～フリーページ～ Free Page

ジャンルに関係なく情報を掲載します。情報のある方はお電話ください。

☎029(221)0603

マンガを読むのがもっと楽しくなる講座を開催

マンガを読むということを改めて考え、マンガをもっと深く楽しく読む方法を学ぶ図書館講座「マンガ・リテラシー～マンガをもっと楽しく読むための作法～」が行われます。講師は茨城大学准教授の猪俣紀子さんです。

●日時／10月14日(土)10・30～12・00
●会場／ひたちなか市・ひたちなか市立中央図書館視聴覚室
●申し込み方法／電話または来館して申し込む
●持ち物／筆記用具
●定員／20名（16歳以上推奨）
問ひたちなか市・ひたちなか市立中央図書館
☎029（273）2247

「松月亭寄題詩・松月亭寄題詩文」訳注 発行

日本地図の先駆者と呼ばれた長久保赤水の業績を広めている長久保赤水顕彰会から、茨城大学名誉教授増子和男さん編著の「松月亭寄題詩・松月亭寄題詩文」訳注が発行されました。

寛政3（1791）年、長久保赤水が75歳の時に、主君 徳川治保公が赤水の「松月亭」（現在の高萩市赤浜）を訪問しました。赤水は、その光景を絵画にし、交流のあった学者や文人に送って、寄題詩を求めました。その時に寄せられた寄題詩や寄題詩文の原文と解説を添え、赤水との関係性や背景を読み取れるようにまとめています。書籍は長久保赤水顕彰会のホームページから購入できます。1100円。

問長久保赤水顕彰会
http://nagakubosekisui.org/

金継ぎ教室in笠間の家 参加者募集

漆を使った古来の技法を用いて、壊れてしまった陶磁器を美しく蘇らせる「金継ぎ」の体験講座（全4回）が行われます。

●日時／11月5日(日)、19日(日)、26日(日)、12月3日(日)13・30～15・30
●会場／笠間市・笠間の家
●料金／1万8000円（材料・道具代込み）
●申し込み方法／会場の開館日（土日祝日9・30～17・00）に電話で申し込む
●定員／8名
問笠間の家
☎0296（73）5521

フリーマーケット情報

■栗の家骨董市（笠間市・栗の家）10月1日(日)、15(日)6・00
☎090（1660）3460
（誠屋）

■天狗の郷バザールdeいわま（笠間市・地域交流センターいわま「あたご」）10月8日(日)9・00
☎090（3009）7883
（根本）

■友部駅前フリーマーケット（笠間市・地域交流センターともべ「トモア」まちの広場）10月22日(日)9・00 ☎090（3245）0880
■骨董市&フリーマーケット（那珂市飯田・一乗院境内）10月22日(日)、11月3日(祝)、26日(日)日の出より ☎029（295）1882
（喜林堂）

■ほりだしもの市（日立市・ひたち南ドライブイン）10月28日(土)、29日(日)9・00 ☎0294（28）1010

ドクター ＋ アドバイス

体の気になることを専門の先生がアドバイス

Q 漢方が心の病に効くのはなぜですか。

A. 漢方は心と体を切り離さずに治療にあたるので、原因が複雑な病気に対しても効果を発揮します。

私たちの心身の働きは、気血水が体内を順調に流れることで営まれると考えられています。中でも気は生命エネルギーであるとともに、精神的な働きをコントロールする役目を担っています。穏やかな精神状態は気によって保たれます。現代医学では病気の原因を突きとめ、その原因を取り除く治療が行われます。病気の原因は様々です。特に心に関与した病気は、真の原因が体の病に隠れて見えないこともあります。その点漢方は、心と体を切り離さず一つのものとして治療にあたるので、原因が複雑な病気に対しても十分効果を発揮できるのです。

〈アドバイス〉
玄武堂薬局
薬剤師・鍼灸師
瀬林章仁先生

Q フレイルにならないためにはどうしたらよいですか。

A. 無理せず、運動を続けることが大切です。

高齢化社会に伴う保険財政の逼迫により、フレイル予防が声高に叫ばれるようになりました。フレイルとは『虚弱』の意味の英単語に由来します。身体的、精神的、社会的な要素がありますが、身体的な要素の一つが筋肉の減少、サルコペニアです。最近の研究によれば、筋肉から放出される様々な物質が、メタボ・がん・認知症の予防にも有効と分かってきました。歳を取っても筋肉を増やすことはできます。タンパク質をしっかり摂って、「ロコトレ」や散歩などで結構ですので、無理せず、楽しみながら、運動を続けましょう。

※ロコトレ（ロコモーショントレーニング）とは、たった2つの運動「片脚立ち」と「スクワット」です。

〈アドバイス〉
茨城県立中央病院
リハビリテーション科
部長
鈴木聖一先生

救急車呼ぶ？迷ったときは
茨城県救急電話相談
急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときや不安なときに看護師がアドバイスします。また、受診可能な医療機関も案内します。
子ども〈15歳未満〉 プッシュ回線の固定電話、携帯電話から #8000 すべての電話番号から 050-5445-2856
おとな〈15歳以上〉 プッシュ回線の固定電話、携帯電話から #7119 すべての電話番号から 050-5445-2856
※24時間365日対応
電話のお掛け間違いにご注意ください
茨城県救急医療情報システム
現在受診可能な医療機関をPCやスマートフォンで検索
https://www.qq.pref.ibaraki.jp/

花粉症・不妊症・不眠症 等
漢方薬・はりきゅう
玄武堂薬局
水戸市柳町1-3-5 駅南通り柳町一丁目バス停前
Tel.029-228-3181
AM10:00～PM6:30 月曜日定休