

96 cm...内臓脂肪を減らしましょう。



腹囲測定 男性は 85 cm以上、女性は 95 cm以上がメタボの危険信号です。

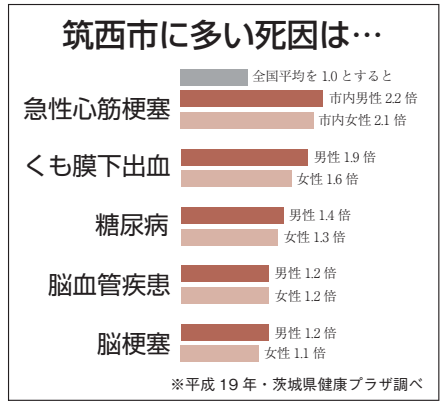
健診はあなたを守る カラダの定期点検

健康診査は健康づくりの第一歩。自分の体の状態を知ることから始まります。家族みんなが健康に過ごせるよう定期健診を受診しましょう。

40歳からの健診

特定健診、生活機能評価、健康診査

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入したもので基本的な健診です。内臓脂肪型肥満に脂質異常、高血糖、高血圧などが重なる動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。受診対象者や日程などは健康カレンダーをご覧ください。



がん検診

がんは、死因の約30%を占め、死因別割合はダントツの1位です。しかし、医療技術の進歩や早期発見・早期治療の効果で治療者が増えています。がん検診は症状のない人を対象にしていますから、早期がんが多く発見されています。

健診を受けましょう

医療制度改革などにより、今年度から健診の方法が大きく変わりました。市民のみなさんには混乱やご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

受診券について

今年度から健診の方法が大きく変わり、受診券の発送なども変更させていただきました。送られてきた受診券は大切に保管し、健診時に忘れずにお持ちください。なお、紛失した場合は再発行しますのでお問い合わせください。

特定健診受診券



早朝健診受診券



市から送られる国保の健診受診券
市の健康診査は、どこの会場でも受診できますので、健康カレンダーをご覧ください必ず受診しましょう。

特定健診と乳がん検診の対象外のみなさんへ

医療制度改革などにより、健診の対象年齢が変更になりました。しかし、39歳以下の特定健診、66歳以上の乳がん検診（集団検診のみ）は自己負担で受診することができます。特定健診（5040円）、乳がん検診（3150円）

健診会場について

健診日に都合が悪く受診できなかった人やこれから受診しようと思った人は、受診券に表示されている会場以外でも受診することができます。「地元じゃないと行きづらいなあ」という人も、自分の健康が何よりも大切です。

- ▼予防健診課 ☎22-10506
- ※特定健診の受診券については…
- ▼医療保険課 ☎内線245

ポンコツ車 買取マス 引取無料

虎車・事故車買取のエキスパート！

インターネットで検索 取りいくまっちょ 検索

TEL: 0296-37-5900

茨城県水戸市 茨城県水戸市 茨城県水戸市

下館駅北口前に開校！

1レッスン80分授業 月謝5,000円～8,000円

集団授業ではなく、自分のペースで勉強したい生徒

無料体験授業実施中

個別指導 NA ニッケンアカデミー

一人ひとりが伸びる究極の個別指導システム

JR下館駅北口前 ☎0296-25-5380

国民健康保険税の年金からの天引きが始まります

65歳から74歳までの世帯主であって次の①～③のすべてに該当する人は、10月から支給される年金から国民健康保険税が天引き（特別徴収）になります。

- ①世帯主が国民健康保険に加入している
- ②世帯内の国民健康保険加入者が、全員65歳から74歳まで
- ③年金の年額が18万円以上であり、国民健康保険税が介護保険料と合算して、年金額の2分の1を超えない

* 特別徴収に該当する人は

平成20年度に限り3～5期（7～9月）が普通徴収（納付書または口座振替）、10月以降は年金支払月（10月、12月、2月）に特別徴収になります。3期以降に税額更正となった場合、増額分は4～8期での普通徴収となりますので、ご注意ください。この場合、特別徴収金額に変更はありません。

* 口座振替納付も可能です

特別徴収に該当する人でも下記の要件を満たす方については口座振替（普通徴収）で納付することができます。

- ①直近2年間の国民健康保険税を滞納することなく納めていただいている人。
- ②これからの国民健康保険税を口座振替により納付していただける人。

* 口座振替の手続き

10月分から口座振替による納付を希望される人は**8月18日（月）**までに下記の必要書類を提出してください。

これまで口座振替だった人⇒**申出書**

これまで現金納付だった人⇒**口座振替依頼書のコピー・申出書**

※8月18日を過ぎて提出いただいた場合は、10月分の天引き中止手続きに間に合いませんので、提出時期により12月分以降の年金からの天引きを中止させていただくことになります。ご了承ください。

問い合わせ

医療保険課保険税グループ

電話 24-2111 内線241・242

今を輝く！女性団体を紹介します

ちくせい女性団体連絡協議会加盟団体

市主催の女性セミナーを終了したOGから成る「しもだて女性セミナー」です。 会長 羽田節子

平成10年から、下館市の女性セミナーが開始され、行政のしくみや市の現状、男女共同参画について学んできました。

平成12年、第1期・第2期のセミナー卒業メンバーにより「女性セミナーOG会」という名で会が発足、活動を開始しました。

全員が下館市男女平等参画プラン策定委員会のメンバーとして、国や県主催の女性会議や講演会等に出席し、男女共同参画に関して

学習を重ね、市民を対象にアンケートを実施しました。それを基に下館市男女平等参画プランを答申し、プランについてまとめた「女と男すてきにパートナー」を作成しました。

平成14年度には男女共同参画条例に関する各地の事例研究に取り組み、下館市としての素案を作成し、条例の制定を男女共同参画審議準備委員会につなげました。そして市内の女性団体の連絡協議

会設立に積極的に関わり、その中心的存在として同会の事業を推進しながら、研修を重ねています。



バザーを行なうしもだて女性セミナーのみなさん

女と男すてきにハート

男女共同参画社会に関する
ご意見をお寄せください。
男女共同参画課 (TEL 23-1600)



県下最大級の「アンナベリナ大聖堂」
で永遠の愛を誓う！！

オープン1周年記念キャンペーン実施中

①JTB提携プラン ハネムーンプレゼント

(プレゼントの一例) 1. イタリア2都市周遊6日間 2. 名門リゾートホテルで過ごすハワイ6日間
3. アメリカディズニーランド+ハワイ7日間

②アニバーサリープラン

新郎新婦のどちらかの誕生日に結婚式を挙げられる場合婚式費用から50万円引き
※上記キャンペーン商品は70名様以上の挙式・披露宴でご利用できます。※上記特典は、他の特典との併用は致しかねますのでご了承ください。

40名様プラン At Home Wedding ¥780,000-

- 衣装(タキシード・ドレス各1点)プレゼント
- オリジナルブライダルエステ2回プレゼントまたは、ブーケプレゼント
- テーブルクロスコーディネート料サービス
- ご両名様送迎バス無料サービス(各1台)・会場使用料サービス

詳しくはパークスガーデンプレイスまでお問い合わせ下さい。全プラン30日前のご予約でもOK！
茨城県笠間市旭町305 TEL.0296-78-1122 FAX.0296-77-3924 営業時間10:00～

パークスガーデンプレイス [検索]

ニューコンセプトの結婚会場

PAX GARDEN PLACE
パークスガーデンプレイス

北関東自動車道
桜川駅西IC～
友部IC区間→約13分
友部ICから当館まで
→約15分

JR常磐線
友部IC
常磐銀行
パークスガーデンプレイス
友部IC
茨城銀行
友部IC
北関東自動車道
友部IC

今月のおすすめ本

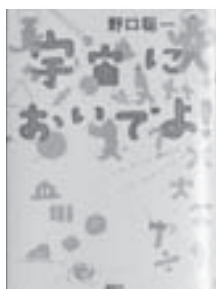
中央図書館

◆地球温暖化などの環境問題と環境問題に取り組む世界の動きを解説。わたしたちの身近でおこっている環境問題も紹介し、普段の生活の中でわたしたちができることを提案



地球環境とわたしたちの暮らし
監修：住 明正
【実業之日本社】

◆宇宙ステーションは地球から見えます。宇宙飛行士・野口聡一が、宇宙ステーション、スペースシャトル、宇宙飛行士の訓練を紹介します。イラストいっぱい楽しんで宇宙一。



宇宙においてよ！
著：野口 聡一
イラスト：植田 知成
文：林 公代
【講談社】

◆ダイナミックに呼吸する地球の全体像を最新の膨大な衛星画像データを駆使して見せる高精度の写真集「大地・水・大気・火」という4つの視点から地球のさまざまな実像に迫る。



宇宙から見た地球

著：ニコラス・チータム
訳：古草 秀子
【河出書房新社】

明野図書館

◆民宿のよりもおいしい干物とは、とれたての魚で作るとうちゃん干物！鰯を開いて、つけ汁を作り、秘密のエキスを入れて…。僕の夏休みのいちばんの思い出。レシピつき。



ひものでございっ！
文：平田 昌広
絵：平田 景
【文化出版局】

◆陸上競技の歴史、ルールや特徴、名選手や陸上競技選手の生活など、陸上競技に関わるさまざまな事柄をテーマごとに解説。その他野球、ゴルフ、サッカー等の巻もあり。



スポーツなんでも事典
陸上競技
編：こどもくらぶ
【ほるぷ出版】

◆不思議な声に導かれ、レイが畑を野球場になると、死んだ筈の名選手が現れた。次に声は、見ず知らずの作家・サリンジャーの苦痛をやわらげるよう指示。レイは彼に会いに行くが…。



シューレス・ジョー
著：W.P. キンセラ
訳：永井 淳
【文藝春秋】

図書館イベント情報

中央図書館Tel. 24-3530 明野図書館Tel. 52-2466

★光る！泥だんごをつくらうよ

ふつうの土と水だけで、光るだんごが出来ます。



- ▶日時 = 8月24日(日) 午前10時～3時(雨天の場合は中止)
- ▶場所 = 明野図書館・視聴覚室集合
- ▶申込み = 図書館窓口又は電話
- ▶持ってくるもの = 軍手、ストッキング(泥だんごをみがく布)、ビニール袋(小)、お弁当

*当日は、帽子とタオルを用意し、汚れてもよい服装で来てください。

★おはなし会&映画会

- ▶日時 = 8月2日(土)、3日(日) 午後3時～
- ▶場所 = 明野図書館 児童室
- ▶内容 = 2日「まちゃんと」「うみべのハリー」、3日「ちびゴリラのちびちび」「つきよのくじら」
- *映画会は、おはなし会終了後視聴覚室で行われます。
- ▶内容 = 2日「自然なぜなに? DVD 図鑑 カブトムシ(22分)」、3日「アニメ世界の名作シリーズ ファーブル昆虫記 2 アリとオトシブミ(40分)」

★赤ちゃん向け読み聞かせ

- ▶日時 = 8月7日(木) 午後1時～3時
- ▶場所 = 中央図書館 おはなしコーナー
- ▶内容 = ブックスタート・スタッフのみなさんが赤ちゃん

むけ絵本の読み聞かせをします。

★夏休み中の開館時間のお知らせ

- ▶開館時間 = 午前9時～午後6時
- ▶期間 = 中央図書館、明野図書館とも8月31日(日)まで

★夏休み自由研究コーナー

自由研究や工作に役立つ資料を集めたコーナーを作ります。どうぞご利用ください。▶中央図書館《2階調べ学習室》コーナーに用意した資料は、多くの方が利用できるように館内閲覧のみとなります。*コピー(有料)は可能です。▶明野図書館《児童室》コーナーの資料は、一部貸出できないものがあります。詳しくは、職員へお問い合わせください。



セキショウグループはあらゆる **ライフステージ** を応援しています。

事業内容



石油商品・LPG・自動車・自動車関連商品・IT機器システム開発・人材サービス・グラフィックス・保険ハウジング・リフォーム・住宅設備機器・レンタカー健康サービス・空調給排水衛生・運輸



本社/筑西市一本松1755-2 TEL0296-24-3121

<http://www.sekisho.co.jp/>

戦争・被爆体験を次の世代に伝える 朗読劇「あの夏の日の記憶 1945 ヒロシマ ナガサキ」

輝く



朗読劇「あの夏の日の記憶 1945 ヒロシマ ナガサキ」

▶日時＝8月3日（日）午後1時30分開演
▶会場＝明野公民館イル・プリランテ（入場無料）

はらんきょうの会代表
かとう
加藤
ゆみ
由美子
さん



原爆の悲惨さを訴える朗読劇『この子たちの夏1945・ヒロシマナガサキ』（地人会・木村光一氏代表）。「この朗読劇に出会ったとき、『地元で開催したい。そして、みんなに聞いてもらいたい』と思いました。でも、本物の女優さんたちを呼ぶとお金がかかります。それなら『自分たちでやろう』と仲間たちに声をかけたのが活動のはじまりです」と加藤由美子さん（58歳・海老ヶ島）は振り返ります。友人たちと結成した会の名前は『はらんきょうの会』。朗読劇の詩の中に出てくる、果実の名前からとったものです。

自主上演という形で、地人会から台本やスライドなどの提供を受け、はらんきょうの会は平成10年に第1回目の公演を行いました。観客からは、「こんな悲惨な出来事があったなんて初めて知った」、「戦争の悲劇をこれからも多くの人に伝えてほしい」などの感想が寄せられ、多くの人たちに支持されてきました。

また、加藤さんたちは、県内の小・中学校や高校などでも公演を行い、戦争の悲惨さ、平和の尊さを若い世代に訴える活動を行ってきました。そして、昨年の8月には節目となる第10回目の公演を成功させました。

ところが、この公演後に、地人会から「都合により会を解散するので自主上演活動を停止してほしい」との連絡が…。「台本など著作権の関係から、公演を継続することができなくなりました。次の夏も『この子たちの夏』を考えると、驚いたという加藤さん。その時、会員から『原爆による広島、長崎の悲劇を伝えていくことを終わらせたくない』という声。それから、自分たちで被爆体験手記や詩など集め、新しい台本の作成に挑みました。「短い準備期間でしたので、私たちの気持ちが伝えられるかとても不安です。でも、批評も含めて見に来ていただきたい」。現在、8月の本番に向けて、週2回の練習に励む会員のみならず、今年度の公演には、小学生や大学生も出演します。「大学生が小学生の朗読を指導してくれています。次の世代に平和のバトンをつなげることが私たちの使命です」。

NC東日本コンクリート工業株式会社川島工場は、
筑西の地で生まれて60年

快適な都市空間づくり
に貢献します。



日本コンクリート工業グループ

NC東日本コンクリート工業株式会社

〒308-0856 茨城県筑西市伊佐山 218-3 0296 (28) 1211



食とスポーツで 健康を育てよう

日本ハム株式会社茨城工場

筑西市みどり町 2-1-1 ☎0296-24-1111

ニッポンハム
日本ハム株式会社
Nippon Meat Packers, Inc.

従業員随時募集中