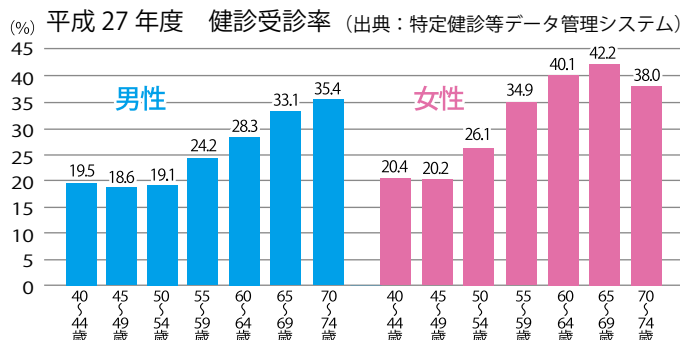


病気の予防には、若いうちからの健診と より良い生活習慣を身につけることが大切です

健診は病気を発見するだけのものではありません。自分の健康状態をチェックし、生活習慣病などの予防に努めることで、結果的に医療費の抑制につながります。ご家族、ご近所と誘いあつて、地域ぐるみで年に1回は健診を受けましょう。

●特定健診受診率

平成27年度の市の特定健診受診率は32・4パーセントで、県内44市町村の内37位です。県の調べでは毎年健診を受けている男性26パーセント、女性39パーセントで死亡率が低いことが分



※筑西市の健診受診率は男女ともに40～50歳代が低いです。

かっています。

今まで健診を受けていない人が受診することで、病気の人が減らすことができます。

●生活習慣病を予防する 特定健診

特定健診は、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などの重大な病気の原因となる肥満、高血圧、高血糖、高脂質を早期に見し、生活習慣を改善することが目的です。健診を受けた後は、保健師や管理栄養士など、健康の専門家による特定保健指導が行われます。

平成27年度は、対象者1,009人のうち、491人が特定保健指導に参加し、生活習慣を見直しました。

●治療のために受ける検査と 病気予防のための特定健診

「医者にかかっているから健診は受けない」という人がいま

お問い合わせ

【健診について】
保健予防課 (本庁2階)
☎22-0535

【人間ドックについて】
医療保険課 (本庁1階)
☎24-2103

すが、治療のための検査は、病気の予防のための検査と異なり、特定健診の全ての項目を満たしているとは限りません。特定健診は医療機関でも受けられますので主治医に相談しましょう。また人間ドックでも特定健診を受けられます。

●がん検診しか受けない 人が増えています

がん検診はがんを見つけることが目的で、その他の病気を見つけることはできません。高血圧や糖尿病は、はじめのうちは症状がないのが普通です。症状が出てからでは手遅れになることもあるので、年に1回は健診を受けましょう。

●健診結果が要精密・要 医療であった人は

健診結果で「要精密検査」や「要医療」と判定され、まだ医療機関を受診していない人は、

●筑西次世代多目的 コホート研究事業

平成23年度から始まったこの事業は、今年で6年目を迎え、17,000人を超える市民のみなさんにご協力いただき実施している事業です。アンケートや健診の結果をもとに「病気をせず長生きするにはどうすればよいか」を大阪大学や筑波大学、国立がん研究センターなどとにも解明し、予防対策や次世代の健康づくりに役立てられます。今年度は5年前にアンケートに回答いただいた関城地区のみなさんに調査の協力をお願いする予定です。

自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

乳がん検診・子宮頸がん検診も忘れずに

乳がん、子宮頸がんの早期発見のためにも定期的に検診を受けましょう。

下記の人を対象に女性検診の個別通知が届きます。

○昨年度、市の女性検診を集団検診又は医療機関検診で受診した人 ○20歳：平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ (初めての子宮頸がん検診) ○21歳：平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ (子宮頸がんクーポン券) ○30歳：昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ (初めての乳がん検診) ○41歳：昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ (乳がん検診クーポン券) ※詳細は「健康カレンダー」を確認してください。

広域通信制・単位制 転入学・編入学随時受付中!!

翔洋学園高等学校

新入生願書受付中!!

丁寧な個別指導 入学相談随時対応 不登校生もサポート 入学金なし!!

下館学習センター ☎0296-23-2711

お気軽にお問い合わせください! (受付時間平日9:00～17:30)

詳しくはWEBで! 翔洋学園 検索 www.shoyo.ac.jp

働くお母さんを応援

筑西市小川 1391-549
電話 0296-28-5425

「知育 体育 徳育」それぞれをバランスよく育みます
少人数制 キッズハウス保育園

わが家の アイドル

平成 28 年 6 月生まれのお子さんの
写真を募集しています。写真裏面に、
①お子さんの氏名・ふりがな・生年月
日・性別 ②保護者氏名・郵便番号・
住所・電話番号を明記し、4 月 28 日
(金) までに広報広聴課へ。

★写真選びのポイント★



- ①顔が切れていないもの。
- ②顔が小さすぎないもの。
- ③明るい場所で撮られたもの。



おおはた あいと
大畑 心翔くん
4月3日生(西保末)



おおつか るい
大塚 琉生くん
4月5日生(小川)



うえき そうた
植木 奏太くん
4月6日生(関本肥土)



つつみ ゆい
堤 結咲ちゃん
4月10日生(稲荷)



ひろせ つむぎ
廣瀬 紬ちゃん
4月10日生(海老ヶ島)



おおき いろは
大木 彩華ちゃん
4月12日生(桜町)



うちた らんな
内田 蘭奈ちゃん
4月13日生(下中山)



うちた あいく
内田 愛来ちゃん
4月15日生(蓬田)



みやた りく
宮田 陸玖くん
4月18日生(女方)



うたの あい
歌野 有莞ちゃん
4月21日生(舟生)



やじま れいな
谷島 怜奈ちゃん
4月23日生(知行)



かわそえ みさき
河添 心咲ちゃん
4月25日生(東石田)



いわさき れんじ
岩崎 蓮司くん
4月27日生(飯島)



なかがわ ことは
中川 琴晴ちゃん
4月27日生(山崎)



おがわ ゆい
小川 唯ちゃん
4月30日生(西谷貝)

インターネット有効活用標語コンテスト 入賞作品発表

青少年育成筑西市民の会では、青少年がインターネットを有効に活用するための啓発活動として、市内全ての小・中学校から標語を募集したところ、4,630 句の応募をいただきました。※入賞者の学校名、学年は平成 28 年度時点です。

【会長賞】 ピコピコと インターネットに のまれるな (下館小 4 年 天貝圭一郎)

【委員長賞】 けんさくで 答えだしても わすれちゃう (関城西小 4 年 滝澤花)
情報に まどわされるな おちついて (関城東小 6 年 塚原なおと)
裏サイト 悪口書きこみ NO. NO. NO. (下館中 1 年 柴菜々美)
このスマホ いじりつづけて 一日終わる (下館西中 3 年 秋田美沙希)
フィルタリング 悪から守る ガードマン (下館北中 3 年 須藤司貴)



CC9アワー

放送時間：9 時、17 時(60 分番組)

4/17(月)～放送
下館一高吹奏楽部
定期演奏会(3/20撮影)

入学式特集(結城市・筑西市)
●各学校 15 分
4/24(月)～放送予定



おすすめ本紹介

明野図書館

さっぱりと欲ばらず

著／吉沢 久子 [中央公論新社]

99歳の吉沢久子が、「さっぱりと欲ばらず生きる」ためにしてきたことや、世間体を気にしない素敵な生き方、家事を楽しくこなす方法などをつづる。「ご機嫌に生きるヒント」が満載。

カレー地獄旅行

さく・え／ひげラク商店 [パイインターナショナル]

みちひと君はカレーが大好き。でも野菜は捨てちゃえと手を伸ばすと、なんとカレーの中に吸い込まれてしまいます。気がつく、怖い顔をしたエンマさまによる「さばき」が始まり…。コワくて笑える食育絵本。

中央図書館

蘇我の娘の古事記

著／周防 柳 [角川春樹事務所]

栄華絶頂の蘇我氏が討たれた乙巳の変から数年。日本の黎明に揺れる政争が、盲目の少女を数奇な運命へと導く。許されぬ恋、王位継承の争い…。壬申の乱を舞台に、「古事記」の作者は誰かという古代史最大の謎に挑む長篇小説。

ぜんぶわかる 118 元素図鑑

編／子供の科学編集部 [誠文堂新光社]

わたしたちの身の回りにあるものすべてが元素でできているということを解説し、118の元素がそれぞれどのような性質をもち、どのように利用されているのかを、イラストや写真とともに紹介します。

イベント・お知らせ

中央図書館

赤ちゃん向け読み聞かせ (申込不要)

ブックスタートボランティアのみなさんが、赤ちゃん向けの絵本の読み聞かせをします。
(月1回、木曜日に開催)

日時 4月13日 (木) 午後1時30分

場所 中央図書館おはなしコーナー

映画会 (申込不要)

日時 4月22日 (土) 午後2時～(上映時間96分)

場所 中央図書館視聴覚室

上映作品 『いぬのえいが』(2004年日本)

出演 中村獅童、天海祐希ほか

明野図書館

音読会 (申込不要、大人向け)

気軽に発声練習や音読を楽しめます!

日時 4月4日 (火) 午前11時～正午

場所 明野図書館視聴覚室

題目 唱歌

こどもの読書週間イベント

スタンプカードと絵本クイズを開催します!

すープレゼントがもらえるよ!

日時 4月18日 (火) ～5月14日 (日)

対象 小学0～12歳 (小学生以下)

映画会 (申込不要、子ども向け)

紙芝居の読み聞かせも行います。

日時 4月22日 (土) 午前10時30分～(上)

資料の返し忘れは
ございませんか?

返却日が過ぎた資料がお手元にある場合、新たな貸出しや予約・リクエストができなくなります。お手元に返し忘れた図書館の本やDVD・CDなどがないか、もう一度ご確認ください。



映時間 49分

場所 明野図書館視聴覚室

上映作品 『森は生きています』(アニメーション)

壁デコ (申込不要)

みんなで作ったおりがみで図書館の玄関を飾ろう! どなたでも参加できます。

日時 4月30日 (日) 午前11時～正午

場所 明野図書館視聴覚室

ブックスタートクラブ

毎週水曜日は視聴覚室を幼児と保護者に開放! 午前中に読み聞かせや子育て相談もあります。

日時 4月5日・12日・19日・26日 (水)

午前9時～午後5時

おはなし会

図書館スタッフやボランティアさんが読み聞かせを行います。時間や場所は、館内掲示や館報などでお知らせします。

日時 4月1日 (土)・16日 (日)

* 問い合わせ

中央図書館 (下岡崎1-11-1) ☎24-13530

明野図書館 (海老ヶ島2120-7) ☎52-12466

関城分館 (関本上1470-0) ☎37-16626

協和分館 (門井1962-2) ☎57-12515

〔開館時間〕 中央・明野図書館…午前9時～午後7時

関城・協和分館…午前9時～午後5時

* 4月の休館日

全館 3日・10日・17日・24日 (月)

新学期生募集 志学でスタートダッシュ!!

4月中入会 入会金 (10,000円) 半額

小学部

- サポートスタディコース (算・国・理・社)
小2～小6 センター校・真壁校
- ハイレベルコース (算・国・理・社)
小5・小6 センター校
- クラス授業コース (算・国・理・社)
小2～小6 玉戸校・結城校・明野校・真岡校
- 小学英語コース 小3～小6
センター校・玉戸校・結城校・明野校・下妻校・真岡校

中学部

- 特別進学コース (英・数・国)
センター校
- 進学コース (英・数・国・理・社)
各校舎
- 一般コース (英・数・国・理・社)
各校舎

新学期

4/10(月)スタート

高校部

- 高1・高2
下館一高クラス (英・数・物)
下館二高クラス (英・数)
- 高3 受験対策クラス (数・英・物)

各校舎の
詳しい情報は
こちらから



志学塾
志学高等予備校

☆2017年度 大学合格実績 速報☆

《国立大学》

筑波大 横浜国立大 埼玉大 宇都宮大
茨城大 茨城県立医療大 山形大 前橋工科大
秋田県立大 群馬県立女子大

《私立大学》

明治大 立教大 法政大 中央大 東京理科大
日本大 東洋大 駒澤大 芝浦工業大 東京農業大
星薬科大 明治薬科大 昭和薬科大 神田外語大
東京電機大 神奈川大 文教大 獨協大 東海大
獨協医科大 国際医療福祉大 日本体育大
東京家政大 拓殖大 工学院大 帝京大
玉川大 白鷗大 千葉工業大 東京工科大 他

第12回常総市近隣市町村剣道大会

1月9日 常総市水海道総合体育館



団体優勝 吉崎聖治 (竹島小5年)
 梶本遥希 (下館小6年)
 橋本晃太 (下館小6年)
 吉江諒真 (下館小6年)
 熊木隆汰 (竹島小6年)

下妻市長杯村井登杯少年剣道大会

1月15日 下妻総合体育館



団体優勝 吉江諒真 (下館小6年)
 梶本遥希 (下館小6年)
 橋本晃太 (下館小6年)
 吉崎聖治 (竹島小5年)
 熊木隆汰 (竹島小6年)



第39回神栖柔スボ杯柔道大会
 11月27日 神栖市武道館

団体第2位 国田日々喜 (五所小1年) 鈴木琉斗 (養蚕小2年)
 佐藤響希 (養蚕小2年) 水井隆介 (下館小3年)
 水井健介 (下館小3年)
第3位 河本剛太朗 (新治小1年) 鉄炮塚晋佑 (中小2年)
 押坂真子 (大田小2年) 宮田光流 (下館小3年)
 森谷 翔 (川島小3年)



第9回筑波大学少年柔道錬成大会
 12月24日 筑波大学

第2位 宮田光流 (下館小3年) 水井隆介 (下館小3年)
 鉄炮塚花菜 (下館武道館) 水井健介 (下館小3年)
 高橋哉翔 (下館小3年)
第3位 鉄炮塚大成 (下館武道館) 富田蓮佑 (下館武道館)
 鉄炮塚翔太 (認定こども園なかだて)
 鈴木琉斗 (養蚕小2年) 鉄炮塚晋佑 (中小2年)
 鉄炮塚大和 (下館武道館) 押坂真子 (大田小2年)
 佐藤響希 (養蚕小2年)



第12回筑西市少年柔道錬成大会
 1月22日 筑西市下館総合体育館
団体優勝 鉄炮塚大成 (下館武道館)
 国田日々喜 (五所小1年)
 鈴木琉斗 (養蚕小2年)
 水井隆介 (下館小3年)
 芝山大空 (川島小4年)
 鈴木莉緒 (養蚕小5年)
 廣瀬陸人 (養蚕小6年)

ごみ処理に困ったら 一般廃棄物/産業廃棄物

粗大ごみ 遺品整理 訳ありごみ

電気製品・集積所へ出せないごみ・建て替え・リフォーム時・引っ越しなど...

(有)つくば環境サービス

一般廃棄物処理業許可茨西市第20号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

環境事業部 筑西市直井1060

お気軽にお問い合わせください
0296-22-2626

見積無料 1週間OK

処分するものの片付け・荷まとめ・運び出し・すべてお任せください。店舗・事務所・工場でもOK!!

親切丁寧 安心価格

DUSKIN ダスキンデーム下館店 今すぐお電話を! **0120-308-998**

プロのおそうじサービス 確かな技術、安心のサービス

おうちのお掃除で困ったら... **私たちプロの出番です。**

キッチン・浴室
レンジフード・窓
トイレ・洗面所など

キラリと光るプロの技

ご相談・お見積もりは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。