



## 健診から始めよう

### 健康づくり

「健診結果を生かしましょう」

皆さんは何か行動を始めるきっかけは何ですか。年の初めや誕生日、新年度等いろいろありますね。健診をきっかけに、生活習慣を振り返り、健康づくりを始めましょう。

今年度の町の生活習慣病健診は三十二回あります。土曜日や日曜日、レディースの日等都合のいいときに受診してください。

### 生活習慣を振り返り、改善するきっかけになる健診

健診の結果で、「異常なし」の人は一割で、ほとんどの人が何らかの所見をもっています。症状がなくても、検査値

は変化しています。さまざまな角度からの検査により、自分のからだの状態を知り、日ごろの生活習慣を見直ししましょう。

### 隠れた病気のサインを見つける健診

生活習慣病は自覚症状がなくても病状が進むことが多く、健診が早期発見のチャンスです。多くの病気は、発見が早いほど病気や治療の苦勞が少なく、軽いうちに治せます。



### 生活機能検査

高齢期の健康づくりは、生活習慣病予防に加え、筋力の衰え、低栄養、口腔のトラブル、閉じこもりや物忘れなど、ちょっとしたサインにいち早く気づき、早めに対処する介護予防があります。

今年度から六十五歳以上の方は、基本健康診査のときに、「生活機能に関する問診」が追加され、介護を要する状態

となることを予防し、自立を支援するために介護予防プログラムが必要かどうかを判定します。

### 健診を健康な生活に生かすポイント

毎年欠かさず受ける  
定期的な受診は、健康に過ごすための第一歩。

健診結果は必ず目を通す  
忙しいから後で見ようではなく、できるだけすぐに、すみずみまでチェックを。

再検査は必ず受ける  
怖がらず、めんどうくささらず、異常があった理由について、早めの診断を受ける。

結果をきちんと受けとめ、日常生活をチェックする  
数値はそれまでの生活習慣の表れ、軽く考えず、食生活や運動習慣、休養、たばこなどを振り返ってみよう。改善しようと思ったら、その日から始めてみよう。



## 自主学習グループ募集

まちづくりを考える自主学習グループ活動を支援します。

まちづくりは、町民の皆さまの主体的、主導的な学習活動によってこそ真価を発揮するものです。各分野からまちづくりを考えるグループ及び活動を一団体支援します。(特定の宗教・政治にかかわる団体、営利目的、その他教育委員会が不相当と認めた団体は支援対象外とします)

- ・ 支援条件
- ・ 生涯学習まちづくりにふさわしい学習内容であること
- ・ (地域活動、情報化、国際化、職業訓練、健康維持増進等) 将来も継続して活動を行う意思があるもの
- ・ グループの人数は原則として十名以上
- ・ 支援期間 原則一年間
- ・ 支援方法 活動奨励補助費として年間三万円を交付
- ・ 応募締切 四月二十八日まで(先着順となります)

## 「ホームステイウィークエンドイン那珂川」ホストファミリー & 参加者募集!

旧両町にて実施していた国際交流ホームステイ事業を統合し、次のとおり開催いたします。身近かに国際交流できるチャンスですから、外国人ゲストを受け入れ希望の方、田植え交流会参加希望の方は奮ってご参加ください。

【ホームステイ】  
・ 期日 五月十二日(金)夜  
・ 内容 県内在住外国人のホームステイ受け入れ

【外国人との田植え&交流会】  
・ 日時 五月十三日(土)  
・ 場所 那珂川町芦井  
・ 内容 ホームステイゲスト等外国人との田植え & 交流会

お問い合わせ、お申し込みは  
教育委員会生涯学習課生涯学習係

☎ 0287・92・2897



# 広報文芸

## 俳句

いたましい火災現場や寒明くる  
寒明けや赤いマフラーなびかせて  
寒明けの納屋の暗がり醬熟る  
小流れのまぶしき日差し芹洗ふ  
水仙のつぼみふつくら揃ひけり  
観梅や八十路の母と手をつなぎ

小川 泉 キミ  
小川 松山 華  
小川 平田 武男  
松野 大高 富美  
松野 横山 義夫  
松野 鈴木 君枝

## 短歌

那須山の裾を引く野辺見目の佳き林次ぎつぎに景滅ぶ嗚呼  
目の前にあれば過ぎる程食へるこの頃よ呆けと気のつき恥しくゐる  
献血に抜き取られし血の使途知らず待ち受けていし車は発ちぬ  
友と来し歌声喫茶いまはなくロシア民謡ふと口づさむ  
下校の子らジャンケンしつつ先になり後になりして坂登りゆく  
幼少より水は無色と思ひぬて沖繩の海の藍におどろく

小川 郡司 喜恵  
小川 佐藤佳久子  
小川 上杉 里子  
馬頭 五月女トミノ  
山口 影沢 よし  
大山田下郷 益子 タマ

## 川柳

春風に背中おされて蝶になる  
政治家は鶴匠庶民の首をしめ  
早春の遍路に温いお接待  
もてなしを受けてから知る下心  
税金が援助となって海を越え  
帳尻へ道掘り返す年度末

大山田下郷 佐藤 有紀  
薬利 大嶋 克明  
大内 郡司 正幸  
馬頭 松原悠起夫  
小砂 笹沼 季子  
谷田 岡崎 甫子



那珂川町 図書館



『沖で待つ』 絲山秋子／著（文藝春秋）  
仕事のことだったら、そいつのために何だってしてやれる。そんな同期の太っちゃんが死んだ。生前に交わした約束を果たすべく、私は彼の部屋にしのびこむ。男女の信頼と友情を描く表題作のほか、「勤労感謝の日」を収録。第134回芥川賞受賞作。

## 『みんな大変』

渡辺淳一／著（講談社）  
百獣の王ライオンとて、決して楽には生きられない。みんなみんな、生きていくのは大変。だからこそ、どこかで互いに頼られ助けられながら、生きている。雄と雌、命の極限をしなやかに描くエッセイ。



## 『エドワルドーせかいでいちばんおぞましいおとこのこ』

ジョン・バーニンガム／作（ほるぷ出版）  
らんぼつで、やかましくて、いじわるで、やばんで、だらしなくて、きたない、みんなをこまらせてばかりいるエドワルド。でも、ほんとは…。



- ◇『耐震偽装』 細野透／著（日本経済新聞社）
- ◇『私一人』 大竹しのぶ／著（幻冬社）
- ◇『アシュリー』 アシュリー・ヘギ／著（フジテレビ出版）
- ◇『今夜は心だけ抱いて』 唯川恵／著（朝日新聞社）
- ◇『ヒストリアン I・II』 エリザベス・コストヴァ／著（日本放送出版協会）
- ◇『スツコケ中年三人組』 那須正幹／著（ポプラ社）
- ◇『ドラゴンラーシャ 3』 イヨンド／作（岩崎書店）
- ◇『ねこのごんごん』 大道あや／さく・え（福音館書店）
- ◇『どうしたの？へんてこライオン』 長新太／作（小学館）