



ホームステイウィークエンド  
in那珂川2012春(田植え)  
**ホストファミリー**  
(外国人ゲストを泊めてくれるご家庭)  
**を募集します**

県内在住の外国人(大学の留学生や学校の外国語指導者等)の方々と2泊3日、一緒に過ごしてみませんか? 外国の方と交流を楽しみたい方、外国語が苦手な方、得意な方、上手になりたい方などなど...どなたでも奮ってご応募ください。※ほとんどの方が日本語を話すことができます。

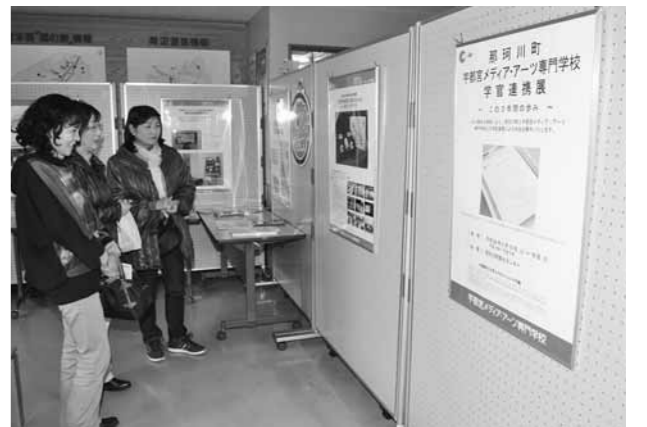
ホームステイ: 5月11日(金)夕方~13日(日)の昼まで  
田植え体験: 5月12日(土)9:30~12:30頃  
芳井地内(福島泰夫様園場)  
※日程については変更になる場合がありますのでご了承ください。  
問い合わせ: 那珂川町教育委員会 生涯学習課  
☎0287-96-2116  
Eメール sistercity@town.tochigi-nakagawa.lg.jp  
申込締切: 4月20日(金)



ワンポイントピックス

ふるさと栃木  
復興応援バスツアー

東京栃木県人会では、県内でも震災被害が大きかった県東部地区を応援しようと「ふるさと栃木・復興応援バスツアー」を3月4日に実施しました。東京駅をバスで出発した一行は「なががわ水遊園」を見学したあと、馬頭温泉「いさみ館」で昼食を取りました。参加者25名は「温泉トラフグ」など地元食材を使った料理を味わい、焼酎や地酒などを購入しました。その後は馬頭広重美術館で企画展などを見学し、那須烏山市の観光いちご園でおいしいイチゴを味わい、栃木県を後にしました。



宇都宮メディア・アーツ  
専門学校学官連携展

3月13日から18日まで、学官連携校宇都宮メディア・アーツ専門学校による「学官連携展」が町観光センターロビーで開催されました。「この3年の歩み」と題した制作展には、平成21年に締結された那珂川町との相互友好協力協定に基づき制作された代表的な作品が展示されました。実際に町内の小学校で使用している環境教育用漫画の原画や、町内企業で商品化された特産品のパッケージデザインのほか、特産品の紹介ビデオやガイドブックなども紹介され、観光センターを訪れた観光客は興味深そうに見入っていました。

保健師のいきいき通信  
健診を受けよう  
特定健診編

**●特定健診って?**  
特定健診は40歳から75歳未満の方を対象とした、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。

食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などが積み重なって発症する心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。健診を受けることにより、この生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣を改善することで、自覚症状なく進行する生活習慣病の発症を未然に防ぐことができます。

**●どんな検査をするの?**

健診の内容は、腹囲・身長・体重の測定、血圧測定、血液検査(血糖値、中性脂肪、善玉・悪玉コレステロール、肝機能、貧血)、尿検査、心電図検査、眼底検査です。

**●メタボリックシンドロームの判定は??**

判定は下記の図のとおりです。  
**●健診結果を受け取ったら?**  
健診は、受診したら終了です。

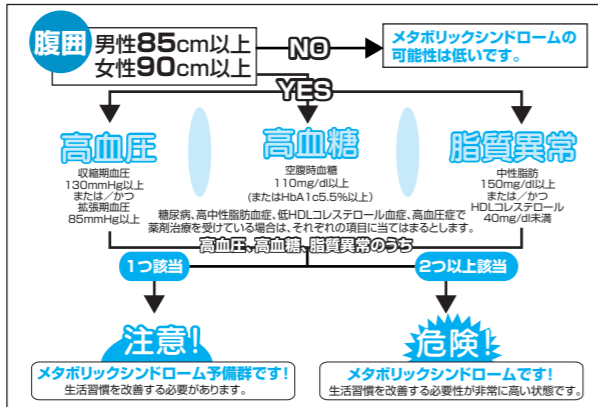
はありません。むしろ、結果を受け取った後の生活にどう活かすかが重要なポイントです。

健診の結果で、生活習慣の改善が必要な方は「特定保健指導」の該当者となり、保健師や栄養士、運動指導士が生活習慣の改善に向けてそれぞれの方にあつたサポートをしていきます。該当になったら、積極的に保健指導を受けましょう。

今回の結果に特に問題がない場合でも、油断は禁物です。昨年の結果と見比べて、数値の変化をみることも大切です。健診後もメタボリックシンドロームをよせつけない、元氣な身体を保つよう毎日の生活を見直し、出来ることを少しずつでも続けていきましょう。

**●特定健診を受けるには??**

特定健診は、医療保険者が実施することになっています。国民健康保険加入者は、町が実施する集団健診で受けることができますが、社会保険や共済組合、健保組合のご本人の方は町の集団健診を受けることはできません(がん検診は受けられます)。ただし、社会保険等の被扶養者の方は、医療保険者から発行される「特定健診受診券」があれば、町の健診を受診することができます。



ます。  
町の健診の申込みはまだ間に合いますので、是非受診しましょう。  
【申込み先】健康管理センター  
☎92-11188

4月1日現在の人口

(住民基本台帳)

男	9,430人(-22)
女	9,349人(-30)
計	18,779人(-52)
世帯数	6,110 (-1)

( )内は前月との比較



うぶごえ

神岡	杏音	一史	馬頭
杉本	大樹	健一	馬頭
磯田	佳吾	昇児	馬頭
齊藤	司穂	仁美	和見
酒主	樹季	望	小口
関	澄恋	保	盛泉
戸部	守	巨	盛泉
岡本	愛子	真由美	谷川
滑川	小春	真一	谷川
石田	優聖	久美子	小川
沼田	希美	幸司	東戸田
渡邊	結好	博之	浄法寺

おくやみ

小堀	ヤス	馬頭
飯塚	定夫	馬頭
佐藤	學	矢又
菊池	謙一	和見
田角	謙一	和見
小高	ハツエ	和見
谷田	ハツエ	和見
谷田	隆雄	小口
荒井	みき	小口
薄井	健治	北田
岡	志郎	久那瀬
薄井	政子	久那瀬
小室	広明	久那瀬
平塚	央	富山
北條	昇	富山
佐藤	壽雄	大那地
岡山	新一	大那地
風間	ヒデ	大那地
高橋	利男	大那地
笹沼	ミイ	大那地
小泉	安助	大那地
秋元	頼夫	大那地
佐原	一郎	大那地
小林	ヤイ	大那地
坂田	於菟吉	大那地
佐久間	シヅイ	大那地
川俣	セツ	大那地
小室	千代子	大那地
津浦	孝	大那地

掲載は希望者のみです。  
2月21日~3月20日  
受付分  
敬称略