

We Love かうき  
協働でつくる  
— みんなでつくるまちのこと —  
未来

問 市まちづくり協働課 TEL 54-7008



## ふれあい出前講座

市の職員などが皆さんのところにお伺いし、身近な問題や役立つ情報などを分かりやすくお話しします。



詳しくはこちら

### 申込み対象

市民または市内に通勤・通学している方で構成された**10人以上**の団体・グループ

### 講座メニュー

「防災・安全」「健康・福祉」「教育・文化」など**6分野76のメニュー**

自治会やグループなどの集まりの機会に、ぜひご利用ください！

## 特定保健指導

### 特定保健指導とは

特定保健指導とは、生活習慣病を予防・改善するための保健指導です。健康診断の結果から、主にメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病のリスクに応じて保健指導を実施します。ライフスタイルに合った目標を設定し、3～6カ月後に生活習慣改善ができるように、保健師や管理栄養士が支援します。

自分の健康状態がわかる

変化を実感できてやる気アップ

将来、治療にかかる時間や費用の節約ができるかも

～健診は受けた後が大切です～

### 対象となる方

腹囲 男性85cm以上:女性90cm以上

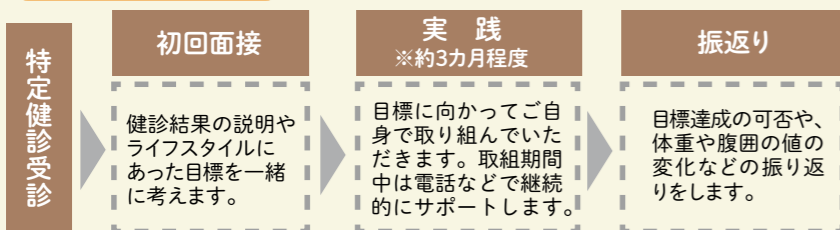
または  
BMI 25以上の方

さらに以下の追加リスクが1つ以上ある方

**血圧** **血糖** **脂質** + **喫煙**

※血圧、血糖、脂質異常症の薬を服薬中の方は除きます。

### 特定保健指導の流れ



特定保健指導で健康状態と生活習慣を見直してみませんか？

問 市健康増進課 TEL 32-7890

**駆除 蜂・害獣**  
駆除ワーカーズは4年連続 No.1  
日本マーケティングリサーチ機構調べ  
0120-438-497

**笑顔 いっぱい♪ スイミング教室**  
経験豊富なコーチがサポート  
入会特典  
特典1 入会金 0円  
特典2 通常2,200円 水泳バックプレゼント  
各方面バス路線拡大中!  
ささはら水泳塾 TEL 0296(33)1521

GO! 鹿窪運動公園

## 子ども向け教室のご案内

鹿窪運動公園 TEL 33-6660

今回は開催中の教室から「体育クラブ」「HIPHOPの教室」の内容をご案内します！

体育クラブ	Kids HIPHOP	Jr HIPHOP
3カ月毎(4月期、7月期、10月期、1月期)に教室を開催しています。大人向けには、エアロビクス、ヨガ、ピラティスなど、子ども向けにはバドミントン教室、体育クラブ、HIPHOPなどを用意しています。スケジュール、内容については、鹿窪運動公園ホームページをご確認いただくか電話(TEL 33-6600)にてお問い合わせください。各教室定員に達するまで随時募集していますので、お早めにお申し込みください!	対象年齢:4歳～小学生 月曜日 17:30～18:30 学校指導要綱に基づき子どもの体力づくりをサポート。成長に合わせた運動を行い、自信や自己肯定力を高めます。	対象年齢:4歳～小学3年生 金曜日 18:15～19:15 HIPHOPやロックダンスを基礎から練習し、ダンスを通じて基礎体力とリズム感の向上を目指すクラスです。

鹿窪運動公園 ホームページ

## 結城 はじめて物語

### 第2回 いつから「結城紬」と言われた?

本市を代表する工芸品であり文化財でもある「結城紬」は、いつ頃から「結城紬」と呼ばれはじめたのでしょうか。古代に生産されていた紬という織物が結城地方に伝わったものが、結城紬の出発点と考えられています。中世には「常陸紬」と呼ばれ、延元元年(1322)に刊行された教科書『庭訓往来』で諸国の名産品の一つとされています。そして、江戸時代の正保元年(1645)に刊行された俳諧論書『毛吹草』に、初めて結城紬の名前が出てきます。さらに、正徳2年(1712)に刊行された百科事典『和漢三才図絵』には最上級の紬として紹介されています。1,200年以上もの時の中で、その歴史を紡いできた結城紬。ぜひ一度、その歴史の重みと紬の温かみを体験してみてください。

問 市生涯学習課 文化係 TEL 32-1931

浄化槽の保守点検は **価格に自信あり!!**

**アクアテック** におまかせ!

0120-055-524 本社 筑西市榎生1-2-10