



生涯かっぱつをめざした 平成29年度「健康チャレンジ」実施状況を報告します

市民の皆さんが「生涯かっぱつ」に過ごしていただくため、健康習慣の実施と継続のきっかけづくりとして平成29年度より「健康チャレンジ」を実施しています。今回は皆さんのチャレンジの結果を報告します。

平成29年度の健康チャレンジ実施状況

(平成30年1月19日現在)

申込者
238人

4つのチャレンジ全達成者
5人



平成29年度のチャレンジ達成品交換の期限は平成30年3月30日までとなります。現在チャレンジ中の方は期限までに、保健センターに記録表などをご持参ください。

健康チャレンジとは…

市民の皆さんが生涯かっぱつに過ごしていただくために必要な生活習慣を4つのキーワード「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」とし、それぞれのチャレンジに挑戦し、達成するごとに、牛久市オリジナル商品(非売品)や役立つ生活用品をプレゼントしています。

★平成30年度より「健康チャレンジ」は、内容などをリニューアルする予定です。申し込み方法などについては、今後の広報紙でお知らせしていきますので、ぜひチャレンジしてみてください。

チャレンジ1「運動」

ヘルスロード
9コースを歩く

チャレンジ2「食育」

朝ごはん野菜の
おかずを30日間食べる

チャレンジ3 「地域のつながり」

家族・友人・知人など
5人以上に「健診を受けよう」と声をかける

チャレンジ4 「忘れないでね健診」

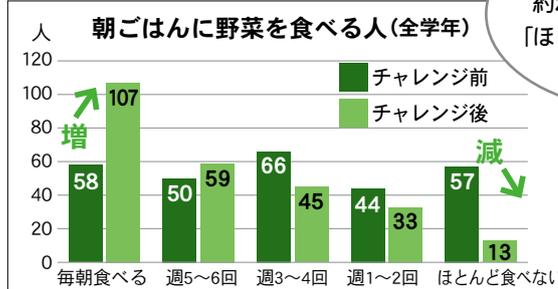
30歳以上の人は
特定健診・基本健診・
30代健診を受診する

岡田小学校の取り組み結果(夏休みの宿題で実施)

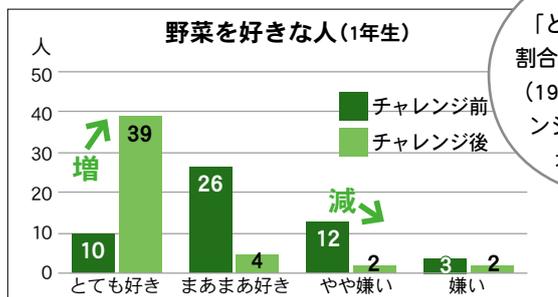
夏休みの宿題として、チャレンジ2「食育」“朝ごはん野菜のおかずを30日間食べる”にチャレンジしてもらいました。岡田小学校全児童562人中(H29.8月末現在)276人が参加し、168人が達成しました。児童、保護者にアンケートを実施し、結果(一部抜粋)は右図のとおりでした。

チャレンジ後の感想(一部)

- いっぱいやさいをたべてげんきになった
- もっといろんなやさいをたべてみたくなった
- 毎日食べていると朝の目覚めがすっきりした
- 野菜を毎日食べるのは大変だったけど、楽しかった

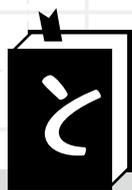


「毎朝野菜を食べる」人は約2倍に増えています。「ほとんど食べない」人は減っています。



1年生では、野菜を「とても好き」と回答した割合が、チャレンジ前は10人(19.6%)でしたが、チャレンジ後には39人(83%)に増加しました。





としかんだより

<https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>

図書館のイベントへの
参加をお待ちしています



真壁白井座・ 人形浄瑠璃特別公演会



- ◆日 時：3月25日(日)午後1時30分～3時
- ◆場 所：中央図書館視聴覚室1・2(2階)
- ◆演 目：「傾城阿波の鳴門巡礼歌の段」他
けいせいあわ なると
- ◆対 象：牛久市在住・在勤・在学の方(小学生以上)
- ◆定 員：先着80人 ◆参加費：無料
- ◆申込方法：3月1日(木)午前9時から中央図書館カウンターまたは電話で申し込み
- ◆申し込み・問い合わせ：中央図書館 ☎871-1400

※ワークショップ「日本の伝統芸能に触れてみよう！」も公演終了後開催。
人形や三味線の扱い方、義太夫の語りについてなど、白井座の方が
分かりやすく解説。体験もできます。

昔話を語る会



- 日 時：3月24日(土)午後2時～3時
- 場 所：中央図書館視聴覚室1・2(2階)
- 内 容：日本の昔話・世界の昔話などを図書館ボランティア団体と
下根中学校の生徒がお話します。
- 対 象：幼児から大人まで、昔話が好きな方
- 定 員：先着80人
- 申込方法：3月1日(木)午前9時から
中央図書館カウンターまたは電話で申し込み
- 申し込み・問い合わせ：中央図書館 ☎871-1400



映画上映会 ～毎月第3日曜日は映画会の日～

◆場所 中央図書館視聴覚室1(2階) ◆入場料 無料 ※受付不要

上映日	午前の部(午前10時～)	午後の部(午後2時～)
4/15(日)	こねこ(洋画)	レジェンド・オブ・ゴースト(洋画)
5/20(日)	赤毛のアン(アニメ)	バルカン超特急(洋画)
6/17(日)	アルプスの少女ハイジ(アニメ)	涙するまで、生きる(洋画)

- 中央図書館 ☎871-1400
午前9時～午後9時
- 市役所エスカード出張所
午前10時～午後7時
- リフレ図書カウンター
午前9時～午後5時
- 奥野生涯学習センター図書室
午前9時～午後5時
- 三日月橋生涯学習センター
図書室
午前9時～午後5時
- 二小学区地区社協事務所
(田宮地区広場)
午前10時～午後5時

3月の予定

映画上映会

3/18(日)

【午前の部】午前10時
「ナイト・ミュージアム3」
(洋画・1時間38分)

【午後の部】午後2時
「魍魎の匣」
(邦画・2時間13分)

牛久おもちゃ病院

3/18(日)

午前10時～正午

おはなしよんで

3/7・14・28(水)

午後2時15分

おはなしイチゴ

3/3・31(土)午後2時

おはなしコッペ

3/10・17(土)午後2時

おはなしとんとん

3/11(日)午前11時

うさちゃんきいて

3/16(金)午前10時30分

3月の休館日

全館休館日

3/12(月)・26(月)

市役所エスカード出張所は
3/14(水)・21(水・祝)も休館