

# 茨城町地域おこし協力隊

## 3年間の活動を振り返って

3月末に茨城町地域おこし協力隊を退任しました、近藤弘志です。

まずは、3年間お世話になった町の皆さんへ厚くお礼申し上げます。おかげさまで、3年間の任期を満了し、後任隊員へと事業を引き継ぐことができました。

僕が茨城町に着任したきっかけは「やりたいことができるから」でした。これまで縁もゆかりもなかったこの町に「3年後も住めたらいいな。」くらいしか考えていなかった僕も、この3年間を経て、町のこと、町に住む人たちのことが大好きになりました。コミュニティスペース「Kooo・De(こで)」の運営、地域づくりのセミナー「さと学」の開催をはじめ、着任当初の計画以上のことが実現できたのは、ひとえに地域の方の応援、ご協力のおかげです。Kooo・Deにいつも顔を出してくれる小中学生、日々の暮らしを気にかけてくれる地域の方々、皆さんに支えられた3年間、だったなと感じています。

僕自身は任期終了を機に、地元の島根県隠岐に戻る予定ですが、今後も何かしらの形で茨城町とも関わっていきたくと思っています。また皆さんとお会いできる日もあると思いますので、これからもどうぞよろしくお祈りします。

近藤 弘志隊員



星川 理恵子隊員

平成30年に茨城町地域おこし協力隊として町にUターンし、3月末までの3年間、町の魅力発信を担当した星川理恵子です。18歳で上京し、3年間茨城町を離れていましたが、協力隊の活動を通じ、町の魅力を改めて感じる事ができ、町内の方とも新しいつながりができました。

町PRポスターやサイクリングガイド等パンフレットの制作、国土交通省の水の里の旅コンテスタへの応募、Instagramフォトコンテスタの開催、子どもたちの埴輪づくりなど、3年間駆け足でしたが、皆さんにご協力いただいたおかげで、協力隊の視点を活かした活動ができたのではないかと考えています。

振り返ると一つひとつの「点」でしかなかったかもしれませんが、それぞれの活動を通して、少しでも町のことを知ってもらい、町を想うきっかけとなっていたら嬉しいです。

自らの育った町に戻り、町の皆さんと心一つにして活動した日々は、私にとっただけがえのないものです。協力隊に関わってくださった全ての皆さんにお礼申し上げます。ありがとうございました。

今後は町のファンクラブ「いば3ふるさとサポーターズクラブ」の会員として、町と関わり続けていきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお祈りします。

【問合せ先】秘書広聴課 地域おこし協力隊  
☎029(291)8802(直通)

## すこやかニューズ

### 1年度に1回は大腸がん検診を受けてください！

大腸がんの死亡者数は年々増加しており、女性では死亡数のトップとなっています。しかしながら、早期に発見して治療をすれば、95%以上の人が治る病気でもあります。

**対象者** 40歳以上の町民の方  
(昨年度検診を受診された方で「要精密」と判定された方や症状のある方は、検診を待たずに病院を受診しましょう。)

**検診内容** 問診、便潜血検査検査キットに2日分の便をとり提出していただきます。  
※便は提出日の6日前からとることができます。

**検査費用** 300円来年度から金額を変更予定  
今年度41歳の方には、6月頃に無料クーポン券を送付する予定です。  
※町の助成を受けて受診できるのは1人につき(年度内)1回です。2回目以降の受診は全額自己負担となります。

### 受診方法

- ① 一般の住民健診で申し込む
  - ② 健康増進課へ申し込み、検査キットを受け取り、後日指定日時にご提出ください。
  - ③ 総合健診で申し込む
  - ④ 胃がん(集団)検診と一緒に申し込む
  - ⑤ 女性の検診と一緒に申し込む
- 事前に、通知と一緒に検査キットが届きます。健(検)診当日にご提出ください。
- ※①②③④をお選びの方へ  
申込方法はホームページ・広報をご覧ください。各健(検)診は定員になります。

**検査結果** 検査キットのご提出から1か月程度で結果が届きます。  
【陽性(+)】「要精密」と判定された場合は必ず病院で精密検査を受けてください。「たまたまだろう」「痔があるから」と自己判断するのは危険です!  
【異常なし】と判定された場合は今後、も定期的に検診を受けてください。

**問合せ先** 健康増進課  
☎029(240)7134(直通)

⑤ 次第受付を終了します。  
健康増進課へ申し込み(6月中旬から)検査キットを原則窓口に取りに来ていただきます。後日検体回収日時にご提出ください。  
※検査キットを受け取った後は、提出のための申込みは必要ありません。大腸がん検診はご希望の方全員が受診可能です。検査キットの提出は代理の方でも可能です。

日曜日	事業名	受付時間
13 火	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~
14 水	健康相談	9:00~11:30
	3~4か月児育児相談(時間指定制)	9:45~11:00
15 木	2歳児歯科検診(時間指定制)	13:00~
23 金	ごっくん教室(申込制)	9:45~10:00 10:15~10:30
27 火	3歳児健診(時間指定制)	13:00~

※予定が変更になる場合があります。



## シルバーコラム 冬だけじゃない! 冷え性対策

手足が冷たいなど冷え性で悩むのは冬だけではありません。特に高齢者の冷え性は危険で、免疫力が落ちて風邪にかかりやすくなるだけでなく、体温維持機能が低下しているため、体温が下がると元に戻りにくくなっています。季節を問わず、身体を温める生活を心がけましょう。

### 冷え性になる原因

① 毎日の食事  
冷たい飲み物や食べ物は、内臓の温度を下げてしまいます。人間の身体は内臓の温度を保つようにできているため、血液が内臓に集まる分、末端には血液が行き渡らなくなり、手足などの冷えの原因となります。

② 運動不足  
運動不足による筋力低下も原因の一つです。筋肉には、血液を身体中に循環させる役割があり、筋肉量が少ないほど循環が悪くなります。特に女性は、男性に比べて元々の筋肉量が少ないため、冷え性になりやすいといえます。

### 冷え性対策のポイント

① 食生活  
食事では冷たいものを避け、身体を温める食品を積極的に食べることがおすすめです。

<身体を温める食品の例>  
野菜類 — にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、山芋など  
肉・魚類 — 鶏肉、羊肉、鮭、サバなど  
調味料・香辛料 — みそ、にんにく、こしょう、シナモンなど  
豆類 — 小豆、黒豆、納豆など

また、身体を温める食品として思い浮かぶ「しょうが」は、生より加熱して食べる方が効果的とされています。しょうがに含まれる「ショウガオール」という成分が、燃焼効果を高め、身体を芯から温めてくれます。

② 運動  
軽いウォーキングやヨガ、ラジオ体操、ストレッチなどで適度に身体を動かすと、血液の巡りがよくなって身体が温められます。

③ 入浴  
お湯につからずシャワーだけで済ませるのは、身体を冷やし、血流を悪くする原因になります。冷え性対策におすすめなのは全身浴です。38~40度のぬるめのお湯に10~20分つかるのがよいでしょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)