



メタボスッキリ教室

健康係 ☎028 (677) 6042



メタボが招く生活習慣病を予防すると、あなたの体にも、生活にも、家計にもお得。そのために何をしたらよいかご存知ですか？どのように

取り組めばよいのかイメージできない人、わかっているけど取り組めない人、生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる教室です。

【食事編】申込締切/1月28日(月)

	日時	内容
第1回	2月4日(月) 13:30~15:00	バランス食で体の中がらリセット!! なぜバランス食が必要なのか、メタボのしくみと合わせてご紹介します。
第2回	2月14日(木) 13:30~15:00	賢く食べてからだスッキリ!! ちょっとしたコツでカロリーダウン! そのコツをご紹介します。 ヘルシーメニューの紹介や試食もあります。

【運動編】申込締切/2月15日(金)

	日時	内容
	2月22日(金) 10:00~11:30	脂肪燃焼! 簡単エクササイズ 日常生活の中で無理なくできるエクササイズをご紹介します。メリハリあるボディをGETしよう! ※水分補給用の飲み物、室内履き、タオルをご持参ください。

※食事編・運動編とも会場は保健センターです。

1月乳幼児健診・予防接種・相談

健康係 ☎028 (677) 6042

栄養相談 1月8日(火)9:00~15:00
4カ月児健診 1月9日(水)(平成24年8月生)
6カ月児健康相談 1月9日(水)(平成24年5・6月生)
BCG 1月10日(木)(平成24年7月12日~10月11日生)
1歳6カ月児健診 1月11日(金)(平成23年6・7月生)
10カ月児健診 1月16日(水)(平成24年2・3月生)

()は対象者・会場は保健センター

女性のためのがん検診を実施します

健康係 ☎028 (677) 6042

- 日時/1月18日(金) 13:00~
- 場所/保健センター
- 内容/乳がん検診・子宮がん検診
- 申込/1月16日までに健康係に電話

がん検診無料クーポン券は1月まで利用できます

健康係 ☎028 (677) 6042

がん検診推進事業(乳がん・子宮がん・大腸がん)の対象の人には、昨年5月にがん検診無料クーポンとご案内を郵送しています。がん検診を無料で受けられるお得な制度です。利用期間は、1月31日までとなりますので、お早めにご利用ください。

※上の記事の「女性のためのがん検診」でも利用できますが、事前に予約が必要です。健康係にお電話ください。

暗い迷路の中に1人ぼっち…さみしい思いをいませんか?

健康係 ☎028 (677) 6042

つらい気持ちをカウンセラー(臨床心理士)に打ち明けることで、心がほぐれたり、ほっと温かくなることがあります。秘密は守られますので安心して「こころの相談」をご利用ください。

- 【1月の日程】①21日(月)13:00~16:00
②23日(水)9:00~12:00
※予約が必要です。

休日当番医の変更

健康係 ☎028 (677) 6042

1月3日(木)前田医院→松谷内科胃腸科クリニック
1月27日(日)前田医院→芳賀中央クリニック

集まれ! 趣味仲間



フラダンス プルメリアK

生涯学習センター ☎028 (677) 0306

活動日 毎月第2・4日曜日

10:00~11:30

活動場所 生涯学習センター

11月から開講になりました。フラダンス プルメリアKです。毎月2回、広田先生の指導のもと、生涯学習センターでレッスンしています。広田先生は「フラは笑顔で楽しく踊ってください」と指導してくれます。今は始まったばかりで、踊りを覚えることで一杯ですが、先生が言うように笑顔で踊れるようになったら、芳賀町のイベントに参加したり、老人ホームなどに行って私たちの踊りを見てもらいたいです。



早く練習した成果を見ていただけるようがんばります。(文・グループリーダー 芳賀南小6年 和久智子さん)

芳賀町の民話(新春特別編)

芳賀町の形

芳賀町の地図をみると、祖母井の上野原地区と市貝町の赤羽地区とが交互に入れ違っていることに気づきませんか。なぜ、このような形になったのでしょうか。この理由は今から約400年前の戦国時代末までさかのぼります。1590年(天正18年)、豊臣秀吉によって小田原の北條氏が滅ぼされ、関東地方は秀吉の支配地域となりました。これによる領地代えで、秀吉は、宇都宮氏の家臣であった西方綱吉に上野原・二子

塚など芳賀郡赤羽村一帯を領地として与えましたが、当時この一帯を治めていた祖母井氏との間に領地境界問題が発生しました。そして1592年(文禄元年)3月、次のような手紙が西方氏から祖母井氏に出されました。

この手紙から、西方氏の所領であった上野原二子塚と現在の市貝町赤羽とが、これ以前に交換されたことが明らかにあります。このようにして祖母井村の形が確定し、江戸時代以降現在に至るまで続いています。



▲祖母井氏と西方氏の土地交換の様子

※12月号掲載の芳賀高名氏の略歴に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びし訂正いたします。正:宇都宮景綱の子で、後に芳賀高直の養子となった芳賀高久の子。芳賀氏は宇都宮氏一族としての地位を獲得し勢力を拡大した。このころの居城は、宇都宮市清原の飛山城といわれている。