

# 健康掲示板



健康福祉課より



## 集まれ！趣味仲間

### ヘルス＆トライ

■生涯学習センター【☎028(677)0306】

活動日 每月第3金曜日

19:30~21:30

活動場所 町民会館リハーサル室

ボランティア活き活き友の会講座の一つ「ヘルス＆トライ」です。トライビクスインストラクターの神山裕子先生が指導してくれます。テンポのよい音楽と明るい神山先生の掛け声にのって、軽いストレッチから始めて全身をほぐし、ダンベルを持つて筋力アップ体操。ほかにもボールやロープなどを使ってさまざまな運動を行います。

3月までは昼と夜の部の2つの時間帯で開催されていますが、4月からは夜の部のみ続けられます。ヘルス＆トライでの運動は、腰痛や肩こりの解消や内臓脂肪の燃焼、ダイエットになります。運動に効果があります。運動が苦手な人・ずっと運動してこなかつた人でも楽しく運動できます。あなたも一緒に健康づくりをしてみませんか？

## 芳賀町の民話（こぼれ話）

今回は特別に、広報はがに投稿があつた「八ツ木の地名の由来」を掲載します。投稿者の高松和夫さん（八ツ木）、ありがとうございました。

八ツ木には、地名の由来と伝わる8本の木の再現を望む声があります。そこで地名の由来を調べてみました。八ツ木には約4,000年前の縄文遺跡や多数の古墳が確認されていて、地名は昔からあつたと推測できます。しかし、地名を確認できるのは鎌倉時代（西暦1300年ごろ）からです。今宮神社祭祀録に「八木之郷」と書かれている今宮神社は、旧氏家町にある神社で、当時は八ツ木も氏家の領地でした。その後も数回「八木之郷」という表記が出てきます。

室町時代の後期（西暦1545年）、八ツ木に諏訪神社が創建され、そのころ「8本の古木があつたので八木里といつた」とする諏訪神社碑や伝承があります。諏訪神社が創建された後も「八木の地に在城し」や「八木要害」など、八ツ木は八木と書かれています。江戸時代の書物には八ツ木と書



▲諏訪神社

## 平成25年度 エンジョイスリム教室

■健康係【☎028(677)6042】

芳賀チャンネルで放送されている「エンジョイスリム体操」をご存知ですか？

番組でお馴染みの神山裕子先生が教える教室です。エアロビや筋トレなど、1回で90分間たっぷり汗を流せます！

●日時／毎週火曜日 13:30~15:00

水曜日 19:30~21:00

●場所／農業者トレーニングセンター

●参加費／無料

●期間／平成25年4月～平成26年3月（1年間）

最近メタボ気味で…。スポーツジムはお金がかかるし…

運動したいけど1人じゃちょっと…。ダイエットしたいけど、なかなか…

な～んて思っている人は、ぜひ！この機会に始めてみませんか！？

申込締切は3月15日です。

## 3月は自殺対策強化月間です

■福祉係【☎028(677)1112】

3月は生活環境が大きく変わる時期で、自殺者が増加する傾向があります。

あなたの周りに「SOS」を発している人はいませんか？

気づいたら声をかけ、話に耳を傾け、専門家に相談を勧めて、見守ってください。

●要因となること：就職・転勤・転居・うつ・家族などの死別・借金・過重労働・結婚・出産など

## 3月乳幼児健診・予防接種・相談

■健康係【☎028(677)6042】

・こころの相談 3月4日(月)・27日(水)(心の健康に関する相談)

・4カ月児健診 3月6日(水)(平成24年9・10月生)

・6カ月児相談 3月6日(水)(平成24年7・8月生)

・BCG 3月11日(月)(平成24年9月13日～12月12日生)

・栄養相談 3月12日(火)

・10カ月児健診 3月13日(水)(平成24年4・5月生)

・1歳6カ月児健診 3月15日(金)(平成23年8・9月生)

( )は対象者・会場は保健センター

## 特定疾患者福祉手当の申請

■福祉係【☎028(677)1112】

●対象／芳賀町に住所があり、県発行の特定疾患医療受給者証（小児慢性特定疾患医療受診券を含む）の交付を受けている人、その保護者

●見舞金／年額2万円

●申請に必要なもの／印鑑・特定疾患医療受給者証か小児慢性特定疾患医療受診券・申請者の金融機関通帳

●申請窓口／健康福祉課福祉係  
●締切／3月29日(金)

※毎年度1回の支給。毎年度の申請が必要です。

## 特別児童扶養手当

■福祉係【☎028(677)1112】

精神または身体が中程度以上の障害の状態にある20歳未満の児童を監護している父母、またはその養育者に対して手当が支給されます（所得制限あり）。詳細はお問い合わせください。

●対象となる障害の程度

手当額1級

障害のある児童1人につき月額50,400円  
手当額2級

障害のある児童1人につき月額33,570円

## 平成25年度福祉タクシー券の交付申請の受付

■障害のある人…福祉係【☎028(677)1112】

■高齢者世帯の人…介護保険係【☎028(677)6015】

タクシー券の交付を希望する人は、3月4日(月)から29日(金)の間に、窓口で申請してください。交付は4月からです。

(現在のタクシー券の使用期限は平成25年3月31日まで)

福祉タクシー券は、タクシーの初乗り分を利用券によって助成するものです（1人年間48枚）。

交付対象者

○次の手帳の交付を受けている人  
・身体障害者手帳1級・2級・3級

・療育手帳A1・A2・B1  
・精神障害者保健福祉手帳 1級・2級

(申請時に手帳と印鑑を持参)

○65歳以上の高齢者のみの世帯の人  
(申請時に印鑑を持参)