

健康福祉掲示板

元気アップ教室

■高齢者支援課地域包括支援センター係【☎028(677)6080】

ストレッチや筋力トレーニングなど、ひざや腰に負担をかけずに運動を行います。

- 対象/65歳以上
- 日時/8月1日～11月14日の毎週金曜日(全15回) 受付13:30～、教室13:45～15:15
- 場所/ロマンの湯温泉健康センター
- 持参物/室内用シューズ、飲み物、タオル
- ※動きやすい服装でお越しください。

エアロビクス教室参加者募集

■健康福祉課社会体育係【☎028(677)5155】

- 対象/町内在住または在勤の女性
- 日時/9月4日～10月30日の毎週木曜日(全9回) 19:30～21:30
- 場所/武道館剣道場
- 料金/無料 ○締切/8月22日(金)

給付金の交付申請受付中

■健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

通知が届いた人は申請してください。

- 受付締切日/臨時福祉給付金：7月18日(金) 子育て世帯臨時特例給付金：9月1日(月)
- 申請先/健康福祉課窓口

風しん抗体検査

■県東健康福祉センター【☎0285(82)3323】

先天性風しん症候群の発生予防のため、検査が無料で受けられます。

- 対象者/妊娠を希望する女性と配偶者または同居者(注意：過去に検査を受けたことがある人、風しんの予防接種歴がある人、風しんにかかったことがある人は除きます)
- 場所/県東健康福祉センター
- 検査日/毎週火曜日 11:00～12:00(予約制)

芳賀地区急患センターが休診します

■芳賀地区急患センター【☎0285(82)9910】

- 休診日/7月26日(土)・28日(月)
- 対応医療機関/真岡病院 真岡市荒町3-45-16 TEL 0285(84)6311
- 診療時間/18:30～21:30

生きがいサロン参加者作品展示

■高齢者支援課地域包括支援センター係【☎028(677)6080】

生きがいサロン参加者の作品を展示しますのでご覧ください。同サロンの参加者も募集しています。

- 期間/7月1日(火)～31日(木)
- 場所/役場1階ロビー

高齢者・障がい者電話相談

■栃木県弁護士会【☎028(622)2008】

消費者被害などの相談をお受けします。まずは受付専用電話番号へお電話ください。

- 受付専用電話/TEL028(643)2272
- 受付時間/平日10:30～16:30
- 相談料/無料



健康づくり講演会「あなたの体は若返る!～筋トレで健康づくり～」

■健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

健康、ダイエット、若返りに抜群の効果がある健康づくり法を紹介します。

- 日時/8月10日(日) 受付13:00～、開始13:30
- 場所/農業者トレーニングセンター2階研修室
- 講師/久野譜也氏(筑波大学教授) ○入場料/無料
- 申込方法/健康係へ電話予約 ○定員/120人

芳賀赤十字病院で子宮がん検診が受けられます

■健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

受診を希望する場合は健康係へお申し込みください。

- 対象/20歳以上で、昨年4月から現在までの間に子宮がん検診を受けていない人
- 場所/芳賀赤十字病院
- 実施期間/平成27年1月末まで
- 自己負担額/子宮頸部 700円、子宮頸部+体部 1,100円
- ※体部の検査は医師が必要性を認めた人のみ実施

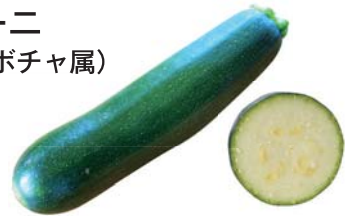
7月乳幼児健診・予防接種・相談

■健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

乳幼児健診	期日	備考
4カ月児健診	2日(水)	平成26年2月生
6カ月児相談	2日(水)	平成25年11・12月生
10カ月児健診	9日(水)	平成25年8・9月生
1歳6カ月児健診	11日(金)	平成24年12月・平成25年1月生
予防接種・相談	期日	備考
BCG集団接種	8日(火)	平成25年7月10日～平成26年4月9日生 予約制
栄養相談	8日(火)	予約制
こころの相談	14日(月)	予約制
	23日(水)	

野菜ソムリエNAOMIの野菜を食べよう☆

ズッキーニ (ウリ科カボチャ属)



カボチャの仲間ですが、普通のカボチャと違いペポカボチャの一種です。実が熟すのを待たずに若いうちに収穫し食します。独特の食感があり、旬は初夏から夏にかけてです。新鮮なズッキーニを食べてみましょう。

オリーブオイルなど油脂分と一緒に基本見た目はキュウリに似ていますが、料理ではナスをイメージすると簡単に美味しく利用できますよ。オリーブオイルでグリルしたものにポン酢をかけたり、ニンニクを効かせるのも最高!天ぷらもおすす



めです。



石下尚美さん

- こんな効果があります♪
- ◇カリウム…塩分排出、高血圧予防
 - ◇ビタミンC…風邪予防、疲労回復、美肌効果
 - ◇βカロテン・ビタミンB…代謝促進、美肌効果
 - ◇低カロリー…ダイエット



芳賀町人発見!

鉄道ジオラマ 岡野美知雄さん(65歳・上野生)

今回は、鉄道ジオラマを趣味にしている岡野美知雄さんを紹介いたします。

岡野さんは、JR東日本の関連会社に勤務し、宇都宮駅構内で電車の入れ替え作業などを行っていました。中学校卒業後、当時の国鉄が運営していた鉄道学校に入学生、卒業後は国鉄に入社、宇都宮管内に勤務しました。主に車両の検査を担当し、事故や故障

がないように細心の注意を払って業務をこなしました。平成5年には電車の運転免許を取得し、現在まで50年にわたり無遅刻無欠勤で電車に係わる仕事をしているそうです。なんと、小学6年生の文集に「将来の夢は鉄道員」と書き、子どもの頃の夢を叶えました。

鉄道ジオラマは、平成5年に作ったコンパネ1枚ほどの大きなものが最初の作品で、昨年7月に完成した現在のものが4代目です。車両や線路は模型店から購入しましたが、家やトンネルはベニヤ板に色を塗ったり、ティッシュを丸めたりして一つ一つ作成しました。制作期間は半年、費用は約15万円かかりました。

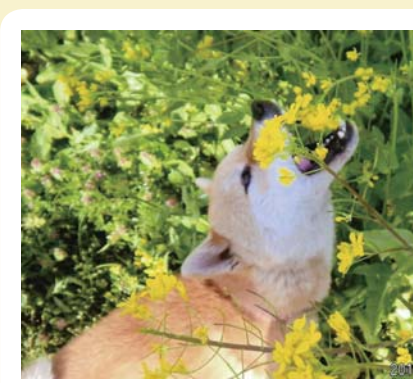
岡野さんは、子どもの頃から手先が器用で、この鉄道ジオラマを展示している納屋や庭の柵、ベンチなどもこつこつと手作りした物です。休みの日には、奥さんやお孫さんと出掛けることが楽しみで、自動車の運転中にもつい「指さし安全確認」をしようとしています。

5代目の鉄道ジオラマが楽しみです。



わが家のオンリーワン♡

企画課情報広報係【☎028(677)6099】



ひめちゃん(柴犬、メス) 大根田兼好さん(下野生)

菜の花が大好きで、散歩の途中必ず食べちゃいます。

あなたのかわいいペットを紹介します。とっておきのショットをお送りください。※毎月10日締切

●必要事項

動物：名前、動物の種類名(例…柴犬、三毛猫)、性別

飼い主：氏名(フルネーム)、住所(大字のみ掲載します)、電話番号(掲載はしません、掲載事項に関して確認が必要な場合係からご連絡します)

●応募方法

写真(実物またはデータ)を、一言コメント(あれば)・上記必要事項と併せて係へ提出

美し芳賀野

～天満宮のアジサイ(西水沼)～

およそ350株あるアジサイは30種類ほどあり、それぞれ個性のある色と形を見せて、雨に潤いみみずしく咲きます。

