

●ノルディックウォーキング●

■高齢者支援課地域包括支援センター係
【☎ 028(677)6080】

- 対象・定員／町内在住の65歳以上の人・先着15人
- 期日／12月5日(金)・12日(金)・19日(金)、1月9日～3月6日の毎週金曜日
- 時間／受付13:30～、運動実践13:45～15:15
- 場所／温泉健康センター(ロマンの湯北側)
- 参加費／無料
- 持参物／飲み物、運動靴(屋外を歩ける暖かい服装)
- 申込／地域包括支援センター係へ電話

●男性限定!ノルディックウォーキング講座●

- 初めての人でも正しく行えるよう、健康運動指導士から指導を受けながら体験します。
- 対象・定員／町内在住の65歳以上の男性・先着20人
 - 日時／11月20日(木) 9:30～11:00
 - 場所／生涯学習センターふれあい室集合※雨天の場合は体育館で実施
 - 申込／地域包括支援センター係へ電話

●あんしんネーム(認知症対応名札)を配布します●

■高齢者支援課地域包括支援センター係
【☎ 028(677)6080】

認知症の人が道に迷った際などに対応できるよう、下着等にアイロン接着のできる名札(6cm×10cm)を5枚ずつ配布します。希望者は高齢者支援課窓口または11月9日町民祭生きがいサロン作品展会場にお越しください。併せて包括支援センター職員による介護相談も実施します。

●早期発見・早期対応 11月は児童虐待防止推進月間です●

■健康福祉課福祉係【☎ 028(677)1112】
■県中央児童相談所【☎ 028(665)7830】

虐待を受けたと思われる子どもを見かけたときや、出産や子育てに悩んだときは、福祉係または中央児童相談所にご相談ください。

●歯周疾患検診を受けてみませんか●

■健康福祉課健康係【☎ 028(677)6042】

- 対象／町民で平成27年3月31日現在40～70歳の人
- 内容／問診、歯と歯肉の検診、結果に応じたアドバイス
- 検診期間／平成27年1月31日まで
- 検診料金／自己負担400円(差額は町で負担) ※70歳、生活保護、住民税非課税世帯の人は無料
- 受診方法／医療機関に直接予約(受診券が必要)
- 受診券／40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の人には郵送済みです。それ以外の年齢の人は健康係へお申し込みください。
- 医療機関／今井歯科医院、小林歯科クリニック、やなぎだ歯科クリニック、塩田歯科クリニック、たけざわ歯科医院

●聞こえの悩み・補聴器・人工内耳の講演と相談会●

■特定非営利法人栃木県中途失聴・難聴者協会
【☎ 0285(51)1325 FAX 0285(51)1326
メール tcnks58@sky.ucatv.ne.jp】

- 入場料無料・予約不要で、相談はコミュニケーションに配慮しますので、聞こえない人でも安心して参加できます。
- 日時／11月22日(土) 10:00～15:00(相談受付は～14時)
 - 場所／町民会館研修室(講演会)、会議室(相談会)
 - 相談内容と応対者／
◆難聴の各種相談…身体障害者相談員など
◆補聴器相談…補聴器専門店(販売はしません)
◆人工内耳相談…人工内耳装用者

●《期間延長》臨時福祉給付金申請●

■健康福祉課福祉係【☎ 028(677)1112】

- 通知が届いた人で支給要件に該当する人は、期間内にご申請ください。
- 期限／11月28日(金) ○申請先／健康福祉課窓口

●高齢者肺炎球菌の任意予防接種費用の助成●

■健康福祉課健康係【☎ 028(677)6042】

- 対象／定期接種対象外の65歳以上の人で過去5年以内に接種したことがない人
- 助成額／7,000円まで(生涯で1回限り)
- 注意事項／接種前に健康福祉課窓口で申請が必要です。平成27年3月31日をもって任意接種への助成制度は廃止となります。

●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】

- 対象／20歳以上の町民で、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)
- 受診方法／健康係へ電話または窓口で申込

●11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	5日(水)	平成26年6月生
6カ月児相談	5日(水)	平成26年3月・4月生
10カ月児健診	12日(水)	平成25年12月・平成26年1月生
1歳6カ月児健診	7日(金)	平成25年4月・5月生
予防接種・相談	期日	備考
BCG集団接種	11日(火)	平成25年11月13日～平成26年8月12日生 予約制
栄養相談	11日(火)	予約制
こころの相談	10日(月)	予約制
	19日(水)	

芳賀町人発見!

シベリアで4年間の抑留生活経験
野口助三郎さん(87歳・下高根沢)

野口さんは現在87歳ですが、町シルバー人材センターの会員として地域のために今も元気に働いています。

野口さんは鹿沼市で生まれ、終戦の2年前16歳の時に徴用され北海道千島列島松輪島で塹壕掘りなどの土木作業に従事していました。冬は雪が多く降りとても寒く、終戦間際には食糧不足に耐えていたそうです。



野口さんは現在87歳ですが、町シルバー人材センターの会員として地域のために今も元気に働いています。

1945年8月、戦争が終わり「これで故郷に帰ることが出来る」と思って楽しみにしていましたが、当時のソ連の戦艦に乗せられシベリアに連れて行かれました。待っていたのはさらに厳しい労働と環境。極寒の中での鉄道建設の工事はスコップ一本での重労働。食事は、アワやヒエ、トウモロコシの粉末など。仲間が死んでいくさまを目の当たりにしていく中で、野口さんも栄養失調で動けなくなっていました。もう日本には帰ることができませんでした。もう日本には帰ることが出来ないと覚悟していましたが、なんとか回復したそうです。

約4年間のシベリア抑留生活を終え、鹿沼に戻ってきたときに感じた喜びは何とも言えなかったそうです。しかし、今でもシベリアで亡くなった仲間を思うと胸が熱くなるそうです。野口さんは、「戦争は絶対にしてはダメだ。お互いに戦争をしない関係を作ることが大切」と訴えています。

帰国後は、せんべい菓子職人として一生懸命働き、下高根沢に土地を購入し家を建てて、家族と幸せな生活を始めました。「戦争を知らない世代に歴史をもっと知ってもらいたい」と話す野口さんは、いつまでも元気な活動の場を広げてほしいです。



歴代の内閣総理大臣からの感謝状

野菜ソムリエ NAOMIの野菜を食べよう☆

サツマイモ
(ヒルガオ科サツマイモ属)



「サツマイモを食べるとおならが多く出ると避ける人もいるかもしれませんが、おならとは食べたものを腸内細菌が分解するとき発生するものです。サツマイモのデンプンは消化しにくいので、善玉菌である腸内細菌を多く発生させます。むしろサツマイモは食べたほうがよいのです!

サツマイモといえば食物繊維とヤラピン

切ると出てくる白い液「ヤラピン」は、腸内運動を促進させる働きがあり、食物繊維との相乗効果でお腹の中をスッキリさせてくれます。「ヤラピン」は皮に近い部分に多いため、皮ごと食すとよいでしょう。電子レンジではなく蒸し器やオーブンでじっくり調理すると、糖分が増し甘くておいしくなります。

《調理例》焼き芋、レモン煮、かき揚げ、コロッケ、大学芋、バター焼き、グラタン、サラダ、サツマイモご飯



石下尚美さん

サツマイモいろいろ♪

- 紫色のサツマイモ…ポリフェノール類が含まれるので抗酸化作用あり
- 隼人芋(ニンジン芋)…カロテンを含み、カロテンイモといわれる

わが家のオンリーワン♡

■企画課情報広報係【☎ 028(677)6099】

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



みゆきちゃん(ロングコートチワワ、メス)

小口伸考さん(祖母井)

白と黒の毛並みが気に入っています。3歳で、育ち盛りなのでとてもおいしいん坊のおてんばさんです。

●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

～ 稚魚の放流 ～

(野元川を愛する会、西水沼の野元川岸)

生命を育めるようなきれいな川を守ることを大切に、芳賀南小学校の子どもたちが、秋の野元川にウグイの稚魚を放流します。

