

高次脳機能障害巡回相談

☎とちぎりハビリテーションセンター発達・高次脳機能障害支援課【☎028(623)6114】

交通事故や脳卒中による脳の損傷が原因で、新しいことが覚えられない、単純なミスが多くなる、感情のコントロールがうまくいかないなどの症状でお困りの人の保健・福祉相談です。

○日時/10月28日(火) 13:30~15:30

○場所/益子町保健センター

○相談料/無料

○申込方法/電話予約

○締切/10月14日(火)

介護用おむつの選び方・使い方講座

☎高齢者支援課地域包括支援センター係【☎028(677)6080】

在宅で高齢者を介護している家族や介護に関心のある人を対象に、講座を開催します。

聞きたいけれど聞きづらい排泄介護のお悩みに焦点を当てました。お気軽にお申し込みください。

○日時/10月15日(水) 13:30~15:00

○場所/町民会館研修室

○内容/おむつの選び方と使い方

○締切/10月6日(月)

ベビーマッサージの日程変更

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

| 変更前 | 変更後 |
|-----------|-----------|
| 10月23日(木) | 10月16日(木) |

インフルエンザ 予防接種費用の助成

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

■実施期間/平成27年2月28日(土)まで

【小児】小児への助成が始まりました。希望者は芳賀郡市内の医療機関に予約の上接種を受けてください。

※芳賀郡市以外での接種は助成対象外です。

| 対象年齢 | 接種回数 | 助成額 |
|--------|------|---------------|
| 1~12歳 | 2回 | 1回あたり2,000円まで |
| 13~15歳 | 1回 | (差額は自己負担) |

【高齢者】希望者は、かかりつけの医療機関で接種を受けてください。

○対象/①65歳以上の人

②60~64歳で心臓、腎臓または呼吸器の重い障害により、身体障害者手帳1級を持っている人

○助成額/3,832円まで(年度内で1回限り)

エンジョイスリム教室

☎健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

芳賀チャンネルでおなじみの神山裕子先生によるエクササイズです。ホームトレーニングにも力を入れ、基礎からはじめる初心者コースです。

○対象/20歳以上の町民で医師からの運動制限がない人

○場所/農業者トレーニングセンター2階研修室ほか

○日程/火曜日13:30~15:00、水曜日19:30~21:00

○費用/無料

○申込/10月17日(金)までに健康係へ電話

ねたきり高齢者等紙おむつ 給付事業(下半期分)

☎高齢者支援課介護保険係【☎028(677)6015】

町内協定店舗で利用できる月額5,000円分の紙おむつ給付券を交付します。

※申請した月から平成27年3月分までの月数分の給付券を交付

○対象/①町内に住所がある②要介護3以上の認定を受けている③町民税非課税世帯の人④在宅で紙おむつを利用している※入院または施設入所中の人は該当しません

○持参物/印鑑

○申請先/高齢者支援課窓口

特定疾患福祉手当の 申請受付

☎健康福祉課福祉係【☎028(677)1112】

○対象/10月1日時点で町内に住所があり、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または小児慢性特定疾患医療受診券、申請者の金融機関通帳

○申請先/健康福祉課窓口

○締切/平成27年3月31日(火)

※毎年度の申請が必要です。必ずご申請ください。

10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 | 1日(水) | 平成26年5月生 |
| 2歳6カ月児歯科検診 | 8日(水) | 平成24年2月・3月生 |
| 3歳児健診 | 10日(金) | 平成23年8月・9月生 |

| 予防接種・相談 | 期日 | 備考 |
|---------|-----------------|------------------------------|
| BCG集団接種 | 7日(火) | 平成25年10月9日~平成26年7月8日生 予約制 |
| 栄養相談 | 14日(火) | 予約制 |
| こころの相談 | 6日(月) 15日(水) | 予約制 |

はがまちびと 芳賀町人 発見! 陸上短距離走選手 大谷 毅さん(59歳・下延生)



今回の芳賀町人発見は、第35回全日本マスターズ陸上競技選手権大会

の短距離走に出場した大谷毅さんを紹介いたします。100メートル走のベストタイムは12秒8です。

大谷さんは、滝桜で有名な福島県三春町出身で、1982年から市貝町にある花王研究所に勤務、1988年に結婚し芳賀町に住み始めました。小さい頃から駆け足は早く、駅伝の名門田村高校陸上部で短距離選手として活躍していました。社会人となつ

てからは運動から遠ざかり、50歳の時に体重が80キログラムを超え、このままではいけないと気付き、散歩やジョギングと運動するようになりました。そして、54歳の時に目にした栃木県マスターズの応募用紙を手にして過去の記録を知り、自分でもできると思ったそうです。出場してみると60メートル走と100メートル走で優勝することができました。このときの100メートル走の記録は13秒1。陸上の魅力に目覚めた大谷さんは、その後独自にトレーニングを続け、2012年57歳の時に全日本マスターズ選手権大会に出場し、60メートル走で5位入賞を果たしました。



陸上を再開したもう一つのきっかけは、2008年神奈川県等々力陸上競技場で行われた全日本陸上選手権兼北京オリンピック代表選考会で、その後自分でトレーニングを続けていくそうです。

美し芳賀野

～米どころの田園風景～

(見晴らし坂付近上空から北東方向の眺め)

米の収穫時期を迎えた町内の田園は、黄金色のパッチワークが広がっています。



食改さんの自慢レシピ

シューマイ

◆材料20個分
豚ひき肉…200g
玉ねぎ…1/2個
しいたけ…40g



おろししょうが…小さじ1
しょうゆ…小さじ1 砂糖…小さじ1
塩…小さじ1/2 ごま油…小さじ1

片栗粉…大さじ1
シューマイの皮…20枚
冷凍枝豆…20粒

◆1人分当たりの栄養価

◎エネルギー…148kcal ◎塩分…0.8g

◎タンパク質…9.6g ◎脂質…7.2g

◆作り方

①玉ねぎ、しいたけはみじん切りにします。

②豚ひき肉におろししょうが、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油を入れ、粘りが出るまでよく練ります。

③玉ねぎ、しいたけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせます。

④肉だねを20等分に分けて丸めます。

⑤シューマイの皮にのせて包み、枝豆のせませます。

⑥クッキングシートを敷いた蒸し器に並べ、8~10分蒸します。

手作りの味は格別です。身近な材料で簡単に作ることができます。

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



金魚(土佐錦(高知県産))澤田 典克さん(稲毛田)

大きめの前足(ひれ)をボートのかいらいにして泳ぎます。かわいい子どもたちが生まれ、育成中です。(育ててくださる方に無料で差し上げます。☎028(677)0615 澤田)

●必要事項

動物:名前、動物の種類名(例…柴犬、三毛猫)、性別
飼主: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