

# 健康福祉掲示板

## 赤羽有紀子ロードマラソン・ウォーキング大会「ウォーキングの部」参加者募集

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】  
豚汁の無料提供や参加記念品を差し上げます。どうぞ参加ください。  
○期日／11月29日(日) ※雨天中止  
○場所／町総合運動公園陸上競技場  
○内容／5kmのウォーキング  
○対象／町内在住者または在勤者(年齢不問)  
○参加費／無料  
○定員／200人  
○締切／11月20日(金)

## がんセンターでの検診費を助成します

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】  
がん検診の費用の一部を助成します。希望者はがんセンターに直接お申し込みください。  
○対象／40～74歳の人(基準日平成28年3月31日)  
○実施期間／平成28年3月31日(木)まで  
○助成額／検診費用の約半額  
※オプション項目は全額個人負担  
○検診項目／肺(胸部CT)、胃(バリウム飲用X線)、大腸(便潜血)、肝・胆・膵(腹部超音波)、前立腺(血液PSA検査)、乳(マンモグラフィ・視触診)、子宮頸部(細胞診・内診)  
○申込先／県立がんセンター ☎028(658)5151 月～金 9:00～16:00

## 特定患者福祉手当の申請

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、県発行の指定難病特定医療費受給者証(小児慢性特定疾病医療受給者証含む)の交付を受けている人、その保護者  
○見舞金／年額20,000円  
○申請に必要なもの／印鑑・指定難病特定医療費受給者証または小児慢性特定疾病医療受給者証・申請者の金融機関通帳  
○申請窓口／健康福祉課  
○締切／平成28年2月29日(月)  
※毎年度の申請が必要です。昨年度申請された人でも本年度申請がないと支給となりませんので、必ずご申請ください。

## 認知症サポーター養成講座

在宅介護支援センター而今荘【☎028(677)6008】  
○日時／11月18日(水) 10:30～  
○場所／而今カフェ(在宅介護支援センター而今荘内)  
○内容／認知症への理解を深める  
○費用／無料  
○締切／11月11日(水)

## 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】  
20歳以上の人が対象です。受診を希望する場合は健康係へお申し込みください。  
○場所／芳賀赤十字病院  
○自己負担額／子宮頸部700円、子宮頸部+体部1,100円

## フッ素塗布(児童)日程変更のお知らせ

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】  
都合により、健康カレンダー等でお知らせしている日程が変更になります。

変更前	12月6日(日)
変更後	12月13日(日)

## 人間ドック・脳ドック検診費用の一部を助成します

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】  
○対象／次の①～③の要件を全て満たす人  
①町国民健康保険の被保険者 ②35歳以上75歳未満  
③町税の滞納及び所得未申告のない世帯  
○受診期間／平成28年1月31日(日)まで  
○助成額／20,000円  
○申込方法／受診希望日の1カ月前までに健康係に申請書を提出

## 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】  
【高齢者】  
○対象／①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害における身体障害者手帳1級に相当する人  
○助成額／4,372円まで(年度内で1回限り)  
○実施期間／平成28年2月29日(月)まで  
○接種場所／かかりつけの医療機関  
【小児】

対象年齢	接種回数	助成額
1歳以上13歳未満	2回	1回あたり2,000円まで
13歳以上16歳未満	1回	(差額は自己負担)

○実施期間／平成28年2月29日(月)まで  
○接種場所／芳賀都市内の医療機関※それ以外での接種は助成対象外

●乳幼児健診や栄養相談、こころの相談の日程は、町ホームページや、芳賀チャンネル番組表の裏面カレンダーに記載しています。

## 芳賀町人発見!

プリザーブドフラワー  
飯塚茂子さん(63歳・西高橋)



かけとか。今では、生涯学習友の会  
で教室を開くほどの腕前です。

生花の美しさを永遠に…とフラン  
スで考えられたプリザーブドフラ  
ワーは、草花を特殊液の中に沈め水  
分を抜き、染色して加工するもので、  
結婚式のブーケやリースなどに使わ  
れます。  
「作品を考える楽しみ、材料を揃  
える楽しみ、作る楽しみ、見る楽し  
みなど、とにかく楽しくて、プリザー  
ブドフラワー中心の生活です」と話  
す飯塚さん。共感できるお仲間も増  
え、とても充実しているとのこと。  
芳賀町の人に、もっと良さを知って

体験をしてほしいと頑張っていま  
す。飯塚さんは、教室の仲間と一緒  
に作品を町  
民祭へ出展  
されています。  
その素  
敵な作品を  
ぜひ一度ご  
覧ください。



## 美し芳賀野

～秋の五行川～  
(芳志戸)

左岸に茂るススキが日差しを浴びて銀色に輝き、  
橋上で感じる秋風はさわやかです。



## 野菜ソムリエ NAOMIの 野菜を食べよう☆

### コマツナ

(アブラナ科アブラナ属)

コマツナは栄養価の高い天然のマルチサプリ

特にカルシウムの量はホウレンソウの2～3倍、牛乳に匹敵します。生食でもおいしく食べられるので、壊れやすいビタミンCやミネラルも多く摂取することができます。霜に当たるほど甘みが増し葉も柔らかくなります。

### 効果的な食べ方

- カルシウム…ビタミンDを含む魚類やキノコ類と一緒に
- βカロテン…オリーブオイルやごま油を使った炒め物、マヨネーズなどの和え物がオススメ
- イソチオシアネート…刻んで塩もみや漬物にするとデトックス効果あり
- ミネラル…グリーンスムージーで効率アップ



石下尚美さん

### 具だくさん彩りクラムチャウダー

#### 材料

- コマツナ…3株(1株飾り用)
- 鮭缶…1缶
- アサリむき身…1缶
- ニンジン…100g
- カボチャ…100g
- シイタケ…2個
- シメジ…1/2株
- 牛乳…200cc
- 水…200cc
- 小麦粉…大さじ2
- 固形コンソメ…1個
- 塩コショウ…少々
- 粉チーズ…適宜

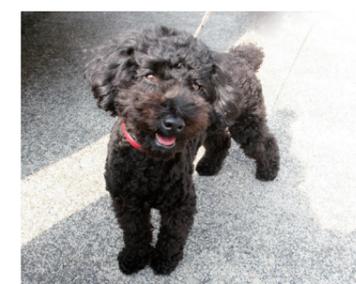
#### 作り方

- ①コマツナ2株を3cmにざく切りし、ニンジン・カボチャは角切りに、シメジは石付を取ってほぐす。シイタケも石付を取り1/6～1/8にカットする。
- ②鍋にバターを敷き、ニンジン・カボチャ・シメジ・シイタケを入れ、塩コショウし炒める。さらにコマツナも入れて炒める。
- ③②に小麦粉を入れなじませたら、水・牛乳・アサリ・鮭水煮を汁ごとと固形コンソメを入れ、具材が柔らかくなるまで7～8分煮込む。
- ④仕上げに粉チーズを振り、飾りにコマツナを盛り付ける。

## 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



茶々ちゃん(トイプードル・1歳・メス)

塩田伸江さん(西水沼)  
人懐っこく愛嬌を振りまき、みんなの人気者。短い尻尾を振る様子が、とってかわいいです。

### ●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