

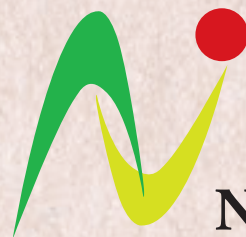
なかがわ

広報

2019. 7



町のイメージキャラクター
「なかちゃん」



No.166

7月・8月は熱中症予防強化月間	2
健康イベントのご案内	3
新しい保険証を交付します	6
体育祭・運動会	9
那珂川町職員採用試験案内	14

令和最初で中学校生活最後の体育祭 (馬頭中学校)



7月・8月は熱中症予防強化月間

熱中症を予防して夏を乗り切りましょう

今年も早くも5月から気温の上昇が続く、熱中症で救急搬送されるケースが相次いでいます。近年、熱中症は、日中や屋外だけでなく夜間や屋内も含め子どもから高齢者まで幅広くかかる場合があります。今後も晴れて気温がかなり高い日が続くことが予想され、熱中症にかかるリスクが高くなることが見込まれます。



熱中症とは...

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることにより、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときはけいれんや意識障害をおこす症状のことです。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため体から熱が逃げにくく熱中症になる場合もあります。

軽

症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ



対処

- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・冷やした水分、塩分補給



医療機関への受診

症状が改善すれば受診の必要なし



重症度

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下



- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・冷やした水分、塩分補給



口から飲めない場合や、症状が改善しない場合は受診が必要



重

- ・意識障害(受け答えや会話がおかしい)
- ・けいれん
- ・運動障害(普段通りに歩けない)
- ・体が熱い



- ・涼しい場所へ移動
- ・安静
- ・衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす



急いで救急車を要請



熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給をする
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測る
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装にする(外出時には日傘、帽子)
- 部屋の風通しを良くする
- 緊急時・困った時の連絡先を確認する
- 涼しい場所・施設を利用する

熱中症の疑いがある場合は、できるだけ水分をとり、涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服をゆるめ安静にします。首の周り、脇の下、太ももの付け根等太い血管の部分で冷やすことも有効です。

これからの季節は十分に注意していきましょう。

問い合わせ

健康福祉課 健康増進係
0287(92)1119

那珂よし健康ポイント事業が始まりました! ☆町長も参加中です☆



那珂よし健康ポイント事業

健康イベントのご案内

～イベントに参加して健康ポイントをためよう!～

那珂よし健康ポイント事業においてポイントを集めるには、いずれかの健康イベントへの参加が必要になります。

参加を希望される方は、下記の申し込み期間内に健康福祉課まで電話等でお申し込みください。多くの方の参加をお待ちしています。

■対象 20歳以上の方 ■参加費 無料

■日程



日時	内容	定員	申し込み期間	場所
7月26日(金) 午後7時～8時30分	エクササイズとロコチェック 講師 日本健康財団 健康運動指導士	40名	7月1日(月)～ 7月19日(金)	すこやか共生館
8月30日(金) 午後7時～8時30分	フィットネスヨガ 講師 磯野 奈央子インストラクター	40名	8月5日(月)～ 8月23日(金)	健康管理センター
9月21日(土) 午前9時～午後1時	フットパス&薬膳(ランチ付) 講師 地域おこし協力隊	30名	9月2日(月)～ 9月13日(金)	小砂地区
10月19日(土)	福祉まつり ～なかちゃん体操など～	なし	当日のご来場 お待ちしております	すこやか共生館
12月6日(金) 午後7時～8時30分	気功&薬膳セミナー 講師 小鮎 千文さん(国際中医薬膳師)	40名	11月18日(月)～ 11月29日(金)	健康管理センター
12月21日(土) 午前10時～午後1時	パワーヨガ&薬膳(ランチ付) 講師 磯野 奈央子インストラクター	30名	12月2日(月)～ 12月13日(金)	健康管理センター

会員登録をお済みでない方は、
健康福祉課まで!!

○開催イベントごとに参加人数の制限がありますので、ご了承ください。

健診是那珂よし健康ポイント事業の
参加必須事業です!

令和元年度8月 集団検診日程

<馬頭地区>

那珂よし健康ポイント対象事業

8月	21日(水)	受付 午前8時～10時	健康管理センター	総合健診	受付中
	26日(月)	受付 午前7時30分～10時 (受付時間が変更になりました)		レディース健診	

<小川地区>

8月	6日(火)	受付 午前7時30分～10時 (受付時間が変更になりました)	すこやか共生館	レディース健診	定員に達したため 受付終了
	29日(木)	受付 午前8時～10時		総合健診	受付中

お申し込みがお済みでない方は、お早めにお問い合わせください。

☆健診日の2～3週間前に健診のお知らせ用紙をお送りします。

☆今後、人数により受付時間が変更になる場合がありますので、お知らせ用紙を必ずご確認ください。

申し込み・問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119

参議院議員通常選挙のお知らせ



第25回参議院議員通常選挙

- 参議院栃木県選出議員選挙
- 参議院比例代表選出議員選挙

公示日 令和元年7月4日(木)

投票日 令和元年7月21日(日) 午前7時00分～午後7時00分

- ◆投票所入場券に記載してある場所を確認して、お間違いのないようにしてください。
- ◆投票所入場券の裏面の注意事項もお読みください。

期日前投票 令和元年7月5日(金)～令和元年7月20日(土) 午前8時30分から午後8時00分

- ・役場1階多目的活動室(馬頭期日前投票所)
- ・小川公民館大会議室(小川期日前投票所)

※投票日当日、仕事や旅行等で投票できない方は、期日前投票を利用しましょう。

■武茂投票所が変わります■

(新) 武茂体育館 ← (旧) 元馬頭南保育園

※広報なかがわ3月号で投票所変更のお知らせをしました小川期日前投票所及び小川第2投票所ですが、これまで通り小川公民館での投票となりますので、お間違いのないようよろしくお願いいたします。

参議院議員通常選挙における転入者の投票

参議院議員通常選挙は、来る7月21日に投票が行われますが、本年4月4日以降に那珂川町に転入された方は、次のことに注意してください。

本年4月3日以前に那珂川町に転入された方

⇒那珂川町において、投票することができます。

本年4月4日以降に那珂川町に転入された方

⇒一般的には、前住所地の市区町村で参議院議員通常選挙の投票をすることができます。

詳しくは、那珂川町選挙管理委員会までお問い合わせください。

問い合わせ 那珂川町選挙管理委員会 ☎0287-92-1111



7月は、社会を明るくする運動”強調月間及び再犯防止啓発月間です。

社会の中で必要な支援を受けられず、犯罪や非行を重ねてしまう人たちがいます。犯罪や非行からの立ち直りには、見守り支える地域社会のあたたかい心が必要です。

明るい社会づくりのために地域の皆様のご協力をお願いいたします。

南那須保護区保護司会那珂川分区
那珂川町更生保護女性会
住民課 ☎0287(92)1112

桑野 正光氏に瑞宝小綬章

令和元年春の叙勲において、元那珂川町教育委員会教育長 桑野 正光氏(宇都宮市)が長年の教育行政の功績が認められ、瑞宝小綬章を5月28日に、国立劇場大劇場において受章されました。桑野氏は、昭和41年に教職に就かれ、以来、喜連川高等学校校長を退職後、栃木県立なす風土記の丘資料館館長、那珂川町教育委員会教育長を歴任され、本町の教育の振興と充実に尽力されました。誠におめでとうございます。



「人権の花」贈呈式

6月7日、「人権の花」の贈呈式が、馬頭小学校で行われました。

人権擁護委員の大金典夫さんから、「花にも命があります。命を大切に、思いやりの心と人権を学ぶ機会にしてください」とあいさつがあり、児童はペゴニア、サルビア、マリーゴールドの「人権の花」を受け取りました。児童代表の鈴木優芽さん(6年)は「花の世話を通じて、友だちともっと仲良くなりたいです」と感謝の言葉を述べました。



**鮎とマスのつかみ取り
開催のお知らせ**

日時 8月11日(日/祝)小雨決行

午前11時～午後2時

(受付は午前9時30分～10時30分)

第1部 鮎とマスのつかみ取り

第2部 「食」する+アトラクション

・特殊車両による自然災害降雨、土石流、火砕流等の体験ができます。

・参加者に黒毛牛串焼き1本プレゼント

ト

場所 小川(舟戸)地区那珂川右岸河川敷

敷

料金 当日券のみ

大人(高校生) 2000円

中学生 1000円

小学生以下 500円

主催 那珂川の鮎を活用した内水面活性化及び地域活性化協議会

問い合わせ

商工観光課

☎0287(92)1116

実行委員会事務局

☎090(5583)6535



**那珂川町「我がこと・丸ごと」
地域づくり推進事業講演会**

秋田県北部に位置する人口約3600人の町、藤里町。

5年がかりで福祉の拠点「こみつと」を開設、ひきこもりの若者の居場所と社会復帰の空間をつくり、現在、支援を受けた若者の多くが自立し町を支える存在となつていきます。「支援する人」「される人」の垣根をはずして「福祉のまちづくり」ではなく「福祉でまちづくり」を目指した取り組みをされている、藤里町の社会福祉協議会より、会長の菊池まゆみ氏をお招きして、講演会が開催されます。奮ってご参加ください。

講演

地域支え愛・福祉でまちづくり

とともにたたらき、ともに生きると

いうこと

講師 秋田県藤里町社会福祉協議会

会長 菊池 まゆみ氏

日時 8月27日(火)

午後2時30分～4時

(開場午後2時)

会場 小川総合福祉センター

あじさいホール

申し込み方法

お電話にてお申し込みください。

申し込み先

健康福祉課

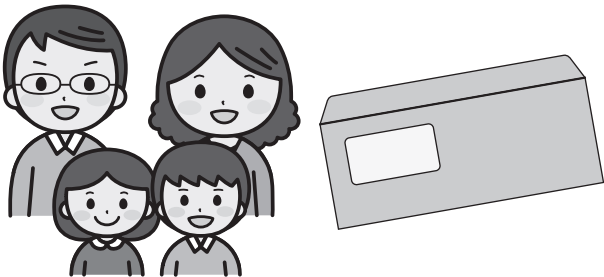
☎0287(92)1119

新しい保険証を交付します

現在お持ちの国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者証(以下、保険証)の有効期限は、7月31日までとなっています。現在お使いの保険証は、8月1日以降、速やかに住民課または小川出張所へ返却してください。

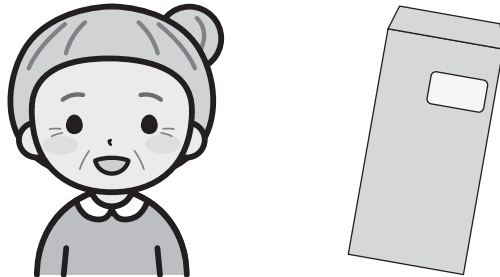
国民健康保険の方

世帯ごとに、世帯主宛で横長の窓空き茶封筒に入れて普通郵便で発送します。



後期高齢者医療制度の方

一人ひとり、本人宛で縦長の窓空き茶封筒に入れて普通郵便で発送します。



発送予定日 7月19日に発送予定です。7月末になっても保険証が届かない場合は、ご連絡ください。

問い合わせ 住民課 保険年金係 ☎0287-92-1112

児童扶養手当・特別児童扶養手当制度をご存じですか？

児童扶養手当

支給対象

次の条件にあてはまる児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)を監護している父もしくは母、または父母にかわって児童を養育している人に支給されます。

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が重度の障害の状態にある児童 など

手当月額

所得額・対象児童数等に応じて設定されます。

※所得額が一定額以上の場合は支給されません。

例：所得額870,000円未満、対象児童1人の場合
⇒月額42,910円

◎未婚の児童扶養手当受給者に対する臨時・特別給付金

今年度に限り、児童扶養手当受給者のうち未婚のひとり親に対して、臨時・特別給付金が支給されます。

対象の方で、8月中旬に提出する現況届の手続きを行う方は、同時に臨時・特別給付金の申請も可能です。

支給対象

基準日(令和元年10月31日)において、これまでに婚姻歴がなく、令和元年11月分の児童扶養手当の支給を受ける父又は母

支給額 一律17,500円

支給日 児童扶養手当の令和2年1月の支払日と同日に支給します(1回限りの支給となります)

特別児童扶養手当

支給対象

精神または身体に中程度以上の障害がある20歳未満の児童を監護している父もしくは母、または父母にかわって児童を養育している人に支給されます。

- ・1級(重度障害児)…身体障害者手帳1～2級、療育手帳A判定程度
- ・2級(中度障害児)…身体障害者手帳3～4級の一部、療育手帳B判定程度

※上記は目安ですので、該当にならない場合もあります。

※障害者手帳をお持ちでない場合、診断書をもって判定します。

手当月額(対象児童1人当たり)

1級(重度障害児) 52,200円

2級(中度障害児) 34,770円

※所得額が一定額以上の場合は支給されません。

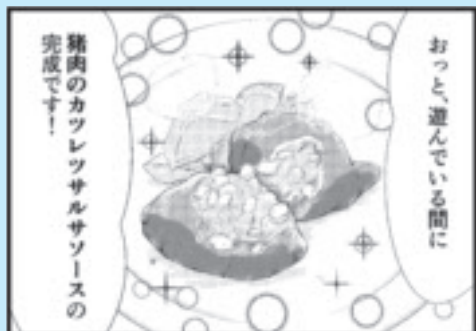
○児童扶養手当・特別児童扶養手当ともに、支給を受けるには申請が必要です。ご相談ください。

○児童扶養手当及び特別児童扶養手当を受給している方は、毎年8月中旬に『児童扶養手当現況届』、『特別児童扶養手当所得状況届』の提出が必要です。なお、該当する方には書類を8月上旬に送付します。

問い合わせ

子育て支援課 子育て支援係 ☎0287-92-1115

『猪肉のカツレツサルサソース』



まんが・アート科2年 結城源太さん

八溝ししまるを食べよう！

地域おこし協力隊の磯野勇隊員の考案した「猪肉のカツレツサルサソース」は、トマトとライムの爽やかなサルサソースでいただく、夏に食欲をそそる一品です！



レシピはこちらから
ご覧ください →



今年もやります！那珂川町ブランドスタンプラリー

ブランドに認定された「那珂川町ブランド認定品」を取り扱う30店舗のうち、4店舗から対象の商品を購入し、専用の台紙にスタンプを4つ集めます。対象の店舗でハガキとオリジナル入浴剤と交換できます。またWチャンスで特産品が当たるチャンスもあります。

詳しくは、ブランド加盟店に置いてある台紙をご覧ください。

応募期間

第1回抽選 7月1日(月)から9月30日(月)まで

第2回抽選 10月1日(火)から令和2年1月31日(金)まで

※いずれも当日消印有効

内容 オリジナル入浴剤「馬頭の湯」と交換。(数に限りがあります)

また、応募ハガキで各回7名様へ特産品が当たります。

なお、当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

問い合わせ 商工観光課 商工係 ☎0287-92-1116

手作り野菜で家族団らん!「まほろば農園」利用者募集

対象者 ・自分で野菜を育ててみたい方

・農業をまずは小規模から始めてみたい方など

場所 那珂川町小川(舟戸)

まほろばの湯湯親館西側

区画 1区画30㎡(全30区画)

利用料 1区画 年5,000円

利用期間 契約年度の3月31日まで(更新可)

無料で利用できる施設等

堆肥、管理機、農具、灌水水道など

申し込み方法

農林振興課備え付けの申込書か、町ホームページから申込書をダウンロードして提出(郵送可)

申し込み先・問い合わせ

農林振興課 農政係 ☎0287-92-1113

夏野菜作ってみませんか?



寄贈(6月20日受け付け分まで)ありがとうございます

○ふるさと納税へ

3万円 片岡 邦裕様(神奈川県横浜市)

1万円 大木 宗治様(東京都練馬区)

2万円 竹嶋 信弘様(東京都世田谷区)

1万円 石澤 英夫様(宇都宮市)

○図書館へ

「げんごろう」他1冊 嶋 均三様(那須塩原市)

「自分で心を手当てる方法」笹沼 公一様(馬頭)

○社会福祉協議会振興基金へ

3万円 益子 和弘様(健武137回)

○社会福祉協議会善意銀行へ

1万円 匿名(536回)

4千円 匿名

○社会福祉協議会その他事業へ

タオル50本 退職公務員連盟南那須支部小川分会

タオル70本 退職公務員連盟南那須支部馬頭分会

栃木SCホームゲーム(7月13日戦)S自由席50枚

(株)栃木サッカークラブ

歯周疾患検診のお知らせ

那珂よし健康ポイント対象事業

対象者 (令和2年3月31日基準)

40歳(昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生)

50歳(昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生)

60歳(昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生)

70歳(昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生)

※対象の方には水色のハガキを送付済みです。

期間 7月1日(月)～9月30日(月)

検診費用 自己負担1,300円(町負担3,500円)

～自分のために大切な歯を守りましょう～

検診場所

飯塚歯科医院 ☎0287-92-2657

高野歯科医院 ☎0287-92-3529

佐藤歯科医院 ☎0287-96-2022

遅沢歯科医院 ☎0287-96-2040

長谷川歯科クリニック ☎0287-96-4011

申し込み方法 健康福祉課健康増進係へお申し込みください。その後、上記医療機関へご自身で予約してください。

申し込み・問い合わせ

健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119

～在宅医療あれこれ～

高齢者の交通事故防止

高齢者の事故は年々増加傾向にあり、最近では東京都池袋において87歳の高齢者が運転する車両が暴走し、母子2人が死亡、8人が負傷した事故が発生しました。また、神奈川県でも90歳の女性が運転する乗用車が歩行者を次々とはね、4人が死傷した事故も発生しています。

加害者は免許の更新時に義務づけられている判断能力や記憶力を調べる検査では、問題なかったといえます。

昨年1年間的那珂川警察管内における人身事故件数は25件で、そのうち高齢ドライバーによる事故は2件、高齢者の負傷者数は2人でしたが、幸いにも死者はありませんでした。

また、県内の昨年1年間に75歳以上のドライバーが起こした死亡事故は全体の約14.8パーセントと、増加の一途をたどっています。



○高齢ドライバーが事故を起こさないためには？

1つ目 暗くなったら乗らない。

2つ目 なるべく遠くへは行かない。

3つ目 スピードをださない。

安全運転に心がけてください。

○家族や子どもたちができることは？

高齢者の交通事故を防ぐためには、家族の協力が必要です。

買い物や病院通い等のためにどうしても車を手放せないという高齢者が少なくありません。家族としては、心配だから返納して欲しいけど返納しろとは言えない環境にあることも多いのではないのでしょうか。

家族の方は、高齢者の身体機能の衰え等をよく理解するとともに、高齢者が運転する車に同乗していただき、運転技能を確認し危険があれば免許を返納することをお勧めします。

○免許証の返納手続き

免許センター及び各警察署の「運転適正相談窓口」で、自主返納等に関する相談をご本人ご家族から受け付けています。

自主返納を希望している本人が入院等により、免許証の有効期限までに警察署に行けない場合等もご相談ください。

○免許を返納した高齢者をどう支える？

那珂川町では、65歳以上で運転免許証を自主返納された方を対象に町のデマンドタクシー「なかちゃん号」利用回数券2冊(20枚)の交付を実施しています。

【問い合わせ】

総務課 消防交通係 ☎0287-92-1111

*警察安全相談

警察では、地域住民の安全安心を目的に相談を受け付けています。例えば・・・

○身に覚えのない「財産の差し押さえ」等と書かれたハガキが届いた。

○家族がトラブルに巻き込まれお金を振り込んでくれと電話がかかってきた。

○高齢の親の物忘れがひどくなり、勝手に出歩いてしまう。

など、心配ごとがありましたら、気軽にご相談ください。

問い合わせ 那珂川警察署 ☎0287-92-0110

小川中学校

力戦奮闘 ～勝利に向かって突き進め～



馬頭中学校

一新紀元 ～行くぞ令和！燃える馬中生！～



体育祭・運動会

中学校で5月25日に体育祭、小学校で6月1日に運動会が開催されました。

両日とも天候に恵まれた最高の体育祭・運動会びよりのなか、児童や生徒らは日頃の練習の成果と仲間との団結力を存分に発揮し、その姿に保護者や観客の方も最後まで温かい声援を送りました。



小川小学校

全力で声出せ！汗出せ！力出せ！



馬頭小学校

見せる団結！勝ち取れ栄光の旗



馬頭東小学校

全員 全力 精一杯
力を合わせて エイエイオー





すずかけの木記念碑
除幕式

5月27日、小川中学校において、学校と地域のシンボルであった「すずかけの木」の記念碑除幕式が行われました。

地域の「すずかけ」への思いを綴った佐藤英夫校長の寄稿によると、同校の場所が、昭和初期まで東野鉄道の終着「那須おがわ駅」だった当時からある、推定樹齢100年余りの2本のすずかけの木は、昨年、樹木医により根元の腐食などが確認されたことを受け、倒木のおそれがあるため、惜しまれつつ伐採されました。

記念碑は同校同窓会が建立し、福島泰夫同窓会長が式において「在校生を見守り続けてくれたすずかけの木があったことを、記念碑とともに心に刻んで一生忘れないでください」とあいさつしました。

消防団夏季点検

6月2日、小川運動場で、町消防団（荒井論団長、団員433人）夏季点検が行われました。

午前8時、福島町長の点検者宣言により夏季点検を開始し、人員並びに服装点検、機械器具点検を行いました。

点検終了後、町長から「消防団は、火事のみならず、これからの時期は水防団としての活動も想定されており、住民の安心安全のため幅広く活躍されることを期待しています」と訓示を受けました。

また、荒井団長からは、消防団の団員の確保が難しい状況であることに触れ、「消火活動に加え、予防活動も大変重要と考えておりますので、ご協力をお願いします」と挨拶がありました。



「那珂川町を知ろう」
ガイダンス

6月5日、馬頭中学校で「那珂川町を知ろう」ガイダンスが開催されました。

これは、1学年の総合的な学習の時間の一環として、町の自然、歴史文化、産業、町の抱えている問題等について、町職員から直接話を聞き、今後取り組む探究学習のテーマ決めを目的に行われたもので、福祉・子育て支援、町の産業・観光、歴史や文化財についての説明を受けました。生徒はメモを取りながら説明を聞き、それぞれ興味のあるテーマを定めることができた様子でした。

山野草保存会が
環境大臣表彰

6月7日、NPO法人山野草保存会の関係者が町長室を訪れ、平成31年度「みどりの日」自然環境功労者環境大臣表彰において、保全活動部門の表彰を受けたことを福島町長に報告しました。

山野草保存会は、29年の長きにわたり「カタクリ山公園」におけるカタクリや貴重な植物の保護育成、群生地の生育環境整備や同公園周辺の美化活動を行うなど、自然環境の保全及び普及啓発活動に尽力したことにより、今回の受賞に至りました。

塚原深事務局長は「地域の皆さんの協力とともに、コツコツと活動してきたことを認められたことが、大変嬉しい」と話されました。





ドングリフェスタ

6月9日、那珂川町林業振興会主催「ドングリフェスタ」が、小砂地区のよるこびの森で開催されました。

今年は、竹でマグカップづくりが催され、初めに自分で決めたカップの大きさに竹を切り、沸騰しているお湯に入れました。同会長藤田清さんから「油抜きと言って、竹の仕上がりの色が良くなります」と説明がありました。

昼食のバーベキューでは、地域のお母さん方の手作り料理が振る舞われ、東京から参加した子どもたちから「イノシシ肉おいしい」「きゅうりにみそ付けるとおいしい」と満足そうな声が聞こえました。

マグカップに細く割いた竹の取っ手を付け、完成したマグカップを手に取り「これで何を飲もうかな」と参加者の方々は楽しく想像を膨らませていました。

なかのこ認定こども園 苗植え

なかのこ認定こども園のさつまいも苗植えが6月14日、笹沼昭次さん（北向田）の馬頭の圃場で行われ、年長・年中児40人が参加しました。

笹沼さんから「さつまいも苗がみんなと同じように元気に育つよう祈って植えましょう」とあいさつがあると、園児たちはさつまいも苗を受け取り、1本ずつ「土のお布団」を掛けて丁寧に植え付けました。

約250本のさつまいも苗を植え終わると、「大きなあれ、小さなあれ」と元気に応援をして、記念撮影をしました。

園児たちは「さつまいも、どれくらい大きくなるかな」と、今から秋の収穫が楽しみな様子でした。



富山ほたる祭り

富山の郷づくり会と富山行政区共催の富山ほたる祭りが6月15日、富山多目的集会所を会場に開催されました。

当日は雨天にも関わらず、会場は大勢の参加者で賑わい、野菜やピザ、しじまるカレーなど、地元の方々による模擬店が並びました。

ステージでは、初参加となるラフ・ダイヤモンドによる子どもたちのヒップホップダンス、アミゴス・デ・モリヤによるアンデス音楽の演奏のほか、お囃子やジャズ、フラダンス、富山出身のシンガーソングライター高野恭平さんのライブが行われ、参加者は祭りが終わる夜8時まで、ゆっくりと時間を過ごしました。



那珂川満喫 歩け歩け大会

6月16日、小川総合福祉センターを発着点に「第16回那珂川満喫歩け歩け大会」が開催され、124人が参加しました。

開会式で福島町長は「あいにくの雨ですが、もうすぐ晴れる予報です。今回もこの時季の町の自然を満喫できるコースとなっておりますので、みなさん楽しく元気に歩きましょう」と話され、間もなく雨が上がり絶好のウォーキング日和となりました。

コースは、扇の館までを往復するファミリーコース（約6㎞）、唐御所を経由するさわやかコース（約11㎞）、馬頭公園を経由するチャレンジコース（約14㎞）の3つで、参加者の皆さんは休憩所で「まほろば語り」を聞き、時折青空から日が照る初夏の川や田んぼ、山の緑を眺めながら、気持ちよく歩いていました。



転ばん運動教室

那珂よし健康ポイント対象事業

～運動・ストレッチ・おしゃべり等一緒に楽しみませんか？～

那珂川町では、馬頭・小川地区で月2回運動教室を開催しています。椅子に座ってできる体操ですので、膝や腰に痛みのある方でも大丈夫！「体が軽くなった」「膝の痛みが和らいだ」など嬉しい声が聞かれます。

【馬頭地区：馬頭総合福祉センター】

転ばん運動教室	合同
	8月21日(水)
9月4日(水)	9月18日(水)
10月2日(水)	10月16日(水)
10月30日(水)	11月13日(水)
11月27日(水)	12月11日(水)
令和2年1月8日(水)	令和2年1月22日(水)
2月5日(水)	2月19日(水)
3月4日(水)	3月18日(水)

【小川地区：すこやか共生館】

転ばん運動教室	合同
	8月28日(水)
9月11日(水)	9月25日(水)
10月9日(水)	10月23日(水)
11月6日(水)	11月20日(水)
12月4日(水)	12月18日(水)
令和2年1月15日(水)	令和2年1月29日(水)
2月12日(水)	2月26日(水)
3月11日(水)	3月25日(水)

時間 午前10時～11時30分

対象者 65歳以上の方

その他 動きやすい服装で、室内用シューズをお持ちください。



もの忘れ相談



もの忘れチェック項目 ※相談の目安としてお使いください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 同じ話を何度もする | <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが目立つ |
| <input type="checkbox"/> 時間や日にちが分からなくなった | <input type="checkbox"/> 物の名前がでてこなくなった |
| <input type="checkbox"/> だらしなくなった | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった |
| <input type="checkbox"/> 夜中に急に起き出して騒いだ | |

提供：栃木県、栃木県医師会

近頃「忘れっぽくなったな…」「このままで大丈夫かな」と感じている方、「家族のことで心配がある」「病院まではちょっと…」と悩んでいる方、町では皆さんが安心して生活を送れるよう“もの忘れ”に関する相談会を実施しています。

日程 毎月第3金曜日（8月16日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、令和2年1月17日、2月21日、3月27日※この日のみ第4金曜日ですのでご注意ください。）

場所 役場 または すこやか共生館

時間 午後1時30分～3時30分

その他 予約制となりますので、事前にお問い合わせください。（相談前に問診票をご記入いただきます。）訪問による相談も行いますので、お気軽にお問い合わせください。

地域包括支援センターからの

介護の集まりに参加しませんか？

「介護の方法を学びたい」「介護の悩みを話したい」「介護の仲間を作りたい」……。そんな思いをお持ちの方を対象に下記の集まりを開催します。実際に介護をされている方、介護に関心のある方など、どなたでも参加できます。皆さまのご参加をお待ちしております。

家族介護者交流会「ほっとすぺーす」

那珂よし健康ポイント対象事業



対象者 在宅で介護されているご家族の方、または介護に関心のある方など、どなたでも。

回数	日時	内容
1	7月25日(木) 午後1時30分～3時	「介護の体験を話しましょう」 ～昔懐かしい雰囲気での介護のこと自分のこと・・・お茶を飲みながら話してみませんか？～ 会場 旧「明治屋」(馬頭南町小公園駐車場前)
2	8月20日(火) 午後1時30分～3時	「救急救命法」～もしも！の時の対応～ 会場 那珂川消防署
3	9月19日(木) 午後1時30分～3時	「認知症を理解しよう」 講師 地域包括支援センター職員 会場 小川総合福祉センターすこやか共生館 多目的集会室
4	10月16日(水) 午後1時30分～3時	「施設見学」～ほっとカフェ体験～ 会場 小規模多機能ひだまり・グループホームアベータ 自己負担 200円
5	11月22日(金) 午後1時30分～3時	「お薬の話と体操ちょっとストレッチ」 講師 町薬剤師・認知症地域支援推進員 会場 小川総合福祉センターすこやか共生館 多目的集会室
6	12月 調整中 午後1時30分～3時	「フラワーアレンジメントで気分をリフレッシュ」 会場 未定 自己負担 1,500円程度
7	1月22日(水) 午後1時30分～3時	「食事をしながら話をしましょう」～たとえば・・・もしばなカードで話をしよう～ 会場 多笑(那珂川町富山18) 自己負担 1,000円程度

申し込み締め切り 7月22日(月)までにお電話でお申し込みください。

※年度途中での申し込みも受付いたします。

※毎回参加できなくても大丈夫です。お気軽にご参加ください。

RUN伴栃木2019那珂川町エリア開催 参加者募集！

RUN伴とは、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつなぐ、ランニング(あるく)イベントです。

日時 9月21日(土) 午前9時～

場所 道の駅ばとう～馬頭総合福祉センターまで

内容 約3.3kmを走って(歩いて)タスキをつなぎます。

費用 大人2,500円、中学生以下1,500円(Tシャツ・保険料込み)

持ち物 詳細は、申し込み時に伝えます。

申し込み期限 7月31日(水)まで

申し込み・問い合わせ 那珂川町RUN伴実行委員 (担当)鈴木 ☎080-1357-8390 Fax0287-84-0338

