



保健福祉センターだより

〒300-1632

茨城県北相馬郡利根町下曽根 221-1

tel 0297-68-8291

fax 0297-68-9149

がん治療を受けている方へ！

就労などの社会参加を応援するためウィッグ（かつら）および乳房補正具の購入やレンタル費用の助成が始まりました。

●**助成対象者（次のすべてに該当する方）**
①ウィッグなどの購入またはレンタル開始から申請日まで、利根町に住所を有する方

②町税の滞納がない方
③がん治療を受けたことがある方

④同種の助成などを受けていない方

※「いばらきがん患者トータルサポート事業（社会参加サポート事業）補助金」との併用は可能

●**対象となる経費**
ウィッグ・乳房補正具

●**助成額・助成回数**
購入またはレンタルに要する経費の2分の1、上限1万円まで

1人につき、ウィッグ・乳房補助具それぞれ1回

※いばらきがん患者トータルサポート事業の補助を受けた場合、その交付額を差し引いた金額が対象

●**申請期限**
令和6年4月1日以降の購入またはレンタルをした日の翌日から1年以内

●**問い合わせ先**
利根町保健福祉センター
健康増進係 ☎68・8291

食育ピクトグラム

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

9番目のテーマは「地産地消などの推進」です。

その土地で生産された農作物などを、その土地で消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、輸送時のCO2削減で環境負荷の低減にもつながります。

旬のものを新鮮なうちに食べることは食品ロスを防ぐことにもなりますので、地産地消を実践していきましょう。



認知症予防のための講座

「キラリ☆脳トレ倶楽部」参加者募集

ここ最近、人との交わりや外出を避けていたら、めっきり、体の動きが鈍くなり、もの覚えが悪くなった方はいませんか？

そんな方は、もしかしたら「キラリ☆脳トレ倶楽部」が必要かもしれません。音楽と運動の二つの方法で、今まで休んでいた部分の脳を刺激して、脳を活性化してみませんか。

●**対象者** 65歳以上で、①②③のいずれかに該当する方
①週に1回以上外出していない
②「いつも同じことを聞く」と周囲の人から言われる
③今日の日付がわからない時がある

●**内容** 月4回
水曜日の午後1時30分～1時間程度
※音楽、運動療法を、交互の日程で行います。
音楽・運動両方の参加が必須です。

●**場所** 利根町保健福祉センター
●**参加費** 1回100円
●**申し込み** 随時受け付けています。（土・日曜日、祝日除く）午前9時～午後4時

●**募集人数**
10名（定員に達した場合締め切ります）
●**問い合わせ先**
利根町保健福祉センター
いきがい支援係 ☎68・8291



◆各種相談 7月～8月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

	日 程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
ヘルシー相談	8月20日（火）	前日までに予約	午前9時～正午	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	8月13日（火）	1週間までに予約	午後1時30分～3時45分	専門職による精神保健相談
口腔相談	7月30日（火）	前日までに予約	午前9時30分～正午 午後1時～1時45分	歯科衛生士による口腔機能相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	午後1時30分～3時30分	もの忘れが気になる方などの相談

健康レシピ

冷やし中華風そうめん



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 454kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 12.5g
食塩相当量 1.7g

◆ひとことコメント

食欲の落ちやすい暑い時期におすすめです。

醤油麴を使うことで、砂糖を使用しなくても優しい甘みと十分な旨味が感じられる一品です。

盛り付ける具材は蒸した肉や、ツナ缶、お好みの野菜でも良いですね。よく冷やしていただきます。

◆材料（2人分）

そうめん	100g
きゅうり	1本
みょうが	1本
トマト	1/2個
卵	1個
油	小さじ1/2
厚揚げ	1枚
大葉	2枚
(合わせだれ)	
水	50cc
醤油麴	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1・1/2

◆調理時間 20分

◆作り方

- ①そうめんは茹で、流水でよく洗い冷ます。きゅうりは食べやすい細切りに、トマトは薄めのくし切りにする。みょうがは薄切りに、大葉は細切りにする。
- ②厚揚げは薄切りにし、トースターで10分加熱する。
- ③卵は溶きほぐし、油をひいたフライパンで薄焼き卵を作り、細切りにする。
- ④合わせだれの材料を合わせておく。
- ⑤器に①のそうめん、きゅうり、トマト、みょうが、大葉、②の厚揚げ、③の卵を盛り付け④の合わせだれをかける。

はつらつトレーニング

9月～10月開始生募集のお知らせ

●**対象者** 65歳以上で利根町に住所を有する方、運動制限のない方

※今回初めて参加する方を優先させていただきます

●**定員** 10名

●**申込受付日時** 7月23日（火）・24日（水）（午前9時～午後4時）に、利根町保健福祉センター窓口または電話で受け付けます。

※申込人数が定員を越える場合は、抽選になり、利用決定した方へ電話連絡いたします。

●**利用開始までの流れ**

①説明会への参加（1時間30分程度、日時は決定者に通知）
②トレーニング開始日の決定

※実施期間は、開始日より令和7年3月末日までとなりますので、ご承知おきください。

●**内容** 5つのトレーニングマシンを使って加齢により衰えやすい筋力を鍛える運動

●**利用日時**

月～金曜日の午前中（各50分程度）

●**利用回数** 週1回程度（予約制）曜日固定はできません

●**利用期間** 令和7年3月まで（移転の予定があるため）

●**利用料** 100円／1回

●**申し込み・問い合わせ先**
利根町保健福祉センター
いきがい支援係 ☎68・8291

はつらつトレーニング参加者募集は、「利根町情報メール一斉配信サービス」でも行っています。

●**iPhoneご利用の方へ**

iPhoneで空メール登録をされる方は、空メールを送信する際には、必ず「件名」に「利根町」と入力して送信して下さい。「件名」が空白の場合には、空メール送信ができませんのでご注意ください。

空メール送信用二次元コード
mm_tone_regist@ictech.jp



クーリングシエルターを開設

日中の暑さをしのぐためクーリングシエルター（指定暑熱避難施設）を開設！

暑さが厳しくなるこの時期に、暑さを一時的にしのぐために誰でも休息できる施設のことをクーリングシエルターと呼びます。これは環境省が設置を進めており、利根町でも左記を指定しています。

●**指定場所および開設時間**

利根町役場、利根町保健福祉センター、利根町文化センター、利根町図書館、利根町生涯学習センター、布川地区コミュニティセンター

●**利用可能日および時間**

施設によって異なります。

●**休憩場所**
各施設のロビー、エントランスホールなどの共有スペース