

高齢者のインフルエンザ予防接種

- ▼とき 10月1日(日)～来年2月28日(水)
- ▼ところ 市予防接種指定医療機関
- ※事前の予約が必要です。場所の詳細は問い合わせてください。
- ▼対象 65歳以上の市民
- 60歳以上65歳未満で「心臓・腎臓・呼吸機能がヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するもの」として、厚生労働省で定めるもの」に該当する市民
- ▼回数 接種期間中に1回
- ▼費用 無料
- ▼問い合わせ 健康増進課 ☎(63)1100

水中運動講座

- 泳げなくても大丈夫。普段の生活リズムに変化をつけない、肩こりが治らない、現在の運動に飽きてしまった：など、プールを体験してみたい人、この機会にいかがですか。
- ▼とき 10月6・20・27日の金曜 午前10時～10時30分
- ▼問い合わせ 健康増進課 ☎(63)1100

シニアセンターまつり

- 介護予防マシン運動体験や鍋掛餅つき唄保存会による餅つき実演・販売、手芸品・工作品・うどんなどの販売、福祉ネイイル体験会など、盛りだくさんの内容でお待ちしております。
- ▼とき 10月8日(日)午前9時30分～午後1時
- ▼ところ 市シニアセンター
- ▼問い合わせ 市シニアセンター ☎(73)2210

介護予防筋力トレーニング

- 体力が衰えたり、転びやすくなったりしていませんか。温水プールや安全なマシンで体を動かしましょう。
- ▼プールトレーニング 12月5日～来年3月16日の毎週火・金曜(全28回)
- ▼定員 午前・午後の部各10人
- ▼期間 12月4日～来年3月19日の毎週月・木曜(全28回)
- ▼定員 午前・午後の部各8人
- ▼実施時間 9時30分～11時
- 午後の部 2時30分～4時
- ▼ところ 市シニアセンター

内容

- リンパの流れを改善し、むくみ解消
- ▼とき 10月3・17・24・31日の火曜 午前10時～10時30分
- ▼内容 水の浮力を利用して関節の可動域を広げる
- ▼脂肪燃焼、筋力アップ
- ▼とき 10月3・17・24・31日の火曜 午後6時30分～7時
- ▼内容 水温、水圧を利用して効率よく脂肪を燃焼
- ▼問い合わせ 運動公園 ☎(36)4785

カラダがよくなる料理教室

- 牛乳・乳製品を使ったカラダにうれしいレシピを増やしませんか。
- ▼内容 ロコモティブシンドローム・カルシウム摂取について
- 調理実習 ごはん、さばの香味焼き、
- ▼対象 65歳以上で介護保険認定を受けていない人で、総合事業対象者になつていない市民
- ▼参加費 1回300円
- ▼申込期限 10月31日(火)
- ▼申し込み・問い合わせ 市シニアセンター ☎(73)2210

那須赤十字病院

- 10月14日(土) 午前10時～午後3時
- ▼ところ 那須赤十字病院 (大田原市中田原1081-4)
- ▼内容 医療機器・調剤などの体験、血管年齢測定、栄養相談、ドクターカー・救急車・エアートント展示、大田原女子高吹奏楽部演奏会など
- ▼問い合わせ 那須赤十字病院 ☎0287(23)1122

国際協力機構(JICA)

- 開発途上国で活動するJICAボランティア経験者の体験談を聞きながら、制度や内容を説明します。
- ボランティアの職種は技術系・医療系・教育系・農業系・スポーツ系など
- ▼問い合わせ 国際協力機構 ☎0287(23)1122

住まい・環境

- さまざま。ともに働き、開発途上国の国づくりに貢献するボランティアを募集します。
- ▼とき 10月21日(土) 午後2時～4時
- ▼ところ とき国際交流センター (宇都宮市本町9-14)
- ▼参加費 無料(入退場自由)
- ▼問い合わせ 国際協力機構 筑波国際センター ☎029(838)1117

那須都市医師会 市民公開講座 「四大認知症の紹介」

- 切り干し大根のミルク煮など
- ▼とき・ところ ①10月12日(木) 稲村公民館 ②11月29日(水) 健康長寿センター ※時間はともに午前10時～午後2時。
- ▼対象 市民
- ▼参加費 200円(食材料費)
- ▼定員 各20人
- ▼申込期限 ①10月6日(金) ②11月24日(金)
- ▼申し込み・問い合わせ 黒磯保健センター ☎(63)1100
- ▼健康相談 午後0時15分～1時45分
- 講演 午後2時～3時
- 「四大認知症の紹介」認知症の原因は1つだけではありません」
- 講師 福井俊哉氏 (かわさき記念病院院長)
- ▼その他 ビデオ上映など
- ▼入場料 無料
- ▼問い合わせ 那須都市医師会 ☎0287(23)8647

地熱エネルギーの最新動向と温泉に関するセミナー開催

- 地熱エネルギーと温泉との関係や全国の活用事例などを説明し、地熱エネルギーに対する理解を深めていただくためのセミナーです。
- ▼講師 窪田ひろみ氏(電力中央研究所) ・益子保氏(中央温泉研究所)
- ▼とき 10月12日(木) 午後1時15分～
- ▼ところ ハロープラザ
- ▼入場料 無料
- ▼定員 50人
- ※定員になり次第締め切り。
- ▼その他 内容や申込方法などの詳細は県ホームページで確認できます

住まい・環境

- さまざま。ともに働き、開発途上国の国づくりに貢献するボランティアを募集します。
- ▼とき 10月21日(土) 午後2時～4時
- ▼ところ とき国際交流センター (宇都宮市本町9-14)
- ▼参加費 無料(入退場自由)
- ▼問い合わせ 国際協力機構 筑波国際センター ☎029(838)1117

住まい・環境

- さまざま。ともに働き、開発途上国の国づくりに貢献するボランティアを募集します。
- ▼とき 10月21日(土) 午後2時～4時
- ▼ところ とき国際交流センター (宇都宮市本町9-14)
- ▼参加費 無料(入退場自由)
- ▼問い合わせ 国際協力機構 筑波国際センター ☎029(838)1117

広告

国際医療福祉大学病院 TEL:0287-38-2751 (8:30～17:30 日、祝日除く)

☆月曜日から金曜日に加え 土曜日にもPET-CT検査が受診可能です！ (注：第2、第4土曜日午前中のみ)

日本人の死因第1位はがんです！
がんは症状が出にくい為、早期発見にはがん検診が有効です。

・PET-CT検査 91,800円(税込)

ポイント①:がんの早期発見
見つけにくい1cm程度のがんを発見できます。

ポイント②:全身を診る
1回の検査で全身を検査できます。

ポイント③:発見しやすいがん
甲状腺、大腸、乳、肺、すい臓、食道、卵巣、子宮体部 など

東北初導入



栃木地熱エネルギーセミナー

- 申し込み・問い合わせ 県地球温暖化対策課 ☎028(623)3187

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

- ☎…本庁舎(共墾社108-2)
- ☎…西那須野庁舎(あたご町2-3)
- ☎…塩原庁舎(塩原1-2)

食品の放射性物質簡易検査結果 (7月18日～8月15日)

検査結果	件数	検体の内訳(件数)
不検出	8	エシャロット(1)、ゴーヤ(1)、サヤエンドウ(1)、ジャガイモ(1)、ブルーベリー(3)、野菜複合体(トマト、インゲン、モロヘイヤなど)(1)
50Bq 未満	5	キャベツ(1)、ジャガイモ(1)、フキ(1)、ブルーベリー(2)
50～100Bq	0	
100Bq 超	1	クマ肉(1)
合計	14	

※厚生労働省が定めた一般食品の放射性セシウムの基準値は100Bq/kg。
 ※検査結果は、1kgあたりのセシウム134とセシウム137の合算値。
 検査を行いたい人は問い合わせてください ▶問い合わせ ☎生活課 ☎(62)7126