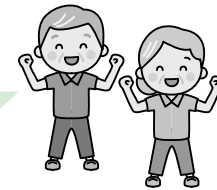


# 人生100年時代「シニア応援教室」参加者募集 ～セカンドライフを輝かせよう～

65歳以上のみなさまへ

人生100年時代を迎え、65歳は人生の“ターニングポイント”です。自分のこれからの生活や、健康づくり、フレイル予防について一緒に考えてみませんか・・・？



これから迎える高齢期を健康でいきいきと過ごすためには、早期からの健康づくりやフレイル予防の取り組みが必要です。また、高齢化社会を迎え、地域住民同士の助け合いが求められている中、社会活動への参加や生きがいづくりも大切となってきます。

この機会に、セカンドライフについて、みなさんで考えてみませんか？知って得する介護保険等の情報もお伝えします。

- ▶対象者＝本町在住の65歳以上の方
- ▶募集人数＝先着20名
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ 保健センター検診ホール
- ▶日時・内容＝3日間のコースとなります

日程	6月21日(水)	7月5日(水)	7月19日(水)
時間	午後1時～3時(受付 午後0時45分～)		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上三川町の今と未来 (保健師)</li> <li>・いつまでも元気でいるための「フレイル状態のチェック」 (保健師)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯とお口の健康について (歯科衛生士)</li> <li>・低栄養の予防、減塩バランスの取れた食事について (食生活改善推進員)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力を維持・向上しよう (理学療法士)</li> <li>・知っておこう！医療・介護・年金の話 (保健師)</li> </ul>

※フレイルとは…加齢に伴い、心身の機能が低下した状態のことをいいます。

- ▶申し込み方法＝お電話または健康福祉課窓口にてお申込みください。
- ▶申し込み期限＝6月14日(水)まで

▶問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎9102

## 土地・建物

無料相談！**致します** 秘密厳守！**致します**

こんなお悩みありませんか？

不安を解決するために  
第一歩踏み出してみませんか？

「丸和住宅」「ノブールホーム」

のグループ会社です。

とちぎ未来開発(株) お問い合わせはこちら  
〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17 ☎0282-24-5687  
とちぎ未来開発 株 業 http://tochimira.co.jp



### 消費生活センターにご相談ください

消費生活知識 119

なくならない乳幼児による加熱式たばこの誤飲  
金属片が内蔵されたスティックの誤飲も

**事例1** 子どもが茶色いものを嘔吐していることに気付いた。吸い口は折れて吐き出しあり、たばこ葉の入った部分はぐちゃぐちゃに吐き出してあった。父親は、吸い終わったたばこを本体に挿したままテーブルに置いていたので、子どもが本体から抜いて口に入れてしまった。また、加熱式たばこの金属片がなくなっていることに気付き顔色が真っ青になっていたため緊急外来を受診。レントゲンで胃内に金属片を認め、金属片は自然排出されたが、母親はスティックに金属片が入っていることは知らなかった。

**事例2** 母親とキッチンにいた子どもが、床にあった開いたままのごみ袋から加熱式たばこの吸い殻を取り出して、2センチ程度かじっていた。父親が喫煙者で、いつも吸い殻をそのままごみ袋に捨てていた。

**事例3** 飲み残した飲料が入ったカップに加熱式たばこの吸い殻を入れたものを子どもが飲んでしまった。誤飲した後むせて、飲んだものを吐いたが心配で受診し経過観察を行った。

・テーブルや机、台や棚の上など乳幼児の手や目が届かない場所に保管・廃棄するようにしましょう。使用前のスティック等1本分のたばこ葉には、吐き気をもよおす可能性がある量のニコチンが含まれています。

・万ステイックを誤飲した場合には、口の中にはたばこ葉があればできる限り取り除き、水や牛乳などは飲ませずに、スティック等のパッケージを持って直ちに医療機関を受診しましょう。

・最近では誘導体として金属片が内蔵されたスティックも販売されています。乳幼児がいる家庭ではこのようなタイプの加熱式たばこを吸っているのか周囲の方も把握しておきましょう。

▶相談日時＝月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

▶相談場所＝上三川町消費生活センター(役場1階 地域生活課内)

▶相談専用電話番号＝☎991503

▶まずは、お電話を。消費者ホットライン1888までつながります。

### 上三川ごぼれ話 第9話 上三川城を探る

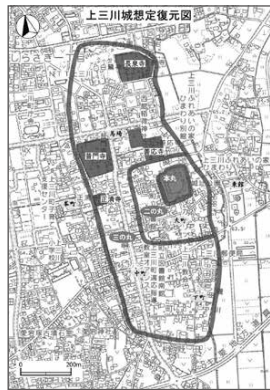
前話では上三川城落城の話をしました。殿様の住んでいた本丸跡は公園になっていますが、それは城全体のほんの一部に過ぎません。「城」という字は、「土」で「成」と書きます。その言葉の示すとおり、城とは天守閣などの建物だけを指すのではなく、堀や石垣、塀など敵の侵入を防ぐ構築物すべてを含めたエリアのことをいいます。上三川城本丸には、天守閣や石垣はありませんが、土塁と堀がよい状態で残っています。

さて、上三川城は幾度か歴史の表舞台に出てきますが、絵図面などは残されておらず、その実態は謎に包まれています。どのような建物があろうか、城の範囲はどこまでなのか、はっきり分かっていないのです。そこで数年前、町文化財研究会の方から昔の町並みの話をしていたとき、上三川城の想定範囲※を検討しました。

その結果、本丸を中心に三重の堀に囲まれた東西約400m、南北約800mの城であったことが見えてきました。主家宇都宮氏の領土南端の守りの要として築かれた城であり、南方からの敵の進軍を想定した造りであることが分かります。東側は自然の地形を利用していましたが、本丸まではそれほど距離がありません。これでは東から攻められたらひとたまりもなさそうですが、同族である真岡城からの攻撃は想定していなかったのでしょう。

上三川城がいったいどのような城であったのか、それは今後の研究成果を待たねばなりません。もしかしららいつも通っている道が城の名残だった、なんてこともあるかもしれませんね。

※地形や地名から想定した範囲であり、学術的な裏付けはありません。



上三川城の想定範囲

▶問い合わせ先＝生涯学習課 文化係 ☎3510