

- ・連絡先／☎0296-75-3130 (休日専用)
- 1月8日(月)
 - ・医療機関名／内科宮本医院
 - ・住所／真壁町古城229
 - 1
 - ・連絡先／☎0296-55-0101
- 1月14日(日)
 - ・医療機関名／平島医院
 - ・住所／岩瀬198
 - ・連絡先／☎0296-75-2510
- 1月21日(日)
 - ・医療機関名／田崎内科医院
 - ・住所／真壁町田268-6
 - ・連絡先／☎0296-55-2511
- 1月28日(日)
 - ・医療機関名／袖山医院本院
 - ・住所／西桜川1-43
 - ・連絡先／☎0296-75-2019

健康ガイド

Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。

《問合先》健康推進課
☎0296-75-3159 (直通)
☎58-5111・75-3111 (代表)

1月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - ・対象／H25年1月生
 - ・日程／1月23日(火)
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票
- 岩瀬・大和地区の方
 - 1歳児健診
 - ・対象／H29年1月生
 - ・日程／1月15日(月)
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票
 - 2歳児歯科健診
 - ・対象／H27年10月～11月生

あなたも健康推進員の仲間になりませんか？

健康推進員として、地域で活動してくれる方を募集します！

- ★ 健康推進員とは、自身の健康づくりを実践しながら、家族や地域の健康づくりを支援する地域のリーダーです。
 - ★ 平成29年度は、市から委嘱を受けた127人が、「**幸せは健康から！ +10 今より10分からだを動かそう -1 おいしく毎日減塩 -1g**」をテーマに、各地域で活躍しています。
- 活動期間／平成30年5月～平成32年5月
 - 募集人数／①各行政区から1名
②一般公募による30名
 - 対象者／新任・・・65歳未満の市民の方
再任・・・70歳未満の市民の方
 - 報酬／年額5,000円(1年間の活動が全くない場合は、ご相談させていただきます。)
 - 活動予定／年4～5回程度
 - ・市主催のイベントや健診会場などで、各種キャンペーンや健康に関する情報提供を実施
 - ・市民健康講座の受講、乳幼児健診の補助
 - 申込先／①お住まいの行政区の区長 ②健康推進課
 - 申込期限／平成30年2月28日(水)

平成29年度健康推進員の活動 テーマ「**幸せは健康から！ +10 今より10分からだを動かそう -1 おいしく毎日減塩 -1g**」

■認定こども園などでのピンクリボンキャンペーン

子育て世代の女性への乳がん・子宮がん検診の受診啓発事業を行いました。園児は、大好きなママへ手作りのメッセージカードを作成し、母の日にプレゼントしました。

■ SAKURA フェスティバル

SAKURA フェスティバル(健康まつり)に参加し、喫煙に関する掲示やアンケートによる意識調査を実施しました。

■きらきら健康講座

市民向けの健康講座「きらきら健康講座」(年5回開催)に参加しました。各分野で活躍する専門家から、健康に関するお話を伺いました。

■その他

・ゲートキーパー研修会 ・乳幼児健診の補助
・がん検診街頭キャンペーン(市内のスーパーマーケットにご協力いただき、がん検診受診率向上キャンペーンを行いました。)
・ウォーキング大会(平成30年2月実施予定) など

健康推進員になり、様々な講座を聞く機会に恵まれました。私の中で健康に対する意識が高まったと思います。(中略)日々の生活を見直すいいきっかけになりました。(H・K/健康推進員歴6年)

健康推進員って何をの？と思いつつ始めて、6年目になります。(中略)一人ひとりの健康をサポートする推進員って本当にスバラシイと思います。(H・S/健康推進員歴6年)

【問合先】健康推進課 (☎0296-75-3159 直通)

真壁地区の方

- 1歳6か月児健診
 - ・対象／H28年4月～6月生
 - ・日程／1月17日(水)
 - ・会場／真壁保健センター
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル
- 3歳児健診
 - ・対象／H26年10月～12月生
 - ・日程／1月24日(水)
 - ・会場／真壁保健センター
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)

健康相談

- 総合健康相談(要予約)
 - ・保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。
 - 【日程/会場】
 - 1月17日(水)／真壁保健センター
 - 1月30日(火)／健康推進課(相談、岩瀬福祉センター(計測))
 - 【受付時間】10時～11時30分
 - 【このころの健康相談(要予約)】
 - 「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、お気軽にご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています。

母子の健康づくり

- マタニティクラス(Aコース)(要予約)
 - ・対象／妊婦およびその家族
 - ・日程／1月29日(月)
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・開催時間／9時15分～12時
 - ・内容／妊娠中の栄養、赤ちゃんの沐浴(実習)、パパの妊娠体験
 - ・持参／母子健康手帳、筆記用具

休日心急診医療機関

診療時間／9時～12時、13時～16時
受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

- 1月1日(月)
 - ・医療機関名／なかはら整形外科医院
 - ・住所／真壁町飯塚496-1
- 1月2日(火)
 - ・医療機関名／山王病院
 - ・住所／岩瀬42
 - ・連絡先／☎0296-75-0600
- 1月3日(水)
 - ・医療機関名／仁保内科医院
 - ・住所／真壁町真壁425
 - ・連絡先／☎0296-23-8088
- 1月7日(日)
 - ・医療機関名／上の原病院
 - ・住所／上野原地新田159-2

資格取得 働きながら学ぶ

少子・高齢化が進展する現在、資格者として医療の分野で輝けるフィールドが大きく広がっています。当学院では、幅広い年齢層の生徒が共に学び、地域医療の最前線で活躍しています。社会人の方々も、数多くチャレンジしています。

入学相談・学院見学 随時受付中

真壁医師会准看護学院 筑西市二本成827-1 (下館南中学校そば)
☎0296-22-7702 http://www.m-ishikai.com/gakuin/

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった ・具合が悪くなった時に心配だ
・食事の支度が大変だ ・退院した後の生活が不安だ
などの心配ことはございませんか？

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折

軽費老人ホーム(ケアハウス) ☎0296-55-1029
グリーンヴィラ 桜川市真壁町1428

無料法律相談会開催のお知らせ

日時：12月17日(日) 9:00～17:00 完全予約制
場所：弁護士法人萩原総合法律事務所
初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

☎0296-48-8875

※弊所HPからもお問い合わせいただけます

弁護士法人 萩原総合法律事務所
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二、平久 真野田 幹子、小林賢太郎

外装点検・ご相談無料 住まいの外装リフォーム専門店

塗装 一級塗装技能士による 住まいの塗り替え サイディング 雨樋

(有)中嶋塗装工業

屋根カパー工法・貫き替え 中嶋塗装 検索

本社：石岡市柴間138 TEL 0299-46-4266
事務所：石岡市半ノ木14159-5 mail: nakajimatosou@gmail.com