



※当番医は、変更になる場合がありますので、休日の場合は各庁舎の日直、または市ホームページにて確認のうえ受診してください。

- 3月24日(日)
  - 医療機関名/根本医院
  - 住所/真壁町真壁202
  - 連絡先/☎0296-5510027
- 3月31日(日)
  - 医療機関名/延島クリニック
  - 住所/東飯田658
  - 連絡先/☎0296-5815058

# 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。

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

## 3月分

### 乳幼児健診・育児相談

- 4〜6か月児育児相談
  - 対象/H30年10月〜11月生
  - 日程/3月5日(火)
  - 受付時間/13時〜13時15分
  - 会場/真壁保健センター
  - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 5歳児健康相談
  - 対象/H26年2月20日〜3月31日生
  - 日程/3月19日(火)
  - 受付時間/13時〜13時15分
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 持参/母子健康手帳、送付した問診票

- 対象/H30年2月〜3月生
  - 日程/3月20日(水)
  - 受付時間/13時〜13時15分
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- 2歳児歯科健診
  - 対象/H28年12月〜H29年1月生
  - 日程/3月12日(火)
  - 受付時間/13時〜13時15分
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 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/H27年12月〜H28年1月生
  - 日程/3月13日(水)
  - 受付時間/13時〜13時15分
  - 会場/岩瀬福祉センター
  - 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)

### 母と子の健康づくり

- 離乳食相談(定員20名)
  - 対象/生後4〜6か月児とその保護者
  - 日程/3月1日(金)
  - 開催時間/9時45分〜11時30分
  - 会場/真壁保健センター
  - 持参/母子健康手帳、筆記用具、送付した問診票

### 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
    - 3月8日(金) / 真壁保健センター
    - 3月20日(水) / 健康推進課(相談)、岩瀬福祉センター(計測)
  - 開催時間/10時〜11時30分
- こころの健康相談(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、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。
  - 開催時間/10時〜11時30分
  - 日程/会場
    - 3月8日(金) / 真壁保健センター
    - 3月20日(水) / 健康推進課(相談)、岩瀬福祉センター(計測)

### 休日応急診療医療機関

- 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
- 3月3日(日)
    - 医療機関名/田崎内科医院
    - 住所/真壁町田268-6
    - 連絡先/☎0296-5512511
  - 3月10日(日)
    - 医療機関名/内科宮本医院
    - 住所/真壁町古城229-1
    - 連絡先/☎0296-5510101
  - 3月17日(日)
    - 医療機関名/阿部田医院
    - 住所/真壁町亀熊123-1
    - 連絡先/☎0296-5510305
  - 3月21日(木)
    - 医療機関名/鐺木クリニック
    - 住所/加茂部4-1
    - 連絡先/☎0296-7613131

### 始まります

## 口腔がん検診

市では、今年度から口腔がんの早期発見と予防のために、市の歯科医師会と連携して、口腔がん検診を実施します。

### 口腔がんとは?

口腔がんは、「口のなかにできるがん」のことで、多くは舌や歯肉にできます。口腔がん患者は年々増加傾向にあり、日本では年間約6千人がかり、約3千人の方が死亡していると言われています。罹患・死亡率はともに50歳以降から増加し、男性が女性の約3倍になります。

早期がんの5年生存率は90%と良好ですが、進行がんでは50%と低く、また治療しても、あごの骨を切除することになったり、顔が変形したりすることがあります。そのため食事や会話が困難になり、日常生活に大きな支障を残すこととなります。このことから早期発見・治療がとても重要です。

### 口腔がんの主な要因

- ①喫煙：最大の要因は、喫煙です。喫煙者の口腔がん発生率は、非喫煙者に比べ約7倍高く、死亡率は約4倍高いという報告があります。
- ②飲酒：喫煙に次ぐ要因となるのが飲酒です。特に毎日喫煙し、なおかつ飲酒をする方は最も危険です。飲酒時の喫煙は、たばこに含まれる発がん性物質がアルコールによって溶けて口腔粘膜に作用するため、よりリスクが高くなると考えられています。
- ③その他：喫煙、飲酒以外に口のなかの清掃不良やむし歯の放置、合わない入れ歯や破れたかぶせ物などによる慢性的な刺激、栄養不良なども要因として挙げられています。



### 口腔がん検診を受けましょう

口腔がんは、視診と触診で

発見できるがんです。早期発見と早期治療へつなげるため、口腔がん検診を受けましょう。

平成30年度特定健診受診者のうち、喫煙・飲酒歴より抽出した方に個別に通知します。そのほか、検診を希望される方もぜひ予約ください。

### 口腔がん検診(要予約)

- 日時/3月10日(日) 9時〜12時
- 場所/岩瀬福祉センター
- 内容/口腔内の健康に関する講演会、歯科医師による問診と検診
- 対象/市内在住で、40歳以上74歳未満の個別通知が届いた方、または希望者
- 定員
- 個別通知者/30名
- 一般希望者/10名
- ※それぞれ先着順
- 費用/500円
- 申込方法/電話
- 申込期間/2月14日(木)〜28日(木)
- 問合せ・予約先/健康推進課(☎0296-7513159直通)

## 時間講師 大募集!

個別指導で国内最大規模の明光義塾で、子どもたちのサポートをしながら、自分自身の成長に繋がるお仕事です。勤務地は岩瀬教室・笠間教室、面接は岩瀬教室にて行います。まずは、お気軽にお電話下さい。

**明光義塾**

岩瀬教室 ☎0296-75-4119  
受付:月〜金(祝日含む) 14:00〜21:00

## 相続相談受付中

ご相談の際には、必ず事前にご予約ください。事情によりお断りさせていただく場合もございます。

☎0296-48-8875

弊所ホームページ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

茨城県乙28番3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩1分)

- 粗大ゴミ収集運搬業務
- 事業系ごみ収集運搬業務
- 一般廃棄物収集運搬業務

## 明野資源リサイクル(株)

本社 〒300-4513 筑西市中根94 ☎0296-52-2337

真壁支店 〒300-4421 桜川市真壁町原方191-4 ☎0296-23-9230

未経験者 & 経験者どちらも大歓迎!  
家事の延長でできる調理の仕事です!  
勤務開始日は御相談に応じます。

### 調理スタッフ募集

【仕事】 栄養士 ※栄養事務、献立、調理、他  
調理スタッフ ★資格・経験不問!  
【給与】 ①月給175,000円〜200,000円  
②時給870円〜900円  
【時間】 6:30〜15:30、8:50〜18:00、9:20〜18:30  
※ローテーション制、応相談  
※勤務は月20日(②は週4日〜5日で応相談)  
【待遇】 フルタイムは退職金制度有、昇給年1回、賞与、社会保険完備、交通費規定内支給、制限費与  
【応募】 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をお持ち下さい。  
※まずは採用担当までお電話下さい(担当:村上)

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。介護の必要な方でも訪問介護等を利用しながら生活することが出来ます。

真壁消防事務センターからつくば方面一つめの信号を左折  
桜川市真壁町田1428

社会福祉法人 **緑園会**  
軽費老人ホーム ケアハウス  
**グリーンヴィラ**  
☎0296-55-1029  
www.facebook.com/greenvilla8