

# 1月分 Health guide



**1月の予防接種** BCG・三種混合予防接種は個別接種となりました。対象年齢・接種期間を過ぎた方は、任意接種（有料）となり依頼書が必要な場合がありますのでお問い合わせください。

対象／岩瀬・大和地区の方（会場／岩瀬福祉センター）

月日	種目	対象	受付時間	持参する物
1/22(木)	ポリオ	生後3か月～7歳6か月未満	13:15～13:45	母子健康手帳、体温計、予診票

対象／真壁地区の方（会場／真壁保健センター）

月日	種目	対象	受付時間	持参する物
1/9(金)	ポリオ	生後3か月～7歳6か月未満	13:15～13:45	母子健康手帳、体温計、予診票

## 1月の乳幼児健診・育児相談

対象／岩瀬・大和地区の方（会場／岩瀬福祉センター）

月日	種目	対象	受付時間	持参する物
1/16(金)	2歳児歯科健診	H18.10月・11月生	13:00～13:20	母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）、コップ
1/20(火)	4～5か月児育児相談	H20.8月・9月生	9:45～10:00	母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル
1/21(水)	3歳児健診	H17.10月・11月生	13:00～13:20	母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）、コップ、尿、目と耳のアンケート用紙
1/26(月)	1歳児健診	H20.1月生	13:00～13:20	母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル

対象／真壁地区の方（会場／真壁保健センター）

月日	種目	対象	受付時間	持参する物
1/14(水)	2歳児歯科健診	H18.10月・11月・12月生	13:00～13:20	母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）、コップ
1/15(木)	1歳6か月児健診	H19.4月・5月・6月生	13:00～13:20	母子健康手帳、送付した問診票、バスタオル、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）

## 1月の母と子の健康づくり

月日	種目および会場	対象	受付時間	持参する物
1/30(金)	パパ・ママクラス (会場／岩瀬福祉センター)	初妊婦と夫	10:00～15:00	母子健康手帳（要予約）
1/30(金)	離乳食教室 (会場／大和中央公民館)	生後4か月～6か月児の保護者	10:00～11:30	エプロン、三角巾またはバンダナ、スリッパ、ふきん1枚（要予約）

幼児・学童・成人水泳・腰痛・アクアウォーキング・フリーコースなど多彩なメニュー

筑波大学監修プログラム

**つくばスイミングアカデミー**

筑西市市野辺175-1 TEL.0296(25)7777

筑波大学・野村武男名誉教授の監修指導による水中運動を機能訓練に取り入れています

ビビッド デイサービスセンター

**Vivid ヒロサワ**

筑西市市野辺176-4 TEL.0296(25)2948

子供からお年寄りまで楽しめる生涯スポーツ・パークゴルフ

**下館パークゴルフ場**

筑西市茂田 国際パークゴルフ協会公認 36ホール

ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(22)4189



# 健康ガイド

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111

## 1月の精神保健

月日	種目	開催時間	備考
1/15(木)	こころの健康相談	13:00～15:00	精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。(要予約) 会場：大和ふれあいセンター「シトラス」
第2・3・4 火曜日	精神保健デイケア	9:30～11:30	仲間と楽しい時間を過ごしませんか。お気軽にどうぞ。(要申込)

## 1月の成人健康づくり

月日	種目および会場	対象	受付時間	内容
1/14(水)	総合健康相談（会場／岩瀬庁舎健康推進課、真壁保健センター）	母子・成人全対象	9:30～11:30 13:00～15:00	子供の発達・栄養・しつけ（身体計測は要予約）・食事や運動の健康相談、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病に関する栄養相談（要予約）、血圧・腹囲・体脂肪測定など
1/23(金) ・30(金) ・2/6(金)	ヨガ教室（会場／大和体力増進センター）	概ね64歳までの市民の方で医師から運動を禁止されていない方	10:00～11:30	ヨガ（初心者向け）募集人員：30人 講師：健康運動指導士 鈴木 留理子 先生

## 1月の市民健康講座

月日	会場	対象	受付時間	内容
1/22(木)	会場／大和中央公民館	全市民対象	13:30～15:00	在宅医療について 講師／大和クリニック：濱野 淳先生（前日までに予約が必要）

## 1月の休日応急診療医療機関

月日	医療機関名	住所	☎	受付時間
1/1(木)	大和クリニック	大国玉2513-12	0296-58-7788	9:00～12:00 13:00～16:00 (保険証は必ず持参)
1/2(金)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1	0296-55-0305	
1/3(土)	山王病院	岩瀬42	0296-75-0600	
1/4(日)	根本医院	真壁町真壁202	0296-55-0027	
1/11(日)	平島医院	岩瀬198	0296-75-2510	
1/12(月)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022	0296-20-7755	
1/18(日)	千勝医院	本木1600	0296-58-5010	
1/25(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1	0296-23-9955	



あなたの描く想像を現実に  
より綺麗に より美しく  
あなたと感動を繋ぐ存在でありたい。

**Digital**  
Digital Print 株式会社

株式会社 **デジタル印刷**  
TEL.0296-54-2626(代) FAX.0296-54-2724

総合葬祭 **こもり** さくらほーる

年中無休・24時間対応

☎0120-44-4483

桜川市東桜川3-13  
(旧岩瀬町)

葬儀について、何でもご相談下さい。(秘密厳守)