

健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

12月分



12月の乳幼児健診・育児健診

- 岩瀬・大和地区の方
- 4〜5か月児育児相談
- 対象/H22・6月、7月生
 - 日程/12月1日(水)
 - 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、バスタオル
- 1歳児健診
- 対象/H21・12月生
 - 日程/12月13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、バスタオル

- 連絡先/☎0296-5510305
 - 12月23日(木)
 - 医療機関名/楠木クリニック
 - 住所/加茂部4-1-1
 - 連絡先/☎0296-1763131
 - 12月26日(日)
 - 医療機関名/根本医院
 - 住所/真壁町真壁202
 - 連絡先/☎0296-5510027
 - 12月29日(水)
 - 医療機関名/千勝医院
 - 住所/本木160215
 - 連絡先/☎0296-5815010
 - 12月30日(木)
 - 医療機関名/つくし野クリニック
 - 住所/真壁町椎尾2022
 - 連絡先/☎0296-2017755
 - 12月31日(金)
 - 医療機関名/延島クリニック
 - 住所/東飯田600
 - 連絡先/☎0296-5815058
- ※当番医は、変更になる場合があります。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。

- た問診票、バスタオル
- 1歳6か月児健診
- 対象/H21・4月、5月生
 - 日程/12月14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、バスタオル、歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)

- 真壁地区の方
- 3〜5か月児育児相談
- 対象/H22・7月、8月、9月生
 - 日程/12月2日(木)
 - 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、バスタオル
- 1歳児健診
- 対象/H21・10月、11月、12月生
 - 日程/12月22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、バスタオル

- ### 12月の母子の健康づくり
- 楽しい子育て教室
- 対象/生後2〜4か月児と保護者
 - 日程/12月8日(水)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 開催時間/10時〜11時30分
 - 持参/母子健康手帳、バスタオル1枚、おねしょパットまたはレジャーシート、麦茶や湯冷ましなどの水分やミルク(要予約)

- ### 12月の成人健康づくり
- 総合健康相談
- 対象/母子、成人
 - 日程/12月2日(木)、22日(水)
 - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)、真壁保健センター
 - 受付時間/9時30分〜11時30分

- ### 12月の献血
- 12月10日(金)
 - 会場/カインズホーム岩瀬店
 - 受付時間/13時30分〜16時
 - 12月17日(金)
 - 会場/市役所 真壁庁舎
 - 受付時間/10時〜12時、13時〜15時30分

- ### 12月の献血
- 12月10日(金)
 - 会場/カインズホーム岩瀬店
 - 受付時間/13時30分〜16時
 - 12月17日(金)
 - 会場/市役所 真壁庁舎
 - 受付時間/10時〜12時、13時〜15時30分

- ### 12月の精神保健
- 精神保健デイケア
- 日程/第1、2、3火曜日
 - 開催時間/9時30分〜11時30分
 - 内容/仲間と楽しい時間を過ごしませんか。お気軽にどうぞ。(要予約)

- ### 12月の休日応急診療医療機関
- こころの健康相談
- 日程/12月6日(月)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 開催時間/13時〜15時
 - 内容/精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。(要予約)

- 12月5日(日)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42
 - 連絡先/☎0296-7510600
- 12月12日(日)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町268
 - 連絡先/☎0296-5512511
- 12月19日(日)
 - 医療機関名/阿部田医院
 - 住所/真壁町亀熊12311

糖尿病から身を守る 講座参加者募集

毎日の生活「食べる」、「歩く」ことから糖尿病について学んでいく講座です。

■日時・内容

- 11月18日(木) / あなたの歯の噛むカムチェック(歯科医師・歯科衛生士)
- 12月5日(日) / 糖尿病のお話(医師・管理栄養士)
- 1月14日(金) / バランスウオーキング(ウォーキング研究所指導員)
- 2月22日(火) / 希望者のみ血液検査(個人負担金500円) 散策

対象者/30〜64歳位までの方、血糖値が高いといわれた方、家族に糖尿病がいる方

なるべくすべてに参加できる方

■場所/真壁福祉センター

■時間/①、③は13時30分〜15時 ②、④は9時30分〜11時30分

■募集定員/30人

■募集期限/11月16日(火)

■問合せ・申込先/健康推進課 健康づくり係(☎5815111・7513111、内線2355)

平成22年度 市民健康講座生募集(後期分)

市民の皆様への健康づくりのために、次の健康講座を開催いたします。皆様、お誘い合わせのうえご参加ください。

■開催日時/13時30分〜15時(健康推進員による受付開始13時) 募集人員/100人(各教室)

■申込期間/各教室の開催日前日まで電話により受付いたします。

■申込先/健康推進課健康づくり係(☎5815111・7513111、内線2355)

| 開催日 | 場所 | 講師名 | 内容 |
|----------------|------------------|---------------------------|--------------------------|
| 12月15日(水) | 岩瀬福祉センター | 筑西市 みぞぐち皮膚科医院 溝口将之 先生 | かゆみ・乾燥肌の予防と対策 |
| 平成23年 1月19日(水) | 大和中央公民館 | 県西総合病院 整形外科医 中川司 先生 | 骨太人生を指そう 骨粗鬆症の予防と対策 |
| 2月2日(水) | 岩瀬福祉センター | リンパセラピスト 工藤千香子 先生 | からだのさびを取り除く いきいきリンパマッサージ |
| 2月25日(金) | 大和ふれあいセンター(シトラス) | 社会福祉法人 光風会精神保健福祉士 齋藤 恒 先生 | うつ病 働く人のメンタルヘルス |
| 3月17日(木) | 真壁福祉センター | 筑西市 関谷眼科 関谷 栄規 先生 | 中高年の目の病気(緑内障)について |

※講座の内容により、保健師・管理栄養士・シルバーリハビリ体操指導士の指導があります。(講座により食生活改善推進員の予防試食があります。)

市民公開講座のおしらせ 『心筋梗塞と脳卒中』

動脈硬化によって起こる怖い病気を予防しよう

■日時/11月28日(日) 10時

■会場/岩瀬福祉センター2階 大会議室

■講師/渡辺 重行 先生(筑波大学 臨床医学系教授)

■問合先/真壁医師会事務局(☎0296-2418788)

介護老人保健施設 入所・ショートステイ・通所リハビリテーション

さくらがわ ☎0296-20-6071

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻科

延島クリニック ☎0296-58-5058

「相続・債務整理・交通事故」

萩原総合法律事務所 ~よりよい明日への一歩を共に~

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二
法律相談 30分 5,250円〜

SATOHビル2階 下郷駅前口

〒960-0828 茨城県筑西市2-28-3 SATOHビル2階 (JR下郷駅前徒歩30秒)

☎0296-48-8875 (月〜金 9:00〜12:00、13:00〜17:30)

土井歯科クリニック

桜川市真壁町亀熊 1897-1 HP: <http://www.doi-shika.biz/>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前 9:00 ~ 12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | △ |
| 午後 2:30 ~ 6:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | △ |

(土曜日は午後 5:00 まで)

診療科目/歯科・歯科口腔外科・小児歯科・インプラント

歯周病治療に力を入れています。歯肉の腫れ・出血、歯のグラつきなど、お口の無料健康相談を実施しています。メール(ホームページ・携帯電話よりアクセス)、FAXにてお願いいたします。

☎・FAX 0296-55-5333



QRコードから携帯電話サイトへアクセス