

# 健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課 ☎58-5111・75-3111(代)

## 2月分



### 2月の予防接種

●ポリオ

岩瀬・大和地区の方

- 対象／生後3か月～7歳6か月未満児
- 日程／2月3日(金)
- 会場／岩瀬福祉センター
- 受付時間／13時15分～13時45分
- 持参／母子健康手帳、体温計、予防票

真壁地区の方

- 日程／2月9日(木)
- 対象／生後3か月～7歳6か月未満児
- 会場／真壁保健センター
- 受付時間／13時15分～13時45分

精神保健デイケア

- 日程／第1、2、3、4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しょうか。お気軽にどうぞ。(要予約)

2月の精神保健

13時15分～16時

2月5日(日)

医療機関名／阿部田医院

- 住所／真壁町亀熊123-1
- 連絡先／☎0296-155-0305

2月11日(土)

医療機関名／楠木クリニック

- 住所／加茂部4-1
- 連絡先／☎0296-176-3131

医療機関名／根本病院

2月の休日応急診療医療機関

市民健康講座

膝・腰・肩の長引く痛み

日時／2月1日(水) 13時30分～15時

場所／真壁福祉センター2階集会室

講師／県西総合病院 整形外科 中川 司 先生

問合先／健康推進課(☎58-5111・75-3111代表)

岩瀬・大和地区の方

1歳6か月児健診

- 対象／H22・6月、7月生
- 日程／2月21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)

岩瀬・大和地区の方

2月の乳幼児健診・育児相談

- 対象／H23・2月生
- 日程／2月27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

真壁地区の方

3歳児健診

- 対象／H20・10月、11月、12月生
- 日程／2月28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

真壁地区の方

2月19日(日)

医療機関名／千勝医院

- 住所／本木1602-15
- 連絡先／☎0296-158-5010

2月26日(日)

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／☎0296-120-7755

※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。

岩瀬・大和地区の方

2歳児歯科健診

- 対象／H21・10月、11月、12月生
- 日程／2月16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、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

岩瀬・大和地区の方

子ども健康教室

- 対象／生後1歳未満児の保護者
- 日程／2月7日(火)
- 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

2月の母と子の健康づくり

子ども健康教室

- 対象／生後1歳未満児の保護者
- 日程／2月7日(火)
- 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

2月の献血

2月9日(木)

会場／県西総合病院

- 受付時間／13時30分～16時

2月27日(月)

会場／フードスクエアカスミ岩瀬店

- 受付時間／9時30分～12時

総合健康相談

対象／母子、成人

- 日程／2月2日(木)、16日(木)
- 会場／健康推進課(岩瀬庁舎、真壁保健センター)
- 受付時間／10時～11時30分
- ※子どもの計測、栄養相談は要予約

2月の成人健康づくり

パパ・ママクラス

- 対象／初妊婦と夫
- 日程／2月22日(水)
- 会場／岩瀬福祉センター
- 開催時間／9時30分～15時
- 持参／母子健康手帳(要予約)

持参／母子健康手帳、体温計、予防票、

2月の乳幼児健診・育児相談

岩瀬・大和地区の方

1歳6か月児健診

- 対象／H22・6月、7月生
- 日程／2月21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)

岩瀬・大和地区の方

2歳の乳幼児健診

- 対象／H23・2月生
- 日程／2月27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

真壁地区の方

3歳児健診

- 対象／H20・10月、11月、12月生
- 日程／2月28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

真壁地区の方

2月19日(日)

医療機関名／千勝医院

- 住所／本木1602-15
- 連絡先／☎0296-158-5010

2月26日(日)

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／☎0296-120-7755

※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。

岩瀬・大和地区の方

2歳児歯科健診

- 対象／H21・10月、11月、12月生
- 日程／2月16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、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

岩瀬・大和地区の方

子ども健康教室

- 対象／生後1歳未満児の保護者
- 日程／2月7日(火)
- 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

2月の母と子の健康づくり

子ども健康教室

- 対象／生後1歳未満児の保護者
- 日程／2月7日(火)
- 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

2月の献血

2月9日(木)

会場／県西総合病院

- 受付時間／13時30分～16時

2月27日(月)

会場／フードスクエアカスミ岩瀬店

- 受付時間／9時30分～12時

総合健康相談

対象／母子、成人

- 日程／2月2日(木)、16日(木)
- 会場／健康推進課(岩瀬庁舎、真壁保健センター)
- 受付時間／10時～11時30分
- ※子どもの計測、栄養相談は要予約

2月の成人健康づくり

パパ・ママクラス

- 対象／初妊婦と夫
- 日程／2月22日(水)
- 会場／岩瀬福祉センター
- 開催時間／9時30分～15時
- 持参／母子健康手帳(要予約)

日程／2月14日(火)

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、パンフレット「子どもの救急ってどんなとき？」

簡単！ゆがみ解消！骨盤体操

骨盤のゆがみは、下半身の冷え症の原因や肌荒れのもとにもなります。

骨盤のゆがみが気になる方は、講座にぜひご参加ください。初心者向け・体力に自身ある方コースから選択できます。各講座1回の参加です。

講師／堀江亜紀 先生

対象者／市内在住概ね64歳までの方

募集人数／各コース50人

参加料／無料

持ち物／運動できる服装・飲み物など・ヨガマット、またはバスタオル

※マットは先着20人に貸し出します。(要予約)

骨盤のゆがみが気になる方は、講座にぜひご参加ください。初心者向け・体力に自身ある方コースから選択できます。各講座1回の参加です。

講師／堀江亜紀 先生

対象者／市内在住概ね64歳までの方

募集人数／各コース50人

参加料／無料

持ち物／運動できる服装・飲み物など・ヨガマット、またはバスタオル

※マットは先着20人に貸し出します。(要予約)

骨盤のゆがみが気になる方は、講座にぜひご参加ください。初心者向け・体力に自身ある方コースから選択できます。各講座1回の参加です。

講師／堀江亜紀 先生

対象者／市内在住概ね64歳までの方

募集人数／各コース50人

参加料／無料

持ち物／運動できる服装・飲み物など・ヨガマット、またはバスタオル

※マットは先着20人に貸し出します。(要予約)

骨盤のゆがみが気になる方は、講座にぜひご参加ください。初心者向け・体力に自身ある方コースから選択できます。各講座1回の参加です。

講師／堀江亜紀 先生

対象者／市内在住概ね64歳までの方

募集人数／各コース50人

参加料／無料

持ち物／運動できる服装・飲み物など・ヨガマット、またはバスタオル

※マットは先着20人に貸し出します。(要予約)

骨盤のゆがみが気になる方は、講座にぜひご参加ください。初心者向け・体力に自身ある方コースから選択できます。各講座1回の参加です。

講師／堀江亜紀 先生

対象者／市内在住概ね64歳までの方

募集人数／各コース50人

参加料／無料

持ち物／運動できる服装・飲み物など・ヨガマット、またはバスタオル

※マットは先着20人に貸し出します。(要予約)

骨盤のゆがみが気になる方は、講座にぜひご参加ください。初心者向け・体力に自身ある方コースから選択できます。各講座1回の参加です。

講師／堀江亜紀 先生

対象者／市内在住概ね64歳までの方

募集人数／各コース50人

参加料／無料

持ち物／運動できる服装・飲み物など・ヨガマット、またはバスタオル

※マットは先着20人に貸し出します。(要予約)

『相続お済みですか？』

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 下野駅南口

〒305-0828 茨城県水戸市2-2-3 SATOHビル2階 (JR下野駅南口徒歩30秒)

☎0296-48-8875

(月～金 9:00～12:00、13:00～17:30)

勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! KUMON

ぜひ一度、教室も見て下さい。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室

代表 ☎0296-57-2969

真壁中央：桜川市真壁町田52-4

乳幼児教室  
小学生教室  
中学生教室  
高校生教室

運転免許 春休みを利用して免許を取得しよう!

もうすぐ春休み、そして就職、入学・進学とその前の免許取得を明野自動車学校は応援します。

土、日OK、夜8時まで教習、送迎バスあり(無料)、ローンあり

お問い合わせ

公認 明野自動車学校 ☎0296 (52) 2811

ホームページ http://www.areaguide.jp/akenods/

コース	日時	場所
体力に自信のある方、50歳代ぐらいまでの方	2月6日(月) 13時15分～15時	岩瀬福祉センター 2階 大集会室(和室)
初心者向け、50歳代以上の方	2月16日(木) 13時15分～15時	真壁福祉センター 2階 集会室

マイペースプラン スピードプラン

自分のペースでコツコツと教習。学校や仕事とのスケジュール調整を図りながら無理なく教習を進められます。

“待ち時間なし”の無駄を省いたプラン。混雑する時期にオススメ。