

健康ガイド

《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

岩瀬・大和地区の方

- 1歳児健診
 - ・対象/H24・3月生
 - ・日程/3月18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
- 2歳児健診
 - ・対象/H22・12月、H23・1月生
 - ・日程/3月8日(金)
 - ・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

母子の健康づくり

離乳食教室(要予約)

- 1歳児健診
 - ・対象/H24・1月、2月、3月生
 - ・日程/3月26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
- 3歳児健診
 - ・対象/H21・12月、H22・1月生
 - ・日程/3月5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
- 育児相談
 - ・対象/H24・10月、11月生
 - ・日程/3月27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
 - ・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

成人健康づくり

総合健康相談

- ・対象/生後5~10か月児の保護者
- ・日程/3月6日(水)
- ・会場/大和中央公民館
- ・受付時間/10時~12時
- ・持参/エプロン、三角巾またはバンダナ、スリッパ、ふきん1枚

精神保健

精神保健デイケア(要予約)

- ・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。お気軽にお越しください。

- こころの健康相談(要予約)
 - ・日時/3月21日(木)・14時~15時30分

献血

- ・会場/岩瀬福祉センター
- ・内容/精神科医が担当し、秘密は厳守されます。

休日応急診療医療機関

- 3月15日(金)
 - ・会場/市役所大和庁舎
 - ・受付時間/10時~12時・13時~15時30分
- 3月28日(木)
 - ・会場/市役所真壁庁舎
 - ・受付時間/10時~12時・13時~15時30分
- 3月10日(日)
 - ・医療機関名/仁保内科医院
 - ・住所/真壁町真壁425
 - ・連絡先/☎029612318088
- 3月17日(日)
 - ・医療機関名/内科宮本医院
 - ・住所/真壁町古城22911
 - ・連絡先/☎029615510101
- 3月20日(水)
 - ・医療機関名/袖山医院
 - ・住所/西桜川1-43
 - ・連絡先/☎029617512019

子供予防接種週間

(3月1日~7日)

市内の医療機関で、診療時間を延長して予防接種を実施します。事前の予約が必要となります。

- 塚田医院(☎0296-55-0585)
 - ／3月5日(火)・7日(木)、14時~15時
- 根本医院(☎0296-55-0027)
 - ／3月1日(金)・4日(月)・5日(火)・7日(木)、14時30分~15時
- 袖山医院本院(☎0296-75-2019)
 - ／3月3日(日)、9時~12時
- 県西総合病院(☎0296-75-3171)
 - ／3月1日(金)・16時30分~18時、2日(土)・8時30分~9時、4日(月)・5日(火)・17時~18時

※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。

- ・医療機関名/上の原病院
 - ・住所/上野原地新田159-12
 - ・連絡先/☎02961751330(休日専用)
- 3月24日(日)
 - ・医療機関名/大塚医院
 - ・住所/真壁町亀熊1900
 - ・連絡先/☎029615510512
- 3月31日(日)
 - ・医療機関名/平島医院
 - ・住所/岩瀬198
 - ・連絡先/☎029617512510

参加者募集(無料)

ひび・腰らくらく体操

- 日時/3月21日(木)、13時30分~15時
- 場所/岩瀬福祉センター
- 講師/健康運動実践指導者 飛田みつる先生
- 対象者/概ね70歳くらいまで、運動制限のない市民の方
- 募集人員/40名(定員になり次第締切)
- 募集開始日/2月5日(火)
- 問合せ・申込先/健康推進課(☎029617513159直通、☎58151111・7513111代表)

「こんにちは健康推進員です」

先月に引き続き、私たち健康推進員の活動状況についてお伝えいたします。

■乳幼児健診の計測への協力
核家族が増える中、身近で母親の子育ての悩みをきいてあげられる存在になればとの思いで、笑顔で取り組んでいます。



~乳幼児健診の様子~

「健康づくり推進研修会」に参加して

昨年11月15日、茨城県市町村会館(水戸市)において「健康づくり推進研修会」が開催され、桜川市健康推進員が「心身ともに健やかな日々をあなたもわたしも」を合言葉に活動・体験発表を行いました。発表の終わりに会場の人たちと一緒に自主活動の紹介とし

て「お顔のリンパマッサージをし、和やかに終了しました。貴重な体験を通じ、改めて地域の健康づくりの担い手としての役割を実感した1日でした。



~研修会の様子~

自主サークル活動(スマート体操の会)

スマート体操の会は発足より3年がたち2回桜川市社会体育研修センター(真壁)で、「二生自分の足で歩ける」を目標に日々、励んでいます。興味をお持ちの方、是非私たちと体操をしませんか。



~スマート体操の会の様子~

10月1日オープンにつき利用者募集中!

1. 桜川市初の日曜日営業
2. 桜川市初の人工炭酸泉
3. 施設内全面床暖房完備

3つの特徴

デイサービスセンター **ひばり**

TEL 0296-76-5021

〒309-1453 桜川市友部 951-1
URL: http://kantoshigen.co.jp/~hibari/

2月11日(月) きさらぎ杯セルフ 13,000円
2月14日(木) バレンタインレディースコンパ 10,000円
料金には、朝・昼食代、税金、パーティー費、参加費を含みます

2月のセルフデー
4(月)・5(火)・8(金)・12(火)・15(金)・18(月)・19(火)・22日(金)・25日(月)・28日(木)
お一人様5,200円回り放題(昼食なし)

下館ゴルフ倶楽部
茨西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(20)1111

2月14日(木) バレンタインカップ
参加費 お一人様1,500円(税込)

2月17日(日) 月例オープン大会
参加費 お一人様1,500円(税込)

2月22日(金) 月刊パークゴルフ新聞杯
参加費 お一人様2,000円(税込)

下館パークゴルフ場
茨西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(22)4189

就職氷河期に、**求人が10倍! 歯科衛生士**

体験入学
学校見学・受験相談は、ご希望に合わせて実施します。

2/9 ⊕ 3/30 ⊕

つくば歯科衛生専門学校
茨西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(23)1220