

健康ガイド

Health guide

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/H25・3月生
 - 日程/3月24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歳児歯科健診
 - 対象/H23・12月、H24・1月生
 - 日程/3月14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

3歳児健診

- 対象/H22・12月、H23・1月生
- 日程/3月4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)、コップ、尿目と耳のアンケート用紙

育児相談

- 対象/H25・10月、11月生
- 日程/3月25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

- 1歳児健診
 - 対象/H25・1月、2月、3月生
 - 日程/3月26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

母子の健康へんこ

健康カレンダーを上手に活用しましょう!

健康カレンダーは、市民の皆様の健康づくり情報がたくさん掲載してあります。カレンダーには、休日当番医、乳幼児の健診や育児相談日などが載っています。特に、健康づくりに関連する情報は、母と子の健康づくり、子どもの予防接種、こころの健康相談、成人の健康づくり、桜川市健康調査の内容、住民健診・ミニドック・子宮がんや乳がん検診、人間ドックの申し込み、医療費が高額になったとき、市内の医療機関の一覧などを掲載しています。

※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。



健康カレンダーを上手に活用しましょう!
健康カレンダーは、市民の皆様の健康づくり情報がたくさん掲載してあります。カレンダーには、休日当番医、乳幼児の健診や育児相談日などが載っています。特に、健康づくりに関連する情報は、母と子の健康づくり、子どもの予防接種、こころの健康相談、成人の健康づくり、桜川市健康調査の内容、住民健診・ミニドック・子宮がんや乳がん検診、人間ドックの申し込み、医療費が高額になったとき、市内の医療機関の一覧などを掲載しています。

- 離乳食教室(要予約)
 - 対象/生後5~10か月児の保護者
 - 日程/3月5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/3月4日、11日、18日、25日いずれも火曜日
 - 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。

- 総合健康相談
 - 対象/乳幼児、高齢者
 - 日程/3月14日(金)、26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/10時~11時30分
 - ※子どもの計測、離乳食・栄養相談希望者は、要予約

- 献血
 - 3月17日(月)
 - 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(金)
 - 会場/市役所真壁庁舎
 - 受付時間/10時~12時・13時~15時30分

- 休日応急診療医療機関
 - 3月2日(日)
 - 医療機関名/上の原病院
 - 住所/上野原地新田159-12
 - 連絡先/☎0296-75-3130(休日専用)
 - 3月9日(日)
 - 医療機関名/田崎内科医院
 - 住所/真壁町田268
 - 連絡先/☎0296-55-2511
 - 3月16日(日)
 - 医療機関名/山王病院
 - 住所/岩瀬42

- 下館ゴルフ倶楽部
 - 2月11日(火) バレンタイン杯 セルフ13,000円
 - 2月27日(木) きさらぎ杯 セルフ10,000円
 - 料金には、朝・昼食代、税金、パーティ費、参加費を含みます
 - 2月のセルフデー
 - 3(月)・7(金)・10(月)・14(金)・17(月)・21(金)・24(月)・28(金)
 - お一人様5,200円(朝・昼食代)

2月14日(金) バレンタインコンペ
参加費 お一人様1,500円(税込)

16日(日) 月例オープン大会
参加費 お一人様1,500円(税込)

26日(水) 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
筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(22)4189

就職氷河期に、求人が20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。

3/30日

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

今日から始めよう! 毎日の減塩と1日の野菜料理プラス

桜川市は高血圧者が多く、心筋梗塞・脳卒中・胃がんの死亡率が他県と比べ高い地域です。

昨年10月、日本の伝統的な食文化『和食』が世界文化遺産に登録されました。日本人なじみの深い食材を用い、米を中心にした主食・主菜・副菜が揃った食事は、健康の維持増進に必要なエネルギーとバランスのとれた栄養成分が補給でき、素材をいかした薄味の味付けや繊細な盛りつけなどのほか、箸を使って「少しずつ、ゆっくり、味わって食べる」ことができ、食欲と体重の調節機能につながる点も評価されています。

本来、植物性食材の多い和食は、塩分を摂りすぎなければ高血圧になりにくいといわれています。タンパク質の摂取が十分なら血圧は上がりにくいという調査結果があります。

また、新鮮な野菜や果物・いも類に含まれるカリウム

は、体内の余分な塩分を排泄する作用があります。しかし、国民健康栄養調査(厚生労働省)では、あと一皿分の野菜(約70g)が不足しているという報告があるので、野菜料理を二皿プラスする、調味料をかけすぎない、外食や惣菜の食品表示を確認するなどの日々の習慣が、心筋梗塞、脳卒中や胃がんなどの予防につながります。

3月に「桜川市きらり健康プラン」が策定され、年代ごとの健康づくり取り組み目標を健康カレンダーに掲載しますので、ぜひお試しください。



無料体験レッスン

コース	対象年齢	開催日時
おとのおもちゃばこ	H24.4~25.3生	3/14(金)・22(土)・24(月)・28(金) 10:00
赤りんごコース	H23.4~24.3生	3/14(金)・22(土)・24(月)・28(金) 11:00
おんがくなかよし	H22.4~23.3生	3/ 8(土) 10:00, 14(金) 14:30 22(土) 13:00, 29(土) 15:00
幼児科	H20.4~22.3生	3/ 8(土)・14(金) 15:00 22(土)・29(土) 14:00
J S基礎コース	小学生1年生以上	3/ 8(土) 14:00, 14(金) 15:30 20(木)・22(土) 15:00

※「下館駅南センター」が会場です。事前にお申し込みください。

コンドリー楽器 ☎0296-22-4380 火曜定休

勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! KUMON

ぜひ一度、教室を見に来てください。

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