健康ガイド Health guide

《問合先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111・75-3111(代表)

2月分

乳幼児健診・育児相談

岩瀬・大和地区の方

■4～7か月児育児相談
- **対象**／H27年8月～9月生
- **日程**／2月10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

■1歳児健診
- **対象**／H27年2月生
- **日程**／2月16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

■1歳6か月児健診
- **対象**／H26年6月～7月生
- **日程**／2月9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、歯ブラシ、バスタオル

真壁地区の方

■4～7か月児育児相談
- **対象**／H27年7月～9月生
- **日程**／2月3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

■2歳児歯科健診
- **対象**／H25年10月～12月生
- **日程**／2月18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、歯ブラシ、バスタオル

総合健康相談

■総合健康相談（要予約）
- **日程**／2月3日（水）・18日（木）
- **会場**／健康推進課（岩瀬庁舎）または真壁保健センター
- **受付時間**／10時～11時30分

心の健康

■こころの健康相談（要予約）
- **日程**／2月15日（月）
- **開催時間**／13時～15時
- **会場**／岩瀬福祉センター
- **内容**／精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。

休日当番医療機関

診療時間／9時～12時、13時～16時

2月7日（日）
- **医療機関名**／根本医院
- **住所**／真壁町真壁202
- **連絡先**／☎0296-55-0027

2月11日（木）
- **医療機関名**／仁保内科医院
- **住所**／真壁町真壁425
- **連絡先**／☎0296-23-8088

2月14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**／☎0296-20-7755

2月21日（日）
- **医療機関名**／延島クリニック
- **住所**／東飯田600
- **連絡先**／☎0296-58-5058

2月28日（日）
- **医療機関名**／なかはら整形外科医院
- **住所**／真壁町飯塚496-1
- **連絡先**／☎0296-23-9955

※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。

国際的に認められた“高品質”な教育を提供
ECCジュニア・BSつつみのうえ教室
「聞く・話す・書く・読む」の4つの力をバランスよく習得できます。
2歳児～社会人、年齢・目的に応じた豊富なコース
住所：桜川市堤上407 講師：深谷尚子 フリーダイヤル 0120-047-321

とびた歯科クリニック
▼診察時間 来院前に、必ずご連絡ください。

時間＼曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30（受付は12:00まで）	○	○	休	○	○	9:00～12:30	休
14:30～19:00（受付は18:30まで）	○	○	休	○	○	休	休

※祝日のある週は、水曜診察致します。
とびた歯科クリニック 検索
☎70-4618（ナオシロイハ）

子どものおやつを考えよう

子どもは成長が盛んなため、大人に比べてエネルギーや栄養素が多く必要です。また、消化吸収機能も未発達で、1度に食べられる量が少なく、1日3回の食事だけでは必要な栄養量を満たすことができません。そのため、おやつで栄養分を補います。

おやつ3原則

①栄養バランスを考える
3食で不足しがちな栄養素を中心に、バランスを考えましょう。また、単品ではなく、牛乳、お茶などの飲み物と一緒に食べましょう。

②時間を決める
欲しいままに与えると、偏食、むら食い、肥満、むし歯の原因になります。
また、量や回数が多くなると、3回の食事がきちんと食べられなくなります。

③量を決める
おやつは1日に必要な総エネルギーの約10～20％です。

おやつの目安は、次のとおりです

「1～2歳児100～200カロリー」
「3～5歳児150～300カロリー」

☆例えば、2～3歳児のお勧めおやつ（1回分）☆
- 小さめのおにぎり1個、食パン1枚、さつまいも1／4本、牛乳コップ1杯、ヨーグルト1個、小魚、季節の果物（みかん1個、いちご小8個程度）

大人と同じおやつは危険です！

チョコレート1粒とりんご1／4個のカロリーは、ほぼ同じ。あなたなら、どちらをお子さんのおやつにしますか？
※市販のおやつをあげる場合は、できるだけ子ども向けのおやつを購入しましょう。

生涯の食習慣の大部分が形成されるのは小学校前の幼児期。この時期の食習慣は一生の健康に大きく影響しますので、家族の人が注意してあげましょう。

きらきら健康講座

育じい育ばあのための今どきおやつのあげ方

生活習慣は乳幼児期からつくられます。お子さんやお孫さんが将来、生活習慣病に罹（かか）らないよう今から、「おやつのあげ方」を見直してみませんか？
日頃、お孫さんを見ている祖父母の方、両親、子どものおやつに興味のある方ぜひご参加ください！
- **日時**／2月5日（金）13時30分～15時
- **場所**／真壁福祉センター
- **講師**／歯科衛生士、管理栄養士
- **定員**／30名（先着順）
- **参加費**／無料

※当日は、ちょっとした試食も用意しています。

■問合せ・申込先／健康推進課（☎0296-75-3159直通）

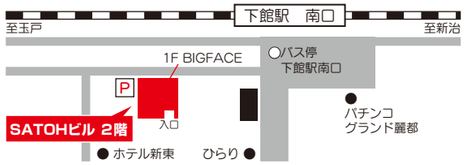
健康推進員募集

～健康づくりの地域リーダーとして活動してみませんか～

少子高齢化がすすむ昨今、健康なまちづくりの推進のため、行政と市民をつなぐ健康づくりを進める地域リーダーとして健康推進員の活躍がますます重要性を増しています。
健康推進員になって、自分自身や地域の健康づくり活動に参加してみようとお考えの方は、ぜひお申し込みください。
※健康推進員の方には、乳幼児健診の際の介助や健康講座・教室や研修会に参加いただいています。

■募集人数／30名
■対象者／65歳未満の方（再任の場合70歳未満の方）
■募集期限／1月29日（金）
■任期／2年間（平成28年5月～平成30年5月）
■問合せ・申込先／健康推進課（☎0296-75-3159直通）

無料法律相談会開催のお知らせ
日　時：1月24日（日）　9：00～17：00
場　所：弁護士法人 萩原総合法律事務所
予約制となります。どなたでも無料でご相談いただけます。
初回相談の方を優先させていただきます。



弁護士法人 萩原総合法律事務所
茨城県弁護士会所属　弁護士　萩原 慎二
筑西市乙828番3 SATOHビル2階（JR下館駅南口徒歩30秒）
☎0296-48-8875
萩原総合 検索
（月～金 9:00～12:00、13:00～17:30）