健康ガイド Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合先》健康推進課
☎0296-75-3159（直通）
☎58-5111・75-3111（代表）

12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**／H28年6月～7月生
・**日程**／12月7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12月生
・**日程**／12月12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

■**1歳6か月児健診**
・**対象**／H27年4月～5月生
・**日程**／12月6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

■**1歳児健診**
・**対象**／H27年10～12月生
・**日程**／12月14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

母と子の健康づくり

■**離乳食相談（定員20名）**
・**対象**／生後4～6か月児をもつ保護者
・**日程**／12月2日（金）
・**会場**／真壁保健センター
・**受付時間**／9時45分～10時
・**開催時間**／10時～11時30分
・**持参**／母子健康手帳、送付した問診票

成人健康診査

各健診とも過去3年間に、1回でも受診された方に通知を送付します。新たに健診を希望される方は、健康推進課までお申し込みください。

■**ミニドック**
・**対象**／40歳以上の方
・**日程・会場**／12月19日（月）・真壁福祉センター、20日（火）・岩瀬福祉センター
・**受付時間**／7時～10時
・**内容**／胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、特定健診、後期高齢者健診
※検査項目により対象年齢が変わります。

■**大腸がん検診**
・**対象**／40歳以上の方。ミニドッグ・住民健診を受診せず、大腸がん検診のみをご希望の方はご利用ください。
・**日程**／12月26日（月）
・**会場**／健康推進課（岩瀬庁舎）・真壁福祉センター
・**受付時間**／9時～10時

総合健康相談

■**総合健康相談（要予約）**
・**日程**／12月14日（水）・22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

精神保健

「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています。

■**こころの健康相談（要予約）**
・**日程**／12月15日（木）
・**開催時間**／14時～15時30分
・**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。

休日応急診察医療機関

診療時間／9時～12時、13時～16時
受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

12月4日（日）
・**医療機関名**／平島医院
・**住所**／岩瀬198
・**連絡先**／☎0296-75-2510

12月11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

12月18日（日）
・**医療機関名**／山王病院
・**住所**／岩瀬42
・**連絡先**／☎0296-75-0600

12月23日（金）
・**医療機関名**／阿部田医院
・**住所**／真壁町亀熊123-1
・**連絡先**／☎0296-55-0305

12月25日（日）
・**医療機関名**／鏑木クリニック
・**住所**／加茂部4-1
・**連絡先**／☎0296-76-3131

12月29日（木）
・**医療機関名**／根本医院
・**住所**／真壁町真壁202
・**連絡先**／☎0296-55-0027

12月30日（金）
・**医療機関名**／延島クリニック
・**住所**／東飯田658
・**連絡先**／☎0296-58-5058

12月31日（土）
・**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

※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。

糖尿病予防教室

桜川市は全国に比べ、糖尿病による死亡率が高い状況にあります。初めのうちは痛くも痒くもない病気なので放置されがちで、進行すると、糖尿病神経障害、糖尿病網膜症などの合併症で、長く苦しむことになります。

糖尿病は、コントロール（生活習慣病改善）次第で、怖い病気ではありません。

糖尿病を予防するための教室を開催しますので、ご自身やご家族で糖尿病が気になる方、ご参加ください。

■**日時**／11月29日（火）13時30分～15時
■**場所**／岩瀬福祉センター
■**講師**／県西総合病院（こばやしかずと）内科小林和人先生
■**定員**／50名
■**申込期限**／11月22日（火）
■**問合せ・申込先**／健康推進課（☎0296-75-3159直通）

健康づくり標語コンテスト表彰

9月26日、平成28年度桜川市健康づくり標語コンテストの表彰が行われ、最優秀賞と優秀賞に選ばれた6人の小中学生が、大塚市長から賞状を授与されました。

このコンテストは、市民の皆様の健康づくりに対する意識を高めるため、市内の小中学生を対象に、標語を募集したものです。

これらの作品は、市健康カレンダーや市ホームページ、健診の通知文書に記載するなど、健康づくりの啓発活動に活用していきます。

平成28年度 健康づくり標語コンテスト最優秀・優秀作品

小学生の部
- 最優秀　けんしんで　まもるけんこう　まもれるいのち　林（はやし）　太輝（たいき）さん（南飯田小2年：写真前段左）
- 優秀　うす味は　かぞくをおもう　おもいやり　伊藤（いとう）　圭辰（けいしん）さん（岩瀬小1年：写真前段中央）
- 優秀　どうしたの　そのひとことで　すくえるいのち　遠山（とおやま）　蒼樹（そうじゅ）さん（大国小1年：写真前段右）

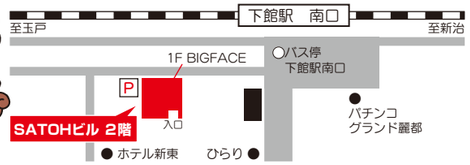
中学生の部
- 最優秀　気づいてる？　ことばの重さ　心のおもさ　柴（しば）　茅優（ちひろ）さん（桃山中3年：写真後段左）
- 優秀　健康が　けむりとともに　消えてくよ　相田（あいだ）　穂乃花（ほのか）さん（桃山中3年：写真後段中央）
- 優秀　始めよう　未来を見据えた　運動習慣　尾見（おみ）　美咲（みさき）さん（大和中2年：写真後段左）

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。
・物忘れが多くなった　・具合が悪くなった時に心配だ
・食事の支度が大変だ　・退院した後の生活が不安だ
などの心配ごとはございませんか？

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折
軽費老人ホーム（ケアハウス）グリーンヴィラ
☎0296-55-1029
桜川市真壁町田1428

すくすくと未来へ ECCジュニア
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
2017年度新入生募集開始
無料体験レッスン受付中！
2歳児～大人まで
水～土曜日開講

住所：桜川市堤上407　講師：深谷尚子　フリーダイヤル 0120-047-321

無料法律相談会開催のお知らせ
日　時：11月20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。事情によりお断りする可能性もございます。
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、平久 真、野田 幹子
筑西市乙828番3 SATOHビル2階（JR下館駅南口徒歩1分）
☎0296-48-8875　萩原総合 検索
（月～金　9:00～12:00、13:00～17:30）