

桜川市食生活改善推進員を知っていますか?

食や運動を通して、桜川市の健康づくりのために活動しています。



各種料理教室や運動教室を開催しています(糖尿病予防教室、減塩料理教室、伝承料理教室、親子料理教室、男性料理教室、シルバリハビリ体操教室など)。

また、市のイベントへの参加・協力、茨城県主催の研修などにも参加しています。

自分のため、家族のため、そして地域のために活動しています。

食生活改善推進員とは?

皆さんから「食改さん」や「ヘルスメイトさん」と呼ばれています。ピンクのTシャツやエプロンがトレードマークです。

「私たちの健康はわたしたちの手で」をスローガンに食を通して健康づくりのボランティア活動をしています。

どんな活動をしているの?

各種料理教室や運動教室を開催しています(糖尿病予防教室、減塩料理教室、伝承料理教室、親子料理教室、男性料理教室、シルバリハビリ体操教室など)。

また、市のイベントへの参加・協力、茨城県主催の研修などにも参加しています。

自分のため、家族のため、そして地域のために活動しています。

①健康推進課に電話で申し込み

②食生活改善推進員を通して受講料/テキスト代、調理実習材料費代として4千円の受講料が必要

令和5年度食生活改善推進員養成講座

令和5年度の養成講座を開催します。ご興味がある方は、ぜひお申し込みください。

第1回/9月12日(火)
第2回/9月20日(水)
第3回/10月11日(水)
第4回/10月31日(火)
第5回/11月15日(水)

※全日程に参加が条件

申込方法

①健康推進課に電話で申し込み

②食生活改善推進員を通して受講料/テキスト代、調理実習材料費代として4千円の受講料が必要

食生活改善推進員になるには?

養成講座を20時間(5日間)受講し、修了証を交付された方が、食生活改善推進員となることができます。

講座では、桜川市の現在の健康状況と課題、食品衛生や栄養についてさまざまなことを学ぶことができます。

また、調理実習や運動の講座もあります。



「減塩」していますか?

食生活改善推進員では、減塩を推進しています。市では、高血圧の疾患がある方が多く、濃い味を好む傾向があります。高血圧対策にはまず減塩です。メタボリックシンドロームの方の場合は減量も効果的です。

料理を作るときポイント

健康で豊かな食生活をずっと続けるためにも、普段の食事を作るときから減塩を意識することが大切です。

「こつやさん」を活用して味付けしましょう。

① 香辛料(こしょう、カレー粉など)

② 旨味(かつおぶし、こんぶなど)

③ 薬味(しょうが、ねぎなど)

④ 酸味(酢、レモンなど)

「減塩」していますか?

食生活改善推進員では、減塩を推進しています。市では、高血圧の疾患がある方が多く、濃い味を好む傾向があります。高血圧対策にはまず減塩です。メタボリックシンドロームの方の場合は減量も効果的です。

料理を作るときポイント

健康で豊かな食生活をずっと続けるためにも、普段の食事を作るときから減塩を意識することが大切です。

「こつやさん」を活用して味付けしましょう。

① 香辛料(こしょう、カレー粉など)

② 旨味(かつおぶし、こんぶなど)

③ 薬味(しょうが、ねぎなど)

④ 酸味(酢、レモンなど)

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

8月分



健康相談

◆総合健康相談(要予約)
保健師や看護師、助産師や管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

※1人30分程度

・日時/9月8日(金)、19日(火) 10時~11時30分

・会場
◆乳幼児相談の方/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

◆乳幼児相談以外の方/健康推進課

◆生活習慣病予防教室
知ろう! 気づこう! 生活習慣病と歯周病について

今回の教室では、口腔機能

親と子の健康づくり



市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。一人で悩まず、ご相談ください。

・日時/9月7日(木) ①10時~11時、②11時~12時

・会場/岩瀬福祉センター

検査を実施し、口腔内の健康状態をチェックします。ご自身の口腔内の状態を知り、生活習慣病や歯周病を予防しませんか。

・日時/8月31日(木) 13時30分~15時(13時15分受付開始)

・会場/真壁福祉センター

・講師/吾妻晋太郎氏(吾妻歯科医院)

・定員/40名(先着順)

・参加費/無料

・申込期限/8月23日(水)

・申込方法/QRコードから電子申請または電話

・問合せ・申込先/健康推進課(☎0296-75-3159直通)

乳幼児健診・育児相談

| 健診の種類 | 日程 | 対象 | 会場 |
|------------|----------|------------------|----------|
| 5歳児健康相談 | 9月5日(火) | 平成30年8月1日~8月31日生 | 岩瀬福祉センター |
| 3歳児健診 | 9月6日(水) | 令和2年3月27日~4月19日生 | 岩瀬福祉センター |
| 2歳児健康相談 | 9月7日(木) | 令和3年4月1日~5月12日生 | 岩瀬福祉センター |
| 1歳6か月児健診 | 9月13日(水) | 令和4年1月26日~3月3日生 | 岩瀬福祉センター |
| 4~6か月児育児相談 | 9月14日(木) | 令和5年4月~5月生 | 岩瀬福祉センター |
| 1歳児健診 | 9月21日(木) | 令和4年9月8日~10月17日生 | 岩瀬福祉センター |

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。

休日応急診療医療機関

| 診療日 | 医療機関名 | 住所・連絡先 |
|----------|-----------|----------------------------|
| 9月3日(日) | 錦木クリニック | 加茂部4-1 ☎0296-76-3131 |
| 9月10日(日) | 根本医院 | 真壁町真壁202 ☎0296-55-0027 |
| 9月17日(日) | つくし野クリニック | 真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755 |
| 9月18日(月) | 吉原医院 | 明日香2-31 ☎0296-75-1177 |
| 9月23日(土) | けんせいクリニック | 岩瀬207-1 ☎0296-71-8111 |
| 9月24日(日) | 延島クリニック | 東飯田658 ☎0296-58-5058 |

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

セナミ学院
Lepton
下館校 筑西市乙924 ☎0296-25-0001
下妻校 下妻市小野子町1-66 ☎0296-43-2000
結城校 結城市下町3-2-4 ☎0296-48-6828

夏期講習 後期日程
8/17(木) START
この夏、さらに上のステージへ。

校舎見学会 随時開催

2023年度 公立中高一貫校合格実績
下館一高 下妻一高 附属中 附属中
定員40名 22名 定員40名 21名

2023年度 高校合格実績
水戸一高 2名 下妻一高 50名
竹園高校 2名 下館一高 39名
栃木高校 1名

令和5年 無料法律相談会 開催8月27日(日)

初回無料・完全予約制です

ご予約はこちらから ☎0296-48-8875

弁護士法人 萩原総合法律事務所
筑西市乙228番3 SATOHビル2階 (JR水戸線下館駅南口徒歩1分)

※初回の方限定とさせていただきます。 ※事情によりお断りさせていただくこともございます。

茨城県弁護士会所属弁護士 萩原 慎二/平久 真/藤井 宏治/風見 美穂