

桜川市健康推進員を募集します!

- 活動期間：4月1日～令和10年3月31日
(市からの委嘱を受け、任期2年間の活動となります。)
- 対象者：市内在住で健康づくりに関心がある方
- 報償：年額5,000円
- 活動内容：市民祭や乳幼児健診などへの協力、さらさら健康講座への参加、地域の方への啓発活動、研修会の参加など
- 募集期限：1月30日(金)
- 募集方法：健康推進課までお電話ください。☎0296-75-3159(直通)

一緒に活動
しませんか?

健康推進員の活動 健康づくり、まずは自分から、そして地域へ!

健康推進員は、地域の健康を守る身近なサポーターです。食事や運動、生活習慣など、日々の健康づくりについて学びながら、地域のイベントや講座で活動しています。皆さんも一緒に、元気でいきいきとしたまちをつくりましょう!

現在、健康推進員67名で活動しています。健康講座への参加やがん検診啓発キャンペーン、市民祭などを通して、運動習慣の推進・生活習慣病の予防などに取り組んでいます。



■SAKURA フェスティバル
市民祭で歯周病予防に関する啓発を実施しました。



■健康教室(ウォーキング教室)に参加
正しい姿勢や歩き方を学び、楽しく体を動かしました。日ごろから無理なく続けられる健康づくりの大切さを感じました。

■研修会への参加

さらさら健康講座や健康教室への参加を通して健康づくりに関する知識を学び、自分自身や家族、地域の健康づくりにいかしています。

相続相談受付中

ご予約はこちらから

☎0296-48-8875

完全予約制です
弁護士法人
萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階
(JR水戸線下館駅南口徒歩1分)



LINEからもご予約いただけます

※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 / 岩間 和貴 / 和賀 京介



■問合先/健康推進課 ☎0296-75-3159(直通)

健康ガイド 2月分

高血圧教室

高血圧は、自覚症状が少ないまま進行し、脳卒中や心臓病などの原因となることがあります。生活習慣について振り返り、この機会にご自身の血圧を見直してみませんか。

■日時/2月5日(木) 13時30分~15時

■会場/真壁福祉センター

■テーマ/「血圧をどう考えるか」

■講師/医師 仁保文平氏(仁保内科医院院長)

■申込方法/電子申請で申し込み、または健康推進課に電話(☎0296-75-3159直通)

申し込み
はコチラ▶



大腸がん検診

2日分の便を採取し、血液の成分が混じっていないかを調べる「便潜血検査」です。簡単で体への負担がない検査ですので、対象の方は是非受診してください。

■提出日時/2月27日(金) 8時30分~12時

■提出場所/健康推進課(岩瀬庁舎)

■対象/市内に在住する40歳以上の方(年度内1回のみ)

■自己負担金/500円(今年度40歳になる方は無料)

■その他/お手元に採便容器がない方は、健康推進課(岩瀬庁舎)、総合窓口課(大和庁舎・真壁庁舎)で配布しています。

●各種相談(要予約)

子育て相談(精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)

日時 2月19日(木) ①10時~ ②11時~

会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時 2月13日(金)、27日(金) 10時~11時30分

会場 乳幼児相談...こども家庭センターさくらっこ
上記以外...岩瀬庁舎

●休日当番医 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

診療日	医療機関名	住所	連絡先
2月1日(日)	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎0296-58-7788
2月8日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚 496-1	☎0296-23-9955
2月11日(水)	仁保内科医院	真壁町飯塚 425	☎0296-23-8088
2月15日(日)	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎0296-75-3130
2月22日(日)	平島医院	岩瀬 198	☎0296-75-2510
2月23日(月)	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎0296-55-2511

【茨城県指定】地域リハビリ・ステーション
・通所介護(3時間・1日・送迎あり)
・居宅介護支援(ケアマネージャー)

リハビリハート総合介護ケアセンター
理学療法士 本橋 寛樹

介護・リハビリの
ご相談や見学 0296-73-6965

桜川市西桜川2-18-5
国道50号沿い 茨城トヨタさんとなり 土曜・祝日も営業

印刷お任せください!

お気軽にお問い合わせください

社員募集!

■ポスター ■冊子(会報誌・記念誌)
■チラシ ■カレンダー
■ハガキ ■メモ帳
■名刺 ■伝票
■封筒 など

digital 株式会社 デジタル印刷
Digital Print Co., Ltd.

茨城県桜川市真壁町白井 44-5 ☎0296-54-2626 ✉makabe@digital.email.ne.jp