



すこやか

『すこやか生活』 たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「児童虐待防止推進月間」です。



生活習慣病の予防は食事から ヘルシーキッチン料理教室

濃い味が好き、野菜不足、外食が多いなど思い当たることはありませんか? 自分の好みも反映されて偏った食事を長期間続けてしまう傾向を改善し、生活習慣病になりにくい食事を一緒に考えましょう。

主催 高萩市食生活改善推進連絡会
日 時 11月29日(火)
[受付]9:15~ [講話]9:30~10:00
[調理実習]10:00~12:30

会場 高萩市総合福祉センター 2階 栄養指導室
対象者 20~30歳代の人
参加費 400円

メニュー 鶏肉とれんこんのトマト煮込み、
いんげんとにんじんのゴマ和え ほか
持ち物 エプロン・三角巾・米0.5合
※ご自宅の味噌汁の塩分測定を希望する人は茶碗
1杯分をお持ちください。

募集人数 20人
申込み 11月22日(火)までに健康づくり課へ
電話または直接

○申込み・問合せ
健康づくり課 ☎24-2121(平日8:30~17:15)

多賀医師会
からの
お知らせ

50歳以上の女性へ 骨粗しょう症検診の 費用を一部補助します!

骨がもろくなる骨粗しょう症は、女性に多く、50歳代後半から増加します。早期診断・早期治療で、骨折の予防・健康寿命の延長を目指しましょう。

対象者 高萩市・北茨城市在住で、未治療の50歳以上の女性

料 金 2,000円(自己負担額)
申込み 県北医療センター 高萩協同病院 健康管理センター(☎23-1122)へ電話

備 考
● 検査費用4,500円の内2,500円を多賀医師会が補助します。
● 検査は、5分程度寝ているだけで痛みもありません。
● 結果は、後日郵送します。

○問合せ
多賀医師会 ☎20-5031



ひきこもり者をもつ家族等へ

講演会「ひたちと居場所 地域でのひきこもりがちな方への支援を考える」 ~関わり方について一緒に考えてみませんか~

ひきこもりに関する理解を深め、関わり方などについて学んでみませんか。

日 時 11月22日(火)
[受付]13:00~ [講話]13:30~15:30

会場 日立保健所大会議室
講師 NPO 法人 茨城居場所研究会理事長
精神保健福祉士 朝日 華子 氏

○申込み・問合せ 茨城県日立保健所 保健指導課 ☎0294-22-4196(平日8:30~17:15)



*ひきこもりとは…

様々な要因によって社会的な参加の場が狭まり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のこと。

対象者 ひきこもり者をもつ家族や支援従事者
申込み 11月18日(金)までに保健指導課へ電話

11月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
こころの相談 (精神科医の相談)	11月 9日(水)	13:00~14:30	市内在住の希望者(*予約制)
歯周病検診	11月10日(木) 11月24日(木)	10:00~15:15	20歳代~80歳代の人、妊婦、65歳の人 (*予約制)
パパママレッスン 「2回目」	11月11日(金)	18:30~20:30	平成28年12月~平成29年3月出産予定の 初妊婦と夫(*予約制)
2歳児歯科健診	11月16日(水)	12:30~16:00 (受付12:30~13:30)	平成26年9月・10月生まれの幼児
健康・歯科相談	11月28日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
赤ちゃん教室	11月30日(水)	10:00~12:00(受付9:45~10:15)	1歳までのお子さんがある保護者

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。