

すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2・4火曜日の12:00～13:00の間に放送している番組「すこやか生活」で、健康づくりに関する情報をお届けしています。今月は「緊急通報システムについて」の放送を行います。ぜひお聞きください！



医療機関からお礼～新型コロナウイルスの感染予防支援～

市では新型コロナウイルス感染症予防支援のため、市内医療機関へ手指消毒液などの消耗品を8月から順次配布しています。配布先の一つであるやすらぎの丘温泉病院の横倉総院長は、「新型コロナウイルス感染拡大の影響がある中で、このような支援はありがたいです」と話されました。



不妊に関する市民公開講座について

- (1) 日 時 12月20日(日) 13:00～15:00
(2) 開催方法 Webにより当日どなたでも視聴可
(3) 講演内容
13:00～13:45 「出生前遺伝学的検査のあり方について」
昭和大学産婦人科主任教授 関澤明彦先生
13:45～14:30 「着床前診断、最新の遺伝子解析
(COVID-19からヒトの解析まで)」
ゲノムクリニック代表 千葉大学学術研究イノベーション推進機構URA 曾根原弘樹先生
14:30～14:50 「当事者から見た不妊治療の現状と課題」
NPO法人Fine 永池明日香先生
- 【問い合わせ先】
県保健福祉部子ども政策課 少子化対策課(母子保健担当：久松)
TEL 029-301-3257/FAX 029-301-3264

マイトレ教室 参加者募集！

生活習慣病予防に効果的な運動について、正しい知識を身に付け、運動を実践していただく教室です。専門の講師が個人の状態に応じた継続しやすい運動を教えてください。



次の6つの項目に一つでも当てはまる人は、ぜひご参加を！

- ☐運動不足である ☐最近、お腹回りが気になる ☐運動は心身の健康に良いと思う
☐分かっていてもなかなか運動できない ☐自分でもできる簡単な運動を見つけない ☐健診の結果、血液検査などで異常値が出始めた

●対象 40歳以上64歳以下(令和3年3月31日現在)の市民で、医師から運動を禁止されていない人

●日時

【A】	第1回	12月17日(木)	14:00～15:30 (受付13:30～)	【B】	第1回	令和3年 1月15日(金)	18:30～20:00 (受付18:00～)
	第2回	12月24日(木)			第2回	1月29日(金)	
	第3回	令和3年 1月14日(木)			第3回	2月19日(金)	

全3回の教室であり、【A】は筋力アップの教室【B】はストレッチ体操の教室です。*どちらのコースも参加できます。

●場所 リーベロたかはぎ 多目的ホール ●定員 各20名(※先着順)

●内容 講師【A】柴田 英俊先生…筋力アップの教室 【B】所 圭吾先生…ストレッチ体操の教室

●持ち物 筆記用具、運動ができる服装、上履き、タオル、飲み物

●参加費 無料

●申込期間 【A】→12月15日(火) 【B】→令和3年1月12日(火)まで

●申込み・問合せ先 健康づくり課 ☎24-2121

とっても楽しく
運動をしてくれる
先生です♪

12月の行事

会場：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
すくすく助産師相談	12月8日(火)	9:15～12:10	妊婦および1歳未満のお子さんと保護者(*予約制)
健康相談	12月11日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
すくすくサロン	12月15日(火)	10:15～11:45	3か月～1歳未満のお子さんと保護者(*予約制)
赤ちゃん教室	12月17日(木)	10:00～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんと保護者
こころの相談 (精神保健相談員などの相談)	12月18日(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	12月24日(木)	10:00～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんと保護者
健康・歯科相談	12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)

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場などをご確認ください。

街頭献血 (全血献血)	12月24日(木)	12:45～16:00	会場：ベイシア高萩モール店 *詳しくは、茨城県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。 *健康づくり年間予定表などでお知らせした時間から変更となっております。
----------------	-----------	-------------	---



防災コーナー



『マイ・タイムライン』とは、

風水害の発生に備えて一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせ、あらかじめ作成する自分自身または家族の避難計画のことです。

今回はS家の『マイ・タイムライン』を紹介したいと思います。

危機対策課からのコメント

通常は在宅避難ですが、超大型台風であるため、指定避難所(秋山小学校)に避難する『マイ・タイムライン』となっています。

2日前に家族会議、持ち物の確認、1日前に飛散物、自宅周辺点検、避難手段、ルートの確認を実施する計画です。

また、持ち物に感染症予防対策品もしっかり入っていてコロナ対策も万全で模範的と言えます。



■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

S家の
避難行動予定表

マイ・タイムライン

【想定】

- 花貫川浸水想定区域 0.5m～3.0m
- 超大型の台風が茨城県に上陸
- 避難場所 在宅避難又は秋山小学校

自宅の危険度 ハザードマップで調べた自宅の危険度などを記入しておきましょう。

洪水浸水予想 0.5m～3.0m	土砂災害警戒地域 内 外	津波浸水予想 0m	私の避難場所は 秋山小学校です。
---------------------	-----------------	--------------	---------------------

マイ・タイムライン記入

おおよその時間 (目安)	私の備え
3日前	・台風等の進路を、テレビ・インターネットで注視
2日前	・家族で話し合い各自の行動を確認 ・避難時の持ち物の準備開始 (常備薬、マスク、アルコール除菌シート等)
1日前	・自宅敷地内の飛散物(植木鉢等)の確認をし、固定又は収納 ・自宅周辺点検(用水路、側木のおそれ等) ・避難手段、ルートの確認(危険箇所の把握)
半日前	・避難所に行くための準備を完了
5時間前	・超大型の台風のため、在宅避難ではなく指定避難所へ避難を決定
3時間前	・情報収集し避難を完了
0時間	・(避難所にて)身の安全を確保し情報収集

図書館だより



図書館カレンダー

●は休館日

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4 5
12月	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
1月	3	4	5	6	7	8	9

※12月28日～1月4日は
年末年始休館日

【開館時間】

平日(11～2月)	9:30～17:00
土・日・祝日	9:30～17:00
水曜日	9:30～18:50

■問合せ
図書館 ☎23-7174

12/12(土) おはなし会 11:00～
(場所/児童室)

絵本 あいたくてあいたくて
紙芝居 かさじぞう
パネルシアター サンタクロースのわすれもの

12/12(土) 子ども映画会 14:30～
(場所/文化会館会議室)

●ディズニー・ショートフィルム コレクション
エルサのサプライズ ほか

12/19(土) おりがみ教室
(※先着10名まで)

※当面、通常開催ができませんので当日9:30～
カウンターにておりがみキットを差し上げます。
お家で楽しんでください。

～図書館の無料配布を行います～

今月は12/12(土)9:30～15:00まで、
文化会館会議室で行います。

※当日8:30～会場で整理券を配布します。
(先着順、何冊でもOK!ただし、雑誌は3冊まで)

新刊案内

来年こそは!



とにかく運が
よくなりた!
木下レオン
扶桑社



第一印象で
素敵な人になる
おしゃれの法則
石田純子/主婦の友社



自宅ではじめる
ひとりビジネス
三宅哲之/ナツメ社



自分に心地よい
小さな暮らしごと
瀧本真奈美
主婦の友社



1日1ページ、
読むだけで身につく
日本の教養365
齋藤 孝/文響社

新刊続々!
HPをチェック!



図書館HP

※イベントは状況により中止になる場合があります。中止となった場合、
図書館ホームページ、市ホームページにてお知らせします。