



## 新型コロナワクチン接種



■問合せ 新型コロナワクチン対策室 ☎24-5760

### オミクロン株対応2価ワクチン(1人1回)



2回以上接種を受けた12歳以上の人で、最後の接種日から3か月が経過した人が対象です。  
接種期間は3月末までとなりますので、希望する人は早めに接種してください。

▶接種券発送 最後の接種から3か月経過した人へ発送済



政府インターネットテレビ

### 2価ワクチンの有効性と副反応を紹介

オミクロン株対応2価ワクチンの有効性・副反応について紹介しています。

## だれでも、まずはご相談を



健康づくり課 心の相談 (面談予約制)  
☎24-2121



いばらきこころのホットライン  
(9:00～12:00、13:00～16:00)  
【平日】☎029-244-0556  
【土日】☎0120-236-556



茨城いのちの電話・水戸 (24時間)  
☎029-350-1000



生きづらびっと  
LINE ID: @yorisoi-chat



## 1月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	13(金)	9:30～12:00	市民(予約制)
街頭献血(全血献血)	16(月)	13:00～16:00	会場：市役所 ※詳しくは、県赤十字血液センターHPをご覧ください。
マイトレ教室	18(水)	18:30～20:00	40歳～64歳の市民(予約制)
乳がん検診(マンモグラフィ)	20(金)	9:30～15:00	40歳以上の女性市民(予約制)
健康相談		8:45～11:00	市民
乳がん検診(超音波)	23(月)	9:30～15:00	30～59歳の女性市民(予約制)
健康・歯科相談	30(月)	8:45～11:00	市民(歯科相談のみ予約制)
マイトレ教室	2/1(水)	18:30～20:00	40歳～64歳の市民(予約制)

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

「仰向けに寝て行う体操」  
～両膝を立ててお尻を浮かす体操～



①仰向けになり、両膝を立てる。



②ゆっくり腰を上げてお尻を浮かせ、6秒程度保持する。息は止めない。  
※不安定な人は、手を床につけてもよい。



③ゆっくり腰を下ろす。  
できる人は、これを数回繰り返す。



最初は腰を軽く浮かせる、  
徐々にお腹と太ももの線がまっすぐになるように。

〈効果〉腰痛予防になります。



## やさしい介護食教室

家庭でできる介護食の講話・調理実習を行います。

- ▶日 時 2/21(火)・22(水)  
10:00～ 【受付】9:45～
- ▶場 所 総合福祉センター2階 栄養指導室
- ▶対 象 者 20歳以上の市民
- ▶料 金 400円
- ▶持 ち 物 米0.5合・エプロン・三角巾
- ▶定 員 各日先着15名
- ▶申込方法 1/10(火)～2/17(金)に  
健康づくり課窓口・電話で申し込み。

### - Menu -

- 鮭の混ぜご飯
- 焼き豆腐あんかけ
- あさりとじゃがいものスープ煮
- 抹茶ミルクかん

■ 問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 健 康 コ ラ ム

臨床工学技士という職業をご存知ですか？

臨床工学技士とは、医療機器の専門技術職です。病院内では、医師・看護師・各医療技術職と協力し、生命維持管理装置の操作・保守管理などを担当しています。

生命維持管理装置には、肺の機能を助ける人工呼吸器、腎臓の一部機能を代替する血液浄化装置、産まれた赤ちゃんに母胎と同様の環境を提供

## 臨床工学技士について

する保育器、不整脈で痙攣<sup>けいれん</sup>してしまった心臓の動きを電気ショックで正常に戻す除細動器などがあり、これらの医療機器がいつでも安心して使用できるよう保守・点検を行っています。

皆さまと直接お会いする機会は多くありませんが、安全な医療を提供できるように日々陰ながら業務に努めています。

県北医療センター高萩協同病院 臨床工学技士 <sup>すずき</sup>鈴木 <sup>ひろあき</sup>宏彰

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

## うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、  
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所 ムスベル

## 合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp