

水戸市保健所からの お知らせです

〒310-0852 笠原町993-13

- 保健総務課(☎305-6290)
- 保健予防課(☎243-7315)
- 地域保健課(☎243-7311)
- 保健衛生課(☎243-7328)

〒311-4153 河和田町999

- 動物愛護センター(☎350-3800)
- 〒311-1125 大場町472-1
- 常澄保健センター(☎269-5285)
- 〒319-0315 内原町1384-2
- 内原保健センター(☎259-6411)

日…日時 期…期日・期間 時…時間 場…会場・場所 対…対象 人…定員 料…料金など 申…申込み 問…問合せ …共通事項

令和5年1月15日号
第1542号

いばらきヘルスロードを歩こう 水戸城跡周辺コース

健康のためにウォーキングを始めてみませんか。水戸駅の周辺で「城下町水戸」の歴史を訪ねることができるコースです。

【コースデータ】

距離／約2.5km

所要時間／約50分

歩数／約4,700歩

消費カロリー／

男性…約162kcal

女性…約133kcal

※詳細は、県ホームページ

(<http://www.pref.ibaraki.jp>)をご覧ください。

問合せ／地域保健課



麻しん風しん 混合1期・2期の予防接種

麻しん風しん予防接種の混合ワクチンは、1期(1歳以上2歳未満)と2期(小学校就学前の1年間)の2回を接種することで、より免疫が高められます。

対象者には、出生時または転入時に予防接種券を発行しています。対象者で、接種券をお持ちでない方は、保健予防課にお問合せください。

まだ接種が済んでいない方は、早めに接種しましょう。

問合せ／保健予防課



精神障害者家族教室

このころの病気を抱える方やその家族を対象とした教室です。

日／2月8日(水)、午後1時30分～5時(受付は午後1時から) 場／市役所4階 人／40名(定員になり次第締切り) 料／無料
内容／精神科医による講話…統合失調症について 弁護士による講話…精神障害者の権利擁護と成年後見制度
申・問／2月7日(火)までに、電話で、保健予防課へ

薬剤師会による県民公開講座

自分の健康を管理する方法について、テレビでも活躍中の薬剤師・堀美智子さんがオンラインで紹介いたします。

日／2月26日(日)、午前10時～正午 対／県内に居住する方 料／無料 ※茨城県薬剤師会ホームページ(<https://www.ipa.or.jp>)専用フォームから申込み。下の二次元コードからも申込みます。



市民公開講座「人生100年時代を元気で乗り切るために」

元気な生活・健康長寿を維持していくため、口腔機能の衰への予防・改善に必要な

知識や実践方法を学ぶ公開講座です。

日／2月11日(土)、午前10時～正午 場／①茨城県歯科医師会館(見和2) ②市役所2階(三イフ配信の視聴) ③オンライン受講 対／市内に居住する方 人／①60名 ②30名 ③500名 ※いずれも定員になり次第締切り。 料／無料 講師／飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構教授)
申込期間／1月19日(木)～2月10日(金)
申／①…電話で、地域保健課へ ②…電話で、地域支援センター(☎297-5903)へ ③…いばらき電子申請・届出サービス(<https://s-kantan.jp/city-mito-ibaraki-u/>)から申込み
問／地域保健課



血流改善と スキンケア・メイク講座

寒く乾燥する冬でも美しく過ごすために、血流についての知識を深め、簡単・きれいに仕上げられるメイク方法を学ぶ講座です。

日／2月25日(土)、午後2時～4時 場／千波市民センター 人／20名(定員になり次第締切り) 料／無料 持ち物／メイク道具
申／1月25日(水)～2月20日(月)に、電話またはファックスに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、地域保健課(☎243-7315)へ ※いばらき電子申請・届出サービス(<https://s-kantan.jp/city-mito-ibaraki-u/>)からも申込みます。
問／地域保健課



掲載している情報は1月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などになる場合があります。

【発行】水戸市 029-224-1111(代表)
〒310-8610 水戸市中央1-4-1
ホームページ / <https://www.city.mito.lg.jp>

【編集】みとの魅力発信課 029-222-9107
029-224-5188 kouhou@city.mito.lg.jp