

生活習慣病予防教室の開催について

(健康福祉課)

生涯にわたる健康づくりのために、生活習慣を見直しませんか？

町では毎年、生活習慣病予防教室を開催し、住民の方に「自分の健康は自分で守る」意識を持っていただきたいと考えています。

一人でも多くの方に参加いただき、健康について一緒に考えてみませんか。

○日時・内容

1日目 10月31日(水)

午後1時30分～3時

(受付 午後1時から)

医師講話

茨城県古河保健所

所長 川田論一 先生

2日目 11月6日(火)

午前10時30分～午後3時

(受付 午前10時から)

調理実習・健康体操

○場所 保健センター及び

B & G 海洋センター

○定員 30名(調理実習のみ)

○お申し込み期限

10月26日(金)まで

※一日のみの参加も可能です。

○お申し込み・お問い合わせ

保健センター ☎(84) 19110

ふれあいハート教室について

(健康福祉課)

こころの病を持つ方のためにデイケア(ふれあいハート教室)を実施しています。

病院に通院しながら家庭で過ごしている方、レクリエーションやスポーツなどを通じて仲間と楽しい時間を過ごしませんか。関心を持たれた方はお気軽にお問い合わせください。

○日時 10月4日(木)、

11月1日(木)、12月6日(木)

午前9時30分～11時

○場所 保健センター

○お問い合わせ

保健センター ☎(84) 19110

高血圧予防相談の開催について

(健康福祉課)

日頃から血圧が気になるけど、どんなことに気を付けたらいいのかわからない方、保健師・栄養士による健康相談・栄養相談を行いますので、ぜひご利用ください。

成人健康相談も同時開催します。健診や検査の結果のことなども、ご相談ください。

○日時 10月15日(月)

午前10時～11時30分

○持ち物 ご家庭の味噌汁(汁のみお玉1杯分程度) 健康手帳または血圧手帳(お持ちの方)

健診結果表など

○場所 保健センター

○お問い合わせ

保健センター ☎(84) 19110

骨粗しょう症予防教室のお知らせ

(健康福祉課)

食事や運動で、楽しく健康な骨づくりを学びましょう。

○日時 10月12日(金)

午前10時～午後3時

○場所 保健センター

○内容 骨粗しょう症予防講話(保健師)、調理実習(栄養士)、健康体操(スポーツトレーナー)

○お申し込み期限

10月10日(水)まで

○お申し込み・お問い合わせ

保健センター ☎(84) 19110

「わくわく元気づくり」ウォーク大会参加者募集

(健康福祉課)

無理のないウォーキングで、体力アップ、メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう。

○日時 10月25日(木)

午前9時～午後2時

○場所

下妻市「砂沼広域公園遊歩道」

茨城県指定ヘルスロード

(6 km程度)

○対象者

町内在住の40歳以上の方

○定員 20名(先着順)

○お申し込み期限

10月12日(金)まで

○お申し込み・お問い合わせ

保健センター ☎(84) 19110

人工肛門・人工膀胱保有者のためのオストミー講習会について

(健康福祉課)

○日時 11月4日(日)

午前10時～午後2時30分

(午前9時30分受付開始)

○場所

古河市福祉の森会館

2階研修室

(古河市新久田町271-1)

○内容

◆講演会及び相談

講師 岩岡真理先生

(古河赤十字病院 看護師)

◆オストミー同士の懇談

◆ストーマ用装具展示・説明

○参加費

1,000円(昼食代含む)

○お申し込み期限

10月28日(日)までに電話でお申し込みください。

○お申し込み

日本オストミー協会茨城県支部

西部地区センター総務

鈴木徳男 ☎(76) 6511

水道メーターの交換について

(上下水道課)

平成16年度に設置された水道

メーターは、計量法に基づく検定期間が切れますので、次のとおり交換工事を実施します。交換の対象となるご家庭には、「水道メーター交換のお知らせ」の通知を別途はがきにより送付します。

作業時の立会いの必要はありませんが、留守の場合は、敷地内での作業となりますので、あらかじめご了承ください。

なお、交換工事は町が委託した指定工事店が行います。

また、作業時には町発行の受託者証明書を持参しています。

○交換期間

10月11日(木)～20日(土)

○交換費用 無料

○お問い合わせ

上下水道課 ☎(84) 30000

五霞町消防協力金にご協力ありがとうございました

(総務課)

町民のみなさんには、行政区を通じて、消防団の活動支援として996,400円の拠出金をいただきありがとうございました。

みなさんからご協力いただいた拠出金は、消防団の活動資金の一部に役立てさせていただきました。

今後とも消防団活動に対し、ご理解とご支援をお願いします。