麻しん風しん定期予防接種の 接種期間を延長します

麻しん風しん定期予防接種期間が令和6年度末で終了した 方で、麻しん風しんワクチンの供給不足により令和6年度 中に接種を行えなかった方の接種期間が、令和9年3月 31日まで延長されています。対象の方は、接種漏れがな いようにご注意ください。

▶対象:本市に住民登録のある以下の方(転出当日を除く) ○第1期

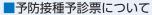
令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれで2歳にな る前日までに麻しん風しん第1期が未接種の方

○第2期

平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれで令和 7年3月31日までに麻しん風しん第2期が未接種の方

▶接種場所:茨城県医師会ホームページか 県際 ら協力医療機関一覧をご覧ください。

▶接種期限:令和9年3月31日



すでに交付済みの予防接種予診票を使用して、接種できます。 再交付については、市ホームページまたは令和 回線 7年4月・9月に郵送した個別の案内をご覧く

ださい。





健診結果は 確認しましたか?

健診結果相談会

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲 しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱 える方を対象に、保健師・管理栄養士が結果に基づいて、

一人ひとりの生活にあった無理のない改善方法 風騰適風 を一緒に考えます。詳しくは市ホームページを ご覧ください。



▶日程・場所

- ①12月2日火 みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
- ② 12月 16日火 板橋コミュニティセンター
- ③ 12月 23日火 谷井田コミュニティセンター

▶時間 ※23は午前のみ

午前 9 時 30 分~ 10 時 30 分、午前 10 時~ 11 時、 午前 10 時 30 分~ 11 時 30 分、午前 11 時~正午、 午後 1 時 30 分~ 2 時 30 分、午後 2 時~ 3 時、 午後2時30分~3時30分、午後3時~4時

▶費用:無料

▶申込方法:つくばみらい市 LINE 公式アカウントまたは 電話(☎0297 - 25 - 2100)からお申し込みください。

運動で眠りが変わる! こころの健康 づくり講演会 ~こころとからだを整える新習慣~

日々の忙しさの中、「疲れがなかなかとれない」「ぐっすり 眠れない」「気分が落ち込みがち」などのお悩みを抱えて いませんか? 実は、運動が睡眠やメンタルヘルスの改善 に役立つことをご存じでしょうか。講演会では、運動と良 質な眠りとの関係などを解説しながら、簡単に取り入れら れる実践法もお伝えします。

▶日時 11 月 29 日 午前 10 時~正午

▶場所:保健福祉センター 研修室兼会議室

▶対象:市内在住・在勤の方 ▶定員:30人(先着順)

▶参加費:無料

▶講師:獨協医科大学、獨協医科大学病院 スポーツ医学

センター 枝伸彦先生

▶申込方法:いばらき電子申請・届出サー ビスまたは電話(☎0297 - 25 - 2100)

からお申し込みください。 ▶申込期限:11月25日(火)



食育料理教室

親子で楽しむ みらい親子キッチン

~食改さんから学ぼう~

親子で一緒に茨城の味を学 んでみませんか? 今回の クッキング教室では、茨城 県の郷土料理であるけんち ん汁をはじめとする、昔な がらの食文化を楽しく体験



しながら学びます。地元に伝わる食の魅力を次の世代につ なげていきましょう。

▶日時:11月29日生・30日田 午前10時~午後1時

▶場所:保健福祉センター

▶対象:市内在住の小学生とその保護者

▶費用:300円/人(原則オンライン決済となります)

▶メニュー:変わりいなり、だしからとるけんちん汁 など

▶定員:各回8家族(保護者1人のみ、お子さん2人まで)

※定員を超えた場合、抽選となります。

▶申込期限:11月12日冰

▶申込方法:いばらき電子申請・届出サー

ビスからお申し込みください。

