

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

■予防接種予診票について

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と一緒に考えます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶日程・場所

① 12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。



こころの健康 づくり講演会

運動で眠りが変わる！ ～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(土) 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 えだのぶひこ 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)



親子で楽しむ みらい親子キッチン 食育料理教室 ～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ゃ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(土)・30日(日) 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ゃん汁 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(水)

▶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。

