

麻しん風しんワクチンの接種期間は 令和9年3月末まで

麻しん風しんワクチンの供給不足により令和6年度中に接種できなかった方の接種期限は、**令和9年3月31日(火)まで**です。対象の方でまだ接種がお済みでない方は、お早めに接種してください。

▶対象：本市に住民登録のある下記の方（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、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

○大人の風しん第5期

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、令和7年3月31日までに風しんの抗体検査を受け、抗体価が不十分であり、風しん第5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。

■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、接種できます。再交付については、市ホームページをご覧ください。



こころの健康 思いが伝わる、 づくり講演会 心が軽くなる！

～自分も相手も大切にするコミュニケーション講座～
日々の生活の中、人間関係に悩んだり、自分の気持ちがうまく伝わらずにモヤモヤしたりすることはありませんか？家族、友人、職場の同僚など、さまざまな人とのコミュニケーションの中では、それがストレスの原因になることも…。ストレスとの向き合い方や、こころのケアなどを通して、自分も相手も大切にできるコミュニケーションのヒントを学んでみませんか？ Zoomでのオンライン参加も可能です。

▶日時：11月28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）※会場における定員数です。

▶参加費：無料

▶講師：医療法人清風会 ホスピタル坂東 精神看護専門看護師 あゆまなみ 鮎川真奈美氏

▶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24日(火)



親子で楽しむ みらい親子キッチン冬 食育料理教室 ～食改さんから学ぶお料理教室～

地域の食育ボランティア活動をしている食改さん（食生活改善推進員）と、親子で楽しくクッキングしませんか？ 今回のテーマは「食文化伝承」。和食の基本である、うま味をぎゅっと凝縮した「だし」の取り方や、先人の知恵がつまった保存食「もち」の手作り体験をし、おいしいお雑煮を作ります。親から子へ、地域から未来へ、日本の大切な食文化をつなぐ特別な体験をしましょう。

地域の食育ボランティア活動をしている食改さん（食生活改善推進員）と、親子で楽しくクッキングしませんか？ 今回のテーマは「食文化伝承」。和食の基本である、うま味をぎゅっと凝縮した「だし」の取り方や、先人の知恵がつまった保存食「もち」の手作り体験をし、おいしいお雑煮を作ります。親から子へ、地域から未来へ、日本の大切な食文化をつなぐ特別な体験をしましょう。

▶日時：12月12日(土)・13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

▶メニュー：市内産もち米で作るもち入りお雑煮

▶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25日(火)

▶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。



要予約！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1日(火) みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

②12月15日(火) 小絹コミュニティセンター

▶時間

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。

