

- 1 からだをきたえ 健康で働き 豊かなまちをつくりましょう
- 1 自然を愛し 明るく美しいまちをつくりましょう
- 1 思いやりと感謝の心で 住みよいまちをつくりましょう
- 1 教養を深め 文化の香り高いまちをつくりましょう
- 1 伝統をふまえ 未来にはばたき若い力が育つまちをつくりましょう

■筑波大学と共同で元気アップ教室開催

市では、筑波大学と共同で心と身体 の健康増進を目的に、元気アップ教室を開催します。ぜひご参加ください。

○対象 市内在住の方（年齢性別は問いません。）

○講座内容 下記の①～④を任意に組み合わせて受講可

①脳と足腰を丈夫にする筋肉トレーニング講座（講師 本山輝幸先生：第24代神奈川ボディビルチャンピオン）

②身体を柔らかくするストレッチ講座

③転ばない歩き方等のウォーキング講座

④心を取りフレッシュするレクリエーション講座

（講師 戴下典子先生：筑波大学研究員、根本みゆき先生：筑波大学大学院）

○とき 7月7日（土）～隔週土曜日（3カ月間を予定）
午前10時～正午

○説明会 6月23日（土）午前10時～
※お試し運動教室をあわせて開催します。

○ところ 大津コミュニティセンター（山形清記念館）

○測定項目 からだ年齢、骨密度、血液、体力など

○定員 40人（参加無料）

○申込期限 6月15日（金）午後5時までに電話にて下記へ

■元気づくりプロジェクトにご参加ください

市と筑波大学の共同で「こころとからだの検診」を行っています。この検診は、今回の震災のような大規模災害から受けたストレスなどが原因で起こる心身の不調を、専門的な検査により早期発見し、必要のある方には治療を勧めるものです。検査費用は無料です。ぜひお申し込みください。

○検査内容

- ・一般健診 身長、体重、血圧、心電図、血液
- ・メンタル検診 心の状態の問診、気分と認知機能検査
- ・栄養検診 食事内容など

○検診場所 市立総合病院

○検診日程 6月～7月ごろを予定

※検診には3時間程度かかります。

○対象 20歳以上の市民の方

○申込 電話にて下記へお申し込みください



以上の問い合わせ、申し込みは

北茨城元気づくりプロジェクト事務局 ☎46-0650

保健センター（安島、稲川） ☎43-1310

■各種検診のお知らせ

＜胃がん検診＞

○対象 市内に居住し、平成25年4月1日までに30歳以上になる方

○申込期限 6月7日（木）まで（土日を除く）

○料金 1400円（検査当日、会場で徴収します。）

○とき 8月20日（月）～31日（金）午前6時～8時

○ところ 保健センター、公民館等を予定しています。

○申込 保健センターへ電話で直接

※今回申し込んだ方には7月中旬に受診日、場所を指定した問診票を送付します。また、昨年度受診した方にも問診票が送付されます。新たな申し込みは必要ありません。

＜腹部超音波（エコー）検診＞

○対象 市内に居住し、平成25年4月1日までに30歳以上になる方

○申込期限 6月7日（木）まで（土日を除く）

○料金 1200円（検査当日、会場で徴収します。）

○とき 7月9日（月）～26日（木）午前6時～10時

1人あたりの検診時間は5～10分

○ところ 保健センター、関南多目的集会所、中郷多目的集会所

○申込 保健センターへ電話で直接

※今回申し込んだ方には6月中旬に受診日、場所を指定した問診票を送付します。

申問 保健センター（花園） ☎43-1310

■無料法務総合相談所を開設します

登記、供託、戸籍や国籍、人権擁護など法務局の取り扱う業務全般について、法務局職員と人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守されます。

○とき 6月3日（日） 午前10時～午後4時

※受付時間は午後3時まで、事前申込不要

北茨城市商工会館（磯原町本町1-3-9）

○相談料 無料

○内容 境界問題、登記、成年後見制度、サラ金の取り立て問題、家庭内の問題、近隣トラブル、セクハラ、子どものいじめ、DV問題など

問 水戸地方法務局 総務課 ☎029-227-9911

■松くい虫薬剤散布を行います

＜空中散布（ガンノズル・スプレー）＞

○とき 6月6日（水）午前4時30分～9時

※天候などにより順延されることがあります。

○ところ 大津町五浦、関本町関本中地内

＜地上散布＞

○とき 6月12日（火）午前4時～10時

※天候などにより6月13日以降に順延されることがあります。

○ところ 大津町五浦、平潟町（長浜地区）、関南町神岡上・神岡下、中郷町下桜井・足洗・小野矢指地内の海岸線地区

＜お願い＞

薬剤は人畜などに影響の少ない安全性の高いものを使用し、防除は人家、農地、畜舎、水源などをはずして安全な方法で行いますが、万一の場合を考慮し次の点にご注意ください。

①開放井戸は、散布中は覆いをしてください。

②散布区域に近接する畜舎の餌箱には覆いをしてください。

③養蜂群は、巣箱を散布区域外へ移動してください。

④散布中は、散布区域内に立ち入らないでください。

⑤区域の山菜や木の実等は、約3週間採取しないでください。

問 農林水産課 農政係（大井川、金澤） 内383

■害虫駆除の薬剤配布について

蚊やハエの駆除をするため、常会、地区内の薬剤配布をお願いします。

○常会、地区の世話人の方へ（地区衛生組織設置済みの常会、地区等を除く。）

6月12日（火）～15日（金）まで、薬剤を無料配布しますので、生活環境課（3階）または各駅市民サービスセンターでお受け取りください。

○地区衛生組織を設置している常会、地区代表の方へ

昨年度の補助金を申請した組織には、申請書を郵送します。新規で申請する場合は、無料配布との併用はできません。

※希望があれば個人の方にも配布します。

問 生活環境課 環境保全係（大友） 内371