

# かみすの健康講座・教室

甲・閩 健康増進課 Tel.0299-90-1331  
はさき保健・交流センター  
Tel.0479-21-5132

## 医師が解説！ 健診結果説明会

健診結果の数値の読み解き方、生活習慣改善のコツなど、現役医師が無料でお教えします。

ココくんポイント対象事業！参加者には50ポイント付与します。

### 日程・場所

- 12月2日(月) 保健・福祉会館
- 12月9日(月) はさき保健・交流センター

時間＝午後2時30分～3時30分(受付午後2時～)

対象＝今年度健康診断を受診した市民

定員＝各回60人(先着順)

持ち物＝筆記用具、健診結果、マスク

申込方法＝電話申し込み

講師＝平瀬 純貴医師(白十字総合病院)

**同日開催** 基本から学べる おいしい減塩教室

日々の食事に欠かすことのできない「食塩」。知らず知らずのうちにとり過ぎていませんか？

※健診結果説明会に申し込みをしてください

時間＝午後1時30分～2時

対象＝健診結果説明会に申し込みした方

甲・閩 鹿嶋ハートクリニック  
Tel.0299-77-8888

## 市民健康勉強会～末梢動脈疾患編～

### テーマ

「足が冷える。歩くと足がだるくなる。それは『末梢動脈疾患』かもしれません」

日時＝11月28日(木) 午後2時30分～3時30分(受付午後2時～)

場所＝かみす防災アリーナ

定員＝50人(先着順)

申込方法＝電話または鹿嶋ハートクリニック・宝山ハートクリニックで直接申し込み

※電話申し込みの場合、ガイダンス後「3」を押してください(受付午前9時～11時)

講師＝籠島 彰人医師(鹿嶋ハートクリニック 心臓血管外科副センター長)

## 市民健康講座



### 第1回 今日からスグ役立つ！メタボ予防の心得

神栖市の医療に携わる医師が、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームや対策について分かりやすく教えます。

日時＝12月6日(金) 午前10時30分～11時30分(受付午前10時～)

場所＝保健・福祉会館 持ち物＝筆記用具

講師＝藤岡 健人医師(神栖メディカルクリニック)

### 第2回 目指せ！健康百寿～記憶の引き出し活性化～

地域で活躍する介護福祉士が、健康づくりのための対策を伝え、脳とからだを動かし、記憶の引き出しを活性化させる体操をします。動きやすい服装でお越しください。

日時＝12月19日(木) 午前10時～11時30分(受付午前9時30分～) 場所＝はさき保健・交流センター

持ち物＝筆記用具、飲み物、タオル

講師＝峯岸 正樹氏(銚子市西部地域包括支援センター)

### 共通

対象＝市民 定員＝各講座50人(先着順)

申込方法＝電話またははさき電子申請・届出サービスで申し込み

※ココくんポイント対象事業です。参加者には50ポイント付与します



閩 神栖メディカルクリニック  
Tel.0299-77-7277

## にこにこ健康講座

### テーマ

- ①ジェネリック医薬品
- ②高血圧はなぜ危険なのか?!
- ③タバコと健康の関係

日時＝①11月8日(金) ②15日(金) ③22日(金) 各日、午後1時～1時30分(受付午後0時45分～)

場所＝神栖メディカルクリニック

対象＝16歳以上 定員＝30人程度 ※予約不要

### 講師

- ①谷田川 和希薬剤師(みらい薬局)
- ②藤岡 健人医師(神栖メディカルクリニック 内視鏡センター長)
- ③長島 英一医師(神栖メディカルクリニック 院長)

まちの  
わだい

# かみすトピックス

## 市内事業者から小・中学校に寄贈

### ●三菱ガス化学株式会社

中学2年生の授業カリキュラムに含まれる、鉄粉の酸化をより楽しく学習できる「使い捨てカイロ化学実験キット」718個を寄贈いただきました。

### ●鹿島臨海工業地域環境保全推進協議会

市内の小学校へ理科教育充実のために活用してほしいと、「実験用気体酸素」168本を寄贈いただきました。

自然科学や環境保全への関心を高め、学習活動の向上に役立てていきます。



(左から)木之内教育長、石田市長、三菱ガス化学(株)有江広報部長、堺谷鹿島工場長、総務人事部広報グループ中尾様



## 國學院大學剣道部 夏季強化合宿を実施

8月19日～24日、かみす防災アリーナで國學院大學剣道部の夏季強化合宿が行なわれました。24日には、稽古の一般公開と地域交流会を開催。市内をはじめ近隣地域から200人以上の小・中学生、高校生が参加しました。楽しく剣道を学ぶ初心者向けのコースや、高い技術を学ぶ上級者向けのコースを設けるなど、参加者と交流しやすくなるよう、大学生自ら創意工夫を凝らしていました。

参加者からは「新聞を使った練習や、すり足競争をして他の道場の友達ができたら」「大学生のおかげで最後まで楽しくできた」「トップクラスの大学生と剣道ができる機会はないので、もっと稽古をつけていただきたかったです！」などの感想が寄せられました。



## 固定資産評価審査委員会委員に栗林 豊 氏を選任

9月12日に、市議会の同意を得て選任されました。栗林さんは、2012年12月から委員を務め、今回で5期目。

任期＝2027年12月21日まで