

歯の何でも電話相談

▼日時 11月17日(日)午後1時～4時▼相談内容 普段歯医者に聞けないことや入れ歯・子どもの歯・インプラント・矯正・口臭・顎関節症・歯周病・料金など歯に関する悩みや質問▼回答者 歯科医師▼相談料 無料

▼主催 茨城県保険医協会

▼相談先 ☎029・823・7930／☎029・835・0737

ピア相談会

小児慢性特定疾患など長期に療養が必要なお子さんをお持ちの方の不安や悩みについて、同じような経験を持つ仲間であるピア相談員に話してみませんか(要予約／託児なし)。

※「ピア」「仲間」の意味

▼開催日 11月21日(木)、12月5日(木)▼時間 午前9時～正午、午後1時～4時(1件当たりの相談時間は1時間程度)▼会場 竜ヶ崎保健所相談室(龍ヶ崎市2983-1)▼申込方法 各相談日の1週間前までに電話で申し込む

申込・問合先

竜ヶ崎保健所 健康増進課
☎0297・62・2172

いとお産の日2013

妊娠・出産・育児について一緒に考えましょう。家族で楽しめるイベントです。※入場無料(一部有料イベント有)

▼日時 11月4日(月)午前10時～午後4時30分▼会場 イオンタウン守谷▼内容 男が産める産後の準備(パパ・ママのコミュニケーションワーク)▼講師 渡辺大地氏(株)アイナロハ代表)▼同時開催 助産師相談・マタニティヨガほか

▼問合先 ままもり
HP <http://mamamori.net/>
☎1103@mamamori.net

難病フェスタ2013

公開講演会を開催します。参加費無料です。気軽にお越しください。

▼日時 11月10日(日)午後0時30分～4時(受付 正午～)▼会場 茨城県総合福祉会館コミュニティホール(水戸市千波町1918)▼内容 医療講演会、患者

会発表、アトラクション、相談・展示コーナー

▼問合先 茨城県難病団体連絡協議会 ☎029・244・4535

茨城県行政書士会 県南支部 無料相談会

▼日時 11月9日(土)午後1時30分～4時▼場所 中央公民館団体活動室▼内容 相続・遺言・法人設立・営業許可・農地転用・帰化永住・在留資格・権利義務・事実証明に関すること

▼問合先 茨城県行政書士会 県南支部 ☎0299・26・2756

第27回茨城県水際線シンポジウム

水際線を活用した地域づくりについて、皆さんと一緒に考えるシンポジウムを開催します。鬼怒川と小貝川を題材に流域の変遷と人との関わりについて、講演とパネルディスカッションを行います。

▼日時 11月19日(火)午後1時15分～4時30分▼会場 下妻市民文化会館(下妻市本城町3-36)▼内容 講

演「川と人とのふれあい」水辺を活かした地域づくり」

宮村忠氏(関東学院大学名誉教授)／パネルディスカッション▼参加費 無料

▼問合先 県土木部河川課 ☎029・301・4485

平成25年度糖尿病予防教室

糖尿病は自覚症状がありません。「検診で血糖値が高めだったけど…」と放っておくとさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病について知り、自分に

合った食生活や運動習慣を見つけてみましょう。

▼日程 左表のとおり▼対象者 次の①～③に全て該当する方 ①74歳までの方

②健康診査で血糖値が高いと言われた方で糖尿病の治療をしていない方 ③全6回参加できる方▼定員 先着30人▼申込方法 11月15日(金)までに電話または窓口で申し込む(土・日曜日を除く)

▼会場、申込・問合先 保健センター ☎48・6000

	日 時	内 容
1 回	11月20日(水) 13:30～15:00	「糖尿病ってどんな病気？」 講師：医師 吉田浩之氏 (守谷慶友病院)
2 回	11月27日(水) 9:30～11:30	「血糖コントロールしながら、元気に楽しく過ごすコツは？」 「自分はどれくらい食べられるの？ 計算してみよう」
3 回	12月4日(水) 9:30～11:30	ご飯を減らすだけでは大間違い ～自分の食事を点検してみよう～
4 回	12月11日(水) 9:30～11:30	「血糖値が上がらない食べ方のコツ」 「お菓子とお酒との上手な付き合い方」
5 回	12月19日(木) 13:30～16:00	「血糖値を上げにくくする運動を身につけよう」 講師：健康運動指導士 藤森久美子氏
6 回	平成26年 2月7日(金) 9:00～12:00	採血 効果を確認してみよう

*1 回目の医師講演会は、どなたでも参加できます。前日までに保健センターへ予約してください。