

# INFORMATION -おしらせ-

## 新型コロナワクチンの無料接種は3月末頃までです！

現在の「新型コロナワクチン」の無料接種は、令和6年3月末頃で終了します。接種を希望される方で未接種の方は、早めの接種をお願いします。

なお、接種はご本人の意思によるもので、必ず接種しなければならないものではありません。

### 予約について

接種には予約が必要です。少なくとも、**3週間先**まで予約が可能です。



※詳しくはお問い合わせください。

田原市新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎0570-07-5670

予約専用HP▶



## 「たはら健康マイレージ」の記念品交換は、2月末まで！お早めに！

今年度の「たはら健康マイレージ」記念品の交換が今月で終了します。100点以上貯めた方は、記念品と交換ができますので、お早めにお手続きください！

【対象】チャレンジシートまたは、あいち健康プラスアプリにて合計100点以上を貯めた方

【交換場所】市役所健康課またはあつみライフド健康課

【方法】チャレンジシートを提出またはスマートフォンのアプリ画面を提示 ※アプリ画面を提示する方は、窓口でアンケートへの記載をお願いします。

【記念品】達成者全員に「たまぼカード500ポイント引換券」および「まいかカード(県内優待カード)」を差し上げます。さらに、達成者の中から抽選で、田原産お肉ギフトや渥美半島たはらブランド詰合せなどの記念品を贈呈します！

【交換期間】2月29日(木)まで



# お手軽フィットネス

体の土台である骨盤を安定させて、疲れにくい体を目指そう！

お尻のストレッチは、体の土台でもある骨盤の柔軟性を保つことにつながります。ウォーキングやランニングの後などは、特にしっかり伸ばしましょう。



①床に肩幅くらいでひざ立ちをし、左足を前に踏み出して両手を床につく。



②①の状態から、左足を右腕の方へ流して、右足を後方へ伸ばし、腰を深く沈める。



③②の状態から、息を吐きながら、上体を前に傾けてお尻を伸ばす。

※反対も同様に行い①～③を数セット繰り返す。

スポーツ課☎23-3531

## ● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。どうか、市役所へ確認の上、受診してください。  
▶市役所 ☎22-1111 (代表)  
また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

月 日	当直医	電話番号
2月11日(日・祝)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
2月12日(月・振)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	ふくしま歯科医院	☎37-1182
2月18日(日)	河合医院	☎22-6133
	かわさき整形外科クリニック	☎22-7700
2月23日(金・祝)	金田歯科医院	☎24-1800
	かわせ小児科	☎22-1230
2月25日(日)	きまた眼科	☎23-1092
	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
3月3日(日)	昭和医院	☎32-3749
	かわい歯科	☎24-0080
3月10日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	あおきファミリー歯科	☎32-2700
3月10日(日)	朽名医院	☎33-0162
	田原歯科クリニック	☎23-1626

診療時間 内科●9:00～17:00 / 歯科●9:00～12:00  
診療時間以外 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください