

【お知らせ】

◆子どもの予防接種が変わります

令和5年4月から、次の予防接種が変更になりました。

【4種混合(ジフテリア、百日せき、ポリオ、破傷風)】 生後2カ月以上から接種できるようにになりました。

【HPVワクチン(子宮頸がん予防)】

使用ワクチンに9価ワクチンが追加されました。(2価や4価のワクチンを1回または2回接種済みの方や交互接種を希望される場合など、詳しくは市HPをご覧ください。)



▲市HP

◆歯の健康フェスティバル

「歯の健康」を楽しく学べるイベントです！

【日時】6月4日(日)午前10時～午後0時30分(受付正午まで)

【場所】田原文化会館多目的ホール

【参加費】無料

【内容】歯科検診、フッ化物塗布、石

こゝ見て！たはら

たはらスナップ

みんなのひろば

おしらせ

おでかけ情報

連載コーナー

こう色塗り、むしバスターズの劇、バルーンアートなど楽しいイベントが盛りだくさん！お土産もご用意してお待ちしております。



◆帯状疱疹の予防接種費用を助成します！

帯状疱疹は、強い痛みを伴う発疹等ができる病気です。80歳までの3人に1人が発症すると言われております。この機会に、ぜひ接種をご検討ください！



【助成開始】5月1日から

【対象】市内に住民登録があり満50歳以上で、過去に公費による助成を受けていない方など(一生に1度1種類のワクチンのみ助成を受けることができます。)

※詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください。市役所 ☎22-1111 (代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
5月3日(水・祝)	菜の花内科クリニック	☎22-7777	5月14日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	すずき歯科	☎23-0033		山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
5月4日(木・祝)	昭和医院	☎32-3749		おおかわ歯科	☎22-4182
	あおきファミリー歯科	☎32-2700	田原市赤羽根診療所	☎45-3505	
5月5日(金・祝)	朽名医院	☎33-0162	花井歯科医院	☎23-1661	
	山内歯科医院	☎23-1525	北山医院(江比間)	☎37-0023	
5月7日(日)	おかだクリニック	☎37-0001	清栄歯科クリニック	☎33-0657	
	藤井歯科医院	☎45-2123	ふれあいばし診療所	☎29-2500	
			6月4日(日)	小原歯科	☎25-1139

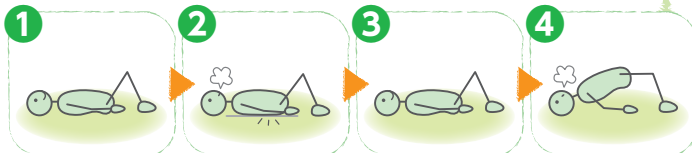
診療時間 内科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00 診療時間以外 渥美病院☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください

お手軽フィットネス

簡単エクササイズで腰痛予防!

身体をしっかり支えられるようになれば、姿勢がよくなり腰にかかる負担が少なくなります。体を支えている深層筋に刺激を与えて、普段使っていない筋肉を目覚めさせましょう。

スポーツ課☎23-3531



- 1 ひざを立てて仰向けになる。
- 2 下腹に力を入れ、息を吐きながら腰と床の隙間をつぶす。背中全体で床を押し出すようにして、深い呼吸を数回する。
- 3 元の姿勢に戻す。
- 4 ゆっくりお尻を持ち上げて、ひざから肩まで一直線になるように姿勢を保ちながら数回呼吸する。

※①~④を数回繰り返す。

