

まちなか保健室 ほっとステーション



まちなか保健室は、自分の健康や生活を振り返り“今よりもっと健康になれる”そんな場所です。「生涯にわたり、健康でいきいきと暮らし続けたい…」と思っている方、ぜひご活用ください。休憩だけのご利用も、もちろん可能です。まちなか保健室で、ほっと一息していきませんか。



田町館 駅前館

まちなか保健室で、何ができるの？

健康セルフチェック

血管年齢測定計・自動血圧計・握力計・体組成体脂肪測定計を設置しており、自分の健康状態を確認することができます。

健康講座・栄養相談

月替わりで、保健師・栄養士・歯科衛生士・助産師が、健康づくりのポイントをアドバイスします。WeeklyNewsもおかで日程等をお知らせしますので、希望の講座・相談を健康増進課健康づくり係(Tel 83-8122)へ申し込みください。



野菜の摂取量を確認できる“ベジチェックデー”



手のひらを数十秒あてるだけで、簡単に野菜摂取量を推定できます。食生活の改善のためにチェックしてみませんか。

【計測日】
田町館(奇数月の15日(いちごの日)午後1~3時)
駅前館(偶数月の15日(いちごの日)午後1~3時)
※15日が土日祝日の場合は、直前の木曜日に実施します。

子育てサポート

「赤ちゃんの駅」を兼ねており、体重測定ができるベビースケールや、授乳・おむつ替えができる専用スペースがあります。



ほっとステーション田町館

住所：真岡市田町 2203-1
TEL：080-8096-9918

【開室日】毎日 午前9時~午後4時(8/14~16、年末年始を除く)
【健康相談日(看護師または、保健師による相談)】
火曜~日曜日 午前10時~午後1時
【育児相談】第3水曜日午前

ほっとステーション駅前館

住所：真岡市台町 2476-16
TEL：080-9990-3998

【開室日】月~木、土・日曜日 午前9時~午後4時(8/14~16、年末年始を除く)
【健康相談日(看護師または、保健師による相談)】
火曜~木曜、土曜・日曜日 午前10時~午後3時30分
【育児相談】第4月曜日午前

無料で利用できます!

社会福祉協議会だより

3月に寄付をしてくださった方々(敬称略・順不同)ありがとうございました。

わたのみ基金

真岡ハ一モニカ愛好会……………2,027円
匿名……………29,300円

善意銀行

JAはが野 真岡地区、二宮地区女性会……………食品

☎ 社会福祉協議会 TEL 82-8844

真岡のあの日あそこ

第17回 根本山



自然とのふれあいの場として



▲キャンプを楽しむ小学生たち(昭和48年ごろ)



▲花見を楽しむ人々(昭和後期ごろ)

昭和32年、根本山は真岡を代表する里山として真岡八景に選ばれました。その後、遊歩道などの整備が進められ、昭和49年にはボーイスカウトや子供会育成会の協力により待望のキャンプ場が完成しました。キャンプ場はトイレや炊事場なども完備した本格的なもので、新たな青少年健全育成の場として注目を集めました。特に夏休みは、子どもたちが毎日入れ替わりで訪れ、飯ごう炊飯やキャンプファイヤー、ネイチャーゲームなどに夢中だったそうです。

野外活動は、やがて別のキャンプ場を使用するようになりましたが、平成4年には学習の拠点となる根本山自然観察センターが完成しました。野鳥や昆虫などの観察会なども定期的に開催されるようになり、それらの事業は、四季折々の自然を楽しみながら学べる現在の「しぜん体験教室」に引き継がれています。

また、根本山はかねてから桜の名所でもありました。昭和後期に2万6千本もの桜木が植栽されてからは、その人気にも拍車がかかり、桜の季節になると、休みの前日から陣取り合戦が始まるほどでした。今でも花見の時期には、通りに20軒ほどの屋台が並び、団体客や家族連れなどでにぎわいを見せています。

5月はヤマツツシやホオノキの花が見頃のほか、キビタキやウグイス、シジュウカラのさえずりも耳にすることができます。初心者向けの散策コースもあり、ですので、皆さんも足を運び、地元の自然を味わってみてはいかがでしょうか。

消費生活センターメモ シリーズ467

5月は消費者月間です



昭和63年以降、5月を「消費者月間」とし、消費者庁は毎年統一テーマを掲げ、消費者団体・事業者・行政等が一体となり、消費者問題に関する啓発・教育などの事業を集中的に行っています。

18歳から大人トラブルに注意

令和4年度の消費者月間の統一テーマは「考えよう!大人になるとできること、気を付けること」18歳から大人に〜」です。

令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられ「18歳から大人」になりました。

例えば、大人になると、住宅賃貸やクレジットカード等の契約を一人でできるようになる一方、一度結んだ契約は簡単に取り消すことができなくなります。そのため、社会経験に乏しい若者を狙った悪質業者に注意が必要です。



だまされない消費者に
消費者トラブルに巻き込まれないためには、契約は慎重に行い「だまされない消費者」になるほか、人や社会、地域などにも配慮した「自分で考える消費者」になることが必要です。

トラブル回避のポイント

- ▼自分は大丈夫と思わない。
- ▼うまい話は「もしかしたら農(わな)かも」と警戒し、きっぱりと断る。
- ▼有名人が広告等で勧めていても、むやみに信じない。
- ▼インターネット上には多くの不確実な情報が出回っているため、うのみにしない。
- ▼困ったときは一人で悩まず、信頼できる人に相談する。



ご相談は、消費生活センター(真岡市役所2階 暮らし安全課内) 毎週 月~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00 ハナシテナヤミナシ Tel 84-7830 相談料無料