



健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回のテーマは、高血圧症予防食です。ただ味を薄くするだけでなく、調理方法や味付けの工夫でおいしく減塩できるコツを学びましょう。

▶日時：2月28日(水) 午前10時～午後1時

▶会場：保健福祉センター

▶メニュー：サケのソテー、じゃが芋と赤パプリカのきんぴら、青菜と卵のみそ汁、にんじんゼリー

▶費用：300円/人

▶定員：20人（申込多数の場合は抽選）

▶申込期限：2月14日(水)

☎ 市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100



ゲートキーパー研修会 参加者募集

市では、自殺のサインに気付き、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」の研修会を開催します。

今回の研修では、自殺の要因として重要とされている「うつ」への理解と対応方法を学びます。「うつ」の知識を学ぶ良い機会ですので、ぜひ、ご参加ください。

▶日時：2月25日(日) 午前9時30分～正午

▶場所：保健福祉センター研修室兼会議室

▶講師：証クリニック神田院・院長 小野 真吾おのの しんご医師

▶定員：20人（先着順、要予約）

▶参加費用：無料

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100



元気シニアバンクに 登録してみませんか

茨城県では、豊富な知識、経験、技能などを持つ高齢者がさまざまな地域活動に活躍できるよう、元気シニアバンクを開設しています。

元気シニアバンクに登録された方は、「茨城シニアマスター」として県内のさまざまな団体などの依頼に応じて活動してもらいます。長年培ったものを地域のために活かしてみませんか。登録については下記にお問い合わせください。

☎ 茨城わくわくセンター（県社会福祉協議会内） ☎ 029 - 243 - 8989



お知らせ

地方創生フォーラム in 茨城を開催します

サイクリングにスポットを当て、「交流の拡大による地方創生」について考えます。

▶内容【フォーラム（無料）】俳優の渡辺裕之氏トークショー、パネルディスカッション

【全体交流会（参加費3,000円）】フォーラム終了後、参加者による交流会を開催。

▶日時：2月16日(金) 午後1時30分～5時（開場：午後1時）/交流会…午後5時15分～6時45分

▶会場：フェリヴェール サンシャイン（水戸市白梅2-3-86）

▶申し込み方法：2月7日(水)までに専用ホームページなどからお申し込みください。

▶定員：400人。先着順。

「地方創生フォーラム in 茨城」で検索

☎ 茨城県地域計画課 ☎ 029 - 301 - 2732

くらしの 情報

くらしの情報では、「市からのお知らせ」や「募集」「イベント」など、暮らしに関するさまざまな情報をお届けします。



ヒビノホスピタル vol. 72 ワークショップ参加者募集

茨城県のアーカスプロジェクトが開催する地域プログラム、ヒビノホスピタルは1999年から続く人気のワークショップです。参加者との共同創作を通じ、社会で芸術が機能する仕組みを提案する活動を展開する芸術家、日比野克彦ひびの かつひこ氏による好評のワークショップ、内容は当日までのお楽しみ！ぜひ、ふるってご参加ください。

▶日時：2月18日(日) 午後2時～5時

▶会場：ワープステーション江戸

◎当日はTXみらい平駅から会場まで送迎バスを運行します（要予約）。

行き：TXみらい平駅発 午後1時

帰り：ワープステーション江戸発 午後5時30分

▶入場料：無料

▶定員：先着30人 ※要申込

▶申込方法：電話かメールで、氏名・連絡先・年齢・参加人数を伝えてお申し込みください。定員に達し次第締め切ります。※詳細はアーカスプロジェクトの公式ホームページをご覧ください。

☎ アーカススタジオ ☎ 0297-46-2600
arcus@arcus-project.com