



「食改」養成講座の受講生を募集

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

食生活改善推進員とは？

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は通称、「食改」と呼ばれているボランティアです。現在、38人が活動しています。

食を通じた健康づくりを

中学生を対象とした「魚のおろし方講座」、市民対象の「ヘルシークッキング教室」、小学生の親子対象の「おやこの料理教室」など、食を通じた健康づくりを啓発する活動をしています。子育て中の方やお勤めをしている方も、無理のない範囲で活動しています。

養成講座の受講で「食改」に

全5回の養成講座を受講後、次年度から活動に参加できます。養成講座では、食の現状や食生活に関する正しい知識などについて、講話や調理実習で学びます。

▼会場 保健福祉センター

日程	時間	主な内容
① 9月27日(水)	午前9時30分～午後2時30分	開講式、講話「県民の健康状態と第2次健康いばらき21プラン」、調理実習「がん予防食」
② 10月31日(火)	午前9時30分～午後2時30分	講話「食品衛生について」、調理実習「学童期の食事」
③ 11月28日(火)	午前9時30分～午後2時30分	講話「高齢者の栄養」、調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」、実技「健康づくりと身体活動」
④ 12月7日(木)	午前9時30分～午後2時30分	講話「生活習慣病予防」、調理実習「高血圧症予防食」
平成30年 ⑤ 1月26日(金)	午前9時30分～午後1時	講話「食改の活動について」、閉講式、食生活改善推進員との交流会



中学生を対象に行った講座の様子

▼対象者 市内在住で、5回のうち4回以上受講できる方。
また、講座修了後に、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方。
▼定員 20人
▼費用 3000円（テキスト代、調理実習代など）
▼申し込み方法 健康増進課窓口または電話でお申し込みください。
▼申込期限 9月22日(金)
◎午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く）



恋するBBQコンを開催します

谷和原庁舎市民サポート課 ☎58・2111（内線3202）

BBQを楽しみながら婚活しませんか？

話すだけのパーティーでは緊張してしまう方でも、一緒にバーベキューを楽しむ中で自然と距離が縮まります。
美味しいお肉と素敵な出会いがあなたを待っています！
自分らしい結婚や家庭生活の



介護支援ポイント制度の登録者募集

社会福祉協議会支所 ☎25・2101

皆さんの力を地域にいかし、介護支援活動をしてみませんか

この事業は健康で元気な65歳以上の方に、市が指定する介護施設で介護支援活動をしていただき、活動数に応じてポイント（交付金）を付与するものです。

トが上限。1ポイントは100円で、10ポイントから申請可能。交付金上限は年間5000円。
▼対象者 市内在住で要介護認定および要支援認定を受けていない65歳以上の方
▼申請開始日 9月1日(金)
▼受付時間 午前9時～午後5時（土、日、祝日を除く）
▼申請窓口 できるだけやすこやか福祉館内「社会福祉協議会本所」／保健福祉センター内「社会福祉協議会支所」
※介護保険被保険者証をご持参ください

▼市指定の施設 特別養護老人ホームいなほの里・特別養護老人ホームぬくもり荘・特別養護老人ホーム雅荘
▼活動内容 レクリエーションなどの補助、配膳および下膳補助、話し相手など
▼ポイント付与 1時間あたり1ポイントで、1日2ポイント

▼申込期限 9月17日(日)
▼受付期間 9月17日(日)【問い合わせ】
市婚活支援事務局
☎03・6858・6560
FAX: 03・6858・6601
event_info@zweine.jp
【主管】つくばみらい市【受託事業者】株式会社ツヴァイ

ライフデザインを支援するセミナーもあわせて開催します。
たくさんのご参加をお待ちしています。
▼期日 10月1日(日)
▼時間 正午～午後4時(受付: 午前11時30分)
▼会場 Guns 屋外BBQビアガーデン（つくば市天久保1-8-9）
▼募集人数 25歳から45歳までの独身男女 各20人
※申し込み多数の場合は抽選。
▼参加費用 男性: 4000円 / 女性: 3000円
▼申し込み方法 ホームページ内の申し込みフォームからお申し込みください。
URL: <https://www.clubchatio.jp/cam/tsukubamirai2017/>
※市ホームページ（市民サポート課・嫁にこないか事業）からもご確認できます。