

場合は抽選)

▼申込期限 2月10日(火)

申問 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

### ゲートキーパー養成研修会

市では、自殺のサインに気づき、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。今回の研修会では、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 ①次の①か②のどちらかをお選びください。

①2月16日(火) 午後1時30分～4時

②2月28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 小野 真吾 医師

### 市民健康教室

## 『頭痛のはなし～脳からのサイン～』

「頭痛が痛い…」「頭が重い…」そんな時皆さんはどうしていますか？いつものことだからとそのまま様子を見る方も多いかと思えます。しかし、頭痛は病気のサインかもしれません。頭痛をあなどってはいけません。そこで「頭痛」が起こる仕組みを理解し、どのように対処したらよいかを知るための市民健康教室を開催します。自分のからだは自分で守る！ぜひ、ご参加ください。

- テーマ…『頭痛のはなし ～脳からのサイン～』
- 講師…きぬ医師会病院脳神経外科救急部長 柴田 智行<sup>しばた ともゆき</sup>先生
- 日時…3月12日(土) 午前10時～正午 (受付…9時30分～)
- 場所…保健福祉センター
- 定員…50人 (定員になり次第締め切りといたします)
- 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。  
※午前8時30分～午後5時15分 (土・日・祝日を除く)
- 申込期限…2月29日(月)

申問 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎25-2100

▼定員 各回20人 (先着順・要予約)

▼費用 無料

申問 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎25-2100

### 自衛官募集

▼試験種目 予備自衛官補 (一般・技能)

▼受験資格 (平成28年7月1日現在) 一般/18歳以上34歳未満の者、技能/18歳以上で保有する技能に応じて53歳以下55歳未満の者

▼受付期限 4月8日(金) (締切日必着)

▼試験期日 4月15日(金)～19日(火)のいずれか1日を指定

▼場所 別途各人に通知します

申問 自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所 ☎0297-64-3351 <http://www.mod.go.jp/pc/ibaraki/> [ibaraki@pc.mod.go.jp](mailto:ibaraki@pc.mod.go.jp)

### 乳がん予防・検診講演会

日本人女性の12人に1人がかかるといわれている乳がん。症状や検診の方法など、あらためて学んでみませんか？

▼日時 2月26日(金) 午後1時30分～4時

▼場所 つくば市豊里交流センター (つくば市高野1-197-20)

▼内容

(1)講演: 「知っておきたい乳がんの知識」/講師: 筑波メデイカルセンター病院 乳腺科 診療科長 森島 勇先生

(2)講話: 「乳がん体験者からのメッセージ」/あなたは乳がん検診、受けていますか？

講師: NPO法人つくばピンクリボンの会 中野 潤子<sup>なかの じゆんこ</sup>先生・山田 陽子<sup>やまだ ようこ</sup>先生

▼参加費 無料

▼申し込み 2月16日(火)までにお申し込みください。

申問 茨城県常総保健所健康指導課 ☎0297-22-1351 / FAX 0297-22-8855

### ご利用ください

### 常陽銀行 年金相談

常陽年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が、無料で相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。

▼予約方法 事前に電話でお申し込みください。

◎予約電話 ☎58-5552

▼日時 2月16日(火) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店

申問 常陽銀行年金センター ☎029-300-2844