

茨城いのちの電話 相談員養成講座生募集

☎ 茨城いのちの電話事務局
Tel 029・852・8505

いのちの電話相談員は電話をとおして対話することで、悩みを抱える方を支えるボランティア活動です。相談員として認定されるには2年間の養成講座を受講する必要があります。

応募資格 以下のすべてを満たす方

- 23歳以上
- いのちの電話の趣旨に賛同し、24時間受信体制での活動に積極的に参加できる
- 所定の研修に参加できる

養成講座日程 6月～2026年3月の土曜日(月3回)

※9月14日(土)～16日(月・祝)の宿泊研修は参加必須

場所 茨城近辺(一部水戸市)

受講料 第1～5課程 各課程7000円

※別途宿泊研修の宿泊費がかかります。学生は各課程2000円

定員 40人程度

応募期限 4月8日(月)

応募方法 申込先ホームページ内の募集要項を参照し、必要書類を送付申込先
〒305-8691 筑波学園郵便局私書箱60号 茨城いのちの電話事務局募集係 (<https://id.or.jp>)

2月1日号発行広報かみす

お詫びと訂正

次のページに掲載の記事について、変更がありました。

20ページ「しょかん理科部天文編」
変更前 日時 3月3日(日)

変更後 日時 3月2日(土)

32ページ「家庭犬しつけ方教室開催」
変更前 日時 3月10日(日)

変更後 日時 3月17日(日)

お詫びして訂正いたします。

講座・教室

ピラティスレッスン

☎ 園はさき保健・交流センター
Tel 0479・21・5131

ピラティスは姿勢の改善や、からだの動きやすさを向上させる、インターマッスルのエクササイズです。

背骨の動きや呼吸に意識を向けながら動いていきます。動く瞑想とも言われるピラティスで、1時間自分のからだに意識を向けてみましょう。
日時 3月14日(木)、21日(木)、28日(木) 午後7時30分～8時30分
場所 園はさき保健・交流センター(地域交流センター)

定員 15人(先着順)

持ち物 動きやすく、まくれにくい服装。ヨガマットおよびバスタオル
費用 1800円(全3回分)

申込期間 2月15日(木) 午前9時

申込方法 園はさき保健・交流センター(地域交流センター)窓口または電話で申し込み

講師 高木 美里氏(ピラティスインスストラクター)

ボランティアな取り組みを 応援する講演会

☎ 園市社会福祉協議会
ボランティアセンター
Tel 0299・93・1029

「脱コロナによるシン・ボランティア時代」をテーマに講演会を開催し

相談

年金の予約相談

☎ 園水戸南年金事務所
Tel 029・227・3278

年金請求手続きや受給している年金について、全国の年金事務所でも相談できます。あらかじめ電話で予約し年金事務所へお越しください。

相談の日程

- 月 金曜日 午前9時～午後4時
- 第2土曜日 午前10時～午後3時
- 週初めの開所日 午前9時～午後6時

予約受付期間 希望日の1カ月前～前日

予約専用電話

Tel 0570・05・4890

※050で始まる電話でかける場合は Tel 03・6631・7521

※予約の際には、基礎年金番号の分かる年金手帳や通知、年金証書などを準備

茨城いのちの電話 公開講座 「人とつながるワーク」

☎ 園茨城いのちの電話事務局
Tel 029・852・8505

新型コロナウイルス感染症の影響で人と人の距離が遠くなる要因が増えました。改めて人と人とのつながりをワークで体感してみませんか?

日時 3月3日(日) 午後2時～4時

場所 三日月橋生涯学習センター(牛久市)

定員 40人(先着順)

※申込方法など詳しくはお問い合わせください

ぜひフォローして有効にご活用ください

エックス

神栖市公式 X (旧ツイッター)

防災無線の内容や市からのお知らせなどを随時発信しています!



※閲覧は無料ですが、通信料は利用者負担になります



☎...申し込み 園...問い合わせ

ノルディックウォーキングin土浦

日程=3月3日(日)

集合場所・時間=かみすスポーツクラブ 午前8時集合

コース=土浦市(小野越峠・こもれびの森 朝日峠展望公園ハイキングコース)

費用=1,000円

※ノルディック用具無料貸し出し

☎ 園かみすスポーツクラブ

Tel 0299-93-0040

お雛さまとお琴のコンサート

春よ来い! お琴の合奏で鹿島セントラルホテルに展示される雛人形もお楽しみください。

日時=3月2日(土) 午後1時～3時

場所=鹿島セントラルホテル1階ホール

合奏団体=生田流箏曲宮城会「まゆの会」

園市川 Tel 080-5016-2875