

# みんなの掲示板

## カヌー体験教室 参加者募集

日時=5月3日(金・祝)、4日(土・祝)  
午前9時~11時30分  
場所=神之池  
集合場所=市民体育館裏  
対象=鹿行地区の小・中学生  
※小学生は保護者同伴  
定員=20人(先着順)  
費用=500円  
☎ 園かみすスポーツクラブ  
Tel0299-93-0040

## シルバー人材センター 元気朝市

毎月最終月曜日(平日)に開催!五日混ぜご飯(数量限定)、豚汁、コーヒー、刃物研ぎ、新鮮野菜・手芸品の販売があります。日時=4月22日(月)、5月27日(月)、6月24日(月) 午前9時~11時 場所=シルバー人材センター本所※天候などによってメニューが変更となる場合があります  
園シルバー人材センター  
Tel0299-92-7583

## 邦楽JOY鹿島セントラルモール コンサート こどもの日Live

箏、尺八、ギターで楽しむこどもの日。箏、尺八、ギターが奏でる音の世界。  
日時=4月28日(日) 午後1時~3時  
※入場無料  
場所=鹿島セントラルホテル1階  
園石井 Tel0478-83-1747

## 初心者卓球講座 (相原ひとみ卓球講座)

期間=5月19日~2025年3月15日(全6回) 午前9時~午後4時  
場所=市民体育館  
対象=中学1・2年生  
費用=1回2,000円  
申込先=武道館または、市内中学生は各中学校卓球部顧問  
申込期限=4月27日(土)  
園 間山 Tel090-4678-5769

## YouTube 茨城県神栖市チャンネル



広報紙の特集関連動画や神栖市をPRする動画が盛りだくさん!



## 神栖市の魅力 情報発信中!

園 広報戦略課 Tel0299-95-7577

神栖市公式Instagram

#カミスミカをつけて投稿してね!



## 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



## 神栖市メールマガジン

防災情報は随時、イベント情報などは毎週水曜日に配信中!



空メールを送信後、返信されたメールにそって手続きすれば登録完了!  
✉ e-kamis-city@xpressmail.jp

※配信サービスは無料ですが、通信料は利用者負担になります

## 睡眠セミナー

### 健康と睡眠について考えよう

園・園はさき保健・交流センター  
Tel0479・21・5131

健康の3要素は「食事」「運動」「休養(睡眠)」といわれています。

この要素のうち「食事」と「運動」は自分でコントロールすることができますが、「休養(睡眠)」はどうでしょうか?完全にコントロールできないため、悩んでいる方も増えていきます。これを機会にご自身の睡眠を見直しませんか?

日時=5月17日(金) 午前10時~11時

場所=はさき保健・交流センター(地域交流センター)

定員=40人(先着順)

申込期間=4月19日(金) 午前9時

申込方法=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=新矢 昭吾氏(日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士)

## 実践栄養セミナー

園・園はさき保健・交流センター  
Tel0479・21・5132

自宅ですぐ実践できる、「減塩のコツ」をテーマにした講話と簡単な調理実習を行います。

生活習慣病の予防のために、セミナーを通して日々の健康的な食生活につなげましょう!

作成メニュー

「鶏肉のゆずこしょう焼き」、その他2品程度

日時=5月22日(水) 午前10時30分~午後1時ごろ(受付 午前10時15分)

場所=はさき保健・交流センター

対象=市内在住の18歳以上

定員=12人(先着順)

費用=300円 ※おつりのないようにご準備ください

持ち物=エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

申込期間=4月16日(火)~5月17日(金)

申込方法=はさき保健・交流センター(保健福祉センター)窓口または電話で申し込み

## 介護職員初任者研修

園・園県母子寡婦福祉連合会  
Tel029・221・8497

日程=6月16日~9月29日の各日曜日(全14回)

時間=午前9時~午後5時

場所=県母子寡婦福祉連合会(水戸市)

対象=母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦で全日程出席でき、今後就労を希望する方

定員=20人(応募者多数の場合は抽選)

費用=6392円(テキスト代など)

申込期限=5月22日(水)必着

申込方法=申込書をFAXまたは郵送

※申込書は子ども家庭課窓口または、県母子寡婦福祉連合会ホームページで入手可能

申込先=〒310・0065 水戸市八幡町11・52 ラーク・ハイツ内

☎029・221・8618

※託児サービスあり(2歳~小学生、事前登録制)

※条件により交通費の一部を支給 ※レポート提出4回あり

## スキルアップセミナー

園・園県立鹿島産業技術専門学校  
Tel0299・69・1171

### アーク溶接特別教育

日時=6月17日(月)、18日(火)、19日(水) 午前8時50分~午後5時(3日間 計21時間)

定員=10人(抽選)

申込期限=5月8日(水)必着

申込方法=学院ホームページから電子申請または郵送

郵送先=〒311・2223 鹿嶋市林572・1

