

### 実践栄養セミナー

● 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。

セミナーに参加して日々の健康的な生活につなげ、生活習慣病を予防しましょう！

#### 作成メニュー

「鮭とほうれん草のクリーム煮」、その他2品程度

日時 11月14日(木) 午前10時30分～午後1時ごろ(受付午前10時15分)

場所 1はさき保健・交流センター  
対象 1市内在住の18歳以上

定員 12人(先着順)

費用 1300円

※おつりのないようにご準備ください  
持ち物 1エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

申込期間 110月16日(水)～11月6日(水)

申込方法 1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

### 茨城いのちの電話公開講座

● 園茨城いのちの電話事務局  
TEL029・852・8505

#### タイトル

「自分を信じ、まわりに頼る―精神科医がすすめる『ほど良い生き方』」

日時 11月4日(月・祝) 午前10時～正午

場所 1つくば国際会議場(つくば市)  
申込方法 1茨城いのちの電話ホームページで申し込み  
講師 1香山 リカ氏

### 危険物取扱者保安講習会

● 園(公社)県危険物安全協会連合会  
TEL029・301・7878

日程 111月14日(木)

種別 1コンビナート(午前)、給油取扱所(午後)

場所 1高正U&Iセンターホール(鹿嶋勤労文化会館)

受付期間 110月17日(木)～24日(木) 定員

- コンビナート 1660人
- 給油取扱所 1350人

### 不動産無料相談会

● 園宅建協会鹿行支部  
TEL0299・82・1723

弁護士・司法書士・宅建取引士が、不動産に関するお悩みにお答えします。 ※予約不要

日時 11月2日(土) 午前10時～午後3時

場所 1高正U&Iセンターホール(鹿嶋勤労文化会館)

## 相談

**YouTube**  
茨城県神栖市チャンネル  
**配信中!**




広報かみすの特集記事を動画にして公開中。  
FMかしまのアーカイブ放送もここで聞けます。

# みんなの掲示板

### 出張オレンジカフェかみす

オレンジカフェとは、認知症が心配な方や介護をされている方、地域の方、専門職の方など誰もが集える場所です。興味がある方はどなたでもご参加いただけます。  
日時 11月8日(金) 午前11時30分～午後1時 場所 1気まぐれポンコ'Sキッチン ※飲食代は自己負担  
● 園地域包括支援センター済生会かみす TEL0299-95-9500

### 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! 五目混ぜご飯、豚汁、コーヒー、刃物研ぎ、新鮮野菜・手芸品の販売。  
日時 10月28日(月)、11月25日(月)、12月23日(月) 午前9時～11時  
場所 1シルバー人材センター本所  
※刃物研ぎは受付で一時お預かりし、後日お渡しします  
● 園シルバー人材センター TEL0299-92-7583

### 軽スポーツ体験教室

日時 11月2日(土) 午後1時～4時(受付午後0時45分)  
場所 1市民体育館  
種目 1卓球、ファミリーバドミントン、ポッチャ、ショートテニス  
● 園かみすスポーツクラブ TEL0299-93-0040

### ゆ〜ぽ〜とクリスマスコンサート

迫力の生バンドによるジャズやフォークの演奏会です。  
日時 11月16日(土) 午後1時30分～  
場所 1ゆ〜ぽ〜とはさき  
演奏 Stream: 午後1時30分～  
フォーリングスターズ: 午後2時～  
※別途入館料必要  
● 園ゆ〜ぽ〜とはさき TEL0479-46-2424

### レクリエーションゲームでギネスに挑戦

誰でもできる簡単レクリエーションゲームで自分の記録に挑戦。ストロー飛行機飛ばし、紙コップでバスケット、缶積みなど。  
日時 11月2日(土) 午後1時～4時  
場所 1市民体育館  
申込方法 1当日、市民体育館で申し込み  
● 園 園武道館 TEL0299-96-7700

### 第1回ライブ親子グラウンド・ゴルフ大会inかみす

日時 11月23日(土・祝) 午前9時～11時30分(受付午前8時30分)  
場所 1神之池陸上競技場  
対象 1市内小学生と保護者  
定員 150組  
申込方法 1電話またはFAXで申し込み  
申込期限 110月25日(金)  
● 園かみすスポーツクラブ TEL 1園0299-93-0040

## はさき保健・交流センター イベント

● 園 TEL0479-21-5131

### 初級エコクラフト教室

簡単な編み方で、誰でも実用性に富んだ作品を編むことができ、大きさも自由自在。色の組み合わせを楽しみながら、自分だけの作品を作ることができます。編む楽しさ、創る喜びを味わってみませんか。  
日時 11月7日(木)、21日(木)、12月5日(木) 午前10時～正午 対象 118歳以上 定員 110人(先着順)  
費用 12,500円 申込開始 110月15日(火) 午前9時～  
持ち物 1洗濯ばさみ、はさみ、メジャー、接着剤

### 理科実験教室～電池を作ろう～

楽しい実験で電気について学びます。身近な材料を使って電池を作り、実際にモーターを回してみましよう。  
日時 11月17日(日) 午後1時30分～3時 対象 1小学3～6年生 定員 120人(先着順) 費用 1300円 申込開始 110月16日(水) 午前9時～ 持ち物 1筆記用具  
共通 場所 1はさき保健・交流センター(地域交流センター) 申込方法 1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