

理科実験教室 ～風車で電気を作ってみよう～

風力発電の仕組みを、工作と実験で楽しみながら学習します。風車を作り、モーターに取り付けて発電してみましょう。**日時**=11月16日(日) 午後1時～2時30分 **場所**=はさき保健・交流センター **対象**=小学3～6年生 **定員**=20人(先着順) **費用**=500円 **申込方法**=窓口または電話 ☎・〇はさき保健・交流センター **TEL0479-21-5131**

勝田駐屯地・施設学校 開設74周年記念行事

日時=11月22日(土) 午前8時30分～午後3時
場所=陸上自衛隊勝田駐屯地
※内容など、詳しくは陸上自衛隊施設学校ホームページをご覧ください
〇勝田駐屯地広報班 **TEL029-274-3211**

第47回神栖市 チャリティーゴルフ大会

日程=11月11日(火) **場所**=ワイルドダックカントリークラブ
競技方法=18ホールストロークプレー、ハーフコンペ、新ペリア方式
費用=参加費3,000円、プレー費5,450円
申込期限=10月29日(水)
〇武道館 **TEL0299-96-7700**
土合体育館 **TEL0479-48-0019**
波崎体育館 **TEL0479-44-5581**

リラックスヨガ8

日時=10月27日～2026年1月26日の毎週月曜日(11月3日、24日、12月15日、29日、2026年1月12日を除く) ①午後5時～6時、②午後6時30分～7時30分 **場所**=はさき保健・交流センター **定員**=各15人(先着順) **費用**=5,400円(全9回) **申込開始**=10月17日(金) **申込方法**=窓口または電話 ☎・〇はさき保健・交流センター **TEL0479-21-5131**

市民公開講座 「献身的ながん検診」

見えないがんに、献身的な備え。がんは、早期発見が命を守る鍵です。消化器外科医師が現場の声を交えながら、検診の意義を分かりやすくお伝えします。**日時**=10月25日(土) 午前11時30分～午後0時30分
※予約不要 **場所**=神栖済生会病院 **定員**=30人程度 ※当日はオータムフェスタ2025を開催 〇神栖済生会病院 **TEL0299-97-2111**

軽スポーツ体験教室

日時=11月1日(土) 午後1時～4時(受付 午後0時45分～)
場所=市民体育館
種目=卓球、ファミリーバドミントン、ショートテニス、ボッチャなど
〇かみすスポーツクラブ **TEL0299-93-0040**

からだスッキリ！ ストレッチポール講座6

「からだを伸ばす・ほぐす・動かす」をテーマに肩、肩甲骨、背中や腰回りをスッキリさせましょう。**日時**=10月30日～12月4日の毎週木曜日 午前10時～11時 **場所**=はさき保健・交流センター **定員**=18人(先着順) **費用**=3,600円(全6回) **申込方法**=窓口または電話 ☎・〇はさき保健・交流センター **TEL0479-21-5131**

ギネスに挑戦

レクリエーションゲームで自分の記録に挑戦。
空き缶積み、紙手裏剣投げ、スリッパ飛ばしなど。
日時=11月1日(土) 午後1時～4時
場所=市民体育館
申込方法=当日、市民体育館で申し込み
〇武道館 **TEL0299-96-7700**

不登校・多様な学び つながる縁日

不登校や多様な学びに関心がある方はぜひお越しください。詳しくはつながる“縁”日ホームページ(<https://tsunagaru-ennichi.jimdofree.com/>)をご覧ください。**日時**=10月26日(日) 午前11時～午後4時 **場所**=リリーガーデン小学校(水戸市) 〇不登校・多様な学びネットワーク茨城 ☒tunagaru.ennichi@gmail.com

フレイル川柳コンテスト2025 作品募集 あなたの川柳で神栖に健康長寿を広めよう！

フレイル予防について、取り組んでいることや感じていること、大切さをアピールするもの、おもわずクスッと笑えることなどを、五・七・五のリズムにのせて自由に表現してください。

フレイルとは…

健康と要介護状態の中間のことで、加齢により筋力や活力が低下している状態です。フレイルは適切な対策をとることで予防することができます。

対象=40歳以上の市民

募集期限=11月20日(木)

応募用紙・投函箱設置場所=保健・福祉会館、はさき保健・交流センター、神栖市役所本庁舎、波崎総合支所・防災センター、中央図書館、若松公民館、うずもコミュニティセンター、はさき生涯学習センター、はさき福祉センター、かみす防災アリーナ
応募方法=応募用紙に川柳と必要事項を記入の上、専用の投函箱または長寿介護課窓口で応募

申・〇 長寿介護課 **TEL0299-91-1701**

注意事項

- 作品は未発表のオリジナル作品に限りません
- 「五・七・五」を基本とし、字余り・字足らずでも可とします
- 何作品でも応募は可能ですが、入賞は1つまでとします
- 入賞作品3点を広報かみす12月15日号で発表予定です
- 選考に関するお問い合わせは受け付けていませんので、ご了承ください
- 作品はフレイル予防の啓発のため、市の事業で使用することがあります
- 作品の著作権は、神栖市に帰属するものとします
- 応募作品は長寿介護課前に展示します
- ペンネームでの応募も可能です

認知症の徘徊対応訓練を実施

認知症高齢者などの徘徊に備え、声かけの仕方などを学ぶ模擬訓練を実施します。

認知症による徘徊での行方不明者は、2024年に全国で1万8千人を超えました。また、当市の認知症認定者数も増加傾向にあります。地域の誰かが一声かけることで、早期発見ができるかもしれません。

認知症による徘徊は、たださまよい歩いているわけではなく、その人なりの理由があり外出して、道が分からなくなって行方不明になる場合が多く見られます。

今回は、認知症高齢者などへの対応や声かけの仕方などをお伝えします。ご興味のある方はぜひお越しください。

日時=11月15日(土) 午前10時～午後0

時30分

場所=●講義など：かみす防災アリーナ

●訓練：神栖中央公園

※雨天の場合は、かみす防災アリーナ内で訓練を実施

内容=●講義など：市の認知症施策、神栖警察署からの説明ほか

●訓練：声かけ、搜索

定員=30人(先着順)

申込方法=電話または窓口申し込み

申込期限=11月13日(木)(ただし定員に達し次第締め切ります)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください

同日、神栖中央公園内で開催する「かみすマルシェ」でも、声かけ訓練を実施しますので、お気軽にご参加ください(午前10時30分～正午)。※「かみすマルシェ」での声かけ訓練への参加は申し込み不要です

ココくんポイントの
付与対象事業です

