



秋の出会い！ 縁結びナイトパーティー



申・問 こども政策課 Tel0299-77-7011

市内ホテルの最上階で、夜景を楽しみながら交流する婚活パーティーです。

日時 10月16日(金)
午後6時30分～9時(受付 午後5時45分～)

対象 独身男女各15人(申込多数の場合は抽選)
※30代優先。男性は市内在住または在勤者のみ

費用 男性3,000円
女性1,000円

申込期限 9月23日(水・祝)

申込方法 いばらき電子申請・届出サービス



※マッチングあり(個別にお知らせ)
※場所は参加決定者にお知らせします

かみす出前講座



申・問 市民協働課 Tel0299-90-1171

皆さんが「知りたい・聞きたい・学びたい」と思う市の事業や制度について、市の職員が出向いて講座を開催します。出前講座の一覧など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象＝市内在住・在勤・在学の10人以上で構成する団体

開催日時＝1講座2時間以内で応相談(祝日・12月28日～1月4日を除く、午前9時～午後9時)

※会場の確保や会場使用料の負担などは、依頼者側でお願いします



矢田部公民館

問 Tel0479-48-3311



休日の小さな音楽会 毎月第3土曜日
午後1時30分～2時

ロビーでミニコンサートを開催しています。
アンサンブル リッシュによる管楽器と打楽器のアンサンブルをお届けします。グループ名の「riche」は“豊かな”という意味のフランス語。音楽を通して豊かな時間を一緒に過ごしましょう！

日程＝9月19日(土)

予定曲目＝「ニュー・シネマ・パラダイス」「ノートルダムの鐘(組曲)」ほか

はさき生涯学習センター

問 Tel0479-44-0001



海辺の音楽会

展示ホールでミニコンサートを開催します。
木のぬくもりを感じるクラリネット2本と優しい音色のピアノによる三重奏です。どなたでも楽しめるプログラムを演奏します。

日時＝9月26日(土) 午後1時30分～2時

出演＝安藤裕也・伊勢成美・松尾順子

曲目＝「リベルタンゴ」「カントリーロード」ほか

公民館、図書館、歴史民俗資料館からのお知らせです

まなびの
広場

KanKanKan

インフォメーション

若松公民館

問 Tel0479-46-1115



神栖みんなのギャラリー

大上剛司 風景写真展

初秋の気配 装いを楽しむ季

日時＝9月5日(土)～13日(日)

午前10時～午後4時

(最終日は午後3時まで)



中央図書館

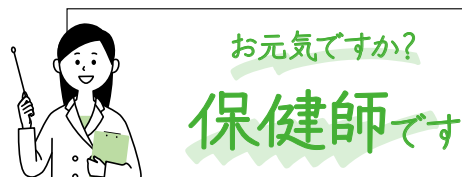
問 Tel0299-92-3746

「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」上映会

敬老の日にあたり、シニア向け映画を上映します。
敬老の日に関連した図書リストも配布しています。

日時＝9月20日(日) 午後2時30分～

場所＝中央図書館



お元気ですか？
保健師です

「スマホ脳疲労」とりあえずで
スマホを使っていませんか？

問 健康増進課 Tel0299-90-1331

スマホ脳疲労とは

脳は目や耳などから送られてきた情報を処理することにより、心身をコントロールし、さまざまな活動をつかさどる重要な臓器です。情報を処理することによって脳に疲労が蓄積されますが、休むことによって回復します。しかし、スマホを一日中使い続け、脳が働き続ける状態が続くと、休んでも疲労が回復しない「スマホ脳疲労」になります。

「スマホ脳疲労」になると、集中力が続かない、記憶力が低下する、イライラしやすくなるなど、心身に影響を及ぼします。

スマホの使いすぎ対策をしましょう

- スクリーンタイム機能を使い、利用時間を可視化する
- 緊急性の低い通知は切る
- 暗証番号を入力しないとアプリが開かないなど、あえて手間を多くする
- スマホを使わない時間を作る

