

ヘルシークッキング & ウォーキング教室

の参加者を募集します!

カロリーを抑えた食事とウォーキングは、メタボ予防に効果的です。健康診断の結果が気になる方、体重の増加が気になる方、カロリーを抑えたレシピに興味のある方はぜひご参加ください。

- 内容** ・体重、体脂肪、血圧チェック
・管理栄養士、保健師の健康講話
・ヘルシークッキング教室（調理・試食）
・ウォーキング教室（協力：茨城町ウォーキングの会）
- 日時** 3月18日(日) 午前9時30分～午後1時30分（受付：午前9時10分～）
- 場所** 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内保健センター 2階 栄養指導室、1階 健診室
- 対象** 茨城町在住（茨城町に住民票のある）方
- 定員** 20人（定員になり次第、締め切らせていただきます）
- 参加費** 無料
- 持ち物** 米一合、エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲料水、汗拭きタオル
※動きやすい服装、靴でご参加ください。
- 申込方法** 電話または窓口にて、健康増進課までお申込みください。
- 申込期間** 2月22日(木)～3月8日(木)



【申込・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

食でいきいき!

健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることです。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。教室は食生活改善推進員と共に実施します。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、お気軽にご参加ください。おひとりでの参加もお待ちしています。教室でお友達作りをしましょう。

□献立 ごはん、きんぴら風みそ汁、ふんわり和風ハンバーグ、切干大根ときゅうりの和えもの、ミルクプリン

- 日時** 3月15日(木) 午前9時30分～正午終了予定（受付：9時15分～）
- 場所** 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内保健センター2階 栄養指導室
- 対象** 65歳以上の方
- 定員** 20人（定員になり次第、締め切らせていただきます）
- 参加費** 200円（材料費） ※持ち物…エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 申込方法** 電話または窓口にて、健康増進課までお申込みください。
- 申込期間** 2月13日(火)～3月2日(金)

【申込・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

**これから間に合う！
4月からの正社員**

県では、大卒等未就職者、離職者、非正規雇用の方を対象に、今後成長が見込まれる製造業・情報通信業の分野での正規雇用を目的とした「戦略分野雇用創造促進事業」を実施しています。詳細はお問い合わせください。

【問合せ先】茨城県労働政策課
☎ 029(301)3645(直通)

**男女共同参画チャレンジ支援
セミナーを開催します**

ビジネスの手法を使って収益を上げ、地域で困っている課題の解決に継続的に取り組んでいくためにコミュニティビジネスについて学びませんか。

日時 2月22日(木)
午後1時30分～3時30分

場所 女性プラザ男女共同参画支援室（いばらき就職・生活総合支援センター3階）水戸市三の丸1-7-41

※お車の方は、県三の丸庁舎駐車場をご利用ください（無料利用券をお渡しします）。

テーマ 「コミュニティビジネス入門講座」地域に貢献しながら収入と生きがいを得る方法」

講師 横田 能洋氏…特定非営利活動法人 茨城NPOセンター・commons代表理事
吉澤 久美子氏(事例発表)…特定非営利活動法人 よつ葉ナースリー理事長

募集人数 30人（先着順受付）

※子連れ参加、託児も可能

受講料 無料

【申込み・問合せ先】
茨城県女性青少年課女性プラザ男女共同参画支援室
☎ 029(233)3982



認定こども園



長…長岡幼稚園 沼…沼前幼稚園 ま…まさみ幼稚園 飯…飯沼こども園
さ…さくら保育園 い…いばらき幼稚園 中…いばらき中央認定こども園

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				沼 ひなまつり集会 ま 制作 さ 制作(ひなまつり) 中 みんなで遊ぼう!	長 ひな祭り集会(園児との交流) ま ひなまつり会(園行事見学) 飯 ひな祭り会※要予約 さ 室内大型遊具で遊ぼう 中 ひな祭り会に参加しよう ※要予約	ま 土曜日イベント: 親子制作
4	5	6	7	8	9	10
	長 親子ふれあいタイム (身体測定、砂場開放) ま サーキット遊び さ ティータイム	沼 わくわくリサイクル(春) ま 制作(手形) さ 散歩 い お別れ遠足 ※要予約	ま リトミック (ペンギンコース) 飯 3月生まれのお友達! 園児と“お誕生会” ※要予約	長 読み聞かせ 沼 読み聞かせ(「しらゆきひめ」による) イベント:クッキング (蒸しパン) ※要予約 ま 身体測定 さ 給食体験 中 お友だちはできたかな?	ま リトミック (イルカコース) 飯 くまさんのフォト フレーム作り① さ 室内大型遊具で遊ぼう	
11	12	13	14	15	16	17
	ま ベビーマッサージ ※要予約 さ ティータイム	沼 なかよしひろば ま 制作(手形) 飯 身体測定 おはなし会 クラス体験(2歳児) ※要予約 い 親子ヨガの日 お友だちはできたかな?	長 誕生会 ま 制作(手形) 飯 くまさんのフォト フレーム作り②	ま 親子体操 中 お別れ遠足 (どきどきファーム) ※要予約	ま 制作(手形) 飯 みんなでおはなし会 さ 室内大型遊具で遊ぼう	
18	19	20	21	22	23	24
	ま ベビーマッサージ ※要予約 さ クッキング (パフェ作り) ※要予約	ま お別れ遠足 ※要予約		ま 誕生会 ※要予約	ま お別れ会	
25	26	27	28	29	30	31
	長 親子ふれあいタイム (身体測定、砂場開放) ま リフレッシュタイム さ ティータイム	沼 お外で遊ぼう (雨天:室内遊び) ま お別れ会	ま おはなし会			

長岡幼稚園 ☎ 029(292)4019
☆活動時間 午前10時～11時
☆うさぎ組の開放時間 各活動日の午前9時～午後2時
☆おむつ交換用パスポート等をお持ちください。
☆うさぎ組の活動材料を持参していただきます。お問い合わせください。
☆駐車場は小学校下の西駐車場か校庭の駐車場をご利用ください。
☆育児相談を随時実施します。お気軽にお声掛けください。

沼前幼稚園 ☎ 029(293)9209
☆活動時間 午前10時～11時
☆いちご組の開放時間 各活動日の午前9時～午後2時
☆持ち物等 1日:上靴(靴下)、6日:折り紙、ハサミ、のり、27日:帽子、飲み物
☆予約は不要です。お気軽にお越しください。
☆おむつ交換用パスポートをご利用の方は、衛生上パスポートをお持ちください。
☆育児相談を随時実施しています。お気軽にお越しください。
※詳細はHPをご覧ください。お問い合わせください。

まさみ幼稚園 ☎ 029(293)7111
☆ひよこクラブ(平成30年度入園児対象) 16日、23日、午前10時～
☆リトミック(ペンギンコース)1歳半くらいまで、イルカコース1歳半から
☆サーキット遊びイベント(誕生会の参加申込み) 3月1日、午前9時～
☆13日、14日の活動は同じになります。
☆園庭開放(子育て相談)毎日 午前9時～午後2時
☆子育て相談を随時実施しています。お気軽にご相談ください。
※詳細はHPをご覧ください。お問い合わせください。

飯沼こども園 ☎ 029(292)6868
☆要予約の受付:1日から5日の間 午前10時～午後4時
☆9日、14日のママさんのフォトフレーム作りは同じ活動になります。
☆園庭開放(看護師等) 15日、12日、8日、15日
☆育児相談(栄養士等)

さくら保育園 ☎ 029(219)0007
☆活動時間(ティータム)制作など) 午前10時～
☆要予約の受付日:13日の受付(3組) 6日、午前10時～
☆園庭開放(育児相談)月、金 午前8時30分～正午、午後3時～6時
※育児相談は、事前に電話で相談内容をお知らせください。
☆お外であそぼう・育児相談(11日、土日・祝日を除く毎日)

いばらき幼稚園 ☎ 029(292)0162
☆要予約の受付:6日の受付(10組) 2月21日、
☆トドラズクラブ 親子で一緒に楽しく遊ぼう!
☆毎週火曜日 午前10時30分～11時30分
☆面談クラブ 心も身体もリフレッシュ☆(パパママ向け)
☆毎週金曜日 午前10時30分～11時30分
☆ベビーマッサージ 親子でスキップ(午後2月1歳未満対象)
☆その他(園庭開放・子育て相談)毎日 午前9時～午後2時
※初めてのの方はお問い合わせください。

いばらき中央認定こども園 ☎ 029(202)12007
☆要予約の受付(10組) 2月21日、
☆お外であそぼう 親子で一緒に楽しく遊ぼう!(満1歳～2歳対象)
☆毎週木曜日 午前10時30分～11時30分
☆ベビーマッサージ(親子でスキップ)(午後2月1歳未満対象)
☆金曜日(年5回予定) 午前10時30分～11時30分
☆園庭開放(子育て相談)毎日 午前8時30分～午後1時30分
※初めてのの方はお問い合わせください。