

## テレホンサービス 災害状況等自動案内装置のお知らせ

平成27年12月から災害等の状況確認のためのテレホンサービスが運用されています。

テレホンサービスは、町内で災害が発生した場合に、録音された音声により、いち早く状況をお知らせするものです。内容は災害の種別（火災、救助、その他）、時間、発生場所（大字まで）となります。

テレホンサービス ☎ 029-291-1190

この情報は、いばらき消防指令センターホームページの災害情報で確認できます。

いばらき消防指令センターホームページ <http://www.ibaraki-sirei.jp/>

【問合せ先】 消防本部 ☎ 029-292-1515（直通）

平成30年度

## 応急手当普及員養成講習会及び再講習会を開催します

この講習会は事業所や防災組織等において、その事業所等の従業員・構成員に対し応急手当に関する正しい知識と技術の普及を図るための指導者を養成することを目的としています。

### 応急手当普及員養成講習会

- ▶日 時 9月3日(月)、4日(火)、5日(水)の3日間  
午前9時～午後6時（午前8時30分から受付開始）
- ▶場 所 医療法人 清真会 丹野病院 2階 会議室  
（水戸市酒門町仲田4887）
- ▶対象者 茨城県・水戸市・城里町に居住、通勤、通学している方
- ▶費 用 1人につき10,000円（資料、テキスト代など）
- ▶募集人数 30人（先着順 定員になり次第、締め切らせていただきます）
- ▶申込締切 8月27日(月)まで



### 応急手当普及員再講習会

- ▶日 時 ①8月26日(日) ②9月13日(木)  
（両日ともに午前8時30分から受付開始）  
※①、②いずれかの日の午前9時から正午までの3時間
- ▶場 所 茨城県職業人材育成センター 4階 中研修室  
（水戸市水府町864-4）
- ▶対象者 茨城県・水戸市・城里町に居住、通勤、通学している方で、  
3年以内の再講習が必要な応急手当普及員の方。
- ▶費 用 1人につき 4,000円（資料、テキスト代など）
- ▶募集人数 各日30人（先着順 定員になり次第、締め切らせていただきます）
- ▶申込締切 8月20日(月)まで

**申込方法** 受講申請書に必要事項をご記入のうえ、水戸地区救急普及協会事務局宛に郵送かFAX、メールにてお申し込みください。

※受講申込書は、水戸地区救急普及協会ホームページからダウンロード、もしくは町消防本部に用意してあります。

【申込・問合せ先】 一般社団法人 水戸地区救急普及協会

☎ 029-221-0199 FAX 029-297-1032

Mail : mt99-egao@mt99.jp

〒310-0011 水戸市三の丸三丁目12-32（旧水戸赤十字看護専門学校2階）



## 男の料理教室開催!!



「食べるのは好きだけど、作るのはちょっと…」や「いろいろな料理を学んでみたい！」など普段の食生活で感じている男性の方必見!! 茨城県食生活改善推進員が講師となり、「男の料理教室」を開催します。

誰でも簡単に、そして身近な食材を使って、おいしい健康食レシピをお教えします。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。



- ▶日 時 9月27日(木) 午前9時30分～正午終了予定  
受付：午前9時15分～9時30分
- ▶場 所 茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 栄養指導室
- ▶対 象 町内在住の男性
- ▶定 員 20人 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ▶内 容 簡単に作れるおいしい健康食レシピ  
献立：ごはん、ごぼうと春菊の味噌汁、まいたけと豚肉のしょうが焼き、  
切干大根とえのきのほろほろ漬、黒蜜きなこのみるくぷりん
- ▶参加費 200円（材料費）※教室当日にお預かりします。
- ▶持ち物 米一合、エプロン、三角巾、手拭タオルなど
- ▶申込方法 健康増進課の窓口または、お近くの食生活改善推進員にお申し込みください。
- ▶申込期間 8月20日(月)～9月14日(金)

【申込・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

## 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。

- ▶日 時 9月28日(金) 午前9時30分～午後1時30分  
受付：午前9時10分～9時30分
- ▶場 所 茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 栄養指導室・1階 健診室
- ▶対 象 町内在住で運動制限のない方
- ▶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 健康増進課の窓口または電話でお申し込みください。
- ▶申込期間 9月3日(月)～9月14日(金)

【申込・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）



## 「脳卒中予防」のための健康づくり講演会 ～血圧の高めの方は、要注意!～

町民の死因の上位になっている「脳卒中」を予防するため講演会を開催します。

- ▶日 時 9月18日(火) 受付時間：午後1時30分～2時 講演時間：午後2時～3時
- ▶場 所 茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 視聴覚室
- ▶内 容 ・講演会（60分）「手がしびれる、動かない、呂律がまわらない…病院に急げ!!」  
講師：独立行政法人国立病院機構水戸医療センター 脳神経外科医長 加藤徳之医師  
・減塩みそ汁の試飲 ・体組成計及び血管年齢計測定
- ▶定 員 80人 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ▶持ち物 健診結果通知書(ご用意できる方)、眼鏡(使用者のみ)
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 健康増進課の窓口または電話でお申し込みください。
- ▶申込締切 9月11日(火)まで

【申込・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

