

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19日(木) 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」2階 栄養指導室
- ▶ **対 象** 町内在住（町に住民票のある方） ※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** 8月19日(月)～9月11日(水)



【申込・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

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！！

茨城町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(金)
受付 午前9時15分～9時30分
講話・調理実習 午前9時30分～正午終了予定
- ▶ **場 所** 茨城町総合福祉センター「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」
旬の食材を使い、食生活改善推進員が丁寧に指導します！
- ▶ **参加費** 200円（材料費）
- ▶ **持ち物** エプロン、三角巾、米一合、手拭き用のタオルなど
- ▶ **申込方法** 健康増進課または、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19日(月)～9月13日(金)



【申込・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

ご存じですか？

避難行動要支援者登録制度

町では、災害が発生した時に、自ら避難することが困難な方で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るために支援を必要とする方（避難行動要支援者）に対し、地域の中で避難等の手助けを素早く、安心して行われる体制づくりを進めています。その一環として、「避難行動要支援者登録制度」を実施しています。

【制度のしくみ】

この制度は、避難行動要支援者の情報を、地域の支援者（茨城町消防本部、茨城地区交番（水戸署）、茨城町消防団、民生委員児童委員、その他町長が必要と認める者）に提供し、災害に備えて支援体制を整備していくものです。

- ①災害時に支援を受けるには、事前に避難行動要支援者登録申請書（台帳）へ登録していただきます。
- ②登録は、支援のために必要な個人情報を各地区の区長・消防・民生委員児童委員・地域の支援者等へ提供することに同意できる方とします。
※地域の支援者の方には、出来るだけ支援をお願いするもので責任を伴うものではありません。普段から、近隣の方との良い関係をつくる心がけも大切です。
※住所・氏名・生年月日・電話番号・行政区・緊急連絡先・かかりつけ病院等その他災害時に必要と思われることなどが登録内容となります。

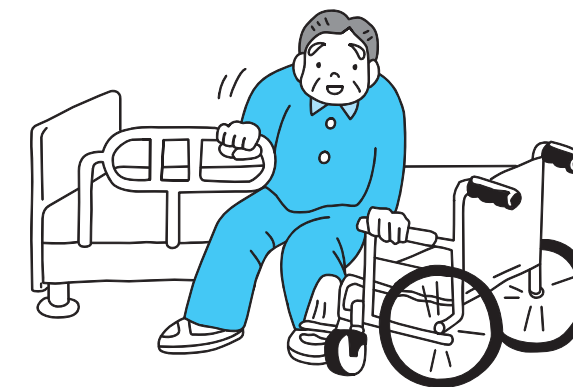
【対象となる方】

（施設や病院などに長期入院・入所されている方は対象になりません）

- ◆ 65歳以上のひとり暮らしの高齢者の方
- ◆ 65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ◆ 介護保険被保険者証の要介護状態区分が要介護3以上の方
- ◆ 身体障害者手帳1・2級をお持ちの方（心臓、じん臓機能障害のみで該当する方は除く）
- ◆ 療育手帳①・Aをお持ちの方
- ◆ 精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持している単身世帯の方
- ◆ 町の生活支援を受けている難病患者の方
- ◆ 前号に掲げる者のほか、特に支援が必要と認められる方

【登録希望の方】

申請書に必要事項を記入して、社会福祉課（3番窓口）に申請してください。



【問合せ先】社会福祉課 ☎ 029-240-7112
FAX 029-219-1026