

⑮子宮がん・乳がん検診（9～11月分）の受診者を募集します

次の日程で、検診の申込みを受け付けています。ご希望の方は、保健センターの窓口または電話でお申し込みください。あなたの健康を守るために年に1度は検診を受けましょう。
※下記以外の日程、個人負担金等および詳細については笠間市保健カレンダー（18ページ）をご覧ください。

【子宮がん検診・乳がん検診（要予約）】 ※一部、骨粗しょう症検診含む

検診場所・予約先	検診日	受付時間
友部保健センター (笠間市美原3-2-11) TEL 0296-77-9145	10月30日(金)	午前10時～11時(乳がん検診のみ)
	11月15日(日)	午後0時30分～1時(子宮・乳がん検診)
	11月24日(火)	
笠間保健センター (笠間市笠間230) TEL 0296-72-7711	9月15日(火)※	※印の検診日は、午後からの検診(子宮・乳がん検診)となります。
	10月6日(火)	◎印の検診日は、骨粗しょう症検診と同時に実施できます。
	11月29日(日)	
岩間保健センター (笠間市下郷5139-1) TEL 0299-45-7888	10月13日(火)◎	受付時間によって、募集人数が異なります。
	11月26日(木)	また定員により締め切る場合があります。

◎笠間地区の9月15日(火)は子宮がん検診、乳がん検診の申込人数にまだ余裕があります。お早めにお申し込みください。



⑯「こころの健康講座」の参加者を募集します

毎日の生活の中で、身体や心の疲れを感じることは誰にでもあることだと思います。疲れを自覚できるうちに休むことができれば良いのですが、がんばりすぎると疲労を自覚できなくなり、ダウンしてしまう可能性があります。

今回の講義は心の病気の引き金となるサインを見逃さないための注意と、さまざまな病気や認知症と心の病気の関係について学ぶ機会となります。

また、家族ミーティングを開催します。家族同士なので、他人に分かってもらいにくい悩みや体験を、安心して話すことができます。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 10月1日(木) 午後1時30分～3時 (受付：午後1時～)

会場 笠間保健センター (笠間市笠間230)

内容 (1) 講義

心の病気について～どのような時に心の病気になりやすいか～

茨城県立こころの医療センター 医師 佐藤 雅士さん

(2) ミーティング (講座終了後開催)

定員 30名 (先着順)

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 9月24日(木)

申・問 笠間保健センター TEL 0296-72-7711



⑰スリムアップ教室「ヤセたい人の献立づくり」の参加者を募集します

何気なくとっている毎日の食習慣は、皆さんの健康管理に大きな影響を及ぼします。

ちょっとした気づきが、体重管理だけでなく血液のデータ改善にも役立ちます。この機会にあなたの食生活を見直してみませんか。ご参加お待ちしております。

教室内容	期日	時間	会場	申・問
栄養教室 (ヤセるコツを 覚えましょう！)	9月14日(月)	午前10時 ～正午	笠間保健センター (笠間市笠間230)	TEL 0296-72-7711
	10月19日(月)		岩間保健センター (笠間市下郷5139-1)	TEL 0299-45-7888

対象 市内在住の40～74歳で、体重やお腹周りの気になる方、ご自分の食事を見直したい方

定員 20～25名 (先着順)

参加費 無料

申込方法 開催日の7日前(土日・祝日の場合はその前)までに、ご希望の保健センターへ直接、または電話でお申し込みください。後日詳細をお知らせします。

⑱クリーンスタッフ講習の受講者を募集します

この講習会は、厚生労働省茨城労働局の委託を受けて実施するもので、高齢者の雇用・就職を支援します。講習終了後、求人企業と面接会を開催します。

日時 9月8日(火)～9月17日(木)のうち、土日・月曜日を除く7日間

午前9時30分～午後4時30分

会場 グリーンパレス石岡 (石岡市茨城3-16-20)

講習内容 オフィスなどのビルクリーニングの基礎知識と技能を習得します。

対象 次のすべての項目を満たす方

- ・就職を希望する55歳以上の方
- ・市内または近隣市町在住で、公共職業安定所に求職登録しハローワークカードをお持ちの方
- ・趣味、教養のための申込みでない方

定員 20名

受講料 無料

申込方法 笠間市シルバー人材センターの窓口にて用意してある所定の申込書に記入のうえ、お申し込みください。

申込期限 8月31日(月) ※延長する場合があります。

申・問 笠間市シルバー人材センター TEL 0296-73-0373

⑲第2回 男女共同参画チャレンジ支援セミナーの参加者を募集します

日時 9月29日(火) 午前10時～正午

会場 茨城県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内 (水戸市三の丸1-7-41)

※車でお越しの方は三の丸庁舎(旧県庁舎)駐車場をご利用ください。

テーマ 「夢をかなえる法則とは? ドリームマップ入門」

「こうなりたい自分」に近づく方法を知り、ワークを通じて自己理解を進め、ドリームマップの簡易版を作成します。

講師 結城 実喜さん (ドリームマップ普及協会理事)

定員 30名 (先着順) ※託児あり (要予約)

参加費 無料

申・問 茨城県女性プラザ男女共同参画支援室 TEL 029-233-3982