

## ⑩ 応急手当普及員養成講習会

申・問 消防本部警防課 TEL 0296-73-0119 笠間消防署 友部消防署 岩間消防署

大切な命を守り、救命の輪を広めるための講習会を開催します。

日時 11月6日(土)、13日(土)、20日(土)の3日間 午前8時30分～午後5時30分

場所 消防本部3階 多目的ホールおよび議場(笠間市箱田2564)

講師 医療従事者等

対象 市内に在住または在勤・在学の16歳以上で、全3日間受講可能な方

定員 15名(定員になりしだい締切)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接お申し込みください。申請書は笠間市消防本部ホームページからダウンロードできるほか、市内各消防署にも用意しています。

申込期限 10月15日(金)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止になる場合があります。

## ⑪ 笠間市ヘルスリーダーの会 ヘルスアップセミナー

～おいしく食べて健康に～

申・問 保健センター TEL 0296-77-9145

生活習慣病予防のお話や、栄養バランスや減塩、野菜摂取アップなどを意識した食事の試食など、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんなセミナーを開催します。

この機会にぜひご参加ください。

日時 10月26日(火) 午前10時～午後0時30分 受付：午前9時45分

場所 保健センター(笠間市南友部1966-1)

内容 健康づくり情報(健康ワンポイントアドバイス、食事バランスと減塩のコツを知ろう)  
家の味噌汁またはスープの食塩濃度チェック、バランスのとれた食事の調理と試食

対象 市内在住の方

定員 12名(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、味噌汁またはスープ(よく洗った空瓶やペットボトルに50cc程度入れた物)、筆記用具、飲み物

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 10月14日(木)

※新型コロナウイルスの感染状況により日程等の変更または中止となる場合があります。

## ⑫ 「法の日」司法書士 法律相談会

問 茨城県司法書士会 TEL 029-225-0111



借金等のトラブルや土地・建物、相続等に関連する登記相談等でお悩みの方電話およびZoomによる無料相談を実施します。Zoom相談をご希望の方はQRコードから事前にご予約ください。

日時 10月2日(土) 午前10時～午後4時

無料相談電話番号 0120-187-643 または 0120-187-745

**農地の貸し借りには、農地中間管理機構をご活用ください。**  
市農業公社 TEL 0296-73-6439