

## 普通救命講習会 I 参加者募集

この講習会は、心肺蘇生法(自動体外式除細動器<AED>の使用法を含む)や異物除去、止血法に関する知識と技術を習得します。

- 日 時 12月22日(土) 9:00~正午
  - 場 所 消防本部3階多目的室
  - 対 象 者 15歳以上の方
  - 募集人数 15名
  - 受付期間 12月3日(月)~12月17日(月)
  - 受 講 料 無料
- ※講習修了証を発行します。

**申込・問** 消防本部東消防署救急G  
☎54-0119 FAX 53-2043

## スリムアップ健康教室参加者募集

なかなか一步を踏み出せない減量に、一緒にトライしてみませんか。気になる食生活と簡単エクササイズで、しっかり痩せたいあなたを応援します!

○日時及び内容(全5回コース)

1回目	平成31年1月15日(火)午前
健康講話	「自分の身体を知って健康に」
栄養講話	「かしこく食べてステキにやせる食生活①」
2回目	平成31年1月22日(火)午前
調理実習	「かしこく食べるヘルシークッキング」
3回目	平成31年2月6日(水)午後
栄養講話	「かしこく食べてステキにやせる食生活②」
実 技	「気軽にできる運動の実践①」
4回目	平成31年2月21日(木)午前
実 技	「気軽にできる運動の実践②」
5回目	平成31年3月11日(月)午後
実 技	「気軽にできる運動の実践③」

- 場 所 総合保健福祉センターかがやき及び  
おおみやコミュニティセンター
- 対 象 者 40歳から74歳のBMIの値が25以上の方  
(糖尿病治療中の方は対象外になります)
- 参加費 無料
- 定 員 15名程度
- 申込方法 電話または直接お申し込みください。
- 申込期間 12月10日(月)~12月21日(金)

**申込・問** かがやき健康推進課健康推進G  
☎54-7121

## 結婚支援ボランティア 「マリッジサポーター」募集

茨城県では、若者の未婚化・晩婚化対策として、身近にいる独身男女の出会いのお世話、いばらき出会いサポートセンターのPR等を行うボランティア「マリッジサポーター」を募集しています。

結婚支援に関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

- 活動内容
  - ・独身者に対する出会いに関する相談対応、出会いの仲介及び出会いの場の提供
  - ・いばらき出会いサポートセンターが行う結婚支援事業の案内
  - ・結婚のすばらしさ及び家庭を築くことの大切さについての意識啓発
  - ・センター、県及び市町村が行う結婚支援事業への協力

※応募条件、申込方法等、詳細はいばらき結婚・子育てポータルサイト(<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/marriage02/>)をご覧ください。

**問** 茨城県少子化対策課 ☎029-301-3261

## イベント

### 山方農林漁家高齢者センター 正月飾りの展示・販売

山方農林漁家高齢者センター講座のわら細工では、正月飾りの展示・販売を行います。なくなり次第終了となりますので、ご了承ください。多くの方の来場をお待ちしています。

○日 時 12月22日(土)・23日(日)  
10:00~16:00

○場 所 山方農林漁家高齢者センター  
(山方530)

**問** 山方農林漁家高齢者センター ☎57-3963

### 第20回山方宿若あゆ駅伝大会開催と 駅伝開催に伴う通行止めについて

第20回山方宿若あゆ駅伝大会を下記により開催します。選手の奮闘に応援をお願いします。

なお、駅伝に伴い、旧国道118号線の下記の区間が全面通行止めになりますのでお知らせします。

○期 日 12月23日(日) 雨天中止

○走 路 市役所山方支所前~JR山方宿駅前  
(旧国道118号線 折り返しコース)

- スタート予定時間
  - 小学生低学年の部 9:40
  - 小学生高学年の部 10:30

#### 【通行止めについて】

○区 間 市役所山方支所前~JR山方宿駅前  
(旧国道118号線)

○時 間 9:00~正午

**問** 山方体育協会 担当 中島 ☎090-8847-9363