

食生活改善推進員 養成講習会

市では、190人を超える「食生活改善推進員」の皆さんが、地域の健康づくりの担い手として、おいしく栄養バランスのとれた食事作りや、健康的な食生活を広める活動を行っています。

この機会に、あなたも推進員になりませんか！
ところ／土浦保健センター

とき／開講式：午前9時30分～午後0時30分

●講習会：午前9時30分～午後3時

対象者／市内に居住する女性で、講習会修了後は

ボランティア活動に参加できる方

定員／35人（先着順）

申込方法／電話で

申込期間／6月24日（水）～7月28日（火）

申問健康増進課（☎826・3471）

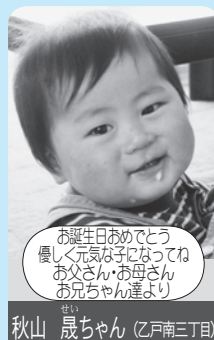
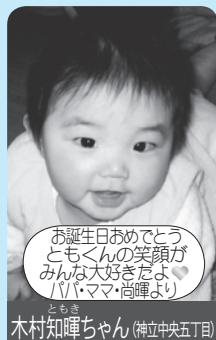
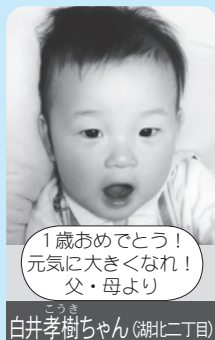
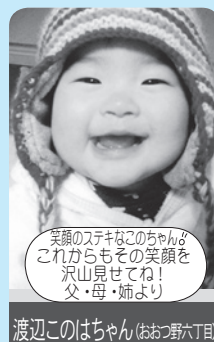
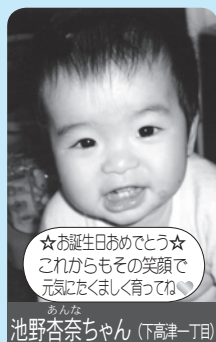
※「広報つちうら」の毎月上旬号に
『食改さんの健康料理』を掲載中
です。ぜひ、ご覧ください。



回	とき	テーマ
1	8月4日（火）	開講式
2	9月2日（水）	バランスの良い食事づくりを考えよう！
3	10月1日（木）	脂肪のとり方を考えよう！（生活習慣病①）
4	10月下旬予定	食育について考えよう！（給食センター見学含む）
5	11月13日（金）	高齢社会を考えよう！
6	12月1日（火）	食事バランスガイドを使ってみよう！（生活習慣病②）
7	1月15日（金）	いつまでも若々しさを保つために（健康体操）
8	2月23日（火）	修了式

8月で1歳になる 赤ちゃんを募集!!

生年月日と連絡先を記入のうえ、写真と一言（20文字程度）を添えて6月30日（火）までに広報広聴課へ。上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



※掲載した氏名、住所などの個人情報、この広報紙以外では使用しません。



「のりあいタクシー土浦」は、65歳以上の方を対象に、市内の目的地まで片道500円(神立・新治地区⇄荒川沖地区の利用は別途500円)でご利用できます。

～年会費の自己負担は2000円です～

利用登録年会費9000円のうち、市から7000円分の助成券を交付しています。

※詳しくは、お問い合わせください。

申問 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479)
のりあいタクシー事務所(☎835-2266)

「のりあいタクシー土浦」をご利用ください

利用方法

①まずは助成券の申請を

最寄りの窓口(高齢福祉課、各支所・出張所、各地区公民館)に用意してある申請書で利用助成券の申し込みをしてください。



②助成券が交付されたら、会員登録を

交付された7000円分の助成券と、自己負担額2000円をのりあいタクシー土浦の事務所(真鍋一丁目2-6)へ納めていただくと、会員登録が完了します。

③ご利用は電話予約で

予約センター(☎821-2322)へ、電話予約していただければ、ご指定の場所までお迎えに伺います。帰日も利用するときは、同様に電話予約してください。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

6月生まれ



♡1歳おめでとう♡
元気いっぱい優しい子に育ってね☆

いちの 磯部一乃ちゃん(木田余東台二丁目)



1st♡ Birthday
おめでとう♡ スクスク元気に育ってね♡

てんま 岡野天馬ちゃん(神立町)



♪素敵なお顔で皆に幸せを運んでくれる珠音 ありがとう♪

じゅおん 橋 珠音ちゃん(永国)



梅ちゃん1歳おめでとう☆今年はいっぱいお出かけするぞ〜♡

あやの 宮本絢野ちゃん(真鍋四丁目)



♡Happy Birthday♡元気にたくましく男の子に育って下さい♡

けいと 山口慶人ちゃん(木田余西台)



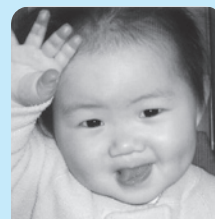
♡1歳おめでとう♡元気にすくすく育ってね♡

ことね 糸賀琴音ちゃん(おつ野六丁目)



☆1歳おめでとう☆元気にお姉ちゃんと仲良くね♪

りょうのすけ 酒井隆之介ちゃん(川口二丁目)



結愛らしく心身共に元気に育ってね♡

りょう あ 小野瀬結愛ちゃん(港町二丁目)