

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、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3時30分

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㈬～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、写真と一緒に(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。



1歳おめでとう
大きだよ♥
にいにより

りょうた
庄司涼太ちゃん (虫掛)



1歳おめでとう
優しくて
強い男になあれ♪

じん
石塚 仁ちゃん (東崎町)



☆お誕生日おめでとう★
これからもその笑顔で
元気にたくましく育ってね

あんな
池野杏奈ちゃん (下津一丁目)



HAPPY BIRTHDAY♪
元気に大きくなれ(☆)
パパ・ママより

いお
田中依緒ちゃん (小松一丁目)



お誕生日おめでとう
優しいステキな女の子になってね
パパ・ママ・優菜より

ひおな
田中栞音菜ちゃん (虫掛)



笑顔のステキなこのちゃん♪
これからもその笑顔を
沢山見せてね!
父・母・姉より

渡辺このはちゃん (おつ野六丁目)



1歳おめでとう！
元気に大きくなれ！
父・母より

こうき
白井孝樹ちゃん (湖北二丁目)



お誕生日おめでとう
明るく優しい子に育ってね！
ハハ・ママより

ひな
武井陽菜ちゃん (富士崎一丁目)



お誕生日おめでとう
ともくんの笑顔が
みんな大好きだよ
パパ・ママ・尚輝より

ともき
木村知輝ちゃん (神立中央五丁目)



ぼーちゃんの笑顔
みんな大好き

けいすけ
鈴木啓介ちゃん (小松ヶ丘町)



お誕生日おめでとう
優しく元気な子になつね
お父さん・お母さん
お兄ちゃん達より

せい
秋山 晃ちゃん (乙戸南三丁目)



「のりあいタクシー土浦」をご利用ください



「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)

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。帰りも利用するときは、同様に電話予約してください。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・や・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)

素敵な笑顔で
皆に幸せを運んでくれる
珠音 ありがとう♪
じゅのん
橋 珠音ちゃん(永国)

綺ちゃん1歳おめでとう☆
今年いいよい
お出かけするぞ~♥♥
あやの
宮本絢野ちゃん(真鍋四丁目)

Happy Birthday
元気になくましい
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)

琴ちゃん1歳おめでとう
元気にすくすく育ってね♪
ぱぱ・ママ・リーチんより
ことね
糸賀琴音ちゃん(おおつ野六丁目)

★1歳おめでとう☆
元気にお姉ちゃんと仲良くな♪
ぱぱ・ママ・美羽より
けいおうのすけ
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
ひー・ママより
ゆあ
小野瀬結愛ちゃん(港町二丁目)