

## 食生活改善推進員養成講習会

ところ／土浦保健センター

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／30人(先着順)

申込方法／電話で

申込開始／6月21日(月)から

申問 健康増進課(☎826-3471)

おいしく栄養バランスのとれた食事は、健康の基本です。しかし、食生活で悩みを持つ方は少なくありません。そのような方へ食生活改善のお手伝いをしているのが「食生活改善推進員」です。

市では現在190人を超える推進員の皆さんが、地域の健康づくりの担い手として、楽しくボランティア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？

回	期日	テーマ
1	8月3日(火)	開講式
2	9月15日(水)	バランスの良い食事づくりを考えよう!
3	10月7日(木)	脂肪のとり方を考えよう!(生活習慣病①)
4	11月2日(火)	高齢者の食生活を考えよう!
5	11月18日(木)	食事バランスガイドを使ってみよう! (給食センターの見学を含む)
6	12月16日(木)	健康体操で健康づくり(生活習慣病②)
7	1月13日(木)	骨コツためて骨粗鬆症予防!
8	2月22日(火)	修了式

市制施行70周年記念

## NHK「ごきげん歌謡笑劇団」



～7月2日(金)に衛星第2テレビ(BS2)で放映～

市制施行70周年を記念して、NHK水戸放送局と土浦市主催により5月19日に土浦市民会館で収録された「ごきげん歌謡笑劇団」が、衛星第2テレビ(BS2)で放映されます。

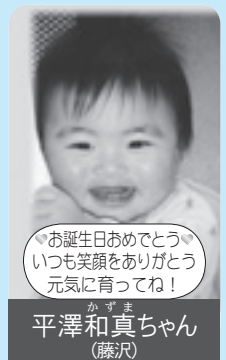
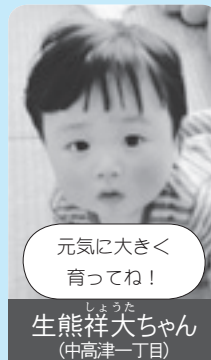
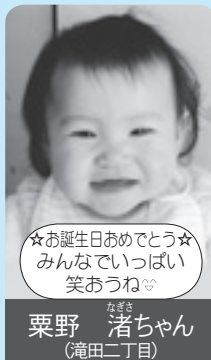
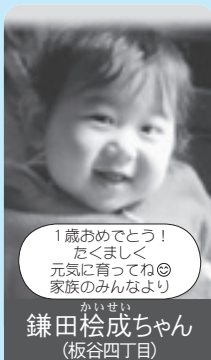
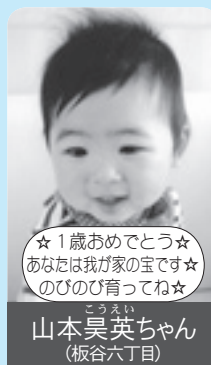
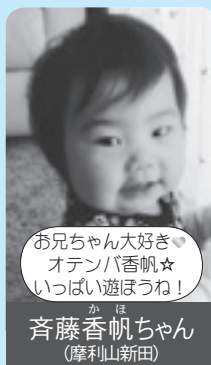
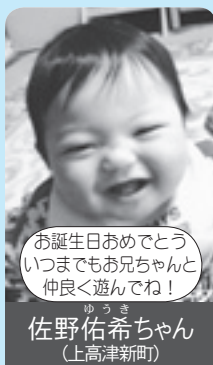
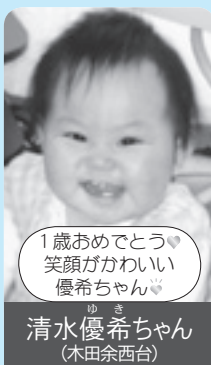
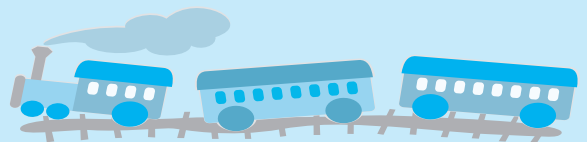
土浦市をテーマにした歌謡芝居、出演者の歌、踊りなどで市の魅力を楽しく紹介しますのでぜひご覧ください。

放映日／7月2日(金) 午後9時から

出演／綾小路きみまろ、早乙女太一、さかなクン、青空球児、天童よしみ、長山洋子、橋幸夫、マギー審司

☎ 総務課(☎826-1111 内線2010)

# HAPPY BIRTHDAY



## 児童館の夏休み教室

夏休みの課題や宿題について、指導します。

### □ポプラ児童館夏休み木工教室

と き / 7月27日(火) 午前10時～11時30分  
 ところ / ポプラ児童館  
 対 象 / 市内に居住する小学生

### □新治児童館夏休み絵画教室

と き / 7月28日(水) 午前9時30分～11時30分  
 ところ / 新治児童館  
 対 象 / 市内に居住する小学生

### □都和児童館夏休み書道教室

と き / 7月29日(木)または31日(土)  
 午前9時～11時  
 ところ / 都和児童館  
 対 象 / 市内に居住する小学3～6年生

### ◎共 通

定 員 / 各15人(先着順)  
 申込方法 / 各児童館へ電話または直接  
 申込期間 / 7月1日(木)～15日(木)

申問 ポプラ児童館(☎841-3212)  
 新 治 児 童 館(☎862-4403)  
 都 和 児 童 館(☎832-3112)

## 福 医療福祉費受給者の皆さんへ

現在の医療福祉費受給者証(乳幼児、妊産婦を除く)は、6月30日(水)で有効期限が切れ、使用できなくなりました。

7月からの新しい受給者証は、6月下旬に送付します。

平成21年分の所得申告が済んでいない方は、新しい受給者証を送付することができませんので、必ず申告してください。

◎期限切れの受給者証には、個人情報などが記載されています。国保年金課、各支所・出張所までお戻しいただくか、裁断するなど個人で処分してください。

★外来・入院自己負担金助成費(重度障害を除く)の振り込みは、年4回です。

- 7月: 2・3・4月診療分
- 10月: 5・6・7月診療分
- 1月: 8・9・10月診療分
- 4月: 11・12・1月診療分

岡国保年金課医療福祉係  
 (☎)0266-11111 内線2316



妊産婦医療福祉制度の申請は、お早めをお願いします。

## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

6月生まれ

8月で1歳になる  
 赤ちゃんを募集!!

誕生日と住所、氏名(赤ちゃんと保護者)、電話番号を記入のうえ、写真と一言(20文字程度)を添えて6月30日(水)までに広報広聴課へ。8月上旬・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。

