

外国籍市民の皆さんを対象に「普通救命講習会」を実施します

【とき】9月10日(日)午前9時～正午
 【ところ】市民館 2階 第5・6会議室(和室)
 【対象】市内に居住または勤務する外国籍市民
 先着20人 ※スペイン語・ポルトガル語・英語・中国語の通訳あり
 【内容】自動体外式除細動器(AED)の操作方法、救急救命法の習得 ※講習終了後に修了証を交付
 【申し込み】9月1日(金)までに、「講習受講申込書」を下記へ申し込み
 【申し込み・問い合わせ】安全安心課国際交流係
 ☎ 83-8719 FAX83-8392
 Eメール:anzen@city.moka.lg.jp

For Foreign Registered Citizens, First Aid Lecture Will Be Open!

First aid lectures and some related emergency lifesaving operations will be demonstrated and practice for three hours, and how to operate (AED) Automated External Defibrillators. An interpreter will be provided for foreigners who have little understanding of Japanese language, in addition, a certificate of completion will be granted for participants who finish the course.

Interested participants, please apply to the Safety and Security Division at the local municipal office.

1. Date and Time : 9 / 10 / 2017 - 9:00 to 12:00
2. Meeting Place : Room #5,#6 (Japanese room) 2nd floor, Moka public hall
3. Number of people to be admitted : 20 persons Participants will be divided into groups according to language upon arrival.
4. Application : Interested ones must fill out the course application forms by 8 / 25 (Friday), available at the Safety and Security Division, local city hall.

Tel:0285-83-8719 FAX:0285-83-8392
 E-mail:anzen@city.moka.lg.jp

「まちなか保健室」駅前館で健康栄養講座を開催します

【とき】9月3日(日)午前10時～正午
 【講師】栄養士 【内容】腎機能が弱っている方へ
 【ところ】まちなか保健室(ほっとステーション駅前館)
 【対象】市内在住の方 先着15人
 【申し込み】ほっとステーション駅前館
 ☎ 080-9990-3998 (受付:午前9時～午後4時)
 【問い合わせ】健康増進課成人健康係
 ☎ 83-8122 FAX83-8619

いきいき元気料理教室 ～高齢者の低栄養予防～

なすとひき肉の重ね焼き、トマトの冷やし煮浸し、ところてんの中華風酢の物、じゃが芋の和風ポタージュを作ります。
 【とき】9月27日(水)午前9時30分～午後1時
 【ところ】市民館 調理室
 【対象】市内在住の65歳以上の方とその家族 先着24人 【参加料】600円(材料代)
 【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん
 【申し込み】現在受付中
 【主催】真岡市食生活改善推進員協議会
 【申し込み・問い合わせ】健康増進課成人健康係
 ☎ 83-8122 FAX83-8619

料金無料 秘密厳守 9月の各種相談日

◇総合福祉保健センター	
人権相談 虐待・DV・差別など	12日(火) 9:00～12:00
行政相談 行政への意見・要望	12日(火) 9:00～12:00
法律相談 (真岡市民に限る) ※9/1(金) 8:30～電話予約受付 社会福祉協議会 ☎ 82-8844	12日(火) 10:00～12:00 (先着12人)
心配ごと相談 ※電話相談可(☎82-8844) 受付時間 9:00～14:00	5、12、19、26日 各火曜日 9:00～15:00

◇二宮コミュニティセンター
 行政相談 行政への意見・要望 5日(火) 9:30～11:30
 【人権相談の問い合わせ】社会福祉課社会福祉係 ☎ 81-6943
 【行政相談の問い合わせ】秘書課広報広聴係 ☎ 83-8100
 【その他の問い合わせ】社会福祉協議会 ☎ 82-8844

市民講座 陶芸教室

粘土をこねることから焼成まで、あなたのオリジナル作品が出来上がるまで指導します。
 【とき】9月16日、30日、10月7日、14日、11月4日 午後2時～4時(各土曜日、全5回)
 【ところ】市民館山前分館
 【受講料】4,300円(材料代)
 【対象】市内在住または在勤の方 先着20人
 【持ち物】粘土をこねる板(40×40cm程度)、粘土を入れる発泡スチロールの箱(40×40×20cm程度)
 【申し込み】8月29日(火)午前8時30分から電話で受付
 【申し込み・問い合わせ】市民館山前分館
 ☎ 82-2802 FAX83-6146(日、月曜・祝日休)

市民講座 英語で遊ぼう!! クリスとABC(後期)

英語での絵本の読み聞かせ、歌やゲーム、簡単な日常会話の習得などを行います。
 【とき】9月30日、10月14日、21日、11月18日、12月2日(各土曜日、全5回) 午前10時～11時
 【ところ】市民館 第5・6会議室
 【対象】市内在住の平成23年4月2日～平成25年4月1日生まれの幼児とその保護者 定員20組(定員を超えた場合は抽選) 【受講料】無料
 【申し込み】9月8日(金)までに電話受付(午前8時30分～午後5時15分)
 【申し込み・問い合わせ】生涯学習課生涯学習係
 ☎ 82-7151 FAX83-4070(日曜・祝日休)

市民講座 絵本の中の料理を作って食べよう!

【とき】9月30日(土)午前10時～午後0時30分
 【ところ】市民館真岡西分館
 【対象】市内在住、在園、在学している年少組から小学校低学年までの子と保護者 30人程度(定員を超えた場合は抽選)
 【内容】家庭教育オピニオンリーダー会の皆さんによる絵本の読み聞かせと、絵本に出てきたサンドイッチとデザートを親子で作ります。
 【受講料】1人500円(材料代)
 【持ち物】エプロン、三角巾、手ふき用タオル
 【申し込み】8月31日(木)までに電話、FAXにて受付(午前8時30分～午後5時15分) ※FAXの場合は、参加者全員の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢(学年等)、性別を明記 ※アレルギーのある方はご相談ください。
 【申し込み・問い合わせ】市民館真岡西分館
 ☎ 84-6781 FAX84-6936(日・月曜・祝日休)

市民講座 パッチワーク講座

【とき】10月10日、17日、24日、11月7日、14日(各火曜日、全5回) 午前9時30分～正午
 【ところ】市民館真岡西分館
 【対象】市内在住または勤務の方 先着30人
 【内容】パッチワークのバッグを作ります。(講座で作る予定のバッグを西分館ロビーに展示していただきますので、ご覧ください)
 【受講料】4,000円
 【持ち物】裁縫道具、布切りハサミ、紙切りハサミ、定規、筆記用具
 【申し込み】現在受付中
 電話、窓口、FAXにて受付(午前8時30分～午後5時15分)
 【申し込み・問い合わせ】市民館真岡西分館
 ☎ 84-6781 FAX84-6936(月・日曜・祝日休)

すこやか赤ちゃん教室

【とき】9月14日(木)午前10時～11時15分(受付:午前9時45分まで)
 【ところ】総合福祉保健センター
 【対象】平成29年6月生まれの乳児と保護者 先着17組
 【内容】ベビーマッサージ、講話「赤ちゃんとの日常生活・産後ママの体のケア」ほか
 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚
 【申し込み】9月1日(金)午前9時から電話受付
 【申し込み・問い合わせ】健康増進課母子健康係
 ☎ 83-8121 FAX83-8619

真岡市シルバー人材センター 新規入会希望者説明会

【とき】9月13日(水)午後1時30分から
 【ところ】総合福祉保健センター ボランティア室
 【対象】市内在住で健康な60歳以上の方
 【内容】入会説明会・理事との面接
 【仕事内容】除草・草刈り、植木剪定、屋内外清掃、家事援助など
 【その他】入会書類がありますので、9月11日(月)までに下記へお越しください。
 【申し込み・問い合わせ】〒321-4305 真岡市荒町111-1 シルバー人材センター ☎ 84-1110 FAX84-1109

9月の図書館だより

真岡市立図書館

《英語おはなし会》5、12、19、26日(火)午前10時～
 【内容】シル・シル先生による英語の絵本の読み聞かせ
 《館長の読み聞かせ》9日(土)午後1時30分～
 《映写会(大人向け)》9日(土)午後2時～
 「名犬ラッシー 世界名作劇場」(90分)
 《おはなしの森》16日(土)午後2時～
 《映写会(大人向け)》19日(火)午後2時～
 「ナオトひとりっきり」(98分)
 《幼児向けおはなし会》22日(金)午前10時～
 【問い合わせ】図書館 ☎ 84-6151 FAX83-6199
 http://www.city.moka.tochigi.jp/library/

二宮図書館

《ひばりの会による読み聞かせ》7日(木)午前10時～
 《キャンドルの会》9日(土)午前10時～
 【内容】絵本の読み聞かせ & 工作(空とぶおぼけを作ろう)
 《映写会(大人向け)》21日(木)午後2時～
 「世界遺産平泉金色堂の謎を追う」(49分)
 《スタッフの読み聞かせ》16日(土)午後2時～
 《館長の読み聞かせ》23日(土)午後2時～
 《映写会(子ども向け)》23日(土)午後2時30分～
 「あかずきん しらゆきひめ ベンゼルとグレーテル」(33分)
 《三つ子の魂育成事業》26日(火)午前10時30分～
 【内容】絵本の読み聞かせ
 【問い合わせ】二宮図書館 ☎ 74-0286

9月の休館日 (真岡・二宮) 4、11、25日

結核・肺がん検診(胸部レントゲン検診)を受診しましょう!

【対象】40歳以上の方(昭和53年4月1日以前生まれ)で、年1回の胸部レントゲン検診を受けていない方 ※次の方は対象から除きます。
 ①妊娠中やその可能性がある方 ②生活習慣病健診(集団健診)で肺がん検診を受診または受診予定の方 ③勤務先・医療機関で受診または受診予定の方
 【受診方法】下記の日程表を確認して、都合のよい日時・会場で受診してください。
 【下表以外の実施日】
 ※詳しい時間と場所は後日 WeeklyNews もおかでお知らせします。
 【受講料】100円(かくたん検査希望の方は200円加算)
 【検診結果】個別通知
 【注意】ボタン・金属のついた肌着を身につけないでください。(次の会場は前回から変更になりました)

・常用銀行真岡西出張所は統合によりなくなり
 ・真岡ショッピングモール(とりせん)は時間を延長
 ・上江連会場は、清水商店前から加藤明弘様宅南側へ変更

	とき	ところ
9/1(金)	9:20 - 9:50	長島公民館
	10:15 - 10:35	下大曾公民館
	11:00 - 11:20	石島公民館
	13:00 - 13:20	境公民館
	13:45 - 14:05	程島公民館
9/4(月)	14:30 - 14:50	大根田公民館
	8:40 - 9:10	二宮保健センター
	9:35 - 9:55	上谷貝集荷場
	10:20 - 10:40	長沼北小学校跡
	11:05 - 11:25	谷貝新田公民館
	13:00 - 13:20	原分公民館
	13:35 - 13:45	桑ノ川公民館
	14:10 - 14:20	阿部岳公民館

※レントゲン車が巡回します。

【問い合わせ】健康増進課成人健康係
 ☎ 83-8122 FAX83-8619