

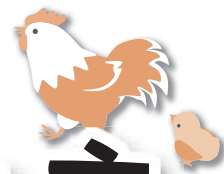


CONTENTS

- 02 | マイナンバーのお知らせ
- 03 | 第40回 牛久市民文化祭
- 04-11 | 情報ひろば
- 12 | 11月のカレンダー

市制施行30周年記念

～見て・聴いて・触れて・楽しもう!～



第5回 みんなのしあわせ見本市

日時 11月20日(日) 開会セレモニー：午前9時15分～10時 イベント実施：午前10時～午後2時

入場無料

場所 牛久運動公園体育館(雨天決行) ※上履き(運動靴など)と靴袋をご持参ください。

※開会セレモニーおよび講演会には手話通訳がつきます。

開会セレモニー 午前9時15分～10時 「USHIKU野菜オーケストラ」 テーマソング発表 など

合唱：牛久第一中学校 混声合唱団 平成28年度合唱コンクール茨城県大会4冠達成(アンサンブル・TBS・NHK・全日本) 関東合唱コンクール「金賞」全国大会出場 指揮：皆川 久美子 先生 ピアノ：中山 ちあき 先生 作曲：深谷 裕子 氏 (MUSEオーケストラうしく代表)



講演会

①10：30～12：00

「親に見せない思春期の素顔」

～カウンセラーに学ぶ

コミュニケーション術～

講師：高岡美記 氏(カウンセラー)

②12：30～13：30

「住民が主体的に取り組む地域の健康づくり」

～国循の「美味しいかるしおレシピ!」で

脳卒中を予防しよう～

講師：高田彰 氏(国立循環器病研究センター バイオバンクNCBN推進室長)

ステージ発表

10：10～10：35 いっしょに踊ろう「アロハ・エ・コモ・マイ」(牛久市障害者連合会)

11：00～11：30 合唱(牛久市立ひたち野うしく小学校「土曜カッパ塾」)

11：50～12：15 シルバーリハビリ体操(牛久市シルバーリハビリ体操指導士会)

運動体験コーナー

10：35～11：00 スクエアステップ(牛久市スクエアステップの会)

11：30～11：50 うしくかっぱつ体操(うしくかっぱつ体操普及員)

12：15～12：40 スクエアステップ(スクエアステップを楽しむ会)

体験・展示

体力測定、手話サロン、アイマスク体験、救急救命法、足型測定、交流お茶会、民生委員児童委員活動PR、介護用品展示、かっぱ号展示、人権キャンペーンなど

検査・検診・相談コーナー

・各種健康チェック…お口の乾燥と噛む力のチェック、簡易血糖測定、血管年齢測定、脳の年齢測定、活力年齢測定、血圧測定、超音波骨量測定、体組成測定  
・健康相談…医師相談、歯科医師相談、薬剤師相談、栄養相談、アルコール相談、こころの相談

楽しむ

10：00～12：00 わくわくランド(『ちびリンピック』～おどって うたって あそぼう♪～、遊びのコーナー(ミニバスケット・輪投げ、おさがり市など)、バルーンアート

食べる・買う

・とん汁、カレー、やきそば、フライドポテト、ベーグル、クッキー、ラスク、シフォンケーキ、かっぱ団子、せんべい、大判焼き、旬の野菜、アクセサリー、陶芸、籐細工、口腔ケア用品など

・いばらきコープ移動店舗「ふれあい便」

◆主催 牛久市  
◆問い合わせ 健康づくり推進課  
☎029-873-2111  
内線1741～1744

