

## 糖尿病予防教室に参加しませんか？

●会場・申込・問合せ  
保健センター ☎ 48-6000

糖尿病の初期は自覚症状がありません。「健診で血糖値が高めだったけど…」と放っておくと、さまざまな合併症を引き起こします。血糖値が高めの皆さん、生活習慣を見直すチャンスです！

糖尿病について知り、自分に合った食生活や運動習慣を見つけてみませんか？

▶**対象** 次の全てに該当する方

- ・74歳までの方
- ・健康診査で血糖値が高めといわれた方で、現在糖尿病の治療をしていない方
- ・全回参加できる方

▶**定員** 先着30人

▶**申込方法** 11月13日(金)までに電話または窓口で申し込む(土・日曜日、祝日を除く)



## 国勢調査 2015

ご協力ありがとうございました

●問合せ 平成27年国勢調査守谷市実施本部  
(市役所企画課内) 内線331

9月上旬から行われた『国勢調査』に、お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。調査票の提出がまだお済みでない方は、10月末までに郵送提出用封筒にて、提出をお願いします。

この調査の結果は、平成28年2月頃から順次統計局のホームページで公表され、地方交付税の算定、企業の需要予測、社会経済の実態や動向に関する実証的な研究など、幅広く活用されます。

今後も各種統計調査にご協力をお願いします。



## MIFA チャットサロン 第50回英語でおしゃべり

気軽に、楽しく、英語だけでおしゃべりする会

●**期日** 11月14日(土) 9:45～10:00 受付

※混雑するため早目にご来場ください

●**会場** 国際交流研修センター (ログハウス)

●**内容** ※①のみの参加可能

① 10:00～12:00 英語でおしゃべり (参加無料)  
数人のグループに分かれ、コーディネーターを交えて英語でおしゃべりします。

② 12:00～14:00 ランチ・セッション (参加費300円) 軽食を用意 (マイカップ持参)。書道パフォーマンスや英語でのゲーム・クイズを楽しみます。

●**申込・問合せ**

市国際交流協会 語学研修委員会

✉ mifachatsalon@live.jp

安蔵 ☎ 090-8479-4948 / 鷲野谷 ☎ 080-5033-1264

HP <http://mifachatsalon.blogspot.jp/>

日時	内容
11月18日(水) 9:30～11:30	何をどう始める？ 糖尿病予防 自分の食事を点検してみよう！
11月25日(水) 9:30～11:30 ※この会のみ の参加も可 (前日までに予約)	本当に知っていますか？糖尿病のこと <b>講師</b> 山崎勝也氏 (つくば糖尿病センター川井クリニック院長)
12月3日(木) 13:00～15:30	せっかく運動するなら成果を出そう！ <b>講師</b> 藤森久美子氏 (健康運動栄養士)
12月9日(水) 9:30～11:30	血糖値を上げにくくする食べ方のコツを学ぼう
12月16日(水) 9:30～13:00	<b>調理実習</b> 作って、食べて納得!! バランスの良い食事
平成28年 2月17日(水) 9:00～11:30	<b>採血</b> 効果を確認してみよう！

## アークスプロジェクト 2015 いばらき オープンスタジオ開催 (入場無料)

●**会場** もりや学びの里 11月14日(土)～22日(日) 13:00～19:00 ※16日(月)は休館

● <b>申込・問合せ</b> ☎ 46・26000	22日(日)は除く	15日(日)・16日(月)・18日(水)	(日)午後4時～5時※要予約	▼ <b>日時</b> 11月14日(土)～22日	● <b>スタジオツアー</b>	時～4時30分	▼ <b>日時</b> 11月22日(日)午後2時	● <b>アーティストパフォーマンス</b>	子氏とアーティストの対談	時～6時	▼ <b>日時</b> 11月18日(水)午後3時	● <b>アーティストトーク</b>	飯田志保子氏(ゲストキユレーター2015)	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後4時	● <b>オープンディスプレイション</b>	時～6時	▼ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	● <b>アーティストによるプレゼンテーション</b>	アー(要予約・定員15人)	子ども向けスタジオ鑑賞ツアー	▼ <b>日時</b> 11月14日(土)・21日(土)午後2時～3時	● <b>キッズツアー</b>	
	招いたディスプレイション	▲ <b>ゲスト</b> 星野太氏(研究)	者美学/表象文化論、小	田井真美氏(AIR勉強家)	▲ <b>アーティストプロデューサー</b> 、	飯田志保子氏(ゲストキユレーター2015)	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後4時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時	▲ <b>日時</b> 11月15日(日)午後2時