

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 講師 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！ 講師 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	調理実習 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	採血 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

● キッズツアー ▼日時 11月14日(土)・21日(土) 午後2時～3時 ▼内容 子ども向けスタジオ鑑賞ツアー(要予約・定員15人)	● アーティストによるプレゼンテーション ▼日時 11月15日(日)午後2時～3時	● オープンディスプレイセッション ▼日時 11月15日(日)午後4時～6時 ▼内容 ゲストを招いたディスプレイセッション	▼ ゲスト 星野太氏(研究 者美学/表象文化論)、小田井真美氏(AIR勉強家 /アートプロデューサー)、飯田志保子氏(ゲストキユ レーター2015)	● アーティストトーク ▼日時 11月18日(水)午後3時～6時 ▼内容 飯田志保子氏とアーティストの対談	● アーティストパフォーマンス ▼日時 11月22日(日)午後2時～4時30分	● スタジオツアー ▼日時 11月14日(土)～22日(日) 午後4時～5時※要予約 (15日(日)・16日(月)・18日(水)・22日(日)は除く)	● 申込・問合せ ☎ 46・26600 アークス
---	---	--	--	--	---	---	---------------------------------------