

平成28年度常北公民館「1日講座」のご案内

講座名(定員)	開催日	講師	講座内容
果実酒作り教室 (24名)	11月12日(土) 午前10時～正午 常北公民館 調理室	明利酒類(株) 大久保 敏正 先生	秋の果実カリンを使用して果実酒を作ってみませんか。 ・材料費…1人2,000円 (材料は公民館で準備します。) ・ふきん1枚を持参してください。
出前講座指圧教室 (20名)	11月28日(月) 午前10時～11時30分 上古内農村集落センター 和室	真家 よし江 先生	日常で疲れた体を、プロの先生に教わりながら、コリをほぐします。 先生は「指圧の心は母心」の浪越徳次郎門下で、丁寧な説明で実践指導をしていただけます。
絵手紙教室 (20名)	12月3日(土) 午後1時～3時30分 常北公民館 大会議室	海老根 正己 先生	年賀状を手作りしてみませんか。 ・材料費…1人500円 (材料は公民館で準備します。) ・筆記用具、新聞紙を持参してください。
みそ作り教室 (20名)	1月14日(土) 午前9時30分～午後0時30分 午後1時30分～4時30分 常北公民館 調理室	秋場 節夫 先生	約8.5kgの味噌の仕込みと味噌を使った簡単な料理を作ります。 ※材料は国産大豆、国産米麴を使用します。 ・材料費…1人4,500円 ・白米1合を持参してください。

申込方法 常北公民館窓口に設置してある申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えてお申し込みください。申込用紙は、常北公民館のホームページからもダウンロードできます。なお、電話でのお申し込みは受け付けません。

申込受付期間 10月1日(土)～7日(金) 午前8時45分～午後5時 ※3日(月)は休館日です。

申込先・問合せ 常北公民館 ☎029-288-5575

高齢者虐待をご存じですか？

高齢者虐待は、高齢者の「人としての尊厳」を傷つける行為です。高齢者の中には虐待を受けていても、声をあげられないでいる人がいます。また、虐待をしている家族などにその自覚がないことも少なくありません。

身近に困っている人はいませんか？ 不適切な対応をしていませんか？

- つい怒鳴ったり、叩いたり、つねったりしてしまう。
- 鍵をかけて外に出られないようにしてしまう。
- 高齢者が話しかけても無視してしまう。
- 必要な介護や医療等を制限してしまう。
- おもらしをしないよう水分を控えさせ、脱水症状になってしまう。
- 介護が大変なので、劣悪な衛生状態や住環境の中に放置してしまう。

「もしかしたら」と思ったら、城里町地域包括支援センターにご相談ください。

問合せ 長寿応援課 城里町地域包括支援センター
☎029-353-7125 (直通)

茨城シクロクロス大会 開催！

茨城シクロクロス大会(全5戦)の開幕戦が城里町立旧七会中学校で開催されます。舗装路や階段、草地など変化に富んだ本格的なシクロクロスコースです。

ぜひ、選手たちの熱戦をご観戦ください。

日時 9月25日(日)
会場 城里町立旧七会中学校(城里町小勝2268-3)
問合せ 茨城シクロクロス 城里事務局
☎029-253-0455
☎http://www.ibarakicx.com

第7回 城里を歩こうハイキング

下記のとおりハイキングを開催します。自由参加ですので、申し込みは不要です。ぜひ、ご参加ください。

期日 9月28日(水) ※雨天(小雨)中止
集合・解散 徳蔵寺(城里町徳蔵874)
集合 午前9時45分 **出発** 午前10時
ハイキングコース(13km)

徳蔵寺 → 飯田ダム(昼食) → 徳蔵寺

持ち物 弁当、飲み物、ゴミ袋、その他ハイキングに必要なもの。※売店、自動販売機等はありません。

主催 城里町体育協会レクリエーション連盟
問合せ 城里町教育委員会事務局 ☎029-288-3135