

市内の防災行政無線から左記のとおり放送されますので、ご理解・ご協力をお願いします。

◆訓練実施予定日時

- ・12月4日(水)
- ・令和2年2月19日(水)

(いずれも11時ごろを予定)

◆訓練放送内容

〔上り4音チャイム〕

「これは、Jアラートのテストです」

※3回くり返し

「こちらは、ぼうさいもばらです」

〔下り4音チャイム〕

※国の判断により訓練を中止する場合があります。

☎ 防災対策課(4階)

(36)7580、FAX(20)1602

献血および骨髄バンクドナー登録中止のお知らせ

11月29日(金)、中央公民館にて予定していた献血および骨髄バンクドナー登録会は、中止となりましたのでお知らせします。

今後の日程は、あらためて広報に掲載しますので、ご確認ください。

お問い合わせは、健康管理課(2階) ☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

健康生活推進員コーナー

フレイルを予防しましょう!

皆さん、フレイルという言葉をご存じですか?フレイルとは、心身の機能が低下してそのまま放置しておく则要介護になるという、健康と要介護の中間的な状態を言います。要するに、虚弱の状態です。

具体的には、筋力の衰えによる運動機能の低下、口腔機能の衰えによる食欲不振(低栄養)、認知機能の低下などがあります。そして、だんだんと外出の機会が減り、社会とのつながりが少なくなります。フレイルを予防するために、まず、バランスの良い食

健康生活推進員さんの郷土料理の伝承

〜太巻き寿司〜教室

内容 初心者向け太巻き寿司(さざんかの花)

日時 12月4日(水)10時〜13時30分(受付9時45分)

場所 保健センター

対象 市内在住者

定員 15人(申込順)

費用 千円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、巻

き簾

申込 11月27日(水)までに保健

センターへ

主催 茂原市健康生活推進員

会・茂原支部

☎ 保健センター

(25)1725、FAX(25)1865

健康生活推進員さんの男性のための料理教室

「男性のための料理教室」

内容 初心者向け太巻き寿司(バラの花)、汁物、デザート

日時 12月18日(水)10時〜13時30分(受付9時45分)

場所 保健センター

対象 市内在住男性

定員 15人(申込順)

費用 千円

募 集

シルバー人材センターと一緒に働きませんか?

茂原市内にお住まいで60歳以上の、健康で働く意欲のある方を募集中です。

主な職種 障子等の張替え / 植木の手入れ / 草刈り・草取り / 塗装 / 大工 / 刃物研ぎ / 事務所・お墓等の清掃 / 介護施設の送迎 / 駐車場等の管理 / 受付 / 賞状・宛名代筆等 就業の紹介だけでなく、仲間づくりの場でもありますので、気軽にお問い合わせください。

☎(25)4140、FAX(24)1196