

簡単・ヘルシー・男の料理！ 男性のための健康料理教室

そろそろ健康にも気遣いが必要！健康のために簡単にヘルシーな料理にチャレンジしませんか？もちろん料理をしたことのない方も大歓迎です。

▼日時 2月9日(土)・16日(出)(全2回) ※午前10時～午後1時 ▼定員 先着18人

▼参加費 600円(2回分) ▼持ち物 エプロン・三角巾・布巾 ▼申込方法 1月17日(木)～2月5日(火)の午前8時30分～午後5時15分に電話または直接窓口で申し込む(土・日曜日、祝日を除く)

▼場所・申込・問合先 保健センター ☎48・6000



就職支援セミナー 「就職力レッシュ」

▼日時 2月13日(水)・14日(木)・20日(水)、21日(木) 午前9時30分～午後4時30分 ▼会場

場 県南生涯学習センター 中講座室2(土浦市大和町9-1 ウララビル6階)

▼対象 30歳～おおむね40歳前半の求職者で全4日間参加できる方 ※スーツ着用

▼定員 30人 ▼内容 自己分析、応募書類・面接対策、企業見学等 ▼参加費 無料 ※会場までの交通費、昼食代等は各自負担

▼申込・問合先 NPO法人雇用人材協会 ☎029・300・1738

✉s-college@koyou-jinzai.org

県立土浦産業技術専門学院 平成25年度学院生(追加)

▼訓練科名(募集人数) 機械技術科(7人)、情報技術科(若干名)、コンピュータ制御科(9人) ▼訓練期間 2年 ▼応募資格 高等学校または中等教育学校を卒業した方(見込み含む) /これと同等以上の学力を有すると認められる方 ▼受付期間 1月28日(月)まで ※必着 ▼試験日 2月1日(金) ▼合格発表 2月6日(水) ▼問合先 県立土浦産業技術専門学院 ☎029・841・3551

パブリック・コメント(意見公募制度) 守谷市食育推進計画(案)

全ての市民が子どもから高齢者まで心身ともに健康で生きがいのある生活を送ることができるよう食に関する正しい知識を身につけ、食事や栄養に気をつける視点から「守谷市食育推進計画」の策定を進め、原案がまとまりましたので公表します。皆さんのご意見をお聞かせください。

- ▶ **計画(案)名** 守谷市食育推進計画(案)
- ▶ **資料閲覧・配布場所** 保健センター、市役所総務課・市民協働推進課、中央・郷州・高野・北守谷の各公民館、文化会館
HP <http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>
- ▶ **公表・意見提出期限** 2月12日(火) 17:15まで
- ▶ **意見提出できる方**
 - ・市内在住・在勤・在学の方
 - ・市内に事務所・事業所がある個人・法人・団体
 - ・市に対して納税義務がある個人・法人・団体
- ▶ **提出方法** 住所・氏名・電話番号を記入した意見書(様式自由)を窓口へ、または郵送・FAX・電子メールで提出する
- ▶ **提出・問合先** 保健センター ☎48-6000 FAX48-6319 〒302-0109 守谷市本町631番地の1 ☒hoken@city.moriya.ibaraki.jp

Ecoライフを楽しもう！ ガス・石油ファンヒーター編

- **室温は20℃を目安に！**
 - ・ガスファンヒーター ガス8.15㎡の省エネ(約1,130円の節約)
 - ・石油ファンヒーター 灯油10.22ℓの省エネ(約820円の節約)
- ※外気温6℃暖房の設定温度を21℃から20℃に下げた場合の年間比較
- **必要なときだけつける！**
 - ・ガスファンヒーター ガス12.68㎡+電気3.72kWhの省エネ(約1,750円+約80円=約1,830円の節約)
 - ・石油ファンヒーター 灯油15.91ℓ+電気3.89kWhの省エネ(約1,270円+約90円=約1,360円の節約)
- ※いずれも設定温度20℃で1日1時間運転を短縮した場合の年間比較
- **省エネレッスン**
 - ◎ **早めのOFFが決め手** 外出や寝る直前まで暖房をつけているのはもったいない。室温は急には下がりにくいです。15分くらい前に切るのがコツ。
 - ◎ **フィルター掃除で効率アップ** フィルターの手入力でファンヒーターの性能をフルに活用！掃除機でホコリを吸い取ったり、ぬるま湯で洗って十分乾燥させてから使用しましょう。
- ▶ **出典** (一財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」