

各講演会
入場無料

新しい明日をひらく

各種講演会のお知らせ

こころの健康づくり講演会

ゲートキーパーから学ぶメンタルケア



講師

筑波大学医学医療系 教授
ささはら しんいちろう
笹原 信一郎 氏

1999年筑波大学医学専門学群卒業。
宇宙医学研究での閉鎖実験とコロナ禍
での職員のメンタルケアなどを遂行
し、そこでの知見をもとに心の健康の
謎を解くことをライフワークとして教
育研究活動を行っている。

日時 **11月6日(木)** 午後2時～4時

場所 コミュニティプラザ（スピカビル6階）

定員 80人（先着順）

内容 忙しい毎日、知らず知らずのうちにストレスが溜まり、こころの不調を感じてしまうこともあります。自分と上手に向き合い、こころの健康を守るためのヒントを一緒に学んでみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

申込方法

10月30日(木)までに
電話又はWebで



元気なところで
生活するために、
役立つヒントが
いっぱいです！



【申】【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

筑西市産業戦略講演会

持続可能な産業都市を目指して



講師

茨城オトナ女子会 代表
たかく かおり
高久 香里 氏

北茨城市出身高萩市在住3児の母。
「茨城の食と教育をつなぐPRパート
ナー」として、県内各地で広報・教育・
地域振興に関わる多様な事業を展開。
2017年に立ち上げた「茨城オトナ女
子会」の代表で、県北地域のヒト・モノ・
バショを掛け合わせたイベントや講座
を多数企画・運営。

日時 **11月10日(月)** 午後2時～4時

場所 コミュニティプラザ（スピカビル6階）

定員 100人

内容 「商品の高付加価値化」の先進事例の紹介やワークショップを通じて、商品の価値や地域の魅力を最大限に引き出すヒントを探ります。

第1部 産業間のつながりで見える筑西市経済（説明：産業戦略課）

第2部 つなぐ力で地域の魅力を価値に変える

～小さな一歩が大きな価値に変わるヒントと実践～

申込方法

10月27日(月)までに
Webで



事業者以外の人も
参加できます。
ぜひ参加して
ください。



【問】産業戦略課（本庁3階） ☎ 24-2161

筑西市男女共同参画推進講演会

私のアップデート ～働き方から生き方まで～

日時 **11月22日(土)** 午後1時30分～3時30分

場所 アルテリオ集会室

定員 120人（応募多数の場合抽選）

内容 女性が活躍していくために必要な意識のアップデートや、日常に潜む「女はこう」というバイアス、無意識に女性が受けている性別役割のもやもやなどについてお話しします。

女性のあり方を
いっしょに考え
てみませんか？



申込方法

10月14日(火)から11月7日
(金)までにWebで

※託児あり（要予約）



【問】市民協働課（アルテリオ内） ☎ 23-1600

在宅医療・介護連携推進事業 市民講演会

その日のために、今日できること ～エンディングノートから始める終活～

日時 **11月23日(日)** 午後1時30分～3時30分

場所 コミュニティプラザ（スピカビル6階）

定員 150人（先着順）

内容 終活の第一歩として、エンディングノートの活用方法などをお話します。参加者には本市で作成した「筑西市人生引継ぎ帳」を配布しますので、実際に見ながら、作成時のポイントや周辺知識をお伝えします。



不安なことを、少し
でも減らせる機会
にしませんか？

申込方法

電話又はWebで



【申】【問】地域医療推進課（本庁2階） ☎ 22-0535



講師

コラムニスト・ラジオパーソナリティ

ジェーン・スー 氏

2015年にエッセイ『貴様いつまで女子
でいるつもりだ問題』（幻冬舎）で講談社
エッセイ賞を受賞。『生きたか死ぬと
か父親とか』（新潮社）はドラマ化され話
題に。そのほか『へこたれてなんかいら
れない』（中央公論新社）、『介護未満の父
に起きたこと』（新潮社）など著書多数。



講師

明石シニアコンサルティング・
明石行政書士事務所代表

あかし ひさみ
明石 久美 氏

遺言書の作成、子のいない夫婦やおひ
とりさまの準備など（財産管理・死後
の手続きなど）相続業務に18年携わる。
テレビや各種メディアで相続、エンディ
ングノートなどのコラム執筆や監修、
金融機関や葬祭業向けの相続・終活教
材も作成している。