

㉓ 公民館『パソコン教室』の受講生を募集

会場	コース	開催日	内容	申込期限
笠間公民館	A	10月5日(水)・6日(木)	エクセル(初級)	9月22日(木) 必着
	B	10月8日(土)・9日(日)		
友部公民館	C	10月15日(土)・16日(日)	ワード(初級)	9月30日(金) 必着
	D	10月19日(水)・20日(木)		

内容 【エクセル(初級)】 エクセルの基礎知識と基本操作から計算式を使用した表作成を学習します。

【ワード(初級)】 ワードの基礎知識と基本操作から、漢字変換・書式設定等を学習します。

時間 午前9時30分～午後4時30分

対象 市内在住または在勤の方

定員 各コース20名(定員を超えた場合は抽選)

使用機種 ウィンドウズ・ビスタ

受講料 エクセル(初級)・ワード(初級)コース 2,600円

※受講料には教科書代等を含みます。

申込方法 最寄りの公民館窓口で直接申し込むか、はがきに①パソコン教室②コース名③郵便番号④住所⑤氏名(ふりがな)⑥電話番号を記入の上、お申し込みください。

受付時間 午前9時～午後5時15分(月曜日休館)

※募集人員に満たないときには、開講できない場合がありますのでご了承ください。

申・問 笠間公民館 〒309-1613 笠間市石井 2068-1 TEL 0296-72-2100

友部公民館 〒309-1737 笠間市中央 3-3-6 TEL 0296-77-7533

岩間公民館 〒319-0294 笠間市下郷 5140 TEL 0299-45-2080

㉔ シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座の受講生を追加募集

茨城県では、高齢者の介護予防を推進するため「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。県立健康プラザでは、この体操を普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講座を開催します。ふるって、ご応募ください。

募集人数 若干名

日程

コース名	開催日(各コース8日間)
C	10/14(金)、18(火)、21(金)、25(火)、11/1(火)、4(金)、8(火)、11(金)
D	10/17(月)、20(木)、24(月)、26(水)、31(月)、11/7(月)、10(木)、14(月)
E	11/15(火)、18(金)、22(火)、25(金)、29(火)、12/2(金)、6(火)、9(金)
F	11/17(木)、21(月)、24(木)、28(月)、12/1(木)、5(月)、8(木)、12(月)

会場 茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)

時間 午前10時～午後3時45分(初日のみ午前9時45分開講)

内容 講義(超高齢化社会における茨城県の介護予防の推進、解剖運動学、加齢と運動器の障害等)実技(シルバーリハビリ体操)

受講料 無料(交通費および昼食代は各自負担)

申込方法 電話で、氏名、性別、生年月日(平成23年4月1日時点)、電話番号、希望コースをお知らせください。

申込期限 定員となり次第、締め切ります。

申・問 茨城県立健康プラザ介護予防推進部 TEL 029-243-4217

⑩ページ 小中学生の登下校の見守りをお願いします。

㉕ 8月30日～9月5日は「防災週間」、9月1日は「防災の日」です～災害への備え、万全ですか～

今回の東日本大震災においては、笠間市でも大きな被害を受けました。現在もなお余震が続いています。また、これから台風や長雨、ゲリラ豪雨による風水害の危険性も高くなっています。

防災週間にあわせて、家庭での防災対策を改めてお知らせします。被害を少しでも軽減するため、もう一度、災害時の備えや行動を点検してください。

●家族で開こう「防災会議」

いつ襲ってくるか分からない災害から家族を守るために、定期的に話し合いの時間を持ちましょう。

・一人ひとりの役割分担

「誰が非常持出袋を持っていく？」など、平常時から役割を決めておきましょう。

・家族がばらばらになった時の連絡方法

災害発生時には、家族が一緒にいるとは限りません。また、連絡をとるにも電話がいつものように使えるとは限りません。特に、携帯電話を使い慣れている現代では、連絡がつかないことは大変不安です。

そこで、家族全員が分かる集合場所や、災害時伝言ダイヤル(171)の使い方を確認しておきましょう。また、携帯電話でも「災害用伝言サービス」が利用できます。ご利用方法は各社により異なりますので、事前に確認してください。

・避難所、避難経路の確認

ご自宅から、最寄りの避難所を確認しておきましょう。休日を利用して、家族全員で一度歩いてみましょう。

●日頃から地域の人との協力体制をつくりましょう

災害時は、行政の援助がくるまでの間、時間がかかることもあるため、近くにいる人同士が助け合って救助・救急活動を行ったり、避難生活をしたりすることが重要になります。

いざというとき、お互いが協力し合い、すぐに防災活動が行えるようにするためには、日頃から、地域の関係づくりが大切です。地域活動や地域の行事を一緒に行ったり、地域の自主防災組織をつくって活動したりするなどして、いつでも協力し合える体制をつくっておきましょう。

●非常備蓄品を備えましょう

今回の震災においては、電気、水道などのライフラインが寸断されました。災害時に備え、以下のようなものを最低3日分備えておきましょう。

水・・・飲用水は1人1日3リットルが必要

食料・・・缶詰、レトルト食品など長期保存が可能な食品

照明・・・懐中電灯、大型ライトなど

燃料・・・固形燃料や卓上カセットコンロなど

トイレ・・・簡易トイレなど

その他・・・常備薬、ラジオ、貴重品、乾電池など

「コレがないと、困る」と、感じる品物を考えて、備蓄することをおすすめします。

※備えるだけでなく、1年に1度は、中身の確認をしましょう。

問 総務課(内線210)

「広報かさま お知らせ版」平成23年9月1日 第23-18号 ③ページ