

広報かさま お知らせ版

笠間市 問い合わせ方法：笠間市役所本所・支所
 回覧 Tel0296(77)1101 岩間地区から Tel0299(37)6611
 Tel0296(72)1111は現在使用できません。

⑰健康体操教室の参加者を募集

運動不足は生活習慣病を招く原因のひとつです。「普段の生活に運動を取り入れたい」、「運動の実践方法を知りたい」などとお考えの方、ぜひこの機会に一緒に体を動かしませんか？体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

会場	友部保健センター	笠間保健センター	岩間保健センター
期間	5月9日～7月25日	5月9日～7月25日	5月11日～8月3日
回数	11回	11回	11回
曜日	毎週月曜日	毎週月曜日	毎週水曜日
時間	午後7時～8時30分	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
定員	25名	25名	20名
電話番号(申・問)	0296-77-9145	0296-72-7711	0299-45-7888

対象 市内在住の40歳から64歳の方

参加費 無料

内容 リズムウォーキング・バランスボール・筋力トレーニング・ストレッチ等
 (会場によって健康体操の内容が異なります)

※健康体操の初日と最終日には、簡単な体力測定を行います。

指導者 健康運動指導士・生涯スポーツ指導員・保健師・管理栄養士

申込期限 4月27日(水)

申込方法 希望する会場の保健センターに、電話または窓口でお申し込みください。

※参加・申込みは1会場のみとなります。

※定員を超えた場合は、抽選となりますのでご了承ください。

⑱「スクエアステップ運動リーダー養成講習会」の参加者を募集

楽しみながら体と脳を無理なく鍛える運動であるスクエアステップ運動のリーダーとして、活躍するための講習会を開催します。

日程 5月10日(火)～7月26日(火)の毎週火曜日 全12回
 午前10時～正午

場所 友部保健センター(5/10～5/31)
 友部公民館2階大会議室(6/7～7/26)

対象 笠間市在住のおおむね55歳以上の方

定員 20名(定員を超えた場合は抽選)

内容 筑波大学大蔵准教授の研究室による足腰の体操(スクエアステップ、ボールを使った体操等)、健康のお話、体力測定等

参加費 無料

持ち物 上履き、飲物、タオル、筆記用具

※運動のできる服装でご参加ください。

申込期限 4月25日(月)

申・問 笠間市地域包括支援センター
 (高齢福祉課内) Tel 0296-78-5871

⑲『訪問介護員養成研修2級課程』研修の受講者を募集

研修期間 5月1日(日)～11月27日(日)
 毎週日曜 午前9時～午後4時

会場 かさまグリーンハウス、ケアハウスかさま

対象 全課程を受講できる健康な方

受講料 55,000円(教科書代、実習費込)
 3級課程修了者は45,000円

助成金制度 ハローワークによる教育訓練給付金(受講料の20%)制度があります。

定員 40名(先着順。定員になり次第締切)

研修内容 講義58時間、実技42時間、実習30時間、計130時間

※訪問介護員(3級課程)修了者には、23時間の受講免除あり。

※全研修修了者には修了証書を交付し、茨城県の「修了者名簿」に登録します。

申込期限 4月21日(木)

申・問 かさまグリーンハウス
 Tel 0296-72-8134(高間・小葉)
 (午前9時～午後5時)

【お知らせ】

- ①6月に軽自動車の車検を予定される方へ
- ②友部公民館からのお知らせ
- ③標識番号は大切にしてください
- ④「エコフロンティアかさま」へのごみ持込み『雨の日は雨具着用を』
- ⑤スポーツ施設の利用について
- ⑥休日納税相談窓口のお知らせ
- ⑦電話無料法律相談窓口を開設
- ⑧住宅用太陽光発電システムおよび住宅用二酸化炭素冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)設置費の一部を補助します
- ⑨笠間市都市計画審議会を開催
- ⑩農業集落排水(下水道)工事に伴う交通規制のお知らせ
- ⑪社会福祉協議会笠間支所の業務場所を一時的に変更します
- ⑫東日本大震災チャリティー朗読会～民話と詩歌でひとときのやすらぎを～を開催
- ⑬多機能ベビーカーの無償配布について
- ⑭笠間支所 市民窓口課サービス拡充のお知らせ

【募集】

- ⑮平成23年度「旭フレッシュ健康体操の会」の生徒募集
- ⑯友部図書館自然講座の受講者を募集
- ⑰健康体操教室の参加者を募集
- ⑱「スクエアステップ運動リーダー養成講習会」の参加者を募集
- ⑲『訪問介護員養成研修2級課程』研修の受講者を募集

①6月に軽自動車の車検を予定される方へ

口座振替納税の方で車検用の納税証明書を申請する場合は、納付確認できる通帳が必要になります。

※確認ができない場合は、発行できませんので、5月中の車検をおすすめします。

なお、翌月中旬には軽自動車の継続検査用納税証明書が送付されますのでご利用ください。

問 税務課(内線112・115)

②友部公民館からのお知らせ

友部公民館は、4月5日(火)から会議などを優先し、公民館貸館業務を再開しました。

ただし、貸出時間については、当分の間午前9時から午後9時までとします。

なお、体育室・大ホールについては当分の間貸館は中止となります。ご理解、ご協力をお願いします。

問 友部公民館 Tel 0296-77-7533

③標識番号は大切にしてください

原動機付自転車等の標識番号(ナンバー)再交付の際、盗難等の警察署届出済車両以外の標識番号の返納がない場合には、弁償金として300円(1枚)を納めなければなりません。大切にしてください。

問 税務課(内線112・115)

④「エコフロンティアかさま」へのごみ持込み『雨の日は雨具着用を』

「エコフロンティアかさま」では、地震による被災のため、毎週土曜日の笠間地区市民のごみの持込み時の受入れ場所を一時変更しています。

現在、荷降ろしする場所は屋外であることから、雨天の時は雨具の着用が必要になりますので、ご留意ください。

問 環境保全課(内線127)
 笠間支所生活課 Tel 0296-72-7904
 エコフロンティアかさま
 Tel 0296-70-2511