

# 広報かさま お知らせ版

笠間市



問合せ方法：笠間市役所本所・支所  
 笠間・友部地区から TEL0296(77)1101またはTEL0296(72)1111  
 岩間地区から TEL0299(37)6611

## ⑬第3期 健康体操教室の参加者を募集

生活習慣病を予防するには、「運動不足」「過食」という生活習慣を見直すことが必要です。運動をしたくても仕方がわからない方、生活習慣を改善したい方に、運動の実践方法を指導します。運動習慣をつける機会として、ぜひご参加ください。

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	平成23年1月7日(金) ～3月25日(金)	平成23年1月17日(月) ～3月28日(月)	平成23年1月5日(水) ～3月23日(水)
回数	11回(祝日は除く)	10回(祝日は除く)	11回(1月19日は除く)
曜日	毎週金曜日	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
TEL	0296-77-9145	0296-72-7711	0299-45-7888

対象 市内在住の40歳～64歳

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 12月17日(金)

申込方法および問合せ先 希望する会場の保健センターに、電話または直接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。

※初めての参加者を優先します。

## 【お知らせ】

- ①「振り込め詐欺」等に注意してください
- ②岩間図書館開館時間変更のお知らせ
- ③税金の納め忘れはありませんか？税金を納めないでいると…
- ④第5回かさま陶芸の里マラソン大会開催に伴う交通規制について
- ⑤平成22年 年末の交通事故防止県民運動が行われます
- ⑥「茨城県最低賃金」10月16日から改定
- ⑦公共下水道工事に伴う交通規制のお知らせ
- ⑧「入札参加資格」の定期受付について
- ⑨＜介護保険＞要介護(要支援)認定を受けている方の税控除(障害者控除)について
- ⑩12月1日(水)は「世界エイズデー」です
- ⑪笠間市安心・安全まちづくりパトロールを実施

## 【募集】

- ⑫音訳ボランティア養成講座の参加者を募集
- ⑬第3期 健康体操教室の参加者を募集
- ⑭笠間公民館講座の参加者を募集
- ⑮炎症性腸疾患講演会の参加者を募集

## ①「振り込め詐欺」等に注意してください

市内の高齢者宅へ「医療費などの給付金について、まだ申請されていないので、口座番号を知らせてください」と電話があるなど、振り込め詐欺と思われる報告が複数寄せられていますので、十分お気をつけください。

- 市や公的機関が、電話で口座番号などをお聞きすることや通帳・キャッシュカードをお預かりすることはありません。
- 不審と思ったら、警察等へ連絡してください。

問 保険年金課(内線141)

## ②岩間図書館開館時間変更のお知らせ

市民センターいわま(岩間支所)の電気設備点検に伴い、下記のとおり岩間図書館の開館時間を変更します。

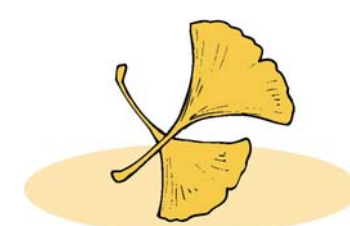
期日 12月18日(土)

開館時間 午後1時～7時

※午前9時～午後1時までは、ご利用になれませんのでご了承ください。

※閉館中の返却は、ブックポストをご利用ください。

問 岩間図書館 TEL 0299-45-2082



## ⑭笠間公民館講座の参加者を募集

☆『洋菓子教室の講座』

日時 平成23年1月21日(金)

午前9時～正午

場所 笠間公民館 1階調理室

対象 市内在住、または在勤の方

定員 16名(定員を超えた場合は抽選)

参加費 1,000円【受講料100円・材料費900円】

内容 シュークリーム・その他1品

講師 菌部 泰子さん(クッキングサロン)

申込期限 12月21日(火) 必着

申込方法 公民館に直接申し込むか、はがきに①「洋菓子教室」②氏名(ふりがな)③郵便番号住所④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30分  
 (月曜日休館)

申・問 〒309-1613

笠間市石井 2068-1

笠間公民館 TEL 0296-72-2100

## ⑮炎症性腸疾患講演会の参加者を募集

「炎症性腸疾患の症状はどうしておこるの」「どのような治療をするの」「日常生活は何に注意したらいいの」など病気について一緒に勉強してみませんか。

日時 12月17日(金) 午後2時～4時30分

場所 茨城県立健康プラザ 3階大会議室  
 (水戸市笠原町993-2)

内容

(1)講演 演題「炎症性腸疾患について」  
 講師 五頭 光秀さん(茨城県立中央病院 消化器内科 医療連携部長)

(2)患者会の紹介  
 講師 菊地 俊雄さん(いばらきUCD CLUB代表)

(3)質疑応答・意見交換

対象 炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎およびクローン病)の患者および家族等

料金 無料

申込期限 12月13日(月)

申・問 茨城県水戸保健所 保健指導課

担当 池田、石井 TEL 029-241-0571