

⑧特定健康診査（特定健診）を受けましょう

国は、糖尿病などの生活習慣病の予備群の増加に少しでも歯止めをかけるため、40歳以上75歳未満の方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査（特定健診）・特定保健指導の実施を保険者へ義務付けました。

健診を活用することで、ご自身の健康状態、また生活習慣病やメタボリックシンドロームの発症のリスクの高い数値を確認することができます。

この健診結果により、基準以上に該当するリスク等に応じて、生活習慣に関する情報の提供やメタボ解消のためのアドバイス等の支援を受けることができ、このような保健指導を受けることによりメタボリックシンドロームを未然に防止することができます。

笠間市国民健康保険の被保険者の方で平成22年度中に40歳以上75歳未満の方は「特定健康診査」（特定健診）を受けましょう。

○特定健康診査の[受診券]と[被保険者証]および[個人負担金]を持参ください。日程・会場は、[笠間市保健カレンダー]のP27～28をご覧ください。

○市で助成・実施する健診（人間・脳ドック、総合健診）を申し込まれた方は、検査内容が重複するため受診できません。

○転入等により国民健康保険に加入された方で、「特定健康診査」の受診を希望される方は、保険年金課、または各支所市民窓口課へお問い合わせください。

○各種健康保険組合等の被扶養者の方については、医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」と[保険者証]を必ず持参ください。市の実施する集団健診では受けられない場合がありますので、詳しくは、各種健康保険組合等へお問い合わせください。

問 受診券について：保険年金課（内線139） 笠間支所市民窓口課（内線72103）

岩間支所市民窓口課（内線73183）

健康診査について：友部保健センター Tel 0296-77-9145 笠間保健センター Tel 0296-72-7711

岩間保健センター Tel 0299-45-7888

⑨平成22年夏の交通事故防止県民運動が行われます

夏の開放感、暑さや行楽の疲労などによる交通事故の多発が懸念されるため、交通事故防止の徹底を図ることを目的に夏の交通事故防止県民運動が実施されます。市民の皆さんも交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組み、夏の交通事故防止県民運動にご協力ください。

運動の期間

7月20日（火）～8月20日（金）

運動のスローガン

「あわてずに 一息ついて みぎ ひだり」

運動の重点

- (1) 飲酒運転・スピード違反・過労運転等の防止
- (2) 子どもと高齢者の交通事故防止

⑩東水戸道路高速道路無料化社会実験について

実施期間 平成23年3月末日まで

実施区間 東水戸道路（水戸南～ひたちなか）

注意事項

- ①通行方法は従来どおりです。
 - ・一般車両（ETC未装着車）は、料金所で一時停止をし、通行券を受け取ってください。また、出口で一時停止をし、通行券を係員に渡してください。
 - ・ETC装着車は、ETCカードを車載器に挿入し、料金所を通行してください。
- ②社会実験はすべての自動車（125cc以下の自動二輪車、自転車、歩行者は除く）が対象となります。
- ③常陸那珂有料道路（ひたちなか～ひたち海浜公園）は有料です。

※ルールを守って、事故のないよう安全な利用をお願いします。

問 国土交通省 関東地方整備局
常陸河川国道事務所 地域広報担当
池田一壽 Tel 029-240-4061

④ページ 「申」は申し込み先、「問」は問い合わせ先の略です。

⑪運動会にはいなり寿司を食べよう！親子いなり寿司弁当教室の参加者を募集

「笠間のいなり寿司いな吉会」では、ご当地グルメ「笠間のいなり寿司」に慣れ親しんでいただくこと、親子いなり寿司弁当教室を開催します。

地元のいなり寿司屋さんが先生となり、いなり寿司弁当の作り方を教えてください。

調理中は託児所を設置しますので、小さなお子さんをお預けいただけます。

運動会にはぜひ、いなり寿司弁当を食べましょう！皆さんの参加をお待ちしています。

日時 8月7日（土）午前9時30分～午後2時

場所 市民センターいわま1階 調理室 ※笠間地区、友部地区でも開催予定です。

対象 小・中学生とその保護者（おじいちゃんやおばあちゃんとの参加も可）

※市外の方の参加も可。

定員 15名（先着順）

託児所 完備（参加される方のお子さん。未就学の児童。）

参加費 無料

持ち物 エプロン・三角巾・お手拭タオル・マスク

申込方法 電話・メール・FAX・郵便で、参加者全員のお名前、住所、電話番号、お子さんの学年、託児所利用の有無、預けるお子さんのお名前・年齢をご連絡ください。

申込期限 7月29日（木）（必着）

申・問 商工観光課（内線517） FAX 0296-77-1146 Eメール info@city.kasama.lg.jp

笠間のいなり寿司は、くるみやそばなどが入った変り種が特徴です。
みんなを誘って、一緒においしいいなり寿司を作りましょう！



「笠間のいな吉」

⑫「人付き合いのマナー講座」の参加者を募集

日時 【第1回】 9月5日（日）
午後1時30分～3時

【第2回】 9月28日（火）
午後7時～9時

対象 市内在住・在勤の方

定員 各20名（定員を超えた場合は抽選）

参加費 100円（テキスト代は個人負担）

内容 「社会人として、これは知っておきたい」そんなマナー・礼法を学びます。

申込期限 8月11日（水）必着

申込方法 笠間公民館に直接申し込むか、はがきに①「人付き合いのマナー講座」②希望日③氏名（フリガナ）④電話番号⑤郵便番号・住所を記入の上、お申し込みください。

受付時間 午前9時～午後5時30分
（月曜日は休館日）

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

⑬戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者を募集

（財）日本遺族会は、厚生労働省から委託・補助を受け、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的として、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

費用 8万円

実施地域 西部ニューギニア、中国、東部ニューギニア、フィリピン、トラック諸島、パラオ諸島、ソロモン諸島、ボルネオ・マレー半島、ミャンマー、インド、マリアナ諸島、マーシャル諸島、ギルバート諸島、洋上慰霊

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、お申し込みください。（申込用紙は社会福祉課にあります。）

申 社会福祉課（内線158）
問 （財）日本遺族会事業課事業係
Tel 03-3261-5521（内線3656-8）

笠間市ホームページモバイル版アドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/mobile/> ⑦ページ