

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

⑫健康体操を始めてみませんか？

今、話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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	H22. 1. 18～3. 29	H22. 1. 18～3. 29	H22. 1. 7～3. 25
回数	10 回	10 回	11 回
曜日	毎週月曜日	毎週月曜日	毎週木曜日
時間	19:00～20:30	10:00～11:30	13:30～15:00
定員	25 名	25 名	20 名
電話番号	0296-77-9145	0296-72-7711	0299-45-7888

対象者 市内在住の 40～64 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・チューブ体操・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 21 日（月）

申・問 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。

※2 会場での同時参加申込みはできません。

※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。

※初回参加者を優先します。



⑬平成 22 年度放課後児童クラブ入所児童を募集

笠間市では、昼間保護者のいない家庭の児童の保護・育成のために、放課後児童クラブを開設しています。

申込方法

子ども福祉課、各支所福祉課、各小学校の児童クラブに備付けの申込書に必要事項を記入し、添付書類を添えてお申し込みください。（電話・郵便による申込みは不可）

申込期間 12 月 1 日（火）～平成 22 年 1 月 8 日（金）

※申込期間に限り、子ども福祉課（本所）窓口の延長を実施します。（毎週水曜日午後 7 時 30 分まで）

事業概要

①開設日

毎週月～土曜日、夏休み・冬休み・春休みおよび学校行事の振替日（日曜・祝日・お盆・年末年始は実施しません。）

②開設時間

- 平日 放課後～午後 6 時 30 分
- 学校休業日 午前 8 時～午後 6 時 30 分

③対象児童

次の条件を全て満たす児童

○市内に居住する小学 1～3 年生（送迎可能な家の児童）

○共働き等のため、昼間家庭で保育ができない児童

※保護者の就労状況等を考慮し、入所者を決定します。

④料金

月額 5,000 円（日割り計算はしません）

※その他、おやつ代として月 1,000 円程度、夏休みはその他経費がかかります。

申・問 子ども福祉課（内線 164・165）

笠間支所福祉課（内線 72165）

岩間支所福祉課（内線 73173）

※児童クラブ室では申し込みできません。

※開設時間および利用料金については、変更になることがあります。変更につきましては、その都度お知らせします。



【お知らせ】

- ①「笠間稲荷門前通り」まちづくり意見交換会を開催します！
- ②平成 21 年 年末の交通事故防止県民運動が行われます
- ③平成 21 年度 笠間市成人式のお知らせ
- ④名作映画会の日程変更について
- ⑤「友部地区・岩間地区」休日救急診療当番医の一部変更について
- ⑥65 歳以上で障害をお持ちの方は市民税・所得税の控除が受けられます
- ⑦「広報かさま 11 月号」訂正とお詫び
- ⑧身近な「怒り」の川柳コンクール 2009
- ⑨「保健師（臨時職員）」募集
- ⑩障害者災害支援者の登録について

【募集】

- ⑪「歯周疾患検診」再募集
- ⑫健康体操を始めてみませんか？
- ⑬平成 22 年度放課後児童クラブ入所児童を募集

①「笠間稲荷門前通り」まちづくり意見交換会を開催します！

市では、「笠間稲荷門前通り周辺地域」について、永続的な観光交流拠点として活性化を図るための検討をしています。

これまで、東京大学の堀繁（ほり しげる）教授を講師として商店街の皆さんを中心に勉強会を開催してきました。

この度、笠間稲荷門前通りのまちづくりについて広く市民の方々との意見交換会を、堀教授をお迎えして開催します。

気軽にご参加ください。

日時 12 月 17 日（木）午後 7 時～

場所 笠間市役所笠間支所（旧笠間市役所）2 階会議室

問 都市計画課（内線 586）

②平成 21 年 年末の交通事故防止県民運動が行われます

年末は飲酒の機会の増加による交通事故、また夕暮れ時から夜間にかけての交通事故の多発が懸念されます。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、年末の交通事故防止県民運動にご協力ください。

運動の期間 12 月 1 日（火）から 31 日（木）までの 31 日間

運動のスローガン

「つくろうよ ルールとマナーを守る町」

運動の重点

- (1) 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- (2) 飲酒運転の根絶

問 市民活動課（内線 135）