

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

⑦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必要があります。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。**参加無料**

対象者 市内在住の40歳から64歳の方

申込期限 8月28日（金）

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

※ 2会場での同時参加はできません。

※ 定員を超えた場合は、抽選（初めて参加する方を優先します）。

○友部保健センター（TEL 0296-77-9145）

期間 9月7日（月）～11月30日（月）

曜日 毎週月曜日（計10回） **定員** 25名

時間 午前10時～11時30分

○笠間保健センター（TEL 0296-72-7711）

期間 9月10日（木）～11月19日（木）

曜日 毎週木曜日（計11回） **定員** 25名

時間 午後1時30分～3時

○岩間保健センター（TEL 0299-45-7888）

期間 9月7日（月）～11月30日（月）

曜日 毎週月曜日（計10回） **定員** 20名

時間 午後7時～8時30分

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。

⑧親子いなり寿司教室の参加者を募集！

第4回笠間のいなり寿司コンテストのプレイベントとして、「親子いなり寿司教室」を開催します。地元のいなり寿司屋さんが講師となり、プロの技を皆さんお伝えします。

「いなり寿司が好きな子」、「コンテストに興味がある子」、「プロの料理を学びたい子」など・・・。皆さんの参加をお待ちしています！

日時 8月25日（火）午前11時30分～午後3時

場所 友部公民館（笠間市中央3-3-6）

※ 現地集合・解散

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 20名（先着順）

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 下記申込み先に、電話・メール・FAX・郵便で、参加者全員のお名前、住所、電話番号、お子さんの学年をご連絡ください。

申込期限 8月20日（木）（必着）

申・問 商工観光課（内線517）

FAX:0296-77-1146 E-mail: shokan@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

第4回笠間のいなり寿司コンテスト子どもの部

コンテスト実施日 10月25日（日）

場所 笠間稲荷神社

おいしいいなり寿司の作り方を募集します。詳細は後日お知らせします。

コンテストに出場しない方も、当日は一般審査員として参加できます。

【お知らせ】

- ①デマンドタクシーかさま乗車券取扱所の拡大及び運休日のお知らせ
- ②エコフロンティアかさま監視委員会を開催
- ③「第14回チャリティーサマーフェスタ2009inともべ」を開催
- ④笠間市パスポートセンターからのお知らせ
- ⑤地上デジタル放送に関するお知らせ
- ⑥農薬は正しく使いましょう
- ⑦映画『20世紀少年—最終章—ぼくらの旗』当市でも撮影！
- ⑧国道50号改良工事に伴う交通規制のお知らせ
- ⑨レール交換に伴う交通規制のお知らせ
- ⑩農機事故に注意しましょう
- ⑪成年後見・権利擁護「講演会と無料相談会」を開催
- ⑫下水道工事に伴う交通規制のお知らせ

【募集】

- ⑬成人式実行委員を募集します
- ⑭元気に体操、「スクエアステップ教室」を開催
- ⑮「普通救命講習会」の受講者を募集！！
- ⑯「腰痛のメカニズムと腰痛体操」の講演会を開催
- ⑰高校3年生の皆さんへ～自衛官募集～
- ⑱スナッグゴルフをやってみよう！
- ⑲平成21年度防災ボランティア養成研修会を開催
- ⑳「第3回エコドライブ（実体験）セミナー」を開催！
- ㉑有害鳥獣予防機器の購入費補助
- ㉒「読書感想画教室」の参加者を募集
- ㉓果樹管理モデル事業（低樹高栽培普及事業）の参加者を募集
- ㉔果樹産地強化支援事業（栗苗改植事業）に助成します
- ㉕平成21年度笠間市地域密着型サービス事業者を募集
- ㉖認知症についての標語を募集
- ㉗健康体操を始めてみませんか？
- ㉘親子いなり寿司教室の参加者を募集！

お盆中の窓口について

笠間市役所は、お盆期間中も通常通り業務を行います。

