

⑪健康講座のお知らせ「腰痛予防について」

私たちは腰に負担のかかる生活環境の中で過ごしていることが多く、誰もが一度はぎっくり腰のような突発的な腰痛や、慢性的な腰痛などを経験していると思います。人を悩ます腰痛の原因は様々です。からだの仕組みやその原因の基礎知識を理解していただくための講話と腰痛予防の体操の実践をしますので、ぜひご参加ください。

日時 8月29日（金）午後1時30分～3時
（受付 午後1時～1時20分）

会場 友部保健センター

講師 水戸赤十字病院 理学療法士 金子哲さん

参加費 無料

定員 30名

その他 運動のできる服装で参加してください

申込方法 8月22日（金）までに、友部保健センターへ電話または来所にて申し込んでください。

※定員を超えた場合は抽選

申・問 友部保健センター TEL 0296-77-9145

⑫「レジ袋の有料化」実施店舗が増えます

笠間市は、「地球温暖化防止」のため、可燃ごみの減量による二酸化炭素の排出削減に積極的に取り組み、資源の有効利用など循環型社会の構築を目指しております。

このたび、新たにポレポレシティ（笠間エス・シー協同組合）、レジ袋削減推進笠間市民の会及び市の三者は、7月8日に「レジ袋削減に向けた取り組みに関する協定」を締結しました。

この協定の締結により、8月1日から新たに下記の5店舗が、レジ袋の有料化を実施します。

事業者	店舗名
ポレポレシティ （笠間エス・シー 協同組合）	青果かねだい
	魚のサントー
	あづま亭
	飯島茶店
	谷中商店

※すでにレジ袋有料化を実施している店舗についても、引き続きご協力をお願いします。

問 環境保全課（内線125）

⑬「みんなで裁判所に行こう！」を開催

水戸地方裁判所では、裁判所を身近に感じてもらうため、夏休みを利用して、小学生とその保護者を対象とした裁判所見学ツアー「みんなで裁判所に行こう！」を企画しました。

日時 8月22日（金）
午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後2時～4時

場所 水戸地方裁判所（水戸市大町1-1-38）

内容 裁判所内の見学、裁判所・裁判員制度の説明、ビデオ上映、クイズ大会、質疑応答等

参加資格 小学校5・6年生とその保護者
※小学生だけで参加することはできません

募集人数 各50人程度（先着順）

申込方法 電話またはファックスにより、
（1）希望する部（午前・午後）
（2）参加者の氏名・学年（保護者は氏名のみ）
（3）連絡先（住所・電話）
を記載してお申込みください。

申・問 水戸地方裁判所総務課庶務係
TEL 029-224-8412
Fax 029-226-8624

⑭平成21年3月31日で「特別慰労品」贈呈の受付が終了します

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の「ご本人」に『特別慰労品』を贈呈しています（ご遺族の方は対象とはなりません）。「引揚者」は、終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活して戦後引き上げてきた家族全員が対象です。

請求書等は本所社会福祉課・笠間支所福祉課・岩間支所福祉課の窓口にあります。未請求の方は早急に申請してください。

資格要件等の質問は次まで。
※請求に関する「お問合せ」や「ご相談」は無料です。

問 独立行政法人平和祈念事業特別基金
TEL 0120-234-933（月～金、午前9時15分～午後5時15分、土日、祝日は休み）

⑯特定健康診査・高齢者健康診査が始まりました

平成20年度からの健診制度の改正により、昨年まで市で実施していた住民健診の「基本健康診査」が、各保険者において「特定健康診査」と「高齢者健康診査」として実施されています。**健康診査を受ける方は、「受診券」と「保険者証」を必ず持参してください。（忘れた場合は受診できませんのでご注意ください。）**

- 笠間市国民健康保険の被保険者の方で、平成20年度中に40歳から74歳になる方には、「特定健康診査受診券」をお送りしています。後期高齢者医療制度の被保険者、及び平成20年度中に75歳になり後期高齢者医療制度の被保険者になる方には、「高齢者健康診査受診券」をお送りしています。
なお、市の健診（人間ドック・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。
また、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、保険年金課等へお問い合わせください。「高齢者健康診査」の受診を希望される方も同様にお問い合わせください。

- 政府管掌健康保険や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。詳しくは、各種健保組合等へお問い合わせください。
※19歳から39歳（平成20年度中）までの方については、受診券が郵送されておりませんので、健診を希望される方は、「保険者証」を持参し直接健診会場にお越しください。
※平成20年度の健診予定は、[笠間市保健カレンダー]のP29～30をご覧ください。
※市で受ける健診は、年1回です。
問 保険年金課（内線140）
友部保健センター TEL 0296-77-9145
笠間支所市民窓口課（内線72103）
笠間保健センター TEL 0296-72-7711
岩間支所市民窓口課（内線73182）
岩間保健センター TEL 0299-45-7888

⑰「笠間まるごとガイドブック」訂正のお詫び

読者の皆様並びに関係各位にお詫び申し上げます。下記のとおり訂正いたします。

- ・各地図の中
誤：総合運動公園⇒正：総合公園
- ・P27
誤：お稲荷さんを食べれるお店⇒正：お稲荷さんを食べられるお店
- ・P47の地図
誤：窯業団地⇒正：陶の小径
- ・P39 施設一覧の交通機関（笠間市内の駅）
誤：5駅⇒正：宍戸駅記載漏れで6駅
- ・P5 親鸞の足跡で光照寺と西念寺の間に林照寺が入り、下記の説明を記載する。
林照寺（浄土真宗）笠間・稲田
親鸞聖人を宗祖とする浄土真宗単立寺院で、鎌倉時代に誠信房によって開基されました。茅葺のお御堂は、稲田草庵をしのばせる精舎一字として、聖人の教えを伝承しています。当寺には、笠間藩主からの拝領の紋と、蓮如上人の四幅絵伝があります。
問 市民活動課（内線134・135）

⑱自主防災活動に関する講演会（自主防災組織リーダー研修会）が開かれます

茨城県・笠間市・水戸地方気象台が主催する、自主防災活動に関する講演会が開催されます。

日時 8月8日（金）午後1時30分～4時30分
場所 笠間公民館大ホール（定員500人）
対象者 自主防災組織等一般市民、市町村の防災担当職員・消防職員等

参加料 無料

テーマ及び講師

- （1）「自主防災組織の役割・活動」
講師 井上 浩一さん
（財）市民防災研究所研究員
- （2）「大雨と土砂災害」
～気象庁の防災気象情報～
講師 伊藤 秀喜さん
水戸地方気象台次長

問 総務課（内線209）