

### ⑧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、運動不足を解消することが大切です。各保健センターでは、「健康体操」を実施します。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	5月12日(月)～7月28日(月)	5月15日(木)～7月31日(木)	5月10日(土)～7月26日(土)
曜日	毎週月曜日	毎週木曜日	毎週土曜日
回数	全11回	全12回	全10回
時間	19:00～20:30	10:00～11:30	10:30～12:00
定員	25人	25人	20人
	(定員を超えた場合は抽選)		
電話番号	TEL 0296-77-9145	TEL 0296-72-7711	TEL 0299-45-7888

対象 市内在住の40～64歳の方 ◇参加無料

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 4月30日(水)

申込方法 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。

申・問 各保健センター



### ⑨平成20年度 手話奉仕員養成講座(入門課程)の受講生募集

5月	16、23、30日	9月	5、12、19日	21年 1月	9、16、23日
6月	6、13、20日	10月	3、10、17日	2月	6、13、20日
7月	4、11、18日	11月	7、14、21日	全30回(定員30人)	
8月	1、8、22日	12月	5、12、19日		

時間 午後6時30分～8時30分(いずれも金曜日)

会場 笠間市社会福祉協議会 笠間支所(石井1412)

内容 相手の簡単な手話が理解でき、手話であいさつ、自己紹介程度が可能なレベル

受講料 無料(テキスト代は自己負担)

募集人数 30人

対象者 次のすべてに当てはまる方

- ①中学生以上で、原則として初心者又は手話経験1年未満の方
- ②ボランティア活動に関心のある方
- ③次年度の基礎課程も受講できる方

申込方法 4月21日(月)までに電話で次へ。

申・問 社会福祉法人 笠間市社会福祉協議会 TEL:0296-73-0084、FAX:0296-72-3722



### ⑩スポーツ振興課 事務所移転のお知らせ

笠間市教育委員会スポーツ振興課は、4月1日、笠間市総合公園管理棟(笠間市箱田)から笠間市役所笠間支所の2階に移転します。なお、体育施設の予約はこれまでどおり、各施設で受け付けます。※笠間市総合公園、笠間市民体育館(石井街区公園)、笠間武道館、岩間海洋センター及び岩間総合運動公園は、4月1日から(株)日立ライフが管理運営を行います。

#### 【移転後の連絡先】

笠間市石井717 笠間市役所 笠間支所2階

### ⑪水道の届出について

水道は届出制です。届出がない場合、水道を使用しない期間も基本料金が発生しますのでご注意ください。

☆市外に引っ越すときや、長期間留守等で一時的に止めたいとき → 中止届

☆市内で転居するとき → 現在使用している場所の中止届及び、新たに使用する場所の開始届

問 水道課(内71233・71234)

### ⑫まゆみ朗読会「ファンタジックステージ」

まゆみ朗読会では、放送作家で直木賞作家の向田邦子さんの「食」にまつわるエッセイを朗読します。子どもたちの食習慣が問題になる現在、彼女のみずみずしい感性に触れてみませんか？

日時 4月19日(土) 午後2時～(開場1時30分～)

会場 友部図書館 2階視聴覚室

問 まゆみ朗読会 市原 TEL 0296-77-1600



### ⑬シルバーリハビリ体操を一緒に！

高齢社会の対応策として普及している介護予防体操を友部消費生活学級でも取り入れ、健康管理のために推進しています。次の日程で、講習会を開催しますので、是非ご参加ください。

日時 4月18日(金)

午前10時～11時30分

場所 友部公民館 大会議室

指導者 友部地区シルバーリハビリ体操指導士会

主催 友部消費生活学級

申・問 ☆平倉 ヒサ TEL 0296-77-3501

☆笠間市消費生活センターTEL 0296-77-1313

### ⑭「特設無料人権相談所」を開設

開設日 4月16日(水)

会場 市役所笠間支所 1階相談室 ※秘密厳守

開設時間 午前10時～午後3時 ◇相談無料

相談内容 ☆いじめ・体罰、地域・女性・外国人などの差別問題、家庭内(夫婦・親子・相続など)の問題

☆金銭貸借、借地借家、近隣問題など

相談員 人権擁護委員・法務局職員

問 水戸地方法務局 TEL029-227-9919

### ⑮茨城県警察官採用試験のご案内

受付期限 4月15日(火)まで

1次試験 5月11日(日)

2次試験 6月14日(土)～18日(水)

受験資格

警察官A…昭和54年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(短大を除く)を卒業した方もしくは平成21年3月31日までに卒業見込みの方又は人事委員会がこれと同等と認める方

問 笠間警察署警務係 TEL 0296-73-0110

又は近くの地区交番、駐在所へ