

㉔メタボリックシンドローム予防教室の参加者を募集～「いくつになっても素敵！」でいるために

体重の増えやお腹周りが気になりだし、気をつけているがなかなか減らない、何をすれば良いのか分からないという方に、今回、自分に合った食事や運動の方法を見つけるための健康教室を開催します。

メタボにさよならして「いくつになっても素敵！」を目指しませんか？ご参加お待ちしております。

●**日程・内容**（セットではありませんので、1つの教室だけの参加も歓迎します）

教室内容	栄養教室パート1	栄養教室パート2	運動教室
開催場所	ヤセたい人の献立づくり	たっぷり野菜を使って簡単料理	メタボ予防の体操
笠間保健センター ＜申・問＞ 0296-72-7711	平成24年1月20日(金) 午前10時～正午	平成24年2月2日(木) 午前9時30分～午後0時30分	11月17日(木) 午前10時～11時30分
友部保健センター ＜申・問＞ 0296-77-9145	11月25日(金) 午前10時～正午	平成24年1月19日(木) 午前9時30分～午後0時30分	平成24年1月27日(金) 午前10時～11時30分
岩間保健センター ＜申・問＞ 0299-45-7888	平成24年2月14日(火) 午前10時～正午	11月22日(火) 午前9時30分～午後0時30分	12月6日(火) 午前10時～11時30分
持ち物	筆記用具	エプロン・三角巾	スポーツタオル・上履き・汗拭きタオル・飲み物※動きやすい服装
定員	20名	15名	20名

●**対象者**：市内在住の40～74歳の方で、体重やお腹周りの気になる方

（例：BMI 26以上の方、腹囲85cm以上の方）

※BMIとは：体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）で求められる体格指数

●**参加料**：無料

●**申込方法**：ご希望の保健センターに開催日の5日前（土日・祝日の場合はその前）までにお申し込みください。定員になり次第締切となります。

㉔「親の代理お見合い会」の参加者を募集

未婚の子を持つ親同士の結婚情報の交流会です。

期日 12月8日（木）

場所 パークスガーデンプレイス

参加条件 45歳くらいまでの未婚の子をもつ親

募集定員 50名

参加費用 お一人様5000円

※当日はお子さんのプロフィール（写真付）をお持ちください。

※開催可能人数に満たない場合は中止となることがあります。

申込期限 11月28日（月）

申込方法 電話でお申し込みください。

申・問 パークスガーデンプレイス

Tel 0296-78-1122

㉔笠間市ファミリーサポートセンター提供会員講習会の受講者を募集

笠間市ファミリーサポートセンター主催の提供会員講習会を開催します。今回の講習会は、会員でない方も受講することができますので、講演内容にご興味のある方はご参加ください。

日時 11月17日（木）午前10時～正午（予定）

場所 友部公民館 2階大会議室

講演内容 「放射線と健康影響について」

講師 あやめ じゅんこ 菖蒲 順子さん（独立行政法人 日本原子力研究開発機構）

受講料 無料

申込期限 11月14日（月）

申・問 笠間市ファミリーサポートセンター

Tel 0299-45-5170

⑩ページ **小中学生の登下校の見守りをお願いします。**

④11月・12月は、市税・国保税・使用料などの『収納推進強化月間』です

市税や各種の使用料などは、市の福祉や教育、消防・救急、ごみ処理など、さまざまな住民サービスのために使われています。

市では、11月から12月の期間を「収納推進強化月間」として、市税や国民健康保険税、介護保険料、保育所や児童クラブの保護者負担金、市営住宅使用料、水道料金、下水道や農業集落排水の負担金・分担金・使用料、給食費、各種の貸付金などの滞納金の解消のため、訪問徴収等を実施します。

もう一度、納税通知書や納入通知書をご確認いただき、納期限が過ぎているものがありましたら、速やかに納付してください。すでに納期限が過ぎている場合、督促手数料や延滞金（年14.6%）が加算されます。

また、病気やけが、その他の事情により納付が困難な場合は、それぞれの担当課にご相談ください。なお、納付に誠意のない方については、給料や預貯金、不動産（土地・建物）などの財産の差押えを実施することとなります。

【差押え件数】

年度	21年度	22年度	23年度 (9月末現在)
預金・給料 その他	135件	364件	126件
不動産	66件	97件	31件
合計	201件	461件	157件

※今後も、納付に誠意のない方については、更に強化実施していきます。

市県民税（普通徴収）・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・水道料・保育料・児童クラブ負担金など納期限内であればコンビニでも納付できます。また、便利な口座振替も利用できますので、最寄の金融機関でお申し込みください。

問 各担当課

⑤河川におけるサケの採捕は禁止です

下水道の整備が進み河川の水質が向上されたことなどにより、毎年秋になると、「サケ」が産卵のために河川にのぼってきますが、許可を受けた方以外「サケ」を捕ることは、水質資源保護法等により、すべての川で全面的に禁止となっています。

このルールに違反して一般の方が「サケ」を捕ると、これらの法律等により罰せられます。「サケ」の遡上を温かく見守ると共に、今後も市内の川に「サケ」がのぼってくるような水環境の保全に努めましょう。

水質保全のための取組み例

- ①食用油は下水に流さず、使い切るか、固化剤で固めるなどしてごみとして出しましょう。（なお、廃食油については市で回収しています。）
- ②水路や側溝などを定期的に清掃しましょう。
- ③川や湖に、ごみを捨てないようにしましょう。
- ④浄化槽は定期的に点検し、清掃、検査しましょう。

問 環境保全課（内線125）

「広報かさま お知らせ版」平成23年10月20日 第23-24号 ③ページ