

# 募 集

## ⑱～健康都市かさま～「健康体操教室」参加者を募集

運動不足は、生活習慣病の原因のひとつです。「普段の生活に運動を取り入れたい」、「効果的な運動について知りたい」などとお考えの方、ぜひこの機会に一緒に体を動かしませんか？  
体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

<b>会場</b>	友部保健センター	笠間保健センター	岩間保健センター
<b>期間</b>	9月3日～12月10日	9月6日～12月20日	9月3日～12月3日
<b>回数</b>	12回	12回	12回
<b>曜日</b>	月曜日	木曜日	月曜日
<b>時間</b>	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時	午後7時～8時30分
<b>定員</b>	25名	25名	20名
<b>電話番号</b>	0296-77-9145	0296-72-7711	0299-45-7888



☆ 対象事業 ☆

\*実施曜日が異なることもあります。

**対象者** 市内在住の40歳～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・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** 8月23日(木)

**申込方法および問合せ先** 希望する会場の保健センターに、電話または窓口でお申込みください。

\*参加・申込みは1会場のみとなります。

\*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。

## ⑲～健康都市かさま～生活習慣病 予防の健康講座」参加者を募集

生活習慣病は、食生活や運動習慣など、若い頃からのさまざまな習慣の積み重ねにより、肥満症・高血圧・脂質異常症・糖尿病などを発症させるものです。生活習慣病の予防・改善には、正しい知識を得て、生活習慣を見直すことが大切です。ぜひ、ご参加ください。

**日時** 9月10日(月)午後1時30分～3時  
(受付:1時15分～1時30分)

**講師** 石塚 恒夫さん(笠間市立病院 院長)

**会場** 岩間保健センター

**定員** 30名(定員を超えた場合は、抽選)

**参加費** 無料

**申込期限** 8月31日(金)

**申・問** 岩間保健センター

Tel. 0299-45-7888



☆ 対象事業 ☆

## ⑳「男性の料理講座」参加者を募集

日頃、なかなか台所に立つことが少ない男性の皆さん、おいしくできる料理づくりに挑戦しませんか？

もし、あなた自身が食事の準備をすることになったらどうしますか？社会福祉協議会では、自立した生活を支援することを目的に、生活の基本である食生活が損なわれないよう男性に限定した料理教室を開催します。

**期日** 9月4日(火)、11日(火)、18日(火)、  
10月2日(火)、9日(火)

**時間** 午前9時30分～午後1時30分

**会場** 岩間保健センター

**定員** 20名

**参加費** 2,000円(5回講座分)

※参加費は1回目に徴収します。

**講師** 食生活改善推進協議会の皆さん

**申込期限** 8月29日(水)まで

**申・問** 笠間市社会福祉協議会

岩間支所

Tel. 0299-45-7889



☆ 対象事業 ☆

⑧ページ **健康・医療・介護・育児など24時間年中無休無料で相談が受けられます。**  
かさま健康ダイヤル24

## ③笠間市による放射線量の測定結果をお知らせします

東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴い、平成23年7月4日から市内各所(小中学校・保育所・保育園・幼稚園・公共的な施設)で放射線量を週2回測定し、平成24年7月2日から週1回測定しています。

【放射線量測定結果※7月23日～7月27日のデータ】 (単位:マイクロシーベルト/時間)

笠間小	0.102	友部小	0.117	笠間中	0.138
東小	0.176	友部第二小	0.132	東中	0.153
佐城小	0.120	北川根小	0.135	南中	0.169
箱田小	0.143	大原小	0.138	稲田中	0.110
南小	0.130	岩間第一小	0.139	友部中	0.111
稲田小	0.118	岩間第二小	0.144	友部第二中	0.157
宍戸小	0.131	岩間第三小	0.116	岩間中	0.169

【測定場所】グラウンド中央付近 【測定高さ】地上50cm

※各施設とも、国が平成23年8月26日に定めた校庭・園庭の空間線量率の目安、1マイクロシーベルト/時間を下回っています。

**問** 学務課(内線372)

## ④水道水の放射性物質測定結果をお知らせします

採水日	採水場所	市実施分	県実施分
		放射性セシウム	放射性セシウム
7/30	石寺浄水場	不検出	
	宍戸浄水場	不検出	
	吉岡浄水場	不検出	
7/23	湊沼川浄水場(県受水分)		不検出

※平成24年4月から、暫定基準値から新基準になりました。

※国が定める基準値 放射性セシウム:10ベクレル/kg

※水道水の放射性セシウムが10ベクレル/kgを超える場合は水道水の摂取を控えてください。

※測定値が「不検出」とは、検出限界値(市の検査:1ベクレル/kg)未満であることを表します。

※今後も、厚生労働省のモニタリング方針に基づき、当面の間、週1回実施します。

※県企業局から受水している検査結果の詳細については、茨城県企業局へお問い合わせください。

**問** 水道課(内線71211) 茨城県企業局 Tel. 029-301-4933

## ⑤平成24年産米の放射性物質検査を実施します

平成24年産米の安全性を確認するため、国の指針に基づき、県、市、関係機関等が連携し、放射性物質の検査を実施します。

検査は、収穫時期に合わせて市内の水田数箇所から収穫した玄米での検査を予定しています。

農家の皆さんは、平成24年産米の安全性が確認されるまで収穫した米の出荷・販売・譲渡等をしないようお願いします。

結果については、速やかに県・市のホームページおよび広報紙等でお知らせしますので、ご理解とご協力をお願いします。

**問** 農政課(内線525)

市税等は納期限内の納付をお願いします。

③ページ