

健康都かさま②⑥「糖尿病予防教室・慢性腎臓病予防教室」参加者募集

保健センターでは、生活習慣病予防のための健康教室を開催しています。教室に参加して日ごろの生活を見直し、自分に合った食事や運動の方法を見つけましょう。ご参加お待ちしております。
※開催日はすべて平成25年になります。

参加料 無料

定員 25名（先着順）

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。お申込みいただいた方には、日程が近くなったら詳細をお知らせします。

その他 地域ポイント制度の付与対象になります。

1 糖尿病予防教室（要予約）

対象者 市内在住の40～74歳の方で、血糖値が高めで糖尿病の治療をしていない方

※3回（医師講話・栄養教室・運動教室）で1セットになります。

| 教室内容 | 医師講話 | 栄養教室 | 運動教室 |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 会場 申・問 | 「糖尿病とは？」 | 「何をどのくらい食べたらいいの？」（講話・演習） | 「効果的な運動とは？」 |
| 友部保健センター 0296-77-9145 | 1月22日（火） 午後1時30分～3時 | 2月12日（火） 午前9時30分～午後0時30分 | 1月29日（火） 午前9時30分～11時30分 |
| 岩間保健センター 0299-45-7888 | 2月7日（木） 午後1時30分～3時 | 2月15日（金） 午前9時30分～午後0時30分 | 2月27日（水） 午前9時30分～11時30分 |

2 慢性腎臓病予防教室（要予約）

対象者 【医師講話】市内在住の方

【栄養教室】市内在住の40～74歳の方で、血清クレアチニンの値が以下の範囲の方

男性：1.01～1.29mg/dl 女性0.71～0.99mg/dl

※栄養教室参加の方は、医師講話とのセットになります。

| 教室内容 | 医師講話 | 栄養教室 |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 会場 申・問 | 「慢性腎臓病とは？」 | |
| 友部保健センター 0296-77-9145 | 2月21日（木） 午後1時30分～3時 | 2月26日（火） 午前9時30分～午後0時30分 |
| 岩間保健センター 0299-45-7888 | 1月15日（火） 午後1時20分～午後2時20分 | 1月25日（金） 午前9時30分～午後0時30分 |

<クリスマスコンサート「冬の夜空とハーブの夕べ」を開催>

「クールシュヴェール国際音楽アカデミーin かさま」のPRを兼ねたプレ街角コンサートとして開催します。

日時 12月18日（火）午後6時15分～1時間程度

会場 笠間市役所 1階ロビー（笠間市中央3-2-1）

内容 ハーブとフルートのハーモニーをご堪能ください

演奏者 ハーブ：三村清順さん フルート：近藤香織里さん

演奏者：三村清順さんのご紹介

国賓歓迎儀式をはじめ各種コンサートに従事され、各国VIPの晩餐会演奏においても演奏を絶賛されています。また「国際ハーブフェスティバル」にも度々ソリストとして演奏されています。

主催 笠間市政策研究会

問 市民活動課 内桶克之（内線131）

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

【お知らせ】

- ①見事なポインセチアをご覧ください
- ②児童館開館時間変更のお知らせ
- ③災害廃棄物広域受入れに伴う受入量および放射線量測定結果のお知らせ
- ④笠間市による放射線量の測定結果
- ⑤水道水の放射性物質測定結果
- ⑥国民健康保険税の納付はお済みですか
- ⑦ノロウイルスに注意しましょう
- ⑧特設無料人権相談を開設
- ⑨高速バスの運賃値下げと停留所の増設について
- ⑩市営駐車場 年末年始は有料になります
- ⑪エコフロンティアかさま監視委員会を開催
- ⑫霞ヶ浦用水排水事業（用水管理設工事）による交通規制のお知らせ
- ⑬ルールとマナーを守って猫や犬を飼いましょう
- ⑭岩間図書館 読書特集「中高生はこれを読め！2012」開催中
- ⑮年末年始 笠間稲荷神社周辺の交通規制について
- ⑯「来年へ歩く会」を開催
- ⑰第7回「♪みんなの音楽祭♪」を開催
- ⑱いばらき出会いサポートセンターの入会に対して助成します！
- ⑲東日本大震災法律援助事業のお知らせ

【募集】

- ⑳「警備業務技能講習会」の受講者を募集
- ㉑フラダンス教室の参加者を募集
- ㉒エアロビクス教室の参加者を募集
- ㉓視察研修会（かさま環境を考える会）の参加者を募集
- ㉔桃宴ワークショップ「笠間焼で雛人形を作ろう」の参加者を募集
- ㉕「小学生～高校生のための春休み海外派遣」参加者を募集
- ㉖「糖尿病予防教室・慢性腎臓病予防教室」参加者募集

①見事なポインセチアをご覧ください

市役所本所玄関ロビーに、見事なポインセチアが展示されました。

ご来所の際は、ぜひ、ご覧ください！

生産者 塙 博光さん（大淵在住）

サイズ 横：160cm、高さ：約160cm

展示期間 12月末まで

問 農政課（内線527）

②児童館開館時間変更のお知らせ

年末の大掃除により開館時間を変更します。

期日 12月28日（金）

開館時間 午前9時～午後3時

（3時からは大掃除のため閉館）

※12月29日（土）～平成25年1月3日（木）

までは年末年始のため休館となります。

問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340

（午前9時～午後6時）

【回覧】お早めに回してください 全12ページ(A3…3枚) ①ページ