

# 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 Tel.0296(77)1101またはTel.0296(72)1111  
岩間地区から Tel.0299(37)6611

## 健康やかさま ⑱「健康体操教室」の参加者を募集します

運動不足は生活習慣病を招く原因のひとつです。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

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	9月12日(木)～ 12月19日(木)	9月6日(金)～ 11月22日(金)	9月2日(月)～ 12月9日(月)
実施回数	12回	12回	12回
曜日(毎週)	木曜日	金曜日	月曜日
時間	午後1時30分～3時	午後7時～8時30分	午前10時～11時30分
定員	25名	25名	20名
申・問	友部保健センター Tel. 0296-77-9145	笠間保健センター Tel. 0296-72-7711	岩間保健センター Tel. 0299-45-7888

※実施日が変更になることがあります。

**対象者** 市内在住の30歳～64歳の方(初回参加者を優先)

**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、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

**申込期限** 8月16日(金)

**申込方法** 希望する会場の保健センターに直接、または電話でお申し込みください。

※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。また、複数の会場に参加することはできません。



## 健康やかさま ⑳「スリムアップ教室」の参加者を募集します

日頃の食生活を振り返り、自分でできる食事の工夫を見つけてみませんか。

**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

※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。

**スリムアップ教室** ～「いくつになっても素敵！」でいるために～ (要予約)

教室内容		栄養教室 パート1 「痩せたい人の献立づくり」	栄養教室 パート2 「たっぷり野菜を使って簡単料理」 (調理実習)
時間		午前10時～正午	午前9時30分～午後0時30分
会場 (申・問)	友部保健センター Tel. 0296-77-9145	9月2日(月)	9月13日(金)
	笠間保健センター Tel. 0296-72-7711	8月28日(水)	9月5日(木)
	岩間保健センター Tel. 0299-45-7888	8月22日(木)	9月6日(金)
参加費		無料	300円(材料費)
定員(先着順)		20～25名	15名

**申込方法** ご希望の保健センターに、開催日の7日前までに直接、または電話でお申し込みください。

※詳細については後日、申込者に通知します。



### 【お知らせ】

- ①農作業中の熱中症に注意しましょう
- ②笠間市による放射線量の測定結果
- ③水道水の放射性物質測定結果
- ④お盆期間中のごみ収集、し尿汲み取り、浄化槽清掃について
- ⑤第2回笠間市立小中学校統合準備委員会を開催します
- ⑥「第13回全国こども陶芸展 in かさま」を開催します
- ⑦児童劇巡回事業「劇団あとむ」がやって来る！
- ⑧「デマンドタクシーかさま」  
運休日のお知らせ
- ⑨小規模事業者登録制度の活用について
- ⑩笠間市戦没者追悼式を開催します
- ⑪笠間市政治倫理審査会意見書の閲覧を実施します
- ⑫交通事故多発警報が発令されました
- ⑬市民の皆さんの住まいにあった防犯対策を助成します

### 【募集】

- ⑭笠間市土地改良事業運営協議会の職員を募集します
- ⑮「エアロビクス教室(初級・中級)」の参加者を募集します
- ⑯「オセロ大会」の参加者を募集します
- ⑰健康講座の参加者を募集します
- ⑱「ヘルスリーダー養成講習会」の受講者を募集します
- ⑲「健康体操教室」の参加者を募集します
- ⑳「スリムアップ教室」の参加者を募集

## お知らせ

### ①農作業中の熱中症に注意しましょう

農作業中の熱中症事故は毎年発生しており、特に気温の高い7月および8月に多く発生しています。熱中症は、梅雨明け後の蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすい傾向があるので、猛暑の中での作業は特に注意が必要です。

#### 熱中症にならないために

- ・日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう。休憩をこまめに取り、作業時間を短くするなど工夫をしましょう。
- ・水分をこまめに摂取し、汗で失われた水分を十分に補給しましょう。
- ・気温が著しく高くなりやすいハウス等施設内での作業中は、特に気を付けましょう。
- ・帽子の着用や、汗を発散しやすい服装を心がけましょう。
- ・作業場所に日よけを設けるなど、出来るだけ日陰で作業をするように努めましょう。
- ・屋内では、遮光や断熱材を用いた施工などで、作業施設内の温度が著しく上がらないよう、風通しを良くし、室内の換気をしましょう。
- ・作業施設内に熱源がある場合には、熱源と作業者との間隔を空けるか、断熱材で隔離し、過熱された空気は屋外に排気しましょう。

問 農政課(内線527)