

③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
1/14	石寺浄水場	不検出	
	宍戸浄水場	不検出	
	吉岡浄水場	不検出	
1/6	潤沼川浄水場（県受水分）		不検出

※国が定める基準値 放射性セシウム：10 ベクレル/kg

※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。

※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

④笠間市内の飲食店がラジオで紹介されます

笠間市内の飲食店の趣向を凝らした献立やメニュー、こだわりなどが、茨城放送（AM1197kHz）で紹介されます。

毎週月曜日から金曜日の午前11時27分頃から約3分間、1月13日（月）から放送されていますので、ぜひ傾聴してください。

問 農政課（内線 525）

商工観光課（内線 510）

健康都市かさま

⑤健康都市講座「いい塩梅で医者いらす～笠間市版！疾病予防のオサエドコ～」を開催します

笠間市では「健康都市かさま」の実現に向け、健康都市づくり市民運動を促進しています。今回、生活習慣病予防を目的とした健康都市講座を開催しますので、ぜひご参加ください。この機会に普段の生活習慣を見直し、市民全員でより健康になることを目指しましょう。参加費は無料です。

日時 2月8日（土）午前10時～
（午前9時30分受付開始）

会場 友部公民館 3階 大ホール
（笠間市中央 3-3-6）

内容 生活習慣病予防

講師 独協医科大学 公衆衛生学講座准教授
西連地 利己さん

定員 240名

問 健康増進課（内線 592）



健康都市かさま

⑥企業や団体にラジオ体操のCDを配布します

笠間市は健康づくり推進の一環として、ラジオ体操の普及に取り組んでいます。そこで、ラジオ体操を実施する市内の企業や市民団体等に、ラジオ体操のCDを無料で配布します。ラジオ体操を習慣化し、健康な体をつくりましょう。

配布枚数 1企業、1団体につき1枚

※数に限りがありますので、先着順とさせていただきます。ご了承ください。

申込方法

健康増進課窓口に置いてある申込用紙に必要事項を記入し、直接健康増進課にお持ちいただくか、郵送またはFAXでお申し込みください。申込用紙は、笠間市ホームページからもダウンロードできます。

ホームページ <http://www.city.kasama.lg.jp/>

申込期間 2月3日（月）～28日（金）

申・問 健康増進課（内線 591・592）

〒309-1792 笠間市中央 3-2-1

FAX 0296-77-1324



⑧「各種運動教室（2月）」の参加者を募集します

教室名	内容	開催期日	時間
骨盤体操	骨盤の歪みを改善する 体操クラス	2月3日（月）、10日（月） 17日（月）、24日（月）	午後1時30分 ～2時30分
		2月6日（木）、15日（土） 22日（土）、27日（木）	午前10時～11時
リズムウォーク	歩く動作を中心とした エアロビクス入門クラス	2月3日（月）、10日（月） 17日（月）、24日（月）	午後2時50分 ～3時50分
ウエストシェイプ	ウエスト周りをメインとした 腹筋エクササイズクラス	2月6日（木）、15日（土） 22日（土）、27日（木）	午前11時20分 ～正午

会場 笠間市民体育館 2階 第5会議室（笠間市石井 2068-1）

※開催場所が変更になる場合があります。

対象 15歳以上の方 ※ただし中学生は参加できません。

定員 各25名（先着順）

参加費 「骨盤体操」、「リズムウォーク」1回：500円（税込）

「ウエストシェイプ」1回：300円（税込）

体験会 随時、クラス内体験を実施しています。各クラス初回のみ無料で体験できます。

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット

※ストレッチマットの代わりに大きめのタオルでも結構です。

申込方法 各クラス開催日の前日までに笠間市民体育館管理事務所へ直接、または電話でお申し込みください。受付時間は、午前8時30分～午後4時30分です（毎月5日、20日は休館）。

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 Tel 0296-72-2101

⑨「エアロビクス教室（初級・中級）」の参加者を募集します

エアロビクスは、一定の心拍数を維持することによって体内の脂肪燃焼を促進させ、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があるとされる運動です。ぜひ、ご参加ください。

期日 2月8日（土）、15日（土）、22日（土）

時間 午後1時15分～2時45分（90分間）

会場 笠間市総合公園 管理棟会議室（笠間市箱田 867-1）

対象 15歳以上の方 ※ただし、中学生は参加できません。

定員 25名（先着順）

会費 1,500円（税込）/月3回

※毎月4回（月会費：2,000円）で開催していますが、2月は会場の都合により計3回の開催となります。

講師 茨城県スポーツ認定指導員 木村 幸子さん

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット

※ストレッチマットの代わりに大きめのタオルでも結構です。

申込方法 笠間市民体育館管理事務所へ直接、または電話でお申し込みください。

受付時間は、午前8時30分～午後4時30分です（毎月5日、20日は休館）。

申込期限 2月7日（金）

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 Tel 0296-72-2101

