

⑩スリムアップ教室の参加者を募集します

保健センターでは、あなたの健康づくりを応援します。スリムアップ教室に参加して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ませんか。ご参加お待ちしております。

スリムアップ教室 ～「いつになっても素敵！」でいるために～(要予約)

教室内容	期日	時間	会場	申・問
栄養教室 ヤセたい人の 献立づくり (ヤセるコツを 覚えましょう！)	11月26日(水)	午前10時 ～正午	笠間保健センター (笠間市笠間230)	TEL 0296-72-7711
	12月12日(金)		友部保健センター (笠間市美原3-2-11)	TEL 0296-77-9145
	11月5日(水)		岩間保健センター (笠間市下郷5139-1)	TEL 0299-45-7888

対象 市内在住の40～74歳で、体重やお腹周りの気になる方

定員 20～25名(先着順)

参加料 無料

申込方法 開催日の7日前までに、ご希望の保健センターへ直接、または電話でお申し込みください(土日・祝日を除く)。

※詳細は後日、申込者に通知します。



⑪笠間市民ソフトテニス教室を開催します

ソフトテニス教室を開催します。久しぶりにテニスをやってみたい方、これから始めたい方、ぜひご参加ください。

日時 11月9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、12月7日(日) 全5回
午前9時～12時

予備日:11月15日(土)、22日(土)、29日(土)、12月6日(土)、13日(土)、14日(日)

会場 柿橋グラウンドテニスコート(笠間市鯉淵6525-18)

対象 市内在住または在勤の小学3年生以上の方

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,500円(ボール代、傷害保険代)※第1回目の開催日に徴収します。

指導者 笠間市ソフトテニス連盟指導員

申込方法 ①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号、⑤ラケットの有無を記入のうえ、FAX、郵送またはメールでお申し込みください。

申込期限 10月31日(金)

申・問 笠間市ソフトテニス連盟 深谷 修一
〒309-1734 笠間市南友部483-5

TEL・FAX 0296-78-3368(電話:午後7時～9時、FAX:午前9時～午後7時)

メール kasama-sta@apost.plala.or.jp

※@以降の1は、アルファベットのLの小文字です。



○10月から定期予防接種が広域化されました

10月からBCG(結核)以外の定期予防接種が、笠間市以外の県内の協力医療機関でも接種できるようになりました。

お子さんの4種混合・二種混合(DT)・麻しん風しん混合(MR)・日本脳炎・ヒブワクチン(Hib)・小児用肺炎球菌・水痘(水ぼうそう)などの定期予防接種を市外で受ける場合は、医療機関に予約をし、笠間市の予診票と母子健康手帳・健康保険証を持参し接種してください。

高齢者を対象としたインフルエンザ・肺炎球菌の定期予防接種を市外で受ける場合は、事前に保健センターまたは健康増進課で予診票の交付を受けてから接種をしてください。

※すべての医療機関で実施できるわけではありません。協力医療機関は、お問い合わせいただくか、県医師会のホームページに掲載されていますのでご覧ください。

問 健康増進課(内線591)

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

県医師会ホームページ <http://www.ibaraki.med.or.jp/>



③エコフロンティアかさま監視委員会を開催します

委員会は傍聴することができます。希望者は電話でお申し込みください。

日時 10月22日(水)午後2時～

会場 エコフロンティアかさま管理棟2階
多目的会議室(笠間市福田165-1)

会議内容

- (1) 前回会議録の確認
- (2) 監視活動および意見交換等
環境モニタリング
- (3) 今後の監視活動計画(案)

申込期限 10月21日(火)午後4時

申・問 環境保全課(内線127)

「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用ください

「ジェネリック医薬品(※)の処方を希望している」という意思を伝えることができるシールを作成しました。ジェネリック医薬品での処方を希望される方は、シールを保険証等に貼ってご活用ください。

※ジェネリック医薬品とは?

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に、新薬と同じ成分・効き目で作られた低価格のお薬です。新薬の3～5割程度安くなる場合があります。薬にかかる自己負担額を節約できることがあります。ジェネリック医薬品の価格や使用などについては、医師・薬剤師とよく相談してください。

シール配布窓口 保険年金課、
各支所市民窓口課

問 保険年金課(内線142・144)



市税等は納期限を過ぎると延滞金が加算されます。
納期限内の納付をお願いします。