

かさま食彩

アスパラ入り春巻



栄養成分 (1人分) エネルギー253kcal、たんぱく質8.4g、脂質14.3g、塩分1.3g

食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	0
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0

詳しくは **食事バランスガイド** 検索



笠間焼うつわ プレゼント

5月号締め切り：5月29日金必着

【笠間焼の提供】原田M工房
(南吉原)

サイズ：約20cm×20cm

撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課まで、はがき(持参可)でお申し込みください。
※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。



かさま ぽけっと

子育て支援のページ

74

▲iOS版

▲Android版

スマートフォン用子育て支援アプリ

「かさまぽけっと」誕生!

笠間市で子育てをする皆さんのために、スマートフォン用のアプリを開発しました!

スケジュール機能で健診やイベントの情報確認や、子育てガイドで各制度やサービスの確認ができるほか、お子さんの情報を登録することで、笠間市からのお知らせを受け取ることができます。

さらに、バージョンアップにより、新機能「成長記録」が追加されました!*

登録したお子さんごとに、予防接種の実施状況を入力・管理することができたり、成長の記録をつけることができとても便利です。ぜひご利用ください!

ご利用の端末から「app store」または「playストア」を起動し「笠間」で検索してダウンロードまたはアプリの更新をしてください(無料。iOS8、Android4.4以上推奨)。

※iOS版アプリのバージョンアップは遅れる場合があります。ホームページ等に掲載するほか、登録されている方には通知でお知らせします(通知を受け取る設定にしている方のみ)。

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 Tel.0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://www.kasama-pocket.jp/> 問合せ：子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口4.1現在) ▶ 人 口 77,058人(-106人) 男 37,752人(-19人) 女 39,306人(-87人)
▶ 世帯数 28,964世帯(+73世帯) ▶ 3月の出生数 49人



○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。
○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。

<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile.php>



再生紙を使用しています