

⑬女子カアアップ教室の参加者を募集します

女性がいつまでもいきいきと輝けるように、女性のための健康教室を開催します。話題のピラティスの基本を身につけ、健康を維持するための秘訣を学び、健康で美しい生活を送りましょう。

〈3回コース〉

開催日	時間	会場	内容
[第1回] 9月16日(水)	午後1時～2時30分 (受付：午後0時45分～)	友部保健センター (笠間市美原3-2-11)	ピラティス(※) その他、毎回30分程度 のお話等があります。
[第2回] 9月30日(水)			
[第3回] 10月14日(水)			

※ピラティスとは、呼吸法を活用しながら、主に体幹の深層筋(インナーマッスル)をゆるやかに鍛えるトレーニングです。これにより、代謝が上がる、姿勢がよくなる、転倒による骨折防止につながるなどの効果が期待できます。

対象 市内在住の20～49歳までの女性

定員 25名(応募者多数の場合は抽選)

講師 健康運動指導士 上田 和代さん

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 9月4日(金)

申・問 友部保健センター TEL 0296-77-9145



⑭「第10回笠間いなり寿司コンテスト」のレシピを募集します

笠間いなり寿司コンテストの開催に伴い、オリジナルのいなり寿司レシピを募集します。応募いただいたレシピは、書類審査の後、10月12日(月・祝)のコンテストで笠間いなり寿司いな吉会加盟店が調理・販売し、ご来場の皆さんの投票により、グランプリを決定します。ぜひご応募ください!

部門 子どもの部(中学生以下)、学生の部(高校・大学・専門学校生)、

一般の部(プロの参加も可)

※書類審査を通過したレシピには賞品をご用意しています。

※調理の油揚げはすべて統一されたものを使用します。

応募方法 専用の応募用紙に必要事項を記入のうえ、メール、郵送またはFAXでご応募ください。

応募用紙はホームページからダウンロードできます。

<http://www.city.kasama.lg.jp/> (「いなり寿司コンテスト」で検索)

応募期限 9月11日(金) 必着

応募・問 商工観光課(内線511) FAX 0296-77-1146

〒309-1792 笠間市中央3-2-1

■笠間いなり寿司コンテスト概要

審査日 10月12日(月・祝) 午前11時開始予定

審査場所 笠間芸術の森公園 イベント広場(「笠間浪漫」会場内)

⑤農業用ビニールの飛散防止にご協力ください

送電線に飛散した農業用ビニール等が付着すると、大規模停電事故につながる可能性が高く、大変危険です。大規模な停電は、多くの皆さんへの迷惑となるだけでなく、場合によっては人命にかかわるほどの影響が出てしまいます。

強風や突風の予報が出た場合は、事前に使用中の農業用ビニール等を点検するなど、飛散防止にご協力をお願いします。

なお、送電線にビニール等が付着しているのを発見した場合、触ると感電する恐れがあるので、触らずにご連絡ください。

問 東京電力茨城カスタマーセンター TEL 0120-995-332 (フリーダイヤル)

⑥水の事故、草刈事故にご注意ください

毎年4月から9月にかけて農作業が盛んになるため、水路やため池、川(取水堰)等の水位が高くなります。場所によっては水深が1メートル以上になる場合もあり、大変危険です。

これから夏休みに向かい、子どもたちの痛ましい事故を未然に防ぐため、水場では遊ばないよう家族で話し合ってください。そして、子どもが水場で遊んでいるのを見かけたら、声かけをお願いします。

また、雑草が青々と繁茂する季節となり、各地区や水利組合等の共同草刈作業中における思いがけない事故が多発しています。特に刈払機を使用の際には、十分な間隔を取り、細心の注意を払って、安全な作業を行ってください。

問 農政課(内線530)

笠間市土地改良事業運営協議会

TEL 0299-45-0530

石岡台地土地改良区 TEL 0299-26-7261

霞ヶ浦用水土地改良区 TEL 0296-43-0885



⑦市民講座「てんかんの最新医療-青年期・成人期を中心に-」を開催します

青年期から成人期(高齢者を含む)を中心とした講座ですが、成長期のお子さんをお持ちの保護者の方や教職員の方も、ぜひお越しください。保育も承りますので、希望される方は事前にお知らせください。聴講のみの方は、申込み不要です。

講演後に個別相談を行います(要予約)。

日時 8月30日(日)

開場：午後0時30分

講演・質疑応答：午後1時～3時30分

個別相談：午後3時30分～5時

会場 水戸市社会福祉協議会

ボランティア会館 大研修室

(水戸市赤塚1-1 ミオス2階)

講師 静岡てんかん・神経医療センター

精神科 西田 拓司さん

参加費 会員：無料

非会員：500円(資料代)

申込方法 保育または個別相談を希望される方は、電話、FAXまたはメールでお申し込みください。

申込期限 8月20日(木)

申・問 日本てんかん協会茨城県支部

TEL・FAX 029-269-4084

メール info@akari-chan.com