

㉕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。「普段の生活に運動を取り入れたい」、「効果的な運動について知りたい」などとお考えの方、ぜひこの機会と一緒に体を動かしませんか。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

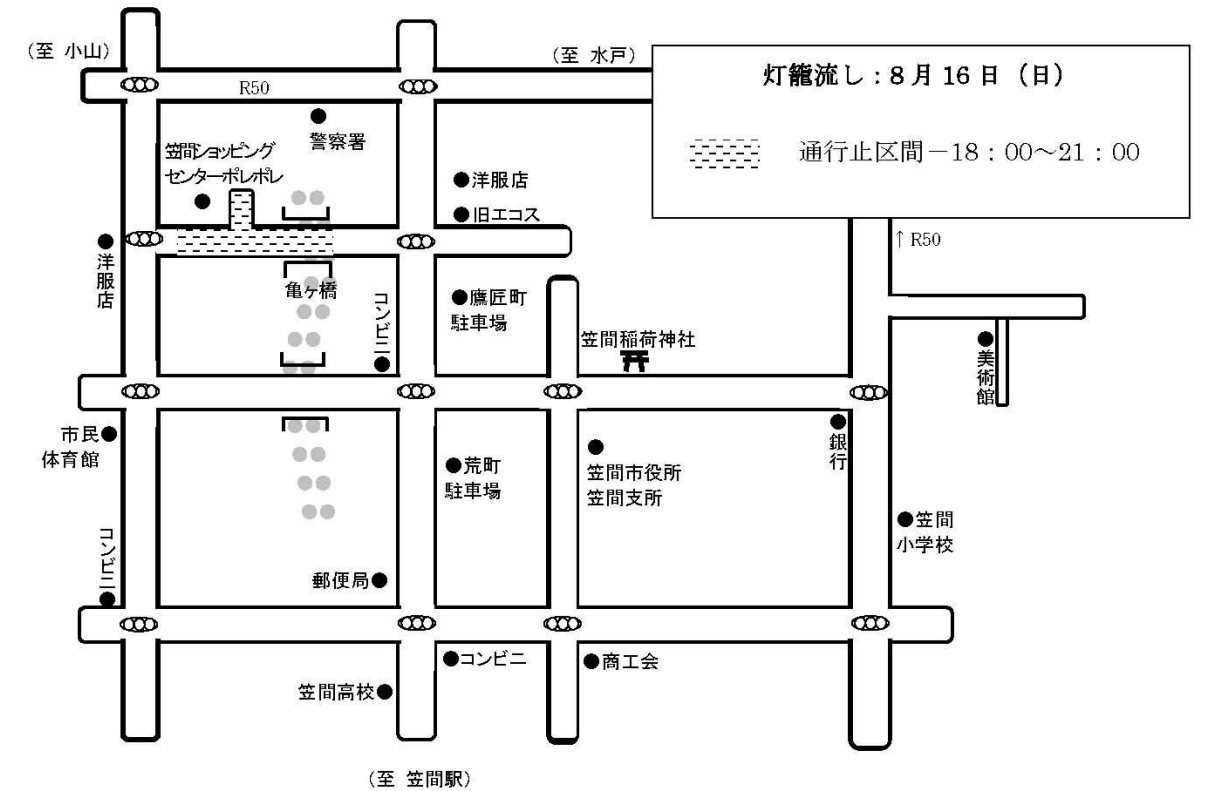
会場・申込先	期間	時間	定員
友部保健センター Tel 0296-77-9145	9月17日(木)～12月3日(木) の木曜日(全11回)	午後7時～8時30分	25名
岩間保健センター Tel 0299-45-7888	9月24日(木)～12月3日(木) の木曜日(全11回)	午後1時30分～3時	20名

- 対象** 市内在住の30歳～64歳の方  
**内容** リズムウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ等  
 ※初日と最終日には、簡単な体力測定を行います。  
**講師** 健康運動指導士、スポーツ推進委員、保健師  
**参加費** 無料  
**申込方法** 希望する会場へ直接または窓口でお申し込みください。  
 ※参加・申込みは1会場のみとなります。  
 ※応募者多数の場合は抽選としますが、初回参加者を優先します。  
**申込期限** 9月8日(火)



㉗「第25回 笠間のまつり」開催に伴う交通規制のお知らせ

今年も、笠間の夏を彩る「笠間のまつり」が開催されます。それに伴い、下図の箇所が交通規制となります。付近にお住まいの方、通行される方には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。  
 昨年までと交通規制時間が一部変更になりましたのでご注意ください。  
**問** 笠間のまつり実行委員会(事務局：商工観光課 内線516・517)



㉖米粉料理のレシピを募集します

茨城県の米粉活用推進のため、全国米粉料理コンテストを実施します。

- 応募条件**  
 ・米粉を使用したレシピであること(米粉の割合は問わないが米粉の特長を生かしたレシピ)  
 ※米粉麺、パスタ類は、市販の製品を調理したものも可(麺類の米粉含有割合50%以上のもの)  
 ・未発表の作品であること(今後発売、あるいは発売予定のものは可)  
**部門** 主食(パン、麺類、粉料理)、主菜・副菜(おかず全般、ソースやつなぎも可)、デザート(和菓子を除く)  
**応募資格** 学生・一般および調理従事の方等、プロ・アマを問いません。また、応募は個人・グループを問いません。グループ等の場合は代表者1名を応募者とします。  
**その他** 応募作品の映像、出版物その他への使用権は、主催者に帰属します。  
**応募方法** 応募用紙に必要事項を記入のうえ、作品の写真を貼付し事務局まで郵送するか、「米粉の名人」ホームページの応募フォームから応募してください。1人につき何点でも応募できます。  
**応募期限** 10月5日(月) ※郵送の場合は当日消印有効  
**申・問** 「米粉の名人」料理グランプリ事務局  
 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1-21 轟神田ビル702  
 Tel 03-5283-6335 ホームページ <http://www.komeko-meijin.com/>  
 農政課(内線527)

