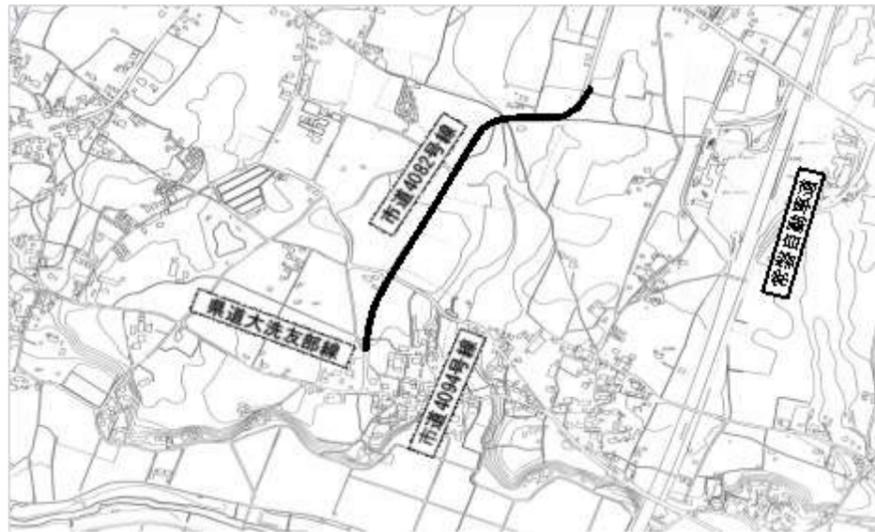


④舗装復旧工事（霞ヶ浦用水Ⅲ期地区）による交通規制のお知らせ

霞ヶ浦用水事業（県営かんがい排水事業）の用水管理設後、仮復旧となっていた市道の舗装復旧工事に伴い、交通規制を行います。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、ご理解とご協力をお願いします。

- 工事内容** 県営かんがい排水事業 霞ヶ浦用水Ⅲ期地区 舗装復旧工事
- 規制期間** 9月下旬～11月上旬（予定）
- 規制区間** 笠間市湯崎地内（（有）自然樹院付近から南へ約1キロメートル）
- 規制内容** 市道4082号線 片側通行止め 午前8時30分～午後5時 ※夜間は開放します。
- 事業主体** 茨城県県央農林事務所
- 施工業者** 芳野工業（株）TEL 0296-77-8355
- 問** 茨城県県央農林事務所 工務課 TEL 029-224-3413、農政課（内線 530）



⑤平成29年版農業日誌、ファミリー日誌、新農家暦の予約受付を開始します

- 予約特価** 農業日誌：1,400円（定価1,500円）
ファミリー日誌：1,400円（定価1,500円）
新農家暦：410円（定価520円）
- 申込方法** 電話でお申し込みください。申込みにあたり、希望する冊子および冊数、名前、住所、電話番号を伺います。
- 申込期限** 10月24日（月）
- 引渡予定** 納品日は11月中旬～下旬頃を予定しています。納品後電話でお知らせしますので、窓口にお越しください。その際に購入代金をお預かりしますので、お釣りのないようご準備ください。
- 申・問** 農政課（内線 528）

⑬「～ヘルスロードを歩こう！～菊まつり散策ウォーキング」の参加者を募集します

「いばらきヘルスロード」に指定されている笠間お稲荷さんコースを、菊まつり開催時期に歩いてみませんか？今回は、笠間市民の健康を守る「健康戦隊ヘルシーズ」も一緒に歩きます。また、完歩後には笠間市ヘルスリーダーの会による温かいきのこ汁をご用意しています。

- 日時** 11月4日（金）午前9時30分～11時30分 ※小雨決行
- 集合場所** 旧カスミ笠間店駐車場（笠間市笠間 1602）
- コース** 笠間お稲荷さんコース（いばらきヘルスロードコース） 距離：3.5キロメートル
- 対象** 笠間市民の方
- 定員** 20名程度（応募者多数の場合は抽選）
- 参加費** 無料 ※参加者には記念品を差し上げます。
- 持ち物** 運動靴、帽子、飲み物、雨具等
- 申込方法** 窓口で直接または電話でお申し込みください。
- 申込期限** 10月14日（金）
- 申・問** 健康増進課（友部保健センター内）TEL 0296-77-9145



⑭健康講座「肩こり予防教室」の参加者を募集します

肩こりは多くの方が経験し、悩まされる症状の1つです。肩こりの原因や、予防・解消方法などを知り、より快適な健康生活を送るために役立てましょう。

- 日時** 11月2日（水）午後1時30分～3時
- 会場** 友部保健センター（笠間市美原 3-2-11）
- 内容** 肩こり予防についての講演および実技
- 講師** 水戸赤十字病院 作業療法士 小森 裕一さん、大森 叶奈美さん
- 定員** 30名（応募者多数の場合は抽選）
- 参加費** 無料
- 申込方法** 直接または電話でお申し込みください。
- 申込期限** 10月20日（木）
- 申・問** 友部保健センター TEL 0296-77-9145



⑮スリムアップ教室「ヤセたい人の献立づくり」の参加者を募集します

何気なくとっている毎日の食習慣は、皆さんの健康管理に大きな影響を及ぼします。ちょっとした気づきが、体重管理だけでなく糖尿やコレステロールなどの血液のデータ改善にも役立ちます。この機会にあなたの食生活を見直してみませんか。ご参加お待ちしております。

期日	会場	申・問
10月27日（木）	岩間保健センター（笠間市下郷 5139-1）	TEL 0299-45-7888
10月31日（月）	友部保健センター（笠間市美原 3-2-11）	TEL 0296-77-9145
11月21日（月）	笠間保健センター（笠間市笠間 230）	TEL 0296-72-7711

- 時間** 午前10時～正午
- 内容** 栄養教室（ヤセるコツを覚えましょう！）
- 対象** 市内在住の40～74歳で、体重やお腹周りの気になる方。自分の食事を見直したい方。
- 定員** 20～25名（先着順）
- 参加料** 無料
- 申込方法** ご希望の保健センターに、電話でお申し込みください。
※日程が近くなりましたら、詳細をお知らせします。
- 申込期限** 開催日の7日前（土日・祝日の場合はその前）



かさめ～るにご登録ください。