

㉔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、ぜひこの機会に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・問	笠間保健センター（笠間市笠間 230） Tel 0296-72-7711	岩間保健センター（笠間市下郷 5139-1） Tel 0299-45-7888
期間	平成29年1月16日～3月27日（全11回）	平成29年1月12日～3月23日（全11回）
曜日	月曜日	木曜日
時間	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
内容	リズムウォーキング 筋力トレーニング	椅子体操 ボール体操
定員	25名	20名

※初日と最終日には、簡単な体力測定を行います。

対象 市内在住の30歳～64歳の方

講師 スポーツ推進委員、健康運動指導士、保健師等

参加費 無料

申込方法 希望する会場に、窓口で直接または電話でお申し込みください。

※申込みは1会場のみです。

※応募者多数の場合、初回参加者を優先したうえで抽選。

申込期限 平成29年1月6日（金）



㉕糖尿病予防教室の参加者を募集します

糖尿病は自覚症状がなく進行し、悪化すれば生活に支障をきたす恐ろしい病気です。

保健センターでは、糖尿病の値がちょっと気になる方を対象に「糖尿病予防教室」を開催します。この機会に生活の中でできる予防法を学びましょう。ご参加お待ちしております。要予約です。

内容	医師講話	運動教室	栄養教室
会場・申・問	「糖尿病とは？」	「効果的な運動とは？」	「何をどのくらい食べたらいいの？」（講話・演習）
笠間保健センター Tel 0296-72-7711	平成29年2月9日（木） 午後1時30分～3時	平成29年3月2日（木） 午前9時30分～11時30分	平成29年2月17日（金） 午前9時30分～ 午後0時30分
友部保健センター Tel 0296-77-9145	平成29年1月19日（木） 午後1時30分～3時	平成29年2月2日（木） 午前9時30分～11時30分	平成29年2月8日（水） 午前9時30分～ 午後0時30分

※3回（医師講話、栄養教室、運動教室）で1セットになります

対象 市内在住の40～74歳の方で、ヘモグロビンA1c（6.0～6.4%程度）が高めで糖尿病の治療をしていない方

定員 25名程度（先着順）

参加費 300円（栄養教室の演習代）

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。

※詳しくは、後日お知らせします。

申込期限 友部保健センター：平成29年1月10日（火）

笠間保健センター：平成29年1月31日（火）



「ごみ処理ハンドブック」は、笠間市のホームページからご覧いただけます
<http://www.city.kasama.lg.jp/>（「ごみ処理」で検索）

㉖入札参加資格の定期受付を行います

市が発注する建設工事、建設コンサルタント等の業務委託および物品販売・役務の提供等の入札（見積り）に参加を希望する場合には、市の入札参加資格者名簿への登録が必要です。

市の入札（見積り）に参加を希望される方は、参加資格審査申請書を提出してください。

なお、物品販売・役務の提供等に関しては、市への申請となりますが、建設工事・建設コンサルタント等委託業務に関しては、茨城県入札参加資格共同受付への申請となります（市においては、受付手続きができませんので、ご了承ください）。

○建設工事・建設コンサルタント等委託業務

申請方法 茨城県入札参加資格電子申請システムで申請してください。

※申請の要項および申請書等は、茨城県土木部監理課ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp>（「土木部監理課」で検索）

申請期間 平成29年1月12日（木）～2月3日（金）

○物品販売・役務の提供等

申請方法 参加資格審査書申請を財政課窓口を持参または郵送で申請してください。

※申請の要項および申請書等は、財政課窓口または市ホームページで入手できます。

市ホームページ⇒「参加受付」で検索

申請期間 平成29年1月12日（木）～2月3日（金）

受付時間 午前9時～午後5時（正午～午後1時は除く）

※入札参加資格者名簿への登載有効期間は、平成29年6月1日から平成31年3月31日までです。

申・問 財政課（内線 219）

㉗冬季の水道管の凍結にご注意ください

12月から2月下旬ごろまでは、気温が下がることで水道管の水が凍り、水が出なくなったり破裂したりする恐れがあります。次の方法等により、水道管を凍結させないようにしましょう。

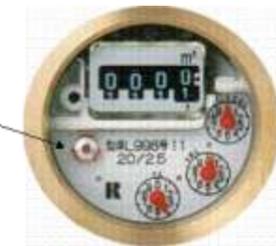
また、長期間外出する方は、メーターボックス内のバルブを閉めてお出かけください。

凍結防止の対応例

- メーター脇のバルブを閉めましょう。バルブをしっかり閉め切ると、水道管から水を抜いて凍結を防止することができます（水抜き機能が付いていないものもあるのでご注意ください）。
- 保温材（発泡スチロール等）をビニール袋に入れるなどして、メーターボックス内のメーターを覆うようにしましょう（検針はできるようにしてください）。

漏水を見つけるためには家庭内の蛇口等をすべて閉めて、水道メーターを確認することをお勧めします。

蛇口を閉めても、この銀色の部分（パイロット）が回っている場合は漏水です。



※漏水を発見したときは、笠間市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。なお、修理費用は自己負担となります。

問 水道課（内線 71211）

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。