

⑩市内施設見学会の参加者を募集します

笠間市福祉施設協働事業連絡協議会では、市民の皆さんに保健・福祉施設を理解していただくため、各施設の協力により見学会を実施します。

コース	日 時	集合場所	見学施設
A	8 月 21 日 (月) 午前 8 時 50 分 ～午後 4 時 25 分	友部社会福祉会館 (笠間市美原 3-2-11)	グループホームあさがお、シルバービレッジ、グループホーム花水木、ひまわり館、ケアハウス悠、グリーンハウスともべ、フロイデ総合在宅サポートセンター友部
B	8 月 28 日 (月) 午前 8 時 50 分 ～午後 4 時 40 分	岩間保健センター (笠間市下郷 5139-1)	あたごナーシングビル、スマイル笠間かがやき、宍戸苑、笠間陽だまり館、NPO 介護支援センターコスモス、グループホームれんぎょう、小規模多機能型居宅介護いわま
C	9 月 4 日 (月) 午前 8 時 50 分 ～午後 4 時 40 分	社会福祉協議会 笠間支所 (笠間市石井 717)	ケアホーム夢くらぶ、ヴィレッジかさま、笠間シルバーケアセンターパル、シルバーパークはこだ、ケアハウスかさま、通所介護センターかさま、愛の里
D	9 月 11 日 (月) 午前 8 時 50 分 ～午後 4 時 40 分		地域活動センター「光」、小規模多機能型居宅介護 花の郷、かつらぎ、すみれ、ニコニコハウス、かさまグリーンハウス、いきいきの家笠間

対象 市内在住の方

定員 各コース 20 名 (定員になり次第締切)

参加費 800 円 (当日徴収)

申込期間 7 月 20 日 (木) ～

申・問 社会福祉協議会 本所 TEL 0296-77-0730、笠間支所 TEL 0296-73-0084
岩間支所 TEL 0299-45-7889



⑪友部公民館「パソコン教室」の参加者を募集します

日時 9 月 9 日 (土)、10 日 (日) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

場所 友部公民館 (笠間市中央三丁目 3-6)

内容 ワードの基礎操作ができる方を対象にイラストや写真の挿入、図形の編集など文章を素敵に仕上げるコツと操作を丁寧に解説します。

講師 (特非) なかなかワーク

対象 市内在住または在勤の方、両日とも出席できる方

定員 12 名 (応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,000 円 (受講料、資料代込み)

使用機種 各自持込み (ワード、エクセル 2007 以降がインストールされたパソコン)

申込方法 最寄りの公民館窓口で直接またははがきに講座名、郵便番号、住所、氏名 (フリガナ)、電話番号を記入の上、お申し込みください。なお電話での申込みはできません。FAX で申し込む場合は、必ず受信確認の電話をお願いします。

※募集人員に満たないときには、開講できない場合がありますのでご了承ください。

申込期限 8 月 11 日 (金・祝) 必着

受付時間 午前 9 時～午後 5 時 15 分 (月曜日休館)

申 笠間公民館 FAX 0296-72-2103 〒309-1613 笠間市石井 2068-1

※笠間公民館は改修工事の為、受付窓口は笠間市民体育館 2 階となります。

友部公民館 FAX 0296-78-3278 〒309-1737 笠間市中央 3-3-6

岩間公民館 FAX 0299-45-7612 〒319-0294 笠間市下郷 5140

問 友部公民館 TEL 0296-77-7533 FAX 0296-78-3278

⑫平成 29 年度健康いばらき 21「元気アップ賞」「ヘルスロード賞」表彰者を募集します

茨城県では「元気アップいばらき」をスローガンに、県内を中心に日頃から健康づくりを実践している方々を表彰し、健康づくりへの取り組みを促進しています。同時にヘルスロード賞も募集を行いますので、ヘルスロードを活用してウォーキングに取り組んでいる方は、ぜひ応募してください。

表彰の対象となる活動内容

【元気アップ賞】

1. 健康増進分野

- (1) 栄養・食生活 (栄養バランスのとれた規則正しい食習慣など)
- (2) 身体活動・運動 (日常生活の中での運動習慣づくり、「いばらき元気ウォークの日」におけるウォーキングの取り組みなど)
- (3) 飲酒 (健康リスクを高める量の理解、控えめの飲酒など)
- (4) 喫煙 (喫煙による健康リスクの理解、禁煙の実践など)
- (5) 休養 (質・量ともに十分な睡眠の確保など)
- (6) こころの健康 (ストレス解消など)
- (7) 健康管理 (定期的な健康診査の受診、健康教室等の活用など)
- (8) その他 (健康づくりに関する地域活動やボランティア活動への参加)

2. 歯科口腔分野

定期的な歯科検診の受診など

【ヘルスロード賞】

- (1) 完歩賞 (平成 27 年度までに指定された 309 コース全てを歩いた方)
- (2) ミニ完歩賞 (平成 27 年度までに指定された 309 コースのうち、206 コース以上歩いた方)
- (3) ロングウォーク賞 (指定コースを 2,000 キロメートル以上歩いた方。ただし重複しないコースが 10 コース以上あること)
- (4) リングラン賞 (車椅子を利用する方で、指定コースを 100 キロメートル歩いた方)

※同一年度に各賞を重複して応募することはできません。ただし、車椅子を利用する方がヘルスロードを完走した場合は、他賞に応募できます。

※平成 23 年度以前に完歩賞、ミニ完歩賞を受賞した記録は再利用できません。ただしロングウォーク賞のみ受賞した記録は、完歩賞、ミニ完歩賞に再利用できます。

応募方法 応募書類に必要事項を記入の上、窓口へ直接提出してください。

提出書類 **【元気アップ賞】**

- ・個人：健康いばらき 21 元気アップ賞表彰候補者応募調書 (個人・家族用) (様式 1)
- ・団体：健康いばらき 21 元気アップ賞表彰候補者応募調書 (団体用) (様式 2)

【ヘルスロード賞】

- (1) 健康いばらき 21 元気アップ賞ヘルスロード表彰申請書 (様式 5)
- (2) ウォーキングカードの写し

※任意の様式 (日付、歩いたコース名、距離を記載した任意の様式) でも可

※提出書類は、健康増進課、各保健センターの窓口を用意してあるほか、ホームページからダウンロード出来ます。

茨城県ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/> (トップページ⇒保健福祉部⇒保健予防課)

申込期限 9 月 15 日 (金)

申 健康増進課 (友部保健センター内) TEL 0296-77-9145

問 健康増進課、茨城県保健予防課 TEL 029-301-3229

窓口受付時間を延長しています 延長時間 午後 5 時 15 分～7 時 30 分 (祝日・年末年始を除く)

【笠間市役所】 毎週水曜日 / 市民課・保険年金課・税務課

【笠間支所】 毎週木曜日 / 市民窓口課 【岩間支所】 毎週火曜日 / 市民窓口課 ⑦ページ

⑧ページ 小中学生の登下校の見守りをお願いします。