

⑭ご存知ですか？警察の相談ダイヤル#9110

茨城県警察本部県民安心センターでは、犯罪等による被害の未然防止に関する相談、皆さんの安全と平穏についての相談を相談専門ダイヤル「#9110」で受け付けています。

利用方法 局番なしで「#9110」

携帯電話、PHS からもご利用できます。または、Tel 029-301-9110 へお電話ください。

受付時間 24 時間受け付けています。

その他 笠間警察署、最寄りの交番・駐在所でも相談を受け付けています。

問 笠間警察署 Tel 0296-73-0110

⑮地域のラジオ体操に参加してみませんか

市では、地域で誰もが気軽に取り組める運動の一つとして「ラジオ体操」を推進しています。ラジオ体操は、全身をまんべんなく動かすために必要な運動が組み合わせられており、実践することで日常における生活動作と身体バランスの能力を向上する効果があります。

現在、3 つの会場でラジオ体操を実施していますので、皆さんも地域のラジオ体操に参加してみませんか。

団体名	場所	時間	備考
城南ラジオ体操会	城南・やきもの通り公園	6 時 25 分	休み：毎年 11 月～2 月
芸術の森ラジオ体操会	笠間芸術の森公園	6 時 30 分	休み：毎年 1 月 1 日～3 日
美原ラジオ体操会	友部小学校グラウンド	6 時 25 分	毎年 12 月～2 月は土・日曜日のみで、7 時から実施

※雨天の場合や季節によって、実施の有無や時間帯が変更される場合があります。

※ラジオ体操会場は随時更新していきます。健康増進課まで情報をお寄せください。

問 健康増進課（友部保健センター内）Tel 0296-77-9145

⑯エコフロンティアかさま監視委員会を開催します

日時 9 月 21 日（木）午後 2 時～

場所 エコフロンティアかさま管理棟 2 階
多目的会議室（笠間市福田 165-1）

内容 会議

- (1) 前回会議録の確認
- (2) 監視活動および意見交換等
施設モニタリング
排ガスの維持管理
浸出水の放流
- (3) 今後の監視活動計画（案）

傍聴受付 傍聴希望者は電話でお申し込みください。

※9 月 21 日（木）午前 9 時まで

申・問 環境保全課（内線 127）

電子回覧板をご活用ください

区長を通して回覧・配布している文書を、電子回覧板として市ホームページで公開しています（区長文書が休みの週を除き、毎週木曜日に公開）。

電子回覧板の閲覧方法

市ホームページのトップページのバナー「電子回覧板」をクリックして、ご覧ください。

問 秘書課（内線 227）

募 集

⑰普通救命講習会の参加者を募集します

笠間市消防本部協力のもと、心肺蘇生法や AED（自動体外除細動器）の使用方法、止血方法などを学びます。受講後、修了証を交付します。

日時 9 月 28 日（木）午前 9 時～正午（180 分）

場所 シニアフィットネスジムこいぶち フィットネスルーム（笠間市鯉淵 6526-432）
（県立中央病院前の路地に入って直進左側）

対象 15 歳以上の市内在住の方

定員 15 名（先着順）

参加費 無料

持ち物 上履き（スリッパ不可）※動きやすい服装でご参加ください。

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 9 月 21 日（木）正午

受付時間 午前 9 時～午後 5 時（土・日曜日、祝日を除く）

申・問 デイサービスともベケアセンター（担当：鈴木）Tel 0296-71-9638

⑱シニア運動教室の体験会の参加者を募集します

「運動不足解消、体力向上、転倒予防、認知症予防」を目的としたシニア向け運動教室です。特別な器具は一切使用せず、ストレッチ、バランス運動、筋力運動を行います。

椅子に座った状態や寝転んだ状態での簡単な動作なので、どなたでも参加できます。

日時 9 月 25 日（月）、26 日（火）午後 1 時～2 時 30 分 ※1 人 1 回限り

場所 シニアフィットネスジムこいぶち フィットネスルーム（笠間市鯉淵 6526-432）
（県立中央病院前の路地に入って直進左側）

対象 60 歳以上の介護認定を受けていない方

定員 各回 10 名（先着順）

参加費 無料

持ち物 上履き（スリッパ不可）、タオル、飲み物 ※運動のできる服装でご参加ください。

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 参加希望日の前日まで受け付けます。

受付時間 午前 9 時～午後 5 時（土・日曜日、祝日を除く）

申・問 デイサービスともベケアセンター（担当：鈴木）Tel 0296-71-9638

⑲健康診査（10 月分）の再々募集を行います

【胃がん検診のある健康診査（要予約）】

健診項目：特定健診・生活習慣病予防健診・高齢者健診のいずれか、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査（B・C 型）の検診で希望するもの

健診場所・申・問	健診日	受付時間
友部保健センター Tel 0296-77-9145	10 月 5 日（木）	午前 6 時 30 分～10 時 （1 時間毎に受付） ※受付時間によって、募集人数が異なります。 また、定員により締め切らせていただく場合もありますので、ご了承ください。
笠間保健センター Tel 0296-72-7711	10 月 11 日（水）	
岩間保健センター Tel 0299-45-7888	10 月 29 日（日）	

※上記以外の日程・胃がん検診のない健康診査（予約不要）および個人負担金等、詳細については保健センター年間予定表（P1～5）をご覧ください。

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。



**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。**