

⑨世界湖沼会議記念ウォーキング大会を開催します

来年10月に本県で開催される第17回世界湖沼会議の開催を記念してウォーキング大会を、北浦コース、涸沼コース、西浦コースの3会場で開催します。ウォーキングと同時に、ゴミ拾いも行います。

参加者には、記念品やおもてなしを用意していますので、ぜひご参加ください。

コース	北浦コース	涸沼コース	西浦コース
開催日時	11月5日(日) 午前9時15分～ 午後0時30分	11月18日(土) 午前9時～正午	12月3日(日) 午前9時30分～ 午後1時
集合場所	茨城県水郷県民の森 (約9キロメートル)	涸沼自然公園 (約6キロメートル)	茨城県霞ヶ浦環境科学センター (約5キロメートル)
定員	200名(先着順)	100名(先着順)	100名(先着順)
その他	【参加記念品】 お米・野菜詰め放題 【おもてなし】 とん汁	【参加記念品】 ミニトマト 【おもてなし】 しじみ汁	【参加記念品】 レンコン 【おもてなし】 レンコンスープ、 おにぎり
申・問	北浦水質レスキュー隊連絡会議(鹿行県民センター環境・保安課内) Tel 0291-33-6056	茨城県みどり環境課 Tel 029-240-7135	霞ヶ浦問題協議会 Tel 029-830-3338

参加費 100円

申込方法 電話でお申し込みください。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

⑩日本心臓ペースメーカー友の会講演会を開催します

心臓ペースメーカーを使用されている方、植め込みを予定されている方、ご家族の方を含め、多くの方のご参加をお待ちしています。申し込みは不要です。

日時 11月5日(日) 午後1時30分～ 受付: 午後1時～

場所 茨城県総合福祉会館 大研修室(水戸市千波町1918)

内容 講演「心臓病や脳卒中を防ぎ健康に暮らすために！」

講師 水戸協同病院副院長 筑波大学教授 渡辺 重行さん

定員 約150名

参加費 無料 ※ペースメーカー手帳をお持ちください。

問 日本心臓ペースメーカー友の会 茨城県支部 栗山 Tel 0297-83-6199



笠間市立病院で、日曜・平日夜間初期救急診療を行っています。

平日夜間 19時～21時(土曜日・祝日・年末年始を除く) 日曜日 9時～17時

④ページ Tel 0296-77-0034(電話確認のうえ、受診してください。)

㉔カフェナイロ「11月のイベント」の参加者を募集します

元笠間市地域おこし協力隊の島田さんが運営するコミュニティカフェ「カフェナイロ」で、次のとおりイベントを開催します。ぜひご参加ください。

日時	内容	定員	参加費	持ち物
11月4日(土) 午後2時～4時	「写真教室」 嶋田 孝和さん ・花の撮影の話 ・カメラマンが使う撮影テクニック ・スナップ撮影実習(散策) ※天気良ければ、お月様(満月)撮影会も開催します。	15名	1,500円	筆記用具、一眼レフカメラ(スマートフォン・コンパクトデジタルカメラ可)
11月11日(土) 午後2時30分～4時	「料理教室」 さかべ ゆきこさん ・リンゴのケーキと色素ジャム	6名	2,500円	エプロン、手拭きタオル、筆記用具
11月21日(火) 午後2時～3時	「読み語りの会」 読み語りの会プラスワン ・笠間の民話やパネルシアター形式を含む7編をお届けします。 ・1編5～10分の短編で途中入退室可。 ・演目「つきよのぼんのさよなら」、「続口紅のとき」、「作家 山代巴」、パネルシアター「どこでねるの」等	15名	400円	なし

※各回の参加費には、好きなソフトドリンク代を含みます。

場所 カフェナイロ(笠間市笠間1537)

申込方法 メールまたは電話でお申し込みください。

申・問 島田 メール pyrzqxl7@gmail.com Tel 050-5274-6112

※電話に出られないことがありますので、できるだけメールでのお問い合わせをお願いします。

㉕「みんなで考える笠間版生涯活躍のまちの設計図」の参加者を募集します

健康でアクティブな暮らしを実現する笠間版生涯活躍のまちの形成に向け、淑徳大学との連携による市民の皆さんとの意見交換会を開催します。

今回は、「みんなで考える生涯活躍のまちの設計図」をテーマとして、生涯活躍のまちとは何か、笠間で暮らす私らしい生涯活躍の在り方などを、ワークショップ形式で学びながら、意見交換などを行います。ぜひご参加ください。

日時 11月7日(火) 午後6時30分～8時30分 受付: 午後6時～

場所 笠間公民館 大会議室(笠間市石井2068-1)

講師 淑徳大学コミュニティ政策学部学科長 矢尾板 俊平さん、他

参加費 無料

申込方法 氏名、年齢、住所、連絡先を記入の上、電話またはFAX、メールでお申し込みください。

申込期限 11月6日(月)

申・問 企画政策課(内線557) FAX 0296-77-1324 メール info@city.kasama.lg.jp



後期高齢者医療保険料は、口座振替にすると便利です。

⑪ページ