

広報かさま お知らせ版

笠間市



問い合わせ方法：笠間市役所本所・支所

笠間・友部地区から TEL 0296 (77) 1101 または TEL 0296 (72) 1111

岩間地区から TEL 0299 (37) 6611

■お知らせ

- ① 「道の駅」整備事業の説明会を開催します
- ② 「第 28 回 笠間のまつり」に伴う交通規制を行います
- ③ デマンドタクシーかさまはお盆期間中は運休します
- ④ 歩道整備に伴い交通規制を行います
- ⑤ 不法投棄、無許可の埋め立てにご注意ください
- ⑥ 困りごと無料相談会を実施します
- ⑦ 国民健康保険税の納税通知書を発送します
- ⑧ 児童扶養手当制度の利用は手続きが必要です
- ⑨ 全国一斉「子どもの人権 110 番」強化週間を実施します
- ⑩ エコフロンティアかさま監視委員会を開催します
- ⑪ 平成 30 年度いばきヘルスロード候補地を募集します
- ⑫ 健康づくり表彰者を募集します
- ⑬ 笠間市就職面接会を開催します
- ⑭ 事業承継セミナーを開催します
- ⑮ ハローワーク水戸マザーズコーナーの就職応援セミナーを開催します
- ⑯ 公立認定こども園の臨時保育教諭を募集します
- ⑰ 移送サービスの協力会員を募集します

- ⑱ 健康診査（8 月分）を実施します
- ⑲ 食事学講座を開催します
- ⑳ 防衛大学校および防衛医科大学の学生を募集します
- ㉑ 8 月は「電気使用安全月間」です
- ㉒ 大人女子会学びカフェを開催します
- ㉓ 毎月第 4 土曜はカサマルシェを開催します

■趣味・体験

- ㉔ カサマルシェ旬の野菜を使った料理教室
- ㉕ 自分と笠間の未来を考える座談会
- ㉖ メディカルカフェ～みんなの相談室～
- ㉗ ゆかいふれあいセンター健康体操教室
- ㉘ スリムアップ教室
- ㉙ 糖尿病予防教室
- ㉚ 元気すこやか教室
- ㉛ 子育てセミナー
- ㉜ 夏休みダンス体験教室
- ㉝ 第 59 回自然観察会
- ㉞ KANATA 痛 Cos in 笠間工芸の丘～祭りの如く～
- ㉟ 我がまち探訪かさまミュージアムバスツアー

① 「道の駅」整備事業の説明会を開催します

市では、オープンに向けて道の駅の整備を進めています。現在の状況（基本構想・基本計画）などについて、市民の皆さんに説明会を開催します。

申し込みの必要はありませんので、お気軽にご参加ください。

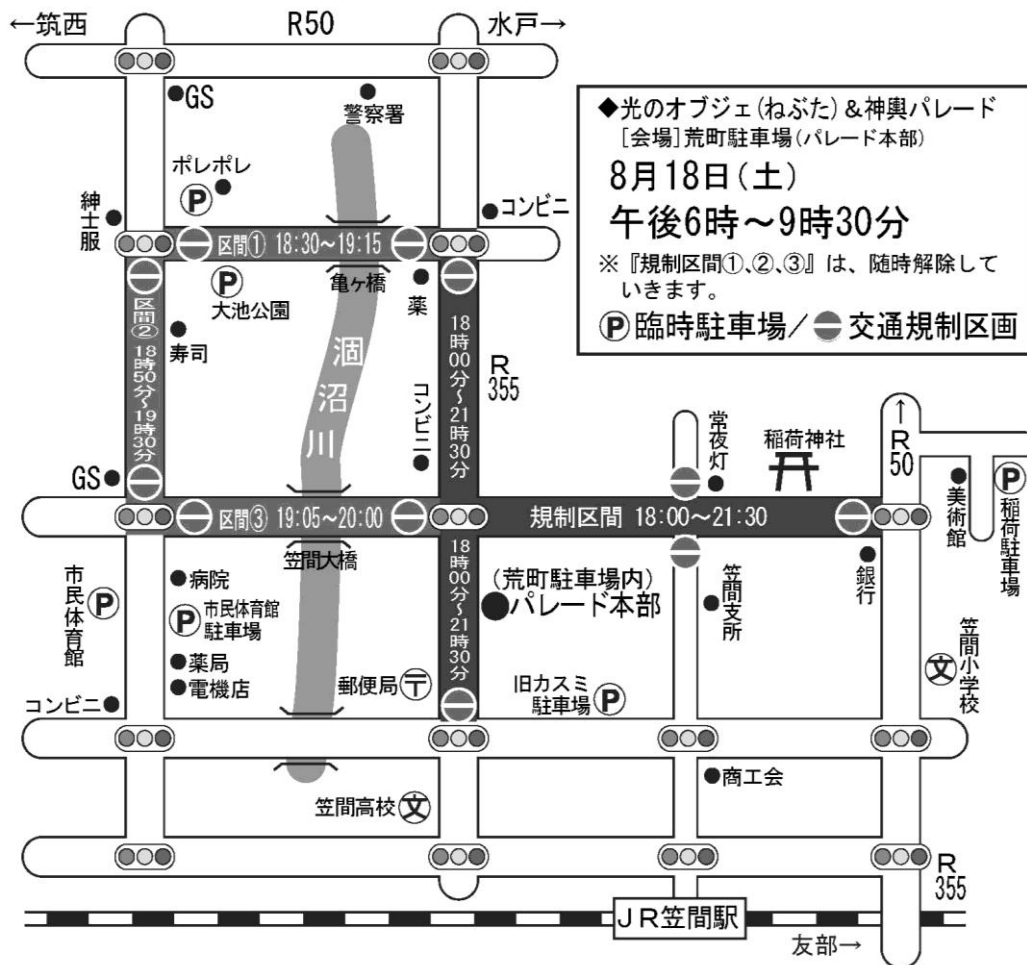
日時 8 月 29 日（水）開会：午後 7 時

場所 市役所本所 2 階 大会議室

問 道の駅整備推進課（内線 239）

②「第28回 笠間のまつり」に伴う交通規制を行います

市営荒町駐車場を本部会場に「光のオブジェ（ねぶた）＆神輿パレード」が8月18日（土）に開催されます。それに伴い、下図の箇所が交通規制されます。付近にお住まいの方、通行の方には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。



問 笠間のまつり実行委員会事務局 商工観光課内（内線 517）

③ デマンドタクシーかさまはお盆期間中は運休します

8月11日（土・祝）から16日（木）は運休日となります。予約センターもお休みです。

8月17日（金）から通常どおり運行しますので、皆さんのご利用をお待ちしています。なお、8月17日（金）運行便は、8月9日（木）から予約ができます。

予約受付 デマンドタクシーかさま予約センター TEL 0296-70-9000

予約可能日

○8月10日（金）分…8月8日（水）、9日（木）、10日（金）（8時15分出発便は9日（木）まで）

○8月17日（金）分…8月9日（木）、10日（金）、17日（金）（8時15分出発便は10日（金）まで）

○8月18日（土）分…8月10日（金）、17日（金）、18日（土）（8時15分出発便は17日（金）まで）

問 笠間市商工会 友部事務所 TEL 0296-77-0532、企画政策課（内線 555）

④ 歩道整備に伴い交通規制を行います

歩道整備工事の実施に伴い、交通規制を行います。付近にお住まいの方、通行の方には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

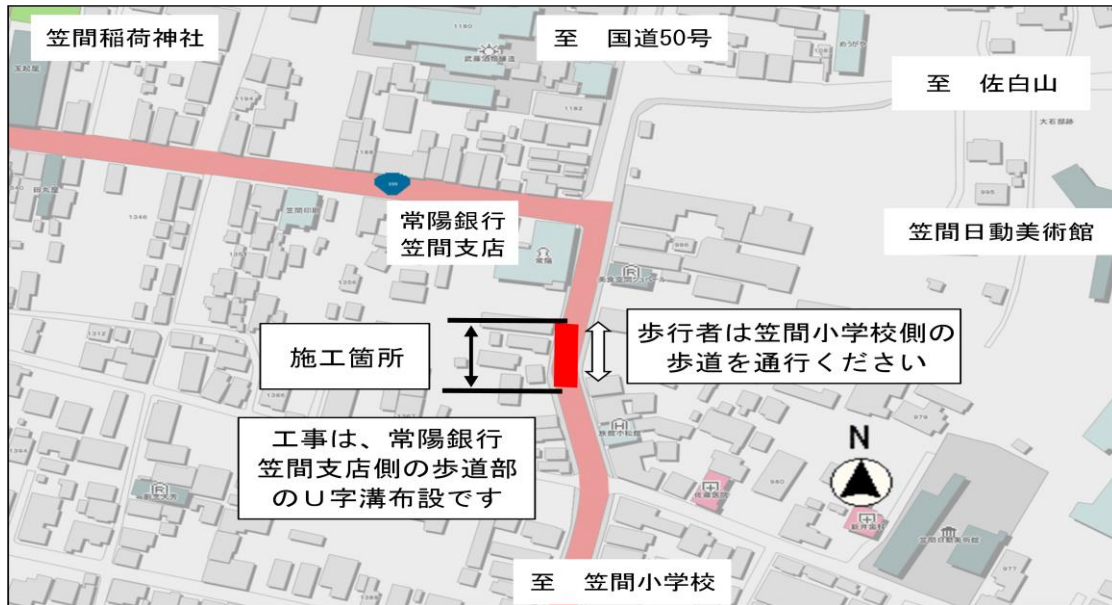
規制期間 8月8日（水）～10月31日（水）

規制区間 下図のとおり

規制内容 片側通行止（夜間開放）

施工業者 （有）長谷川工業

問 建設課（内線 503）



⑤ 不法投棄、無許可の埋め立てにご注意ください

「一時的に資材置場として土地を貸してほしい」、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などどうまい話を持ちかけられ、安易に土地を貸した結果、廃棄物の不法投棄や質の悪い土を山積みされてしまうことがあります。不法投棄などのトラブルに巻き込まれないようご注意ください。また、不法投棄の防止や対策には、早期発見、早期対応が最も重要です。

不法投棄、不審な残土埋め立て、野焼きを発見した場合には、通報をお願いします。

不法投棄110番 Tel 0120-536-380（いつもみんなでむらなくみはれ）※受け付け時間外は笠間警察署まで

問 環境保全課（内線 127）、茨城県廃棄物対策課 Tel 029-301-3033

笠間警察署 Tel 0296-73-0110

⑥ 困りごと無料相談会を実施します

笠間調停協会は、日ごろ裁判所で調停を行っている調停員により、困りごと無料調停相談会を実施します。困りごとがある方は、お気軽にご相談ください。無料で相談を受けます。

※相談の内容は厳守します。関係書類があれば持参してください。

調停は裁判所において、調停員とともに当事者が話し合いで紛争を解決する制度です。安価に利用でき、合意した内容は判決と同様の効果があります。

日時 8月26日（日）午前10時～午後4時 ※受付は午後3時まで

会場 岩間公民館 会議室（市民センターいわま 3階 笠間市下郷 5140）

相談担当者 調停委員（弁護士、司法書士、元教職員、消費者センター職員等）

問 笠間調停協会（笠間簡易裁判所内） Tel 0296-72-0259

国民健康保険は、皆さんの納める保険税で支えられています。③ページ

⑦ 国民健康保険税の納税通知書を発送します

平成 30 年度国民健康保険税の納税通知書を 8 月 16 日（木）に発送します。第 3 期の納期限は 8 月 31 日（金）です。通知書を確認し、期限内の納付をお願いします。

○口座振替を利用されている方

振替日（納期限日）の前日までに、指定口座の預貯金残高を確認してください。

○納付書を利用する方

納付書裏面の納付場所で納付してください。

※口座振替の登録をお願いします。

登録は、市内金融機関または郵便局の窓口で、預貯金通帳、通帳の届出印、納税通知書を持参の上、お申し込みください。

○特別徴収（年金天引）で納める方

偶数月の年金支給日に、年金から直接引き落としされます。

問 保険年金課（内線 140）

⑧ 児童扶養手当制度の利用は手続きが必要です

すでに受給している方

個人あてに郵送している現況届を 8 月 31 日（金）までに提出してください。提出がない場合、手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

※所得制限により支給停止となっている方も、必ず提出してください。なお、2 年間現況届を提出されない場合は、受給資格を失います。

新たに申請する方

- 対象 ・ 父母の離婚、死亡等により父または、母と生計を共にしていない 18 歳に達する最初の 3 月 31 日までの児童（児童の障害の程度によっては 20 歳まで）を育てているひとり親家庭の父母または、父母に代わって児童を養育している方（所得制限があります）
- ・ 未婚で、18 歳に達する最初の 3 月 31 日まで（児童の障害の程度によっては 20 歳まで）の児童を育てている母親

※その他の対象児童については、お問い合わせください。

受付時間を午後 7 時まで延長いたします。

8 月 21 日（火） 岩間支所 福祉課

8 月 22 日（水） 笠間市役所 子ども福祉課

8 月 23 日（木） 笠間支所 福祉課

申・問 子ども福祉課（内線 164）、笠間支所 福祉課（内線 72134）、岩間支所 福祉課（内線 73171）

⑨ 全国一斉「子どもの人権 110 番」強化週間を実施します

法務省と全国人権擁護委員連合会は、いじめや児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題を積極的に解決するために、全国一斉「子どもの人権 110 番」強化週間を実施し、悩みを持ったお子さんや保護者からの相談に応じます。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。

日時 8 月 29 日（水）～9 月 4 日（火）午前 8 時 30 分～午後 7 時 ※土、日曜日は午前 10 時～午後 5 時

電話番号 0120-007-110（全国共通フリーダイヤル）

実施機関 水戸地方法務局 茨城県人権擁護委員連合会

相談員 法務局職員、人権擁護委員

問 水戸地方法務局 人権擁護課 Tel 029-227-9919

⑩ エコフロンティアかさま監視委員会を開催します

日時 8 月 30 日 (木) 午後 2 時～ ※傍聴受付：午前 9 時まで
 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 (1) 前回会議録の確認
 (2) 監視活動および意見交換等 ・廃棄物の受入
 (3) 今後の監視活動計画(案)
 申・問 環境保全課 (内線 127)

⑪ 平成 30 年度いばらきヘルスロード候補地を募集します

県では風光明媚なコースや名所、旧跡を巡るコース、既存のヘルスロード同士をつなぐコースなどを重点的に「いばらきヘルスロード」候補地を募集します。応募したコースが採用されると、あなたの名前がコース名に入ります。

ヘルスロードコースに備えるべき要件

- (1) 安全性に配慮されている。
 - ①歩道と車道がガードレールや縁石、路側帯等により区分されている。
 - ②横断箇所には、信号機または横断歩道がある。
 ※上記①および②を満たすこと。
- (2) 利用できるトイレがある。(3) 所々に車椅子がすれ違える道幅がある。
- (4) 休憩できる場所(休憩所、ベンチ、レストラン等)が近辺にある。

申込方法 必要事項を記入のうえ、窓口へお申し込みください。

※書類はホームページ <http://www.city.kasama.lg.jp/> からダウンロードできます。

申込期間 8 月 31 日 (金)

申・問 健康増進課 Tel 0296-77-9145

⑫ 健康づくり表彰者を募集します

市では「みんな元気に健康かさま」を理念に健康都市かさまを推進するために、健康づくり活動を積極的に実践している市内の企業や市民団体等を表彰しています。

対象 健康づくりに関する活動を積極的、自主的に行っている市内の企業や市民団体等

募集要件 活動の拠点が市内にある企業、団体またはグループで、次のすべての項目に該当していること。

- (1) その所在地または拠点が、市内にあること。
- (2) 健康づくりの目的をもって年間を通じて継続的に活動し、今後一層の発展、充実が期待されること。
- (3) おおむね 5 名以上が所属していること。
- (4) 市の実施する健康づくり関連事業への参加または協力が見込めること。

※ただし、次の項目に該当する場合は対象外とします。

- (1) 市が健康づくり施策の一環として組織し、育成および運営を行っている団体等
- (2) 競技を主目的としている団体等
- (3) 表彰の対象となる活動が、営利を目的としている団体等
- (4) その他、表彰することが不相当と認められる団体等

内容 表彰式：10 月 13 日 (土) かさま市民運動会 開会式

表彰団体：応募団体から選考

賞品：表彰状、記念品

申込方法 健康づくり表彰推薦書に必要事項を記入の上、窓口で直接または FAX、郵送でご応募ください。推薦書は市ホームページからダウンロードできます。

申込期限 8 月 31 日 (金)

申・問 健康増進課 Tel 0296-77-9145 FAX 0296-77-9146 〒309-1734 笠間市南友部 1966-1

健康都市かさま

⑬ 笠間市就職面接会の参加事業者を募集します

市では、大学、高校等の新規卒業予定者および、既卒未就職者の市内への就職促進や事業者の人材確保による地域振興を目的とする、就職面接会の参加事業者を募集しています。ぜひご参加ください。

日時		内容	
10月17日(水) 受付：午前9時～	午前10時～ 11時30分	第1部 採用力アップセミナー	最新の新卒採用市場の情報や人材採用のコツなど、講師によるレクチャーや講演会を実施します。
※1部2部とも 参加が必須となります。	午後1時～ 3時	第2部 就職面接会	平成31年3月卒業予定の、県内高校生、大学、短大、専門学生（卒業後おおむね3年以内の既卒者を含む）を対象に、各企業ブースで面接選考を実施します。

場所 地域交流センターともべ （笠間市友部駅前1-10）

対象 市内に事業者が所在し、ハローワーク笠間に求人登録をしている市内事業者

参加費 無料

定員 約25社程度（先着順）

申込方法 笠間市ホームページ（「笠間市就職面接会」で検索）にある申込書で、直接お申し込みください。

申込期限 8月31日（金）

申・問 商工観光課（内線510）

⑭ 事業承継セミナーを開催します

市では、中小企業、小規模事業者の円滑な事業承継に向けた対策を支援するため、笠間市商工会と連携してセミナーを開催します。「事業承継」という大きな壁を経営者と後継者が一緒に乗り越えていくために基礎的な知識が習得できるカリキュラム（4回コース）をご用意しましたので、ぜひご参加ください。

日時		内容	講師
9月3日(月)	午後6時30分 ～8時30分	事業承継の現状と事例	中小企業診断士 ふじもと たかゆき 藤本 隆幸 さん
9月14日(金)		事業承継税制と会計すべきこと	アルパーコンサルティング(株) ふるかわ ただひこ 代表取締役 古川 忠彦さん
9月21日(金)		自社の伝えるべき技術社風分析 金融機関が考える事業承継	(株)アテナソリューション たていし ひろあき 代表取締役 立石 裕明さん
10月10日(水)		承継計画の作成ポイント	中小企業診断士 ふじもと たかゆき 藤本 隆幸 さん

場所 笠間市商工会 本所 3階会議室（笠間市笠間1464-3）

対象 市内に事業所がある中小企業・小規模事業者の経営者、後継者、従業員

定員 30名（先着順）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話、FAXでお申し込みください。

申・問 笠間市商工会本所（笠間市笠間1464-3）TEL 0296-72-0844 FAX 0296-72-5495

笠間市商工会友部事務所（笠間市東平2-3-3）TEL 0296-77-0532 FAX 0296-77-0621

笠間市商工会岩間事務所（笠間市下郷4439）TEL 0299-45-5711 FAX 0299-45-2986

⑮ ハローワーク水戸マザーズコーナーの就職応援セミナーを開催します

役立つ情報が満載です。仕事探しの第一歩と一緒に踏み出してみませんか。0歳～未就学児の託児無料です。

日時 9月21日(金) 午前10時～正午

場所 友部公民館2階 小会議室(笠間市中央3-3-6)

対象 ハローワークに登録がある方で、仕事と子育ての両立を目指し仕事を探している方(登録がない方はご連絡ください。)

内容 事前準備お役立ちセミナー ※雇用保険受給者の求職活動実績になります。

定員 20名(先着順)

参加費 無料

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・問 ハローワーク笠間 Tel 0296-72-0252

⑯ 公立認定こども園の臨時保育教諭を募集します

雇用期間 採用後～平成31年3月31日

勤務時間 午前7時30分～午後7時15分のうち7時間30分(シフト制)

勤務場所 かさまこども園、いなだこども園 ※勤務場所、勤務時間は相談のうえ決定します。

賃金 1,080円/時間

資格等 保育士資格および幼稚園教諭免許

募集人数 3名

申込方法 市販の履歴書(写真添付)と保育士証の写しおよび、幼稚園教諭免許状の写しを子ども福祉課に本人が持参してください。※履歴書等は返却しませんのでご了承ください。

申込期限 8月24日(金)

申・問 子ども福祉課(内線162)

⑰ 移送サービスの協力会員を募集します

在宅福祉サービスでは、交通機関を利用することが困難な方を対象に、移送サービスを実施しています。このサービスは、市民の皆さんの参加と協力によって助け合い、支え合いながら活動することが特徴の有償ボランティア活動です。

活動を充実させるため、皆様のご協力をお願いします。

活動内容 バス、タクシー、デマンドタクシーなどの利用が困難な方を病院等へ送迎します。

※サービス対象者：要支援・要介護認定者および総合事業対象者、障がい者手帳をお持ちの方

協力料金 700円/時間

活動時間 月～金曜日、午前9時～午後5時 ※目安として、月10時間程度の活動です。

(土・日曜日、祝日、12月28日～1月5日、8月13日～16日を除く)

※運転講習会(2日間)を受講してからの活動になります(第二種運転免許をお持ちの方は不要です)。

申込方法 電話でお申し込みください。

申・問 在宅福祉サービスセンター(社会福祉協議会本所内) Tel 0296-78-3939

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・収税課

【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

⑩ 健康診査（８月分）を実施します

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、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が受診できます。予約は必要ありません。個人負担金等の詳細については、保健センター年間予定表（Ｐ２～４）を確認してください。あなたの健康を守るために年１度は健康診査を受けましょう。

※大腸がん検診は、健康診査時に容器を配布し、後日指定された日に提出となります。

地区	場 所	健 診 日	受付時間
友部	保健センター (地域医療センターかさま内) ※今年度から新会場で実施しています。	８月 20 日(月)	午前 9 時～11 時
		８月 21 日(火)	午後 1 時 30 分～3 時
		８月 31 日(金)	午後 4 時 30 分～7 時 30 分
笠間	南山内公民館	８月 28 日(火)	午前 9 時 30 分～11 時 午後 1 時 30 分～3 時
	笠間公民館	８月 29 日(水)	午前 9 時 30 分～11 時 午後 1 時 30 分～3 時
		８月 30 日(木)	
岩間	地域福祉センターいわま (旧岩間保健センター)	８月 22 日(水)	

問 保健センター TEL 0296-77-9145

※地域ポイント制度の付与対象になります。



健康都 **かさま**

⑪ 食事学講座を開催します

超高齢社会を迎え、地域での福祉活動がますます重要になってきました。そこで、日頃、台所に立つことが少ない男性の皆さん、料理作りに挑戦しませんか？また、女性の皆さんも再度「高齢者の食事」について学習しませんか？

福祉活動についての理解と同時に地域の一員であることの認識を深めてもらい、さらにボランティア活動への参加をしていただくことを目的に講座を開催します。

	女性の食事学講座	男性の食事学講座
開催日	９月 ５日(水)	９月 ６日(木)
	９月 19 日(水)	９月 20 日(木)
	10 月 ３日(水)	10 月 ４日(木)
	10 月 17 日(水)	10 月 18 日(木)
	10 月 31 日(水)	11 月 １日(木)

内容 講義と調理実習

時間 午前 9 時～午後 0 時 30 分

場所 地域福祉センターともべ【旧社会福祉会館】2 階調理室（笠間市美原 3-2-11）

講師 管理栄養士 小澤 美智子さん

定員 各 20 名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 2,000 円(材料代)

申込期限 ８月 27 日(月)

申・問 笠間市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL 0296-78-2626

※地域ポイント制度の付与対象になります。



⑳ 防衛大学校および防衛医科大学の学生を募集します

種目		防衛大学校学生	防衛医科大学校		
			医学科学生	看護学科学生 (自衛官候補看護学生)	
受付期間		推薦採用試験 9月5日（水）～7日（金）	9月5日（水）～28日（金）		
		総合選抜採用試験 9月5日（水）～7日（金）			
		一般採用試験（前期日程） 9月5日（水）～28日（金）			
応募資格		18歳以上21歳未満、平成31年4月1日現在高卒（見込み含む）			
(日本国籍を有すること)		推薦試験は学校長の推薦者			
試験 期日 等	第1次試験	推薦 9月22日（土）、23日（日）	10月27日（土）、28日（日）	10月20日（土）	
		総合選抜 9月22日（土） （推薦との併願はできません）			
		一般採用 11月3日（土）、4日（日）			
	第2次試験	総合選抜 10月27日（土）、28日（日） 一般(前期) 12月11日（火）～15日（土） のうち指定する日	12月12日（水）～14日（金） のうち指定する日	12月1日（土）、2日（日） のうち指定する日	
		合格発表	推薦 10月26日（金）	平成31年2月14日（木）	平成31年2月8日（金）
	総合選抜 11月28日（水）				
	一般採用 平成31年1月25日（金）				
	処 遇 等	学生の身分・ 手当等	特別国家公務員 毎月学生手当、年2回期末手当が支給されます。		
		その他	修学年限は4年、卒業後約1年で3等 陸・海・空尉に任官します。	修学年限は6年、医師免 許取得後2等陸・海・空 尉に任官します。	修学年限4年、国家試 験合格後3等陸・海・ 空尉に任官します。

※自衛官候補生は通年募集中

問 総務課(内線 209)

自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 TEL 029-226-9294

メール hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>

㉑ 8月は「電気使用安全月間」です

コードが下敷きになっていたり、プラグにほこりが溜まっていませんか? 定期的に確認し、火災、事故を防ぎましょう。電気を正しく使うことは、エコにもつながります。

節電の主なポイント

- (1) プラグを小まめに抜くことで待機時消費電力を節電
- (2) 照明はこまめに消灯を
- (3) 冷蔵庫のドアの開閉は、回数も時間も少なめに

問 (一財) 関東電気保安協会 茨城事業本部、環境保全課(内線 125)



猫は屋内で飼いましょう。

②② 大人女子会学びカフェを開催します

日時 9月2日(日) 午前10時～午後1時

場所 笠間民芸の里「ふれあいサロンかさま〜る」(笠間市笠間 2247-1)

講師 カウンセラー 菊池 美也子さん 横倉 久美子さん

内容 ・夢を叶えるために今をどう過ごせばよいか? ・人に話すことで夢を自分に引き寄せる
・女性ならではの感性を磨く体験をしましょう!

定員 30名(先着順)

参加費 1,500円(ランチ:サラダうどんとコーヒー付き)

申込方法 電話、FAXまたはメールでお申し込みください。

申込期限 8月31日(金)

申・問 (特非)グラウンドワーク笠間 塙 茂 ^{はなわ しげる} Tel 0296-71-8077 FAX 0296-72-0654

メール shigeru-hanawa@white.plala.or.jp

(特非)グラウンドワーク笠間は、まちづくり市民活動助成金を受けて活動しています。

②③ 毎月第4土曜はカサマルシェを開催します

季節ならではの笠間の農畜産物などを、より多くの方に届けたいという気持ちから始まったカサマルシェ。地元のこだわり農産物や人気の加工品、お惣菜がそろいます。生産者の顔が見える直売マルシェに、どうぞお越しください。

日時 8月25日(土) 午前9時～正午(雨天決行)

場所 友部公民館 前庭(笠間市中央 3-3-6) ※駐車場は公民館裏駐車場等をご利用ください。

主催 笠間アグリビジネスネットワーク協議会

後援 笠間市

問 笠間アグリビジネスネットワーク協議会事務局 農政課内(内線 528)

②④ カサマルシェ旬の野菜を使った料理教室

日時 8月25日(土) 午前9時～10時

場所 友部公民館 2階調理室(笠間市中央 3-3-6)

講師 食生活アドバイザー 坂部 幸子さん ^{さかべ ゆきこ}

内容 夏野菜と米粉のグラタンと甘酒アイス

定員 15名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 500円(材料費含む。当日徴収)

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 8月20日(月)

申・問 農政課(内線 528)

②⑤ 自分と笠間の未来を考える座談会

高校生を対象に、三菱総合研究所をはじめ、国土交通省、イトーキなど東京の企業で活躍する方々と座談会を開催します。お茶を飲みながら、気軽な雰囲気の中で自分と笠間の未来を語り合いましょう。ぜひ、ご参加ください。

日時 8月25日(土) 午後2時～4時

場所 笠間市役所本所 教育棟 2-2 会議室

定員 10名(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 氏名、住所、連絡先、学校名および学年を記入して FAX、メールまたは電話でお申し込みください。

申込期限 8月20日(月)

申・問 企画政策課(内線 556) FAX 0296-77-1324 メール info@kasama.city.lg.jp

㊼ メディカルカフェ～みんなの相談室～

専門職による話を聞いて知識を深めたり、日頃、健康面等で気になる事をお茶を飲みながら気軽に相談しませんか？無料でどなたでも参加できます。

日時 9月6日（木）午後2時～3時30分 受付：午後1時30分～

場所 地域医療センターかさま 行政棟（笠間市南友部 1966-1）

内容 講話「じいじ、ばあばの孫守り講座」、個別相談等

講師 保健師

定員 20名（先着順）

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・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

㊽ ゆかいふれあいセンター健康体操教室

運動不足は生活習慣病の原因のひとつです。体を動かすことを習慣化し、健康な体をつくりましょう。

日時 9月5日（水）～11月14日（水）毎週水曜日（全11回）午前10時15分～11時45分

場所 ゆかいふれあいセンター（笠間市長兎路仁古田入会地 1-171）

内容 バランスエクササイズ、筋力トレーニング、シェイプアップトレーニング等

※初日と最終日に計測と体力測定を実施します。

講師 健康運動指導士

対象 市内在住の30～64歳の方

定員 20名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

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 8月27日（月）

申・問 保健センター（笠間市南友部 1966-1） TEL 0296-77-9145

※地域ポイント制度の付与対象になります。

**㊾ スリムアップ教室**

毎日の食事は、健康管理に大きな影響を及ぼします。食生活の改善は体重管理や血糖、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。

日時		場所	申込期限
9月19日（水）	午前9時30分 ～午後0時30分	笠間公民館（笠間市石井 2068-1）	9月12日（水）
11月5日（月）		保健センター（笠間市南友部 1966-1）	10月29日（月）
11月29日（木）		地域福祉センターいわま（笠間市下 5139-1）	11月22日（木）

内容 管理栄養士による講話、調理実習：野菜を使った簡単調理

対象 BMI26以上の方、特定保健指導対象の方、お腹周りの気になる方

定員 15名（先着順）

参加費 300円

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・問 保健センター（笠間市南友部 1966-1） TEL 0296-77-9145

②⑨ 糖尿病予防教室

不規則な食生活や、慢性的な運動不足は糖尿病の発症へと繋がります。糖尿病の予防法について学び、生活習慣の改善に取り組みましょう。(1) と (2) はセットでお申し込みください。

(1) 保健師と管理栄養士による講話

日時		場所	申込期限	参加費
9月6日(木)	午前10時 ～正午	笠間公民館(笠間市石井 2068-1)	8月30日(木)	200円
9月7日(金)		保健センター(笠間市南友部 1966-1)	8月31日(金)	
11月21日(水)		地域福祉センターいわま(笠間市下郷 5139-1)	11月14日(水)	

(2) 健康運動指導士による運動実技

日時		場所	申込期限	参加費
9月13日(木)	午前9時30分～ 11時30分	笠間公民館(笠間市石井 2068-1)	9月6日(木)	無料
9月25日(火)	午後1時30分～ 3時30分	保健センター(笠間市南友部 1966-1)	9月18日(火)	
12月6日(木)		地域福祉センターいわま (笠間市下郷 5139-1)	11月29日(木)	

対象 市内在住の30歳～74歳でHbA1c 5.6～6.4%で糖尿病の治療をしていない方

定員 20～25名(先着順)

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・問 保健センター(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-77-9145

③⑩ 元気すこやか教室

運動・口腔・栄養・認知等に不安を抱える高齢者を対象に、生活機能の改善を目的とした、短期集中型(3ヶ月間)の介護予防教室を開催します。

日時 11月～2月の毎週金曜日 午後1時～3時30分

場所 市民センターいわま 3階岩間公民館(笠間市下郷 5140)

内容 保健・医療の専門職によるプログラムに3か月間(週1回/2時間程度)取り組みます。終了後もご自宅で続けられるよう支援します。

(1)運動器の機能向上プログラム (2)口腔機能向上プログラム

(3)栄養改善プログラム (4)認知症予防プログラム

対象 次のいずれかに該当する方で、全12回の教室に参加できる方

(1)要支援1、2の認定を受けている方

(2)基本チェックリストにより生活機能の低下が認められた方

定員 15名程度(先着順)

参加費 1,500円(全12回分)

申込方法 窓口で直接お申し込みください。

申込期限 10月1日(月)

申 (株)スマイルハート TEL 0299-28-8000

問 高齢福祉課(内線175)

③① 子育てセミナー

親子で子育てのポイントが学べます。託児つきですので、お気軽にご参加ください。

日時 8月26日(日) 午後3時～4時30分

場所 地域交流センターともべ  (笠間市友部駅前1-10)

講師 NPO法人すだち キャリアコンサルタント 須田 真理子さん

内容 「人間の発達課題を知る」～年齢ごとの特徴を知り、子育てに自信を！～

対象 中学生以下の子どもをもつ保護者の方

定員 20名(先着順)

参加費 無料

主催 笠間市ファミリーサポートセンター、民間学童すまいる(NPO法人すだち)

後援 笠間市教育委員会

申込方法 電話、メール、またはFAXでお申し込みください。

申・問 民間学童すまいる Tel 080-3503-2290 FAX 029-259-2774

メール msuda21@i.softbank.jp

③② 夏休みダンス体験教室

友部公民館で活動している「笠間ジュニアダンススポーツクラブ」の夏休み体験教室の参加者を募集します。体験教室では、運動ゲーム、音楽に合わせた運動(スキップ)、簡単なダンスなどを行います。お気軽にご参加ください。

日時 8月23日(木)、30日(木) 午後4時30分～5時30分

場所 友部公民館(笠間市中央3-3-6)

講師 (公財)日本体育協会公認スポーツ指導員、ダンススポーツコーチ 米田 健治さん

対象 3歳～小学3年生(3歳児は保護者と参加)

※スポーツ少年団の指導に興味のある方も歓迎(年齢、経験は不問)

参加費 無料

持ち物 上履き、飲み物

申込方法 電話でお申し込みください。

申・問 倉持 みどり Tel 090-8502-5516

③③ 第59回自然観察会

ハイキングを楽しみながら、身近な樹木や草花など、自然の魅力を知っていただくために、自然観察会を開催します。当日はハイキングのできる服装でご参加ください。

日時 9月15日(土) 午前9時～正午 ※昼食はとらずに解散します。小雨決行です。

場所 野口池周辺(押辺地区)

講師 茨城県環境アドバイザー 安見 珠子さん、吉武 和治郎さん

対象 自然観察に興味のある方

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 飲み物、植物等の図書、雨具(傘、長靴)、杖、筆記用具など

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 9月3日(月)

申・問 環境保全課(内線125)

③④ KANATA 痛 Cos in 笠間工芸の丘～祭りの如く～

茨城県各地でサブカルチャーイベントを開催している KANATA のイベントです。お子さんから大人まで楽しめるお祭り感覚のイベントです。入場、見学は無料です。ぜひ、お越しください。

日時 8月26日(日) 午前10時30分～午後4時

場所 笠間工芸の丘 広場(笠間市笠間2388-1)

内容 アニメのラッピング車の展示会、屋台、フリーマーケット、コスプレパフォーマンス
※車の展示、フリーマーケット、コスプレパフォーマンスなどに参加される方はお問い合わせください。

申込方法 電話またはメールでお申し込みください。

申込期限 8月24日(金)

申・問 KANATA 桜井 TEL 029-886-4090 メール kanata@ibaracha.xsrv.jp

ホームページ <http://ibaracha.xsrv.jp/kanata/>

③⑤ 我がまち探訪 かさまミュージアムバスツアー

添乗員が同行し、市内の知らなかった身近な見どころや、観光名所をバスで気軽に周遊できるツアーを実施します。ぜひ、ご参加ください。

集合：午前8時45分(全行程) 解散：午後1時30分頃(A・Bコースのみ午後1時40分頃)

出発日	コース	行程
9月7日(金)	A：友部の歴史	発着場所：笠間小学校 筑波海軍航空隊記念館⇒須藤本家⇒カフェ&キッチンともあ(昼食：漬けサーモン丼)⇒笠間の家
9月27日(木)	B：栗の里岩間あたご	発着場所：笠間小学校 愛宕神社⇒スカイロッジ(ジオパーク講演会&万華鏡づくり)⇒(昼食：ぼろちゃん(栗) おこわ)⇒小田喜商店(焼き栗試食)
10月25日(木)	C：稲田みかげ石と歴史	発着場所：友部小学校 石切山脈&石の百年館⇒西念寺⇒常陸国出雲大社(昼食：稲庭うどん)
10月30日(火)	D：菊まつり	発着場所：友部小学校 笠間稲荷神社(菊人形展・稲荷美術館)⇒白凜居⇒かさま歴史交流館井筒屋(昼食：笠間いなり寿司)
11月8日(木)	E：稲田みかげ石と歴史	発着場所：岩間中学校 石切山脈&石の百年館⇒西念寺⇒常陸国出雲大社(昼食：稲庭うどん)
11月16日(金)	F：笠間の美術を楽しむ	発着場所：岩間中学校 春風萬里荘⇒日動美術館⇒白凜居⇒かさま歴史交流館井筒屋(昼食：笠間いなり寿司)

※行程は道路状況、安全確保などの理由により当日変更になる場合がございますので、ご了承ください。

※動きやすい服装、靴でお越しください。また、飲み物、雨具を持参してください。

※駐車場および集合場所の詳細については、申込者に別途お知らせします。

対象 市内在住の方(市外の方の同行も可)

定員 各21名(先着順ですが、市内の方優先のため市外の方の参加をお断りすることがあります。)

参加費 1,000円(当日徴収)

申込方法 電話または、FAXでお申し込みください。

申込期限 各ツアー実施日の3営業日前まで(月曜日休業)

申・問 (一社)笠間観光協会 TEL 0296-72-9222 FAX 0296-72-9211