

Contents

4 特集 今からはじめるフレイル予防

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| 8 まちおこしのスパイス | 20 コンデキ
こんな出来事ありました |
| 9 からだと向き合う | 21 HOT PEOPLE
最近のまちの話題をお届けします |
| 10 新型コロナワクチン接種情報 | 22 はじめてのお誕生日
SDGsについて |
| 11 情報しっとく日和 | 23 熱血少年少女応援部 |
| 17 図書館 | 24 イルミネーション情報 |
| 18 かさまのれきし | |
| 19 かさま食彩 | |



[表紙]
健康的に暮らすためには「栄養」「運動」「社会参加」の3つがカギになります。健康講座に参加された皆さんで3つのバランスをイメージした三角形ポーズで撮影しました。

[題字]
せき しほう
関 紫芳さん（書作家／大古山在住）

お知らせ

●窓口延長サービス

日曜日：市役所本所 8:30～12:00 市民課（交付業務のみ）、収税課（月末のみ）
※年末年始（12月29日～1月3日）を除く ※上記以外の窓口の延長は行っていません。

●SNS

最新の情報は
市公式SNSで
チェック!



メールマガジン
かざめ〜る



●1月の休日救急診療当番（9:00～17:00）

毎週日曜	笠間市立病院	TEL.0296-77-0034
1月 1日(土)	神里医院	TEL.0296-72-0177
	友部セントラルクリニック	TEL.0296-73-4110
1月 2日(日)	いけうち医院	TEL.0296-72-1105
	常陸クリニック	TEL.0296-78-5911
1月 3日(月)	笠間耳鼻咽喉科	TEL.0296-73-0111
	武藤医院	TEL.0296-77-6610
1月10日(月)	たかだ脳神経外科・内科クリニック	TEL.0296-71-8808

※平日夜間19:00～21:00(土曜日・祝日・年末年始を除く)は笠間市立病院で初期救急診療を行っています。
※当番医は変更になる場合がありますので電話確認の上、受診してください。
※急な病気で心配なとき、医療機関をお探しのときはご利用ください。24時間365日対応です。
子ども救急電話相談
短縮ダイヤル #8000 または TEL.050-5445-2856
おとな救急電話相談
短縮ダイヤル #7119 または TEL.050-5445-2856