

**⑰ CO<sub>2</sub>削減 エコライフチャレンジ 2022**

申 環境政策課 笠間支所地域課 岩間支所地域課 メール ecocha@city.kasama.lg.jp

問 環境政策課(内線 125)

～一人ひとりの取り組みが地球温暖化対策につながります～

地球温暖化問題を多くの方に知っていただき、省エネ・節電に取り組むことで二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスの排出量を削減することを目的に、「CO<sub>2</sub>削減エコライフチャレンジ 2022」を実施します。11月から12月までの間、省エネ・節電を心がけた生活で、電気使用量の削減に取り組みましょう。参加者全員に参加賞をプレゼント(令和5年3月頃)します。

**申込方法** 12月分の電気ご使用量を前年と比較し、参加申込兼報告書を窓口へ直接またはメールで提出してください。申込用紙は環境政策課、各支所地域課で配布、または市ホームページ(トップページ⇒CO<sub>2</sub>削減で検索)からダウンロードできます。

**申込期間** 12月19日(月)～令和5年1月13日(金)

※申込期間外に送信されたメールは無効になります。

※各家庭のメーターの検針日が異なるため、電気使用料明細書の確認は12月分のみとなりますが、取り組み期間は11月から12月の2か月間とします。

※電力会社の変更等により昨年同時期の電気使用量が不明な場合は、今年度11月分のみ報告でも参加とみなしますが、契約していた電力会社に問い合わせ確認してください。

**⑱ スマホの使い方教室**

申・問 笠間市消費生活センター(笠間市友部駅前1-10) TEL 0296-77-1313

「スマホを使ってみたいけど不安がある」「スマホにしたけれど使い方がわからない」という方、実機を使った体験をしてみませんか。体験だけでなく、よくあるスマホのトラブルなどについても説明します。スマホがない方でも実機を使った体験ができます。

**日時** 11月30日(水)午後2時～3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** ソフトバンク スマホアドバイザー いしばし 石橋さん

**対象** 市内在住または在勤の方

**定員** 10名(先着順)

**参加費** 無料

**申込方法** 電話でお申し込みください。

**申込期間** 11月7日(月)午前10時～定員になりしだい締め切り

**⑲ あたまとからだのパワーアップ教室**

申・問 地域包括支援センター(笠間市南友部1966-1) TEL 0296-78-5871

認知機能の向上につながる頭の体操や運動などを行う教室です。ぜひご参加ください。

**日時** 11月30日、12月7日・14日・21日、令和5年1月11日・18日・25日、  
2月1日・8日・15日・22日の水曜日(全11回)

午後1時30分～3時30分 受付：午後1時15分～ ※初回と最終回は午後4時まで

**場所** 笠間市民体育館(笠間市石井2068-1)

**内容** 有酸素運動、二重課題トレーニング、簡単な認知機能検査等

**講師** 筑波大学 大蔵研究室

**対象** 市内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方(介護保険認定者を除く)

**定員** 20名(応募者多数の場合は抽選) 最低開催人数：10名

**参加費** 無料

**申込方法** 電話または窓口で直接お申し込みください。

**申込期限** 11月16日(水)

**小さな命大切に。犬・猫の不妊、去勢手術をしましょう。**