

## ㊥ 女性の食事学講座

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

地産地消の食材と共に、おいしく健康につながる食事づくりを学びましょう。

日時 9月11日(月) 午後1時～3時

9月25日(月)、10月2日(月) 両日 午後1時～3時30分(全3回)

場所 地域福祉センターともべ 2階 和室・調理室(笠間市美原3-2-11)

内容 講義と調理実習

講師 クッキングスクールネモト ねもと えつこ 根本 悦子さん

対象 市内在住の方

定員 16名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,000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。

申込期限 9月1日(金)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

## ㊦ スポーツ能力測定会 in 笠間

問 (一社)スポーツ能力発見協会 TEL 03-6380-0345 メール info@dosa.or.jp

申 (一社)スポーツ能力発見協会 HP <https://dosa.or.jp>



運動能力を測定して自分に合ったスポーツを発見してみませんか。お気軽にご参加ください。

日時 9月30日(土) 1組目:午前9時30分 2組目:午前10時20分

3組目:午前11時10分 4組目:午後1時 5組目:午後1時50分

6組目:午後2時40分 7組目:午後3時30分

場所 笠間市民体育館(笠間市石井2068-1)

測定種目 10メートルスプリント、敏捷性、ジャンプ力、リカバリーバランス、  
反応ステップ、スイングスピード

※運動しやすい服装、体育館で滑らないシューズをご持参ください。

対象 市内在住の小学生

定員 200名(応募者多数の場合は抽選となります)

参加費 500円(当日現金でお支払いください)

申込方法 (一社)スポーツ能力発見協会ホームページ(右上の二次元コード)からお申し込み  
ください。

申込期限 8月31日(木)

### マイナンバーカードの紐付け状況を確認して安心してお使いください

#### マイナポイント申請支援コーナー

登録状況の確認のお手伝いをしています。ご自身の紐付け状況が気になる方は、以下のとおり確認できますので、直接ご来庁ください。スマートフォンなどを使いご自身で確認することもできます。

日時 平日:午前9時～午後5時(最終受付:午後4時45分)

※予約は不要です。日時は変更になる場合があります。

場所 市役所本所、笠間支所、岩間支所(市民センターいわま)

持ち物 マイナンバーカード ※カードの暗証番号(数字4桁)も必要です。

※マイナンバーカードはシステム自体のセキュリティレベルは高く、十分な対策がしてありますので安心してお使いください。

問 デジタル戦略課(内線218) マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120-95-0178



市ホームページ