



広報かさま お知らせ版

2025

回覧

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

TEL 0296 (72) 1111

岩間地区から TEL 0299 (37) 6611



LINE



スマホ版



アプリマチロ

■お知らせ

- ①「動く市役所」をご利用ください
- ②デマンドタクシーかさま運休のお知らせ
- ③婦人科検診・骨粗しょう症検診の予約を開始しています
- ④精神保健事業のご案内
- ⑤「かさま安心サポート事業」を実施します
- ⑥「いばらき業務改善奨励金」をご活用ください
- ⑦入札参加資格の追加受付を行います
- ⑧特定技能制度における地域の共生施策に関する連携に係る協力確認書の提出について
- ⑨優良運転者を表彰します
- ⑩社会福祉協議会からのご案内

■教養・文化・交流 他

- ⑪^{すいとう}水稻栽培実証圃場視察会・座学講習会
- ⑫健康講座「がん予防について」
- ⑬第85回 自然観察会
- ⑭富田家住宅 見学会
- ⑮ママ・リフレッシュ
- ⑯「特定外来生物 オオキンケイギク^{ほじょう} 抜き取り作戦」を実施します
- ⑰笠間の家 イベント
- ⑱民話がたり ～ひとつきいてくだされ～
- ⑲健康維持増進のためのゴルフスクール
- ⑳地域包括支援センターからのお知らせ
- ㉑ノルディックウォーキング体験教室
- ㉒読み語りの会
- ㉓笠間市文化連盟「旅の会」

笠間市は
令和8年3月19日で
合併20周年を
迎えます。



令和7年度は
合併20周年イヤー
として、さまざまな
事業を行っていきます

① 「動く市役所」をご利用ください

問 企画政策課(内線 558)

地域の集会所などにオンライン端末を搭載した車両が出向き、市への相談や申請支援などを実施する「動く市役所」を運行します。モニター画面を通して、担当者の顔を見ながらやり取りができ、実際の窓口と同じように申請や相談ができます。

移動窓口「動く市役所」でできること

- ・ 集団健診のウェブ予約、電子回覧板の閲覧方法、各課への相談・申請など
- ・ インターネット・LINE の使い方などスマートフォンの操作方法など

※申請に必要な書類(お持ちの場合)や本人確認書類をお持ちください。

※申請手続きによっては、当日に申請などできない場合があります。

日時		場所
4 月 24 日 (木)	午前 10 時～正午	地域交流センターはこだ(笠間市箱田 1037)
	午後 2 時～4 時	上市原公民館(笠間市上市原 1888-1)
4 月 25 日 (金)	午前 10 時～正午	松山団地自治会館(笠間市大田町 208-336)
	午後 2 時～4 時	大池田郵便局(笠間市大橋 2185-4)
5 月 1 日 (木)	午前 10 時～正午	下安居コミュニティセンター(笠間市安居 1427-2)
	午後 2 時～4 時	岩間体験学習館「分校」(笠間市上郷 1742-1)
5 月 2 日 (金)	午前 10 時～正午	地域交流センター福原(笠間市福原 3602-2)
	午後 2 時～4 時	関戸コミュニティセンター(笠間市福原 2926)
5 月 8 日 (木)	午前 10 時～正午	地域交流センターはこだ
	午後 2 時～4 時	上市原公民館
5 月 9 日 (金)	午前 10 時～正午	松山団地自治会館
	午後 2 時～4 時	大池田郵便局
5 月 15 日 (木)	午前 10 時～正午	下安居コミュニティセンター
	午後 2 時～4 時	岩間体験学習館「分校」
5 月 16 日 (金)	午前 10 時～正午	地域交流センター福原
	午後 2 時～4 時	関戸コミュニティセンター
5 月 22 日 (木)	午前 10 時～正午	地域交流センターはこだ
	午後 2 時～4 時	上市原公民館
5 月 23 日 (金)	午前 10 時～正午	松山団地自治会館
	午後 2 時～4 時	大池田郵便局

② デマンドタクシーかさま運休のお知らせ

問 笠間市商工会 友部事務所 TEL 0296-77-0532
市 商工課(内線 511)



デマンドタクシーかさまの大型連休期間中の運休についてお知らせします。予約センターも休みとなりますので、ご注意ください。5 月 7 日(水)から通常どおり運行します。

申し込みはこちら

4 月 29 日 (火・祝)	4 月 30 日 (水) ～5 月 2 日 (金)	5 月 3 日 (土・祝) ～6 日 (火・祝)
運休	運行	運休

デマンドタクシーかさま予約センター TEL 0296-70-9000

※おかけ間違いがないようご注意ください。

※WEB 利用者登録、WEB 予約は、右上の二次元コードからお申し込みください。

③ 婦人科検診・骨粗しょう症検診の予約を開始しています

問 健康医療政策課(地域医療センターかさま内) Tel 0296-77-9145

各種検診の対象年齢が次の通りに変更となります(年齢は令和8年3月31日時点)。

乳がん検診 超音波検査：30～69歳までの方(30～49歳は年1回、50～69歳は奇数年齢)

マンモグラフィ：40歳以上で偶数年齢の方(昨年度受診していない奇数年齢の方は受診可能です。昨年度受診し、今年度偶数年齢の方は2年連続で受診可能です。)

子宮頸がん検診 20歳以上の方

※令和7年度内40歳、50歳の方は子宮頸がん検診・乳がん検診が無料で受けられます。

骨粗しょう症検診 20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の方、または令和6年度に受診していない21～69歳の方は希望により受診可

婦人科検診・骨粗しょう症検診【6～7月集団検診分】

日時	Web 予約締め切り	会場
6月2日(月)	5月6日(火)	地域医療センターかさま 行政棟 (笠間市南友部 1966-1)
6月16日(月)		
7月15日(火)	6月3日(火)	笠間公民館 (笠間市石井 2068-1)
7月17日(木)	6月15日(日)	地域医療センターかさま 行政棟
7月27日(日)		笠間公民館

予約方法 健診 Web 予約サービス(下の二次元コードより24時間受付)からまたはコールセンター(開設日)で予約してください。

コールセンター開設日 4月21日(月)～25日(金)(全健診日程の受付)

5月12日(月)～16日(金)(健診日6月19日(木)以降の受付)

コールセンター Tel 0570-550-899(有料) 午前9時～午後5時

※詳しくは下の二次元コードをご確認ください。



健診 Web 予約サービス



健康づくり年間予定表

マイナンバーカード【有効期限】切れていませんか？

有効期限を過ぎると利用できなくなります！

【更新】が必要です！



④ 精神保健事業のご案内

問・申 健康医療政策課 TEL 0296-77-9145



詳しくはこちら

〇こころの相談室 5～7月分

こころの悩みやひきこもりの問題など、本人や家族の方の相談を精神保健福祉士との個別面談でお受けします。事前予約制で、相談内容については秘密を厳守しますので、気軽にご相談ください。

日時		場所
5月15日(木)	午後2時～、午後3時～	地域医療センターかさま(笠間市南友部 1966-1)
6月24日(火)	午後1時30分～	地域福祉センターいわま(笠間市下郷 5139-1)
7月22日(火)	午後2時30分～	市役所 笠間支所(笠間市笠間 1532)

〇こころのデイサービス「友(TOMO)」

こころの病を持つ方を対象にグループ活動を実施しています。参加には医師の意見書が必要ですので、事前にご相談ください。

日時 月2回 午前10時～正午

場所 地域医療センターかさま 行政棟(笠間市南友部 1966-1)

対象 回復状態にある精神障害者で、就労に自信がない方や家にひきこもりがちな方

内容 作業療法士や保健師との手芸、工作、レクリエーション、調理実習、個別相談など



詳しくはこちら

⑤ 「かさま安心サポート事業」を実施します

問・申 笠間市社会福祉協議会内「かさま安心サポートセンター」

本所(笠間市美原 3-2-11) TEL 0296-77-0730

笠間支所(笠間市石井 717) TEL 0296-73-0084

岩間支所(笠間市下郷 5139-1) TEL 0299-45-7889



詳しくはこちら

「頼れる親族がいないため、入院や施設入所となっても身元保証人がいない」「自分が亡くなった後の手続きは誰が行ってくれるのだろう」そのような不安はありませんか。65歳以上の高齢者の方で身寄りがない方の不安を払拭し、安心して日常生活を継続できる環境を整備するための「かさま安心サポートセンター」を設置し、支援を行います。

支援内容	見守りなど支援	入院時身元保証支援	入退院時生活支援	死後事務支援
預託金		身元保証 150,000円	【見積額】 支援に必要な 見込額	【見積額】 死後事務(火葬～納骨) 家財・残置物処分
利用者負担金	2,000円/月 24,000円/年		1,000円/日 上限5,000円/月	

対象 原則として、次のすべてを満たす笠間市に住民登録のある高齢者の方

- ・ひとり暮らし ・頼れる親族などがいない ・契約能力がある
- ・生活保護を受けていない ・預託金の納付ができる

申込方法 窓口で直接または電話でご相談ください。

⑥ 「いばらき業務改善奨励金」をご活用ください

問 県労働政策課 Tel 029-301-3635



詳しくはこちら

県では、国が実施する「業務改善助成金」に加え、県独自の助成制度「いばらき業務改善奨励金」を実施しています。この制度は、賃金引き上げ後の事業場内最低賃金が1,040円以上となった中小企業・小規模事業者などに対し助成金(国)の自己負担額の2分の1を助成するものです。

対象となる事業主の方は、ぜひ活用をご検討ください。詳しくは、右上の二次元コードからご確認ください。

対象事業者 ア、イのいずれかの要件を満たし令和6年1月以降に国の「業務改善助成金」の交付決定を受け、県への申請までに交付確定・支給決定通知を受けている中小企業・小規模事業者など

ア：令和6年1月から9月までに、事業場内最低賃金を30円以上引上げ、引上げ後の額が990円以上になること

イ：令和6年10月1日以降に事業場内最低賃金を30円以上引上げ、引上げ後の額が1,040円以上になること

対象経費 生産性向上を目的とした設備投資

助成率 業務改善助成金(国)の自己負担分の2分の1

助成上限額 最大100万円(最低賃金の引上げ額、引き上げる労働者数によって上限あり)

申請期限 令和8年1月30日(金)

⑦ 入札参加資格の追加受付を行います

問 財政課(内線220)

市が発注する建設工事、建設コンサルタントなどの業務委託および物品販売・役務の提供などの入札(見積り)に参加を希望する場合は、市の入札参加資格者名簿への登録が必要です。

なお、物品販売・役務の提供などに関しては市への申請となりますが、建設工事・建設コンサルタントなど委託業務に関しては、県入札参加資格共同受付への申請となります。

【建設工事・建設コンサルタント等委託業務】 県ホームページ⇒「建設業担当」で検索

申請方法 茨城県入札参加資格電子申請システムからお申し込みください。

申請期間 5月7日(水)～13日(火)

【物品販売・役務の提供など】 市ホームページ⇒「参加受付」で検索

申請方法 窓口へ持参または郵送(書留郵便)、市ホームページからお申し込みください。

申請期間 5月7日(水)～13日(火)

※期間を過ぎて送達された申請書は受理しません。郵送による提出は当日消印有効、信書便による提出は当日通信日付印有効です。

※申請の要項および申請書などは、市ホームページからダウンロードしていただくか、窓口で配布しています。

※名簿登載有効期間は、7月1日から令和9年3月31日までです。

農地の貸し借りには、農地中間管理機構をご活用ください。

市農業公社 Tel 0296-73-6439

⑧ 特定技能制度における地域の共生施策に関する 連携に係る協力確認書の提出について

問・申 商工課内 外国人材支援センター(内線 512) FAX 0296-77-1146



提出はこちら

令和7年4月1日施行で特定技能基準省令の一部が改正されたことに伴い、特定技能所属機関は、地方公共団体から共生社会の実現のために実施する施策に対する協力を要請されたときは、当該要請に応じて必要な協力をするなどが規定されました。

特定技能所属機関は、特定技能外国人の受け入れにあたり、以下のいずれかの時点において当該外国人が活動する事業所の所在地および住居地が属する市区町村に対して「協力確認書」を提出する必要があります。

- 提出時期**
- ・初めて特定技能外国人を受け入れる場合には、当該外国人と特定技能雇用契約を締結後、在留資格認定証明書交付申請または在留資格変更許可申請を行う前
 - ・既に特定技能外国人を受け入れている場合には、令和7年4月1日以降、初めて当該外国人に係る在留資格変更許可申請または在留期間更新許可申請を行う前
- ※運用の詳細は、出入国在留管理庁ホームページをご確認ください。

提出方法 窓口で直接または郵送、FAX、右上の二次元コードから提出してください。

⑨ 優良運転者を表彰します

問・申 笠間地区交通安全協会事務局(笠間警察署内) TEL 0296-72-1396

笠間地区交通安全協会では、永年(10年以上)無事故・無違反運転の方に表彰を行っています。手続きは簡単ですので、運転免許証と印鑑をお持ちのうえ、ぜひ申請してください。

- 申請条件**
- (1) 笠間地区交通安全協会に入会している
 - (2) 笠間警察署管内(笠間市・城里町)に居住している
 - (3) 運転免許(原付・二輪を除く)所持者
 - (4) 10年以上無事故・無違反

申請期限 笠間地区表彰：6月20日(金) 県表彰：8月29日(金)

令和7年度 ゴールデンウィークのごみ収集などについて

○家庭ごみ収集

祝日による収集日の変更はありません。地域のルールに従ってごみを出してください。

○環境センターへの持ち込み

持込受付 4月29日(火・祝)～5月2日(金)、5月5日(月・祝)、5月6日(火・振)
午前9時～正午/午後1時～5時 ※土曜日・日曜日はお休みです。

○し尿くみ取り・浄化槽清掃

4月29日、5月3日～6日はお休みします。7日以降は通常通りとなります。

問 資源循環課(内線 129)

市職員を名乗る電話で「還付金」「ATM」と聞いたら詐欺を疑ってください。

⑩ 社会福祉協議会からのご案内

問・申 笠間市社会福祉協議会 本所(笠間市美原 3-2-11) Tel 0296-77-0730
笠間支所(笠間市石井 717) Tel 0296-73-0084
岩間支所(笠間市下郷 5139-1) Tel 0299-45-7889

○「お役に立ち隊」にご協力ください

「得意なことで誰かの役に立ちたい」「地域で知り合いを増やしたい」方は一緒に社会貢献をしてみませんか。

活動内容 災害ボランティア活動、社会福祉協議会事業への参加・協力、地域支援活動など

対象 ・社会貢献活動に興味ある方
・市内の事業所

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

○訪問カットサービスを実施します

理容室・美容室の協力により理容師・美容師を各家庭に派遣し、頭髪のカットを行う訪問カットサービス(共同募金配分金事業)を実施します。

実施日 第1回：6月 第2回：9月 第3回：12月 第4回：3月

内容 原則として頭髪のカットのみ

対象 市内在住で、お店でのサービスを利用することが困難な在宅の身体障がい者(児)、寝たきりの高齢者など(身体障害者手帳で2級以上の方、介護保険認定で要介護3以上の方)

利用料金 1,500円/回

申込方法 窓口でお申し込みください。申請書は窓口でお渡します。なお、現在利用中の方は電話で申し込みできます。

申込期限 5月16日(金)※随時受け付けています。

⑪ すいとう 水稻栽培実証圃場視察会・座学講習会

問・申 農政課(内線 542)

化学肥料や農薬の使用量を減らし、環境への負荷を軽減した水稻栽培の講習会を開催します。

	座学講習会	実証圃場視察会
日時	5月15日(木) 午前10時～11時30分	5月15日(木) 午後1時30分～4時30分
場所	友部公民館(笠間市中央 3-3-6)	市内水稻圃場
定員	40名(応募多数の場合は抽選)	20名(応募多数の場合は抽選)

講師 NPO 法人民間稲作研究所

対象 水稻を栽培している方

参加費 無料

申込方法 右の二次元コードから、または電話でお申し込みください。

申込期限 5月8日(木)

※視察会と講習会のいずれか、もしくは両方の申し込みができます。



申し込みはこちら

**いざという時、地域との強い「絆」が役に立つ「行政区」
に加入しましょう**

⑫ 健康講座「がん予防について」

問・申 健康医療政策課 TEL 0296-77-9145

がんは2人に1人がかかる身近な病気です。予防のための生活習慣やがんの知識について医師による健康講座を実施します。これからの健康づくりに役立ててください。

日時 5月16日(金) 午後1時30分～3時

場所 地域医療センターかさま 行政棟 会議室(笠間市南友部 1966-1)

講師 笠間市立病院 医師 いまかわ ゆう 今川 優さん

対象 市内在住の方

定員 40名

参加費 無料

申込方法 右の二次元コードまたは電話でお申し込みください。

申込期限 5月9日(金)



申し込みはこちら

⑬ 第85回 自然観察会

問・申 環境政策課(内線 125)

身近な樹木や草花など、自然の魅力を味わいましょう。当日はハイキングできる服装でご参加ください。親子での参加もお待ちしています。

日時 5月17日(土) 午前9時～正午 ※昼食はとらずに解散、小雨決行

場所 福ちゃんの森公園(笠間市福田 2990-1)

講師 茨城県環境アドバイザー あみ たまこ 安見 珠子さん、よしただけ わ じろう 吉武 和治郎さん

対象 自然観察に興味がある方

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、植物などの図書、雨具(傘・長靴)、杖(ステッキ)、筆記用具など

申込方法 右上の二次元コード、または電話でお申し込みください。

申込期限 5月7日(水)



申し込みはこちら

⑭ 富田家住宅 見学会

問・申 生涯学習課(内線 381)

令和4年10月に正式登録された国の登録有形文化財「富田家住宅」の見学会を開催します。気軽にご参加ください。

日時 5月23日(金) 午前10時～11時30分

場所 富田家住宅(笠間市大郷戸 378)

内容 講義：富田家住宅の歴史、施設概要など 施設見学：富田家住宅 建築物の特徴など

講師 笠間市史研究員 やぐち けいじ 矢口 圭二さん

定員 25名程度(申込多数の場合抽選)

参加費 無料

申込方法 右の二次元コードまたは窓口で直接、電話でお申し込みください。

申込期間 4月17日(木) 午前8時30分～5月8日(木) 午後5時



申し込みはこちら

市ホームページにバナー広告を掲載しませんか。
全ページ下部の固定表示にリニューアルしました。



⑮ ママ・リフレッシュ

問・申 笠間市児童館(笠間市南友部 1966-140) Tel 0296-77-8340

子育てを頑張っている方のために開催します。託児付きですので、安心してご参加ください。

○アクセサリ制作

日時	5月23日(金) 午前10時～11時
場所	笠間市児童館
講師	はんな★THERAPY セラピー いけだ あさみ 池田 麻美さん
参加費	500円

○エアロビクス

日時	5月29日(木) 午前10時～11時
場所	岩間公民館(市民センターいわま 3階:笠間市下郷 5140)
講師	フィットネスヨガ・インストラクター かどい ひろみ 門井 浩美さん
参加費	無料 ※妊婦の方は参加できません。

対象 市内在住の生後6か月から未就学児を在宅で子育てしている母親(未就園児限定)

定員 各回10名(先着順)

申込方法 窓口で直接お申し込みください。なお、電話での受け付けは行いません。

申込期間 5月1日(木)～10日(土)

⑯ 「特定外来生物 オオキンケイギク抜き取り作戦」を実施します

問・申 環境政策課(内線125)

オオキンケイギクは、道路沿いなどで黄色い花を咲かせ、年々その量や生育地を拡大しています。この花は繁殖力が非常に強く、在来種に影響を及ぼすことから「特定外来生物」に指定され、植えたり移動したりすることが法律で禁止されています。

市では、「かさま環境を考える会」などの市民団体と協働で、今年もオオキンケイギクの抜き取り作業を行います。協力いただける方は、事前にお申し込みください。

また、道路沿いなどでオオキンケイギクを見かけたら情報提供をお願いします。

日時 5月24日(土) 午前9時～正午

申込方法 電話または右の二次元コードでお申し込みください。二次元コードで申し込みされた方には、申込時のメールアドレスに集合場所などを通知します。

申込期限 5月9日(金)



詳しくはこちら



申し込みはこちら

オオキンケイギクの特徴 多年生草本、高さ30～70センチメートル、花期5～7月頃、頭状花(直径5～7センチメートル)、黄橙色

処理するときの注意 根から引き抜き、種の飛散がないようにビニール袋などに密閉して入れて枯死させた後、燃えるごみとして処分してください。

※ 特定外来生物に関する法律、規制内容など詳しくは、環境省ホームページをご覧ください。

環境省ホームページ <http://www.env.go.jp/nature/intro/>

⑰ 笠間の家 イベント

問・申 笠間の家 Tel 0296-73-5521

開館日：土・日・祝日(午前9時30分～午後5時)



Instagram

○第7回 小林 葉馥 書作展

現代書の大作や数々の小品など、約20点を展示します。

入札形式での販売もあります。

日時	4月27日(日)～4月29日(火・祝)、5月3日(土・祝)～5日(月・祝) 午前9時30分～午後5時、最終日は午後4時まで
入場料	無料

○羽石 雅也個展「アートとデザイン」

「絵画」と「ポスター」を中心に約30点を展示します。

日時	5月18日(日)・24日(土)・25日(日)・31日(土) 各日午前10時30分～午後4時30分、最終日は午後3時30分まで
入場料	無料

場所 笠間の家(笠間市下市毛 79-9)

⑱ 民話がたり ～ひとつきいてくだされ～

問・申 かさま歴史交流館 井筒屋(笠間市笠間 987) Tel 0296-71-8118

日時 5月18日(日) 午前11時～11時30分

場所 かさま歴史交流館 井筒屋

演目 朝日堂、夕日堂・扉に手をはさまれた水戸黄門・村人を救ったユズの大木

出演 笠間の民話を語る会

定員 10名程度

入場料 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。



詳しくはこちら

⑲ 健康維持増進のためのゴルフスクール

問・申 宍戸ヒルズカントリークラブ 渡邊 Tel 0296-77-2141

ゴルフは、生活習慣病の予防や精神的な健康の増進など心身の健康に役立ちます。ゴルフで健康増進をはじめてみませんか。

日時 5月23日(金) 午後1時～4時 ※雨天決行

場所 宍戸ヒルズカントリークラブ(笠間市南小泉 1340)

内容 ゴルフ知識の学習、ストレッチ、練習、コースプレー

対象 市内在住の45歳以上で、過去に宍戸ヒルズカントリークラブで同スクールを受講されたことのない方

定員 8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 4月21日(月) 午前9時～定員になりしだい締め切り

㊤ 地域包括支援センターからのお知らせ

問・申 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871



申し込みはこちら

○介護予防教室「わくわく脳活セミナー」

物忘れが気になる方や認知症予防について知りたい方に向けての健康教室です。

普段の生活習慣を振り返りながら、脳を活性化させるヒントを見つけましょう。

日時	6月4日～12月3日の第2・4水曜日 ※初回、8月、最終回は第1水曜日 午後2時～3時
場所	フロイデ総合在宅サポートセンター友部(笠間市鯉淵 6526-19)
内容	認知症・生活習慣についての講話、健康体操など ※初回と最終回に脳の健康度チェックを行います。
講師	フロイデ総合在宅サポートセンター友部 専門職
対象	市内在住で65歳以上の方
定員	15名(全14回参加できる方優先、応募者多数の場合は抽選)
申込方法	右上の二次元コードからまたは窓口で直接、電話でお申し込みください。
申込期限	5月21日(水)

○認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもなる可能性のある脳の病気です。

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る応援者になりませんか。希望する団体を随時募集していますので、詳しくはお問い合わせください。



申し込みはこちら

内容	認知症についての講話・寸劇など
講師	茨城県認知症介護アドバイザー(キャラバンメイト)
対象	市内の自治会・ボランティア団体・企業・学校など
申込方法	右上の二次元コードからまたは窓口で直接、電話でお申し込みください。

○シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

高齢者の健康づくりと介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操を広く普及するため、3級指導士養成講習会を開催します。資格を取得して、一緒に活動しませんか。

日時		場所
6月17日(火)	午前9時30分 ～午後3時45分	茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)
6月20日(金)・27日(金)		地域交流センターいわま「あたご」 (笠間市下郷 4438-7)
7月4日(金)・11日(金)		

対象 下記のすべてを満たす方

- ・市内在住で、常勤の職をもっていないおおむね50歳以上の方
- ・全日程を受講できる方
- ・講習会終了後に体操普及のボランティア活動ができる方

定員 20名(先着順) ※最少開催人数は4名

参加費 300円(テキスト代)

申込方法 右上の二次元コードからまたは窓口で直接、電話でお申し込みください。

申込期限 6月3日(火)



申し込みはこちら

「犬のフン」は飼い主が持ち帰しましょう。

11 ページ

2025-0417

②① ノルディックウォーキング体験教室

問・申 ^{やまぐち}事務局 山口 Tel 090-6501-3427

ノルディックウォーキングは運動不足の解消と、理想的なエクササイズができます。専用ポールは無料で貸与します。この機会にぜひ健康づくりを体験してみませんか。

日時 5月14日、28日の水曜日 午前10時～正午

場所 笠間芸術の森公園内(笠間市笠間 2345) 集合：北駐車場 インフォメーションセンター前

講師 日本ノルディックウォーキング協会(JNWA)所属インストラクター

定員 各日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。

申込期限 5月9日(金)

※靴はローカットシューズをおすすめします。飲み物は両手が自由になるように、リュックやウエストポーチに入れてください。

②② 読み語りの会

問 ^{こばやし}プラスワン 小林 Tel 080-1207-2954

読み語りの会プラスワンが朗読会を開催します。事前申し込みは不要ですので、気軽にお越しください。

日時 5月20日(火) 午後1時30分～

場所 地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前1-10)

内容 犬の病気、ふるやのもり、パネルシアター「いっぴきたりない ブーブーブー」ほか

②③ 笠間市文化連盟「旅の会」

問・申 ^{ふじおか}笠間市文化連盟 事務局(〒309-1632 笠間市飯合 515) 藤岡 Tel 0296-74-2929

神秘の湧き水「忍野八海」^{おしのはっかい}と富士浅間神社^{ふじせんげん}を楽しみませんか。

日時 5月20日(火) 出発：午前7時 到着：午後6時30分予定 ※雨天決行

集合場所 市民体育館うら南側駐車場(笠間市石井 2068-1)

コース 忍野八海(自由散策・昼食)→富士浅間神社→笠間着 ※1時間毎にトイレ休憩

定員 45名(先着順)

参加費 6,000円(バス代・保険代を含む) ※当日ご持参ください。

持ち物 弁当・飲み物・雨具など

申込方法 ハガキに住所、氏名(連名可)、電話番号を記入のうえ郵送でお申し込みください。
申し込みした方に確定通知を郵送します。

申込期限 5月15日(木) 必着