

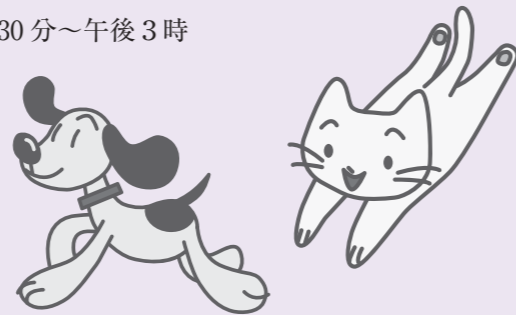
動物愛護月間がはじまります

9月1日から30日までの1か月間は、動物愛護月間です。
この月間は、広く県民の間に動物の愛護と動物の正しい飼い方についての関心と理解を深めていくことを目的としています。

- 動物を飼うときは、習性を理解し、終生責任を持って飼いましょう。
- 人と動物との調和のとれた豊かな環境づくりに心がけましょう。
- 動物をいたわり、命を大切にしましょう。
- 「不幸な命」を産まない、産ませないために、不妊・去勢手術を受けましょう。
- 飼い主は、鑑札、迷子札をつけるなど所有者明示をし、逸走防止に努めましょう。
- 動物をみだりに虐待し、または遺棄（捨て犬・捨て猫）した者は罰金等に処せられます。

★動物愛護啓発街頭キャンペーンが実施されます。

- ・日 時 平成25年9月13日（金） 午前10時30分～午後3時
- ・会 場 イオンタウン水戸南 センターコート
- ・内 容 ・犬やネコの写真パネル展示
・愛犬のしつけ方、飼育相談
・動物愛護啓発用品等の配布



【問合せ先】

茨城県動物指導センター（笠間市日沢47）
☎0296-72-1200

エクササイズ教室の参加者募集

健康増進課では、これから運動習慣を身につけて心も体もリフレッシュしたい方にお勧めの、エクササイズ教室を実施する予定です。「運動は継続できるか心配…」とか、「スポーツクラブは敷居が高くて…」などと二の足を踏んでいる方でも、気軽に参加できる内容になっています。ご近所の方やPTA仲間・仕事の同僚・ママ友達等々お誘い合わせの上、お好きなコースを選択し、お申込みください。

【募集期間】平成25年9月9日（月）～9月20日（金）

【対 象】65歳未満で町内在住の方 ※ただし医師から運動制限されていない方

【実施期間】平成25年10月7日（月）～平成26年3月24日（月）毎週月曜日実施予定
※詳細日程は、後日参加者に通知いたします。

【内容/定員】★しなやかストレッチコース 10:30～11:30（定員35名）

脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。

★すっきりチャレンジコース 13:15～14:15（定員25名）

音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。

★はっする筋トレコース 14:30～15:30（定員20名）

バランスよく筋肉をひきしめる運動。二の腕のたるみや背中脂肪が気になる方にお勧め。

※申込者多数の場合は、各コースとも抽選とさせていただきます。

【場 所】茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 2階 多目的室

【参加費用】無 料

【申込み先】茨城町健康増進課 ☎029-240-7134

子育て支援センター - 10月

～遊びにおいでよ～

町子育て支援センターでは、“子育て親子”に寄り添いながら、親子のふれあいと、子どもとの絆づくりを大切に活動を行っています。

遊戯室「まんまる一む」開放：日曜日、祝日を除き午前9時から午後5時まで

★ 子育て相談・定期相談日 ★

- ・日 時：7日（月）、21日（月）午前9時30分～正午
- ・受付場所：支援センター 事務室
- ＊町保健センター等の関係機関と連携しています。

★ 読み聞かせ ★

- ・日 時：2日（水）、16日（水）午前10時45分～11時
- ・場 所：遊戯室「まんまる一む」
- ＊子育てボランティアによる読み聞かせを予定しています。

★ 砂場開放 ★

- ・日 時：9日（水）午前10時30分～11時30分
- ・場 所：ゆうゆう館 中庭 砂場
- ＊雨天時は遊戯室で「ミニ・セミナー」を実施予定

★「ミニ・セミナー」★ - 随時実施致します -

- ・実施時間：10分程度 ・場所：遊戯室「まんまる一む」
- ・内 容：歌、手遊び、ふれあい遊び、ふれあい体操読み聞かせ（絵本、紙芝居）伝承遊び など

《子育てセミナー》一要予約 * 町内の未就学児とその保護者対象 *



◎「みんなでピョン」定員10組

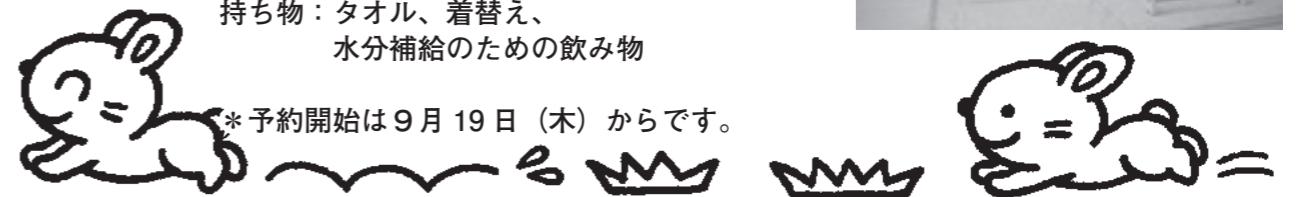
～体を使った遊びを親子で楽しみましょう～

日 時：10日（木）
午前10時30分～11時30分

場 所：保健センター 健診室

内 容：季節の歌、ふれあい遊び、
ふれあい体操、ミニアスレチック など

持ち物：タオル、着替え、
水分補給のための飲み物



*予約開始は9月19日（木）からです。

『ミニ・セミナー』とは、こんなセミナーです！

遊戯室「まんまる一む」では随時“ミニ・セミナー”を実施しています。
季節の歌や簡単に遊べる手遊びやふれあい遊び、音楽に合わせて体を動かすふれあい体操、絵本や紙芝居を楽しめる読み聞かせなど、親子でふれあう楽しい時間を提供しています。
遊戯室内での活動なので、お子さんの様子を見ながら無理なく参加できます。10分程度のセミナーですが、お子さんの嬉しそうな表情や笑顔を見ることで、親子で一緒に遊ぶ喜びを感じられることと思います。
そして、一緒に楽しんだ思いを持ち帰り、ぜひ家でもふれあって遊んでください！

- 活動にはボランティアの皆さんのご協力を頂いていますので、小さいお子さん、兄弟・姉妹のいるご家庭でも安心して参加できます。どうぞお気軽にご参加ください。 -
- 詳細はお問合せください。 -

【問合せ先】保健福祉部こども課 子育て支援センター ☎029-291-0980（直通）
『茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内』