

スポーツのお知らせ

■問合せ 生涯学習課 ☎23-1132



募集 大人の体カテスト

期 日 10/30(日) 9:00 ~
場 所 市民体育館
対 象 20歳 ~ 79歳の市民
実施項目 ●握力 ●反復横跳び ●閉眼片足立ち
●上体起こし ●立ち幅跳び ●10m 障害物歩行
●長座体前屈 ●20m シャトルラン ●6分間歩行

申込方法 9/30(金)までに市民体育館で申し込み。
問 合 せ 市民体育館 ☎23-2552



募集 市民総合体育大会

対象 市内在住・在勤者

バドミントン

期 日 9/25(日) 9:00 ~
場 所 市民体育館
参 加 料 1人 800円
申込方法 9/16(金)までに市民体育館で申し込み。
問 合 せ スポーツ協会 バドミントン部 榎村 ☎090-6035-0112

ソフトテニス(ペア)

期 日 10/2(日) 8:30 ~
場 所 高浜スポーツ広場 テニスコート
参 加 料 各ペア 一般 1,600円
高校生 800円
中学生 400円
申込方法 9/10(土)までに高浜スポーツ広場で申し込み。
問 合 せ スポーツ協会 ソフトテニス部 滝田 ☎090-6497-5224

バレーボール

期 日 10/2(日) 9:00 ~
※連盟登録者は、参加対象。
場 所 市民体育館
参 加 料 1チーム 3,000円
申込方法 9/16(金)までに下記へ申し込み。
問 合 せ スポーツ協会 バレーボール部 加藤 ☎090-6024-3993

卓球

期 日 10/23(日) 9:00 ~
場 所 市民体育館
参 加 料 1人 500円
申込方法 10/7(金)までに市民体育館で申し込み。
問 合 せ 市民体育館 ☎23-2552

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

溶岩ロウリュウサウナで「ととのう」

オーシャンスポーツクラブは、温浴施設も充実！
蒸気を含んだ熱波が体に浸透、極上の癒しを！
ロウリュウサウナ利用には、別途利用券をお買い求めいただきご利用できます。
詳細は、お問合せ下さい。

オーシャンスポーツクラブ
TEL: 0293-24-1155

ジム・スタジオ・プール
スイミングクラブ・キッズダンス
新規会員募集中！

〒318-0002 高萩市高戸4-6-2
URL <http://www.ocean-sport.jp>
営業時間：平日(除く本館) 9:30 ~ 22:00
本館 10:00 ~ 22:00、土曜 10:00 ~ 20:00
日曜、祝日 10:00 ~ 19:00、休館日：不定休

有料広告

防災コーナー

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

9月は防災月間

9月1日は関東大震災が発生した日で、台風被害が多い時期であることから「防災の日」と定められました。「もしも」に備えて、災害時の情報収集・避難方法・備蓄などの確認を行いましょう。

チェックポイント

- 👉 地震などに備え、家具類を固定する。
- 👉 避難場所の位置や経路を確認する。
- 👉 災害時の安否確認の手段を決めておく。
- 👉 気象庁や市からの情報入手手段を整える。
- 👉 非常時持ち出し品を準備する。
- 市の災害情報が確認できる「市防災アプリ」をご登録ください。

非常持ち出し品リスト

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input checked="" type="checkbox"/> スプーン・箸 <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯・ラジオ・電池 <input checked="" type="checkbox"/> 現金・貴重品(身分証明コピー) <input checked="" type="checkbox"/> 家族写真・連絡先 <input checked="" type="checkbox"/> タオル・歯ブラシ <input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input checked="" type="checkbox"/> 薬・お薬手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具(雨に強いもの) <input checked="" type="checkbox"/> 水・非常食 <input checked="" type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ(保存液) <input checked="" type="checkbox"/> 着替え・防寒着 | <h4>個別必需品</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき 粉ミルク・離乳食 おもちゃ・母子手帳コピー 授乳用ポンチョ <input checked="" type="checkbox"/> 大人用紙おむつ・介護用品 補聴器・入れ歯・洗浄剤 <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品 <input checked="" type="checkbox"/> ペット用品 <h4>感染症対策</h4> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> マスク・消毒液・体温計 <input checked="" type="checkbox"/> ビニール袋 |
|--|--|

市防災アプリのダウンロードはこちらから



App Store



Google Play



住宅浸水対策への工事費助成

住宅への浸水を防ぐ防水板設置工事にかかる費用の一部を助成します。
要件など詳しくは、危機対策課へお問い合わせください。

内容	助成割合	限度額
防水板設置工事	工事費の3/4	30万円

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

遺品整理・生前整理 茨城県地域密着企業

見積無料 明細会計 即日対応

- 不用品回収
- 不用品買取
- 空き家の整理
- 実家のお片付け
- 倉庫まるまるお片付け

エンカウンター ☎0292-10-1840

すべて当社で完結できる! 茨城県水戸市内原町 767-1

有料広告

明秀学園日立高等学校

明日へ、世界へ。
可能性を現実に、
夢を具体的な目標に。
明秀日立だから、できる!

〒317-0064 茨城県日立市神峰町 3-2-26
TEL 0294-21-6328 URL <http://www.meishu.ac.jp>

有料広告