

心も体も健康に  
**やまゆり健康教室**  
参加者募集!

**1/7~ (木)** やまゆり館を利用した、専門の医療スタッフによる健康づくり教室です。個別メニューによるトレーニング1時間、ストレッチ30分、コミュニケーション30分で、心も体も一緒にリフレッシュしてみませんか。

◆対象者 かすみがうら市内在住の65歳以上の一般高齢者

◆期間 1月7日(木)オリエンテーション  
1月14日(木)から3月29日(月)まで全20回(週2回の活動です。祝祭日はお休み。)

- ・毎週月曜日 9:30~11:30
- ・毎週木曜日 13:30~15:30

◆料金 3,000円 ◆場所 やまゆり館

◆申込方法 料金を持参のうえ、12月1日(火)から18日(金)までに地域包括支援センターまたはやまゆり館に申し込みください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 内線 1352  
(千代田保健センター内)  
・やまゆり館 ☎ 029-832-5601

寒さに負けない体を  
**第5回市民マラソン大会**  
参加者募集!

**2/6 (土)** <予備日>2月7日(日)

◆会場 多目的運動広場

◆参加資格 市内在住・在勤・在学の方。駅伝については、市体育協会加盟団体所属の方も可。(ただし、健康で完走できる者とし、中学生以下の方は、保護者の同意が必要。)

◆参加費 マラソン1人100円/駅伝1チーム(5人)500円

◆申込方法 12月18日(金)までに第1常陸野公園、わかぐり運動公園、中央出張所、スポーツ振興課(あじさい館内)のいずれかで申込書を提出してください。

☎ 内線 3029

種目	部門
マラソン2km	小学生1~3年生男女
	小学生4~6年生男女
マラソン3km	中学生男女
	一般男女
駅伝2km/1人	小学生男女
駅伝3km/1人	中学生男女
	一般男女

水戸藩の幕末史  
に注目!  
check it out

郷土資料館特別展

**かすみがうら市の幕末群像**  
-新撰組・天狗党の人物列伝-



桜田門外の変で使用予定であった水戸藩郷士の太宰清右衛門の肌着

本年は、水戸開藩400周年。特別展では、当市出身の天狗党総裁の竹内百太郎、岩谷敬一郎、そして新撰組参謀伊東甲子太郎、新撰組九番隊長鈴木三樹三郎などを紹介します。真剣に国事を考えて活動し、江戸幕府から明治新政府へと変化した幕末に思いを馳せてみましょう。

☎ 郷土資料館 ☎ 029-896-0017

◆入館料 一般210円 小中学生100円  
月曜休館(祝日の場合は翌日休館)



新撰組参謀の伊東甲子太郎肖像画

かすみがうら市の人口と世帯

平成21年11月1日現在

**人口** 44,288人  
**男** 22,405人  
**女** 21,883人  
**世帯** 15,602世帯

皆さんの声をお聞かせください!

広報誌へのご意見・お気づきの点などをお寄せください。メール・はがき・電話などいずれの方法でも結構です。

「広報かすみがうら」は、ホームページに掲載しているほか、市内の公共施設、コンビニや金融機関などにも設置しています。(一部のコンビニには設置されていませんのでご理解をお願いします。)



PRINTED WITH SOY INK 大豆インキを使用しています。