

People 10.15 2007



防災の誓いを新たに

小栗小学校で総合防災訓練

市では、大規模な地震を想定した防災訓練を市内の小学校で毎年実施しています。今年の訓練は小栗小学校、川島小学校、中小学校の3校で行われました。

9月26日に行われた小栗小学校の訓練には、児童や教師、保護者のほか、災害時には学校が地域の避難所となることから地元自治会や子供を守る会のみなさんなど約300人が参加しました。

グラウンドでは、消火器やバケツリレーでの初期消火訓練のほか、茨城県の防災ヘリコプターやはしご車を使った救助訓練など、実際の災害を想定した訓練が行われました。参加したみなさんは、いつ起こるか分からない災害に対する心構えを新たにしていました。

案内

造林補助金制度をご存じですか

茨城県では、地球温暖化防止や災害防止、水質浄化をはじめとする様々な森林の機能を維持していくために、森林の保全や木材の生産を目的に実施する植栽や下刈り、除間伐、枝打ちなどの経費の一部を助成しています。

▼対象 真つ暗になってしまった杉・檜林の間伐 ▼低木の広葉樹などで荒れてしまった森林の整備 ▼その他

■問い合わせ 茨城県西地方総合事務所農林課 林務グループ TEL 24-9176

ランドセルの配布

市ではお子様の健やかな成長と、保護者の負担軽減を図るため、平成20年度に小学校などに入学する新1年生全員にランドセルを贈呈します。配布時期は、平成20年1月から2月頃を予定しています。

■問い合わせ 教育委員会学務課 TEL 22-0181

農用地区域からの除外申請受付

▼農業振興地域整備計画に定められた農用地区域からの除外申請を予定する人は、11月12日(月)までに申請してください。 ▼提出部数 正1部、副2部、計3部

■問い合わせ・提出先 農政課(スピカ分庁舎4階) TEL 20-1161

都市計画と畜場(筑西食肉センター)の変更縦覧

都市計画と畜場を変更したので、告示し関係書類を縦覧します。

▼変更内容 都市計画と畜場の名称及び区域の変更 ▼変更箇所 下川島字小森境の一部、下川島字御料境の一部 ▼縦覧場所 都市計画課 ■問い合わせ 都市計画課 都市計画課都市計画グループ TEL 20-1178

中央図書館休館のお知らせ

蔵書点検のため休館します。 ▼期日 10月15日(月)～24日(水)

※休館中に本を返却する人は、図書館入り口の返却ポストへ入れてください。CD・ビデオ・その他、ポストに入らないものは無理に入れると破損の恐れがあるので、休館あけに直接カウンターへ返してください。

■問い合わせ 市立中央図書館 TEL 24-3530

筑西遊湯館休館のお知らせ

法定点検および館内メンテナンス作業のため休館します。

▼日時 10月23日(火)～25日(木) ■問い合わせ 筑西遊湯館 TEL 33-5151

下館総合体育館トレーニングルーム利用者講習会

トレーニングルームの利用を希望される人は、次のいずれかの講習会を受講してください。

▼日時(募集人数・先着順) ①11月6日、13日、20日の各火曜日午前11時～正午 ②11月2日、9日、16日、23日、30日の各金曜日 午後8時～9時

③11月4日、18日の各日曜日午後1時30分～2時30分 ▼費用 300円(当日徴収) ▼場所 下館総合体育館内トレーニングルーム ▼必需品 体育館用シューズ、運動のできる服装、筆記用具 ▼申し込み 10月30日(火)午前8時30分から、電話で市スポーツ振興課へ ※各回先着10人(1回の申し込みで2人まで受付可)

■問い合わせ スポーツ振興課(下館総合体育館内) TEL 28-5040

漂流物の拾得

▼種類 舟 ▼届出年月日 平成19年9月10日 ▼発見場所 常総市水海道天満町地内、鬼怒川左岸側 ▼形状 長さ4・2メートル 最後部幅1・38メートル ▼特徴 FRP製、側面上部赤色、側面下部黒色、上部水色、側面左右に『YAMAHA』のステッカー、赤で塗りつぶし ▼心当たりの人は左記まで連絡してください。

■問い合わせ 常総市役所総務課 TEL 0297-231211

イベント

男女共同参画パネル展開催

▼内容 男女共同参画にかかると身の回りの様々な問題について、38枚のイラストをとおして紹介します。▼期間 10月31日(水)～11月10日(土)

▼場所 2あけの元気館ふれあいホール
▼問い合わせ TEL23-16600
男女共同参画課

第38回みんなの生活展

▼日時 10月27日(土) 午前10時～午後4時

10/27・28日
午前9時30分～午後5時 午前10時～午後4時

笑いあり・感動あり
大好き筑西!
しもだて商工まつり2007

筑西市役所駐車場

27 土	オープニング・セレモニー ちびっこ太鼓 八幡会空手デモ 太鼓・おどり ブルーベリージャム 下組工業高校プラスバンド部	下組東道スポーツ少年団 しもだて吹奏楽団 メール甲打大会 同友クラブチャリティー ピンゴゲーム 大じゃけん大会
28 日	エアロビクスデモ 協和中央まででいーらん 沖縄風人会 和太鼓	フォームレスリング大会 メール甲打大会 大旗大会 社交ダンス フラダンス
ステージ外イベント	スナッピーホール フワフワ 親子広場 (ぬりえ、紙ヒコーキ、ペーゴマ、メンコ、木工)	紙飛行機大会

お問い合わせ 下館商工会議所 TEL22-4596

後4時 28日(日) 午前10時～午後3時
▼場所 市民会館1階中会議室
▼テーマ 『考えよう!健康で安心な暮らし』
▼参加団体 下館消費者友の会、地域女性団体連絡会、筑西市生活学校、食生活改善推進協議会下館支部、市民病院、茨城県看護協会筑西・古河地区、市健康増進センター
▼問い合わせ TEL20-11600
商工観光課

親子で学び、楽しく遊ぶ子育て支援イベント

▼対象 1歳～6歳の幼児と保護者
▼会場 しもだて地域交流センター

お問い合わせ 下館商工会議所 TEL22-4596

▼日時 11月20日(火) 午前10時～午後2時
▼内容 家庭での安全・安心(家庭でのけがや急病について)救急・応急手当の仕方
▼募集人数 30組程度
▼申込期限 11月12日(月)
▼問い合わせ
地域女性団体連絡会下館支部
関根 TEL22-5948

【会場】協和多目的研修センター

▼日時 11月15日(木) 午前10時～午後2時
▼内容 食文化伝承(伝えたのおばあちゃんの味)
▼募集人数 30組
▼申込期限 11月7日(水)
▼問い合わせ
地域女性団体連絡会協和支部
中島 TEL57-6657

チャリティバザーを開催

▼日時 10月27日(土) 午前10時30分～11時30分
▼場所 筑西市民会館
▼取扱品 衣類、日用品、雑貨、野菜、その他
▼問い合わせ
地域女性団体連絡会下館支部
(しもだて地域交流センター内)
TEL23-16616

読み聞かせ (協和公民館)

▼日時 10月20日(土) 午前10時30分～11時30分
▼場所 協和公民館・和室
▼対象者 幼児・児童および保護者
▼内容 絵本『おおかみのでんわ』、『そらまめくんのベッド』紙芝居、歌など



すがはらやすのり 愛のクリスマスコンサート

2007.12月4日(火) ピアノ: 鈴木裕子
▶会場= イル・プリランテ大ホール
▶開場= 17:30 開演= 18:00
▶鑑賞券= 1口 2,000円
▶問い合わせ 明野公民館 TEL52-5333
主催: すがはらやすのりコンサート実行委員会

▼問い合わせ
読み聞かせの会・てるてる姫
飯山 TEL57-6782

協和おはなし会(協和公民館)

▼日時 10月25日(木) 午前10時30分～11時30分
▼場所 協和公民館・和室
▼対象者 幼児・児童および保護者
▼内容 絵本『ごぶごぶごぼごぼ』、『エプロンシアター』『三びきの子ぶた』、歌など
▼問い合わせ
協和おはなし会
岩淵 TEL57-4498

読み聞かせ

▼日時 10月28日(日) 午後2時
▼場所 中央図書館おはなしコーナー
▼内容 紙芝居『なんにもせんじん』、『こびとのくつや』絵本『ボールをぼーん』、折り紙あそび

■問い合わせ 読み聞かせ『あすなろの会』 手面 TEL24-45447

朗読録音テープ

▼作品『鬼平犯科帳』池波正太郎著 90分5本 ▼対象者＝視覚障害者、ねたきりの人、視力のおちた高齢者の人など ※テープは市総合福祉センターで貸し出しています(無料)

■問い合わせ 野ばらの会 小葉 TEL22-4369

絵本とふれあい会

▼日時＝10月25日(木) 午前10時30分
 ▼場所＝いずみ保育園なかよし文庫 ▼対象＝0歳から4歳の子どもと保護者 ▼テーマ＝えんそく・さんぽ
 ▼内容＝絵本『でんしゃでいこう』でんしゃでかえろう』『ふうちゃん おさんぽ』
 ■問い合わせ 未来ネットワーク 栗原 TEL24-8070

国登録文化財『荒川家住宅』公開・『中村敏明』水彩画展

荒川家住宅は、甲(田町)の国道50号沿いに位置し、明治期から昭和初期にかけて建てられた5棟が、平成11年に国登録文化財となりました。荒川家住宅公開と併せて、市内の店蔵など明治初期から昭和初期にかけての建物を描いた中村敏明氏の水彩画を展示します。▼日時＝11月3日(土)・4日(日) 午前10時～午後4時 ▼

場所＝荒七酒店(甲868番地) ▼見学無料

■問い合わせ

【荒川家住宅公開】文化課文化財係 TEL22-0183 【中村敏明水彩画展】荒川 TEL22-2038

第8回筑西遊湯館芸能発表会

▼日時＝10月28日(日) 午前11時30分
 ▼場所＝1階大広間 ▼参加者＝地域クラブ・サークル活動の団体 ▼内容＝コーラス、フラダンス、民謡、民舞、太鼓、舞踊など ▼参加費＝無料 ※見学者も無料です。
 ■問い合わせ

筑西遊湯館 TEL33-5151

二宮尊徳資料展を開催

第13回全国報徳サミットを筑西市で開催します。この大会に合わせて二宮尊徳関係資料展を開催し、当時の貴重な資料を展示します。

▼期間＝10月28日(日)まで ▼展示時間＝午後1時～4時まで ▼場所＝中村美術館(甲46番地)

■問い合わせ 中村美術館 TEL22-5321

犬・猫の里親会

犬や猫を譲りたい、譲り受けたい人

第3回筑西市文化祭(明野地区)

■明野公民館 ※問い合わせ 明野公民館 52-5333

項目	期日	時間
盆栽展	11月2日(金)～4日(日)	9:00～16:00 最終日は15:00まで
野草展		
講座生作品展		

■明野トレーニングセンター

保育園・幼稚園・小学校・中学校作品展	11月2日(金)～4日(日)	9:00～16:00 最終日は15:00まで
文化協会作品展		
ディサービスセンター ひまわり		

■明野武道館

囲碁・将棋大会	11月2日(金)～4日(日)	9:00～16:00 最終日は15:00まで
---------	----------------	---------------------------

■明野公民館大ホール(イル・プリランテ)

芸能発表会(民謡・民舞・詩吟・フラダンス・合唱・フォークダンス・カラオケ・大正琴・オカリナなど)	11月3日(土)	10:00～15:00
--	----------	-------------

■明野トレーニングセンター前

菊花展	11月1日(木)～11月15日(木)	8:30～17:00
-----	--------------------	------------

第3回筑西市文化祭(協和地区)

■協和公民館 ※問い合わせ 協和公民館 57-2511

項目	期日	時間
児童作品展	11月10日(土)～15日(木)	9:00～12:00
美術展		
音楽会	10月28日(日)	13:00～15:00
華展	11月1日(木)～3日(土)	9:00～17:00
茶会	11月11日(日)	10:00～15:00
囲碁大会	10月28日(日)	9:00～15:30
将棋大会	11月4日(日)	9:00～16:00
野草展	11月1日(木)～3日(土)	9:00～17:00
菊花展・盆栽展	11月5日(月)～8日(木)	9:00～17:00
生活展	11月11日(日)	9:00～17:00
青空市	11月6日(火)13日(火)の2日間	13:00～14:00

■協和多目的センター

芸能発表会	10月28日(日)	9:00～15:00
社交ダンス発表会	11月10日(土)	19:00～
歌謡発表会	11月11日(日)	9:00～16:00

■協和総合センター

フォークダンス発表会	11月2日(金)	10:00～15:00
------------	----------	-------------

秋の盆栽展示会

■問い合わせ アニマルライブ 高橋 TEL52-2618

▼日時＝10月26日(金)～28日(日) 午前9時～午後5時 ※28日は搬出のため午後3時まで ▼場所＝協和公民館ロビー

たちに出会いの場を提供します。

▼日時＝11月11日(日) 午前11時～午後2時 ▼場所＝市役所駐輪場 ※里親希望者は家族でご来場ください。譲りたい人は、事前申し込みが必要です。

ボランティア募集中です。

栗野 TEL25-45588

●下館愛らん会・第6回洋蘭展

▼期日 10月26日(金)～28日(日)
午前10時～午後5時(最終日は午後4時)
▼場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ) 2階クラフト室

■問い合わせ 和田 TEL24-6201

●『より豊かな人生を拓く』 美しく老いるためのヒント

▼日時 10月23日(火) 午前10時～11時30分
▼場所 県西生涯学習センター(野殿) ▼講師 (社) 倫理研究所 木村重男 参与 ▼入場 無料

■問い合わせ 家庭倫理の会茨城西 諸江 TEL28-4720

募 集

●平成20年度保育所入所児募集

▼対象 就労等により乳幼児の保育が困難な場合に限り入所できます。小学校の入学準備などの理由では、入所できません。▼申込期間 10月16日(火)～11月16日(金) までの午前8時30分～正午、午後1時～午後5時(土日祝日を除く)

■問い合わせ・申し込み

こども家庭課育成支援係

内線254・256

または各支所福祉課 ※申請書は各保育所にも用意してあります。

園名	住所	電話	園名	住所	電話
関城保育所	黒子 216-1	37-3320	石田保育園	西石田 396-1	24-3525
協和保育所	門井 1975-1	57-4845	川島第2保育園	小川 1845	28-5000
中館保育園	中館 521	23-2260	はぐろ保育園	岡芹 2086	24-9131
川島保育園	女方 46-2	28-0419	暁保育園	関本上 1393-1	37-6477
しろはと保育園	西方 1644-7	24-1308	暁第2保育園	関本上 638-2	37-2585
大和保育園	下中山 360-3	24-0698	明野保育園	海老ヶ島 1012	52-0162
筑子保育園	下中山 589	24-0252	まつばら保育園	松原 152-1	52-0270
橋保育園	五所宮 384-2	22-6294	ときわ保育園	横塚 795	57-1515
いずみ保育園	羽方 186	24-5720	たけのこ保育園	吉田 653-1	52-7788

●ちくせいマラソン大会 参加者募集

▼日時 12月9日(日) 午前9時開会・午前9時30分以降順次スタート

▼場所 筑西市下館運動公園及び北側道路(市道岡芹・小川線)

▼参加資格 ①本大会規定のコースを走る自信があり、自己の健康について異常のないことを確認した人 ②未成年については、保護者の承諾を得た人

▼参加費 無料 ▼表彰 各種目とも優勝～第6位に賞状とメダル 完走者に後日記録証 ▼申込方法 筑西市立

総合体育館内スポーツ振興課 ちくせいマラソン大会事務局 TEL28-5040 FAX28-8776

種目No.	対象	距離	スタート予定時刻
01/02	小学1年 男子/女子	1300m	9:30
03/04	小学2年 男子/女子		9:40
05/06	小学3年 男子/女子	1700m	9:50
07/08	小学4年 男子/女子		10:00
09/10	小学5年 男子/女子	2100m	10:10
11/12	小学6年 男子/女子		10:20
13	親子(小学1、2年生)	1300m	10:40
14/15	中学1年 男子/女子		10:50
16/17	中学2、3年 男子/女子	3000m	11:10
18	高校女子		
19	一般女子		11:30
20	一般40歳以上男子		
21	高校・一般40歳未満男子	5300m	11:40

※スタート時刻は参加者数、当日の状況により前後します。
※小中学生の男女は別レースとなります。
※申し込み後の種目変更、および重複参加はできませんのでご注意ください。

〒308-0067 筑西市立下館 総合体育館内スポーツ振興課 ちくせいマラソン大会事務局 TEL28-5040 FAX28-8776

下館総合体育館備え付けの申込用紙に必要事項を漏れなく記入捺印の上、直接または郵送で申し込んでください。(FAX不可) ※当日申込・重複参加・申込後の種目変更はできませんのでご注意ください。▼申込締切 10月31日(水) 必着 ※締切日以降受付不可。

力ができる人 ▼募集人数 先着25人 ▼受講料 無料 ▼持参品 フロッピーディスクまたはUSBメモリ。住所録を作成しますので各自資料を持参してください。▼講師 市民講師 ▼申し込み 10月17日(水) 午前9時から電話で男女共同参画課へ。土日祝日受付可・月曜休。

■問い合わせ 男女共同参画課 TEL23-1600

●自衛官募集

【自衛隊生徒(陸)】

▼受付 11月1日(木)～平成20年1月8日(火) 必着 ▼応募資格 平成3年4月2日～平成5年4月1日までに生まれた男子 ▼試験日 第1次・平成20年1月12日(土) / 第2次・平成20年1月25日(金) / 28日(月)の指定する1日 ▼合格発表 平成20年2月19日(火) ▼入隊 平成20年4月上旬 ▼初任給 15万2000円(ボーナス年2回) 【2等陸海空士】

▼受付 年間を通じて受け付け ▼応募資格 昭和56年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた男子 ▼試験日 毎月開催 ▼合格発表 各試験ごとに発表 ▼入隊 平成20年3月下旬

▼初任給 15万7500円(学歴、経歴などにより増額、ボーナス年2回)

■問い合わせ 自衛隊筑西地域事務所 TEL22-7239

女性セミナー「パソコン教室」

▼内容 Word活用(初級)・Wordを使ってはがき(年賀状)の表裏の作成をします。▼日時 11月14日(水)、21日(水)、28日(水)、12月5日(水) いずれも午前9時～正午 ▼場所 しもだて地域交流センター。2階研修室 ▼対象 女性で、文字入

●ビルメンテナンス技能講習 受講者募集

厚生労働省の委託を受け、清掃業務の講習会を実施します。▼日時 11月13日(火)～11月21日(水) 土日を除く7日間 午前9時～午後4時 ▼場所 (社)筑西市シルバー人材センター ▼応募資格 市内および近隣市町村在住の60歳～64歳くらいまでの就職を希望する人 ▼受講料 無料 ▼募集人員 先着25人 ▼申し込み 11月5日(月)までに印鑑・本人を確認できるものを持参して左記へ。(電話不可)

■問い合わせ

(社) 筑西市シルバー人材センター
TEL25-4181

●鬼怒川源流ハイキング 参加者募集

▼日時 11月3日(土) 午前6時集合
▼集合場所 下館総合体育館 ▼内容 徒歩で鬼怒川源流を歩き(片道約1時間半)、上流の奥鬼怒温泉を目指します。(入湯可) 【行程】筑西―バス―女夫淵温泉―徒歩―八丁ノ湯―徒歩―女夫淵温泉―バス―筑西(午後7時予定)
▼対象 一般(小学生以上) ※小学生は保護者同伴 ▼定員 先着40人 ▼参加費 1人3500円(バス・保険・昼食代含む) ▼持ち物 雨具、飲み物
▼申込 期限10月20日(土)
■問い合わせ・申し込み

ASKスポーツクラブ館西
事務局 (下館総合体育館内)
TEL28-5040

●わがまち筑西「語るべ」の集い

▼日時 11月29日(木) 午後5時30分
▼場所 市コミュニティプラザ(スピカ6階) 【発表者募集】▼対象 筑西を「わがまち」と言える人 ▼募集人員 6人程度(応募多数選考)
▼テーマ 「私の話したいこと」※発表は10分以内 ▼申し込み 発表したい内容の要約文(800字以内)を、郵送またはFAXで左記(〒308-0031筑西市丙360)まで。

■問い合わせ 下館商工会議所

TEL22-4596 FAX25-0412

●舞祭第一期チームメンバー募集

舞祭りは、「音楽と踊り」を通して故郷を思う気持ちを育む子どもが主役の祭りで、18歳までの子どもがダンスチームを組み踊ります。▼応募資格 市内在住の18歳以下の男女
【ミニ舞祭り開催】オリジナルの楽曲とダンスを披露します。▼日時 11月25日(日) 午後1時～ ▼場所 アルテリオまちかど広場 ▼内容 ダンス披露、しらとり太鼓、筑西市オリジナル楽曲&ダンス発表

■問い合わせ・申し込み

(社) 下館青年会議所 増淵
TEL090-3245-4988

●日本画講座「群青の会」 19年度後期会員募集

岩絵の具を使用した、色彩豊かで本格的な日本画が学べます。▼日時 11月から3月までの毎月第2・4土曜日 午後2時～4時30分 ▼場所 野殿集落センター ▼費用 入会金3000円、会費1000円(月額)、用具代・材料代実費 ▼講師 福永哲夫
■問い合わせ・申し込み
群青の会 田村 TEL22-3445

●子育てひろば 里山あそびとやきいも

▼日時 11月1日(木) 午前9時45分～11時 ※10時にはおいもを火に入れますので遅れないようにお越しください。▼場所 里山(五郎助山・関城消防署南側) ▼持参品 飲み物、さつまいも(参加者1人につき1本。洗ったさつまいもを濡らした新聞紙にくるみ、アルミホイルでくるんで持参ください) ▼参加費 親子で1000円(保険代) ▼申込期限 10月26日(金)
■問い合わせ
健康増進センター TEL22-0506

●講座生募集

▼講座 ①日商PC検定3級:11月10、17、24日、午前9時～午後4時 受付 10月19日(金)～11月2日(金)
②パソコンExcel習得:11月5、8、

相 談

12、15、19、22日、午後6時30分～9時30分 受付 10月15日(月)～29日(月) ③経理につかえるExcel:11月24日、12月1、8、15、22日、午前9時～午後4時 受付 11月2日(金)～16日(金) ④住所管理と年賀状作成:11月10日、17日、午前9時～午後4時 受付 10月22日(月)～11月2日(金) ▼受講料 4000円～12000円
■問い合わせ・申し込み
筑西地域職業訓練センター
TEL0296-75-1254

●青少年なんでも相談

▼期日 11月2日(金)・5日(月)・7日(水)・9日(金)・12日(月)・14日(水)・16日(金)・19日(月)・21日(水)・26日(月)・28日(水)・30日(金) ※23日(金・勤労感謝の日)は休み ▼時間 午後1時～午後5時 ▼場所 市青少年センター(スピカ分庁舎3階) ▼秘密 厳守 ▼費用 無料
■問い合わせ
市青少年センター
TEL24-6081

●税務相談

▼期日 11月7日・21日の各水曜日
▼時間 午後1時30分～4時30分 ▼

▼日時 11月11日(日) 午前10時
午後2時30分
▼場所 古河

●オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)講習会

健康

生活の困りごと相談(市)					
区分	相談日時	相談会場	相談員	申し込み	問い合わせ
人権相談	11月5日(月) 午前10時~正午	明野支所 1階会議室	(人権擁護委員) 星野治子 田崎善彦	事前申込不要 (当日来訪順に受付)	明野支所総務課 52-1111 内線 223
行政相談	11月5日(月) 午前10時~正午 11月7日(水) 午前10時~正午	明野支所 1階会議室 協和公民館 総合ホール	行政相談委員 (総務大臣委嘱)		明野支所総務課 52-1111 内線 223 協和支所総務課 57-2511 内線 203

心配ごと相談窓口(社協)			
区分	相談員	相談日時	相談場所・予約先
一般相談 電話相談	民生委員 学識経験者	11月1・8・15・22日(木) 午後1時~4時 直通ダイヤル TEL25-6141	筑西市総合福祉センター TEL22-5191
法律相談	弁護士	11月9日(金) 午前10時~正午 予約=11月1日(木) 午前9時から電話にて受付(市内在住の人・5人で締め切ります。順番は当日9時から受付順となります。)	

場所 市役所1階相談室 ▼相談員 税理士 ▼予約不要、直接会場へ
問い合わせ
関東信越税理士会下館支部
青木 TEL24-3630

【毎週木曜日】セラバンド教室(無料)
【毎週金曜日】ラテンエアロビクス(有料)【毎日開催】温泉ストレッチ(無料) ◎さわやかストレッチ体操(無料) ◎体力測定は予約必要。
▼申込方法 有料プログラム: 実施日にあけの元気館受付にて 無料プログラム: 自由参加 入館料別途必要。

●あけの元気館運動プログラム
【毎週月曜日】エアロビクス(有料)
ヨガ教室(有料) 肩こり・腰痛予防体操(無料)【毎週火曜日】セラバンドエクササイズ(無料)【第1・3水曜日】ワンポイント水泳教室(無料)
【毎週木曜日】セラバンド教室(無料) ヨガ教室(無料) 簡単エアロ(無料) ヨガ教室(有料)【毎週金曜日】ラテンエアロビクス(有料)【毎日開催】温泉ストレッチ(無料) ◎さわやかストレッチ体操(無料) ◎体力測定は予約必要。
▼申込方法 有料プログラム: 実施日にあけの元気館受付にて 無料プログラム: 自由参加 入館料別途必要。

●食育推進キャンペーン
あなたも食育ライフを始めてみませんか? ▼日時 10月28日(日) 午前11時~午後4時 ▼場所 しましん下館店(市役所本庁隣り) ▼参加費 無料
問い合わせ 筑西保健所健康増進課
TEL24-3911

市福祉の森会館2階研修室(TEL0280-4816881) ▼内容 講演会、相談、装具の展示、説明
参加費 1,000円 ▼申込期限 11月4日(日)
問い合わせ・申し込み
日本オストミー協会茨城県支部西部地区センター総務 鈴木
TEL0280-7616511

不要品リサイクル

品名	規格・内容	備考(円)
幼児用絵本	約70冊	中古 1,000
マッサージ機	肩から腰、座面に傷	新同 無償
介護用ベッド		中古 5,000
ポータブルトイレ		新品 2,000
すべり台		中古 1,000
ベビーベッド		中古 1,000
足踏みシン	フジ ベルト取替	中古 無償
シングルベッド		中古 1,000
オルガン	ヤマハ	中古 無償
ハイ&ローベッドチェア		新同 4,000
幼児用絵本	世界ワンダー百科	中古 無償
電気ストーブ	ナショナル速熱ヒーター	中古 無償
電子ジャー炊飯器	象印	中古 無償
ファンヒーター	6枚羽根	中古 3,000

ゆずってください
はり板、補聴器、健康ぶら下がり機、祝着、ベビーカー、チャイルドシート、ジュニアシート、ぶらんこ、ロッキングチェア、黒板、木製机、公式用卓球台、ジャングルジム、電子レンジ、コンピラック、大正琴、2人用ソファ
毎週月曜日・水曜日の午前9時30分~正午に『下館消費者友の会』が運営する『不要品活用センター』(下館駅前スカビル4階) TEL22-0507 で受け付けています。

●10月の健康講座
▼日時 10月31日(水) ▼場所 市民病院2階会議室 ▼演題 「介助法教えます」 ▼講師 リハビリテーション科・渡辺康久理学療法士
問い合わせ 筑西市民病院庶務課
TEL28-2261 内線317

問い合わせ
あけの元気館 TEL52-7111
●筑西《みんなで健康づくり》講演会
▼日時 10月18日(木) 午後1時30分
▼会場 スピカ分庁舎3階『健康ひろば』 ▼内容 「子供にとつての生活習慣病とは?」 ▼講師 三岳荘小松崎病院副院長 榎戸久先生
問い合わせ
健康増進センター TEL22-0506

●今月の納期
介護保険料(4期)
納期限 10月31日(水)
納付に便利な口座振替をご利用ください。2年以上滞納すると、未納期間に応じて本来1割である利用者負担を3割に引き上げや、高額介護サービスを受けられないことがあります。
介護保険課保険料係 内線217

●転倒骨折予防教室
▼対象者 65歳以上の人(下館地区)
▼日時 11月1日(木)、5日(月)、8日(木)、12月(月)、15日(木)、19日(月)、22日(木)、26日(月) 午後1時30分~午後3時 ▼定員 先着20人 ▼場所 筑西市総合福祉センター ▼内容 高齢者向けの軽い運動 ▼持参する物 飲み物、タオル、運動しやすい服装、靴
問い合わせ・申し込み
市社会福祉協議会 TEL22-5191



11月 健康カレンダー



1 木		16 金	Ⓣ マタニティクラス (受付= 9:30 ~ 9:40 対象=妊婦) Ⓞ 2歳児歯科健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成17年8・9・10月生まれ)
2 金	Ⓣ 育児相談 (受付= 9:30 ~ 11:00 対象=乳幼児) Ⓞ BCG (受付= 13:00 ~ 14:00 対象=生後3か月になる前日~6か月になる前々日まで)	17 土	
3 土	文化の日	18 日	
4 日		19 月	
5 月		20 火	Ⓞ 離乳食相談 (受付= 9:30 ~ 9:45 対象=平成19年4・5月生まれ) Ⓞ BCG (受付= 13:00 ~ 14:00 対象=生後3か月になる前日~6か月になる前々日まで)
6 火	Ⓣ 1歳6か月児健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成18年4月生まれ)	21 水	Ⓞ 育児相談 (受付= 9:30 ~ 11:00 対象=乳幼児) Ⓞ 1歳6か月児健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成18年2・3・4月生まれ)
7 水	Ⓣ 2歳児歯科健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成17年10月生まれ)	22 木	Ⓣ 3~4か月児健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成19年7月11日~7月31日生まれ)
8 木	Ⓣ 離乳食相談 (受付= 9:30 ~ 9:45 対象=平成19年4月生まれ) Ⓣ 離乳食相談 (受付= 13:00 ~ 13:15 対象=平成19年5月生まれ) Ⓞ マタニティクラス (受付= 13:00 ~ 13:10 対象=妊婦とその夫) 要予約	23 金	勤労感謝の日
9 金	Ⓣ ポリオ (受付= 13:00 ~ 14:00 対象=生後3か月になる前日~7歳6か月になる前々日まで)	24 土	
10 土		25 日	
11 日		26 月	Ⓞ 育児相談 (受付= 9:30 ~ 11:00 対象=乳幼児)
12 月		27 火	Ⓞ 3~4か月児健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成19年6月5日~8月27日生まれ) Ⓞ 健康運動教室 (時間= 13:30 ~ 15:00 場所=スピカ分庁舎3階・健康ひろば *要申込)
13 火	Ⓞ 育児相談 (受付= 9:30 ~ 11:00 対象=乳幼児) Ⓣ 3歳児健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成16年9月生まれ)	28 水	
14 水		29 木	Ⓞ こころの健康相談 (受付= 13:00 ~ 15:00) 要予約 Ⓞ 3歳児健康診査 (受付= 13:00 ~ 13:20 対象=平成16年7・8・9月生まれ)
15 木		30 金	Ⓞ ポリオ (受付= 13:00 ~ 14:00 対象=生後3か月になる前日~7歳6か月になる前々日まで)

※保健センターで実施する乳幼児健診と予防接種の整理番号は、当日午後0時30分に出します。

問い合わせ・開催場所

健康増進課
(スピカ分庁舎3階)
〒308-0031 丙360
TEL22-0506

Ⓣ 下館分室
(下館保健センター)
〒308-0806 小林355-1
TEL24-2266

Ⓞ 関城分室
(関城保健センター)
〒308-0126 関本中1078-2
TEL37-6044

Ⓞ 明野分室
(明野保健センター)
〒300-4516 新井新田48-1
TEL52-5252

Ⓞ 協和分室
(協和保健センター)
〒309-1103 久地楽260
TEL57-9131

■乳幼児の健康診査について…お住まいの地区の保健センター以外で受診を希望される場合は、ご連絡ください。