

暮らしの情報

Information

2013
4.1

案内

微小粒子状物質 (PM 2.5) について

微小粒子状物質 (PM 2.5) とは、大気中に漂う粒径 2.5 μm (1 μm ≒ 0.001 mm) 以下の小さな粒子のことです。PM 2.5 は粒径が非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器系や循環器系への影響が懸念されています。県内では現在6か所で測定を行っており、県のホームページで測定結果を公表しています。詳しい情報は環境省及び茨城県環境対策課ホームページ (<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/seikan/kantai/>) をご覧ください。

環境保全課 内線428

東日本大震災「被災者再建支援金」申請期間延長

東日本大震災に係る国の被災者再建支援金 (基礎支援金) の申請期間が、昨年を引き続き1年延長となりました。該当する人で申請が済んでいない人は、早めの申請をお願いします。

▼申請期限 平成26年4月10日 (水) まで

▼対象 住家が半壊し、やむを得ず解体した世帯 (半壊の認定は市発行のり災証明書で確認)

▼申込み 社会福祉課に問い合わせてください。

申請 社会福祉課 内線249

平成23年産そばに係る東電電力への損害賠償請求

平成23年産の『そば』について、東京電力への賠償請求の受付をします。

▼対象 平成23年に栽培した

本庁
☎ 0296-24-2111 (代表)
筑西市下中山 732 番地 1

関城支所
☎ 0296-37-6111 (代表)
筑西市舟生 1040 番地

明野支所
☎ 0296-52-1111 (代表)
筑西市海老ヶ島 1300 番地

協和支所
☎ 0296-57-2511 (代表)
筑西市門井 1962 番地 2

防災無線 再応答サービス

フリーダイヤル
0120-0296-99

▶ 防災行政無線で放送した内容を再度聞くことができます。
☎ 消防防災課 ☎ 内線368・369

『そば』のみ

※農協だけに出荷している生産者は、農協が一括して損害賠償請求手続を行います。

※農協以外にも出荷している生産者は、筑西市での受付です。

▼申込期限 4月11日 (木) まで

▼申込み 請求には、過去にも出荷していたことがわかる「精算伝票」、「確定申告書の一式」等が必要です。その他の必要な書類、請求方法・請求の記入様式については、市農政課まで問い合わせてください。

申請 農政課 ☎ 20-11161

住宅用太陽光発電システム設置補助金の受付開始

▼対象者 ① ③ を満たす人。

① 市内在住で自らの住宅に設置する人又は市内に太陽光発電システム付住宅を建築するか購入して居住する人 (集合住宅は対

児童扶養手当を支給します

母子・父子家庭などのみなさんに支給している児童扶養手当を、4月11日 (木) に指定された金融機関口座に振り込みます。今回の支給は、平成24年12月から25年3月までの4か月分の手当です。個別に支払いの通知

申請 環境保全課 内線427・428

未来を生き抜いていくキミたちへ贈るメッセージ

1980年代、日本は経済的にも科学技術的にも世界のトップを走っていました。日本の子どもたちの知能もトップレベルでした。当時、世界の人は、そんな日本人を尊敬していました。戦争に敗れた小さな島国が瞬間に世界を驚かしたのですから無理ありません。それが今日、中国や韓国に追い越されています。彼らは当時の日本を見習って努力したのです。日本人は、もっと頑張らなくてはならない。日本人は、もっとたくましくならねばならない。日本人は、もっと世界を意識して学ばなければならない。私たちは、教育を通じて、キミたちの幸で平和な未来づくりのお手伝いをさせていただきます。塾長より

努力は人生の敵軍だ

キコトイフ世界遺産を応援します

無料体験受付中

と・こ・と・ん・教・室

平成進学アカデミー

水戸校 ☎ 0292-231771 ☎ 0292-230944 日立校 ☎ 0294-24277 笠原支所 ☎ 0293-76336 笠原南校 ☎ 0296-71-486 びんぼう校 ☎ 0292-74615 東海校 ☎ 0293-77722 菅元太田校 ☎ 0294-72176 藤岡校 ☎ 0293-34154 ☎ 0294-64117 多賀校 ☎ 0294-253415 小本津校 ☎ 0294-41803 十王川校 ☎ 0294-621255 高萩校 ☎ 0293-72177 磯原校 ☎ 0293-33455 大津校 ☎ 0294-45665

はしませんので、通帳でご確認ください。
☎こども課 内線254

下館・結城都市計画地区 計画を決定しました

市では、2月28日に都市計画地区計画を決定しました。これに関する図書は都市計画課（スピカ4階）で縦覧できます。

▼地区計画の対象地区Ⅱ下館総合卸センター地区（蓮沼、横塚、向川澄地区の一部）

☎都市計画課 20-1178

下館・結城都市計画用途 地域を変更しました

市では、2月28日に都市計画用途地域を変更しました。これに関する図書は都市計画課（スピカ4階）で縦覧できます。

▼用途地域の変更Ⅱ八丁台地区の一部

☎都市計画課 20-1178

固定資産課税台帳の閲覧 土地・家屋縦覧帳簿の縦覧

閲覧・縦覧場所は資産税課です。運転免許証等の本人確認ができるものを持参してください。

【固定資産課税台帳の閲覧】▼期間Ⅱ4月1日（月）～平成26年3月31日（月）▼閲覧できる人

Ⅱ納税義務者、借地人、借家人
※代理人の場合は委任状、借地人・借家人は契約書などが必要

【土地・家屋縦覧帳簿の縦覧】

▼期間Ⅱ4月1日（月）～30日（火）▼縦覧できる人Ⅱ納税者
※代理人の場合は委任状などが必要。

固定資産税課

内線414・416・420

25年度農地法改正に伴う 賃借料情報の提供

賃借料は10アール当たり年額で、田は20,000円、畑は7,000円です。

☎農業委員会 20-1167

農地取得に伴う下限面積

25年度の農地の権利取得に伴う市の下限面積は、50アールです。

※下限面積：耕作目的で農地の権利を取得する場合、取得した後の農業経営の面積が一定の面積（50アール）に達しなければ許可されない面積のことです。

☎農業委員会 20-1167

25年度農業労働力賃金 標準額の設定について

▼労働賃金Ⅱ一般作業7,000円

※1日8時間が基準です。特殊

な作業の場合など、作業の条件及び難易度等によって、当事者間で料金を調整してください。

【請負作業料金】10アール当たり（税別）

作業別	金額	摘要
田耕起	3,500円	耕起1回
畑耕起	3,500円	
代かき	6,500円	
苗代	715円	1箱当たり
田植え	7,000円	植え付けのみ
麦播種	4,500円	ロータリーシーダー
稲刈取り	18,000円	
麦刈取り	10,000円	
蕎麦刈取り	8,000円	汎用コンバイン
大豆刈取り	10,000円	汎用コンバイン
乾燥もみすり	750円	玄米30kg当たり 水分18%以内
もみすり	300円	玄米30kg当たり

☎農業委員会 20-1167

下館総合体育館トレーニング グループ利用者講習会

トレーニンググループの利用を希望する人は、次のいずれかの講習会を受講してください。

▼日時Ⅱ①4月2・9・16・23

日の火曜日 午前11時～正午

②4月5・12・19・26日の金曜日 午後8時～9時

③4月7・21日の日曜日 午後1時30分～2時30分

▼費用Ⅱ300円（当日徴収）▼会場Ⅱ下館総合体育館内トレーニンググループ

▼持参品Ⅱ体育館用シューズ、運動のできる服装

▼申込みⅡ4月2日（火）午前8時30分から、電話でスポーツ振興課へ
※各回10人先着順（1度の申込

市税等口座振替方法の一部変更について ～全期前納でお申込みのみなさん～

平成25年度から、市税等（市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税）の全期前納振替申込の人の口座振替方法が、下記のようになりますのでご注意ください。

■全期前納を申し込んだ場合、第1期の納期限日に年税額を一括振替します。

■振替日に残高不足などの理由で振替不能となった場合、第1期は不能通知書・再発行納付書で、現金で納めていただきます。その年度の第2期以降の振替は期別ごとになります。翌年度は全期前納による振替を再開します。

■年度途中からの申込みの場合及び第2期以降から税額が発生した場合には、その年度は期別ごとの振替となり、翌年度から全期前納による振替となります。

■全期前納振替後、税額変更により新たに税額が発生した場合は、その納期限日に期別ごとに振替します。ただし、随時課税分（納税通知書の期別欄に「随時」と記載されたもの）については口座振替できませんので、金融機関等で納付をお願いします。

※平成25年度の納期限日（口座振替日）は、本紙裏表紙「平成25年度市税等納期カレンダー」をご覧ください。

☎収税課 内線444・449

利用権設定を受け付けています

市では、生産性の高い農業を確立するために、農業経営基盤強化促進法に基づき、農用地の利用権設定を推進しています。

貸主は、離作料を払うことな
く契約期限内で農地が返還されま
す。借主は請負耕作と違い、契
約期限内まで安心して耕作するこ

みで2人まで受付可）
☎スポーツ振興課（下館総
合体育館内）28-5040

経営移譲年金受給中の人へ

農業者年金を受給するときに、後継者等へ経営移譲をした人については、農地の移動に制限がかかっている場合があります。

農地の利用権設定・貸借・売買等を行う場合には、事前に農業委員会までご確認・ご相談ください。

☎農業委員会 20-1167

とができます。

取りまとめを行いますので、農業委員会に申し出てください。

▼受付期限Ⅱ4月15日（月）まで
▼設定開始日Ⅱ6月1日（土）

募集

ちびっこ合唱隊生徒募集

▼日時 5月～平成26年3月の第2・4土曜日 午前10時～11時30分
▼場所 しもだて地域交流センター
▼費用 無料
▼対象 4歳～小学6年生（2年生以下は保護者同伴）▼定員 40人
▼申込みもだて地域交流センター
☎23-16616

ターゲット・バードゴルフ無料講座 受講生募集

▼日時 4月22日（月）～5月13日（月）毎週月曜日 全4回 午前9時～正午
▼場所 県西総合公園ターゲット・バードゴルフ場
▼講師 市TBG協会古谷野正志会長、鳥井俊英副会長
▼対象 初級者
▼受講料 1,000円程度（保険・ボール代）▼定員 20人
▼申込期限 4月15日（月）まで
申問 県西総合公園管理事務所
☎57-5631

「だてコン」参加者募集

男女各250人で街コンを開催！ 指定エリアとお店を1時間ずつ徒歩で3店舗回ります。

あけの元気館運動プログラム エアロビクスシェイプ教室

エアロビクスは、長い時間をかけ心肺機能を刺激し、身体内部に有益な効果をもたらす有酸素運動です。



▼日時 4/22（月）～6/10（月） 毎週月・木曜日 19:30～20:30
※全12回（4/29、5/2、5/6は休み）
▼内容 体力測定、運動プログラムの提供と指導、栄養相談（月曜日は様々なスタイルの筋力トレーニング/木曜日はエアロビクスダンス）
▼対象 医師から運動制限を受けていない20～65歳の人 ■定員=30人 ■参加費=4,000円
■申込期間=4月13日（土）～

【他にもトレーニングジム有料プログラム ヨガ・エアロビクスがあります！】

①エアロビクス=月曜日 19:10～/水曜日 11:00～/金曜日 19:10～
②ヨガ=月曜日 20:10～/木曜日 14:00～/金曜日 20:10～
■参加費=①300円 ②400円 ※別途入館料が必要です。
※無料プログラムもあります。詳しくは受付又はトレーニングルームスタッフにお尋ねください。
申問 あけの元気館 ☎52-7111

▼日時 4月21日（日）午後1時30分～5時頃（受付は0時30分）
▼場所 下館地区の飲食店12店舗 ①東エリア・下館駅北口周辺 ②中エリア・外塚地区 ③西エリア・玉戸駅周辺
▼対象 独身の男性（25～45歳くらい）・女性（20～45歳くらい）
※2人以上最大4人の同性のグループで参加 ▼参加費 男性6,000円 女性2,000円（事前振込み）※先着順
申問 （社）下館青年会議所35周年実行委員会
大島 ☎080-1197-2991
櫻井 ☎080-1066-5243

母親支援・子育て支援

▼時間は全て午前10時～正午
▼場所 協和の杜公園

①『公園遊び』▼開催日 4月12日（金）▼持参品 レジャーシート、昼食など
▼場所 関城保健センター

②『子育て広場』▼開催日 4月5日・19日（金）、24日（水）
③『タイ式ヨガで心身リフレッシュ』（子連れOK）▼開催日 4月10日（水）▼参加費 800円 ▼定員 10組 ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル、飲料水、動きやすい服装
④『英語リトミック』▼開催日 4月17日（水）▼定員 15組
⑤『ベビーマッサージ教室』生後2か月～ ▼開催日 4月22日（月）▼参加費 800円 ▼定員 10組 ▼持参品 バスタオル・タオル各1本、赤ちゃんの飲料水（ミルクなど）

ASKスポーツクラブ館西

《バドミントン、卓球、ビーチボールバレー等の軽スポーツ、バランスボール教室、太極拳教室に参加しませんか？》
【日時】4月4・11・18・25日（木）、5・26日（金）午後7時～ 【場所】下館総合体育館 【年会費】小・中学生4,000円 高校生・一般5,000円（保険料含む） 【持参品】体育館用シューズ、運動のできる服装
申問 ASKスポーツクラブ館西事務局（下館総合体育館内）☎28-5040

⑤『0歳1歳児交流会』
▼開催日 4月26日（金）
申問 NPO法人いちなごみ北原 ☎090-8816-9996

親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

【親子で春の外遊び】▼日時 4月17日（水）午前10時～午後2時
▼場所 県西総合公園
▼対象 1～6歳の幼児と保護者
▼定員 30組程度 ▼参加費 1組200円（保険・昼食込）▼申込期限 4月11日（木）まで
申問 市地域女性団体連絡会 下館支部 野澤 ☎24-8383

ふれあい広場無料イベント

ふれあい広場は、下館スポーツヴィラ（幸町）内の地域のコミュニティ施設です。

▼ドキュメント映画『3月11日』

家族問題 相続問題 債権整理
あらゆる法律問題の解決をお手伝いさせていただきます。
お気軽にご相談ください
弁護士 菊池祥明（茨城県弁護士会所属）
菊池法律事務所
筑西市菅谷 1763 ☎0296-24-5677
（下館平土事務所ウツ）

土地建物登記 会社登録
各種許可申請 測量全般
債務整理手続 相続手続
財産管理のパートナー
司法書士 行政書士 土地家屋調査士
堀江潔事務所
筑西市もだて合同庁舎土庫（筑西市136-8）
TEL 0296-24-0234
土曜日は（午前中）お休みにしております。
お気軽にご相談ください。

に生きて』上映会 ▼日時 4月11日(木)、14日(日)、20日(土)、21日(日) 午前10時30分〜午後1時30分 ▼定員 各回先着30人

【シルバーハビリ体操】 ▼日時 4月9日(火)〜 毎週火曜日 午後1時30分〜 ▼定員 先着30人(要申込み) 申園ふれあい倶楽部 080-3340-2081 (受付時間:午前10時〜午後5時)

▼内容 子どもたちの指導・援助・安全管理 ▼勤務地 下館小学校内 ▼時給 750円 ▼勤務時間 ①平日 午後2時30分〜7時 ②土曜日・長期休み中 午前7時30分〜午後7時(シフト制) ※勤務日等応相談 ▼資格 子どもたちと一緒に活動できる65歳くらいまでの人 申園 下小児童クラブ 板橋 080-2071-1815

●下小児童クラブ指導員募集

▼日時 毎月第3日曜日 午後1時〜4時 ▼場所 中央図書館和室 ▼活動内容 年2回移動研修実施、12月食事を申込み 随時受付中 申園 高橋 24-5957

●古文書に親しむ会会員募集

【生涯学習奨励単位認定該当事業】 25年度シリーズ1回目。▼演題 平将門の乱と筑西地方 ▼講師 宮本朔夫氏(元下館市文化財保護審議委員) ▼日時 4月16日(火) 午後1時30分〜3時30分 ▼場所 しもだて地域交流センター2階研修室 ▼定員 30人程度 ▼参加費 500円(資料、会場借料など実費) ▼申込期限 当日午前中まで 申園 さらめく筑西市民の会

当季雑詠2句1組(何組でも可) ▼投句料 1組1,000円(投句時に納入) ▼申込み 投句用紙に記入し郵送(岡芹840-12 市芸術祭俳句大会実行委員 大木宛) ※用紙は生涯学習課及び各地区公民館にあります。 ▼申込期限 4月20日(土)まで 申園 市芸術祭俳句大会実行委員会 大木 22-4284

●ウォーキング・ハイキング

【梨の花まつりウォーク】 4月14日(日) ▼集合 黒子駅に午前9時 ▼参加費 一般500円、協会員300円、連合会員無料 関城総会ウォーク(ヘルスロードウォーク) 4月28日(日) ▼集合 関城体育館前に午前8時 ▼参加費 無料

●市オープンテニス大会

【筑波山ハイキング】 毎週金曜日 3時間かけゆつくり登りましょう。 ▼集合 筑波山神社前 午前9時 ※現地が発下山予定 時間帯に降雨予報の場合中止 ▼参加費 無料

鳥生 080-11090-5748

鳥生 080-11090-5748

鳥生 080-11090-5748

【申込み・問い合わせ】 ●高齢者学級は、左・下表の各地区公民館で随時受付。 ●女性学級は、左表の下館地区公民館のみで5月1日(水)まで受付。 申込先 電話番号 関本公民館 37-6626 河内公民館 37-6556 黒子公民館 37-6809 明野公民館 52-5333 協和公民館 57-2515

高齢者学級生募集

▶対象=市内在住で60歳以上の人 ▶日程=4月~平成26年3月(月1回程度) ▶場所=各地区公民館 ▶内容=生涯学習の場として、趣味と教養の充実を図ります。

女性学級生募集

▶対象=下館地区在住の成人女性 ▶日程=4月~平成26年3月 ▶場所=下館各地区公民館 ▶内容=女性の社会参加、健康管理、ボランティア活動など自主的な地域活動を実施

無料法律相談会開催のお知らせ
日時: 4月21日(日) 9:00~17:00
場所: 弁護士法人萩原総合法律事務所
予約制です。どなたでもお気軽にご連絡ください!
0296-48-8875
萩原総合法律事務所

Peopleに広告を掲載しませんか?
発行部数35,500部! 大きな宣伝効果が期待できます
市では、新たな財源の確保と地域経済の活性化を図ることを目的として、広報紙「People(ピープル)」に有料の広告枠を設けています。ぜひ、ご利用ください。
掲載料 ①下1段(縦45mm×横180mm) 20,000円(税込)
②下1段1/2(縦45mm×横88mm) 10,000円(税込)
申込方法など詳しくは... 広報広務課まで(内線312・313)

初心者バドミントン教室

日時 4月12日(金) 7月12日(金) 毎週金曜日 全14回 午後7時10分~9時15分 場所 下館トレーニングセンター

持参品 ラケット、運動靴、運動のできる服装 講師 公認スポーツ指導員 定員 40人 参加費 2,500円(保険含む)

甲冑市バドミントン協会

ABCクラブ 室井 52-3531/携帯090-3088-0197

「カレイロケラニ」フラダンス 無料体験 参加者募集

日時 4月18日(木) 午前10時~正午 場所 下館トレーニングセンター 対象 初心者歓迎 持参品 動きやすい服装 ※申込不要、直接会場へ 問 「カレイロケラニ」羽田 090-11618-4226

愛昌会(着付け)会員募集

きれい・簡単・着くずれしにくい着付け法で、一人で着られるようになります。 日時 毎月第1・3水曜日 午前10時~正午 場所 協和公民館和室 対象 初心者 内容 ゆかたの着方と帯結

び・普段着・外出着・留袖の着付け等 会費 1年目...1回1,000円/2年目...1回500円 甲冑愛昌会 齊藤 090-4124-5863

筑西市ビーチボールバレー連盟 チーム募集

あなたも生涯スポーツのビーチボールバレーを通じて、健康と友情を深めませんか。 市ビーチボールバレー連盟では、一緒に活動する仲間(チーム)を募集しています。 甲冑稲見(午後7時以降受付) 090-2327-1953

イベント

30周年記念「おっこのタイプアート作品展」

タイプアートと出逢って30年。障害者の私(渡辺良子)が足の指で描きつけた作品です。 日時 4月16日(火)~21日(日) 午前9時30分~午後5時(最終日は3時まで) 場所 県つくば美術館(指定駐車場は「南2」「北2」。割引処理のため、駐車券を会場受付までお持ちください。) 入場無料

かぜ 読み聞かせの会(ててて) 日時 4月20日(土) 午前10時30分~11時30分 場所 協和公民館和室 野はらの会 日時 4月20日(土) 午後2時~ 場所 中央図書館おはなしコーナー 協和おはなし会 日時 4月23日(火) 午前10時30分~11時30分 場所 協和公民館和室 あすなろの会 日時 4月28日(日) 午後2時~ 場所 中央図書館おはなしコーナー

同時開催 加藤寛二のこぎりコンサート 日時 4月16日(火) 午後1時30分~ 曲目 アメージンググレイセス他 問 ギャラリー「おっこの室」を支える会 高崎 22-5500

第7回筑西市梨の花まつり

日時 4月14日(日) 午前9時~午後3時(小雨決行) 場所 市生涯学習センター(ペアリーノ) 野外ステージ 内容 梨畑散策(花合せ体験)、梨の花写生け花、筑波山と梨の花写真コンテスト、各種団体発表、野点、アンパンマンと遊ぼう、フリーマーケット、アジアン屋台村等他多数(午後3時~餅ま

まちづくりカフェピーチ(三木成) 会場は全てまちづくりカフェピーチ 料理で世界巡り 10回コース 日時 4月15日(月) 午前10時~ ※2回目以降第4月曜日 参加費 1,000円 持参品 エプロン、スリッパ 定員 先着20人 ヨガ・ピーチひろば 日時 4月17日(水) 午前10時~ 参加費 500円 講師 鯨井陽子氏 持参品 バスタオル 楽しくピーチ教室(初級) 日時 4月18日(木) 午後1時~ 参加費 1,000円(材料代込み) 持参品 小さなのはさみ、スリッパ 定員 先着5人 お家好きさんの居場所「アイネット」 浅沼氏が、ひきこもりの人の相談に応じます。 日時 毎週火曜日 午後1時~5時 参加費 200円 甲冑 NPO法人地球の保健室 0800-6779-0846

き開始予定) 入場無料 問 梨想の会事務局 37-7596

乳幼児の卒乳と食事の摂り方

日時 4月24日(水) 午前10時~正午 場所 関城老人福祉センター(藤ヶ谷) 講師 伊藤厚子氏(小山自然育児相談所助産師) 参加費 1組500円(子連れ歓迎) 申問 のはな自然育児の会 箱守 070-6551-2948

春の山野草展示会

日時 4月19日(金)~21日(日) 午前9時~午後4時(最終日は3時まで) 場所 市総合福祉

★以外は「たまり場・たろう」で開催 4月6・13・20日(土) 午前11時30分~午後3時 参加費 500円 『読んだり聞いたりしゃべったり』お気に入り絵本や紙芝居を見せ合い。 日時 4月7日(日) 午後1時30分~3時30分 参加費 200円 『アキラの説法カフェ』 日時 4月10・24日(水) 午後1時30分~3時30分 参加費 200円 『路地裏ちっちゃな映画館』 日時 4月18日(木) 午後1時~3時30分 ※無料 『★筆遊び教室』 日時 4月27日(土) 午後2時~4時 参加費 1,300円(500円は被災地支援寄付) 場所 しもたで地域交流センター 『昭和の歌声カフェ』 日時 4月28日(日) 午後1時30分~3時30分 参加費 200円 問 小松崎 090-1797-3045

センター(小林) 1階フロント 問 下館山野草会 増測 22-4718

健康リズム体操下館教室

日時 4月9日(火)~毎週火曜日 全10回 午後1時30分~3時 場所 下館トレーニングセンター 対象 女性 参加費 3,000円 ※随時参加可。直接会場へ。 問 長浜 24-1447

日本画「群青の会」春の作品展

日時 4月18日(木)~21日(日) 午前10時~午後5時(最終日は4時まで) 場所 市文

健康運動教室 (筑西はつらつバラエティー体操)

地区	開催日	会場
下館	4月11日(木) 10:00～11:30	地域交流センター セミナールーム
	4月8日・22日(月) 13:30～15:00	スピカ3階 健康ひろば
	4月1日・15日(月) 13:30～15:00 ※男性のみ	
関城	4月3日(水) 13:30～15:00	ペアーノ リハーサル室
明野	4月2日・16日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	4月9日・23日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれ あい公園ホール
協和	4月5日・19日(金) 13:30～15:00	協和総合センター

▶対象＝「均衡(バランス)のとれた体力づくり」に関心のある人 ▶定員＝各先着30人(※明野会場のみ先着20人) ▶服装＝運動のできる服装、運動靴 ▶持参品＝バスタオル、タオル、飲み物
 健康づくり課 ☎22-0506
 市健康運動普及員会会長 鳥生厚夫 ☎080-1090-5748

いきいきヘルス体操教室

地区	開催日	会場
下館	4月12日・26日(金) 13:30～15:00	地域交流センター
	4月3日・10日・17日(水) 13:30～15:00	スピカ3階 健康ひろば
関城	4月4日・18日(木) 13:30～15:00	ペアーノ 1階会議室
明野	4月1日・15日(月) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	4月3日・17日(水) 13:30～15:00	協和公民館 ホール

▶対象＝おおむね60歳以上 ▶定員＝各先着30人(※明野会場のみ先着20人) ▶服装＝動きやすい服装 ▶持参品＝タオル、飲み物
 健康づくり課 ☎22-0506
 市いきいきヘルス会会長 渡邊吉孝 ☎090-1995-9584

青少年なんでも相談

子どもたちのいろいろな悩みについて、専門の相談員が電話相談・面接相談に応じます。
 ▶日時＝毎週月・水・金曜日の午後1時～5時(祝日除く) ▶場所＝市青少年センター(スピカ3階)
 健康づくり課 ☎24-6081(直通)

こころの健康相談 *要予約 *秘密厳守・無料

相談日時	相談会場	予約先
4月11日(木) 午後1時～3時	下館保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
4月9日(火) 午前10時～11時	筑西保健所	筑西保健所 ☎24-3911 (代表)
4月22日(月) 午後3時30分～4時30分		

法律相談(社協) *要予約 *秘密厳守・無料

相談日時	4月19日(金) 午前10時～正午
相談会場	関城老人福祉センター(藤ヶ谷)
相談員	弁護士
予約	4月5日(金) 午前9時から、社会福祉協議会(☎22-5191)で電話受付開始(市内在住の人・定員5人、受付順)

関本肥土の集落内にある竹林で、希少な植物「浦島草」の観察をしませんか。参加して楽しんでください。

第1回浦島草まつり

関 ☎25-3118 http://ameblo.jp/shimodatenmarche/

時々午後3時(雨天決行) ▼場所 大町郵便局隣

▼日時 4月14日(日) 午前11時～午後3時

家達の部屋」に集合。2階ではワークショップも開催。

個性的なお店や移動カフェ等が「しもだてアパートメント」(作

化ギヤラリー(スピカ6階) ▼入場無料
 関 ☎28-1485

しもだてマルシェvol.12

い、食べて美味しい、買っ楽しい楽しいお祭りです。

▼日時 4月21日(日) 午前10時～午後7時 ※雨天時は4月28日(日)に順延 ▼場所 関本肥土367竹林(駐車場有り)

関 関本肥土会事務局 ☎37-7596

洋蘭困りごと相談室

洋蘭の扱いに困っている人、お気軽にご相談ください。

▼日時 4月20日、5月11日、6月15日(土) 午前10時～午後3時 ▼場所 しまちづくりカフェーエピーチ(二木成) ▼持参品 困っている株 ▼参加費 相談無料、鉢植え希望者は500円前後(材料代) ※相談のみ可

関 アニマルプラン ☎090-9641-1857

関 犬・猫の譲渡会 ▼日時 4月14日(日) 午前10時～正午 ▼場所 市役所駐輪場 ※譲りたい人は事前申込み。ボランティア募集中。

関 アニマルプラン ☎090-9641-1857

あおむねほくく

関 関愛ラン会 和田 ☎24-6201

不登校・ひきこもりの解決にむけて

お子さんの問題行動(不登校・ひきこもり・家庭内暴力等)で苦しめられている保護者及び当事者のための相談会を開催します。
 ▶日時 4月17日(水) 午後1時30分～5時 ▶場所 しもだて地域交流センター2階研修室 ▶資料代 300円
 関 アイネット 浅沼 ☎090-3140-4865

ひきこもり相談

*要予約 *秘密厳守 *無料
 ▶実施日 4月18日(木)
 ・専門相談 13:30～14:30
 ・家族教室 14:30～16:00
 【ひきこもり当事者の居場所】ひきこもりの本人が、自宅以外に過ごせる場所をはじめました。※家族教室と居場所への参加は事前に面接を行ってからとなります。
 関 関筑西保健所 ☎24-3965

生活の困りごと相談(市) *秘密厳守・無料

【相談日時】	4月24日(水) 午後1時～3時(法律相談は4時まで)	
【場所】	下館武道館2階	
	相談員	申込み
人権相談	人権擁護委員(法務大臣委嘱)	事前申込不要(当日来訪順受付)
行政相談	行政相談委員(総務大臣委嘱)	
法律相談(市内在住の人)	弁護士	☆4月15日(月) 午前9時から、広報広聴課にて電話予約受付開始(先着8人)
人権相談…関	人権推進課 内線253	行政・法律相談…関 関 広報広聴課 内線314