

暮らしの情報

Information

2013
12.1

案内

児童扶養手当の支給

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、12月11日(水)に指定された金融機関の口座に振り込みます。

今回の支給は、平成25年8月から11月までの4か月分の手当です。個別に支払いの通知はしませんので、通帳でご確認ください。

問 こども課 内線254

障害者控除の申請について

市長から障害者に準ずると認定された65歳以上の人は、障害者手帳の交付を受けていない場合でも、所得税や市県民税の障害者控除が受けられます。

申告に必要な人は、申告の前

に印鑑を持参の上、障害福祉課又は各支所総合窓口課で申請手続をしてください。

※障害者手帳の交付を受けている人は、手帳による控除が受けられますので、申請手続の必要はありません。

問 障害福祉課 内線226

26年度小中学校児童生徒入学祝品について

▼対象 市内在住の母子・父子世帯(生活保護受給世帯又は保護者の親と同一世帯は対象外)

▼申込先 社会福祉協議会本所及び各支所(本所のみ土曜日も受付可) ▼申込期間 平成26年1月9日(木)～2月10日(月)

▼持参品 世帯主記載の住民票謄本 ※歳末援護金受給申請済の人は申請不要。

問 社会福祉協議会本所

☎ 22-5191

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。
問 消防防災課 ☎ 内線368・369

使用済み農業用ビニール・ポリエチレンの収集

▼対象 下館地区 ▼日時 12月11日(水) 午前9時～正午

▼場所 J A 北つくば下館北部低温倉庫 ※料金及び収集可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法、搬入時間等については、お問い合わせください。

問 農政課 ☎ 20-11161

アンケート調査にご協力ください

市では、子どもと保護者の置かれている環境、幼稚園・保育園などの施設、市の子育て支援事業の現在の利用状況、今後の利用意向を調査し、平成26年度に「子ども・子育て支援事業計画」を策定します。

それに伴うアンケート調査を行いますので、用紙が届いた人

12月の納期

固定資産税・都市計画税(4期)

問 資産税課 内線416・420

国民健康保険税(6期)

問 医療保険課 内線241

後期高齢者医療保険料(6期)

問 医療保険課 内線243

介護保険料(5期)

問 介護保険課 内線221

納期限: 12月25日(水)

平成25年工業統計調査を実施します



平成25年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、12月31日時点で実施します。

※調査票に記入していただいた内容は、統計作成の目的以外(税の資料など)に使用することは絶対にありません。

【工業統計調査】

我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

【調査結果】

中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策のための基礎資料として活用されます。

工業統計キャラクター「コウチャク」



問 企画課統計グループ 内線484

スピード・予約プランお問い合わせください

普通車(AT・MT)

フォークリフト講習 受付実施中!

個別送迎 無料 託児室完備 無料

茨城県西自動車学校 TEL:0296-37-8012(代)

上筑波自動車学校 TEL:029-869-0931(代)

http://www.kenseijikou.co.jp/

茨城県西自動車学校 〒308-0121 茨城県筑西市船玉286

上筑波自動車学校 〒300-4201 茨城県つくば市真1268-2

は、ご協力をお願いします。

調査結果は、今後の子育て支援の向上に生かします。

▼対象 0歳～小学生の保護者（無作為抽出）▼時期 12月上旬（予定）

問 ことも課 内線254

●骨粗しょう症検診

骨粗しょう症とは、骨量（骨密度）が不足し、硬い骨がもろく崩れやすくなる状態です。早期に発見し腰痛や骨折などを予防しましょう。

※対象者には、10月下旬に個別通知を郵送しています。

※詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

問 保健予防課 ☎22-0535

●筑西遊湯館からのお知らせ

【臨時休館】▼日時 12月11日（水）～13日（金）※外部蒸気タービン改修工事のため

【クリスマス感謝デー】▼日時

12月25日（水）午前10時～午後10時30分 ▼対象 有料入館者 ▼内容 入館無料券贈呈

問 筑西遊湯館 ☎33-5151

●犯罪被害者が警察で受けられる支援について

警察では次の支援が受けられます。

ます。

①被害にあった人へ情報を提供

②相談・カウンセリング

③捜査時における被害者の負担の軽減

④被害者の安全の確保

⑤犯罪被害給付制度

※詳しくはお問い合わせください。

問 筑西警察署警務課

☎24-0110

●下館税務署から各種決算説明会のお知らせ

【青色申告決算説明会】

◆時間 午後2時～4時

▼開催日・場所

①12月2日（月）・結城市民文化センター「アクロス」展示室

②12月4日（水）・県西生涯学習センター多目的ホール（野殿）

③12月5日（木）・下妻市立下妻公民館2階会議室

④12月6日（金）・常総市生涯学習センター2階研修室

【白色収支内訳書作成のための決算説明会】

◆開催日 12月11日（水）

◆場所 下妻市立千代川公民館ホール

①農業所得を有する人：▼時間 午前10～正午

②事業所得及び不動産所得を有する人：▼時間 午後2時～4時

問 下館税務署個人課税部門 ☎24-2121

●冬の省エネキャンペーン

地球温暖化防止のために、節電対策など省エネ対策に取り組みましょう。▼期間 12月1日（日）～平成26年3月31日（月）

【取組項目】

①節電対策の推進（無理のない節電）

②ウォームビズの実施（室温の適正化：20度）

③白熱電球の一扫（LED電球等への切替え）

④ノーマイカーデーの実施（公共交通機関等を利用）

⑤エコドライブの実施（アイドリングストップ）

⑥グリーン電力の活用（太陽光発電等の活用を推進）

問 県生活環境部

☎029-301-2939

問 環境保全課 内線428

税務証明書の交付申請時には、「本人確認」にご協力ください。

平成26年1月1日から

市では、以前から住民票の写し・戸籍謄本などの交付申請の際に「本人確認」を行っていますが、第三者による虚偽の申請による不正取得を防止し、個人情報保護の徹底を図るため、平成26年1月1日からは、税務証明書（市税等に関する証明書）交付申請の際にも「本人確認」をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。
※税務証明書とは、納税証明書、所得証明書、固定資産評価証明書などの市税等に関する証明書のことです。

●本人確認方法

下記の①・②のうちいずれかを提示してください。

- ① 1枚の提示で足りるもの（官公署が発行し、本人の写真が貼付された書類）
運転免許証、住民基本台帳カード、旅券（パスポート）、障害者手帳、資格証、在留カード、特別永住者証明書など
- ② 2枚の提示が必要なもの（官公署が発行した書類・その他市長が適当と認める書類）
写真の貼付のない住民基本台帳カード、健康保険証、年金証書、資格証（顔写真なし）、学生証など



問 収税課 内線444・449

SEKISHO Service Safety Sincerity



あなたのそばに。セキショウグループ。

関彰商事株式会社

本社 / 〒308-8512 茨城県筑西市一本松1755-2 TEL 0296-24-3121

<http://www.sekisho.co.jp/>

地金、ダイヤモンド、どんな宝石でも

高価買取宣言!!

無料で鑑定、査定いたします!!

期間中ダイヤモンド買取 **10%UP** 買取額

高級ジュエリー査定 ジュエリーのプロが高価査定、買取いたします。定、買い取ります。鑑定書をいっしょにお持ちください。

(株) タナカヤ <http://tmano.com>

ジュエリーマーノ

岩瀬常陽銀行ヨコ 桜川市岩瀬113-3

ダイヤモンド一粒リング

無垢リング

エメラルドリング

0120-678-312

募集

● **メンズクッキング「おせち料理(伊達巻ほか)」**

【市男女共同参画いきいきセミナー】
▼日時 12月14日(土) 午前10時～午後1時 ▼場所 しもだて地域交流センター調理室 ▼対象 市内在住・在勤の男性 ▼定員 24人 ▼参加費 500円 ▼申込期限 12月8日(日)まで
▼申問 市民協働課(月曜日) 23-16000 kyodo@city.chikusei.jp

● マタニティクラス

パパも妊婦体験をしてみませんか。▼日時 12月16日(月) 午後1時～4時 ▼場所 明野保健センター(あけの元気館内) ▼持参品 母子健康手帳、飲み物
▼申問 健康づくり課 22-0506

● 冬休みおもしろ理科教室「カラータイム作り」

▼日時 12月21日(土) 午前10時～正午 ▼場所 協和公民館ホール ▼対象 幼児から小学生までの児童と保護者20組 ▼

内容 洗濯のり、水彩絵の具等を使ってのオリジナルカラータイム作り ▼参加費 材料費 ▼持参品 筆記用具など ▼申込期限 12月18日(水)まで
▼申問 協和公民館 57-2515

● 親子ふれあい交流

▼日時 平成26年1月5日(日) ▼場所 千代田ラドンセンター ▼対象 市内在住で一人親の親子 ▼内容 イチゴ狩りと新年会 ▼定員 先着40人 ▼参加費 大人1,200円 子ども800円 ▼申込期間 12月5日(木)～8日(日)
▼申問 市母子寡婦福祉会事務局 宮内 28-2449

● 母親支援・子育て支援

【関城保健センター】
◎時間 すべて午前10時～正午
①『子育て広場』▼開催日 12月2日(月)、6日(金)、18日(水)
②『英語リトミック』▼開催日 12月9日(月) ▼定員 15組
▼申問 市地域女性団体連絡会

【講師自宅(川澄)】

『ベビーマッサージ教室(生後2か月～)』▼日時 12月16日(月) 午前10時～11時30分 ▼参加費 800円 ▼定員 5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)

▼申問 NPO法人いちごのみ 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

◎対象 1～6歳の幼児と保護者
【しもだて地域交流センター】
▼日時 12月18日(水) 午前10時～午後2時 ▼内容 クリスマス(リトミック・パネルシアター) ▼講師 鈴木由美子氏 ▼定員 30組程度 ▼参加費 親子1組につき200円(保険・昼食込) ▼申込期限 12月12日(木)まで
▼申問 市地域女性団体連絡会 下館支部 野澤 24-8383

【協和多目的研修センター】

▼日時 12月11日(水) 午前10時～午後1時 ▼内容 クリスマス会「ツリーやリースをつくらう」 ▼定員 30組程度 ▼参加費 親子1組につき200円(保険・昼食込) ▼申込期限 12月8日(日)まで
▼申問 市地域女性団体連絡会 協和支部 中島 57-6657 080-11036-8663

【あけの元気館】

▼日時 12月18日(水) 午前10時～午後3時 ▼内容 クリスマス会「親子で楽しむ音楽会・

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の軽スポーツ、ヨガ・バランスボール・太極拳教室に参加しませんか?》
【日時】12月12・19・26日(木)、13・20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

「鬼怒川を愛する会」新規会員募集

「鬼怒川を愛する会」は、鬼怒川と地域の関わりに理解を深めながら、鬼怒川の美しい自然景観を守り育てることを目的に設立された団体です。

みなさんに鬼怒川の美しい自然景観に愛着を持ってもらえるよう、河川敷に自ら整備した花畑に季節ごとの草花を植え、「ポピーまつり」や「コスモスマツリ」の開催、「鮭の稚魚放流会」に協賛するなど、人的交流を深めながら、鬼怒川の環境保全活

▼申問 市地域女性団体連絡会 明野支部 広瀬 52-3802 明野公民館 52-5333

坂入税理士事務所

Tel 0296(22)4155

経営革新等支援機関登録事務所

相続税・所得税・法人税 その他税務
に関するご相談おまちしております!

筑西市横島229-5

http://sakairikaikai.tknf.com/pc/

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

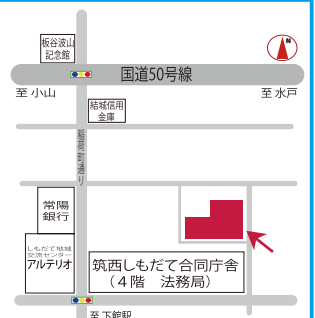
司法書士 行政書士 土地家屋調査士

堀江潔事務所

筑西しもだて合同庁舎北隣(筑西市内136-6)

Tel 0296-24-0234

土曜日(午前中)も営業しております。
お気軽にご相談ください。



ダイエット研究参加者募集!

筑波大学 JA 茨城県厚生連臨床研究寄附講座では、「動機付け支援講義による減量効果」を検証する研究事業を行います。
この事業では、生活習慣の改善に関する情報を提供する動機付け支援講義がどの程度有効かを科学的に検証します(2~5月)。その後、減量教室を開催します(6~8月)。6か月間で平均8キロの減量効果が見込まれます。
体重が気になっているみなさん、この機会にぜひ、減量に取り組みましょう!参加条件などの詳細、申込みは <http://www.tsukuba-genryo.com> をご覧ください。

関筑波大学医学医療系 中田由夫
☎029-853-7624

動に取り組んでいます。

▼主な活動場所 伊佐山地先・鬼怒川河川敷

申関鬼怒川を愛する会 中澤
☎28-2201

**和服のリフォーム
第4期生募集**

▼期日 12月3日(火) 毎月
第1・3火曜日(全12回) 午前
9時30分~11時30分 ▼場所 竹島公民館 ▼定員 7~8人
(先着) ▼参加費 無料
申関羽石 ☎24-3701

**歴史講話(筑西市史を
中心に) ③参加者募集**

【生涯学習奨励単位認定事業】
25年度シリーズ9回目。▼演
題 江戸時代の取締り組織と捕
り物 ▼講師 宮本朔夫氏(元
下館市文化財保護審議委員、市
史資料集編纂委員) ▼日時 12

月17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 5
000円(事前申込者3000円)
申関 さらめく筑西市民の会
鳥生 ☎20-3386
☎080-11090-5748

ウォーキング・ハイキング

【小栗判官まつりとゆかり地観
賞ウォーク(10キロ・20キロ)
12月1日(日)】▼集合 新治
駅前午前8時30分 ▼参加費 会
員無料、協会員3000円、一
般5000円

市民ウォーク(5~6キロ)

12月1日(日) ▼集合 市役
所本庁舎午前8時 ▼参加費
無料
【下妻イオン館内ウォーキング
(2~3キロ) 12月4日(水)】
▼集合 フォレストコート(ゲ
ートCとDの間) 午前10時

▼参加費 無料(イオンからの提
供品あり) ※毎月第1水曜日開催
申 イオン下妻店 ☎30-1700

筑波山ハイキング 毎第2・4

金曜日 参加者の脚力に合わせ
ゆっくり登り下ります。▼集
合 筑波山神社社務所前午前9
時(事前申込が必要) ※現地
が登下山予定時間帯に降
雨予報の場合中止 ▼参加料 無料
申関 筑西市ウォーキング連合会
鳥生 ☎20-3386
☎080-11090-5748

イベント

**しもだて美術館
ギャラリーコンサート**

【ハーモニカ・クリスマス
▼日時 12月15日(日) 午後1
時30分 ▼場所 しもだて美
術館ロビー ▼参加費 無料
▼出演 柳田正子氏(全日本ハ
モニカ連盟理事)、県西ハーモ
ニカ楽奏 ▼曲目 『デイズニ
メドレー』『荒城の月』『川
の流れのように』他
※当日は「家庭の日」のため、
高校生以下のお子様連れの家族
は展覧会も入場無料です。
申 しもだて美術館
☎23-1601

**シルバーハビリ体操
普及講演会**

【シルバーハビリ体操でもっ
とむっと「介護予防」を】▼日
時 12月11日(水) 午後1時30
分~3時 ▼場所 スピカ6階
コミュニケーションプラザ
大田仁史氏(県立健康プラザ管

**わっしょい市10周年記
念コンサート**

▼日時 12月1日(日) 午前10
時30分 ▼場所 スピカ6階
コミュニケーションプラザ ▼内容
【第一部】①歌謡コンサート
午前10時30分~11時30分 ②記
念事業 午前11時30分~正午
【第二部】バンドコンサート
午後1時~5時
申 関わつしよい市実行委員会 諏訪
☎090-11039-3577

**青少年健全育成チャリ
ティ第6回歌謡音楽祭**

▼日時 12月8日(日) 開場
午前8時30分/開演 午前9時
▼場所 明野公民館大ホール
「イル・プリランテ」▼入場無料
申 下館ライオンズクラブ
国府田 ☎25-0195

市芸術祭 民謡・詩吟大会

日本の古き良き伝統音楽に耳
を傾けてみてください。
▼日時 12月7日(土) 午後0
時30分 ▼場所 市生涯学習
センター「ペアーノ」▼入場無
料
申 生涯学習課 ☎22-0183

無料法律相談会開催のお知らせ
日時: 12月28日(土) 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

弁護士法人 萩原総合法律事務所
茨城県弁護士会所属
萩原 久真
萩原 秋平
萩原 鈴木
筑西市乙828番3 SATOHビル2階(JR下館駅南口徒歩30秒)

家族問題 相続問題 債務整理
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 ○相談料
弁護士 菊池祥明(茨城県弁護士会所属) 1時間以内 5,000円

菊池法律事務所 下館年金事務所のウラです
筑西市菅谷 1763 ☎0296-24-5677

第33回シルエットしもだて写真展

▼日時 12月5日(木)～8日(日) 午前10時～午後6時(最終日は5時まで) ▼場所 2階大ホール(小林) ▼内容 2階大ホール、ビンゴゲーム、昼食(カレーライス等)、カラオケ ▼参加費 300円及びゲームの景品各自持参(300円程度のもの) ▼申込期限 12月17日(火)まで

長谷川 ☎24-6688

チャリティオペラコンサート

▼日時 12月11日(水) 午後1時30分～3時 ▼場所 2階大ホール(玉戸) ▼内容 「世界の名曲&クリスマス」に寄せて「ソプラノ」田島秀美氏、「ピアノ」伊坪淑子氏 ▼入場無料 (社) 下館法人会下館地区女性部会 ☎22-4596

日用品即売会(市生活学校)

▼日時 12月5日(木) 午前9時～ ▼場所 2階大ホール(玉戸) ▼内容 日用品、味噌、ひしお、花、手作り小物等

八幡 ☎22-2365

クリスマス会のお知らせ

筑西・結城・桜川在住の精神障がい者及びその家族の人と、筑西地方家族会合同のクリスマス会を開催します。

ス会を開催します。

▼日時 12月25日(水) 午前10時30分～午後2時30分 ▼場所 市総合福祉センター2階大ホール(小林) ▼内容 バンド演奏、ビンゴゲーム、昼食(カレーライス等)、カラオケ ▼参加費 300円及びゲームの景品各自持参(300円程度のもの) ▼申込期限 12月17日(火)まで

申問 NPO 法人 つばさ ☎22-4163

生け花体験・未婚男女の婚活交流会

▼日時 平成26年1月26日(日) 午前10時～ ▼場所 2階大ホール(玉戸) ▼参加者 20代～45歳までの男女各25人 ▼参加費 男性3,000円 女性2,000円(申込多数の場合は抽選) ▼申込期間 12月2日(月)～20日(金)

県西地域活動協議会 淀縄 ☎090-4623-1221

三世交代交流の輪投げ大会

▼日時 12月8日(日) 午前9時～正午 ▼場所 市総合福祉センター2階大ホール(小林) ▼内容 輪投げ大会・個人戦 ▼対

★以外は「たまり場・たろう」で開催

【読んだり聞いたり絵本の日】

▼日時 12月1日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼参加費 200円

【★ミニライブ&ふれあいお勝手ラUNCH】

※時間と場所が変更になりました。▼日時 12月7日(土)・21日(土) 午前10時30分～午後2時30分 ▼参加費 500円 ※要予約

【あきらの説法カフェ】

▼日時 12月11日(水) 午後2時～4時 ▼参加費 200円

【お気軽ワケレ教室】

▼日時 12月17日(火) 午後2時～4時 ▼参加費 500円

【★筆遊び教室】

▼日時 12月21日(土) 午後2時～4時 ▼参加費 1,300円

▼日時 12月24日(火) 午後1時30分～3時30分 ▼内容 着物地で巾着づくり(針と糸をこ持参ください)

▼参加費 300円

小松崎 ☎090-1797-3045

象 子供も高齢者 ▼持参品 室内用靴 ※当日受付

▼日時 12月12日(木) 午前10時30分～ ▼場所 2階大ホール(玉戸) ※雨天時はなかよしルーム

▼対象 未就園児とその保護者 ▼内容 絵本の読み聞かせ、リズム体操、ゲーム他

▼未未来ネットワーク 栗原 ☎24-8070

まちづくりカフェピーチ

会場はまちづくりカフェピーチ(二本木) ▼日時 12月6日(金) 午前10時～11時30分 ▼持参品 飲み物 ▼参加費 無料

【楽しい英語教室】 ▼日時 12月7日(土) 午後2時40分～ ▼対象 小学生3～6年生 ▼持参品 飲み物 ▼定員 先着20人

【第2回ピーチ交流のひろば】発表会とバザー】 ▼日時 12月15日(日) 午前10時～午後3時 ▼発表 ちびっこコーラス、うたごえ、ピーチひろば、フラダンス、オカリナ、篠笛、日本舞踊など ▼バザー リサイクル品、地産地消の野菜市、みんなの手作り品、手作り体験(マカロンリース) など

【ヨガ・ピーチひろば】 ▼日時 12月17日(火) 午前10時～ ▼参加費 500円 ▼講師 鯨井陽子氏 ▼持参品 バスタオル

申問 NPO 法人 地球の保健室 ☎0800-6779-10846

読み聞かせ

♪対象 幼児・児童・保護者♪

【夢くらぶ】 ▼日時 12月14日(土) 午後2時～3時 ▼場所 関本公民館和室

【あすなろの会】 クリスマスの集い ▼日時 12月15日(日) 午後2時～ ▼場所 中央図書館おはなしコーナー

▼日時 12月12日(木) 午前10時30分～ ▼場所 2階大ホール(玉戸) ※雨天時はなかよしルーム

▼対象 未就園児とその保護者 ▼内容 絵本の読み聞かせ、リズム体操、ゲーム他

▼未未来ネットワーク 栗原 ☎24-8070

不動産登記
会社・法人登記
裁判所提出書類
境界ADR・分筆測量
農地転用・開発行為
その他官公署許認可手続き

認定司法書士 認定土地家屋調査士
測量士 山川一美事務所
行政書士 山川知子事務所

どうぞ、お気軽にご相談ください。

筑西市海老ヶ島 535-2 ☎0296-54-6231

フェイスブック・ツイッター 筑西市公式 始めました!

旬な話題やイベント情報、市からのお知らせなどを発信中! 利用登録をしなくても閲覧できるので、ぜひ、ご覧ください!

筑西市公式 facebook @chikusei_city

バーコードを携帯電話のカメラ(バーコードリーダー機能)で読み込むか、市ホームページからアクセスできます。

問い合わせ 広報広聴課 内線313

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	12月5日(木) 13:30～15:00	地域交流センター セミナールーム
	12月9日・16日(月) 13:30～15:00	スピカ3階 健康ひろば
	12月2日・16日(月) 13:30～15:00 ※男性のみ	※16日はスピカ4階東会議室
関城	12月4日(水) 13:30～15:00	ペアーノ リハーサル室
明野	12月3日・17日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	12月10日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
協和	12月6日・20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
 市健康運動普及委員会 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	12月13日(金) 13:30～15:00	地域交流センター
	12月4日・18日(水) 13:30～15:00	スピカ3階 健康ひろば
関城	12月5日・19日(木) 13:30～15:00	ペアーノ 1階会議室
明野	12月2日・16日(月) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	12月4日・18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 杉山悦子 ☎22-6430

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）

☎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
12月12日(木) 午後1時～3時	下館保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
12月10日(火) 午前10時～11時	筑西保健所	筑西保健所 ☎24-3911 (代表)
12月16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	12月20日(金) 午前10時～正午
相談会場	協和総合センター（門井）
相談員	弁護士
予約	12月5日(木) 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）

消費者センター出張相談窓口

- 【開催日】
 ① 12月13日(金) 協和公民館1階ロビー
 ② 12月20日(金) 明野支所多目的室
 ③ 12月27日(金) 関城支所第5会議室

【相談時間】
 午前9時30分～正午
 ☎市消費生活センター ☎21-0745

▼入場無料
 生涯学習課 ☎22-0182
 作品＝『ロラックスおじさんの秘密の種』▼日時＝12月21日（土）開場：午後1時30分／開演：2時～▼場所＝明野公民館大ホール「イル・ブリランテ」▼内容＝ロラックスおじさんが守る「秘密の種」をめぐる感動と興奮の冒険アトラクションムービー

クリスマス親子映画会

12月10日又は人権デー、12月4日又は10日又は「人権週間」です

特設人権相談所を開設します。（無料）

事前予約不要。先着順。
 日時 12月6日(金) 午前10時～正午
 場所 下館武道館・関城支所・あけの元気館・協和公民館

相談内容（相談員：人権擁護委員）
 相続や扶養・離婚問題、隣近所とのめめごと、いじめ・体罰の問題、差別問題、借地・借家・境界の問題、成年後見人、金銭貸借の問題（多重債務）、その他なんでも相談

人権啓発キャンペーン同時開催

場所 かましん下館店、エコス関本店、あけの元気館、カスミ協和店
 時間 正午～午後0時30分

☎人権推進課 内線253

ひきこもり・ニート等の若者の自立・学び支援

***厚生労働省認定事業**

引きこもり・ニート等の若者（15～39歳）で進学や就労に悩んでいる人を対象とした高校卒業程度認定試験合格のための勉強会を開催します。また、保護者のみなさんを応援する相談会も開催します。どちらも無料ですのでぜひご参加ください。

▶開催日＝【保護者の会】12月7日(土) 【勉強会】12月3・10・17日(火)、23日(月) ※筆記用具・ノート等を持参してください。

▶時間＝午後2時～4時

▶場所＝しもだて地域交流センター2階セミナーA室（勉強会）
 2階和室（保護者の会）

☎いばらき県西若者サポートステーション ☎54-6012

ひきこもり相談

【専門相談】*要予約・秘密厳守・無料

▶日時＝12月19日(木) 13:30～14:30

【家族教室】

▶日時＝12月19日(木) 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。

☎☎筑西保健所 ☎24-3965

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）で苦しんでいる当事者及び保護者のための相談会を開催します。

▶日時＝12月18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

☎アイネット 浅沼 ☎090-3140-4865

生活の困りごと相談（市） *秘密厳守・無料

【相談日時】12月26日(木) 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	☆12月16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…☎人権推進課 内線253 / 行政・法律相談…☎申広報広聴課 内線314		