

暮らしの 情報 Information

2014
1.1

案内

農業委員選挙人名簿登録申請は1月10日(金)まで

12月下旬に送付した農業委員選挙人名簿登録申請書の提出期限は1月10日(金)です。同封の返信用封筒(切手不要)で返送してください。

※市外の農地を含めて耕作面積が10アール以上ある場合など、申請書が送付されていない人で登録資格に該当すると思われる場合は農業委員会まで連絡してください。

※登録資格など詳しいことはピブル12月15日号2ページに掲載しています。不明な点はお問い合わせください。

農業委員会事務局庶務課

☎20-11167

未受診者健康診査 下館地区・協和地区

①下館地区：▼日時 1月30日(木)・31日(金)、2月1日(土) 午前7時～9時30分受付 ▼場所 下館保健センター

②協和地区：▼日時 2月8日(土) 午前7時～9時30分受付 ▼場所 協和保健センター

①・②とも：▼対象 今年度、市の集団健康診査を受けていない人 ▼内容 特定健康診査、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎検査 ▼持参品 未受診者健康診査のお知らせ(はがき) 又は今年度市から郵送した受診券

(下館地区7月、協和地区10月に郵送)、保険証、自己負担金 ※筑西市国民健康保険以外の方は、市から郵送された受診券でがん検診は受けられますが、特定健康診査を受ける場合は、加入している健康保険組合が発行した「特定健康診査受診券」が必要。

※下館、協和地区以外の人受診可能。

☎22-0535 国民健康予防課

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

26年度真壁医師会看護学院一般入試

▼試験日 1月14日(金) 【面接】2月16日(日) ▼場所 真壁医師会看護学院(二木成) ▼定員 40人 ▼修業年限 2年間 ▼資格 中学校卒業以上 ▼出願期間 1月27日(月)～2月13日(木)

真壁医師会看護学院

募集要項 A 係 ☎22-7702

捕獲したカラスを無料配布します

カラスによる農作物への被害

特別永住者・中長期在留者の人へ (在留カード等への切替えのお知らせ)

現在お持ちの「外国人登録証明書」は、一定期間 「特別永住者証明書」又は「在留カード」とみなされますが、下記の期限までに切替えの手続きをしてください。 ☎市民課 内線 266

在留資格(交付物)	受付場所	16歳以上の人	16歳未満の人
特別永住者(特別永住者証明書)	市民課	次回確認日又は2015年(平成27年)7月8日のいずれか遅い日まで	16歳の誕生日まで
永住者(在留カード)	地方入国管理官署	2015年(平成27年)7月8日まで	2015年(平成27年)7月8日又は16歳の誕生日のいずれか早い日まで
その他の在留資格(在留カード)		在留期間満了日まで	在留期間満了日又は16歳の誕生日のいずれか早い日まで

さあ！はじめよう！まずはご連絡ください！！



世界的に有名なジャックニクラス認定インストラクターとスタッフたちが最先端のゴルフスイングを伝授します

入会金・年会費0円 レッスン代4,200円～

ご入会特典

レッスン1回無料券プレゼント
※1枚で1名様有効
※ご予約時に「People」を見たお伝えください

毎日無料体験レッスン実施中！

完全予約制。ご都合に合わせてレッスンが受けられる少数人数制スクールです。

つくばゴルフスクール 筑西校

(下館スポーツヴィラ) 10:00～21:00 無休
☎090-2305-9043 (鈴木)
〒308-0847 筑西市玉戸 1247-93
HP: http://tsukubagolf.com/

やりたい事がここにある!! ライフスタイル向上中

★体験実施中♪来て・見て・体験★



スタジオ プール トレーニング

コスモスポーツクラブ
☎0296-22-3800

体験・見学待ってます♪

募 集

軽減のため、猟友会筑西支部の協力を得て、一斉捕獲を1月12日(日)～19日(日)に実施し、希望者に捕獲したカラスを先着順に無料配布します。

▼日時 1月19日(日) 午後2時～
▼場所 旧市民会館前
関農政課 ☎20-11161

● 母親支援・子育て支援

◆ 場所 関城保健センター
◆ 時間 午前10時～正午

① 『子育て広場』

▼ 開催日 1月15日(水)・29日(水)

② 『英語リトミック』

▼ 開催日 1月22日(水) ▼ 定員 15組
関NPO法人いちなこみ 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
◆ 米粉のパン作り

▼ 日時 1月15日(水) 午前10時～午後2時
▼ 場所 しもだて地域交流センター
▼ 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 1月9日(木)まで

申間市地域女性団体連絡会
下館支部 野澤 ☎24-8383

【リズムで遊ぼう】

▼ 日時 1月15日(水) 午前10時～午後1時
▼ 場所 協和多目的研修センター
▼ 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 1月12日(日)まで

申間市地域女性団体連絡会
協和支部 中島 ☎57-6657

☎080-11036-8663

【子どもの食育を考えるⅡ 調理実習(子どもは女性会員と遊ぶ)】

▼ 日時 1月16日(木) 午前10時～午後3時
▼ 場所 あけの元気館
▼ 定員 30組程度
▼ 参加費 親子1組につき200円(保険・昼食込)

申間市地域女性団体連絡会
明野支部 広瀬 ☎52-3802

☎52-5333

明野公民館

1月の納期

市・県民税(4期)
関市民税課 内線442

国民健康保険税(7期)
関医療保険課 内線241

後期高齢者医療保険料(7期)
関医療保険課 内線243

納期限: 1月31日(金)

川島出張所が移転します。 移転日: 1月14日

新築工事を進めてきました川島出張所が完成しましたので、1月10日(金)に現出張所での業務を終了し、1月14日(火)から業務を新出張所に移転します。

関管財課 内線363 / 川島出張所 ☎28-0217



新出張所の所在地・電話番号

所在地 : 〒308-0856
筑西市伊佐山 155 番地 26
電話番号 : 28-0217 (現行と変更無し)
FAX : 28-0240 (//)

新出張所での業務

業務時間 : 月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分



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
〒308-0121 茨城県筑西市西五286
TEL:0296-37-6012(代)

上筑波自動車学校
〒300-4201 茨城県つくば市専員1288-2
TEL:029-869-0931(代)

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

道路交通法 一部改正!

平成 25 年 12 月 1 日から
道路交通法が一部改正、
施行となりました。

悪質・危険運転者対策

内容	改正前	改正後
無免許運転	1年以下の懲役又は 30万円以下の罰金	3年以下の懲役又は 50万円以下の罰金
無免許運転の下命・容認		
免許証の不正取得		
内容		改正後
無免許運転のほう助行為	自動車等の提供行為	3年以下の懲役又は 50万円以下の罰金
	同乗行為	2年以下の懲役又は 30万円以下の罰金

自転車利用対策

内容	改正後
ブレーキに不備のある自転車	警察官による検査 応急措置命令等
検査拒否、命令違反等	5万円以下の罰金

内容	改正後
路側帯通行	道路の左側部分に設けられた 路側帯に限定

【問い合わせ】
筑西警察署 ☎24-0110

カトレーニング。木曜日はエア
ロビクスダンス。▼申込期間 1
月3日(金) 〃
※電話での申込みは不可
問 あけの元気館 ☎52-7111

わっしょい市「街かどコ ンサート」出演者募集

ジャンル・個人・グループは
問いません。▼日時 1月19日
(日) 午前10時 〃 ▼場所 シ
ビック広場(筑西しもだて合同
庁舎前) ※雨天時はしもだて地
域交流センター1階集会室
申 問 わっしょい市実行委員会 諏訪
☎090-11039-3577

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10回目。▼演
題 筑西地方に生きている俚諺
▼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 1月28
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階会議室 ▼定員 〃
30人程度 ▼参加費 〃 500円
(事前申込者300円)

申 問 きらめく筑西市民の会

鳥生 ☎20-3386

☎080-11090-5748

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】1月9・16・23・30日(木)、
10・17・24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

ウォーキング・ハイキング

【下妻イオン館内ウォーキング
(2・3キロ) 1月8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
有り) ※毎月第1水曜日開催
申 問 イオン下妻店 ☎30-1700

【古河七福神初詣ウォーク(7
〜8キロ) 1月12日(日) 〃
アクセス・参加費など詳細は
問い合わせください。

※毎第2・4金曜日開催の「筑
波山ハイキング」は、路面凍結
の恐れがあるため冬季はお休
みます。

申 問 筑西市ウォーキング連合会
鳥生 ☎20-3386

☎080-11090-5748

健康リズム体操 下館教室

▼日時 1月21日(火) 〃 毎週

生活指導員・心の教室相 談員の登録希望者募集

【生活指導員】
市内の小中学校で、学校教育
活動の支援や不登校解消のため
の支援等を行います。

【心の教室相談員】

市内の中学校で、生徒や保護
者の相談業務や不登校解消のた
めの支援等を行います。

▼勤務内容 〃 1日5時間、週5
日目安(年間31週・775時間
以内) ▼報酬 〃 時給1,000
円 ▼申込期限 〃 1月31日(金)
まで ※事前に電話申込の上、
後日履歴書持参で面接を受けて

いただきます。

問 指導課 ☎22-0184

あけの元気館 エアロ ビクスシエイプ教室

▼日時 1月9日(木) 〃 2月
20日(木) 午後7時30分 〃 8時
30分 毎週月・木曜日(全12回)
※1月13日(月・祝) は休み
▼定員 〃 30人 ▼参加費 〃 4,
000円(入館料不要) ▼対象
〃 医師から運動制限を受けてい
ない20〜65歳の人 ▼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
色々なスタイル(ボクササイズ
やパンプロレーニング)での筋

申 問 きらめく筑西市民の会

鳥生 ☎20-3386

☎080-11090-5748

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/

今年こそパソコン始めてみませんか?

月額 15,540円 で受講し放題!!
その他、10回(10,290円)や5回(7,140円)コースや、学割、家族割りも!

- 入学金、テキスト代無料
- 仕事に役立つコースから趣味のコースなど豊富なカリキュラム
- 予約・キャンセルが自由にできるので、空いた時間で受講可能
- 個別指導なので、自分のペースで学ぶことが出来る
- 就職に有利な資格が取れる認定校

無料体験
実施中!

JOYパソコンスクール下館校
筑西市丙360 スピカビル5F
AM10:00-PM8:00(土曜17:00まで) 月曜:8-8時

0296-25-7008

火曜日(全10回)午後1時30分
 3時 ▼場所 下館トレニ
 ングセンター ▼対象 女性
 ▼費用 3,000円 ▼申込
 不要、直接会場へ ▼講師 竹江みゆき氏

関長浜 ☎24-1447

● **ビーチボールバレー大会**
会参加チーム募集

【第29回筑西市ビーチボールバレー大会】

▼日時 2月16日(日) 午前8時30分～受付 ▼場所 下館総合体育館 ▼参加資格 ①連盟登録チーム ②未登録(近隣)チーム ※各自スポーツ保険に加入していること ▼種目 女子の部・リダー(55歳以上)、ミドル(45～54歳)、ヤング(44歳以下) / 男女混合の部

▼参加費 ①1,000円、②2,000円 ▼申込期限 1月31日(金)まで
申問 市ビーチボールバレー連盟事務局 稲見 ☎28-7811
 ☎090-2327-1953

● **イベント**

● **大町だるま市**

▼日時 1月13日(月・祝) 午

前10時～午後6時 ▼場所 下館大町通り、羽黒坂付近(当日は歩行者天国) ▼内容 カラオケ大会、バンド演奏、チャリティーおでん、輪投げ大会等

【新春大抽選会・青空市同時開催】

新春大抽選会は、わっしょいすたんぶ台紙1冊で1回抽選できます。(先着1,000人)

青空市では、新鮮産直市、和太鼓演奏、寅さんの下文字、アート縁日等が開催されます。

▼日時 1月27日(金) 11時～15時

▼場所 下館商工会議所 ☎22-4596
 (新春大抽選会・青空市) 日専連しもだて ☎24-5578

● **あけの元気館**

● **年末年始特別プログラム**

◆期間 12月27日(金)～1月5日(日)

【有料プログラム(事前申込、入館料と別途参加費が必要)】

▼内容 ① ナチュラルホットヨガ、親子で楽しく水慣れ教室、90分ヨガ、ボクササイズ、ゆったりポール(ストレッチポール)、エアロビクスエクササイズ等 ※当日でも空きがあれば、申し込んで参加可能です。

▼参加費 ① ヨガ400円、その他プログラム300円(入館料別途必要)

【無料プログラム(入館料のみで参加可能)】

▼内容 ① さわやかストレッチ、プール温熱床暖ストレッチ、ワンプoint水泳、簡単リズム体操等 ※開始時間までにお集まりください。

※詳しくは、あけの元気館受付又は館内配布用プログラムでご確認ください。

▼日時 1月15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 西川みゆき氏(日本抱っこ法協会公認ホルダー) ▼参加費 1組500円 ※お子様連れ歓迎

● **ののほな自然育児の会**

【『心を育てる抱っこ法』乳幼児期～入学前までの子どもとどう付き合う? 叱り方・しつけとは? 子どもの心がわかる方法とは?】

▼日時 1月26日(日) 午後1時～

▼場所 コミュニティプラザ(スピカ6階) ▼講師 第1部・星出聡氏(自治医科大

● **市民フォーラム「じょうずに食べよう生活習慣病」**

▼日時 1月26日(日) 午後1時～

▼場所 コミュニティプラザ(スピカ6階) ▼講師 第1部・星出聡氏(自治医科大

● **婚活パーティー**

▼日時 2月9日(日) 午後3時～6時(受付...2時30分)

▼場所 グリーンスポーツセンター(藤ヶ谷) ▼対象 男性・20～45歳で筑西市商工会に属する独身者/女性・20～40歳の独身者 ▼定員 先着各30人 ▼参加費 男性5,000円 女性3,000円(当日徴収)

学循環器内科学准教授)第2部: 福永幸代氏(株)タニタ管理栄養士) ▼入場無料、駐車場無料
 関真壁医師会事務局 ☎24-8788

● **ときめき婚活バレンタインパーティー**

▼日時 2月9日(日) 午前11時30分～午後3時頃(受付...午前11時) ▼場所 ORANGE CAFE LOG ▼定員 40歳以下の独身男女各16人(先着順) ▼参加費 男性6,000円、女性1,600円
 申問 NPO法人メドウズミートクラブ 小池 ☎25-2678

● **婚活パーティー**

▼日時 2月9日(日) 午後3時～6時(受付...2時30分)

▼場所 グリーンスポーツセンター(藤ヶ谷) ▼対象 男性・20～45歳で筑西市商工会に属する独身者/女性・20～40歳の独身者 ▼定員 先着各30人 ▼参加費 男性5,000円 女性3,000円(当日徴収)

● **市民フォーラム「じょうずに食べよう生活習慣病」**

▼日時 1月26日(日) 午後1時～

▼場所 コミュニティプラザ(スピカ6階) ▼講師 第1部・星出聡氏(自治医科大

● **市民フォーラム「じょうずに食べよう生活習慣病」**

▼日時 1月26日(日) 午後1時～

▼場所 コミュニティプラザ(スピカ6階) ▼講師 第1部・星出聡氏(自治医科大

無料法律相談会開催のお知らせ
 日時: 1月26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

弁護士法人 萩原総合法律事務所
 茨城県護士会所属 萩原真二 弁護士 萩原久木 弁護士 萩原平鈴 弁護士 萩原真二

筑西市乙828番3 SATOHビル2階(JR下館駅南口徒歩30秒)

土地建物登記 各種許可申請 債務整理手続
 会社登録 測量全般 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(筑西市丙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。

就職力レッジ

【30歳を超えてからの就職支援セミナー】

▼日時 1月15日(水)・16日(木)・21日(火)・22日(水)・23日(木) 午前9時30分～午後4時30分 ▼場所 いばらき就職・生活総合支援センター3階セミナールーム(水戸市) ▼対象 30～40代前半の求職者30人 ※全日程(5日間)参加できる人 ▼内容 応募書類の書き方、面接対策、企業見学等

申請 特定非常利活動法人雇用人材協会
☎029-3000-1738
s-college@koyou-jinzai.org

筑西遊湯館芸能発表会

▼日時 1月12日(日) 午前11時～午後3時 ▼場所 筑西遊湯館 ▼内容 地域クラブ・サークルによる舞踊、太鼓、ダンス、楽器演奏、コーラス、その他発表

筑西遊湯館 ☎33-5151

ほっとランド・きぬ 2014新春イベント

▼日時 1月13日(月・祝) 午前10時～午後3時 ▼場所 ほととランド・きぬ館内 ▼対象

※どなたでも参加可能 ▼参加費 無料(入館料のみ)

音の遊びコーナー

▼時間 午前10時～午後2時 ▼内容 折り紙、お手玉、紙ずもう、あやとり、輪投げ、だるま落とし、あずき運び、割り箸鉄砲

イベントコーナー

①特大輪投げ大会
▼時間 午前11時～11時45分
②割り箸鉄砲大会
▼時間 午後1時～1時45分
③紙ずもう大会
▼時間 午後2時～2時45分
※詳しくはお問い合わせください。
ほととランド・きぬ ☎30-4126

ヨガ・ピーチひろば

▼日時 1月8日(水) 午前10時～ ▼場所 まちづくりカフェエピーチ(二木成) ▼講師 鯨井陽子氏 ▼持参品 バスタオル ▼参加費 500円
NPO法人地球の保健室
☎800-6779-0846

犬・猫譲渡会

▼日時 1月19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が必要です。

関アニマルプラン
☎090-9641-1857

ダルマルシエ Vol.5

【しもだてマルシエ番外編 in だるま市】 ▼日時 1月13日(月) 祝 午前10時～午後4時 ※雨天決行 ▼場所 大町郵便局隣 おしゃれな移動カフェが、だるま市に集います。
関しもだてマルシエ実行委員会
☎090-8052-5730
http://ameho.jp/shinodamemarche

相談

不登校・ひきこもり 県西地区合同相談会

▼日時 1月17日(金) 午後1時～4時30分 ▼場所 しもだて地域交流センター1階集会所 ▼対象 ひきこもりの人とその家族 ▼内容 県内で不登校・ひきこもりなどを支援しているNPO法人・団体・関係機関が一堂に会し、不登校・ひきこもり等で苦しんでいる当事者や保護者の相談に応じます。
費用 無料
関アイネット浅沼
☎22-2441

読み聞かせ

★以外は「たまり場・たろつ」で開催。
【おしゃべり新年会】
▼日時 1月5日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼参加費 200円
【読んだり聞いたり絵本の日】
▼日時 1月12日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼参加費 200円
【ラクレレ教室】
▼日時 1月14日(火) 午後2時～4時 ▼参加費 500円
【あじとの説法カフェ】
▼日時 1月15日(水) 午後2時～4時 ▼参加費 200円
【★ミニライブ＆ふわあいお勝手ファンチ】
▼日時 1月18日(土) 午前10時30分～午後2時30分 ▼参加費 500円 ※要予約 ▼場所 スピカ1階
【★筆遊び教室】
▼日時 1月25日(土) 午後2時～4時 ▼参加費 1,300円
▼場所 しもだて地域交流センター
【★昭和の歌声カフェ】
▼日時 1月26日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼参加費 200円
▼場所 レストランレ下館
【ちよこつと手づくり小物教室】
▼日時 1月28日(火) 午後1時30分～3時30分 ▼内容 グラスキャンドルをつくろう ▼参加費 500円(材料費込)
関小松崎 ☎090-1797-3045

♪対象 幼児・児童・保護者♪
【夢くらぶ】 ▼日時 1月11日(土) 午後2時～3時 ▼場所 関本公民館和室
関小川 ☎37-3729
【読み聞かせの会(てくてて)】 ▼日時 1月18日(土) 午前10時30分～11時30分 ▼場所 協和公民館和室
関吾妻 ☎57-3401
【野はらの会】 ▼日時 1月18日(土) 午後2時～ ▼場所 中央図書館おはなしコーナー
関菅原 ☎28-6651
【あすなろの会】 ▼日時 1月26日(日) 午後2時～ ▼場所 中央図書館おはなしコーナー
関手面 ☎24-4547
【協和おはなし会】 今月は都合によりお休みします。

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 1時間以内 5,000円
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

下館年金事務所
のウラです

不動産登記 会社・法人登記 裁判所提出書類 境界A・D・R・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

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	1月9日(木) 13:30～15:00	地域交流センター セミナールーム
	1月20日・27日(月) 13:30～15:00	スピカ3階 健康ひろば
	1月6日・20日*(月) 13:30～15:00 ※男性のみ	※20日はスピカ4階東会議室
関城	1月8日(水) 13:30～15:00	ペアーノ リハーサル室
明野	1月7日・14日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	1月21日・28日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
協和	1月17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	1月10日・24日(金) 13:30～15:00	地域交流センター
	1月8日・15日・22日(水) 13:30～15:00	スピカ3階 健康ひろば
関城	1月9日・16日(木) 13:30～15:00	ペアーノ 1階会議室
明野	1月6日・20日(月) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	1月15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
 市いきいきヘルス協会 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
1月9日(木) 午後1時～3時	関城保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
1月14日(火) 午前10時～11時	筑西保健所	筑西保健所 ☎24-3911 (代表)
1月27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	1月24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	1月6日(月) 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）

「在宅医療の現状と推進」地区講演会日程が変更になりました。
 2月1日(土) ↓ 2月2日(日)
 時間…午後1時30分～3時
 場所…明野生きがいセンター
 企画画課中核病院推進室
 内線488

消費者センター出張相談窓口

【開催日】
 ①1月10日(金) 協和公民館3階会議室
 ②1月17日(金) 明野支所多目的室
 ③1月24日(金) 関城支所第5会議室
 【相談時間】
 午前9時30分～正午
 関市消費生活センター
 ☎21-0745

茨城空港からアジアの秘境へ
ミャンマーツアー2月に5本限定で登場!

アジア最後のフロンティア、ミャンマーへのツアーが2月に5本限定で登場! 光り輝くバゴダ群、3,000基の仏塔が建ち並ぶといわれる仏教遺跡など、見どころ満載の5日間のツアーです。

- ① 2月 7日(金)～11日(火)
- ② 2月 11日(火)～15日(土)
- ③ 2月 15日(土)～19日(水)
- ④ 2月 19日(水)～23日(日)
- ⑤ 2月 23日(日)～27日(木)

▶最小催行人員＝10人（添乗員同行）
 ▶料金＝ミャンマー満喫コース（5日間）228,000円～（燃油サーチャージ込み）
 ※その他、3・4日目が自由行動のヤンゴン滞在フリープラン、企業・経済団体向けの経済ミッションなどを用意しています。
 ▶申込み＝直接旅行会社へ（JTB 関東法人営業 水戸支店 ☎029-225-5233ほか）
 関県空港対策課 ☎029-301-2761

若者就労支援の出張相談会・学び直し

*厚生労働省認定事業
 就労への意欲はあるが、悩みや不安を抱える若者（15～39歳）を対象とした相談会・高校卒業程度認定試験合格のための学び直しを開催します。
 どちらも無料ですので是非ご参加ください。
 ▶開催日＝【相談会】1月11日(土)
 【学び直し】1月7・21・28日(火)、13日(月・祝) ※筆記用具・ノート等持参
 ▶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（7日、13日、21日）
 2階和室（11日、28日）
 関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＝1月16日(木) 13:30～14:30
 【家族教室】
 ▶日時＝1月16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。
 関関筑西保健所 ☎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＝1月15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

生活の困りごと相談(市) *秘密厳守・無料

【相談日時】1月23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	☆1月14日(火) 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…関申 広報広聴課 内線314