

本庁 ☎24-2111 筑西市下中山 732 番地 1
関城支所 ☎37-6111 筑西市舟生 1040 番地
明野支所 ☎52-1111 筑西市海老ヶ島 1300 番地
協和支所 ☎57-2511 筑西市門井 1962 番地 2

案内

水道管の凍結破損にご注意ください!

今年も一段と寒い日が続き、凍結による水道管や量水器の破損が予想されます。屋外の露出している水道管や日の当たらない北側、また風通しの良い場所は、特に凍結しやすいので十分にご注意ください。

給水装置はお客様個人の所有物であり、凍結破損の修理はお客様の費用負担となるだけでなく、生活に多くの不便が生じます。

「水道管に保温材や布類を巻く」、「水抜きをする」など、凍結対策を工夫し、ご家庭の水道管を凍結から守りましょう。

水道業務課 ☎22-0501

微小粒子状物質(PM_{2.5})の注意喚起について

県では、県内6か所の測定局でPM_{2.5}濃度を測定しています。そのうち1か所以上で午前5時・6時・7時の1時間値の平均値が85マイクログラム/立方メートルを超えた場合に、

午前8時を目途に県内全域を対象に注意喚起を行っています。

【注意喚起の判断基準の追加】

この従来の判断基準と実施時刻に加え、測定局の1か所以上で午前5時～正午の1時間値の平均値が80マイクログラム/立方メートルを超えた場合に、午後1時を目途に県内全域を対象に注意喚起を行います。

注意喚起時には、市でも防災無線を放送します。その際は次の行動を目安にしてください。

▼屋外での長時間の激しい運動や外出をできるだけ控える。

▼屋内でも、換気や窓の開閉を必要最小限にするなどし、外気の侵入をできるだけ減らす。

▼特に、呼吸器系や循環器系疾患のある人、小児、高齢者は、体調に応じて、より慎重に行動する。

環境保全課 内線427

アンケート調査にご協力ください

市では、高齢者福祉・介護保険事業計画(平成27～29年度)の策定に向け、市民のみなさんの意見を計画に反映するために、アンケート調査を実施します。調査票が届いた人は、ご協力

をお願いします。

▼対象は40歳以上の人(無作為抽出)

▼調査票発送時期は1月上旬
 関介護保険課 内線216・221

土地・建物に関する届出

固定資産税は、毎年1月1日現在に所有する土地や建物等に課税されます。土地の用途を変更したり、建物を取り壊した場合には、届出が必要になります。

【住宅用地の申請】前年中に土地の用途を住宅用地(居住用家屋の敷地)として変更した場合は、課税標準額の特例により税

20歳になったら、国民年金に加入を



20歳になったら、すべての人が国民年金に加入しなければなりません。加入届は20歳になる前に、日本年金機構茨城事務センターから送付されます。自営業や農業を営んでいる人、無職の人、学生は、市の窓口(市民課又は各支所)で手続きをしてください。

会社員や公務員及びその被扶養配偶者は、事業所を通じて加入手続きをしますので、市への届出は必要ありません。後日、年金事務所から送付される年金手帳は大切に保管してください。

●加入者の種別●

【第1号被保険者】自営業や農業を営んでいる人、無職の人、学生など

【第2号被保険者】会社員や公務員など

【第3号被保険者】第2号被保険者に扶養されている配偶者

※第1号被保険者で、国民年金保険料の支払いが困難な場合は、免除や学生納付特例等の制度があります。また、就職や退職、結婚などにより加入種別が変わる場合は、その都度勤務先や市への手続きが必要です。

▶届出先=市役所市民課又は各支所(川島出張所除く)

市民課 内線235 / 下館年金事務所 ☎25-0834

1月の納期

市・県民税(4期)

市民税課 内線442

国民健康保険税(7期)

医療保険課 内線241

後期高齢者医療保険料(7期)

医療保険課 内線243

納期限: 1月31日(金)

額が軽減されます。この特例の適用を受けるときには、住宅用地の申請が必要になります。

【家屋の滅失届】前年中に家屋を取り壊した場合には、課税台帳の登録抹消をするために滅失届が必要になります。

固定資産税課 内線416・420

「敬老金券」の使用期限が近づいています

多年にわたり郷土社会の発展に尽くされた人を敬愛し長寿をお祝いするため、敬老金券を贈呈しましたが、使用期限が平成26年1月31日(金)までとなっています。まだ使用していない人は、期限内にご使用ください。

▼敬老金券贈呈該当者

- ①75歳到達者(昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれ)
- ②88歳到達者(大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれ)
- ③100歳・101歳以上到達者(大正3年3月31日以前生まれ)

▼使用場所

市内敬老金券取扱医療機関及び敬老金券取扱店

関高齡福祉課 内線224

又は、各支所総合窓口課

安心の貸し借り

農地の利用権設定受付中

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。

農地を安心して貸し借りできるように、取りまとめを行いますので、農業委員会へ申し出てください。

▼受付期間 1月15日(水)～2月17日(月) ▼設定開始日 4月1日(火)

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、契約期限まで安心して耕作することが出来ます。

関農業委員会事務局

☎ 20-1167

使用済み農業用ビニール・ポリエチレンの収集

次のとおり、使用済み農業用ビニール・ポリエチレンの収集を行います。

【協和地区】

▼日時 2月13日(木) 午前9時～午後3時

▼場所 J A北つくば協和カントリエレベーター

▼日時 2月25日(火) 午前9時～正午

▼場所 J A北つくば明野カントリエレベーター

※料金及び収集可能な農ビ・農ポリ、荷造方法、搬入時間等は、お問い合わせください。

関農政課

☎ 20-1161

入札参加申請・小規模業務契約業者登録申請の受付

市では、建設工事、測量・建設コンサルタント、物品・役務の入札参加申請及び小規模業務(工事・物品・役務)契約業者登録申請(簡易申請型)契約可能金額に上限有り)の追加受付を行います。市との契約を希望する場合は、必ず申請してください。※すでに平成25・26年度分の申請をしている場合は、この手続は必要ありません。

▼受付期間 2月3日(月)～13日(木)

午前9時～11時30分 / 午後1時～4時30分 ※土日・祝日除く

▼受付場所 契約検査課

※要項・申請書様式は市ホームページからダウンロードできます。(配付の場合は有料)

申問契約検査課 内線352・353

▼受付期間 2月3日(月)～28日(金)

▼受付期間 2月3日(月)～28日(金) 午前9時～11時30分 / 午後1時～4時30分 ※土日・祝日除く

▼受付場所 筑西消防署2階(筑西広域市町村圏事務組合事務局隣受付会場)

▼申込み 持参(郵送等不可)

▼資格期間 平成26年4月1日

使用していない原付及び軽自動車等は廃車届を忘れずに!

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有(使用)者に課税されます。「壊れて動かない」など、今後使用しないときは4月1日までに廃車届をお願いします。※4月2日以降に廃車にした場合、その年の軽自動車税は課税されます。

◆原動機付き自転車(125cc以下)、小型特殊自動車

- ▶取扱窓口=市役所市民税課及び各支所総合窓口課
- ▶持参品=ナンバープレート(市で交付したもの)、印鑑、標識交付証明書

◆軽二輪(125cc超～250cc以下)、二輪の小型自動車(250cc超)

- ▶取扱窓口=茨城運輸支局土浦自動車検査登録事務所(土浦市卸町2-1-3) ☎050-5540-2018
- ▶持参品=取扱窓口にお問い合わせください。

◆軽四輪等

- ▶取扱窓口=軽自動車検査協会茨城事務所土浦支所(土浦市卸町2-2-8) ☎029-843-3535
- ▶持参品=取扱窓口にお問い合わせください。

関市民税課 内線474

筑西広域市町村圏事務組合

一般(指名)競争入札参加申請

▼受付期間 2月3日(月)～28日(金) 午前9時～11時30分 / 午後1時～4時30分 ※土日・祝日除く

▼受付場所 筑西消防署2階

(筑西広域市町村圏事務組合事務局隣受付会場)

▼申込み 持参(郵送等不可)

▼資格期間 平成26年4月1日

下館地区学校開放利用団体調整会議

▼日時 1月24日(金) 午後6時30分～(時間厳守) ▼場所 下館総合体育館研修室 ▼内容 2・3月分の日程調整 ▼持

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 ①2月4日・11日・18日・25日の火曜日 午前10時～11時

②2月7日・14日・21日・28日の金曜日 午後7時～8時

③2月2日・16日の日曜日 午後1時30分～2時30分

▼費用 300円(当日徴収) ▼場所

関スポーツ振興課(下館総合体育館内) ☎28-5040

参加 参品 申請書

申請書

代表者印、登録

申請書

申請書

申請書

引越しなどで住民票を変更
ただけでは、車検証に登録さ

●自動車の登録は適正に！

閩県筑西県税事務所総務課
☎24-9184

公共料金と同じように、預金
口座から自動的に納税ができ大
変便利です。
申込みは、預金口座のある金
融機関（ゆうちょ銀行除く）で
簡単にできます。印鑑を持参し、
手続をしてください。

●自動車の納税は口座振替が便利です

市体育施設休館日
2月の休館日＝色

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

スポーツ振興課
☎28-5040

●下館総合体育館内トレーニング
ルーム ●持参品●体育館用
シューズ、運動のできる服装
▼申込み●1月28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
度の申込みで2人まで受付可。）
●閩スポーツ振興課（下館総合
体育館内）☎28-5040

れた住所は変更されません。運
輸支局で登録手続が必要です。
自動車税は、毎年4月1日の
車検証の登録に基づき課税する
ため、登録は適正に行いましよ
う。

●朗読・録音テープ&CD

▼作品●「テープ」「正論1月
号」90分2本、『返事はいらぬ』
90分5本 ●CD『PH P12月
号』75分1枚、『幕末』75分12

▼申込み●1月31日（金）まで
に、市こども課（内線254）
に電話で、児童の氏名・性別・
生年月日・保護者名・住所・連
絡先を連絡してください。
閩茨城県母子寡婦福祉連合会
長島 ☎029-1221-7505

●小学校新入学児童へ入学
祝品贈呈（ひとり親家庭）

社会福祉法人茨城県母子寡婦
福祉連合会では、ひとり親家庭
（母子・父子家庭）で平成26年
度に小学校へ入学するお子さん
に、入学祝品（学用品）を贈呈
します。
▼申込み●1月31日（金）まで
に、市こども課（内線254）
に電話で、児童の氏名・性別・
生年月日・保護者名・住所・連
絡先を連絡してください。

●閩（登録手続）茨城運輸支局
☎050-5540-2017
〈自動車税〉県税務課
☎029-1301-2429

『家族介護者リフレッシュ教室』の
参加者を募集します

- ▶対象＝市内在住のおおむね65歳以上の在宅のねたきり又は認知症高齢者を介護している家族や近隣の援助者等
- ▶定員＝各地区20人（先着順）
- ▶申込み＝開催日1週間前までに各申込先へ申込み

<下館地区①> 3月6日（木）10:00～13:00
●場所＝しもだて地域交流センター（アルテリオ）クラフト室
●内容＝体験「フラワーアレンジメント」（花の扱い方など含めて）、意見交換
●閩中館在宅介護支援センター（齋藤）☎25-6155

<下館地区②> 3月7日（金）10:00～13:30
●場所＝県生涯学習センター小講座室1（野殿）
●内容＝体験「古布でプローチ作り」、意見交換
●閩敬心苑在宅介護支援センター（為我井・近藤）☎25-6886

<関城地区> 2月20日（木）10:30～13:00
●場所＝大圃病院会議室
●内容＝講話「介護と薬」、意見交換
●閩関城在宅介護支援センター大圃病院（下条）☎37-7797

<明野地区> 2月20日（木）10:00～12:30
●場所＝あけの元気館調理室
●内容＝体験「おまんじゅう作り」、意見交換
●閩明野在宅介護支援センター（櫻井・山口）☎52-5308

<協和地区> 2月22日（土）11:00～14:00
●場所＝協和ふれあい健康プラザ
●内容＝講話「上手な介護保険の利用方法」、意見交換
●閩協和在宅介護支援センター県西せいかん荘（三浦・野川）☎57-6531

募集

26年度広報筑西ピープル
「市民記者」募集

広報筑西『ピープル』が市民
により親しまれるものになるよう、

枚（圧縮版有り）
▼対象＝視覚障害者、ねたきり
の人、視力のおちた高齢者など
※テープは市総合福祉センター
（小林）で無料貸出し
●閩野ばらの会 菅原
☎28-6651

26年度「いばらき女性特
派員」募集

●活動内容①県の主要事業
や施設等取材し県広報紙で発
表 ②ツイッターで情報発信
③会議等への出席 ▼任期●4

市民の視点から見た地域ニュー
スの発掘・編集にご協力いただ
ける市民記者を募集します。
▼募集人数●若干名 ▼対象
●市内在住で、毎月の会議に出
席できる人 ▼申込期限●2
月4日（火）まで
●閩広報広聴課 内線313

閩県広報広聴課
☎029-1301-2128

月から約1年間 ▼募集人数●
4人 ▼応募資格①県内在
住の満20歳以上（4月1日現在）
の女性 ②公務員、議会の議員
でない人 ③取材先が要望する
日時取材が可能で自分で取材
先に移動できる人 ▼謝礼●年
間6万円 ▼申込み●応募用紙
を県庁・県民センター・県ホー
ムページで入手し、郵送・FAX
・メールのいずれかで送付
▼申込期限●2月21日（金）当
日消印・送信有効

26年度保育所入所児童2次募集

平成26年4月保育所入所児童について、空きのある保育所に入所申込を受け付けます。
空いている保育所については、1月下旬に市ホームページで公表します。

▼入所基準 保護者及び同居の家族が家庭で保育をすることが困難な場合。小学校入学準備などの理由では入所できません。

▼必要書類 入所申込書、保育ができないことを証明する書類等、保育料納付誓約書、問診票、平成25年分の保護者の所得税額がわかる書類(後日必要)

※入所申込書、証明書等の様式は、こども課・各支所・各保育所(園)で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込み 各支所、各支所総合窓口課(川島出張所は不可) ※認定こども園中館保育園、認定こども園めぐみ保育園を希望する人は、直接保育園に申し込んでください。

▼申込期間 2月3日(月)～7日(金)
申問 各支所 内線256

自衛官募集

【予備自衛官補】①一般：募集人員 約1,400人 ▼資格 18歳以上34歳未満

②技能：募集人員 約200人 ▼資格 18歳以上で国家資格等を有する人(資格により53歳未満～55歳未満まで可)

①②とも：申込期限 4月2日(水)まで ◆試験日 4月11日(金)～15日(火)の1日

【防衛大学校一般(後期)】募集人員 文系約10人(内女子若干名)、理系約30人(内女子若干名) ▼資格 高校卒業者(見込含む) 以上21歳未満(自衛官は23歳未満) ▼申込期間 1月22日(水)～31日(金) ▼試験日 3月1日(土)

自衛隊茨城地方協力本部 筑西地域事務所 ☎ 22-7239

放送大学4月生募集

放送大学では、平成26年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学は、テレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

▼申込期限 2月28日(金)まで
※無料で資料請求できます。左記までご連絡ください。

申問 放送大学茨城学習センター ☎ 029-1228-0683

働く女性のセミナー

【ワーママカフェ 子育て+仕事 楽しい】※ワーママワーキングママ

日時 1月26日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼場所 県西生涯学習センター小講座室2(野殿) ▼講師 NPO法人子連れスタイル推進協会 ▼対象 働くママ(子連れ参加可、別室で子ども向けイベント有り) ▼定員 40人 ▼参加費 500円(お茶・お菓子付き) ▼申込期限 1月17日(金)まで

申問 県女性青少年課 ☎ 029-1301-2178

ビーチボールバレー・レクリエーション大会

日時 2月23日(日) 集合 午前9時、開会 午前9時30分、競技開始 午前10時 ▼場所 関城体育館 ▼参加費 1チーム500円(保険含む) ▼参加資格 市内在住(年齢問わず) ▼チーム編成 男女混合の部、

申問 関城地区スポーツ推進委員 大畑 ☎ 090-4243-7972

こころの病の勉強会 参加者募集

統合失調症の治療と社会資源がテーマの、家族や支援者のための勉強会です。本人の回復のために病気について学び、上手なつきあい方と社会復帰を考えていきましょう。



♣日時 1月30日(木) 13:30～16:30 (受付は13:10～)

♣場所 県西生涯学習センター2階中講座室(野殿)

♣内容 13:30～「社会復帰にむけてのメッセージ」【情報提供】相談・就労支援機関
14:50～講演会「統合失調症の治療と回復～回復のために家族が知っておきたいこと～」【講師】下館病院精神科医 平野 亘氏

♣定員 80人(先着順)

♣申込期限 1月24日(金)まで

♣申込先 筑西保健所保健指導課 ☎ 24-3965

女子の部 ▼申込み 申込用紙に記入し、2月14日(金)まで 関城体育館に提出(FAX可) ※各地区体育館に申込用紙を置いてあります。

申問 関城体育館 ☎ 37-6049 FAX 37-5243

子育てセミナー「上手なほめ方・しかり方」

子育てママと楽しくテイタムをしながら学びませんか。どなたでも参加できます。

日時 2月4日(火) 午前10

28回 団員募集

説明会 2月9日(日) 午後2時から、光徳寺(乙・泉町)で開催 ※保護者同伴 ▼持参品 筆記用具 ▼対象 平成26年度保育園・幼稚園の年長児、小学4年生の女子 ▼申込期限 開催日前日まで

申問 相馬 ☎ 22-4209

時30分～正午 ▼場所 県西生涯学習センター(野殿) ▼参加費 200円(スイーツ代) ※託児有り(おやつ付)

申問 家庭倫理の会茨城西 佐藤 ☎ 28-3821

ガールスカウト茨城県第28回 団員募集

説明会 2月9日(日) 午後2時から、光徳寺(乙・泉町)で開催 ※保護者同伴 ▼持参品 筆記用具 ▼対象 平成26年度保育園・幼稚園の年長児、小学4年生の女子 ▼申込期限 開催日前日まで

申問 相馬 ☎ 22-4209

里山で落ち葉を集め、
希少生物を守ろう **参加無料**

1月26日(日) 受付8:30~
※雨天時2月2日(日)に延期

里山・五郎助山(上野・関城消防分署近く)



イベント

- ・オリエンテーション
- ・保護する希少生物の生態系を学ぶ
- ・落ち葉かき、枯れ枝拾い
- ・間伐作業見学
- ・焼き芋を食べよう
- ・自由時間 …ほか

- 対象：小学生以上（保護者同伴であれば未就学児童も参加可）
- 定員：60人

☎五郎助事務所 FAX: 37-1239
メール: tikuseisatoyama@bz03.plala.or.jp
☎里山事務局 山崎 ☎090-7906-1082

朗読勉強会

名作を朗読してみませんか。

▼日時 毎月1回、原則第2火曜日 午後1時~2時30分

▼場所 中央図書館会議室
▼講師 月1, 000円(テキスト代)
▼講師 木村節子氏
定員 若干名

小林 ☎57-3046

第39回OSFSキー・スノーボードバスツアー

▼日時 1月26日(日) 集合...

午前5時に旧J A北つくば大田支店、出発。午前5時30分、帰着予定。午後7時 場所 Ⅱ エーデルワイス・スキー場(栃木県) ※積雪により変更の場合有り
▼定員 Ⅱ先着40人(小学生3年生以下は保護者同伴)
▼参加費 Ⅱ6,000円(交通費・保険料含む) ※リフト代、昼食代、貸しスキー・ボード・ウェア代等は別途必要。1月20日(月)以降のキャンセル料は4,000円(当日は6,000円)。
▼申込み Ⅱ参加費・印鑑を持参して申し込んでください。

☎川田理容店 ☎22-3611
ホーム寝装杉山 ☎24-4653

ASKスポーツクラブ館西
キー・スノーボードバスツアー

▼日時 2月23日(日) 集合...

午前4時15分以下館総合体育館
出発。午前4時30分、帰着予定。
午後7時 場所 Ⅱ会津高原だいくらスキー場(福島県) ▼参加費 Ⅱ大人7,500円、小学生7,000円(リフト1日券・昼食・バス代・保険代含む。リフト券が不要の場合1,000円引き)。
※貸しスキー・ボード・ウェア代は別途必要
▼定員 Ⅱ35人

☎ASKスポーツクラブ館西 鈴木
☎090-4616-9408

第9回筑西市民スキー
スノーボードバスツアー

▼日時 3月2日(日) 集合...

午前5時に旧市民会館前、出発。
午前5時30分、帰着予定。午後7時 場所 Ⅱ会津高原たかつえスキー場(福島県) ※積雪により変更の場合有り
▼定員 Ⅱ先着160人(小学3年生以下

は保護者同伴) ▼参加費 Ⅱ6,500円(バス代・保険料等含む) ※リフト代、貸しスキー・ボード・ウェア代等は別途必要

▼申込み Ⅱ2月2日(日) 午前9時から先着順。参加費と印鑑を持参し、次の場所へ申し込んでください。【下館地区】しも

だて地域交流センター2階研修室 【協和地区】協和の杜体育館 ※2日以降は、左記で受付

☎24-4653 / 携帯090-7288-8678
〈協和地区〉ヤジマ・ベーカーリーハウス ☎57-2205
川田理容店 ☎22-3611

第24回筑西市民ウォーク

【生涯学習奨励単位・健康づくり奨励単位認定該当事業】▼日時 2月2日(日) 午前8時~10時(雨天中止) ▼場所 Ⅱあけの元気館 ▼内容 Ⅱ正しい歩き方を習得してさっそうと歩こう

①ウォーキング教室(靴の履き方、歩き方、準備体操など約30分) ②ウォーキング実践(約6キロ) ▼参加費 Ⅱ無料 ▼持参品 Ⅱ水、帽子、歩ける服装
☎市健康運動普及員会 鳥生 ☎080-11090-5748

男の健康運動教室

【生涯学習奨励単位・健康づくり奨励単位認定該当事業】

健康づくりのため、筑西はつらつパラエティー体操を開催。

▼日時 2月3日・17日(月)

午後1時30分~3時 場所 Ⅱスピカ3階健康ひろば ▼対象 Ⅱ「均衡のとれた体力づくり」に関心のある男性30人 ▼持参品 Ⅱバスタオル、タオル、飲み物、運動のできる服装、運動靴

☎健康づくり課 ☎22-0506
市健康運動普及員会 鳥生
☎080-11090-5748

イベント

健康大学作品展(下館地区)

高齢者健康大学各々の学級や学級生によるクラブ(自主サークル)活動の、1年間の成果の発表の場として、作品展を開催します。

▼日時 1月23日(木)~26日(日) 午前9時30分~午後4時

▼場所 Ⅱしもだて地域交流センター1階集会室

☎しもだて地域交流センター ☎23-1616

● **障害者就職面接会**

障害者の雇用促進・就職機会の拡大を図るため開催します。

▼日時 2月13日(木) 午後1時～3時30分(受付は0時30分)

▼場所 結城市民情報センター

※求職登録が済んでない人は、1月20日(月)までに障害者手帳を持参の上、筑西公共職業安定所に申し込んでください。

☎ 筑西公共職業安定所

22-2188 FAX 25-6992

● **出会いパーティー**

● **結城市民文化センターアクロス**

▼日時 2月1日(土) 午後1時30分～4時30分(受付は1時)

▼対象 30・40代の男女各20人(先着順) ▼参加費 男性4,000円 女性1,000円(当日徴収)

● **ピアスパークしもつま**

▼日時 2月16日(日) 午後1時30分～4時30分(受付は1時)

▼対象 30・40代の男女各20人(先着順) ▼参加費 男性4,000円 女性1,000円(当日徴収)

※両日とも、申込みは開催日2日前まで

● **申間 NPO 法人ベル・サポート**

● **えほんといふれあい会**

▼日時 1月23日(木) 午前10時30分

▼場所 いずみ保育園なかよし文庫 ▼対象 0～4歳の子どもと保護者

▼テーマ いろいろ・かず ▼絵本 『くれよんさんのけんか』、『100かいだてのいえ』

☎ 24-8070

● **読み聞かせ「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

▼内容 絵本『うまれてきてくれてありがとう』・『わすれられないおくりもの』、折り紙

☎ 24-4547

● **健康**

● **「けんこう応援教室」**

● **協和教室が開講します**

この教室は、約半年間で4回開催し、ヘモグロビンA1c(血糖の平均値)などの血液検査を2回行います。生活を振り返り

ながら、自分に合った生活習慣を見つけていくことのできる教室です。気軽にご参加ください。

▼日時 1回目 1月31日(金) 午後1時10分～1時30分(3時終了予定)

▼場所 協和保健センター ▼定員 先着40人

▼持参品 健康診査の結果、筆記用具、健康手帳(持っている人)

▼参加費 無料(血液検査2回目のみ1,000円自己負担)

▼申込期限 1月29日(水)まで

● **こんな人におすすめの教室です!**

- 今の生活のままでは、生活習慣病になってしまう(進行してしまう)かも…
- 「わかっているけど、つい茶菓子をつまんでしまう」「ウォーキングを始めたけど続かない」など、生活習慣を変えられない…
- 何をどれくらい食べたらよいのかわからない…

★食品を見ながら、具体的に学ぶことができます★

● **申間健康づくり課**

☎ 22-0506

● **相談**

● **司法書士・税理士無料相談**

▼日時 1月25日(土) 午後1時～5時

▼場所 茨城司法書士会(水戸市) 及び土浦市亀城プラザ(土浦市) ▼相談内容

● **しもだて美術館**
● **スペシャルコンサート**

フルート
田村由里



ハープ
福井かやの



● **プログラム**

フォーレ作曲：
組曲「ドリー」より「子守唄」

ドビュッシー作曲：
子供の領分 ほか

● **1月26日(日)**

開演 午後1時30分～
場所 しもだて美術館ロビー

● **入場無料・全席自由**

※座席は先着 80人

【問い合わせ】
しもだて美術館 ☎23-1601

● **「みんなの電話健康相談**

茨城県臨床心理士会では、日本臨床心理士会と協力して、地域のみなさんの「こころの悩み」について、電話相談を実施します。どうぞご利用ください。

▼相談日時 1月26日(日) 午前9時～午後5時

▼相談内容 家庭のこと、学校のこと、職場のことなど心配事や悩み事

● **申間茨城司法書士会**

☎ 029-1225-0111

● **「みんなの窓」談話室**

「ねく日々をすこやかに」
気軽に何でもご相談ください。

▼日時 1月23日(木) 午後2時～5時

▼場所 スピカ6階東側会議室

▼相談員 Masako K (メンタルケアアドバイザー) ※秘密厳守・無料

☎ Masako K ☎ 45-6608

■不用品リサイクル

※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『不用品活用センター』（スピカビル4階）☎22-0507で受け付けています。

■ゆずります 12月20日現在

品名	規格・内容	備考(円)
電動バイク(三輪車)	中古	無料
赤ちゃん用産着セット	〃	〃
冷蔵庫(ナショナル)	〃 (160ℓ)	〃
洗濯機	〃 (二槽式)	〃
素焼きの植木鉢	〃 (約30個)	〃
七歳祝着	〃	〃
電動ポータブルトイレ(アロン化成)	〃	〃
かぶと飾り	〃	〃
雛壇飾り	〃	〃
エアーマッサージ器	〃	〃
バウンサー	〃	〃
クーハン	〃	800円
おふい紐	〃	800円

■ゆずってください

ガスレンジ、冷蔵庫(大きめ)、布団(掛け敷き)、自転車、餅つき機(つく・蒸す)、子ども用英語本・DVD、ロックミシン、卓上ミシン、ベビーカーシート、ベビーベッド、ぶらんこ(2人用)、エレクトーン、掃除機、テレビ(19インチ)、西中学校制服(男子用・154cm) 西中学校ジャージ(男子用・165cm以上)、西中学校体育館履き(男子用・27cm)、車椅子、2段ベッド、3段ベッド、白と杵、電気ポット、耕うん機、全自動洗濯機

虐待から子供を守ろう!! ※秘密厳守 ※無料

【こども課・家庭児童相談室】
☎内線254・251
【筑西児童相談所】
☎24-1614
【児童相談所全国共通ダイヤル】
☎0570-064-000
【いばらき虐待ホットライン】24時間
☎0293-22-0293

虐待かな? と
思ったら連絡を

女性問題相談 ※秘密厳守 ※要予約 ※無料

■DV、夫婦関係、セクハラなどの相談
▶日時=毎週月曜日(午前9時30分～正午)、毎週木曜日(午後1時30分～4時) ▶場所=市役所1階相談室 ▶相談員=女性の専門相談員 ▶申込み=上記日時にて電話で家庭児童相談室へ。または、平日昼間にこども課(内線254)まで。
☎こども課家庭児童相談室☎24-2613

DV被害者支援ホットライン ※秘密厳守 ※無料

■ドメスティックバイオレンス(DV)被害に悩む女性のための電話相談
▶日時=毎週土曜日 午前10時～午後3時
▶相談員=DV被害に悩む女性の支援活動グループ WESTらいず
▶電話相談=☎25-3902

2月は省エネルギー月間です
地球と仲良く省エネライフ

プチ省エネ 何個できたか 数えてみよう!

ぼくは安全エネちゃん KDH

関東電気保安協会 <http://www.kdh.or.jp/>

● ● お礼とご報告 ● ●

東北地方への義援金 東北地方への義援金を、社会福祉課で受け付けています。集まった義援金は日本赤十字社を通して被災地へお届けします。

※喫茶枝おり様…6,450円 ※日立化成株式会社下館事業所様…100,000円
(12月24日現在)

ふるさと納税 筑西市を応援するために、ふるさと納税による寄附がありました。心から感謝申し上げます。

※羽田治様(結城市)…50,000円
～ふるさとの伝統文化を守り育てるための事業へ寄附(12月16日現在)

寄附 筑西市への寄附がありました。心から感謝申し上げます。

※四つ竹健康おどり雅流様～福祉事業基金へ指定寄附…65,000円
(12月16日現在)

善意銀行 ～市社会福祉協議会への寄附のお礼とご報告～

※匿名…2,445円(12月11日現在)
☎市社会福祉協議会 ☎22-5191

□生活の困りごと相談(市)

※秘密厳守 ※費用=無料

区分	相談日時	相談会場	相談員	申し込み	問い合わせ
人権	2月13日(木) 午前10時～正午	関城支所 3階委員会室	人権擁護委員 (法務大臣委嘱) 行政相談委員 (総務大臣委嘱)	事前申込不要 (来訪順に受付)	関城支所 ☎37-6111

□心配ごと相談(社協)

※よろず相談承ります。 ※秘密厳守・無料 ※相談は来訪順

区分	相談員	相談日時	相談会場
一般・電話相談	民生委員 学識経験者	2月13日(木) 午後1時～4時 直通ダイヤル ☎25-6141	市総合福祉センター (小林)
法律相談	弁護士	2月7日(金) 午前10時～正午 ☆予約は1月24日(金) 午前9時～ 社会福祉協議会(☎22-5191)で電話 受付(市内在住者、先着5人)	

2月の乳幼児健診・健康体操スケジュール

※乳幼児健診、健康体操等の問い合わせは健康づくり課(☎22-0506)、予防接種は保健予防課(☎22-0535)へ。

下館保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
1歳6か月児健康診査	4日(火)	13:00～13:20	24年7月生まれの人
3歳児健康診査	12日(水)	13:00～13:20	22年12月生まれの人
3～4か月児健康診査	13日(木)	13:00～13:20	25年10月生まれの人
2歳児歯科健康診査	19日(水)	13:00～13:20	24年1月生まれの人
1歳児健康相談	20日(木)	9:30～9:40	25年1月生まれの人
離乳食相談	21日(金)	9:30～9:40	25年9月生まれの人
離乳食相談	27日(木)	9:30～9:40	25年9月生まれの人

明野保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
3～4か月児健康診査	5日(水)	13:00～13:20	25年10月生まれの人
2歳児歯科健康診査	6日(木)	13:00～13:20	24年1月生まれの人
育児相談	7日(金)	9:30～11:00	乳幼児等
こころの健康相談	13日(木)	相談時間 13:00～15:00	こころの問題で悩んでいる人やその家族(要予約)
3歳児健康診査	17日(月)	13:00～13:20	22年12月生まれの人
1歳6か月児健康診査	18日(火)	13:00～13:20	24年7月生まれの人
マタニティクラス③	21日(金)	13:00～13:10	妊婦さんとその夫(要予約)
マタニティクラス②	26日(水)	13:00～13:10	妊婦(要予約)
楽しい育児学級	26日(水)	13:00～13:10	1歳くらいまでのお子さんとその家族(要予約)

☆保健センターで実施する乳幼児健診の整理番号は、当日午後0時30分に発行します。

協和保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
育児相談	24日(月)	9:30～11:00	乳幼児等

健康体操(スピカビル3階 健康ひろば)

事業名	期日	時間	対象者
男の健康運動教室	3日(月)	13:30～15:00	男性
いきいきヘルス体操教室	5日(水)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
健康運動教室	10日(月)	13:30～15:00	市民
いきいきヘルス体操教室	12日(水)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
男の健康運動教室	17日(月)	13:30～15:00	男性
いきいきヘルス体操教室	19日(水)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
健康運動教室	24日(月)	13:30～15:00	市民

市民病院 1月の健康講座

生活習慣病と上手に

付き合っていきましょう

講師：医療技術部長兼内科医長 こんどう あさか 近藤 麻加

糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、脳卒中、心臓病。これらの病気はよほど悪くならないと症状は現れてきませんが、放っておくと命に関わる場合があります。

生活習慣病の予防や、生活習慣病と診断された後の生活の仕方、治療法などについてお話しします。

▶日時＝1月29日(水) 午後3時～4時

▶場所＝筑西市民病院2階会議室(入場無料)

☎市民病院総務課 ☎28-2261

愛の献血

月日	場所	時間
1/30(木)	明野支所	10:00～12:00
2/6(木)	ホームセンター山新下館店	10:00～12:00 13:15～16:00
2/12(水)	関城支所	13:15～15:30

☎保健予防課 ☎22-0535

- 保健予防課(スピカ分庁舎3階 ☎22-0535)
- 健康づくり課(スピカ分庁舎3階 ☎22-0506)
- 医療保険課(本庁舎 ☎24-2111)
- 筑西市民病院(☎28-2261)

発行/筑西市 編集/市長公室広報広聴課

〒308-8616 茨城県筑西市下中山732-1 ☎0296-24-2111(代表)

メール kouhou@city.chikusei.lg.jp