

暮らしの情報

Information

2015
12.1

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

開庁時間

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
※木曜日は午後 7 時まで(本庁のみ)

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

案内

臨時福祉給付金の申請 はお済みですか？

現在、臨時福祉給付金の申請を受け付けています。

支給対象と思われる人には、8月下旬に課税課から申請書などが郵送されています。

「そのうちに…」 「まだ期間があるから…」 としまいで、そのままお忘れになってはいませんか。

まだ申請していない人は、早めに申請してください。

▼申請期限 平成 28 年 2 月 19 日(金)まで ※申請期間を過ぎた場合は受理できません。

【必要書類】

・申請書(同封した記入例を参考に必要な事項を記入、押印し

たもの)

・添付書類①…本人確認書類(写真付住民基本台帳カード、運転免許証、パスポートの写しのいずれか ※右記がない場合保険証の写し)

・添付書類②…受取口座の金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ) が分かる通帳などのコピー ※昨年度の臨時福祉給付金振込口座に振込を希望する場合、②は必要ありません。

※申請書の記入事項や添付書類に不備がある場合、申請書は受理できず、支給決定もできません。

申問 社会福祉課 内線 249

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(要介護認定者など)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。

申告が必要な人は申告の前に、障がい福祉課又は各支所(川島出張所を除く)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るため、申請手続の必要はありません。

▼持参品 ① 印鑑

障がい福祉課 内線 295

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、12月11日(金)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、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、通帳をご確認ください。

問 こども課 内線 256

12月の納期

固定資産税・都市計画税(4期)
問 課税課 内線 442

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(金)

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。

今回から新規で回収を希望する人、料金及び収集可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法、搬入時間などについては、お問い合わせください。

下 日時 12月14日(月) 9:00～12:00

館 場所 J A 北つくば下館北部低温倉庫

問 農政課 ☎ 20-1161

資格取得!

募集要項頒布中

少子・高齢化が進展する現在、資格者として医療の分野で輝けるフィールドが大きく広がっています。当学院では、幅広い年齢層の生徒が共に学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。

真壁医師会准看護学院

筑西市二木成 827-1 ☎ 0296-22-7702
(下館南中学校そば) <http://www.m-ishikai.com/gakuin/>

地域医療に貢献する

准看護師

随時受付中

入学相談・学院見学

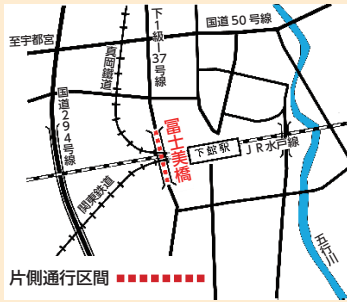


ちっくんスーパー プレミアム商品券 の利用期限について

利用期限は平成28年1月31日(日)までとなっています。利用期限終了後は無効になりますので、お忘れのないようご利用ください。商品券の払い戻しはできませんので、お手持ちの商品券は必ず期限までにお使いください。

関商工観光課 ☎54-7011

交通規制のお知らせ



水戸線下館構内富士美こ線道路橋補修工事

みなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

- 工期：平成28年3月31日(木)まで
- 工事箇所：乙地内
- 交通規制実施期間：工事進捗状況により順次規制

関土木課 ☎20-1173

12月4日から10日は「人権週間」です

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日を「人権デー」と定められました。

法務局と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日(金)から10日(木)までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行います。

人権週間にあたり、人権は、自分と同じように他人にもあることを理解し、お互いに相手の立場を考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

人権推進課

内線253

償却資産の申告について

平成28年1月1日現在、市内に事業用の機械や備品及び太陽光発電設備などの償却資産を所有している個人又は法人は、償却資産の申告をお願いします。

また、個人住宅の屋根などにある太陽光発電設備は発電量が10キロワットを超える場合、課税の対象となりますので申告が必要です。

【前年度申告した人】

12月上旬に申告書を送付しま

す。電子申告した人には、プレ申告データを送信します。

【今回初めて申告する人】

申告書などを送付しますの
で、課税課までご連絡ください。

▼申告書の提出期限 2月1日(月) 必着(電子申告(eLT AX))も受け付けています。

関課税課

内線414・415

難病患者福祉手当の申請 お忘れではないですか？

難病患者福祉手当の申請期間は12月25日(金)までです。

詳しくは障がい福祉課までお問い合わせください。

関障がい福祉課

内線226

28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)
- ▼受付場所 社会福祉協議会本所及び支所(本所のみ土曜日も受付可)
- ▼申込期間 平成28年1月8日(金)～2月10日(水)
- ▼持参品 住民票謄本
- ※歳末援護金受給申請済の人は申請不要

関社会福祉協議会

☎22-5191

お住まいの住宅の耐震性を確認してみませんか

いつ発生するかわからない大地震に備え、住宅の耐震性を確認してみましよう。

専門的な知識がなくても簡易的な診断ができる「誰でもできるわが家の耐震診断」を市ホームページ(<http://www.city.chikusei.lg.jp/news.php?code=2337>)に掲載していますのでご利用ください。

関建築課

☎20-1177

納税証明書について

県税事務所では、主に次の2種類の証明書を発行しています。申請前にご確認ください。

- ①税目別、年度ごとの納税状況の証明書(様式第40号の4-A)
- ②すべての県税について未納のないことの証明書(様式第40号の4-I)

▼申請に必要なもの 納税義務者の印鑑(法人は法務局に登録してある代表者印【会社実印】)、証明手数料(現金、1件400円)、代理人の場合は委任状、直近(約2週間程度)に県税を納めた場合はその領収書

関茨城県筑西県税事務所総務課

☎24-9184

相続個別相談会

初回のみ
60分
相談無料

- 日程 随時開催
- 予約 お電話又はFAXにてご予約下さい
- 場所 当事務所 会議室
- アドバイザー 税理士 坂入 賢樹

相続手続きでお困りのこと、不安なこと、経験豊かな税理士、ファイナンシャルプランナーが、親身にアドバイスいたします!

坂入税理士事務所 Tel: 0296(22)4155 Fax: 0296(25)1136

つくばね法律事務所

身近な法律問題のご相談はお気軽にお問い合わせください

初回相談 30分無料

- 債務整理
- 交通事故
- 相続遺言

代表弁護士 門井 節夫(茨城県弁護士会所属)
弁護士 関 健太郎(同)、弁護士 高中学(同)

<http://www.tsukubane-law.com/>
〒304-0801 下妻市大園木2839-1大建ビル2階
電話受付時間:平日9時~18時 定休日:土・日・祝日

TEL:0296-30-5600

▼日時 12月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後2時

▼場所 市シルバー人材センターの研修室・会議室、カフェ・ピーチ

▼内容 学習支援と仲間づくり(会食・ふれ合いタイム)

▼指導者 教職員OB

▼参加費 無料

▼定員 50人(市内在住の小学生)

▼持参品 筆記用具、各自の学習課題に関するもの

▼申込期限 12月21日(月)まで

募集

ひとりじゃないよー！
ぼくもわたしも

オリジナル 三三金屏風を作ろう！



新しい年を迎えるにあたり、お正月にふさわしい梅の花や富士山などの図案をもとに、金屏風を作りませんか。

講師：谷中恭之氏
(新象作家協会会員・筑西市美術家協会会員)

日時：12月20日(日) 10:30～15:00

会場：しもだて地域交流センター(アルテリオ) 2階クラフト室

参加費：500円(材料費として)

申込期限：12月13日(日)18:00まで

申問しもだて美術館 ☎23-1601

▼対象 1～6歳の幼児と保護者

▼定員 30組程度

▼参加費 親子1組200円(保険・昼食込)

▼申し込み 地域交流センター(アルテリオ)

▼日時 平成28年1月13日(水) 午前10時～午後2時

▼内容 食育(米粉のパン作り)

▼申込期限 平成28年1月8日(金)まで

親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

いづれの会場も：

▼対象 1～6歳の幼児と保護者

▼定員 30組程度

▼参加費 親子1組200円(保険・昼食込)

▼申し込み 地域交流センター(アルテリオ)

▼日時 平成28年1月13日(水) 午前10時～午後2時

▼内容 食育(米粉のパン作り)

▼申込期限 平成28年1月8日(金)まで

公民館講座

地域交流センター

おもしろ理科教室
～テレビでおなじみの空気砲を作ろう～
日時：平成28年1月16日(土) 午前9時～正午 講師：飛田隆久氏 対象：市内の小学生と保護者 定員：30組 持参品：丸型寸胴のペットボトル(1.8リットル前後)、絶縁ビニールテープ(1巻)、ゴム風船(1個)、ガムテープ(1個)、カッター 申込期限：12月25日(金)まで

小・中学生のための書初め書道
日時：平成28年1月6日(水) 午前9時～正午 講師：下条蘭雪氏 対象：市内の小学校3年生から中学校3年生 定員：14人 申込期限：12月16日(水)まで

大粒いちごのロールケーキ
日時：平成28年1月14日(木) 午前9時～午後1時30分 講師：萩原早苗氏 対象：市内在住者又は市内在勤者 費用：材料費800円程度 定員：20人 持参品：エプロン、三角巾、マスク、布巾、台布巾、筆記用具 申込期限：12月15日(火)まで

親子 美味しい簡単スコーン
日時：平成28年1月17日(日) 午前9時30分～午後1時 講師：宮本千枝子氏 対象：市内在住の親子 費用：材料費600円程度 定員：10組 持参品：エプロン、三角巾、マスク、布巾、台布巾、筆記用具、お子様用上履き 申込期限：12月15日(火)まで

【申込み・問い合わせ】地域交流センター ☎23-1616 (月曜日休館) ※応募多数の場合は抽選。応募が少数の場合は、開催しないときがあります。

協和公民館

ファミリー教室
「クリスマスケーキをつくろう！！」
日時：12月13日(日) 午前9時30分～正午 対象：小学生の親子(幼稚園児の同伴可) 定員：先着8組 費用：1,000円 持参品：エプロン、三角巾、ふきん2枚、飾り用果物、持ち帰り用大きめな容器 申込期限：12月8日(火)まで

おもしろ理科教室
「カイトをつくろう！！」
ビニールで凧をつくり、空高くあげてみよう！！
日時：12月19日(土) 午前10時～正午 持参品：はさみ、セロハンテープ、油性マジック 対象：幼児から小学生までの20組の親子 費用：200円程度 申込期限：12月15日(火)まで

【申込み・問い合わせ】協和公民館 ☎57-2515 (月曜日休館)

申問 市地域女性団体連絡会下館支部 石嶋 ☎28-3794

【協和多目的研修センター】

▼日時 平成28年1月13日(水) 午前10時～午後1時

▼内容 リズムで遊ぼう

▼申込期限 平成28年1月8日(金)まで

申問 市地域女性団体連絡会協和支部 飯村 ☎57-2570

▼日時 平成28年1月19日(火)

ASKスポーツクラブ館西

〈バドミントン、卓球、ビーチボールパレーなどの軽スポーツ、ヨガ・バランスボール・太極拳教室を行っています。見学大歓迎！〉

【日時】12月3・17・24日(木)、4・25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

無料法律相談会開催のお知らせ

日時：12月27日(日) 9:00～17:00 **完全予約制**

場所：弁護士法人萩原総合法律事務所

どなたでも無料でご相談いただけますが、初回相談の方を優先させていただきます。

☎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
弁護士 萩原慎二
弁護士 平久真子
弁護士 野田幹子
筑西市乙828番3 SATOHビル2階(JR下館駅南口徒歩30秒)

街の身近な相談所

お気軽にご相談ください
土日・祝日もご相談に応じます
相談料無料

- 不動産・会社登記
- 相続・遺言・預金解約
- 登記法律相談 など

岡田司法書士事務所
Tel 0296-26-6151
http://s-okada.com/

筑西市 岡田茂樹 検索

下館ニュータウン内
当事務所
西方局
コンビニ
クリーニング店
下館工高
玉戸南
エネオス
岡山
栗山

筑西市幸町3丁目9番8号

午前10時～午後3時

▼内容＝子供の食育を考えるⅡ
調理実習（子どもは女性会員と遊ぶ）

申 閩 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

●母親支援・子育て支援
いずれの教室も…

▼場所＝しもだて地域交流センター（アルテリオ）2階練習室
▼定員＝3か月以上の親子15組（要予約）
▼費用＝無料

①ぱくぱくサンタさんを作る
②英語リトミック

▼日時＝12月11日（金）午前10時～11時30分

▼日時＝12月16日（水）午前10時～11時30分

申 閩 NPO法人いちなぎみ北原
☎090-8816-9996

●ウォーキング・ハイキング

▼12月2日（水）下妻イオン館内ウォーキング（3キロ）

毎月第1水曜日開催

▼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）

申 イオンモール下妻
☎30-1700

▼12月6日（日）市民ウォーク
▼集合＝市役所本庁舎前・午前8時

▼12月6日（日）さわやかロードクリンウォーク
▼集合＝関城体育館前・午前8時

▼12月20日（日）さわやかロード又は鎌倉七切通しウォーク（日本ウォーキング協会主催）
詳細はお問い合わせください。

申 閩 筑西市ウォーキングクラブ連合会
鳥生 ☎20-3386

☎080-1090-5748

●歴史講話（筑西市史を中心に）
⑤6

【生涯学習奨励単位認定事業】
27年度シリーズの第9回歴史講話を開催。

▼演題＝無上の師を得た男たちの幸せ

▼講師＝宮本朔夫氏（元下館市文化財保護審議会委員、市史資料集編纂委員）

▼日時＝12月15日（火）午後1時30分～午後3時
▼場所＝しもだて地域交流センター

ター（アルテリオ）

▼定員＝30人程度
▼参加費＝500円（事前申込の場合300円）

申 閩 さらめく筑西市民の会
鳥生 ☎20-3386
☎080-1090-5748

●イベント
クリスマスコンサート
2015

市民活動の合同発表会を行います。
▼日時＝12月20日（日）午後1時開場／午後1時30分開演

▼場所＝ペアーノ（市生涯学習センター）

▼演目＝「魔法の石（子どもミュージカル）」「よさこいソーラン踊り（飛龍会）」「ダンス・バレエ・アート」

▼入場無料
閩 川口
☎090-1658-7408

●わっしょい市2015
ちくせい歌うま王決定戦

【第1回予選会】
最新カラオケマシーンで採点します。当日参加も可能です。

▼日時＝12月6日（日）午前10時

時～午後3時

▼場所＝しもだて地域交流センター（アルテリオ）1階集會室
▼費用＝1曲500円（中学生以下無料）

▼決勝（予定）＝平成28年2月21日（日）

申 閩 わっしょい市実行委員会
諏訪 ☎090-1039-3577

糖尿病教室 ◆市民病院◆ 12月の健康講座

テーマ：糖尿病のお薬
講師：筑西市民病院 薬剤師 粕田浩子
お薬の特徴や注意点、よくある質問など、お薬とうまくつきあうためのポイントをお話します。
日時：12月16日（水）午後2時
場所：筑西市民病院2階会議室（入場無料）

テーマ：～季節性インフルエンザ対策～感染症ってなんだろう？
講師：モレーンコーポレーション IC-R 本多功知氏
今年もインフルエンザが流行する季節がやってきました。

正しい手洗いのやり方など、演習を含めた内容を予定していますので、ふるってご参加ください。
日時：12月16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）

閩市民病院医事企画課 ☎28-2261

お知らせ

休日は救急対応の診察を行っています。受診希望者は電話でお問い合わせください。

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。



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

筑西市菅谷 1763 ☎0296-24-5677

下館年金事務所
のウラです

● キャンドルナイト筑西

東日本大震災の復興を願い、アルテリオ前広場で500を超えるキャンドルに火を灯します。
 ▼日時 12月20日(日) 午後6時～8時
 ▼場所 12月20日(日) 午後6時～8時

▼場所 12月20日(日) 午後6時～8時
 ▼内容 12月20日(日) 午後6時～8時
 「四つ竹健康踊り」「ビンゴと寄せ書き」「合唱」
 関筑西市ネットワーカー協議会 瀧田
 ☎090-8046-4307

● 市芸術祭 民謡・詩吟大会 (入場無料)

民謡詩吟をはじめ、尺八や篠笛、剣詩舞など、伝統芸能の数々を披露します。
 ▼日時 12月5日(土) 正午開場/午後0時30分開演
 ▼場所 12月5日(土) 正午開場/午後0時30分開演
 ▼場所 12月5日(土) 正午開場/午後0時30分開演
 センター)
 関市文化協議会(文化課内)
 ☎22-0183

● 筑西市生活学校 日用品即売会

▼日時 12月3日(木) 午前9時～
 ▼場所 12月3日(木) 午前9時～
 ▼品名 味噌、ひしお、花、手

作り小物など
 関筑西市生活学校 八幡
 ☎22-2365

● 親子映画会『アナと雪の女王』(入場無料)

▼日時 12月19日(土) 午前9時30分開場/午前10時開演
 ▼場所 12月19日(土) 午前9時30分開場/午前10時開演
 (イル・ブリランテ)
 ▼上映作品『アナと雪の女王』
 ▼主催 12月19日(土) 午前9時30分開場/午前10時開演
 会明野支部・筑西市子ども会育成連合会明野支部
 関生涯学習課 ☎22-0182

● クリスマス会

【NPO法人つばさと筑西地方家族会合同開催】
 ▼日時 12月25日(金) 午前10時30分～午後2時30分
 ▼対象 12月25日(金) 午前10時30分～午後2時30分
 市在住の精神障がい者及び家族
 ▼場所 12月25日(金) 午前10時30分～午後2時30分
 階大ホール(小林)
 ▼内容 12月25日(金) 午前10時30分～午後2時30分
 ゲーム、カラオケ
 ▼費用 12月25日(金) 午前10時30分～午後2時30分
 3000円
 ▼持参品 12月25日(金) 午前10時30分～午後2時30分
 3000円程度のプレゼント
 ▼申込期限 12月18日(金) まで
 関NPO法人つばさ
 ☎22-4163

まちづくりカフェピーチ

★以外は「まちづくりカフェピーチ」で開催
 【うたごえピーチひろば】▼日時 12月4日(金) 午前10時～参加費 2000円 ▼持参品 2000円
 ▼日時 12月11日(金) 午前10時～参加費 5000円 ▼定員 20人 ▼講師 榎山祐子氏
 ▼持参品 バスタオル、飲み物
 【ヨガ・ピーチひろば】▼日時 12月16日(水) 午前10時～参加費 5000円 ▼講師 鯨井陽子氏 ▼持参品 バスタオル
 【災害チャリティーバザーとカフェ・ピーチ交流広場】▼日時 12月20日(日) 午前9時30分～内容 12月20日(日) 午前9時30分～オカリナなどの発表/屋外:地元のお土産物、手作り小物の販売など
 【★ピーチ楽しい料理教室】▼日時 12月22日(火) 午前10時～午後1時 ▼参加費 1,000円 ▼定員 15人(要予約) ▼持参品 エプロン、三角巾 ▼場所 12月22日(火) 午前10時～午後1時 ▼もたて 地域交流センター(アルテリオ)
 【ピーチで楽しいクリスマス】▼日時 12月23日(水) 祝 午前10時～参加費 無料 ▼定員 保護者 ▼参加費 無料 ▼定員 親子15組 ▼持参品 飲み物
 【親子でおいしいケーキ作り】▼日時 12月25日(金) 午前10時～参加費 1,000円 ▼参加費 1,000円 ▼定員 親子10組 ▼持参品 エプロン、三角巾、ケーキを入れる箱(20cm×20cm以上)飲み物
 関NPO法人地球の保健室
 ☎0800-6779-10846

読み聞かせ

♪対象 12月 幼児・児童・保護者♪
 【協和おはなし会】▼日時 12月5日(土) 午前10時30分～11時30分
 ▼場所 12月5日(土) 午前10時30分～11時30分
 関小川 ☎57-3046
 【夢のつばさ】▼日時 12月12日(土) 午後2時～3時
 ▼場所 12月12日(土) 午後2時～3時
 関小川 ☎37-3729
 【読み聞かせの会「あて姫」】▼日時 12月19日(土) 午前10時30分～11時30分
 ▼場所 12月19日(土) 午前10時30分～11時30分
 関小川 ☎57-3401
 【野ばらの会】▼日時 12月19日(土) 午後2時～3時
 ▼場所 12月19日(土) 午後2時～3時
 関小川 ☎24-8376
 【あすなろの会クリスマス集い】▼日時 12月20日(日) 午後2時～3時
 ▼場所 12月20日(日) 午後2時～3時
 関小川 ☎24-4547
 【えほんごふれあい会】▼日時 12月24日(木) 午前10時30分～11時30分
 ▼場所 12月24日(木) 午前10時30分～11時30分
 関小川 ☎24-8070
 【がまんのケーキ】▼日時 12月24日(木) 午前10時30分～11時30分
 ▼場所 12月24日(木) 午前10時30分～11時30分
 関小川 ☎24-8070

たまり場楽校

【お気軽ワクレレ教室(月2回)】▼日時 12月1日・15日(火) 午後2時～4時
 ▼参加費 3000円(ワクレレの用意有り)
 【お気軽ギター弾き語り教室】▼日時 12月8日(火) 午後2時～4時
 ▼参加費 3000円
 ▼持参品 ギター
 【たまり場かふえ「朗読ライブ」】▼日時 12月9日(水) 午前11時～午後5時
 ▼参加費 3000円
 【アキラの説法カフェ】▼日時 12月11日(金) 午後2時～4時
 ▼参加費 3000円
 【もったいない倶楽部】▼日時 12月12日(土) 午後1時30分～4時
 ▼参加費 3000円
 【お手軽友禅楽遊】▼日時 12月14日(月) 午後2時～4時
 ▼参加費 6000円
 【小物雑貨を作ろう】▼日時 12月17日(木) 午後2時～4時
 ▼参加費 3000円+実費
 【アロマテラピー】▼日時 12月18日(金) 午後2時～4時
 ▼参加費 3000円+実費
 【ギター&ワクレレと一緒に歌おう、弾いてみよう】▼日時 12月22日(火) 午後2時～4時
 ▼参加費 3000円
 【たまり場かふえ】楽しい時間を過ごしてください。持ち込み自由。
 ▼日時 12月5日・19日(土)、2日・9日・16日(水)・23日(水) 祝 午前11時～午後5時
 関小川 ☎090-11797-3045

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3日・17日(木) 13:30～15:00	地域交流センター会議室B(アルテリオ)
	12月7日(月) 13:30～15:00 ※男性のみ	スピカ3階健康ひろば
	12月14日・21日(月) 13:30～15:00 ※21日は 認知予防体操教室。上履さ持参。	スピカ3階健康ひろば
関城	12月2日・16日(水) 13:30～15:00	ペアーノリハーサル室
明野	12月1日・15日(火) 13:30～15:00	あけの元気館健康体操室
	12月8日・22日(火) 13:30～15:00	富山ふるさとふれあい公園ホール
協和	12月4日・18日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター集会室
	12月25日(金) 10:00～11:30 ※認知予防体操教室。上履さ持参。	協和公民館大会議室

▶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(※あけの元気館健康体操教室のみ先着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 ☎080-1090-5748

シルバーリハビリ体操教室

地区	開催日	会場
下館	12月1日・8日・15日・22日(火) 13:30～15:00	下館武道館1階
	12月11日・25日(金) 13:30～15:00	地域交流センター集会室(アルテリオ)
関城	12月1日・15日(火) 10:00～11:30	ペアーノリハーサル室
明野	12月7日・21日(月) 13:30～15:00	あけの元気館健康体操室
協和	12月2日・16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(※あけの元気館健康体操教室のみ先着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

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8日(火) 午前9時～10時30分	筑西保健所	☎24-3965
12月10日(木) 午後1時～3時	関城保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
12月21日(月) 午後3時～5時	筑西保健所	☎24-3965

法律相談(社協) *要予約 *秘密厳守・無料

相談日時	12月18日(金) 午前10時～正午
相談会場	協和ふれあいセンター(久地楽)
相談員	弁護士
予約	12月4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)

卒業生だけでなく、ご家族、子どもたち、地域のみなさんまでぜひお越しください。(申込不要)
 ▼日時＝平成28年1月9日(土) 午前10時～(受付は午前9時30分～)

館南40 二倍成人式

▼日時＝12月18日(金) 午前9時30分～正午
 ▼場所＝市総合福祉センター(小林)
 ▼内容＝初心者から上級者に応じた効果的な練習法、上級者の模範演技、トーナメント競技
 関下館輪投げの会 大和田
 ☎080-1538919627

輪投げ合同練習会

▼日時＝12月13日(日) 午前10時～正午
 ▼場所＝市役所駐輪場

※譲りたい人は12月1日(火)から事前申込が必要です。(費用：1,000円)
 関アニマルブンブン
 ☎090-1964111857

犬・猫の譲渡会

▼日時＝12月13日(日) 午前10時～正午
 ▼場所＝市役所駐輪場
 ※譲りたい人は12月1日(火)から事前申込が必要です。(費用：1,000円)
 関アニマルブンブン
 ☎090-1964111857

▼場所＝市立下館南中学校体育館
 ▼【式終了後ランチ】(事前申込)
 ▼費用＝卒業生…5,000円、家族・地域のみなさん…3,000円、20歳以下…無料
 ▼申込期限＝12月13日(日)まで
 関館南40実行委員長 高野
 ☎090-181117609

就職の悩みはサポステで解決!

*厚生労働省認定事業 *無料・前日までに予約
 昨年度相談件数1,061件
 セミナー受講者数839人
 ▶日時＝毎週火～土曜日 午前10時～午後6時(日・月曜日、祝日は休館) ▶場所＝いばらき県西若者サポートステーション(西方) ▶対象＝就職で悩んでいる若者(15～39歳)又は保護者・関係者
 関いばらき県西若者サポートステーション
 ☎54-6012

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)
 関☎24-6081(直通)

ひきこもり相談

*要予約・秘密厳守・無料
 ▶日時＝12月24日(木)
 【専門相談】13:30～14:30
 臨床心理士が相談を受け、対応などについて助言や情報提供を行います。
 【家族教室】14:30～16:00
 同じ悩みを持つ家族同士がひきこもりについて学び、交流を深め、解決の糸口を見つける場です。
 ※家族教室への参加は、面接を行ってからとなります。
 関☎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16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】	12月24日(木) 午後1時～3時(法律相談は4時まで)	
【場所】	下館武道館3階(法律相談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14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…関申 広報広聴課 内線314		