

暮らしの情報

Information

2016
1.1

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。
☎ 防災安全課 ☎ 内線 368・369

案内

MR(麻しん・風しん混合) ワクチンを受けましょう

▼対象 1 期…1 歳の誕生日前日から 2 歳の誕生日前日まで
2 期…平成 21 年 4 月 2 日から平成 22 年 4 月 1 日生まれの人
※ 2 期の人は平成 28 年 3 月 31 日(木)までに接種してください。

麻しん・風しんってどんな病気?

麻しん(はしか)は感染力が非常に強く、麻しんの免疫のない人が麻しん患者と接触すると、その 9 割以上が感染するといわれています。肺炎や脳症などの合併症を起こして、重症化することがある病気です。
また、風しんも感染力が強く、インフルエンザの 2~4 倍といわれています。妊娠初期に感染すると、白内障・心疾患・難聴などの障がいをもつ「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれることがあります。

麻しん・風しんの発症はワクチンを生後で 2 回接種することで予防できるといわれています。お子さんが感染しないためだけに、他人に感染させないためにも予防接種を受けましょう。

▼保健予防課 ☎ 22-10535

水道管の凍結破損に注意

寒い日が続くと、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、また風通りの良い場所は特に凍結しやすいので十分ご注意ください。
給水装置は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

関東・東北豪雨に係る中小企業支援

関東・東北豪雨の影響により損害を受け、経営の安定に支障をきたしている市内に事業所を有する中小企業者に対し災害緊急対策融資制度を実施します。

【対象】①市長から平成 27 年 9 月関東・東北豪雨に係る被災証明を受けた人 ②直近 1 か月の売上高などが前年同期に比して 20%以上減少し、かつ、その後 2 か月を含む 3 か月の売上高などが前年同期に比して 20%以上減少することが見込まれることについて市長の認定を受けた人。

【融資限度額】運転・設備・併用：各 8,000 万円

【融資期間】運転 10 年・建設併用 10 年・設備 13 年

【保証料補助】①の対象者：0.25%~1.7% (10 割：県 1/2、市 1/2) ②の対象者：0.7% (5 割：県 1/2、市 1/2)

【利子補給(3年間)】①の対象者：1,000 万円以内 0.6% (10 割：県 1/2、市 1/2)、1,000 万円超 1.2%~1.6% (10 割：県 2/3、市 1/3) ②の対象者：1,000 万円以内 0.6% (10 割：県 1/2、市 1/2)、1,000 万円超 1.2%~1.6% (5 割：県 2/3、市 1/3)

■平成 27 年 9 月関東・東北豪雨により被災した中小企業者が、事業再開に必要な機械・設備などの取得・修繕を行うために要する経費又は販売促進を行うために要する経費などに対し、50 万円(県 1/2・市 1/2)を上限に補助します。

☎ 54-7011

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。

▼水道課 ☎ 22-10501

いばらきプレミアム商品 カタログ好評販売中

6,000 円相当(送料など込)の厳選された茨城の名産品を、約 3 割引きの 4,000 円でお得にゲットできる「いばらきプレミアム商品カタログ」が好評発売中です。

▼販売店 2 郵便局、セイコーマート、ブックエース下館店
公式ホームページ(「いばらきプレミアム商品カタログ」で検索)など

▼県販売流通課 ☎ 029-1301-3966

国民年金の付加年金制度をご利用ください

自営業者などの第一号被保険者は、現在の月額保険料(15、

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



4月から幼稚園・保育所などを 利用希望する人へ

2次・3次募集

空きのある保育施設で、2次・3次募集を行います。空き状況は1月下旬ごろ市ホームページでお知らせします。申請方法については、次のとおりです。

◆認定区分
1号認定（満3歳以上で教育を希望する人）
2号認定（満3歳以上で保育の必要な人）
3号認定（満3歳未満で保育の必要な人）

◆必要書類
1号認定：認定申請書
2号・3号認定：認定申請書、児童の問診票、児童世帯状況調書、納付誓約書、保育の必要な事由を確認するための書類など
※認定申請書（各証明書などを含む）はこども課、各支所、各保育所（園）で配布しています。また、市のホームページからもダウンロードできます。

◆申込先
1号認定を受ける人：利用を希望する施設に直接お問い合わせください。
2号・3号認定を受ける人：こども課、各支所 ※川島出張所では受付できません。

◆申込期間
2次募集：2月1日（月）～5日（金）
3次募集：2月29日（月）～3月4日（金）
午前8時30分～午後5時（木曜日は本庁に限り午後7時まで）

問こども課 内線254・256・268
※幼稚園は、施設へ直接お問い合わせください。

590円)に付加保険料(400円)を加えて納付すると、老齢基礎年金に上乘せして、納めた期間に応じた付加年金を受け取ることができまます。

▼付加保険料Ⅱ 1か月400円
▼付加年金額Ⅱ 200円に納付月数に乗じた額 ▼申込方法Ⅱ 年金手帳と印鑑をお持ちのうえ、下館年金事務所、市役所又は各支所（川島出張所は除く）へ申請してください。

※付加保険料は当該月の翌月末（納期限）までに必ず納めてください。国民年金基金に加入している場合は利用できません。詳しくは下館年金事務所又は市民課でご相談ください。

申問 市民課
下館年金事務所 ☎2510829 内線235

1月の納期

市・県民税（4期）
問課税課 内線466

国民健康保険税（7期）
問医療保険課 内線241

後期高齢者医療保険料（7期）
問医療保険課 内線243

納期限：2月1日（月）

消防設備士試験（後期）

◆試験区分Ⅱ甲種（特類、第1類～第5類）／乙種（第1類～第7類） ▼試験日Ⅱ3月5日（土） ▼場所Ⅱ茨城大学
申込期間Ⅱ書面申請…1月14日（木）～27日（水）／電子申請…1月11日（月）～24日（日）

申問（財）消防試験研究センター
茨城県支部
☎02913011150
HP <http://www.shoubo-shiken.or.jp>

親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

◆どの会場も…▼対象Ⅱ1～6歳の幼児と保護者 ▼定員Ⅱ30組程度 ▼参加費Ⅱ親子1組200円（保険・昼食込）

【しもだて地域交流センター（アールテリオ）】 ▼日時Ⅱ1月13日（水） 午前10時～午後2時 ▼

申問 指導課 ☎2210184

募集

生活指導員、心の教室相談員

▼仕事内容Ⅱ生活指導員…市内小中学校での児童生徒の生活面、学習面での支援など／心の教室相談員…市内中学校での生徒や保護者の相談業務や不登校解消のための支援など ▼雇用期間Ⅱ4月～平成29年3月（1年間） ▼勤務時間Ⅱ1日5時間、週5日、年間31週を目安（夏休みなど休業日は除く） ▼報酬Ⅱ時給1,000円 ▼申込期間Ⅱ1月5日（火）～19日（火） 午前9時～午後5時（平日のみ）

▼申込方法Ⅱ市販の履歴書（写真貼付）を指導課へ持参してください。 ▼選考方法Ⅱ第1次…書類選考／第2次…面接

申問 指導課 ☎2210184

ファミリー教室

「親子バレンタイン教室」

親子で楽しく創作します。

▼日時Ⅱ1月30日（土） 午前10時～正午 ▼場所Ⅱ協和公民館調理実習室 ▼対象Ⅱ先着8組の幼児・小学生の親子 ▼材料費Ⅱ1,000円 ▼持参品Ⅱエプロン、三角巾、ふきん、台ふき、持ち帰り用容器 ▼申込期限Ⅱ1月26日（火）まで

申問 協和公民館 ☎5712515

内容Ⅱ食育（米粉のパン作り） ▼申込期限Ⅱ1月8日（金）まで

申問 市地域女性団体連絡会
下館支部 石嶋 ☎2813794

【協和多目的研修センター】
日時Ⅱ1月13日（水） 午前10時～午後1時 ▼内容Ⅱリズムで遊ぼう ▼申込期限Ⅱ1月8日（金）まで

申問 市地域女性団体連絡会
協和支部 飯村 ☎5712570

【あけの元気館】 ▼日時Ⅱ1月19日（火） 午前10時～午後3時 ▼内容Ⅱ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）

申問 市地域女性団体連絡会
明野支部 広瀬 ☎5213802
明野公民館 ☎5215333

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 筑西市横島229-5 Tel: 0296(22)4155

つくばね法律事務所

身近な法律问题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

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

債務整理 交通事故 相続遺言

参加者募集

ちくせい市政懇談会
市長と語ろう

テーマ

小学校の統廃合を含めた小中一貫教育について
市の防災体制について

みなさんの声を
ぜひお聞かせください

1月29日 [金] 午後6時30分～

地区：伊讚小学校区 / 場所：伊讚公民館会議室

内容：上記テーマを踏まえた意見交換、地域の課題についてフリートーク
対象：原則、対象地域に在住・在勤・在学している人
定員：50人程度
参加方法：当日参加もできますが、会場準備のため事前に用紙又は電話で申し込んでください。(申込用紙は広報広聴課、各支所にあります。市ホームページからもダウンロードできます。)
申込期限：1月20日(水)まで ※団体を対象とした懇談会も開催します。ご希望の団体は、下記問い合わせ先までご連絡をお願いします。



申問広報広聴課 内線314 FAX24-2513 mail:kouhou@city.chikusei.lg.jp

● 筑西市の見どころ再発見ツアー

市の観光ガイドマップ『魅力散策マップ』完成を記念した史跡めぐりバスツアーです。(6ページに関連記事を掲載) 厳選した場所をご案内します。

日時 2月13日(土) 午前9時～午後4時30分
集合場所 市役所本庁駐車場
案内人 ちくせい観光ボランティアガイド協会
定員 先着30人
参加費 無料(昼食代別途)
申込期限 2月4日(木)まで

● 母親支援・子育て支援

①英語リトミック
日時 1月14日(木) 午前10時～11時30分
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 生徒3か月以上の親子15組(要予約)
参加費 無料

②特別な支援を要する子を持つ親の会
日時 1月28日(木) 午前10時～正午
場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ) 2階和室
内容 情報交換や保護者の交流会です。保護者だけの参加も子連れでの参加も可能です。
参加費 無料

● 生涯学習奨励単位認定事業
新春特別講話及び平成27年度シリーズの第10回。
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)
【新春特別講話】 演題 物の数え方、全国の花木鳥、明治元年における名士の年齢と没年
日時 1月12日(火) 午前10時～午後1時
場所 千石ヤ
定員 30人程度
参加費 1,800円(懇親昼食費含む)
【第10回歴史講話】 演題 江戸期下館藩城域と城下町を探る
日時 1月19日(火) 午後1時30分～3時
場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ)
定員 30人程度
参加費 500円(事前申込者300円)
申問 さらめく筑西市民の会
鳥生 ☎20-13386
☎080-1109015748

● ウォーキング・ハイキング
1月6日(水) 下妻イオン館

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】 1月7・14・21・28日(木)、15・22・29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(クラブ年会費・保険料含む)
【持出品】 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

内ウォーキング(3キロ) 集合 1 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) ※第1水曜日開催
申 イオンモール下妻 ☎30-1700
1月7日(木) ダウントレック キング教室 集合 河内公民館 午前10時～正午 参加費 無料
※第4木曜日を除く木曜日開催
1月10日(日) 東京下谷七福神詣で 参加費 一般5,000円、連合会員4,500円
1月24日(日) さわやかロイドウォーク(関城ウォーキングクラブ主催)
申問 市ウォーキングクラブ連合会
鳥生 ☎20-13386
☎080-1109015748

無料法律相談会開催のお知らせ
日時：1月24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 萩原慎二
茨城県弁護士 萩原久子
茨城県弁護士 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
アパレル
クリーニング店
下館工商
玉戸南
エネオス
原山
筑西市幸町3丁目9番8号

● 筑西リズム体操下館教室生

▼日時 1月5日(火) 午後1時30分～3時(毎週火曜日全10回) ▼場所 下館トレーニングセンター ▼講師 竹江みゆき氏 ▼対象 市内在住・在勤の女性 ▼費用 3,000円(1回無料体験可) ▼申込み 直接会場受付

● 申 閩 筑西リズム体操下館教室 生井 ☎24-2877

● 書きそんじはがきを
ご提供ください

ユネスコ世界寺小屋運動では、書きそんじはがきを集めて学びの場を世界に広げていく「書きそんじはがき・キャンペーン」を行っています。発展途上国では、11枚で1人が1か月学校に行くことができます。ぜひ、ご協力ください。

▼回収方法 市役所本庁、各支所、しもだて地域交流センター(アルテリオ)、市内各公民館、県西生涯学習センター(野殿)などに設置された回収ポストにはがきを入れてください。▼回収期限 3月20日(日)まで
● 茨城県県西地方ユネスコ協会 渡邊 ☎37-3708 原 ☎24-9434

● イベント ●

● 筑西市男女共同参画 いきいきセミナー

「働きやすい職場って?」ワーク・ライフ・バランス社会を目指すして 既に働いている人はもちろん、これから就職する人もぜひお越しください。

▼日時 1月30日(土) 午前10時～ ▼場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ) 会議室 ▼内容 講義「古河ヤクルト販売株式会社の取り組み」▼講師 古河ヤクルト販売(株)社員 ▼入場無料。託児有り(託児は要事前申込)。

● 閩市民協働課(月曜休)

☎23-1600

● 母親が輝くおもてなし講座

母・女性・人として輝きたい人、ぜひお越しください。

▼開催日・内容 第1回 1月28日(木)「紅茶の楽しみ方」/第2回 2月4日(木)「これからの子供たちのために」/第3回 2月10日(水)「カラーコーディネート」/第4回 2月18日(木)「読み聞かせ」/第5回 2月25日(木)「子育て

てワークショップ」▼場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ) ▼定員 30人(未就学児保育有り) ▼参加費 3,500円(材料費含む) ▼申込方法 1月7日(木)までに、住所・氏名・連絡先を記入のうえ、FAXか郵送で申し込んでください。

● 申 (株) 東新工業内 おもてなし講座 松本幸子宛(〒306-10315 猿島郡五霞町小手指2530) ☎0280-84-3929

● 閩 いばらきハッピー応援隊県西地区実行委員会 岡野 ☎090-2622-9045

● 家庭でできる手当て法 里手、こんにやくなどで自然療法

▼日時 1月13日(水) 午前10時～正午 ▼場所 関城老人福祉センター ▼参加費 500円/組 ※お子様連れ歓迎
● 申 閩 のはな自然育児の会 箱守 ☎090-1551-1638

● 健康大学作品展(下館地区)

高齢者健康大学各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21日(木)～24日

(日) 午前9時30分～午後4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 閩 地域交流センター ☎23-1616

● ほっとランド・きぬ

【新春だよ!初笑い!笑いヨガ&大抽選会】▼日時 1月11日(月・祝) 午前10時～午後7時 ▼入館料のみで参加可。

● 閩 ほっとランド・きぬ ☎30-4126

● 大町通りだるま市

【大町通りだるま市】▼日時 1月11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、輪投げ大会、チャリティー販売など
● 閩 わっしょい青空市同時開催

青空市、新鮮産直市、スポーツ用品、和菓子の販売、和太鼓演奏。筑西の寅さんも来場。
● 閩 大町通りだるま市 下館商工会議所 ☎22-4596
わっしょい青空市 日専連しもだて ☎24-5578

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。

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
筑西市菅谷1763 ☎0296-24-5677 のウラです

しもだてマルシェ番外編
ダルマルシエヴォール

日時 1月11日(月・祝) 午前10時〜午後4時(雨天決行)
場所 しもだてアパルトメント(大町郵便局隣り) 内容 こだわりのある作家たちの作品やおしゃれなカフェ、パン、食事処がだるま市に集います。
※しもだてアパルトメント企画(下館組)も同時開催。
申し込みだてマルシェ実行委員会 滝 090-8052-5730
http://ameblo.jp/shimodatenarche

あけの元気館教室

幼児・小学生運動教室第3期
日時 2月2日(火)〜3月8日(火) 幼児 午後5時〜6時 / 小学生 午後6時10分〜7時10分(毎週火曜日全6回)
内容 縄跳び、マット運動
対象 幼児 4歳〜未就学児 / 小学生 全学年 定員 各教室15人 参加費 6,000円(小学生は別途入館料が必要)
申込み 1月12日(火) 正午から来館して直接。

大人のはじめて水泳教室第3期

日時 2月2日(火)〜3月22日(火) 午後0時30分〜1時20分(毎週火曜日全8回)

内容 水慣れからクロール導入まで 対象 初めての人の泳ぎの苦手な人、クロールで2メートル泳げない人 定員 8人 参加費 8,000円(別途入館料が必要) 申込み 1月12日(火) から来館して直接。
あけの元気館 52-7111

婚活パーティー

美味しい料理と楽しいイベントを予定しています。
日時 2月7日(日) 午後3時〜7時(受付は午後2時30分)
場所 カジユアルレストランZAK(門井) 対象 20歳〜45歳の独身男女 定員 先着男女各15人 参加費 男性5,000円 / 女性2,000円(当日徴収)
申問 筑西市商工会 吉澤 57-2124

出会いパーティー

日時 1月23日(土) 午後1時30分〜4時30分(受付は午後1時)
場所 結城市民文化センター(アクロス) 対象 30代・40代の独身男女(20代の女性歓迎) 定員 男女各20人程度 参加費 男性3,000円 / 女性1,000円(当日徴収)

申問 NPO法人ベル・サポート 0280-87-7085

ひとり親家庭の母のための就職支援セミナーと交流会

輝く女性になるために 好印象を与えるメイクアップセミナーと楽しくお茶を飲みながらの交流会です。
日時 3月5日(土) 午前10時〜午後0時30分 場所 いばらき就職・生活総合支援センター3階会議室(水戸市三の丸) 定員 20人(先着順) 託児有り(要予約) 参加費 100円(交流会用)
申問 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター 029-233-2355

子育てセミナー

子供の気持ちを理解して子育てを成功させる方法 日時 1月16日(土) 午前10時〜11時30分 場所 県西生涯学習センター(野殿) 講師 新田ひさ子氏(一社) 倫理研究所生活倫理相談士 対象 子育て中の親 費用 200円(テキスト代) ※託児有り
申問 (一社) 倫理研究所家庭倫理の会茨城西 江田 090-4371-7879

090-4371-7879

★以外は「たまり場たろう」で開催
【おめでとつかふえ】 日時 1月6日(水) 午前11時〜午後5時 参加費 300円
【もったいない倶楽部】 チュニックを作ろう。
日時 1月9日(土) 午後1時30分〜4時 参加費 300円
【お手軽友禅染遊び】 日時 1月11日(月) 午後2時〜4時 参加費 600円
【お気軽ギター弾き語り教室(月2回)】 日時 1月12日・26日(火) 午後2時〜4時 参加費 300円 持参品 ギター
【たまり場かふえ】 日時 1月13日(水) 午前11時〜午後5時
【アキラの説法カフェ】 日時 1月15日(金) 午後2時〜4時 参加費 300円
【福島×茨城×たまり場のふれあい楽校】 日時 1月16日(土) 午前11時〜午後5時
【お気軽ウクレレ教室】 日時 1月19日(火) 午後2時〜4時 参加費 300円(ウクレレの用意有り)

【たまり場かふえ】 日時 1月20日(水) 午前11時〜午後5時
【手仕事工房】 日時 1月21日(木) 午後2時〜4時 参加費 300円+実費
【たまり場かふえ】 日時 1月27日(水) 午前11時〜午後5時
【★昭和の歌声カフェ】 日時 1月31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(菅谷) 岡小松崎 090-11797-3045

子育て支援講座・県西地区
小児科医、茨城キリスト教大 学教員、保育士による子育て支援のための基礎講座です。

090-11797-3045

「子育てピーチひろば」 日時 1月9日(土) 4歳〜年長 午後1時30分〜小学生 午後2時40分 参加費 無料 定員 15人 持参品 飲み物
【親子リトミック・ピーチひろば】 日時 1月19日(火) 午前10時
対象 未就学児とその保護者 参加費 500円 定員 20人 講師 檜山祐子氏
持参品 バスタオル、飲み物
【ヨガ・ピーチひろば】 日時 1月20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
【うたごえピーチひろば】 日時 1月22日(金) 午前10時 参加費 200円 持参品 マイク、スリッパ
申問 NPO法人地球の保健室 080-6779-0846

読み聞かせ
【夢へのつど】 日時 1月9日(土) 午後2時〜3時 場所 関本公民館和室 岡小川 37-3729
【読み聞かせの会「てるてる姫」】 日時 1月16日(土) 午前10時30分〜11時30分 場所 協和公民館和室 岡吉妻 57-3401
【野ばらの会】 日時 1月16日(土) 午後2時 場所 中央図書館おはなしコーナー 岡鶴見 24-83376
【あすなろの会】 日時 1月24日(日) 午後2時 場所 中央図書館おはなしコーナー 岡手面 24-4547
【えほんとふれあい会】 日時 1月28日(木) 午前10時30分 場所 いすみ保育園なかよし文庫 岡未来ネットボランティアサークル 24-80070

24-80070

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7日・21日(木) 13:30～15:00	地域交流センター(アルテリオ)会議室B
	1月18日・25日(月) 13:30～15:00 ※18日は 認知症予防体操教室。上履き持参。	スピカ3階 健康ひろば
関城	1月20日(水) 13:30～15:00	ペアノ リハーサル室
明野	1月12日・19日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	1月26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15日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセ ンター集会室
	1月22日(金) 10:00～11:30 ※認知症予防体操教室。上履き持参。	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
 市健康運動普及員会会長 鳥生 ☎080-1090-5748

シルバリーハビリ体操教室

地区	開催日	会場
下館	1月5日・19日・26日(火) 13:30～15:00	下館武道館1階
	1月8日・22日(金) 13:30～15:00	地域交流センター(アルテリオ) 8日は集会室 22日は大練習室
関城	1月5日・26日(火) 10:00～11:30	ペアノ リハーサル室
明野	1月4日・18日(月) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	1月6日・20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

青少年なんでも相談

いじめなど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)

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12日(火) 午前9時～10時30分	筑西保健所	☎24-3965
1月14日(木) 午後1時～3時	明野保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
1月25日(月) 午後3時～5時	筑西保健所	☎24-3965
2月2日(火) 午前9時～10時30分	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	1月22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8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)

【常陸国風土記に探るアベ氏・タカハシ氏】
 ▼日時＝1月14日
 ☎090-99641-1857

古典文学の会 勉強会

関 茨城県医師会
 ☎029-241-7467
 i-dr.support@au.wakwak.com
 申込み フォームあり サポートセンター
 まんま ☎45-8680

▼日時＝1月27日(水) 午前9時45分～午後3時45分(受付は午前9時30分) ▼場所＝県西生涯学習センター(野殿) 中講座室 ▼対象＝市内在住の子育て支援に関心のある人 ▼定員＝50人程度 ▼申込期限＝1月18日(月)まで ▼参加費＝無料(昼食付き) ※無料託児有り(要予約。小学低学年まで)

関 アニマルブンブン
 ☎090-99641-1857

犬・猫の譲渡会

▼日時＝1月17日(日) 午前11時～午後1時 ▼場所＝市役所駐輪場
 ※譲りたい人は、1月10日(日)から事前申込(費用1,000円)が必要です。
 ※最後まで飼える人に譲ります。

(木) 午後1時30分～3時30分
 ▼場所＝黒子公民館 ▼参加費＝500円＋資料代100円(当日徴収)
 ※事前にお申込みください。
 関 古典文学の会
 高瀬 ☎52-6028

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

県西地方交通事故相談所
 県では、茨城県筑西合同庁舎内に交通事故相談所を設けています。
 *相談は無料です。
【一般相談(交通事故相談員)】
 平日(木曜日は休所) 午前9時～正午/午後1時～4時45分
【弁護士相談(要予約)】
 毎月第4水曜日 午後1時～4時
 関 茨城県県西地方交通事故相談所(筑西合同庁舎内) ☎24-9112

ひきこもり相談
 ※要予約・秘密厳守・無料
 ▶日時＝1月28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 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20日(水) 午後1時30分～5時 ▶場所＝しもだて地域交流センター(アルテリオ)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28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	☆1月18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		