

暮らしの情報 Information

2016
3.1

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

マル福・はぐくみ受給者証の更新(新中学・高校生)

4月から新たに中学1年生と高校1年生(年齢相当者含む)になる人の医療費助成制度(マル福・はぐくみ)受給者証が更新となります。該当者には改めて3月中旬に保護者宛に通知します。

なお、誕生月に更新をしていないお子さんにつきましては、申請が必要ですので問い合わせてください。

☎医療保険課 内線 240・252

農用地区域の除外申出を受け付けます

農業振興地域整備計画に定められた農用地区域からの変更(除外)を予定している人は、

申請が必要ですので、資料を持参のうえ、事前に農政課までご相談ください。

▼申請期間 4月18日(月)～

5月9日(月) ▼申請場所 農政課(スピカ4階) ▼申請書類の提出部数 正本1部、副本3部 ▼申請書 農政課又は市ホームページから入手してください。

☎ 20-11161

申問農政課

体育施設利用者会議

(関城・協和・明野地区)

各地区とも… ◆対象 現在社会体育施設を定期的に利用している団体又は今後利用を計画している団体の代表者 ◆内容 4月～9月の定期利用の調整、施設利用にあたっての諸注意など ※時間厳守

【関城地区】 ▼日時 3月8日

(火) 午後7時～ ▼場所 関

4月1日(金)から 国民健康保険証が更新となります

☎医療保険課 内線 245

4月1日(金)から、国民健康保険の被保険者証(保険証)が更新となります。保険証はこれまでと同様に世帯主にまとめて3月下旬に簡易書留郵便で送付します。※保険税に納め忘れがある世帯は有効期限が短い保険証です。※後期高齢者医療の保険証の有効期限は、7月末日までのため、今回は郵送しません。

■保険証が届いたら

保険証に記載されている内容に間違いがないか、また加入者全員分があるか確認してください。

■資格異動の手続

社会保険に加入されたときなどは、届出が必要です。国民健康保険証と加入した健康保険証の両方を持参し、手続を行ってください。世帯主、住所などが変更になる場合も世帯全員の保険証を持参してください。

■就学や施設入所のため住民票が筑西市にないとき

在学、入所証明書などを持参のうえ、手続を行ってください。

■国保の各種届出などの手続

世帯主が申請者です。世帯主以外の方が手続をする場合は、委任状が必要です。また、各種届出などには、申請者の身分証明書や世帯主と手続対象者のマイナンバー(個人番号)も必要です。

ごみ処理 一般廃棄物 / 産業廃棄物

1つでもOK 見積無料

粗大ごみ 遺品整理 訳ありごみ

電気製品・集積所へ出せないごみ・建て替え・リフォーム時・引っ越し・etc...

片付け・荷まとめ・運び出し・清掃・処分すべてお任せください
店舗・事務所・工場でもOK!!

(有)つくば環境サービス
環境事業部 筑西市直井1060
一般廃棄物処理業許可筑西市第23号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

一親切・丁寧・安心価格一

お気軽にお問い合わせください ☎0296-22-2626

健康保険・厚生年金保険の手続き
労災保険・雇用保険の手続き
年金相談や給付請求のお手伝いなど

お気軽にご相談ください

本橋社会保険労務士事務所
筑西市榎生1-8-14 所長:本橋孝夫
Tel 0296-45-7550

城体育館トレーニング室

【協和地区】▼日時 3月9日

(水) 午後7時～ ▼場所 協和多目的研修センター研修室

【明野地区】▼日時 3月11日

(金) 午後7時～ ▼場所 明野公民館研修室

関スポーツ振興課(下館総合体育館内) ☎28-5040

「筑西健康パーク」会場へのバス運行

「筑西健康パーク」へ動いて、食べて、健康づくり!

▼日時 3月9日(水) 午前10時～ ▼場所 下館総合体育館

▼内容 体操体験、体力測定、作品展示など

【バスの運行(要予約) ※交通手段が無い人優先】

▼出発時間 各地から下館総合体育館行き ①午前9時発 ②午後1時発(明野・協和地区のみ) / 下館総合体育館から各地へ ①正午発(明野・協和地区のみ) ②午後3時発(関城地区の運行は無し) ▼乗車場所 下館地区 各公民館(巡廻) / 関城地区 関城老人センター(藤ヶ谷) ※自家用車の乗合わせ予定のため午前9時集合/明野地区 明野公民館/協和地区 古里小学校、協和公民館、小栗小

学校 ▼申込期限 3月2日(水)まで

申問健康づくり課 ☎22-0506

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耐震診断ができる「誰でもできるわが家の耐震診断」を市ホームページに掲載していますので、ご利用ください。

建築課 ☎20-1177

愛玩用の家畜の飼養状況を報告してください

愛玩用の家畜を1頭(羽)以上飼養している人は、家畜伝染病予防法により、毎年2月1日現在の飼養頭羽数などを県に報告する必要があります。

▼対象家畜 牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥(犬、猫、うさぎ、インコなどは対象外) ※報告方法など、詳しいことは問い合わせてください。

茨城県西家畜保健衛生所 ☎52-0345

平成28年度 浄化槽設置費補助金申込み

浄化槽設置費補助金の仮受付及び抽選会を、4月と9月の年2回実施します。補助対象地域・人槽を確認のうえ、工事予定時期に合わせて申し込んでください。

■補助対象地域 公共下水道事業認可区域・農業集落排水事業採択区域を除く筑西市全域

■日程 ※第1回の抽選にはずれた場合、第2回の抽選に再度申込可能

項目	第1回	第2回
仮受付	4月1日(金)～15日(金) 対象：浄化槽設置工事着工予定が8月31日(水)まで 申請者：本人又は家族、代理申請業者(「仮申込書」の提出をしてください)	4月25日(月)～9月9日(金) 対象：浄化槽設置工事完了が平成29年2月28日(火)まで 申請者：本人又は家族、代理申請業者(「浄化槽設置費補助金交付申請書」を提出してください ※代理申請の場合は「委任状」を添付)
抽選日時	4月24日(日) 午前10時～	9月25日(日) 午前10時～
抽選場所	しもだて地域交流センター「アルテリオ」1階集会室	
抽選人	本人又は家族(代理申請業者は入室のみ可)	
補助金申請受付期間	4月25日(月)～7月29日(金)	9月26日(月)～11月30日(水)

申問下水道課 ☎22-0503

■補助金額

項目	霞ヶ浦流域内(高度処理型)		
	霞ヶ浦流域外(通常型)	新築	転換*
5人槽	294,000円	533,000円	645,000円
7人槽	342,000円	644,000円	772,000円
10人槽	459,000円	787,000円	959,000円

※転換は、汲み取り式便所又は単独浄化槽から合併浄化槽への設置替えなどです。

※単独浄化槽を撤去する人は、上記に加え90,000円を限度に補助されます。(条件有り)

※補助金額が変更になる場合があります。

■注意事項

- 抽選する権利及び当選した権利の譲渡は認めません。
- 仮申請後の補助額の増額についての変更は受けられません。
- 「仮申込書」及び「浄化槽設置費補助金交付申請書」は、下水道課窓口へ直接提出してください。(窓口以外は受付不可)
- 補助金申請前に浄化槽を設置した場合は交付の対象になりません。
- 補助金申請受付期間内に申請書が提出されない場合は、キャンセルされたものとみなします。

北島三郎 2016
結城市民文化センターアクロス(大ホール)
ゲスト 2016年 4/2(土) 開演 14:00-18:00(2回公演)
S席 7,000円
チケットぴあ/ローソンチケット/e+(イープラス)
お問い合わせ 株式会社エムオープロモーション TEL:048-645-9009 チケット宅配OK!!(別途送料)

ず〜っと笑顔で「自分らしく、安心して暮らせる、快適な住まい」
高齢者向け住宅 入居者募集中
お気軽に お問合せください!! Emiasu
▼ 見学・入居のご相談を随時承ります ▼
介護付き 高齢者向け住宅 0296-25-5851 SEKISHO セキショウグループ
えみあす 二木成 (株)セキショウライフサポート
筑西市二木成827 http://www.sekisho-ls.co.jp/emiasu/ Sekisho Life Support

「ぎぬ聖苑」の火葬可能件数が3月末まで増えます
1月から3月末までの間、1日の火葬可能件数を3件増やしています。

追加の時間帯 正午・1件 / 午後4時・2件 (一日合計15件)
聞きぬ聖苑 ☎33-6635

募集

母親支援・子育て支援
英語リトミック

日時 3月16日(水) 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 親子15組(3か月以上の子) ※要予約
費用 無料
申込 NPO法人いちなごみ北原 ☎090-8816-9996

親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

日時 3月11日(金) 午前10時～午後3時
場所 あけの元気館
内容 日よりよい子育てのあり方(講話)、1年間のまとめ反省、育児相談、話し合い
定員 30組程度
費用 親子1組200円(保険・昼)

食込

岡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

生きがいと創造の事業
講座受講生

陶芸(初心者向け)、竹籐工芸、革工芸

期間 5月～平成29年3月(おむね月2回)
場所 陶芸・協和ふれあいセンター(久地楽) / 竹籐工芸、革工芸・市総合福祉センター(小林)
対象 市内在住のおむね65歳以上の人
定員 陶芸 25人 / 竹籐工芸 30人 / 革工芸 40人(申込多数の場合抽選)
費用 無料(別途材料費が必要)
申込み 3月7日(月)～11日(金)に高齢福祉課(本庁1階)各支所・川島出張所で
申込 高齢福祉課 ☎224-227

歴史講話(筑西市史を中心に) 59

生涯学習奨励単位認定事業

27年度シリーズの第12回です。
日時 3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「アルテリオ」2階研修室
講話演

あけの元気館教室

岡あけの元気館 ☎52-7111

詳しくはあけの元気館ホームページ又は館内掲示板をご覧ください。

特別ショートレッスン日程(申込不要)

日時 ①3月7日(月)～11日(金) ※9日(水)を除く ②3月14日(月)～18日(金) 午後3時～3時30分
定員 先着20人
内容 ①認知機能低下予防運動をテーマとした講義&実技 ②日常動作をテーマとしたコンディショニング講義&実技
費用 無料(別途入館料が必要)
指導員 宮村龍太・竹内渉

春の短期水泳教室

日時 3月26日(土)～29日(火) 午前8時45分～9時45分
定員 先着20人
対象 小学1～3年生(28年度現在)
内容 水に慣れる、泳ぎの基本を覚える
指導員 宮村龍太・石嶋涼
費用 5,000円(別途入館料が必要)
申込特典 ①申込みした人全員に最大6人まで使えるファミリー入場券1枚プレゼント ②教室期間中、レストランで受講カードを提示するとポテトフライが150円で買えます。
申込み 2月27日(土) 正午～あけの元気館窓口

樋口一葉と筑西の人物
文学講座(4月開講)

西村鋤之助、吉江政次、穴澤清次郎、井上織江などの郷土筑西人とゆかりの深い五千円札で有名な女流文学者・樋口一葉の『人と文学』を読んで鑑賞します。

朗読勉強会 会員

正しい日本語で名作を朗読してみませんか。
日時 毎月原則第2火曜日 午後1時～2時30分
場所 中央図書館ボランティア活動室
費用 1,000円(テキストト代込) ※3月のテキストは

日時 毎月原則第1日曜日 午後2時～3時30分
場所 協和公民館中研修室
講師 桐原光明氏(元下館市立中央図書館長)
費用 資料代など
申込 文学サークル 大山 ☎57-2409

相続個別相談会

初回のみ 60分 相談無料

日時 随時開催
予約 お電話又はFAXにてご予約下さい
場所 坂入税理士事務所 筑西市横島229-5
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

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

3月の市民病院健康講座

間違いだらけの処置 ～形成外科の疾患について～

講師：形成外科医長 天海恵子

市民病院の形成外科で主に治療する疾患は、皮膚・皮下腫瘍、外傷、難治性潰瘍（糖尿病性潰瘍、褥瘡など）癬痕、爪の異常などがあります。これらの疾患の治療をしていく中で、患者様の勘違いにより、間違った処置や対処をしていることが多々あります。いくつか例をあげながら、わかりやすく説明します。

■日時：3月11日（金）午後3時～4時
■場所：筑西市民病院2階会議室（入場無料）

【市民病院からのお知らせ】

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

問医事企画課 ☎28-2261

『耳なし芳一のはなし（小泉八雲著）』▼定員 若干名 ▼講師 木村節子氏
申問朗読ボランティアやまびこ相田（午前中）☎28-0306

●『芳香書道クラブ』会員
初心者歓迎します。
▼日時 毎月第1・3木曜日
午前10時～正午 ▼場所 協和公民館大会議室
申問 小泉 ☎57-2483

●ウォーキング・ハイキング
【3月2日（水）下妻イオン館内ウォーキング（3キロ）】
▼集合 フォレストコート（ゲ

ートCとDの中間）▼受付時間 午前10時～ ▼費用 無料（イオンからの提供品有り）
※毎月第1水曜開催
申問 イオンモール下妻 ☎30-1700

【3月6日（日）市民ウォーク】
▼集合 常総線黒子駅前・午前8時 ▼費用 無料
【3月13日（日）ホームロードウォーク又は宝篋山ハイキング】
▼集合 関城体育館前・午前8時 / 小田休憩所・午前9時
▼費用 3000円
【3月27日（日）積善院杖垂桜鑑賞ウォーク】
▼集合 関城体育館前・午前8

がんばっぺ！茨城
企業説明会
平成29年3月に大学などを卒業する予定の人（既卒者含む）を対象に企業説明会を開催します。※申込不要
【水戸会場】
▼日時 3月14日（月）・17日（木）午後1時30分～ ▼場所

イベント

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・太極拳教室に参加しませんか？》
【日時】3月3日・10日・17日・24日・31日（木）、4日・11日・18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

▼費用 3000円
▼毎木曜日 腰膝鍛えるダウントレッキング教室
▼時間 午前10時～正午 ▼費用 無料 ▼場所 河内公民館
申問 市ウォーキングクラブ連合会 鳥生 ☎20-3386
☎080-110900-5748

しもだて吹奏楽団
スプリングコンサート
▼日時 3月13日（日）午後2時～（午後1時30分開場）▼場所 明野公民館大ホール「イル・プリランテ」▼曲目 組曲『惑星』から「火星」「ウィークエンド・イン・ニューヨーク」『森の贈り物』他 ▼入場無料・全席自由
問しもだて吹奏楽団 田嶋 ☎090-2626-9889

第77回市民将棋大会
▼日時 3月19日（土）午前9時～午後5時 ▼場所 しもだて地域交流センター「アルテリオ」1階集会室 ▼申込み 当日会場で ▼費用 1,500円（当日徴収、昼食代込）※小学生以下無料（昼食代は自己負担）▼賞状・景品有り
問 下館将棋愛好会 笹澤 ☎22-4201

「フエリヴェールサンシャイン 土浦会場」
▼日時 3月7日（月）・9日（水）午後1時30分～ ▼場所 ホテルマロウド筑波
問 茨城労働局職業安定課 ☎029-224-6218
ハローワーク筑西 ☎22-2188

無料法律相談会開催のお知らせ
日時：3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 萩原慎二 萩原平久 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
お気軽にどうぞ
下館ニュータウン内 当事務所
下館二丁目 クリーニング店
下館高工 下館エネオス
玉戸南
西方局
鹿山
築西市幸町3丁目9番8号

●聴覚障がい者緊急通報システム登録及び説明会

▼日時 3月26日(土) 午後1時30分
▼場所 しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階研修室
▼対象 市内在住で聴覚機能・音声機能・言語機能の障害者手帳を所持している人で、インターネット接続及び電子メールを利用可能な携帯電話を所持している人
▼定員 先着20人
▼申込期限 3月11日(金)まで

●申請障がい福祉課 内線226
FAX 25-2401

●家庭倫理講演会「いのち」の輝き

▼日時 3月13日(日) 午前10時～11時30分
▼場所 結城市民文化センター「アクロス」小ホール
▼講師 小林満子氏(一社) 倫理研究所
▼費用 1,000円(託児有り)
●家庭倫理の会茨城西
細川 ☎33-5369
古谷 ☎24-2007

●写真講座「DAN」第10回作品展

▼日時 3月24日(木)～27日(日) 午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)
▼場所 文化ギャラリー(スピカ6階)
▼入場無料
●写真講座「DAN」事務局
長谷川 ☎24-6688

●ボイスカウト筑西 第1回入団説明会
▼日時 3月13日(日) 午後6時
▼場所 光徳寺(泉町)
▼対象 小学生(28年度現在の男子児童)
●光徳寺 相馬 ☎22-4209

●第26回春蘭展

▼日時 3月12日(土) 午前9時～午後5時、13日(日) 午前9時～午後4時
▼場所 川島公民館
●宮田 ☎28-0320

●春の山野草展示会

▼日時 4月8日(金)～10日(日) 午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)
▼場所 市総合福祉センター1階フロント(小林)
●下館山野草会 杉山 ☎090-7701-3037

●世界の食文化と日本語スピーチ交流会

▼日時 3月20日(日) 午前10時30分(受付は午前10時)

●まちづくりカフェピーチ(二木成)

【つたごえピーチひろば】
▼日時 3月4日(金) 午前10時
▼参加費 2000円
▼持参品 マイク、スリッパ
【親子リトミック・ピーチひろば】
▼日時 3月15日(火) 午前10時
▼対象 未就学児とその保護者
▼参加費 5000円
▼定員 20人
▼講師 檜山祐子氏
▼持参品 パスタ、飲み物
【ヨガ・ピーチひろば】
▼日時 3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
【子育て・ピーチひろば】
▼日時 3月5日(土) ①4歳～年長さん 午後1時30分 ②小学生 午後2時40分
▼参加費 無料
▼定員 各15人
●甲関NPO法人地球の保健室
☎080-6779-0846

●読み聞かせ

【対象 幼児・児童・保護者】
●協和おはなし会
▼日時 3月5日(土) 午前10時30分～11時30分
▼場所 協和公民館
●小林
▼日時 3月12日(土) 午後2時
▼場所 関本公民館
●野ばらの会
▼日時 3月19日(土) 午後2時
▼場所 中央図書館
●関小川
▼日時 3月19日(土) 午前10時30分～11時30分
▼場所 協和公民館
●関吾妻
▼日時 3月19日(土) 午後2時
▼場所 中央図書館
●関鶴見
▼日時 3月24日(木) 午前10時30分
▼場所 いずみ保育園
●関未来ネットボランティアサークル
▼日時 3月27日(日) 午後2時
▼場所 中央図書館
●あすなろの会
▼日時 3月27日(日) 午後2時
▼場所 中央図書館
●関手面
▼日時 3月27日(日) 午後2時
▼場所 中央図書館

●たまり場楽校

★以外は「たまり場・たろう」で開催
【お気軽ウクレレ教室(月2回)】
▼日時 3月1日・15日(火) 午後2時～4時
▼参加費 3000円
※ウクレレの用意有り
【お気軽ギター弾き語り教室(月2回)】
▼日時 3月8日・22日(火) 午後2時～4時
▼参加費 3000円
▼持参品 ギター
【アキラの説法カフェ】
▼日時 3月11日(金) 午後2時～4時
▼参加費 3000円
【もったいない倶楽部ちくちく針仕事】
▼日時 3月12日(土) 午後1時30分～4時
▼参加費 3000円
【布にお絵描きアート】
▼日時 3月14日(月) 午後2時～4時
▼参加費 3000円
【手仕事工房】
編み物、その他
▼日時 3月24日(木) 午後2時～4時
▼参加費 3000円+実費
【筆遊び教室】
▼日時 3月26日(土) 午後2時～4時
▼参加費 1,000円
【★昭和の歌声カフェ】
▼日時 3月27日(日) 午後1時30分～3時30分
▼参加費 2000円
▼場所 レストラン 下館(菅谷)
【たまり場カフェ】
どなたでも参加OK!歌あり、おしゃべりあり、ランチあり。
▼日時 3月2日・9日・23日・30日(水、5日・19日(土) 午前11時～午後5時
▼参加費 5000円
●関小松崎
☎090-1797-3045

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

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	3月3日・17日(木) 13:30～15:00	しもだて地域交流センター「アルテリオ」会議室B
	3月7日(月) 13:30～15:00 ※男性のみ	スピカ3階健康ひろば
	3月14日・28日(月) 13:30～15:00	
関城	3月2日・16日(水) 13:30～15:00	ペアーノリハーサル室
明野	3月1日・15日・22日(火) 13:30～15:00	あけの元気館健康体操室
	3月8日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
協和	3月4日・18日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター集會室
	3月25日(金) 10:00～11:30 ※認知予防教室。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	3月1日・8日・15日(火) 13:30～15:00	下館武道館1階
	3月11日・25日(金) 13:30～15:00	しもだて地域交流センター「アルテリオ」集會室
関城	3月1日・15日(火) 10:00～11:30	ペアーノリハーサル室
明野	3月7日(月) 13:30～15:00	あけの元気館健康体操室
協和	3月2日・16日(水) 13:30～15:00	協和公民館総合ホール

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

お詫びと訂正

ピープル2月15日号7ページ「生活の困りごと相談」の相談日時に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【誤】：3月15日(火) 午後10時～正午
 【正】：3月15日(火) 午前10時～正午

090-19641-1857

犬・猫の譲渡会

▼日時＝3月13日(日) 午前10時～正午 ▼場所＝市役所駐輪場
 ※譲りたい人は3月6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(猫は室内飼いでできる人)に譲ります。
 関アニマルブンブン

第17回こころの健康電話相談(無料)

茨城県臨床心理士会では、みなさんの「こころの悩み」について、臨床心理士による電話相談を実施します。家族、学校、職場などの心配事や悩み事を抱えている人の相談に応じます。
 ▼日時＝3月6日(日) 午前9時～午後5時 ▼相談方法＝電話相談(相談料は無料)
 ※通話料は相談者の負担

▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」1階集會室
 ▼内容＝①外国人による日本語スピーチ発表 ②食文化交流会
 ③三味線と尺八の演奏 ▼費用＝無料 ※申込不要
 関筑西市国際友好協会 日向野
 090-18776-3233

相談

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
 【毎週火曜日(午後1時～4時)にハローワークで出張相談会開催中】
 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

友達のこと 学校のこと
 ひとりで悩んでいませんか?
 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。保護者からの相談にも応じています。
 ▶日時＝毎週月・水・金曜日 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＝3月24日(木)
 【専門相談】午後1時30分～2時30分 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】午後2時30分～4時 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)で苦しめられて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＝3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「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】3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	☆3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