

暮らしの情報

Information

2016
8.1

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(本庁2階)
☎内線368・369

案内

児童手当の現況届出はお済みですか

平成28年度児童手当現況届出がまだの人へ8月18日(木)に通知書を再度発送します。通知書が届いた人は8月31日(水)までに必ずご提出ください。提出がないと、6月分以降の手当が支給できません。現況届を紛失した人はご連絡ください。
☎子ども課(本庁1階) 内線256

8月のきぬ聖苑休苑日

【お盆の休苑日について】
8月15日(月)、16日(火)は、休苑日になります。8月14日(日)は、告別式及び火葬業務のみの受付になります。

☎ 33-6635

平和祈念の黙とう

原爆による犠牲者のご冥福と世界恒久平和の実現を祈念するため、1分間の黙とうを捧げましょう。
▼日時 8月6日(土) 午前8時15分、8月9日(火) 午前11時2分
☎総務課(本庁2階) 内線334

**「のり愛く」
運休のお知らせ**

8月15日(月)、16日(火)のお盆期間中、のり愛くんは運休します。その間の予約受付も休止します。8月17日(水)の予約は8月10日(水)から8月18日(木)の予約は8月12日(金)から受け付けます。
☎のり愛くん予約センター 内線224・227

☎ 23-6666

高齢者配食サービス開始

食事の調理が困難な高齢者に、栄養バランスのとれた食事を手渡しでお届けするとともに、安否確認を行います。
▼対象 在宅で生活している65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で、訪問調査の結果、配食サービスの利用を認められた人
▼内容 昼食又は夕食の1日1食で、週5回まで(月～土曜日) ※日曜日、年末年始を除く
▼費用 1食300円を予定(食材・調理費負担)
▼申請受付 8月1日(月)から高齢福祉課、各支所窓口で申請受付を開始します。
☎高齢福祉課(本庁1階)

児童扶養手当の現況届と支給のご案内

【現況届について】児童扶養手当を受けている人は、毎年8月に「現況届」の届出をすることになっています。この届出は、受給資格者が引き続き受給できるかを確認するもので、この届出がないと8月分以降の手当を受給できません。2年間この届出がないと受給資格を失います。また、児童扶養手当を受給しているみなさんの就労を支援するため、8月3日(水)・4日(木)の午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)に市役所玄関ホールにて相談ブースを設置します。

■受付期間=8月3日(水)・4日(木) 午前8時30分～午後7時
■受付場所=市役所本庁舎玄関ホール(支所・川島出張所では届出はできません。)
■持参するもの=印鑑、郵送された通知書、養育費などに関する申告書 ※平成28年1月2日以降に転入した人は、平成28年度所得証明書(平成28年1月1日現在、(扶養人数・控除額の記載。非課税証明書の場合は所得額の記載。)) ※支給開始から5年を経過する人は「一部支給停止除外事由届出書」 ※外国籍の人は、在留カード(受給者及び児童のもの)

【手当の支給について】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、8月10日(水)に指定された金融機関の口座に振り込みます。(振込時間は金融機関によって異なります。) 今回の支給は、4月から7月までの4か月分の手当です。通帳にてご確認ください。 ☎子ども課(本庁1階) 内線256

8月の納期

市・県民税(2期) ☎課税課 内線464
国民健康保険税(2期) ☎医療保険課 内線241
後期高齢者医療保険料(2期) ☎医療保険課 内線243
介護保険料(3期) ☎介護保険課 内線221
納期限: 8月31日(水)

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。

つくばね法律事務所

初回相談 30分無料
債務整理
交通事故
相続・遺言

〒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
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属: 門井 節夫、関 健太郎、高中 学、飯塚 夏樹

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 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!
土日のご予約も承ります!

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

家族介護慰労金の支給

- ▼対象 介護保険の要介護4又は5の認定を受けている65歳以上の人を在宅で介護している家族のうち、①②に該当する人。
- ①要介護者が平成27年8月1日～平成28年7月31日の間、介護保険サービスを利用していない。
- ②介護者及び要介護者の世帯全員が市民税非課税。
- ▼支給額 10万円
- ▼申込期間 8月1日(月)～15日(月)
- ☎高齡福祉課(本庁1階) 内線224

交通遺児学資金

- 市では、交通遺児を養育している人に対し、「交通遺児学資金」を支給しています。支給を受けるには申込みが必要です。
- ▼対象(交通遺児) 交通事故で父、母若しくは両親を失った小学1年生から中学3年生までの児童・生徒
- ▼対象(支給を受ける人) 市内に住所を有する①②の人
- ①交通遺児を養育している父又は母
- ②両親がいないため、交通遺児を養育している人
- ▼支給額 月額4,000円 ※各支所、川島出張所での申込不可
- ☎子ども課(本庁1階)

募集

内線256

男女共同参画推進講演会実行委員

- 『サザエさん』のマスオさんの声でお馴染みの増岡弘さん講師に招き、男女共同参画推進講演会を11月5日(土)に開催します。講演会に向けて実行委員を募集します。※第1回の実行委員会 9月28日(水) 予定
- ▼申込期限 9月21日(水) まで
- ☎市民協働課(アルテリオ2階・月曜休) ☎23-1600

平成28年度排水設備主任技術者試験及び受験者講習会

- 【講習会】▼日時 9月23日(金) 午後1時30分～4時30分(受付:午後0時30分)
- ▼場所 茨城県建設技術研修センター(水戸市) ▼受講料 2,000円
- 【試験】▼日時 10月17日(月) 午後1時30分～午後3時30分(受付:午後0時30分)
- ▼試験説明: 午後1時20分
- ▼受験料 2,000円
- ▼場所 茨城県建設技術研修センター(水戸市) ▼申込期限 8月18日(木) まで
- ☎下水道課(スピカ1階)

☎22-0503

「うちエコ診断」参加家庭

- 「うちエコ診断」参加家庭を募集します。
- ▼内容 エコ診断士が、家庭のエネルギー使用量などを診断し、各家庭に合った「省エネ対策」を提案します。診断無料です。
- ▼診断期間 12月中旬まで
- ☎クールアースいばらき(一社) 茨城県環境管理協会 ☎029-248-1743

親子ふれあい宿泊研修事業

- 県内のひとり親家庭のお母さんとお子さんが地域を越えて、交流と体験ができる「宿泊研修事業」の参加者を募集します。
- ▼日時 9月17日(土) 午後2時～18日(日) 午後1時
- ▼場所 県立児童センターこども城(大洗町) ▼定員 80人
- ▼対象 ひとり親家庭の母と子(保育園年長児、中学2年生)
- ▼参加費 1世帯500円
- ▼申込期限 8月19日(金) まで
- ※各自、現地集合・現地解散、交通費自己負担
- ☎茨城県母子寡婦福祉連合会 ☎029-221-7505
- 筑西市母子寡婦福祉会 宮内

☎28-2449

ウォーキング・ハイキング

- 【8月3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の間) 午前10時
- ▼内容 膝腰背筋鍛錬バラエティウォーク
- ▼参加費 無料(イオンからの提供品有り) ※毎月第1水曜開催
- ☎イオンモール下妻 ☎30-1700
- 【8月6日(土)～7日(日) 夏の1泊ウォーク】
- ▼集合 上田城周辺と安曇野巡り
- ※詳細はお問い合わせください
- 【8月21日(日) 下妻市砂沼一周ウォーク】
- ▼集合 砂沼東岸観桜苑・午前8時
- 【毎月第1・第3木曜日 腰膝背筋鍛えるダウントレッキング教室】
- ▼集合 河内公民館 午前10時～正午
- ▼参加費 無料
- 【毎月第2・第4金曜日 筑波山登山教室】
- ▼集合 筑波山神社拝殿前・午前9時
- ▼参加費 無料(要事前申込)
- ☎市ウォーキングクラブ連合会 鳥生 ☎20-3386
- ☎080-11090-5748

無料法律相談会開催のお知らせ

日時: 8月28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 萩原久野 所属 会原真子 萩原平野 萩原久野 萩原真子
 筑西市乙28番3 SATOHビル2階(JR下総駅南口徒歩30秒)

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。

丁寧に相談対応致します

○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

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】 8月11・18・25日(木)、5・12・26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

自衛官募集

【自衛官候補生】

▼試験日 男子 9月又は10月の指定する1日、女子 9月24日(土)・25日(日)のうち指定する1日 ▼対象 平成29年4月1日現在、18歳以上27歳未満の人 ▼申込期限 男子 要問い合わせ 女子 9月8日(木)まで

【防衛大学校学生】

①推薦 ▼試験日 9月24日(土)・25日(日) ▼対象 高校生(見込み含む)で平成29年4月1日現在、18歳以上21歳未満の学校長が推薦できる人 ②総合選抜 ▼試験日 1次 9月24日(土) 2次 10月29日(土)・30日(日) ▼対象 高卒者(見込み含む)で平成29年4月1日

現在、18歳以上21歳未満の人で合格した場合、防衛大学校への入校を確約できる人 ③一般(前期) ▼試験日 1次 11月5日(土)・6日(日) 2次 12月6日(火) 10日(土)のうち指定する1日 ▼対象 高卒者(見込み含む)で平成29年4月1日現在、18歳以上21歳未満の人 ▼申込期間 ①②とも9月5日(月) 8日(木) ③ 9月5日(月) 30日(金)

※①と②の併願はできません。
申問 自衛隊茨城地方協力本部 筑西地域事務所 ☎22-7239

歴史講話(筑西市史を中心に) 64

【生涯学習奨励単位認定事業】

28年度シリーズの第5回歴史講話を開催。

▼演題 下館領在番時代考 ▼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 8月23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」2階研修室 ▼参加費 500円(事前申込の場合300円)

申問 さらめく筑西市民の会 鳥生 ☎20-3386 ☎080-1109015748

イベント

朗読劇「あの夏の日の記憶」ヒロシマ、ナガサキ、そして

▼日時 8月7日(日) 午後1時30分開演 ▼場所 明野公民館大ホール「イル・プリランテ」 ▼内容 小学生やはらんきょうの会会員のヒロシマ・ナガサキの被爆体験手記などの朗読劇 ▼同時開催 下館工業高等学校ジャズバンド部のミニコンサート、北川幸次写真展 ▼入場料 無料 ※託児有り
問 はらんきょうの会 加藤 ☎52-2590

出合いパーティー

【結城市民文化センターアクロス】 ▼日時 8月20日(土) 午後1時30分～4時30分(受付 午後1時15分) ▼対象 (A) 20歳代～30歳代の独身男女、(B) 40歳代の独身男女 ▼参加費 男性3,000円、女性1,000円 ※当日徴収 ▼申込期限 8月17日(水)まで
【ピアスパークしもつま】 ▼日時 8月27日(土) 午後1時30分～4時30分(受付 午後1時15分) ▼対象 42歳以下の

食生活改善推進員養成講座受講生募集

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の「食改さん」として活躍する健康づくりのボランティアの養成講座を開講します。この養成講座では、調理実習を中心に、食生活に関する正しい知識を学びます。講座終了後は、「食改さん」として料理教室を開催したり、イベントに参加したりとたくさん仲間と楽しみながら健康づくりの輪を広げていきましょう。

- 対象 市内在住でおおむね全ての日程に参加できる人で講座終了後「食改さん」としてボランティア活動のできる人
- 日程 全7回(10月～平成29年3月まで、月1回程度)
- 場所 明野保健センター ●定員 先着20人程度
- 費用 2,000円(テキスト代、約5回分の調理実習代) ※欠席した場合でも返金はありません。
- 申込期限 9月6日(火)まで ※託児はありません。
- 申込方法 電話で健康づくり課まで。詳しい日程は申込時にお伝えします。

問 健康づくり課 成人グループ(スピカ2階) ☎22-0506

あけの元気館 1教室開催

【ボディメイクング】 ●日時 8月22日(月)～9月12日(月) ※毎週月曜日・全4回 19:30～20:15(45分レッスン) ●場所 げんき広場 ●定員 15人 ●内容 自重を使った筋トレで理想的なカラダを作るクラスです。1回目と4回目に体組成測定を実施、レッスン終了後毎回プロテイン1杯分プレゼント!! ●対象 健康な男女(既往症などをお持ちの方は担当トレーナーへ相談ください) ●担当 池田 ●参加費 4,000円 ※非会員の方は別途入館料が必要です。(300円) ●申込み 8月1日(月) 13:00～(電話申込不可) ※教室に関する詳細はあけの元気館HPまたは、館内掲示板をご覧ください

問 あけの元気館総合受付 ☎52-7111

土地建物登記 会社登記
 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。



市民と職員でつくったドラマ・筑西市魅力情報発信映像

「ただいまが、似合うまち」

問 広報広聴課 内線 313 ちくせいムービーちゃんねる 検索



独身男女 ▼参加費＝男性3,000円、女性1,000円

※当日徴収 ▼申込期限＝8月24日(土)まで ※キャンセルの場合、キャンセル料が発生します。

関 NPO 法人ベル・サポート

☎0280-87-7085

防災ボランティア養成講座 & フォローアップ研修

災害時・被災地での基礎知識や特殊な環境で活動する際のマナー・心構えを学びます。

▼日時＝8月20日(土) 午前9時30分～正午 ▼場所＝市総合福祉センター(小林) ▼対象＝市内在住・在学・在勤している人、養成講座修了者 ▼内容＝そのときあなたは どうしますか「もしものとき」の想像力を高める、災害対応カードゲーム「クロスロード」 ▼講師＝(公財)日本法制学会災害救援ボランティア推進委員会 ▼定員＝先着50人
関 市社会福祉協議会
☎22-5191

輪投げで遊ぼう(競技会)

▼日時＝8月20日(土) 午後1時～4時 ▼場所＝下館総合体育館 ▼内容＝輪投げのいろいろな遊びと競技会 ▼持参品

＝体育館用シューズ ▼参加費＝100円

関 はつらつ百人委員会 大和田
☎080-5389-9627

第2回民謡の祭典 夏空に届け大地の歌声

▼日時＝8月27日(土) 午後1時～4時 ▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」集会室 ▼入場料＝無料
関 川田
☎22-3939

マタニティクラス

パパも妊婦体験。妊婦姿のパパの写真を撮っちゃおう。

▼日時＝8月12日(金) 午後1時～4時 ▼場所＝筑西市明野保健センター(あけの元気館内) ▼内容＝①赤ちゃんのお風呂の入れ方 ②パパが主役の妊婦体験 ③赤ちゃんからのメッセージ(ビデオ) ▼持参品＝母子健康手帳、飲み物、カメラ
関 健康づくり課(スピカ2階)
☎22-0506

親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

【交通ルールを学ぼう】
▼日時＝8月17日(水) 午前10時～午後1時 ▼場所＝協和多目的研修センター ▼対象＝1歳

～6歳の幼児と保護者 ▼定員＝30組の親子 ▼参加費＝1組につき200円(保険・昼食) ▼申込期限＝8月12日(金)まで
関 筑西市地域女性団体連絡会 協和支部 飯村
☎57-2570

おもしろ理科教室 「ドライアイスって何?」

▼日時＝8月21日(日) 午前10時～正午 ▼場所＝協和公民館総合ホール ▼内容＝ドライアイスを使った演示実験と体験
▼材料費＝300円程度 ▼対象＝年長から小学生20組の親子(幼児の同伴可) ▼持参品＝手袋、筆記用具 ▼申込期限＝8月17日(水)まで
関 協和公民館 ☎57-2515

母親支援 (母親リフレッシュ企画)

いずれのイベントも：▼時間＝午前10時～11時30分 ▼場所＝Tea Room Jasmine (川澄) ※要予約

【夏祭羅っちわ作り体験】

▼開催日＝8月5日(金)
【カラーセラピー体験】
▼開催日＝8月10日(水)
【フリザーブドフラワーアレンジメント体験】
▼開催日＝8月12日(金)

関 NPO 法人いちなごみ市塚
☎090-4810-9851

夏休みファミリー教室 「竹とんぼ・折り紙教室」

▼日時＝8月6日(土) 午前10時～正午 ▼場所＝協和公民館総合ホール ▼内容＝「竹とんぼと折り紙」を学び遊びましょう ▼参加費＝無料 ▼対象＝幼児から小学生の親子 ▼申込期限＝8月3日(水)まで
関 協和公民館 ☎57-2515

茨城県立笠間陶芸大学校開校記念展「現代陶芸・案内」

▼期日＝9月11日(日)まで
▼場所＝茨城県陶芸美術館(笠間市) ▼観覧料＝一般720円 / 高校・大学生510円 / 小・中学生260円
関 茨城県陶芸美術館(月曜日休館) ☎0296-70-0011

せせらぎ会絵画展・釉遊会陶芸展合同開催

▼日時＝8月23日(火)～9月4日(日) 午前10時～午後5時(初日は午前11時から、最終日は午後4時まで) ▼場所＝結城市民情報センター1階マルチスペース ▼作品＝せせらぎ会・木版画・水彩画(約40点) 釉遊

会・陶芸作品(約80点)
関 武蔵
☎090-7709-8601

下館珈琲まちなかプロジェクト「乾物屋さんのラーメンカフェ」

▼日時＝8月19日(金) 午前11時30分～午後3時 ▼場所＝しもだてアパートメント(下館大町郵便局隣り) ▼内容＝「大忠商店」オリジナルの煮干し出汁でアレンジした下館ラーメンやつまみ、地元食材を使ったスイーツ、下館珈琲のランチセット(限定20食)などを販売します。

関 滝
☎090-8052-5730

関本公民館講座

【大人のクラフト講座】
▼日時＝9月13日(火)～3月(火曜日・全10回) 午前9時30分～11時30分 ▼講師＝和田泰子氏 ▼定員＝10人
【幼児親子運動教室】
▼日時＝9月3日(土)～2月(土曜日・全10回) 午後1時30分～2時30分 ▼講師＝白井啓氏 ▼定員＝20組 ▼対象＝満3歳～満6歳の幼児と保護者 ※応募者多数の場合は抽選になります。

関 関本公民館 ☎37-6626

●カルチャー講座(9月開講)

各講座とも：▼場所 〓しもだて地域交流センター「アルテリオ」

▼対象 〓市内在住・在勤者(初心者優先で応募者多数は抽選) ※きもの着付け講座は女性のみ。▼参加費 〓無料 ▼申込み 〓8月17日(水)までに、しもだて地域交流センターへ電話、又は来館

【はじめての太極拳講座】

▼日時 〓9月7日(水) 〓12月14日(水) 午後1時30分 〓3時(毎週水曜日・全15回) ▼定員 〓25人 ▼持参品 〓飲み物、汗ふき、動きやすい服装、運動靴

【きもの着付け講座】

▼日時 〓9月8日(木) 〓平成29年2月23日(木) 午後1時30分 〓3時30分(木曜日・全12回) ▼定員 〓15人 ▼持参品 〓きもの、帯、着付け小物など

【甲冑地域交流センター】

☎23-1616

●子育てセミナー開催

【子供の性格がどんどん良くなる習慣・続編】

▼日時 〓8月27日(土) 午前10時 〓11時30分 ▼場所 〓県西生涯学習センター(野殿) ▼対象 〓子育て中の親(託児有り) ▼参加費 〓200円 ▼講師 〓大

澤民子氏(一社) 倫理研究所 生涯局)

【甲冑家庭倫理の会茨城西 江田 〓090-4371-7879

●市芸術祭書道展・手工芸展

▼日時 〓8月4日(木) 〓7日(日) 午前10時 〓午後5時(最終日は午後4時まで)

▼場所 〓多目的スペース(スピカ地下1階) ▼入場無料

閩文化課(スピカ2階) ☎22-0183

●加波山事件132年を考える講演会と加波山事件史跡巡り

▼日時 〓9月3日(土) 【講演】 午前10時30分から「長塚節と加波山事件」講師：山形洋一氏(東京大学農学博士) ▼場所 〓中央図書館【史跡めぐり】 午後1時から ▼順路 〓図書館↓妙西寺↓田宮太平宅跡↓大内達三郎宅跡↓倉持茂三郎宅跡↓海老沢金吾宅跡↓藤田善次郎宅跡を予定

閩自由民権加波山事件研究会 桐原 ☎24-6450 白石 ☎24-4489

●茨城県人権教育地域学習会及び市人権啓発講演会

▼日時 〓8月19日(金) 午後1時30分 〓場所 〓ペアーノ(市生涯学習センター) ▼講師 〓仲

島正教氏 ▼演題 〓あーよかったな あなたがいて「優しさ」という温かい貯金 ▼参加費 〓無料

閩人権推進課(本庁1階) 内線253

生涯学習課(スピカ2階) ☎22-0182

●HA!!!夏祭り DJ de 盆踊り

午後7時から、下館音頭のニューアレンジバージョンをお披露目。レゲエに合わせて盆踊りを楽しみましょう。▼日時・内容 〓8月7日(日) ①午後3時 〓「ライブ&ダンスパフォーマンス」(小物雑貨販売あり) ②午後5時30分 〓「DJ&ダンスパフォーマンス」 ③午後7時 〓「DJ de 盆踊り」 ▼場所 〓Jardin vert Swallowtail 緑の庭(田町) 閩下館Life is Harmony 加納 ☎090-1668-4413

相談

●アデイクシオン教室

薬物やアルコール、ギャンブルなどの依存症を理解し、同じ

【インターネット有効活用標語コンテスト】 入賞作品発表! ④ 主催：青少年育成筑西市民の会 支部長賞 一瞬のタッチで大量請求書 (下館中3年 張ヶ谷龍太郎) 手放せないあなたはきっと依存症 (下館西中1年 栗山真彩) SNS 便利なものほど裏がある (下館北中1年 大川広夢) 思いやり相手の立場で 文芸大通信 (明野中2年 山口蒼生) 使用時は時間を決める強い意志 (協和和1年 森井奏) ※入賞者の学校名、学年は平成27年度時点です。

★以外は「たまり場・たろう」で開催

【たまり場かぶね】 ライブ出演、読み聞かせ出演、ビなたでも参加OK(ランチあり、おしゃべりあり、8月は「夏休み子ども食堂」も同時開催) ▼日時 〓8月3日・10日・17日・24日・31日(水)・8月6日・20日(土) 午前11時 〓午後5時 ▼参加費 〓500円(子ども 〓2000円)

【お気軽ワケレ教室】 ▼日時 〓8月5日・19日(金) 午後2時 〓4時 ▼参加費 〓3000円(ワケレの用意あり)

【アキラの説法カフェ】 ▼日時 〓8月12日(金) 午後2時 〓4時 ▼参加費 〓3000円

【Tシャツに女神様を絵を描こう】 ▼日時 〓8月8日(月) 午後2時 〓4時 ▼参加費 〓6000円(染料含む)

【お気軽ギター弾き語り教室(月2回)】 ▼日時 〓8月1日・15日(月) 午後2時 〓4時 ▼参加費 〓3000円 ▼持参品 〓ギター

【手仕事工房(編み物、その他、曜日変更)】 ▼日時 〓8月26日(金) 午後2時 〓4時 ▼参加費 〓3000円(十実費)

【筆遊び教室】 ▼日時 〓8月27日(土) 午後2時 〓4時 ▼参加費 〓1,000円

【★昭和の歌声カフェ】 ▼日時 〓8月28日(日) 午後1時30分 〓3時30分 ▼参加費 〓2000円 ▼場所 〓レストーレ下館 閩小松崎 ☎090-11797-30045

読み聞かせ

【野ばらの会】 ▼日時 〓8月20日(土) 午後2時 〓場所 〓中央図書館 おはなしコーナー ☎24-83376

閩鶴見

【えほんとかれあい会】 ▼日時 〓8月25日(木) 午前10時30分 〓場所 〓いずみ保育園(なにかよし文庫) ▼対象 〓0〜4歳の子どもと保護者

閩未来ネットワーク ☎24-8070

【対家 〓幼児・児童・保護者】 【協和おはなし会】 ▼日時 〓8月6日(土) 午前10時30分 〓11時30分 ▼場所 〓協和公民館和室

閩小林 ☎57-30046

【読み聞かせの会「てらてら姫」】 ▼日時 〓8月20日(土) 午前10時30分 〓11時30分 ▼場所 〓協和公民館和室

閩吉妻 ☎57-3401

まちづくりカフェピーチ

会場はまちづくりカフェピーチ(二本木) 【親子リトミック・ピーチひろば】 ▼日時 〓8月9日(火) 午前10時 〓場所 〓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 〓8月17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

【ピーチ・ピース教室】 ▼日時 〓8月18日(木) 午前9時30分 〓11時30分 毎月第1・第3木曜日に実施) ▼対象 〓ピースで飾りを作ることに興味のある人 ▼定員 〓毎回5人 ▼内容 〓ピースでオリジナルな飾りを作って楽しむ ▼持参品 〓はさみ、小物入れ、マジック(ある人)

【つたえびピーチひろば】 ▼日時 〓9月2日(金) 午前10時 〓参加費 〓200円(80歳以上の人は無料) ▼持参品 〓マイカップ、スリッパ

閩NPO法人地球の保健室 ☎0800-6779-10846

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	8月5日・19日(金) 13:30～15:00	しもだて地域交流センター「アルテリオ」 5日:研修室 19日:会議室A
	8月4日(木) 13:30～15:00 ※男性のみの教室。上履き持参。 8月18日・25日(木) 13:30～15:00 ※18日は 認知症予防教室。上履き持参。	下館武道館1階
関城	8月3日・17日(水) 13:30～15:00	ペアーノ リハーサル室
明野	8月2日・30日(火) 13:30～15:00	2日:あけの元気館 健康体操室 30日:明野保健セ ンターホール
	8月9日・23日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあ い公園ホール
協和	8月5日・19日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセン ター集会所
	8月24日(水) 13:30～15:00 ※認知症 予防教室。上履き持参。	
	8月26日(金) 10:00～11:30 ※認知症予防教室。上履き持参。	

▶対象=「均衡(バランス)のとれた体づくり」に関心のある人
▶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 ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料参加できます。
☎健康づくり課(スピカ2階) ☎22-0506
市健康運動普及委員会 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	8月2日・9日・23日・30日(火) 13:30～15:00	下館武道館1階
	8月12日・26日(金) 13:30～15:00	しもだて地域交流センター「アルテリオ」 集会所
	8月9日・23日(火) 10:00～11:30	総合福祉センター 2階多目的ホール
関城	8月2日・23日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
明野	8月1日(月) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	8月3日・17日(水) 13:30～15:00	協和公民館 ホール

▶対象=おおむね60歳以上 ▶服装=動きやすい服装 ▶持参品=タオル、飲み物 ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料参加できます。
☎健康づくり課(スピカ2階) ☎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
8月9日(火) 午前9時～10時30分	筑西保健所	☎24-3965
8月22日(月) 午後3時～5時		
8月25日(木) 午後1時～3時	下館保健センター	健康づくり課 ☎22-0506

法律相談(社協) *要予約 *秘密厳守・無料

相談日時	8月19日(金) 午前10時～正午
相談会場	明野農村環境改善センター(新井新田)
相談員	弁護士
予約	8月5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)

ような境遇の家族と話し合います。※秘密厳守、個別相談、初回の参加は申込先へ要確認。
▼日時 8月12日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼場所 筑西保健所 ※午前中に専門相談有り(予約制)
☎ 筑西保健所 ☎24-3965

●行政書士の無料電話相談
▼日時 8月20日(土) 午後1時～4時 ▼場所 筑西市立中央図書館ボランティア活動室
▼相談内容 女性行政書士による女性のための無料相談会(相続、飲食業関係などの許可や届出、離婚問題など)
☎ 県行政書士会 東西支部 増戸 ☎25-1907

高齢者を対象とした無料の歯科健診を実施します!

高齢者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を9月1日～12月31日(歯科医療機関の休診日を除く)に実施します。

【対象】①昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの人 ②昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれの人 ③昭和5年4月1日～昭和6年3月31日生まれの人 ※8月に、対象となる人に歯科健康診査の案内を送付します。

【受診場所】 歯科医師会所属で、本事業を実施する歯科医療機関。実施歯科医療機関については、茨城県後期高齢者医療広域連合に問い合わせください。

【受診回数】 1年度につき1回

【実施方法】 案内が届きましたら、同封してある、実施歯科医療機関一覧表の中からご希望の歯科医院に予約し、「被保険者証」「歯科健診のご案内」「受診票」「健康手帳」「歯ブラシ」を持って受診してください。※「問診票」は事前にご記入ください。

【健診内容】 問診、口腔内の状態の検査や、口腔機能の評価など ※受診料は無料ですが、歯科健診に引き続き治療を行う場合には別途料金がかかります。

☎ 茨城県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎029-309-1212

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 1,368件
セミナー受講者数 1,339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)にハローワークにて出張相談会開催中】

☎ 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2階)

☎ 24-6081 (直通)

ひきこもり相談

*要予約・秘密厳守・無料

8月25日(木) ※毎月第4木曜日

【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。

☎ 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=8月17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(会員無料)

☎ アイネット 浅沼 ☎22-2441

生活の困りごと相談(市) *秘密厳守・無料

	相談日時	相談会場	相談員	申込み	問い合わせ
人権・行政	8月17日(水) 午前10時～正午	関城支所3階 委員会室	人権相談: 人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	事前申込不要 (来訪順受付)	関城支所 ☎37-6111
	8月25日(木) 午後1時～3時	下館 武道館 2階	行政相談: 行政相談委員 (総務大臣委嘱)		
法律	8月25日(木) 午後1時～4時	下館 武道館 2階	弁護士	☆8月15日(月) 午前9時～電話予約 (先着8人)	広報広聴課 内線314

人権相談…☎ 人権推進課 内線253 / 行政・法律相談…☎ 申 広報広聴課 内線314