

暮らしの情報

Information

2016
9.1

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
※本曜日は午後 7 時まで (本庁のみ)

市民ダイヤル: ☎ 25-7313

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

休日納税相談の実施日が変更になります

毎月第 1 日曜日に実施していた休日納税相談窓口が、10 月から変更となります。

▼日時 毎月第 4 日曜日 午前 8 時 30 分～正午 ▼場所 本庁 3 階収税課窓口 ▼内容 市税の納付・相談

☎ 収税課 (本庁 3 階) 内線 433

下館地区学校開放利用 団体調整会議

▼日時 9 月 21 日 (水) 午後 6 時 30 分 (時間厳守) ▼場所 下館総合体育館研修室 ▼内容 10 月・11 月分の日程調整 ▼持参品 筆記具、代表者印、登録申請書

関城・協和・明野地区 体育施設利用者会議

各地区とも: ▼対象 現在、各地区内の体育施設を定期的に利用している団体又は利用を計画している団体の代表者 ▼時間 午後 7 時 (時間厳守) ▼内容 10 月～平成 29 年 3 月の定期利用の調整、施設利用についての諸注意など

☎ 関城地区 9 月 6 日 (火)

▼場所 関城体育館トレーニング室

☎ 協和地区 9 月 7 日 (水)

▼場所 協和多目的研修センター 研修室

☎ 明野地区 9 月 9 日 (金)

▼場所 明野公民館研修室
☎ スポーツ振興課 (下館総合体育館内) ☎ 28-5040

農用地区域の除外申出を受け付けます

▼申請期間 10 月 3 日 (月)～17 日 (月) ▼申請場所 農政課 (スピカ 1 階) ▼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。

☎ 申請農政課 (スピカ 1 階) ☎ 20-11161

平成 29 年 4 月からの保育施設利用の申請期間

平成 29 年 4 月からの教育・保育施設の利用の申請期間が決定しました。

【1 次募集】 11 月 10 日 (木)～17 日 (木)

【2 次募集】 平成 29 年 2 月 14 日 (火)～17 日 (金) ※3 次募集は行いません。

☎ こども課 (本庁 1 階) 内線 268

9 月の納期

固定資産税・都市計画税 (3 期)
☎ 課税課 内線 420

国民健康保険税 (3 期)
☎ 医療保険課 内線 241

後期高齢者医療保険料 (3 期)
☎ 医療保険課 内線 243

納期限: 9 月 30 日 (金)

高齢者向け給付金の申請期間が終了します

高齢者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金は 9 月 9 日 (金) で申請期間が終了します。申請を忘れていた人は、必ず期限内に申請してください。

☎ 社会福祉課 (本庁 1 階) 内線 249

敬老事業「敬老金券」を贈呈します

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

相続・事業承継セミナー

2016 年 10 月 24 日 (月)
14:00～16:00 開場 13:30

第 1 部 「エンディングノートのすゝめ」
第 2 部 「経営者・後継者のための成功する事業承継の秘訣とは！」

先着 30 名様にエンディングノートプレゼント!
※参加費無料

筑波銀行 筑西支店 2 階会議室

※電話・FAX・ホームページにてご予約お待ちしております!

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

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
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

め、該当する人に9月1日以降「敬老金券」を贈呈します。

▼該当者・祝品①今年度中に75歳になる人(昭和16年4月1日〜昭和17年3月31日生まれ)に3,000円相当の敬老金券

②今年度中に88歳になる人(昭和3年4月1日〜昭和4年3月31日生まれ)に7,000円相当の敬老金券 ③今年度中に100歳以上になる人(大正6年3月31日以前生まれ)に20,000円相当の敬老金券

と褒状 ▼使用期間 9月1日(木)〜平成29年1月31日(火)

※75歳・88歳の人は郵送、100歳以上の人は職員などがお届けします。

高年齢福祉課(本庁1階) 内線224・227

9月は、「循環器疾患予防月間」です。この予防月間のスロガン「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ」に関する展示を行います。

▼日時 9月1日(木)〜30日(金) ▼場所 スピカ2階健康ひろば

健康づくり課(スピカ2階) ☎22-0506

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高齢者・障がい者に対する暴行・虐待などの人権侵害の相談を電話で受け付けます。

▼受付期間 9月5日(月)〜11日(日) 午前8時30分〜午後7時(日曜日は午前10時〜午後5時) ▼相談員 人権擁護委員・法務局職員 ※秘密は厳守します。

(全国共通人権相談ダイヤル)

☎0570-0003-110

高年齢福祉課

☎029-227-9919

市内私立認定こども園(1号認定) 園児募集

10月1日(土)から、市内私立認定こども園の平成29年度の1号認定(教育認定)園児募集を開始します(願書受付は11月1日(火)から)。入園手続などについて、詳しくは各園にお問い合わせください。

認定こども園名	住所	電話番号
愛泉いずみこども園	二木成1273	☎22-2843
下館幼稚園	甲375(本城町)	☎22-4115
いずみ保育園	羽方186-1	☎24-5720
下館聖母	甲301-4(本城町)	☎22-3565
川島こども園	小川1845	☎28-5000
なかだて	中館456-2	☎24-3333
英光幼稚園	女方241-1	☎28-0652
西方いずみ幼稚園	西方1813-21	☎24-0409

あけの元気館 第2期教室案内

申込開始日	教室名と時間	曜日と場所	料金(入館料)	レッスン回数・期間	電話・定員	内容
9月8日(木) 13:00~	シェイプアップ教室 19:30~20:30月/19:30~20:15木	月・木曜日 げんき広場	4,000円(かかりません)	全12回・9月29日(木)~11月14日(月)	不可 25人	月:サーキットトレーニング 木:エアロビクス
9月5日(月) 13:00~	女性のためのヨガ 19:30~20:45	月曜日 スタジオ	10,000円(300円)	全8回・10月3日(月)~11月28日(月)	可 12人	PMS、生理痛、生理不順など女性特有の悩み改善・緩和を目指すヨガクラスです。
9月6日(火) 13:00~	成人はじめてスイミング 12:30~13:20	火曜日 プール	8,000円(300円)	全8回・10月4日(火)~11月22日(火)	不可 8人	初心者を対象とした水泳レッスン教室で、水慣れからクロール導入までを指導します。
9月6日(火) 13:00~	幼児・小学生運動教室 17:00~18:00、18:10~19:10	火曜日 げんき広場	6,000円 小・200円	全6回・10月4日(火)~11月8日(火)	不可 15人	リズム遊び、跳び箱など
9月6日(火) 13:00~	幼児・小学生わくわく水遊び 17:00~18:00	火曜日 プール	6,000円(300円)	全6回・10月4日(火)~11月8日(火)	不可 10人	水が苦手な子や、泳ぎが苦手な子向けのみずあそびから始める教室です。
9月10日(土) 13:00~	ジュニア水泳教室 8:45~9:45	土曜日 プール	8,000円(300円)	全8回 10月1日(土)~11月19日(土)	不可 20人	水泳の基本からクロールの取得、上達を目標とした水泳教室です。
9月10日(土) 13:00~	成人種目別水泳教室 20:00~20:45	土曜日 プール	4,000円(300円)	全4回・10月1日(土)~10月22日(土)	不可 12人	種目を絞って指導します。フォームチェックをメインにレベルアップ!今回はクロールです

詳細はホームページ (<http://akenogenkikan.jp/>) をご覧ください。

☎あけの元気館 ☎52-7111

無料法律相談会開催のお知らせ

日時: 9月25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
茨西市乙28番3 SATOHビル2階(JR下館駅南口徒歩30秒)
弁護士 萩原慎二 眞子
弁護士 萩原平久
弁護士 野田幹子

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

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

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】9月1・8・29日(木) 9月2・30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

【申込】ASKスポーツクラブ館西事務局(下館総合体育館内) ☎28-5040

募集

マタニティクラス

【安心してお産するために】

▼日時 9月8日(木) 午後1時~3時30分頃 ▼場所 明野保健センター(あけの元気館内)
▼内容 ①お産の経過(呼吸法・補助動作) ②妊婦体操 ③お産の準備 ④妊婦さん同士の交流
▼持参品 母子健康手帳、飲み物

【申込】健康づくり課(スピカ2階) ☎22-0506

県西総合公園講座

各講座ともに：▼受講料無料 (一部講座で実費負担あり) ▼場所 県西総合公園 ▼対象 結城市、筑西市、桜川市在住の人 ▼受付期間 各講座開始前日まで(定員になり次第締切)

【硬式テニス】

▼日時 9月29日(木)~11月24日(木) 午前9時~正午(全8回) スポーツ保険代ほか3,000円 ▼定員 30人

【エアロビクス】

▼日時 10月29日(土) 午後1時30分~2時30分 ▼定員 50人

【ヨガ】

▼日時 10月11日(火) 午後1時30分~3時 ▼定員 50人

【フラダンス】

▼日時 10月21日(金) 午前10時30分~正午 ▼定員 20人

【親子でクリスマスー輪挿し作り】

▼日時 11月27日(日) 午後1時30分~3時 ▼材料費 200円 ▼定員 20人

【申込】県西総合公園管理事務所 ☎57-5631

ひとり親家庭を応援 パソコン初級講習会

仕事で役立つ「ワード」と「エクセル」の基礎を学びます。

▼日時 10月1日・15日・11月5日・19日(土) 午前9時30分~午後4時30分 ▼場所 クリエートPC教室(水戸市) ※無料駐車場有り ▼定員 10人程度(定員になり次第締切) ▼対象 茨城県在住のひとり親家庭の母・父及び寡婦で4日間必

ず出席できるパソコン初心者の人 ▼参加費 2,000円(テキスト代など) ▼申込期間 9月5日(月)~21日(水) ▼その他 託児付き(要予約、無料、2歳以上) 昼食は各自持参 【申込】茨城県母子家庭等就業・自立支援センター ☎029-1233-2355 shenboshi@ibaboren.or.jp

筑西リズム体操下館教室生

▼日時 9月27日(火)~午後1時30分~3時(毎週火曜日、全10回) ※9月20日(火)は除く ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成) ▼参加費 3,000円 ▼対象 市内在住・在勤の女性 ▼持参品 バスタオル又はヨガマット ▼講師 竹江みゆき氏 ▼申込み 直接会場受付 ※1回は無料体験できます

【申込】筑西リズム体操下館教室 生井 ☎24-2877

福祉のつどい参加者

▼開催日 10月22日(土) ▼行先 鎌倉方面(鎌倉大仏・鶴岡八幡宮) ▼対象 筑西市内の在宅障がい者と家族(ひと家族3人まで) ▼定員 先着70人 ▼参加費 5,000円/人(バス・昼食代込) ▼集合場所 市総合福祉センター(小林)、明野農村環境改善センター(新井新田) ▼申込期間 9月5日(月)~16日(金) 午前9時~午後5時 ※土日・祝日は除く ▼申込方法 参加費と障害者手帳を持参し、社会福祉協議会本所又は各支所へ直接申込 ※電話申込不可

関 筑西市社会福祉協議会

☎22-3760

ウォーキング・ハイキング

【9月4日(日) 市民ウォーク】

▼集合 あけの元気館南側駐車場 午前8時 ▼内容 ひまわりフェスティバル散策5キロ

▼参加費 無料 ▼主催 筑西市健康運動普及員会

【9月7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時受付 ▼内容 膝腰背筋鍛錬パラエティクウォーク ▼参加費 無料(イオンからの提供品有り) ※毎月第1水曜開催

【9月11日(日) ホームロードウォーク又は宝篋山登山】

▼集合 関城体育館前 午前8時

☎30-1700

明日香と良昭の恋の行方は...

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」 関広報広聴課 内線313 ちくせいムービーちゃんねる 検索

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。



【9月25日(日) 東京新宿副都心散策】

※詳細はお問い合わせください

【毎月第1・第3木曜 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
▼参加費 無料

【筑波山登山教室・ノルディックウォーク教室】

▼参加費 無料(要事前申込)
【甲冑市ウォーキングクラブ連合会

鳥生 ☎20-3386
☎080-11090-5748

イベント

カルチャー講座(10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 ▼申込み 9月14日(水)までに、地域交流センターへ電話又は来館

【秋の寄せ植え講座】

▼日時 10月2日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼参加費 2,000円 ▼定員 20人 ▼持参品 エプロン、花ばさみ、シャベル、ゴム手袋(薄めのもの)

【茶道後期 裏千家】

▼日時 10月8日(土)～平成29年2月18日(土)(全10回、月2回の土曜日) 午後1時30分～3時30分 ▼定員 10人 ▼参加費 5,000円(10回分のお茶代とお菓子代) ▼持参品 ①白靴下(はき替え用) ②扇子 ③懐紙 ④ようじ ⑤帛紗 ⑥①～⑤までが入る袋(ふくさばさみ)

【華道後期 都古流】

▼日時 10月9日(日)～平成29年2月19日(日)(全10回、月2回の日曜日) 午後1時30分～3時 ▼定員 10人 ▼参加費 1,000円程度(1回分の花代) ▼持参品 花ばさみ、花包み、エプロン、筆記用具

【彩リキッチン】

▼日時 ①10月7日(金) ②11月25日(金) ③12月16日(金) ※全3回 午前9時～午後1時30分 ▼定員 20人 ▼費用 1,000円程度(1回分の材料費) ▼持参品 エプロン、三角巾、マスク、台布巾、筆記用具など

【甲冑地域交流センター】 ☎23-1616

【パパ大好き!父と子のアウトドア・クッキング】

▼日時 10月10日(月・祝) 午前9時30分～午後2時(受付は午前9時) ▼場所 宮山ふるさとふれあい公園 ▼対象 市内在住の勤の父と子又は祖父と孫(12組) ※子、孫は5歳～小学6年生が対象 ▼募集期間 9月1日(木)～25日(日) ※先着順 ▼講師 ボーイスカウト筑西第1団 ▼内容 屋外施設での料理教室(スペアリブ) ▼参加費 500円/人(材料費など) ▼持参品 軍手、エプロン、三角巾又は帽子

【おっぱいを無理なく辞めるコツを教えます】

▼日時 9月14日(水) 午前10時～正午 ▼講師 伊東厚子氏(小山自然育児相談所所長) ▼場所 関城老人福祉センター(藤ヶ谷) ▼参加費 500円/組 ※お子様連れ歓迎

【ときめきパーティー inちくせい】

▼日時 10月2日(日) 午後1時～4時30分(受付は午後0時30分) ▼場所 しもだて地域交流センター「アルテリオ」 ▼参加費 男性2,000円 女性1,000円 ▼対象 25歳

【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
【カラーセラピー体験】

▼開催日 9月8日(木)

【英語リトミック】

▼日時 9月13日(火) 午前

【日本の女性参政権のあゆみ展】

▼日時 9月11日(日)～24日(土) ▼場所 中央図書館エントランスギャラリー ▼内容 女性参政権行使70年の今年、そのあゆみを24点の写真で振り返ります。

【甲冑 NPO 法人いちなごみ市塚】

☎090-4810-9851

【筑西市男女共同参画いきいきセミナー 女性議員と井戸端会議 ~変えたい!変えられる?変えなきゃ!!~】

★日時 9月25日(日) 9:30～12:00(受付は9:00～)
★場所 しもだて地域交流センター「アルテリオ」
★内容 女性議員をパネリストに迎え、パネルトークを行います。現場で活躍する女性の話を直接聞くことで、女性の社会参画について考えましょう。
★参加費 無料
★託児 9月19日(月・祝)までに要事前申込
【申込み・問い合わせ】 市民協働課(月曜休) ☎23-1600

第22回全国報徳サミット 「南相馬市大会」

▼日時 10月8日(土) 午前9時開演(受付は午前8時30分)
▼場所 南相馬市民文化会館(福島県南相馬市) ▼テーマ 報徳仕法による復興ひとつくり・まちづくり
▼南相馬市文化スポーツ課生涯学習推進係
☎0244-2415249
文化課(スピカ2階)
☎22-0183

筑西市生活学校 日用品即売会

▼日時 9月18日(日) 午前9時〜正午 ▼場所 アルテリオ前まちかど広場 ▼品名 味噌、ひしお、生花、野菜、手作り小物など ※会員募集中
▼町部 ☎24-7856

親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

▼対象 1歳〜6歳の幼児と保護者 ▼参加費 親子1組につき200円(保険・昼食込)
【トミック】

▼日時 9月21日(水) 午前10時〜午後2時 ▼定員 30組
▼場所 しもだて地域交流セン

ター「アルテリオ」▼申込み 9月15日(木) までに下館支部石嶋へ
【読み聞かせを楽しむ】

▼日時 9月14日(水) 午前10時〜午後1時 ▼定員 30組
▼場所 協和多目的研修センター
▼申込み 9月9日(金) までに協和支部飯村へ
【子育てととしての基本を身につける(講話 家庭教育指導者)】

▼日時 9月15日(木) 午前10時〜午後3時 ▼定員 親子20組 ▼場所 あけの元気館 ▼申込み 9月8日(木) までに明野支部鈴木又は明野公民館へ
▼町部 筑西市地域女性団体連絡会
▼下館支部石嶋 ☎28-3794
▼協和支部飯村 ☎57-2570
▼明野支部鈴木 ☎52-3624
▼明野公民館 ☎52-5333

筑西野菜とローズポークで角煮にチャレンジ!

【地元産の食材でおいしい体験。カップル・男性・お子様の参加OK】

▼日時 10月10日(月・祝) ① 午前10時〜正午 ② 午後1時〜3時 ▼場所 しもだて地域交流センター「アルテリオ」1階調理室 ▼持参品 台拭きタオル、三角巾、エプロン、筆記用具、タッパー(持ち帰り用) ▼参加費 1,000円
▼町部 猪瀬 ☎28-0400

第7回交流ダンス(社交ダンス)発表会
▼日時 9月19日(月・祝) 午後1時〜4時 ▼場所 県西生涯学習センター(野殿) 多目的ホール ※入場無料(見学自由)
▼町部 筑西市ASD協会 近藤
☎090-2672-13335

2つの給付金のご案内

平成28年度臨時福祉給付金	支給の目的	年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)
平成26年4月に実施した消費税率引き上げに伴う所得の少ない人への影響を緩和します。	支給対象者	一億総活躍社会の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない年金受給者の人を支援します。
平成28年度の住民税が非課税の人(課税者の被扶養者や生活保護の受給者などを除きます。) ※高齢者向け給付金の受給者も受給できます。	支給額	平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給している人(高齢者向け給付金の受給者を除きます。)
1人につき 3,000円		1人につき 30,000円

※支給はどちらの給付金も1回限りです。
※両方の支給対象者に該当する人は、2つの給付金を受給できます。
※基準日:平成28年1月1日

- ◆申請期間 = 9月1日(木) ~ 平成29年3月1日(水)
- ◆添付書類 = ①本人確認書類(運転免許証、パスポートなどのコピー) ②振込先口座確認書類(通帳などのコピー)

※昨年度の臨時福祉給付金と同じ口座に振込を希望する場合は省略可能
※対象と思われる方には、課税課から申請書などを郵送予定です。(8月下旬予定)

< 注意 >

申請書などが届いた人全員が対象になるとは限りません。「支給対象者」でご確認ください。

▼町部 社会福祉課(本庁1階) 内線249

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(木成) 親子リトミック・ピーチひろば
▼日時 9月20日(火) 午前10時〜11時 ▼定員 20人
▼参加費 500円 ▼持参品 パスタオル、飲み物
▼講師 榎山祐子氏
【ヨガ・ピーチひろば】 ▼日時 9月21日(水) 午前10時〜11時 ▼参加費 500円 ▼講師 鯨井陽子氏
【ピーチ・ピース教室】 ▼日時 9月1日・15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 ピンズ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、メジャー(ある人)
【つたこべピーチひろば】 ▼日時 9月22日(金) 午前10時〜11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
▼町部 NPO法人地球の保健室
☎080-677910846

読み聞かせ

▼対象 幼児・児童・保護者
【協和おはなし会】 ▼日時 9月3日(土) 午前10時30分〜11時30分 ▼場所 協和公民館和室 ☎57-13046
【夢みる会】 ▼日時 9月10日(土) 午後2時〜3時 ▼場所 関本公民館和室 ☎37-33729
【読み聞かせの会(てくてて)】 ▼日時 9月17日(土) 午前10時30分〜11時30分 ▼場所 協和公民館和室 ☎57-13401
【野ばらの会】 ▼日時 9月17日(土) 午後2時〜3時 ▼場所 中央図書館 おはなしコーナー ☎24-18376

たまり場楽校

★以外は「たまり場・たろう」で開催
【たまり場かふえ】 ライブ出演、読み聞かせ出演、どなたでも参加OK。ミニランチあり、おしゃべりありのコミュニケーションがふえ開催 ▼日時 9月7日・14日・21日(土) 午前11時〜午後5時 ▼参加費 500円
【お気軽ワクレ教室】 ▼日時 9月2日・16日(金) 午後2時〜4時 ▼参加費 300円(ワクレの用意あり)
【アキフの読説カフェ】 ▼日時 9月9日(金) 午後2時〜4時 ▼参加費 300円
【お気軽ギター弾き語り教室(月2回)】 ▼日時 9月5日・19日(月・祝) 午後2時〜4時 ▼参加費 300円 ▼持参品 ギター
【手仕事工房(編み物、その他)】 ▼日時 9月23日(金) 午後2時〜4時 ▼参加費 300円
【筆遊び教室】 ▼日時 9月24日(土) 午後2時〜4時 ▼参加費 1,000円
【昭和の歌声カフェ】 ▼日時 9月25日(日) 午後1時30分〜3時 ▼参加費 200円
▼町部 小松崎 ☎090-179713045

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	9月2日・16日(金) 13:30~15:00	しもだて地域交流センター「アルテリオ」会議室A
	9月1日(木) 13:30~15:00 ※男性のみの教室。上履き持参。	下館武道館1階
	9月8日・15日(木) 13:30~15:00 ※15日は認知症予防教室。上履き持参。	
関城	9月7日・21日(水) 13:30~15:00	ペアノリハーサル室
明野	9月6日・20日(火) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
	9月13日・27日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
	9月28日(水) 13:30~15:00 ※認知症予防教室。上履き持参。	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	9月2日・16日(金) 13:30~15:00	協和ふれあいセンター集會室
	9月23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)のとれた体力づくり」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	9月6日・13日・27日(火) 13:30~15:00	下館武道館1階
	9月9日・23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
	9月13日・27日(火) 10:00~11:30	総合福祉センター2階多目的ホール
関城	9月6日・27日(火) 10:00~11:30	ペアノリハーサル室
明野	9月5日(月) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
協和	9月7日・21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
9月8日(木) 午後1時~3時	関城保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
9月13日(火) 午前9時~10時30分	筑西保健所	☎24-3965
9月26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	9月16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	9月2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)

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確認

アデイクション教室

相談

犬・猫の譲渡会
▼日時 9月11日(日) 午前10時~正午
▼場所 市役所本庁駐輪場 ※譲りたい人は、9月4日(日)から事前申込が必要です。スタッフ募集中です。
☎アニマルブン ☎090-19641-1857

▼日時 9月9日(金) 午後1時30分~3時30分
▼場所 筑西保健所 ※午前中に専門相談あり(予約制)
☎筑西保健所 ☎24-3965

筑西地方家族会相談支援

親・夫・妻・子ども・兄弟の心の病気で悩みの人、お気軽にご相談ください。※開催期日が変更の場合がありますので、前日までに確認ください。
▼日時 毎月第3水曜日 午後1時~3時
▼場所 NPO法人つばさ心身障害者福祉センター内(小林)
☎筑西地方家族会 古池 ☎52-2743

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

ひきこもり相談

*要予約・秘密厳守・無料
9月15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

メンタルヘルスチェックシステム 「たごの体温計」

パソコンや携帯電話を使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。
下記のURLかQRコードでアクセス!
<https://fishbowlindex.jp/chikusei/>
☎健康づくり課(スピカ2階) ☎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。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(祝日除く) 午後1時~5時
▶場所=市青少年センター(スピカ2階)
☎☎24-6081(直通)

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=9月21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】9月21日(水) 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	☆9月12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	☎人権推進課 内線253 / 行政・法律相談	☎☎広報広聴課 内線314