

暮らしの情報

Information

2016
10.1

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

児童手当を支給します

10月7日(金)に平成28年6月から9月までの4か月分の児童手当を支給します。個別に支払の通知はしませんので、通帳でご確認ください。なお、現況届を提出していない人は、10月の支払分は差し止めの状態になりますので、早めに提出してください。

介護保険料の納め忘れはありませんか

納め忘れがあると、未納額・未納期間に応じて大変厳しいペナルティが課せられます。大きな負担をせざる必要な介護サービスが利用できるよう介護保険料

は納期限内に納めましょう。
☎介護保険課(本庁1階)
内線221・222

平成29年版農業口誌・ファミリイ口誌・新農家暦の販売

【農業口誌 1,400円】
最新農業情報を分かりやすく解説。農業混用事例集、農林認定品種を紹介。
【ファミリー口誌 1,400円】
農業情報、家計簿、贈答品控え、住所録など。
【新農家暦 410円】
1年の備忘録として最適。「12カ月曆」「農作業曆」「野菜栽培のコツ」など、農作業・日常生活に役立つ情報満載。

▼申込期限 10月17日(月)まで
▼編集発行 (一財) 農林統計協会
☎申問企画課(本庁3階)
内線484・489

社会生活基本調査のお願い

総務省統計局(茨城県)では、10月20日現在で、社会生活基本調査を実施します。この調査では国民の生活時間の使い方や、さまざまな活動状況を調べ、社会や暮らしのための基礎資料として活用します。調査をお願いする世帯には、10月上中旬に調査員が伺い、調査票を配りますので、ご回答をお願いします。また、便利なインターネットでの回答が可能です。

☎茨城県企画部統計課
☎029-301-2649
✉27kokusei@prefibaraki.jp

「家庭の日」絵画・ポスターコンテスト

▼展示期間 10月1日(土)～11月12日(土) ▼場所 しもだ

10月の納期

市・県民税(3期)	☎課税課 内線464
国民健康保険税(4期)	☎医療保険課 内線241
後期高齢者医療保険料(4期)	☎医療保険課 内線243
介護保険料(4期)	☎介護保険課 内線221

納期限: 10月31日(月)

募集

て美術館ロビー ▼内容 市内小中学生の作品展示・一般審査
▼主催 青少年育成筑西市民の会・しもだて美術館
☎生涯学習課(スピカ2階)
☎2210182

マタニティクラス

▶パパも妊婦体験をしてみませんか
▼日時 10月7日(金) 午後1時～4時 ▼場所 明野保健セ

秋のご宴会 ご予約承ります

旬の味覚コース	4,000円
にぎわいコース	3,000円
和牛すき焼きコース	5,000円

※写真はイメージです

七五三ご祝宴

七五三ご祝宴セット
5,000円(税別)

ごほう下館本店

【住所】筑西市一本松482
【営業時間】11:00～21:30
お問い合わせ・ご予約は
☎0296-22-7878

至水戸
至小山
天照閣
マクドナルド
日本ハム

筑西people
ご宴会優待クーポン

本券ご利用で
ご宴会料理
本体価格より
10%割引

ごほう下館本店でご利用いただけます
ご予約の際、本券使用の旨をお伝え下さい
他サービスとの併用はできません

有効期限 平成28年10月31日

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お父さんへのメッセージ(ビデオ)▼持参品▶母子健康手帳、飲み物、カメラ

申問 健康づくり課(スピカ2階)
☎22-0506

ファミリー教室
「親子ハロウィン教室」

▼日時▶10月29日(土)午前9時30分〜正午 ▼場所▶協和公民館 ▼内容▶おいしいパンプリン作り ▼材料費▶1,200円程度 ▼対象▶年長から小学生の親子(幼児の同伴可) 先着8組 ▼持参品▶エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具 ▼申込期限▶10月25日(火)まで
閩協和公民館 ☎57-2515

外国人のための
日本語教室

▼日時▶10月18日(火)〜平成29年3月22日(水)午後7時〜8時30分(全21回、原則火曜日、月曜日が祝日の週は水曜日)▼場所▶しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階 ▼内容▶外国人のための日本語教室 ▼受付▶10月4日(火)午後7

時〜7時30分(開講後も随時受付)▼費用▶2,700円(テキスト代込)
申 筑西市国際友好協会 玉水
☎22-7473

古文書に親しむ会

▼日時▶毎月第3日曜日 午後1時〜4時 ▼場所▶中央図書館和室 ▼内容▶年2回(10月・3月)移動研修を実施、12月に食事会開催 ▼申込み▶随時受付(聴講歓迎)
閩 高橋 ☎24-5957

ウォーキング・ハイキング

【10月2日(日) 市民ウォーク】
▼集合▶協和公民館 午前8時
▼内容▶史跡及び底抜池(古郡)6キロ ▼参加費▶無料 ▼主催▶筑西市健康運動普及員会
【10月5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▶膝腰背筋鍛錬プログラム(イオンからの提供品有り) ※毎月第1水曜開催
申 イオンモール下妻
☎30-1700

【10月9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
【10月29日(土) いばらきウォークフェスティバル参加】
※詳細はお問い合わせください。
【毎月第1、第3木曜 膝を痛めず鍛える階段降り方教室】
▼集合▶河内公民館 午前10時〜正午 ▼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)
申 閩市ウォーキングクラブ連合会 鳥生 ☎20-3386
☎080-1090-5748

第12回筑西市
ウォークラリー大会

▼日時▶10月30日(日) 午前10時(受付は午前9時30分)▼集合場所▶下館保健センター前駐車場(小雨決行)▼定員▶先着100人 ▼参加費▶無料(参加賞あり)▼申込期間▶10月2日(日)〜23日(日)※1チーム2〜5人で編成。終了後、ビンゴゲームがあります。
申 閩 筑西市レクリエーション協会 秋田 ☎28-4958

宝篋山ハイキング

▼日時▶10月13日(木) 午前9時〜午後3時(荒天中止)▼集

合場所▶つくば市宝篋山小田休憩所 ▼参加費▶無料 ※年齢性別不問 ▼持参品▶昼食、行動食、飲み物など
申 閩 県西地域高齢者はたらつ百人委員会 坂入 ☎52-3994

イベント

カルチャー講座(11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▶10月16日(日)までに電話か来館(月曜日休館)
【初心者ヨガ講座後期(全10回)】
▼日時▶11月3日(木・祝)〜平成29年3月16日(木) 午後1時30分〜3時 おおむね第1・3木曜日 ▼定員▶50人 ▼費用▶無料 ▼持参品▶ヨガマット(バスタオル可)、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物
【再発見日本酒講座(全2回)】
▼日時▶「日本酒の歴史について」11月12日(土)、「現代の日本酒事情」11月19日(土) 午後1時30分〜3時 ▼定員▶25人 ▼費用▶無料 ▼持参品▶筆記用具
申 閩 地域交流センター
☎23-1616

大人のための 国際文化交流特別企画

英会話 全受講料 (8回) 5,000円
ドラマ・K-POPが楽しい

韓国語 別途テキスト代 2,000円(税込)

内容:読み書き、簡単な日常会話、その他
内開講:10/26(水) 韓18:00〜/英19:30〜 ※各60分、毎週1回
場所:下館駅下車徒歩10分 詳細はお問い合わせ下さい ※最少催行人数13名
申 込:ハナ国際アカデミー 電話 0120-870-530 FAX 0120-870-538

先着順

オータムジャンボ5億円

1等・前後賞合わせて(1等3億円・前後賞各1億円)
1枚 300円

9月26日発売!

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

発売期間 9/26(月)〜10/14(金)

公益財団法人茨城県市町村振興協会

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

クーちゃん

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】 10月6・13・20日(木) 10月7・14・21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

ふれあい体操、体ほぐし遊び「親子であそぼー!」

▼日時 10月31日(月) 午前10時~11時(受付は午前9時30分)
 ▼場所 明野幼稚園遊戯室
 ▼対象 市内在住の未就園児とその保護者(先着50組) ▼申込み 10月11日(火) ~あけの子育て支援センターへ来所(午前9時30分~午後3時30分) 又はこども課へ電話(午前9時~午後5時)

【申込】 こども課(本庁1階) 内線290

水戸ホーリーホックを応援に行こう!

J2リーグ公式試合に無料招待します。*市内在住・在学対象、在勤は対象外 ▼対象試合 水戸ホーリーホック対京都サンガF.C.戦 ▼日時 10月23日(日) 午後1時キックオフ

(チケット引き換え午前10時)
 ▼場所 2ケーズデンキスタジアム水戸 ※試合当日、スタジアムの特設ブース(正面玄関横)にて市内在住・在学を証明できるものを提示してください。
【企画課】(本庁3階) 内線490

母親支援(母親リフレッシュ企画)

いずれのイベントも...
 ▼場所 Tea Room Jasmine(川澄) ※要予約
【カラーセラピー体験】
 ▼日時 10月11日(火) 午前10時~11時30分
【プリザーブドフラワーアレンジメント体験】
 ▼日時 10月18日(火) 午前10時~正午

【申込】 NPO法人いちなごみ市場 ☎090-4810-9851

しもだて芸能祭「とれめき21」

▼日時 10月16日(日) 午前10時~ ▼場所 県西生涯学習センター多目的ホール(野殿) 閩谷口 ☎24-3611

英語リトミック

▼日時 10月13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
【申込】 NPO法人いちなごみ市場 ☎090-4810-9851

シユタイナーのお話と水彩画(にじみ絵)体験

▼日時 10月12日(水) 午前10時~正午 ▼講師 間々田陽子氏(めぶきの会代表、元のはな会代表) ▼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
【申込】 ののはな自然育児の会 箱守 ☎090-1551-1638

肥土(本郷)の小祭

▼日時 10月16日(日) 午前9時30分~午後2時30分 ▼場所 本郷集落センター(関本肥土) ▼参加費 無料
【申込】 関本肥土会事務局 ☎37-7596

秋の山野草展示会

▼日時 10月7日(金) ~9日(日) 午前9時~午後4時 ※9日は搬出のため、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)

【申込】 下館山野草会 杉山 ☎090-7701-3037

証明書自動交付機休止のお知らせ

庁舎停電のため「証明書自動交付機」を休止します。ご理解ご協力をお願いします。

- ▶ 休止日時 = 10月15日(土) 終日
- ▶ 設置場所 = 本庁舎正面玄関西側
- ▶ 対象 = 住民票、印鑑登録証明書、所得証明書、児童手当用所得証明書、納税証明書、軽自動車税納税証明書(車検用)

閩市民課(本庁1階) 内線220

第11回しもだて夜市

▼日時 10月9日(日) 午後1時~9時 ▼場所 羽黒神社 閩下館商工会議所青年部OB有志「意志の会」笠倉 ☎090-3007-9446

第15回 洋蘭展

▼日時 10月14日(金) ~16日(日) 午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで) ▼場所 茂田ふるさとコミュニティセンター(茂田) ※入場無料
【申込】 閩下館愛らん会 和田 ☎24-6201

子育てセミナー開催

▼日時 10月25日(火) 午前10時~11時30分

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**

〒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

相続セミナー

先着30名様にエンディングノートプレゼント

~終活を考えはじめたら~
11月19日(土) 14:00~16:00
アルテリオ 2階会議室
参加費無料

第1部 エンディングノートを使ってみよう
 第2部 基礎からはじめる相続対策

※電話・FAX・ホームページにてご予約お待ちしております!
主催: 坂入税理士事務所 Tel: 0296(22)4155 FAX: (25)1136

時30分～正午 ▼場所＝県西生涯学習センター(野殿) ▼対象＝子育て中の親(託児あり) ▼参加費＝200円 ▼テーマ＝言うことを聞かない子供 ▼講師＝佐々木裕子氏(一社) 倫理研究所生涯局講師) ①家庭倫理の会茨城西 江田 090-4371-7879

●親子で遊び、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)

【運動会】

▼日時＝10月19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＝10月13日(木) までに下館支部石嶋へ

【秋の自然ふれあい】

▼日時＝10月12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＝10月7日(金) までに協和支部飯村へ

【親子で健康な体づくり親子運動会】

▼日時＝10月11日(火) 午前10時～午後3時 ▼定員＝20組

＝10月4日(火) までに明野支部鈴木又は明野公民館へ ①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

●筑西市長杯ソフトテニス大会 ▼日時＝10月16日(日) 午前8時集合、開会式8時30分 ▼場所＝県西総合公園テニスコート(桑山) ▼種目＝男子の部(一般・高校生・中学3年生経験者)、女子の部(ママさん・一般・高校生・中学3年生経験者) ▼参加費＝中・高校生…1ペア500円、一般…1ペア1,000円 ※受付時に徴収 ▼申込期限＝10月7日(金) まで ※FAXのみの受付

①筑西市ソフトテニス連盟 会長 杉山 ☎24-8922

●新しい出会いを求めて… 婚活交流会及び相談会開催

▼日時＝11月20日(日) 午前10時～午後3時 ▼場所＝桜川市岩瀬中央公民館2階会議室・他

▼対象＝20代～45歳迄の独身男女及び両親 各20人 ▼参加費＝男性3,000円、女性2,000円(本人・両親も同額)

▼申込期間＝10月1日(土)～31日(月) ▼後援＝筑西市、桜川市、結城市 ①結婚支援 赤い糸 淀繩 ☎090-4623-1221 上河原 ☎080-1222-1101

●秋季交流会(ダンスパーティー)

▼日時＝10月15日(土) 午後5時～8時30分 ▼場所＝下館総合体育館メインアリーナ ▼会費＝1,000円(ドリンク・抽選会あり、生バンド演奏) ※当日入場可

①筑西市ASD協会 近藤 ☎090-2672-3335

●えほんふれあい会

▼日時＝10月27日(木) 午前10時30分～ ▼場所＝(認) いずみ保育園なかよし文庫 ▼対象＝0～4歳の子どもと保護者 ▼テーマ＝秋は楽しいことが盛りだくさん

①未来ネットワーク ☎24-8070

●犬・猫の譲渡会

▼日時＝10月9日(日) 午前10時～正午 ▼場所＝市役所駐輪場 ※譲りたい人は、10月2日

(日) から事前申込が必要です。 ※スタッフ募集中です。 ①アニマルブンブン ☎090-9641-1857

●第13回尊徳豆まつり

▼日時＝10月8日(土)・9日(日) 午前9時～午後4時(なくなり次第終了) ※雨天予備日10月10日(月・祝) ▼場所＝中館地区(294号線の50号バイパスIC出入口から北へ約300メートル、案内板あり) ▼持参品＝剪定はさみ、軍手、長靴など ▼参加費＝800円(収穫用ヒモ代)、同伴者100円/人

①報徳壹圓塾 大和田 ☎090-2644-2832

●相談

●アディクション教室

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。

▼日時＝10月14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)

無料法律相談会開催のお知らせ

日時：10月30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 萩原真子 茨城県弁護士 萩原真子 茨城県弁護士 萩原真子

筑西市乙828番3 SATOHビル2階(JR下館駅南口徒歩30秒)

労働問題、最近耳にしませんか？

問題が起きる前にご相談ください。

社会保険労務士法人ワークアップ

筑西市乙815-2階

☎ 0296-54-4330

社会保険・労働保険・就業規則・労働契約書などについてもご相談ください。

●電話による無料相談

▼日時 10月毎週木曜日 午後1時～5時
▼内容 遺言、相続、各種許可などの行政手続き相談などの相談に、県内の行政書士がお答えします。
関県行政書士会事務局
☎029-130513731

第9回関城地区史跡文化散策 こどもウォーク

▶日時= 10月22日(土) 午前8時30分
▶集合場所= 関館駐車場
▶コース= 坑道跡→八幡神社→関館跡→大將山→護国園→中村宝水翁遺品→千人仏→駐車場(昼食サービスあり) 約5キロメートルを説明しながら、ゆっくり歩きます。
▶対象・参加費= 小学校高学年～中学生 200円(保険料含む)、保護者・成人 500円
▶募集人数= 先着50人 ▶申込期限= 10月15日(土)まで(定員になり次第締切)
申関梨想の会 横島 ☎37-7596

使用済み農業用ビニール・ ポリエチレンの収集

▶収集日= 10月19日(水) ▶時間= 午前9時～午後2時 ▶収集場所= JA北つくば関城梨共同選果場
※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、荷造り方法などについては農政課までお問い合わせください。
関農政課 ☎20-1161

平成28年度筑西市民病院 事務職員採用試験の実施

新中核病院開院までの任期付き職員として専門的知識経験者を採用します。新中核病院開院後は、新中核病院の職員としての勤務となります。

- 試験日: 11月20日(日)
- 試験会場: 筑西市民病院 2階 大会議室
- 募集職種と人員:

社会福祉士	1人
診療情報管理士	1人
事務職員 (医療事務経験者もしくは経理事務経験者)	2人

- 試験内容: 適性検査・作文・口述試験(面接)
- 書類一式: 筑西市民病院事務部病院総務課で入手するか又は筑西市民病院ホームページからダウンロードしてください。
- 受付期限: 11月4日(金)午後5時まで ※土曜・日曜日、祝日を除く。郵送の場合は11月4日(金)消印があるものまで受付

関筑西市民病院 事務部 病院総務課
☎28-2261

平成28年度狂犬病予防集合注射 (追加実施)

■対象: 生後90日を過ぎた犬
■費用: 3,000円(注射代) + 750円(注射済票代)
■申請: 犬を登録済で、今年度、注射未接種の飼い主に黄色の申請書を送付します。必要事項を記入して、必ず持参してください。未登録の場合は、会場でも登録できます。(別途新規登録代 2,500円)
※行き違いや把握もれなどにより申請書が届いた場合はご容赦ください。注射は動物病院でも受けることができます。雨天決行(荒天時中止)です。

10月16日(日)		10月23日(日)	
協和ふれあい健康プラザ(小栗)	9:30～9:50	河内公民館	9:30～9:50
協和支所正面入口	10:10～10:35	関本公民館	10:05～10:35
協和転作促進研修センター(知行)	10:50～11:05	川島公民館	10:50～11:10
宮山ふれあい公園駐車場	11:25～11:55	筑西市民病院東側駐車場	11:25～11:55
明野いさがいセンター(明野中北側)	13:00～13:20	大田公民館	13:00～13:20
黒子公民館	13:35～13:55	下館保健センター南側	13:40～14:00
		市役所本庁正面玄関前	14:10～14:30

関環境課 内線407

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) ピーチ・ピース教室(月2回)
▼日時 10月6日、20日(木) 午前9時30分～11時30分(毎月第1・第3木曜日に実施) 対象はピースで飾りを作ることに興味のある人 定員は毎回5人 内容はピースでオリジナルな飾りを作ったり楽しむ 持参品はさみ、小物入れ、メジャー(ある人) 親子リトミック・ピーチひろば
▼日時 10月18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 榎山祐子氏 持参品 バスタオル、飲み物
▼日時 10月19日(水) 午前10時
▼対象 小学生とその保護者 参加費 500円 定員 20人 講師 榎山祐子氏 持参品 バスタオル、飲み物
▼日時 11月4日(金) 午前10時
▼対象 小学生とその保護者 参加費 2,000円(80歳以上の人は無料) 持参品 マイカップ、スリッパ
関NPO法人地球の保健室
☎080-1677910846

たまり場楽校

★以外は「たまり場・たろ」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! ランチあり、おしゃべりありのコミュニティかふえ開催
▼日時 10月5日・12日・19日・26日(水・10月・15日・土) 午前11時～午後5時 参加費 500円
【お気軽ギター弾き語り教室(月2回)】
▼日時 10月3日・17日(月) 午後2時～4時 参加費 300円 持参品 ギター
【お気軽ワグレル教室】
▼日時 10月7日・21日(金) 午後2時～4時 参加費 300円(ワグレルの用意あり)
【もったいない但馬ちぢんちん針仕事】
ベストをつくろう! 日時 10月8日(土) 午後1時30分～4時 参加費 300円
【アキラの説法カフェ】
▼日時 10月14日(金) 午後2時～4時 参加費 300円
【手仕事工房(編み物、その他)】
▼日時 10月28日(金) 午後2時～4時 参加費 300円+実費
【★昭和の歌声カフェ】
▼日時 10月23日(日) 午後1時30分～3時30分 参加費 200円
場所 レストラン 下館
【筆遊び教室】
▼日時 10月22日(土) 午後2時～4時 参加費 1,000円
関小松崎
☎090-11797130045

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。

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
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

健康運動教室 (筑西はつづつバラエティー体操)

地区	開催日	会場
下館	10月7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
	10月6日(木) 13:30~15:00	下館武道館1階
	10月13日・20日・27日(木) 13:30~15:00	
関城	10月5日・19日(水) 13:30~15:00	ペアーノリハーサル室
明野	10月4日・11日・18日(火) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
	10月25日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
	10月26日(水) 13:30~15:00	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	10月7日・21日(金) 13:30~15:00	協和ふれあいセンター集会室
	10月28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 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	10月4日・18日・25日(火) 13:30~15:00	下館武道館1階
	10月14日・28日(金) 13:30~15:00	しもだて地域交流センター「アルテリオ」集会室
	10月11日・25日(火) 10:00~11:30	総合福祉センター2階多目的ホール
関城	10月4日・18日(火) 10:00~11:30	ペアーノリハーサル室
明野	10月3日・17日(月) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
協和	10月5日・19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
10月4日(火) 午前9時~10時30分	筑西保健所	☎24-3965
10月13日(木) 午後1時~3時	明野保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
10月24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	10月21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	10月7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)

家族介護者リフレッシュ教室 参加者募集

▶対象 = 市内居住のおおむね65歳以上の在宅の寝たきり又は認知症高齢者を介護している家族や近隣の援助者等(どの地区でも参加可) ▶定員 = 各地区20人 ▶申込期限 = 各会場の開催日1週間前まで(先着順)

以下①日時 ②場所 ③内容

下館地区1 ①10月4日(火) 午前10時~午後1時 ②地域交流センター「アルテリオ」2階会議室B ③認知について「物は忘れても…」意見交換会
 申問 おばやし在宅介護支援センター(高橋・飯田) ☎25-5713

下館地区2 ①11月4日(金) 午前10時~午後1時 ②県西生涯学習センター(野殿)小講座室1 ③カルトナージュ(布箱)づくり、意見交換会
 申問 敬心苑在宅介護支援センター(近藤・広瀬・為我井) ☎25-6886

下館地区3 ①10月17日(月) 午前10時~午後1時 ②特別養護老人ホームしらとり2階研修室 ③ラフターヨガ、意見交換会
 申問 しらとり在宅介護支援センター(渡辺・佐藤・清野) ☎28-1277

下館地区4 ①11月25日(金) 午前10時~午後1時 ②しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階会議室AB ③クリスマスリースづくり、意見交換会

申問 中館在宅介護支援センター(齋藤) ☎25-6155

関城地区 ①11月10日(木) 午前10時30分~午後0時30分 ②大圃病院会議室 ③講話「介護保険制度を知ろう~いつまでも健康でいられるため~」、意見交換会

申問 関城在宅介護支援センター大圃病院(鳥羽・下条) ☎37-7797

明野地区 ①11月18日(金) 午前10時~午後0時30分 ②明野農村環境改善センター(明野いきがいセンター) 多目的ホール・調理実習室 ③低栄養状態を予防する食生活に関する講話・調理実習、意見交換会

申問 明野在宅介護支援センター(山口・蓮沼) ☎52-5308

協和地区 ①11月5日(土) 午前11時~午後2時 ②協和ふれあい健康プラザ研修室 ③講話「現場からみた介護の話」、意見交換会

申問 協和在宅介護支援センター 県西せいかん荘(三浦・野川) ☎57-6531

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】
 申問 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

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)

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 = 10月19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)
 申問 アイネット 浅沼 ☎22-2441

読み聞かせ

♪対象 = 幼児・児童・保護者♪
 申問 小川公民館 和室 ☎37-1372
 野ばいの会 日時 = 10月8日(土) 午後2時~3時

ひきこもり相談

※要予約・秘密厳守・無料
10月27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。※日程等の詳細はお問い合わせください。家族教室への参加は、面接を行ってからとなります。
 申問 筑西保健所 ☎24-3965

生活の困りごと相談(市) *秘密厳守・無料

【相談日時】 10月27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	☆10月17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…	申問 広報広聴課 内線314