

# 市民記者のページ



かざみ 風見 うた子 さん (小川)

幅広い年代が参加する新しいスポーツです。みなさんも始めてみてはいかがでしょうか。

## スポーツ吹矢を「ご存知ですか？」

腹式呼吸と胸式呼吸を取り入れた「スポーツ吹矢式呼吸法」で楽しく健康になりましょう！

### スポーツとして確立した吹矢

毎週火曜日の午後、関城体育館でスポーツ吹矢が始まります。スポーツ吹矢とは、5〜10メートル離れた的に向かって吹矢を放ち、その得点を競う、健康を目的としたスポーツです。

市内で活動する筑西クラブ（外山巖男会長）のみなさんにお話しをうかがいました。

### 腹式呼吸を取り入れた呼吸法

「健康の源は腹式呼吸を取り入れた『スポーツ吹矢式呼吸法』にあります。その呼吸法を最大限に行うための動作が『基本動作』であり、スポーツ吹矢の実技の根幹を成す『型』です。



この中に健康に向かっている「心技練習」があり、極意があるといわれています」と教えてくれた外山会長。

は、「礼に始まり礼に終わる」一連の動作です。この動作が深い呼吸をもたらし美しい形を作り、集中力を高めて体に活力をもたらすそうです。

実際にやっている人にかがうと、「ぶっすり眠れるようになった」「風邪を引かなくなった」という声を聞くことができます。大病をした後、リハビリを兼ねて始めたところ、体の調子が良くなったという人もいました。

### 誰でも楽しめるスポーツ

スポーツ吹矢は室内で行うスポーツなので、季節や天候に関係なく行うことができます、激しく動き回ることもないので、年齢や性別も関係なく楽しめるま



す。体の不自由な人には、障がいの程度により、公認の指導員が適切なアドバイスをしてくれるそうです。

### 全国に広がっている活動

スポーツ吹矢の組織は全国にあり、会員数は4万人以上です。全国大会も年に1度開催され、2019年の「いき茨城ゆめ国体」では、デモンストレーションスポーツとして実施されることが決まりました。

### あなたも始めてみませんか

筑西クラブは、11年前に関城体育館で活動を始めて、会員数も今では約40人になっているそうです。会員のみなさんは「火曜日が楽しみ」と笑顔で話してくれました。

年齢や性別を問わず、手軽に始められるのがスポーツ吹矢の魅力。みなさんもぜひ、楽しみながら健康になってみてはいかがでしょうか。

**ごみ処理に困ったら** 一般廃棄物/産業廃棄物

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・引っ越しなど...

見積無料 1週間OK

**(有)つくば環境サービス**

一般廃棄物処理業許可茨西市第20号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

環境事業部 筑西市直井1060

お気軽にお問い合わせください

**0296-22-2626**

処分するものの片付け・荷まとめ・運び出しすべてお任せください。店舗・事務所・工場でもOK!!

親切丁寧 安心価格

**DUSKIN.** ダスキン・タム下館店 今すぐお電話を! **0120-308-998**

プロのおそうじサービス 確かな技術、安心のサービス

おうちのお掃除で困ったら... **私たちプロの出番です。**

キッチン・浴室 レンジフード・窓 トイレ・洗面所など

キラリと光るプロの技

ご相談・お見積もりは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。



第13回誠錬館杯争奪  
柔道錬成大会  
6月26日  
（結城市）  
かなくぼ総合体育館

第3位 廣瀬陸人（養蚕小6年） 鈴木拳斗（養蚕小6年）  
宮田暖流（下館小6年） 小幡幸男（養蚕小6年）  
鈴木莉緒（養蚕小5年）



走り高跳び  
準優勝 川崎望鈴杏（中小6年）  
第3位 大久保瑠輝也（中小6年）

日清カップ第32回全国陸上  
競技交流大会茨城県選考会  
6月18日  
笠松運動公園陸上競技場（那珂市）



第10回岡田弘隆杯争奪  
つくばユナイテッド少年柔道大会  
7月24日  
筑波大学武道館柔道場（つくば市）

第3位  
河本剛太郎（新治小1年）  
国田日々喜（五所小1年）  
鉄炮塚大和（下館武道館）  
鈴木琉斗（養蚕小2年）  
水井健介（下館小3年）  
森谷 翔（川島小3年）  
宮田光流（下館小3年）



第47回茨城県西地区  
空手道選手権大会  
7月18日  
下館総合体育館

形 優勝 仁平花梨（川島小5年）  
準優勝 穴田唯花（川島小2年） 谷中京香（伊讀小3年）  
武石菘華（大田小4年）  
第3位 落合 翼（大田小3年） 神谷咲姫（川島小3年）  
関美緒奈（関城西小3年） 大島輝月（関城西小5年）  
組手 優勝 松本勇祐（関城西小2年） 川田梨真（川島小4年）  
準優勝 神谷理乃（川島小1年） 川田武虎（川島小2年）  
第3位 中公 幹（川島小6年） 塚田真未（関城西小6年）



第9回全日本ジュニア  
テコンドー選手権  
7月31日  
松本市総合体育館  
優勝 菅谷陽香（下館工高2年）  
第3位 岡村翔洋（古里小5年）



平成28年度国民総合体育  
大会中学校大会柔道競技  
7月22日・23日  
茨城県武道館（水戸市）  
優勝 鈴木翔太（明野中3年）  
棚谷優美（明野中3年）

第44回日本リトルシニア日本選手権大会  
7月31日～8月5日 神宮球場ほか



優勝 栃木下野リトルシニア  
篠崎大誠（協和中3年） 神原聖矢（下館北中3年）  
平沼海斗（協和中3年） 松本翔大（下館南中3年）  
最優秀選手賞 平沼海斗（投手）  
優秀選手賞 松本翔大（一塁手）



（関連施設）  
広沢農園、貸農園、  
下館オフロードコース、  
マウンテンバイクオフロードコース、  
クラシックバイクミュージアム

11月10日（木） 秋の味覚杯 セルフ 10,260円  
11月24日（木） 第14回茨城新聞社杯 セルフ 11,290円  
12月15日（木） 第18回茨城放送杯 セルフ 11,290円  
12月23日（金・祝） クリスマス杯 セルフ 13,350円

料金には、朝食代（バイキング形式）・昼食代・税金・パーティー費・参加費を含みます。  
※ご参加には1名様から申し込み可。※18H ストロークプレー・新ペリア方式。  
※キャティ付は4名様1組 10,000円でご用意いたします。

完全セルフデーのご案内（まわり放題）

11月/ 4日（金）・7日（月）・11日（金）  
18日（金）・21日（月）・25日（金）  
28日（月）

※コンペ等のご予約により、通常営業となる場合がございます。  
プレー料金 5,340円（まわり放題・昼食なし）  
★現金による前払い ★ロッカー使用可 ★お食事持ち込み可  
★割引券の使用はご遠慮下さい ★クラブハウス施設利用不可

下館ゴルフ倶楽部

（公社）パブリック  
ゴルフ協会加盟コース

筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ  
Tel. 0296(20)1111 野手  
[担当] 櫻村・中島





**NPBガールズ  
トーナメント2016**  
8月6日～11日  
埼玉県菅大宮公園野球場  
(さいたま市) ほか  
茨城ガールズ(県代表)  
齊藤千優(竹島小6年)  
杉山彩久良(川島小6年)



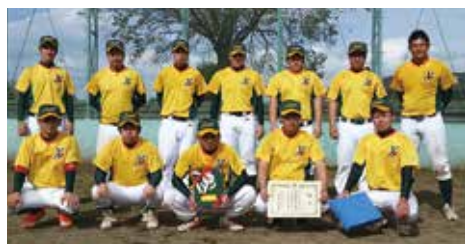
**第35回関東ブロックスポーツ  
少年団競技別交流大会**  
7月30日・31日  
栃木県体育館(宇都宮市)  
男子団体 第3位  
栄永健伸(明野ちびバド)  
清水玲(大村小6年)



**第17回ボーイズリーグ  
鶴岡一人記念大会**  
8月27日  
倉田山公園野球場(伊勢市) ほか  
東日本ブロック選抜  
鈴木寛人(下館西中3年)



**第56回茨城県少年剣道大会**  
8月28日  
石岡市石岡運動公園  
体育館  
準優勝  
野澤優真(養蚕小5年) 遠藤叶美(下館小5年)  
大道寺一将(下館小5年) 熊木佳汰(竹島小5年)  
吉崎聖治(竹島小5年)



優勝 エックス  
準優勝 メビウス  
第3位 明野アローズ 下館キャッツ

**筑西市軟式野球連盟秋季  
野球大会**  
9月4日・11日・25日  
下館運動場ほか



**第1回東日本少年剣道  
錬成大会**  
9月11日  
西部総合公園体育館  
(常陸大宮市)  
第3位  
熊木優香(竹島小3年) 石井大地(下館小4年)  
梶本郁希(下館小4年)

筑西市男女共同参画いきいきセミナー

**家族で走ろう! かけっこ教室** 12/10(土) 14:30～  
※ちくせいマラソン大会前日

場所 下館総合体育館多目的広場 ※雨天時は体育館メインアリーナ  
講師 谷口浩美氏 対象 親子又は祖父母と孫 ※マラソン大会に参加しなくても可  
内容 走り方講座、走る前の体操、マラソン大会の心構えなど  
※天候によって内容が変わる場合があります。  
持参品 運動ができる服装 ※雨天の場合は体育館用シューズ(室内用)  
参加費 無料(自由参加) 協力 ちくせいマラソン大会実行委員会

問 市民協働課(アルテリオ2階) ☎23-1600



本州最大級  
72ホール

オープンコンペのお知らせ 参加費 1,500円(税別)

11月 3日(木・祝) 大島スポーツ杯  
11月 5日(土) 筑波チャレンジカップ  
11月 20日(日) 月例オープン大会  
11月 26日(土) 隠しホール大会  
12月 3日(土) 筑波チャレンジカップ  
12月 18日(日) 月例オープン大会



就職氷河期に、求人が20倍  
歯科医師のハートフルナース:歯科衛生士

体験入学 学生募集

11/5 12/10 1/28

高い国家試験合格率  
就職率100%の実績校

介護職員  
初任者研修取得

学校見学  
受験相談  
も受付中

独自の奨学金制度  
があります

無料スクールバス  
が運行します(下館駅より)



下館パークゴルフ場

日本パークゴルフ  
協会公認コース

筑西市茂田サ・ヒロサワ・シティ  
ゴルフパーク [担当]  
Tel. 0296(22)4189 福澤・榎戸  
Fax. 0296(22)4170 鈴木

つくば歯科衛生専門学校  
筑西市茂田  
サ・ヒロサワ・シティ Tel.0296(23)1220 担当: 横倉・柿沼





**県西総合病院からのお知らせ**  
 平成 29 年 4 月 1 日から、筑波大学から常勤の外科医師 3 人を派遣していただけることが決定しました。  
 ご迷惑をお掛けしておりますが、平成 29 年 4 月 1 日から、外科系疾患の入院受け入れが可能となります。また、常勤の消化器内科医師についても、現在、招へいに努めているところです。  
 詳細は、病院ホームページや広報紙などで、今後、お知らせします。  
 県西総合病院 ☎0296-75-3171

**水戸線下館構内富士美こ線道路橋補修工事の際しての交通規制**  
 ▶工期：11月2日(水)～平成29年3月31日(金) ▶工事箇所：乙地内 ▶交通規制実施期間：11月中旬から工事進捗状況により順次規制

**スピカ周辺道路改良舗装工事**  
 ▶工期：11月1日(火)～平成29年3月31日(金) ▶工事箇所：丙地内 ▶工事実施期間：11月中旬から(工事進捗状況により規制あり)

国土木課(スピカ2階) ☎20-1173

平成 29 年 4 月 1 日 号認定(幼稚園児)の保育期間を 1 年から 3 年に変更したことに伴い、園児の追加募集を行います。  
 ▼対象 保護者が筑西市に在住する児童。1 年保育・平成 23 年 4 月 2 日～平成 24 年 4 月 1 日生まれ / 2 年保育・平成 24 年 4 月 2 日～平成 25 年 4 月 1 日生まれ / 3 年保育・平成 25 年 4 月 2 日

**いばらきワーク・ライフ・バランス推進月間**

県では、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の取り組みを広げていくため、11 月を「いばらきワーク・ライフ・バランス推進月間」とし、11 月 16 日(水)に「県内一斉ノー残業デー」、「大好きいばらき週間(11月7日(月)～13日(日))」に休暇取得キャンペーンを実施します。企業や団体のみなさんは、「働き方の見直しの第一歩」に踏み出してみませんか。

県労働政策課 ☎029-301-3635

**平成 29 年度認定こども園 せきじょう幼稚園児(追加)**

▼日時 12月3日(土) 午前の部・午前9時30分～午後の部・午後1時30分  
 ▼場所 関本公民館調理室  
 ▼対象 市内在住・在勤者  
 ▼定員 各 30 人(申込多数の場合は抽選)  
 ▼費用 材料費 4,500 円(国産大豆・天日塩使用)  
 ▼持参品 筆記用具、エプロン、三角巾、米 1 合  
 ▼申込期限 11 月 12 日(土) まで  
 関本公民館 ☎37-16626

**みそ作り講座・講座生**

▼日時 12月10日(土)・11日(日) 午前9時30分～午後1時30分  
 ▼内容 そば打ち、ゆで方、試食  
 ▼定員 各日とも 12 人  
 ▼費用 材料費 1,400 円  
 ▼持参品 エプロン、三角巾、マスク、布巾、台布巾、筆記用具  
 ▼落語の楽しみ方(全2回)  
 ▼日時 内容 12月17日(土)・落語の聴き方のポイント / 24日(土)・落語の楽しみ方 午後1時30分～3時  
 ▼定員 25 人  
 ▼費用 無料  
 ▼持参品 筆記用具

どちらの講座も：▼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・在住者(そばは初心者優先)  
 ▼申込み 11 月 18 日(金) までに、地域交流センターに電話又は来館して直接  
 関本公民館 ☎23-1616

**ASKスポーツクラブ館西**  
 <バドミントン、卓球、ビーチボールパレーなどの軽スポーツ、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】11月3・10・17・24日(木)、11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)  
 【持参品】体育館用シューズ、運動のできる服装  
 関本 ASK スポーツクラブ館西事務局(下館総合体育館内) ☎28-5040

12月10日(土)・11日(日) 午前9時30分～午後1時30分  
 ▼内容 そば打ち、ゆで方、試食  
 ▼定員 各日とも 12 人  
 ▼費用 材料費 1,400 円  
 ▼持参品 エプロン、三角巾、マスク、布巾、台布巾、筆記用具  
 ▼落語の楽しみ方(全2回)  
 ▼日時 内容 12月17日(土)・落語の聴き方のポイント / 24日(土)・落語の楽しみ方 午後1時30分～3時  
 ▼定員 25 人  
 ▼費用 無料  
 ▼持参品 筆記用具

2015 年全国エステティックフォトコンテスト エンダモロジー部門 **優秀賞 受賞店**

初回 4,320 円(税込)

いつでも美しく、健康でいたい。誰もが願っていることですが、いざ何から始めたらよいのか…そんな時、ぜひ、サロン・シエルに一声かけてくださいませ。  
 ※無理な勧誘は致しません。お試し体験から始めるので安心です。

サロン シエル 検索

**サロン・シエル Tel:0296-21-0233**  
 平日 10:00～20:00 土・日 10:00～17:00 [水曜日定休] 筑西市一本松 142-12 [予約制]

**結婚相談室**

相談室 **チャペル**

今すぐ、勇気を出して ☎0280-30-7070

体験入会男女共に ※公的書類提出可能な方

3ヶ月 → **5,000 円** ★お見合い後交際に入った場合は希望により正式入会に進みます。

● ファミリー教室「クリスマスガーデニング」参加者

▼日時 11月27日(日) 午前10時〜正午 ▼場所 協和公民館  
▼内容 キラキラ楽しい寄せ植えを作り、ウエルカムフラワーとして飾ってみよう。▼対象 幼児〜小学生先着15組の親子  
▼持参品 手袋、花ばさみ、持ち帰り用袋 ▼材料費 1,200円程度 ▼申込期限 11月23日(水)まで

● 甲冑協和公民館 ☎57-2515

● ちくせい歌うま王2016 第1回挑戦者決定戦

▼日時 12月11日(日) 午前10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 事前申込 FAX又は電話、当日申込 午前9時40分までに会場へ ▼参加費 1,000円(高校生以下無料) ※優勝者は「歌うま王決定戦」(平成29年2月5日(日)開催)に進出。入場自由・無料。  
● 甲冑 わっしょい市実行委員会 ☎24-53397

諏訪

☎090-11039-3577

小沢

☎090-4204-7718

● 筑西健康パーク ボランティア団体

市では、食や運動など、家庭でできる健康づくりについて展示や紹介をする「筑西健康パーク」を開催します。

パーク開催時に、家庭でできる健康づくりの運動などの説明や体験指導をしていただけるボランティア団体を募集します。 ※多数の参加がある場合は実行委員会にて選考します。

● 第6回筑西健康パーク ▼日時 平成29年3月15日(水) ▼場所 下館総合体育館 ▼申込期限 11月9日(水)まで

● 甲冑 健康づくり課(スピカ2階) ☎22-0506

● ひとり親家庭を応援!! パソコンパワーポイント講習会

▼日時 12月3日・17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 先着15人程度 ▼対象 ひひとり親家庭の母・父及び寡婦の人で、パソコン初級・中級以上の人 ※2日間必ず出席できる人 ▼費用 1,000円(テキスト代など) ▼申込期間 11月7日(月)〜

22日(火)

※託児付き(要予約、2歳以上) ※昼食は各自持参

● 甲冑 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター ☎029-233-2355 shienboshi@haboren.or.jp

● 第6回筑西市長杯ビーチボールバレー大会

▼日時 11月27日(日) 午前8時30分〜(受付) ▼場所 下館総合体育館 ▼対象 連盟登録チーム及び未登録(近隣)チーム ※各自、スポーツ保険に加入していること ▼種目 女子の部・リリーダー(55歳以上)、ミドル(45〜54歳)、ヤング(44歳以下) / 男女混合の部

▼参加費 連盟登録チーム1,000円 / 未登録(近隣)チーム2,000円 ▼申込期限 11月18日(金)まで

● 甲冑 筑西市ビーチボールバレー連盟事務局 早川(午後6時以降) ☎090-5337-8967 ☎25-22592

● ウォーキング・ハイキング

【下妻イオン館内ウォーキング(3キロ)】11月2日(水) ▼集合 11月2日(水) 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あり) ※毎月第1水曜開催  
● 甲冑 イオンモール下妻 ☎30-1700

● 市民ウォーク 11月6日(日) ▼集合 関城体育館 午前8時

▼内容 旧下館飛行場跡地めぐり ▼参加費 無料

【真岡線SL 鮭の遡上鑑賞ウォーク】11月13日(日) ▼集合 下館駅北口前 午前9時 ▼参加費 一般500円、協会員300円

【様変わりした東京新宿副都心散策】11月27日(日) 詳細はお問い合わせください。

● 甲冑 膝を痛めず鍛える階段降り方教室 毎月第1・第3木曜日 ▼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

● アームレスリング大会出場者

▼日時 12月4日(日) 午前11時30分〜競技開始予定(受付・検量は午前10時〜10時45分、開

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

**相続セミナー** 残席あとわずか!

~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

先着30名様にエンディングノートプレゼント

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

参加費無料

※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



●あけの元気館教室案内●

あけの元気館 ☎52-7111

教室名 時間	期間・レッスン回数	曜日	定員	料金 入館料	申込開始日	内容
Gガール 19:00～20:00	11月5日(土) ～12月24日(土) 全8回	土	15人	8,000円 300円	10月27日(木) 13:00～	女性限定本格的な格闘技トレーニング
はじめてエアロピクス 19:30～20:15	11月17日(木) ～平成29年1月19日(木) 全8回	木	25人	4,000円 不要	11月2日(水) 13:00～	初心者向けエアロピクス
JOYビートボディデザイン 19:30～20:30	11月18日(金) ～平成29年1月20日(金) 全8回	金	20人	8,000円 300円	11月4日(金) 13:00～	JOYBEATとサーキットトレーニングを融合
ボディメイキング 19:30～20:30	11月21日(月) ～12月12日(月) 全4回	月	10人	4,000円 300円	11月7日(月) 13:00～	自重を使い理想の身体を作り上げる
小学生短期水泳教室 8:45～9:45	11月19日(土) ～12月3日(土) 全4回	土	20人	5,000円 300円	11月5日(土) 13:00～	小学生限定・短期の水泳教室

※小学生短期水泳教室(プール)以外はげんき広場で開催。電話申込不可。来館して直接申込。詳細はあけの元気館ホームページ(<http://akenogenkikan.jp/>)をご覧ください。

会式は午前11時)▼場所IIオンモール水戸内原1階メインコート ▼競技部門II①市町村対抗大会 ②東日本オープン大会男子 ③東日本オープン大会女子 ④東日本マスターズ大会(男子) ⑤茨城県大会(男子) ▼申込みII所定の申込用紙に必要事項を記入し参加費を添えて

●「ママになる前に知っておこう、大事な食事について」  
日時II11月14日(月)午前9時30分～正午 ▼場所II明野保健センター(あけの元気館内)  
持参品II母子健康手帳、飲み

●市民協働課(月曜休)  
☎23-1600

●男女共同参画推進講演会  
「サザエさん一家は幸福みつけの達人ぞろい」マスオ流男女共同参画の話」▼日時II11月5日(土)午後1時～ ▼場所IIしもだて地域交流センター「アルテリオ」1階集会所 ▼講師II増岡弘氏(声優・俳優) ▼内容II男女共同参画作文コンクール表彰式・朗読、オープニングセレモニー「下館マンドリンクラブ」

イベント

11月15日(火)必着で大会事務局(〒309-1723 笠間市矢野下1379-3)へ ※詳細はお問い合わせください。 ④岡オール茨城アームレスリング連盟 磯野  
☎0296-77-1781

●「You might be a HERO!!」  
日時II12月10日(土)午後0時45分開演 ▼場所IIしもだて地域交流センター「アルテリオ」集会所 ▼内容II①英語によるスピーチコンテスト(ビギナー部門/フリー部門)②アトラクション(音楽ライブ・出演ウ

●筑西英語スピーチコンテスト  
「You might be a HERO!!」

●筑西イングリッシュアイランド設立1周年記念  
日時II12月10日(土)午後0時45分開演 ▼場所IIしもだて地域交流センター「アルテリオ」集会所 ▼内容II①英語によるスピーチコンテスト(ビギナー部門/フリー部門)②アトラクション(音楽ライブ・出演ウ

●正社員&いきいきキャン・ア就職面接会  
日時II11月10日(木)午後1時～4時(受付は午後0時30分) ▼内容II①前半「事業所説明会」(午後1時～2時30分)②後半「面接会」(午後2時30分～4時) ▼対象II正社員の就職を希望する人、求職中の人、就職を希望する55歳以上の人 ▼場所IIしもだて地域交流センター「アルテリオ」1階集会所 ▼持参品II履歴書(複数枚)、ハローワークの紹介状

●申問健康づくり課(スピカ2階)  
☎22-0506

●下館写友クラブ写真展  
日時II11月27日(日)正午～12月11日(日)午後4時 ▼場所II中央図書館エントランスギャラリー ※月曜日休館  
☎24-12386

●下館写友クラブ写真展  
☎22-0182

●第11回筑西市教育の集い  
日時II11月20日(日)午前8時30分～正午 ▼場所II明野公民館大ホール「イル・ブリランテ」 ▼内容II市内小中学校による活動・学校紹介、講演会ほか ▼入場無料  
☎090-1551-1638

●究極の自然育児  
「山の暮らこ」  
日時II11月11日(金)午前10時～正午 ▼場所II関城老人福祉センター(藤ヶ谷) ▼講師II金スニ氏 ▼参加費II1組500円 ※お子様連れ歓迎  
申問ののはな自然育児の会箱守  
☎090-1551-1638

ツケノスパイ) ▼入場無料  
筑西イングリッシュアイランド 篠崎  
☎090-4072-8337  
http://chikuseienglish.wordpress.com/

**無料法律相談会開催のお知らせ**  
日時: 11月20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 萩原平野  
茨城県弁護士 萩原真子  
茨城県弁護士 萩原平野

**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。

● 家事家計講習会

▼日時 11月21日(月) 午前10時～正午 ▼場所 結城市文化センター「アクロス」▼費用 5000円(資料代)▼託児(要予約) 1歳以上のお子さん(おやつ・保険料3000円)

申問 小山友の会 角田

☎ 33-2119

☎ 090-6167-7435

● 第11回 日本画教室展

岩絵の具で描いた約60点を展示します。(入場無料)

▼日時 11月18日(金)～20日(日) 午前9時30分～午後4時(最終日は午後3時まで)▼場所 川島公民館2階展示ホール

▼下館・結城日本画教室 萩原

☎ 28-1919

● 子育てセミナー

「進んで手伝う子供にするには」

▼日時 11月12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 佐々木裕子氏(一社) 倫理研究所生涯講師)▼対象 子育て中の親(託児あり)▼費用 2000円

申問 家庭倫理の会茨城西 江田

☎ 090-4371-7879

● しらとりまつり2016

「ありがとう...感謝とまごころを込めて」▼日時 11月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後4時(雨天決行)▼場所 特別養護老人ホーム「しらとり」

しらとりハワイアンデイ(上平塚)▼内容 大抽選会、各種模擬店、体験コーナー、イベント、生産品販売、ステージ発表、各日限定ショーなど

申問 特別養護老人ホームしらとり

● 犬・猫の譲渡会

▼日時 11月20日(日) 午後2時～4時 ▼場所 市役所駐輪場 ※譲りたい人は11月13日(日) から事前申込が必要です。

申問 アニマルブンブン

☎ 090-9641-1857

● 県西地域高齢者はらとり百人委員会「しめ縄づくり講習会」

▼日時 12月16日(金) 午前10時～午後3時(開会式は午前9時30分)▼場所 協和の杜多目的センター ▼定員 70人

申問 阿久津

☎ 57-4038

● まちづくりカフェピーチ

★以外は「まちづくりカフェピーチ」で開催  
 【親子リトミック・ピーチひろば】  
 ▼日時 11月15日(火) 午前10時～11時  
 ▼対象 未就学児とその保護者  
 ▼参加費 5000円 ▼定員 20人  
 ▼講師 榎山祐子氏 ▼持参品 バスタオル、飲み物  
 【ヨガ・ピーチひろば】  
 ▼日時 11月16日(水) 午前10時～11時  
 ▼参加費 5000円 ▼講師 鯨井陽子氏  
 ▼持参品 バスタオル  
 【ピーチ・ピアスタール】  
 ▼日時 11月17日・24日(木) 午前9時30分～11時30分 ▼定員 毎回5人  
 ▼持参品 はさみ、小物入れ、メジャー(ある人)  
 【★ときめきパーティー】  
 ▼日時 11月20日(日) 午後1時30分～4時30分(受付は午後1時)▼場所 しらとり地域交流センター「アルテリオ」▼対象 25～45歳の独身男女各20人 ▼費用 男性3,000円 女性1,000円(当日徴収)  
 ▼申込時間 11月15日(火)まで  
 ▼申込期限 11月15日(火)まで  
 【チャリティバザーとカフェ・ピーチ交流広場】  
 ▼日時 11月27日(日) 午前9時30分～午後2時30分  
 ▼内容 屋内コース、フラダンス、オカリナなどの発表/屋外:地元農産物、手作り小物の販売など  
 【うたごえピーチひろば】  
 ▼日時 12月2日(金) 午前10時～11時  
 ▼参加費 2000円(8歳以上無料) ▼持参品 マイク、スリッパ  
 申問 NPO法人地球の保健室

☎ 080-1677-9108

● 読み聞かせ

▼対象 幼児・児童・保護者  
 【協和おはなし会】  
 ▼日時 11月5日(土) 午前10時30分～11時30分  
 ▼場所 協和公民館  
 【まぐわい】  
 ▼日時 11月12日(土) 午後2時～3時  
 ▼場所 関本公民館  
 【読み聞かせの会「てくてくてくて」】  
 ▼日時 11月19日(土) 午前10時30分～11時30分  
 ▼場所 協和公民館  
 【野ばらの会】  
 ▼日時 11月19日(土) 午後2時  
 ▼場所 中央図書館  
 【えほんとふれあい会】  
 ▼日時 11月24日(木) 午前10時30分  
 ▼場所 川島公民館  
 申問 ネットボランティアサークル

☎ 24-18070

● 親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

地域女性団体連絡協議会  
 ▼対象 1～6歳の幼児と保護者  
 ▼費用 1組2000円(保険・昼食込み)  
 【羽黒神社散策】  
 ▼日時 11月16日(水) 午前10時～午後2時  
 ▼場所 しらとり地域交流センター  
 ▼アルテリオ ▼定員 30組  
 ▼申込期限 11月10日(木)まで  
 申問 下館支部 石嶋 28-3794  
 【親子で体を動かそう】  
 ▼日時 11月9日(水) 午前10時～午後11時  
 ▼場所 協和多目的研修センター ▼定員 30組  
 ▼申込期限 11月4日(金)まで  
 申問 協和支部 飯村 57-2570  
 【紅葉の落ち葉の飯をウオーキング・クリスマスリース作り】  
 ▼日時 11月22日(火) 午前10時～午後3時  
 ▼場所 明野公民館広場 ▼講師 自然観察指導員 ▼定員 20組  
 ▼申込期限 11月15日(火)まで  
 申問 明野支部 鈴木 5252-13624  
 明野公民館 ☎ 5252-13624

● 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】  
 ▼日時 11月2日・9日・16日・23日・30日(水)・5日・19日(土) 午前11時～午後5時  
 ▼参加費 11000円(5000円)  
 【お気軽ワクレ教室】  
 ▼日時 11月4日・18日(金) 午後2時～4時  
 ▼参加費 3000円(ワクレの用意あり)  
 【お気軽ギター弾き語り教室】  
 ▼日時 11月7日・21日(月) 午後2時～4時  
 ▼参加費 3000円  
 【アキラの説法カフェ】  
 ▼日時 11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 11月12日(土) 午後1時30分～4時  
 ▼参加費 3000円  
 【筆遊び教室】  
 ▼日時 11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 11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(菅公)」  
 【手仕事工房】  
 ▼日時 11月25日(金) 午後2時～4時  
 ▼参加費 3000円+実費  
 申問 小松崎

☎ 090-11797-3045

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



