

暮らしの情報

Information

2017
6.1

本庁
☎ 0296-24-2111 (代表)
筑西市田中町丙 360 番地

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)

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。
☎ 消防防災課 (下館庁舎 2 階) ☎ 24-2132

案内

平成 30 年 成人式日程

▼日時＝平成 30 年 1 月 6 日 (土)
受付：午後 1 時～1 時 45 分／式典：午後 2 時～3 時／記念撮影：午後 3 時 10 分～4 時 30 分
▼対象＝平成 9 年 4 月 2 日～平成 10 年 4 月 1 日生まれの人
※市外に転出した人も参加できます。(11 月以降に電話連絡が必要)

地区	場所
下館	ダイヤモンドホール
関城	ペアーノ (市生涯学習センター)
明野	イル・プリラント (明野公民館大ホール)
協和	協和公民館総合ホール

☎ 22-0182
生涯学習課 (本庁 3 階)

農業者年金の現況届を忘れずに

農業者年金を受給している人は、現況届の提出をお願いします。5 月末までに農業者年金基金から該当者へ直接郵送します。必要事項を記入のうえ、忘れずに提出してください。

▼提出期限＝6 月 30 日 (金)
▼提出先＝農業委員会 (本庁 3 階)、各支所又は川島出張所
☎ 20-1167
農業委員会事務局農地調整課 (本庁 3 階)

災害時要援護者名簿への登録を行っています

東日本大震災の経験を踏まえ、いつ起こるか分からない災害に備えて、災害時要援護者の登録 (申請) を行っています。

この名簿は、平常時の防災活動や災害時の安否確認・避難生活

活時の要援護者への支援を的確に行うため事前に登録をお願いするものです。

▼対象＝一人暮らしの高齢者など、平常時及び災害時に支援を要する人、一人では行動できない在宅の人 (すでに申請した人は除く) ▼登録期間＝7 月 31 日 (月) まで (予定) ▼登録先＝希望する人は各地区の民生委員児童委員又は社会福祉課にご相談ください。
※名簿は毎年更新作業を行います。

☎ 22-0525
社会福祉課 (本庁 2 階)

6 月の納期
市県民税 (1 期)
☎ 24-2316
関収税課 (本庁 2 階)
介護保険料 (2 期)
☎ 22-0528
関介護保険課 (本庁 2 階)
納期限：6 月 30 日 (金)

児童手当の支給と現況届のご案内 関こども課 (本庁 1 階) ☎ 24-2104

6 月 9 日 (金) に、児童手当を支給します。この手当は、平成 29 年 2 月から 5 月までの 4 か月分です。個別に支払いの通知はしませんので通帳でご確認ください。
また、児童手当を受けている人は、毎年 6 月に、現況届を提出することになっています。この届の提出がないと、6 月分以降の手当が受けられなくなりますので期限までに必ず提出してください。(郵送可)
●受付期間：6 月 12 日 (月)～23 日 (金) ※土日除く ●時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 ※木曜日は本庁のみ午後 7 時まで ●提出先：こども課 (本庁 1 階 10 番窓口) 又は各支所 (川島出張所を除く) ●提出書類：①現況届用紙に必要事項を記載したもの※届出が必要な人には 6 月上旬に発送予定。②受給者の健康保険証のコピー (国民年金加入者は不要) ※児童の保険証ではありません。③平成 29 年度所得証明書 (1 月 2 日以降に転入した人のみ必要) ④児童のマイナンバー記載の住民票と本 (児童と市外別居している場合のみ) ※6 月 1 日以降のもの⑤外国籍の人は在留カード又は外国人登録証 (受給者、配偶者、児童分) 【注意】児童手当は、支給要件を満たしていても、手続をしないと受けられません。出生や転入・転出の際は、すぐに手続をしてください。公務員は勤務先での手続となります。

DUSK.IN 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。
キラリと光るプロの技

キッチン・浴室
レンジフード・窓
トイレ・洗面所など

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。

平成 29 年度税制改正セミナー

日程 平成 29 年 6 月 14 日 (水) 13:50～15:10
予約 お電話、FAX 又は HP 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
講師 税理士 坂入 賢樹

参加費 無料

本年度も、税制改正のポイントをわかりやすく解説するセミナーを開催致します。

相続の相談も随時受け付けております。
詳しくはお問い合わせください！
Tel: 0296(22)4155 FAX: 0296(25)1136
HP: <http://sakairikaikei.tcnf.com/>

坂入 税理士事務所

ランドセルを配布します

市ではお子さんの健やかな成長と、保護者の負担を軽減するため、平成30年度に小学校に入学する新1年生全員にランドセル（本革製4万円程度）を贈呈します。

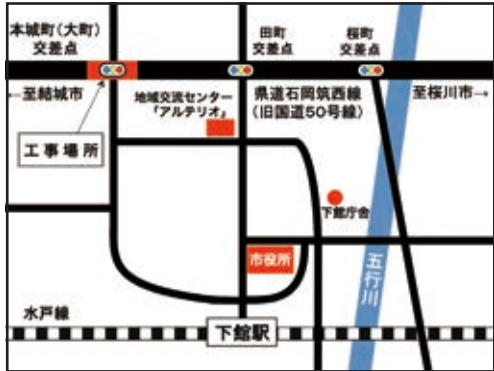
▼配布日＝平成30年1月～2月頃配布

問 学務課（本庁3階）
☎ 22-0181

水道工事に際しての交通規制のお知らせ

【県道石岡筑西線（旧国道50号）本城町（大町）交差点付近】

老朽化した水道管の布設替工事に伴い、県道の交通規制を実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



▼工事箇所＝筑西市甲地内本城町（大町）交差点付近 ▼実施期間＝平成29年5月下旬から工事進捗状況により順次規制

問 水道課（本庁3階）
☎ 22-0501

税務職員（国家公務員）採用試験

▼対象＝4月1日現在、高校又は中学校を卒業してから3年を経過していない人及び平成30年3月までに卒業見込みの人

▼試験内容＝高等学校卒業程度第1次試験日＝9月3日（日）

▼申込み＝①6月19日（月）午前9時～6月28日（水）サイトからの申込み ※サイトから申込みができない場合はお問い合わせください。

申 HP <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

問 人事院人材局試験課
☎ 03-35581-5311

関 東信越国税局人事第二課試験係
☎ 048-600-3111

いばらき就職支援センター「県西地区センター」

仕事をお探しの人のために、就職相談・キャリアアカウンセリングから就職紹介まで一貫したサービスを提供しています。求

人情報をセンター利用者に提供するほか、ホームページでも広く公開しています。

▼開設時間＝午前9時～午後4時（土日・祝日・年末年始を除く）

▼内容＝職業紹介及び内職斡旋、就職情報の提供、キャリアアカウンセリング、職業適性診断、求人受付（求人開拓員が事業所へ伺います）、就職支援セミナーの実施など

問 いばらき就職支援センター「ジョブカフェいばらき」（筑西合同庁舎内）
☎ 0296-22-0163
☎ 0296-23-3811
HP <http://www.jobcafe-ibaraki.jp/>

募集

介護保険等運営協議会 被保険者委員

介護保険制度の円滑な運営を図るとともに、市が行う介護保険に被保険者の意見を反映させるため、被保険者の代表として委員を募集します。

▼活動内容＝介護保険等運営協議会及び地域包括支援センター運営協議会（年4回程度開催）に出席し、意見交換及び提案などを行います。▼報酬＝筑西市

非常勤の者の報酬及び費用弁償に関する条例の規定によります。

▼任期＝8月1日から3年 ▼定員＝4人以内 ▼条件＝①市内在住の満40歳以上の人（被保険者）で、介護保険制度に関心のある人 ②官公庁勤務者及びその家族でない人 ▼申込方法

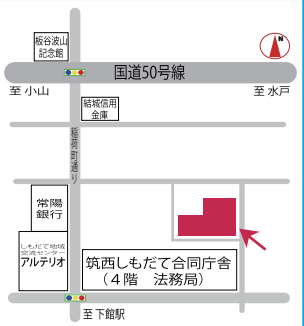
＝住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、応募の理由、ボランティアなどに参加している場合はその団体名などを記載のうえ、郵送又は介護保険課に持参してください。 ※持参の場合は、土日は除く ▼申込期間＝6月1日（木）～14日（水）※消印有効

申 問 介護保険課（本庁2階）
☎ 22-0528

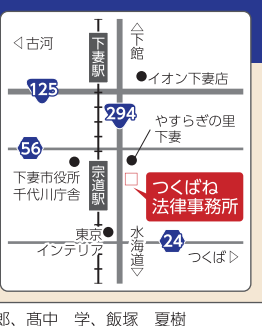
ASKスポーツクラブ館西

《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、バランスボールを行っています。見学大歓迎！》
【日時】6月1・8・22日（木）2・9・16・23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

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。



身近な法律问题のご相談は、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



「筑西市の地酒で乾杯を推進する条例（案）」 に対するご意見をお聞かせください

市では、地域資源である地酒や筑西市産の農産物を主な原材料とした飲料による乾杯を推進し、地場産業の振興と地域経済の活性化を図るため、「筑西市の地酒等で乾杯を推進する条例（案）」をまとめました。つきましては、パブリック・コメントを実施し、市民のみなさんから意見を募集します。

●募集期間：5月24日（水）～6月14日（水）●閲覧場所：観光振興課、各支所、市ホームページ、ちくせい市民協働まちづくりサロン（しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階）※業務時間内のみ閲覧、配布
●提出方法：郵送（〒308-8616 筑西市内360番地 筑西市役所経済部観光振興課宛）、FAX、電子メール、観光振興課に直接持参

☎観光振興課（本庁3階）☎20-1160 FAX20-1186
✉kankou@city.chikusei.lg.jp

筑西市のイベント実行 委員を募集します

筑西市のイベントを一緒に盛り上げましょう。（地域・年齢不問）

【明野ひまわりの里実行委員】

▼あけのひまわりフェスティバル

（8月26日（土）～9月3日（日）

開催予定）市内外から約6万人が訪れる一大イベントの企画・運営などを一緒に行ってくれる人を募集します。

【どいっぴア実行委員】

▼関城の祭典・どすこいペア2017（9月3日（日）開催予定）
ちびっこ相撲やステージ発表、

青空市、梨狩りなどが行われます。企画・運営などを一緒に行ってくれる人を募集します。

【小栗判官まつり実行委員】

▼小栗判官まつり（12月3日（日）

開催予定）「武者行列」や「テント村」などの運営、スイーツ開発やイベントキャラクターの企画などに興味がある人を募集します。

申 閏各実行委員会事務局（本庁3階 観光振興課内）
☎20-1160

筑西市子どもミュージ カル2017出演者

子どもがメインのミュージカルの出演者を募集します。

▼公演予定日：12月24日（日）

▼活動日時：6月22日（木）

毎週木曜日 午後7時～8時30分

▼場所：関城体育館トレーニング室 ▼対象：3歳～（大人も歓迎）▼費用：2,000円

申 閏川口（指導者）

☎090-1165817408

七夕飾りとミニうちわをつくらう！

▼日時：6月25日（日）午前10時～正午 ▼場所：協和公民館

▼対象：幼児から小学生の親子 ▼定員：20組 ▼内容：七夕飾りとミニうちわ作り ▼

持参品：折り紙、はさみ、のり ▼材料費：200円 ▼申込期限：6月21日（水）まで
申 閏協和公民館 ☎57-2515

コール・セシリア（女声 コーラス）団員

1979年に下館小PTAコーラスとして発足した、明るく笑顔あふれる合唱団です。

▼日時：毎週火曜日 午後1時

30分～3時30分 ▼場所：しも

だて地域交流センター「アルテリオ」又は県西生涯学習センター（野殿）▼指導者：山口英暁氏

閏 浜野 ☎22-3267

筑西リズム体操下館教 室生（女性限定）

▼日時：6月20日（火）午後1

時30分～3時 毎週火曜日全10

回 ▼場所：下館トレーニング

センター ▼費用：3,000円 ▼対象：女性 ▼講師：竹

江みゆき氏 ▼申込み：直接会

場で受付。随時参加可（1回目は無料体験可）▼持参品：バス

タオル又はヨガマット ▼主催

：筑西リズム体操下館教室

閏 宮田 ☎22-2059

河川愛護団体

県管理河川（一級河川指定区

間）で除草、ゴミ拾いを実施する団体（自治会・各種団体など）に経費の一部を補助します。

▼対象内容：傷害保険料、燃料

費、清掃用品代（軍手、ごみ袋、

鎌、熊手、草刈機替刃など）、

事務用品代（写真代など）、飲

料代（アルコールを除く）、作

業機賃借料（草刈機、運搬用ト

ラックなど）※業者レンタルに

限る ▼補助額：補助対象経費

の2分の1以内 ▼申込方法：申

合せ先窓口にある申請書にて

申込み ▼申込期限：6月30日

（金）まで

申 閏筑西土木事務所河川整備課

☎24-9275

ウォーキング・ハイキング

【6月4日（日）市民ウォーク

▼集合：関城富士ノ宮球場・午前

8時 ▼内容：鬼怒川堤防沿いを

歩き船玉古墳へ ▼費用：無料

【6月4日（日）第11回つくば

国際ウォーキング大会】

▼集合：関城体育館前・午前7時

30分 ▼費用：会員3,000円、

一般4,000円

【6月7日（水）下妻イオン館

内ウォーキング（3キロ）

▼集合場所：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

無料法律相談会開催のお知らせ

日時：6月25日（日）9:00～17:00

場所：弁護士法人萩原総合法律事務所

初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

☎0296-48-8875



弁護士法人

萩原総合法律事務所

筑西市乙828番3 SATOHビル2階（JR下館駅南口徒歩1分）

茨城県弁護士会所属
萩原 慎二
萩原 真子
萩原 幹子
萩原 賢太郎
萩原 士郎
萩原 護士
萩原 護士
萩原 護士

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）

○相談料 有料

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

バラエティウオーク ▼費用＝

無料(イオンからの提供品あり)

※毎月第1水曜日開催

申イオンモール下妻店 ☎30-1700

【毎月第1・第3木曜日 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 ▼費用＝無料

【6月25日(日)茂原あじさい屋敷敷地】

【筑波山登山教室・ノルディック

クウォーク教室】

※詳細は問い合わせてください

関市ウォーキングクラブ連合会

鳥生 ☎20-3386

☎080-11090-5748

イベント

マタニティクラス

【安心してお産をするために】

▼内容＝お産の経過(呼吸法・補

助動作)、妊婦体操、お産の準備

妊婦さん同士の交流 ▼日時＝6

月16日(金)午後1時～3時30分

頃 ▼場所＝筑西市明野保健セン

ター(あけの元気館内) ▼持参品

＝母子健康手帳、飲み物

申健康づくり課(本庁2階)

☎22-0506

出会いパーティー

▼日時＝6月17日(土)午後1

こだますいかは今が旬です！

昼夜の寒暖差と豊富な日照量によって、甘くみ

ずみずしく育った、筑西市自慢のこだますいか。

おいしいすいかの食べ方

食べる前に冷蔵庫で1～2時間冷やしてから食

べるのがおすすめです！

※冷やしすぎると甘さを感じづらくなります。

すいかの効能

こだますいかの90%は水分で、カリウムの働き

により利尿作用が高く、腎機能の健全化や高血圧

にも効果的です。



時～午後1時 ▼場所＝特別養

☎24-5720

高齢者の生活を守る会

高齢者への理解を深め、生活

の安全を一緒に考えましょう。

どなたでも参加できます。

▼日時＝7月7日(金)午前10

時～午後1時 ▼場所＝特別養

キッズフェスタ2017

▼日時＝6月3日(土)午前9

時～11時30分 ▼場所＝地域交

流センター「アルテリオ」集会

室及び中庭

問認定こども園いずみ保育園

☎24-5720

あけの元気館 教室申込み一覧

問あけの元気館 ☎52-7111

申込み開始日	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
5月25日(木) 13:00～	JOYビートボディデザイン 19:30～20:30	月曜 げんき広場	8,000円 (300円)	全8回・6月5日(月)～7月31日(月)	不可 20人
	はじめてエアロビクス 19:30～20:15	木曜 げんき広場	4,000円 (館内使用別途)	全8回・6月1日(木)～7月20日(木)	不可 25人
	幼児・小学生運動教室 17:00～18:00 18:10～19:10	火曜 げんき広場	8,000円 (かかりません)	全8回・6月6日(火)～7月25日(火)	不可 15人

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

ボランティアひまわり会と地域交流の集い

▼日時＝6月18日(日)午前9時

30分～ ▼場所＝明野公民館大ホ

ール「イル・ブリランテ」▼内

容＝地域有志による芸能発表会

(踊り、民謡、カラオケ、フラ

ダンスなど) ▼入場料＝無料

※チャリティー募金を行います。

申問 ボランティアひまわり会

鈴木 ☎28-8323

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

本橋社会保険労務士事務所

筑西市榎生1-8-14 特定社会保険労務士: 本橋孝夫

Tel 0296-45-7550

<http://www.motohashi-sr.com/>

お気軽に
ご相談
ください



高橋博之 公認会計士事務所

お気軽にお問い合わせください

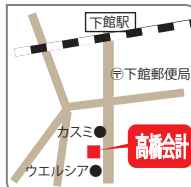


法人税 所得税

相続税 贈与税

会社設立

筑西 公認会計士 検索



ご相談の際に「ピープルを見た」とお伝えください。

TEL 0296-24-1880 筑西市二木成1291 営業日 平日 午前8:30～午後5:30

犬・猫の譲渡会

▼日時＝6月18日(日) 午前10時～正午 ▼場所＝下館庁舎(旧市役所本庁舎) 駐輪場 ※譲りたい人は、6月11日(日)から事前申込が必要。スタッフ募集中です。

閩アニマルブンブン

☎090-9641-1857

しもだてアパートメントでお茶会vol.8

【平飼いたまごハチミツのコラボレーション】

平飼いたまごハチミツを使ったプリュレと下館珈琲のセットがワンコインで。そのほか「喫茶ぼるれつと」の季節野菜(アスパラ)のちらし丼(限定15食)や、お持ち帰りのお菓子、珈琲の販売も有ります。

▼日時＝6月19日(月) 正午～午後5時 ▼場所＝しもだてアパートメント(大町郵便局隣)

閩瀧

☎090-8052-5730

障がい者(児)福祉サービス説明会

障がい者(児)への福祉サービスの理解を深めましょう。

▼日時＝6月17日(土) 午前9時30分(受付・午前9時15分)

▼場所＝茨城県立協和特別支援学校体育館 ▼内容＝市近隣の事業所の概要説明、各事業所ブースによる相談受付、生産品の販売 ※託児を希望する人は5月31日(水)までに申し込んでください。▼持参品＝スリッパ、飲み物

申問サポートセンターはぐくみ 市村 ☎24-8939

子育てセミナー

【子どもの性格がどんどん良くなる習慣】

▼日時＝6月14日(水) 午前10時～11時30分 ▼場所＝県西生涯学習センター創作室(野殿)

▼講話＝佐々木裕子氏(一社倫理研究所) ▼対象＝子育て中の親 ▼参加費＝200円

申問家庭倫理の会茨城西 江田

☎090-4371-7879

親子で学び、楽しく遊べる子育てイベント

▼主催＝筑西市地域女性団体連絡会 ▼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)

【歯磨きをしよう】

▼日時＝6月14日(水) 午前10時～午後1時 ▼場所＝協和多目的研修センター ▼定員＝30組 ▼申込期限＝6月10日(土)まで

閩協和支部 飯村 ☎57-2570

【七夕飾りを作ろう】

▼日時＝6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」▼申込期限6月15日(木)まで

閩下館支部 海老沢 ☎24-4011

【乳幼児の緊急時対応を学ぼう】

▼内容＝緊急時にあわてない対応、手当ての方法・心得の実技講習

▼日時＝6月23日(金) 午前10時～午後1時 ▼場所＝あけの元気館 ▼定員＝15～20組

▼申込期限＝6月16日(金)まで

閩明野支部 後藤 ☎52-2383

相談

生活習慣病予防のための栄養相談

栄養士が体重や血圧などについて食事の改善方法をアドバイスします。※要予約

▼日時＝6月7日(水)、21日(水) 9時30分～ ▼場所＝本庁2階

申問健康づくり課(本庁2階) ☎22-0506

F Pがお金に関する個別相談に答えします！(無料)

▼日時＝毎月第2土曜日 午後1時～4時(相談時間・50分間)

▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」▼内容＝資産運用の留意点、老後や年金が不安など ▼申込み＝平日 午前10時～午後4時 ▼相談無料

申問日本FP協会茨城支部

☎029-302-5320

身体障がい者(児)補装具巡回相談

▼日時＝6月6日(火) 午前9時30分～11時30分 ▼場所＝市総合福祉センター(小林)

▼持参品＝身体障害者手帳、印鑑 ※手帳交付を希望する場合は事前に申請してください。

閩障がい福祉課(本庁1階) ☎24-2105

女性行政書士による無料相談会

▼日時＝6月17日(土) 午前10時～午後3時 ▼場所＝中央図書館ボランティア活動室 ▼相談内容＝相続、農地、建設業、飲食業関係などの許可・届出、その他離婚問題など ※女性限定

申問増戸 ☎25-1907

♪ た ま り 場 楽 校 ♪

読み聞かせ

♪対象＝幼児・児童・保護者♪
【協和おはなし会】▼日時＝6月3日(土) 午前10時30分～11時30分 ▼場所＝協和公民館和室
閩小林 ☎57-3046
【夢のつばさ】▼日時＝6月10日(土) 午後2時～3時 ▼場所＝関本公民館和室
閩小川 ☎37-3729
【野ばらの会】▼日時＝6月17日(土) 午後2時～ ▼場所＝中央図書館おはなしコーナー ▼内容＝「はらぺこあおむし」(絵本)、「五つぷのえんどうづめ」(紙芝居)ほか
閩鶴見 ☎24-8376

★以外は「たまり場たろろ」で開催。
【たまり場かふえ】
ライフ出演、読み聞かせ出演、となたでも参加OK！ランチあり、おしゃべりあり ▼日時＝6月7日・14日・21日・28日(水、3日・17日(土) 午前11時～午後5時 ▼参加費＝500円
【たまり場ホームルーム】
▼日時＝6月10日(土) 午前11時～午後1時 ▼参加費＝200円(食食持参)
【お気軽ワクレ教室】
▼日時＝6月2日・16日(金) 午後2時～4時 ▼参加費＝300円(ウクレレの用意あり)
【アキラの説法カフェ】
▼日時＝6月9日(金) 午後2時～4時 ▼参加費＝300円
【もったいない倶楽部ちくちく針仕事】
▼日時＝6月10日(土) 午後1時30分～4時 ▼参加費＝300円
【お気軽ギター弾き語り教室】
▼日時＝6月5日・19日(月) 午後2時～4時 ▼参加費＝300円 ▼持参品＝ギター
【手仕事土屋】
▼日時＝6月23日(金) 午後2時～4時 ▼参加費＝300円
【昭和の歌声カフェ】
▼日時＝6月25日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼参加費＝200円 ▼場所＝レストーレ下館
閩小松崎 ☎090-11797-3045

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	6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
	6月1日（木）13:30～15:00 ※男性のみの教室	下館武道館1階 ※上履き持参
	6月8日・15日・22日（木） 13:30～15:00 ※15日は認知症予防体操教室	
関城	6月7日・21日（水） 13:30～15:00	ペアーノ リハーサル室
明野	6月6日・20日（火） 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	6月12日（月）13:30～15:00 ※男性のみの教室	
	6月13日・27日（火） 13:30～15:00 上履き持参	宮山ふるさとふれあい公園ホール
協和	6月28日（水）13:30～15:00 ※認知症予防体操教室。上履き持参	明野いきがいセンター多目的ホール
	6月2日・16日（金） 13:30～15:00	協和ふれあいセンター集会所 ※上履き持参
	6月26日（月）13:30～15:00 ※男性のみの教室	
	6月23日（金）10:00～11:30 ※認知症予防体操教室	
▶対象＝「均衡（バランス）のとれた体力づくり」に関心のある人 ▶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。※予約不要 関健康づくり課（本庁2階） ☎22-0506		
シルバーリハビリ体操教室		
地区	開催日	会場
下館	6月6日・13日・20日・27日（火） 13:30～15:00	下館武道館1階
	6月7日・21日（水） 13:30～15:00	総合福祉センター2階多目的ホール
	6月9日・23日（金） 10:00～11:30	しもだて地域交流センター「アルテリオ」集会所
関城	6月6日・20日（火） 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
明野	6月7日・14日・21日・28日（水） 13:30～15:00	関本公民館大ホール
	6月5日・19日（月） 13:30～15:00	あけの元気館健康体操室
協和	6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。 関地域包括支援センター ☎24-2115		
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
6月8日（木） 午後1時～3時	協和保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
6月13日（火） 午前9時～10時30分	筑西保健所	☎24-3965
6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	相談会場	相談員
6月16日（金）午前10時～正午	協和ふれあいセンター（久地楽）	弁護士
予 約	6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）	

まちづくりカフェピーチ

【親子リトミック・ピーチひろば】
▼日時＝6月20日（火）午前10時
▼対象＝未就学児とその保護者
▼定員＝20人 ▼講師＝榎山祐子氏 ▼持参品＝バスタオル、飲み物 ▼参加費＝500円
申問 榎山
☎090-18808-1052

【ピーチ・ビーズ教室】
7月6日・20日（木）午前10時～（毎月第1・第3木曜日）▼講師＝福田氏 ▼定員＝各回5人 ▼持参品＝はさみ、小物入れ、メジャー（ある人）▼費用＝材料費（各自）
申問 福田
☎080-6593-6386

【つたえピーチひろば】
7月7日（金）午前10時～ ▼持参品＝マイカップ、スリッパ ▼参加費＝200円（80歳以上無料）
【英語であそぼ・楽しい英語教室】
▼日時＝7月1日（土）4歳～年長・午後1時30分／小学生：午後2時40分 ▼定員＝各15人 ▼持参品＝飲み物 ▼参加費＝無料
申問 NPO法人地球の保健室
☎090-11034-10117

NPO法人いちなごみ

★以外にはTea Room Jasmine（川澄）で開催。すべて要予約。
【親子でスマイルタッチケア体験】
親子でふれあいの時間がとれます。▼日時＝6月5日（月）午前10時～11時30分
【★英語リトミック】▼日時＝6月8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＝生後3か月以上の親子15組
【母親支援（母親リフレッシュ企画）】
＊カラーセラピー体験 色は今の心を映し出す。不思議な体験をしてみませんか。▼日時＝6月13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 魔法の花で季節のアレンジメントを体験してみませんか。▼日時＝6月15日（木）午前10時～正午
申問 NPO法人いちなごみ 市塚
☎090-4810-9851

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 1,163 件
セミナー受講者数 968 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
6月22日（木）※毎月第4木曜日
【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。
筑西保健所 ☎24-3965

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（本庁3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）で苦しま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＝6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

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対応方法を学び、同じように悩んでいる家族と話し合う教室です。（初回の参加は申込先へ確認してください。）
▶日時＝6月9日（金）午後1時30分～3時30分 ▶場所＝筑西保健所
★教室の開催日の午前中には専門相談を設けています（要予約）。
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】6月22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	☆6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…	関人権推進課 ☎24-2102 / 行政・法律相談…	関申 広報広聴課 ☎24-2172