

本庁 ☎24-2111

筑西市田中町丙 360 番地

関城支所 ☎37-6111

筑西市舟生 1040 番地

明野支所 ☎52-1111

筑西市海老ヶ島 1300 番地

協和支所 ☎57-2511

筑西市門井 1962 番地 2

案内

介護保険料減免制度

介護保険料の未納がない65歳以上の人で、納付が困難になった場合は、保険料を減免する制度があります。減免を受ける際には、申請をしてください。

【法定減免】次のいずれかに該当し、減免が必要と認められる人

- ① 火災などの災害により住宅などに著しい損害を受けた
 - ② 農作物の不作や生計維持者の疾病などで世帯収入が減少した
 - ③ 前年中に自宅を買換えした際、売却金額が所得に計上され、保険料の所得段階が上がった
- 【その他の減免】次の①～④すべてに該当し、減免が必要と認められる人

- ① 世帯全員の収入合計が生活保護の基準生活費程度で、一定額以上の預貯金や自宅以外に資産を所有していない
- ② 市民税非課税世帯で、健康保険や税法で課税されている人に扶養を受けていない
- ③ 健康保険や税法で課税されている人と生計を共にしていない
- ④ 生活保護受給者でない

▼申請期限 9月15日(金)まで
(法定減免申請は随時受付)
申問 介護保険課 (本庁2階)
☎22-0528

東日本大震災被災者の介護保険料の減免

東日本大震災被災者の介護保険料が、平成30年3月まで減免、介護サービス利用料が平成30年2月まで免除になります。減免を受けるには、申請が必要です。お問い合わせください。

▼対象 ① 帰還困難区域などの被保険者 ② 旧避難指示区域など、平成28年度中に指定が解除された旧居住制限区域などの被保険者(上位所得層除く)

▼申請期限 平成30年2月28日(水)まで
申問 介護保険課 (本庁2階)
☎22-0528

臨時福祉給付金の申請は9月6日まで

臨時福祉給付金(経済対策分)の申請期限は9月6日(水)です。

3月上旬に申請書が届いた人で、まだ申請していない人は、早めに申請してください。(郵送の場合は、当日消印有効) ※申請期限を過ぎた場合、申請は

受理できません。

申問 社会福祉課 (本庁2階)
☎22-0525

農業者年金に加入しませんか

国民年金の第1号被保険者(保険料納付免除者を除く)で、年間60日以上働いている60歳未満の農業従事者は誰でも加入できます。家族(配偶者・後継者)も加入できます。脱退も自由です。

申問 農業委員会事務局(本庁3階)
☎20-1167

平成29年度県民交通災害共済加入受付中

加入者が交通事故に遭った場合、治療実日数に応じて共済見舞金をお支払いする制度です。

▼共済期間 加入翌日から平成30年3月31日(土)まで

▼会費 一般900円 / 中学生以下500円 (9月30日(土)以降の加入は半額になります)

▼見舞金 ①死亡・100万円 ②傷害・治療実日数により2～30万円 ③障害・50万円(1、2級該当)

▼申込場所 市民安全課、川島出張所、各支所の窓口

申問 市民安全課 (本庁2階)
☎24-2131

8月の納付

- 市・県民税 (2期)
関収税課(本庁2階) ☎24-2316
- 国民健康保険税 (2期)
後期高齢者医療保険料 (2期)
関医療課(本庁1階) ☎24-2103
- 介護保険料 (3期)
関介護課(本庁2階) ☎22-0528

納期限: 8月31日(木)

8月は経済産業省主唱の電気使用安全月間です!



<http://www.kdh.or.jp/>

関東電気保安協会

この夏は年次有給休暇を活用しましょう

仕事と生活の調和のために、年次有給休暇を計画的に活用しましょう。土日・祝日にプラスワン休暇して、連続休暇にしませんか。

関茨城労働局雇用環境均等室
☎029-277-8294

● 下館総合体育館トレーニングルーム利用者講習会

トレーニングルームの利用を希望する人は、次のいずれかの講習会を受講してください。

- ▼日時 ① 9月5日・26日(火) 午前9時30分、② 9月1日・8日・15日・22日・29日(金) 午後7時、③ 9月10日・24日(日) 午後1時30分

▼場所 下館総合体育館内トレーニングルーム

▼対象 筑西市、桜川市、結城市在住、又は筑西市在勤・在学の人(証明できるものを持参)

▼費用 300円(高校生200円) ※当日徴収

▼持参品 体育館用シューズ、運動のできる服装

▼申込み 8月29日(火) ※各回10人先着順(1度の申込みで2人まで受付可)

☎ スポーツ振興課(下館総合体育館内) ☎ 28-5040

市体育施設休館日 9月の休館日=■色

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

スポーツ振興課 ☎ 28-5040

建退共制度を ご存じですか？

建退共(建設業退職金共済)制度は、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的に設立した建設業界全体での退職金制度です。

- 加入できる事業主: 建設業を営む人
- 対象となる労働者: 建設現場で働く人
- 掛金: 日額310円

※その他詳しくはホームページをご覧ください。

☎ (独) 勤労者退職金共済機構建設業退職金共済事業本部 事業推進課

☎ 03-6731-2866

🌐 <http://www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp/index.html> (又は「建退共」と検索)

英語で筑西市の観光案内【全5回】

【住民参加型まちづくりファンド事業認定事業】

『第1回みんなで英語観光案内翻訳に挑戦!』

筑西市の英語観光案内を作り、同時におもてなしの英語を身につけよう! アドバイザー講師が参加して一緒に作ります。

- 日時 = 8月26日(土) 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」研修室
- 持参品 = 筆記用具
- 参加費 = 無料

☎ 筑西イングリッシュアイランド 篠崎

☎ 090-4072-8337

📧 chikuseienglish@gmail.com

特定計量器定期検査

取引・証明を目的にはかりを使用する事業者は、最寄りの会場で必ず検査を受けてください。※購入して、3年以内の初回の定期検査は免除となります。

| 検査期日 | 時間 | 会場 | 地域 |
|----------|-------------|--------|--|
| 9月11日(月) | 10:30~12:00 | 明野支所 | 赤浜・新井新田・海老江・海老ヶ島・押尾・倉持・鷺島・下川中子・中上野・寺上野・向上野・松原・宮後・宮山・村田・中根・成井・東石田 |
| | 13:30~15:00 | | |
| 9月12日(火) | 13:30~15:00 | 関本公民館 | 関本上・関本上中・関本中・関本下・関本分中・板橋・上野・舟生 |
| 9月13日(水) | 10:30~12:00 | 中公民館 | 岡芹・折本・國府田・五所宮・掉ヶ島・中館・羽方・樋口・森添島・山崎 |
| | 13:30~15:00 | | |
| 9月14日(木) | 10:30~12:00 | 下館庁舎 | 乙・丙 |
| | 13:30~15:00 | 正面玄関 | |
| 9月15日(金) | 10:30~12:00 | 黒子公民館 | 犬塚・井上・木戸・黒子・辻・藤ヶ谷 |
| | 13:30~15:00 | 養蚕公民館 | 大塚・下岡崎・下中山・成田・二木成・西石田・西榎生 |
| 9月19日(火) | 10:30~12:00 | 大田公民館 | 一本松・嘉家佐和・幸町・玉戸・西方・布川・野殿 |
| | 13:30~15:00 | | |
| 9月20日(水) | 10:30~12:00 | 竹島公民館 | 泉町・市野辺・稲野辺・大関・小林・川澄・甲・菅谷・外塚・西谷貝・横島 |
| | 13:30~15:00 | | |
| 9月21日(木) | 10:30~12:00 | 川島公民館 | 飯島・伊讚美・伊佐山・小川・女方・笹塚・下川島 |
| | 13:30~15:00 | 筑西市民病院 | |
| 9月22日(金) | 10:30~12:00 | 協和公民館 | 井出蛭沢・小栗・門井・上星谷・久地楽・桑山・三郷・新治・谷永島・横塚 |
| | 13:30~15:00 | | |

当日持参するもの

○手数料(1台当たり520円~3,000円) ○受験通知はがき ○はかり(分銅・おもりも必ず持参)

☎ 関商工振興課(本庁3階) ☎ 54-7011 茨城県計量検定所 ☎ 029-221-2763

夏の暑さによる高齢者ドライバーの交通事故防止

6月下旬から、県内で高齢者ドライバーの交通事故死亡事故が多発しています。暑さが続いて疲労がたまりやすいこの時期は、注意力が散漫になり交通事故が発生しやすくなります。体調を整えて、いつも以上に集中して運転しましょう。

茨城西警察署交通課
☎24-00110

茨城県スポーツチャンネルで躍動する高校生の姿を！

茨城県の公式サイト「いばキラTV」では、県内高校生が活躍するスポーツ大会を中心に動画配信を行っています。

無料動画投稿サイトYouTubeに「いばキラスポーツ」と入力検索又は二次元コードを読み取って、躍動する高校生の姿をご覧ください。



茨城県広報広聴課
☎029-301-2129
koho5@pref.ibaraki.lg.jp

「ほっとランド・きぬ」の臨時休館と振替営業

プールの水入替え、清掃及び機械設備点検などに伴い臨時休館します。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

臨時休館日 9月4日(月)～8日(金)

※9日(土)から通常営業、11日(月)は振替営業
☎ほっとランド・きぬ
☎30-4126

個人事業税第一期分納付

個人で事業を行っている人は、所得税が一定の額を超えた場合に、個人事業税(県税)が課税されます。個人事業税の第一期分の納税通知書を8月中旬に送付しますので、8月31日(木)までに必ず納付してください。なお、納税に便利な口座振替制度もあります。詳細はお問い合わせください。

茨城県筑西県税事務所
【課税について(課税第一課)】
☎24-9192

【口座振替について(総務課管理担当)】
☎24-9184

事業主のみなさまへ

ハローワーク筑西の5月の有効求人倍率は、1.57倍です。しかし、正社員有効求人倍率は、1.11倍で正社員としての雇用が少ない状況です。より良い人材確保のために正社員の雇用を考えてみませんか。正社員求人の申込みをご検討ください。

申請 筑西公共職業安定所求人係
☎22-2188

平成29年度下妻地方広域事務組合職員採用試験

【採用】一般事務で若干名
【第1次試験】10月15日(日) 教養試験・適性検査
【第2次試験】11月24日(金) 面接・作文
▼申込受付 8月17日(木)～9月15日(金)

※詳細は下妻地方広域事務組合公式ホームページ (<http://www.kouiki-shimotsuna.or.jp>) をご確認ください。
☎下妻地方広域事務組合事務局 総務係
☎0296-45-0611

朗読録音テープ&CDの無料貸出
テープ『正論8月号』90分

5本
▼CD『PHP7月号』75分
1枚、『文芸春秋7月号』70分
4枚

▼対象 視覚障がい者、寝たきりの人、視力の落ちた高齢者など
※テープは市総合福祉センター(小林)で無料貸出

☎野ばらの会 鶴見
☎24-8376

自衛官等試験

【航空学生(海上・航空)】
▼申込期限 9月8日(金)
【防衛大学校学生】

①推薦 ②総合選抜 ③一般(前期)
▼申込期間 ①②ともに9月5日(火)～8日(金) ③9月9日(土)～29日(金)

※詳細はお問い合わせください。
☎自衛隊茨城地方協力本部 筑西地域事務所
☎22-7239

募集

まごころ在宅福祉サービス
協力会員養成講座

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある人などへ、掃除や調理

などの家事援助サービスを行う協力会員養成講座を開催します。
▼日時 9月19日(火) 午前10時～正午(全3回)

▼場所 市総合福祉センター(小林)
▼対象 市内在住の人で心身共に健康で、本事業を理解して在宅福祉サービスの協力会員として活動できる人

▼定員 先着30人
▼内容 事業説明や調理実習
▼参加費 無料
☎申請 筑西市社会福祉協議会(総合福祉センター内)
☎22-5191 ☎21-0811

中小児童クラブ指導員

▼仕事内容 指導員補助
▼対象 40歳～60歳までのパソコンのできる人
▼勤務時間 午後2時～6時30分

▼時給 900円(経験により昇給有り)
▼交通費 支給(上限有り)
▼応募 履歴書送付。その後、面接で決定。

※詳細は面接時、又は電話でお問い合わせください。
☎申請 中小児童クラブ(中館1122-1) 本橋
☎090-9386-0454

しもだて商工まつりの 出展(店)者

11月25日(土)、26日(日)午前9時30分～午後3時に開催される「しもだて商工まつり」の出展(店)者を募集します。URL若しくは二次元コードからアクセスし、申込書をダウンロードしてください。

出展(店)内容などを記入いただき、直接持参か、FAXでお送りください。

何か不明点などがありましたらご連絡ください。

▼申込期限 9月15日(金)まで

HP <http://www.shimodate-cci.or.jp/latest/>



Information/201708091592/

申問 下館商工会議所 草間、谷島

☎ 22-4596 FAX 25-0412

軽トラ市ナイトバザール

▼場所 Ⅱカスミ前歩行者天国

【綱引き大会参加チーム募集】

▼日時 Ⅱ9月17日(日) 午後2時～8時

▼募集チーム数 Ⅱ8チーム(1チーム10人)

※豪華賞品を用意しています。

【出店者募集】

▼日時 Ⅱ9月17日(日) 午後2時～8時

▼出店料 Ⅱ①軽トラ・フリーマーケット…1,000円

②食品・飲食…3,000円(営業許可をとっている人に限る)

▼申込期間 Ⅱ8月17日(木)～9月5日(火)

☎ さくら商店街事務局 24-8181

銃猟免許取得研修会

銃猟免許取得へ向けた研修会を開催します。免許取得へ向けた手続から射撃実演見学、模擬銃による体験ができます。

▼日時 Ⅱ9月30日(土) 午後1時～4時 ※受付は午後0時30分

▼場所 Ⅱ茨城県狩猟者研修センター射撃場(笠間市)

▼定員 Ⅱ30人

▼費用 Ⅱ無料

▼申込み Ⅱ9月20日(水)までに電話で

申問 (一社) 茨城県猟友会 ☎ 0296-72-7730

筑西市民ウォーク

【生涯学習奨励単位・健康づくり奨励単位認定該当事業】

正しい歩き方を習得してさっ

そうと歩こう

▼日時 Ⅱ9月3日(日) 午前8時～10時

▼場所 Ⅱあけの元気館南側駐車場

▼内容 Ⅱひまわりフェスティバル鑑賞・散策

①ウォーキング教室(靴の履き方、歩き方、準備体操など約30分)

②ウォーキング実践(約6キロ)

▼参加費 Ⅱ無料

▼持参品 Ⅱ飲み物、帽子、歩ける服装

申問 市健康運動普及員会 越路 ☎ 090-2460-1117

「機械図面の読み方・描き方B」受講生

機械図面の基本的な知識と製図関係規格の講習です。

▼日時 Ⅱ10月12日(木)、13日(金) 午前9時～午後4時(2日間計12時間)

▼場所 Ⅱ茨城県立筑西産業技術専門学校

▼定員 Ⅱ10人(定員を超えた場合は抽選)

▼申込み Ⅱ①インターネットで筑西産業技術専門学院のホームページから ②往復はがきに講座名、氏名、年齢、住所、電話番号、職業を記入し郵送。

▼申込期限 Ⅱ9月11日(月) 必着

▼受講料 Ⅱ2,980円

申問 茨城県立筑西産業技術専門学院 ☎ 24-1714

イベント

ターゲットバードゴルフ 初心者教室

▼期日 Ⅱ9月7日・14日・21日・28日(木) 計4回

▼場所 Ⅱ下館総合体育館北側多目的広場(上平塚)

▼対象 Ⅱ一般男女

▼定員 Ⅱ20人

▼持参品 Ⅱ運動のできる服装、飲み物

▼参加費 Ⅱ1,000円(保険・ボール代)

▼申込期限 Ⅱ9月2日(土) まで

申問 筑西市TBG協会 古谷野 ☎ 090-3505-1181

2017筑西市民

チャリティーゴルフ大会

▼期日 Ⅱ10月4日(水)

▼場所 Ⅱ下館ゴルフ倶楽部

▼対象 Ⅱ市内在住・在勤の人(学生・生徒は除く)

▼内容 Ⅱ競技方法…18ホールズ ストロークプレー・新ペリア方式など

▼定員 Ⅱ先着200人

東京都内で学生対象の就職面接会

都内で茨城県企業約20社による就職面接会を開催します。東京などに進学したお子さんにぜひお知らせください。

▼日時 Ⅱ8月26日(土) オープニングセミナー…正午～/ 出展企業アピールタイム…午後0時30分

▼場所 Ⅱパレスサイドビル9F マイナビルーム(東京都千代田区一ツ橋1-1-1)

▼対象 Ⅱ主に首都圏の大学などに進学した平成30年3月新規学卒者など

※既卒3年以内の人も含む

▼出展企業 Ⅱ県内に就労場所がある企業約20社程度

▼参加費 Ⅱ無料

申問 筑西市アマチュアゴルフ連盟下館支部 ☎ 080-6581-1964 FAX 20-2624

▼主催 茨城県
申間茨城県商工労働観光部労働政策課雇用促進策室
 ☎029-1301-3645

夏休み企画

拓本うちわ&竹水鉄砲づくり

新治廃寺の瓦や市内から出た縄文土器の拓本をとり、オリジナルうちわを製作します。昔の遊び道具、竹水鉄砲も作ります。
 ▼日時 8月26日(土) 午前9時〜正午
 ▼場所 市農業資料館(久地楽)
 ▼対象 小学3年生以上の親子
 ▼定員 先着10組
 ▼費用 無料 ※要申込
申間文化課(本庁3階)
 ☎22-0183

第3回民謡の祭典
夏空に届け大地の歌声

▼日時 8月26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」1階集会室
 ▼入場無料
閩下館地区民謡連合会 川田
 ☎24-13939

せせらぎ会絵画展
釉遊会陶芸展同時開催

▼日時 8月29日(火)〜9月

2日(土) 午前10時〜午後5時(最終日は午後4時まで)
 ▼場所 本庁地下1階多目的スペース ※入場無料
閩武藤
 ☎090-7709-8601

子育てセミナー

「子どもの能力を引き出す親の一言 続編！」
 ▼日時 8月25日(金) 午前10時〜11時30分
 ▼場所 結城市民文化センター「アクロス」練習室
 ▼対象 子育て中の親
 ▼講師 佐々木裕子氏(一社)倫理研究所生涯局講師
 ▼参加料 200円(テキスト代)
閩家庭倫理の会茨城西 江田
 ☎090-4371-7879

結婚交流会

【第1部】スキルアップセミナー研修
 【第2部】婚活交流会
 【第3部】婚活相談会
 ▼日時 9月24日(日) 午前10時〜午後3時
 ▼場所 結城市役所駅前分庁舎3階多目的ホール
 ▼対象 20歳代〜50歳までの婚活者及び両親
 ▼定員 男女各20人(両親のみも可能)

▼費用 男性3,000円、女性2,000円
 ▼申込期間 8月15日(火)〜31日(木) 午前9時〜午後8時
 ▼後援 筑西市・桜川市・結城市
申間結婚支援赤い糸淀縄
 ☎090-4623-1221
 上河原
 ☎080-1222-1101

出会いパーティー

▼日時 9月10日(日) 午後1時30分〜4時30分(受付:午後1時15分)
 ▼場所 ビアスパークしもつま(下妻市)
 ▼対象 39歳までの独身男女
 ▼参加費 男性3,000円 女性1,000円 ※当日会場で徴収
 ▼申込期限 9月7日(木)まで
 ※前日・当日・無断キャンセルの場合は、キャンセル料1,000円が発生します。
申間NPO法人ベル・サポート(受付時間:午前9時〜午後5時、月曜日)
 ☎0280-87-7085

母親支援

(母親リフレッシュ企画)

▼日時 10月23日(水)
【紅茶教室体験】
 ▼期日 8月24日(木)
【耳つぼジュエリー体験】
 ▼期日 8月28日(月)
 いずれも:
 ▼時間 午前10時〜11時30分
 ▼場所 Tea Room Jasmine(川澄) ※要予約
申間NPO法人いちなごみ市場
 ☎090-4810-9851

▼期日 8月23日(水)
【紅茶教室体験】
 ▼期日 8月24日(木)
【耳つぼジュエリー体験】
 ▼期日 8月28日(月)
 いずれも:
 ▼時間 午前10時〜11時30分
 ▼場所 Tea Room Jasmine(川澄) ※要予約
申間NPO法人いちなごみ市場
 ☎090-4810-9851

筑西地域職業訓練センター
9月・10月の講座案内

【フラワーアレンジメント1dayレッスン】プリザーブドフラワーアレンジ②ブーケ作り
 ▼日時 9月16日(土) 午前9時〜正午
 ▼定員 先着20人
 ▼受講料 5,000円(材料費込)
 ▼講師 安藤和代氏(日本フラワーデザイナー協会NFD認定講師)
 ▼申込期間 8月10日(木)〜9月6日(水)
【木曜・隔週コース「後期ヨガ教室」】
 ▼日時 10月12日(木)〜平成30年3月22日(木) 午後7時30分〜9時(毎月第2・第4木曜日・全12回)

※11月のみ第2・第5木曜
 ▼定員 先着30人
 ▼受講料 8,000円
 ▼講師 大町美智子氏(大町ヨガ教室)
 ▼申込期間 9月26日(火)〜10月2日(月)
申間筑西地域職業訓練センター
 ☎0296-75-1254

読み聞かせ

「あすなるの会」
 ▼日時 8月27日(日) 午後2時
 ▼場所 中央図書館おはなしコーナー
閩手面
 ☎24-4547

公民館講座

「大相撲おもしろ話」
 元十両の野寺秀史氏(筑西市出身)をお招きし、講演会を開催します。
 ▼日時 9月16日(土) 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」1階集会室
 ▼定員 先着100人
 ▼参加費 無料
 ▼申込み 不要 当日直接会場へ
閩地域交流センター(アルテリオ)2階・月曜日
 ☎23-1616

相談

●平成29年度茨城県八士会
無料相談

法律、司法、行政、税務、社会保険、不動産などの専門家が困りごと相談に応じます。

▼日時 9月3日(日) 午前9時30分～午後3時(受付終了) 午後2時30分

▼場所 茨城県産業会館大会議室(水戸市)

▼申込み 当日会場

茨城県不動産鑑定士協会

☎ 029-1246-1122
FAX 029-1246-1122

●無料税務相談

▼日時 9月6日・20日(水) 午後1時30分～4時30分

▼場所 市役所本庁舎2階204会議室

※予約不要、直接会場へ

関 関東信越税理士会下館支部

横井 ☎ 32-5125

●専門家による空き家無料相談

空き家の解体、活用、管理、処分、相続などの相談に専門家(弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士)が応じます。

9/23(土)
10:30～16:00
(受付は10:00～)

ものづくり体験フェスタ
～ギネス世界記録に挑戦～

<会場>
明野
トレーニング
センター

様々な体験を通して自ら考え、創造する力を養ってもらいたいと思います。世界挑戦もあります。君は歴史に名を刻めるか。さあ世界に挑戦だあー!!

4万3千本の
ペットボトルで
世界一の大神輿
を作ろう!

他にも色んなものづくりが体験できます!

- ラジオ作り
- バスボム作り
- コイン電池作り
- フレグランス作り

あそびエリア
飲食エリアもあるよ!



●対象 = 筑西市・桜川市内の小学生及びその家族 ○定員 = 先着 200 人

●入場料 = 事前申込 : 1,000 円、当日券 : 1,500 円

申問 (公社) 下館青年会議所 未来に繋ぐまちづくり委員会 廣岡 ☎ 090-2150-4736

HP <http://www.shimodate-jc.jp/>

9月から
はじまる

あけの元気館教室のご案内

申込み開始日
8月15日(火) 13:00～

| 教室名 | 場所 | 期間 | 回数 | 定員 | 料金 | 内容 |
|--|-------|-----------------------|-----|-----|--------------------|---|
| シェイプアップ教室 (9月4日(月)開始) 月 19:30～20:30 木 19:30～20:15 | げんき広場 | 9月4日(月)～ 10月19日(木) | 12回 | 25人 | 4,000円 | 月:サーキットトレーニングで筋肉を刺激 木:エアロビクスで脂肪燃焼 |
| マーシャルエクササイズ (9月2日(土)開始) 13:30～14:30 19:00～20:00 | げんき広場 | 9月2日(土)～ 10月28日(土) | 8回 | 15人 | 8,000円 入館料 300円 | サンドバックにパンチやキックでストレス 発散。今はやりの格闘技エクササイズはダイ エットにも最適! |
| ジュニア水泳教室 (9月2日(土)開始) 8:45～9:45 | プール | 9月2日(土)～ 10月28日(土) | 8回 | 20人 | 10,000円 | 小学生限定水慣れからクロール導入までを 行うクラスです。これから水泳を習わせたい という人はぜひ! |
| 幼児・小学生運動教室 (9月5日(火)開始) 17:00～18:00 18:10～19:10 | げんき広場 | 9月5日(火)～ 10月24日(火) | 8回 | 15人 | 8,000円 | マット、とび箱、鉄棒などを実施。遊びを まじえた笑いあふれる教室です。 |

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

※直接来館してお申込みください。

問い合わせ あけの元気館 ☎ 52-7111

不用品リサイクル

※毎週月曜日・水曜日の午前9時30分～正午に「下館消費者友の会」が運営する「不用品活用センター」(本庁3階) ☎22-0507で受け付けています。(物品の預かりは不可) ※8月16日(水)はお休みします。

ゆずります 7月24日現在

テレビボード (50インチ対応、2,000円)、缶つぶし (無償)、シルバーカー (無償)、テレビ (29インチ、ソニー、無償)、エレクトーン (無償)、道路標識 (無償)、二段ベッド (無償)、ベビーベッド (ミニ、籐製、無償)、歩行器 (無償)、石うす (粉ひき、無償)、河出書房世界大音楽全集 30巻 (日本ビクター、新品、相談応)、冷蔵庫 (2ドア、大きめ、相談応)、餅つき臼 (直径70センチ、相談応)、ハロゲンヒーター (無償)、パロマガステーブル (無償)、ファンヒーター (無償)、

ゆずってください

自転車、折りたたみ自転車、冷蔵庫、小型冷蔵庫、整理ダンス、チャイルドシート、ベビーベッド、掃除機、収納ボックス (衣装ケース)、洗濯機、ガスコンロ、マッサージチェア、バスケットボール、二段ベッド、クーハン、パソコン、パネルヒーター、歩行器、車椅子、

消費生活センター

*秘密厳守
*無料

あなたの暮らしの中にある消費者トラブルの、解決のお手伝いをします。振り込め詐欺、多重債務などの消費者問題の相談を行っています。

▶相談時間＝午前9時～午後4時 (休憩：正午～午後1時)

▶場所＝本庁3階

☎21-0745

虐待から子供を守ろう!!

*秘密厳守
*無料

【こども課・家庭児童相談室】

☎24-2612

【筑西児童相談所】

☎24-1614

【児童相談所全国共通ダイヤル】

☎189

【いばらき虐待ホットライン】24時間

☎0293-22-0293

虐待かな? と
思ったら連絡を

女性問題相談

*秘密厳守
*要予約 *無料

■DV、夫婦関係、セクハラなどの相談

▶日時＝毎週月曜日 (午前9時30分～正午)、毎週木曜日 (午後1時30分～4時) ▶場所＝市役所相談室

▶相談員＝女性の専門相談員 ▶申込み＝上記日時に電話で家庭児童相談室へ。または、平日昼間にこども課 (☎24-2104) まで。

☎こども課家庭児童相談室 (女性相談) ☎24-2613

申問 Masako K

☎45-6608

▼日時＝8月24日 (木) 午後2時～5時 ※秘密厳守、要予約
▼場所＝本庁6階東側会議室
▼相談員＝Masako K (メタルケアアドバイザー)
▼費用＝無料

「1111の窓」談話室へ
ねくろ日々をすこやかに

申問 空き家対策推進課 (本庁2階) ☎24-2134

▼定員＝6組 ※予約制
▼持参品＝相談内容に応じた資料 (登記簿、間取図、写真など)

▼対象＝市内の空き家 (空き家になることが見込まれる場合も含む) 所有者など

▼日時＝10月22日 (日) 午後1時～午後4時 (1組40分程度)
▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」

お礼とご報告

善意銀行

～市社会福祉協議会への寄附のお礼とご報告～

※女方女性会様…6,000円 ※匿名…2,885円 (7月20日現在)

東日本大震災義援金

東日本大震災義援金を、社会福祉課で受け付けています。集まった義援金は日本赤十字社を通して被災者へお届けします。

※喫茶枝おり様…5,610円 ※小久保憲宏様…5,000円 ※筑西市役所義援金募金箱…1,842円 (7月21日現在)

九州北部豪雨災害義援金

九州北部豪雨災害義援金を、社会福祉課で受け付けています。集まった義援金は日本赤十字社を通して被災者へお届けします。

※若林喜一様…10,000円 (7月21日現在)

災害義援金を受け付けています (7月28日現在)

- ・九州北部豪雨災害義援金 (平成29年8月31日まで)
- ・秋田県大雨災害義援金 (平成29年8月31日まで)
- ・東日本大震災義援金 (平成30年3月31日まで)
- ・平成28年熊本地震災害義援金 (平成30年3月31日まで)

受付場所：社会福祉課 (本庁2階) ☎22-0525

生活の困りごと相談 (市)

※秘密厳守 ※費用＝無料

| 区分 | 相談日時 | 相談会場 | 相談員 | 申込み | 問い合わせ |
|----|-----------------------|----------------|--------------------|--------------------|------------------|
| 人権 | 9月14日 (木) 午前10時～正午 | 協和公民館 総合ホール | 人権擁護委員 (法務大臣委嘱) | 事前申込不要 (来訪順に受付) | 協和支所 ☎57-2511 |
| 行政 | | | 行政相談委員 (総務大臣委嘱) | | |

心配ごと相談 (社協)

※よろず相談承ります。 ※秘密厳守・無料 ※相談は来訪順

| 区分 | 相談員 | 相談日時 | 相談会場 |
|---------|------|---|----------------|
| 一般・電話相談 | 民生委員 | 9月14日 (木) 午後1時～4時 直通ダイヤル ☎25-6141 | 市総合福祉センター (小林) |
| 法律相談 | 弁護士 | 9月1日 (金) 午前10時～正午 ☆予約は8月18日 (金) 午前9時～ 社会福祉協議会 (☎22-5191) で電話 受付 (市内在住者、先着5人) | |

※乳幼児健診は健康づくり課(☎22-0506)、予防接種は保健予防課(☎22-0535)へ。

保健センター9月の乳幼児健診など

| 会場 | 健診の種類 | 期日・受付時間 | 対象 |
|----|------------|------------------------|--------------|
| 下館 | 育児相談 | 1日(金) 9:20~11:00 | 乳幼児など |
| | 1歳6か月児健康診査 | 5日(火) 13:00~13:30 | 平成28年2月生まれの人 |
| | 1歳児健康相談 | 6日(水) 9:20~9:40 | 平成28年8月生まれの人 |
| | 2歳児歯科健康診査 | 7日(木) 13:00~13:30 | 平成27年8月生まれの人 |
| | 離乳食相談 | 8日・29日(金) 9:30~9:40 | 平成29年4月生まれの人 |
| | 3歳児健康診査 | 12日(火) 13:00~13:30 | 平成26年7月生まれの人 |
| | 3~4か月児健康診査 | 29日(金) 13:00~13:30 | 平成29年5月生まれの人 |
| 明野 | 3~4か月児健康診査 | 13日(水) 13:00~13:30 | 平成29年5月生まれの人 |
| | 2歳児歯科健康診査 | 14日(木) 13:00~13:30 | 平成27年8月生まれの人 |
| 野 | 1歳6か月児健康診査 | 15日(金) 13:00~13:30 | 平成28年2月生まれの人 |
| | マタニティクラス② | 21日(木) 13:00~13:10 | 妊婦さん |
| | 3歳児健康診査 | 27日(水) 13:00~13:30 | 平成26年7月生まれの人 |

☆乳幼児健診の整理券は、当日12:30から配布します。

市民病院8月の健康講座

形成外科ってどんなところ？

講師：筑西市民病院 診療部形成外科医長 柳田邦昭

形成外科って何を治療するの？整形外科や皮膚科と何が違うの？美容外科のこと？というように、あまり聞き慣れない診療科だと思います。形成外科は、「体に生じた組織の異変や変形、欠損、整容的な満足などに、様々な手法や技術を駆使し、機能や形態的により正常に、より美しくする外科系の専門領域」です。体の表面を中心とした全身のあらゆる部位を治療対象とすることが特徴です。今回はみなさんの身近な疾患について写真を中心に説明します。

8月23日(水)午後3時~4時 市民病院2階研修室(入場無料)

市民病院からのお知らせ 休日は救急対応の診察を行っています。受診希望の人は電話でお問い合わせください。

☎市民病院総務課 ☎28-2261

愛の献血

| 月日 | 場所 | 時間 |
|----------|---------------------------------|-------------|
| 8月30日(水) | 本庁1階東側エレベーターホール(骨髓バンクドナー登録同時開催) | 10:00~12:00 |
| | | 13:15~15:30 |

☎保健予防課(本庁2階) ☎22-0535

生涯学習奨励単位/健康づくり奨励単位認定該当事業

9月の健康運動教室(予約不要)

| 地区 | 日時 | 会場 |
|----|---|-------------------------|
| 下館 | 1日・15日(金) 13:30~15:00 ※1日は会議室A、15日は会議室B | しもだて地域交流センター(アルテリオ) |
| | 7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 |
| | 14日・21日・28日(木) 13:30~15:00 ※21日は認知症予防体操教室 | |
| 関城 | 6日・20日(水) 13:30~15:00 | ペアーノリハーサル室 |
| 明野 | 5日・19日(火) 13:30~15:00 | あけの元気館健康体操室 |
| | 11日(月) 13:30~15:00 ※男性のみの教室 | |
| 野 | 12日・26日(火) 13:30~15:00 | 宮山ふるさとふれあい公園ホール※上履き持参 |
| | 27日(水) 13:30~15:00 ※認知症予防体操教室 | 明野いきがいセンター多目的ホール※上履き持参 |
| 協和 | 1日・15日(金) 13:30~15:00 | 協和ふれあいセンター集会室 ※上履き持参 |
| | 22日(金) 10:00~11:30 ※認知症予防体操教室 | |
| | 25日(月) 13:30~15:00 ※男性のみの教室 | |

▶対象=「均衡(バランス)のとれた体づくり」に関心のある人▶定員=各先着30人(あけの元気館のみ先着20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(本庁2階) ☎22-0506

生涯学習奨励単位/健康づくり奨励単位認定該当事業

9月のシルバーリハビリ体操教室(予約不要)

| 地区 | 日時 | 会場 |
|----|----------------------------------|------------------------|
| 下館 | 5日・12日・26日(火) 13:30~15:00 | 下館武道館1階 |
| | 8日・22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 |
| | 12日・26日(火) 10:00~11:30 | 市総合福祉センター(小林)2階多目的ホール |
| 関城 | 5日・26日(火) 10:00~11:30 | ペアーノリハーサル室 |
| | 6日・13日・20日・27日(水) 10:00~11:30 | 関本公民館大ホール |
| 明野 | 4日(月) 13:30~15:00 | あけの元気館健康体操室 |
| 協和 | 6日・20日(水) 13:30~15:00 | 協和公民館総合ホール |

▶対象=おおむね60歳以上▶定員=各先着30人(あけの元気館のみ先着20人)▶服装=運動のできる服装▶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。

☎地域包括支援センター(本庁2階) ☎24-2115

発行/筑西市 編集/市長公室広報広聴課

〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360 ☎0296-24-2111(代表)

メール kouhou@city.chikusei.lg.jp

公式ホームページ http://www.city.chikusei.lg.jp