

## 介護保険料の減免・猶予について

第1号被保険者（65歳以上の人）が、災害や生活困窮などにより介護保険料を納付することが困難となった場合に、申請により介護保険料の減免又は徴収を猶予する制度があります。



### 災害などにより収入が著しく減少した場合

下記のいずれかに該当し、減免又は徴収の猶予が必要と認められる人

- ・震災、火災などの災害により、財産に著しい損害を受けた場合
- ・死亡又は心身の重大な障がい、長期入院したことにより収入が著しく減少した場合
- ・事業の休廃止、失業などにより収入が著しく減少した場合
- ・災害などによる農作物の不作により収入が著しく減少した場合

▶申請期間＝随時受付

### 生活が著しく困窮している場合

市民税非課税世帯のうち、下記のすべてに該当し、減免が必要と認められる人

- ・世帯全員の所得金額がないこと
- ・世帯全員の前年の収入金額が生活保護基準以下であること
- ・市民税課税者に扶養されていないこと
- ・市民税課税者と生計を一にしていないこと
- ・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こと
- ・保険料に未納がないこと

▶申込期限＝9月30日（木）

第1号被保険者（65歳以上の人）が、新型コロナウイルス感染症により介護保険料を納付することが困難となった場合に、申請により4月分から令和4年3月分までの介護保険料の全額又は一部を減免する制度があります。



新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者（同じ世帯の中で一番収入のある人）が下記の①又は②に該当する人

- ①死亡又は重篤な傷病（1ヶ月以上の治療を要する場合）を負った場合
- ②事業収入など（事業収入、不動産収入、山林収入又は給与収入）の減少が見込まれ、下記のア及びイのいずれにも該当する場合

ア 事業収入などの減少額（保険金、損害賠償などにより補填されるべき金額を控除した額）が、前年の当該事業収入などの額の10分の3以上である。

イ 合計所得金額のうち、減少が見込まれる事業収入などに係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下である。

▶申込期限＝令和4年3月31日（木）

▶申込方法＝申請書類を電話で申し込むかホームページからダウンロードして、介護保険課に提出又は郵送してください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】【問】 〒308-8616 筑西市丙 360 番地 介護保険課（本庁2階） ☎22-0528

# 茨城県知事選挙



投票日 **9月5日(日)** 投票時間 午前7時～午後6時

開票 9月5日(日) 午後8時～ 筑西市役所スピカビル6階コミュニティプラザ

## 期日前投票

**8月20日(金)～9月4日(土)**

投票時間 午前8時30分～午後8時

場所 ①筑西市役所スピカビル1階 憩の広場 ②関城支所  
③明野支所 ④協和公民館(協和支所) ⑤川島出張所

※投票日当日に仕事や旅行などで投票所に行けない人や、混雑により新型コロナウイルス感染症などへの感染を心配されている人は、上記の期間・場所で期日前投票ができます。

### ●投票所は入場券で確認

- ・入場券がない場合でも、本人であることが確認できれば投票可能です。
- ・スリッパなどに履き替える投票所では、新型コロナウイルス感染症対策のため上履きを持参するなど、ご協力をお願いします。

### ●選挙期間中、市外に滞在している人へ

仕事や旅行などで、選挙期間中、市外に滞在している人は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会にて不在者投票ができます。

- ・必ず本人が「宣誓書(投票用紙等請求書)」を記入し、市選挙管理委員会宛に直接、郵便、Web(いばらき電子申請・届出サービス)のいずれかの方法で請求してください。

※「宣誓書」はホームページに掲載しています。日数がかかりますので、手続きはお早めをお願いします。

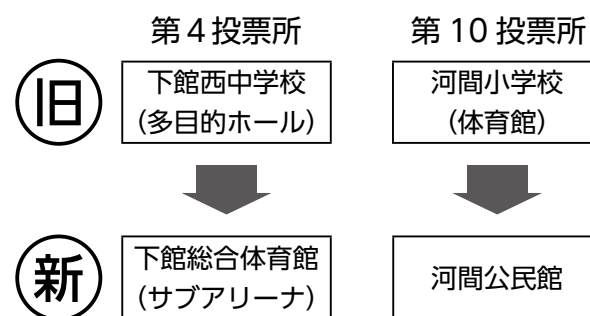


### ●郵便などで不在者投票ができる場合

次の人は、不在者投票ができる場合があります。詳しくは、市選挙管理委員会にお問い合わせください。

- ・病院や老人ホームなどに入所している人
- ・障がいがある人
- ・新型コロナウイルスに感染して、自宅やホテルで療養している人(特例郵便等投票)

### ●投票所が変わります



### ●高齢者等投票支援(タクシー送迎)

9月5日(日)に、自宅と投票所をタクシーで送迎します。このサービスを利用するには条件があります。詳しくは下記をご覧ください。

- ・市ホームページ
- ・案内チラシ

設置場所：総務課、各支所、川島出張所



### ●選挙公報の配布

8月25日(水)の「新聞折込」で配布します。そのほか、下記のとおり設置しますのでご利用ください。

設置場所：市役所、各支所、川島出張所などの公共施設及び金融機関など

【問】市選挙管理委員会(総務課内) ☎24-2178

コロナ終息と新成人へのエールを込めて！約15,000発の花火

# ちくせい花火大会

## 協賛金 2次募集のお知らせ

**開催日時** **10.23** 土  
午後6時開演 荒天時 24日

メイン会場  
道の駅グランテラス筑西

協賛金	協賛特典
5千円	①公式HP、大会プログラムに協賛者名を掲載 ②記念品の贈呈
1万円	①②+観覧席（イス指定席）を1席ご用意します。
カメラマン席 2万円	①②+撮影スペースを1マス（1名様分）ご用意します。 ※カメラマン席は「イープラス」でのみ取り扱います。
10万円	①②+観覧席（イス指定席）を10席又はテーブル付き4人席（イス指定席）をご用意します。 ※10万円以上の協賛金は、銀行振込又は窓口での現金支払となりますのでご了承ください。

### 申込方法

- ①現金の場合…市役所観光振興課窓口にて（本庁3階・平日のみ）
- ②銀行振込…専用の申込用紙を提出後、お振込みください（申込用紙は公式ホームページからダウンロード又は支所・公民館などに設置）。
- ③プレイガイド「イープラス」にて



【申】【問】 ちくせい花火大会実行委員会  
☎20-1160（観光振興課内）

募集期間…8月31日（火）まで。詳しくはホームページをご覧ください。  
※募集期間終了後も協賛特典は変わりますが、引き続き協賛金は受け付けます。

## 下館地区 成人集団健診のお知らせ

年に一度の健康診断をぜひ受診してください。受診するには予約が必要です。

### 予約方法

#### 受診日を決める

受診時間は予約時に確認してください

#### 申し込む

電話や Web で



▶会場 下館保健センター

健診日	胃がん検診	健診日	胃がん検診
10月11日(月)	なし	10月28日(木)	あり
10月12日(火)	なし	10月29日(金)	あり
10月13日(水)	なし	10月30日(土)	あり
10月14日(木)	なし	11月8日(月)	あり
10月15日(金)	なし	11月9日(火)	あり
10月26日(火)	あり	11月10日(水)	あり
10月27日(水)	あり	11月11日(木)	あり

電話予約 **0570-077-150**

- ▶受付期間 8月30日(月)～9月3日(金)
- ▶受付時間 午前9時～午後5時

Web予約 ※24時間受付

- ▶受付期間 8月29日(日)午前9時～9月5日(日)終日



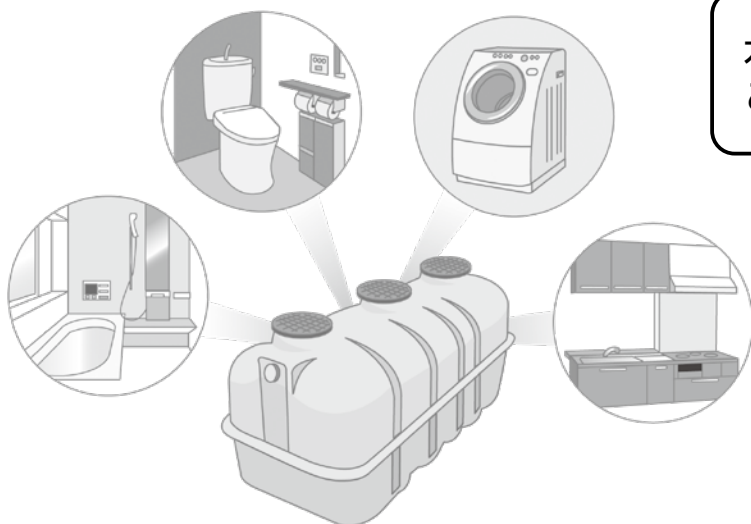
費用など詳しくはこちら



【問】健康増進課（本庁2階）☎22-0506

# 浄化槽をお使いのみなさんへ

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。浄化槽の機能を十分に発揮させるため、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と法定検査を実施することが法律により義務付けられています。



水環境の保全のため、みなさんのご協力をお願いします。



## 保守点検

- 浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流水が不衛生にならないようにします。
- 10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4か月に1回行うことが必要です。
- 保守点検は、県に登録している業者に依頼してください。

## 清掃

- 浄化槽内の汚泥などの抜き取りを行います。
- 年に1回以上（全ばっ気方式は6か月に1回以上）行う必要があります。
- 市の許可を受けた清掃業者に依頼してください。

## 一括契約システム

- 保守点検、清掃、法定検査を一括して契約することもできます。
- 保守点検・清掃業者又は（公社）県水質保全協会に申し込んでください。

## 法定検査（県指定検査機関による）

- 浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。
- 最初の検査は浄化槽の使用開始から3～8か月以内に1回、2回目以降は年に1回行う必要があります。
- 未受験の場合、県から受験指導文書が送付されます。
- 県指定検査機関である（公社）県水質保全協会に申し込んでください。

## 転換（単独処理浄化槽から合併処理浄化槽へ）

- 単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水は、そのまま放流されています。生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、汚れの量をおよそ8分の1に減らすことができます。
- 身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。
- 浄化槽の設置には、条件により補助金が交付されます。

【申】（公社）県水質保全協会 ☎029-291-4004

【問】下水道課（本庁3階）☎22-0503 / 県環境対策課 ☎029-301-2966

案内

ごほうびストップ中止

今年のごすこいペアは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催を中止します。

関市観光協会（観光振興課内）  
☎20・1160

個人事業税  
第1期分の納付

個人で事業を行っている人は、所得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。納税通知書を8月中旬に送付します。忘れずに納付をお願いします。

▼納期限 8月31日（火）  
関西県税事務所  
☎24・9192

ほっとランド・きぬ  
臨時休館

プールの水入替え、清掃及び機械設備点検のため臨時休館します。

▼期間 9月6日（月）～10日（金）  
※13日（月）は振替営業します。

関ほっとランド・きぬ  
☎0296・30・4126

協和特別支援学校  
体験入学

教育内容などを知ってもらうために体験入学を行います。

▼期間 10月12日（火）～21日（木）  
▼場所 県立協和特別支援学校（谷永島）  
▼対象 夏季教育相談に出席し、令和4年4月から小学校に入学する児童と保護者

▼申込方法 9月17日（金）までに在籍園へ連絡  
関県立協和特別支援学校  
☎57・4341

募集

母子家庭等  
自立促進講習会（全8回）

【調剤薬局事務講座】

▼日時 11月14日～令和4年1月16日（日）午前10時～午後4時（日曜開催）  
▼費用 2テキスト代、保険料、試験代として9201円  
▼場所 2ラーク・ハイツ（水戸市）  
▼対象 ①次の全てに該当する人  
②ひとり親家庭又は寡婦家庭の保護者  
③全日程参加できる人  
④今後就労を希望する人  
▼定員 20人（定員を超えた場合は抽選）

▼日時 11月14日（火）～17日（金）、10月9日（土）  
▼場所 県西生涯学習センター（野殿）  
▼対象 離職後ブランクがある未就業看護職員又は復職後就業1年未満で看護技術に不安がある人  
▼定員 30人  
▼費用 3000円（教材料費）  
【ステップ2：実務研修】  
▼内容 県内の医療機関などで看護技術の習得  
▼期間 5日間程度  
【ステップ3：試用研修】  
▼内容 実務研修で学びきれなかった看護実践技術の習得

▼申込期限 10月29日（金）までに申込用紙を郵送又はFAX（当日消印有効）

※申込用紙はホームページからダウンロードしてください。

【申請】 県母子寡婦福祉連合会  
☎029・221・8497  
☎029・221・8618

看護職再就業支援研修  
カムバック支援セミナー

再就業に必要な研修の場を提供します。本セミナーは、再就業への不安の解消し、職場復帰を円滑にすることが目的です。

【ステップ1：講義研修・シミュレーション研修】

▼期日 9月14日（火）～17日（金）、10月9日（土）  
▼場所 県西生涯学習センター（野殿）  
▼対象 離職後ブランクがある未就業看護職員又は復職後就業1年未満で看護技術に不安がある人  
▼定員 30人  
▼費用 3000円（教材料費）

【ステップ2：実務研修】  
▼内容 県内の医療機関などで看護技術の習得  
▼期間 5日間程度

【ステップ3：試用研修】  
▼内容 実務研修で学びきれなかった看護実践技術の習得

▼期日 11月18日（土）午前9時～正午  
▼定員 20人  
▼講師 安藤和代氏（フラワー装飾一級技能士）  
▼費用 4000円（材料費別）  
▼申込方法 8月17日（火）～9月3日（金）までに電話で予約  
関西地域職業訓練センター  
☎0296・75・1254

▼期間 1か月以内（賞金の支給有り）  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申請】 公社 県ナースセンター  
☎029・221・7021

市健康運動普及員  
養成講座（全8回）

運動の実技を行いながら、健康づくりに必要な運動の知識を学びます。健康運動普及員として、楽しみながら健康づくりの輪を広げてみませんか。

▼期日 11月4日（木）～令和4年3月1日（火）午後1時～3時  
▼場所 下館保健センターほか  
▼対象 次の全てに該当する人  
①市内在住で運動の制限がされていない人  
②全8回の講座におおむね参加できる人  
▼定員 先着20人  
▼持参品 室内用運動靴、飲み物、筆記用具など  
▼費用 無料  
▼申込方法 10月1日（金）までに電話で

【申請】 健康増進課（本庁2階）  
☎22・0506

筑西地域職業訓練センター

【フラワーアレンジメント1D

AYレッスンは「初秋アレンジメント」  
▼日時 9月18日（土）午前9時～正午  
▼定員 20人  
▼講師 安藤和代氏（フラワー装飾一級技能士）  
▼費用 4000円（材料費別）  
▼申込方法 8月17日（火）～9月3日（金）までに電話で予約

関西地域職業訓練センター  
☎0296・75・1254

市民ウォークの日

【健康づくり奨励単位認定事業及び生涯学習奨励単位該当事業】  
▼日時 9月5日（日）午前8時～10時  
▼集合場所 宮山ふるさとふれあい公園  
▼対象 市内在住の人（5～6kmを歩ける人）  
▼内容 ①ウォーキング教室 約30分（靴の履き方、歩き方、準備体操など）  
②ウォーキングを実践（約6km）  
▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装  
▼費用 無料  
※申込不要

関西市健康運動普及員会 鳥生  
☎080・1090・5748

リフレッシュヨガ(全10回)

▼日時 9月16日～11月25日  
(木) 午前10時～11時30分  
▼場所 協和公民館 ▼対象 市内在住又は在勤の人 ▼定員 30人 ▼持参品 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物  
▼費用 無料 ▼申込方法 8月27日(金) までに来館又は電話で  
申問 協和公民館 ☎57・2515

えほんのひろば

▼日時 8月26日(木) 午前10時30分～ ▼場所 いずみ保育園 なかなかよし文庫 ▼対象 4歳以下の子どもと保護者 ▼内容 2テーマ「なつ」、絵本『れいぞうこ』、『ねずみのかいすいよく』  
▼未来ネットワークボランティア アサークル ☎24・8070

家庭教育セミナー

▼日時 9月7日(火) 午前10時～11時30分 ▼場所 アルテリオセミナー室A ▼テーマ 『急かす子育て』から『待つ子育て』へ ▼定員 20人 ▼受講料 無料  
講料 無料  
関 (公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉

☎080・5032・0305

相談

無料税務相談

▼日時 9月1日・15日(水) 午後1時30分～4時30分 ▼場所 市役所本庁2階204会議室  
※予約不要、直接会場へ  
関 東信越税理士会下館支部 原 ☎57・3540

「子どもの人権110番」強化週間

いじめや児童虐待などの悩みを持ったお子さんや、保護者からの相談を受け付けます。  
▼期間 8月27日(金)～9月2日(木) 午前8時30分～午後7時(土日は午前10時～午後5時)  
【相談窓口】  
☎0120・007・110  
※秘密厳守、相談無料  
関 人権推進課(本庁2階) ☎24・2102

筑西地方家族会

親、夫、妻、子ども、きょうだいなどの心の病気で悩んでいる人は、相談してください。  
【相談支援】  
▼期日 9月15日(水)  
【定例会】

【定例会】

▼期日 9月28日(火) いずれも:

▼時間 午後1時～3時 ▼場所 市心身障害者福祉センター内NPO法人つばさ(小林)  
▼申込方法 電話又はFAXで ※開催日の変更になる場合がありますので、開催予定日の前日に連絡してください。  
申問 筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

「こころの窓」なんでも電話相談

▼日時 8月26日・9月9日(木) 午後2時～5時 ▼相談員 Masako.K (メンタルケアアドバイザー)  
※秘密厳守、相談無料  
関 Masako.K ☎45・6608



防災行政無線の確認は電話やホームページからも

市では、市民のみなさんへ緊急情報を速やかにお届けできるよう、防災行政無線を整備していますが、屋内での聞き取りには限界があります。防災行政無線が聞こえにくい場合には、電話での再応答サービスやホームページで放送を確認することができるので、情報の収集にご利用ください。

防災無線再応答サービス (無料)

**TEL: 0120-0296-99**

※回線が混雑してつながらない場合は、時間を置いてかけ直してください。また、放送中は反映されません。放送終了後に利用してください。

ホームページからの確認

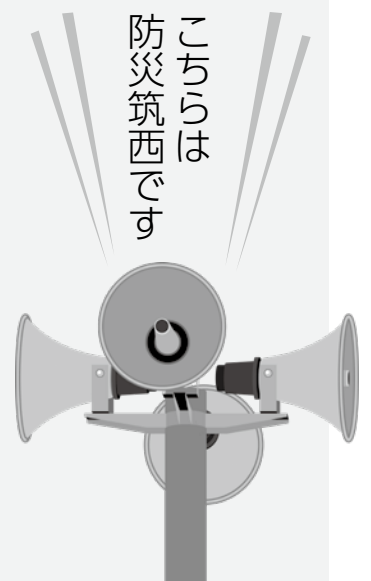
右記二次元コードから、過去の放送を確認することができます。 ※一部反映されないものもあります。



筑西市 防災行政無線

検索

【問】消防防災課 (本庁4階) ☎24-2132



## 8月の納付 納期限：8月31日(火)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税(2期)	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税(2期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(2期)		
介護保険料(3期)	介護保険課	☎22-0528

## 9月の体育館トレーニング室利用者講習会

トレーニング室を利用するには講習会の受講が必要です。

### 下館総合体育館トレーニング室

- ▶日時=①3日・10日・24日(金)午後7時～  
②5日・19日(日)午後1時30分～  
③14日・28日(火)午前9時30分～

▶定員=各先着10人(1度に2人まで申込み可)

【申】【問】下館総合体育館 ☎28-5040

### 協和の杜体育館トレーニング室

- ▶日時=①5・19日(日)午前10時30分～  
②10日(金)午前9時30分～  
③14日(火)午後7時～

▶定員=各先着5人(1度に2人まで申込み可)

【申】【問】協和の杜体育館 ☎57-6600

いずれも…

- ▶対象=高校生以上
- ▶持参品=体育館用シューズ、運動のできる服装
- ▶費用=310円(高校生210円)※当日徴収
- ▶申込み=8月24日(火)から電話で

## 市体育施設 9月の休館日 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		

☎下館総合体育館 ☎28-5040

## 虐待から子どもを守ろう!! 秘密厳守・無料

【母子保健課・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(いちはやく)

【いばらき虐待ホットライン】24時間

☎0293-22-0293

虐待かな?と思ったら迷わず連絡を!



オレンジリボンは、児童虐待防止のシンボルです。

## 消費生活センターに相談を!! 秘密厳守・無料

振り込み詐欺、多重債務などの消費者問題の相談を行っています。

【消費生活センター】

☎21-0745 平日午前9時～正午、午後1時～4時

【消費者ホットライン】

☎188(いやや) ※お近くの消費生活窓口を案内します

## お礼とご報告

### 義援金

～日本赤十字社を通じて  
全額が被災者に届けられます～

令和2年7月豪雨災害義援金として

※筑西市役所義援金募金箱…7,111円

※喫茶 枝おり 様…3,880円 (7月15日現在)

### 災害義援金・救援金を受け付けています

※平成30年7月豪雨災害義援金

※令和2年7月豪雨災害義援金

※令和3年7月大雨災害義援金 など

【受付場所】

社会福祉課(本庁2階) ☎22-0525

## 生活の困りごとと無料相談(市)

生活の困りごとと無料相談(人権・行政相談)は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間中止とします。

問い合わせ【人権相談】人権推進課 ☎24-2102

【行政相談】広報広聴課 ☎24-2172

## 心配ごとと無料相談 ※よろず相談承ります。 ※秘密厳守

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時		9月3日(金) 午前10時～正午
相談会場		市総合福祉センター(小林)
相談員		弁護士
申込み	一般・電話相談は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間中止とします。	【要予約】 8月20日(金) 午前9時～ 市内在住者、先着5人
問い合わせ		社会福祉協議会 ☎22-5191

## 生活習慣病予防のための栄養相談(市)

相談日	毎週木曜日(別日も相談可)
相談場所	健康増進課窓口
相談内容	体重や血圧などについて、食事の改善方法を栄養士がアドバイスします。
申込方法 問い合わせ	健康増進課(本庁2階)に電話で予約 ☎22-0506

## 女性相談 (祝日休み) ※秘密厳守 ※要予約 ※無料

相談日	毎週月曜日	毎週木曜日
相談時間	午前9時30分～正午	午後1時30分～4時
相談員	女性の専門相談員	
相談内容	DV(ドメスティック・バイオレンス)、夫婦関係、セクシャルハラスメントなど	
相談予約	☎24-2613(直通) ※上記の時間以外は母子保健課に転送	
問い合わせ	母子保健課(本庁1階) ☎24-2115	



新型コロナウイルス感染症拡大状況により、掲載内容に変更がある場合があります。変更があった場合は、ホームページなどでお知らせします。体調不良の場合、参加はご遠慮ください。

## 医療機関での健康診査

健診の種類	内容	対象
3～4か月児健康診査	内科診察、身体測定	3か月～4か月になるお子さん
2歳児歯科健康診査	歯科診察、フッ素塗布、歯科保健指導	2歳8か月～2歳11か月になるお子さん

市内医療機関及び歯科医療機関での健診になります。郵送した受診票を使って、受診してください。

【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

## 9月の乳幼児健診など

健診の種類	期日・受付時間	会場	対象
1歳6か月児健康診査	9日(木) 13:00～13:55	明野保健センター	令和2年2月生まれの人
	14日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	10日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	平成30年3月生まれの人
	15日(水) 12:50～13:55	下館保健センター	
マタニティクラス～パパママクラス～ (定員有・要申込)	17日(金) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さんとその夫
離乳食教室 (要申込)	16日(木) 10:00～10:15	明野保健センター	令和3年3月～5月生まれの人

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

## 9月の育児相談（要予約）

☆お子さんの身長や体重を測定できる予約制の個別相談です。日程などが都合が合わない場合は、別日でも相談に応じますので、問い合わせください。

日時	会場
8日(水)、13日(月)、 21日(火)、30日(木) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時にお伝えします	子育て世代包括支援センター相談コーナー (本庁2階)

▶持参品＝母子健康手帳、バスタオル ▶内容＝身体測定、離乳食の進め方、子育て、発達についての相談など

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

発行/筑西市 編集/市長公室広報聴課  
〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360番地  
☎0296-24-2111(代表)  
メール kouhou@city.chikusei.lg.jp



公式HP

## 9月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	2日・9日(木) 3日・17日(金) 16日(木) 13:30～15:00 ※2日・9日は筋力アップ健康運動教室 ※16日は認知症予防体操教室	アルテリオ会議室A ※16日はアルテリオ集会室 (上履き持参)
	1日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
	7日・21日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
明野	14・28日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
	22日(水) 13:30～15:30 ※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
協和	3日・17日(金)、27日(月) 13:30～15:00 ※27日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター 集会室
	24日(金) 10:00～11:30 ※認知症予防体操教室	

健康づくり奨励単位認定事業／生涯学習奨励単位該当

▶対象＝「バランスのとれた体力づくり」に関心のある人  
▶定員＝各先着30人（あけの元気館のみ20人）▶持参品＝バスタオル、タオル、飲み物、運動靴、上履き（アルテリオ会議室A、あけの元気館、宮山ふるさとふれあい公園を除く）  
※市内居住地区、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

## 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	7日・14日・28日(火) 10日・24日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	10日・24日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター（小） 多目的ホール
関城	7日・14日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	1日・8日・15日・22日(水) 10:00～11:30	関本公民館 大ホール
明野	6日・27日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター 多目的ホール
協和	1日・15日(水) 13:30～15:00	協和公民館 総合ホール

健康づくり奨励単位認定事業／生涯学習奨励単位該当

▶対象＝おおむね60歳以上 ▶持参品＝タオル、飲み物  
※市内居住地区、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【問】高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526