

広報筑西ピープル

発行/筑西市 〒308-8616 筑西市田中町丙 360 番地 ☎0296-24-2111 <https://www.city.chikusei.lg.jp>

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

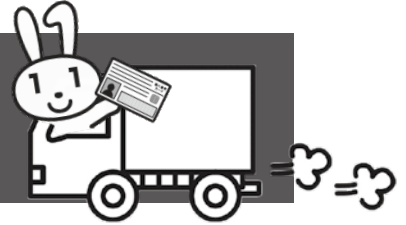
筑西市海老ヶ島1300番地

協和支所 ☎57-2511

筑西市門井1962番地2

## マイナンバーカードが 郵送で受け取れます

【問】市民課（本庁1階）  
☎24-2101



カードの申請は、必ず本人が来庁してください。代理人申請はできません。15歳未満の人又は成年被後見人が申請する場合は、法的代理人（親や後見人など）の同行が必要です。



顔写真を無料で  
撮影できます



※デジタルカメラで撮影します。  
※マスクを外して撮影するため、咳や発熱などがある人はご遠慮ください。  
※顔写真を持参する人は、正面向き、無帽、無背景、縦4.5cm×横3.5cm（6か月以内のもの）で持参してください。

受付

本庁・各支所・出張所  
※本庁のみ毎週木曜日午後7時まで受け付けます。

午前8時30分～午後5時15分まで（平日のみ）

持参品

※必要書類などに不備があると受付できません。  
事前に確認してください。

- ①「通知カード」を返納又は「個人番号通知書」を提示できる人  
下表A書類1点又はB書類から2点
- ②「通知カード」又は「個人番号通知書」が無い人  
下表A書類から2点又はA書類1点+B書類1点

<b>A</b> 書類	官公署が発行した顔写真入りの身分証明書 運転免許証、住民基本台帳カード、旅券、 在留カードなど	<b>B</b> 書類	顔写真入りではない本人確認書類 健康保険証、医療福祉費受給者証（マル福）、 年金手帳、社員証、学生証、預金通帳など
----------------	---	----------------	---

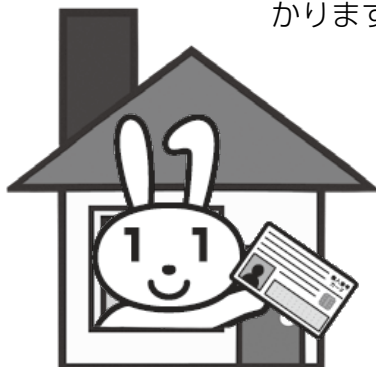
※15歳未満の人及び成年被後見人が申請する場合は、法的代理人の書類も必要です。

手数料

初回の交付手数料は無料です。

受取方法

簡易書留又は本人限定受取郵便から選べます。  
※カードができるまで約1か月かかります。



### 簡易書留

本人の自宅に配達し、同居する家族でも受取が可能です。

### 本人限定受取郵便

本人の自宅に配達し、本人以外受取不可です。受取の際は本人確認が必要です。

今なら

カードを申請した人に  
オリジナルグッズを  
プレゼント

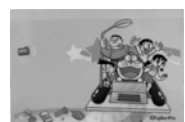
### 特典① カード申請

特製クリアファイルを差し上げます。  
お子さんにはシールもプレゼント。



### 特典② カード受取

特製カードケースに入れてお渡しします。すでにカードを持っている人は、カード提示でプレゼント。  
※数に限りがあります。なくなり次第終了です。



# 小型家電をリサイクル 限りある資源を有効活用しましょう

【問】環境課（本庁2階） ☎24-2130

**都市鉱山**とは

使わなくなった家電製品などの中にある資源（レアメタルなど）を鉱山に見立て「都市鉱山」と呼んでいます。

使用済小型家電には、鉄、銅、金や銀といった有用な金属が多く含まれています。現在使用中の製品を含めて、日本国内の「都市鉱山」には、金が6,800トﾝ（世界の埋蔵量の約16%）、銀が6万トﾝ（世界の埋蔵量の約23%）と、資源国をしのぐほどの量が埋蔵されていると言われ、約844億円にもなると推計されています。

## 対象品目

- ・カメラ ・ゲーム機 ・ドライヤー ・携帯電話 ・パソコン ・HDDレコーダー など

## 筑西市連携事業

### 宅配便による自宅回収

パソコンが入ると  
回収無料

- 宅配便が自宅まで回収します
- 年中無休、最短で翌日に回収します

▶申込方法=インターネット又は電話で

※市は、国認定事業者「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、回収を実施しています。

リネットジャパン

検索



不法投棄につながる恐れがあるので、違法回収業者は利用しないでください。

【申】【問】リネットジャパン ☎0570-085-800

## 市の拠点回収

### 回収ボックスへの 持ち込み

無料

市では、市役所本庁舎1階、あけの元気館入り口の2箇所に回収ボックスを設置して、使用済小型家電を回収しています。

#### 投入口

縦15cm×横30cm



【問】環境課（本庁2階） ☎24-2130

## 案内

### 八丁台土地画整理事業 換地処分のお知らせ

平成元年から進めてきた当事業の換地処分公告をすることになりました。これにより換地処分公告日の翌日から、事業地内の地番や住所が変わります。

▼公告予定日 11月26日（金）

関都市整備課（本庁3階）

☎20-1181

### 人権週間

法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行います（12月10日は人権デー）。

お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

関人権推進課（本庁2階）

☎24-2102

### 家庭系廃タイヤなどの 有料集団回収

▼日時 11月27日（土）午前9時～正午

▼場所 明野公民館駐車場

▼回収品目 廃タイヤ（ホイール）

ル）、廃消火器、廃バッテリー ※自家用（個人）として使用したものに限りません。事業系（農業含む）のタイヤは回収しません。

▼処理料金一例 普通自動車タイヤ（18インチまで） 1本300円、廃消火器1本1200円

※これ以外の処理料金などについては、事務局まで問い合わせください。

関クリーンアップあけの事務局（環境課内） ☎24-2130

### マイナポイントの申込みは済みですか

マイナポイント事業が12月末まで期間延長となりました。対象のキャッシュレス決済サービスで買い物などをすると、1人上限5000円分のマイナポイントがもらえます。

まだお済みでない人は、早めに申し込んでください。

※マイナンバーカードを4月末までに申請した人が対象です。

関企画課（本庁4階）

☎24-2197

### コンビニ交付サービスの 休止

機器メンテナンスのため、コ



## 電子入札を行う場合には電子入札環境の整備が必要です

項目		設計金額 (税込)
建設工事	一般競争	1,000万円以上
	指名競争	500万円以上
建設コンサルタント業務	指名競争	500万円以上

市が発注する建設工事及び建設コンサルタント業務の入札では、上記の表の設計金額において電子入札を採用しています。電子入札の参加を希望する場合は、入札参加資格審査申請手続きのほかに電子入札環境の整備（ICカードの取得、電子入札利用届など）が必要です。事前に市ホームページ「事業者の方へ>電子入札」をご確認のうえ、準備をお願いします。

なお、すでに電子入札環境が整っていて、電子入札利用届を提出している事業者は、登録してあるICカードが有効であれば手続きは不要です。

※物品の購入や役務などの入札、随意契約の場合は、電子入札の対象外です。



【問】 契約検査課 (本庁4階) ☎24-2185

### 朗読テープ&CD無料貸出

- ① 文芸春秋10月号 2枚
- ② P H P10月号 1枚
- ③ 常陽文芸10月号 1枚

※1本80分、ほかにも無料貸出テープ、CDがあります。朗読録音を希望する場合は、相談してください。

▼場所 市総合福祉センター (小林)

▼対象 視覚障がい者、身体が不自由な人、視力のおちた高齢者など

▼お問い合わせ 杉目

☎37-4458

## 募 集

### 楽しく作るポーセリンアート受講生

転写紙を使い陶磁器でオリジナル作品を作ってみましょう。

▼日時 12月5日(日)、7日(火) 午前9時30分～正午

▼場所 明野公民館 研修室

▼対象 市内在住又は在勤の人

▼講師 鈴木和子氏(アトリエ和)

▼定員 各20人(応募多数の場合は抽選)

▼持参品 新聞紙

▼費用 1,500円(材料費)

▼申込方法 11月25日(木)までに直接来館又は電話で

申 関 明野公民館 ☎52-5333

### 消防設備士試験

【甲種(特類、第1～5類)、乙種(第1～7類)】

▼日時 令和4年2月27日(日)

▼会場 水戸啓明高等学校

▼受付期間 電子申請 11月29日(月)～12月10日(金) / 書面申請 12月2日(木)～13日(月)

※申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

申 関 (一財) 消防試験研究センター 茨城県支部

☎029-301-1150

### 消防設備士受験準備講習会

▼期日 ①各類共通 令和4年1月24日(月) ②甲・乙第1類 令和4年2月1日(火) ③甲・乙第4類 令和4年1月31日(月) ④乙第6類 令和4年1月25日(火)

いずれも 時間 午前9時30分～午後4時30分まで

▼場所 県建設技術研修センター(水戸市)

▼申込方法 11月22日(月)～

12月3日(金)の間にホームページから

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

申 関 (一社) 県消防設備協会

☎029-226-9611

### 危険物取扱者試験 甲種・乙種・丙種

【E日程】

▼試験日 令和4年2月20日(日)

▼場所 つくば国際会議場

【F日程】

▼試験日 令和4年3月12日(土)

▼場所 水戸啓明高等学校ほか

いずれも 時間 午前9時30分～午後4時30分まで

▼受付期間 電子申請 11月22日(月)～12月3日(金) / 書面申請 11月25日(木)～12月6日(月)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

申 関 (一財) 消防試験研究センター 茨城県支部

☎029-301-1150

### 陸上自衛隊・古河駐屯地 モニター

行事などに参加してもらい、



## 茨城県西部医療機構 医療スタッフを募集します

試験日 **12月19日(日)**

試験会場 茨城県西部  
メディカルセンター

募集職種 看護師 15人程度、介護福祉士 5人程度、薬剤師若干名、臨床工学技士若干名、介護支援専門員若干名

受付期間 **11月17日(水) ~  
12月8日(水) 必着**



採用予定日 新卒者：令和4年4月1日  
既卒者：随時 詳しくはこちら

申込方法 提出書類など、詳しくはホームページをご覧ください。



【申】【問】 茨城県西部メディカルセンター  
☎ 24-9111

## 道路のグレーチング蓋が 盗まれています

市内各地の道路で、側溝に設置されているグレーチング蓋の盗難が相次いでいます。

市及び筑西警察署では、パトロールなどを行い警戒に努めていますが、市民のみなさんにも、蓋がなくなっている場所を発見した場合は、道路維持課までご連絡をお願いします。

また、不審な車や道路脇で不審な人物を見かけた場合は筑西警察署へ通報してください。



【問】 道路維持課 (本庁3階) ☎ 20-1174  
筑西警察署 ☎ 24-0110

古河駐屯地に対する意見や要望などを幅広く集めるため、令和4年度防衛及び駐屯地のモニターを募集します。

▼ 申込期限 12月15日(水) まで  
※ 申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問】 陸上自衛隊・古河駐屯地  
☎ 0280-324141

**「いばらき看護の祭典」**

【① Nursing now in BARAKI】  
「看護の心をみんなの心に」  
中学生・高校生向けに看護に関するコンテンツを配信します。

▼ 配信期間 令和4年3月まで

【② Nursing now 元気の歌】  
ダンス募集！  
コロナ禍において、医療の最前線でがんばる看護職にダンスの力でエールを送ります。

▼ 募集期限 12月28日(火) まで  
▼ 申込方法 12月28日(火) まで  
▼ 申込方法 II ダンス動画をデータ又はDVDで提出  
※ 詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問】 (公社) 茨城県看護協会・茨城県ナースセンター  
☎ 029-221-7021

**イベント**

ファミリー教室「かんたん楽しい風船あそび」  
風船でクリスマスツリーや動物を作ってみませんか。

▼ 日時 12月18日(土) 午後1時30分～3時30分  
▼ 場所 II 協和公民館  
▼ 対象 II 幼児及び児童とその保護者

▼ 定員 II 10組 (応募多数の場合は抽選)

▼ 費用 II 親子300円、子ども一人追加につき100円

▼ 申込方法 II 11月30日(火) までに来館又は電話で

【問】 協和公民館 ☎ 57-2515

**シルエット・しもだて 第41回写真展**

個人の自由テーマの写真のほか、「下館風土記 第9章」の展示をします。

▼ 日時 II 12月2日(木)～5日(日) 午前9時30分～午後5時 (最終日は午後3時まで)

▼ 場所 II グランテラス筑西多目的室  
▼ 入場料 II 無料

【問】 シルエット・しもだて  
長谷川 ☎ 24-6688

### 筑西市民ウォークの日 ～自分たちの街を歩こう～

健康づくり奨励単位認定事業  
生涯学習奨励単位該当事業  
▼日時 12月5日(日) 午前9時～11時

▼集合場所 関城富士宮球場(関本上中)

▼対象 市内在住の人で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改装鬼怒川堤防など約6kmをウォーキング

▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装

▼費用 無料  
※申込不要

☎ 筑西市健康運動普及員会長 鳥生

### えほんのひろば

▼日時 11月25日(木) 午前10時30分～

▼場所 11月25日(木) 午前10時30分～

▼対象 4歳以下の子どもと保護者

▼内容 2テーマ「あき」、絵本「おきなかぶ」、「こんぶのぶーさん」

☎ 未来ネットワークボランティアサークル ☎24・8070

### 企画展 上田薫とリアルな絵画

殻から落ちる、なま玉子の作品で知られる上田薫と現代の作家たちによる、リアルに描かれた絵画を紹介します。

▼日時 12月12日(日) まで 午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで)

▼場所 県近代美術館(水戸市)

▼入館料 一般：870円、満70歳以上：430円、高校生：大学生：610円、小・中学生：370円

☎ 県近代美術館 ☎029・243・5111

### 家庭教育セミナー

▼日時 12月7日(火) 午前10時30分～

▼場所 2階アルテリオ和室

▼テーマ 「子どもに伝わる、ほめ方、叱り方」

▼定員 20人

▼受講料 無料

▼申込方法 電話で予約

☎ 振興協会 飯泉 ☎080・5032・0305

### 森で遊ぼう

落ち葉を使って遊び、おいし

い焼き芋と一緒に食べませんか。  
▼日時 12月5日(日) 午前10時～正午

▼場所 5郎助山(上野)

▼対象 12歳未満の子ども

※ただし未就学児は保護者同伴

▼定員 20人

▼持参品 ビニールシート、飲み物、軍手、マスク

▼費用 1人500円

▼申込方法 ホームページ又はメールで

☎ 甲種NPO法人里山を守る会 幸田 ☎090・8811・7988

tikuseisatoyama@bz03.pala.or.jp

### 筑波山麓ウォーキングとみかん狩り

歴史ある建物をウォーキングをしながら見学し、みかん狩りを楽しみませんか。

▼日時 11月22日(月) 小雨決行/集合：午前9時30分、出発：午前10時、解散：午後2時30分予定

▼集合場所 霞ヶ浦用水調整池(つくし湖) 駐車場(桜川市)

▼定員 50人

▼持参品 昼食、飲み物、雨具、タオル、杖、ビニール袋、マスク

ク

▼費用 400円(みかん園入園料)

▼申込方法 11月20日(土)までに電話で

☎ 甲種はつらつ百人会 阿部 ☎28・3294

### しめ縄づくり講習会

しめ縄と玄関飾一式を作ります。伝統文化の体験をとおして交流しませんか。

▼日時 12月8日(水) 午前9時30分～午後3時(受付：午前8時30分～)

▼場所 協和の杜体育館

▼定員 70人

▼持参品 はさみ、霧吹き、しめ縄を入れる袋、マスク

▼費用 1000円(材料、昼食代)

▼申込方法 12月1日(水)までに電話で

☎ 甲種はつらつ百人会 市村 ☎090・1657・1760

### 相談

#### 無料税務相談

税に関する事など何でも相談してください。

▼日時 12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

### 筑西地家族会

親・夫・妻・子ども・きょうだいなどの心の病気で悩みの人は、相談してください。

#### 【相談支援】

▼日時 12月15日(水) 午後1時～3時

▼場所 市中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

※開催期日が変更になる場合がありますので、開催予定日前日までに連絡してください。

☎ 甲種筑西地家族会 古池 ☎52・2743

### 「なんでも電話相談」

お気軽に相談してください。

▼日時 12月23日・令和4年1月13日(木) 午後2時～5時

▼相談員 Masako.K(メタルケアアドバイザー)

※秘密厳守、相談無料

☎ Masako.K ☎45・6608

## 11月の納付 納期限：11月30日(火)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
国民健康保険税(5期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(5期)		

## 12月の体育館トレーニング室利用者講習

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・17日・24日(金) 午後7時～  
②5日・19日(日) 午後1時30分～  
③21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日・19日(日) 午前10時30分～  
②17日(金) 午前9時30分～  
③21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=11月30日(火) から電話で

## 市体育施設 12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	31	

☎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

子ども虐待防止  
オレンジリボン運動



虐待かな?と思ったら迷わず  
連絡を!

## 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

寄付

～筑西市へ～

災害時の適切な避難所環境の確保として

※(株)新井紙器 新井康洋 様…トイレットペーパー960個 (10月15日現在)

## 災害義援金・給付金を受け付けています

※令和3年8月大雨災害義援金

※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) ※秘密厳守

区分	人権	行政
相談日時	12月9日(木) 午前10時～正午	
相談会場	本庁1階東側相談室	
相談員	人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	行政相談員 (総務大臣委嘱)
申込み	事前申込不要(来訪順に受付)	
問い合わせ	人権推進課 ☎24-2102	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	12月9日(木) 午後1時～4時	12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	民生委員	弁護士
申込み	来訪順 受付時間：午後1時～3時	【要予約】 11月19日(金) 午前9時～ 市内在住者、先着5人
問い合わせ	直通ダイヤル ☎25-6141	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
相談員	管理栄養士
相談内容	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。
申込方法	電話で予約
申し込み 問い合わせ	健康増進課(本庁2階) ☎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

## 12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	7日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和2年 5月生
	16日(木) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	8日(水) 12:50～13:55	下館保健センター	平成30年 5・6月生
	17日・24日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	
マタニティクラス ～ママクラス～ (定員有・要申込)	13日(月) 9:30～9:40	明野保健センター	妊婦さん

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

## 12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
1日(水)、9日(木)、 15日(水)、20日(月) 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

## 愛の献血

月日	場所	時間
12月8日(水)	市役所(本庁舎)1階東 側エレベーターホール	10:00～12:00 13:15～15:30

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

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)

公式HP



## 12月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	3日・17日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室A
	2日・9日・16日・23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	下館武道館1階
関城	1日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	7日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	14日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
	21日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	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
	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(あけの元気館飲み先着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、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

## 12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・21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(小林) 多目的ホール
関城	7日・21日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハール室
	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・20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