

広報筑西 ピーブル No.64

Contents

お知らせ ————— 2
健康カレンダー ————— 8

People 11.15 2007



たくさんとれたよ

明野幼稚園の子どもたちがサツマイモ掘り

10月24日、明野幼稚園の園児195人が市内松原の畑でサツマイモ掘りを体験しました。これは、JA北つくば青年部の協力により毎年行っているものです。土の中から次々と顔を出すサツマイモに、子どもたちは大はしゃぎ。「大きいのがとれたよ」「宝物がいっぱいだ」と歓声をあげながら、泥んこになって収穫の秋を楽しみました。

案内

●安定した米づくりのため米の生産調整を実施しましょう

米の在庫が年々増加する一方、米価は10年前に比べて60kgあたり4,400円程度下がっています。今後米の供給過剰が続き米価の下落が続くと、農家の稲作経営が立ち行かなくなります。生産者の皆さん、米価の安定を図るため農協や集荷業者などが作成している生産方針に、一人一人が自分たちの問題として捉え、生産調整にしっかりと取り組みましょう。

■問い合わせ 農政課水田農業振興室
TEL23-1800

●『教育ローン』と『利子補給制度』のお知らせ

【ろうぎんの教育ローン】▼対象Ⅱ幼稚園から大学・専門学校までの受験料や入学金、授業料、学用品、下宿の敷金、留学費用（6ヶ月以上）▼融資額Ⅱ最高500万円（労金の会員は1,000万円まで）▼返済期間Ⅱ最長

10年、元金据置期間5年 ▼金利Ⅱ1.9%（平成19年11月1日現在）【育英基金の利子補給制度】▼前記の金利に対して在学中（最長4年以内）お子様1人あたり100万円（1世帯300万円）までの融資に対し、年1%の金利が軽減されます。 ※保証料は原則個人負担ですが、市では保証料の給付を行っています。（保証料交付の融資限度額300万円）

■問い合わせ 市商工観光課
TEL20-1160 中央労働金庫下館支店 TEL24-5221

●農業者年金に加入しましょう

▼60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事している人は誰でも加入できます。

▼少子化時代に強い年金Ⅱ自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる「積立方式（確定拠出型）」で、保険料を自由に決められます。（月額2万円～6万7千円）▼終身年金で80歳までの保証付きⅡ農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。仮に80歳前に

亡くなられた場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金を死亡一時金としてご遺族に支給します。▼税の特例Ⅱ支払った保険料は、全額（最高年額80万4千円）が社会保険料控除の対象で所得税・住民税が節税になります。将来受け取る農業者年金には公的年金等控除が適用されます。▼認定農業者など担い手の皆さんは保険料の国庫補助が受けられます。

■問い合わせ 農業委員会事務局
TEL20-1167

●平成19年度障害者控除対象者認定の申請について

介護保険法の要介護認定を受け、福祉事務所長から障害者に準ずると認定された65歳以上の人は、障害者手帳などの交付を受けていない場合でも、所得税や市県民税の障害者控除が受けられます。申告の前に印鑑を持参のうえ市障害福祉課または各支所福祉課で障害者控除対象者認定の申請をしてください。障害者手帳などの交付を受けている人は、手帳による控除が受けられますので、申請の必要はありません。

■問い合わせ

障害福祉課更生支援グループ
内線226

●下館総合体育館トレーニングルーム利用者講習会

▼日時（募集人数・先着順）Ⅱ①12月4日、11日、18日の各火曜日午前11時～正午 ②12月7日、14日、21日の各金曜日 午後8時～9時 ③12月2日、16日の各日曜日午後1時30分～2時30分 ▼費用Ⅱ300円（当日徴収）

▼場所Ⅱ下館総合体育館内トレーニングルーム ▼必要品Ⅱ体育館用シューズ、運動のできる服装、筆記用具 ▼申し込みⅡ11月28日（水）午前8時30分から、電話で市スポーツ振興課へ※各回先着10人（1回の申し込みで2人まで受付可）

■問い合わせ

スポーツ振興課（下館総合体育館内）
TEL28-5040

●国民年金保険料の税務申告は証明書の添付が必要です

▼国民年金保険料は、全額が社会保険

12月4日(木)~10日(水)は 人権週間です

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日は『人権デー(Human Rights Day)』と定められました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする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っています。

筑西市内4会場で 特設相談所を開設 《啓発活動》も実施

▶相談内容=相続、扶養、離婚、いじめ、体罰、借地、借家、境界、差別、金銭貸借、登記の問題、その他 ▶相談日程=12月8日(土)、6頁『生活の困りごと相談』の日程表参照

《啓発活動》▶日程=12月8日(土)

▶かましん下館店前=午前10時~午後3時

▶エコス関本店・スーパー塚田、あけの元気館、カスミ協和店=午後1時~3時

小学校人権書道コンクール 『優秀作品展』

市内20校の5、6年生から1,510点の応募があり、優秀作品40点(各学年20点)を展示。

▶中央図書館=11月16日(金)~21日(水)

▶生涯学習センター(ペアーノ)ロビー=11月27日(火)~12月2日(日)

▶あけの元気館=12月5日(水)~11日(火)

▶協和公民館1階ロビー=12月13日(木)~19日(水)

■問い合わせ 広報広聴課
TEL 24-2111 内線314

人権週間記念講演会

▶日時=12月8日(土)午後1時~4時
開場12時20分 ▶会場=東海文化センター

▶内容=人権啓発ポスター・メッセージ表彰式、人権作文朗読、アトラクション(人権クイズ)、講演=講師:高橋元太郎氏(俳優)

▶対象者=一般県民、企業、運動団体、教育・行政関係者など800人 ▶入場=無料

■問い合わせ・申し込み
茨城県人権啓発推進センター
TEL 029-301-3136

人権擁護委員が法務局に常駐

▼常駐時間=毎週月曜日(祝日を除く)午前10時~午後3時 ▼常駐場所=水戸地方法務局下妻支局別館(下妻市下妻乙124-12) TEL 43-3935 ▼常駐委員=下妻人権擁護委員協議会所

料控除(非課税)の対象です。▼年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、『社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書』の添付などが必要です。『社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書』は、11月上旬に社会保険庁から送付されますので、申告の時まで大切に保管してください。

問い合わせ

社会保険庁控除証明書専用ダイヤル
TEL 0570-00019911
(11月1日~平成20年3月14日の平日午前9時~午後5時)



今年も、勤行川(五行川)に鮭が帰ってきました。産卵のために、利根川、小貝川、勤行川と、太平洋からはるばる150kmもの距離を遡って来ました。勤行川では、川岸や橋の上から、遡上する魚影や産卵の姿を手軽に見ること

勤行川(五行川)で鮭が見られます

属の人権擁護委員 ※電話相談や午前8時30分~午後5時は支局職員による相談なども行っています。

五行川の測量を行います

茨城県では、五行川の浸水想定区域図を作成するため、河川の現況測量を行います。測量にあたっては調査員が一時的に私有地に立ち入って作業をする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼測量期間=12月1日(土)~平成20年1月24日(木) ▼測量箇所=栃木県境(桂橋)~小貝川合流点まで

問い合わせ

筑西土木事務所
道路河川整備第二課
TEL 24-9275

『落とし物』の取り扱いが 12月10日から変わります

▼持ち主のわからない落とし物や忘れ物は、3か月経過すると拾った人がその物件を引き取ることができます。▼落とし物や忘れ物が県警のホームページで公開され、探しやすくなります。▼動物愛護法による引取りの対象となつた所有者の判明しない犬や猫は、遺失物の対象外となり、県などが引き取るようになります。※落とし物や忘れ物をしたり、拾ったりした場合は、警察署や交番・駐在所に届けて下さい。

問い合わせ

筑西警察署
TEL 24-0110

交通規制(全面通行止め)

経営体育成基盤整備事業布川地区の県道横断暗渠工事により、全面通行止



めとなります。▼期間＝11月9日(金)
～平成20年2月29日(金) ▼場所＝
舟生地先(県道筑西三和線)

■問い合わせ
茨城県筑西土地改良事務所
工務第一課 TEL24-9244

イベント

第3回筑西市民囲碁大会

▼日時＝11月23日(金・祝日)受付・
午前9時～ 試合・午前9時30分～午
後4時30分 ▼場所＝アルテリオ2階
会議室 ▼参加費＝2,000円(昼
食付き) 小中学生は無料
■問い合わせ・申し込み
佐藤 TEL28-7314

筑西市芸術祭芸能発表大会

▼日時＝12月1日(土) 午前10時 ▼
場所＝明野公民館(イル・ブリランテ)

▼主催＝筑西市文化協議会
■問い合わせ 教育委員会文化課
TEL22-0183

生涯学習センター クリスマスコンサート

▼日時＝12月9日(日) 午後2時開演
(開場・午後1時30分) ▼会場＝市立
生涯学習センター(ペアーノ) ▼出
演＝関城吹奏楽団(茨城県吹奏楽コン
クール金賞受賞) ▼内容＝クリスマ
スソングほか(入場無料)
■問い合わせ 市立生涯学習センター
TEL37-7803

農協まつり輪投げ大会

▼日時＝12月1日(土)、2日(日)
午前10時～ ▼場所＝上平塚グラウンド
▼内容＝個人戦、団体戦は午後1時～
一チーム4人、受付は正午～誰でも参
加可、成績により農協から賞品あり
■問い合わせ 下館輪投げの会
大和田 TEL22-4506

親子で楽しむ クリスマスコンサート

▼日時＝12月8日(土) 午後5時開演
(開場・午後4時30分) ▼場所＝宮山
ふるさとふれあい公園内管理センター
▼出演＝ソプラノ・大和田夕紀 テ
ノール・大島豪 ドリウム合唱団ほか
▼内容＝クリスマスソングほか(入場
無料)

■問い合わせ ドリウム合唱団調
(しらべ) TEL52-3164

日用品即売会＝筑西市生活学校

▼日時＝12月6日(木) 午前9時～
▼場所＝アルテリオ前まちかど広場
▼販売品目＝味噌、ひしお、花、手作
り小物、不用品リサイクルなど
■問い合わせ しもだて地域交流セン
ター TEL23-1616

講演会『芸人』という仕事

▼日時＝12月3日(月) 午後2時～3
時30分 ▼会場＝ダイヤモンドホール
(玉戸) ▼内容＝講演会『芸人』とい
う仕事～三味線だいて35年～ ▼講師
＝寄席音曲・柳家小菊氏 ▼主催＝下
館商工会議所女性会 ※入場無料
■問い合わせ 下館商工会議所
TEL22-4596

下館マンドリンクラブ 第2回定期演奏会

▼日時＝12月2日(日) 午後2時開演(開
場・午後1時30分) ▼会場＝スピカ6
階コミュニティプラザ ※入場無料
■問い合わせ
下館マンドリンクラブ
TEL57-19273

下館法人会女性部主催 『人形浄瑠璃』真壁白井座

▼日時＝12月5日(水) 午後1時～

▼場所＝ダイヤモンドホール(玉戸)
▼内容＝真壁白井座による人形浄瑠璃
「傾城阿波乃鳴門」 ※入場無料(チャ
リティー)

■問い合わせ
(社) 下館法人会下館地区会女性部会
TEL22-4596(商工会議所内)

西城慶子50周年記念 チャリティコンサート

▼日時＝12月1日(土) 午後6時～
▼会場＝ダイヤモンドホール(玉戸)
▼料金＝12,000円
■問い合わせ
K・Sオフィス TEL24-00028

シルエットしもだて 第27回写真展

▼日時＝12月1日(土)～4日(火)
午前10時～午後6時(最終日は午後5
時まで) ▼場所＝筑西市文化ギャラ
リー(スピカ6F)

■問い合わせ
シルエットしもだて
佐藤 TEL24-5770

家計講習会・見直してみませ んか？わが家のお金の使い方

▼日時＝11月21日(水) 午前10時～
正午 ▼場所＝地域交流センター・ア
ルテリオセミナー室 ▼内容＝講習会
「どの年代でも役立つ家計簿」「CO2
削減をねがって」 ▼会費＝資料代と

して500円、託児あり(1歳以上)
300円(保険代・おやつ付き) ▼
主催 全国友の会下館支部
■問い合わせ 渡辺 TEL 24-02255

読み聞かせ

▼日時 11月25日(日) 午後2時
▼場所 中央図書館おはなしコーナー
▼内容 紙芝居『やさいもほかほか』
絵本『くじらのクレーはくいしんぼ』
『三びきやぎのガラガラドン』、折り紙あそび

■問い合わせ 読み聞かせ『あすなろの会』 手面 TEL 24-4547

募集

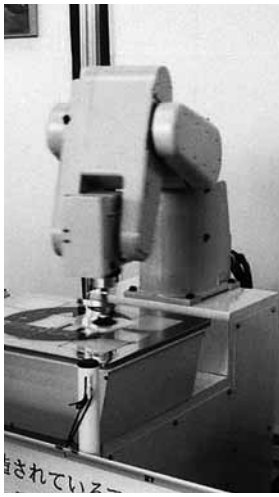
2008版SLカレンダー

▼サイズ 縦595mm・横425mm ▼

ファナック(株) ロボット展示

ファナック(株)では、つくば明野北部工業団地(松原)の新工場の操業開始を記念し、筑西市文化祭に同社の主力製品であるロボットの展示を行います。この機会に、世界に誇る同社の最先端技術をぜひご覧ください。

- 期間 = 11月22日(木)～25日(日)
- 時間 = 午前10時～午後5時(25日は午後3時まで)
- 場所 = スピカ6Fエントランスホール
- 問い合わせ = 都市計画課 (TEL 20-1178)



ファナック(株)は、平成17年に茨城県開発公社が整備を進めていた、つくば明野北部工業団地(市内松原)の全用地(24.6㌔)を同社1社で取得。今年6月から工場の建設を進めていました。同社の名誉会長・稲葉清右衛門氏(名誉市民・筑西ふるさと大使)は市内向上野の出身。

価格 1,000円 ▼販売場所 真岡駅、久下田駅、益子駅、茂木駅、真岡駅西口SL館、SL列車内 ▼郵送申込も可

問い合わせ

真岡鐵道株式会社 総務課
TEL 0285-84-2911

早川義孝展ワークショップ「ランプシェードを作ろう」

▼内容 早川義孝先生と一緒にランプシェードを作ります。完成した作品は、1月6日(日)まで美術館に展示します。▼日時 12月22日(土) 午後3時～4時30分 ▼場所 アルテリオ・1階集会室 ▼募集人数 50人(応募多数抽選) ▼材料費 1人500円 ▼対象 どの年代でも参加できます ▼持参物 鉛筆、消しゴム、墨汁また

は水彩絵の具一式、古タオル ▼申し込み 12月1日(土)～12日(水) 午前10時～午後6時に、住所・氏名・年齢・電話番号を電話またはメール(darebi@city.chikusei.jp)に。

問い合わせ・申し込み

しもだて美術館 TEL 23-1601

地域交流「はじめてのパソコン教室」参加者募集

▼内容 パソコン(Word)の操作を基礎から学習します。▼日時 平成20年1月23日、30日、2月6日、13日、20日の水曜日 全5回 午前9時～正午 ▼場所 しもだて地域交流センター・研修室 ▼対象 市内在住・在勤の人(学生は除く) ▼募集人数 20人(応募多数抽選) ▼受講料 資料代200円程度 ▼持参物 筆記用具等 ▼申込期間 11月20日(火)～23日(金) 午前9時～午後5時

問い合わせ・申し込み

しもだて地域交流センター
交流支援グループ TEL 23-1616

地域交流「親子クリスマスケーキづくり教室」参加者募集

▼内容 「デコレーションケーキ」を作ります。▼日時 12月8日(土) 午後1時30分～4時30分 ▼場所 しもだて地域交流センター・調理室 ▼対象 小学生とその保護者 ▼募集人数 18組 ▼材料費 2,000円

程度(当日徴収) ▼持参物 エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、筆記用具等 ▼申込受付 11月21日(水) 午前9時

問い合わせ・申し込み

しもだて地域交流センター
交流支援グループ TEL 23-1616

地域交流「スポーツ吹矢体験教室」参加者募集

▼日時 12月12日(水) 午後1時30分～4時30分 ▼場所 しもだて地域交流センター・集会室 ▼募集人数 先着30人程度 ▼参加費 無料 ▼持参物 タオル、筆記用具等 ▼申込受付 11月28日(水) 午前9時

問い合わせ・申し込み

しもだて地域交流センター
交流支援グループ TEL 23-1616

ファミリー教室「ミニクリスマスツリーを作ろう」参加者募集

▼内容 針葉樹の枝や木の葉を使ってクリスマスツリーを作ります。▼日時 12月1日(土) 午前10時～正午 ▼場所 協和公民館・1階ホール ▼対象 幼児から小学2年生の子どもとその保護者 ▼募集人数 先着20組 ▼材料費 親子1組につき1,000円(当日徴収) ▼持参物 はさみ・ビニール袋 ▼申込期限 11月28日(水) 午後5時

■問い合わせ・申し込み 協和公民館 TEL 57-2511 内線333

いばらきの森林づくり活動参加者募集

●内容＝講習会と森林整備活動（整理伐）
▼日時＝12月15日（土）午前9時～
▼場所＝筑西市桑山地区（古里小学校西側の森林）
▼募集人数＝先着100人
▼参加費＝無料
▼申込期限＝11月30日（金）

●問い合わせ 県西地方総合事務所
農林課 TEL 24-9176

男女共同参画チャレンジ支援セミナー

▼日時＝12月3日（月）午前10時～正午
▼場所＝茨城県女性プラザ男女共同参画支援室
▼内容＝講演「大切にしたいわたしの時間ー学ぼう収納術ー」
▼講師＝吉田俊子氏（収納カウンセラー）
▼募集人数＝先着30人
▼参加費＝無料

●問い合わせ・申し込み

茨城県女性青少年課プラザ
男女共同参画支援室
TEL 029-2333-3982

講座生募集

▼講座①簿記：12月4日（火）～平成20年1月29日（火）、毎週火・金曜日、午後6時30分～9時30分 全14回
受付＝11月27日（火）まで
②JW-CAD 初級：12月4日（火）、5日（水）、6日（木）、午前9時～午後4時 受

相談

青少年なんでも相談

▼期日＝12月3日（月）・5日（水）・7日（金）・10日（月）・12日（水）・14日（金）・17日（月）・19日（水）・21日（金）・26日（水）※24日（月）：天皇誕生日の振替休日のため休みます。
▼時間＝午後1時～午後5時
▼場所＝市青少年センター（スピカ分庁舎3階）
▼秘密＝厳守
▼費用＝無料

●問い合わせ

市青少年センター TEL 24-6081

補装具（義肢・補聴器等）交付・修理巡回相談

▼日時＝12月4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）
▼必要品＝身体障害者手帳、印鑑 ※当日交付を希望する人は、事前に申請してください。
●問い合わせ

障害福祉課更生支援グループ
内線226

税務相談

▼期日＝12月5日・19日の各水曜日
▼時間＝午後1時30分～4時30分
▼場所＝市役所1階相談室
▼相談員＝税理士
▼予約不要、直接会場へ
●問い合わせ

関東信越税理士会下館支部
青木 TEL 24-13630

生活の困りごと相談（市）						*人権・行政相談		*費用＝無料		*秘密厳守		*対象＝市内在住の人	
区分	相談日時	相談会場	相談員				申し込み		問い合わせ				
人権相談	12月8日（土） 午前10時～正午	関城支所 3階委員会室	人権擁護委員	遊佐 行弘	津田 幸夫	事前申込不要 (当日来訪順に受付)	関城支所総務課 TEL 37-6111 内線 371						
		星野 治子		水柿 修成	明野支所総務課 TEL 52-1111 内線 223								
	協和公民館 1階総合ホール	中島 文夫		橋本 良子	協和支所総務課 TEL 57-2511 内線 203								
	12月8日（土） 午前10時～午後3時	市民会館 2階会議室		田崎善彦 大林 浩 堀江 潔	鬼澤和江 加藤清位 横川日成		市広報広聴課 TEL 24-2111 内線 314						
行政相談	12月8日（土） 午前10時～正午	協和公民館 1階総合ホール		行政相談委員 (総務大臣委嘱)			協和支所総務課 TEL 57-2511 内線 203						

心配ごと相談窓口（杜協）			*財産問題、離婚問題など		*秘密厳守・無料		*相談は来訪順	
区分	相談員	相談日時	相談場所・予約先					
一般相談 電話相談	民生委員 学識経験者	12月6・13・20・27日（木） 午後1時～4時 ◇ 直通ダイヤル ◇ TEL 25－6141	筑西市総合福祉センター TEL 22－5191					
法律相談	弁護士	12月14日（金）午前10時～正午 ■予約＝12月3日（月）午前9時から電話にて受付（市内在住の人・5人で締め切ります。順番は当日9時から受付順となります。）						

木造住宅簡易耐震診断相談

過去の地震で比較的古い木造住宅が数多く倒壊し、多数の人が犠牲となりました。いつ起こるかわからない地震に備えて建物が安全かどうか、専門家（相談員）が会場で相談に応じます。一緒に確認してみましょう。

▶受付＝随時募集 ▶日時＝申込受付後、開催日などを後日連絡します。▶場所＝本庁舎エントランスホール ▶相談員＝（社）茨城県建築士会筑西支部▶相談内容＝わが家の耐震診断（問診表）による相談 ※申込受付後、事前に現地で簡易的な予備調査を実施 ▶費用＝無料

●問い合わせ・申し込み
建築課建築係 TEL 20-1177

社会保険事務所年金相談
受付時間の変更

▼土曜日の開庁＝午前9時30分～午後4時
▼月曜日の窓口延長＝午後7時

●問い合わせ 筑西合同庁舎分庁舎1階 職業紹介等 TEL 23-3811
内職相談等 TEL 24-9141

『ジョブカフェいけんせい』

▼就職活動支援サービス＝就職相談・カウンセリング、職業紹介、内職相談、求人情報の提供
▼企業支援サービス＝パートナーカンパニー（若年求職者のスキルアップ協力企業）の登録：若年者インターシップ支援、人材募集、採用支援、人材紹介、合同企業説明会・企業向けセミナーの開催、社員定着支援

▼相談時間＝平日午前9時～正午 午後1時～4時
▼費用＝無料

●問い合わせ 筑西合同庁舎分庁舎1階 職業紹介等 TEL 23-3811
内職相談等 TEL 24-9141

関東信越税理士会下館支部
青木 TEL 24-13630

第4回筑西市民病院学会開催

▶日時：12月1日（土）午後12時30分～午後5時 ▶場所：コミュニティプラザ（下館駅前スピカビル6階）▶内容：一般演題発表、特別講演：済生会栗橋病院副院長・NPO法人医療制度研究会副理事長 本田 宏先生 ▶入場＝無料 ■問い合わせ：市民病院庶務課 TEL 28-2261

まで ※月曜日が休日の場合は、翌火曜日に実施 ▼年金電話相談センター（TEL 0570-051165）は、午前8時30分～午後5時15分 ▼ねんきんあんしんダイヤル（TEL 0120-657830）は24時間対応。

■問い合わせ
社会保険事務所 TEL 25-0811

多重債務者向け無料相談会

▼日時：12月10日（月）午前10時～午後4時 ▼場所：茨城県筑西合同庁舎（二木成615）▼対象者：多重債務者 ▼定員：先着30人 ※事前予約 ▼費用：無料 ▼申込期限：12月7日（金）

■問い合わせ・申し込み
茨城県生活文化課
TEL 029-301-2829

外国人のための一日無料弁護士相談in筑西

▼日時：12月2日（日）午前11時～午後4時（3時30分受付終了） ▼場所：しもだて地域交流センター・アルテリオ ▼当日の連絡先：TEL 090-2645-6448 ▼対象者：外国人または外国人に係わる日本人 ▼

小児科の診療を開始しました

▼診療日：11月8日から毎週木曜日のみ
▼受付時間：午前7時30分～11時（初診は午前8時） ■問い合わせ：市民病院庶務課
TEL 28-2261 内線317

相談内容：在留資格、労働関係、研修、国際結婚、税金、保険、その他生活全般 ▼相談言語：日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語 ▼秘密厳守、無料

■問い合わせ
（財）茨城県国際交流協会
TEL 029-244-3811

健康

健康運動教室

健康づくりのため、筑西はつらつバラエティー体操を開催します。運動のできる服装・運動靴で気軽に参加してください。 ▼日時：11月27日（火）午後1時30分～3時 ▼場所：スピカ分庁舎3階「健康広場」 ▼対象者：運動のできる人（定員25人程度） ▼持参物：バスタオル、タオル、飲み物

免疫的疾患に悩む市民のための健康講座

▼日時：11月30日（金）午後3時30分～5時（開場：午後3時） ▼会場：地域交流センター・アルテリオ1F集会室 ▼内容：講演「更年期女性の不定愁訴と目・口腔乾燥症を考える」講師：筑波大学付属病院・伊藤聡先生

▼入場無料 ■問い合わせ 膠原病リウマチアレルギー内科・伊藤聡 TEL 029-853-3186

インフルエンザが流行する季節になりました

インフルエンザは冬に流行します。インフルエンザの予防は流行前に予防接種を受けることが大切です。日常生活でできるインフルエンザの予防として：①人混みへ出かけるのをできるだけ避ける ②外出から帰ったら、うがいと石鹸での手洗いを習慣づける ③加湿器などを使って室内の湿度を保つ：などが基本です。

なお、市では65歳以上の人がインフルエンザ予防接種を受けた場合、1,000円の補助をしています。

■問い合わせ・申し込み
健康増進課 TEL 22-0506

11月の健康講座

▼日時：11月28日（水）午後3時～4時 ▼場所：市民病院2階会議室 ▼演題：「医療崩壊！勤務医不足はなぜおこった」～みんなで考えてみよう～

▼講師：市民病院・古谷政一院長
■問い合わせ
市民病院庶務課 TEL 28-2261

愛の献血

▼日程：11月21日（水）筑西市役所明野支所、午前10時～正午 ▼11月29

日（木）筑西市役所、午前10時～正午、午後1時30分～午後3時30分

■問い合わせ
保健推進課 TEL 22-0535

転倒骨折予防教室

▼対象者：65歳以上の人（下館地区）
▼日時：12月3日（月）、6日（木）、10日（月）、13日（木）、17日（月）、20日（木）午後1時30分～午後3時
▼定員：先着20人 ▼場所：筑西市総合福祉センター ▼持参する物：飲み物、タオル、運動しやすい服装、靴

■問い合わせ・申し込み
市社会福祉協議会 TEL 22-5191

おれとご報告

【寄付】青少年育成へ：関城未来クラブ様 35,000円／大田小学校へ：黒沢輝一様（西方）名入れポケットブルベスト（大田子ども安心ネットワーク交通安全見守り隊用）30着（150,000円相当）／市社会福祉協議会へ：稲荷町自治会様 8,770円／ゆうき動物病院様 10,000円／明野ジョギングクラブ様 28,397円／石田隆様（舟生）5,000円／本城町女性会様 5,000円／21年会様 59,429円／『日本の青空』上映実行委員会様 30,000円／（株）ナカザワ様 タオル100本／ことぶき荘老人ホームへ：古奈陽様（桜町）米10kg



12月 健康カレンダー



1 土	
2 日	
3 月	
4 火	① 育児相談（受付＝9:30～11:00 対象＝乳幼児） ② BCG（受付＝13:00～14:00 対象＝生後3か月になる前日～6か月になる前々日まで）
5 水	① 健康相談（時間＝10:00～16:00 場所＝スピカ分庁舎3階・健康ひろば 対象＝市民） ② 2歳児歯科健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成17年11月生まれ）
6 木	③ 3～4か月児健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成19年7月5日～9月6日生まれ）
7 金	④ 3～4か月児健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成19年7月20日～9月7日生まれ）
8 土	
9 日	
10 月	① マタニティクラス（受付＝13:00～13:10 対象＝妊婦とその夫） ② ポリオ（受付＝13:00～14:00 対象＝生後3か月になる前日～7歳6か月になる前々日まで）
11 火	③ 1歳6か月児健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成18年5月生まれ）
12 水	
13 木	④ 3～4か月児健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成19年8月1日～8月20日生まれ）
14 金	① 育児相談（受付＝9:30～11:00 対象＝乳幼児） ② 3歳児健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成16年8・9・10月生まれ）
15 土	

16 日	
17 月	① 育児相談（受付＝9:30～11:00 対象＝乳幼児） ② 1歳6か月児健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成18年3・4・5月生まれ）
18 火	③ 3歳児健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成16年10月生まれ）
19 水	① 離乳食相談（受付＝9:30～9:45 対象＝平成19年5・6月生まれ） ② 育児相談（受付＝9:30～11:00 対象＝乳幼児）
20 木	③ こころの健康相談（時間＝13:00～15:00） 要予約
21 金	① マタニティクラス（受付＝9:30～9:40 対象＝妊婦） ② BCG（受付＝13:00～14:00 対象＝生後3か月になる前日～6か月になる前々日まで）
22 土	
23 日	天皇誕生日
24 月	振替休日
25 火	① ポリオ（受付＝13:00～14:00 対象＝生後3か月になる前日～7歳6か月になる前々日まで） ② ウォーキング教室（時間＝13:30～15:00 場所＝総合福祉センター 対象＝市民 ＊要申込） ③ 健康運動教室（時間＝13:30～15:00 場所＝スピカ分庁舎3階・健康ひろば 対象＝市民 ＊要申込）
26 水	④ 離乳食相談（受付＝9:30～9:45 対象＝平成19年5・6月生まれ）
27 木	⑤ 2歳児歯科健康診査（受付＝13:00～13:20 対象＝平成17年9・10・11月生まれ）
28 金	
29 土	
30 日	
31 月	

※各分室（保健センター）で実施する乳幼児健診と予防接種の整理番号は、当日午後0時30分に出します。

問い合わせ・開催場所

健康増進課
（スピカ分庁舎3階）
〒308-0031 丙360
TEL22-0506

① 下館分室
（下館保健センター）
〒308-0806 小林355-1
TEL24-2266

② 関城分室
（関城保健センター）
〒308-0126 関本中1078-2
TEL37-6044

③ 明野分室
（明野保健センター）
〒300-4516 新井新田48-1
TEL52-5252

④ 協和分室
（協和保健センター）
〒309-1103 久地楽260
TEL57-9131

■乳幼児の健康診査について…お住まいの地区の保健センター以外で受診を希望される場合は、ご連絡ください。