

案内

●平成18年度入札参加追加申請

市では、建設工事、測量・建設コンサルタント、物品・役務などの入札参加申請を受け付けます。申請をしていない人（業者）との契約は行いませんので、入札参加希望者（業者）は、期間内に必ず申請してください。

▼日時＝平成18年2月1日（水）～2月10日（金）午前9時～11時30分・午後1時～4時30分 ※土曜・日曜日を除く。郵送可（2月1日～2月10日当日消印有効）▼受付場所＝市役所2階研修室B ▼要項・市指定申請書様式＝有料 ※ただし、市ホームページ（<http://www.city.chikusei.lg.jp>）から無料ダウンロードもできます。

■問い合わせ

市契約管財課契約検査係 内線352

●教育ローンと保証料補給制度

同一職場に1年以上継続して勤務、1年以上居住、昨年度の年収が税込150万円以上の人で、市内在住で、

労働組合のない職場で働く人、または労働組合があっても組合員でない人、または労働金庫に加入していない労働組合の組合員は、中央労働金庫に融資を申し込むことができます。

▼用途＝子弟の入学金、在学資金、就学資金 ▼融資額＝子弟1人につき300万円まで ▼返済方法＝10年以内・元利金均等割賦返済（最長5年間で元金据え置きが可能で、据え置き期間中は利息のみの支払いとなります）

▼利率＝（平成17年12月1日現在）固定年利1.9%（別途、保証料1.2%が掛かります）▼特典＝市が保証料を負担します（最大5年間）。在学中は（財）育英基金が100万円を限度に1%の利子を補給します（在学期間4年以内）

■問い合わせ・申し込み

中央労働金庫下館支店
 TEL 2415221

●貸し主も借り主も共に安心
 農業経営基盤強化促進事業

農業委員会では農業体質を強化し生産性の高い農業を確立するため、農用地の流動化を推進しています。農地を

安心して貸し借りできるよう取りまとめをしていますので申し出ください。

▼受付期間＝2月1日（水）～28日（火）▼貸し主の特典＝約束の期限に離作料を支払うことなく返還されます。▼借り主の特典＝規模拡大が容易で、請負耕作と違い賃貸借契約期間内は安心して耕作ができます。

■問い合わせ

農業委員会庶務課振興係（TEL 201167）又は関城・明野・協和各支所の各分室へ

●地域福祉計画策定のための
 市民アンケートを実施

市では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるため、行政と市民の協働のもと、地域福祉活動を推進する指針となる『地域福祉計画』を策定します。計画策定に伴い、市民の生活の実態や、福祉に関する要望を聴く『筑西市地域福祉計画策定のためのアンケート調査』を実施します。住民基本台帳から無作為に抽出した3,000人を対象に、1月中旬に調査票を郵送しますので、該当の人は

●国民年金保険料の集合徴収

下館社会保険事務所では、国民年金保険料の納め忘れがある人に対して集合徴収及び国民年金相談を行います。保険料を納め忘れると2年間で時効となり納付できなくなります。

▼日時＝1月24日（火）午前10時～午後3時 ▼場所＝明野支所1階会議室

■問い合わせ

市保険年金課年金係 内線237

『敬老金券取扱店』（登録店）へ

『敬老金券』の換金請求期限は、2月10日（金）となっています。敬老金券をお持ちの取扱店は、忘れないように請求してください。なお、期限後に請求された場合は、換金ができなくなりますのでご注意ください。

■問い合わせ 高齢福祉課
 在宅福祉係 内線221

●市・県民税と所得税の申告期限は、3月15日（水）です。

2月16日（木）から市・県民税の申告（平成18年1月1日現在で筑西市に住所がある人。但し、確定申告をする人、年末調整済の給与所得以外に所得のない人は必要なし）と所得税の申告が始まりますので、早めに申告を済ませましょう。※一部の人には、昨年の申告に基づき申告書を郵送し、混雑を避けるために受付の日時を指定しました。指定された日時に手続きをお願い

します。▼申告に必要なもの①印鑑②給与・年金の源泉徴収票、帳簿、収入内訳書などの所得を算出するために必要な書類③医療費、社会保険料、生命保険料、個人年金保険料、損害保険料などの支払証明書 ※平成18年度の申告から、国民年金保険料等について社会保険料控除を受ける場合には、証明書の添付が必要となりました。

■問い合わせ

市民税課

内線452・454・465・469

- ▶申告期間：2月16日（木）～3月15日（水）
- ▶受付時間：午前9時～11時 午後1時～3時30分
- ▶申告会場：下記のとおり

2月	生涯学習センター	明野公民館	協和公民館
16日(木)	関本地区	大村地区	小栗地区
17日(金)	関本地区	大村地区	小栗地区
18日(土)	関本地区	大村・長讃地区	小栗・新治地区
20日(月)	関本・河内地区	長讃地区	新治地区
21日(火)	河内地区	上野地区	新治地区
22日(水)	河内地区	上野地区	新治地区
23日(木)	河内・黒子地区	上野・鳥羽地区	新治地区
24日(金)	河内・黒子地区	鳥羽・村田地区	新治・古里地区
25日(土)	黒子地区	村田地区	古里地区
27日(月)	黒子地区（午前中）	村田地区（午前中）	古里地区（午前中）
3月	スピカ6階文化ギャラリー		
1日(水)	嘉田生崎地区	9日(木)	伊讃・川島・竹島・養蚕地区
2日(木)	河間・大田地区（幸町1・2・3丁目）	10日(金)	伊讃・川島・竹島・養蚕地区
3日(金)	大田地区（一本松・二本成・野殿・下野殿・布川）	11日(土)	旧市内・五所・中地区
4日(土)	大田地区（西方・玉戸）	13日(月)	旧市内・五所・中地区
6日(月)	伊讃・川島・竹島・養蚕地区	14日(火)	五所・中地区
7日(火)	伊讃・川島・竹島・養蚕地区	15日(水)	旧市内・中地区
8日(水)	伊讃・川島・竹島・養蚕地区		

（注意）スピカでの申告の際は、3時間まで無料となりますので駐車場入口で発券される 駐車券を必ず持参ください。

●償却資産・住宅用地等の申告

▼償却資産の申告 1月1日現在で、事業用の償却資産を所有する個人・法人は、1月31日（火）までに申告してください。▼住宅用地等の申告 前年中に土地の用途を住宅用地等に変更したときは、課税標準の特例が受けられ、税額が軽減されます。1月31日（火）までに申告してください。▼私道特例適用申請 土地を道路として使用しているときは、課税標準の特例が受けられ、税額が軽減されます。印鑑、公図の写し、案内図を持参のうえ申請してください。（すでに申請している場合は必要なし）▼家屋の滅失届 前年中に家屋を取り壊した場合は、届け出てください。

■問い合わせ

市税務部資産税課

（内線455・458・460）

関城・明野・協和支所税務課

●小型特殊自動車などの軽自動車税の申告

地方税法442条に定める小型特殊自動車（フォークリフトなど、乗用装置のある農耕作業用自動車を含む）は、道路で運行しなくてもその車両の所有者に課税されます。未申告の人は申告してください。また、農耕車などで登録時と違う車両に入れ替えた人は、新しい標識（ナンバープレート）に交換

しますので申告してください。

■問い合わせ

市民税課諸税係 内線475

●国民健康保険税の納税

4月1日（土）から国民健康保険の被保険者証（健康保険証）を更新します。ただし、保険税を納め忘れていた世帯へ『短期保険証』を交付することになりますので納め忘れないように納税してください。

■問い合わせ

市保険年金課国保係 内線246

●米・麦・大豆生産者への国の助成制度が変わります

全農家を対象とした麦・大豆価格の上乗せ助成が、平成19年産からは担い手に限定した制度に変わります。▼対象者 ①経営規模が原則4畝以上の認定農業者 ②経営規模が原則20畝以上の集落営農組織 ▼助成内容 ①麦・大豆の過去の生産実績や当該年の数量等に基づく助成 ②米・麦・大豆の価格変動による収入源を補てんする助成 ※小規模な農家でも、経営規模を拡大したり、集落営農組織の一員となれば助成が受けられます。

■問い合わせ

市農政課 TEL20-1161

県西地方総合事務所地域農業振興室 TEL24-2211 県農業改革推進室

TEL029-301-3828

● マル特乳幼児医療費助成の申請はお早めに

マル福制度の改正により11月に対象者が未就学児まで拡大されました。市のマル特医療費助成（緑の受給者証）は、これに伴い10月末で終了しました。この期間に受給資格があり10月までの医療費領収書で申請していないものがあれば、お早めに申請してください。

■ 問い合わせ

保険年金課医療福祉係 内線236

● 平成17年度小・中学生防火標語コンクール最優秀作品

◎小学生低学年の部『しあわせと笑顔もやす こわい火事』◎竹島小学校3年 大山圭奈さん ◎小学生高学年の部『火のしまつ 心で消さない目でかくにん』◎小栗小学校4年 柳田遥さん ◎中学生の部『壁じゃなく心にはろう 火の用心』◎明野中学校2年 黒坂圭奈美さん

■筑西広域防火管理協議会（下館消防署内 TEL24-4504）より

● 電気設備の安全調査

電気事業法に基づき、各家庭の電気設備の安全調査を実施しています。制服着用で腕章、写真入り調査員証をつけた調査員が伺いますのでご協力ください。なお、物品等の販売や金銭を請求することは一切ありません。

【日程】2月／甲・乙・丙 3月／乙・

成田・茂田・下中山・小栗・横塚

▼訪問時間＝午前9時～午後4時頃

■ 問い合わせ

財団法人関東電気保安協会

下館事業所 TEL22-5525

● 平成17年度日本赤十字社特別社資協力者

平成17年12月15日付けで市社会福祉課より配布しました日本赤十字社特別社資協力者名簿に追加がありましたので、広報紙にて新たに追加掲載します。

【追加協力者名】大和田真一・柴厚・江田伸子・塚田弘保・埴博・小島たか・柴山欣一・稲見信孝・小倉邦一・水越多美・荒井佐規子・秋山和子・早瀬かつえ。

ナショナル石油暖房機 ご愛用の 皆様へ

1985～1992年製 F F式石油暖房機は、排気ガスが室内に漏れだし場合によっては死亡事故に至る恐れがあります

■ 1985～1991年品番

OK-2525 OK-2526 OK-2535
OK-2536 OK-3525 OK-3526
OK-3527 OK-3535 OK-3536
OK-3537 OK-4020 OK-4030
OK-2526HA OK-3527HA
OK-4020HA

■ 1991～1992年品番

OK-302B OK-303B
OK-402B OK-403B

■ 1989～1991年品番

OK-R800C OK-R800AC
OK-R500F OK-R501F
OK-V501F OK-U501AF

お客様のご要望に応じ、対象製品のお引き取り（1台当たり5万円）、又は無料で点検修理をいたします。既に点検修理をされたお客様にも別途同様のご案内をしております。

■ 問い合わせ
松下電器産業株式会社
フリーダイヤル

0120-872-773

イベント

● 視聴覚資料企画展示

『モーツァルト生誕250年展』

▼期間＝1月20日（金）～3月15日（水）

▼場所＝中央図書館1階カウンター前

▼内容＝モーツァルトの生涯を簡単に紹介、交響曲、オペラなどジャンル別にCDを解説

■ 問い合わせ

中央図書館 TEL24-3530

● 健康大学作品展

▼日時＝2月2日（木）～5日（日）

午前9時30分～午後4時 ＊最終日は

午後2時まで ▼場所＝しもだて地域交流センター（アルテリオ）1階集会室

■ 問い合わせ

しもだて地域交流センター

TEL23-1616

● 下館商工会議所新春講演会

▼日時＝2月13日（月）午後3時～4

時30分 ▼会場＝三の丸ダイヤモンド

ホール ▼演題＝『企業は誰のためにあるのか』

▼講師＝経済アナリスト・森永拓郎氏（ビートたけしのTVタッ

クル、他テレビ出演、多数の本を出版）

▼主催＝下館商工会議所・下館地区電信電話ユーザー協会 ▼入場＝無料

申し込み＝申込書（商工会議所、商工会に配置）又は電話で

■ 問い合わせ・申し込み

下館商工会議所 TEL24-4504

FAX24-4504

● 恩地日出夫監督作品

『わらびのこう』上映会

▼日時＝2月19日（日）開場／午後

1時30分 開演／午後2時（4時終了）

▼場所＝市民会館大ホール ▼内容＝人間の生と死・命の原風景を見つめ直

す ▼前売り券＝一般1,200円（当日1,500円）学生・シニア（60歳

以上）1,000円（当日1,300円）

■ 問い合わせ・申し込み

下館地域在宅介護を支える会・小松崎

（TEL080-3412-8085）まで

● 第1回筑西市民卓球大会

▼日時＝3月5日（日）▼受付＝午前

8時20分 ▼場所＝市立下館総合体育

館（上平塚）▼対象＝市内在住・在

勤の人 ※中学生は卓球協会登録者

▼競技種目＝男女シングルス ▼費用

＝600円（当日徴収）

■ 問い合わせ・申し込み

2月10日（金）までに電話で、筑西

市卓球協会事務局・生井（TEL22-

7523）まで

●親子で学び、楽しく遊ぶ
子育て支援イベント

筑西市地域女性団体連絡会が、親子で学び、楽しく遊べる子育てイベントを開催します。

▼対象Ⅱ1歳～6歳の幼児と保護者

【会場・しもだて地域交流センター】

▼日時Ⅱ2月21日（火）午前10時～午後2時

▼内容Ⅱ子育て、食育、躰等について話し合おう

▼募集人数Ⅱ30組程度

▼申し込みⅡ2月14日（火）まで

■問い合わせ・申し込み

地域女性団体連絡会

下館支部 関根 TEL22-5948

【会場・あけの元気館】

▼日時Ⅱ2月17日（金）午前10時～午後3時

▼内容Ⅱこれからの子育てについて

▼募集人数Ⅱ20組

▼申し込みⅡ2月10日（金）まで

■問い合わせ・申し込み

地域女性団体連絡会

明野支部 広瀬 TEL52-3802

明野公民館 TEL52-5333

【会場・協和多目的研修センター】

▼日時Ⅱ2月16日（木）午前10時～午後3時

▼内容Ⅱ午前／家族のふれあい・地域のふれあい

午後／預かり保育

▼募集人数Ⅱ30組

▼申し込みⅡ2月10日（金）まで

■問い合わせ・申し込み

地域女性団体連絡会

協和支部 中島 TEL57-6657

●読みがたり

▼日時Ⅱ2月4日（土）午後2時～

▼場所Ⅱ中央図書館おはなしコーナー

▼内容Ⅱ絵本『ぴつけやまのおならくらべ』

紙芝居『ぎゅうつとだっこ』ほか

■問い合わせ

野ばらの会

小葉 TEL22-4369

●読み聞かせ技術発表会

▼日時Ⅱ1月28日（土）午後1時～

▼場所Ⅱ市立中央図書館視聴覚室

▼発表グループ及びタイトルⅡ朗読の会『虹』（桜川市）

：くらげのおつかい、他（カーテンシアター）

／下妻読み聞かせ会（下妻市）

：山古志村のマリと3匹のこいぬ、他（絵本輪読）

／朗読クラブ『あすなろ』（常総市）

：これはジャックのたてた家、他（群読）

／図書館ボランティアしもつま（下妻市）

：真つ黒なおべんとう（群読）

／はらんきょうの会（筑西市）

：明日がこなかつた子どもたち（朗読）

▼入場Ⅱ無料

▼主催Ⅱ県西地区読み聞かせ連絡協議会

■問い合わせ

中金 TEL25-0028

●第28回文化を築く市民講座
作品展

各講座受講の成果となる力作を展示

します。みなさんのご来場をお待ちしております。

▼会場Ⅱ文化ギャラリー（スピカ6階）

▼時間Ⅱ午前10時～午後5時（最終日は午後4時まで）

▼入場無料

■問い合わせ

市文化課 文化振興係 TEL22-0183

展示種目	展 示 期 間
写 真	2月9日（木）～12日（日）
文学／郷土史	2月16日（木）～19日（日）
洋画（昼）	2月23日（木）～26日（日）
俳 句	3月23日（木）～26日（日）
洋画（夜）	3月30日（木）～4月2日（日）
版画・水彩画	4月6日（木）～9日（日）
日本画	4月13日（木）～16日（日）

募 集

●腎不全予防講演会

重症化すると、人工透析が不可欠といわれる腎不全、大切な腎臓について勉強しましょう。

▼日程及びテーマⅡ第1回：2月2日（木）

午後2時～『腎臓病の予防と治療について』

第2回：2月28日（火）午後2時～

『腎臓病を予防する生活と食事について』

▼場所Ⅱ下館保健センター（小林355-1）

▼講師

Ⅱ 大場正二先生（大場内科クリニック理事長）・吉田世津子先生（同クリニック栄養士）

■問い合わせ・申し込み

1月31日（火）までに、電話で下館保健センター（TEL24-2266）へ

●平成17年度茨城県登録手話通訳者認定試験の実施

▼受験資格Ⅱ満20歳以上の人（平成18年1月1日現在）・手話通訳活動が可能なる人

▼試験日時Ⅱ2月25日（土）・3月12日（日）

▼受験料Ⅱ無料

▼応募方法Ⅱ申込書（市障害福祉課に配置）と官製はがきを封筒に入れ郵送してください。

▼申し込みⅡ2月31日～0844

茨城県水戸市住吉町349-11

茨城県聴覚障害福祉センター『やすらぎ』内、手話通訳認定試験係

▼応募締切Ⅱ2月10日（金）当日消印有効

■問い合わせ

茨城県聴覚障害者福祉センター『やすらぎ』

TEL029-248-0871

市障害福祉課在宅障害係 内線225

●普通救命講習会参加者募集

▼日時Ⅱ2月26日（日）午前9時～午後2時

▼場所Ⅱ協和総合センター

▼内容Ⅱ心肺蘇生及びAEDによる実技講習

▼申込期限Ⅱ2月6日（月）

■問い合わせ・申し込み

筑西市社会福祉協議会協和支所

TEL57-3888

●地域交流フラワーアレンジメント教室

▼日時 2月21日(火) 午後1時30分～4時
▼会場 しもだて地域交流センター・クラフト室
▼募集人員 20人程度
▼参加費 材料費2,500円程度(当日徴収)
▼持参物 花バサミ、カッター、エプロン、雑巾(タオル)

■問い合わせ・申し込み

1月22日(日)～2月17日(金)までに、しもだて地域交流センター(TEL 23-1616)へ

●第1回筑西市民スキー・スノーボードツアー

▼日時 2月26日(日) 午前5時15分
市民会館前に集合 *午後7時帰着予定
▼行先 猪苗代スキー場(福島県)

▼募集人員 先着40人
▼費用 6,000円(交通費、保険料、講習会費を含む)／リフト、貸しスキー・ボード・ウェア、昼食は各自負担
▼申し込み 費用と印鑑を持参し、2月5日(日) 午前9時30分～正午に、アルテリオ1階カフェブリーズ、又は協和の杜体育館(TEL 57-6600)へ

■問い合わせ

筑西市スキー協会
杉山 TEL 24-4653

●ガールスカウト団員募集

▼対象 平成18年4月から小学校1～

4年生になる女子、平成19年4月から小学校1年生になる女子 ※他の学年については問い合わせください。

▼説明会 2月12日(日) 午後2時～
▼場所 光徳寺(泉町) ▼申込期限 1月31日(火)

■問い合わせ・申し込み

ガールスカウト事務局 光徳寺・相馬(TEL 22-4209)

相談

●生活の困りごと相談

人権・行政相談に応じます。

▼費用 無料 ▼対象 市内在住の人

【人権相談】

▼日時・会場 2月1日(水) 午前10時～正午 協和公民館総合ホール／2月1日(水) 午後1時30分～4時 河内公民館／2月6日(月) 午前10時～正午 明野老人福祉センター ▼相談員 人権擁護委員(法務大臣委嘱)

【行政相談】

▼日時・会場 2月1日(水) 午前10時～正午 協和公民館総合ホール／2月1日(水) 午後1時30分～4時 河内公民館／2月6日(月) 午前10時～正午 明野老人福祉センター ▼相談員 行政相談委員(総務大臣委嘱)
*人権・行政相談の事前申し込みは不要です。

■問い合わせ

市広報聴課広聴係

内線 200・201

●心配ごと相談窓口

相談員		相談日時	相談場所
一般相談 電話相談	民生委員・ 学識経験者	2/2・9・16・23(木)午後1時～4時 ◇直通ダイヤル◇ ☎25-6141	筑西市総合 福祉センター ☎22-5191
法律相談	弁護士	2月10日(金) 午前10～12時 ☆2月1日(水)午前9時より電話予約にて 受付をいたします。(市内在住の人) (5名様で締め切ります。順番は当日9時より受付順となります。)	
一般相談 電話相談	民生委員・ 学識経験者	2/2・9・16・23(木)午後1:30～4時 ◇直通ダイヤル◇ ☎20-3310	関城老人福祉センター ☎37-2301
一般相談	民生委員・ 学識経験者	2/6・20(月) 午前9時～12時	明野老人福祉センター ☎52-1415
一般相談	民生委員・ 学識経験者	2/6(月)・15(水)・27(月)午前9:30～12時	協和総合 センター ☎57-3888
法律相談	弁護士	2月28日(火) 午後1:30～4:30 ☆2月1日(水)午前9時より電話予約にて 受付を致します。(市内在住の人。先着6名で締め切ります。)	

※財産問題、離婚問題等各種相談に応じます。
☆相談は、来訪順にいたします。 ☆どうぞお気軽にご利用下さい。(秘密厳守・無料)

●女性問題相談

DV、夫婦関係、セクハラなど、女性を抱える問題を一緒に考え、問題解決のお手伝いをします。

▼日時 2月7日(火) 2月21日(火) 午前9時30分～正午・午後1時30分～4時
▼場所 しもだて地域交流センター12階相談室 ▼相談員 専門相談員(女性) ▼申し込み 1月24日(火) 午前9時より、市男女共同参画課へ電話予約 ▼秘密は厳守いたします。 ▼費用 無料 ▼土・日・祝受付可。(月曜定休)

■問い合わせ

市男女共同参画課 TEL 23-1600

●青少年なんでも相談

子どもたちのいろいろな悩み、交友関係、学校生活、いじめ、性など身近な問題について、専門の相談員が電話・面接相談に応じます。

▼期日 2月1日(水)・3(金)・6(月)・8日(水)・10日(金)・13日(月)・15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)・24日(金)・27日(月) ▼時間 午後1時～5時
▼場所 市青少年センター(市役所庁舎東側) ▼費用 無料

■問い合わせ

市青少年センター TEL 24-6081

●難病医療相談会

患者さんやご家族の不安を解消し、よりよい療養生活をおくっていただくため、難病医療相談会を行います。

▼日時 2月7日(火) 午後2時～4時
▼場所 筑西保健所 ▼対象者 膠原病の患者さん(疑いのある人を含む)・家族・関係者等 ▼内容 病気の治療・日常生活・食事・福祉制度・医療費等について ▼相談員 専門医・保健師・栄養士・福祉事務所職員等 ▼申し込み 予約制(申込者が多いときは調整します) ▼相談内容は秘密厳守

■問い合わせ・申し込み

筑西保健所保健指導課
TEL 24-3911

あけの元気館、トレーニングルーム・プールレッスンプログラムのご案内

○プログラムタイムスケジュール

曜日	時 間	内 容	場 所
月曜日	10:30 ~ 10:40	朝のストレッチ体操（無料）	トレーニングルーム
	10:45 ~ 11:00	温泉ストレッチ（無料）	プール室ジャグジー
	11:00 ~ 11:30	肩こり・腰痛予防体操（無料）	トレーニングルーム
	19:00 ~ 19:45	エアロビクス（初めてクラス）（有料）	健康体操室
	20:00 ~ 21:00	エアロビクス（初中級）（有料）	健康体操室
火曜日	10:30 ~ 10:40	朝のストレッチ体操（無料）	トレーニングルーム
	10:45 ~ 11:00	温泉ストレッチ（無料）	プール室ジャグジー
	11:30 ~ 12:00	セラバンドエクササイズ（無料）	トレーニングルーム
	16:00 ~ 16:30	基礎体力向上教室（無料）	トレーニングルーム
第1 第3 水曜日	10:30 ~ 10:40	朝のストレッチ体操（無料）	トレーニングルーム
	10:45 ~ 11:00	温泉ストレッチ（無料）	プール室ジャグジー
	20:00 ~ 21:00	ワンポイント水泳教室（無料）	プール室
木曜日	10:30 ~ 10:40	朝のストレッチ体操（無料）	トレーニングルーム
	10:45 ~ 11:00	温泉ストレッチ（無料）	プール室ジャグジー
	11:00 ~ 11:30	セラバンド教室（無料）	健康体操室
金曜日	10:30 ~ 10:40	朝のストレッチ体操（無料）	トレーニングルーム
	10:45 ~ 11:00	温泉ストレッチ（無料）	プール室ジャグジー
	14:30 ~ 15:10	水中エクササイズ（有料）	プール室
	19:30 ~ 20:15	ヨガ教室（有料）	健康体操室

○料金・対象者・定員・申し込み方法

料 金	セラバンド教室	無 料
	セラバンドエクササイズ	無 料
	温泉ストレッチ	無 料
	肩こり・腰痛予防体操	無 料
	体力測定（活力年齢測定）	1 回 300 円
	エアロビクス 水中エクササイズ ヨガ教室	1 回 200 円
対象者	セラバンド教室	65 歳以上の方
	その他のプログラム	18 歳以上の方
定員数	体力測定（活力年齢測定）	随時受付
	その他のプログラム	各 20 名 （ヨガのみ 15 名）
申し込み	随時受付いたします。	

＊体力測定は、毎日上記時間帯以外で受け付けていますので、トレーニングスタッフまでご相談ください。

○体力測定の内容…健康診断（市や病院等で実施した検診結果等）・体力評価・生活習慣評価・ストレス評価等をもとにお客様の活力年齢を測定するとともに運動メニューを作成し健康づくりをバックアップ。

○申し込み…あけの元気館サービスカウンター

- ・開始時間の5分前には上記各場所に集合してください。
- ・事情により、時間の変更や中止場合があります。
- ・祝日と正月（1月2日～5日）は休止します。
- ・あけの元気館の利用料は別途負担になります。
- ・申し込みを行った教室参加料は、返金しません。
- ・各教室開始時間を過ぎてから申し込みはできません。

■問い合わせ…あけの元気館 TEL 52 - 7111

健 康

●市健康診査の申し込みはお済みでしょうか

1月1日号ピープルと同時に配布しました『平成18年度筑西市健康診査申し込み』を、まだ申し込んでいない人は内容を確認後、添付ハガキに記入のうえ切り取って返送ください。申し込み締め切りは、1月31日（火）です。なお、紛失された人は近くの保健センターまでお越しください。

■問い合わせ

下館保健センター TEL 24 - 2266
関城保健センター TEL 37 - 6044
明野保健センター TEL 52 - 5252
協和保健センター TEL 57 - 9131
保健推進課 TEL 24 - 2267

●市民のための健康増進講座

『いま、知ってほしいタバコの真実』

市では市民の健康増進を支援するため、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の健康保持、その他の生活習慣に関する正しい知識の普及を進めています。今回は『喫煙』に関しての講座を開催しますのでお気軽に参加ください。

▼日時 2月9日（木）午後6時～7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
▼講演内容 ニコチン依存を考える
▼講師 平間病院院長 平間敬文先生

■問い合わせ

市保健福祉課 TEL 24 - 2267

●1月の健康講座

▼日時 1月25日（水）午後3時～
▼場所 市民病院2階会議室 ▼演題
『上手な年のとりかたについて』
▼講師 市民病院院長 古谷政一

■問い合わせ

市民病院庶務課庶務係
TEL 28 - 2261 内線275

●献血にご協力を

▼日時 2月8日（水）午前10時～午後3時30分
▼場所 協和総合センター1／2月16日（木）午前10時～午後3時30分
▼場所 市役所

■問い合わせ

下館保健センター TEL 24 - 2266

●薬物依存症『家族教室』

▼日時 2月10日（金）午後1時30分～3時30分
▼場所 筑西保健所
内容 最近の薬物乱用について

■問い合わせ

筑西保健所保健指導課
TEL 24 - 3911

おれとご報告

【寄付金】▼文化振興基金へ（有）ニヤマクリンサービス丹山静子様 300,000円
▼市民病院へ 正木良輔様 10,000円