

## 案内

### 骨粗しょう症検診

今年度、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性の人を対象に実施します。



骨粗しょう症とは、骨量（骨密度）が不足し、硬い骨がボロボロに崩れやすくなる状態です。骨折などを引き起こしやすくなりま

す。この機会に、是非検診を受けてください。※対象者には、個別通知にて詳細をお知らせします。

☎保健予防課 ☎22-0535

### 償却資産の申告について

平成23年1月1日現在、市内で会社や個人で工場や商店等を営んでいる人、事業を行っている人は、償却資産の申告をお願いします。

▶提出期限=1月31日(月)必着  
※前年度に申告した人には、12月下旬ころ申告書を送付しますの

で、申告をお願いします。

※今回初めて申告する人は、下記の問い合わせ先まで、ご連絡ください。申告書等を送付します。

#### 償却資産とは…

事業に用いる、  
①構築物（煙突、鉄塔、舗装工事など）  
②機械及び装置（旋盤、動力配線設備など）  
③船舶  
④航空機  
⑤車両及び運搬具（大型特殊自動車など）  
⑥工具、器具及び備品（机、いす、ロッカーなど）  
…などをいいます。

☎資産税課 内線414

## 年末年始業務のお知らせ



### 市役所（本庁・支所・出張所）

▶閉庁=12月29日(水)～1月3日(月)

### 市役所本庁舎

12月29日(水)から1月3日(月)の届出（出生・死亡・婚姻ほか）は、日直職員が受け付けます。庁舎西側出入口を利用してください。

### 自動交付機の休止

12月29日(水)から1月3日(月)まで、住民票及び印鑑証明書の交付を休止します。

☎市民課 内線220

### 市民会館

▶休館=12月29日(水)～1月3日(月)※施設貸出の受け付けは1月5日(水)から

☎市民会館 ☎22-2222

### 市民病院

▶休診=12月29日(水)～1月3日(月)※救急対応は行っています。(電話にて問い合わせ)

☎市民病院庶務課 ☎28-2261

### 地域交流センター・公民館

▶休館=12月28日(火)～1月4日(火)※12月27日(月)は通常休館

☎地域交流センター ☎23-1616

### 市生涯学習センター（ペアーノ）

▶休館=12月28日(火)～1月4日(火)※12月27日(月)は通常休館

☎生涯学習課 ☎22-0182

### 市民協働まちづくりサロン

▶休館=12月28日(火)～1月4日(火)※12月27日(月)は通常休館

☎まちづくりサロン ☎23-1600

### しもだて美術館・波山記念館

▶休館=12月28日(火)～1月4日(火)※12月27日(月)は通常休館

☎しもだて美術館 ☎23-1601

### あけの元気館

▶休館=1月1日(土)

☎あけの元気館 ☎52-7111

### 中央図書館・明野図書館

▶休館=12月28日(火)～1月4日(火)※12月27日(月)は通常休館

☎中央図書館 ☎24-3530

☎明野図書館 ☎52-2466

### 筑西遊湯館

▶休館=1月1日(土)※12月31日(金)は午後6時まで

☎筑西遊湯館 ☎33-5151

### 県西総合公園

▶休園=12月31日(金)～1月1日(土)、5日(水)▶電話・インターネット予約の一時休止=12月29日(水)～1月3日(月)※12月29日(水)・30日(木)・1月2日(日)・3日(月)は、各当日分の電話予約と窓口業務。

☎県西総合公園 ☎33-5151

### きぬ聖苑

▶休業=1月1日(土)～3日(月)

☎きぬ聖苑 ☎33-6635

### 筑西地域職業訓練センター

▶休業=12月29日(水)～1月3日(月)

☎筑西職業訓練センター

☎0296-75-1254

### 環境センター

▶ごみの搬入受付=12月30日(木)午後4時まで ▶し尿・浄化槽汚泥搬入=12月28日(月)まで ※1月4日(火)から通常どおり受付

☎環境センター ☎33-3755

## ●中小企業共済会 融資制度

市では、中小企業に勤務する人のうち、労働組合がない人又はあってもその組合員でない人で、資金が必要な人に、次の資金融資に対し、借入額に応じて保証料の一部助成を行っています。

▶保証料補給期間 = 5年間 ▶保証料率 = 年1.2% ※住宅資金の有担保のみ年0.16%

**【資金の種類】** ①生活資金（生活資金全般） = 借入限度額：300万円以内 ※保証料補給対象額：200万円 ②教育資金（子どもの入学在学資金） = 借入限度・補給額：300万円以内 ③住宅資金（土地・建物の購入、新築増改築資金） = 無担保の場合の借入限度・補給額：300万円以内、有担保の場合の限度額：3,000万円以内 ※保

証料補給対象額：1,500万円  
※詳しくはお問い合わせください。  
☎ 商工観光課 ☎ 20-1160

## ●農業委員会委員選挙人名簿登載申請書について

農業委員会委員選挙人名簿は、登載申請書に基づき毎年1月1日を基準日として作成しています。

申請書の配付及び取りまとめは、自治協力員にお願いしています。申請書の記入が終了したら、1月5日（水）までに自治会班長を経由し、自治協力員に渡してください。

名簿の登載資格は、平成23年1月1日現在、10アール（1,000㎡）以上の農地の耕作業務を営む人と、その同居の親族及び配偶者（ただし、1年を通じおおむね60日以上耕作に従事している人で、

平成3年4月1日以前に生まれた人）です。

☎ 農業委員会事務局庶務課  
☎ 20-1167

## ●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 = ①1月18日、25日の火曜日 午前11時～正午 ②1月7日、14日、21日、28日の金曜日 午後8時～9時 ③1月16日の日曜日 午後1時30分～2時30分 ▶費用 = 300円（当日徴収）▶会場 = 下館総合体育館内トレーニングルーム ▶持参品 = 体育館用シューズ、運動のできる服装 ▶申込み = 1月5日（水）午前8時30分から、電話でスポーツ振興課へ ※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

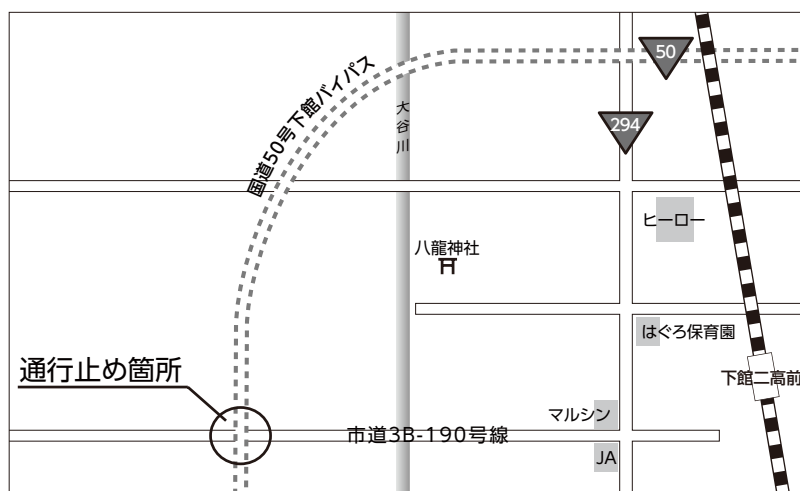
## 市道3B-190号線 通行止めのお知らせ

国道50号下館バイパスの工事中及び工事完成後においても、市道3B-190号線が通行止めとなります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

▶実施日 = 平成23年1月11日（火）午前9時～（工事完成後も引き続き通行止めとなりますので、ご注意ください。）

▶実施箇所 = 市道3B-190号線（下図参照）（下館バイパス完成までに回転場を整備し、回転場の位置がわかる看板を整備します。）



■■■■■ 問い合わせ ■■■■■  
市道路維持課 ☎ 20-1174  
常陸河川国道事務所 工務第二課 ☎ 029-240-4066  
// 岩瀬国道出張所 ☎ 0296-75-2476

## 市体育施設の休館日

1月の休館日 = ■色の日です

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					

※12日は午後5時までの開館  
スポーツ振興課 ☎ 28-5040

## ●筑西地域職業訓練センター

1月～2月の講座案内

【パワーポイント習得講座】

▶日時 = 1月8日（土）～29日（土）午後1時～5時 ※土曜全4回 ▶定員 = 20人 ▶受講料 = 10,000円（テキスト代別）▶申込期間 = 12月13日（月）～24日（金）

**【Word&Excel集中講座】**

▶日時 = 2月5日(土) ~ 3月19日(土) 午前9時~午後4時  
 ※土曜全7回 ▶定員 = 20人  
 ▶受講料 = 20,000円(テキスト代別) ▶申込期間 = 1月17日(月) ~ 28日(金)

**【ヨガで体調ヨカ教室】**

▶日時 = 2月4日(金) ~ 3月25日(金) 午後7時30分~9時  
 ※2月11日(金)を除く金曜全7回 ▶定員 = 30人 ▶受講料 = 5,000円 ▶申込期間 = 1月17日(月) ~ 21日(金)

☎ 0296-75-1254

**朗読・録音テープ&CD**

▶作品 = 『花実のない森』松本清張著 70分CD 5巻、『天才画の女』松本清張著 70分CD 8巻、『警視庁神南署』今野敏著 70分CD 5巻、『姥勝手』田辺聖子著 90分テープ 4本、『くじけないで』柴田トヨ著 90分テープ 1本、『正論11月号』90分テープ 2本、『PHP11月号』60分テープ 2本 ▶対象 = 視覚障害者、ねたきりの人、視力のおちた高齢者など ※テープは市総合福祉センターで貸出(無料)

☎ 28-6651

**募 集**

**ファミリー教室**

**「リトミック」参加者募集**

▶日時 = 1月15日(土) 午前10時~正午 ▶場所 = 協和公民館総合ホール ▶対象 = 幼児から小学2年生までの児童とその保護者 ▶内容 = 音楽を使って遊びながら子供の持つ能力を引き出します ▶定員 = 先着親子20組 ※参加無料 ▶持参品 = 動きやすい服装、飲み物 ▶申込期限 = 1月

22年度

**冬の省エネキャンペーン**

平成22年度冬の省エネキャンペーンが、12月1日から始まりしました。このキャンペーンでは、下記取組項目を県民や事業者呼びかけ、温暖化防止に向けた県民意識の醸成を図っていくことを目的としています。

☺ みなさまのご協力をお願いします ☺

**実施期間 = 12月1日(水) ~ 3月31日(木)**

**取組項目**

- ①ウォームビズの実施(室温の適正化:20℃)
- ②白熱電球の一掃
- ③ノーマイカーデーの実施
- ④エコドライブの実施
- ⑤グリーン電力の活用



☎ 029-301-2939  
 市公害対策課 ☎ 内線 427、428

**木造住宅簡易耐震診断相談**



いつ起こるか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 ▶場所 = 中央図書館会議室 ▶相談員 = (社)茨城県建築士会筑西支部 ※申込受付後、事前に現地での簡易的な予備調査を行います。▶費用 = 無料  
 ☎ 20-1177

13日(木) 午後5時まで

☎ 57-2515

**「つるし雛教室」参加者募集**

ひなまつりを手づくりのつるし雛で迎えてみませんか?

▶日時 = 1月13日、20日、2月3日、10日、17日(いずれも木曜日) 午前9時30分~11時30分ころまで(全5回) ▶場所 = しもだて地域交流センター2階クラブラフト室 ▶定員 = 12人 ▶対象 = 市内在住・在勤の人 ▶費用 = 1回あたり700円 ▶持参品 = 裁縫セット・パッチワーク糸等 ▶申込期限 = 12月22日(水)まで  
 ☎ 23-1616

**第2回男女混合ソフトバレーボール大会**

やわらかいゴム製のバレーボールです。家族や友達同士などで参加してみませんか?



▶日時 = 3月6日(日) 午前9時開会 ▶場所 = 協和の杜体育館 ▶対象 = 市内在住・在勤の人(試合は5人制で男子を2人以内含む) ▶募集チーム数 = 先着50チーム ▶参加費 = 1,000円 ▶申込期限 = 2月6日(日)まで  
 ☎ バレーボール協会  
 高橋 ☎ 090-3539-6419  
 仁平 ☎ 090-2461-4547



## 筑西産業技術専門学院 在職者訓練講座生募集

### 【JW-CAD】

▶内容=JW-CADを利用した建築図面等の描き方 ▶日時=1月31日(月)～2月4日(金)の5日間 午後6時～9時 ▶申込期限=12月27日(月)必着

### 【ホームページ作成技術】

▶内容=ホームページビルダーを利用したホームページ作成技術習得 ▶日時=2月15日(火)～17日(木)の3日間 午前9時～午後5時 ▶申込期限=1月17日(月)必着

●各講座とも…定員=10人(定員を超えた場合抽選)、受講料=2,900円(教材費含む)、申込方法=①往復ハガキに講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職業(会社名)、企業申込みの場合は担当者名・連絡先 ②パソコンで、筑西産業技術専門学院ホームページから必要事項入力 ③携帯電話で、チラシのQRコードを読み取

り必要事項を入力(返信メールを受信できるように設定してください。)※電話、FAXの申込みは受け付けません。

☎**甲** 県立筑西産業技術専門学院  
在職者訓練担当  
〒308-0847 玉戸1336-54  
☎24-1714

## 土浦産業技術専門学院 23年度学院生追加募集

▶募集科・定員=①機械技術科・8人 ②自動車整備科・2人 ③コンピュータ制御科・6人 ※訓練期間は各科2年 ▶応募資格=高校又は中学校を卒業した人(見込み含む)もしくはこれと同等以上の学力を有する人 ▶試験日=1月28日(金) ▶受付期間=12月6日(月)～1月21日(金)

☎**甲** 県立土浦産業技術専門学院  
☎029-841-3551

## 放送大学 4月生募集

放送大学では、平成23年度第1学期(4月入学)の学生を募集

しています。

放送大学はテレビやラジオの放送を通して学ば遠隔教育の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。

心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など、幅広い分野を学べます。

▶出願期限=2月28日(月)まで ※詳しい資料を無料で送付します。請求は問い合わせ先まで。

☎**甲** 放送大学茨城学習センター  
☎029-228-0683

## あけの元気館「シェイプアップ教室」参加者募集

みんなで一緒に運動をして、気になる脂肪を落としましょう!

▶日時=1月7日(金)スタート 毎週火・金 午後7時30分～

※1回約60分、全22回 ▶内容=運動、栄養指導、体力測定

▶参加費=7,000円 ▶対象=30～65歳までの市民で、医師による運動制限を受けていない人

▶定員=先着30人 ▶申込期間=12月20日(月)～1月5日(水)

▶申込方法=来館し、申込用紙に記入後、参加費と一緒に提出。

☎**甲** あけの元気館 ※電話申込不可  
☎52-7111

## イベント

### えほんとふれあい会

▶日時=12月16日(木)午前10時30分～ ▶場所=いずみ保育園なかよし文庫 ▶対象=0～5歳の子どもとその保護者 ▶テーマ=家族っていいな ▶内容=絵本『ぎゅっ』、『おかあさんだいすき』

☎**甲** 未来ネットワーク 栗原  
☎24-8070

## 電気設備の安全調査を行います

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。調査員が伺いますのでご協力ください。

訪問年月	訪問地区
平成23年1月	上西郷谷、宮後、宮山、押尾、猫島、田宿、海老ヶ島
// 2月	吉田、田宿、海老ヶ島、有田、中根、寺上野、倉持、山王堂、新井新田、築地、鷺島、成井、松原
// 3月	築地、鷺島、成井、松原、海老ヶ島、竹垣、海老江、高津、谷原、東保末、村田、鍋山、内淀、吉田、下川中子、中上野
// 4月	吉田、下川中子、竹垣、大林、古内、西保末、稲荷、木戸、梶内、辻、黒子、井上
// 5月	辻、藤ヶ谷、犬塚、花田、花橋、板橋、上野、舟生、船玉
※訪問時間は午前9時～午後4時ころ	

**注意** 類似名称を名乗る訪問販売業者にご注意ください。調査員は、グレー色の制服を着用し、写真入りの調査員証を身につけています。物品等の販売や金銭等を請求することは一切ありません。漏電の調査、屋外配線の点検、屋内の分電盤や配線の点検をします。

☎(財) 関東電気保安協会下館事業所 ☎22-5525

**親子すこやか交流事業  
プラネタリウムとバーベキュー**

▶ 行き先 = つくばエキスポセンター・つくばねオートキャンプ場



▶ 開催日 = 2月11日(金・祝)  
▶ 対象 = 市内在住の母子家庭の親子  
▶ 定員 = 先着40人 ▶ 申込み = 12月18日(土) ~ ▶ 参加費 = 大人1,000円、子供500円

☎ 市母子寡婦福祉会 小野塚  
☎ 080-1002-1114

**出会いパーティー**

▶ 日時 = 1月22日(土) 午後1時30分~5時(受付は午後1時~)  
▶ 会場 = 結城市民文化センター ▶ 対象 = 【Aコース】 男性・女性ともに35~45歳まで、各20人 【Bコース】 再婚希望の人、男女各15人 ▶ 参加費 = 男性5,000円、女性1,000円

☎ NPO法人ベル・サポート  
☎ 0280-87-7085

**「わっしょい市」開催**

▶ 日時 = 12月12日(日) 午前10時~午後3時30分 ▶ 場所 = シビック広場(アルテリオ東側)  
▶ 内容 = 街角コンサート(バンド・カラオケ)、フリーマーケット、農産物青空市、街角ビンゴ大会(午後3時~、ビンゴカード1枚200円) ▶ 参加 = 無料

☎ 諏訪(コンサート)  
☎ 24-5396  
平沢(フリーマーケット)  
☎ 24-6000



サンタさんから★楽しいプレゼント★もあります!!

下館支所館内で、  
送電線に農用ビニールが付着するトラブルが  
今年に入って **7件** 発生しています!!  
緊急送電停止も!



**——東京電力からの停電事故防止 2つのお願い——**

大規模な停電事故は、たくさんの人の迷惑となるばかりでなく、場合によっては人命に関わるほどの影響がでてしまいます。

**【農家のみなさまへのお願い】**

強風や突風の予報がでた場合は、事前に使用中の農用ビニール等を今一度点検するなど、舞い上がり(飛散)防止にご協力ください。また、使用済みのビニール(廃プラスチック)等は放置せず、早めの回収をお願いします。

**【クレーン等を使用するみなさまへのお願い】**

クレーン等は、送電線に近づき過ぎると触れなくても放電が起これ、感電したり停電事故になったりすることがありますので、近くで使用する場合は必ず東京電力へご連絡をお願いします。

※故意や過失により、送電線に付着又は接近し「停電事故」が発生した場合は、損害(被害)を受けた人から責任を問われる場合があります。

ご協力をお願いします

☎ 東京電力下館支所 送電保守グループ ☎ 25-3860

**外国人による日本語スピーチコンテスト**

☆市内及び近隣地域に在住の外国人による日本語スピーチコンテストを開催します。

12月19日(日)  
午後1時30分~4時  
明野公民館 イル・ブリラジテ



☎ 筑西市国際交流連絡協議会 石島 ☎ 52-5206

**しもだて美術館**

**弦楽四重奏 アルデンテ クリスマスコンサート**

しもだて美術館冬季常設展にあわせて、  
ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロの弦楽四重奏による、クリスマスコンサート。

**12月23日(木・祝) 午前11時~**

♪しもだて美術館ロビー 入場無料♪

出演 アルデンテ

♪G線上のアリア ♪きよしこの夜~ホワイト・クリスマス ♪星に願いを ほか

☎ しもだて美術館 ☎ 23-1601

## ほっとランド・きぬからのお知らせ

【2011「ほっとランド・きぬ」新春イベント】

和～なごみ～ 昔の遊びを体験しよう！（昔の遊びを体験してシールを沢山集めると、プレゼントがもらえるよ！）

▶日時＝1月10日（月）午前10時～午後4時 ▶内容＝①昔の遊びコーナー（割りばし鉄砲、お手玉、だるま落とし等）※その他各種イベントあり ▶参加費＝無料（入館料のみ）

※一緒に遊んでくれるボランティアも募集しています。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

### 【年末年始業務のお知らせ】

12月29日（水）～1月3日（月）まで休館となります。なお、公園全体も休園となります。1月4日（火）から通常営業になりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

☎ほっとランド・きぬ

☎0296-30-4126

## 相談

### 家庭児童相談

子どもを取り巻く様々な問題について相談に応じます。※秘密厳守・無料です。

▶相談内容＝児童虐待、家庭環境、知能・言語の遅れ、心身の障害、学校生活・養育に関する事、子どもについて心配なこと等 ▶相談日＝月～金曜日の午前9時～午後4時（祝日除く）▶相談室＝家庭児童相談室（本庁こども課内）

#### 虐待から子どもを守ろう！

虐待かな？と思ったら連絡してください。連絡した人の秘密は守ります。

【こども課・家庭児童相談室】

☎内線254、251

【筑西児童相談所】☎24-1614

【児童相談所全国共通ダイヤル】

☎0570-064-000

【いばらき虐待ホットライン】※24時間

☎0293-22-0293

☎こども課 内線251

### 税務相談

▶日時＝1月5日（水）、19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（アルテリオ）2階セミナールーム ※予約不要、直接会場へ

☎関東信越税理士会下館支部

永井 ☎22-3613

### 多重債務で悩んでいますか？

水戸財務事務所では、多重債務に陥ってしまった人からの相談を受けています。状況をお聞きし、債務整理方法のアドバイスや、必要に応じ法律の専門家への引継ぎも行っています。ひとりで悩まず、お電話ください。※相談無料

▶相談日時＝平日 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

▶相談専用ダイヤル＝029-221-3190

### いばらき就職・生活総合支援センター 各種相談

県では、就職・生活支援等の総合相談窓口となる「いばらき就職・生活総合支援センター」を開設し、生活支援相談を実施しています。

今年度は、各地区就職支援センターでの出張相談も実施します。

【相談内容】生活福祉資金など貸付制度や生活保護制度の要件・手続きに関する事、県営住宅や雇用促進住宅の情報提供・入居手続

## 今月の納期

### 介護保険料（5期）

☎介護保険課 内線222

### 後期高齢者医療保険料（6期）

☎医療保険課 内線240

### 固定資産税・都市計画税（4期）

☎資産税課 内線416、414

### 納期限 12月27日（月）

納付には便利な口座振替をご利用ください。申込みは各課窓口・金融機関へ。



法的トラブルに巻き込まれたときの相談窓口です。

法テラス（正式名称：日本司法支援センター）は、総合法律支援法に基づいて設立された公的な法人です。

法的トラブルに巻き込まれ、どこに相談すればよいのかわからない人のために、最適な相談窓口や解決に役立つ法制度に関する情報をお知らせします。また、資力のない人を対象とした無料法律相談のご案内も行っています。

民事裁判の費用に困っている人には、費用を一時立て替える「法律補助」制度も行っています。

※相談機関などの紹介は無料です。お気軽にご相談ください。

○相談電話＝0570-078374

○開設日時＝平日 午前9時～午後9時 / 土曜 午前9時～午後5時（日曜・祝日は休み）

☎法テラス茨城 ☎0503383-5390



きに関する事等 【常設相談】  
 ▶日時=日曜・祝日以外の午前9時～午後5時 ▶場所=いばらき就職・生活総合支援センター(水戸市三の丸1-7-41) ▶電話相談=029-232-1245(匿名可) 【出張相談】 ▶日時=毎月第2火曜日 午前9時～午後4時 ▶場所=県西地区就職支援センター(筑西合同庁舎内)

☎ いばらき就職・生活総合支援センター  
 ☎ 029-232-1245

## ・お礼とご報告・

✳筑西市民クラブチャリティーゴルフ大会(枝光宏大会会長)～チャリティーゴルフ大会の寄附金を福祉事業基金として…50,000円

## —茨城県最低賃金改定—

時間額 690円  
 (昨年度額より12円引上げ)

この最低賃金は、10月16日から県内の全産業・全労働者に適用されています。  
 最低賃金法により、最低賃金に満たない契約の賃金額は無効とされます。

詳しくは、茨城労働局労働基準部賃金室(☎029-224-6216)まで。

### 建設業退職金共済制度

この制度は、事業主が労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

◆掛金◆  
 日額 310円

▶▶▶ 加入できる事業主=建設業を営む人  
 対象となる労働者=建設業の現場で働く人

- 特徴…①国の制度なので安全、確実、申込手続は簡単です。  
 ②経営事項審査で加点評価の対象となります。  
 ③掛金の一部を国が助成します。  
 ④掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。  
 ⑤事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

☎ 独立行政法人勤労者退職金共済機構 建退共茨城県支部 ☎ 029-225-0095  
 ※ホームページで制度説明用動画、Q&Aが見られます。

### 生活の困りごと相談(市)

※費用=無料 ※秘密厳守

区分	相談日時	相談会場	相談員	申し込み	問い合わせ
人権	1月11日(火) 午前10時～正午	明野支所 1階会議室	人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	事前申込不要 (来訪順に受付)	明野支所 ☎ 52-1111
	1月12日(水) 午前10時～正午	協和公民館 1階総合ホール			協和支所 ☎ 57-2511
	1月13日(木) 午前10時～正午	関城支所 3階委員会室			関城支所 ☎ 37-6111
行政	1月11日(火) 午前10時～正午	明野支所 1階会議室	行政相談委員 (総務大臣委嘱)		明野支所 ☎ 52-1111
	1月12日(水) 午前10時～正午	協和公民館 1階総合ホール			協和支所 ☎ 57-2511
	1月13日(木) 午前10時～正午	関城支所 3階委員会室			関城支所 ☎ 37-6111

### 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 学識経験者	1月6・13・20・27日(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
法律相談	弁護士	1月7日(金)午前10時～正午 ☆予約は12月27日(月)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)	



### 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」(スピカビル4階) ☎ 22-0507で受け付けています。

■ゆずります 11月29日現在

品名	規格・内容	備考(円)
電子レンジ	中古	無償
介護ベッド	〃(パラマウント)	〃
介護用ポータブルトイレ	〃	〃
チャイルドシート・新生児用	〃(アフリカ)	〃
コンポスト	新品同様	相談に応じます
地デジアンテナ・小型	中古	500円
歩行器	〃	無償
補助椅子(3～4歳)	〃	〃
ベビーベッド	〃(肌着・布団付)	5,000円
サイドボード	〃(木製・組立式)	無償
ソファセット	〃(皮製・5人掛)	〃
岩瀬日大高校・制服	〃(女子用11号)	相談に応じます

### ■ゆずってください

ノートパソコン、すべり台、石油ストーブ、バイク50cc、掃除機、浴槽、ワープロ、ピアノ、協和幼稚園・ときわ保育園の園児服その他、自転車、シルバーカー、ベビーカーA型・B型、コンプレッサー、炊飯器、電子レンジ、ガッチャポンプ(上部)

### 女性問題相談

※要予約  
 ※秘密厳守・無料

■DV、夫婦関係、セクハラなどの相談に応じます  
 ▶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1階相談室 ▶相談員=女性の専門相談員 ▶申し込み=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(内線254)まで。☎こども課家庭児童相談室 ☎ 24-2613

### DV被害者支援ホットライン

■ドメスティックバイオレンス(DV)被害に悩む女性のための電話相談  
 ▶日時=毎週土曜日 午前10時～午後3時  
 ▶相談員=DV被害に悩む女性の支援活動グループ WESTらいず ▶電話相談=☎ 25-3902 ※秘密厳守・無料

## 1月の健診・予防接種・健康体操スケジュール

※乳幼児健診、健康体操等の問い合わせは健康づくり課(☎22-0506)、予防接種は保健予防課(☎22-0535)へ。

### 下館保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
1歳6か月児健康診査	11日(火)	13:00~13:20	21年6月 生まれの人
ポリオ	12日(水)	13:00~14:00	生後3か月になる前 日から7歳6か月に なる前々日まで
2歳児歯科健康診査	13日(木)	13:00~13:20	20年12月 生まれの人
離乳食相談	14日(金)	9:30~9:40	22年8月 生まれの人
1歳児健康相談	17日(月)	9:30~9:40	21年12月 生まれの人
育児相談	18日(火)	9:30~11:00	乳幼児等
3歳児健康診査	19日(水)	13:00~13:20	19年11月 生まれの人
離乳食相談	21日(金)	9:30~9:40	22年8月 生まれの人
3~4か月児健康診査	26日(水)	13:00~13:20	22年9月 生まれの人

### 明野保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
3歳児健康診査	7日(金)	13:00~13:20	19年11月 生まれの人
3~4か月児健康診査	12日(水)	13:00~13:20	22年9月 生まれの人
マタニティクラス②	14日(金)	9:20~9:30	妊婦
楽しい孫育て教室	25日(火)	13:00~13:10	祖父母 (要予約)
ポリオ	26日(水)	13:00~14:00	生後3か月になる前 日から7歳6か月に なる前々日まで
2歳児歯科健康診査	27日(木)	13:00~13:20	20年12月 生まれの人
1歳6か月児健康診査	28日(金)	13:00~13:20	21年6月 生まれの人

### 市民病院・12月の健康講座

「早朝高血圧って知っていますか？」

講師 循環器内科医 富澤英紀

昼間の血圧は正常なのに、特に起床後の血圧が高くなる『早朝高血圧』が注目されています。脳卒中や、心筋梗塞の危険性が高くなる早朝高血圧と家庭血圧について、わかりやすくお話しします。



▶日時= 12月22日(水) 午後3時~4時

▶場所= 市民病院2階会議室(入場無料)

☎市民病院庶務課 ☎28-2261

### 関城保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
育児相談	25日(火)	9:30~11:00	乳幼児等

### 協和保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
こころの健康相談	13日(木)	相談時間 13:00~15:00	要予約

### 健康体操(武道館3階)

事業名	期日	時間	対象者
いきいきヘルス体操教室	5日(水)	13:30~15:00	おおむね60歳以上 の市民(要申込)
いきいきヘルス体操教室	12日(水)	13:30~15:00	おおむね60歳以上 の市民(要申込)
健康運動教室	17日(月)	13:30~15:00	市民(要申込)
いきいきヘルス体操教室	19日(水)	13:30~15:00	おおむね60歳以上 の市民(要申込)
健康運動教室	24日(月)	13:30~15:00	市民(要申込)

☆保健センターで実施する乳幼児健診と予防接種の整理券は、当日午後12時30分に発行します。

☆生後3か月に達したらBCG予防接種を早めに受けましょう。6か月を過ぎると任意接種(有料)になります。

☆1歳の誕生日を迎えたお子さんへ……第1期麻しん風しん混合ワクチンを早めに受けましょう。2歳になると任意接種(有料)になります。

### 愛の献血

月日	場所	時間
1/12(水)	とりせん 下館店	10:00~12:00 13:15~16:00
1/26(水)	明野支所	10:00~12:00

☎保健予防課 ☎22-0535



- 保健予防課(スピカ分庁舎3階 ☎22-0535)
- 健康づくり課(スピカ分庁舎3階 ☎22-0506)
- 医療保険課(本庁舎 ☎24-2111)
- 筑西市民病院(☎28-2261)

発行/筑西市 編集/市長公室広報広聴課

〒308-8616 茨城県筑西市下中山732-1 ☎0296-24-2111(代表)

メール kouhou@city.chikusei.lg.jp