

暮らしの情報

Information

2013
1.1

案内

24年分国民健康保険税納付額証明書(申告用)の申請

市国民健康保険税を、平成24年1月から12月までに納付された額を無料で証明します。申請方法は、窓口申請と郵送申請の2通りです。

【窓口申請】 收税課及び市民課、各支所総合窓口課で、世帯主又は同居の家族が申請できます。

【郵送申請】 便箋等に世帯主の住所、名前、平日昼間に連絡可能な電話番号を記入して、返信用封筒と一緒に收税課まで送付してください。收税課からの返送は、1月中旬以降に順次発送します。

※国民健康保険税を口座振替で納付している人には、平成25年

1月中旬頃に口座振替領収済通知書を発送しますので、申告等に活用してください。

固收税課 内線444・449

利用権で安心の貸し借り 農業経営基盤強化促進事業

市では、生産性の高い農業を確立するために、農用地の利用権設定を推進しています。利用権設定では、貸主は離作料を払うことなく契約期間で農地が返還されます。また、借主は請負耕作と違い、契約期限まで安心して耕作することができます。

農地を安心して貸し借りできるように、取りまとめを行いますので、市農業委員会へ申し出てください。

▼受付期間 1月15日(火)～2月15日(金)

申問農業委員会事務局

☎20-1167

本庁

☎0296-24-2111 (代表)
筑西市下中山732番地1

関城支所

☎0296-37-6111 (代表)
筑西市舟生1040番地

明野支所

☎0296-52-1111 (代表)
筑西市海老ヶ島1300番地

協和支所

☎0296-57-2511 (代表)
筑西市門井1962番地2

防災無線再応答サービス

フリーダイヤル
0120-0296-99
▶防災行政無線で放送した内容を再度聞くことができます。
☎消防防災課 内線368・369

食品等の放射能測定を実施しています。

測定を希望する人は、商工振興課まで申し込んでください。



測定器

対象 市内で栽培(採取)した野菜・果物等、自家の飲料水として使用する井戸水、自家で飼育している動物の乳

対象外 スーパー等の小売店で購入した食品、販売目的の食品及び飲料水

対象者 市内に在住する市民

料金 無料

申込方法 電話予約制

測定日時 平日のみ ①午前10時 ②午前11時 ③午後1時 ④午後2時 ※各時間1件まで(測定検査は1件あたり約60分かかります)

測定場所 食品放射能測定室(スピカ4階)

申問商工振興課 ☎54-7011

粉々にして測定します



下館・結城都市計画地区計画案の縦覧

下館・結城都市計画地区計画(下館総合センター)案について、都市計画法の規定に基づき計画案の縦覧を行います。

▼縦覧期間 1月15日(火)～29日(火) 午前8時30分～午後

5時15分 ※土日・祝日除く

▼縦覧場所 都市計画課(スピカ4階) ▼計画案に対し意見のある人は、縦覧期間中縦覧場所に備え付けの意見書に必要事項を記入し、持参又は郵送で提出してください。▼提出期限 1月29日(火) 必着

申問都市計画課 ☎20-1178

忘・新年会ご予約承り中!

<p>ごちそう盛り・飲み放題の大盛りパック</p> <p>満腹満足網パック</p> <p>4,980円</p> <ul style="list-style-type: none"> 海老マヨ、照りソース、あんきも 豆乳シーザーサラダ 揚げお刺身3種盛り 広島県大賀かきフライ・揚げ物自由お任せ 海苔ちゃんこ鍋・すし・お刺身・どん 季節デザート 	<p>飲み放題つきのお任せコース</p> <p>わいわいパック</p> <p>3,980円</p> <ul style="list-style-type: none"> 前菜3種・枝豆orお刺身 大賀とホタテのサラダ 揚げお刺身3種盛り イカステーキ・揚げ物自由お任せ 出し巻き玉子かにあんかけ すし3皿・季節デザート 	<p>毎日の味を堪能できるご馳走コース</p> <p>賢沢冬の味覚コース</p> <p>3,980円</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼きチカラ、いくらおろし・あんきも コーン・エビ・アサギ・揚げ物自由お任せ ふで揚げお刺身3種盛り 揚げお刺身のコーンソース 中とろ、アリの焼肉と揚げ物自由お任せ フルーフライ、プチステーキ
--	--	--

忘・新年会コース
ご予約特典!!

①お食事券プレゼント
8名様以上のご利用で
お食事券2,000円プレゼント

②オリジナルグッズサービス
お名前を入れたオリジナル
ランチョンマットと箸袋をサービス

③安心の無料送迎
8名様以上のご利用で
無料送迎サービス!(夜23:00以降)

ごほう下館本店

【住所】筑西市一本松482

【営業時間】11:00～21:30

お問い合わせ・ご予約は

0296-22-7878

第59回文化財防火デーに 防火訓練を実施します

昭和24年1月26日に法隆寺金堂の壁画が焼損したことから、この日を「文化財防火デー」と定めています。

市では貴重な文化財を火災等の災害から守るため、関係機関の協力を得て訓練を実施します。

▼日時 1月27日(日) 午前9時30分～(小雨決行) ▼場所 八幡神社境内(八幡180番地)

●生涯学習課 ☎22-0183

あけの元気館臨時休館

1月21日(月)から26日(土)まで、館内設備点検のため臨時

休館となります。ご理解ご協力をお願いします。
あけの元気館 ☎52-7111

納税証明書が発行できません

県税事務所では、車検用納税証明書の他に、種目別・年度ごとの納税状況の証明書、全ての県税について未納のないことの証明書が発行できます。

▼持参品 納税義務者の印鑑(法人は代表者の登録印)、代理人申請の場合は委任状、直近に県税を納めた場合はその領収書

▼手数料 1件400円
●筑西県税事務所総務課

☎24-9184

募集

生活指導員・心の教室 相談員の募集

市教育委員会では、生活指導員、心の教室相談員の勤務希望者の登録を行います。

生活指導員は市内の小中学校で、学校教育活動の支援や不登校解消のための支援等を行います。

心の教室相談員は、市内の中学校で、生徒や保護者の相談業務や不登校解消のための支援等を行います。

教員資格などは必要ありません。児童生徒が抱える悩み、不安等の解決のために積極的に取り組み熱意のある人を募集します。詳しくは左記までお問い合わせください。

●申請指導課 ☎22-0184

「一言主神社と自然博物館を巡る歴史と自然の新春散策ウォーキング」参加者募集

「一言主神社と自然博物館を巡る歴史と自然の新春散策ウォーキング」



▼開催日 1月26日(土) ※雨天決行 ▼受付時間 午前9時～11時 ▼集合場所 関東鉄道常総線水海道駅 ▼定員 300人(定員になり次第締切) ▼参加費 無料 ※会場までの交通費・飲食代は各自負担 ▼申込方法 ①駅窓口 ②電話の場合、12月31日～1月4日を除く平日の午前8時30分～午後5時30分 ③ホームページ (http://www.kantetsu.co.jp) ▼特典 ①ドリンクサービス、自然博物館・あすなろの里入場無料

タウンミーティング参加者募集

市民のみなさんと市長との直接対話を行う「タウンミーティング」を開催します。多くのみなさんの参加をお願いします。

●メインテーマ 夢のあるまち 暮らしやすいまち 市民の笑顔があふれるまち

地区名	会場	開催日
伊讃	伊讃公民館会議室	1月31日(土)
大村	明野いきがいセンター多目的ホール	2月14日(土)
川島	川島公民館会議室	2月21日(土)

▶時間 = 各会場とも午後6時30分～
▶対象 = 市内に在住・在勤・在学している人
▶参加方法 = 当日参加もできますが、会場準備のため事前に申込用紙又は電話で申し込んでください。申込用紙は広報広聴課、各支所総合窓口課に備え付けてあります。市ホームページからもダウンロードできます。

▶申込期限 = 伊讃地区: 1月16日(水)、大村地区: 1月25日(金)、川島地区: 1月31日(木)まで

●申請 広報広聴課 内線314

1月の納期

●市民税・県民税(4期)
●市民税課 内線442・466

●国民健康保険税(7期)
●医療保険課 内線241

●後期高齢者医療保険料(7期)
●医療保険課 内線240・252

●納期限: 1月31日(木)

●申請 常総線活性化支援協議会(関東鉄道) ☎029-822-3718

居酒屋 綾 **新年会承ります。**
送迎もいたします。(ご相談ください)
☎0296-52-0727
筑西市直持1123(火曜日定休)
消防明野分署東側
ドリンクサービス
スパークリングドリンク
澤(みお)
1グループ1名様まで

PCでカレンダーを作ってみませんか?
お子さんの写真や、お孫さんの写真、旅行の写真など...
デジカメや携帯の画像をお持ちいただければ、
無料でカレンダー作りを体験できます!
初心者の方大歓迎!
お気軽にお問い合わせください。
定額制 受講し放題
JOYパソコンスクール下館校
〒308-0031 筑西市西360 スピカビル5F
☎0296-25-7008

●親子で学び、楽しく遊べる子育て支援イベント

◆1〜6歳の幼児と保護者対象
◆定員 各30組程度 ◆参加費
1組200円(保険・昼食込)
【リズムで遊ぼう】
▼日時 1月16日(水) 午前10時〜午後1時
▼場所 協和多目的研修センター
▼申込期限 1月13日(日)まで

【米粉のパン作り】
▼日時 1月16日(水) 午前10時〜午後2時
▼場所 しもだて地域交流センター
▼申込み 1月11日(金)まで

【母親支援・子育て支援】
◆時間は全て午前10時〜正午
【場所】講師自宅(川澄)
①『タイ式ヨガ教室』(子連れ可)
▼開催日 1月11日(金) ◆定員 5組
▼費用 800円
持参品 ヨガマット又はバスタオル、飲料水、動きやすい服装
【場所】関城保健センター
①『子育て広場』▼開催日 1月7日(月)、25日(金)、30日

【甲冑市地域女性団体連絡会】
下館支部 野澤 ☎24-8383

(水) ※予約不要

②『0歳1歳児交流会』▼開催日 1月9日(水) ◆定員 15組
③子育てセミナー『離乳食後期と卒乳』▼開催日 1月21日(月) ◆定員 15組(母親のみの参加可) ◆費用 1000円

【甲冑NPO法人いちなごみ北原】
☎090-8816-9996

●歴史講話(筑西市史を中心に) ②1 参加者募集

【生涯学習奨励単位認定該事業】
今年度10回目。▼演題 元禄時代と筑西地方
▼講師 宮本朔夫氏(元下館市文化財保護審議委員)
▼日時 1月22日(火) 午後1時30分〜3時30分
▼場所 市生涯学習センター(ベア1ノ) ◆定員 50人程度
▼参加費 500円(資料、会場借料など実費)
▼申込期限 当日午前中まで

【甲冑きらめく筑西市民の会】
鳥生 ☎20-3386
☎080-11090-5748

●新春歴史特別講話

【生涯学習奨励単位認定該事業】
▼演題 世界史から見た天皇家
▼講師 宮本朔夫氏(元下館市文化財保護審議委員)
▼日時 1月29日(火) 午前10時〜午後

1時30分
▼場所 千石や(稲野辺)
▼定員 30人程度
▼参加費 1,800円(懇親昼食費、資料代)
▼申込期限 開催日1週間前まで

【甲冑きらめく筑西市民の会】
鳥生 ☎20-3386
☎080-11090-5748

●ウォーキング・ハイキング

【東京スカイツリー見学・周辺散策】
1月9日(水) ◆集合 JR下館駅午前7時2分発水戸線
小山行き最後尾車両
▼参加費 700円(交通費、見学料別)
【桐生七福神詣でウォーク】
1月13日(日) ◆集合・出発 関城体育館午前8時、旧市民会館午前8時15分
▼参加費 一般3,500円(入浴料別)

【さわやかロードクリーンウォーク又は宝篋山ハイフ】
1月20日(日) ◆参加費 300円(宝篋山のみ) ※詳細は問い合わせ
【筑波山ハイキング】
毎週金曜日 3時間かけ励ましあいながらゆっくり登りましょう。
▼集合 筑波山神社前に午前9時
※現地が登下山予定時間帯に降
雨予報の場合中止
【甲冑筑西市ウォーキング連合会】
鳥生 ☎20-3386
☎080-11090-5748

【さわやかロードクリーンウォーク又は宝篋山ハイフ】
1月20日(日) ◆参加費 300円(宝篋山のみ) ※詳細は問い合わせ
【筑波山ハイキング】
毎週金曜日 3時間かけ励ましあいながらゆっくり登りましょう。
▼集合 筑波山神社前に午前9時
※現地が登下山予定時間帯に降
雨予報の場合中止
【甲冑筑西市ウォーキング連合会】
鳥生 ☎20-3386
☎080-11090-5748

ASKスポーツクラブ館西
《バドミントン、卓球、ビーチボールバレーの軽スポーツ、バランスボール教室、太極拳教室に参加しませんか?》
【日時】 1月10・17・24・31日(木)、11・18日(金) 午後7時〜 【場所】 下館総合体育館 【年会費】 小・中学生 4,000円 高校生・一般 5,000円(保険料含む) 【持参品】 体育館用シューズ、運動のできる服装
【甲冑】 ASKスポーツクラブ館西事務局 (下館総合体育館内) ☎28-5040

カップルクッキング参加者募集
日時 = 2月2日(土) 午前9時30分〜
場所 = しもだて地域交流センター調理室
対象 = 市内在住・在勤の夫婦又は恋人同士
メニュー = 2人で作るバレンタインスイーツ
講師 = 宮本千枝子先生
定員 = 12組
持参品 = エプロン、三角巾又はバンダナ
参加費 = 1組 1,000円
申込方法 = 電話で1月19日(土)まで
申込み・問い合わせ
市民協働課(月曜日)
☎23-1600

ジュエリーリフォーム応援
たくさんのデザインから選べます。15,000円より
Ptダイヤリング加工 After
修理もいつでもOKです。
不要な地金高値で買取。とってもお安くできて大満足!
TEL 0296-76-2110
ジュエリーマナー 岩瀬常備銀行ヨコ 桜川市岩瀬 113-3

ごみ処理に困ったら
粗大ゴミ・電気製品・薬類等へ出せないゴミ・駅ありゴミ等
引越に伴うすべてのゴミ・リフォーム・建て替える時 etc...
片付け、荷まとめ、運び出し、廃棄、処分すべてお任せ下さい
店舗・事務所・工場でもOK!!お気軽にお問い合わせください
見積無料 1つでもOK
親切丁寧 安心価格
【無償と実績】 (有)つくば環境サービス
総合廃棄物処理業 環境事業部
☎0296-22-2626
筑西市園井1060

● **わっしょい市の開催と街角コンサート出演者募集**

わっしょい市では、街角コンサートとビンゴ大会（参加費100円、賞品あり）を行います。また、街角コンサートの参加者を募集しています。ジャンル、個人、グループは問いません。

【1月】▼日時＝1月20日（日）午前10時～午後3時 ▼会場＝しもだて地域交流センター1階集会室

【2月】▼日時＝2月3日（日）※雨天中止 午前10時～午後2時 ▼会場＝シビツク広場（筑西合同庁舎前）

申問 わっしょい市実行委員会
 諏訪 ☎090-1103913577

● **ガールスカウト茨城県第28回団員募集**

▼入団説明会＝2月3日（日）午後2時から光徳寺（乙）で開催
 ▼対象＝平成25年度幼稚園等の年長児、小学校4年生の女子（保護者同伴）▼申込期限＝1月31日（木）まで

申問 相馬 ☎22-4209

● **第38回OSFSキー・スノーボードバスツアー**

▼日時＝1月27日（日）午前5時に旧丁A北つくば大田支店集

合、午前5時30分出発、午後7時帰着予定 ▼場所＝エーデルワイス・スキー場（栃木県）※変更の場合有り ▼定員＝先着40人 ※小学3年生以下は保護者同伴 ▼参加費＝6,000円（交通費・保険料含む）※リフト代、昼食代、貸しスキー・ボード・ウェア代等は別途必要。

1月22日（火）以降のキャンセルは4,000円、当日は6,000円 ▼申込み＝参加費と印鑑を持参してください。

申問 川田理容店 ☎22-3611
 ホーム寝装杉山 ☎24-4653

● **第8回筑西市民スキー・スノーボードバスツアー**

▼日時＝3月3日（日）午前5時に旧市民会館前集合、午前5時30分出発、午後7時帰着予定

▼場所＝あだたら高原スキー場（福島県）※変更の場合有り
 ▼定員＝先着160人 ※小学3年生以下は保護者同伴 ▼参加費＝6,500円（バス代・保険料等含む）リフト代、貸しスキー・ボード・ウェア代等は別途必要。▼申込み＝2月3日（日）午前9時から先着順。参加費と印鑑を持参し、次の場所

で申し込んでください。【下館地区】しもだて地域交流センタ

12階研修室 【協和地区】協和の杜体育館 ※4日以降は左記で受け付けます。

申問（事務局）ホーム寝装杉山 ☎24-4653 / 携帯090-7288-8678

（協和地区）ヤジマ・ペーカリーハウス ☎57-2205
 川田理容店 ☎22-3611

● **イベント**

● **色えんぴつ画作品展**

前期公民館講座「色鉛筆画講座」の受講生有志による作品展です。是非ご覧ください。

▼日時＝1月21日（月）～2月14日（木）の平日 午前9時～午後4時 ▼市役所関城支所1階 関本公民館 ☎37-6626

● **手をつなぐ子らの作品展**

子どもたちの力作をご覧ください。▼日時＝1月31日（木）～2月5日（火）午前10時～午後5時（最終日は1時まで）※月曜休館 ▼しもだて地域交流センター1階集会室 ▼出品者

＝市内特別支援学級在籍及び通級児童・生徒 ▼展示作品＝習字・絵画・デザイン・工作等
 関指導課 ☎22-0184

★のイベントは、「たまり場たろう（甲切）」で開催します。
 【★読んだり聞いたたりしゃべったり】▼日時＝1月6日（日）午後1時30分～3時30分 ▼参加費＝2000円
 【★弾きがたりミニミニライブ＆お勝手ランチ】▼日時＝1月12日（土）午前11時～午後2時 ▼参加費＝6000円（ランチ代含む）

【★3・11交流会「少し遅目のお正月」】避難者の方と交流会（要予約）▼日時＝1月13日（日）午後1時30分～3時30分

【★アキラの説法かふえ】▼日時＝1月16・30日（水）午後2時～4時 ▼参加費＝2000円

【★筆遊び教室】▼日時＝1月26日（土）午後2時～4時 ▼参加費＝1,300円

【昭和の歌声移動カフェ】▼日時＝1月27日（日）午後1時30分～3時30分 ▼場所＝レストール筑西（菅谷）▼参加費＝2000円

関小松崎 ☎090-1179713045

● **読み聞かせ**

♪対象＝幼児・児童・保護者♪
 【夢くらぶ】▼日時＝1月12日（土）午後2時～3時 ▼場所＝関本公民館図書室
 関小川 ☎37-37209
 【読み聞かせの会であつては】▼日時＝1月19日（土）午前10時30分～11時30分 ▼場所＝協和公民館和室
 関飯山 ☎57-6782
 【野ばらの会】▼日時＝1月19日（土）午後2時～ ▼場所＝中央図書館おはなしコーナー
 関菅原 ☎28-6651
 【協和おはなし会】▼日時＝1月22日（火）午前10時30分～11時30分 ▼場所＝協和公民館和室
 関若淵 ☎57-4498
 【あすなろの会】▼日時＝1月27日（日）午後2時～ ▼場所＝中央図書館おはなしコーナー
 関手面 ☎24-4547

家族問題 相続問題 債権整理
 あらゆる法律問題の解決をお手伝いさせていただきます。
お気軽にご相談ください
 弁護士 菊池祥明（茨城県弁護士会所属）
菊池法律事務所
 筑西市菅谷 1763 ☎0296-24-5677
 （下館平全事務所ウラ）

土地建物登記 会社登録
 各種許可申請 測量全般
 債務整理手続 相続手続
 財産管理のパートナー
 司法書士 行政書士 土地家屋調査士
堀江潔事務所
 筑西市にて事務所を2棟（筑西市内136-6）
 TEL 0296-24-0234
 土曜日も（午前中）お電話しております。
 お気軽にご相談ください。



●あけの元気館「成人の日サービスキャンペーン」

あけの元気館では、「成人の日サービスキャンペーン」を実施します。この機会に、あけの元気館自慢の温泉・プール・トレーニングをご体験ください。

▼期間 1月12日(土)～20日(日) ▼対象 平成24年4月1日～25年3月31日に20歳になる人 ▼内容 通常7000円の入館料が3000円になります。

●あけの元気館 ☎52-7111

●下館大町だるま市

▼日時 1月14日(月・祝) 午前10時～午後6時 ▼場所 下館大町通り、羽黒坂付近(当日は歩行者天国) ▼内容 カラオケ大会、バンド演奏、チャリティーおでん、輪投げ大会等

【同時開催 笑店街～商店街に笑いと感動を～(わっしょいスタンプ新春大抽選会)】

▼時間 午前10時～午後4時 ▼場所 NTT跡地(大町) ▼内容 大道芸人、アート縁日、コンサート、青空市、和太鼓や下館工業高校ジャズバンド演奏等

※大抽選会参加者先着200人に「2013わっしょいカーニバルカレンダー」をプレゼント

●(大町だるま市) 下館商工会議所 ☎22-4596 / (笑店街イベント) 日専連 ☎24-5578

●山川菊栄が私たちに手渡したものの・映画&トーク

▼日時 1月26日(土) 午後1時～3時45分 ▼場所 しもだて地域交流センター2階会議室

▼内容 ①映画上映：山川菊栄の思想と活動『姉妹よ、まずかく疑うことを習え』 ②トーク：「山川菊栄が私たちに手渡したものの～私たちがつくる男女共同参画社会～」講師：酒井はるみ氏(茨城大学名誉教授) ▼参加費 無料(託児あり・希望者は1月19日(土)までに要申込み)

●市民協働課 ☎23-1600 (月曜休)

●野鳥を観察し、焼きたてのドラム缶ピザを食べよう!

▼日時 2月9日(土) 午前10時～午後1時 ※小雨決行、荒天時中止 ▼場所 五郎助山(関城消防分署近く) 里山内に駐車場有り ▼対象 小学生以上(大人を含む) ※保護者同伴なら未就学児も可 ▼定員 先着30人 ▼参加費 400円(保険代、資料・講師料、昼食のピザ・スープ代含む) ▼講師

●石田容之氏(県自然博物館学芸員)、湯本勝洋氏(城南小学校教諭) ※申込受付中

●申間 NPO 法人里山を守る会事務局 日向野 ☎090-17906-11082 FAX 37-11239 (五郎助管理舎) <http://www.hukseisatoyama.com/>

●ののほな自然育児の会

『おはなし会』心を育てる抱っこ法 ▼日時 1月16日(水) 午前10時～正午 ▼講師 西川みゆき(日本抱っこ法協会公認ホルダー) ▼場所 関城老人福祉センター(藤ヶ谷) ▼対象 妊婦さん、子育て中のママ ※要予約。できればお昼のおにぎりとお茶を持参してください。

●小島 ☎37-6874

●カフェ・ピーチ交流の広場

地域の交流広場として開催。

▼日時 1月20日(日) 午前10時～午後3時 ▼内容 【屋外】バザー、野菜の販売、小物販売、塩キャンドル作り、さおり織り、軽食コーナー等 【屋内】うたごえひろば、ちびっこコーラス、篠笛演奏等 ▼場所 まちづくりカフェ・ピーチ(二木成)

●申間 NPO 法人地球の保健室 ☎080-6779-0846

●ときめき婚活バレンタインパーティー

▼日時 2月10日(日) 午前11時30分～午後3時(受付は11時) ▼会場 ORANGE CAFÉ ▼対象 40歳以下の单身男女 各15人(先着順) ▼参加費 男性6,000円 女性1,500円

●申間 NPO 法人メドウルミートクラブ 小池 ☎25-2678

●出会いパーティー

▼日時 1月27日(日) 午後1時30分～4時30分(受付は1時) ▼場所 ビアスパークしもつま ▼対象 30～40代の男女 各20人 ▼参加費 男性4,000円 女性1,000円

●申間 NPO 法人ベル・サポート ☎0280-87-7085

●健康

●24年度未受診者健康診査

【下館地区】 ▼日時 1月31日(木)、2月1日(金)・2日(土) 受付：午前7時～9時30分 ▼会場 下館保健センター

【協和地区】 ▼日時 2月3日(日) 受付：午前7時～9時30分

無料!! 新年大法律相談会開催!!

日時：1月27日(日) 9:00～17:00
場所：弁護士法人萩原総合法律事務所
予約制です。分野は問いません。どなたでもお気軽にご連絡ください! ☎0296-48-8875

弁護士法人 萩原総合法律事務所
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二
茨城県弁護士会所属 弁護士 平久 真

Peopleに広告を掲載しませんか?

発行部数 35,500部! 大きな宣伝効果が期待できます

市では、新たな財源の確保と地域経済の活性化を図ることを目的として、広報紙「People(ピープル)」に有料の広告枠を設けています。ぜひ、ご利用ください。

■掲載料 ①下1段(縦45mm×横180mm) 20,000円(税込)
②下1段1/2(縦45mm×横88mm) 10,000円(税込)
※料金は1か月当たり。この欄は掲載日の月単位で金額いたします。

■申込方法など詳しくは… 広報広聴課まで(内線312・313)

健康運動教室 (筑西はつらつバラエティー体操)

地区	開催日	会場
下館	1月10日(木) 13:30～15:00	地域交流センター セミナールーム
	1月21日・28日(月) 13:30～15:00	スピカ3階健康ひろば ※21日の 男性対象教室はスピカ4階東会議室
	1月7日・21日(月) 13:30～15:00 ※男性のみ	
関城	1月9日(水) 13:30～15:00	ペアノ リハーサル室
明野	1月8日・15日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	1月22日・29日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれ あい公園ホール
協和	1月18日(金) 13:30～15:00	協和総合センター

▶対象＝「均衡(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(※明野会場のみ先着20人) ▶服装＝運動のできる服装、運動靴 ▶持参品＝バスタオル、タオル、飲み物
 健康づくり課 ☎22-0506
 市健康運動普及員会会長 鳥生厚夫 ☎080-1090-5748

いきいきヘルス体操教室

地区	開催日	会場
下館	1月11日・25日(金) 13:30～15:00	地域交流センター
	1月9日・16日・23日(水) 13:30～15:00	スピカ3階健康ひろば
関城	1月10日・17日(木) 13:30～15:00	ペアノ 1階会議室
明野	1月7日・21日(月) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	1月9日・23日(水) 13:30～15:00	協和公民館 ホール

▶対象＝おおむね60歳以上 ▶定員＝各先着30人(※明野会場のみ先着20人) ▶服装＝動きやすい服装 ▶持参品＝タオル、飲み物
 健康づくり課 ☎22-0506
 市いきいきヘルス会会長 渡邊吉孝 ☎090-1995-9584

青少年なんでも相談

子どもたちのいろいろな悩みについて、専門の相談員が電話相談・面接相談に応じます。
 ▶日時＝毎週月・水・金曜日の午後1時～5時(祝日除く) ▶場所＝市青少年センター(スピカ3階)
 ☎24-6081(直通)

こころの健康相談 *要予約 *秘密厳守・無料

相談日時	相談会場	予約先
1月10日(木) 午後1時～3時	関城保健センター	健康づくり課 ☎22-0506
1月8日(火) 午前10時～11時	筑西保健所	筑西保健所 ☎24-3911 (代表)
1月28日(月) 午後4時～5時		

法律相談(社協) *要予約 *秘密厳守・無料

相談日時	1月25日(金) 午前10時～正午
相談会場	関城老人福祉センター(藤ヶ谷)
相談員	弁護士
予約	1月7日(月) 午前9時から、社会福祉協議会(☎22-5191)で電話受付開始(市内在住の人・定員5人、受付順)

「けんこう応援教室24」
協和コース開講

この教室は、特定健診等の結果、自己負担金 ※大腸がん検診無料対象者は、無料クーポン券を持参してください。
 健康づくり課 ☎22-0535

▼会場＝協和保健センター
 ▼会場とも：◆対象＝今年度、市の集団健康診査を受けていない人 ※下館、協和地区以外の人
 ▼健康診査、長寿健康診査、生活習慣病予防健診、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、B型・C型肝炎ウイルス検査 ◆持参品
 ▼保険証、未受診者健診の通知、自己負担金 ※大腸がん検診無料対象者は、無料クーポン券を持参してください。
 健康づくり課 ☎22-0535

▼実施日＝1月25日(金) から、月1回・計4回開催 ▼受付時間＝午後1時15分～1時30分(教室は3時30分頃終了予定) ▼場所＝協和保健センター ▼内容
 Ⅱグループ形式の話し合いを中心とした生活習慣病予防教室。健診結果で自分の生活を知る、自分に合った食事を知る、自分

教室に続けて参加した人たちが、**体重**や**腹囲**などで**良い成果**を出しています!

体重 1人平均**3.1kg減少!**
(男女418人の平均)

腹囲 **男性** 1人平均**1.4cm減少!**
(203人の平均)
女性 1人平均**2.2cm減少!**
(213人の平均)

果を生かし、健康な生活習慣を身に付けて、生活習慣病を早期に予防することを目指します。

「こころの窓」談話室
～重ねゆく日々をすこやかに～

気軽になんでもご相談ください。
 ●日時＝毎月1回木曜日に開催(1/17・2/14・3/21) 午後2時～5時 ●場所＝スピカ6階東側会議室 ●相談員＝メンタルケアアドバイザー Masako.K
 ※秘密厳守・無料
 ☎Masako.K ☎45-6608

に合った生活習慣を見つめる等、約5か月間で健康づくりのため生活習慣を身に付けます。(教室の間に血液検査を2回実施)
 ▼定員＝先着40人程度 ▼申込期限＝1月18日(金)まで
 ※今年度の特定健診を受診してからの参加をおすすめします。
 健康づくり課 ☎22-0506

ひきこもり相談

*要予約 *秘密厳守 *無料
 ▶実施日＝1月10日(木)
 ・専門相談＝13:30～14:30
 ・家族教室＝14:30～16:00
【ひきこもり当事者の居場所】
 ひきこもりの本人が、自宅以外に過ごせる場所をはじめました。
 ※家族教室と居場所への参加は事前に面接を行ってからとなります。
 甲関筑西保健所 ☎24-3965

不登校・ひきこもりの解決にむけて

お子さんの問題行動(不登校・ひきこもり・家庭内暴力等)で苦しめられている保護者及び当事者のための相談会を開催します。
 ▶日時＝1月16日(水) 午後1時30分～5時 ▶場所＝しもだて地域交流センター2階和室 ▶資料代＝300円
 甲関アイネット 浅沼
 ☎090-3140-4865

生活の困りごと相談(市) *秘密厳守・無料

【相談日時】 1月24日(木) 午後1時～3時(法律相談は4時まで)
【場所】 下館武道館2階

	相談員	申込み
人権相談	人権擁護委員(法務大臣委嘱)	事前申込不要 (当日来訪順受付)
行政相談	行政相談委員(総務大臣委嘱)	
法律相談(市内在住の人)	弁護士	☆1月15日(火) 午前9時から、広報広聴課にて電話予約受付開始(先着8人)
人権相談…	甲関人権推進課 内線253	行政・法律相談…甲関広報広聴課 内線314