

# 暮らしの情報

## Information

2018  
1.1

**本庁**  
☎ 0296-24-2111 (代表)  
筑西市田中町丙360番地

**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

**開庁時間**  
午前8時30分～午後5時15分  
※木曜日は午後7時まで(本庁のみ)

市民ダイヤル：☎25-7313

**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 ☎24-2132

### 案内

#### 市役所休日受付場所の変更(臨時)

平成30年1月20日(土) 午後9時から1月21日(日) 終日にかけて、設備改修による停電のため、スピカビルは臨時休館(1階中央防災センターを除く)となります。

これに伴い、1月21日(日) 午前8時30分から同日午後5時15分までの市役所休日受付の場所は、スピカビル北側の中央防災センターに変更となります。電話がつながりにくい状況が予想されるなどご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 24-2185

☎ 24-2185

#### いばらき身障者等用 駐車場利用証発行

この制度は、ショッピングセンターや公共施設などにある身障者等用駐車場を本場に必要としている人が利用しやすい環境を整備するため、障がい者、高齢者、難病患者及び妊産婦などの申し出により「利用証」を発行するものです。

身障者等用駐車場が適正に利用されるよう、みなさんのご理解とご協力をお願いします。  
▼発行窓口▶障がい福祉課(本庁1階) ※公安委員会が発行する「駐車禁止除外指定車標章」とは異なります。  
※利用証では道路の駐車禁止場所には駐車できませんのでご注意ください。

☎ 22-0501

#### い合わせください。 障がい福祉課(本庁1階)

☎ 24-2105

#### 水道管の凍結破損に ご注意ください

寒い日が続くと、凍結による水道管や水道メーター器の破損が予想されます。

屋外の露出している水道管や日の当たらない北側、また、風通しの良い場所は特に凍結しやすいので、十分ご注意ください。  
給水装置は個人の所有物であり、凍結破損の修理はお客様の費用負担になるだけでなく、生活に多くの不便が生じます。  
「水道管に保温材や布類を巻く」、「水抜きをする」など、凍結対策を工夫し、ご家庭の水道管を凍結から守りましょう。

☎ 22-0501

☎ 22-0501

#### 下館地区学校開放利用 団体調整会議

▼日時▶1月19日(金) 午後6時30分  
▼場所▶下館総合体育館研修室  
▼対象▶下館地区小中学校体育館利用団体  
▼内容▶2・3月分の日程調整  
持参品▶筆記具、代表者印、登録申請書

☎ 28-5040

#### 1月の納付

**市・県民税(4期)**  
☎ 24-2316

**国民健康保険税(7期)**  
**後期高齢者医療保険料(7期)**  
☎ 24-2103

納期限：1月31日(水)

**ごみ処理に困ったら** 一般廃棄物/産業廃棄物

粗大ごみ 遺品整理 訳ありごみ

電気製品・集積所へ出せないごみ・建て替え・リフォーム時・引っ越しなど...

見積無料 1ヶ月以内

**有つくば環境サービス**

処分するもの片付け・荷まどめ・運び出しすべてお任せください。店舗・事務所・工場でもOK!!

親切丁寧 安心価格

お気軽にお問い合わせください  
☎ 0296-22-2626

**仲間業**

説明会・見学会有り  
**独立開業支援**

- 定年のない一生の仕事です
- 人に喜ばれ
- やり甲斐のある仕事です
- 自宅で出来る仕事です
- 低資本・低リスク
- 世話好きで人脈のある方

結婚相談室チャペル 担当：遠藤  
☎ 0280-30-7070

## ケーブルテレビエリア拡張と説明会

筑西ケーブルテレビの放送エリアが拡張されるのに合わせ、筑西ケーブルテレビ説明会を開催します。

### 【日時】

平成30年1月21日(日)

午前10時～

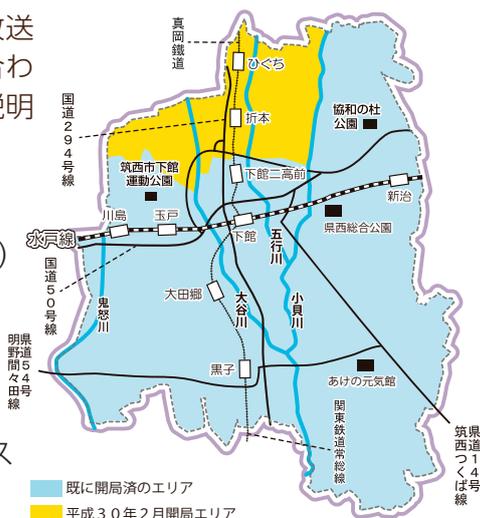
### 【場所】

中公民館

### 【内容】

ケーブルテレビのサービス

内容、料金体系



☎0120-1995-1007

●切れた電線を見つけたら  
積雪による樹木接触・倒木などにより、電線が切れてしまう場合があります。大変危険ですので切れて垂れ下がっている電線には、絶対に手を触れないでください。見つけたら、すぐに東京電力パワーグリッドへご連絡ください。

## ●小中学校児童生徒 入学祝品の贈呈

平成30年度小・中学校に入学されるお子さんがいる母子・父子世帯へお祝いの品を贈呈します。

▼日時 1月15日(月) 12月16日(金) 午前8時30分～午後5時15分  
▼場所 筑西市社会福祉協議会本所(小林)及び関城・明野・協和支所 ※本所のみ土・日曜日も受け付けます。▼対象

問い合わせ

〈開局エリアや費用について〉筑西ケーブルテレビ

☎0120-09-1811

〈説明会について〉情報政策課(下館庁舎2階) ☎24-2206

## ●「書きそんじはがき・キャンペーン」にご協力を

ユネスコ世界寺子屋運動では、書きそんじはがき(書き間違えたりして投函しなかったはがき)を集めて、学びの場を世界に広げていく運動を行っています。

◆提出書類 住民票謄本

☎22-5191

◆申問 市社会福祉協議会

●市内在住の母子・父子世帯(母と子、父と子の世帯のみ) ※歳末援護金の受給申請済みの人は申請不要。生活保護受給世帯、保護者の親と同一世帯は対象外。

茨城県西地方ユネスコ協会  
渡邊 37-13708  
原 24-19434

平成29年度 こころの健康づくり講演会

## 発達障害とひきこもりの 理解と支援

発達障がいや精神疾患などによるひきこもりへの理解を深めるとともに、困難を抱える方や家族、支援に携わる方の問題解決のきっかけとしていただくことを目的に、講演会を開催します。

日時 平成30年1月21日(日)

開演：午後1時30分～(開場：午後1時15分)

場所 協和公民館総合ホール

参加費  
無料  
要申込

先着  
200人

### 【申込方法】

平成30年1月12日(金)までに、健康づくり課(本庁2階)へ電話で

### 講師 水口 進 氏

常磐大学大学院 人間科学研究科  
常磐大学 人間科学部 教授

青森県弘前市出身 愛知学院大学大学院修士課程修了。臨床心理士。秋田県小児療育センター診療部臨床心理科長を経て、平成18年4月常磐大学赴任。現在、常磐大学大学院人間科学研究科教授、人間科学部教授、心理臨床センター次長。

申問健康づくり課(本庁2階) ☎22-0506

# 募 集

## 平成30年度生活指導員 及び心の教室相談員

市教育委員会では、平成30年度の生活指導員、心の教室相談員を募集します。生活指導員は、市内の小中学校で、学校教育活動上特別な支援を必要とする児童生徒への支援などを行います。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学校教育活動上必要な支援などを行います。

▼勤務時間 1日5時間程度  
▼学校の授業日が勤務日。▼報酬 時給1,000円 ▼申込

## パブリックコメント

市では、「第4期筑西市障害者福祉計画」に基づき総合的に障がい者施策を推進しています。本計画が平成29年度に終了することから、「第5期筑西市障害者福祉計画」の原案をまとめましたので、パブリックコメントを実施し、市民のみなさんから広く意見を募集します。ホームページや各窓口などで閲覧できますので、ご意見をお寄せください。

【募集期間】平成30年1月22日(月)～2月9日(金)  
【閲覧場所】市ホームページ、障がい福祉課、各支所、ちくせい市民協働まちづくりサロン(しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階)  
【対象】市内に住所を有する人、市内に事務所又は事業所を有する人及び法人その他の団体、市内に存する事務所又は事業所に勤務する人、市内に存する学校に在学する人、当該施策等により直接的な利害関係を有すると認められる人  
【申込み】障がい福祉課へ郵送、FAX、電子メール、直接持参 ※土・日曜日、祝日(午前8時30分～午後5時15分)の提出は、日直へお渡しください。

申問障がい福祉課(本庁1階) ☎24-2105

み 平成30年1月5日(金)から19日(金)までに、履歴書(写真添付)を指導課(本庁3階)に直接持参するか、郵送(丙360番地 市教育委員会指導課宛)してください。※面接日は、後日指導課から連絡します。

申問指導課(本庁3階) ☎22-0184

## ファミリー教室

「リトルパティシエバレンタイン教室」「ザクザクチョコクラランチ」を作ってみよう!

▼日時 1月27日(土) 午前9時30分～正午 ▼場所 協和公民館調理実習室 ▼対象 小学生とその保護者(幼児同伴可)  
▼定員 1先着8組 ▼持参品

## ガールスカウト団員

▼説明会日時 平成30年2月4日(日) 午後2時～ ▼場所 光徳寺(親子同伴) ▼対象 平成30年度小学校入学1年前の幼児～小学4年生になる女子  
▼申込期限 平成30年1月31日(水)まで  
申問相馬 ☎22-4209

## 平成30年度「高齢者はつらさ百人委員会」委員

県内5地域に、それぞれおおむね100人の委員会を設置し、高齢者自ら、健康・生きがいづくりに関する様々な事業を企画・実施します。

▼任期 平成30年4月～平成32年3月31日(土)(2年間) ▼対象 県内在住のおおむね60歳以上の人で、委員会の活動に出席できる人(条件あり) ▼申込期限 2月28日(水) ※先着順  
申問茨城わくわくセンター(県社会福祉協議会内) ☎029-1243-8989

## 第13回筑西市民スキー・スノーボードバスツアー

▼日時 平成30年3月4日(日) 集合 午前5時(下館庁舎駐車場) / 出発 午前5時30分 / 帰着予定 午後7時 ▼場所 会津高原たかつえスキー場(福島県) ※積雪により変更あり ▼定員 1先着160人(小学3年生以下は保護者同伴) ▼持参品 防寒具、帽子、ゴーグル、手袋、着替えなどは各自 ▼費用 6,500円(バス代・保険料含む) リフト代、貸スキー、ボード・ウェア・ヘルメット代等は別途必要。 ▼申込開始 平成30年1月28日(日) 午前9時～先着順 ▼申込場所 《下館地区》しもだて地域交流センター「アルテリオ」1階集会室 / 《協和地区》協和公民館ロビー  
申問 《下館地区》川田理容店 ☎22-3611

## 犬・猫の里親になりませんか

犬・猫の里親を募集しています。詳しくは電話で説明しますので、お問い合わせください。

申問 もっ子クラブ 吉田 ☎090-13133-4906

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。

### つくばね法律事務所

初回相談 30分無料  
債務整理  
交通事故  
相続・遺言

〒304-0801 下妻市大木2839-1大建ビル2階  
電話受付時間：平日9時～18時 定休日：土・日・祝日  
TEL:0296-30-5600  
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関 健太郎、高中 学、飯塚 夏樹

## 無料法律相談会開催のお知らせ

日時：1月28日(日) 9:00～17:00 完全予約制  
場所：弁護士法人萩原総合法律事務所  
初回相談の方限定とさせていただきます。事情によりお断りさせていただくこともございます。

☎0296-48-8875  
弊所HPよりお問い合わせください <https://www.hagiwara-law.or.jp>

弁護士法人 萩原総合法律事務所  
茨城県弁護士会所属  
萩原 慎一 萩原 真子  
萩原 平久 野田 幹子  
萩原 真子 小林 賢太郎

筑西市乙828番3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩1分)

親子で学び、楽しく遊べる子育てイベント

**いずれも！**▼対象 11～6歳の幼児と保護者 ▼費用 親子1組200円(保険・昼食代込み)  
**ゲームやリズムで遊ぼう**  
 ▼日時 平成30年1月10日(水) 午前10時～午後1時  
 ▼場所 協和多目的研修センター ▼定員 親子30組 ▼申込期限 平成30年1月6日(土)まで  
**申問** 筑西市地域女性団体連絡会 協和支部 飯村 ☎57-2570  
**(食育(食改))**  
 ▼日時 平成30年1月17日(水) 午前10時～午後2時 ▼場所 しもだて地域交流センター「アルテリオ」調理室 ▼定員 親子30組 ▼申込期限 平成30年1月11日(木)まで  
**申問** 筑西市地域女性団体連絡会 下館支部 海老沢 ☎24-4011  
**子どもの食育を考えよう?** 調理実習  
 ▼日時 平成30年1月19日(金) 午前10時～午後1時 ▼場所 あけの元気館 ▼定員 親子15組 ▼申込期限 平成30年1月12日(金)まで  
**申問** 筑西市地域女性団体連絡会 明野支部 後藤 ☎52-2383

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等の軽スポーツ、ヨガ・バランスボール教室、自衛術教室を行っています。見学大歓迎!〉  
**【日時】** 平成30年1月11・18・25日(木)、12・19・26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(クラブ年会費・保険料含む) **【持参品】** 体育館用シューズ、運動のできる服装  
**申問** ASKスポーツクラブ館西事務局 (下館総合体育館内) ☎28-5040

イベント

マタニティクラス1コース

▼日時 平成30年2月1日(木) 午前9時30分～午後0時頃  
 ▼場所 明野保健センター(あけの元気館内) ▼対象 市内在住の妊婦 ▼内容 ①妊娠中の生活 ②妊娠中の食事のポイント・試食 ▼持参品 母子健康手帳、飲み物 ▼費用 無料  
**申問** 健康づくり課(本庁2階) ☎22-0506

下館地区 高齢者健康大学作品展

下館地区高齢者学級健康大学のクラブ作品(書道、編み物、写真など)を展示します。  
 ▼日時 1月18日(木)～21日(日) 午前9時30分～午後4時  
 ▼場所 しもだて地域交流センター「アルテリオ」1階集会室 ▼費用 無料  
**申問** 地域交流センター(アルテリオ2階・月曜休) ☎23-1616

新春お楽しみ抽選会&正月太り解消エクササイズ

▼開催日 平成30年1月8日(月) ▼場所 ほっとランド

きぬ ▼対象 当日館内をご利用いただいた人 ▼内容 ①お楽しみ大抽選会(大人向け) 午前10時～午後5時 ②お楽しみスポーツクジ引き(子供向け) 午前10時～午後2時(色々なスポーツに挑戦してクジ引きしよう) ③新春スタジオ特別プログラム「ZUNBA」 午前11時～正午・スタジオ(先着28人) **正月太り解消YOGA** 午後1時～2時・スタジオ(先着30人) **親子エクササイズ** 午後2時30分～3時30分・2階大広間 ④マルシェがやってくる(フアストフードとハンドメイド小物) ▼費用 入館料(大人600円、65歳以上300円、小・中学生200円)  
**申問** ほっとランド・きぬ ☎30-4126

認知症カフェ「笑福」

認知症ケア上級専門士・看護師による認知症の症状や対応例などの講話、心配事相談などを行います。  
 ▼日時 1月21日(日) 午前10時～正午 ▼場所 通所介護事業所「笑福」(細田) ▼対象 認知症の人やその家族又は認知症に関心のある人 ▼今月のテーマ 「認知症という病気」「健康リズム体操&笑い満載脳活性化レクレーション」 ▼費用 無料 ▼申込み 不要。送迎については要相談。  
**申問** 加賀谷 ☎48-8141

家庭教育セミナー

障がい者の就職促進・就職機会の拡大を図るため「障害者就職面接会」を開催します。  
 ※求職登録が済んでない人は、障害者手帳を持参の上、1月12日(金)までに筑西公共職業安定所に申し込んでください。  
 ▼日時 平成30年2月7日(水) 午後1時～3時30分(受付は午後0時30分) ▼場所 結城市民情報センター  
**申問** 筑西公共職業安定所 小尾 ☎22-2188 FAX 25-6992

平成29年度 障害者就職面接会(後期)

障がい者の就職促進・就職機会の拡大を図るため「障害者就職面接会」を開催します。  
 ※求職登録が済んでない人は、障害者手帳を持参の上、1月12日(金)までに筑西公共職業安定所に申し込んでください。  
 ▼日時 平成30年2月7日(水) 午後1時～3時30分(受付は午後0時30分) ▼場所 結城市民情報センター  
**申問** 筑西公共職業安定所 小尾 ☎22-2188 FAX 25-6992

**相続個別相談会** 意外なモノが相続財産に...!?  
 経験豊かな税理士、ファイナンシャルプランナーが、親身にアドバイスいたします。  
**入 税 理 士 事 務 所**  
 SARUHI LICENSED TAX ACCOUNTANT OFFICE  
**日時** 随時開催  
**予約** お電話又はFAXにてご予約下さい  
**場所** 坂入税理士事務所 筑西市横島229-5  
**アドバイザー** 税理士 坂入 賢樹  
 初回のみ60分相談無料  
 土日のご予約も承ります! 所得税・法人税もお問い合わせください!  
 Tel:0296(22)4155 FAX:0296(25)1136

家族問題 相続問題 債務整理  
 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。  
**丁寧に相談対応致します**  
 弁護士 菊池祥明(茨城県弁護士会所属) ○相談料 有料  
**菊池法律事務所** 下館年金事務所  
 筑西市菅谷1763 ☎0296-24-5677 のウラです

## 子育てセミナー 「子供の塾と習い事」

▼日時 平成30年1月6日(土)  
午前10時～11時30分(託児あり)  
▼場所 県西生涯学習センター(野殿) ▼講師 平島幸子氏(一社) 倫理研究所生涯局講師) ▼対象 子育て中の親 ▼費用 テキスト代200円

▼家庭倫理の会茨城西 江田 090-4371-7879

## 第2回 ふるりの森をたのむ！

企業・行政・市民が「里山」に集い、落ち葉を集め、自然との共生を体験しよう！

▼日時 1月20日(土) 午前9時～午後1時 ※雨天の場合は1月21日(日)に順延 ▼場所 五郎助山(筑西消防署関城分署近く。駐車場あり) ▼内容 落ち葉さらい、枯れ枝拾い、間伐体験、講和「里山と人間の共生」(自然博物館学芸員) ▼参加無料(焼き芋・豚汁のサービス 約150人分)

▼NPO法人里山を守る会  
090-17906-11082  
http://www.tikusaisatoyama.com/

## 出会いパーティー

▼日時 平成30年1月27日(土)  
午後1時30分～午後4時30分(受付は午後1時15分) ▼場所 結城市民文化センター「アクロス」 ▼対象 Aコース:39歳までの独身男女/Bコース:55歳までの独身男女 ▼費用 男性3,000円、女性1,000円 ▼申込期限 平成30年1月24日(水) ※前日、当日・無断キャンセルは、キャンセル料1,000円が発生します。

▼NPO法人ベル・サポート(受付時間:午前9時～午後5時、月・木曜日休日)  
0280-87-7085

## ダルマルシエヴォール

下館大町通りだるま市にファンキーな作家たちが集います。お洒落な雑貨や本格珈琲、オーガニックデリカテッセンなど。音楽体験、占い、リラクゼーション、ワークショップ、発表会もあります。

▼日時 1月8日(月) 午前10時～午後4時  
090-18052-5730

## ★以外は「たまり場たろう」で開催 「たまり場かふえ」

▼日時 平成30年1月6日・20日(土) 10日・24日(水) ※ランチあり/1月17日・31日(水) ※ランチなし 午前11時～午後5時 ▼費用 100円～500円

▼ウクレレ教室  
▼日時 平成30年1月19日(金) 午後2時～4時 ▼費用 300円(ウクレレの用意あり)

▼お気軽ギター弾き語り教室  
▼日時 平成30年1月18日(木) 午後2時～4時 ▼費用 300円 ※ギターのある人は持参。

▼もったいない倶楽部ちくちく針仕事  
▼日時 平成30年1月13日(土) 午後1時30分～4時 ▼費用 300円

▼アドラーかふえ  
▼日時 平成30年1月21日(日) 午後1時30分～3時 ▼費用 500円

▼手仕事工房  
▼日時 平成30年1月16日(火) 午後2時～4時 ▼費用 300円

▼筆遊び教室  
▼日時 平成30年1月27日(土) 午後2時～4時 ▼受講料 1,000円+場所代100円

▼★昭和の歌声カフェ  
▼日時 平成30年1月28日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼参加費 200円

▼場所 下館(管倉) 関たまり場・たろう 小松崎 090-11797-3045

## まちづくりカフェピーチ

会場はまちづくりカフェピーチ(二木成) ピーチ・ピース教室

▼日時 平成30年1月18日(木) 午前10時～ ▼定員 55人 ▼持参品 はさみ、小物入れ、メジャー(ある人) ▼費用 材料費(各自)

▼親子リトミック・ピーチひろば  
▼日時 平成30年1月20日(土) 午前10時30分 ▼対象 未就学児とその保護者 ▼講師 檜山祐子氏 ▼定員 20人 ▼持参品 バスタオル、飲み物 ▼参加費 500円

▼NPO法人地球の保健室 090-18808-11052

▼うたごえピーチひろば  
▼日時 平成30年2月2日(金) 午前10時～ ▼持参品 マイカップ、スリッパ ▼参加費 200円(80歳以上の人は無料)

▼子育てピーチひろば  
▼日時 平成30年2月3日(土) 4歳～年長・午後1時30分～小学生・午後2時40分 ▼定員 各15人 ▼持参品 飲み物 ▼費用 無料

▼NPO法人地球の保健室 090-11034-0117

## 金づち1つでヌメ革のパック チワークバッグを作ろう

▼日時 1月13日(土) 午後1時～ ▼場所 しもだてアパルトメント(下館大町郵便局隣)

▼定員 15人 ▼費用 1万円(材料費込み)

▼近内 090-12918-3945

## 読み聞かせ

▼対象 幼児・児童・保護者

▼(夢ノ谷)  
▼日時 平成30年1月13日(土) 午後2時～3時 ▼場所 関本公民館和室

▼(野原の会)  
▼日時 平成30年1月20日(土) 午後2時～ ▼場所 中央図書館おはなしコーナー

▼(こんがりこんから七福神(絵本))、つづさんのすべりだい(紙芝居)

▼関野はらの会鶴見 24-83376

**財産管理のパートナー**

土地建物登記 会社登記 相続手続 測量全般 債務整理手続 各種許可申請

至 国道50号線

常陸銀行 下館支店 隣り  
しもだて地域交流センターアルテリオ  
筑西しもだて合同庁舎(4階 法務局)

司法書士 行政書士 土地家屋調査士

**堀江 潔事務所**

筑西市内 136-6(筑西しもだて合同庁舎北隣) ☎ 0296-24-0234

土曜日(午前中)も営業しております。お気軽にご相談ください。

**高橋博之 公認会計士事務所**

お気軽にお問い合わせください

法人税 所得税 相続税 贈与税 会社設立

筑西 公認会計士 検索

と相談の際に「ピープルを見た」とお伝えください。

**TEL 0296-24-1880** 筑西市二木成 1291 営業日 平日 午前8:30～午後5:30

NPO法人いちなごみ

- ★以外はTea Room Jasmine (川澄)で開催。すべて要予約。
- 【親子でスマイルタッチケア体験】
  - ▼日時＝平成30年1月9日(火) 午前10時～午前11時30分
  - ▼日時＝平成30年1月10日(水) 午前10時～午前11時30分
  - ▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階練習室
  - ▼定員＝生徒3か月以上の親子15組
- 【英語リトミック】
  - ▼日時＝平成30年1月10日(水) 午前10時～11時30分
  - ▼日時＝平成30年1月15日(月) 午前10時～11時30分
- 【母親支援(母親リフレッシュ企画)】
  - ▼日時＝平成30年1月18日(木) 午前10時～正午
  - ▼日時＝平成30年1月24日(水) 午前10時～正午
  - ▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」地下大練習室
  - ▼講師＝鯨井陽子氏
  - ▼定員＝30人
  - ▼持参品＝バスタオル又はヨガマット
- 【母親リフレッシュ企画】
  - ▼日時＝平成30年1月24日(水) 午前10時～正午
  - ▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」地下大練習室
  - ▼講師＝鯨井陽子氏
  - ▼定員＝30人
  - ▼持参品＝バスタオル又はヨガマット
- 【ヨガでリフレッシュ】
  - ▼日時＝平成30年1月24日(水) 午前10時～正午
  - ▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」地下大練習室
  - ▼講師＝鯨井陽子氏
  - ▼定員＝30人
  - ▼持参品＝バスタオル又はヨガマット
- 【母親リフレッシュ企画】
  - ▼日時＝平成30年1月24日(水) 午前10時～正午
  - ▼場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」地下大練習室
  - ▼講師＝鯨井陽子氏
  - ▼定員＝30人
  - ▼持参品＝バスタオル又はヨガマット

犬・猫の譲渡会

▼日時＝1月21日(日) 午後2時～4時  
 ▼場所＝市役所下館庁舎駐輪場 ※譲りたい人は、1月14日(日)から事前申込が必要。終生飼育をお願いしています。スタッフ募集中です。

【申問】アニマルプラン  
 ☎090-19641-1857

相談

福祉に関するお困りごと  
 とは「福祉相談室」へ

生活、介護、家庭、身体、自立(仕事)、子育てなど、福祉に関する様々な悩みや心配事について、専門の相談員が相談に応じます。

お気軽に福祉相談室へお越しください。

※秘密厳守。相談無料。

▼日時＝平日 午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)はお休みとなります。

▼場所＝市役所本庁2階 福祉相談室

【申問】社会福祉課(本庁2階)  
 ☎22-10525

生活習慣病予防のための  
 栄養相談(要予約)

体重や血圧などが気になる…食事で改善してみませんか？栄養士が改善方法をアドバイスします。

▼日時＝1月17日(水) 午前9時30分～

▼場所＝市役所本庁2階  
 【申問】健康づくり課(本庁2階)  
 ☎22-10506

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・家庭内暴力など)で苦しんでいる当事者及び保護者のための相談会を開催します。

▶日時＝1月17日(水) 午後1時30分～5時  
 ▶場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」2階研修室  
 ▶資料代＝300円(会員無料)  
 【申問】アイネット 浅沼 ☎22-2441

就職の悩みはサポステで解決!

※厚生労働省認定事業 ※無料・前日までに予約  
 昨年度相談件数1,163件/セミナー受講者数968人

▶日時＝毎週火～土曜日 午前10時～午後6時  
 ▶場所＝いばらき県西若者サポートステーション(西方)  
 ▶対象＝就職で悩んでいる15～39歳の若者又は保護者・関係者  
 『毎週火曜日(午後1時～4時)にハローワークで出張相談会開催中』  
 【申問】いばらき県西若者サポートステーション  
 ☎54-6012

『あなた』と『暮らし』のFPくらしの相談会

▶日時＝毎月第2土曜日 午後1時～4時(相談時間50分間)  
 ▶場所＝しもだて地域交流センター「アルテリオ」  
 ▶内容＝資産運用の留意点、老後や年金の不安など  
 ▶申込み＝平日 午前10時～午後4時 ※相談無料  
 【申問】日本FP協会茨城支部 ☎029-302-5320

アクション教室

薬物やアルコール、ギャンブルなどの依存症を理解し、同じように悩んでいる家族と話し合う教室です。(初回の参加は申込先へ確認してください。)

▶日時＝1月12日(金) 午後1時30分～3時30分  
 ▶場所＝筑西保健所 ※開催日の午前中は専門相談あり(要予約)。  
 【申問】筑西保健所 ☎24-3965

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9日(火) 午前9時～10時30分	筑西保健所	☎24-3965
1月11日(木) 午後1時～3時	関城保健センター	健康づくり課(本庁2階) ☎22-0506
1月22日(月) 午後3時～5時	筑西保健所	☎24-3965

ひきこもり相談

▶日時＝1月25日(木)  
 【専門相談】午後1時30分～2時30分  
 臨床心理士が相談を受け、対応などについて助言や情報提供を行います。  
 【家族教室】午後2時30分～4時  
 同じ悩みを持つ家族同士がひきこもりについて学び、交流を深め、解決の糸口を見つける場です。  
 ※要予約・秘密厳守・無料。家族教室への参加は、面接を行ってからとなります。  
 【申問】筑西保健所 ☎24-3965

青少年なんでも相談

いじめなど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。お気軽にお電話ください。

▶日時＝毎週月・水・金曜日 午後1時～5時(祝日除く)  
 ▶場所＝市青少年センター(本庁3階)  
 【申問】☎24-6081(直通)

生活の困りごと相談(市)

\*秘密厳守・無料  
 \*法律相談は先着8人まで

	相談日時	相談会場	相談員	申込み	問い合わせ
人権	1月25日(木) 午後1時～3時	本庁1階 東側相談室	人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	事前申込不要 (来訪順受付)	人権推進課 ☎24-2102
			行政相談委員 (総務大臣委嘱)		広報広聴課 ☎24-2172
法律	1月25日(木) 午後1時～4時		弁護士	1月15日(月) 午前9時～電話予約	広報広聴課 ☎24-2172

法律相談(社協) \*要予約 \*秘密厳守・無料

相談日時	1月19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5日(金) 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)