

広報筑西ピープル

発行/筑西市 〒308-8616 筑西市田中町丙360番地 ☎0296-24-2111 <https://www.city.chikusei.lg.jp>
本庁 ☎24-2111

筑西市田中町丙360番地

関城支所 ☎37-6111

筑西市舟生1040番地

明野支所 ☎52-1111

筑西市海老ヶ島1300番地

協和支所 ☎57-2511

筑西市門井1962番地2

案内

特別定額給付金の申請はお済みですか

国の「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」を受けて、一人当たり10万円を給付する特別定額給付金の申請を受け付けています。

世帯主宛てに申請書を郵送していますので、まだ申請をしていない人は、早めに手続きをしてください。

▼申請受付期限 8月17日(月) 関市特別定額給付金専用電話 ☎22・0529

年金受給者の生計維持確認届書などの提出

新型コロナウイルス感染症の影響により、提出が猶予されていた届書は、緊急事態宣言の解除などを踏まえ、提出が必要になります。対象の人には日本年金機構から、案内通知が届きますので、期限までに提出してください。

【生計維持確認届・現況届】

①提出期限が令和2年2月末日～6月末日までであった人は7月末日 ②提出期限が令和2年

7月末日以降の人は誕生日末日(変更なし) ※期限までに未提出の場合は、年金の支払いが一時的に止まります。

【障害状態確認届(診断書)】

提出期限が令和2年2月末日～令和3年2月末日までの人は、1年間延長となります。

いづれも：

▼提出方法 市民課窓口、各支所へ持参又は郵送

関市民課(本庁1階) ☎24・2101

ヘルスロードマップ

ウォーキングコースやフォーラムの確認、靴の履き方などが一目でわかる「筑西市ヘルスロードマップ」を作成しました。ぜひ活用してください。

▼設置場所 健康増進課窓口、各支所、公民館など

関健康増進課(本庁2階) ☎22・0506



ホームページからも
ご覧いただけます



市役所窓口 休日・延長業務の再開

新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止していた休日窓口業務と窓口延長業務は、6月から業務を再開しています。

休日窓口業務

- ▶日時＝毎月第2・第4日曜日 午前8時30分～正午
- ▶場所＝市民課窓口(本庁1階)
- ▶取扱業務＝住民票、戸籍証明、税証明など一部の証明書発行

関市民課 ☎24-2101 収税課 ☎24-2316

窓口延長業務

- ▶日時＝毎週木曜日 午後5時15分～7時
- ▶場所＝本庁1階
- ▶取扱業務＝証明書発行、各種申請の受付など

関市民課 ☎24-2101 こども課 ☎24-2104
収税課 ☎24-2316 会計課 ☎24-2166
医療保険課 ☎24-2103

パブリックコメント

あなたのご意見をお聞かせください

提出方法

指定の様式に意見を記入のうえ、募集期間中に、環境課へ直接持参、郵送、FAX又はメールで
※様式は閲覧窓口に設置のほか、市ホームページでダウンロードできます。



一般廃棄物処理基本計画(案)意見

- ◆募集期間 7月10日(金)～31日(金) 午前8時30分～午後5時15分
- ◆対象 市内在住、在勤、在学の人、市内に事務所又は事業所がある法人、その他の団体など
- ◆閲覧場所 環境課、市民協働まちづくりサロン(アルテリオ)、各支所、川島出張所、市ホームページ

関環境課 ☎24-2130 FAX 24-2274
✉environ@city.chikusei.lg.jp

マイナンバーカードでのコンビニ交付の休止

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードでのコンビニ交付を次の期間休止します。

▼期間 7月23日（木・祝）～26日（日）

▼市民課（本庁1階）
☎24・2101

国民健康保険税の問い合わせ

7月中旬に「令和2年度国民健康保険税納税通知書」を発送します。

例年、発送翌日から約1週間は窓口が大変混雑します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご不明な点は電話又はホームページから問い合わせてください。

※回答に数日を要する場合があります。

▼医療保険課（本庁1階）

☎24・2103

募集

中小学童クラブ指導員

夏休み期間の児童指導員を募

集します。

▼場所 中小学童クラブ（中館）
▼時給 900円（研修期間中850円）
▼申込方法 履歴書を郵送

※面接あり。詳しくは、問い合わせください。

▼申込 中小学校内 中小学童クラブ 本橋
☎080・9382・0335
〒308・0005

筑西市中館 1122・1

夏休み

「小学生学びのひろば」

教職員OBが、個別に学習支援を行います。

▼日時 8月3日（月）～7日（金）午前9時～正午

▼場所 市シルバー人材センター（二木成）

▼対象 市内在住の小学生
▼定員 1日30人

▼持参品 学習用具、飲み物、上履き

▼申込方法 7月30日（木）までに電話で ※参加費無料

危険物取扱者試験

▼甲種・乙種（第1～6類・丙種）

▼日時 10月18日（日）

▼場所 筑西広域消防本部ほか

▼申込方法 郵送 7月16日（木）

30日（木）、電子申請 7月13日（月）～27日（月）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

▼申込（一財）消防試験研究センター 茨城県支部
☎029・301・1150

イベント

母親リフレッシュ企画 子育て支援企画

▼アロマ芳香剤作り体験

▼日時 7月30日（木）

▼耳つぼジュエリー体験

▼日時 7月31日（金）

いずれも…

▼時間 午前10時～11時30分

▼場所 Tea Room Jasmine（川澄）

▼申込方法 電話で ※要予約

▼申込 NPO法人いちごみ 市塚
☎090・4810・9851

親子すこやか宿泊 研修事業

県内の母子家庭の親子が、広く地域を超えて交流と楽しい体験をします。

▼日時 9月21日（月・祝）午後2時～22日（火・祝）午後1時

※現地集合、現地解散

▼場所 茨城県立児童センターこども

の城（大洗町）

▼対象 全日程参加できる人で、県内に居住の年長～中学2年生の母子家庭の親子

▼定員 80人 ※定員を超えた場合は抽選

▼費用 1世帯500円

▼申込方法 8月14日（金）までに電話で

▼申込（社福）茨城県母子寡婦福祉連合会
☎029・221・8497

筑西母親クラブ

【かわいく作ろう！ハンドメイド】

▼日時 7月24日（金）午前10時～11時30分

▼定員 10組

【親子でわっしょい夏まつり】

▼日時 8月7日（金）午前10時～11時

▼定員 15組

いずれも…

▼場所 コミュニティプラザ（スピカビル6階）

▼対象 乳幼児とその保護者

※参加費無料。詳細は、LINE

でお知らせしています。

▼筑西母親クラブ 大谷
☎090・6547・3414

読み聞かせ「あすなろの会」

▼日時 7月26日（日）午後2時～

時 場所 中央図書館おはなしコーナー

▼内容 絵本『りゅうがあらます』、『とんでもない』、紙芝居『おたまたまたごろう』、折り紙

▼申込 あすなろの会 手面
☎24・4547

相談

生活習慣病予防のための栄養相談

栄養士が体重や血圧などについて、食事の改善方法をアドバイスします。

▼日時 8月5日・19日（水）午前9時30分

▼場所 健康増進課窓口

※相談無料、要予約

▼申込 健康増進課（本庁2階）
☎22・0506

新学齢児の就学相談

心やからだ、ことばの発達に心配のあるお子さんには、早期の支援が大切です。

まずは電話で問い合わせてください。

▼場所 指導課

▼対象 令和3年4月に小学校入学予定のお子さんの保護者

▼持参品 母子手帳、療育手帳など

令和3年度 固定資産税・都市計画税の軽減措置

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少している中小事業者等（中小事業者「個人事業」と中小企業者「法人」）に対して、令和3年度の1年分に限り固定資産税・都市計画税の軽減を行います。

【中小事業者（個人事業）】

常時使用する従業員の数が1,000人以下の個人

【中小企業者（法人）】

資本金の額又は出資金の額が1億円以下の法人及び資本又は出資を有しない法人のうち従業員数が1,000人以下の法人（大企業の子会社除く）

■軽減対象

- ・設備などの償却資産及び事業用家屋に対する固定資産税
- ・事業用家屋に対する都市計画税

■軽減割合

令和2年2月～10月の任意の連続する3か月の期間の事業収入が前年同時期と比べて下記のとおり減少する

事業収入※	軽減割合
30%以上50%未満減少	1/2
50%以上減少	全額

※売上高、海運業収益、介護保険事業収益、保育事業収益などを指す。給付金や補助金収入、事業外収益は含まない。

申請様式、必要書類に関しては、詳細が決まり次第お知らせします。
詳しくは、関連のホームページをご覧ください。



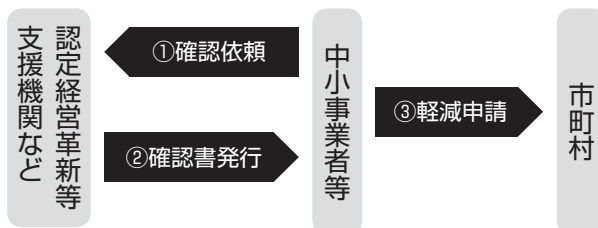
中小企業
関連HP



認定経営
革新等支
援機関HP

問 課税課（本庁2階） ☎ 22-0527

■申請の流れ



特殊な償却資産（2つ以上の市町村にまたがるものなど）は、総務大臣又は県知事に申請。

■申請方法

①認定経営革新等支援機関などで次のことを依頼する

1. 中小事業者等（個人、法人）であることの確認

【個人について】

●常時使用する従業員が1,000人以下である旨の誓約書 ●性風俗関連特殊営業を行っていない旨の誓約書で確認

【法人について】

●資本金を登記簿謄本の写しなど ●大企業の子会社でない旨の誓約書 ●性風俗関連特殊営業を行っていない旨の誓約書で確認

2. 事業収入の減少の確認

令和2年2月～10月までの連続する3か月の期間の事業収入が前年同期間に比べ30%以上減少していることを会計帳簿などで確認

3. 特例対象家屋の居住用・事業割合の確認

特例の対象資産は事業用の部分を所得税青色・白色申告決算書、収支内訳書などで確認

②確認書の発行を受ける

③市町村へ軽減申請

認定経営革新等支援機関などが確認した証明書及び同機関に提出した書類一式と必要事項を、令和3年1月1日～31日までに申請する

横井 ☎ 32-5125
問 関東信越税理士会下館支部
税に関することなら、何でも相談してください。
▼日時 8月5日・19日（水）午後1時30分～4時30分 ▼場所 II スピカビル2階204会議室 ※予約不要、直接会場へ

●無料税務相談

問 筑西地方家族会 古池 ☎ 52-2743
▼申込方法 II 電話又はFAXで ※開催期日が変わる場合があるので、開催予定日の前日までに連絡してください。

●筑西地方家族会

親・夫・妻・子ども・きょうだいなどの心の病気で悩んでいる人は、気軽に相談してください。

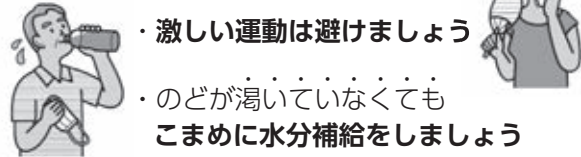
方法 II 電話で予約
申 問 指導課（本庁3階） ☎ 22-0184

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに



..... マスク着用時は



・気温・湿度が高い時は
特に気をつけましょう

熱中症予防×新型コロナ感染防止

マスク着用により 熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になったりするなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ
- ・涼しい室内に入れなければ外でも日陰や風通しの良い場所へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給しましょう



- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまずは水分補給をしましょう
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずにしましょう

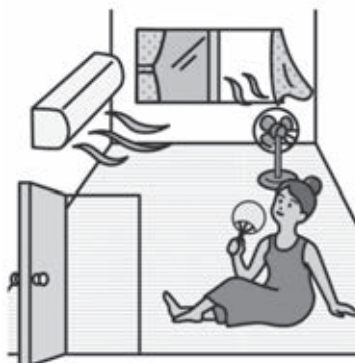


エアコンの使用中也 こまめに換気をしましょう

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定する



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（やや暑い環境で、ややきつと感じる強度で毎日30分程度）



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

飲食店などの感染症対策を支援します（市独自）

市内にある飲食店などが、感染症対策のために設置した（又は設置する）設備の費用を支援します。申請書類は、市ホームページからダウンロード又は商工振興課、各支所、川島出張所でも配布しています。

対象設備	飛沫防止アクリル板、透明ビニールカーテン、非接触型自動水栓（蛇口）、換気扇、空気清浄機、人感センサー付き照明器具、店内に必要な網戸、自動消毒液噴霧器（ノータッチ式ディスペンサー）、非接触体温計など	
------	--	---

▶対象者＝市内に住所（本社）があり、市内で飲食店などを運営する個人事業主又は中小企業者（対象施設：飲食店、料理店、喫茶店、居酒屋など）
※食品営業許可証（飲食店営業又は喫茶店営業の記載があるもの）の交付を受けている事業者で風俗営業などの規制を受けていないこと。

▶補助額＝1事業者申請1回限り、上限10万円まで全額補助（千円未満切捨て・消費税を除く）

▶申請期限＝10月31日（土）まで（当日消印有効）
※支払いと設置が完了したもの

▶申請方法＝次の書類をそろえて、原則郵送で申請してください。

- ①飲食店等新型コロナウイルス感染症対策補助金交付申請書兼請求書
- ②領収書・レシートの写し等の補助対象経費の内容が分かるもの
- ③飲食店内の設備の状況が分かる写真（近景、遠景）
- ④食品営業許可証の写し
- ⑤申請者名義の通帳の写し
- ⑥申請者本人の確認ができる書類の写し
- ⑦誓約書兼同意書
- ⑧市町村税納税証明書（完納証明書）

問 商工振興課（本庁3階） ☎54-7011


 詳しくは
ホームページを
ご覧ください

事業者の「家賃支援」に関する補助金

事業者の事業継続を下支えするため、事務所・店舗などに充てるための家賃の支援を行います。申請書類は、市ホームページからダウンロード又は商工振興課、各支所、川島出張所でも配布しています。

家賃支援給付金（国）

- ▶対象者＝中堅企業、中小企業、小規模事業者、個人事業者などで、令和2年5月から12月において次のいずれかに該当する事業者
- ①1か月の売上高が前年同月比で50%以上減少
 - ②連続3か月の売上高が前年同期比で30%以上減少
- ▶給付額＝申請時の直近の支払家賃の2/3（上限：法人50万円/月、個人事業主25万円/月）を6か月分給付。複数店舗を所有する場合にはさらに加算があります。
- ※詳しくは、経済産業省ホームページをご覧ください。

感染症対策中小企業者等家賃支援補助金（市独自）

上記に掲載した、国の「家賃支援給付金」に該当しない事業者に対して、市独自に家賃支援を行います。

- ▶対象者＝新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月から7月のうち連続する3か月の売上高が、前年同月と比較して15%～30%未満減少したこと。
- ▶給付額＝1事業者につき一律10万円
- ▶申請期限＝10月31日（土）まで（当日消印有効）
- ▶申請方法＝申請書に必要な書類を添えて、原則郵送で申請してください。
- ※創業後1年未満で令和元年12月末以前に開業した店舗は、令和2年2月～7月のうち連続する3か月と、前年の連続する3か月又は12月の売上高と比較して15%～30%未満減少していること。
- ※提出する書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 問 商工振興課（本庁3階） ☎54-7011
- 
 市補助金

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

市が主催する イベントなどの 「開催基準」を 見直しました

市民のみなさんが主催するイベントなどの開催については、この基準を参考に判断していただき、実施する場合には感染防止策の徹底をお願いします。なお、この基準は新型コロナウイルス感染症の、今後の拡大状況などに応じて見直していきます。

☎ 観光振興課（本庁3階） ☎20-1160

開催基準

■人と人との距離を十分に確保

【屋内イベント】収容定員50%以下とする

【屋外イベント】人と人との距離を十分に確保する（2m程度）

■スタッフ・参加者のマスク着用、うがい・手洗い、検温の徹底

マスクの着用は熱中症リスクを高める場合もあるため、屋内では熱中症対策を取りながらマスクを着用し、屋外では人との距離が十分に確保できる場合には、必ずしもマスクを着用しなくてもよい。

また、屋内、屋外を問わず、熱中症を防止するため、適宜、水分補給やマスクを外して休憩するとともに、マスクを着用しての強い負荷を避けるようイベント内容を見直す。

発熱、息苦しさ・強いだるさ、咳・咽頭痛など症状がある参加者などには、参加を自粛するよう要請する。



■室内換気の徹底

■大声での発声や歌唱、声援、至近距離での会話を控えることの周知

①換気の悪い密閉空間

②人が密集している

③近距離での会話や発声が行われる

感染対策としてこれら3つの密を避けるよう徹底する。

■参加者名簿の作成

感染者又は濃厚接触者が判明した場合、感染経路特定のため、参加者全員の氏名・住所・電話番号記載の名簿を作成する。

感染防止対策

■多くの人に参加する場合での感染対策の例

①人が集まる場の前後も含めた適切な感染予防対策の実施

②クラスター（集団）感染発生リスクの高い状況の回避

③感染が発生した場合の参加者への確実な連絡と行政機関による調査への協力など



詳しくは
市ホームページを
ご覧ください

7月の納付

固定資産税・都市計画税（2期）

課税課（本庁2階） ☎ 22-0527

国民健康保険税（1期）

後期高齢者医療保険料（1期）

医療保険課（本庁1階） ☎ 24-2103

納期限：7月31日（金）

8月の体育館トレーニング室利用者講習会

トレーニング室を利用するには講習会の受講が必要です。

下館総合体育館トレーニング室

- ▶日時=①12日・26日（水）午前9時30分～
②7日・28日（金）午後7時～
③9日・30日（日）午後1時30分～

申問 下館総合体育館 ☎ 28-5040

協和の杜体育館トレーニング室

- ▶日時=①7日（金）午前9時30分～
②9日（日）午前10時30分～
③11日（火）・26日（水）午後7時～

申問 協和の杜体育館 ☎ 57-6600

いずれも…

- ▶対象=高校生以上
▶定員=各回先着10人（1度に2人まで申し込み可）
▶持参品=体育館用シューズ、運動のできる服装
▶費用=310円（高校生210円）※当日徴収
▶申込み=7月28日（火）から電話で

市体育施設 8月の休館日

休館日=■色

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					

下館総合体育館 ☎ 28-5040

虐待から子どもを守ろう！！

【母子保健課・家庭児童相談室】

☎ 24-2612

【筑西児童相談所】

☎ 24-1614

【児童相談所全国共通ダイヤル】

☎ 189

【いばらき虐待ホットライン】24時間

☎ 0293-22-0293

※秘密厳守

※無料

虐待かな？
と思ったら
迷わず連絡を！

消費生活センターに相談を！！

あなたの暮らしの中にある、消費者
トラブル解決のお手伝いをします。

振り込め詐欺、多重債務などの消費
者問題の相談を行っています。一人で
悩まず、相談してください。

▶相談時間=平日午前9時～正午、午後1時～4時

※当面の間、電話相談のみとなります。

消費生活センター ☎ 21-0745

※秘密厳守

※無料

お礼とご報告

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※渡辺マサ子様…10,000円 （6月15日現在）

災害義援金・救援金を受け付けています

- ※東日本大震災義援金
※平成28年熊本地震災害義援金
※平成29年7月5日からの大雨災害義援金
※平成30年7月豪雨災害義援金
※令和元年台風第19号災害義援金

【受付場所】

社会福祉課（本庁2階） ☎ 22-0525

生活の困りごとと無料相談（市）※秘密厳守

区分	人権	行政
相談日時	8月13日（木）午前10時～正午	
相談会場	本庁1階東側相談室	
相談員	人権擁護委員 （法務大臣委嘱）	行政相談員 （総務大臣委嘱）
申込み	事前申込不要（来訪順に受付）	
問い合わせ	人権推進課 ☎ 24-2102	広報広聴課 ☎ 24-2172

心配ごとと無料相談 ※よろず相談承ります。 ※秘密厳守

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	8月20日（木） 午後1時～4時	8月7日（金） 午前10時～正午
相談会場	市総合福祉センター（小林）	
相談員	民生委員	弁護士
申込み	来訪順	【要予約】 7月17日（金） 午前9時～ 市内在住者、先着5人
問い合わせ	直通ダイヤル ☎ 25-6141	社会福祉協議会 ☎ 22-5191

女性相談（祝日休み）※秘密厳守 ※要予約 ※無料

相談日	毎週月曜日	毎週木曜日
相談時間	午前9時30分～正午	午後1時30分～4時
相談員	女性の専門相談員	
相談内容	ドメスティック・バイオレンス（DV）、 夫婦関係、セクシャルハラスメントなど	
相談予約	☎ 24-2613（直通） ※上記の時間以外は母子保健課に転送	
問い合わせ	母子保健課 ☎ 24-2115	

※掲載内容に変更があった場合は、ホームページなどでお知らせします。

8月の乳幼児健診など

健診の種類	期日・受付時間	会 場	対 象
1歳6か月児健康診査	20日(木) 13:00~14:00	明野保健センター	当初の対象者とは異なりま すので、個別に 通知します
	25日(火) 13:00~14:00	下館保健センター	
3歳児健康診査	18日(火) 12:45~14:00	下館保健センター	
	26日(水) 12:45~14:00	明野保健センター	
マタニティクラス ※パパママクラス	17日(月) 13:00~13:10	明野保健センター	妊婦さんと夫
健診の種類	期日・受付時間・対 象		
3~4か月児健康診査	今年度は開催を見合わせます。 相談のある人は、下記の育児相談などを利用してください。		
離乳食教室			
1歳児健康相談			
2歳児歯科健康診査			

※会場で実施するものは、感染症対策に十分配慮して行います。

問 母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

8月の育児相談（要予約）

☆育児相談は予約制になりました。身長、体重も測定できる個別相談をぜひ利用してください。

▶日 時=8月5日(水)、21日(金)、31日(月) 9:30~11:00、13:30~15:00 ※時間は予約の時間にお伝えします。

▶場 所=子育て世代包括支援センター相談コーナー（本庁2階）

▶対 象=乳幼児とその保護者

▶持参品=母子健康手帳、バスタオル

▶内 容=身体測定、離乳食の進め方、子育て、発達についての相談など

※日程などが合わない場合は、別日でも相談に応じますので、問い合わせてください。

申問 母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

愛の献血

期 日	時 間	場 所
7月22日(水)	10:00~12:00 13:15~16:00	ホテルニューつたや
8月6日(木)	10:00~15:30	本庁1階東側エレベーターホール

問 健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

発行/筑西市 編集/市長公室広報聴課

〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360番地

☎0296-24-2111(代表) メール kouhou@city.chikusei.lg.jp

公式ホームページ <https://www.city.chikusei.lg.jp>

8月の健康運動教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下館	7日・21日(金) 13:30~15:00	アルテリオ会議室A
	6日・20日・27日(木) 13:30~15:00 ※6日は男性のみの教室 ※20日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	5日(水) 13:30~15:00	関本公民館大ホール
明野	4日・25日(火) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
	18日(火) 13:30~15:00	明野保健センター
	5日・26日(水) 13:30~15:00 ※認知症予防体操教室	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	7日・21日(金)、24日(月) 13:30~15:00 ※24日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター集会室
	28日(金) 10:00~11:30 ※認知症予防体操教室	

健康づくり奨励単位認定事業／生涯学習奨励単位該当

▶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（あけの元気館のみ先着20人）
▶持参品=バスタオル、タオル、飲み物、運動靴、上履き（アルテリオ、あけの元気館を除く）※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも 無料で参加できます。体調不良の場合はご遠慮ください。

問 健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

8月のシルバーリハビリ体操教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下館	4日・18日(火) 13:30~15:00	アルテリオ
	6日(木)・28日(金) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林)多目的ホール
関城	4日・18日(火) 10:00~11:30	ペアーノリハール室
	5日・12日・19日・26日(水) 10:00~11:30	関本公民館大ホール
明野	3日・17日(月) 13:30~15:00	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	5日・19日(水) 13:30~15:00	協和公民館総合ホール

▶対象=おおむね60歳以上 ▶定員=各先着30人 ▶持参品=タオル、飲み物 ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料で参加できます。マスクを着用して、参加してください。体調不良の場合はご遠慮ください。

問 高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526