

## 道路工事にご協力を

市内において、道路工事を実施します。工事期間中は、全面通行止め(夜間通行可)などの交通規制を実施する場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

◆工事期間 12月上旬～平成30年3月下旬

◆工事箇所 図のとおり  
◇古沢地内(道路拡幅工事)



◇半谷地内(道路拡幅工事)



## 有害鳥捕獲実施

収穫前の野菜類(白菜・キャベツなど)をカラスの食害から守るため、銃器による捕獲を下妻市鳥獣被害対策実施隊により実施します。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆実施日 12月10日(日)、平成30年1月7日(日)、2月4日(日)  
※いずれも日の出～日没
- ◆対象地区 下妻地区全域



※捕獲は、「下妻市鳥獣被害対策実施隊」の黄色い腕章を着けて行います

問 市農政課 ☎44-0729 FAX 43-3239

## 「介護マーク」を配布しています

介護マークとは、外出先でトイレに付き添うときや介護者が異性の衣類や下着を購入するときなど、介護していることをさりげなく周囲の人に知ってもらいたいときに、「介護中」であることをお知らせするものです。首にかけるなどしてご利用ください。

◆配布対象者 認知症、介護の必要な高齢者、障がい者などを介護する方

◆配布場所  
 ◇市役所第二庁舎 2階 介護保険課  
 ◇市役所第二庁舎 1階 福祉課  
 ◇市役所千代川庁舎 1階 ぐらしの窓口課

【介護マーク】



◎外出先でこのマークを見かけたときには、温かく見守ってください。

問 申 市介護保険課  
☎43-8264 FAX 30-0011

## 個人番号カード交付申請書の送付用封筒はそのまま使用できます

平成27年10月以降、「通知カード」および「個人番号カード交付申請書」と一緒にお届けしている個人番号カード交付申請書の送付用封筒(返信用封筒)は、差出有効期間が平成29年10月4日になっていて有効期限が切れている場合でも、平成31年5月31日まで切手を貼らずに、そのまま使用することができます。

◆送付用封筒が追加で欲しい方へ

市民課窓口(本庁舎1階)で宛名用紙をお渡しできます。切手は不要ですが、封筒をご用意ください。封筒作成の材料を「マイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)」からダウンロードすることも可能です。

※個人番号カードは、交付申請書類を送ると、地方公共団体システム機構からカードが送付されてくるまでにおおむね1カ月かかります。交付準備ができ次第、市から交付通知書を送りますのでお待ちください

問 申 市民課 ☎43-8196 FAX 43-2933

## 皆さまの意見をお聞かせください～パブリック・コメント～

市では、砂沼周辺地区都市再生整備計画事業の事後評価にあたり、案を公表し、皆さまの意見を聞くパブリックコメントを実施します。

◆募集期限 12月4日(月)まで

◆閲覧場所

市ホームページ、市役所都市整備課(第二庁舎2階)、市役所ぐらしの窓口課(千代川庁舎1階)

◆募集対象

◇市内在住・在勤・在学している方  
◇市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体

◆意見の提出方法

所定の書式にご記入の上、郵送・FAX・電子メールまたは市役所都市整備課(第二庁舎2階)へご持参ください。書式は、市ホームページからダウンロードしてご利用ください。  
※電話・口頭での受け付けは行いません

◆意見の取り扱い

意見の概要およびこれに対する市の考え方をホームページなどで公表する予定です。(個人を特定する情報は公表しません。)また、個別回答は行いません。

問 申 市都市整備課  
☎45-8128 FAX 43-2945  
✉ toshikeikaku@city.shimotsuma.lg.jp

## 12月のマイナンバーカード(個人番号カード)の交付日



マイナンバーカード(個人番号カード)を申請された方には、地方公共団体情報システム機構よりカードが市民課に届き、準備ができ次第、順次「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書(はがき)」(以下、交付通知書)を転送不要郵便で送付しています。

マイナンバーカード交付には、窓口混雑と待ち時間軽減のため、交付日時の予約が必要となります。

交付通知書が届いた方は、交付通知書に記載される専用電話番号にて予約を取り、その時に受け取りをお願いします。平日の時間外および休日の交付日を設けております。

12月の交付日は次のカレンダーのとおりです。

※交付通知書は、マイナンバーカードを申請してからおおむね1カ月程度で送付されます。マイナンバーカードの交付を受ける際に必要になるものですので、なくさないでください

※予約専用電話は、予約が集中するとつながりにくくなる場合があります。時間をおいて、おかけ直してください

<注意>

マイナンバーカードは、交付通知書を送付した日から一定期間保管し、その後廃棄処理を行います。お早めにご予約ください。

## 12月のマイナンバーカード交付日カレンダー

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 ×						

【交付受付時間】

- =平日日中のみ  
午前9時～11時30分、午後1時30分～4時
- ▲=平日時間外交付日  
上記に加え、午後5時～6時
- =休日交付日  
午前9時～11時30分、午後1時30分～4時
- ×=交付は行いません

問 市民課 ☎43-8196 FAX 43-2933

問 市建設課 ☎45-8126 FAX 43-2945

## 市土砂等による埋立て条例の運用

「市土砂等による土地の埋立て等の規制に関する条例」が改正され、10月1日から施行されています。

詳細は、お問い合わせください。  
市ホームページでも閲覧できます。トップページから「くらし・手続き」→「ごみ・リサイクル・環境」と進んでください。

- ◆土砂等埋立て審査会の開催日  
開催日を次のとおり運用しています。  
◇申請書提出期限  
毎月15日、午後5時15分まで(15日が閉庁日の場合は、14日以前の閉庁日)  
◇審査会開催日 申請月の翌月15日以降

**問** 市生活環境課  
☎43-8234 FAX 44-7833

## 不適正な土砂の搬入にご注意を

市町村や県の許可を得ないで土砂を山のようしたり、粗悪な建設残土で土地を埋め立てるなど、不適正な土砂の搬入事案が県内で多発しています。

こうした行為の責任や土砂の処理費用の負担は、業者(行為者)だけではなく土地所有者または管理者にも及ぶことがあり、多大な損害を受けることになります。

被害に遭わないよう、自分の土地は自分で守りましょう。

- ◆防止策  
◇業者から、無料で土地を埋め立てしますなどの“うまい話”があっても、安易に土地を貸さない。  
◇業者や事業の内容を確認し、不明な点は書面で提出させる。  
◇自分だけで判断せず、周囲の方や市・県に相談する。  
◇土地を定期的に見回る。侵入防止策や警告掲示板を設置する。

◎「県不法投棄110番」☎0120-536-380

**問** 県廃棄物対策課 ☎029-301-3033  
県西県民センター 環境・保安課  
☎24-9127  
市生活環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833  
休日・夜間は下妻警察署 ☎43-0110

## 勤労者向け融資制度

県では、中央労働金庫と提携し、勤労者などの生活の安定を図るために、生活資金などを次のとおり融資しています。

対象	用途	金利	限度
勤労者	冠婚葬祭・医療・教育費用など	1.70%	100万円まで
失業者	生活資金	1.20%	50万円まで
育児・介護休業者	生活資金	1.50%	100万円まで

- ※別途保証料率 年0.7%あり
- ◆条件  
◇勤労者の方  
◇県内に原則として1年以上居住または勤務している方  
◇現在の勤め先に原則として1年以上継続勤務している方  
◇前年税込年収150万円以上の方
- ※融資要件などの詳細は、県労働政策課またはお近くの中央労働金庫にお問い合わせください

**問** 県労働政策課  
☎029-301-3635 FAX 029-301-3649  
またはお近くの中央労働金庫(県内)

## <チケット好評発売中> 「東京室内管弦楽団リクエストコンサート」開催 極上のハーモニーで魅了する5人組コーラスの再演！ 「レジェンド」&人間性あふれる作曲家・ピアニスト「新垣隆」との夢の共演！

市民文化会館では、次のとおり「東京室内管弦楽団リクエストコンサート」を開催します。

昨年来場した多くのお客さまからの再演希望の声にこたえるオペラユニット「レジェンド」の皆さまと、今話題のピアニストであり作曲家の「新垣隆」さんを特別ゲストに迎えます。豪華特別ゲストとオーケストラの共演をお見逃しなく。

- ◆日時 12月9日(土)  
開場 午後6時、開演 午後6時30分
- ◆場所 下妻市民文化会館 大ホール
- ◆入場料(全席指定)  
◇Aシングル券 4,500円(4,000円)  
◇Aペア券 8,000円(7,000円)  
◇Bシングル券 4,000円(3,500円)  
◇Bペア券 7,000円(6,000円)  
※( )内は友の会会員料金  
※未就学児の入場は、お断りします
- ◆主催 下妻市、下妻市教育委員会、下妻市民文化会館(下妻市自治振興公社)



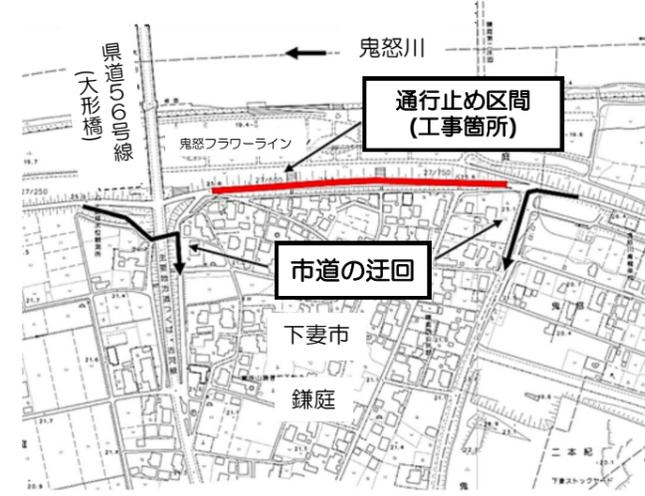
**問** 下妻市民文化会館 ☎43-2118 FAX 44-0807

## 鬼怒川築堤工事(鎌庭地区)に伴う 市道の迂回などにご協力を



鬼怒川築堤工事(鎌庭地区)に伴い、鬼怒川堤防上の市道が全面通行止めになります。詳細は、現地に看板を設置するなどして周知します。迂回区間の通行にあたっては、安全運転へのご配慮をお願いします。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆工事期間 12月中旬～平成30年3月末ごろ
- ◆工事箇所 下図のとおり



**問** 国土交通省 下館河川事務所 鬼怒川緊急対策プロジェクト監督官詰所  
☎0297-43-9021 FAX 0297-43-9023

## 「結婚相談会」開催

結婚を希望する方の相談にマリッジサポーターがお答えします。相談は、ご本人、ご家族、どなたでも可能です。お気軽にご予約ください。

- ◆日時 12月10日(日)午後1時～5時
- ◆場所 千代川公民館 [鬼怒230]
- ◆相談費用・登録料 無料  
※プロフィール作成を希望する方は、身分証明書(運転免許証、保険証など)、写真(L判)をお持ちください
- ◆定員 先着12人
- ◆申込方法 電話受け付け
- ◆申込期限 12月8日(金)まで ※予約制



**問 申** いばらきマリッジサポーター 県西地域活動協議会  
☎090-8891-1893(塚越)  
☎090-6122-5677(長屋)  
※電話受付時間 正午～午後7時  
FAX 48-3586

## 停電事故防止にご協力を

近年、送電線に農事用ビニールなどが付着する事故が多発しています。大規模な停電事故につながる可能性が高く、大変危険です。

風のある日は、農事用ビニールの状態を点検するなど、舞い上がり防止にご協力をお願いします。

農事用ビニールなどが舞い上がり、送電線に付着してしまった場合は、東京電力パワーグリッド株式会社カスタマーセンターへご連絡ください。

**問** 東京電力パワーグリッド株式会社 カスタマーセンター  
☎0120-995-007 FAX 0120-995-606

## 平成30年度 『宇都宮共同高等産業技術学校 (職業訓練校)』生徒募集



- ◆対象者  
◇次の学科に関連する事業所などに就職している方で、雇用保険または建設業の一人親方などの労災保険に加入している方(加入予定者を含む)  
◇再就職の準備中の方  
※その他の入校を希望する方も相談に応じます

◆予定人員および訓練期間

学科	募集人員	期間
木造建築科	10人	3年
建築設計科	10人	2年
広告美術科	10人	2年
フラワー装飾科	20人	2年

- ◆募集期限 平成30年3月17日(土)まで  
受付時間 午前10時～午後4時  
※日・月曜日を除く

- ◆特色  
とちぎマイスター、宮のものづくり達人など、多彩な講師たちがマンツーマンで指導します。国家試験の2級技能検定(建築設計科は非該当)を受験する場合、学科試験が免除されます。
- ◆申込方法  
入学願書を宇都宮共同高等産業技術学校に直接持参、もしくは郵送してください。  
※入学願書や学校案内は学校にあります。必要書類の郵送を希望する場合には、宇都宮共同高等産業技術学校にお問い合わせください

**問 申** 宇都宮共同高等産業技術学校  
〒320-0052 [宇都宮市中戸祭町848]  
☎028-622-1271 FAX 028-622-1271

発行◆下妻市役所 [〒304-8501 下妻市本城町二丁目22番地] 編集◆秘書課  
市役所へのお問い合わせは ☎0296-43-2111(代) FAX0296-43-4214(代)  
HP http://www.city.shimotsuma.lg.jp/

## 市立図書館 おはなし会/12月

参加は自由です。お気軽にお越しください。

### 「おはなしの花たば」

◇日時 12月9日(土)  
午前10時30分～11時30分  
午後2時～3時

### 「あかちゃんのためのおはなし会」

◇日時 12月20日(水)  
午前11時～11時30分  
◇対象 0～2歳児(保護者同伴)



### 「にちようびのおはなし会」

◇日時 12月24日(日)  
午前10時30分～11時30分

◆場所 市立図書館 児童室(おはなしコーナー)

問 申 市立図書館  
☎43-8811 FAX 43-8855

## 「ちびっこひろばクリスマス会」開催

砂沼荘では、親子が気兼ねなく遊びに来れる居場所づくりとして、月1回「ちびっこひろば」を開催しています。

12月は、次のとおりクリスマス会を予定しています。パパやママとだけでなく、おじいちゃんやおばあちゃんとの参加も大歓迎です。皆さままで遊びに来てください。

◆日時 12月21日(木)午前10時30分～正午  
(受付 午前10時～)

◆会場 福祉センター 砂沼荘

◆内容 ◇読み聞かせ  
◇管楽器のアンサンブル  
◇サンタクロースからのプレゼント  
(限定50個)



問 福祉センター 砂沼荘  
☎44-5577 FAX 44-5577

## 「これからの都市づくりを考える展示会」開催

人口減少社会におけるまちづくりをテーマとしたパネル展示をします。見学は自由です。お気軽にお越しください。

◆千代川会場  
◇期間 11月29日(水)～12月11日(月)  
※土・日曜日、祝日を除く  
◇場所 市役所千代川庁舎 1階 ロビー

◆下妻会場  
◇期間 12月12日(火)～25日(月)  
※土・日曜日、祝日を除く  
◇場所 市役所本庁舎 1階 市民ホール



問 市都市整備課 ☎45-8128 FAX 43-2945

## 「クリスマス会」開催

蚕飼地区にある「やすらぎの里公園」を会場にクリスマス会が開催されます。蚕飼地区のまちづくりを目的とした住民手作りのイベントで、皆さまをおもてなしします。ぜひご来場ください。

◆日時 12月3日(日)午前11時～午後2時  
※イルミネーションの点灯期間  
11月26日(日)～平成30年1月中旬  
午後5時～9時

◆場所 やすらぎの里公園 [大園木251-1]

◆内容  
◇とん汁、焼きハム、綿菓子の無料配布  
◇焼きそば、フランクフルトなどの販売  
◇室内遊技場  
◇クリスマスプレゼント(小学生以下)など  
※無料配布のとん汁やプレゼントなどは、数に限りがあります  
※催事内容や販売品は変更される場合があります  
◆主催 蚕飼地区まちづくり推進委員会



問 ふるさと交流館 リフレこかい  
☎30-0070 FAX 30-0070

## 「人権書道展」開催 下妻市小中学校人権書道展

◆日時 12月2日(土)～10日(日)午前10時～午後4時  
◆場所 市立図書館 2階 ギャラリー [砂沼新田35-1]  
※12月4日(月)は休館です

問 申 市生涯学習課  
☎45-8995 FAX 43-3519

## 「市人権教育講演」開催

人権を身近な問題として実感できる講演会です。

◆日時 12月3日(日)午後3時～  
(受付 午後2時30分～)  
◆場所 下妻市民文化会館 大ホール [本城町3-36]  
◆演題 未来に伝えたいメッセージ  
～原爆の子の像「佐々木禎子」が遺したもの～  
◆講師 ミュージシャン 佐々木 祐滋 氏  
◆主催 下妻市、下妻市教育委員会、下妻市教育研究会

問 申 市指導課 ☎44-0746 FAX 43-9608  
市生涯学習課 ☎45-8995 FAX 43-3519

## 12月4日～10日は「人権週間」です みんなで築こう 人権の世紀 ～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

人権イメージキャラクター



人KENあゆみちゃん



人KENまもる君

- ◆女性の人権を守ろう
- ◆子どもの人権を守ろう
- ◆高齢者の人権を守ろう
- ◆障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- ◆アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ◆外国人の人権を尊重しよう
- ◆H1V感染者やハンセン病患者などに対する偏見や差別をなくそう
- ◆刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
- ◆犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ◆インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- ◆北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ◆ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ◆性的指向を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆性自認を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆人身取引をなくそう
- ◆東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

問 水戸地方法務局 人権擁護課  
☎029-227-9919  
市福祉課 ☎43-8246 FAX 43-6750

## 市立図書館 開館カレンダー/12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館	5	6	7	8	9
10	11 休館	12	13	14	15	16
17	18 休館	19	20	21	22	23
24	25 休館	26	27	28 休館	29 休館	30 休館
31 休館						

※12月28日(木)～平成30年1月4日(木)は  
年末年始のため休館

問 市立図書館 ☎43-8811 FAX 43-8855

## ふるさと博物館 開館カレンダー/12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館	5	6	7	8	9
10	11 休館	12	13	14	15	16
17	18 休館	19	20	21	22	23
24	25 休館	26	27	28 休館	29 休館	30 休館
31 休館						

※12月28日(木)～平成30年1月4日(木)は  
年末年始のため休館

問 ふるさと博物館  
☎44-7111 FAX 44-7115

## ひばりくんの安心・安全コーナー 11月25日～12月1日は 「犯罪被害者週間」です



誰もが突然、事件や事故などに遭う可能性があります。被害に遭った場合は、相談窓口や最寄りの警察署にご相談ください。

被害に遭った方やそのご家族が回復するためには、周囲の方のご理解と温かな支援が必要です。ご理解ご協力をお願いします。

問 申 下妻警察署 ☎43-0110  
茨城県警察性犯罪被害相談「勇気の電話」  
☎#8103または☎029-301-0278

## 「女性行政書士による無料相談会」開催

暮らしと役所の諸手続きについて、女性行政書士が面談により相談に応じます。行政書士には法律で守秘義務が課せられていますので、安心してご相談ください。

- ◆日時 12月16日(土)午前10時～午後3時
- ◆場所 筑西市立中央図書館 ボランティア活動室 [筑西市下岡崎1丁目11-1]
- ◆相談内容 相続、農地、建設業、飲食業、離婚などの諸問題

**問** 茨城県行政書士会 県西支部  
☎25-1907(増戸) FAX 24-5729

## 認知症予防音楽ケア体操教室 『脳を元気にする！音楽ケア教室』 参加者募集 “音楽と共に脳と身体と心をリフレッシュ！”

音楽を聴いて手足を動かし、脳の老化を予防します。季節の曲を歌ったり、座ったままでできる脳トレ体操を一緒に楽しく行いましょう。

- ◆日時(2回コース)  
①12月13日(水) ②平成30年3月6日(火)  
午前10時～11時
- ◆場所 ぶらっとほーむ 2階 [下妻乙356-3]
- ◆講師 リトミック研究センター 茨城支局指導スタッフ 認知症予防音楽ケア体操指導士 須藤 純子 氏
- ◆対象 認知症予防、介護予防に興味関心のある市民の方
- ◆募集定員 先着20人
- ◆内容 音楽に合わせて椅子に座った体操を行います。
- ◆準備 動きやすい服装、飲み物、タオル
- ◆費用 無料
- ◆申込期間 11月27日(月)午前9時～12月12日(火)午後5時  
※木・日曜日は除く
- ◆申込方法 電話または「ぶらっとほーむ」に直接お申し込みください。

**問 申**  
コミュニティーカフェ ぶらっとほーむ  
☎070-1276-2314  
下妻市社会福祉協議会  
☎44-0142 FAX 44-0559



## 外国人のための 「一日無料 弁護士相談会」開催

- ◆日時 12月3日(日)午前10時～午後3時  
(午後2時30分受付終了)
  - ◆場所 しもだて地域交流センター アルテリオ 2階 [筑西市丙372番地]
  - ◆電話番号 ☎090-1266-8371(12月3日のみ)
  - ◆内容 在留資格、労働関係、国際結婚、税金、保険、その他生活全般について面談方式で行います。
  - ◆相談言語 日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
  - ◆主催 公益財団法人茨城県国際交流協会、筑西市、茨城県弁護士会、関東弁護士会連合会
- ◎相談は無料です。秘密は厳守します。

**問** 公益財団法人茨城県国際交流協会 外国人相談センター  
☎029-244-3811 FAX 029-241-7611

## 「さわれる展示 ハートフルミュージアム」開催

- ◆開催期間 12月10日(日)まで ※閉館日を除く
- ◆開館時間 午前9時30分～午後5時
- ◆場所 ミュージアムパーク茨城県自然博物館 企画展示室 [坂東市大崎700]
- ◆入場料 規定の自然博物館入館料に含まれます。  
(入館料：一般 740円、高校・大学生 450円、小・中学生 140円)
- ◆展示物
  - ◇動物関係 鳥類模型(バードカービング)、哺乳類・鳥類の骨格や羽、哺乳類の毛皮、昆虫拡大模型など
  - ◇植物関係 木のパズル、いろいろな実(拡大模型、実物)、匂いのする植物など
  - ◇地学関係 いろいろな化石(アンモナイト、恐竜など)、隕石(ギベオン隕石など)、触って特徴のある鉱物など
  - ◇タッチングプール タッチング水槽を使い、魚類など海の生き物に触れます。  
【実施時間】午前11時～正午 午後2時～3時
- ◆その他
  - ◇クイズコーナーがあります。(匂い当てクイズ、動物の鳴き声当てクイズなど)
  - ◇ミュージアムコンパニオンや学芸系職員などによる展示解説を行います。
  - ◇常設展示室における音声ガイダンスシステム(視覚障害者向けなど)を、年間を通じて実施しています。

**問** ミュージアムパーク茨城県自然博物館  
☎0297-38-2000 FAX 0297-38-1999

## 未就学児の保護者の方へ ふるさと交流館「リフレこかい」で遊ぼう

ふるさと交流館の魅力を感じてもらえるよう無料開放デーを設けました。室内遊具をご用意しております。ぜひこの機会にご利用ください。

- ◆開催日 12月4日(月)、7日(木)、11日(月)、14日(木)、18日(月)、25日(月)、28日(木)
  - ◆開催時間 午前9時～正午
  - ◆利用規則 原則、保護者1人につきお子さまは2人まで
- ※ご来場の際は、必ず保護者の方の同伴をお願いします。詳細は、お問い合わせください

**問** ふるさと交流館 リフレこかい  
☎30-0070 FAX 30-0070



## 若者の「就職したい」を応援します

いばらき県西若者サポートステーション(通称サポステ)は、相談支援から本人に合わせたさまざまなサポート実施により、就職決定のお手伝いをしています。平成28年度は、相談件数が延べ1,163件、セミナー受講者数は延べ968人に上り、たくさんの方が利用しています。まずはお気軽に、出張相談会にご参加ください。

- ◆日時 12月7日(木)、21日(木)、平成30年1月18日(木)  
午前10時～午後0時30分
- ◆場所 ハローワーク下妻内 サポステ専用ブース
- ◆費用 無料
- ◆相談員 いばらき県西若者サポートステーション相談員
- ◆対象者 就職で悩んでいる15～39歳の若者、その保護者または関係者
- ◆申込方法 前日の午後4時までにサポステに電話またはメールで予約



**問 申** いばらき県西若者サポートステーション  
☎54-6012 FAX 54-6013  
午前10時～午後6時 ※日・月曜日、祝日を除く  
✉hola@iw-saposute.org

## 「みんなの研ぎやさん、による 「刃物研ぎボランティア」開催

家庭でお使いの包丁は切れますか。会場まで来られないご近所の方の包丁も一緒にお持ちください。切れる包丁で楽しい料理をしましょう。

- ◆日時 12月1日(金)午前9時30分～11時
- ◆会場 千代川公民館

**問** 下妻市ボランティアセンター(下妻市社会福祉協議会)  
☎44-0142 FAX 44-0559



## 『シニア元気クラブ』参加者募集 ～運動をして元気なからだを手に入れよう～

参加者は3カ月間ご自身の都合の良い日に個別メニューに沿って、筋力トレーニング機器を使用した計10回の運動を実施します。いつまでも元気で生きがいのある生活ができるよう、ぜひご参加ください

- ◆期間 平成30年1月10日(水)～3月31日(土)  
※1月10日(水)、2月7日(水)、3月14日(水)の3日間は体力測定などで全員参加となります
- ◆時間 午後2時～4時
- ◆場所 ほっとランド・きぬ [中居指1126]



- ◆対象
  - ◇65歳以上の要介護認定を受けていない市民の方
  - ◇ほっとランド・きぬでの筋力トレーニングを継続的に行ったことがない方
  - ◇付き添いがなくても一人で参加できる方
  - ◇最後まで継続して参加できる方
- ◆募集定員 先着17人
- ◆内容
  - ◇筋力トレーニング機器を使用した運動
  - ◇体力測定
  - ◇介護予防の話
- ◆参加料 300円(保険料) ※受付時持参
- ◆持参物 汗拭きタオル、トレーニングシューズ(室内用)、水やお茶など飲み物、トレーニングウェア
- ◆申込開始日 12月20日(水)午後2時～
- ◆申込方法 本人が保険料を添えて、ほっとランド・きぬ受け付けでお申し込みください。電話では受け付けしません。※運転免許証または保険証、印鑑を持参ください  
※午後1時30分から先着順で受け付けをします。午後1時30分の時点で定員を超える場合には抽選となります
- ◆主催 市役所介護保険課  
☎43-8338 FAX 30-0011

**問 申** ほっとランド・きぬ  
☎30-4126 FAX 45-0272