

## ごみ収集カレンダーの配布

2023年度ごみ収集カレンダーは、下記の場所で配布しています。自治会未加入の方などで、直接配布を受けられない方は、こちらまでお越しください。

また、スマートフォンやタブレット端末をお持ちの方は、「ごみ分別アプリ」をご活用ください。カレンダーの情報を掲載しています。

### ●ごみ収集カレンダー設置場所

○令和5年5月7日まで

- ・下妻市役所本庁舎1階パンフレットスタンド
- ・下妻市役所本庁舎2階生活環境課窓口
- ・下妻市役所千代川庁舎1階パンフレットスタンド

○令和5年5月8日以降

- ・下妻市役所新庁舎2階環境課窓口
- ・ほか調整中

問 生活環境課 ☎43-8289 FAX 44-7833

## 全国健康保険協会(協会けんぽ)加入の皆様へ 保険証をえるのは退職日までです

協会けんぽにご加入の方が、保険証を使用できるのは退職日までです。ご家族(被扶養者)の保険証も同様に、ご本人(被保険者)の退職日の翌日から使用できなくなります。(パートの方などで、勤務時間や日数が減少し被保険者資格を喪失する場合は、「資格喪失日」以降、保険証は使用できません。)

また、ご家族(被扶養者)が、就職などにより扶養から外れる場合は、扶養から外れた日から保険証を使用できなくなります。

お勤めの会社を退職される場合や、扶養から外れる場合は、必ず保険証を会社へご返却ください。

問 協会けんぽ茨城支部 業務グループ  
☎029-303-1582 FAX 029-303-2100

## 【申請期限 3月31日(金)まで】 新型コロナウイルス感染症の影響による 令和4年度国民健康保険税・後期高齢者 医療保険料・介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和4年の収入が前年収入の3割以上減少が見込まれる場合、申請により国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免が受けられる場合があります。

減免の申請期限は、3月31日(金)です。  
※減免の申請には、対象となる要件や書類が必要となります。詳細についてはお問い合わせください

### 問 申

保険年金課  
国民健康保険 ☎45-8124 FAX 43-2933  
後期高齢者医療 ☎43-8326 FAX 43-2933  
介護保険課 ☎45-8122 FAX 30-0011

## 国民年金保険料がスマホアプリの電子決済 で納付できます

スマホアプリを利用した電子(キャッシュレス)決済で、国民年金保険料の納付ができるようになりました。対応する決済アプリをスマートフォンなどの端末にインストールし、端末のカメラ機能を使用し納付書に印字されたバーコードを読み取ることで、その場で納付することができます。

〈対象決済アプリ〉(五十音順)

- ・auPAY
- ・d払い
- ・PayB  
(PayBと提携している各金融機関が提供する決済アプリを含む)
- ・Pay Pay

※各決済アプリの操作方法などについては、ご利用の決済事業者にお問い合わせください

問 下館年金事務所 ☎25-0829  
保険年金課 ☎45-8124 FAX 43-2933

## 国民健康保険加入の皆様へ 資格喪失後受診にご注意ください

就職などにより職場の健康保険に加入すると、国民健康保険証は使えなくなります。

### ※職場の健康保険の資格取得日に遡って、 国民健康保険の資格を喪失します

就職後、職場の保険証が手元に届かないうちに受診する場合は、医療機関の窓口で保険の切り替え中であることを伝えてください。

誤って国民健康保険証を使って受診すると、資格喪失後受診となり、市が負担した医療費を返納していただく場合があります。

健康保険は自動で切り替わりません。職場の健康保険に加入したら、すみやかに国民健康保険証を返却し、国民健康保険をやめる届出をしてください。

### 【必要な物】

- ・職場の健康保険証または加入を証明するもの
  - ・国民健康保険証
  - ・限度額適用認定証(交付されている方のみ)
  - ・マル福受給者証(交付されている方のみ)
  - ・マイナンバーが分かるもの
  - ・来庁する方の身分証明書
- ※別世帯の方が届出する場合は、委任状が必要です

問 申 保険年金課  
☎45-8124 FAX 43-2933

## 【掲載希望者募集】 広報しもつま『わがやのにんきものコーナー』

市内在住の1～3歳までのお子さまの写真に、ご家族のコメントをつけて紹介しています。誕生日など、思い出の1ページとしていかがですか。

◆対象年齢 市内在住の1～3歳のお子さま ◆掲載内容 写真およびメッセージ  
◎以下のお問い合わせフォームからお申込みください。

問 申 秘書課 ☎ 43-2112  
FAX 43-1960



## 水道水の漏水点検をお願いします

ご自宅の水道管などから漏れた水をできるだけ早期に発見するために、ご家庭で定期的に点検をお願いします。

【漏水は次の手順により発見できます】

1. 家にある全ての蛇口を閉める。(トイレの水が流れていないことも確認)
2. 水道のメーターボックスのふたを開け、メーターのパイロット(下図参照)をしばらく見る。
3. パイロットが回転しているときは、水道のメーターから蛇口までの間のどこかで漏水している可能性があります。
4. 漏水しているときは、メーターボックス内にある止水栓を閉めてから、速やかに市の水道指定工事業者に連絡し、修繕をしてください。

(メーター図)



※長期間不在となる場合は、トイレの洗浄用レバーが上がったままになり、水が流れ続けている状態になっていないかどうか確認してください(水が流れ続けている状態になっていると高額な料金となる場合があります)

※漏水修繕などの緊急工事であっても、必ず市の指定を受けた業者による工事をお願いします  
※水道料金が減免になる場合があります。詳しくは、お問合せください

問 上下水道課 ☎44-5311 FAX 44-5312

## 指定ごみ袋の引換は期限内に

指定ごみ袋引換券は、取扱店において必ず引換期間内に交換してください。「引換券⑤⑥⑦」の引換期限は、3月31日(金)となります。

今回の期限を過ぎると、生活環境課窓口でも交換できませんのでご注意ください。

問 生活環境課 ☎43-8289 FAX 44-7833

## 火災・災害テレホンサービス終了のお知らせ

市内の火災情報をお知らせするテレホンサービスが令和5年3月31日をもって終了となります。  
今後は茨城西南広域消防本部の災害情報テレホンサービスをご利用ください。

◇西南広域災害情報テレホンサービス  
☎0280-23-0119

◆廃止となるもの  
火災・災害テレホンサービス ☎44-3111

**問** 消防交通課 ☎43-2119 **FAX** 43-4214

## 【認定農業者になりませんか】 令和5年度上期『認定農業者』募集

認定農業者制度とは、自らの農業経営を向上しているという意欲のある農業者が立てた計画を市が認定し、その実現に向けて支援措置を行うものです。  
認定農業者になると、県・市など関係機関から重点的に支援を受けられます。  
今後、規模拡大をお考えの方は、ぜひ認定の申請をご検討ください。

- ◆申込期間 3月6日(月)～3月31日(金)
- ◆認定の基準(5年後の目標)
  - ①年間総労働時間が、主たる従事者1人あたり2,000時間以内
  - ②年間農業所得が、主たる従事者1人あたり580万円以上
- ◆認定農業者への主な支援
  - ◇低利資金の融資
  - ◇農業者年金の保険料の国庫補助  
(その他に青色申告の有無や年齢などの要件あり)
  - ◇畑作物の直接支払交付金(ゲタ対策)
  - ◇米・畑作物の収入減少影響緩和交付金(ナラシ対策)

**問 申** 農政課 ☎44-0729 **FAX** 43-3239

## 【ご連絡はお早めに】 引越しによる水道の使用開始・中止

引越しの予定がある場合は、入居・退去日の5日前までにご連絡をお願いします。

- ◆受付時間
  - ◇月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
  - ◇第1・3・5週の土曜日午前9時～正午
- ※第2・4土曜日、日曜日、祝日、年末年始は受付不可

**問** 第一環境株式会社 下妻事務所  
☎45-1211 **FAX** 30-4050

## 結婚相談会

結婚を希望される方のあらゆるご相談にマリッジサポーターがお答えします。親御さんだけの参加も可能です。お気軽にご相談ください。

- ◆日 時 4月9日(日) 午後1時～5時  
(受付 午後0時40分から)
- ◆場 所 常総市石下総合福祉センター  
[常総市新石下4365]
- ◆対 象 独身成人男女およびその親族
- ◆募集定員 先着10人程度
- ◆相談費用・登録料 無料
- ◆持ち物 身分証明書(運転免許証、保険証など)  
※情報交換用公開プロフィールカードの作成を希望される方は写真(L版)
- ◆申込期間 3月27日(月)～4月5日(水)
- ◆申込方法 電話受付 ※予約制・先着順

## 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)  
☎090-2234-6415(小林)  
☎48-3586(長屋)  
(電話受付時間：正午～午後7時)

## 不動産鑑定士による不動産無料相談会

不動産の価格などのご相談に、不動産鑑定士が無料でお応えします。

- ◆日時および場所  
【日立会場】
  - ◇日 時 4月11日(火)  
午前10時～正午、午後1時～4時
  - ◇場 所 日立シビックセンター 5階501号室  
[日立市幸町1-21-1]
  - 【水戸会場】
    - ◇日 時 4月12日(水)  
午前10時～正午、午後1時～4時
    - ◇場 所 茨城県開発公社 1階中会議室  
[水戸市笠原町978-25]
    - 【土浦会場】
      - ◇日 時 4月13日(木)  
午前10時～正午、午後1時～4時
      - ◇場 所 県南生涯学習センター 5階小講座室1  
[土浦市大和町9-1]

◆申込方法 茨城県不動産鑑定士協会までご連絡の上、お申し込みください。予約受付は、3月31日(金)午後5時までとなります。お一人様(お一組様)1時間程度の完全予約制となります。

**問** 茨城県不動産鑑定士協会  
☎029-246-1222 **FAX** 029-246-1221

## 令和5年度

## 茨城県警察官採用試験(第1回)実施

◆試験区分、採用予定人員および受験資格

試験区分		採用予定人員	受験資格	
警察官A	一般	男性	49人程度	昭和63年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人もしくは令和6年3月31日までに卒業見込みの人または人事委員会が同等と認める人
		女性	18人程度	
	職務経験	男性	4人程度	上記警察官A(一般)の受験資格に該当し、かつ民間企業、団体、国・地方公共団体における職務経験を5年以上有する人
		女性	2人程度	
警察官B	一般	男性	6人程度	昭和63年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、上記警察官A(一般)の受験資格(学歴区分)に該当しない人(令和5年3月31日までに高等学校を卒業無込みの人を除く。)
		女性	4人程度	
	職務経験	男性	1人程度	上記警察官B(一般)の受験資格に該当し、かつ民間企業、団体、国・地方公共団体における職務経験を5年以上有する人
		女性	1人程度	

※茨城県警察官採用試験の第1次試験の教養試験において、「武道・スポーツ・語学・財務・情報処理」の資格を有する方に一定の点数を加点します

- ◆第1次試験日 5月14日(日)
- ◆申込方法 インターネット(電子申請)による申込
- ◆申込締切 4月7日(金)午後5時まで

## 問

下妻警察署 ☎43-0110 **FAX** 43-0110  
県警察本部警務課採用係 ☎0120-314-058  
**HP** [https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/saiyo/ibarakipc\\_site/index.html](https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/saiyo/ibarakipc_site/index.html)



## 「檻の中のライオン」下妻講演会

憲法書として異例のベストセラー「檻の中のライオン」の著者である「弁護士 椋 大樹(はんどう たいき)氏」による講演会を開催します。参加には事前申し込みが必要です。(先着80名)

- ◆日 時 3月26日(日)午後1時30分～4時30分  
開場 午後1時
- ◆場 所 やすらぎの里しもつま  
ふるさと交流館リフレこかい  
[大園木251-1]
- ◆参加費 1,000円(資料代含む・クリアファイル付)  
高校生以下無料
- ◆主 催 檻の中のライオン下妻講演実行委員会
- ◆後 援 下妻市・下妻市教育委員会

## 問 申

檻の中のライオン下妻講演実行委員会  
☎090-5506-3515(青木)

## 注意、あなたの土地が狙われています

「一時的に資材置場として貸してほしい」、「良い土で埋め立てます」などと「うまい話」を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で質の悪い建設残土を埋め立てられたりする事例が多発しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけではなく、土地所有者に及ぶこともありますので、思い当たることなどがある場合は、下記にご相談ください。  
廃棄物の不法投棄、違法焼却、不適正な埋立てなど発見した場合は、「不法投棄110番」まで通報をお願いします。  
◎「不法投棄110番」 ☎0120-536-380  
(受付時間は平日の午前8時30分～午後5時15分)

## 問

県廃棄物規制課不法投棄対策室 ☎029-301-3033  
県西県民センター環境・保安課 ☎24-9127  
生活環境課 ☎43-8234 **FAX** 44-7833  
下妻警察署(休日や夜間) ☎43-0110

## 令和5年度 市民ソフトテニス(軟式テニス)教室

市ソフトテニス連盟では、初めての方から経験者まで、ソフトテニス(軟式テニス)を気軽に親しみ、楽しみながら健康増進を図るとともに、愛好者の普及拡大と地域の活性化を目的に、ソフトテニス教室を次のとおり開催します。  
経験の有無は問いません。お気軽にご参加ください。

- ◆日時 4月2日(日)～12月24日(日)  
毎週日曜日 午前9時～正午(雨天中止)
- ◆場所 市営柳原球場 テニスコート  
[柳原791-1]
- ◆対象者 初心者、初級者、中級者で市内在住または在勤の小学生から中高年の方および市ソフトテニス連盟に加入している方
- ◆年会費  
◇大人 1,000円(スポーツ保険は別途)  
◇小学生1,500円(スポーツ保険加入料を含む)
- ◆用意する物 ソフトテニス用ラケット、  
テニスシューズ、運動できる服装  
※ラケット貸し出し有り

**問 申** ソフトテニス連盟  
☎ 090-4620-8570(大内)  
FAX 43-3519(生涯学習課)  
※当日会場でも受け付けます

## ごみ(廃棄物)の野外焼却は禁止

家庭ごみ、雑草、枝・葉、野菜くず、店舗や会社から出たごみを野外で燃やさないでください。煙や臭いで周辺の生活環境に悪影響が出ております。  
野焼きは「廃棄物処理法」で一部の例外を除いて禁止されています。  
※屋外での煮炊きやバーベキュー、燻炭作りなどの際には、近隣住民の方への配慮をお願いします

**問** 生活環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833  
休日や夜間の場合  
110番または下妻警察署 ☎43-0110  
火災の危険がある場合  
119番または下妻消防署 ☎43-1551

## 市立図書館 ボランティア募集

市立図書館では、ボランティア活動にご協力いただける方を随時募集しています。活動にあたっては、職員やボランティア会員がサポートするので安心です。

- ◆活動グループ・内容  
◇読み聞かせ 図書館での読み聞かせの定期開催  
市内学校などでの不定期読み聞かせ
- ◇美化 図書館内壁面の飾り付け、草花の水やり
- ◇朗読 録音図書作成や対面朗読
- ◇書架整理 図書館資料の配架・整頓
- ◇本の修理 図書館資料の修理
- ◆年度会費 1,000円(活動費・保険など)  
◎詳しくは、お問い合わせください。

**問 申** 市立図書館  
☎43-8811 FAX 43-8855

## ダンボールは古紙です

ごみ集積所および古紙回収庫に段ボールなどの古紙を出す際は、必ずひもで十文字に縛ってまとめてください。縛っていないもの、ガムテープやラップなどでまとめたものは回収できません。

また、つぶしていないダンボールに発泡スチロールや生ごみが混入していることがよく見られます。発泡スチロールや生ごみは紙ではありません。ごみ出しルールの徹底と循環可能な社会づくりにご協力をお願いします。

**問** 生活環境課 ☎43-8289 FAX 44-7833

## 献血にご協力をお願いします

献血は最も身近なボランティア。あなたのわずかな時間で救える命があります。

- ◆日時 3月24日(金)午後2時～4時
- ◆場所 下妻市役所千代川庁舎 1階 ロビー  
※400ml献血を優先します  
※献血カードをお持ちの方は献血可能日をお確かめください

**問** 保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

## 映画会開催のお知らせ(3月)

市立図書館では、「図書館映画会」を開催しております。今月は、通常の映画会に加えて「春休み特別上映会」も実施します。無料でどなたでもご参加できますので、お気軽にお越しください。

◆図書館映画会  
上映作品 『劇場アニメ 君の膵臓を食べたい』  
(2018年/108分)  
開催日 3月25日(土)午後2時から

◆春休み特別上映会  
上映作品 『忍たま乱太郎の宇宙大冒険 withコスミックフロント☆NEXT』(2016年/50分)  
開催日 3月26日(日)午後2時から

◆開催場所 図書館 2階 映像ホール

**問** 市立図書館 ☎43-8811 FAX 43-8855



## 令和5年度労働基準監督官採用試験

労働基準監督官は、労働基準関係法令に基づいて事業場などに立ち入り、事業主に法に定める基準を順守させることにより、労働条件の確保・向上・労働者の安全や健康の確保を図り、また、不幸にして労働災害にあわれた方に対する労災補償の業務を行うことを任務とする厚生労働省の専門職員です。

- ◆受験資格  
◇平成5年4月2日～平成14年4月1日生まれの者  
◇平成14年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者  
①大学を卒業した者および令和6年3月までに大学を卒業する見込みの者  
②人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆試験の程度 大学卒業程度  
◆インターネット申込受付締切 3月20日(月)  
※受信有効

申込専用アドレス  
<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

- ◆試験日  
◇第1次試験日 6月4日(日)  
◇第2次試験日 7月11日(火)～7月13日(木)のうち指定された日

**問** 茨城労働局総務部総務課  
☎029-224-6211 FAX 029-224-6245  
筑西労働基準監督署 ☎22-4564 FAX 22-4580

## 就職に関する悩みや不安を相談してみませんか

就職してもすぐ辞めてしまう方、一人で就職することに不安をお持ちの方、働きたいけれど、どうしたら良いか分からない方、勇気を出してまずは相談から始めてみませんか。

いばらき県西若者サポートステーション(通称サポステ)では、就職に関する無料相談会を開催しています。ぜひご利用ください。

- ◆日時 4月6日(木)、20日(木)、5月18日(木)  
各日 午前10時～午後0時30分  
※新型コロナウイルス感染症対策などにより、予定が変更となる場合があります
- ◆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 就職に悩みがある15歳～49歳の方、その保護者または関係者
- ◆申込 前日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  
〒308-0845 筑西市西方1790-29  
☎54-6012 FAX 54-6013  
開所時間 火曜日～土曜日  
午前9時30分～午後5時30分(祝日を除く)  
✉ [hola@iw-saposute.org](mailto:hola@iw-saposute.org)

## 【令和5年度会員募集】 下妻市グラウンドゴルフ協会

- ◆入会資格 市内在住・在勤で60歳以上の方
- ◆年会費 2,000円
- ◆活動内容

◇定期練習 毎週水曜日 午後1時～3時  
※雨天の場合は翌日  
※6～9月は午前9時～11時

◇競技会  
月例大会(6、9、12、2月の年4回)  
市長杯・市民グラウンドゴルフ大会(10月)

- ◆その他 クラブ・ボールは、当協会にて用意します。
- ◆申込方法 所定の入会申込書に必要事項を記入し、年会費を添えてお申し込みください。

◆申込締切 3月22日(水)午後5時まで  
※締切後も随時受け付けます  
◆申込先 市役所千代川庁舎 2階  
生涯学習課 スポーツ振興係

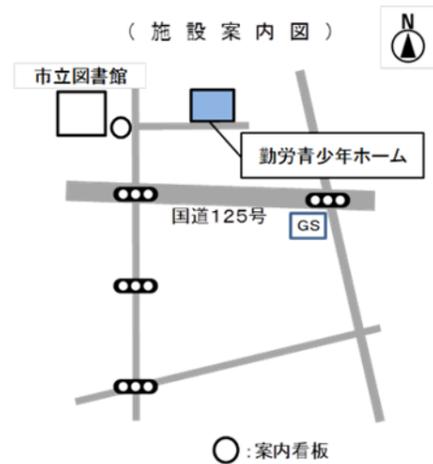
※受付時間 午前8時30分～午後5時  
※土・日曜日、祝日を除く

**問** 下妻市グラウンドゴルフ協会  
☎ 43-4045(大山)  
FAX 43-3519(生涯学習課)

## 勤労青少年ホーム『令和5年度講座生』募集

講座名	開講日	時間	回数	定員	内容
バドミントン※	5月9日(火)	第2・4火曜日 午後7時～9時	6回	15人	基本からワンランク上の技術まで楽しく学べます。
リラックスヨガ※	5月19日(金)	第1・3金曜日 午後7時～9時	10回	15人	呼吸法や基本的な動きで健康促進・美容のためのリラックスエクササイズです。未経験の方もお気軽にどうぞ。
みんなでフォークダンス※	5月19日(金)	第1・3金曜日 午前10時～正午	6回	10人	懐かしいフォークダンスを、みんなで楽しく踊りましょう。
親子でヨガ	5月13日(土)	第2・4土曜日 午前10時～正午	10回	10組	ヨガのポーズや呼吸法をゲームなどしながら楽しく学びましょう。(※保護者と小学生対象)
英会話	5月18日(木)	第1・3木曜日 午後7時～9時	10回	15人	日常英会話を楽しい会話から学びましょう。
女性のための美と健康法※	5月18日(木)	第1・3木曜日 午後2時～4時	8回	10人	温活・ハンドマッサージなどを通して、美と健康を学びマイナス年齢の自分を目指してみませんか。
女性のための脳トレ	5月20日(土)	第1・3土曜日 午後2時～4時	8回	10人	脳いきいきドリル・癒しの数字・色からわかる心理的傾向を知り、日々の生活をさらに活力UPしましょう。
フラワーボトル	5月20日(土)	第1・3土曜日 午前10時～正午	10回	10人	ピンの中に色々なパーツをデコレーション。あなただけのかわいい作品を作ってみませんか。

- ◆期 間 5月～10月(月2回) 講座により回数、期間が異なります。
- ◆場 所 勤労青少年ホーム[砂沼新田15] 施設案内図参照
- ◆受講資格 原則として市内在住・在勤の方
- ◆申込期間 3月24日(金)～4月16日(日)
- ◆受付時間 午前9時～午後5時(休館日を除く)  
※休館日は月曜日と祝日の翌日
- ◆申込方法 ◇来館にてお申し込みください。定員になり次第締め切ります。  
◇複数受講できます。詳細はお問い合わせください。
- ◆受講料 無料(施設運営費として1講座につき500円。  
講座により別途教材費などの費用負担あり)
- ◆注意事項 ◇講座開講後は、返金できませんのでご了承ください。  
◇講座生が一定数以上集まらない場合、中止となることがあります。  
◇日程は都合により変更になることがあります。  
◇講座名の※印はしもつま元気ポイント対象事業です。



問 申 勤労青少年ホーム ☎43-7423 FAX 45-0520

### “みんなの研ぎやさん、巡回活動 いつもお使いの包丁は切れますか？”

ボランティアサークル「みんなの研ぎやさん」が、ご家庭でお使いの包丁を研磨して切れ味抜群の包丁に蘇らせます。切れる包丁で楽しくお料理をしましょう。

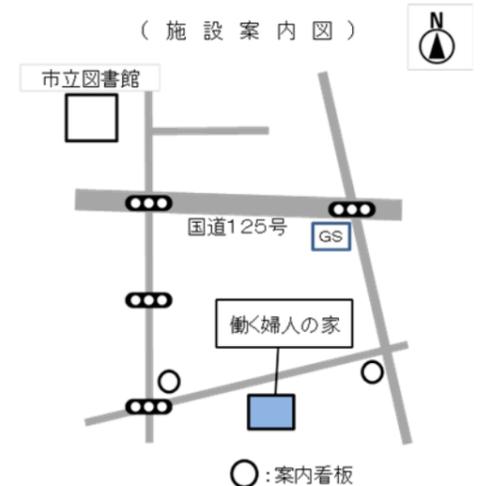
- ◆日 時 3月24日(金) 午後1時～2時30分 ◆会 場 大宝公民館 [大串733]
- ※悪天候により中止になる可能性があります
- ※ご来場の際は、マスクの着用にご協力ください
- ◎みんなの研ぎやさん会員募集中
- ボランティア活動に興味のある方は、活動日にお気軽にお越しください。

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

## 働く婦人の家『令和5年度講座生』募集

講座名	開講日	時間	回数	定員	内容
クレイフラワー	5月17日(水)	第1・3水曜日 午前10時～正午	10回	8人	樹脂粘土を使い、繊細で美しく本物の花と見間違えるほどの高精度の作品が作れます。
子育て支援 フィットネス※	5月19日(金)	第1・3・5金曜日 午前10時30分～正午	10回	15人	子育て中のお母さんのための骨盤の歪み・腰痛・肩こり解消に効果があります。(子連れ可・託児不可)
基礎からの 日常英会話	5月18日(木)	第1・3木曜日 午後1時15分～2時45分	10回	15人	あいさつや道案内など日常で役立つ会話を基礎から学び、国際的な視野を広げてみませんか。
筆ペン習字	5月18日(木)	第1・3木曜日 午後7時～9時	10回	15人	きれいな字を書きたい方に人気です。無理なく大人の気品ある美しい文字が身に付きます。
太極拳※	5月19日(金)	第1・3・5金曜日 午後7時～9時	10回	20人	深い呼吸とゆったりとした動きで、自然に心と体が癒され、美容にも効果があります。
中国医療 保健体操※	5月27日(土)	第2・4土曜日 午後2時～4時	8回	20人	呼吸に合わせて全身をくまなく動かすことで、生活習慣病を予防し、体の若さを保ちます。
笑いヨガ※	5月28日(日)	第2・4日曜日 午前10時～正午	8回	15人	笑って酸素を取り入れ、健康と活力が実感できます。介護予防や運動機能向上に最適です。
いきいき 元気体操※	5月23日(火)	第2・4火曜日 午前10時～11時30分	8回	15人	肩こり・腰痛を予防し、疲労回復の効果有り。音楽に合わせて、健康づくりをしましょう。
華道	5月24日(水)	第2・4水曜日 午前9時30分～11時	8回	10人	四季の花木の自然に心を寄せ、安らぎを感じられる華道の基礎を気軽に楽しみませんか。
着物の着付け	5月24日(水)	第2・4水曜日 午後7時～9時	10回	10人	立ち振る舞いやマナーを学び、自分だけでなく、周りの人にも着付けてあげられます。
はじめての ピラティス※	5月24日(水)	第2・4水曜日 午前10時30分～正午	10回	10人	筋トレとストレッチを同時に行う感覚のエクササイズです。初めての方でも体力、集中力がつきバランスが良くなります。

- ◆期 間 5月～11月(月1～3回) 講座により回数、期間が異なります。
- ◆場 所 働く婦人の家[今泉240] 施設案内図参照
- ◆受講資格 原則として市内在住・在勤の方
- ◆申込期間 3月24日(金)～4月16日(日)
- ◆受付時間 午前9時～午後5時(休館日を除く)  
※休館日は月曜日と祝日の翌日
- ◆申込方法 ◇来館にてお申し込みください。  
定員になり次第締め切ります。  
◇複数受講できます。詳細はお問い合わせください。
- ◆受講料 無料(施設運営費として1講座につき500円。  
講座により別途教材費などの費用負担あり)
- ◆注意事項 ◇講座開講後は、返金できませんのでご了承ください。  
◇講座生が一定数以上集まらない場合、中止となることがあります。  
◇日程は都合により変更になることがあります。  
◇講座名の※印はしもつま元気ポイント対象事業です。



問 申 働く婦人の家 ☎43-7929 FAX 45-0521