

㊸ヨガ教室の参加者を募集します

ハタヨガでは、さまざまなポーズを行いながら体の扱い方を知り、強くしなやかな身体と心へ整えます。集中とリラックスを味わえるこのクラスは、ヨガの効果を高めるとともに、柔軟性や筋力のアップ、体力増進にもおすすめです。

メンテナンスヨガでは、呼吸法と簡単なポーズを取り入れ、バランスのとれた快適な身体と心を養います。姿勢改善や骨盤調整をすることにより、自律神経が整えられ、冷えや凝りなどのストレス解消にも効果的なクラスです。

内容	期日	時間
ハタヨガ教室 (毎月第3水曜日)	12月20日(水)、平成30年1月17日(水)	午後7時30分～ 8時45分
メンテナンスヨガ教室 (毎月第2・4火曜日、 第3日曜日)	12月17日(日)、26日(火)、 平成30年1月9日(火)、21日(日)、23日(火)	午前10時30分～ 11時45分

場所 地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-7)

講師 伊勢山 陽子さん

定員 各20名(先着順)

参加費 1,500円(1回)

持ち物 ヨガマット

申込方法 電話でお申し込みください。

申・問 11月30日(木)まで:(株)セイウン(いこいの家はなさか内) TEL 0296-77-5110

※受付時間:午前9時30分～午後5時

12月1日(金)から:地域交流センターいわま「あたご」事務室 TEL 0299-57-3357

※休館日:第1・第3火曜日、年末年始12月29日～1月3日

※受付時間:午前9時～午後10時

㊹弁護士および大学教授による無料法律相談会の相談者を募集します

期日	相談員
平成30年1月19日(金)、2月22日(木)	弁護士 <small>あびこ かずこ</small> 安彦 和子さん
1月12日(金)、2月5日(月)	大学教授 <small>やまぐち やすお</small> 山口 康夫さん

相談時間 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)

場所 地域交流センターともべ ともべ (笠間市友部駅前 1-10)

内容 ※相談は1件あたり1時間程度です。

※お受けできるのは相談のみで、弁護士に案件を依頼することはできません。

※すでに弁護士に依頼している案件、係争中や同一案件の繰り返し利用はご遠慮ください。

定員 各4名(先着順)

申込方法 電話でお申し込みください。

申・問 笠間市消費生活センター TEL 0296-73-6877



広報紙は笠間市ホームページでもご覧になれます。

<http://www.city.kasama.lg.jp/>

㊺ひとり親家庭の小学校新入学児童に入学祝い金を贈ります

笠間市社会福祉協議会では、住民の皆さんから温かい善意で寄せられた共同募金の中から、ひとり親家庭の新入学児童にお祝い金を贈ります。

対象 市内に住所を有し、居住する母子・父子家庭で小学校新入学児童の保護者

祝金の額 5,000円

申込方法 印鑑を持参の上、窓口で直接お申し込みください。※受渡日は、後日通知します。

申込期限 平成30年1月22日(月)

申・問 笠間市社会福祉協議会本所 TEL 0296-77-0730、笠間支所 TEL 0296-73-0084
岩間支所 TEL 0299-45-7889

㊻ひとり親家庭の小学校新入学児童に入学祝い品を贈ります

(福)茨城県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭(母子・父子家庭)のお子さんに新入学祝い品(学用品)を贈ります。

申込方法 窓口で直接お申し込みください。

申込期限 平成30年1月22日(月)

申 子ども福祉課、各支所福祉課

問 (福)茨城県母子寡婦福祉連合会 TEL 029-221-7505、子ども福祉課(内線 164)

㊼平成29年度笠間市成人式を開催します

日時 平成30年1月7日(日)開場:午前9時～ 式典:午前10時～11時

写真撮影:午前11時～正午

場所 笠間市民体育館(笠間市石井 2068-1)

対象 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方

※平成29年10月31日現在で笠間市に住民登録されている対象の方に、12月上旬に案内状を郵送します。

※平成29年11月1日以降笠間市に転入した方で、笠間市成人式に参加希望の方、および進学・就職等により現在笠間市にお住まいでない方も参加できますので、氏名・住所等をご連絡ください。

問 生涯学習課(内線 385)

㊽特設無料人権相談を開設します

毎日の生活の中で、人権に関わる困りごとや法律上どのようになるのか解決に導くためのご相談です。相談は、法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が担当します。

相談内容についての秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

【弁護士相談について】

午後1時から弁護士も参ります。相談時間は1件30分以内です。相談される方は、午前の部で人権擁護委員と事前に内容を整理した上でお願いします。

日時 12月20日(水)午前10時～午後3時

場所 笠間公民館(笠間市石井 2068-1)

問 社会福祉課(内線 157)

市税等は納期限を過ぎると延滞金が加算されます。
納期限内の納付をお願いします。