



納することも可能です(最大で2年分の前納が可能になります)。

この場合、専用の納付書が必要となりますので、問い合わせください。

問 下館年金事務所

☎0296-25-0829

さしま斎場待合室 使用料の変更

さしま斎場は、4月1日(土)から火葬棟の待合室使用料を次のとおり変更します。

使用料 1室5,000円(2時間)
※超過料金2,000円(1時間ごと)。

問 さしま環境管理事務組合

☎87-0619

シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会

「シルバーリハビリ体操」は、介護予防のための体操で、いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。講習会の全課程を修了した人には、指導者としての認定証が茨城県知事から交付されます。

■上期受講者募集

対象 60歳以上の茨城県民で、常勤の職についていない人、地域でボランティア活動ができる人ならどなたでも受講できます
※50歳以上の人も申し込みできますが、60歳以上の人を優先します。

日程 164コース：4月7日(金)～165コース：5月1日(月)～167コース：7月7日(金)～
※各コース6日間。

時間 1日5時間程度

場所 茨城県立健康プラザ
(水戸市笠原町993-2)

内容 講義と実技

費用 無料(交通費、昼食代は各自負担)

※日程・申込方法等の詳細は、問い合わせください。

申込 問 茨城県立健康プラザ
介護予防推進部

☎029-243-4217

里親になりませんか

■「里親」とは

ご自分の家庭に、事情により家庭で養育をうけることのできないお子さんを預かり、あたたかい愛情と家庭的な雰囲気の中で育てていただく人のことです。

■「里親」の種類

「養育里親」「親族里親」「専門里親」「養子縁組目的里親」の4種類になります。

■「里親」になるには

里親の種類により異なりますが、いくつかの要件があり、研修を修了する必要があります。

問 茨城県筑西児童相談所

☎0296-24-1614

よちよちクラブ講演会

■「ラクで楽しい母乳育児を」とよちよちクラブ説明会

母乳の基礎知識や授乳のコツを知らずに不安に思っていますか。妊婦さんや粉ミルクとの混合で育てているママも目からウロコのお話会です。パパやおばあちゃんも気軽にお越しください。お子さん連れも大歓迎。

日時 4月19日(水)午前10時～正午

場所 古河福祉の森会館

担当課 総子ども入園課

申込 問 古河自然育児の会よちよちクラブ(担当：桑折)

☎090-6587-7773

✉yochiyochiclub@gmail.com

予備自衛官補募集

社会人や学生を予備自衛官補として採用し、教育訓練修了後、予備自衛官として任用します。

■一般公募

応募資格 18歳以上34歳未満の人

■技能公募

応募資格 18歳以上で、保有する技能により53歳～55歳未満の人

【以下共通】

試験期日 4月14日(金)～18日(火)のいずれか指定した日

申込期限 4月7日(金) [郵送可・4月7日必着]

試験内容 筆記試験、口述試験、適正検査、身体検査

申込 問 自衛隊茨城地方協力本部筑西地域事務所

☎029-622-7239

HP <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>

姉妹都市通信

さくら市(栃木県)

第12回生涯学習振興大会

女優・藤田弓子さんが、生涯楽しみながら元気に過ごす秘訣などを講演します。また、当日は午前9時30分から「市民活動・ボランティアの集い～大好きなさくら市を元気にしよう～」を開催します。

日時 3月19日(日)午後1時30分～3時30分 [開場：午後1時]

場所 氏家公民館(さくら市櫻野1322-8)

※事前申込不要。

問 生涯学習課 ☎028-686-6621