





腰痛予防体操を学んでみませんか。講話後に、介護者同士の交流会を開催します。

■日時／11月28日(土) 10時～12時

■会場／岩瀬中央公民館

■対象／市内で在宅介護している方、または介護分野に興味のある方

■参加費／無料

■定員／20名(先着順)

■申込期限／11月20日(金)

■問合せ・申込先／南部在宅介護支援センター(マカベシルパートピア内 ☎0296-54-2802)

## 募集

太極拳で一緒に汗を流しませんか

太極拳は、中国武術の一つで、健康運動としても普及しています。性別や年齢を問わず、気軽に始められます。

■日時／会場

・毎週火曜19時30分～21時30分／真壁伝承館

・毎週金曜13時30分～15時30分／大和体力増進センター

・毎週土曜13時30分～15時30分／真壁体育館

■指導者／石田節子師範  
白井幸子師範  
■会費／1,000円(1ヵ月)



■問合せ・申込先／真壁太極拳クラブ 石田(☎0296-55-1413)、白井(☎0296-55-2683)

新しい出会いを求めて

婚活相談会

■日時／11月22日(日) 13時～16時

■会場／結城市立公民館(結城市結城1446-10)

■対象／独身成人男女およびその家族(事前予約制)

■参加費／無料

■申込期限／11月15日(日)

■問合せ・申込先／いばらきマリッジサポーター県西地域活動協議会 淀縄(☎090-4623-1221)、上野(☎090-3061-5040)

## 無料相談

全国一斉「女性の人權ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなど悩みを持つ女性からの相談に応じます。秘密は厳守されます。

■期間／11月12日(木)～18日(水)

■専用電話(全国共通)

☎0570-070-810

■時間／8時30分～19時(土・日曜は10時～17時)

■相談員／法務局職員、人権擁護委員

■問合せ先／水戸地方法務局人権擁護課(☎029-227-9919)

## 無料法律相談

財産・相続・借地・金銭貸借契約・離婚問題など、法律に関することについて、弁護士が相談に応じます。

■日時／11月25日(水) 10時～12時

■予約開始／11月17日(火) 9時～

■会場／岩瀬福祉センター

■対象／市内在住で、先着5名(1人20分程度)

■問合せ・申込先／桜川市社会福祉協議会(☎0296-70-4410)

## 11月納期の税・保険料

固定資産税 3期

国民健康保険税 5期

後期高齢者医療保険料 5期

納期限／11月30日(月)

税・保険料は納期限内に納めるようにしましょう。

また、納め忘れがなく簡単で便利な口座振替制度をご利用ください。

株式会社 さくらほーる 総合葬祭 こもり

# 家族葬

0120-44-4483

本社 / 〒309-1214 茨城県桜川市東桜川13-13 TEL.0296-75-4066 FAX.0296-75-2555

事前相談 受付中

