介護者のつどい

「介護者のつどい」は、介護者同士が集まり、毎月第2水曜日に開催しています。座談会や日帰り旅行などを通して情報交換を行い、交流を図っています。

10月は日帰りバス旅行を計画しています。日ごろの疲れを癒し、リフレッシュしませんか？ご参加をお待ちしております。

▼日時　10月14日㈬
午前9時30分～午後4時帰着予定
▼行き先　牛久大仏
▼乗車場所　利根町文化センター
▼参加費　無料（食事代は自己負担）
▼申込期限　9月24日㈭
問利根町地域包括支援センター
☎68-2211（内線131）

スマホ相談窓口

スマートフォンの操作に不慣れな人が気軽に相談できる「スマホ相談窓口」を開設します。スマートフォンについて「困ったこと」、「知りたいこと」がありましたらぜひご利用ください。

※予約制です。
▼開設日
10月7日㈬・21日㈬
11月11日㈬・25日㈬
①午前10時～10時55分
②午前11時～11時55分
①、②各回2名ずつ　1日計4名
▼場所　利根町役場　5階食堂
※日程により場所を変更する場合があります。
▼相談員　利根町役場職員
▼持ち物　ご自身のスマートフォン
▼予約方法
電話・窓口でのみ予約可能（先着順）
▼予約受付日時
【10月開設分】
10月1日㈭～受付開始
【11月開設分】
11月2日㈪～受付開始
午前8時30分～午後5時15分
（閉庁日を除く）
◎どの機種のスマートフォンでも相談いただけます。ただし、料金や契約関連など、相談内容によっては対応できない場合があります。
問申政策企画課　情報政策係
☎68-2211（内線333）

ウェルネススポーツ大学「第1回健康づくり運動セミナー」

日本ウェルネススポーツ大学産学官連携委員会が、左記のとおり健康づくりのセミナーを開催します。ミニ講話や家庭でできる簡単な運動、ストレッチの実技を一緒に楽しみませんか？

▼日時　10月22日㈭　午後1時30分～3時
▼場所　とねふれあいプラザ　コミュニティルーム
▼講師　日本ウェルネススポーツ大学教授、産学官連携委員会委員長　堀松英紀（ほりまつひでのり）氏
▼講座内容
健康の重要性と運動の効果、レクリエーションゲーム、1人でできる筋トレの紹介、楽しいストレッチの実技
▼申し込み期間
9月24日㈭～10月16日㈮
土・日曜日・祝日を除く
午前8時30分～午後5時15分
▼定員　20名
※当日は動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具を持参ください。
※車でお越しの方は、文化センターと図書館の間の砂利駐車場をご利用ください。
※当セミナーにおいて、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。
※令和8年度は「健康づくり運動セミナー」を2回開催予定　堀松英紀（ほりまつひでのり）氏（10月・12月）
問申政策企画課　地域振興係
☎68-2211（内線339）

行政相談月間

9月～10月は行政相談月間です。毎日の暮らしで困っていること、望んでいることがあれば、行政相談員にご相談ください。

総務大臣より委嘱を受けた行政相談員が、行政に関する困りごとや悩みごとをお聞きします。

毎月1回、相談所を開設しています。相談は無料・秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

▼日時
毎月第3月曜日（祝日の場合は翌週の月曜日）
午後1時～4時（受付は午後3時まで）
▼場所
とねふれあいプラザ
問総務課　庶務行政係
☎68-2211（内線316）

水道メーター検針員募集中!
（毎月1日から8日までのお仕事です。）
Wワークok!
お気軽にお問い合わせください。
テスコ株式会社 茨城県南事業所 ☎029-893-4027
茨城県牛久市神谷6-41-28