

「まちなか保健室」健康講座・健康栄養講座

駅前館
健康講座「肺年齢を測定しよう」
【とき】11月21日(水)午後1時30分～2時30分
【ところ】まちなか保健室(ほっとステーション駅前館)
【対象】市内在住の方 先着10人 【講師】保健師
【申し込み】ほっとステーション駅前館
☎080-9990-3998 (受付:午前9時～午後4時)

田町館
健康講座「肺年齢を測定しよう」
【とき】11月30日(金)午後1時30分～2時30分
【ところ】まちなか保健室(ほっとステーション田町館)
【対象】市内在住の方 先着10人 【講師】保健師
健康栄養講座「冬の肥満予防の食事」
【とき】11月25日(日)午前10時～正午
【ところ】まちなか保健室(ほっとステーション田町館)
【対象】市内在住の方 先着15人 【講師】栄養士
【申し込み】ほっとステーション田町館
☎080-8096-9918 (受付:午前9時～午後4時)

【問い合わせ】健康増進課成人健康係
☎83-8122 FAX83-8619

芳賀郡市医師会市民公開講座「健康寿命は高血圧管理から」

高血圧が原因の病気の話や生活習慣を改善し、健康な毎日を過ごしましょう。
【とき】11月18日(日)午後1時～3時(30分前受付)
【ところ】市民館 第3・4会議室 【参加料】無料
【講師】自治医科大学 循環器内科学 教授 星出聡氏
【申し込み】下記にて電話受付
【申し込み・問い合わせ】芳賀郡市医師会 ☎82-3185
健康増進課健康支援係 ☎81-6946 FAX83-8619

子育て支援センター&サロン(12月)

ところ	開設日・時間
第一子育て支援センター	月～日(29・30・31日、祝日除く)午前9時～午後5時
第二子育て支援センター	月～金(29・30・31日、土・日・祝日除く)午前9時～午後5時
二宮地域サロン(二宮コミュニティセンター)	5・12・19・26日(水)午前9時～正午
にのみや保育園	月～金(土・日・祝日除く)(3日午後4日、7日午後13・19日、20日午後21日、29～1月3日休)
子育て支援センター	午前9時～正午、午後1時～3時

第一子育て支援センターの行事予定

1日(土)	午前10時30分～	クリスマスファミリーコンサート
11日(火)	午前10時45分～	リズムであそぼう
26日(水)	午前10時45分～	こっこ お誕生会

第二子育て支援センターの行事予定

5日(水)	午前10時45分～	びよびよ お誕生会
20日(木)	午前10時45分～	親子で楽しくふれあい遊び
25日(火)	午前10時45分～	子育て健康相談

にのみや保育園子育て支援センターの行事予定

12日(水)	午前11時～	体育あそび
14日・28日(金)	午前11時～	リズム遊び
11日(火)	午前10時～	クリスマス会
20日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージしよう

【問い合わせ】にのみや保育園子育て支援センター ☎73-2200

高校生主催のクリスマスイベント「サンタと遊ぼう」

高校生ボランティアによるイベントです。サンタと一緒に歌やゲーム、プレゼント配布、記念撮影を楽しめます。
【とき】12月15日(土)午後1時30分～3時(予定)
【※開場・受付は午後1時から】
【ところ】市民「いちご」ホール(市民会館) 小ホール
【対象】市内在住または勤務の方の小学校低学年以下のお子さん(兄弟姉妹も参加可) 先着150人(子どもの参加者数) ※必ず親子でご来場ください。
【参加料】プレゼント代として子ども1人につき400円(同伴の大人は無料)
【申込方法】11月22日(木)までに、下記窓口へ参加料をお持ちのうえ申し込みください。
【申し込み・問い合わせ】生涯学習課(市民館内) ☎82-7151 FAX83-4070 (日曜・祝日休)

市民講座 正月のしめ縄飾りを作ろう

お正月用の玄関飾り(和飾り)を作ります。
【とき】12月24日(月)午前9時30分～正午
【ところ】青年女性会館ホール
【対象】市内在住・在勤で成人の方 20人(定員超抽選)
【受講料】2,000円(材料代)
【持ち物】作業用のエプロン
【申込期限】11月28日(水)までに下記にて本人のみ電話受付(午前8時30分～午後5時15分)
【申し込み・問い合わせ】生涯学習課生涯学習係 ☎82-7151 FAX83-4070 (日曜・祝日休)

市民講座 絵本の中のケーキを作ろう!

絵本の読み聞かせと、絵本に出てきたケーキを親子で作ります。
【とき】12月22日(土)または23日(日)午前10時～正午
【ところ】市民館真岡西分館 図書室、調理室
【対象】市内在住・在園・在学している幼稚園・保育所(園) 児から小学校低学年程度のお子さまと保護者、または祖父母 各回12組(計24組)(定員超抽選) ※どちらか1日のみを選択して申込
【受講料】1家族1,500円程度(材料費)
【持ち物等】エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
【申込期限】11月24日(土)までに下記窓口、電話、FAXにて受付(午前8時30分～午後5時15分)
【申し込み・問い合わせ】市民館真岡西分館 ☎84-6781 FAX84-6936 (日曜・月曜・祝日休)

第9回SLフェスタ開催

【とき】11月25日(日)午前10時～午後4時
【ところ】SLキューロク館・情報センター周辺施設
◆真岡駅、SLキューロク館◆
車掌車連結走行、キューロク助手席体験、D51助手席体験、レールスター乗車体験、機関士・駅長制服貸出、SLプレートの拓本刷り、DE10の見学会
◆情報センター◆
プラレール体験、新感覚アトラクション「ネイチャーボールズ」、ミニSLの運行、SL写真展
◆ステージイベント◆
尊徳太鼓保存会、イマキダニング、真岡ミュージカル、鉄道ビッグフォートークショー、アクアチーム
◆模擬店◆
クレープ、焼きそば、餃子、黄金餅、SL弁当など
【問い合わせ】真岡鐵道株 ☎84-2911
SLキューロク館 ☎83-9600

みんなのひろば

●平成30年分年末調整説明会
【とき】11月27日(火)15:15～15:15
【ところ】市民「いちご」ホール(市民会館) 大ホール
【内容】年末調整のしかたや給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成方法など【問い合わせ】真岡税務署 ☎82-2115(自動音声案内②)【その他】説明会では事前に入付した「年末調整のしかた」【給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引】などのパンフレットを用いて説明しますので、出席の際はお持ちください。年末調整関係用紙、法定調書の用紙が不足する場合は会場でお渡ししますので、受付に申し付けください。

●消費税軽減税率制度説明会
【とき】11月27日(火)15:15～15:45
【ところ】市民「いちご」ホール(市民会館) 大ホール
【問い合わせ】真岡税務署 ☎82-2115(自動音声案内②)【その他】資料は当日配布します。

●地方税の申告はeLTAX(エルタックス)で!
eLTAXは、地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。手続きが自宅やオフィスからできたり、複数の地方自治体へまとめて一度に送信できたりするなどのメリットがあります。eLTAXのサービスは無料です。国と地方にそれぞれ提出する義務のある源泉徴収票・給与支払報告書を一括してeLTAXで一元的に送信することができます。これにより、PCデスクで給与支払報告書と源泉徴収票の統一様式に1回入力するだけで、それぞれのデータが作成され、給与支払報告書データが市区町村に、源泉徴収票のデータが国税庁に届けられます。eLTAXに関する詳しい情報はホームページ(http://www.eltax.jp/)をご覧ください。eLTAXの利用可能時間8:30～24:00(土日祝日、年末年始は除く)
【問い合わせ】ヘルプデスク ☎0570-081459

真岡市芸術鑑賞会映画会「空飛ぶタイヤ」

【とき】11月17日(土)①午後2時②午後6時30分
【ところ】市民「いちご」ホール(市民会館) 大ホール
【上映時間】約2時間10分
【入場料】大人(高校生以上)1,000円 小人(4歳以上)500円 ※当日購入可 ※全席自由
※平成30年度芸術鑑賞会会員 無料
【作品紹介】トラックが起こした事故で1人の主婦が亡くなった。事故を起こした赤松は、警察から走行中のトラックのタイヤが突然外れたと、信じられないことを聞く。赤松は自ら調査を始めるが、そこには大企業のリコール隠しが存在した。

平成30年度真岡市芸術鑑賞会会員募集中です。詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】真岡市芸術鑑賞会事務局 ☎83-7731 FAX83-4070

久保記念観光文化交流館ワークショップ 雪の結晶オーナメントをつくろう

クリスマスの部屋飾りにぴったりな大きな雪の結晶オーナメントを折り紙で作ります。
【とき】12月9日(日)①午後2時～3時 ②午後3時～4時
【ところ】久保記念観光文化交流館 観光まちづくりセンター
【対象】どなたでも 各回先着15人
【参加費】100円 ※電話にて申し込み
【問い合わせ】久保記念観光文化交流館 ☎82-2012 (FAX兼) (火曜・祝日休)

第5回 歴史教室開催

【とき】11月17日(土)午前10時～正午(無料・申込不要)
【ところ】市民「いちご」ホール(市民会館) 小ホール
【講師】史跡足利学校事務所長 大澤 啓啓 氏
【演題】「浄土庭園-高田山傳修寺に浄土庭園はあったか-」

第6回 歴史教室

【とき】12月1日(土)※時間、会場は上記と同様
【講師】文星芸術大学准教授 大澤 慶子 氏
【演題】「仏像に見る真岡魅力(仮)」
【問い合わせ】文化課 ☎83-7731 FAX83-4070

第25回 真岡地区公民館まつり

【とき】11月18日(日)午前9時30分～午後2時頃
【ところ】青年女性会館 ※雨天決行
【駐車場】国道294号バイパス沿い広場(青年女性会館東側)
【問い合わせ】市民館真岡西分館 ☎84-6781 FAX84-6936 (日曜・月曜・祝日休)

第9回 にのみや地区公民館まつり

【とき】11月18日(日)午前9時から ※雨天決行
【ところ】二宮コミュニティセンター
【駐車場】生涯学習館(旧二宮文化会館)
【問い合わせ】市民館二宮分館 ☎74-0107 FAX74-0187 (日曜・月曜・祝日休)

芳賀地区エコステーション 自習室のお知らせ

自主学習の場として学習室を開設しています。ごみ発電による空調がある快適な館内で学習しませんか。
【とき】午前9時～午後4時30分
(年末年始などを除き、土曜・日曜・祝日も利用できます)
【内容】自主学習室、環境関連図書の閲覧
【問い合わせ】芳賀地区エコステーション(真岡市堀内1839) ☎81-1244 FAX81-1266

科学教育センターからのご案内

★科学の広場★癒し系ロキヤンズづくり
好きな色と香りで自分だけのキャンドルを作ります。
【とき】12月1日(土)午前9時30分～10時30分
【定員】小学生 先着24組(小学4年生以下保護者同伴)
【参加費】子ども1人100円
【申し込み】11月21日(水)22日(木)に下記にて電話受付 ※電話申し込みが必要です。

プラネタリウム番組特別公開

【とき】12月1日(土)午前11時～途中入場不可(投影時間約50分)
【内容】番組「宙ガール★篠原ともえのレッツスターウォッチング」,「おたすけじょう」星座解説なしの2本立て!
【観覧料】高校生以上200円、4歳～中学生100円、3歳以下無料(開始30分前から観覧券販売)
【問い合わせ】科学教育センター ☎83-6611 FAX83-6211