

## 住まいの相談会

☎029・301・4755 岡県住宅課

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士が無料でお答えします。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

日時 11月21日(金) 午前10時～午後4時

場所 行方市役所玉造庁舎

申込期限 10月31日(金)

申込方法 1 1ばらき電子申請・届出サービス

※ 1ばらき電子申請・届出サービスでの申し込みが難しい場合は、問合せ先までご連絡ください

## 無料税務相談(予約制)

☎・岡県東信越税理士会潮来支部  
Tel 0299・84・7339

税金の専門家である税理士による無料税務相談です。

日時 10月1日(水)、15日(水) 午後1時30分～4時30分

場所 鹿嶋市立中央公民館

## 成年後見相談会

☎・岡(公社)成年後見センター・リーガルサポート茨城支部  
Tel 029・302・3166

司法書士・社会福祉士・税理士による無料相談会です。成年後見や遺言、相続などの相談が対面でできます。詳しくはお問い合わせください。

日時 10月25日(土) 午前10時～午後3時

場所 高正U&Iセンターホール(鹿嶋勤労文化会館)

申込方法 相談会の前日までに電話

## 市民相談



市のどの部署に相談してよいかわからないときは、

## 「困りごとサポート室」へ

Tel 0299-77-7616  
(平日 午前8時30分～午後5時)

## 東京2025デフリンピックキャラバン巡回

日本ではじめてのデフリンピックが、11月に東京で開催されます。デフリンピックやデフスポーツの周知のため、キャラバンカーが神栖市を訪れます。

日時 10月16日(木) 午前9時～9時30分

場所 保健・福祉会館  
岡障がい福祉課  
Tel 0299-90-1137

白十字看護専門学校  
キャンドルセレモニー

看護職としての自覚と意欲を高めるため、ナイチンゲール像から受け取った灯火をかがげ、新たな決意と心構えを誓う灯火の儀。厳かで感動的なセレモニーをぜひ見に来てください! 日時 10月11日(土) 午前10時30分～11時20分 場所 かみす防災アリーナ 申込方法 電話または学校ホームページ ☎・岡白十字看護専門学校 Tel 0299-92-3891

## 波崎ロータリークラブ朝市

地域特産の水産物・農産物・その他加工品・雑貨などを販売! 日時 10月5日(日) 午前8時～10時 ※小雨決行 場所 波崎漁港第2市場 後援 市観光協会・市商工会・はさき漁業協同組合・波崎水産加工業協同組合・なめがたしおさい農業協同組合 岡市商工会波崎支所 Tel 0479-48-0333

☎…申し込み ☎…問い合わせ

## ピラティスレッスン9

動く瞑想ともいわれるピラティスは、姿勢の改善やからだの動きやすさを向上させます。日時 10月9日～12月11日の毎週木曜日(10月16日を除く) 午後7時30分～8時30分 場所 はさき保健・交流センター 定員 15人(先着順) 費用 5,400円(全9回) 申込方法 窓口または電話 申込開始 10月2日(木) ☎・岡はさき保健・交流センター Tel 0479-21-5131

## 後期ジュニア水泳教室

日時 11月1日～16日までの毎週土・日曜日(全6回) 午後3時40分～5時10分 場所 海浜温水プール 対象 市内小学3～6年生 定員 50人(先着順) 費用 3,000円 申込開始 10月3日(金) ☎・岡海浜温水プール Tel 0299-97-1177

出張オレンジカフェの  
出前開催

毎月ウエルシア薬局土合本町店で開催しているオレンジカフェが、栄養士による講話、健康相談、福祉用具の展示、生バンドを迎えて出前で開催します。どなたでも参加できます。日時 10月15日(水) 午前10時～正午 場所 土合ヶ原県営住宅の集会所 定員 30人程度 ☎・岡地域包括支援センターみのり Tel 0479-21-6467

## 懐メロビクス2

懐かしの名曲に合わせて楽しく身体を動かします。日時 10月9日、23日、11月13日、27日、12月11日、25日の木曜日 午後1時～2時 場所 はさき保健・交流センター 定員 15人(先着順) 費用 3,600円(全6回) 申込方法 窓口または電話 申込開始 10月3日(金) ☎・岡はさき保健・交流センター Tel 0479-21-5131

## いきいきウォーキング大会

日時 10月18日(土) 午前9時～正午 ※雨天中止 場所 神之池緑地内 対象 市内在住・在勤の小学生以上 ※小学校低学年は保護者同伴 申込方法 当日、神之池陸上競技場で申し込み 岡武道館 Tel 0299-96-7700

水産技術研究所神栖庁舎  
一般公開

今年は漁港や魚群探知機の研究施設を見学できます。体験イベントもあります。ぜひお楽しみください。日時 11月8日(土) 午前10時～午後3時 場所 水産技術研究所神栖庁舎 ※入場無料 岡水産技術研究所神栖庁舎 Tel 0479-44-5929

## 骨盤腸活ストレッチ4

ストレッチで骨盤の歪みを整え、免疫力を高めます。日時 10月9日、23日、11月13日、27日、12月11日、25日の木曜日 午後2時30分～3時30分 場所 はさき保健・交流センター 定員 15人(先着順) 費用 3,600円(全6回) 申込方法 窓口または電話 申込開始 10月4日(土) ☎・岡はさき保健・交流センター Tel 0479-21-5131

リフレッシュ・  
エクササイズ8

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。日時 10月27日～12月22日の毎週月曜日(11月3日、24日を除く) 午前10時～11時 場所 はさき保健・交流センター 定員 18人(先着順) 費用 4,200円(全7回) 申込方法 窓口または電話 申込開始 10月5日(日) ☎・岡はさき保健・交流センター Tel 0479-21-5131

県央・鹿行ひきこもり支援  
フォーラム

ひきこもりで悩んでいる当事者や家族、ひきこもり問題に関心のある方や支援者など、どなたでも参加可能です。日時 10月9日(木) 午後1時～4時(受付 午後0時30分～) 場所 小美玉市四季文化館みのり 岡県ひきこもり相談支援センター Tel 0296-48-6631