

本庁 ☎24-2111

筑西市下中山 732 番地 1

関城支所 ☎37-6111

筑西市舟生 1040 番地

明野支所 ☎52-1111

筑西市海老ヶ島 1300 番地

協和支所 ☎57-2511

筑西市門井 1962 番地 2

案内

伊讚美ヶ原記念揚水 土地改良区総代総選挙

▼告示日 4月30日(木)

▼投票日時 5月7日(木) 午前8時30分～午後4時

▼総代定数 30人

▼立候補受付 4月30日(木) 5月1日(金) 午前8時30分～午後5時

▼場所 伊讚美ヶ原記念揚水土地改良区

▼開市選挙管理委員会 内線332

伊讚美ヶ原記念揚水土地改良区 ☎28-3686

下館総合体育館トレーニングルーム利用者講習会

トレーニングルームの利用を希望する人は、次のいずれかの講習会を受講してください。

▼日時 ①5月5日・19日(火) 午前10時～11時 ②4月24日・5月1日・8日・15日・22日・29日(金) 午後7時～8時 ③

4月26日・5月3日・10日・17日・24日・31日(日) 午前10時～11時

▼費用 300円(当日徴収)

▼場所 下館総合体育館内ト

レーニンゲルム
▼持参品 体育館用シューズ、運動のできる服装

▼申込み 4月21日(火) 午前8時30分から、電話で市スポーツ振興課へ ※各回10人先着順(1度の申込みで2人まで受付可)

▼開市スポーツ振興課(下館総合体育館内) ☎28-5040

朗読録音テープ&CDの無料貸出

▼テープ 『寡黙なる巨人』 90分5本、『正論4月号』 90分3本

▼CD 『PHP3月号』 75分1本

▼対象 視覚障がい者、ねたきりの人、視力のおちた高齢者など ※テープは市総合福祉センター(小林)で無料貸出

▼開野ばらの会 鶴見 ☎24-8376

自動車税(定期納税分)のクレジット納税ができます

平成27年度から自動車税がクレジットカードで納付できるようになりました。パソコンやスマートフォンから「Yahoo! 公金支払い」のポータルサイトへ接続し、クレジットカード情報等を入力することができます。いつでも利用できます。

※金融機関やコンビニ等ではクレジットカードによる納付はできません。

▼利用期間 5月1日(金) 正午～6月30日(火)

▼手数料 1件324円(税込) ※詳しくは納税通知書に同

封されているチラシ又はホームページをご覧ください。

開野税務課 ☎029-301-2418

フィットネスパーク・きぬ(ほっとランド・きぬ)

【多目的グラウンド(サッカー場)閉鎖】

グラウンド整備のため一定期間閉鎖します。

▼閉鎖期間 5月18日(月)～6月30日(火)

【振替休館】

▼5月26日(火) ※5月4日(月)祝の振り替え

開ほっとランド・きぬ ☎30-4126

市体育施設休館日 5月の休館日=色

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

スポーツ振興課 ☎28-5040

地域包括支援センターが 増設されました

市の地域包括支援センターが増設され、2か所になりました。新しく「地域包括支援センターまごころ」が加わり、関城地区、明野地区、協和地区の3地区を担当します。下館地区は従来どおり「筑西市地域包括支援センター」が担当となります。お気軽にご相談ください。

【業務内容】

- ・高齢者に関する相談
- ・要介護認定により要支援に認定されサービスを利用する人の相談
- ・高齢者に対する虐待についての相談等

筑西市地域包括支援センター
下館地区担当

下中山732-1

【高齢福祉課内】(内線) 218・219

【直通】 ☎24-2115

地域包括支援センターまごころ

関城・明野・協和地区担当

新井新田41-2

【市明野農村環境改善センター内】 ☎52-1381

【直通】 ☎52-8552

国保・後期高齢者 人間ドック健診費一部助成



人間ドック健診費の助成希望者を募集します。
生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病の人又はその予備軍が増加しています。
年に一度は健診を受けましょう。

対象

- ・40歳以上の筑西市国民健康保険の人（国保税を完納している人。ただし、ドック健診日当日までに社会保険等に変更された人を除く）
- ・市内在住の後期高齢者医療制度の人（後期高齢者医療保険料を完納している人）

健診内容

短期人間ドック、脳ドック、併診ドック（短期人間ドック+脳ドック）
※脳ドック、併診ドックの助成は隔年です。平成26年度に脳ドック、併診ドックの助成を受けた人は、今年度は短期人間ドックのみが対象です。

定員及び助成額

種類	筑西市国民健康保険の人		後期高齢者医療制度の人	
	定員	助成額	定員	助成額
短期人間ドック	450人	20,000円	40人	20,000円
脳ドック	100人	15,000円	40人	15,000円
併診ドック	150人	30,000円	20人	30,000円

※定員は、あくまでも目安です。予算の範囲内で変動します。

健診医療機関

（10か所）筑西市民病院、大圃病院、協和中央病院、城西病院、平間病院、結城病院、筑波メディカルセンター、自治医科大学健診センター、山王病院、筑波記念病院（国保の人のみ）


※後期高齢者医療制度の人は、本人がドックを希望しても、健康状態や体力的問題で健診医療機関が受診を受付しない場合もあります。

健診実施期間

筑西市国民健康保険の人 … 6月1日（月）～平成28年3月31日（木）
後期高齢者医療制度の人 … 6月1日（月）～平成28年1月31日（日）

申込方法

- ・はがきに必要事項を記入し郵送してください。（1人1枚）
- ・**申込期間は4月15日（水）～21日（火）**で、当日消印有効です。（消印無しは無効。申込期間前の消印も無効。）
- ・先着順に受け付けます。
- ・はがき申込期間内は、はがき以外の応募はできません。
- ・はがきでの申込みが少ない場合は、5月18日（月）以降随時受け付けます。

表	裏
 〒308-8616 筑西市役所 医療保険課 行	①希望するドックの種類 ②保険証の種類（国民健康保険又は後期高齢者医療制度） ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名（ふりがな） ⑥生年月日（年齢） ⑦電話番号

注意事項

- ①4月1日（水）～平成28年3月31日（木）の期間において、市が実施する健診を受診された人（される人）には、人間ドック健診の助成はできません。
- ②助成決定後や人間ドック受診後に、市が実施する健診等と二重に受診した場合には、助成決定を取り消し、助成額の返還をしていただきます。
- ③人間ドック検査項目の中に、市が実施するがん検診（肺がん、胃がん、大腸がん）が含まれている場合があります。市が実施するがん検診との二重受診をしないでください。

助成金交付決定と助成券の交付

- ①はがきで応募した人に「助成該当通知」「非該当通知」を送付します。
- ②「助成該当通知」が届いた人は、希望する健診機関へご自身で必ず予約をした後、改めて「助成金交付申請書」を医療保険課又は各支所へ提出してください。
- ③申請者に「健診費助成金交付決定通知書」と「助成券」を送付します。
- ④「助成券」に署名・なつ印の上、ドック受診日に健診機関へお渡しくください。
- ⑤受信日の変更・キャンセルをした場合は、必ずご連絡ください。

■問い合わせ 医療保険課（国保の人…内線246 / 後期高齢の人…内線252）

募集

筑西郷土史を考える会会員

今年には戦後70年・長塚節没後100年・家康没後400年で

太平洋戦争、下館飛行場、特攻隊、漱石・節と奥田、家康と蟠竜、頼重、下館日記等の歴史を知り、日本武尊と新治、北畠親房、二宮尊徳、蕪村、高杉晋作、桂小五郎、越惣太郎、飯田軍蔵等郷土に関わる偉人を顕彰し、三所線、桜田門外、天狗党の挙兵、加波山事件、古事記、日本書紀、将門記等をテーマに歴史を生かした産業都市をめざし、郷土史学習のまちづくりをすすめます。

4月の納期

固定資産税・都市計画税(1期)

課税課 内線416・420

介護保険料(1期)

課税課 内線221

納期限: 4月30日(木)

▼日時 5月9日(土) 午前9時30分~11時30分

※毎月第2土曜・第4日曜日

▼場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ)

▼会費 年4,000円(資料代含む)

〒筑西郷土史を考える会 桐原 24-6450

第38回市民ウォーク

「生涯学習奨励単位・健康づくり奨励単位認定該当事業」

▼日時 5月3日(日・祝) 午前8時~10時(雨天中止)

▼場所 関城体育館前(車で来場の場合は、体育館北側の砂利の駐車場を利用してください)

▼内容 正しい歩き方を習得してさっそうと歩こう。①ウォーキング教室(靴の履き方、歩き方、準備体操など約30分) ②ウォーキング実践(約6キロ)

▼参加費 無料

▼持参品 水、帽子、歩ける服装

▼申込み 不要

〒筑西市健康運動普及員会 鳥 080-1109015748

硬式テニス講座受講生

▼開催日 5月14日(木)~7月2日(木) 午前9時~正午(全

8回) ※悪天候時中止の場合は予備日

▼場所 県西総合公園テニスコート

▼講師 枝弘道氏(元水戸一高体育教諭)

▼参加費 3,000円程度(ボール・スポーツ保険代)

▼定員 先着30人

▼申込み 4月15日(水)~5月7日(木) 午前8時30分~午後5時に公園管理事務所へ直接又は電話で

〒県西総合公園管理事務所 57-5631

まちづくり活動を支援します!

住民参加型まちづくりファンド 助成事業

市民活動団体が自主的に行うまちづくり活動に対して助成します。

対象

①ソフト事業(補助率は2分の1で、上限20万円) …ハード事業を実施するために必要な活動、その他魅力あるまちづくり又はまちの活性化に資すると認められるソフト事業

②ハード事業(補助率は5分の4で、上限500万円) …景観形成・まちの魅力向上・伝統文化の継承及び歴史的施設の保全・観光の振興・安全安心なまちづくり等、魅力あるまちづくり又はまちの活性化に資すると認められるハード事業

※国・県・市等から補助金の交付を受けている事業や、事業の効果が特定の個人、団体、地域に帰属する事業は、補助の対象となりません。

事業の認定

①予備審査: 申請書類に不備がないか、市民協働課で審査します。
②本審査: 市民を含めた選定委員会が公開プレゼンテーション方式で審査します。(審査基準: 公益性、実現性、妥当性、持続性、発展性が認められるか)

応募手続

①「応募の手引き」に従って申請書類等を用意してください。手引きは市民協働課にあります。(市ホームページでダウンロード可)

②募集期間は5月1日(金)~31日(日)です。

③事前相談等=対象となる事業や申請方法など、ファンド事業の詳細は市民協働課にお問い合わせください。お越しの際は事前にご連絡をお願いします。

申込み・問い合わせ 市民協働課 ☎23-1600 (月曜休)

運動会直前!

パパ・じいじのカメラ講座

●シャッターチャンスを逃さないために!

●ピンボケ防止のために!

家族の写真をきれいに残しましょう。

【日時】 5月9日(土) 午前10時~正午

【場所】 しもだて地域交流センター(アルテリオ) 2階会議室

【講師】 長谷川恵一氏

【対象】 市内在住・在勤の子育て中のお父さん 又はおじいちゃん

【定員】 20人

【参加費】 無料 ※託児あり

【持参品】 デジタルカメラ ※種類は問いません

【申込期限】 5月3日(日) まで

■申込み・問い合わせ

市民協働課 ☎23-1600 (月曜休)

**筑西地域職業訓練センター
4・5月講座**

【シニアの方のための英会話講座「新規受講生」】

▼日時 4月22日(水) 午前9時30分～11時30分(当面の間1週間おきの水曜日)

▼講師 渡辺フオオナ氏(ジョエルイングリッシュセンター)

▼定員 先着5人程度

▼参加費 月3,000円

※随時受付します。

【①フワアアレンジメント

1dayレッスン『春を生けよう(基礎)』

▼日時 4月18日(土) 午前9時～正午

▼申込期限 4月13日(月)まで

【②フワアアレンジメント

1dayレッスン『枝物を使って生けよう(基礎)』

▼日時 5月16日(土) 午前9時～正午

▼申込期間 4月16日(木)～5月7日(木)

【①②とも共通】

▼定員 先着20人

▼参加費 4,000円(材料費込)

▼講師 安藤和代氏(日本フラワーデザイナー協会NFD認定講師)

▼持参品 レジヤースhirt、はさみ、ごみ袋・新聞紙(各1枚ずつ)、器(お持ちの人)

【初めての方のためのパソコン基礎講座】

▼日時 5月9日(土)～7月11日(土) 午前9時～午後4時(土曜日・全10回)

▼講師 沼田立人氏(つくばビジネスカレッジ専門学校非常勤講師)

▼定員 先着20人

▼参加費 2,500円(教材費別)

▼申込期限 4月28日(火)まで

申問 筑西地域職業訓練センター ☎ 0296-75-1254

ズンバゴールド会員

世界各国の音楽に乗って楽しく踊りましょう。

▼日時 毎月第1・3金曜日 午後1時30分～3時

▼場所 協和公民館

▼対象 初心者・シニア

▼参加費 月1,000円

※体験学習随時受付(1回無料) 申問 坂井 ☎ 57-6719

古文書に親しむ会会員

▼日時 毎月第3日曜日 午後1時30分～4時30分

▼場所 中央図書館和室

▼内容 年2回、移動研修を実施。12月に食事会開催。

▼申込み 随時受付

問 高橋 ☎ 24-5957

ラジコン飛行機スクール

これから始める人、買ったけどうまくいかない人、指導アドバイザーします。

▼日時 毎週土・日曜日 午前10時～

▼場所 鬼怒川大橋南へ3キロの河川敷(八千代町)

▼対象 中学生以上の初心者

申問 つくばRCエアポートラジコンクラブ 井上 ☎ 090-3220-7964

いけばな親子体験教室

▼日時 4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、8月8日、9月12日、10月10日、11月14日、12月12日、平成28年1月16日(土) 午前10時～正午

▼場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ)クラフト室

▼定員 親子20組

▼参加費 花代1回500円、発表会800円

▼対象 幼稚園年長～小学6年生と保護者

申問 渡辺 ☎ 090-7219-6084

参加者募集

第7回 親子でワクワク 酒米づくり!! 2015



全5ステップあるうちのステップ1「ワクワク“田植”」を行います。ステップ1では酒米の田植えを体験します。

【日時】 5月17日(日) 午前9時集合

【場所】 竹島公民館に集合し、田植場所(大関地区)まで車移動

【持参品】 水筒、タオル、着替え、カップ、汚れてもいい靴下

【参加費】 大人1,000円、子ども500円(昼食、保険代含む)

【定員】 親子20組(小学生対象) 一般30人(大人だけの参加可) ※先着順

【申込期限】 5月14日(木)まで

申問

あさひや酒店 ☎ 22-3484

北島酒店 ☎ 22-2880

富田屋酒店 ☎ 28-0567

参加した子どもたちが
成人したときに、
お酒をプレゼント!!



人を動かす自分をつくる塾

日本人が不得意といわれるコミュニケーション能力。将来を実りあるものにするために、リーダーシップがとれる人になるために、共に学びましょう。

▼日時 5月16日(土) 午前10時～正午(以降月2回・全12回)

▼場所 ザ・ヒロサワシテイ内郷土研究所

▼対象 中学生、高校生

▼参加費 500円(1回ごと)

▼申込期限 4月30日(木)まで

申岡三浦
090-5310-3545

第1回ボイラー関係講習

①ボイラー実技講習

▼日時 学科/実技: 4月18日(土)・19日(日) / 4月25日(土) 午前9時~午後5時
▼費用 18,360円(テキスト代別)

②ボイラー取扱技能講習

▼日時 4月20日(月)・21日(火) 午前9時~午後6時5分(初日は午後5時まで)
▼費用 11,880円(テキスト代別)

①②とも...

▼場所 県JA会館分館2階
▼定員 先着60人
▼申込期限 4月10日(金)まで

申岡(一社) 日本ボイラー協会茨城支部
029-225-6185

アーク溶接特別教室

▼日時 6月6日・13日・20日(土) 午前9時~午後5時
▼場所 県立筑西産業技術専門学校
▼受講料 2,980円
▼定員 20人(申込多数時抽選)
▼申込み ①筑西産業技術専門

学院ホームページから ②往復はがきに、講座名・氏名・年齢・住所・電話番号・職業を記入し郵送(玉戸1336番地54)

▼申込期限 5月11日(月) 必着
申岡県立筑西産業技術専門学校
024-11714



母親支援・子育て支援

「いのびりをつくる」

▼日時 4月24日(金) 午前10時~11時30分
▼場所 しもだて地域交流センター(アルテリオ) 2階練習室
▼定員 15組(生後3か月以上の親子)
▼持参品 飲み物

NPO法人いちなごみ 北原
090-8816-9996

第13回定期演奏会

つくばウェストシンフォニア青少年ストリングオーケストラ
▼日時 5月2日(土) 午後2時開演
▼場所 コミュニティプラザ(スピカ6階)

▼曲目 ユモレスク、アングンテ・カンタービレ、愛の挨拶ほか

か

▼入場無料

【団員募集】 ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ・コントラバス、いずれも初心者大歓迎。(6歳以上高校生以下) 入団希望者はご連絡ください。

申岡佐々木
090-1761-6189

あけの元気館

G・W特別プログラム

昨年に続きゴールデンウィーク特別プログラムで、ヨガ・水泳教室・親子deレスリング教室・大人の格闘技教室・フリーウエイト教室等を開催。

※各教室時間及び定員が異なりますので、館内配布用プログラムかホームページでご確認ください。

▼日程 4月29日(水・祝) / 5月6日(水・祝)

▼参加費 1レッスン1,000円(別途入館料必要)

※事前申込必要。当日空きがあれば当日申込参加可能。

▼特典 申込時に次回使用できる入場券と通常レッスン参加券付き。

【朝3カ】

▼日時 5月9日(土) / 30日(土) 午前8時30分~9時30分

(全4回) ※開館前

▼場所 あけの元気館大広間前中庭(雨天時大広間)

▼参加費 4,000円

▼対象 18歳以上で医師から運動制限されていない人

▼定員 男女各20人(先着順)

▼申込み 4月30日(木) 正午

直接申込(電話申込不可)
▼特典 入館料300円、通常レッスン(エアロビクス等)の参加券5枚プレゼント(本人のみ利用可)

※参加券使用の場合お釣りはできません。

【子ども運動教室第一期】

子ども対象の道具を使った運動教室を開催。

▼日時 5月12日(火) / 6月16日(火) 幼児: 午後4時30分~5時30分 / 小学生: 午後5時45分~6時45分(全6回)

▼場所 あけの元気館元気広場

▼参加費 6,000円(別途入館料200円)

▼対象 幼児・年中・年長 / 小学生・1年生~6年生

▼定員 先着各15人

▼申込み 4月28日(火) 正午

直接申込(電話申込み不可)

あけの元気館
052-7111

HP <http://akenogenkikan.jp/>

筑西遊湯館

「オープン記念日」感謝デー

▼日時 4月28日(火) 午前10時~午後10時30分

▼内容 当日有料入館者に入館無料券プレゼント

【こどもの日】感謝デー

▼日時 5月5日(火・祝) 午前10時~午後9時

▼内容 子どもの利用者(4歳~小学生) 入館料半額

※前売券などを利用の人は対象外

【母の日】感謝デー

▼日時 5月10日(日) 午前10時~午後9時

▼内容 大人の女性入館料半額

【休館日】

第2・4木曜日

筑西遊湯館 033-5151

「群青の会」日本画展

▼日時 4月23日(木) / 26日(日) 午前10時~午後5時(最終日は4時まで)

▼場所 文化ギャラリー(スピカ6階)

▼入場 無料

閻川路

090-6028-8985

第9回つくば国際ウォーキング大会

自然と科学とが融合したつくば市を楽しく歩きましょう！

▼開催日 6月6日(土) 4コース・7日(日) 5コース

※雨天決行、集合場所や集合時間は、各コースで変わります。

▼対象 健康な人ならどなたでも可(小学生以下は保護者、介護が必要な人は介助者の同伴が必要)

▼申込期限 5月15日(金)まで

▼参加費 ①事前申込：大人1,500円、高校生500円、小中学生100円(4人以上の場合)、住所・氏名・年齢・参加コースを記入の上郵送又はFAX
②当日申込：大人2,000円、高校生800円、小・中学生100円

※大会チラシの払込取扱票(参加申込書)又はエントリーサイト (<http://www.sportsentry.ne.jp/>) で納入してください。

▼持参品 弁当、マイカップ、水筒、雨具、健康保険証、払込票兼受領証(ネット申込みの人は受付票)

※詳細は、大会チラシ(市役所本庁、各支所に設置)又は大会

ホームページをご覧ください。か、お電話ください。

申 大会実行委員会 渡辺

☎ 0280-3210172

☎ 0280-3316019

関 大会実行委員会事務局 深見

☎ 090-4122-2225

HP <http://www.kogane.net/~iwa/>

しもだマルシエVOL.18 パートメント四葉企画VOL.6

▼日時 4月26日(日) 午前11時〜午後3時(雨天決行)

▼場所 しもだてアパートメント(大町郵便局隣)

▼内容 こだわりの作家たちやおしゃれなカフェ・パン・食事が集い街の魅力を発信します。占い・ワークショップ・癒しのコーナーもあります。

関 しもだてマルシェ実行委員会 滝

☎ 090-8052-5730

HP <http://ameho.jp/shimodatamarche/>

子育てセミナー

▼子供の正しいつけ方

▼日時 4月28日(火) 午前10時30分〜正午

▼場所 県西生涯学習センター(野殿)

▼講師 新田ひさ子氏(生活倫理相談士)

▼参加費 200円

申 家庭倫理の会茨城西

☎ 090-1127-9448

☎ 090-1127-9448

おねむらぼく

▼日時 5月14日(木) 午前10時30分〜

▼場所 たかのす公園

▼内容 絵本の読み聞かせ、リズム体操、ゲーム他

▼対象 未就園児とその保護者 関 未来ネットワーク

☎ 24-8070

出会いパーティー

【①ビュースパークしもつま】

▼日時 5月23日(土) 午後1時30分〜4時30分(受付1時〜)

▼対象 30・40代の独身男女各15人程度

【②結城市民文化センターアークロス】

▼日時 5月30日(土) 午後1時30分〜4時30分(受付1時〜)

▼対象 30・40代の独身男女各20人程度(20代の女性参加歓迎)

【①②ともに…】

▼参加費 男4,000円/女2,000円(当日会場にて支払い)

関 NPO法人ベルサポート

☎ 0280-87-7085

多重債務

返しきれない借金にひとりで悩んでいませんか？



関東財務局水戸財務事務所では、「多重債務相談窓口」を設置しています。

- 相談無料(何度でも)
- 秘密厳守
- 必要に応じ専門家へ紹介

きちんとした手続をすれば、多重債務は必ず解決します。まずはお電話でご相談ください。



多重債務相談ダイヤル(借金の返済・高金利貸付・悪質取立)

☎ 029-221-3190
平日 8:30~12:00
13:00~16:30

悪質な投資勧誘相談ダイヤル(未公開株・社債・ファンド)

☎ 029-221-3195
平日 8:30~12:00
13:00~17:00

相談

発達に心配のあるお子さんのための就学

心やからだ、ことばの発達に心配のあるお子さんのための就学相談を行います。

▼相談日 毎週月曜日
▼対象 平成28年4月に小学校入学予定のお子さんの保護者

関 指導課

☎ 22-0184

「こころの窓」談話室(重ねむらぼくをすこやかに)

お気軽に何でもご相談ください。

▼日時 4月23日(木) 午後2時〜5時

▼場所 スピカ6階東側会議室

▼相談員 Masako.K (メンタルケアアドバイザー)

▼相談料 無料
※秘密は厳守します。

関 Masako.K ☎ 45-6608

■不用品リサイクル

※毎週月曜日・水曜日の午前9時30分～正午に『下館消費者友の会』が運営する『不用品活用センター』（スピカビル4階）☎22-0507で受け付けています。

■ゆずります 3月25日現在

品名	規格・内容	備考(円)
マージャン台	中古	無償
小型冷蔵庫	〃、120ℓ	〃
学研現代百科辞典	〃、8冊	〃
スケート靴	〃、26インチ	300円～500円
座卓	〃、120×75cm	応談
植木鉢	〃、大・小	無償
水盤(生け花用)	〃、55×27×5cm	1,000円
ランドセル	〃、赤	無償
自転車	〃、26インチ	3,000円
マウンテンバイク	〃、子供用	3,000円
ダブルベット	〃	無償
ファンヒーター	〃、6畳用	応談
電気コタツ	〃	無償
ポータブルトイレ	〃	〃
長椅子	〃、2人掛	〃
健康器具	〃、椅子状	2,000円

■ゆずってください

プリンター、電話機、クーハン(赤ちゃんかご)、ベビーベッド、ベビージム、すべり台、電気ポット(3リットル)、養蚕小学校体操服上・下(150cm)、大田小学校体操服上・下・給食用白衣、ワープロ、キャットタワー、シルバーカー、ロッキングチェア(漬け物用かめ(大)、ノートパソコン、卓上ミシン

虐待から子供を守ろう!!

*秘密厳守
*無料

【こども課・家庭児童相談室】
☎内線254・251
【筑西児童相談所】
☎24-1614
【児童相談所全国共通ダイヤル】
☎0570-064-000
【いばらき虐待ホットライン】24時間
☎0293-22-0293

虐待かな?と
思ったら連絡を

女性問題相談

*秘密厳守
*要予約 *無料

■DV、夫婦関係、セクハラなどの相談
▶日時=毎週月曜日(午前9時30分～正午)、毎週木曜日(午後1時30分～4時)
▶場所=市役所1階相談室 ▶相談員=女性の専門相談員 ▶申込み=上記日時に電話で家庭児童相談室へ。または、平日昼間にこども課(内線254)まで。
☎こども課家庭児童相談室☎24-2613

DV被害者支援ホットライン

*秘密厳守
*無料

■ドメスティックバイオレンス(DV)被害に悩む女性のための電話相談
▶日時=毎週土曜日 午前10時～午後3時
▶相談員=DV被害に悩む女性の支援活動グループ WESTらいず
▶電話相談=☎25-3902

自治会に加入しましょう

もしものときは、ご近所同士の助け合いが多くの命を守ります。私たちの生活に最も身近な団体「自治会」に加入し、安心・安全なまちづくりにご協力ください。

自治会加入を希望される人は、お住まいの地区の自治会長にお申込みください。

転入等で自治会長がわからない場合は、

広報広聴課(内線314)までご連絡ください。



●●お礼とご報告●●

善意銀行

～市社会福祉協議会への寄附のお礼とご報告～

- ※下館陶芸講座様…20,000円
- ※関本鬼怒会一同様…38,332円
- ※下館シニアライオンズクラブ様…50,000円
- ※とまとはうす下館店様…37,270円
- ※協和くらしの会様…5,000円
- ※明野地区有志会様…9,180円
- ※川島蘭友会様…12,000円
- ※匿名…1,035円

(3月19日現在)

☎市社会福祉協議会 ☎22-5191

東北地方への義援金

東北地方への義援金を、社会福祉課で受け付けています。集まった義援金は日本赤十字社を通して被災地へお届けします。

- ※喫茶枝おり様…5,540円

(3月17日現在)

寄附

筑西市への寄附がありました。心から感謝申し上げます。

- ※市村美奈子様…掛時計(140,400円相当)

～関本公民館へ指定寄附 (3月1日現在)

☐生活の困りごと相談(市)

※秘密厳守 ※費用=無料

区分	相談日時	相談会場	相談員	申込み	問い合わせ
人権	5月14日(木) 午後1時～3時	明野支所 1階会議室	人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	事前申込不要 (来訪順に受付)	明野支所 ☎52-1111
行政			行政相談委員 (総務大臣委嘱)		
法律	5月14日(木) 午後1時～4時		弁護士	4月30日(木) 午前9時～電話予約 (先着8人まで)	

☐心配ごと相談(社協)

※よろず相談承ります。 ※秘密厳守・無料 ※相談は来訪順

区分	相談員	相談日時	相談会場
一般・電話相談	民生委員	5月14日(木)午後1時～4時 直通ダイヤル ☎25-6141	市総合福祉センター (小林)
法律相談	弁護士	5月1日(金)午前10時～正午 ☆予約は4月21日(火)午前9時～ 社会福祉協議会(☎22-5191)で電話 受付(市内在住者、先着5人)	

5月の乳幼児健診・健康体操スケジュール

※乳幼児健診、健康体操等の問い合わせは健康づくり課 (☎22-0506)、予防接種は保健予防課 (☎22-0535) へ。

下館保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
1歳6か月児健康診査	12日(火)	13:00～13:30	25年10月生まれの人
2歳児歯科健康診査	13日(水)	13:00～13:30	25年4月生まれの人
育児相談	14日(木)	9:20～11:00	乳幼児等
こころの健康相談	14日(木)	相談時間 13:00～15:00	こころの問題で悩んでいる人やその家族(要予約)
3歳児健康診査	19日(火)	13:00～13:30	24年3月生まれの人
離乳食相談	20日(水)	9:30～9:40	26年12月生まれの人
1歳児健康相談	27日(水)	9:20～9:40	26年4月生まれの人
離乳食相談	28日(木)	9:30～9:40	26年12月生まれの人
3～4か月児健康診査	28日(木)	13:00～13:30	27年1月生まれの人

明野保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
2歳児歯科健康診査	1日(金)	13:00～13:20	25年4月生まれの人
マタニティクラス①	7日(木)	9:30～9:40	妊婦さん(要予約)
1歳6か月児健康診査	11日(月)	13:00～13:30	25年10月生まれの人
3～4か月児健康診査	22日(金)	13:00～13:30	27年1月生まれの人
3歳児健康診査	29日(金)	13:00～13:30	24年3月生まれの人

☆保健センターで実施する乳幼児健診の整理番号は、当日午後0時30分に発行します。

愛の献血

月日	場所	時間
5/7(木)	筑西合同庁舎	10:00～12:00 13:15～16:00

現在、輸血用血液が不足しています。

輸血を必要としている患者さんのために、ぜひ献血のご協力をお願いします。
 ※花粉症の薬(抗アレルギー剤・抗ヒスタミン剤)、降圧剤(血圧の薬)1種類の服用は献血可能です。

☎保健予防課 ☎22-0535

健康体操 (スピカビル3階 健康ひろば) ※シルバーリハビリ体操教室は下館武道館1階

事業名	期日	時間	対象者
健康運動教室	11日(月)	13:30～15:00	市民
シルバーリハビリ体操教室	12日(火)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
認知症予防体操	18日(月)	13:30～15:00	市民
シルバーリハビリ体操教室	19日(火)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
健康運動教室	25日(月)	13:30～15:00	市民
シルバーリハビリ体操教室	26日(火)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民

市民病院4月の健康講座

意外と知らない排泄ケアの秘密

講師：看護部 皮膚・排泄ケア認定看護師
 深谷澄子

人間は生きている限り食べたなら排泄するのが当たり前で、人類誕生から何千年という食文化があるのと同様に、排泄の文化も当たり前にあります。

近年、成人のオムツ市場は年間70億円規模となり、今後の高齢化・介護力不足・大腸がん・前立腺がん・認知症患者の増加などを考えると、排泄障害を持つ人はますます増加すると考えられます。

排泄は、生まれてから死ぬまで続く生命の営みです。今回は、排泄のしくみから失禁予防、スキンケアについて、皮膚・排泄ケア認定看護師からお話をさせていただきます。

- ▶日時＝4月22日(水) 午後3時～4時
- ▶場所＝筑西市民病院2階会議室(入場無料)

【市民病院からのお知らせ】

休日は救急対応の診察を行っています。受診希望の人は電話でお問い合わせください。

☎市民病院総務課 ☎28-2261

発行 / 筑西市 編集 / 市長公室広報広聴課
 〒308-8616 茨城県筑西市下中山732-1 ☎0296-24-2111(代表)
 メール kouhou@city.chikusei.lg.jp
 公式ホームページ http://www.city.chikusei.lg.jp