

本庁 ☎24-2111

筑西市田中町丙360番地

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

医療福祉費 受給資格の更新

ひとり親家庭や重度心身障がいなどで医療福祉費を受給している人は、7月1日に受給者証が更新となります。受給資格の確認ができる人には受給者証を郵送しますが、受給資格の確認ができない人は窓口での更新が必要です。

更新の日時などは改めて通知します。

医療保険課 (本庁1階)

☎24・2103

農業者年金の現況届

農業者年金を受給している人は、年1回現況届の提出が必要です。

農業者年金基金から該当者へ通知されますので、必要事項を記入のうえ、必ず提出してください。

▼提出期限 6月28日(金)午後5時15分まで

▼提出先 農業委員会、各支所及び川島出張所

農業委員会 (本庁3階)

☎20・1167

道路をきれいに 使いましょう

トラクターなどによる耕起、しろかきで車輪やロータリーに付着した泥は、道路を走行する前に必ず農地内で取り除いてください。

車道や歩道に落ちた泥のかたまりは、自動車だけでなく歩行者、バイク、自転車、椅子などの通行の妨げになり、大変危険です。

道路を走行中に泥が落ちた場合は、速やかに泥の撤去、清掃をして、道路利用者が安全に走行できるように、ご協力をお願いします。

水田農業振興課 (本庁3階)

☎23・1800

償却資産の申告は お済みですか

1月1日時点で、市内に償却資産(事業用の機械や備品、太陽光発電設備など)を所有している個人又は法人は、申告が必要です。まだ申告をしていない人は、至急、課税課(資産税グループ)へ申告書を提出してください。

課税課 (本庁2階)

☎22・0527

国民年金保険料 産前産後期間の免除制度

4月から、産前産後期間の国民年金保険料が免除されるようになりました。

出産予定日又は出産した月の前月から4か月間の国民年金保険料が、世帯の所得に関わらず免除されます。免除が認められた期間の保険料は、納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

▼対象 産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者を有し、出産日が平成31年2月1日以降の人

▼申請時期 出産予定日の6か月前から

▼申請場所 市民課及び各支所
※出産は妊娠85日(4か月)以上の出産のことを言います(死産・流産・早産を含む)。

市民課 (本庁1階)

☎24・2101

旧優生保護法一時金 受付・相談窓口の設置

茨城県で一時金支給の受け付けを行っています。また、電話やFAX、メールによる相談も受け付けています。詳しくは



ホームページをご覧ください。
▼相談日時 平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始を除く)

▼相談窓口 県保健福祉部子ども政策局少子化対策課

【相談専用ダイヤル】

☎029・301・3270

県保健福祉部子ども政策局

FAX 029・301・3264

shoutail@pref.ibaraki.lg.jp

税務職員採用試験

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員を募集します。

▼第1次試験 9月1日(日)

▼試験内容 高等学校卒業程度
▼対象 ①4月1日時点で高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人及び令和2年3月までに高等学校又は中等教育学校卒業見込みの人 ②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人

▼申込み インターネットから

▼受付期間 6月17日(月)午前9時～26日(水)(受信有効)

市人事院人材局試験課

☎03・3581・5311



更生保護
「愛の募金活動」

筑西市更生保護女性会では、7月の社会を明るくする運動の一環として「愛の募金活動」を行います。いただいた浄財は、茨城県更生保護女性連盟を通して、更生保護事業全般に活用されます。

- 関筑西市更生保護女性会
- 下館支部 小堀 ☎22・2284
- 関城支部 藤田 ☎37・4310
- 明野支部 中村 ☎52・4581

朗読CD無料貸出

『PHP5月号』80分1枚
『常陽藝文5月号』80分2枚
ほかにも、無料貸出テープ、CDがあります。ご希望の本がある場合は、ご相談ください。

- ▼対象Ⅱ視覚障がい者、身体が不自由な人、視力が落ちた高齢者など
- ▼場所Ⅱ市総合福祉センター（小林）
- ▼対象Ⅱ市内在住で、令和元年度の特定健診を受診した人
- ▼持参品Ⅱ健康診査の結果通知
- ▼費用Ⅱ無料 ※講話後に、医師の相談を希望する人は、事前

募 集

「敬老金券」取扱店追加

▼申込期限Ⅱ7月12日（金）ま

で（平日のみ）

▼対象Ⅱ市内で小売業、飲食業、医療などの各種サービスを営む事業者

※以前に申し込んだ事業者は、申込不要です。登録事業者で、抹消を希望する場合は連絡してください。

申閩 高齢福祉課（本庁2階）
☎22・0526

健診結果説明会

【健康づくり奨励単位認定事業】
自分のからだを正しく理解するために説明会に参加しませんか。

- ▼日時Ⅱ7月8日（月）受付：午後1時15分～1時30分
- ▼場所Ⅱ明野保健センター（あけの元気館）
- ▼テーマⅡ健診結果の見方、活かし方
- ▼対象Ⅱ市内在住で、令和元年度の特定健診を受診した人
- ▼持参品Ⅱ健康診査の結果通知
- ▼費用Ⅱ無料 ※講話後に、医師の相談を希望する人は、事前

申閩 健康増進課（本庁2階）
☎22・0506

健康づくり講演会

▼日時Ⅱ7月13日（土）午後1時30分開演（受付：午後1時～）

▼場所Ⅱ市総合福祉センター（小林）

▼内容Ⅱ講演会「膝、腰、股関節の専門医が語る痛みのない、幸せな人生」

▼講師Ⅱ三輪道生氏（宇都宮記念病院）

▼定員Ⅱ先着100人

▼費用Ⅱ無料

▼主催Ⅱ健康推進員下館支部

申閩 健康増進課（本庁2階）
☎22・0506

大好きいばらき
就職面接会

学生を対象に、県内企業を集めた面接会を開催します。

【土浦会場】

- ▼日時Ⅱ6月26日（水）午前の部：午前10時30分～午後0時30分 / 午後の部：午後2時～4時
- ▼場所Ⅱホテルマロウド筑波
- ▼参加予定企業数Ⅱ134社（午前・午後各67社）

【水戸会場】

- ▼日時Ⅱ7月11日（木）午前の部：午前10時30分～午後0時30分 / 午後の部：午後2時～4時
- ▼場所Ⅱホテルイクビュー水戸
- ▼参加予定企業数Ⅱ200社（午前・午後各100社）

▼対象Ⅱ大学院、大学、短大、いずれも…

専修学校など（高校は除く）の令和2年3月卒業予定者及び既卒未就職者（おおむね卒業後3年以内）

▼持参品Ⅱ履歴書複数枚

▼費用Ⅱ無料 ※事前申込不要

申閩 労働政策課

☎029・301・3645

初めての
スマートフォン講座

電話のかけ方・受け方、電話帳への登録方法、インターネット・メールの使い方、カメラ、ビデオの撮影方法、アプリの使い方などを学びます。

- ▼日時Ⅱ7月3日・10日・17日（水）午後1時～4時
- ▼場所Ⅱ明野公民館研修室
- ▼対象Ⅱ市内在住又は在勤の人
- ▼定員Ⅱ30人
- ▼費用Ⅱ無料
- ▼申込方法Ⅱ6月25日（火）までに来館又は電話で

申閩 明野公民館（月曜休）
☎52・5333

看護職再就業支援研修

看護の仕事に復帰を希望する人を、支援するセミナーです。

【講義・実習コース】

- ▼期日Ⅱ8月2日（金）、5日（月）、6日（火）、7日（水）

▼場所Ⅱ結城看護専門学校

▼定員Ⅱ30人程度

【病院等実習コース】

▼期間Ⅱ8月～令和2年2月

▼場所Ⅱ県内の病院、訪問看護ステーション、介護老人施設から選択

▼定員Ⅱ15人程度

いずれも…

▼対象Ⅱ離職後、ブランクのある未就業看護職員又は復職後、1年未満で、看護技術に不安のある看護職員

▼費用Ⅱ講義における医材料費：3,000円程度 / 実習における賠償保険代：550円程度

申閩 茨城県ナースセンター
☎029・221・7021

職業訓練受講者

▼コースⅡスマート情報システム科、生産設備メンテナンス科（ビジネススキル講習・企業実習付き訓練）

▼見学会Ⅱ6月27日・7月4日・11日（木）午後1時～午後3時（予約不要）

▼訓練期間Ⅱスマート情報システム科：9月2日（月）～令和2年2月27日（木） 生産設備メンテナンス科：9月5日（木）～令和2年3月30日（月）

▼場所Ⅱポリテクセンター茨城

(常総市)

▼対象Ⅱ就職に必要な技能・技術を身に付けたい人

▼費用Ⅱ無料(テキスト代など実費)

▼申込方法Ⅱ6月25日(火)から7月16日(火)までにお近くのハローワークへ

問ポリテクセンター茨城

☎0297・22・8845

●健康太極拳体験講座

健康の維持と増進に役立つ太極拳を体験してみませんか。

▼日時Ⅱ7月6日(土)午後1時30分～3時

▼場所Ⅱ川島公民館ホール

▼定員Ⅱ10人

▼持参品Ⅱ運動のできる服装

▼費用Ⅱ無料

▼申込方法Ⅱ6月17日(月)から28日(金)までに電話で

申問 結悠太極拳クラブ 児玉

☎090・4947・4060

●筑西市シルバー人材センター働き手募集

シルバー人材センターは「高齢者の健康と生きがい」を応援する公益社団法人です。これからの季節、受注が増える草刈りなどの働き手を募集します。
あなたもシルバー人材セン

ターで楽しく働いてみませんか。

▼対象Ⅱ60歳以上の健康で働く意欲がある人

▼年会費Ⅱ3,000円

申問 (公社) 筑西市シルバー人材センター

☎25・4181

●スキルアップセミナー

【機械図面の読み方・描き方】

▼日時Ⅱ8月6日(火)、7日(水) 午前9時～午後4時

▼場所Ⅱ県立筑西産業技術専門学院

▼定員Ⅱ10人(申込多数の場合)

は抽選)

▼費用Ⅱ2,980円

▼申込方法Ⅱホームページ又は往復はがき(講座名、氏名、年齢、住所、電話番号、職業を明記)で

▼申込締切Ⅱ7月8日(月) 必着

申問 茨城県立筑西産業技術専門学院 在職者訓練担当

〒308・0847

筑西市玉戸1336・54

☎24・1714

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

▼場所Ⅱ(株)ラクスマリーナ(土浦市)

▼対象Ⅱ親子(子どもだけの参加不可)

▼定員Ⅱ先着30組

▼持参品Ⅱ飲み物、タオル、着替え(下着から一式)、替え靴、帽子、筆記用具

▼費用Ⅱ1人100円(保険料含む)

申問 霞ヶ浦問題協議会

☎029・830・3338

●消防設備士試験準備講習会

【甲・乙第1類】

▼期日Ⅱ7月4日(木)、5日(金)

【甲・乙第4類】

▼期日Ⅱ7月11日(木)、12日(金)

【乙第6類】

▼期日Ⅱ7月17日(水)、18日(木)

※各類とも1日目法令関係、2日目技術関係

日目技術関係

いずれも:

▼受付期間Ⅱ6月10日(月)～21日(金)

▼講習時間Ⅱ午前9時30分～午後4時30分

▼場所Ⅱ茨城県建設技術研修センター(水戸市)

▼定員Ⅱ各80人

申問 茨城県消防設備協会

☎029・226・9611

☎029・226・9611

☎029・226・9611

☎029・226・9611

筑西市民ウォーク参加者募集

健康づくり奨励単位認定事業/生涯学習奨励単位該当事業

正しい歩き方を習得して さっそうと歩こう

【日時】7月7日(日) 午前8時～10時
※雨天中止

【場所】下館庁舎駐車場

【対象】市内在住の人

【内容】①五行川周辺散策
②ウォーキング教室 約30分(靴の履き方、歩き方、準備体操など)
③ウォーキング実践(約6キロ)

【持参品】飲み物、帽子、歩きやすい服装

参加費無料・申込不要

問市健康運動普及員会長 鳥生

☎080-1090-5748

ピアノ試弾会 ～ベーゼンドルファーを弾いてみよう～

【日時】7月23日(火)～28日(日)
午前9時～午後5時(1時間単位)

【場所】イル・ブリランテ

【対象】市内在住又は在勤で、ピアノ演奏が可能な人
※中学生以下は保護者同伴

【定員】先着48組(アンサンブルも可能)

【試弾ピアノ】ベーゼンドルファーモデル290 ヤマハC7

【費用】無料

【申込方法】明野公民館に来館又は電話で
※7月2日(火)午前8時30分から受け付けを開始します。

申問 明野公民館(月曜休)

☎52-5333

消防設備士試験

- ▼日時 9月1日(日) 午前9時30分
- ▼場所 鹿島高等学校又は水戸啓明高等学校
- ▼内容 甲種(特類、第1類、第5類)
- ▼受付期間 6月27日(木)～7月8日(月)
- 【申】消防試験研究センター 茨城県支部 ☎029・301・1150

高齢者の生活を守る会

- ▼日時 7月21日(日) 午前10時～午後1時(受付…9時30分) ※希望者には軽食あり
- ▼場所 特別養護老人ホームしらとり
- ▼対象 市内在住の人又はその家族
- ▼内容 高齢者の交通安全と防犯について、地域包括支援センターえがおの紹介、やさしい体操
- ▼定員 130人程度
- ▼費用 無料
- 【申】特別養護老人ホームしらとり 佐藤 ☎28・1277

筑西地域 職業訓練センター

【パワーポイント習得講座】

- ▼日時 8月3日・17日・24日・31日(土) 午後1時～午後5時
- ▼定員 1先着20人
- ▼受講料 10,000円(教材費別)
- ▼講師 沼田立人氏(元つくばビジネスカレッジ専門学校非常勤講師)
- ▼申込期間 7月1日(月)～26日(金)
- 【申】筑西地域職業訓練センター ☎0296・75・1254

親子すこやか宿泊研修

- 県内の母子家庭の親子が、広く地域を超えて交流と楽しい体験ができる「宿泊研修事業」の参加者を募集します。
- ▼日時 9月21日(土) 午後2時～22日(日) 午後1時
- ▼場所 茨城県立児童センター こどもの城(大洗町)
- ▼対象 県内に居住する母子家庭の親子で全日程参加できる人(年長児～中学2年生まで)
- ▼定員 80人(申込多数の場合は抽選)
- ▼費用 1世帯500円
- ▼申込期限 8月16日(金) まで
- ※午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)
- ※宿泊研修終了後、アクアワールド茨城県大洗水族館の見学を

健康体操教室/ポールストレッチ教室

- 実施予定。
- ※現地集合、現地解散。途中参加、早退はできません。
- 【申】(福) 茨城県母子寡婦福祉連合会 ☎029・221・8497
- 筋力アップ、脂肪燃焼、ストレス解消をしましょう。
- 【健康体操教室】
- ▼時間 午前10時～11時
- ▼対象 40歳以上
- 【ポールストレッチ・ショートサーキット教室】
- ▼時間 午前11時10分～正午
- ▼対象 16歳以上
- いづれも：
- ▼期日 6月28日・7月5日・12日・26日・8月2日・9日・23日(金)
- ▼場所 協和の杜体育館(久地)
- ▼定員 各20人
- ▼持参品 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物
- ▼費用 各教室1回500円(初回のみ200円)
- ▼申込方法 開催日前日までに来館又は電話で
- 【申】協和の杜体育館 ☎57・6600

イベント

筑西リズム体操 無料体験教室

- ▼日時 6月25日(火) 午後1時30分～3時
- ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)
- ▼対象 女性のみ
- ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル ※申込不要
- 【申】筑西リズム体操下館教室 鈴木 ☎52・2839

アコースティックジョイ・ジョイントコンサート

- フォークソング・ポップスなど懐かしいメロディを演奏します。
- ▼日時 6月23日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)
- ▼場所 宮山公園管理センターホール
- ▼費用 無料
- 【申】アコースティックジョイ 渡辺 ☎090・9013・8421

筑西イングリッシュアイランド テーブルトーク

グループで1つのトピックに

- ついて英語で話します。英語の初心者でも参加できます。
- ▼日時 6月22日・29日(土) 午前10時～11時30分
- ▼場所 アルテリオ
- ▼費用 22日はFUNFUNパーティーのため参加無料/29日は一般300円(初回見学は無料)、学生無料 ※申込不要
- 【申】筑西イングリッシュアイランド 篠崎 ☎090・4072・8337

母親支援 「ヨガでリフレッシュ」

- ▼日時 7月5日(金) 午前10時～正午
- ▼場所 アルテリオ
- ▼定員 30人
- ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル
- ▼申込方法 電話で
- 【申】NPO法人いちなぎみ 小野瀬 ☎090・7716・8781

茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル

- シルバーリハビリ体操に関する講話・体操体験、理学療法士によるリハビリ相談会を実施します。
- ▼日時 7月14日(日) 午前10時

時〜正午

▼場所Ⅱアルテリオ集會室

▼対象Ⅱ市内在住の人

▼定員Ⅱ170人

▼費用Ⅱ無料 ※申込不要

▼県理学療法士会事務所

☎029・353・8474

親子能楽教室体験会

▼日時Ⅱ7月6日(土) 午後2時〜4時

▼場所Ⅱ明野公民館

▼対象Ⅱ幼児〜高校生(大人のみの参加の場合は要相談)

▼定員Ⅱ10組(保護者同伴)

▼持参品Ⅱ動きやすい服装

▼費用Ⅱ無料

▼講師Ⅱ大倉正之助氏(能楽師)

▼甲関 子供能楽保存会 中島

☎090・1546・8443

特別な支援を要する子を持つ親の会

育児やお子さんの発達の悩みなどを話したりしています。一人で悩まず、みんなで話して、楽しい時間を過ごしませんか。
▼日時Ⅱ6月20日(木) 午前10時〜正午

▼場所Ⅱアルテリオ和室

▼甲関 NPO 法人いちなごみ

小野瀬

☎090・7716・8781

えほんのひろば

▼日時Ⅱ6月20日(木) 午前10時30分〜

▼場所Ⅱ認定こども園いずみ保育園なかよし文庫

▼対象Ⅱ4歳以下の子どもと保護者

▼内容Ⅱテーマ「あめあめふれふれ!」、絵本『はっぱのおうち』『ぞうくんのあめふりさんば』

▼認定こども園いずみ保育園

☎24・5720

読み聞かせの会「てるて姫」

▼日時Ⅱ7月6日(土) 午前10時30分〜11時30分

▼場所Ⅱ協和公民館和室

▼対象Ⅱ幼児及び児童とその保護者

▼甲関 読み聞かせの会「てるて姫」

吾妻

☎57・3401

読み聞かせ「あすなろの会」

▼日時Ⅱ6月23日(日) 午後2時〜

▼場所Ⅱ中央図書館おはなしコーナー

▼内容Ⅱ絵本『どろんこハリー』、紙芝居『ちからたろう』、エプロンシアター『おおきなかぶ』、折り紙

▼甲関 あすなろの会 手面

☎24・4547

生誕90周年記念 手塚治虫展

マンガの神様と称される手塚治虫が生涯に手がけたマンガとアニメーションの作品を展示します。
▼日時Ⅱ6月15日(土)〜8月25日(日) 午前9時30分〜午後5時(最終入館午後4時30分)

※月曜休

▼場所Ⅱ茨城県近代美術館

▼入館料Ⅱ一般980円

※詳しくはホームページをご覧ください。

▼茨城県近代美術館

☎029・243・5111

相談

新学齢児の就学相談

心やからだ、ことばの発達に心配のあるお子さんには早期の支援が大切です。まずは電話で問い合わせてください。
▼場所Ⅱ指導課(本庁3階)

▼対象Ⅱ令和2年4月に小学校入学予定のお子さんの保護者

▼持参品Ⅱ母子手帳、療育手帳

など

▼申込方法Ⅱ電話で

▼甲関 指導課 ☎22・0184

生活習慣病予防のための栄養相談(要予約)

栄養士が体重や血圧などについて、食事の改善方法をアドバイスします。
▼日時Ⅱ7月3日(水) 午前9時30分〜

▼場所Ⅱ健康増進課(本庁2階)

▼費用Ⅱ無料

※別日を希望する人はご相談ください。

▼甲関 健康増進課

☎22・0506

無料税務相談

税に関することなら何でもご相談ください。
▼日時Ⅱ7月3日・17日(水) 午後1時30分〜4時30分

▼場所Ⅱ市役所本庁2階204会議室

※申込不要、直接会場へ

▼甲関 東信越税理士会下館支部

横井

☎32・5125

筑西地方家族会

家族の心の病気で悩みの人は、お気軽にご連絡ください。
▼日時Ⅱ相談支援…毎月第3水

曜日 午後1時〜3時/交流会

会・6月25日・8月27日(火)

午後1時〜

▼場所Ⅱ相談支援…NPO法人

つばさ/交流会・筑西保健所

▼申込期限Ⅱ開催日前日まで

※開催日は変更になる場合があります。

▼甲関 筑西地方家族会 古池

☎090・1122・4697

「いの窓」なんでも相談

▼日時Ⅱ6月27日(木) 午後2時〜5時

▼場所Ⅱスピカビル6階東側会議室

▼相談員ⅡMasako・K

(メンタルケアアドバイザー)

▼費用Ⅱ無料

※秘密厳守、要予約

▼甲関 Masako・K

☎45・6608

「いの窓」の健康相談

自分自身や家族の悩み・不安など、ひとりで悩まずに、ご相談ください。専門医が相談に応じます。
▼日時Ⅱ7月3日(水) 午後3時30分〜5時

▼場所Ⅱ筑西保健所

※秘密厳守、要予約

▼甲関 筑西保健所

☎24・3965

国民健康保険税のお知らせ

税制改正により、次の点が変わります

○軽減制度が拡充されます

前年度の所得が一定の基準以下の世帯に、保険税の均等割と平等割の税額を軽減します。

《7割軽減》

【前年中の世帯所得の合計が33万円以下】のままで変更ありません。

《5割軽減》

平成30年度
前年中の世帯所得合計が33万円 + 27.5万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属数) 以下



令和元年度
前年中の世帯所得合計が33万円 + 28万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属数) 以下

《2割軽減》

平成30年度
前年中の世帯所得合計が33万円 + 50万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属数) 以下



令和元年度
前年中の世帯所得合計が33万円 + 51万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属数) 以下

※軽減を受けるための手続きは不要ですが、住民税の未申告者（被扶養者は除く）は軽減の判定ができませんので、所得のない人でも毎年申告が必要となります。

※特定同一世帯所属者とは、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した人で、引き続き同一世帯に属する人です。（世帯主の異動などがあった場合は、特定同一世帯所属者ではなくなります。）

○賦課限度額（保険税の課税上限額）について、下記のとおり変更となります

	医療分	後期高齢者支援分	介護分
平成30年度（合計93万円）	58万円	19万円	16万円
令和元年度（合計96万円）	61万円	19万円	16万円

令和元年度国民健康保険税の納税通知書は、世帯主へ7月中旬に発送となります

国民健康保険税は、住民票上の世帯ごとに計算され、世帯主への課税となります。世帯主本人が国民健康保険に加入していなくても、世帯内に国民健康保険の加入者がいれば、その納税義務者は世帯主となります。

税額は前年中の総所得や総所得に対する軽減制度の該当・非該当に応じて、毎年増減します。納税通知書の内容を必ずご確認ください。

また、災害などにより生活が著しく困難となった場合や、生活の中心となる人の病気などにより収入が無くなるなど、納付が困難になった場合は、分割で納付することもできますので、ご相談ください。

6月の納付

市・県民税(1期)

問課税課(本庁2階)

☎24-2113

介護保険料

問介護保険課(本庁2階)

☎22-0528

納期限:7月1日(月)

7月の下館総合体育館 トレーニング室利用者講習会

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=①9日・23日(火) 午前9時30分～、※9日は午後7時～も開催します②5日・12日・19日・26日(金) 午後7時～③7日・14日・21日(日) 午後1時30分～

▶場所=下館総合体育館トレーニングルーム
▶定員=各回先着10人(1度の申込みで2人まで受付可)

▶持参品=体育館用シューズ、運動のできる服装

▶費用=300円(高校生200円)当日徴収
▶申込み=6月25日(火)から電話で

問下館総合体育館 ☎28-5040

市体育施設7月の休館日

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			

問下館総合体育館 ☎28-5040

消費生活センター

*秘密厳守
*無料

あなたの暮らしの中にある消費者トラブルの、解決のお手伝いをします。振り込め詐欺、多重債務などの消費者問題の相談を行っています。

▶相談時間=午前9時～午後4時
(休憩:正午～午後1時)

▶場所=本庁3階

☎21-0745

虐待から子どもを守ろう!!

*秘密厳守
*無料

【母子保健課・家庭児童相談室】

☎24-2612

【筑西児童相談所】

☎24-1614

【児童相談所全国共通ダイヤル】

☎189

【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

お礼とご報告

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。

ヘルプマークの普及啓発事業へ指定寄附

※キッチンマンヨシ様…7,300円

※居酒屋やっちゃば様…11,000円

福祉事業基金への積立て

※鈴木敏雄カラオケ教室様…50,000円

市政運営に対する激励寄附として

※匿名…3,000円

(5月19日現在)

善意銀行

～市社会福祉協議会への寄附のお礼とご報告～

※(株)ツカダ様…3,432円

※第21回ふるさとカラオケ祭実行委員会様…62,432円

※匿名…2,664円

(5月15日現在)

東日本大震災 義援金

東日本大震災義援金を、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…4,560円

(5月8日現在)

北海道胆振 東部地震災害 義援金

北海道胆振東部地震災害義援金を、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。

※市役所義援金募金箱…17,396円

(5月14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	7月11日(木) 午前10時～正午	関城支所 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)	広報広聴課 ☎24-2172
行政			行政相談委員 (総務大臣委嘱)		

心配ごと相談(社協)

※よろず相談承ります。 ※秘密厳守・無料 ※相談はいずれも来訪順

区分	相談員	相談日時	相談会場
一般・電話 相談	民生委員	7月11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	7月5日(金) 午前10時～正午 ☆予約は6月21日(金) 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)	

女性問題相談

※秘密厳守 ※要予約 ※費用=無料

相談日時	相談会場	相談員	申込み	問い合わせ
【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	市役所 相談室	女性の 専門相談員	電話で家庭児童相 談室又は平日昼間 に母子保健課	家庭児童相談室 ☎24-2613 母子保健課 ☎24-2115

7月の乳幼児健診など

会場	健診の種類	期日・受付時間	対象
下館保健センター	1歳6か月児健康診査	2日(火) 13:00~13:30	平成29年 12月生まれの人
	2歳児 歯科健康診査	3日(水) 13:00~13:30	平成29年 6月生まれの人
	3~4か月児健康診査	4日(木) 13:00~13:30	平成31年 3月生まれの人
	3歳児健康診査	9日(火) 13:00~13:30	平成28年 5月生まれの人
	1歳児健康相談	11日(木) 9:20~9:40	平成30年 6月生まれの人
	離乳食相談	18日(木) 9:20~9:40	平成31年 2月生まれの人
	育児相談	19日(金) 9:20~11:00	乳幼児など
明野保健センター	3~4か月児健康診査	10日(水) 13:00~13:30	平成31年 3月生まれの人
	1歳6か月児健康診査	24日(水) 13:00~13:30	平成29年 12月生まれの人
	2歳児 歯科健康診査	25日(木) 13:00~13:30	平成29年 6月生まれの人
	3歳児健康診査	26日(金) 13:00~13:30	平成28年 5月生まれの人
	マタニティ クラス①	31日(水) 9:30~9:40	妊婦さん

☆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。

☎ 乳幼児健診は母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

☎ 予防接種は健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

愛の献血

月日	場所	時間
7月3日(水)	協和公民館	9:30~12:00 13:00~15:30
7月17日(水)	ホテルニューつたや	10:00~12:00 13:15~16:00

☆献血は、400ミリリットルにご協力いただける人をお待ちしています。

☎ 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

7月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	5日・19日(金) 13:30~15:00	アルテリオ 会議室A
	4日・11日・18日・25日(木) 13:30~15:00 ※4日は男性のみの教室 ※18日は認知症予防体操教室	下館武道館1階 ※上履き持参
関城	3日(水) 13:30~15:00	関本公民館大ホール ※上履き持参
明野	2日・16日(火) 13:30~15:00	あけの元気館 健康体操室
	9日・23日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール ※上履き持参
	24日(水) 13:30~15:30 ※認知症予防体操教室	明野いきがいセンター 多目的ホール※上履き持参
協和	5日・19日(金)・22日(月) 13:30~15:00 ※22日は男性のみの教室	協和ふれあい センター集会所 ※上履き持参
	26日(金) 10:00~11:30 ※認知症予防体操教室	

健康づくり奨励単位認定事業/生涯学習奨励単位該当

▶対象は「均衡(バランス)のとれた体力づくり」に関心のある人 ▶定員=各先着30人(あけの元気館のみ先着20人)
 ▶服装=運動のできる服装、運動靴 ▶持参品=バスタオル、タオル、飲み物 ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料で参加できます。

☎ 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

7月のシルバーリハビリ体操教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	12日(金) 13:30~15:00	アルテリオ
	2日・9日・23日・30日(火) 13:30~15:00	下館武道館1階
	9日・23日(火) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林) 1階会議室
関城	2日・23日(火) 10:00~11:30	ペアーノ リハーサル室
	3日・10日・17日・24日(水) 10:00~11:30	関本公民館 大ホール
明野	1日・15日(月) 13:30~15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	3日・17日(水) 13:30~15:00	協和公民館 総合ホール

▶対象はおおむね60歳以上 ▶定員=各先着30人(あけの元気館のみ先着20人) ▶服装=運動のできる服装 ▶持参品=タオル、飲み物 ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料で参加できます。

☎ 高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526

発行/筑西市 編集/市長公室広報広聴課

〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360番地

☎0296-24-2111(代表) メール kouhou@city.chikusei.lg.jp

公式ホームページ <https://www.city.chikusei.lg.jp>