

広報筑西ピープル

発行/筑西市 〒308-8616 筑西市田中町丙360番地 ☎0296-24-2111 <https://www.city.chikusei.lg.jp>

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

女性検診

乳がんと子宮頸がんの集団検診を追加実施します。

▼日時 令和2年1月20日(月)、21日(火) ▼場所 下館保健センター(小林) ▼対象 令和元年度に乳がん、子宮頸がん検診を受診していない人

▼持参品 婦人科検診票(申込者には後日郵送) ▼費用 乳がん検診1,000円/子宮頸がん検診1,000円 ▼申込方法 12月2日(月)から電話で

☎ 22・0506

11月30日は「年金の日」

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、記録をもとにさまざまなパターンを試算することができます。



☎ 25・0829

県最低賃金の改定

県の最低賃金が、10月1日から時間額849円に改定されました。

年齢やパート・アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

詳しくは茨城労働局賃金室又は、最寄りの労働基準監督署に問い合わせてください。

☎ 029・224・6216

朗読CD無料貸出

『PHP10月号』 80分1枚

『常陽藝文10月号』 80分1枚

『文藝春秋10月号』 80分3枚

『川あかり』葉室麟著 80分7枚

『さよならをのりこえた犬ソフィー』なりゆきわかこ著 80分4枚

※ほかにも、無料貸出テープ、CDがあります。朗読、録音を希望する本がある場合は、ご相談ください。

▼場所 市総合福祉センター(小林) ▼対象 視覚障がい者、身体が不自由な人、視力の落ちた高齢者など

☎ 37・4458

いばらきパートナーシップを宣誓した人の市営住宅への入居について

県では、性的マイノリティ(LGBT)の支援策の一つとして、「いばらきパートナーシップ宣誓制度」を7月1日に創設しました。

筑西市では、「いばらきパートナーシップ宣誓制度」の創設に伴い、いばらきパートナーシップを宣誓した人に対して次の支援を開始しました。

【支援の内容】

「いばらきパートナーシップ宣誓制度」の受領証などの交付を受けたパートナーを筑西市営住宅条例第7条第1項第2号による「現に同居し、又は同居しようとする親族(婚姻の届出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者その他婚姻の予約者を含む。)」とみなします。

市営住宅への入居者資格には、親族要件のほか、収入基準や住宅に困っていることなどの要件があります。

【運用開始日】 **11月1日(金)** から

【問い合わせ】 ・市営住宅への入居に関すること 建築課(本庁3階) ☎20-1177
・性的マイノリティに関すること 市民協働課(アルテリオ) ☎23-1600



人権啓発キャラクター
ココロちゃん

台風19号に伴う災害により被害を受けられた皆様へ

り災証明書・市税に関すること

- ・台風の影響で「り災証明書」が必要な人は課税課資産税グループへご連絡ください。
- ・建物が半壊以上の損害を受けた場合、その損害の程度に応じて固定資産税及び市県民税の減免を受けられる場合がありますので、課税課資産税グループ・市民税グループへご相談ください。
- ・台風の被害を受け、市税を一時的に納付することが困難なときには、申請により納付が猶予される場合がありますので、収税課へご相談ください。

☎ 課税課資産税グループ（本庁2階） ☎22-0527
課税課市民税グループ（本庁2階） ☎24-2113
収税課（本庁2階） ☎24-2316

国民年金保険料に関すること

国民年金保険料（第1号被保険者の保険料）には、災害などで大きな被害を受けたことにより納付が困難になった場合、申請をして承認されると保険料の全額が免除される制度（特例免除）があります。

※特別免除は災害により被災し、住宅、家財その他の財産について、おおむね2分の1以上の被害を受けられた人が対象となります。

1.申請に必要な書類

- ① 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- ② 国民年金保険料免除・納付猶予申請に係る被災状況届
※「被災状況届」は、被災による損害状況（財産などにおおむね2分の1以上の損害があること）を確認するため、財産などの金額及び損害額などの必要事項を記入してください。
- ③ り災証明書又は被害農林漁業者などの認定された被害認定書の写し
※り災証明書などにより損害の程度が確認できる場合は『被災状況届』の提出は不要です。
- ④ 保険金・損害賠償金などの支給金額などを確認できる証明書の写し
※保険金・損害賠償金などが支給される場合は必要となります。

2.提出先

市民課又は下館年金事務所

※本人以外の方が提出する場合は、本人からの「委任状」及び「印鑑」が必要となります。

3.免除される期間など

災害などを理由とした免除は、災害などが発生した月の前月分から翌々年の6月分までの期間となります。

このため、今回の大雨災害により免除が承認される期間は、令和元年9月分から令和3年6月分までとなります。

※免除申請は年度単位で行っていただく必要がありますので、現時点では令和元年度7月分から令和2年6月分までに申請いただき、令和2年7月分から令和3年6月分までの期間は令和2年7月以降にあらためて申請いただくこととなりますので、ご了承ください。

4.減額される年金額を増やせます

保険料が免除された期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること（追納）により、保険料を納付した場合と同じとなります。

保険料免除期間の翌年度から起算して、3年目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。

☎ 市民課（本庁1階） ☎24-2101 下館年金事務所 ☎25-0829

第15回ちくせいマラソン大会による交通規制

規制時間 12月8日(日)
午前9時～午後1時

第15回ちくせいマラソン大会のため、地図のとおり交通規制を行います。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



〒25-0212 下館総合体育館 ☎28-5040

募集

筑西市テレワーク啓発セミナー

テレワークに対する理解を深めるセミナーを開催します。

▼日時 11月29日(金) 午前10時～正午

▼場所 アルテリオ研修室

▼対象 市内在住、筑西市出身者又は筑西市への移住を検討している人

▼参加費 無料

▼申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しメール又は電話で

▼申込先 企画課(本庁4階) ☎25-2197

▼お問い合わせ kikaku@city.chikusei.lg.jp

▼申込期間 11月29日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(本庁4階) ☎25-2197

▼申込期間 11月29日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(本庁4階) ☎25-2197

令和2年度文化活動事業費助成対象事業

県内で文化活動をする団体や個人を対象に、令和2年度に実施する事業費の一部を助成します。

▼申込期限 令和2年1月24日(金) 必着

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

令和2年度文化活動事業費助成対象事業

県内で文化活動をする団体や個人を対象に、令和2年度に実施する事業費の一部を助成します。

▼申込期限 令和2年1月24日(金) 必着

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

▼申込先 企画課(公財) いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

▼申込期間 11月24日(金) 午前10時～正午

▼申込料 無料

☎22-7239

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

☎029-305-0161

風しんにおける抗体検査及び予防接種

風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性へ、6月下旬に『風しんにおける抗体検査および予防接種のご案内』をお送りしています。

- ▶ 期限 = 令和2年3月31日まで
- ▶ 対象 = **昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性**
- ▶ 持参品 = 抗体検査券（バーコード付きシール）、抗体検査受診票、身分証明書
- ▶ 費用 = 無料

医療機関によっては、抗体検査・予防接種の午後6時以降の対応や、土曜日、日曜日に受けることができる場合があります。事前に医療機関へのご確認をお願いします。

※下記の医療機関で抗体検査、予防接種が受けられます（10月31日現在）。

【下館地区】

協力医療機関名	電話番号
新井内科医院	22-2618
遠藤産婦人科医院	20-1000
大田医院	22-3914
大圃クリニック	21-0123
おおもりクリニック	28-1120
加納内科胃腸科	24-7365
かわしま内科クリニック	26-7300
県西糖尿病内分泌内科クリニック	48-9609
ごとうクリニック	23-3215
さとうクリニック	20-0310
三岳荘小松崎病院	24-2331
下館胃腸科医院	24-8864
鈴木耳鼻咽喉科	25-4332
すわクリニック	22-2069
玉野医院	28-0801
とみざわハートクリニック	28-1700
直江医院	22-3081
長倉内科・外科クリニック ※抗体検査のみ、予防接種不可	54-5551
平間産婦人科医院	22-3741
ひろせ内科クリニック	25-5655
宮田医院	22-2440

【関城地区】

協力医療機関名	電話番号
大圃病院	37-3101
河上医院	37-2460
濱名医院	37-6920
山口医院	37-3777

【明野地区】

協力医療機関名	電話番号
あけの元気館前クリニック	52-6333
明野中央医院	52-0026
かくらいクリニック	52-6711
秀村医院	52-0077
横瀬医院	52-0027

【協和地区】

協力医療機関名	電話番号
池田整形外科	57-2555
落合医院	57-3011
協和中央病院	57-6131
にいはり診療所	57-7700



イベント

第1回市民予防医学講演会

【がんを予防し、健康寿命を延ばそう】

▼日時 12月9日(月) 午後2時～3時30分(受付…午後1時30分) 健康相談…午後1時～
▼場所 西西部メディアカルセンター講堂(大塚) ▼講師 津金昌一郎氏(国立がん研究センター) ※申込不要

☎22・0535

第14回文化協議会芸術祭 民謡・詩吟大会(無料)

▼日時 11月30日(土) 午後0時30分～5時 ▼場所 コミュニティプラザ(スピカビル6階) 文化課(本庁3階)

☎22・0183

男女共同参画 映画上映会

【Girl Rissing】私が決める、私の未来〜
▼日時 12月1日(日) 午後1時30分～3時45分(開場…午後1時) ▼場所 2階アルテリオ1階集会室 ▼定員 80人程度

▼費用 無料 ※託児のみ11月22日(金)までに事前に申込みが必要です。

☎23・1600

ファミリー教室 クリスマスリース作り教室

親子でクリスマスリースを作ります。

▼日時 12月8日(日) 午前10時～正午 ▼場所 協和公民館美術工作室 ▼対象 年中児から小学生と保護者 ▼定員 12組 ▼持参品 エプロン、花ばさみ、新聞紙 ▼費用 1組1,200円(材料費)

☎57・2515

お正月の玄関飾りを作ろう

菖や橙、昆布などで、お正月の玄関飾りを作ります。

▼日時 12月22日(日) 午前9時～ ▼場所 明野公民館研修室 ▼対象 市内在住又は在勤の人 ▼定員 15人(申し込み多数の場合は抽選) ▼持参品 古新聞紙 ▼費用 2,000円(材料費) ▼申込方法 11月20日(水)～12月4日(水)までに電話で
☎52・5333

しめ縄づくり講習会

しめ縄、玄関飾り一式を作ります。伝統文化を体験してみましよう。

▼日時 12月13日(金) 午前9時30分～午後3時(受付…午前8時30分) ▼場所 協和の杜多目的センター(久地楽)

▼定員 70人 ▼持参品 はさみ ▼費用 1,000円(材料費、弁当代) ※当日キャンセルは、返金不可(代理参加可)。
▼申込期限 12月6日(金)
☎28・3294

新そばまつり

新そばを使用した「けんちんそば」販売やそば打ち名人の実演、伝統芸能「太々神楽」の披露を行います。

▼日時 11月23日(土・祝) 午前10時～午後5時 ▼場所 関本神社境内(関本上) 関関城新そばまつり実行委員会 植木
☎090・4366・8784

ときめき婚活チャペルで クリスマスパーティー

▼日時 12月15日(日) 午前11時30分～午後3時(受付…午前

筑西母親クラブ

【クリスマスリース&お正月飾り製作】

▼期日 12月6日(金)
▼期日 12月13日(金)

いずれも…

▼時間 午前10時～11時30分

▼場所 明野図書館視聴覚室

▼対象 乳幼児と保護者 ▼定員 15組 ▼費用 無料

※情報はLINE

でお知らせしています。

☎090・6547・3414



子育て支援・母親リフレッシュ企画

【アロマハンドクリーム作り体験】

▼期日 11月29日(金)

【親子でスマイルタッチケア体験】

▼期日 12月2日(月)

【カラーセラピー体験】

▼期日 12月4日(水)

いずれも…

▼時間 午前10時～11時30分

▼場所 Tea Room Jasmine(川澄) ※事前に

予約が必要です。

☎090・4810・9851

市塚

☎090・2626・9889

市民ウォーク

【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】

▼日時 12月1日(日) 午前9時～11時 ▼集合場所 河内公民館駐車場 ▼内容 ①花田神社・四恩寺コース 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6km) ▼対象 市内在住の人 ▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装

▼参加費 無料

☎080・1090・5748

☎090・2626・9889

田嶋

☎090・4366・8784

鳥生

☎090・2626・9889

田嶋

☎090・2626・9889

田嶋

☎090・2626・9889

田嶋

☎090・2626・9889

田嶋

☎090・2626・9889

田嶋

☎090・2626・9889

英語であそぼ・楽しい英語教室

未来を生きる子どもたちがグローバルな活動ができるように「生きてはたらく英語」を学びます。

▼日時 12月7日(土) ①午後1時30分〜②午後2時40分

▼場所 2階アールテリオ練習室
▼対象 ①4歳〜年長 ②小学生
▼定員 各15人 ▼持参品 飲み物 ▼参加費 無料 ▼申込方法 電話で

申請 NPO 法人地球の保健室
高久 ☎090・1034・0117

チャリティコンサート

「ハープ・ピアノ デュオコンサート」

▼日時 12月9日(月) 午後1時30分〜3時 ▼場所 2階ダイヤモンドホール(玉戸) ▼内容 1ハープ・浅野華氏/ピアノ・安野美咲氏 ※入場無料

関 (一社) 下館法人会下館地区会女性部会(下館商工会議所内)
☎22・4596

読み聞かせ あすなるの会

▼日時 11月24日(日) 午後2時〜 ▼場所 中央図書館お

はなしコーナー ▼内容 絵本『しずかに ここはどうぶつとしゃかんです』、『とんでもない』、紙芝居、折り紙

協和おはなし会

▼日時 12月7日(土) 午前10時30分〜11時30分 ▼場所 協和公民館和室 ▼対象 幼児及び児童と保護者 ▼申込方法 電話で

申請 協和おはなし会 小林
☎57・3046

えほんのひろば

▼日時 11月28日(木) 午前10時30分〜 ▼場所 認定子ども園いずみ保育園なかよし文庫

▼対象 4歳以下の子どもと保護者 ▼内容 テーマ「昔話」、絵本『ももたろう』、『おむすびころりん』

関 認定子ども園いずみ保育園
☎24・5720

在宅福祉サービス協力 会員養成講座

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある人などへ、掃除や調理などの家事援助サービスを行う協力会員養成講座を開催します。

▼日時 12月10日(火)、11日(水) 午前10時〜正午 ▼場所 市総合福祉センター(小林) ▼対象 市内在住で、心身ともに健康であり、本事業を理解し、在宅福祉サービス協力会員として活動できる人 ▼受講料 無料

申請 筑西市社会福祉協議会
☎22・5191

サッカーフェスティバル

▼日時 11月30日(土) 午前9時開会(受付…8時30分) ▼場所 協和サッカー場(蓮沼)

▼対象 児童〜一般(児童は保護者又は職員同伴) ▼持参品 運動のできる服装、運動靴(スパイク可)、水筒、タオルなど ▼参加料 無料

関 筑西市サッカー協会 古谷野
☎090・8941・0828

生活学校日用品即売会

▼日時 12月5日(木) 午前9時30分〜午後1時 ▼場所 2階アールテリオ前庭

関 筑西市生活学校 平山
☎28・4616

下館社友クラブ写真展

▼日時 12月1日(日)〜15日(日) 午前9時〜午後7時(初日は正午から、最終日は午後4

時まで) ※月曜休館 ▼場所 中央図書館エントランスホール ※入場無料
関 下館社友クラブ 渡辺
☎090・9014・5121

出合いパーティー

11月23日(土・祝)
▼場所 コスモスプラザ(古河市) 11月30日(土)
▼場所 市民ホールやたべ(つくば市)

いずれも:
▼時間 午後1時30分〜4時30分 ▼対象 Aコース…20歳〜39歳の男女/Bコース…40歳〜59歳の男女 ▼費用 男性3,000円/女性1,000円

▼申込期限 開催日の3日前 ※前日、当日、無断キャンセルはキャンセル料1,000円が発生します。

申請 NPO 法人ベル・サポート
☎0280・87・7085

※受付時間は、午前9時〜午後5時(月・木曜日)

相談

無料税務相談

▼日時 12月4日・18日(水) 午後1時30分〜4時30分 ▼場

所 2階ピカビル2階204会議室 ※申込不要、直接会場へ
関 関東信越税理士会下館支部横井
☎32・5125

国保・医療・介護 なんでも電話相談室

ケアマネージャーなどが、相談に応じます。
▼日時 11月30日(土) 午前9時30分〜午後0時30分 ▼費用 無料

関 茨城県社会保障推進協議会 木村
☎029・228・0600

人権週間相談会

▼日時 12月5日(木) 午前10時〜正午 ▼場所 スピカビル1階相談室、協和公民館 ▼費用 無料 ※秘密厳守

関 人権推進課(本庁2階)
☎24・2102

「なんでも相談」

▼日時 11月28日(木) 午後2時〜5時 ▼場所 スピカビル6階東側会議室 ▼相談員 M. Asako. K (メンタルケアアドバイザー) ▼費用 無料

※秘密厳守、要予約
申請 Masako. K
☎45・6608

11月の納付

国民健康保険税（5期）
後期高齢者医療保険料（5期）
☎医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

納期限：12月2日（月）

12月の下館総合体育館 トレーニング室利用者講習会

トレーニング室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=①10日・17日・24日（火）
午前9時30分～②13日・20日（金）午後7時～③1日・15日・22日（日）午後1時30分～
▶場所=下館総合体育館トレーニング室
▶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=11月26日（火）から電話で
☎下館総合体育館 ☎28-5040

市体育施設 12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				

※12月2日（月）～9日（月）はちくせいマラソン大会のため、トレーニング室のご利用はできません。

※12月28日（土）から1月4日（土）までは年末年始のため休館日となります。

☎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

寄付 筑西市への寄附がありました。心から感謝申し上げます。

一般財源として指定寄附
*ようさん千代の会様…21,833円 (10月7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～

*歌謡教室 豊友会様…61,200円
*結城信用金庫様…27,235円
*匿名…2,837円 (10月15日現在)

災害義援金受付報告

東日本大震災義援金として

*喫茶 枝おり様…5,370円

令和元年台風第15号千葉県災害義援金として

*仁保 實様…10,000円

令和元年台風第19号災害義援金として

*匿名…2,148円

令和元年8月豪雨災害義援金として

*筑西市役所義援金募金箱…3,539円 (10月18日現在)

災害義援金・救援金を受け付けています

・令和元年台風第15号東京都義援金（令和元年11月30日まで）

・令和元年台風第19号災害義援金（令和2年3月31日まで）

受付場所：社会福祉課（本庁2階）☎22-0525

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	12月5日（木） 午前10時～正午	協和公民館 総合ホール	人権擁護委員 （法務大臣委嘱） 行政相談委員 （総務大臣委嘱）	事前申込不要 （来訪順に受付）	広報広聴課 ☎24-2172
行政					

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	12月12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	12月6日（金）午前10時～正午 ☆予約は11月15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

12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	3日(火) 13:00~13:30	平成30年 5月生まれの人
	3歳児健康診査	4日(水) 13:00~13:30	平成28年 10月生まれの人
	2歳児歯科健康診査	5日(木) 13:00~13:30	平成29年 11月生まれの人
	離乳食相談	10日(火) 9:20~9:40	令和元年 7月生まれの人
	3~4か月児健康診査	17日(火) 13:00~13:30	令和元年 8月生まれの人
	1歳児健康相談	19日(木) 9:20~9:40	平成30年 11月生まれの人
明野保健センター	マタニティクラス③	6日(金) 13:00~13:10	妊婦さんと その夫
	3~4か月児健康診査	11日(水) 13:00~13:30	令和元年 8月生まれの人
	2歳児歯科健康診査	12日(木) 13:00~13:30	平成29年 11月生まれの人
	1歳6か月児健康診査	13日(金) 13:00~13:30	平成30年 5月生まれの人
	3歳児健康診査	18日(水) 13:00~13:30	平成28年 10月生まれの人
	育児相談	23日(月) 9:20~11:00	乳幼児など

☆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
11月25日(月)	筑西市役所(関城支所)	13:00~16:00
12月1日(日)	協和商工会館前(小栗判官まつり会場)	9:30~12:00 13:00~15:00
12月4日(水)	本庁1階 東側エントランスホール	10:00~12:00 13:15~15:30

☎ 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

12月のいきいき寺子屋

生活習慣病の治療について

▶日時=12月18日(水)午後6時30分~8時

▶場所=川島出張所会議室

▶講師=岩淵 聡先生(西部メディカルセンター 内科部長)

※午後6時から血圧測定と健康相談を行います

生活習慣病は、『食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群』のことであり、内臓脂肪型肥満の結果、体内の代謝異常を起し発症するとされています。今回は糖尿病、脂質異常症、高血圧に関する薬物治療とともに、根本の原因である体内の代謝異常を改善する必要性もお話ししたいと思います。

☎ 地域医療推進課(本庁2階) ☎22-0535

12月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	6日・20日(金) 13:30~15:00	アルテリオ 会議室A
	5日・12日・19日(木) 13:30~15:00 ※5日は男性のみの教室	下館武道館1階
関城	4日(水) 13:30~15:00	関本公民館 大ホール
明野	3日・17日(火) 13:30~15:00	あけの元気館 健康体操室
	10日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
	11日・18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
協和	6日・20日(金)・23日(月) 13:30~15:00 ※23日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター 集会室

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=「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、上履き(アルテリオ、あけの元気館、宮山ふるさとふれあい公園を除く) ※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

12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	13日(金) 13:30~15:00	アルテリオ
	3日・10日・17日(火) 13:30~15:00	下館武道館1階
関城	10日・24日(火) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林) 1階会議室
	3日・17日(火) 10:00~11:30	ペアーノ リハーサル室
明野	4日・11日・18日・25日(水) 10:00~11:30	関本公民館 大ホール
明野	2日・16日(月) 13:30~15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	4日・18日(水) 13:30~15:00	協和公民館 総合ホール

▶対象=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>