

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

## 各施設の年末年始期間業務について

### 市役所・スピカ内施設

市役所(本庁・支所・出張所)

**休庁** 12月28日(土)～1月5日(日)  
【戸籍届出(本庁のみ)】

出生・死亡・婚姻などの届出は、スピカビル1階総合案内で日直職員が受け付けます。

☎市民課(本庁1階) ☎24-2101

キッズコーナー「ちっくんひろば」

**休館** 12月29日(日)～1月3日(金)  
☎子ども課(本庁1階) ☎24-2104

上下水道料金お客様センター

**休業** 12月29日(日)～1月3日(金)  
☎上下水道料金お客様センター ☎22-0505

消費生活センター

**休業** 12月27日(金)～1月6日(月)  
☎消費生活センター ☎21-0745

### 医療機関

茨城県西部メディカルセンター

**休診** 12月28日(土)～1月5日(日)  
※24時間体制で救急対応を行います。電話で問い合わせのうえ、ご来院ください。

【小児科診察を行います】

12月29日(日)～1月3日(金)

【受付時間】午前8時30分～午前9時30分

☎茨城県西部メディカルセンター ☎24-9111

筑西診療所

**休診** 12月28日(土)～1月5日(日)  
☎筑西診療所 ☎28-2261

夜間休日一次救急診療所

**診療** 12月28日(土)、30日(月)、1月4日(土) 午後7時～午後8時30分

12月29日(日)、31日(火)～1月3日(金) 午前9時～11時、午後0時30分～1時30分

☎夜間休日一次救急診療所(小林) ☎24-2266

### 体育・健康施設

下館総合体育館ほか

**休館** 12月28日(土)～1月4日(土)  
☎下館総合体育館 ☎28-5040

あけの元気館

**休館** 1月1日(水・祝)  
☎あけの元気館 ☎52-7111

筑西遊湯館

**休館** 1月1日(水・祝) ※12月31日(火) は午前10時～午後6時まで営業  
☎筑西遊湯館 ☎33-5151

ほっとランド・きぬ

**休館** 12月29日(日)～1月3日(金)  
☎ほっとランド・きぬ ☎30-4126

県西総合公園

**休園** 12月31日(火)、1月1日(水・祝) ※12月29日(日)、30日(月)、1月2日(木)、3日(金) はインターネット予約休止。各当日分の電話予約及び窓口受付のみ。  
☎県西総合公園 ☎57-5631

### 美術館・記念館

しもだて美術館(展示替え含む)

**休館** 12月23日(月)～1月10日(金)  
☎しもだて美術館 ☎23-1601

### その他

環境センター

【ごみ回収】  
**休業** 12月28日(土)、29日(日)、1月1日(水・祝)～4日(土) 【一般ごみ受け入れ】  
12月30日(月)、1月5日(日) ※12月31日(火) はごみの回収及び一般ごみ受け入れは行いません。  
☎環境センター ☎33-3755

きぬ聖苑

**休苑** 1月1日(水・祝)～3日(金) ※12月31日(火) は告別式及び火葬業務のみ受付。通夜は受付不可。  
☎きぬ聖苑 ☎33-6635

### 公民館・図書館など

しもだて地域交流センター  
ペアーノ(河内・黒子公民館)  
関本公民館・明野公民館  
協和公民館

**休館** 12月28日(土)～1月4日(土)  
☎地域交流センター ☎23-1616  
ペアーノ ☎37-7803  
明野公民館 ☎52-5333  
協和公民館 ☎57-2515

下館地区公民館(伊讃・川島・竹島・養蚕・中・大田)

**休館** 12月28日(土)～1月6日(月)  
☎地域交流センター ☎23-1616

ちくせい市民協働まちづくりサロン

**休館** 12月28日(土)～1月4日(土)  
☎市民協働課 ☎23-1600

中央図書館・明野図書館  
関城分館・協和分館

**休館** 12月28日(土)～1月4日(土)  
☎中央図書館 ☎24-3530  
明野図書館 ☎52-2466

板谷波山記念館

**休館** 12月28日(土)～1月4日(土)  
☎板谷波山記念館 ☎25-3830

デマンドタクシー「のり愛くん」

**運休** 12月28日(土)～1月5日(日) ※予約受付も休止。  
1月6日(月)の予約は12月26日(木)から、1月7日(火)の予約は12月27日(金)から受け付けます。  
☎のり愛くん予約センター ☎23-6666  
企画課(本庁4階) ☎24-2197

道の駅グランテラス筑西

**休業** 1月1日(水・祝)、2日(木)  
☎道の駅グランテラス筑西 ☎45-5055

# 案内

## ● 公民館などの使用料の変更

令和2年4月1日(水)からアルテリオ、ペアーノ、各公民館などの使用料が変更になります。会議室などが1時間単位で借りられるようになり、使用料も1時間ごとに設定されます。詳しくは問い合わせてください(予約は3か月前から受け付けます)。



## ● 関地域交流センター

ペアーノ ☎23・1616  
明野公民館 ☎37・7803  
協和公民館 ☎52・5333  
☎57・2515

## ● 指定難病患者福祉手当の申請をお忘れなく

難病患者福祉手当の申請期限は12月27日(金)です。

手続きがお済みでない人は、期限までに申請してください。

● 持参品 II 指定難病特定医療費受給者証の写し、認印、本人名義の通帳の写し

● 申請書

☎24・2105

## ● 使用済み農業用ビニールポリエチレンの収集

使用済み農業用ビニール・ポリエチレンの収集を行います。▼日時 II 12月23日(月) 午前9時~正午 ▼場所 II JA北つくば下館北部低温倉庫 ※料金及び収集可能な農業用ビニール、ポリエチレン、荷造り方法などについては、問い合わせてください。

## ● 関農政課 (本庁3階)

☎20・1161

## ● 捕獲したカラスの無料配布

農作物への被害軽減のため、カラスの一斉捕獲を実施します。希望者には、捕獲したカラスを先着順に無料で配布します。

▼日時 II 令和2年1月19日(日) 午後1時30分~2時 ▼場所 II 下館庁舎南側駐車場

## ● 関農政課 (本庁3階)

☎20・1161

## ● 朗読CD無料貸出

『PHP11月号』 80分1枚  
『常陽藝文11月号』 80分1枚  
『文藝春秋12月号』 80分5枚

※ほかにも、無料貸出テープ、CDがあります。朗読、録音を

## 年金を受給している人へ

### ① 年金受給者の住所変更届について

介護施設への入所などで、住民票上の住所以外に居住している場合、居所登録をすることで、居住している住所で年金に関するお知らせを受け取ることができます。

### ② 年金生活者支援給付金の請求について

65歳以上で老齢基礎年金を受給している人で、平成31年4月2日以降に住所変更又は世帯状況に変更があったときに、年金生活者支援給付金を受給できる場合があります。詳しくは問い合わせてください。

### ①②いずれも…

#### 持参品

- 年金受給者又は年金受給者と同一世帯の人が申請の場合…印鑑、来庁者の身分証明書
- 上記以外の場合…委任状、年金受給者の印鑑、来庁者の身分証明書

☎ 市民課 (本庁1階) ☎24-2101  
下館年金事務所 ☎25-0829

## 筑西ファミリーサポートセンター

## まんまをご存じですか?

ファミリーサポートセンター事業は、子育ての援助をしたい人と、援助を受けたい人がお互いに会員となって助け合う、相互援助サービスです。

### まんまのサービス内容

#### ★送迎サービス

- ・保育園や幼稚園、学童などに連れていけないとき
- ・仕事で子どもの習い事に連れていけないとき

#### ★保育サービス

- ・保育園や幼稚園、学童などの開始前と後
- ・他のお子さんの学校行事のとき
- ・冠婚葬祭などの急な用事のとき
- ・保護者が病気、通院、健診などのとき
- ・リフレッシュしたいとき など



### 協力会員さんを募集しています。

子育て家庭のお手伝いができる仲間、大歓迎

☎ NPO法人 筑西ファミリーサポートセンター まんま ☎45-8680

## 契約業者登録申請の受付

令和2年度(追加)入札参加資格審査申請及び令和2年度(追加)小規模業務(工事・物品・役務)

● 受付期間 = 令和2年2月3日(月)~12日(水) (平日のみ)  
午前9時~11時30分、午後1時~4時30分

● 受付場所 = 契約検査課 (本庁4階)

※要項・指定様式は市ホームページからダウンロードできます。



市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント、物品・役務、小規模業務(工事・物品・役務)に係る競争入札への参加や随意による契約などを希望する事業者(法人・個人を問わず)は、受付期間内に申請書などを忘れずに提出してください。なお、今回の申請受付は、令和元・2年度の追加受付となりますので、すでに申請をされている場合は、この手続きをする必要はありません。

☎ 契約検査課 (本庁4階) ☎24-2185

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

問 野ばらの会 杉目  
☎ 37・4458

## 募 集

### ちくせい観光大使

▼募集人数 2人(18歳以上 ※高校生不可) ▼応募資格 市内在住・在勤・在学している人又はしたことがある人 ▼応募期限 令和2年1月10日(金)必着 ▼審査方法 書類審査、面接審査 ※面接日は後日通知

▼任期 令和2年4月1日～令和3年3月31日 ▼活動内容 市内外の観光イベントでのPRなど ▼勤務日 年間を通し観光協会が指定した日 ▼手当 1日勤務10,000円/半日勤務5,000円 ▼申込方法 応募用紙を持参又は郵送 ※応募用紙は筑西市観光協会ホームページからダウンロードできます。  
☎ 308・8616  
筑西市丙360番地



筑西市観光協会事務局  
申 問 観光振興課(本庁3階)  
☎ 20・1160

### 健康づくり標語

健康づくり啓発のため「健康づくり標語」を募集します。

入賞作品は、令和2年3月14日(土)に下館総合体育館で開催される「第9回筑西健康パークめぐり」で展示します。

▼テーマ 「食事」、「運動」

▼申込期限 令和2年1月20日(月) ▼対象 市内在住の人

▼応募方法 本庁1階総合案内わき、健康増進課(本庁2階)、各支所、川島出張所に設置した応募箱へ(1人1点) ※FAX可。

申 問 健康増進課

☎ 22・0506  
FAX 25・2913

### 都市計画マスタープラン改定(案)意見募集

都市計画マスタープランの改定に伴うパブリック・コメントを実施します。

▼日時 12月20日(金)～令和2年1月10日(金) 午前8時30分～午後5時15分 ▼閲覧場所 都市整備課、各支所、市民協

働まちづくりサロン、川島出張所、市ホームページ ▼対象 市内在住又は在勤・在学する人、市内に事務所又は事業所を有する人及び法人その他の団体など

▼提出方法 指定の様式に意見を記入し、都市整備課へ持参

※様式は、閲覧窓口を設置のほか、市ホームページからダウンロードできます。

問 都市整備課(本庁3階)

☎ 20・1178  
FAX 20・1183

✉ toseitei@city.chikusei.lg.jp

### 障害者就職面接会

障がい者の就職促進、就職機会の拡大を図るため、障害者就職面接会を開催します。

求職登録がお済みでない人は、障害者手帳を持参のうえ、事前に申し込んでください。

▼日時 令和2年2月7日(金) 午後1時～3時30分(受付 午後0時30分) ▼場所 結城市民情報センター ▼対象 障害者手帳をお持ちの人 ▼持参品 障害者手帳、履歴書

申 問 ハローワーク筑西  
☎ 22・2188  
FAX 25・6992



## 水道管の凍結に注意

寒い日が続くと、凍結による水道管や水道メーターの破損が予想されます。屋外で露出している水道管や日の当たらない場所、また、風通しの良い場所は特に凍結しやすいので、十分にご注意ください。

凍結破損の修理は、お客様の費用負担になるだけでなく、生活に多くの不便が生じます。「水道管に保温材や布類を巻く」などの工夫をし、ご家庭の水道管を凍結から守りましょう。



問 水道課(本庁3階) ☎ 22・0501

## マイキーID設定支援窓口をご利用ください

消費増税対策の一環として、令和2年度からマイナンバーカードを活用した「マイナポイント」事業が実施される予定です。

マイナポイントの利用には、「マイキーID」を設定する必要があります。

市では、マイキーID設定支援窓口を開設していますので、お気軽にご利用ください。

- ▶ 受付窓口 = 本庁1階総合案内窓口
- ▶ 時 間 = 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)
- ▶ 持 参 品 = 本人のマイナンバーカード  
※利用者証明用の暗証番号(4桁)が必要です。



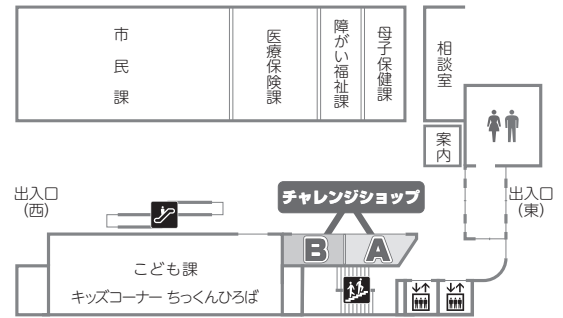
問 企画課(本庁4階) ☎ 24・2197

# 令和2年度チャレンジショップ利用者募集!!

市役所本庁舎1階で、期間限定の店舗として運営できる「チャレンジショップ」の利用者を募集します。

申込方法	12月25日(水)までに、必要書類を市ホームページ又は下館商工会議所ホームページからダウンロードし、必要事項を記入、押印のうえ持参又は郵送してください。
利用期間	令和2年4月1日～令和3年3月31日
対象	・市内で起業を目指す人 ・創業5年以内の人 ・自主性をもって店舗運営できる人 ・地域活動に意欲的に参加し、協調性がある人
業種	小売業又はサービス業 ※食品を扱う場合は販売のみ
開設時間	スピカビルの開設時間内 ※原則週5日以上 ／1日8時間以上かつ週40時間以上
休日	年末年始(12月29日～1月3日) ※その他は自由裁量

施設名	チャレンジショップA	チャレンジショップB
面積	20㎡(約6坪)	18㎡(約5.5坪)
利用料	月額10,000円	月額9,000円
契約保証金	30,000円	



申問 下館商工会議所 ☎22-4596

## ●スキルアップセミナー

### 【建築CAD(Jw-cad)応用】

▼日時 令和2年2月1日・8日・15日(土) 午前9時～午後5時

▼対象 Jw-cadの基本操作の出来る人

### 【機械CAD(AutoCAD)基礎】

▼日時 令和2年2月9日・16日・23日(日) 午前9時～午後5時

▼対象 Windowsの基礎操作が出来る人

いづれも…

▼場所 県立筑西産業技術専門学校

▼定員 各10人(申込多数の場合は抽選)

▼受講料 3,040円 ※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

### 申問 筑西産業技術専門学校

☎24-1714

## ●筑西地域職業訓練センター

### 「フラワーアレンジメント1Dayレッスン『早春「桜を生けよう」』

▼日時 令和2年1月18日(土) 午前9時～正午

▼定員 先着20人

▼講師 安藤和代氏(フラワー装飾一級技能士)

▼受講料 4,000円(材料費)

▼申込方法 12月12日(木)～令和元2年1月10日(金)までに電話で

### 申問 筑西地域職業訓練センター

☎0296-75-1254

## ●自衛官等採用説明会

▼日時 12月22日(日) 午後1時～3時

▼場所 アルテリオ集会室

▼対象 16歳以上33歳未満の人及び保護者

自衛隊茨城地方協力本部 筑西地域事務所 ☎22-7239

## ●イベント

### ファミリー教室バレンタインチョコ作り教室

親子でバレンタインチョコを作りましょう。

▼日時 令和2年1月18日(土) 午前9時30分～正午

▼場所 協和公民館調理実習室

▼対象 年中～小学生と保護者

▼定員 8組

▼持参品 エプロン、三角巾、布巾、台ふき、持ち帰り容器

▼費用 1組500円

申問 協和公民館 ☎57-2515

## ●健診結果説明会

【健康づくり奨励単位認定事業】

▼日時 令和2年1月6日(月)

受付 午後1時15分～1時30分

▼場所 下館保健センター(小)

▼内容 健診結果の見方、活かし方

▼対象 市内在住で、令和元年度の特定健診を受診した人

▼持参品 健康診査の結果

▼費用 無料 ※講話後に、医師との相談を希望する人は電話で申し込んでください。

### 申問 健康増進課(本庁2階)

☎22-0506

## ●母親リフレッシュ企画

### 【紅茶教室体験】

▼期日 12月23日(月)

### 【耳つぼジュエリー体験】

▼期日 12月25日(水)

いづれも…

▼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。

### 申問 NPO法人いちな(み市塚)

☎090-4810-9851

## ●虹色の音

### クリスマスコンサート

▼日時 12月21日(土) 午後1時開演(開場 午後0時30分)

▼場所 中央図書館視聴覚室

▼内容 ギター、尺八、しの笛、オカリナほか ※入場無料

申問 虹色の音実行委員会 向田

☎22-2848

## 在宅医療・介護連携推進事業 市民講演会 ～最期まで目一杯生きる～

在宅緩和ケア医として約1,400人の看取りに関わった医師による、事例に基づいた講演会を行います。

自分の最期のむかえ方・大切な人の看取り方について一度考えてみませんか。

令和2年 **2月1日** (土) 午後1時30分～3時30分

- ▶場所=西部メディカルセンター講堂 (大塚)
- ▶講師=萬田緑平氏  
がん患者専門の  
在宅緩和ケア医
- ▶定員=先着150人
- ▶費用=無料
- ▶申込方法=電話で



申問 地域医療推進課 ☎22-0535

## 筑西地方家族会 クリスマス会

筑西市、結城市、桜川市在住の精神障がい者及び家族の人を対象に、筑西地方家族会合同のクリスマス会を開催します。

12月24日(火) 午前11時～午後2時30分

▶場所=市総合福祉センター (小林)  
2階大ホール

▶内容=ピアノ演奏、踊り  
ビンゴゲーム  
昼食 (カレーライスなど)  
カラオケ



▶費用=500円  
▶持参品=景品 (300円程度のもの)  
▶申込方法=12月20日(金)までに電話で

申問 NPO法人つばさ ☎22-4163

### 筑西母親クラブ

【凧作りと凧あげ、伝承遊び】

▼期日=令和2年1月10日(金)

▼場所=明野図書館視聴覚室

【いちご狩り】

▼期日=令和2年1月24日(金)

▼場所=農業法人大地(常総市)

いずれも:

▼時間=午前10時～11時30分

▼対象=乳幼児と保護者

▼定員=各10組 ※情報

はLINEでお知らせ

せています。

申問 筑西母親クラブ 大谷

☎090-6547-3414



### 除夜祭・元日祭

行く年来る年をみんなで祝う  
まちおこし行事を開催します。

▼日時=12月31日(火) 午後10

時～令和2年1月1日(水・祝)

午前1時30分

▼場所=田中稲

荷愛宕神社(稲荷町) ※甘酒、

みかん、コーヒ―無料配布

申問 稲荷町自治会 檜山

☎080-3174-6688

### ほっとランド・きぬ 新春プールイベント

▼日時=令和2年1月13日(月・

祝) 午前10時～午後4時

▼場所=ほっとランド・きぬ(下

妻市) ▼内容=浮き島わたり

SASUKE、親子アクアビク

スなど

▼対象=3歳以上、大

人(小学3年生以下は保護者同

伴) ▼持参品=水着

※費用無料(別途入

場料)

申問 ほっとランド・きぬ

☎30-4126



### 婚活パーティー

おいしいたこ焼きパーティー  
と楽しいイベントを予定してい

ます。

▼日時=令和2年2月23日(日)

午後4時～7時

▼場所=農家

レストランカサ・デ・ロサ(西

保末) ▼対象=男性:20歳～40

歳の男性/女性:20歳以上の女

性 ▼定員=各25人(市内在住

の人優先) ▼費用=男性:5,

000円/女性:1,000円

▼申込方法=電話で

申問 筑西市商工会 園田

☎52-2511

### 出会いパーティー

▼日時=12月22日(日) 午後1

時30分～4時30分

▼場所=結

城市民文化センターアクロス

▼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,

### 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=令和2年1月11日(土)

①午後1時30分②午後2時40

分

▼場所=アルテリオ練習

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

申問 NPO法人地球の保健室

高久

☎090-1034-0117

### 筑西リズム体操 下館教室無料体験会

▼日時=12月24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 ▼持参品=ヨガマ

ット又はバスタオル ※申込不要

申問 筑西リズム体操下館教室

鈴木 ☎52-2839

●えほんのひろば

▼日時 12月26日(木) 午前10時30分  
▼場所 認定こども園  
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 2テーマ「さむいね」、絵本『てぶくろ』、『14ひきのさむいふゆ』

▼日時 12月26日(木) 午後2時～5時  
▼場所 スピカビル2階  
▼場所 スピカビル2階204会議室 ※申込不要

●無料税務相談

▼日時 令和2年1月8日・15日(水) 午後1時30分～4時30分  
▼場所 スピカビル2階204会議室 ※申込不要

●いじんの窓  
「なごもせ相談」

▼日時 12月26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 Masako・K (メンタルケアアドバイザー)  
▼費用 無料  
※秘密厳守、要予約

申問 Masako・K

☎45・6608



# 新春 下館だるま市 (大町通り)

## 令和2年1月13日 (月・祝)



【時間】 午前10時～午後4時  
※歩行者天国午後6時まで

【場所】 下館駅北口大町通り(歩行者天国)

地域商店街の活性化と商売繁盛、開運を祈願するだるま市。バンドやお囃子の演奏、ダンスの披露など開催されます。また、昔ながらの遊びコーナーもあり、親子三世代で楽しめるイベントです。

### ちくせい歌うま王決定戦2019

参加者募集！めざせ、新ちくせい歌うま王！

【時間】 午前10時～午後3時まで  
※受付：午前9時～午前9時50分まで  
【場所】 アルテリオ集会所 【定員】 先着30人(当日受付)  
【参加費】 1,000円(中学生以下は無料)  
※新歌うま王には賞品あり、参加賞あり  
※前日練習会あり(12日午前10時30分から)  
問 わっしょい市実行委員会 諏訪 ☎090-1039-3577

### ダルマルシェvol.11

しもだてマルシェ番外編inだるま市

クラフト作家の作品や美味しい物が集結します。  
【時間】 午前10時～午後4時  
【同時開催】 しもだてパートメント企画  
※占いワークショップなど  
問 しもだてマルシェ 瀧 ☎090-8052-5730

## 下館羽黒神社招福館男館女

だておとこだておんな

申問 招福館男館女実行委員長 小嶋  
☎090-3092-6014  
FAX 22-4367

### アルテリオ前交差点から羽黒神社境内

1年の福を授かるため、老若男女が羽黒坂を駆け上がり羽黒神社の境内目指して全力疾走します。HAGURO RUNに参加して、1年の福を授かるう！

【受付時間】 午前11時～  
【開始時間】 小学生の部、中学生の部：正午～  
成人の部：午後1時～  
一般の部：午後1時30分～  
【参加費】 小学生、中学生の部は無料  
成人、一般の部は1,000円  
【申込方法】 招福館男館女申込みサイト  
又はFAXで



羽黒 FOR RUN!



## 12月の納付

固定資産税・都市計画税(4期)

課税課 (本庁2階) ☎22-0527

国民健康保険税(6期)

後期高齢者医療保険料(6期)

医療保険課 (本庁1階) ☎24-2103

介護保険料(5期)

介護保険課 (本庁2階) ☎22-0528

**納期限: 12月25日(水)**

## 1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】

① 7日・21日(火) 午前9時30分～

② 10日・17日・24日・31日(金) 午後7時～

③ 12日・26日(日) 午後1時30分～

【定員】

各回先着10人(1度に2人まで申込み可)

【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】

12月24日(火)から電話で

☎下館総合体育館 ☎28-5040

## 市体育施設 1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	

☎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

消費生活センター ☎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。

福祉事業基金へ

\*四つ竹健康おどり雅流様…50,000円

福祉事業へ

\*国際ソロプチミストつくば様…車いす3台

台風19号による大雨などの被害への見舞金として

\*筑西焼そば王国様…100,000円

(11月22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～

\*古河ヤクルト販売株式会社様…153,000円

\*四つ竹健康おどり雅流様…50,000円

\*小貝川花火の会会長中澤功一様…70,000円

\*関城地区シルバー人材センター親睦会様…14,000円

\*館とよ子と仲間の集い様…52,486円

\*匿名…2,000,000円

(11月15日現在)

### 義援金

～お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて全額が被災者に届けられます～

令和元年台風第15号千葉県災害義援金として

\*宮本 光雄様…20,000円

令和元年台風第19号災害義援金として

\*朗読ボランティア 野ばらの会様…10,800円

(11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	1月9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	1月9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	1月10日(金) 午前10時～正午 ☆予約は12月20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	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
【毎週木曜日】 午後1時30分～4時				

## 1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	育児相談	7日(火) 9:20~11:00	乳幼児など
	3歳児健康診査	14日(火) 13:00~13:30	平成28年11月生まれの人
	2歳児歯科健康診査	15日(水) 13:00~13:30	平成29年12月生まれの人
	3~4か月児健康診査	16日(木) 13:00~13:30	令和元年9月生まれの人
	離乳食相談	22日(水) 9:20~9:40	令和元年8月生まれの人
	1歳児健康相談	23日(木) 9:20~9:40	平成30年12月生まれの人
	1歳6か月児健康診査	28日(火) 13:00~13:30	平成30年6月生まれの人
明野保健センター	3~4か月児健康診査	8日(水) 13:00~13:30	令和元年9月生まれの人
	1歳6か月児健康診査	9日(木) 13:00~13:30	平成30年6月生まれの人
	2歳児歯科健康診査	10日(金) 13:00~13:30	平成29年12月生まれの人
	3歳児健康診査	24日(金) 13:00~13:30	平成28年11月生まれの人
	マタニティクラス①	29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

## 1月のいきいき寺子屋

### 地域みんなで生活習慣病予防

- ▶日時＝1月15日（水）午後6時30分～8時
  - ▶場所＝協和公民館
  - ▶講師＝山岸 良匡先生（筑波大学 筑西市研究室 教授）
- ※午後6時から血圧測定と健康相談を行います

生活習慣病の中でも、脳卒中や心臓病、認知症は、一度なってしまうとなかなか治りにくく、予防が特に重要な病気です。治療は病気になった人個人に対して行われますが、予防は個人だけではなく、みんなでできるのが特徴です。

生活習慣病予防について最新の研究でわかっていることなどをお話しします。地域みんなでお越しくください。

☎ 地域医療推進課（本庁2階） ☎22-0535

## 1月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	17日(金) 13:30~15:00	アルテリオ会議室A
	9日・16日・23日(木) 13:30~15:00 ※16日は認知症予防教室	下館武道館1階
関城	15日(水) 13:30~15:00	関本公民館大ホール
明野	21日(火) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
	28日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
協和	15日・22日(水) 13:30~15:30 ※認知症予防体操教室	明野いきいきセンター多目的ホール
	17日(金)・27日(月) 13:30~15:00 ※27日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター集會室
24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＝「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

## 1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	10日・24日(金) 13:30~15:00	アルテリオ
	7日・21日・28日(火) 13:30~15:00	下館武道館1階
	14日・28日(火) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林)1階会議室
関城	7日・21日(火) 10:00~11:30	ペアーノリハーサル室
	8日・15日・22日・29日(水) 10:00~11:30	関本公民館大ホール
明野	6日・20日(月) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
協和	8日・22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>