

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

成人健康診査の未受診者健診

下館地区

▼期日＝1月30日(木)、31日(金)、2月1日(土) ▼場所＝下館保健センター(小林)

協和地区

▼期日＝2月2日(日) ▼場所＝協和保健センター(久地築) いずれも：

▼受付時間＝午前7時～9時30分 ▼対象＝今年度まだ健診を受けていない人 ▼持参品＝受診券、保険証、自己負担金
▼検診内容＝特定健診、がん検診(胃、大腸、結核・肺、前立腺)、B型・C型肝炎検査
☎健康増進課(本庁2階) ☎22・0506

全国健康保険協会(協会けんぽ) 加入者

【保険証を使えるのは退職日まで】
協会けんぽの加入者及び被扶養者が保険証を使用できるのは、被保険者の退職日までです。また、被扶養者が扶養から外れる場合は、扶養から外れた日から保険証を使用できなくなります。

会社を退職する場合や、扶養から外れる際は、忘れずに保険証を会社へ返却してください。

健康診断を受けまじょう【J】

加入者の家族を対象に特定健診を実施しています。年に一度、健診費用の一部を協会けんぽが補助します。今年度、受診してない人は、健診を受診しましょう。※各市町村の集合健診会場では、各種がん検診も実施しています。併せて受診をお願いします。

閩協会けんぽ茨城支部

☎029・303・1500

使用済み農業用ビニール、ポリエチレンの収集

▼日時＝1月27日(月) 午前9時～正午 ▼場所＝JA北つくば明野カントリエレベーター ※料金や収集可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法など、詳しくは問い合わせてください。
☎農政課(本庁3階) ☎20・1161

多子世帯保育料軽減事業助成金の申請

助成の対象となる世帯には、1月中旬に申請書を送付します。忘れずに申請の手続きをお



願います。詳しくはホームページをご覧ください。

▼申込期限＝3月19日(木)

☎24・2104

☎24・2104

確定申告は便利なe-Taxで

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、自宅のパソコン、タブレット、スマートフォンで申告書を作成できます。作成した申告書は、e-Taxで送信又は印刷して郵送で提出できます。詳しくはホームページをご覧ください。



☎24・2121

ひとり親家庭の小・中学校入学祝品贈呈

▼対象＝市内在住で、新たに小・中学校に入学する子どもがいるひとり親世帯(生活保護受給世帯、保護者の親と同一世帯は除く) ※歳末援護金を申請済みの人は申請不要 ▼申込期間＝1月20日(月)～2月21日(金) 午前8時30分～午後5時15分

▼申込場所＝市社会福祉協議会(小林)と各協議会支所(本所のみ土・日曜も受付可) ▼持参品＝住民票謄本 ※3月に担当

地区の民生委員が祝品をお届けします。

閩市社会福祉協議会

☎22・5191

朗読CD無料貸出

『PHP12月号』 80分1枚
『常陽芸文12月号』 75分2枚
『文芸春秋1月号』 75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、視力のおちた高齢者など
☎野ばらの会 杉目 ☎37・4458

書き損じハガキ・キャンペーン

ユネスコ世界寺子屋運動では、書き損じはがき、未使用切手などを集めて、学びの場を世界に広げていく運動を行っています。

▼回収場所＝市役所本庁、各支所、市内各公民館、県西生涯学習センター(野殿)などに設置された回収ポスト ▼期限＝3月31日(火)
☎茨城県西地方ユネスコ協会 渡邊 ☎37・3708



健康 いきいき

健康増進法が改正されたのをご存知ですか？ 望まない受動喫煙を防止します

たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、少しの量でも煙を吸うと、大きな健康被害を受けると言われています（受動喫煙）。特に、20歳未満の子

どもや妊婦などは、受動喫煙による健康への影響が大きいとされ、配慮が必要です。

健康増進法が改正されました

多くの人が利用する施設の管

改正健康増進法のポイント

令和元年7月～

学校、病院などの第一種施設では

禁煙（敷地内禁煙）

※屋外のみ、受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に特定屋外喫煙所を設置できます。



令和2年4月～

飲食店、ホテル、会社などの第二種施設では

- ◎多くの施設で屋内が原則禁煙に
- ◎屋内での喫煙には、基準を満たした喫煙室の設置が必要
- ◎20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入り禁止
- ◎施設に喫煙室がある場合、標識の掲示を義務付け



喫煙室



理者に、受動喫煙を防止するための措置義務が課されます。学校・病院などの第一種施設、飲食店、ホテル、会社などの第二種施設での喫煙はできなくなります。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



たばこの

三大有害物質

〔ニコチン〕

血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用があり、動脈硬化を促進させます。また、依存する作用があります。

〔タール〕

たばこのヤニの成分です。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。

〔一酸化炭素〕
酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。

自分と家族のために禁煙しませんか

禁煙が成功しない大きな理由は「依存」です。ニコチン依存と心理的依存が解消されれば、禁煙は成功します。

ニコチン依存は、現在では飲み薬やニコチン代替療法などで克服できるようになりました。

心理的依存は、吸いたい気持ちのかわし方を覚えれば、克服できます。禁煙は今や苦行ではなくなったのです。



健康ひろば

本庁2階の「健康ひろば」で、禁煙に関するパンフレットを無料配布しています。

また、禁煙治療に保険が使える医療機関や禁煙支援・相談歯科医院も案内しています。

禁煙は、自立して元気に過ごす期間である健康寿命をのびます。禁煙を考えている人は健康増進課にご相談ください。



問

健康増進課（本庁2階）

☎22-05006



茨城空港からシルクロードの始まりの地・西安へ

中国陝西省の省都である西安への就航は、開港以来初めてとなります。

かつて長安と呼ばれ、シルクロードの東の起点にあたる西安では、秦始皇帝陵や等身大の兵士や馬をかたどった兵馬俑、世界遺産に登録された歴史的な建造物の大雁塔などが有名です。

ぜひ、茨城空港から西安へお出かけください。☎ 茨城空港利用促進等協議会事務局 ☎029-301-2761

春秋航空で行く 中国・史跡の都

運航日 令和元年10月27日(日)より就航

毎週火・木・土・日曜日運航

詳しくは▶ 茨城空港 検索

募 集

男女共同参画セミナー

「ワークライフバランス社会の形成に向けて」男女共同参画の視点から」

▼日時 1月24日(金) 午後1時30分
▼場所 2階アルテリオ集会室
▼講師 鹿嶋敬氏(女性労働協会会長)

☎市民協働課 ☎23・1600

男女共同参画研修会

▼日時 2月5日(水) 午前8時30分/集合 下館庁舎
▼行先 2階 ぺんてる(株) 茨城工場(小美玉市)
▼対象 市内在住で男女共同参画に興味のある人も食堂の見学
▼定員 20人(抽選)
▼申込方法 1月15日(水) 24日(金) までに電話で
※参加無料、昼食は自己負担
☎市民協働課 ☎23・1600

筑西市町村圏事務組 合入札参加資格審査申請

令和2・3年度(定期)の受け付けをします。筑西広域市町村圏事務組合が行う取引に参加を希望する事業者は忘れずに申

請してください。

▼日時 2月3日(月) 28日(金) 午前9時~11時30分、午後1時~4時30分(平日のみ)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



☎市民協働課 ☎23・1600

産業観光ツアー

▼日時 2月20日(木) 出発 午前8時30分
▼集合場所 下館武道館前
▼定員 20人(応募多数の場合抽選)
▼行先 佐藤米菓(有)、関東道路(株)、道の駅グランテラス筑西、(株)西岡本店「花の井」酒蔵、(株)正栄デリシイ筑西工場アウトレットショップ
▼費用 1,000円
▼申込方法 1月21日(火) までに、官製はがき住所、氏名、年齢、職業又は勤務先、電話番号、FAX番号を記入し郵送で

※当日消印有効
☎市民協働課 ☎23・1600

☎市民協働課 ☎23・1600

☎市民協働課 ☎23・1600

ガールスカウト説明会

▼日時 2月2日(日) 午後1時

時) 場所 光徳寺(泉町)

▼対象 年長~小学3年生までの女子 ※保護者同伴
▼持参品 筆記用具
▼申込期限 1月31日(金)

☎市民協働課 ☎23・1600

チエーンソー安全衛生教育講習会(全2回)

▼期日 場所 1月25日(土) 関本公民館/1月26日(日) 五

郎助山(上野) 時間 午前9時~午後4時
▼定員 先着20人
▼費用 14,000円(テキスト代、保険代) ※昼食代は別途
▼申込方法 1月20日(月) までに電話、FAX又はメールで

☎市民協働課 ☎23・1600

☎市民協働課 ☎23・1600

☎市民協働課 ☎23・1600

☎市民協働課 ☎23・1600



筑西市就学援助制度のお知らせ

市に住民票があり、市立の小・中学校に通学している児童・生徒がいる家庭で、経済的に困りの人に対して学用品や学校給食費などの一部を援助しています。なお、この制度を利用するには事前の申請が必要です。

<申請方法>

申請書は各小・中学校にあり、随時受け付けています。年度の初めから援助を希望する場合は、5月までに学校へ関係書類を提出してください。

現在援助を受けている人でも、継続して受給を希望する場合は、毎年申請が必要になります。対象者には、学校から1月から2月にかけて連絡があります。

また、申請理由によっては、担当地区の民生委員が家庭状況調査に伺うことがありますので、ご協力ください。

※詳しくはホームページをご覧ください。



☎市民協働課 (本庁3階) ☎22-0181

● 筑西地域職業訓練センター

【フラワーアレンジメント 1 Day レッスン】『桃の節句リースを作ろう！』
▼日時 2月15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 5,000円(材料費込) ▼申込期間 1月20日(月)～2月5日(水)

【健康づくり奨励単位認定事業】
▼日時 2月3日(月) 受付…午後1時15分～1時30分 ▼場所 協和保健センター(久地楽) ▼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、医師の相談を希望する人は電話で申し込んでください。

● 健診結果説明会

【健康づくり奨励単位認定事業】
▼日時 2月3日(月) 受付…午後1時15分～1時30分 ▼場所 協和保健センター(久地楽) ▼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、医師の相談を希望する人は電話で申し込んでください。

☎22・0506

● 筑西母親クラブ

【節分豆まき集会】
▼期日 1月31日(金)
【絵本かるたとり大会】
▼期日 2月14日(金)
【ひなまつり製作】
▼期日 2月28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 各15組 ▼費用 無料
※情報はLINE
でお知らせしています。



【子育て支援・母親リフレッシュ企画】
【ハーバリウム作り体験】
▼日時 1月21日(火) 午前10時～正午
【アロマハンドクリーム作り体験】
▼日時 1月22日(水) 午前10時～11時30分
【紅茶教室体験】
▼日時 1月28日(火) 午前10時～11時30分
【耳つぼジュエリー体験】
▼日時 1月29日(水) 午前10時～11時30分

☎090・6547・3414

いずれも…

▼場所 Tea Room Jasmine (川澄) ※事前に予約が必要です。
【申】 NPO 法人いちごみ 市場
☎090・4810・9851

● スキー・スノーボード バスツアー

▼日時 2月23日(日) 午前4時30分/集合…下館総合体育館 駐車場/出発…午前4時45分/ 帰着予定…午後7時 ▼行先 会津高原たつえスキー場
▼定員 先着40人 ▼費用 大人…6,500円/小学生…5,500円(バス代・リフト代・保険料含む) ※レンタル代は別途必要 ▼申込方法 電話で

【申】 ASKスポーツクラブ館西 鈴木
☎090・4616・9408

● 第15回筑西市民スキー・スノーボードバスツアー

スキー、スノーボード講習を無料で行います。
▼日時 3月1日(日) 午前5時/集合…下館庁舎駐車場/出発…午前5時30分/帰着予定…午後6時45分 ▼行先 会津高原たつえスキー場(積雪により変更有) ▼定員 先着120人(小学3年生以下は保護者同伴) ▼費用 小・中学生…

☎57・2205

パブリックコメント

あなたのご意見をお聞かせください

◆提出方法 指定の様式に意見を記入のうえ、募集期間中に、各担当課へ直接持参、郵送、FAX又はメールで
※様式は閲覧窓口に設置のほか、市ホームページでダウンロードできます。

第2次筑西市男女共同参画基本計画(案)

- ◆募集期間 1月22日(水)～2月5日(水)
- ◆対象 市内在住、在勤、在学の人
- ◆閲覧場所(業務時間内) 市民協働まちづくりサロン(アルテリオ)、広報広聴課、各支所、市ホームページ

問 市民協働課 ☎23-1600
FAX 23-1602
E kyodo@city.chikusei.lg.jp



● 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 2月1日(土) ①午後

● 市民ウォーク

【健康づくり奨励単位認定事業】
▼日時 2月2日(日) 午前9時～11時 ▼集合場所 下館庁舎駐車場 ▼内容 ①下館街中散策 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

☎090・1034・0117

☎57・2205

カルチャー講座受講生募集 閩閩地域交流センター ☎23-1616

お菓子の講座 【じょうよ饅頭をつくろう】

▶日時=2月1日(土) 午前9時~午後1時 ▶場所=アルテリオ調理室 ▶定員=20人
▶持参品=エプロン、三角巾、マスク、ふきん、台ふきん、筆記用具
▶費用=700円程度(材料費)

心を癒す講座 【ハンドマッサージ】 ※1日のみの参加、両日参加どちらも可能

▶日時=2月2日・16日(日) 午前10時~正午 ▶場所=アルテリオ研修室
▶定員=20人 ▶持参品=フェイスタオル、バスタオル、筆記用具
▶費用=1日500円(材料費)

【リンパヨガ】 ※1日のみの参加、両日参加どちらも可能

▶日時=2月12日・19日(水) 午後1時30分~2時30分 ▶場所=アルテリオ研修室
▶持参品=ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物 ▶定員=20人

季節の料理講座【桃の節句のかわいい雑寿司メニュー】

▶日時=2月20日(木) 午前9時~午後2時 ▶場所=アルテリオ調理室 ▶定員=24人
▶持参品=エプロン、三角巾、マスク、ふきん、台ふきん、筆記用具
▶費用=1,200円程度(材料費)

いづれも...

▶対象=市内在住又は在勤の人 ▶申込方法=1月19日(日) までに来館又は電話で

6km)▼対象=市内在住の人(5
(6km歩ける人)▼持参品=飲
み物、帽子、歩きやすい服装
※参加費無料、予約不要
閩閩市健康運動普及員会長 鳥生
☎080-1090-5748

えほんのひろば

▼日時=1月23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

読み聞かせの会 「てくてく姫」

▼日時=2月1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
び児童とその保護者 ▼申込方
法=電話で
閩閩てるて姫 吾妻
☎57-3401

読み聞かせ あすなるの会

▼日時=1月26日(日) 午後2
時~ ▼場所=中央図書館おほ
なしコーナー ▼内容=絵本
『タイローンなんかこわくない』、
紙芝居、折り紙
閩閩あすなるの会 手面
☎24-4547

ひとり親家庭等 支援セミナー

ファイナンシャルプランナー
のセミナーと相談会を行います。
▼日時=2月22日(土) セミ
ナー=午前10時~正午/個別相
談会=午後1時~3時 ▼場所

護者 ▼内容=テーマ「今年は
ねずみ年」、絵本「ねずみくん
のチョコッキ」、『ぐりとぐら』
閩閩認定こども園いずみ保育園
☎24-5720

良縁祈願交流会

▼日時=2月2日(日) 午前
10時30分~午後3時(受付=午
前10時) ▼場所=アルテリオ
練習室及び和室 ▼対象=49歳
までの男女 ▼定員=男女各20
人(応募多数の場合は抽選)
▼費用=男性3,000円/女
性1,000円 ▼申込方法=1
月15日(水)~25日(土) 午
前9時~午後8時までに電話で
閩閩結婚支援赤い糸 淀繩
☎090-4623-1221

せせらぎ会版画・水彩 画展、釉遊会陶芸展

▼日時=2月5日(水)~9日
(日) 午前10時~午後5時(初
日は午前11時~、最終日は午後
4時まで) ▼場所=スピカビル
地下1階多目的スペース
閩閩せせらぎ会 武藤
☎090-7709-8601

相談

全国一斉生活保護 110番(無料電話相談)

▼日時=1月26日(日) 午前10
時~午後4時 ▼相談ダイヤル
=0120-052-088
(フリーダイヤル) ※秘密厳守
閩閩茨城青年司法書士協議会
☎0294-73-0575

女性行政書士による 無料相談会

▼日時=1月28日(火) 午前9
時~午後3時 ▼場所=筑西市
商工会(海老ヶ島) ▼申込方法
=1月27日(月) までに電話で
※秘密厳守
閩閩筑西市商工会 吉澤
☎52-2511

「なんでも相談」

▼日時=1月23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
閩閩 Masako・K
☎45-6608

農林業センサスへのご協力をお願いします


2月1日を基準日として、2020年農林業センサスが実施されます。この調査は、農林業を取り巻く実態と変化を総合的に明らかにすることを目的に、5年に1度実施される大規模な調査です。調査対象となる人は、回答にご協力をお願いします。

☎ 企画課 ☎24-2197

調査対象	すべての農業、林業、畜産業を営む世帯や組織
調査項目	・農業労働力 ・経営耕地面積 ・作付面積 ・販売金額 など
調査方法	1. 1月中旬以降 に統計調査員が農業経営者のお宅を訪問し、インタビュー形式で聞き取りをします。 2. 聞き取りの結果、一定条件を満たす人は、調査票での回答もお願いします。

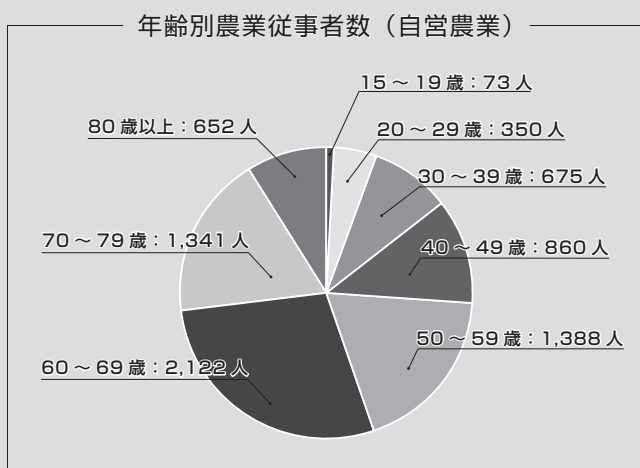
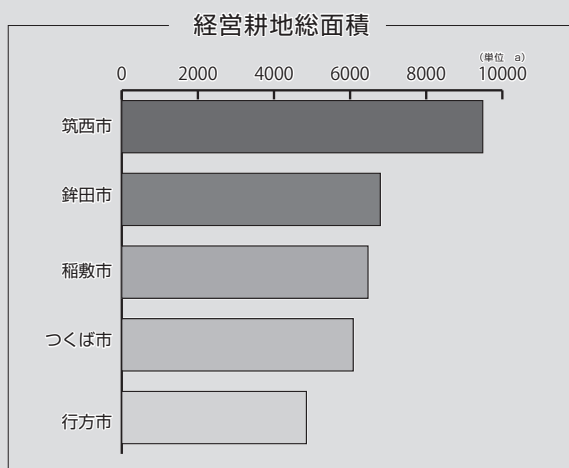
インターネットでも回答できます

この調査は、インターネットを利用した調査票の回答（入力・送信）が可能です。
インターネットでの回答を希望する人は、調査票に添付されているIDなどを入力し、表示される項目への回答をお願いします。24時間いつでも回答することができます。詳しくは、農林水産省ホームページをご覧ください。



※回答いただいた内容は、統計以外の目的で使用することや、外部に提供することはありません。

農林業センサスの結果からわかること



出典：2015年農林業センサス

筑西市は、「経営耕地面積（農家として経営している耕地の面積）」が県内1位であることがわかります。また、農業従事者数の半数以上が60代以上の人であり、高齢化が進んでいることが読み取れます。

農林業センサスの結果は、農林業や農山村の振興など農林行政の基礎となるものですので、ありのままを記入してください。

かたり調査にご注意を!!

調査員が訪問する際には、必ず調査員証を携行しています。また、調査員が通帳の暗証番号を聞いたり、キャッシュカードや印鑑をお預かりすることは絶対にありません。そのようなことがあった場合には、筑西警察署（24-0110）まで連絡をお願いします。

統計調査員、募集しています

統計調査員として活動していただける人を随時募集しています。

●活動内容（期間はおおむね1～2か月）

- ①調査員説明会に参加
- ②担当地域や調査対象（世帯や事業所など）の確認
- ③調査対象への説明と調査票などの配布
- ④調査票の回収、調査票を点検し市（企画課）へ提出

※調査内容に応じて報酬をお支払いします。

●応募資格

- ①20歳以上で責任をもって調査できる人
- ②秘密を保持できる人
- ③税務・選挙・警察用務に直接かわりがない人
- ④調査期間の活動に専念できる人

☎ 企画課 ☎24-2197

1月の納付

市・県民税（4期）
 課税課（本庁2階） ☎22-0527

国民健康保険税（7期）
 後期高齢者医療保険料（7期）
 課税課（本庁1階） ☎24-2103

納期限：1月31日（金）

2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】
 ①4日・18日（火）午前9時30分～
 ②7日・14日・21日・28日（金）午後7時～
 ③2日・23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】
 1月28日（火）から電話で

☎下館総合体育館 ☎28-5040

市体育施設2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

☎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 筑西市への寄付がありました。心から感謝申し上げます。

学校図書室へ
 ＊神山芳子様…図書類
 台風第19号による大雨などの被害への見舞金として
 ＊有限会社ハマノコーポレーション様…24,108円
 ＊公益財団法人茨城県市町村振興協会様…1,000,000円
 ＊茨城県市議会議長会様…50,000円
 ＊関東市議会議長会様…50,000円
 （12月13日現在）

善意銀行 ～市社会福祉協議会への寄付のお礼とご報告～

＊サトーマシーンサービス様…30,000円
 ＊下館一心会様…100,000円
 ＊岡芹女性会様…20,000円
 ＊茨城県ターゲットバードゴルフ協会様…14,199円
 ＊筑西地区交通安全母の会竹島分会様…3,000円
 ＊匿名…50,000円
 （12月10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19号千葉県災害義援金として
 ＊スタンドグラスSUN 篠田フミ様…20,000円
 ＊チャレンジ茨城県民会議・
 筑西市ネットワーク協議会様…20,898円
 ＊筑西市立下館中学校様…66,965円
 ＊筑西市役所義援金募金箱…58,226円
 （12月10日現在）

義援金 ～お預かりした義援金は全国報徳研究市町村協議会を通じて東日本大震災被災地に届けられました～

福島県相馬・双葉地方の震災孤児支援金として
 ＊下館商工会議所女性会様…100,000円
 ＊全国報徳サミット筑西市大会様…7,777円
 （12月10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	2月13日（木） 午前10時～正午	明野支所 会議所	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	2月13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	2月7日（金）午前10時～正午 ☆予約は1月24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

2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歳児健康相談	12日(水) 9:20~9:40	平成31年 1月生まれの人
	3~4か月児健康診査	13日(木) 13:00~13:30	令和元年 10月生まれの人
	1歳6か月児健康診査	25日(火) 13:00~13:30	平成30年 7月生まれの人
	3歳児健康診査	26日(水) 13:00~13:30	平成28年 12月生まれの人
	2歳児歯科健康診査	27日(木) 13:00~13:30	平成30年 1月生まれの人
	離乳食相談	28日(金) 9:20~9:40	令和元年 9月生まれの人
明野保健センター	マタニティクラス②	3日(月) 13:00~13:10	妊婦さん
	3~4か月児健康診査	5日(水) 13:00~13:30	令和元年 10月生まれの人
	2歳児歯科健康診査	6日(木) 13:00~13:30	平成30年 1月生まれの人
	3歳児健康診査	7日(金) 13:00~13:30	平成28年 12月生まれの人
	1歳6か月児健康診査	14日(金) 13:00~13:30	平成30年 7月生まれの人
	マタニティクラス③	17日(月) 13:00~13:10	妊婦さんと その夫
	育児相談	21日(金) 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
2月20日(木)	本庁1階東側 エントランスホール	10:00~15:30

☎ 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

2月のいきいき寺子屋

いつまでも自分の足で歩き続けるために

▶日時=2月19日(水)午後6時30分~8時

▶場所=大田公民館

▶講師=中川司先生(西部メディカルセンター整形外科部長)

※午後6時から血圧測定と健康相談を行います

ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)は骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。ロコモが進行すると要介護状態になり、健康寿命を縮める要因の一つとされています。ロコモかどうか簡単にわかる方法や、いつまでも自分の足で歩き続けるためのロコモ予防のトレーニングをご紹介します。

☎ 地域医療推進課(本庁2階) ☎22-0535

2月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	7日・21日(金) 13:30~15:00	アルテリオ 会議室A
	6日・13日・20日・27日(木) 13:30~15:00 ※6日は男の健康運動教室 ※20日は認知症予防教室	下館武道館1階
関城	5日(水) 13:30~15:00	関本公民館 大ホール
明野	4日・18日(火) 13:30~15:00	あけの元気館 健康体操室
	11日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
協和	12日・26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
	7日・21日(金) 13:30~15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	28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

2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	4日・11日・18日・25日(火) 5日・19日(水) 14日・28日(金) 13:30~15:00	アルテリオ ※25日(火)のみ スピカビル地下1階
	18日・25日(火) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小井) 1階会議室
関城	4日・18日(火) 10:00~11:30	ペアーノ リハーサル室
	5日・12日・19日・26日(水) 10:00~11:30	関本公民館 大ホール
明野	3日・17日(月) 13:30~15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	5日・19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)▶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。※2月からアルテリオで水曜日の教室が始まります。

☎ 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>