

65歳以上の みなさんへ

新型コロナウイルスの 接種がはじまります

1 クーポン券の送付

新型コロナウイルスを接種するためには、4月上旬に送付したクーポン券が必要です。

このクーポン券は、**接種券2回分と接種済証2回分がセット**になっています。紛失してしまうとワクチンの接種が受けられなくなってしまうので、ご自身の接種時期になるまで大切に保管してください。

※万が一、紛失してしまった場合には健康増進課コロナワクチン接種対策室に相談してください。

接種費用は
無料だよ

ワクチン接種には 本人の同意が必要

ワクチン接種による感染予防の効果と副反応のリスクを理解し、ワクチンを接種するかどうか決めてから接種予約をしてください。

2 接種の時期

クラスター発生防止のため、高齢者施設に入所している人から優先的に接種します（4月末ごろからの見込み）。一般の高齢者への接種は、ワクチンの供給状況によりますが、6月ごろから開始できる見込みです。

3 接種の予約方法

ワクチン接種は、市内会場での集団接種又は協力医療機関での個別接種となります。接種会場によって予約方法が異なりますので、**後日送付する「接種予約についてのご案内」**を確認してください。

※64歳以下の人へのワクチン接種については詳細が決まり次第お知らせします。

【問】健康増進課コロナワクチン接種対策室
(本庁2階) ☎22-0506



案内

営業時間短縮要請等 関連事業者支援一時金

県独自の緊急事態宣言により
主な事業が影響を受けた事業者
に、一時金20万円を支給します。

詳しくは、ホームページをご
覧ください。

▼申請受付期限 5
月31日(月)まで

☎029・301・5558

中小企業・小規模事業者 「特別相談」の延長

新型コロナウイルス感染症の
影響を受けている事業者向けの
無料相談窓口を延長します。

▼日時 毎月第二火曜日 午前
9時～正午 ▼場所 本庁3階
303会議室又は304会議室

▼定員 1日3人 ▼申込方法
電話で予約

☎54・7011

食品などの放射能測定

▼場所 商工振興課窓口 ▼測
定対象 ①自家用として栽培又
は採取した農産物、山菜など

②自家用の飲料水として使用す
る井戸水

③自家用で飼育している動物の
乳 ▼持参品 測定物、印鑑

▼費用 無料 ▼申込方法 商
工振興課窓口又は電話で

※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください

☎54・7011

児童扶養手当と障害年 金の併給調整の見直し

令和3年3月分(令和3年5
月支払分)から、障害年金を受
給している人の「児童扶養手当」
の算出方法が変わります。

障害年金を受給しているひと
り親家庭の人は、児童扶養手当
を受給できる場合があります。

児童扶養手当の受給には申請
が必要です。詳しく
は、ホームページを
ご覧ください。

☎24・2104

75歳になる世帯主の みなさんへ

国民健康保険に加入していて、
今年度75歳になる世帯主は、誕
生月から「後期高齢者医療制度」

に移行します。

これに伴い、国民健康保険税
は、年金天引きから納付書又は
口座振替での納付に変更とな
ります。

▼初回納付月 7月
※詳しくは、7月中旬に送付す
る納税通知書を確認してくださ
い。

☎24・2103

母子家庭等 自立促進講習会

【介護職員初任者研修(全14回)】
▼期間 6月13日から10月3日
(日)の毎週日曜日 午前9時
～午後5時 ▼場所 1ラック・
ハイツ会議室(水戸市) ▼対象
ひとり親家庭又は寡婦家庭の
保護者で全日程参加でき、今後
就労を希望する人 ▼定員 20
人 ▼受講料 無料(テキスト
代・保険料別途6392円)

※交通費・母子家庭などになっ
て7年未満の人で、前年度の所
得額が301万円以下の人には
修了後に交通費の一部を支給し
ます。 ▼申込期限 5月28日
(金)まで(申込多数の場合抽
選) ▼申込方法 申込用紙を郵
送又はFAXで予約※消印有
効、託児所あり(2歳以上、要

事前登録)

※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください

☎029・221・8497
☎029・221・8618

募 集

ボイラー関係講習

ボイラー関係講習の募集が始
まりました。日時、場所、費用
など詳しくは、ホ
ムページをご覧ください

☎029・225・6185

ボランティア養成講座 受講生

【手話講座】
▼日時 昼の部：毎週火曜日
午前10時～正午/夜の部：毎週
木曜日 午後7時～8時30分

【朗読講座】
▼日時 毎月第3木曜日 午前
10時～正午

【点訳講座】
▼日時 毎月第2・4金曜日
午前10時～正午

いずれも：

▼場所 市総合福祉センター
(小林) ▼定員 20人 ▼費用
無料
☎22・5191

手話奉仕員養成講座 スキルアップ講座

【手話奉仕員養成講座(毎週木
曜・全40回)】
▼期日 5月13日(木) ※7割
以上出席した人には、修了証書
を授与します。

【スキルアップ講座(第2・4隔
週金曜)】
▼期日 5月14日(金) ▼対象
手話奉仕員養成講座修了者又
は全国手話検定試験3級以上有
資格者

いずれも：

▼時間 午後6時30分～8時30
分 ▼場所 アルテリオ会議室

▼対象 高校生以上の市内在住
又は在勤の人 ▼定員 20人
(先着順) ▼受講料 無料(テ
キスト代は自己負担) ▼申込方
法 住所、氏名、電話番号、年
齢、講座名、応募理由を記入し、
5月6日(木)までに障がい福
祉課へFAXで申し込んでくだ
さい。 ※様式不問

☎24・2105 ☎24・2401

手話通訳有資格者養成講座「やくら」

▼期間 毎週水曜日 午後7時～9時 ※初回の開催は5月12日(水) ▼場所 アルテリオ会議室 ▼費用 2,000円(テキスト代含む) ▼申込方法 電話で予約

申問 有資格者手話団体 仙波 ☎24・8955

イベント

筑西市オープンテニス大会(硬式)

▼日時 5月9日(日) 午前8時30分～ ※雨天時 5月23日(日) ▼場所 県西総合公園テニスコート ▼種目 硬式テニス

ス・男子ダブルス・女子ダブルス ▼試合方法 予選・リーグ戦 / 本選・順位別トーナメント ▼定員 各24組(先着順) ▼参加費 一組3,000円(市テニス連盟加入者一人1,000円、高校生一人500円) ▼申込方法 4月16日(金)～30日(金)の間にFAX又はメールで

申問 市テニス連盟 板谷

☎24・4395

✉nitaya223@yhb.ne.jp

企画展Ⅰ 中世佐竹氏の世界

東京大学史料編纂所で修理された古文書を紹介します。

▼期間 4月29日(木・祝)～6月13日(日) 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで) 月曜休館 ※祝日の場合はその翌日 ▼場所 茨城県立歴史館(水戸市) ▼入館料 一般350円(290円)、満70歳以上170円(140円)、大学生180円(140円)、高校生以下無料 ※かつこ内は20名以上の団体料金、5月13日(木)は、満70歳以上の入館無料、6月5日(土)、6日(日)は、全ての入館無料

茨城県立歴史館

☎029・225・4425

県西ユニカールを楽しむ会

▼日時 5月13日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼場所 下館トレーニングセンター(二本成) ▼定員 40人 ▼持参品 運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物 ▼費用 無料 ▼申込方法 電話又はFAXで予約

申問 県ユニカール協会 坂入

☎52・3994

市民ウォークの日

【健康づくり奨励単位認定事業】

▼日時 5月2日(日) 午前8時～10時 ▼集合場所 総合福祉センター(小林) ▼内容 ①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) ②ウォーキング実践(約5km) ▼対象 市内在住の人(5～6kmを歩ける人) ▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装 ※参加無料、申込不要

申問 市健康運動普及員会長 鳥生 ☎080・1090・5748

親子いけばな教室(月1回)

▼期間 6月12日(土)～12月25日(土) 午前10時～正午 ▼場所 アルテリオクラブト室 ▼対象 小中学生と保護者 ▼定員 親子20人 ▼費用 花代 1回500円、発表会800円 ▼申込方法 5月31日(月)までに電話で予約

申問 いけばな教室かんよう会 外山 ☎22・7371

えほんのひろば

▼日時 4月22日(木) 午前10時30分～ ▼場所 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」はじめまして、絵本『いいおへんじできるかな』、『たまごのあかちゃん』

申問 未来ネットボランティアサークル ☎24・8070

相談

生活習慣病予防のための栄養相談

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。

▼場所 健康増進課窓口 ▼申込方法 電話で予約

申問 健康増進課(本庁2階) ☎22・0506

こころの窓 「なんでも電話相談」

▼日時 4月22日・5月13日(木) 午後2時～5時 ▼相談員 Masako.K (メンタルケアアドバイザー) ※秘密厳守、相談無料

申問 Masako.K ☎45・6608

無料税務相談

お気軽に相談してください。 ▼日時 5月12日・19日(水) 午後1時30分～4時30分

▼場所 市役所本庁2階204会議室

※予約不要、直接会場へ

申問 関東信越税理士会下館支部 横井 ☎32・5125

筑西地方家族会

親、夫、妻、子ども、きょうだいなどの心の病気で悩んでいる人は、相談してください。

【相談支援】

▼日時 5月19日(水) 午後1時～3時 ▼場所 市中心身障害者福祉センター内NPO法人つばさ(小林) ▼申込方法 電話又はFAXで予約

※開催期日の変更になる場合がありますので、開催予定日の前日までに連絡してください。

申問 筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

健康カレンダーの一部訂正

広報ピープル4月1日号と一緒に配布した「筑西市健康カレンダー」8ページの内容に、誤りがありました。次のとおり、訂正します。

【予防接種協力医療機関一覧表】

(誤) 市外 吉原病院 (正) 市外 吉原医院

申問 健康増進課(本庁2階) ☎22・0506

筑西市国民健康保険・後期高齢者医療制度

人間ドック健診費の一部を助成します

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群が増加しています。年に一度は健診を受け自分の体の状態を確認しましょう。

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 ※ドック健診の当日までに社会保険など加入した人を除く）
- ・市内在住で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3年に1回です。令和元年度・2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助成対象です。

助成額

種類	助成額
短期人間ドック	20,000円
脳ドック	25,000円
併診ドック	25,000円

健診医療機関（10か所）

茨城県西部メディカルセンター、協和中央病院、城西病院、平間病院、結城病院、自治医科大学健診センター、さくらがわ地域医療センター、筑波記念病院、筑波大学附属病院、筑波メディカルセンター

※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け付けられない場合もあります。

※申請者全員に人間ドック健診費を助成します。

※申請した人に「交付決定通知書」及び「助成券」を健診月の前月中旬頃送付します。



助成対象期間

筑西市国民健康保険の人：6月1日(火)～令和4年3月31日(木)

後期高齢者医療制度の人：6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

申請方法

健診の予約後、人間ドック健診費助成金交付申請書に記入、押印し、医療保険課又は各支所に提出してください。申請書の提出は、下の表の期限までに行ってください。申請期限をすぎた場合は、人間ドック健診費を助成できないことがあります。申請期間内に提出できない場合は、ご連絡ください。

健診月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2・3月
提出期限	4月末	5月末	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末

※後期高齢者医療制度の人は、助成対象期間が令和4年1月31日(月)までです。必ず11月末までに申請書を提出してください。※申請書は窓口又はホームページからダウンロードできます。

ご注意！

- ・4月1日(木)から令和4年3月31日(木)の期間内に、市が実施する健診又は医療機関健診を受診した人（する人）には、人間ドック健診費の助成はできません。
- ・二重受診が確認された場合には、助成が取り消しとなり、助成額を返還していただきます。
- ・人間ドック検査項目の中に、胸部X線・胃部X線・便潜血がない場合には、集団検診で実施する肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診が受診できますので、事前にご確認ください。
- ・受診後の助成はできませんので、必ず受診前に申請してください。

【申】【問】 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103



申請書のダウンロードはこちらから

～新型コロナウイルスの影響などにより納税が困難なひとへ～

地方税の猶予制度があります

新型コロナウイルス感染症に関連する下記のようなケースに該当する場合は、猶予制度を利用できる場合がありますので、収税課まで相談してください。

ケース
1

災害により財産に相当な損失が生じた場合

新型コロナウイルス感染症の患者が発生した施設で消毒作業が行われたことにより、備品や棚卸資産を廃棄した場合

ケース
2

本人又は家族が病気にかかった場合

納税者本人又は生計を同じにする家族が病気にかかった場合

ケース
3

事業を廃止又は休止した場合

納税者本人が営む事業について、やむを得ず廃業・休業した場合

ケース
4

事業に著しい損失を受けた場合

納税者本人が営む事業について、利益の減少などにより著しい損失を受けた場合

上記のほか、地方税を一時に納付することができない場合、申請による換価の猶予制度がありますので、収税課まで相談してください。

※eLTAXからも徴収の猶予や換価の申請は可能です。

eLTAXでの申請方法など詳しくは、地方税共同機構のホームページを見てね

地方税共同機構
ホームページ



市税・料金の納付はスマホ収納が便利！

24時間365日いつでもどこでも収納

コンビニ支払票のバーコードをスマホのカメラで読み込み、納付できます。金融機関やコンビニにいく手間がなくなります。

対応アプリ



詳しくは、市ホームページをご覧ください。



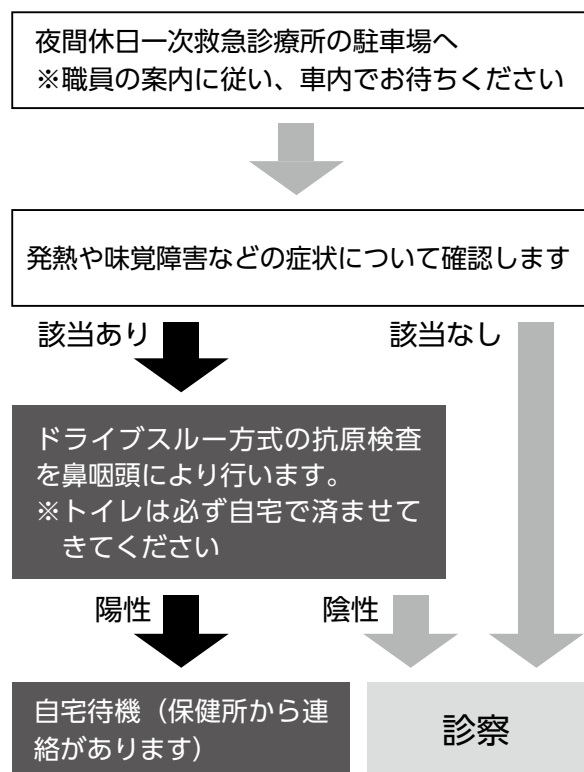
【申】【問】 収税課（本庁2階） ☎ 24-2316

夜間休日一次救急診療所 5月連休期間中の診療

現在休診としていますが、5月の連休期間中のみ、診療を行います。新型コロナウイルス感染予防のため、**感染症の検査を実施してから診療所内に入っていただく場合があります**。原則、事前連絡は必要ありませんが、お越しになった際は職員の指示に従ってください。



診察までのイメージ



- 期間 **5月2日(日)～5日(水)**
- 受付時間 **9:00～12:30** 受付終了
- 診療科目 内科・小児科
- 場所 夜間休日一次救急診療所 (小林 355-1)
※下館保健センター内

持ち物

- ▶ 健康保険証 ▶ お薬手帳
- ▶ 携帯電話 ▶ 医療福祉費受給者証
- ▶ 母子健康手帳 など

注意事項

診療所には、**原則車でお越しください**。また、現地では電話でのやりとりを行うため、**携帯電話を持参してください**。

【問】夜間休日一次救急診療所 ☎45-5526
※5月2日(日)～5日(水)のみ

国民年金の学生納付特例免除制度

学生納付特例制度により国民年金保険料の納付猶予を受けている人で、令和3年度も在学予定の人は、日本年金機構から学生納付特例申請書(はがき型)が送付されます。引き続き学生納付特例を希望する場合は、必要事項を記入して返送してください。また、在学している学校などに変更がある人や新たに学生納付特例を申請する人は、市役所又は年金事務所で申請してください。

【持参品】

本人又は同一世帯の人…
学生証(コピー可)又は在学証明書(コピー不可)、
認印、来庁する人の身分証明書
※上記以外の方が申請する場合は、委任状が必要です。

【申請場所】

市民課窓口又は各支所国民年金担当窓口

学生の みなさんへ

国民年金保険料の 特例申請ができます

今まで、所得基準超過により、学生納付特例対象になっていなかった人が新型コロナウイルス感染症の影響により、業務が失われたなどで収入が減少した場合、国民年金保険料学生納付特例申請が可能となります。

【申請の対象となる期間】

令和3年4月分から令和4年3月分まで

【持参品】

- 本人又は同一世帯の人…
- ①国民年金保険料学生納付特例申請書
 - ②所得の申立書
 - ③学生証(コピー可)又は在学証明書(コピー不可)
- ※上記以外の方が申請する場合は、委任状が必要です。

【申請場所】

市民課窓口又は各支所国民年金担当窓口



詳しくは、
ホームページを
ご覧ください。

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

4月の納付

固定資産税・都市計画税（1期）

【問】資産税課（本庁2階）☎22-0527

介護保険料（1期）

【問】介護保険課（本庁2階）☎22-0528

納期限：4月30日（金）

5月の体育館トレーニング室利用者講習会

トレーニング室を利用するには講習会の受講が必要です。

下館総合体育館トレーニング室

- ▶日時=①7日・21日・28日（金）午後7時～
②11日・25日（火）午前9時30分～
③16日・30日（日）午後1時30分～

▶定員=各先着10人（1度に2人まで申込み可）

【申】【問】下館総合体育館☎28-5040

協和の杜体育館トレーニング室

- ▶日時=①11日（火）午後7時～
②16日・30日（日）午前10時30分～
③21日（金）午前9時30分～

▶定員=各先着5人（1度に2人まで申込み可）

【申】【問】協和の杜体育館☎57-6600

いずれも…

- ▶対象=高校生以上
- ▶持参品=体育館用シューズ、運動のできる服装
- ▶費用=310円（高校生210円）※当日徴収
- ▶申込み=4月27日（火）から電話で

市体育施設 5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

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（いちはやく）

【いばらき虐待ホットライン】24時間

☎0293-22-0293

虐待かな？と思ったら迷わず連絡を！



オレンジリボンとは、児童虐待防止のシンボルです。

消費生活センターに相談を!! 秘密厳守・無料

振り込み詐欺、多重債務などの消費者問題の相談を行っています。

【消費生活センター】

☎21-0745 平日午前9時～正午、午後1時～4時

【消費者ホットライン】

☎188（いやや）※お近くの消費生活窓口を案内します

新たに就職し厚生年金に加入した人へ

国民年金の第1号被保険者で、国民年金保険料を口座振替で納付していた人が就職し厚生年金に加入した場合、厚生年金の加入手続きの時期によっては、就職した月以降の国民年金保険料が引き落とされることがあります。

対象の人は、早めに口座振替辞退の手続きをお願いします。

【持参品】

本人又は同一世帯の人…

振替口座の通帳、届出印、来庁する人の身分証明書

※上記以外の方が申請する場合は、委任状が必要です。

【申請場所】市民課窓口又は各支所国民年金担当窓口

☎市民課（本庁1階）☎24-2101

下館年金事務所 ☎25-0829

☐生活の困りごとと無料相談（市）

生活の困りごとと無料相談（人権・行政相談）は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間中止とします。

問い合わせ【人権相談】人権推進課 ☎24-2102

【行政相談】広報広聴課 ☎24-2172

☐心配ごとと無料相談 ※よろず相談承ります。 ※秘密厳守

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時		5月7日（金） 午前10時～正午
相談会場		市総合福祉センター（小林）
相談員	一般・電話相談は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当分の間中止します。	弁護士
申込み		【要予約】 4月16日（金） 午前9時～ 市内在住者、先着5人
問い合わせ		社会福祉協議会 ☎22-5191

☐女性相談（祝日休み）※秘密厳守 ※要予約 ※無料

相談日	毎週月曜日	毎週木曜日
相談時間	午前9時30分～正午	午後1時30分～4時
相談員	女性の専門相談員	
相談内容	DV（ドメスティック・バイオレンス）、夫婦関係、セクシャルハラスメントなど	
相談予約	☎24-2613（直通） ※上記の時間以外は母子保健課に転送	
問い合わせ	母子保健課（本庁1階）☎24-2115	



新型コロナウイルス感染症拡大状況により、掲載内容に変更がある場合があります。変更があった場合は、ホームページなどでお知らせします。体調不良の場合、参加はご遠慮ください。

5月の乳幼児健診など

健診の種類	期日・受付時間	会場	対象
3～4か月児健康診査	市内医療機関及び歯科医療機関での健診になります。郵送した受診票を使って、受診してください。	下館保健センター	令和2年12月～令和3年2月生まれの人
2歳児歯科健康診査			平成30年3月～9月生まれの人
1歳6か月児健康診査	18日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和元年10月生まれの人
	26日(水) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	25日(火) 12:50～13:55	下館保健センター	平成29年11月生まれの人
	28日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	
マタニティクラス パパママクラス (定員あり・要申込)	6日(木) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さんとその夫
離乳食教室 (要申込)	31日(月) 10:00～10:15	明野保健センター	令和2年11月～令和3年1月生まれの人
	離乳食の始め方の動画掲載中。		

【申】【問】母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

5月の育児相談(要予約)

☆お子さんの身長や体重を測定できる予約制の個別相談です。日程など都合が合わない場合は、別日でも相談に応じますので、問い合わせてください。

日時	会場
7日(金)、10日(月) 19日(水)、27日(木) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時にお伝えします	子育て世代包括支援センター相談コーナー(本庁2階)

▶持参品=母子健康手帳、バスタオル ▶内容=身体測定、離乳食の進め方、子育て、発達についての相談など

【申】【問】母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

愛の献血

月日	場所	時間
4月27日(火)	本庁舎1階 東側エレベーターホール	10:00～12:00 13:15～15:30

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

5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
	13日・20日・27日(木) 13:30～15:00 ※13日は筋力アップ健康運動教室 ※20日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	12日(水) 13:30～15:00	関本公民館大ホール
明野	18日(火) 13:30～15:00	あけの元気館健康体操室
	11日・25日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
協和	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)、24日(月) 13:30～15:00 ※24日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター集会室
23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=「バランスのとれた体力づくり」に関心のある人
▶持参品=バスタオル、タオル、飲み物、運動靴、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、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

5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	11日・18日・25日(火) 14日・28日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	14日・28日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター(小林)多目的ホール
関城	11日・18日(火) 10:00～11:30	ペアーノリハーサル室
	12日・19日・26日(水) 10:00～11:30	関本公民館大ホール
明野	10日・24日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター多目的ホール
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 ▶持参品=タオル、飲み物
※市内居住地区、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【問】高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526