

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

Ｊアラート 全国一斉情報伝達試験

地震や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います（放送のみ）。防災無線が鳴動しますので、ご理解、ご協力をお願いします。

▼日時 5月19日（水）午前11時ごろ

☎消防防災課（本庁4階）

☎24・2132

県西生涯学習センター 託児室無料開放

▼時間 午前9時～午後9時まで（休館日を除く）

※混雑している場合、利用時間は原則2時間です。

▼対象 0歳児～就学前までの児童（保護者同伴）

▼定員 20人

▼申込方法 利用登録申請書に必要事項を記入して窓口まで

☎県西生涯学習センター

☎24・1151

求人受理説明会の開催

令和4年3月新規学校卒業予定者を対象とする求人受理説明

会を開催します。

▼日時 5月25日（火）午前の部：午前10時～午後0時15分（受付開始：午前9時30分）／午後の部：午後2時～4時15分（受付開始：午後1時30分）

▼場所 県西生涯学習センター（野殿）

▼内容 令和2年度新規学校卒業業者職業紹介業務取扱状況について、令和4年3月新規学校卒業予定者に対する求人申込手続きについてなど。

※資料などは当日会場に配付。

☎筑西公共職業安定所

☎22・2188

オリンピック・パラリンピック 聖火リレートーチ展示

東京オリンピック2020を盛り上げる催しとして、オリンピック聖火リレートーチとパラリンピック聖火リレートーチが展示されます。

▼日時 5月25日（火）、26日（水）午前9時30分～午後4時（最終日は午後3時まで）

▼場所 市役所本庁1階エスカレーター隣

※トーチに触れることはできません。

☎スポーツ振興課（本庁3階）

☎25・0212

令和3年度パブリックコメント

パブリック・コメントとは、市が重要な施策などを立案し、実施に至るまでに、広く市民のみなさんに意見や情報をいただき、寄せられた意見に対する市の考え方を公表するものです。

このことで、市の施策などの策定過程における、公正の確保と透明性の向上が図られ、市民の主体性を尊重した、協働のまちづくりが推進されます。

今年度は、7つの案件について実施を予定しています。内容や結果については、市のホームページで随時お知らせしていきますので、ご覧ください。

※内容が変更になる場合があります。案件の内容については、各担当課へ問い合わせてください。

【問】市民協働課 ☎23-1600

実施予定案件	実施時期	担当課
筑西市産業振興条例（案）	7月ごろ	商工振興課 ☎54-7011
（地独）茨城県西部医療機構 第2期中期目標（案）	9月ごろ	地域医療推進課 ☎22-0535
第2次筑西市総合計画 後期基本計画（案）	11月ごろ	企画課 ☎24-2197
筑西市地域公共交通計画（案）	令和4年 1月ごろ	企画課 ☎24-2197
第4次筑西市情報化推進計画（案）	令和4年 1月ごろ	情報政策課 ☎24-2206
筑西市第4次協働の まちづくり推進計画（案）	令和4年 1月ごろ	市民協働課 ☎23-1600
筑西市第4次地域福祉計画（案）	令和4年 1月ごろ	社会福祉課 ☎22-0525



経済センサス - 活動調査

全国すべての事業所・企業が対象です

※基準日：6月1日現在

経済センサス - 活動調査とは

- 日本経済の「いま」を明らかにするための調査です。

すべての産業1つひとつの企業活動の実態を知り、全国的及び地域別経済の「いま」を知ることができます。



調査内容

- 事業所や企業の概要を調査します。

従業員数、開設日、売上額についてなど、複数項目があります。正確な統計をつくるためにも、漏れなく回答をお願いします。



回答方法

- 5月中旬から調査員が事業所などを訪問し、調査書類を配布します。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、「インターネット回答」又は「郵送回答」となります。

※企業の支店などは、国から直接調査書類が郵送される場合もあります。



すべての情報は保護されます

- 回答いただいた内容は統計作成のためだけに用いられます。

調査員をはじめとする関係者には、「統計法」という法律により、情報を他に漏らしてはならない義務と、これに反したときの罰則が定められています。



「あなたの回答で、日本の未来が見える」

調査へのご協力をお願いします。



詳しくはホームページをご覧ください。

【問】企画課（本庁4階） ☎24-2197

募集

筑西地域職業訓練センター

【①パソコン応用講座(全9回)】

▼日時 6月1日～29日(火)

午後6時30分～9時30分(6月29日は午後8時30分まで)

※毎週火・金曜

▼受講料 2万5000円(教材費別)

▼申込期限 5月25日(火)まで

▼②簿記3級取得講座(全7回)】

▼日時 6月12日～7月24日(土) 午前9時～午後4時

※毎週土曜

▼受講料 3万円(教材費別)

▼申込期間 5月17日(月)～6月4日(金)

いずれも：

▼定員 20人

▼申込方法 電話で予約

甲 園 筑西地域職業訓練センター ☎75・1254

創業塾(全4回)

創業するための経営・財務・人材育成・販路開拓などの基礎知識や創業計画書の作成など、実践的な内容を講義します。ま

た、講師との個別相談も実施します。

た、講師との個別相談も実施します。

▼日時 6月12日・19日・7月3日・10日(土) 午前9時～

▼場所 下館商工会議所

▼対象 創業を考えている人又は起業5年以内の人

▼定員 20人(先着順)

▼参加費 無料

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

甲 園 下館商工会議所 ☎22・4596



フラワーアレンジメント講座(全10回)

▼日時 毎月第2・4木曜 午前10時～正午

▼場所 明野公民館

▼定員 20人

▼持参品 はさみ、新聞紙、筆記用具

▼費用 2500円(材料費)

▼申込方法 6月11日(金)までに電話又は直接

甲 園 明野公民館 ☎52・5333

消防設備士受験準備講習会

▼期日 ①各類共通…7月8日(木) ②甲・乙第1類…8月10日(火) ③甲・乙第4類…8月

日(火) ③甲・乙第4類…8月

民生委員・児童委員に お気軽にご相談ください

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談役として、さまざまな相談に応じ、誰もが安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています。

●民生委員・児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員ですが、給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。また、児童委員を兼ねており、子どもに関する問題を専門に対応する主任児童委員もいます。

民生委員・児童委員は、地域住民と同じ立場で相談を受け、必要な福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を果たします。

市では現在、215人の民生委員・児童委員（うち主任児童委員15人）が活躍しています。

●こんなときにはご相談ください

- ・身体の障がいや高齢で、暮らし・生活に不安がある
- ・福祉サービスの制度や窓口がわからない
- ・育児や子どものしつけで悩んでいる など

●相談したい場合はどうしたらいいの？

民生委員・児童委員には、それぞれの担当区域があります。お住まいの地域の民生委員・児童委員がわからない場合は、社会福祉課へ問い合わせてください。

5月12日は民生委員・児童委員の日です

民生委員・児童委員の活動に対する理解を深めるとともに、更なる活性化につながっていくことを期待して、5月12日からの1週間は「活動強化週間」となっています。



●相談の秘密は守られます

民生委員・児童委員には秘密を守る義務があるため、相談内容がほかに漏れる心配はありません。安心して相談してください。

【問】社会福祉課（本庁2階） ☎22-0525

▼日時 5月27日（木）午前10時30分～11時30分

えほんのひろば



☎24-1714

申 閩 筑西産業技術専門学院



い。ページをご覧ください。開催情報など詳しくは、ホームページをご覧ください。

スキルアップセミナー

☎029-226-9611

申 閩（一社）県消防設備協会



い。ページをご覧ください。※詳しくは、ホームページをご覧ください。

▼場所 県建設技術研修センター（水戸市）

▼申込期間 6月7日（月）～18日（金）

いづれも…

▼時間 午前9時30分～午後4時30分まで

11日（水）④乙第6類…7月28日（水）

☎57-3401

閩 読み聞かせの会「てくてて姫」

▼日時 6月5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

▼費用 無料

閩 BULB31 藤田

☎090-5801-0811

読み聞かせの会「てくてて姫」

▼日時 6月3日（木）～6日（日）午前9時30分～午後5時（最終日は午後3時まで）

▼場所 スピカビル地下1階多目的スペース

▼費用 無料

閩 BULB31 藤田

☎090-5801-0811

写真クラブ

BULB31写真展

筑西市近郊を収めた写真を展示します。

▼日時 6月3日（木）～6日（日）午前9時30分～午後5時（最終日は午後3時まで）

▼場所 スピカビル地下1階多目的スペース

▼費用 無料

閩 未来ネットワークボランティアサークル

☎24-8070

▼内容 テーマ「ママだいき」、絵本『ぎゅうってだいき』、『どんどこ ももんちゃん』

▼対象 4歳以下の子どもと保護者

▼場所 いずみ保育園なかよし文庫

時30分～

▼日時 6月5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

閩 読み聞かせの会「てくてて姫」

☎57-3401

▼日時 6月3日（木）～6日（日）午前9時30分～午後5時（最終日は午後3時まで）

▼場所 スピカビル地下1階多目的スペース

▼費用 無料

閩 未来ネットワークボランティアサークル

☎24-8070

▼内容 テーマ「ママだいき」、絵本『ぎゅうってだいき』、『どんどこ ももんちゃん』

▼対象 4歳以下の子どもと保護者

▼場所 いずみ保育園なかよし文庫

■食料品などのチェーン店

店舗名	利用時間	缶類		ペットボトル		透明容器		食品トレイ	紙類			
		アルミ	スチール	ボトル	キャップ	その他	タマゴ		新聞	雑誌	段ボール	紙ハツ
カスミ フードスクエア下館南店	9:00～24:00	●		●	●	●	●	●	—	—	—	●
カスミ FOOD OFF ストッカー下館店	9:00～21:00	●		●	●	●	●	●	—	—	—	●
カスミ 協和店	9:00～21:45	●		●	●	●	●	●	—	—	—	●
エコス 下館東店	9:00～21:00	●		●	●	—	—	●	—	—	—	●
エコス 下館岡芹店	9:00～21:00	●		●	●	—	—	●	—	—	—	●
TAIRAYA 川島店	9:00～20:00	●		●	●	—	—	●	—	—	—	●
TAIRAYA 関本店	9:00～21:00	●		●	●	—	—	●	—	—	—	●
エコス 明野店	9:30～21:00	●		●	●	—	—	●	—	—	—	●
とりせん 下館店	9:00～20:00	●		●	●	—	—	●	●	●	●	●
かましん 下館店	9:00～20:30	—	—	●	—	—	—	●	●		●	●
ヨークベニマル 筑西横島店	9:00～21:30	—	—	●	—	—	—	●	●	●	●	●

■家電チェーン店

店舗名	利用時間	プリンターカートリッジ		電球・蛍光管		電池	
		インクジェット	トナー	電球	蛍光管	乾電池	充電式電池
ケーズデンキ 筑西店	10:00～20:00	●	●	●	●	●	●
ヤマダ電機 テックランド New 筑西店	10:30～20:00	●	●	—	—	●	●

【問】環境課（本庁2階） ☎24-2130

筑西母親クラブ

【父の日プレゼント製作】

▼日時 6月18日（金）午前10時～11時

▼場所 コミュニティプラザ（スピカビル6階）

▼参加費 無料

▼対象 乳幼児とその保護者

▼定員 15組

※詳しくは、LINE

Eでお知らせいたします。



☎筑西母親クラブ 大谷

090・6547・3414

歴史館まつり

▼日時 6月5日（土）、6日（日）午前10時～午後3時（入館は午前9時30分）

▼場所 県立歴史館

▼内容 和綴じ本体験や勾玉づくり体験など

▼費用 無料

☎県立歴史館

029・225・4425

家庭教育セミナー

▼日時 6月8日（火）午前10時～11時30分

▼場所 IIアルテリオ会議室A

▼テーマ II友だちと上手にかかわれる子に育てる

▼定員 20人

▼受講料 無料

☎甲園（公社）スコレ家庭教育

振興協会 飯泉

080・5032・0305

市民ウォークの日

【健康づくり奨励単位認定事業及び生涯学習奨励単位該当事業】

▼日時 6月6日（日）午前8時～10時

▼集合場所 II黒子駅

▼対象 II市内在住の人（5～6kmを歩ける人）

▼内容 II①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黒子駅から大宝神社周辺のウォーキングを実践（約6km）

▼持参品 II飲み物、帽子、歩きやすい服装

▼費用 II無料

※申込不要

☎筑西市健康運動普及委員長

鳥生

080・1090・5748

春のばら展

▼日時 5月29日（土）、30日（日）午前10～午後4時（最終日は午後3時30分まで）

※最終日の午後4時から展示花を無料配布します。

いつでもリサイクルステーション

缶やびんなどの資源物を、地域のリサイクル収集日（日曜日）に出せない人や地域でリサイクル収集を行っていない人は「いつでもリサイクルステーション」や、小売店が店舗に設置しているリサイクルステーションをご利用ください。

リサイクルステーションはごみ箱ではありません。正しく分別して、きれいに使いましょう！

ステーション名	利用日時	回収品目												
		缶類		びん類				ペットボトル	紙類				その他	
		アルミ	スチール	無色	茶色	他色	ビール		新聞	雑誌	段ボール	紙パック	布類	乾電池
川島ステーション (川島公民館内)	火～土曜日 9:00～16:30	●	×	×	×	×	×	×	●	●	●	×	×	×
中ステーション (中公民館内)	火～土曜日 9:00～16:30	●	×	×	×	×	×	×	●	●	●	×	×	×
養蚕ステーション (養蚕公民館内)	火～土曜日 9:00～16:30	●	×	×	×	×	×	×	●	●	●	×	×	×
関城ステーション (関城支所内)	月～金曜日 8:30～17:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
協和ステーション (協和支所内)	月～金曜日 8:30～17:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

▼場所Ⅱグランテラス筑西
茨城ばら会県西 小林
☎090・8117・5611

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Ⅱ健康増進課窓口
▼申込方法Ⅱ電話で予約
申問健康増進課（本庁2階）
☎22・0506

無料税務相談

▼日時Ⅱ6月2日・16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
※予約不要、直接会場へ
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Ⅱ6月16日（水）午後1時～3時

【交流会】

▼日時Ⅱ6月22日（火）午後1時～3時
いずれも：

▼場所Ⅱ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Ⅱ電話又はFAXで予約
※開催期日が変わ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

「ひろの窓」 「なんでも電話相談」

▼日時Ⅱ5月27日・6月10日（木）午後2時～5時
▼相談員ⅡMasako.K（メタルケアアドバイザー）
※秘密厳守、相談無料
申問Masako.K ☎45・6608

歯の何でも電話相談

歯に関する悩みや質問を受け付けます。
▼日時Ⅱ6月6日（日）午後1時～4時
※相談無料
申問（一社）茨城県保険医協会 田村 ☎029・823・7930

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者のみなさんへ

令和3年度保険料率のお知らせ

協会けんぽの健康保険料率は、加入者のみなさんの医療費などに基つき、都道府県ごとに設定されています。

【茨城支部の健康保険料率】

・9.77%から9.74%に引き下げ

【介護保険料率（全国一律）】

・1.79%から1.80%に引き上げ

※令和3年3月分（4月納付分）から変更

【インセンティブ（報奨金）制度の導入】

支部（都道府県）ごとの加入者及び事業主の健康に対する取組が、2年後の健康保険料率に反映されます。

みなさんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりすることが、茨城支部の健康保険料率に反映されます。まずは、4月上旬に加入者の家族（40～74歳の被扶養者）を対象に特定健診の受診券を自宅に送付しましたので、受診してください。



詳しくは、
ホームページを
ご覧ください。

健康診断を受けましょう

協会けんぽでは、加入者の家族（40～74歳の被扶養者）を対象に特定健診を実施しています。

健診は、疾病の予防や早期発見に欠かせないものであり、日頃の生活習慣を見直すチャンスでもあります。年に一度、健診費用の一部を協会けんぽが補助しますので、忘れずに健診を受診しましょう。

医療費が高額になりそうなときは 「限度額適用認定証」

健康保険には、高額な医療費を支払った場合に、あとで自己負担限度額を超えた分について払い戻される「高額療養費制度」があります。

あとから払い戻されるとしても、高額な医療費の支払いは経済的に大きな負担となります。そこで、高額な窓口負担が予想される人は、保険証と「限度額適用認定証」を併せて医療機関窓口へ提示することで、医療機関ごと（1か月単位）の窓口負担が法定の自己負担額までとなります。手続き方法や詳細については協会けんぽ茨城支部に問い合わせてください。

【申】【問】協会けんぽ茨城支部 ☎029-303-1500

商業活性化事業サポート補助金

商業活性化に向けて、商業地域、近隣商業地域で行う商業活性化イベントや、筑西市の中小企業者が行う販路拡大又はものづくり技術伝承に向けた事業に対し、経費の一部を支援します。

【補助対象事業】

- ①商業地域などで行う商業活性化イベント事業
- ②販路拡大事業
- ③ものづくり技術伝承に向けた事業

【補助対象者】

- ①商業活性化イベント等支援事業
本市の区域内に存する商店街振興組合、商店街共同組合、小売店事業主又は商業関係団体が構成するグループ
- ②販路拡大支援事業
本市の区域内に存する中小企業者
- ③ものづくり技術伝承支援事業
本市の区域内に存する中小企業者

【補助額】

上限5万円（対象経費の2分の1）

【申請方法】

商業活性化事業サポート補助金交付申請書及び関係書類を添えて、商工振興課に提出してください。

ぜひ活用してください



詳しくは、
ホームページを
ご覧ください。



【申】【問】商工振興課（本庁3階） ☎54-7011

5月の納付

軽自動車税 (種別割 全期)

【問】 市民税課 (本庁2階) ☎24-2113

納期限: 5月31日(月)

6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=①4日・18日・25日(金) 午後7時～
②6日・20日(日) 午後1時30分～
③8日・22日・29日(火) 午前9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=①8日・22日(火) 午後7時～
②18日(金) 午前9時30分～
③20日(日) 午前10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=5月31日(火) から電話で

市体育施設 6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			

岡下館総合体育館 ☎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

お礼とご報告

義援金

～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2年7月豪雨災害義援金として

※筑西市役所義援金募金箱 3,800円

(3月26日現在)

市社会福祉協議会への寄付のお礼とご報告

※認定こども園 下館聖母様 7,602円

※(株)ツカダ様 3,891円

※匿名様 2,423円 (4月15日現在)

災害義援金・救援金を受け付けています

※平成30年7月豪雨災害義援金

※令和2年7月豪雨災害義援金

※令和3年2月福島県沖地震災害義援金 など

【受付場所】

社会福祉課(本庁2階) ☎22-0525

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		6月4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、 当分の間中止とします。	弁護士
申込み		【要予約】 5月21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。

6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。		令和3年1～3月生まれの人
2歳児歯科健康診査			平成30年3～10月生まれの人
1歳6か月児健康診査	15日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和元年11月生まれの人
	24日(木) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	16日(水) 12:50～13:55	下館保健センター	平成29年12月生まれの人
	25日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	
マタニティクラス～ママクラス～(要申込)	17日(木) 9:30～9:40	明野保健センター	妊婦さん
離乳食教室(要申込)	奇数月に開催 離乳食の始め方の 動画掲載中。		4～6か月になるお子さん

【申】【問】母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

6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
3日(木)、8日(火) 14日(月)、23日(水) 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

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>

6月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	4日・18日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室A
	3日・10日・17日・24日(木) 13:30～15:00 ※3日・10日は筋力アップ健康運動教室 ※17日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
	2日(水) 13:30～15:00	関本公民館大ホール
明野	1日・15日(火) 13:30～15:00	明野保健センターホール
	8日・22日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
協和	4日・18日(金)、28日(月) 13:30～15:00 ※28日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター集會室
	25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
▶定員=各先着30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、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

6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	1日・8日・15日・22日・29日(火) 11日・25日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集會室
	11日・25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	1日・15日(火) 10:00～11:30	ペアーノリハーサル室
	2日・9日・16日・23日(水) 10:00～11:30	関本公民館大ホール
明野	7日・21日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	2日・16日(水) 13:30～15:00	協和公民館総合ホール

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=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