

**接種
無料**

新型コロナウイルスワクチンの 接種が始まりました

送付したクーポン券は、**接種券と接種済証がセット**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、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。接種会場への移動にはご家族の協力をお願いします。

接種スケジュール（5月末現在）

対象者	5月	6月	7月	8月	9月～
医療従事者など	医療従事者の接種			供給量を踏まえ、優先順位が細分化されることがあります。16～59歳の人は、ワクチン供給量や接種状況などを踏まえ順次接種していきます。	
高齢者施設などの従事者	高齢者施設などの従事者の接種				
65歳以上の高齢者 ※クーポン券配布済	高齢者施設などの入所者の接種				
		一般の高齢者の接種			
基礎疾患（高齢者以外）がある人、 上記以外の60～64歳の人			クーポン券 配布予定	基礎疾患がある人の接種	60～64歳への接種

家庭での感染症対策を徹底しましょう

飛沫感染と接触感染による家庭内感染が急増しています。家庭内感染は無症状の時期（症状の出るおよそ2日前）からの感染があるため予防が難しいとされています。一人ひとりの対策で感染を防ぎましょう。

- 毎日の検温・健康チェック・異常を感じたらマスクなしでの会話を避ける
 - ・体調不良の家族がいる時や、会話をする時はマスクをする
 - ・目、口、鼻などウイルスが入る部分はなるべく触らない
- こまめに手洗い・うがい・消毒
 - ・帰宅時、食事の前、トイレの後には手洗いや消毒をする
 - ・タオルやコップの共有、大皿料理は避ける
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
 - ・人との距離を1～2mとり、長時間の会話は避ける

交通手段のお知らせ

筑西市広域連携バス（下館駅北口⇄筑波山口）では、**6月5日（土）から、土日に利用できる臨時停留所を西部メディカルセンターに設置**しています。

接種場所にに応じて、鉄道・路線バス・のり愛くん・タクシーなどの公共交通機関の利用を検討してください。

※「のり愛くん」は平日のみ運行し、事前の利用者登録が必要です。集団接種日は「のり愛くん」及び「タクシー」の予約が集中する可能性があります。



【問】健康増進課コロナワクチン接種対策室（本庁2階）☎22-0506

【問】企画課（本庁4階）☎24-2197

◎特定入所者の居住費・食費の自己負担額が変更されます。

特定入所者：住民税非課税世帯の人のうち、介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設など）の入所やショートステイを利用する人。

変更点

- ・「第3段階」の区分を細分化
- ・「第2段階」以降の資産状況の見直し及び食費負担額の変更

《改正後》

【居住費・食費＝日額】

負担段階	所得の状況		預貯金等の資産の状況※	居住費（滞在費）				食費
				従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	
1	生活保護受給者		単身： 1,000万円以下 夫婦： 2,000万円以下	490円 (320円)	0円	820円	490円	300円
	老齢福祉年金受給者							
2	世帯全員が住民税非課税	前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円以下の人	単身： 650万円以下 夫婦： 1,650万円以下	490円 (420円)	370円	820円	490円	390円 【600円】
3 ①		前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円超120万円以下の人	単身： 550万円以下 夫婦： 1,550万円以下	1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	650円 【1,000円】
3 ②		前年の合計所得金額＋年金収入額が120万円超の人	単身： 500万円以下 夫婦： 1,500万円以下	1,310円 (820円)	370円	1,310円	1,310円	1,360円 【1,300円】

※第2号被保険者（40歳～64歳）は負担段階に関わらず、単身：1,000万円以下、夫婦：2,000万円以下であれば支給の対象となります。夫婦は世帯分離をしている配偶者も含まれます。

・給付を受けるには申請が必要です。認定者は申請月の初日から該当になります。

・（ ）内の金額は、特別養護老人ホームに入所した場合又はショートステイを利用した場合の額です。

・【 】内の金額はショートステイを利用した場合の額です。

【申】【問】 介護保険課（本庁2階） ☎22-0528

案内

公共下水道・農業集落排水の接続補助金

▼対象Ⅱ供用開始から3年以内の区域で、本年度中に接続工事を完了する人（4年目以降も対象となる場合があります）。

▼補助額Ⅱ税抜工事費20分の3に相当する額（上限3万円）

※霞ヶ浦流域内の接続者は、県補助金（上限32万円）を上乗せできる場合があります。詳しくは問い合わせてください。

問【公共下水道について】

下水道課（本庁3階）

☎22-0503

問【農業集落排水について】

農業集落排水課（本庁3階）

☎20-1163

成人集団健診

関城地区の成人集団健診は、現在も予約を受け付けています。

▼健診期間Ⅱ①6月29日（火）

②7月2日（金）、4日（日）

③7月5日（月）、7日（水）

▼場所Ⅱ①市生涯学習センター（関城支所隣）②総合健診協会

県西センター ▼対象Ⅱ16歳以上で健診を希望する人 ▼申込

方法Ⅱ電話で予約

※費用など、詳しくはホームページをご覧ください。

問健康増進課（本庁2階）

☎25-0506



医療福祉費受給資格の更新

ひとり親家庭、重度心身障がい者などで、医療福祉費の受給資格が確認できる人に対して、7月1日（木）から有効の受給者証を郵送します。

なお、受給資格の確認ができない人は、窓口での更新が必要です。手続きの日時などについては、改めて通知します。

問医療保険課（本庁1階）

☎24-2103

「愛の募金活動」への協力をお願いします

市更生保護女性会では、7月の社会を明るくする運動の一環として「愛の募金活動」を行います。いただいた浄財は、県更生保護女性連盟を通して、更生保護事業全般に活用されます。

問市更生保護女性会

下館支部 小堀 ☎22-2284

関城支部 藤田 ☎37-4310

明野支部 中村 ☎52-4581

介護保険制度の改正（8月から変更）

◎高額介護サービス費の自己負担限度額が変更されます。

該当者には通知しますので、事前の申請は必要ありません。

《改正後》

区分	限度額（月額）
年収約 1,160 万円以上の人	14 万 100 円（世帯）
年収約 770 万円以上 1,160 万円未満の人	9 万 3,000 円（世帯）
年収約 383 万円以上 770 万円未満の人	4 万 4,400 円（世帯）
住民税課税世帯の人	4 万 4,400 円（世帯）
世帯全員が住民税非課税	2 万 4,600 円（世帯）
老齢福祉年金受給者	2 万 4,600 円（世帯） 1 万 5,000 円（個人）
前年の合計所得金額 + 課税年金収入額が 80 万円以下の人	
生活保護受給者	1 万 5,000 円（個人）

変更点

「年収約 383 万円以上（現役並み所得相当の人）」の区分を細分化し、新たな限度額を設定

- ・施設サービス費の食費・居住費・日常生活費など介護保険の対象外の費用は含まれません。
- ・同じ月に利用した介護サービス利用者負担（1～3割）の合計が高額になり、限度額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から給付されます。

筑西広域市町村圏事務組合 消防本部職員採用試験

■試験日 **9月19日（日）**

■場所 筑西広域消防本部（直井）

■対象 日本国籍を有する平成5年4月2日以降に生まれた人で、高等学校以上の学校を卒業又は令和4年3月に卒業見込みの人

■定員 3人程度

■申込方法 8月16日（月）から31日（火）の間に、受験者本人が願書を窓口へ

※願書のダウンロードや試験の内容など、詳しくはホームページをご覧ください。



【申】【問】筑西広域消防本部 ☎24-4552



申問 県西生涯学習センター

☎24-1151

事務作業、会議、打合せとしてコワーキングスペースが利用できます。

▼利用時間 午前9時～午後9時（休館日を除く）▼場所 県西生涯学習センター（野殿）

▼対象 II ボランティア活動や企業活動を行う個人又は団体

▼費用 II 1日300円 ▼申込方法 II 会員登録申込書に必要事項を記入し窓口へ提出

県西生涯学習センター
「コワーキングスペース」

問 県労働政策課

☎029-301-3635

中央労働金庫と提携して、勤労者などの生活の安定を図るため、生活資金などを低利で融資しています。

▼支援内容 II 勤労者緊急生活支援（冠婚葬祭、医療・教育費用など）、失業者等緊急生活支援（生活資金）、育児・介護休業生活支援（生活資金）

※融資要件など、詳しくは問い合わせください。

勤労者向け融資制度



農業者年金の現況届

農業者年金を受給している人は、年1回現況届を提出することになっています。5月末までに農業者年金基金から該当する人へ直接郵送されますので、必要事項を記入のうえ、期限までに忘れずに提出してください。

▼提出期限 6月30日（水）までに農業委員会事務局、各支所又は川島出張所へ提出
関農業委員会事務局
☎20・1167

償却資産の申告はお済みですか

令和3年1月1日時点で市内に償却資産（事業用の機械や備品、太陽光発電設備など）を所有している個人又は法人は、申告が必要です。まだ申告していない人は、資産税課へ申告書を提出してください。

関資産税課（本庁2階）
☎22・0527

募集

危険物取扱者保安講習会

▼日時 8月4日（水）一般…午前9時30分～午後0時30分

給油…午後1時～4時 ▼場所 結城市民センター「アクロス」

▼受付期間 7月14日（水）～21日（水）

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

申関（公社）県危険物安全協会連合会
☎029・301・7878

税務職員採用試験

▼試験日 9月5日（日）▼対象 ①令和3年4月1日時点で高等学校又は中等教育学校を卒業した翌日から起算して3年を経過していない人及び令和4年3月までに高等学校又は中等教育学校卒業見込みの人 ②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人 ▼申込方法 6月21日（月）午前9時～30日（水）までに原則インターネットで

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
申関 人事院人材局
☎03・3581・5311

危険物取扱者・消防設備士試験

【危険物取扱者試験】
▼試験日 C日程…10月2日

（土）/D日程…10月23日（土）

▼場所 土浦工業高等学校ほか

▼受付期間 書面申請…7月15日（木）～26日（月）/電子申請…7月12日（月）～23日（金・祝）

【消防設備士試験】
▼試験日 8月29日（日）▼場所 水戸啓明高等学校ほか

▼受付期間 書面申請…6月24日（木）～7月5日（月）/電子申請…6月21日（月）～7月2日（金）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

申関（一財）消防試験研究センター茨城県支部
☎029・301・1150

筑西地域職業訓練センター

【FP3級取得講座（全14回）】

▼日時 7月2日（金）～8月27日（金）午後6時30分～9時30分 ※毎週火・金曜日（7月23日・30日・8月13日は除く）

▼定員 20人 ▼講師 沼田立人氏（日建学院つくば校非常勤講師）

▼受講料 3万円（教材費別） ▼申込方法 6月25日（金）までに電話で

申関 筑西地域職業訓練センター
☎75・1254

イベント

子育て講座

お子さんとの楽しい時間が増えるように一緒に学んでみませんか。

▼日時 7月5日（月）午前10時～11時30分 ▼場所 明野保健センター（新井新田） ▼対象 1歳6か月～3歳の幼児と保護者（保護者のみの参加も可）

▼内容 子どもの「ほめ方」、「かわり方」のポイントについて

▼参加費 無料 ▼定員 20組 ▼持参品 母子健康手帳 ▼申込方法 6月28日（月）までに電話で予約

申関 母子保健課（本庁1階）
☎24・2115

茨城県立歴史館企画展

【企画展2（アーカイブズ展）】
絵図・地図・アーカイブズ図
描かれた茨城の都市と村

色鮮やかに描かれた近世絵図から近代までの古地図を紹介し、茨城の都市や村の歩みを測量技術の歴史とともに振り返ります。

▼日時 7月15日（木）～9月5日（日）午前9時30分～午後

5時（入館は午後4時30分まで）
休館日…月曜日（祝日の場合はその翌日） ▼場所 県立歴史館（水戸市） ▼入館料 一般350円、満70歳以上170円、大学生180円、高校生以下無料

※7月29日（木）は満70歳以上の入館無料

関県立歴史館
☎029・225・4425

家庭教育セミナー

▼日時 7月13日（火）午前10時～11時30分 ▼場所 アルテリオ練習室 ▼テーマ 「育てにくさ」を感じるママたちへ

▼定員 20人 ▼受講料 無料

▼申込方法 電話で予約
申関（公社）スコレ家庭教育振興協会 飯泉
☎080・5032・0305

協和おはなし会

▼日時 7月3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

関協和おはなし会 小林
☎57・3046

えほんのひろば

▼日時 6月24日（木）午前10

時30分、▼場所Ⅱいづみ保育園なかよし文庫 ▼対象Ⅱ4歳以下の子どもと保護者 ▼内容Ⅱテーマ「はのはなし」、絵本『だーれのは?』、『はみがきあそび』

▼未来ネットワークボランティアサークル ☎24・8070

第60回茨城県母親大会

サヘル・ローズ氏による記念講演や運動交流などを実施します。

▼日時Ⅱ7月4日(日)午後1時〜3時30分 ▼場所Ⅱコミュニティプラザ(スピカビル6階)

▼定員Ⅱ80人 ▼対象Ⅱ市内在住の人 ※市外の方はオンライン配信をご覧ください。▼費用Ⅱ大会協力券500円 ※当日徴収 ▼申込方法Ⅱ事前に電話又はFAXで

【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Ⅱ7月4日(日)午前8時〜10時 ▼集合場所Ⅱ道の駅グランテラス筑西 ▼対象Ⅱ市内在住の人(5〜6kmを歩ける)

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】

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小貝川堤周辺で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会 鳥生 ☎080・1090・5748

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

【申込】健康増進課(本庁2階) ☎22・0506

協和特別支援学校 夏季教育相談

協和特別支援学校への転入や入学相談などを受け付けます。

▼日時Ⅱ7月27日(火)〜30日(金) 午前の部:午前9時〜10時、11時〜午後2時、午後3時〜11時、午後2時30分〜3時30分 ▼場所Ⅱ県立協和特

別支援学校(谷永島) ▼対象Ⅱ令和4年度に協和特別支援学校への転入・入学を考えている幼児児童、保護者及び学校・施設などの教職員 ▼費用Ⅱ無料

▼申込方法Ⅱ在籍校へ7月2日(金)までに連絡

【申込】県立協和特別支援学校 ☎57・4341

無料税務相談

▼日時Ⅱ7月7日・21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

【申込】東信越税理士会下館支部 原 ☎57・3540

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】

▼期日Ⅱ7月21日(水)

【定例会】

▼期日Ⅱ7月27日(火)

いずれも:

▼時間Ⅱ午後1時〜3時 ▼場所Ⅱ市中心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

※開催期日が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。

【申込】筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

オレンジカフェ

「恵(めぐみ)」

認知症に興味関心のある地域の人々が、出会い交流することを目的としたカフェです。認知症について、日頃の悩みや思いを話しませんか。また、簡単なレクレーションも行います。

▼日時Ⅱ7月31日(土) 午前10時〜11時30分 ▼場所Ⅱ三岳荘小松崎病院外来棟(中館) ▼対象Ⅱ認知症の人やその家族又は認知症に関心のある人 ▼定員Ⅱ20人 ▼申込方法Ⅱ7月26日(月)までに電話で ▼参加費Ⅱ無料

【申込】三岳荘小松崎病院 認知症疾患医療センター ☎24・2410

こころの窓

「なんでも電話相談」

▼日時Ⅱ6月24日・7月8日(木) 午後2時〜5時 ▼相談員ⅡMasako・K(メンタルケアアドバイザー) ※秘密厳守、相談無料

【申込】Masako・K ☎45・6608

ひまわり ほっと法律相談会

債権回収、労使問題、契約書作成、各種社内規定の整備、事業継承など、中小企業の実務問題に弁護士が無料で相談に応じます。

▼日時Ⅱ7月26日(月) 午後1時30分〜4時30分 ※面談相談(相談時間30分) ▼場所Ⅱ県弁護士会下妻相談センター ▼申込方法Ⅱ7月1日(木) 午前10時から予約受付開始

【申込】県弁護士会下妻相談センター ☎44・2661

【申込】県弁護士会 ☎029・221・3501

女性の権利ホットライン

【弁護士による無料電話相談】

女性に対する暴力や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関することなど、女性の権利一般に関する電話相談を実施します。

▼日時Ⅱ6月29日(火) 午後1時〜4時

【相談窓口】 ※電話料金自己負担

☎029・231・8380

☎029・231・8381

【申込】県弁護士会

☎029・221・3501

国民健康保険税のお知らせ

○減免制度

新型コロナウイルス感染症の影響などで生計の中心者の収入が減少した場合、**減免**（条件あり）が受けられる場合があります。詳しくは、ホームページ又は納税通知書（7月発送）に同封している案内をご覧ください。



○軽減制度

前年度の所得が一定の基準以下の世帯に、保険税の均等割と平等割の税額を軽減します。

7 割軽減

前年中の世帯所得の合計が 43 万円
 $+$
 【（給与所得者等の数^{*1} - 1）× 10 万円】以下

※ 1 給与所得者等の数

世帯主（国民健康保険加入者以外の人も該当）及び被保険者のうち、給与収入者と公的年金などの受給者で、前述者が世帯内に 2 人以上の場合に適用されます。

5 割軽減

前年中の世帯所得の合計が 43 万円
 $+$ 【（給与所得者等の数^{*1} - 1）× 10 万円】
 $+$ 【28.5 万円×被保険者数^{*2}】以下

給与収入者	55 万円超
公的年金などの受給者	
65 歳未満	60 万円超
65 歳以上	110 万円超

2 割軽減

前年中の世帯所得の合計が 43 万円
 $+$ 【（給与所得者等の数^{*1} - 1）× 10 万円】
 $+$ 【52 万円×被保険者数^{*2}】以下

※ 2 被保険者数

特定同一世帯所属者（国民健康保険加入者）から後期高齢者医療制度へ移行し、同一世帯に属する人を含みます。世帯主の異動があった場合は、特定同一世帯所属者ではなくなります。

軽減を受けるための手続きは不要ですが、市内在住の人に税法上で扶養されている人及び公的年金などの収入のみの人を除き、所得税や市県民税の申告をしていない場合は、軽減の判定ができませんので、収入のない人でも毎年申告が必要となります。

○賦課限度額（保険税の課税上限額）※令和 2 年度と同額

	医療分	後期高齢者支援分	介護分
令和 3 年度（合計 99 万円）	63 万円	19 万円	17 万円

令和 3 年度国民健康保険税の納税通知書は、7 月中旬に発送します

国民健康保険税は、住民票上の世帯ごとに計算され、世帯主への課税となります。世帯主本人が国民健康保険に加入していなくても、世帯内に国民健康保険の加入者がいれば、その納税義務者は世帯主となります。
税額は前年中の「総所得」や総所得に対する「軽減制度の該当・非該当」に応じて、毎年増減します。
 また、前年度と今年度で納付方法が変更となる人もいますので納税通知書の内容を必ずご確認ください。

6月の納付

市・県民税（1期） **介護保険料（2期）**
【問】市市民税課（本庁2階） **【問】**介護保険課（本庁2階）
☎24-2113 **☎22-0528**

納期限：6月30日（水）

7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＝①2日・9日・16日・30日（金）午後7時～
②4日・18日（日）午後1時30分～
③13日・27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＝①4・18日（日）午前10時30分～
②9日（金）午前9時30分～
③27日（火）午後7時～
- ▶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＝6月29日（火）から電話で

市体育施設 7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

図 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

寄付

～筑西市へ～

学校用図書として

- ※下館商工会議所青年部 様…渋沢栄一が教えるお金の話しの絵本「おかねってなあに？」(30冊) 子どもたちの食農教育の教材として
- ※北つくば農業協同組合 様…農業とわたしたちの暮らし(冊子1,520冊、DVD20枚)(4月26日現在)

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

- ※茨城県退職公務員連盟筑西支部 様…10,000円(5月17日現在)

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3年2月福島県沖地震災害義援金として

- ※喫茶 枝おり 様…3,030円(5月18日現在)

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	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。	7月2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		弁護士
申込み		【要予約】 6月18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。

医療機関での健康診査

健診の種類	内容	対 象
3～4か月児健康診査	内科診察、身体測定	3か月～4か月になるお子さん
2歳児歯科健康診査	歯科診察、フッ素塗布、 歯科保健指導	2歳8か月～2歳11か月になるお子さん

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。

【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

7月の乳幼児健診など

健診の種類	期日・受付時間	会 場	対 象
1歳6か月児健康診査	9日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	令和元年12月生まれの人
	20日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	7日(水) 12:50～13:55	明野保健センター	平成30年1月生まれの人
	13日(火) 12:50～13:55	下館保健センター	
マタニティクラス～パパマクラス～ (定員有・要申込)	21日(水) 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)	6日(火) 10:00～10:15	明野保健センター	令和3年1月～3月生まれの人

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

7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
1日(木)、14日(水) 19日(月)、30日(金) 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
7月7日(水)	協和公民館	9:30～12:00 13:00～15:30
7月21日(水)	ホテルニューつたや	10:00～12:00 13:15～16:00

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

発行/筑西市 編集/市長公室広報聴課

〒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>

7月の健康運動教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下館	1日・8日・15日(木) 2日・16日(金) 13:30～15:00 ※1日・8日は筋力アップ健康運動教室	アルテリオ会議室A
関城	7日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	6日・20日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	13日・27日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
	28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	2日・16日(金)、26日(月) 13:30～15:00 ※26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＝「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）▶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

7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	6日・13日・20日・27日(火) 9日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室 ※20日はアルテリオ研修室
	9日・30日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター(小) 多目的ホール
関城	6日・20日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	7日・14日・21日・28日(水) 10:00～11:30	関本公民館 大ホール
明野	5日・19日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター 多目的ホール
協和	7日・21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