

子育て世帯臨時特別給付金の申請

子育て世帯の生活支援のため、平成15年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた児童に対し、臨時特別給付金を支給します（所得制限あり）。最新情報など、詳しくはホームページを確認してください。

現金一括支給

児童1人あたり **10万円**

対象

■一般受給者

対象児童		申請の有無	支給日
令和3年9月分の児童手当支給対象となる児童（9月出生を含む）		不要	12月24日に支給済
令和3年10月1日～11月30日に出生した児童（児童手当の認定を受けている人）			1月17日（月）
令和3年12月1日～令和4年3月31日に出生した児童（児童手当の認定を受けている人）			随時ながきで通知
平成15年4月2日～平成18年4月1日に生まれた高校生など	きょうだいが児童手当を受給している		1月17日（月）
	きょうだいが児童手当を受給していない	必要（申請方法参照）	申請月の翌月

■公務員

対象児童	申請の有無	支給日
平成15年4月2日～令和4年3月31日に出生した児童	必要（申請方法参照）	申請月の翌月

■所得制限限度額 ※給与収入のみの計算

	所得制限限度額	収入額の目安※	
扶養親族などの数	0人	622万円	833.3万円
	1人	660万円	875.6万円
	2人	698万円	917.8万円
	3人	736万円	960万円
	4人	774万円	1002.1万円
5人	812万円	1042.1万円	

- ・所得税法に規定する老人控除対象配偶者又は老人扶養親族がいる人の限度額（所得額ベース）は、左記の額に当該老人控除対象配偶者又は老人扶養親族1人につき6万円を加算した額。
- ・扶養親族数の数が6人以上の場合の限度額（所得額ベース）は、5人を超えた1人につき38万円（扶養親族などが老人控除対象配偶者又は老人扶養親族の場合は44万円）を加算した額。

申請方法

2月28日（月）までに、申請書をこども課に提出又は郵送で（必着）

- ・申請書は1月上旬から順次発送します。令和4年3月に出生した児童を養育する公務員家庭の申請期限は、4月15日（金）です。



【申】【問】 〒308-8616 筑西市丙360番地 こども課（本庁1階） ☎24-2104

筑西市就学援助制度のお知らせ

【申】【問】学務課（本庁3階） ☎22-0181

市に住民票があり、公立の小・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、学用品費や学校給食費などの一部を援助しています。



詳しくはこちらをご覧ください

<申請方法> ※要事前申請

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、学校から12月～1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。

■就学援助の対象 ※いずれかに該当する場合、援助を受けることができます。

申請理由	理由を証明する書類
生活保護を受給している	不要
生活保護が停止又は廃止になった	
市民税が非課税又は減免されている	保護者及び生計を共にするすべての人の課税（非課税）・所得証明書（所得割・均等割とも非課税であるもの）又は減免の決定通知書の写し
児童扶養手当を受給している	児童扶養手当証書の写し
国民年金の保険料が減免されている	保護者及び生計を共にするすべての人の減免承認通知書の写し
国民健康保険税が減免されている	
固定資産税が減免されている	
雇用保険受給資格者証がある失業認定者又は日雇労働被保険者	雇用保険受給資格証の写し又は日雇労働被保険者手帳の写し
その他に該当する人（収入が少なく生活が困難であると教育委員会が認めた人）	所得のある世帯構成員すべての人の課税（非課税）・所得証明書（単身赴任者及び世帯は別だが住所が同じで生計を共にする人を含む）

■就学援助の内容（令和3年度）

下記の費用を毎学期末に分けて支給します。年度途中から認定された場合は、支給される金額が年額とは異なります。※令和4年度は支給内容が変更になる場合があります。

内 容	小学校	中学校	備 考
学用品費	11,630円	22,730円	
通学用品費	2,270円	2,270円	1年生は除く
学習支援費	10,940円	30,020円	
学校給食費	33,000円	38,500円	中学3年生は36,750円
入学準備援助費	31,060円	60,000円	令和4年度に小中学校に入学する人
体育実技用具費		(限度額) 7,650円	1年生購入者対象
ヘルメット購入費		2,510円	新規購入者対象
校外活動費（宿泊なし）	(限度額) 1,600円	(限度額) 2,310円	限度額内で交通費、見学料などに当たる実費額を支給
校外活動費（宿泊あり）	(限度額) 3,690円	(限度額) 6,210円	
修学旅行費	(限度額) 22,690円	(限度額) 60,910円	
卒業アルバム代など	(限度額) 11,000円	(限度額) 8,800円	限度額内で実費を支給
医療費	自己負担相当額		結膜炎、中耳炎、むし歯など

※実費額及び支給限度額がある項目については、領収書又は決算報告書確認後の支給になります。

※生活保護（教育扶助）を受けている人は、修学旅行費と医療費のみが支給対象です。

バイク・軽自動車などの廃車・名義変更の 手続きを忘れずに

【問】市民税課（本庁2階）
☎24-2113

- 軽自動車税（種別割）は、4月1日時点で車両を所有している人に対して課税されます。
- 廃車・譲渡などをして、現在所有していない車両がある場合は、3月31日までに廃車又は名義変更の手続きを済ませてください。
- 住所・氏名などを変更した場合や所有者が亡くなったときは、名義変更などの手続きを行ってください。

車種別の届出先

標 識	種 類	必要なもの		窓 口
筑西市ナンバー 旧市町名ナンバー	原動機付自転車 (125cc以下)	名義変更	ナンバープレート 来庁者の身分証明書	市民税課 各支所 ※川島出張所では取り 扱えません
	小型特殊自動車 (農耕用含む)	廃 車	ナンバープレート 来庁者の身分証明書	
つくばナンバー 土浦ナンバー	軽四輪など	軽自動車検査協会茨城事務所土浦支所☎050-3816-3106 ※手続方法は直接問い合わせてください。		
	軽二輪など (125ccを超える二輪など)	土浦自動車検査登録事務所☎050-5540-2018 ※手続方法は直接問い合わせてください。		

2次
募集

令和4年度放課後児童クラブ入所児童

【申】【問】こども課（本庁1階）
☎24-2104

4月から放課後児童クラブの利用を希望する人の、2次募集の申請を受け付けます。

■申請日時 **2月10日（木）、14（月）～15日（火）**

午前8時30分～午後5時15分（木曜日は午後7時まで）

■対 象 昼間に保護者のいない家庭の小学生
※応募多数の場合、1～3年生優先

■開設場所 保育所・認定こども園、小学校内

■開設時間 下校時刻～午後6時

※時間延長のクラブもあり

■利 用 料 無料（飲食物費、教材費、保険料などは実費負担）

■持 参 品 申請書、児童世帯状況調書、父母などの雇用証明書など

■申請方法 こども課窓口へ提出

※必要書類は窓口に設置のほか、ホームページからダウンロードできます。



「介護マーク」をご利用ください

【問】高齢福祉課（本庁2階）
☎22-0526

介護をしていることは、周囲から見ると分かりにくいことがあります。介護中であることを周りの人に理解してもらうために、「介護マーク」を配付しています。

ぜひご活用ください。

■配布場所 高齢福祉課、各支所



こんな時にお使いください

- ・介護していることを、さりげなく周囲に知ってもらいたいとき
- ・外出先でのトイレに付き添うとき
- ・男性介護者が、女性用下着を購入するとき

パブリックコメントの実施

筑西市第4次地域福祉計画（令和4年度～8年度）策定に伴い、意見を募集します。

■募集期間 1月14日（金）～28日（金）

■閲覧場所（業務時間内）

社会福祉課（本庁2階）、各支所、ちくせい市民協働まちづくりサロン（アルテリオ2階）

※1月14日（金）以降、市ホームページから様式のダウンロードと閲覧が可能です。



■対象 市内在住、在勤、在学の人

■提出方法 直接持参（土・日曜は総合案内へ提出）、郵便、FAX 又は電子メールで

【問】〒308-8616 筑西市丙360番地 社会福祉課

☎22-0525 FAX 25-2913

✉ fshakai@city.chikusei.lg.jp

コミュニティサイクルをご利用ください

市では、自由に貸出・返却が可能なコミュニティサイクル事業を実施しています。市内のステーションに設置していますので、散策やちょっとした移動にぜひご利用ください。

ステーション名

筑西市役所

アルテリオ

グランテラス筑西

下館駅南口

黒子駅



詳しくは、市ホームページをご覧ください

会員登録用アプリのダウンロードはこちら



■費用 15分60円（12時間以内上限500円）

※利用には会員登録が必要です。

詳しくは問い合わせてください。

【問】企画課（本庁4階）☎24-2197

案内

ひとり親家庭の小・中学校入学祝品贈呈

新たに小・中学校に入学されるお子さんがいるひとり親世帯に、お祝いの品を贈呈します。
▼対象 市内在住のひとり親世帯（生活保護受給世帯、保護者の親と同一世帯は除く）
※歳末援護金の受給申請済みの人は申請不要
※担当地区の民生委員・児童委員が3月にお祝い品をお届けします。

▼申込期間 1月19日（水）～2月18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）又は各協議会支所
※本所のみ土・日曜も受付
▼持参品 住民票謄本
申開市社会福祉協議会 ☎22・5191

スキー・スノーボードバスの開催中止

毎年3月に開催している「筑西市民スキー・スノーボードバスツアー」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止

します。

関市スキー協会 谷嶋 ☎57・2205

薄暮時及び夜間の交通事故防止

薄暮時及び夜間の交通事故防止のため、反射材着用促進に関する映像資料を作成しましたので、ぜひご覧ください。
関県民生活環境部生活文化課 ☎029・301・2842



自動車税の納付は口座振替で

自動車税の納付は、便利な口座振替をご利用ください。
▼申込場所 口座のある金融機関窓口
▼持参品 通帳、届出印
関 筑西県税事務所 ☎24・9184

送電線・電線にご注意を

【農業用ビニールなどの飛散防止にご協力を】
飛散した農業用ビニールなどが送電線に付着する事故が発生しています。風の強い日は使用している農業用ビニールを点検するなど、飛散防止にご協力をお願いします。

また、送電線に付着したビニールなどを発見した場合は、近寄らずに連絡してください。
【切れた電線にはさわらないでください】
積雪による樹木接触・倒木などにより、電線が切れてしまう場合があります。
危険ですので、切れて垂れ下がっている電線を発見した場合には、絶対に手を触れず連絡してください。

関東京電力パワーグリッド ☎0120・995・007



朗読テープ&CD無料貸出

- ① P H P 12月号 80分1枚
- ② 文芸春秋12月号 80分1枚
- ③ 常陽芸文12月号 80分2枚
- ④ 長門守の陰謀 藤沢周平著 75分5枚

※このほかにも無料貸出テープ、CDがあります。朗読、録音を希望する場合は、相談してください。

▼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

関野ばらの会 杉目 ☎37・4458

ふるさとの森を守ろう

里山整備体験&焼き芋

みんなで楽しく落ち葉や枯れ枝を集め、里山を蘇生させましょう。薪割りや間伐体験も行います。作業の後は焼きイモをどうぞ。

■日 時 1月22日(土) 午前9時~正午

※荒天時は23日(日)に順延

■場 所 五郎助山(上野)

■定 員 150人(先着順)

■持 参 品 汚れてもいい服装、手袋、飲み物

■費 用 無料

■申込方法 1月19日(水)までに電話、FAX、ホームページで



【申】【問】NPO法人里山を守る会

☎090-7906-1082 FAX 45-4071

令和4・5年度(定期)
入札参加資格審査申請の受付

筑西広域市町村圏事務組合が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント、物品・役務に係る案件について、契約を希望する事業者(法人・個人を問わず)は、申請書などの提出をお願いします。

■申請期間 2月1日(火) ~ 28日(月)
※消印有効



■申請方法 郵送のみ

■資格期間 令和4年6月1日(水) ~ 令和6年5月31日(金)

【申】【問】

〒308-0803 筑西市直井1076番地
筑西広域市町村圏事務組合 事務局

☎22-7979

募 集

手話通訳有資格者養成
講座「さくら」

聴覚障がい者との交流を深め、生活利便性の向上と資格の取得を目的とした、手話の勉強を試みませんか。

▼日時 毎週水曜日 午後7時~9時

▼場所 Ⅱアルテリオ会議室

▼持参品 Ⅱ筆記用具

▼費用 Ⅱ2000円(テキスト代含む)

▼申込方法 Ⅱ電話で予約

▼有資格者手話団体 仙波

☎24-8955

子育てセミナー

▼日時 Ⅱ2月13日(日) 午前10時30分~11時50分

▼場所 Ⅱ東西生涯学習センター

▼対象 Ⅱ妊婦さん又は子育て中の保護者

▼費用 Ⅱ300円(テキスト代、お茶代)

▼講師 Ⅱ(一社)倫理研究所 高須静香氏

イベント

※子供倫理塾「バレンタイン製作」を同時開催します。

▼時間 Ⅱ午前10時~11時50分

▼対象 Ⅱ幼児・小・中学生

▼費用 Ⅱ200円

▼持参品 Ⅱのり、はさみ、文房具
いずれも:

▼申込方法 Ⅱ2月8日(火)までに電話で

▼申込先 Ⅱ家庭倫理の会筑西市 八木
☎090-2209-5699

筑西リズム体操
下館教室無料体験会

▼日時 Ⅱ1月18日(火) 午後1時30分~3時

▼場所 Ⅱ下館トレーニングセンター

▼対象 Ⅱ女性のみ

▼持参品 Ⅱヨガマット又はバスタオル

※申込不要

▼申込先 Ⅱ筑西リズム体操 鈴木
☎52-2839

障がい児・者
地域生活支援セミナー

福祉施設や地域で働きながら暮らす知的・発達障がい児・者の生活スタイルについて、動画配信サイトで限定公開します。

視聴を希望する人は、申し込んでください。

▼動画公開期間 Ⅱ2月14日(月) 午前9時~25日(金) 午後5時まで

▼対象 Ⅱ障がい児・者及びその家族、福祉サービスに関心のある人

▼申込方法 Ⅱ1月31日(月)までに電話又は問い合わせフォームで

※費用無料

▼申込先 Ⅱサポートセンターはぐくみ市村
☎24-8939

筑西市民ウォークの日
自分たちの街を歩こう

健康づくり奨励単位認定事業 / 生涯学習奨励単位該当事業
▼日時 Ⅱ2月6日(日) 午前9時~11時

▼集合場所 Ⅱ下館庁舎前

▼対象 Ⅱ市内在住の人で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市街地散策など

約6kmをウォーキング

▼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

▼申込先 Ⅱ筑西市健康運動普及員会長 鳥生
☎080-1090-5748



筑西市民卓球大会

▼日時 2月13日(日) 午前8時30分受付開始(午前9時競技開始)

▼場所 下館総合体育館

▼対象 大学生・専門学生以上で、市内在住、在勤、在クラブの人及び筑西市卓球協会登録者

▼種目 男女混合シングルス

▼参加費 1000円(弁当付き)

▼申込期限 1月28日(金)

▼申込 筑西市卓球協会事務局 市村 ☎22・3682

せせらぎ会版画・水彩画展、釉遊会陶芸展

▼日時 2月1日(火)～5日(土) 午前10時～午後5時(初日は正午から、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

▼問合せ 原 ☎24・9434

家庭教育セミナー

Zoomを使用してライブ配信を行います。初心者もサポートします。

▼日時 2月15日(火) 午前10時～11時30分

▼テーマ 忙しい時代の「子育てのポイント」

▼定員 15人

▼受講料 無料

▼申込方法 電話で予約

▼申込 (公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉

☎080・5032・0305

えほんのひろば

▼日時 1月27日(木) 午前10時30分～

▼場所 いずみ保育園

▼対象 4歳以下の子どもと保護者

▼内容 2テーマ「あそびうた」、絵本『あぶくたった』、『おべんとうばこのうた』

▼申込 未来ネットワークボランティアサークル ☎24・8070

相談

ひきこもり相談

▼日時 ①1月25日(火) 午後1時～4時 ②2月16日(水) 午後1時～4時

▼場所 ①八千代町役場2階会議室 ②市役所2階202会議室

▼費用 無料

▼申込方法 前日までに電話又はメールで(先着順)

※相談1件につき50分

▼申込 県ひきこもり相談支援センター ☎48・6631

▼申込 info@ibaraki.org

※受付時間 火曜～土曜 午前9時～午後6時

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。

▼定例会

▼期日 1月25日(火)

▼相談支援

▼期日 2月16日(水)

▼期日 2月16日(水)

▼時間 午後1時～3時

▼場所 市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

※開催日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

なんでも電話相談

▼日時 1月27日・2月10日(木) 午後2時～5時

▼相談員 Masako.K(メインタルケアアドバイザー)

里親制度説明会

安心・安全な家庭環境のもとで、子どもを育ててくれる人を必要としています。まずは、里親制度について知ることから始めてみませんか。



日時 2月19日(土) 午前10時～午後0時30分 (午前9時30分受付開始)

場所 里親支援機関 つくば香風寮 (つくば市高崎 802-1)

- 対象 里親制度について関心がある人、里親として安心・安全な家庭で子どもを育てることができる人(参加無料)
- 定員 30人(後日、動画視聴のみでの参加も可)
- 内容 里親制度について、里親体験談
- 申込方法 2月12日(土)までに申込フォームで



【申】【問】 つくば香風寮 ☎029-875-3451

※秘密厳守、相談無料

▼申込 Masako.K ☎45・6608

司法書士による 全国一斉生活保護相談

生活保護に関する電話相談会を開催します。

▼相談ダイヤル

☎0120・052・088

▼日時 1月30日(日) 午前10時～午後4時

▼費用 無料

※予約不要、秘密厳守

▼申込 茨城青年司法書士協議会 ☎0294・73・0575

1月の納付 納期限：1月31日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税(4期)	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税(7期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(7期)		

2月の体育館トレーニング室利用者講習

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・15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=①6・20日(日)午前10時30分～
②15日(火)午後7時～
③25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=1月25日(火)から電話で

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					

☎ 28-5040 下館総合体育館

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

子ども虐待防止

オレンジリボン運動



虐待かな?と
思ったら迷わず
連絡を!

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

善意銀行	～市社会福祉協議会へ～
＊古河ヤクルト販売(株) 様…116,000円 ＊下館一心会 様…100,000円 ＊(公社)スコレ家庭教育振興協会 様 …50,000円 ＊匿名 様…11,685円 ＊匿名 様…10,162円 (12月14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8月大雨災害義援金として	
＊喫茶 枝おり 様…4,610円 (12月14日現在)	

生活の困りごとと無料相談(市) ※秘密厳守

区分	人権	行政
相談日時	1月27日(木)午前10時～正午	
相談会場	本庁1階東側相談室	
相談員	人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	行政相談員 (総務大臣委嘱)
申込み	事前申込不要(来訪順に受付)	
問い合わせ	人権推進課 ☎24-2102	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	2月10日(木) 午後1時～4時	2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	民生委員	弁護士
申込み	来訪順 【受付時間】 午後1時～3時	【要予約】 1月21日(金) 午前9時～ 市内在住者、先着5人
問い合わせ	直通ダイヤル ☎25-6141	社会福祉協議会 ☎22-5191

生活習慣病予防のための栄養相談(市)

相談日	毎週木曜日(別日も相談可)
相談場所	健康増進課窓口
相談員	管理栄養士
相談内容	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。
申込方法	電話で予約
申し込み	健康増進課(本庁2階)
問い合わせ	☎22-0506

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6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

2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	8日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和2年 7月生
	16日(水) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	9日(水) 12:50～13:55	下館保健センター	平成30年 8月生
	18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)	14日(月) 9:30～9:40	明野保健センター	妊婦さん

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

2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
2日(水)、7日(月)、 17日(木)、21日(月) 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
2月18日(金)	市役所(本庁舎)1階東側エレベーターホール	10:00～15:30

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

発行/筑西市 編集/市長公室広報広聴課
〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360番地
☎0296-24-2111(代表)

公式HP



2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
関城	2日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	1日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	15日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	8日・22日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
	4日・18日(金)、28日(月) 13:30～15:00 ※28日は男性のみの教室 25日(金) 10:00～11:30 ※認知症予防体操教室	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 ▶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

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	1日・8日・15日・ 22日(火)、25日(金) 13:30～15:00	アルテリオ ※8・25日は集会室 ※1・15・22日は会議室AB
	4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(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