

広報筑西ピープル

発行/筑西市 〒308-8616 筑西市田中町丙 360 番地 ☎0296-24-2111 <https://www.city.chikusei.lg.jp>

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

令和6・7年度

## 後期高齢者医療保険料率が決定しました

令和6年第1回茨城県後期高齢者医療広域連合議会定例会において、後期高齢者医療保険料率が決定しましたのでお知らせします。後期高齢者医療保険料率は、高齢化などによる医療費の増加などを反映し、2年ごとに見直されます。※県内は均一の保険料率となります。

【問】医療保険課（本庁1階）☎24-2103



詳しくはこちら

### 後期高齢者医療保険料率

現在

| 区分   | 4・5年度   |
|------|---------|
| 均等割額 | 46,000円 |
| 所得割率 | 8.50%   |



見直し後（6・7年度）

| 区分   | 6年度                   |                      | 7年度     |
|------|-----------------------|----------------------|---------|
|      | 賦課のもととなる金額が<br>58万円以下 | 賦課のもととなる金額が<br>58万円超 |         |
| 均等割額 | 47,500円（+1,500円）      |                      | 47,500円 |
| 所得割率 | 9.00%<br>（+0.50%）     | 9.66%<br>（+1.16%）    | 9.66%   |

### 保険料額の計算方法

1年間の保険料

=

均等割額  
47,500円

+

所得割額  
賦課のもととなる金額 ※1 × 所得割率

※1 賦課のもととなる金額 = 総所得金額など - 基礎控除額

前年の収入から必要経費（公的年金控除額や給与所得控除額など）を差し引いたもので、社会保険料控除、配偶者控除などの各種所得控除前の金額です。遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

### 賦課限度額の改正について（保険料の年間上限額）

年収約1000万円を超える人を対象とする、賦課限度額（保険料の年間上限額）の引き上げが段階的に実施されます。

※2 令和6年度に新たに75歳に到達する人は80万円

| 5年度  | 6年度                | 7年度  |
|------|--------------------|------|
| 66万円 | 73万円 <sup>※2</sup> | 80万円 |

### 所得が低い人に対する均等割額の軽減

世帯の所得水準にあわせて、次のとおり軽減されます。

| 世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額などの合算額が次の場合の世帯                        | 軽減割合 |
|---|------|
| 43万円 + 【10万円 × (給与所得者等の数 - 1)】 以下                       | 7割   |
| 43万円 + 【10万円 × (給与所得者等の数 - 1)】 + 【29万5千円 × 世帯の被保険者数】 以下 | 5割   |
| 43万円 + 【10万円 × (給与所得者等の数 - 1)】 + 【54万5千円 × 世帯の被保険者数】 以下 | 2割   |

## 国民健康保険税納税についてのお知らせ

### ■ 7月12日（金）に世帯主へ発送します

納税通知書は本人宛を確認のうえ、すべて開封し内容を確認してください。

また、6月25日（火）以降に転居や転出をする人は、納税通知書が市へ返戻されてしまう場合がありますので、郵便局の転居・転送サービスを利用してください。

### ■ 納税方法が変わる場合があります

納税方法が口座振替又は納付書から10月以降年金天引きに変わる場合があります。該当する人には、口座振替又は納付書と年金天引きの納税通知書が、別々に郵送されます。

前年度以前に遡っての国保加入や過年度の修正申告などの手続きをした場合、現年度分とは別に、過年度分の納税通知書も郵送されることがあります。過年度分については、現在、口座振替を利用中でも納付書での納付となりますので注意してください。

|    | 年金天引きから<br>口座振替又は納付書へ変更となる人   | 口座振替又は納付書から<br>年金天引きへ変更となる人               |
|----|---|---|
| 対象 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1～4のいずれかに該当する人</li> <li>・今年度75歳になり、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行する人</li> </ul> | 1～4の全てに該当する人                              |
| 1  | 世帯主が国民健康保険以外に加入した（社会保険、後期高齢者医療制度など）。  | 世帯主が国民健康保険に加入している。                        |
| 2  | 同一世帯内で国民健康保険に65歳未満の人が加入した。  | 同一世帯内で国民健康保険の加入者が全員65歳以上74歳以下である。         |
| 3  | 世帯主の対象年金受給額が年額18万円未満。   | 世帯主の対象年金受給額が年額18万円以上。                     |
| 4  | 国保税と介護保険料を合わせた額が、対象年金の偶数月受給額の半分以上を越えている。  | 国保税と介護保険料を合わせた額が、対象年金の偶数月受給額の半分以上を越えていない。 |

### ■ 税率

|                         | 医療分     | 後期高齢者支援分 | 介護納付金分(40～64歳) |
|-------------------------|---------|----------|----------------|
| 所得割(前年中の所得に対して)         | 7.8%    | 2.1%     | 1.8%           |
| 均等割(1人あたり)<br>※軽減・減免適用前 | 32,000円 | 13,000円  | 12,500円        |

### ■ 賦課限度額(国で定める国民健康保険税の課税上限額)

$$106\text{万円} = \text{医療分}[65\text{万円}] + \text{後期高齢者支援分}[24\text{万円}] + \text{介護納付金分}[17\text{万円}]$$

### ■ 軽減・減免制度

申請の有無や申請方法など、詳しくは納税通知書に同封するお知らせ又はホームページをご覧ください。



【申】【問】 医療保険課（本庁1階）  
☎24-2103

## 情報公開条例・個人情報の保護に関する法律等施行規則の施行状況

令和5年度における、情報公開条例と個人情報の保護に関する法律等施行規則の施行状況を公表します。

| 区分           | 情報公開 | 個人情報保護 |
|--------------|------|--------|
| 開示請求         | 18件  | 20件    |
| 開示請求に対する決定   |      |        |
| ①全部開示の決定     | 6件   | 4件     |
| ②一部開示の決定     | 10件  | 16件    |
| ①、②は一部不存在を含む |      |        |
| ③不開示の決定      | 0件   | 0件     |
| ④不存在         | 2件   | 0件     |
| ⑤存否応答拒否      | 0件   | 0件     |
| 不服申立て        | 1件   | 0件     |
| 開示申出         | 34件  |        |

【問】総務課（本庁4階） ☎24-2178

## 国民年金の学生納付特例免除制度の更新

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6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）が送付されています。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、はがきが届かない人、在学している学校に変更がある人又は新たに学生納付特例を申請する人は、窓口で申請してください。

### ○持参品

学生証（コピー可・両面）又は在学証明書（コピー不可）、来庁者の身分証明書

※本人又は同一世帯の人以外が申請する場合は、委任状が必要です。

### ○申請場所 市民課窓口又は各支所

※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

## 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）。防災行政無線が鳴動しますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼日時 5月22日（水）午前11時ごろ

消防防災課（本庁4階）  
☎24-2132

### 電波利用環境保護 周知啓発強化期間

正しい電波のルールを守りましょう。

▼期間 6月1日（土）～10日（月）

閩総務省関東総合通信局  
【不法無線局による混信・妨害】

☎03-6238-1939  
【テレビ・ラジオの受信障害】

☎03-6238-1945

### 道路里親制度に 登録しませんか

道路里親制度とは、地域住民や団体にボランティアとして地域の市道の清掃・除草などの活

動をしてもらう制度です。活動には、市から清掃用具の支給やボランティア活動保険加入の費用負担などの支援があります。

▼対象 自治会などの地域住民又は企業の従業員で構成される5人以上の団体

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

【申】道路維持課（本庁3階）  
☎20-1174



## 募集

### ボランティア養成講座

#### 【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

【点訳講座】  
▼日時 毎月第2・4金曜日 午前10時～正午

【朗読講座 初級クラス】  
▼日時 毎月第3木曜日 午後1時～3時

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

▼申込方法 電話で予約  
【申】市社会福祉協議会  
☎22-5191

### まごころ給食サービス 事業の栄養士

地域のボランティア団体で、ひとり暮らしの高齢者に対し、お弁当の配達と安否の確認をしています。このボランティア団体で調理の指導とメニューの作成などを行ってくださる人を募集します。

▼対象 栄養士又は管理栄養士

▼活動回数 2月～4回、午前9時～正午

※申込方法など、詳しくは問い合わせください。

【申】市社会福祉協議会  
☎22-5191

### 学びの講座

介護保険について疑問に思っていることなど、何でもきいてください。

▼日時 5月31日（金）午前10時～11時30分  
▼場所 市総合福祉センター（小林）  
▼講師 地域包括支援センターまごころの職員

▼対象 市内在住で、65歳以上の人  
▼定員 15人（先着順）

▼持参品 筆記用具  
▼費用 無料  
▼申込方法 5月15日（水）から29日（水）の間に電話で予約  
【申】市社会福祉協議会  
☎22-5191

## 女性集団検診

検診内容など、詳しくは健康カレンダー  
12～18ページをご覧ください。

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506



- 検診日 7月5日(金)、6日(土)  
8日(月)～10日(水)  
※要事前予約

- 場 所 明野保健センター

### 予約方法

- 電 話 5月31日(金)、6月3日(月)  
午前9時～午後5時  
☎0570-077-150

- インターネット(24時間受付)  
5月30日(木)～検診を受ける日の  
2日前(休日を除く)の正午まで



予約はこちら

## プレミアム商品券の利用取扱店募集

地元商店や地元飲食店で利用できる、プレミアム商品券の利用取扱店を募集します。

- 対 象 下館商工会議所、筑西市商工会、(協)日専連しもだてのいずれかの会員又は市内に店舗・事業所が所在する小規模事業者。

- 申込期限 **12月27日(金)**  
6月末までに申込みのあった店舗は、取扱店一覧に掲載します。

- 申込方法 申請書など、詳しくはホームページをご覧ください。



※プレミアム商品券の販売は9月ごろを予定しています。詳しくは、後日お知らせします。

【問】商工観光課(本庁3階) ☎54-7011

## 民生委員・児童委員に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、217人の民生委員・児童委員(うち主任児童委員15人)が地域のために活躍しています。



### ○こんなときにはご相談ください

- ・身体の障がいや高齢により、暮らしや生活に不安がある
- ・医療や介護、生活困窮などの福祉サービス制度や窓口がわからない
- ・育児やこ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

参加  
無料

子どもの救急 いきいき寺子屋

「こんな時、どうしたらいいの？」  
子どもの救急について学びませんか？

開催日 6月30日(日) 午前10時～

第1部 こどもの救急のかかり方

講師：高田結氏(西部メディカルセンター小児科)

第2部 こどもの救急処置(実技)

講師：筑西広域消防本部

小学生体験コーナー こどものための救命救急講習

講師：CoMedつくば

- ▶ 場所 = アルテリオ会議室
- ▶ 定員 = 50人
- ▶ 申込方法 = 6月13日(木)までに電話で
- ※ 託児(3か月以上)を希望する人は同時に申込み

【申】【問】 地域医療推進課(本庁2階) ☎ 22-0535

消防設備士  
受験準備講習

- ▼ 期日Ⅱ第6類：7月4日(木)
- ／ 甲・乙第1類：7月16日(火)
- ／ 甲・乙第4類：7月17日(水)
- ／ 各類共通：7月30日(火)
- いづれも……
- ▼ 申込期間Ⅱ6月10日(月)～14日(金)

※ 申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



【申】(一社) 県消防設備協会  
☎ 029・226・9611

筑西地域職業訓練  
センター

「パソコンWord習得講座(全14回)」

- ▼ 期間Ⅱ6月18日(火)～8月6日(火) 午後6時30分～9時30分
- ▼ 定員Ⅱ20人
- ▼ 講師Ⅱ塚本まや氏(職業訓練講師)
- ▼ 費用Ⅱ1万5000円(教材費別)
- ▼ 申込方法Ⅱ5月13日(月)から6月11日(火)の間に電話で

【申】筑西地域職業訓練センター  
☎ 0296・75・1254

甲種防火管理者再講習

- ▼ 期日Ⅱ7月12日(金)
- ▼ 場所Ⅱ結城市民文化センターアクロス
- ▼ 申込方法Ⅱ5月30日(木)から6月6日(木)の間にホームページで

※ 詳しくは、ホームページをご覧ください。



【申】筑西広域防火管理協議会  
☎ 24・4589



筑西市芸術祭  
いけばな展

- ▼ 日時Ⅱ6月1日(土)、2日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
- ▼ 場所Ⅱ道の駅グランテラス筑西 多目的室
- ▼ 入場料Ⅱ無料
- ▼ 生涯学習課(本庁3階)  
☎ 22・0182

筑西市民ウォーク  
「筑西を歩こう」

- 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Ⅱ6月2日(日) 午前8時30分～
- ▼ 集合場所Ⅱペアーノ
- ▼ 対象Ⅱ市内在住で5kmから7km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)

②五郎助山周辺、約5kmから7kmのウォーキングを行います

▼ 持参品Ⅱ飲み物、帽子、歩きやすい服装

▼ 参加費Ⅱ無料

※ 申込不要、雨天中止  
健康運動普及員会(健康増進課内)  
☎ 22・0506

しもだて吹奏楽団  
定期演奏会2024

- ▼ 日時Ⅱ6月2日(日) 午後2時～(開場：午後1時30分)
- ▼ 場所Ⅱイル・ブリランテ
- ▼ 入場料Ⅱ無料
- ▼ しもだて吹奏楽団 須藤  
☎ 090・8891・5144

中央図書館読み聞かせ

- 【①5月18日(土)】
- ▼ 内容Ⅱ絵本『わにさんどきっはいしやさんどきっ』、紙芝居
- 『おでかけ おでかけ』
- 【②5月26日(日)】
- ▼ 内容Ⅱ絵本『ソメコとオニ』、『きみにありがとうのおくりもの』、紙芝居『なまえをみてちょうだい』、折り紙
- いづれも……
- ▼ 時間Ⅱ午後2時～
- ▼ 場所Ⅱ中央図書館おはなしコーナー

▼ 参加費Ⅱ無料

【①朗読ボランティア野ばらの会 太田 ☎ 28・4886

②読み聞かせあすなろの会 手面 ☎ 24・4547

日本画「群青の会」作品展

40点以上の風景画や静物画を展示します。

- ▼ 日時Ⅱ5月30日(木)～6月2日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)
- ▼ 場所Ⅱスピカビル地下1階 多目的スペース
- ▼ 入場料Ⅱ無料
- ▼ 群青の会 川路 ☎ 35・2284

ママの息抜きヨガサロン

- ▼ 日時Ⅱ6月6日(木) 午前10時～11時30分
- ▼ 場所Ⅱ市総合福祉センター(小林)
- ▼ 対象Ⅱ令和5年4月2日以降に生まれた赤ちゃんがいる母親
- ▼ 定員Ⅱ7人(先着順)
- ▼ 持参品Ⅱ赤ちゃんに必要なもの(オムツや飲み物など)、飲み物、汗拭きタオル、母子手帳、ヨガマット
- 又はバスタオル
- ▼ 参加費Ⅱ無料
- ▼ 申込方法Ⅱ5月20日(月)から電話又はインターネットで



【申】筑西市社会福祉協議会  
☎ 22・5191

# 相談

6月1日は

## 「人権擁護委員の日」

人権擁護委員は、人権相談や問題解決のお手伝いをしたり、人権の考えを広める啓発活動を行ったりしています。

### 〔各種人権相談窓口〕

- ① みんなの人権110番 ☎0570・003・110
- ② こどもの人権110番 ☎0120・007・110
- ③ 女性の人権ホットライン ☎0570・070・810
- ④ インターネット人権相談

▼開設日時①②③平日の午前8時30分～午後5時15分④24時間相談可

※インターネット相談は、こちらをご覧ください。



関人権推進課（本庁2階） ☎24・2102

### 無料税務相談

税のことなら、何でも相談してください。

▼日時 6月5日・19日（水）午後1時30分～4時30分 ▼場所 市役所204会議室（本庁

所）

2階）

※予約不要、直接会場へ  
関東信越税理士会下館支部

☎25・5930

### 結婚相談会 in 筑西

▼日時 6月16日（日）午後1時～5時 ▼場所 市総合福祉センター（小林） ▼対象 成人 独身男女及びその親族 ▼定員 10人（先着順） ▼持参品 身分証明書 ▼申込方法 5月27日（月）～6月5日（水）の正午～午後7時の間に電話で

申問 いばらきマリッジサポート

ー 県西地域活動協議会 木村 ☎090・8044・5408

### オレンジカフェ

#### 「あやめ」

▼日時 6月2日（日）午後1時30分～3時30分 ▼場所 川島コミュニティセンター ▼対象 認知症の人やその家族又は認知症に関心のある人 ▼内容 在宅支援についてほか ▼持参品 飲み物 ▼費用 無料 ※申込不要

関 オレンジカフェあやめ 田嶋 ☎28・4339

### ぶらりサロン

認知症の人やその家族、地域

の人が気軽に参加できる交流の場です。心配事も相談してください。

▼日時 6月5日・19日（水）午後1時30分～3時30分 ▼場所 市役所204会議室

▼対象 介護に悩んでいる人や地域の人 ▼内容 5日・元気なうちから知っておきたい在宅医療/19日・介護の悩み何でも相談 ▼費用 200円 ※申込不要

関 ぶらりサロン 仁平 ☎080・6550・1579

### 筑西地方家族会

家族、兄弟、姉妹の精神障がいや悩んでいる人は、相談してください。

#### 「心の相談支援」

▼期日 6月19日（水）

#### 「交流会」

▼期日 6月25日（火）

いづれも……

▼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） ▼対象 家族の心の病気で悩みのある人 ▼申込方法 開催予定日の前日までに電話又はFAXで

関 筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

### 朗読 CD&テープ無料貸出

視覚障がい者、身体が不自由な人、高齢者などに貸し出します。リクエストについては相談してください。

#### 【朗読ボランティア野ばらの会（1枚80分）】

- ① 文藝春秋4月号 3枚
- ② 常陽藝文4月号 1枚
- ③ PHP 4月号 1枚

▶場所 = 市総合福祉センター（小林）

【問】 朗読ボランティア野ばらの会 太田

☎28-4886

#### 【やまびこ朗読ボランティア（1本90分）】

- ① 花咲山 斎藤隆介著 1本
- ② 忍びの旗 池波正太郎著 9本

▶場所 = 中央図書館

【問】 中央図書館 ☎24-3530

### 市民活動∞井戸端かふえ

▶日時 = 6月7日（金）午前10時～11時30分

▶場所 = たまり場・たろう（薬師町）

▶参加費 = 無料

【問】 たまり場・たろう 小松崎

☎090-1797-3045



### ☐ 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13日（木）<br>午後1時～4時      | 6月7日（金）<br>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<br>【受付時間】<br>午後1時～3時 | 【要予約】<br>5月17日（金）<br>午前9時～<br>市内在住者、先着5人 |
| 問い合わせ | 直通ダイヤル<br>☎25-6141       | 社会福祉協議会<br>☎22-5191                      |

## 5月の納付 納期限：5月31日(金)

|            |      |          |
|------------|------|----------|
| 税目・保険料など   | 担当課  | 問い合わせ    |
| 軽自動車税(種別割) | 市民税課 | ☎24-2113 |

## 6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。

### ザ・ヒロサワ・シティ体育館

- ▶日時=①2日・23日(日) 午後1時30分～  
②4日・18日(火) 午前9時30分～  
③7日・14日・21日・28日(金) 午後7時～
- ▶定員=各先着10人(1度に2人まで申込み可)
- 【申】【問】ザ・ヒロサワ・シティ体育館 ☎28-5040

### 協和の杜体育館

- ▶日時=①2日・23日(日) 午前10時30分～  
②14日(金) 午前9時30分～  
③18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=5月28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 |    |    |    |    |    |    |

【問】ザ・ヒロサワ・シティ体育館 ☎28-5040

## 虐待から子どもを守ろう!! 秘密厳守・無料

- 【児童相談所 虐待対応ダイヤル】  
☎189(いちばやく) ※24時間対応・通話料無料
- 【母子保健課・家庭児童相談室】  
☎24-2612 ※8:30～17:15(平日のみ)
- ・虐待かな?と思ったら迷わずに連絡を!地域の皆様の見守りが必要です。
- ・子育ての悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。一緒に考えましょう。

## 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～ |
| 老人福祉のため<br>*老人クラブ全生会(養蚕地区・塚原)<br>会長 齊藤 三千代 様…80,000円<br>まちなかチャレンジショップオープン祝い<br>*(株)小薬建設 様…キュービックス40 5脚<br>(4月9日現在) |        |

|   |             |
|---|-------------|
| 善意銀行  | ～市社会福祉協議会へ～ |
| *公益社団法人スコレ家庭教育振興協会<br>つくばブロック 様…50,000円<br>*ゆうゆう健康体操 様…23,288円<br>*関城地区シルバー人材センター親睦会 様<br>…10,630円 (4月9日現在) |             |

|   |  |
|---|--|
| 義援金・救援金受付報告   |  |
| ～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～   |  |
| 2024年台湾東部沖地震救援金   |  |
| *広瀬 貢 様…50,000円<br>令和6年能登半島地震災害義援金                                |  |
| *三ツ谷子供会 様…20,042円<br>*喫茶枝おり 様…4,300円<br>*筑西遊湯館 様…3,250円 (4月10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  | 6月13日(木) 午前10時～正午  |                    |
| 相談会場  | 本庁1階東側相談室(申込不要)    |                    |
| 相談員   | 人権擁護委員<br>(法務大臣委嘱) | 行政相談委員<br>(総務大臣委嘱) |
| 問い合わせ | 人権推進課<br>☎24-2102  | 広報広聴課<br>☎24-2172  |

## 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                             |
| 相談内容          | 体重や血圧などについて、食事の改善方法を管理栄養士がアドバイスします。 |
| 申し込み<br>問い合わせ | 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506                |

## 女性相談(平日のみ) ※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)<br>※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                  |            |



※掲載内容に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。

## 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、<br>歯科保健指導 | 2歳6か月～2歳9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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

## 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       |
|------------------------------|-----------------------|----------|----------|
| 1歳6か月児健康診査                   | 13日(木)<br>13:00～13:55 | 明野保健センター | 令和4年11月生 |
|                              | 25日(火)<br>13:00～13:55 | 下館保健センター |          |
| 3歳児健康診査                      | 11日(火)<br>12:50～13:55 | 下館保健センター | 令和2年12月生 |
|                              | 14日(金)<br>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～<br>(定員有・要申込) | 6日(木)<br>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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

## 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、別日や電話・オンライン相談にも応じますので、問い合わせてください。

| 日時   | 会場                            |
|--|-------------------------------|
| 5日(水)、10日(月)、<br>20日(木)、28日(金)<br>9:30～11:00、13:30～15:00<br>※時間は予約の時に伝えします | こども家庭センター<br>相談コーナー<br>(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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

## 愛の献血

| 月日       | 場所                      | 時間          |
|----------|-------------------------|-------------|
| 5月27日(月) | 県西県民センター<br>(茨城県筑西合同庁舎) | 9:30～11:15  |
| 6月20日(木) | 関城支所                    | 14:45～16:00 |

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 2 2 - 0 5 0 6

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



## 6月の健康運動教室（予約不要）

| 地区 | 日時   | 会場               |
|----|--|------------------|
| 下館 | 6日・13日・20日・27日(木)<br>13:30～15:00<br>※20日は認知症予防教室 | 下館武道館1階          |
|    | 7日・21日(金) 13:30～15:00                            | アルテリオ会議室 A・B     |
| 関城 | 5日(水)<br>13:30～15:00                             | 関城コミュニティセンター大ホール |
| 明野 | 4日・25日(火)<br>13:30～15:00                         | 明野保健センターホール      |
|    | 11日・18日(火)<br>13:30～15:00                        | あけの元気館健康体操室      |
| 協和 | 7日・21日(金)<br>13:30～15:00                         | 協和ふれあいセンター集會室    |
|    | 28日(金) 10:00～11:30<br>※認知症予防教室                   |                  |

### 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（下館武道館、関本コミュニティセンター、協和ふれあいセンターのみ）

※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） ☎ 2 2 - 0 5 0 6

## 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 | 4日・11日・18日・25日(火)、<br>14日・28日(金)<br>13:30～15:00 | アルテリオ         |
|    | 14日・28日(金)<br>10:00～11:30                       | 市総合福祉センター(小林) |
| 関城 | 4日・18日(火)<br>10:00～11:30                        | ペアーノ          |
|    | 5日・12日・19日・26日(水)<br>10:00～11:30                | 関城コミュニティセンター  |
| 明野 | 3日・17日(月)<br>13:30～15:00                        | 明野いきがいセンター    |
| 協和 | 5日・19日(水)<br>13:30～15:00                        | 協和コミュニティセンター  |

### 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

※どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

ホームページで体操の動画を公開しています。

ぜひご利用ください。

【問】高齢福祉課(本庁2階) ☎ 2 2 - 0 5 2 6



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

