

本庁 ☎24-2111
筑西市下中山 732 番地 1

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

70〜74歳の医療費の窓口負担が見直されます

筑西市国民健康保険被保険者で、70〜74歳の人の窓口負担が見直されます。

70〜74歳の人の窓口負担は、法律上2割となつていますが、特例措置でこれまで1割負担とされてきました。

平成26年度から、より公平な仕組みとするため、この特例措置が見直されることとなりました。

見直しに当たっては、高齢の人の生活に大きな影響が生じることのないよう、平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える人（誕生日が昭和19年4月2日以降の人）から段階的に実施されます。

70歳の誕生月の翌月（各月1日が誕生日の場合はその月）の診療から、窓口負担が2割になります。

例えば、平成26年4月2日〜5月1日に70歳の誕生日を迎える人は、5月の診療から2割負担になります。

※一定の所得がある人は、これまでどおり3割負担です。

【平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた人（誕生日が昭和19年4月1日までの人）について】

平成26年4月以降も医療費の窓口負担は1割のまま変わりません。

※平成26年3月2日〜4月1日に70歳の誕生日を迎えた人は、これまでの3割負担から1割負担になります。一定の所得がある人は、これまでどおり3割負担です。

☎医療保険課

内線245・246

26年度ごみカレンダー 明野地区B版の訂正

広報筑西ピープル3月15日号と同時に配布しました「平成26年度ごみカレンダー」のうち、明野地区B版（長贛地区及び大村地区用）について、回収日に色がついていない部分がありました。

お詫びして次のとおり訂正いたします。
▼訂正箇所 12月の可燃ごみ回収日のうち、8日（月）と29日（月）が緑色となっております。

不妊治療を受けたご夫婦に、治療費（保険外診療）の一部を助成します

対象となる治療

体外受精及び顕微授精（保険適用外の特定不妊治療）
※平成26年4月1日以降に受けた治療が対象となります。

助成の内容

1回の特定不妊治療に要した費用のうち、県から受けた助成金額を差し引いた額について、5万円を限度に1年度当たり2回助成します。

対象となる夫婦

- ①法律上の婚姻をしていること
- ②夫婦とも又は一方が、申請する日において市内に引き続き1年以上住所を有すること
- ③県不妊治療費補助金の交付決定を受けていること
- ④市税を完納していること

申請方法

筑西保健所で、県不妊治療費助成事業の補助金交付決定を受けたら、早めに必要書類等をそろえて申請してください。

申請に必要な書類等

- ①県不妊治療費補助金交付決定及び額の確定通知書の写し
- ②医療機関発行の領収書の写し
- ③申請者本人名義の通帳
- ④印鑑

申問健康づくり課 ☎22-0506

26年度農地取得に伴う下限面積について

今年度の農地の権利取得に伴う市の下限面積は、50アールで

正しくは、12月の月曜日はすべて可燃ごみの回収を行います。
☎生活環境課 内線404

※下限面積とは、耕作目的で農地の権利を取得する場合、取得した後の農業経営の面積が一定の面積（50アール）に達しなれば許可されない面積のことです。

☎農業委員会 20-11167

国保・後期高齢者 人間ドック健診費一部助成



人間ドック健診費の助成希望者を募集します。
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軍が増加しています。
年に一度は健診を受けましょう。

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。ただし、ドック健診日当日までに社会保険等へ変わった人を除く）
- ・ 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完納の人）

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隔年です。平成 25 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対象です。

定員及び助成額

種類	筑西市国民健康保険の人		後期高齢者医療制度の人	
	定員	助成額	定員	助成額
短期人間ドック	275 人	20,000 円	20 人	20,000 円
脳ドック	100 人	15,000 円	20 人	15,000 円
併診ドック	100 人	30,000 円	10 人	30,000 円

※定員は、あくまでも目安です。予算の範囲内で変動します。

※市が実施する健診を受診した人には、人間ドック健診の助成はできません。また、助成決定後に市が実施する健診を受診した場合には、助成の決定が取り消されます。

健診医療機関

（9 か所）筑西市民病院、大圃病院、協和中央病院、城西病院、平間病院、結城病院、筑波メディカルセンター、自治医科大学健診センター、筑波記念病院（国保の人のみ）
※後期高齢者制度の人は、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付しない場合もあります。

健診実施期間

筑西市国民健康保険の人 … 6月1日（日）～平成27年3月31日（火）
後期高齢者医療制度の人 … 6月1日（日）～平成27年1月31日（土）

申込方法

- ・ はがきに必要事項を記入し郵送してください。（1人1枚）
- ・ **申込期間は4月18日（金）～24日（木）**で、当日消印有効です。（消印無しは無効。申込期間前の消印も無効。）
- ・ 先着順に受け付けます。
- ・ はがき申込期間内は、はがき以外の応募はできません。
- ・ はがきでの申込みが少ない場合は、5月12日（月）以降随時受け付けます。

表

裏

〒308-8616 医療保険課 行	筑西市役所 筑西市下中山 732番地 1	①希望するドックの種類 ②保険証の種類（国民健康保険又は後期高齢者医療制度） ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥生年月日（年齢） ⑦電話番号
-------------------------	-------------------------------	--

助成金交付決定と助成券の交付

- ① はがきで応募した人に「助成該当通知」「非該当通知」を送付します。
- ② 「助成該当通知」が届いた人は、希望する健診機関へご自身で必ず予約をした後、改めて「助成金交付申請書」を医療保険課又は各支所総合窓口課へ提出してください。
- ③ 受診日の1か月～1週間前までに、申請者に「健診費助成金交付決定通知書」と「助成券」を送付します。
- ④ 「助成券」に署名・捺印の上、ドック受診日に健診機関へお渡しください。

■ 問い合わせ 医療保険課（国保の人…内線246 / 後期高齢の人…内線252）

● 児童手当を受給している
公務員のみなさんへ

筑西市での「子育て世帯臨時特例給付金」の申請受付は、7月頃を予定しています。

詳細が決まり次第、広報筑西ピープルや市ホームページでお知らせします。職場で発行された「受給者証明書」と「申請書」は、受付開始まで大切に保管してください。

※公務員以外で対象となる家庭には、7月頃に案内を郵送予定です。

☎ 子育て課 内線254

● 2月の大雪被害に対する
具体的な支援について

【農業用施設（鉄骨・パイプハウス等）の復旧補助】

▼事業内容 被災前と同程度の施設の再建及び修繕に要する費用を国及び県と市が補助する。

▼補助率 90%

▼補助条件 事業経費5万円以上

【農業用施設（鉄骨・パイプハウス等）の撤去・運搬・処分への補助】

▼事業内容 施設の撤去・運搬・処分に要する費用を国及び県と

市が補助する。

▼補助率 定額助成単価に基づき100%

▼定額助成単価 助成単価の上限を定め、超えた費用部分は自己負担

【営農をやめる人への農業用施設（鉄骨・パイプハウス等）の撤去・運搬・処分への補助】

▼事業内容 営農をやめる被災農業者に対し、施設の撤去・運搬・処分に関する費用を市が補助する。

▼補助率 3分の1

※今後、国の事業要項が発表されてから、対象者に補助申請について通知します。

【農協系統農業災害資金への利子助成】

▼事業内容 県と市が利子助成を行い、無利子化する。

☎ 農政課 20-11161

● 住宅用太陽光発電システム設置補助金の受付開始

市では、再生可能エネルギーの利用促進による地球温暖化の防止及び環境意識の高揚を図るため、住宅用太陽光発電システムを設置する人に、市予算の範囲内で補助金を交付します。

筑西市住宅用太陽光発電シ

テム設置補助金は、平成26年度をもって終了となります。

▼対象者 ①～③全てを満たす人。設置済みの人は対象外。

① 市内在住で自らの住宅に設置する人又は市内に太陽光発電システム付住宅を建築するか購入して居住する人（集合住宅は対象外。店舗等併用住宅は、居住部分が2分の1以上の場合のみ対象）
② 市税などの滞納がない人
③ 電力会社と電力供給契約を締結できる人

▼対象システム 年度内に設置工事又は引き渡し完了する、太陽電池モジュールの最大出力値が10キロワット未満で新品のもの

▼補助金額 太陽電池モジュールの最大出力値1キロワット当たり2万5千円（限度額10万円）

▼申込期間 前期：4月22日（火）後期：10月1日（水）

▼補助予定件数 前期：100件程度 後期：20件程度

※申請方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 環境保全課 内線428

● 預託動物病院変更について

犬の新規登録の代行及び狂犬

病予防注射と注射済票発行を、市内の動物病院で受けることができます。

山崎慶輔獣医師廃業のため、次の8動物病院に変更となりました。

- ① あすなる動物病院（下岡崎） ☎ 25-2576
- ※あすなる動物病院では、新規登録は行っていません。
- ② 石島動物診療所（新治） ☎ 57-2122
- ③ 岩崎動物病院（関本下） ☎ 37-6015
- ④ 金沢動物病院（玉戸） ☎ 28-8011
- ⑤ 下館動物病院（下中山） ☎ 25-0522
- ⑥ 玉戸ペットクリニック（玉戸） ☎ 24-9229
- ⑦ 長倉どうぶつ病院（一本松） ☎ 22-0011
- ⑧ やまなか動物病院（甲・大町） ☎ 21-1122

☎ 生活環境課 内線402

● 下館総合体育館トレーニングルーム利用者講習会

トレーニングルームの利用を希望する人は、次のいずれかの講習会を受講してください。

▼日時 ① 5月6日・13日・20

4月の納期

固定資産税・都市計画税（1期）
☎ 資産税課 内線416・420

介護保険料（1期）
☎ 介護保険課 内線221

納期限：4月30日（水）

市体育施設休館日

5月の休館日は■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

スポーツ振興課 ☎ 28-5040

日・27日（火）午前10時～11時
② 5月2日・9日・16日・23日・30日（金）午後7時～8時
③ 5月4日・18日（日）午後1時30分～2時30分
▼費用 300円（当日徴収）
▼場所 下館総合体育館内トレーニングルーム
▼持参品 体育館用シューズ、運動のできる服装
▼申込み 4月29日（火）午前8時30分から、電話でスポーツ振興課へ（各回10人先着順。1度の申込みで2人まで受付可。）
☎ 申園スポーツ振興課（下館総合体育館内） ☎ 28-5040

あけの元気館 新規事業を実施します!

あけの元気館では、4月1日から指定管理者制度を導入し、フクシ・三幸・アクアライフグループによる運営がスタートしました。新たに、次の事業を実施します。

- 「元気広場」を4月29日にオープン!
従来の事務室を改装し、「多目的活動広場」として、ストレッチ・ヨガ・エアロビクス・リズム筋トレ&エアロビクス融合プログラム等を行います。(プログラム・教室は、入館料と別途参加費が必要です)
- 「レストラン」を4月19日に再開!
- 会議室を学習・コミュニティスペースに活用します!
- 「健康相談室」を開設!
5月頃オープン予定
筑波大名誉教授が運営する「つくばアクアライフ」による健康相談室を開設します。

あけの元気館 ☎ 52-7111

26年度筑西広域消防職員 中途採用試験

▼日時 6月1日(日) 午前9時
▼場所 筑西広域市町村圏事務組合消防本部
▼受験資格 日本国籍を有する昭和62年4月2日以降に生まれた人で、救急救命士の免許を取得している人
▼採用人員 若干名
▼申込み 筑西広域消防本部総務課に、本人が受験願書を直接持参してください。▼願書受付期間 4月15日(火)～5月15日(木) (土日・祝日は受付不可)
※試験案内書及び受験願書は、消防本部総務課又は筑西、結城、桜川消防署で交付。組合のホームページからもダウンロード可。

申請 筑西広域消防本部総務課

☎ 24-4552

食品の放射能測定を実施 しています

測定を希望する人は、商工観光課まで申し込んでください。
▼対象品 (測定に必要な量) ①市民が栽培又は採取した自家用として食する農産物、山菜等 (約1kg) ②飲料水として使用する井戸水 (約1.5ℓ) ③自家で飼育している動物の乳等 (約1.5ℓ) ※対象外: スーパーや小売店等で購入した食料品等
▼対象 市内在住者 ▼費用 無料 ▼測定場所 食品放射能測定室 (スピカ4階) ▼申込み 電話予約

申請 商工観光課 ☎ 54-7011

朗読・録音テープ&CD の無料貸出

▼作品 『テープ』『正論4月号』90分2本、『ぐうたら生活入門』90分4本、『東慶寺 花だより』90分7本 『CD』『PHP3月号』75分1枚、『日本の昔話』75分4枚 (圧縮版有り)、『市塵(下)』75分7枚 (圧縮版有り)
▼対象 視覚障害者、ねたきりの人、視力のおちた高齢者など
※テープは市総合福祉センター(小林)で無料貸出
関野ばらの会 菅原 ☎ 28-6651

募集

「筑西郷土史を考える会」 会員募集

女方の人面土器・常陸国風土記・平将門・北畠親房・関城書・小栗判官・二宮尊徳・忠臣蔵・天誅組・桜田門外の変・天狗党争乱・加波山事件・太平洋戦争等、郷土と日本の歴史を学び、岡田寒泉・渋谷伊予作・飯田軍蔵・越物太郎・瀬端常山等、郷土の勤皇の志士、文化人を顕彰

し、にぎわいのあるまちをつくり、市民文化を築き郷土の歴史を学びます。
▼日時 毎月2回、第2土曜日・第4日曜日の午前9時30分～11時30分。初回は5月10日(土)。
▼場所 しもだて地域交流センター ▼年会費 4,000円 (資料代等1回166円)

申請 筑西郷土史を考える会
桐原 ☎ 24-6450

『人生、いろいろ』上映会 & 講演会 開催実行委員募集

葉っぱを売って年商2億円。四国いち小さな町で起こった奇跡の実話を映画化した『人生、いろいろ』を上映するための実行委員を10人募集します。
▼委員会 5月～毎月1回、第3木曜日の午前9時～正午にしもだて地域交流センターで開催
▼上映日 10月19日(日) ▼場所 市生涯学習センター(ペアーノ) 申請 大畑 ☎ 090-6192-9132

まごころ在宅福祉サービ ス協力会員養成講座

高齢や障害によってサービスが必要としている人への家事援助サービスや、子育て世帯への

支援活動を行う協力会員の養成講座です。受講料は無料です。
▼内容 事業説明や調理実習等
▼日時 5月13日(火)～午前10時～正午(全4回) ▼場所 市総合福祉センター(小林)他
▼対象 市内在住の心身ともに健康で本事業を理解して在宅福祉サービスの協力会員として実践できる人 ▼定員 先着30人
申請 市社会福祉協議会 ☎ 22-5191

筑西地域職業訓練セン ター5月の講座案内

申込期間は、どの講座も4月10日(木)～30日(水)です。
【パソコン基礎講座】 ▼日時 5月9日(金)～8月12日(火) 午後6時30分～9時30分 (火・金曜日全28回) ▼講師 富岡彰氏(元小学校教諭) ▼定員 先着20人 ▼使用ソフト Windows7・Microsoft Office2013 ▼費用 30,000円(教材費別)
【宅地建物取引主任者合格講座】 ▼開催日 5月9日(金)～9月8日(月) (月・金曜日全34回) ▼講師 沼田立人氏(元LEC つくば校委託訓練宅建科講師、日建学院つくば校宅建科非常勤)

まちづくり活動を支援します！
住民参加型まちづくりファンド助成事業募集

一般財団法人民間都市開発推進機構から拠出された5,000万円と市民のみなさんからの寄付金を活用して、市民活動団体が自主的に行うまちづくり活動に対して助成します。

対象 ①ソフト事業 (補助率は2分の1で、上限20万円) …ハード事業を実施するために必要な活動、その他魅力あるまちづくり又はまちの活性化に資すると認められるソフト事業 ②ハード事業 (補助率は5分の4で、上限500万円) …景観形成・まちの魅力向上・伝統文化の継承及び歴史的施設の保全・観光の振興・安全安心なまちづくり等、魅力あるまちづくり又はまちの活性化に資すると認められるハード事業 ※国・県・市等から補助金の交付を受けている事業や、事業の効果が特定の個人、団体、地域に帰属する事業は、補助の対象となりません。

事業の認定 ①予備審査：申請書類に不備がないか、市民協働課で審査します。②本審査：市民を含めた選定委員会が公開プレゼンテーション方式で審査します。(審査基準：公益性、実現性、妥当性、持続性、発展性が認められるか)

応募手続 ①「応募の手引き」に従って申請書類等を用意してください。手引きは市民協働課にあります。(市ホームページでダウンロードも可) ②募集期間は5月1日(木)～31日(土)です。③事前相談等=対象となる事業や申請方法など、ファンド事業の詳細は市民協働課にお問い合わせください。お越しの際は事前にご連絡をお願いします。

問い合わせ・申込み 市民協働課 ☎23-1600 (月曜休)

講師) ▼定員 先着20人 ▼費用 40,000円 (教材費別) 【会計ソフト実務講座】 ▼日時 5月10日(土)～6月7日(土) 午前9時～午後4時 (土曜日全5回) ▼講師 沼田立人氏 ▼定員 先着8人 ▼対象 パソコンの基本操作が可能な人。日商簿記3級程度の知識を持つ人。 ▼使用ソフト 弥生会計14 ▼費用 18,000円 (教材費別) **申問** 筑西地域職業訓練センター

☎0296-175-1254

アーク溶接特別教育A
受講生募集

▼日時 6月7日・14日・21日 (土) 午前9時～午後5時 ▼場所 県立筑西産業技術専門学校 ▼受講料 2,980円 ▼定員 20人 (申込多数時抽選) ▼申込み ①筑西産業技術専門学校 ホームページから ②往復はがきに、講座名・氏名・年齢・

第6回 親子でワクワク
酒米づくり!! 2014 **参加者募集**

全5ステップあるうちのステップ1「ワクワク「田植」」を行います。ステップ1では酒米の田植を体験します。



【日時】 5月18日(日) 午前9時集合
【場所】 竹島公民館に集合し、田植場所 (大関地区) まで車移動
【持参品】 水筒、タオル、着替え、カップ、汚れてもいい靴下
【参加費】 大人1,000円、子ども500円(昼食、保険代含む)
【定員】 大人30人 子ども30人 (大人だけの参加可)
【申込期限】 5月15日(木) まで

申問 あさひや酒店 ☎22-3484
北島酒店 ☎22-2880
富田屋酒店 ☎28-0567

参加した子どもたちが成人した時に、
お酒をプレゼント!!



住所・電話番号・職業を記入し郵送 (玉戸1336-54) ▼申込期限 5月12日(月) 必着 **申問** 県立筑西産業技術専門学校 ☎24-1714

●つくば国際ウォーキング大会
自然と科学とが融合したつくば市を楽しく歩こう
▼開催日 5月31日(土) 4コース / 6月1日(日) 5コース
※集合場所や受付時間は、各コースで変わります。大会ちらし(市役所本庁舎、各支所に設置)又は大会ホームページをご覧ください。▼対象 健康な人ならどなたでも (小学生以下は保護者、介護の必要な人は介助者の同伴が必要) ▼申込期限 5月15日(木) まで ※当日申込可
▼費用 ①事前申込者 大人1,500円、高校生500円、小中学生100円 ②当日申込者 大人2,000円、高校生800円、小中学生100円 ※大会ちらしの払込取扱票 (参加申込書) 又はエントリーサイト (<http://www.sportsent.jp/entry>) で納入してください。
▼持参品 弁当、飲み物、マイカップ、健康保険証など
問 大会実行委員 深見 ☎090-4122-2225 FAX 45-5750

●男の健康運動教室
【生涯学習奨励単位・健康づくり奨励単位認定該当事業】
健康づくりのため、筑西はつらつバラエティー体操を開催。
▼日時 5月19日(月) 午後1時30分～3時 ▼場所 スピカ3階健康ひろば ▼対象 ①「均衡のとれた体力づくり」に「均衡のとれた体力づくり」に関心のある男性30人 ▼持参品 ②バスタオル、タオル、飲み物、運動のできる服装、運動靴
問 健康づくり課 ☎22-0506
市健康運動普及員会 鳥生 ☎080-11090-5748

●第27回筑西市ウォーク
【生涯学習奨励単位・健康づくり奨励単位認定該当事業】
▼日時 5月4日(日) 午前8時～10時 ※雨天中止 ▼場所 協和の杜体育館駐車場 ▼内容 正しい歩き方を習得してさつそうと歩こう ①ウォーキング教室 (靴の履き方、歩き方、準備体操など約30分) ②ウォーキング実践 (約6キロ) ▼費用 ③無料 ▼持参品 水、帽子、歩ける服装
問 市健康運動普及員会 鳥生 ☎080-11090-5748

● 母親支援・子育て支援

▼内容 英語リトミック ▼日時 4月24日(木) 午前10時～11時30分 ▼場所 しもだて地域交流センター2階練習室 ▼対象 未就学児の親子15組 ▼持参品 飲料水

問 NPO法人いちなぎみ 北原 ☎ 090-8816-9996

● 県西総合公園硬式テニス講座

▼日時 5月15日(木)～7月3日(木) 午前9時～正午(毎週木曜日全8回。雨天等で中止の場合予備日に実施。) ▼場所 県西総合公園テニスコート

▼講師 枝弘道氏(元水戸一高体育教諭) ▼対象 初心者～中級者 ▼費用 2,000円(ボール代・スポーツ保険代) ▼定員 30人 ▼申込期間 4月15日(火)～5月6日(火)

申 問 県西総合公園管理事務所 ☎ 57-5631

● コーラスグループ「コーラス・セシリア」会員募集

下館小学校PTAコーラスの延長で活動しています。楽しい仲間と一緒に思いっきり歌ってみませんか。

▼日時 毎週火曜日 午後7時～9時 ▼場所 県西生涯学習センター(野殿) ▼費用 月3,000円 ▼申込み 随時受付

申 問 コール・セシリア 浜野 ☎ 22-3267

● 文学サークル会員募集

万葉集を読みましよう。万葉人の心の琴線にふれられるひとときです。 ▼講師 桐原光明氏

▼日時 毎月第1日曜日 午後2時～4時 ▼場所 協和公民館第2会議室

申 問 大山 ☎ 57-2409 岩淵 ☎ 57-4498

● 関本太極拳クラブ会員募集

心の健康、体の健康の太極拳。生活習慣病が遠ざかる、ストレス解消、老化防止に挑戦してみませんか。

▼日時 毎週木曜日 午後7時30分～ ▼場所 関本公民館

申 問 関本太極拳クラブ 松山 ☎ 37-2507

● イベント

● 筑西遊湯館イベント

「オープン記念日」感謝デー

▼日時 4月28日(月) 午前10時～午後10時30分 ▼内容 当日有料入館者に入館無料券贈呈

「こどもの日」感謝デー ▼日時 5月5日(月) 午前10時～午後9時 ▼内容 4歳～小学生は入館料半額割引 ※前売券等を利用する場合は対象外。

「母の日」感謝デー ▼日時 5月11日(日) 午前10時～午後9時 ▼内容 大人の女性入館者は入館料半額割引 ※回数券・前売券等を利用する場合は対象外。

問 筑西遊湯館 ☎ 33-5151

● ほっとランド・きぬイベント

▼開催日 5月11日(日)

▼場所 ほっとランド・きぬ館

▼内室内プール及びサークル室

▼費用 無料(入館料のみ)

「プールあそび」水上の浮き鳥や

トランポリンで遊びましよう。

▼時間 午後1時30分～3時

▼対象 全年齢(小学3年生以下は保護者同伴) ▼内容 キッズアクアビクス ※申込不要

「健康セミナー」 ▼時間 ①骨盤ストレッチ&ピラティスエクササイズ・午前11時～午後0時

30分 ②姿勢矯正ストレッチ&ダイエットエクササイズ・午後

6時30分～8時 ▼対象 高校生以上 ▼定員 30人(定員を

超えた場合は抽選) ▼申込み 4月19日(土)からほっとランド・きぬフロントで、①は午前

11時～、②は午後6時30分～、事前受付開始。1人1回限りの

参加。電話申込不可。

問 ほっとランド・きぬ ☎ 30-4126

● うたごえピーチひろば

家にひきこもりがちな高齢者などを対象に、認知症予防・孤独感の解消などを目的に懐かしい歌や軽い体操等を行います。

▼日時 5月2日(金) 午前10時～

▼場所 まちづくりカフェ・ピーチ(二木成) ▼費用 200円(80歳以上無料) ▼持参品 マイカップ、スリッパ

問 NPO法人地球の保健室 ☎ 080-6779-0846

● つくばウェストシンフォニア 青少年ストリングオーケストラ

「第12回定期演奏会」

▼日時 4月26日(土) 午後2時開演 ▼場所 しもだて地域交流センター1階集会所 ▼曲目

「ヘンリーパーセルの「アブデラザール組曲」・「中国地方の

子守唄」・日本・外国の子守唄集、

バッハの「主よ人の望みの喜びよ」など ▼入場無料

「団員募集」 ヴァイオリン・ヴィ

オラ・チェロ・コントラバス、

初心者大歓迎。入団希望者には、

5月連休中に楽器体験講座を開

きます。 ▼対象 6歳～高校生

申 問 高塚 ☎ 090-9012-1761-6189

● 第21回洋らん展

珍しい蘭の展示・蘭に関する相談の指導を行います。

▼日時 4月18日(金)～20日(日) 午前10時～午後5時

▼場所 まちづくりカフェ・ピーチ(二木成) ▼入場無料

問 和田 ☎ 090-4816-8876

● 出会いパーティー

▼日時 5月18日(日) 午後1時30分～4時30分(受付は1時

～) ▼場所 結城市民文化セン

ターアクロス ▼対象 30

40代の男女各20人 ▼参加費

男性4,000円 女性1,000円(当日徴収)

申 問 NPO法人ベル・サポート

☎ 0280-87-7085

不用品リサイクル

※毎週月曜日・水曜日の午前9時30分～正午に『下館消費者友の会』が運営する『不用品活用センター』（スピカビル4階）☎22-0507で受け付けています。

ゆずります 3月26日現在

品名	規格・内容	備考(円)
電気ストーブ	中古	無償
五月飾り(三段)	〃	〃
五月人形(カブト段飾り)	〃	〃
五月人形(7個)	〃(ケース入)	〃
工業用ミシン	〃	〃
西中学校ノーフパンツ	〃	〃
西中学校冬用制服	〃(155cm位)	〃
ひな飾り(2段)	〃(ケース入)	〃
加湿器	〃(2点)	〃
餅つき機	〃(つく・蒸す)	〃
背もたれ椅子	〃	〃
エレクトーン	〃	〃
7歳祝(帯のみ)	〃	〃
ぬいぐるみ(ミッキーマウス)	〃	500円
学習机	〃	5,000円

ゆずってください

温風ヒーター、介護用ベッド、西中学校男子制服・ジャージ(165cm)、婦人用自転車、チャイルドシート、大谷石、電気ポット(3～5ℓ)、50ccバイク、電動車椅子、電動三輪車、ガスレンジ、卓上ミシン、のれん(無地)、洗濯機、オーブントースター、協和中学校制服、全自動洗濯機、冷蔵庫(4・5人用)、ぶらんこ、二段ベッド、白と杵、マッサージ器

虐待から子供を守ろう!! *秘密厳守 *無料

【こども課・家庭児童相談室】
☎内線254・251
【筑西児童相談所】
☎24-1614
【児童相談所全国共通ダイヤル】
☎0570-064-000
【いばらき虐待ホットライン】24時間
☎0293-22-0293

女性問題相談 *秘密厳守 *要予約 *無料

■DV、夫婦関係、セクハラなどの相談
▶日時=毎週月曜日(午前9時30分～正午)、毎週木曜日(午後1時30分～4時)▶場所=市役所1階相談室▶相談員=女性の専門相談員▶申込み=上記日時に電話で家庭児童相談室へ。または、平日昼間にこども課(内線254)まで。
☎こども課家庭児童相談室☎24-2613

DV被害者支援ホットライン *秘密厳守 *無料

■ドメスティックバイオレンス(DV)被害に悩む女性のための電話相談
▶日時=毎週土曜日 午前10時～午後3時
▶相談員=DV被害に悩む女性の支援活動グループ WESTらいず
▶電話相談=☎25-3902

●えほんとふれあい会
▼日時=4月24日(木) 午前10時30分～▼場所=いずみ保育園なかよし文庫▼対象=0～4歳の子どもと保護者▼テーマ=春を感じよう!▼絵本=『はじめまして(大型)』、『ぞうくんのさんぽ』
☎未来ネットワーク 栗原 24-8070

●茨城県自閉症協会 療育相談会
「新しい環境には慣れましたか?」子供にとってお母さんの気持ちや不安定していることは嬉しいことです。どうしたらお母さんの気持ちを家族や先生に上手に伝えられるか考えてみませんか。その他、困っていること、疑問など何でもお話しください。
▼日時=5月15日(木) 午前10時～正午▼場所=しもだて地域交流センター会議室▼費用=無料▼申込期限=5月12日(月)まで ※子連れ可
☎0800-6559-11594
☎mk-u-happy@ezweb.ne.jp

相談

茨城県自閉症協会 療育相談会

お礼とご報告

東北地方への義援金 東北地方への義援金を、社会福祉課で受け付けています。集まった義援金は日本赤十字社を通して被災地へお届けします。
*門井中央高齢者クラブ様…22,471円 *しもだて美術館募金箱…4,491円(3月25日現在)

寄附 筑西市への寄附がありました。心から感謝申し上げます。
*社会福祉法人慶育会「ビュアの会」様～宮山ふるさとふれあい公園へ…ベンチ2脚
*村上央様～ことぶき荘老人ホームへ…マッサージチェア、フットマッサージャー(3月28日現在)

善意銀行 ～市社会福祉協議会への寄附のお礼とご報告～
*館とよ子と仲間の集い様…69,668円 *下館陶芸講座様…20,000円 *地域活動支援センター様…53円 *匿名…6,163円 *匿名…3,173円(3月18日現在) ☎市社会福祉協議会☎22-5191

生活の困りごと相談(市)

※秘密厳守 ※費用=無料

区分	相談日時	相談会場	相談員	申込み	問い合わせ
人権	5月15日(木) 午後1時～3時	明野支所 1階会議室	人権擁護委員(法務大臣委嘱)	事前申込不要(来訪順に受付)	明野支所 ☎52-1111
			行政相談委員(総務大臣委嘱)		
法律	5月15日(木) 午後1時～4時		弁護士	5月1日(木) 午前9時～電話予約(先着8人まで)	

心配ごと相談(社協)

※よろず相談承ります。 ※秘密厳守・無料 ※相談は来訪順

区分	相談員	相談日時	相談会場
一般・電話相談	民生委員 学識経験者	5月8日(木) 午後1時～4時 直通ダイヤル☎25-6141	市総合福祉センター(小林)
法律相談	弁護士	5月2日(金) 午前10時～正午 ☆予約は4月25日(金) 午前9時～社会福祉協議会(☎22-5191)で電話受付(市内在住者、先着5人)	

5月の乳幼児健診・健康体操スケジュール

※乳幼児健診、健康体操等の問い合わせは健康づくり課（☎22-0506）、予防接種は保健予防課（☎22-0535）へ。

下館保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
2歳児歯科健康診査	8日(木)	13:00～13:20	24年4月生まれの人
育児相談	9日(金)	9:20～11:00	乳幼児等
1歳6か月児健康診査	13日(火)	13:00～13:20	24年10月生まれの人
離乳食相談	14日(水)	9:30～9:40	25年12月生まれの人
3～4か月児健康診査	14日(水)	13:00～13:20	26年1月生まれの人
3歳児健康診査	20日(火)	13:00～13:20	23年3月生まれの人
1歳児健康相談	21日(水)	9:20～9:40	25年4月生まれの人
離乳食相談	22日(木)	9:30～9:40	25年12月生まれの人

明野保健センター

事業名	期日	受付時間	対象者
3～4か月児健康診査	23日(金)	13:00～13:20	26年1月生まれの人
3歳児健康診査	26日(月)	13:00～13:20	23年3月生まれの人
マタニティクラス①	27日(火)	9:30～9:40	妊婦さん
1歳6か月児健康診査	28日(水)	13:00～13:20	24年10月生まれの人
2歳児歯科健康診査	29日(木)	13:00～13:20	24年4月生まれの人

関城保健センター

事業名	期日	時間	対象者
こころの健康相談	8日(木)	13:00～15:00	こころの問題で悩んでいる人やその家族(要予約)

☆保健センターで実施する乳幼児健診の整理番号は、当日午後0時30分に発行します。

愛の献血

月日	場所	時間
4/16(水)	筑西市役所	10:00～12:00 13:15～15:30
5/7(水)	筑西合同庁舎	10:00～12:00 13:00～15:30

関保健予防課 ☎22-0535

健康体操 (スピカビル3階 健康ひろば)

事業名	期日	時間	対象者
いきいきヘルス体操教室	7日(水)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
健康運動教室	12日(月)	13:30～15:00	市民
いきいきヘルス体操教室	14日(水)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
男の健康運動教室	19日(月)	13:30～15:00	男性
いきいきヘルス体操教室	21日(水)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民
健康運動教室	26日(月)	13:30～15:00	市民
いきいきヘルス体操教室	28日(水)	13:30～15:00	おおむね60歳以上の市民

市民病院 4月の健康講座

みんなで学ぶ糖尿病

講師：看護主任・糖尿病療養指導士 ^{うえの あつこ} 上野 敦子



健康診断で血糖値が高めと言われたことはありませんか。

日本では、20歳以上の4.7人に1人は糖尿病の可能性があるとされています。糖尿病の治療には、食事や運動などの自己管理が大切です。自己管理ができれば、糖尿病であっても健康な人と変わらない生活を送ることができます。

糖尿病療養指導士は、患者さんの生活を理解し適切な自己管理ができるよう援助する役割を担っています。

今回の健康講座では、糖尿病の原因や合併症について、また糖尿病と上手に付き合うための日常生活での自己管理方法について、わかりやすくお話しします。



▶日時＝4月30日(水) 午後3時～4時
 ▶場所＝筑西市民病院2階会議室(入場無料)
 関市民病院総務課 ☎28-2261

発行 / 筑西市 編集 / 市長公室広報広聴課
 〒308-8616 茨城県筑西市下中山732-1 ☎0296-24-2111(代表)
 メール kouhou@city.chikusei.lg.jp
 公式ホームページ http://www.city.chikusei.lg.jp