

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

## 案内

### 75歳になる世帯主のみなさんへ

国民健康保険に加入して、今年度75歳になる世帯主は、誕生月から「後期高齢者医療制度」に移行します。それに伴い、国民健康保険税は年金天引きから納付書又は口座振替での納付に変更となります。

▼初回納付月 7月

※詳細は、7月中旬に送付する納税通知書を確認してください。

☎ 医療保険課（本庁1階）

☎ 24・2103

### 議会日より配布日

令和2年度から議会日よりは、ピープルお知らせ版と一緒に配布します。

▼発行 2 定例会開催月の翌々月（5月、8月、11月、2月の年4回）

☎ 議会事務局（本庁4階）

☎ 24・2173

### 子宮頸がんワクチン

子宮頸がんの原因といわれるヒトパピローマウイルス16型と18型の感染を予防します。ワクチンは2種類あります。接種を希望する人は、ワクチンの有効性や副反応などについて医師と相談のうえ接種してください。

▼場所 2 市健康センターの予防接種協力医療機関参照

▼対象 2 小学6年～高校1年相当の女子

▼接種回数 2 高校1年相当までに3回

▼持参品 2 母子健康手帳 ※費用無料

☎ 健康増進課（本庁2階）

☎ 22・0506

### 道路をきれいに使いましょう

トラクターなどによる耕起、しろかきで車輪やロータリーに付着した泥は、道路を走行する前に必ず農地内で取り除いてください。

車道や歩道に落ちた泥のかたまりは、自動車だけでなく歩行者、バイク、自転車、椅子などの通行の妨げになり大変危険です。

道路を走行中に泥を落とした場合は、道路利用者が安全に走行できるように、すみやかに泥の撤去、清掃をしてください。

☎ 水田農業振興課（本庁3階）

☎ 23・1800

## 便利なコミュニティサイクルをぜひご利用ください

市では、どのステーションでも自由に貸出・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。合計20台の電動アシスト自転車を市内5か所のステーションに、設置してありますので、市内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（予定）



▲市ホームページ



▲会員登録用アプリのダウンロードはこちらから

▶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。

☎ 企画課（本庁4階）  
☎ 24・2197



## 県民交通災害共済に加入しましょう

県民交通災害共済は、加入者（会員）が交通事故により災害を受けた場合に、治療実日数に応じた共済見舞金を支払う制度です。

▶対象 = 市内在住（住民基本台帳に記載されている人）

▶共済期間 = 加入日の翌日～令和3年3月31日（水）

▶会費 = 一般900円、中学生以下500円（9月30日以降の加入は、それぞれ半額となります）

▶申込方法 = 市民安全課窓口、各支所、川島出張所で受け付けています。会費を添えて申し込みください。

▶見舞金 = 死亡：100万円、治療実日数により2万円から30万円、身障50万円（障害者手帳1級・2級該当）

※4月1日から県民交通災害共済見舞金の請求先が、市民安全課のみになります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎ 市民安全課（本庁2階） ☎ 24・2131



# 筑西市国民健康保険・後期高齢者医療制度 人間ドック健診費の一部を助成します

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群が増加しています。年に一度は健診を受け自分の体の状態を確認しましょう。

## 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。※ドック健診の当日までに社会保険など加入した人を除く。）
- ・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を完納している人）

## 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3年に1回です。平成30年度・令和元年度に脳ドック、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助成対象です。

## 助成額

種類	助成額
短期人間ドック	20,000円
脳ドック	25,000円
併診ドック	25,000円

## 健診医療機関（10か所）

茨城県西部メディカルセンター、協和中央病院、城西病院、平間病院、結城病院、自治医科大学健診センター、さくらがわ地域医療センター、筑波記念病院、筑波大学附属病院、筑波メディカルセンター

※後期高齢者医療制度の人は、本人がドックを希望しても、健康状態や体力的問題などで健診医療機関が受診を受け付けできない場合があります。

※今年度から応募者全員に人間ドック健診費を助成します。

## 助成対象期間

筑西市国民健康保険の人：6月1日（月）～令和3年3月31日（水）  
 後期高齢者医療制度の人：6月1日（月）～令和3年1月31日（日）



## 申込方法

健診の予約後、人間ドック健診費助成金交付申請書に記入、押印し、医療保険課又は各支所に提出してください。申請書の提出は、**下の表の期限**までに行ってください。申請期限をすぎた場合は、**人間ドック健診費を助成できない**ことがあります。申込期間内に提出できない場合は、ご連絡ください。

健診月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2・3月
提出期限	4月末	5月末	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末

※後期高齢者医療制度の人は、助成対象期間が令和3年1月31日（日）までです。必ず11月末までに申請書を提出してください。※申請書は窓口又はホームページからダウンロードできます。

## ご注意！

- ・4月1日（水）から令和3年3月31日（水）の期間内に、市が実施する健診又は医療機関健診を受診した人（する人）には、人間ドック健診費の助成はできません。健診受診券が届いても受診しないでください。二重受診が確認された場合には、助成が取り消しとなり、助成額を返還していただきます。
- ・人間ドック検査項目の中に、市が実施するがん検診（肺がん、胃がん、大腸がん）が含まれている場合があります。市が実施するがん検診との二重受診にご注意ください。
- ・応募した人に「交付決定通知書」及び「助成券」を送付します。
- ・受診後の助成はできませんので、必ず受診前に申請してください。

はダ▶申請書の  
こワ↓ロード  
ちらから



申問医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

# 全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者のみなさんへ

## 令和2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】

・9.84%から9.77%に引き下げ

### 【介護保険料率（全国一律）】

・1.73%から1.79%に引き上げ

※令和2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みが、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すので、受診してください。

甲 閩 協会けんぽ茨城支部

☎029-303-1500



## 退職後の健康保険の案内

協会けんぽ加入者が退職した場合、「健康保険任意継続」に加入することができます。

### 【加入条件】

- ①資格喪失日の前日（退職日）までに継続して2か月以上の被保険者期間があること。
- ②申請書を資格喪失日（退職日の翌日）から20日以内に申請すること。※加入期間は2年であり、任意でやめることはできません。

申請の際は、退職の確認できる書類（事業主が証明した退職証明書写し、雇用保険被保険者離職票写しなど）を任意で添付していただくと、保険証の早期発行が可能となります。

※被扶養者がいる場合は、別途添付書類が必要となりますので、詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください。



### ● 有害鳥獣の捕獲を実施しています

▼期間 令和3年3月31日（水）まで

▼対象地区 協和地区蓬田地内の山林にイノシシの捕獲わなを仕掛けました。イノシシを目撃した場合は農政課まで連絡してください。

甲 閩 農政課（本庁3階）

☎20-1161

### ● 協和特別支援学校 第1回学校説明会

▼日時 6月5日（金）午前9時30分～11時30分

▼場所 県立協和特別支援学校（谷永島）

▼対象 学区内入学前及び小学1年から高校2年生まで

▼申込方法 5月22日（金）までに所属している幼稚園、保育園、小・中学校などへ

※費用無料

甲 閩 県立協和特別支援学校

☎57-4341

### ● 茨城エコ事業所登録制度

この制度は、事業所の規模や業種などに関わらず、環境にやさしい取組みを行う事業所を県

が「茨城エコ事業所」として登録し、紹介するものです。

県内全ての事業者が登録でき、登録料、更新料はかかりません。

登録した事業所には、交付証、ステッカーを交付します。また、シンボルマークを名刺、広告チラシなどに活用できます。

▼申込方法 茨城県環境政策課窓口 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

甲 閩 県環境政策課

☎029-301-2939



### ● 春の山野草展示会 中止のお知らせ

4月17日（金）から19日（日）に開催を予定していた展示会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

甲 閩 下館山野草会 早瀬

☎24-5866

### ● BLUB31写真展 延期のお知らせ

4月9日（木）から12日（日）に開催を予定していた写真展は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期となりました。

甲 閩 BLUB31 藤田

☎090-5801-0811

## 国民年金の学生納付特例免除制度

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2年度も在学予定の人には、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郵送してください。

また、在学している学校などに変更がある人や新たに学生納付特例を申請する人は、市役所又は年金事務所で申請してください。

### ●持参品

本人又は同一世帯の人…

学生証又は在学証明書、認印、来庁する人の身分証明書

上記以外の人…

委任状、学生証又は在学証明書、認印、来庁する人の身分証明書

### ●申請場所

市民課窓口又は下館年金事務所へ直接

## 新たに就職し、厚生年金に加入した人へ

国民年金の第1号被保険者で、国民年金保険料を口座振替で納付していた人が就職し、厚生年金に加入した場合、厚生年金の加入手続きの時期によっては、就職した月以降の国民年金保険料が引き落とされることがあります。対象の人は、早めに口座振替辞退の手続きをお願いします。

### ●持参品

本人又は同一世帯の人…

振替口座の通帳、届出印、来庁する人の身分証明書

上記以外の人…

委任状、振替口座の通帳、届出印、来庁する人の身分証明書

### ●申請場所

市民課窓口

☎ 関 市民課（本庁1階） ☎ 24 - 2101

下館年金事務所 ☎ 25 - 0829

- 朗読CD無料貸出
- 『PHP3月号』 80分1枚
- 『常陽藝文3月号』 80分1枚
- 『文藝春秋3月号』 80分5枚
- 『夜消える』藤沢周平著 80分4枚
- ※ほかにも、無料貸出テープ、CDがあります。朗読、録音を希望する本がある場合は、ご相談ください。
- ▼場所 市総合福祉センター（小林）

母子家庭等  
自立促進講習会

募 集

▼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

- ▼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
- ▼期間 6月14日（日）から午前9時～午後5時 ※日曜開催
- ▼費用 6,392円（教材費、保険料）
- ▼申込期限 5月29日（金）
- ▼調剤薬局事務講座（全8回）
- ▼期間 10月3日（土）から午前10時～午後4時 ※土曜開催、11月28日（土）に試験あり
- ▼費用 9,724円（教材費、保険料、試験代）
- ▼申込期限 9月18日（金）

- いづれも…
- ▼場所 1ラーク・ハイツ会議室（水戸市）
- ▼対象 ひとり親家庭又は寡婦家庭の保護者で全日程参加でき、就労を希望する人
- ▼定員 20人（申込み多数の場合は抽選）
- ▼申込方法 申込用紙を郵送（当日消印有効）又はFAXで
- ※2歳以上の託児があります。事前に申し込みが必要です。詳

- 筑西地域職業訓練センター
- 『フライングアレンジメント1DAYレッスン』初夏に合う寄せ植え』
- ▼日時 5月16日（土）午前9時～正午
- ▼定員 20人
- ▼費用 4,000円（材料費）
- ▼申込期間 4月20日（月）～5月11日（月）
- ☎ 筑西地域職業訓練センター ☎ 0296・75・1254

しくはホームページをご覧ください。

申 関 母子寡婦福祉連合会


☎ 029・221・8497  
☎ 029・221・8618  
FAX 029・221・8618

●ボイラー関係講習

ボイラー関係講習の募集が始まりました。

ホームページから、各種講習の案内及び受講申込書をダウンロードできますので、日時、場所、費用などをご確認のうえ、申し込んでください。開催情報は随時更新されます。

申 関 日本ボイラー協会茨城支部 ☎ 029・225・6185



イベント

●母親リフレッシュ企画

【紅茶教室体験】

▼期日 4月28日(火)  
【耳つぼジュエリー体験】  
▼期日 4月30日(木)  
いずれも…

▼時間 午前10時～11時30分  
▼場所 『Tea Room Jasmine (川澄)』  
▼申込方法 電話で  
※すべて要予約

●甲園 NPO 法人いちなぎみ

市塚  
☎090・4810・9851

●筑西母親クラブ

【読み聞かせと育児相談】

▼日時 5月8日(金) 午前10時～11時30分  
【エコクラフトで小物入れ作り! (全2回)】  
▼日時 5月22日・29日(金) 午前10時～正午  
いずれも…

●場所

明野図書館視聴覚室  
▼対象 乳幼児と保護者  
▼定員 10組

※費用無料、詳しくは、LINEでお知



らせします。

●甲園 筑西母親クラブ 大谷

☎090・6547・3414

●筑西市オープンテニス大会 (硬式)

▼日時 5月10日(日) 午前8時30分～ ※雨天時 5月24日(日)  
▼場所 県西総合公園テニスコート

▼種目 男子ダブルス、女子ダブルス  
▼試合方法 予選(リーグ戦)、本戦(順位別トーナメント)  
※参加人数などにより変更あり

▼定員 先着男女各24組  
▼参加費 一組3,000円 (市テニス連盟加入者 一人1,000円/高校生 一人500円)  
▼申込方法 4月19日(日)から5月3日(日)までにFAX又はメールで



甲園市テニス連盟 板谷  
☎24・4395  
✉nitaya223@ybb.ne.jp

●陽子線治療センター 講演会

【切らずに治す がん治療!】  
体に負担の少ない陽子線治療

などの最先端の放射線治療について、わかりやすく解説します。  
▼日時 5月16日(土) 午後2時～3時30分(開場 午後1時30分)

▼場所 県西生涯学習センター 多目的ホール(野殿)  
▼内容 『がんの放射線治療と陽子線治療』人にやさしく、がんにきびしい!』

▼講師 櫻井英幸氏(筑波大学附属病院陽子線治療センター部長)  
▼定員 200人  
▼申込方法 住所、名前、電話番号などを記入してFAX又はメールで ※費用無料



甲園筑波大学附属病院 陽子線医学利用研究センター  
☎029・853・7100  
☎029・853・7103  
✉adpr@pmc.tsukuba.ac.jp

●市民ウォーク

【健康づくり奨励単位認定事業】  
▼日時 5月3日(日) 午前8時～10時  
▼集合場所 村田地区三所神社 拜殿前

▼内容 ①ザ・ヒロサワ・シティ 美術館絵画鑑賞 ②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) ③ウォーキング実践(約6km)  
▼対象 市内在住の人(5～6km歩ける人)  
▼持参品 飲み物、帽子  
※参加無料、予約不要

甲園市健康運動普及員会長 鳥生  
☎080・1090・5748

●えほんのひろば

▼日時 4月23日(木) 午前10時30分  
▼場所 認定こども園いずみ保育園なかよし文庫  
▼対象 4歳以下の子どもと保護者

▼内容 2テーマ「はじめまして」、絵本『だれかしら』、『くまさん はい』  
▼未来ネットボランティアサークル 細島 ☎24・8070

●読み聞かせ 「あすなるの会」

▼日時 4月26日(日) 午後2時～  
▼場所 中央図書館おはなしコーナー  
▼内容 絵本『しあわせのひみつ』、『ちよっとだけ』、紙芝居、折り紙 ※費用無料

甲園あすなるの会 手面  
☎24・4547

●ほっとランド・きぬ 5月イベント

～夏を先取り!5月プールイベント2020～  
【ちよっと巨大なすべり台、浮き島渡り】

▼時間 午前10時15分～11時55分  
【ゴザわたり】  
▼時間 午後1時5分～2時30分

▼対象 3歳以上 ※小学3年生以下は18歳以上の保護者付添必要  
【親子アクアビクス】  
▼時間 午後2時30分～2時55分

▼対象 3歳以上の子どもと保護者 ※3年生以下は18歳以上の保護者付添必要  
【カフェスペース】  
▼時間 午前10時～午後4時  
※キッチンカーが登場します。

いずれも…  
▼期日 5月17日(日)  
▼場所 ほっとランド・きぬ プール(下妻市)

▼持参品 水着  
▼費用 入館料のみ  
▼申込方法 当日受付  
甲園 ほっとランド・きぬ  
☎0296・30・4126

相談

無料税務相談

▼日時 5月13日・20日（水）  
午後1時30分～4時30分  
▼場所 スピカビル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

▼日時 5月20日（水）午後1  
時～3時  
▼場所 市中心身障害者福祉セン

ター内NPO法人つばさ（小  
林）

関筑西地方家族会 古池

☎52・2743

「なんでも相談」

▼日時 4月23日（木）午後2  
時～5時  
▼場所 スピカビル6階東側会  
議室

▼相談員 Masako・K  
（メンタルケアアドバイザー）

費用 無料

※秘密厳守、要予約

甲関 Masako・K

☎52・6608

縁あって暮らすあなたのまち。「住んで良かったと思えるまち」に、みんなと一緒に作りませんか？

「もしも」のときに頼りになる  
**自治会**に  
加入しましょう



一番身近な地域の集まり

問 広報広聴課（本庁4階） ☎24-2172

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、214人の民生委員・児童委員（うち主任児童委員15人）が活動しています。

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、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。



◎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。

◎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

## 4月の納付

**固定資産税・都市計画税（1期）**  
 関課税課（本庁2階） ☎22-0527

**介護保険料（1期）**  
 関介護保険課（本庁2階） ☎22-0528

**納期限：4月30日(木)**

## 5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。

下館総合体育館トレーニング室

▶日時=①12日・19日・26日（火）午前9時30分～②8日・15日・22日・29日（金）午後7時～③10日・24日（日）午後1時30分～

申関 下館総合体育館 ☎28-5040

協和の杜体育館トレーニング室の機器をリニューアルしました

講習会を開始します。詳しくは、問い合わせてください。

協和の杜体育館トレーニング室

▶日時=①12日・26日（火）午後7時～②15日（金）午前9時30分～③10日（日）午前10時30分～

申関 協和の杜体育館 ☎57-6600

いずれも…

▶対象=高校生以上 ▶定員=各回先着10人（1度に2人まで申し込み可）

▶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=4月28日（火）から電話で

## 市体育施設 5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						

関 下館総合体育館 ☎28-5040

## 消費生活センターに相談を!

あなたの暮らしの中にある、消費者トラブル解決のお手伝いをします。

振り込め詐欺、多重債務などの消費者問題の相談を行っています。一人で悩まず、ご相談ください。

▶相談時間=午前9時～正午、午後1時～4時

※平日のみ

▶場所=市役所本庁3階

消費生活センター ☎21-0745

**\* 秘密厳守**  
**\* 無料**

## お礼とご報告

### 寄付

～筑西市への寄付のお礼とご報告～

- \* (社福)慶育会様…子供用車椅子2台
- \* 日本マクドナルド(株)コミュニケーション&CR本部CSR部様…安全笛800個 (3月11日現在)

### 善意銀行

～市社会福祉協議会への寄付のお礼とご報告～

- \* 下館シニアライオンズクラブ様…30,000円
- \* 下館飲食店組合様…111,367円
- \* 筑西市地域女性団体連絡会様…70,000円 (3月15日現在)

### 災害義援金・救援金を受け付けています

- \* 東日本大震災義援金
  - \* 平成28年熊本地震災害義援金
  - \* 平成29年7月5日からの大雨災害義援金
  - \* 令和元年台風第19号災害義援金 ほか
- 受付場所:社会福祉課(本庁2階) ☎22-0525

### 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14日(木) 午前10時～正午	本庁1階 東側相談室	人権擁護委員 (法務大臣委嘱)	事前申込不要 (来訪順に受付)	人権推進課 ☎24-2102
行政			行政相談委員 (総務大臣委嘱)		広報広聴課 ☎24-2172

### 心配ごと相談 (社協)

※よろず相談承ります。 ※秘密厳守・無料 ※相談はいずれも来訪順

区分	相談員	相談日時	相談会場
一般・電話相談	民生委員	5月14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1日(金) 午前10時～正午 ☆予約は4月17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)	

### 女性問題相談 ※秘密厳守 ※要予約 ※費用=無料

相談日時	相談会場	相談員	申込み	問い合わせ
【毎週月曜日】 午前9時30分～正午	市役所 相談室	女性の 専門相談員	電話で家庭児童相談室又は平日昼間に母子保健課	家庭児童相談室 ☎24-2613 母子保健課 ☎24-2115
【毎週木曜日】 午後1時30分～4時				

## 虐待から子どもを守ろう!

【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!

**\* 秘密厳守**  
**\* 無料**

## 5月の乳幼児健診など

会場	健診の種類	期日・受付時間	対象
下館保健センター	1歳6か月児健康診査	12日(火) 13:00~13:30	平成30年 10月生まれの人
	2歳児歯科健康診査	13日(水) 13:00~13:30	平成30年 3月生まれの人
	3~4か月児健康診査	14日(木) 13:00~13:30	令和2年 1月生まれの人
	離乳食教室	20日(水) 10:00~10:20	令和元年 11月生まれの人
	1歳児健康相談	21日(木) 9:20~9:40	平成31年 4月生まれの人
明野保健センター	マタニティクラス ※パピママクラス	7日(木) 13:00~13:10	妊婦さんと夫
	3歳児健康診査	27日(水) 13:00~13:30	平成29年 2月生まれの人
	1歳6か月児健康診査	28日(木) 13:00~13:30	平成30年 10月生まれの人
	3~4か月児健康診査	29日(金) 13:00~13:30	令和2年 1月生まれの人

☆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。

☎ 母子保健課(本庁1階) ☎ 24-2115

## 5月の育児相談(要予約)

☆育児相談は予約制になりました。身長、体重も測定できる個別相談をぜひご利用ください。

▶日 時=5月15日(金) 9:00~11:00 ※時間は予約の時にお伝えします。

▶場 所=子育て世代包括支援センター相談コーナー(本庁2階)

▶対 象=乳幼児とその保護者

▶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

※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。

☎ 母子保健課(本庁1階) ☎ 24-2115

## 愛の献血

月日	場所	時間
4月28日(火)	本庁1階東側エレベーターホール	10:00~12:00 13:15~15:30
5月15日(金)	県西県民センター(筑西合同庁舎)	14:00~16:00

☎ 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) メール kouhou@city.chikusei.lg.jp

公式ホームページ <https://www.city.chikusei.lg.jp>

## 5月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	1日・15日(金) 13:30~15:00	アルテリオ会議室
	7日・14日・21日・28日(木) 13:30~15:00 ※7日は男性のみの教室 ※14日は筋力アップ健康運動教室 ※21日は認知症予防体操教室 ※28日は体力測定の実施	下館武道館1階
関城	13日(水) 13:30~15:00	関本公民館大ホール
明野	19日(火) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
	12日・26日(火) 13:30~15:00 ※12日は体力測定の実施	宮山ふるさとふれあい公園ホール
	13日・27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	1日・15日(金)、25日(月) 13:30~15:00 ※25日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター集会所
	22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=「均衡(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、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料で参加できます。

☎ 健康増進課(本庁2階) ☎ 22-0506

## 5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	8日・22日(金) 12日・19日・26日(火) 13日・27日(水) 13:30~15:00	アルテリオ
	12日・26日(火) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林)1階会議室
関城	12日・19日(火) 10:00~11:30	ペアーノリハーサル室
	13日・20日・27日(水) 10:00~11:30	関本公民館大ホール
明野	11日・18日(月) 13:30~15:00	あけの元気館健康体操室
協和	6日・20日(水) 13:30~15:00	協和公民館総合ホール

▶対象=おおむね60歳以上 ▶定員=各先着30人(あけの元気館のみ先着20人) ▶持参品=タオル、飲み物 ※市内居住地区、回数にこだわらず、どの教室にも月何回でも無料で参加できます。

☎ 高齢福祉課(本庁2階) ☎ 22-0526