



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

リサイクルできない農業用プラスチック類の収集

日焼けや変色など、劣化してリサイクルできない農ビ・農ポリの収集を行います。

▼日時 11月15日(日) 午前9時～午後2時
▼場所 II JA北つくば協和カントリーエレベーター(八幡)

※申込方法や料金などについては、問い合わせください。新型コロナウイルスの影響で変更・中止になる場合があります。

申問農政課(本庁3階)

☎20・1161

県最低賃金の改正

県最低賃金が、10月1日から時間額851円(2円引上げ)に改定されました。

年齢やパート・アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

※詳しくは、茨城労働局賃金室又は労働基準監督署に問い合わせてください。

茨城労働局賃金室

☎029・224・6216

令和3年度放課後児童クラブ入所児童募集

- ▶ 1次募集 = 11月16日(月)～12月4日(金)
- ▶ 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年生が優先されます)
- ▶ 開設時間 = 下校時刻～午後6時
※時間延長しているクラブもあります。
- ▶ 開設場所 = 市内保育所・認定こども園 15 施設、小学校 11 校

- ▶ 利用料 = 無料(飲食物費、教材費、保険料などは自己負担)
- ▶ 申込方法 = こども課窓口又は各クラブへ
- ▶ 持参品 = 申請書、児童世帯状況調査書、父母などの雇用証明書など

※申請書は、こども課で配布のほか、ホームページからもダウンロードできます。

申問こども課(本庁1階) ☎24-2104



認定こども園せきじょう 1号認定の入園願書受付

令和3年4月から、認定こども園せきじょうの教育部分(1号認定)への入園を希望する人の受け付けを開始します。



【申込期間】

| 期日 | 受付時間 |
|-----------|-----------|
| 11月8日(日) | 午前9時～正午 |
| 11月9日(月) | 午前9時～午後4時 |
| 11月10日(火) | |
| 11月11日(水) | |

【申込方法】

事前に認定こども園せきじょうで「願書」を受け取り、必要事項を記入して、提出してください。

申問認定こども園せきじょう ☎37-3320

保育施設(2・3号認定)の認定申請

令和3年4月から、新たに保育所・認定こども園(保育部分)・小規模保育事業所の利用を希望する人の受け付けを開始します。

- 2号認定…満3歳以上で保育の必要な人
- 3号認定…満3歳未満で保育の必要な人

【申込期間(1次募集)】※川島出張所では受け付けできません。



詳しくはホームページをご覧ください

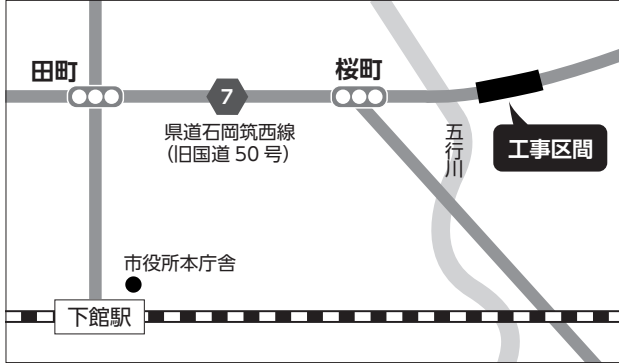
| 期日 | 受付場所 | |
|-----------|--------------|--------------|
| | こども課窓口 | 各支所窓口 |
| 11月5日(木) | 午前8時30分～午後7時 | 午前8時30分～午後5時 |
| 11月6日(金) | 午前8時30分～午後5時 | |
| 11月7日(土) | 午前9時～11時30分 | 受付していません |
| 11月8日(日) | | |
| 11月9日(月) | 午前8時30分～午後5時 | 午前8時30分～午後5時 |
| 11月10日(火) | | |
| 11月11日(水) | | |
| 11月12日(木) | 午前8時30分～午後7時 | |

申問こども課(本庁1階) ☎24-2104

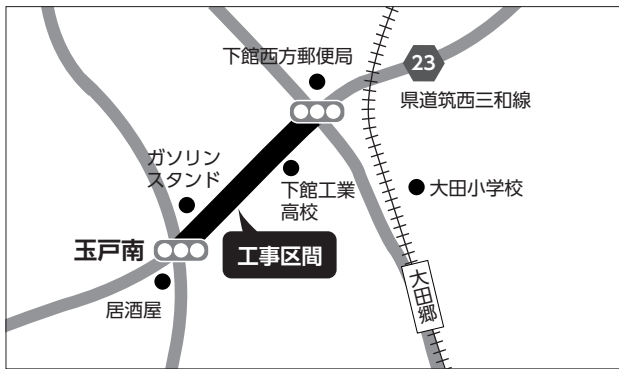
水道工事による交通規制

老朽化した水道管の布設替工事に伴い、交通規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

市野辺地内 10月中旬～12月下旬



玉戸地内 10月中旬～令和3年3月上旬



☎ 水道課 (本庁3階) ☎22-0501

生活習慣改善のアドバイスを無料で行います

国民健康保険被保険者で頻繁に通院している人を対象に、専門スタッフが無料で保健指導を行います。

この事業は(株)ベネフィット・ワンに業務委託して実施します。対象者には10月下旬に案内通知を発送しますので、ご活用ください。

☎ 医療保険課 (本庁1階) ☎24-2103

●成人集団健診の予約

11月と12月の成人集団健診の予約に空きがあります。日程など、詳しくはホームページをご覧ください。



☎ 22-0506

●令和3年版農業日誌・ファミリー日誌・新農家暦販売

【農業日誌 1400円】
最新農業情報の解説。各県の郷土料理なども紹介しています。
【ファミリー日誌 1400円】

農業情報、家計簿、贈答品控え、住所録などを掲載しています。

●【新農家暦 450円】

1年の備忘録として最適。「12か月暦」、「農作業暦」、「生活便利メモ」など、農作業・日常生活に役立つ情報満載です。

▼申込方法 10月26日(月)までに企画課窓口又は電話で
☎ 24-2197

●土地取引後には届出を

10月は、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行う「土地月間」です。一定面積以上の土

地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者(譲受人)は、届出を行う必要があります。

●【届出の必要な面積】

市街化区域2000㎡以上、市街化区域以外の都市計画区域5000㎡以上、都市計画区域外の区域1万㎡以上

●【届出の必要な取引】

売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の譲渡又は設定など

●【届出期限】

契約締結日を含め2週間以内 ※詳しくは、市ホームページ又は問い合わせください。

●【届出の必要な取引】

☎ 24-2197



●離婚時の年金分割制度

離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金の報酬額を、2人で分割できます。原則、離婚後2年以内に手続きを行う必要があります。制度改正により、年金分割割合を定める調停などが長期化し、離婚後2年を経過しても、8月3日以降に調停が成立した場合、6か月以内であれば手続きすることができまので、お早めに年金事務所に予約をし、

相談してください。

▼持参品 身分証明書、基礎年金番号がわかるもの ※本人以外は、委任状、身分証明書、基礎年金番号がわかるものが必要
です。予約時に年金事務所に確認してください。

☎ 25-0829

●井出姥沢堰土地改良区 総代選挙

▼対象 井出姥沢堰土地改良区の組合員 ▼告示日 11月4日(水) ▼立候補届出期間 11月4日(水)～5日(木) 午前8時30分～午後5時 ▼持参品 印鑑 ▼立候補届出場所 井出姥沢堰土地改良区(新治) ▼投票日 11月9日(月)

| 総代定数 | |
|-------|----|
| 第1選挙区 | 4人 |
| 第2選挙区 | 5人 |
| 第3選挙区 | 4人 |
| 第4選挙区 | 5人 |
| 第5選挙区 | 8人 |
| 第6選挙区 | 5人 |
| 第7選挙区 | 3人 |
| 第8選挙区 | 6人 |

●井出姥沢堰土地改良区

☎ 57-1007

●水戸地方務局庁舎移転

9月23日(水)から左記の所

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます！

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、国民年金第1号被保険者が出産した場合に、産前産後の国民年金が一定期間免除されるものです。

免除の内容

▶対象＝国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産した人

| | 保険料負担 | 年金受給額 | |
|-------------------------|-------|-------|------|
| 国民年金納付者 ※全額納付者 | 納付 | 国庫負担分 | 保険料分 |
| 現在の免除制度 (全額免除の場合) | 免除 | 国庫負担分 | なし |
| 産前産後期間の 免除制度 | 免除 | 国庫負担分 | 保険料分 |

国民年金第1号被保険者

20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の人

- 産前産後期間の免除制度は、「保険料免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。それに比べて、国民年金保険料の全額免除を受けた場合、将来の給付額は全額納付時と比べて2分の1となります。
- 産前産後期間は付加保険料が納付できます。産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付（返金）されます。

保険料納付が免除される期間 [色のついた部分が免除期間]

| | 3か月前 | 2か月前 | 1か月前 | 当月 | 1か月後 | 2か月後 | 3か月後 |
|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| 単胎の人 | | | | 出産予定日 | | | |
| 多胎の人 | | | | 出産予定日 | | | |

- 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

届出しないと免除になりません

- 出産予定日の6か月前から届出ができ、手続きには書類が必要です。
- 平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。
- 届出先は、住所登録のある市役所の国民年金担当窓口（市民課）となります。



手続きに必要なもの

- 身分証明書
- 基礎年金番号がわかるもの
- 母子健康手帳など（別世帯の子のみ、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類が必要です）



詳しくは、
日本年金機構ホームページ
をご覧ください。

申問市民課（本庁1階） ☎ 24-2101

☎ 029・252・2561
申問茨城県歯科医師会事務局



メール



ホームページ

※応募用紙、応募先など、詳しくはホームページをご覧ください。

はホームページをご覧ください。

在地で業務を行っています。
▼所在〒310・0061
水戸市北見町1番1号
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
問 水戸地方事務局
☎ 029・227・9911

● 噛むかも
レシピコンテスト

募
集



Sマークをご存じですか (標準営業約款制度)

このマークのある「理容店」、「美容店」、「クリーニング店」、「めん類飲食店」、「一般飲食店」は、厚生労働大臣の認可を受けた約款に基づき営業している安全・安心なお店です。



Sマーク登録店では…

- サービス・メニューについて表示しています。
- 資格者の氏名を表示しています。
- 万が一の事故の場合、賠償するための保険に加入しています。
- 業種ごとに定められたさまざまな基準を遵守しています。

☎ (公財) 茨城県生活衛生営業指導センター
☎029-225-6603

筑西地域職業訓練センター

- ①エクセル応用講座(全9回)
 - ▼期間 11月13日(金)～12月11日(金) 午後6時～9時
 - ※13日のみ午後6時～8時
 - ▼受講料 2万5000円(教材費別)
- ②簿記2級取得講座(全13回)
 - ▼期間 11月21日(土)～令和3年2月20日(土) 午前9時～午後4時 ※11月21日・28日(土)のみ午前9時～午後5時
 - ▼受講料 5万円(教材費別)
- ③いずれも：
 - ▼定員 20人 ▼講師 沼田立人氏(茨城ポリテクセンター)

日建学院つくば校非常勤講師) ▼申込期限 11月6日(金)まで

- ③フラワーアレンジメント 1 DAY レッスン「アーティシタルフラワーでキャンドル立てをつくらう」
 - ▼日時 11月21日(土) 午前9時～正午 ▼定員 20人
 - ▼受講料 4000円(材料費込) ▼申込期間 10月19日(月)～11月6日(金)
- ④和裁講座「来年の干支『丑』をつくらう」
 - ▼日時 12月6日(日) 午前9時～午後4時 ▼定員 10人
 - ▼受講料 5500円(材料費込) ▼申込期間 10月19日(月)

茨城県立歴史館企画展

Unon Period
「縄文の美と技、成熟する社会」

▼日時 11月29日(日) まで
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(祝日の場合は翌日)

▼場所 茨城県立歴史館(水戸市) ▼入館料 一般610円

危険物取扱者 保安講習会

▼日時 11月16日(月) 一般：午前9時30分～午後0時30分 / 給油：午後1時～4時 ▼場所 2アクロス(結城市) ▼受付期間 10月19日(月)～11月2日(月) ▼定員 363人 ▼申込方法 ホームページから

☎029-301-7878

茨城県立歴史館

満70歳以上3000円、大学生3200円

☎029-225-4425

筑西母親クラブ

「ハロウィンシールラリー」

▼日時 10月25日(日) 午前10時～11時30分 ▼場所 宮山ふるさとふれあい公園 ▼対象 乳幼児とその保護者 ▼定員 20組 ※参加無料。

詳細は、LINEで お知らせします。

☎090-6547-3414

母親リフレッシュ企画 子育て支援企画

「耳つぼジュエリー体験」

▼日時 10月30日(金) 午前10時～11時30分

▼場所 Tea Room Jasmine (川澄) ▼申込方法 電話で ※要予約

☎090-4810-9851

シエイプアップ教室

「健康で美しい身体づくり(全12回)」

▼日時 11月2日(月)～12月14日(月) 午後7時30分～8時

第16回筑西市ウォークラリー大会

地図を使って、問題を解きながら市街地を歩きます。

▼日時 10月25日(日) 受付：午前9時30分～/スタート：午前10時 ▼場所 アルテリオ前広場 ▼定員 先着50人(1チーム2～5人で参加) ▼持参品 運動のできる服装、マスク

☎52-3994

県西ユニカールを 楽しむ会

▼日時 11月19日(木) 午後1時30分～3時30分 ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成) ▼定員 40人程度 ▼持参品 運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物 ▼申込方法 電話又はFAXで ※費用無料

☎52-7111

わんぱく自然塾番外編

【里山ミッションウォーク】

森の中にあるチェックポイントを回り、友達や家族と謎を解きながら、自然を五感で体験しよう。

開催日時

11月8日(日) 午前9時～正午

場所

五郎助山(上野)

定員

先着10組30人程度
(2人以上で申込み)

対象

小学1年～3年生…保護者同伴
4年～6年生…保護者や友達同士でも可

持参品

マスク、水筒、タオル、ティッシュ、汚れてもいい服装

費用

1人500円

申込方法

10月23日(金)から定員になり次第終了
メール又はホームページから申し込んでください。



メール



ホームページ

申込 NPO法人里山を守る会 幸田
☎090-8811-7988

参加無料

地球のステージ

～コロナの時代をどう生きるか～

心の健康のためにできることを考える講演会です。

開催日時

11月22日(日) 午後2時～4時10分

場所

スピカビル6階コミュニティプラザ

定員

先着100人

内容

- 海老澤俊一氏(県西歯科医師会)の歯科講話(30分)
- 桑山紀彦氏(地球のステージ代表・心療内科医)のライブ音楽・大画面映像・語りのステージ(90分)



申込方法

健康増進課へ電話で予約

申込 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

市民ウォーク

【健康づくり奨励単位認定事業】
▼日時 11月1日(日) 午前9時～11時 ▼集合場所 母子島遊水地湛水池駐車場 ▼内容 ①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ウォーキング実践(約5km) ▼対象 市内在住の人(5～6km歩ける人) ▼持参品 飲み物、帽子、運動のできる服装

▼申込期限 10月23日(金)までに電話又はFAXで
※小雨決行、参加無料
申込 筑西市レクリエーション協会 秋田 ☎28-4958

第17回「尊徳豆まつり」

開催日時

10月31日(土)、11月1日(日)

午前9時～午後3時30分まで
※豆がなくなり次第終了

申込不要

会場

筑西市山崎地区
※国道294号の山田うどんを西に曲がって、下館総合体育館方面に向かい、国道50号の先300m、右側道路沿い



持参品

マスク、はさみ、軍手、長靴など

費用

1,000円(ロープ1本)

申込 下館筑西報徳壹圓塾 小石川
☎090-8012-0570

えほんのひろば

▼日時 10月22日(木) 午前10時30分～ ▼場所 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

あすなろの会 手面 ☎24-4547

読み聞かせ「あすなろの会」

▼日時 10月25日(日) 午後2時～ ▼場所 中央図書館おはなしコーナー

※参加無料、予約不要
申込 鳥生市健康運動普及員会長 鳥生 ☎080-1090-5748

時刻表読み方教室

▼日時 11月6日(金) 午後5時～6時30分 ▼場所 アルテリオ2階会議室 ▼対象 鉄道や旅行計画に関心のある小学3年～6年生(保護者1人まで同伴可) ▼定員 6人(先着順)
▼申込方法 11月2日(月)までに電話で
申込 地域おこし協力隊 石崎 ☎090-6015-8192

申込 未来ネットボランティアサークル ☎24-8070

ときめき婚活 ハロウィンパーティー

好きな衣装に仮装して、参加しましょう。

▼日時 11月8日(日) 午前11時30分～午後3時 ▼場所 Ⅱダイヤモンドホール中庭(玉戸)

▼対象 Ⅱ次の条件をすべて満たす人 ①28歳～45歳の独身男女 ②県内に居住又は勤務している人 ③マスク着用 ④参加希望者に健康チェック表を送付し、項目が適正である人 ▼定員 Ⅱ男女各15人(先着順) ▼申込方法 Ⅱ11月2日(月)までに電話で

申問 NPO法人メドウルミートクラブ ☎25・2678

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。

▼日時 11月4日・18日(水) 午前9時30分～ ▼場所 Ⅱ健康増進課窓口

※相談無料、要予約

申問 健康増進課(本庁2階)

☎22・0506

出張労働相談

労働条件、賃金不払いなど労働問題でお困りの人は、相談してください。

▼日時 11月12日・12月17日・令和3年1月14日・2月18日・3月18日(木) 午前10時～午後4時(受付:午後3時30分まで)

▼場所 Ⅱ市役所本庁舎3階303会議室 ※12月17日(木)のみ2階204会議室 ▼申込方法 Ⅱ電話で

※秘密厳守、相談無料

申問 いばらき労働相談センター

☎029・233・1560

歯の何でも電話相談

入れ歯のこと・子どもの歯の悩み・インプラント・矯正・口臭の悩み・顎関節症など、歯に関する悩みや質問をお受けします。

▼日時 11月15日(日) 午後1時～4時 ※相談無料

申問 (一社)茨城県保険医協会

☎029・823・7930

いじめる窓 「なんでも相談」

▼日時 10月22日(木) 午後2時～5時 ▼場所 Ⅱスピカビル

6階東側会議室 ▼相談員 ⅡM

asaako・K(メンタルケアアドバイザー) ※秘密厳守、要予約、相談無料

申問 Masako・K

☎45・6608

無料税務相談

▼日時 11月4日・18日(水) 午後1時30分～4時30分 ▼場所 Ⅱスピカビル2階204会議室 ※予約不要、直接会場へ

申問 関東信越税理士会下館支部 横井 ☎32・5125

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 11月18日(水)

定例会

▼期日 11月24日(火)

いずれも:

▼時間 Ⅱ午後1時～3時 ▼場所 Ⅱ市心身障害者福祉センター NPO法人つばさ(小林)

▼申込方法 Ⅱ電話又は FAX

※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。

申問 筑西地方家族会 古池

☎52・2743

不妊治療費の一部助成

特定不妊治療に要した費用の一部を助成します。

助成内容

- ①特定不妊治療(男性不妊治療を除く)を行った場合…10万円
 - ②男性不妊治療を行った場合…10万円
- ※1回の特定不妊治療に要した費用のうち、茨城県から受けた助成金額を差し引いた額について、それぞれ10万円を上限に助成します。

対象となる夫婦

次のすべての要件に該当している人が対象です。

- ①法律上の婚姻をしている夫婦であること
- ②夫婦ともに筑西市民であり、申請する日において市内に1年以上住所を有すること
- ③茨城県不妊治療費補助金の交付の決定を受けていること
- ④市税などを完納していること



対象となる治療

- 体外受精及び顕微授精
- 男性不妊治療(特定不妊治療の過程で行う精子を採取するための手術)

申請方法

筑西保健所の茨城県不妊治療費補助金交付決定を受けた後、**30日以内**に下記の必要書類を持参し、母子保健課で申し込んでください(やむを得ず期限を過ぎる場合は相談してください)。

必要書類

- ①不妊治療費補助金交付申請書【様式第1号】
- ②令和2年度茨城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
- ③茨城県不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
- ④申請者本人名義の通帳(夫婦どちらかの通帳)
- ⑤印鑑(シャチハタ不可)

申問 母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

10月の納付

市・県民税（3期）
 課税課（本庁2階） ☎24-2113

国民健康保険税（4期）
 後期高齢者医療保険料（4期）
 課税課（本庁1階） ☎24-2103

介護保険料（4期）
 課税課（本庁2階） ☎22-0528

納期限：11月2日（月）

11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=①6日・13日・20日・27日（金）午後7時～
 ②8日・22日（日）午後1時30分～
 ③10日・17日（火）、25日（水）午前9時30分～

▶定員=各先着10人（1度に2人まで申し込み可）
 申込下館総合体育館 ☎28-5040

協和の杜体育館トレーニング室

▶日時=①8日（日）午前10時30分～
 ②13日・20日（金）午前9時30分～
 ③25日（水）午後7時～

▶定員=各先着5人（1度に2人まで申し込み可）
 申込協和の杜体育館 ☎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=10月27日（火）から電話で

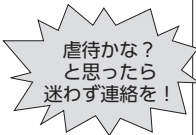
市体育施設 11月の休館日 休館日=■色

| 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 | | | | | |

■ 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
 【いばらき虐待ホットライン】 24時間
 ☎0293-22-0293



消費生活センターに相談を!! 秘密厳守・無料

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。

▶相談時間=平日午前9時～正午、午後1時～4時
 ※当面の間、電話相談のみとなります。
 消費生活センター ☎21-0745

お礼とご報告

寄付 ～筑西市へ～
 盲導犬啓発のため
 ＊細島田鶴子様…著書『俳句と盲導犬』…4冊
 （9月8日現在）

善意銀行 ～市社会福祉協議会へ～
 ＊認定こども園 下館聖母 様…2,032円
 ＊匿名 様…2,389円
 （9月15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2年7月豪雨災害義援金として
 ＊筑西遊湯館…17,034円
 ＊筑西市役所義援金募金箱…40,264円
 （9月18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 | 11月12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 | 11月12日（木） 午後1時～4時 | 11月6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 | 【要予約】 10月23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 |

☐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 | ドメスティック・バイオレンス（DV）、 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 ☎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。

11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 | 11日(水) 13:00~14:00 | 明野 保健センター | 当初の対象者 とは異なりま すので、個別 に通知します |
| | 17日(火) 13:00~14:00 | 下館 保健センター | |
| 3歳児 健康診査 | 24日(火) 12:45~14:00 | 下館 保健センター | |
| | 25日(水) 12:45~14:00 | 明野 保健センター | |
| マタニティクラス ※ママクラス | 9日(月) 9:30~9:40 | 明野 保健センター | 妊婦さん |
| 健診の種類 | 期日・受付時間・対象 | | |
| 3~4か月児 健康診査 | 医療機関での健診になります。郵送した受診券を使って、受診してください。 | | |
| 離乳食教室 | 今年度は開催を見合わせます。 相談のある人は、下記の育児相談などを利用してください。 | | |
| 1歳児 健康相談 | | | |
| 2歳児歯科 健康診査 | | | |

※健診会場では、感染症対策に十分配慮します。

☎ 母子保健課(本庁1階) ☎ 24-2115

11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利用してください。

▶日 時=11月10日(火)、18日(水)、26日(木)

9:30~11:00、13:30~15:00

※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)

▶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 |
|-----------|----------------------|----------------------------|
| 10月25日(日) | 道の駅グランテラス筑西 | 10:00~11:45 13:00~16:00 |
| 11月5日(木) | 本庁舎1階 東側エレベーターホール | 10:00~15:30 |
| 11月11日(水) | ホテルニューつたや | 10:00~12:00 13:15~16:00 |

☎ 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>

11月の健康運動教室(予約不要)

| 地区 | 日 時 | 会 場 |
|--------|---|----------------------|
| 下 館 | 6日・20日(金) 13:30~15:00 | アルテリオ 会議室A |
| | 5日・12日・19日・26日(木) 13:30~15:00 ※5日は男性のみの教室 ※12日は筋力アップ健康運動教室 ※19日は認知症予防体操教室 | 下館武道館1階 |
| 関 城 | 4日(水) 13:30~15:00 | 関本公民館 大ホール |
| 明 野 | 17日(火) 13:30~15:00 | 明野保健センター |
| | 10日(火) 13:30~15:00 | 宮山ふるさとふれあい 公園ホール |
| | 11日・25日(水) 13:30~15:00 ※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 | 6日・20日(金)、30日(月) 13:30~15:00 ※30日は男性のみの教室 | 協和ふれあいセンター 集会室 |
| | 27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、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。体調不良の場合はご遠慮ください。

☎ 健康増進課(本庁2階) ☎ 22-0506

11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 | 10日・17日(火) 13日・27日(金) 13:30~15:00 | アルテリオ集会室 |
| | 5日(木)、13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 | 10日・17日(火) 10:00~11:30 | ペアーノ リハーサル室 |
| | 4日・11日・18日・25日(水) 10:00~11:30 | 関本公民館 大ホール |
| 明 野 | 2日・16日(月) 13:30~15:00 | 明野いきがいセンター 多目的ホール |
| 協 和 | 4日・18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 ▶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。マスクを着用して、参加してください。体調不良の場合はご遠慮ください。

☎ 高齢福祉課(本庁2階) ☎ 22-0526