

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



## 年末年始の業務について



施設名など	12月				令和3年1月								問い合わせ
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
<b>市役所（本庁・支所・出張所）</b> 出生・死亡・婚姻などの届出は、スピカビル1階総合案内で日直職員が受け付けます。	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	○	市民課☎ 24-2101
<b>キッズコーナー「ちっくんひろば」</b>	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	○	こども課☎ 24-2104
<b>上下水道料金お客様センター</b>	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	○	☎ 22-0505
<b>デマンドタクシー「のり愛くん」</b> 予約受付も休止。1月4日（月）の予約は12月25日（金）から、1月5日（火）の予約は、12月28日（月）から。	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	○	のり愛くん予約センター ☎ 23-6666 企画課☎ 24-2197
<b>消費生活センター</b>	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	☎ 21-0745
<b>茨城県西部メディカルセンター</b> 24時間体制で救急対応を行います。電話で問い合わせのうえ、来院してください。 ※12月30日（水）、1月2日（土）は小児科診察を行います。【受付時間】8:30～9:30	○	休	休※	休	休	休※	休	○	○	○	○	○	☎ 24-9111
<b>筑西診療所</b>	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	○	☎ 28-2261
<b>夜間休日一次救急診療所</b>	休診中 再開については、広報紙などでお知らせします。												—
<b>筑西市体育施設</b>	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	下館総合体育館 ☎ 28-5040
<b>あけの元気館</b> 12月31日（木）の休館に伴い、12月23日（水）は営業します。	○	○	○	休	休	○	○	○	○	○	○	○	☎ 52-7111
施設名など	12月				令和3年1月								問い合わせ
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
<b>アルテリオ・ペアーノ・各公民館</b>	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	アルテリオ☎ 23-1616 ペアーノ☎ 37-7803
<b>ちくせい市民協働まちづくりサロン</b>	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	市民協働課☎ 23-1600
<b>中央図書館・明野図書館、各分館</b>	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	中央図書館☎ 24-3530 明野図書館☎ 52-2466
<b>しもだて美術館</b>	12月21日（月）～1月8日（金）まで休館												☎ 23-1601
<b>板谷波山記念館</b>	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	☎ 25-3830
<b>環境センター</b> ※ごみカレンダーでは12月29日（火）、30日（水）が受け入れとなっておりますが、都合により12月26日（土）、27日（日）に変更となります。また、1月3日（日）の休業に伴い、1月10日（日）はごみ受け入れを行います。	○	休※	休※	休	休	休	休※	○	○	○	○	○	☎ 33-3755
<b>筑西遊湯館</b> ※12月31日（木）は午後6時まで営業	○	○	○	○※	休	○	○	○	○	○	○	○	☎ 33-5151
<b>県西総合公園</b> 12月29日（火）、30日（水）、1月2日（土）、3日（日）はインターネット予約休止。各当日分の電話予約及び窓口受付のみ。	○	○	○	休	休	○	○	○	○	休	○	○	☎ 57-5631
<b>きぬ聖苑</b> ※12月31日（木）は告別式及び火葬業務のみ受付。通夜は受付不可。	○	○	休	※	休	休	休	○	休	○	○	○	☎ 33-6635
<b>ほっとランド・きぬ</b>	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	☎ 30-4126
<b>道の駅グランテラス筑西</b>	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○	○	○	☎ 45-5055

# 風しんの抗体検査はお済みですか

風しんの予防接種を受ける機会がなかった人へ昨年6月ごろ送付した、「風しんにおける抗体検査および予防接種のご案内」の有効期限を延長しました。

抗体検査は、健康診断のときや全国の協力医療機関で受けることができますので、忘れずに受けてください（市内の協力医療機関は下記参照）。

※抗体検査券及び抗体検査受診票を紛失した場合は、再発行しますので、健康増進課まで問い合わせてください。

■ **使用期限** = 令和3年3月31日（水）まで

■ **対 象** = 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

■ **持 参 品** = 抗体検査券（バーコード付シール）、抗体検査受診票、身分証明書

■ **費 用** = 無料



## 抗体検査・予防接種の協力医療機関

事前に医療機関へ確認をお願いします。

### ■ 下館地区

協力医療機関名	電話番号
新井内科医院	☎ 22-2618
大田医院	☎ 22-3914
大圃クリニック	☎ 21-0123
おおもりクリニック	☎ 28-1120
加納内科胃腸科	☎ 24-7365
かわしま内科クリニック	☎ 26-7300
県西糖尿病内分泌内科クリニック	☎ 48-9609
ごとうクリニック	☎ 23-3215
さとうクリニック	☎ 20-0310
三岳荘小松崎病院	☎ 24-2331
下館胃腸科医院	☎ 24-8864
鈴木耳鼻咽喉科	☎ 25-4332
すわクリニック	☎ 22-2069
玉野医院	☎ 28-0801
とみざわハートクリニック	☎ 28-1700
直江医院	☎ 22-3081
長倉内科・外科クリニック ※抗体検査のみ	☎ 54-5551
平間産婦人科医院	☎ 22-3741
ひろせ内科クリニック	☎ 25-5655
宮田医院	☎ 22-2440

### ■ 関城地区

協力医療機関名	電話番号
大圃病院	☎ 37-3101
河上医院	☎ 37-2460
濱名医院	☎ 37-6920
山口医院	☎ 37-3777

### ■ 明野地区

協力医療機関名	電話番号
あけの元気館前クリニック	☎ 52-6333
明野中央医院	☎ 52-0026
かくらいクリニック	☎ 52-6711
秀村医院	☎ 52-0077
横瀬医院	☎ 52-0027

### ■ 協和地区

協力医療機関名	電話番号
池田整形外科	☎ 57-2555
協和中央病院	☎ 57-6131
にいはいり診療所	☎ 57-7700

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

案内

申告などに伴う国保税の  
社会保険料控除

【国保税納付額証明書の発行】

▼場所Ⅱ市民課（本庁1階）、  
収税課（本庁2階）、各支所及  
び川島出張所 ▼手数料Ⅱ無料

【注意事項】

国民健康保険税は、社会保険  
料控除の対象ですが、世帯主課  
税のため個人ごとの課税額証明  
書や納税額証明書は発行できま  
せん。

※詳細はホームページ  
をご覧ください。



☎医療保険課（本庁1階）  
24・2103

下館税務署から確定申告  
についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対  
策のため、申告相談を1月18日  
（月）から受け付けます。

会場への入場には「入場整理  
券」が必要です（配布方法につ  
いては後日、国税庁ホームペー  
ジなどでお知らせします）。入  
場整理券の配布状況に応じて、  
午後4時前であっても受付を終  
了し、後日の来場をお願いする

場合があります。

確定申告会場に来場される際  
は、マスクの着用、検温へのご  
協力、できる限り少人数でお越  
しください。咳、発熱などの症  
状のある人は入場をご遠慮いた  
だく場合があります。

▼期間Ⅱ1月18日（月）～3月  
15日（月）まで ※平日のみ

▼受付時間Ⅱ午前8時30分～午  
後4時 ※相談開始は午前9時  
から、提出は午後5時まで

▼場所Ⅱ下館税務署

☎24・2121

指定難病患者福祉手当  
の申請をお忘れなく

▼申請期限Ⅱ12月28日（月）

▼申請場所Ⅱ障がい福祉課（本  
庁1階）又は各支所（川島出張  
所を除く）※郵便での申請希望  
の人は障がい福祉課へ問い合わせ  
てください。

▼対象Ⅱ指定難病特定医療費受  
給者証を所有している人で生活  
保護を受けていない人、市税及び  
国民健康保険税の滞納がない人

▼持参品Ⅱ指定難病特定医療費  
受給者証の写し、認印、本人名  
義の通帳の写し ▼手当額Ⅱ  
2万円

☎申問障がい福祉課  
24・2105

契約業者登録申請の受付

令和3・4年度（定期）入札参加資格審査申請  
令和3・4年度（定期）小規模業務（工事・物品・役務）

市が発注する建設工事、建設コンサルタント業務、  
物品・役務、小規模業務（工事・物品・役務）に係  
る競争入札への参加や随意による契約などを希望す  
る事業者（法人・個人を問わず）は、受付期間内に  
申請書などを忘れずに提出してください。

※申請は、郵送によるものに限ります。

【申請について】

■ 受付期間 = 2月1日（月）～26日（金）※消印有効

■ 申請方法 = 郵送のみ ※窓口での受付は行いません

■ 宛 先 = 〒308-8616

茨城県筑西市丙360番地  
筑西市役所 総務部契約検査課まで

※要項・指定様式は、市ホームページから  
ダウンロードできます。



【申】【問】 契約検査課（本庁4階） ☎24 - 2185

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者のみなさんへ

医療機関のかかり方で上手に節約

医療費はちょっとした心がけでみなさんの家  
計の医療費負担の軽減につながります。

- ①かかりつけ医を持ちましょう。紹介状なしで大病  
院にかかるると特別料金がかかります。
- ②同じ傷病で同時に複数の医療機関にかかる「はし  
ご受診」は身体的にも経済的にも大きな負担にな  
ります。
- ③時間外・休日・深夜受診は、医療費が割増料金に  
なります。医療機関に受診するべきか判断に迷う  
場合は救急電話相談をご利用ください。

■ こども救急電話相談：#8000

■ おとな救急電話相談：#7119

④ジェネリック医薬品を使用することで、医療費が  
安くなる場合があります。

保険証を使えるのは退職日まで

協会けんぽに加入している人が、保険証を使用で  
きるのは退職日までです。ご家族（被扶養者）の保  
険証も同様に、ご本人（被保険者）の退職日の翌日から  
使用できなくなります。

また、ご家族（被扶養者）が、就職などにより扶  
養から外れる場合は、扶養から外れた日から、保険  
証を使用できなくなります。

お勤めの会社を退職される場合や、扶養から外れ  
る際は、必ず保険証を会社へ返却してください。

※パートの人などで、勤務時  
間や日数が減少し被保険者  
資格を喪失する場合は、「資  
格喪失日」以降、保険証は  
使用できません。



【問】 協会けんぽ茨城支部 ☎029 - 303 - 1500

### ● 障害者控除認定の申請

障害者に準ずると認定された65歳以上の人（介護保険要介護認定者など）は、障害者手帳の交付を受けていない場合でも、所得税や市県民税の障害者控除が受けることができます。申告の前に申請をしてください。

※障害者手帳の交付を受けている人は、手帳による控除が受けられますので、申請は必要ありません。

▼申請場所 障がい福祉課又は各支所 ※川島出張所を除く

▼対象 65歳以上の人（介護保険要介護認定者など） ▼持参品 印鑑

☎ 24・2105

### ● 捕獲したカラスの無料配布

▼日時 1月17日（日）午後2時から ※先着順 ▼場所 下館庁舎南側駐車場

☎ 20・1161

### ● 市税の徴収猶予制度

新型コロナウイルス感染症の影響により収入に相当の減少があった人で、市税などを一時に

納付することができない場合、徴収猶予（納税の先送り）を受けることができますので、ご相談ください。

☎ 24・2316

### ● 道路をきれいに使いましょ

【農家のみなさんへお願い】

農機具などから落ちた泥のたまりは、道路を走行する車両や歩行者などの通行の妨げになり大変危険です。田・畑での農作業後に農機具などに付着した泥は、道路を走行する前に必ず農地内で取り除いてください。

☎ 23・1800

### ● 朗読CD無料貸出

『武漢日記』 方方著 80分11枚  
『春雷』 葉室麟著 7枚  
『火の鳥』 桜庭一樹著、手塚治虫作 11枚

『夜の橋』 藤沢周平著 7枚  
『夜消える』 藤沢周平著 4枚  
『草笛物語』 葉室麟著 6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、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

☎ 37・4458

## 募 集

### ● 筑西地域職業訓練センター

「フラワーアレンジメント 1 DAY レッスン」「先取りの春を生けよう」

▼日時 1月16日（土）午前9時～正午 ▼定員 20人 ▼講師 安藤和代氏（フラワー装飾1級技能士） ▼受講料 4000円（材料費込） ▼申込期間 12月21日（月）～1月8日（金）

「パソコン情報活用講座」「WordPressで簡単ホームページ作成講座」

▼日時 1月22日（金）～2月19日（金）午後6時～9時（毎週火、金曜日全9回） ※初回は午後8時まで ▼定員 20人

▼講師 沼田立人氏（日建学院 つくば校非常勤講師） ▼受講料 2万5千円 ▼申込期間 12月18日（金）～1月15日（金）

☎ 0296・75・1254

## 「協和台原公園墓地」の新規使用者を随時受け付けています

市では、市営墓地「協和台原公園墓地」の使用者を随時受け付けています。申込みには使用資格を満たしていることが必要です。受付状況や空き区画は、市ホームページからも確認できます。

※「明野富士見霊園」は完売につき現在は受け付けていません。



### ■ 区画・使用料（1使用者につき1区画）

区画	広さ	使用料（許可時のみ）
英字区画	4.5㎡	36万円
数字区画	9.91㎡	45万円

### ■ 管理料 年間 3,200円

### ■ 使用資格

- ①市内の人：祭祀を主宰すべき人で、使用許可申請の日において本市の住民基本台帳に継続して1年以上記録されている人
- ②市外の人：祭祀を主宰すべき人で、その代理人となる成年者が本市の住民基本台帳に記録されている人



【問】環境課（本庁2階） ☎24-2130

● 下館税務署  
短期非常勤職員

▼勤務内容①パソコン入力、書類整理など②確定申告会場でのパソコン操作補助③各市町申告会場でのスマホ申告操作補助  
▼勤務期間①②1月初旬～3か月程度③2月10日(水)～3月12日(金)の間に10日間程度  
▼勤務地①②下館税務署③各市役所・町役場(筑西市、常総市、桜川市、下妻市、八千代町)  
▼時給①930円②③950円  
▼募集人数①30人程度②③10人程度  
①②③いずれも：  
▼勤務時間①午前9時～午後5時のうち5時間30分～7時間  
▼待遇①別途交通費補助あり  
▼資格①基本的なパソコン操作ができる人  
▼応募方法①電話連絡のうえ、履歴書を郵送で  
申問 下館税務署 ☎25・3390

● イベント

● 「金次郎(尊徳)からた競技大会」開催中止

1月24日(日)に実施を予定していた「金次郎(尊徳)からた競技大会」は、新型コロナウイルス

イルス感染症拡大防止のため中止します。

申問 下館筑西報徳壹圓塾 小石川 ☎090・8012・0570

● 母親リフレッシュ企画  
子育て支援企画

「アロマハンドクリーム作り」

▼期日①12月21日(月)  
▼紅茶教室

▼日時①12月22日(火)

「耳つぼジュエリー」

▼日時①12月23日(水)

いずれも：

▼時間①午前10時～11時30分

▼場所①Tea Room Jasmine(川澄)▼申込方法①電話で※要予約

申問 NPO法人いちなごみ市塚

☎090・4810・9851

● えほんのひろば

▼日時①12月24日(木) 午前10時30分～

▼場所①いずみ保育園

園なかよし文庫 ▼対象①4歳

以下の子どもと保護者 ▼内容

①テーマ「メリークリスマス」、

絵本『あのねサンタの国では

ね』、『まどからのおくりもの』

②未来ネットボランティアサー

クル ☎24・8070

● 家庭教育セミナー

▼日時①1月19日(火) 午前10

時～11時30分 ▼場所①アルテ

リオ会議室A ▼テーマ①「子

どもの自己肯定感を育てよう」

▼定員①先着20人 ▼申込方法

①電話で※参加無料

申問 (公社) スコーレ家庭教育

振興協会 飯泉

☎080・5032・0305

● 筑西リズム体操  
下館教室無料体験会

▼日時①12月22日(火) 午後1

時30分～3時 ▼場所①下館ト

レーニングセンター(二木成)

▼対象①女性 ▼持参品①ヨガ

マット又はバスタオル ※申込

不要

申問 筑西リズム体操 鈴木

☎52・2839

● 相談

● こころの窓  
「なんでも相談」

▼日時①12月24日(木) 午後2

時～5時 ▼場所①スピカビル

6階東側会議室 ▼相談員①M

asaki・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

下館・結城都市計画区域マスタープランに関する公聴会の開催

都市の将来像を示す「都市計画区域マスタープラン」の作成にあたり、みなさんから広く意見をいただくため、公聴会を開催します。公聴会では「下館・結城都市計画区域マスタープラン」の原案に対して、公述人として意見を述べることができますが、申出者が多数の場合は、意見内容を考慮のうえ代表者を選定します。

公聴会

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、公聴会の開催方法、日程を変更する可能性があります。最新の情報は、県ホームページをご覧ください。

- 日時=1月22日(金) 午前10時30分
- 場所=筑西合同庁舎1階大会議室 (二木成)

申出方法

原案に対し公述を希望する人は、期間内に公述申出書を提出してください。

※様式、提出先、その他詳細は閲覧場所で確認するか、県ホームページをご覧ください。

公述申出及び閲覧期間

1月7日(木)～15日(金) ※平日午前8時30分～午後5時15分

原案の閲覧場所

茨城県土木部都市局都市計画課、筑西市土木部都市整備課(本庁3階)

【問】茨城県土木部都市局都市計画課 ☎029-301-4592



●生活習慣病予防のための  
栄養相談

▼日時 11月6日・20日(水)  
午前9時30分～正午 ▼場所 健康増進課窓口 ※相談無料、要予約

【申】健康増進課(本庁2階) ☎22・0506

●無料税務相談

▼日時 11月6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

【相談支援】  
▼期日 11月20日(水)  
【定例会】  
▼期日 11月26日(火)  
いずれも…

▼時間 午後1時～3時 ▼場所 市心身障害者福祉センターNPO法人つばさ(小林)  
▼申込方法 電話又はFAXで  
※開催期日の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】筑西地方家族会 古池 ☎FAX 52・2743



### ポセリンアート講座 (明野公民館講座)

転写紙を使い、オリジナルの器を作成します。

▶日 時 = 1月16日・30日(土) 午前9時30分～正午  
※同一内容

▶場 所 = 明野公民館創作展示室、研修室

▶対 象 = 市内在住又は在勤の人 ▶定員 = 各 15 人

▶持参品 = 新聞紙 ▶費用 = 1,500円(材料費)

▶申込方法 = 12月25日(金)までに来館又は電話で

【申】【問】明野公民館 ☎52-5333

# ちくせい健康ダイヤル24

経験豊かな医師や保健師、看護師、ケアマネージャーなどの相談スタッフが、市民のみなさんの相談にきめ細かくアドバイスします。



**年中無休・24時間・無料**

**TEL: 0120-08-2941**

※筑西市にお住まいの人が利用できるサービスです。名前と年齢を告げて利用してください。プライバシーは厳守します。非通知設定からのご利用はできません。

健康  
相談

医療機関  
情報などの  
提供

医療  
相談

育児  
相談

介護  
相談

メンタル  
ヘルス

例えばこんな相談！お気軽に相談してください！

- 気になる体の症状…治療法、病院案内、応急措置法 など
- 現在受けている治療…病気・薬・検査データの説明、最新の治療法 など
- 母子保健・育児…妊娠中の生活・病気・マタニティブルーについて、不妊について、出産・産院情報、赤ちゃんの病気、成長、予防接種、育て方 など
- 健康保持・増進…健康でいるための食事・運動、人間ドック、予防接種 など
- 家庭看護・介護…介護保険制度、家庭介護の方法、運動・食事の指導、応急措置法 など

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

## 12月の納付

固定資産税・都市計画税（4期）  
 課税課（本庁2階） ☎22-0527

国民健康保険税（6期）  
 後期高齢者医療保険料（6期）  
 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

介護保険料（5期）  
 介護保険課（本庁2階） ☎22-0528

**納期限：12月25日（金）**

## 1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=①8日・15日・22日・29日（金）午後7時～  
 ②10日・24日（日）午後1時30分～  
 ③13日（水）、19日（火）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=①10日・24日（日）午前10時30分～  
 ②15日（金）午前9時30分～  
 ③19日（火）午後7時～
- ▶定員=各先着5人（1度に2人まで申し込み可）

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=12月29日（火）から電話で

## 市体育施設 1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						

申問下館総合体育館 ☎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（いちばやく）
- 【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!

## 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
- 消費生活センター ☎21-0745

## お礼とご報告

善意銀行 ～市社会福祉協議会へ～

※匿名 様…30,000円 (11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  
 ※筑西市役所義援金募金箱…8,300円  
 (11月16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14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	1月14日（木） 午後1時～4時	1月8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】 12月18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	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 ☎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。

## 1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	21日(木) 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
	26日(火) 13:00~14:00	下館保健センター	
3歳児健康診査	12日(火) 12:45~14:00	下館保健センター	
	22日(金) 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	7日(木) 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となります。ご相談のある方は、下記の育児相談などを利用してください。 ※離乳食のはじめ方の動画を、ホームページに掲載しました。ぜひご覧ください。		
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。

問 母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

## 1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=1月8日(金)、14日(木)、25日(月)  
9:30~11:00、13:30~15:00  
※時間は予約時にお伝えします。

▶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。

申問 母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

## 愛の献血

月 日	場 所	時 間
12月21日(月)	本庁舎1階 東側エレベーターホール	10:00~12:00 13:15~16:00

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) メール kouhou@city.chikusei.lg.jp

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

## 1月の健康運動教室(予約不要)

地区	日 時	会 場
下館	15日(金) 13:30~15:00	アルテリオ会議室A
	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	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
	26日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
協和	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
	15日(金)、25日(月) 13:30~15:00 ※25日は男性のみの教室 22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=「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。体調不良の場合はご遠慮ください。

問 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

## 1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	5日・19日・26日(火) 8日・22日(金) 13:30~15:00	アルテリオ集会室 ※26日は会議室
	12日・26日(火) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林) 娯楽室
関城	5日・19日(火) 10:00~11:30	ペアーノ リハーサル室
	6日・13日・20日・27日(水) 10:00~11:30	関本公民館 大ホール
明野	4日・18日(月) 13:30~15:00	明野いきがいセンター 多目的ホール
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 ▶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。

問 高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526