

PCR
検査など

高齢者等任意検査費用の一部を助成します

新型コロナウイルスに感染した際に、重症化するリスクが高い高齢者や基礎疾患のある人が本人の希望により検査を行う場合に、市が検査費用の一部を助成します。

対象者	市に住民票がある人で検査日において①又は②に該当し、無症状で検査を希望する人 ① 65歳以上の高齢者で心配な要素（※）がある人 ② 65歳未満で下記の基礎疾患があり、心配な要素（※）がある人 慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患を持つ人など （※）心配な要素…3密を避けられない状況にいた人、濃厚接触の可能性を否定できない人
受付期限	3月22日（月）消印有効
助成回数	1人2回まで
自己負担額	1回あたり5,000円（1回あたり25,000円相当の検査です）
申込方法	①筑西市新型コロナウイルス感染症高齢者等任意検査助成金交付申請書（検査申込書）に必要事項を記入のうえ、切り取って郵送で申し込んでください（切手不要）。 ②市から助成券を送付します。申込みの希望にそえない場合は調整のため、電話連絡します。
検査期間	1月20日（水）から3月31日（水）まで
検査の種類	PCR法検査、LAMP法検査、抗原定量検査

無症状でも心配な要素がある人は検査を受けてください。



検査の流れ（申請書などは全戸配布します）

1 検査申込

- 全戸配布した申請書に必要事項を記入します。
- 基礎疾患のある人は、お薬手帳など基礎疾患の療養状況がわかる書類の写しを同封してください。
- 申請書に記入した面を内側にし、のり付けてから投函してください（切手不要）。

2 助成券が届きます

- 市から、医療機関と日時が指定された「助成券」と「検査の注意事項」が送られます。

【問】高齢福祉課（本庁2階）☎22-0526

3 検査当日

当日の持参品：助成券、5,000円、マスク、携帯電話

- 自己負担金5,000円はおつりがないように持参し、医療機関に支払ってください。
- 検査場所の駐車場に到着したら、医療機関に電話し、指示に従ってください。

4 検査結果について

検査の結果は、電話や郵送などにより、医療機関から通知されます。

※検査結果が陰性でも、その後感染しないということではありませんので、引き続き十分な感染予防対策をお願いします。

発熱や風邪のような症状などがある場合は、医療機関に相談してください。

案内

市税の徴収猶予

新型コロナウイルス感染症の影響による徴収猶予（納税の先送り）は、2月1日までに納期限が到来する税目が対象になります。なお、すでに納期限が過ぎたものは、対象外となります。詳しくは、問い合わせてください。

問 収税課（本庁2階）

☎24・2316

自動車税の納税は

口座振替で

自動車税の納税は、安全・便利・確実な口座振替をご利用ください。

▼申込場所 Ⅱ 口座のある金融機関窓口

▼持参品 Ⅱ 通帳、届出印

☎24・9184

固定資産税・都市計画 税軽減措置

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少した事業者は、必要書類を揃えて申告をお願いします。申告前に認定経

営革新等支援機関などで、認定を受ける必要があります。

▼持参品 Ⅱ 認定経営革新等支援機関などで、認定を受けた申告書及び同機関に提出した書類一式（コピー可）

▼申告方法 Ⅱ 1月31日（日）消印有効。課税課窓口での受け付けは平日のみ ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎22・0527

マイナンバーカード出張 申請窓口の開設

下館税務署内の確定申告会場でマイナンバーカードの出張申請窓口を開設します。

▼申告（開設）期間 Ⅱ 1月19日（火）～3月12日（金）の火・

金の午前9時～正午

▼場所 Ⅱ 下館税務署内

▼対象 Ⅱ 市内に住民登録のある人

▼持参品 Ⅱ 運転免許証、保険証などの身分証明書

☎24・2101

口腔がん検診

自治医科大学の医師による口

腔がん検診を実施します。

▼日時 Ⅱ 3月7日（日）①午前9時～②午前9時30分～③10時～④10時30分

▼場所 Ⅱ 下館保健センター（小林）

▼対象 Ⅱ 喫煙又は飲酒習慣のある市内在住の40～74歳の人

▼定員 Ⅱ 20人（先着順）

▼費用 Ⅱ 500円

▼申込方法 Ⅱ 2月1日（月）～5日（金）までに電話で

※予約時間は①～④のいずれかを選んでください。詳細は、申込み後通知します。

☎22・0506

環境センターへのごみの 直接搬入休止

毎月第1日曜日に実施している家庭ごみの直接搬入について、2月7日（日）は施設工事のため、休止となります。

問 環境課（本庁2階）

☎24・2130

墓地管理者の変更届出 をお忘れなく

寺院墓地や共同墓地の経営者、管理者の変更があった場合は、墓地許可事項変更届（管理者変更届）を提出してください。様

筑西市就学援助制度のお知らせ

市に住民票があり、小・中学校に通学している児童・生徒がいる家庭で、経済的に困りの人に対して、学用品費や学校給食費などの一部を援助しています。

利用するには、事前の申請が必要です。

<申請方法>

申請書は各小・中学校にあり、随時受け付けています。年度の初めから援助を希望する場合は、5月までに学校へ関係書類を提出してください。

現在援助を受けている人で、継続して受給を希望する場合は、毎年申請が必要になります。対象者には、学校から1月から2月に連絡があります。

また、申請理由により、担当地区の民生委員が家庭状況調査に伺うことがありますので、ご協力ください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】【問】学務課（本庁3階） ☎22-0181



式は、市ホームページからダウンロード又は各提出先で入手できます。

▼提出先 Ⅱ 環境課、各支所

問 環境課（本庁2階）

☎24・2130

ひとり親家庭の小・中 学校入学祝品贈呈

新たに小・中学校に入学する

お子さんがいるひとり親世帯に、祝い品を贈呈します。

▼対象 Ⅱ 市内在住のひとり親世帯（生活保護受給世帯、保護者の親と同一世帯は除く）

※歳末援助金を申請済みの人は申請不要

▼申込期間 Ⅱ 1月20日（水）～2月19日（金）午前8時30分～午後5時15分

▼申込場所 Ⅱ 市社会福祉協議会

保険料などの減免制度はご存知ですか



新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人は、申請により保健料などの減免を受けられる場合があります。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免措置



■ **対象者** 次のいずれかに該当する、国民健康保険加入者又は後期高齢者医療制度加入者 国民健康保険税について

全額減免	世帯の主たる生計維持者が死亡又は重篤な傷病を負った場合	申請期間 3月31日(水)まで 対象期間 令和2年2月～ 令和3年3月分まで ※年度ごとに申請が必要です
一部減免	世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、次の3点いずれも該当する場合 ①事業収入、不動産収入、山林収入又は給与収入のいずれかの収入の減少額が、前年の当該収入の額の10分の3以上 ②前年の合計所得額が1,000万円以下 ③減少することが見込まれる、いずれかの収入に係る所得を除いた、前年の所得の合計額が400万円以下	

【問】医療保険課 (本庁1階) ☎24-2103

介護保険料の減免措置



■ **対象者** 次のいずれかに該当する、第1号被保険者(65歳以上の人)

全額減免	世帯の主たる生計維持者が死亡又は重篤な傷病を負った場合	申請期間 3月31日(水)まで 対象期間 令和2年2月～ 令和3年3月分まで
一部減免	世帯の主たる生計維持者の収入の減少が見込まれ、次の2点いずれも該当する場合 ①事業収入、不動産収入、山林収入又は給与収入のいずれかの収入の減少額が、前年の当該収入の額の10分の3以上 ②減少することが見込まれる、いずれかの収入に係る所得を除いた、前年の所得の合計額が400万円以下	

【問】介護保険課 (本庁2階) ☎22-0528

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』春の寄せ植え
 ▼日時 2月20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 4,000円(材料費込)
 ▼申込期間 1月12日(火)～29日(金)
 ▼パンフ情報活用講座『JWCAD 初級講座』
 ▼期間 3月2日(火)～30日(火) 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

(小林)又は各協議会支所(本所のみ土・日曜も受け付けできます)
 ▼持参品 住民票謄本
 ※3月中に担当地区の民生委員が、祝い品をお届けします。
申問 市社会福祉協議会
 ☎22-5191

チエーンソー安全衛生教育講習会(全2回)

『2月6日(土) 関本公民館』
 ▼テーマ 『チエーンソーの構造&正しい取扱い&労働安全衛生法』
 『2月7日(日) 五郎助山』
 ▼テーマ 『チエーンソーの操作とメンテナンス』
 いずれも:
 ▼時間 受付:午前8時30分、講習会:午前9時～午後5時30分
 ▼定員 15人(先着順)
 ▼費用 1万7,000円(テキスト代、保険代・修了証含)
 ※昼食代は別途
 ▼申込方法 1月16日(土)～2月1日(月)の間
 に電話、FAX又はメールで
申問 NPO法人里山を守る会 竹澤
 ☎090-7906-1082
 ☎45-4071

▼講師 沼田立人氏(日建学院) つくば校非常勤講師)
 ▼受講料 2万5,000円(材料費別)
 ▼申込期間 1月25日(月)～2月19日(金)
申問 筑西地域職業訓練センター
 ☎0296-75-1254



障がい児(者) 地域生活支援セミナー

知的・発達障がい児・者の思春期・青年期の課題について、動画配信サイトで限定公開します。

視聴を希望する人は申し込んでください。

▼動画公開期間 3月5日(金) 午前9時～8日(月) 午後5時まで

▼対象 障がい児・者及びその家族、福祉サービスに関心のある人

▼講師 小松崎圭氏(三岳荘小松崎病院)

▼申込方法 2月26日(金)までにメールで ※費用無料



▼申込方法 2月26日(金)までにメールで ※費用無料



健康パークの開催中止

3月13日(土)に開催を予定していた「筑西健康パーク」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。

健康増進課(本庁2階)

☎22・0506

市民団体活動パネル展

筑西市市民団体連絡協議会に加盟している市民団体の、活動パネル展を行います。

市内で活躍する73団体の活動を、ぜひご覧ください。



関城支所・明野公民館

▼期間 1月14日(木)～2月8日(月)

協和公民館・アルテリオ

▼期間 2月10日(水)～3月7日(日)

市民協働課 ☎23・1600

シニア向け スマートフォン写真教室

スマートフォンで写真をきれいに撮るコツや裏ワザなどを紹介します。

マスクを着用して参加してください。

▼日時 1月18日(月)～(毎週月・水) 午前10時30分～11時30分

▼場所 2カメラのゆきもと本店(二木成)

▼対象 65歳以上の人

▼定員 4人

▼持参品 スマートフォン、筆記用具

▼申込方法 電話で

※費用無料
関下館写真友クラブ 行本 ☎24・9544

英語であそぼ・楽しい英語教室

未来を生きる子どもたちが、グローバルな活動ができるように「生きてはたらく英語」を学びます。

▼日時 2月6日(土) ①午後1時30分～②午後2時40分

▼場所 アルテリオ練習室

▼対象 ①4歳～年長②小学生

▼定員 各15人

▼持参品 飲み物

※費用無料

関 NPO 法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117

えほんのひろば

▼日時 1月28日(木) 午前10時30分

▼場所 いずれ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「あそびうた」絵本「とんとんとんひげいさん」、「だるまさんがころんだ」

関 未来ネットボランティアサークル ☎24・8070

パブリックコメント

あなたのご意見をお聞かせください

第6期筑西市障害者福祉計画(案)と筑西市第8期高齢者福祉計画・介護保険事業計画(案)の内容について、多くの方から幅広い意見を募集します。

◆提出方法 指定の様式に意見を記入のうえ、募集期間中に、各担当課へ直接持参、郵送、FAX又はメールで ※様式は閲覧窓口に設置のほか、市ホームページでもダウンロードできます。

第6期筑西市障害者福祉計画(案)

◆募集期間 1月20日(水)～2月5日(金)

◆対象 市内在住、在勤、在学又は利害関係者

◆閲覧場所(業務時間内)

障がい福祉課、各支所、市民協働まちづくりサロン(アルテリオ)

※市ホームページからも、ご覧になれます。

関 障がい福祉課(本庁1階)

☎24-2105 FAX 25-2401

✉ fsyogai@city.chikusei.lg.jp



筑西市第8期高齢者福祉計画・介護保険事業計画(案)

◆募集期間 1月20日(水)～2月5日(金)

◆対象 市内在住、在勤、在学又は利害関係者

◆閲覧場所(業務時間内)

地域医療推進課、高齢福祉課、介護保険課、各支所、市民協働まちづくりサロン(アルテリオ)

※市ホームページからも、ご覧になれます。

関 介護保険課(本庁2階)

☎22-0528 FAX 25-2913

✉ kaigo@city.chikusei.lg.jp



2次募集 令和3年度放課後児童クラブ利用児童

- 募集期間 = 2月1日(月)～5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。)
※入所できない場合もあります。
 - 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 = こども課窓口で
 - 持参品 = 申請書、児童世帯状況調書、父母などの雇用証明書など ※申請書は、こども課で配布しているほか、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



●市民ウォーク

- 【健康づくり奨励単位認定事業】
- ▼日時 2月7日(日) 午前9時～11時
- ▼集合場所 市役所下館庁舎前
- ▼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6km)
- ▼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
※参加無料、予約不要

☎ 080・1090・5748
閩市健康運動普及員会長 鳥生

●家庭教育セミナー

- ▼日時 2月16日(火) 午前10時～11時30分
- ▼場所 市アルテリオ会議室A
- ▼テーマ 「今からはじめるポジティブ子育て」

▼定員 20人(先着順)
▼申込方法 電話で
※参加無料

☎ 080・5032・0305
振興協会 飯泉

●スキー・スノーボード バスの開催中止

毎年3月に開催している「筑西市民スキー・スノーボードバスツアー」は、新型コロナウイルス

ときめき婚活バレンタインパーティー

- 日時 = 2月14日(日) 午前11時30分～午後3時
(受付は午前11時から)
 - 場所 = ダイヤモンドホール(玉戸)
 - 対象 = 28歳～45歳で県内在住又は在勤の人
 - 定員 = 男女各12人程度(先着順)
 - 費用 = 男性6,000円、女性2,000円
 - 申込方法 = 1月15日(金)～2月8日(月)に電話で
- 【申】【問】 NPO法人メドウズミートクラブ 小池
☎ 090-3340-4929



ファミリー教室「手作りマスク教室」

- 日時 = 2月11日(木) 午前9時～正午
 - 場所 = 協和公民館
 - 対象 = 小学4・5・6年生とその保護者
 - 定員 = 10組 ▶持参品 = 裁縫道具
 - 費用 = 1組1,000円(材料費)、ゴム代別途100円
 - 申込方法 = 1月31日(日)までに電話で
- 【申】【問】 協和公民館 ☎ 57-2515



相談

ルス感染拡大防止のため、中止します。

☎ 57・2205
閩市スキー協会 谷嶋

●筑西地方家族会

- 【相談支援】
- ▼期日 2月17日(水)
- 【交流会】

▼期日 2月24日(水)
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内NPO法人つばさ(小林)

▼対象 親、夫、妻、子ども、兄弟などの心の病気で悩んでいる人

▼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。

☎ 52・2743
閩市筑西地方家族会 古池

●生活習慣病予防のための 栄養相談

- ▼日時 2月3日・17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

☎ 22・0506
閩市健康増進課(本庁2階)

●なんでも電話相談

- ▼日時 1月28日(木)、2月11日(木) 午後2時～5時
- ▼相談員 Masako.K(メタルケアアドバイザー)
- ※秘密厳守、相談無料

☎ Masako.K
☎ 45・6608

ひとり親世帯への臨時特別給付金 申請受付期限が近づいています

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯に特に大きな困難が生じていることを踏まえ、子育てに対する負担の増加や収入の減少に対する支援のため、**ひとり親世帯臨時特別給付金**を支給しています。

まだ申請していない人は、忘れずに申請してください。
※すでに支給を受けた人は対象外です。



支給額

1世帯あたり **5** 万円・第2子以降1人につき **3** 万円

申請が必要な人

- ①公的年金などを受給していることにより、令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けていない人
- ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった人

申請方法

こども課窓口又は郵送で申請してください。
※各支所、川島出張所では受け付けできません。申請書は、市ホームページからダウンロードできます。



申請書ダウンロード
はこちら

申請期限 2月25日(木)まで 【問】こども課(本庁1階) ☎24-2104

あなたの「婚活」を筑西市が応援します！

いばらき出会いサポートセンター助成金

入会金の一部助成

いばらき出会いサポートセンターへ入会した人に対し、会員登録料の一部を以下の要件で助成します。

- 筑西市に住所があり、配偶者のいない人
- 平成29年4月1日以降に会員になった人
- 市税などの滞納がない人
- 助成金=5,000円(1回限り)

であイバ



いばらき出会いサポートセンターとは…

結婚を希望する独身の人の出会いの場づくりを目的とし、茨城県と茨城県労働者福祉協議会が共同で設立した組織。会員制によるパートナー探しの支援やふれあいパーティーの開催、マリッジサポーターによる出会いの相談・仲介など、さまざまな形の出会いの場を提供しています。

会員登録料：11,000円(3年間)

※入会は、いばらき出会いサポートセンターに申し込んでください。



【問】こども課(本庁1階) ☎24-2104

1月の納付

市・県民税（4期）
 課税課（本庁2階） ☎24-2113

国民健康保険税（7期）
 後期高齢者医療保険料（7期）
 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

納期限：2月1日（月）

2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=①5日・12日・19日・26日（金）午後7時～
 ②14日・28日（日）午後1時30分～
 ③16日（火）、23日（火・祝）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=①12日・19日（金）午前9時30分～
 ②14日（日）午前10時30分～
 ③23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=1月26日（火）から電話で

市体育施設 2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						

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（いちはやく）
- 【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～

- ※五櫻会 様…565,963円
- ※下館一心会 様…100,000円
- ※下館ターゲットバードゴルフ協会 様…26,915円
- ※(公社)スコレ家庭教育振興協会 様…50,000円
- ※匿名 様…50,000円（12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～

- 東日本大震災義援金として
- ※喫茶 枝おり 様…3,920円（12月15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	2月10日（水）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	2月18日（木） 午後1時～4時	2月5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	申込は不要です	【要予約】 1月22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。

2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	2日(火) 13:00~14:00	下館 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
	9日(火) 13:00~14:00	下館 保健センター	
	19日(金) 13:00~14:00	明野 保健センター	
3歳児健康診査	10日(水) 12:45~14:00	下館 保健センター	
	17日(水) 12:45~14:00	明野 保健センター	
マタニティクラス ※パパママクラス	1日(月) 13:00~13:10	明野 保健センター	妊婦さんと夫
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	※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。		
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

2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。

日時	会場
12日(金)・18日(木)・24日(水) 9:30~11:00、13:30~15:00	子育て世代包括支援センター相談コーナー(本庁2階)

※時間は予約の時にお伝えします。
 ▶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
 問 母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

愛の献血

月日	場所	時間
2月19日(金)	本庁舎1階 東側エレベーターホール	10:00~15:30

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

2月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	5日・19日(金) 13:30~15:00	アルテリオ会議室A
	4日・18日・25日(木) 13:30~15:00 ※4日は男性のみの教室 ※18日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	3日(水) 13:30~15:00	関本公民館 大ホール
明野	2日(火) 13:30~15:00	明野保健センター
	9日(火) 13:30~15:00	宮山ふるさとふれあい公園ホール
	16日(火) 13:30~15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	10日・24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
	5日・19日(金)、22日(月) 13:30~15:00 ※22日は男性のみの教室 26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

2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	2日・9日・16日(火) 12日・26日(金) 13:30~15:00	アルテリオ ※2日は地下大練習室 ※9・16日は会議室 ※12・26日は集会室
	9日(火)・25日(水) 10:00~11:30	市総合福祉センター(小林) ※9日は大会議室 ※25日は多目的ホール
関城	2日・16日(火) 10:00~11:30	ペアーノ リハーサル室
	3日・10日・17日・24日(水) 10:00~11:30	関本公民館 大ホール
明野	1日・15日(月) 13:30~15:00	明野いきがいセンター 多目的ホール
協和	3日・17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