

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4年1月							問い合わせ
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
市役所（本庁・支所・出張所） 出生・死亡・婚姻などの届出は、本庁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
キッズコーナー「ちっくんひろば」	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	こども課 ☎24-2104
上下水道料金お客様センター	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	☎22-0505
デマンド交通「のり愛くん」 予約受付も休止。1月4日(火)の予約は12月27日(月)から、1月5日(水)の予約は、12月28日(火)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
消費生活センター	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休	○	○	☎21-0745
茨城県西部メディカルセンター 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(木)、1月2日(日)は小児科診察を行います。【受付時間】8:30~9:30	○	○	休	※	休	休	※	休	○	○	○	○	☎24-9111
筑西診療所	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	☎28-2261
夜間休日一次救急診療所 12月31日(金)~1月3日(月)以外は休診中（無期限）です。	休	休	休	休	○	○	○	○	休	休	休	休	☎45-5526
市体育施設	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	下館総合体育館 ☎28-5040
あけの元気館 12月31日(金)の休館に伴い、12月22日(水)は営業します。	○	○	○	○	休	休	○	○	○	○	○	○	☎52-7111
施設名など	12月					令和4年1月							問い合わせ
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
アルテリオ・ペアーノ・各公民館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	アルテリオ ☎23-1616 ペアーノ ☎37-7803
ちくせい市民協働まちづくりサロン	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	市民協働課 ☎23-1600
中央図書館・明野図書館、各分館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	中央図書館 ☎24-3530 明野図書館 ☎52-2466
しもだて美術館	12月20日(月)~1月7日(金)まで 休館 (展示替え期間を含む)												☎23-1601
板谷波山記念館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	☎25-3830
環境センター ※収集車のみ受け入れ/1月2日(日)の休業に伴い、1月9日(日)はごみの受け入れを行います。 年末年始は、受付待ちの車両で混雑します。可能であれば時期をずらしてお越しください。	○	○	※	※	休	休	休	休	○	○	○	○	☎33-3755
筑西遊湯館	○	○	○	○	休	休	○	○	○	○	休	○	☎33-5151
県西総合公園 12月29日(水)、30日(木)、1月2日(日)、3日(月)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	○	○	○	○	○	○	☎57-5631
きぬ聖苑 ※12月30日(木)は告別式及び火葬業務、1月3日(月)は火葬業務のみ受け付け。両日とも通夜は受付不可。	○	○	○	※	休	休	休	※	○	○	○	○	☎33-6635
ほっとランド・きぬ	○	3月31日(木)まで 休館											☎30-4126
道の駅グランテラス筑西	○	○	○	○	○	休	○	○	○	○	○	○	☎45-5055
宮山ふるさとふれあい公園	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	☎52-3610

年末年始

簡易PCR検査を受けてみませんか

年末年始は普段会わない人と接する機会が増えます。新型コロナウイルス感染の不安を感じたら簡易PCR検査を受けてみませんか。



検体提出期限

令和4年

3月31日 (木)

申請できる人 ①又は②に該当する人

費用 無料

①市内在住の人	②市内の事業所などの代表者	
<ul style="list-style-type: none"> ワクチンの接種回数などによる利用制限はありません。 複数回利用可能です。 	次のケースに該当する場合、市外在住の人と一緒に検査することができます。 ※名簿の提出が必要です	
	ケース1  陽性者が発生した市内の事業所などで、濃厚接触などによる行政検査の対象ではないが、検査を希望する人がいる場合	ケース2  教育機関や事業所、団体などで行事などの前後日に検査を希望する人がいる場合

※「市内の事業所など」には、企業や各種法人、市民団体、教育機関（保育所や学校）などが含まれます。該当するか確認したい人は、地域医療推進課まで問い合わせてください。

検査の手順

1 検査キットの入手

場所	時間
地域医療推進課 (本庁2階)	8:30 ~ 17:00 ※平日のみ
下館保健センター (検査キット配布所)	月 ~ 土 19:00 ~ 20:30 日、祝日 9:00 ~ 12:00

- ・事前の連絡は不要です。
- ・市内在住又は市内に通勤・通学・通園していることが証明できるものを持参してください。

2 検体を提出

場所	時間
地域医療推進課 (本庁2階) ※平日のみ	8:30)
総合案内 (本庁1階) ※土、日、祝日のみ	15:00

- ・唾液を採取して、その日のうちに上記の場所に設置した提出箱に提出してください。

● 年末年始の配布・提出場所

検査キット配布・提出場所	12月					令和4年1月							
	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土・祝)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	
配布	地域医療推進課	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
	下館保健センター	○	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○	○
提出	地域医療推進課	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
	総合案内	休	休	○	○	○	○	○	○	休	休	休	休

3 検査結果のお知らせ

- ・ **高リスクと判断された場合**：市臨時地域外来検査センターでPCR再検査を受けていただきます。地域医療推進課まで連絡してください。
※土・日曜、祝日、年末年始は総合案内まで
総合案内 (本庁1階) ☎24-2111

- ・ 検査結果は、検査事業者から直接連絡します。
- ・ **低リスクと判断された場合**：気を緩めず、引き続き感染予防対策をお願いします。

【問】 地域医療推進課 (本庁2階) ☎22-0535

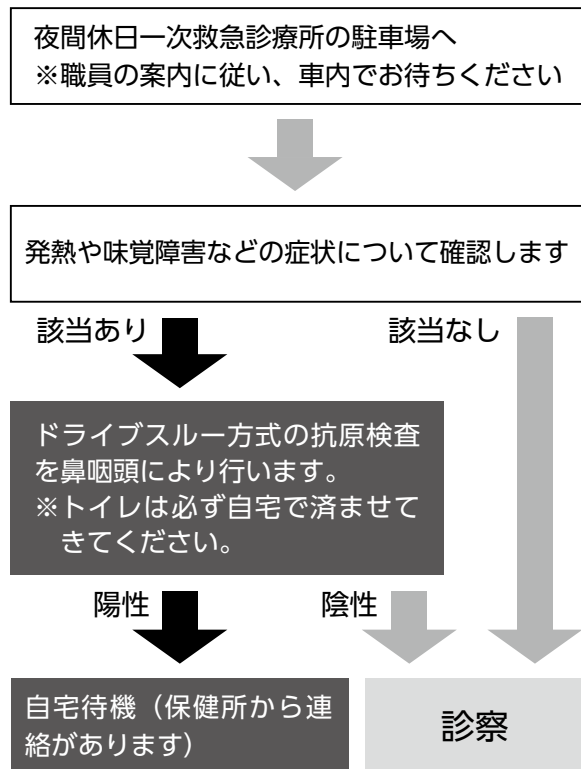
年末年始

夜間休日一次救急診療所の診療案内

現在休診としていますが、年末年始の期間のみ、診療を行います。
 新型コロナウイルス感染予防のため、**感染症の検査を実施してから診療所内に入ってください場合があります。**原則、事前連絡は必要ありませんが、お越しになった際は職員の指示に従ってください。



診察までのイメージ



■ 期間 **12月31日(金) ~ 1月3日(月)**

■ 受付時間 **9:00 ~ 12:30** 受付終了

■ 診療科目 内科・小児科

■ 場所 夜間休日一次救急診療所 (小林 355-1)
 ※下館保健センター内

持ち物

- ▶ 健康保険証 ▶ お薬手帳
- ▶ 携帯電話 ▶ 医療福祉費受給者証
- ▶ 母子健康手帳 など

注意事項

診療所には、**原則車でお越しください。**また、現地では電話でやりとりを行うため、**携帯電話を持参してください。**

【問】夜間休日一次救急診療所 ☎45-5526
 ※12月31日(金) ~ 1月3日(月)のみ

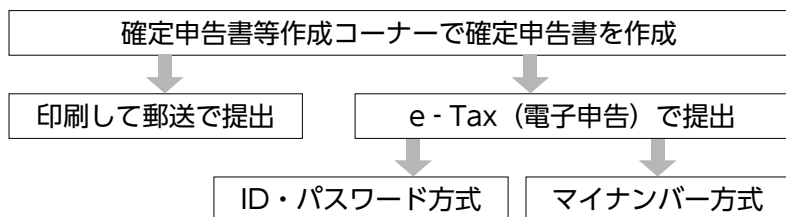
確定申告の準備はお早めに

パソコン・スマートフォンで確定申告をしませんか

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、確定申告書を作成することができます。詳しくは問い合わせてください。



申告までの流れ



e-Tax（電子申告）で提出するメリット

- ・自宅からインターネットで提出（送信）できます。
- ・添付書類の提出（生命保険控除の証明書など）を省略できます。
- ・紙面での提出に比べ、早期に還付手続きを受けられます。

【問】下館税務署 ☎25-3390

市の会場で確定申告をする人へ

令和3年分確定申告から、市の会場で申告する際に「利用者識別番号」が必要となります。会場の混雑緩和のために、申告期間前に市が申告者に代わって利用者識別番号を取得します。希望する人は申し込んでください。

利用者識別番号とは

確定申告データを税務署に引き継ぐために必要な16桁の番号です。



申込方法

1月14日(金)までに電話で

【申】【問】市民税課（本庁2階）

☎24-2113

パブリックコメントの実施 市総合計画後期基本計画(案)

市では、総合計画に基づき、まちづくりを推進していますが、現計画である前期基本計画が令和3年度をもって終了するため、後期基本計画の策定を進めています。この度、後期基本計画の原案をまとめましたので、パブリックコメント（意見公募制度）を実施し、幅広く意見を募集します。

募集期間

12月22日(水)～1月11日(火)

閲覧場所（業務時間内）

企画課、各支所、ちくせい市民協働まちづくりサロン（アルテリオ2階）、川島出張所

※12月22日(水)以降、市ホームページから様式のダウンロードと閲覧が可能です。

対象

市内在住、在勤、在学の人



提出方法

企画課に直接持参（土・日曜、祝日は総合案内（本庁1階）へ提出）、郵便、FAX又は電子メールで

【問】〒308-8616 筑西市丙360番地 企画課(本庁4階)

☎24-2197 FAX24-2159

✉kikaku@city.chikusei.lg.jp

交通事業者支援給付金の 申請はお済みですか

コロナ禍にあって、地域の移動手段を支えている交通事業者に対して、感染症対策や利用促進対策などを支援するため、支援金を給付しています。令和3年度の申請がお済みでない事業者は、申請書などを提出してください。

支援対象事業者	給付内容
市内を運行する路線バス事業者	1社あたり 15 万円
市内に主たる営業所を持つ貸切バス事業者	1社あたり 15 万円 保有するバスの台数 × 20 万円
市内に主たる営業所を持つタクシー事業者	1社あたり 15 万円 保有するタクシーの台数 × 10 万円
市内に主たる営業所を持つ運転代行事業者	保有する運転代行車両の台数 × 5 万円

申請期限

3月31日(木) ※申請は1回限り

【申】【問】企画課（本庁4階）☎24-2197



子育て世帯の生活支援のために、一時金を支給します。10月支給の児童手当を受けている人に、案内のハガキを送付したので、ご確認ください。

案内 子育て世帯臨時特別給付金（先行給付金）の支給

▼対象 平成18年4月2日～令和3年9月30日生まれの児童がいる家庭（所得制限あり）
▼給付額 児童1人につき5万円
※公務員家庭・高校生、10月1日以降に生まれた児童がいる家庭については、詳細が決まり次第ホームページに掲載します。
☎こども課（本庁1階）



☎24-2104

ファミリー教室「手作りマスク教室」

日時

1月22日(土) 午前9時～正午

場所

協和公民館 大会議室

対象

小学4～6年生とその保護者

持参品

裁縫道具、筆記用具

定員

10組
(応募多数の場合は抽選)

費用

1組1,000円
(布代金2枚分、ゴム代は別)

講師

成田 幹子氏（パッチワーク講師）

申込方法

12月24日(金) までに来館又は電話で

【申】【問】協和公民館 ☎57-2515



入札参加資格審査申請の追加受付

令和4年度（追加）入札参加資格審査申請
令和4年度（追加）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、申請書などを提出してください。

令和3・4年度の追加受付のため、すでに申請をしている場合は、手続きの必要はありません。

受付期間

2月1日（火）～10日（木）※消印有効

申請方法

郵送のみ ※窓口での受付は行いません。

封筒に「入札参加資格審査申請書在中」と朱書きで表記し、返信用封筒（84円切手を貼付）を忘れずに同封してください。

※要項や様式は、ホームページからダウンロードできます。



【申】【問】 〒308-8616 筑西市丙360番地
契約検査課（本庁4階） ☎24-2185

指定難病患者福祉手当の申請をお忘れなく

指定難病に認定されている人に福祉手当を支給しています。忘れずに支給手続きをお願いします。

対象

指定難病特定医療費受給者証を所有する、下記いずれにも当てはまる人

- ・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

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（金融機関名・支店名・口座番号・名義人が分かる部分）の写し

申請期限

12月28日（火）

手当額

年額2万円

申請方法

障がい福祉課又は各支所に直接持参（川島出張所では受付不可）

※平日のみ受け付けます。郵便での申請を希望する人は、障がい福祉課へ問い合わせてください。



詳しくはこちら

【申】【問】 障がい福祉課（本庁1階） ☎24-2105

障害者控除認定の申請

障がい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を受けることができます。申告前に申請をお願いします。 ※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、申請は不要です。 ▼申請場所 障がい福祉課又は各支所 ※川島出張所では受付不可 ▼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

【申】障がい福祉課（本庁1階） ☎24-2105

朗読テープ&CD無料貸出

- ① 文芸春秋11月号 75分1枚
 - ② PHP11月号 80分1枚
 - ③ 常陽芸文11月号 75分2枚
- ※リクエストは要相談

▼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

【問】 杉目

☎37-4458

捕獲したカラスの無料配布

▼日時 1月16日（日）午後2時～（先着順）

▼場所 下館庁舎南側駐車場 閩農政課（本庁3階）

☎20-1161

募 集

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確定申告会場でのスマホ申告操作補助、パソコン操作補助など

▼勤務期間 1月中旬～3月末までのうち1～2か月程度

▼勤務地 下館税務署

▼時給 ①930円 ②950円

▼募集人数 ①30人程度 ②15人程度

いづれも：

▼勤務時間 午前9時～午後5時のうち5時間30分～7時間

▼待遇 別途交通費補助あり

▼資格 基本的なパソコン操作ができる人

▼応募方法 電話連絡のうえ、履歴書を郵送

【申】下館税務署 ☎25-3390

筑西地域職業訓練センター

【簿記3級取得講座(全7回)】

▼日時 1月8日(土)～2月19日(土) 午前9時～午後4時(毎週土曜日)

▼費用 3万円(教材費別)

▼申込方法 12月24日(金)までに電話で

【パソコンレベルアップ講座

『エクセル応用講座』(全9回)

▼日時 2月1日(火)～3月4日(金) 午後6時30分～9時30分(毎週火・金曜日、平日のみ)

▼費用 2万5000円(教材費別)

▼申込方法 12月20日(月)～1月21日(金)までに電話で

いづれも：

▼定員 20人

▼講師 塚本まや氏(職業訓練講師)

【甲関】筑西地域職業訓練センター ☎0296・75・1254

ダイヤモンド筑波前挙式

ダイヤモンド筑波を背景に、思い出に残る式を挙げませんか。
▼日時 2月12日(土) 午前6時30分

▼場所 母子島遊水地(飯田)

▼対象 県内在住の人

▼費用 無料(記念品有)
▼申込方法 1月15日(土)までに電話で
【甲関】NPO法人 梨想の会 ☎37・7596

イベント

出会いパーティー

▼日時 12月26日(日) 午後2時～4時(受付：午後1時15分)

▼場所 結城市民文化センター アクロス

▼対象 Aコース…30歳～40歳の男女/Bコース…50歳代の男女

▼定員 各5人

▼費用 男性3000円/女性1000円

▼申込方法 12月24日(金)までに電話で

※12月25日(土)以降のキャンセルはキャンセル料が発生します。

【甲関】NPO法人ベル・サポート境 ☎0280・87・7085

※受付時間 火・金曜日…午後3時～5時/土・日曜日…午前10時～午後4時(月・水・木曜日)

えほんのひろば

▼日時 12月23日(木) 午前10時30分

▼場所 いずみ保育園
▼対象 4歳以下の子どもと保護者

▼内容 テーマ「クリスマス」、絵本『ぐりとぐらのおきやくさま』、『まどから おくりもの』

▼申込方法 ネットワークボランティアサークル ☎24・8070

家庭教育セミナー

▼日時 1月18日(火) 午前10時～11時30分

▼場所 アルテリオ会議室

▼テーマ 子どもの反抗に上手に向き合う

▼定員 20人

▼受講料 無料

▼申込方法 電話で予約

【甲関(公社)】スコレ家庭教育振興協会 飯泉 ☎080・5032・0305

相談

オレンジカフェ

「恵(めぐみ)」

認知症に興味関心のある地域のみなさんが、出会い交流するカフェです。認知症について、日頃の悩みや思いをお話しませんか。また、簡単なレクリエーションも行います。

▼日時 1月29日(土) 午前10時～11時30分

▼場所 三岳荘小松崎病院外来棟(中館)

▼対象 認知症の人やその家族又は認知症に関心のある人

▼定員 20人

▼費用 無料

▼申込方法 1月24日(月)までに電話で

【甲関】三岳荘小松崎病院 認知症疾患医療センター ☎24・2410

無料税務相談

▼日時 1月12日・19日(水) 午後1時30分～4時30分

▼場所 市役所本庁2階204会議室

※予約不要、直接会場へ
【甲関】東信越税理士会下館支部 原 ☎57・3540

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みの人は、相談してください。

【相談支援】

▼日時 1月19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)

▼申込方法 電話又はFAXで
※開催期日が変更になる場合がありますので、開催予定日前日までに連絡してください。

【甲関】筑西地方家族会 古池 ☎FAX 52・2743

「なんでも窓」

「なんでも電話相談」

▼日時 12月23日・1月13日(木) 午後2時～5時

▼相談員 Masako.K(メantalケアアドバイザー)
※秘密厳守、相談無料

【甲関】Masako.K ☎FAX 45・6608

12月の納付 納期限：12月27日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
固定資産税・都市計画税(4期)	資産税課	☎22-0527
国民健康保険税(6期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(6期)		
介護保険料(5期)	介護保険課	☎22-0528

1月の体育館トレーニング室利用者講習

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=①7日・14日・21日・28日(金) 午後7時～
- ②12日(水) 午前9時30分～
- ③16日・30日(日) 午後1時30分～
- ④25日(火) 午前9時30分～

▶定員=各先着10人(1度に2人まで申込み可)

【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=①7・28日(金) 午前9時30分～
- ②16日(日) 午前10時30分～
- ③25日(火) 午後7時～

▶定員=各先着5人(1度に2人まで申込み可)

【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21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					

☎ 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

子ども虐待防止

オレンジリボン運動



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

振り込み詐欺、多重債務などの消費者問題の相談を行っています。

【消費生活センター】

☎21-0745 平日午前9時～正午、午後1時～4時

【消費者ホットライン】

☎188(いやや) ※お近くの消費生活窓口を案内します

お礼とご報告

寄付 ～筑西市へ～

社会福祉事業として

※渡辺仁様 10,000円 (11月22日現在)

災害義援金・給付金を受け付けています

※平成30年7月豪雨災害義援金

※令和3年7月大雨災害義援金

※令和3年8月大雨災害義援金 など

【受付場所】社会福祉課(本庁2階) ☎22-0525

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13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13日(木) 午後1時～4時	1月7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 【受付時間】 午後1時～3時	【要予約】 12月17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

生活習慣病予防のための栄養相談(市)

相談日	毎週木曜日(別日も相談可)
相談場所	健康増進課窓口
相談員	管理栄養士
相談内容	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。
申込方法	電話で予約
申し込み 問い合わせ	健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

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(本庁1階) ☎24-2115	



新型コロナウイルス感染症拡大状況により、掲載内容に変更がある場合があります。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。体調不良の場合、参加はご遠慮ください。

医療機関での健康診査

健診の種類	内容	対象
3～4か月児健康診査	内科診察、身体測定	3か月～4か月になるお子さん
2歳児歯科健康診査	歯科診察、フッ素塗布、 歯科保健指導	2歳7か月～2歳11か月になるお子さん

市内医療機関及び歯科医療機関での健診になります。郵送した受診票を使って、受診してください。

【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

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	18日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和2年 6月生
	21日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	19日(水) 12:50～13:55	明野保健センター	平成30年 6月～7月生
	11日・25日(火) 12:50～13:55	下館保健センター	
マタニティクラス～ パパマクラス～ (定員有・要申込)	6日(木) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さんと その夫
離乳食教室 (要申込)	27日(木) 10:00～10:15	明野保健センター	令和3年 7月～9月生

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

1月の育児相談（要予約）

☆お子さんの身長や体重を測定できる予約制の個別相談です。日程などが合わない場合は、別日でも相談に応じますので、問い合わせください。

日時	会場
6日・13日(木)、 17日(月)、26日(水) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時にお伝えします	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

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

愛の献血

月日	場所	時間
1月6日(木)	市役所(本庁舎)1階東 側エレベーターホール	10:00～12:00 13:15～15:30

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

発行/筑西市 編集/市長公室広報聴課

〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360番地

☎0296-24-2111(代表)

公式HP



1月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	7日・21日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室A
	6日・13日・20日・27日(木) 13:30～15:00 ※6日・13日は筋力アップ健康運動教室 20日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	12日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	18日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	25日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
	26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	7日・21日(金)、24日(月) 13:30～15:00 ※24日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター 集会室
	28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＝「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 ▶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、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【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	18日・25日(火)、 14日・28日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室 ※25日は会議室AB
	14日・28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	18日・25日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	5日・12日・19日・26日(水) 10:00～11:30	関本公民館 大ホール
明野	17日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター 多目的ホール
協和	5日・19日(水) 13:30～15:00	協和公民館 総合ホール

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＝おおむね60歳以上 ▶持参品＝タオル、飲み物
※市内居住地区、回数に制限はありません。どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。

【問】高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526