

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

新型コロナウイルス ワクチン接種について

3月から、一部の市内医療機関で武田/モデルナ社製ワクチンが接種可能となります。各医療機関で取り扱うワクチンの種類は、ホームページから確認できます。感染拡大を防止するため、ワクチンの種類に関わらず早めの接種をご検討ください。



問 コロナワクチン接種対策課 (本庁2階) ☎22・0506

Jアラート 全国一斉情報伝達試験

地震や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います(放送のみ)。防災行政無線が鳴動しますので、ご理解、ご協力をお願いします。

▼日時 2月16日(水) 午前11時ごろ

問 消防防災課 (本庁4階)

☎24・2132

交通遺児学資金

交通遺児を養育している人に「交通遺児学資金」を支給して

います。該当する人は、子ども課に相談してください。

▼支給額 月額4000円

▼申請場所 本庁3階窓口

▼対象となる子 交通事故により、父、母又はその双方を失った小学1年生から中学3年生までの児童・生徒

▼支給を受けられる人 市内在住で次に該当する人

①交通遺児を養育している父又は母 ②交通遺児と生計をひとつにし、現在その児童・生徒を養育している人

問 問 ども課 (本庁1階)

☎24・2104

農業用ビニール・ポリエチレンの収集

劣化(日焼けや変色など)していないりサイクル可能な農業用ビニール・ポリエチレンの収集を行います。

申込方法、収集可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法などについては、農政課へ問い合わせてください。

▼日時 3月2日(水) 午前9時~正午

▼場所 J A北つくば協和カン トリーエレベーター(八幡)

▼対象 協和地区の農家

▼費用 処分料40円/kg、登録

料1000円

問 農政課 (本庁3階)

☎20・1161

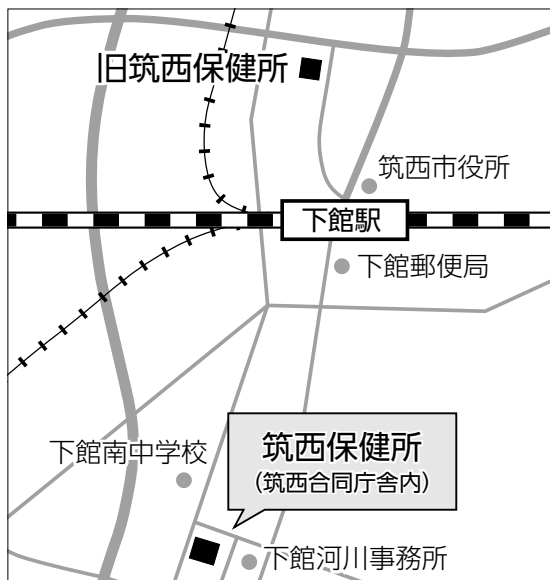
マイナポイント事業が延長されました

対象のキャッシュレス決済サービスで買い物などをする、1人上限5000円分のマイナポイントが付与されます。市役所総合案内(本庁1階)にマイナポイント申込支援窓口を開設

筑西保健所が移転します

■ 移転先 筑西合同庁舎 1階 (二木成 615 番地)

■ 移転日 3月22日(火)



電話番号は 変わりません。



【問】筑西保健所 ☎24-3911

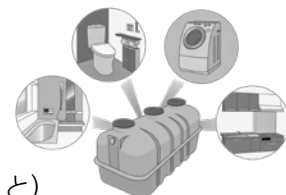
※事業延長に伴い、マイナポイント未申請の全員が対象となります。申込みには、マイナナンバーカードが必要です。

▼受付時間 午前8時30分~午後5時15分(平日のみ)

問 企画課 (本庁4階) ☎24・2197

令和4年度 浄化槽設置費補助金申込み

浄化槽設置費補助金の仮受付及び抽選会を、下記日程のとおり実施します。補助対象地域や浄化槽の規模を確認のうえ、工事予定時期に合わせて申し込んでください。



■補助対象地域

公共下水道事業区域・農業集落排水事業区域を除く市内全域

■補助対象用途

専用住宅及び店舗等併用住宅（住宅部分の床面積が総床面積の2分の1以上であること）

※事務所、店舗、集合住宅などは補助の対象となりません。

■補助対象浄化槽（新たに設置する浄化槽が環境配慮型浄化槽の場合に限る）

- ・汲み取り、単独浄化槽から合併浄化槽への設置替え
- ・分家独立、市外からの転入、賃貸住宅からの転居を伴う専用住宅新築による浄化槽設置

■日程

項目	第1回	第2回
仮受付	4月1日(金)～15日(金)	4月25日(月)～7月29日(金)
	対象：浄化槽設置工事完了が令和5年2月28日(火)までのもの ※本人、家族又は代理申請業者が「仮申込書」を提出してください。	
抽選会 ※1	4月24日(日) 受付：午前9時20分～ 抽選：午前10時～ 抽選人：本人又は家族 場所：コミュニティプラザ(スピカビル6階)	10月10日(月・祝) 受付：午前9時20分～ 抽選：午前10時～ 抽選人：本人又は家族 場所：アルテリオ集会室
補助金 申請書受付期間	4月25日(月)～7月29日(金)	10月11日(火)～11月30日(水)
	本人、家族又は代理申請業者が「浄化槽設置費補助金交付申請書」を提出してください。また、代理申請の場合は「委任状」の添付が必要となります。	

※1 第1回、第2回ともに補助金申込み額が市の予算の範囲内の場合、抽選会は実施しません。

■補助金限度額

項目	霞ヶ浦流域外（通常型） 新築・転換	霞ヶ浦流域内（高度処理型） 新築・転換
5人槽	332,000円	384,000円
7人槽	414,000円	462,000円
10人槽	548,000円	585,000円
条件により下記の補助金が上乗せになる場合があります。		
単独浄化槽撤去 (1基につき)	90,000円（転換の場合）	
宅内配管工事	300,000円（単独浄化槽から転換の場合）	

※転換とは、汲み取り又は単独浄化槽から合併浄化槽へ設置替えすることをいいます。なお、建築確認を伴うものは、新築扱いとなります。

※補助金限度額は変更となる場合があります。

※窒素及び燐除去能力を有する浄化槽及び高度窒素除去能力を有する浄化槽の補助金限度額については、別基準があります。

【注意事項】

- ・抽選する権利及び当選した権利の譲渡はできません。
- ・「仮申込書」と「浄化槽設置費補助金交付申請書」は、下水道課窓口へ直接提出してください。
- ・補助対象工事を補助金交付決定前に行った場合は、交付の対象となりません。
- ・補助金申請受付期間内に申請書が提出されない場合は、キャンセルされたものとみなします。

【申】【問】 下水道課（本庁3階） ☎22-0503

市税や料金の支払いは
**口座振替や
 スマホ納付**を
 ご利用ください！

簡単 確実 便利



対象の税金及び各種料金

市・県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税
 軽自動車税（種別割）、市営住宅使用料、水道料金・下水道使用料
 後期高齢者医療保険料、介護保険料、農業集落排水処理施設使用料

口座振替



納め忘れがなく、忙しい人
 にもおすすめです！

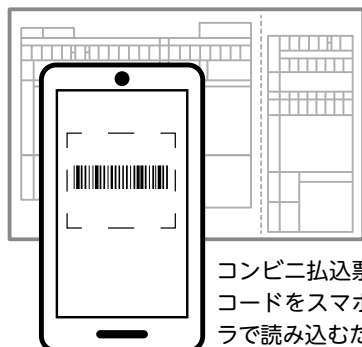
口座振替は、登録後自動的に引き落とされますので、安心・確実です。

通帳・お届け印を持参し、下記の金融機関又は市役所
 担当窓口で申し込みができます。

取扱金融機関

常陽銀行 筑波銀行 足利銀行 東日本銀行
 結城信用金庫 水戸信用金庫 茨城県信用組合
 中央労働金庫 北つくば農業協同組合 ゆうちよ銀行

スマホ納付



コンビニ払込票のバー
 コードをスマホのカメラ
 で読み込むだけ！

スマホ納付は、24時間365日OK！
 いつでもどこでも利用できます。

対応アプリ



スマホ納付サービスについて、詳しく
 は、市ホームページをご覧ください →



【問】 収税課（本庁2階） ☎ 24-2316

野焼きは法律で禁止されています

家庭や事業所から排出されるごみを野外焼却する、いわゆる「野焼き」は法律で原則禁止されています。

野焼き行為は、近隣住民に迷惑をかけるだけでなく、人の健康や生活環境への影響が懸念されるほか、火災の原因にもなりますので、行わないでください。家庭ごみは分別して集積所に出してください。

また、キャンプファイヤーや芝焼きなど例外はありますが、悪臭や煙などで苦情が寄せられた場合には指導の対象となります。風向きなどを考慮し、民家などに悪臭や煙がいかないようにしてください。火災と紛らわしい煙や炎が上がる場合は、事前に消防署へ届け出てください。

【問】環境課（本庁2階） ☎24-2130 ※休日・夜間で緊急の場合 筑西警察署 ☎24-0110

■ 筑西市市民団体等データベースに登録しませんか

市民団体等登録制度は、各団体などの情報やPRしたいことなどをデータベースに登録し、市のホームページで公表するものです。登録した情報は、団体間の交流・連携などに利用できます。また、活動に有益な情報を市から提供します。

■ 対象団体

公益的な活動を行う、又は行おうとしているボランティア団体、NPO 法人などの市民団体や事業者など



■ 男女共同参画推進パートナーの団体を募集しています

推進パートナーに登録すると、男女共同参画に関する行事の案内や活動の支援を受けることができます。

■ 対象団体

市との協働による男女共同参画の推進、女性の積極的な登用、仕事と家庭生活の両立の推進、男女が共に働きやすい職場環境づくりなどに取り組んでいる団体や事業者など



■ 推進パートナーには「登録証」を発行

筑西市男女共同参画推進パートナーに登録されたことを証明する「登録証」が市から発行されます。

いずれも

■ 申込方法

申込書(ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入し、持参、郵送、FAX 又はメールで

【申】【問】 〒308-0031 筑西市丙372番地 市民協働課

☎23-1600 FAX 23-1602

✉ kyodo@city.chikusei.lg.jp

多子世帯保育料軽減の申請はお済みですか

3歳未満の、第2子以降の保育料を助成します。対象世帯には1月に申請書を送付しています。申請がない場合、助成金の交付が受けられませんので、忘れずに申請をお願いします。

※助成要件あり

▼申請期限 2月28日(月)まで

申 閩 こども課 (本庁1階)

☎24-2104



年金手帳の廃止

4月1日から年金手帳が廃止され、新たに国民年金の被保険者になった人には、基礎年金番号通知書が交付されます。すでに年金手帳をお持ちの人には交付されませんので、引き続き年金手帳を基礎年金番号が分かる書類として利用してください。

閩 市民課 (本庁1階)

☎24-2101

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)を環境課又は各支所に提出してください。

提出してください。様式は、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。

申 閩 環境課 (本庁2階)

☎24-2130



体育施設定期利用者会議

【関城地区】 3月1日(火)

▼場所 関城体育館

【協和地区】 3月2日(水)

▼場所 協和多目的研修センター

【明野地区】 3月4日(金)

▼場所 明野トレーニングセンター

いずれも:

▼時間 午後7時

▼対象 現在、各地区内の社会

体育施設を定期的に利用している団体又は今後利用を計画している団体の代表者

▼内容 3月～9月までの定期

利用の調整、施設利用にあたっての諸注意など

閩 スポーツ振興課 (本庁3階)

☎25-0212

渡良瀬遊水地ヨシ焼き

害虫の駆除や野火による周辺家屋への類焼防止のため、ヨシ焼きを実施します。それに伴い、

市民農園利用者を募集します

令和4年度の市民農園利用申し込みを受け付けます。電話での事前申し込みは受付できません。

- 日時 3月4日(金) 午後1時～5時15分
- 受付場所 農政課窓口
- 対象 市内在住で農業を営んでいない人
- 場所 二木成 1624番地、1625番地、1626番地
(下館トレーニングセンター南側)
- 募集区画 35区画(1区画20㎡) ※先着順
- 費用 年額3,000円(1区画あたり)
- 持参品 印鑑(シャチハタ不可)
- 支払方法 後日送付する納付書で納入



詳しくはこちら

【申】【問】農政課(本庁3階) ☎20-1161

広範囲に降灰や煙の飛散が予想されます。
ご迷惑をおかけしますが、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

▼日時 3月5日(土) 午前8時30分
※悪天候などの場合は6日(日)又は12日・19日(土)に延期

☎0282・62・1161

朗読テープ&CD無料貸出

- ①PHPI月号 1枚
 - ②文芸春秋1月号 1枚
 - ③常陽芸文1月号 1枚
- ※1本80分、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

自動車を 県内ナンバーに

自動車税(種別割)は県の重要な財源です。転居などで茨城県に転入した人は、住民登録と併せて自動車のナンバーを県内(水戸・土浦・つくば)への変更をお願いします。

登録に関すること

☎050・5540・2018

申 茨城県自動車検査登録事務所

燃料油メーターを使用する事業者のみなさんへ

正確な計量器を供給するために、性能や使用条件により、燃料油メーターには有効期間が定められています。有効期間内に県が行う検定の受検をお願いします。

詳しくは、問い合わせください。

☎029・221・2763

茨城空港公式アプリを 配信中です

空港利用などで貯まるポイント制度や、茨城空港の最新情報をお知らせする、IBRMマイエアポートクラブの公式スマートフォンアプリを配信中です。



☎029・301・2761

募 集

自衛官等募集

【自衛官候補生】

年間を通して受け付けます。試験日は、受付時にお知らせします。

▼対象 18歳以上33歳未満の人

【予備自衛官補(一般公募)】

▼申込期限 4月8日(金)

▼一次試験日 4月11日(月)から17日(日)の間で指定する日

▼対象 18歳以上34歳未満の人
詳しくは、問い合わせください。

申 自衛隊茨城地方協力本部
筑西地域事務所 ☎22・7239

イベント

子育て講座

お子さんとの楽しい時間が増えるように、一緒に学んでみませんか。

▼日時 3月17日(木) 午前10時～11時30分

▼場所 明野保健センター

▼対象 1歳6か月～3歳の幼児と保護者(保護者のみの参加も可)

▼定員 20組

▼持参品 母子健康手帳

▼費用 無料

▼申込方法 3月10日(木)までに電話で予約

申 岡岡母子保健課(本庁1階)

☎24・2115

えほんのひろば

▼日時 2月24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「ふゆ」、絵本「おちのじかんにきたとら」、『てぶくろ』

申 未来ネットワークボランティア
アサークル ☎24・8070

自転車健康！チャリ散歩でいちご狩り

自転車で下館市街地の城下町の名残を見つけ、ストロベリーランド筑西(グランテラス筑西隣)で、いちご狩りを楽しみましょう。



- 日 時 2月26日(土) 午後1時～4時
- 集合場所 スピカビル1階 憩の広場
- 対象 レンタサイクル利用の場合、26型自転車に乗れる人(身長144cm以上)
- 定員 6人(先着順) ■走行距離 約10km
- 貸出 レンタサイクル、ヘルメット(無料)
- 費用 1,000円(いちご狩り代金含む)
- 申込方法 電話、メール又はホームページで



詳しくはこちら

【申】【問】筑西市地域おこし協力隊 谷島

☎070-4484-5070 📧naoyajima69@gmail.com

健康づくり奨励単位認定事業
生涯学習奨励単位該当事業
日時 3月6日(日) 午前9時～11時
集合場所 県西総合公園東

筑西市民ウォークの日 自分たちの街を歩こう

- ゲート正面(桑山)
- ▼対象 市内在住の人で5～6kmを歩ける人
- ▼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梅の花鑑賞など、約6kmをウォーキング
- ▼持参品 飲み物、帽子、歩き

- ▼日時 3月13日(日) 午後1時～5時
- ▼場所 大和中央公民館(桜川市)
- ▼対象 独身成人男女及びその親族
- ▼定員 10人(先着順)
- ▼費用 無料
- ▼申込方法 2月28日(月) 3月9日(水) 正午～午後7時

結婚相談会

相談

- ▼日時 3月1日(火) 午前10時～11時30分
- ▼場所 アルテリオ会議室
- ▼テーマ つけと甘やかしのボーダーライン
- ▼定員 15人
- ▼受講料 無料
- ▼申込方法 電話で予約
- 【申】(公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉
- ☎080-5032-0305

家庭教育セミナー

- ▼日時 2月24日・3月10日(木) 午後2時～5時
- ▼相談員 Masako.K(メンタルケアアドバイザー)
- ※秘密厳守、相談無料
- 問 Masako.K
- ☎45-6608

「なんでも電話相談」

- に電話で予約
- 【申】 いばらきマリッジサポーター 県西地域活動協議会 淀繩
- ☎090-4623-1221

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。

- 【交流会】
- ▼期日 2月22日(火)
- ▼期日 3月16日(水)
- 【相談支援】
- ▼期日 3月16日(水)
- いづれも…
- ▼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)
- ▼申込方法 電話又はFAXで
- ※開催日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
- ☎52-2743

筑西雛祭り ひなめぐり



アルテリオを中心に、下館駅周辺商店街が雛祭り一色に華やぎます。ひなめぐり期間中は、約5mの巨大ひな壇がアルテリオ内に飾られます。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、掲載内容に変更がある場合があります。

展示期間

下館駅周辺商店街 3月3日(木) まで
アルテリオ 3月6日(日) まで

【問】 笑店街プロジェクト ☎24-5578

2月の納付 納期限：2月28日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
介護保険料(6期)	介護保険課	☎22-0528
国民健康保険税(8期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(8期)		

3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=①4日・11日・18日・25日(金) 午後7時～
②6日・13日(日) 午後1時30分～
③15日(火)・30日(水) 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=①6日(日) 午後1時30分～
②11日・25日(金) 午後7時～
③15日(火) 午前9時30分～
- ▶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=2月22日(火) から電話で

市体育施設 3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		

図 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

善意銀行	～市社会福祉協議会へ～
※下館ターゲット・バードゴルフ協会 様	…31,076円
※愛泉いずみこども園卒業生クリスマス会 様	…12,320円
※匿名 様…200,000円	
※匿名 様…50,000円	(1月7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3年7月大雨災害義援金として	
※筑西市役所義援金募金箱…6,792円(1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	3月10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	3月10日(木) 午後1時～4時	3月4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】 2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

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	健康増進課(本庁2階)
問い合わせ	☎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6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

3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(金) 13:00～13:55	明野保健センター	令和2年 8月生
	15日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	4日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	平成30年 9月生
	8日(火) 12:50～13:55	下館保健センター	
マタニティクラス ～パパママクラス～ (定員有・要申込)	7日(月) 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)	3日(木) 10:00～10:15	明野保健センター	令和3年9月 ～11月生

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

3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、問い合わせください。

日時	会場
1日(火)、9日(水)、 14日(月)、24日(木) 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
2月22日(火)	関城支所	14:30～16:00
3月9日(水)	協和公民館	9:30～12:00 13:00～15:30
3月16日(水)	ホテルニューつたや	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)

公式HP



3月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	4日・18日(金) 13:30～15:00	アルテリオ 4日は研修室 18日は会議室A
	3日・10日・17日・24日(木) 13:30～15:00 ※3日・10日は筋力アップ健康運動教室 17日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	2日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	1日・15日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	8日(火) 13:30～15:00	宮山ふるさとふれあい 公園ホール
	23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	4日・18日(金)、28日(月) 13:30～15:00 ※28日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター 集会室
	25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、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

3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	1日・8日・15日・29日(火)、 11日・25日(金) 13:30～15:00	アルテリオ 集会室
	11日・25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	1日・15日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	2日・9日・16日・ 23日(水) 10:00～11:30	関本公民館 大ホール
明野	7日・28日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター 多目的ホール
協和	2日・16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