

**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

**板谷波山生誕  
150年記念イベント**

## 記念展覧会を巡るガイド付きバスツアー

【申】【問】観光振興課（本庁3階）☎20-1160

**HAZAN**  
The 150th  
Birth Anniversary

板谷波山生誕 150 年を記念して、しもだて美術館・板谷波山記念館・廣澤美術館で開催される展覧会を、ちくせい観光ボランティアガイド協会会員が案内します。

**路線バスでまわろう！**

### 波山おもてなしプロジェクト

- **期 間** 4月16日(土)～6月19日(日)  
毎週水曜・日曜日の午前9時30分～
- **集合場所** 板谷波山記念館
- **参加費** 無料  
路線バス代、昼食代、入館料などは各自負担
- **申込み** 申込不要（20人以上での参加は1週間前に要連絡）

**貸切バスでゆっくり3館観賞**

### 板谷波山生誕 150年記念バスツアー

- **日 時** 5月27日(金)  
午前9時30分～午後3時
- **集合場所** 道の駅グランテラス筑西
- **定 員** 40人（先着順）
- **参加費** 無料  
昼食代、入館料、保険料などは各自負担 ※3,000円程度
- **申込み** 4月25日(月) から電話で

## 新婚さん応援！新生活スタートアップ費用を助成

【申】【問】こども課（本庁1階）☎24-2104

1世帯

**30** 上限  
万円

結婚に伴う新生活の各種費用を助成します。ぜひご利用ください。

**対象世帯****次の①から⑥の要件を全て満たす世帯**

- ①令和4年1月1日から令和5年3月31日までに入籍していること。
- ②申請日において、夫婦ともに本市に住民登録されていて、3年以上定住する意思があること。
- ③夫婦の合計年収が約540万円未満。  
(夫婦の合計所得400万円未満)
- ④夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下。
- ⑤世帯全員が市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税及び保育料を滞納していないこと。
- ⑥その他、市が定める要件を満たすこと。

**対象費用**

- ㊦家賃及び共益費、敷金・礼金、仲介手数料
- ㊧引越費用
- ㊨リフォーム費用

**助成金額**

- ㊦～㊨合わせて1世帯あたり上限30万円  
※申請の内容によっては該当しない場合がありますので、**必ず事前にご相談ください。**  
※各支所・出張所では申請できません。  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



# 若者・子育て世代住宅取得奨励金制度

1世帯  
最大  
**50万円**

市内に住宅（新築住宅・中古住宅）を取得して定住した若者・子育て世帯に対し、1世帯あたり40万円を交付します。また、転入を伴う住宅取得の場合には、10万円を加算交付します。

## ● 対象世帯（①から④の要件を全て満たす世帯）

- ①申請者が対象住宅の2分の1以上の所有権を有すること。
- ②申請日時点で次のいずれかに該当すること。
  - ・申請者が満40歳以下である。
  - ・満18歳以下（令和5年3月31日基準）の同居の子がいる（申請者の年齢制限なし）。
- ③奨励金の交付を受けた日から5年以上対象住宅に定住する意思があること。
- ④居住する世帯員全員に市税などの滞納がないこと。

## ● 加算対象世帯（A、Bの要件を両方満たす世帯）

- A 申請日時点で、申請者（配偶者がいる場合は、配偶者も含む）が本市への転入日の翌日から起算して1年以内の間にあること。
- B 申請日時点で次のいずれかに該当すること。
  - ・市民でなくなった日から1年以上経過した後、再び本市に転入している。
  - ・市民であったことがなく、本市に転入している。

## ● 申請方法

- ・対象住宅の所有権登記受付年月日から6か月以内に、交付申請書と必要書類を窓口を持参

【申】【問】 地方創生課（本庁4階） ☎22-0500

## ● 対象住宅

### 【共通】

- ・4月1日から令和5年3月31日までに所有権保存登記をする。

### 【新築住宅】

- ・新築住宅又は建売住宅・分譲マンションなどで、完成後1年以内。
- ・建築基準関係規定に適合している。

### 【中古住宅】

- ・使用されたことがある又は完成から1年を超えている。
- ・昭和56年6月1日以降の建築基準法の耐震基準を満たしている。
- ・3親等以内の親族以外から購入している。
- ・購入価格（土地代含む）及び修繕費用の総額が300万円以上（税込）。

※提出書類など、詳しくはホームページをご覧ください。3月31日までに所有権保存登記をした住宅は、令和3年度制度の対象となります。



令和4年度の制度内容



令和3年度の制度内容

# 案内

## 75歳になる世帯主のみなさんへ

国民健康保険に加入して、今年度75歳になる世帯主は、誕生月から「後期高齢者医療制度」に移行します。これに伴い、国民健康保険税は、年金天引きから納付書又は口座振替での納付に変更となります。

▼初回納付月 7月

※税額は、75歳の到達前月までで計算されています。詳しくは、7月中旬に送付する納税通知書を確認してください。

☎ 医療保険課（本庁1階）

☎24・2103

## 朗読テープ&CD無料貸出

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

☎ 明野ばらの会 杉目

☎37・4458

## 食品などの放射能測定

▼場所 商工振興課窓口 ▼測定対象 ① 自家用として栽培又は採取した農産物、山菜など ② 自家用の飲料水として使用する井戸水 ③ 自家用で飼育している動物の乳 ▼必要量 ① 約1kg ②、③ 約1.5L ▼持参品 ① 測定物、印鑑 ▼費用 無料 ▼申込方法 窓口へ直接又は電話で

※小売店で購入した食品や、販売目的の食品及び飲料水は対象外となります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎ 商工振興課（本庁3階）

☎54・7011

## 令和4年度（前期・後期）調理技術技能評価試験

調理師が技術・技能向上を目指す、食文化発展、国民の食生活の向上・改善に寄与することを目的とした国家試験です。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎ 調（公社）調理技術技能センター

☎03・3667・1867

（平日午前9時～午後5時）

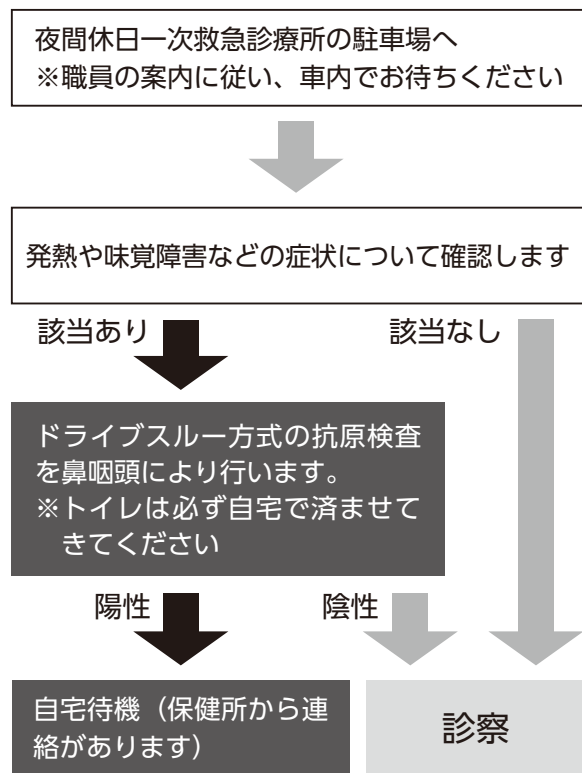


# 夜間休日一次救急診療所 5月連休期間中の診療

5月の連休期間中のみ、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 **5月3日** (火・祝) ~ **5日** (木・祝)

■ 受付時間 **9:00 ~ 12:30**

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

### 注意事項

診療所には、**原則車でお越しください**。また、現地では電話での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  
※5月3日(火・祝)~5日(木・祝)のみ

## 母子家庭等 自立促進講習会

【介護職員初任者研修(全14回)】  
▼日時 6月5日(日) から9月25日(日)の毎週日曜日 午前9時~午後5時 ▼場所 二階 ラーク・ハイツ会議室(水戸市)  
▼対象 ひとり親家庭又は寡婦家庭の保護者で全日程参加でき、今後就労を希望する人 ▼定員 20人(申込多数の場合抽選)  
▼受講料 無料(テキスト代・保険料別途6392円)  
※母子家庭などになって7年未満の人で、前年度の所得額が301万円以下の人には修了後に交通費の一部を支給。  
▼申込方法 5月12日(木)までに申込用紙を郵送又はFAXで(必着)  
※託児所あり(2歳以上、要事前登録)。申込用紙はホームページからダウンロードできます。詳しくは、ホームページをご覧ください。  
**申問** 県母子寡婦福祉連合会  
☎029-221-8497  
FAX 029-221-8618  
〒310-0065  
水戸市八幡町11-52  
ラーク・ハイツ内



## 募 集

手話奉仕員養成講座  
スキルアップ講座

【手話奉仕員養成講座(毎週木曜・全40回)】  
手話に関する基礎知識を学び、日常会話程度の手話技術の習得を目指します。7割以上出席した人には、修了証書を授与します。  
▼期日 5月19日(木) ↓  
【スキルアップ講座(第2・4週金曜)】  
ろう者と交流しながら手話を学びたい人又はボランティア活動がしたい人向けの講座です。  
▼期日 5月27日(金) ↓  
いずれも:  
▼時間 午後6時30分~8時30分 ▼場所 アルテリオ会議室  
▼対象 中学生以上の市内在住又は在勤の人で手話奉仕員・手話通訳者を目指す人 ▼定員 20人(先着順) ▼受講料 無料(テキスト代は自己負担) ▼申込方法 住所、氏名、電話番号、年齢、講座名、応募理由を記入し、5月6日(金)までにFAXで  
**申問** 障がい福祉課(本庁1階)  
☎24-2105 FAX 25-2401

# 筑西市国民健康保険・後期高齢者医療制度 人間ドック健診費の一部を助成します

生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病の人又はその予備群が増加しています。年に一度は健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

## 対象

- ・40歳以上の筑西市国民健康保険の人（国保税を完納している人 ※ドック健診の当日までに社会保険など加入した人を除く）
- ・市内在住で後期高齢者医療制度の人（後期高齢者医療保険料を完納している人）

## 健診内容

短期人間ドック、脳ドック、併診ドック（短期人間ドック+脳ドック）

※脳ドック、併診ドックの助成は3年に1回です。令和2・3年度に脳ドック、併診ドックの助成を受けた人は、今年度は短期人間ドックのみが対象となります。

## 助成額

種類	助成額
短期人間ドック	20,000円
脳ドック	25,000円
併診ドック	25,000円

## 健診医療機関（10か所）

茨城県西部メディカルセンター、協和中央病院、城西病院、平間病院、結城病院、自治医科大学健診センター、さくらがわ地域医療センター、筑波記念病院、筑波大学附属病院、筑波メディカルセンター

※後期高齢者医療制度の人は、本人がドックを希望しても、健康状態や体力的問題で健診医療機関が受診を受け付けられない場合もあります。

※対象となる申請者全員に人間ドック健診費を助成します。

※申請した人に「交付決定通知書」及び「助成券」を健診月の前月中旬ごろ送付します。



## 助成対象期間

筑西市国民健康保険の人：6月1日(水)～令和5年3月31日(金)  
後期高齢者医療制度の人：6月1日(水)～令和5年1月31日(火)

## 申請方法

健診の予約後、人間ドック健診費助成金交付申請書に記入し、医療保険課又は各支所に提出してください。申請書の提出は、下の表の期限までに行ってください。申請期限を過ぎた場合は、人間ドック健診費を助成できないことがあります。申請期間内に提出できない場合は、連絡してください。

健診月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2・3月
提出期限	4月末	5月末	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末

※後期高齢者医療制度の人は、助成対象期間が令和5年1月31日(火)までです。必ず11月末までに申請書を提出してください。※申請書は窓口又はホームページからダウンロードできます。

ご注意！

- ・4月1日(金)から令和5年3月31日(金)の期間内に、市が実施する健診又は医療機関健診を受診した人(する人)には、人間ドック健診費の助成はできません。二重受診が確認された場合には、助成が取り消しとなり、助成額を返還していただきます。
- ・人間ドック検査項目の中に、胸部X線・胃部X線・便潜血がない場合には、集団検診で実施する肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診が受診できますので、事前にご確認ください。
- ・受診後の助成はできませんので、必ず受診前に申請してください。



申請書のダウンロードはこちら

【申】【問】医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

# 全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者のみなさんへ

## 令和4年度保険料率のお知らせ

協会けんぽの健康保険料率は、加入者のみなさんの医療費などに基づき、都道府県ごとに設定されています。

### 【茨城支部の健康保険料率】

・9.74%から9.77%に引き上げ

### 【介護保険料率（全国一律）】

・1.80%から1.64%に引き下げ

※令和4年3月分（4月納付分）から変更

### 【インセンティブ（報奨金）制度の導入】

みなさんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりすることが、健康保険料率に反映されます。まずは、4月上旬に加入者の家族（40歳～74歳の被扶養者）を対象に特定健診の受診券を自宅に送付しましたので、受診してください。

## 保険証を使えるのは退職日までです

協会けんぽ加入者（被保険者）と、その家族（被扶養者）が保険証を使用できるのは、協会けんぽ加入者の退職日までです（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）。

家族（被扶養者）が就職などにより扶養から外れる場合は、外れたその日から保険証を使用できなくなります。会社を退職する場合や、扶養から外れる場合は、必ず保険証を会社へ返却してください。



退職後の健康保険制度についてはこちら



【問】協会けんぽ茨城支部

☎029-303-1500

### ボイラー関係講習

ボイラー関係講習の募集が始まりました。日時、場所、費用など詳しくは、ホームページをご覧ください。



☎（社）日本ボイラー協会茨城支部  
029・225・6185

### スキルアップセミナー

資格取得やレベルアップに役立つ各種講座を開催しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。



申問 筑西産業技術専門学院  
☎24・1714

### ボランティア養成講座

#### 【手話講座】

▼日時 昼の部：毎週火曜日 午前10時～正午 / 夜の部：毎週木曜日 午後7時～8時30分

#### 【朗読講座】

▼日時 毎月第3木曜日 午前10時～正午

#### 【点訳講座】

▼日時 毎月第2・4金曜日 午前10時～正午

#### いづれも：

▼場所 市総合福祉センター（小林）  
▼定員 20人  
▼費用

● 無料  
▼ 申込方法 電話で予約（随時募集）

申問 市社会福祉協議会

☎22・5191



### 筑西市民ウォークの日 （筑西を歩こう）

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 5月1日（日） 午前8時30分

▼集合場所 市役所下館庁舎

▼対象 市内在住の人で5～7kmを歩ける人

▼内容 ①靴の履き方、歩き方、準備体操など ②SLを見ながら市内をウォーキング

▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装

▼参加費 無料

※申込不要、雨天中止

健康増進課（本庁2階）

☎22・0506

### 春の植物観察会

五郎助山を探索し、山菜を天ぷらにして試食します。

▼日時 5月8日（日） 午前10時～午後0時30分

▼場所 五郎助山（上野）

▼定員 30人（先着順）

▼講師 小幡和男氏（県霞ヶ浦環境科学センター）

▼参

加費 中学生以下500円、高校生以上800円（保険・昼食代を含む）  
▼ 申込方法 5月2日（月）までに電話、FAX又はメールで

※小雨実施（荒天時中止）

申問 NPO法人里山を守る会

☎090・7906・1082

FAX 45・4071

✉ tikuseisatoyama@bz03.palao.jp

### 出会いパーティー

▼ 期日 ①5月1日（日） ②5月29日（日）

▼ 場所 ①境町文化村公民館 ②結城市民文化センターアクロス

いづれも：

▼ 時間 午後2時～4時（受付：午後1時15分～）

▼ 対象 Aコース：30歳～40歳の男女 / Bコース：50歳以上の男女

▼ 定員 各5人

▼ 参加費 男性3000円 / 女性1000円

▼ 申込方法 開催日の2日前までに電話で

※開催前日以降のキャンセルはキャンセル料が発生します。

申問 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・木曜日休）

10時～午後4時（月・水・木曜日休）

### 筑西市オープンテニス大会 (硬式)

▼日時 5月8日(日) 午前8時30分

※雨天時 5月22日(日)

▼場所 県西総合公園テニスコート  
▼種目 男子ダブルス・女子ダブルス  
▼試合方法 予選・リーグ戦/本選・順位別トーナメント  
▼定員 各24組(先着順)  
▼参加費 一組3000円(市テニス連盟加入者一人1000円、高校生一人500円)  
▼申込方法 4月18日(月)～28日(木)の間に FAX又はメールで

申 関 市テニス連盟 板谷

☎ 24・4395

✉ nitaya223@ybb.ne.jp

### 明野ミュージカル&表現教室劇団合同公演

▼日時 5月1日(日) 午後3時～(受付・午後2時～)  
▼場所 県西生涯学習センター(野殿)  
▼公演内容 「マリアと子供たち」「エンドレスアラジン」

▼入場料 無料

▼申込方法 ホームページで

☎ 090・3510・7956

明野ミュージカル 杉山

☎ 090・3510・7956

### スクエアダンス体験会

早歩き程度のウォーキングダンスです。リズムにのって、一緒に楽しく踊ってみませんか。

▼日時 5月～6月の毎週水曜日 午後1時30分～3時30分

▼場所 協和多目的研修センター 研修室  
▼参加費 無料  
※詳しくは、問い合わせください。

申 関 筑西市レクリエーション協会 坂入

☎ 080・2009・4950

### えほんのひろば

▼日時 4月28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「はじめまして」、絵本「おはながさいた」、「あのね」

関 未来ネットワークボランティアサークル

☎ 24・8070

### 茨城県立歴史館

【企画展1】「ピアノ・アフター三味塚古墳」

▼日時 4月29日(金・祝)～6月19日(日) 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(祝日の場合はその翌日)

▼場所 県立

歴史館(水戸市) ▼入場料 一般350円、満70歳以上170円、大学生180円、高校生以下無料(5月12日(木)は、満70歳以上の入館無料、6月4日(土)、5日(日)は、歴史館まつり開催のため全員無料)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

関 茨城県立歴史館

☎ 029・225・4425

### 相談

#### 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。

福祉制度の活用などを学ぶ勉強会や交流会、定例会なども開催しています。お気軽に連絡してください。

【交流会】

▼期日 4月26日(火)

▼期日 5月18日(水)

【相談支援】

▼期日 5月24日(火)

【定例会】

▼期日 5月24日(火)

▼時間 午後1時～3時

▼場所 市中心身障害者福祉センター

ター内NPO法人つばさ(小林) ▼申込方法 電話又はFAXで ※開催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 関 筑西地方家族会 古池

☎ 52・2743

### 中小企業・小規模事業者のための特別相談

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者に対して、市と県よろず支援拠点が連携し、国や県の事業者支援制度や経営の相談を行います。

▼日時 4月26日(火) 午前9時～正午

▼場所 市役所本庁3階303会議室

▼定員 3人(1人1時間)

▼費用 無料

▼申込方法 電話で予約(当日受付可)

申 関 商工振興課(本庁3階)

☎ 54・7011

### 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 4月30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 4月25日(月)までに電話で

申 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

税に関する事など、何でも相談してください。

▼日時 5月11日・18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

関 関東信越税理士会下館支部

原

☎ 57・3540

### 「なんでも電話相談」

何でもお気軽に相談してください。

▼日時 4月28日、5月12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

関 Masako.K

☎ 45・6608

☎ 45・6608

## 4月の納付 納期限：5月2日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
介護保険料(1期)	介護保険課	☎22-0528
固定資産税・都市計画税(1期)	資産税課	☎22-0527

## 5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=①6日・13日・20日・27日(金) 午後7時～  
②10日・24日(火) 午前9時30分～  
③15日・29日(日) 午後1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=①13日(金) 午前9時30分～  
②15日・29日(日) 午前10時30分～  
③24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=4月26日(火) から電話で

## 市体育施設 5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				

園下館総合体育館 ☎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～
✳匿名 様	…36,000円
✳坂本 朱音 様	…2,000円 (3月18日現在)

## 救援金・義援金受付報告

ウクライナ人道危機救援金	～現地の赤十字社による救援・復興支援活動に活用～
✳下館支部自治委員会 様	…10,000円
平成30年7月豪雨災害義援金	～義援金配分委員会を通じて全額が届けられます～
✳喫茶 枝おり 様	…4,850円 (3月22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	5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	5月12日(木) 午後1時～4時	5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 【受付時間】 午後1時～3時	【要予約】 4月15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10 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

## 5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) 13:00～13:55	明野保健センター	令和2年 10月生
	24日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	17日(火) 12:50～13:55	下館保健センター	平成30年 11月生
	27日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	
マタニティクラス ～パパママクラス～ (定員有・要申込)	9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)	31日(火) 10:00～10:15	明野保健センター	令和3年11月～ 令和4年1月生

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

## 5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、問い合わせてください。

日時	会場
13日(金)、18日(水)、 23日・30日(月) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時に伝えします	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
4月27日(水)	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



## 5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
	12日・19日・26日(木) 13:30～15:00 ※19日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	11日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	10日・17日・24日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	6日・20日(金)、23日(月) 13:30～15:00 ※23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＝「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、上履き（アルテリオ、あけの元気館を除く）

※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

## 5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・24日・ 31日(火)、 13日・27日(金) 13:30～15:00	アルテリオ 集会室
	13日・27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・24日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	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(水・祝)・18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