

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

令和5年度 入園願書申込について

令和5年4月から新たに、保育施設の利用を希望する人の受付を開始します。

認定こども園せきじょう 1号認定（教育部分）

■ 申込期間

期 日	受付時間
11月 4日（金）	9：00～15：00
11月 5日（土）	9：00～12：00

■ 申込方法

- ・願書に必要事項を記入し、認定こども園せきじょうに提出してください。
- ・願書は同園で配布しています。

※期間内に願書を提出することが難しい人は、事前に連絡してください。持参品など、詳しくは問い合わせてください。



【申】【問】 認定こども園せきじょう
☎37-3320

保育園・認定こども園（保育部分）・小規模保育事業所



■ 申込期間・場所

期 日	こども課窓口	各支所窓口
11月 4日（金）	8：30～17：00	8：30～17：00
11月 5日（土）	9：00～11：30	受付していません
11月 6日（日）		
11月 7日（月）	8：30～17：00	8：30～17：00
11月 8日（火）		
11月 9日（水）		
11月10日（木）	8：30～19：00	8：30～17：00

※川島出張所では受付できません。

新型コロナウイルス感染防止のためお願い

- ・密を避けるため申請はできるだけ一人でお越しください。
- ・窓口の数を減らして受付をしますので、時間には余裕をもってお越しください。

※必要書類など、詳しくはホームページをご覧ください。

【申】【問】 こども課（本庁1階）☎24-2104

1次募集

令和5年度放課後児童クラブ入所児童

■ 申請日時 **11月10日（木）～25日（金）** ※平日のみ

午前8時30分～午後5時15分（木曜日は午後7時まで）

※新規申込者のみ。継続希望者は各クラブへ申込み。

■ 対 象 昼間に保護者のいない家庭の小学生

※応募多数の場合は、1～3年生を優先。

■ 開設場所 一部保育所・認定こども園、一部小学校内

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

■ 開設時間 下校時刻～午後6時、土曜日、長期休暇中

※時間を延長しているクラブもあります。

■ 利 用 料 無料（飲食物費、教材費、保険料などは実費負担）

■ 申請方法

申請書、児童世帯状況調書、父母などの雇用証明書などを **こども課窓口** へ提出

※必要書類は10月17日（月）以降にこども課窓口へ設置のほか、ホームページからダウンロードできます。



【申】【問】 こども課（本庁1階）☎24-2104



マイナポイント対象

マイナンバーカード申請期限延長

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限が、**延長**となりました。カード未申請で、マイナポイントの受取りを希望する人は、期限までに申請をお願いします。

なお、カードを持っている人は、令和5年2月末までマイナポイントの申込みができます。

申請期限

12月末まで (9月末から延長)



公金受取口座の登録や、健康保険証としての利用申込みで、最大20,000円分のポイントが取得できます。



【問】企画課 (本庁4階) ☎24-2197

「マイナポイント支援特設窓口」開設中

■ **日時** 平日のみ
午前8時30分～午後5時15分
※正午から午後1時を除く

■ **場所** スピカビル1階 憩の広場

■ **持参品**

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの暗証番号
- ・ポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスのカード又はアプリなど
- ・口座情報がわかるもの (口座登録を希望する人のみ)

※代理で手続きができるのは、15歳未満の子の保護者又は法定代理人です。

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書の送付

日本年金機構から、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が対象者に送付されます。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

控除証明書は、年末調整や確定申告をする際、保険料を納付した証明として使用してください。

対象

● 10月下旬～11月上旬に送付

1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人

● 令和5年2月上旬に送付

10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した人

【問】ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

控除証明書は大切に保管してください。



母子健康手帳の交付申請はお早めに ～妊娠11週ごろまでに妊娠の届出を～

母子健康手帳は、妊娠・出産の経過や健康状態、お子さんの成長や予防接種の記録をする大切な手帳です。妊娠が分かったら早めに妊娠の届出をして、手帳の交付を受けましょう。



交付時に「筑西市妊婦等の健康診査受診票綴り」(各健康診査の一部助成券)をお渡しします。

※最大総額126,360円を助成



妊娠中は心も身体も不安定になりやすい時期です。心配なことがありましたら、ぜひ相談してください。

【問】母子保健課 (本庁1階) ☎24-2115

ディーゼル自動車に使用する軽油には、1ℓあたり32・1円の軽油引取税が課せられ、生活

ダメ！不正軽油

☎03・3595・2219

業課

甲 関 厚生労働省社会・援護局事業課

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



厚生労働省では、遺留品など、手掛かり情報がない戦没者遺骨の身元特定のため、DNA鑑定を行っています。戦没地が分からないなど、迷っている人の相談も受け付けています。

戦没者遺骨を ご遺族のもとへ

関文化スポーツ課(本庁3階)
☎22・0183

10月23日(日)に開催を予定していた第18回文化祭(下館地区)お茶会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

第18回文化祭(下館地区) お茶会の中止

案内

協会けんぽからのお知らせ

家族が扶養から外れたら手続きが必要です

健康保険では、家族が被扶養者の条件を満たさなくなった場合、被保険者（勤めている本人）の会社を通して、被扶養者から外す手続きが必要です。保険証も速やかに会社に返却をお願いします。

「被扶養者の条件を満たさなくなった場合」の例

- ・就職したとき
- ・別の扶養家族になったとき
- ・75 歳になったとき
- ・年間収入が 130 万円（60 歳以上は 180 万円）以上となったとき

【手続きは郵送で。相談は電話で。】

- ・申請書はホームページからダウンロードするか郵送で取り寄せてください。
- ・記入方法のポイントも公開していますので活用してください。



健康診断を受けましょう

協会健保では、加入者の家族を対象に特定健診を実施しています。各市町村の集団健診会場では、各種がん検診も実施しています。

【健診の案内】

加入者の家族（40 ～ 74 歳の被扶養者）対象

- 特定健診
- 各種がん検診（集団健診会場で実施）

【がん検診についての問い合わせ】

健康増進課（本庁 2 階） ☎ 2 2 - 0 5 0 6

加入者本人対象

- 生活習慣病予防健診（案内は勤務先へ送付）

- ・記入後、郵送で手続きをしてください。

【送付先】 〒 310-8502

水戸市南町 3-4-57 水戸セントラルビル 1 階

【問】 協会けんぽ茨城支部 ☎ 0 2 9 - 3 0 3 - 1 5 0 0

公民館体験教室 沈金のお箸を作ろう

漆のお箸に模様を彫り、その彫り溝に金粉を埋めて作品を作ります。



- 日 時 11 月 20 日（日）午前 10 時～正午
- 場 所 協和公民館 美術工作室
- 対 象 市内在住又は在勤の人
- 定 員 8 人（応募多数の場合は抽選）
- 費 用 3,500 円（材料費）
- 講 師 大西末穂氏（漆芸家）
- 申込方法 11 月 5 日（土）までに来館又は電話で
※メガネ型ルーペやスタンド式ルーペを持っている人は、持参してください。
- 【申】【問】 協和公民館 ☎ 5 7 - 2 5 1 5

パブリックコメント募集 太陽光発電施設設置に関する条例（案）

パブリックコメントを実施し、みなさんからの意見を広く募集します。

- 募集期間 11 月 1 日（火）まで
- 閲覧場所 環境課、各支所、ちくせい市民協働まちづくりサロン
※市ホームページからもダウンロードと閲覧が可能です。
- 対 象 市内在住、在勤、在学又は利害関係者
- 提出方法 環境課に直接持参（土曜・日曜・祝日は本庁 1 階総合案内）、郵便、FAX 又は電子メールで

【問】 〒 308-8616 筑西市丙 360 番地

環境課（本庁 2 階）

☎ 2 4 - 2 1 3 0 FAX 2 4 - 2 2 7 4

✉ environ@city.chikusei.lg.jp



防火教室

電気火災実験、暗中煙脱出体験、消火体験、危険物火災実験などを行います。火の取り扱いに対する注意と心構えを学びませんか。どなたでも参加できます。

▼日時 11 月 5 日（土）午前 9 時 30 分～11 時 30 分

▼場所 筑西広域消防本部（直井）

▼費用 無料

▼申込方法 前日までに電話又は FAX で

■ 申込先 筑西広域防火管理協議会

事務局
☎ 24・4589 FAX 24・5444

募 集

不正軽油 110 番
☎ 0 1 2 0・2 4 1・7 4 4

☎ 24・9192

■ 関 筑西県税事務所

の向上のために使われています。
不正軽油を製造・販売・使用する行為は、環境を汚染するとともに脱税行為であり、刑事罰の対象となります。不正軽油を使用している疑いのあるトラックやガソリンスタンドの情報があれば、通報してください。

チャレンジショップ利用者募集

市役所本庁舎1階で、期間限定の店舗として運営できる「チャレンジショップ」の利用者を募集します。



■ 利用期間 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

■ 場 所 市役所本庁舎1階
チャレンジショップA (20㎡)
チャレンジショップB (18㎡)

■ 申込方法 12月23日(金)までに申請書を持参又は郵送で
※申請書はホームページからダウンロードできます。



【申】【問】
〒308-0031
筑西市丙360番地
下館商工会議所
☎22-4596

陸上自衛隊高等工科 学校生徒(男子)

▼対象Ⅱ推薦Ⅱ15歳、16歳の人
で学校長が推薦できる人／一
般Ⅱ15歳、16歳の人
▼受付期限Ⅱ推薦Ⅱ12月2日
(金)／一般Ⅱ令和5年1月6
日(金)
※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください。
さい。
申問 自衛隊茨城地方協力本部
筑西地域事務所 ☎22・7239

令和5年度茨城県立 農業大学校入学生

【農学科、畜産学科、園芸学科】
▼申込期間Ⅱ一般入試前期Ⅱ11
月14日(月)～12月9日(金)
／一般入試後期Ⅱ令和5年1月
30日(月)～2月22日(水)
▼試験日Ⅱ一般入試前期Ⅱ12月
16日(金)／一般入試後期Ⅱ令
和5年3月2日(木)
【研究科】
▼申込期間Ⅱ11月14日(月)～
12月9日(金)

▼試験日Ⅱ12月16日(金)
※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください。
申問 県立農業大学校
☎029・292・0010

高血圧のお話会

医師が高血圧予防の大事なポ
イントを分かりやすくお話しし
ます。
▼日時Ⅱ11月10日(木) 午後1
時30分～2時30分(受付Ⅱ午後
1時15分～)
▼場所Ⅱ下館保健センター
▼対象Ⅱ市内在住の人
▼定員Ⅱ20人(先着順)
▼参加費Ⅱ無料
▼申込方法Ⅱ11月4日(金)ま
でに電話で
申問 健康増進課(本庁2階)
☎22・0506

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Ⅱ11月10日(木) 午前10
時～11時30分
▼場所Ⅱ明野保健センター



筑西市民ウォーク 「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Ⅱ11月6日(日) 午前8
時30分
▼集合場所Ⅱ関城富士宮球場
(関本上中)
▼対象Ⅱ市内在住で5～7kmを
歩ける人
▼内容Ⅱ①靴の履き方、歩き方、
準備体操など②関城富士宮球場
から鬼怒川周辺をウォーキング
▼持参品Ⅱ飲み物、帽子、歩き
やすい服装
▼参加費Ⅱ無料
※申込不要、雨天中止
申問 健康増進課(本庁2階)
☎22・0506

▼対象Ⅱ1歳6か月～3歳の幼
児と保護者(保護者のみの参加
も可)
▼内容Ⅱ子どもの「ほめ方」「か
わり方」のポイントについて
▼定員Ⅱ20組
▼持参品Ⅱ母子健康手帳
▼費用Ⅱ無料
▼申込方法Ⅱ11月2
日(水)までに電話
又はホームページで
申問 母子保健課(本庁1階)
☎24・2115



第18回筑西市 ウォークラリー大会

地図を使って問題を解きなが
ら、下館地区を歩きます。家族
や友人と歩きながら、新しい発
見をしてみましよう。
▼日時Ⅱ11月13日(日) 午前10
時～(受付Ⅱ午前9時30分～)
▼集合場所Ⅱアルテリオ前広場
▼定員Ⅱ先着60人(1チーム2
～5人で参加)
▼持参品Ⅱ運動のできる服装、
運動靴、マスク
▼申込方法Ⅱ10月16日(日)か
ら11月6日(日)までに電話又
はFAXで
※参加無料(参加賞有り)、小
雨決行
申問 市レクリエーション協会
秋田 ☎FAX 28・4958

筑波山麓ウォーキングと みかん狩り

歴史ある建物をウォーキング
しながら見学し、みかん狩りを
楽しみませんか。お気軽に参加
してください。
▼日時Ⅱ11月21日(月) 午前10
時～午後2時30分(集合Ⅱ午前
9時30分)
▼集合場所Ⅱつくし湖駐車場
(桜川市)

筑西市男女共同参画推進講演会

入場無料

かあちゃん、南極で働く

～南極生活で学んだ食材と環境を大切にすること～

日 時 11月20日(日)
午後1時30分～3時30分
【アーカイブ配信期間】
11月23日(水・祝)～12月6日(火)

場 所 アルテリオ集会室
定 員 100人(先着順)
※アーカイブ配信は定員なし

申込方法 11月11日(金)までに電話又はホームページで。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】【問】市民協働課 ☎23-1600(月曜休)



講師
わたぬき じゅんこ
渡貫 淳子氏

青森県八戸市出身。南極シェフ・調理師。母親としては初の調理隊員として、第57次南極観測隊に参加した。



▼定員 50人
▼持参品 昼食、飲み物、雨具、タオル、杖(ある人)、ビニール袋
▼参加費 430円(みかん園入園料ほか)
▼申込方法 11月18日(金)までに電話で
※小雨決行
申問はつらつ百人会 阿部 ☎28-3294

表現教室劇団 sana 秋のプチ公演

「えんとつ町のプペル」

▼日時 10月30日(日) ①午前11時30分(開場:午前11時10分) ②午後3時(開場:午後2時40分)
▼場所 Ⅱピアしらとり地域交流ホームあじさい(小墾)
▼入場料 無料

スポーツフェスタ

さまざまなスポーツを体験しませんか。

▼日時 10月23日(日) 午前9時～午後3時
▼場所 Ⅱ下館総合体育館

▼体験できるスポーツ Ⅱバスケットボール、バレーボール、バドミントン、アルティメットなど
※一部要予約。詳しくは、ホームページをご覧ください。

申問 下館総合体育館 ☎28-5040



第2回ダイヤモンド筑波前挙式

式を挙げる新郎新婦と一緒に祝福しませんか。

▼日時 10月29日(土) 午前6時
▼場所 Ⅱ母子島遊水地(飯田)

※雨天順延
問 NPO 法人梨想の会 ☎37-7596

茨城ばら会県西 秋のバラ展

バラの展示やコンテストを行います。

▼日時 10月29日(土)、30日(日) 午前10時～午後4時(最終日は午後3時30分まで)

▼場所 Ⅱ道の駅グランテラス筑西
※最終日は午後4時から飾りバラの無料配布を行います(先着順)。

問 茨城ばら会県西 小林 ☎22-3847

えほんのひろば

▼日時 10月27日(木) 午前10時30分

▼場所 Ⅱいずみ保育園

▼対象 Ⅱ4歳以下の子どもと保護者
▼内容 Ⅱテーマ「しゅうかく」、絵本『おや、おや、おやさい』、おきなかぶ

問 未来ネットワークボランティアサークル ☎24-8070

相談

歯のなんでも電話相談

普段、歯医者さんに聞けない

ことや、入れ歯、子どもの歯の悩み、インプラント、矯正など、歯に関する悩みや質問の電話相談を行います。

▼日時 11月13日(日) 午後1時～4時
▼費用 Ⅱ無料

【相談電話番号】

☎029-823-7930
問 (一社) 茨城県保険医協会 ☎029-823-7930

成年後見無料相談会

司法書士や社会福祉士、税理士による成年後見、遺言、相続などの相談会を開催します。

▼日時 10月29日(土) 午前10時～午後3時

▼場所 Ⅱつくばボランティアセンター

▼申込方法 Ⅱ前日までに電話で予約

申問 リーガルサポート茨城支部 ☎029-302-3166

無料税務相談

▼日時 11月2日・16日(水) 午後1時30分～4時30分

▼場所 Ⅱ市役所本庁2階204会議室

※予約不要、直接会場へ

問 関東信越税理士会下館支部

原 ☎57-3540

がいこくじん

いちにちむりょうべんごしそうだん

外国人のための1日無料弁護士相談

Free, One-Day Legal Consultation for Foreigners in Chikusei

県内に住む外国人の抱える問題を解決するために、無料弁護士相談を実施します。※秘密厳守・通訳あり

開催日
11/6

日 時：**Nov. 6th (sun) 10:00 AM~ 3:00 PM**

※受付は2:30PMまで

場 所：アルテリオ2階

相談内容：ビザ、仕事、結婚、税金、保険、その他生活全般

対応言語：日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語

【問】(公財) 茨城県国際交流協会外国人相談センター ☎029-244-3811

当日の連絡先：☎070-4002-2547



詳しくはこちら

誰でも楽しく簡単 ロコモ健康体操

ロコモ体操は、身体を支え、動かす役割をしている運動器の健康維持につながる体操です。運動しやすい服装で参加してください。

▼日時 10月23日(日) 午前10時~11時30分

▼場所 明野デイサービスセンター

▼対象 市内在住の人

▼定員 20人

▼参加費 300円

▼申込方法 10月21日(金)午後3時までに電話で

申問 明野デイサービスセンター ☎52-7123

オレンジカフェ 「恵(めぐみ)」

認知症について、日頃の悩みや思いをお話しませんか。簡単なレクリエーションも行います。

▼日時 10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

朗読 CD& テープ無料貸出

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に貸し出します。朗読本のリクエストについては、お気軽に相談してください。

【朗読ボランティア野ばらの会(1枚80分)】

- ①天声人語8月号 1枚
- ②文芸春秋9月号 2枚
- ③常陽芸文9月号 2枚
- ④PHP9月号 1枚



▶場所=市総合福祉センター(小林)

【問】朗読ボランティア野ばらの会 杉目 ☎37-4458

【やまびこ朗読ボランティア(1本90分)】

- ①父からの手紙 小杉健治著 9本
 - ②鬼平犯科帳 全巻 池波正太郎著 119本
- ▶場所=中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

ぶらりサロン

簡単なレクリエーションや、心配事相談を行います。

▼日時 ①11月2日(水) ②11月16日(水)

▼内容 ①頭と身体の体操 ②年賀状を作ろう

いずれも……

▼時間 午後1時30分~3時30分

▼場所 日吉ラリオおっここの室

▼対象 認知症の人やその家族及び地域の高齢者

▼費用 200円

▼申込方法 10月24日(月)までに電話で
申問 三岳荘小松崎病院 認知症疾患医療センター ☎24-2410

筑西地方家族会

家族、兄弟、姉妹の精神障がいや悩んでいる人は、相談してください。

【相談支援】

▼期日 11月16日(水)

【定例会】

▼期日 11月22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内NPO法人つばさ(小林)

▼申込方法 電話又はFAXで
申問 筑西地方家族会 古池 ☎52-2743

※申込不要

問 ぶらりサロン 仁平

☎080-6550-1579

10月の納付 納期限：10月31日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税（3期）	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税（4期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（4期）		
介護保険料（4期）	介護保険課	☎22-0528

11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～
②8日・22日（火）午前9時30分～
③13日・27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＝①11日・25日（金）午前9時30分～
②13日・27日（日）午前10時30分～
③22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＝10月25日（火）から電話で

市体育施設 11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			

☎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～

福祉関係として

※みんなでライブ実行委員会 様…84,292円

（9月30日現在）

救援金受付報告

現地の赤十字社による救援・復興支援活動に活用

ウクライナ人道危機救援金

※筑西市役所募金箱…32,697円

※ENJOY THE LIFE 代表 堀田 信一 様…31,198円

※筑西市社会福祉協議会 様…13,330円

※筑西市地域女性団体連絡会河間地区 様…12,000円

※茨城県退職公務員連盟筑西支部 様…10,000円

※岡野 将司 様…6,000円 （9月15日現在）

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※下館ときわ会 様…2,192円

（9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	11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）	行政相談委員 （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

※秘密厳守

※よろず相談承ります。

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	11月10日（木） 午後1時～4時	11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	【一般相談】※来訪順 午後1時～3時 【電話相談】 ☎25-6141	【要予約】 10月21日（金） 午前9時～ 市内在住者、先着5人
問い合わせ	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
相談内容	体重や血圧などについて、管理栄養士が食事の改善方法をアドバイスします。
申し込み 問い合わせ	健康増進課（本庁2階）に電話で予約 ☎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9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

11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	8日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和3年 4月生
	16日(水) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	14日(月) 12:50～13:55	明野保健センター	令和元年 5月生
	29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)	11日(金) 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 (要申し込み)	17日(木) 10:00～10:15	明野保健センター	令和4年 5月～7月生

会場で実施する事業は、感染症予防に十分配慮して行います。

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

11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
2日・9日(水)、15日(火)、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
11月4日(金)	市役所(本庁1階)東側 エレベーターホール	10:00～15:30
11月9日(水)	ホテルニューつたや	10:00～12:00 13:15～16:00
11月16日(水)	県西県民センター	9:30～12:00
	関城支所	14:00～16:00

【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



11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 会議室
	10日・17日・24日(木) 13:30～15:00 ※17日は認知症予防体操教室	下館武道館
関城	2日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	1日・22日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	8日・15日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
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（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（アルテリオ会議室、明野保健センター、あけの元気館を除く）

※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

11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・ 22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 リハール室
	2日・9日・16日・30日(水) 10:00～11:30	関本公民館 大ホール
明野	7日・21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65歳以上 ▶持参品＝タオル、飲み物
※どの教室にも、月何回でも無料で参加できます。
ホームページで体操の動画を公開しています。
ぜひご利用ください。

【問】高齢福祉課(本庁2階) ☎ 22-0526

