

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

第18回ちくせいマラソン大会による交通規制

第18回ちくせいマラソン大会のため、地図のとおり交通規制を行います。

規制時間 12月11日(日)
午前9時～午後1時

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



【問】文化スポーツ課(本庁3階) ☎22-0183 下館総合体育館 ☎28-5040

物価高騰による負担軽減支援

新型コロナ
ウイルス
関連情報



12月～令和5年1月請求分
水道料金の基本料金減免

原油価格や物価高騰などにより経済的負担が増していることから、市民のみなさんの生活や事業者の経済活動を支援するため、引き続き水道料金の基本料金を減免します。この減免に対する手続きは不要です。

対象者 市水道契約者(事業者を含む)

対象期間 12月～令和5年1月請求分
(10月～11月使用分)

詳しくは、11月・12月の検針時に配布するチラシをご覧ください。

【問】水道課(本庁3階) ☎22-0501

メーター口径別基本料金と減免額

口径 (基本料金に含まれる水量)	基本料金(月額)
13mm (10㎡まで)	1,980円
20mm (10㎡まで)	2,090円
25mm (10㎡まで)	2,200円
30mm (20㎡まで)	4,840円
40mm (20㎡まで)	5,060円
50mm (50㎡まで)	13,200円
75mm以上 (50㎡まで)	13,750円

※使用開始・中止日により、減免の対象外となる場合があります。
※口径振替割引55円は実施されません。

減免

物価高騰による負担軽減支援

新型コロナ
ウイルス
関連情報



冷蔵庫・エアコン・テレビ対象

省エネ家電の買換えに助成金交付

3 ^{最大}
万円

申請受付 令和5年
3月31日(金)まで

物価高騰による負担を軽減するとともに、家庭における二酸化炭素の排出量の削減を図るため、既存の家電製品から省エネ家電製品への買換えに助成金を交付します。

対象者 1世帯あたり1回限り

- 令和4年4月1日から令和5年3月31日までに筑西市内の店舗から新品の助成対象省エネ家電製品を合計5万円(税込)以上購入した人
- 申請日時点で市に住民登録がある人
- 市税などを滞納していない人
- 自ら居住する市内の住宅に対象家電を設置する人
- 既存の家電を省エネ家電に買換えし、かつ、既存の家電を指定引取場所で廃棄する人

助成額 設置工事費、処分料は対象外

対象家電購入費用の合計額に応じて助成します。

購入額(税込)	助成額
5万円以上10万円未満	1万円
10万円以上15万円未満	2万円
15万円以上	3万円

対象家電

省エネルギー基準達成率100%以上の省エネ家電製品のうち、冷蔵庫、エアコン、テレビ

緑色のこのマークが目印です!



提出書類

- 交付申請書兼請求書
- メーカー発行の保証書の写し
- 省エネ基準100%以上が確認できる書類
- 領収書
- 特定家庭用機器廃棄物管理票(リサイクル券)の写し
- 振込指定口座の通帳の写し など

※各書類の注意事項はホームページをご覧ください。



受付期間

令和5年3月31日(金)まで ※先着順
※予算枠に達した時点で受付終了。

【申】【問】環境課(本庁2階) ☎24-2130



農業者対象

農業資材・飼料等価格高騰対策支援金

30 ^{最大}
万円

申請受付 令和4年
12月28日(水)まで

燃油・肥料・飼料などの価格高騰により圧迫される農業経営を支えるため、支援金を交付します。

対象者

- A又はBに該当する場合で以下の要件を満たす人
- 筑西市に住所を有する農業者(法人含む)
 - 令和4年度以降も農業を継続する意思がある人
 - 市税を滞納していない人
- ※その他にも要件がありますので、詳しくは問い合わせてください。

A

令和3年分の確定申告などの農業収入額が15万円以上の人

B

令和3年度以降に就農した新規就農者

交付額

対象者	交付額
農業者	令和3年分の確定申告等における農業収入の2%(千円未満切り捨て) 上限30万円 下限1万円
新規就農者	上限30万円 下限10万円

申請方法

対象者には11月上旬から案内を送付します。同封の書類を返送してください。また、該当する人で通知が届かない場合は問い合わせてください。

【申】【問】農政課(本庁3階) ☎20-1161



令和4年度分住民税非課税世帯等対象

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

5 ^{1世帯}
万円

申請開始
12月上旬~

令和4年度分の住民税非課税世帯(世帯全員が非課税)などに対し、給付金を支給します。住民税非課税世帯には、12月上旬に確認書を発送する予定です。

【問】社会福祉課(本庁2階)
☎22-0525

協和地区
成人健診

成人健診を受けましょう

下記の日程で実施する成人健診の予約枠に空きがあります。健診を希望する人は、健康増進課まで電話をしてください。



費用など詳しくはこちら

健診日		会場
11月	22日(火)	協和ふれあい健康プラザ
	24日(木)	協和転作促進センター
	25日(金)	協和保健センター
	27日(日)～30日(水)	
12月	1日(木)～2日(金)	市生涯学習センター ペアーノ(関城支所隣)
	5日(月)～7日(水)	
	8日(木)	追加日程

【申】【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

犯罪被害者週間

11月25日
～12月1日

よりそう手 つないでできる 心の輪

誰もが突然、事件や事故などにあう可能性があります。被害にあった人やその家族が回復するためには、周囲の人の理解とあたたかな支援が必要です。みなさんのご協力をお願いします。

■被害にあった場合の相談窓口

筑西警察署 ☎24-0110
県警察性犯罪被害相談「勇気の電話」
☎0120-21-8103

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



【問】筑西警察署 ☎24-0110

案内

生活のしづらさをよく 関する調査

福祉施策の推進を目的として、厚生労働省が障がいのある人などを対象に調査を実施します。対象地区には調査員が伺い、調査票を配布します。
▼調査期間 12月1日(木)～22日(木)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



障がい福祉課(本庁1階)
☎24・2105

11月30日(うらみらい)は「年金の日」

日本年金機構の「ねんきんネット」は、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、記録をもとにさまざまなパターンを試算することができ、インターネットサービスです。

※登録方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



市民課(本庁1階)
☎24・2101

道路の異常を LINEで報告

道路は雨や雪、凍結などで傷むと、穴や陥没などができやすくなります。道路の損傷を発見した時は、市LINE公式アカウントから「穴」、「陥没」などの単語を打ち込むと「道路維持課へのお問い合わせ」のページが表示され、通報することができます。

多くの情報を把握するため、ご協力をお願いします。



道路維持課(本庁3階)
☎20・1174

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、ご理解とご協力をお願いします。
▼日時 11月16日(水) 午前11時ごろ

消防防災課(本庁4階)
☎24・2132

原子力防災訓練の実施

市と那珂市の共同開催で、東海第二発電所の原子力災害を想

定した、那珂市からの避難者受入訓練を実施します。
▼日時 11月20日(日) 午前11時～

▼場所 関城西小学校体育館
※見学を希望する人は、問い合わせください。

消防防災課(本庁4階)
☎24・2132

女性に対する暴力を なくす運動

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。女性に対する暴力をなくすため、自分ができることを考えてみませんか。
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



市民協働課 ☎23・1600

環境センター第1日曜 日の受入中止と振替

環境センター内の工事に伴い、12月と令和5年3月の第1日曜日の自己搬入受入れを中止し、次のとおり振替えます。

【休日自己搬入受入振替日】

▼12月 24日(土)、25日(日)

▼3月 26日(日)

※受付時間は午前8時30分～11時45分、午後1時～4時30分
環境センター ☎33・3755

募 集

JICA海外協力隊

開発途上国で現地の人と生活をしながら、国づくりに貢献するボランティアを募集します。

▼対象 昭和27年12月14日から平成15年7月2日までに生まれた日本国籍を持つ人

▼申込方法 12月12日(月)正午までにホームページで

※詳しくは、ホームページをご覧ください

【募集説明会】

▼日時 11月26日(土) 午後2時～4時

▼場所 JICA筑波

▼定員 40人(先着順)

▼申込方法 11月24日(木)午後5時までにホームページで

甲種 JICA筑波 河津

☎029・838・1117

筑西地域職業訓練センター

【簿記2級取得講座(全14回)】

▼日時 12月10日(土)～令和5年3月25日(土) 毎週土曜日 午前9時～午後4時(12月31日)

令和5年2月11日は除く

▼定員 10人

▼講師 塚本真矢氏(公共職業訓練講師)

▼受講料 2万円(教材費別)

▼申込方法 11月14日(月)から12月1日(木)までに電話で

甲種 筑西地域職業訓練センター

消防設備士試験

甲種・乙種

▼日時 令和5年2月18日(土)

▼会場 水戸啓明高等学校

▼受付期間 電子申請 12月5日(月)～16日(金) / 書面申請 12月8日(木)～19日(月)

※申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください

甲種(一財) 消防試験研究センター 茨城県支部

☎029・301・1150

消防設備士 受験準備講習会

▼期日 ①各類共通 令和5年1月12日(木) ②甲・乙第1類 令和5年1月23日(月) ③甲・乙第4類 令和5年1月24日(火) ④乙第6類 令和5年1月25日(水)

いずれも……

▼時間 午前9時30分～午後4時30分

▼場所 県建設技術研修センター(水戸市)

▼申込方法 11月28日(月)から12月9日(金)までにホームページで

※詳しくは、ホームページをご覧ください

甲種(一社) 県消防設備協会

☎029・226・9611

危険物取扱者保安講習会

【オンライン講習(一般)】

▼期日 令和5年1月11日(水)

▼受付期間 12月8日(木)～15日(木)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください

甲種(公社) 茨城県危険物安全協会連合会

☎029・301・7878

危険物取扱者試験 甲種・乙種・丙種

【E日程】

▼試験日 令和5年2月18日(土)

▼場所 つくば国際会議場

【F日程】

▼試験日 令和5年3月11日(土)

(土)

▼場所 水戸市内

いずれも……

▼受付期間 電子申請 11月28日(月)～12月9日(金) / 書面申請 12月1日(木)～12日(月)

※詳しくは、ホームページをご覧ください

甲種(一財) 消防試験研究センター 茨城県支部

☎029・301・1150

イベント

MY自転車で スポーチャリ散歩

風景を楽しみながら、自転車で市内を巡りましょう。

▼日時 12月4日(日) 午前9時～正午

▼走行距離 約25km

▼集合場所 宮山ふるさとふれあい公園駐車場

▼対象 自転車用自転車(クロスバイク・ロードバイク・マウンテンバイクなど)を持って

いる人

▼定員 6人(先着順)

▼持参品 自転車、ヘルメット、飲み物、昼食代(そばを予定)

▼参加費 200円(保険代)

▼申込方法 電話、メール又はホームページで

甲種 筑西市地域おこし協力隊 谷島

☎070・4484・5070

naoyajima69@gmail.com

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 12月4日(日) 午前8時30分

▼集合場所 下館総合体育館

▼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 ②下館総合体育館から最勝寺までをウォーキング

▼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

甲種 健康運動普及員会(市健康増進課内)

しめ縄づくり講習会

しめ縄と玄関飾を作る体験をとおして交流しませんか。

▼日時 12月18日(日) 午前9時30分～午後3時(受付 午前

産業振興講演会

入場
無料

観光事業から繋がる交流人口の
増加と地域産業の発展

市外から人を呼び込み、交流人口を増やすことで生まれる地元産業や地域経済への効果について、茨城大学教授や(株) JTB支店長を招き、講演及びパネルディスカッションを行います。

■ 日 時 12月14日(水) 午後3時30分～5時15分
(受付:午後3時～)

■ 場 所 スピカビル6階
コミュニティプラザ

■ 定 員 100人(先着順)

■ 申込方法 12月2日(金)までに電話又はFAXで
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】【問】 商工振興課 ☎ 54-7011 FAX 20-1186



8時30分～)

▼場所 協和の杜体育館

▼定員 70人

▼持参品 2はさみ、霧吹き、しめ縄を入れる袋、上履き

▼費用 1500円(材料費、昼食代)

▼申込方法 12月10日(土)までに電話で

申問はつらつ百人会 市村

☎ 090・1657・1760

女の子の成長と
保健医療シンポジウム

小児科医師と産婦人科医師が、男の子にも知ってほしい女の子の成長や医療の話、接種を推奨している子宮頸がんワクチンの話をします。
YouTubeやZoomでの配信も行います。

▼日時 11月20日(日) 午後1

時30分～3時30分(受付:午後1時～)

▼場所 県西部メディアカルセンター

▼対象 小学校高学年～中学生とその保護者、高校生、教職員、養護教諭など

▼定員 50人(配信は定員なし)

▼申込方法 名前、住所、連絡先を記入しメールで

申問 眞壁医師会×糸まきプロジェクト事務局

☎ 080・5672・8465

love4ibaraki@gmail.com

シルエット・しもだて
第42回写真展

個人の自由テーマの写真のほかに「下館風土記 第10章」の展示をします。お気軽にご覧ください。

▼日時 12月1日(木)～4日(日) 午前9時～午後6時(最終日は午後2時30分まで)

▼場所 道の駅グランテラス筑西多目的室

▼入場料 無料

問 シルエット・しもだて
長谷川 ☎ 24・6688

第15回下館・結城
日本画連合展

第一美術協会に所属する会員

の入選作品及び地元グループによる日本画連合展を行います。

共通テーマ「鳥獣戯画」、「花鳥風月」110点を展示します。

▼日時 11月24日(木)～27日(日) 午前9時～午後5時(初日は午前11時開始、最終日は午後4時まで)

▼場所 結城市民文化センター
アクロス

▼入場料 無料

問 下館・結城日本画連合展
萩原緑風 ☎ 28・1919

チャリティーコンサート

【つくばライアーの響き】

▼日時 12月1日(木) 午後1時30分～3時

▼場所 日ガイヤモンドホール

▼定員 120人

▼入場料 無料

▼申込方法 11月30日(水)までに電話、FAX又はホームページ

申問 (一社) 下館法人会下館地区会女性部会(下館商工会議所内)

☎ 22・4596 FAX 25・0412

親力アップセミナー

▼日時 12月14日(水) 午前10時～11時30分

▼場所 アルテリオ会議室

▼テーマ 忙しい時代の「子育てのポイント」

▼定員 15人

▼参加費 無料

▼申込方法 電話で予約

申問 (公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉

☎ 080・5032・0305

子育てセミナー

「年齢別にみる子供の反抗期、思春期の向き合い方」

▼日時 12月4日(日) 午前10時30分～11時50分

▼対象 子育て中の保護者(託児応相談)

▼参加費 300円(テキスト代、お茶代)

▼講師 (一社) 倫理研究所 高須静香氏

【子供倫理塾「クリスマス製作」】

▼日時 12月4日(日) 午前10時30分～11時50分

▼対象 幼児～中学生

▼参加費 200円(材料費) いくれも……

▼場所 県西生涯学習センター(野殿)

▼申込方法 11月29日(火)までに電話で
申問 家庭倫理の会筑西市 八木
☎ 090・2209・5699

がんに関するオンライン 市民公開講座

どなたでも参加できます。


▼日時 12月3日(土) 午後2時～3時

▼テーマ からだに優しいがん治療、切らずにがんを治す陽子線治療ってどんな治療？

▼定員 100人

▼参加費 無料

▼申込方法 12月2日(金)までにホームページで

※詳しくは、ホームページをご覧ください


申 関 筑波大学附属病院 陽子線治療センター
 ☎029・853・7100

図書館の読み聞かせ会

筑西リーダーズ高校生会のメンバーによる読み聞かせ会を行います。気軽に参加してください。

▼日時 11月27日(日) 午後2時～2時30分

▼場所 中央図書館

▼対象 未就学児とその保護者

▼定員 20人

※申込不要

関 筑西リーダーズ高校生会事務局
 ☎22・0182

えほんのひろば

▼日時 11月24日(木) 午前10時30分

▼場所 11月24日(木) 午前10時30分

▼対象 4歳以下の子どもと保護者

▼内容 11月24日「あき」、絵本『14ひきのあきまつり』、『ぼんたのじどうはんばいき』

関 未来ネットワークボランティアサークル
 ☎24・8070

相談

宅地建物取引士による 不動産無料相談会

不動産に関する各種相談に応じます。何でも気軽に相談してください。

▼日時 11月23日(水・祝) 午前10時～午後1時

▼場所 11月23日(水・祝) 午前10時～午後1時

※申込不要

関 (公社) 茨城県宅地建物取引業協会 東西支部
 ☎44・0180

人権週間

法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」として、各種

の人権啓発活動を行います(12月10日は人権デー)。お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

人権週間にあたり人権相談を行います。秘密は守られますので、安心して相談してください。

▼日時 12月6日(火) 午前10時～正午

▼場所 12月6日(火) 午前10時～正午

▼費用 無料

※申込不要、先着順

関 人権推進課(本庁2階)
 ☎24・2102

無料年金相談会(個別)

▼日時 11月26日(土) 午前10時～正午、午後1時～4時

▼場所 11月26日(土) 午前10時～正午、午後1時～4時

※予約優先。申込方法など、詳しくは問い合わせください。

関 筑波銀行 すまいるプラザ下館
 ☎0120・252・382

無料税務相談

税のことなど、何でも気軽に相談してください。

▼日時 12月7日・21日(水)

午後1時30分～4時30分

▼場所 12月7日・21日(水) 午後1時30分～4時30分

会議室
 ※申込不要、直接会場へ
 関 関東信越税理士会下館支部
 ☎57・3540

ぶらりサロン

認知症の人やその家族、地域の人が気軽に参加できる簡単なレクリエーションなどを行う交流場所です。心配事も相談してください。

▼日時 ①12月7日(水) ②12月21日(水)

▼内容 ①頭と身体の体操 ②クリスマス会

いづれも……

▼時間 12月7日(水) 午後1時30分～3時30分

▼場所 12月7日(水) 午後1時30分～3時30分

▼場所 12月21日(水) 午後1時30分～3時30分

関 関西地方家族会 古池
 ☎52・2743

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】
 ▼日時 12月21日(水) 午後1時～3時

▼場所 12月21日(水) 午後1時～3時

関 関西地方家族会 古池
 ☎52・2743

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。リクエストについては相談してください。

【朗読ボランティア野ばらの会(1枚80分)】

- ①天声人語 9月号 1枚
- ②文芸春秋 10月号 2枚
- ③常陽芸文 10月号 2枚
- ④PHP 10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わかれ 瀬戸内寂聴著 5本
- ②いっぽん桜 山本一力著 6本
- ③雲霧仁左衛門 前編 池波正太郎著 9本
- ④雲霧仁左衛門 後編 池波正太郎著 10本

▶場所 = 中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

11月の納付 納期限：11月30日(水)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
国民健康保険税（5期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（5期）		

12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=①2日・16日・23日（金）午後7時～
- ②4日・18日・25日（日）午後1時30分～
- ③20日（火）午前9時30分～

※12月9日（金）～11日（日）は、ちくせいマラソン大会のためトレーニング室のご利用はできません。

▶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=①2日・23日（金）午前9時30分～
- ②4日（日）午前10時30分～
- ③20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=11月29日（火）から電話で

市体育施設 12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



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。

【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

義援金・救援金受付報告

令和2年7月豪雨災害義援金

～日本赤十字社を通じて全額が被災者に届けられます～

※喫茶枝おり 様…3,550円（11月9日現在）

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※匿名 様…3,394円

※匿名 様…1,666円（10月17日現在）

災害義援金や救援金を受け付けています

※令和4年アフガニスタン地震救援金

※ウクライナ人道危機救援金 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	12月8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	12月8日（木） 午後1時～4時	12月2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】 11月18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

12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	6日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和3年 5月生
	16日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	7日(水) 12:50～13:55	下館保健センター	令和元年 6月生
	9日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	
マタニティクラス～ママクラス～ (定員有・要申込)	15日(木) 9:30～9:40	明野保健センター	妊婦さん

会場で行う事業は、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

12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・8日(木)、 12日(月)、23日(金) 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
12月7日(水)	市役所(本庁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



12月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	2日・16日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室
	1日・8日・15日・22日(木) 13:30～15:00 ※15日は認知症予防体操教室	下館武道館
関城	7日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	6日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	13日・20日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
協和	2日・16日(金)、26日(月) 13:30～15:00 ※26日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター 集会室
	23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

12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	6日・13日・ 20日・27日(火)、 9日・23日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	9日・23日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター(小林)
関城	6日・20日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	7日・14日・21日(水) 10:00～11:30	関本公民館
明野	5日・19日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター
協和	7日・21日(水) 13:30～15:00	協和公民館

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

