

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5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	○	○	○	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(水)の予約は12月27日(火)から、1月5日(木)の予約は12月28日(水)から。	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	休	のり愛くん予約センター ☎23-6666
消費生活センター	○	○	休	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。	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	休	☎24-9111
筑西診療所	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	休	☎28-2261
市体育施設	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	下館総合体育館 ☎28-5040
あけの元気館	○	○	○	○	休	休	○	○	○	○	○	○	☎52-7111
施設名など	12月					令和5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	○	○	○	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	○	○	○	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	○	○	○	中央図書館 ☎24-3530 明野図書館 ☎52-2466
しもだて美術館	12月19日(月)～1月13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	○	○	○	☎25-3830
環境センター ※委託車・許可車のみ受入れ 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	休	○	○	休	☎33-3755
筑西遊湯館 ※午前10時から午後6時までの短縮営業。	○	○	○	○	※	休	○	○	○	休	○	○	☎33-5151
県西総合公園 12月29日(木)、30日(金)、1月2日(月)、3日(火)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	○	○	休	○	○	○	☎57-5631
きぬ聖苑 ※12月30日(金)は告別式及び火葬業務、1月3日(火)は火葬業務のみ受付。両日とも通夜は受付不可。	○	○	○	※	休	休	休	※	○	○	○	○	☎33-6635
ほっとランド・きぬ	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○	☎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
総合福祉センター 関城老人福祉センター（☎20-3310）、明野いきがいセンター（☎52-1381）、協和ふれあいセンター（☎57-3888）は12月29日(木)～1月3日(火)まで休館。	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○	☎22-5191

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

**3月31日(金)**

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"> <li>ワクチンの接種回数などによる利用制限はありません。</li> <li>複数回利用可能です。</li> </ul>	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、健康増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
健康増進課 (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。

### ● 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5年1月							
	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1日 (日・祝)	2日 (祝)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	
配布	健康増進課	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	休
	下館保健センター	○	○	○	○	休	休	休	休	○	○	○	○
提出	健康増進課	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	休
	総合案内	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(☎22-0535)まで連絡してください。  
※土・日曜、祝日、年末年始は総合案内(☎24-2111)まで

- ・検査結果は、検査事業者からショートメッセージサービスで連絡します。
- ・**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】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

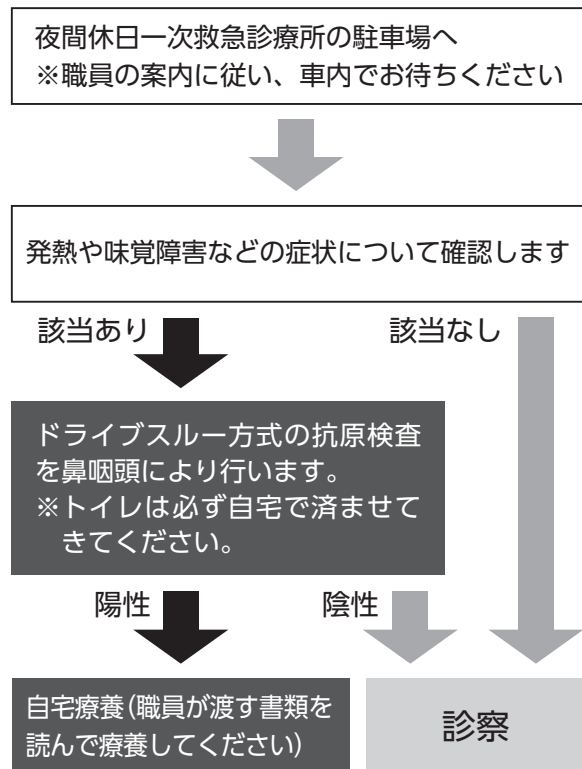
年末年始

# 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いただく場合があります**。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(土)～1月3日(火)
- **受付時間** 午前9:00～午後0:30 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(土)～1月3日(火)のみ

令和5・6年度  
(定期)

## 入札参加資格審査申請・小規模 業務契約業者登録申請の受付

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。

**受付期間** ※消印有効

2月1日(水)～28日(火)



要項や様式  
など、詳しく  
はこちら

### 対象業務

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)

### 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。

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

## 案内

### 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 10月1日に筑西市に住所を有し、指定難病特定医療費受給者証を所有している人(生活保護受給者、市税及び国民健

康保険税の滞納者を除く)

▼手当額 11年額2万円

▼持参品 11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

▼申請方法 112月28日(水)までに障がい福祉課又は各支所に直接持参(川島出張所を除く) ※平日のみ。郵便での申請希望の人は、問い合わせてください。

☎24・2105

# 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

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。詳しくは、ホームページをご覧ください。※1世帯あたり1回限りの支給となります。



申請期限

**1月31日** (火)

## 住民税非課税世帯

### 対象者

9月30日時点で、世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税の世帯

- ・住民税が課税されている人の扶養親族などのみからなる世帯は対象外です。
- ・世帯員に住民税の未申告者がいる場合、確認書は送付していません。必ず住民税の申告をし、世帯員全員の住民税が非課税であることを確認後、連絡してください。

### 申請方法

対象世帯には確認書を送付済みです。記載された内容を確認のうえ、必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送してください。

※対象であるにもかかわらず、確認書が届いていない場合は問い合わせてください。

## 家計急変世帯

### 対象者

1月から12月までの間に、新型コロナウイルス感染症の影響などで予期せず収入が減少し、世帯員全員の所得が住民税均等割非課税相当となった世帯（下表参照）

### 住民税均等割非課税所得額

		非課税限度額 (所得額)	給与収入のみの場合の 目安額 (収入額)
扶養親族などの数	0人	38万円	93万円
	1人	82万8,000円	137万円
	2人	110万8,000円	168万円
	3人	138万8,000円	209万円
	4人	166万8,000円	249万円
	5人	194万8,000円	289万円

### 申請方法

申請書と収入が分かる書類（給与明細書や年金振込通知書の写しなど）と、その他必要書類を持参又は郵送で提出してください。申請書は窓口で配布しているほか、ホームページからダウンロードできます。

予期しない収入減少でないにもかかわらず給付申請をすることは、不正受給となる場合がありますので、ご注意ください。

【申】【問】 ☎308-8616 筑西市丙360番地 社会福祉課（本庁2階） ☎22-0525

### 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歳以上の介護保険要介護認定者など

▼持参品 印鑑

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

申 障がい福祉課（本庁1階）

☎24・2105



### 文化活動事業費助成

県内で美術展や演奏会などの文化活動を行っている団体又は個人に対し、令和5年度に実施する事業の費用を一部助成します。

▼対象 県内に活動拠点があり、一定の文化活動の実績をもつ団体（令和4年度に助成を受けた

## いばらきシニアカード 協賛店になりませんか

65歳以上の人に配布している「いばらきシニアカード」の協賛店舗を募集しています。さまざまな優待サービスを提供しているほか、高齢者に優しいお店・施設として、日常的な声かけなどの協力をお願いしています。  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



【申】【問】 県長寿福祉課

☎029-301-3326



令和5年4月1日採用予定者

## 筑西市職員採用試験（第2回）

試験案内、申込書はホームページからダウンロードしてください。



### 申込期間

12月23日（金）～28日（水）※本人が窓口に参加

### 試験日程

筆記試験：1月21日（土）、面接試験：1月下旬～2月上旬

### 採用予定・受験資格

事務職：2人程度

平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

土木・建築職：1人程度

平成7年4月2日以降に生まれた人

【申】【問】 人事課（本庁4階）☎24-2180

## 放課後児童クラブの指導員を募集します

	中小学童クラブ（中小学校内）	伊讃小シルバーキッズ（伊讃小学校内） 関城西小シルバーキッズ（関城西小学校内）
勤務時間	平日：午後2時～7時、 学校休業日や長期休み：午前7時30分～午後7時 ※いずれもシフト制	平日：午後1時30分～7時、 学校休業日や長期休み：午前7時30分～午後7時 ※いずれもシフト制
対象	どなたでも可	18～59歳（60歳以上の人は要問い合わせ）
定員	若干名	
時給	950円～（経験年数、有資格者優遇）	1,100円、有資格者1,200円～
	※有資格者＝放課後児童支援員、保育士など	
備考	詳しくは面接で。履歴書を郵送してください。	交通費付与
申・問	〒308-0005 筑西市中館1122-1 中小学童クラブ 本橋 ☎080-9382-0335	市シルバー人材センター学童部門 菊地 ☎080-5682-4181

**筑西地域職業訓練センター**  
【PowerPoint習得講座（全3回）】  
▼日時 11月14日（土）～28日（土） 午前9時～午後3時（毎週土曜日・1月21日のみ午後4時まで）  
▼定員 10人  
▼講師 小林香葉氏（公共職業訓練講師）  
▼費用 8000円（教材費別）  
▼申込方法 11月5日（木）までに電話で  
【申】筑西地域職業訓練センター  
☎0296-75-1254



団体は対象外）  
▼申込方法 11月20日（金）までに申請書を郵送又はメールで（当日必着）  
※申請書など、詳しくはホームページをご覧ください。  
【申】（公財）いばらき文化振興財団  
☎029-305-0161  
✉joseikin@icf4717.or.jp  
〒310-0851  
水戸市千波町東久保697



# イベント

## 県西総合公園 オリエンテーリング大会

▼日時 1月21日(土) 午後1時～(受付時間:午後0時30分)

▼集合場所 県西総合公園コミュニティクラブハウス前

▼対象 個人又は2～3人のグループ

▼参加費 1グループ800円(地図代など)

▼申込期限 1月11日(水)

※当日申込可。大会の詳細や申込方法は、ホームページをご覧ください。



▼申込先 茨城県オリエンテーリング協会 宮本  
☎080・2238・9310

## 出会いパーティー

▼期日 ①12月25日(日) ②1月15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 いずれも……

▼時間 午後2時～4時(受付:午後1時30分)

▼対象 Aコース:30歳～40歳

代の男女/Bコース:50歳代の男女

▼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

※開催日前日以降のキャンセルはキャンセル料が発生します。

▼申込先 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)

## 親力アップセミナー

▼日時 1月11日(水) 午前10時～11時30分

▼場所 アルテリオセミナー室

▼テーマ 子どもの心に自信を育てる

▼定員 10人

▼参加費 無料

▼申込方法 電話で予約

▼申込先 (公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉  
☎080・5032・0305

## えほんのひろば

▼日時 12月22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

## 護者

▼内容 1テーマ「クリスマス」絵本『あのね、サンタの国ではね…』『まどから おくりもの』

▼申込先 ネットワークボランティアサークル ☎24・8070

## 相談

### 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です。心配事もお気軽に相談してください。

▼日時 1月18日(水) 午後1時30分～3時30分

▼場所 ギャラリーおつこの室

▼対象 認知症の人やその家族及び地域の高齢者

▼内容 介護の悩みなんでも相談

▼費用 200円

※申込不要

▼申込先 関ぶらりサロン 仁平  
☎080・6550・1579

### 筑西地方家族会

家族、兄弟、姉妹の精神障がいなどで悩んでいる人は、相談してください。

### 【相談支援】

▼日時 1月18日(水)

### 【定例会】

▼日時 1月24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

▼申込先 筑西地方家族会 古池  
☎52・2743

### 無料税務相談

▼日時 1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

▼申込先 関東信越税理士会下館支部  
☎57・3540

### 朗読 CD& テープ無料貸出

視覚障がい者、身体が不自由な人、高齢者などに貸し出します。※リクエスト要相談

#### 【朗読ボランティア野ばらの会】

- ①天声人語 10月号 1枚
- ②文芸春秋 11月号 4枚
- ③常陽芸文 11月号 2枚
- ④PHP 11月号 1枚
- ⑤風の果て(上) 藤沢周平著 7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月夜の森の梟 小池真理子著 3本
- ②一路 上巻 浅田次郎著 8本
- ③一路 下巻 浅田次郎著 8本
- ④上意討ち 池波正太郎著 7本

▶場所=中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

### 筑西市公式SNSをフォローしませんか



筑西市の情報をYahoo!JAPANでも配信しています!登録方法など、詳しくはこちら→



## 12月の納付 納期限：12月26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=①6日・13日・20日・27日(金) 午後7時～
- ②15日・29日(日) 午後1時30分～
- ③24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=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=12月20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				

■ 固 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

**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…34,986円

✳️関本名所絵はがき再販委員会 様…25,000円

✳️岡野 将司 様…5,000円 (11月24日現在)

**善意銀行**

～市社会福祉協議会へ～

✳️古河ヤクルト販売(株) 様…117,000円

✳️下館一心会 会長 富山 一郎 様…100,000円

✳️四つ竹健康おどり雅流 様…30,000円

✳️大畑 久男 様…10,000円

✳️松崎 正雄 様…2,644円 (11月20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	1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 ※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12日(木) 午後1時～4時	1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】 12月16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

## 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	17日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和3年 6月生
	25日(水) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	20日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	令和元年 7月生
	24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)	18日(水) 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)	19日(木) 10:00～10:15	明野保健センター	令和4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
11日(水)、16日(月)、 26日(木)、30日(月) 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16日(月)	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	6日・20日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	5日・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	17日・24日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
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、明野保健センターを除く）  
※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	13日・27日(金)、 17日・24日・31日(火) 13:30～15:00	アルテリオ
	13日・27日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関城	11日・18日・25日(水) 10:00～11:30	関本公民館
	17日・24日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
明野	16日・30日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協和	18日・25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

