

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

マイナポイント  
がもらえる

## マイナンバーカードの申請期限延長

マイナポイントが最大2万円分もらえる「マイナポイント第2弾」の対象となる、マイナンバーカードの申請期限が令和4年12月末から令和5年2月末までに延長されました。

### 延長後の期限

カードの申請

2  
月末まで

ポイントの申込み

延長期間については、今後総務省から発表される予定です

カードの申請が12月までに間に合わなかった人は、この機会にぜひ手続きしてね！



### マイナポイント申込み前の確認事項

- ◎暗証番号は覚えていますか？
- ◎電子証明書の期限は切れていませんか？

マイナンバーカードに記載されている「電子証明書の有効期限」を確認してください。

暗証番号が分からない人や電子証明書の有効期限が切れている人はマイナポイントの手続きができないため、市民課（本庁1階）、各支所又は川島出張所で手続きをしてください。

### マイナポイントの申込方法

## 1 スマホなどで自分で手続き

申込方法はこちらを確認してください。



## 2 1人で手続きするのが不安な人におすすめ

### マイナポイント支援特設窓口

時間 8:30～17:15(平日のみ)

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(本人に入力いただきます)
- 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
- 通帳、キャッシュカードなど口座情報が分かるもの(口座の登録を希望する人)

窓口は大変混み合いますので、時間に余裕を持ってお越しください(1時間以上待つ場合もあります)。とくに月曜日など、休日の翌日は混む場合が多いです。



【問】企画課（本庁4階） ☎24-2197

案内

住宅・土地統計調査  
準備調査を実施します

来年度に実施される「令和5年住宅・土地統計調査」に先立ち、指導員が対象地域を巡回し、住宅又は住宅以外で人が居住している建物の数や所在などを確認します。指導員から住宅に関する質問などがあった場合は、ご協力をお願いします。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

企画課（本庁4階）

☎24・2197

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、墓地の経営許可事項変更届（管理者変更届）を環境課又は各支所に提出してください。

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。

申環境課（本庁2階）

☎24・2130



# 筑西市就学援助制度のお知らせ

【申】【問】学務課（本庁3階） ☎22-0181

市に住民票があり、公立の小・中学校に通学している児童・生徒がいる家庭で経済的に困りの人に対して、学用品費や学校給食費などの一部を援助しています。



援助の内容など詳しくはこちら

## <申請方法> ※要事前申請

各小・中学校で随時受け付けています。年度の初めから援助を希望する場合は、5月までに学校へ関係書類を提出してください。

現在援助を受けている人で、次年度も継続して受給を希望する場合は、申請が必要になり、学校から12月～1月にかけて連絡があります。

また、申請理由によっては地区担当の民生委員が家庭状況調査に伺うことがありますので、ご協力ください。

## ■ 就学援助の対象 ※いずれかに該当する場合、援助を受けることができます。

申請理由	理由を証明する書類
生活保護を受給している	不要
生活保護が停止又は廃止になった	
児童扶養手当を受給している	
市民税が非課税又は減免されている	不要。ただし、市外へ単身赴任している人がいる場合はその人の課税（非課税）・所得証明書又は減免の決定通知書の写し
国民年金の保険料が減免されている	保護者及び生計を共にするすべての人の減免承認通知書の写し
国民健康保険税が減免されている	
固定資産税が減免されている	
雇用保険受給資格者証がある失業認定者又は日雇労働被保険者	雇用保険受給資格者証の写し又は日雇労働被保険者手帳の写し
その他（収入が少なく生活が困難であると教育委員会が認めた人）	不要。ただし、市外へ単身赴任している人がいる場合はその人の課税（非課税）・所得証明書

## 「介護マーク」をご利用ください

介護をしていることは、周囲から見ると分かりにくいことがあります。介護中であることを周りの人に理解してもらうために「介護マーク」を配付しています。ぜひご活用ください。



### 配布場所

高齢福祉課、各支所

### こんな時にお使いください

- ・介護していることをさりげなく周囲に知ってもらいたいとき
- ・外出先でのトイレに付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき

【問】高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526

## 明野公民館工事に伴う臨時休館

変電設備更新工事による停電のため、下記のとおり休館します。

施設	休館日	問い合わせ
明野公民館	2月21日(火) ～24日(金)	☎52-5333
明野図書館 (※)		☎52-2466
明野トレーニングセンター、 明野武道館	2月21日(火) ～26日(日)	☎52-0567

※休館中の図書の返却方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



## 2次募集

### 令和5年度放課後児童クラブの申請について

4月から放課後児童クラブの利用を希望する人の2次募集を行います。



- **申請日時** 2月9日(木)～14日(火)  
午前8時30分～午後5時15分  
※平日のみ、木曜日は午後7時まで
- **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、1～3年生優先
- **開設場所** 保育所・認定こども園、小学校内
- **開設時間** 下校時刻～午後6時(時間延長のクラブもあり)
- **持参品** 申請書、児童世帯状況調書、父母などの雇用証明書など
- **利用料** 無料(飲食物費などは実費負担)
- **申請方法** 申請書をこども課へ提出  
※申請書は窓口に設置のほか、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

## 2次募集

### 保育施設の認定申請(2号・3号)について

4月から保育所、認定こども園(保育部分)、小規模保育事業所の利用を希望する人の2次募集を行います。4月入所の申請は、今回が最終となります。



#### ■ 申請日時

期 日	受付時間	
	こども課	各支所
2月8日(水)	8:30～17:00	
2月9日(木)	8:30～19:00	8:30～17:00
2月10日(金)	8:30～17:00	

- **申請場所** こども課、各支所(川島出張所では受付できません)
- **対象** 4月から新たに保育施設の利用を希望する人

【申】【問】 こども課(本庁1階) ☎ 24-2104

### 口腔がん検診を実施します

口腔がんは、歯をのぞいた口の中の全ての部位に発生します。検診を受けることで早期発見が可能です。この機会に検診の受診をお願いします。

- ▼日時 2月19日(日) ①午前9時～②午前9時30分～③午前10時～④午前10時30分～⑤午前11時～
- ▼場所 Ⅱ下館保健センター(小林)
- ▼対象 Ⅱ喫煙又は飲酒習慣のある市内在住の40～74歳の人
- ▼定員 Ⅱ30人
- ▼費用 Ⅱ500円
- ▼申込方法 Ⅱ1月17日(火)午前9時～23日(月)午後5時までに電話で予約
- ※詳細は、予約後個人宛に通知します。

### 民間健康増進課(本庁2階)

☎ 22-0506

### 公共下水道・農業集落排水の接続補助金

▼対象 Ⅱ供用開始から3年以内の区域で、本年度中に接続工事を完了する人(4年目以降も対象となる場合があります) ▼補助額 Ⅱ税抜工事費20分の3に相当する額(上限3万円)  
※霞ヶ浦流域内の接続者は、県補助金(上限32万円)を上乗せ

できる場合があります。詳しくは、問い合わせてください。

### 【公共下水道について】

下水道課(本庁3階)

☎ 22-0503

### 【農業集落排水について】

農業集落排水課(本庁3階)

☎ 20-1163

### 県事業継続臨時応援金

売上高(事業収入)が減少し、経営環境が特に悪化している事業者を応援するため、臨時応援金を支給します。

▼対象 Ⅱ県内に本社・本店を有する法人又は県内在住の個人事業主 ▼申請方法 Ⅱ1月31日(火)までに電子又は書面で申請(当日消印有効)  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



【民間】県事業継続臨時応援金相談窓口

☎ 029-301-2802

### 農業用ビニールなどの飛散防止にご協力ください

飛散した農業用ビニールなどが送電線に付着する事故が発生しています。風の強い日は使用している農業用ビニールを点検するなど、飛散防止にご協力をお願いします。

お願いします。

また、送電線に付着したビニールなどを発見した場合は、近寄らずに連絡してください。

### 【東京電力パワーグリッド】

☎ 0120-995-007

## 募 集

### 「協和台原公園墓地」の新規使用者

市営墓地「協和台原公園墓地」の利用者を随時受け付けています。申込みには使用資格を満たしていることが必要です。

※受付状況など、詳しくはホームページをご覧ください。

### 【民間】環境課(本庁2階)

☎ 24-2130

### 危険物取扱者保安講習会

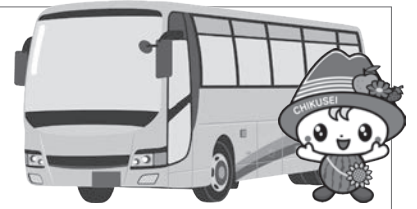
【オンライン講習(一般・給油)】  
▼期日 Ⅱ1月31日(火) ▼受付期間 Ⅱ1月16日(月)～20日(金)  
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



【民間(公社)】県危険物安全協会連合会

☎ 029-301-7878

## ちくせい魅力再発見バスツアー



### 茨城県陶芸美術館で「板谷波山の陶芸」展

昨年4月から開催した「板谷波山生誕150年記念事業」で、市内3つの美術館に展示した板谷波山作品の数々が茨城県陶芸美術館に帰ってきます。

ちくせい観光ボランティアガイド協会のみなさんがツアーに同行し、板谷波山の珠玉の名作とともに、波山の人柄が分かるこぼれ話などを紹介します。ぜひ参加してください。

- 日 時：2月17日(金) 午前9時～午後3時
  - 集合場所：道の駅グランテラス筑西
  - 案内人：ちくせい観光ボランティアガイド協会
  - 定 員：25人(先着順)
  - 行 き 先：茨城県陶芸美術館(笠間市)
  - 参 加 費：無料 ※入館料と昼食代は自己負担
  - 申込方法：1月23日(月)～27日(金)に電話で
- 【申】【問】 観光振興課(本庁3階) ☎20-1160

筑波学園郵便局私書箱60号  
茨城いのちの電話事務局募集係

〒305・8691  
☎029・852・8505

電話で話を聞き、悩みを抱える人の支えになってくれる人を募集します。

▼研修日 6月、令和7年3月の土曜日

※原則月3回、9月16日(土)・18日(月)の宿泊研修は参加必須

▼対象 23歳以上で、24時間受信体制での活動に積極的に参加でき、所定の研修に必ず参加できる人(学歴、職業問わず)

▼内容 2月2、3回、電話センター(つくば市・水戸市)での電話相談(24時間体制) ▼定員 40人 ▼研修費用 第1、5課程は各7000円(別途宿泊費、学生は各課程2000円)

▼申込方法 2月1日(水)から4月7日(金)までに必要事項を記入し郵送で(当日必着)

※研修の受講者は面接及び適性審査などで決定します。申込書など、詳しくはホームページをご覧ください。



#### 茨城いのちの電話 相談員養成講座生

#### 手話通訳有資格者養成講座「やくし」

聴覚障がい者との交流を深め、生活利便性の向上と資格の取得を目的とした、手話の勉強をしてみませんか。

▼日時 毎週水曜日 午後7時～9時 ▼場所 2アルテリオ会議室 ▼持参品 2筆記用具

▼費用 2000円(テキスト代など) ▼申込方法 電話で予約

申 有資格者手話団体 仙波 ☎24・8955

#### 結城地区建設高等職業訓練校生徒

▼対象 中学校、専門学校、高等学校を卒業した人(3月卒業見込も含む)、建築・大工に興味のある人など ▼申込方法 3月31日(金)までに申込書を持参(申込書は訓練校に設置)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



申 結城地区建設高等職業訓練校 ☎0296・32・3017

#### シルバー人材センター 嘱託員

▼雇用期間 4月1日(土)～

令和6年3月31日(日) 午前8時30分～午後5時15分 ▼業務内容 2仕事の発注、現場管理及び付随事務 ▼定員 若干名

▼基本給 月額16万円 ▼応募資格 普通自動車免許、パソコン経験者 ▼申込方法 1月30日(月)から31日(火)までに履歴書を持参(社会保険完備)

申 市シルバー人材センター ☎25・4181



#### ひなまつり 親子おりがみ教室

折り紙でおひなさまを作り、和菓子を楽しみましょう。お父さんやおじいちゃんの参加をお待ちしています。

▼日時 2月5日・12日(日) 午後1時30分 ▼場所 湖月庵 ▼対象 市内在住又は在勤の小学2年生までの親子など

▼定員 各6組(先着順) ▼講師 市ネットワーカー協議会

▼参加費 500円(材料費、茶菓子代) ▼申込期限 2月4日(土)までに来館、電話又はFAXで

申 市民協働課 ☎23・1600 FAX 23・1602

令和4年度筑西市若者就労支援・地元企業魅力発信事業

高校生向け  
職場見学  
バスツアー

参加費  
無料



- 主催 筑西市
- 共催 ハローワーク筑西

令和5年

3月3日(金)・6日(月)・23日(木)・24日(金)

- 午前コース/9時~12時
- 午後コース/13時~17時

コース案内

※感染症拡大状況により、見学内容が変更になる場合があります。  
※見学企業の詳細は裏面をご覧ください。

3/3(金)

- 午前コース 富山コンクリート工業 株式会社 ▶ 三共貨物自動車 株式会社
- 午後コース 株式会社 日興製作所 ▶ 旭化成ワッカーシリコン 株式会社 ▶ 相互金属 株式会社

3/6(月)

- 午前コース 株式会社 セイワ食品 ▶ 社会福祉法人 関耀会 特別養護老人ホーム まごころの社
- 午後コース 株式会社 小葉建設 ▶ 有限会社 バリュースリスト ▶ 株式会社 大実製作所

3/23(木)

- 午前コース 株式会社 エフピコ ▶ 黒沢産業 株式会社
- 午後コース 株式会社 安秀工業 ▶ 日本アイ・エス・ケイ 株式会社 ▶ 株式会社 レゾナック

3/24(金)

- 午前コース 関東道路 株式会社 ▶ 昭和産業 株式会社
- 午後コース 日本薬品工業 株式会社 ▶ ヤマト精機 株式会社 ▶ 株式会社 廣澤精機製作所

〈集合場所〉筑西市役所スピカ本庁舎1階 憩の広場 北側出入口付近(筑西市丙360)

【午前コース】9時集合・出発 【午後コース】13時集合・出発

〈定員〉1コースにつき10名程度 (服装)マスク着用、制服、スニーカー  
〈持ち物〉筆記用具、上履き、帽子 (保険)1日保険に加入します

※当日体調のすぐれない方または、都合が悪くなった方は必ずご連絡ください。

地元企業の魅力を  
たくさん知ろう!!



申込  
方法

右の2次元コードを読み取り、  
1月31日(火)までに、申込フォームからお申込みください。

※受付受理の確認メールを下記のメールアドレスから返信しますので、ドメインの設定をお願いします。  
※個人情報は、保険加入及び所属学校への連絡にのみ使用します。



申込・問合せ

筑西市経済部商工振興課

〒308-8616 筑西市丙360 本庁舎3階

TEL 0296-54-7011

[平日8時30分~17時15分]

[Mail] shokou@city.chikusei.lg.jp

**協働のまちづくり学習会**

▼日時 2月5日(日) ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午 ▼内容 ①市民活動におけるLINEの活用 ②DX(デジタルトランスフォーメーション)で社会はどう変わる? **いずれも……**

▼場所 II アルテリオ研修室  
▼対象 II 市内市民団体関係者や、市内在住又は在勤の人  
▼持参品 II 筆記用具、スマートフォン(持っている人) ▼講師 II 奈良間英樹氏(NPO法人セカンドリーグ茨城) ▼参加費 II 無料 ▼申込方法 II 1月31日(火)までに来館、電話、FAX又はメールで  
※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・16000 FAX23・16002  
Kyodo@city.chikusei.lg.jp

**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 II 2月5日(日) 午前8時30分～ ▼集合場所 II 道の駅 グラステラス筑西 ▼対象 II 市



内在住で5～7kmを歩ける人  
▼内容 II 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道の駅グランテラス筑西から小貝川堤まで約7km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  
☎健康運動普及員会(市健康増進課内) ☎22・0506

**気になるお子さんの  
発達支援セミナー**

小児科医などが発達支援について話します。

▼日時 II 2月18日(土) 午前10時～正午 ▼場所 II 市総合福祉センター多目的ホール(小林)  
▼対象 II お子さんの発達が気になる保護者など ▼参加費 II 無料 ▼申込方法 II 1月16日(月)から2月10日(金)までに電話又は申し込みフォームで



申問 サポートセンターはぐくみ市村 ☎24・8939

**里親制度説明会**

▼日時 II 2月18日(土) 午前10時～午後0時30分(受付…午前9時30分) ▼場所 II つくば同仁会子どもセンター ▼対象 II

里親制度について関心がある人、里親として安心・安全な家庭のもとで子どもを育てられる人  
▼内容 II 里親制度の説明、里親の体験談 ▼定員 II 30人 ▼参加費 II 無料 ▼申込方法 II 申し込みフォームで  
申問 つくば香風寮 増子 ☎080・8434・3329



**えほんのひろば**

▼日時 II 1月26日(木) 午前10時30分～ ▼場所 II 子育て保育園 ▼対象 II 4歳以下の子どもと保護者 ▼内容 II テーマ「ふゆ」、絵本『パンダ銭湯』、『七ふくじんと おしよがつ』  
☎未来ネットワークボランティアサークル ☎24・8070



**ぶらりサロン**

認知症の人やその家族、地域の人気軽に参加できるレクリエーションなどを行う交流場です。心配事も相談してください。  
▼期日 II ①2月1日(水) ②2月15日(水) ▼内容 II ①音読で「脳力」アップと誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア ②認知症を

予防する食品を知ろう **いずれも……**

▼時間 II 午後1時30分～3時30分 ▼場所 II ギャラリーおっこ の室 ▼対象 II 認知症の人やその家族及び地域の高齢者 ▼費用 II 2000円  
※申込不要  
申問 ぶらりサロン 仁平 ☎080・6550・1579

**司法書士による  
全国一斉生活保護相談**

生活保護に関する電話相談会を開催します。  
【相談ダイヤル】  
☎0120・052・088  
▼日時 II 1月22日(日) 午前10時～午後4時 ▼費用 II 無料

**筑西地方家族会**

※予約不要、秘密厳守  
関 茨城青年司法書士協議会  
☎0299・77・5007  
家族、兄弟、姉妹の精神障がい悩んでいる人は、相談してください。  
【相談支援】  
▼期日 II 2月15日(水)  
【交流会】  
▼期日 II 2月28日(火)  
**いずれも……**

**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枚80分)】**

- ①天声人語 11月号 1枚
- ②文芸春秋 12月号 3枚
- ③常陽芸文 12月号 3枚
- ④PHP 12月号 1枚
- ⑤四季折々の随想 後藤千秋著 5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ひめゆりの塔 石野径一郎著 5本
- ②終わった人 内館牧子著 8本
- ③剣客商売番外編 黒白 上巻・下巻 池波正太郎著 各9本

▶場所 = 中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

▼時間 II 午後1時～3時 ▼場所 II 市中心障害者福祉センター内NPO法人つばさ(小林)  
▼申込方法 II 電話又はFAXで  
申問 筑西地方家族会 古池 ☎FAX 52・2743

## 1月の納付 納期限：1月31日(火)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税(4期)	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税(7期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(7期)		

## 2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=①3日・10日・17日・24日(金)午後7時～  
②5日・26日(日)午後1時30分～  
③7日・21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=①5・26日(日)午前10時30分～  
②10日(金)午前9時30分～  
③21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=1月31日(火)から電話で

## 市体育施設 2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				

☎ 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…200,000円
- ※(社)下館法人会下館地区会女性部会 様…93,031円
- ※嘉田生崎地区健康づくり学級 様…75,627円
- ※岡芹女性会 様…12,850円 (12月10日現在)

## 義援金・救援金受付報告

令和4年8月3日からの大雨災害義援金

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～

- ※美戸志会 様…10,296円
- 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～
- ※二胡遊会 様…141,934円
- ※岡野 将司 様…2,000円 (12月13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	2月9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	2月9日(木) 午後1時～4時	2月3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】 1月20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、食事の改善方法を管理栄養士がアドバイスします。
申込方法	電話で予約
申し込み 問い合わせ	健康増進課(本庁2階) ☎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

## 2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	10日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	令和3年 7月生
	21日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	8日(水) 12:50～13:55	明野保健センター	令和元年 8月生
	28日(火) 12:50～13:55	下館保健センター	
マタニティクラス ～ママクラス～ (定員有・要申込)	14日(火) 9:30～9:40	明野保健センター	妊婦さん

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

## 2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
7日(火)、16日(木)、 20日・27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
2月13日(月)	関城支所	14:00～16:00
2月17日(金)	市役所(本庁舎)1階東 側エレベーターホール	10:00～15:30

【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



## 2月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	2日・9日・16日(木) 13:30～15:00 ※16日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
	3日・17日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関城	1日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	7日・28日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	14日・21日(火) 13:30～15:00	あけの元気館
協和	3日・17日(金)、27日(月) 13:30～15:00 ※27日は男性のみの教室	協和ふれあいセンター 集会室
	24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  
▶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、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

## 2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	7日・14日・21日・28日(火)、 10日・24日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	10日・24日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関城	1日・8日・15日・22日(水) 10:00～11:30	関本公民館
	7日・21日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
明野	6日・20日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協和	1日・15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

