

## ちくせい妊婦・子育て応援事業

5 給付  
万円

市では2月から、妊婦さんや子育て家庭を応援するための「ちくせい妊婦・子育て応援事業」を開始しました。妊娠届出時と赤ちゃん訪問時に実施する面談後に申請することで、それぞれ5万円の給付が受けられます。詳しくは、ホームページをご覧ください。※子どもを養育していることが条件で、所得による制限はありません。



### 給付額

【妊婦応援給付金（妊娠届出時、面談をした人）】 5万円

【子育て応援給付金（赤ちゃん訪問時、面談をした人）】 5万円

※子ども1人あたり5万円、双子の場合は10万円

給付金	対象	案内方法
妊婦応援給付金 + 子育て応援給付金	令和4年 4月～7月に出産した母	2月に手続きに関する書類を郵送します。
	8月～11月に出産した母	3月に手続きに関する書類を郵送します。
	12月以降に産し、令和5年1月までに出生届を提出した母	3月までに手続きに関する書類を郵送します。
妊婦応援給付金	令和5年 2月以降に出生届を提出する母	出生届時に配布する「お誕生おめでとうセット」に書類を同封します。 ※申請書などの提出は赤ちゃん訪問時
子育て応援給付金	2月以降に妊娠届出をした妊婦（医療機関で妊娠の事実を確認した人）	母子健康手帳交付時に申請書などを配布します。 ※妊婦本人以外が交付を受けた場合は面談実施後に配布 出生届時に配布する「お誕生おめでとうセット」に書類を同封します。※申請書などの提出は赤ちゃん訪問時

【申】【問】 母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

案内

マイナンバーカード  
申請受付

マイナンバーカードの申請は、市民課のほか、関城支所、明野支所、協和支所、川島出張所でも受け付けています。近くの申請窓口をご利用ください。

申問 市民課（本庁1階）

☎24・2101

多子世帯保育料軽減の  
申請はお済みですか

3歳未満の、第2子以降の保育料を助成します。対象世帯には、1月に申請書を送付しています。

申請がない場合、助成金の交付が受けられませんので、忘れずに申請してください（助成には要件があります）。

▼申請方法 2月28日（火）までに、多子世帯保育料軽減事業助成金交付申請書を窓口へ直接持参

※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



## 防災行政無線の戸別受信機を無償で貸与します

防災行政無線では、定時放送や災害の発生、避難情報などを放送しています。さまざまな理由により放送が聞こえにくい世帯又は施設に対し、屋内で放送を受信できる戸別受信機を無償で貸与します。

### ■ 対象 次のいずれかに該当する人

- ①視覚障がい又は聴覚障がいを理由に、身体障害者手帳の交付を受けている人のみの世帯
- ②浸水想定区域内及び土砂災害警戒区域内に所在する要配慮者利用施設（入所施設に限る）又は同区域内に居住する75歳以上の人のみの世帯
- ③防災行政無線の放送が聞き取りにくいと認められる地域に居住する、75歳以上の人のみの世帯

### ■ 貸与台数 1世帯又は1施設につき1台

### ■ 申込方法 申請書を窓口に持参又は電話で

※申請書はホームページからダウンロードできます。

### ■ 注意事項

戸別受信機の電池は、停電時の緊急放送受信のため年に1度交換が必要です。電池交換費用及び電気料金などは、個人負担となります。



申請書など詳しくはこちら

### 【申】【問】

消防防災課（本庁4階）

☎24-2132

対象となる人には申請書を送

### 筑西市農業資材・飼料等価格高騰対策支援金

関消防防災課（本庁4階）  
☎24・2132

▼日時 2月15日（水）午前11時ごろ  
協力を願います。

### 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、ご協力をお願いします。

## 国民年金保険料の前納申込

一定期間の保険料を事前にまとめて納付（前納）することで、保険料が割引になります。前納には事前の手続きが必要です。



### ■ 持参品

#### 【口座振替納付を希望する場合】

預金通帳及び口座届出印

#### 【クレジットカード納付を希望する場合】

クレジットカード、同意書（カード名義が被保険者又は配偶者以外の場合）

#### いずれも……

来庁者の本人確認書類、被保険者の個人番号又は基礎年金番号が分かるもの、委任状（別世帯の人が手続きする場合）

### ■ 申込方法

2月28日（火）までに市民課又は各支所の窓口へ

【申】【問】 市民課（本庁1階） ☎24-2101

### 多様な集団活動事業 利用費を助成します

申関農政課（本庁3階）  
☎20・1161

▼申請期限 2月28日（火）  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



### ひとり親家庭の小・中学校入学祝い品贈呈

申関こども課（本庁1階）  
☎24・2104

の利用費の一部を助成します。対象となる可能性がある人は、問い合わせてください。  
▼対象 対象施設などを利用する3歳～小学校就学前幼児の利用費  
▼助成額 2万円  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



### 申関市社会福祉協議会

☎22・5191

▼申込方法 2月13日（月）から3月10日（金）までに住民票謄本を市社会福祉協議会（小林）又は各協議会支所に持参 ※本所のみ土・日曜も受付

市税や料金の支払いは  
**口座振替や  
スマホ納付を  
ご利用ください!**

簡単 確実 便利



**対象の税金及び各種料金**

市・県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税  
軽自動車税（種別割）、水道料金・下水道使用料、市営住宅使用料、  
介護保険料、後期高齢者医療保険料、農業集落排水処理施設使用料

**口座振替**



納め忘れがなく、忙しい人  
にもおすすめです!

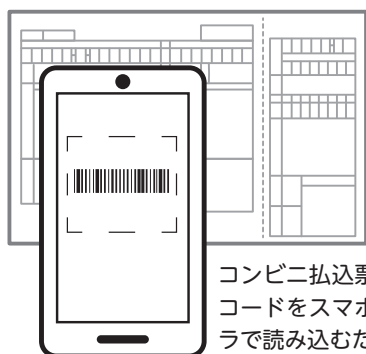
口座振替は、登録後自動的に引き落とされますので、安心・確実です。

通帳・お届け印を持参し、下記の金融機関又は市役所  
担当窓口で申し込みができます。

取扱金融機関

常陽銀行 筑波銀行 足利銀行 東日本銀行  
結城信用金庫 水戸信用金庫 茨城県信用組合  
中央労働金庫 北つくば農業協同組合 ゆうちょ銀行

**スマホ納付**



コンビニ払込票のバー  
コードをスマホのカメ  
ラで読み込むだけ!

スマホ納付は、24時間365日OK!  
いつでもどこでも利用できます。

対応アプリ



スマホ納付サービスについて、詳しく  
は、市ホームページをご覧ください →



【問】 収税課（本庁2階） ☎ 24-2316

## 部活動指導員になりませんか

中学校や高等学校で、教員に代わり部活動の指導・引率などをする運動部活動指導員を募集しています。

- 対象種目 全ての運動部活動
- 申請方法 必要書類などを郵送



県運動部活動指導員登録バンクに登録後、希望条件にあった学校へ配属されます。資格要件など、詳しくはホームページをご覧ください。



【申】【問】 ☎310-8588  
茨城県水戸市笠原町978番6  
茨城県保健体育課  
☎029-301-5353

## 市民農園利用者を募集します

令和5年度の市民農園利用申し込みを受け付けます。電話での事前申し込みは受け付けできません。

- 受付期間 **3月3日(金)～10日(金)**  
※受付終了後、空き区画がある場合は、13日(月)から先着順で再度受け付けます。
- 受付場所 農政課窓口
- 対象 市内在住で農業を営んでいない人
- 場所 二木成 1624 番地、1625 番地、1626 番地 (下館トレーニングセンター南側)
- 募集区画 25 区画 (1 区画 20㎡)  
※1 世帯につき 2 区画まで。応募多数の場合抽選。
- 費用 年額 3,000 円 (1 区画あたり)
- 持参品 印鑑 (シャチハタ不可)
- 支払方法 後日送付する納付書で納入



【申】【問】 農政課(本庁3階) ☎20-1161

### 貸借農地の利用権設定を受け付けます

農地を安心して貸し借りできるように、市街化調整区域内の農地の利用権設定を受け付けます。なお、法改正に伴い、2年以内に利用権設定の受付は終了し、農地の貸借については農地中間管理事業に統合される予定です。

- ▼ 受付期間 2月15日(水)～3月15日(水)
- ▼ 設定開始日 6月1日(木)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



申問 農業委員会(本庁3階)  
☎20-1167

### 農業用ビニール・ポリエチレンの回収

日焼けや変色など、劣化してないりサイクル可能な農業用ビニール・ポリエチレンの回収を行います。

申込方法や回収可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法などについては、農政課へ問い合わせてください。

- ▼ 日時 3月2日(木) 午前9時～正午
- ▼ 場所 II A北つくば協和カントリーエレベーター(八幡)

- ▼ 対象 II 協和地区の農家
- ▼ 費用 II 処分料 40円/kg、登録料 1000円

申問 農政課(本庁3階)  
☎20-1161

### 農業者年金加入受付中

次の3つの要件を満たせば、どなたでも加入でき、支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

- ▼ 対象 II ① 20歳以上65歳未満の人 ② 国民年金第1号被保険者(保険料免除者を除く) ③ 年間60日以上農業に従事している人

申問 農業委員会(本庁3階)  
☎20-1167

### 自動車税(種別割)の減免制度

障がい者手帳をお持ちの人などに対し、自動車税(種別割)が減免となる制度があります。

- ▼ 減免台数 II 障がい者1人につき1台(軽自動車を含む)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



自動車税について……

申問 県税事務所 ☎24-9190  
軽自動車税について……

申問 市民税課(本庁2階)  
☎24-2113

### 自動車を県内ナンバーに

自動車税(種別割)は県の重要な財源です。転居などで茨城県に転入した人は、住民登録と併せて自動車のナンバーを県内(水戸・土浦・つくば)のものに変更するようお願いいたします。

登録について……

申問 土浦自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2018  
自動車税について……

### 2月は北方領土返還運動全国協調月間

毎年2月と8月は北方領土返還運動全国協調月間です。北方領土問題解決のため、問題に関心を持ち、理解を深めましょう。

申問 市民協働課 ☎23-1600



### 子育て講座

子どものほめ方、かわり方、実演を交えながら、子どもとの関わり方のポイントをお話しします。お子さんとの楽しい時間ができるように、子育てのコツを一緒に学んでみませんか。

## 里山・野鳥観察会

五郎助山にいる野鳥について、解説を聞きながら観察しませんか。

- 日 時 2月25日(土) 午前10時～正午  
※小雨実施(荒天時中止)
- 場 所 五郎助山(上野)
- 定 員 30人(先着順)
- 講 師 石井省三氏(日本野鳥の会茨城県)
- 参加費 小学生500円、中学生以上800円  
(保険代、昼食代)
- 申込方法 2月22日(水)までに電話、FAX  
又はメールで



【申】【問】 NPO法人里山を守る会 事務局  
☎090-7906-1082  
FAX 45-4071  
✉ tikuseisatoyama@bz03.plala.or.jp

## 第9回筑西健康パーク

「からだところの健康を見直そう」をテーマに開催します。食や運動など、家庭でできる健康づくりについて楽しく学びましょう。



- 日 時 3月11日(土)  
午前9時30分～11時30分
- 場 所 下館総合体育館
- 持 参 品 室内履き、下足袋

### 健康度をチェック

- ・血管年齢測定
- ・野菜摂取量チェック

### 健康を知ろう

- ・ストレスとの上手な付き合い方

### 体を動かそう

- ・体力測定
- ・シルバーリハビリ体操

### 食生活を見直そう

- ・栄養バランスチェック
- ・脳トレクイズ

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

- ▼日時 3月6日(月) 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分)
- ▼場所 明野保健センター
- ▼対象 1歳6か月～3歳の幼児と保護者(保護者のみの参加も可)
- ▼定員 20組
- ▼持参品 母子健康手帳
- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 2月27日(月)までに電話又はホームページで
- ▼申込先 母子保健課(本庁1階)  
☎24・2115

### 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 3月5日(日) 午前8時30分
- ▼集合場所 県西総合公園
- ▼対象 市内在住で5～7kmを歩ける人
- ▼内容 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県西総合公園をスタートし、梅花鑑賞を楽しむながら往復6から7kmをウォーキング
- ▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装

【申】筑西市地域おこし協力隊 谷島  
☎070・4484・5070  
✉ naoyajima69@gmail.com



### ご近所観光チャリ散歩 でいちご狩り

- ▼参加費 無料
- ※申込不要、雨天中止
- 健康増進普及員会(市健康増進課内) ☎22・0506
- 自転車で下館地区市街地の城下町の遺構を古地図や写真と見比べ巡りながら、いちご狩りを楽しみませんか。
- ▼日時 2月26日(日) 午前9時～正午ごろ
- ▼走行距離 約12km
- ▼場所 スピカビル1階憩の広場
- ▼対象 中学生以上の人(レンタサイクルを使用する場合は26型自転車に乗れる人)
- ▼定員 6人(先着順)
- ▼持参品 飲み物、脱ぎ着しやすい服装
- ▼参加費 1500円(いちご狩り代、保険代など)
- ※自転車持込みの人は1000円
- ▼申込方法 電話、メール又はホームページで

### 筑波・観梅ゆっくりウォーク

筑波山梅林を見ながら、約8kmの距離をウォーキングしませんか。お気軽に参加してください。

- ▼日時 3月2日(木) 午前10時～午後3時(集合:午前9時45分)
- ▼場所 つくし湖駐車場(桜川市)
- ▼参加費 無料
- ▼持参品 飲み物、弁当、運動靴、杖、手袋など
- ▼申込方法 2月26日(日)までに電話又はFAXで(当日参加可)

【申】県西健美会 坂入  
☎FAX 52・3994

### 親力アップセミナー

- ▼日時 3月16日(木) 午前10時～11時30分
  - ▼場所 アルテリオ会議室
  - ▼テーマ 子どもに伝わるほめ方、叱り方
  - ▼定員 10人
  - ▼参加費 無料
  - ▼申込方法 電話で予約
- 【申】(公社)スコレ家庭教育 振興協会 飯泉  
☎080・5032・0305

- ▼子ども片付け、整理整頓  
日時 2月19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 3000円(テキスト代など)
- ▼講師 (一社) 倫理研究所 高須静香氏
- ▼子ども倫理塾「季節の製作」  
日時 2月19日(日) 午前10時～11時50分
- ▼対象 幼児、小、中学生
- ▼参加費 2000円(お土産代) いずれも……
- ▼場所 県西生涯学習センター(野殿)

きょうこ子育てセミナー

## 筑西雛祭り ひなめぐり

アルテリオを中心に、下館駅周辺商店街が雛祭り一色に華やぎます。アルテリオでは、約5mの巨大ひな壇が飾られます。

■ 展示期間

下館駅周辺商店街  
アルテリオ(月曜休館)

**3月3日(金)まで**  
**3月12日(日)まで**



【問】 日専連しもだて  
☎24-5578 ※平日のみ

- ▼申込方法 2月14日(火)までに電話で予約
- ☎090・2209・5699
- ▼申込方法 2月27日(月)～3月8日(水) 正午～午後7時に電話で予約
- ▼費用 2000円
- ▼期日 3月28日(火) いずれも……
- ▼時間 午後1時～3時
- ▼場所 市中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
- ☎52・2743

### がんに関するオンライン市民公開講座

### ぶらりサロン

どなたでも参加できます。

日時 3月4日(土) 午後2～3時

内容 からだに優しいがん治療  
定員 100人  
参加費 無料  
申込方法 3月3日(金)までにホームページで

甲 関 筑波大学附属病院 陽子線治療センター  
☎029・853・7100

### 結婚相談会 in 桜川

日時 3月12日(日) 午後1時～5時

場所 大和中央公民館(桜川市)  
対象 成人独身男女及びその親族  
定員 10人(先着順)  
持参品 身分証明書  
費用 無料

申込方法 2月27日(月)～3月8日(水) 正午～午後7時に電話で予約

## 相談

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 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

- ▼日時 3月12日(日) 午後1時～5時
- ▼場所 大和中央公民館(桜川市)
- ▼対象 成人独身男女及びその親族
- ▼定員 10人(先着順)
- ▼持参品 身分証明書
- ▼費用 無料
- ▼申込方法 2月27日(月)～3月8日(水) 正午～午後7時に電話で予約
- ▼費用 2000円
- ▼期日 3月28日(火) いずれも……
- ▼時間 午後1時～3時
- ▼場所 市中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
- ☎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、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 1枚
  - ②文芸春秋 3枚
  - ③常陽芸文1月号 2枚
  - ④PHP1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つまをめとらば 青山文平著 5本
  - ②はなの味ごよみ 1～3巻 高田在子著 18本
  - ③風の市兵衛 5～7巻 辻堂魁著 19本
- ▶場所 = 中央図書館
- 【問】 中央図書館 ☎24-3530

### ●お詫びと訂正●

ピープル2月1日号「裏表紙 確定申告日程」の掲載記事に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。お詫びして訂正いたします。

下館税務署	
誤	☎24-2113
正	☎24-2121

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

【相談支援】  
期日 3月15日(水)

【定例会】  
期日 3月28日(火)

## 2月の納付 納期限：2月28日(火)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
介護保険料(6期)	介護保険課	☎22-0528
国民健康保険税(8期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(8期)		

## 3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・19日(日)午後1時30分～  
③7日・14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・19日(日)午前10時30分～  
②7日(火)午後7時～  
③17日(金)午前9時30分～
- ▶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=2月28日(火)から電話で

## 市体育施設 3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～

- ※(公社)スコレ家庭教育振興協会 様…50,000円
- ※下館ターゲット・バードゴルフ協会 様…31,178円
- ※関 豊子 様…30,000円
- ※デイホームおぐり 様…17,223円
- ※市地域女性団体連絡会協和支部 様…10,585円
- ※匿名 様…10,000円
- ※県西街商協同組合 様…7,127円(1月17日現在)

## 義援金・救援金受付報告

令和4年台風15号災害義援金

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～

- ※(社福)慶国会 ピュアの会 様…100,000円

(12月21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	3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	3月9日(木) 午後1時～4時	3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】 2月17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

## 3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	2日(木) 13:00～13:55	明野保健センター	令和3年 8月生
	7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	下館保健センター	令和元年 9月生
	10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)	14日(火) 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)	9日(木) 10:00～10:15	明野保健センター	令和4年9月 ～11月生

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

## 3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(水)、16日(木)、 22日(水)、27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
3月8日(水)	協和公民館	9:30～12:00 13:00～15:30
3月15日(水)	ホテルニューつたや	10:00～12:00 13:15～16:00

【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



## 3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・23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(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

## 3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・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・28日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
明野	6日・27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

