

### 広報筑西ピープル

発行/筑西市 〒308-8616 筑西市田中町内 360 番地 ☎0296-24-2111 <https://www.city.chikusei.lg.jp>
**本庁 ☎24-2111**

筑西市田中町内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

詳しくは  
こちら


## ちくせいフードマルシェ

筑西市の「いいもの・おいしいもの」をたくさんの人に知ってもらうため、グルメイベントを開催します。あなたの知らない筑西の魅力が見つかるかもしれません。

日時

**3月21日**
**火・祝**
**10:00 ~ 16:00** 雨天決行

場所

**道の駅グランテラス筑西**  
メイン会場: 芝生広場

内容

下記のほか、筑西市優良産品推奨商品ブースでは、抽選会や試食も開催します。ぜひお立ち寄りください。



市内飲食店の出店



ちくせんと県内外のご当地キャラクターによるPRステージ



ふわふわちくせんで遊ぼう



音楽ステージ



スラックライン・アルティメット体験会 ほか



【問】筑西市観光協会(観光振興課内) ☎20-1160

### 案内

**マル福・はぐくみ受給者証の更新**

4月から新たに中学1年生になる人の医療費助成制度(マル福・はぐくみ)受給者証を更新し、保護者宛に郵送します。

▼対象 平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれの人  
関医療保険課(本庁1階)

☎24-2103

**あけの元気館臨時休館**

館内設備点検のため、休館し

### マイナポイント受付期限延長

**5** 期限  
月末

**マイナポイントを受け取れる人**

- ・マイナンバーカードを持っているが、まだマイナポイントを受け取っていない人
- ・2月末までにマイナンバーカードを申請した人

**「マイナポイント支援特設窓口」も開設しています**

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とカードの暗証番号(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
- ・通帳など口座情報が分かるもの(口座の登録を希望する人)

※スマートフォンなどから申請できます。  
詳しくは、ホームページをご覧ください。



【問】企画課(本庁4階) ☎24-2197

**宮山ふるさとふれあい公園休園日などの変更**

4月1日(土)から、休園日とキャンプ場の使用料が変更になります。

▼休園日 第2・第4水曜日(祝日の場合はその翌日)

▼キャンプ場使用料 Ⅱ キャンプサイト1区画1泊2000円  
関観光振興課(本庁3階)

☎20-1160

## 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

申請先

市民課  
各支所

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、国民年金第1号被保険者が出産した場合に、産前産後の国民年金保険料の納付が一定期間免除されるものです。

### 免除の内容

■ 対象＝国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産した人

|                      | 保険料負担 | 年金受給額 |      |
|----------------------|-------|-------|------|
| 国民年金納付者<br>※全額納付者    | 納付    | 国庫負担分 | 保険料分 |
| 現在の免除制度<br>(全額免除の場合) | 免除    | 国庫負担分 | なし   |
| 産前産後期間の<br>免除制度      | 免除    | 国庫負担分 | 保険料分 |

国民年金第1号被保険者

20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の人など

- 産前産後期間の免除制度は、「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。それに比べて、国民年金保険料の全額免除を受けた場合、将来の給付額は全額納付時と比べて2分の1となります。
- 産前産後期間は付加保険料が納付できます。産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付（返金）されます。

### 保険料納付が免除される期間 (色のついた部分が免除期間)

|      | 3か月前 | 2か月前 | 1か月前 | 当月    | 1か月後 | 2か月後 | 3か月後 |
|------|------|------|------|-------|------|------|------|
| 単胎の人 |      |      |      | 出産予定日 |      |      |      |
| 多胎の人 |      |      |      | 出産予定日 |      |      |      |

- 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠（2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠）の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

### 届出をしないと免除にはなりません

- 出産予定日の6か月前から届出ができ、手続きには書類が必要です。
- 平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。

### 手続きに必要なもの

- 来庁者の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- 被保険者の基礎年金番号がわかるもの
- 母子健康手帳
- 出生証明書など、出産日及び親子関係を明らかにする書類（別世帯の子の場合）
- 委任状（別世帯の人が手続きに来庁する場合）



詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

【申】【問】 市民課（本庁1階） ☎24-2101

#### 森林伐採造林の制度変更

▼変更開始日 4月1日（土）

▼変更内容 ①森林に太陽光発電設備を設置するための開発行為で、0.5haを超える場合に県知事の許可が必要 ②伐採造林届に係る添付資料の追加

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎20-1161



#### 事業者への助成金と労働者への電話相談終了

新型コロナウイルス感染症による臨時休校などで、仕事を休まざるをえない労働者に対して有給休暇を取得させた事業主に支給する助成金と、助成金を企業に利用してもらいたい労働者が対象の電話相談が終了します。

▼助成金申請期限 5月31日（水）までに必着

▼相談終了日 6月30日（金）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

#### 助成金について

☎0120-876-187

電話相談窓口

☎029-277-8295



## 令和5年度 浄化槽設置費補助金申込み

浄化槽設置費補助金の仮受付及び抽選会を、下記日程のとおり実施します。  
補助対象地域や浄化槽の規模を確認のうえ、工事予定時期に合わせて申し込んでください。

### ■ 補助対象地域

公共下水道事業計画区域・農業集落排水事業区域を除く市内全域

### ■ 補助対象用途

専用住宅及び店舗等併用住宅（住宅部分の床面積が総床面積の2分の1以上であること）

※事務所、店舗、集合住宅などは補助の対象となりません。

### ■ 補助対象浄化槽（新たに設置する浄化槽が環境配慮型浄化槽の場合に限る）

・汲み取り、単独浄化槽から合併浄化槽への設置替え

・分家独立、市外からの転入、賃貸住宅からの転居を伴う専用住宅新築による浄化槽設置

### ■ 日程 ※第1回、第2回ともに補助金申込み額が市の予算の範囲内の場合、抽選会は実施しません。

| 項 目            | 第1回                                                                                          | 第2回                                                                   |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 仮受付            | 4月3日（月）～14日（金）<br>対 象：浄化槽設置工事完了が令和6年2月29日（木）までのもの<br>※本人、家族又は代理申請業者が「仮申込書」を提出してください。         | 5月1日（月）～7月31日（月）                                                      |
| 抽選会            | 4月30日（日）<br>受 付：午前9時20分～<br>抽 選：午前10時～<br>抽選人：本人又は家族<br>場 所：コミュニティプラザ（スピカビル6階）               | 10月15日（日）<br>受 付：午前9時20分～<br>抽 選：午前10時～<br>抽選人：本人又は家族<br>場 所：アルテリオ集会室 |
| 補助金<br>申請書受付期間 | 5月1日（月）～7月31日（月）<br>本人、家族又は代理申請業者が「浄化槽設置費補助金交付申請書」を提出してください。<br>また、代理申請の場合は「委任状」の添付が必要となります。 | 10月16日（月）～11月30日（木）                                                   |

### ■ 補助金限度額

| 項 目                        | 霞ヶ浦流域外（通常型）<br>新築・転換   | 霞ヶ浦流域内（高度処理型）<br>新築・転換 |
|----------------------------|------------------------|------------------------|
| 5人槽                        | 332,000円               | 360,000円               |
| 7人槽                        | 414,000円               | 462,000円               |
| 10人槽                       | 548,000円               | 585,000円               |
| 条件により下記の補助金が上乗せになる場合があります。 |                        |                        |
| 単独浄化槽撤去<br>（1基につき）         | 120,000円（転換の場合）        |                        |
| 宅内配管工事                     | 300,000円（単独浄化槽から転換の場合） |                        |

※この補助事業は、令和5年度予算の議決後に実施が決定します。

※補助金限度額は変更となる場合があります。

※転換とは、汲み取り又は単独浄化槽から合併浄化槽へ設置替えすることをいいます。なお、建築確認を伴うものは、新築扱いとなります。

※窒素及びりん除去能力を有する浄化槽及び高度窒素除去能力を有する浄化槽の補助金限度額については、別基準があります。

### 【注意事項】

- ・抽選する権利及び当選した権利の譲渡はできません。
- ・「仮申込書」と「浄化槽設置費補助金交付申請書」は、下水道課窓口へ直接提出してください。
- ・補助対象工事を補助金交付決定前に行った場合は、交付の対象となりません。
- ・補助金申請受付期間内に申請書が提出されない場合は、キャンセルされたものとみなします。

【申】【問】 下水道課（本庁3階） ☎ 22-0503



## 全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者のみなさんへ

### 令和5年度保険料率のお知らせ

協会けんぽの健康保険料率は、加入者のみなさんの医療費などにに基づき、都道府県ごとに設定されています。

※協会けんぽでは、みなさんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりするなどの取組みが2年後の健康保険料率に反映される「インセンティブ（報奨金）制度」を導入しています。今回は、令和3年度の実績結果が反映された保険料率となります。

#### 【茨城支部の健康保険料率】

・9.77% から 9.73%に引き下げ

#### 【介護保険料率（全国一律）】

・1.64% から 1.82% に引き上げ

※令和5年3月分（4月納付分）から変更

### 保険証を使えるのは退職日までです

協会けんぽ加入者（被保険者）と、その家族（被扶養者）が保険証を使用できるのは、協会けんぽ加入者の退職日までです（パートの人などで、勤務時間や日数が減少し被保険者資格を喪失する場合は「資格喪失日」以降、保険証は使用できません）。

家族（被扶養者）が就職などにより扶養から外れる場合は、外れたその日から保険証を使用できなくなります。会社を退職する場合や、扶養から外れる場合は、必ず保険証を会社へ返却してください。



退職後の健康保険制度についてはこちら



【問】 協会けんぽ茨城支部

☎029-303-1500

## ちくせい健康ダイヤル24をご利用ください

子どもが夜間に熱を出した  
今から行ける病院はある？



家族の介護のことで  
相談したい



不意なケガの応急手当では  
どうすればいい？



経験豊かな医師や保健師、看護師、ケアマネージャーなどの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などの相談にきめ細かくアドバイスします。

**年中無休・24時間・無料**

お話しください **ちくせい**

**☎0120-08-2941**

他にもこのような相談を受け付けています

■ 母子保健・育児…妊娠中の生活・病気・マタニティブルー、不妊、出産・産院情報、予防接種、育て方、赤ちゃんの病気、成長 など

■ 病気の説明・治療…病気・薬・検査データの説明、最新の治療法 など

■ 健康保持・増進…健康でいるための食事・運動、人間ドック、予防接種 など

※筑西市在住の人が利用できるサービスです。名前と年齢を告げて利用してください。

プライバシーは厳守します。非通知設定からのご利用はできません。

【問】 健康増進課（本庁2階） ☎22-0506



詳しくはこちら



## 筑西市学校跡地利活用計画（案） パブリックコメント募集

### ■ 閲覧場所（窓口での閲覧は業務時間内）

義務教育学校整備推進課（本庁3階）、各支所、ちくせい市民協働まちづくりサロン（アルテリオ2階）、ホームページ

### ■ 対 象

市内在住、在勤、在学の人など

### ■ 提出方法

3月15日（水）までに直接持参（土・日曜は総合案内へ提出）、郵送、FAX又はメールで

※様式は閲覧場所に設置しているほか、ホームページからダウンロードが可能です。

【問】〒308-8616 筑西市丙360番地

義務教育学校整備推進課（本庁3階）

☎ 24-2338 FAX 22-0185

✉ gimukyo@city.chikusei.lg.jp



## 固定資産課税台帳の閲覧 土地・家屋縦覧帳簿の縦覧

### 【固定資産課税台帳の閲覧】

固定資産税の納税義務者は、その関係する固定資産についての台帳を閲覧することができます。

■ 期間 4月3日（月）～令和6年3月29日（金）

■ 閲覧できる人 納税義務者、借地人、借家人

### 【土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧】

■ 期間 4月3日（月）～5月1日（月）

■ 縦覧できる人 納税者

### いずれも

■ 閲覧・縦覧場所 資産税課（本庁2階）

■ 持参品 運転免許証など本人確認ができるもの  
※必要書類など、詳しくは問い合わせてください。

【問】資産税課（本庁2階）☎ 22-0527

## 募 集

### 筑西地域職業訓練 センター

【パソコン基礎講座（全28回）】

▼期間 4月11日（火）～7月18日（火）

▼講師 富岡彰氏（元小学校教諭）

▼費用 2万円（教材費別）

【簿記3級取得講座（全14回）】

▼期間 4月11日（火）～5月30日（火）

▼講師 塚本まや氏（公共職業訓練講師）

▼費用 1万5000円（教材費別）

いずれも……

▼時間 午後6時30分～9時30分（毎週火・金曜日の平日のみ）

▼定員 20人

▼申込方法 3月13日（月）から31日（金）までに電話で

申問 筑西地域職業訓練センター ☎ 0296・75・1254

### 国家公務員採用試験

【総合職試験（院卒者・大卒程度）】

▼受付期限 3月20日（月）

▼1次試験 4月9日（日）

【一般職試験（大卒程度）】

▼受付期限 3月20日（月）

▼1次試験 6月11日（日）

【一般職試験（高卒者試験、社会人試験）】

▼受付期間 6月19日（月）～28日（水）

▼1次試験 9月3日（日）

いずれも……

▼申込方法 インターネット

申問 人事院関東事務局 ☎ 048・740・2006



## イベント

### 桜まつり芸能発表会

文化協議会明野支部芸能部門の発表会を行います。

▼日時 4月2日（日）午後1時30分

▼場所 イル・ブリランテ ※入場無料

問 明野公民館 ☎ 52・5333

### 筑西市民ウォークの日 「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 4月2日（日）午前8時30分

▼集合場所 明野公民館

▼対象 市内在住の人で5～7kmを歩ける人

kmを歩ける人

▼内容 ①靴の履き方、歩き方、準備体操など ②明野公民館から雲井宮郷造神社まで往復約5km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

問 健康運動普及員会（市健康増進課内） ☎ 22・0506

### 県陶芸美術館企画展

企画展 フィンランド・グラスアート輝きと彩りのモダンデザイン／ムーミンの食卓とコンヴィヴィアル

▼日時 3月18日（土）～6月11日（日）午前9時30分～午後5時（入場は午後4時30分まで）

▼場所 県陶芸美術館（笠間市）

▼入館料 一般840円／満70歳以上420円／高大生630円／小中学生320円（3月25日（土）、5月27日（土）は満70歳以上の人は入場無料。春休み期間を除く土曜日は高校生以下無料）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 県陶芸美術館 ☎ 0296・70・0011



0296・70・0011

## 写真講座DAN展示会

「生命」をテーマにした作品など、約100点を展示します。

▼日時 3月23日(木) 午後5時(最終日は午後4時まで)

▼場所 II スピカビル地下1階多目的スペース

※入場無料

▼写真講座DAN 前原

☎080・6737・1623

## 筑西市生活学校 日用品即売会

味噌、野菜、花、手作り小物などの販売を行います。

▼日時 3月17日(金) 午前10時～午後1時

▼場所 II アルテリオ前庭

※雨天中止

▼筑西市生活学校 石井

☎22・4638

## 筑西リズム体操 下館教室体験会

▼日時 4月4日(火) 午後6時13分(火) 毎週火曜日 午後1時30分～3時

▼場所 II 下館トレーニングセンター(二木成)

▼対象 II 女性のみ

▼持参品 II ヨガマット又はバス

タオル

▼講師 II 竹江みゆき氏(羽田モダンバレエ研究所講師)

※初回無料、申込不要

▼筑西リズム体操 鈴木

## えほんのひろば

▼日時 3月23日(木) 午前10時30分

▼場所 II いずみ保育園

▼対象 II 4歳以下の子どもと保護者

▼内容 II テーマ「はる」、絵本「わたしのワンピース」、『さくらもちのさくらこさん』

▼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、地域の人々が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 ①4月5日(水) ②4月19日(水)

▼内容 II ①季節の花を生けてみよう ②認知症を引きよせる危険な生活習慣を知ろう

いづれも……

▼時間 II 午後1時30分～3時30分

▼場所 II ギャラリーおっここの室

▼対象 II 介護にお悩みの人や地域の人も

▼費用 II 200円

※申込不要

▼ぶらりサロン 仁平

☎080・6550・1579

## 遺言・相続に関する 無料法律相談

▼日時 4月10日(月) 午後1時30分～4時30分

▼場所 II 下妻相談センター

▼定員 II 4人(先着順)

▼申込方法 II 3月27日(月) 午前10時から電話で

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



▼下妻支部事務局

☎0296・44・2661

▼県弁護士会事務局

☎029・221・3501

## 不動産無料相談会

▼日時 4月13日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時(1人1時間程度)

▼場所 II 県南生涯学習センター(土浦市)

▼持参品 II 公図写、固定資産課

税書類など

▼申込方法 II 3月31日(金) までに電話で

▼申込(一社) 茨城県不動産鑑定士協会

☎029・246・1222

## 無料税務相談

税のことなど、何でもお気軽に相談してください。

▼日時 ①4月5日(水) ②4月19日(水) 午後1時30分～4時30分

▼場所 II ①市役所202会議室(本庁2階) ②市役所204会議室(本庁2階)

※予約不要、直接会場へ

▼関東信越税理士会下館支部

鈴木

☎28・5693

## 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 II 4月19日(水)

▼交流会

▼期日 II 4月25日(火)

いづれも……

▼時間 II 午後1時～3時

▼場所 II 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 II 電話又はFAXで ※開催日に変更になる場合がありますので、開催予定日の前日までに連絡してください。

▼申込 筑西地方家族会 古池

☎FAX 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 1月号 1枚
- ②文藝春秋 2月号 3枚
- ③常陽藝文 2月号 2枚
- ④PHP 2月号 1枚
- ⑤響き合って生きる 半田たつ子著 3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海に見える理髪店 荻原浩著 5本
- ②陽炎の門 葉室麟著 6本
- ③闇の狩人 上巻・下巻 池波正太郎著 計14本

▶場所=中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

## 市体育施設 4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 |    |    |    |    |    |    |

【問】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

## 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<br>問い合わせ | 健康増進課 (本庁2階)<br>☎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)<br>※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                  |            |

## お礼とご報告

寄付

～筑西市へ～

手話の普及と理解を深めるため

※筑西市聴覚障害者協会 会長 藤田 好昭 様  
…DVD(手話シリーズ①「茨城県の地名」)10枚

社会福祉関連事業として

※フレクストロニクス・インターナショナル(株) 様  
…130,434円

※認定こども園西方いずみ幼稚園 様…5,000円  
(2月9日現在)

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※玉戸自治会10班班長 様…15,000円  
(2月10日現在)

## 義援金・救援金受付報告

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～  
2023年トルコ・シリア地震救援金

※朗読ボランティア野ばらの会 様…13,300円

ウクライナ人道危機救援金

※喫茶枝おり 様…5,750円

※岡野 将司 様…2,000円

令和4年8月3日からの大雨災害義援金

※野原 治 様…100,000円 (2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  | 4月13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<br>(法務大臣委嘱) | 行政相談委員<br>(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<br>☎24-2102  | 広報広聴課<br>☎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  | 4月13日(木)<br>午後1時～4時      | 4月7日(金)<br>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<br>【受付時間】<br>午後1時～3時 | 【要予約】<br>3月17日(金)<br>午前9時～<br>市内在住者、先着5人 |
| 問い合わせ | 直通ダイヤル<br>☎25-6141       | 社会福祉協議会<br>☎22-5191                      |



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<br>健康診査 | 内科診察、身体測定             | 3か月～4か月になる<br>お子さん     |
| 2歳児歯科<br>健康診査  | 歯科診察、フッ素塗布、<br>歯科保健指導 | 2歳6か月～2歳9<br>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

## 4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<br>健康診査                   | 14日(金)<br>13:00～13:55 | 明野保健<br>センター | 令和3年<br>9月生  |
|                                  | 18日(火)<br>13:00～13:55 | 下館保健<br>センター |              |
| 3歳児<br>健康診査                      | 19日(水)<br>12:50～13:55 | 明野保健<br>センター | 令和元年<br>10月生 |
|                                  | 25日(火)<br>12:50～13:55 | 下館保健<br>センター |              |
| マタニティクラス<br>～ママクラス～<br>(定員有・要申込) | 13日(木)<br>9:30～9:40   | 明野保健<br>センター | 妊婦さん         |

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

## 4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(金)、12日(水)、<br>20日(木)、28日(金)<br>9:30～11:00、13:30～15:00<br>※時間は予約の時にお伝えします | 子育て世代包括支援<br>センター相談コーナー<br>(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22日(水) | 市役所(本庁舎) 1階東<br>側エレベーターホール | 10:00～12:00<br>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



## 4月の健康運動教室（予約不要）

| 地区     | 日 時                                                | 会 場               |
|--------|----------------------------------------------------|-------------------|
| 下<br>館 | 6日・13日・20日・27日(木)<br>13:30～15:00<br>※20日は認知症予防体操教室 | 下館武道館 1階          |
|        | 7日・21日(金)<br>13:30～15:00                           | アルテリオ会議室<br>A・B   |
| 関<br>城 | 5日(水)<br>13:30～15:00                               | 関本公民館<br>大ホール     |
| 明<br>野 | 4日・11日・18日・25日(火)<br>13:30～15:00                   | あけの元気館            |
| 協<br>和 | 7日・21日(金)<br>13:30～15:00                           | 協和ふれあいセンター<br>集会室 |
|        | 28日(金) 10:00～11:30<br>※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（下館武道館、関本公民館、協和ふれあいセンターのみ）

※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

## 4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<br>館 | 4日・11日・18日・25日(火)、<br>14日・28日(金)<br>13:30～15:00 | アルテリオ             |
|        | 14日・28日(金)<br>10:00～11:30                       | 市総合福祉センター<br>(小林) |
| 関<br>城 | 4日・18日(火)<br>10:00～11:30                        | ペアーノ              |
|        | 5日・12日・19日・26日(水)<br>10:00～11:30                | 関本公民館             |
| 明<br>野 | 3日・17日(月)<br>13:30～15:00                        | 明野いきがい<br>センター    |
| 協<br>和 | 5日・19日(水)<br>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

