

新婚さん応援！新生活スタートアップ費用を助成

【申】【問】 子育て課（本庁1階） ☎24-2104

1世帯
最大
60万円

結婚に伴う新生活の各種費用を助成します。申請の内容によっては該当しない場合もありますので、必ず事前に相談してください。必要書類など、詳しくはホームページをご覧ください。



対象世帯

次の全ての要件を満たす世帯

- ・令和5年3月1日から令和6年2月29日（木）までに入籍していること。
- ・夫婦の合計所得が500万円未満。
- ・夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下。
- ・申請日において、夫婦ともに本市に住民登録されていて、3年以上定住する意思があること。
- ・世帯全員が市県民税、固定資産税（都市計画税を含む）、軽自動車税、国民健康保険税及び保育料を滞納していないこと。
- ・その他、市が定める要件を満たすこと。

対象費用

- ㊦家賃及び共益費、敷金・礼金、仲介手数料
- ㊧引越費用
- ㊨リフォーム費用

助成金額（㊦～㊨合計）

夫婦ともに29歳以下の世帯：上限60万円
 その他世帯：上限30万円

申請方法

必要書類を子育て課窓口にて持参
 ※各支所・出張所では申請不可。



案内

マイナンバーカード 関連業務の一部停止

5月1日（月）、2日（火）はシステムメンテナンスのため、マイナンバーカード関連業務が一部受付できなくなります。コンビニ交付は利用できます。

【受付できない業務】

- ①暗証番号の初期化（ロック解除）
 - ②券面事項更新（氏名や住所に変更があった人）
 - ③電子証明書書の更新、発行及び失効
- ※暗証番号を忘れた場合、暗証番号の再設定はできません。

問 市民課（本庁1階）

☎24・2101

75歳になる世帯主の みなさんへ

国民健康保険に加入して、今年度75歳になる世帯主は、誕生月から「後期高齢者医療制度」に移行します。これに伴い、国民健康保険税は、年金天引きから納付書又は口座振替での納付に変更となります。

▼初回納付月11月

※税額は、75歳の到達前月までで計算されています。詳しくは、

7月中旬に送付する納税通知書を確認してください。

問 医療保険課（本庁1階）

☎24・2103

市消費生活センター 開設日の変更

当面の間、次のとおり開設日を変更します。

- ▼開設日11火・木・金曜日午前9時～正午、午後1時～4時（祝日を除く）

※閉所日は、県消費生活センターをご利用ください。

【県消費生活センター】

- ▼開設日11平日午前9時～午後5時、日曜午前9時～午後4時（土曜・祝日除く）

問 市消費生活センター

☎029・225・6445

金属盗難多発中

全国的に金属盗難が増えています。茨城県は被害件数全国ワーストを記録し、市内においても被害が多発しています。

定期的な確認と、不審者発見時は警察へ通報をお願いします。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



冷蔵庫・エアコン・テレビ対象

1世帯
最大
2万円

省エネ家電への買換えに助成金を交付します

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。



詳しくは、ホームページをご覧ください。

対象者

・ 4月1日以降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10万円(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
- ・ 自ら居住する市内の住宅に対象家電を設置した人
- ・ 既存の家電を省エネ家電に買い換え、かつ、既存の家電を指定引取場所で廃棄した人
- ・ 世帯員全員が市税などを滞納していない人

※ 1世帯あたり1回限り。昨年度助成の交付を受けた人及び世帯は対象外です。

対象家電

下記の目標年度で省エネルギー基準達成率100%以上の省エネ家電製品

- ・ 冷蔵庫 (2021年度)
- ・ エアコン (2027年度又は2029年度)
- ・ テレビ (2026年度)

緑色のこのマークが目印です!



目標年度○○○○年度
※目標年度にご確認ください。

助成額

設置工事費、処分料は対象外
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
10万円以上20万円未満	1万円
20万円以上	2万円

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。

申請方法

5月8日(月)以降に提出書類を環境課窓口
に持参してください。

※受付は、予算枠に達するまでの先着順になります。

【申】【問】環境課(本庁2階) ☎24-2130

小型家電リサイクルにご協力ください

使用済小型家電のリサイクルを推進するための回収BOXを、市役所本庁1階、あけの元気館に加え、新たに設置しました。ぜひご利用ください。

▼新規設置場所Ⅱペアノ、協和公民館 ▼回収対象品目Ⅱ携帯電話やゲーム機、デジタルカメラ、ブルーレイレコーダーなどの小型家電(テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は対象外)

※BOX投入前に個人情報をご削除してください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

環境課(本庁2階)

☎24-2130



不動産取得税について

土地や家屋を売買、贈与、交換などにより取得したときや、家屋を新築したときは、不動産取得税が課税されます。

宅地及び宅地評価土地を令和6年3月31日(日)までに取得した場合は、課税標準額が2分の1に軽減されます。住宅や住宅用土地を取得した人は、一定の要件のもとで税額が軽減され

る場合があります。詳しくは、問い合わせください。

関 筑西県税事務所

☎24-9197

令和5年度(前期・後期)調理技術技能評価試験

調理師が、食文化発展、国民の食生活の向上・改善に寄与することを目的に行う国家試験です。詳しくは、ホームページをご覧ください。



申 関(公社)調理技術センター
☎03-3667-1867

募集

放課後児童クラブ指導員

▼勤務時間Ⅱ平日…午後2時30分～6時30分、土曜・長期休み…午前8時～午後6時30分(シフト制) ▼勤務地Ⅱつばめ児童クラブ(竹島小学校内) ▼対象Ⅱ高卒以上、75歳 ▼時給Ⅱ1000円(有資格者優遇)

※勤務時間及び日数は応相談、長期休み期間のみの勤務可

申 関 つばめ児童クラブ 塚越

☎090-8030-6148

筑西市議会議員一般選挙で利用する場合は4月19日(水)までに要申請

高齢者等
投票支援
送迎無料

投票はタクシーで！

投票日当日に自宅と投票所の間をタクシーで送迎する支援事業です。高齢者など、投票所までの移動にお困りの人は、ぜひご利用ください。対象者に「投票支援助成券」を交付します。

対象者

各種選挙における筑西市の選挙人名簿に登録があり、下記の①、②のいずれにも該当する人のみで構成される世帯の人

※不在者投票を行うことができる施設に入院(入所)している人や、郵便等投票証明書の交付を受けている人は対象ではありません。

①投票日当日に市内に居住している人で、次のいずれかに該当している人

- ・満70歳以上の人
- ・要介護認定を受けている人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人
- ・自立支援医療費、障害年金、特別障害給付金を受給している人
- ・運転免許証を自主返納している人

②移動について、次のいずれかに該当している人

- ・タクシーまで自ら移動ができる人
- ・タクシーまで自ら移動が困難な場合に、自宅及び投票所においてタクシーまでの移動を介助(介護)する人が同伴できる人

利用できるタクシー会社

会社名	電話番号
川島交通	0120 - 280 - 702
八丁タクシー	0120 - 250 - 337
細谷タクシー	0120 - 080 - 136
明野タクシー	0120 - 178 - 180
改進黨タクシー	0120 - 242 - 151
下館ゴータク	0296 - 24 - 1511
マルツータクシー	0120 - 432 - 163

1 申込書を提出

登録
申込書



登録申込書を総務課、各支所、川島出張所へ直接持参又は郵送で申し込む

※申込書は本庁、各支所、川島出張所にあります。ホームページからもダウンロードできます。また、電話をいただいた場合は、申込書を郵送します。

受付期限

投票日の4日前

それ以降の申込みは、次回の選挙から利用できるように登録します。

申込先

筑西市役所総務課
〒308-8616
筑西市丙360番地
☎24-2178



2 助成券が届く

投票支援
助成券

一度登録すれば、次回の選挙からは申込みをしなくても助成券が届きます。申し込みの内容に変更があった場合は、連絡してください。

3 タクシーを手配



左記の利用できるタクシー会社で、タクシーを手配してください。投票日当日のタクシー予約受付時間は午後4時までです。

4 投票日当日タクシーで投票所へ



助成券は、タクシー乗車時に運転手に渡してください。

※期日前投票期間には利用できません。
※自宅と投票所間以外の場所への利用はできません。

【申】【問】 総務課 (本庁4階) ☎24-2178

筑西市国民健康保険・後期高齢者医療制度

人間ドック健診費の一部を助成します

生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病の人又はその予備群が増加しています。年に一度は健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。 **【申】【問】 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103**

対象

- ・40歳以上の筑西市国民健康保険の人（国保税を完納している）
※ドック健診の当日までに、社会保険などに加入した人を除く
- ・市内在住の後期高齢者医療制度の人（後期高齢者医療保険料を完納している人）

健診内容

- 短期人間ドック、脳ドック、併診ドック（短期人間ドック+脳ドック）
※脳ドック、併診ドックの助成は3年に1回です。令和3・4年度に脳ドック、併診ドックの助成を受けた人は、今年度は短期人間ドックのみが対象となります。

助成対象期間

- 筑西市国民健康保険の人：
6月1日（木）～令和6年3月31日（日）
- 後期高齢者医療制度の人：
6月1日（木）～令和6年1月31日（水）

助成額

種類	助成額
短期人間ドック	20,000円
脳ドック・併診ドック	25,000円

健診医療機関（10か所）

茨城県西部メディカルセンター、協和中央病院、城西病院、平間病院、結城病院、自治医科大学健診センター、さくらがわ地域医療センター、筑波記念病院、筑波大学附属病院、筑波メディカルセンター
※後期高齢者医療制度の人は、本人がドックを希望しても、健康状態や体力的問題で健診医療機関が受診を受付できない場合もあります。

申請方法（オンライン申請も可能になりました）

①紙での申請

健診の予約後、人間ドック健診費助成金交付申請書に記入し、医療保険課又は各支所に提出してください。申請書の提出は、下の表の期限までに行ってください。申請期限を過ぎた場合は、人間ドック健診費を助成できないことがあります。申請期間内に提出できない場合は、連絡してください。



申請書のダウンロードはこちら

健診月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2・3月
提出期限	4月末	5月末	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末

※後期高齢者医療制度の人は、助成対象期間が令和6年1月31日（水）までです。必ず11月末までに申請書を提出してください。申請書は窓口又はホームページからダウンロードできます。

②オンライン申請（筑西市国民健康保険のみ）

申請にはマイナンバーカードと、カードの暗証番号が必要です。



オンライン申請はこちら

注意！

- ・4月1日（土）から令和6年3月31日（日）の期間内に、市が実施する健診又は医療機関健診を受診した人（する人）には、人間ドック健診費の助成はできません。二重受診が確認された場合には、助成が取り消しとなり、助成額を返還していただきます。
- ・人間ドック検査項目の中に、胸部X線・胃部X線・便潜血がない場合には、集団検診で実施する肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診が受診できますので、事前にご確認ください。
- ・受診後の助成はできませんので、必ず受診前に申請してください。

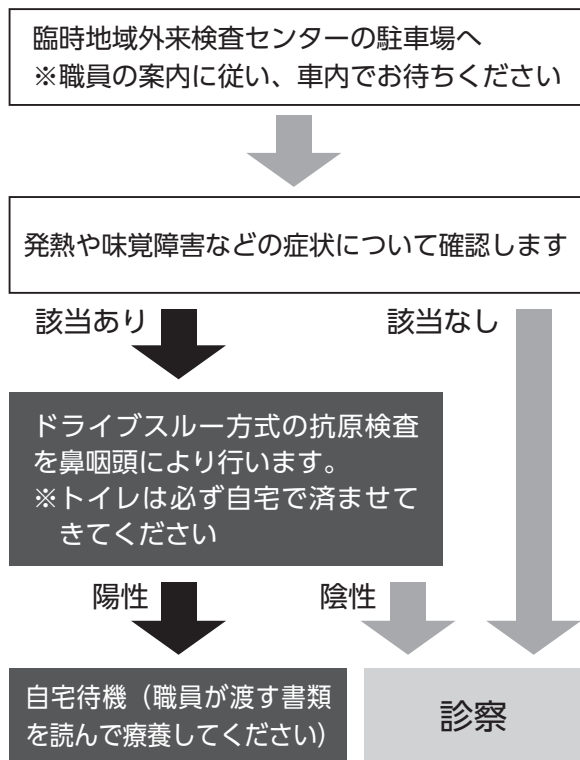
5月連休期間中の発熱外来について

5月の連休期間中に、**市臨時地域外来検査センター**で発熱外来を行います。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察する場合があります。なお、事前連絡は必要ありません。発熱外来として診療を行うため、発熱以外の症状の人は、別の医療機関の受診にご協力ください。

※屋外のドライブスルー方式で実施するため、悪天候などで休診する場合があります。



診察までのイメージ



- 期間 **5月3日** (水・祝) ~ **5日** (金・祝)
- 受付時間 **9:00 ~ 12:30**
- 診療科目 内科・小児科
- 場所 **市臨時地域外来検査センター(野殿 1400-1)**
(県西生涯学習センター東側空地)
※カーナビ入力の際は野殿 1371 で検索

- 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、現地では電話でのやりとりを行うため、**携帯電話を持参してください**。

【問】市臨時地域外来検査センター ☎22-2300
※5月3日(水・祝)~5日(金・祝)のみ

ボランティア養成講座

【手話講座】

▼日時 昼の部：毎週火曜日
午前10時~正午 / 夜の部：毎週
木曜日 午後7時~8時30分

【点訳講座】

▼日時 毎月第2・4金曜日
午前10時~正午
いずれも……

▼場所 市総合福祉センター(小
林) ▼定員 20人 ▼費用 無
料 ▼申込方法 電話で予約

申問 市社会福祉協議会
☎22-5191

スキルアップセミナー

資格取得やレベルアップに役
立つ各種講座を開催しています。
※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください。

申問 筑西産業技術専門学院
☎24-1714

ボイラー関係講習

年間をとおして講習を実施し
ています。詳しく
は、ホームページ
をご覧ください。

申問 (一社) 日本ボイラー協会
茨城支部
☎029-225-6185

イベント

高血圧のお話し会

筑波大学の医師が、高血圧予
防の大事なポイントをお話しし
ます。健康を守るため、お話し
会に参加してみませんか。

▼日時 5月25日(木) 午後1
時30分~2時30分(受付:午後
1時15分) ▼場所 下館保健
センター ▼定員 20人 ▼参
加費 無料 ▼申込方法 5月
18日(木)までに電話で

申問 健康増進課(本庁2階)
☎22-0506

ちくせい市民大学 「IT時代を生きる」

実際に触れながら、IT時代の
豊かな生き方について話します。
▼日時 5月20日(土) 午後1
時15分~3時(受付:午後0時
30分) ▼場所 2階ピカビル6
階コミュニティプラザ ▼定員
1100人 ▼講師 吉岡茂氏
(立正大学名誉教授) ▼申込方
法 5月8日(月)
までに電話又はホ
ムページで

申問 生涯学習課(本庁3階)
☎22-0182

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 5月7日(日) 午前8時30分
▼集合場所 〓ザ・ヒロサワ・シティ体育館(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ザ・ヒロサワ・シティ体育館から最勝寺まで往復約5〜7km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
関健康運動普及員会(市健康増進課内) ☎22・0506

親子で学び、楽しく遊べる子育てイベント

親子で楽しく遊びましょう。
①親子で工作学習 こいのぼりを作るこ
▼期日 4月19日(水) 午前10時〜午後2時
▼場所 〓アルテリオ集会室
▼定員 〓30組
▼申込方法 〓電話で予約
②こいのぼりを作るこ
▼期日 4月26日(水) 午前10時〜午後1時
▼場所 〓明野いきがいセンター
▼定員 〓20組

▼申込方法 〓4月19日(水) までに電話で予約
③楽しくあそぼう
▼期日 5月10日(水) 午前10時〜正午
▼場所 〓協和多目的研修センター
▼定員 〓20組
▼申込方法 〓5月6日(土) までに電話で予約
いづれも……
▼対象 〓1〜6歳の幼児と保護者
▼参加費 〓親子1組につき200円(保険代込)
関地域女性団体連絡会

親子いけばな教室
体験会

親子で楽しく生け花をしませんか。
▼日時 5月27日(土) 午前10時〜正午
▼場所 〓アルテリオクラフト室
▼対象 〓小中学生とその保護者
▼定員 〓親子15組
▼参加費 〓花代500円
▼申込方法 〓5月13日(土) までに電話で予約
関 いけばな教室かんよう会 外山 ☎22・7371

相談

オレンジカフェ
「きーさんち」

【楽しんで、学んで、相談できる】
介護に関してお困りの人は、一人で悩まずお気軽に相談してください。
▼日時 4月27日(木) 午後1時〜3時
▼場所 〓オレンジカフェ「きーさんち」(中上野)
▼対象 〓認知症の人やその家族
又は認知症に関心のある人
▼内容 〓認知症サポーター養成講座
▼費用 〓300円
※申込不要
関 オレンジカフェきーさんち 間庭 ☎090・3138・6445

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の場です。心配事も相談してください。
▼期日 5月17日(水) 午後1時30分〜3時30分
▼場所 〓ギャラリーおっここの室
▼対象 〓介護にお悩みの人や地域の人など
▼内容 〓リハビリ体操(身体を動かすことで認知力

無料税務相談

アップ) ▼費用 〓200円
※申込不要
関ぶらりサロン 仁平 ☎080・6550・1579
▼日時 5月10日・17日(水) 午後1時30分〜4時30分
▼場所 〓市役所204会議室(本庁2階)
※予約不要、直接会場へ
関 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、姉妹の精神障がいなどで悩んでいる人は、相談してください。
【相談支援】
関 〓090・1034・0117

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枚
- ②文藝春秋3月号 3枚
- ③常陽藝文3月号 1枚
- ④PHP3月号 1枚
- ⑤秘密 池波正太郎著 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コーヒーが冷めないうちに 川口俊和著 5本
- ②落語小説集 山本一力著 4本
- ③あきない世傳 金と銀 1〜11巻 高田郁著 計70本

▶場所=中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

まちづくりカフェピーチ

【歌声ピーチひろば】
▼日時 5月10日(水) 午前10時〜
▼場所 〓市シルバール材センター多目的ホール(二木成)
▼持参品 〓飲み物
▼参加費 〓200円(80歳以上無料)
関 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117

【定例会】

▼期日 5月17日(水)
▼期日 5月23日(火)
いづれも……
▼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
関 筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

4月の納付 納期限：5月1日(月)		
税目・保険料など	担当課	問い合わせ
介護保険料(1期)	介護保険課	☎22-0528
固定資産税・都市計画税(1期)	資産税課	☎22-0527

5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。

ザ・ヒロサワ・シティ体育館(下館総合体育館) トレーニング室

▶日時=①7日・21日(日) 午後1時30分～
②9日・23日(火) 午前9時30分～
③12日・19日・26日(金) 午後7時～

▶定員=各先着10人(1度に2人まで申込み可)

【申】【問】ザ・ヒロサワ・シティ体育館(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=①7日・21日(日) 午前10時30分～
②9日・23日(火) 午後7時～
③26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=4月25日(火) から電話で

市体育施設 5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			

【問】ザ・ヒロサワ・シティ体育館(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

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(祝日を除く)】
☎21-0745 火・木・金曜日午前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

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～

ウクライナ人道危機救援金

- ※筑西市国際友好協会 様…28,985円
- ※筑西市役所募金箱…17,757円
- ※喫茶枝おり 様…4,330円
- ※岡野 将司 様…2,000円

2023年トルコ・シリア地震救援金

- ※岡野 将司 様…2,000円 (3月22日現在)

生活の困りごと無料相談(市) ※秘密厳守

区分	人権	行政
相談日時	5月11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	5月11日(木) 午後1時～4時	5月12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】 4月21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 (平日のみ) ※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	



※掲載内容に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。

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

5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(水) 13:00～13:55	明野保健センター	令和3年10月生
	23日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	12日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	令和元年11月生
	18日(木) 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)	8日(月) 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)	31日(水) 10:00～10:15	明野保健センター	令和4年11月～令和5年1月生

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

5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
11日(木)、17日(水)、 25日(木)、29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
4月26日(水)	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/市長公室広報広聴課
〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙360番地
☎0296-24-2111(代表)

公式HP



5月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	11日・18日・25日(木) 13:30～15:00 ※18日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
	19日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関城	10日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	2日・30日(火) 13:30～15:00	明野保健センター
	9日・16日・23日(火) 13:30～15:00	あけの元気館
協和	19日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	26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（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

5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	2日・9日・16日・23日・ 30日(火)、12日・26日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	12日・26日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター(小林)
関城	2日・16日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	10日・17日・24日(水) 10:00～11:30	関本公民館
明野	1日・15日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター
協和	3日(水・祝)、17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

