

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

マイナポイントの受付期限延長

延長後
受付期限

9 月末

マイナポイントの受付期限が9月末まで延長されました。マイナンバーカードを2月末までに申請した人で、まだマイナポイントを受け取っていない人は、早めの申請をお願いします。【問】企画課（本庁4階）☎24-2197



スマートフォンなどから申請できません。詳しくはこちら

「マイナポイント支援特設窓口」も延長します

- 時間 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)
- 場所 スピカビル1階憩いの広場
- 持参品 マイナンバーカード、カードの暗証番号(本人入力)、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、口座番号がわかるもの(口座登録を希望する人)
※代理手続きができる人は14歳以下の子の保護者又は成年後見人です。

受付期限間際の申請は混雑が予想されるため、申請はお早めに



案内

道路の異常を見つけたら連絡してください

道路の穴や陥没などの損傷を発見した場合、市LINE公式アカウントから「穴」、「陥没」などの単語を打ち込むと「道路維持課へのお問い合わせ」のページが表示され、通報することができます。

多くの情報を把握するため、ご協力をお願いします。



☎20・1174

問道路維持課(本庁3階)

国民年金の学生納付特例免除制度の更新

学生納付特例制度により国民年金保険料の納付猶予を受けている人で、令和5年度も在学予定の人は、日本年金機構から学生納付特例申請書(はがき型)が送付されています。引き続き学生納付特例を希望する場合は、必要事項を記入して返送してください。

また、はがきが届かない人、在学している学校に変更がある人又は新たに学生納付特例を申請する人は、窓口で申請してください。

○持参品

学生証(コピー可)又は在学証明書(コピー不可)、来庁者の身分証明書
※本人又は同一世帯の人以外が申請する場合は、委任状が必要です。

○申請場所 市民課窓口又は各支所

【申】【問】市民課(本庁1階) ☎24-2101

人間ドック健診費助成はオンライン申請で

人間ドック健診費の助成申請が、オンラインでできるようになりました。ぜひご利用ください。

- ▼期間 6月1日(木)～令和6年3月31日(日)
- ▼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人)

▼申込方法 インターネットです。申請にはマイナンバーカードと暗証番号が必要です。



☎24・2103

申問医療保険課(本庁1階)

国民健康保険税納税についてのお知らせ

■ 7月14日（金）に世帯主へ発送します

納税通知書は本人宛を確認のうえ、必ずすべて開封し内容を確認してください。発送日から10日間程度経過しても届かない場合は、必ず医療保険課まで連絡してください。

また、6月23日（金）以降に転居や転出をする人は、納税通知書が市へ返戻されてしまう場合がありますので、郵便局の転居・転送サービスをご利用ください。

■ 納税方法が変わる場合があります

納税方法が口座振替又は納付書から10月以降年金天引きに変わる場合があります。該当する人には、口座振替又は納付書と年金天引きの納税通知書が、別々に郵送されます。

前年度以前に遡っての国保加入や過年度の修正申告などの手続きをした場合、現年度分とは別に、過年度分の納税通知書も郵送されることがあります。過年度分については、現在、口座振替を利用中でも納付書での納付となりますのでご注意ください。

	年金天引きから 口座振替又は納付書へ変更となる人	口座振替又は納付書から 年金天引きへ変更となる人
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・1～4のいずれかに該当する人 ・今年度75歳になり、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行する人 	1～4の全てに該当する人
1	世帯主が 国民健康保険以外 に加入した(社会保険、後期高齢者医療制度など)。	世帯主が 国民健康保険 に加入している。
2	同一世帯内で国民健康保険に 65歳未満 の人が加入した。	同一世帯内で国民健康保険の加入者が 全員65歳以上74歳以下 である。
3	世帯主の対象年金受給額が年額 18万円未満 。	世帯主の対象年金受給額が年額 18万円以上 。
4	国保税と介護保険料を合わせた額が、対象年金の偶数月受給額の半分以上を 超えている 。	国保税と介護保険料を合わせた額が、対象年金の偶数月受給額の半分以上を 超えていない 。

■ 税率

	医療分	後期高齢者支援分	介護納付金分(40～64歳)
所得割(前年中の所得に対して)	7.8%	2.1%	1.8%
均等割(1人あたり) ※軽減・減免適用前	32,000円	13,000円	12,500円

■ 賦課限度額(国で定める国民健康保険税の課税上限額)

$$104\text{万円} = \text{医療分}[65\text{万円}] + \text{後期高齢者支援分}[22\text{万円}] + \text{介護納付金分}[17\text{万円}]$$

■ 軽減・減免制度

申請の有無や申請方法など、詳しくは納税通知書に同封するお知らせ又はホームページをご覧ください。



【申】【問】 医療保険課 (本庁1階)
☎24-2103

積極的にリサイクル

「紙」は大切な資源です

みなさんが出しているごみの約8割が可燃ごみで、その中にはリサイクルできる紙が約4割も含まれています。限りある資源を大切に使うため、積極的にリサイクルをしましょう。



【問】環境課（本庁2階） ☎ 24-2130

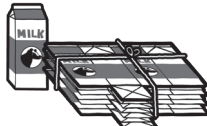
紙類のリサイクル方法

品目に分けて地域ごとのリサイクルステーションへ

段ボール・紙パック・新聞



段ボール



紙パック



新聞

※種類別にひもで十文字にしばってください。

雑誌・雑がみ



雑がみ：散らばるときは紙袋に入れてください。

— 雑がみ(例) —

- カレンダー
- コピー用紙
- チラシ カタログ
- ポスター
- 包装紙
- 紙の芯
- 紙箱
- 封筒 など

リサイクルできない紙

- ティッシュ
- カーボン紙
- 感熱紙
- ビニールコート紙
- 香りがついた紙
- 防水加工された紙
- 油紙
- 写真

「明野墓地」の新規使用者を受け付けています

市では、市営墓地「明野墓地」の使用者を受け付けています。申込みには、使用資格を満たしていることが必要です。受付状況や空き区画は、環境課に問い合わせてください。

■ 受付期間 6月1日(木) ~ 30日(金)

■ 募集区画数 15区画 (1使用者につき1区画)

■ 使用料 15万円 (許可時のみ)
※管理料 1,300円 (年間)

■ 使用資格

- ① 祭祀を主宰すべき人で、使用許可申請の日において本市の住民基本台帳に継続して1年以上記録されている人
- ② ①に該当せず、祭祀を主宰すべき人で、その代理人となる成年者が本市の住民基本台帳に記録されている人



■ 申込方法

環境課窓口へ直接来庁 (先着順)

※電話での事前相談も受け付けています。

【申】【問】環境課（本庁2階） ☎ 24-2130

「交通事故死ゼロを
目指す日」キャンペーン

県警音楽隊と下館工業高校
ジャズバンド部のコラボ演奏や
パトカーと白バイの展示・乗車
体験を行います。

▼日時 5月20日(土) 午前10
時~(雨天決行、荒天中止)

▼場所 道の駅グランテラス筑西
閩 筑西警察署 ☎ 24-0110

高次脳機能障害を
ご存知ですか

事故や転落による頭部外傷
や、脳卒中などの病気で倒れた
後に「新しいことが覚えられな
い」、「人が変わった」、「今まで
と違う」などと感じたら、高次
脳機能障害かもしれません。

この障がいは外見からは分か
りづらく、周囲から見過され
たり、本人も気づかなかつたり
することがあります。県高次脳
機能障害支援センターでは、専
任の支援コーディネーターによ
る相談を行っていますので、気
軽に相談してください。

※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください。



閩 県高次脳機能障害支援センター
☎ 029-887-2605

商業活性化事業サポート補助金

補助額
5 上限
万円
(対象経費の
2分の1)

商業活性化イベントや、市内の中小企業者が行う販路拡大又はものづくり技術伝承に向けた事業に対し、経費の一部を支援します。

補助対象事業

- ①商業活性化イベント等支援事業
商業地域の空き店舗や広場などを活用したにぎわいの創出イベントなど
- ②販路拡大支援事業
展示会、見本市、物産展などへの参加
- ③ものづくり技術伝承に向けた事業
若手従業員を対象とした技術伝承のための研修会や、ものづくり技術を養成する人材育成事業

補助対象者

本市区域内の商店街振興組合、商店街共同組合、小売店事業主又は商業関係団体が構成するグループ

本市区域内の中小企業者



申請方法

申請書に必要事項を記入し商工振興課に提出してください。詳しくは、ホームページをご覧ください（1団体につき年1回申請ができます）。



【申】【問】商工振興課（本庁3階）
☎54-7011

▼期日 7月14日（金）

甲種防火管理者再講習

☎029・301・7878

募 集

危険物取扱者保安講習会

【オンライン講習（一般）】

▼期日 7月6日（木）

▼申込期間 6月15日（木）～22日（木）

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

【甲問（公社）】県危険物安全協会連合会

☎029・226・9611

▼日時 6月16日（金）午前9時50分～11時40分

▼場所 県立協和特別支援学校（谷永島）

▼対象 就学前～中学2年生

▼申込方法 5月22日（月）までに在籍園、在籍校へ

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【甲問】県立協和特別支援学校

☎57・4341

▼期日 6月5日（月）～16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。

【甲問（一社）】県消防設備協会

☎029・226・9611

消 防 設 備 士 受 験 準 備 講 習

▼期日 各類共通：7月21日（金）／乙第6類：7月24日（月）／甲・乙第4類：7月25日（火）／甲・乙第1類：7月26日（水）

いずれも……

▼申込期間 6月5日（月）～16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。

【甲問（一社）】県消防設備協会

☎029・226・9611

▼場所 結城市民文化センターアクロス

▼申込方法 5月16日（火）から23日（火）の間にホームページから

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【甲問】筑西広域防火管理協議会

☎24・4589

▼期日 6月11日（日）午後1時～（受付：午後0時30分～）

▼場所 中央生涯学習センター（牛久市）

▼内容 まだまだ進化し続けるリウマチ治療

▼定員 80人

▼費用 無料

※ZOOM配信も行います。詳しくは問い合わせください。

【甲問（公社）】日本リウマチ友の会茨城支部

☎090・4383・9238

イ ン ター ネット

下館音頭・笠拔踊りの講習会

下館盆踊り大会などで踊られる郷土民謡「下館音頭・笠拔踊り」の講習会を行います。気軽に参加してください。

▼定員 20人

▼講師 小林葉香氏（公共職業訓練講師）

▼費用 8000円（教材費別）

▼申込方法 5月15日（月）から6月2日（金）の間に電話で

【甲問】筑西地域職業訓練センター

☎0296・75・1254

猪熊弦一郎展「いのくまさん」

画家・猪熊弦一郎の作品の魅力をこどもたちにもわかりやすく紹介した絵本『いのくまさん』。本展は大人からこどもまで楽しめる展覧会です。

■開催期限 **6月25日(日)まで**
午前9時30分～午後5時
※入場は午後4時30分まで

■休館日 月曜休館（5月1日は開館）

■場所 県近代美術館（水戸市）

■入館料

一般	1,000円
満70歳以上	500円
高大生	730円
小中生	370円

【問】県近代美術館

☎029-243-5111



- ▼期日①5月19日(金)②6月16日(金)
- ▼場所①アルテリオ集会室②スピカビル6階コミュニティプラザ
- いづれも……
- ▼時間①午後6時30分～8時30分
- ▼参加費①無料
- ※申込不要
- ▼下館郷土民謡保存会 園部 ☎090・8305・8502
- 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①6月4日(日)午前8時30分

- ▼集合場所①黒子駅
- ▼対象①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黒子駅から母子島遊水地まで往復約5～7kmをウォーキング
- ▼持参品①飲み物、帽子、歩きやすい服装
- ▼参加費①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
- 英語であそぼ
楽しい英語教室
- ▼日時①6月3日(土)①午後1時30分②午後2時40分

- ▼対象①4歳～年長②小学生いづれも……
- ▼場所①アルテリオ練習室
- ▼定員①各15人（先着順）
- ▼持参品①飲み物
- ▼参加費①無料
- ▼申込方法①電話で予約
- 申間 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117
- 「群青の会」作品発表会
- 約40点の日本画や風景画を展示します。
- ▼日時①5月25日(木)②28日(日) 午前10時～午後5時（最終日は午後4時まで）
- ▼場所①スピカビル地下1階多目的スペース
- ▼入場料①無料
- ▼群青の会 川路 ☎090・6028・8985
- 中央図書館読み聞かせ
- 【①5月20日(土)】
- ▼内容①絵本「1・2・3 どうぶつえんへ」、紙芝居「ひもがーばん」
- 【②5月28日(日)】
- ▼内容①絵本「わたしのワンピース」、「どろんこハリー」、紙芝居「あめこんこん」
- ※折り紙も行います。
- いづれも……

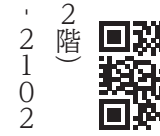
- ▼時間①午後2時
- ▼場所①中央図書館おはなしコーナー
- ▼参加費①無料
- ▼朗読ボランティア野ばらの会 太田 ☎28・4886
- ②読み聞かせあすなろの会 手面 ☎24・4547
- ミュージカル
- 「長靴をはいた猫」体験会
- ▼日時①6月3日(土) 午後2時
- ▼場所①明野公民館創作展示室
- ▼対象①小学生以上（18歳未満は親の同意が必要）
- ▼参加費①無料
- ▼申込方法①インターネットで
- ※持参品など、詳しくは問い合わせてください。
- 申間 劇団明野ミュージカル 杉山 ☎090・3510・7956

- ▼日時①6月8日・22日(木) 午後1時～3時
- ▼場所①オレンジカフェ「きーさんち」（中上野）
- ▼対象①認知症の人やその家族又は認知症に関心のある人
- ▼内容①高齢者の脱水症状
- ▼費用①300円
- ※申込不要
- 申間 オレンジカフェ「きーさんち」間庭 ☎090・3138・6445
- 6月1日は
「人権擁護委員の日」
- 人権擁護委員は、人権相談を受けたら、人権の考えを広める啓発活動を行ったりしています。
- 【各種人権相談窓口】
- ①みんなの人権110番 ☎0570・003・110
- ②こどもの人権110番 ☎0120・007・110
- ③女性の人権ホットライン ☎0570・070・810
- ④インターネット人権相談
- ▼開設日時①②③平日の午前8時30分～午後5時15分④24時間相談可
- ※インターネット相談は、ホームページをご覧ください。
- 申間 人権推進課（本庁2階） ☎24・2102



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、一人で悩まず気軽に相談してください。



民生委員・児童委員に 気軽にご相談ください

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談役として、さまざまな相談に応じ、誰もが安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています。

○民生委員・児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員ですが、給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。また、児童委員を兼ねており、子どもに関する問題を専門に対応する主任児童委員もいます。

民生委員・児童委員は、地域住民と同じ立場で相談を受け、必要な福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を果たします。

市では現在、215人の民生委員・児童委員（うち主任児童委員15人）が地域のために活躍しています。

○こんなときにはご相談ください

- ・身体の障がいや高齢により、暮らし・生活に不安がある
- ・医療や介護、生活困窮などの福祉サービス制度や窓口がわからない
- ・育児やこどものしつけで悩んでいる など

○相談したい場合はどうしたらいいの？

民生委員・児童委員には、それぞれの担当区域があります。お住まいの地域の民生委員・児童委員がわからない場合は、社会福祉課へ問い合わせてください。

○相談の秘密は守られます

民生委員・児童委員には秘密を守る義務があるため、相談内容がほかに漏れる心配はありません。安心して相談してください。

5月12日は民生委員・児童委員の日です

民生委員・児童委員の活動に対する理解を深めるとともに、更なる活性化につながっていくことを期待して、5月12日からの1週間は「活動強化週間」となっています。



【問】 社会福祉課（本庁2階） ☎22-0525

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）】

- ①PHP4月号 1枚
- ②天声人語3月号 1枚
- ③常陽藝文4月号 2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 太田
☎28-4886

【やまびこ朗読ボランティア（1本90分）】

- ①あおぞら説法 瀬戸内寂聴著 3本
- ②火花 又吉直樹著 4本
- ③男の秘図 上・中・下巻 池波正太郎著 計25本

▶場所＝中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530



【相談支援】

家族、兄弟、姉妹の精神障がい
で悩んでいる人は、相談してください。

筑西地方家族会

☎029・823・7930

※相談無料
☎（一社）茨城県保険医協会

☎029・823・7930

【相談受付電話番号】

▼日時 6月11日（日）午後1時～4時
みや質問を受け付けます。

歯のなんでも電話相談

普段、歯医者さんに聞けないこと、入れ歯のこと、矯正、インプラントなど、歯に関する悩みや質問を受け付けます。

【交流会】

▼期日 6月21日（水）

▼期日 6月27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

【問】筑西地方家族会 古池

☎52・2743

無料税務相談

▼日時 6月7日・21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

【問】関東信越税理士会下館支部

鈴木 ☎28・5693

5月の納付 納期限：5月31日(水)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
軽自動車税(種別割)	市民税課	☎24-2113

6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=①2日・9日・16日・23日・30日(金) 午後7時～
②11日・25日(日) 午後1時30分～
③13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】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=①11日・25日(日) 午前10時30分～
②13日(火) 午後7時～
③23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=5月30日(火)から電話で

市体育施設 6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】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

子ども虐待防止
オレンジボン運動



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(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

寄付 ～筑西市へ～

子どもたちの郷土愛育成のため

※同友クラブ様…マンガ板谷波山～故郷を愛した陶芸家～ 4,800冊

子どもたちスポーツ環境充実のため

※明野ちびっこバドミントンクラブ様
…バドミントンネット 2枚 (3月28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	6月8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	6月8日(木) 午後1時～4時	6月2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】 5月19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

6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	8日(木) 13:00～13:55	明野保健センター	令和3年 11月生
	20日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	9日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	令和元年 12月生
	13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)	7日(水) 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

6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
5日(月)、15日(木)、 23日(金)、27日(火) 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
5月29日(月)	県西県民センター (茨城県筑西合同庁舎)	12:15～13:45
6月22日(木)	関城支所	14:30～16:00

【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



6月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	1日・8日・15日・22日(木) 13:30～15:00 ※15日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
	2日・16日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関城	7日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	6日・20日・27日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	13日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	2日・16日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	23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

6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	6日・13日・20日・27日(火) 9日・23日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	9日・23日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関城	6日・20日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	7日・14日・21日・28日(水) 10:00～11:30	関本公民館
明野	5日・19日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協和	7日・21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

