

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

国民年金保険料をスマートフォンアプリで納付

電子決済を利用すれば、コンビニエンスストアや金融機関へ出向く必要がありません。自身のスマートフォンを操作するだけで、国民年金保険料をその場ですぐに納めることができます。

必要なもの

- ①納付書
- ②スマートフォン
- ③決済アプリ

対象決済アプリ

- ・ auPAY
- ・ PayPay
- ・ d払い
- ・ PayB
- ・ 楽天ペイ



詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

【問】市民課（本庁1階）

☎24-2101

スマートフォンでの支払い手順

①決済アプリをダウンロード

②納付書のバーコードを読み取る

③納付完了



・氏名、生年月日などを登録する

・使用したい決済アプリで読み取る

・決済内容を確認する

案内

ちつくんステーションをご利用ください

下館駅北口（びゅうプラザ跡地）にある情報発信施設「ちつくんステーション」は、電車やバスの待合スペース及び休憩所として利用できます。

▼開館時間 午前9時～午後5時（平日のみ）

問都市整備課（本庁3階）
☎20・1181

医療福祉費受給資格の更新

ひとり親家庭、重度心身障がい者などで医療福祉費を受給している人は、7月1日（土）から受給者証が更新となります。受給資格の確認ができる人には受給者証を郵送します。

なお、受給資格の確認ができない人は窓口での更新が必要です。日時などは改めて通知します。

問医療保険課（本庁1階）
☎24・2103

農業者年金の現況届

農業者年金を受給している人

は、年1回現況届を提出することになります。農業者年金基金から該当する人へ郵送してきますので、必要事項を記入のうえ、期限までに忘れずに提出してください。

▼提出方法 6月30日（金）までに農業委員会、各支所又は川島出張所の窓口へ提出

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、劣化していないリサイクル可能な農業用ビニール・ポリエチレンを回収します。申込方法、回収可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法などについては、農政課までお問い合わせください。

▼期日 ①7月7日（金）②7月21日（金）

▼対象 ①下館・明野・関城地区農家②協和地区農家
いづれも……

▼時間 午前9時～正午

▼場所 J A北つくば協和カントリエレベーター（八幡）

▼費用 処分料1kgあたり40円、登録料1000円

問農政課（本庁3階）
☎20・1161

よい歯のコンクールに応募しませんか

親と子のよい歯のコンクール

■ 対象 健康な歯を持つ満3歳～6歳のお子さん
と保護者（喫煙習慣のある親は対象外）

8020高齢者よい歯のコンクール

■ 対象 昭和18年3月31日以前の生まれで（80歳以上）、自分の歯を20本以上保っている人（治療済み可）

いずれも……

■ 申込期限 7月21日（金）必着

■ 応募方法 郵送又はFAXで申し込み
※本コンクールで入賞歴のある人は対象外。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】【問】 〒310-0911 水戸市見和2-292-1

茨城県歯科医師会8020事業係

☎029-252-2561

FAX029-253-1075



男女共同参画週間

パートナーシップについて考えてみませんか

男女共同参画社会の実現と女性活躍の推進は、世界共通の課題です。誰もが個性や能力を十分に発揮できる男女共同参画社会を実現するためには、市民一人ひとりの取り組みが必要です。



■ 期間 6月23日（金）～29日（木）

男女共同参画関連図書
の展示・貸出実施中



■ 展示・貸出場所
中央図書館、明野図書館、市民協働課

ぜひこの機会にご利用ください。

【問】市民協働課（アルテリオ内） ☎23-1600

自衛隊への情報提供を望まない人へ

市では、法令に基づき、自衛官及び自衛官候補生の募集のために必要な情報（氏名、住所、生年月日、性別）を自衛隊に提供しています。今年度中に18歳又は22歳になる人で、市による自衛隊への情報提供を望まない人は、本人又はその代理人が除外申請をしてください。

▼対象①平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの人
②平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれの人

▼申込方法 6月30日（金）までに窓口又は郵送で

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

申問 消防防災課（本庁4階）

☎24-2132

〒308-8616

筑西市丙360



巡回連絡にご協力を

市内では、ニセ電話詐欺や交通事故をはじめさまざまな事件・事故が発生しています。県警察では被害防止を図るため、警察官が地域の家庭を訪問する巡回連絡を行っています。

地域の安全安心向上のため、ご協力をお願いします。

問 筑西警察署 ☎24-0110

いばらき就職支援センターをご利用ください

求職中の人に、就職相談から職業紹介まで一貫したサービスを提供しています。

また、事業所からの求人情報などをホームページで広く公開しています。気軽にご利用ください。

▼開館時間 午前9時～午後4時（平日のみ）



問 いばらき就職支援センター 県西地区センター ☎23-3811

「愛の募金活動」へのご協力をお願いします

市更生保護女性会では、7月の社会を明るくする運動の一環として「愛の募金活動」を行います。

いただいた浄財は、県更生保護女性連盟をとおり、更生保護事業全般に活用されます。

問 市更生保護女性会

下館支部 池田 ☎24-2730

関城支部 藤田 ☎37-4310

明野支部 中村 ☎52-4581

募 集

親力アップセミナー

「イライラにさようなら 心にゆとりを持つ子育て」

▼日時 7月13日（木）午前10時～11時30分

▼場所 アルテリオ練習室

▼定員 15人

▼費用 無料

▼申込方法 電話で予約

申問（公社）スコレ家庭教育振興協会 飯泉

☎080-5032-0305

危険物取扱者保安講習会

▼期日 8月3日（木）

▼場所 結城市民文化センター アクロス

▼受付期間 7月13日（木）～20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。



申問（公社）県危険物安全協会 連合会

☎029-301-7878

危険物取扱者試験

甲種・乙種（第1～6類）
丙種を行います。

筑西広域市町村圏事務組合
消防職員採用試験

- 試験日 **9月17日** (日)
- 場所 筑西広域消防本部 (直井)
- 対象 日本国籍を有する平成7年4月2日以降に生まれた人で、高等学校以上の学校を卒業又は令和6年3月に卒業見込みの人
- 定員 5人程度
- 申込方法 8月14日(月)から31日(木)の間に、受験者本人が願書を窓口へ持参(平日のみ)



※願書は窓口で交付又はホームページからダウンロードできます。願書の交付時期や試験の内容など、詳しくはホームページをご覧ください。



【申】【問】 筑西広域消防本部 ☎24-4552

税務職員採用試験

- 試験日
- 1次試験 **9月3日** (日)
- 2次試験 **10月11日(水)～20日(金)**
※上記のうちいずれか1日

- 対象 ① 令和5年4月1日において、高等学校又は中等教育学校を卒業した翌日から起算して3年を経過していない人及び令和6年3月までに高等学校又は中等教育学校卒業見込みの人
② 人事院が①に準ずると認める人

- 申込方法 6月19日(月)午前9時～28日(水)までに原則インターネットで(当日受信有効)



【申】【問】 人事院人材局 ☎03-3581-5311

消防設備士試験

【甲種(特類、第1～5類、乙種(第1～7類))】

- ▼ 期日 9月3日(日)
- ▼ 受付期間 電子申請: 6月26日(月)～7月7日(金) / 書面申請: 6月29日(木)～7月10日(月)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



【甲種(一財)消防試験研究センター茨城県支部

☎029-301-1150

JICA 海外協力隊

開発途上国で現地の人と生活しながらともに働き、国づくり

【C日程】

▼ 期日 10月7日(土)

【D日程】

▼ 期日 10月21日(土)
いずれも……

- ▼ 受付期間 電子申請: 7月10日(月)～21日(金) / 書面申請: 7月13日(木)～24日(月)
- ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

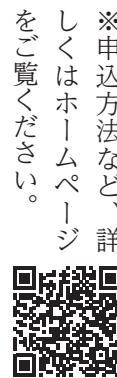


【甲種(一財)消防試験研究センター茨城県支部

☎029-301-1150

に貢献するボランティアを募集します。

- ▼ 対象 昭和28年7月5日から平成16年1月2日生まれの日本国籍の人
- ▼ 申込期限 7月3日(月)正午
- ※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



【甲種】JICA 筑波

県立IT短大オープン
キャンパス2023

ITに興味がある人又は技術を身に付けたい人は、ぜひ参加してください。

- ▼ 日時 7月15日・8月5日・26日(土) ①午前9時～②午後1時
- ※8月5日は女性限定
- ▼ 場所 県立産業技術短期大学校(水戸市)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



【甲種】県立産業技術短期大学校

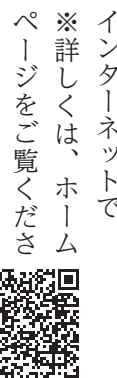
☎029-269-5500

筑西産業技術専門学院
オープンキャンパス

ものづくりに興味がある人は、気軽に参加してください。

▼ 日時 7月9日(日)、8月8日(火) ①午前10時～②午後1時30分

- ▼ 場所 県立筑西産業技術専門学院(玉戸)
- ▼ 申込方法 電話、メール又はインターネットで
- ※詳しくは、ホームページをご覧ください。



【甲種】県立筑西産業技術専門学院

chikusansen@pref.ibaraki.lg.jp
☎24-1714



体験教室
「七夕飾りをつくる」

折り紙などを使って七夕飾りを作ります。

- ▼ 日時 7月1日(土) 午前10時～正午
- ▼ 対象 幼児から小学生とその保護者
- ▼ 定員 10組
- ▼ 持参品 折り紙、はさみ、のり

参加費 無料

- ▼ 申込方法 6月25日(日)までに来館又は電話で
- 【甲種】協和公民館 ☎57-2515

参加無料

糖尿病のお話し会

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。糖尿病予防の大事なポイントを分かりやすくお話しします。自分の健康を自分で守るために、お話し会に参加してみませんか。

日 時 7月27日(木)
午後1時30分～2時30分
受付：午後1時15分～

場 所 明野保健センター
定 員 20人
講 師 木原朋未氏
(筑波大学助教授)
申込方法 7月20日(木)までに
電話で申込み

早めの対策が
元気の秘訣!



【申】【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

英語であそぼう 楽しい英語教室

グローバル社会に役立つ英語を学べます。

- ▼日時 7月1日(土) 午後1時30分
 - ▼対象 4歳～小学生
 - ▼場所 2アルテリオ集会所
 - ▼定員 15人(先着順)
 - ▼参加費 無料
 - ▼申込方法 電話で予約
- 申** 関 NPO 法人地球の保健室
高久
☎090・1034・0117

ママの息抜きヨガサロン

お子さんを預けて、母親だけでヨガに参加できます。お子さんは地域女性団体連絡会のみなさんと、保育士さんが見守ります。ヨガができる服装で来てください。

- ▼日時 7月6日(木) 午前10時～11時30分
- ▼場所 市総合福祉センター(小林)
- ▼対象 令和4年4月2日以降に生まれた赤ちゃんがいる母親 ※きょうだい(未就学児)も一

緒に預かります。

- ▼定員 7人(先着順)
 - ▼持参品 お子さん・赤ちゃんに必要なもの(オムツや飲み物、お気に入りのおもちゃ1つ) / 母親・飲み物、汗拭きタオル、母子手帳、ヨガマット又はバスタオル
 - ▼参加費 無料
 - ▼申込方法 電話又はインターネットで
- 申** 関 市社会福祉協議会
☎22・5191



親子で学び、楽しく遊べる子育てイベント

【七夕かざりを作る】

- ▼日時 7月5日(水) 午前10時～正午
 - ▼場所 協和多目的研修センター
 - ▼対象 1～6歳の幼児と保護者
 - ▼定員 20組
 - ▼参加費 親子1組につき200円(保険代込)
 - ▼申込方法 7月1日(土)までに電話で予約
- 申** 関 地域女性団体連絡会協和支部
田中 ☎57・3553

中央図書館読み聞かせ

- ▼日時 6月25日(日) 午後2時

時

- ▼内容 絵本『だるまさんが』、紙芝居『きつねのつかい』、折り紙
- ▼場所 中央図書館おはなしコーナー
- ▼参加費 無料
- ▼読み聞かせあすなろの会 手面 ☎24・4547

えほんのひろば

- ▼日時 6月22日(木) 午前10時30分
- ▼場所 いずみ保育園
- ▼対象 4歳以下の子どもと保護者
- ▼内容 テーマ「あめ」、絵本「あめばばば」、「すたすたかたつむり」

申 関 未来ネットワークボランティアサークル ☎24・8070

身体を巡るヨガ 健康づくり

- 子どもから高齢者まで、誰でも参加できるヨガ講座です。
- ▼日時 6月25日・7月9日(日) 午後4時～4時50分
- ▼場所 しまちづくりカフェピッチ(二木成)
- ▼定員 10人(先着順)
- ▼持参品 飲み物、ヨガマット又はそれに代わるもの、汗拭き

タオル

- ▼参加費 1回500円
 - ▼申込方法 インターネットで(当日参加可)
- 申** 関 NPO 法人地球の保健室
森 ☎22・3858



あけの親子サッカー教室

サッカーと一緒に楽しみましょう。

- ▼日時 7月2日・9月24日・10月29日・11月26日・12月17日・令和6年1月14日・2月18日・3月17日・4月21日(日) 午前9時30分～11時30分(受付・午前9時5分)
- ▼場所 明野公民館
- ※天候により変更あり
- ▼対象 年少～小学6年生の親子
- ▼持参品 運動できる服装、飲み物、ボール(持っている人)
- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 インターネットで



申 関 市サッカー協会明野支部
樋口
☎090・5586・3729

表現教室劇団 sana 演劇体験会

演劇を体験してみたい人は、気軽に参加してください。

▼日時 7月9日(日) 午後2時〜4時

▼場所 劇団 sanaアトリエ(大町)

▼対象 小学生以上

▼参加費 無料

▼申込方法 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 表現教室劇団 sana 斉藤
090・8450・3468

**筑西リズム体操
下館教室体験会**

▼日時 6月20日(火)〜8月22日(火) 毎週火曜日 午後1時30分〜3時

▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)

▼対象 女性のみ

▼持参品 ヨガマット又はバスタオル

▼講師 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

申 筑西リズム体操 鈴木
052・2839

**筑西イングリッシュアイ
ランド テーブルトーク**

グループで英会話をします。初心者の人でもぜひ参加してください。

さい。

▼日時 6月17日・24日(土) 午前10時〜11時30分

▼場所 アルテリオ会議室ほか

▼参加費 1回300円(初回見学、学生無料)

申 筑西イングリッシュアイランド 篠崎
090・4072・8337

創業塾(全4回)

創業するための経営・税務・マーケティング・労務管理などの基礎知識や創業計画書の作成など、実践的な講義をします。ぜひ参加してください。

▼日時 7月19日・26日・8月2日・9日(水) 午後6時〜7時30分

▼場所 下館商工会議所

▼対象 創業を考えている人は起業5年以内の人

▼定員 20人(先着順)

▼参加費 無料

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



申 下館商工会議所

022・4596

**ひとり親家庭の母・父の
ためのパソコン講習会**

就職支援のためのパソコン講習会を行います。

習会を行います。

▼日時 7月8日・15日・22日・29日(土) 午前9時30分〜午後4時(受付…午前8時50分)

▼場所 県母子寡婦福祉連合会(水戸市)

▼対象 県内在住のひとり親家庭の母・父で4日間の出席と、パソコンで文字入力ができる人

▼定員 15人(応募多数の場合抽選)

▼参加費 1000円(教材費)

▼申込方法 6月29日(木)までにFAXで

申 県母子寡婦福祉連合会
029・221・8497
029・221・8616

**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 7月2日(日) 午前8時30分

▼集合場所 協和の杜公園

▼対象 市内在住の人で5〜7kmを歩ける人

▼内容 靴の履き方、歩き方、準備体操などを行ったあと、協和の杜公園を出発し、往復約5km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

▼参加費 無料

※申込不要、雨天中止
申 健康運動普及員会(市健康増進課内)
022・0506

出合いパーティー

▼日時 7月16日(日) 午後2時10分〜4時30分(受付…午後1時45分)

▼場所 結城市民文化センターアクロス

▼対象 30歳以上の男女

▼定員 各5人

▼参加費 男性3000円/女性1000円

▼申込方法 7月14日(金)までに電話で

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

申 NPO法人ベル・サポート
0280・87・7085

相談

障がい児・者福祉サービス説明会

市内や近隣市町村の福祉事業所が集まり、事業内容や特色についてお話しします。気軽に参加してください。

▼日時 6月24日(土) 午前9時30分〜11時30分

▼場所 市総合福祉センター(小林)

▼対象 障がい児・者及びその家族、福祉サービスに関心がある人

▼費用 無料

▼申込方法 インターネットで(当日参加可)



申 はぐくみ 渡邊・廣沢
024・8939

ひきこもり専門相談

▼日時 7月5日(水) 午後3時30分〜4時

▼場所 筑西保健所(筑西合同庁舎)

▼費用 無料

▼申込方法 電話で予約

申 筑西保健所
024・3965

ひきこもり支援フォーラム

▼日時 7月13日(木) 午後1時〜4時30分

▼場所 県西生涯学習センター(野殿)

▼費用 無料

▼申込方法 7月7日(金)までに電話で予約

申 アイネット
024・2441
024・3965

看護の仕事相談会

看護職員の専任就業相談員が、看護職の就職相談や看護学校などへの進学相談を受け付けます。

▼日時 7月11日・10月10日・令和6年2月13日(火) 午後1時～3時

▼場所 2階ハローワーク筑西(成田)

▼対象 既に資格を持っている人、資格を取得したい人、求人施設の人

▼費用 無料

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



関(公社)茨城県看護協会茨城県ナースセンター

☎029・221・7021

県立協和特別支援学校 夏季教育相談

▼期間 7月21日(金)～27日(木) 平日のみ

▼場所 県立協和特別支援学校(谷永島)

▼対象 来年度本校への転入学を考えている、中学2年生以下のお子さんの保護者及び担当者

▼申込方法 6月26日(月)までに在籍園・校へ申し出

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



申関県立協和特別支援学校

☎57・4341

オレンジカフェ 「あやめ」

認知症の人やその家族、地域の人々が気軽に参加できる、集いの場です。介護の相談や心配事の相談も行います。

▼日時 7月2日(日) 午後1時30分～3時30分

▼場所 川島公民館

▼内容 介護について、四つ竹踊り

▼持参品 飲み物

▼費用 無料

※申込不要

関オレンジカフェあやめ 田嶋

☎28・4339

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の場です。心配事なども相談してください。

▼日時 7月5日・19日(水) 午後1時30分～3時30分

▼場所 2階ギャラリーおっここの室

▼対象 介護に悩んでいる人や地

域の人

▼内容 5日・認知症予防のための生活習慣/19日・暑中見舞いを作ろう

▼費用 200円

※申込不要

関ぶらりサロン 仁平

☎080・6550・1579

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 7月19日(水)

【定例会】

▼期日 7月25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

申関筑西地方家族会 古池

☎52・2743

無料税務相談

▼日時 7月5日・19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

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 PHP5月号 1枚
- ② 文藝春秋5月号 3枚
- ③ 天声人語4月号 1枚
- ④ 常陽藝文5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 太田

☎28-4886

【やまびこ朗読ボランティア (1本 90分)】

- ① 海が見える家 はらだみずき著 6本
- ② 紫匂う 葉室麟著 6本
- ③ 隠れ菊 上・下巻 連城三紀彦著 14本

▶場所 = 中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

無料!なんでも相談

弁護士、司法書士、建築士、税理士、行政書士、土地家屋調査士、社会保険労務士など下館商工会議所に所属する公的資格を持った会員の人が相談に応じます。



日 時 7月1日(土) 午前10時～午後3時30分

場 所 アルテリオセミナー室、会議室

- 相談内容
- 法律、税務・経営、相続・事業承継、遺言・公正証書、融資・資金運用
 - 土地及び建築(耐震診断など)
 - 生活、福祉、教育、メンタルケア
 - その他の悩み事など

【問】下館商工会議所 ☎22-4596

秘密厳守

申込不要

個室あり

6月の納付 納期限：6月30日(金)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税(1期)	市民税課	☎24-2113
介護保険料(2期)	介護保険課	☎22-0528

7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)

- ▶日時=①7日・14日・21日・28日(金) 午後7時～
②9日・23日(日) 午後1時30分～
③11日・25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

- ▶日時=①9日・23日(日) 午前10時30分～
②11日(火) 午後7時～
③21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=6月27日(火)から電話で

市体育施設 7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

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(祝日を除く)】

☎21-0745 火・水・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～

鮭の遡上PRに関する事業のため

※鬼怒川を愛する会 様…112,595円

教育費寄付金として

※下館ライオンズクラブ 様…50,000円

学校環境整備のため

※筑西地区交通安全協会下館支部 様…作業用一輪車
(5月2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

※茨城県退職公務員連盟筑西支部 様…10,000円

令和5年5月能登地方地震災害義援金

※仁保 實 様…10,000円 (5月23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	7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 (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	7月13日(木) 午後1時～4時	7月7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】 6月16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	管理栄養士が、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

7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	11日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和3年12月生
	28日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	13日(木) 12:50～13:55	下館保健センター	令和2年1月生
	26日(水) 12:50～13:55	明野保健センター	
マタニティクラス～パパマクラス～ (定員有・要申込)	6日(木) 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)	25日(火) 10:00～10:15	明野保健センター	令和5年1月～3月生まれ

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

7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・12日(水)、 27日(木)、31日(月) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時に伝えます	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
7月19日(水)	協和公民館	9:30～12:00 13:00～15:30
	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



7月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	6日・13日(木) 7日・21日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	20日(木) 13:30～15:00 ※認知症予防体操教室	アルテリオ集会室
関城	5日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	4日・11日・25日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	18日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
協和	7日・21日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	28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（アルテリオ集会室、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

7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	4日・11日・25日(火) 14日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	14日・28日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関城	4日・11日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	5日・12日・19日・26日(水) 10:00～11:30	関本公民館
明野	3日・24日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター
協和	5日・19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

