

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

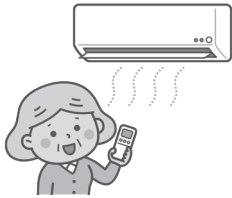
筑西市門井1962番地2

熱中症にご注意ください

湿度が高く蒸し暑い日が続くと、熱中症に注意が必要です。熱中症予防には「暑さを避ける」、「こまめな水分補給」、「体調を整える」の3つがポイントです。屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症することがありますので、気を付けましょう。



エアコン・扇風機を使おう



こまめな水分補給をしよう



体調を整えよう



体調がおかしいと思ったら相談

ちくせい健康ダイヤル 24

☎ 0120-08-2941

※市在住の人が利用できるサービスです。
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

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金 令和5年度に住民税均等割が非課税になった世帯のみなさんへ

1世帯
3万円

住民税非課税世帯（世帯全員が非課税）を支援するため、臨時特別給付金を支給します。支給日は市が申請書を受理した日の翌月以降で、原則口座振込みとなります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



● 対象

- 6月1日時点で、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯
- 世帯員に住民税の未申告者がいる場合、確認書は送付していません。必ず住民税の申告をし、世帯員全員の住民税が非課税であることを確認後、連絡してください。
- 対象であるにもかかわらず、確認書が届いていない場合は問い合わせてください。

● 申請期限 9月29日(金) ※当日消印有効

● 申請方法

対象世帯には確認書を送付済みです。
必要事項を記入し返送してください。

令和5年1月2日以降に他市町村から転入した人がいる世帯は、申請書の提出が必要です。

【申】【問】〒308-8616 筑西市丙360番地
社会福祉課（本庁2階）
☎22-0525

令和5年春開始接種

コロナワクチン接種

接種
無料

対象の人は、ワクチンの追加接種を受けられます。接種を希望する人は、早めの接種を検討してください。

【問】健康増進課コロナワクチン接種対策室（本庁2階） ☎22-0506

● 対象者

筑西市に住民票があり初回接種（2回目）を完了している人で①～③のいずれかに該当する人

- ① 65歳以上の人
- ② 基礎疾患を有する人など（5歳～65歳未満）
- ③ 医療従事者や高齢者施設の従事者など

● 接種券の申請

対象で接種券がない人は、申請が必要です。

接種希望者は電話又は電子申請で接種券を申請してください。



いばらき
電子・届出
サービス

接種期間

8月31日(木) まで

● 接種予約方法

次の①～④の方法で予約を受け付けています。詳しい予約方法はホームページをご覧ください。市役所、各支所窓口では受け付けることができませんので、ご注意ください。



- ① インターネット
- ② 筑西市コロナワクチンコールセンター
- ③ 医療機関へ直接電話
- ④ はがき

接種券の申請・ワクチン接種予約はこちら

筑西市コロナワクチンコールセンター

☎ **0570-666-108**

受付時間：午前9時～午後5時（平日のみ）
※通話料がかかります。

案内

下館祇園まつりに伴う
バスルートの一部変更

下館祇園まつり開催に伴う交通規制により、広域連携バス（つくば方面）及び道の駅循環バスのルートを一部変更します。

▼変更期間 7月27日（木）～29日（土）

▼変更点 ①午後4時30分以降の便は、停留所を下館駅北口から下館駅南口に変更 ②「広域連携バス（つくば方面）」の中央図書館東・下中山、「道の駅循環バス」の大町・本城町南・本城町北・アルテリオ前は、停車せず迂回します。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



☎20・1181

下館祇園まつりに伴うサイクルステーションの一部停止

下館祇園まつりの開催に伴い、コミュニティサイクルステーションの利用を一部停止します。

▼期間 7月25日（火）～8月

1日（火）
▼利用停止ステーション 市役所、アルテリオ
関都市整備課（本庁3階）
☎20・1181

せん定枝・草などは枯らしてから捨てましょう

水分を多く含んだせん定枝や草などは燃えにくく、焼却炉に負担をかけます。乾燥させることで、ごみの減量にもつながりますので、ご協力をお願いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。



☎24・2130

特定小型原動機付自転車ナンバープレートの交付

特定小型原動機付自転車（電動キックボードなど）に対応したナンバープレートを交付しています。

▼交付場所 市民税課・各支所（川島出張所は除く）

※対象となる車両や申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



申間市民税課（本庁2階）
☎24・2113

プレミアム商品券の利用取扱店募集

地元商店や地元飲食店で利用できる、プレミアム商品券の利用取扱店を募集します。

- **対象** 下館商工会議所、筑西市商工会、(協)日専連しもだてのいずれかの会員又は市内に店舗・事業所が所在する小規模事業者。
- **申請期限** **12月22日(金)**
8月10日(木)までに申込みのあった店舗は、取扱店一覧に掲載します。
- **申請方法** 申請書など詳しくは、ホームページをご覧ください。



※プレミアム商品券の販売に関する詳細は、後日お知らせします。

【問】 商工振興課 (本庁3階) ☎54-7011

マイナポータルで国民年金手続き

マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルを利用して年金手続きができます。ぜひご活用ください。



対象手続

- ①国民年金 第1号被保険者加入の届出
- ②国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ③国民年金保険料 学生納付特例の申請

メリット

24時間 365日	スマートフォン から手続き可能	処理状況が 分かる
--------------	--------------------	--------------

【問】 ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004

令和6年4月から 相続登記が義務化

所有者の死亡後に相続登記がされない場合、登記簿を見ても持ち主がわからず、災害の復興事業や取引が進められないなど、様々な問題が発生します。このような「所有者不明土地」を防ぐため、法改正により、令和6年4月1日から相続登記が義務化されます。

制度など、詳しくはホームページをご覧ください。



問 水戸地方法務局筑西出張所
☎22-3495

夏の交通事故防止 県民運動

見る止まる 歩行者優先
心がけ

▼期間 7月20日(木)～31日(月)
【運動の重点】

- ①歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
- ②妨害運転や飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- ③自転車の安全利用の推進

問 筑西警察署 ☎24-0110

金属盗難に注意

全国で金属盗難が急増しており、筑西市では特に太陽光発電

農地中間管理事業の 利用権設定の受付

施設の被害が多発しています。不審な人を見かけたときは、すぐに110番又は筑西警察署まで連絡してください。

問 筑西警察署 ☎24-0110

農地中間管理(農地バンク)事業による農地の貸借の受付締切日は次の通りです。市街化区域の農地は対象外です。

※4月1日から窓口が農業委員会事務局に変わりました。

受付締切日	利用権の始期
7月31日(月)	12月1日(金)
11月30日(木)	令和6年 4月1日(月)
令和6年 2月29日(木)	令和6年 6月1日(土)

問 農業委員会事務局(本庁3階)
☎20-1167

ハンセン病元患者家族に 対する補償金制度

この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者の家族のみなさんに多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝す

るためのものです。まずは、電話で相談してください。

- ▼対象 ①配偶者(事実婚も含む) ②親、子 ③親・子の配偶者及び配偶者の親・子など ④兄弟姉妹 ⑤祖父・孫 ⑥祖父・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父・兄弟姉妹・孫など ⑦曾祖父、ひ孫、おじ、おば、おい、めい
- ※同居など一定の要件が必要な場合があります。

▼補償金額 ①～③180万円
④～⑦130万円

▼請求期限 令和6年11月21日(木)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 厚生労働省保証金担当窓口
☎03-3595-2262

不法投棄の通報に ご協力ください

不法投棄通報アプリ「PRIKKA」を使って、不法投棄された廃棄物の状況を、位置情報や写真とともに投稿できます。通報へのご協力をお願いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。



問 県廃棄物規制課
☎029-301-3035



募 集

筑西市商工祭inあけの 綱引き大会

商工祭の中で実施する、綱引き大会に出場するチームを募集します。家族や友達同士で参加してみませんか。

▼期日 10月15日(日)
▼場所 明野公民館

土とともに 美術にみる〈農〉の世界 —ミレー、ゴッホ、浅井忠から現代のアーティストまで—

農民や農村が描かれた絵画から、農業をテーマとする現代アートまで、日本各地の美術館などから精選した約100点により、美術に表れた〈農〉のイメージを探ります。



▼開催期間 9月3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
※祝日の場合は翌日

▼場 所 県近代美術館 (水戸市)

▼入 場 料 一般 1,100円
満70歳以上 550円
高大生 870円
小中生 490円



▼問 県近代美術館 ☎029-243-5111

デジタル人材基本講座

初めてITパスポート試験や基
本情報技術者試験を受験する人
を対象とした、試験対策講座を
行います。

▼日時 9月10日・17日・24日・
10月1日(日) 午前9時～午後
4時

▼場所 県立筑西産業技術専門
学院(玉戸)

▼定員 10人(応募多数の場合
は抽選)

▼受講料 3040円

▼申込方法 8月9日(水)ま
でにインターネットで

※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください

▼問 県立筑西産業技術専門学院
☎24-1714

江連八間土地改良区 新規採用職員

▼試験日 9月予定

▼試験会場 江連八間土地改良
区事務所(下妻市)

▼対象 江連八間土地改良区管
内(筑西市、下妻市、常総市)
在住の18歳(高卒)以上27歳未
満の男性

▼定員 1人

▼持参品 受験申込書

▼申込期間 8月1日(火)～
31日(木)

▼採用開始日 令和6年4月1日
※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください

▼問 江連八間土地改良区総務課
☎44-3934

自衛官候補生、一般曹 候補生、航空学生

【自衛官候補生】

年間を通じ受け付けます。試
験日は受付時にお知らせします。

▼対象 18歳以上33歳未満の人

【一般曹候補生】
▼一次試験日 9月15日(金)
24日(日)のうち指定する1
日

▼対象 18歳以上33歳未満の人

▼受付期限 9月5日(火)

【航空学生】

▼一次試験日 9月18日(月)

▼対象 令和6年4月1日時点で
高卒又は高専3年次修了及び
修了見込みの人で①18歳以上23
歳未満の人②18歳以上21歳未満
の人

▼受付期限 9月7日(木)
※申込方法など、詳しくは問い
合わせてください。

▼問 自衛隊茨城地方協力本部
筑西地域事務所 ☎22-7239

筑西地域職業訓練 センター

【パソコンWord習得講座】

▼日時 8月4日(金)～9月
26日(火) 午後6時30分～9時
30分(毎週火曜日・金曜日)
※8月11日(金・祝)、15日(火)
は除く

▼場所 筑西地域職業訓練セン
ター(桜川市)

▼定員 20人

▼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)

▼申込方法 7月28日(金)ま
でに電話で

▼問 筑西地域職業訓練センター
☎0296-75-1254

県民公開講座

【知ってほしい!失語症】

誰もが脳の病気や怪我などで起
こりうる「失語症」について、当
事者や、家族が感じる苦悩や望ま
しい支援などを学べる講座です。

▼日時 8月26日(土) 午前10
時～正午

▼場所 県開発公社(水戸市)

▼定員 100人
▼費用 無料
▼申込方法 8月10日(木)ま

☎52-2511



太平洋戦争体験記録講演会・展示会

講演会「私の太平洋戦争体験と遺族・遺品」

- 日時 8月6日(日) 午前9時～午後4時
- 場所 アルテリオ集会室
- 講師 南秀利氏、杉山雅信氏、鈴木勇氏、金沢大介氏、増淵潤氏 ほか

戦争遺品・写真の展示

- 日時 8月2日(水)～6日(日) 午前9時～(最終日は午後4時まで)
 - 場所 アルテリオロビー
- ※展示会場で戦争体験談を話してくれる人を募集します。7月30日(日)までに連絡してください。

【申】【問】 筑西郷土史を考える会・明野郷土史に親しむ会 桐原
☎ 24-6450

広島・長崎を襲った「あの日」

非核平和パネル展



【申】(一社) 県言語聴覚士会
FAX 0294・32・7491



でにFAX又はインターネットで
トで
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

▼日時 7月23日(日) 午後2

中央図書館読み聞かせ

閩総務課(本庁4階)
☎ 24・2178

閩読み聞かせあすなろの会

スギヤラー

▼場所 中央図書館エントランス

※最終日は午後4時まで

2日(水)

▼日時 7月25日(火)～8月

について考えませんか。

の出来事をパネルで紹介して

ます。戦争の悲惨さ、命の尊

時、

▼内容 絵本『おならうた』

『もったいないばあさん』紙芝

居『ひかたおひさま』、折り

紙

▼場所 中央図書館おはなし

コーナー

▼参加費 無料

☎ 24・4547

手面

第18回筑西市文化協議会芸術祭 絵画展

文化協議会に加入している団

体が日本画、洋画、油彩、水彩

などを展示します。

▼日時 8月3日(木)～6日

(日) 午前10時～午後5時(最

終日は午後4時まで)

▼場所 スピカビル地下1階多

目的スペース

▼入場料 無料

閩生涯学習課(本庁3階)

☎ 22・0182

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。気

軽に参加してください。

▼日時 7月23日・8月13日

(日) 午後4時～4時50分

▼場所 しまちづくりカフェピー

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】NPO法人地球の保健室

森 ☎ 22・3858



体験教室

「竹とんぼをつくろう」

親子で竹とんぼをつくりま

す。気軽に参加してください。

▼日時 8月5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(先着順)

▼参加費 無料

▼申込方法 8月1日(火)ま

でに来館又は電話で

【申】協和公民館 ☎ 57・2515

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、保育士で見守ります。

当日はヨガができる服装でお

越してください。

▼日時 8月3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 7月18

日(火)から電話又は

インターネットで

【申】社会福祉協議会

☎ 22・5191



えほんのひろば

▼日時 7月27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「みずあそび」、

絵本『こぐまちゃんのみずあそ

び』ほか

【申】未来ネットワークボランティア

アサークル ☎ 24・8070

ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会

▼日時 8月5日・12日・19日・26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、ワードで文書作成、エクセルで表作成ができる人

▼定員 15人(応募多数の場合は抽選)

▼参加費 1000円(教材費)

▼申込方法 7月27日(木)までにFAXで

▼申込方法 7月27日(木)までにFAXで

▼申込方法 7月27日(木)までにFAXで

相談

オレンジカフェ 「恵(めぐみ)」

認知症に興味関心のある地域の人たちが出会い、交流することを目的としたカフェです。

▼日時 7月29日(土) 午前10時～11時30分

▼場所 三岳荘小松崎病院外来

棟(中館)

▼対象 認知症の人やその家族又は認知症に関心のある人

▼定員 20人

▼費用 無料

▼申込方法 7月24日(月)までに電話で

▼申込方法 7月24日(月)までに電話で

▼申込方法 7月24日(月)までに電話で

☎24・2410

ぶらりサロン

認知症の人やその家族などが気軽に参加できる交流の場です。

▼日時 8月2日(水) 午後1時30分～3時30分

▼場所 2階ギャラリーおっこの室

▼対象 介護に悩んでいる人や地域の人の

▼内容 暑さに負けない食事

▼費用 200円

※申込不要

☎080・6550・1579

県立協和特別支援学校 小・中学部体験学習

▼期間 9月11日(月)～10月31日(火)

※中学部は火曜日又は木曜日

▼場所 県立協和特別支援学校(谷永島)

▼対象 本校の学校説明会や教育相談に参加したことがあり、来年度転入学を予定している小学生又は中学1、2年生の生徒と保護者

▼申込方法 参加希望日の1か月前までに在籍園・校へ申出

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎57・4341



筑西地家族会

親族の精神障がいや悩んでいる人は、相談してください。

▼日時 8月22日(火) 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

☎52・2743

無料税務相談

▼日時 8月2日・16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

▼場所 関東信越税理士会下館支部 鈴木 ☎28・5693

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	8月10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	8月10日(木) 午後1時～4時	8月4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】 7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

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)】

- ①PHP6月号 1枚
- ②常陽藝文6月号 2枚
- ③文藝春秋6月号 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 太田

☎28-4886

【やまびこ朗読ボランティア(1本90分)】

- ①旅猫レポート 有川浩著 7本
- ②新川和江詩集 新川和江著 1本
- ③この嘘がばれないうちに 川口俊和著 6本
- ④殺しの掟 池波正太郎著 6本

▶場所=中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

7月の納付 納期限：7月31日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
固定資産税・都市計画税(2期)	資産税課	☎22-0527
国民健康保険税(1期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(1期)		

8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=①1日・29日(火) 午前9時30分～
②4日・18日・25日(金) 午後7時～
③6日・20日(日) 午後1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=①1日(火) 午後7時～
②6日・20日(日) 午前10時30分～
③18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=7月25日(火)から電話で

市体育施設 8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



お礼とご報告

寄付

～筑西市へ～

- 開局30周年記念事業及び社会貢献活動として
- ※ケーブルテレビ(株)様
…学研図鑑LIVE 15巻セット
 - 子どもたちの読書環境充実のため
 - ※筑西地区交通安全協会明野支部上野分会 様
…児童図書198冊 (5月25日現在)

救済金受付報告

- ～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済金
- ※谷中 幸雄 様…50,000円
 - ※喫茶枝おり 様…4,180円
 - ※岡野 将司 様…2,000円
- 令和5年台風第2号等大雨災害義援金
- ※仁保 實 様…10,000円 (6月15日現在)

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

- ※つくば森林づくりの会 様…5,826円
- ※川島蘭友会 様…5,050円
- ※(株)ツカダ 様…2,920円 (6月15日現在)

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	

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 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



※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

8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	9日(水) 13:00～13:55	明野保健センター	令和4年 1月生
	22日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	
3歳児健康診査	8日(火) 12:50～13:55	下館保健センター	令和2年 2月生
	18日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	
マタニティクラス ～ママクラス～ (定員有・要申込)	3日(木) 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

8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
1日(火)、10日(木)、 21日(月)、30日(水) 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
8月4日(金)	市役所(本庁舎)1階 東側エレベーター ホール	10:00～15:30

【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



8月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	3日・10日・24日(木)、 4日・18日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	2日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	1日・22日・29日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	8日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	4日・18日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	25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（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

8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	1日・8日・22日・29日(火)、 25日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	18日・25日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関城	1日・22日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	2日・9日・23日(水) 10:00～11:30	関本公民館
明野	7日・21日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協和	2日・16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

