

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

入場
無料

筑西市男女共同参画推進講演会

【申】【問】 市民協働課 (アルテリオ)

☎23-1600

子育てで深めよう！家族の絆 ～苦境に負けない "my sweet home" ～

講師に歌手の木山裕策氏を迎え、子育てやワークライフバランスについて講演会を行います。講演後には、ミニコンサートも予定しています。

日 時 11月19日(日) 午後1時30分～

場 所 ペアーノ

定 員 500人(応募多数の場合は抽選)

オープニングアクト

「川口ひろみと仲間たち」によるダンスパフォーマンスを行います。

申込方法 10月31日(火)までに電話又はホームページで(託児あり)



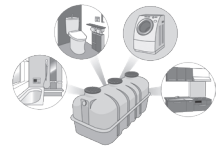
きやま ゆうさく

講師 木山 裕策 (歌手)

会社員として働きながら、4人の男の子の子育てに奮闘。病気をきっかけに歌手を目指し、平成20年「home」でメジャーデビュー。同年、第59回NHK紅白歌合戦に出場。

浄化槽をお使いのみなさんへ

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。浄化槽の機能を十分に発揮させるため、定期的な維持管理(清掃・保守点検)の実施と法定検査を受検することが法律により義務付けられています。水環境の保全のため、ご協力をお願いします。



清掃

- ・浄化槽内の汚泥などの抜き取りを行います。
- ・年に1回以上(全ばっ気方式は6か月に1回以上)行う必要があります。
- ・市の許可を受けた清掃業者に依頼してください。

法定検査(県指定検査機関による)

- ・浄化槽の保守点検と清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。
- ・最初の検査は浄化槽の使用開始から3～8か月以内に1回、2回目以降は年に1回行う必要があります。
- ・未受検の場合、県から受検指導文書が送付されます。
- ・県指定検査機関である(公社)県水質保全協会(029-291-4000)に申し込んでください。

保守点検

- ・浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流水が不衛生にならないようにします。
- ・10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4か月に1回行うことが必要です。
- ・県に登録している業者に依頼してください。

転換(単独処理浄化槽から合併処理浄化槽へ)

- ・単独処理浄化槽は汚水のみを処理し、生活雑排水はそのまま放流されてしまいます。合併処理浄化槽に転換することで、汚れの量をおよそ8分の1に減らすことができます。身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

※清掃、保守点検、法定検査を一括して契約することもできます。保守点検、清掃業者又は(公社)県水質保全協会(029-291-4000)に問い合わせてください。

【問】 下水道課(本庁3階) ☎22-0503
県環境対策課 ☎029-301-2966

案内

家屋に関する手続き

固定資産税は、毎年1月1日に固定資産を所有している人に課税されます。令和5年中に家屋の取壊しや所有者を変更した場合は、次の区分に応じた手続きを行ってください。

【家屋を取り壊したとき】

法務局へ滅失登記申請をしてください。取り壊したものの滅失登記申請が12月末日までに間に合わない場合は、年内中に家屋滅失届を資産税課窓口へ提出してください。

※登記していない家屋は家屋滅失届を資産税課窓口へ提出

【家屋の所有者が変わったとき】

法務局へ所有権移転登記申請をしてください。

※登記していない家屋は固定資産家屋課税台帳名義変更申請書に、所有権が移転した事を証する書類の写しを添えて、資産税課窓口へ提出

【申請資産税課（本庁2階）】

☎22・0527

ダメ！不正軽油

不正軽油を製造・販売・使用する行為は、環境を汚染するとともに脱税行為であり、刑事罰の対象となります。不正軽油を使用している疑いのあるトラックやガソリンスタンドの情報があれば、通報してください。

とも脱税行為であり、刑事罰の対象となります。不正軽油を使用している疑いのあるトラックやガソリンスタンドの情報があれば、通報してください。

【関西国税事務所】

☎24・9192

不正軽油110番

☎0120・241・744

窓口延長業務中のマイナンバー関連業務休止

システムメンテナンスのため、11月2日（木）の窓口延長業務中（午後5時15分～7時）のマイナンバー関連業務は休止します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【市民課（本庁1階）】

☎24・2101



マイナンバーカード紐づけ支援

マイナポイントの申込みは9月末で終了しましたが、健康保険証としての利用申込みなど、マイナポータルでの登録や内容確認の支援を引き続き行います。

※平日のみ

▼日時 午前8時30分～午後5時15分（受付は午後5時まで）

▼場所 Ⅱスピカビル1階憩の広場

▼持参品 Ⅱマイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、口座情報が分かるもの（通帳、キャッシュカード）

※代理手続きができるのは、15歳未満の子の保護者又は成年後見人となります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

【企画課（本庁4階）】

☎24・2197



麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動

麻薬・覚醒剤・大麻などの乱用の根絶を目的とした運動を展開しています。

▼期間 10月1日（日）～11月30日（木）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

関健康増進課（本庁2階）

☎22・0506



募集

ヒロサワ県西総合公園無料講座

【ターゲットバードゴルフ初心者講座】

▼日時 11月12日（日）午前9時～正午（雨天時延期）

▼定員 10人（先着順）

▼持参品 動きやすい服装、飲み物、保険代（500円程度）

▼申込方法 10月15日（日）から11月10日（金）までに窓口で

【楽しいバードウォッチング初心者講座】

▼日時 11月26日（日）午前9時～11時30分

▼定員 20人（先着順）

▼持参品 動きやすい服装、筆記用具、運動靴

▼申込方法 11月2日（木）から19日（日）までに窓口で

【パソコンWord習得講座】

▼期間 12月1日（金）～令和6年1月23日（火）午後6時30分～9時30分（毎週火・金曜日）

※12月29日（金）、令和6年1月2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）

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。

▼日時 11月2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

▼参加費 無料

▼申込方法 10月26日（木）までに電話で

関健康増進課（本庁2階）

☎22・0506

陸上自衛隊高等工科

学校生徒（男子）

▼対象 推薦：15歳、16歳の人

で学校長が推薦する人／一般：15歳、16歳の人

▼受付期限 推薦：12月1日（金）／一般：令和6年1月5日（金）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

関自衛隊茨城地方協力本部

筑西地域事務所 ☎22・7239

☎0296・75・1254

☎0296・75・1254

☎0296・75・1254



協会けんぽからのお知らせ

家族が扶養から外れたら手続きが必要です

健康保険では、家族が被扶養者の条件を満たさなくなった場合、被保険者（勤めている本人）の会社を通して、被扶養者から外す手続きが必要です。保険証も速やかに会社に返却をお願いします。

「被扶養者の条件を満たさなくなった場合」の例

- ・就職したとき
- ・別の扶養家族になったとき
- ・75歳になったとき
- ・年間収入が130万円（60歳以上は180万円）以上となったとき

手続きは郵送で。相談は電話で。

- ・申請書はホームページからダウンロードするか郵送で取り寄せてください。
- ・記入方法のポイントも公開していますので活用してください。



健康診断を受けましょう

協会けんぽでは、加入者の家族を対象に特定健診を実施しています。各市町村の集団健診会場では、各種がん検診も実施しています。

【健診の案内】

加入者の家族（40～74歳の被扶養者）対象

- 特定健診
- 各種がん検診（集団健診会場で実施）

【がん検診についての問い合わせ】

健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

加入者本人対象

- 生活習慣病予防健診（案内は勤務先へ送付）

- ・記入後、郵送で手続きをしてください。

【送付先】 〒310-8502

水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル1階

【問】 協会けんぽ茨城支部 ☎ 029-303-1500

令和6年度入園願書の申込について
保育園・認定こども園（保育部分）・小規模保育事業所

4月から保育園・認定こども園（保育部分）・小規模保育事業所の利用を希望する人の1次募集の申請期間は、下記のとおりです。



■申請期間

| 期 日 | こども課窓口 | 各支所窓口 (川島出張所は除く) |
|------------|------------|---------------------|
| 11月 7日 (火) | 8:30~17:00 | 8:30~17:00 |
| 11月 8日 (水) | | |
| 11月 9日 (木) | 8:30~19:00 | |
| 11月10日 (金) | 8:30~17:00 | |
| 11月11日 (土) | 9:00~11:30 | 受付していません |
| 11月13日 (月) | 8:30~17:00 | 8:30~17:00 |

※必要書類など、詳しくはホームページをご覧ください。

【申】 【問】 こども課（本庁1階） ☎ 24-2104

オストミー講習会

社会適応訓練事業の一環として、オストミー講習会を開催します。
▼日時 11月19日（日）午前10時～午後2時30分（受付・午前9時30分～）
▼場所 古河市福祉の森会館
▼対象 〓オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）とその家族
▼参加費 〓1000円
▼申込方法 〓11月5日（日）までに電話で
☎ 090・5399・0398
県支部西部地区センター 鈴木

観光・お土産・産業
活性化セミナー（全2回）

新商品のアイデアをカタチにしたい人や既存商品のリニューアルを考えている人、多くの人とネットワークを繋ぎ、何かをおこしたい人など気軽に参加してください。
▼日時 〓11月8日・15日（水）午後6時～8時
▼場所 〓下館商工会議所研修室
▼対象 〓飲食業、製造業（洋菓子・和菓子など）、サービス業、創業を考えている人、学生
▼費用 〓無料

令和6年度茨城県立
農業大学校入学生

講義と実習をバランスよく組み合わせた学習を通して実務能力を養えます。卒業生の多くが、農業関連企業や団体などに就職しています。
【農学科、畜産学科、園芸学科】
▼試験日 〓入試前期：12月15日（金）／入試後期：令和6年2月29日（木）
▼申込期間 〓入試前期：11月13日（月）～12月8日（金）／入試後期：令和6年1月29日（月）～2月20日（火）

【農学部】
▼試験日 〓12月15日（金）
▼申込期間 〓11月13日（月）～12月8日（金）
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
☎ 029・292・0010



▼定員 〓20人
▼講師 〓田野島万由子氏（フリードコディネーター）
▼申込方法 〓10月31日（火）までにホームページで
【農学部】
▼日時 〓11月15日（水）午後6時～8時
▼場所 〓下館商工会議所
☎ 22・4596

「明野墓地」、「協和台原公園墓地」の新規使用者受付

市営墓地「明野墓地」、「台原公園墓地」の利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。詳しくは、ホームページをご覧ください。



| | 明野墓地 | 協和台原公園墓地 |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 受付期間 | 11月1日(水)～30日(木) | 随時 |
| 募集区画数 (1使用者につき1区画) | 11区画 | 英字区画：290区画 数字区画：35区画 |
| 使用料金 (許可時のみ) | 15万円 | 英字区画：36万円 数字区画：45万円 |
| 管理料(年間) | 1,300円 | 3,200円 |
| 申込方法 | 直接窓口へ(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

イベント

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 11月5日(日) 午前8時30分
- 集合場所 河間公民館
- 対象 市内在住の人で5〜7

- km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、河間公民館から五行川コスモスロードまでの往復約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
- 参加費 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

第19回筑西市ウォークラリー大会

地図を使って問題を解きながら、下館地区を歩きます。

- 日時 11月12日(日) 午前10時～(受付：午前9時30分)
- 集合場所 アルテリオ前広場
- 定員 先着60人(1チーム2人、5人で参加)
- 持参品 運動のできる服装、運動靴、マスク
- 申込方法 10月16日(月)から11月5日(日)までに電話又はFAXで
- 参加費 無料、小雨決行
- 申問 市レクリエーション協会 秋田 ☎28-4958

福祉のじょうい

車椅子体験や高齢者疑似体験を行います。

- 日時 11月11日(土) 正午～午後3時
- 場所 道の駅グランテラス筑西多目的室
- 参加費 無料
- 申込不要
- 申問 市社会福祉協議会 ☎22-3760

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、保育士が見守りします。

- 日時 11月2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 ※きょうだいも一緒に預かります。
- 定員 7人(先着順)
- 持参品 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) 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 10月23日(月) 午前9時から電話又はインターネット
- 申問 市社会福祉協議会 ☎22-5191

リズム体操下館教室体験会

- 日時 10月31日(火) 令和6年1月23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、運動靴

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
申問 筑西リズム体操 鈴木 ☎52-2839

インターナショナル料理教室

- チキンコフタ、卵のカレー、クミンライスを作ります。
- 日時 10月26日(木) 午前10時～午後1時
- 場所 まちづくりカフェピーチ(二木成)
- 定員 15人
- 持参品 エプロン、三角巾、マスク
- 参加費 1000円(材料費)
- 申込方法 10月24日(火)までにインターネットで
- 申問 NPO法人地球の保健室 設楽 ☎090-3247-1030

ポーセラーツ教室

- シール感覚で使える転写紙で、白磁に自由に上絵付けできるハンドクラフトです。
- 日時 11月14日(火) 午前10時～正午
- 場所 アルテリオクラフト室
- 対象 中学生以下の子を持つ保護者

▼定員 15人

▼参加費 1500円(材料費)

▼申込方法 10月30日(月)までに電話

又はLINEで

申開 NPO法人いちなぎみ直井

070・2666・7419



ミュージカル
「長靴をはいた猫」

▼日時 11月12日(日) 1回目: 午前11時30分、(開場: 午前11時) 2回目: 午後3時、(開場: 午後2時30分)

▼場所 2階ペアーノ

▼入場料 1000円(中学生以下無料)

▼申込方法 インターネットで



申開 劇団明野ミュージカル 杉山
090・3510・7956

演奏芸術INカフェ

郷土芸能、ものまね、四つ竹踊りなどの演奏芸を行います。

▼日時 11月11日(土) 午後0時30分〜4時30分

▼場所 県西生涯学習センター(野殿)

▼参加費 500円

申開 地域盛り上げ隊 堀江
080・2122・5672

英語であそぼ
楽しい英語教室

▼日時 11月4日(土) ①午後1時30分 ②午後2時40分

▼場所 アルテリオ練習室

▼対象 ①4歳〜年長 ②小学生

▼定員 各15人(先着順)

▼持参品 飲み物
▼参加費 無料

▼申込方法 電話で予約
申開 NPO法人地球の保健室 高久
090・1034・0117

中央図書館読み聞かせ

▼日時 10月22日(日) 午後2時

▼場所 中央図書館おはなしコーナー

▼内容 絵本『とんでもない』、紙芝居『おんなじ おんなじ』ほか

▼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 10月26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「しゅうかく」、絵本『びっくりカボチャ』、『いもほりバス』

▼申込方法 ネットワークボランティアサークル 24・8070

▼日時 12月3日(日) 午前11時30分〜午後2時

▼場所 八千代町中央公民館
▼対象 40歳までの成人 独身男女

▼定員 男女各15人
▼持参品 身分証明書

▼参加費 男性3000円、女性1000円

▼申込方法 11月13日(月)から22日(水)までに電話で

※参加決定者には11月27日(月)までに決定通知を送付

申開 いばらきマリッジサポート 木村
090・8044・5408

秋の山野草展示会

秋のはじまりを告げる山の草花をお楽しみください。

▼期間 10月21日(土)〜22日(日) 午前10時〜午後3時

▼場所 市総合福祉センター(小林)

▼入場料 無料
▼申込方法 早瀬
24・5866

BULB31写真展

筑西市近郊を収めた写真を展示します。

▼日時 10月15日(日)〜28日(土) 午前10時〜午後5時(最終日は午後3時まで)

▼場所 アルテリオカフェ・ブリーズ

▼入場料 無料
▼申込方法 鶴見
090・4436・4751

茨城ばら会県西
秋のバラ展

▼日時 10月28日(土)〜29日(日) 午前10時〜午後4時(最終日は午後3時30分まで)

▼場所 道の駅グランテラス筑西多目的室

※最終日は午後4時から飾りバラの無料配布を行います(先着順)。

申開 茨城ばら会県西 小林
090・8117・5611

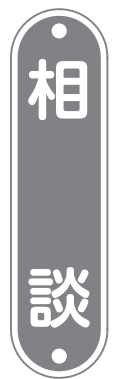
時事英語で世界を知る
読書会「知恵の杜」

国内外メディアの英文記事を題材に話し合います。

▼日時 毎月第1・2日曜日 午前10時〜正午
▼場所 市中央図書館

▼対象 市内在住で、英語学習に活用したい人など

▼費用 無料
申開 知恵の杜 中嶋
24・6929



無料税務相談

税に関することなら何でも相談してください。

▼日時 11月1日・15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
申開 関東信越税理士会下館支部 鈴木
28・5693

税を考える週間に伴う
税務相談週間

税理士が税務相談に応じます。

▼日時 11月13日(月) 午前9時30分〜正午

▼場所 市役所204会議室(本庁2階)

▼定員 5人(先着順)
▼費用 無料

▼申込方法 10月23日(月)から電話で
申開 関東信越税理士会下館支部
25・5930

オレンジカフェ 「恵(めぐみ)」

認知症について、日頃の悩みや思いを話しませんか。気軽に参加してください。

▼日時 10月28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 10月23日(月)までに電話で

申 関 三岳荘小松崎病院 認知症疾患医療センター ☎24・2410

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交流場所です。

▼日時 11月1日・15日(水) 午後1時30分～3時30分

▼場所 2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

▼内容 1日「生活習慣病について知ろう」、15日「リハビリ体操(身体を動かして認知力アップ)」

▼費用 2000円
※申込不要

関 ぶらりサロン 仁平 ☎080・6550・1579

オレンジカフェ 「あやめ」

認知症の人やその家族、地域の人参加できる、集いの場です。

▼日時 11月5日(日) 午後1時30分～3時30分

▼場所 川島公民館

▼内容 高齢者の病気について、日本舞踊、よさこい踊り

▼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

外国人のための 無料相談会 in 常総

▼日時 10月22日(日) 午前11時～午後3時(相談1回30分)

▼場所 常総市役所議会議棟2階

▼対応言語 英語、中国語、タイ語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、インドネシア語、ネパール語など

▼相談内容 在留資格、法律相談など

※申込不要

関 (公財) 県国際交流協会 ☎029・244・3811

当日連絡先 ☎070・4002・2547

行政書士による 無料相談会

相続問題、農地、営業許可など、困りごとの相談をお受けします。

▼日時 10月21日(土) 午前10時～午後3時

▼場所 市中央図書館ボラスティア活動室

※秘密厳守、申込不要

関 県行政書士会県西支部 増戸 ☎25・1907

ひきこもり出張相談会

県のひきこもり支援相談センター相談員が相談に応じます。

▼日時 11月9日(木) 午後1時～3時

井戸端かふえ

▼参加費 無料

関 たまり場・たろう 小松崎 ☎090・1797・3045

市民活動 井戸端かふえ

▼日時 11月10日(金) 午前10時～11時30分

▼場所 2たまり場・たろう(葉師町)

▼参加費 無料

関 たまり場・たろう 小松崎 ☎090・1797・3045

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 P H P 9月号 1枚
- ② 常陽藝文 9月号 1枚
- ③ 文藝春秋 9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 死に仕度 瀬戸内寂聴著 4本
- ② 編笠十兵衛上巻・下巻 池波正太郎著 13本

▶場所 = 中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

歯のなんでも電話相談

☎48・6631

info@ihahiki.org

ター

※相談1件50分

▼場所 2アルテリオセミナー室

▼費用 無料

▼申込方法 2電話又はメールで

申 関 県ひきこもり相談支援セン

ター

☎48・6631

歯のなんでも電話相談

歯医者さんに聞けないことや入れ歯、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。

▼日時 11月12日(日) 午後1時～4時

【相談受付電話番号】

☎029・823・7930

※相談無料

関 (一社) 茨城県保険医協会 ☎029・823・7930

筑西地方家族会

心の病気で悩んでいる人は、気軽に相談してください。

【相談支援】

▼日時 11月15日(水) 午後1時～3時

▼場所 2市心身障害者福祉センター内 N P O 法人つばさ(小林)

▼申込方法 2電話又は FAX で

※開催日の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 関 筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

10月の納付 納期限：10月31日(火)

| 税目・保険料など | 担当課 | 問い合わせ |
|----------------|-------|----------|
| 市・県民税(3期) | 市民税課 | ☎24-2113 |
| 国民健康保険税(4期) | 医療保険課 | ☎24-2103 |
| 後期高齢者医療保険料(4期) | | |
| 介護保険料(4期) | 介護保険課 | ☎22-0528 |

11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・21日(火) 午前9時30分～
 ②10日・17日・24日(金) 午後7時～
 ③12日・26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 ☎28-5040

協和の杜体育館

- ▶日時=①7日(火) 午後7時～
 ②12日・26日(日) 午前10時30分～
 ③17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=10月31日(火)から電話で

市体育施設 11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 ☎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

お礼とご報告

寄付

～筑西市へ～

子どもたちの交通安全のために

※関東鉄道(株) 様…キーホルダー型反射材722個
(9月20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 | 11月9日(木) 午前10時～正午 | |
| 相談会場 | 本庁1階東側相談室(申込不要) | |
| 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) |
| 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 | 11月9日(木) 午後1時～4時 | 11月10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】 10月20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 問い合わせ | 健康増進課(本庁2階) ☎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

11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 | 7日(火) 13:00～13:55 | 下館保健センター | 令和4年 4月生 |
| | 15日(水) 13:00～13:55 | 明野保健センター | |
| 3歳児健康診査 | 9日(木) 12:50～13:55 | 下館保健センター | 令和2年 5月生 |
| | 20日(月) 12:50～13:55 | 明野保健センター | |
| マタニティクラス～ パパ・ママクラス～ (定員有・要申込) | 14日(火) 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) | 16日(木) 10:00～10:15 | 明野保健センター | 令和5年 5月～7月生 |

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

11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・22日・29日(水)、 10日(金) 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 |
|-----------|--------------------------|----------------------------|
| 11月7日(火) | 市役所(本庁1階)東側 エレベーターホール | 10:00～15:30 |
| 11月8日(水) | ホテルニューつたや | 10:00～12:00 13:15～16:00 |
| 11月15日(水) | 関城支所 | 14:45～16:00 |

【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



11月の健康運動教室（予約不要）

| 地区 | 日時 | 会場 |
|----|---|-------------------|
| 下館 | 2日・9日・16日(木) 13:30～15:00 ※16日は認知症予防体操教室 | 下館武道館1階 |
| | 17日(金) 13:30～15:00 | アルテリオ会議室A・B |
| 関城 | 1日(水) 13:30～15:00 | 関本公民館 大ホール |
| 明野 | 7日・28日(火) 13:30～15:00 | 明野保健センター ホール |
| | 14日・21日(火) 13:30～15:00 | あけの元気館 健康体操室 |
| 協和 | 17日(金) 13:30～15:00 | 協和ふれあいセンター 集会室 |
| | 24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

11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 | 7日・14日・21日・28日(火)、 10日・24日(金) 13:30～15:00 | アルテリオ |
| | 10日・24日(金) 10:00～11:30 | 市総合福祉センター (小林) |
| 関城 | 1日・8日・15日・22日(水) 10:00～11:30 | 関本公民館 |
| | 7日・21日(火) 10:00～11:30 | ペアーノ |
| 明野 | 6日・20日(月) 13:30～15:00 | 明野いきがい センター |
| 協和 | 1日・15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

