

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

申請場所

母子保健課  
窓口

母子健康手帳・妊婦応援給付金

妊娠したら忘れずに申請しましょう

## 母子健康手帳の交付申請はお早めに

～妊娠 11 週ごろまでに妊娠の届出を～

母子健康手帳は、妊娠・出産の経過や健康状態、お子さんの成長や予防接種の記録をする大切な手帳です。妊娠が分かったら妊娠の届出をして、手帳の交付を受けましょう。

■ 申請方法 8:30～17:15(平日のみ) の間に届出持参の上、窓口へ

※ 16:30 までに来庁できないときは事前に連絡してください。

※ 母子健康手帳を持っていないと妊婦健診の助成が受けられません。



## ちくせい妊婦応援給付金

～安心できる出産を支援～

妊産婦との面談での相談支援（妊娠子育て支援プランと一緒に確認するなど）と経済的支援を組み合わせた支援です。

■ 給付金額 **5** 万円

■ 受給資格者 医療機関で妊娠の判定を受けた妊婦

■ 申請時期 妊娠届提出時

■ 申請方法 身分証、通帳の写し、印鑑を持参のうえ窓口へ。

※ 詳しくは、ホームページをご覧ください。



【申】【問】 母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

## 案内

### 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・ポリエチレンの回収を行います。

申込方法、料金、回収可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法などについては、農政課へ問い合わせてください。

▼日時 12月19日（火）午前9時～正午

▼場所 ⅡJA北つくば協和カン トリーエレベーター（八幡）

▼対象 Ⅱ下館・明野・関城地区の農家

▼費用 Ⅱ処分料40円/kg、登録料1000円

■問 農政課（本庁3階） ☎20-1161

### JAアラート 全国一斉情報伝達試験

地震や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います（放送のみ）。防災行政無線が鳴動しますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼日時 11月15日（水）午前11時

時ごろ

問 消防防災課（本庁4階）

☎24-2132

### ひとり親家庭への小学校入学祝品の贈呈

県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭（母子・父子家庭）の令和6年度小学校入学児童に、学用品を贈呈しています。希望する場合は、忘れずに申し込んでください。

▼申込方法 12月13日（水）までに窓口に直接又は電話で

■ とも課（本庁1階） ☎24-2104

問 県母子寡婦福祉連合会 ☎029-221-7505

### 11月30日（土）は「年金の日」

日本年金機構の「ねんきんネット」は、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、記録をもとにさまざまなパターンを試算することができ、インターネットサービスです。

登録方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



問 ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555

令和6年4月1日採用予定者

# 筑西市職員採用試験（第2回）

## 申込方法

期 間 **11月20日**（月）～**24日**（金）  
※23日（木・祝）は除く

提出方法 本人が窓口を持参

※試験案内、申込書はホームページからダウンロードしてください。



## 試験日程

筆記試験：12月5日（火）～13日（水）のいずれか1日 ※テストセンター方式

面接試験：12月23日（土）～26日（火）のいずれか1日

## 採用予定・受験資格

事務職：5人程度

平成11年4月2日から  
平成18年4月1日までに生まれた人

技術職：2人程度

平成7年4月2日以降に生まれた人

学芸員：1人程度

平成7年4月2日以降に生まれた人

※試験区分を重複して申し込むこと（併願）はできません。受験資格（学歴・必要な資格など）は試験案内を確認してください。

【申】【問】 人事課（本庁4階） ☎24-2180

### 年末の交通事故防止県民運動

～暗い道 あなたを守る 反射材～

▼期間 12月1日（金）～15日（金）

### 【運動の重点】

①子どもと高齢者の交通事故防止（特に横断歩行者の保護）

②夕暮れ時と夜間の交通事故防止

③飲酒運転の根絶

関 筑西警察署 ☎24・0110



### 家庭教育講座

【急がず子育て 待つ子育て】

▼日時 11月30日（木）午前10時～11時30分

▼場所 2階アルテリオ研修室

▼定員 15人

▼費用 無料

▼申込方法 電話で予約

【申】（公社）スコレ家庭教育振興協会 飯泉

☎080・5032・0305

### 筑西広域市町村圏事務組合 職員採用試験（第2回）

▼日時 令和6年1月7日（日）午前8時45分～

▼場所 2階 筑西広域市町村圏事務組合消防本部（直井）

▼対象 日本国籍を有する平成

6年4月2日以降に生まれた人で、高卒以上又は令和6年3月に卒業見込みの人

▼定員 若干名

▼申込方法 11月27日（月）から12月14日（木）の間に願書を窓口へ持参（平日のみ）

※願書は11月20日（月）以降にホームページからダウンロードすることが出来ます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】筑西広域市町村圏事務組合事務局 ☎22・7979



### 危険物取扱者 保安講習会（オンライン）

▼期日 12月20日（水）

▼受付期間 11月29日（水）～12月6日（水）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】（公社）茨城県危険物安全協会連合会

☎029・301・7878



### 消防設備士受験 準備講習

▼期日 各類共通 令和6年1月24日（水）／甲・乙第1類 令和6年1月25日（木）／甲・乙第4類 令和6年1月30日

（火）／乙第6類 令和6年1月23日（火）

いずれも……

▼時間 午前9時30分～午後4時30分

▼場所 県建設技術研修センター（水戸市）

▼申込方法 11月27日（月）から12月8日（金）まで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。

【申】（一社）県消防設備協会 ☎029・226・9611



### 消防設備士試験甲種・乙種

▼期日 令和6年2月17日（土）

▼会場 水戸啓明高等学校

▼受付期間 電子申請 12月4日（月）～15日（金）／書面申請 12月7日（木）～18日（月）

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】（一財）消防試験研究センター 茨城県支部

☎029・301・1150



### 危険物取扱者試験 甲種・乙種・丙種

【E日程】

▼期日 令和6年2月17日（土）

## 電子入札を行う場合には電子入札環境の整備が必要です

市が発注する建設工事及び建設コンサルタント業務の入札では、下記の表の設計金額において電子入札を採用しています。電子入札の参加を希望する場合は、入札参加資格審査申請のほかに電子入札環境の整備（ICカードの取得、電子入札利用届など）が必要です。事前に市ホームページ「事業者の方へ>電子入札」を確認し、準備するようお願いします。

なお、既に電子入札環境が整っていて、電子入札利用届を提出している事業者は、登録してあるICカードが有効であれば手続は不要です。

物品の購入や役務などの入札、随意契約の場合は、電子入札の対象外です。詳しくは、ホームページをご覧ください。



項目		設計金額（税込）
建設工事	一般競争	1,000万円以上
	指名競争	500万円以上1,000万円未満
建設コンサルタント業務	指名競争	500万円以上

【問】 契約検査課（本庁4階） ☎ 24-2185

## パブリックコメント募集

### 第2次ちくせい健康総合プラン(案)

#### ■ 閲覧場所（閲覧は業務時間内）

健康増進課、各支所、まちづくりサロン（アルテリオ2階）、ホームページ



#### ■ 対象

市内在住、在勤、在学の人や、市内に事務所又は事業所を有する法人・団体など

#### ■ 募集期間・提出方法

12月1日（金）から21日（木）の間に直接持参（土・日曜は総合案内へ）、郵送、FAX又は電子メールで  
※様式は閲覧場所に設置のほか、ホームページからダウンロードが可能です。

【問】 〒308-8616 筑西市田中町丙360番地 健康増進課（本庁2階）

☎ 22-0506 FAX 25-2913

✉ kenkou@city.chikusei.lg.jp

## 粗大ごみ戸別収集の申込みは計画的に

11月、12月は戸別有料収集の申込みが多い時期です。申込多数の場合、早めに締め切ることがあります。1月、2月に申請するなど、計画的な申込みをお願いします。

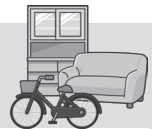
#### ■ 申込方法（戸別収集）

各地区のごみカレンダーで確認してください。



#### 粗大ごみとは

・市指定のごみ袋に入らない大型のごみ



#### 以下を除く

環境センターで処理できないもの、洗濯機、テレビ、エアコン、衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫、パソコンなど  
詳しくは、問い合わせてください。



【問】 環境課（本庁2階） ☎ 24-2130

- ▼ 場所 Ⅱ つくば国際会議場
- 【F日程】
- ▼ 期日 Ⅱ 令和6年3月9日（土）
- ▼ 場所 Ⅱ 水戸市内
- いづれも……
- ▼ 受付期間 Ⅱ 電子申請…11月27日（月）～12月8日（金）／書面申請…11月30日（木）～12月11日（月）
- ※ 詳しくは、ホームページをご覧ください。
- 【目録】（一財）消防試験研究センター茨城県支部
- ☎ 029・301・1150
- しめ縄づくり講習会
- しめ縄と玄關飾を作る体験とおして交流しませんか。
- ▼ 日時 Ⅱ 12月10日（日）午前9時30分～午後3時（受付…午前8時30分～）
- ▼ 場所 Ⅱ 協和の杜多目的研修センター
- ▼ 定員 Ⅱ 70人
- ▼ 持参品 Ⅱ はさみ、霧吹き、しめ縄を入れる袋、上履き、マスク
- ▼ 費用 Ⅱ 1500円（材料費、昼食代）
- ▼ 申込方法 Ⅱ 11月30日（木）までに電話で
- 【申込】 はつらつ百人会 市村
- ☎ 090・1657・1760

### リウマチ医療講演会

- ▼日時 11月26日(日) 午後1時30分(受付:午後1時)
- ▼場所 地域交流センターともべ(笠間市)
- ▼内容 関節リウマチの病態から最新治療まで、正しく理解し上手につきあおう
- ▼費用 無料
- ▼講師 柳下瑞希先生(筑波大学附属病院 膠原病リウマチアレルギー内科)
- ▼申込方法 電話で予約
- ※ZOOM配信も行います。詳しくは、問い合わせてください。
- ▼申込方法 電話で予約
- ※ZOOM配信も行います。詳しくは、問い合わせてください。

- ▼日時 12月16日(土) 令和6年3月23日(土) 毎週土曜日 午前9時~午後4時(12月30日は除く)
- ▼定員 20人
- ▼講師 塚本まや氏(公共職業訓練講師)
- ▼受講料 2万円(教材費別)
- ▼申込方法 11月13日(月)から12月8日(金)までに電話で

### 筑西地域職業訓練センター

- 【簿記2級基礎講座(全14回)】
- ▼日時 12月16日(土) 令和6年3月23日(土) 毎週土曜日 午前9時~午後4時(12月30日は除く)
- ▼定員 20人
- ▼講師 塚本まや氏(公共職業訓練講師)
- ▼受講料 2万円(教材費別)
- ▼申込方法 11月13日(月)から12月8日(金)までに電話で

### Power point習得講座(全6回)

- ▼日時 令和6年1月11日(木)~2月15日(木) 毎週木曜日 午後6時30分~9時30分
- ▼定員 20人
- ▼講師 小林香葉氏(スマイルぶらす教室長)
- ▼受講料 8,000円(教材費別)
- ▼申込方法 11月27日(月)から12月21日(木)までに電話で

- ▼日時 12月3日(日) 午前8時30分
- ▼集合場所 道の駅グランテラス筑西
- ▼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、道の駅グランテラス筑西から小貝川堤までをウォーキング
- ▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装
- ▼参加費 無料

### イベント

### 筑西市民ウォークの日

- 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 12月3日(日) 午前8時30分
- ▼集合場所 道の駅グランテラス筑西
- ▼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、道の駅グランテラス筑西から小貝川堤までをウォーキング
- ▼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

### 健康運動普及委員会(市健康増進課内)

### チャリティーコンサート

### クリスマスコンサート

- ▼日時 12月13日(水) 午後1時30分~3時
- ▼場所 ダイヤモンドホール(玉戸)
- ▼定員 120人
- ▼入場料 無料
- ▼申込方法 12月6日(水)までに電話又はFAX若しくはホームページから

### 第3回だて吹

- ▼日時 11月26日(日) 午後1時30分(開場:午後1時)
- ▼場所 二階
- ▼入場料 無料
- ▼申し込み 吹奏楽団 須藤
- ☎090・8891・5144

### 平和コンサート

- ウクライナ出身のチェロ奏者トルマチョヴ・グリユブ氏による演奏会を行います。
- ▼日時 12月17日(日) 午後7時~8時30分(受付:午後6時30分)
- ▼場所 県西生涯学習センター(野殿)
- ▼入場料 1,000円
- ▼申込方法 アルテリオ1階 カフェブリーズで入場券を購入又はホームページから
- ▼会場 トルマチョヴさんチェロコンサート実行委員会 佐藤
- ☎080・5498・2291

### 見えない方・見えにくい方のための福祉機器展

- 見て、触れて、体験できる福祉機器展を開催します。視覚障がい者用安全つえ、読書器、音声案内装置などの展示や盲導犬(訓練犬)との体験歩行も行います。
- ▼日時 12月3日(日) 午前10時~午後3時
- ▼場所 水戸駅ビル・エクセル本館6階エクセルホール
- ▼参加費 無料
- ※申込不要
- ☎029・221・0098

### 出会いパーティー

- ▼日時 12月17日(日) 午後1時30分~4時30分(受付:午後1時)
- ▼場所 境町文化村公民館
- ▼対象 30歳以上の男女
- ▼定員 各5人
- ▼参加費 男性3,000円/女性1,000円
- ▼申込方法 12月1日(金)から15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。
- ☎0280・87・7085

### 中央図書館読み聞かせ

- ▼日時 11月26日(日) 午後2時
- ▼場所 中央図書館おはなしコーナー
- ▼内容 変わり絵本『わらびきやねのいえ』、紙芝居『はのいたいモモちゃん』ほか
- ▼参加費 無料
- ▼読み聞かせ あすなろの会 手面
- ☎24・4547

### 英語であそび 楽しい英語教室

- ▼日時 12月2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)



## AEDを貸し出しています

市内地域団体や市民のみなさんが行う各種事業で、心肺停止状態に陥ったときの救急活動に備えてAEDを貸出します。

### 貸出対象事業

- ①地域団体などが主催するもの
- ②市内で開催され、市民を含む複数の人が参加するもの
- ③イベントが営利を目的としていないもの

### 貸出条件

次のいずれかの資格を持つ人がいる場合

- ①医師・看護師などの医療従事者
- ②消防署その他による普通救命講習などを受講し、その証明書などの提示ができる人

### 申請方法

貸出を受けようとする5日前までに申請書を窓口へ提出

【申】【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506



申請書はこちら



市内公共施設AED設置場所

### 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。

☎ 090・1034・0117

高久

申間 NPO法人地球の保健室

▼参加費 無料

▼持参品 飲み物

▼申込方法 電話で予約

▼日時 12月7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 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

### 第14回あけの里山清掃

あけの元気館周辺の里山清掃活動を実施します。清掃活動後は、みんなで焼き芋を作って自然の恵みを味わいましょう。

☎ 22・5191

申間 市社会福祉協議会

▼参加費 無料

▼申込方法 11月20日（月）午前9時から電話

又はインターネット

▼日時 12月2日（土）午前9時～正午

▼場所 明野球場（新井新田）

▼持参品 マスク、軍手、帽子、草刈り機、カマなど

▼参加費 無料

▼申込方法 11月24日（金）までに電話

※小学校低学年以下は保護者同伴でお願いします。



### インターナショナル料理教室

香辛料を使って、本場パキスタンカレーとパンを作ります。気軽に参加してください。

▼日時 11月30日（木）午前10時～午後1時

### 無料税務相談

税の事なら何でも相談してください。

▼日時 12月6日・20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

### 犯罪被害者週間

11月25日（土）から12月1日（金）は犯罪被害者週間です。

性犯罪被害者が相談できる窓口を設置していますので、少しでも悩みがある時には相談してください。

### ぶらりサロン

▼日時 12月6日・20日（水）午後1時30分～3時30分

▼場所 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 6日・年賀状作成/20日・寒さに負けないための運動

※費用 200円

※申込不要

問 ぶらりサロン 仁平

☎ 080・6550・1579

### 結婚相談会 in 筑西

▼日時 12月10日（日）午後1時～5時

▼場所 市総合福祉センター（小林）

▼対象 成人独身男女及びその親族

▼定員 10人（先着順）

▼持参品 身分証明書

▼申込方法 11月20日（月）～29日（水）正午～午後7時の間に電話

申間 いばらきマリッジサポーター

☎ 090・8044・5408

↓県西地域活動協議会 木村

☎ 090・8044・5408

## 調停手続相談

金銭貸借、交通事故、商事、土地建物、相続、離婚など、身の回りのお悩みについて相談してください（現在裁判中・調停中の案件を除く）。事前の申込みは不要です。

### 下館会場

日 時 11月25日（土）  
午前10時～午後2時30分

場 所 中央図書館  
【問】下館調停協会 大林  
☎070-8314-2133

### 下妻会場

日 時 11月19日（日）午前9時～正午  
場 所 下妻公民館  
【問】水戸家庭裁判所下妻支部  
☎0296-43-7193

☎029・221・3501  
関 県 弁 護 士 会

### 「相談ダイヤル」

生活保護に関する電話相談会を開催します。  
▼日時 12月6日（水）午前10時～正午、午後1時～3時  
▼費用 無料  
※予約不要、秘密厳守

### 弁護士による 全国一斉生活保護相談

☎28・4339  
関 オレンジカフェあやめ 田嶋

## 第3回市民活動∞井戸端かふえ

- ▶日時=12月1日（金）午前10時～11時30分
- ▶場所=たまり場・たろう（薬師町）
- ▶参加費=無料

【問】たまり場・たろう 小松崎  
☎090-1797-3045



## ☐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	12月14日（木） 午後1時～4時	12月1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】 11月17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

## 人権週間

12月4日（月）から10日（日）までを「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行います（12月10日は人権デー）。お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。人権週間にあたり人権相談を行います。

▼日時 12月1日（金）午前10時～正午  
▼場所 市総合福祉センター（小林）、明野公民館  
▼費用 無料  
※申込不要、秘密厳守、先着順

☎24・2102  
関 人 権 推 進 課（本庁2階）

## 障がい者の人権110番

障がい者とその家族を対象に、弁護士による無料電話相談を実施します。

▼日時 12月8日（金）午前10時～正午

### 「相談電話番号」

☎029・233・0322  
☎029・233・0323

### 関 県 弁 護 士 会

☎029・221・3501

## 筑西地方家族会

### 「相談支援」

▼日時 12月20日（水）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  
※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。

☎52・2743  
申 関 筑 西 地 方 家 族 会 古 池

## オレンジカフェ「あやめ」

▼日時 12月3日（日）午後1時30分～3時30分  
▼場所 川島公民館  
▼内容 介護保険について、みんなで歌おう（童謡・歌謡）

▼持参品 飲み物  
▼費用 無料  
※申込不要

☎28・4339  
関 オレンジカフェあやめ 田嶋

## 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）】

- ①PHP 10月号 1枚
- ②天声人語 8月号 1枚
- ③常陽藝文 10月号 1枚
- ④文藝春秋 10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ふるさと銀河線 高田郁著 5本
  - ②ながい坂上巻・下巻 山本周五郎著 22本
- ▶場所=中央図書館

【問】中央図書館 ☎24-3530

## 11月の納付 納期限：11月30日(木)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
国民健康保険税（5期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（5期）		

## 12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・15日・22日（金）午後7時～  
②3日・17日（日）午後1時30分～  
③5日・19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 ☎28-5040

### 協和の杜体育館

- ▶日時=①3日・17日（日）午前10時30分～  
②5日（火）午後7時～  
③22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=11月28日（火）から電話で

## 市体育施設 12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 ☎28-5040

## 虐待から子どもを守ろう!! 秘密厳守・無料

### 【児童相談所 虐待対応ダイヤル】

☎189（いちはやく）※24時間対応・通話料無料

### 【母子保健課・家庭児童相談室】

☎24-2612 ※8:30～17:15(平日のみ)

- ・虐待かな？と思ったら迷わずに連絡を！地域の皆様の見守りが必要です。
- ・子育ての悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。一緒に考えましょう。

## 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

### 義援金・救援金受付報告

#### ウクライナ人道危機救援金

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～

※喫茶枝おり 様…4,005円（9月26日現在）

#### 寄付

～筑西市へ～

#### 文化振興基金への寄付として

※三上 路生 様、桜井 緋紗子 様、  
鈴木 芙美恵 様(連名)…300,000円

#### 災害用備蓄品として

※(株)キッチンスタ 様…ラップフィルム  
(30cm×20m)300本（9月28日現在）

#### 善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※県西地区旧日立化成OB展一同 様…9,968円

※歌謡同好会代表 渡邊 吉孝 様…5,000円

（10月12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	12月14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

## ☐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 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

## 12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	5日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和4年 5月生
	15日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	8日(金) 12:50～13:55	明野保健センター	令和2年 6月生
	12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)	6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

## 12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
7日・14日(木)、 20日(水)、25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
12月3日(日)	筑西市商工会 旧協和事務所前 (小栗判官まつり同時開催)	9:30～12:00 13:00～15:00
	市役所(本庁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



## 12月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	1日・15日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	7日・14日・21日(木) 13:30～15:00 ※21日は認知症予防教室	下館武道館
関城	6日(水) 13:30～15:00	関本公民館 大ホール
明野	5日・19日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	12日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	1日・15日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	22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カづくり」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

## 12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	5日・12日・19日・26日(火) 8日・22日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	8日・22日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関城	5日・19日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	6日・13日・20日・27日(水) 10:00～11:30	関本公民館
明野	4日・18日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協和	6日・20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

