

成人集団健診を受けましょう



年に1回計画を立て、12月までに忘れずに受診しましょう。社会保険で健診を受ける機会がない人も受診できます。

【問】健康増進課（本庁2階）☎22-0506

■申込方法

受診券はお住まいの地区ごとに事前に送付しますので、受診券が届いたら希望する健診日を予約してください。

※住んでいる地区以外での健診を希望する人は、先に予約をしてください。受診券は予約後に郵送又は健診会場で渡します。

■健診日程と受診券の送付日程など

	健診日程		予約受付開始	受診券	
				事前送付対象者	送付予定時期
明野	5月15日(水)～17日(金)、 19日(日)～24日(金)		4月22日(月)～	・筑西市国民健康保険の人 (40～74歳) ・過去3年以内に市の集団 健診を受診した人	4月上旬
関城	7月下旬	詳しい日程は、令和6年度 健康カレンダーでお知らせ します（3月下旬発行）			6月中旬
下館	9月下旬～				8月下旬
協和	11月中旬～				10月中旬

筑西市国民健康保険の人で【医療機関】での健診を希望する場合

- ・受診券が届いている人：医療機関に電話で予約してください。
- ・受診券が届いていない人：医療保険課(本庁1階 ☎24-2103)にお問い合わせください。

野焼きは法律で禁止されています

「近所でごみを燃やしていて、煙くて困っている」という苦情が多く寄せられています

家庭や事業所から排出されるごみの野外焼却(野焼き)は法律で原則禁止されています。近隣住民に迷惑をかけるほか火災の原因にもなりますので、絶対に行わないでください。

野焼きを見かけたら通報してください

- ・不法投棄110番 ☎0120-536-380
- ・休日・夜間で緊急の場合：
筑西警察署 ☎24-0110

※ごみの違法な焼却行為は、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金又はこの両方が科せられます(法人は3億円以下の加重罰)。

※キャンプファイヤーや芝焼などは例外ですが、悪臭や煙などで苦情が寄せられた場合には、指導の対象となります。風向きなどを考慮し、民家などに悪臭や煙がいかないようにしてください。

※火災と紛らわしい煙や炎が上がる場合は、あらかじめ消防署へ届出をしてください。

【問】環境課（本庁2階）☎24-2130

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

申請先
市民課
各支所

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、国民年金第1号被保険者が出産した場合に、産前産後の国民年金保険料の納付が一定期間免除されるものです。

免除の内容

■ 対象 = 国民年金第1号被保険者で
平成31年2月1日以降に出産した人

	保険料負担		年金受給額	
	納付	免除	国庫負担分	保険料分
国民年金納付者 ※全額納付者	納付		国庫負担分	保険料分
通常の免除制度 (全額免除の場合)	免除		国庫負担分	なし
産前産後期間の 免除制度	免除		国庫負担分	保険料分

国民年金第1号被保険者

20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の人など

- 産前産後期間の免除制度は、「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。それに比べて、国民年金保険料の全額免除を受けた場合、将来の給付額は全額納付時と比べて2分の1となります。
- 産前産後期間は付加保険料が納付できます。産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付(返金)されます。

保険料納付が免除される期間 (色のついた部分が免除期間)

	3か月前	2か月前	1か月前	当月	1か月後	2か月後	3か月後
単胎の人				出産予定日			
多胎の人				出産予定日			

- 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

届出をしないと免除にはなりません

- 出産予定日の6か月前から届出ができ、手続きには書類が必要です。
- 平成31年2月1日以降の出産なら出産後の届出はいつでも可能です。



手続きに必要なもの

- 来庁者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 被保険者の基礎年金番号がわかるもの
- 母子健康手帳
- 出生証明書など、出産日及び親子関係を明らかにする書類(別世帯の子の場合)
- 委任状(別世帯の人が手続きに来庁する場合)



詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

【申】【問】 市民課 (本庁1階) ☎24-2101

案内

マル福・はぐくみ
受給者証の更新

4月から新たに中学1年生になる人の医療費助成制度(マル福・はぐくみ)受給者証を更新し、保護者宛に郵送します。

▼対象▶平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれの人
閩医療保険課(本庁1階)
☎24-2103

木造住宅の耐震化を
お願いします

令和6年能登半島地震では、多くの木造住宅が被害を受けています。特に、昭和56年5月以前に建築した木造住宅は地震により倒壊する危険性が高いため、耐震化を図りましょう。

ホームページでは、専門的な知識がなくても住宅の簡易的な耐震診断ができる「誰でもできるわが家の耐震診断」を紹介しています。ぜひ一度診断をお願いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。

閩建築課(本庁3階)



☎20-1177

令和6年度 浄化槽設置費補助金申込み

浄化槽設置費補助金の仮受付及び抽選会を、下記日程のとおり実施します。
補助対象地域や浄化槽の規模を確認のうえ、工事予定時期に合わせて申し込んでください。



■ 補助対象者

市全域の公共下水道事業計画区域外・農業集落排水事業区域外に浄化槽を設置する人

■ 補助対象用途

専用住宅及び店舗等併用住宅（住宅部分の床面積が総床面積の2分の1以上であること）

※事務所、店舗、集合住宅などは補助の対象となりません。

■ 補助対象浄化槽（新たに設置する浄化槽が環境配慮型浄化槽の場合に限る）

- ・ 汲み取り、単独浄化槽から合併浄化槽への設置替え
- ・ 分家独立、市外からの転入、賃貸住宅からの転居を伴う住宅新築による浄化槽設置

■ 日程 ※第1回、第2回ともに補助金申込み額が市の予算の範囲内の場合、抽選会は実施しません。

項目	第1回	第2回
仮受付	4月1日(月)～12日(金)	4月30日(火)～7月31日(水)
	対象：浄化槽設置工事完了が令和7年2月28日(金)までのもの ※本人、家族又は代理申請業者が「仮申込書」を提出してください。	
抽選会	4月28日(日) 受付：午前9時20分～ 抽選：午前10時～ 抽選人：本人又は家族 場所：アルテリオ集会室	10月13日(日) 受付：午前9時20分～ 抽選：午前10時～ 抽選人：本人又は家族 場所：アルテリオ集会室
	補助金申請書受付期間 4月30日(火)～7月31日(水) 10月15日(火)～11月29日(金) 本人、家族又は代理申請業者が「浄化槽設置費補助金交付申請書」を提出してください。 また、代理申請の場合は「委任状」の添付が必要となります。	

■ 補助金限度額

項目	霞ヶ浦流域外（通常型） 新築・転換	霞ヶ浦流域内（高度処理型） 新築・転換
5人槽（延べ面積 ≤ 140㎡）	332,000円	360,000円
7人槽（延べ面積 > 140㎡）	414,000円	462,000円
10人槽（2世帯住宅の場合）	548,000円	585,000円
条件により下記の補助金が上乗せになる場合があります。		
単独浄化槽撤去（1基につき）	120,000円（転換の場合）	
宅内配管工事	300,000円（単独浄化槽から転換の場合）	

※この補助事業は、令和6年度予算の議決後に実施が決定します。

※補助金限度額は変更となる場合があります。

※転換とは、汲み取り又は単独浄化槽から合併浄化槽へ設置替えすることをいいます。なお、建築確認を伴うものは、新築扱いとなります。

※窒素及びりん除去能力を有する浄化槽及び高度窒素除去能力を有する浄化槽の補助金限度額については、別基準があります。

【注意事項】

- ・ 抽選する権利及び当選した権利の譲渡はできません。
- ・ 「仮申込書」と「浄化槽設置費補助金交付申請書」は、下水道課窓口へ直接提出してください。
- ・ 補助対象工事を補助金交付決定前に行った場合は、交付の対象となりません。

【申】【問】 下水道課（本庁3階） ☎ 22-0503

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者のみなさんへ

令和6年度保険料率のお知らせ

協会けんぽの健康保険料率は、加入者のみなさんの医療費などに基づき、都道府県ごとに設定されています。

※協会けんぽでは、みなさんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりするなどの取組みが2年後の健康保険料率に反映される「インセンティブ（報奨金）制度」を導入しています。今回は、令和4年度の取組結果が反映された保険料率となります。

■茨城支部の健康保険料率

・9.73%から9.66%に引き下げ

■介護保険料率（全国一律）

・1.82%から1.6%に引き下げ

※令和6年3月分（4月納付分）から変更

【問】協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ
☎029-303-1580

お得に健診！付加健診リニューアル

令和6年度から、生活習慣病予防健診（一般健診）を受診する人のオプションとして付けることができる付加健診の補助対象者を拡大します。

また、令和5年度から自己負担額が減額され、これまでよりお得に受診できるようになりましたので、付加健診の利用もぜひ検討してください。

■補助対象年齢

現在	令和6年度～
40、50歳	40、45、50、55、60、65、70歳

■付加健診の自己負担額

4,802円 $\xrightarrow{2,113\text{円減額}}$ 2,689円

【問】協会けんぽ茨城支部 保健グループ
☎029-303-1584

保険証を使えるのは退職日までです

協会けんぽ加入者（被保険者）と、その家族（被扶養者）が保険証を使用できるのは、協会けんぽ加入者の退職日までです（パートの人などで、勤務時間や日数が減少し被保険者資格を喪失する場合は「資格喪失日」以降、保険証は使用できません）。家族（被扶養者）が就職などにより扶養から外れる場合は、外れたその日から保険証を使用できなくなります。会社を退職する場合や、扶養から外れる場合は、必ず保険証を会社へ返却してください。



詳しくはこちら

【問】協会けんぽ茨城支部 業務グループ ☎029-303-1582

テレビ受信対策工事

テレビ放送がアナログ方式からデジタル方式に移行したことで余った電波帯域（700MHz帯）を、3月21日（木）から携帯電話事業者が携帯電話の通信に使用する予定です。

受信障害が発生する可能性がある地域（家庭へは、通知が投函されます。3月21日（木）以降に受信障害が発生した場合は、無償で対策工事を行いますので、連絡してください。

☎700MHz テレビ受信障害対策コールセンター
☎0120-700-012

募集

筑西地域職業訓練センター

【簿記3級基礎講座（全14回）】

▼日時 4月12日（金）～5月31日（金）毎週火・金曜日（午後6時30分～9時30分（5月3日は除く））

▼定員 20人

▼講師 塚本まや氏（職業訓練講師）

▼受講料 1万5000円（教材費別）

▼申込方法 3月18日（月）から4月5日（金）までに電話で

【パソコン基礎講座（全28回）】

▼日時 4月16日（火）～7月23日（火）毎週火・金曜日（午後6時30分～9時30分（5月3日は除く））

▼定員 20人

▼講師 富岡彰氏（元小学校教諭）

▼受講料 2万円（教材費別）

▼申込方法 3月18日（月）から4月8日（月）までに電話で
☎0296-75-1254

裁判所職員採用試験

▼一次試験日 5月11日（土）

▼申込方法 3月15日（金）午前10時～4月8日（月）の間にインターネットで（受信有効）

※受験案内など、詳しくはホームページをご覧ください。



☎水戸地方裁判所
☎029-224-8417

イベント

筑西市民ウォーク 「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

運転免許自主返納支援

市では、運転免許を自主的に返納された人へ、タクシー助成券などを交付しています。

■現在交付している助成券

- ・タクシー助成券 500円券×20枚
- ・のり愛くん又は市バスのお試し乗車券



4月1日(月)から
タクシー助成券がより使いやすくなります

- ① タクシー助成券を、1乗車あたり乗車料金を超えない範囲で複数枚利用できるようになります
- ② 有効期限を「1年間」から「無期限」に変更します

※交付を希望する人は、免許返納後窓口で申請が必要です(自主返納日から1年以内の人が対象、交付は1人1回のみ)。詳しくは、ホームページをご覧ください。



【問】都市整備課(本庁3階) ☎20-1181

- ▼日時 4月7日(日) 午前8時30分
- ▼集合場所 旧下館庁舎跡地駐車場
- ▼対象 市内在住で5kmから7kmを歩ける人
- ▼内容 ①ウォーキング教室約30分(靴の履き方、歩き方、準備体操など) ②旧下館庁舎跡地駐車場から小貝川周辺の往復約5kmから7kmのウォーキングを行います。
- ▼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
- ☎健康運動普及員会(市健康増進課内) ☎22-0506
- 筑西リズム体操 下館教室体験会
- ▼日時 4月9日(火) 6月11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 女性のみのみ
- ▼持参品 ヨガマット、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
- ☎筑西リズム体操 鈴木 ☎52-2839
- マンドリン・ギター 無料体験会
- ▼日時 4月6日・20日(土) 午前9時~11時30分
- ▼場所 協和公民館(協和コミュニティセンター)
- ▼対象 市内在住・在学の人
- ▼申込方法 電話で予約
- ☎下館マンドリンクラブ 永盛 ☎090-2665-7329
- 筑西イングリッシュアイランド テーブルトーク
- グループに分かれて英会話をします。気軽に参加してください。
- ▼日時 4月6日・13日・20日・27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 無料
- ☎筑西イングリッシュアイランド 篠崎 ☎090-4072-8337
- 中央図書館読み聞かせ
- ▼日時 3月24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『すてきな三にんぐみ』、『もうじきたべられるぼく』、紙芝居『おたまたまごろう』、折り紙
- ▼参加費 無料
- ☎読み聞かせあすなろの会 ☎24-4547
- 相談
- くらしの困りごと 何でも無料電話相談
- 生活相談や相続、贈与、労働相談など専任相談員がアドバイザーです。また、専門家・専門機関を紹介します。
- ▼日時 月々土曜日 午前10時~午後5時30分(祝日を除く)
- ※秘密厳守
- ☎ライフサポートいばらき ☎0120-786-184
- 遺言・相続に関する 無料法律相談
- 遺言や相続の手続きで知りたいことなどを相談してください。
- ▼日時 4月22日(月) 午後1時30分~4時
- ▼場所 下妻相談センター
- ▼定員 5人(先着順)

- ▼申込方法 4月2日(火) 午前10時から電話で
- ※詳しくは、ホームページをご覧ください。
- ☎県弁護士会下妻支部事務局 ☎0296-44-2661
- ☎県弁護士会事務局 ☎029-221-3501
- オレンジカフェ 「あやめ」
- ▼日時 4月7日(日) 午後1時30分~3時30分
- ▼場所 川島公民館(川島コミュニティセンター)
- ▼対象 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誤嚥(ごえん)について ②会話を楽しむほか
- ▼持参品 飲み物
- ▼費用 無料(申込不要)
- ☎オレンジカフェあやめ 田嶋 ☎28-4339
- 無料税務相談
- ▼日時 4月3日・17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
- ☎関東信越税理士会下館支部 ☎25-5930

義援金・救援金受付報告
(令和6年能登半島地震災害義援金)

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～

- ✳ 筑西市職員互助会、筑西市職員組合…443,600円
- ✳ 筑西焼きそば王国 様…100,000円
- ✳ 筑西環境整備協同組合 様…100,000円
- ✳ (株)須知工業 様…100,000円
- ✳ なごみの会 様…100,000円
- ✳ 谷中 幸雄 様…100,000円
- ✳ (株)フジヨシ 様…58,000円
- ✳ (株)須知工業 社員一同 様…50,000円
- ✳ 筑西市更生保護女性会 様…36,000円
- ✳ 女方女性会 様…30,000円
- ✳ 筑西市下館西部地区民生委員児童委員協議会一同 様…24,000円
- ✳ (社福)慶育会 グループホームあんずの里 職員一同 様…19,543円
- ✳ 筑西遊湯館 様…16,529円
- ✳ 茨城県退職公務員連盟 様…10,000円
- ✳ 南一の丸自治会 様…9,500円
- ✳ 喫茶枝おり 様…5,050円

(2月19日現在)

ぶらりサロン

- ▼日時 4月3日・17日(水) 午後1時30分～3時30分
- ▼場所 Ⅱギャラリーおっこの室
- ▼対象 Ⅱ認知症の人やその家族及び地域の高齢者
- ▼内容 Ⅱ3日…災害への備えを確認しよう/17日…高齢者の虐待とは
- ▼費用 Ⅱ200円
- ※申込不要
- ☎ 080・6550・1579 仁平

筑西地方家族会

- 気軽に参加してください。
- 【心の相談支援】
 - ▼期日 4月17日(水)
 - 【交流会】
 - ▼日時 4月23日(火) いずれも…
 - ▼時間 Ⅱ午後1時～3時
 - ▼場所 Ⅱ市心身障害者福祉センター
 - ▼場内 NPO 法人 つばさ(小林)
 - ▼申込方法 Ⅱ電話又は FAX で
 - ☎ 52・2743 古池

まちづくりカフェピーチ

- 【歌声ピーチひろば】
童謡を歌ったり、軽い体操を行ったりして交流しましょう。気軽に参加してください。
- ▼日時 4月3日(水) 午前10時～
 - ▼場所 Ⅱ市シルバー人材センター
 - ▼多目的ホール(二木成)
 - ▼持参品 Ⅱ飲み物
 - ▼参加費 Ⅱ200円
 - ※80歳以上無料
 - ☎ 090・1034・0117 高久
 - ☎ 52・2743 古池

市民活動∞井戸端かふえ

- ▶日時 = 4月5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



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。リクエストについては相談してください。

【朗読ボランティア野ばらの会(1枚80分)】

- ①文藝春秋 2月号 3枚
- ②常陽藝文 2月号 2枚
- ③天声人語 2月号 1枚
- ④PHP 2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父の詫び状 向田邦子著 6本
- ②織田信長(二)(桶狭間の巻) 山岡荘八著 9本

▶場所 = 中央図書館

【問】 中央図書館 ☎ 24-3530

心配ごと無料相談 ※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	4月11日(木) 午後1時～4時	4月5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】 3月15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

4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=①5日・12日・19日・26日（金）午後7時～
②7日・28日（日）午後1時30分～
③9日・23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=①7日・28日（日）午前10時30分～
②9日・23日（火）午後7時～
③12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=3月26日（火）から電話で

市体育施設 4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

【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

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※昭和41年度関城中学校

西教場卒業生四一会 様…74,123円

※(有)滝田自動車商会 様…1,995円

(2月15日現在)

寄付

～筑西市へ～

子育てのため

※宇都宮文化センター(株)

代表取締役 阿部 欣文 様…100,000円

※認定こども園西方いずみ幼稚園 様…40,000円

(2月15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	4月11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
相談内容	体重や血圧などについて、食事の改善方法を管理栄養士がアドバイスします。
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

4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	16日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和4年9月生
	19日(金) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	17日(水) 12:50～13:55	明野保健センター	令和2年10月生
	23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)	22日(月) 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

4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・26日(金)、 18日(木) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時にお伝えします	こども家庭センター 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



4月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	4日・11日・18日・25日(木) 13:30～15:00 ※18日は認知症予防教室	下館武道館1階
	5日(金) 13:30～15:00	アルテリオ研修室
	19日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関城	3日(水) 13:30～15:00	関本公民館（関城コミュニティセンター） 大ホール
明野	2日・9日・16日・23日 ・30日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	5日・19日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	26日(金) 10:00～11:30 ※認知症予防教室	

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

4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	2日・9日・16日・23日(火)、 26日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	12日・26日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関城	2日・16日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	3日・10日・17日・24日(水) 10:00～11:30	関本公民館 (関城コミュニティセンター)
明野	1日・15日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター
協和	3日・17日(水) 13:30～15:00	協和公民館 (協和コミュニティセンター)

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

