



本庁 ☎24-2111
筑西市田中町丙360番地

明野支所 ☎52-1111
筑西市海老ヶ島1300番地

関城支所 ☎37-6111
筑西市舟生1040番地

協和支所 ☎57-2511
筑西市門井1962番地2

令和6年度から介護保険料が減額されます

令和6年度から令和8年度の介護保険料(65歳以上対象)について、所得段階区分を10段階から13段階に細分化し、保険料(年額)を下記のとおり減額しました。

※介護保険料は前年の所得状況をもとに計算しています。



65歳以上の全ての人の
介護保険料が減額されるよ。

現在

所得段階	保険料(年額)
1段階	19,500円
2段階	32,400円
3段階	45,400円
4段階	58,300円
5段階	64,800円
6段階	77,700円
7段階	84,200円
8段階	97,200円
9段階	110,100円
10段階	116,600円



改定後

所得段階	対象となる人	保険料(年額)
1段階	・生活保護受給者の人 ・老齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税の人	17,200円
2段階	世帯全員が市民税非課税で 前年の課税年金収入額と 合計所得金額の合計が 80万円以下	28,800円
3段階	80万円超え 120万円以下	39,400円
4段階	世帯の誰かに市民税が課税されているが、本人は市民税非課税で前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が 80万円以下	51,800円
5段階	80万円超え	57,600円
6段階	120万円未満	69,100円
7段階	120万円以上 210万円未満	74,800円
8段階	210万円以上 320万円未満	86,400円
9段階	320万円以上 420万円未満	97,900円
10段階	420万円以上 520万円未満	103,600円
11段階	520万円以上 620万円未満	109,400円
12段階	620万円以上 720万円未満	112,300円
13段階	720万円以上	115,200円

- ・普通徴収の人の保険料額は8月(3期分)から反映され、納付書(3~6期分)を8月中旬に郵送します。
- ・特別徴収の人の保険料額は10月(4期分)から反映され、年金から天引き(10月、12月、令和7年2月)されますので、特別徴収開始通知書を8月中旬に郵送します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

【問】介護保険課(本庁2階) ☎22-0528



おいくら?

でリユースを検討してみませんか

市では、(株)マーケットエンタープライズと連携協定を締結し、リユースプラットフォーム「おいくら」を活用したリユース(再利用)を推進しています。

不要品の処分を考えている人は、ごみとして捨てる前に「おいくら」でリユースを検討してみませんか。
※再販できる品物が買い取りの対象となります。すべての品物をお引き取りできるわけではありません。

おいくらとは……

複数のショップの買い取り価格を比較し、手間なく売却できるサービスです。

ソファなどの大型家具だけでなく、市では処理できない冷蔵庫や洗濯機といった家電なども、条件が合えば自宅を当日中に引き渡しができます。費用や手間をかけて捨てる前に、ぜひ一度利用を検討してください。

申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



「おいくら」一括査定の流れ

Step 1

不要品の商品情報を入力して査定を依頼



Step 2

届いた査定結果を比較して買取店を選択



Step 3

手間なくお財布にも優しい不要品処分が完了!



【問】環境課(本庁2階) ☎24-2130

案内

カーブミラーの破損などの情報提供

交差点などでの交通安全のため、市ではこまめにカーブミラーの点検や修理を行っています。

より迅速に対応するため、カーブミラー破損や変形など不具合を見かけたら、連絡してください。

関市民安全課(本庁2階)

☎24-2131

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持っている人は、マイナポータルを利用して、いつでも年金手続きができます。

手続きできる項目も増えましたので、ぜひご活用ください。



詳しくはこちら

対象手続

- ・国民年金 第1号被保険者加入の届出
- ・国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ・国民年金保険料 学生納付特例の申請
- ・国民年金付加保険料納付申出(辞退)の申出
- ・国民年金付加保険料該当(非該当)の届出
- ・国民年金保険料の産前産後免除の届出

【問】ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

下館祇園まつりに伴う公共交通の一部変更

【バスルート】

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の一部変更します。

▼変更期間 7月25日(木) ~ 27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、

個人事業税の納付

【納税通知書について】

令和6年度から、個人事業税の納税通知書は、1期分と2期分をまとめて8月中旬に発送します。期限内に納付をお願いします。

▼納期限 1期分…9月2日(月) / 2期分…12月2日(月)

【口座振替納税について】

納税に便利な口座振替制度もあります。口座振替の申し込みは、8月に県税事務所から送付される申込用がきで、簡単に手続きができます(ゆうちょ銀行は除く)。

ゆうちょ銀行での口座振替希望の人や不明な点がある人は、問い合わせてください。

停車せず迂回。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【サイクルステーション】

安全性を考慮し、コミュニケーションを一部停止します。

▼期間 7月23日(火) ~ 29日(月) ▼利用停止ステーション

市役所、アルテリオ
関まちづくり課(本庁3階)

☎20-11181



里親制度説明会

子どもたちの里親になり、安心・安全な家庭環境のもとで、子どもを育ててくださる人を必要としています。



- 日 時 ① 7月28日(日) 午前10時～正午
② 8月25日(日) 午前10時～正午
- 場 所 ① つくば同仁会子どもセンター(つくば市)
② (社福) 慶育会 茨城育成園(茂田)
- 対 象 里親に関心がある人
- 内 容 里親制度説明と里親体験談
- 定 員 各回10人
- 費 用 無料
- 申込方法 開催一週間前までにホームページで
- 【申】【問】 さくらの森乳児院 増子
☎080-8434-3329



下館音頭・笠拔踊りの講習会

下館盆踊り大会などで踊られる郷土民謡「下館音頭・笠拔踊り」の講習会を行います。

どなたでも参加できますので、気軽に参加してください。



- 日 時 8月2日(金)、7日(水)、9日(金) 午後6時30分～
- 場 所 コミュニティプラザ(スピカビル6階)
- 費 用 無料
- ※申込不要。動きやすい服装で参加してください。
- 過去の盆踊り大会の様子はこちらから
- 【問】 盆踊り大会実行委員会事務局(商工観光課内) ☎20-1160



- 納税通知書について……
- ☎24・9192 関県税事務所課税第一課
- ☎24・9184 関県税事務所総務課
- 座振替納税について……
- 家族介護慰労金の申請**
- 介護保険サービスを利用せず、要介護度4又は5の人を介護する人に、慰労金を支給します。
- ▼対象 65歳以上の要介護度4又は5の認定を受けている人を在宅で介護している、世帯全員が市民税非課税で、要介護者が令和5年8月1日～令和6年7月31日の間、介護保険サービスを利用していない人 ▼持参品 介護保険被保険者証、振込先の通帳 ▼支給額 10万円
- ▼申込方法 8月1日(木)から30日(金)の間に窓口で
- ☎22・0526 関高福祉課(本庁2階)
- 夏の交通事故防止 県民運動**
- ヘルメット 自分を守る
- パートナー
- ▼期間 7月15日(月・祝)～24日(水)
- 【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
- ☎24・0110 関西警察署
- 募集**
- 筑西広域市町村圏事務組合職員採用試験**
- ▼日時 9月29日(日) 午前8時45分～
- ▼場所 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7年4月2日以降に生まれた人で、高卒以上又は令和7年3月に卒業見込みの人 ▼定員 若干名
- ▼申込方法 8月13日(火)から9月9日(月)の間に願書を本人が窓口へ持参(平日のみ)
- ※願書は窓口で配布又はホームページからダウンロードできます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
- ☎22・7979 関筑西広域市町村圏事務組合事務局
- 市男女共同参画審議会委員**
- 男女共同参画基本計画や関連施策について、調査・審議する

- 委員を募集します。
- ▼対象 市内在住で満18歳以上の人(公務員、議会議員、市から委嘱している他の審議会の委員を除く) ▼任期 2年間
- ▼応募方法 7月20日(土)までに申込書と男女共同参画の推進に関する意見・提言を800字以内にとめた用紙を窓口へ直接持参、郵送、FAX又はメールで
- ※申込書は窓口で設置のほか、ホームページからもダウンロードできます。
- ☎23・1600 FAX 23・1602 関市民協働課(アルテリオ)
- kyodo@city.chikusei.lg.jp 〒308-0031 筑西市稲荷町丙372番地
- 親子力アップセミナー**
- 【子どもの反抗と親の感情コントロール】
- ▼日時 7月24日(水) 午前10時～11時30分
- ▼場所 伊讃コミュニティセンター図書室
- ▼定員 15人 ▼費用 500円(資料代) ▼申込方法 電話
- ☎080-5032-0305 関(公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉

里山でワクワク体験！

魚つりやネイチャーゲームで遊ぼう！



桜川探検隊探検交流隊員募集

桜川流域の自治体や市民団体などで構成する桜川探検隊連絡会議が、今年度第1回目の探検交流を開催します。水質検査、魚つり、ネイチャーゲームなどを実施予定です。

【日 時】 8月21日(水)

午前9時～午後0時30分(受付：午前8時45分～)

【活動場所】 五郎助山(上野)

【募集対象】 市内在住の小学4年生から6年生までの児童(保護者同伴可)

【定 員】 15人程度

【持 参 品】 飲み物、ノート、筆記用具、帽子やタオルなど暑さ対策

※魚つりをしますので、必要な人は着替え、タオル、ビニール袋などを持参

【参 加 費】 100円(保険代含む)

【申込方法】 ホームページから申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、
8月15日(木)までにFAX又はメールで



詳しくはこちら

【申】【問】 環境課(本庁2階) ☎24-2130 FAX 24-2274 E-mail: environ@city.chikusei.lg.jp

危険物取扱者試験

甲種・乙種(第1～6類)・丙種を行います。

【E日程】

▼期日 10月12日(土)

【F日程】

▼期日 10月26日(土)

いづれも……

▼受付期間 7月12日(金)～

24日(水)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



【申問】(一財)消防試験研究センター 茨城県支部

☎029-301-1150

自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生

【自衛官候補生】

年間をとおして受け付けます。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14日(土)

22日(日・祝)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3日(火)

【航空学生(①海上②航空)】

▼一次試験日 9月16日(月・祝)

▼対象 令和7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で①18歳以上23歳未満の②18歳以上24歳未満の人

▼受付期限 9月5日(木)

※申込方法など、詳しくは問い合わせてください。

【申問】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 応用講座(全14回)】

▼期間 8月20日(火)～10月4日(金) 午後6時30分～9時30分

▼定員 20人 ▼講師 塚本まや氏(職業訓練講師)

▼費用 1万5000円(教材費別)

▼申込方法 8月5日(月)までに電話で

【申問】筑西地域職業訓練センター

☎0296-75-1254

親子すこやか宿泊研修

県内の母子家庭のお母さんとお子さんが、地域を越えた交流と楽しい体験ができる宿泊研修の参加者を募集します。

▼日時 9月21日(土) 午後2時～22日(日・祝) 午後1時

▼場所 西山研修所(常陸太田市)

▼対象 県内在住の年長から中学2年生までの母子家庭の親子

▼定員 50人(応募多数)

の場場合は抽選) ▼費用 1組1000円

▼申込方法 8月9日(金)までに申込用紙を郵送又はFAXで

※申込用紙など、詳しくはホームページをご覧ください。

※遅刻、早退はできません。

【申問】(福)県母子寡婦福祉連合会

☎029-221-7505

FAX 029-221-8618

イベント

小学生

「夏休み学びのひろば」

教職員OBが、個別の学習支援を行います。

▼期間 7月29日(月)～8月2日(金) 午前9時～11時30分

▼場所 市シルバー人材センター(二木成)

▼対象 市内在住の小学生

▼定員 各日30人

▼持参品 学習用具、飲み物、上履き

▼参加費 無料 ▼申込方法 7月22日(月)までに電話又はFAXで

【申問】NPO法人地球の保健室 高久

☎090-1034-0117

FAX 22-2569



県近代美術館 つくる展 TASKOファクトリーのひらめきをかたちに

アートファクトリー・TASKOのユニークなもののづくりの秘密にせまる展覧会です。磁力や風力でうごく機械や、音や香りがでる装置など、体験できる作品が紹介されています。

■ 開催期間 7月20日(土)～9月23日(月・振休)

午前9時30分～午後5時
(入場：午後4時30分まで)

■ 休館日 月曜日(8月12日・9月16日・23日は開館、翌日休館)

■ 場所 県近代美術館(水戸市)

■ 入場料 一般 1,000円
満70歳以上 500円
高大生 730円
小中生 370円



【問】県近代美術館 ☎029-243-5111

非核平和パネル展

核兵器のない平和な世界の実現を願い、パネル展を開催します。

【中央図書館エントランスギャラリー】

▼期間 7月25日(木)～8月6日(火) 午前9時～午後5時
【協和コミュニティセンター】
▼期間 8月7日(水)～9日(金) 午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで
問 総務課(本庁4階)
☎24・2178

筑西市文化協議会 芸術祭絵画展

お絵描きコーナーも開催しますので、ぜひ参加してください。
▼期間 8月2日(金)～4日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで) ▼場所 道の駅グランテラス筑西多目的

室 ▼入場料 無料
問 生涯学習課(本庁3階)
☎22・0182

森のこども食堂 地産地消のピザ作り

▼日時 7月21日(日) 午前10時～午後1時 ▼場所 五郎助山(上野) ▼定員 30人 ▼参加費 大人200円、子ども100円 ▼申込方法 インターネット
申 問 ももっちの会 佐藤
☎080・5498・2291



時事英語で世界を知る 読書会「知恵の杜」

▼日時 8月4日(日)～毎月第1又は2日曜日の午前10時～正午 ▼場所 中央図書館
▼対象 市内在住で、英語を学びたい人など ▼費用 無料
問 知恵の杜 中嶋
☎24・6929

きらり子育てセミナー

▼日時 8月4日(日) 午前10時30分～11時50分 ▼場所 県西生涯学習センター(野殿)
▼対象 子育て中の保護者(託児応相談) ▼参加費 300円(テキスト代など) ▼テーマ

叱り方、褒め方のコツ ▼講師 千葉真弓氏(倫理研究所)
▼申込方法 8月1日(木)までに電話で
申 問 家庭倫理の会筑西市 八木
☎090・2209・5699

英語であそぼ 楽しい英語教室

▼日時 8月3日(土) ①午後1時30分～②午後2時40分
▼対象 ①4歳～年長②小学生いずれも……
▼場所 中央図書館創作室
▼定員 各回15人 ▼持参品 飲み物 ▼参加費 無料 ▼申込方法 電話で予約
申 問 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。ヨガができる服装で来てください。
▼日時 8月1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5年4月2日以降に生まれた赤ちゃんがいる母親 ▼定員 7人(先着順) ▼持参品 赤ちゃんに必要なもの(オムツや飲み物など)、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22日(月)から電話又はインターネットで
申 問 市社会福祉協議会
☎22・5191

中央図書館読み聞かせ

▼日時 7月28日(日) 午後2時～ ▼内容 紙芝居『おだんごころころ』、『なまえをみてちようだい』、絵本『ちいさなねこ』、折り紙 ▼場所 中央図書館おはなしコーナー ▼参加費 無料
問 読み聞かせあすなろの会
☎24・4547

インターナショナル料理教室

▼日時 7月25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 20人(先着順) ▼持参品 エプロン、三角巾、お手拭き、飲み物 ▼参加費 1000円(材料費) ▼申込方法 7月24日(水)までにインターネットで
申 問 NPO法人地球の保健室 ザリン マリック
☎090・4594・7860



朗読劇「あの夏の日の記憶 ヒロシマナガサキそして」

原爆で家族を亡くした人の手記から平和や命の尊さを考えましょう。

▼日時 8月4日(日) 午後1時30分
▼場所 Ⅱイル・ブリランテ
▼入場料 Ⅱ無料
※託児あり。7月31日(水)までに要申し込み。

申 関 NPO法人ヒューマンライツネットはらんきょうの会 加藤
☎070・1058・7354

弓道体験会

▼日時 8月4日(日) 午前10時～正午
▼場所 Ⅱ下館武道館弓道場
▼対象 Ⅱ県西部地区在住の社会人
▼定員 Ⅱ10人(先着順)
▼参加費 Ⅱ無料(申込不要)
関 市スポーツ協会弓道部 正根寺
☎090・6018・6086

虹色の音サマーコンサート

▼日時 8月4日(日) 午後0時30分開演
▼場所 Ⅱコミュニティプラザ(スピカビル6階)
▼内容 Ⅱギター、尺八、しの笛、オカリナなどの演奏ほか
※入場無料。申込不要。

関 虹色の音楽愛好会 坂入
☎090・3249・8126

相 談

ぶらりサロン

▼日時 8月7日(水) 午後1時30分～3時30分
▼場所 Ⅱギャラリーおっここの室
▼対象 Ⅱ介護に悩んでいる人や地域の人
▼内容 Ⅱ地域の子どもたちと触れ合おう
▼費用 Ⅱ200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 フェスティバル

▼日時 8月4日(日) 午後1時～3時30分
▼場所 Ⅱしらとりハワイアンディサービス
▼対象 Ⅱ認知症の人やその家族
▼内容 Ⅱ踊りと歌と民謡
▼持参品 Ⅱ飲み物
▼費用 Ⅱ無料
※申込不要

関 オレンジカフェあやめ 田嶋
☎28・4339

行政書士による 無料相談会

相続問題、農地、建設業、飲食業などの営業許可、その他困

りごとの相談を受けます。

▼日時 8月17日(土) 午前10時～午後3時
▼場所 Ⅱ中央図書館ボランティア活動室
※申込不要、秘密厳守

関 県行政書士会 県西支部
☎25・1907

筑西地方家族会

【心の相談支援】

▼期日 8月21日(水)

【交流会】

▼期日 8月27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NPO法人つばさ(小林)

▼対象 Ⅱ家族の心の病気で悩みのある人
▼申込方法 Ⅱ開催日の前日までに電話又はFAXで
申 関 筑西地方家族会 古池
☎52・2743

無料税務相談

税のことなら、何でも相談してください。

▼日時 8月7日・21日(水) 午後1時30分～4時30分
▼場所 Ⅱ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
☎25・5930

8月は経済産業省主催の 電気使用安全月間です！



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8日(木) 午後1時～4時	8月2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19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6月号 4枚
- ②常陽藝文6月号 1枚
- ③PHP 6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今度生まれたら 内館牧子著 7本
- ②瀬戸内寂聴 源氏物語巻2
(末摘花・紅葉賀・花宴・葵・賢木・花散里)
瀬戸内寂聴著 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(水)

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

- ▶日時＝① 2日・9日・23日・30日（金）午後7時～
② 4日・18日（日）午後1時30分～
③ 20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＝① 4日・18日（日）午前10時30分～
② 9日（金）午前9時30分～
③ 20日（火）午後7時～

▶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30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 ☎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

～日本赤十字社を通じて全額が被災地に届けられます～
令和6年能登半島地震災害義援金

✳️筑西市大関南組生産班 様…10,000円

✳️小林 一郎 様…10,000円 （6月18日現在）

災害義援金や救援金を受け付けています

✳️令和6年能登半島地震災害義援金

✳️イスラエル・ガザ人道危機救援金

✳️アフガニスタン人道危機救援金

✳️ウクライナ人道危機救援金

✳️バングラディシュ南部避難民救援金

✳️中東人道危機救援金 など

【受付場所】社会福祉課（本庁2階） ☎22-0525

□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8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、食事の改善方法を栄養士がアドバイスします。
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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

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	6日(火) 13:00～13:55	下館保健 センター	令和5年 1月生
	21日(水) 13:00～13:55	明野保健 センター	
3歳児 健康診査	23日(金) 12:50～13:55	明野保健 センター	令和3年 2月生
	27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)	8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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

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、別日や電話・オンライン相
談にも応じますので、問い合わせてください。

日 時	会 場
2日・9日(金)、 22日(木)、28日(水) 9:30～11:00、13:30～15:00 ※時間は予約の時に伝えます	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） ☎ 2 4 - 2 1 1 5

愛の献血

月 日	場 所	時 間
8月2日(金)	市役所(本庁舎) 1階 東側エレベーター ホール	10:00～16:00

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 2 2 - 0 5 0 6

8月の健康運動教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下 館	1日(木)、2日(金)、 8日・22日(木) 13:30～15:00	下館武道館 2階 会議室C
	7日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティ センター大ホール
明 野	6日・27日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	20日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協 和	2日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	23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、関城コミュニティセンター、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） ☎ 2 2 - 0 5 0 6

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	6日・20日・27日(火) 13:30～15:00	稲荷町児童館
	9日・23日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林)
関 城	6日・20日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	7日・21日・28日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティ センター
明 野	5日・19日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協 和	7日・21日(水) 13:30～15:00	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60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） ☎ 2 2 - 0 5 2 6

