



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

第1号被保険者
(65歳以上)対象

介護保険料の減免・猶予制度

災害や生活困窮などにより介護保険料を納付することが困難となった場合に、介護保険料の減免又は徴収を猶予する制度があります。

災害などにより収入が著しく減少した場合

下記のいずれかに該当し、減免又は徴収の猶予が必要と認められる人

- ・ 震災、火災などの災害により、財産に著しい損害を受けた場合
- ・ 死亡又は心身の重大な障がい、長期入院したことにより収入が著しく減少した場合
- ・ 事業の休廃止、失業などにより収入が著しく減少した場合
- ・ 災害などによる農作物の不作により収入が著しく減少した場合

■ 申込期限 随時受付

内 容

期限までに納付が困難であると認められる場合は、6か月以内の範囲で徴収を猶予。

納付が困難で特に減免が必要と認められる場合は、保険料の4分の1から全額を減免。

生活が著しく困窮している場合

市民税非課税世帯のうち、下記のすべてに該当し、減免が必要と認められる人

- ・ 世帯全員の所得金額がない
- ・ 世帯全員の前年の収入金額が生活保護基準以下である
- ・ 市民税課税者に扶養されていない
- ・ 市民税課税者と生計を一にしていない
- ・ 一定額以上の預貯金や自宅以外に資産を所有していない
- ・ 保険料に未納がない

■ 申込期限 9月30日(月)

内 容

減免が必要と認められる場合は、保険料の3分の1から2分の1を減免。

忘れずに申請してください



■ 申込方法 = 申請書類を介護保険課に持参又は郵送してください。申請書類など、詳しくはホームページをご覧ください。



【申】【問】 ☎308-8616 筑西市田中町丙 360 番地 介護保険課 (本庁2階) ☎22-0528

案内

国民年金保険料の免除制度をご利用ください

経済的な理由などで保険料を納められない場合に、納付が免除される制度があります。

申請が遅れても2年1か月前まで遡って申請できます。未納のままにしておくや将来の年金に影響しますので、早めに申請してください。

▼ 必要書類 Ⅱ 年金手帳、マイナンバーが確認できるもの、学生証又は在学証明書(学生納付特例申請の場合)、雇用保険の離職票(失業特例制度申請の場合)
▼ 申請方法 Ⅱ 市民課、各支所又は下館年金事務所の窓口に必要な書類を持参

■ 問市民課 (本庁1階)

☎24・2101

市税の納税猶予制度

一時に納付することができない場合、申請することにより、1年以内の期間に限り、納税が先送りされることがあります。まずは、相談してください。

■ 問 収税課 (本庁2階)

☎24・2316

成人集団健診、女性集団検診

健診内容など、詳しくは健康カレンダー12～18ページをご覧ください。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506



成人集団健診（下館保健センター）

健診日

9/25(水)～28(土)、30(月)～10/4(金)、
8(火)～11(金)、15(火)～17(木)

申込み インターネット：9/4(水)～健診を受ける日の2日前（平日のみ）
電話：9/5(木)、6(金)、9(月)、10(火)

女性集団検診

川島出張所

下館保健センター

検診日

10/22(火)、23(水)

検診日

10/24(木)～26(土)

申込み インターネット：9/4(水)～検診を受ける日の2日前（平日のみ）
電話：9/5(木)、6(金)、9(月)、10(火)

未受診者成人集団健診（明野保健センター）

追加で明野地区の未受診者成人集団健診を実施します。

健診日 9/13(金)

申込み インターネット：8/27(火)～9/11(水)
電話：8/28(水)

受付時間

☎ 電話 午前9時～午後5時

☎0570-077-150

☎ インターネット

初日午前9時～健診（検診）を受ける日の2日前（平日のみ）正午まで



日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種の第1期（3回）・第2期（1回）の合計4回の接種を完了していない場合は、20歳の誕生日前日まで、不足回数分を無料で接種できます。

予診票がない場合は、再発行ができますので問い合わせてください。

☎ 対象 平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の人

☎ 持参品 健康保険証、母子健康手帳、予診票

☎ 費用 無料

☎ 申込方法 健康カレンダー9、10ページ記載の医療機関を予約のうえ、接種してください。



【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506

母乳育児促進事業

授乳用インナーと授乳服のセット又はマザーズバックのいずれかを贈呈します。出産の準備として利用してください。

▼対象 市民で妊娠20週から出産前までの妊婦 ▼持参品 母子健康手帳 ▼申込方法 窓口

※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



排水設備を正しく使いましょ

下水道設備の故障を減らすために、次のことに注意してください。

① 油や残飯を流さない

油や残飯などを流すと排水の詰まりや水質の悪化、下水処理場の機能低下を引き起こします。また、グリーストラップなどの除害施設がある場合には、こまめに清掃してください。

② 有害物質を流さない

ガソリン、シンナーなど揮発性の高い危険物を流すと、排水管を傷めるだけでなく、爆発の原因につながります。

公共下水道・農業集落排水の接続補助金

▼対象 供用開始から3年以内の区域で、本年度中に接続工事を完了する人（4年目以降も対象となる場合があります）▼補助額 Ⅱ 税抜工事費20分の3に相当する額（上限3万円）

※霞ヶ浦流域内の接続者は、県補助金（上限32万円）を上乗せできる場合があります。詳しくは、問い合わせてください。

☎ 問 下水道課（本庁3階）

☎22・0503

戦没者遺骨をご遺族のもとへ

厚生労働省では、遺留品など、手掛かり情報がない戦没者遺骨の身元特定のため、DNA鑑定を行っています。戦没地が分からないなど、迷っている人の相

「協和台原公園墓地」の新規使用者を随時受け付けています

市では、市営墓地「協和台原公園墓地」の使用者を随時受け付けています。申込みには使用資格を満たしていることが必要です。受付状況や空き区画ほかの市営墓地の受付状況などは、市ホームページから確認できます。



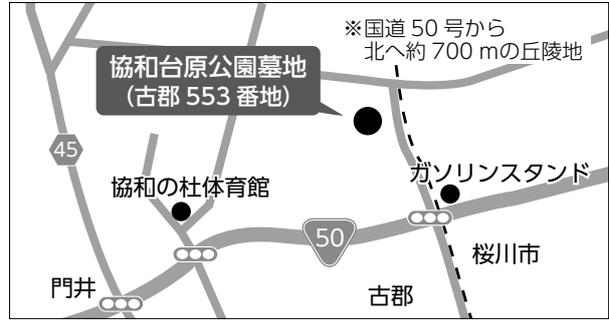
■ 区画・使用料 (1使用者につき1区画)

区画	広さ	使用料(許可時のみ)
英字区画	4.5㎡	36万円
数字区画	9.91㎡	45万円

■ 管理料 年間 3,200円

■ 使用資格

- ① 祭祀を主宰すべき人で、使用許可申請の日において本市の住民基本台帳に継続して1年以上記録されている人
- ② ①に該当せず、祭祀を主宰すべき人で、その代理人となる成年者が本市の住民基本台帳に記録されている人



■ 申込方法

ホームページからダウンロードするか、窓口設置の墓地使用許可申請書を記入のうえ、住民票の写し(本籍の記載あり)と一緒に窓口へ提出。

【申】【問】 環境課 (本庁2階) ☎ 24-2130

談も受け付けています。

申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



申問 厚生労働省社会・援護局

☎ 03・5253・1111

貸借農地の利用権設定を受け付けます

農地を安心して貸し借りできるように、市街化調整区域内の農地の利用権設定を受け付けます。

▼ 申込期限 9月17日(火)

▼ 設定開始日 12月1日(日)

※ 詳しくは、ホームページをご覧ください。



申問 農業委員会 (本庁3階)

☎ 20・1167

あけの元気館臨時休館

あけの元気館の屋根改修工事実施に伴い、臨時休館します。

▼ 期間 9月21日(土)～10月31日(木)

あけの元気館

☎ 52・7111

ほっとランド・きぬ臨時休館

機械設備点検などを行うため臨時休館します。

▼ 期間 9月2日(月)～12日

(木)

※ 詳しくは、ホームページをご覧ください。



申問 ほっとランド・きぬ

☎ 30・4126

板谷波山記念館臨時休館

次回展覧会の準備のため、休館しています。

▼ 期間 8月31日(土)まで

申問 板谷波山記念館

☎ 25・3830

高齢者対象の無料歯科健康診査

対象となる人には8月下旬に案内を送付します。

▼ 期間 9月1日(日)～12月31日(火) ▼ 場所 案内に記載の実施歯科医療機関

▼ 対象 県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、前年度に75歳、80歳、85歳の誕生日を迎えた人

▼ 持参品 被保険者証、受診券、受診票、歯ブラシ

申問 県後期高齢者医療広域連合

☎ 029・309・1212

大井口土地改良区総代選挙

▼ 告示日 8月29日(木) ▼ 立

候補期間 8月29日(木) 午前8時30分～30日(金) 午後5時

▼ 立候補届出場所 大井口土地改良区(岡芹) ▼ 投票日 9月6日(金) ▼ 対象 大井口土地改良区の組合員 ▼ 持参品 印鑑

【総代定数】

第2選挙区…11人

第3選挙区…10人

第4選挙区…8人

申問 大井口土地改良区

☎ 22・3492

募 集

ここからからだの健康教室

▼ 日時 9月15日(日) 午前9時30分～11時45分 ▼ 内容 タッチケアのすすめ、笑いヨガでリフレッシュ!、しらとり体験ツアー ▼ 場所 しらとりハ

ワイアンデイ(上平塚) ▼ 対象 65歳以上の人や又は障がいのある人(児童含む) ▼ 定員 100人 ▼ 持参品 動きやすい服装、飲み物 ▼ 費用 100円 ▼ 申込方法 9月10日(火)までに電話で

申問 地域包括支援センターしら

とり ☎ 45・7616

と

糖尿病のお話し会

糖尿病は血糖が高い状態が続き、血管が傷んでしまう病気です。筑波大学の医師が糖尿病予防の大事なポイントを分かりやすくお話しします。自分の健康を自分で守るために、お話し会に参加してみませんか。

日 時 **9月12日(木)**

午後1時30分～2時30分
受付：午後1時15分～

場 所 下館保健センター

費 用 無料

定 員 30人

申込方法 9月4日(水)までに電話で

【申】【問】健康増進課(本庁2階)

☎22-0506



親子力アップセミナー

「うちの子大丈夫? 学習・人間関係」

▼日時 9月4日(水) 午前10時～11時30分
▼場所 協和コミュニティセンター 中会議室
▼定員 15人
▼費用 500円(資料代)
▼申込方法 電話

申 関(公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉
☎080・5032・0305

結婚支援「赤い糸」運営ボランティアスタッフ

県から委嘱を受けたマリッジサポーターが活動する、若者の

結婚支援団体「赤い糸」のボランティアスタッフを募集します。

▼活動内容 イベントの開催・年2回程度/定例会・月1回程度
▼申込方法 電話で

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



申 関 赤い糸 滝沢
☎090・2552・2540

危険物取扱者試験準備講習会

▼期日 9月12日(木)、13日(金)
▼場所 筑西広域消防本部(直井)
▼定員 50人
▼申込期間 8月19日(月)～9月2日(月)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

申 関(公社) 県危険物安全協会 連合会
☎029・301・7878



甲種防火管理者講習会(新規講習)

▼期日 10月23日(水)、24日(木)
▼場所 結城市民情報センター
▼定員 100人
▼受付期間 9月2日(月)～9日(月)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



申 関 筑西広域防火管理協議会
☎24・4589

家庭生活支援員養成講習会

ひとり親家庭の子育て支援を行う家庭生活支援員を養成する講習会の受講生を募集します。

▼日時 10月6日・20日・11月3日・17日・12月1日(日) 午前9時30分～午後4時30分
▼場所 県母子寡婦福祉連合会 ラーク・ハイツ会議室(水戸市)

▼対象 ひとり親家庭の保護者で全日程参加出来る人
▼定員 20人
▼費用 無料
▼申込方法 9月6日(金)までに申

イベント

親子で学び、楽しく遊べる子育てイベント

①リズムであそぼう

▼期日 9月11日(水) ▼場所 協和多目的研修センター

▼定員 20組 ▼申込期限 9月6日(金)

②リトミック

▼期日 9月18日(水) ▼場所 茂田コミュニティセンター

▼定員 30組 ▼申込期限 9月12日(木)

③親子で体力作り

▼期日 9月25日(水) ▼場所 明野いきがいセンター

▼定員 20組 ▼申込期限 9月18日(水)

いづれも……

▼時間 午前10時～正午 ▼参

込書をFAX又は郵送で
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



申 関(福) 県母子寡婦福祉連合会

☎029・221・8497

☎029・221・8618

〒310・0065

水戸市八幡町11-52

保育士さんの就職・転職フェア in 筑西

市内私立保育園、認定こども園17園が参加し、保育内容や職場環境を説明します。

▼日時 8月31日(土) 午後1時～4時
▼場所 日ガイヤモンドホール(玉戸)
▼参加費 無料
▼申込み 原則不要(ホームページから申し込みをした人には特典があります)

※託児あり
申 関 市保育研究会(協和なかよし園) 中島
☎57・5588



中央図書館読み聞かせ

▼日時 8月25日(日) 午後2時～
▼内容 絵本『きみにありがとうのおくりもの』、『ちよっとだけ』、紙芝居『らめっこにらめっこ』、折り紙

マタニティコンサート



これから出産を迎えるママやパパ、お腹の中の赤ちゃんと一緒に楽しむひとときを一緒に過ごせるピアノコンサートです。

日時 10月1日(火) 午後1時30分～3時30分
場所 協和コミュニティセンター
対象 妊婦とその夫
 ※妊婦のみの参加も可



定員 20組40人(先着順)
持参品 母子健康手帳
内容 ①子育てパパ・ママ体験談
 ②ピアノコンサート
 ③プロカメラマンによる写真レッスン「スマホで簡単！赤ちゃんを可愛く撮るコツ、写真整理の仕方」



申込方法 9月24日(火)までに電話又はホームページで



【申】【問】 母子保健課(本庁2階) ☎24-2115

英語であそぼ 楽しい英語教室

▼場所 中央図書館おはなしコーナー ▼参加費 無料
 ▼読み聞かせあそびの会
 手番 ☎24・4547
 ▼日時 9月7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 中央図書館視聴覚室
 ▼定員 各回15人 ▼持参品 無し

筑西市民ウォーク 筑西を歩こう

飲み物 ▼参加費 無料 ▼申込方法 電話で予約
 申 閩 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117
 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 9月1日(日) 午前8時30分～(雨天中止) ▼集合場所 明野コミュニティセンター
 ▼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ひまわりフェスティバル会場周辺、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
 閩 健康運動普及員会(健康増進課内) ☎22・0506

ママの息抜きヨガサロン

▼日時 9月5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(新規優先) ▼持参品 赤ちゃんに必要なもの(オムツや飲み物、おもちゃ1つ)、飲み物、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 8月19日(月)～26日(月)までに電話又はインターネットで
 申 閩 市社会福祉協議会 ☎22・5191
 ▼日時 9月12日・19日(木) 午前9時～11時(雨天中止)

ターゲットバードゴルフ 初心者教室



インターナショナル 交流会

スリランカカレーの試食会を行います。
 ▼日時 8月24日・31日(土) 午後6時～8時 ▼場所 しまちづくりカフェピーチ(二木成) ▼定員 20人(先着順) ▼参加費 1000円(材料費)
 ▼申込方法 8月23日(金)までにメールで
 申 閩 NPO法人地球の保健室 スリアーニ メンデイス ☎080・3446・1927
 ▼場所 市総合福祉センター(上平塚) 多目的広場
 ▼対象 市内在住の人 ▼定員 15人 ▼参加費 無料 ▼持参品 飲み物(用具の持参は不要) ▼申込方法 8月31日(土)までに電話で
 申 閩 市TBG協会 鶴見 ☎24・8376

相談

筑西地方家族会

【心の相談支援】
 ▼期日 9月18日(水)
 【定例会】



全国一斉 子どものための 養育費相談会

▼日時 8月31日(土) 午前10時～午後9時
【専用電話番号(並口のみ)】
 ☎0120・567・301
 閩 茨城青年司法書士協議会 太田 ☎48・9107

「子どもの人権相談」 強化週間

いじめや児童虐待などの悩みを持ったお子さんや保護者からの相談を受け付けます。
 ▼期間 8月21日(水)～27日(火) 午前8時30分～午後7時(土日は午前10時～午後5時)
【相談窓口】
 ☎0120・007・110
 ※秘密厳守、相談無料
 閩 水戸地方法務局 ☎029・227・9919

▼期日 9月24日(火)
 いずれも……
 ▼時間 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)
 ▼対象 家族の心の病気で悩みのある人 ▼申込方法 開催日の前日までに電話又はFAXで
 申 閩 筑西地方家族会 古池 ☎52・2743

どの労働問題、多重債務などの
弁護士に解雇や賃金未払いな

暮らしの相談会

※予約不要、直接会場へ
関東信越税理士会下館支部
☎25・5930

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 9月4日・18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)

※詳しくは、ホーム
ページをご覧ください。



県弁護士会事務局

☎029・221・3501

ぶらりサロン

▼日時 9月4日・18日(水)

がいこくじん いちにちむりょうせんもんかそうだん
外国人のための1日無料専門家相談 in 筑西
Free, One-Day Consultation
for Foreigners in Chikusei

県内に住む外国人の抱える問題を解決するため、無料
専門家相談(秘密厳守・通訳あり)を実施します。

日 時: **9月8日(日)** 午前10時～午後3時
※受付は午後2時30分まで

場 所: 中央図書館

相談内容: ビザ、仕事、結婚、税金、保険、その他
生活全般

対応言語: 日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、
ポルトガル語、韓国語、スペイン語、
インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語

問 (公財) 茨城県国際交流協会外国人相談センター
☎029-244-3811
当日の連絡先: ☎070-4002-2547

午後1時30分～3時30分 ▼場
所 〓ギャラリーおっここの室
▼対象 〓介護に悩んでいる人や
地域の人の ▼内容 〓4日・筑西
市(下館)の昔を語ろう/18日:
地域のインフォーマルサービス
を知ろう ▼費用 〓200円
※申込不要

認知症カフェ「笑福」

介護の心配事・困り事や体験
談など相談出来ます。

▼日時 9月8日(日) 午前10
時～正午 ▼場所 〓デイサービ
ス笑福(細田) ▼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世界ア
ルツハイマーDAYの意義 ②健
康リズム体操&笑い満載脳活性
化レクリエーション ▼費用 〓
無料

※申込不要、送迎は要相談

〓デイサービス笑福 加賀谷
☎48・8141

**オレンジカフェ
「あやめ」**

▼日時 9月1日(日) 午後1
時30分～3時30分 ▼場所 〓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

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7月号 4枚
- ②常陽藝文7月号 1枚
- ③PHP 7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谷中・首振り坂 池波正太郎著 6本
- ②瀬戸内寂聴 源氏物語巻3
(須磨・明石・湊標・蓬生・関屋・絵合・松風)
瀬戸内寂聴著 6本

▶場所=中央図書館

問 中央図書館 ☎24-3530

**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
スします。また、専門家・専門
機関を紹介します。

▼日時 〓月～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

※申込不要
〓オレンジカフェあやめ 田嶋
☎28・4339

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	9月12日(木) 午後1時～4時	9月6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】 8月16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

9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 6日・13日・20日・27日 (金) 午後7時～
② 8日・29日 (日) 午後1時30分～
③ 10日 (火)、25日 (水) 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 8日・29日 (日) 午前10時30分～
② 10日 (火) 午後7時～
③ 13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=8月27日 (火) から電話で

市体育施設 9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～

- ✳ 関城退職職員友の会 様…114,285円
- ✳ 女方女性会 様…10,000円
- ✳ 鈴木 重衛 様…3,000円 (7月10日現在)

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

- ✳ 関亦 巨樹 様…100,000円
- ✳ 旭ヶ丘自治会 様…44,708円
- ✳ 喫茶枝おり 様…4,520円 (7月12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
- ✳ バングラディッ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

8月の納付

納期限: 9月2日 (月)

※8月の納期限は9月最初の月曜日

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税 (2期)	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税 (2期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料 (2期)		
介護保険料 (3期)	介護保険課	☎22-0528

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	9月12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

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

9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	3日(火) 13:00～13:55	下館保健センター	令和5年 2月生
	10日(火) 13:00～13:55	明野保健センター	
3歳児健康診査	5日(木) 12:50～13:55	下館保健センター	令和3年 3月生
	6日(金) 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)	8日(日) 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)	20日(金) 10:00～10:15	明野保健センター	令和6年 3月から5月生

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

9月の育児相談（要予約）	
日時	会場
2日(月)、13日(金)、 19日(木)、24日(火) 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

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

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



9月の健康運動教室（予約不要）		
地区	日時	会場
下館	5日(木)、6日(金)、12日(木)、 20日(金)、26日(木) 13:30～15:00	下館武道館2階 会議室C
	19日(木) 13:30～15:00 ※認知症予防教室	
関城	4日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティ センター大ホール
明野	3日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	10日・17日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	6日・20日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	27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） ☎22-0506

9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	3日・10日(火) 13:30～15:00	稻荷町児童館
	13日・27日(金) 10:00～11:30	市総合福祉 センター（小林）
関城	3日・10日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	4日・11日・18日・25日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティ センター
明野	2日・30日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協和	4日・18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） ☎22-0526



見やすいユニバーサルデザイン
 フォントを採用しています。