

People お知らせ版 10.15



■ 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

「筑西市」×「三ツ矢サイダー」コラボPOPシール完成

令和7年3月28日（ミツヤ）に筑西市が誕生20周年を迎えることを記念して「筑西市」と「三ツ矢サイダー」がコラボし、ペットボトルに貼るPOPシールを作製しました！POPシールをペットボトルに貼って、三ツ矢サイダーを販売していただける店舗、イベント出店者などを募集しています。
一緒に筑西市誕生20周年を盛り上げましょう！



■ 対象

三ツ矢サイダーを販売している、又は今後販売を検討している市内の店舗、イベント出店者など

■ 費用

シールは無料配布となります。

■ 使用方法

各店舗などで通常仕入れをした三ツ矢サイダーに、配布したPOPシールを貼付し、販売してください。

■ 使用期間

シール配布後～令和8年1月（二十歳の集い）

申込方法

使用申込書を持参、FAX、又はメールしてください。

※数に限りがありますので、希望の枚数に添えない場合があります。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】【問】商工観光課（本庁3階）

☎ 54-7011 FAX 20-1186

✉ shokou@city.chikusei.lg.jp

令和7年度 放課後児童クラブ利用受付開始

令和7年度に通年利用する新規申込者の受付を行います。継続希望者は各クラブへ申し込んでください。詳しくは、ホームページをご覧ください。



■ 申請日時 11月20日（水）～令和7年1月15日（水）

※平日の午前8時30分～午後5時15分
(木曜日は午後7時まで)

■ 対象 就労などで昼間に保護者のいない家庭の小学生

■ 開設場所 一部保育所・認定こども園、一部小学校内

■ 開設時間 下校時刻～午後6時、土曜日、長期休暇中
※時間を延長しているクラブもあります。

■ 利用料 無料
(飲食物費、教材費、保険料などは実費負担)

申込方法

申請書、児童世帯状況調査、父母などの就労証明書などをこども課窓口へ提出。

必要書類はこども課、各支所、川島出張所窓口に設置しているほか、ホームページからダウンロードできます。

※新1年生については、就学時健康診断時に申請書などの配布もしています。

【申】【問】こども課（本庁1階）☎ 24-2104

協会けんぽからのお知らせ

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）

【問】協会けんぽ茨城支部 ☎ 029-303-1500

保険証返却のお願い

資格喪失後に誤って健康保険証を使用した場合、後日、総医療費の7割から8割を返還していただく必要がありますので、返却のご協力をお願いします。

【問】協会けんぽ茨城支部 ☎ 029-303-1500

【総代定数】	11月6日（水）	土地改良区（新治）	▼立候補届出場所＝井出姥沢堰	8時30分～30日（水）午後5時	▼告示日＝10月29日	候補期間＝10月29日（火）午前	▼立候補届出場所＝井出姥沢堰	総代選挙	井出姥沢堰土地改良区
参品＝印鑑	▼対象＝井出姥沢堰	▼投票日＝井出姥沢堰	▼持立						
沢堰土地改良区の組合員									
▼持立									
遺言書の紛失や改ざんなど、トラブルを防止することができます	自筆で書いた遺言書を法務局で保管することにより、大切な健康を守ることができます	自筆証書遺言書の保管制度	井出姥沢堰土地改良区	☎ 57-1007	開井出姥沢堰土地改良区	6人	第1選挙区…4人／第2選挙区…5人／第3選挙区…4人／第4選挙区…5人／第5選挙区…8人／第6選挙区…5人／第7選挙区…3人／第8選挙区…	第1選挙区…4人／第2選挙区…5人／第3選挙区…4人／第4選挙区…5人／第5選挙区…8人／第6選挙区…5人／第7選挙区…3人／第8選挙区…	井出姥沢堰土地改良区



マイナ保険証を使ってみましょう

12月2日（月）から健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカードで医療機関を受診する仕組みに移行します。ぜひマイナ保険証をご利用ください。

【マイナ保険証で医療機関を受診するメリット】

- 医療情報の共有化によりよい医療が受けられます
- 各種手続きも便利・簡単になります

【問】協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

☎ 0570-015-369

協和地区成人集団健診

場所	期日
小栗コミュニティセンター	11月20日（水）
古里コミュニティセンター	11月21日（木）
協和保健センター	11月22日（金）、25日（月）～30日（土）、12月2日（月）、3日（火）

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



予約方法

● 電話 10月29日（火）～31日（木）午前9時～午後5時 ☎ 0570-077-150

● インターネット（24時間受付）

10月28日（月）午前9時から健診を受け
る日の2日前（休日を除く）の正午まで

予約は[こちら](#)



制度の利用については、遺言者本人が、法務局に申請する必要があります。
申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

▼日時＝11月2日（土）午後2時
▼場所＝協和保健センター

健康づくり講演会

申開地域医療推進課（本庁2階）
☎ 22-0535



▼申込方法＝10月30日（水）までに電話又はホームページで
品＝筆記用具
▼費用＝無料
▼定員＝10人（先着順）
▼持参＝
氏（西部メディカルセンター）
デイカルセンター講堂（大塚）
内 容＝健康講座「脊椎疾患について何？～安全な脊椎手術のため
に心掛けていること」／座談会
▼講師＝柴尾洋介氏・梶井英治
氏（西部メディカルセンター）
内 容＝いきいき寺子屋成人編
受講生追加募集

▼日時＝11月7日（木）午後6時30分～8時
▼場所＝西部メディカルセンター講堂（大塚）
内 容＝水戸地方法務局下妻支局
申開地域医療推進課（本庁2階）
☎ 0296-433935

募 集



一緒に学ぼう公共交通フェア

公共交通に関するさまざまな学習
体験ができます。



日 時 11月2日(土)午前10時~午後4時
場 所 道の駅グランテラス筑西
内 容 ・バスの乗り方教室(要事前予約)
・制服での写真撮影
・公共交通クイズラリー
・ちっくんとじゃんけん大会ほか

参 加 費 無料

申込方法 前日までに電話又はメールで
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

【申】問 まちづくり課(本庁3階)

☎ 20-1181

✉ koutsu@city.chikusei.lg.jp



※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

▼日時 10月27日(日)午後2時
▼内容 絵本『すもうにかつたびんばうがみ』、『やきいもするぞ』、『くものこどもたち』、折り紙
▼場所 中央図書館おはなしコーナー
▼参加費 無料

問 読み聞かせあそなろの会
手面 ☎ 24-4547

から11月3日(日・祝)までに
電話又はFAXで
※参加費無料、小雨決行

歩く会に参加しませんか

一緒にウォーキングをして、
こことからだをリフレッシュ
しましょう。

▼日時 11月17日(日)午前9時30分
▼場所 ヒロサワ県西総合公園管理事務所前
▼対象 市内在住の人
品 飲み物、タオル、帽子
部 健康推進員連絡協議会明野支会(健康増進課内)

▼日時 11月7日(木)午前10時30分
▼場所 市総合福祉センター(小林)
▼対象 定員
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 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

▼日時 10月22日(土)午前9時30分
▼場所 ヒロサワ県西総合公園管理事務所前
▼対象 市内在住の人
品 飲み物、タオル、帽子
部 健康推進員連絡協議会明野支会(健康増進課内)

▼日時 10月26日(土)午後4時
▼場所 道の駅グランテラス筑西
▼対象 市内在住の人
品 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

▼日時 10月21日(土)午後3時30分まで
▼場所 道の駅グランテラス筑西
▼対象 市内在住の人
品 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

▼日時 10月28日(月)午後3時30分まで
▼場所 道の駅グランテラス筑西
▼対象 市内在住の人
品 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

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、保育士が見守ります。

▼参加費 無料
問 健康運動普及員会(健康増進課内)
☎ 22-0506

茨城ばら会県西秋のバラ展

▼日時 10月27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
▼対象 市内在住の人
品 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

▼日時 10月21日(土)午後3時(受付は午後2時30分まで)
▼場所 つくば市役所
▼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、タガログ語、インドネシア語、シンハラ語など
▼相談内容 在留資格、法律相談など

物、帽子、歩きやすい服装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、保育士が見守ります。

▼参加費 無料
問 健康運動普及員会(健康増進課内)
☎ 22-0506

筑西市民ウォーキング 筑西を歩こう

一 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
／健康づくり奨励単位認定事業
午前10時~正午
ば国際会議場大会議室
▼日時 11月3日(日・祝)午前8時30分(雨天中止)
合場所 関城体育館
▼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丸山散策、約5kmから7kmのウォーキングを行います。
▼持参品 飲み

茨城いのちの電話 無料公開講座

▼日時 11月4日(月・振休)
午前10時~正午
▼場所 つくば国際会議場大会議室
▼講師 香山リカ氏(精神科医・北洋大学客員教授)
▼内容 自分を信じ、まわりに頼る精神科医がすすめる「ほど良い」生き方
▼定員 120人(先着順)
※申込方法など、詳しく述べる「ほど良い」生き方をご覧ください。

▼日時 11月6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)
問 関東信越税理士会下館支部
25-5930

外国人のための 無料相談会inつくば

県内に住む外国人の暮らしの悩みについて、無料で専門家に相談できます。

▼日時 11月10日(日)午前10時~午後3時(受付は午後2時30分まで)
▼場所 つくば市役所
▼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、タガログ語、インドネシア語、シンハラ語など
▼相談内容 在留資格、法律相談など

物、帽子、歩きやすい服装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、保育士が見守ります。

▼参加費 無料
問 健康運動普及員会(健康増進課内)
☎ 22-0506

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 11月6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)
問 関東信越税理士会下館支部
25-5930

相談

（平日午前9時~午後5時）
申問 茨城いのちの電話事務局
☎ 029-852-8505



問 関東信越税理士会下館支部
2階)
25-5930

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19日（土）午前10時～午後3時
▼場所＝市中央図書館ボランティア活動室
※秘密厳守、申込不要
問 県行政書士会県西支部 増戸 25-1907

筑西地方家族会

【心の相談支援】

期日＝11月20日（水）

期日＝11月26日（火）

いざれも…

▼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
の前日までに電話で

申問 筑西地方家族会 古池 090-1122-4697

税を考える週間に伴う
無料税務相談

▼日時＝11月13日（水）午前9時30分～正午
▼場所＝市役所 204会議室（本庁2階）
▼定

オレンジカフェあやめ

問 ぶらりサロン 仁平 080-6550-1579
▼日時＝11月3日（日・祝）午後1時30分～3時30分
▼場所＝市役所

ぶらりサロン

申問 リーガルサポート茨城支部 029-302-3166
▼日時＝11月6日・20日（水）午後1時30分～3時30分
▼場所＝ギャラリーおっここの室

申問 リーガルサポート茨城支部 029-302-3166
▼日時＝11月6日・20日（水）午後1時30分～3時30分
▼場所＝ギャラリーおっここの室

【相談受付電話番号】
029-823-7930
※相談無料

問 デイサービス笑福 加賀谷 48-8141
▼日時＝11月10日（日）午後1時～4時
▼場所＝市総合福祉センター（小林）

問 デイサービス笑福 加賀谷 48-8141
▼日時＝11月10日（日）午後1時～4時
▼場所＝市総合福祉センター（小林）

市民活動∞井戸端かふえ

- 日時＝11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14日（木）午後1時～4時	11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】 10月18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

司法書士や社会福祉士、税理士による成年後見、遺言、相続などの相談会を開催します。

▼日時＝10月26日（土）午前10時～午後3時
▼場所＝つくばカピオ4階小会議室
▼申込方法＝前日までに電話で予約

成年後見無料相談会

員＝5人（先着順）▼申込方法
11月1日（金）から相談の概略を電話で

申問 関東信越税理士会下館支部 25-5930

▼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＝生活支援について、介護短歌を作ろう▼持商品＝飲み物▼費用＝無料
問 オレンジカフェあやめ 田嶋 28-4339
▼日時＝11月10日（日）午前10時～正午
▼場所＝ディサービス笑福（細田）
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＝認知症の人の活動と参加の支援▼費用＝無料
※申込不要、送迎は要相談
問 デイサービス笑福 加賀谷 48-8141
▼日時＝11月10日（日）午後1時～4時
▼場所＝市総合福祉センター（小林）

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9月号 3枚
②常陽藝文9月号 1枚
③P H P 9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あきない世傳 金と銀（13）
高田郁著 8本
②源氏物語巻5（蛍・常夏・篝火・野分・行幸・藤袴・真木柱・梅枝・藤裏葉）
瀬戸内寂聴著 6本

►場所＝中央図書館

【問】中央図書館 24-3530

10月の納付 納期限:10月31日(木)

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

- ▶日時=① 1日・8日・15日・29日(金) 午後7時～
 ② 6日(水)、19日(火) 午前9時30分～
 ③ 10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=①6日(水)、19日(火) 午後7時～
 ②8日(金) 午前9時30分～
 ③10日(日) 午前10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29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

【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

振り込め詐欺、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～

ウクライナ人道危機救援金

※岡野 将司 様…3,000円 (9月10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9月能登半島大雨災害義援金

※令和6年7月25日からの大雨災害義援金

※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

□生活の困りごと無料相談(市) ※秘密厳守

区分	人 権	行 政
相談日時	11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



お知らせ版 2024

People 10.15



健康

※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	19日(火) 13:00~13:55	下館保健センター	令和5年 4月生
	20日(水) 13:00~13:55	明野保健センター	
3歳児 健康診査	15日(金) 12:50~13:55	明野保健センター	令和3年 5月生
	21日(木) 12:50~13:55	下館保健センター	
マタニティクラス ～パパママクラス～ (定員有・要申込)	14日(木) 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)	29日(金) 10:00~10:15	明野保健センター	令和6年 5月から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
1日(金)、7日(木)、 13日(水)、22日(金) 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

愛の献血

月 日	場 所	時 間
11月6日 (水)	市役所(本庁舎) 1階 東側エレベーターホール	10:00~16:00
11月13日 (水)	ホテルニューフたや	10:00~12:00 13:15~16:00
11月14日 (木)	関城支所	14:00~16:00

【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	1日・15日(金) 13:30~15:00	アルテリオ会議室 A・B
	7日・14日・ 21日・28日(木) 13:30~15:00 ※21日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関 城	6日(水) 13:30~15:00	関城コミュニティ センター大ホール
	5日(火) 13:30~15:00	明野保健センター ホール
協 和	12日・19日・26日(火) 13:30~15:00	あけの元気館
	1日・15日(金) 13:30~15:00 ※認知症予防体操教室	協和ふれあいセンター 集会室

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）☎ 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	12日・19日(火)、 22日(金)・26日(火) 13:30~15:00	アルテリオ
	1日・22日(金) 10:00~11:30	市総合福祉 センター(小林)
関 城	12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	関城コミュニティ センター
明 野	11日・25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。ぜひご活用ください。

【問】高齢福祉課（本庁2階）☎ 22-0526



見やすいユニークアーティザン
フォントを採用しています。

UD
Font