

# 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2

## 「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、児童世帯状況調書、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

### 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

#### 【総代定数】

参加品Ⅱ印鑑  
沢堀土地改良区の組合員 ▼持  
11月6日（水）▼対象Ⅱ井出蛭  
土地改良区（新治）▼投票日Ⅱ  
▼立候補届出場所Ⅱ井出蛭  
8時30分～30日（水）午後5時  
候補期間Ⅱ10月29日（火）午前  
▼告示日Ⅱ10月29日（火）▼立

#### 井出蛭沢堀土地改良区 総代選挙

## 案内

### 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

#### 自筆証書遺言書の 保管制度

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  
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

☎57-1007

関井出蛭沢堀土地改良区

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…  
6人

#### 健康づくり講演会

▼日時Ⅱ11月2日（土）午後2  
時～ ▼場所Ⅱ協和保健セン

▼申込方法Ⅱ10月30  
日（水）までに電話  
又はホームページで  
☎22-0535



#### いきいき寺子屋成人編 受講生追加募集

▼日時Ⅱ11月7日（木）午後6  
時30分～8時 ▼場所Ⅱ西部メ  
ディカルセンター講堂（大塚）  
▼内容Ⅱ健康講座「脊椎疾患つ  
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Ⅱ柴尾洋介氏・梶井英治  
氏（西部メディカルセンター）  
▼定員Ⅱ10人（先着順）▼持参  
品Ⅱ筆記用具 ▼費用Ⅱ無料

## 募集

▼申込方法Ⅱ10月30  
日（水）までに電話  
又はホームページで  
☎22-0535



す。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。  
関水戸地方務局下妻支局  
☎0296-43-3935

## 令和7年度入園願書の申込について

保育園・認定こども園(保育部分)・小規模保育事業所

4月から保育園・認定こども園(保育部分)・小規模保育事業所の利用を希望する人の1次募集の申請期間は、下記のとおりです。



期 日	こども課窓口	各支所窓口 (川島出張所は除く)
11月1日(金)	8:30~17:00	8:30~17:00
11月2日(土)	9:00~11:30	受付していません
11月5日(火)	8:30~17:00	8:30~17:00
11月6日(水)		
11月7日(木)	8:30~19:00	
11月8日(金)	8:30~17:00	

※必要書類など、詳しくはホームページをご覧ください。

【申】【問】 こども課(本庁1階) ☎24-2104

## 小栗判官まつりテント村出店者

小栗判官まつりのテント村出店者を募集します。

■ 日 時 12月1日(日) 午前9時~午後4時

■ 場 所 協和支所

■ 出店条件 1張り(5.4m×3.6m)

1/2張り(2.7m×3.6m)

※電源なし



■ 出 店 料

1張り:25,000円、1/2張り:12,500円

【市観光協会員】

1張り:20,000円、1/2張り:10,000円

■ 申込期限 10月23日(水)

※応募多数の場合は市内事業者優先で抽選します。必要書類など、詳しくはホームページをご覧ください。



【申】【問】 小栗判官まつり実行委員会事務局  
(商工観光課内) ☎20-1160

▼日時 11月30日(土) 午後1時~4時  
▼場所 IIイオンモール

脳卒中中県民公開無料講座  
「知ってますか?脳卒中」

脳卒中中県民公開無料講座  
「知ってますか?脳卒中」

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

消防体験、危険物火災実験など  
▼費用 無料 ▼申込方法 11月8日(金)までに電話又はFAXで

▼日時 11月9日(土) 午前9時30分~11時30分  
▼場所 II筑西広域消防本部(直井) ▼内容 II電気火災実験、暗脱出体験、消火体験、危険物火災実験など

筑西広域防火管理協議会  
防災教室

健康増進課(本庁2階)  
☎22-0506

ター(久地薬) ▼内容 II「いきいきと生きていくために」目の健康づくり  
▼講師 II国広和人氏(西部メディカルセンター) ▼持参品 II飲み物 ▼費用 II無料  
※申込不要

【MOS試験対策講座(365 World)】  
▼期間 11月14日(木)~令和7年1月23日(木)(1月2日

筑西地域職業訓練  
センター

申問 母子保健課(本庁1階)  
☎24-2115

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

員 25人 ▼持参品 II母子健康手帳 ▼費用 II無料 ▼申込方法 II11月20日(水)までに電話又はホームページで

▼日時 11月27日(水) 午前10時~11時30分  
▼場所 II明野保健センター ▼対象 II1歳6か月~概ね3歳の幼児と保護者(保護者のみの参加可) ▼定員 II25人 ▼持参品 II母子健康手帳 ▼費用 II無料 ▼申込方法 II11月20日(水)までに電話又はホームページで

子どもの「ほめ方」、「かわり方」のポイントについてお話しします。

子育て講座

申問 筑波大学附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター  
☎029-853-3696

ルつくば3階 ▼定員 II100人(先着順) ▼申込方法 IIホームページ又は電話で

申問 県立農業大学校  
☎029-292-0010

試験 II12月13日(金) ▼申込期間 II11月11日(月)~12月6日(金)

【研究科】

令和7年1月27日(月)~2月18日(火)

【農学科、畜産学科、園芸学科】  
試験 II前期:12月13日(金) / 後期:令和7年2月27日(木) ▼申込期間 II前期:11月11日(月)~12月6日(金) / 後期:令和7年1月27日(月)~2月18日(火)

講義と実習をバランスよく組み合わせた学習を通して実務能力を養えます。卒業生の多くが、農業関連企業や団体などに就職しています。

令和7年度茨城県立  
農業大学校入学生

申問 筑西地域職業訓練センター  
☎0296-75-1254

を除く毎週木曜日) 午後6時30分~9時30分 ▼定員 II15人 ▼講師 II小林香葉氏(スマイルぶらす教室長) ▼費用 II1万5000円(教材費別) ▼申込方法 II10月15日(火)から11月7日(木)の間に電話で

## 河川清掃に参加しませんか

未来を担う子ども達への支援プロジェクトとして、河川清掃活動に参加した親子に、生活必需品などの日用品の物資の支援を行います。

■ 日 時 11月30日(土) 午前10時～正午

■ 場 所 旧庁舎跡地駐車場

■ 対 象 18歳未満の子どもがいる親子

※小学生以下は親子同伴。

中学生・高校生は子ども

のみでも可。

■ 定 員 先着100組(参加者特典あり)

■ 参 加 費 無料

■ 申込方法 詳しくは、ホームページをご覧ください。



【申】【問】 しもだて紫水ロータリークラブ 片平

☎090-8684-2584

### 自衛官・陸上自衛隊 高等工科学校生徒(男子)

#### 【自衛官】

▼対象 18歳～33歳未満 ▼受

付期間 2年間をとおして受付

【陸上自衛隊高等工科学校生徒

#### (男子)】

▼対象 推薦・15歳から17歳未

満の人で学校長が推薦する人／

一般・15歳～17歳未満の人

▼受付期限 推薦 11月29日(金)

／一般・令和7年1月16日(木)

※詳しくは、ホーム

ページをご覧ください



申問 自衛隊茨城地方協力本部  
筑西地域事務所 ☎22・7239

### 真壁医師会准看護学院 入学試験

令和7年度の入学希望者を対

象に試験を実施します。

【推薦入学試験A方式(施設長

推薦)】

▼対象 真壁医師会会員・近隣医

師会員、並びに管内・近隣介護

福祉施設長が責任を持って推

薦する人など

【推薦入学試験B方式(高等学

校長推薦)】

▼対象 令和7年3月時点で高

等学校卒業見込みの人など

### 【社会人入学試験】

▼対象 高等学校・専門学校・

短期大学・大学のいずれか卒業

後、2年以上の就業経験のある

人など

いずれも……

▼試験日 11月3日(日・

祝) ▼定員 40人 ▼受験料

1万5000円 ▼申込方法 11

月21日(月)から28日(月)(平

日のみ)に願書を窓口へ持参又

は郵送で(必着)

※詳しくは、ホーム

ページをご覧ください



申問 真壁医師会准看護学院

☎22・7702

〒308・0841

二木成827・1

### 母子家庭等 自立促進講習会

【調剤薬局事務講座(全8回)】

▼日時 12月8日(日)～令和

7年2月16日(日)の間の日曜

日 午前10時～午後4時 ▼場

所 県青少年会館(水戸市)

【調剤薬局事務試験】

▼期日 令和7年2月22日(土)

▼場所 県母子寡婦福祉連合会

(水戸市)

いずれも……

▼対象 ひとり親家庭又は寡婦

で全日程出席でき、今後就労を

希望する人 ▼定員 20人(応

募多数の場合は抽選) ▼費用 無

料(ただしテキスト代・保険

料、試験代別途1万2724

円)

※交通費の一部支給には条件あ

り

▼申込方法 11月7日(木)ま

でに郵送又はFAXで

※詳しくは、ホーム

ページをご覧ください



申問 県母子寡婦福祉連合会

☎029・221・8497

FAX 029・221・8618

〒310・0065

水戸市八幡町11・52

ラーク・ハイツ内

### ウォークラリー大会

地図を使って問題を解きなが

ら、下館地区を歩きます。

▼日時 11月10日(日) 午前10

時～(受付・午前9時30分～)

▼集合場所 アルテリオ前広場

▼定員 先着60人(1チーム2

人・5人で参加) ▼持参品 運

動のできる服装、運動靴、マス

ク ▼申込方法 10月16日(水)



### 茨城県結城看護 専門学校入学試験

令和7年度の入学希望者を対

象に試験を実施します。

【指定地域就業選抜入学試験】

▼対象 筑西市・結城市・桜川

市・古河市へ就業を希望する高

校卒業見込みの人又は卒業した人

など

【公募制推薦入学試験】

▼対象 茨城県・栃木県内の高

校卒業見込みの人など

【学士・社会人入学試験】

▼対象 大学・短大の卒業見込

の人又は卒業した人など  
いずれも……

▼試験日 11月16日(土) ▼定

員 10人程度 ▼受験料 1万円

▼申込方法 10月21日(月)か

ら11月6日(水)の間(平日の

み)に願書を窓口へ持参又は郵

送で(必着)

※詳しくは、ホーム

ページをご覧ください

い。

申問 県結城看護専門学校

☎0296・33・1922

〒307・0001

結城市大字結城1211・7







## 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 11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

関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)

### 【定例会】

▼期日 11月26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で

申 関 筑西地方家族会 古池 ☎090・1122・4697

税を考える週間に伴う  
無料相談

▼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

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 関 関東信越税理士会下館支部 ☎25・5930

## 成年後見無料相談会

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 11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

申 関 リーガルサポート茨城支部 ☎029・302・3166

## ぶらりサロン

▼日時 11月6日・20日(水) 午後1時30分～3時30分 ▼場所 ギャラリーおこの室

▼対象 介護に悩んでいる人や地域の人の内容 6日…介護施設について理解しよう/16日…リハビリ体操(理学療法士と一緒に学ぼう) ▼費用 200円

関 ぶらりサロン 仁平 ☎080・6550・1579

オレンジカフェあやめ

▼日時 11月3日(日・祝) 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 ▼持参品 飲み物 ▼費用 無料

関 オレンジカフェあやめ 田嶋 ☎28・4339

## 認知症カフェ「笑福」

▼日時 11月10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 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

関 デイサービス笑福 加賀谷 ☎48・8141

歯のなんでも電話相談

歯医者さんに聞けないことや入れ歯、矯正、インプラントなど、歯に関する悩みや質問を受け付けます。

▼日時 11月10日(日) 午後1時～4時

【相談受付電話番号】 ☎029・823・7930

※相談無料

関 (一社) 茨城県保険医協会 ☎029・823・7930

## 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
- ③PHP 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あさひ世傳 金と銀(13) 高田郁著 8本
- ②源氏物語巻5(蛭・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

## 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

## 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＝① 6日（水）、19日（火）午後7時～  
② 8日（金）午前9時30分～  
③ 10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（いちばやく）※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～  
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	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	



※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)	ホテルニューつたや	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内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
明 野	5日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	12日・19日・26日(火) 13:30～15:00	あけの元気館
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。