



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

住民税非課税世帯に対する物価高騰対策給付金

物価高騰の影響が大きい住民税非課税世帯（世帯全員が非課税）を支援するため、給付金を支給します。

【申】【問】 社会福祉課（本庁2階） ☎22-0525



詳しくはこちら

対 象

令和6年12月13日時点で住民登録のある世帯のうち、令和6年度住民税非課税世帯

対象とならない世帯

- ・世帯員全員が、住民税が課税されている者の扶養に入っている世帯
- ・世帯員に住民税の未申告者がいる世帯（令和6年度住民税の申告などをし、期限までに世帯員全員が住民税非課税であることが確認できた場合には連絡してください）
- ・1月2日以降の海外転入者を含む世帯 など

支給金額

1世帯あたり **3万円**

18歳以下の子どもがいる場合、1人につき2万円を加算

給付金支給手続き

対象世帯には2月上旬に「支給のお知らせ」又は3月下旬に「支給確認書」が届きます。

「支給のお知らせ」が届いた世帯

令和5年度以降に住民税非課税世帯臨時特別給付金などを受給した世帯で、世帯状況や口座情報の異動がない世帯。

返信：不要

口座変更を希望する場合は、2月19日（水）までに社会福祉課へ問い合わせてください。

支給日

3月6日（木）予定

「支給確認書」が届いた世帯

対象世帯のうち「支給のお知らせ」の送付条件にあてはまらない世帯。確認書が届いていない場合は問い合わせてください。

返信：必要 4月30日（水）必着

必要事項を記入し、通帳の写しや本人確認書類などと一緒に返信してください。

支給日

確認書を受理した日の1～2か月後予定

こども加算分について

令和6年12月14日以降に生まれた子どもがいる場合は、令和7年4月30日（水）までに申請が必要です。こども加算分については別日の支給となります。

【申】【問】 こども課（本庁1階） ☎24-2104



詳しくはこちら

令和7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（火）～11日（金） 対 象：浄化槽設置工事完了が令和8年2月27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。	4月28日（月）～8月1日（金）
抽選会	4月27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：スピカビル地下1階多目的室	8月31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28日（月）～8月1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。	9月1日（月）～11月28日（金）

■ 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7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

ひとり親家庭対象 小・中学校入学祝品

新たに、小・中学校に入学されるお子さんがいる母子・父子世帯へお祝い品を贈呈します。

担当地区の民生委員が、3月にお祝い品をお届けします。



■ 対 象

市内在住の母子・父子世帯（生活保護受給世帯、保護者の親と同一世帯は除く）

※歳末援護金を受給申請した人は申請不要

■ 申込方法

3月9日（日）までに、住民票謄本を市社会福祉協議会（小林）又は市社会福祉協議会各支所に提出

※本所のみ土・日曜日も受付

【申】【問】 市社会福祉協議会 ☎ 22-5191

要申請

筑西市就学援助制度

公立の小中学校及び義務教育学校に通学している児童・生徒がいる家庭で経済的に困りの人に対して、学用品費や修学旅行費などの一部を援助しています。

■ 対 象 者

- 以下のすべてに該当する人
- ・筑西市に住民登録のある人
- ・就学援助の要件に該当する人



詳しくはこちら

■ 申込方法

5月上旬までに学校へ関係書類を提出してください。

現在援助を受けている人で、次年度も継続して受給を希望する場合も申請が必要です。

認定審査をする上で世帯員全員の所得情報が必要となります。世帯員の中で令和7年度市・県民税が未申告の人がいた場合、審査できませんので期日までに忘れずに申告してください。

【問】 学務課（本庁3階） ☎ 22-0181

国民健康保険

資格情報のお知らせ・資格確認書

マイナンバーカードの保険証利用登録状況に応じて、国民健康保険に加入されている人に、健康保険証の有効期限をむかえる前に「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」を順次送付しています。

7月中旬には一斉送付も予定しています。

■ 配送内容

マイナンバーカードの保険証利用登録を……している人

→「資格情報のお知らせ」が送付されます

していない人

→「資格確認書」が送付されます

【問】 医療保険課（本庁1階） ☎ 24-2103

要事前申請

国民年金保険料の前納申込

一定期間の保険料を事前にまとめて納付（前納）すると保険料が割引になります。また、新たな振替方法として「2年前納（4月開始）」が追加されました。初回振替日により振替対象期間が異なりますので、注意してください。

■ 持 参 品

【口座振替納付を希望する場合】

預金通帳及び口座届出印

【クレジットカード納付を希望する場合】

クレジットカード、同意書（カード名義が被保険者又は配偶者以外の場合）

いずれも……

来庁者の本人確認書類、被保険者の個人番号又は基礎年金番号が分かるもの、委任状（別世帯の人が手続きする場合）

■ 申込方法

市民課又は各支所の窓口で

【申】【問】 市民課（本庁1階） ☎ 24-2101



詳しくはこちら

日焼けや変色など、劣化していないリサイクル可能な農業用ビニール・ポリエチレンの回収を行います。申込方法や回収可能な農ビ・農ポリ、荷造り方法などについては、農政課へ問い合わせてください。

▼日時 2月28日（金）午前9時～正午 ▼場所 JA北つくば協和カントリエレベーター（八幡） ▼対象 協和地区の農家 ▼費用 処分料40円/kg、登録料1000円

【問】 農政課（本庁3階） ☎ 20-1161

農業用ビニール・ポリエチレンの回収

どなたでも加入することができ、支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。

▼対象 ① 次のすべての要件を満たす人 ② 20歳以上65歳未満の人 ③ 国民年金第1号被保険者（保険料免除者を除く） ④ 年間60日以上農業に従事している人

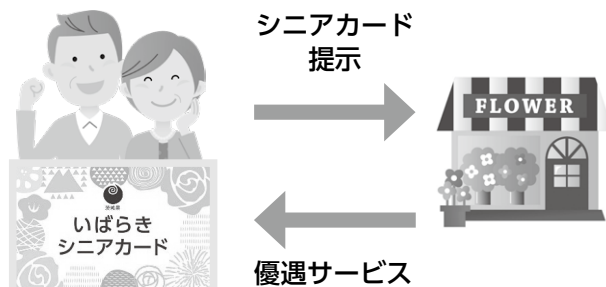
【問】 農業委員会（本庁3階） ☎ 20-1167

農業者年金加入受付中

・ 案 内 ・

いばらきシニアカード協賛店募集

65歳以上の人に配布している「いばらきシニアカード」の協賛店舗を募集しています。さまざまな優待サービスの提供や高齢者に優しいお店・施設として、日常的な声かけなどの協力をお願いします。



【申】【問】 県長寿福祉課
☎029-301-3326



詳しくはこちら

「介護マーク」をご利用ください

介護をしていることは、周囲から見ると分かりにくいことがあります。介護中であることを周りの人に理解してもらうために「介護マーク」を配付しています。ぜひご活用ください。



詳しくはこちら

配布場所 高齢福祉課、各支所

こんな時にお使いください

- ・介護していることをさりげなく周囲に知ってもらいたいとき
- ・外出先でのトイレに付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき



【問】 高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526

償却資産の申告はお済みですか

1月1日現在、市内に償却資産（事業用の機械や備品、太陽光発電設備など）を所有している個人又は法人は、申告が必要です。まだ申告をしていない人は、資産税課に申告書を提出してください。

問 資産税課（本庁2階）

☎22-0527

自動車を県内ナンバーに

転居などで茨城県に転入した人は、住民登録と併せて、自動車のナンバーを県内（水戸・土浦・つくば）のものに変更するようお願いします。

登録について……

申 問 土浦自動車検査登録事務所
☎050-5540-2018

自動車税について……

申 問 県税事務所 ☎24-9190

参加無料 男女共同参画映画上映・トークイベント

NPO法人はらんきょうの会と市の共催による、映画上映とトークイベントを実施します。

日 時 3月8日（土）

開場：午後0時30分～
上映：午後1時～

映 画 取り残された人々：日本におけるシングルマザーの苦境

トーク 持続する支援

～新たな女性支援法が求める地域における協働～

講師：NPO法人ウィメンズネット「らいず」理事

おおつかともこ
大塚朋子氏

場 所 アルテリオ集会室

定 員 120人（先着順）

申込方法 窓口、電話又はWebで
託児あり（要予約）



申込みはこちら

【申】【問】 市民協働課（月曜休） ☎23-1600



墓地管理者の変更届出を忘れずに

寺院墓地や共同墓地の経営者、管理者の変更があった場合は、墓地の経営許可事項変更届（管理者変更届）を忘れずに提出してください。

様式は、Web又は各提出先で入手できます。

提出先 環境課
又は各支所の窓口
へ直接持参

申 問 環境課（本庁2階）

☎24-2130



詳しくはこちら

募 集

親力アップセミナー

【新しい環境との上手なつき合い方】

▼日時 3月5日（水）午前10時～11時30分 ▼場所 アルテリオ研修室 ▼定員 15人

▼費用 500円（資料代）

▼申込方法 電話で予約

申 問 （公社）スコレ家庭教育振興協会 飯泉

☎080-5032-0305

国家公務員採用試験

【総合職試験：院卒者・大卒程度】

入場
無料

波山のタベ「追悼 村田あき子さん」

「波山のタベ」で毎回貴重なお話をしていただいた、板谷波山の愛孫・村田あき^{むらた}さんが昨年10月に亡くなりました。東京銀座の老舗呉服店の主人としての人生も紹介しながら、感謝を込めて、あき^{あき}さんを偲びます。

■ 日 時 3月2日(日) 午後5時開演

■ 場 所 アルテリオ集会室



村田あき子さん(左)と板谷波山(右)

【問】T's 設計室 ☎ 23-2607

当日は「ゆかりの品々」を揃えた、一夜限りのミニ展示会も同時開催します。そちらもぜひご覧ください。

▼受付期限 2月25日(火)
▼一次試験 3月16日(日)
【一般職試験・大卒程度】
▼受付期間 2月20日(木) 3月24日(月) ▼一次試験 6月1日(日)
【一般職試験・高卒者試験、社会人試験(係員級)】
▼受付期間 6月13日(金) 25日(水) ▼一次試験 9月7日(日)
申問 人事院関東事務局
☎ 048・740・2006
詳しくはこちら



子育て講座

子どもの「ほめ方」、「かかわり方」のポイントについてお話しします。お子さんと楽しい時間が増えるように一緒に学んでみませんか。

▼日時 3月19日(水) 午前10時~11時30分 ▼場所 明野保健センター ▼対象 1歳6か月~概ね3歳の幼児と保護者(保護者のみの参加も可) ▼定員 25人 ▼持参品 母子健康手帳 ▼費用 無料 ▼申込方

みなでウォーキングをして、ここからだをリフレッシュしましょう。動きやすい服装で参加してください。

歩く会に参加しませんか

健康運動普及員会(健康増進課内) ☎ 22・0506

歩きやすい服装 ▼参加費 無料

②蓬田天満宮周辺散策、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

健康増進課(本庁1階) ☎ 24・2115

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 3月2日(日) 午前8時30分~(雨天中止) ▼集合場所 小栗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蓬田天満宮周辺散策、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

健康増進課(本庁1階) ☎ 24・2115

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



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

▼日時 3月2日(日) 午前8時30分~(雨天中止) ▼集合場所 小栗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蓬田天満宮周辺散策、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

健康増進課(本庁1階) ☎ 24・2115

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

健康増進課(本庁1階) ☎ 24・2115

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



申込みはこちら

【健康推進員連絡協議会 協和支部】

▼日時 3月8日(土) 午前10時 ▼場所 ヒロサワ県西総合公園テニスコート前 ▼持参品 飲み物、タオル

※雨天中止

【健康推進員連絡協議会
明野支部】

▼日時 3月23日(日) 午前9時30分~11時(受付 午前9時~) ▼場所 宮山ふるさとふれあい公園管理棟前 ▼持参品 飲み物、タオル

※小雨決行

いづれも……

▼参加費 無料

申問 健康増進課(本庁2階) ☎ 22・0506

障がい者スポーツ大会

障害のある人のスポーツをとおした自立と社会参加を目的とした個人競技大会を開催します

▼期間 5月10日(土)~6月1日(日) ▼競技内容 陸上競技、水泳、アーチェリー、フライングディスクなど ▼場所 笠松運動公園(那珂市)ほか ▼申込期限 2月28日(金)

申問 障がい福祉課(本庁1階) ☎ 24・2105

詳しくはこちら

詳しくはこちら

詳しくはこちら

出会いパーティ

みなさんに素敵な出会いの機会を提供します。

▼日時 3月9日(日) 午後2時~4時30分 ▼場所 結城市民文化センターアクロス

▼対象 Aコース 30歳から49歳までの男女/Bコース 50歳から65歳までの男女 ▼定員 両コース各5人 ▼持参品 身分証 ▼参加費 男性3000円/女性1000円(前日、当日及び無断のキャンセルはキャンセル料10000円が発生します) ▼申込方法 2月14日(金)から3月7日(金)までに電話又はメールで

申問 NPO法人ベル・サポート ☎ 0280・87・7085

info@bell-support.net

筑西イングリッシュアイランド テーブルトーク

グループ英会話をします。初心者の方の参加も歓迎です。

▼日時 3月1日・8日・15日・22日・29日(土) 午前10時~11時30分 ▼場所 アルテリオ ▼参加費 無料

申問 筑西イングリッシュアイランド 篠崎 ☎ 090・4072・8337

詳しくはこちら

詳しくはこちら

詳しくはこちら

詳しくはこちら

詳しくはこちら

詳しくはこちら

詳しくはこちら

オレンジカフェ（認知症カフェ） ☎…費用無料

認知症に関する心配事、悩み相談もできます。

団 体	日 時	内 容	場 所	申・問
あやめ ☎	3月2日（日） 13時30分～15時30分	介護認定区分について 「どんぐり会」との交流	川島コミュニティ センター	オレンジカフェあやめ（田嶋） ☎28-4339
ぶらり サロン	3月5日・19日（水） 13時30分～15時30分	5日 ひな祭りを祝いま しょう 19日 若年性認知症の理解	ギャラリーおっこの室 （大町）	ぶらりサロン（仁平） ☎080-6550-1579 ※参加費200円
笑福 ☎	3月9日（日） 10時～正午	認知症の周辺症状の捉え 方を知る	デイサービス笑福 （細田）※送迎要相談	同左（加賀谷） ☎48-8141

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。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。

▼日時 3月6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 2月17日（月）から21日（金）までに電話又はWebで
☎22・5191
申込みはこちら

春蘭展

春蘭愛好家のみなさんが育てた蘭の展示会を行います。気軽に参加してください。

▼日時 3月8日（土）～9日（日）午前9時～午後4時
▼場所 川島コミュニティセンター
☎28・0320

相 談

結婚相談会 in 桜川

気軽に参加してください。

▼日時 3月9日（日）午後1時～5時
▼場所 桜川市大和ふれあいセンターシトラス
▼対象 成人独身男女及びその親族 ▼定員 10人（先着順）▼持参品 身分証明書 ▼費用 無料 ▼申込方法 2月17日（月）から26日（水）の正午から午後7時の間に電話で
☎090・8044・5408

筑西地方家族会

心の相談支援

▼期日 3月19日（水）

【定例会】

▼期日 3月25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 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
☎090・1122・4697

市民活動∞井戸端かふえ

市内で活躍中のボランティア団体との井戸端会議。

▶日時 3月7日（金）
午前10時～11時30分
▶場所 たちまち場・たろう（薬師町）
▶参加費 無料
☎090-1797-3045

歌声ピーチひろば

▶日時 3月5日（水）
午前10時～
▶場所 市シルバー人材センター
多目的ホール（二木成）
▶持参品 飲み物
▶参加費 200円（80歳以上無料）
☎090-1034-0117

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常陽藝文 1月号 1枚
②PHP 1月号 1枚
③文藝春秋 1月号 2枚
▶場所 市総合福祉センター（小林）

☎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駅の名は夜明 高田 郁著 7本
②瀬戸内寂聴訳 源氏物語巻9
（早蕨・宿木・東屋）
瀬戸内寂聴著 7本
▶場所 中央図書館

☎中央図書館 ☎24-3530

☐心配ごとと無料相談

※秘密厳守 ※よろず相談承ります。

区 分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	3月13日（木）午後1時～4時	3月7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】2月21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

2月の納付 納期限：2月28日(金)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
介護保険料（6期）	介護保険課	☎22-0528
国民健康保険税（8期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（8期）		

3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＝①2日・16日（日）午後1時30分～
②7日・14日・21日・28日（金）午後7時～
③11日・25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＝①2日・16日（日）午前10時30分～
②11日（火）午後7時～
③14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＝市内：310円（高校生210円）
市外：460円（高校生310円）※当日徴収
▶申込み＝2月18日（火）から電話で

市体育施設 3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

※喫茶枝おり 様…3,800円（12月20日現在）

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※セキショウふれあい基金 様…500,000円

※匿名 様…200,000円

※（一社）下館法人会下館地区会女性部会 様
…122,750円

※郡 均 様…50,000円

※下館ターゲットバードゴルフ協会 様…26,022円

※匿名 様…10,000円（1月15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

【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	3月13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	令和6年11月生まれ のお子さん
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

3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	4日(火) 13:00～13:55	下館保健 センター	令和5年 8月生
	5日(水) 13:00～13:55	明野保健 センター	
3歳児 健康診査	6日(木) 12:50～13:55	下館保健 センター	令和3年 9月生
	7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)	9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)	13日(木) 10:00～10:15	明野保健 センター	令和6年 9月から11月生

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎24-2115

3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
3日(月)、14日・21日(金)、 25日(火) 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
3月5日(水)	協和コミュニティ センター	9:30～12:00 13:00～15:30
3月12日(水)	ホテルニューつたや	10:00～12:00 13:15～16:00

【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



3月の健康運動教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下 館	6日・13日・27日(木) 13:30～15:00	下館武道館 1階
	7日・21日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関 城	5日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティ センター大ホール
明 野	4日・25日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	11日・18日(火) 13:30～15:00	あけの元気館
協 和	7日・21日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	28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

3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	4日・11日・18日・25日(火)、 14日・28日(金) 13:30～15:00	アルテリオ
	14日・28日(金) 10:00～11:30	市総合福祉 センター（小林）
関 城	4日・18日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	5日・12日・19日・26日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティ センター
明 野	3日・17日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協 和	5日・19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。その他、地域で多くの会場があります。詳しくはホームページをご覧ください。また、体操の動画も配信していますのでぜひご活用ください。

【問】高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526

