



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

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

申請先
市民課
各支所

国民年金第1号被保険者が出産した場合に、産前産後の国民年金保険料の納付が一定期間免除されるものです。

免除の内容

■ 対象 = 国民年金第1号被保険者で
平成31年2月1日以降に出産した人

国民年金第1号被保険者
20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者
とその家族、学生、無職の人など

	保険料負担	年金受給額	
国民年金納付者 ※全額納付者	納付	国庫負担分	保険料分
通常の免除制度 (全額免除の場合)	免除	国庫負担分	なし
産前産後期間の 免除制度	免除	国庫負担分	保険料分

- 産前産後期間の免除制度は「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます(国民年金保険料の全額免除を受けた場合、将来の給付額は全額納付時と比べて2分の1となります)。
- 産前産後期間は付加保険料が納付できます。
- 産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付(返金)されます。

保険料納付が免除される期間 (色のついた部分が免除期間)

	3か月前	2か月前	1か月前	当月	1か月後	2か月後	3か月後
単胎の人				出産予定日			
多胎の人				出産予定日			

- 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

届出をしないと免除にはなりません

- 出産予定日の6か月前から届出ができ、手続きには書類が必要です。
- 出産後の届出はいつでも可能です。



手続きに必要なもの

- 来庁者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 被保険者の基礎年金番号がわかるもの
- 母子健康手帳
- 出生証明書など、出産日及び親子関係を明らかにする書類(別世帯の子の場合)
- 委任状(別世帯の人が手続きに来庁する場合)

現在保険料免除制度を利用して
いる人も手続きしてください。



詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

【申】【問】市民課(本庁1階) ☎24-2101

補償金の支給

ハンセン病元患者のご家族へ

対象となる人に補償金を支給します。秘密は守られますので、まずは相談してください。この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。



詳しくはこちら

■ 保証金額 ①180万円 ②130万円

■ 請求期限 令和11年11月21日(水)

■ 対象

- ①配偶者(事実婚も含む)、親、子、親・子の配偶者及び配偶者の親・子など
- ②兄弟姉妹、祖父母、孫、祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫など

【申】【問】 厚生労働省補償金相談窓口

☎03-3595-2262

期間延長

HPVワクチンキャッチアップ接種

昨年の夏以降の大幅な需要増により予防接種を受けられなかった人がいたため、全3回の接種を公費で受けられるよう、1年間の経過措置を設けることが厚生労働省で決定されました。



詳しくはこちら

■ 対象 以下のすべてに該当する人

- ・接種日当日、筑西市に住民登録がある
- ・令和4年4月1日から令和7年3月31日に1回以上HPVワクチン予防接種を受けている
- ・平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ

■ 期限 令和8年3月31日(火)

※キャッチアップ期間中に1回以上の接種を実施している人が対象です。希望する人は令和6年度中の接種開始を検討してください。

【問】 健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

全国健康保険協会(協会けんぽ) 加入者のみなさんへ

令和7年度保険料率のお知らせ

協会けんぽの健康保険料率は、加入者のみなさんの医療費などに基づき、都道府県ごとに設定されています。

※協会けんぽでは、みなさんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりするなどの取組みが2年後の健康保険料率に反映される「インセンティブ(報奨金)制度」を導入しています。今回は、令和5年度の取組結果が反映された保険料率となります。

■ 茨城支部の健康保険料率

・9.66%から9.67%に引き上げ

■ 介護保険料率(全国一律)

・1.6%から1.59%に引き下げ

※令和7年3月分(4月納付分)から変更

【問】 協会けんぽ茨城支部 ☎029-303-1500

お得に健診! 付加健診リニューアル

令和6年度から、生活習慣病予防健診(一般健診)を受診する人のオプションとして付けることができる付加健診の補助対象者を拡大しました。

また、令和5年度から自己負担額が減額され、さらにお得に受診できるようになりましたので、付加健診の利用もぜひ検討してください。

■ 補助対象年齢

令和5年度まで	令和6年度から
40、50歳	40、45、50、55、60、65、70歳

■ 付加健診の自己負担額

4,802円 $\xrightarrow{2,113 \text{ 円減額}}$ 2,689円

立候補予定者説明会

4月20日(日)に行われる筑西市長選挙及び筑西市議会議員補欠選挙の立候補予定者説明会を開催します。

▼日時 3月25日(火) 午前10時

▼場所 市役所4A・4B研修室(本庁4階)

▼選挙管理委員会(本庁4階)

☎24-2178

こども宇宙プロジェクトの延期

「筑西市×こども宇宙プロジェクト」では、12月に宇宙に向けてモザイクアートを打上予定でしたが、NASAの打上スケジュールが遅延しているため、4月に延期となります。最新情報を随時Webで更新しているので確認してください。

☎22-0182



詳しくはこちら

マル福・はぐくみ受給者証の更新

4月から新たに中学1年生に

案内

野焼きは法律で禁止されています

「近所でごみを燃やしていて、煙たくて困っている」という苦情が多く寄せられています。野焼きの煙・臭い・灰などは、知らないうちに遠くまで飛散しています。近隣住民に迷惑をかけるほか火災の原因にもなりますので、絶対に行わないでください。



詳しくはこちら

火を扱う場合は、細心の注意を払いましょう

- キャンプファイヤーや芝焼などは例外ですが、悪臭や煙などで苦情が寄せられた場合には、指導の対象となります。風向きなどを考慮し、民家などに悪臭や煙が飛散しないようにしてください。
- 火災と紛らわしい煙や炎が上がる場合は、あらかじめ消防署へ届出をしてください。

法律に違反していませんか

- 家庭や事業所から排出されるごみの野外焼却（野焼き）は法律で原則禁止されています。処理基準に従わない施設での焼却も違法となります。
- ごみの違法な焼却行為は、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金又はこの両方が科せられます（法人は3億円以下の加重罰）。



野焼きを見かけたら通報してください

- ・不法投棄110番 ☎0120-536-380
- ・休日・夜間で緊急の場合：
筑西警察署 ☎24-0110

【問】環境課（本庁2階）☎24-2130

固定資産課税台帳の閲覧 土地・家屋縦覧帳簿の縦覧

固定資産課税台帳の閲覧

固定資産税の納税義務者は、その関係する固定資産についての台帳を閲覧することができます。

- 期間 4月1日（火）～令和8年3月31日（火）
- 閲覧できる人 納税義務者、借地人、借家人

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

- 期間 4月1日（火）～30日（水）
- 縦覧できる人 納税者
いずれも……
- 閲覧・縦覧場所 資産税課
- 持参品 運転免許証など本人確認ができるもの
※必要書類など、詳しくは問い合わせてください。

【問】資産税課（本庁2階）☎22-0527

なる人の医療費助成制度（マル福・はぐくみ）受給者証を更新し、保護者宛に郵送します。
▼対象Ⅱ平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの人
問 医療保険課（本庁1階）
☎24-2103

パスポートが変わります

令和7年3月24日の申請受理分から偽造・変造対策を強化した新しいパスポートの発給が開始されます。交付には、土・日・祝日を除いて11日間程度かかります。海外旅行や出張を検討している人は、余裕を持って申請

農用地区域の変更申出を受け付けます

▼期間Ⅱ4月7日（月）～18日（金）
農用地区域の変更申出を受け付けます
【5年用】
オンライン申請…1万9000円
／窓口申請…1万1300円
【10年用】
オンライン申請…1万5900円
／窓口申請…1万6300円
【甲 閩 市民課（本庁1階）
☎24-2101

AEDの貸出し

市内地域団体や市民が行う営利目的ではない各種行事で、参加者が心肺停止状態に陥ったときの救命活動に備え、AEDを貸し出します。
▼貸出期間Ⅱ貸出しを受けた日を含めた7日間
▼貸出条件Ⅱ医療従事者又は普通救命講習などを受講済みで、その証明書などの提示ができる人を配置すること
▼申込方法Ⅱ貸出しを受けたい日の5日前（平日のみ）までに必要書類を窓口持参
申込みはこちら
☎22-0506



詳しくはこちら

☎20-1161

問 農政課（本庁3階）

問 健康増進課（本庁2階）



申込みはこちら

駐在所の電話回線統合

4月1日(火)から、市内駐在所の電話回線を筑西警察署で一括して受理することになりました。駐在所の電話回線は3月31日(月)をもって終了します。事件、事故などで至急警察に連絡する人は「110番」へ、相談がある人は「#9110」へかけてください。

関西警察署 ☎24・0110

自動車税(種別割)の減免制度

障害者手帳を持っている人な

どに対し、一定の条件を満たす場合、申請により自動車税(種別割)が減免となる制度があります。

▼対象①心身に障害のある人が使用する自動車②心身に障害のある人の移動のために、生計を一にする人などが使用する自動車

▼減免台数①障害のある人1人につき1台(軽自動車を含む)自動車税について……

関西事務所 ☎24・9190

軽自動車税について……

関西市民税課(本庁2階)

☎24・2113

けんせい春フェス

初開催
参加無料

地域の小中学生の活動発表の場で、子どもたちが楽しめる盛りだくさんの生涯学習のイベントです。

日 時 3月22日(土) 午前9時～午後3時

場 所 県西生涯学習センター(野殿)

イベント内容の一例



※キッチンカーや地域おこし協力隊の出店があります。詳しくはホームページをご覧ください。



【問】県西生涯学習センター ☎24-1151

募 集

学びの講座

【お腹健康教室】

▼日時 3月26日(水) 午前10時～11時30分

▼場所 明野いきがいセンター
▼対象 市内在住で65歳以上の
人

▼定員 20人

▼内容 腸の健康と免疫など

▼講師 古河ヤクルト販売

▼持参品 筆記用具

▼費用 無料

▼申込方法 3月17日(月)から24日(月)までに電話で

関西市民協賛会

☎22・5191

筑西地域職業訓練センター

【パソコン基礎講座】

▼期間 4月11日(金)～7月22日(火) (4月29日・5月6日を除く毎週火・金曜日)

▼費用 2万円(教材費別)

▼講師 富岡彰氏(元小学校教諭)

【簿記3級基礎講座】

▼期間 4月15日(火)～6月6日(金) (4月29日・5月6日)

▼費用 1万5000円(教材費別)

▼講師 塚本まや氏(職業訓練講師)

いづれも……

日を除く毎週火・金曜日)
▼費用 1万5000円(教材費別)

▼講師 塚本まや氏(職業訓練講師)

いづれも……

▼時間 午後6時30分～9時30分

▼定員 15人(先着順)

▼申込方法 3月17日(月)から4月4日(金)までに窓口又は電話で

関西地域職業訓練センター
☎0296・75・1254

スキルアップセミナー

仕事に必要な資格取得やレベルアップに役立つ各種講座を開催しています。開催情報は随時更新されます。

関西産業技術専門学院
☎24・1714

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 4月6日(日) 午前9時～(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明野コミュニティセンターから雲井宮郷造神社周辺、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

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

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 4月3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6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

浦島草まつり 入場無料

春の若竹と浦島草の咲く中で、日本の楽器の演奏とオカリナ演奏、子どもたちの合唱を楽しみませんか。お気軽にお越しください（雨天中止）。

- 日時 4月13日(日) 午前9時～正午
- 場所 本郷集落の竹林（関本肥土 367 番地）
- イベント内容の一例



※麦茶の無料配布（午前9時30分～）もあります。

【問】 関本肥土まつり実行委員会 岩崎
☎080-1156-0592

筑西市さくらまつり

地元のグルメやステージイベントが楽しめるイベントです。ぜひご来場ください。

- 日時 3月23日(日) 午前10時～午後4時 ※雨天決行
- 場所 フードスクエアカスミ下館南店 隣の市道（歩行者天国）
- 内容 10:00～ 開会式
10:30～ ステージイベント
15組以上が大集合！



新鮮野菜の
特売も注目！

地元グルメも
いっぱい！

地元高校生も
大活躍！

【問】 下館さくらまつり実行委員会 須藤
☎090-1129-7689



詳しくはこちら

- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 3月17日(月)から21日(金)までに電話又はWeb
- ▼申間 市社会福祉協議会 ☎22・5191
- ▼桶口雷神社 春の大祭
- 太々神楽奉納及び湯立祭神事を行います。湯立祭では今年の吉凶と雷を湯立により占めます。気軽に参加してください。
- ▼日時 4月6日(日) 午前10時～午後4時（太々神楽奉納…午前10時～湯立祭神事…午後3時～）
- ▼場所 桶口雷神社
- ▼氏子総代 中西 ☎090・2726・8692
- ▼英語であそぼ 楽しい英語教室
- 子どもたちがグローバルな活動ができるようにするため生きてはたらく英語を学びます。
- ▼日時 4月5日(土) ①午後1時30分～②午後2時40分
- ▼場所 アルテリオ研修室
- ▼対象 ①4歳～年長②小学生
- ▼定員 15人
- ▼持参品 飲み物

英語であそぼ 楽しい英語教室

- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 電話で予約
- ▼申間 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117
- ▼筑西リズム体操下館教室 体験会(全10回)
- ▼日時 4月8日(火) 午後1時30分～3時
- ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)
- ▼対象 女性のみ
- ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル、運動靴
- ▼講師 竹江みゆき氏(羽田モダンバレエ研究所講師)
- ※初回無料、申込不要
- ▼申間 筑西リズム体操 鈴木 ☎090・2679・5571



申込みはこちら

- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 電話で予約
- ▼申間 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117
- ▼筑西リズム体操下館教室 体験会(全10回)
- ▼日時 4月8日(火) 午後1時30分～3時
- ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)
- ▼対象 女性のみ
- ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル、運動靴
- ▼講師 竹江みゆき氏(羽田モダンバレエ研究所講師)
- ※初回無料、申込不要
- ▼申間 筑西リズム体操 鈴木 ☎090・2679・5571

不動産無料相談会

- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 電話で予約
- ▼申間 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117
- ▼筑西リズム体操下館教室 体験会(全10回)
- ▼日時 4月8日(火) 午後1時30分～3時
- ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)
- ▼対象 女性のみ
- ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル、運動靴
- ▼講師 竹江みゆき氏(羽田モダンバレエ研究所講師)
- ※初回無料、申込不要
- ▼申間 筑西リズム体操 鈴木 ☎090・2679・5571

相談

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談に応じます。

- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 電話で予約
- ▼申間 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117
- ▼筑西リズム体操下館教室 体験会(全10回)
- ▼日時 4月8日(火) 午後1時30分～3時
- ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)
- ▼対象 女性のみ
- ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル、運動靴
- ▼講師 竹江みゆき氏(羽田モダンバレエ研究所講師)
- ※初回無料、申込不要
- ▼申間 筑西リズム体操 鈴木 ☎090・2679・5571

遺言・相続に関する 無料法律相談

遺言や相続の手続きで知りたことなどを相談してください。

- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 電話で予約
- ▼申間 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090・1034・0117
- ▼筑西リズム体操下館教室 体験会(全10回)
- ▼日時 4月8日(火) 午後1時30分～3時
- ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成)
- ▼対象 女性のみ
- ▼持参品 ヨガマット又はバスタオル、運動靴
- ▼講師 竹江みゆき氏(羽田モダンバレエ研究所講師)
- ※初回無料、申込不要
- ▼申間 筑西リズム体操 鈴木 ☎090・2679・5571



詳しくはこちら

オレンジカフェ（認知症カフェ） 無…費用無料 預…要予約 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
ぶらりサロン	4月2日・16日（水） 13時30分～15時30分	2日 災害への備えの確認 16日 高齢者の虐待とは	ギャラリーおっこの室	ぶらりサロン（仁平） ☎080-6550-1579 ※参加費 200円
あやめ 無	4月6日（日） 13時30分～15時30分	フレイル対策 女方玉三郎の講話	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
恵 無 予	4月12日（土） 10時～11時30分	五行川沿いの散歩と花見	三岳荘小松崎病院 外来棟	認知症疾患医療センター ☎24-2410 4月7日（月）までに申込み
笑福 無	4月13日（日） 10時～正午	認知症の人・高齢者の安全を守る	デイサービス笑福（細田）※送迎要相談	同左（加賀谷） ☎48-8141

People

多言語に対応

がデジタルブックで読める

カタログポケットで「広報筑西ピープル」がデジタルブックで読めます。文字を拡大したり、音声読み上げにも対応。ぜひ活用ください！

対応言語 日本語、英語、韓国語、中国語繁体字、中国語簡体字、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語

カタログポケットを使ってみる

アプリ版 インストールはこちら ▶▶

ブラウザ版 インストール不要



無料税務相談

税に関する事なら何でも相談してください。

▼日時 4月2日・16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）

※予約不要、直接会場へ

関東信越税理士会下館支部
☎25・5930

筑西地方家族会

家族の心の病気で悩んでいる人が、悩みを相談したり、知識

を身につけたりできます。

【心の相談支援】

▼期日 4月16日（水）

【交流会】

▼期日 4月22日（火）

▼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

申問 筑西地方家族会 古池
☎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 = 4月4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

歌声ピーチひろば

▶日時 = 4月2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）

申問 NPO法人地球の保健室 高久
☎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 2月号 1枚
②PHP 2月号 1枚
③文藝春秋 2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

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	4月10日（木）午後1時～4時	4月4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】3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

【やまびこ朗読ボランティア（1本90分）】

①永遠のおでかけ 益田ミリ著 6本
②瀬戸内寂聴訳 源氏物語巻10
（浮舟・蜻蛉・手習・夢浮橋）
瀬戸内寂聴著 7本

▶場所 = 中央図書館

問 中央図書館 ☎24-3530

4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=①4日・11日・18日・25日(金) 午後7時～
②6日・27日(日) 午後1時30分～
③15日・29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=①6日・27日(日) 午前10時30分～
②8日・22日(火) 午後7時～
③18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=3月25日(火)から電話で

市体育施設 4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

ワークステーション

仕事駅ちくせい をご利用ください

筑西市就労支援・企業情報発信サイト



お礼とご報告

寄付

～筑西市へ～

子育てのために

※認定こども園西方いずみ幼稚園 様…40,000円
(2月5日現在)

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※筑西市地域女性団体連絡会 様…50,000円
(2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
- ※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 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	4月10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

4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	17日(木) 13:00～13:55	明野保健センター	1歳7か月になるお子さん ※対象者には個別に通知
3歳児健康診査	11日(金) 12:50～13:55	下館保健センター	3歳6か月になるお子さん ※対象者には個別に通知
マタニティクラス～ママクラス～	16日(水) 9:30～9:40	明野保健センター	妊婦さん (定員有・要申込)
マタニティクラス～パパママクラス～	30日(水) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さんとその夫 (定員有・要申込)

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

4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
15日・22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

愛の献血

月日	場所	時間
3月21日(金)	ファミリーマート 筑西横塚店	9:30～11:00
3月30日(日)	DCM筑西横島店	10:00～12:15 13:30～16:00

【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



4月の健康運動教室（予約不要）

地区	日時	会場
下館	3日・10日・17日・24日(木) 13:30～15:00 ※17日は認知症予防体操教室	下館武道館 1階
	4日・18日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関城	2日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティセンター大ホール
明野	1日・8日・15日・22日(火) 13:30～15:00 ※22日は認知症予防体操教室	明野保健センター ホール
協和	4日・18日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	25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

4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	1日・8日・15日・22日(火)、 29日(火・祝)、11日・25日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室 ※11日のみ地下練習室
	11日・25日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター（小林）
関城	1日・15日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	2日・9日・16日・23日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティセンター
明野	7日・21日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター
協和	2日・16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



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。

UD-FONT