



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

冷蔵庫・エアコン・テレビ・LED照明器具対象

省エネ家電への買換えに助成金を交付します

1世帯
最大
2万円

家庭における二酸化炭素の排出量の削減を図るため、既存の家電製品から省エネ家電製品への買換えに助成金を交付します。



詳しくはこちら

対象者

- ・ 4月1日以降に筑西市内の店舗から新品の助成対象省エネ家電製品を合計10万円(税込)以上購入した人
- ・ 申請日時点で市に住民登録がある人
- ・ 自ら居住する市内の住宅に対象家電を設置した人
- ・ 既存の家電を省エネ家電に買い換え、かつ、既存の家電を指定引取場所で廃棄した人又はLED照明器具を設置し、LED以外の照明器具を適正な方法で廃棄した人
- ・ 世帯員全員が市税などを滞納していない人

※1世帯あたり1回限り。今までに助成の交付を受けた人及び世帯は対象外です。

対象家電

下記の目標年度で省エネルギー基準達成率100%以上の省エネ家電製品

- ・ 冷蔵庫 (2021年度)
- ・ エアコン (2027年度又は2029年度)
- ・ テレビ (2026年度)
- ・ LED照明器具 (2020年度)

緑色のこのマークが目印です！



目標年度〇〇〇〇年度
※目標年度にご注意ください。

助成額

購入費用の合計額に応じて助成します。
※設置工事費、処分料は対象外

購入額(税込)	助成額
10万円以上20万円未満	1万円
20万円以上	2万円

提出書類

- ・ 交付申請書兼請求書
- ・ メーカー発行の保証書の写し
- ・ 省エネ基準100%以上が確認できる書類
- ・ 領収書
- ・ 特定家庭用機器廃棄物管理票(リサイクル券)の写し(LED照明器具を除く)
- ・ 対象機器の設置前後の写真(LED照明器具のみ)
- ・ 振込指定口座の通帳の写し など

※各書類の注意事項は、ホームページをご覧ください。

申請方法

5月7日(水)から提出書類を環境課窓口で受け付けます。

※受付は、予算枠に達するまでの先着順になります。

【申】【問】環境課(本庁2階) ☎24-2130

・ 案内

75歳になる世帯主のみなさんへ

国民健康保険に加入していて、今年度75歳になる世帯主は、誕生月から「後期高齢者医療制度」に移行します。国民健康保険税は、年金天引きから納付書又は口座振替での納付に変更となります。

▼初回納付月11月

※税額は、75歳の到達前月までで計算されています。詳しくは、7月中旬に送付する納税通知書を確認してください。

☎ 医療保険課(本庁1階)

☎ 24-2103

家庭用蓄電システム
設置費用の一部補助

▼補助額11上限5万円

▼定員11予算枠に達するまで

(先着順)

▼申込方法11設置工事着工の7日前(新築住宅の場合は引渡しの日前)までに、申請書を窓口へ持



詳しくはこちら

申問環境課(本庁2階)

☎ 24-2130

筑西市国民健康保険・後期高齢者医療制度 人間ドック健診費の一部を助成します

生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病の人又はその予備群が増加しています。年に一度は健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。

令和7年度中に、市が実施する成人集団健診又は医療機関健診を受診する人は人間ドック健診費の助成対象外です。**重複受診した場合、あとから受診した健診の助成額を返還していただきます**ので注意してください。

【申】【問】 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

対象

- ・40歳以上の筑西市国民健康保険の人（国保税を完納している人）
※ドック健診の当日までに、社会保険などに加入した人を除く
- ・市内在住の後期高齢者医療制度の人（後期高齢者医療保険料を完納している人）

健診内容

短期人間ドック、脳ドック、併診ドック（短期人間ドック+脳ドック）
※脳ドック、併診ドックの助成は3年に1回です。
令和5・6年度に脳ドック、併診ドックの助成を受けた人は、今年度は短期人間ドックのみが対象となります。

助成対象期間

筑西市国民健康保険の人：
6月1日（日）～令和8年3月31日（火）
後期高齢者医療制度の人：
6月1日（日）～令和8年1月31日（土）

助成額 ※今年度は助成額を増額しています

種類	助成額
短期人間ドック	30,000円
脳ドック・併診ドック	35,000円

健診医療機関（12か所）

茨城県西部メディカルセンター、協和中央病院、城西病院、平間病院、結城病院、自治医科大学健診センター、さくらがわ地域医療センター、筑波記念病院、筑波学園病院、筑波大学附属病院、筑波メディカルセンター、とちぎ健診プラザ

申請から助成金決定の流れ

- ①健診医療機関に受診の予約を入れる。
- ②予約後、人間ドック健診費助成金交付申請書を医療保険課又は各支所に提出する。
（いばらき電子申請・届出サービスからオンライン申請可。）
申請書の提出は、**下の表の期限**までに行ってください。申請期限を過ぎた場合は、**人間ドック健診費を助成できない**ことがあります。申請期間内に提出できない場合は、連絡してください。

健診月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2・3月
提出期限	4月末	5月末	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末

- ③受診日の2週間前までに決定通知と助成券が郵送される。
- ④ドック健診の当日、健診医療機関に助成券を提出する。

人間ドック検査項目の中に、胸部X線・胃部X線・便潜血がない場合には、集団検診で実施する肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診が受診できますので、事前に確認してください。

オンライン申請



筑西市
国民健康保険
申請はこちら



後期高齢者
医療制度
申請はこちら

带状疱疹ワクチン（定期予防接種）のお知らせ

高齢者などの重症化予防のため、予防接種法（B類）に基づく定期接種が開始されます。带状疱疹ワクチンは2種類あり、接種回数・接種方法などに違いがありますので、どちらかを選択し接種してください。



■ 接種期間

令和8年3月31日（火）まで

■ 接種対象

- ① 令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
 - ② 101歳以上の人（令和7年度のみ）
 - ③ 60歳以上65歳未満の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人（免疫機能の障害で身体障害者手帳1級相当）
- ※通知（①、②の人のみ）を郵送します。

■ 場 所 ※要予約

带状疱疹予防接種協力医療機関

■ 助成額

- ・不活化ワクチン **6,000** 円（上限2回）
- ・生ワクチン **3,000** 円（1回）

※接種費用は医療機関により異なります。
接種費用と助成額の差額が自己負担となります。

■ 持参品

保険資格を確認できるもの、接種料金、通知
※予診票は医療機関にあるものを使ってください。
市外及び県外で接種を希望する人は事前に問い合わせください。



詳しくはこちら

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

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。



	期 日	会 場
成人集団健診	5月14日(水)～16日(金)、 18日(日)～23日(金)	明野保健センター
女性集団検診	5月29日(木)～31日(土)、 6月2日(月)、3日(火)	下館保健センター
	6月4日(水)～7日(土)	協和コミュニティセンター

予約方法

電話

4月21日(月)～24日(木) 午前9時～午後5時
☎ 0570-077-150

Web

4月20日(日) 午前9時から健診(検診)を受ける日の2日前(休日を除く)の正午まで



【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506

筑西市洪水ハザードマップの配布

洪水ハザードマップを更新しました。今まで対象外だった地域も、新たに対象となった場合があるので、ハザードマップを確認してください。



更新内容

- ・県管理中小河川の洪水浸水想定区域追加
大谷川（県管理部分）、観音川、大川、糸繰川、高木川、内沼川、北台川が追加されました。
- ・マップ縮尺及び地区分けの変更
縮尺を大きくし、市内を5地区に区分けすることで、より見やすくなりました。



詳しくはこちら

—— 四谷学院高等学校の避難所利用について ——

四谷学院高等学校（旧下館北中学校）については、学校側と協定を締結し、引き続き避難所として利用できます。

開設する場合は、お知らせをします。（未開設時の利用はできません。）

【問】消防防災課（本庁4階） ☎ 24-2132

若年層の性暴力被害予防月間

4月は、若年層の性暴力被害予防月間です。進学や就職など新生活が始まる時期であり、10代や20代の若年層が性犯罪や性暴力の被害に遭うリスクが高まります。



詳しくはこちら

被害に遭ったかと思ったら…

電話で相談を受け付けています。

#8891

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター

#8103

性犯罪被害相談センター



【問】市民協働課(アルテリオ) ☎23-1600

筑西市犯罪被害者等支援条例を制定

市では、犯罪被害者やその遺族に対する支援に取り組むための条例を制定し、施行しました。

犯罪被害者の支援は、誰もが安心して暮らすことのできる地域社会のために必要な支援です。

相談窓口の設置

被害者が抱える問題について、情報提供や助言をし、必要に応じて、警察など関係機関と連絡調整を行います。

■ 市民安全課

☎24-2131

■ いばらき被害者支援センター

☎029-232-2736

1人で悩まず
相談してください



見舞金の支給 ※要件あり

・遺族見舞金 30万 ・重傷病見舞金 10万

詳しくは、市民安全課まで問い合わせてください。

【申】【問】市民安全課(本庁2階) ☎24-2131

まちづくりサロンを 利用しませんか

市では、市民団体などが行う公益的な活動を支援するために、アルテリオ2階に「ちくせい市民協働まちづくりサロン」を開設しています。
打合せコーナー、印刷機、大判プリンター、紙折り機などの貸出しをしていますので、ぜひ

利用してください。
▼利用時間 午前9時～午後5時(月曜休)
▼対象 公益的な活動のために利用する団体及び個人
※設備利用に申込みが必要な場合があります。詳しくは、Webをご覧ください。
【申】市民協働課(アルテリオ)



詳しくはこちら

☎23-1600

ちくせいシティプロモーション プロジェクト会議委員募集

ちくせいシティプロモーションプロジェクト会議に参加する人を募集します。ブランドメッセージを活用しながら、隠れた市の魅力を一緒に考えませんか。

■ 対象 ・年3回程度、平日に開催する会議に参加できる人
・市の魅力発信に興味がある人

■ 申込方法 4月30日(水) 正午までに Web で



一緒に筑西市を盛り上げましょう！



申込みは
こちら

【申】【問】シティプロモーション推進課(本庁4階) ☎22-0507

農家のみなさんへ

農作業後に農機具などに付着した泥は、道路を走行する前に農地内で取り除いてください。農機具などから落ちた泥のかたまりは、道路を走行する車両や歩行者などの通行の妨げになり大変危険です。道路を利用する人が安全に走行できるよう、ご協力をお願いします。

【問】水田農業振興課(本庁3階)

☎23-1800

募集

ボイラー関係講習

年間をとおして講習を実施しています。



詳しくはこちら

【申】(一社) 日本ボイラ協会

茨城支部

☎029-225-6185

親力アップセミナー

「自分で考え行動する子に育てよう」

▼日時 4月23日(水) 午前10時～11時30分

▼場所 アルテリオ会議室

▼定員 15人

▼費用 500円(資料代)

板谷波山記念館 所蔵品展

波山陶芸の魅力を探る～青磁と白磁～

板谷波山の陶芸の魅力を分かりやすく紹介する 10 回シリーズの 3 回目です。
今回のテーマは「青」と「白」のうつわ。透き通るような淡い青色のうわぐすりの「青磁香炉」、薄絹で器面を覆っているようなマットな質感の「^{はこう}葆光白磁唐草花瓶」などを展示しています。



■ 開催期間 **4月12日(土)～7月21日(月・祝)**

午前 10 時～午後 6 時
(入場:午後 5 時 30 分まで)

■ 休館日 月曜日、5月7日(水)

※5月5日・7月21日(月・祝)は開館

■ 場 所 板谷波山記念館

■ 入場料 一般:210 円/高校生以下:無料

【問】板谷波山記念館(月曜休) ☎ 25-3830

Touch On Art ～陶片に触れる～

波山の陶片を手にとって鑑賞できます。

■ 日 時:5月3日(土・祝)午後 2 時～

■ 場 所:板谷波山記念館 生家前

申込
不要



ギャラリートーク

学芸員が波山の魅力を解説します。

■ 日 時:4月26日・5月10日・24日
6月14日・28日・7月12日(土)
各日とも午前 11 時～

申込
不要

県近代美術館 企画展 アーツ・アンド・クラフツとデザイン

日本でも人気の高いウィリアム・モリスの壁紙やテキスタイルをはじめ、工芸品、家具、書物など約 170 点の多彩な作品を通じて、モダン・デザインの源流となったアーツ・アンド・クラフツ運動の魅力と展開を紹介します。



詳しくはこちら

■ 開催期間 **4月19日(土)～6月29日(日)**

午前 9 時 30 分～午後 5 時
(入場:午後 4 時 30 分まで)

■ 休館日 月曜日、5月7日(水)

※5月5日(月)は開館

■ 場 所 県近代美術館(水戸市)

■ 入場料 一般 1,360 円
満 70 歳以上 680 円
高校生 1,130 円
小中生 550 円

【問】県近代美術館 ☎ 029-243-5111



健康づくり奨励単位認定事業

筑西市民ウォーク
～筑西を歩こう～

イベント

▼申込方法Ⅱ電話で予約
申問(公社) スコーレ家庭教育
振興協会 飯泉
☎ 080-5032-0305

／生涯学習奨励単位該当事業Ⅰ
▼日時Ⅱ5月4日(日・祝)午
前 9 時～(雨天中止)
▼集合場所Ⅱザ・ヒロサワ・シ
ティ体育館
▼対象Ⅱ市内在住で 5 km から 7
km を歩ける人
▼内容Ⅱ①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ザ・ヒロサワ・
シティ体育館から最勝寺周辺、

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さんと、保育士が見守ります。

▼日時Ⅱ5月1日(木)午前 10 時～11 時 30 分

▼場所Ⅱ市総合福祉センター(小林)

▼対象Ⅱ令和 6 年 4 月 2 日以降に生まれた赤ちゃんがいる母親(未就学児のきょうだいも預かります)

▼定員Ⅱ7 人(新規優先)

▼持参品Ⅱ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Ⅱ無料

▼申込方法Ⅱ4月21日(月)から 25 日(金)まで

に電話又は Web



申込みはこちら

申問 市社会福祉協議会

☎ 22-5191

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 ☎	5月4日（日・祝） 13時30分～15時30分	終末期について 落語を楽しむ	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	5月7日・21日（水） 13時30分～15時30分	7日 光輪花 自分の生活 体力・身体年齢を知ろう 21日 口腔ケアの重要性	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 ☎	5月11日（日） 10時～正午	認知症の人への地域の支 援の在り方を考える	デイサービス笑福 （細田）※送迎要相談	同左（加賀谷） ☎48-8141

☎090・4594・7860
ザリン・マリック
申問 スパイスキッチン
Webで
24日（木）までに
申込みはこちら



▼持参品 ☐エプロン、三角巾、
お手拭き、飲み物、マスク
▼定員 ☐20人（先着順）
▼参加費 ☐1000円（材料費）
▼申込方法 ☐4月
24日（木）までに
Webで
24日（木）までに
申込みはこちら

スパイスキッチン 料理教室

▼日時 ☐4月26日（土）午前10
時～午後1時
▼場所 ☐まちづくりカフェピー
チ（二木成）
▼持参品 ☐エプロン、三角巾、
お手拭き、飲み物、マスク
▼定員 ☐20人（先着順）
▼参加費 ☐1000円（材料費）
▼申込方法 ☐4月
24日（木）までに
Webで
24日（木）までに
申込みはこちら

でに電話で予約

▼日時 ☐5月24日（土）午前10
時～正午
▼場所 ☐アルテリオクラフト室
▼対象 ☐小中学生とその保護者
▼定員 ☐15組
▼参加費 ☐800円（花代）
▼申込方法 ☐5月16日（金）ま
でに電話で予約

申問 いけばな教室かんよう会
外山 ☎22・7371

親子 いけばな教室体験会
親子で楽しく生け花体験をし
ませんか。

▼日時 ☐5月24日（土）午前10
時～正午
▼場所 ☐アルテリオクラフト室
▼対象 ☐小中学生とその保護者
▼定員 ☐15組
▼参加費 ☐800円（花代）
▼申込方法 ☐5月16日（金）ま
でに電話で予約

申問 いけばな教室かんよう会
外山 ☎22・7371

親子 いけばな教室体験会
親子で楽しく生け花体験をし
ませんか。

▼日時 ☐5月24日（土）午前10
時～正午
▼場所 ☐アルテリオクラフト室
▼対象 ☐小中学生とその保護者
▼定員 ☐15組
▼参加費 ☐800円（花代）
▼申込方法 ☐5月16日（金）ま
でに電話で予約

申問 いけばな教室かんよう会
外山 ☎22・7371

親子 いけばな教室体験会
親子で楽しく生け花体験をし
ませんか。

☎090・1122・4697
申問 筑西地方家族会 古池
に電話で
▼申込方法 ☐開催日の前日まで
に電話で

▼日時 ☐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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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

▼日時 ☐5月27日（火）
いづれも……
▼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



無料税務相談

税に関するのなら何でも相
談してください。

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

▼日時 ☐5月14日・21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
関東東信越税理士会下館支部
☎25・5930

市民活動∞井戸端かふえ

市内で活躍中のボランティア団
体との井戸端会議をしませんか。

▶日時 ☐5月2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 ☐5月7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3月号 1枚
②PHP 3月号 1枚
③文藝春秋3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ないしょないしょ 池波正太郎著 6本
②雲流れゆく 池波正太郎著 6本
▶場所 ☐中央図書館
問 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	5月8日（木）午後1時～4時	5月2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】4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

4月の納付 納期限：4月30日(水)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
介護保険料（1期）	介護保険課	☎22-0528
固定資産税・都市計画税（1期）	資産税課	☎22-0527

5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・9日・16日・23日・30日（金）
午後7時～
②11日・25日（日）午後1時30分～
③20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＝①9日（金）午前9時30分～
②11日・25日（日）午前10時30分～
③13日・27日（火）午後7時～
▶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＝4月29日（火・祝）から電話で

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

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

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7年大船渡市赤崎町林野火災義援金
※茨城県退職公務員連盟筑西支部 様…10,000円
（3月13日現在）

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※関城地区シルバー人材センター親睦会 様
…18,800円
（3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7年大船渡市赤崎町林野火災義援金
※令和6年9月能登半島大雨災害義援金
※令和6年能登半島地震災害義援金
※バン格拉ディシュ南部避難民救援金
※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	5月8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	随時行っていますので問い合わせてください。	
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
1 か月児 健康診査	内科診察、身体測定	1 か月になる お子さん
3～8 か月児 健康診査	内科診察、身体測定 ※ 3～4 か月を目安	3～8 か月になる お子さん
9～11 か月児 健康診査	内科診察、身体測定	9～11 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～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

5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	14日(水) 13:00～13:55	下館保健 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	21日(水) 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
	28日(水) 12:50～13:55	明野保健 センター	
離乳食教室 (要申込)	29日(木) 9:45～10:00	明野保健 センター	4～6 か月に なるお子さん ※対象者には個別に通知

【申】【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

5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
8日(木)、20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
4月23日(水)	市役所本庁1階東側 エレベーターホール	10:00～12:00 13:15～16:00
5月4日(日・祝)	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内360番地

☎0296-24-2111(代表)

公式HP



5月の健康運動教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下 館	1日・8日・15日・22日(木) 13:30～15:00 ※15日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
	2日・16日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関 城	14日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティ センター大ホール
明 野	13日・20日・27日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協 和	2日・16日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	23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

5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	6日(火・振休)・13日・20日・ 27日(火)、9日・23日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室 ※23日・27日は 地下大練習室
	9日・23日(金) 10:00～11:30	市総合福祉 センター(小林)
関 城	13日・20日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	14日・21日・28日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティ センター
明 野	12日・19日(月) 13:30～15:00	明野いきがい センター
協 和	14日・21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

