



**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

## 茨城県知事選挙・茨城県議会議員補欠選挙

**投票日**

**9月7日(日)** 投票時間 午前**7時**～午後**6時**

場所 入場券に記載された投票所  
持ち物 投票所入場券を持参してください。

投票期間が異なりますので、注意してください。

**期日前投票**

**知事選挙 8月22日(金)～9月6日(土)**  
**県議会議員補欠選挙 8月30日(土)～9月6日(土)**

投票時間 午前**8時30分**～午後**8時**

場所 ①筑西市役所(スピカビル)1階 憩の広場 ②関城支所  
③明野支所 ④協和コミュニティセンター(協和支所) ⑤川島出張所  
持ち物 投票所入場券を持参してください。スムーズな受付のために、あらかじめ入場券の裏側の「宣誓書」の記入をお願いします。



**高齢者等投票支援**

事前登録で期日前投票期間も選挙当日も利用可能！  
**投票所へのタクシー無料送迎**



投票所までの移動手段に困っている高齢者や障がい者などを対象に、自宅と投票所をタクシーで送迎するサービスを実施しています。移動に困っている人はぜひ利用してください。

【申】【問】市選挙管理委員会(本庁4階) ☎24-2178



詳しくはこちら

**利用までの流れ**

- ① まずは事前登録  
市選挙管理委員会に問い合わせてください。
- ② 投票助成券を受け取る  
申請後、手元に届くまで約3日かかります。
- ③ タクシー会社に電話で予約  
タクシー会社一覧から選んでください。
- ④ タクシーで投票所へ  
助成券を運転手に渡してください。

**利用できるタクシー会社一覧**

会社名	電話番号
八丁タクシー	☎0120-250-337
細谷タクシー	☎0120-080-136
明野タクシー	☎0120-178-180
改進黨タクシー	☎0120-242-151
英光タクシー(平日のみ)	☎0120-710-221
マルツータクシー	☎0120-432-163

第1号被保険者  
(65歳以上)対象

# 介護保険料の減免・猶予制度

災害や生活困窮などにより介護保険料を納付することが困難となった場合に、介護保険料の減免又は徴収を猶予する制度があります。

## 災害などにより収入が著しく減少した場合

下記のいずれかに該当し、減免又は徴収の猶予が必要と認められる人

- ・ 震災、火災などの災害により、財産に著しい損害を受けた
- ・ 死亡又は心身の重大な障がい、長期入院したことにより収入が著しく減少した
- ・ 事業の休業、失業などにより収入が著しく減少した
- ・ 災害などによる農作物の不作により収入が著しく減少した

### ■ 申込期限 随時受付

### ■ 内 容

- ・ 期限までに納付が困難であると認められる場合は、6か月以内の範囲で徴収を猶予。
- ・ 納付が困難で特に減免が必要と認められる場合は、保険料の4分の1から全額を減免。

## 生活が著しく困窮している場合

市民税非課税世帯のうち、下記のすべてに該当し、減免が必要と認められる人

- ・ 世帯全員の所得金額がない
- ・ 世帯全員の前年の収入金額が生活保護基準以下である
- ・ 市民税課税者に扶養されていない
- ・ 市民税課税者と生計を一にしていない
- ・ 一定額以上の預貯金や自宅以外に資産を所有していない
- ・ 保険料に未納がない

### ■ 申込期限 9月30日(火)

### ■ 内 容

減免が必要と認められる場合は、保険料の3分の1から2分の1を減免。

### ■ 申込方法 申請書類を介護保険課に持参又は郵送してください。

【申】【問】 〒308-8616 筑西市田中町丙360番地  
介護保険課(本庁2階) ☎22-0528



詳しくはこちら

▼日時 8月20日(水)午前11時  
ます。  
で、ご理解とご協力をお願いします。  
防災行政無線が鳴動しますので、ご理解とご協力をお願いします。  
す(放送のみ)。  
に備え、情報伝達試験を行います  
に備え、情報伝達試験を行います  
す(放送のみ)。  
防災行政無線が鳴動しますので、ご理解とご協力をお願いします。

## Jアラート 全国一斉情報伝達試験

## 案内

小中学生5人以上の市内の団体が、校外学習などで水戸線を利用する場合に運賃を補助します。  
▼期限 令和8年2月27日(金)まで(予算に達し次第終了)  
▼対象 小中学校、自治会、子ども会などの市内の団体  
▼補

## 水戸線小中学生団体 利用促進補助金

消防防災課(本庁4階)  
☎24・2132

## 10月 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。



### ■ 受診日

	成人集団健診	女性集団検診
下館 保健センター	1日(水)~4日(土)、 6日(月)~9日(木)	23日(木)~25日(土)
川島出張所	10日(金)、14日(火)	21日(火)、22日(水)

### 予約方法

■ 電話 ☎0570-077-150

9月3日(水)~5日(金)、8日(月) 午前9時~午後5時

■ Web (24時間受付)

9月2日(火) 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



予約はこちら

# 「協和台原公園墓地」の新規使用者を随時受け付けています

市では、市営墓地「協和台原公園墓地」の使用者を随時受け付けています。申込みには使用資格を満たしていることが必要です。受付状況や空き区画、ほかの市営墓地の受付状況などは、市 Web サイトから確認できます。



## 区画・使用料（1使用者につき1区画）

区画	広さ	使用料(許可時のみ)
英字区画	4.5㎡	36万円
数字区画	9.91㎡	45万円

■ 管理料 年間 3,200 円

## ■ 使用資格

- ① 祭祀を主宰すべき人で、使用許可申請の日において本市の住民基本台帳に継続して1年以上記録されている人
- ② ①に該当せず、祭祀を主宰すべき人で、その代理人となる成年者が本市の住民基本台帳に記録されている人



## ■ 申込方法

市 Web サイトからダウンロード又は窓口設置の墓地使用許可申請書を記入のうえ、住民票の写し(本籍の記載あり)と一緒に窓口へ提出。

【申】【問】 環境課（本庁2階） ☎ 24-2130

高齢者の口腔機能の低下や肺

### 後期高齢者対象の 無料歯科健康診査

助内容 佐和駅から小田林駅までの区間の運賃の半額を補助(常磐線区間のみ)の利用は対象外) ▼ 申込方法 本庁3階) 窓口へ  
 水戸線整備促進期成同盟会事務局(県交通政策課内)  
 ☎ 029・301・2606

▼ 必要書類 年金手帳、マイナンバーが確認できるもの、学生証又は在学証明書(学生納付特例申請の場合)、雇用保険の離職票(失業特例制度申請の場合)  
 ▼ 申請方法 市民課、各支所の窓口に必要な書類を持参  
 申問 市民課(本庁1階)  
 ☎ 24・2101

経済的な理由などで保険料を納められない場合に、納付が免除される制度があります。未納のままにしておくとは将来の年金に影響しますので、早めに申請してください。マイナンバーカードを持っている人は、マイナンバーから手続きできます。  
 ▼ 必要書類 年金手帳、マイナンバーが確認できるもの、学生証又は在学証明書(学生納付特例申請の場合)、雇用保険の離職票(失業特例制度申請の場合)  
 ▼ 申請方法 市民課、各支所の窓口に必要な書類を持参  
 申問 市民課(本庁1階)  
 ☎ 24・2101

### 国民年金保険料の 免除制度

日本脳炎予防接種(全4回)が完了していない場合は、20歳の誕生日前日まで、不足回数分を無料で接種できます。  
 ▼ 対象 平成17年度、19年度生まれの人 ▼ 持参品 健康保険証、母子健康手帳、予診票(手元がない場合は問い合わせてください)  
 ※健康カレンダー記載の医療機関を予約してください。  
 問 健康増進課(本庁2階)  
 ☎ 22・0506

戦没者などの遺族に、第12回

### 戦没者等の遺族に 対する特別弔慰金

特別弔慰金が支給されます。請求者によって必要な提出書類が異なりますので、事前に問い合わせてください。  
 ▼ 対象 令和7年4月1日(基準日)において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者などの妻や父母)がいない人で、戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人など ▼ 支給内容 額面27万5000円、5年償還の記名国債 ▼ 請求期限 令和10年3月31日まで  
 ▼ 請求方法 社会福祉課窓口へ  
 申問 社会福祉課(本庁2階)  
 ☎ 22・0525

日本脳炎予防接種(全4回)が完了していない場合は、20歳の誕生日前日まで、不足回数分を無料で接種できます。  
 ▼ 対象 平成17年度、19年度生まれの人 ▼ 持参品 健康保険証、母子健康手帳、予診票(手元がない場合は問い合わせてください)  
 ※健康カレンダー記載の医療機関を予約してください。  
 問 健康増進課(本庁2階)  
 ☎ 22・0506

### 日本脳炎の特例措置

特別弔慰金が支給されます。請求者によって必要な提出書類が異なりますので、事前に問い合わせてください。  
 ▼ 対象 令和7年4月1日(基準日)において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者などの妻や父母)がいない人で、戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人など ▼ 支給内容 額面27万5000円、5年償還の記名国債 ▼ 請求期限 令和10年3月31日まで  
 ▼ 請求方法 社会福祉課窓口へ  
 申問 社会福祉課(本庁2階)  
 ☎ 22・0525

県内のイノシシの生息域が拡大し、これまでイノシシを見かけなかったのに突然現れるケースも頻発しています。このため、イノシシに関するアンケート調査を実施し、対策の検討に活用します。県から封筒(緑色)が届いた際は、協力してください。

### イノシシに関する アンケート

県内のイノシシの生息域が拡大し、これまでイノシシを見かけなかったのに突然現れるケースも頻発しています。このため、イノシシに関するアンケート調査を実施し、対策の検討に活用します。県から封筒(緑色)が届いた際は、協力してください。  
 問 県環境政策課  
 ☎ 029・301・2946

特別弔慰金が支給されます。請求者によって必要な提出書類が異なりますので、事前に問い合わせてください。  
 ▼ 対象 令和7年4月1日(基準日)において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者などの妻や父母)がいない人で、戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人など ▼ 支給内容 額面27万5000円、5年償還の記名国債 ▼ 請求期限 令和10年3月31日まで  
 ▼ 請求方法 社会福祉課窓口へ  
 申問 社会福祉課(本庁2階)  
 ☎ 22・0525

特別弔慰金が支給されます。請求者によって必要な提出書類が異なりますので、事前に問い合わせてください。  
 ▼ 対象 令和7年4月1日(基準日)において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者などの妻や父母)がいない人で、戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人など ▼ 支給内容 額面27万5000円、5年償還の記名国債 ▼ 請求期限 令和10年3月31日まで  
 ▼ 請求方法 社会福祉課窓口へ  
 申問 社会福祉課(本庁2階)  
 ☎ 22・0525

### 特別児童扶養手当など 所得状況届の提出

特別児童扶養手当などを受給している人は、所得状況届の提出が必要で、対象者には8月上旬に書類を送付します。届出がないと8月以降の手当が受けられなくなります。

▼場所 障がい福祉課、各支所(川島出張所を除く)

▼期限 9月11日(木)まで

申問 障がい福祉課(本庁1階) ☎24・2105

## 募 集

### 市長と語ろう！ ちくせい市政懇談会

市民団体のみなさんと市長が直接対話する市政懇談会を開催します。

▼期間 10月～令和8年3月

▼対象 市民団体(市内を拠点に活動している団体) ▼定員 2団体 ▼申込方法 9月30日(火)までに電話で

申問 広報広聴課(本庁4階) ☎24・2172

### 下館地区文化祭展示作品

年齢を問わず応募できます。

▼募集作品 ①手工芸(皮工芸、編み物、陶芸、ペーパークラフトなど) ②絵画(日本画、洋画、版画) ③写真(単写真、組写真) ④書道(半紙・条幅、茶掛け、扁額) ▼展示期間 10月2日(木)～5日(日) ▼展示会場

スピカビル地下1階多目的スペース ▼搬入日 10月1日(水) 午後1時～5時 ▼搬出日 10月5日(日) 午後4時～5時 ▼出品資格 ①市内在住、在勤、在学又は市出身の人

②市内の団体やクラブなどに所属している人 ▼出品点数 1人2点まで ▼出品料 無料

▼申込方法 9月26日(金)までに窓口又はWebで

※写真、書道、絵画については、額、パネルに入れ

るか表装してください。 申問 文化スポーツ課(本庁3階) ☎22・0183



詳しくはこちら

### 甲種防火管理者講習

【新規講習】

▼期日 10月22日(水)、23日(木) ▼受付期間

9月9日(火)～16日(火)

申問 筑西広域防火管理協議会 ☎24・4589



詳しくはこちら

## イベント

### 夏休み限定 バススタンプラリー

市内4か所の施設から、3つ以上スタンプを揃えたら記念品をプレゼントします。夏休みの思い出作りに、友達や家族とバスに乗ってぜひ参加してください。

▼期限 8月31日(日)まで

申問 まちづくり課(本庁3階) ☎20・1181

詳しくはこちら

### スパイスパラダイス

パキスタンの料理と文化を体験しましょう。

▼日時 8月24日(日) 午前10時～午後1時 ▼場所 まちづくりカフェビーチ(二木成)

▼対象 小学4年生以上 ▼定員 30人(先着順) ▼参加費 1000円(持ち帰りの場合は別途660円、高校生以下は無料) ▼持参品 エプロン、マスク、三角巾 ▼申込方法 電話又はWebで

申問 スパイスキッチン 野澤 ☎080・6806・1100



申込みはこちら

### 親子で楽しい ハロウィンお菓子づくり

▼日時 9月28日(日) 午前9時30分～午後0時30分 ▼場所 協和コミュニティセンター ▼対象 小学生と保護者 ▼定員 8組(申込多数の場合は抽選) ▼参加費 1組500円(材料費) ▼持参品 エプロン、三角巾、マスク ▼申込方法 9月7日(日)までに来館又は電話で

申問 協和コミュニティセンター ☎57・2515

### 「常総水害から10年式典

水害に対する意識向上のため、式典や防災イベントを開催します。

▼日時 9月28日(日) 午後1時30分～4時15分 ▼場所 常総市地域交流センター ▼内容

講演、パネルディスカッション、防災体験コーナー

申問 下館河川事務所 ☎25・2171

詳しくはこちら

### 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することができます。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 9月4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日以降生まれの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 7人(新規優先) ▼持参品 赤ちゃんに必要なもの、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 8月18日(月)から22日(金)に電話又はWebで

申問 市社会福祉協議会 ☎22・5191

詳しくはこちら

### 市民ゴルフ大会

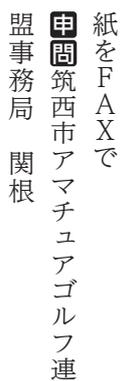
▼期日 10月1日(水) ▼場所 スプリングフィールズゴルフクラブ(小栗) ▼対象 市内在住・在勤の人 ▼定員 200人(先着順) ▼参加費 3000円/プレー費別途7350円(昼食代・カート代) ▼申込方法 9月1日(月)から申込用紙をFAXで

申問 筑西市アマチュアゴルフ連盟事務局 関根 ☎080・6581・1964

☎47・6183

詳しくはこちら

詳しくはこちら



申込みはこちら

詳しくはこちら

アルテリオ 10月開講カルチャー講座受講生募集

※申込み多数の場合抽選

	ペン字	ピラティス (腰痛予防)	リズムストレッチ ヘルシー体操	クラフトテープで かご作り
日時	10/1~12/3 (水) 13:30~15:30	10/1~10/29 (水) 13:30~14:30	10/2~11/27 (木) 13:30~15:00	10/3~11/28 (金) 9:45~11:45
回数	全5回	全5回	全5回	全7回
定員	15人	40人	30人	20人
費用	800円	無料	無料	2,300円程度
講師	水柿 京子	鈴木 由佳	飯泉 雅子	苅部 正代 ほか

	カルトナーージュで リポントレー作り	誰でもできる リンパヨガ	羽二重とのりで作る 秋のブローチ	美文字
日時	10/5 (日) 10:00~12:00	10/7~11/18 (火) 13:30~15:00	10/8~10/22 (水) 13:30~15:30	10/9~2/12 (木) 9:30~11:30
回数	全1回	全5回	全3回	全5回
定員	24人	30人	15人	20人
費用	1,800円	無料	1,500円	無料
講師	岡崎 喜代子	荻野 幸子	鈴木 喜美子	神山 みい子

	家庭の医学	ボクシング エクササイズ	己書	基礎から学べる手相
日時	10/9~12/11 (木) 13:30~15:00	10/10~11/7 (金) 19:00~20:00	10/11~12/13 (土) 13:30~15:30	10/12~2/8 (日) 10:00~11:30
回数	全5回	全5回	全5回	全5回
定員	30人	30人	15人	16人
費用	無料	無料	1,500円	1,000円
講師	柳田 弘章	田中 香織	関口 弘美	大木 待枝

	グラスアート	切り絵で作る クリスマスリース	ハロウィンスイーツ★ かぼちゃのチーズケーキ	申込方法
日時	10/16 (木) 13:30~15:00	10/17・10/24 (金) 13:30~15:00	10/26 (日) 13:30~16:00	<b>9月7日(日)まで</b> に来館、 電話又は Webで。  詳しくはこちら▶ <b>【申】【問】</b> しもだて地域 交流センター (月曜休) ☎23-1616
回数	全1回	全2回	全1回	
定員	18人	18人	18人	
費用	2,000円	300円	1,500円	
講師	鈴木 和子	栗原 重人	加藤 奈桜子	

相談

無料税務相談

▼日時 9月3日・17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

【心の相談支援】

▼日時 9月17日(水) 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

関地方家族会 古池  
☎090-1122-4697

ハローワークにおける  
「看護の仕事」相談会

▼日時 9月9日(火) 午後1  
時~3時 ▼場所 市ハローワー  
ク筑西(成田) ▼内容 就業  
相談や進路相談

関県ナースセンター  
☎029-221-7021



## 8月の納付 納期限：9月1日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税(2期)	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税(2期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(2期)		
介護保険料(3期)	介護保険課	☎22-0528

## 9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=①5日・12日・19日・26日(金)午後7時～  
②7日・28日(日)午後1時30分～  
③15日(月・祝)、23日(火・祝)  
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=①7日・28日(日)午前10時30分～  
②19日(金)午前9時30分～  
③23日(火・祝)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=8月26日(火)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

寄付

～筑西市へ～

地域の文化振興のために

✳高橋 日出男 様…

図書「街道旅日記」を市内の小・中・義務教育学校及び図書館へ26冊

(7月14日現在)

### 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…3,785円

(7月15日現在)

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

✳大内 ひろこ 様…2,000円

(7月15日現在)

## 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	9月11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)

相談日時	平日 午前9時30分～午後4時(要予約)
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。

【問】母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115

**9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	18日(木) 13:00～13:45	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	3日(水) 12:50～13:45	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
	5日(金) 12:50～13:45	明野保健センター	
離乳食教室(要申込)	19日(金) 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

**9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
9日(火)、24日(水) 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

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



**9月の健康運動教室（予約不要）**

地区	日時	会場
下館	4日・11日・25日(木)、 5日・19日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	18日(木) 13:30～15:00 ※認知症予防体操教室	アルテリオ集会室
関城	3日(水) 13:30～15:00	関城コミュニティセンター大ホール
明野	2日・9日・16日・30日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
協和	5日・19日(金) 13:30～15:00	協和ふれあいセンター 集会室
	26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、運動用の上履き（アルテリオ集会室、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

**9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	2日・9日・23日・30日(火)、 12日・26日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	12日・26日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター(小林)
関城	2日・9日(火) 10:00～11:30	ペアーノ
	3日・10日・17日・24日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティセンター
明野	1日・22日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター
協和	3日・17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