

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

おかあさんといっしょ宅配便 ファンターネ！小劇場

市誕生20周年を記念して、NHK子ども向け番組「おかあさんといっしょ」のファンターネ！の仲間たちが繰り広げる、楽しいステージショーを開催します。



ルチータ

みもも

やころ



【出演】

ファンターネ！の仲間たち、
うたのおねえさん

※「おかあさんといっしょ」の
番組に出演しているうたの
おねえさんではありません

日時

12月6日(土)

1回目 午後**1時30分**～**2時15分** (開場：午後1時00分)

2回目 午後**4時00分**～**4時45分** (開場：午後3時30分)

会場

ペアーノ 大ホール

入場料

無料

申込

10月23日(木) 午後11時59分までに Web で

応募多数の場合は抽選です。当選した人には、座席を指定した入場整理券を
11月20日(木)に発送します。また、落選した人には11月21日(金)
以降に落選通知メールを送ります。

※入場整理券1枚で最大4人まで入場可能です(3歳以上の人)。公演当日
2歳以下のお子さんは保護者1人につき1人、膝上での観覧ができます。



申込みはこちら

【問】NHK水戸放送局 ☎029-232-9885 (午前10時～午後5時 土日祝除く)
企画課(本庁4階) ☎24-2197 (午前8時30分～午後5時15分 土日祝除く)

案内

10月は飼い主マナー
向上推進月間

【飼い主のマナーとルール】

- ①犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう
- ②犬はつないで、事故の防止に心掛けましょう
- ③「身元証明」で愛犬・愛猫の迷子をなくしましょう
- ④小さな命、大切に。「捨て犬」「捨て猫」をなくしましょう
- ⑤環境美化につとめましょう
- ⑥災害の備えをしましょう

⑦立派にしつけて、ご近所に愛される犬・猫にしましょう
環境課（本庁2階）
☎24・2130

郵便局からのお知らせ

関城・明野・協和郵便局の取扱業務の一部が下館郵便局に変更になります。

▼実施日 10月27日（月）

▼内容 関城・明野・協和郵便局の郵便物などの配達・集荷の業務の拠点が、下館郵便局に変更になります。不在時の書留やゆうパックなどは、関城・明野・協和郵便局で配達日の翌日以降に受け取れるようになります。

下館地区 成人集団健診

健診内容など、詳しくは健康カレンダーの12～14ページをご覧ください。



■ 健診日

12月1日（月）～5日（金）、
8日（月）～11日（木）

■ 場所 下館保健センター

予約方法

■ 電話 ☎0570-077-150

10月23日（木）、24日（金）
午前9時～午後5時

■ Web（24時間受付）

10月22日（水）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



【問】健康増進課（本庁2階）☎22-0506

募集

学校跡地利活用事業 提案型一般公募

中・長期的な視野に立った学校跡地の利活用を図るため、幅広く事業提案を公募します。

▼対象 単体の法人、その他の団体又は複数の団体などによって構成されるグループ
▼申込方法 10月31日（金）午後5時までに申込書類を持参又は郵送で（必着）



詳しくはこちら

申請義務教育学校整備課（本庁3階）
☎22・0191
☎308・8616
田中町丙360

産後ケア施設整備費補助金

申請を希望する場合は、必ず事前に問い合わせてください。

▼対象 賃貸物件又は持ち家を活用して、産後ケア施設を新設する市内の個人事業者
▼補助額 上限300万円
▼公募数

1施設 ▼対象経費 工事請負費、原材料費など
▼申込期限 10月20日（月）
母子保健課（本庁1階）
☎24・2115



詳しくはこちら

美ユーティ BodyWave® 講座

美しいからだを手に入れましょう。

▼日時 11月29日～12月27日（毎週土曜日、全5回）午前11時～正午
▼場所 協和コミュニティセンター
▼内容 ウエストのくびれ作り、猫背改善
▼定員 30人（応募多数の場合は抽選）
▼費用 500円（用具代）
▼申込方法 11月2日（日）までに来館又は電話で
申請 協和コミュニティセンター（月曜休）
☎57・2515

子育て講座

子どものほめ方やかわり方のポイントをお話しします。

▼日時 11月18日（火）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（保護者のみの参加可）
▼定員 25組
▼持参品 母子健康手帳
▼参加費 無料
▼申込

防災士の登録

防災士のネットワークづくりのため、防災士の登録制度を準備しています。制度に登録してくれる人を募集します。

▼対象 市内在住・在勤で日本防災士機構の防災士の認定登録を受けている人
▼申込方法 申請書とメールで
申請 消防防災課（本庁4階）
☎24・2132
bosai@city.chikusei.lg.jp



詳しくはこちら

ヒロサワ県西総合公園 バードウォッチング講座

▼日時 11月29日（土）午前9時～11時30分
▼場所 ヒロサワ県西総合公園（桑山）
▼定員 20人（先着順）
▼持参品 筆記用具、散策ができる服装、運動靴、双眼鏡（持っている人）
▼参加費 無料
▼申込方法 11月6日（木）から22日（土）までに直接窓口へ
申請 ヒロサワ県西総合公園
☎57・5631

方法 11月17日（月）までに電話又はLINEで
申請 母子保健課（本庁1階）
☎24・2115



詳しくはこちら

筑西の新しい「こだまスイカ」の名前

令和8年から市内で新品種のこだまスイカが生産されます。種が小さく食べやすい上に、とても甘いのが特徴です。市内外のみなさんに親しまれるような素敵な名前を募集します。

最優秀賞

1人 新品種5玉入り1箱

優秀賞

5人 新品種2玉入り1箱

■ 応募方法 11月30日(日)までに
Web 又はハガキで応募 (必着)



■ 応募数 1人2点まで

■ 記載事項 ①スイカの名前
②命名理由
③応募者の氏名
④住所
⑤電話番号



【問】 JA 北つくば東部営農経済センター ☎21-8055
〒309-1111 上星谷94-2

小栗判官まつり子供武者

小栗判官まつりの武者行列に参加してくれるお子さんを募集します。

■ 日時 12月7日(日)
午前9時～午後4時

■ 場所 協和ふれあい広場
(協和支所)

■ 対象 市内小学校6年生

■ 内容 協和支所から新治駅までの間
を勇壮な武者姿になり練り歩きます。

■ 参加費 無料

■ 申込方法 10月24日(金)
午後5時までに
Webで



【問】 小栗判官まつり実行委員会
(商工観光課内) ☎20-1160

赤ちゃんふれあい体験 ゲスト親子

高校生に出産や子育ての経験を語り、抱っこなどの体験に協力してくれる親子を募集します。

▼期日 11月4日(火) ▼場所 明野高校
▼対象 1歳6か月くらいまでの赤ちゃんと保護者
▼申込方法 10月28日(火)までにメールで

■ 申込方法 10月28日(火)までにメールで
■ 問 子どもの未来を育む会 中田
☎090-3695-5817
akagaku2023@gmail.com

アフタヌーンティー 街コン



▼日時 11月2日(日) 午後3時～6時 ▼場所 11ホテルニューつたや ▼対象 35歳から60歳までの独身男女(男性は市内在住、女性は近隣在住の一人) ▼定員 男女各15人 ▼参加費 男性3000円/女性1000円 ▼申込方法 10月20日(月)からWebで



問 ももの会事務局 國府田
☎090-4716-0913

茨城県結城看護 専門学校入学試験

令和8年度入学希望者向けです。

▼試験区分 指定地域就業選抜入学試験/公募制・自己推薦入学試験/学士・社会人入学試験(対象者の要件はWebを確認してください)

▼試験日 11月15日(土) ▼受験料 1万円 ▼申込期間 10月20日(月)から11月5日(水)まで(平日のみ)

問 県結城看護専門学校
☎0296-33-1922



真壁医師会看護学院 入学試験

令和8年度入学希望者向けです。
▼試験区分 推薦入学試験A方式/推薦入学試験B方式/社会人入学試験(対象者の要件はWebを確認してください)

▼試験日 11月9日(日) ▼定員 40人 ▼受験料 1万5000円 ▼申込期間 10月27日(月)から11月4日(火)まで(平日のみ)

問 真壁医師会看護学院
☎22-7702



大井口土地改良区採用試験

▼試験内容 筆記(作文)、面接

接 ▼試験場所 大井口土地改良区(岡芹) ▼対象 平成11年4月2日以降生まれで、大学卒業又は令和8年3月に卒業見込みの人 ▼採用予定人数 1人
▼申込方法 10月31日(金)までに履歴書を直接窓口へ

問 大井口土地改良区
☎22-3492

筑西地域職業訓練 センター講座

【パソコン基礎講座(全28回)】
▼日時 11月11日(火)～令和8年2月26日(木) 毎週火・木曜日 午後6時30分～9時30分(12月23日、令和8年1月1日を除く) ▼申込方法 10月14日(火)から11月4日(火)までに電話で

【簿記2級基礎講座(全14回)】
▼日時 12月6日(土)～令和8年3月21日(土) 毎週土曜日 午前9時～午後4時(12月27日、令和8年1月3日を除く) ▼申込方法 10月14日(火)から11月25日(火)までに電話で

問 筑西地域職業訓練センター
☎0296-75-1254

筑西キッズサッカーフェスティバル

高校生のお兄さん、お姉さんとサッカーやボール遊びを楽しみましょう。

【問】茨城県サッカー協会 ☎029-350-7210



申込みはこちら

■ 日 時 10月25日(土) 午前9時～正午 ■ 場 所 ヒロサワ運動公園(上平塚)

【① U-9 スモールサイドゲーム】

5人制のミニゲーム大会

■ 時間 9:00～、10:30～

■ 対象 小学3年生以下

■ 定員 先着30チーム(要事前申込)

参加費
500円

【③ なでしこひろば】

小学校女子児童だけのサッカー教室

■ 時間 9:00～10:00
(受付8:30～)

■ 定員 先着30人(要事前申込)

参加費
500円

【② めざせクラッキ】

動き作りやボールの扱いなどを紹介

■ 時間 10:30～11:30

■ 対象 未就学児

■ 定員 先着30名(要事前申込)

参加費
500円

【④ サッカーアトラクション・スタンプラリー】

高校生とボール遊びや動きづくりスタンプラリー

■ 時間 9:00～12:00

■ 対象 未就学児～小学3年生

■ 定員 先着300人(申込不要)

参加費
無料

イベント

大作絵画の世界
～画家たちの情熱～
20th Anniversary

しもだて美術館所蔵コレクションの中から100号を超える大作絵画を一堂に展示します。

▼期日 12月7日(日) まで

▼休館日 12月曜日(10月13日、11月3日、24日は開館し、翌日休館) ▼場所 しもだて美術館

▼入場料 一般400円/団体(10人以上) 350円/高校生以下無料

問しもだて美術館(月曜休)

☎23-1601

全国報徳サミット 秦野市大会

二宮尊徳ゆかりの17市町村が一堂に集い、学びあい、思いを伝えあいます。

▼日時 11月1日(土) 午前9時20分～

▼場所 Ⅱメタックス体育館はだの(秦野市) ▼テーマ みんなでつなぐ報徳の教え

未来を創るひとづくり・まちづくり ▼入場料 無料

問秦野市生涯学習課

☎0463-84-2792

第10回 協和健康まつり

子どもから大人まで楽しめる健康づくりイベントです。

▼日時 11月1日(土) 午前9時30分～正午(雨天中止) ▼場所 Ⅱ協和の杜公園芝生広場(久地楽) ▼内容 Ⅱ輪投げ、○×クイズ、食育教室など ▼持参品 Ⅱ飲み物、タオル

問健康推進員連絡協議会協和支部(健康増進課内)

☎22-0506

歩く会に参加しませんか

ウォーキングで、こころとからだをリフレッシュしましょう。

▼日時 11月16日(日) 午前9時30分～11時(小雨決行) ▼集合場所 Ⅱヒロサワ県西総合公園管理事務所前(桑山) ▼対象 Ⅱ市内在住の人 ▼内容 Ⅱ公園内2.4kmのウォーキング ▼持参品 Ⅱ飲み物、タオル、動きやすい服装 ▼参加費 Ⅱ無料

問健康推進員連絡協議会明野支部(健康増進課内)

☎22-0506

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 11月2日(日) 午前9時～(雨天中止) ▼集合場所 Ⅱペアーノ ▼対象 Ⅱ市内在住で5kmから7km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関本神社周辺で約5kmから7kmのウォーキング

▼持参品 Ⅱ飲み物、帽子、歩きやすい服装 ▼参加費 Ⅱ無料

ダイヤモンド筑波前挙式

人前式と一緒に祝いしませんか。

▼日時 10月25日(土) 午前6時～ ▼場所 Ⅱ母子島遊水地(飯田)

※日の出が見えない場合は翌日に順延

問NPO法人梨想の会

☎37-7596

きょうに子育てセミナー

「子育てセミナー」

▼日時 10月26日(日) 午前10時30分～11時50分 ▼対象 Ⅱ子育て中の保護者(託児要相談) ▼参加費 Ⅱ300円(テキスト代など) ▼テーマ Ⅱ夫婦間のずれ、意見の相違どうする?

▼講師 千葉真弓氏（倫理研究所）

▼子供倫理塾「ハロウィン製作」

▼日時 10月26日（日）午前10時～11時50分 ▼対象 幼児～中学生 ▼参加費 200円（お土産代）

いづれも……

▼場所 県西生涯学習センター（野殿） ▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

▼申込方法 10月23日（木）までに電話又はメールで

リ
▼紫峰の会 水脈
090・4597・1550

秋の植物観察会

秋の里山を歩き、植物について楽しく学びましょう。

▼日時 11月1日（土）午前10時～午後0時30分（小雨実施）

▼場所 五郎助山（上野） ▼定員 30人（先着順） ▼参加費 中学生以上500円、小学生以下300円（保険・昼食代含む）

▼講師 小幡和男氏（県霞ヶ浦環境科学センター） ▼申込方法 10月27日（月）までに電話、FAX

又はメールで

▼申込方法 10月27日（月）までに電話、FAX

又はメールで

▼申込方法 10月27日（月）までに電話、FAX

又はメールで

▼申込方法 10月27日（月）までに電話、FAX

又はメールで

▼申込方法 10月27日（月）までに電話、FAX

又はメールで

▼申込方法 10月27日（月）までに電話、FAX

又はメールで

▼対象 ①4歳～年長 ②小学生 いづれも……

▼場所 アルテリオ研修室

▼定員 各回15人 ▼持参品 飲み物 ▼参加費 無料 ▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

▼申込方法 電話で予約

スパイスパラダイス

香辛料を使った本場の本格グラディッシュカレーを作りましょう。

▼日時 11月2日（日）午前10時～午後1時 ▼場所 まちづくりカフェピーチ（二木成）

▼対象 小学4年生以上 ▼定員 30人（先着順） ▼参加費 1000円（高校生以下無料）、持ち帰りの場合は別途660円

▼持参品 エプロン、マスク、三角巾 ▼申込方法 Web又は電話

▼申込方法 Web又は電話

▼申込方法 Web又は電話

▼申込方法 Web又は電話

▼申込方法 Web又は電話

▼申込方法 Web又は電話

▼申込方法 Web又は電話

▼申込方法 Web又は電話

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 11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 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

22・5191

下館マンドリンクラブ 定期演奏会

▼日時 11月3日（月・祝）午後1時30分～（開場：午後1時） ▼場所 コミュニティプラザ（スピカビル6階） ▼入場料 無料

▼入場料 無料

▼入場料 無料

▼入場料 無料

▼入場料 無料

▼入場料 無料

▼入場料 無料

相談

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 11月19日（水）

【定例会】

▼期日 11月25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前日までに電話で

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

無料税務相談

税理士が相談に応じます。

【定例開催】

▼日時 11月5日・19日（水）午後1時30分～4時30分

※予約不要、直接会場へ

【税を考える週間に伴う相談会】

▼日時 11月13日（木）午前9時30分～正午 ▼定員 5人（先着順） ▼申込方法 前日までに相談の概略を電話で連絡してください

いづれも……

▼場所 市役所204会議室（本庁2階）

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

▼申込方法 10月20日（月）から24日（金）までに電話又はWebで

オレンジカフェ（認知症カフェ） ☎…費用無料 ☎…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
あやめ ☎	11月2日(日) 13時30分～15時30分	老化について、歌謡ショー	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	11月5日・19日(水) 13時30分～15時30分 ※参加費200円	5日 介護施設について理解しよう 19日 リハビリ体操	ギャラリーおっこの室(大町)	ぶらりサロン(仁平) ☎080-6550-1579
笑福 ☎	11月9日(日) 10時～正午	認知症の人の活動と参加の支援	デイサービス笑福(細田) ※送迎要相談	デイサービス笑福(加賀谷) ☎48-8141
マハロ ☎ ☎	11月25日(火) 10時～11時30分	マジックショー、コグニサイズ ※定員10人	スタバ道の駅グランテラス筑西店	高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526(予約☎:前日)

歌声ピーチひろば

▶日時=11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)

申問 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090-1034-0117

行政書士による無料相談会

相続、農地転用、営業許可など、困りごとの相談を受け付けます。

▼日時 11月18日(土) 午前10時～午後3時
▼場所 中央図書館ボランティア活動室
※予約不要、直接会場へ
☎090-4050-7925 木村 関県行政書士会県西支部

ひきこもり出張相談会

専門の相談員が相談に応じます。

▼日時 11月27日(木) 午後1時～2時、3時～(1件50分)
▼場所 下館保健センター(小林)
▼対象 11月27日(木) 午後1時～2時、3時～(1件50分)
▼申込方法 11月26日(水)までにメール又は電話で(火曜日～土曜日、午前9時～午後6時)
申問 県ひきこもり相談支援センター
☎0296-486631 info@ibahiki.org

歯のなんでも相談

歯医者さんに聞けないことや、歯に関する悩みや質問について無料で相談に応じます。

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文藝春秋9月号 2枚
- ②PHP 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】

あほうがらす 池波正太郎著 6本
母の待つ里 浅田次郎著 7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

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=11月7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



▼日時 11月16日(日) 午前9時～正午
【相談受付電話番号】
☎029-823-7930
問 (一社) 県保険医協会
☎029-823-7930

☐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	11月13日(木) 午後1時～4時	11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】10月17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(金)

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 5日（水）・18日（火）・24日（月・振休）
午前9時30分～
② 7日・14日・21日・28日（金）午後7時～
③ 9日・30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 9日・30日（日）午前10時30分～
② 21日（金）午前9時30分～
③ 24日（月・振休）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＝10月28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6年能登半島地震災害義援金
※喫茶枝おり 様…3,630円（9月8日現在）

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※柴田 正 様…5,137円（9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8月6日からの大雨災害義援金
 - ※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
 - ※バングラ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	11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。

①医療機関での健康診査

健康診査	内 容	お子さんの年齢
1 か月児	内科診察、身体測定	1 か月
3～8か月児	内科診察、身体測定 ※3～4か月を目安	3～8か月
9～11か月児	内科診察、身体測定	9～11か月
2歳児歯科	歯科診察、フッ素塗布、 歯科保健指導	2歳6か月～9か月

医療機関及び歯科医療機関(市内)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。

②11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★	5日(水) 13:00～13:45	下館 保健センター	1歳7か月にな るお子さん
3歳児 健康診査★	7日(金) 12:50～13:45	下館 保健センター	3歳6か月にな るお子さん
	14日(金) 12:50～13:45	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)	29日(土) 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)★	17日(月) 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

③11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個別相談です。市公式LINEから予約してください(前日まで)。

日 時	会 場
10日(月)、27日(木) 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

①②③【問】母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

11月愛の献血

期 日	場 所	時 間
5日(水)	市役所(本庁1階)東側 エレベーターホール	10:00～16:00
12日(水)	ホテルニューつたや	10:00～12:00 13:15～16:00
13日(木)	関城支所	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



11月の健康運動教室 (予約不要)

地区	日 時	会 場
下 館	7日・21日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	6日・13日・20日・27日(木) 13:30～15:00 ※20日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
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・18日・25日(火) 13:30～15:00 ※25日は認知症予防体操教室	明野保健センター ホール
	11日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
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、運動用の上履き(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	11日・18日(火)、14日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室A・B ※14日は集会室
	14日(金) 10:00～11:30	市総合福祉センター (小林) 多目的ホール
関 城	11日・18日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハール室
	5日・12日・19日・26日(水) 10:00～11:30	関城コミュニティ センター大ホール
明 野	10日・17日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセン ター多目的ホール
協 和	5日(水) 13:30～15:00	協和コミュニティ センター総合ホール

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

