

広報筑西ピープル

発行/筑西市 〒308-8616 筑西市田中町丙 360 番地 ☎0296-24-2111 <https://www.city.chikusei.lg.jp>

本庁 ☎24-2111

筑西市田中町丙360番地

関城支所 ☎37-6111

筑西市舟生1040番地

明野支所 ☎52-1111

筑西市海老ヶ島1300番地

協和支所 ☎57-2511

筑西市門井1962番地2

子どもを見守るボランティアにご協力ください

子どもたちの安心安全を脅かす犯罪目的の「声かけ」や「つきまとい」が後を絶ちません。市内でも、令和7年4月からこれまで、約30件の不審者情報が届いています。

学校や保護者、警察、自治会などが協力をして被害拡大防止や未然防止に努めていますが、予測不可能な脅威に対応するには地域のみなさんの助けが必要です。

地域の子どもは地域で守る 地域子ども安全ボランティア



「地域の子どもは地域で守る」を合言葉に、登下校の見守り、学校や公園周辺の巡回、不審者発見時の通報などの活動をしています。

まだまだ担い手が足りないので、ぜひ登録してください。

【申】【問】 生涯学習課（本庁3階）☎22-0182

子どもを守る 110番の家 に登録を



子どもたちが「声かけ」や「つきまとい」などの被害を受けた時に逃げ込める場所として、地域のみなさんにご協力をいただいている避難場所です。不用・破損した看板があったら、連絡してください。

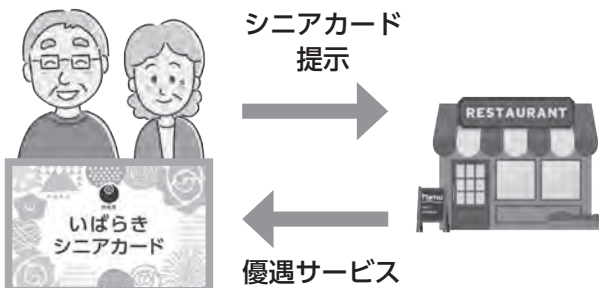
ながら見守り 地域の人姿が抑止力に

「人の目がある」ことは、不審者に対して大きな抑止力になります。買い物やペットの散歩などをしながら見守り「ながら見守り」をできる人が、できる時に行うことで、地域の防犯力が上がります。



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。ぜひ活用してください。



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

地域集会施設との連携制度

市民活動団体が、協力する自治会の地域集会施設を使用する場合、その使用料相当額として、市から自治会へ助成金を支払います。



詳しくはこちら

■ 助成金 1団体1日1回 **3,000円**

■ 申請方法 「地域集会施設との連携届」を窓口へ

地域集会施設を利用する際の留意点

- ①助成金の対象は「筑西市コミュニティセンター等施設使用料減免団体」に登録されている団体（減免登録団体）。
- ②地域集会施設を利用できるのは、団体の会員に、借りる地域集会施設を管理する自治会の区域の住民が1人以上所属する団体。
- ③自治会のルールに従って利用。

【申】【問】 しもだて地域交流センター（月曜休）
☎23-1616

防災行政無線の戸別受信機を無償で貸与

防災行政無線の放送が聞こえにくい場合で、75歳以上の人や視覚障がい等を理由に身体障害者手帳を持っている人に、屋内で放送を受信できる戸別受信機を無償で貸し出します。

■ 貸与台数 1世帯又は1施設につき1台

■ 申込方法 窓口又は電話で相談してください

聴覚障がいを理由として、身体障害者手帳を持っている人には、文字表示機能付き戸別受信機を貸し出します。

- 防災無線放送の内容が文字で表示されます。



※対象者など、詳しくは Web を確認してください



【申】【問】 消防防災課（本庁4階） ☎24-2132

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。

屋外で煙や炎が出る行為は全て、あらかじめ消防署へ届出をしてください。

【問】 筑西消防署 ☎24-4504

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

案内

マイナンバー関連業務の休止

2月22日（日）の休日開庁日は、システムメンテナンスのため、マイナンバー関連業務（交付・申請・更新など）ができません。

閏市民課（本庁1階）
☎24-2101

水道料金減免延長

水道料金の基本料金の半額減免を3月請求分まで（1月使用分まで）延長します。

この減免に対する手続きは不要です。

▼対象者 市水道契約者（事業者を含む）

閏水道課（本庁3階）
☎22-0501

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

市民ワークショップ開催

市では、これからの市の方向性を示す「総合計画」を作っています。市の未来の姿を一緒に思い描き、市民一人ひとりがどんな形で関われるかを気軽に話し合うワークショップを開催します。



期 日 (3月)	時 間	会 場
14日 (土)	10:00~11:30	明野コミセン
14日 (土)	13:30~15:00	協和コミセン
15日 (日)	10:00~11:30	ペアーノ

■ 対 象 市内在住の人

■ 定 員 各回 15人程度

■ 申込方法 2月27日(金)までに
Web又は電話で



※参加者には、図書カードと記念品をプレゼントします。

【問】企画課(本庁4階) ☎24-2197

シニア世代スマホ補助金 締切間近

「シニア世代スマートフォン購入補助金」の締切が迫っています。まだ申請していない人は、早めに申請してください。

■ 申請期限 **3月31日(火)** 午後5時
※予算に達し次第終了

■ 対 象 市内に住所を有する満65歳以上で、対象期間に初めてスマホを購入した人 など

■ 対象期間 令和7年4月1日～
令和8年3月31日(火)

■ 申込方法 申請書などを窓口を持参

※持参品など、詳しくはWeb又は電話で問い合わせてください



【申】【問】情報DX推進課(本庁4階)
☎24-2206

飼いや飼い猫が行方不明になった場合には、すぐに県動物指導センターや警察署、市環境課に連絡してください。
脱走した場合に備えて、首輪などに、犬の鑑札や飼い主の連絡先を書いた札を付けましょう。

☎24-2130

ペットの脱走・迷子に 気を付けましょう

料金などは、動物病院に問い合わせてください。
▼令和7年度接種期限 3月1日(日)

☎24-2130

狂犬病の予防接種期限

飼い主は、年1回の狂犬病予防接種が法律で義務づけられています。本年度の予防接種の期限が迫っていますので、飼い犬の予防注射が済んでいない人は、かかりつけの動物病院で予防注射を受けてください。

▼提出先 環境課
又は各支所の窓口
へ直接持参
申環境課(本庁2階)
☎24-2130



詳しくはこちら

自動車税を県内ナンバーに

自動車税(種別割)は県の重要な財源です。転居などで茨城県に転入した人は、住民登録とあわせて、所有する自動車を県内ナンバー(水戸・土浦・つくば)に変更しましょう。

登録について……
申 土浦自動車検査登録事務所
☎050-5540-2018
自動車税について……
申 県税事務所 ☎24-9190

募 集

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 3月16日(月) 午前10時~11時30分 ▼場所 明野保健センター(新井新田) ▼対象 1歳6か月から概ね3歳の幼児と保護者(保護者のみの参加もできます) ▼定員 25組(先着順) ▼持参品 母子健康手帳

▼参加費 無料 ▼申込方法 3月13日(金)までにLINE又は電話で
申 母子保健課(本庁1階)
☎24-2115



詳しくはこちら

放課後児童クラブ支援員

子どもたちに遊び・学びの場を提供し、成長を見守る仕事です。

▼勤務時間 平日…午後2時30分~6時30分 / 土曜日・長期休み…午前8時~午後6時30分(シフト制) ▼勤務地 ㈱ツカコシ内(横島) ▼時給 1080円 ▼応募資格 高校卒業以上(放課後児童支援員、保育士などの有資格者優遇) ▼申込方法 電話で
※勤務時間及び日数は相談に応じます。詳しくは、問い合わせてください。

申 つばめ児童クラブ 塚越
☎090-8030-6148

ストレッチ研修会

▼日時 2月28日(土) ①午前10時30分~正午 ②午後1時~3時 ▼場所 笠間市地域交流センターともべ ▼内容 ①ストレッチ研修会 ②難病相談会・交流会 ▼参加費 無料(昼食希望の場合は1000円、要申込) ▼申込方法 2月24日(火)までに電話で
申 (公社) 日本リウマチ友の会 茨城支部 曾澤
☎090-4383-9238

第10回 茨城クラフトフェア
サポートスタッフ 募集

3月14日、15日にヒロサワ運動公園で開催される「茨城クラフトフェア」の、準備や当日の運営などを手伝ってくれる人を募集します。

スタッフ説明会（直接会場へ）

日 時 2月28日（土）
午前10時30分～

場 所 アルテリオ2階
ちくせい市民協働まちづくりサロン

※説明会に出られない人で参加希望の人は、3月5日（木）までに電話してください

スタッフジャンパー貸与と食事の提供があります。1日のみの参加もできます。



【申】【問】 茨城クラフトフェア実行委員会 諏訪
☎090-1039-3577

国の重点支援地方交付金活用事業 2026
プレミアム商品券の利用取扱店 募集

地元商店や地元飲食店で利用できる、プレミアム商品券の利用取扱店を募集します。

対 象 下館商工会議所、筑西市商工会、（協）日専連しもだてのいずれかの会員又は市内に店舗・事業所が所在する小規模事業者



申込期限 7月31日（金）まで
3月2日（月）までに申し込んだ店舗は、チラシの取扱店一覧に掲載します。

申込方法 申請書など、詳しくはWebをご覧ください。

プレミアム商品券の販売は、4月末ごろを予定しています



【問】 商工観光課（本庁3階） ☎54-7011

お茶講座（表千家） 全2回

伝統文化にふれてみませんか。

日 時 4月18日・25日（土）
午前10時～正午

場 所 協和コミセン

定 員 10人

（応募多数の場合は抽選）

講 師 藤澤 米子氏

参加費 各日700円（抹茶とお菓子代）

申込方法 3月11日（水）までに来館又は電話で

【申】【問】 協和コミセン（月曜休）
☎57-2515



市民農園利用者の募集

令和8年度の市民農園利用申込みを受け付けます。

申込期間 2月16日（月）～27日（金）

対 象 市内在住で農業を営んでいない人

持 参 品 印鑑（ゴム印不可）

支払方法 後日送付する納付書で納入

申込方法 窓口で
（電話での事前申込みは不可）



市民農園について

【場 所】 二木成1625番地ほか
（下館トレーニングセンター南側）

【募集区画】 若干数（1区画20㎡）
※先着順

【費 用】 年額3,000円（1区画あたり）

【申】【問】 農政課（本庁3階） ☎20-1161

ボーイスカウト説明会

野外活動を通じ、心身ともに健全な青少年を育てます。

日時 3月8日（日）午後4時～

場所 光徳寺（泉町）

対象 11歳以上17歳未満の男子・新小学1年生・高校生の男子／指導者・18歳以上の人

申込方法 3月7日（土）までに電話で

申込先 ボーイスカウト筑西 石塚

☎090-3062-1746

埋蔵文化財発掘作業補助員

4月から市内で発掘調査を予定しているため、発掘作業補助員を募集しています。

勤務希望の人は説明会への参加が必須です。募集案内を確認のうえ、申し込んでください。

県内各地の発掘作業補助員も適宜募集しています。



【申】（公財）茨城県教育財団埋蔵文化財管理課

☎029-225-6587



歩く会に参加しませんか

みんなでウォーキングをして、

春の野鳥観察会

里山五郎助山で春を迎える野鳥たちをじっくり観察してみませんか。焼きマシュマロや里山カレーもあります。



■ 日 時 3月15日(日) 午前10時～正午

■ 場 所 五郎助山(上野)

■ 対 象 小学生以上(保護者同伴の幼児可)

■ 定 員 30人(先着順)

■ 参加費 小学生500円、中学生以上800円(昼食代など)

■ 申込方法 3月10日(火)までに電話、FAX又はWebで



【申】【問】 NPO法人里山を守る会 竹澤
☎090-8859-0468
FAX 45-4071

波山の夕べ「田端の板谷波山」

多くの作家、芸術家に移り住み「田端文士村」と呼ばれた東京・田端。その先駆けとなったのが板谷波山でした。一夜限りの名品披露もある、波山誕生日の集いです。

■ 日 時 3月3日(火)

開場：午後5時30分／開演：午後6時

■ 場 所 アルテリオ集会室

■ 講 師 木口直子氏
(田端文士村記念館 研究員)



木口直子氏

■ ゲスト 荒川正明氏
(学習院大学教授)、
板谷家のみなさん

■ 入 場 料 無料

【問】 T's 設計室 ☎23-2607

ここからからだをリフレッシュしましょう。抽選会や味噌汁の提供もあります。

▼日時 3月22日(日) 午前9時30分～11時 ▼集合場所 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、歩きやすい服装 ▼参加費 無料

※小雨決行

【申】健康推進員連絡協議会 明野支部(健康増進課内) ☎22-0506

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1日(日) 午前9時～(雨天中止) ▼集合場所 ヒロサワ県西総合公園南入口広場(桑山) ▼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ザ・ヒロサワ・シティ周辺散策、約5kmから7kmのウォーキング ▼持参品 飲み物、帽子、歩きやすい服装

▼参加費 無料

※南駐車場が便利です

【問】健康運動普及員会(健康増進課内) ☎22-0506

ラム肉を使ったカレーを作ります。

▼日時 3月1日(日) 午後3時～6時 ▼場所 し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) ▼持参品 エプロン、マスク、三角巾 ▼参加費 1000円(高校生以下無料)、持ち帰りの場合は別途660円 ▼申込方法 Web又は電話で

【申】スパイスパラダイス 野澤 ☎080-6806-1100

英語であそび 楽しい英語教室

生きてはたらく英語を学びます。

▼日時 3月7日(土) ①午後1時30分～②午後2時40分 ▼対象 ①4歳～年長 ②小学生 ③中学生…

▼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】NPO法人地球の保健室 高久 ☎090-1034-0117

外国人講師によるフィリピン文化の紹介や、和太鼓演奏を行います。

▼日時 3月1日(日) 午前9時30分～午後0時30分(受付：午前9時10分) ▼場所 アルテリオ集会室 ▼定員 100人(先着順) ▼参加費 無料

【問】国際友好協会 笠倉 ☎090-3007-9446

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。

▼日時 3月5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(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 2月16日(月)から20日(金)までに電話又はWebで

【申】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 ☎…要予約 どなたでも、気軽に参加してください。

団体	日時	内容	場所	申・問
あやめ ☎	3月1日(日) 13時30分～15時30分	昔を語ろう、 余興を楽しむ	川島コミセン	オレンジカフェあやめ(田嶋) ☎28-4339
ぶらり サロン	3月4日・18日(水) 13時30分～15時30分	4日 手話言語条例 18日 若年性認知症 ※参加費200円	ギャラリーおっこの室	ぶらりサロン(仁平) ☎080-6550-1579
笑福 ☎	3月8日(日) 10時～正午	認知症の人や高齢者が楽し める食事を考える	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 ☎ ☎	3月31日(火) 10時～11時30分	押し花でしおり作り、 コグニサイズ ※定員各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 ※前日までに予約

歌声ピーチひろば

▶日時=3月4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)

☎問 NPO法人地球の保健室 高久 ☎090-1034-0117

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=3月18日(水)

【定例会】

▼期日=3月24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

☎問 NPO法人つばさ

☎22・4163

**全国一斉投資被害
110番**

投資被害に関する電話相談を
実施します。

▼日時=2月27日(金)午後1
時～3時(相談無料)

【受付電話番号】

☎029・233・1135

☎029・233・1136

☎029・233・1136

☎問 弁護士会

☎029・221・3501

相談

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=3月6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



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 12月号 2枚
- ②PHP 12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】

風の市兵衛 辻堂魁著 27本
散り椿 葉室麟著 8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	3月12日(木)午後1時～4時	3月6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20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：3月2日(月)

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=① 6日・13日・20日・27日(金) 午後7時～
② 8日・22日(日) 午後1時30分～
③ 17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=① 8日・22日(日) 午前10時30分～
② 13日(金) 午前9時30分～
③ 17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=2月25日(水)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

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

- ※匿名 様…200,000円
- ※(一社)下館法人会下館地区会女性部会 様
…90,700円
- ※(一社)下館法人会筑西地区会 様…55,000円
- ※川島パッチワーククラブ 様…25,800円
- ※パッチワーク教室 木綿と糸 様…8,500円
- ※匿名 様…5,000円

(1月15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

- ※しもだてアパートメントの仲間達inだるま市 様
…6,950円
- ※喫茶枝おり 様…5,105円

(1月16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	3月12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、Webサイト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。

②3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(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
	18日(水) 13:00～13:45	下館保健センター	
3歳児健康診査★	4日(水) 12:50～13:45	明野保健センター	3歳6か月になるお子さん
	11日(水) 12:50～13:45	下館保健センター	
マタニティクラス～パパママクラス～(定員有・要申込)	7日(土) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さんとそのパートナー
離乳食教室(要申込)★	13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

③3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
9日(月)・24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

①②③【問】母子保健課(本庁1階) ☎24-2115

3月愛の献血

期日	場所	時間
11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丙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(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	5日・12日・19日・26日(木) 13:30～15:00 ※19日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	4日(水) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明野	10日・31日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
	17日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
協和	6日(金)13:30～15:00 27日(金)10:00～11:30 ※27日は認知症予防体操教室	協和ふれあいセンター 集会室

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(下館武道館、関城コミセン、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	3日・10日・17日・24日(火)、 13日・27日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	13日・27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	3日・17日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	4日・11日・18日・25日(水) 10:00～11:30	関城コミセン 大ホール
明野	2日・16日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセンター多目的ホール
協和	4日・18日(水) 13:30～15:00	協和コミセン 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Web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活用してください。

【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。