

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

物価高騰対応重点支援地方創生事業

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対して助成金を交付します。

【申】【問】環境課(本庁2階) ☎24-2130



申請書の様式や
注意事項など、
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回限りです。今までに助成の交付を受けた人及び世帯は対象外です。

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

申請方法

環境課窓口にて提出書類を持参。受付は予算枠に達するまでの先着順です。

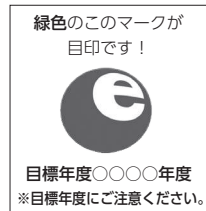
■ 受付期間 5月7日(木)～令和9年2月26日(金)

※郵送では受け付けできません

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)



提出書類・持参品

- 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
- 領収書の写し
- 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
- 印鑑(シャチハタ不可) など

65歳以上の高齢者のみの世帯のみなさんへ

エアコンの買換えに対して、高齢福祉課から追加の助成金交付があります。
詳しくは2ページをご覧ください。

買換え 高齢者世帯エアコン買換え購入費助成金

1世帯
一律
3万円

エアコンを買換えて購入し、省エネ家電製品買換え促進助成金（1ページ目参照）の交付決定を受けた高齢者のみの世帯に対し、助成金を交付します。



対象者

- 令和8年4月1日以降にエアコンを買換え購入し、環境課による省エネ家電製品買換え促進助成金の交付決定を受けていること
- 申請日時点で市に住民登録がある人
- 世帯員全員が市税などを滞納していない人
- 65歳以上の高齢者のみで構成される世帯

世帯分離していても65歳未満の人と同居している場合は対象外

提出書類

- 交付申請書兼請求書
- 誓約書兼同意書
- 省エネ家電製品買換え促進助成金決定通知書の写し
- 振込指定口座の通帳の写し

申請方法

高齢福祉課窓口又は郵送で。受付は予算枠に達するまでの先着順です。



詳しくはこちら

受付期間

6月15日(月)～令和9年2月26日(金)

【申】【問】 ☎308-8616 筑西市丙360 高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526

新規購入 高齢者世帯エアコン新規購入等助成金

1世帯
上限
5万円

エアコンのない高齢者のみの世帯に対し、1世帯あたり1台までエアコンの購入及び設置費用を助成します。

対象者

- 自宅にエアコンが1台もない世帯
- 申請日時点で市に住民登録がある人
- 世帯員全員が市税などを滞納していない人
- 65歳以上の高齢者のみで構成される世帯

世帯分離していても65歳未満の人と同居している場合は対象外

提出書類

- 交付申請書兼請求書
- 誓約書兼同意書
- 領収書の写し
- エアコンの設置日が分かる書類の写し
- 設置したエアコン及び室外機を撮影した写真
- 振込指定口座の通帳の写し



申請方法

高齢福祉課窓口又は郵送で。受付は予算枠に達するまでの先着順です。



詳しくはこちら

受付期間

5月7日(木)～令和9年2月26日(金)

【申】【問】 ☎308-8616 筑西市丙360 高齢福祉課（本庁2階） ☎22-0526

☎0296-430885
霞ヶ浦用土地利用改良区

賦課金の改定

	令和7年度 改定前	令和8年度 改定後
水田	3,900円	4,900円
畑	3,100円	3,900円

10アール当たりの料金

安定した農業用水の供給のため、賦課金の改定にご理解ご協力をお願いいたします。

**霞ヶ浦用土地利用改良区
賦課金改定**

☎22-0506

健康増進課（本庁2階）

当の男性を対象に、接種費用の一部を助成します。
詳しくはこちら



「HPVワクチン」

小学6年生から高校1年生相当の女性を対象に、定期接種（無料）が始まりました。

「RSウイルスワクチン」

4月から妊娠28週～36週の妊婦を対象にした、定期接種（無料）が始まりました。

予防接種について

案内

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8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6・7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。

助成対象受診期間

筑西市国民健康保険の人：
6月1日（月）～令和9年3月31日（水）
後期高齢者医療制度の人：
6月1日（月）～令和9年1月31日（日）

助成額

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（11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、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受診月の前月下旬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、集団健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



電子申請はこちら

協会けんぽからのお知らせ

令和8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に基づき、都道府県ごとに設定されています。

■ 茨城支部の健康保険料率

・9.67%から9.52%に引き下げ

■ 介護保険料率（全国一律）

・1.59%から1.62%に引き上げ

※令和8年3月分（4月納付分）から変更

電子申請サービスを利用してください

各種手続きが電子でできるようになりました。申請後の進捗状況が確認できるなど便利です。ぜひご利用ください。



4月から健診内容が充実！

被保険者の健康の保持増進を目的として、健診内容をリニューアルします。

【ココがリニューアル！】

■ 35歳～74歳が人間ドック健診を受診できるようになりました。最大2万5000円の補助も受けられます。

■ 生活習慣病予防健診が20・25・30歳も対象になります。

■ 40歳以上の偶数年齢の女性の骨粗しょう症健診が生活習慣病予防健診と併せて利用できるようになりました。

■ 40・45・50・55・60・65・70歳の節目に尿の詳しい検査や腹部超音波検査を受けられます。

【問】協会けんぽ茨城支部 ☎029-303-1500

電子書籍がパワーアップ

マチイロ始まりました

4月から広報紙の電子書籍の配信方法がカタログポケットからマチイロに変わりました。

▼ 変更ポイント ▼

- 1 日本語を12言語に翻訳できる
- 2 やさしい日本語に対応
- 3 iOSのVoice Over機能に対応



アプリをダウンロードすると見やすくなります
詳しくはWebで



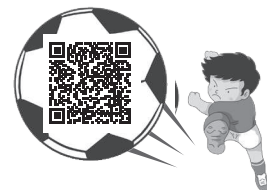
【問】広報広聴戦略課（本庁4階）

☎24-2172

参加無料

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もう。



■ 日時 4月19日（日）午前9時～正午

■ 場所 ヒロサワ運動公園（上平塚）

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）

めざせクラック

動き作りやボール扱いの紹介

時間 10:30～11:30

対象 未就学児

定員 先着30人（要事前申込）

サッカーアトラクション・スタンプラリー

ボール遊びや動き作りのスタンプラリー

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）

なでしこひろば

女の子だけのサッカー教室

時間 9:00～10:00

対象 小学生の女の子

定員 先着30人（要事前申込）

【問】茨城県サッカー協会 ☎029-350-7210

▼日時 5月23日（土）午前10時

親子いけばな教室体験会

親子で楽しく体験をしませんか。

☎080-62229-9027

問 スパイスキッチン 野村

期限 4月21日（火）



申込みはこちら

200円、子ども100円 ▼申込

25人（先着順）▼参加費 大人

カフエピーチ（二木成）▼定員

時々7時 ▼場所 まちづくり

▼日時 4月23日（木）午後5

スパイスキッチン 子ども食堂



☎24-2130

申 環境課（本庁2階）

参 申請書を窓口



詳しくはこちら

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

家庭用蓄電システム 設置費用の一部補助

太陽光発電設備と連動した蓄電システムが対象です。

▼補助額 上限5万円 ▼定員

II 予算枠に達するまで（先着順）

▼申込方法 II 設置工事着工の7

日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

の7日前）までに、

申請書を窓口

7日前（新築住宅の場合は引渡し

煌めく生命の輝き

板谷波山記念館 企画展

10回シリーズの展覧会の6回目です。今回のテーマは「いきもの」。作品に宿る、波山の動物や草花への、やさしいまなざしを堪能してください。



- 開催期間 4月4日(土)～7月31日(金)
10:00～18:00(入場は17:30まで)
- 休館日 月曜日、5月7日(木)、7月21日(火)
- 場所 板谷波山記念館
- 入場料 一般：210円
団体(10名以上)：160円
高校生以下：無料



詳しくはこちら

【問】板谷波山記念館 ☎25-3830

水墨画を楽しむ7つのとびら

県近代美術館 企画展

白と黒を基調とする色彩に、無限の広がりを見せる水墨画の世界。水墨画の豊かで奥深い世界をぜひご覧ください。



- 開催期間 4月25日(土)～6月21日(日)
- 休館日 月曜日、5月7日(木)
※5月4日(月・祝)は開館
- 入場料 一般：1,240円
満70歳以上：620円
高校生：980円
小中生：550円



詳しくはこちら

【問】県近代美術館 ☎029-243-5111

成人集団健診・女性集団検診

健診(検診)内容など、詳しくは健康カレンダー6～10ページをご覧ください。



	期 日	会 場
成人集団健診	5月13日(水)～15日(金)、 18日(月)～23日(土)	明野 保健センター
女性集団検診	5月28日(木)～30日(土)、 6月1日(月)～4日(木)	下館 保健センター
	6月5日(金)～6日(土)	協和 コミセン

予約方法

電話

4月20日(月)～23日(木)
午前9時～午後5時

☎0570-077-150



Web

4月19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 5月3日(日) 午前9時～(雨天中止) 集合場所 明野コミセン
- 対象 市内在
- 時～正午
- 場所 Ⅱアルテリオ
- クラブト室
- 対象 Ⅱ小中学生とその保護者
- 定員 Ⅱ15組
- (新規優先)
- 参加費 Ⅱ800円(花代)
- 申込方法 Ⅱ4月30日(木)までに電話で
- 申問 いけばな教室かんよう会
- ☎22-7371

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、保育士が見守りします。

健康増進課内 ☎22-0506

- 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明野コミセン周辺散策、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

- 日時 Ⅱ5月7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7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、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20日(月)から24日(金)までに電話又はWebで
- 申問 市社会福祉協議会
- ☎22-5191



申込みはこちら

オレンジカフェ（認知症カフェ） 無…費用無料 予…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
恵	無予 4月25日(土) 10時～11時30分	鯉のぼりを作ろう ※定員20人	三岳荘小松崎病院 外来棟地下1階	同左 ☎24-2410 ※4月23日(木)までに予約
あやめ	無 5月3日(日) 13時30分～15時30分	高齢者の見守りについて レクリエーション	川島コミセン	オレンジカフェあやめ(田嶋) ☎28-4339
笑福	無 5月10日(日) 10時～正午	認知症の人への支援の在り 方を考える	デイサービス笑福 (細田)	デイサービス笑福(加賀谷) ☎48-8141
ひまわり	無 5月19日(火) 13時30分～15時30分	オレンジカフェについて、 楽しくおしゃべり	明野いきがいセンター (あけの元気館内)	オレンジカフェひまわり (坂入) ☎52-1925
ぶらり サロン	5月20日(水) 13時30分～15時30分	光輪花(花を生けよう) ※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
マハロ	無予 5月26日(火) 10時～11時30分	コグニサイズ、 クイズ・脳トレ ※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 ※前日までに予約

**歌声ピーチ
ひろば**

▶日時=5月13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)
▶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

行政書士無料相談

相続問題や農地のこと、その他困りごとの相談を受け付けます。

▼日時 4月18日(土) 午前10時～正午
▼場所 中央図書館
※予約不要、秘密厳守
閩 県行政書士会 県西支部 木村
☎090・4050・7925

無料税務相談

税に関する事となら、何でも相談してください。

▼日時 5月13日・20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
閩 関東信越税理士会下館支部
☎25・5930

結婚相談会 in 筑西

▼日時 5月10日(日) 午後1時～5時
▼場所 市総合福祉センター(小林)
▼対象 成人 独身男女及びその親族
▼定員 10人(先着順)
▼持参品 身分証
▼申込方法 4月20日(月)から29日(水・祝)まで



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1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

閩 たまり場・たろう 小松崎
☎090-1797-3045



の正午から午後7時までに電話
申問 いばらきマリッジサポーター
県西地域活動協議会 木村
☎090・8044・5408

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。



【やまびこ朗読ボランティア】

- ・剣客商売6～10巻 池波正太郎著 29本
 - ・望月のうさぎ 篠綾子著 6本
- ▶場所=中央図書館

閩 中央図書館
☎24-3530



☐心配ごとと無料相談

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	5月14日(木) 午後1時～4時	5月1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

4月の納付 納期限：4月30日(木)

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=① 8日・15日・22日・29日(金) 午後7時～
- ② 10日・24日(日) 午後1時30分～
- ③ 19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 10日・24日(日) 午前10時30分～
- ② 15日(金) 午前9時30分～
- ③ 19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～
小学校新入生のために ＊いばらきコープ生活協同組合 様 …市内6校へランドセルカバー計201枚 道路環境整備のために ＊富山コンクリート工業株式会社 代表取締役社長 富山 一郎 様…側溝用ふた90枚 (2月25日現在)	
善意銀行	～市社会福祉協議会へ～
＊水曜仲よし会 様…10,200円 ＊(株)ツカダ 様…3,873円 (3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 ＊喫茶枝おり 様…5,100円 (3月11日現在)	

生活の困りごとと無料相談(市) ※秘密厳守

区分	行政
相談日時	5月14日(木) 午前10時～正午
相談会場	ペアーノ和室(申込不要)
相談員	行政相談委員(総務大臣委嘱)
問い合わせ	広報広聴戦略課 ☎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

②5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★	13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★	20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
	27日(水) 12:50～13:45	明野保健センター	
マタニティクラス～ママクラス～(定員有・要申込)	11日(月) 13:00～13:10	明野保健センター	妊婦さん
離乳食教室(要申込)★	28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、マタニティクラス・離乳食教室は市公式LINEから予約してください。

③5月の育児相談・もぐもぐ相談(要予約)

- 育児相談：お子さんの身長や体重を測定できます。
- もぐもぐ相談：離乳食・幼児食・妊娠中の食事について相談できます。

	期日	持参品	会場
育児	12日(火)、 21日(木)	母子手帳、 バスタオル	こども家庭センター 相談コーナー (本庁2階)
もぐもぐ	18日(月)	母子手帳	

※市公式LINEから予約してください(前日まで)。

①②③【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(木)	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

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

発行/筑西市 編集/市長公室広報広聴戦略課
 〒308-8616 茨城県筑西市田中町丙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・15日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	7日・14日・21日・28日(木) 13:30～15:00 ※21日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
関城	15日(金) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明野	12日・19日(火) 13:30～15:00	明野コミセン 研修室
	26日(火) 13:30～15:00 ※認知症予防体操教室	明野保健センター ホール
協和	1日・15日(金)13:30～15:00 22日(金)10:00～11:30 ※22日は認知症予防体操教室	協和保健センター (協和ふれあいセンター内)

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＝飲み物、運動用の上履き(下館武道館、関城コミセン、明野コミセン、協和保健センターのみ)、ヨガマット(明野コミセンのみ)
 ※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	5日・12日・19日・26日(火)、 8日・22日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室 ※22日・26日は会議室AB
	8日・22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	12日・19日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	13日・20日・27日(水) 10:00～11:30	関城コミセン 大ホール
明野	11日・18日(月) 13:30～15:00	明野いきがいセン ター(あけの元気館内)
協和	6日・20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。

