

国民健康保険税のお知らせ

国民健康保険は、病気やケガに備えて加入者のみなさんが保険税を出し合って支え合う制度です。将来にわたって安心して国民健康保険を利用できるようにするため、ご理解とご協力をお願いします。

【申】【問】 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103

■ 7月14日（火）に世帯主へ納入通知書を発送します

納入通知書がお手元に届きましたら、宛名をご確認のうえ、必ず開封して内容をお確かめください。

■ 令和8年度から国民健康保険税の税率が改正されます

少子高齢化や社会保険の適用拡大による被保険者数の減少、医療給付費の高止まりなどの影響を踏まえ、安定的な国保運営のため、収入と支出のバランスが取れた適正な保険税率への見直しなどを行います。

全世代、全経済主体が、子育て世帯を支える新しい仕組みとして、新たに子ども・子育て支援納付金分が課税されます。



① 令和8年度からの保険税率

区分	内訳	改正前	改正後
医療分	所得割	7.8%	7.5%
	均等割	32,000円	36,000円
後期高齢者支援金等分	所得割	2.1%	2.7%
	均等割	13,000円	15,300円
介護納付金分 40～64歳	所得割	1.8%	2.1%
	均等割	12,500円	15,000円
子ども・子育て支援納付金分	所得割	—	0.28%
	均等割	—	1,700円
	18歳以上均等割	—	100円

② 軽減・減免制度

申請の有無や申請方法など、詳しくは納入通知書に同封するお知らせ又は Web をご覧ください。

NEW

申請手続き不要

減免制度（市独自）

子育て世代の経済的負担軽減を図るため、子ども（※）の均等割額を、2割減免から5割減免に拡充します。

※子どもとは……

6歳になった日以降最初の4月1日から
18歳になった日以降最初の3月31日

③ 令和8年度の賦課限度額（国で定める国民健康保険税の課税限度額）

賦課限度額

113万円

=

医療分

67万円

+

後期高齢者
支援金等分

26万円

+

介護
納付金分

17万円

+

子ども・子育て
支援納付金分

3万円



詳しくはこちら

令和8・9年度 後期高齢者医療保険料率が決定しました

後期高齢者医療保険料率が決定しましたのでお知らせします。後期高齢者医療保険料率は、高齢化などによる医療費の増加などを反映し、2年ごとに見直されます。
 また、令和8年度から後期高齢者医療保険料に子ども・子育て支援納付金分の保険料が賦課されます。
【問】 医療保険課（本庁1階） ☎24-2103



詳しくはこちら

後期高齢者医療保険料率

※県内は均一の保険料率となります。

現在

区分	6・7年度
均等割額	47,500円
所得割率	9.66%

見直し後(8・9年度)

区分	8年度		9年度	
	医療分	子ども・子育て支援納付金分	医療分	子ども・子育て支援納付金分
均等割額	49,500円 (+ 2,000円)	1,400円	49,500円	再度見直し 予定
所得割率	9.32% (- 0.34%)	0.28%	9.32%	

保険料額の計算方法

$$\boxed{\text{1年間の保険料}} = \boxed{\begin{array}{c} \text{均等割額} \\ \text{(医療分+子ども・子育て支援納付金分)} \\ 49,500円 + 1,400円 \end{array}} + \boxed{\begin{array}{c} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる金額(※) × 所得割率} \end{array}}$$

※賦課のもととなる金額 = 総所得金額など - 基礎控除額

前年の収入から必要経費（公的年金控除額や給与所得控除額など）を差し引いたもので、社会保険料控除、配偶者控除などの各種所得控除前の金額です。遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

賦課限度額の改正について（保険料の年間上限額）

医療分の賦課限度額は、現行の80万円から85万円に引き上げられ、子ども・子育て支援納付金分については2万1千円となります。

案内

令和8年度
第1回クリーン作戦

道路などの公共区域を中心にゴミを拾い、地域の美化に協力をお願いします。チラシや集積場所などは、Webを確認してください。

▼日時 5月31日
(日) 午前8時～
※小雨決行



詳しくはこちら

令和8年度軽自動車税

☎24・2130

【納税通知書の様式変更】

地方公共団体情報システムの標準化に関する法律に基づき、納税通知書が総務省の定める標準様式に変更となります。

【軽自動車税減免制度】

▼対象 ①心身に障がいのある人が使用する軽自動車 ②心身に障がいのある人の移動のために、生計を一にする人などが使用する軽自動車 ▼減免台数 ①障がいのある人1人につき1台（普通自動車を含む） ▼申請期限 ①6月1日（月）



詳しくはこちら

申国民税課（本庁2階）

☎24・2113

誕生祝金事業

お子さんの誕生をお祝いし、子育て家庭の経済的負担軽減を図るため、お子さん一人あたり20万円を贈呈します。



詳しくはこちら

申国民子保健課（本庁1階）

☎24・2115

Jアラート
全国一斉情報伝達試験

地震や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います（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。

▼日時 6月3日(水) 午前11時ごろ

関消防防災課（本庁4階）

☎24・2132

自衛隊への情報提供を
望まない方へ

市では、法令に基づき、自衛官の募集のために必要な情報（氏名、住所、生年月日、性別）を自衛隊に提供しています。市による自衛隊への情報提供を望まない人は、本人又はその代理人が除外申請をしてください。

不妊治療費・不育症検査治療費の助成

各助成限度額：上限 5 万円

妊娠・出産を望む人が、経済的な理由で新たな家族を迎えることを諦めることがないよう、費用の一部を助成します。
【申】【問】 母子保健課（本庁1階） ☎ 24-2115



【不妊治療費(先進医療分)の助成】

保険適用で実施した生殖補助医療と併用して行われた先進医療に係る費用の一部を助成します。



詳しくはこちら

■ 対象となる先進医療

- ・登録医療機関で実施した先進医療
- ・1クールの生殖補助医療（保険診療）と併せて実施した先進医療

保険診療と併用して実施した先進医療分が該当

保険適用治療		先進医療
保険（7割）	自己負担（3割）	全額自己負担（10割）
		助成対象

■ 助成回数

保険診療の回数に準じます（妻の年齢が40歳未満は6回まで、40歳以上43歳未満は3回まで）



【不育症検査及び治療費の助成】

不育症と診断された人を対象に、保険適用外の不育症検査及び治療費に係る費用の一部を助成します。



詳しくはこちら

■ 対象となる治療

- ・保険適用外の不育症の検査及び治療

■ 助成回数

- ・夫婦1組につき、年度に1回のみ

いずれも……

- 対象 ※以下の全てに該当すること
 - ・市内在住で申請日に1年以上住所がある夫婦（事実婚を含む）
 - ・夫婦ともに市税を完納していること
 - 申請書類
助成金交付申請書、受診等証明書
 - 申込方法
電子申請、郵送、窓口で申請
- 詳しくは、Webをご覧ください。

年間をとおして講習を実施します。
【申】（一社）日本ボイラ協会
茨城支部
☎ 029・225・6185



詳しくはこちら

ボイラー関係講習

※当日消印有効
【申】市観光協会事務局（商工観光課内）
☎ 20・1160



詳しくはこちら

ちくせいフोटコン
2026

筑西市の魅力が溢れる作品を待ちしています。
▼テーマは全国におすそわけしたい筑西の魅力！
▼申込期限 12月31日（木）まで
※当日消印有効

募 集

【申】消防防災課（本庁4階）
☎ 24・2132



詳しくはこちら

消防設備士受験準備講習

さい。
▼対象は平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの人／平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの人
▼申込方法は申請書を6月15日（月）までに提出
【申】消防防災課（本庁4階）
☎ 24・2132



詳しくはこちら

【パソコン】Excel習得講座
▼日時 6月12日（金）～7月31日（金）毎週火・金曜日午後6時30分～9時30分（7月24日は除く）
▼費用 1万5000円（教材費別）
▼定員 15人（先着順）
【申】筑西地域職業訓練センター
☎ 0296・75・1254



詳しくはこちら

筑西地域職業訓練センター

【甲】筑西広域防火管理協議会
☎ 24・4589



申込みはこちら

甲種防火管理者再講習

【甲】（一社）県消防設備協会
☎ 029・226・9611



申込みはこちら

女性集団検診

検診内容など、詳しくは健康カレンダー8～10ページをご覧ください。



【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

■ 検診日 7月2日(木)、3日(金)、5日(日)～7日(火)

■ 場 所 明野保健センター

予約方法

■ 電 話 ☎0570-077-150

5月25日(月)、26日(火)
午前9時～午後5時

■ Web (24時間受付)

5月24日(日)から検診を受ける日の2日前(休日を除く)の正午まで



予約はこちら

国民年金の学生納付特例免除制度の更新

学生納付特例制度により国民年金保険料の納付猶予を受けている人で、令和8年度も在学予定の人は、日本年金機構から学生納付特例申請書(ハガキ)が送付されています。



詳しくはこちら

■ 引き続き学生納付特例を希望する人
必要事項を記入して返送してください。

■ ハガキが届かない人、在籍している学校に変更がある人、新たに学生納付特例を申請する人
窓口又はマイナポータルからの申請が必要です。

持参品 学生証(コピー可・両面)又は在学証明書(コピー不可)、来庁者の身分証明書
※本人又は同一世帯の人以外が申請する場合は、委任状が必要です。

申請場所 市民課窓口又は各支所

【申】【問】市民課(本庁1階) ☎24-2101

税務職員採用試験

▼第一次試験日 9月6日(日)
▼申込方法 6月12日(金)午前9時から24日(水)までにWebで(受信有効)
申問 人事院人材局
☎03-3581-1554



申込みはこちら

茨城県母親大会

1997年から演じる「憲法くん」が大好評の松本ヒロさんのソロライブです。
▼日時 6月7日(日) 正午～午後3時30分 ▼場所 ほぼま生涯学習センター(稲敷市)
▼参加費 一般1000円、学生500円(高校生以下無料)
▼申込方法 電話で予約
※男性参加可
申問 県母親大会実行委員 田谷
☎24-5816

母子家庭等自立促進講習会

【介護職員初任者研修(全14回)】
▼日時 7月18日(土)～11月28日(土) 毎週土曜日 午前9時～午後5時 ▼場所 県母子寡婦福祉連合会(水戸市) ▼対象 ひとり親家庭の母・父又は寡婦で全日程出席でき、就労を希

望する人 ▼定員 20人(応募多数の場合抽選) ▼費用 7516円(テキスト代・保険料) ▼申込方法 6月30日(火)までにFAXで

申問 県母子寡婦福祉連合会
☎029-221-8497
FAX 029-221-8618



詳しくはこちら

ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会

▼日時 6月28日(日)～8月9日(日) 毎週日曜日(全7回) 午前9時30分～午後4時 ▼場所 県母子寡婦福祉連合会(水戸市) ▼対象 ひとり親家庭の母・父又は寡婦で全日程出席できる人 ▼定員 15人(応募多数の場合抽選) ▼費用 2200円(テキスト代)
▼申込期限 5月28日(木)まで



詳しくはこちら

申問 県母子寡婦福祉連合会
☎029-221-8497



市芸術祭いけばな展

▼日時 6月6日(土)、7日(日) 午前10時～午後5時(最

終日は午後4時まで) ▼場所 道の駅グランテラス筑西多目的室 ▼入場料 無料
【子どものいけばな体験】
▼日時 各日とも展示日の午前11時から花材がなくなり次第終了 ▼対象 中学生以下 ▼参加費 無料 ▼持参品 不要
問 文化スポーツ課(本庁3階)
☎22-0183

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 6月7日(日) 午前9時～(雨天中止) ▼集合場所 ザ・ヒロサワ・シティ体育館
▼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・シティ体育館から五所地区散策、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 ▼参加費 無料
問 健康運動普及員会(健康増進課内)
☎22-0506

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

5/12

は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員に気軽にご相談ください

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談役として、さまざまな相談に応じ、誰もが安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています。不安なことがあるときは相談してください。

こんな悩みや不安ありませんか

医療や介護、生活困窮などの福祉サービス制度や窓口がわからない…

身体の障がいや高齢により、暮らしや生活が不安…

育児や子どものしつけで悩んでいる…



秘密は守ります

気軽に相談してください

【問】 社会福祉課（本庁2階） 22-0525

民生委員・児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員ですが、給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。また、児童委員を兼ねており、子どもに関する問題を専門に対応する主任児童委員もいます。民生委員・児童委員は、地域住民と同じ立場で相談を受け、必要な福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を果たします。市では現在、214人の民生委員・児童委員（うち主任児童委員15人）が地域のために活躍しています。

民生委員・児童委員には、それぞれの担当区域があります。住んでいる地域の民生委員・児童委員がわからない場合は、社会福祉課へ問い合わせてください。

090・7226・2977

申問劇団明野ミュージカル 福田

▼対象 小学生以上 ▼定員 10人 ▼持参品 運動ができる服装、靴、飲み物 ▼参加費 無料



申込みはこちら

劇団明野ミュージカル 体験・見学会

▼日時 ①5月30日（土）②6月13日（土）③6月27日（土）午後2時～4時 ▼場所 ①明野コミセン②アルテリオ③県西生涯学習センター（野殿）

22・5191

申問市社会福祉協議会



申込みはこちら

す。

日本画「群青の会」作品展

約50点の風景画や静物画などを展示します。

▼日時 6月4日（木）～7日（日）午前10時～午後5時（最終日は午後4時まで） ▼場所 スピカビル地下1階多目的スペース ▼入場料 無料

リウマチ患者交流会

リウマチ患者の福祉向上を目的として交流会を開催します。

▼日時 6月7日（日）午後1時～3時（受付…午後0時30分～） ▼場所 笠間市地域交流センターともべ会議室 ▼対象 リウマチ患者、患者家族、難病に関心のある人 ▼定員 50人 ▼費用 無料

（公社）日本リウマチ友の会茨城支部 曾澤

090・4383・9238

ターゲットバードゴルフ 体験会

▼日時 毎週火・水・土曜 午前8時30分～正午 ▼場所 ヒロサワ運動公園（上平塚） ▼持参品 運動ができる服装、靴、タオル、飲み物 ▼参加費 無料 ▼申込方法 電話で予約

※初心者見学可

申問TBG下館協会 田嶋

090・4919・6281

オリエンテーリング 体験会

▼日時 6月14日（日）午前9時～正午/午後1時30分～4時30分（いずれも受付開始は30分前） ▼場所 五郎助山（上野） ▼対象 個人又は2～3人のグループ ▼参加費 1人200円（保険料、地図代など） ▼申込期限 6月11日（木） ※当日申込可。申込方法など、詳しくは問い合わせください。

申問オリエンテーリング体験会 宮本

080・2238・9310

ちくせい朗読会 ワークショップ

▼期日 ①6月14日②7月12日（日） ▼場所 ①アルテリオ会議室AB②県西生涯学習センター小講座室（野殿）

▼時間 午後2時～4時 ▼申込方法 開催前日までにWebで



申込みはこちら

090・3510・7956

申問ちくせい朗読会 杉山

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
ぶらりサロン	6月3日・17日(水) 13時30分～15時30分	3日 防犯対策 17日 よくある困りごと ※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
あやめ 無	6月7日(日) 13時30分～15時30分	嚙下 ^{えんげ} について 子どもたちとの交流	川島コミセン	オレンジカフェあやめ(田嶋) ☎28-4339
笑福 無	6月14日(日) 10時～正午	認知症を予防する	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	6月16日(火) 13時15分～15時15分	輪投げ・茶話会	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
マハ口 無予	6月30日(火) 10時～11時30分	ネームプレートづくり ※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=6月3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

市民活動∞井戸端かふえ

▶日時=6月5日(金)午前10時～ ▶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

相談

6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員は、人権相談を受けたり、問題解決の手伝いをしたり、人権の考えを広める啓発活動を行っています。

【各種人権相談窓口】

- ①みんなの人権110番 ☎0570・003・110
- ②こどもの人権110番 ☎0120・007・110
- ③インターネット 人権相談
- ▼開設時間①②
午前8時30分～午後5時15分(平日のみ) ③24時間相談可



筑西市空き家無料相談会

市と連携する宅地建物取引士に、空き家の管理活用など、状況に応じた相談ができます。
▼日時 6月27日(土)午後1時～4時10分(1組40分程度)
▼場所 中央図書館ボランティア活動室 ▼対象 市内に空き家又は空き家になることが見込

筑西地方家族会

【心の相談支援】
▼期日 6月17日(水)
【交流会】
▼期日 6月23日(火)
いずれも……
▼時間 午後1時～3時 ▼場所 市内心身障害者福祉センター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
申問NPO法人つばさ ☎22・4163

申問環境課(本庁2階)

まれる住宅の所有者 ▼定員 4組(応募多数の場合抽選) ▼申込期限 6月12日(金)
申込みはこちら



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3月号 2枚
②PHP 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剣客商売 池波正太郎著 27本
②五郎次殿御始末 浅田次郎著 5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

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	6月11日(木)午後1時～4時	6月5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】5月15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

5月の納付 納期限：6月1日(月) ※5月の納期限は6月最初の月曜日

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
軽自動車税	市民税課	☎24-2113

6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・12日・19日・26日(金) 午後7時～
② 9日・23日(火) 午前9時30分～
③ 14日・28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・23日(火) 午後7時～
② 14日・28日(日) 午前10時30分～
③ 19日(金) 午前9時30分～

▶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=5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

寄付	～筑西市へ～
子どもたちの健やかな成長のために	
*茨城スバル自動車(株)	
代表取締役社長 大槻 秀樹 様	
…小学校及び義務教育学校(前期課程)16校へ	
児童図書899,824円分 (2月4日現在)	

善意銀行	～市社会福祉協議会へ～
*下館地方造園組合 様…93,569円	
*関城地区シルバー人材センター 親睦会 様	
…16,449円	
*滝田自動車商会 様…3,156円	
*鈴木 重衛 様…3,000円 (4月15日現在)	

無料税務相談

相談日時	6月3日・17日(水) 午後1時30分～4時30分
相談会場	本庁2階204会議室(申込不要・直接会場へ)
相談員	税理士
問い合わせ	関東信越税理士会下館支部 ☎25-5930

生活の困りごと無料相談(市) ※秘密厳守

区分	行政
相談日時	6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	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

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。

②6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★	3日(水) 13:00～13:45	明野保健センター	1歳7か月になるお子さん
	17日(水) 13:00～13:45	下館保健センター	
3歳児健康診査★	5日(金) 12:50～13:45	明野保健センター	3歳6か月になるお子さん
マタニティクラス～パパママクラス～ (定員有・要申込)	13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

★…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。

③6月の育児相談・もぐもぐ相談(要予約)			
	期日	持参品	会場
育児	4日(木)、 16日(火)	母子手帳、 バスタオル	こども家庭センター
もぐもぐ	12日(金)	母子手帳	相談コーナー (本庁2階)

※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
6月18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



6月の健康運動教室(予約不要)		
地区	日時	会場
下館	4日・11日・18日・25日(木) 13:30～15:00 ※18日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
	5日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
関城	19日(金) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明野	2日・9日・16日・30日(火) 13:30～15:00 ※30日は認知症予防体操教室	明野保健センター ホール
	23日(火) 13:30～15:00	明野コミセン 研修室
協和	5日・19日(金) 13:30～15:00	協和保健センター
	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、運動靴、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

6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・16日・23日・ 30日(火)、12日・26日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室AB ※12日・26日は集会室
	12日・26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	2日・16日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	3日・10日・17日・24日(水) 10:00～11:30	関城コミセン 大ホール
明野	1日・15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	3日・17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。

