

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

結婚50年をお祝いします

敬老事業の一環として、令和8年度に結婚50年（金婚）を迎える夫婦に褒状などを贈呈します。

■ 対象

次のすべてに該当する夫婦

- ①昭和51年4月1日から昭和52年3月31日までに婚姻届を提出している
- ②夫婦ともに筑西市内に住民登録している

■ 提出書類

必要事項を記載した申出書

※申出書は申請窓口へ備付けのほか、Webからも印刷できます。

■ 申込方法

7月31日（金）までに高齢福祉課、各支所又は川島出張所の窓口へ

【申】【問】高齢福祉課（本庁2階）☎22-0526

開催日決定 令和9年 二十歳の集い

対象者には11月下旬ごろに案内状を送付するほか、Webでもお知らせしますので、確認してください。



■ 日時

令和9年 1月9日（土）

受付：午後1時～
式典：午後2時～

■ 場所

ザ・ヒロサワ・シティ体育館

■ 対象

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ
※市外に転出した人も参加できます。10月以降に生涯学習課へ電話してください。

【問】生涯学習課（本庁3階）☎22-0182

案内

医療福祉費 受給資格の更新

ひとり親家庭、重度心身障がい者などで医療福祉費を受給している人は、7月1日（水）から受給者証が更新となります。受給資格の確認ができた人には、受給者証を郵送します。
なお、受給資格の確認ができない人は窓口での更新が必要です。更新の日時などは改めて通知します。

☎24・2103
医療保険課（本庁1階）

いばらき 就職支援センター

求職中の人に、就職相談から職業紹介まで一貫したサービスを提供しています。
また、事業所からの求人情報などをWebでも広く公開しているので、気軽に利用してください。

▼開館時間 午前9時～午後4時（平日のみ）



☎23・3811
いばらき就職支援センター 県西地区センター

農業者年金の現況届

農業者年金を受給している人は、年1回現況届の提出が必要です。農業者年金基金から該当する人へ通知を郵送していますので、必要事項を記入し、期限までに忘れずに提出してください。

▼提出方法 6月30日（火）までに農業委員会、各支所又は川島出張所の窓口へ持参
☎20・1167
農業委員会（本庁3階）

使用済み農業用 プラスチック類の回収

日焼けや変色など、劣化していないリサイクル可能な農業用ビニール・ポリエチレンの回収を行います。

▼期日 ①7月6日（月）②7月14日（火）▼対象 ①下館・明野・関城地区の農家 ②協和地区の農家
いずれも……

▼時間 午前9時～正午 ▼場所 JA北つくば協和カントリエレベーター（八幡）▼費用 処分料40円/kg、登録料1000円
☎20・1161
農政課（本庁3階）

令和8年度パブリック・コメント

市が重要な施策などを策定するときに、その案を市民のみなさんに公表し、広く意見を募集する制度です。これにより策定過程における公正の確保と透明性の向上が図られ、市民の主体性を尊重した協働のまちづくりが推進されます。なお、各施策案の内容や結果は、市Webサイトで随時お知らせします。



詳しくはこちら

【問】市民協働課（アルテリオ） ☎23-1600

No.	案件名	パブリック・コメント実施時期	案の入手方法	担当課
1	第3次筑西市男女共同参画基本計画	令和8年12月頃	担当課、各支所、市民協働まちづくりサロン（アルテリオ）、市Webサイト	市民協働課 ☎23-1600
2	筑西市第5次協働のまちづくり推進計画			
3	第3次筑西市総合計画基本計画	令和8年10月頃		政策企画課 ☎24-2197
4	筑西市DX推進計画（第5次筑西市情報化推進計画）			行革DX推進課 ☎24-2206
5	筑西市地域防災計画	令和9年1月頃		消防防災課 ☎24-2132
6	筑西市第5次地域福祉計画			社会福祉課 ☎22-0525
7	第8期筑西市障害者福祉計画			障がい福祉課 ☎24-2105
8	筑西市第10期高齢者福祉計画・介護保険事業計画			介護保険課 ☎22-0528
9	第2次筑西市地域公共交通計画			まちづくり課 ☎20-1181
10	筑西市水道事業投資・財政計画			令和9年3月頃

来日外国人不法就労・不法滞在防止対策

県警察では、来日外国人の不法滞在・不法就労防止対策に力を入れています。

外国人を雇用する際には、在留カードで「不法滞在ではないこと」、「就労資格があること」を必ず確認するように、お願いします。

☎県筑西警察署 ☎24・0110

防災無線放送休止

市では毎週火曜日と金曜日に小、中学生の下校時刻に合わせて「不審者から子どもを守る」防災無線を行っています。

夏季は熱中症警戒アラートにより、下校時刻が変動することがあるため放送を休止します。

▼期間 7月1日（水）～9月30日（水）

☎生涯学習課（本庁3階） ☎22・0182

「愛の募金活動」へのご協力をお願いします

市更生保護女性会では、7月の社会を明るくする運動の一環として「愛の募金活動」を行います。

☎市更生保護女性会

募 集

「敬老金券」取扱店

新たに市敬老金券を取り扱う事業者を募集します。以前に登録が済んでいる事業者は申請不要です。なお、登録抹消を希望する場合は連絡してください。

▼申込期限 7月31日（金）

▼対象 市内で小売業、飲食業、医療などの各種サービスを営む事業者

☎高年齢福祉課（本庁2階） ☎22・0526

市男女共同参画審議会委員

男女共同参画基本計画や関連施策について、調査・審議する委員を募集します。

▼対象 市内在住で満18歳以上の人（公務員、議会議員、市から委嘱している他の審議会の委員を除く）

▼任期 2年間

▼申込方法 6月30日（火）までに申込書と男女共同参画の推進に関する意見・提言を800字以内にまとめて窓口へ

- 下館支部 野澤 ☎24・5034
- 関城支部 藤田 ☎37・4310
- 明野支部 水越 ☎52・4130

関城地区

成人集団健診

健診内容など、詳しくは健康カレンダー
6～8ページをご覧ください。



■ 健診日

7月16日(木)～17日(金)、21日(火)～
24日(金)、26日(日)

■ 場所

健診協会県西センター

予約方法

■ 電話 ☎0570-077-150

7月1日(水)、2日(木)
午前9時～午後5時



■ Web

6月30日(火)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



予約はこちら

【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

男女共同参画週間

男女共同参画社会の実現と女性活躍の推進は、世界共
通の課題です。誰もが個性や能力を十分に
発揮できる社会の実現には、一人ひとりの
取組みが必要です。パートナーシップにつ
いて、この機会に考えてみませんか？



詳しくはこちら

■ 期間 6月23日(火)～29日(月)

男女共同参画関連図書の 展示・貸出実施中

● 展示・貸出場所

市民協働課、中央図書館、
明野図書館

ぜひこの機会にご利用ください。



【問】市民協働課(アルテリオ) ☎23-1600

マイナポータルで国民年金手続き

マイナンバーカードを持っている人は、マイ
ナポータルを利用して、いつでも下記の
年金手続きができます。



詳しくはこちら

■ 対象手続

- ・ 第1号被保険者加入の届出
- ・ 付加保険料納付申出(辞退)の申出
- ・ 付加保険料該当(非該当)の届出
- ・ 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ・ 国民年金保険料 学生納付特例の申請
- ・ 国民年金保険料の産前産後免除の届出
- ・ 口座振替納付(変更)申出兼還付金
振替方法(変更)申出
- ・ 口座振替辞退申出

使ってね



【問】ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

遺児等学資金

これまで交通遺児限定であった支給対象を拡大し、遺児
などを養育するものに対し、学資金を支給します。

■ 対象児童・生徒

- ・ 父、母又はその双方を、事故、病気その他の理由
により失った小学校、中学校又は義務教育学校に
在籍する児童又は生徒
- ・ 父、母又はその双方が、身体上又は精神上の障
がいを有し、かつ、市規則で定める状態にある児童
又は生徒

■ 支給対象者

- ・ 遺児などを養育している父又は母
- ・ 遺児などと生計をひとつにし、
現に養育している人



対象要件など
詳しくはこちら

■ 支給額

1人につき月額4,000円

【問】こども政策課(本庁1階) ☎24-2104

2029・228・0683
申問 放送大学茨城学習センター
2回募集…9月1
日(火)～9日(水)
2(月) 必着/第
1(月) 必着/第
▼ 出願期間 第1回募集…8月31
資料を無料配布しておりますの
で、お気軽に問い合わせしてくだ
さい。



詳しくはこちら

放送大学 10月入学生

10月入学生を募集しています。
15日(水) 54・7011



詳しくはこちら

15日(水)

▼ 申込期限 7月
出展する企業を募集します。

市合同企業説明会

令和9年2月23日(火・祝)
に開催する市合同企業説明会に
参加する企業を募集します。

筑西市稲荷町丙372番地
〒308-0031

☎ 23-1600 FAX 23-1602
Kyodo@city.chikusei.lg.jp

申問 市民協働課(アルテリオ)
23-1600 FAX 23-1602



詳しくはこちら

直接持参、郵送、FAX又はメ
ールで
※ 申込書は窓口に設置のほか、
Webからもダウンロードでき
ます。

市民モデルになって広報紙に登場しよう

広報筑西ピープルや市のSNSなどに登場してくれる人を募集しています。思い出づくりに、家族や友達同士で応募してみませんか。



活用例

■ 申込期限 **7月6日** (月)

■ 対象 市内在住・在勤の個人又はグループ
(未成年者は保護者の同意が必要)

■ 活動期限 令和9年3月31日 (水)

■ 申込方法 申込書など、詳しくはWebをご覧ください。

昨年年度の実績も公開中です▶▶



【申】【問】 広報広聴戦略課 (本庁4階) ☎24-2172

危険物取扱者試験

【甲種・乙種(第1〜6類)・丙種(第1〜7類)】

【甲種(一財)】 消防試験研究センター
〒茨城県支部
☎029・301・1150

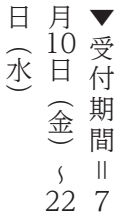


詳しくはこちら

消防設備士試験

【甲種(特類、第1〜5類)・乙種(第1〜7類)】

▼試験日 9月5日(土) ▼受付期間 7月3日(金)〜15日(水)



詳しくはこちら

危険物取扱者 保安講習会

【対面講習(筑西会場)】
▼期日 7月29日(水) ▼講習

【甲種(一財)】 消防試験研究センター
〒茨城県支部
☎029・301・1150



詳しくはこちら

刈払機安全衛生 特別教育講習会

連合会

☎029・301・7878

▼日時 6月27日(土) 午前8時30分〜
▼場所 五郎助山(上野)
▼定員 20人(先着順)
▼費用 8000円(テキスト代など)、昼食希望者は別途600円
▼申込方法 6月24日(水)までにメールで



詳しくはこちら

子育て講座

子どものほめ方やかかわり方

【甲種 NPO法人里山を守る会】
山崎
☎090・3572・5984
tikuseisatoyama@bz03.plala.or.jp



詳しくはこちら

のポイントをお話しします。
▼日時 7月21日(火) 午前10時〜11時30分
▼場所 明野保健センター(新井新田)
▼対象 11歳6か月から概ね3歳の幼児と保護者(保護者のみの参加可)
▼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 7月20日(月・祝)までにLINEで



申込みはこちら

第21回市芸術祭俳句大会(紙上)作品募集

☎24・2115

どなたでも応募できます。
▼募集作品 四季雑詠(未発表作品二句一組、何組でも応募可)
▼投句料 一組につき1000円
▼申込期限 7月10日(金)までに電話で
※投句用紙を送ります
【甲種】第21回市芸術祭俳句大会実行委員長 根本 ☎22・2226

いばらき

ヘルスロードコース

子どもから高齢者まで安心して歩くことのできるコースを募集します。コースが指定されると、応募した人の名前がコース

名に入ります。
▼申込方法 7月10日(金)までに窓口で



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

【パソコン講習会(中級)】

▼日時 8月16日(日)〜10月4日(日) 毎週日曜日(全8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 1980円(テキスト代)
▼申込期限 7月16日(木)



詳しくはこちら

とうもろこしで夏祭り 運営ボランティア

収穫体験や飲食ブース、子ども向けのゲーム大会など、本イベントを一緒に盛り上げてくれる人を募集します。
▼日時 7月19日(日) 午前8時〜午後3時(荒天の場合、収穫体験は中止)
▼場所 大田コ

【甲種】県母子寡婦福祉連合会
☎029・221・8497

よい歯のコンクールに応募しませんか

親と子のよい歯のコンクール

■対象 健康な歯を持つ満3歳から6歳のお子さん
と保護者（喫煙習慣のある親は対象外）

8020高齢者よい歯のコンクール

■対象 昭和21年3月31日以前の生まれで（80歳以上）、自分の歯を20本以上保っている人（治療済み可）

いずれも……

■申込期限 7月17日（金）必着

■応募方法 郵送又はFAXで申込み
※本コンクールで入賞歴のある人は対象外。
詳しくは、Webをご覧ください。



【申】【問】〒310-0911 水戸市見和2-292-1

茨城県歯科医師会8020事業係

☎029-252-2561

FAX029-253-1075

イベント

筑西リズム体操
下館教室体験会

▼日時 6月23日（火）から毎週火曜日（全10回）午後1時30

ミセン（西方）▼ボランティア内容 物販補助、駐車場整理など（昼食付き、休憩あり）▼申込方法 7月10日（金）までに電話で
【申】まごころ野菜よしの 吉野
☎080・3385・9696

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

分々3時 ▼場所 下館トレー
ニングセンター（二木成）▼対
象 女性のみ ▼持参品 ヨガ
マット又はバスタオル、運動靴
▼講師 竹江みゆき氏（羽田モ
ダンバレエスタジオ）
※初回無料 8月、9月全休
【申】筑西リズム体操 鈴木
☎090・2679・5571

見守りします。
▼日時 7月2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7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 6月15日（月）から19日（金）までに電話又はWebで
【申】筑西市社会福祉協議会
☎22・5191

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 7月5日（日）午前9時～（雨天中止）▼集合場所 ヒロサワ県西総合運動公園（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公園散策、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

福祉サービス事業所
見学会

健康運動普及員会（健康増進課内）
☎22・0506
地域に住む障がい児・者の人に向けて、グループホームの見学会を開催します。
▼期日 7月29日（水）▼対象 障がい児・者、本人及びその家族、福祉サービスに関心のある人 ▼参加費 無料 ▼申込方法 7月14日（火）までに電話又はWebで
【申】サポートセンターはぐくみ渡邊
☎24・8939

心に響く口笛の調べ

【加藤万里奈トーク&ミニコンサート】
どなたでも参加できます。
▼日時 7月7日（火）午前11時～ ▼場所 ダイヤモンドホール ▼参加費 無料
【申】下館第二高等学校みかげ同窓会事務局
☎22・5361

英語でテーブルトーク

グループ英会話をします。初心者大歓迎。
▼日時 6月20日・27日、7月4日（土）午前10時～11時30分

相談

くらしの困りごと
何でも無料電話相談

生活相談や相続、労働相談など専任相談員がアドバイスします。また、専門家・専門機関を紹介いたします。
▼日時 月～土曜日 午前10時～午後5時30分（祝日を除く）
※秘密厳守
【申】ライフサポートいばらき
☎0120・786・184

無料税務相談

税に関することなら、何でも相談できますので、気軽に相談してください。
▼日時 7月1日・15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
【申】関東信越税理士会下館支部
☎25・5930



オレンジカフェ（認知症カフェ） 無…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
ぶらりサロン	7月1日・15日(水) 13時30分～15時30分	1日 タオル体操 15日 消費者トラブル対応法 ※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	7月5日(日) 13時30分～15時30分	認知症劇 頭の体操	川島コミセン	オレンジカフェあやめ(田嶋) ☎28-4339
笑福 無	7月12日(日) 10時～正午	認知症になっても当たり前 の暮らしの実現を支える	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	7月21日(火) 13時15分～15時15分	脳トレ 茶話会(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) ☎090-6935-0794
恵 無予	7月25日(土) 10時～11時30分	ミニ講話「認知症について」 ※定員 20人	三岳荘小松崎病院 外来棟地下1階	同左 ☎24-2410 ※5日前までに予約
マハロ 予	7月28日(火) 10時～11時30分	おしゃべり ※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

筑西地方家族会

【心の相談支援】

▼期日 7月15日(水)

【定例会】

▼期日 7月28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

申問 NPO 法人 つばさ

☎22・4163

**司法書士による
相続無料相談会**

▼日時 7月1日(水) ▼場所

県内各司法書士事務所

▼定員 各事務所につき4組ま

で(先着順) ▼申込方法 各

司法書士事務所

へ電話で



詳しくはこちら

関 茨城司法書士会

☎029・225・0111

**中小企業のための
ひまわりほっと法律相談**

債権回収、契約書作成、各種
社内規定の整備、事業継承など
の中小企業の法律問題に弁護士

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 4月号 2枚
- ②PHP 4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ひめゆりの塔 石野径一郎著 5本
- ②あきない世傳(金と銀) 1～7巻 高田郁著 41本

▶場所 = 中央図書館

問 中央図書館 ☎24-3530

歌声ピーチひろば

- ▶日時 = 7月1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

が無料で相談に応じます。

▼日時 7月13日(月) 午後1時

30分～4時(1人30分) ▼場所

県弁護士会下妻相談センター

▼対象 経営者のみ ▼費用 無

料 ▼申込方法 7月1日(水)

午前10時から電話で

【予約先電話番号】

☎0296・44・2661

問 県弁護士会

☎029・221・3501

□心配ごと無料相談

区分	一般・電話相談	法律相談
相談日時	7月9日(木) 午後1時～4時	7月3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】 6月19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

6月の納付 納期限：6月30日(火)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税(1期)	市民税課	☎24-2113
介護保険料(2期)	介護保険課	☎22-0528

7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 3日・10日・17日・24日(金) 午後7時～
- ② 7日(火)・20日(月・祝) 午前9時30分～
- ③ 12日・26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 7日(火) 午後7時～
- ② 12日・26日(日) 午前10時30分～
- ③ 17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=6月30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

寄付	～筑西市へ～
福祉関係のために	
✳(株)小薬建設	代表取締役 小薬 拓巳 様…100,000円
✳(株)小薬建設取引会社災害防止協議会	会長 柳澤 秀昭 様…100,000円
✳全日本写真連盟茨城県西支部	代表 谷島 文夫 様…49,197円
筑西市の文化振興のために	
✳六崎 敏光 様…ブロンズ彫刻像	(5月1日現在)

善意銀行	～市社会福祉協議会へ～
✳廣瀬 文枝 様…10,000円	
✳鈴木 重衛 様…3,000円	(5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…5,250円 (5月12日現在)

☐生活の困りごと無料相談(市) ※秘密厳守

区分	行政
相談日時	7月9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

2歳児歯科健康診査は2歳6か月になる前月に受診票をお送りします。

②7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★	14日(火) 13:00～13:45	明野保健センター	1歳7か月になるお子さん
3歳児健康診査★	1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
	15日(水) 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)	23日(木) 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)	16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。

③7月の育児相談・もぐもぐ相談(要予約)

予約制の個別相談です。

- 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。

相談の種類	期日	持参品	会場
育児	2日(木)、 24日(金)	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	9日(木)	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
7月15日(水)	ホテルニューつたや	10:00～12:00 13:15～16:00
	県西県民センター(二木成)	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



7月の健康運動教室(予約不要)

地区	日時	会場
下館	2日・9日(木)、3日・17日(金) 13:30～15:00	アルテリオ会議室 A・B
	16日(木) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
関城	17日(金) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明野	7日・14日(火) 13:30～15:00	明野コミセン 研修室
	21日(火) 13:30～15:00	あけの元気館 健康体操室
	28日(火) 13:30～15:00	明野保健センター ホール
協和	3日・17日(金) 13:30～15:00	協和保健センター
	24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、運動靴、上履き(アルテリオ集会室、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

7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	7日・14日・28日(火)、 10日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	10日・24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	7日・14日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハーサル室
	1日・8日・15日・22日(水) 10:00～11:30	関城コミセン 大ホール
明野	6日・27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	1日・15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。