

広報筑西ピープル

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

筑西市田中町内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

令和9年4月1日採用

筑西市職員採用試験

受験資格（学歴・必要な資格など）や試験の日程、採用試験申込書など、詳しくはWebをご覧ください。

試験区分	採用人数	受験資格	受付期間	試験案内
事 務 職	15人程度	平成11年4月2日から 平成19年4月1日までに生まれた人	7月15日(水) ～31日(金)	
保 健 師	2人程度	平成8年4月2日以降に生まれた人		
保育教諭	2人程度			
技 術 職	2人程度			
障がい者	2人程度			
事 務 職 (高校生)	5人程度	平成20年4月2日以降に生まれた人で 高等学校を令和9年3月に卒業見込み の人	7月15日(水) ～8月31日(月)	

■ 申込方法 事務職（高校生）：採用試験申込書を本人が直接窓口持参

その他の試験区分：Webで

【問】 人事課（本庁4階） ☎24-2180

開催日 7月23日(木)
～26日(日)

下館祇園まつりに伴う変更

サイクルステーション・バスのルート・しもだて美術館

サイクルステーション 21日(火)～27日(月)

コミュニティサイクルステーションの利用を一部停止します。

停止ステーション：筑西市役所 / アルテリオ（しもだて美術館）

バスのルート変更 23日(木)～25日(土)
■ 対象路線

広域連携バス（つくば方面）道の駅循環バス


■ 変更内容

- ①午後4時30分以降の便は、停留所を下館駅北口から下館駅南口に変更
- ②「広域連携バス（つくば方面）」の中央図書館東・下中山、「道の駅循環バス」の大町・本城町南・本城町北・アルテリオ前は停車せず迂回

【問】 まちづくり課（本庁3階） ☎20-1181

しもだて美術館

閉館時間が変更になります。

■ 変更内容（通常午後6時）
23日(木)・24日(金)

午前10時～午後5時
（入館は午後4時30分まで）

25日(土)

午前10時～午後4時
（入館は午後3時30分まで）

【問】 しもだて美術館 ☎23-1601

電子入札を行う場合には電子入札環境の整備が必要です

市が発注する建設工事及び建設コンサルタント業務の入札では、下記の表の設計金額において電子入札を採用しています。電子入札の参加を希望する場合は、入札参加資格審査申請のほかに電子入札環境の整備（ＩＣカードの取得、電子入札利用届など）が必要です。事前に Web を確認し、準備するようお願いします。



なお、既に電子入札環境が整っていて、電子入札利用届を提出している事業者は、登録しているＩＣカードが有効であれば手続は不要です。

物品・役務の入札や随意契約による場合は、電子入札の対象外です。
詳しくは、Web をご覧ください。

項 目		設計金額（税込）
建設工事	一般競争	1,000万円以上
	指名競争	500万円以上1,000万円未満
建設コンサルタント業務	指名競争	500万円以上

【問】 契約検査課（本庁４階） ☎24-2185

市税の猶予制度

一定の条件に該当し、市税を一時に納付することが困難なときは、原則として１年以内の期間に限り以下の猶予制度を受けることができます。



詳しくはこちら

徴収猶予

- ・災害や盗難
- ・納税者又は家族の病気、負傷
- ・事業の廃止、休止
- ・事業についての著しい損失 など



換価の猶予

- ・事業の継続や生活の維持が困難のおそれがあるとき
- ・換価の猶予を申請する市税以外に滞納がないとき など

猶予が認められると…

- ・猶予期間中の延滞金の全部又は一部が免除されます。
- ・財産の差押えや換価（売却）が猶予されます。

市税を納期限までに納付できないことが分かり次第、収税課に相談してください。

【問】 収税課（本庁２階） ☎24-2316

英語検定料を助成します

中学生の英語力及び学習意欲の向上を図るため、受験料の一部を助成しています。

助成額

支払った検定料の半額

対象試験

公益財団法人日本英語検定協会が実施する実用英語技能検定

対象者

市立中学校に通っている中学生又は市内に住所を有する中学生

申込方法

受験料支払証明の写しを添付のうえ、申請書を学校教育課へ提出



【問】 学校教育課（本庁３階） ☎20-1172

10月から令和9年3月までの

体育施設定期利用者会議

☎24-2130

環境課（本庁２階）

交通事故や病気などの危険から守るために、猫は室内で飼いまししょう。放し飼いや、周りの人に迷惑をかけるないようにすることも大切です。

【室内で飼おう】

交通事故や病気などの危険から守るために、猫は室内で飼いまししょう。放し飼いや、周りの人に迷惑をかけるないようにすることも大切です。

猫を飼うときのルール・マナーを守ろう

【野良猫への餌やりはやめよう】

その場所に野良猫が住み着いてしまいます。餌を与える場合には、責任を持って自宅で飼うようにしましょう。

※申込不要（入退場自由）
閤人事課（本庁４階）
☎24-2180

▼日時 7月18日（土）午前9時30分～11時30分 ▼場所 IIア
ルテリオ研修室 ▼参加機関 II
筑西市役所、筑西広域消防本部、
自衛隊筑西地域事務所、筑西警察署
※申込不要（入退場自由）
閤人事課（本庁４階）
☎24-2180

公務員合同業務説明会

案内

「協和台原公園墓地」の新規使用者を随時受け付けています

市営墓地「協和台原公園墓地」の使用者を随時受け付けています。申込みには使用資格を満たしていることが必要です。受付状況や空き区画、ほかの市営墓地の受付状況などは、Web から確認できます。



区画・使用料（1 使用者につき 1 区画）

区 画	広 さ	使用料(許可時のみ)
英字区画	4.5㎡	36 万円
数字区画	9.91㎡	45 万円

管理料 年間 3,200 円

使用資格

- ① 祭祀を主宰すべき人で、使用許可申請の日において本市の住民基本台帳に継続して 1 年以上記録されている人
- ② ①に該当せず、祭祀を主宰すべき人で、その代理人となる成年者が本市の住民基本台帳に記録されている人



申込方法

Web からダウンロード又は窓口設置の墓地使用許可申請書を記入のうえ、住民票の写し（本籍の記載あり）と一緒に窓口へ提出

【申】【問】 環境課（本庁 2 階） ☎ 24-2130

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 6～8 ページをご覧ください。



下館保健センターでの受診日

9 月 15 日（火）～ 18 日（金）、
24 日（木）～ 26 日（土）、
28 日（月）、29 日（火）



予約方法

Web（24 時間受付）

7 月 28 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

電話 ☎ 0570-077-150

7 月 29 日（水）～ 31 日（金）
午前 9 時～午後 5 時

【問】 健康増進課（本庁 2 階） ☎ 22-0506

施設、体育施設

▼ 期日 8 月 20 日（木）▼ 場所
明野コミセン ▼ 対象 学校

【明野地区】

▼ 期日 8 月 18 日（火）▼ 場所
関城体育館 ▼ 対象 学校施設、体育施設

【関城地区】

▼ 期日 8 月 7 日（金）▼ 場所
協和コミセン ▼ 対象 学校施設、体育施設

【協和地区】

▼ 期日 8 月 4 日（火）▼ 場所
ザ・ヒロサワ・シティ体育館 ▼ 対象 学校施設

【下館地区】

定期利用の調整を行います。

いすれも……
▼ 時間 午後 7 時～ ▼ 対象 各地区内の社会体育施設を定期的に利用している団体又は利用を計画している団体の代表者
問 学校開放について
文化スポーツ課（本庁 3 階）
☎ 22-0183
体育施設について
ザ・ヒロサワ・シティ体育館
☎ 28-5040

国民年金保険料の免除制度

経済的な理由などで保険料を納められない場合に、納付が免除される制度があります。未納のままにしておくとは将来の年金

水戸線小中学生 団体利用促進補助金

☎ 24-2101

小中学生 5 人以上の市内の団体が、校外学習などで水戸線を利用する場合に運賃を補助します。
▼ 期限 令和 9 年 2 月 26 日（金）まで（予算に達し次第終了）
▼ 対象 小中学校、自治会、子ども会などの市内の団体 ▼ 補助内容 佐和駅から小田林駅までの区間の運賃の半額を補助（常磐線区間のみの利用は対象外） ▼ 申込方法 申請書類をまちづくり課へ提出
問 水戸線整備促進期成同盟会事務局（県交通政策課内）
☎ 029-301-2606
詳しくはこちら



子ども・子育て会議市民委員

筑西市子ども・子育て会議の市民委員を募集します。
子育てを経験されたみなさんの声を、市の子育て支援に活かしてみませんか。

■ 対 象 ①～③全てに該当する人

- ① 市内在住で、任期期間中も市内在住予定
- ② 子育て経験者で子育て支援に意欲がある
- ③ 国又は地方公共団体の議員・職員ではない

■ 募集期間 8月3日(月)
～31日(月)

■ 募集人数 2人

■ 会議回数 年3回程度

■ 申込方法 詳しくは、Web をご覧
ください。



【申】【問】 こども政策課 (本庁1階) ☎24-2104



あけのひまわりフェスティバル 全体除草作業

「あけのひまわりフェスティバル」に向けて準備を進めています。一緒にきれいなひまわりを咲かせて、たくさんの人を笑顔にしましょう。

■ 全体除草作業 ※申込不要

日 時 8月1日(土) 午前6時～
※小雨決行・雨天時翌日に順延

会 場 倉持地内
(明野学校給食センター
南東周辺)

駐車場 会場周辺駐車場
(倉持848-2)

持参品 鎌、軍手、長靴

【問】 明野ひまわりの里実行委員会事務局
(商工観光課内) ☎20-1160

連絡してね



あけのひまわり
フェスティバル
STAFF 募集中

実行委員になって
一緒に盛り上げて
くれる人を募集し
ています。

募 集

下館音頭・笠拔踊りの 講習会

下館盆踊り大会などで踊られる郷土民謡「下館音頭・笠拔踊り」の講習会を行います。室内履きを用意し、動きやすい服装で来てください。

▼日時 7月31日(金)、8月5日(水)、7日(金) 各日午後6時30分～8時30分 ▼場所 下館トレーニングセンター(二木成) ▼参加費 無料

※申込不要

関下館盆踊り大会実行委員会事務局(商工観光課内)

☎20-1160

下館祇園まつり 高張提灯持ち手

下館祇園まつり期間中に大神輿の前方で高張提灯を持つてくれる人を募集します。当日の集合時間・場所などの詳細は問い合わせてください。

▼日時 7月23日(木)～25日(土) 午後6時～10時/26日(日) 午前6時～10時 ▼場所 羽黒神社、下館駅前通りほか

▼対象 高校生以上 ▼定員 11名

高校生交通安全啓発 動画コンテスト

▼対象 7月1日現在、県内の高等学校に属する個人又はグループ(生徒会・委員会・部活動単位などのほか、任意のグループも可) ▼申込期限 11月30日(月)まで ▼問い合わせ先 関県生活文化課安全なまちづくり推進室



申込みはこちら

☎029-301-2842

自衛官等募集

【2等陸・海・空士(任期制自衛官)】

年間をとおして受け付けます。試験日は受付時にお知らせします。

▼対象 18歳以上33歳未満の人

【一般曹候補生】

▼一次試験日 9月16日(水)～27日(日)のうち指定する1日

▼対象 18歳以上33歳未満の人

▼受付期限 9月1日(火)

【航空学生(海上・航空)】

▼一次試験日 9月19日・26日

(土) ▼対象 令和9年4月1

各日2人 ▼申込方法 7月18日(土)までに電話で
申関羽黒神社氏子総代会 羽石
☎090-9324-8435

里親制度説明会

子どもたちの里親になり、安心・安全な家庭環境のもとで、子どもを育ててくれる人が必要としています。

▼日時 ①7月26日(日) 午後2時～4時 ②8月23日(日) 午前10時～正午 ▼場所 ①つくば同仁会子どもセンター(つくば市) ②茨城育成園(茂田)

▼対象 ①子どもが好き、地域の子育て支援に関心がある人など

▼定員 ①各回10人

▼申込方法

Webで

関つくば香風寮 川武

☎080-8434-3329

【簿記3級基礎講座(全14回)】

筑西地域職業訓練 センター講座

▼日時 8月21日(金)～10月9日(金) 毎週火・金曜日午後



詳しくはこちら

ヨシタケシンスケ展かもしれない

県近代美術館 企画展

『りんごかもしれない』（ブロンズ 新社、2013年）以降、大ブームを巻き起こしている絵本作家、ヨシタケシンスケ。絵本原画や愛蔵のコレクションを通して、作家の「頭のなか」をのぞいてみます。



展覧会メインビジュアル
©Shinsuke Yoshitake

■ 開催期間 7月11日(土) ~ 9月13日(日)

■ 休館日 月曜日、7月21日(火)
※7月20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
小中学生：550円



詳しくはこちら

【問】県近代美術館 ☎029-243-5111

親子すこやか宿泊研修

▼期間 9月19日(土)、20日(日) ▼場所 水戸市少年自然の家 ▼対象 県内在住の年長から中学3年生の母子家庭の親子(全日程参加できる人) ▼定員 50人(応募多数の場合は抽選)

申 関 筑西地域職業訓練センター ☎0296-75-1254

6時30分~9時30分(9月22日を除く) ▼定員 15人(先着順) ▼費用 1万5000円(教材費別) ▼申込方法 7月13日(月)から8月10日(月)までに電話で

親子でカラオケを楽しもう

家族単位でカラオケを楽しみましょう。(1組2時間)
▼日時 7月24日(金) 午後7時~7月25日(土) 午前10時~8月30日(日) ①午前10時~②午後2時~③午後6時~ いずれも:
▼集合場所 カラオケまねきね

関 県母子寡婦福祉連合会 ☎029-221-7505

選) ▼費用 1組1000円
▼申込期限 8月14日(金)まで



申込みはこちら

地域で支える認知症ケア

認知症に関する基礎知識、ケアのポイントについて学びます。受講者には認知症サポーターカードを渡します。
▼日時 7月31日(金) 午後6時30分~7時30分 ▼場所 協和コメンセン総合ホール ▼対象 市内在住又は通勤・通学している人
※申込不要

関 筑西ひとり親家庭福祉会 吉田 ☎090-4009-1866

▼費用 1組1000円



申込みはこちら

イベント

弓道体験会

▼日時 8月2日(日) 午前10時~正午 ▼場所 下館武道館4階弓道場 ▼対象 県西地区在住の社会人 ▼定員 10人(先着順) ▼持参品 運動でき

関 地域包括支援センターまごころ協和窓口 ☎57-3668

非核平和パネル展

▼日時 7月31日(金)~8月11日(火) 午前9時~午後5時(31日は午後1時から) ▼場所 中央図書館エントランスギャラリー
関 総務課(本庁4階) ☎24-2178



申込みはこちら

みつける・ふれる 植物ラリー

植物を探す体験をとおり子どもたちの自然への好奇心を育てます。小学生以下の親子大歓迎です。
▼日時 7月25日(土) 午前10時~11時30分 ▼場所 下岡崎近隣公園 ▼定員 40人 ▼持参品 筆記用具、飲み物、帽子、タオル
関 下館一高附属中5期生 ☎24-6344

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

る服装

※申込不要
関 市スポーツ協会弓道部 正根寺 ☎090-6018-6086

相談

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 8月5日・19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

関 関東信越税理士会下館支部 ☎25-5930

申 関 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
あやめ 無	8月2日（日） 12時～15時30分	あやめフェスティバル	しらとりハワイアンディ	オレンジカフェあやめ（田嶋） ☎28-4339
ぶらり サロン	8月5日（水） 13時30分～15時30分	みんなで楽しむ ウクレレ体操 ※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 無	8月9日（日） 10時～正午	介護者が抱える 負担ストレス	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	8月18日（火） 13時15分～15時15分	出前講座（高齢者向け 在宅支援サービス） 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
マハロ 無 予	8月25日（火） 10時～11時30分	おしゃべり ※専門職がいるので気 軽に相談してください。 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

筑西地方家族会

【心の相談支援】

▼期日 8月19日、9月16日
（水）

【交流会】

▼期日 8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
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

アイヌの方々のための相談

日常生活で困っていること、
嫌がらせや差別など、何でも相
談してください。

【電話相談】

▼日時 毎週月～金曜日の午前
9時～午後5時

【来訪相談（要予約）】

▼日時 毎週月～金曜日の午後
1時～5時

※電話・来訪相談共に、祝日、
12月29日（火）から1月3日（日）
を除く

申問（公財）人権教育啓発推進
センター

☎0120-771-208

歌声ピーチひろば

懐かしい童謡や歌謡曲などを歌ったり、軽い体操を行ったりして、地域の
人たちと交流を深め、認知症の予防や孤立感の解消を図ります。

▶日時＝8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



☐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	8月20日（木）午後1時～4時	8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】7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

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】

PHP 5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】

①一路 上・下巻 浅田次郎著 16本

②あきない世傳（金と銀）8～13巻

高田郁著 43本

▶場所＝中央図書館

問中央図書館 ☎24-3530

7月の納付 納期限：7月31日(金)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
固定資産税・都市計画税(2期)	資産税課	☎22-0527
国民健康保険税(1期)	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料(1期)		

8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 4日・18日(火) 午前9時30分～
② 7日・21日・28日(金) 午後7時～
③ 9日・23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(日) 午前10時30分～
② 18日(火) 午後7時～
③ 28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＝7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(いちばやく) ※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

寄 付	～筑西市へ～
筑西市のために	
*ジロ・di・ちくせい実行委員会	
会長 鈴木 正規 様…20,000円	
*川島北九班旅行会 様…3,713円	
筑西市の文化振興のために	
*宮森 敬子 様…絵画	
*立見 榮男 様…絵画	
(6月9日現在)	

善意銀行	～市社会福祉協議会へ～
*明治安田生命保険相互会社	
つくば支社下館営業所 様…16,464円	
(6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6年能登半島地震災害義援金
*バングラデ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	行 政
相談日時	8月6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(本庁4階) ☎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)、離婚、夫婦関係 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 ※7月21日(火)に本庁2階に移転予定	

※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 歳児歯科健診は2 歳6 か月になる前月に受診票をお送りします。

②8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
マタニティクラス ～ママクラス～ (定員有・要申込)	6日(木) 13:00～13:10	明野 保健センター	妊婦さん
マタニティクラス ～パパママクラス～ (定員有・要申込)	26日(水) 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、マタニティクラスは市公式LINEから予約してください。

③8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	4日(火)、 24日(月)	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	19日(水)	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

※母子保健課は7月21日(火)に本庁2階に移転予定。

愛の献血

月 日	場 所	時 間
7月15日(水)	茨城県筑西合同庁舎 県西県民センター	9:30～11:00
8月7日(金)	市役所本庁1階東側 エレベーターホール	10:00～16:00

※6月15日号でお知らせした7月15日(水)13:30からの献血は中止

【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



8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・20日・27日(木) 13:30～15:00 ※20日は認知症予防体操教室	アルテリオ集会室
関 城	21日(金) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明 野	4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
	18日(火) 13:30～15:00	明野コミセン 研修室
協 和	7日・21日(金) 13:30～15:00	協和保健センター
	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、運動靴、上履き(アルテリオ集会室で開催の認知症予防体操教室、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

8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	4日・11日・18日(火)、28日(金) 13:30～15:00	アルテリオ集会室
	28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	4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	関城コミセン 大ホール
明 野	3日・17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	5日・19日(水) 13:30～15:00 ※5日は歯科衛生士による、歯・口腔の 健康に関する講話あり	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。

UD-FONT