

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

保育施設利用希望者の認定申請受付開始

申請書
配布開始
10/1
(木)

市内認定保育施設（保育所部分）の園児募集

令和9年4月から新たに保育所、認定こども園（保育所部分）、小規模保育事業所の利用を希望する人は申請が必要です。申請書は、幼児保育課、各支所、川島出張所、各園で配布します。



詳しくはこちら

■ 申込期間

【1次募集】11月2日（月）～10日（火）

- ・7日（土）は幼児保育課でのみ午前中に受付。
- ・3日（火・祝）、8日（日）の受付はありません。

【2次募集】令和9年2月3日（水）～5日（金）

■ 申込先

幼児保育課、各支所の窓口（川島出張所不可）

■ 必要書類

- ☐ 認定申請書 ☐ 児童の問診票
- ☐ 児童世帯状況調書 ☐ 納付誓約書
- ☐ 保育が必要な事由を確認できる書類など
- ※申請時に申請者（保護者）のマイナンバーカードを確認します
- ※電子申請もできます。（不備がある場合は、窓口での手続きが必要となります）

【申】【問】 幼児保育課（本庁1階） ☎25-7313

市内認定保育施設（幼稚園部分）の園児募集

10月1日（木）から、市内認定こども園の令和9年度幼稚園部分（1号認定）の申込書類を配布します。願書受付は11月2日（月）からです。入園手続きなど、詳しくは各園に問い合わせてください。

【申】【問】 利用を希望する施設

施設一覧

保育所・小規模保育事業所（保育所部分のみ対象）

施設名	住 所	電話番号
暁保育園・分園	関本上1393-1	37 - 6477
キッズハウス保育園	小川1391-549	28 - 5425

認定こども園（保育所・幼稚園部分ともに対象）

施設名	住 所	電話番号
せきじょう（公立）	黒子216-7	37 - 3320
さくらこども園	海老ヶ島2019	45 - 7851
明野保育園	海老ヶ島1018-1	52 - 0162
たけのこ保育園	吉田653-1	52 - 7788
まつばら子ども園	松原152-1	52 - 0270
ときわの杜	横塚795	57 - 1515
協和なかよし園	門井1975-4	57 - 5588
いずみ保育園	羽方186-1	24 - 5720
なかだて	中館456-2	24 - 3333

認定こども園（保育所・幼稚園部分ともに対象）

施設名	住 所	電話番号
たちばな保育園	五所宮384-2	22 - 6294
川島こども園	小川1845	28 - 5000
川島保育園	女方46-2	28 - 0419
しろはと保育園	西方1644-7	24 - 1308
筑子ファミリア保育園	西方1359-1	23 - 1212
西方いずみ幼稚園	野殿1336-1	24 - 0409
石田保育園	西石田1186	24 - 3525
大和保育園	下中山360-10	24 - 0698
ヒロワ・シティこども園	村田2108-1	47 - 8111
はぐる保育園	岡芹2086	24 - 9131
下館聖母	本城町甲301-4	22 - 3565
愛泉いずみこども園	二木成1273	22 - 2843
筑子保育園	下中山589-1	24 - 0252
下館幼稚園	本城町甲375	22 - 4115
英光幼稚園	女方241-1	28 - 0652

連休期間の救急のお知らせ

体調不良の時や、子どもが熱を出した時などに利用してください。

休日一次救急診療

※電話対応は受付時間のみ

■ 診察日 9月20日(日)～23日(水)

■ 受付時間 9:00～12:30

■ 診療科目 内科・小児科

■ 場所 下館保健センター(小林)

■ 持ち物

- マイナ保険証又は資格確認書
 - 医療福祉費受給者証 ● 母子健康手帳
 - スマートフォン ● お薬手帳 など
- ※カード決済不可



【問】夜間休日一次救急診療所 ☎45-5526

県救急電話相談(24時間受付)

急な病気やケガで対応に迷ったときなどに、相談できます。

おとな電話相談(15歳以上): #7119

子ども電話相談(15歳未満): #8000

つながらないときには

☎050-5445-2856

ちくせい健康ダイヤル24(24時間受付)

健康・医療・子育て・介護などについて、医師や保健師などの専門職に、無料で相談できます。

☎0120-08-2941

※非通知設定からは利用不可



利用方法など
詳しくはこちら

【問】地域医療推進課(本庁2階) ☎22-0535

令和8年
社会生活基本調査
総務省統計局では、10月20日現在で、社会生活基本調査を実施します。
この調査は、1日の生活時間などを調べ、少子高齢化対策などの資料とするため、10月上旬から調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、回答への協力をお願いします。

案内

なお、社会生活基本調査をよそいった不審な訪問者や不審な電話・メールなどに注意してください。調査員は必ず「調査員証」を身に付けていますので、確認してください。
問県統計課
☎029-301-2649

指定難病患者福祉手当の支給

▼対象Ⅱ申請日に市内に住所を有し、有効な指定難病特定医療費受給者証を所有している人(生活保護受給者、市税及び国

空き店舗等活用事業

市の市街化区域内にある空き店舗などで新たに出店する個人又は法人(中小企業)に、改装費又は賃借料の一部を補助します。

改装工事費(内外装、設備工事費など)

- 補助額 補助対象経費の1/2(上限50万円)
※1回限り
- 申請時期 工事着工前に要申請。市内の施工業者が行う工事に限る。

賃借料(敷・礼金・共益費等は除く)

- 補助額 補助対象経費の1/2(上限月額5万円)
※12か月補助
- 申請時期 賃貸借契約後、営業開始前に要申請。

対象者の詳しい要件などがありますので、事前に問い合わせてください。

【問】商工観光課(本庁3階) ☎54-7011



リサイクルできない農業用プラスチックの回収
【協和地区】
▼期日Ⅱ11月10日(火)
【下館・明野・関城地区】
▼期日Ⅱ11月11日(水)
いずれも……
▼時間Ⅱ午前9時～正午 ▼場所ⅡJA北つくば協和カントリエレベーター(八幡) ▼費用Ⅱ70円/kg ▼申込方法Ⅱ10月9日(金)までに窓口又は電話で
申問農政課(本庁3階)
☎20-1161

民健康保険税の滞納者を除く
▼手当額Ⅱ年間2万円 ▼持参品Ⅱ指定難病特定医療費受給者証、認印、本人名義の通帳
▼申請方法Ⅱ10月1日(木)から12月28日(月)までに、障がい福祉課又は各支所(川島出張所は除く)の窓口で(平日のみ)※郵便での申請を希望する人は、問い合わせてください
申問障がい福祉課(本庁1階)
☎24-2105
あけの元気館臨時休館
館内の設備点検と修繕工事のため、臨時休館します。
▼期間Ⅱ10月13日(火)～17日(土)
問あけの元気館 ☎52-7111

10月1日(木)～

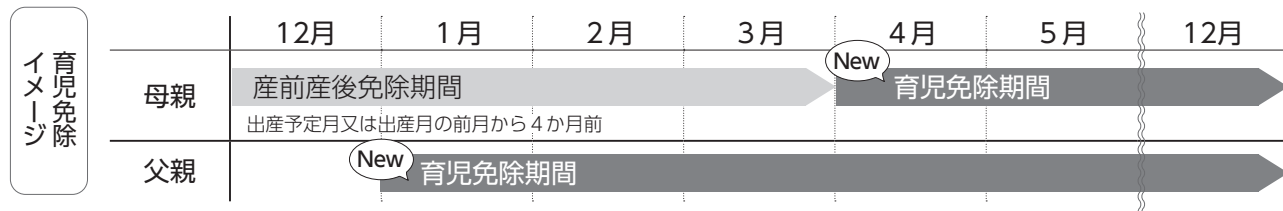
国民年金保険料の育児免除制度の開始

子を養育する国民年金第1号被保険者について、所得に関係なく、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付を免除される制度が始まります。本制度の免除期間については、保険料を納付したものとして将来の年金の受給額に反映されます。



詳しくはこちら

【問】市民課(本庁1階) ☎24-2101



対象

令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方)である実父母、養父母で以下の要件をすべて満たしていること

- ・子と身分(親子)関係が継続していること
- ・子と同一住所であること

申請方法(10月1日受付開始)

電子申請

基本的に書類の添付不要



窓口申請

来庁者の本人確認書類、被保険者および子のマイナンバーがわかるもの、委任状(別世帯の人が手続きに来庁される場合)

男女共同参画フォトコン

テーマ 人と人 つながる 未来へ

年齢や性別に関係なく、家庭・地域・学校・職場など、さまざまな分野で活躍している人の笑顔の写真や、見た人が笑顔になれる写真を募集します。



2025最優秀賞

応募資格

市内在住、在勤、在学又は市にゆかりのある人

応募規定

- ① 写真サイズは四つ切(254mm×305mm)
- ② JPEGデータで20MB以下のもの(加工・合成不可)
- ③ 他のフォトコンテストなどで未発表のもの

申込方法

10月30日(金)までに持参又は市公式LINEで(必着)



詳しくはこちら

【申】【問】市民協働課(アルテリオ内) ☎23-1600

協和地区 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。



協和保健センターでの受診日

11月18日(水)～21日(土)、24日(火)～27日(金)、12月1日(火)、2日(水)

小栗コミセンでの受診日

12月3日(木)

予約方法

Web(24時間受付)

9月28日(月)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

9月29日(火)、30日(水)、10月1日(木)、2日(金) 午前9時～午後5時



【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

☎090-7709-8601
申 問 釉遊会 武藤

までに電話で

料 ▼ 申込方法 9月27日(日) 員 15人(先着順) ▼ 費用 無
時 正午 ▼ 場所 協和コミセ
ン ▼ 対象 中学生以上 ▼ 定
員 15人(先着順) ▼ 費用 無

日曜陶芸体験教室

☎090-1546-8443

申 問 二十歳の集いの晴れ着実行委員会 星宮

までに電話で

9月25日(金)から11月30日(月)

までに電話で

代、写真台紙代) ▼ 申込方法

1万5000円(クリーニング

ノ袴3人(各先着順) ▼ 費用

成) ▼ 対象 令和9年二十歳の

まちづくりカフェピーチ(二木

ち合わせを行います) ▼ 場所

(12月中旬までに衣装選びと打

写真撮影をします。

▼ 期日 令和9年1月9日(土)

二十歳の集いの当日に、振袖・

袴の貸出、着付け、ヘアメイク、

振袖や袴の準備を応援

募集

募集

ヒロサワ県西総合公園 受講生募集

各講座の詳しい内容や受講料、申込期間などはWebを確認してください。

講座名	期日
①エアロビクス	9月26日 (土)
②硬式テニス	10月 1日 (木) ～ 全7回
③ターゲット・バードゴルフ	10月24日 (土)、25日 (日)
④ヨガ	10月27日 (火)
⑤フラダンス	10月31日 (土)
⑥バードウォッチング	11月28日 (土)

場 所

ヒロサワ県西総合公園 (茂田)

申込方法

窓口又は電話で(②・③は窓口のみ)

【問】ヒロサワ県西総合公園 ☎57-5631 (第1水曜休)



詳しくはこちら

筑西地域職業訓練センター

【パソコンExcel習得講座(全14回)】

▼日時 10月23日(金)～12月11日(金) 毎週火・金曜日 午後6時30分～9時30分(11月3日(火・祝)は除く) ▼場所 筑西地域職業訓練センター(桜川市) ▼費用 1万5000円(教材費別) ▼定員 15人(先着順) ▼申込方法 9月14日(月)から10月16日(金)までに電話で
☎0296・75・1254

江連八間土地改良区 令和9年度新規採用職員

▼対象 江連八間土地改良区管内(筑西市、下妻市、常総市)在住の18歳以上28歳未満(高卒以上) ▼定員 技術職(農業土木)1人 ▼申込期間 10月1日(木)から11月30日(月)の午前9時～午後5時(平日のみ)に窓口で
☎0296・44・3934



詳しくはこちら

母子家庭等自立促進講習

【調剤薬局事務講座(全8回)】

▼日時 11月8日(日)～令和9年1月17日(日) 午前10時～午後4時

【調剤薬局事務試験】

▼期日 令和9年1月23日(土) いずれも……

▼場所 茨城県母子寡婦福祉連合会(水戸市) ▼対象 母子家庭の母、父子家庭の父又は寡婦 ▼定員 20人(応募多数の場合は抽選) ▼費用 無料(テキスト代、試験代別) ▼申込期限 10月21日(水) 必着



詳しくはこちら

関県母子寡婦福祉連合会

☎029・221・8497

イベント

明野健康パーク

ラジオ体操一級指導士によるラジオ体操指導、骨年齢測定、血圧・血流測定、貧血測定、薬剤師による薬相談など、健康に関するイベントです。

▼日時 10月18日(日) 午前9時～受付開始 ▼場所 明野トレーニングセンター ▼持参品

Ⅱ動きやすい服装、室内履き

▼申込方法 9月30日(水)までに電話で

関健康推進員連絡協議会明野支部(健康増進課内)

☎22・0506

難病フェスタ

講演や患者体験発表、リコーダーコンサートをととして、難病への理解を深めます。

▼日時 10月4日(日) 午後1時～4時 ▼場所 セキショウ・ビューイング福祉会館(水戸市) ▼講演 テーマ 中高年の脳の働きや病気とてんかんについて ▼講師 河野豊氏(茨城県立医療大学)

参加費 無料



詳しくはこちら

関茨城県難病団体連絡協議会

☎029・244・4535

病と共に生きる人たちの小さな展覧会

【表現し、つながり、継続する】パーキンソン病と共に生きる人たちの作品展示、販売、交流を行います。

▼日時 9月26日(土) 午前10時～午後5時、27日(日) 午前10時～午後3時 ▼場所 ギャラリーおっここの室(大町) ▼入

場料 Ⅱ 無料

関小さな展覧会 都丸

☎080・3709・2402

筑西・日本画研究会 体験教室

横山大観などの日本画を研究しながら描きます。

▼日時 第1・3日曜日 午後1時30分～4時30分 ▼場所 川島コミセン ▼定員 10人 ▼講師 萩原緑風氏(近代日本美術協会準委員) ▼参加費 2回分3500円(画材代) ▼申込方法 電話で

関筑西・日本画研究会 萩原
☎090・4069・7879

放課後5・7・5フェス

学校生活や部活動での経験を俳句「5・7・5」で表現してみませんか。俳句未経験でも大歓迎です。俳句甲子園のスタッフが一緒にサポートします。

▼日時 10月12日(月・祝) 午後1時～5時 ▼場所 アルテリオ会議室 ▼対象 中高生 ▼定員 30人(先着順) ▼費用 無料



申込みはこちら

関NPO法人俳句甲子園実行委員会東日本支部 浅沼
☎090・4133・1962

シルバーリハビリ体操指導士3級 養成講座

高齢者の介護予防を目的とした「シルバーリハビリ体操」の指導士を養成する講座です。全課程修了した人には修了証を交付します。

■日時 ※全課程参加が必要

11月10日(火)、11日(水)、13日(金)、17日(火)、18日(水)
午前9時30分～午後3時45分

■場所

10日(火)：市役所4階401議室
そのほか：アルテリオ会議室A・B

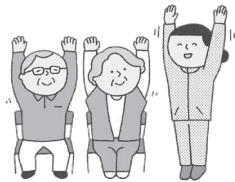
■対象者

おおむね50歳以上で、受講後に地域で指導士の活動ができる、常勤の職に就いていない人

■申込方法

10月23日(金)までに電話で

【申】【問】高齢福祉課(本庁2階) ☎22-0526



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。

▼日時 10月1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 香辛料を使った、本場のパキスタン料理のビリヤニを作ります。

▼日時 9月27日(日) 午前10時～午後1時

▼場所 まちづくりカフェピーチ(二木成)

▼対象 小学4年生以上 ▼定

スパイスパライズ

香辛料を使った、本場のパキスタン料理のビリヤニを作ります。

▼日時 9月27日(日) 午前10時～午後1時

▼場所 まちづくりカフェピーチ(二木成)

▼対象 小学4年生以上 ▼定

申問 市社会福祉協議会

☎22-5191



申込みはこちら

加費 無料 ▼申込方法 9月14日(月)から18日(金)までにWeb又は電話で

e b又は電話で

申問 市社会福祉協議会



申込みはこちら

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 10月4日(日) 午前9時～(雨天中止) ▼集合場所 アルテリオ

▼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街なか散策、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

▼健康運動普及員会(健康増進課内) ☎22-0506

明野ゴルフ大会

▼期日 11月12日(木) ▼場所 筑波学園ゴルフ倶楽部(桜川市) ▼対象 市内在住・在勤の人

▼定員 80人(先着順) ▼参加費 3000円 ▼競技

方法 新ペリア方式(前半9ホール集計) ▼申込方法 10月22日(木)までに電話で

※表彰式は行いません

申問 明野地区ゴルフ大会連絡所(明野ゴルフ内) ☎52-1309

リンパヨーガ研修会&難病相談会

▼日時 9月27日(日) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～4時

▼場所 アルテリオ研修室 ▼内容 ①リンパヨーガ研修会 ②難病相談会

▼定員 35人(先着順) ▼持参品(リンパヨーガのみ) 動きやすい服装、タオル、飲み物

▼参加費 無料 ▼申込方法 9月22日(火)までに電話で

申問 (公社)日本リウマチ友の会茨城支部 小川 ☎090-4417-6419

法の日 司法書士法律無料相談会

相続、贈与、売買、会社などの登記に関する相談や、裁判や借金などのトラブルの相談を受け付けます。

相談

リンパヨーガ研修会&難病相談会

▼日時 9月27日(日) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～4時

▼場所 アルテリオ研修室 ▼内容 ①リンパヨーガ研修会 ②難病相談会

▼定員 35人(先着順) ▼持参品(リンパヨーガのみ) 動きやすい服装、タオル、飲み物

▼参加費 無料 ▼申込方法 9月22日(火)までに電話で

申問 (公社)日本リウマチ友の会茨城支部 小川 ☎090-4417-6419

法の日 司法書士法律無料相談会

相続、贈与、売買、会社などの登記に関する相談や、裁判や借金などのトラブルの相談を受け付けます。

▼日時 10月3日(土) 午前10時～午後3時

▼場所 アルテリオ

※予約不要(当日会場で先着順に受付)

申問 茨城司法書士会 ☎029-225-0111

司法書士による相続無料相談会

相続登記や遺言などについての相談を受け付けます。

▼期日 10月7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

申問 茨城司法書士会 ☎029-225-0111

筑西地方家族会

【心の相談支援】

▼期日 10月21日(水)

【交流会】

▼期日 10月27日(火) 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

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。
専門職に相談もできます。

団 体	日 時	内 容	場 所	申・問
あやめ 無	10月4日(日) 13時30分～15時30分	認知症のサイン、余興	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	10月7日・21日(水) 13時30分～15時30分	7日 手作りの作品作り 21日 シルバーリハビリ体操 ※参加費 200円	ギャラリーおっこの室 (大町)	ぶらりサロン(仁平) ☎080-6550-1579
笑福 無	10月18日(日) 10時～正午	介護者の健康とストレス	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	10月20日(火) 13時15分～15時15分	カラオケでクイズ 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	10月27日(火) 10時～11時30分	おしゃべり、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=10月7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 N P O法人地球の保健室 高久 ☎090-1034-0117

結婚相談会 in 桜川

▼日時 10月11日(日) 午後1時～5時
▼場所 真壁伝承館(桜川市)
▼対象 成人独身男女及びその親族
▼定員 10人(先着順)
▼持参品 身分証明書
▼費用 無料
▼申込方法 9月21日(月・祝)から30日(水)の正午から午後7時まで
に電話で

不動産無料相談会

不動産鑑定士に、不動産の価格などを相談できます。

▼日時 10月28日(水) 午前10時～10時30分 / 午前10時40分～11時10分 / 午前11時20分～11時50分
▼場所 県南生涯学習センター(土浦市)
▼持参品 公図写、固定資産課税書類など
▼申込方法 10月20日(火)午後5時までに電話で
申問 (一社) 県不動産鑑定士協会
☎029-246-1222

無料税務相談

税に関することなら、なんでも相談できます。

▼日時 10月7日・21日(水)

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7月号 2枚
②PHP 7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鬼平犯科帳1～5巻
池波正太郎著 25本
②父からの手紙 小杉健治著 9本
▶場所=中央図書館

問 中央図書館 ☎24-3530

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=10月2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



☐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	10月8日(木) 午後1時～4時	10月2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】 9月18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

午後1時30分～4時30分
所 市役所204会議室(本庁2階)
※予約不要、直接会場へ
問 関東信越税理士会下館支部
☎25-5930

9月の納付 納期限：9月30日(水)

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（3期）	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税（3期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（3期）		

10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 2日・9日・16日・23日（金）午後7時～
② 4日・25日（日）午後1時30分～
③ 14日（水）、20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 4日・25日（日）午前10時30分～
② 9日（金）午前9時30分～
③ 20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＝9月29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～

- ※鈴木 重衛 様…3,000円
- ※大内ひろこピアノ&ソルフェージュ教室 様…2,000円
- ※匿名 様…1,606円 (8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…4,191円
- 令和8年熊本地震災害義援金
- ※下館西部地区民生委員児童委員協議会
会長 萩野谷 勝 様…30,000円
- ※岩見 鉄男 様…10,000円
- ※南一の丸自治会 様…9,000円

(8月13日現在)

災害義援金や救援金を受け付けています

- ※令和8年熊本地震災害義援金
- ※令和6年能登半島地震災害義援金
- 【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	10月8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2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

医療機関及び市内歯科医療機関での健診になります。

②10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★	6 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
	28 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(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
マタニティクラス ～パパママクラス～ (定員有・要申込)	10 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、マタニティクラスは市公式LINEから予約してください。

③10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）。

期 日	会 場
2 日(金)・22 日(木)	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

④10月のもぐもぐ相談（要予約）

離乳食・幼児食・妊娠中の食事について相談できる予約制の個別相談です。市公式LINEから予約してください（前日まで）。

期 日	会 場
15 日(木)	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

①②③④ 【問】母子保健課（本庁2階） ☎24-2115

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



10月の健康運動教室（予約不要）

地区	日 時	会 場
下 館	1日・8日・15日・22日(木) 13:30～15:00 ※15日は認知症予防体操教室	下館武道館1階
	2日・16日(金) 13:30～15:00	アルテリオ 会議室A・B
関 城	16日(金) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明 野	6 日(火) 13:30～15:00	明野コミセン 研修室
	13日・20日・27日(火) 13:30～15:00 ※27日は認知症予防体操教室	明野保健センター ホール
協 和	2日・16日(金) 13:30～15:00	協和保健センター
	23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（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

10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	6日・20日・27日(火)、 9日・23日(金) 13:30～15:00 ※9日は集会室	アルテリオ 会議室A・B
	9日・23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	6日・20日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハール室
	7日・14日・21日・28日(水) 10:00～11:30	関城コミセン 大ホール
明 野	5日・19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	7日・21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。