

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

協会けんぽからのお知らせ

電子申請サービスを利用してください

協会けんぽでは、加入者のみなさんの利便性向上や負担軽減のため電子申請サービスを開始しています。ぜひ利用してください。

電子申請のメリット

- ・システムチェックで、記載漏れなどのミス防止します。
- ・書類を郵送する手間、時間、費用を削減します。
- ・申請後の進捗状況を自身で確認できます。

高額療養費制度改正のお知らせ

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関などに支払った医療費が高額になった場合、所得に応じて自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

改正内容

- ・低所得の人の負担に配慮しつつ、月単位で追加の負担をお願いします。
- ・多数回該当の金額を維持し、新たに年間上限を設定します。

制度全体の持続可能性の確保のため、ご理解をお願いします。

医療費のお知らせの一括発送の終了について

医療費情報の確認についてはマイナポータルから確認してください。

医療費のお知らせの発行を希望する人は、Web から医療費のお知らせ依頼書を印刷の上、郵送で提出してください。



【送付先】〒310-8502

水戸市宮町 1-2-4 マイムビル9階

【問】協会けんぽ茨城支部 ☎029-303-1500

案内

インフルエンザ予防接種助成期間の訂正

10月1日号でお知らせした満65歳以上のインフルエンザワクチン接種について、費用の助成対象となる接種期間に誤りがありましたので、訂正いたします。

【誤】

▼実施期間 10月1日(木) ~ 令和9年3月31日(水)

【正】

▼実施期間 10月1日(木) ~ 令和9年1月31日(日)

問 健康増進課 (本庁2階)

☎22・0506

母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、妊娠・出産の経過や健康状態、お子さんの成長や予防接種の記録をする大切な手帳です。

妊娠が分かったら早めに妊娠の届出をしてください。手帳と一緒に健康診査の助成券を渡します。面談後に支援給付金の申請もできます。

問 母子保健課 (本庁2階)

☎24・2115



詳しくはこちら

県民交通災害共済加入受付中

会員が共済期間中に交通事故により災害を受けた場合、見舞金を支払う制度です。

▼共済期間 加入日の翌日 ~ 令和9年3月31日(水) ▼会費 一般900円、中学生以下500円(9月30日以降の加入はそれぞれ半額) ▼申込方法 市民安全課、各支所、川島出張所の窓口で

問 市民安全課 (本庁2階)

☎24・2131

土地取引後は届出を

10月は土地月間です。一定面積以上の土地取引を行った場合、権利取得者(譲受人)は届出を行う必要があります。

▼届出必要面積 市街化区域2000㎡以上、市街化区域以外の都市計画区域5000㎡以上 ▼届出必要取引 売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の設定又は譲渡など ▼届出期限 契約締結日を含めて2週間以内

問 政策企画課 (本庁4階)

☎24・2197



詳しくはこちら

小型特殊自動車を所有している人へ

トラクターやコンバイン、農耕作業用などの小型特殊自動車は道路を走行しない車両でも所有していれば、軽自動車税の課税対象となりますので、登録手続き及び納税の義務があります。

新しく取得又は現在所有の車両でナンバープレートの交付を受けていないものがありましたら、市民税課又は各支所（川島出張所除く）で登録手続きをしてください。

■ 農耕作業用の小型特殊自動車とは

- ・コンバイン、田植え機、農耕トラクターなど、乗用装置を有し、最高速度が時速 35km未満のもの。
- ・農耕トラクターにのみけん引される農耕作業用トレーラー（けん引式農作業機）

■ 申告に必要なもの

- 【購入した場合】・販売証明書
・届出人の本人確認書類
- 【譲り受けた場合】・譲渡証明書又は廃車証明書
・ナンバープレート（廃車手続きがされていない場合）
・届出人の本人確認書類



※所有者登録をする人と同一世帯親族の申請でない場合は、委任状の提出が必要となります。

【問】市民税課（本庁2階） ☎24-2113



詳しくはこちら

地震や武力攻撃などの発生時

全国一斉情報伝達試験

Ｊアラート
☎24・2105

閏障がい福祉課（本庁1階）

24日（火）

▼調査期間 11月1日（日）～
24日（火）

福祉施策の推進を目的として、厚生労働省が障がいのある人などを対象に調査を実施します。対象地区には調査員が訪問し、調査票を配付します。

生活のしづらさなどに 関する調査実施

福祉施策の推進を目的として、厚生労働省が障がいのある人などを対象に調査を実施します。対象地区には調査員が訪問し、調査票を配付します。

社会保険料（国民年金保険料） 控除証明書の送付

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。控除証明書は年末調整や確定申告をする際、保険料を納付した証明として使用してください。

マイナポータルから事前に電子送付希望を登録した人は、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。

※希望の登録をすると郵送されなくなります

■ 対 象

① 令和8年1月1日から
9月30日までに国民年
金保険料を納付した人
10月下旬から
11月上旬に送付

※ねんきんねっとで事前に電子
送付希望の登録を行った人には
10月中旬～下旬に送付

② 10月1日から12月31
日までに今年初めて国民
年金保険料を納付した人
令和9年2月上旬
に送付

※ねんきんねっとで事前に電子
送付希望の登録を行った人には
令和9年1月下旬に送付

【問】ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004

ダメ！不正軽油

不正軽油を製造・販売・使用
する行為は、環境を汚染すると
ともに脱税行為であり、刑事罰
の対象となります。
不正軽油を使用している疑い
のあるトラックやガソリンスタ

閏消防防災課（本庁4階）

☎24・2132

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 11月11日（水）午前11時
ごろ

都市緑化フェス フリマ出展者

▼出展日時 11月14日（土）午
前10時～午後3時 ▼場所 〓ヒ
ロサワ県西総合公園（桑山）
▼定員 〓50店舗（先着順）▼申

閏母子保健課（本庁2階）
☎24・2115



申込みはこちら

子育て講座

子どものほめ方やかわり方
のポイントをお話しします。

▼日時 11月19日（木）午前10
時～11時30分 ▼場所 〓明野保
健センター（新井新田）▼対象
〓1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 〓11月
18日（水）までに
LINEで

募 集

閏筑西県税事務所

☎24・9192

「不正軽油110番」
0120・241・744
の情報があれば、通報して
ください。

講座生募集 筑西地域職業訓練センター

各講座の詳しい実施日や内容、定員、申込方法など詳しくは Web を確認してください。

【問】筑西地域職業訓練センター ☎0296-75-1254



初めての人のための パソコン基礎講座

申込締切
11/5

■ 日 時 11月10日(火)~26日(木)
18:30~21:30 (全6回)
■ 受講料 1万円 (教材費別)

簿記2級 基礎講座

申込締切
11/20

■ 日 時 11月28日(土)~
令和9年3月20日(土)
9:10~15:50 (全16回)
■ 受講料 2万円 (教材費別)

未経験からステップ パソコン実践科 (0080)

申込締切
10/23

■ 日 時 11月13日(金)~
令和9年3月12日(金)
9:10~14:50 (4か月間)
■ 受講料 無料 (別途テキスト代
13,420円 ほか)

未経験からステップ パソコン簿記会計科 (0093)

申込期間
10/20~11/30

■ 日 時 12月18日(金)~
令和9年5月17日(月)
9:10~14:50 (5か月間)
■ 受講料 無料 (別途テキスト代
12,870円 ほか)

「樹木点検・診断」講習会

樹木医が実際の樹木点検・診

断方法 10月19日(月) から11月6日(金) までに窓口で(11月4日(水)を除く)
申 閩ヒロサワ県西総合公園管理事務所 ☎57・5631

断を、座学と実習を通して分かりやすく解説します。
▼日時 10月31日(土) 午前10時~正午 ▼場所 五郎助山(上野) ▼講師 伊藤瞳氏(茨城の樹木医) ▼入場料 無料
▼定員 20人(先着順) ▼申込方法 10月15日(木) から26日

結城看護専門学校 入学試験

(月) までに Web で
NPO法人里山を守る会 竹澤 ☎090・8859・0468
申込みはこちら

令和9年度入学希望者向けです。対象者の要件は Web を確認してください。
▼試験区分 指定地域就業選抜入学試験/自己推薦第2回/学士・社会人入学試験
いずれも……
▼試験日 11月21日(土) ▼受験料 1万円 ▼申込期間 10月19日(月) から11月10日(火) まで(平日のみ)
詳しくはこちら

県立結城看護専門学校 ☎0296・33・1922

令和9年度 農業大学校入学試験

講義と実習をバランスよく組み合わせた学習を通して実務能力を養えます。卒業生の多くが、農業関連企業や団体などに就職しています。

【農学科、畜産学科、園芸学科、研究科】
▼試験日 前期:12月17日(木)

／後期:令和9年3月4日(木)
▼申込期間 前期:11月16日(月)~12月10日(木)／後期:令和9年2月1日(月)~2月25日(月)
県立農業大学校 ☎029・292・0010
詳しくはこちら

筑西産業技術専門学院 令和9年度学院生

電気設備施工や溶接など、専門的な知識や技能を習得することができま

す。試験区分など詳しくは Web を確認してください。
県立筑西産業技術専門学院 ☎24・1714
詳しくはこちら

親力アップセミナー

【朝5分・帰宅後10分でできる！自己肯定感アップの習慣】
▼日時 11月11日(水) 午前10時~11時30分 ▼場所 二アルテリオ練習室 ▼定員 10人(先着順) ▼参加費 500円(資料代) ▼申込方法 前日までに Web で
申込みはこちら

県(公社) スコーレ家庭教育振興協会 飯泉 ☎080・5032・0305

赤ちゃんふれあい体験 ゲスト親子

高校生に産産や子育ての経験を語り、抱っこなどの体験に協力してくれる親子を募集します。
▼期間 11月~12月 ▼対象 1歳6か月くらいまでの赤ちゃん

と保護者 ▼申込方法 参加したい学校、団体を確認の上、Web で
県少子化対策課 ☎029・301・3261
詳しくはこちら

プレゼン大会参加者

【400秒で夢をつかめ！】

あなたの活動や、夢を語ってください。あなたの夢を応援します。

▼日時 令和9年2月6日(土) 午前10時~午後2時 ▼場所 二アルテリオ集会室 ▼対象 筑西市・結城市・下妻市・桜川市在住又は活動拠点を置く人・団体 ▼申込方法 11月20日(金) までに LINE で
申込みはこちら

県しもだて紫水ロータリークラブ 生井 ☎090・1810・8263

陶芸家誕生 東京・田端での作陶を追って

板谷波山記念館 企画展

10回シリーズの展覧会の7回目です。
今回のテーマは「波山陶芸の黎明期」。
陶芸家としてデビュー、血のにじむよ
うな苦労を経て、稀代の陶芸家が誕生
していくその過程を辿ります。



■ 開催期間 **11月23日** (月・祝) まで
午前10時～午後6時
(入場は午後5時30分まで)

■ 休館日 月曜日 (11月23日を除く)

■ 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

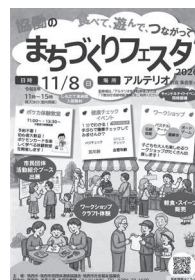


詳しくはこちら

【問】板谷波山記念館 ☎25-3830

協働のまちづくりフェスタ

市民と行政が力を合わせて進める
協働のまちづくりのイベントで
す。子どもも大人も楽しめる企画
が盛りだくさんです。ぜひ参加し
てください。



■ 日 時 **11月8日** (日)

午前11時～午後3時

■ 場 所 アルテリオ前庭・集会室
(雨天時は室内のみ開催)

■ 内 容 パン・スイーツの販売、クラフト体験、
ボランティア団体・市民団体
活動紹介ブース など

■ 入場料 無料



詳しくはこちら

【問】市民協働課 (アルテリオ) ☎23-1600

産業戦略講演会

「稼げる筑西」をつくる3つの循環
— 強い産業を市民の所得へ —

■ 日 時 **11月20日** (金) 午後2時～4時
受付：午後1時30分～

■ 場 所 スピカビル6階
コミュニティプラザ

■ 講 師 荒澤 俊彦 氏
(株式会社常陽産業研究所
地域研究センター長)



■ 定 員 200人 (先着順)

■ 参加費 無料

■ 申込方法 11月6日(金)までに
Webで



申込みはこちら

【申】【問】産業戦略課(本庁3階) ☎24-2161

農業講習会

～発病をおさえ、品質を育て、
収量を増やすための土づくり～

有機農業にも、慣行農業にも活かせる土づくりに関する
講習会を開催します。

■ 日 時 **11月18日** (水) 午後3時～4時30分
受付：午後2時30分～

■ 会 場 アルテリオ集会室

■ 対 象 市内及び近隣市町村の農業者、
関係機関、生産団体

■ 講 師 関 浩一 氏 (つくば牡丹園 土職人)

■ 定 員 50人 (先着順)

■ 参加費 無料

■ 申込方法 10月30日(金)までに
Web又は電話で



申込みはこちら

【申】【問】農政課オーガニックビレッジ推進室 (本庁3階)
☎20-1161

▼日時 11月15日(日) 午前9
時30分～午後4時30分 ▼場所
道の駅グランテラス筑西
▼持参品 イス、レジャーシー

ちくせい和太鼓まつり
2026

☎23-1616

関しもだて地域交流センター
各コミセンなどで、写真、絵
画、クラフト、児
童生徒の作品展示
を行います。
詳しくはこちら



コミュニケーションセンター
文化祭 下館地区

会 秋田 ☎FAX 28-4958
申 筑西市レクリエーション協

(日) までに電話又はFAXで
装、運動靴、マスク ▼参加費
無料 ▼申込方法 11月1日
順) ▼持参品 運動のできる服
リオ前庭 ▼定員 60人(先着
時30分 ▼集合場所 アルテ
▼日時 11月15日(日) 午前9
がら市街地を歩きましょう。

第22回筑西市
ウォークラリー大会

イベント

茨城・県西歯科医師会主催講演会

「食べて 笑って 健康に」～歯科と落語の適切な関係～

いつまでも美味しく食べたい。毎日笑って過ごしたい。寿命を延ばす最強のアイテム“歯科と落語”について学んでみませんか。



■ 日 時 11月15日(日) 午後2時～4時

受付：午後1時30分～

■ 場 所 スピカビル6階 コミュニティプラザ

■ 講 師 歯科講話：海老澤 俊一氏(県西歯科医師会)
落語：錦笑亭 満堂氏(落語家)

■ 定 員 200人(先着順)

■ 参加費 無料

■ 申込方法 10月30日(金)までにWeb又は電話で



詳しくはこちら

【申】【問】健康増進課(本庁2階) ☎22-0506

糖尿病のお話し会

糖尿病を放置すると血管が傷つき、将来的により重い病気につながります。

糖尿病の予防について筑波大学の医師が分かりやすくお話しします。自分の健康を自分で守るために、お話し会に参加してみませんか。

■ 日 時 11月10日(火)

午後1時30分～2時30分

受付：午後1時15分～

■ 場 所 市役所4A 4B研修室
(本庁4階)

■ 費 用 無料

■ 定 員 30人(先着順)

■ 申込方法 11月4日(水)までに電話で

【申】【問】健康増進課(本庁2階)

☎22-0506



河福祉の森会館 ▼対象Ⅱオス
時々午後2時30分 ▼場所Ⅱ古
▼日時Ⅱ11月8日(日) 午前10
業の一環とした講習会です。

オストミー講習会

オストメイト社会適応訓練事

申 問 市社会福祉協議会
☎22-5191

Web又は電話で
日(金)までに
19日(月)から23
加費Ⅱ無料 ▼申込方法Ⅱ10月
ガマツト又はバスタオル ▼参
飲み物、タオル、母子手帳、ヨ
参品Ⅱ赤ちゃんに必要なもの、
▼定員Ⅱ7人(新規優先) ▼持
のきようだいも預かります)



申込みはこちら

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。

▼日時Ⅱ11月5日(木) 午前10
時々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日以降生まれの
赤ちゃんがいる母親(未就学児
のきようだいも預かります)

☎090-4714-4934

トなど ▼入場料
Ⅱ無料
※荒天中止
問 ちくせい和太鼓まつり実行委
員会 渡辺



詳しくはこちら

▼日時Ⅱ11月1日(日) 午後1
時30分 ▼場所Ⅱコミュニ
ティプラザ(スピカビル6階)

下館マンドリンクラブ 定期演奏会

申 問 筑西ひとり親家庭福祉会
☎54-6560

方法Ⅱ10月25日(日)
までにWebで
1000円 ▼申込
回5組(先着順) ▼費用Ⅱ1組
の子ども4人まで) ▼定員Ⅱ各
家庭の人(父親又は母親と未成年
お子さんを育てているひとり親
お下館店 ▼対象Ⅱ18歳未満の
▼集合場所Ⅱカラオケまねきね
いずれも…



申込みはこちら

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Ⅱ10月30日(金) 午後7
時々10月31日(土) ①午後5
時②午後7時③11月1日
(日) ①午前10時②午後2時
いずれも…

申 問 日本オストミー協会茨城
県支部西部地区センター 鈴木
☎090-5399-0398

親子で楽しい鮎まつり

▼日時Ⅱ11月7日(土) 午前10
時々 ▼場所Ⅱ鬼怒小貝漁業協
同組合(女方) ▼定員Ⅱ100
組(先着順) ▼参加費Ⅱ1組
1000円 ▼申込方法Ⅱ10月
31日(土)までに
FAX又はメール
で
☎28-0035 FAX 47-3665
kinukokai_jf@cc9.ne.jp



詳しくはこちら

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Ⅱ11月1日(日) 午前9
時々(雨天中止) ▼集合場所Ⅱ
ペアーノ ▼対象Ⅱ市内在住で
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) ②五郎助山周辺散策、
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
問 健康運動普及員会(健康増進
課内) ☎22-0506

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。
専門職にも相談できます。

団 体	日 時	内 容	場 所	申・問
ぶらり サロン	11月4日・18日（水） 13時30分～15時30分	4日 みんなで考える認知症との関わり方 18日 元気なうちから知っておきたい在宅医療 ※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	11月8日（日） 10時～正午	認知症の人の活動と参加の支援	デイサービス笑福（細田）	デイサービス笑福（加賀谷） ☎48-8141
あやめ 無	11月8日（日） 13時30分～15時30分	歌手と歌おう 介護サービスについて	川島コミセン	オレンジカフェあやめ（田嶋） ☎28-4339
ひまわり 無	11月17日（火） 13時15分～15時15分	茶話会（おしゃべり） 歳時記	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
マハ口 無 予	11月24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＝11月4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

▼期日＝11月18日（水）

筑西地方家族会

申問 関東信越税理士会下館支部
（本庁2階）
☎25・5930

▼場所＝市役所204会議室

いづれも……
▼日時＝11月11日（水）午前9時30分～正午 ▼定員＝5人
（先着順）▼申込方法＝前日までに相談の概略を電話で

いづれも……
▼日時＝11月11日（水）午前9時30分～正午 ▼定員＝5人
（先着順）▼申込方法＝前日までに相談の概略を電話で

【税を考える週間に伴う相談会】
▼日時＝11月11日（水）午前9時30分～正午 ▼定員＝5人
（先着順）▼申込方法＝前日までに相談の概略を電話で

【定例開催】
▼日時＝11月4日・18日（水）
午後1時30分～4時30分
※予約不要、直接会場へ

【定例開催】
▼日時＝11月4日・18日（水）
午後1時30分～4時30分
※予約不要、直接会場へ

無料税務相談
▼日時＝11月4日・18日（水）
午後1時30分～4時30分
※予約不要、直接会場へ

関茨城司法書士会
☎029・225・0111

書士事務所へ電話で
▼日時＝11月4日（水）▼場所＝市総合福祉センター（小林）

員＝各事務所に付き4組まで
（先着順）▼申込方法＝各司法書士事務所へ電話で

司法書士による
相続無料相談会
▼日時＝11月4日（水）▼場所＝市総合福祉センター（小林）

司法書士による
相続無料相談会
▼日時＝11月4日（水）▼場所＝市総合福祉センター（小林）

相
談

申問 NPO法人つばさ
☎22・4163

の期日までに電話で
▼日時＝11月24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（NPO法人つばさ）（小林）

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（NPO法人つばさ）（小林）

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（NPO法人つばさ）（小林）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

【定例会】
▼期日＝11月24日（火）

☐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	11月12日（木）午後1時～4時	11月6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】10月16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】

①文藝春秋8月号 1枚

②PHP 8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6～10巻

池波正太郎著 25本

②わかれ 瀬戸内寂聴著 5本

▶場所＝中央図書館

問中央図書館 ☎24-3530

10月の納付 納期限：11月2日(月)

税目・保険料など	担当課	問い合わせ
市・県民税（3期）	市民税課	☎24-2113
国民健康保険税（4期）	医療保険課	☎24-2103
後期高齢者医療保険料（4期）		
介護保険料（4期）	介護保険課	☎22-0528

11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（火・祝）・17日（火）午前9時30分～
② 6日・13日・20日・27日（金）午後7時～
③ 8日・22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 8日・22日（日）午前10時30分～
② 13日（金）午前9時30分～
③ 25日（水）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＝10月27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

寄 付

～筑西市へ～

学校給食のために

※まごころ野菜よしの 様…14,882円

（9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…4,180円

令和8年熊本地震災害義援金

※川島小学校100年祭PTA-O B

記念コンペの会 様…50,000円

※下館東部地区民生委員児童委員親睦会

会長 水越 司雄 様…31,000円

※(有)ミートショップ大嶋屋 様…28,303円

※健康大学千歳学級

代表 小倉 静子 様…20,911円

令和8年8月千葉豪雨災害義援金

※横山 雅一 様…1,000円

（9月4日現在）

善意銀行

～市社会福祉協議会へ～

※筑西市地域女性団体連絡会 様…30,000円

（9月15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	11月12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	3～8 か月 ※3～4 か月を目安
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。

②11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 ★	4 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 ★	6 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
	18 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)	5 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)	25 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
離乳食教室 (要申込) ★	24 日(火) 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します。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。

③11月の育児相談・もぐもぐ相談(要予約)

育児や食事について相談できます。前日までに、市公式LINEから予約してください。

相談の種類	期 日	会 場
育児	10 日(火)、26 日(木)	こども 家庭センター 相談コーナー (本庁2階)
もぐもぐ	17 日(火)	

▶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

①②③ 【問】母子保健課 (本庁2階) ☎24-2115

愛の献血

月 日	場 所	時 間
11月5日(木)	市役所東側エレベーターホール(本庁1階)	10:00～16:00
11月11日(水)	ホテルニューつたや	10:00～12:00 13:15～16:00
11月12日(木)	関城支所	13:45～16:00

【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



11月の健康運動教室 (予約不要)

地区	日 時	会 場
下館	5日・12日・19日・26日(木) 13:30～15:00 ※19日は認知症予防体操教室	下館武道館 1 階 ※26日はアルテリオ 大練習室
	6日・20日(金) 13:30～15:00	アルテリオ 会議室A・B
関城	20日(金) 13:30～15:00	関城コミセン 大ホール
明野	24日(火) 13:30～15:00	あけの元気館
	10日・17日(火) 13:30～15:00 ※17日は認知症予防体操教室	明野保健センター ホール
協和	6日(金) 13:30～15:00	協和保健センター

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、協和保健センターのみ)
※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

11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	3日・10日・17日(火)、 13日(金) 13:30～15:00	アルテリオ 3・10日：AB会議室 13日：集会室 17日：地下練習室
	13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	10日・17日(火) 10:00～11:30	ペアーノ リハール室
	4日・11日・18日・25日(水) 10:00～11:30	関城コミセン 大ホール
明野	2日・16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	4日・18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

