



頑張るパパ・ママを応援！！

1. ファミリーサポート協力会員養成研修開催!!

牛久市ファミリーサポートセンターでは、子育て家庭をサポートして下さるボランティアを養成し、協力会員として登録をお願いしています。ご参加お待ちしております。

9月16日(火)	10:00~15:00
17日(水)	9:00~15:00
18日(木)	9:30~15:10
22日(月)	10:00~15:30
30日(火)	10:00~12:00

- 場 所 牛久市役所分庁舎1階ボランティア市民活動センター他
(牛久市中央3-15-1)
- 内 容 事業説明と保育に関する講義・調理実習など
- 参加費 無 料
- 対象者 保育に関する知識と経験を有する方、
または育児経験を有する方
上記研修全日程を受講できる方
(欠席の講義は、補講で対応可)
- 申込方法 電話にて牛久市ボランティア・市民活動センターへ
ご連絡ください



2025年8月号

【発行】
牛久市社会福祉協議会
牛久市中央 3-15-1
市役所内
TEL 029-871-1295
FAX 029-871-1296

夏本番！熱中症や冷房による体調不良等、夏バテしやすい時期です。
こまめな水分補給、バランスのとれた食事、元気に夏を乗り切りましょう。
地域かわら版8月号をお届けします。

【問合せ】牛久市ボランティア・市民活動センター ☎029-870-1001

2. シニア初心者向け 料理教室開催！



料理の基本から初心者でもできる簡単な料理まで分かりやすくご説明するとともに、ちょっとした栄養のアドバイスも行います。
楽しみながら料理を学びませんか。

9月19日(金)	10月17日(金)	11月21日(金)
12月19日(金)	R8年1月23日(金)	2月10日(火)
全6回 10:00~13:00		

- 場 所 市保健センター栄養実習室
- 対象者 牛久市内在住60歳以上の方
(これまでに参加されたことのない初めての方を優先します)
- 参加費 3,000円(食材費、保険代等)
- 講 師 牛久市食生活改善推進員
- 定 員 18名 (応募者多数の場合は抽選といたします。)
- 申込方法 9月5日(金)までに、電話または窓口にご直接お申込み下さい。

1. 研修会

ファミリーサポート協力会員養成
研修開催!!

2. お知らせ

シニア初心者向け
料理教室

3. お知らせ

婦人科集団検診
(10月実施)

【問合せ】牛久市社会福祉協議会

☎029-871-1295

裏面をご覧ください

10月 /

牛久市保健センター実施

問 健康づくり推進課

☎ 内線1741

婦人科集団検診のお知らせ

子宮がん・乳がんは“定期的な検診”を行うことで早期発見と早期治療が可能な病気です。
あなたとあなたの大切な方のためにぜひご利用ください。



検診内容・対象者・自己負担金

年齢基準日：令和8年3月31日

検診内容		対象者	自己負担金(市助成後の金額)
子宮がん検診 ※1)	子宮頸部 ※2)	20歳以上女性	1,230円
乳がん検診 ※1)	超音波検査(エコー)	30歳～65歳女性	1,300円
	マンモグラフィ検査 (エックス線)	40歳以上 偶数年齢 女性	40歳代(2方向撮影) 1,660円 50歳以上(1方向撮影) 1,300円 無料クーポン対象者(S59.4.2～S60.4.1)

※1) 検査は機器を載せた検診車の中で行います

※2) 男性医師による診察の場合もあります

健診実施日・会場・当日受付時間

検診実施日	会場	当日受付時間	
10月4日(土) 9日(木) 10日(金)	牛久市 保健センター	◆乳がん検診 午前 10時～10時10分 10時20分～10時30分 午後 0時30分～0時40分 0時50分～1時 1時10分～1時20分	◆子宮がん検診 受付後「午後1時30分」から検診開始 午後 0時30分～0時40分 0時50分～1時 1時10分～1時20分

健診実施日・会場・当日受付時間

申込期間・申込方法 ※3)

ただいま受付中!
9月5日(金)まで

New

LINE

【24時間受付】



左記二次元コードより
市公式LINEを友達追加後、
メニュー画面の
「デジタル窓口」▶「健診予約」をタップ

8月29日(金)・30日(土)

〈申込先：茨城県総合健診協会健診予約センター〉

電話

【各日午前9時から午後5時】

0570-077-150 (ナビダイヤル)

WEB

(要事前登録)

【初日午前9時～最終日午後11時59分】

[https://
www.kenko-link.org/](https://www.kenko-link.org/)

※3) 先着順(各申込方法ごとに枠あり)

●上記日程の都合が合わない方へ

婦人科検診(子宮がん・乳がん検診)は保健センターで実施する「集団検診」と医療機関で実施する「医療機関検診」があります。 婦人科集団検診は(令和8年2月)にも実施します。 詳細はこちらから→

