

1. 介護サロンぬくもり

回
覧



介護している方、また介護を受けている方も一緒におしゃべりしながら、楽しいひと時を過ごしませんか。介護の悩みや不安を抱えている方の相談もお受けいたします。

介護についての情報を知りたい方も、ぜひお立ち寄りください。

■令和8年4月から令和9年3月までの開催日

4/10(金)	5/11(月)	6/10(水)	7/10(金)
8/10(月)	9/10(木)	10/13(火)	11/10(火)
12/10(木)	1/12(火)	2/10(水)	3/10(水)

- 時間 10:00~12:00 出入り自由です。
- 場所 市役所分庁舎 2階 第1会議室
(令和8年6月と令和9年3月は第2会議室となります。)
- 費用 無料 *事前のお申し込みはいりません。
- 協力 介護者の集い 和の輪の会
- 主催 牛久市社会福祉協議会

【問合せ】牛久市社会福祉協議会

☎029-871-1295

2. 就労準備支援カフェ

就労経験がない等働くことに悩みを抱えている方の就労相談や、家族以外の人との関わりが少ない方の交流の場として毎週開催しています。 *参加費無料、予約不要 (就労相談のみ要予約)

日時：毎週水曜日 (祝日年末年始を除く) 10:30~12:00
場所：牛久市ボランティア・市民活動センター (市役所分庁舎1階)
内容：*就労相談アドバイザーによる就労相談 *参加者同士の交流
*ボランティア活動等

地域の地区カフェ

働きづらさを抱える人、コミュニケーションが苦手な方等、社会へ一歩踏み出すための居場所のひとつとして地域で開催しています。時間内は自由に入出入り出来ます。
ゲーム、工作、体操、おしゃべりなど楽しみましょう。お気軽にご参加下さい。

*参加費無料、予約不要 (就労相談はありません)

牛久小地区カフェ

日時：毎月第1木曜日
(祝日年末年始を除く)
13:30~15:00

場所：牛久小学区地区社会福祉協議会
牛久市牛久町2601-1
(旧上町保育園)

向台小地区カフェ

日時：毎月第3金曜日
(祝日年末年始を除く)
13:30~15:30

場所：緑ヶ丘区民会館
牛久市南5-19-37

【問合せ】牛久市社会福祉協議会

☎029-871-1295

2026年4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

新年度のスタートです！
何か新しいこと始めませんか？
地域かわら版4月号をお届けします。

1.お知らせ

介護サロン
ぬくもり

開催日 4月10日~

2.お知らせ

就労準備支援・
牛久小・向台小
地区カフェ

3.お知らせ

令和8年度集団
健診のご案内





令和8年度 集団健診のご案内

～あなたのため、家族のために、年1回の健診を受診しましょう！～

40歳以上の「牛久市国民健康保険」または「後期高齢者医療制度(牛久市在住)」の加入者への特典

集団健診で下表の⑧または⑨を受診した場合、腹部超音波検査(自己負担額1,660円)の申し込みができます!(2年に1度) 腹部超音波検査は、肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓などの臓器の大きさや形、腫瘍や結石、脂肪肝の有無などを調べることができる検査です。



【健診項目・対象者・自己負担金】

健診項目	対象者(年齢基準日:令和9年3月31日)	自己負担額
①胸部検診(結核・肺がん)	30～64歳	700円
	65歳以上	無料
②胃がん検診(バリウム)	40歳以上	1,930円(41歳は無料)
③胃リスク検査	41歳(初回受診者かつ胃がん検診と併用)	無料
④大腸がん検診	40歳以上	610円
⑤前立腺がん検診	50歳以上男性	1,000円
⑥肝炎検査	40歳以上(初回受診者)	無料
⑦30代健診	30～39歳	1,300円(基本項目のみ)
⑧特定健診 ※注)	40～74歳 牛久市国民健康保険の加入者	1,000円(40歳は無料)
⑨基本健診	後期高齢者医療制度(牛久市)の加入者	500円(腹囲測定なし)

※注) 40歳以上の社会保険ご加入の扶養の方…ご加入の健康保険組合などを通じて「特定健診受診券」をお取り寄せいただき、「集合B」の記載がある場合は市の集団健診で使用できます。料金は受診券により、表とは異なります。券がない場合は全額自費で受診可能です。

【集団健診実施日・会場・申込期間】 受付時間:[A] 8:00～11:20 [B] 7:30～10:50

月	受付時間	実施日(下線は胃がん検診なし)	会場	申込期間	
				電話・Web	LINE
5	A	22日(金) 24日(日) 25日(月) 26日(火) 27日(水)	保健センター	4月7日(火) ～4月9日(木)	3月24日(火) ～4月20日(月)
		28日(木) 29日(金)	三日月橋生涯 学習センター		
8	B	25日(火) 26日(水)	保健センター	6月22日(月) ～6月24日(水)	6月16日(火) ～7月17日(金)
9	B	7日(月) 8日(火) <u>9日(水)</u> <u>11日(金)</u>	保健センター		
10	A	29日(木)	奥野生涯 学習センター	9月2日(水) ～9月4日(金)	8月26日(水) ～9月14日(月)
11	A	14日(土) 17日(火) 18日(水) 19日(木) 20日(金) 24日(火) <u>25日(水)</u> <u>26日(木)</u> <u>27日(金)</u> 30日(月)	保健センター	9月24日(木) ～9月26日(土)	9月15日(火) ～10月13日(火)
		1			

【予約方法】 ※定員に満たない場合は申込期間終了後に健康づくり推進課で受付します。

おすすめ!

牛久市公式LINE



24時間受付

- 待ち時間なし
- 家族予約OK



電話(ナビダイヤル)

茨城県総合健診協会

☎ 0570-077-150

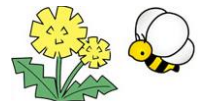
受付:9:00～17:00

WEB

けんこうリンク

受付:初日9:00
～最終日23:59

【要事前登録】



問い合わせ:
健康づくり推進課
029-870-5655
月～金8:30～17:00