



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

学校再開

校舎に戻った元気な声

待ちに待った 学校の再開

市では6月1日から、市内の小中学校の通常登校を再開しました。国内における新型コロナウイルス感染症の新規感染者が抑制できている状況であることや、近隣市の状況を踏まえた上で学校再開の判断をしました。通常登校再開にあたっては、子どもたちの感染防止のため、さまざまな対策を講じています。

児童生徒の感染症予防対策

- 児童生徒には、マスクの着用、手洗い・うがいを励行し、手指消毒液を用意
- 児童生徒の健康管理のため、非接触型の体温計を各クラスに1台用意
- 学校では、空き教室や特別教室を活用するなど、可能な限り3密を回避

- スクールバスは夏休み前までの間、増便、増車して対応
- 教室は十分な換気を行い、トイレや水飲み場、階段の手すりなどは、毎日消毒を実施
- 給食では「前を向いて食べる」、自衣の消毒、配膳係のフェイスマスク着用

体調管理アプリ LEEBERを導入

6月8日からはスマートフォンアプリを利用して体温・体調管理ができる「LEEBER for School」を導入しました。このアプリは検温結果と簡単な体調の報告がセットになっており、入力結果は自動的に学校に送信されます。これにより、書類の記載や手渡しなく、学校に家庭から子どもの体調を送信でき、学校におけるクラスター感染を未然に防ぐことが期待できます。

学校再開「うれしーい」

陽光台小学校では6月1日、全校児童約900人が登校しました。全校児童が一斉に登校するのは約3カ月ぶり。6年生の

板橋悠真いたばし ゆまさんは「みんなが揃ったので、元に戻った感じがして少し安心した」と話し、落合結菜おちあい ゆなさん（6年）は「3月から友達に会えていなかったの、とてもうれしい。小学校最後の

年なので、みんなで勉強したり、遊んだりしたい」と笑顔。中瀬なかせりのさん（6年）は「休校中は1人だったけど、久しぶりにみんなが集まって勉強できて楽しかった」と話してくれました。



①：6月1日から始まった通常登校／②：スクールバスを使う学校では、バスの増便やピストン輸送で対応し、乗車時間短縮や車内の「密」をなるべく避けている／③：各学級に非接触型体温計を準備し、スムーズに検温ができる体制を整えている／④：手洗い場では、順番待ちする廊下に印をつけ、身体的距離をとれるような工夫も／⑤：給食の配膳時は、給食当番がフェイスシールドをつけ、感染症を予防／⑥：給食の時間はグループで向かい合わせにせず、同じ方向を向いたまま「いただきます」／⑦：学校再開で、子どもたちの笑顔も校舎に戻ってきた



※第 1 ～ 17 号は市 HP でもご覧になれます。

伊奈小・伊奈東小の校章が決まりました

問 教育委員会適正配置推進室 ☎ 58・2111 (内線7109)



伊奈小学校 校章

応募総数：142 点



発案者：高場うのさん
伊奈小学校 4 年

【コメント】

時には家族と相談し、わくわくしながらデザインを考えました。自分の絵が校章に使われるということはなかなか経験できないことなので、投票で皆に選ばれた時はとても嬉しく、興奮しました。

■デザインのコンセプト

筑波山や小貝川など自然に囲まれた豊かな小学校を表現して、伊奈小学校の「奈」の漢字を取り入れました。



発案者：渡辺 晴輝さん
伊奈東小学校 5 年

【コメント】

デザインを描き上げるのに三時間かかりました。皆に選ばれたことや広報紙に載ることはすごく嬉しいなと思いました。

■デザインのコンセプト

伊奈東小学校の桜をモチーフにデザインして、桜の木のようにのびのびと学校で過ごせるように、また、明るい学校になるようにという願いを込めました。



発案者：内野 翔太さん
伊奈東小学校 6 年

【コメント】

春の学校の桜が綺麗なので、桜を取り入れようと決めました。校章は一生残るので、デザインを一生懸命考えた甲斐がありました。



InaHigashi ES

伊奈東小学校 校章

応募総数：117 点

4 月に開校した伊奈小学校と伊奈東小学校の児童を対象に、校章デザインと校歌のフレーズの募集を行いました。
応募された校章デザインは、市内在住の沼尻正芳さんによ

り、補正を加えていただき、児童によるアンケートを行い、決定しました。
校歌に関しては、現在、応募されたフレーズをもとに制作中です。



デザイン補正者
ぬまじり まさよし
沼尻 正芳さん

【プロフィール】

沼尻氏は、武蔵野美術大学を卒業後、主に県南区の小・中学校に勤務され、市内では、伊奈中学校や板橋小学校、伊奈東中学校校長を務められました。

武蔵野美術大学校友会茨城支部長として尽力されたこともあり、第 20 回極美展極美準大賞や第 21 回バンラデシュ大使館賞、第 23 回極美展東京都知事賞など、多くの賞を受賞されています。

現在、美術団体「新極美術協会」副理事長として、芸術文化の発展に貢献されています。

【デザイン解説：伊奈小学校】

高場さんのアイデアを基に、筑波山と小貝川を円の中に構成し、伊奈小学校の伊をひらがなの「い」にして雲のように表現しました。自然豊かな筑波山の緑、小貝川や水田の水色、太陽の光や元気な子ども達を連想する橙色で配色しました。

【デザイン解説：伊奈東小学校】

渡辺さんと内野さんのアイデアを基に、桜の花びらは心豊かな子ども達を、「小」の文字は先生や子ども達が輪の中で活動する様子をイメージして構成しました。ピンク色で優しくを、青色で青空や豊かな自然、強い心を表現しました。

つくばみらい子どもと学校の絆プロジェクト

☎ 教育委員会教育指導課 ☎ 58 - 2111 (内線 7152)

教育委員会では、
“先生が子どもとつながり
子どもたち同士をつなげ
新しい学校への不安を希望に変え
新しいクラスでの生活に期待をもち
すべての子どもたちが困難に立ち向かう
勇気をもてるよう
みんなの力で子どもたちの輝く笑顔が
早く学校に戻りますように”
という思いのもと、臨時休校期間中の
子どもたちへの学習機会の提供と心と
体のケアに取り組みました。

■絆プロジェクト

市内小中学校の先生方が、「学力保障」・「心と体のケア」・「段階的 school 再開」の3つのチームを編成し、「つくばみらい子どもと学校の絆プロジェクト」を進めました。その取り組みの一部を紹介します。

■YouTube での授業動画配信や

テレビ会議システムでの朝の会を実施

臨時休校が続く中、始業式や入学式で一日しか対面できていない子どもたちと先生たちが「つながる」ことを目指して、先生たちの個性あふれる授業映像を YouTube などでも児童生徒・保護者に向けて限定公開しました。



小学校の新1年生に新しい環境への安心感を届け、あたたかく迎えるため、ぬいぐるみが案内役となり学校を紹介する動画(学校探検)を配信

市内の各小中学校で工夫ある授業動画が作成され、その総数は190本を超えました。



中学校では数学の学習に身近な話題を盛り込み、親しみの持てるような授業動画を配信

また、Zoomなどのテレビ会議システムを利用してリアルタイムな朝の会などを実施しました。児童生徒と先生が双方向のやりとりをする中で、学習面のサポートをしたり、生活のリズムを整えたりすることができました。



伊奈中学校や谷原小学校では、Zoom朝の会を実施(写真は伊奈中学校)



小張小学校では Zoom ミーティングを実施

■電話連絡や家庭訪問の継続、学校ホームページで情報発信

学校ホームページを活用し積極的な情報発信を行ったり、定期的な電話連絡や家庭訪問を継続したりすることで、安心感を届けるよう取り組みを行いました。

学校ホームページでは、先生から児童生徒の皆さんに向けて心温まるメッセージを送ったり、現在の学校の様子が分かる写真を掲載したりしました。



小絹小学校 HP の応援メッセージ(人文字で「ファイト」になっている)

また、市内の各小中学校に配置されているすべてのスクールカウンセラーの勤務日と時間を全保護者にお知らせし、学校の枠を超えて相談できる体制をつくりました。

<子どもたちの反応>

- ・楽しかった
 - ・先生の顔が見られてよかった
 - ・動画を見て自分もやってみようと思った
- ## <保護者の反応>
- ・先生の顔が見られるので子どもたちにとってもよい
 - ・子どもが釘付けになって見ていた
 - ・次の動画を楽しみにしている
 - ・このような発信はうれしい

市内小中学校の先生方が協力し、ワンチームとなって「子どもと先生がつながる」「子どもと学校がつながる」「子ども同士がつながる」取り組みを積み重ねたことで、子どもたちの不安な気持ちを少しでも和らげることができたと感じています。

市教育委員会では、これからも“みらい”を担う子どもたちのためにできることを考え、取り組んでいきます。

新型コロナウイルス感染症に伴うおもな支援策まとめ

個人・世帯向け

給付(もらえる)	全国すべての人々へ	特別定額給付金	一律1人10万円を給付	閩 市地域推進課
	離職などで住居を失った・失うおそれがある	住居確保給付金	家賃実費支給(上限あり) 支給期間:原則3カ月(最長9カ月)	閩 市社会福祉課
	子育て世帯で家計が大変	子育て世帯への臨時特別給付金	児童手当の受給者に対し、子ども1人あたり1万円を給付	閩 市こども課
		子育て世帯応援金	0歳から18歳(高校生まで)の児童を養育している世帯に一人につき1万円を支給	閩 市こども課
		子育て特別応援金	児童扶養手当の受給者に対し、1世帯あたり5,000円を支給	閩 市こども課
		子育て世帯臨時応援金	就学援助費、特別支援教育就学奨励費の受給者や支給対象の子ども1人あたり5,000円を支給	閩 市学校総務課
	失業・収入減で大学などの授業料が支払えない	高等教育就学支援制度	授業料減免+返済の必要のない給付型奨学金	閩 日本学生支援機構 ☎0570-666-301
		学生支援緊急給付金	アルバイト収入減などで学業継続が難しい、大学・短大・高専・専門学校生1人あたり10万円(非課税世帯は20万円)	閩 各大学などの学生課などの窓口
		市奨学金(無利子)	すでに受けている方も追加貸与可 高校など…月額4万円(追加貸与の場合は2万) 大学など…月額6万円(追加貸与の場合は3万)	閩 学校総務課
	長い自粛生活で家計に負担が増えている	プレミアム付商品券	5,000円で7,000円分利用できるプレミアム付の商品券。小規模店と大型店で使い分ける500円券14枚つづり(1世帯3冊まで購入可)	閩 市産業経済課
貸付(かりる)	収入が減って家計の維持が難しい	緊急小口資金(特例貸付)	貸付上限~10万円(特に必要な場合は~20万円) 据置期間:1年以内、償還期間:2年以内	閩 市社会福祉協議会 ☎57-0205
		総合支援資金(特例貸付)	貸付上限~15万円(2人以上の世帯は~20万円) 据置期間:1年以内、償還期間:10年以内	
猶予(支払い延長)	市県民税・固定資産税・国保税が支払えない	市税などの徴収猶予の特例制度があります。	閩 市収納課	
	国民年金保険料が支払えない	納付猶予や保険料の免除制度があります。	閩 国保年金課	
	公共料金や電話料金が支払えない	支払期限を延長(事業者向けにも支払い猶予あり)	閩 各電気・ガス・電話等事業者	
	上下水道料金が払えない	支払い猶予制度があります(事業者向けにも支払い猶予あり)。	閩 市上下水道課	
	住宅ローンが支払えない	今後の利払い・返済スケジュールの変更について相談できます。	閩 各金融機関または金融庁相談ダイヤル ☎0120-156811	

熱中症を予防しましょう

閩 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25-2100

感染防止の3つの基本である(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗いや、「3密(密集・密接・密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」を続けながら、熱中症を予防するポイントをご紹介します。

①暑さを避ける

換気をしつつ、エアコンを利用するなど、室温を調整。暑い日や時間帯は無理をしない。

②適宜マスクをはずす

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす。

③こまめな水分補給

のどが渇く前に水分補給する。1日あたり1.2ℓを目安に。

④日頃からの健康管理

日頃から体温測定、健康チェックをする。体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する。

⑤暑さに備えた身体作り

暑くなり始めの時期から適度に運動を。水分補給を忘れずに、無理のない範囲で。



事業主向け

給付 (せいの)

自粛などで業績が悪化 (売上半減)	持続化給付金	中小法人等 最大 200 万円 個人事業者※ 最大 100 万円 ※フリーランス含む	☎ 持続化給付金事業 コールセンター ☎ 0120 - 115 - 570
従業員に休んでもらう場合	雇用継続支援事業助成金	国の雇用調整助成金制度を活用した 事業者に 10 万円を助成	☎ 市産業経済課
	雇用調整助成金 (コロナ特例)	休業等助成 (最大 10 割助成) 助成率は企業規模・雇用条件で変動	
従業員に子どもがいる場合	小学校休業等対応助成金	小学校などの休校で労働者が有給休暇取得 の場合、1日あたり 15,000 円を上限に賃金 相当額を助成	☎ 学校等休業助成金支援金 等相談コールセンター ☎ 0120 - 60 - 3999
フリーランスで 子どもがいる場合	小学校休業等対応支援金	小学校などの休校で休業したフリーランス (委託 を受けて個人で仕事をする保護者) 1日あたり 4,100 円を助成 ※ 4/1 からの分は 7,500 円	

市の支援

市の支援

国の支援策を使いたいが、 申請方法がわからない	経営相談窓口を設置	市役所谷和原庁舎にて実施。予約制 毎週水曜日、午後 1 時～5 時	☎ 市産業経済課
プレミアム付商品券で どんな助成が受けられるか	商品券換金時、額面の 10% を上乗せし助成	地元中小企業を対象に、プレミアム付商品 券を換金する際、額面に 10% を上乗せして 助成します。	☎ 市産業経済課

貸付 (かると)

資金繰りのため 融資を受けたい	無利子・無担保融資 (借り換えも可)	新型コロナウイルス感染症の影響で前年比 5%以上の売上減少で ・3年間実質無利子 ・元本据え置き最大 5 年	☎ 日本政策金融公庫 事業資金相談ダイヤル ☎ 0120 - 154 - 505 ☎ 民間金融機関
	セーフティネット保証 (4・5号) / 危機関連保証	信用保証付き融資を利用中の方に別枠を設置 ／保証料。利子を減免 (最大ゼロ金利)	☎ 取引のある金融機関 または最寄りの信用保証 協会
	マル経融資の 金利引き下げ	前年または前々年比 5%以上売り上げ減少で、融 資限度額：別枠 1000 万円 当初 3 年間 金利を 0.9%引き下げ (商工会議所などの推薦が必要)	☎ 日本政策金融公庫 事業資金相談ダイヤル ☎ 0120 - 154 - 505

猶予 (あひ)

法人税や消費税などの 納税が難しい	法人税や消費税、 ほぼすべての税	収入が減少 (前年同月比▲ 20%以上) した 事業者は無担保かつ延滞税なしで納税を 1 年 猶予 / 固定資産税は軽減措置も	☎ 土浦税務署
社会保険料が支払えない	健康保険料や 厚生年金保険料が猶予	事業の休止や著しい損失があった場合に納付 が猶予	☎ 健康保険協会または組合 ・日本年金機構

[新型コロナウイルス感染症対策] 多くの皆さんから物資を寄贈いただきました

これまでに寄贈を受けた物品一覧 (5月31日現在 ※団体などは敬称略)

日付	寄贈主	寄贈物品	数量・金額	日付	寄贈主	寄贈物品	数量・金額
3月25日	つくばみらいクラブ	アルコール手指消毒薬	20L × 12	5月7日	(株)スタジオ S	マスク	5,000 枚
3月25日	斎藤商店	次亜塩素酸ナトリウム水溶液	20L × 10	5月7日	東京環境整備(株)	マスク	2,500 枚
3月30日	一般社団法人アイン	マスク	100 枚	5月12日	あさの生花店	マスク	2,000 枚
4月	ボランティア	マスク	170 枚	5月14日	ゆりの会	マスク	300 枚
4月2日	匿名	オゾン水脱臭除菌洗浄機	1 台	5月14日	(株)ブラコス	ゴーグル	1190 個
4月6日	立浪部屋	寄付金・反物	3万円・16 反	5月14日	(株)ブラコス	消毒液	20L
4月7日	匿名	マスク	10 枚	5月14日	(株)ブラコス	スプレーボトル	200 個
	匿名	マスク	60 枚	5月17日	遠騰インターナショナル(株)	マスク	5,000 枚
4月8日	日本悠蘭	マスク	3,750 枚	5月22日	橋本様・黒須様	マスク	120 枚
4月13日	中国営口市	マスク	1,000 枚	5月22日	匿名	雨がっぱ	72 枚
4月14日	JCI	各施設の消毒作業、消毒液		5月28日	(株)シンプルウェイ	お弁当	350 個
4月15日	市ボランティア連絡協議会	手作りマスク	2,899 枚	5月29日	水海道ロータリークラブ	アルコール消毒薬	500ml × 1,000
4月23日	匿名	マスク	1,000 枚	5月29日	水海道ロータリークラブ	フェイスシールド	2,000 枚
5月1日	飯塚様	マスク	2100 枚	5月29日	(株)トライディア	フェイスシールド	1,000 枚
5月7日	匿名	マスク	200 枚	5月29日	関様	マスク	50 枚
5月7日	匿名	マスク	42 枚	5月30日	(株)ブラコス	スプレーボトル	25 個

使うほど「家計」と「じもと」をW支援！

地元を盛り上げると得する商品券、販売中

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58・21111（内線3102）

6月20日から販売中

5000円で7000円分利用
利用できる「プレミアム付商品券」
を6月20日(土)から販売していま
す。

茨城県の新型コロナ対策指針
がステージ1に緩和されたこと
により、本格的に経済活動が再
開されます。この状況を後押し、
皆さんの家計や地元中小企業な
どを支援するための地域経済支

援策として、本商品券を4万冊
(1世帯につき3冊まで販売)
発行しています。

この5000円券14枚つづりの
商品券は、地元の方が経営する
ような小規模店舗限定で利用で
きる「じもと応援券」4枚と、
大型店舗でも使える「共通券」
10枚のセットで、市内のさまざ
まなお店でご利用できます。

さらに、本事業に参加いただ
いた地元中小企業など事業者の
皆さまへの支援として、商品券
換金時に換金額の10%を上乗せ
助成します。

この10%の上乗せ助成につい
ては、外出自粛の影響で苦境が
続いた地元商店などが行う、回
復期に向けた取り組みを支援す
るもので、これからの新規顧客
やリピーターを確保していくた
めの各店舗の創意工夫を応援し
ます。そして、市民のみなさん
が「行ってみたい」「また行き
たい」という思いにつながるこ
とを期待しています。

この商品券を使うことで、地
元経済の活性化を応援すること
につながり、お得に「じもと応
援」できるものです。

市民の皆さんには、ぜひ、ご利
用いただきたいと思います。

詳しくはこの広報紙に挟んで
あるプレミアム付商品券のチラ
シをご覧ください。



▲販売中のプレミアム付商品券



コロナ支援

【国民健康保険】傷病手当金があります

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58・21111（内線4403）

市国民健康保険の被保険者が
新型コロナウイルス感染症に感
染した場合または発熱などの症
状があり、その療養のため働く
ことができなかつた期間、傷病
手当金を支給します。

※支給には申請が必要です。支
給を希望する場合は、必ず事前
に電話でお問い合わせください。

▼対象者 ① 次の①～③すべての
条件を満たす方

① つくばみらい市の国民健康保
険に加入している方

② 給与の支払いを受けている方

③ 新型コロナウイルス感染症に
感染した方または発熱などの
症状があり感染が疑われた方

▼支給対象期間 働くことができ
なくなつた日から起算して
3日を経過した日から、仕事
に復帰するまでの期間

▼支給額 直近の継続した3カ
月間の給与収入の合計額を、
就労日数で割つた金額×3分
の2×日数（支給対象期間）

※給与などの全部または一部を
受けることができる場合は、支
給額が調整されたり、支給され
ない場合があります。

▼適用期間 令和2年1月1日
から9月30日(水)の間で、療養
のため働くことができない期間

※ただし、入院が継続する場合
などは最長1年6カ月まで



健康

【後期高齢者医療保険】保険証更新のお知らせ

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58・21111（内線4407）

毎年7月末は、保険証の切り替
え時期です。

現在お使いの「後期高齢者医
療被保険者証」の有効期限は、
7月31日(金)までとなつていま
す。新しい保険証は、7月末ま

でにご本人宛に郵送します（特
定記録郵便）。

お手元に届いたら記載内容を
ご確認いただき、8月1日(土)か
らは新しい保険証で受診してく
ださい。



お知らせ

国民健康保険税の一部改正

伊奈庁舎国保年金課

☎ 58・2111 (内線4404)

国の税制度改正に合わせて、左表のとおり国民健康保険税(以下「国保税」)の改正を行いました。

◆税額の算出方法

国保税は、「医療保険分」「後

■軽減基準額の引き上げ

	改正前	改正後
7割軽減基準額	33万円	33万円 ※変更なし
5割軽減基準額	33万円 + 28万円 × 国保加入者数	33万円 + 28.5万円 × 国保加入者数
2割軽減基準額	33万円 + 51万円 × 国保加入者数	33万円 + 52万円 × 国保加入者数

■課税限度額の引き上げ

	改正前	改正後
医療保険分	61万円	63万円
後期高齢者支援金分	19万円	19万円 ※変更なし
介護保険分	16万円	17万円

等割」と「平等割」がそれぞれ7割、5割、2割の割合で軽減されます。今回の改正では、5割と2割の軽減基準額をそれぞれ引き上げました。

【改正2】課税限度額の引き上げ

国保税には課税の上限度額(課税限度額)が定められています。今回の改正では、医療保険分と介護保険分の限度額を引き上げました。

加入世帯の合計所得が一定額以下の場合、所得に応じて「均



介護マークをご利用ください

福 社 伊奈庁舎介護福祉課

☎ 58・2111 (内線4306)

を介護している方

▼配布場所

- 市役所介護福祉課
- 市社会福祉協議会(きらくやますこやか福祉館内)
- 市地域包括支援センター
- ・いなほの里(長渡呂新田840)
- ・ぬくもり荘(古川1046)
- ・雅荘(福岡1199)

- こんなときにご利用ください
- 介護していることをさりげなく周囲に知ってもらいたいとき
- 外出先のトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき
- ▼対象者II市内在住で認知症などの高齢者や障がいのある方



配布している「介護マーク」



「高齢者の皆さんへ」お困りのことはありませんか

福 社 市包括支援センター(伊奈庁舎内)

☎ 57・0203

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減ったり、気持ちが落ち着かない日々が続いていると思います。

また今後、高齢者世帯を対象に実態把握を目的として、職員がご自宅に訪問いたします。その際は、ご協力をお願いします。

例えば、
○外に出る機会が減り、歩けなくなってきた。
○物忘れが進んできている気がする。
○頼んでいないものが届いたけど...

【地区の相談窓口】

- ◎豊・谷井田・三島・東 ☎ 57・1227
- ◎いなほの里 ☎ 52・1280
- ◎福岡・小張・板橋 ☎ 20・5525



健康「国民健康保険」保険証更新のお知らせ

福 社 伊奈庁舎国保年金課

☎ 58・2111 (内線4403)

現在お使いの「国民健康保険被保険者証」の有効期限は、7月31日(金)までとなっています。

者証で受診してください。

新しい被保険者証は、7月末日までに加入者全員分をまとめて、世帯主宛に郵送します(特定記録郵便)。お手元に届いたら記載内容をご確認いただき、8月1日(土)からは新しい被保険

郵送を希望しないなど、被保険者証を窓口で受け取りたい方は、国保年金課までご連絡ください。

※70歳以上75歳未満の方には、自己負担割合が記載された「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。



防災 安心

災害時は感染リスクを踏まえた避難を
伊奈庁舎防災課 ☎58・2111 (内線2502)

災害時における避難所では、「3つの密(密閉・密集・密接)」が重なりやすく、新型コロナウイルスの感染リスクが高くなる
ことが考えられます。

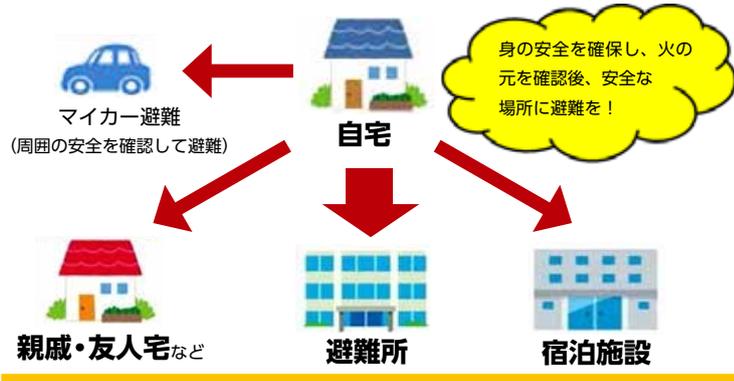
市では、避難所での、感染症対策として、検温や、密集・密接を避けるためのスペースの確保など、徹底した衛生対策に努めますが、感染リスクを完全に無くすことは困難です。

市民の皆さんも、地震や台風、そして大雨の時にどうすればいいのか「新型コロナウイルスの感染リスク」もふまえ、日頃からの備えと災害時の避難行動を改めて確認してください。

水や食料品の確保、ハザードマップの確認を
地震の時、自宅を過ごすための安全が確認された場合、自宅を過ごせるよう、必要となる水や食料などを備蓄しましょう。
また、避難所以外に避難できる場所があるか、家族や親戚、友人と話し合いましょう。

風水害に備えて、自宅や周辺にどのような危険があるか、ハザードマップなどで確認しておきましょう。自宅を安全を確保できる場合には、2階以上に避難するなど、垂直避難を考えましょう。

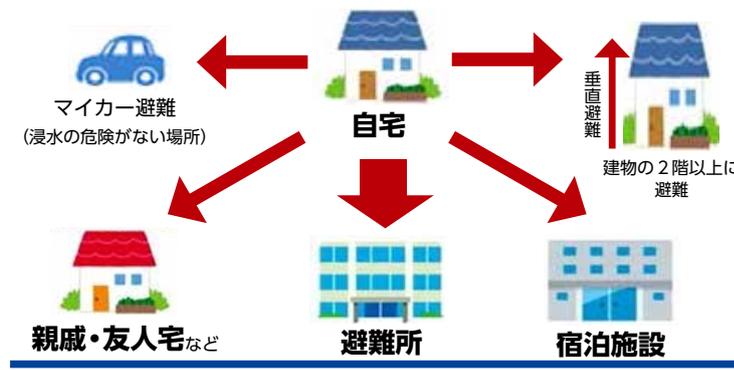
地震時における感染症対策の避難生活イメージ



※垂直避難をすることに少しでも不安を感じる方は、避難所に避難してください。

- 日頃から備蓄すべきもの**
- 3日分の水や食料
 - ラジオ・懐中電灯
 - 携帯電話
 - アルコール消毒液
 - 体温計・マスク
 - ウェットティッシュ
 - 石けん・常備薬
 - ゴミ袋 など

風水害時における感染症対策の避難生活イメージ



環境・くらし **土地は適正な管理をお願いします**
谷和原庁舎建設課 ☎58・2111 (内線5207)

樹木は早めに剪定を

道路に接する民地などで管理している樹木や生垣が、枝葉を落したり、道路上に伸び出ていることがあります。車両や歩行者の通行の妨げとなり、思わぬ事故を引き起こす原因となります。これらが原因で事故が発生した場合は、当該樹木の所有者が責任を問われることがあります。

このような状況が見られる樹木所有者の皆さんには、事故を未然に防ぎ、安全に道路を利用できるように、早めの剪定・伐採・除草をお願いいたします。

土砂の流出にも注意

大雨により、畑や荒地などの民地から道路に土砂が流出している場合があります。土砂が道路に流出すると、側溝をつまらせたたり、道路幅員の減少を引き起こすなど、通行の支障となります。また、農作業により田んぼや畑の土が道路に散乱しているところも見受けられます。自



転車や歩行者の通行の支障となりますので、土地所有者および土地管理者の皆さんは適正な管理をお願いいたします。

◆作業上の注意事項◆

・電線や電話線がある箇所の作業は危険が伴いますので、事前に最寄りの東京電力やNTTに確認してください。
・通行車両や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止など十分にご注意ください。

【問い合わせ】

◎東京電力コンタクトセンター (停電・設備に関するお問い合わせ先) : ☎0120・995・007

◎NTT東日本 : ☎113 (局番なし)

※携帯電話・PHS・NTT東日本以外の固定電話からの場合 ☎0120・444・113



手続き・申請

浄化槽設置に補助金があります

問 谷和原庁舎下水道課 ☎58・2111 (内線5303)

市では、生活排水による河川などの公共用水域の水質汚濁を防止するため、合併浄化槽の設置者に対し、設置費用の補助事業を実施しています。

■補助対象

○次の区域を除いた市内全域
・公共下水道事業認可区域

※ただし、公共下水道認可区域であっても下水道の整備が7年以上見込まれない場合においてはこの限りではない。

○市税を滞納していないこと
■補助金額

○単独浄化槽または汲み取り槽からの転換

【通常型浄化槽】

◎規格・補助金額

5人槽：29万4000円

7人槽：34万2000円

【高度処理型浄化槽（N型）】

◎規格・補助金額

5人槽：（転換）64万5000円

7人槽：（転換）77万2000円

○転換に伴う単独浄化槽の撤去

撤去費9万円

○合併浄化槽から合併浄化槽へ

の転換

【通常型浄化槽】

◎規格・補助金

5人槽：9万8000円

7人槽：11万4000円

【高度処理型浄化槽（N型）】

◎規格・補助金額

5人槽：14万8000円

7人槽：16万2000円

※牛久沼流域については、「高度処理型」の設置補助となり、

その他の補助対象地域については、「通常型」の補助となります。
■受付期限
11月30日(月)
※補助の対象となるのは、令和3年3月末日工事完了のものに限りです。詳しくは下水道課までお問い合わせください。



環境・くらし

資源物の持ち去り防止にご協力を

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58・2111 (内線3306)

見かけたら通報を

市では、ご家庭から集積所に

出された資源物の適正なりサイクルに努めています。しかし、集積所に出された資源物を市の委託業者が収集する前に、無断で持ち去られていると市に通報が寄せられています。

行為者に直接注意をすると逆上してトラブルになる恐れがあり危険ですので、安易に近づいたり、注意したりしないでください。

市民の皆さんが持ち去り行為を見かけた場合は、情報提供にご協力をお願いいたします。

日時や場所、車のナンバーなどをわかる範囲で

次の情報のなかで分かった範囲で構いませんので、市生活環境課または常総警察署へご連絡ください。

- ・発見した日時と場所
- ・車両のナンバーや車種・色
- ・持ち去った資源物の種類と量
- ・人物の特徴

ペットを飼うときのマナーと義務

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58 - 2111 (内線3301)



犬を放し飼いにすると、かみつきの事故を起こしたり、迷子になったり、さらには交通事故にあったりとさまざまな事件事故の原因になります。犬は必ずつないで飼ってください。

■フンの始末は飼い主で

犬のフンを放置すると景観や衛生面において近隣住民の生活に悪影響を及ぼします。

近年、フンの放置に関する相談が増加傾向にあり、多くの方が迷惑しています。

散歩のときは、フンを片付ける道具を持ち、飼い犬のフンは、飼い主が責任をもって処理してください。

■猫は室内で飼いましょう

屋外は猫にとって交通事故などの危険がいっぱいです。また、フン尿やいたずらで近隣の迷惑になることもあります。このような危険やトラブルを避けるために、猫は屋内で飼いましょう。

■野良猫にエサを与えないで

野良猫にエサを与えると、野良猫が集まり近隣の迷惑になるだけでなく、交通事故などで死亡する猫を増やすことにもなります。飼う意思がないのであれば絶対にエサを与えないでください。

■犬はつないで飼いましょう

犬の放し飼いは、県条例で禁止されています。

食中毒を予防しましょう

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100

飲食店のテイクアウト（持ち帰り）や宅配（出前）などを利用する機会が多くなっていると思います。利用の際に気を付けたいポイントをお知らせします。また、家庭でできる食中毒予防のポイントもご紹介しています。

【テイクアウトや宅配などを利用する際に気をつけるポイント】

- ・購入後は速やかに持ち帰る。
- ・持ち帰りの際は直射日光を避け、保冷剤などを活用する。
- ・食事の前にしっかり手を洗う。
- ・常温に長時間置かず、できるだけ速やかに食べる。

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

生肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

井戸水を使っていたら
水質に注意

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

日本語ボランティア養成 レベルアップ講座受講生募集

外国人のためのボランティア日本語教室『日本語ひろば』では、主に市内に住む外国人の方々に日本語を教える活動をしています。

このたび、「日本語ボランティア養成レベルアップ講座」を開催することになりました。

この講座は、(公財)茨城県国際交流協会との共催事業で、日本語でのコミュニケーションがまだ難しい外国人の生活を助けたいと思う方のための講座です。

今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、オンライン講義の形式で開催します。

外国人に日本語を教えることに興味がある方はこの機会にぜひ、お申し込みください。

【募集案内】

▼日程 8月2日(日)・9日(日)・23日(日)・30日(日) (全4回)

▼開催方法 オンラインネットを利用したオンライン講義

※WEB会議アプリケーションを利用

▼時間 午後1時30分～3時30分

「講座時間」2時間/日×4回 (全8時間)

▼講師 茨城県国際交流協会日本語教育アドバイザー

▼受講料 無料

▼申し込み 市社会福祉協議会ボランティア市民活動センター

☎25・2101

▼申込期限 7月27日(月)



普段の活動の様子

一緒に日本語を
教えてみませんか？

『日本語ひろば』では、やさしい日本語を使って外国人への日本語学習支援や異文化交流活動を行っています。一緒に活動してみませんか。

■活動日時

○毎週日曜日 伊奈公民館 午後2時～3時30分

○毎週木曜日 みらい平コミュニケーションセンター 午後7時～8時30分

〒250-2101
茨城県社会福祉協議会 ボランティア市民活動センター



日本語ひろばの皆さん

農業 農薬は適正な使用を心がけましょう
農 谷和原庁舎産業経済課 ☎58・2111 (内線3103)

農薬飛散による被害の発生を防ぐために

学校、保育所、病院、公園などの公共施設、街路樹、住宅地とこれに近接する土地、住宅地に近接した家庭菜園・市民農園を含む農地の管理にあたっては、

農薬(除草剤を含む)の飛散を原因とする住民や子どもなどへの健康被害が生じないように、

できるだけ草刈りによる管理を心がけましょう。また、農薬を散布せざるを得ない場合でも、

農薬の飛散防止に努めるなど、十分な配慮をしましょう。

農薬を使用する際には
次のことを守りましょう

(1) 農薬を使用するときは周囲に薬剤が飛び散らないようにする

粒剤など飛散が少ない農薬や飛散を抑制するノズルを使用し

て飛散防止に注意しましょう。また、風が無風か弱い時に行う

など天候や時間帯を選んで行い

ましょう。特に近くに学校・通

学路がある場合は子どもに影響

が出ないよう細心の注意を払い

ましょう。

(2) 農薬を散布する前に周囲の方

にお知らせする

農薬を散布する場合は、使用

目的、散布日時、使用農薬の種

類などを事前に周辺住民の方に十分な周知をしましょう。

(3) 農薬はラベルに記載された内容に従って使用する

使用する農薬のラベルに記載

された使用方法および使用上の

注意事項を守って使用しまし

ょう。



募集

環境保全審議会委員を募集

募集 谷和原庁舎生活環境課

☎58・2111 (内線3301)

市では環境基本法に基づき「つくばみらい市環境基本計画」を策定し、市が実施する取り組みを具体的に示すため「つくばみらい市環境基本計画実施計画」を定めています。

この実施計画を継続的に運用し改善を図るため、次のとおり環境保全審議会委員を募集します。

▼募集人数 3人程度

▼任期 委嘱の日から2年間

▼内容 「市環境基本計画実施計画」の進捗状況や事業の効果などについての点検・評価

▼開催回数 年2回程度

▼応募資格 環境全般に関心のある18歳以上の市内在住の方で、平日の日中に開催する会議に継続的に参加できる方

▼応募方法 応募用紙に必要事項並びに応募の動機や環境施策に関する意見を記載し、生活環境課へ持参するか、郵送またはメールで応募してください。

※応募用紙は生活環境課窓口も

しくは市のホームページからダウンロードできます。

▼受付期限 7月17日(金) (当日消印有効)

☒sekai01@city.tsubanai.jp



募集

成人式実行委員を募集します

募集 教育委員会生涯学習課

☎58・2111 (内線7304)

大人への旅立ちを、自分たちの手で演出してみませんか。

市では、令和3年1月に開催予定の成人式を企画・運営する実行委員会のメンバーを新成人の皆さんから募集します。個人でも、友達と一緒に結構です。ふるってご参加ください。

▼選考結果 7月下旬までに、応募者全員に通知します。

▼応募先 〒300・2492

つくばみらい市加藤237

番地 つくばみらい市役所生活環境課

☒sekai01@city.tsubanai.jp

ig.jp

※新型コロナウイルス感染症の影響により、活動期間や内容などが変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

▼対象者 平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた方で市成人式に出席する方

▼活動期間 8月下旬～令和3年1月(月1回程度、実行委員会を開催します)

▼活動内容 式典の開催、式典内容の企画、記念品の選定、記念冊子の作成など

▼募集人員 24人程度

▼申込締切 7月17日(金)



募集

「常総広域」消防職員採用試験

募集 常総広域消防本部総務課

☎0297・23・0902

▼採用予定人員 12人

▼試験日 第一次試験：9月20日(日) (試験会場：県立水海道第一高等学校)

【受験資格】

▼年齢 平成5年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方

▼学歴 高等学校卒業または同程度以上の学力を有する方

(令和3年3月卒業見込みの方を含む)

▼身体的要件 ①視力：両眼で0.8以上(矯正を含む)、かつ一眼で0.5以上。赤、青、

黄の色彩が識別できること。②聴力：左右正常であること

▼受験の申し込み 受験願書は常総広域消防本部総務課、水海道消防署、守谷消防署およびつくばみらい消防署で配布します。また、常総広域ホームページからもダウンロードできます。必要書類を揃えて受付場所に持参してください。

▼受付期間 7月13日(月)～8月4日(火) (土、日、祝日を除く)

▼受付場所 常総広域消防本部 (常総市水海道山田町808)

▼サービス停止日時 7月23日(木)～26日(日)の終日

▼住民票の写し

○印鑑登録証明書

○課税証明書

○非課税証明書

○所得証明書(児童手当用を含む)



お知らせ

コンビニ交付サービス停止のお知らせ

市民窓口課 (内線3404)・税務課 (内線2306)

マイナンバーカードを利用してコンビニエンスストアで証明書等取得するコンビニ交付サービスを、システムメンテナンスに伴い次の日程で停止します。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

▼サービス停止日時 7月23日(木)～26日(日)の終日

▼交付停止となる証明書

○住民票の写し

○印鑑登録証明書

○課税証明書

○非課税証明書

○所得証明書(児童手当用を含む)



昨年度の成人式実行委員の皆さん

※このページの記事について、新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、内容の変更や中止となることがあります。あらかじめご了承ください。



募 集
あたまとからだ元気教室受講者募集
 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4305)

市では、脳活性化メソッド「シナプソロジー」を取り入れた介護予防教室を開催します。

シナプソロジーは、簡単な運動を行いながらあたまを働かせることで、脳を活性化するプログラムです。高齢者が継続して取り組むことで、記憶力や注意力向上に効果があることがわかっています。

この教室では、誰でも簡単に取り組める運動や参加者同士の交流も積極的にを行い、将来の介護予防に今から取り組めるよう支援します。

理学療法士・シナプソロジーアドバンス教育トレーナーの所長 圭吾氏と一緒に、あたまとからだを元気にしてみませんか？

▼日程 9月3日(木)～12月24日(木)の毎週木曜日(10月15日(木)は休講) 午後1時30分～3時30分

▼会場 2 1 1 1 平コミュニティセンター

▼内容 シナプソロジーを活用した脳活性化のためのプログラム

ラム、誰でも取り組める簡単な運動、参加者同士の交流

▼対象者 市内在住の60歳以上の方で、すべての回に参加できる方



募 集
楽・楽フィットネス教室参加者募集
 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

「運動しないといけないけれど、なかなか始められない」「何から始めていいかわからない」そんな皆さんのために、楽・楽フィットネス教室を開催します。

この教室では、生活習慣病予防に必要な運動の知識の習得と運動の継続を目標に、トレーニングマシンを活用した筋トレ・ボールなどを使ったフィットネスを行います。皆さんのご参加をお待ちしています。

▼対象者 市内に住所のある18歳以上66歳以下の方で①、②のいずれにも該当する方

①すべての日程に参加可能な方
 ②医師から運動を禁止されていない方

きる方
 ▼定員 30人(応募者多数の場合は抽選)

▼申し込み方法 介護福祉課窓口またはお電話にてお申し込みください

▼申込期限 7月31日(金)

第1回：8月24日(月)、第2回：9月7日(月)、第3回：9月14日(月)、第4回：9月28日(月)、第5回：10月5日(月)の全5回

▼時間 午前10時～11時45分
 (受付時間：午前9時20分～)

▼場所 保健福祉センター

▼定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

▼講師 健康運動指導士 山崎航(株ビート)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 健康増進課窓口またはお電話にてお申し込みください。

▼申込期間 7月1日(水)～8月5日(水)

◎申込者には、後日ご案内を郵送します。

くらしのQ&A

[今月のテーマ]

「マスクを送る」などの心当たりのないSMS

Q

スマートフォンに心当たりのない人からショートメッセージサービス(SMS)が届きます。「詳しくはこちらへ」とURLや問合せ先が書かれていますがどうしたらいいですか。(50代・女性)

A

心当たりのないメールは無視!

ショートメッセージサービス(SMS)は携帯電話番号だけでいっせいに大量の人にメールを送ることができます。それを悪用した事業者から届くSMSの相談が増えています。

「マスクを送ります」「未納の料金がある」「宅配便を受けとってほしい」「パスワードの変更が必要」など言葉巧みに誘導して連絡をさせるのが手口です。

悪質な事業者はさまざまな理由をつけて金銭を取ろうとします。コンビニでプリペイドカードを買わせたり、クレジットカードの情報を盗み取ったりします。興味本位で連絡を取っただけでもトラブルに巻き込まれることがあり、注意が必要です。

心当たりのないメールが届いたときには、返信や登録はせず、記載された電話番号やURLにはアクセスしないことが大切です。

迷ったときは消費生活センターにご相談ください。



市消費生活センター
 メールキャラクター
 まみりん

後期高齢者医療保険料率が変わります

後期高齢者医療保険料率が令和2年度から下記のとおりに変わります。

均等割額 46,000円 (6,500円増)

所得割率 8.50% (0.50%増)

(参考)
平成30・令和元年度

均等割額39,500円

所得割率8.00%

個人ごとの保険料額の決めかた

1年間の保険料額
(100円未満切捨て)
※賦課限度額 64万円

=

均等割額

被保険者一人当たり
46,000円

+

所得割額

(賦課のもととなる金額)
× 8.50%

※賦課のもととなる金額 = 総所得金額等 - 基礎控除 33万円

※総所得金額等とは、前年の収入から必要経費（公的年金控除額や給与所得控除額など）を差引いたもので、社会保険料控除、配偶者控除などの各種所得控除前の金額です。なお、遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

※年度の途中で被保険者になられた方は、資格取得月からの月割りで保険料額が計算されます。

● 賦課限度額の改正について

中間所得層の負担軽減を図るため、また上位所得者にも応分の負担を求める観点から高齢者の医療の確保に関する法律施行令の一部が改正されたことに伴い、賦課限度額が **62万円** から **64万円** (2万円増) に変更となりました。

令和2年度の保険料軽減措置について

1. 所得が低い方に対する均等割額の軽減

世帯の所得水準にあわせて、次のとおり均等割額が軽減されます。

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等の合算額が次の場合	軽減割合	軽減後の均等割額
① 33万円以下の世帯（②を除く）	7.75割	10,350円
② 33万円以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯（その他各種所得がない場合に限る）	7割	13,800円
③ 33万円 + 「28万5千円 × 世帯の被保険者数」以下の世帯	5割	23,000円
④ 33万円 + 「52万円 × 世帯の被保険者数」以下の世帯	2割	36,800円

※収入が公的年金の方は、年金収入額から公的年金控除（年金収入額が330万円未満は120万円）を差引き、65歳以上の方は、さらに高齢者特別控除（15万円）を差引いて判定します。

【お問い合わせ先】

- 保険料の計算について 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 電話 029-309-1213
- 保険料の納付について 国保年金課 電話 0297-58-2111 内線 4407

国民年金保険料を納めることが困難な方は 未納のままにせず 申請を

経 済的な理由などで国民年金保険料を納めるのが困難な方のために、令和2年度分（令和2年7月～令和3年6月）の「保険料免除」および「納付猶予（50歳未満の方の保険料猶予）」の申請を受け付けます。

保険料免除

■免除の種類

免除の種類は「全額免除」と3種類の「一部納付制度」があり、一カ月あたりの納付額は左表のとおりです。

「一部納付制度」は、納付すべき保険料を納付しなかった場合、未納期間と同じ扱いとなりますので、納付をお忘れにならないようご注意ください。

【免除の種類および保険料】

(納付額/月)	
・全額免除	0円
・4分の1納付	4,140円
・半額納付	8,270円
・4分の3納付	12,410円
※免除がない場合の納付額は、16,540円です。	

■免除対象となる所得基準

本人・配偶者・世帯主の前年所得（1月から6月までに申請する場合は、前々年の所得）が、次の金額以下の場合、免除の対象となります。

○全額免除：（扶養親族等の数

+1）×35万円+22万円

○4分の1納付：78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

○半額納付：118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

○4分の3納付：158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

納付猶予

納付猶予（50歳未満の方の保険料の猶予）は、本人と配偶者の前年所得が次の金額以下の場合、納付が猶予されます。

○納付猶予となる所得基準：（扶養親族等の数+1）×35万円+22万円

※注1 年度途中で50歳に到達する場合は、到達する月の前月まで（1日生まれの場合は、前々月まで）が猶予されます。

※注2 猶予を受けた期間は、老齢基礎年金を受給するための期間には含まれますが、年金額には反映されません。

保険料の追納

免除された保険料は、10年以内に納付（追納）することができず。ただし、承認を受けた年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定額が上乘せされます。

申請に必要なもの

（保険料免除「納付猶予」共通）

◆年金手帳

◆印鑑（認印）

※平成31年以降に失業したこと
を理由とする場合は「雇用保険被保険者離職票」「雇用保険受給資格者証」などの写し

申請は毎年度必要です

免除申請は、原則として毎年度必要です。ただし、失業や災害以外の理由で「全額免除」または「納付猶予」の承認を受けた方が、翌年度以降も引き続き同様の免除・猶予の承認を希望する場合は、あらかじめ継続の意思を示すことにより申請が

あったものとして取り扱い、自動的に審査を行います。

※承認の区分が変更されたときや、所得の確認ができない場合は、改めて申請が必要です。

**新型コロナの影響で
収入が減少している方へ**

新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請および国民年金保険料学生納付特例申請が可能です。

手続きの方法や申請書などは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

- 日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp/>
- 土浦年金事務所 ☎029・825・1170
- 伊奈庁舎国保年金課 ☎58・2111（内線4402）



☎ 伊奈庁舎秘書広報課 ☎ 58 - 2111 (内線 1103)

✉ kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp

心をひとつに、夕食を届ける テイクアウトと社協の配食サービスが連携

配食サービスは、75歳以上の一人暮らしの方などに、ボランティアさんが手作りしたお弁当を届ける事業です。これまで月に1回、安否確認もかねて実施していました。新型コロナウイルスの影響で事業を休止していましたが、この5月27日から再開しました。今回はこの配食サービスを「テイクアウトdeおうちごはん」参加店舗ご協力のもと、個性あふれるおいしいお弁当を用意していただき、利用者の皆さんにお届けするという特別バージョンで実施しました。



お弁当を笑顔で受け取る利用者。ボランティアさん手作りの布マスクも一緒にお届けしました



幼稚園再開、期待の足取り軽く 市内の幼稚園で入園式を行いました

市内の幼稚園で6月2日、入園式が行われました。すみれ幼稚園では和やかな雰囲気の中で式が行われ、23人が新たに幼稚園生活をスタートさせました。年少組に入る息子の渉くんと一緒に出席した稲葉千鶴さんは「入園できてまずはホッとした。コロナがまだ終息していないので不安はあるが、幼稚園に行ってお友達と遊んだりする方が子どものためには良いですよ」と話し、渉くんは「ハサミとダンボールで何か作りたい」と、わくわくした様子で話してくれました。



レモンの スタミナうどん

【材料(2人前)】

- ゆでうどん…2袋(レンジで1分温めておく)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)120g
- 豆苗…1パック
- 昆布茶…大さじ1/2
- 酒…大さじ1
- レモン(すりおろす)適宜

【うどんのかけたれ】

- レモン汁…大1
- 白だし…大1
- 水…大1
- すべて混ぜ合わせ器に入れておく

【作り方】

①フライパンに400ccの水を入れ火にかける。沸騰したら、豚肉をサッとぐらせ取り除いておく(少々赤くてよい)。ゆで汁はアクをとりのぞき別の鍋に移しておく。

②フライパンにレンジで温めたゆでうどんを入れ、火をつけて酒(大さじ1)をふり、ほぐしながら炒める。

③酒がとんだら①を入れて昆布茶を入れ炒める。全体に味がなじんだら、食べやすい大きさにカットした豆苗と塩こぶを入れ、軽くゴマ油をまわし、すりおろしたニンニクを入れ、全体になじませる(注・豆苗をいためすぎない)。

④器に盛りつけ、トッピングにお好みですりおろしたレモンの皮を彩りよく飾る。

⑤かけだれはお好みでうどんにかけて。

【スープ】

上記でゆでた汁を沸騰させアクを取り除き、お好みの野菜をいれて昆布茶や塩・胡椒で味をととのえて器に盛りつける。

◎写真は、ねぎ&麩



市内の自宅でパン教室「Yoshimi baking school」を営む中川佳省さんに話を伺った。「愛おしい」気持ちから生まれる「楽しい」「嬉しい」気持ち「おいしい」ものを作るための近道だ」と、中川さんは話す。そんな四つの「しい」を合わせた「ヨッシいの法則」を信条とする彼女は、家族や料理を食べてくれる人のことを思いながら、日々キッチンに立っている。



豆腐マイスター／料理講師
なかがわ よしみ
中川 佳省 さん

みらい人

vol.4

市内を中心に活動し、さまざまな分野で輝く人たちを「みらい人」として紹介します。

パン教室の講師、一児の母、主婦としての顔を持つ彼女は、さらに豆腐マイスター茨城県料理講師としても活躍している。「つくばみらい市に住んでいるからには、地元の物を使ったレシピを作りたい」。そう話す彼女は、5月に開催されたレシピのコンテストで、市内産の「れんこん麺」を使った「塩レモンのスタミナれんこんうどん」を考案し、見事入賞。今回は広報紙向けにアレンジしたレシピを紹介してくれた。「フライパン一つで作れるので洗い物も少ないし、レモンの爽やかな風味が夏にぴったり。食べた人が喜ぶ顔を思い浮かべながら、愛情を込めて作ってみて」と笑顔を見せてくれた。

子育て支援室とのコラボメニューが登場！

テイクアウト おうちごはん

市内にはたくさんの飲食店があります。

もちろん、おいしいテイクアウトメニューも充実しています！

この機会にぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか？

おいしそうなお弁当の
写真は子育て支援室との
コラボメニューだよ！



子育て支援室の先生がお店&コラボメニューを
動画で紹介中！市HPをチェックしてみてね！



各店舗の詳細は
市商工会 HP へ



●珈琲屋かたみ
台 665
☎ 52-3963



●つくばみらい らーめん本舗
紫峰ヶ丘 1-17-3
☎ 58-6818



●拉麺・呑喰い処 伊八
紫峰ヶ丘 1-21-3-101
☎ 070-3933-2020



●鳥吉みらい平駅前店
陽光台 1-7-2 ステーションタワートヨシマ 2F
☎ 58-9429



●CRAFT BAKERY
陽光台 1-7-4 プリンセスコーワ 103
☎ 44-7255

●ばんどう太郎みらい平店
小張 4126-1
☎ 21-5911



●カフェテラス・アール
細代 41-1
☎ 52-2766



●カフェ モアル
小絹 768-2
☎ 52-0163

●ご馳走ちゅうぼう いちろ
絹の台 2-4-8 フレンド 1 102
☎ 52-0090

●イタリアンレストラン ラ・ペスカ
絹の台 3-32-3
☎ 52-7589



●ふたば
筒戸 1749-1
☎ 52-2525
☎ 52-5227



●四十路
板橋 1821
☎ 58-2366



●麺工房あおきや
板橋 2277
☎ 58-2131



●サンロール
板橋 3063-1
☎ 58-3599



●丸源
東櫛戸 1663-6
☎ 52-3927



●日本料理 ねぎしや
古川 533-1
☎ 52-2308



●中華坊主
青木 117-1
☎ 38-7045



●日本料理しゃぶしゃぶ 丸松
豊体 1619
☎ 58-0077



●幸の家
谷井田 1379-1
☎ 58-3973

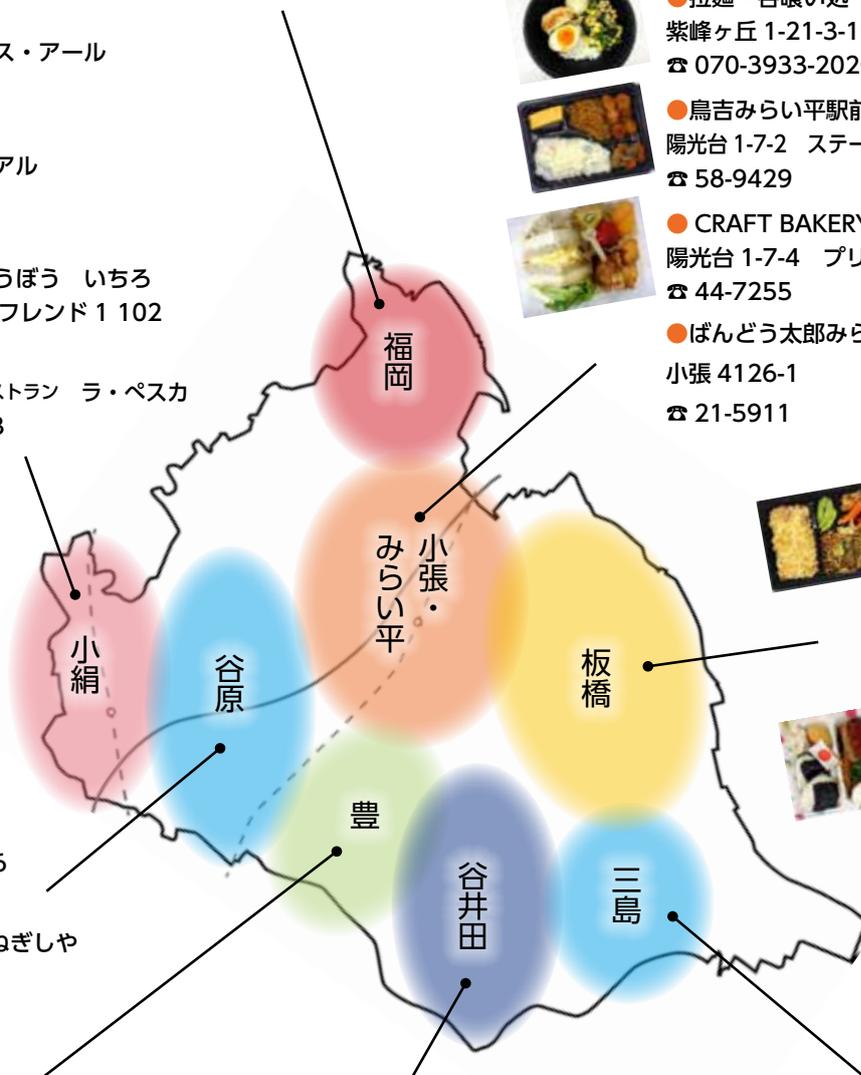
●イタリアの家庭料理 ベンベヌート
谷井田 1416-1
☎ 57-0778



●らーめん いっちゃん亭
山王新田 1428-18
☎ 57-1177



●と兵衛
山王新田 1602-3
☎ 58-8646



図書館からのお知らせ（7月）

◎図書館利用者の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症予防のため、次のことにご協力をお願いします。

- ・マスクの着用（2歳以下は不要）
- ・入館時の検温
- ・入館票の記入

また、長時間の滞在はご遠慮ください。

◆図書館休館日（全館共通）

7月6日(月) 13日(月) 17日(金)
20日(月) 27日(月)

◆おはなし会（本館）

7月11日(土)（虹の会）
7月25日(土)（図書館）
午後2時～（3歳ぐらいから）

◆おはなし会（小絹）

7月5日(日)（図書館）
午前11時～（3歳ぐらいから）

◆おはなし会（みらい平）

7月18日(土)（図書館）
午前11時30分～（3歳ぐらいから）

◆ちょちょおはなし会（本館）

7月16日(木)
午前11時～（0～2歳と保護者の方）

◆赤ちゃんタイム（本館）

7月16日(木)
午前10時～正午（乳幼児と保護者の方）

◆開館時間

午前9時～午後5時

◆図書館へのお問い合わせ

☎ 58 - 3710（本館）



お知らせ

小絹中学校 親子資源回収

- ▶回収期間：7月11日(土)～17日(金)
- ▶回収物：新聞（広告込可）、雑誌、段ボール
- ▶回収方法：各家庭の資源物を小絹中学校までご持参ください。

☎ 小絹中学校 ☎ 52 - 0505



相談

常陽銀行 年金相談

常陽銀行年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が無料で相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。

▶予約方法：事前に電話で申し込み

◎予約電話 ☎ 58 - 5552

▶日時：7月3日(金)、8月4日(火)

午前10時～午後3時

▶場所：常陽銀行伊奈支店

☎ 常陽銀行年金センター ☎ 029 - 300 - 2844



相談

税理士による 無料税務相談

関東信越税理士会土浦支部では、税に関する無料相談を行います。

▶予約方法：事前に電話で申し込み

▶日時：7月7日(火)・17日(金)、21日(火)

※1人40分程度。各日3人まで。

▶場所：関東信越税理士会土浦支部（土浦市中央1-11-19）※予約受付時間は、平日の午前10時～午後2時（祝日を除く）です。

☎ 関東信越税理士会土浦支部 ☎ 029 - 824 - 5055

くらしの 情報

くらしの情報では、「市からのお知らせ」や「募集」「イベント」など、暮らしに関するさまざまな情報をお届けします。

特別定額給付金 申請はお済みですか？

申請期限は8月13日(木)

市では、現在、特別定額給付金の申請を受け付けています。

これまでの給付状況は、給付対象世帯数の94.3%（6月12日現在）となっています。申請受付期限は、8月13日(木)です。

申請が済んでいない方は、申請受付期限に限らず、お早めに申請をお願いします。申請書がお手元に届いていない場合、市特別定額給付金対策室までお問い合わせください。

☎ 市特別定額給付金対策室 ☎ 21 - 8032

まだの人は
早めに申請してね





手話講座参加者募集
手話にふれて、学んでみよう

手話に興味や関心のある方、新しいことにチャレンジしたいと考えている方、手話にふれてみませんか。手話を学び、手と手のコミュニケーションで聞こえない方と楽しい会話の世界を広げましょう。

▶日時：全15回 8月5日(水)・19日(水)、9月9日(水)・24日(水)、10月7日(水)・21日(水)、11月11日(水)・25日(水)、12月10日(水)・23日(水) ほか

▶場所：きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館またはすこやか福祉館

▶講師：茨城県聴覚障がい者センター「やすらぎ」から派遣

▶定員：30人(先着順)

▶受講料：無料(テキスト代は自己負担)

▶申込期限：7月14日(火)

☎ 市社会福祉協議会 ボランティア市民活動センター ☎ 25 - 2101



シルバー人材センター
会員募集のお知らせ

あなたの出番を多くの仲間が待っています。市シルバー人材センターでは、毎月第3金曜日に入会説明会を行っています。仕事は臨時的、短期的かつ軽易な仕事を中心です。

▶加入資格：市内在住の60歳以上の方で、定年退職などでリタイアしたが、引き続き働く意志と能力のある方

◆仕事のご依頼はお気軽に◆

▶依頼例：庭木の手入れ、草取り、草刈り、網戸・障子張り替え、屋内外軽作業、清掃作業、家事支援など

▶依頼受付時間：午前8時30分～午後5時15分 月曜～金曜(祝日を除く)

☎ 公益社団法人つくばみらい市シルバー人材センター(保健福祉センター内) ☎ 25 - 2102



親子すこやか宿泊研修
参加者を募集します

社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会では、県内の母子家庭のお母さんとお子さんが、広く地域を越えて交流と楽しい体験ができる「宿泊研修事業」の参加者を募集しています。

▶日時：9月21日(祝) 午後2時～22日(祝) 午後1時(現地集合、現地解散)

▶場所：茨城県立児童センター こどもの城(大洗町磯浜町8249-4)

▶定員：80人(定員を超えた場合、抽選)

▶子の年齢：年長児から中学2年生まで

▶申込期限：8月14日(金)

▶参加費：1世帯500円

▶申込方法：電話予約

※詳細については、参加者決定後にご連絡します。

☎ 県母子寡婦福祉連合会 ☎ 029 - 221 - 8497



就学前の乳幼児とその保護者および出産前後の妊産婦の方を対象に「あそびのひろば」を実施しています。

お気軽にお越しください♪

■時間：午前10時～11時

◎子育て支援室以外の施設共通のポイントカードを発行します。ポイントを集めてプレゼントをゲットしましょう♡

◎月に一度身体測定が受けられます。

◎感染症などの状況によっては変更もしくは中止になる場合があります。各施設のブログにてご確認ください。

	7月	8月	9月	10月
伊奈第1保育所 (山王新田1253)	21日(火) しゃぼん玉で遊ぼう	19日(水) 体を動かして遊ぼう	25日(金) ハロウィン飾りを作ろう	15日(木) お庭で遊ぼう
伊奈第2保育所 (小張4705)	28日(火) 親子で触れ合って遊ぼう	20日(木) しゃぼん玉で遊ぼう	24日(木) お散歩に行こう	27日(火) 体操で体を動かそう
谷和原第1保育所 (仁左衛門新田641)	3日(金) 七夕飾りを作ろう	26日(水) 大型絵本を楽しもう	15日(火) お庭で遊ぼう	20日(火) お散歩に行こう

◎「あそびのひろば」のほかに毎日園庭解放も行っています。ぜひ、ご利用ください。

第4回 林蔵クイズ

岡堰中の島公園（取手市岡）を訪れたことがありますか。風がさわやかな水面のキラキラ光る気持ちのよい公園です。公園内には旧岡堰のモニュメント（明治時代の岡堰の一部や昭和 21 年築造の旧岡堰）が展示されており、歴史を知ることができます。その横に、小柄ですがハンサムな間宮林蔵の銅像が凛とあります。

どうして岡堰に林蔵の銅像があるかご存知ですか。この岡堰の堰止め工事で林蔵の才能が幕府役人に認められ、海峽発見の登竜門となったからです。



◀岡堰中の島にある林蔵の銅像 ▲現在の岡堰

クイズに正解した5人の方に、抽選で粗品を進呈送付します。

[応募方法] 郵便はがきまたはメールで、クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢を記入し、〒300-2395 つくばみらい市福田 195 つくばみらい市生涯学習課内間宮林蔵顕彰会「林蔵クイズ係」までご応募ください。

[応募締切] 令和2年7月22日(水) ※当日消印まで



☎ 教育委員会生涯学習課内 間宮林蔵顕彰会
林蔵クイズ係 ☎ 58 - 2111
✉ bunka01@city.tsukubamirai.lg.jp



クイズ⑥ 林蔵の才能が認められた岡堰は何川にあるでしょう。

- ①利根川 ②鬼怒川 ③小貝川

クイズ⑦ つくばみらい市には間宮林蔵の銅像が2体あります。

間宮林蔵記念館に1つと、あと1つはどこでしょう。※岡堰にある銅像は取手市です。

- ①市立伊奈小学校（旧谷井田小） ②みらい平駅前 ③市役所伊奈庁舎前

[6月号「第3回林蔵クイズ」の答え]

クイズ④の答え：③ つくば市樋の沢

クイズ⑤の答え：②たが職人（竹で木桶の周囲にはめる輪を作る人）



「花と緑の環境美化コンクール」参加団体募集

「第48回花と緑の環境美化コンクール」参加団体（参加花壇）を募集します。豊かな地域づくりを目指し、環境美化および集団活動における優れた取り組みを広めるため、花いっぱい運動ですばらしい成果をあげている団体・職場・学校を顕彰します。花壇づくりに取り組まれている団体・職場・学校はぜひ、ご参加ください。

▶募集期限：7月21日(火)

▶応募先：教育委員会生涯学習課

◎応募用紙は生涯学習課窓口、または、チャレンジいばらき県民運動のホームページからもダウンロードできます。

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎ 58 - 2111 (内線 7305) / チャレンジいばらき県民運動 ☎ 029 - 224 - 8120



農業委員会 各種申請

手続き・申請

7月の農地法に基づく許可申請の受付期間は次のとおりです。

▶受付期間：7月21日(火)～27日(月)

※定例総会は8月11日(火)の予定です。

☎ 農業委員会事務局 ☎ 58 - 2111 (内線 6302)



くらしの困りごと なんでもご相談ください

相談

生活相談・生活設計・労働相談・消費者トラブル・セカンドライフなど専任相談員のアドバイスまたは専門家・専門機関をご紹介します。秘密は厳守します。

▶時間：月曜日～土曜日 午前10時～午後6時（日・祭日を除く）

☎ ライフサポートいばらき ☎ 0120 - 786 - 184



常総警察署からのお知らせ 自動車盗難にご注意を！

安心・防災

令和元年中の県内の自動車盗認知件数は全国ワースト1位でした。つくばみらい市内の自動車盗認知件数は35件で、全国市町村等1922中ワースト39位でした。ドアロックだけでは愛車は守れません。愛車を被害から守るため、複数の防犯対策を行いましょう。

▶被害の多い車種：プリウス、ランドクルーザー、ヴェゼル、レクサスLS、クラウン、アルファード、ヴェルファイアなど

▶防犯対策：バー式ハンドルロック、タイヤロック、警報装置、GPS装置、電波遮断キーケース・スマートキー節電モードの活用、防犯カメラやセンサーライトの設置、頑丈なカギの複数使用など

☎ 常総警察署 ☎ 0297 - 22 - 0110

市の集団健診中止のお知らせ

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

◎7月のみらい健診②

◎婦人科（集団）検診

新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、人が多く集まる健診（検診）「みらい健診②」、「婦人科（集団）検診」を7月末まで**中止**とします。ご理解のほどよろしくお願ひします。

健診日	中止する健診（検診）	会場
7月5日(日)・21日(火)	婦人科（集団）検診	保健福祉センター
7月15日(水)	みらい健診②	きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
7月16日(木)		谷井田コミュニティセンター
7月17日(金)		板橋コミュニティセンター



大腸がん検診 検体回収日のお知らせ

事前に採便容器を取得し、回収日に提出してください。

▶回収時間：午前9時30分～11時

検体回収日	回収場所
7月1日(水)	保健福祉センター
9日(水)	保健福祉センター
22日(水)	・きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館 ・保健福祉センター
28日(火)	・谷井田コミュニティセンター ・保健福祉センター
29日(水)	・板橋コミュニティセンター ・保健福祉センター

問 健康増進課（保健福祉センター内）

☎25 - 2100

自衛官募集

問 自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所 ☎0297 - 64 - 3351

受験種目	自衛官候補生	一般曹候補生	航空学生
受験資格	18歳以上33歳未満の方 (32歳の方は、採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない方)	18歳以上33歳未満の方 (32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方)	海上・航空自衛隊 海：18歳以上23歳未満の方（高卒者見込み含む） または高等専門学校3年次修了者（見込み含む） 空：18歳以上21歳未満の方（高卒者見込み含む） または高等専門学校3年次修了者（見込み含む）
受付期間	年間を通じて行っています。	7月1日(水)～9月10日(木) (締切日必着)	7月1日(水)～9月10日(木) (締切日必着)
試験期日	受付時にお知らせします。	1次：9月18日(金)～20日(日) 2次：10月9日(金)～14日(水) *いずれか1日を指定されます。	1次：9月22日(火) 2次：10月17日(土)～22日(木)のうち指定する1日 3次：(海) 11月20日(金)～12月16日(水) (空) 11月14日(土)～12月17日(木)

7月 各種検診のお知らせ

受付開始の
健康増進課(保健福祉センター内)
☎25・2100

新型コロナウイルス感染症

の国内の情勢により、中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

また、新型コロナウイルス感染症は、高齢者の方、糖尿病や心疾患、呼吸器疾患などの持病がある方が感染すると重症化することがわかっています。

感染予防には十分留意して健診を実施しますが、感染のリスクも勘案し、主治医などと受診を検討してください。



みらい健診①胃がん検診を希望する方(予約制)

■会場：保健福祉センター

実施日	予約受付開始日	健診当日受付時間
9月17日(木)	7月8日(水)	午前7時～10時45分 ※予約受け付け時に希望の時間帯をお聞きます。
9月18日(金)	★定員になり次第締め切ります。	

健診項目	対象年齢	自己負担額
基本健康診査	18歳以上40歳未満の方	1,000円
特定健康診査	40歳以上の市国民健康保険加入者	1,000円
後期高齢者の健康診査	75歳以上の方(65歳以上の後期高齢者医療保険者含む)	無料
結核・肺がん検診	18歳以上の方(65歳以上は結核検診を含む)	無料
喀痰細胞診	50歳以上の喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)600以上の方	1,000円
胃がん検診(バリウム検査)	18歳以上の方	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	700円
肝炎ウイルス検診	40歳以上75歳未満の肝炎ウイルス検診未受診者	1,000円
大腸がん検診	18歳以上の方	500円

・マンモグラフィは2年に1回の検診となります。そのため、前年度マンモグラフィを受診された方の今年度の検診項目は、次のとおりとなります。
・40～56歳：超音波のみ
・57歳以上：今年度の受診はできません。
・豊胸手術をしている方、ペースメーカー・カテーテルが入っている方は、マンモグラフィは受診できません。
・授乳中の方は、正確な検診結果が得られない場合があります。
【託児室】
・当日検診を受診する方とお子さんが一緒にお待ちいただける部屋です。検診を受けている間はスタッフが託児しますので、

婦人科集団検診(予約制)

【子宮がん検診】

性交経験のない方、初めて受診する方は、医療機関検診をご利用ください。

実施日	予約受付開始日	午前		午後		託児室
		子宮がん	乳がん	子宮がん	乳がん	
9月10日(木)	7月14日(火)	—	●	●	●	●
9月11日(金)	★定員になり次第締め切ります。	—	●	●	●	—

◎当日受付時間：午前10時～10時30分/午後0時30分～1時20分

健診項目	対象年齢	自己負担額
子宮がん検診	20歳以上の女性	1,000円
乳がん検診(超音波検診)	20歳以上57歳未満の女性	600円
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性(2年に1回)	600円

安心して検診が受けられます。託児が必要な方は、ご予約の際にお申し出ください。

予約方法

①予約受付電話での申し込み
☎0297・25・2983

※新型コロナウイルス感染症対策のため、なるべく電話での予約をお願いします。

②健康増進課窓口での申し込み
▼予約受付時間 午前9時～午後5時

※右記以外の方法による受け付けは行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込みはできません。

※受付開始1時間は電話が集中し、大変かかりにくくなります。あらかじめご了承ください。

※定員になり次第締め切ります。がん検診は、被保険者証(健康保険証)の種類に関係なく、受診することができます。

※妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。

※各検診項目の受診は年度内1回です。対象者、負担額などは「健康管理予定表」をご確認ください。

※検診は、異常の有無を見つめることが目的のため、自覚症状のある方、検診部位の病気で治療中・経過観察中の方は医療機関への受診をお勧めします。

健康増進室スケジュール【8月】

【健康増進室】※7月から利用時間に変更になります。

- 火～金…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
 - 土日祝…午前9時～午後4時30分
 - 料 金…1回あたり200円（年齢などにより減額制度あり）
- ※利用券10枚をまとめてお求めになると回数券（11回分）の利用ができます。

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	7日(金)	午後1時
	15日(土)	午後1時
	23日(日)	午後1時

●対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）

※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。

※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。

●定員＝各日5人（予約制） ●受講料＝無料

●申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。

【ミニ教室】

教室名	日時（時間：午前11時～正午）			
肩こり・腰痛体操	5日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)
バランスボール	6日(水)	12日(水)	19日(水)	26日(水)
ダンベル運動	7日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)
リズム運動	8日(金)	14日(金)	21日(金)	28日(金)

●対象者＝健康増進室利用証の交付を受けている方

●定員＝各日10人

●受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）

●申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。

※各教室、1回まで。

※悪天候や災害時などは休講になる場合があります。

◎申込受付開始日：7月9日(木)

●受付時間＝午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

健 けんこう 康

カ レ ン ダ ー
- c a l e n d a r -

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100

子どもの健診・教室【7月】

○会場：保健福祉センター ※健診・教室はすべて予約制になります。

事業名	期 日	備 考
3～4か月児健診※	中止	
1歳6か月児健診※	7日(火)	対象：平成30年8月生
	30日(木)	
2歳児歯科健診※	中止	
3歳児健診※	8日(水)	対象：平成29年1月生
	22日(水)	
のびのび教室※	3日(金)	対象：令和元年6月生 (個別相談になります)
離乳食教室	9日(木) 午後1時～3時30分 (1組30分)	対象：5カ月～12カ月児 (個別相談になります)
ひよこ広場 (1か月～6か月)	31日(金) 予約開始日：7月1日(水)	場所：谷和原公民館
ひよこ広場 (7か月～12か月)	前半：午前9時15分～10時15分 後半：10時30分～11時30分	場所：保健福祉センター
パパママ教室	11日(土)	対象：夫婦でご参加 いただける方

※対象者には個別通知いたします。 ※健康増進課までお問い合わせください。

健康相談

【移動健康相談（予約不要）】

- 日 時 7月29日(水) 午前9時30分～11時
- 場 所 板橋コミュニティセンター

【こころの健康相談（予約制）】

- 日 時 7月17日(金) 午後2時～3時30分
- 場 所 保健福祉センター

介護予防カレンダー【7月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線4305）

○地域体操クラブ

シルバリーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

会 場	実施日（時間：午前10時～11時）
青木自治会館※	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)
内宿公民館（筒戸）	13日(月) 27日(月)
みらい平コミュニティセンター	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
谷和原公民館	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
谷和原公民館 谷原分館	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
西ノ台倶楽部	1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)
板橋コミュニティセンター	2日(木) 9日(木) 16日(木)
谷井田コミュニティセンター	2日(木) 9日(木)
谷和原公民館 福岡分館	2日(木) 9日(木) 16日(木)
きらくやま すこやか福祉館	3日(金) 10日(金) 17日(金)
カスミ富士見ヶ丘店	7月は休講となります。
小絹コミュニティセンター	3日(金) 10日(金) 17日(金)
谷和原公民館 十和分館	3日(金) 17日(金)

※印の会場は開催時間が異なります。詳細はお問合せください。

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

※申し込み制となります。電話でお問合せ下さい。

実施日	時間	会場	定員
毎週木曜日	午前10時～11時30分	谷和原公民館	35名
	午後1時～2時30分	伊奈公民館	30名
休講日：23日			

※悪天候や災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

地域体操クラブ・すこやか貯筋教室については新型コロナウイルス感染症の影響により、休講となることや休講日が変更となることがあります。

各種無料相談

消費生活相談

～消費者契約に関するトラブルなどの相談～

- 日 時 毎週月～金曜日 ※祝日は除く
午前9時～正午、午後1時～4時30分
- 場 所 消費生活センター（谷和原庁舎1階）
- 問い合わせ 消費生活センター ☎ 25-3288（センター直通）
FAX 57-2288

人権相談

～日常生活でのトラブルやもめごとなど人権に関する相談～

- 日 時 7月8日(水)・谷和原庁舎1階相談室
8月12日(水)・伊奈庁舎相談室1・2
- 時 間 各日 午前10時～正午
- 問い合わせ 社会福祉課 ☎ 58-2111

女性相談 ～ひとりで悩んでいませんか～

～女性が抱える日常生活でのさまざまな悩みに関する相談～

- 日 時 7月22日(水) 午前10時～午後3時
 - 場 所 伊奈庁舎1階 相談室1
 - 予 約 地域推進課 ☎ 58 - 2111（内線1304）
 - 相 談 員 女性臨床心理カウンセラー（市外在住）
- ※先着4人まで。相談は1人50分以内。電話相談も可。

こども福祉相談

家庭児童相談 子ども（18歳未満）の養育に関する悩みごと、子どもにかかわる家庭の人間関係など、児童福祉に関する相談に応じます。

ひとり親相談 母子・父子家庭・寡婦の方の生活全般の悩みなど、自立に向けた総合的な相談に応じます。また、母子・父子・寡婦福祉資金貸付に関する情報提供にも応じます。

虐待・DV 子どもに対しての虐待・ネグレクトについての相談・通告、配偶者やパートナーからの暴力についての相談などにも応じます。

- 日 時 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く）
- 相談方法 電話または面接
- 問い合わせ こども家庭支援室（こども課内） ☎ 58-2111
※予約可能な方は事前連絡願います。

水道工事

水道工事（新設・改造・修繕・撤去など）は、市の指定を受けた「給水装置工事事業者」でなければ、行うことができません。工事の際は、指定を受けた業者に依頼し、上下水道課に申請をしてください。

<市内の給水装置工事事業者一覧>

☎ 谷和原庁舎上下水道課 ☎ 58 - 2111

工事業者名	所在地	電話番号	工事業者名	所在地	電話番号	工事業者名	所在地	電話番号
(株)赤塚土木興業	長渡呂252	58-6213	常総土木工業(株)	福岡1383-1	52-5357	浜野商事(株)	伊丹161	58-2416
伊奈工業(株)	城中359	58-6168	(株)新みらい	絹の台2-2-3	34-1088	原信田建設(株)	板橋1783	58-0018
いなほ工業(株)	上島848	58-0382	(株)誠勝	簡戸1987-11	20-5470	常陸管工	上長沼617	52-5579
大久保水道工業	谷井田1403-3	58-8177	塚本建設工業(株)	東橋戸980-1	52-3681	(有)福新設備工業	台198	52-5011
オービー建設(株)	谷井田750-1	47-7000	(株)寺田興業	南927-2	52-5809	(株)武平	福原188	57-0600
(有)片見設備工業	福岡1425-1	52-5804	常磐興業(株)	簡戸3178	52-2203	(有)文倉建設	鬼長1231-2	52-5622
(有)川口商事	鬼長526-1	52-3286	(株)豊島産業	川崎213-3	52-3335	(有)丸斉建設	真木106	52-2627
久下設備	城中55	58-0418	トヨシマ水工(株)	川崎382	21-2261	(株)山田組	城中952	58-2351
(有)坂本設備工業	豊体612-2	58-0070	(株)直井造園土木	日川571	52-2600	谷原建設(株)	下長沼118-1	52-2298
常栄エンジニアリング(株)	田村450	52-7633	成島建設(株)	板橋3101	58-1131	(株)ユーエス設備工業	伊奈東33-229	44-6237

*市外の事業者については、別途お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更または中止となる場合があります。

法律相談（弁護士・司法書士）

～日頃困っていること、悩んでいることなど法律に関する相談～

- 日 時 7月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
- 時 間 午後1時～4時
- 場 所 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館（7日、21日）
保健福祉センター（14日、28日）
- 予 約 つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 57-0205 当日の正午までに要電話予約

心配ごと相談

～日頃困っていること、悩んでいることなど福祉全般の相談～

- 日 時 7月8日(水) 午後1時～3時
- 場 所 保健福祉センター
- 予 約 つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 57-0205 前日の午後5時までに要電話予約

行政相談

～行政の業務に対する意見・要望など～

- 日 時 7月16日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 みらい平コミュニティセンター 相談室
- 相 談 員 相島 宏さん・秋田 信博さん

結婚相談

～お相手探し、イベント情報など結婚に関する相談～

- 日 時 7月19日(日) 午後1～3時（予約不要）
- 場 所 谷和原庁舎1階 相談室
- 相 談 員 沼尻 肇さん・柳澤 恒雄さん
- 問い合わせ 伊奈庁舎地域推進課 ☎ 58-2111（内線1303）

教育相談

～子どもの心身の健康や不登校など教育に関する相談～

- 日 時 毎週月～金曜日 午前9時～午後4時（祝日を除く）
- 場 所 教育支援センター
- 問い合わせ 適応支援教室なのはな ☎ 57-0983

救急医療 ◎受診前にご連絡をお願いします

※当番病院等に変更がある場合は、市ホームページでお知らせします。

■取手北相馬休日夜間緊急診療所

取手医師会病院内（取手市野々井 1926） ☎ 0297-78-6111

【診療時間】

（土曜日）午後5時～翌朝午前9時
（日曜・祝日・年末年始）午前9時～翌朝午前9時

【診療科目】 内科・外科

■小児救急当番病院

※4月より、日曜日（星）は総合守谷第一病院に変更となりました。

休日（星）	診療時間	病院名	所在地	連絡先
水・日曜日	午前8時～午後6時	総合守谷第一病院 (守谷市松前1-17)	守谷市	0297-45-5111
水・日曜日以外	午前8時～午後6時	JAとりで総合医療センター (取手市本郷 2-1-1)	取手市	0297-74-5551

夜間	診療時間	病院名	所在地	連絡先
水曜日	午後6時～翌朝8時	総合守谷第一病院 (守谷市松前1-17)	守谷市	0297-45-5111
水曜日以外	午後6時～午後11時	JAとりで総合医療センター (取手市本郷 2-1-1)	取手市	0297-74-5551

■救急電話相談（24時間・365日対応）

急な病気で心配な時、看護師が電話で相談に応じます。また、受診可能な医療機関も案内します。

●茨城子ども救急電話相談

#8000（携帯電話、固定電話）または ☎ 03-6667-3377

●茨城おとな救急電話相談

#7119（携帯電話、固定電話）または ☎ 03-6667-3377

粗大ごみ収集・申込日

※申し込み専用 ☎ 52-3152 午前9時～午後5時まで

地区	収集日	申込日
小張・豊、絹の台、小絹	7月8日(水)	6月29日(月)～7月1日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	7月15日(水)	7月6日(月)～8日(水)
三島・東、陽光台、谷原	7月22日(水)	7月13日(月)～15日(水)
谷井田、福岡・十和	8月5日(水)	7月27日(月)～29日(水)

くみとり

業者名	指定地区
(株)シイナクリーン ☎ 0297-48-2336	旧谷和原村全域 小張・豊・谷井田・三島（戸茂・戸崎・根柄を除く）・板橋（高岡）・東（東栗山・城中）
関東商事(株) ☎ 029-836-3007	板橋（高岡を除く）・東（足高）・三島（戸茂・戸崎・根柄）

市内の火災・救急

() は令和2年の累計

火災	5月分	救急	5月分
建物	0件 (2件)	交通事故	20件 (75件)
車両	0件 (2件)	急病	72件 (492件)
その他	0件 (7件)	その他	32件 (166件)
計	0件 (11件)	計	124件 (733件)



くらしの カレンダー

納税等カレンダー 納期限：7月31日(金)

固定資産税	2期	児童クラブ	7月分
国民健康保険税	1期	住宅使用料	7月分
介護保険料	1期	地代	7月分
後期高齢者医療保険料	1期	上下水道料金※	7月分 (5月使用分)
保育料 <small>認定こども園・小規模保育を除く</small>	7月分	—	—

※取手地方広域下水道組合分を含む。

日曜開庁日のお知らせ

谷和原庁舎：5日・19日

伊奈庁舎：12日・26日

開庁時間：午前8時30分～正午※

■業務内容

住民関係	戸籍謄本・抄本、住民票の写し、身分証明書、印鑑登録および印鑑登録証明書などの交付、マイナンバーカード申請受付（5日・12日）、電子証明書の発行・更新受付（5日・12日）
税務関係	所得証明書、評価証明書などの交付
納税等関係	納税証明書、軽自動車車検納税証明書などの交付、市税および各種使用料の納付 ※ただし各種使用料については、納付書をご持参の場合に限ります。

※住民票の異動（転入・転出など）手続きはできません。

※パスポートの受け取りは12日・26日（伊奈庁舎）の開庁時間のみ可能です。

※パスポートの申請手続きはできません。

■問い合わせ 市民窓口課 ☎ 58 - 2111

・伊奈庁舎（内線3402～3404）

・谷和原庁舎（内線3450～3452）

市長動静（5月）

市長の主な動静を情報公開します。

1日(金) 「市ボランティア連絡協議会」から手作りマスク寄贈
8日(金) 交通安全県民運動模範推進者表彰伝達式
14日(木) 「(株)プラコス」からゴーグルの寄贈
15日(金) 令和2年第3回市議会臨時会
18日(月) 新型コロナウイルス感染症対策本部会議
19日(火) 茨城6区首長オンライン会議
21日(木) 「遠藤インターナショナル(株)」からマスク寄贈
22日(金) シルバー人材センター理事会
26日(火) 常総地方広域市町村圏事務組合管理者会、牛久市・つくば市・つくばみらい市交通体系整備促進連絡協議会会議
27日(水) 配食サービス出発式
29日(金) 「水海道ロータリークラブ」から消毒液の寄贈

7月から帰ってきます!

あさのいち

また来たよ! 私たちが繋がる朝

おなかいっぱい つくばみらい。

毎月第1土曜日 9:00 - 11:00

どんぐり公園 つくばみらい市紫峰ヶ丘4-6-6

※小雨決行、荒天中止
※無料駐車場あり(台数に限りあり)

主催 あさのいち実行委員会
後援 つくばみらい市・つくばみらい市観光協会
問合せ つくばみらい市役所 産業経済課
0297-58-2111(代表)

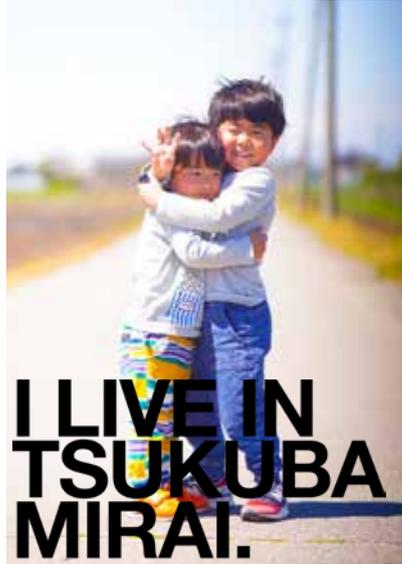
野菜以外の
お店もあるよ

当日の出品・出店情報や開催情報などはあさのいち公式Twitterでご確認ください。

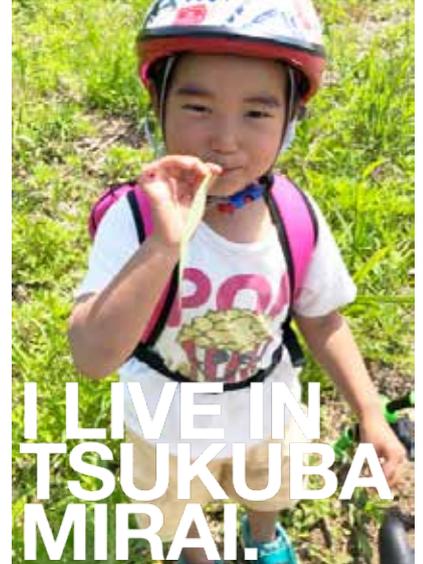
ASA NO ICHI



兄弟仲良く端午の節句を迎えました♪



兄弟仲よし! 大好きつくばみらい!



草笛楽しい!

I LIVE IN TSUKUBA MIRAI.

100年間、愛される地元をつくろう。

■応募方法

応募者の住所、氏名、連絡先、写真に添えたいメッセージを記入して、メール(5MB以内)で応募してください。市内在住・在勤・在学者に限りです。写真にはI LIVE IN TSUKUBAMIRAI. ロゴが入りますので、縦長の写真だとカッコ良く決まります。

■応募先・問い合わせ

つくばみらい市役所秘書広報課 「I LIVE IN TSUKUBAMIRAI.」係
☎58-2111(内線1107) ✉kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp
※メール受信後、市から1週間以内に受付完了メールを返信します。受付完了メールが届かない場合はお問い合わせください。



QRコードから簡単に応募ができます▶