

広報

TsukubamiraiCity Public Relations Magazine

つくばみらい

4

Apr. 2019
No.156

【写真特集】

みらいマラソン 2019





[写真特集] 雨にも負けず！笑顔で力走！

第3回みらいマラソン

1



2



3

1：号砲とともに一斉に走り出す親子A部門参加者／2：綱火をイメージした衣装など、今年も趣向を凝らしたさまざまなコスプレランナーが大会を盛り上げてくれました／3：アップダウンを繰り返すコースを元気に駆け抜ける小学生ランナーの皆さん／4・5：雨をものともせず、颯爽と走る一般の部参加ランナーの皆さん



4



5

健康づくりや多くの人との交流を図り、市を広くPRするため、3月3日に「第3回みらいマラソン」を実施しました。大会を重ねるごとに参加者が増え、今年は昨年を上回る約2500人が参加しました。

コースは10^{キロ}、5^{キロ}、3^{キロ}の部門と、毎年好評の2^{キロ}親子の部に加え、恒例の「仮装の部（3^{キロ}）」を用意しました。

この日は、親子をはじめ市内外から幅広い年代の皆さんが参加。距離・年齢・性別などで19の部門に分かれ、タイムを競い合いました。あいにくの雨模様とはなりましたが、ランナーの皆さんは、曇り空を吹き飛ばすような軽快な走りで、気持ちよく汗を流しました。

また当日は、NHK大河ドラマ「いだてん〜東京オリムピック噺〜」に可児徳役で出演中の俳優・古舘寛治さんを特別ゲストにお迎えし、号砲をお願いするなど、大会を盛り上げていただきました。

昨年に引き続き今大会でも、一般から募集した市民の皆さんや、日頃から市政運営にご協力いただいている各団体の皆さん、地元高校生の皆さんにもボランティアとしてスタッフに加わっていただき、大会の円滑な運営にご協力いただきました。



6：特別ゲストとしてスターター役を務めた、俳優の古舘寛治さん。ランナーに笑顔でエールを送りました／7：手をつないでゴールを目指すほほえましい姿も／8・9：ゴールの瞬間は最高の笑顔で／10：多くのボランティアの皆さんが大会運営を支えてくれました（写真は給水所）／11：女子一般の部でメダルを手に笑顔の入賞者／12：市長も10kmを見事に完走しました／13：親子で一緒に笑顔のゴール／14：沿道からはランナーに温かい声援が送られました／15：親子の部B入賞者の皆さん。表彰式には古舘寛治さんもプレゼンターとして参加し、一緒に記念撮影



大会状況

天候	雨／気温 3℃ ／湿度 61%
申込者数	2,674 人 市内…1,821 人 市外…853 人
出走者数	2,351 人
完走者数	2,340 人
完走率	99.5%



WEB（ホームページ）版およびアプリ版はカラーで掲載しています。あわせてご覧ください。

市役所の組織機構が変わります

[改革のポイント]

■市民の声を聴く窓口の設置と政策調整部門の強化

市長公室部門を再編し、重要施策の企画および総合調整機能を集約し、事業化を効率的に進められるよう企画政策課を設置しました。また市民の皆さんの声をよく聴き、寄り添い、地域の課題に対し円滑に対応できるよう地域推進課を設置しました。

■福祉支援の強化

こども課に児童相談、児童虐待対応などを行う「こども家庭支援室」を設置しました。

■地域に適したまちづくり

都市建設部門において、市が進める主要な開発事業についてスピード感をもって進めていくため、プロジェクト推進課を設置しました。また、年々増え続ける空家の問題に対応するため、開発指導課に空家対策室を設け解消に努めます。

■教育と文化の振興

教育部門において、学力向上など学校教育の充実を図るため教育指導課を設置しました。また、市の重要な文化財の保護や芸術・文化の向上を図るため文化振興室を設置しました。

【伊奈庁舎】

場所	部名など	課名など	主な業務内容
3階	市長公室	秘書広報課	秘書事務、褒章および表彰、国際交流、要望・陳情等、広報紙の編集・発行、シティプロモーション、情報セキュリティ
		企画政策課	政策調整、広域行政、総合計画、行財政改革、地方創生・地域振興事業の総合調整、企業誘致総合調整、統計調査
		地域推進課	地域・地区課題調整、市民対話、行政区、婚活支援、市民協働、NPO法人等支援、地域コミュニティ団体、市民参加、男女共同参画
	総務部	防災課	消防および防災、交通安全対策、防犯対策、放射能対策
2階	総務部	総務課	議会の招集、情報公開、個人情報保護、選挙管理委員会、監査委員、固定資産評価審査委員会、職員の任免、服務および研修、給与、福利厚生
		財政課	予算編成、地方債、公有財産の管理、行政バス運行、工事等の入札・契約・検査
		税務課	税務関係証明事務、市・県民税、たばこ税、固定資産税、都市計画税、軽自動車税等の賦課、原動機付自転車・小型特殊車両の標識交付
		収納課	市税の滞納整理、滞納処分、収納管理
1階	保健福祉部	社会福祉課 (福祉事務所)	民生委員・児童委員、障がい者(児)および難病患者福祉、生活保護、生活困窮者の自立支援、行旅病人・行旅死亡人、人権啓発
		こども課 (福祉事務所)	児童手当、児童扶養手当、子ども・子育て支援施策、児童館、保育所・認定こども園および地域型保育施設の入退所・給付・保育料等、私立幼稚園等給付
		こども家庭支援室	要支援児童および要保護児童支援、子どもの虐待予防および防止対策、母子および父子並びに寡婦の自立支援、配偶者等からの暴力相談
		介護福祉課 (福祉事務所)	介護保険料の賦課・徴収、介護保険給付、介護認定申請、介護認定審査、介護予防事業、高齢者福祉
		地域包括支援センター	高齢者の健康や生活に関する相談・支援
	国保年金課	国民健康保険税の賦課・徴収、国民健康保険の資格管理、保健事業、国民年金、医療福祉、後期高齢者医療	
	市民経済部	市民窓口課	戸籍、住民登録、印鑑登録、戸籍・住民票等およびその他各種証明事務、埋火葬許可、特別永住者証事務、パスポートの申請・交付、自動車の臨時運行許可
		会計課	収入・支出の審査、財産の記録管理、有価証券の出納および保管、現金の出納および保管

【教育委員会庁舎】

場所	部名など	課名など	主な業務内容
2階	教育委員会	スポーツ推進室	社会体育の推進、社会体育施設の管理、社会体育団体の指導育成、学校体育施設開放事業
1階	教育委員会	学校総務課	教育委員会の会議、奨学金・奨励金、公立幼稚園の入退園、学校給食、学校施設の維持管理・環境整備、学校施設の整備計画
		適正配置推進室	適正配置の推進、計画の策定・学区の設定
		教育指導課	幼稚園・学校運営指導、教育支援センター、教職員への助言・指導、不登校・いじめ問題、教育相談、児童・生徒の就学援助、指定校変更・区域外就学、就学時の健康診断、学校保健
		生涯学習課	生涯学習事業、社会教育事業、放課後対策事業、青少年育成事業、各施設の管理・運営
		文化振興室	芸術文化の振興、文化財などの指定・保存

【谷和原庁舎】

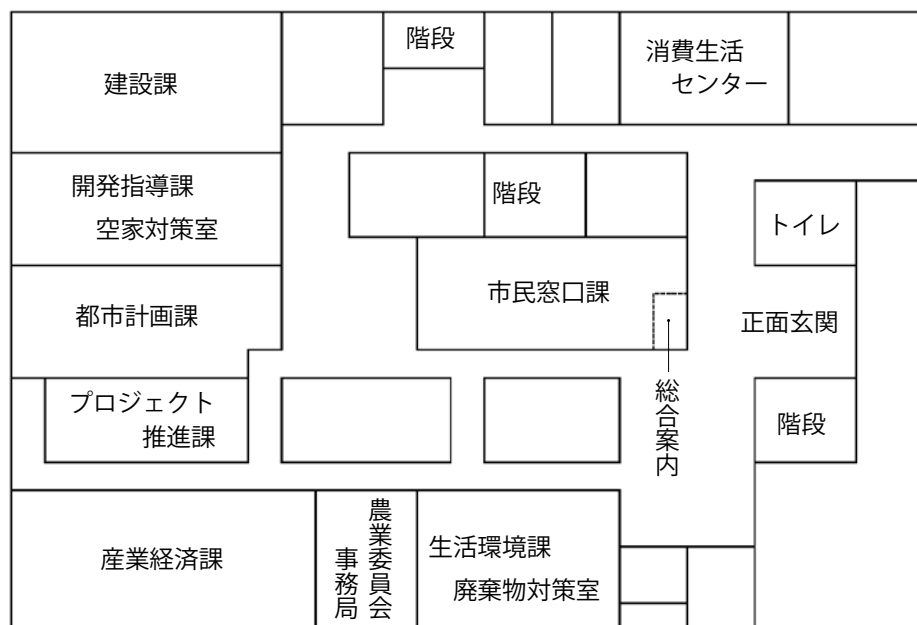
場所	部名など	課名など	主な業務内容
3階	議会事務局		本会議・委員会等の議事運営、会議録の調製、請願・陳情、議会の傍聴、広報紙の編集・発行
2階	都市建設部	上下水道課	上下水道料金の賦課・徴収、上下水道施設等の整備・維持管理、下水道等（公共下水道事業、農業集落排水事業、コミュニティ・プラント事業）の受益者負担金、合併浄化槽の補助
		水道料金お客様センター	上下水道料金に関する業務、上下水道の使用開始・中止に関する業務、量水器検針業務
1階	市民経済部	産業経済課	農林水産振興対策、土地改良事業、湛水防除事業、畜産振興、園芸振興、農村公園、市民農園、商工業振興、中小企業金融、特産物、観光、消費者行政、フィルムコミッション
		消費生活センター	消費者相談
		生活環境課	環境対策、地球温暖化防止対策、防疫、狂犬病予防
		廃棄物対策室	一般廃棄物に関する業務、不法投棄等対策、土地の埋立て等の規制に関する業務
		市民窓口課	戸籍、住民登録、印鑑登録、戸籍・住民票等およびその他各種証明事務、埋火葬許可、自動車の臨時運行許可、市税・保育料・負担金使用料および手数料等の収納
	都市建設部	都市計画課	都市計画の企画調整、景観形成、土地区画整理事業、屋外広告物、公共交通、つくばエクスプレス調整業務、公園の整備・管理
		開発指導課	開発行為、区域指定、地区計画、建築確認、市営住宅、市営分譲住宅
		空家対策室	空家対策事業、空家利活用
		プロジェクト推進課	スマートIC整備、福岡工業団地の進捗管理、企業等誘致事業推進、地域開発の企画・調整
		建設課	道路・橋梁・道路排水施設・安全施設等の整備・管理、道路の認定・廃止・占用および使用、道路用地買収、駅前広場管理、地籍調査の企画・地籍測量
農業委員会事務局		農業委員会の会議、農地等の利用の最適化の推進、農地の権利移動・転用、農業者年金	

【保健福祉センター】

場所	部名など	課名など	主な業務内容
1階	保健福祉部	健康増進課	施設の維持管理、献血、発達支援
		生活習慣病対策室	がん予防、健康診査、健康づくり、健康教育、予防接種、母子保健、栄養指導、精神保健、子育て世代包括支援センター

各庁舎の課の配置も変わります

【谷和原庁舎配置図（1階）】



組織機構改革に伴い、庁舎内の各課の配置も変更になります

【谷和原庁舎】

- 1階は左図のとおり配置が変わります。

【伊奈庁舎】

- 伊奈庁舎1階は、これまで「こども福祉課」があったところに「こども課」と、新たに「こども家庭支援室」が設置されます。
- 伊奈庁舎2階は、変更ありません。
- 伊奈庁舎3階は、これまで「みらいまちづくり課」があったところに、「企画政策課」と「地域推進課」が設置されます。

【教育庁舎】

- 1階の学校総務課の隣に「教育指導課」が設置されます。
- 「生涯学習課」内に「文化振興室」が設置されます。



お知らせ

固定資産税の納税通知書を発送します

問 伊奈庁舎税務課

☎ 58・2111

4月9日(火)発送予定です

平成31年度固定資産税・都市計画税納税通知書は、4月9日(火)に発送する予定です。納税通知書が届いたら、課税明細書に記載されている固定資産(土地・家屋)の内容について、次の①～④に注意し、確認をお願いします。

- ① 賦課期日である平成31年1月1日現在で所有している固定資産(土地・家屋)がすべて記載されているか
- ② 平成30年12月31日以前に取り壊した家屋や、所有者を変更



お知らせ

固定資産の縦覧ができます

問 伊奈庁舎税務課

☎ 58・2111

- ③ 土地の地目や家屋の種類が現状と合っているか
- ④ 住宅やアパートの敷地として使用されている土地の場合、住宅用地の特例適用表示がされているか

また、誤って他人宛ての納税通知書が配達されたり、それを誤って開封してしまった場合には、最寄りの郵便局へご連絡をお願いします。

なお、郵便事情によりお届けに時間を要する場合がありますが、届かない場合は、お手数ですが税務課までお問い合わせください。



手続き・申請

県民交通災害共済に加入しませんか

問 伊奈庁舎防災課

☎ 58・2111

県民交通災害共済は、道路を通行中の自動車、バイク、自転車などの接触、衝突などの交通事故に遭った会員の方に見舞金を支払う共済制度です。

- ▼加入対象 本市に住民登録のある方
- ▼年会費 大人900円、中学生以下500円(平成31年4月1日現在)
- ▼申込窓口 市民窓口課(伊奈庁舎および谷和原庁舎)
- ▼受付開始 2月1日(金)から

※4月1日以降に加入した場合

これにより、納税者の皆さんが、ほかの土地や家屋の価格と比較ができます。

- ▼縦覧することができる方 固定資産税の納税者
- ▼縦覧期間 4月1日(月)～5月7日(火) 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日を除く)
- ▼縦覧方法 印鑑、納税者本人(運転免許証など)を持参の上、伊奈庁舎2階の税務課までお越しください。

縦覧帳簿記載事項

- 土地価格等縦覧帳簿：所在、地番、地目、地積、価格
- 家屋価格等縦覧帳簿：所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格



お知らせ

5月1日(水)は臨時開庁します

問 伊奈庁舎総務課

☎ 58・2111

4月27日(土)～5月6日(月)までの大型連休に伴い、連休前後は

窓口の混雑が予想されます。このため市では、5月1日(水)に開庁し、窓口業務の一部を臨時的に行います。

取り扱う業務は、各種証明書交付や、市税などの収納業務です。なお、4月28日(日)、5月5日(月)も、日曜開庁(午前中)を実施します。

※住民票の異動(転入・転出など)の手続きはできません。
※パスポートの受け取りは、4月28日(日)、5月1日(水)の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。

※軽自動車(50ccのバイクなど)の登録や廃止はできません。

取り扱う窓口業務

税務関係	納税証明書、所得証明書、評価証明書、軽自動車車検用納税証明書などの交付
納税等関係	市税および各種使用料の納付 ※各種使用料については、納付書を持参した場合に限ります。
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、パスポートの受け取り(4月28日・5月1日のみ)

連休中の窓口開庁日程

4月	27日(土)	閉庁
	28日(日)	伊奈庁舎開庁(午前のみ)
	29日(月) 昭和の日	閉庁
	30日(火) 国民の休日	閉庁
5月	1日(水) 即位の日	伊奈庁舎開庁(終日)
	2日(木) 国民の休日	閉庁
	3日(金) 憲法記念日	閉庁
	4日(土) みどりの日	閉庁
	5日(日) こどもの日	谷和原庁舎開庁(午前のみ)
	6日(月) 振替休日	閉庁

○午前のみ…午前8時30分～正午

○終日…午前8時30分～午後5時15分



手続き・申請

就学援助制度をご存知ですか

問 教育委員会教育指導課 ☎58・2111

経済的な理由で就学困難な家庭に援助する制度です

市では、小中学生の保護者の方で、経済的な理由で就学が困

難な方に対し、学校で必要な費用の一部を援助しています。希望する方は、学校または教育指導課にご相談ください。

- ▼対象者Ⅱ市税に滞納がなく、次の①～③にあてはまる方など
- ①児童扶養手当を受給中の方
- ②市・県民税が非課税である世帯の方

③世帯全員の所得合計額が基準

以下の方(表参照)

- ▼援助の内容Ⅱ学用品費、通学用品費、新入学学用品費、校外活動費、修学旅行費、医療費、給食費

※申請した日の属する月の翌月から支給されます。

- ▼申請方法Ⅱ制度のご案内と申請書類は各学校で配布しています。必要書類に記入・押印の上、お子さんの在学する学校へ提出してください。

(参考) 平成30年度認定基準表

世帯構成	所得基準 (持ち家あり)	所得基準額 (持ち家なし)
小学生、母	165万円	238万円
小学生2人、父、母	280万円	350万円
小学生、父、母、祖母	267万円	338万円

※世帯の構成人数や年齢などにより基準は異なるので、表はあくまでも目安の金額です。



お知らせ

複式学級解消に関する計画を策定

問 教育委員会適正配置推進室 ☎58・2111

教育委員会では、子どもたちにとつてより良い教育環境の整備・充実のために、適正配置計画の再検討に取り組んでいます。このたび、「(仮称)つくば

みらい市義務教育施設適正配置再検討計画の一部計画(既に複式学級が発生している学校に関する計画)を策定しました。



お知らせ

指定金融機関が交替になります

問 伊奈庁舎会計課 ☎58・2111

市では、市の公金収納および支払業務を取り扱うための、指定金融機関を定めています。

この指定金融機関は、常陽銀行と筑波銀行が2年交替で行っており、4月1日(月)から常陽銀行が業務を担当します。

なお、市民の皆さんに納めていただく市税や使用料などの取

り扱いについては、これまでと変わりありません。

※指定金融機関は、市役所両庁舎内に派出所を設けています。派出所では、市の公金の収納を行います。県や国の公金などは取り扱っていませんのでご注意ください。

※指定した計画の詳細や統合対象校の統合準備に関する実施状況など、適正配置に関する情報は、随時ホームページに掲載していきます。

策定した計画の詳細や統合対象校の統合準備に関する実施状況など、適正配置に関する情報は、随時ホームページに掲載していきます。



手続き・申請

NPO法人の窓口が県から市に

問 伊奈庁舎地域推進課 ☎58・2111

特定非営利活動法人(NPO

法人)設立の認証業務をはじめとした各種の手続きは、これまで茨城県が窓口となっていた行でしたが、この4月からはその業務を市で行うことになりました(権限移譲)。

- 今後は、本市に事務所を置くNPO法人の事務の取扱い窓口が変更となりますので、ご注意ください
- ▼権限移譲の時期Ⅱ4月1日(月)
- ▼権限移譲される主な業務
- 法人設立認証の申請
- 定款変更の認証
- 役員変更の届出
- 事業報告書などの提出
- 設立認証の取消 など
- ▼権限委譲後の窓口Ⅱ地域推進課(伊奈庁舎3階)



手続き・申請

「年金受給」氏名変更時は届け出を

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58・2111

年金受給者の皆さんへ

年金を受給している方が、結婚などにより氏名を変更した時は、日本年金機構から「氏名変更のお知らせ」が送付されます。このお知らせが届いたら、変更後の氏名が載った年金証書への交換や年金振込先金融機関の口座名義の変更など、必要な手続きを行ってください。

を基に年金受給者の方の氏名変更が行われますので、届出は原則不要となります。

日本年金機構でマイナンバーが未収録となっている方や、海外居住などでマイナンバーが指定されていない方は、氏名変更届の届け出が必要です。

日本年金機構のマイナンバー収録状況は、「ねんきんネット」から確認することができます。詳しくは土浦年金事務所へお問い合わせください。

年金に関わるこれまでの手続きの中で、マイナンバーを記載するなど、日本年金機構でマイナンバーが収録(登録)されている方は、住民基本台帳の情報

【問い合わせ】
土浦年金事務所 ☎029・825・1170



お知らせ

行政相談委員をご紹介します

問 伊奈庁舎秘書広報課

☎ 58・2111

行政相談委員は、市民の皆さんの身近な相談相手として、行



行政相談委員

あいじま ひろし
相島 宏 さん (下平柳)



行政相談委員

あきた のぶひろ
秋田 信博さん (鬼長)

政に関する相談などを受け付け、その解決のための活動をしています。毎日の暮らしの中で、困っていること、悩んでいるこ

とがありましたら、お気軽にご相談ください。
行政相談は毎月、地域を巡回して行っています。実施日程・会場などは、広報紙の「各種無料相談」コーナーでお知らせしていますのでご確認ください。



手続き・申請

農振除外の申請を受け付けます

問 谷和原庁舎産業経済課

☎ 58・2111

農振法に基づく農業振興地域整備計画に定められた農用地区域内の土地を、農用地など以外の用途にする場合には、農用地区域から除外する手続きが必要です。

市では、平成31年度の農用地区域内農地の除外申請を次のとおり受け付けします。転用事業計画のある方は、受付期間内に申請してください(期限厳守)。
なお、申請書類に不備がある場合には、修正後に受け付けを行うこととなりますので、申請する方は、事前に市産業経済課までご相談ください。



お知らせ

下水道促進週間コンクールで受賞

問 谷和原庁舎上下水道課

☎ 58・2111



受賞した小畑さん

下水道の促進と理解を深めることを目的とした「平成30年度

茨城県下水道促進週間コンクール」の表彰式が1月24日に茨城県庁で行われました。

このコンクールには、5万9696点の応募があり、「絵画・ポスター部門」において、陽光台小学校2年の小畑明日帆さん(おぼたあすか)の作品が見事、知事賞入選を受賞しました。おめでとうござ



手続き・申請

〔国民年金〕学生納付特例のお知らせ

問 伊奈庁舎国保年金課

☎ 58・2111

学生の皆さんへ 納付特例制度があります

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生などで、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】118万円+(扶養親族などの数×38万円)

初回の申請は市役所で

平成31年度の学生納付特例(納付の猶予)を希望する学生の方は、年金手帳・学生証(コピー可)・印鑑をお持ちの上、伊奈庁舎国保年金課または谷和原庁舎市民窓口課で申請をしてください。

ただし、日本年金機構からはがき形式の学生納付特例の申請書が送付されている方は、必要事項を記入し、郵送するだけで申請が可能です。
※昨年度と同じ学校に在学している方に限ります。

翌年度も学生の場合は 再申請の用紙が届きます

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、日本年金機構へご返送ください。

◎この制度を利用しない場合

なお、平成31年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書をおかけしますが、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

【問い合わせ】

土浦年金事務所 ☎ 029・825・1170



お知らせ

【県道取手つくば線】谷井田大橋が開通

☎ 58・2111

県道取手つくば線バイパス（谷井田大橋を含む約500メートル区間）が2月21日に開通しました。

当日は、茨城県の小杉土浦



通り初めを行う式典出席者



お知らせ

献血功労団体表彰に市内3団体

☎ 25・2100

健康増進課（保健福祉センター内）

長年にわたり献血事業に功労のあった市内の3団体が、日本赤十字社より表彰されました。

2月13日には伊奈庁舎で伝達式が行われ、小田川市長から、受賞者に表彰品と賞状が手渡されました。

【受賞団体】

- 日本赤十字社金色有功章 トーソー(株)つくば事業場
- 日本赤十字社銀色有功章 (株)荒井製作所つくば事業所
- 日本赤十字社茨城県支部長感謝状(金色枠) 不二製油(株)つくば研究開発センター

ました。式典で小田川市長は「谷井田から福原まで開通したこと、渋滞の解消につながり、沿線住民や道路利用者の利便性向上が期待できる」とあいさつ。その後、通り初めを行い開通を祝いました。

受賞した団体関係者の皆さまの献血へのご理解とご協力を心より感謝いたします。



お知らせ

民間自治功労者表彰に八木さん

☎ 58・2111

平成30年度の茨城県市長会民間自治功労者表彰で、本市の民生委員児童委員・八木恵子さん（谷井田）が、長年にわたる



受賞した八木さん

地域福祉推進への貢献が認められ、表彰されました。

八木さんは、平成7年から民生委員児童委員として活動されています。その真摯で温かい人柄から、地域住民の皆さんはもとより、他の民生委員児童委員からの信頼も厚く、豊かな経験を生かし、今もなお地域のために活躍いただいています。



▶受賞した皆さん

みらい人

びと

vol.3

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。

茨城ほつちや倶楽部

成嶋

祐一さん（上小貝）



成嶋 祐一さん

2018年の日本選手権で2位に輝く。日本ユニバーサルボッチャ選手権では個人3位、団体で優勝。46歳。

ボ

ッチャはヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっている。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、ほかのボールに当たったりして、いかに近づけるかを競う。

「とにかく楽しいから一度やってみて」。そう話す成嶋さんは、10年ほど前、友人に誘われてボッチャを始めた。「初めは単純なスポーツだと思ったが、やっていくうちに頭を使うスポーツなんだと気が付いた」。以来、その戦略や駆け引きの奥深さに魅了され、のめり込んでいった。「障がいの重

さや有無に関わらず楽しめる」のもボッチャの魅力と話す成嶋さん。現在はボッチャを広めるため、小学校で子どもたちを指導するなど、普及活動にも力を入れている。今後の目標は「日本選手権で優勝すること。そして、茨城に障がい者スポーツを広めたい」と意気込む。「子どもからお年寄りまで皆が楽しめる大会をつくればみらい市で開催できたら」と笑顔を見せしてくれた。




■はぐはぐ教室≪日程≫

日時 (平成31年)	内容
【第1回】 5月13日(月) 午前10時～11時30分	①ふれあい遊び ②保護者同士の交流 ③授乳・育児相談 ④保健師講話 ⑤体重測定
【第2回】 6月20日(木) 午前10時～正午	①ママのためのからだが楽になるストレッチ ②体重測定
【第3回】 7月3日(水) 午前10時～11時30分	①ふれあい遊び ②簡単な手作りおもちゃ作り ③保護者同士の交流 ④体重測定

市内5公園(みらいの森公園・絹の台桜公園・福岡塚さくら公園・みらい平さくら公園・みらい平どんぐり公園)において、衛生面や安全確保を図るため、犬の散歩は許可制となっております。利用される場合は、必ず

犬の散歩は許可制です
公園は小さな子どもから高齢者まで多くの方が利用する施設です。ほかの利用者の立場にたち、迷惑になるような行為や危険な行為はやめましょう。一部の利用者によるマナー違反が、多くの皆さんに迷惑をかけてしまいます。利用マナーとルールを守り皆さんが気持ちよく利用できる公園にしましょう。

公園利用はマナーを守って



環境・くらし
公園はマナーを守り楽しく利用しよう
問 谷和原庁舎都市計画課 ☎58・2111

市では、農作物の栽培に意欲・興味がある方を対象に市民農園を貸し出しています。利用を希望する方は、気軽にお問い合わせください。

市民農園を利用しませんか
問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58・2111



募集
市民農園を利用しませんか
問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58・2111

都市計画課にて許可の申請を行い、「犬散歩許可証」の交付を受けてください。その際は、犬の登録番号と印鑑をお持ちください。

▼所在地 小張2861ほか
▼空き区画数 若干数
▼利用条件 市に住所があり、在住している方
▼利用料 年間5000円(年度途中からの利用は月割り)
▼耕作面積 1区画約30㎡

▼利用期間 承認日から2020年3月31日(毎年度更新制)
▼申し込み方法 印鑑と利用料をご持参の上、谷和原庁舎産業経済課窓口でお申し込みください。伊奈庁舎では受け付けできません。

▼活動場所 市内公立小学校全校
▼活動日数 週1回、年間30回程度(月1回でも大歓迎)
▼活動時間 午後3時～午後5時(2時間程度)
▼応募資格 原則18歳以上で、子どもが好きて健康な方(資格不問)

▼活動内容 「地域の子どもは地域で育てる」という考えのもと、教室開設の時間帯の子どもたちが、安全で安心して活動できるよう見守り・指導します。

▼応募方法 電話または、生涯学習課に直接お越しください。詳細を、ご説明します。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

▼謝金 有り(有償ボランティア) ※交通費込み
▼応募方法 電話または、生涯学習課に直接お越しください。詳細を、ご説明します。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

▼活動内容 「地域の子どもは地域で育てる」という考えのもと、教室開設の時間帯の子どもたちが、安全で安心して活動できるよう見守り・指導します。

▼活動内容 「地域の子どもは地域で育てる」という考えのもと、教室開設の時間帯の子どもたちが、安全で安心して活動できるよう見守り・指導します。



はぐはぐ教室に参加してみませんか
問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

市では、親子のふれあい遊びや交流を中心としたはぐはぐ教室を開催します。赤ちゃんと毎日過ごす中で「どんなふうに住んでいたらいいのかな?」「みんなはどんなふうにはなしかけてるかな?」と思うことはありませんか? はぐはぐ教室に参加して、近い月齢の赤ちゃんを育てる皆さんで交流を深め、お友だちをつ

▼対象者 生後1カ月～6カ月のお子さんと保護者で、全3回とも参加できる方
▼会場 保健福祉センター

▼申し込み期間 4月12日(金)～5月10日(金)
※土、日、祝日を除く平日午前8時30分～午後5時15分
▼定員 20人
※定員になり次第締め切り
▼申し込み方法 健康増進課に電話または窓口でお申し込みください。



放課後子ども教室安全管理員を募集
問 教育委員会生涯学習課 ☎58・2111

放課後子ども教室は、地域の皆さんのご協力をいただき、放課後に子どもたちが安心して活動できる居場所を設け、さまざまな学びや体験活動などとおし、地域全体で子どもを育てる

▼活動内容 「地域の子どもは地域で育てる」という考えのもと、教室開設の時間帯の子どもたちが、安全で安心して活動できるよう見守り・指導します。



募集 市営住宅の入居者を募集します

問 谷和原庁舎開発指導課 ☎58・2111

市では住居に困っている方向けに、市営住宅の入居者を募集します。

▼入居資格

- ①現在、住宅に困っている方(持ち家のある方は申し込み不可)
- ②市内在住または在勤である方
- ③原則同居または同居しようとする親族がある方
- ④市税などを滞納していない方
- ⑤収入基準に当てはまる方(基準月額…一般世帯15万8千円以下、裁量世帯21万4千円以下)
- ⑥暴力団員でない方
- ⑦ペット不可
- ⑧そのほか諸条件あり

- ▼募集戸数 2戸(秋葉山住宅2)



福祉 高齢者みまもり訪問はじめます

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111

市では、この4月から高齢者みまもり訪問サービス事業を開始します。

この事業は、高齢者やそのご家族などが安心して日常生活を送ることができるよう、市から委託を受けた日本郵便(株)の社員などが、市内の高齢者宅を毎月1回訪問して見守りを行うとともに、訪問した

変動

▼応募方法 4月12日(金) 午後5時までに開発指導課までお申し込みください。

▼入居開始予定日 7月1日(月)
▼場所・間取り 秋葉山住宅(狸穴1072・4) 2LDK
▼家賃 所得と家族構成により



募集 地域介護ヘルパー養成研修受講者募集

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111

市では「地域介護ヘルパー養成研修」を開催します。この研修では、家族介護や地域のボランティアを行うための基本的な知識や技術を学びます。介護の基礎知識を身につけたい方、福祉に興味がある方、ボランティアや自宅での介護に役立てたい

方など、ぜひ、この機会に介護について学んでみませんか?
▼研修日程 5月14日(火)・17日(金)・21日(火)・23日(木)の4日間
▼時間 午前9時30分～午後4時30分
▼申込者には、後日詳しい案内を郵送します。

▼開催場所 保健福祉センターほか
▼受講資格 研修の全日程に参加できる方
▼定員 20人(定員になり次第締め切り)
▼受講料 無料
▼申し込み方法 介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

※市社会福祉協議会で実施している「ふれあい定期使事業」との併用はできません。
▼費用 無料
▼利用方法 介護福祉課窓口でお申し込みください。



イベント 地元の新鮮野菜はいかがですか

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58・2111

大好評、朝市開催中!
毎月第1土曜 午前9時から

若手農業後継者で構成されているつくばみらい4Hクラブを中心に、市内産の新鮮な野菜などを直売する朝市「あさのいち」を開催しています。

4月から6月までの開催日程は、次のとおりです。

- ▼開催日 毎月第1土曜日
- ① 4月6日 ② 5月11日 ※
- ③ 6月1日
- ※5月のみ第2土曜に開催
- ▼時間 午前9時～11時
- ▼場所 みらいの森公園(富士見ヶ丘1丁目25)
- ▼駐車場 有
- ※終了時間は品切れなどにより早まることもありますのでご了承ください。

※小雨決行、荒天時中止。当日の開催情報はあさのいち公式サイトををご覧ください。
■あさのいち公式サイトははじめました!

あさのいちで販売する野菜の種類や当日の完売情報、雨天時の開催情報を発信しています。ぜひ、チェックしてみてください!



あさのいち公式
ツイッターは、
QRコードから!



お知らせ コンビニ交付停止日のお知らせ

問 伊奈庁舎市民窓口課 ☎58・2111

停止日は4月10日(水)、
改元に伴うメンテナンスで

5月1日の元号改正にともない、コンビニ店舗での試験を行うため、4月10日(水)は終日(午

前6時30分～午後11時)住民票の写し、印鑑登録証明書、各種税証明書の交付できなくなります。

ご利用の皆さまには、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程お願いいたします。

第5代観光大使が決定



委嘱状を手にする観光大使の皆さん

私たち、
観光大使です！

新たに就任する観光大使の皆さんに、
①市の魅力 ②今後の意気込み
を聞きました！

たけしま りな
武島 莉菜さん【新任】



①開発されている地域と昔ながらの風景が共存しているところ。福岡堰にはお花見に毎年訪れており、ここの桜は本当に見事だと思います。
②観光大使という活動は初めてですが、精一杯頑張ります！大学の部活で培った持ち前の応援力を活かして、より多くの方に市をアピールしたいと思います！

あきば ゆい
秋場 結衣さん【新任】



①福岡堰の桜と緑が多くて自然が豊かなところが好きです。
②明るい性格を生かして、より多くの方に市をPRし、これからの市の発展に携わっていきたいと思いますので、よろしくをお願いします！

そめや えり
染谷 江莉さん【新任】



①福岡堰の桜など風光明媚なところや、ワープステーション江戸といった観光名所があり、魅力的な市だと思います。
②イベントなどの活動を通して多くの方々に本市を知っていただけるように全力で頑張ります！

3月11日に伊奈庁舎で行われた委嘱式で、小田川市長は「まずは皆さんがつくばみらい市を好きになって、その魅力を伝えていくって下さい」と激励し、一人ひとりに委嘱状を手渡しました。
今回委嘱された皆さんは、4月1日から2年間、観光大使としてさまざまなイベントなどで市のPRを担っていきます。明るく元気な7人の活躍にご期待ください。

市観光協会では、第4代観光大使の任期満了に伴い、第5代つくばみらい市観光大使を新たに委嘱しました。
今回は、応募者14人から選ばれた5人に、2人の再任を加え、総勢7人の方を迎えることになりました。

ごとう みき
後藤 未来さん【新任】



①ワープステーション江戸。昔よく遊びにいらして本当に江戸にいるような感覚でワクワクした記憶があることと、大河ドラマでも使われていて誇りに思うからです。
②部活動やアルバイトで培ってきた体力やコミュニケーション能力を生かして、市の良いところをたくさんPRしていきたいです。

たかみざわ りほ
高見澤 里穂さん【新任】



①ワープステーション江戸などテレビの撮影で使われている場所があると誇ります。
②小学生の頃からダンスをやってきて、人前で表現することや、協調性の大切さを教わりました。今まで培ってきたものを生かして少しでも市に貢献できることがあれば積極的に取り組みたいです。よろしくお願いします！

うえき あやこ
植木 絢子さん【再任】



①桜の名所「福岡堰」がおすすめです。お花見シーズンの桜並木はとても美しいです。ぜひ、一度は足を運んでください。
②市の観光スポットはもちろんのこと、美味しい食・歴史など、県内外の多くの方々に伝えていただけるよう観光大使全員でPRしていきたいです。よろしくお願いします。

とみやま しおん
遠山 渚音さん【再任】



①お米や梅など、おいしい特産品が多いところと、住んでいる人の優しさです。観光大使として参加したイベントなどで、多くの方から優しい言葉をかけていただきました。
②経験を活かし、たくさんの方々と一緒に1人でも多くの人に本市の良いところを知ってもらえるよう頑張ります。

介護保険料（普通徴収）の納期が変わります

年6回↓年8回に変更

平成31年4月から介護保険料普通徴収の暫定賦課を廃止することになりました。これにより普通徴収の方は、納期が変わります。

これまで、4月から隔月で年6回の納期となっていました。暫定賦課（4月と6月）を廃止し、7月から翌年2月までの年8回に変更となります。詳しくは下表をご確認ください。
※年間保険料の基準額は変更ありません。

納付書発送は7月中旬（予定）

今までは4月と8月の2回に分けて納付書を送付していましたが、今回から7月の1回だけになります。

年金天引きの方は変更ありません

年金から天引き（特別徴収）の方については変更ありません。これまでと同様に年金支給

月（4・6・8・10・12・2月）に天引きされます。

問 伊奈庁舎介護福祉課 58-2111

【変更前】平成30年度まで

納期月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
期別	1期	—	2期	—	3期	—	4期	—	5期	—	6期	—



【変更後】2019年度（平成31年度）から

納期月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
期別	—	—	—	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	—

対象者 介護保険料を納付書・口座振替により納付している方（普通徴収）

- 変更点**
- ①納期が年6回から年8回になり、納期限が変わります。
 - ②納付書の発送が年2回から年1回となります。（7月中旬を予定）

よくある質問 Q&A

Q：普通徴収と特別徴収とは何か。
A：普通徴収とは納付書もしくは口座振替で納付することです。特別徴収とは年金から天引きし保険料を納付することです。

Q：暫定賦課とは何か。
A：暫定賦課とは、前年中の所得がまだ確定しない時期に、前年度の課税状況に基づいて保険料を算定する方法です。

Q：暫定賦課をなくすことにどのようなメリットがあるのか。
A：介護保険料の通知が年2回（4月・8月）から年1回（7月）になることにより、保険料の算定方法が分かり易くなります。また、納期が年6回から年8回に増加することにより1期分あたりの負担額が軽くなります。

Q：現在40～64歳で介護保険料を会社の医療保険から引かれているが、どうなるのか。
A：今回の介護保険料納期変更は、65歳以上の普通徴収の方が対象となります。40歳～64歳の方は、加入している医療保険の保険料（介護保険分）から今まで通り納めていただきます。

Q：納期が増えて納めるのが大変になってしまう。納め忘れてしまいそう。
A：便利で確実な口座振替をぜひ、ご利用ください。

■口座振替の申し込み方法

【金融機関で申し込む場合】

次のものを持参の上、口座のある取扱金融機関窓口でお申し込みください。

- ・預貯金通帳（または、口座番号の確認ができるもの）
- ・通帳の届出印
- ・口座振替依頼書

【市役所で申し込む場合】

口座振替依頼書（自動払込利用申込書）に、必要事項を記入および通帳口座の届出印を押印の上、収納課に郵送するか窓口を持参してください。

※口座振替依頼書の用紙は、市内および近隣の取扱金融機関・ゆうちょ銀行・市役所窓口・ホームページに用意してあります。また、各納入通知書にも依頼書を同封しています。

こども家庭支援室をご利用ください

問 伊奈庁舎こども課 ☎58・2111

子どもを虐待から守るため、茨城県では「茨城県子どもを虐待から守る条例」を4月1日から施行します。

本市でも、4月からこども課内に「こども家庭支援室」を設置し、子どもへの虐待予防、早期発見、早期対応を行うための体制強化を図り、関係機関と連携をしながら、虐待防止対策を進めていきます。

■地域の方へ

近所の子がひどく泣いている、親の怒鳴り声が頻繁に聞こえるなど、虐待を心配される児童がいると認識した場合は、市こども家庭支援室または児童相談所に通告してください。

「虐待かも」と思ったらご連絡を

虐待という確証がなくても連絡・通告をお願いします。情報が間違っていたとしても責められることはありません。「もし

かしたら虐待かも」と思ったら、できるだけ早く相談機関への連絡をお願いします。地域の人が気づいてあげられないことがたくさんあります。小さな命を守るためにも、ご協力をお願いします。

**秘密は守られます
匿名でも大丈夫**

通報いただいた場合、その方の秘密は守られますので、ご安心ください。ご相談は匿名でも結構です。一人で悩まずに気軽にご相談ください。子ども本人からの相談も受けています。み

なさんを安全にサポートしますので、勇気を出して相談してください。

緊急のときは110番を

子どもがひどく殴られたり、蹴られたりしているなど、危害が加えられている場合は、すぐに警察へ110番通報してください。

■お父さん、お母さんへ

子育てを一生懸命しているからこそ、イライラしたり落ち込んだりします。子育ては、一人できるものではありません。子育てをしていて、次のようなことはありませんか。

- イライラして子どもにあたっ
てしまう
- 自分の子どもなのに、かわい
いと思えない
- つい怒鳴ったり、ひどいこと
を言ったり、無視してしまう

- 子育てがうまくいかない
- 誰も自分の気持ちをわかって
くれないと思えることがある
- 子どもの頃に受けた虐待によ
る心の傷が残っている

ときには気分転換を

子どもに対してのイライラについて考えてみましょう。

お父さん・お母さんの心が落ち着かないと、子どもの心も落ち着きません。落ち着きがない状況はイライラにつながります。時には子育てから離れて外出したり、好きな食べ物を食べたりして気分転換しましょう。誰かに話を聞いてもらうことも効果的です。

**子どもの気持ちを
自分に置き換えてみる**

子どもは社会生活の経験不足から自らの心のコントロールが容易ではありません。そのため思い通りにいかず親にとつては、イライラすることもあってもいいかもしれません。

また、子どもは自分の心のコントロールが難しいのだという事実については親が理解しにくい部分もあります。子どもの気持ちを自分に置き換えてみると、見えなかつ

た子どもの気持ちがわかる場合もあります。

誰かに相談してみませんか

子育てに不安や悩みはつきものです。イライラしてつい手をあげてしまったり「こんな子じゃなければいいのに」「このままでは虐待してしまいそう」と思い悩むこともあると思います。そのような時には取り返しのつかないことになるまえにSOSを発してください。誰かに相談することで、なにか解決の糸口がみつかるかもしれません。

**■こども家庭支援室に
気軽に相談ください**

「子どもとの関わり方のヒントがほしい」「子育てに出口がみえなくてツライ」「子どもとの関わり方に迷っている。現状の子育てを見直さなくてはと思っている」という方は、市で実施しているペアレント・トレーニング受講などの紹介もいたします。

ペアレント・トレーニングを受講して子どもとの関わり方のコツを学び、気持ちが楽になる方もいますので、気軽にこども家庭支援室にお電話ください。



2019年度（平成31年度）前期

生涯学習講座のご案内

自分の趣味を見つけたい、芸術や文化に触れてみたい、一緒に学習できる仲間が欲しい。市では、学ぶ気持ちを持つ方を応援しています。公民館やコミュニティセンターには、いろいろな情報や学習・交流の場としての機能が充実。頭も身体も心もリフレッシュできるコミュニケーションスペースです。子育てに関するものから料理、健康講座など多種多様な講座をご用意しました。皆様のご参加を心からお待ちしています。

■受付期間：4月2日(火)～11日(木) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内に在住・在勤・在学の方

■申し込み方法

①郵送での申し込み…右記の例を参考に記入し、郵便往復はがきでお申し込みください。(はがき1枚につき1人1講座) **※4月11日(木)必着**

②窓口での申し込み…申込者の宛名を記入した郵便はがきをお持ちいただくか、郵便はがき代62円を添えて受付場所にお申し込みください。申込用紙は受付場所にあります。(はがき1枚につき1人1講座)

■受付場所

◎生涯学習課（月～金曜日）

〒300-2395 福田195 ☎58-2111（内線7304）

◎伊奈公民館（火～日曜日）

〒300-2395 福田195 ☎58-5081

◎谷和原公民館（火～日曜日）

〒300-2422 古川1025 ☎52-2141

【ご注意ください】

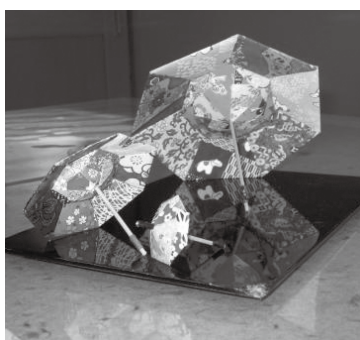
- ①電話での申し込みはできません。
- ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
- ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果については、はがきで通知します。
- ⑤定員に満たない場合は、講座を開設しないこともあります。
- ⑥諸事情により講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。
- ⑦開催場所へは各自お集まりください。
- ⑧保険適用の関係がありますので、応募者以外の代理の方の参加はご遠慮ください。

■郵便往復はがきの記載例

<p>62円 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p><small>(返信)</small></p> <p>申し込む方の 郵便番号 住所 氏名</p> <p style="text-align: right;">《返信：表》</p>	<p>希望する講座名 (はがき1枚につき1人1講座) 郵便番号・住所 氏名(ふりがな) 性別・年齢 電話番号</p> <p style="text-align: right;">《往信：裏》</p>
--	---

<p>62円 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p><small>(往信)</small></p> <p>講座受付場所の住所 (住所は左記のとおり) つくばみらい市〇〇〇〇 〇〇〇公民館 または、 行 生涯学習課</p> <p style="text-align: right;">《往信：表》</p>	<p>何も記入しないでください。</p> <p style="text-align: right;">《返信：裏》</p>
--	---

教養講座



1 折り紙を作ろう

【伊奈公民館】

■開催日：5月16日、6月6日、7月18日（各木曜・全3回）

■時間：午前9時30分～正午 ■定員：12人

■参加費：1,500円 ■講師：齋藤 裕子

日本の伝統的な文化、折り紙。指先を使うことは、体や頭の若々しさを保つのに良いとも言われています。四季折々の行事や贈り物、お部屋のインテリアなどいろいろな作品を作ってみませんか。ゆっくり丁寧に、分かりやすく先生が教えてくださいます。1回目は「7枚で作る巾着袋」2回目は「飾り鶴2羽」3回目は「クレマチス」です。

2 可憐な押し花教室

【伊奈公民館】

■開催日：5月23日、6月27日、7月25日（各木曜・全3回）

■時間：午前10時～正午 ■定員：10人

■参加費：1,500円 ■講師：熱田 文子

楽しい押し花始めてみませんか！押し花は初心者にも、誰にでも、簡単に自然の色そのままにできます。作った押し花は長時間保存でき、好きなときに楽しめます。また、できた押し花を使ってデザインしながら、可愛い額などに入れると、素敵な作品になります。テーブルの上に置いたり、壁に飾ったりすると、とても心が和みます。さあ、始めてみましょう。

3 中国の文化を知ろう 簡単なお菓子作りも

【伊奈公民館】

■開催日：6月8日・22日（各土曜・全2回）

■時間：午前10時～午後1時 ■定員：12人

■参加費：1,000円 ■講師：猪瀬 海霞

簡単な中国のお菓子作りをしながら、中国茶を飲みながら、春節・中国料理・結婚式など、中国の特色ある行事や衣食住、生活習慣など、中国の文化について学んでみませんか。名所、旧跡、街の様子、有名な建造物等旅行の計画に役立つ情報も教えてくださいます。

4 はじめての寄せ植え 【伊奈公民館】

- 開催日：6月13日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：12人
- 参加費：2,000円 ■講師：加藤 千枝

季節の花や植物を使って、寄せ植えの体験をしてみませんか。水やりのタイミング、土作り、肥料の与え方など、ガーデニングや寄せ植えの基本も講師の先生が指導して下さいます。初心者向けの内容です。植物を育てる中で、困っていることや疑問に思っていることなどがありましたら、質問タイムもありますのでご相談ください。

6 包丁研ぎ教室 【伊奈公民館】

- 開催日：6月20日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：16人
- 参加費：700円 ■講師：みらい研ぎクラブ

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないと切れないな」そんな包丁が家の台所にありませんか？この機会に包丁の研ぎ方を習って、切れ味するどい包丁に変身させ、野菜やお肉を気持ち良く切って、おいしい料理を作ってみませんか。

8 自分らしさを引き出す色・メイク講座 【谷和原公民館】

- 開催日：5月21日・28日（各火曜・全2回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：12人
- 参加費：700円 ■講師：久保田 和枝

自分に似合う色の組合せとメイクの仕方を学びます。1回目は個人のカラー判定と色の講座。2回目は自分を活かすメイクのレッスンをを行います。さらなる魅力を引き出して、より素敵な自分を目指しませんか？

10 アロマワックスカップ 【谷和原公民館】

- 開催日：6月26日（水曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：2,500円 ■講師：河原 由美

火を灯さずに香りを楽しむキャンドル。プリザーブドフラワーやドライフラワーをあしらいます。お部屋のインテリア・ギフトに最適です！当日は花色・香りを選んで2個作成します。

5 茶摘み体験と紅茶作り（牛久市） 【伊奈公民館】

- 開催日：6月11日（火曜・全1回）
- 時間：午前8時30分～午後1時 ■定員：20人
- 参加費：1,000円 ■講師：澤田 臣男

茶摘みの仕方を学習し、実際に茶摘み体験をします。茶摘み体験の後には、じっくりいい香りを嗅ぎながら葉揉み体験をします。休憩時間には工場見学、試飲の時間もあります。先生の話をお聞きながらのんびり、ゆっくりした時間を過ごし、心の洗濯をしませんか。市のバスで移動します。

7 魅力いっぱい茨城再発見 【伊奈公民館】

- 開催日：6月25日（火曜・全1回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：700円 ■講師：青木 智也

魅力度ランキング47位、しかも7年連続。誰がどんな観点で決めたのでしょうか？いやいや、我が茨城県は魅力度満点。数字では量れない事がいっぱい！面白おかしく魅力いっぱいの茨城弁の世界、魅力いっぱいの地域の特性（食べ物、名所など）。地元茨城の良さを再発見して、他県に発信しましょう。

9 はじめて楽しむ消しゴムはんこ 【谷和原公民館】

- 開催日：6月11日・18日・25日（各火曜・全3回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：15人
- 参加費：1,500円 ■講師：本橋 るみか

彫って楽しい・押して楽しい消しゴムはんこ。柔らかく彫りやすいのが魅力です。初心者向けに上手に彫るコツを教えてくださいます。押し方の色々な技も覚えて、消しゴムはんこの魅力を満喫しましょう！

11 紫咲先生の歌の広場 【谷和原公民館】

- 開催日：5月10日・17日・24日・31日（各金曜・全4回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：紫咲 大佳

普段意識をする事のない呼吸に意識を置き、正しい呼吸をマスターし楽しく歌を歌いましょう！健康維持にもおすすめです。

料理講座



1 カップシフォンケーキとケーキサレ 【伊奈公民館】

- 開催日：6月1日・15日（各土曜・全2回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：12人
- 参加費：1,500円（各1回） ■講師：藤田 真紀

1回目は、紙コップを使って手軽に作れるシフォンケーキを作ります。基本のプレーンはもちろん、お子さんが大好きなココア味や、バラエティー豊かに応用ができます。2回目は栄養満点、野菜をたっぷり使ったケーキサレを作ります。バター、卵など乳製品は使わないので安心して食べられます。（どちらか1回のみのお申込み可）

健康講座



2 健康ヨガ 免疫カアップと腰痛予防 【伊奈公民館】

- 開催日：5月8日・22日、6月12日・26日（各水曜・全4回）
- 時間：午前10時30分～正午 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：井上 由子いのうえ よしこ

呼吸を意識しながら体を動かすことで、自律神経を整え免疫力を上げていきます。また、柔軟性を高めて、肩こりや腰痛などの予防にも効果があります。背骨や骨盤をしなやかに動かして、全体のバランスを整え、健康な体作りを目指しましょう。

4 自分でできる足ツボマッサージ 【谷和原公民館】

- 開催日：6月7日・14日・28日、7月5日（各金曜・全4回）
- 時間：午後1時30分～3時30分 ■定員：20人
- 参加費：800円 ■講師：荻原 修おぎはら おさむ

足には多くのツボ・反射区があります。足ツボを刺激することによって、不調が解消される事があります。また、自然治癒力も高まります。自分で足ツボマッサージを習得して、手軽にセルフケアをはじめてみませんか？

6 肩こり解消ヨガ 【谷和原公民館】

- 開催日：6月12日・19日・26日（各水曜・全3回）
- 時間：午後1時30分～2時30分 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：NORIKOのりこ

肩こり解消に最適なヨガのポーズと深い呼吸で、凝り固まった肩をほぐし、血行を良くしましょう。こまめにケアすることで肩こり改善が期待できます。ヨガで全身のバランスを整えながら、心と身体をリフレッシュしませんか？

移動学習



1 立腰体操で元気いっぱい

【伊奈公民館】

- 開催日：5月17日・31日、6月7日・21日（各金曜・全4回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人
- 参加費：700円 ■講師：石崎 弘美いしざき ひろみ

ゆるめる＝脱力する、ほぐす＝整える。日常生活の中で脱力できたらいいのになあ。整えることができたらいいのになあ。そんな体操があったらいいのになあ。でも難しかったら続かない。きついものは絶対無理。「安心してください。誰にでもできますよ」先生の楽しいお話も含めて、ストレスを発散し、元気に明るい生活をめざしましょう。

3 リンパマッサージを覚えて若返ろう 【谷和原公民館】

- 開催日：7月4日・11日・18日（各木曜・全3回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：1,000円 ■講師：久保 章子くぼ しょうこ

自己免疫力を活性化させ疲れを取り除くと、いつまでも若々しくいられます。1日わずかな時間で簡単に出来る顔・手・足のマッサージの方法を覚えて若返りましょう。

5 骨盤調整エクササイズ

【谷和原公民館】

- 開催日：5月9日・16日・23日・30日（各木曜・全4回）
- 時間：午前9時30分～11時 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：鈴木 裕子すずき ゆうこ

体幹の筋力低下が、肩こり・腰痛・膝痛を引き起こす原因と言われています。自宅でも簡単に実践できる骨盤調整ストレッチと体幹トレーニングで若々しい健康的な身体を手に入れましょう！

1 成田山新勝寺

【谷和原公民館】

- 開催日：5月29日（水曜・全1回）
- 時間：午前9時～午後5時 ■定員：30人
- 参加費：500円

前回人気だった成田山新勝寺を見学して、ガイドさんと共に、数多くの文化財を回ります。見学の後は江戸時代からの趣を残す日本遺産の参道の自由散策となります。

※谷和原公民館集合後、市のバスで移動します。
※昼食の用意はありません。各自昼食になります。



おやがく みらい親楽講座

親としてのスキルアップや仲間作りの場としての講座です。子育てや日常生活で活かせる知識を学んだり、親子で参加して絆を深めたり。親であることが楽しい！！そんな時間を一緒に過ごしましょう！

- 対象 … 2019年5月1日現在で満1歳6カ月以上の未就園の子とその親
- 定員 … 各回親子20組 ※定員を超えた場合は抽選
- 問 教育委員会 生涯学習課 ☎ 58 - 2111 (内線 7304)

■申し込み … 氏名、住所、電話番号、お子さんの名前、お子さんの生年月日、託児希望の有無をご記入ください。全8回参加を原則としますが、回ごとに参加を希望する場合は参加希望の回の番号（1枚のハガキに複数記入可）を併せてご記入ください。

開催日	内容	時間	場所	参加費
① 5月 24日(金)	楽しく遊ぼう！おやこ体操	午前10時～11時30分	みらい平コミュニティセンター	無料
② 5月 31日(金)	おやこでオモチャづくり	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料
③ 6月 6日(木)	ココロとカラダが軽くなる！骨盤調整ヨガ【託児室あり】	午前10時～11時30分	みらい平コミュニティセンター	無料
④ 6月 13日(木)	楽しく脳を活性化～シナプソロジー体験～【託児室あり】	午前10時～11時30分	みらい平コミュニティセンター	無料
⑤ 6月 20日(木)	食育教室～栄養満点ジュースを作ろう～	午前10時～11時30分	板橋コミュニティセンター	無料
⑥ 6月 27日(木)	心豊かに育つ読み聞かせのコツ	午前10時30分～11時30分	図書館(本館)	無料
⑦ 7月 5日(金)	ちょっと一息 和でおもてなし【託児室あり】	午前10時～11時30分	板橋コミュニティセンター	500円
⑧ 7月 11日(木)	おやこでリトミック♪	午前10時～11時30分	小絹コミュニティセンター	無料



わくわくチャレンジ講座

異なる年齢の集団で体験活動を行い、自主性・協調性・忍耐力を高め、互いに助け合う心・思いやる心を育てることを主な目的としています。

- 対象 … 小学校1年生～中学3年生
- 受講料 … 教材費など
- 申し込み … 後日、学校に募集案内を配布した際にお申し込みください。
※市内の私立学校や市外の学校に通学している方は、生涯学習課までお問い合わせください。
- 問 教育委員会生涯学習課 ☎ 58 - 2111 (内線 7304)

開催日	内容
① 6月 1日(土)	マジシャンになろう！
② 6月 15日(土)	森ってすごい！間伐材でお箸を作ろう(予定)
③ 6月 29日(土)	プログラミングで遊ぼう！
④ 7月 6日(土)	オリジナルフォトフレーム作り ～スイーツデコで夏の思い出を飾ろう～
⑤ 7月 27日(土)	液体窒素で-196℃の世界を体験
⑥	夏休み中に移動学習を計画しています。詳しくは、後日配布する募集案内をご覧ください。

伝えます！障がいのこと

～障がい者支援コラム Vol.20～

障がい者の方と税の優遇

税といっても、さまざまな税があります。今回は、障がい者の方にどのような税の優遇があるのか、ご紹介します。

① 所得税・市県民税の所得控除

本人または扶養控除の対象となる親族が障害者手帳を所持している場合、所得から障害者控除を差し引くことができます。

※障がいの区分、等級により控除額が異なります。

② 市県民税の非課税

本人が障害者手帳を所持している場合、前年の所得が125万円までは非課税になります。

③ 自動車税・軽自動車税、自動車取得税の減免

障害者手帳を所持している方およびその家族が運転する自動車の自動車税・軽自動車税、自動車取得税が減免されます。減免を受けるには納期限内に手続きが必要です。

※対象となる障がいの区分、等級に条件があります。

今回ご紹介した内容は、ご自身で税の申告や手続きを行わないと受けることができません。また、必要な書類など手続きごとに異なります。市県民税、軽自動車税については、市役所税務課へ、普通自動車税、自動車取得税については、土浦県税事務所へ、事前にお問い合わせください。

■問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58 - 2111

多くの方が参加しています！学んでいます！楽しんでます！

よつわ大学に参加してみませんか？

市内にお住まいの60歳以上の方を対象に年7回、午前の部は「見て！聞いて！学んで！」をテーマに、午後の部はクラブ活動と題し「趣味・楽しみ・新しい友達」探しを提案させていただき、伊奈・谷和原両公民館にて実施しています。日本の平均寿命は80歳を越え、世界の長寿国となりました。まだまだ見ること・聞くこと・楽しむことがたくさんあるはずですよ。さあ！あなたも参加してみませんか？

2019年度（平成31年度）年間学習予定

●活動期間：6月～翌年2月まで。全7回。 ●時間：午前10時～午後2時30分

■伊奈公民館：毎月第3水曜日に開催【全7回】

【午前の部】

回	開催期日	内容
(1)	6月19日	開講式と講話（西日本豪雨災害）
(2)	7月24日	地球温暖化とミツバチの世界（第4水曜日）
(3)	8月21日	新生「ワーブステーション江戸」見学
(4)	10月16日	スクエアステップで健康を
(5)	12月18日	指先と頭の体操「壁掛け鏡作り」
(6)	1月15日	なつかしのフォークソングを歌おう
(7)	2月19日	閉講式と講話（笑顔あふれる脳と体の運動）
	11月20日	移動学習（花貫溪谷と鶴の岬）※希望者のみ

■谷和原公民館：毎月第1水曜日に開催【全7回】

【午前の部】

回	開催期日	内容
(1)	6月5日	開講式と講話（オペラの魅力にふれる）
(2)	7月3日	スクエアステップで健康を
(3)	8月7日	大人の歴史教室
(4)	9月4日	若さを保つ楽しい健康体操
(5)	10月2日	櫻木神社と野田醤油工場見学
(6)	12月4日	大人の塗り絵でオリジナルカレンダー作り
(7)	2月5日	閉講式と講話
	11月6日	移動学習（友好都市の香取市）※希望者のみ

【午後の部】下記の5つのクラブから1つを選び活動してください。

■伊奈公民館

クラブ名	講師
歴史	やまなか みつえ 山中 光江
カラオケ	たかの よしえ 高野 淳志恵
健康体操	たなか じゅんこ 田中 淳子
スポーツ吹き矢	しみず たみ 清水 たみ
絵画	ぬまじり まさよし 沼尻 正芳

■谷和原公民館

クラブ名	講師
俳句に挑戦	なかじま まさし 中島 正志
歌の広場	しげき ひろか 紫咲 大佳
足ツボ健康法	おぎほら おさむ 荻原 修
リラクゼーション ヨガ	のりこ NORIKO
健康マージャン	あかざわ たかお 赤澤 隆男

【申し込み】

- 対象者 … 市内在住の60歳以上の方
- 募集定員 … 各80人（先着順）
- 参加費 … 5,000円※（7回分の弁当代を含む）
※そのほか移動学習やクラブ活動に経費が必要な場合があります。
- 申し込み期間… 4月2日（火）～11日（木）
- 申し込み方法… 両公民館で申し込み用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申し込みください。

問 伊奈公民館 ☎58 - 5081
谷和原公民館 ☎52 - 2141

くらしのQ&A

テレビショッピング

～情報を見極める力を持つ～

消費生活センターイメージ
キャラクター『まみりん』



問 市消費生活センター
（谷和原庁舎1階） ☎25
3288

Q

テレビショッピングが好きで利用していますが、後悔することも多いです。どのようなことに気をつければ良いですか。（80代・女性）

A

私たちは商品やサービスを選ぶときに自由に選んでいるつもりですが、企業の広告やテレビのコマーシャルなどからさまざまな影響を受けています。そのため、本当に必要なものではなく、ただ単に欲しいものを選んでしまうことがあります。このようなときに「購入しなければ良かった」と後悔が生まれます。情報化社会の中に生きる私たちは、本当に必要なものかどうかを見極める力を持たなければなりません。

自由に選んでいるつもりでも

テレビショッピングを観ているときに、その情報をうのみにするのはなく、「これは本当だろうか」「ほかに方法はなにか」など、ときには批判的にとらえることも必要です。また、「そうはいっても、ここが変ではないか」と、デメリットを探すのも良い方法です。テレビショッピングで後悔しないためには、「あ、この商品欲しい！」とすぐには飛びつかず、少し時間をおいて本当に必要なものかを考えて判断することが大切です。

納期限一覧表

◎税および保険料は、普通徴収の納期限日です。
◎この表に納付金額を記入し、納付計画や口座振替時の残高確認にご活用ください。

月	10月	11月	12月	2020年 1月	2月	3月
0日(月)	10月31日(木)	12月2日(月)	12月25日(水)	1月31日(金)	3月2日(月)	3月31日(火)
			第3期 円		第4期 円	
期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
	第3期 円			第4期 円		
期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
		第3期 円			第4期 円	
分 用分) 円	10月分 (8月使用分) 円	11月分 (9月使用分) 円	12月分 (10月使用分) 円	1月分 (11月使用分) 円	2月分 (12月使用分) 円	3月分 (1月使用分) 円
円	円	円	円	円	円	円

◎クレジットカードによる納付

パソコンやタブレット、スマートフォンなどから下記 URL または QR コードより「Yahoo! 公金支払い」にアクセスして、画面の指示に従ってください。

ただし、納期限を過ぎてしまうと、お取り扱いができません。市税・後期高齢者医療保険料は、手数料がかかりますのでご注意ください。



(<https://koukin.yahoo.co.jp>)

◎コンビニエンスストアでの納付

市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・上下水道料金はコンビニエンスストアで、24時間いつでも納付できます。ただし、納期限を過ぎてしまうと、お取り扱いができません。

◎介護保険料は今年から納期限が変更になりました。ご注意ください。

納期限 口座振替日 税目など	2019年 4月	5月	6月	7月	8月	9月
	5月7日(火)	5月31日(金)	7月1日(月)	7月31日(水)	9月2日(月)	9月3日(火)
固定資産税	第1期 円			第2期 円		
軽自動車税		全期 円				
国民健康保険税				第1期 円	第2期 円	第3期 円
市・県民税			第1期 円		第2期 円	
介護保険料				第1期 円	第2期 円	第3期 円
後期高齢者 医療保険料				第1期 円	第2期 円	第3期 円
保育料	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円	9月分 円
児童クラブ	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円	9月分 円
住宅使用料	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円	9月分 円
地代	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円	9月分 円
下水道 受益者負担金			第1期 円		第2期 円	
上下水道料金 ※取手下水道分含む	4月分 (2月使用分) 円	5月分 (3月使用分) 円	6月分 (4月使用分) 円	7月分 (5月使用分) 円	8月分 (6月使用分) 円	9月分 (7月使用分) 円
今月の納付額	円	円	円	円	円	円

◎納付は納期限を守りましょう

市税などは、決められた納期限までに納めるようにしましょう。納期限を過ぎると、督促状が発送され、それでも納付が確認できないときは、差押などの処分を行うことがあります。納期限までに納付が困難なときは、必ず担当課までご相談ください。

◎軽自動車の車検用納税証明書が、納付後すぐに必要な方は、納付書にて納付可能な窓口で納付してください。

◎口座振替による納付

一度お申込みいただければ、ご指定の口座から継続して振替します。「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入して、金融機関に直接提出してください。

※仕事などで金融機関に行けない方は、市役所郵送専用（ダウンロード専用）の市税等口座振替依頼書をダウンロードして申請することもできます。詳しくは、市役所ホームページ→暮らし手続き→市税の納付→口座振替による納付をご覧ください。（注：一部使用料は除く）



中 学校生活へ向け親睦深める 谷和原中学校区で交流会を開催

谷和原中学校区の4つの小学校の6年生が集い、親交を深める「小学校交流会」が2月8日、谷和原中学校で行われました。この日は、谷原小、福岡小、富士見ヶ丘小、十和小の6年生と谷和原中の生徒が参加。それぞれの学校における人権フォーラムの取り組みを発表したあとは、他校の6年生と共に中学校の体育の授業を体験。4月から始まる中学校生活に向け、交流を深めました。



各学校における人権を尊重する取り組みを発表する児童の皆さん

ミニバス新人大会 小絹ミニバス優勝、小張ミニバスが3位

市ミニバスケットボール新人大会が2月2日と3日、総合運動公園体育館などで開催され、男子の部で小絹ミニバスケットボールクラブが見事優勝を飾り、小張ミニバスケットボールクラブも第3位に入賞しました。



小絹ミニバスの皆さん



小張ミニバスの皆さん



和紙のちぎり絵、表情豊かに 直井琴さんがわくわく美術展で入賞

平成30年度第23回茨城県健康福祉祭「わくわく美術展」において、直井琴さんの作品が「なおいこと県老人クラブ連合会長賞」を受賞しました。直井さんはさまざまな色の和紙をちぎって貼り、自然の風景などを一枚の絵に仕上げる「和紙絵」で出展。「近所の御神木を題材にした。和紙の暖かみを生かし、遠近感や立体感を表現した」と話し、「受賞は励みになる。次は綱火などを題材に挑戦したい」と笑顔を見せてくださいました。



バッティングを指導する元西武ライオンズの大友進さん㊦

野球の楽しさ知って 小学生に野球体験会を開催

市スポーツ少年団野球部が主催する野球体験教室が2月23日、総合運動公園野球場で開催されました。この日は元西武ライオンズの大友進さんや、プロ野球独立リーグ「茨城アストロプラネッツ」の皆さんが、参加した子どもたちにバッティングなどを指導しました。また、会場にはアントキの猪木さんをはじめ4人のものまね芸人も登場し、イベントがさらに盛り上がりました。野球教室の後は、市内の少年野球3チームが、参加した子どもたちに入団案内のための活動報告も行われました。



旅立ちの日に サプライズ

美大生が黒板ジャックで卒業祝福！

▲絵に込めた想いを語る制作者の学生

市立中学校の卒業式が3月13日に行われました。小絹中学校と谷和原中学校では、武蔵野美術大学の学生7人が、前夜に3年生の教室の黒板にチョークで絵を描き、翌朝登校してきた生徒を驚かせる「黒板ジャック」が行われました。

これは、つくばみらいライオンズクラブが、「新たな門出に立つ卒業生の皆さんに芸術を通して感動の1ページをプレゼントしたい」という想いから、同大学のプロジェクトに応募し実現したもので、今年で3年目となります。同クラブの中山栄一なかもえいいち会長は「楽しかった中学校生活を思い出すきっかけになれば。夢に向かって羽ばたいて」と卒業生にエールを送りました。



▲つくばみらいライオンズクラブの皆さん（2列目・3列目）と「黒板ジャック」制作者の学生の皆さん（前列）

▼小絹中の3年生・3クラスに描かれた作品。



動画公開決定！

市ではシティプロモーションの一環として、このつくばみらいライオンズクラブの取り組みを映像化し、後日公開する予定です。お楽しみに！

問 伊奈庁舎秘書広報課 ☎ 58 - 2111



▲谷和原中の3年生・4クラスに描かれた作品。



広報つくばみらいが アプリで読める！



これまで、冊子での全戸配布、市ホームページでの PDF 閲覧のみだった「広報つくばみらい」ですが、市ではこのたび、株式会社ホープと協定を結び、同社の運営するアプリ「マチイロ」で、「広報つくばみらい」が読めるようになりました。

このアプリをスマートフォンやタブレットなどにインストールし、簡単な初期設定を済ませるだけで、毎月 25 日に、最新号が Push 通知で届くようになります。ぜひ、ご利用ください。

▶登録方法：play ストアや AppStore で「マチイロ」で検索し、ダウンロードしてください。登録、利用料は無料です。右記の QR コードからもダウンロードできます。



▶問い合わせ：伊奈庁舎秘書広報課 ☎ 58 - 2111

※アプリ「マチイロ」について…株式会社ホープ ☎ 092 - 716 - 1404

※通信にかかるパケット料金などはご負担ください。

もっと、知ってほしいから。

市の情報がいっぱい詰まった広報紙を、もっとたくさんの方に読んでもらいたい。

つくばみらい市のことをもっと知ってもらいたい。

そんな思いから、市では広報紙アプリの導入や、「みらいをつくるば つくばみらい市 facebook」を更新しています。

空いた時間にスマホから広報紙をチェックしたり、facebook で市のトピックスを知ることができるので、つくばみらい市をより近くに感じることができます。

「みらいをつくるば つくばみらい市」

facebook 更新中！

facebook の持つ、「プッシュ型の情報発信」「情報の拡散性」などの特性を最大限活かし、市の取り組みや“みらい感”に関する情報を迅速かつさまざまな角度から提供します。市民の皆さんの「みらいをつくるば つくばみらい市」への理解や愛着を高めるとともに、つくばみらい市の魅力を広く発信しています。ぜひ、のぞいてみてください！



市ホームページのトップページにあるこのバナーをクリック！



☎ 伊奈庁舎秘書広報課 ☎ 58 - 2111



谷和原出張所に 新しい救急車が配備

お知らせ



つくばみらい消防署谷和原出張所に新しい高規格救急車が配備されました。これまで16年間使用してきました救急車の老朽化に伴い、今回の更新となりました。主な装備は、12誘導心電図モニターや自動心肺蘇生器などを搭載し、今後のさらなる救命率の向上が期待されます。

■ つくばみらい消防署 谷和原出張所 ☎ 25 - 3119



市ホームページ バナー広告募集

お知らせ

市の公式ホームページにバナー広告を掲載しませんか。

▶掲載位置・募集枠数：市ホームページTOPの画面下段に5枠

▶受け付け：随時。定数になり次第締め切り。掲載期間は、ひと月を単位に最長1年間。年度途中の場合は年度末まで。

▶申し込み：掲載希望月の1カ月前までに申込書に必要事項を記入し、広告デザインを添えて政策秘書課までお申し込みください。詳しくは秘書広報課までお問い合わせください。

▶掲載料：1枠15,000円/月

■ 伊奈庁舎秘書広報課 ☎ 58 - 2111



視能訓練士を 募集しています

募集

市では、3歳児健診にご協力いただける視能訓練士を募集しています。詳細は健康増進課までお問い合わせください。

■ 保健福祉部健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100



パブリック・コメントを 募集します

募集

市では、「コミュニティバス再編案」について、市民の皆さんからご意見を伺うためパブリック・コメントを実施します。

▶実施期間：4月8日(月)～5月7日(火)

▶閲覧場所：谷和原庁舎都市計画課ほか市内公共施設（詳細はホームページをご覧ください）

※開庁日の閲覧は、日直の職員までお問い合わせください。

▶意見を提出できる方：市内に住所がある方、市内に事務所または事業所を有する方、市内の事務所または事業所に勤務している方、市内の学校に在籍している方、市に対して納税義務がある方、本事業に利害関係を有する方

▶意見の提出場所：閲覧場所に設置してあるそれぞれの意見提出用紙を、問い合わせ先まで郵送、FAXまたは市役所庁舎へ持参するか、市ホームページから提出してください。

※「写し」をご希望の方は、市役所庁舎にお越しください。

■ 谷和原庁舎都市計画課 ☎ 58 - 2111

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。



介護支援ポイント 登録者募集

募集

市指定の介護施設で活動を行うとポイントがもらえます。貯まったポイントは、交付金として転換できます。

▶対象：市内在住で、要介護認定および要支援認定を受けていない65歳以上の方
▶ポイント：1時間1ポイント（1日2ポイントが上限）※1ポイント100円、年間5,000円が上限

▶受入施設：市内11カ所の介護保険施設


▶活動内容：レクリエーションなどの補助、配膳および下膳補助、話し相手など
※施設によって活動内容が異なります。

▶申込先：市社会福祉協議会 本所（きらくやますこやか福祉館内）、市社会福祉協議会 支所（保健福祉センター内）

▶受付時間：平日午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）


◎申し込み時に介護保険被保険者証を持参してください。

■ 社会福祉協議会（谷和原支所） ☎ 25 - 2101

 **防災アプリを
ご利用ください**

「Yahoo! 防災速報」アプリから、災害時の避難勧告などの緊急情報がプッシュ通知で届きます。無料でダウンロードすることができますので、ぜひ、ご利用ください。


- 「Yahoo! 防災速報」登録方法
- ①アプリストアで「Yahoo! 防災速報」アプリをダウンロードする
 - ②ダウンロード後、アプリを起動し、設定ボタンを押す
 - ③「地域の設定」で「つくばみらい市」を登録したら完了
- ※「Yahoo! 防災速報」アプリは、緊急情報の配信のみとなります。
- 問 伊奈庁舎防災課 ☎ 58 - 2111**

 **防災情報をメールで
受け取れます**

防災情報や防災行政無線の放送内容を、メールで受け取ることができます。ぜひ、ご登録をお願いします。

- [登録方法]
- ①右のQRコードを読み取る
 - ②画面表示に従い「メールを送信する」を押す
 - ③仮登録のメールが届いたら、URLをクリックする
 - ④受信するメール内容を登録後、「ご登録ありがとうございます。」の表示が出たら登録完了
- ※メールが届かない場合は、sg-m.jpドメインおよびURL付きメールの受信設定を「許可」に設定してください。
- 問 伊奈庁舎防災課 ☎ 58 - 2111**



 **公共施設に愛称をつけて
PRに活用しませんか**

市では、ネーミングライツスポンサーを募集しています。


- ▶ネーミングライツは、市有施設に企業(スポンサー)などの法人名や商品名などの愛称を付けてもらい、スポンサーから収入を得る制度です(施設の正式名称は変わりません)。
 - ▶スポンサーは、市有施設の維持運営に寄与する社会貢献イメージの向上による宣伝効果が期待できます。ネーミングライツ料の代わりに、施設の管理を行うことにより命名権を得るなどの提案も歓迎します。
 - ▶事業者の皆さまからのご提案をお待ちしています。
- 問 伊奈庁舎財政課 ☎ 58 - 2111**

【2019年度】前期危険物取扱者試験のご案内

■危険物取扱者試験(近隣会場抜粋)

試験種類	区分	試験日	試験会場	受験願書受付期間
甲種 乙種 第1類~第6類 丙種	A日程	6月8日(土)	土浦工業高等学校 (土浦市)	書面申請 4月11日(休)~22日(月) 電子申請 4月8日(月)~19日(金)
	B日程	6月22日(土)	下館工業高等学校 (筑西市)	書面申請 5月9日(木)~20日(月) 電子申請 5月7日(火)~17日(金)

- 【問い合わせ先および書面申請】
一般財団法人 消防試験研究センター茨城県支部 ☎ 029-301-1150
- 【電子申請】
一般財団法人 消防試験研究センター (<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>)
- 【申込書類配布場所】
常総広域消防本部(水海道消防署)・守谷消防署・つくばみらい消防署および各出張所

 **伊奈庁舎での
有料広告主を募集します**

伊奈庁舎において広告を掲示し企業PRをしてみませんか。会社や商品などを知っていただく良い機会となりますので、ぜひ、ご応募ください。

- ▶掲示場所および掲示枠(募集中のもの): エレベーター内1枠、トイレ(1・2階/男女)各1枠
 - ※中央階段1・2階踊場の2枠は募集枠に達しました。
 - ▶掲示料: 1枠あたり月額2,000円(税込)
 - ▶募集期間: 毎月募集するものとし、15日までに提出してください。申込書および要領については、市ホームページからダウンロードするか、財政課にお問い合わせください。
- 問 伊奈庁舎財政課 ☎ 58 - 2111**



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：4月19日(金)、5月15日(水)

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



谷和原郵便局 年金相談

谷和原郵便局では、毎月無料の年金相談会を実施しています。

▶予約方法：事前に電話で申し込み

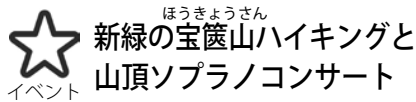
▶日時：4月7日(日) 午前9時～午後4時

▶場所：谷和原郵便局

※年金請求書の作成、届出代行などの社会保険労務士の業務は行っていません。

※郵便局は、ゆうちょ銀行の商品・サービスを取り扱う銀行代理業者です。

☒ 谷和原郵便局 ☎ 52 - 2001



筑波山のとなり、隠れた名山の宝篋山(標高461m)でハイキング。山頂では、ソプラノ歌手の森桂子さんによるコンサートや合唱を楽しめます。

▶日時：6月2日(日) ※小雨決行、中止の場合のみ連絡します。

▶集合：つくば市市民研修センターに午前9時30分にお集まりください。

▶参加費：大人1,500円、小学生1,000円、未就学児無料

▶定員：50人程度

▶申し込み方法：5月29日(水)までに電話かメールでお申し込みください。5月30日(木)以降はキャンセル料がかかります。

☑ hodakadake3190m@ybb.ne.jp

▶持ち物：弁当、雨具、レジャーシート(鑑賞時に使用)、軍手

▶特典：ペットボトルのお茶、お菓子、JAつくばの新鮮野菜(おみやげ)、下山後にはおでん鍋が待っています。

※詳細は図書館(本館)チラシコーナーにて。

☒ 宝篋山アルペン倶楽部 ☎ 090 - 3337 - 4071



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：5月7日(火)・14日(火)、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



手続き・申請

農業委員会 各種申請

4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：4月22日(月)～25日(木)

※定例総会は5月13日(月)の予定です。

■農地転用には許可が必要です

農地を住宅・資材置場・駐車場などの用途に無断で転用すると、地域農業にとって大きな損失となります。転用をする際には、事前にご相談ください。

▶農地転用の種類

○農地法4条転用＝農地所有者本人が転用

○農地法5条転用＝農地所有者以外の者が、所有者から農地を買ったり借りたりして転用

▶農地転用の受付期間

○市街化調整区域(許可申請)…毎月21～25日(申請期間が土、日、祝日の場合は変更あり)

○市街化区域(届出)…随時

※市街化区域内の農地転用の場合は、農業委員会へ届出をすれば許可は必要ありません。ただし、必ず受理通知書が交付されてから転用を行ってください。

☒ 農業委員会事務局 ☎ 58 - 2111



新婚生活を応援！ 結婚応援パスポート

県では、いばらき新婚夫婦等優待制度「いばらき結婚応援パスポート(iPASS)」の配布を始めました。iPASSは、協賛店でさまざまな特典が受けられるカードで、希望する対象者の方に交付します。

▶対象：平成30年4月1日以降に結婚した新婚夫婦または1年以内に結婚を予定している方(18歳以上)

▶交付：①婚姻届提出時に届出市町村窓口で交付します。

②平成30年4月1日から11月21日までの間に結婚した方または今後結婚を予定している方は、県から交付します(郵送で申請またはアプリから登録)。

▶有効期限：発行日または婚姻日から1年間※詳しくは県少子化対策課へお問合せください。

☒ 茨城県少子化対策課 ☎ 029 - 301 - 3261 (HP：<http://www.kids/pref/ibaraki/jp/kids/ipass/>)



税務署での相談は 事前にご予約を

所得税、消費税、相続税や法人税など国税に関するご相談・ご質問は、電話でお問い合わせください。また、国税庁ホームページの「タックスアンサー」でも調べることができます。なお、税務署窓口での相談は原則「事前予約」となっております。事前の予約がない場合は、当日の相談ができないこともありますのでご注意ください。

問 土浦税務署 ☎ 029 - 822 - 1100

◎自動音声案内です。該当の番号を選択してください。

「1」：国税に関する一般的な相談や質問

「2」：税務署での相談の事前予約・税金の納付相談など

「3」：消費税の軽減税率制度に関する相談や質問



親と子の よい歯のコンクール

募集

▶対象者：健康な歯をお持ちの満3歳～6歳のお子さんと母親または父親

※喫煙習慣のある親は対象外とします。

▶応募方法：親子の氏名（ふりがな）、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、かかりつけ歯科医院名とその電話番号を記入し、ハガキか FAX で茨城県歯科医師会 8020 事業係（〒310-0911 水戸市見和 2-292-1）までお申し込みください。

▶申込者には口腔診査票をお送りしますので、歯科医院で口腔診査を受けてください。その際、前歯の見える笑顔の親子写真を持参してください。

▶募集期間：4月1日(月)～6月28日(金)(必着)

問 茨城県歯科医師会 8020 事業係 ☎ 029 - 252 - 2561 / FAX : 029 - 253 - 1075



日本舞踊 講座生を募集します

文化補助事業・伝統文化継承の一翼を担っていただく講座です。姿勢が良くなり、体幹が鍛えられ、あいさつの仕方も身に付きます。ぜひ、ご参加ください。

▶対象：幼児・小学生 5人程度

▶講座期間：5月18日(土)～2020年1月

▶時間：土曜日午後1時30分～3時30分 約20回

▶発表会：2回程度

▶持ち物：浴衣、帯、足袋、紐3本

▶費用：月謝、扇、発表会衣装は無料。

ただし、発表会の着付費用は自己負担。

※講座の詳細はお問い合わせください。

問 古典舞踊普及会 田中^{たなか} ☎ 080 - 5372 - 8150

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

募集種目		応募資格		受付期限	試験期日
幹部候補生	一般	大卒程度試験 22歳以上26歳未満の方 ・20歳以上22歳未満の方は大卒（見込含） ・修士課程修了者など（見込含）は28歳未満の方	20歳以上28歳未満の方 修士課程修了者など（見込含）	5月1日(水) (締切日必着)	1次：5月11日(土)・12日(日) (飛行要員のみ) 2次：6月11日(火)～14日(金) 【海・空飛行要員のみ】 3次海：7月8日(月)～12日(金) 3次空：7月13日(土)～8月1日(日)
	院卒者試験	専門の大卒（見込含）20歳以上30歳未満の方 (薬剤科は20歳以上28歳未満の方)			
医科・薬剤科					1次：5月11日(土) 2次：6月11日(火)～14日(金)
一般曹候補生		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)		5月15日(水) (締切日必着)	1次：5月25日(土) 2次：6月26日(水)～7月1日(日)
自衛官候補生		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)		年間を通して募集中	受付時にお知らせします

図書館からのお知らせ（4月）

◆図書館休館日（全館共通）

4月1日(月) 8日(月) 15日(月)
19日(金) 22日(月)

◆おはなし会（本館）

4月13日(土) (虹の会)
4月27日(土) (図書館)
午後2時～（3歳ぐらいから）

◆おはなし会（小絹）

4月7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）

4月20日(土) (図書館)
午前11時30分～（3歳ぐらいから）

◆ちょちちょおはなし会（本館）

4月18日(木)
午前11時～（0～2歳と保護者の方）

◆赤ちゃんタイム（本館）

4月18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6時

◆図書館へのお問い合わせ

☎ 58 - 3710（本館）

お詫びと訂正

広報つくばみらい3月号（No.155）の14ページに記載した「国体通信 vol.5」の記事内容について、アームレスリング大会の開催日に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

誤：開催日 2019年10月6日(土)

正：開催日 2019年10月6日(日)



全国健康保険協会（協会けんぽ） 加入者の皆様へ

【平成31年度保険料率のお知らせ】

平成31年度の協会けんぽ茨城支部の健康保険料率は9.84%、介護保険料率（全国一律）は1.73%となります。

*協会けんぽの健康保険料率は、加入者の皆様の医療費等に基づき都道府県ごとに設定されています。

▶問い合わせ：協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ ☎029 - 303 - 1580

【健康診断を受けましょう】

協会けんぽ加入のご家族（40～74歳の被扶養者）を対象に、特定健診を実施しております。

*健診の受診券は、4月上旬にご自宅へお送りいたします。

▶問い合わせ：協会けんぽ茨城支部 保健グループ ☎029 - 303 - 1584

図書を寄贈いただきました



とみやまかずお 富山和夫様（小張）から、B29に関する貴重な資料が寄贈されました。この資料の中に第二次世界大戦中、旧板橋村に墜落して炎上したB29から、地元の方々が搭乗員を救出した様子などが記されています。

▶資料名：中央評論 No.305 特集 続・日本全国 B29 慰霊碑物語

※この資料は市内の図書館でご覧いただけます。



市内コミュニティセンター 各種講座のお知らせ

■みらい平コミュニティセンター

【スローエアロビック】

▶日時：4月10日(水) 午後2時～3時
▶対象・定員：低体力の方・16人
▶受講料：2,000円（全5回分）

【ZUMBA】

▶日時：4月16日(火) 午後7時30分～8時30分
▶対象・定員：中学生以上・20人
▶受講料：500円

【FP無料相談】

▶日時：4月21日(日) ①午前10時～10時50分／②午前11時～11時50分
▶対象・定員：18歳以上・2組
▶受講料：無料

■板橋コミュニティセンター

【わくわくキッズ体操】

▶日時：4月30日(火) 午後4時～5時
▶対象・定員：4歳～7歳・12人
▶受講料：500円

■小絹コミュニティセンター

【自分でできる足つぼ健康法】

▶日時：4月14日(日) 午後1時～3時
▶対象・定員：中学生以上・15人
▶受講料：500円

【各講座の申し込み方法】

開催会場またはみらい平コミュニティセンター窓口で受講料を添えてお申込みください。

ほかにもさまざまな講座などを企画しています。詳しくは館内掲示やホームページをご覧ください。

■みらい平コミュニティセンター

☎ 38-7240

人間ドック・脳ドック 助成制度をご利用ください

【国】

国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入している皆さんに、疾病の早期発見や生活習慣病の予防など、健康管理に努めていただくため、人間ドック・脳ドック健診料の助成を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

【問】

伊奈庁舎国保年金課
☎ 58・2111

- ★受診する1カ月前までにお申し込みください。
- ★4月中旬までに受診予定の方は国保年金課までお問い合わせください。
- ★先着順ではありません。

■対象者

- 満年齢40歳以上（健診当日）の市国民健康保険加入者
 - 後期高齢者医療保険加入者
- ただし、次の方は助成を受けることができません。

- ・国民健康保険税を滞納している方
- ・後期高齢者医療保険料を滞納している方
- ・2019年度に市が行うみらい健診で特定健康診査または後期高齢者の健康診査を受診する方
- ・脳ドックの助成は、3年に1回です。平成29・30年度に脳ドックの助成を受けた方は、今年度の脳ドックの助成対象にはなりません。

■申し込み窓口

- ・伊奈庁舎国保年金課
- ・谷和原庁舎市民窓口課

■申し込み期間

4月8日(月)～2020年2月28日(金) 午前9時～午後5時
(土、日、祝日、年末年始を除く)

■受診期限

2020年3月31日(火)

■助成額

- ・人間ドック 1万7千円
- ・脳ドック 2万8千円

■申し込み方法

申し込み窓口に備え付けの助成申請書に、必要事項を記入し、提出してください。電話での申し込みはできません。

■申し込みの際に必要なもの

印鑑、健康保険証、健康診査受診券（4月上旬郵送）

■注意事項

- ・同年度内で助成が受けられるのは、人間ドック、脳ドックのいずれかです。
- ・ドックの助成を受けた方は、同年度内のみらい健診を受診することはできません。同年度内に重複受診した場合は、助成金を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。
- ・詳しい検査項目や本人負担額などは、各医療機関にご確認ください。



実施医療機関	電話番号	国民健康保険加入者		後期高齢者医療保険加入者	
		人間ドック	脳ドック	人間ドック	脳ドック
筑波学園病院《健診センター》(つくば市)	029 - 836 - 1983	○	○	○	○
筑波記念病院《つくばトータルヘルスプラザ》(つくば市)	029 - 864 - 3588	○	○	○	—
筑波メディカルセンター《つくば総合健診センター》(つくば市)	029 - 856 - 3500	○	○	○	○
筑波大学附属病院《つくば予防医学研究センター》(つくば市)	029 - 853 - 4205	○	—	○	—
総合守谷第一病院 (守谷市)	0297 - 45 - 9912 (直通)	○	○	○	○
守谷慶友病院 (守谷市)	0297 - 21 - 9101	○	○	○	○
JAとりで総合医療センター《健診管理センター》(取手市)	0297 - 74 - 0622 (直通)	○	○	○	○
取手北相馬保健医療センター医師会病院(取手市)	0297 - 71 - 9500	○	○	○	○
ハートフルふじしろ病院 (取手市)	0297 - 83 - 7177	○	—	○	—
丸野医院 (取手市)	0297 - 74 - 4199	—	○	—	○
宗仁会病院 (取手市)	0297 - 85 - 8341	○	—	○	—
東取手病院 (取手市)	0297 - 74 - 3333	○	—	○	—
きぬ医師会病院 (常総市)	0297 - 23 - 1771	○	○	○	○
牛久愛和総合病院《総合健診センター》(牛久市)	029 - 873 - 4334	○	○	○	○
セントラル総合クリニック《健診センター》(牛久市)	029 - 874 - 7985	○	○	○	○
鳥越クリニック (牛久市)	029 - 874 - 8823	○	○	—	○
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター (阿見町)	029 - 887 - 4563	○	○	○	○
龍ヶ崎済生会病院《総合健診センター》(龍ヶ崎市)	0297 - 63 - 7178	○	○	○	○

4月 各種検診のお知らせ

健康増進課（保健福祉センター内）
☎ 25・2100

市では一年を通して各種検診を実施しています。年度末の1～2月は、受診希望者が多い為予約が取れない場合があります。受診機会を逃がさないよう、早めに受診しましょう。

みらい健診①（予約制）

みらい健診②は、大変混み合い待ち時間が長くなる傾向にありますので、みらい健診①での受診をお勧めします。

実施日	健診当日受付時間	予約受付期間
4月25日(木)	次の①～④から選択 ①午前7時～7時45分 ②午前8時～8時45分 ③午前9時～9時45分 ④午前10時～10時45分 ※各時間60名まで	4月8日(月)～ 定員まで
5月24日(金)		
5月25日(土)		



▼会場＝保健福祉センター
▼健診項目
○基本健康診査・特定健康診査・後期高齢者の健康診査○胸部検診・肺がん検診（65歳以上は結核検診を含む）○胃がん検診（バリウム検査）○前立腺がん検診○肝炎ウイルス検診○大腸がん検診○喀痰細胞診※1
※1肺がん検診後、決められた期間で、痰を3日間採取し、後日提出します。

婦人科集団検診（予約制）

▼会場＝保健福祉センター
【子宮がん検診】

性交経験のない方、初めて受診される方は、医療機関検診をご利用ください。

【乳がん検診】

○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、40～56歳の方で、前年度マンモグラフィを受診された方は超音波のみの検査、57歳以上の方は今年度の受診はできません。

○豊胸手術をされている方、ベイスルーカー・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】

ママとお子さんが一緒にお待ちいただける部屋です。ママが検診を受けている間はスタッフが託児しますので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。

実施日	予約受付期間	午前		午後		託児室
		子宮がん	乳がん	子宮がん	乳がん	
4月22日(月)	4月4日(木)～ 定員まで	—	●	●	●	—
5月27日(月)	4月15日(月) ～定員まで	—	●	●	●	●

◎当日受付時間：午前10時～10時10分／午後0時30分～1時

予約方法

みらい健診①・婦人科検診

① 予約受付電話での申し込み

☎ 0297・25・2983

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。

※受付開始日の午前9時～10時は電話が集中し、大変かかりにくくなります。ご了承ください。
※定員になり次第締め切らせていただきます。

※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、この広報紙と一緒に配布している「健康管理予定表」をご確認ください。

※検診は、異常の有無を見つけていくことが目的のため、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。

【がん検診】今年度の医療機関検診が始まりました

今年度の医療機関受診券を使って、**大腸がん検診、
肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、乳がん
検診**を受診することができます。

受診方法

- step1** 次の①または②の方法で医療機関受診券を申請する
①電話（☎0297 - 25 - 2100）／②健康増進課窓口
※受診券申請期限：2019年4月1日(月)～2020年3月13日(金)
(受診券有効期限：2020年3月31日(火))
- step2** 受診する医療機関を決める
登録医療機関については、ホームページまたは「健康管理予定表」をご確認ください。
- step3** step2で決めた医療機関に予約を入れる
- step4** 受診する
検診当日、「医療機関受診券」、「保険証」、「自己負担額」をご持参ください。
- step5** 検査の結果が市または医療機関から通知されます

検診名	対象者	自己負担額
大腸がん検診	40歳以上	600円
肝炎ウイルス検診	40歳以上74歳以下 ※今までに市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	1,200円 ※今年度41・46・51・56・61・66・71歳の方は無料
子宮がん検診(女性)	20歳以上	1,500円
乳がん検診(女性)	○20～39歳：超音波検査 ○40～49歳：超音波検査＋マンモグラフィ(2方向) ○50～56歳：超音波検査＋マンモグラフィ(1方向) ○57歳以上：マンモグラフィ(1方向) ※マンモグラフィは2年に1回の検診となります	超音波検査 1,200円 マンモグラフィ 1,200円

※妊娠中の方は受診できません。
※すべて検診日当日、市に住居登録がある方が対象です。

■自己負担額の減免制度があります

生活保護受給者・住民税非課税世帯の方は、負担額が免除になります。

○生活保護受給者の方：受診券申請の際、お申し出ください。

○住民税非課税世帯の方：事前に住民税非課税世帯証明書を取得し、検診当日にご提示ください（4月から6月の検診については平成30年度の証明書を、7月以降の検診については平成31年度の証明書を取得してください）。

※当日、提示できない場合は減免制度対象外となります。

【住民税非課税世帯証明書取扱窓口】

伊奈庁舎税務課／谷和原庁舎市民窓口課（手数料200円）

印鑑をご持参の上、検診で使用する旨を取扱窓口でお申し出ください。

個人の住民税非課税証明書は無効です。

特定健診受診券を発送します

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58 - 2111

4月1日現在、市国民健康保険にご加入の40歳から74歳の方に、特定健診受診券（水色）を発送します（4月上旬発送予定）。みらい健診や受診可能な医療機関で特定健診を受診しましょう。詳しくは、特定健診受診券に同封されている案内を確認してください。

特定健診受診券は、特定健診を受診する際に必要ですので、大切に保管し、受診する際は市国民健康保険証と一緒に持参してください。
※4月2日以降に市国民健康保険にご加入した方で、受診を希望する方は、国保年金課までお問い合わせください。

医療用ウィッグの購入費を助成します

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

市では、がん治療を受けている方の社会参加を応援するため、医療用ウィッグ購入費用の一部を助成しています。

その交付額を差し引いた金額。申請方法⇒申請書に、必要書類を添えて健康増進課窓口か郵送でお申し込みください。

▼申請期限⇒ウィッグを購入した日の翌日から1年以内
▼対象者⇒次の①②の両方に該当する方

▼必要書類⇒ウィッグ購入時の領収書、がん治療を証明する書類（お薬手帳、診療明細書など）、いばらきがん患者トータルサポート事業補助金交付決定及び交付額確定通知書（茨城県看護協会のホームページをご覧ください）、切手付返信用封筒（領収書の返送をご希望の方）

①がん治療の副作用による脱毛症状に対処するために、医療用ウィッグを購入した方
②購入した日から申請日まで、市に住居がある方
▼助成額⇒1万円まで。一人につき1回限り。

※申請書は健康増進課窓口にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

※いばらきがん患者トータルサポート事業の補助を受けた場合

※申請書は健康増進課窓口にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

各種予防接種のお知らせ

● 成人肺炎球菌予防接種

過去に成人肺炎球菌の予防接種を受けていない方で、予防接種を希望される対象者に対し、接種費用を一部助成します。

該当する方には、4月末に予防接種を郵送しますので、ご確認ください。

■対象者
市に住民登録のある方で、成人肺炎球菌ワクチンを接種したことのない次のいずれかの要件に該当する方

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳	大正9年4月1日以前に出生された方

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

● 里帰り出産などで生まれたお子さんの予防接種

- ① 当該年度末の年齢が、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方（左記の表を参照してください）
- ② 当該年度末の年齢が60歳～64歳の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（各障

がいについて身体障害者手帳1級および2級所持者）
 接種場所
 茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関
 ※施設に入所している方または病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望する方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

県外への里帰り出産などで生まれたお子さんの予防接種を、そのまま帰省先の医療機関で受ける場合は原則、自己負担になりますが、事前に申請をすることで、自己負担額をあとからお返しする「償還払い」が適用されます（上限があります）。希望する方は、接種予定の1カ月前までに健康増進課へご相談ください。

▼対象者
① 茨城県内定期予防接種広域事業

業協力医療機関および予防接種重要注意者制度の指定医療機関以外の病院などに入院・入所している定期予防接種対象者
 ② 茨城県外にやむを得ない事情（出産など）で長期里帰りなどをしていて、茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関外での接種を希望する定期予防接種対象者
 ▼助成接種期間 4月1日（月）～2020年3月31日（火）

予防接種予診票送付のお知らせ

麻しん風しん混合（MR）第2期・日本脳炎第2期・二種混合第2期の予防接種予診票は、下記表の予診票郵送時期に郵送しています。お手元に予診票が届きましたら、なるべくお早めに、体調が良い時に接種するようにしましょう。

ワクチン	対象年齢	予診票送付時期	備考
麻しん・風しん混合（MR）第2期	小学校就学前の1年間 （年長にあたる1年間）	4月上旬に送付予定	【接種期限】 2020年3月31日（火）
日本脳炎第2期	9歳以上13歳未満	9歳の誕生日の翌月	特例措置対象の方がいます （下記説明参照）
二種混合（DT）第2期	11歳以上13歳未満	11歳の誕生日の翌月	—

■日本脳炎特例措置対象者

◎平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方
 平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方で、日本脳炎予防接種を接種する機会を逃した方は、日本脳炎特例措置対象者として20歳未満までの間、公費で接種することができます。予診票の再発行をご希望の方は、健康増進課（保健福祉センター内）窓口で母子健康手帳の接種歴を確認した上で再発行することができます。

◎平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方
 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方で、日本脳炎第1期（1回目・2回目・追加）が完了していない方は、健康増進課までご相談ください。なお、直接健康増進課窓口にお越しになる際は、必ず母子健康手帳をご持参ください。

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

高齢者福祉サービスのお知らせ

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすための、さまざまなサービスを実施しています。申し込み・お問い合わせは、表の問い合わせ番号に対応した右の①～④までご連絡ください。

【問い合わせ先一覧】

- ①伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 ③社会福祉協議会支所 ☎ 25 - 2101
 ②社会福祉協議会 ☎ 57 - 0123 ④地域包括支援センター ☎ 57 - 0203

事業名	内容	利用者の負担と助成内容	問い合わせ番号
高齢者みまもり訪問サービス	75歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみの世帯の方に、市からの委託を受けた日本郵便(株)の社員などが毎月1回訪問して見守りを行い、訪問した様子をご親族などに連絡します。	無料 ※ふれあい定期便事業との併用は不可	①
ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム設置	65歳以上のひとり暮らし高齢者の非常事態に備え、緊急通報システムを設置します。	設置費用の自己負担あり ※所得税課税年額により一部助成あり	①
在宅介護慰労金支給	毎年7/31(基準日)現在要介護4以上の65歳以上の在宅高齢者で、基準日より過去1年間に介護保険サービスを利用していない方を介護し、市民税非課税世帯に属する方に対し、介護慰労金を支給します。	年額10万円	①
徘徊高齢者家族支援サービス	徘徊行動の見られる65歳以上の認知症の高齢者を介護している家族に対し、端末機等(位置情報端末機および付属品)を貸与します。 ※端末機は無料貸与します。市民税非課税世帯は、利用者負担の一部助成あり。	・基本料金(月額)540円 ・情報取得料=○電話使用…216円/回、 ○インターネット使用…108円/回 ・緊急対応員派遣サービス利用料=10,800円/回	①
寝具洗濯乾燥消毒サービス	70歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみの世帯、または寝たきりの65歳以上の高齢者の方に、寝具の洗濯等サービスを行います。	無料 年2回	①
まごころ弁当	65歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみの世帯に毎週火曜日・木曜日の夕食をお届けします。	400円/1食 週2回	①
介護用品助成	要介護4・5と認定された市民税非課税世帯に属する65歳以上の在宅高齢者で介護用品を常時必要とする方に、紙おむつや尿とりパット等の介護用品を購入するための介護用品購入費助成券を支給します。	年間3万円を限度	①
	寝たきりや認知症の市民税非課税世帯に属する65歳以上の在宅高齢者で介護用品を常時必要とする方に、紙おむつや尿とりパット等の介護用品を購入するための介護用品購入費助成券を支給します。	年間1万5,000円を限度	①
理髪サービス	市民税非課税世帯に属する65歳以上の寝たきり高齢者の自宅へ理容師を派遣します。	無料 年4回	②
高齢者通院通所交通費助成	75歳以上のみの市民税非課税世帯の方に、医療機関への往復に要するタクシー料金の一部を助成します。	初乗り運賃額とし、年24回を限度	①
有料在宅福祉サービス	60歳以上の方に、買い物・洗濯・清掃などの手伝いをする協力会員を派遣します。	600円/時間	②
福祉機器貸出事業	介護保険対象外の在宅療養者および歩行困難者に対して、介護用ベッドや車いすを貸し出します。	無料 ※原則、利用者による運搬	②
リフト付自動車貸出事業	移動困難な高齢者の外出の利便性向上を図るため、車イスのまま乗れるリフト車を貸し出します。	燃料費実費負担 (走行距離10kmごとに150円)	②
配食サービス	75歳以上のひとり暮らしの高齢者または介護保険認定者若しくは、障がい者手帳保持者がいる75歳以上の高齢者のみの世帯に、夕食の弁当をお届けします。	無料 年11回	③
会食サービス	75歳以上のひとり暮らし高齢者の方々が集い、楽しい昼食会を行います。	無料 年5回 会場：すこやか福祉館	③
おせち弁当配付	配食サービスを利用している75歳以上のひとり暮らし高齢者の方の安否確認を目的として年末におせち弁当をお届けします。	無料 年1回	③
ふれあい定期便	65歳以上のひとり暮らし高齢者の方に、牛乳またはヨーグルト製品などをお届けし、安否の確認をします。	無料 週2～3日	④
お達者クラブ	60歳以上の高齢者の方々が集い、健康体操やレクリエーションなどの楽しい時間をすごします。	無料(遠足・行事などは実費負担) 会場：市内の公共施設(毎月2回程度)	②
ふれあいいいききサロン	地域の高齢者・子育て中の母親・障がい者(児)の方々が気軽に集まり交流できる場所(サロン)を確保し、健康づくりや、趣味、楽しい時間をすごし、交流も深まります。	無料 (茶菓子代などは実費負担)	③
総合福祉施設 きらくやふれあいの丘 ◎すこやか福祉館 ◎世代ふれあいの館	・すこやか福祉館(入浴施設、サウナ、トレーニング室など)は当館が発行するパスポートが必要です。 ・敷地内には、世代ふれあいの館、ゲートボール場、ふれあい公園、自然散策の森、テニスコート、野外ステージなどがあります。 ■すこやか福祉館入浴料(市内在住・在勤・在学) ・19歳～64歳までの方の利用料(200円)・16歳～18歳の方・65歳～74歳の方の利用料(100円)・15歳以下の方・75歳以上の方・障がい者および障がい者の介助者1名・市外の未就学児の方の利用料(免除) ■世代ふれあいの館、そのほかについては別料金となります。		②
救急医療情報キット	65歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみの世帯、日中独居になる高齢者、または障がい者手帳をお持ちの方で視覚障がいまたは聴覚障がいのある身体障がい者のうち3級以上の方に配付します。自宅での緊急時や持病、服用している薬などの必要事項を記入しておくことで、必要な情報を周囲の人に伝えることができます。 ◎配付は無料です(1人につき1セット)		①
買い物支援ぶらり旅	75歳以上のひとり暮らしおよび75歳以上の高齢者世帯で、買い物に行くことが困難な方を大型スーパーなどへ送迎支援を行います。	無料、年10回程度 買い物代などは実費負担	③

健康増進室スケジュール【5月】

【健康増進室】

- 火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
 - 日曜日…午前9時30分～午後7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）
- ※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
	3日(金)	午後6時30分
	11日(土)	午後1時
	19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。
- ※市外在住で本市に在勤・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10人（予約制） ●受講料＝無料
- 申込方法＝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。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	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)
リズム運動	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)
ダンベル運動	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
バランスボール	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24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22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）
- 申込方法＝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。申し込みは、本人、家族のみです。
- ※各教室、2回まで。
- ◎申込受付開始日：4月11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 -

子どもの健診・教室【4月】

○会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	10日(水)	午後1時～2時	平成30年12月生
1歳6カ月児健診	18日(木)	午後1時～2時	平成29年9月生
2歳児歯科健診	12日(金)	午後1時～2時	平成29年3月生
3歳児健診	17日(水)	午後1時～2時	平成28年2月生
のびのび教室※	23日(火)	午前10時～11時30分	平成30年3月生
離乳食教室(前半)	16日(火) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場 (ピヨピヨ組)※	26日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と 保護者および妊娠中の方
ひよこ広場 (コッコ組)			9カ月～12カ月児と 保護者

※のびのび教室、ひよこ広場のピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。健診などの詳しい予定は「健康管理予定表」をご覧ください。

健康相談

【こころの健康相談】◎予約制

- 日 時 4月24日(水) 午後1時30分～
- 場 所 保健福祉センター

【献血のお知らせ】

- 日 時 4月23日(火) 午前9時30分～午後0時30分
- 場 所 伊奈公民館

介護予防カレンダー【4月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4306)

○地域体操クラブ

シルバ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30分）			
青木自治会館	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)
内宿公民館（筒戸）	8日(月)	22日(月)		
みらい平コミュニティセンター	2日(火)	9日(火)	16日(火)	23日(火)
谷和原公民館 谷原分館	2日(火)	9日(火)	16日(火)	23日(火)
西ノ台倶楽部	3日(水)	10日(水)	17日(水)	24日(水)
板橋コミュニティセンター	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
谷井田コミュニティセンター	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
谷和原公民館 福岡分館	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
きらくやますこやか福祉館	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)
カスミ富士見ヶ丘店	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)

○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
※ヨガマットなどの敷物を持参してください。参加は1人1会場。

実施日	時間	会場
4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	谷和原公民館 伊奈公民館

※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。



4月

子育て支援室だより

子育て中のママ・パパたち！子育て支援室でお友達をつくりませんか？市内各所にある「子育て支援室」では、楽しいおもちゃやアットホームなかわいい部屋作りをして、子育て支援担当の保育士が皆さんをお待ちしています。いろいろな催しも企画していますので、お気軽にお越しください。

子育て支援室が市内各所に出張します。皆さん遊びに来てくださいね！

フラワー
出張支援室
「キラキラ」

【開館時間】 午前9時30分～正午／午後1時～3時30分

月曜日	谷原分館	木曜日	伊奈公民館
火曜日	伊奈公民館	金曜日	福岡分館
水曜日	伊奈公民館		

おひさま
出張支援室
「ぼんだ」

【開館時間】 午前10時～午後3時

火曜日	谷井田コミュニティセンター
金曜日	板橋コミュニティセンター

木	金	土	日
<p>4</p> <p>★：伊奈公民館 小：公園あそび【午前10時30分～正午】 富：園庭遊び【午前10時～】</p>	<p>5</p> <p>★：福岡分館 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ば：板橋コミセン「スタンプアート」【①午前10時30分～11時30分／②午後1時～2時】 ※：保健師・栄養士さんに相談【午前10時～11時30分】 ル：フリールームベビーday（1・2歳） 富：お花見ドライブ【午前10時～】 ※：午前休み</p>	<p>6</p> <p>小：よーいどん 【午前10時30分～11時】</p>	<p>7</p> <p>図：おはなし会（小絹）3歳くらい～【午前11時～】</p>
<p>11</p> <p>※：こいのぼりをつくろう【①午前10時～10時30分／②午前10時45分～11時15分 ※各回先着12組。1家族1つ】 ★：伊奈公民館 小：成長記録会【午前10時30分～正午】 富：ふうせん遊び【午前10時～】 ル：休み</p>	<p>12</p> <p>ば：板橋コミセン「自由開放」【午前10時～午後3時】 ★：福岡分館 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ル：フリールームベビーday（1・2歳） 富：はじめましての会【午前10時～】</p>	<p>13</p> <p>図：おはなし会（本館）3歳くらい～【午後2時～】</p>	<p>14</p>
<p>18</p> <p>き：やわらか抱っこ講座（0～2歳） 【午前10時30分～11時30分 ※要予約】 ※：ふたごちゃん集まれ！【午後2時30分～4時】 ※：誕生会【午前10時～11時 ※要予約】 ★：伊奈公民館 富：シャボン玉遊び【午前10時～】 図：赤ちゃんタイム（本館）【午前10時～正午】 ちよちよちおはなし会（本館）0歳～2歳【午前11時～】</p>	<p>19</p> <p>★：福岡分館 ば：板橋コミセン「新聞紙で遊ぼう」【①午前10時30分～11時30分／②午後1時～2時】 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ル：フリールームベビーday（1・2歳） 富：身体測定【午前10時～】</p>	<p>20</p> <p>図：おはなし会（みらい平）3歳くらい～【午前11時30分～】</p>	<p>21</p> <p>小：パパと遊ぼう【午前10時30分～11時30分】</p>
<p>25</p> <p>※：作ってあそぼう【午前10時30分～11時30分】 ★：伊奈公民館 ※：パネルシアター公演会【午前10時30分～11時】 ル：風船で遊ぼう【午前10時～】 富：ふうせん遊び【午前10時～】 ソ：子育てボランティアによる「親子でギューグッとふれあい遊び」（カスミ富士見ヶ丘店）【午前10時30分～11時30分】</p>	<p>26</p> <p>ば：板橋コミセン「成長記録」【①午前10時30分～正午／②午後1時～2時30分】 き：つくってこいのぼり【午前10時30分～午後0時30分】 ★：福岡分館 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ル：フリールームベビーday（1・2歳） 富：おやつ作り【午前10時～】 ソ：かんがるっひろば 谷原分館【午前10時～正午 参加費100円】</p>	<p>27</p> <p>図：おはなし会（本館）3歳くらい～【午後2時～】</p>	<p>28</p>

【子育て支援室の表記】

- ※：子育て支援室フラワー（上小目）
- ★：フラワー出張支援室「キラキラ」
午前9時30分～正午／午後1時～3時30分
- き：きらくやまふれあいの丘（神生）
- 小：小絹児童館（小絹）
- ル：認定こども園ルンビニー学園（陽光台）

- 富：富士見ヶ丘認定こども園（富士見ヶ丘）
- ※：子育て支援室おひさま
- ば：おひさま出張支援室「ぼんだ」
（谷井田コミュニティセンター・板橋コミュニティセンター）
- 図：図書館
- ソ：子育てボランティア「ソレイユ」
- ◎：公立保育所 あそびのひろば




手づくりのスタイをつくろう!



子育て支援室では今年度、妊婦さん向けのイベントを始めます。その一つとして「スタイを手縫いで作ってみよう」を定期開催します。布を自分で選んだり、大きさや形を工夫したりなど、オリジナルのスタイが作れます。家にある余った布やタオルも可愛らしく変身します。とても簡単にできるので、ぜひ、気軽に参加してみ

てください。当日は助産師または保育士、保健師が同席する予定です。スタイを作りながら、赤ちゃんのこと、自分のこと、お産や子育てのことを一緒におしゃべりしましょう。詳細は、市ホームページ、みらいっこ通信、子育て支援室内の掲示で随時お知らせします。みんなで楽しくおしゃべりしながらママオリジナルのスタイを作ってみませんか。

子育てイベントカレンダー(4月)

月	火	水
<p>1</p> <p>★:おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】 ★:谷和原分館 富:お花見ドライブ【午前10時～】 ル:休み</p>	<p>2</p> <p>★:伊奈公民館 ぱ:谷井田コミセン「スタンプアート」 【①午前10時30分～11時30分/ ②午後1時～2時】 富:お花見ドライブ【午前10時～】 ル:休み</p>	<p>3</p> <p>★:リズムあそび【午前10時30分～11時30分】 ★:伊奈公民館 富:室内遊び【午前10時～】</p>
<p>8</p> <p>★:谷原分館「赤ちゃんDay」 【午前9時30分～正午】 ル:フリールームベビーday(0・1歳) 富:はじめましての会【午前10時～】</p>	<p>9</p> <p>き:ハッピーデイズ(成長記録と制作)【午前10時30分～正午】、野菜販売【午前11時15分～正午】 ★:身体測定【午前9時30分～11時30分】 ★:伊奈公民館 小:りすくらす(0歳～1歳)【午前11時～11時30分】 富:はじめましての会【午前10時～】 ぱ:谷井田コミセン 休み</p>	<p>10</p> <p>き:キッズヘアークット【午前10時30分～11時30分※3歳未満。要予約】 ★:伊奈公民館 ★:どんぐり公園に遊びに行こう!【午前10時～10時45分 ※雨天中止】 小:成長記録会【午前10時30分～正午】 富:はじめましての会【午前10時～】 ★:午前休み</p>
<p>15</p> <p>★:谷原分館 ル:フリールームベビーday(0・1歳) 富:身体測定【午前10時～】</p>	<p>16</p> <p>★:伊奈公民館 富:身体測定【午前10時～】 小:うさぎくらす(1～2歳)【午前11時～11時30分】 ぱ:谷井田コミセン「新聞紙で遊ぼう」【①午前10時30分～11時30分/②午後1時～2時】</p>	<p>17</p> <p>★:誕生日会【午前10時30分～11時30分】 ★:伊奈公民館 小:乳幼児工作【午前11時～正午】 ★:成長記録【①午前10時～正午/②午後1時～3時】 富:身体測定【午前10時～】</p>
<p>22</p> <p>★:谷原分館「リズムあそび」【午前10時30分～】 ル:フリールームベビーday(0・1歳) 富:おやつ作り【午前10時～】</p>	<p>23</p> <p>ぱ:谷井田コミセン「成長記録」【①午前10時30分～正午/②午後1時～2時30分】 き:ハッピーデイズ(誕生会)【午前10時30分～正午】 お菓子販売【午前11時15分～正午】 ★:人形劇観賞【午前10時30分～11時30分】 ★:伊奈公民館 小:きりんくらす(2歳以上)【午前11時～11時30分】 富:おやつ作り【午前10時～】</p>	<p>24</p> <p>き:リトミック【午前10時30分～11時30分 ※2歳以上。要予約】 ★:「ハーバリウムベン作り」【①午前9時30分～11時/②午後2時～3時30分 ※定員5組。要予約】 ★:伊奈公民館 小:誕生会【午前10時30分～11時】、保健師・栄養士さんに相談【午前10時～11時30分】 富:おやつ作り【午前10時～】</p>
<p>29 祝日</p> <p>小:木おもちゃ遊び【午前10時30分～11時30分】 き:開館日 ★★富ル◎はGW期間はお休みです。</p>	<p>30 退位の日</p> <p>ぱ:谷井田コミセン「自由開放」【午前10時～午後3時】 小:休み き:休み</p>	<p>※各支援室の予定は変更になる場合があります。修正版はホームページに掲載します。 ※イベントのない日でも子育て支援室は開いています。ホームページなどでご確認ください。</p> <p>子育て支援室ホームページ QRコード▶</p> 

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～

- 日程・場所 4月3日(水)・保健福祉センター
5月8日(水)・谷井田コミュニティセンター研修室
- 時 間 いずれも午前10時～正午
- 問い合わせ 社会福祉課 ☎ 58-2111

子ども福祉相談

- 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 子どもに対する虐待・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9時～午後4時30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。

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

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、上下水道課に届出をしてください。

＜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	筒戸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)	筒戸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。

4月の 各種無料相談

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 4月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23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（2日、16日）
保健福祉センター（9日、23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）
☎ 57-0123 当日の正午までに要予約

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 4月10日(水) 午後1時～3時
- 場 所 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
- 予 約 つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 57-0123 前日の午後5時までに要予約

行政相談


～行政の業務に対する意見・要望など～

- 日 時 4月18日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 伊奈庁舎1階 相談室2
- 相談員 あいじま ひろし 相島 宏さん・あきた のぶひろ 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 4月21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 こんの みゆき 金野 美幸さん・ふるや ひろこ 古谷 洋子さん
- 問い合わせ 伊奈庁舎地域推進課 ☎ 58-2111

つくばみらい市 給水装置工事事業者  で検索!

救急医療

■取手北相馬休日夜間緊急診療所 (受診前にご連絡をお願いします)

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

休日(昼)	診療時間	病院名	所在地	連絡先
水曜日	午前8時～午後6時	総合守谷第一病院 (守谷市松前台 1-17)	守谷市	0297-45-5111
水曜日以外	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 (守谷市松前台 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 ※4月1日から)

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 ☎ 03-5367-2367

●茨城おとな救急電話相談

#7119 (携帯電話、固定電話) または ☎ 03-5367-2365

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	4月10日(水)	4月1日(月)～3日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	4月17日(水)	4月8日(月)～10日(水)
三島・東、 陽光台、谷原	4月24日(水)	4月15日(月)～17日(水)
谷井田、福岡・十和	5月8日(水)	4月22日(月)～24日(水)

くみとり

業者名	指定地区
(株)シナクリーン ☎ 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

() は平成31年の累計

火災	2月分	救急	2月分
建物	0件 (0件)	交通事故	14件 (31件)
車両	0件 (0件)	急病	106件 (263件)
その他	1件 (3件)	その他	40件 (99件)
計	1件 (3件)	計	160件 (393件)



くらしの カレンダー

納税等カレンダー

納期限：5月7日(火)

固定資産税	1期	児童クラブ	4月分
地代	4月分	住宅使用料	4月分
保育料	4月分	上下水道料金※	4月分 (2月使用分)

※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：7日・21日

伊奈庁舎：14日・28日

開庁時間：午前8時30分～正午

■業務内容

税務関係	納税証明書、所得証明書、評価証明書、軽自動車車検用納税証明書などの交付
納税等関係	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

※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第2・第4日曜日(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
- ・谷和原庁舎

市長動静(2月)

市長の主な動静を情報公開します。

3日(日)	マイ・タイムラインリーダー認定講座
5日(火)	火葬場組合管理者会
7日(木)	男女共同参画標語表彰式、平成30年度つくばみらい市農業再生協議会総会
8日(金)	TX三市推進協議会茨城県要望、行政改革推進本部会議
12日(火)	県市長会自治功労者表彰式、岩井辺田郵便局訪問
13日(水)	献血功労団体表彰
15日(金)	取手下水道組合管理者会
21日(木)	県道取手つくば線安全祈願祭、定例記者会見
22日(金)	常総広域管理者会
23日(土)	みらいを語るば meeting (市PTA連絡協議会)
26日(火)	都市軸道路茨城県要望
27日(水)	第1回市議会定例会(開会)
28日(木)	総合教育会議

福岡堰 さくらまつり

3月29(金)～4月2日(火)開催

さくらまつり期間中の30日(土)・31日(日)には、メイン会場にて、地元飲食店のグルメブースなどを出店する予定です。

期間中は、つくばエクスプレスみらい平駅～さくらまつり会場駐車場(水門)までの無料シャトルバスを運行します。また、期間中の土曜日・日曜日には会場内(水門～福岡堰さくら公園)の循環バスも運行しますので、ぜひ、ご利用ください。

※無料シャトルバスは、チャイルドシート装着不可のため、未就学児の乗車をご遠慮いただいています。

■ご来場の際のお願い■

- 駐車場は備えていますが、台数に限りがあります。
- 期間中は会場周辺が大変混雑しますので、みらい平駅～会場間の無料シャトルバスまたは公共交通機関をご利用ください。
- 会場内でのバーベキューは禁止です。
- 飲酒運転は「絶対しない・させない」を心掛けるようご協力をお願いします。

問 市観光協会(谷和原庁舎産業経済課内) ☎ 58-2111

茨城観光100選

福岡堰

さくらまつり

2019
3/29 FRI ▶ 4/2 TUE



きらくやま桜まつり
3月30日(土)～4月7日(日)
つくばみらい市神生530(つくばみらいの森)
TEL:0297-57-0123

イベント
3月30日(土)・31日(日)
場所: 小貝川水辺プラザイベント会場
グルメブースの出店・スタンプラリーの開催(福岡堰・ワープステーション江戸・きらくやま) いきいき茨城ゆめ国体・ゆめ大会 炬火探火式同時開催

まつり期間中 無料シャトルバス運行 みらい平駅 ▶ 会場

3/30,31に会場行きシャトルバスご利用の方、先着100名様に景品をプレゼントします!
※シャトルバスにつきましては、チャイルドシート装着不可のため、未就学児の乗車をご遠慮いただいております。

主催/福岡堰さくらまつり実行委員会
つくばみらい市観光協会(産業経済課内)
TEL/0297-58-2111(代)



とべ ゆずり かんべえ
戸部 柚莉ちゃん・官兵衛
じいばあちゃん、また遊びに行くね!



かたみ みさき
片見 心咲ちゃん
はい ポーズ



しらすな かいせい
白砂 快成くん
ウサギさん、大好き♡

■応募方法

写真に住所、氏名、連絡先、写っている人やグループの名前、ふりがな、写真に添えたいメッセージなどを記入して、郵送またはメール(3MB以内)で送付してください。メールの場合は、必要事項を本文に記載してください。応募は、市内在住・在勤・在学者に限りです。写真の返却はできません。

★写真は真四角にトリミングしますので、それを意識した構図にするのがポイントです♪

■応募・問い合わせ

〒300-2395 つくばみらい市福田195 つくばみらい市役所秘書広報課「みらいをつくるば」係 ☎ 58-2111
※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

