

# つくばみらい



特集  
巻頭

## 古き良き街並みを再現

—生まれ変わったワープステーション江戸を取材—





# いきいきと蘇った街並み。 マ「いだてん」も撮影はじまる。

## 江

戸時代の街並みを再現したロケ施設「ワーブステーション江戸」

に、新たに近現代をイメージしたロケのセットが完成した。これまで主にNHK大河ドラマや時代劇の撮影を中心に使われてきた同施設。今回の拡張整備により、新たに明治から大正、昭和の時代を舞台にした作品の撮影に対応できるようになる。6月7日には関係者が出席する中、完成式典が行われた。

新セットは、撮影が終われば撤去する仮設の「撮影セット」ではなく、重厚な鉄骨造りの建築物による街並みが形成されているのが特長だ。

ワーブステーション江戸の山中一郎所長によると、今回、明治、大正、昭和にかけての建築物や街並みを再現するにあたって「現存する当時の資料に基づき、研究を重ねた」という。実在した建築物のさまざまな特徴を加味しながら建物のデザインを仕上げていき、「同じ建物でも、ある時は銀行であったり、あるときは警察署であったり、さまざまな撮影に対応できるように工夫した」と話す。

取材したこの日は、来年放送開始のNHK大河ドラマ「いだ





②



③



④



⑤

①セット内には西洋風の重厚な建物が立ち並ぶ都会をイメージしたエリアと、生活感あふれる下町をイメージしたエリアが作られている。／②・③・④細部まで作り込まれた、懐かしく温かみのあるノスタルジックな町並み。当時の衣装に身を包んだ出演者やエキストラがいきいきと動くと、セットに命が吹き込まれたよう。／⑤路面電車は今回の目玉だ。本物の軌道敷を実際に周回する、自走する電車セットは国内では貴重だという。



①

# 来年の大河ドラマ

てん 東京オリムピック<sup>ほだ</sup>の撮影が行われていた。出演者やエキストラ約130人が参加し、オリンピックに出場するため東京・新橋駅に向かう主人公を同級生らが見送るシーンが撮影されていた。

山中所長は「これまで、明治から昭和までの時代のロケをするときは、中国・上海まで行って撮影することが多かった。そういった意味では、国内で唯一、近現代を撮影できる常設のセットは非常に貴重」と完成を喜ぶ。今回完成したセットの一般公開の時期は、現在まだ検討中とのこと。準備が整い次第、その日程が明らかになる模様だ。



特集

# 介護予防の、 はじめの一步。

つくばみらい市の高齢化率は今年4月1日の時点で25・6割と、年々上昇しています。住みなれた地域でいつまでも自立して暮らすためには、一人ひとりが介護予防の意識を持ち、自分に必要な対策を知り、早いうちから積極的に取り組みをはじめることがとても大切です。

今回の特集では、市で実施している体操教室などに参加している皆さんの声を交えながら、その取り組みを紹介していきます。

■伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4306)

### 市内で延べ1万人が参加 「いきいきヘルス体操」

いきいきヘルス体操は、茨城県が推奨し、県内全体で取り組んでいる高齢者向けの体操です。立つ、歩く、座るなどの日常生活動作を楽に行なうための体操であり「介護予防」にとっても効果があります。

この体操は「いつでも・どこでも・ひとりでも」を合言葉に、誰でも簡単に取り組むことができますように構成されています。多くの人が悩んでいる「腰痛」や「ひざ痛」、「肩こり」などの予防改善や「えんげ(飲み込み)機能」にも効果があります。

いきいきヘルス体操は、市シルバーハリハビリ体操指導士の会のボランティアが、明るく元気に指導にあたっています。

体操の会場は市内各所にあります。まずは近くの会場で行われている体操教室に参加してみよう。

各会場の開催日程は、本紙25ページの介護予防カレンダーをご覧ください。事前予約は不要です。当日直接会場へお越しください。

# いつまでも元気に、 このまちで暮らそう。

## 取材 しました！ 地域体操クラブ

市では毎週、市内10カ所の会場で「地域体操クラブ」を開催しており、シルバーハリハビリ体操指導士による「いきいきヘルス体操」を実施しています。自宅から徒歩や自転車などで気軽に行ける体操クラブで、地域の交流の場にもなっています。

今回取材した地域体操クラブは、今年4月から新たにスタートした「カスミ富士見ヶ丘店」の教室です。買物物ついでに気軽に立ち寄れると好評です。

地域体操クラブでは、参加者はイスに座り、講師であるシルバーハリハビリ体操指導士の声かけに合わせて、動きをまねします。動作はすべてゆったりとしており、決して激しい動きではありません。ですが、この無理のないゆっくりとした動きが、日常生活に必要な筋肉にじわりと効いてきます。地域体操クラブでは体操のほか「えんげ(飲み込み)機能」を鍛える発声トレーニング、頭を鍛える運動など多彩な項目を取り入れており、飽きさせない工夫がされています。

約1時間30分の教室を終えた参加者に感想を伺いました。陽光台から友人と参加したという女性は「指導士さんが親切で心

強いです。少し汗もかいたし、体もほぐれて気持ちよかったです。今後も続けていきたいですね」と笑顔で話してくれました。また、「自分一人では続かないけれど、指導してもらえるので週に1回がんばって通いたいです」と話す参加者もいました。

カスミ富士見ヶ丘店の体操クラブはまだまだ参加者を募集中です。興味を持った方は、気軽に参加してみたい方は、お気軽に地域体操クラブがありますので、お近くの会場にぜひ、足を運んでみてください。

新しい仲間を待ってまーす♪



カスミ富士見ヶ丘店で参加してくれた皆さん







5月24日に伊奈公民館で開催したすこやか貯筋教室



健康運動指導士  
やまざき わたる  
山崎 航さん

## 筋トレでめざせ健康長寿!

取材  
しました!

# すこやか貯筋教室

「まだまだ元気だから介護予防は必要ない」など油断は禁物です。元気なうちから介護予防に取り組むことで、身体の筋力や柔軟性を維持・向上し、健康寿命を延ばすことにつながります。

市では65歳から70歳代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を行う「すこやか貯筋教室」を実施しています。この教室では、前半にタオルを使った筋トレと、後半にヨガマットを使ったストレッチを行っています。

教室を担当する(株)ビートの健康運動指導士・山崎航さんは「タオルを使うことで、身体の左右差をなくし、バランスを整えることができます。タオルを引く動きで背筋を鍛え肩こりを改善したり、ストレッチで腰痛の改

善や固くなった身体をほぐしていきます」と説明します。また、すべての動きには2つの強度を取り入れており、自分に合った負荷をかけたトレーニングができるのもこの教室の特長です。

友人と一緒に参加した女性は「身体が柔らかくなり、筋肉もついたようで、階段を上がるのが楽になりました」と笑顔を見せられました。

山崎さんは「一番の目的は今の生活をこの先も続けられるよう、筋肉を維持していくことです」と話します。「筋肉をつけると日常生活の動作が楽になります。家でできる動きを取り入れてほしいですね」とアドバイスしています。

アクティブシニアを目指して健康な身体づくりに取り組んでみませんか?

すこやか貯筋教室の開催日程は、本紙25ページの介護予防カレンダーをご覧ください。事前予約は不要です。当日直接会場へお越しください。

参加者の角山さん<sup>かくなま</sup>と金谷さん<sup>かねや</sup>

### [参加者の声]

友人の誘いで参加しました。ちょうど良い強度で、指導士さんがスムーズに進行し連続してトレーニングするので、集中して臨めます。教わったストレッチは自宅でも実践しています。定年退職後、家にこもる男性も多いですが、外出するきっかけに参加してみるのもいいと思いますよ。



# 生き生きクラブ参加者募集!

## 送迎ありの体操教室 仲間づくりにも最適!

生き生きクラブでは、シルバリーハビリティ体操指導士による、いきいきヘルス体操を行います。交通手段のない方には行政バスによる送迎を行います。

市内各地から参加者が集まりますので、新しい仲間が増え、体操中はもちろん、休憩時間も笑顔が絶えません。参加者の方からは「毎週行くのが楽しみ」「身体が楽になった」など嬉しい声があがっています。

事前に申し込みが必要です。たくさんのご応募をお待ちしています!

▼開催場所 谷和原公民館

▼開催日時 毎週火曜日(9月4日(火)〜平成31年3月26日(火))

の午前9時45分〜午前11時30分

▼対象者 市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない方

▼定員 100人

※バスは定員がありますので、

## 介護予防「出前」します!

### 知って納得、やって満足 お手軽「出前講座」

高齢者や高齢者に関わる複人数の団体を対象に、介護予防のための体操や講話などを

「出前」に行きます!

ご近所の方や友人、高年クラブやサロンなどで、みなさんで楽しく体操や勉強会を試みませんか?

出前講座の内容としては、

左記のような内容を実施しています。左記以外の内容も検討いたします。申し込み、お問い合わせは、市介護福祉課まで。

○いきいきヘルス体操

○口腔ケアの方法について

○認知症について

○介護保険・介護予防について

○食事・栄養について

自家用車などの手段がある方はバスの利用をご遠慮ください。

▼参加費 無料

▼申込先 介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

申込者には、後日詳しい案内を郵送します。

▼申込期間 7月2日(月)〜27日(金) (平日午前8時30分〜午後5時15分)

取材  
しました!

## 「ココが いいね!」

シルバリーハビリティ体操指導士さんに聞きました!

日頃から市内各所の体操教室で体操を教えている、市シルバリーハビリティ体操指導士の皆さん4人に、いきいきヘルス体操の魅力を伺いました。

指導士になって10年という市指導士会会長の古澤良夫さん

は「私自身がまず実感したのは、転ばなくなることかな。息切れもなくなつたし、筋力アップや維持に最適ですよ」と、太鼓判を押します。また、副会長の百瀬節子さんは「地域体操クラブなら会場が身近にあるし、参加者同士のおしゃべりや交流の場にもちょうどいいんです」と笑顔を見せます。会計の堤春江さんは「普段家にいて人と話す機会が少ない人も多いので、週に1回でも誰かと話す機会があると、生活にリズムが生まれま

す」と参加を勧めます。

指導士としての活動について話を伺うと、副会長の斎藤章さんは、参加者に「楽しかったよ」と喜んでもらえると、やりがいを感じる話します。また、参加者から「ヒザや肩の痛みがとれて楽になった」と聞けるのが嬉しいと皆さん口を揃えます。

百瀬さんは体操を続ける意義を次のように話します。「健康を意識するようになりますし、健康な人はより健康になれます。最後まで自分の足で歩いて、自分の口で食えることができたら一番幸せですよね」。

さあ、自身の健康のため、家族のためにも、健康な身体づくりの「はじめの一步」を踏み出してみませんか。



私たちと一緒に健康な体づくりを  
がんばりましょう!

◀市シルバリーハビリティ指導士の皆さん  
(左から) 斎藤章さん、古澤良夫さん、  
百瀬節子さん、堤春江さん



# 平成31年度 市立幼稚園入園申し込みのお知らせ

問 教育委員会学校教育課 ☎58・2111 (内線7107)

平成31年度に新たに市立幼稚園へ入園する  
 幼児の申し込みを次のとおり受け付けます。

## 募集要項

### ■入園資格

つくばみらい市に住所があり、(転入予定者は平成31年4月1日に住所があること) 次の表の期間に生まれた幼児

組	生まれた期間
年長組 (5歳児)	平成25年4月2日 ～平成26年4月1日
年中組 (4歳児)	平成26年4月2日 ～平成27年4月1日
年少組 (3歳児)	平成27年4月2日 ～平成28年4月1日

### 【一次抽選会】

一次募集の応募者が募集定員を超えた場合、抽選会を実施します。

▼抽選日 8月18日(土)

※時間などの詳細については、抽選会実施が決定しましたら、市ホームページ掲載および抽選会参加者への通知によりお知らせします。

### 【二次募集】

一次募集の抽選会時点で定員に達していない園がある場合に限り、二次募集を行います。一次募集の抽選の結果落選した方のみ応募できます。(通園区域外の園に応募可)

▼受付期間 8月20日(月)～24日(金)

▼受付時間 午前9時～午後4時

▼受付場所 二次募集を実施する幼稚園

### 【二次抽選会】

二次募集の応募者が募集定員を超えた場合、抽選会を実施します。

▼抽選日時 抽選会実施が決定しましたら、抽選会参加者に通知します。

■受付日時・場所  
 【一次募集】  
 ▼受付期間 7月17日(火)～23日(月)  
 (土・日を除く)  
 ▼受付時間 午前9時～午後4時  
 ▼受付場所 わかくさ幼稚園、すみれ幼稚園、谷和原幼稚園  
 ※通園区域の幼稚園1園のみに応募ください。

幼稚園	3歳児	4歳児	5歳児	通園区域(小学校区)
わかさ幼稚園	60人	30人	13人	小張・板橋・陽光台小学校
すみれ幼稚園	40人	31人	35人	谷井田・豊・三島・東小学校区
谷和原幼稚園	60人	0人	4人	谷原・十和・福岡・小絹・富士見ヶ丘小学校区

◆みらい平地区(陽光台・紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘)については、今年4月から陽光台小学校区と富士見ヶ丘小学校区に分かれたことから、通園の選択制を廃止し、平成31年度入園から上記のとおり通園区域とします。ただし、兄・姉がすでに通園区域外の幼稚園に入園しており、平成31年度も引き続き在園予定の場合は、兄・姉と同じ幼稚園に応募できます。

### ■募集園児数および通園区域

左の表のとおりです。(5月1日現在。4・5歳児の募集人数は転出入などにより今後変動する場合があります)

### ■申込用紙

7月2日(月)から次の場所で申込用紙を配付します。(土、日、祝日を除く)

▼配布場所 わかくさ幼稚園、すみれ幼稚園、谷和原幼稚園、伊奈庁舎(学校教育課)、谷和原庁舎(市民窓口課)

### ■通園方法

幼稚園バスまたは保護者送迎

※通園区域外の通園は原則保護者送迎となります。

### ■保育料

保護者の市民税課税額に応じた保育料となります。(※下表「公立幼稚園保育料」参照)

### ■給食

給食を実施しています。(平成30年度は月額3600円)

### ■保育の公開

来年度入園を希望している幼児を対象に、保育の公開を行います。見学を希望する方は、7月3日(火)までに各幼稚園にご連絡ください。(受付時間：平日午前9時～午後4時)

### 【公開日】

◎わかさ幼稚園：7月9日(月)、11日(水)、12日(木)、17日(火)、18日(水)

◎すみれ幼稚園：随時

◎金額の見方  
 年少から小学校3年生までの範囲内に子どもが2人以上いる場合、最年長の子どもを第1子、その下の子を第2子とカウントします。ただし、②非課税世帯および③所得割課税額77,100円以下の世帯については、「小学校3年生まで」の年齢制限はなくなります。

◎市民税所得割課税額は、園児と同一世帯の父母および「家計の主宰者」である扶養義務者の課税額を合算します。

### ■公立幼稚園月額保育料(平成30年7月現在)

市民税所得割課税額による区分	保育料		
	第1子	第2子	第3子～
①生活保護世帯	0円	0円	0円
②非課税世帯(所得割非課税世帯含む)	2,500円	0円	
③所得割課税額77,100円以下	6,000円	3,000円	
④所得割課税額211,200円以下	7,500円	3,700円	
⑤所得割課税額211,201円以上	9,500円	4,700円	

◎谷和原幼稚園：7月5日(木)、6日(金)、9日(月)、11日(水)  
 ◎問い合わせ先  
 わかくさ幼稚園 ☎58・0014  
 すみれ幼稚園 ☎58・3425  
 谷和原幼稚園 ☎52・2330





## 健康 骨粗しょう症予防教室

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

骨粗しょう症を知って  
健やかな生活を

日々の生活習慣を見直してみませんか。そして、骨量の低下を予防し、いつまでも健康的な生

活を送りましょう。

▼日時 7月31日(火) 午前10時  
～11時45分

▼会場 2階イートインコーナー  
カスミ富士見ヶ丘店

▼定員 30人（定員を超えた場合は抽選）

▼申込方法 7月17日(火)までに健康増進課窓口または電話で申し込んでください。

▼内容 ●骨密度測定（希望者のみ／負担額…200円）

●骨密度測定の結果の見方  
●骨粗しょう症予防のための食生活（講話）  
●いつまでも丈夫な骨でいるために（講話）



お知らせ

## 善意の寄附をいただきました

骨粗しょう症とは、骨量が低下し骨折しやすくなる病気です。一度低下した骨量を回復させるのはとても大変です。市では、骨粗しょう症をより深く知ってもらうため、骨粗しょう症予防教室を開催します。

つくばみらいライオンズクラブ（倉持隆一会長）より、市内4中学校に善意の寄附をいただきました。



お知らせ

## 図書を寄贈いただきました

図書館（本館） ☎58・3710



小田川市長（右から2番目）に目録を手渡す  
田上代表取締役（㊟）

十和運送株式会社（田上貴義代表取締役）より、同社の創業50周年記念事業として、市に子ども向けの図書を寄贈いただきました。

寄贈図書は、7月末まで本館のカウンター前に特設してあります。また、寄贈図書には寄贈シールを貼付しています。来館の際にはぜひ手にとってみてください。

特設後、寄贈図書は各館に配分します。



小田川市長（中央㊟）に目録  
を手渡す倉持会長（中央㊟）

同クラブは、中学生を対象とした薬物乱用防止教室の開催や、中学校卒業式の日に黒板アートのサプライズ企画を実施するなど、さまざまな活動を通じて地域に貢献されています。

## こんにちは！ 地域包括支援センターです！

問 地域包括支援センター（伊奈庁舎内） ☎57・0203

### ■第10回 「出前講座」

地域包括支援センターの出前講座は、市内在住・在勤・在学の方が集まる機会に、センターの職員が出向き、健康や介護、生活などの困りごとに関して話を伺い、色々な疑問を解消することを目的としています。

会場は市内であればどこでもかまいません。近くの公民館や集会所以外でも、5名程度の方が集まれば個人宅にも伺います。

昨年度はサロンや青年クラブの集まりのほか、小中学生を対象としたサマーキャンプなどで講座を開催し、参加し

た皆さんから好評をいただきました。

今年度も継続して実施します。サロンや友人同士のお茶のみなど、ちょっとした集まりにぜひ、ご活用ください。楽しい時間を一緒に過ごしたらと思っています。

出前講座では、次のようなテーマでお話しています。

- 認知症ってどんな病気？予防できるの？
  - 介護保険制度や成年後見制度について
  - 消費者被害
  - 高齢者の虐待について
  - 在宅医療について
- お気軽にご相談ください。ご連絡お待ちしております。





お知らせ

## 農地中間管理機構をご活用ください

問 谷和原庁舎産業経済課

☎ 58・2111 (内線3103)

### 貸したい人から借りたい人へ

農地中間管理事業とは、茨城県農林振興公社（機構）が、農地を借り受けて、経営規模の拡大や農地の集約化を図ろうとする担い手に貸し付けることによって、農地の有効利用や地域の農地利用の効率化を進めていくものです。

### 「手続きの流れ」

#### ■農地を貸したい場合

規模縮小・経営転換・農地相続でお困りの方

- ①貸し付け希望の申し出  
貸し付け希望の方は、産業経済課窓口までご相談の上、「貸付希望申出書」を提出してください。
- ②農地状況の確認  
農地の現状・面積・権利関係・希望賃借料などについての確認を行います。
- ③借り受け手続き  
借り受けが可能となった場合、機構が借り受けるための手続きを行います。
- ④賃借権などの設定  
機構と中間管理権（借り受け）が設定されます。

農地を借りたい場合  
規模拡大・新規参入をお考えの方

- ①借り受け希望申し込み  
借り受け希望の方は、産業経済課窓口までご相談の上、「借受希望申込書」を提出してください。
- ②借り受け希望者の公表  
借り受け希望者の氏名、借り受け希望者である農地

#### ■農地を借りたい場合

規模拡大・新規参入をお考えの方

- ①借り受け希望申し込み  
借り受け希望の方は、産業経済課窓口までご相談の上、「借受希望申込書」を提出してください。
- ②借り受け希望者の公表  
借り受け希望者の氏名、借り受け希望者である農地



お知らせ

## 70歳〜74歳の国保加入者の皆さんへ

問 伊奈庁舎国保年金課

☎ 58・2111 (内線4408)

被保険者証兼高齢受給者証が更新されます

70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者に交付している「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」の有効期限は7月31日(火)までとなっています。8月1日(水)から使用する国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証は7月下旬に郵送します。

### 保険証と受給者証が1枚に

70歳以上75歳未満の方には保険証（国民健康保険被保険者証）のほかに一部負担割合を記載した高齢受給者証を送付していま

受け希望内容を機構のホームページで公表します。

### ③農地のマッチング

貸付期間や賃料などの諸条件について調整の上、借り受け希望内容に適合する農地の貸し付けに向けたマッチングを行います。

### ④賃借権などの設定

担い手に賃借権が設定されます。

### ■借り受け農地の基準

- 農業振興地域内の農地
- 再生作業が困難な遊休農地ではない農地

したが、この4月から利便性の向上のため、保険証に高齢受給者証の内容も記載し1枚のカードになりました。

### 【自己負担割合について】

- 昭和19年4月1日までに生まれた方…1割負担
- 昭和19年4月2日以降に生まれた方…2割負担

※同一世帯に住民税課税所得145万円以上の70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者がいる方は、「3割負担」となります。

※平成30年8月1日からの自己負担割合は、平成29年中の所得および収入で判定します。

○農用地利用の効率化、高度化の促進につながる農地の促進につながる農地

※機構の借受期間は原則として10年以上となります。

### ■貸し付けた際のメリット措置

茨城県農地中間管理機構に農地を10年以上貸し付けた場合には、次のような支援に該当することがあります。

- ①地域集積協力金
- ②経営転換協力金



お知らせ

## 不動産公売に参加してみませんか

問 伊奈庁舎収納課

☎ 58・2111 (内線2404・2405)

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。

- ▼日時：9月4日(火)
- 入札時間：午後1時20分〜2時（受付開始：午後0時50分）
- ／入札説明開始：午後1時
- ▼場所：茨城県水戸合同庁舎2階大会議室（水戸市柵町1-3-1）

※農地を含むため、「買受適格証明書」の提出が必要です。手続きなどの詳細は市農業委員会へお問い合わせください。

※中止になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

※公売不動産の詳細については、市収納課で公売広報を無料配布していますので、そちらをご覧ください。茨城租税債権管理機構のホームページでも詳しい内容をご覧いただけます。

### ◎茨城租税債権管理機構とは

県内の市町村から滞納事案の移管を受け、滞納処分（差押・公売）などの滞納整理により、市町村税の徴収を行う特別公共団体（一部事務組合）です。平成13年4月設立。

### ■公売不動産

売却区分番号 30-30  
見積価額 450,000円  
公売保証金 50,000円  
財産の表示 (登記簿による表示)

### 【土地】

所在 つくばみらい市豊体字豊体  
地番 397番  
地目 田  
地積 1245㎡





子育て

## 産後ケア事業をご利用ください

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

市では、出産後、お母さんの

育児を支援するため、自宅訪問

または委託施設に通所し、母子

のケアや授乳指導、育児相談な

どが受けられる産後ケア事業を

実施しています。この4月から

下表のとおり委託施設を追加し

ましたのでお知らせします。

▼利用できる方▶利用日当日に

市に住民票がある方で、育児

不安やしこりなどの乳房トラ

ブルを抱えるお母さんと生後

4カ月までのお子さん

### ▼内容

#### 【訪問型産後ケア】

助産師による乳房ケア、授乳

指導、育児相談など

#### 【通所型産後ケア】

○お母さんのケア（お母さんの

健康状態、乳房トラブルなど

の乳房ケア、休息に関するこ

○お子さんのケア（お子さんの

健康状態、発育、発達、体重、

栄養などのチェック）

○育児サポート（授乳指導、ス

キンケアや沐浴指導）や育児

### 相談

○食事の提供など

▼利用回数▶訪問型と通所型を

合わせて5回まで

### ▼自己負担額

○訪問型▶1000円

○通所型▶2000円

※生活保護受給者、市民税非課

税世帯の場合は、自己負担額が

免除になります。事前に健康増

進課へご連絡ください。

※お父さん・兄弟が一緒に参加

する場合は、別途料金がかかります。

▼利用方法▶利用前に申請が必

要になります。詳細は健康増

進課へお問い合わせください。

## 中学生議会を開催します！

市内の中学生12人が議会議員となって模擬議会を開催します。中学生の皆さんが日頃感じている行政への疑問や思いを質問し、市政について熱く語ります。ぜひ、傍聴にお越しください。

▶日時：7月31日(火) 午後2時開始(予定)

▶市議会議事堂(谷和原庁舎3階)

☎市政策秘書課 ☎58-2111(内線1102)

### 産後ケア事業委託施設

#### 【訪問型】

○ベビーヘルシー美蓄

○BIO HOUSE (Bioハウス)

○守谷助産院

○母乳育児相談室 すぺーすまんま

○Fuerza de mujer (フェルサ・デ・ムフェール)

#### 【通所型】

○ベビーヘルシー美蓄



手続き・申請

☎ 谷和原庁舎産業経済課

## 農業用廃プラスチックの排出は契約制に

### 排出予定の農家は契約を

農業用廃プラスチックの収集

は、廃棄物処理法の規定により、

排出者（農家）と処理業者など

が「処分」と「収集運搬」の2

つの契約を直接結ぶことが必要

になりました。

市農業用使用済プラスチック

適正処理推進協議会では、今年

度以降の収集を対象とした処分

などの契約のとりまとめを行

います。

排出を希望する方や、今後排



お知らせ

## 農地の利用状況調査のお知らせ

☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局 ☎58・2111(内線6301)

農業委員会では、毎年、農地

の「利用状況調査」を実施して

います。調査期間は6月中旬か

ら11月上旬までを予定してい

ます。

調査の際には、農業委員、農

地利用最適化推進委員、事務局

職員が農地に立ち入る場合があ

りますので、ご理解、ご協力を

お願いします。

調査の結果、遊休農地と判断

された農地については、所有者

に対し「利用意向調査」を実施

します。

遊休農地を放置したままにし

ておくと、雑草が繁茂し、ごみ

の不法投棄や病虫害の発生など

の原因となり、周辺農地や住民

の方に大変迷惑を及ぼすことにな

ります。また、固定資産の課

税が強化される場合があります

ので、農地が荒廃しないよう、

草刈りなどの適正な管理をお願

いします。

▼持参する物▶印鑑(ゴム印不可)

▼申込先▶谷和原庁舎産業経済課

※契約を結んだ場合でも、回収

の際にはこれまでどおり事前に

回収申し込みは必要です。申込

期間などは広報つくばみらい10

月号でお知らせします。



お知らせ

## 後期高齢者被保険者証更新のお知らせ

☎ 伊奈庁舎国保年金課 ☎58・2111(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(火)までとなって

います。

新しい保険証は、7月末まで

に郵送します(特定記録)。

お手元に届きましたら記載内

容をご確認いただき、8月1日

(水)からは新しい保険証で受診し

てください。



## 社会福祉協議会職員募集

### ▶募集職種（正規職員）

①介護支援専門員・社会福祉士など

②保育士

▶申込期限：7月27日(金)

▶採用予定日：平成31年4月

◎詳細はお問い合わせください。

問 市社会福祉協議会 ☎57-0123



子育て

## 「地域でゆるっと子育て講演会」

問 伊奈庁舎こども福祉課

☎58-2111 (内線4206)

地域で子育てをゆるっと考える

市では子育て中の保護者の皆さんを対象に、地域で楽しく子育てするための講演会を2日間にわたって開催します。

1日目は、常磐大学の水口進教授（臨床心理学・福祉心理士）を講師に招き「子育ては独りぼっちで背負うものではないこと、おおらかにゆるやかに子育てをしましょう」という内容のお話をさせていただきます。

2日目は、子育て支援室利用者の皆さんにはお馴染みの、市民ボランティアとして幅広く活動する菩提寺宗子さんをお迎えし、お子さんとの関わり方や、子育てをがんばっている皆さんにエールを送ります。

この講演会を通して地域の仲

間と一緒に子どもの成長を考えていきましょう。

▼日時

○1日目：8月7日(火) 午前10時～正午

講師：常磐大学 水口進教授  
○2日目：8月8日(水) 午前10時～正午



募集

## 親子DE認知症サポーター養成講座

問

伊奈庁舎介護福祉課

☎58-2111 (内線4305)

親子で参加し認知症を知ろう

家族や近所の方が認知症になつたら…。登下校時に困っている高齢者がいたら…。認知症の方が安心して生活できる地域を作るためには1人ひとりの温かい見守りが必要です。

市では、認知症への理解を深めるため、小学生とその保護者を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催します。

■認知症サポーターとは？

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の方を温かく見守る『応援者』です。講座受講後に配布する「オレンジリング」は、認知症サポーターの証です。

講師：菩提寺宗子さん

▼会場：小絹児童館

▼募集人数：30人

▼参加費：無料

▼託児：あり（10人まで）

▼申込期間：7月2日(月)～20日(金)

▼申し込み：市社会福祉協議会（☎25-2101）まで電話で申し込んでください。

※両日参加できる方を優先します。定員を超えた場合は抽選とします。あらかじめご了承ください。

市にはすでに約5000人の認知症サポーターが誕生しています。夏休みの思い出に親子DE認知症サポーター養成講座に参加してみませんか？

▼日時：7月26日(木) 午前10時～正午

▼場所：伊奈庁舎2階会議室

1・2

▼対象者：小学校1年生～3年生の児童と保護者

▼参加料：無料

▼定員：20組（定員を超える場合には抽選）

▼申し込み：7月13日(金)までに、窓口または電話で申し込んでください。（市立小学校の対象学年の方は、各小学校を通じて申し込んでください）



募集

## 市民農園で野菜を育てませんか

問 谷和原庁舎産業経済課

☎58-2111 (内線3104)

8区画を募集します

市では、市民の皆さんが野菜や花などの栽培を通して自然とふれあい、農業に親しむことを目的に市民農園を設置しており、農作物の栽培に意欲・興味がある方を対象に利用者を募集しています。

▼場所：小張2861番地ほか  
▼募集区画数：8区画（5月1日現在）

▼利用条件：市内に住所があり、在住している方

▼利用料：年間5000円  
※ただし、年度途中から利用す

る場合は、利用日の属する月からの月割りにより算出します。

▼耕作面積：1区画約30平方メートル  
▼利用期間：利用承認日から平成31年3月31日(日)（毎年度更新制）

▼申込方法：印鑑と利用料を持参の上、谷和原庁舎産業経済課窓口でお申込みください。

▼受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く）

▼その他：申し込みは先着順とし、区画が埋まり次第締め切ります。



募集

## 成人式実行委員を募集します

問 教育委員会生涯学習課

☎58-2111 (内線7305)

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、平成31年1月に開催される成人式を企画・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。

▼対象者：平成10年4月2日～平成11年4月1日までに生まれた方で成人式に出席する方

▼活動期間：8月下旬から平成31年1月まで。月1回程度、実行委員会を開催します。

▼活動内容：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  
▼申込締切：7月20日(金)

◎申し込み、問い合わせは教育委員会生涯学習課までご連絡ください。





## 保健師を募集します

問 伊奈庁舎子ども福祉課 ☎58・2111 (内線4200)

子ども福祉課では次のとおり保健師を募集します。

▼募集職種 保健師および看護師の資格を有する方

▼勤務地 伊奈庁舎子ども福祉課

▼募集人員 1人

▼業務内容 児童に関する相談業務全般

▼雇用期間 採用になった日から平成31年3月31日(日)(契約更新可)

▼勤務日 原則週5日(土、日、)

祝日、年末年始などを除く)

▼勤務時間 午前9時～午後5時の1日7時間勤務

※勤務日数および勤務時間については、短時間勤務など相談に応じます。お気軽にご相談ください。

▼時給 1300円

◎通勤手当別途支給します。

▼申し込み方法 子どもの福祉課に電話連絡の上、総務課に次の書類を提出してください。



## 市営住宅の入居者を募集します

問 谷和原庁舎都市計画課 ☎58・2111 (内線5107)

▼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市民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：15万8000円以下  
裁量世帯：21万4000円以下

⑥暴力団員でない方

⑦ペット不可

⑧その他諸条件あり

▼募集戸数 2戸(古川住宅3階2戸) ※エレベーターなし

▼場所・間取り 古川住宅(古川958・3) 3DK

▼家賃 所得と家族構成により変わります

▼募集期限 7月13日(金) 午後5時までに持参

▼入居開始予定日 10月1日(月)

▼選考方法 所得が低く、住宅に困っている度合いの高い方を選考し決定

◎申し込み、問い合わせは都市計画課までご連絡ください。

(郵送可)

▼提出書類 臨時職員等登録申込書(写真貼付)・裏面に募集職種などを記載。

※登録申込書は、伊奈庁舎総務課で配付。市ホームページからもダウンロードできます。

▼面接試験 随時実施します。



## 協働のまちづくりに関心がある方を募集

問 谷和原庁舎市民サポート課 ☎58・2111 (内線3201)

### 市民協働基本指針の策定委員を募集します

市では「協働によるまちづくり」を市民・市民団体・事業所などさまざまな方々とともに推進していくため、「つくばみらい市市民協働基本指針策定委員会」の委員を次のとおり募集します。

▼募集人数 2人

▼応募資格

①応募時点で18歳以上の市内在住の方

②市民と市の協働によるまちづくりに関心があり、市民参画に熱意がある方

③政党役員または職員、そのほか政治団体関係者、公務員でない方

▼任期 委嘱の日から策定完了(平成31年3月頃)まで

▼内容 市民との協働のあり方



## 保育所職員を募集します

問 伊奈庁舎子ども福祉課 ☎58・2111 (内線4200)

子ども福祉課では次のとおり保育所職員を募集します。

▼募集職種 保育補助/調理員(いずれも資格は不要)

▼申し込み方法 子どもの福祉課

に電話連絡の上、総務課に次の書類を提出してください。

(郵送可)

▼提出書類 臨時職員等登録申込書(写真貼付)・裏面に募集職種などを記載

※登録申込書は、伊奈庁舎総務課で配付。市ホームページからもダウンロードできます。

▼面接試験 随時実施します。

▼応募方法 応募用紙に必要事項ならびに小論文「市民協働について考えること」(400字程度)を記載し、市民サポート課へ直接お持ちになるか、郵送またはメールでご応募ください。

※応募用紙は、市民サポート課(谷和原庁舎)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。

▼応募先 〒300・2492 つくばみらい市加藤237

つくばみらい市市民サポート課

support@city.tsukubamirai.jp

受付期間 7月2日(月)～17日(火)

※郵送は当日消印有効。

▼選考方法 応募書類をもとに書類選考し、結果は本人宛に通知します。

### 保育所職員募集概要

	保育補助	調理員
募集人員	1人	1人
雇用期間	採用日～平成31年3月31日(日)◎契約更新もできます。	
勤務日	原則週5日(土・日・祝日、年末年始などを除く)	
勤務時間	・午前7時30分～午前9時30分 ・午後4時30分～午後7時	・午前7時30分～午後7時のうち7時間 または午後0時30分～4時(相談可)
時給	870円 ◎通勤手当別途支給	890円 ◎通勤手当別途支給
勤務地	谷和原第1保育所	谷和原第2保育所





募集  
**保育士・幼稚園教諭の再就職を支援します**  
問 谷和原庁舎市民サポート課 ☎58・21111 (内線3203)

保育の現場を体験、  
復帰を支援します！

働きたいと希望を持ちつつも、育児や引越しなどの理由で現場を離れたことで、再就職に不安をお持ちの有資格者の方に、復習の場を提供するセミナーを実施します。お気軽にご参加ください！

▼実施日 11月までの月～金曜日よりご希望の日を申し込んでください。可能な限り、申込者の希望と保育所(園)の受け入れ態勢を調整します。

※お盆期間、土、日、祝日を除く。  
▼時間 午前9時30分～午後3時30分

▼場所 市の市内6保育所(園)から選んでください。

- ・伊奈第1保育所
- ・伊奈第2保育所
- ・谷和原第1保育所
- ・谷和原第2保育所
- ・ふれあい第1保育園
- ・ふれあい第2保育園

▼内容 保育実地体験  
▼対象者 保育士資格、幼稚園教諭免許を持っており、再就職を希望する市内在住の方

※性別・年齢は不問です。

▼参加費 248円(給食費)

▼一時保育あり。満1歳未満就学児が対象。一時保育利用料(7時間分)がかかります。

◎一時保育利用料

- ・3歳未満 2100円
- ・3歳以上 1400円

※別途給食費247円

※一時保育を利用する場合の習先は谷和原第2保育所になります。

※セミナーの実施前後に30分程



イベント

**じゃがいも掘り大会を開催します**

問 JA茨城みなみ営農経済部 ☎58・5118

掘って・食べて！  
初夏の恵みを堪能しよう！

市役所谷和原庁舎の近くで「じゃがいも掘り大会」を開催します。ぜひ、ご家族でふっつてご参加ください。

▼日時 7月7日(土) 午前10時

午後0時30分

※小雨決行、大雨の場合は翌8日(日)に順延。

※じゃがいもがなくなり次第終了。

▼会場 市内川崎地先(谷和原庁舎近く)

度の手続き時間を要します。

▼申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、電子メールまたは市民サポート課まで直接持参してください。

なお、申込用紙は谷和原庁舎市民サポート課に用意しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込締切 参加希望日の40日前

応募先 〒3000-2492

つくばみらい市加藤237

つくばみらい市市民サポート課

FAX: 52・6024

☑ support01@city.tsukubamirai.jp

jp

▼参加費 200円(じゃがいも1株分・約1キログラム)

▼持ち物 汚れてもいい服装、軍手やスコップなどをご用意ください。

▼駐車場 JA茨城みなみ谷和原支店または谷和原低温倉庫をご利用ください。

【問い合わせ】

JA茨城みなみ営農経済部

☎58・5118

JA茨城みなみ女性部 長塚 ながつか

090・8647・0798

(大会当日のみ)

くらしのQ&A

乳幼児による加熱式たばこの誤飲

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

乳幼児による加熱式たばこの誤飲事故がおきていると聞きました。注意点について教えてください。(20代・女性)

A

「加熱式たばこ」は、たばこ葉の入ったスティックやカプセルを専用の加熱容器にセットして使用するものです。(たばこ葉を使用しない「電子タバコ」とは別の製品です)。スティックなどは乳幼児の口に入る形や大きさのため、誤飲事故がおきています。

使用前の加熱式たばこ1本分のスティックなどには、中毒症状を引き起こすおそれのある量のニコチンが含まれていますので、乳幼児の手の届かないところに保管しましょう。

加熱式たばこは、従来のたばこと異なり火の始末の必要がないため、使用後のスティックなどを直接ゴミ箱に捨てるこ

手の届かないところに保管・破棄！

とができますが、乳幼児が拾って食べるおそれがあります。乳幼児の目に付くところには捨てないようにしましょう。

もし、乳幼児がスティックなどを口にしてしまったら、口の中にたばこ葉がある場合には、すぐにかき出してください。水や牛乳を飲ませると、水分にニコチンが溶け出し吸収されやすくなりますので、何も飲ませず直ちに医療機関を受診しましょう。





環境・暮らし

## スプレー缶、ライターなどの捨て方

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58・2111（内線3304）

**中** 身が残ったカセット式ボンベ、スプレー缶、ライターをそのままごみに出すと、ごみ収集車やごみ処理施設での火災発生の原因となり、大変危険です。

集積所に出すときは、ガスを使い切り中身を空にし、カセット式ボンベやスプレー缶は必ず穴を開けて資源物（あき缶）へ出して下さい。ライターは不燃ごみへ出して下さい。

### ガスの処分方法

作業は十分に広い屋外で、風通しの良い場所で行ってください。また、周囲に火の気がないことを必ず確認してください。

### 【カセット式ボンベガス】

#### ◎注意点

カセット式ボンベの中身はブタンガスです。ガスが入った状態で穴を開けると液体が噴出し、事故につながりますので、まずはガス抜きを行ってください。

#### ■ガス抜き作業

①キャップを外し、ボンベを逆さまにして、ボンベ先端の突出部（金属製ノズル）を、石

やコンクリートなどの硬いものに押し付ける。

②ノズルから気化したガスが噴出するので「シュー」という音がしなくなるまで押しつける。

③缶を振ってみてガスの有無を確認する。「シャカシャカ」という液体音がせず、噴射ボタンを押しても噴射音が聞こえなければ、中身のガスは全部抜けている。

④穴あけ器などを使い缶に穴を開ける。

⑤資源物（あき缶）として出す。キャップは資源物（プラスチック）として出す。

#### 【問い合わせ】

不明な点など問い合わせは、

（社）日本ガス石油機器工業会  
カセットボンベお客様センター  
☎0120・14・9996（フリーダイヤル）まで。

### 【ライターガス】

#### ◎注意点

可燃性の高圧ガスが使用されています。分解せずにガスを抜いてください。

#### ■ガス抜き作業

①操作レバーを押し下げる。着火した場合はすぐに吹き消す。

②輪ゴムや粘着力の強いテープなどで押し下げたままレバーを固定する。

③「シュー」という音が聞こえればガスが噴出している。聞こえない場合は炎調整レバーをプラス方向にいっぱい動かす。

④この状態のまま付近に火の気の無い、風通しの良い屋外で、子どもの手が届かない場所に半日から1日置く。

⑤着火操作をして、火が着かなければガス抜きは完了。

#### ⑥不燃ごみとして出す。

不明な点など問い合わせは、

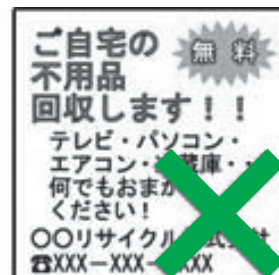
（社）日本喫煙具協会 ☎03・3845・6121まで。



トラック型不用品回収



拠点型不用品回収



チラシ型不用品回収



環境・暮らし

## 無許可の不用品回収業者にご注意を！

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58・2111（内線3304）

処分は決められた方法で

不用になった家電製品を処分するときは、廃棄物の処理および清掃に関する法律の許可を得ていない無許可の回収業者には、依頼しないでください。

回収業者が一般廃棄物収集運搬業の許可や市の委託を受けずに家庭や事業所から使用済みの家電製品などを回収することは法律違反です。

家電製品にはフロンガスや鉛などの有害物質を含むものがあり、これらが無許可の業者に渡った場合、適正に処理が行われていないのか確認できないので、環境に悪影響を与える恐れがあります。

また、無許可の業者による回収品の不法投棄や高額な処理費用の請求なども発生しています。テレビやエアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機といった家電4品目はリサイクルし、それ以外の家電製品は常総広域圏家庭ごみ分別の手引きを参照し、適正に処分してください。



## 朗読グループかたくりが交流会

音声訳 CD 利用者と意見交換

広報紙や議会だよりの音声訳を手掛けるボランティアグループ「かたくり」の主催する交流研修会が5月16日、谷和原公民館で開催されました。この日は同グループの音声訳CDを利用している方5人にかたくりメンバーを加えた14人が参加。日常生活で困っていることや、開催してほしい企画などを意見交換しました。かたくり代表の深津志保さんは交流会を「目の不自由な方が外出したりさまざまな人と交流できる場になれば」と話し、「利用者<sup>ふかつ</sup>とメンバーをもっと増やしていきたい」と笑顔を見せてくれました。

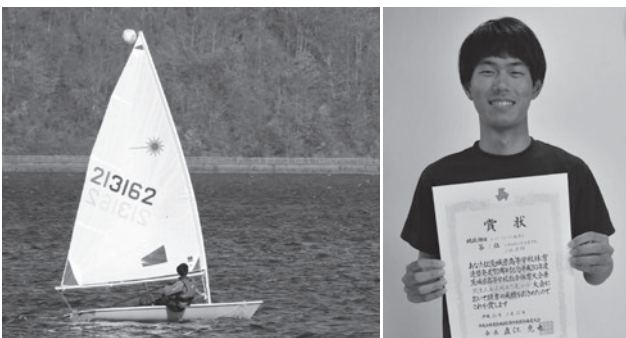


終始なごやかな雰囲気の中進んだ交流研修会

## 帆に風を受け水上を疾走

小林栄翔さん、セーリングでインターハイ出場へ

関東高等学校ヨット大会が6月9日・10日、山梨県の山中湖で行われ、セーリング競技のレーザーラジアル級男子に出場した本市<sup>こぼやしはると</sup>の小林栄翔さん（土浦日大高3年）が見事、4位に入賞しインターハイへの切符を手に入れました。セーリングは帆を張ったボートで風を受け、その揚力を利用してコース上の決められた地点を周回しタイムを競う競技です。「戦術を考え、常に変化する風を読むこと」がセーリング競技の魅力と語る小林さん。秋のインターハイ出場に向け「インターハイではユースの選手たちにひけをとらないようにがんばります」と意気込みを語ってくれました。



## 走るの早くなれるかな

すみれ幼稚園で走り方教室を開催

すみれ幼稚園で5月28日、走り方教室が開催されました。「スポーツクラブみらい」で人気のこの教室は、以前開催した際に好評だったため、同園保護者会が依頼する形で実現しました。この日は年長組の園児34人が参加。はしご状の障害物やハードルを使ったトレーニングやバトンの受け渡しの練習に汗を流しました。園児からは「はしごみたいなのが楽しかった。足が早くなるといいな」と笑顔がこぼれました。



3位に輝いた屋代さん（中央◎）と廣井さん（中央◎）

## 谷和原卓球クラブが躍進！

2人の小学生が全国大会、関東大会出場へ

全農杯平成30年度全日本卓球選手権大会の茨城県予選が5月3日、東海村総合体育館で開催されました。この大会の男女シングルスで、谷和原卓球クラブ（市体育協会所属）の屋代明日菜<sup>やしるあすな</sup>さんが女子ホープスの部（小学6年生以下）で見事第3位に輝き、7月27日(金)から神戸で開催される全国大会への出場が決まりました。また、同クラブの廣井竜成<sup>ひろいりゆうせい</sup>さんが男子カブの部（小学4年生以下）で第8位に入選し、7月7日(土)から行われる関東大会への出場が決まりました。



# 市内の出来事

近隣中学校

## スポーツ大会結果

近隣中学校球技大会が4月28日～5月13日にかけて開催されました。市内および近隣中学校あわせて152校1,569人が参加し、熱戦が繰り広げられました。実施された競技は「野球」「バスケットボール」「バレーボール」「ソフトテニス」「卓球」の5種目で、市内の中学生が活躍し優秀な成績を取めました。



■女子ソフトテニス 優勝 谷和原中学校



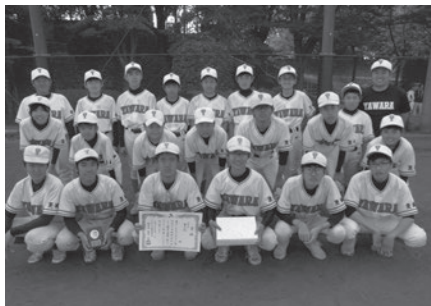
■男子バレーボール 準優勝 谷和原中学校



■女子バスケットボール 第3位 伊奈東中学校



■女子バレーボール 第3位 小絹中学校



■野球 第3位 谷和原中学校



■女子卓球 第3位 小絹中学校

## 各種スポーツ大会結果

### ■市春季ソフトボール大会

- 期日：4月8日・15日
- 場所：総合運動公園野球場
- 参加チーム数：6チーム
- 【結果】
- 優勝 イレブンスターズ
- 準優勝 ミスターラッキーズ
- 第3位 リリーズ
- 第3位 イーグルス



優勝したイレブンスターズの皆さん

### ■FC 谷井田がさわやか杯で優勝



優勝したFC 谷井田の皆さん

### ■第25回ゲートボール選手権大会

- 期日：4月14日
- 場所：きらくやまゲートボール場
- 参加チーム数：5チーム
- 【結果】
- 優勝 高波
- 準優勝 谷和原
- 第3位 グリーンズ



優勝した高波チームの皆さん

第40回さわやか杯争奪サッカー大会が4月28日、常総運動公園で行われ、8チームによるトーナメント戦の結果、本市のFC 谷井田が見事、優勝を飾りました。優勝したFC 谷井田は、7月28日(土)・29日(日)に行われる第20回関東選抜常総サッカー大会に出場します。



## 親子で楽しむ 食育料理教室

募集

夏休みに楽しいお料理体験をしてみませんか？今回はだしのおいしさを体験してもらいます。日本の伝統のだしに触れ、子どもの味覚を育てましょう。ぜひ、ご参加ください。

### 【親子クッキング教室(小学生)】

▶対象者：市内在住の小学生とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください)

▶日時：①または②を選択してください。

①7月21日(出) 午前10時～午後2時

②7月27日(金) 午前10時～午後2時

▶会場：保健福祉センター

▶メニュー：トマトとねぎのチャーハン  
とろとろ卵のせ、かまぼこのすまし汁、  
フルーツ白玉

▶費用：300円/人

▶定員：各日20人(申込多数の場合は  
初参加の方を優先して抽選)

▶申込期間：7月2日(月)～6日(金)

### 【コアラクッキング教室(3歳～未就学児)】

▶対象者：市内在住の3歳以上の未就学児とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください)

▶日時：①または②を選択してください。

①8月4日(出) 午前10時～午後2時

②8月7日(火) 午前10時～午後2時

▶会場：保健福祉センター

▶メニュー：食パン肉まん、いろどりスープ、  
フルーツゼリー

▶費用：300円/人

▶定員：各日20人(申込多数の場合は  
初参加の方を優先して抽選)

▶申込期間：7月9日(月)～13日(金)

問 市健康増進課(保健福祉センター内)  
☎ 25 - 2100



## 健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

募集

今回のテーマは『高血圧症予防食』です。塩分控えめでもおいしく栄養バランスのとれたメニューをご紹介します。

▶日時：7月19日(木) 午前10時～午後1時

▶会場：谷井田コミュニティセンター

▶メニュー：アジの和風マリネ、ピーマンの白和え、もやしとトマトのガーリックスープ

▶費用：300円/人

▶定員：20人(申込多数の場合は抽選)

▶申込期間：7月2日(月)～10日(火)

問 市食生活改善推進協議会事務局(保健福祉センター内)  
☎ 25 - 2100



## 創業支援セミナー開催

お知らせ

つくばみらい市商工会では、市と協同して創業支援セミナーの開催を予定しています。どなたでも受講でき、受講料も無料です。受講内容は幅広く、創業に必要な知識が身につけられます。『創業してみたい!!』とお考えの方は、ぜひご活用ください。応募方法等の詳細は、広報8月号で掲載します。セミナーは9月上旬からの予定です。

問 市商工会 ☎ 58 - 1700



## 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け付け期間は次のとおりです。

▶受付期間：7月23日(月)～25日(水)

※定例総会は8月10日(金)の予定です。

問 農業委員会事務局 ☎ 58 - 2111(内線6300～6302)

# 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。



## 伊奈中学校 資源回収

お知らせ

▶日時：8月4日(土) 午前8時～(小雨決行) ※荒天時は翌5日(日)に順延

▶回収物：新聞、雑誌、段ボール、アルミ缶

▶集積場所：伊奈中学校、三島小学校

▶お願い：新聞・雑誌はひもでしばってください。資源物は、午前7時30分までに自宅前を出しておいてください。PTA役員が回収に伺います。

問 伊奈中学校 ☎ 58 - 0201



## 十和小学校 資源回収

お知らせ

▶日時：8月18日(土) 午前8時～10時(小雨決行) ※荒天時は翌19日(日)に順延

▶回収物：新聞、雑誌、段ボール、アルミ缶、ビール瓶

▶集積場所：十和小学校

▶お願い：新聞・雑誌はひもでしばってください。資源物は、午前8時までに自宅前を出しておいてください。PTA役員が回収に伺います。

問 十和小学校 ☎ 52 - 4332

～道路の陥没、段差、路肩の崩れなどを見つけた時は、建設課(☎58 - 2111 内線5203～5212)までご連絡ください～





## 一緒に歌って みませんか！

募集

つくばみらい少年少女合唱団では歌の大好きな幼稚園、小学生、中学生の皆さんを探しています。この機会に皆で合唱体験をしてみませんか？保護者の方の参加も大歓迎です！

▶開催日：7月29日(日)、8月5日(日)、26日(日)

▶時間：午後1時～3時

▶場所：みらい平コミュニティセンター※7月29日(日)のみ谷井田コミュニティセンター

▶対象：年齢性別は問いません

▶参加費：無料

☎ スポーツクラブみらい事務局 ☎ 58 - 4566 / 銅谷 ☎ 090 - 9856 - 8147



## 健康杖道無料体験会 参加者募集！

募集

杖道は400年前に創始された武道です。激しい動きは無く、老若男女年齢を問わずどなたでも楽しめます。日本古来の杖と木剣を使う型武道に親しみ健康増進を行いましょ！呼吸法としても素晴らしく、からだ全体を左右同じように使う術技です。

▶開催日：7月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、8月1日(水)

▶時間：午後2時～4時

▶場所：総合運動公園青少年研修道場

▶講師：篠崎 二郎(杖道5段)

▶対象：どなたでもご参加できます

▶募集人数：10名

▶持ち物：運動できる服装、丸棒(長さ：128cm、直径：十円硬貨位)

☎ スポーツクラブみらい事務局 ☎ 58 - 4566 / 篠崎 ☎ 090 - 2930 - 4113



## 市立幼稚園教諭を 募集します

募集

▶募集職種：クラス担任(嘱託/臨時)、養護教諭(嘱託)

▶募集人数：クラス担任(嘱託/臨時)…若干名、養護教諭(嘱託)…3名

▶雇用期間：採用の日から平成31年3月31日(日)まで

▶賃金(時給)：いずれも1,200円

▶勤務時間：クラス担任(嘱託)…7時間、クラス担任(臨時)…7時間45分、養護教諭(嘱託)…7時間

☎ 教育委員会学校教育課 ☎ 58 - 2111 (内線7103)



## 放火火災に 気をつけましょう！

お知らせ

毎年、放火および放火の疑いの火災は、火災原因の上位を占めていて、常日頃から放火火災の防止対策を講じていくことが重要です。地域の一人ひとりが火災予防に対する高い意識を持って、放火火災防止対策を実施することにより、安全で住みよい街をつくりましょう。

### ■放火防止対策例

○門扉、車庫、物置など夜間における施錠管理。

○建物や敷地に死角をつくる要因となる物の整理整頓。また、可燃物は部外者の目に届かない場所に移動する。

○新聞やチラシはこまめに取り込む。

○消火器を設置し、家族皆が使用方法を把握しておく。

☎ つくばみらい消防署 ☎ 58 - 0111

同谷和原出張所 ☎ 25 - 3119

同東部出張所 ☎ 52 - 1190



## 市報の音声訳CDを 利用してみませんか

募集

音声訳ボランティア「朗読グループかたくり」は、広報つくばみらい、議会だより、社協だよりなどを音声訳し、CDにして目の不自由な方々にお届けしています。音声訳とは「視覚」からの情報を得ることが困難な方々のために、文字などを「音声」に換えて提供する活動です。広報などを読むのに不便を感じている方は、お気軽にお問い合わせください。なお、音声訳ボランティアも随時募集中です。

☎ つくばみらい市社会福祉協議会 ☎ 25-2101



## 取手地方広域下水道組合 競争入札参加願追加申請

お知らせ

取手地方広域下水道組合では、平成30年度の競争入札参加追加申請を受け付けします。工事の請負、設計・測量・地質調査などの業務委託、物品・役務の提供など、その他の競争入札に参加を希望する事業所または個人は、次の申請書類を提出してください。

▶提出書類：申請書および添付書類一式(詳細は提出要領をご覧ください)、電算入力用紙(取手市と共通の様式)※提出要領、申請用紙、電算入力用紙はホームページからもダウンロードできます。

▶受付期間：8月1日(水)～2日(木)

▶受付時間：午前9時30分～11時30分/午後1時30分～4時

▶受付場所：取手地方広域下水道組合3階大会議室(取手市小文間173)

☎ 取手地方広域下水道組合 総務課 契約検査係 ☎ 0297 - 74 - 4174



## 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：8月7日(火)・17日(金)・23日(木)

※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



## 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4日(木)、8月3日(金)

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：7月15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



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♪

◆毎月各施設で誕生会を行います。誕生月のお子さんだけでなく誰でも参加できます。

◎誕生月のお子さんには、プレゼントがあります。

◆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1度、身体測定が受けられます。

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

### ◎あそびのひろば 時間：午前10時～11時

	7月	8月	9月	10月
伊奈第1保育所 山王新田1253 ☎ 58 - 2422	5日(木) 七夕制作を しよう	29日(木) ふれあいあそび	25日(火) 9月♪誕生会	10日(水) 運動会ごっこを しよう
伊奈第2保育所 小張4705 ☎ 58 - 1025	25日(水) 7月♪誕生会	1日(水) 水あそびグッズを 作ろう	14日(金) ごっこあそびに 参加しよう	25日(木) 10月♪誕生会
谷和原第1保育所 仁左衛門新田641 ☎ 52 - 2100	24日(火) 人形劇を 楽しもう	23日(木) 8月♪誕生会	21日(金) お店やさんごっこ に参加しよう	11日(木) 秋の散歩に 行こう
谷和原第2保育所内 子育て支援室 上小目600 ☎ 52 - 3966	子育て支援室 「フラワー」	月～金曜：午前9時30分～11時30分 月・水・金曜：午後1時～4時 (午後2時30分～4時は園庭で遊べます)	出張子育て支援室 「キラキラ」	月～金曜：午前9時30分～正午/午後1時～3時30分 【出張場所】月：谷和原公民館谷原分館/火・木：伊奈公民館/水・金：谷和原公民館福岡分館
ふれあい第1保育園	今年度よりあそびのひろばはありません。きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館『こどもひろば』(☎ 57 - 0123)にご参加ください。			
ふれあい第2保育園	園庭開放は毎日行っています。			





## 県南市町村相互イベント紹介 うしくわっば祭り

河童ばやしが街に響く、心躍るお祭りです。ステージ発表などもありますので、詳しくはお問い合わせください。

▶日にち：7月28日(土)・29日(日)

▶場所：花水木通り、牛久市役所、近隣公園

### 【河童ばやし踊りパレード】

▶日時：28日(土) 午後5時50分～、29日(日) 午後5時40分～

▶会場：祭りメイン会場(花水木通り)

### 【商工みこし、山車】

▶日時：両日、パレード終了後。※山車は29日(日)のみ

### 【かっば祭り「うちわ」抽選会】

▶抽選日時：29日(日)午後8時30分～

▶抽選場所：メインステージ(牛久市役所)

▶うしくわっば祭り実行委員会(牛久市観光協会内) ☎029-874-5554



## 原水爆禁止国民平和 大行進に参加しよう

お知らせ

60周年を迎えた原水爆禁止国民平和行進は、1958年にたった一人から歩き始めました。昨年7月7日、ついに国連での核兵器禁止条約の採択に結びつきました。核兵器のない世界の実現に向けて、唯一の被爆国として禁止条約を支持し、核兵器前面禁止・廃絶を求める国民的な行進にしましょう。

▶日時：7月9日(月)午前10時30分～

※参加する方は、当日午前10時30分までに緑クリニック駐車場にお集まりください。

▶場所：緑クリニックから市役所伊奈庁舎を行進します

▶主催：2018年原水爆禁止国民平和行進中央実行委員会

▶つくばみらい平和行進実行委員会  
原田 ☎090-4064-9785



## 小貝川下流域水面利用 ルール&マナー

お知らせ

小貝川下流域では、水上オートバイ、エンジンを搭載したボート等の騒音、危険・迷惑行為などにより、他の河川利用者や周辺住民の支障となるような状況が見受けられます。この状況を受けて、小貝川下流域水面利用等協議会では、小貝川のJR常磐線橋梁から愛国橋までの区間において「小貝川下流域水面利用ルール&マナー」を定めました。詳しくは、お問い合わせください。

▶小貝川下流域水面利用等協議会事務局 国土交通省 関東地方整備局 下館河川事務所 ☎0296-25-2161(代表)

## 自衛官募集

▶ 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	採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の方	平成31年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方	海：平成31年4月1日現在、18歳以上23歳未満の方(高卒者見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む) 空：平成31年4月1日現在、18歳以上21歳未満の方(高卒者見込み含む)または高専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(日)～9月7日(金) (締切日必着)	7月1日(日)～9月7日(金) (締切日必着)
試験期日	受付時にお知らせします。	1次：9月21日(金)～23日(日)のうち指定する1日 2次：10月12日(金)～17日(水)のうち指定する1日	1次：9月17日(月) 2次：10月15日(月)～21日(日) 3次：(海)11月22日(木)～12月19日(水) (空)11月17日(土)～12月20日(木)
場所	別途各人に通知します。		

～水は大切な資源です。節水に心がけ、限りある水を大切に使いましょう。上下水道課 ☎58-2111(内線5306)～



## 絵の描き方教室を 開催します

夏休みに本を読んで、心が動いたことを絵に描きましょう。市文化協会「絵画教室」の先生が教えてくれます。

▶日時：8月11日(土) 午前9時30分～正午

▶場所：図書館(本館)2階会議室

▶対象者：図書館の読書感想画展にご応募いただける市内小学生

▶定員：20人

▶申込期間：7月7日(土)～(先着順、定員になり次第終了)

▶申込場所：本館カウンターまたは電話

▶参加費：無料

※画を描くための用紙や道具はすべて図書館で用意します。

☎ 図書館 ☎ 58 - 3710(本館)



## くらしの困りごと 何でもご相談ください

毎日の暮らしのなかで「どうすればいいの?」「誰に相談すればいいの?」困っていること暮らしの悩みは、ライフサポートいばらきにご相談ください。受け付ける相談は、【生活相談・相続・年金・労働・多重債務・保険】などです。専任相談員のアドバイス、また専門家・専門機関をご案内します。ご相談は、電話をご利用ください。秘密厳守します。

▶時間：月～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 茨城県労働者福祉協議会 ☎ 0120 - 786 - 184



## 第11回 小絹コミセンまつり

小絹地区での楽しい催しです。ご家族、お友達をお誘い合わせの上、お越してください。なお、駐車場が手狭のため、徒歩、自転車でお越してください。

▶日時：7月1日(日) 午後1時～3時50分

▶場所：小絹コミュニティセンター

▶出演：小絹小合唱団／いなば書道教室(題字作成)／ひまわりコーラス／オカリナ つくば音／楽しいハーモニカ／おはなし会 たんぽぽけつと／やわら太極の会／人形劇 廣瀬一峰先生／フルートとピアノ 音の泉

☎ コミセンまつり実行委員会 代表 高橋 ☎ 52 - 7524

## 消防職員を募集します

☎ 常総地方広域市町村圏事務組合消防本部総務課 ☎ 0297 - 23 - 0902

常総地方広域市町村圏事務組合では、平成31年4月1日付採用の消防職員を下記のとおり募集します。

▶採用予定人数：10人程度

▶受験資格：平成5年4月2日～平成13年4月1日生まれで、高等学校卒業または同程度以上の学力を有する方(平成31年3月卒業見込みの方を含む)。なおかつ、視力=両眼で0.8以上(矯正を含む)かつ一眼でそれぞれ0.5以上で、赤・青・黄色の色彩が識別できること/聴力=左右正常である方

▶申し込み制限事項：日本国籍を有しない方など制限事項があります。詳しくは、お問い合わせください。

▶受験の申し込み：願書は常総地方広域市町村圏事務組合消防本部総務課、水海道消防署、守谷消防署、つくばみらい消防署で配布。常総広域ホームページからもダウンロード

できます。申し込みは、受験願書(最近3カ月以内に撮影した上半身・脱帽の写真を貼付)、卒業証明書(または卒業見込書)、成績証明書、現在所有している資格・免許証の写しを同封し、受付場所に持参してください。

▶願書受付期間：7月9日(月)～8月3日(金)(土、日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

▶試験内容：第一次試験…筆記試験(教養・作文)、体力測定/第二次試験…面接試験

▶試験日および試験会場：第一次試験…9月16日(日)、県立水海道第一高等学校/第二次試験…第一次試験合格者に後日通知します。

▶合格発表：合否にかかわらず文書で受験者全員に通知します。

▶受付場所：常総地方広域市町村圏事務組合消防本部総務課(常総市水海道山田町808番地)



## 図書館からのお知らせ（7月）

### ◆図書館休館日（全館共通）

7月2日(月) 9日(月) 17日(火)  
20日(金) 23日(月) 30日(月)

### ◆おはなし会（本館）

7月14日(土) (虹の会)  
7月28日(土) (図書館)  
午後2時～（3歳ぐらゐから）

### ◆おはなし会（小絹）

7月7日(土) (図書館)  
午後3時～（3歳ぐらゐから）

### ◆おはなし会（みらい平）

7月21日(土) (図書館)  
午前11時30分～（3歳ぐらゐから）

### ◆ちよちよちおはなし会（本館）

7月19日(木) (図書館)  
午前11時～（0～2歳と保護者）

### ◆赤ちゃんタイム（本館）

7月19日(木) (図書館)  
午前10時～正午（乳幼児と保護者）

### ◆読書感想文課題図書貸し出し・予約

- ▶実施期間：7月1日(日)～8月31日(金)
  - ▶貸し出し期間：1週間
  - ▶貸し出し・予約冊数：各1冊
  - ▶貸し出し対象者：読書感想文を書く方
- ※予約の受け付けは、来館予約のみです。

### ◆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）

## ★ 図書館を利用して スタンプをあつめよう イベント

図書館では希望者の方に、ポイントカードを配布し、図書館を利用することに、スタンプを押します（※1日1回）。ポイントカードとスタンプは、カウンターで受け付けています。ぜひ、ご利用ください。

▶配布期間：7月1日(日)～9月2日(日)

▶対象者：小学生まで

📍 図書館 ☎ 58 - 3710(本館)

## 📖 茨城県消費生活センター 夏休み親子教室 学び

夏休みの自由研究にぴったり、親子で楽しく学びましょう。

▶内容

- ① LEDでオリジナルランプをつくろう(午前)
- ② LEDでオリジナルランプをつくろう(午後)
- ③ スナック菓子について調べてみよう

▶日時：各講座の所要時間は2時間程度

- ① 8月1日(水) 午前10時30分～
- ② 8月1日(水) 午後1時30分～
- ③ 8月2日(木) 午前10時～正午

▶場所：水戸合同庁舎2階研修室

▶対象者：①②小学生3～6学年 ③小学生1～3学年

▶参加費：無料

▶定員：それぞれ20組40人(保護者含む)

▶申込方法：電話で申し込んでください。

▶申込期間7月3日(火)～13日(金)※平日午前9時～午後5時15分まで受け付け／先着順につき、定員になり次第終了

▶持参品：筆記用具、水筒など、ハサミ(LED教室のみ)

📍 茨城県消費生活センター相談試験課  
☎ 029 - 224 - 4722



## みらい平コミュニティセンター 講座受講生募集

### 【たなばたイベント：親子クッキング】

▶日時：7月7日(土) 午前10時～午後1時

▶場所：調理室

▶対象者：小学生と保護者

▶参加費：500円/人(小学生500円、保護者500円)

▶内容：豆腐のドライカレー、キャベツとみかんの和風マヨネーズサラダ、とろとろミルクジュース

▶定員：16人

▶申込方法：みらい平コミュニティセンター1階受付にて参加費を添えてお申し込みください。

▶申込期間：6月26日(火) 午前9時～

※受付時間は月曜を除く午前9時～午後6時(先着順、定員になり次第終了)

▶持ち物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、子供用包丁(あれば)、子ども用の上履き、持ち帰り用容器

### 【たなばたイベント：プラネタリウム上映会】

▶日時：7月7日(土) ①1回目午後2時15分～ ②2回目午後3時15分～

▶場所：2階児童館遊戯室

▶対象者：18歳未満の方(未就学児は保護者同伴)

▶参加費：無料

▶定員：1回目30名、2回目20名

▶申込方法：直接来館か電話で申し込んでください。

▶申込期間：6月12日(火) 午前10時～ ※受付時間は月曜を除く午前9時～午後6時(先着順、定員になり次第終了。予約状況によっては、当日ご案内出来る場合もあります。)

📍 みらい平コミュニティセンター ☎ 38 - 7240

# 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、平成30年度分（平成30年7月～平成31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7月から受け付けます。

申請をして、免除対象となる所得基準に該当し承認されると、7月から免除されます。ただし、申請以前に納付されている月分については、適用されません。

また、さかのぼって承認された免除期間については、障害年金や遺族年金の請求をするための基準に含まれない場合がありますので、お早めに手続きしてください。

※過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請ができます。

※学生および任意加入被保険者の方は対象外です。学生の方で、国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。

## 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、1カ月あたりの納付額は下表のとおりです。

「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月までに申請される場合は、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。

### 【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	4,090円
・半額納付	8,170円
・4分の3納付	12,260円

※免除がない場合の納付額は、16,340円です。

#### ・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

### ●免除期間中の年金の計算

免除を受けた期間の老齢基礎年金は、保険料を全額納めた場合と比べて、次のように計算されます。

#### ・全額免除

2分の1

#### ・4分の1納付

8分の5

#### ・半額納付

8分の6

#### ・4分の3納付

8分の7

## 納付猶予

対象年齢が30歳未満から50歳未満に拡大されたことに伴う平成37年6月30日までの時限措置となります。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、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、加算額が上乘せられます。

## 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・猶予の承認を希望される場合は、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。

## 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29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

### 【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

◎伊奈庁舎国民年金課

☎58・2111（内線4402）



## 健康増進室スケジュール【8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1時
	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。申し込みは、本人、家族のみです。

【ミニ教室】 ※4月から木曜日は隔週で内容が変わりました。

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)
ダンベル体操	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)
ヨガ風ストレッチ	9日(木)	23日(木)		
疲労回復体操	2日(木)	16日(木)		
バランスボール	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24日(金)

- 木曜日は2種類の教室を隔週で実施します
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 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。申し込みは、本人、家族のみです。
- ※一人2種類、2回まで。

◎申込受付開始日：7月12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）

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

### 【献血】

- 場所：谷和原庁舎敷地内
- 日時：7月13日(金) 午後1時30分～4時

# 健康

けんこう  
- calendar -

## 子どもの健診・教室など【7月】

○会場：保健福祉センター

※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。

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	11日(水)	午後1時～2時	平成30年3月生
1歳6カ月児健診	26日(水)	午後1時～2時	平成28年12月生
2歳児歯科健診	20日(金)	午後1時～2時	平成28年6月生
3歳児健診	25日(水)	午後1時～2時	平成27年5月生
パパママ教室	28日(土) (予約制)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦 (夫婦で参加できる方のみ)
のびのび教室※	24日(火)	午前10時～ 11時30分	平成29年6月生
離乳食教室(前半)	5日(木) (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)※	18日(水)	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

※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

【移動健康相談】◎予約不要

- 日 時 7月19日(木) 午前9時30分～11時
- 場 所 カスミ富士見ヶ丘店 2階イトインコーナー

【こころの健康相談】◎予約制

- 日時 7月18日(水) 午後1時30分～
- 場所 保健福祉センター

### 【大腸がん（集団）検診 検体回収日のお知らせ】

事前に採便容器を取り、回収日時にご提出ください。

- 回収時間：午前9時30分～11時
- 検体回収日：7月5日(木)・10日(火)・11日(水)・12日(木)
- 回収場所：保健福祉センターほか

## 介護予防カレンダー【7月】

### ○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）			
板橋コミュニティセンター	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
谷井田コミュニティセンター	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
みらい平コミュニティセンター	3日(火)	10日(火)	24日(火)	
きらくやますこやか福祉館	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27日(金)
青木自治会館	2日(月)	9日(月)	23日(月)	
谷和原公民館 谷原分館	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火)
谷和原公民館 福岡分館	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
内宿公民館（筒戸）	9日(月)	23日(月)		
西ノ台倶楽部	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水)
カスミ富士見ヶ丘店	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27日(金)

### ○すこやか貯筋教室

65歳～70歳代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
5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	午前10時～11時30分	谷和原公民館
	午後1時～2時30分	伊奈公民館

※悪天候時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。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58 - 2111（内線4306）

# みらい健診②がはじまります

健康増進課 (保健福祉センター内) ☎25・2100



**健** 康診査を受けることは健康づくりの第一歩です。毎日  
を明るく生き生きと過ごすためにも、年に1回の  
健康診査を受け、自分の健康状態をチェックしましょう！

【採便容器設置場所】  
健康増進課 (保健福祉センター内)、伊奈庁舎・谷和原庁舎市民窓口課、図書館 (本館)、伊奈公民館・きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、各コミュニティセンター (みらい平、谷井田、板橋、小絹)

・住民税非課税世帯の方…事前に平成30年度住民税非課税世帯証明書を取得し、健診当日ご提示ください。  
※当日提示できない場合は、減免制度の対象外となります。

ことで、さまざまなオプション検査を受診できます。  
◎心電図・眼底・貧血検査  
基本健康診査・後期高齢者の健康診査を受診する方は、心電図検査 (1620円)、眼底検査 (1620円)、貧血検査 (320円) でそれぞれ受診できます。3項目すべてを希望する方は、負担額2150円で受診できます。  
◎腎機能検査  
基本健康診査・後期高齢者の健康診査を受診する方は、採血による腎臓機能検査を210円で受診できます。  
※これらのオプション検査の内容は、国民健康保険加入者の「特定健康診査」には、すでに含まれています。  
※オプション検査は、減免制度の対象外となります。

■健診項目 (胃がん検診なし)

○特定健康診査・基本健康診査・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) ○前立腺がん検診○肝炎ウイルス検診○大腸がん

ん検診※1○喀痰細胞診※2  
※1・大腸がん検診は、健診当日に採便容器を受け取り、後日提出する方法と、事前に採便し、健診当日提出する方法があります。事前に採便する場合は、次の容器設置場所から容器を取得し、後日提出します。

○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。各検診項目には「対象者」「対象年齢」「自己負担額」が定められています。詳しくは、「市健康管理予定表」をご覧ください。各検診が受けられるのは、年度内に1回です。

【証明書取り扱い窓口】  
伊奈庁舎税務課 / 谷和原庁舎市民窓口課  
※手数料は200円です。  
※健診で使用する旨を窓口でお伝えください。  
※個人の住民税非課税証明書は無効です。

■社会保険加入者および被扶養者の方へ  
【特定健康診査のご案内】  
社会保険加入者および被扶養者の方で、「特定健康診査」を希望する場合は、事前に各医療保険者 (加入中の健康保険組合) に受診の可否をお問い合わせください。  
※健診当日は、被保険者証 (健康保険証) と医療保険者発行の「特定健康診査受診券」が必要となります。

☆健診当日は被保険者証 (健康保険証) を必ずお持ちください。

実施日	会場・受付時間 (開場午前9時30分)	
	午前10時~11時30分	午後2時~3時
7月1日(日)	保健福祉センター	
7月3日(火)	板橋コミュニティセンター*	
7月4日(水)	谷井田コミュニティセンター*	
10月2日(火)	板橋コミュニティセンター*	
10月3日(水)	小絹コミュニティセンター*	
10月4日(木)	小絹コミュニティセンター*	
10月13日(土)	保健福祉センター (胸部健診・肺がん健診: リフト車あり)	
11月12日(月)	台宮農研修センター*	保健福祉センター
11月13日(火)	きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館	
11月14日(水)	みらい平コミュニティセンター*	

\*印の会場は、駐車スペースに限りがあるため、徒歩や乗り合わせでお越しくださいますようお願いいたします。

■負担額の減免制度

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 (一部除外項目あり)。  
◎生活保護受給者: 健診当日その旨をお申し出ください。

■肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルス検診無料対象の方には5月にお知らせのハガキを郵送しています。また、医療機関で受診していない方は、集団検診でぜひ、受診してください。

【肝炎ウイルス検診無料対象者】

平成30年4月1日時点で、40・45・50・55・60・70歳で、今まで市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

■オプション検査のご案内

希望者は健診当日に申し込む

となります。



# 人間ドック・脳ドック 助成制度をご利用ください

国民健康保険および後期高齢者医療保険に入されている皆さんに、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 (内線4405・4407)

★受診する1カ月前までにお申し込みください。  
★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
  - ・ 平成30年度に市が行う健康診査（みらい健診）を受診する方
  - ・ 脳ドックの助成は、3年に1回です。平成28・29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

## 申し込み期限

平成31年2月28日(木)

- ◎ 受付時間：午前9時～午後5時（土、日、祝日、年末年始を除く）

## 受診期限

平成31年3月31日(日)

## 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月上旬に郵送済）
- ・ **ご注意ください**

・ 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。両方を受けた場合は、脳ドックのみの助成となります。

・ 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	○	—	○	—
つくば白亜クリニック (つくば市)	029 - 837 - 0208	○	—	○	—
総合守谷第一病院 (守谷市)	0297 - 45 - 9912	○	○	○	○
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	○	○	○	○
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	○	○	○	○



# 子育てひろば

子育てひろばでは、子育て支援室の情報を中心にお届けします。

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！

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	福岡分館		

おひさま  
出張支援室

【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><b>5</b> き：アロマ講座※要予約【午前10時15分～午前10時50分～】 小：りすくらす（0～1歳）【午前10時30分～11時30分】 ★：伊奈公民館 富：室内遊び外遊び【午前10時～】 ※：身体測定【午前10時30分～11時30分】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ◎：伊奈第一保育所 セタ制作をしよう【午前10時～11時】</p>	<p><b>6</b> き：セタイイベント【午前11時30分～正午】 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ※：板橋出張支援室「スタンプアート」【午前10時30分～11時30分／午後1時～2時】 富：セタの短冊制作【午前10時～】 ★：福岡分館 ル：英語とふれあうストロベリー【午前10時～※要予約】</p>	<p><b>7</b> 図：おはなし会（小絹）3歳くらい～【午後3時～】 ※：セタイイベント セタフォトスポット（6月30日（出）～7月7日（出） 午前9時～午後5時）</p>	<p><b>8</b> ※：児童館で遊ぶ「ハイハイレース」【午前10時30分～11時30分】</p>
<p><b>12</b> 小：うさぎくらす（1～2歳）【午前10時30分～11時30分】 ※：ベビーサイン【午前10時～11時】 富：室内遊び外遊び【午前10時～】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ★：伊奈公民館</p>	<p><b>13</b> き：水あそび【午前10時30分～11時15分】、おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ※：板橋出張支援室「うちわづくり」【午前10時30分～11時30分／午後1時～2時】 富：身体測定【午前10時～】 ※：作ってあそぼう（うちわづくり）【午前10時30分～11時30分】 ル：ママヨガ※要予約（8組）【午前10時～】 ★：福岡分館</p>	<p><b>14</b> 小：よーいどん【午前10時30分～11時】 図：おはなし会（本館）3歳くらい～【午後2時～】</p>	<p><b>15</b></p>
<p><b>19</b> 小：きりんくらす（2歳以上）【午前10時30分～11時30分】 ※：水あそび【午前10時～10時45分／午前11時～11時45分】 富：室内遊び外遊び【午前10時～】 ※：水あそび（2歳以上）【午前10時～11時】、ふたごちゃん集まれ！※時間が変更になります【午後2時30分～4時】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ◎：谷和原第1保育所 人形劇を楽しもう【午前10時～11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）0～2歳【午前11時～】 ★：伊奈公民館</p>	<p><b>20</b> き：親子体操【午前10時30分～11時30分※要予約】 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ※：板橋出張支援室【午前10時～午後3時】 富：おやつ作り【午前10時～】 ★：福岡分館 ル：フリールームベビー Day（1・2歳）【午前9時30分～正午】</p>	<p><b>21</b> ル：夏まつり【午後5時30分～】 図：おはなし会（みらい平）3歳くらい～【午前11時30分～】</p>	<p><b>22</b></p>
<p><b>26</b> ※：誕生会【午前10時30分～11時30分】 富：室内遊び外遊び【午前10時～】 ※：水あそび（2歳以上）【午前10時～11時】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ポ：ボランティアポレポレカスミ富士見ヶ丘店2階【午前10時30分～正午】 ★：伊奈公民館</p>	<p><b>27</b> き：水あそび【10時30分～11時15分】 ※：板橋出張支援室「出張成長記録」【午前10時30分～午後2時】 富：プール遊び【午前10時～】 ★：福岡分館 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ソ：かんばるうひろば（谷原分館）【午前10時～正午（参加費100円）】</p>	<p><b>28</b> 図：おはなし会（本館）3歳くらい～【午後2時～】</p>	<p><b>29</b></p>

## 【子育て支援室の表記】

- ※：子育て支援室フラワー（上小目）
- 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（紫峰ヶ丘）
- ★：キラキラ（出張支援室）  
午前9時30分～正午／午後1時～3時30分
- 図：図書館
- ソ：託児ボランティア「ソレイユ」
- ポ：子育てボランティア「ポレポレ」

※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。

子育て支援室ホームページ  
QRコード▶






# 子育て支援室だより

## こわれたおもちゃ達をレスキュー「おもちゃ病院」

子育て中の保護者の皆さんは「おもちゃ病院」をご存知ですか？  
ボタンを押しても音が出なくなったり、電池を換えても動かなくなっ  
てしまったなど、子どものおもちゃには故障が付きものです。大好き  
なおもちゃと一緒に遊べないのはとても残念ですね。そんなときには  
「おもちゃ病院」を受診してみたいかたがででしょうか。市内のボラ  
ンティア おもちゃドクターの皆さんが無料で修理をしてくれます。  
支援室フラワーやさしくやまこどもひろばにて定期的に「おもちゃ病  
院」を開催していますので、カレンダーをご確認のうえ、おもちゃを  
持ってお越しください。お待ちしております。



月	火	水
<p><b>2</b> ※:おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】、 保健師・栄養士さんへ相談【午前10時～ 11時30分】 ★:谷原分館 富:七夕の短冊制作【午前10時～】 ル:フリールームベビーDay(0歳・1歳)【午前 9時30分～正午】 ※7/1は日曜日です</p>	<p><b>3</b> き:つくってあそぼう【午前10時30分～12時30分】 小:きりんくらす(2歳以上)【午前10時30分～ 11時30分】 ※:谷井田出張支援室「スタンプアート」【午前 10時30分～11時30分/午後1時～2時】 富:七夕の短冊制作【午前10時～】 ★:伊奈公民館 ル:キラキラ天の川を作ろう【午前10時～】</p>	<p><b>4</b> 小:木のおもちゃ遊び【午前10時30分～正午】 富:七夕の短冊制作【午前10時～】 ★:福岡分館 ル:読み聞かせ【午前11時～】</p>
<p><b>9</b> 富:身体測定【午前10時～】 ★: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歳・1歳)【午前 9時30分～正午】</p>	<p><b>10</b> き:ハッピーデイズ(成長記録)【午前10時30分 ～正午】、野菜販売【午前11時15分～正午】 小:成長記録会【午前10時30分～正午】 ※:谷井田出張支援室「うちわづくり」【午前10時～ 11時30分/午後1時～2時】 富:身体測定【午前10時～】 ★:伊奈公民館 ル:読み聞かせ【午前11時～】</p>	<p><b>11</b> 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】 小:りすくらす(0歳～1歳)【午前10時30分～ 11時30分】 ※:誕生会【午前10時30分～11時30分】 ★:福岡分館 ※:せいさく「風鈴づくり」【午前10時30分～11時30分】 富:身体測定【午前10時～】 ル:読み聞かせ【午前11時～】</p>
<p><b>16</b> 小:臨時開館日</p> 	<p><b>17</b> ※:水あそび(0歳・1歳)【午前10時～11時】 ★:伊奈公民館 富:おやつ作り【午前10時～】 ル:読み聞かせ【午前11時～】 き:休み ※:休み</p>	<p><b>18</b> 小:うさぎくらす(1歳～2歳)【午前10時30分 ～11時30分】 ※:成長記録【午前10時～午後3時】 富:おやつ作り【午前10時～】 ★:福岡分館 ル:読み聞かせ【午前11時～】</p>
<p><b>23</b> ※:ポケットの日(23日～27日は子ども衣料リ サイクル) ★:谷原分館(赤ちゃんDay) 富:プール遊び【午前10時～】 ル:フリールームベビーDay(0歳・1歳)【午前 9時30分～正午】</p>	<p><b>24</b> 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】 小:乳幼児工作【午前11時～正午】 ※:谷井田出張支援室【午前10時～午後3時】 富:体操教室(2・3歳対象)【午前10時～】 ※:水あそび(0・1歳)【午前10時～11時】 ★:伊奈公民館 ル:読み聞かせ【午前11時～】</p>	<p><b>25</b> き:リズムあそび【午前11時30分～正午】 小:誕生会【午前10時30分～11時】 富:ボールプール遊び【午前10時～】 ★:福岡分館 ル:読み聞かせ【午前11時～】 ◎:伊奈第2保育所7月誕生会【午前10時～11時】 ※:水あそび【午前10時～10時45分/午前11時～ 11時45分】</p>
<p><b>30</b> ★:谷原分館 富:プール遊び【午前10時～】 ル:フリールームベビーDay(0歳・1歳)【午前 9時30分～正午】</p>	<p><b>31</b> ※:谷井田出張支援室「出張成長記録」 【午前10時30分～午後2時】 ※:夏まつり(自由参加)【午前9時30分～11時 30分】 富:プール遊び【午前10時～】 ル:るるるん水遊び※要予約(8組) 【午前10時30分～】 ★:休み</p>	<p>今月のイベント <b>7</b>月</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 時 7月4日(水) 午前10時～正午
- 場 所 小絹コミュニティセンター
- 相談員 おぎのめ 荻野目美枝子さん、あいじま ひろし 相島宏さん
- 問い合わせ 社会福祉課 ☎ 58-2111（内線4108）

## こども福祉相談

～18歳未満の子どもの養育、虐待、DV、ひとり親家庭などに関する相談～

- 日 時 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時  
※祝日は除く
- 相談方法 電話または面接
- 場 所 伊奈庁舎1階 こども福祉課
- 問い合わせ こども福祉課 ☎ 58-2111（内線4206・4207）  
※予約可能な方は、事前に連絡願います。

## 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  
※祝日は除く
- 場 所 教育支援センター

### <移動教育相談>

◎夏休み期間中（7月21日(土)～9月2日(日)）はお休みとなります。

日 程 ※祝日は除く	会 場
毎 週 火 曜 日	小絹コミュニティセンター
毎 週 木 曜 日	板橋コミュニティセンター

- 時 間 午後1時～4時
- 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（内線5309）

工事業名	所在地	電話番号	工事業名	所在地	電話番号	工事業名	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	原信田建設(株)	板橋1783	58-0018
伊奈工業(株)	城中359	58-6168	(株)新みらい	絹の台2-2-3	34-1088	常陸管工	上長沼617	52-5579
いなほ工業(株)	上島848	58-0382	(株)誠勝	筒戸1987-11	20-5470	(有)福新設備工業	台198	52-5011
大久保水道工業	谷井田1403-3	58-8177	塚本建設工業(株)	東樋戸980-1	52-3681	(株)武平	福原188	57-0600
オービー建設(株)	谷井田750-1	47-7000	(株)寺田興業	南927-2	52-5809	(有)文倉建設	鬼長1231-2	52-5622
(有)片見設備工業	福岡1425-1	52-5804	常磐興業(株)	筒戸3178	52-2203	(有)丸斉建設	真木106	52-2627
(有)川口商事	鬼長526-1	52-3286	(株)豊島産業	川崎213-3	52-3335	(株)山田組	城中952	58-2351
久下設備	城中55	58-0418	(株)直井造園土木	日川571	52-2600	谷原建設(株)	下長沼118-1	52-2298
(有)坂本設備工業	豊体612-2	58-0070	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
常栄エンジニアリング(株)	田村450	52-7633	浜野商事(株)	伊丹161	58-2416			

\*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。

つくばみらい市 給水装置工事事業者  で検索!

# 7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 7月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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（3日、17日）  
保健福祉センター（10日、24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 7月11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）  
☎ 57-0123 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 7月19日(水) 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
- 問い合わせ 行政相談委員 いまがわ かずひろ 今川和宏さん ☎ 52-2525  
あいじま ひろし 相島宏さん ☎ 58-0676
- 備 考 随時相談を受け付けています。



## 休日救急当番病院

日	病院名	所在地	連絡先
1日(回)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
8日(回)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
15日(回)	東取手病院	取手市	0297-74-3333
16日(祝)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
22日(回)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
29日(回)	きぬ医師会病院	常総市	0297-23-1771

## 小児科救急当番病院

休日(昼)	受付時間	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	0297-45-5111
水曜日 以外	午前8時～ 午後6時	JAとりて総合医療センター	取手市	0297-74-5551

夜間	受付時間	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	0297-45-5111
水曜日 以外	午後6時～ 午後11時	JAとりて総合医療センター	取手市	0297-74-5551

## 粗大ゴミ収集・申込日

地区	収集日	申込日
小張・豊、 小絹、絹の台	7月11日(水)	7月2日(月)～4日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・ 富士見ヶ丘	7月18日(水)	7月9日(月)～11日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	7月25日(水)	7月17日(火)～18日(水)
谷井田、 福岡・十和	8月1日(水)	7月23日(月)～25日(水)

※申し込み専用 ☎ 52-3152 午前9時～午後5時まで

## 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

( ) は平成30年の累計

火災	5月分	救急	5月分
建物	0件(4件)	交通事故	15件(88件)
車両	0件(3件)	急病	100件(545件)
その他	0件(5件)	その他	32件(178件)
計	0件(12件)	計	147件(811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(火)

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
後期高齢者医療 連合保険料	1期	地代	7月分
保育料 <small>認定こども園・小規模保育を除く</small>	7月分	上下水道料金※ <small>(5月使用分)</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：1日・15日

伊奈庁舎：8日・22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発行
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発行

※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日曜日の開庁時間のみできます。

※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3401～3406)

・谷和原庁舎(内線3450～3452)

29日(火) 三組合合同水防訓練  
27日(日) 全国高速道路建設協議会総会／要望活動  
26日(土) 文化協会総会  
23日(水) 小学校運動会、身体障害者福祉協議会総会、  
常総バイパス整備促進期成同盟会総会  
21日(月) 高年クラブ連合会総会、食生活改善推進協議会総会  
20日(日) 伊能忠敬翁没後200年式典／伊能大図帰  
着式、第4回市長杯アムレスリング大会  
19日(土) 育協会、第1回消防団幹部会議  
18日(金) 第4回県南ソフトボールシニア大会、体  
母子寡婦福祉会総会、商工会通商総代会  
14日(月) 小田川市長就任式、第4回鬼怒川・小貝川  
下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会  
11日(金) 片庭前市長退任式  
6日(日) ワールドレディスチャンピオンシップサロ  
ンパスカップ表彰式

市長動静(5月)  
市長の主な動静を情報公開します。



きのした さく  
木下 朔くん  
いつもニコニコ☆



わたなべ そうじろう  
渡辺 蒼士郎くん  
「初節句!」



うえき るな  
植木 瑠菜ちゃん  
小絹の公園桜満開



まつき ちさき  
松木 千紗ちゃん  
これからも、元気でスクスク育ってね!!



きみやま あおい  
君山 葵ちゃん・愛夏ちゃん  
早く大きくなって2人でたくさんあそぼうね!



たかすぎ ゆい  
高杉 優衣ちゃん  
優衣、5歳おめでとう!



やまがた なおと  
山形 直澄くん



ちっちゃん!りょうちん!なり!つーちゃん!  
海で仲良しピース☆陽光台スマイルです^^



さおか ありき  
小川 紗央佳ちゃん・敦生くん  
これからも兄妹仲良くいようね!

■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・在学者に限ります。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政策秘書課「みらいをつくるば」係 ☎58-2111(内線1103)  
※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

