

つくばみらい



特集

「防災力」を育てる

～意識向上へ、市防災訓練を実施～

防災意識の向上へ、住民参加の防災訓練を実施

災害に備える地域づくり

地震や水害など、さまざまな災害が毎年のように日本各地で発生している。市では、地域住民の皆さんに、防災に興味を持ってもらい、その意識を高めてもらうため、11月11日に防災訓練を実施した。この特集では、その様子をお伝えしていく。

体験型の企画で意識向上を

今回の防災訓練は、谷井田小学校の体育館を「避難所」とし、さまざまな体験型の企画を展開した。

避難者名簿を作成

参加者は、実際の避難所を開設したときと同様、まずは受付で避難してきた世帯ごとに名簿を記入していった。避難者名簿の作成は、避難所における最も基本的で、しかし最も重要な手続きだ。この名簿があれば、行方不明者が的確に把握でき、安否確認が迅速に進む。

谷井田地区に住む折本^{おりのもと}さんは4歳の息子さんと共に今回の訓練に参加。「避難者名簿を実際に記入したのは初めて。参考になった」と話してくれた。

AED操作や応急手当講習も

体育館内には、AED操作や心肺蘇生の講習が体験できる展示や、応急手当や担架の作り方を学ぶ展示を用意。参加者は、消防職員や、女性消防団員の手ほどきを受けながら、実際に体験した。

初めてAEDを操作したという松崎^{まつざき}さんは「実際にやってみないと、いざというときにAEDの使用をためらってしまうと思う。今回の訓練は本当にためになった」と話し、定期的な開催を希望した。



伊奈庁舎に設置した災害対策本部で、被害状況の報告を受ける片庭市長^{かたに}



「シェイクアウト訓練」で一斉に身を守る姿勢をとる参加者



身を護る、家族を守る、
地域を守るために。

①：避難所受付で住所や世帯全員の名前を記入する参加者。／②：ボランティアによる炊き出し訓練。早朝から多くの方にご協力をいただいた。／③：あいさつで「共助」の大切さを訴える片庭市長。／④：消防職員の説明を聞きながら、布を使った応急措置を体験する参加者。／⑤：体育館の外には、火災発生時の煙を体験できるテントも設営された。



シエイクアウト訓練

訓練の最後には、全員参加の「シエイクアウト訓練」も行った。「シエイクアウト訓練」とは、アメリカで考案された、地震災害のための訓練方法だ。「Drop(姿勢を低く!)、Cover(体・頭を守って!)、Hold On(揺れが収まるまでじっとして!)」の3つの基本動作を、訓練に参加する全員が同時に行うことが特徴だ。

今回の訓練でも、会場のアナウンスに合わせて、参加者が一斉に姿勢を低くし、頭部などを守る動作を行った。

ボランティアも連携し
運営にあたる

今回の訓練を実施するにあたり、たくさんの方のボランティアの皆さんが運営に協力した。避難所受付では、避難者の名簿記入をサポート。体育館入口脇では、市ボランティア連絡協議会によ



市区長会会長 松本 譲二さん

る炊き出し訓練が行われ、訓練参加者にカレーが振る舞われた。2人の娘さんとともに参加した寺田さんは「実際の災害が発生する前に、子どもたちと一緒に避難所を擬似的に体験できたことがとてもよかった。防災への意識が高まった」と笑顔で話してくれた。

「地域のつながりの大切さ」これを機に考えて

市区長会の谷井田地区会長で、市の区長会会長でもある松本譲二さん。区長に就任してから、地区内を隈なく歩いたという。そこで多く耳にしたのが、地域の皆さんの災害に対する不安の声。これを市に相談したことから、今回の防災訓練が実現した。

松本さんは「想定よりも多くの方が参加してくれた。防災への意識が高いことの表れ。不安を抱えている方も、避難所にくれば安心だよ、ということが伝わったかなと思う」と評価する。

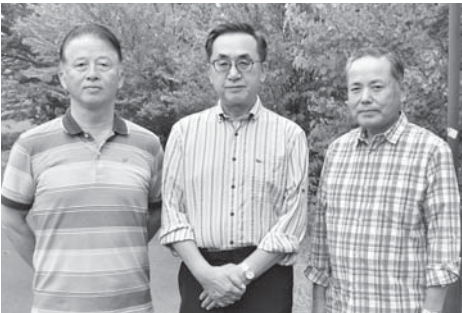
その上で「いざ災害が起こった場合、自治体だけでは限界がある。この訓練をスタートとして、日頃から近所で声を掛け合い、地域住民同士で助け合う「共助」の大切さを考えてもらえたら」と期待を込める。

自分たちの地域を自分たちで守る取り組み

自主防災組織を考へる



災害が起こった場合、大きな力になるのが地域に住む住民同士の助け合いだ。自主防災組織とは、「自分たちの地域を自分たちで守る」という理念のもと、自治会などで組織された団体だ。現在、本市には36の自主防災組織がある。今回はその中の一つ「絹の台自治会」の取り組みを紹介したい。



絹の台自治会の北原さん㊦、友村さん㊦、和田さん㊦

絹の台地区は約30年前に入居が始まったニュータウンだ。「絹の台自治会」は住民の入居開始当初に結成され、現在約1000世帯が加入している。同自治会はそれぞれ役割を持った「部」に分かれて活動している。その中で、防災・防犯部門を担う「防災治安部」は、安心・安全な地域づくりのための活動を行っている。

今回の取材では、自治会長の和田順夫さん、^{おおの かつひさ}「防災治安部」部長の友村隆洋さん、^{ともむら たかひろ}副部長の北原陽一さん^{きたはら へいいち}に話を伺うことができた。

情報の共有

絹の台自治会では毎月1回、定例役員会を開き、地区内の事件や火災などを報告し合う。その内容は、回覧板を通じて自治会員に提供し、情報の共有を行っているという。

住民参加の消防訓練

毎年11月には消防署に協力を得て、消火訓練やAED操作研修を行っている。

この訓練には、例年100人前後の住民が参加するそうだが、昨年はこども会にも声をかけ、多くの子どもたちが参加したという。友村さんは「子どもの頃から防災意識を育てていくことが大切」と話す。

地区内パトロールも実施

同自治会では犯罪抑止のため、防犯灯の点検を年2回行っている。年末には3、4人で班をつくり、合同で地区内のパトロールを行っているという。北原さんは「防犯がメインだが、放火などを未然に防ぐ意味もあり、有益な活動」と効果を実感している。

地域の「今」を見つめる

自治会長の和田さんは「絹の台ができて30年。住民も高齢化

◀地区内に6カ所ある防災倉庫。中には消火器、懐中電灯、ヘルメット、梯子、担架、救急箱など災害時に役立つ物が整然と並べられていた。「点検は原則、年2回行っている」と友村さん。



してきている。これからの自治会のあり方を検討する時期に来ている」と話す。

友村さんは「自主防災活動は今後も大切。活動を継続していくためにも、地域の現状に合った形にしていければ」と今後を展望する。

友村さんと北原さんは今年揃って「防災士」の資格を取得したという。二人は「防災治安部の役員となった今年、タイミングよく防災士のことを知った。学んだ防災の意識、知識、技能を地域に還元したい」と意気込む。


01 家具の置き方、安全ですか

過去の大地震では、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。「家具は必ず倒れるもの」と考え、転倒防止策を講じておきましょう。

[対策]

- ・家具が転倒しないよう、壁に固定する。
- ・寝室や子ども部屋にはなるべく家具を置かない。置く場合もなるべく背の低い家具を選ぶ。倒れた際に出入口をふさがないように置く向きや配置を工夫する。
- ・手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく。

◎家具の詳しい固定方法などは、消防庁のHPなどで紹介されています。

▶ www.fdma.go.jp/html/life/kagu1.html
地震による家具の転倒を防ぐには 

04 家族同士の安否確認方法、決まっていますか

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合でも、お互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には携帯電話がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

[災害用伝言ダイヤル]

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。
※携帯電話からも利用できます。

[災害用伝言板]

携帯電話などからインターネットを利用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが情報を見ることができます。

05 避難場所や避難経路を確認しておきましょう

いざ災害が起きた時、あわてずに避難するためにも、市のホームページで、防災マップやハザードマップを確認しておき、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

▶ つくばみらい市の洪水・地震・土砂災害ハザードマップはこちらから確認できます
www.city.tsukubamirai.lg.jp/viewer/info.html?id=27
※市ホームページにつながります。



02 食料・水などの備蓄、十分ですか

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別に用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食品などを備えるようにしましょう。

[対策]

- ・飲料水 最低3日分（1人1日3リットルが目安）
 - ・非常食 最低3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコなど
 - ・トイレットペーパー、ティッシュ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど
- ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂に水を張っておくなどの備えをしておきましょう。

備えておきたい6つのこと

災害はいつか必ずやってきます。しかも、突然に。「その時」が来たとき、あわてずに行動するための6つの備えを、今一度、各家庭で確認しておきましょう。

03 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

[非常用持ち出しバッグの内容の例]

※人数分用意する

- 飲料水
- 食料品（カップめん、缶詰、チョコレートなど）
- 貴重品（通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット、防災ずきん、軍手、懐中電灯
- 衣類、下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備の電池、携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、マスク
- 洗面用具
- 携帯トイレ

※赤ちゃんのいる家庭は、ミルクや紙おむつなども用意しておきましょう。

06 防災行政無線をメールで確認できるようにしておきましょう

あらかじめ登録しておくことで、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。また、電話でも確認できます。

[登録方法]

- ① sg-m.jp ドメインおよび URL 付きメールの受信を許可する
- ② 右の QR コードにアクセス
- ③ 画面表示に従い「メールを送信する」を押す
- ⑤ 各登録終了後、「登録ありがとうございました」と表示がでたら登録完了



【電話で確認するとき】 ☎ 0297 - 47 - 6377

～パブリック・コメント（意見公募）～

聴かせてください！

あなたの

意見

市では、基本的な計画を策定しようとする際に事前に素案を公開し、市民の皆さんからご意見を伺い、寄せられたご意見を考慮して最終案をつくります。今回は下記の計画案について、皆さんのご意見を伺います。

案件名	担当課	閲覧および意見を募集する期間	閲覧できる場所	問い合わせ先
(仮称) 第2次つくばみらい市総合計画（案）	政策秘書課	12月15日(金)～ 平成30年1月13日(土)	・伊奈庁舎政策秘書課 ・谷和原庁舎市民窓口課 ・市ホームページ	伊奈庁舎政策秘書課 ☎ 58 - 2111（内線1104）
つくばみらい市地域防災計画・国民保護計画（案）	安心安全課	12月13日(水)～ 平成30年1月11日(木)	・伊奈庁舎安心安全課 ・谷和原庁舎市民窓口課 ・市ホームページ	伊奈庁舎安心安全課 ☎ 58 - 2111（内線2506）
第2次つくばみらい市男女共同参画計画（案）	市民サポート課	12月13日(水)～ 平成30年1月11日(木)	・谷和原庁舎市民サポート課 ・伊奈庁舎市民窓口課 ・市ホームページ	谷和原庁舎市民サポート課 ☎ 58 - 2111（内線3201）
第5期障がい福祉計画及び第1期障がい児福祉計画（案）	社会福祉課	12月18日(月)～ 平成30年1月16日(火)	・伊奈庁舎社会福祉課 ・谷和原庁舎市民窓口課 ・市ホームページ	伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58 - 2111（内線4104）
つくばみらい市高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画（案）	介護福祉課	12月18日(月)～ 平成30年1月16日(火)	・伊奈庁舎介護福祉課 ・谷和原庁舎市民窓口課 ・市ホームページ	伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線4301）
第二期保健事業実施計画（データヘルス計画）・第三期特定健康診査等実施計画（案）	国保年金課	12月13日(水)～ 平成30年1月11日(木)	・伊奈庁舎国保年金課 ・谷和原庁舎市民窓口課 ・市ホームページ	伊奈庁舎国保年金課 ☎ 58 - 2111（内線4405）

【パブリック・コメントに関する共通事項】

■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、本事案に利害関係を有する方

※閉庁日の閲覧は、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、提出先まで郵送、FAX、または閲覧場所へ直接持参するか、市ホームページから提出してください。

水道のはなし

Vol. 4 ～検針・漏水編～

水道メーター検針にご協力をお願いします

市では、検針を2カ月ごと（偶数月）に行います。原則として、18日～30日の間に検針員がお伺いします。検針がしやすいように、以下のとおりメーターボックスの管理にご協力をお願いします。

- メーターボックスの上に物などを置かないでください。
- メーターボックスの中はゴミや土などを取り除き、いつもきれいにしておいてください。
- 飼い犬は、出入口やメーターボックスから離してつないでください。

また、水道メーターは計量法により有効期限が8年間と定められています。そのため、交換の対象となる水道メーターをご使用の方には通知を郵送しています。通知が届いた際には、交換作業の実施にご協力をお願いします。※水道メーターの交換費用について個人に負担を求めることはありません。

検針について詳しく知りたい場合は、**水道料金お客様センター（☎52-6100）**までお問い合わせください。

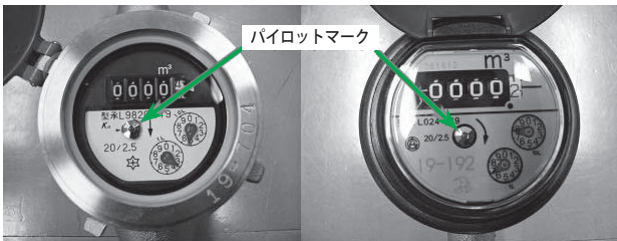
よろしくおねがいします



漏水の疑いがあるときは

検針時に異常な数値（前回の水量より約1.5倍の値）が出たときは、検針票（上下水道使用量のお知らせ）内に「漏水の疑いがあります」などのメッセージが記載されます。

また、日頃から漏水の有無の確認を自分で行うことができます。「最近水量が多いな」と感じたときは右記を参考に調べてみてください。



■漏水の調べ方

- ①屋内外の水道の蛇口をすべて閉めます。その際、洗濯機やトイレ、食器洗浄機などが稼働していないか確認してください。
- ②水道メーターのパイロットを確認してください。パイロットが回っているときは漏水の可能性がありますので、早めに市の指定給水装置工事事業者※に修理の依頼をしてください。※市内の工事事業者は本紙22ページに一覧表があります。また、市外も含めたすべての工事事業者は、市のホームページから検索することができます。

漏水による水量の増加を防ぐために、定期的に調べることをおすすめします。

■水道水の漏水による水道料金などの減免

漏水していることを知った日から120日までに修理をした場合は、修理後30日以内の期間に水道料金などの減免申請をすることができます。

ただし、減免の対象となるのは右の2つの条件両方に該当する場合のみです。

- ① 地中、壁中など通常見えない部分の給水装置の漏水または災害による給水装置の漏水
- ② 市の指定給水装置工事事業者へ工事を依頼して修理をした場合

蛇口や水洗トイレ、貯水槽、給湯器などが壊れて漏水しているときは、減免の対象にならないんだね。



Q1：給水装置ってなに？

A1：市の施設である配水管から分岐して設けられた給水管やそれに繋がっている給水用具のことだよ。

Q2：指定給水装置工事事業者って？？

A2：市から「給水装置工事を適正に施工することができる」と認められ、指定を受けている業者さんのことだよ。業者さんの一覧はホームページを見てね。

◎漏水による減免申請について詳しく知りたい場合は、市のホームページをご覧ください。上下水道課までお問い合わせください。

問 谷和原庁舎上下水道課 ☎58-2111（内線5311）



お知らせ

不動産公売に参加してみませんか

伊奈庁舎収納課 ☎ 58・2111 (内線2404)

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。

▼参加申込期間 平成30年1月10日(水)午後1時～23日(火)午後11時

▼入札期間 平成30年1月30日(火)午後1時～2月6日(火)午後1時

▼場所 ヤブー(株)が提供するイ

【公売不動産】

売却区分番号 29 - 66
 見積価額 250,000円
 公売保証金 30,000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
 新戸字芦戸
 番目積 1648 番1
 田 1714㎡
 地積



手続き・申請

医療用ウィッグ購入費用を助成しています

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に、医療用ウィッグの購入費用の一部を助成しています。

▼対象者 ①次の①②のいずれにも該当する方が対象です。

①がん治療の副作用に対処するために、平成29年4月1日以降医療用ウィッグを購入した方

②医療用ウィッグ購入日から申請日まで、市内に住民登録のある方

▼助成額 1万円を上限に一人につき1回限り

▼申請期限 医療用ウィッグを購入した日から1年以内

※申請方法など詳しい内容につきましては、健康増進課までお問い合わせください。

申請は先着順

申請にあたっては、不備のない書類一式を先着順で受け付けています。これから申請を考えている方は、事前にみらいまちづくり課までお問い合わせください。なお、申請の事前予約は受け付けていません。



手続き・申請

三世同居・近居を始める方に助成金交付

伊奈庁舎みらいまちづくり課 ☎ 58・2111 (内線1205)

インターネット公売システム上 ※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、市農業委員会までお問い合わせください。

※中止になる場合もあります。事前にお問い合わせください。

※公売不動産などの詳細は、市収納課で公売広報を配布しています。そちらをご覧ください。

また、茨城租税債権管理機構のホームページでも、詳しい内容を閲覧いただけます。

◎茨城租税債権管理機構とは

市町村税の徴収を行う特別公共団体です。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)などの滞納整理を行います。県内の全市町村を構成団体として、平成13年4月に設立されました。

【問い合わせ】
 茨城租税債権管理機構 ☎ 029・225・1221

まもなく受付終了します

市では、市内で新しく「親・子・孫(18歳未満)」の三世代を構成してお住まいになる方に、一定の条件のもと助成金を交付しています。

この事業は、予算の範囲内で受け付けを行っており、今年度の助成金交付について、受付可能な件数が残りわずかとなっています。

伝えます！障がいのこと

～障がい者支援コラム Vol.11～

障がい者スポーツにスポット

いきいき茨城ゆめ国体2019を知っていますか。国民体育大会(国体)は、毎年開催されている国内最大のスポーツ大会で、昭和21年から都道府県持ち回りで開催されており、再来年は茨城県が開催地となります(ちなみに今年は愛媛県で、来年が福井県です)。

そして、オリンピックにパラリンピックがあるように、国民体育大会終了後に、国内最大の障がい者スポーツの祭典である、全国障害者スポーツ大会が開催されます。再来年は「いきいき茨城ゆめ大会2019」として茨城県で開催されます。個人競技は陸上、水泳など6競技、団体競技は、車椅子バスケットボール、ソフトボールなど7競技が正式競技となっています。

障がいをお持ちの方は、一般的には、日頃からスポーツに触れる機会があまり多いとは言えない状況ではないでしょうか。先日行われた市のスポーツフェスティバルにおいては、スポーツクラブみらい主催のもと、障がい者スポーツの紹介コーナーが特設されましたので、ご覧になった方や卓球バレーを体験した方もいるかと思えます。そのほか、市内で、ボッチャやフライングディスクなど、団体や個人でスポーツを楽しんでいる方もいらっしゃいます。市としても、障がい者スポーツについて、情報を発信していけたらと考えています。障がい者スポーツも、いきいき茨城ゆめ大会2019に向けて盛り上がっていきばいいですね。

—12月3日～9日は「障害者週間」です。障がいについて理解を深めましょう。—

伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4101)



お知らせ

国民年金は社会保険料控除の対象です

問 伊奈庁舎国保年金課

☎58・2111（内線4402）

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成29年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族（お子さんなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成29年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成29年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られていますので、申告書の提出には必ず



お知らせ

国民年金納付は口座振替がお得です

問 伊奈庁舎国保年金課

☎58・2111（内線4402）

前納すればさらにお得に

国民年金保険料の納付には、

口座振替がご利用できます。口座振替は、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納や、当月分保険料を当月末に振替納付することにより月々50円割引される早割制度が用意されています。（前納の申し込み期限は、2月末までです。口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または土浦年金事務所へお申し出ください。

カードでも納付できます

平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になりました。

ただし、有効期限を迎えるク

初めて国民年金保険料を納めた方へは、翌年の2月上旬に送られます。

【問い合わせ】

土浦年金事務所 ☎029・825・1170

レジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

レジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードをご希望の方、またはレジットカードの有効期限を迎える方は、土浦年金事務所へ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



申請・手続き

家屋を取り壊した際はご連絡を

問 伊奈庁舎税務課 ☎58・2111（内線2301・2302）

固定資産税は、1月1日に、土地・家屋を所有している方に1年分の税金が課税されます。

そのため、年内に家屋（居宅・店舗・倉庫・物置・車庫・外便所など）を取り壊しても（一部取り壊しも含む）、年内中にご連絡がない場合には、来年度も引き続き、課税されたままとなってしまう。

取り壊した家屋への課税を防ぐためにも、取り壊しをした場合には、早めにご連絡ください。

また、家屋の用途を変更された方（店舗として使用していた家屋を居宅として使用することにしたなど）も早めにご連絡ください。連絡後、職員が確認いたします。



お知らせ

イネ縞葉枯病の防除にご協力を

問 谷和原庁舎産業経済課

☎58・2111（内線3103）

市内でイネ縞葉枯病の発生が増えています。まだ発生数が少ないうちに防除対策を行い、被害の拡大を食い止める必要があります。

イネ縞葉枯病ウイルスに感染すると、葉に淡黄色の縦縞ができ、穂が出すくんだり、出穂しても不稔になり減収となってしまいます。

イネ縞葉枯病は発症後の防除ができないため、地域ぐるみでの対策が必要です。

防除対策としては、ヒメトビウナカ（媒介虫）の越冬場所である刈り株、イネ科雑草などを減少させることが有効です。収穫後は早めに耕起し、畦などの除草を行います。



お知らせ

市政治倫理審査会委員を選任しました

問 伊奈庁舎総務課

☎58・2111（内線2103）

市では、市長、副市長、教育長および市議会議員が市民全体の奉仕者としてその人格と倫理

の向上に努め、自己の地位を不正に行使して自己の利益を図ることのないよう「政治倫理審査会」を設置し、政治倫理に反しているとの調査請求などがあつた場合に調査・審査などを行うこととなっております。

このほど、政治倫理審査会委員として次の5人の方が市長から委嘱されました。

政治倫理審査会委員

- 会長 坂倉 悦子
- 副会長 飯田 廣氏
- 委員 原田 健至
- 委員 江藤 憲雄
- 委員 塩入 誠次

【敬称略】



健康
「高齢者対象」無料の歯科健診を受けましょう

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58・2111 (内線4407)

期間は12月31日(日)まで

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を12月31日(日)(歯科医療機関の休診日を除く)まで実施しています。対象となる方には、歯科健康診査受診券を送付しています。まだ受診していない方はぜひ、受診しましょう。

▼対象者Ⅱ後期高齢者医療の被保険者で、前年度で満75歳・満80歳・満85歳を迎えた方

① 昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生まれの方

② 昭和11年4月1日～昭和12年3月31日生まれの方(施設などの入所者、長期入院者などを除く)

③ 昭和6年4月1日～昭和7年3月31日生まれの方(施設などの入所者、長期入院者などを除く)

※対象となる方に歯科健康診査受診券を送付しています。紛失したなど、再送を希望する場合は茨城県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

▼受診場所Ⅱ茨城県歯科医師会

所属で、本事業を実施する歯科医療機関。

※詳細については送付している実施歯科医療機関一覧をご確認ください。

▼受診回数Ⅱ1年度につき1回

▼実施方法Ⅱ送付している、実施歯科医療機関一覧表の中からご希望の歯科医院に予約し、「被保険者証」「受診券」「受診



手続き・申請

骨髄移植のドナーに助成金を交付します

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

市では、骨髄などの移植を必要としている方を一人でも多く救うため、骨髄・末梢血幹細胞を提供した方(ドナー)に対し、休業などによる経済的負担を軽減するため、助成金の交付を行っています。

▼対象Ⅱ助成の対象となる方は、次の①～③すべてに該当する方です。

① 市内在住の方

② 日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄または末梢血幹細胞を提供した方

③ ドナー休暇制度を設ける企業や団体などに所属していない

票「健康手帳」「歯ブラシ」を持って受診してください。

※「受診票」の「問診項目」は事前にご記入ください。

▼健診内容Ⅱ問診、口腔内の状態の検査や、口腔機能の評価など

※受診料は無料ですが、歯科健診に引き続き治療を行う場合には別途料金がかかります。

【問い合わせ】

茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎029・3091212

骨髄移植のドナーに助成金を交付します

方または所属しているが、制度の適用を受けることができない方

▼助成額Ⅱ骨髄または末梢血幹細胞を提供する際に要した、通院・入院1日に付き2万円(1回の提供につき14万円を上限とする)

※申請方法など詳しい内容については、左記までお問い合わせください。

【申請に関する問い合わせ】

健康増進課 ☎25・2100
「ドナー登録に関する問い合わせ」
日本骨髄バンク ☎03・5280・1789



お知らせ
新設給食センターを小中学生が見学

問 教育委員会学教育課 ☎58・2111 (内線7102)

市内の小中学生を対象とした新設学校給食センター(中原地区)の建設工事現場見学会を、8月23日と10月14日に行いました。

見学会では、現場で作業している方から、給食センターができるまでの工程や、給食ができるまでの話を聞くことができ、

参加した子どもたちは熱心に耳を傾けていました。

また、建物内の見学をはじめ、高所作業車や、建設機械の乗車など、普段では体験できないことに目を輝かせていました。

この学校給食センターは、来年4月の供用開始に向け工事を進めています。



①：8月23日に見学した皆さん ②：建設中の給食センター内部で説明を聞く参加者
③：高所作業車で給食センターを上から眺める参加者 ④10月14日に見学した皆さん



子育て

「はぐはぐ教室」参加者を募集

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

市では、生後1カ月からの赤ちゃんがいる方を対象に、ふれあい遊びや交流を中心とした「はぐはぐ教室」を開催しています。

赤ちゃんと一緒に生活が始まり、「ほかの人は赤ちゃんにどんな風に話しかけているのかな？」「赤ちゃんと遊ぶにはどうしたらいいの？」と思うことはありませんか？

はぐはぐ教室に参加して、遊

はぐはぐ教室<<日程>>

日時（平成30年）	内容
【第1回】1月19日(金) 午前10時～11時30分	①母乳・授乳相談（希望者） ②ふれあい遊び ③保護者同士の交流 ④保健師講話 ⑤体重測定
【第2回】2月15日(木) 午前10時～11時30分	①ふれあい遊び ②簡単手作りおもちゃ作り ③保護者同士の交流 ④体重測定
【第3回】3月16日(金) 午前10時～正午	①子どもに起こりやすい事故の予防と手当・応急手当 ②体重測定 ※テキスト代：52円自己負担

び方や、近所のお友達を見つけましょう。

▼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



イベント

市成人式は1月7日(日)です

問 教育委員会生涯学習課 ☎58・2111（内線7302）

大人への節目の日、なつかしい笑顔に会える日、思い出に残る記念日として、ぜひ、ご参加ください。

▼日時 平成30年1月7日(日)

午後1時30分開式（受付：午後0時30分から）

▼会場 さらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館

▼対象者 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方

▼会場 保健福祉センター

▼申込期間 12月18日(月)～1月18日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土、日、祝日、年末年始を除く)

▼定員 20人（定員になり次第締め切り）

▼申し込み方法 健康増進課窓口または電話でお申込みください。

※式典終了後、地区ごとに記念写真撮影を行います。

※12月1日現在市内在住の対象者には、案内状を12月上旬に送付します。年内に届かない場合は、生涯学習課までお問い合わせください。

※なお、住民票を異動している方で、市成人式に参加を希望する場合は、生涯学習課までご連絡ください。



手続き・申請

未熟児養育医療費の助成制度

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58・2111（内線4402）

入院治療費を助成します

出生時の体重が2000g以下または身体の発達が未熟のまま生まれ、入院を必要とする乳児が、指定養育医療機関において入院治療を受ける場合に、そ

の治療に要する医療費を公費により助成する制度です。

この制度を利用する方は、お子さんが入院中に申請してください。詳細については、国保年金課までお問い合わせください。

くらしのQ&A

ヒートショック

Q

入浴中の死亡事故が冬の時期に多いと聞きましたが、本当ですか。（60代・女性）

A

12月から1月の冬の時期は入浴中の死亡事故が多くなる傾向にあります。厚生労働省

の調査によれば、平成25年度では、年間約1万9千人の方が亡くなっています。

入浴中の事故は、脱衣室や浴室の温度が自分の体温よりも著しく低かったり、反対に浴槽やシャワーのお湯の温度が高かったりして、身体に大きな負担がかかることで起こるといわれています。

こうした、室内の温度差が原因となつて生じる健康被害や突然死などを「ヒートショック」といいます。

室内の温度差に注意！

死亡事故にもつながるヒートショックを防ぐために、次のことに注意しましょう。

- ・お湯の温度は41℃までにする
 - ・脱衣室・浴室の温度は18℃以上に保つ
 - ・食事や飲酒後すぐの入浴は控える
 - ・高齢者が入浴するときは、家族で声をかけるなどの見守りをする
- これらのことに注意して、安全な入浴を心がけることが大切です。

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



環境・くらし

減らそう！食品ロス

環境 問 谷和原庁舎生活環境課

☎ 58・2111 (内線3304)

30・10運動を实践しよう！
さんまるいちまる

「30・10運動」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を減らすために、家庭での食品の管理や外食のときの食べきりまたは持ち帰りを推進する運動のことです。

■家庭でできること

○毎月10日・30日に冷蔵庫の中を確認し、傷みややすいものや、消費期限の近いものから使い切るようにしましょう。

○買い物の中には買い過ぎないように食べきれぬ量を購入するようにしましょう。

○料理は食べきれぬ量を作るようにしましょう。

○野菜の皮や茎を使った料理や、残った料理をアレンジするなど食材を上手に使いましょう。

※レシピはクックパッドの「消費者庁のキッチン」でさまざまな料理が公開されています。
<https://cookpad.com/recipe/list/10421939>

■外食時にできること

○外食のときは適量注文を心がけ、料理が残ってしまったら持ち帰りができるのかお店の方に確認してみましょう。

※刺身などの生ものは避け、衛生面には十分注意しましょう。

○宴会のときには開始30分間はしっかり食べる時間をつくり、終了前の10分間は残った料理を食べるようにしましょう。

■賞味期限と消費期限の違い
○賞味期限：品質の劣化が比較



環境・くらし

【年末年始】ごみの直接搬入のご案内

環境 問 谷和原庁舎生活環境課

☎ 58・2111 (内線3304)

年末年始の常総環境センター

(ごみ処理施設)へのごみの直接搬入についてお知らせします。

▼年末年始の搬入

【年末】 12月28日(木)まで

【年始】 1月4日(木)から

※12月29日(金)～平成30年1月3日(水)は受け付けていません。

▼受付時間 午前9時～午後4時となります。

▼注意事項 12月中旬～1月上旬は、混雑が予想されます。

交通事故などに十分注意し、移動時間に余裕を持って手続きを行ってください。

▼直接搬入の手続き

①搬入するごみを車に積み、認

印を持参の上、谷和原庁舎生活環境課へお越しください。

的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品は、見た目や臭いなど個別に判断しましょう。

○消費期限：品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のことです。期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

※市役所での受け付けは開庁時間となります。土、日、祝日は、受け付けを行っていません。

③市発行の許可証を持って常総環境センターへごみを搬入します。

○料金は、10キログラムにつき143円＋消費税。10キログラム未満の場合は、搬入1回につき143円＋消費税。

○支払いは、常総環境センターでの現金支払いとなります。

介護予防カレンダー (12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

【実施時間：午前10時～11時30分】

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木)
谷井田コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木)
みらい平コミュニティセンター	5日(火) 12日(火) 19日(火)
きらくやますこやか福祉館	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金)
青木自治会館	4日(月) 11日(月) 18日(月)
谷和原公民館 谷原分館	5日(火) 12日(火) 19日(火)
谷和原公民館 福岡分館	7日(木) 14日(木) 21日(木)
内宿公民館 (筒戸)	11日(月)
西ノ台倶楽部	6日(水) 13日(水) 20日(水)

○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。

※ひとり1会場の参加とします。

会場	実施日
伊奈公民館 午前10時～11時30分	7日(木) 14日(木) 21日(木)
谷和原公民館 午後1時30分～3時	

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や災害時などは休講になる場合があります。

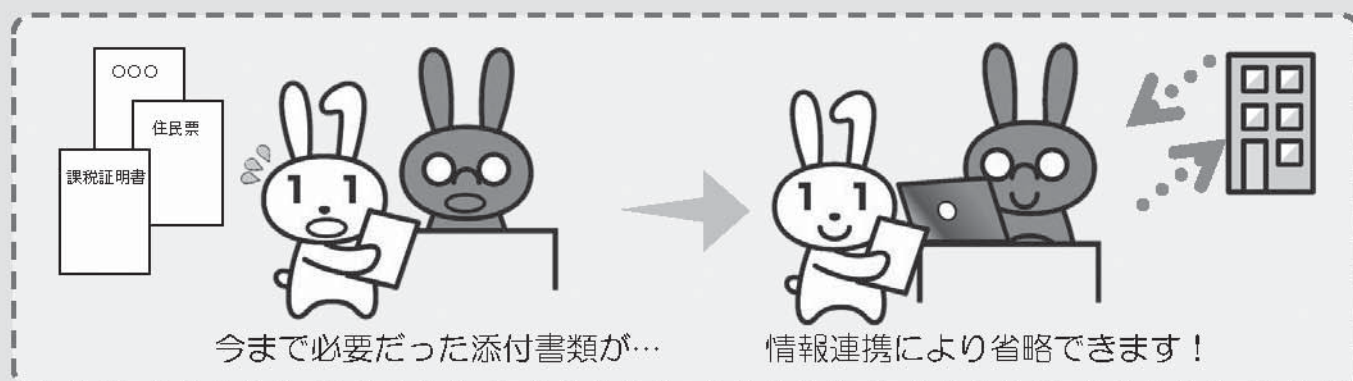
参加者への個別連絡は原則行いません。

※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)

マイナンバー制度の「情報連携」について

- 情報連携とは、マイナンバー法に基づき、専用のネットワークシステムを用いて、異なる行政機関の間でマイナンバーから生成された符号をもとに特定個人情報をやり取りすることです。
- 各種手続の際にマイナンバーを申請書等に記入することで、住民が行政機関等に提出する必要があった書類を省略できるようになります。平成29年11月13日以降、添付書類が省略できます。
- マイナンバーを提供する際は、マイナンバーカード等の本人確認書類（マイナンバー確認書類及び身元確認書類）をご用意ください。



※事務によっては、引き続き提出をお願いする添付書類がある場合があります。

※個別の事務手続の際には、各行政機関の案内を必ずご確認ください。

Q. どのような手続で添付書類が省略されるのですか？

A. 税や社会保障に関する一部の手続で添付書類が省略されます。具体的手続については、詳しくは内閣府のマイナンバーホームページをご覧ください。

Q. 情報連携の記録を確認することはできますか？

A. ウェブサービス「マイナポータル」の機能「やりとり履歴」で確認することができます。マイナポータルへのログインにはマイナンバーカードが必要です。

Q. 情報連携でマイナンバーが漏れることはありませんか？

A. 情報連携ではマイナンバーを直接用いず、情報保有機関ごとに振り出された符号を使用し、芋づる式に情報が漏えいすることを防止するなど様々な対策を講じています。

“マイナンバーカード”の申請は簡単！

<郵送で>



<スマホで>



<パソコンで>



<証明写真機で>※



※機器の対応をご確認ください。

マイナンバー制度の安全対策Q&A

Q. マイナンバーが漏えいしたら、個人情報も全部漏れてしまうのですか？

A. 個人情報は一元管理しないので、芋づる式に漏えいすることはありません。

それぞれの機関が持つ個人情報を従来どおり分散して管理することで、情報漏えいの連鎖を防ぎます。

Q. 個人のマイナンバーを集めて、悪用されることはありませんか？

A. マイナンバーの利用範囲などは法律で厳しく制限されています。

法律に定められた範囲を超えて収集や保管を行うと、刑事罰を科せられる場合があります。

Q. マイナンバーを他人に知られたら、なりすましの被害に合うのではないですか？

A. マイナンバーの手続では本人確認を必ず行い、なりすましを防ぎます。

マイナンバーを使った手続では、申請者のマイナンバー確認と身分証等による身元確認が義務付けられています。

Q. マイナンバーのシステムでは、どのような安全対策をとっていますか？

A. システムにアクセスできる者を制限して、通信も暗号化しています。

不正なアクセスが行われないよう、第三者機関（個人情報保護委員会）が監視・監督しています。

Q. マイナンバーカードを無くしたら、ICチップの情報を盗まれますか？

A. ICチップには、税や年金等の重要な個人情報は記録されません。

ICチップに記録されるのは、住所、氏名等の情報のみで、ICチップの利用には暗証番号も必要です。

Q. マイナンバーカードを持つと個人情報が丸裸になることはありませんか？

A. マイナンバーカードで、個人情報を名寄せして管理されることはありません。

マイナンバーカードを作ったり利用したりしても、ICチップ等に個人情報が蓄積されることはありません。

お問合せ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

マイナンバー
☎ 0120-95-0178

平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30(年末年始を除く)

■紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受け付けます

公式サイト

マイナンバー





大きなおいも、とれたよ！

子育て支援室でさつまいも掘り体験

子育て支援室「フラワー」で11月6日、さつまいも掘りが行われました。雨で長らく延期となっていたこのイベント。この日参加した親子は、手で土をかき分けながら、大きく育ったさつまいもを掘り出しました。2



人の子どもを連れて参加した樋口さんは「子どもが楽しみにしていたので、晴れて良かった。手で掘るのは意外と大変だけど、子どもの喜ぶ姿が見られて良かった」と嬉しそうに話し、樋口さんの長男・慶伍くん(2歳)は「大きいおいもがとれて楽しかった」と笑顔を見せてくれました。



ステージ上でつくばみらい市音頭を披露する舞踊部の皆さん

芸術の秋を満喫

市文化祭が開催されました

市文化協会が主催する第12回文化祭が11月3日と4日、きらくやまふれあいの丘と谷和原公民館を会場に行われました。会場には、市内で活動する各団体の皆さんの絵画や書道、陶芸などの作品や、市内の小中学生による絵画・書写の作品が展示され、多くの来場者でにぎわいました。世代ふれあいの館ステージ上では、日本舞踊やダンス、コーラスなどが披露され、客席からは大きな拍手が送られていました。

各種スポーツ大会結果

市内各所で開催されたスポーツ大会の結果をお知らせします



優勝した豊ナインズの皆さん

◀秋季少年野球大会

- 期日：9月18日
- 場所：総合運動公園野球場
- 【結果】
- 優 勝 豊ナインズ
- 準優勝 やわらメッツ



優勝した谷和原チームの皆さん

▲市長杯ゲートボール大会

- 期日：10月8日
- 場所：きらくやまふれあいの丘ゲートボール場
- 参加チーム数：7チーム
- 【結果】
- 優 勝 谷和原チーム
- 準優勝 なのはなチーム
- 第3位 グリーンズチーム

▶秋季ソフトボール大会

- 期日：9月10日・24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 ミスターラッキーズ
- 準優勝 リリーズ
- 第3位 イレブンスターズ
- イーグルス



優勝したミスターラッキーズの皆さん



ゲートキーパー研修会 参加者を募集します

市では、自殺のサインに気付き、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」の研修会を開催します。

今回の研修では、自殺の要因として重要とされている「うつ」への理解と対応方法を学びます。「うつ」の知識を学ぶ良い機会ですので、ぜひ、ご参加ください。

- ▶日時：12月10日(日) 午前9時30分～正午
- ▶場所：保健福祉センター研修室兼会議室
- ▶講師：証クリニック神田院 院長 小野 真吾医師

定員：20人（先着順、要予約）

費用：無料

☎ 健康増進課（保健福祉センター内）
☎ 58 - 2100



文化活動事業費の助成 対象事業を募集します

お知らせ

公益財団法人いばらき文化振興財団では、県内で文化活動を行っている団体・個人の平成30年度に実施する発表活動などに係る事業費の一部を助成します。

▶対象：県内に活動拠点がある団体または個人で、一定の文化活動の実績があること。また、平成30年度中に実施し、事業を完遂できる見込みがあること。

▶募集期限：平成30年1月26日(金)必着

☎ 公益財団法人いばらき文化振興財団
☎ 029-305-0161 / FAX：029-305-0163
/ HP <http://www.icf4717.or.jp>

※申請書は同財団 HP から入手できます。



錬功無料体験会 参加者募集

錬功とは、中国発祥のセルフ整体機能を持つ医療健身体操です。肩こりや、腰痛などが緩和できるかもしれません。錬功を体験して身体の痛みの解消に役立ててみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

▶日時：12月16日(土) 午前10時～11時

▶場所：総合運動公園青少年研修道場

▶講師：辻 誠一氏

▶対象：どなたでも参加可

▶参加費：無料

▶募集人数：10人程度

▶持ち物：飲み物、上履き

※事前の参加申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

☎ スポーツクラブみらい ☎ 58 - 4566（平日午前10時～午後5時）



自衛官募集

募集

【陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）】

▶受験資格：男子で中卒（見込含）17歳未満の方

▶受付期限：平成30年1月9日(火)

▶試験期日：第1次試験…平成30年1月20日(土)／第2次試験…平成30年2月1日(木)～4日(日)までの間の指定する1日

【自衛官候補生】

▶受験資格：18歳以上27歳未満の方

▶受付：年間を通じて募集しています

※詳しくはお問い合わせください。

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

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。



平成30年賀詞交歓会 参加者を募集します

平成30年の輝かしい年の初めに、各界で活躍される方々が一堂に会し、市の将来展望について歓談、意見交換を行う、賀詞交歓会の一般参加者を募集します。

▶日時：平成30年1月9日(火) 午前11時開会（受付開始：午前10時30分）

▶場所：茨城ゴルフ倶楽部内（小島新田102番地）

▶参加費：3,000円

▶募集人数：10人（定員を超えた場合は先着順）

▶参加資格：市内在住・在勤の方

▶申込期限：12月6日(水) 消印有効

▶申し込み方法：はがきに住所、氏名、性別、電話番号、賀詞交歓会参加希望と明記の上、賀詞交歓会実行委員会事務局（政策秘書課内）にお申し込みください。

▶申し込み先：〒300-2395 つくばみらい市福田195 賀詞交歓会実行委員会事務局（政策秘書課内）

※申し込みは、はがきのみ受け付けとなります。

☎ 伊奈庁舎政策秘書課 ☎ 58 - 2111（内線1101・1102）



ホットケーキおはなしの会
「冬のおはなし会」

ホットケーキおはなしの会では、「冬のおはなし会」を行います。おもしろい話、心温まるクリスマス話など「おはなしの世界」を一緒に楽しみませんか？入場は無料です。自由にお越しください。

▶日時：12月2日(土) 午前10時半～11時50分(開場：午前10時20分)

▶場所：みらい平コミュニティセンター2階研修室1

▶内容：◎午前10時30分～第一部「おはなしとわらべうたであ・そ・ぼ！」(対象：4歳くらい～)・おはなし「ホットケーキ」、「三びきの子ぶた」／詩「ふたりのあさごはん」／わらべうた「ぺったらぺったん」ほか

◎午前11時10分～第二部「おはなしの世界へようこそ」(対象：小学4年生くらい～大人)・おはなし「ホレおばさん」、「わかっている人はわからない人へ」、「だれが鐘をならしたか」、「びんぼうこびと」

☎ ホットケーキおはなしの会 むらやま 村山 ☎ 080 - 3407 - 3725 / くらた 倉田 ☎ 090 - 1836 - 6587



12月4～10日は
人権週間です

1948年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日が「人権デー」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日から10日までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行います。

人権週間に当たり、人権は、自分と同じように他の人にもあることの理解を深め、お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。



谷原小学校
資源回収

▶日時：平成30年1月13日(土)(小雨決行) ※荒天時は翌14日(日)に実施。態度決定は午前6時30分。

▶回収方法：当日、家の前に朝7時までにし出しておいてください。地区委員が回収します。

▶回収物：ビールビン(大、中、リターナブル)とケース、古新聞(チラシ混入可)、雑誌(大きさを揃えて縛る)、段ボール、アルミ缶

▶回収できないもの：欠けているビン、一升ビン、鉄くず類

☎ 谷原小学校 ☎ 52 - 2009



「つくば地域都市型農業
フォーラム2017」開催

つくば地域では、水田農業、ネギやトマトの市場出荷または果樹農園など多種多様な経営が行われています。また、庭先や直売所での販売など、地域住民を顧客とする都市型農業への転換が進んでいる特徴があります。つくば農業改良推進協議会では、農業者が新たな経営手法や販売手法を研修する場として、「つくば地域都市型農業フォーラム2017」を開催します。参加費は無料でどなたでも参加できます。お気軽にお申し込みください。

▶日時：平成30年1月17日(水) 午後1時30分～4時

▶場所：文部科学省研究交流センター2階(つくば市竹園2-20-5)

▶講師：緒方 博修氏(おがた ひろただ ㈱地産地消推進機構)

▶申込期限：平成30年1月9日(火)

▶申し込み方法：電話でお申し込みください。

☎ つくば地域農業改良普及センター ☎ 029 - 836 - 1109



谷井田小学校
資源回収

▶日時：平成30年1月13日(土) 午前8時～(小雨決行) ※荒天時は翌14日(日)に実施。

▶回収方法：午前8時までに自宅前や地域のごみ集積所に出しておいてください。

▶回収物：アルミ缶、古紙(新聞紙、チラシ、古本、牛乳パック、段ボール)、衣類(毛布、綿入り布団などは回収不可)

▶回収できないもの：ビン、スチール缶、缶詰の缶・フタ

☎ 谷井田小学校 ☎ 58 - 1143



三島小学校
資源回収

▶日時：平成30年1月27日(土) 午前8時～(小雨決行) ※荒天時は翌28日(日)に実施。

▶回収物：新聞、雑誌、アルミ缶、ウエス(古着)、段ボール

▶回収できないもの：スチール缶、ビールビン

▶回収方法：当日の朝、地区委員が回収します。午前8時までに家の前にし出しておいてください。

☎ 三島小学校 ☎ 58 - 2505



農業委員会
各種申請

手続き・申請

12月の各種申請の受け付け期間は次のとおりです。

▶受付期間：12月21日(木)～25日(月)

※定例総会は平成30年1月11日(木)の予定です。

☎ 農業委員会事務局 ☎ 58 - 2111 (内線 6300～6302)



チャリティ
「手打ちそばを楽しむ会」

今年も新そばの季節となりました。そば打ち愛好会の蕎麦遊会の皆さんが一生懸命打ったそばを、ご近所や友人お誘いあわせの上、ご賞味ください。チャリティ金は社会福祉協議会に寄付されます。

▶日時：12月3日(日) 午前11時～午後1時30分

※用意したそばがなくなり次第終了。

▶場所：谷井田コミュニティセンター

▶献立：天ぷら付きざるそば

▶料金：700円

☎ 蕎麦遊会 矢満田 58 - 8214 / 竹内 58 - 2849



つくばみらい少年少女合唱団
クリスマスコンサート

つくばみらい少年少女合唱団では、親子で楽しめるクリスマスコンサートを3部構成で開催します。入場は無料です。お気軽にお越しください。座席は先着順の自由席となります。

▶日時：12月17日(日) 午後1時30分開演(開場：午後1時)

▶会場：谷井田コミュニティセンター

▶出演：つくばみらい少年少女合唱団および保護者の皆さん

▶ゲスト：コカリナ木の香の皆さん

☎ スポーツクラブみらい 58 - 4566 (平日午前10時～午後5時) / 銅谷 090 - 9856 - 8147



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：12月4日(月)、平成30年1月23日(火) 午前10時～午後3時

▶場所：常陽銀行伊奈支店

☎ 常陽銀行年金センター ☎ 029 - 300 - 2844



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：12月17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



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：平成30年1月9日(火)・16日(火)

※1人40分程度。各日6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

《年末年始の業務》

年末から年始にかけての公共施設・関係機関の休みは次のとおりです。

公共施設・関係機関名	年末年始の休み期間
市役所(伊奈庁舎・谷和原庁舎) ※婚姻届、出生届などは受け付けます。	12月29日(金)～1月3日(水)
・健康増進室(保健福祉センター内) ・公民館(伊奈・谷和原) ・総合運動公園 ・コミュニティセンター (谷井田・板橋・小絹・みらい平)	12月29日(金)～1月3日(水)
きらくやまふれあいの丘 (すこやか福祉館・世代ふれあいの館)	12月28日(木)～1月4日(木)
・社会福祉協議会	12月29日(金)～1月3日(水)
・間宮林蔵記念館 ・結城三百石記念館	12月28日(木)～1月4日(木)
火葬場組合(やすらぎ苑)	1月1日(月)～1月3日(水)は受付業務のみ ※12月31日(日)までは通常業務
ワープステーション江戸	12月29日(金)～1月3日(水)

図書館からのお知らせ

◆図書館休館日（全館共通）

12月4日(月) 11日(月) 15日(金)
18日(月) 25日(月)

◎年末年始休館 12月29日(金)～1月4日(木)

◆おはなし会（本館）

12月9日(土) (虹の会)
12月23日(土) (図書館)
午後2時～（3歳ぐらいから）

◆おはなし会（小絹）

12月2日(土) (図書館)
午後3時～（3歳ぐらいから）

◆おはなし会（みらい平）

12月16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）

12月21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）

12月21日(木) (図書館)
午前10時～正午（乳幼児と保護者）

◆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 11月1日号 (No.139) に次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●21ページ「みらい人」の記事中の「アイデンティみらい」の創立に関する記述

【誤】今年で創立30周年を迎えた。

【正】来年で創立30周年を迎える。



市立コミュニティセンター 講座受講生募集

【ヨガ・エクササイズ】

▶対象・定員：中学生以上・各20人

▶受講料：各講座すべて500円

■デイリースマイルヨガ

▶日時：[小絹] 12月6日(水) 午後2時～3時
[板橋] 12月12日(火) 午前10時30分～11時30分

[谷井田] 12月12日(火) 午後2時～3時
[みらい平] 12月16日(土) 午後7時30分～8時30分

■マーシャルエクササイズ

▶日時：[みらい平] 12月26日(火) 午後2時30分～3時30分

【元大使館料理長の世界の料理 - フランス編 -】 [みらい平]

▶日時：① 12月17日(日) / ② 12月20日(水) / いずれも午前10時～午後2時

▶対象・定員：中学生以上・各12人

▶受講料：各1,500円

▶メニュー：鴨のポワレ焼きリンゴ添え、クレープシュゼット

【ちょっと優雅にティータイム - クリスマスアレンジ -】 [みらい平]

▶日時：12月19日(火) 午前10時～正午

▶対象・定員：18歳以上の方・8人

▶受講料：1,800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所定の申込書に受講料を添えて申し込んでください。

◎クリスマスイベント開催

[みらい平]：12月23日(祝) / [谷井田・小絹・板橋]：12月16日(土)～25日(月)

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



オカリナサークル・アンダンテ クリスマスコンサート

クリスマスソングをオカリナのやさしい音色とともにみんなで歌って楽しいひと時を過ごしませんか。子どもたちの歌える曲も用意しています。入場は無料です。親子で一緒に気軽にお越しください。

▶日時：12月16日(土) 午後1時30分～3時（開場：午後1時）

▶場所：板橋コミュニティセンター多目的ホール

▶曲目：クリスマスソング、ジングルベル、聖夜、雪の降る町を、さんぽ ほか

☎ オカリナサークル・アンダンテ
しげまつ 重松 ☎ 58 - 8227



趣味・サークル

囲碁同好会 会員募集

定年後を充実させる趣味に、囲碁を加えてみませんか。毎週きらくやまの「すこやか福祉館」で20数人の会員が囲碁で親睦を深めています。初心者大歓迎です。

▶対局日：毎週水曜日 午前9時～午後5時

▶場所：きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館

▶年会費：1,000円

▶囲碁大会：奇数月に1回実施(参加料1,000円)

☎ 加藤 ☎ 58 - 5712

北朝鮮人権侵害問題 啓発週間のお知らせ

毎年12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

拉致問題の解決をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題です。解決のためには、この問題について、関心と認識を深めていくことが大切です。

ノロウイルス、インフルエンザ感染症にご注意を！

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

インフルエンザウイルス

高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛
全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。子どもでは、まれに急性脳症を併発したり、高齢者や免疫力の低下している方では、肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。例年12月～3月に流行します。

▼潜伏期間 2日～1週間（通常4～5日）

▼主な症状 悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、かぜ症状（のどの痛み、鼻汁、せきなど）

ウイルスがせきやくしゃみなどにより、細かい唾液や気道分泌物に含まれ空気に飛び出し人に感染します（飛沫感染）。

予防のための4つのポイント

① 流行前のワクチンの接種

インフルエンザワクチンは、発病をある程度抑える効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。毎年、流行時期になると、予防接種の予約が取りにくくなりますので、早めに計画的に接種し

ましよう。

市では、インフルエンザ予防接種の助成制度があります。詳しくは市のホームページをご覧くださいかまたは健康増進課までお問い合わせください。

ノロウイルス

ノロウイルス感染症は、感染性胃腸炎の原因となるウイルスのひとつで、11月から翌年4月にかけて多発します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などでは重症化することがあります。

ノロウイルスについてはワクチンや薬がなく、対症療法に限られます。予防対策を徹底しましょう。

▼潜伏期間 24～48時間

▼主な症状 下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など
主な症状は、1～2日程度で治まる事が多い病気ですが、ふん便からのウイルス排出は、1

② 手洗い・うがい

外から帰った後や食事の前、トイレの後などに手洗いを必ず行いましょう。

③ 咳エチケット

咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3メートル飛ぶと言われる

④ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、室内の湿度は50～60%を保ちましよう。

週間程度、長い場合は1カ月程度続くこともあります。

予防のための4つのポイント

① 食品は中心部まで加熱する

ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度85℃以上で1分間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなるとされています。

② 調理器具を消毒する

調理器具は洗剤で十分に洗浄したあと、同様に加熱殺菌するか、塩素系漂白剤で消毒する。

③ ふん便や吐物の処理方法

使い捨てマスクと手袋を使用し、おう吐物で汚れた床や衣類は、塩素系漂白剤で消毒する。おう吐物などを処理したあとは、流水で十分に手洗い

とうがいをする。

④ 手洗い・うがい

外から帰った後や食事の前、トイレの後などに手洗いを必ず行う。



健康増進室 1月スケジュール

【健康増進室】※12月29日(金)～1月3日(木)はお休みです。

- 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
	9日(火)	午後6時30分
	20日(土)	午後1時
	28日(日)	午後1時

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方(中学生を除く)
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください(会社の身分証明書や生徒手帳など)。
- 定員＝各日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】

教室名	日時(時間：午前11時～正午)			
肩こり・腰痛体操	9日(火)	16日(火)	23日(火)	30日(火)
ダンベル体操	10日(水)	17日(水)	24日(水)	31日(水)
疲労回復体操	4日(木)	11日(木)	18日(木)	25日(木)
バランスボール	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)

- 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：12月14日(木)

- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)

⑤健康増進課(保健福祉センター内) ☎25-2100

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	14日(木) 午前9時30分～11時	みらい平コミュニティセンター

○献 血

日 程	時 間	会 場
14日(木)	①午前9時30分～午後0時15分 ②午後2時～4時	①谷和原庁舎 ②伊奈公民館

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

がん対策室通信

「がんリスクチェック」を知っていますか？

がんリスクチェックは、国立がん研究センター社会と健康研究センターの予防研究グループが運用しているWEBサイトです。国立がん研究センターが行っている研究の成果をもとに制作されたものです。現在公開されているツールは、「がん」と循環器の病気がリスクチェック、「大腸がんリスクチェック」、「脳卒中リスクチェック」、「5つの健康習慣によるがんリスクチェック」、「胃がんリスクチェック」の5つです。

いずれのリスクチェックも性別、身長、体重、喫煙、飲酒などの項目を入力し、短時間で簡単にチェックできるようになっ

①がん循環器の病気がリスクチェック
40歳から69歳の男女が対象です。すべてのがん、および心臓病や脳卒中など循環器の病気に今後10年のうちに罹るリスクを算出します。

②大腸がんリスクチェック
40歳から69歳の男性が対象です。年齢、肥満度、飲酒、喫煙、運動習慣から大腸がんにかかるリスクを算出します。

③脳卒中リスクチェック
40歳から69歳の男女が対象です。年齢、性別、喫煙習慣、食習慣(塩分)、胃がんの家族歴、血液検査によるヘリコバクター・ピロリ感染および慢性胃炎に基づくABC分類から胃がんにかかるリスクを算出します。

ています。ご自身やご家族が健康な人生を送るために、生活習慣を見直すきっかけとして利用してみたいかがでしょうか。

④5つの健康習慣によるがんリスクチェック
45歳から74歳の男女が対象です。年齢、性別、喫煙、飲酒、食習慣、運動習慣、肥満度から今後10年の間にすべてのがんにかかるリスクを算出します。

⑤胃がんリスクチェック
40歳から69歳の男女が対象です。年齢、性別、喫煙習慣、食習慣(塩分)、胃がんの家族歴、血液検査によるヘリコバクター・ピロリ感染および慢性胃炎に基づくABC分類から胃がんにかかるリスクを算出します。

がんリスクチェックはこちらから ▶ <http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>

保健カレンダー12月

○子どもの健診・教室など 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	13日(水)	午後1時～2時	平成29年8月生
1歳6カ月児健診	14日(木)	午後1時～2時	平成28年5月生
2歳児歯科健診	20日(水)	午後1時～2時	平成27年11月生
3歳児健診	6日(水)	午後1時～2時	平成26年10月生
のびのび教室※	21日(木)	午前10時～11時30分	平成28年11月生
プレママ教室	4日(月)	午前9時～11時30分	妊娠中の方(夫婦も可)
離乳食教室(前半)	8日(金)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	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)※	12日(火)	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。



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、手づくりの遊具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	伊奈第1保育所		

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
	1 ★：福岡分館【午前9時30分～】 き：キッズカット抽選【午前11時～】 小：乳幼児工作【午前10時30分～正午】 富：クリスマス製作②【午前10時～】 ☆：板橋出張支援室【午前10時～午後3時】 ル：ベビー Day（1・2歳）【午前9時30分～正午】 ＊：身体測定【午前9時30分～11時30分】	2 図：おはなし会（小絹） 3歳くらい～【午後3時～】	3
7 富：お相撲さん見学会【午前10時～】 ★：伊奈公民館【午前9時30分～】 小：りすくらす（0歳～1歳）【午前11時～11時15分】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 き：キッズヘアカット【午前10時30分～11時30分】 ※3歳未満。12月1日抽選分。要予約 ＊：せいさく「クリスマスキャンドル」【午前10時30分～11時】	8 ★：福岡分館【午前9時30分～】 き：育児講座【午前10時30分～11時30分※要予約】 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】 富：公園遊び【午前10時～】 ル：英語教室「ストロベリー」【午前10時～※要予約】 ☆：板橋出張支援室【午前10時～午後3時】	9 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～】	10
14 富：園庭遊び・室内遊び【午前10時～】 ★：伊奈公民館【午前9時30分～】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ＊：成長記録【午前10時～午後3時】 小：うさぎくらす（1歳～2歳）【午前11時～11時15分】	15 富：身体測定【午前10時～】 ★：福岡分館【午前9時30分～】 ＊：誕生会【午前10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【午前10時～午後3時】 ル：るんるんクリスマスコンサート【午前10時開場、10時15分開演】	16 図：おはなし会（みらい平） 3歳くらいから【午前11時30分～】	17
21 ＊：ふたごちゃん集まれ【午後1時～】 富：園庭遊び・室内遊び【午前10時～】 ★：伊奈公民館（誕生会）【午前9時30分～】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ☆：誕生会【午前10時30分～11時】 小：きりんくらす（3歳以上）【午前11時～11時15分】 図：赤ちゃんタイム（本館）【午前10時～正午】 ちょちちょちおはなし会0歳～2歳【午前11時～】	22 ☆：板橋出張支援室（成長記録）【午前10時30分～午後2時】 ★：福岡分館（誕生会）【午前9時30分～】 小：プレイパーク【午前10時30分～11時】 ル：ベビー Day（1・2歳）【午前9時30分～正午】 富：ミニクリスマス会【午前10時～】 き：ぶちクリスマス【午前10時30分～正午※要予約】	23 図：おはなし会（本館） 3歳くらい～【午後2時～】	24 小：クリスマス会【午後2時～3時】
28 小：午後3時まで開館 ★：伊奈公民館【午前9時30分～】 き：休館 ル：休み 富：休み	29 ※各支援室の予定は急に変更になる場合があります。 予定が変更された時点で、ホームページは適宜修正していきます。これからの季節は、悪天候などによる当日の変更もありません。あらかじめご了承ください。 また、各イベントについての詳細はそれぞれの支援室に直接お問い合わせください。	30 子育て支援室 QRコード ▶	31

※12月29日(金)～1月3日(水)は、すべての支援室がお休みとなります。

支援室だより

英語教室が開催されました

ルンビニー学園子育て支援室で10月6日、英語教室「ストロベリー」が開催されました。外国人の講師が元気に登場し、英語で挨拶をしてスタートしました。みんなで一緒に英語の歌を歌いながら、子どもたちとハイタッチ！小さな子ども達は目をキラキラさせて楽しんでいました。



月	火	水
<p>子育て支援カレンダー</p> <p>12月</p>	<p>【子育て支援室の表記】</p> <p>き：きらくやまふれあいの丘（神生）</p> <p>み：みらい認定こども園（筒戸）</p> <p>＊：子育て支援室フラワー（上小目）</p> <p>ル：認定こども園ルンビニー学園（陽光台）</p> <p>◎：あそびのひろば（公立保育所＋ふれあい第1保育園）</p>	<p>富：富士見ヶ丘認定こども園（富士見ヶ丘）</p> <p>※完全予約制（月・木：0歳～3歳、火：2歳～3歳、水：0歳・妊婦、金：1歳）</p> <p>小：小絹児童館（小絹）</p> <p>☀：子育て支援室おひさま（紫峰ヶ丘）</p> <p>★：キラキラ（出張支援室）</p> <p>図：図書館</p>
<p>4 ＊：おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】</p> <p>★：谷原分館「リズムあそび」【午前9時30分～】</p> <p>富：公園遊び【午前10時～】</p> <p>ル：ベビーDay（0歳・1歳）【午前9時30分～正午】</p>	<p>5 ＊：谷井田出張支援室【午前10時～午後3時】</p> <p>★：伊奈公民館【午前9時30分～】</p> <p>富：公園遊び【午前10時～】</p> <p>◎：ふれあい第1保育園「クリスマス飾りをつくろう」【午前10時～】</p> <p>小：成長記録会【午前10時30分～正午】</p> <p>き：つくってクリスマス【午前10時30分～正午】</p> <p>ル：るんるんべったん～年賀状をつくろう～【午前10時～】</p>	<p>6 ＊：保健師・栄養士さんへ相談【午前10時～11時30分】</p> <p>★：伊奈第1保育所【午前9時30分～】</p> <p>富：身体測定【午前10時～】</p> <p>小：成長記録会【午前10時30分～正午】</p> <p>ル：読み聞かせ【午前11時～】</p> <p>◎：谷和原第1保育所「クリスマス製作をしよう」【午前10時～】</p>
<p>11 ★：谷原分館【午前9時30分～】</p> <p>富：身体測定【午前10時～】</p> <p>ル：ベビーDay（0歳・1歳）【午前9時30分～正午】</p>	<p>12 ＊：谷井田出張支援室【午前10時～午後3時】</p> <p>小：誕生日会【午前10時30分～11時】</p> <p>富：身体測定【午前10時～】</p> <p>ル：読み聞かせ【午前11時～】</p> <p>き：ハッピーデイズ（成長記録、パネルシアター）【午前10時30分～正午、野菜販売【午前11時15分～正午】</p>	<p>13 【支援室合同開催】スマイルクリスマス</p> <p>※要予約。詳細は支援室フラワーにお問い合わせください。</p> <p>◎：伊奈第4保育所「発表会を楽しもう」【午前10時～】</p> <p>み：おはなしクラブ【午前10時～※要予約】</p> <p>ル：読み聞かせ【午前11時～】</p>
<p>18 ル：保健師・栄養士さんへ相談【午前10時～】</p> <p>★：谷原分館「リズムあそび」（誕生日会）【午前9時30分～】</p> <p>富：ミニクリスマス会【午前10時～】</p> <p>◎：伊奈第1保育所「誕生日会」【午前10時～】</p>	<p>19 ＊：谷井田出張支援室【午前10時～午後3時】</p> <p>き：ハッピーデイズ（誕生会）【午前10時30分～正午】</p> <p>富：ミニクリスマス会【午前10時～】</p> <p>小：親子映画会「アナと雪の女王」【午前10時30分～正午】</p> <p>ル：ママリフレッシュ～カフェ～【午前10時30分～※要予約（7組限定）】</p> <p>★：伊奈公民館（誕生会）【午前9時30分～】</p>	<p>20 小：クリスマス会【午前10時30分～11時】</p> <p>★：伊奈第1保育所（誕生会）【午前9時30分～】</p> <p>富：ミニクリスマス会【午前10時～】</p> <p>ル：読み聞かせ【午前11時～】</p> <p>＊：作ってあそぼう【午前10時30分～11時30分】</p>
<p>25 ★：谷原分館【午前9時30分～】</p> <p>富：室内遊び【午前10時～】</p> <p>ル：ベビーDay（0歳・1歳）【午前9時30分～正午】</p>	<p>26 ＊：谷井田出張支援室（成長記録）【午前10時30分～午後2時】</p> <p>★：伊奈公民館【午前9時30分～】</p> <p>富：室内遊び【午前10時～】</p> <p>ル：読み聞かせ【午前11時～】</p> <p>＊：リズムあそび【午前10時30分～11時30分】</p>	<p>27 富：室内遊び【午前10時～】</p> <p>ル：読み聞かせ【午前11時～】</p> <p>き：リズムあそび【午前11時20分～正午】</p> <p>＊：午後休み</p> <p>★：休み</p>

12月の 各種無料相談

消費生活相談

～消費者契約に関するトラブルなどの相談～

- 日 時 毎週月～金曜日 ※祝日・年末年始は除く
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 12月5日(火) 午前10時～正午
- 場 所 保健福祉センター
- 相談員 まちだ ゆきこ 町田 幸子さん、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、年末年始は除く
- 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、年末年始は除く
- 場 所 教育支援センター
- <移動教育相談> ※年内は12月22日(金)までとなります。

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
毎 週 金 曜 日	みらい平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	原信田建設(株)	板橋1873	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)	東檜戸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!

休日救急当番病院

日	病院名	所在地	連絡先
3日(回)	東 取 手 病 院	取手市	0297-74-3333
10日(回)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
17日(回)	きぬ 医師 会 病 院	常総市	0297-23-1771
23日(祝)	JAとりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551
24日(回)	宗 仁 会 病 院	取手市	0297-85-8341
29日(金)	守 谷 慶 友 病 院	守谷市	0297-45-3311
30日(土)	取 手 医 師 会 病 院	取手市	0297-78-6111
31日(回)	JAとりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551
1月1日(月)	宗 仁 会 病 院	取手市	0297-85-8341
2日(火)	きぬ 医師 会 病 院	常総市	0297-23-1771
3日(水)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111



くらしの カレンダー

納税等カレンダー 納期限：12月25日(月)

固定資産税	3期分	児童クラブ	12月分
国民健康保険税	6期分	住宅使用料	12月分
後期高齢者医療保険料	6期分	地 代	12月分
介護保険料	5期分	上下水道料金※	10月分
保育料 <small>認定こども園・小規模保育を除く</small>	12月分	-	

※取手地方広域下水道組合分を含む。

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30分～ 午後6時	JAとりで総合医療センター	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とりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551

※JAとりで総合医療センターは、4月から小児救急体制が変更になりました。
深夜23時～翌朝8時30分までは、救急搬送される患者に限定されます。

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	12月13日(水)	12月4日(月)～6日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・ 富士見ヶ丘	12月20日(水)	12月11日(月)～13日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	12月27日(水)	12月18日(月)～20日(水)
谷井田、 福岡・十和	平成30年 1月10日(水)	平成30年 1月4日(木)～5日(金)

※申し込み専用 ☎ 52-3152 午前9時～午後5時まで

日曜開庁日のお知らせ

谷和原庁舎：3日・17日

伊奈庁舎：10日・24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)およびパスポートの申請等
の手続きはできません。

※第2・第4日曜日の開庁時間のみパスポートの受け取りが
可能です。

■ 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)

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29年の累計

火災	10月分	救急	10月分
建物	1件(6件)	交通事故	17件(155件)
車両	0件(0件)	急病	94件(1,015件)
その他	0件(2件)	その他	33件(310件)
計	1件(8件)	計	144件(1,480件)

31日(火)	30日(月)	25日(水)	24日(火)	23日(月)	19日(木)	14日(土)	13日(金)	11日(水)	9日(月)	8日(日)	2日(月)
計画等策定委員会、大井川知事表敬訪問	第1回市高齢者福祉計画・第7期介護保険事業 取手市外2市火葬場組合正副管理者会議	第2回常総地方広域市町村圏事務組合議会定例会、 第1回市高年齢者福祉計画・第7期介護保険事業 計画等策定委員会、大井川知事表敬訪問	及びコミニティプラント審議会	第1回下水道審議会、第1回農業集落排水 第4回茨城県市長会	障がい者支援協議会	社協まつり	農業振興地域整備促進協議会、社会福祉協議会理事会	常総衛生組合議会	第12回スポーツフェスティバル	伊奈第4保育所運動会、市内幼稚園運動会	政治倫理審査会

市長動静(10月)
市長の主な動静を情報公開します。



おまの みはる
荻野 美晴ちゃん(1歳1カ月)
楽しいことが大好きです♪



てらだ つかさ
寺田 司くん(3歳)
かぼちゃのおバケになりました♪



おがわ えいと
小川 永翔くん(2歳)
みんな幸せになあれ★



おがわ たかま
小川 貴稀くん(2歳)
ママがアレンジしてつくったクモの巣マント♪



ひるま そうすけ
屋間 凌介くん(11カ月)・天沼 彩夏ちゃん(1歳2カ月)
仲良しの2人です★



たむら 若菜は
田村 音羽ちゃん(1歳1カ月)
やんちゃミニオン♪



わかた
和奏ちゃん(2歳)
元気に進んできました☆



ふくだ あおい
福田 蒼ちゃん(3カ月)
ミニミニオンにへんし〜ん!



おおの ゆうま
大野 結馬くん(1歳9カ月)
ペアルックで決めてみました!

HAPPY HALLOWEEN



■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。

■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みらいまちづくり課「みらいをつくるば」係 ☎58-2111(内線1205)

▶QRコードから簡単に応募ができます

