

# つくばみらい



特集

みらい  
将来を担う若者たち

～中学生議会を開催～

# 皆

さんは、「議会」と聞いて何を思い浮かべますか？

テレビなどで見かける国会中継や、なんとなく「難しそう」というイメージも持っている人もいると思います。

市では毎年、次代を担う中学生に、市政や議会に対する関心を深めてもらうため、中学生議会を開催しています。

中学生議会は、中学生自らが「議員」となり、1日限りの模擬議会を開催します。

この議会では、12人の中学生議員が、日頃生活している中で感じていることや、まちづくりへの思いなどを、自分たちの言葉で市の執行部に問いかけます。中学生ならではの視点や実体験に基づく質問は、実際の議会さながらです。

当日は、中学生議員の中から選ばれた議長が、実際の議会と同様に進行していきます。

今回の特集では、7月28日に市議会議事堂で開催した、今年度の中学生議会の模様をマンガ仕立てのダイジェストでお伝えします。

市の将来を担う、中学生議員の「まちづくり」に対する真摯な姿勢をぜひ、ご覧いただければと思います。



【特集】 <sup>みらい</sup> 未来を担う若者たち

# 市中学生議会を開催

中学生議会の前に、市議会について少し説明します。

## 市議会とは

### 市議会の役割

つくばみらい市を快適に住みやすいまちにするために、市長は、道路をつくったり学校を修理したり、いろいろな事業を行っています。また、市民は、これらの事業に対してさまざまな要望を持っています。

市議会は、市民の要望を市の事業に反映させるために、市議会議員が集まって会議（本会議）を開きます。

この会議で、市長から提案された事業の計画や予算、市の条例などについて、それで本当に良いのかどうかを話し合って決めます。

会議では、議員の中から選ばれた議長が進行役となり、話し合いを進めていきます。

### 定例会と臨時会

市議会は、1年に4回、3月、6月、9月、12月に開催します。これを定例会といいますが、

また、どうしても急いで決めなければならぬことがあるときには、臨時に議会を開くことができます。これを臨時会といいますが。

### 一般質問

本会議で、議員が市の事業や将来の方針などについて質問することを、一般質問といいます。一般質問は定例会で行われます。

今回の中学生議会も、この一般質問の形式をとっています。

### 市議会議員の人数

市議会議員や市長は、4年に1回選挙で選ばれます。当市の議員の人数は、条例で18人と定めています。

市議会議員になれるのは25歳以上の市民で、市議会議員を選ぶことができるのは、18歳以上の市民となっています。

議長

※各中学生議員の質問および市長、教育長、各部長の答弁は要約です。

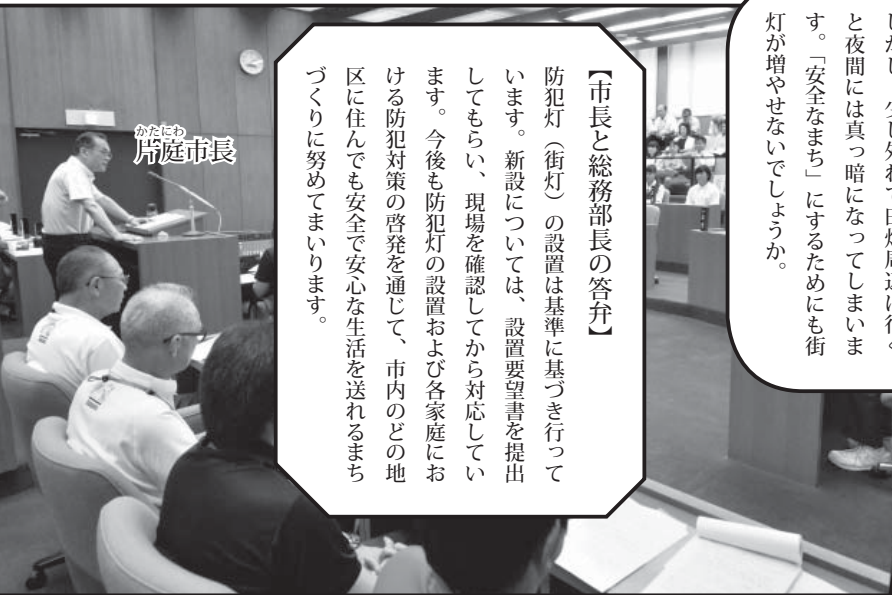
議場に開会を告げる  
ブザーが鳴った



前半の議長 伊奈中学校3年  
三上 比紗希 議員

本日の出席議員は12名です。  
全員出席です。  
順次、質問をお願いします。

# 中 2017 学生議会議会



かたにわ 市市長

【市長と総務部長の答弁】  
防犯灯（街灯）の設置は基準に基づき行っています。新設については、設置要望書を提出してもらい、現場を確認してから対応しています。今後も防犯灯の設置および各家庭における防犯対策の啓発を通じて、市内のどの地区に住んでも安全で安心な生活を送れるまちづくりを努めてまいります。

みらい平地区や国道、県道などの幹線道路には多くの街灯が設置されており、夜間でも見通しはいいです。しかし、少し外れて田畑周辺に行くと夜間には真っ暗になってしまいます。「安全なまち」にするためにも街灯が増やせないでしょうか。



谷和原中学校 3年  
つづみ ろうま 堤 羅馬 議員

小絹中学校 3年  
ほそかわ まう 細川 舞羽 議員



市内の道路の中には、夏には雑草が伸び、歩行者や運転手から見えづらくなる場所があります。危険です。自然を大切にしながら安全に生活できるように、市で行っている対策はありますか。また、私たちにできることはありますか。

【市長と都市建設部長の答弁】  
市では道路利用者の安全のため、定期的な草刈りや、歩道のある安全な道路の整備などを計画的に実施しています。皆さんにできることは、ご自分の学校の前の道路や植樹帯の清掃などを行っていただくことも一つだと思います。市民の皆さんと行政が一緒になって、道路の維持管理を進めていきたいと思えます。



なほな 都市建設部長

【市長と市長公室長の答弁】  
市民の皆さんが利用しやすい公共交通のネットワークをつくるために、市が運行するコミュニティバスとデマンド乗合タクシーが、鉄道・路線バスと連携し、運行させる計画が重要です。コミュニティバスの増便やルートの拡大については、平成30年度から見直しを行う予定です。



いしがき 香子 市長公室長

今のつくばみらい市には、交通網が不足していると思います。バスの便をより増やすことで、駅までの移動や高齢者の方々の買い物が楽になり、市民の暮らしがより快適になると思います。

小林昂介議員の  
質問に  
お答えします



伊奈東中学校 3年  
こぼやし こうすけ  
小林 昂介 議員

いじめによる自殺問題を時々ニュースで見ます。この問題はいつこの学校で発生してもおかしくないと思います。そのような問題が当市で発生してしまつたとしたら、市としてどのような対応をするのか教えてください。



伊奈中学校 3年  
ごとう さき  
後藤 咲季 議員

【市長と教育長の答弁】  
万が一、重大事態が発生した場合は、市は学校に対して、地域の方やPTA、学校で組織する「いじめ防止対策委員会」を速やかに開催し、調査を行います。もし、この調査で不十分と市が判断した場合には、別に委員会を設置し、再調査を実施していきます。



近年、コミュニティセンターなどの施設は充実してきましたが、書籍の絶対数が不足していると考えています。書店を招致・建設する事で、さまざまなジャンルの書物が手に入り、生涯学習の促進につながると考えていますが、市の計画などはありませんか。

【市長と市長公室長の答弁】  
市民の皆さんからの書店の誘致に関する要望を踏まえ、大手チェーン店や書籍を扱う会社と交渉を行いました。残念ながら書店の進出には至っていません。市内に書店は必要であると考えますので、今後も積極的な招致活動に取り組んでいきます。



谷和原中学校 3年  
あいだ ななえ  
会田 菜奈恵 議員

次に伊奈東中学校  
島田 総太 議員  
質問をお願いします



伊奈東中学校 3年  
島田 総太 議員

つくばみらい市の病院は小児科・眼科・皮膚科などしかなく、大きな病気にかけた時に治療してもらえません。その時に、隣の市まで行くのが大変です。つくばみらい市に総合病院を建設してほしいと思います。

はい！

【市長と市長公室長の答弁】  
総合病院の設置には、県の設置基準に基づく許可が必要です。しかし現在、県内すべての「医療圏」で入院ベッド数が超過しているため、厳しい状況です。病状に応じ、市内の診療所から近隣の総合病院を紹介するなどの「地域医療連携の体制」を維持しつつ、今後も総合病院の誘致に取り組んでいきます。



かたむね市長



【市長と市長公室長の答弁】  
市では、人口減少を防ぐため、公共交通の充実や、市の魅力をソトに向け発信するシティブロモーション事業を行っています。また、経済の活性化のため、福岡地区に大規模な工業団地の整備を進めています。このような取り組みを通じて、市全体を活性化させていきたいと考えています。

みらい平地区の発展は、同じ市に住んでいるのでうれしいです。しかし、昔からある地区は人口が減り、活気がなくなっているところもあります。昔からある地区も発展するような取り組みについて、何か計画はありますか。



小絹中学校 2年  
みずの 穂乃香 議員

はい、議長！

【市長と市民経済部長の答弁】  
市では生活排水を下水処理場で処理する区域と、各家庭の敷地に設置された合併浄化槽で処理する区域を定めています。工場からの排水は、法に基づき適正な水処理が行われているのかを、茨城県が監視しています。今後も市民、事業者、行政が一体となって自然環境の保全に取り組むことが重要だと考えます。

一般家庭からの生活排水が、そのまま排水路に垂れ流しされているのを見かけます。そのため河川も水質汚濁が進み、ときにはゴミも流れています。環境保全のために、市としてどのように取り組んでいくのか教えてください。



伊奈中学校 3年  
みやもと ひろと 議員



なかむら市民経済部長



【市長と教育長の答弁】  
昨年度に初開催したみらいマラソンは、短めの距離設定など、多くの方が楽しめるよう工夫しました。また、10月に開催するスポーツフェスティバルは、健康・体力づくりに関心を高めてもらうために毎年実施しています。今後も各種事業の充実を図り、多くの方がスポーツを行う「きつかけづくり」を進めていきます。



つくばみらい市の人口が増えている今、市民がいつでも元気に過ごすためには、楽しく身体を動かすことが大切だと考えます。将来的にも高齢者の増加が予想される中、市としての生涯スポーツ推進への取り組みについて教えてください。



現在、日本では少子高齢化が進み、私が入居している伊奈東でも高齢者をよく見かけます。私の祖父母も近所に住んでいます。そこで私は高齢者同士や、高齢者と家族が触れ合える施設の建設を提案したいです。



【市長と保健福祉部長の答弁】  
市の総合福祉施設「きらくやまふれあいの丘」には、大浴場やカラオケ付き大広間があり、屋外にはゲートボール場やテニスコートなどがあります。B・B・Q広場もオープンし、幅広い年代で楽しめる施設となっています。また、市内には地域の高齢者が集い交流する14の「高年クラブ」があります。今後は、各地の集会所、公民館などを交流の場とした活動をさらにPRしていきたいと思えます。



小学校のころ、絹の台校公園でサッカー教室に参加していました。冬は真っ暗で、照明がないと練習できませんでした。最近是不審者も多く、とても危ないと感じています。そこで、街灯を増やしたり、明るくする工事を行ってほしいと思いますが、そういう計画はありますか。



【市長と都市建設部長の答弁】  
公園内の照明は、防犯上の考慮に加え、隣接住民の方の安眠を妨げないよう配慮しています。公園内の照明を増やす予定はありませんが、今後も適正な維持管理に努めていきます。公園内の防犯対策として、防犯カメラ付き自動販売機を設置し、犯罪を未然に抑制し、安全・安心なまちづくりを目指していきます。



伊奈中学校 3年  
みかみ ひさき  
三上 比沙希 議員

数年後に小学校の統廃合が行われ、自分の出身小学校が廃校になると聞きました。その小学校の跡地は、地域の住民にとって有効的な施設となるように活用してほしいです。市としてどんな計画があるのか教えてください。

【市長と教育長の答弁】  
県では「小学校はクラス替えのできる各学年2学級以上が好ましい」とされています。市では、地域バランスを考慮し、市内の小学校を6校とする適正配置を平成35年度を目標に進めており、意見交換会を行っているところです。学校は地域の皆さんにとって重要な施設です。今後も、皆さんの意見を伺いながら跡地利用を検討していきます。



市長、  
片庭正雄さん

はい、議長！



ここで  
市長から発言を  
求められているので  
これを許可します。

後半の議長 谷和原中学校3年  
あいだ 菜奈恵 議員



中学生議員の皆さんも、市民の一人として、このつくばみらい市をよくするためにどうしたらいいのか、何ができるのかを考え、行動してほしいと思います。皆さんの力をつくばみらい市のために役立ててください。  
そして将来、皆さんの中からつくばみらい市議会議員や、市長が誕生することを期待しています。

この中学生議会で得た経験がいつの日か、彼らの人生で役に立ってくれることを願います。

- ◎最初は人前が出るのが嫌だったので、やりたくありませんでした。でも、やってみたら市長や教育長に質問ができて楽しかったです。この経験を生かして頑張っていきたいです。
- ◎はじめて議員として自分の意見を言うことができ、とても貴重な経験になりました。これからもいろいろなことにチャレンジして、たくさんのかを経験したいと思いました。
- ◎市が市民のために、どのような対策または計画をしているのかを聞けたのでうれしかったです。今回の体験で、今までよりもつくばみらい市が大好きになりました。

最後に、中学生議員の皆さんからの感想をご紹介します。

以上で、中学生議会の特集は終わりになります。いかがでしたか？雰囲気は伝わったでしょうか。

12人の中学生議員それぞれが、日常に向きあい、自分たちの言葉で紡いだ、まちづくりへの思いに、あらためて身が引き締まる思いでした。



お知らせ

## ふるさと納税「お礼の品」を募集

問 伊奈庁舎財政課 電話 58・2111（内線2203）

市では、地域振興と、ふるさとづくり寄附金（ふるさと納税）の推進を図るため、本市への寄附者（市外在住の方のみ）に対し「お礼の品」を贈呈しています。

現在、お礼の品として、市認証特産品「みらいプレミアム」をはじめ、市内産品、協定都市である千葉県香取市の特産品、間宮林蔵ゆかりの北海道稚内市の特産品など、100種類を超える品を揃えています。

このたび、さらに当市の魅力を広くPRするため、お礼の品を募集します。

### ■募集するお礼の品

#### 【要件】

- ①本市出身者には、ふるさとを懐かしんでもらえるような品物。本市出身者以外の方に対しては、市のPRや活性化に繋がるような商品。また、品物ではなく市内での体験や来訪を促すものも可とします。
- ②市内で、生産、製造、加工、販売、サービス、体験などのいずれかが行われている商品。米・野菜などの農産物も可とします。

#### ③商品は、受注後おおむね2週間以内に郵送、宅配便などで発送できるものとします。なお、飲食物については、安心安全が確保され、到着後5日間程度の賞味期限が保証されるものとします。

- ④商品は、単品または詰め合わせ、いずれも可とします。
- ⑤金券およびチケット類など、換金性が高いものは不可とします。

#### 【商品金額】

- ①商品あたり1000円以上10万円未満のものとして。商品金額には、商品代、送料、消費税、梱包料、詰め合わせに係る手数料など必要経費をすべて含みます。

### ■事業者要件

- ①本社または、当業務を扱うこととなる営業所、支店のいずれかを市内に有すること。ただし、市内での体験などを行う場合においては、この限りではありません。
- ②市税の滞納がないこと。
- ③代表者などが、暴力団による不当な行為の防止などに関する法律に掲げる暴力団の構成員などでないこと。

- ④インターネットに接続できる環境があること。

### ■「お礼の品」の選考

申請のあったものは、「お礼の品」として適当かどうかを総合的に判断し、決定します。

### ■「お礼の品」掲載とPR

- ①「お礼の品」と決定したものは、市と事業の連携を行っているJTB西日本が、企業名、電話番号、商品の画像、商品名、商品PRコメントなどを全国向けパンフレットやホームページなどに掲載します。
- ②商品発送時に、お礼の品以外の自社商品などのパンフレットなどを同封することができ、ます。

### ■申請方法・申込先

ふるさとづくり寄附金「お礼の品」申請書に必要事項を記入し、財政課（伊奈庁舎2階）まで直接または郵便により提出してください。

申請書は、市ホームページからダウンロード可能です。郵送やメール発送も承りますので、財政課までご連絡ください。

#### 【申請期限】

9月29日(金)



お知らせ

## 開発行為・農地転用が市の許可制に

問 谷和原庁舎都市計画課／農業委員会

10月1日から、開発行為の許可事務や農地転用の許可事務を、市が許可するようになります。

これに伴い、「開発行為の許可等」および「農地転用の許可等」の申請方法などが変更になります。

### ◎開発行為の許可等

県を経由しないことで、申請から許可書交付までの期間が短縮されます。

※建築確認申請事務は、これまでどおり県または民間指定確認検査機関で行います。

■申請の事前相談が変更  
「開発行為の許可等」の申請が必要かどうかについて、事前相談を受け付けます。

窓口に備え付けの用紙に必要な事項を記入の上、ご相談ください。用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

#### ■申請手数料は現金で

申請時にお渡しする「納入書」を持参し、伊奈庁舎会計課または谷和原庁舎市民窓口課に現金で納入してください。

提出された申請書の審査は手数料納入後に開始します。

#### ■市役所職員が現地調査

市役所職員が申請地やその周

辺に立ち入り、現地調査や完了検査を行います。

#### 【問い合わせ】

谷和原庁舎都市計画課 電話 58・2111（内線5102・5103）

### ◎農地転用の許可等（4診以下）

県を経由しないことで、申請から許可書交付までの期間が短縮されます。

#### ■農業委員会の総会開催日

毎月10日

※10日が土、日、祝日の場合は、10日以降の最初の開庁日に開催します。

#### ■申請書などの受付期間

総会前月の21日～25日  
※受付期間内の午前8時30分から午後5時15分に受け付けます（土、日、祝日を除く）。

#### 【問い合わせ】

谷和原庁舎農業委員会事務局 電話 58・2111（内線6301・6302）





お知らせ

## 国民年金保険料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)

### 割引額の多い前納がおトク

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年前納があります。

また、当月分の保険料を当月末に振替納付することで、月々の保険料が50円割引になる「早割制度」があります。

※前納の申し込み期限は、2月末日まで。

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。

### カード納付がますます便利に

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、ますます便利な納付方法になります。

ただし、有効期限を迎えるク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。



お知らせ

## 就業構造基本調査にご協力ください

問 伊奈庁舎みらいまちづくり課

☎ 58・2111 (内線1207)

10月1日現在を基準に、国の重要な統計調査である、「就業構造基本調査」を実施します。

▼調査の目的は国民の就業・不就業の状態を調査し、全国および地域別の就業構造に関する基礎資料を得ることを目的としています。

▼市内対象地区は次の対象地区の中から、調査をお願いする世帯が無作為に選ばれます。

▼対象地区は小張、新戸、福田、

クレジットカードでの納付をご希望の方、またはク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。

【問い合わせ先】  
土浦年金事務所 ☎ 029・825・1170



申請・手続き

## 【平成30年度】保育施設利用申し込みのご案内

問 伊奈庁舎子ども福祉課 ☎ 58・2111 (内線4203)

平成30年度認可保育施設(保育所(園)、認定こども園(幼稚園部除く)、小規模保育、家庭的保育)の利用申し込みを次のとおり受け付けます。

なお、詳細については、10月2日(月)から配布予定の「平成30年度版つくばみらい市保育施設の利用案内」をご覧ください。

### ■利用できる基準

認可保育施設の利用は、保護者などが仕事や病気、出産などの理由でお子さんを保育できない場合です。

### 【注意事項】

- 利用調整(選考)は、保育の必要性(優先度)の高い順に利用先を決定します。
- 市外の認可保育施設の利用申し込みも、こども福祉課が窓口になります。



お知らせ

## 【学校適正配置】意見交換会を開催しました

問 教育委員会学校教育課

☎ 58・2111 (内線7104)

### 今後も意見交換会を継続

市教育委員会では、義務教育施設適正配置基本計画で学校再編スケジュール(案)を示して

います。

学校再編は、市が一方的に行うのではなく、保護者の方々をはじめとする市民の皆さんの意見を伺いながら、皆さんと一緒に新たな学校をつくっていくことを基本としています。

そこで、市民の皆さんの意見や質問を伺うため、市内の小学校に先駆けて、東小学校や豊小学校のPTAの皆さんと義務教育施設適正配置について意見交換会を開催しました。

意見交換会では、国・県の学校規模の考え方や学校再編に関する市の考え方を説明しました。

保護者の皆さんからは、学校再編に対する活発な意見や質問をいただき、有意義な意見交換会とすることができました。

市教育委員会では今後も、学校再編にかかる意見交換会を継続的に開催していきます。

意見交換会の内容は、市ホームページや「つくばみらい市義務教育施設適正配置基本計画だより」を通じて、市民の皆さんに随時、お知らせしていきます。



## 「食改」養成講座の受講生を募集

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

### 食生活改善推進員とは？

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は通称、「食改」と呼ばれているボランティアです。現在、38人が活動しています。

### 食を通じた健康づくりを

中学生を対象とした「魚のおろし方講座」、市民対象の「ヘルシークッキング教室」、小学生の親子対象の「おやこの料理教室」など、食を通じた健康づくりを啓発する活動をしています。子育て中の方やお勤めをしている方も、無理のない範囲で活動しています。

### 養成講座の受講で「食改」に

全5回の養成講座を受講後、次年度から活動に参加できます。養成講座では、食の現状や食生活に関する正しい知識などについて、講話や調理実習で学びます。

### ▼会場＝保健福祉センター

日程	時間	主な内容
① 9月27日(水)	午前9時30分～午後2時30分	開講式、講話「県民の健康状態と第2次健康いばらき21プラン」、調理実習「がん予防食」
② 10月31日(火)	午前9時30分～午後2時30分	講話「食品衛生について」、調理実習「学童期の食事」
③ 11月28日(火)	午前9時30分～午後2時30分	講話「高齢者の栄養」、調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」、実技「健康づくりと身体活動」
④ 12月7日(木)	午前9時30分～午後2時30分	講話「生活習慣病予防」、調理実習「高血圧症予防食」
平成30年 ⑤ 1月26日(金)	午前9時30分～午後1時	講話「食改の活動について」、閉講式、食生活改善推進員との交流会



中学生を対象に行った講座の様子

▼対象者＝市内在住で、5回のうち4回以上受講できる方。  
また、講座修了後に、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方。  
▼定員＝20人  
▼費用＝3000円（テキスト代、調理実習代など）  
▼申し込み方法＝健康増進課窓口または電話でお申し込みください。  
▼申込期限＝9月22日(金)  
◎午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く）



## 恋するBBQコンを開催します

谷和原庁舎市民サポート課 ☎58・2111（内線3202）

### BBQを楽しみながら婚活しませんか？

話すだけのパーティーでは緊張してしまう方でも、一緒にバーベキューを楽しむ中で自然と距離が縮まります。  
美味しいお肉と素敵な出会いがあなたを待っています！  
自分らしい結婚や家庭生活の



## 介護支援ポイント制度の登録者募集

社会福祉協議会支所 ☎25・2101

### 皆さんの力を地域にいかし、介護支援活動をしてみませんか

この事業は健康で元気な65歳以上の方に、市が指定する介護施設で介護支援活動をしていただき、活動数に応じてポイント（交付金）を付与するものです。  
▼市指定の施設＝特別養護老人ホームいなほの里・特別養護老人ホームぬくもり荘・特別養護老人ホーム雅荘  
▼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  
▼ポイント付与＝1時間あたり1ポイントで、1日2ポイントが上限。1ポイントは100円で、10ポイントから申請可能。交付金上限は年間5000円。  
▼対象者＝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  
▼申請開始日＝9月1日(金)  
▼受付時間＝午前9時～午後5時（土、日、祝日を除く）  
▼申請窓口＝きらくやますこやか福祉館内「社会福祉協議会本所」／保健福祉センター内「社会福祉協議会支所」  
※介護保険被保険者証をご持参ください

▼申込期限＝9月17日(日)  
▼受付期間＝9月17日(日)【問い合わせ】  
市婚活支援事務局  
☎03・6858・6560  
FAX: 03・6858・6601  
event\_info@zweine.jp  
【主管】つくばみらい市【受託事業者】株式会社ツヴァイ

▼募集人数＝25歳から45歳までの独身男女 各20人  
※申し込み多数の場合は抽選。  
▼参加費用＝男性：4000円  
／女性：3000円  
▼申し込み方法＝ホームページ内の申し込みフォームからお申し込みください。  
URL: <https://www.clubchatio.jp/cam/tsukubamirai2017/>  
※市ホームページ（市民サポート課・嫁にこないか事業）からもご確認できます。

ライフデザインを支援するセミナーもあわせて開催します。  
たくさんのご参加をお待ちしています。  
▼期日＝10月1日(日)  
▼時間＝正午～午後4時(受付：午前11時30分)  
▼会場＝Guns屋外BBQビアガーデン（つくば市天久保1-8-9）  
▼募集人数＝25歳から45歳までの独身男女 各20人  
※申し込み多数の場合は抽選。  
▼参加費用＝男性：4000円  
／女性：3000円  
▼申し込み方法＝ホームページ内の申し込みフォームからお申し込みください。  
URL: <https://www.clubchatio.jp/cam/tsukubamirai2017/>  
※市ホームページ（市民サポート課・嫁にこないか事業）からもご確認できます。  
▼受付期間＝9月17日(日)【問い合わせ】  
市婚活支援事務局  
☎03・6858・6560  
FAX: 03・6858・6601  
event\_info@zweine.jp  
【主管】つくばみらい市【受託事業者】株式会社ツヴァイ



子育て

## 「はぐはぐ教室」参加者を募集

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・21000

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

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

▼申込期間 9月19日(火)～10月

13日(金) 午前8時30分～午後

5時15分(土、日、祝日を除く)



募集

## 地域介護ヘルパー養成研修受講者募集

伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111（内線4306）

市では、県の指定を受け、「地域介護ヘルパー養成研修」を開催します。

この研修は、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、技術を学ぶものです。

介護の基礎知識を身につけた方、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 11月1日(水)・2日

(木)・9日(木)・10日(金) (全4回)

時間 午前9時30分～午後4

▼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。



はぐはぐ教室の様子

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。

▼申込期限 9月29日(金)

※受講を修了した方には、茨城県地域介護ヘルパー養成研修の修了証を発行します。



環境・暮らし

## その看板大丈夫!? 適法? 違法?

問 谷和原庁舎都市計画課 ☎58・2111（内線5106）

市内に限らず全国で、道路沿いの土地、店舗の壁・敷地、住宅の塀、電柱などにさまざまな大きさ・形の看板が設置されています。

市内のいたるところで目にするこれらの看板は、屋外広告物といい、商業活動を活気づけるものですが、無秩序に掲示されると、都市や自然の景観を大きく阻害します。

このため、まちの景観を保つために、看板の設置には基準が定められており、原則として、市の許可が必要です。

市では、市民憲章に掲げた「緑ゆたかな美しいまち」を目指すため、看板の調査を実施し、違法と思われるものへの指導を続けています。しかし、市内全域には膨大な数の看板があり、すべてを調査するには、多くの時間がかかります。

そこで、市からのお願いです。良好な景観づくりと安全な広告物適正管理のために、市民の皆さんにもご協力いただきたいことがあります。

① 看板設置のために、土地や塀などを貸す場合には、それが適法なものか、許可申請を行う予定であるものかどうかを依頼者に確認してください。疑問がある場合には、市へ連絡をしてください。

② 店舗などの経営者の方は、基準に合った看板を設置するために、事前に市と協議をしてください。

この2点にご協力いただき、市全体で、まちの景観を守っていきましょう。

## 「もみがら焼き」は周辺に配慮を！

稲刈りが終わると燻炭くわんたんを作るなどの目的で、「もみがら焼き」が行われていますが、毎年もみがら焼きに関する苦情が多く寄せられています。もみがら焼きをする際には、「住宅地周辺で燃やさない」「周囲の住民に迷惑かけない」「風向きに注意する」など、地域環境に十分に配慮してください。

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58 - 2111（内線3304）



写真①親子 DE 認知症サポーター養成講座受講者の皆さん。認知症への理解の証「オレンジリング」を着用している  
 写真②保育所での認知症サポーター養成講座／写真③徘徊高齢者 SOS ネットワーク登録者に配布しているステッカー

# 認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58-2111 (内線4305)

**認知症**は、さまざまな原因により脳の細胞の働きが悪くなったりしたために、記憶障害・判断力の低下・見当識障害※などにより、日常生活に支障がでている状態のことを言います。

全国の65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は、約15割と推計されています。認知症の前段階である軽度認知障害の高齢者を含めると、高齢者の4人に1人が認知症とその予備軍と言われており、認知症は、誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

認知症になっても本人の尊厳が尊重され、安心して暮らせるまちづくりのための市の取り組みをご紹介します。

※見当識障害：時間や自分がいる場所などが正しく認識できない状態。

## 1. 多くの人に知ってもらう

### ■「認知症？伝え隊」ボランティアによる啓発活動

認知症についての正しい知識を普及するため、認知症サポーター養成講座の講師役となるキャリアバン・メイト研修を受講した市民と介護職員が「認知症？伝え隊」を結成し、ボランティアとして活動しています。認知症？伝え隊は、認知症サ

ポーター養成講座の講師役として年間30回以上の講座を行うほか、公共施設などでの啓発活動を行っています。

### ■認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症を正しく知り、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して全国規模の活動です。

市では子どもから高齢者まで、あらゆる年代の方に対して講座を行い、平成28年度は778人がこの講座を受講しました。市内にはすでに4300人を超える認知症サポーターが誕生しています。

### ■出前講座

市域包括支援センターの職員が、高齢者の集まる会場で認知症に関する出前講座を行います。

『認知症の予防』や『認知症が心配な時の対応方法』など、目からうろこのお話が満載です。

## 2. 地域での見守り

### ■徘徊高齢者SOSネットワーク

認知症により行方不明となる可能性のある高齢者の情報を事前に登録してもらい、行方不明になった際に早期に見守り、帰宅できるように常総警察署と情報を共有し連携します。また、登録

をした方には、靴や杖などに貼れる反射材ステッカーを配布します。

### ■地域見守り隊

市内や近隣市町で認知症による行方不明者が発生した際、地域見守り隊としてあらかじめ登録されたメールアドレスに情報を配信し、地域での見守りを強化します。地域見守り隊への登録は左のQRコードから行うことができます。また、市内介護事業所の職員も見守りを行うなど、認知症による行方不明者が早期に発見されるよう見守りネットワークを構築します。



### 3. 気軽に相談できる場を

#### ■認知症カフェ

認知症カフェ（かるがもカフェ）は、認知症の本人や家族の方、市民の方など、誰もが気軽に集いお茶を飲みながらほっと一息つける場所です。楽しいおしゃべりや介護に関する相談なども受けられます。家族の介護経験を持つボランティア（家族支援隊）が笑顔いっぱいお待ちしています。

▼日程 毎月第2金曜日（11月

を除く）

▼時間 午前10時～午後1時（時間内出入り自由）

▼会場 伊奈公民館1階和室

▼費用 100円（お茶代）

### 4. いつでもご相談を

#### ■地域包括支援センター

市地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが安心して暮らしていくために必要な援助を行うための公的機関です。『認知

症が心配』『受診できる医療機関を知りたい』『介護保険サービスについて』など、お気軽にご相談ください。

市では左上表の4カ所に相談窓口を設置しています。

市では左上表の4カ所に相談

窓口を設置しています。

### 5. 安心して暮らすために

#### ■認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、認知症の方やその家族を支援するための取り組みを行います。市

地域包括支援センターには、国が指定する認知症地域支援推進員研修を受けた職員が配置されており、今後さまざまな活動を行っていきます。

認知症の方が地域で安心して暮らすためには、医療機関・介護サービス・ケアマネジャーなどが連携して支援することが重要です。認知症の方へのケアを通して、より良い地域づくりのために一層の連携をすすめてい

ます。

ます。

ます。

ます。

ます。

ます。

きます。

■市民ボランティアとともに 「認知症という病気をより多くの方に知ってもらいたい」認知症の方の役に立ちたい。そのような思いのある市民の方を中心に認知症についての啓発活動や家族への支援活動を始めて8年が経ちます。今後も地域に暮らす市民の方、そして認知症であるご本人と家族の視点に立った地域づくりを一緒にすすめていきます。

### ■市内4つの相談窓口（地域包括支援センター）

問い合わせ先	連絡先	担当地区	
地域包括支援センター	☎ 57 - 0203	小張・板橋・東	
総合相談 窓口	いな の 里	☎ 57 - 1227	豊・谷井田・三島
	ぬくもり荘	☎ 52 - 1280	谷原・小絹
	雅 荘	☎ 20 - 5525	十和・福岡・みらい平

## 9月 は茨城県認知症を知る月間です

茨城県では、誰もが認知症について正しく理解し、認知症高齢者やその介護家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指し、毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」と定めています。市でもこの月間に合わせ、認知症に対する正しい理解の普及・啓発に関する次の取り組みを行います。

#### ■認知症サポーター養成講座

認知症を知り、認知症の方とその家族を温かく見守る応援者になるための講座です。

▶日程=9月27日(木) 午前10時～11時30分

▶会場=伊奈庁舎2階会議室1・2

▶対象=市内に在住・在勤している方

※受講を希望する方は、9月20日(木)までに介護福祉課（☎58 - 2111）までお申し込みください。

#### ■RUN 伴

RUN 伴とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指してタスキをつなぐプロジェクトです。当日は市内でもランナーが走ります。詳細はホームページでご確認ください。(http://runtomo.org/)

#### ■認知症に関する掲示と図書を紹介

市役所（伊奈庁舎・谷和原庁舎）1階ロビーで、認知症に関する展示を行います。また、市立図書館（3カ所）では、認知症に関する図書をご紹介します。



# 水道のはなし

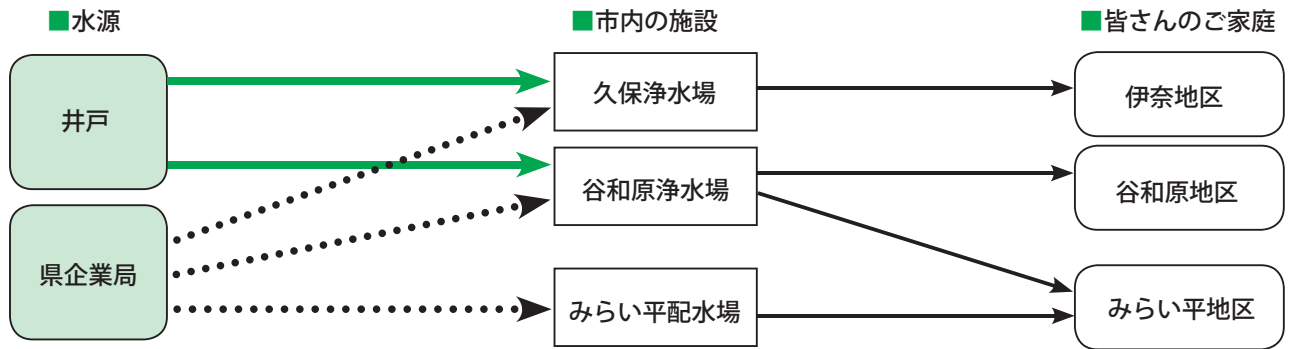
生活に欠かせない水は、  
どうやってつくられるの？



## VOL.1 ～施設編～

### 水道水が家庭に届くまで

市の水道事業では、市内の井戸から汲んだ地下水を浄化し、県から購入した水と混合して皆さんのご家庭へ配水しています。



※現在、久保浄水場からみらい平配水場へ浄水を送るための送水管を整備しています。

#### 水源【井戸・県企業局】

- ・市内の井戸から汲んだ地下水を浄水場で浄化しています。地下水も大切な資源のため、汲み上げが制限されています。
- ・県企業局が管理する水海道浄水場では、川（利根川・鬼怒川）から取水した水を、高度な処理（オゾン処理）方法で浄化し、市内の各浄配水場に水を送っています。

#### 施設【浄水場・配水場】

- ・浄水場は、地下水の殺菌（薬剤注入）、ろ過を行い、県から購入した水と混合して各家庭へ送り出す施設です。地下水と県から購入する水の割合は半分ずつです。
- ・配水場は浄化した水を各家庭へ送り出す施設です。
- ・井戸から浄水場への導水管や、浄水場から各家庭の近くまでの配水管が古くなると、安定した水の提供ができなくなります。そのため、水道事業では更新工事や水道管（配水管）の洗浄を行っています。

### 水道水の安全性

市の水道事業では、安全で良質な水道水を皆さんへお届けするため、色・濁り・消毒の効果の3項目を毎日検査し、また、法令で義務付けられている水質基準51項目（一般細菌など）のほか、地下水の監視などさまざまな検査を定期的に行っています。

### 水道事業のこれから

市の水道施設（浄水場・配水管など）は約40年前から整備されているため、みらい平地区を除き老朽化し、今後更新時期を迎えます。水道水の安定的な供給を持続するためには、老朽化した施設の更新や耐震工事を欠かすことはできません。そのため、平成25年度に策定した更新事業の基本的方針や大まかな整備計画をまとめた「水道施設更新基本計画」に基づき、計画的に事業を進めていきます。

こんなこともやっています！

【水道管洗浄作業】

水道水の成分の中には鉄分などが含まれており、長年使用するうちに水道本管内部に沈殿・固着してしまい、消火活動などで水の流れが変わると濁った水が発生してしまいます。このような状況を改善するため、市水道事業では、エリアを分けて毎年、水道本管内部の洗浄作業を行っています。今後も、安全で良質な水道水を市民の皆さんへお届けするため、水道本管の洗浄作業を計画しています。

計画的に事業をすすめることで、将来も安全でおいしい水が飲めるようになるんだね！



※「水質検査の結果」「水道施設更新基本計画」は、市のホームページからご覧になることができます。

# 水道管洗浄作業を実施します

市では、安全で良質な水道水を市民の皆さんにお届けするため、水道本管内部の洗浄作業を実施します。対象地区(下記地区)を9ブロックに分け、1日1ブロックずつ作業を進めていきます。

作業に伴う断水はありませんが、濁った水が家庭の管に入らないよう、対象地区の方は作業時間中の水の使用をお控えください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## 【作業時間】

午後 11 時～午前 5 時

## 【作業実施日】

10 月 ※日時詳細は戸別通知を参照

### 対 象 地 区

東橋戸の一部、西橋戸の一部、西丸山、古川、成瀬、加藤、上小目、下小目、宮戸、川崎、鬼長、上長沼の一部、日川の一部、田村の一部、真木、下長沼、十和



太枠内のグレーに塗られている所が対象地区です。対象地区の方には、受託者が事前に戸別周知を行います。作業日時・内容などの詳細は、そちらをご覧ください。



### ■対象地区にお住まいの方へ

#### ▶洗管作業前

事前に水の汲み置きをしてください。

#### ▶洗管作業中

水の使用はお控えください。

#### ▶洗管作業後

濁り水が出たときは、水を出してきれいになったことを確認の上、ご使用ください。

### ■エコ給湯器をお使いの方へ

お湯の沸き上げを夜間に自動的に行うタイプの給湯器は、水の元バルブを閉めていないと自動的に水が補給されてしまいます。

給湯器の説明書などに従って、給湯器の元バルブ、またはメーターボックス内にあるバルブを閉めてください。

※薬剤などを使用しない工法です。

### ■問い合わせ

#### 【発注者】

つくばみらい市上下水道課

☎ 58-2111 (内線 5308)

#### 【受託者】

フジ地中情報(株)東京支店

☎ 080 - 4103 - 1928

# 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おります。

■受付期間：9月1日(金)～12日(火) 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) ※9月12日(火)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。

## 郵便往復はがきの記載例

<p>62円 <small>(返信)</small></p> <p>□□□-□□□□</p> <p>申し込み方の 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 <small>(往信)</small></p> <p>□□□-□□□□</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○○○○ ○○○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 手作り三線で沖縄の唄にチャレンジ【谷和原公民館】

■開催日：10月11日・18日・25日、11月8日・15日(各水曜・全5回)

■時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人

■参加費：4,000円 ■講師：福山 研二ふくやま けんじ

沖縄を代表する楽器「三線」を手作りできるチャンスです！三線を手作りして、「涙そうそう」や「海の声」を楽しみましょう！好きな写真や布を使って世界に1つだけのオリジナルの三線を楽しみましょう！

### 2 庭木の剪定教室

【伊奈公民館】

■開催日：10月14日/雨天時：10月21日(土曜・全1回)

■時間：午前9時30分～正午 ■定員：12人

■参加費：500円 ■講師：藤澤 征志ふじさわ まさし

庭の植木をご自分で剪定してみませんか。難しいと思われる「枝の透かし方」にはポイントがあります。本講座では実技をまじえながら、適切な枝の切り方を分かりやすくお教えます。また、庭木についての質問などにもお答えします。※雨天時は10月21日に延期します。10月21日が雨天の場合は座学のみで、実技は行いません。

### 3 折り紙を作ろう(季節の行事)

【伊奈公民館】

■開催日：10月19日、11月16日、12月21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 裕子さいとう ひろこ

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「カード入れ」2回目は「干支の犬」3回目は「福鶴」を折る予定です。



#### 4 初めてのあなたにも!パソコンで年賀状をつくってみよう【伊奈公民館】

- 開催日:11月2日・9日・23日・30日(各木曜・全4回)
- 時間:午前10時~正午 ■定員:16人
- 参加費:1,000円 ■講師:平野 由美子

パソコン歴がない方・苦手な方向への講座です。パソコンを使って簡単に年賀状を作ってみませんか。ご自宅に眠っているパソコンがあれば大丈夫!パソコンを使っの素敵な生活、新しい生活、これからの人生にも、パソコン操作にも少し自信がつかますよ。(パソコンは各自持参になります)

#### 5 やさしい英会話(初中級) 【谷和原公民館】

- 開催日:11月7日・14日・21日(各火曜・全3回)
- 時間:午後1時30分~3時 ■定員:15人
- 参加費:600円 ■講師:大好 さち子

旅先などで「英語を話せればなあ」と感じた事はありませんか?東京オリンピックも近づく今、簡単な英会話をみんなで楽しく学んでみませんか?

#### 6 親子でリトミック 【谷和原公民館】

- 開催日:11月8日・15日(各水曜・全2回)
- 時間:午前10時~11時 ■定員:15組30人
- 参加費:700円 ■講師:NORIKO

音楽に合わせて楽しく身体を動かすリトミック。レッスンを通してお子さんとのスキンシップをはかり、お友達とのコミュニケーションを学びましょう!幼児の聴力・思考力・想像力・記憶力を高め、感じる心を一緒にはぐくみましょう!  
※お子さんの年齢は1歳6カ月から3歳まで。

#### 7 クリスマスの花アレンジ教室 【谷和原公民館】

- 開催日:11月17日(金曜・全1回)
- 時間:午前9時30分~11時30分 ■定員:15人
- 参加費:3,500円 ■講師:河原 由美

プリザーブドフラワーでクリスマスのアレンジを作ります。今年の聖夜は手作りのアレンジを飾りませんか?

### 健康講座



#### 1 立腰体操 【伊奈公民館】

- 開催日:10月6日・20日、11月10日、12月1日・15日(各金曜・全5回)
- 時間:午前10時~正午 ■定員:30人
- 参加費:500円 ■講師:石崎 弘美

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」整体された体で、リズム体操(10分~15分)もやってみましょう。

#### 2 ノルディックウォーキング 【伊奈公民館】

- 開催日:10月10日(火曜・全1回)
- 時間:午前8時~午後1時 ■定員:22人
- 参加費:500円 ■講師:入江 秀夫

今、話題のノルディックウォーキングです。2本のポールを使ってウォーキングをします。ダイエットのための負荷をかけた歩き方や膝や腰に負担のない歩き方など、その人に合った歩き方を体験してみませんか。今回は牛久市(牛久市長沼リンゴ園発着~奥野町周辺史跡巡り)で、約4~5kmを歩きます。※伊奈公民館集合後、市のバスを使って移動します。ポールのない方は別途ポール代500円

#### 3 骨盤調整ヨガ 姿勢を良くして健康に 【伊奈公民館】

- 開催日:10月11日・25日、11月8日・22日(各水曜・全4回)
- 時間:午後1時30分~3時 ■定員:20人
- 参加費:500円 ■講師:KAORI

すべての動きの土台となるのが骨盤です。骨盤まわりの筋肉バランスが悪いと姿勢が悪くなり、腰痛や肩こりになってしまう悪循環が起こります。そんな悩みを抱えている方、ぜひ体験してみましょう。骨盤深層部にある筋肉をゆっくり動かすことで芯から体が温まります。姿勢改善のほか、代謝促進、冷え症、むくみ、肥満、肌荒れ、腰痛、肩こり、不眠といった症状を改善する鍵となるはず。

#### 4 平賀式BCウォーク~関節への負担の少ない歩き方教室~ 【谷和原公民館】

- 開催日:平成30年2月9日(金曜・全1回)
- 時間:午前10時~11時30分 ■定員:20人
- 参加費:500円 ■講師:平賀 暁

みなさんは医学的根拠に基づく正しい歩き方をしていますか?歩き方を改善する為にはまず自分の歩き方に気付く事です。いつまでも自分の足で歩き続ける為にカラダを感じながら脳・神経系・筋骨格系を整え、姿勢を改善しましょう。

#### 5 バランスコンディショニング・チェア~椅子を使った体操~ 【谷和原公民館】

- 開催日:平成30年2月9日・16日・23日(各金曜・全3回)
- 時間:午後1時30分~3時※ ■定員:20人
- 参加費:500円 ■講師:平賀暁・青木まなみ

医学的根拠に基づき、理学療法士が考案した美しい姿勢になる体操です。誰にでも簡単に楽しくでき、肩こり・腰痛・膝痛などの痛みが改善し、疾患の予防ができます。いつまでも自分の足で歩き続ける為にバランスコンディショニングを始めましょう。  
※2月16日・23日は午後1時30分~2時30分。

## 料理講座



### 2 ハロウィンとクリスマスのアイシングクッキー【谷和原公民館】

- 開催日：10月27日、12月15日（各金曜・全2回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：1,600円 ■講師：<sup>おがわ りえ</sup>小川 理恵

10月はハロウィン、12月はクリスマスのアイシングクッキーを作ります。焼成してあるクッキーの上にアイシングを描いてオリジナルの作品を作ります。コツをつかめばデザインもメッセージも自由自在！食べるのがもったいないくらい、可愛いアイシングクッキーの手作り体験をしてみませんか。

### 4 ちょっとおしゃれに簡単スイーツ【谷和原公民館】

- 開催日：11月10日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：700円 ■講師：<sup>ほり ゆうこ</sup>堀 祐子

手軽に作れる簡単スイーツ！今回はプチパイ（林檎のキャラメル・チョコカスタード）とアーモンドミルクプリンを作ります！深まる秋に、手作りの美味しいスイーツで素敵なティータイムを！

### 6 季節の洋菓子を作ろう -クリスマス・バレンタイン- 【伊奈公民館】

- 開催日：12月12日、2月6日（各火曜・全2回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：12人
- 参加費：800円（1回につき） ■講師：<sup>まつもと りえこ</sup>松元 理恵子

季節の行事（クリスマス・バレンタイン）に洋菓子を作って楽しみませんか。1回目はブッシュドノエル（いちごのクリスマスロールケーキ）2回目はバレンタインケーキ（プチガトーショコラの血盛りデザート）です。先生が優しく教えてくれますので、初めてでも大丈夫です。※全2回のうち、どちらか1回の申し込み可。

### 8 味噌作り教室「かあちゃん味噌」手作り講座【谷和原公民館】

- 開催日：平成30年2月8日(木)・9日(金)（いずれか1日）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：各日10人
- 参加費：8kg・3,500円／12kg・5,500円 ■講師：農協婦人部

みらいプレミアムでも人気の「かあちゃん味噌」を作ります。蒸してある国産大豆を麴・塩と混ぜて、樽に詰めていきます。初心者でも丁寧に指導します。手作り味噌の味は格別です。ぜひ、手作り味噌に挑戦してみませんか？※作る量は8kgと12kgから選択。2月8日は8kg、2月9日は12kgをそれぞれ作ります。

### 1 これからの季節におすすめのアレンジコーヒー教室【谷和原公民館】

- 開催日：10月6日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：1,500円 ■講師：<sup>かわはら なおひろ</sup>河原 直寛

【秋のコーヒーを楽しもう！】専門店のような季節に合うアレンジコーヒーが自宅でできたらうれしいですね！今回はお菓子とのマリアージュも体験してもらいます！みんなでもっとコーヒーの楽しみ方を広げましょう！

### 3 石窯ピザ作り体験 【伊奈公民館】

- 開催日：11月7日（火曜・全1回）
- 時間：午前9時～午後1時 ■定員：28人
- 参加費：1,600円 ■講師：<sup>なかいずみ みえこ</sup>中泉 美江子

家族で、友だち同士で、みんなで楽しめる石窯ピザ作り体験にチャレンジしてみませんか。ピザ生地はつくば産小麦ユメシホウと米粉のミックスで、ソースも手作りです。生地作りから始め、野菜も自家農園で栽培したものを使います。石窯で焼いた後は自分で作ったものを食べます。飲み物、デザート付き。※伊奈公民館集合後、市のバスで移動します。

### 5 味噌作り教室①味噌工場見学と味噌作り 【伊奈公民館】

- 開催日：11月17日（金曜・全1回）
- 時間：午後0時30分～4時45分 ■定員：16人
- 参加費：3,910円 ■講師：<sup>つばい ゆきひろ</sup>坪井 幸裕

牛久市にある味噌工場で、工場見学や味噌を使った製品の説明を聞いた後、味噌作りを行います。味噌の量は約5kg（入れ物付）で家に持ち帰り、保管し完成させます。工場内で味噌のいい匂いを嗅ぎながら、味噌作りをしてみませんか。※伊奈公民館集合後、市のバスで移動します。

### 7 味噌作り教室②国産大豆で味噌作り 【伊奈公民館】

- 開催日：平成30年1月12日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時～午後1時 ■定員：20人
- 参加費：4,700円 ■講師：<sup>あきば せつお</sup>秋葉 節男

国産大豆を使い、手作り味噌にチャレンジです。手作り味噌はまるでやかて深みのある味わいです。塩加減、仕込み、熟成など、分かりやすく丁寧に説明してくれます。できたものは家に持ち帰り、家で保管し完成させます。こだわりの自作の味噌を味わってみませんか。※味噌の量は8.5kg。以前使用した樽をお持ちの方は300円引き。



## 移動学習



### 1 水戸市植物公園と那珂湊魚市場見学【谷和原公民館】

- 開催日：10月20日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時～午後4時30分 ■定員：30人（高校生以上）
- 参加費：2,500円（昼食付き）

イタリア式の洋風庭園に数々のサルビアが咲き誇り、養命酒薬用ハーブ園・ネリネ展・秋の絵手紙展などが楽しめます。NHK趣味の園芸の講師でもおなじみの西川園長が開設当初から大切に育てた植物公園を堪能できます。また、津波の被害から見事に復興した那珂湊魚市場を見学し応援しましょう！



### ボランティア養成講座

## こども大好き！子育て応援隊

- 対象… 18歳以上の方
- 定員… 30人
- 場所… 谷和原公民館

問 教育委員会生涯学習課 ☎ 58 - 2111（内線 7304）

子どもたちとの接し方などを学び、子育てボランティアとして子育て中のママや可愛い子どもたちと楽しい時間を過ごしましょう。あなたも子育てボランティアになって子どもたちの笑顔にふれてみませんか。

開催日	時間	内容
① 9月 28日(木)	午後1時30分～3時30分	現役ボランティアから実践例を学ぶ
② 9月 29日(金)	午後1時30分～3時30分	子どもとの関わり方



## 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 10月 14日(土)	おもしろ理科先生がやってくる！～-196℃の世界をみてみよう～
② 11月 25日(土)	進め！名人への道～将棋教室～
③ 12月 17日(日)	スイーツデコでクリスマスリースを作ろう
④ 12月 26日(火)	紙すきで「はがき」を作ろう！
平成30年	
⑤ 1月 21日(日)	凧を作ろう



### 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… 平成29年10月1日現在で満1歳6カ月以上の未就園の子を持つ親子
- 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 11月 10日(金)	楽しく遊ぼう！おやこ体操	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料
② 11月 17日(金)	子育てバリアフリー教室①～屋内編～【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
③ 11月 21日(火)	子育てバリアフリー教室②～屋外編～【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 11月 24日(金)	おやこヨガあそび	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料
⑤ 12月 1日(金)	ココロとカラダが軽くなる！骨盤矯正ヨガ【託児室あり】	午前10時～11時30分	谷和原公民館	無料
⑥ 12月 6日(木)	食育教室～親子かんたんクッキング～	午前11時～午後1時	板橋コミュニティセンター	無料
⑦ 12月 15日(金)	スイーツデコでクリスマスリースを作ろう【託児室あり】	午前10時～11時30分	谷和原公民館	800円
⑧ 12月 21日(木)	おやこでリトミック♪	午前10時～11時30分	板橋コミュニティセンター	無料



## つくばみらい市音頭で一体感 みらいフェスタ 2017 開催

市商工会青年部が主催する「みらいフェスタ 2017」が8月5日に開催されました。この日はさまざまな地元の飲食店などが出店。キャラクターショーやお笑いライブが会場を盛り上げました。また、会場の中央にはやぐらが生まれ、夕方には盆踊りの輪ができました。みらいフェスタでは初となる「つくばみらい市音頭」が流れると、明るい曲調に合わせ、子どもから大人まで楽しく踊りを披露しました。



## 高校生がまちづくり提案 つくば秀英高と筑波大、当市が連携

つくば秀英高校と筑波大学が連携し、まちづくりについて提案する「高大連携」事業が8月2日から4日の3日間にかけて行われました。参加した同校の生徒たちは、筑波大生の指導の下、市内を見学したり、各種統計データなどを駆使し、高校生ならではの目線から、当市のPR方法などを提案。当市から同校に通う中島千嘉さん（2年）は「良いところがたくさんあることを知った。PRしていけば近隣にも負けない良い市になると思う」と笑顔を見せてくれました。

## 走り継ぐ平和の願い 「茨城県反核平和の火リレー」開催

茨城県反核平和の火リレー（主催：茨城県平和友好祭実行委員会）は、核の危険性や平和の尊さを県民に訴えながら「平和の火」を持ったランナーが、県内44市町村を走りつなぐもので、今年で31回目を数えます。7月31日には伊奈庁舎玄関前でセレモニーが行われ、山田副市長が「今後も日本の恒久平和に貢献できるよう努力する」と述べ、同実行委員会から平和行政推進の「要請書」を受け取りました。



協定書を手にする関東地区委員長の関川恵一氏せきがわけいいちと片庭市長

## 提供で避難生活を支援 災害時の物資提供協定を締結しました

全国の豊店で構成される「5日で5,000枚の約束。プロジェクト実行委員会」と当市は7月14日、災害時における物資の提供に関する協定を締結しました。この協定は、大規模な災害が発生し、避難所での生活を余儀なくされた方々のために、希望する枚数の豊を無償提供してもらい、避難生活を支援するものです。

## 各種スポーツ大会結果

### 市民ゴルフ大会▶

■期日：7月3日  
 ■場所：筑波カントリークラブ  
 ■参加者数：男女合計 217 人  
 【結果】

総合優勝 関根 光夫  
 女子の部優勝 笠見 公江  
 (敬称略)



関根光夫さん



笠見公江さん

### 市春季バレーボール大会▶

■期日：6月18日  
 ■場所：総合運動公園体育館  
 ■参加チーム数：6チーム  
 【結果】

優勝 ZERO  
 準優勝 エンジェルス  
 第3位 Mickey  
 第3位 Starmine



優勝した ZERO の皆さん

### 市夏季バドミントン大会▶

■期日：6月25日  
 ■場所：総合運動公園体育館  
 ■優勝者 (敬称略)

男子1部 三井 隆広・伊藤 智哉 組  
 男子2部 森 謙二郎・福地 克仁 組  
 男子3部 石川 裕貴・荒木 裕一 組  
 女子1部 横井 恵・田神 綾奈 組  
 女子2部 岡田 寛子・小野 蘭美 組  
 女子3部 高野 湯・地曳 美智子 組



男子1部優勝の三井・伊藤組



女子1部優勝の横井・田神組

### 市長杯ソフトボール大会▶

■期日：7月2日  
 ■場所：総合運動公園野球場  
 ■参加チーム：5チーム

【男子の部】敬称略  
 優勝 リリーズ  
 準優勝 ミスターラッキーズ



「なっちい&ブルーマウンテンズ」  
 (後列左から) 高島和夫さん、辻井二郎さん、松尾憲司さん  
 (前列左から) 富澤健二さん、都田奈津子さん、谷口恒之さん

「なっちい&ブルーマウンテンズ」は、10月のみらい平コミセンまつりに出演予定だ。彼らのパワフルな演奏をぜひ楽しんでみてはいかがだろうか。

ご当地ソングの創作とそ  
 の演奏などを通じて、  
 地元を盛り上げようと活動する6人のグループだ。福岡堰さくらまつりや、きらくやま桜まつりといった地域のお祭りに出演したり、介護福祉施設などを訪問し、昭和歌謡を披露するなど、精力的に活動している。

リーダーの辻井二郎さんは「間宮林蔵サンタン船」など、オリジナルソングの作詞作曲も手がける。「地元あつての自分たち。歌でどんどん盛り上げていきたい」と意気込む。グループで紅一点、メインボーカルを務める「なっちい」こと都田奈津子さんは「福祉施設などで歌うと、聴いてくれる皆さんの目がだんだん輝いてくる。それがうれしい」と笑顔で話す。

### なっちい&ブルーマウンテンズ

# みらい人

びと

vol.1

市内を中心に活動し、さまざまに分野で輝く人々を「みらい人」として紹介します。



## 市民卓球大会 参加者募集

初心者や女性の方も気軽にご参加ください。

- ▶日時：10月15日(日)
  - ▶受付：午前8時（開会式：午前8時30分～）
  - ▶会場：総合運動公園体育館
  - ▶種目：男子・女子（各単・複）
  - ▶対象：市内在住・在勤・在学の方
  - ▶参加費：無料
  - ▶その他：ゼッケン着用
  - ▶申し込み方法：スポーツ推進室へ直接申し込んでください。電話での申し込みも可です。（午前8時30分～午後5時15分）
  - ▶申込期限：9月15日(金)
  - ▶主催：市体育協会卓球部
- ☎ 市体育協会卓球部 あしだ 芦田 ☎ 090 - 2202 - 2983 / 生涯学習課スポーツ推進室 ☎ 58 - 2111 (内線 7309)



## デマンド乗合タクシー 「みらいくん」をご利用ください

市では、自宅から目的地（市内に限る）までドアツードアで行くことができるデマンド乗合タクシー「みらいくん」を運行しています。

- ▶利用するには、事前に利用者登録をする必要があります。「伊奈庁舎みらいまちづくり課」と「谷和原庁舎市民窓口課」および「各コミュニティセンター」、「きらくやまふれあいの丘（すこやか福祉館）」で随時受け付けています。非常に利便性が高い公共交通です。皆様のご利用をお待ちしています。
- ☎ 伊奈庁舎みらいまちづくり課 ☎ 58 - 2111 (内線 1203)



## 市硬式テニス大会 参加者募集

- ▶日時：11月11日(土) 午前9時開始（予備日11月18日(土)）
- ▶受付開始：午前8時15分（開会式：午前8時45分）
- ▶会場：常総運動公園テニスコート
- ▶参加資格：原則、市内在住・在勤および市内テニスクラブ所属者
- ▶試合形式：男・女ダブルス / 6ゲーム先取 / セルフジャッジ（リーグ戦の後トーナメント戦の予定）
- ▶参加費：1ペア2,000円（当日、受付時に集金）
- ▶受付期間：9月3日(日)～10月15日(日)
- ▶必要事項：氏名、所属、連絡先
- ▶申し込み方法

①谷和原テニスクラブホームページ内の「問い合わせ」フォームから申し込む

谷和原テニスクラブ HP  
QRコードはこちら▶



②メールまたはFAXに必要事項を明記し、スポーツ推進室に申し込む  
✉ sports-p01@city.tsukubamirai.lg.jp  
FAX：0297-58-5711

☎ インターネットから「谷和原テニスクラブ」で検索 / 生涯学習課スポーツ推進室 ☎ 58 - 2111 (内線 7309)



## 農業委員会 各種申請

手続き・申請

9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：9月21日(木)～25日(月)
  - ※定例総会 10月10日(火)の予定です。
- ☎ 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。



## 子育てスマイル クッキング教室

簡単で栄養満点のメニューを子育て中の仲間と一緒に作って、食べて、楽しく学べる教室です。調理中は、お子さんの様子がわかるように調理室脇の部屋で託児します。ご家族の健康のために、心の栄養補給に、ぜひご参加ください。

- ▶対象者：市内在住の親子（子の年齢は乳児から小学校低学年くらいまで）  
※お子さんは調理に参加できません。
  - ▶日時：9月28日(木) 午前10時～午後1時
  - ▶会場：保健福祉センター
  - ▶メニュー：にんじんおにぎり、ハンバーグ、季節のみそ汁、ごろごろサラダ、ミルクかん
  - ▶費用：300円/人
  - ▶定員：8人（申込多数の場合は、初めて参加する方を優先して抽選）
  - ▶託児：10人（申込時に要予約）
  - ▶申込期間：9月1日(金)～13日(水)
- ☎ 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



## 障がいのある子どもとの「ふれあい」

募集

伊奈特別支援学校 PTA では、地域に住んでいる支援を必要とする子どもたちとたくさん触れ合っていたきたいと考え『ふれあい』を開催します。「子どもが好き」それだけでOKです。ぜひ、ご参加ください。

▶日時：11月3日(金) 午前9時30分～午後1時

▶内容：Aコース…伊奈特別支援学校からコンビニへ買い物／Bコース…守谷駅出発、アサヒビール工場見学  
※希望のコースにならない場合があります。あらかじめご了承ください。

▶申込期限：10月6日(金)

〒茨城県立伊奈特別支援学校 <sup>たけうち</sup>竹内 <sup>かわしま</sup>河島 ☎58 - 8727



## 障がい者スポーツ理解啓発講演会「壁を越える」

下妻特別支援学校では、障がいのある人の社会参加や障がいに対する理解を深め、社会性や豊かな人間性を育むことを目的として、講演会を開催します。

▶日時：9月13日(水) 午前10時～11時30分

▶場所：下妻市総合体育館（下妻市本城町3 - 36）

▶内容：<sup>みさかひろゆき</sup>三坂洋行氏（元ウィルチェアラグビー日本代表）による講演。テーマは「壁を越える」

▶申し込み方法：下妻特別支援学校に電話かFAXでお申し込みください。FAX用紙は本校ホームページからダウンロードできます。

〒茨城県立下妻特別支援学校 <sup>たかやま</sup>高山 ☎0296 - 44 - 1800



## 「下水道の日」普及促進展'17

イベント

処理場見学、マンホール蓋展示や下水道コンクール作品展示のほか、缶バッジ作成コーナーやザリガニ釣りなどの催しを行います。入場は無料です。ぜひ、ご来場ください。

※内容は変更になる場合があります。

▶日時：9月17日(日) 午前10時～午後4時（雨天決行）

▶会場：県南クリーンセンター「取手地方広域下水道組合」（取手市小文間173）

〒取手地方広域下水道組合・料金課 普及促進係 ☎0297 - 74 - 4127



## 楽しく、美味しい！料理教室

募集

プラチナ世代対象の料理教室です。身近な食材を使い、普段より豪華なメニューに挑戦！料理を通じて新しいコミュニティをつくり、地域を盛り上げましょう。男女問わず募集します。

▶日程：第1回…9月25日(月)、第2回…10月5日(木) (全2回)

▶時間：各回午前9時30分～午後1時30分

▶会場：保健福祉センター栄養実習室・母子保健室

▶対象：市内在住のおおむね50歳～70歳の方（男女問わず）

▶費用：1,000円/人（2回分）

▶定員：15人（先着順。定員になり次第締め切り）

▶持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

▶申込期間：9月1日(金)～15日(金)

〒社会福祉協議会支所 ☎25 - 2101



## ご利用ください「こころの体温計」

健康

▶世界保健機構（WHO）では、9月10日を「世界自殺予防デー」として制定しています。自殺に対する注意・関心を喚起し、自殺防止のための行動を促進することを目的として制定されました。

▶日本でも、毎年9月10日からの1週間を「自殺予防週間」としています。心に悩みを抱えている人がいたら、声をかけてみませんか。

▶市ホームページまたは下記のQRコードから、気軽にメンタルヘルスのチェックができるシステム「こころの体温計」を利用できます。自分自身や家族の健康維持のためにぜひ、ご利用ください。

こころの体温計はこちらから→



〒健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100



## 下水道普及促進展 2017

イベント

会場には、市内小中学生から募集したポスターや書道などを展示します。また、スーパーボールすくい、処理場や地下通路の見学、実物大マンホールの展示なども行います。入場は無料です。ぜひ、ご来場ください。

▶日時：9月10日(日) 午前10時～午後4時（雨天決行）

▶会場：小絹水処理センター（絹の台7-1）

〒谷和原庁舎上下水道課 ☎58 - 2111（内線5303）



## 平成 29 年度甲種防火管理 新規講習開催のお知らせ

- ▶講習期日：10月12日(木)・13日(金)の2日間
- ▶会場：ポリテクセンター茨城（常総市水海道高野町）
- ▶講習科目：防火管理の意義および制度、火気管理、施設・設備の維持管理、防火管理に係る訓練および教育、防火管理に係る消防計画
- ▶受講料：5,500円（テキスト代など）※常総地方防火協会加入事業所は5,000円
- ▶定員：80人
- ▶受付期間：9月12日(火)～22日(金)午前9時30分～午後5時  
※土、日、祝日を除く。定員になり次第締め切り。
- ▶受付場所：常総地方広域市町村圏事務組合消防本部予防課（常総市水海道山田町808）
- ▶申し込み方法：受講申請書に必要事項を記入し、直接申し込んでください。（FAX・郵送不可）受講案内および申請書は、予防課または管内各消防署にあります。また、常総地方広域市町村圏事務組合ホームページからもダウンロードできます。
- ▶<http://www.jyouso-koiki.or.jp>
- ▶その他：2日間の講習の全日程を受講しなければ、資格を付与することはできません。
- ☎ 常総地方広域市町村圏事務組合 消防本部予防課 ☎ 0297 - 23 - 0904



## 「下校時の見守り放送」 9月から児童の声に

安心・防災

- 平日午後3時から放送している小学生下校時の「見守り放送」が、9月から児童の声による見守り放送に変わります。子どもたちを事件や事故から守るため、通学路での散歩など、地域の皆さんには日常生活の中でできる見守り活動を今後も行ってくださいますようお願いいたします。
- ▶放送開始日：9月1日から
- ▶放送日時：月曜日～金曜日の午後3時  
※春・夏・冬休みの期間および祝日は除く。
- ☎ 教育委員会学校教育課 ☎ 58 - 2111（内線7105）



## 防災行政無線を メールや電話で

安心・防災

- 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 下の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
  - ④ 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

登録はこちら→



- 【電話で確認するときはこちら】
- ☎ 0297 - 47 - 6377
- ☎ 伊奈庁舎安心安全課 ☎ 58 - 2111（内線2506）



## 常総衛生組合 職員募集

募集

- 常総衛生組合では、新規採用職員の募集を行います。
- ▶採用予定人数：1人
- ▶採用年月日：平成30年4月1日
- ▶受験資格：高卒以上および来春卒業見込みで、昭和62年4月2日～平成12年4月1日までに生まれた方
- ▶試験日：1次試験…10月15日(日)  
2次試験…11月下旬(1次試験合格者)
- ▶試験会場：常総衛生組合会議室
- ▶試験の方法：1次試験…教養試験および作文／2次試験…面接
- ▶受付期間：9月1日(金)～22日(金)（平日の午前9時～午後5時）  
※募集の詳細は、常総衛生組合事務所に掲示してあります。
- ☎ 常総衛生組合 総務課 ☎ 0297 - 52 - 3038



## ひとり親家庭応援 「パソコン初級講習会」

募集

- 仕事ですぐに役立つ、ワードとエクセルの基礎知識を学びます。
- ▶日程：10月14日・21日、11月11日・18日（各土曜日、全4回）
- ▶時間：午前9時30分～午後4時30分
- ▶会場：クリエートPC教室（水戸市北見町8-12）※無料駐車場あり
- ▶対象：ひとり親家庭の母・父および寡婦で、全日程に出席できる方
- ▶定員：15人程度（定員になり次第締め切り）※託児付き（要予約、2歳以上）
- ▶費用：2,000円（テキスト代など）
- ▶申込期限：10月5日(木)当日必着
- ☎ 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター ☎ 029 - 233 - 2355





～県南各市相互紹介企画～

## 石岡のおまつり

石岡のおまつりは、正式には「ひたちのくに常陸國そうしやぐわいさい總社宮例大祭」といい、創建千年を誇る常陸國總社宮の最も重要なおまつりです。「関東の三大祭り」の一つとも言われており、菊家紋を許された格式ある大神輿をはじめ、豪華な山車や勇壮な幌獅子が多数巡行します。例年3日間で40万人の見物客を集める石岡の一大イベントです。ぜひ、お越しください。

▶日程：9月16日(土)・17日(日)・18日(祝)

☎ 石岡市観光協会 ☎ 0299 - 43 - 1111 (内線 1135)



## 行政書士による無料相談会

行政書士が面談により、法人設立、営業許可、農地転用許可など各種許認可申請に関すること、相続、遺言、そのほか権利義務・事実証明に関することなどの相談に応じます。

▶日時：10月1日(日) 午前10時～午後4時

▶場所：つくばみらい市商工会

☎ 茨城県行政書士会県南支部 えびはら海老原 ☎ 090 - 4914 - 4206



## 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：9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



## 古戦場と寺院巡りウォーキング

小貝川沿いの常総史跡と、秋の味覚を体感し、秋の一日を楽しもう！常総観光ボランティアが同行案内します。

▶開催日：10月1日(日) (小雨決行)

▶集合場所：TX みらい平駅前 (受付：午前8時30分、出発：午前9時5分)

▶行程：みらい平駅→立浪部屋→鹿島神社→光明院→みらいっ娘→松本邸→禅福寺→筒戸城跡→永泉寺→守谷駅

※ルートは変更になる場合があります。

▶参加費：500円 (資料代・保険料含む) ※保護者同伴の小学生は無料。

▶定員：50人 (先着順)

▶持ち物：雨具、昼食、飲み物、健康保険証の写し、レジャーシート

▶申し込み方法：9月27日(水)までにFAXでお申し込みください。FAX：0297 - 23 - 5201 (鈴木)

☎ 常総観光ボランティア すずき鈴木 ☎ 090 - 7217 - 7496



## 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：9月6日(水)、10月5日(木) 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



## 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：10月3日(火)・10日(火)・18日(水) ※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) ※相談予約受付時間は、月～金曜日、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



## 司法書士による無料法律相談

▶日時：10月7日(土) 午前10時～午後3時

▶場所：守谷市高野公民館 (守谷市高野935)

▶相談内容：借金、土地・建物、相続などに関する相談、関連する登記相談。予約不要。当日会場に来られない方は、電話での相談も受け付けます。

☎ 茨城司法書士会 ☎ 029 - 225 - 0111

～自立支援医療費受給者証(精神通院)は1年更新です。更新をお忘れなく！ 社会福祉課 ☎ 58-2111 (内線 4101)～



## 広報つくばみらいに 広告を掲載しませんか？

広報紙は市内の約 19,000 世帯に配布しています。会社やイベントなどの PR にご利用ください。

- ▶ 募集する掲載月：11 月号～翌年 4 月号
- ▶ 受け付け：随時。定数になり次第締め切り。
- ▶ 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。詳しくは政策秘書課までお問い合わせください。

広告料	<input checked="" type="checkbox"/> 半枠 10,000 円/月 <input type="checkbox"/> 全枠 20,000 円/月
規格	<input checked="" type="checkbox"/> 半枠 縦 45mm×横 89mm <input type="checkbox"/> 全枠 縦 45mm×横 182mm ※刷り色は黒 1 色

☎ 伊奈庁舎政策秘書課 ☎ 58 - 2111  
(内線 1105)



## 茨城県女性プラザ出前講座 『いざ』というときの防災

防災についての話と、避難所生活で起こりうる問題を疑似体験。みんなで防災について考えましょう。

- ▶ 日時：9 月 13 日(水) 午後 1 時～3 時 30 分
- ▶ 場所：県南生涯学習センター（土浦市大和町 9 - 1 ウララビル 6 階）
- ▶ 定員：50 人（先着順）・参加費無料
- ▶ 講師：池田恵子氏（静岡大学教育いけだけいこ学部教授、同大防災総合センター兼任教員）
- ▶ 申し込み方法：電話または FAX でお申し込みください。

☎ 〈レイクエコー〉茨城女性プラザ ☎ 0299 - 73 - 2300 / FAX : 0299 - 73 - 3925



## 小学 3 年生～高校生のための 冬休み海外研修交流

海外での生活を体験し、国際感覚を養います。参加者の約 7 割がひとりでの参加や、初めての海外経験者です。

- ▶ 内容：ホームステイ、英語研修、文化交流、地域見学など。
  - ▶ 研修国：オーストラリア、カナダ、サイパン、フィリピン、カンボジア
  - ▶ 日程：12 月 24 日(日)～平成 30 年 1 月 4 日(木)のうち 6 日間～ 10 日間。
  - ▶ 対象：小学 3 年生～高校 3 年生
  - ▶ 定員：各グループ 15 人
  - ▶ 参加費：22 万 8 千円～ 42 万 8 千円
  - ▶ 募集期限：11 月 1 日(水) ※ 10 月 25 日(水)までに申し込むと 1 万円割引。
- ☎ 公益財団法人国際青少年研修協会 ☎ 03 - 6417 - 9721

# 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	防衛大学校学生（一般）	防衛医科大学校	
	前期	医学科学生	看護学科学生 (自衛官候補看護学生)
受験資格	高卒（見込み含む） 21 歳未満の方	高卒（見込み含む） 21 歳未満の方	高卒（見込み含む） 21 歳未満の方
受付期間	9 月 5 日(火)～ 29 日(金)	9 月 5 日(火)～ 29 日(金)	
試験期日	1 次：11 月 4 日(土)および 5 日(日) 2 次：12 月 5 日(火)～ 9 日(土)の指定された日	1 次：10 月 28 日(土)および 29 日(日) 2 次：12 月 13 日(水)～ 15 日(金)の指定された日	1 次：10 月 14 日(土) 2 次：11 月 25 日(土)または 26 日(日)の指定された日
特徴	幹部自衛官となる者を 4 年間の修業期間において養成する制度です。	医師である幹部自衛官となるべき者を養成する制度です。	保健師・看護師である幹部自衛官となるべき者を育成するコースです。
場所	別途各人に通知します。		

※自衛官候補生の受け付けは年間を通じて実施しています。

～第10回特別弔慰金の申請を平成30年4月2日(月)まで受付中。申請はお早めに。(伊奈庁舎社会福祉課 ☎58 - 2111)～



10月14日(土)・15日(日)  
図書館まつり開催

みずのともみ  
水野智美先生の講演会、本のリサイクル市、科学あそび、ブックコート体験、市内小学生の読書感想画展などを予定しています。詳しくは、図書館内に掲示のポスターやチラシをご覧ください。

☎ 図書館（本館） ☎ 58 - 3710

図書館からのお知らせ

◆図書館休館日（全館共通）

9月4日(月) 11日(月) 15日(金)  
19日(火) 25日(月)

◆おはなし会（本館）

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

◆おはなし会（みらい平）

9月16日(土) (図書館)  
午前11時30分～（3歳ぐらいから）

◆ちょちょおはなし会（本館）

9月22日(金) (図書館)  
午前11時～（0～2歳と保護者）

■小絹分館でおはなし会が  
はじまります

▶日時：毎月第1土曜日 午後3時～  
3時30分（初回は10月7日(土)）

▶場所：小絹コミュニティセンター1階  
児童の広場

▶対象：3歳ぐらいからの子どもと保護者

◆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）



みずのともみ  
水野智美先生講演会  
「子どもを伸ばす秘訣」

絵本や児童書の与え方、テレビゲームとの付き合い方、子育てのノウハウを講演していただきます。講演後、子育ての悩みを相談できる個別相談の時間もあります。

▶日時：10月14日(土) 午前10時～  
11時15分

▶場所：図書館（本館）2階視聴覚室

▶定員：60人（先着順。定員になり次第締め切り）

▶講師：水野智美氏（筑波大医学医療系准教授、臨床心理士）

▶申し込み方法：図書館（本館）に電話で申し込むか、カウンターで受け付けます。受け付けは9月1日(金)から。

☎ 図書館（本館） ☎ 58 - 3710



大正琴体験  
無料コンサート

趣味・サークル

いろんなジャンルの曲を演奏します。やってみたい方、聴いてみたい方、どうぞお気軽にお越しください。

▶日時：9月28日(木) 午前10時30分～

▶場所：みらい平コミュニティセンター研修室3

☎ 石黒 ☎ 090 - 7284 - 1049



「女声コーラス・しゃぼん玉」  
会員募集

趣味・サークル

懐かしいあの名曲、昔から親しんだ日本の曲と合唱好きなメンバー12人が若い指導者のもと楽しく活動しています。興味のある方、ぜひ、一度見学に来ませんか？

▶練習日：毎週火曜日 午前9時30分～11時30分

▶場所：谷和原公民館（研修室）

☎ 提箸 ☎ 44 - 7572



市立コミュニティセンター  
講座受講生募集

■元大使館料理長の世界の料理 - イタリア編 - 【みらい平】

▶日時：①9月10日(日) 午前10時～午後2時 / ②9月27日(水) 午前10時～午後2時

▶対象・定員：中学生以上・各16人

▶受講料：各1,500円

▶メニュー：鯛のトマト煮ハーブ風味、バナナラム酒のフランベ

■マーシャルエクササイズ【みらい平】

▶日時：9月13日(水) 午後1時30分～2時30分

▶対象・定員：18歳以上・20人

▶受講料：500円

■パワーヨガ【みらい平】

▶日時：9月14日(木) 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

■デイリースマイルヨガ

▶日時：【板橋】9月12日(火) 午前10時30分～11時30分

【小絹】9月20日(水) 午後1時30分～2時30分

【谷井田】9月26日(火) 午後1時30分～2時30分

▶対象・定員：中学生以上・各20人

▶受講料：各500円

【10月1日(日)：みらい平コミセンスポーツフェス】

【10月28日(土)・29日(日)：みらい平コミセンまつり参加者募集】

各講座の詳しい内容や申し込み方法については、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

# インフルエンザの予防接種を受けましょう

## 小児季節性インフルエンザ 予防接種（任意接種）

市では、次の方を対象に小児季節性インフルエンザ予防接種の一部助成を実施しています。

▼対象者▶接種日当日、当市に住民票がある方で、次の①②のすべてに該当する方

①接種日に、1歳以上中学3年生までの方

②保護者が任意の予防接種であることを認識し、予防接種を希望する方

▼助成回数▶1歳以上13歳未満：2回／13歳以上中学3年生：1回

▼助成額▶1回につき1000円まで

▼接種期間▶10月1日(日)～平成30年1月31日(木)  
※助成期間以外の接種は全額自己負担。

▼接種場所▶市任意予防接種協力医療機関

※接種希望者は、任意予防接種協力医療機関に必ず予約をしてください。

※医療機関によって、予約開始時期・予約受付期間・予約方法・

自己負担額などが異なります。接種前に電話などで医療機関にご確認ください。

※協力医療機関については、ホームページまたは、9月以降に予診票設置場所に置いてある予診票に添付されている説明書をご確認ください。

▼予診票設置場所▶次の施設に9月中旬以降設置予定：健康増進課／市民窓口課（伊奈庁舎・谷和原庁舎）／子育て支

## 高齢者インフルエンザ 予防接種（定期予防接種）

▼対象者▶当市に住民票がある方で、次のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

②60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

免疫の機能に障がいのある方（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）

▼助成額▶2000円（1回のみ。2回目以降全額自己負担）  
▼接種期間▶10月1日(日)～平成30年1月31日(木)

援室（フラーワー・おひさま・富士見ヶ丘認定こども園・きらくやま）・小絹児童館

▼持ち物▶母子健康手帳、予診票、被保険者証

※接種の際は必ずお持ちください。



▼接種場所▶茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関

※事前に医療機関で、協力医療機関に登録されているかを確認してください。

※医療機関によって、予約開始時期・予約受付期間・予約方法・自己負担額等が異なります。接種前に電話などで医療機関にご確認ください。

※施設に入所している方や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。

◆対象の方には9月末にご案内をお送りします。

## くらしのQ&A

### 高齢者の「新型栄養失調」

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

三食をきちんと食べていても、必要な栄養が不足する「新型栄養失調」が高齢者に起こると聞きました。どういうことですか。（70代・男性）

### A

栄養が十分に取れているかどうかを判断する指標として、医学的によく使われているのが「血清アルブミン値」です。アルブミンは血液中のたんぱく質の主な成分で、栄養が不足すると値が低下してきます。低アルブミン状態が続くと筋肉が萎縮するため、「力が出ない」「疲れやすい」「転びやすい」などの症状が現れます。高齢者になると必要なエネルギー摂取量は減ってきますが、たんぱく質は若年者と同じくらいの量が必要です。肉・魚・卵・豆腐などの食品を積極的に取り、たんぱく質不足を防ぎましょう。

### バランスの良い食事を！

また、ビタミンA、D、Eなどは脂溶性ビタミンといわれ、油と一緒に吸収されます。高齢だからといって油を敬遠しすぎると、吸収されず栄養が偏ってしまうこととなります。必要な栄養が不足する「新型栄養失調」にならないよう、バランスの良い食生活を送ることが大切です。

■検体回収日 ◎受付時間：午前9時30分～11時  
※台営農研修センターのみ午前9時～10時

回収日	会場
10月26日(木)	保健福祉センター 総合運動公園
10月27日(金)	保健福祉センター  mirai平コミュニティセンター
10月31日(火)	保健福祉センター 台営農研修センター※
11月1日(水)	保健福祉センター 谷井田コミュニティセンター
11月15日(水)	保健福祉センター 小絹コミュニティセンター
11月16日(木)	保健福祉センター 板橋コミュニティセンター
11月20日(月)	保健福祉センター —
11月21日(火)	保健福祉センター きらくやますこやか福祉館
平成30年 2月9日(金)	保健福祉センター —

# 大腸がん検診のお知らせ

お手頃価格で腸簡単!

市では、便に潜む血液の有無を調べる検査で大腸がん検診を実施しています。手軽にできる検診ですので、年1回は受診しましょう。大腸がん検診の受診方法は次のとおりです。

## ■方法(1) 検体回収日に提出する

大腸がん検診のみを受診希望する方は、左表の検体回収日に提出する方法がおすすめです。事前に、採便容器設置場所から採便容器を入手し、採便した上で、回収日の受付時間内に提出してください。

▼対象者 18歳以上の方  
▼負担額 300円

## ■方法(2) mirai健診①で受ける

▼対象者 18歳以上の方  
▼負担額 300円

受診方法 18歳以上の受診希望日の健診申込受付期間にお申し込みください。詳細は、健康管理予定表・市ホームページでご確認ください。

▼対象者 18歳以上の方  
▼負担額 300円

受診方法 事前に、採便容器設置場所から採便容器を入手し、採便した上で、mirai健診②の健診日に直接健診会場に持参してください。今年度は、10月以降の予定です。

詳細は、健康管理予定表・ホームページでご確認ください。  
■方法(4) 協力医療機関で受ける  
▼対象者 40歳以上  
▼負担額 600円

受診方法 健康管理予定表・ホームページで「受診券」発行の

申請をしてください。医療機関によって受診方法が異なります。必ず左記協力医療機関にご予約ください。

▼申請期限 平成30年3月15日(木)  
▼受診券有効期間 発行日～平成30年3月31日(出)

### 【協力医療機関】

伊奈クリニック	☎ 20-7755
岡本医院	☎ 52-2030
白石整形外科クリニック	☎ 25-2087
なかざわクリニック	☎ 34-1122
平井医院	☎ 58-3311
ふなやま内科クリニック	☎ 25-3111
緑クリニック医院	☎ 58-5222
mirai平クリニック	☎ 38-4023
谷井田医院	☎ 57-0500

### ◎負担額の減免制度

生活保護受給者は申し出により、住民税非課税世帯の方は、非課税世帯証明書の提示で負担額が免除になります。詳しくはお問い合わせください。

### ◎『大腸がん検診』無料対象者

対象者には5月に『大腸がん検診』を郵送して郵送し、再発行を希望する方は、健康増進課へご連絡ください。

▼対象年齢 40歳の方  
※4月1日における満年齢

### ◎こんな症状がある場合は、早めに医療機関を受診を

血便、便が細い、便秘と下痢を繰り返す、腹痛、残便感、腹部膨張感

# 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

今回は「地域ケア会議」についてご紹介いたします。

地域包括支援センターでは、今年1月から半年間、市内で活躍する主任介護支援専門員の皆さんと共に勉強会を重ね、7月から「地域ケア個別検討会議」が開始しました。高齢になってもできる限り住み慣れた自宅で、今まで通り暮らしたい、その希望をつなぐ為に地域の中にある課題をみんなで話し合い、課題を解決するために意見を出し合う場が「地域ケア会議」です。



地域ケア会議の様子

当市の地域ケア会議は5つの機能(個別課題発見↓ネットワーク構築↓地域課題発見↓資源開発↓政策形成)を持たせた複数の会議があります。今回紹介する「地域ケア個別検討会議」は、何が問題になっているのか、どうすればよいか、まずは一つ一つ個別ケースから拾い集めていき、集まった課題から政策につなげる案を考えると、広大なプランの導入部分を担っています。

現在はケアマネジャーの参加が主ですが、今後は他職種連携を広めて、多角的な視点を持って取り組んでいく予定です。

今回のコラムでは、地域ケア会議の機能とも関わりが深い、地域でいつまでも変わらずに暮らす為に考え、発信していく場として、住民の皆さんが参加する「生活支援体制整備事業」についてお伝えします。

《子宮がん検診》

対象者	検診項目	負担額（集団検診）
20歳以上の方	子宮頸部細胞診	1,000円

《乳がん検診》

対象者	検診項目	負担額（集団検診）
20歳～39歳の女性	超音波	600円
40歳～49歳の女性	超音波 + マンモグラフィ（2方向）	1,200円（超音波のみは600円）
50歳～56歳の女性	超音波 + マンモグラフィ（1方向）	1,200円（超音波のみは600円）
57歳以上の女性	マンモグラフィ	600円

■ 集団検診の日程（10月に実施する婦人科検診） \*要予約

実施日	会場	申込期間	申し込み方法
10月1日(日)	保健福祉センター	9月11日(月)～14日(木) 午前9時～午後5時 ※定員になり次第締め切り	①受付専用電話 ☎ <sup>につこり つくぼみらい</sup> 0297-25-2983 ②健康増進課窓口（保健福祉センター） ※本人または同一世帯員のみ受け付け可
10月3日(火)			

**【注意事項】**  
 ★妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。  
 ★検診は、異常の有無を見つけることが目的です。乳房のしこりや不正出血などの自覚症状のある方、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。  
 ★子宮がん検診  
 性交経験のない方、初めて受診する方は、医療機関検診をご利用ください。  
 ★乳がん検診  
 ・マンモグラフィは2年に1回の検診です。そのため、40歳～56歳の方で、平成28年度にマンモグラフィを受診した方は、平成29年度は超音波検査のみとなります（乳がん検診無料クーポン券対象者は除く）。  
 ・豊胸手術をした方、ペースメーカーやカテーテルが入っている方は、集団検診での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。

子宮頸がんや、乳がんは、仕事や子育てなど、女性として一番忙しい時期にかかりやすい病

自分の健康をチェックする日として年1回（マンモグラフィは2年に1回）、婦人科検診を受診しましょう。がん検診はご加入の健康保険に関係なく受診できます。

市では、集団検診のほかに医療機関検診も実施しています。「受診券」の申請が必要です。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。

▼受診方法▶健康増進課窓口または電話で「受診券」発行の申請をしてください。  
 ▼申請期限▶平成30年3月15日(木)  
 ▼受診券有効期限▶発行日～平成30年3月31日(土)

婦人科検診を受けましょう

婦人科医療機関検診

介護予防カレンダー（9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) 28日(木)
谷井田コミュニティセンター	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
みらい平コミュニティセンター	5日(火) 12日(火) 26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) 25日(月)
谷和原公民館 谷原分館	5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)
谷和原公民館 福岡分館	7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)
内宿公民館（筒戸）	11日(月) 25日(月)
西ノ台倶楽部	6日(水) 13日(水) 20日(水) 27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	21日(木) 28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）

健康増進室10月スケジュール

【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(火)	午後1時
	14日(土)	午後1時
	22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	3日(火)	10日(火)	17日(火)	24日(火)
ダンベル体操	4日(水)	11日(水)	18日(水)	25日(水)
疲労回復体操	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
バランスボール	6日(金)	13日(金)	20日(金)	27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：9月14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）

④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)	29日(金) 午前9時30分～11時	谷井田コミュニティセンター
こころの健康相談 (要予約)	6日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

がん対策室通信

がん検診をうけましょう

現

在のところ、これさえとっ

ていけば確実にがんを予防できる、という単一の食品や栄養素はありません。がんを予防するためには、いろいろな食品を偏りなくバランスよくとることが基本です。バランスのとれた食事とは、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品を含むおかず）、副菜（サラダ、煮物、炒め物などの野菜を主に使ったおかず）を毎食、適量とることです。

■がん予防のためには減塩を

塩分の摂取量を抑えることは、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクを減らすことに加え、胃がん予防に有効とされています。成人の1日あたりの食

■減塩の工夫

平成26年度に市が実施したアンケート調査で、生活習慣病予防のために心がけていることを尋ねたところ、「野菜をたくさ

ら減塩の工夫にはさらなる減塩が必要です。満と設定されていますので、が

- ①味噌汁（スープ類）は1日1杯まで。
- ②漬け物、佃煮、魚の干物、塩蔵魚卵（いくら、たらこなど）は控えめに。
- ③めん類の汁は飲まない。
- ④醤油はかけずに小皿に入れてつける。
- ⑤香辛料やハーブなどの風味、酢や柑橘類などの酸味を利用する。

保健カレンダー 9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5月生
1歳6カ月児健診	20日(水)	午後1時～2時	平成28年2月生
2歳児歯科健診	26日(火)	午後1時～2時	平成27年8月生
3歳児健診	14日(木)	午後1時～2時	平成26年7月生
パパママ教室(予約制)	30日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
のびのび教室	28日(木)	午前10時～11時30分	平成28年8月生
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
ひよこ広場(コッコ組)			および妊娠中の方
			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。

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。



# 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
<p>※各支援室のイベントは変更になる場合があります。詳細はホームページをご覧ください。</p> <p>子育て支援室 QRコード▶ </p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※：身体測定【午前9時30分～11時30分】</li> <li>★：福岡分館【午前9時30分～】</li> <li>き：つくってあそぼう【午前10時30分～正午】</li> <li>富：うちわ製作【午前10時～】</li> <li>※：板橋出張支援室【午前10時～】</li> <li>小：プレイパーク【午前10時30分～11時】</li> <li>ル：ベビーDay（1・2歳）【午前9時30分～正午】</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <p>図：おはなし会（本館） 3歳くらいから 【午後2時～】</p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★：伊奈公民館【午前9時30分～】</li> <li>き：キッズヘアカット【午前10時30分～11時30分】※3歳未満、8月31日抽選分。</li> <li>富：室内遊び 外遊び【午前10時～】</li> <li>ル：読み聞かせ【午前11時～】</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★福岡分館【午前9時30分～】</li> <li>き：木のおもちゃ広場【午前10時～11時30分】</li> <li>おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】</li> <li>※：板橋出張支援室【午前10時～】</li> <li>小：プレイパーク【午前10時30分～11時】、りすくらす（0歳～1歳2カ月）【午前11時15分～11時30分】</li> <li>富：おやつ作り（午前10時～）</li> <li>ル：ベビーDay（1・2歳）【午前9時30分～正午】</li> <li>み：おはなしクラブ【午前10時～】</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <p>小：よーいどん 【午前10時30分～11時】</p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>き：ベビーヨガ【午前10時30分～正午※予約制】</li> <li>富：室内遊び 外遊び【午前10時～】</li> <li>★：伊奈公民館【午前9時30分～】</li> <li>小：乳幼児工作イベント「十五夜工作」【午前10時30分～】</li> <li>※：しゃぼんだまあそび【午前10時30分～11時】</li> <li>ル：読み聞かせ【午前11時～】</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>き：親子体操【午前10時30分～正午】</li> <li>富：敬老の日製作【午前10時～】</li> <li>★：福岡分館【午前9時30分～】</li> <li>小：プレイパーク【午前10時30分～11時】、うさぎくらす（1歳～2歳2カ月）【午前11時15分～11時30分】</li> <li>※：板橋出張支援室【午前10時～】</li> <li>ル：ママリフレッシュ～セルフマッサージ～【午前10時～※予約制（8組）】</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <p>図：おはなし会（みらい平） 3歳くらいから 【午前11時30分～】</p>	<p><b>17</b></p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※：ふたごちゃん集まれ【午後1時～4時】</li> <li>★：伊奈公民館（誕生会）【午前9時30分～】</li> <li>富：室内遊び・外遊び【午前10時～】</li> <li>ル：読み聞かせ【午前11時～】</li> <li>き：ベビーサイン講座（予約制）【①午前10時30分～11時10分、②午前11時30分～午後0時10分】</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※：リズムあそび【午前10時30分～11時30分】</li> <li>※：板橋出張支援室【午前10時～】</li> <li>★：福岡分館（誕生会）【午前9時30分～】</li> <li>小：プレイパーク【午前10時30分～11時】きりんくらす（2歳以上）【午前11時15分～11時30分】</li> <li>ル：ベビーDay（1・2歳）【午前9時30分～正午】</li> <li>富：身体測定【午前10時～】</li> <li>図：ちよちよちお話会（本館）0歳～2歳【午前11時～】</li> <li>◎谷和原第1保育所「お店屋さんごっこに参加しよう」【午前10時～11時】</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p>図：おはなし会（本館） 3歳くらいから 【午後2時～】</p> <p>き：パパと遊ぼう【午前10時45分～11時15分】</p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>き：シャボン玉であそぼう【午前10時30分～11時30分】</li> <li>★：伊奈公民館【午前9時30分～】</li> <li>富：園庭遊び【午前10時～】</li> <li>小：ミニ運動会【午前10時～正午】</li> <li>ル：読み聞かせ【午前11時～】</li> <li>※：誕生会【午前10時30分～11時】</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★：福岡分館【午前9時30分～】</li> <li>※：板橋出張支援室（誕生カード作り）【午前10時～】</li> <li>小：プレイパーク【午前10時30分～午前11時】</li> <li>ル：ベビーDay（1・2歳）【午前9時30分～正午】</li> <li>◎伊奈第1保育所「お店屋さんごっこに参加しよう」【午前10時～11時】</li> </ul>	<p><b>30</b></p> 	



# 支援室だより

## 子育て支援室フラワーで「ポケットの日」を開催

子育て支援室フラワーで7月10日、「ポケットの日」が開催されました。「ポケットの日」とは、子ども服のリサイクルを行う日です。お子さんの着られなくなった服を譲ったり、譲られたりと、ほしい服が無料でもらえるイベントです。

2歳のお子さんと一緒に服を選んでいたお母さんは「子どもの成長はあっという間なので、このイベントはとても助かります。身体にピッタリなサイズのものをもらっていくつもりです。」と笑顔で話してくれました。みなさんも「ポケットの日」に出かけてみてはいかがでしょうか。



月	火	水
<b>子育て支援カレンダー</b> <span style="font-size: 2em;">9</span> 月	<b>【子育て支援室の表記】</b> き：きらくやまふれあいの丘（神生） み：みらい認定こども園（筒戸） ＊：子育て支援室フラワー（上小目） ル：認定こども園ルンビニー学園（陽光台） ◎：あそびのひろば（公立保育所+ふれあい第1保育園）	富：富士見ヶ丘認定こども園（富士見ヶ丘） ※完全予約制（月・木：0歳～5歳、火：2歳～3歳、水：0歳・妊婦、金：1歳）  小：小絹児童館（小絹） ＊：子育て支援室おひさま（紫峰ヶ丘） ★：キラキラ（出張支援室） 図：図書館
<b>4</b> ＊：やわらか抱っこ&ママの骨盤調整【午前10時30分～11時30分】 おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】 ★：谷原分館【午前9時30分～】 富：おやつ作り【午前10時～】 ル：ベビーDay（0歳・1歳）【午前9時30分～正午】	<b>5</b> ★：伊奈公民館【午前9時30分～】 富：おやつ作り【午前10時～】 ＊：谷井田出張支援室【午前10時～】 ル：ママリフレッシュ～ヨガ～【午前10時30分～正午（10組、要予約）】 ◎：伊奈第4保育所「運動会ごっこをしよう」【午前10時～11時】	<b>6</b> ★：伊奈第1保育所【午前9時30分～】 富：おやつ作りと育児相談会【10時～】 ＊：おはなし会【午前10時30分～10時50分】 ル：読み聞かせ【午前11時～】
<b>11</b> ★：谷原分館（リズムあそび）【午前10時30分～】 富：敬老の日製作【午前10時～】 ル：ベビーDay（0・1歳）【午前9時30分～正午】	<b>12</b> き：ハッピーデイズ（成長記録）【午前10時30分～正午】、お菓子販売【午前11時15分～】 ル：読み聞かせ【午前11時～】 ＊：谷井田出張支援室【午前10時～】 ＊：誕生会【午前10時30分～11時30分】 ★：伊奈公民館【午前9時30分～】 富：敬老の日製作【午前10時～】 小：成長記録会【午前10時30分～11時】	<b>13</b> ★：伊奈第1保育所【午前9時30分～】 富：敬老の日製作【午前10時～】 ル：読み聞かせ【午前11時～】
<b>18</b> <b>敬老の日</b>	<b>19</b> ＊：保健師・栄養士さんへ相談【午前10時～11時30分】 ★：伊奈公民館（誕生会）【午前9時30分～】 富：身体測定【午前10時～】 小：親子映画会「アンパンマン」【午前10時30分～】 ル：読み聞かせ【午前11時～】	<b>20</b> ★：伊奈第1保育所（誕生会）【午前9時30分～】 富：身体測定【午前10時～】 ＊：成長記録【午前10時～午後3時】 小：誕生日会【午前10時30分～11時】 ル：英語教室「ストロベリー」【午前10時～※予約制】 き：英会話ぶち【午前10時30分～11時30分※予約制】 ◎ふれあい第1保育園：9月♪誕生会【午前10時～11時】
<b>25</b> ★：谷原分館「リズムあそび」【午前10時30分～】 富：身体測定【午前10時～】 ル：ベビーDay（0・1歳）【午前9時30分～正午】	<b>26</b> ＊：谷井田出張支援室「誕生カードづくり」【午前10時～】 ★：伊奈公民館【午前9時30分～】 き：ハッピーデイズ（誕生会）【午前10時30分～正午】 野菜販売【午前11時15分～】 ル：パネルシアター【午前10時～】	<b>27</b> ＊：作ってあそぼう【午前10時45分～11時30分】 き：リズム遊び【午前11時20分～正午】 ★：伊奈第1保育所【午前9時30分～】 富：室内遊び【午前10時～】 ル：読み聞かせ【午前11時～】

## 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 9月6日(水) 午前10時～正午
- 場 所 板橋コミュニティセンター
- 相談員 まちだ ゆきこ、あきた まさお  
町田 幸子さん、秋田 政夫さん
- 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 ※祝日は除く 午前9時～午後5時
- 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 ※祝日は除く 午前9時～午後4時
- 場 所 教育支援センター

### <移動教育相談>

◎夏休み期間中（8月31日(木)まで）はお休みとなります。  
また、9月19日(火)の小絹コミュニティセンター会場はお休みです。

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!

# 9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 弁護士：9月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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（5日、19日）  
保健福祉センター（12日、26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 9月13日(水) 午後1～3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 9月21日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 谷井田コミュニティセンター 和室1
- 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。

## 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 9月17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 とよしま りゅういち、あらい みつる  
豊嶋 隆一さん、荒井 満枝さん
- 問い合わせ 市民サポート課 ☎ 58-2111（内線 3202）

## 休日救急当番病院

日	病院名	所在地	連絡先
3日(日)	宗仁会病院	取手市	0297-85-8341
10日(日)	JAとりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551
17日(日)	取手医師会病院	取手市	0297-78-6111
18日(祝)	JAとりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551
23日(祝)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
24日(日)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311

## 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	9月13日(水)	9月4日(月)～6日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・ 富士見ヶ丘	9月20日(水)	9月11日(月)～13日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	9月27日(水)	9月19日(火)～20日(水)
谷井田、 福岡・十和	10月4日(水)	9月25日(月)～27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29年の累計

火災	7月分	救急	7月分
建物	0件(5件)	交通事故	16件(99件)
車両	0件(0件)	急病	129件(736件)
その他	0件(2件)	その他	25件(188件)
計	0件(7件)	計	170件(1,023件)



## くらしの カレンダー

### 納税等カレンダー

納期限：10月2日(月)

国民健康保険税	3期分	住宅使用料	9月分
後期高齢者医療保険料	3期分	地代	9月分
保育料 <small>認定こども園・小規模保育を除く</small>	9月分	上下水道料金※	7月分
児童クラブ	9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：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)

日	内容
31日(月)	地域医療構想調整会議
28日(金)	中学生議会
25日(火)	千葉・茨城都市軸道路整備促進期成同盟会総会
20日(木)	ペーン 夏の交通事故防止県民運動交通安全安全キャン
14日(金)	災害時における畳の提供に関する協定調印式
10日(月)	常総線活性化に伴う5市首長会議
9日(日)	消防団第4分団消防ポンプ自動車引渡式
7日(金)	城販売(株)より車椅子寄贈
6日(木)	ミネルバ21第1回定例会、日産プリンス茨
5日(水)	牛久沼周辺首長会議
4日(火)	茨城県つくばエクスプレス3市推進協議会総会
2日(日)	国土交通大臣へスマートIC設置要望活動

### 市長動静(7月)

市長の主な動静を情報公開します。

2日(日) 第58回鬼怒・小貝水防連合体水防訓練

4日(火) 茨城県つくばエクスプレス3市推進協議会総会

5日(水) 国土交通大臣へスマートIC設置要望活動

6日(木) 牛久沼周辺首長会議

7日(金) ミネルバ21第1回定例会、日産プリンス茨

9日(日) 消防団第4分団消防ポンプ自動車引渡式

10日(月) 常総線活性化に伴う5市首長会議

14日(金) 災害時における畳の提供に関する協定調印式

20日(木) ペーン  
夏の交通事故防止県民運動交通安全安全キャン

25日(火) 千葉・茨城都市軸道路整備促進期成同盟会総会

28日(金) 中学生議会

31日(月) 地域医療構想調整会議



おま りんか かんげ  
小田 琳華ちゃん・廉華ちゃん



やまぐち めい るか  
山口 芽依ちゃん・琉花ちゃん



あおき りさ ゆうま  
青木 莉紗ちゃん・悠真くん



やない りさ さくら  
箭内 理芽ちゃん・早良ちゃん



今月も、たくさんの笑顔をお届けします!



いづみ せん けい  
飯泉 千くん・怜くん

★市民参加型企画★

皆さんの写真を  
募集します!

■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)を記入(メールの場合は本文に記載)して郵送またはメール(3MB以内)で送付してください。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



「みらいをつくるば つくばみらい市」

facebook はじめました!

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きます。ぜひ、のぞいてみてください!

問 伊奈庁舎みらいまちづくり課  
☎58-2111(内線:1205)



市ホームページのトップページにあるこのパナーをクリック!