



10th Anniversary 2016
つくばみらい市

夢つなぐ
みらいへ
市制10周年

広報

つくばみらい



あそびにおいで!

きらくやまふれあいの丘・すこやか福祉館の子育て支援室で12月6日、託児ボランティア「ソレイユ」の皆さんによるイベント「ハッピーデイズ」が行われました。参加した約13組の親子は、工作やふれあい遊びを楽しみました。(関連：本紙2ページからの新春座談会)

●主な内容

P 2 新春懇談会を開催

P 6 「伊能大図フロア展」を開催します

P 8 市内の出来事

P18 平成29年度 児童クラブ入級児童募集

P24 みらいりんぞうの「みらいのいいとこ」散歩

別紙 確定申告のしおり

1

平成29年 むつき 睦月

No.129

12月1日現在人口・世帯数 (前月比)

総人口50,936人 (+40) 男25,576人 (+12) 女25,360人 (+28) ・世帯数19,752世帯 (+18)



新春座談会 2017

子育てにやさしいまちづくりを考える

市では、市民の皆さんの意見を多く取り入れ、市民の皆さんとの協働のまちづくりを目指し、「市長と“みらい”を語る集い」や「市長への手紙」を実施しています。

今回は、市内で子育て支援のサロンなどを開催している託児ボランティア「ソレイユ」の代表者の皆さんをお迎えし、子育て支援に関わることのやりがいや、まちづくりについて伺いました。

市長 皆さん、新年明けましておめでとうございます。今日は、皆さんがつくばみらい市で託児ボランティアとして活動されている中で、感じていること、また、今後このようなまちになって欲しいなど、皆さんの率直な考えをお聞かせいただき、今後のまちづくりへの参考とさせていただきます。

まずはじめに、皆さんは託児ボランティアとして、日々活動され、たくさんの子育て世代の方と交流があると思います。その中で、普段から感じていることとお聞かせください。

おじいちゃん、おばあちゃんに代わる存在になれたら

片見 私は食生活改善推進員として長く活動しています。子育て支援に興味があり、広報紙がきっかけで託児ボランティアを



かたみ れいこ
片見 礼子さん

知り、講習を受けてソレイユに入りました。

市内にはたくさんの子育て中の方がいますが、まだまだ私たちの存在を知らない方が多いです。おじいちゃん、おばあちゃんが遠くにいる方も多いので、その代わりとして、もっと私たちに頼って欲しいですね。私たちの活動をいかにたくさんの方に知ってもらうかが、今の課題です。

家にこもりがちのお母さんにごそ私たちを知って欲しい

岡本 私自身、2歳の子どもがいます。自分の子どもを育てるのにいっぱいいっぱい（笑）。こちらに転入してきて、右も左もわからない状態でした。いろんなところに行つて、ソレイユの「かんがるうひろばサロン」も知つて、子育て支援室にも行つて、ほかのお母さんと知り

託児ボランティア「ソレイユ」

市が実施する各種講座などで、託児を担うボランティア団体。託児のほか、毎月第4金曜日に谷和原公民館・谷原分館で子育て支援イベント「かんがるひろばサロン」を主催している。また、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館内の子育て支援室「こどもひろば」での活動「ハッピーデイズ」や、子育て世代が皆で楽しめる「赤ちゃんフェスタ」も主催するなど、活動の幅を広げている。平成24年4月発足。会員数は29人。



託児ボランティア「ソレイユ」代表

ほだいじ もとこ
菩提寺 宗子 さん

合って、友達もできました。

今、子育てをしている方で、家の中にこもりがちの方がけっこういると思います。外との接点が少ない、自分の子どもしか見えていないというお母さんが多い気がします。

そういう方も、乳幼児健診の時は外に出てきますから、そういうときに健診の場所とかにソレイユのチラシをおいて、お知らせできればいいなと思いますね。

子どもやお母さんの成長を見守ることがすごくうれしい

市長 ボランティアをしていてやりがいを感じるのとはどんなときですか。

加藤 お子さんが3カ月〜4カ月くらいの頃から、「かんがるひろばサロン」にずっと来てくれていた方がいたんです。

そのお子さんが大きくなって幼稚園に行った方に、たまたま近所でお会いして「あら、しばらくね」って話になったんです。「ああ、あの子がこんなに大きくなったのね」とうれしく感じましたね。本当に、お母さんもママとして一緒に成長されていて。そんなときに「私たちも少しは役に立てたのかな」と思うんですよ。

菩提寺 うれしいのは、以前「かんがるひろばサロン」に来てくれていたお母さんに、街で偶然お会いしたとき、「あの子のメンバーでまた集まりたいです」と声をかけてくれることです。同窓会を開いてくれるんですよ。あのとき行ってた世代の人たちに声かけるので、一緒にお茶しましょう、と。それはもう、主催者冥利につきますよね。

あとは、なんとなく元気がな



かとう みさ子 さん

いお母さんが、ふとしたとき、自分のご家庭のことを話してくださったりね。聴いてあげるだけで、ほっとするんですよ。

一人で抱え込んでいる悩みを、親の代わりみたいにして、すごく打ち解けて話してくれる。そんなときは、その人をぎゅっと抱きしめてあげる。それがとってもうれしくて。

市長 地元の親代わりっていう感じですよ。

菩提寺 はい。そんなとき、か

子育て支援室の充実がプラスに働いている

市長 市としては、子育て環境と教育環境の整備に力を入れていくつもりですが、皆さんが今、活動されている中で、子育て世代を取り巻く環境について、感じていることをお聞かせください。

岡本 子育てガイドブックが良くまとまっていますよ。引越してきたばかりの方でも、じっくり読めばいろいろなることが書いてあって、地図も分かりやすくついている。ただ、こういうものを、読み方というか、活用の仕方がわからないお母さんもいるんです。なので、例えば、子どもの乳幼児健診などの場所に、ガイドブックを紹介する方がいると安心すると思いま



▲片庭市長を囲むソレイユの皆さん。(写真左から)片見さん、菩提寺さん、加藤さん、岡本さん=伊奈庁舎



▶ひとたびお揃いのTシャツに袖を通せば、子どもに負けないパワーと元気で託児にあたる=生涯学習課みらい親楽講座での託児(谷和原公民館)

す。健診は流れ作業みたいに終わっちゃうんですよね。質問する間もなく「次にいつてくださーい」と言われてしまうので。人との会話に飢えているお母さんもいたりするんです。そういうときに「こんなガイドブックみたことありますか？」と紹介する方がいてくれると、すごく心強いかなと思います。

あと、子育て支援室について、私はよくきらくやまの支援室に行くんですが、その保育士の方もほかの支援室と連携されていて、いろんな情報を教えてくれるので、すごく情報を得やすくなってきたなあと感じます。

菩提寺 子育て支援室は、子育てにみんなで力を入れるっていうところが、すごく浸透していると感じます。それが市のことも福祉課と公立の保育園、それから私立の保育園もみんな協力して、同じような環境を整えようとしていますよね。もともとそれぞれが独自でやっていたのを、市が参入することでまとまりがでて、みんなが力を発揮しやすくなった、ということだと思います。

市長 最後にありますが、子育てのしやすいまちづくりのために、行政が、また、地域の大人たちがすべきことはなんだと思いますか。

加藤 難しい問題ですね。今、つくばみらいには新しい人がたくさん集まってきていますよね。私たちくらいの年代で、何かしたいんだけど、どうしたらいいかわからないとか、暇な時間はあるけれども、公園を散歩するくらいで終わってしまうとか。そういう人をもっとすくいあげて、ボランティアに参加しやすい、入りやすい仕組みをつくって、手助けをおねがいする。もうちょっと上手にすくいあげることができれば、手の空いた50代、60代の方で、何かしていただける方はたくさんいらっしゃると思うんです。

市長 そうですよ。そういう方が、なんとかうまく出てこられるような雰囲気づくりが大切ですよ。

加藤 いくら広報紙で「募集し

がるうひろばサロン」を「準」子育て支援室みたいに、皆さん考えてくださって。それがすごくうれしかったですね。

ボランティアに参加しやすい環境づくりを



◀きらくやまの子育て支援室で、月に2回行う「ハッピーデイズ」では、参加者を楽しませる工夫が盛りだくさん=きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館

▼活発に意見が飛び交う、毎月の定例会。常に笑顔が絶えない=谷和原公民館・谷原分館で



ます」といつても、なかなか敷居が高かったりして。そういうところがうまく改善できれば、もっと活性化すると思います。体力も気力もまだまだ健在な方が、動きたくても動けないでいるようなので、ちょっともったいないかな、と思いますね。

市長 皆さんのような「地元のお母さん」として相談に乗っていただけるような人を必要としている雰囲気は私も感じています。なかなか若い人たちだけでは、子育てって難しいものですからね。

少しずつお互いが関わり合って「まちぐるみでボランティア」に

菩提寺 この間、託児を伊奈庁舎の1階でやらせてもらったときに分かったんですが、市役所は、多くの子育て世代の方が利用されているんですね。だから、市役所の託児スペースを第2の子育て支援室にして、そこで情報を得ることができればいいのかなと思います。ここに来れば、市のいろいろな情報が得られるように。市役所には、お年寄りも若い方も来るし、ふれあいも増えると思うんです。

私は「住民Ⅱボランティア」みたいなのが理想だと思うんです。「ボランティア」って構える

んじやなくて、ちょっとそこに遊んでいる子を見てあげるとか、そこにいるお年寄りをお手伝いするとか、少しずつお互いが関わっていきけるようになれば。

片見 私がやっている食生活改善推進員や、ほかのボランティアも、本当はもっと子育て世代の方に関わっていきたいんです。例えば、一つのイベントで、託児ボランティアが託児を担当し、食生活改善推進員は食育、料理を教えるとか。いろんなところでいろんなボランティアが協力してやっていければ、もっと広がるんじゃないかなと思います。ただ、多くの人を集めるには、私たちボランティアの力だけではどうしても足りない部分が出てくる。そこを行政とうまくタイアップすることで「まちぐるみでボランティア」みたいに、全部つながっていけたら、すばらしいことだなと思います。

市長 行政とのタイアップですね。これを言っていたのは非常にありがたいし、私もこれから行政はもっと動いて、市民の中に入って行かないといけないと思っています。本日は多くの貴重なご意見をいただきました。

【終わり】

募集

みらい平アクティブライフ教室

みらい平地区で子育てをして
いる皆さん、ママ友を作って健
康づくりに参加してみませんか？
今回は産後の骨盤のゆがみに
に着目し、ペルビックマスター
インストラクターによる、わか
りやすい講義と実技で、産後の
体のケア方法について学びま
す。また、ヘルシーメニューを
作って、栄養バランスのとおり方
について学びます。

新しい仲間と一緒に、健康づ

■みらい平アクティブ教室日程および内容

| | |
|-----|---|
| 第1回 | 2月14日(火) 午前10時～正午 内容：インストラクターによる講義・実践 Part1 |
| 第2回 | 2月21日(火) 午前10時～正午 内容：インストラクターによる講義・実践 Part2 |
| 第3回 | 2月28日(火) 午前10時～午後1時 内容：栄養の話とみんなでクッキング |

くりをスタートしたい方をお待
ちしています。

▼場所：みらい平コミュニティ
センター

▼対象者：2歳までのお子さん
がいる方

▼参加費：無料

▼定員：12人(先着順・託児あり)

▼申し込み方法：1月13日(金)～

企画展

郷土の偉人・間宮林蔵の足跡に触れる
『伊能大図フロア展』を開催します

千葉県香取市との「ふれあい
交流協定」締結を記念して、香
取市ゆかりの偉人である伊能忠
敬が日本全国を歩いて作った
「大日本沿海輿地全図」の大図
パネル（北海道部分のみ）を公
開します。

この北海道部分は、市内の上
平柳出身の間宮林蔵が測量をし
たものです。

この機会にぜひ、郷土の偉人
の足跡に触れてみてはいかがで
すか？

▼日時：2月18日(土)・19日(日)
午前9時～午後5時

20日(金)までに健康増進課へお
申し込みください。

◎ペルビックとは？

ペルビックとは英語で骨盤の
意味です。骨盤を矯正し体のゆ
がみを整えることで、運動はも
ちろん、健康な生活を支えます。
昨今、注目されているエクササ
イズです。

問 健康増進課（保健福祉セン
ター内） ☎25・2100

◎学芸員による解説

▼会場：伊奈公民館 2階大ホール
▼日時：3月4日(土)・5日(日)
午前9時～午後5時
▼会場：谷和原公民館 1階大会
議室

2月18日(土)（伊奈公民館）、
3月4日(土)（谷和原公民館）に
は、香取市伊能忠敬記念館学芸
員による解説があります。
▼時間：午後1時～（25分程度）

問 教育委員会生涯学習課（伊
奈公民館） ☎58・5081

くらしのQ&A

定期購入が条件のサプリメント

Q

スマートフォンのネット通販で「お試し価格
500円」というサプリメントに目が留まりました。
購入する際の注意点はありますか。(20代・女性)

A

ホームページやSNSを見
て、サプリメントを通常価格
より安い価格で購入したとこ
ろ、実際は定期購入契約だったというト
ラブルがあります。

広告には「お試し」「一回だけ」など
が強調されているため、定期購入が条
件であることが分かりにくくなってい
ます。

定期購入の文字がほかの情報より小さ
く表示されていたり、注文画面とは別の
ページに載せられていたりすることがあ
り、1回限りの購入と思っていたところ
に、2回目の商品が届いて初めて定期購
入と気づくケースが多いようです。

契約内容を確認してから注文！

また、「問い合わせの電話をかけても
通話中であらぬ」「メールで解約
を申し出たが返信が無い」場合もあり
ます。

購入にあたっては、定期購入が条件に
なっていないかなど、契約内容や解約条
件についての広告表示を確認したうえで
慎重に契約することが大切です。

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

開催

手づくりのたこで参加しよう

今年もたこあげ大会を開催します！

冬の風物詩であり、伝統的な遊びである『たこあげ』。毎年、たくさんの方が参加者が自漫の手づくりたこを持ち寄り、たこあげを楽しみます。

優秀作品には、多数の賞品をご用意しています。ぜひ、ご参加ください。

なお、今年も「NPO法人古瀬の自然と文化を守る会」



▶さまざまな手づくりたこが空を舞った昨年のたこあげ大会の様子

します。

▼場所 谷和原中学校校庭

▼駐車場 谷和原公民館、JA茨城みなみ低温倉庫

▼参加対象 誰でも自由に参加できます。

※小学校3年生までは、保護者同伴でお願いします。

※市販および市販の凧を改造したものは審査対象外です。

▼参加費 無料(参加賞あり)

問 市観光協会(産業経済課内) 58・2111(内線3101)

開催

市制施行10周年記念事業 動画コンテストを開催します

市では、市制施行10周年記念事業として、『みらい夢動画』(みらいへ伝える120秒)動画コンテストを開催します。

このコンテストでは、事前に応募をいただいた「本市の魅力」や「本市への想い」を120秒に詰め込んだ動画の最終審査を行い、入賞作品4点を決定します。

どなたでも無料で入場できます。ぜひ、ご来場ください。

▼日時 2月5日(日) 午前10時(正午(予定))



▼会場 きらくやまふれあいの丘・世代ふれあいの館大ホール

問 伊奈庁舎みらいまちづくり課 58・2111(内線1203)

介護予防カレンダー(1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 | 12日(木) 19日(木) 26日(木) |
| 谷井田コミュニティセンター | 12日(木) 19日(木) 26日(木) |
| みらい平コミュニティセンター | 17日(火) 24日(火) |
| きらくやますこやか福祉館 | 13日(金) 20日(金) 27日(金) |
| 青木自治会館 | 16日(月) 23日(月) |
| 谷和原公民館 谷原分館 | 10日(火) 17日(火) 24日(火) |
| 谷和原公民館 福岡分館 | 12日(木) 19日(木) 26日(木) |
| 内宿公民館(筒戸) | 23日(月) |
| 西ノ台倶楽部 | 11日(水) 18日(水) 25日(水) |

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

※ヨガマットなどの敷物を持参してください。

実施時間：午後1時30分～3時

| 会場 | 実施日 |
|-------|----------------------|
| 伊奈公民館 | 12日(木) 19日(木) 26日(木) |

■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。

※悪天候時や積雪、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)

ごつつあんです！力士直伝の味

「どすこい！クッキング！」
パパと一緒にクッキング♪を



♪どすこい！クッキング♪の様子

12月10日、谷和原公民館で開催しました。当日は、11組の親子が参加。市内の相撲部屋「立浪部屋」の力士の皆さんに教わり

今日のお弁当はイタリアン

教育支援センター「なのはな」で10月25日、奉仕団体つくばみらいクラブの協力を得て、市内のイタリアレストラン「ベッパヌート」のオーナーシェフ大久保さんを講師に、お弁当のおかず作りに挑戦しました。

ながら「ちゃんこ鍋」づくりにも挑戦しました。
熱々のおいしい「ちゃんこ鍋」でお腹がいっぱいになったあとは、力士の皆さんと力比べ。腕相撲や綱引き、取り組みなどで楽しく交流しました。

この日のメニューは、こんがり焼いたチキンソテーに、チーズの味わい豊かなカルボナーラ。自分たちで作った、いつもと違うイタリアンなおかずにも子どもたちも大喜びでした。「家でも作ってみよう」「塩味だけでなくに美味しい」と満面の笑みがこぼれました。

地域の方々の温かい支援のおかげで、3年目を迎えた現在、なのはなの子どもたちは元気に通室しています。

「大きくなってね」谷原小児童がフナの稚魚放流

小貝川漁業協同組合（土田武利組合長）の皆さんと谷原小



♪「元気に大きくなってね」と
稚魚を川に放す児童たち

学校（藤田慎一郎校長）の3年生が12月2日、小貝川でフナの稚魚の放流を行いました。
この事業は、小貝川の水産資源保護のために毎年、同組合が実施しています。

この日は、3年生の全児童16人が、同組合の皆さんの指導の下、フナの稚魚約200匹を川に放流しました。

組合長の土田さんは「自然とふれあい、自然を大切に思う気持ち、育ててくれたら」と話してくださいました。



♪おいしいそうな香りにこどもたちも待ちきれません

オカリナの優しい音色に癒されて

子育て支援室「おひさま」(みらい平コミュニティセンター



♪童謡やスタジオジブリなどの曲が演奏されました

内)で11月2日、オカリナ鑑賞会が開催されました。

オカリナのふんわり暖かい音色に包まれながら、子どもたちも最後まで演奏を楽しみ、親子で癒しの時間を過ごしました。

市内には7カ所の子育て支援室があります。それぞれの支援室では毎月、趣向を凝らしたイベントを開催しています。

支援室スタッフは心から皆さんをお待ちしていますので、お気軽にお越しください。

伊奈高校が創立30周年

茨城県立伊奈高等学校（菅原佐知子校長）で11月12日、創立30周年記念式典が行われました。

式典当日は、片庭市長、石塚

教育長をはじめ、市内の各中学校長や県立学校長が列席しました。また、現在の伊奈高関係者に加え、旧職員、PTA役員OB、卒業生などたくさんの方々が出席し、創立30周年を祝いました。

式典の後は「21世紀をになう君達へ」との演題で、お茶の水女子大学名誉教授の藤原正彦氏による記念講演が行われました。講演では「美しいものを美

しいと感じられる情緒力を高め、大いなる野心を持って国際社会に羽ばたいて欲しい」という熱いメッセージが生徒たちに贈られました。



講演を熱心に聞き入る生徒の皆さん

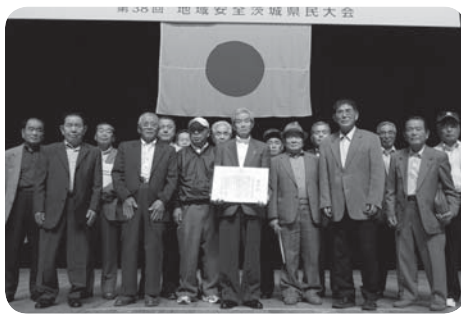
地域安全茨城県民大会で表彰

第38回地域安全茨城県民大会が10月10日、県立県民文化センターで開催されました。長年の継続した防犯活動が認められ、市内の団体および個人が表彰されました。

常総地区防犯協会・谷和原支



常総地区防犯協会・谷和原支部 小絹分会の皆さん



常総地区防犯協会・伊奈支部の皆さん

部の土戸守さん（福岡）が防犯功労者として全国防犯協会連合会から防犯栄誉銅賞を受賞しました。

また、常総地区防犯協会・谷



土戸 守さん



寺田 正弘さん

和原支部小絹分会が、防犯功労団体として関東防犯協会連絡協議会から表彰されました。

さらに、常総地区防犯協会・谷和原支部の寺田正弘さん（上小目）が地域安全功労者として表彰され、常総地区防犯協会・伊奈支部が地域安全功労団体として表彰されました。

また、同大会の防犯ポスター

コンクールで、伊奈中学校の筒井共子さん（1年）が「ニセ電話詐欺防止の部」で優良賞を受賞しました。



筒井 共子さん

市制施行10周年記念事業

親子でふれあいクリスマス

子育て中の親子が集い、クリスマスにちなんだ歌や体操を楽しむ交流イベント「スマイルクリスマス」を12月14日、谷和原公民館で開催しました。

当日は約100組の親子が参加。親子で楽しめる歌や手遊び、つくば市のママさんブラスバンド「blanco」の皆さんによるミニコンサートなどが行われました。会の最後にはサンタクロースも登場し、子どもたち

にプレゼントが渡されました。



体を動かして楽しむ参加者

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。

第11回市民卓球大会

▼期日：10月16日

▼場所：総合運動公園体育館

▼参加数：男女合計120人

▼男子シングルの部

優勝 富田 常侑

準優勝 田中 草毅

▼女子シングルの部

優勝 廣井 裕香

準優勝 岸野 裕子

▼男子ダブルスの部

優勝 富田 常侑・田中 草毅組

準優勝 橋本 淳平・鈴木 裕史組

▼女子ダブルスの部

優勝 廣井 裕香・小島 かえで

準優勝 白井 異奈・岸野 裕子

【敬称略】



優勝した選手の皆さん

市長杯バドミントン大会

▼期日：10月23日

▼場所：総合運動公園体育館

▼参加者：男子14組・女子13組

合計27組

▼男子1部優勝

小嶋 裕太・忽那 拓実組

▼男子2部優勝

田中 徹哉・秋田 将輝組

▼男子3部優勝

茂木 永一・野田 尚信組

▼女子1部優勝

田神 綾奈・小河 澄香組

▼女子2部

田代 沙紀・伊東 瑞貴組

▼女子3部優勝

佐々木 靖子・渡辺 昌子組

【敬称略】



男子1部優勝の小嶋・忽那組



女子1部優勝の田神・小河組

結婚新生活を支援します

結婚新生活支援補助金を支給します

今年度、新たに婚姻した世帯を対象に住宅取得・賃貸、引越費用について、予算の範囲内で補助金を交付しています。

補助対象要件や申請書、添付書類などの詳細は市ホームページ（市民サポート課・嫁に來なにか事業）でご確認いただくかお問い合わせください。

▼補助対象世帯Ⅱ平成28年8月1日～平成29年2月28日の間に婚姻し、市内に新たに住宅を購入または賃借した、世帯所得300万円未満である新婚世帯。

▼補助金の額Ⅱ18万円（1世帯あたりの補助上限額。100

平成29・30年度 市競争入札参加資格の受け付け

平成29・30年度において、市が発注する建設工事、業務委託および物品納入などの競争入札へ参加を希望する方の「入札参加資格申請」の受付を行います。

▼受付期間Ⅱ1月30日(月)～2月24日(金)

※土、日、祝日を除く

▼提出書類Ⅱ申請書・添付書類などの詳細については、市ホ

0円未満の端数は切り捨て

- ▼補助対象経費
- 住宅取得費用
- 住宅賃貸費用（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料など）

介護福祉課から税金の申告についてお知らせ

介護福祉課では、平成28年度の確定申告に使用できる3種類の証明書（下図表）が発行できます。申請は随時受け付けています。

ただし、申告をする方の所得の状況、要介護認定の状況などにより、すべての方が対象となるわけではありませんので

○引越費用（引越し業者または運送業者への支払いそのほかの引越しにかかわる実費）

▼申請期限Ⅱ3月15日(木)

承ください。

※平成28年に転入した方または特別養護老人ホームなどの施設（住所地特例施設）に入所している方は手続きが異なる場合がありますので、お問い合わせください。

【手続きの流れ】

▼申請：介護福祉課窓口で、申請に必要な事項を所定の用紙に記入していただきます。

▼結果：申請いただいた内容をもとに、それぞれ必要な事項を確認し、結果を後日郵送でお知らせします。なお、介護保険料納付済証明書につきましては、窓口にて即時交付します。

【問い合わせ】

○申請・認定について：介護福祉課

○税控除・税申告について：税務課

〒300-2395 つくばみらい市福田195(伊奈庁舎) 総務部 財政課 契約・検査係 / ☎58-2111 (内線2204)

| 証明書名 | 対象となる税控除 | 対象者 | 申請期限 | 確認する内容 | 持参品・手数料 |
|--|--|--|--|---------------------------------|---------------------------|
| 障害者控除対象者認定書 ※身体障害者手帳などをお持ちの方は、この認定書は不要です。 | ・障害者控除 ・特別障害者控除 | 精神の状況 | ・左に該当するかどうか不明な場合は、介護福祉課にお問い合わせください。 ☎58-2111 (内線4303) | 障害いの程度について、介護認定記録などを確認します。 | ・印鑑（認印可） ・発行手数料無料 |
| | | ①常時介護を要する重度の障がいの状態 ②外出時のみ介護を要する障がいの状態 | | | |
| 身体の状況 | ①6カ月以上臥床し、日常生活に支障のある寝たきり状態 ②寝たきりの毎日、寝込みがちの状態 ③歩行、起居動作が不自由で、外出困難な状態 ④外出可能であるが、介護を要する状態 | | | | |
| おむつ代に係る医療費控除確認書 | 医療費控除 | おむつ代に係る医療費控除を受けるのが2年目以降で、介護認定を受けている方 | ・申告期間中に使用する方は、前もって申請してください。 | 介護認定に係る主治医意見書の記載内容を確認します。 | |
| 介護保険料納付済証明書 | 社会保険料控除 | 65歳以上の方で介護保険料を普通徴収（納付書）で納めている方 ※特別徴収（年金天引）の方は年金機構からの源泉徴収票を申告時に提出してください。 | | 対象年の1月から12月までの介護保険料の納付記録を確認します。 | ・身分証明書（保険証など） ・発行手数料無料 |

新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

■将来の大きな支えになります
国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

■老後のためだけのものではありません
国民年金には、年をとったときの高齢年金のほかに障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。

また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者)や「子」が受け取れます。

け取れます。

学生納付特例制度と納付猶予制度

■学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限一年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

善意の寄付をいただきました

〔糸賀孝之様から〕

安心して暮らせるまちづくりに役立ててほしいと、糸賀孝之様から、市に寄付をいただきました。

〔立浪部屋様から〕

市の発展に役立てて欲しいと、市内の相撲部屋「立浪部屋」様から、チャリティゴルフコンペで集まったチャリティ金を、市に寄付していただきました。

皆さまからいただいた寄付金



■納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

問 土浦年金事務所 ☎029-825-1170 / 伊奈庁舎
国民年金課 ☎58-2111
(内線4402)

は、大切に使用させていただきます。ありがとうございます。



立浪部屋の立浪親方[㊤]と立浪部屋
関東後援会会長の塚田純夫さん[㊤]

「みらいプレミアム」2品を新たに認証

市認証特産品「みらいプレミアム」は、今年度新たに2品の商品が認証され、全部で32品目となりました。今後も市内外で行われるイベントやキャンペーン

ンなどでPRし、地域産業の活性化を図ってまいります。

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58-2111 (内線3102)

◀「プレミアムキャロットドレッシング」

市の気候と土を活かし栽培した「にんじん」が原料のフレンチドレッシング。オレンジの香りを足すことでにんじんの旨味を最大限に引き出し、お子さまでもたくさん野菜を食べられる味に仕上げました。

(生産者：東郷ファーム)



▶「おいしい卵のプリン」

市内の平飼養鶏から採れる新鮮な卵を使用。最小限のグラニュー糖とバニラオイル以外は原料に加え、こだわりの卵の味をお楽しみください。

(生産者：社会福祉法人 ゆっくら)



健康優良者表彰を行いました

市では、健康意識の高揚を図るため、国民健康保険の健康優良世帯と後期高齢者医療制度の健康優良者の表彰を12月10日、市健康フェスタで行いました。表彰の対象となったのは、平成27年度において健康診査を受診し、過去1年間で医療機関の受診がなく、かつ要介護認定も



▶片庭市長から表彰を受ける健康優良者代表の山田トクさん

水道管の洗浄作業を行います

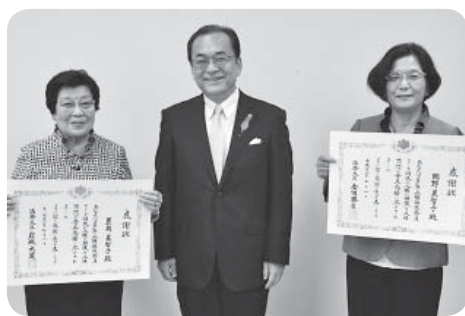
2月にみらい平地区の一部で

市では、みらい平地区の一部を対象に、水道管洗浄作業を実施します。該当地区の皆さまには請負業者から個別に周知文書の配布を行います。詳細につい

受けておらず、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料の滞納がない方です。今年度は、国民健康保険から16人、後期高齢者医療制度から8人、合わせて24人の皆さんが

人権擁護委員の豊島さんと岡野さんに 法務大臣から感謝状

このたび、長年にわたり人権擁護委員としてご尽力された豊島美智子さん（板橋）と岡野美智子さん（下長沼）に、法務大臣から感謝状が授与されました。お二人には、市民の人権擁護と人権思想の普及高揚に多大な貢献していただきました。お二人の今後ますますのご発展を祈念いたします。長い間、ありがとうございました。



感謝状を手にする豊島さん[㊟]と岡野さん[㊟]

表彰の対象となりました。当日は、受賞者に片庭市長から表彰状が授与され、記念品として、市認定特産品「みらいプレミアム」詰め合わせが贈呈されました。

問 伊奈庁舎国保年金課 58
2111（内線4406）

問 谷和原庁舎上下水道課 58
2111（内線5308）

てはそちらをご覧ください。個別周知文書の配布および水道管洗浄は2月を予定しています。

問 伊奈庁舎社会福祉課 58
2111（内線）

こんにちは！ 地域包括支援センターです！

今回は地域包括支援センターで開催した教室についてご紹介します。

地域包括支援センターでは、介護・もの忘れ講座健康やか和教室で「終活」をテーマにした教室を9月～11月に3回に渡って開催しました。

この講座では、税理士・行政書士の和田政彦氏を講師に迎え、相続や遺言、成年後見制度、家族信託などについて事例をまじえて教えていただき、エンディングノートを実際に書いてみました。

第2回の開催時には、権利擁護研修会を合同で行い、教室の参加者のほかに民生委員や市内近隣のケア



講座の様子

マネジャー、福祉事業所の職員など約70人の参加があり、それぞれの立場で新たな情報を得て考える機会を持つことができたという好評でした。

参加者からは「家族信託などあまりなじみがないが、有効な仕組みがあることを知った」、「成年後見制度について難しいと感じていたことも、今日の説明や資料でよく分かった。家族信託も初めて聞いて、何かあった時のために参考にしたい」などの感想をいただきました。

「自分のことは自分で考える」「認知症の症状が出る前に自分の意思表示をするために、非常に良いきっかけになったと思います。

高齢社会の今、さまざまな問題があります。高齢者の相談窓口である地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

問 包括支援センター（伊奈庁舎内） 57・0203

平成 28 年度

◎このお知らせは取り外して「確定申告のしおり」としてご利用することができます

確定申告のお知らせ

市民税・県民税申告の

平成 28 年分の所得税の確定申告、市民税・県民税の申告時期になりました。日時や必要書類を確認し、期限までに申告しましょう。期間中は窓口が大変混雑しますので、郵送による提出やインターネットを利用した申告がおすすめです。

《市民税・県民税申告書の提出および問い合わせ》
伊奈庁舎税務課 ☎ 58-2111（内線 2305～2307）
住所 〒 300-2395 つくばみらい市福田 195 番地

重要!

平成 28 年分の申告から「マイナンバー」が必要となります

マイナンバー制度の導入により、申告書を提出する方のマイナンバーの記載が必要になります。また、提出者の方だけでなく、控除対象配偶者や控除対象扶養親族の方などのマイナンバーの記載も必要となります。

申告手続きには『マイナンバーの記載』と『本人確認書類の提示または写しの添付』が必要です。

●**マイナンバーカード（個人番号カード）をお持ちの方**
マイナンバーカードだけで、本人確認（番号確認と身元確認）が可能です。



●**マイナンバーカードをお持ちでない方**
次の2つの書類をご用意ください。

「番号確認書類」

- ・通知カード
- ・「住民票の写し」または「住民票記載事項証明書」（マイナンバーの記載があるもの）
などのうちいずれか1つ



「身元確認書類」

- ・運転免許証 ・健康保険証 ・パスポート
- ・身体障害者手帳 ・在留カード
などのうちいずれか1つ

国税庁からのお知らせ

◎確定申告書はパソコンで作成して郵送で提出！

①「国税庁作成コーナー」へアクセス

パソコンやタブレット端末から「作成コーナー」で検索

②申告書を作成

画面の案内に従って金額などをし、申告書などを作成

③申告書を提出

自宅やコンビニのプリンタで印刷して郵送などで提出

【Tax・作成コーナーヘルプデスク】

☎ 0570 - 01 - 5901

【作成コーナーの操作方法などに関するご質問】

◎月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）

【ご相談・お問い合わせは、土浦税務署へ】

☎ 029 - 822 - 1100（自動音声案内）

〒 300-8601 土浦市城北町4番15号

詳細は、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）をご覧ください。

● 所得税の確定申告

市役所の会場では受けられない申告

次の⑦～⑩は市役所での申告受付ができませんので、土浦税務署で申告してください。

- ⑦分離課税（土地・建物、株式などの譲渡、上場株式などの配当所得、先物取引に係る雑所得など）の申告
- ⑧損益通算、繰越控除のある申告
- ⑨雑損控除の適用を受ける申告
- ⑩青色で確定申告を行う事業主の申告
- ⑪住宅取得資金などを連帯で借り入れしている方で、住宅借入金等特別控除の適用を受ける申告と住宅関連特別控除の適用を受ける申告
- ⑫平成 27 年分以前の確定申告、修正申告および更正の請求

● 市民税・県民税申告

所得税の確定申告が不要でも、医療費控除や源泉徴収票に記載がない控除を受ける方、または前年中の状況が次の①～⑧に該当する方は、市民税・県民税の申告が必要です。

- ①事業所得（営業・農業・不動産など）・配当所得・雑所得があった方
- ②給与所得者で、勤務先が「給与支払報告書」を市役所に提出されていない方
※勤務先の給与担当者に確認してください。
- ③年末調整が済んでいる方で、給与所得以外の所得が 20 万円以下の方
- ④公的年金などの収入金額の合計額が 400 万円以下で、その他の所得が 20 万円以下の方
- ⑤市外に住所がある親族の扶養になっている方
- ⑥遺族年金、障害年金、失業保険などの非課税所得、または収入がなく、どなたの扶養にもなっていない方
- ⑦所得や扶養などの状況に制限のある公共サービスなどを受ける方
- ⑧上記①～⑦以外の方で所得証明書や金額が記載された非課税証明書の必要な方

申告に必要なもの

①マイナンバーカード

※マイナンバーカードをお持ちでない方は、通知カードやマイナンバー記載の住民票の写しでも大丈夫です。ただし、身元確認書類が必要になります。

②印鑑（スタンプ式は不可）

③金融機関の口座番号の分かるもの（申告者本人名義のもの）

④収入が分かる書類

・給与、年金などの源泉徴収票（原本）

※複数ある場合は、すべてが必要です。例年、複数あるうち一部をお忘れの方がいらっしゃいます。ご注意ください。

・生命保険などの満期保険金・解約返戻金を受け取った方は、その支払通知書

・外交員報酬、原稿料、講演料などの収入がある方は、その支払調書

・営業や農業、不動産などの所得がある方は、事前に必ず収支内訳書を作成し、領収書などとあわせて持参してください。

《収支内訳書が作成されていない場合には、申告を受付できません》

⑤生命保険、地震保険、社会保険料（国民年金など）の控除証明書、納付済証明書

⑥医療費控除を受ける方は、医療費の領収書および保険などで補填された金額の明細書

・診療を受けた人・医療費の支払先ごとに領収書を整理し、計算を済ませた内訳書を作成してください。

・介護サービス費用は、領収書に医療費控除対象額が明記されていることを確認してください。

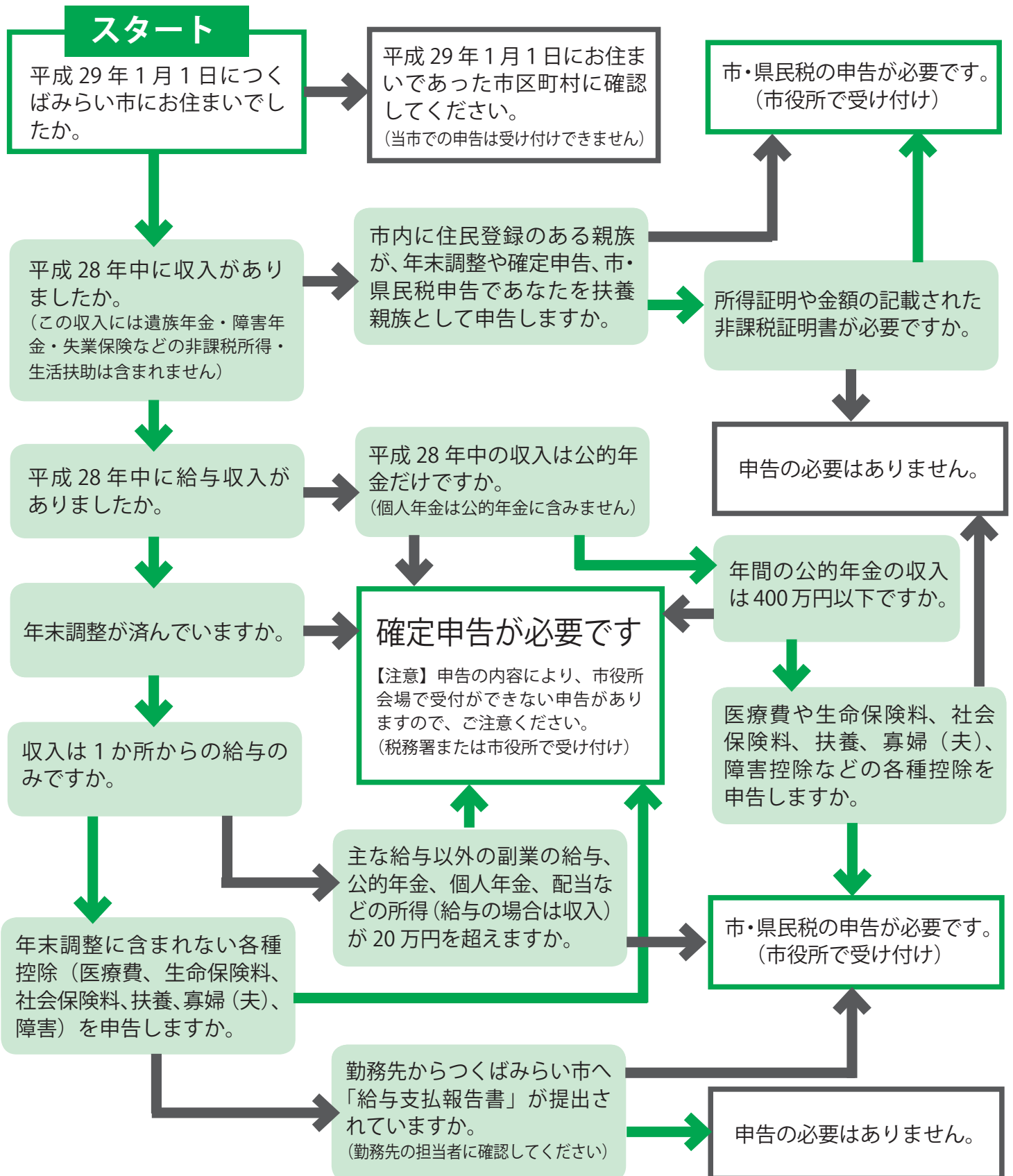
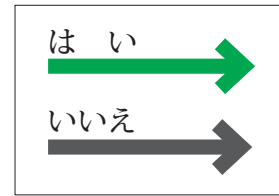
・医療費控除におむつ代を含める場合は、医師の証明する「おむつ証明書」が必要になります。

※ 2 年目以降は、介護福祉課で発行する「おむつ代の医療費控除証明書」で代用できます。

⑦障害者控除を受ける方は、障害者手帳、介護認定を受けている方は障害者控除認定書など

● 申告フローチャート

フローチャートの結果を参考に、申告が必要な方は期限までに申告してください。このフローチャートは一般的な例です。ご不明な点は税務課市民税係までお問い合わせください。



●申告相談は2月10日(金)～3月15日(水)まで

(2月10日(金)～2月15日(水)は、収入が公的年金のみの方が対象です)

【申告受付時間】

午前の部 午前8時30分～11時

午後の部 午後1時～3時30分

◎午前7時30分から番号札を配布します。

●伊奈庁舎…庁舎西側(図書館側)入口前

●谷和原庁舎…正面入口前

【申告会場】

伊奈庁舎…2階会議室1・2

谷和原庁舎…2階第1・2会議室

※午前8時30分から申告相談となりますので、開始10分前には番号札を持って申告会場までお越しください。

※午前8時以降の番号札の配布場所は、伊奈庁舎および谷和原庁舎とも2階申告会場前となります。

※伊奈庁舎駐車場は旧庁舎解体工事のため、ご不便をおかけいたします。ご協力の程よろしくお願いたします。

| 期日 | 会場 | 伊奈庁舎2階会議室1・2 | 谷和原庁舎2階第1・2会議室 |
|----------|----|------------------------|-----------------------|
| | | 対象地区 | 対象地区 |
| 2月10日(金) | | 小張・豊地区(収入が公的年金のみの方) | 十和・福岡地区(収入が公的年金のみの方) |
| 2月13日(月) | | 谷井田地区(収入が公的年金のみの方) | 小絹地区(収入が公的年金のみの方) |
| 2月14日(火) | | 三島・東地区(収入が公的年金のみの方) | 谷原地区(収入が公的年金のみの方) |
| 2月15日(水) | | 板橋地区(収入が公的年金のみの方) | みらい平地区(収入が公的年金のみの方) |
| 2月16日(木) | | 【東地区】全地区 | 【小絹地区】細代、杉下、寺畑、筒戸、平沼 |
| 2月17日(金) | | 【谷井田地区】山谷、上平柳、中平柳、下平柳 | 【小絹地区】細代、杉下、寺畑、筒戸、平沼 |
| 2月19日(日) | | 【市内全地区】 | 【市内全地区】 |
| 2月20日(月) | | 【谷井田地区】谷井田 | 【小絹地区】細代、杉下、寺畑、筒戸、平沼 |
| 2月21日(火) | | 【谷井田地区】谷井田 | 【小絹地区】小絹、西ノ台、西ノ台南 |
| 2月22日(水) | | 【谷井田地区】谷井田 | 【小絹地区】小絹、西ノ台、西ノ台南 |
| 2月23日(木) | | 【小張地区】全地区 | 【小絹地区】絹の台 |
| 2月24日(金) | | 【小張地区】全地区 | 【小絹地区】絹の台 |
| 2月26日(日) | | 【市内全地区】 | 【市内全地区】 |
| 2月27日(月) | | 【小張地区】全地区 | 【福岡地区】全地区 / 【十和地区】全地区 |
| 2月28日(火) | | 【板橋地区】伊奈東 | 【福岡地区】全地区 / 【十和地区】全地区 |
| 3月1日(水) | | 【板橋地区】伊奈東 | 【福岡地区】全地区 / 【十和地区】全地区 |
| 3月2日(木) | | 【板橋地区】南太田、狸穴、大和田、野堀、神生 | 【谷原地区】全地区 |
| 3月3日(金) | | 【板橋地区】南太田、狸穴、大和田、野堀、神生 | 【谷原地区】全地区 |
| 3月6日(月) | | 【板橋地区】板橋、高岡、武兵衛新田 | 【谷原地区】全地区 |
| 3月7日(火) | | 【板橋地区】板橋、高岡、武兵衛新田 | 【みらい平地区】全地区 |
| 3月8日(水) | | 【豊地区】全地区 / 【三島地区】全地区 | 【みらい平地区】全地区 |
| 3月9日(木) | | 【豊地区】全地区 / 【三島地区】全地区 | 【みらい平地区】全地区 |
| 3月10日(金) | | 【豊地区】全地区 / 【三島地区】全地区 | 【みらい平地区】全地区 |
| 3月13日(月) | | 指定日に申告できない方 | 指定日に申告できない方 |
| 3月14日(火) | | 指定日に申告できない方 | 指定日に申告できない方 |
| 3月15日(水) | | 指定日に申告できない方 | 指定日に申告できない方 |

※対象地区が異なる日でも申告できます。

※対象地区に関係なくどちらの庁舎でも申告できます。

≪市民税・県民税申告書の提出および問い合わせ≫
 伊奈庁舎税務課 ☎ 58-2111 (内線 2305～2307)
 住所 〒300-2395 つくばみらい市福田195番地



小学校の適正配置(統廃合)に関するお知らせ

意見交換会開催日時

【谷井田小学校区】

H29年1月17日(火) 午後7時00分～ 場所：谷井田小学校体育館

【板橋小学校区】

H29年1月19日(木) 午後7時00分～ 場所：板橋小学校体育館

【谷原小学校区】

H29年1月24日(火) 午後7時00分～ 場所：谷原小学校体育館

【陽光台小学校区】

H29年1月26日(木) 午後7時00分～ 場所：陽光台小学校体育館

小学校統廃合に関する意見交換会を開催します

本市では、児童生徒にとってより良い教育環境を目指していくため、市内の小中学校に関する統廃合の方向性を定めた「つくばみらい市義務教育施設適正配置基本計画」を策定しました。適正配置の具体的な推進に向けて、学校や地域の様々な状況を勘案しながら、進めているところです。このたび、学校区ごとに地域の特徴や課題も含め、教育環境に関する考え方を話し合う場となる意見交換会を開催いたしますので是非ご参加ください。

問 教育委員会 学校教育課
☎ 58・2111 (内線7104)

(参考) 統廃合までの全体スケジュール (案)

| 学校名 | 年次 | H28 | H29 | H30 | H31 | H32 | H33 | H34 |
|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 板橋小学校★ 東小学校 | | | | | | | | |
| 谷井田小学校★ 三島小学校 豊小学校 | | | | | | | | |
| 谷原小学校★ 十和小学校 福岡小学校 | | | | | | | | |
| 陽光台小学校★ 小張小学校 | | | | | | | | |
| 小絹小学校 | | | | | | | | |

※今回の意見交換会はここにあたります。

■：検討頻度をイメージで表示。

Topics! 東小学校区において意見交換会を開催しました。

つくばみらい市立東小学校区における意見交換会 次第
平成28年11月23日(水)10:30～ 於東小学校体育館

- あいさつ
- これまでの経緯について
つくばみらい市義務教育施設適正配置基本計画策定に関する経緯
つくばみらい市立小学校の統廃合に関する説明会
(平成27年12月)
- つくばみらい市義務教育施設適正配置基本計画について
- 今後の進め方について
- 質問・意見交換



平成28年11月23日(水)に「つくばみらい市立東小学校区における意見交換会」を開催いたしました。当日、いただいた主なご意見と回答の内容については、以下のとおりです。なお、会議録につきましてはホームページに掲載させていただきますのでご参照ください。

《当日いただいた主なご意見と回答の内容》

- 市民 学校が無くなれば、この地区は過疎地になるのではないかと。小さい学校としての利点も考慮してほしいと思う。
- 市 地域への影響を心配する気持ちも理解できる。しかし、それ以上に、子ども達の教育環境を考慮すべきだと考える。
- 市民 統廃合となった後は、学校はどのように使われるのか
- 市 耐震も済んでいるので有効活用したい。東地区の発展につながる有効な活用方法を地域の皆さんと一緒に考えていきたい。
- 市民 統廃合先の学校について、まったく分からないので不安である。
- 市 子ども達も保護者も不安を感じると思うので交流活動を行えるよう計画していく。
- 市民 反対意見があることは理解いただけたと思うが、このまま統廃合に踏み切らないということが良いか。
- 市 この意見交換会で終わりという事ではない。こういう話し合いを重ねながら、進めていきたいと思っている。

※掲載するご意見は、ご意見の趣旨を踏まえ要約させていただきました。

申 … 申し込み先

問 … 問い合わせ先

☎ … 電話番号

☑ … Eメールアドレス

情報

お知らせ

-Information-

募集します

子育てスマイル クッキング教室

栄養バランスがとれたメニューをおいしく手軽に作ることで、できたら食事づくりも楽しくなります。

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 市内在住の子育て中の方（お子さんが乳児から小

学校低学年くらいまでの方）
▼日時 1月25日(水) 午前10時～午後1時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー オープンいなり、揚げない酢鶏、とん汁、和風スイートポテト

▼費用 300円/人

▼定員 8人（先着順、託児は8人まで。要予約）

▼申込期限 1月16日(月)

▼その他 お子さんは調理への参加はできません。

▼申請 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

ご利用ください

常陽銀行 年金相談

常陽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 事前に電話でお申し込みください。

◎予約電話 ☎ 58・5552

▼日時 1月16日(月)、2月10日(金) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店

▼申請 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 事前に電話でお申し込みください。

▼日時 1月15日(日) 午前9時～午後4時

▼場所 谷和原郵便局

※年金請求書の作成、届出代行などの社会保険労務士の業務は行っていません。

※郵便局は、ゆうちょ銀行の商品・サービスを取り扱う銀行代理業者です。

▼申請 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。予約制となりますので、事前に電話でご連絡をお願いします。

▼日時 1月10日(火)、17日(火)

※1人、40分程度

▼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。

▼申請 関東信越税理士会土浦支部 ☎ 029・824・5055

お知らせします

農業委員会各種申請

1月の各種申請の受付期間は次のとおりです。

▼受付期間 1月23日(月)～25日(水)

※定例総会は、2月10日(金)の予定です。

▼問 谷和原庁舎農業委員会事務局 ☎ 58・2111（内線6301・6302）

小学校資源回収の お知らせ

【豊小学校】

▼期日 1月14日(土)

※雨天延期の場合、翌日15日(日)

▼回収時間 午前8時～9時

※回収品は午前8時までに届けてください。

▼回収物 雑誌類、古新聞、ダンボール、布類（ボロきれ、衣類）※布団、毛布類を除く

▼その他 今回から当面、ビン類の回収は行いません。詳細については、回覧でお知らせします。

▼問 豊小学校 ☎ 58・1008

【谷井田小学校】

▼期日 1月14日(土)

※午前8時までに、配布されたチラシを貼って、ご自宅前など

に出してください。

します。

▼回収物Ⅱアルミ缶（スチール

▼回収物Ⅱ新聞、雑誌、ダンボー

缶、缶詰の缶は回収できません

ル、アルミ缶、古着、布類

（古紙）新聞、チラシ、古本、

▼対象Ⅱ小張小学校区

牛乳パック、ダンボール）、衣

【板橋小学校】
問 小張小学校 ☎58・0003

類（毛布、綿入り、布団は回

▼日時Ⅱ2月4日（土）午前8時

収不可）、今回はビン類は回

※小雨決行

収しません。

▼回収物Ⅱ新聞、雑誌、ダンボー

【十和小学校】
問 谷井田小学校 ☎58・1143

▼対象Ⅱ板橋小学校区

▼日時Ⅱ1月21日（土）午前8時

▼方法Ⅱ各地区の集積所または

（午前6時態度決定）

▼対象Ⅱ板橋小学校区

※雨天延期の場合、翌日22日（日）

板橋小学校に出してください。

▼回収物Ⅱビールビン、新聞紙、

新聞や雑誌はひもでしばって

雑誌、アルミ缶、ダンボール

ください。スチール缶とビン

類は回収しません。

問 板橋小学校 ☎58・0002

【小張小学校】

問 高年齢者はつらつ百人委員会

▼日時Ⅱ1月28日（土）午前8時

【高年齢者はつらつ百人委員会】

※小雨決行、荒天時は翌日29日

（日）に延期。

※実施、延期などのお知らせは

茨城県社会福祉協議会では、

小張小学校のブログでお知らせ

高齢者はつらつ百人委員を募集

◆自衛官募集◆

| 受験種目 | 自衛官候補生 | 防衛大学校学生（後期） |
|------|--------------------------|-----------------------------------|
| 受験資格 | 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子 | 平成29年4月1日現在、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む） |
| 受付期間 | 年間を通じて実施しています | 1月21日（土）～27日（金） |
| 試験期日 | 受け付け時にお知らせします | 【1次試験】2月18日（土） 【2次試験】3月10日（金） |

問 自衛隊 茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所 ☎0297 - 64 - 3351
<http://www.mod.go.jp/pc0/ibaraki/>

しています。百人委員会とは、

県内5地域に、それぞれおおむ

ね100名の委員会を設置し、

高齢者自らが地域の高齢者を対

象に健康づくり、生きがいづく

りに関するさまざまな事業を企

画・実施します。

▼対象Ⅱ県内在住のおおむね60

歳以上の方で、委員会の活動

に出席できる方（条件あり）

▼任期Ⅱ平成29年4月～平成31

年3月

▼応募期限Ⅱ2月28日（火）

※定員になり次第締め切り

【申請】茨城わくわくセンター（県

社会福祉協議会内）☎029・

243・8989／県長寿福祉課

☎029・301・3326

【東京電力パワーグリッドからのお知らせ

切れた電線にはさわらないで！

積雪の影響による樹木接触・

樹木倒壊などにより、電線が切

れてしまう場合があります。

切れて垂れ下がっている電線

には絶対に手を触れないでくだ

さい。見つけらすぐに東京電力

パワーグリッドへご連絡くださ

い。

停電情報は、東京電力パワ

グリッドホームページから確認

できます。（<http://teideninfo.tepco.co.jp/>）

問 東京電力パワーグリッド ☎0120・995・007／

0120が利用できない場合…☎

03・6375・9803（有料）

いきいきヨガ教室

プラチナ世代対象のヨガ教室

を開催します。幸せな人生を送

るためには健康が不可欠です。

どなたでも簡単に始めることが

でき、無理なく続けることができ

るヨガを学ぶことができます。

習得した知識で生活の幅を広

げ、家庭や地域で活かしましょ

う。男性・女性を問わず大募集

します。

◎「プラチナ世代」とは

作家の渡辺淳一氏のエッセ

イで登場した言葉で、シルバー

ほど地味ではなく、色あせず元

気でアクティブに長年輝き続け

る高齢者という意味です。

▼日時Ⅱ全2回 各回ともに午

後1時30分～3時

○第1回…2月6日（月）

○第2回…2月20日（月）

▼会場…保健福祉センター 機

能回復訓練室

▼対象Ⅱ市内在住のおおむね50

歳～70歳の方

▼定員Ⅱ15人（先着順）

▼参加費Ⅱ無料

▼持ち物Ⅱバスタオル・飲み物・動きやすい服装

【次ページへ続く】

防災行政無線をメールでお知らせ

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。

- 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
- ④ 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



問 伊奈庁舎安心安全課 ☎ 58 - 2111 (内線 2501)

▼募集期限 1月27日(金)
※定員になり次第締め切り
申問 社会福祉協議会 ☎ 25 - 2101

ひとり親家庭の新入学児童に入学祝品を贈呈します

茨城県母子寡婦福祉連合会は、平成29年度に小学校に入学するひとり親家庭など(母子・父子家庭)のお子さんに、入学祝品(学用品)を贈呈します。
▼対象 ひとり親家庭などで、平成29年度に小学校へ入学する児童

▼申し出期限 1月29日(金)
申 伊奈庁舎こども福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 4205)

問 社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会 五十嵐 ☎ 029 - 221 - 7505 / つくばみらい市母子寡婦福祉会 豊島 ☎ 58 - 0085

みらい平コミュニティセンター 講座受講生募集

国際交流講座「It's a small world - 韓国編 -」

▼日時 1月19日(木) 午前10時～午後2時

▼対象 18歳以上の方
▼受講料 1000円

▼定員 16人

▼サンデースマイルヨガ
▼日時 1月22日(日) 午前10時30分～11時30分

▼対象 中学生以上の方
▼受講料 500円

▼定員 20人
▼ビューティーケアでキラキラスマイル・カラーコーディネート&メイク

▼日時 2月4日(土) 午前10時～正午

▼対象 20歳以上の女性の方
▼受講料 1000円

▼定員 12人

▼賢く活用!ライフプランの知って得するいいはなし/第1回

「目で分かる家計プランニング」
▼日時 2月5日(日) 午前10時～正午

▼対象 18歳以上の方
▼受講料 無料

▼定員 12人
▼申し込み方法 所定の申込書に受講料を添えて窓口までお申込みください。定員になり次第締め切りいたします。

申問 みらい平コミュニティセンター ☎ 38 - 7240

競争入札参加申請受付

平成29年度および平成30年度に、取手地方広域下水道組合が発注する工事の請負、設計・測量・地質調査などの業務委託、物品・役務の提供などの契約に係る競争入札に参加を希望する方は、次により申請書類を提出してください。取手市と取手地方広域下水道組合の申請受付業務が一本化されましたので、1回の申請で取手市と取手地方広域下水道組合の両方の受付ができます。なお、申請書は2冊提出する必要があります。

▼提出書類 申請書および添付書類一式、電算入力用紙

※提出書類の様式はホームページからもダウンロードできます。

▼受付日程

○管外業者: 2月2日(木)～16日(木)

○管内業者: 2月20日(月)～22日(水)

▼受付時間 午前9時30分～11時30分 / 午後1時30分～4時

時(土、日、祝日を除く)

▼受付場所 取手地方広域下水道組合3階大会議室(取手市小文間173番地)

申問 取手地方広域下水道組合 総務課契約係 ☎ 0297 - 744174

1月10日は「110番の日」

110番は、事件・事故にあつたときや目撃したとき、警察官に現場駆けつけて欲しいときに利用する緊急電話です。

緊急の対応を必要としないご相談や警察に対する要望や意見を伝えるために110番を利用されると、緊急な事件・事故への対応を遅らせる原因となりかねません。

緊急の対応を必要としない御相談などは「#9110」番をご利用ください。皆さまのご協力をよろしく願います。

問 常総警察署 ☎ 0297 - 220110

つくばみらいライオンズクラブ 会員募集のお知らせ

つくばみらいライオンズクラブでは、小中学生への支援・育成、献血・献眼の啓発、チャリティ・ゴルフなどさまざまなボランティア活動を通じて、異種の会員の方との親睦を図っています。一緒に楽しく活動していただけるメンバーを募集いたします。

▼入会金〓無料／月会費〓1万円
▼例会〓第1・第3木曜日 谷和原公民館

申請 つくばみらいライオンスクラブ 土田 〓090・3523・2464／事務局 青木 〓52・7474

いばらきコンテンツ コレクシヨン2

茨城県では、本県にゆかりのあるクリエイターが作品の展示・発表などを行います。

▼日時〓1月13日(金) 午後1時～6時／1月14日(土) 午前10時～午後5時30分

▼会場〓つくばイノベーションプラザ(つくば市吾妻1-10-1)
▼内容〓マンガ、ゲーム、イラストなどの作品を約40ブースにて展示するほか、ステージ発表、VR(バーチャルリアリティ)講演会や体験コーナーを開設します。

問 茨城県産業政策課 〓029・301・3523

茨城県からのお知らせ インターネット公売のご案内

茨城県では、原則としてどこでも参加できる、入札による不動産公売を実施します。いづれも市街化区域内で、住宅建築可能な物件です。

▼参加申し込み期間〓1月10日(火) 午後1時～1月23日(月)午後11時
▼入札期間〓1月30日(月)午後1時～2月6日(月)午後1時

▼場所〓ヤフー(株)が提供するインターネット公売システム上
※詳細については、つくばみらい市収納課窓口に掲示の公売広報をご覧ください。

【公売不動産】
①売却区分番号 28・015
・宅地1筆(約65坪)
・見積価額〓313万6000円
・公売保証金〓32万円

・所在〓伊奈東41・38

②売却区分番号 28・016

・宅地3筆、現況私道持分1筆(宅地約75坪)
・見積価額〓330万4000円

・公売保証金〓34万円
・所在〓伊奈東43・44ほか

③売却区分番号 28・017

・現況宅地2筆(約53坪)
・見積価額〓119万円
・公売保証金〓12万円

・所在〓伊奈東51・33ほか

④売却区分番号 28・018

・現況宅地4筆、現況私道持分3筆(現況宅地約100坪)
・見積価額〓458万5000円
・公売保証金〓46万円

・所在〓伊奈東70・170ほか

問 茨城県総務部税務課 〓029・301・2446

古新聞差し上げます

図書館では、平成27年1月～12月に発行された新聞の処分を

予定しており、必要な方に配布します。配布数に制限はありません。必要な分をお持ちください。配布時に利用カードを確認しますので、お持ちください。

詳しくは、各図書館の窓口にお問い合わせください。

▼配布期間〓1月28日(土)～2月5日(日)(本館・みらい平分館)

／2月1日(水)～2月5日(日)(小絹分館)

※休館日を除く開館時間内。先着順で、無くなり次第終了。

▼配布場所と配布新聞
○本館：朝日新聞、茨城新聞、産経新聞、ジャパンタイムス(英字新聞)、日刊スポーツ、日本経済新聞、毎日新聞、毎日小学生新聞、日本農業新聞

○小絹：茨城新聞、日本経済新聞、朝日新聞

○みらい平：茨城新聞、日本経済新聞、読売新聞

問 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)

1月4日(水) 10日(火) 16日(月)
23日(月) 30日(月)
※小絹分館は1月31日(火)まで休館

特別整理休館

1月24日(火)～27日(金)

おはなし会(本館)

1月14日(土)(虹の会)
1月28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)

1月21日(土)
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)

※1月はお休みします

開館時間

午前10時～午後6時(本館・小絹)
午前9時30分～午後6時(みらい平)

特別整理休館のお知らせ

1月24日(火)～27日(金)は、蔵書点検のため全館休館します。休館中の資料返却は、返却ポストをご利用ください。小絹分館は、小絹コミュニティセンターの受付窓口へ直接お渡しください。

◎蔵書点検とは

図書館にあるすべての資料を点検し「不明になっている資料がないか」「本来の場所と違う場所に置かれている資料がないか」などを確認するためのものです。

図書館へのお問い合わせ

〓58-3710(本館)

児童クラブ入級児童を募集します

児童クラブでは、保護者が就労などにより家庭にいない児童を対象に、適切な遊びや集団生活中の指導を中心とした保育活動を行っています。

平成29年度に入級を希望する方は、掲載内容および児童クラブのしおりをご覧ください。「児童クラブ入級申請書」によりお申し込みください。現在、児童クラブを利用している方も、引き続き利用される場合は、改めて申請書の提出が必要となります。

【お願い】

例年、入級決定後に利用しない方が多数見受けられます。利用する児童のみ、申し込みをお

願いします。

【設置場所・クラブ名・利用定員】

| 設置場所 | クラブ名 | 利用定員 |
|--------|-----------|---------|
| 小絹小学校 | 小絹小児童クラブ | 120 人程度 |
| 谷原小学校 | 谷原小児童クラブ | 75 人程度 |
| 谷井田小学校 | 谷井田小児童クラブ | 70 人程度 |
| 板橋小学校 | 板橋小児童クラブ | 105 人程度 |
| 豊小学校 | 豊小児童クラブ | 40 人程度 |
| 小張小学校 | 小張小児童クラブ | 40 人程度 |
| 三島小学校 | 三島小児童クラブ | 35 人程度 |
| 陽光台小学校 | 陽光台小児童クラブ | 160 人程度 |

※東小児童クラブは三島小児童クラブで受け入れます。
 ※十和小、福岡小の児童は平成 29 年度から谷原小児童クラブで受け入れます。

表のとおりです。また、開設状況などは変更になる場合があります。

【入級対象】

保護者が就労などにより昼間家庭にいない、市立の小学校に就学している児童

【開級日】

毎週月・土曜日（祝日を除く）

【開級時間】

- ①平日：放課後～午後6時
- ②学校休業日：午前8時30分～午後6時（夏休みなど長期休業日は、午前7時30分～午後6時）

※保護者の勤務時間の関係で、午後6時までにお迎えができない場合は、最長午後7時まで開級時間を延長します。

※児童のお迎え（習い事など含む）は、保護者の責任により行ってください。

【閉級日】

- ①国民の祝日
- ②夏期休日（8月13日～16日）
- ③年末年始（12月29日～翌年1月3日）
- ④教育長が特に必要と認めた日（風水害の危険がある日など）

【保護者負担金】

利用日数に関わらず、月額4000円（8月のみ6000円、期間限定の利用も同額）

※夏休みの7月、冬休みの12月、1月、春休みの3月、4月の期間限定（長期休業日）で入級する児童は、各月2000円。

※同一世帯の児童が、通年で2人以上同時に入級している児童の2人目以降は、半額となります。

※教育委員会が認定する要保護・準要保護世帯に該当する場合には免除されます。

※保護者負担金のほか、保護者会費（月額2500円）、傷害保険料（年額800円（※手数料別途））をすべての方に納付をお願いしています。

【申し込み方法】

「児童クラブ入級申請書」に記入し、65歳未満の同居家族全員の「勤務証明書」または「自営業申立書」とともに傷害保険料（年額800円）を添えて、提出してください。
 ※傷害保険料は、途中で退級した場合でも返金できませんのでご了承ください。



た場合でも返金できませんのでご了承ください。

【申請書交付場所】

市ホームページから、申請書類一式および児童クラブのしおりをダウンロードできます。

また、生涯学習課および各児童クラブにも申請書を用意しています（1月上旬に配布開始およびホームページ掲載予定）。

【申し込み期間】

新年度入級受付期間は、1月23日（月）～2月10日（金）です。

新年度の夏休みなどの期間限定で申し込みをする方も、新年度の入級受付期間に申請できます。

【申し込み先】

生涯学習課（伊奈庁舎敷地内教育委員会棟）または各児童クラブ

※伊奈庁舎・谷和原庁舎・学校・幼稚園・保育所では、受け付けを行いませんので、ご注意ください。

【入級決定】

入級審査は、申し込み順ではなく、申請書類の内容（家庭状況など）を考慮し、3月上旬までに決定（許可・不許可）の通知を送付します。

※不許可になった場合は、傷害保険料は返金します。

【お問い合わせ先】
 生涯学習課

☎ 58-2111（内線7308）

～婦人科検診を受けましょう～

子宮がん・乳がん集団検診のご案内

平成28年度の婦人科検診は、2月の2日間で最後です。まだ今年度受診されていない方はぜひ、受診しましょう。

■集団検診の日程（2月に実施する婦人科検診） ※要予約

| 実施日 | 会場 | 申し込み期間 | 申し込み方法 |
|----------------------|--------------------------|--|--|
| ・2月5日(日) ・2月7日(火) | 保健福祉センター (古川1015 - 1) | 1月16日(月)～20日(金) 午前9時～午後5時 ※定員になり次第締め切ります | 次のいずれかの方法でお申し込みください。 ①申込受付専用電話 ☎0297-25-2983 ②健康増進課窓口（保健福祉センター内） ※本人または同一世帯員のみ受け付け可 |

《子宮がん検診》

| 検診年齢区分※ | 検診項目 | 集団検診負担額 |
|---------|---------|---------|
| 20歳以上の方 | 子宮頸部細胞診 | 1,000円 |

《乳がん検診》

| 検診年齢区分※ | 検診項目 | 集団検診負担額 |
|-----------|------------------|--------------------|
| 20歳～39歳の方 | 超音波 | 600円 |
| 40歳～49歳の方 | 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歳の方 | 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歳以上の方 | マンモグラフィ（1方向） | 600円 |

※平成29年3月31日現在の年齢となります。

がん検診無料クーポンをご活用ください！

有効期限は、全て2月28日(火)です。集団検診での利用は、2月の検診で最後です。

「子宮頸がん検診無料クーポン券」「乳がん検診無料クーポン券」は、対象の方へ5月下旬に郵送しています。無料クーポン券を紛失した場合には、再発行が可能です。健康増進課までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種の助成は1月31日(火)まで

高齢者インフルエンザ予防接種（定期予防接種）・小児季節性インフルエンザ予防接種（任意予防接種）の助成期間は、平成29年1月31日までです。それ以降は、助成の対象となりませんので、ご注意ください。インフルエンザ予防接種費用一部助成の詳細につきましては、広報9月号をご確認ください。

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

【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のため、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、初めて受診される方は、医療機関検診をご利用ください。
- ★乳がん検診
 - ・マンモグラフィは2年に1回の検診となります。そのため、40～56歳の方で、前年度マンモグラフィを受診された方は、今年度は、超音波のみとなります（乳がん検診無料クーポン券対象者は除く）。
 - ・市で実施する集団での乳がん検診は、豊胸手術（脂肪、シリコン、ヒアルロン酸などを注入している方を含む）、ペースメーカー、カテーテルを入れている方は、受診対象外となりますので、医療機関検診をご利用ください。
 - ・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。

問 健康増進課がん対策室（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

1年に1度の健診はお済みですか？

「みらい健診①」のお知らせ

健診を受けることは、健康状態の把握や生活習慣病予防のために大変有効です。
 平成28年度の健康診査をまだ受けていない方は、1月に実施する「みらい健診①」を受診し、ご自身の健康状態をチェックしましょう。

市の健康診査「みらい健診①」は、年度に1回の受診となります。

※上記以外の方法による受け付け、および同一世帯の家族以外の申し込みは受け付け

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100

「市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ」

特定健康診査受診を忘れていませんか？



■受診時に持参するもの

特定健康診査受診券（桃色）、国民健康保険証、自己負担額、受診勧奨はがき

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加などにより、近年、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。

特定健康診査を受けていない方は、年1回必ず受診し健康状態をチェックしましょう。

■特定健康診査は次の方法で受診してください（年度内の重複受診は不可）

(1)「みらい健診①」で受診

1月27日（金）・29日（日）に保健福祉センターで実施する「みらい健診①」で受診できます。予約の必要がありませんので、1月10日（火）～12日（木）午前9時～午後5時に健康増進課窓口または申込受付専用電話 ☎ 25 - 2983 で予約してください。

(2)医療機関で受診

受診券裏面に記載のある契約医療機関で、3月31日（金）まで受診ができます。（医療機関へ事前予約が必要です）

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎ 58 - 2111（内線4406）

大腸がん検診を受けましょう

健康増進課（保健福祉センター内）、伊奈・谷和原庁舎市民窓口課、図書館窓口、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館に設置している採便容器を受け取り、指定の大腸がん検診提出日・会場に提出することが可能です。詳細は、採便容器の入っている封筒をご覧ください。

◎採便容器の設置期間は1月30日（月）までです。

■「大腸がん検診無料クーポン券」をお持ちの方へ

「大腸がん検診無料クーポン券」の使用期限は2月28日（火）です。忘れずにご活用ください。

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100

市内在住の18歳以上で、今年度中にみらい健診①・②もしくは人間ドック・脳ドックを受診していない方

■「みらい健診①」

（胃がん検診あり・予約制）

- ▼ 日程 1月27日（金）・29日（日）
- ▼ 健診当日受付時間 午前7時～午前8時、午前9時～午前10時
- ▼ 会場 保健福祉センター
- ▼ 申し込み期間 1月10日（火）～12日（木） 午前9時～午後5時
- ▼ 申し込み方法 申込受付専用電話 ☎ 25 - 2983 または保健福祉センター内健康増進課窓口

保健だより

【健康増進室 2月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

●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（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。

| | 期 日 | 開始時間 | 使用料 |
|------------------------------|--------|---------|-----|
| 健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度) | 3日(金) | 午後1時 | 無料 |
| | 11日(土) | 午後1時 | |
| | 19日(日) | 午後1時 | |
| | 24日(金) | 午後6時30分 | |

●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8人（予約制）

●申し込み方法＝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。

| | 期 日 | 開始時間 | 使用料 |
|--|--------|-------|------|
| 肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度) | 7日(火) | 午前11時 | 200円 |
| | 14日(火) | | |
| | 21日(火) | | |
| | 28日(火) | | |
| ミ ニ 教 室 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度) | 1日(水) | 午前11時 | 200円 |
| | 8日(水) | | |
| | 15日(水) | | |
| | 22日(水) | | |
| チューブ運動 (1時間程度) | 2日(木) | 午前11時 | 200円 |
| | 9日(木) | | |
| | 16日(木) | | |
| | 23日(木) | | |
| バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度) | 3日(金) | 午前11時 | 200円 |
| | 10日(金) | | |
| | 17日(金) | | |
| | 24日(金) | | |

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

●対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方

●定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）

●申し込み方法＝窓口または電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。

<講習・ミニ教室申込期間>

1月12日(木)から受け付けます。（土・日・祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

① 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) | 24日(火) 午前9時30分～11時 | きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館 |

| | 日 時 | 会 場 |
|-----------------------|--------------------|----------|
| こころの 健康相談 (予約制) | 25日(水) 午後1時30分～ | 保健福祉センター |

※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～

がん治療中の食事

食事は、生きるための栄養補給はもちろん、心の栄養補給としての役割も持っています。

楽しいはずの食事でも、がん治療中は食欲がなくなることで、食事がつらいと感じたり、思うように楽しめないことがあります。このような時の食事はどうしたらよいのでしょうか。

■食欲がない時の工夫

- ① 食べられそうなものを食べてみる
吐き気などの症状がおさまっている時に好きなものを無理のない量食べてみましょう。さっぱりしたもの、反対に味の濃いもの、冷たいものなど
- ② 自分に合った味付けを探してみる
- ③ 盛りつけは少量ずつ多品目に
山盛りの料理より少量ずつで品数が多い方が食欲をそそります。
- ④ 主食をかえてみる
白米やおかゆよりもめんやパン、酢飯のほうが食べやすいこともあります。
- ⑤ 汁物を取り入れる
食事中に口をさっぱりさせたり、味に変化を持たせると食が進みます。酢のものや汁物、果物を取り入れてみましょう。無理をしないで

自分の好みに合うものを食べてみましょう。

た、感染などを防ぐためにバランスのよい食事をとることが大切です。しかし、食欲がない時にはあまり神経質になる必要はありません。

主治医から食事について特別な指示がある場合以外は、無理をしないで体の調子やおなかの具合に合わせて食べられるものから食べるようにしましょう。

また、食欲不振は一時的なものであることも多いことから心配しすぎないようにしましょう。がまんできない時はすぐに主治医に相談しましょう。

保健カレンダー（1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 | 11日(水) | 午後1時～2時 | 平成28年9月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 12日(木) | 午後1時～2時 | 平成27年6月生 |
| 2歳児歯科健診 | 24日(火) | 午後1時～2時 | 平成26年12月生 |
| 3歳児健診 | 18日(水) | 午後1時～2時 | 平成25年11月生 |
| のびのび教室 | 13日(金) | 午前10時～11時30分 | 平成27年12月生 |
| パパママ教室(予約制) | 21日(土) | 午前9時～正午 | 妊娠中の夫婦 |
| 離乳食教室(前半) | 6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)※ | 26日(木) | 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) | | | 9カ月～12カ月児と保護者 |

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。

粗大ごみ収集・申込日（1月）

| 地区 | 収集日 | 申し込み日 |
|---------------|----------|-------------------|
| 小張・豊、小絹、絹の台 | 1月11日(水) | 1月4日(水)～1月5日(木) |
| 板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘 | 1月18日(水) | 1月10日(火)～1月11日(水) |
| 三島・東、谷原、陽光台 | 1月25日(水) | 1月16日(月)～1月18日(水) |
| 谷井田、福岡・十和 | 2月1日(水) | 1月23日(月)～1月25日(水) |

※申し込み専用 ☎ 52 - 3152 午前9時から午後5時まで

休日救急当番病院（1月）

| 日 | 病院名 | 所在地 | 連絡先 |
|--------|---------------|-----|--------------|
| 8日(日) | 総合守谷第一病院 | 守谷市 | 0297-45-5111 |
| 9日(祝) | 東取手病院 | 取手市 | 0297-74-3333 |
| 15日(日) | きぬ医師会病院 | 常総市 | 0297-23-1771 |
| 22日(日) | 宗仁会病院 | 取手市 | 0297-85-8341 |
| 29日(日) | JAとりで総合医療センター | 取手市 | 0297-74-5551 |

小児科休日救急当番病院（1月）

| 日 | 病院名 | 所在地 | 連絡先 |
|-------|---------------|-----|--------------|
| 毎週水曜日 | 総合守谷第一病院 | 守谷市 | 0297-45-5111 |
| 水曜日以外 | JAとりで総合医療センター | 取手市 | 0297-74-5551 |

日曜日開庁のお知らせ（1月）

| | |
|-------|--------|
| 谷和原庁舎 | 15日 |
| 伊奈庁舎 | 8日・22日 |

開庁時間：午前8時30分から正午まで

業務内容：窓口業務の一部（下記のとおり）

【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ができます。

※但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）およびパスポート申請などの手続きはできません。なお、第2第4日曜日の開庁時間のみパスポートの交付が可能です。

問い合わせ先：市民窓口課 ☎ 58 - 2111

伊奈庁舎（内線 3401～3406）

谷和原庁舎（内線 3450～3452）

教育相談（1月）

教育に関する相談についてご利用ください。

◎教育相談

日時 毎週月～金曜日（祝日除く）午前9時～午後4時

場所 教育支援センター

教育相談員 遠藤 一美さん・斉藤 篤子さん

◎移動教育相談

■1月11日(水)・16日(水)・25日(水) 午後3時～5時 みらい平コミュニティセンター

■1月20日(金) 午後1時～3時 板橋コミュニティセンター

【問い合わせ先】適応支援教室なのはな ☎ 57 - 0983

社会福祉協議会心配ごと相談（1月）

10日(火) 法律相談(弁) …すこやか福祉館
17日(火) 法律相談(弁) …保健福祉センター
18日(水) 心配ごと相談 …保健福祉センター
24日(火) 法律相談(弁) …すこやか福祉館
31日(火) 法律相談(司) …保健福祉センター

◎法律相談(弁)(司)

弁護士・司法書士による相談(要予約) 午後1時～4時

◎心配ごと相談

相談員による相談 午後1時～3時

【予約・問い合わせ先】

(社)つくばみらい市社会福祉協議会(すこやか福祉館内)

☎ 57 - 0123

行政相談（1月）

毎日の暮らしの中で、例えば「道路の案内標識が見えにくい」など、困っていることはありませんか？こんな時は行政相談委員にご相談ください。

日時 1月19日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 伊奈庁舎1階 小会議室

また、随時相談を受け付けています。

【問い合わせ先…行政相談委員】

いまがわ かずひろ 今川 和宏さん ☎ 52 - 2525 (筒戸)

あいま ひろし 相島 宏さん ☎ 58 - 0676 (下平柳)

結婚相談（1月）

結婚相談、お相手探し、イベント情報など、あなたの婚活をサポートします。

【対象者】次のいずれかに該当する本人・家族

①20歳からおおむね45歳までの独身の方で、市内在住の方

②結婚して市内に住むことができる方

| | |
|-----|---------------|
| 相談日 | 1月15日(日) |
| 時間 | 午後1時～3時(予約不要) |
| 場所 | 谷和原庁舎1階 相談室 |

●結婚相談員：山口 利子さん・豊嶋 隆一さん

消費生活相談（1月）

市消費生活センターでは、消費生活に関する苦情や問い合わせを専門の相談員が受け付けています。

消費生活についてのトラブルに巻き込まれたり、迷ったりしたときには、お気軽にご相談ください。

日時 毎週月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分

※祝日・年末年始は除く

場所 市消費生活センター(谷和原庁舎1階)

☎ 25 - 3288(センター直通) FAX 57 - 2288

人権相談（1月）

家庭内の問題、いじめ、セクハラ、近隣関係など、心配ごとや困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。プライバシーは厳守されます。

日時 1月11日(水) 午前10時～正午

場所 板橋コミュニティセンター

また、随時相談を受け付けています。

【人権相談員】

ひとみ さねとし 人見 実俊さん(板橋)・まちだ ゆきこ 町田 幸子さん(日川)

1月の納税など

| | |
|---------------------------|-------|
| 市 県 民 税 | 4 期分 |
| 国民健康保険税 | 7 期分 |
| 後期高齢者医療保険料 | 7 期分 |
| 保 育 料 ※認定こども園・小規模保育を除く | 1 月分 |
| 児 童 ク ラ ブ | 1 月分 |
| 住 宅 使 用 料 | 1 月分 |
| 地 代 | 1 月分 |
| 上 下 水 道 料 金 * | 11 月分 |

☆納期限は1月31日(火)です。

* 取手地方広域下水道組合分を含む

～水道工事は市指定給水装置工事事業者へ～

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事業者へ依頼し、上下水道課へ届け出をしてください。

市内の指定給水装置工事事業者は下記のとおりです。また、市外の事業者を知りたい場合は別途お問い合わせください。なお、市ホームページにも一覧が掲載されています。（トップページ→暮らし・手続き→上水道→給水工事→給水装置工事事業者）

問 谷和原庁舎上下水道課

☎ 58 - 2111(内線 5301～5313)

<市内給水装置工事事業者一覧>

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

火災・救急統計

| ●火災 | 11月分 | 28年分 |
|-------|------|-------|
| 建 物 | 0件 | 10件 |
| 車 両 | 1件 | 4件 |
| そ の 他 | 0件 | 4件 |
| 計 | 1件 | 18件 |
| ●救急 | 11月分 | 28年分 |
| 交通事故 | 25件 | 163件 |
| 急 病 | 103件 | 1072件 |
| そ の 他 | 30件 | 329件 |
| 計 | 158件 | 1564件 |

【凍結による漏水に注意してください】

冬期は、水道管や蛇口などが凍結して、水が出ないことや破裂して漏水することがあります。保温材を巻くなど適切な管理をお願いします。

【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） |

市長11月の動静（11月1日～30日）

ここでは、市長の月間の主な動静を情報公開します。

- 1日(火) 〓 みらいゆうびん受付開始式
- 3日(木) 〓 剣道大会、TXまつり
- 4日(金) 〓 マラソン大会実行委員会
- 6日(日) 〓 バウンドテニス大会、火災予防パレード、市長と「みらい」を語る集い
- 7日(月) 〓 取手地方広域下水道組合管理者会議、空家対策協議会
- 8日(火) 〓 常総4市合同東京電力賠償請求
- 9日(水) 〓 関東信越国税局へ要望活動
- 10日(木) 〓 茨城県国民健康保険団体連合会監事監査
- 11日(金) 〓 常総衛生組合職員採用試験
- 12日(土) 〓 県立伊奈高校創立30周年記念式典、総合計画ワークショップ、みらいの物産展in秋葉原
- 14日(月) 〓 取手外2市火葬場合議会議合臨時会
- 15日(火) 〓 結婚相談員委嘱状交付式
- 16日(水) 〓 ふるさと創生委員会、全国市長会行政委員会、県市長会・県町村会、地方財源の充実確保に関する要望活動
- 17日(木) 〓 グラウンドゴルフ大会、全国市長会理事評議員合同会議
- 18日(金) 〓 取手地方広域下水道組合第2回定例議会
- 19日(土) 〓 消防団幹部研修出発式、親が変われば子どもも変わる講演会
- 20日(日) 〓 茨城南青年会議所制作映画「名前」完成披露試写会
- 21日(月) 〓 シルバー人材センター研修会
- 22日(火) 〓 結婚記念撮影コーナー発表会、定例記者会見
- 23日(水) 〓 ゲートボール選手権大会、新嘗祭
- 26日(土) 〓 ターゲットボードゴルフ大会、文化協会舞踊部スペシャルチャリティショー、商工感謝祭
- 28日(月) 〓 第4回市議会定例会本会議
- 30日(水) 〓 第4回市議会定例会本会議（一般質問）

みらいりんぞうの 「みらいのいいとこ」散歩

新婚さん、いらっしゃ〜い

市庁舎に結婚記念撮影コーナーを開設

市では、市制施行10周年記念事業として、婚姻の届出で来庁した方が記念撮影できる「記念撮影コーナー」を伊奈・谷和原両庁舎に開設しました。記念撮影コーナーのお披露目となった11月22日には、この日、婚姻届を提出した戸塚千隼さん・ちなみさん夫婦が片庭市長とともに記念撮影を行いました。お二人は「突然だったので驚いたが、記念になりうれしい」と笑顔で話してくださいました。

「記念撮影コーナー」は、平日の午前8時30分～午後5時15分（開庁時間内）に、ご利用できます。撮影を希望する方には、カメラをご持参いただければ、職員が記念撮影のお手伝いをします。ぜひ、ご利用ください。



▲みらいりんぞうも駆けつけ、お二人を祝福しました



▲みらいりんぞうの訪問に笑顔の園児たち（写真：わかかさ幼稚園）

みらいりんぞう、コロッケになる

外はサクサク、中はふんわり

地産地消週間にちなみ、市のイメージキャラクターみらいりんぞうをあしらった「みらいりんぞうコロッケ」と市の特産品であるトマトを使った「トマトパン」が11月24日、市立幼稚園の給食で提供されました。

「みらいりんぞうコロッケ」は、茨城県産豚を使用し、春巻きの皮にみらいりんぞうを描いています。トマトパンは、市内産の完熟トマトを使用し、色あいもよく、おいしく焼きあげました。

園児たちはトマトパンにみらいりんぞうコロッケをはさみ「おいしい」と笑顔を見せてくれました。

