



広報

10<sup>th</sup> Anniversary  
つばみらい市

夢つなぐ  
みらいへ  
市制10周年



# つくばみらい



## なかよしパワーで エイエイオー!

さわやかな秋晴れとなった10月2日、市内の幼稚園で運動会が開催されました。応援席からの声援を背に、子どもたちはゴール目指して元気いっぱい走り抜けました。(写真:わかくさ幼稚園)



### ●主な内容

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| P 2 11月は男女共同参画推進月間です | P10 つくばみらい市音頭の完成披露を行います  |
| P 4 三世帯同居近居を始める方に助成金 | P11 動画コンテストの作品を募集        |
| P 7 皆さんの税がくらしをささえます  | P14 市内の出来事               |
| P 9 介護予防教室に参加しよう!    | P26 みらいりんぞうの「みらいのいいとこ」散歩 |

# 11

しもつき  
平成28年 霜月

No.127

10月1日現在人口・世帯数 (前月比)

総人口50,836人 (+12) 男25,537人 (±0) 女25,299人 (+12) ・世帯数19,714世帯 (+22)

# みんなので理解 みんなので意識 男女共同参画社会

(平成27年度標語募集 中学生の部最優秀作品 増田<sup>ますだ</sup> 由貴子<sup>ゆきこ</sup>さんの作品)

11月は市男女共同参画推進月間です

問 谷和原庁舎市民サポート課  
58・2111 (内線3203)

男女共同参画とは、男女が互いに人権を尊重し、責任を分かち合い、性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮しながら、社会のさまざまな活動と一緒に取り組む社会のことをいいます。

誰もが夢や希望を実現でき、豊かな人生を送ることができ、社会を実現するため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## つくばみらい市男女共同参画都市宣言

- 1 私たちは、男女が互いに人権を尊重し、個性と能力を生かして、自分らしく生きることのできるまちをめざします。
- 1 私たちは、男女がともに対等な構成員として、社会のあらゆる分野において参画できるまちをめざします。
- 1 私たちは、男女が互いに協力することにより、家庭、職場、地域等における活動が両立できるまちをめざします。
- 1 私たちは、男女がともに互いの性を理解し、尊重することで、心身ともに健康な生活を営むことができるまちをめざします。

平成23年3月27日  
つくばみらい市

## 実現のための取り組み

市では、男女共同参画社会を実現するため、「市男女共同参画計画」に基づき、家庭、学校、地域などあらゆる分野に関連する事業を実施しています。

### 標語を募集

市民の方々に理解を広める啓発活動で使用するため、市内の中学生・高校生および一般の方から標語を募集しています。

【平成27年度 一般の部】

◎最優秀作品

「お互いを尊重し、協力しあう

男女共同参画社会」

丸本裕月<sup>まるもとゆうつき</sup>さんの作品

### 中学生出前講座を実施

人生の目標を立てる「立志」の時期を迎える中学生に、男女共同参画社会について深く理解してもらうため、市職員による出前講座を実施しています。



▷出前講座の様子

### どすこい！クッキング！

パパといっしょにクッキング！  
男性の育児参加や、ワークライフバランス実現のきっかけづくりのため、小学生とその父親を対象とした料理教室を実施しています。



▷立浪部屋の力士の皆さん指導の下、料理をする参加者

## ■意識啓発キャンペーン

さらにくやまふれあいの丘世代ふれあいの館で9月19日に開催された「高年芸能発表大会」に合わせ、男女共同参画社会づくりへの意識を啓発するキャンペーンを実施しました。

当日は市男女共同参画推進委員4人が、来場者に「男女共同参画にご協力をお願いします」と声をかけながら、啓発品を配布しました。



▷啓発キャンペーンの様子

## ■有資格者社会復帰支援セミナーを実施

育児や移住などの理由で現場を離れている、保育士・幼稚園教諭の資格を持つ方々に、社会復帰のきっかけをつかみ、再度活躍していただくために、セミナーを開催しました。実際に子

どもと触れ合う実習や、幼児教育の復習が行われました。



▷セミナーの様子

## ■イクボス養成講座

部下のワークライフバランスを考え、活躍を後押しすることができる上司「イクボス」を養成するため、茨城県と共催で講座を実施しました。実践的なスキルが身につく講演やワークショップが行われました。



▷講座の様子

## 平成28年度 市男女共同参画推進事業

問 谷和原庁舎市民サポート課  
☎ 58-2111 (内線3203)

### 募集

## どすこい！クッキング！ 〜。パ。パ。パ。といっしょにクッキング〜

### ■参加者を募集します

立浪部屋の皆さんのご協力のもと、おいしいちゃんこ鍋を作ります。ぜひ、ご参加ください。

▼対象者：市内在住の小学生とその父親（男性の保護者）

▼日時：12月10日(出) 午前9時～午後2時30分

▼会場：谷和原公民館

▼メニュー：立浪部屋特製鶏つくね入りちゃんこ鍋

※材料の代替対応や、器具の使い分けなど、食物アレルギー対策は行っておりません。アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加ください。

▼参加費：800円/1人(材料費・保険代・雑費含む)

▼定員：12組

※申込者多数の場合は抽選となります



11月18日(金)

りますが、初めて参加する方を優先とします。

※小学生は、1組2人までとします。

▼申し込み期間：11月4日(金)～

### 募集

## 男女共同参画の標語を募集します

### ■作品を募集します

家庭や職場、学校、地域の中の「男女共同参画」について、感じたことを作品にしてみませんか。

日常生活の中で、親しみやすく取り組むイメージが持てるものを募集します。

▼応募資格：市内在住または通学・通勤している方

▼応募方法：応募用紙に必要な事項を記入し、郵送、FAX、メールまたは市民サポート課まで直接持参してください。

※応募用紙は、市役所および各公共施設に用意してあります。

▼申し込み方法：申込書に必要な事項を記入し、郵送、FAX、メールまたは市民サポート課まで直接持参してください。

申込用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

※郵送は11月18日(金)必着

また、市ホームページからもダウンロードできます。

▼応募期間：11月4日(金)～12月16日(金)

### 【注意事項】

○標語は、20文字程度で作成してください。

○作品は、未発表で自作のものに限りま。

○応募作品の著作権は、つくばみらい市に帰属します。

○入賞作品は、男女共同参画社会づくりの実現に向けた啓発事業に使用します。

○選考結果は、入賞者に通知するとともに、市ホームページで発表します。

## 三世帯同居・近居を始める方に助成金

市では「三世帯同居または近居」を始める「三世帯家族（親子・孫）」に対して、「住宅の取得など（新築・購入・増改築・リフォーム）」に要する費用の一部について助成金を交付して

### 助成金額

三世帯同居などの種別	助成金の上限額			
	新築・購入		増改築・リフォーム	
	地元事業者	地元以外の事業者	地元事業者	地元以外の事業者
同居 (市内の同一住宅に居住)	100万円	60万円	70万円	50万円
近居 (同居以外で市内に居住)	80万円	60万円	60万円	50万円

※地元事業者とは、市内に本社・本店がある事業者を利用して住宅の取得などをした場合です。

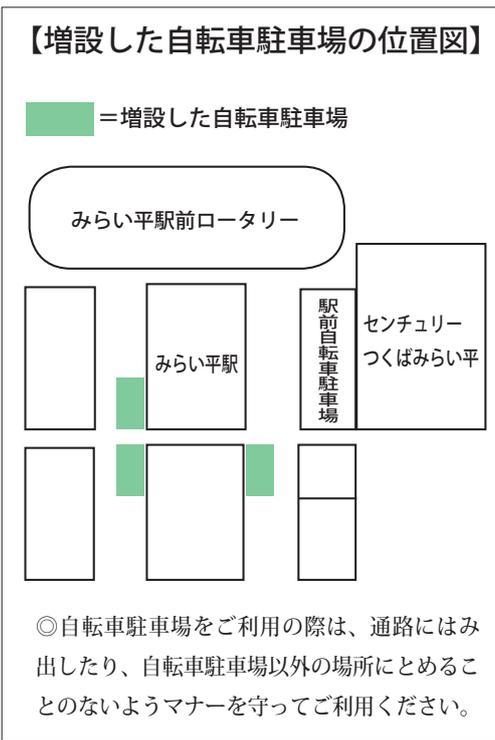
- 三世帯同居または近居を3年以上継続する見込みがあること
- 住宅の取得等の日が、平成28年4月1日以降であること
- 事業の趣旨を理解し、お互いに協力して必要な支援（介護や見守りなど）を行うことができること
- 三世帯家族の構成員に市税（国民健康保険税含む）の未納がないこと
- 親世帯または子世帯の一方がつくばみらい市に継続して1年以上居住していること
- 親世帯または子世帯の一方が市外に1年以上居住し、平成28年4月1日以降つくばみらい市に転入すること
- 18歳未満の孫がいること（出産予定の胎児を含む）
- 「助成対象経費の2分の1の額」と、上表の「三世帯同居などの種別」に応じた「助成金の上限額」のいずれか低い方の額となります。

**問** 伊奈庁舎みらいまちづくり課  
☎58・2111（内線1202）

## みらい平駅前に自転車駐車を増設しました

みらい平駅南側歩道部分に無料の自転車駐車を増設（約180台）し、10月5日（水）に供用開始しました。

**問** 谷和原庁舎生活環境課 ☎58・2111（内線3301）  
ぜひ、ご利用ください。



## 市役所に公衆Wi-Fiを設置しました

- 三世帯家族の構成員のいずれもが生活保護法の規定による保護を受けていないこと
- 三世帯家族の構成員のいずれもが暴力団員でないこと
- その他
- 市内金融機関（常陽銀行・筑波銀行・茨城県信用組合・JA茨城みなみ）との連携事業です。各金融機関で住宅ローンなどの優遇制度が用意されています。

市役所に来庁した市民の皆さんの利便性向上のため、スマートフォンやタブレット、パソコンなどを無料でインターネットに接続できる公衆Wi-Fi（ワイファイ）を設置しました。

- 利用できる場所  
伊奈庁舎および谷和原庁舎の建物内
- 利用方法  
パスワードを入力することでご利用できます。

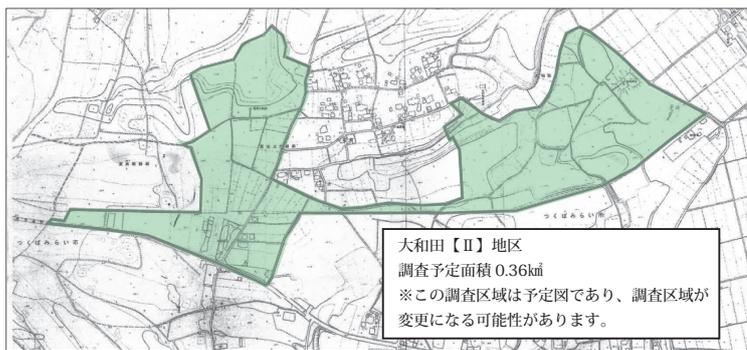
- 接続手順
- ① 持参した機器のWi-Fi機能をオンにしてネットワーク名を表示します。
- ② ネットワーク名【TsukubamiraiCity-FreeWi-Fi】を選択します。
- ③ 各課の窓口に掲示しているパスワードを入力します。

**問** 伊奈庁舎財政課 ☎58・2111（内線2206）

公衆Wi-FiのSSID (ネットワーク名)	TsukubamiraiCity-FreeWi-Fi
利用できる端末	Wi-Fi機能を搭載し、ウェブブラウザ機能を持つスマートフォン、タブレット、パソコン、携帯電話、携帯オーディオプレーヤー、ゲーム機など

# 平成28年度地籍調査のお知らせ

市の今年度の地籍調査対象区域は、左図のとおり予定しています。



地籍調査とは宅地、田畑、山林など土地一筆一筆を土地所有者の立会いの下で位置、地目、隣地との境界などを確認する調査です。この調査結果が地籍簿や地籍図として記録され、法務局にて法的に保護されます。

これにより市の都市計画事業が円滑に行われるほか、個人的な財産である土地を後々売買や相続する時に起こりうる無用なトラブルから回避することにも

なります。

この事業に要する経費は国・県および市で負担しますので個人負担は一切ありません。

なお、今年度調査対象地域に土地をお持ちの方には、後日立会いについての通知をお送りします。ご協力をお願いします。

## ■地籍調査の対象地区

大和田、野堀、武兵衛新田の各一部、重右衛門新田

問 谷和原庁舎建設課 ☎58-2111 (内線5203・5204)

# 農業用の暗渠排水設置に補助金を交付します

あんきよ

水田に農業用の暗渠排水を施工した方は補助金を申請することができます。

## ▼補助の条件

- 生産調整達成農家
- 申請は年に1度限りで、年度内に施工した圃場に限る

○補助対象となる施工圃場は生産調整の対象圃場に限る

○補助対象となる資材は、「パイプ類」および「水こう」

▼補助額＝消費税を抜いた資材費分(限度額8万8000円)

※補助金は、予算の範囲内での支払いとなります。市の予算を上回る場合には、補助金の単価調整を行う場合があります。

※工事費は対象となりません。

▼申請方法＝産業経済課に申請書類を提出してください。

▼申請期限＝平成29年2月28日(火)

問 谷和原庁舎上下水道課 ☎58-2111 (内線5303)

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58-2111 (内線3105)

# 合併浄化槽の補助金は期限内に申請を

平成28年度の合併浄化槽設置補助金交付申請期限は、11月30日(水)です。

補助金の交付を受けるには、申請後、補助金交付決定日以内に浄化槽設置工事に着手し、年度内に完了する必要があります。

補助金交付の対象区域など詳細については、上下水道課までお問い合わせください。

# こんにちは！ 地域包括支援センターです！

つくばみらい市地域包括支援センターの活動について、今回は「認知症地域支援推進員」を紹介いたします。

「認知症地域支援推進員」は、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域の支援者や支援機関と連携をとり、認知症の人やその家族を支援する相談業務などを行っています。

「最近、家族のもの忘れが多いけど、認知症かしら」「もの忘れがあるけど、病院受診した方がいいのかな」「どうしたら認知症なの？」など気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

また、「認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため」に、市内各介護事業所を推進員が訪問し、市の取組みである徘徊高齢者SOSネットワーク(認知症による徘徊高齢者を地域で見守る事業)の説明や、徘徊のおそれがある方がいたら早めに事前登録を勧めていただくなどのご理解とご協力をお願いします。



▷靴に貼ることで徘徊高齢者の早期発見につなげるステッカー

地域包括支援センターでは引き続き、地域と支援機関が連携して活動ができるように支援していきます。

問 包括支援センター(伊奈庁舎内) ☎57-0203

## 不動産公売に参加してみませんか

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

▼日時：平成29年1月10日(火) 午後0時50分～(受付開始)

▼場所：茨城県水戸合同庁舎・2階大会議室

※中止になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

※農地を含むため「買受適格証明書」の提出を要します。手続き

◎茨城租税債権管理機構とは  
県内の市町村から滞納事業の

などの詳細は市農業委員会へお問い合わせください。

※公売不動産などの詳細については、収納課で公売広報を無料配布していますのでそちらをご覧ください。

また、茨城租税債権管理機構のホームページ(<http://www.ibaraki-sozeijp/>)でも、詳しい内容をご覧いただけます。

### 【公売不動産】

売却区分番号 28 - 134  
見積価額 6,980,000円  
公売保証金 700,000円  
財産の表示 (登記簿による表示)

#### 【土地】

所在地 上平柳字堤下  
番地 63番  
地目 宅地  
面積 1365.02㎡

所在地 上平柳字堤下  
番地 63番1  
地目 畑  
面積 680㎡

所在地 上平柳字堤下  
番地 64番2  
地目 畑  
面積 247㎡

#### 【建物】

所在地 上平柳字堤下63番地  
家屋番号 63番  
種類 居宅  
構造 木造かわらぶき平家建  
面積 177.22㎡

#### 【附属建物の表示】

符号 1  
種類 物置・便所  
構造 木造かわらぶき2階建  
床面積 1階 40.59㎡  
2階 38.62㎡

符号 2  
種類 物置  
構造 木造亜鉛メッキ鋼板ぶき平家建  
床面積 13.90㎡

符号 3  
種類 物置・作業所  
構造 木・鉄骨造かわら・スレートぶき平家建  
床面積 49.68㎡

符号 4  
種類 物置  
構造 木造亜鉛メッキ鋼板ぶき平家建  
床面積 9.93㎡

符号 5  
種類 車庫  
構造 木造亜鉛メッキ鋼板ぶき平家建  
床面積 19.87㎡

移管を受け、差し押さえ・公売などの滞納処分を執行し、市町村税の徴収を行う特別公共団体です。県内の全市町村を構成団体として、平成13年4月に設立されました。

問 茨城租税債権管理機構  
☎029・225・1221  
伊奈庁舎収納課 ☎58・2111  
(内線2404)

## お子さんが私立幼稚園に通う保護者の皆さんへ

～就園奨励費補助金を知っていますか？～

市では、月々の保育料を園が定めている私立幼稚園にお子さんを通わせている世帯の保護者に対し、経済的負担の軽減を図るため「就園奨励費補助金」を交付しています。

補助の対象となるのは、お子さんと保護者がともに市内に住所がある世帯の方です。補助金の額については、保護者などの市民税課税額により決定します。

■補助を受けるには申請が必要です

「就園奨励費補助金」の交付を受けるためには申請が必要です。申請の手続きはお子さんが通っている園を通して行います。

今年度すでに申請済みの場合は、改めて手続きをする必要はありません。

## (仮称) 富士見ヶ丘小学校起工式を行いました

(仮称) 富士見ヶ丘小学校の新築工事起工式を9月16日、富士見ヶ丘地区の建設地で行いました。

起工式には、片庭市長や石塚教育長、高木市議会議長をはじめとした市議会議員、教育委員、設計者・工事関係者が出席し、工事の安全を祈願しました。

同小校は、平成30年4月の開校を目指し、建設工事が進められます。



▶くわ入れを行う片庭市長(左)

## 人権擁護委員の退任と新任のお知らせ

市では、現在6人の人権擁護委員が人権に関わるさまざまな相談に応じております。このたび、人権擁護委員としてご尽力された岡野美智子氏(下長沼)が9月30日をもって退任されました。12年間という長きにわたってご尽力くださりありがとうございました。

新任に、10月1日より町田幸子子氏(日川)が法務大臣より委嘱され、皆さまの問題解決のお手伝いをします。相談日については広報つくばみらいの各種相談日ページに記載させていただきます。お気軽にご相談ください。

新たに、10月1日より町田

問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎58・2111 (内線4104)

■市税の収納状況 (平成27年度決算)

税目別	調定額	収入済額	徴収率
市民税	37億7,114万円	37億1,784万円	98.6%
固定資産税	30億8,743万円	30億2,959万円	98.1%
軽自動車税	1億152万円	9,804万円	96.6%
たばこ税	3億1,356万円	3億1,356万円	100.0%
都市計画税	3億7,025万円	3億6,551万円	98.7%
計	76億4,390万円	75億2,454万円	98.4%

※固定資産税には国有資産等所在市町村交付金を含む。  
 ※徴収率=収入済額÷調定額

■差し押さえ実績 (平成27年度)

項目	差押件数
給与・年金・預金など	199件
税還付金	46件
不動産	13件
計	258件

今後も納付方法のさらなる利便性の向上を図り、期限内納税の推進と収入未済額の縮減を目指してまいります。

# 皆さんの税がぐらぐらしをぢぢぢてます

「市税の期限内納付にご協力ください」

税金は、市民の皆さまの暮らしに欠かすことのできないさまざまなサービスを安定的に提供していくための大切な財源です。市税の納期限内の納付にご協力をお願いします。

■市税の収納状況

平成27年度の市税の調定額は76億4390万円で、収入済額は75億2454万円です。徴収率は98.4%<sup>対</sup>で、昨年度と比較すると0.5ポイント上昇しています。

■市税の徴収率は県内1位

平成27年度は、市民の皆さまの納税意識の高さと、期限内納付の推進に加え、税の公平性を目的とした滞納処分の実施により、市税(個人市民税・固定資産税・軽自動車税の合計)の徴収率が、県内市町村で1位になりました。

■納期限を過ぎてしまうと

納期限を過ぎても納付いただけない場合、納期限内に納付されている方との公平性を確保す

## ◎市税の納付は便利な口座振替のご利用を

口座振替による納付は、各納付期限(口座振替日)に、ご指定の口座から振替させていただきます。

口座振替は一度申し込むと、継続して口座から振替されますので、便利で確実な口座振替のご利用をおすすめします。

【口座振替の申し込み方法】

次のものをご持参の上、口座をお持ちの指定金融機関窓口で申し込んでください。

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

※依頼書の用紙は、市内および近隣の指定金融機関・ゆうちょ銀行・収納課窓口にて用意してあります。また、各納税通知書にも税目ごとの依頼書を添付してあります。

そのため、督促手数料や延滞金を納付していただくことになりま。また滞納処分(差押え)の対象となります。

◎滞納処分とは

滞納になっている税金を強制的に徴収するため、不動産、給与、預金、生命保険などの財産を差し押さえ、滞納になっている

る税金に充てて納付させることをいいます。この場合、本人に対して事前連絡やその同意は必要ありません。

■納税相談のご案内

事情により市税の納期限内に納付が困難な場合や納付方法についてのご相談は、お早めに収納課までご連絡ください。

【取扱金融機関】

常陽銀行・筑波銀行・みずほ銀行・三井住友銀行・茨城県信用組合・水戸信用金庫・東日本銀行・結城信用金庫・ゆうちょ銀行・茨城みなみ農業協同組合(支店のみ)

【口座振替の注意点】

○残高不足などにより口座振替できなかった場合は、担当課から該当する納付書を送付します。金融機関などの窓口で納付してください。

○残高不足などの理由から1年間連続して口座振替ができなかった場合は、職権で停止する場合があります。

○納期限後の再引き落としはできません。

○領収については、預金通帳への記載をご確認ください。最近、残高不足により口座振替ができない件数が増えていきます。振替日前日までに残高の確認をお願いします。

講演会

いつまでも安心して在宅で過ごすために  
「訪問看護の実際」講演会

地域包括支援センターでは、「在宅医療」について知っていたくための講演会を開催します。病気になるっても、できれば自宅で家族と過ごしたいと考える方は多いのではないのでしょうか。そんな時、頼りになるのが「在宅医療」です。

いつまでも自宅で安心して生活していくために、訪問診療・訪問看護を実際に受けるにはどうすればよいか、事例を交えながら、詳しくお話をさせていただきます。

きます。

どなたでも参加可能です。お気軽にお申し込みください。

▼講師：みらい訪問看護ステーション所長 片山とよ子氏

▼開催日時：12月3日(土) 午後2時～午後3時30分(開場：午後1時30分)

婚活

おしゃべりサロン参加者募集

人と人とのつながりが広がる。

丘・世代ふれあいの館  
▼演題：「ネット社会の危険から子どもたちを守るために」

▼講師：茨城県メディア教育指導員 加藤千里氏

▼共催：青少年育成つくばみらい市市民会議／つくばみらい市PTA連絡協議会

※託児を希望する方は、11月4日(金)までに生涯学習課へご連絡ください。(無料)

▼会場：きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館 会議室  
▼費用：無料  
▼定員：約70人

▼申し込み方法：電話で市包括支援センターまでお申し込みください。

▼申し込み期限：11月30日(水)

問 包括支援センター(伊奈庁舎内) ☎57-0203

る。ちよつと楽しくわいわいと婚活パーティーより少し気楽に。(マッチングは行いません)会話をしながら、レクリエーションも楽しめます。気軽に参加できる出会いの場に参加してみませんか。

▼日時：12月11日(日) 午前10時～正午

▼会場：谷和原公民館  
▼参加対象：20歳～45歳の独身男女

※動きやすい服装、上履きをご持参ください。  
▼参加費用：500円(男女共通)

募集

市営住宅の入居者を募集します

- ▼入居資格
  - ①現在住宅に困っている方(持ち家のある方は申し込み不可)
  - ②市内在住または在勤である方
  - ③原則同居または同居しようとする親族がある方
  - ④市民税などを滞納していない方
  - ⑤収入基準に当てはまる方(基準月額：一般世帯15万8000円以下、裁量世帯：21万4000円以下)
  - ⑥暴力団員でない方
  - ⑦ペット不可
  - ⑧そのほか諸条件あり
- ▼募集戸数：4戸  
(秋葉山住宅1階・1戸、3階)
- ▼募集期限：11月15日(火)
- ▼入居開始予定日：平成29年2月1日(水)
- ▼選考方法：所得が低く、住宅に困っている度合いの高い方を選考し決定します。

問 谷和原庁舎都市計画課 ☎58-2111 (内線5104)

式典

平成29年市成人式は1月8日です

平成29年の成人式を、次の日程で開催します。

▼日時：平成29年1月8日(日) 午後1時30分開式(受付：午後0時30分)

▼会場：きらくやまふれあいの丘・世代ふれあいの館(神生530)

▼対象者：平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方

※対象の方には、12月上旬に案内状を送付します。

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

問 教育委員会生涯学習課 ☎58-2111 (内線7302)

講演会

「親が変われば子どもも変わる運動」講演会

青少年をめぐる問題が深刻化している中、親・大人が自らを振り返り、家庭や学校、さらに地域全体で、次の世代を担う青少年の健全育成を目的に開催します。入場は無料です。

今年には谷和原中学校吹奏楽部による演奏、市内小学生による「家庭の日」絵画・ポスターの展示も行います。皆さんのお越しをお待ちしています。

▼日時：11月19日(土) 午後1時30分(開場：午後1時)

▼会場：きらくやまふれあいの

問 教育委員会生涯学習課 ☎58-2111 (内線7304)

問 谷和原庁舎市民サポート課 ☎58-2111 (内線3202)

**募集**

**介護予防教室に参加しよう！**

**【各教室の内容】**

**「歯は歯つ楽つみらい教室」**

高齢者に多い誤嚥性肺炎予防のための体操や、口の中の筋力維持の運動方法など、歯科衛生士による口の機能と運動の教室です。

**「あなたの元気応援塾」**

理学療法士の指導の下、頭と身体の両方を使った、脳細胞を活性化させる運動の教室です。

**【共通事項】**

▼対象者：65歳以上の方で、要介護・要支援の認定を受けていない方



あなたの元気応援塾

▼申し込み方法：介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

※歯つ楽つみらい教室と、あなたの元気応援塾は、同日同時帯の開催となりますので、どちらかを選択してお申し込みください。

▼申し込み期間：11月10日(木)～25日(金) (午前8時30分～午後5時15分/土、日、祝日を除く)  
※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

**問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線4306)**

**募集**

**託児de認知症サポーター養成講座**

市では、子育て中のお母さん、お父さんを対象に、認知症サポーター養成講座を開催します。

認知症という病気についてや、家族が認知症になったときの対応方法について分かりやすくお話しします。

また、育児に関する情報交換や仲間づくりの目的での参加も大歓迎です。

▼日時：12月1日(木) 午前10時～正午(受付：午前9時30分)  
▼場所：保健福祉センター研修室兼会議室

※託児は同センター母子保健室

▼対象者：市内在住の未就学児を子育て中の保護者

▼託児人数：先着15人

※定員になり次第締め切り。市保健師と託児ボランティアが託児にあたります。

▼参加料金：無料

▼申し込み方法：受講を希望する方は、介護福祉課まで電話でお申し込みください。

▼申し込み期限：11月22日(火)

**問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線4305)**

**介護予防カレンダー (11月)**

○地域体操クラブ

シルバリー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	10日(木) 17日(木) 24日(木)
谷井田コミュニティセンター	10日(木) 17日(木) 24日(木)
みらい平コミュニティセンター	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
きらくやますこやか福祉館	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
青木自治会館	7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月)
谷和原公民館 谷原分館	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
谷和原公民館 福岡分館	10日(木) 17日(木) 24日(木)
内宿公民館 (筒戸)	14日(月) 28日(月)
西ノ台倶楽部	2日(水) 9日(水) 16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	10日(木) 17日(木) 24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)**

市制施行10周年記念事業

つくばみらい市音頭の完成披露を行います

市制施行10周年を記念して、市民が一体となって歌って踊って楽しむために制作を進めていた「つくばみらい市音頭」が完成しました。

■97作品の中から決定

一般公募により「つくばみらい市音頭」の歌詞および曲を募集したところ、全国各地から延べ97点の作品応募がありました。

りました。

市音頭制作委員会での選考の結果、市の魅力が詰まった歌詞

■イベント

市制施行10周年記念事業  
商工感謝祭が開催されます

日頃のご愛顧に感謝して、市商工会が開催する秋のイベント

とはなやかで元気になるようなメロディーが評価された、千葉県在住の笠木敦志さんの作品（歌詞と曲）が採用作品に決定しました。

10月29日の文化祭でお披露目  
歌詞と曲の決定後、市内在住で宝塚歌劇団に在籍していた紫咲大佳さんと紫咲さんの妹で

音楽講師の noriko さんによる歌入れ、市文化協会舞踊部の前嶋博子さんによる振り付け考案が行われ、「第11回つくばみらい市文化祭」のステージ発表の部でお披露目を行います。

■イベント

市制施行10周年記念事業  
第11回市文化祭を開催します

市内で文化芸術活動を行う各クラブ、サークル、個人の方が、日頃の活動の成果を発表する、年に一度の催しです。

ぜひ、ご家族ご友人をお誘い合わせの上、お越しください。

▼日時：10月29日(土)・30日(日)  
午前9時～午後4時

【きらくやまふれあいの丘会場】

■発表の部  
世代ふれあいの館ステージにて、2日間にわたり38の団体が、華麗なダンスや舞踊、演奏などを披露します。

■展示の部  
○世代ふれあいの館：18団体  
○すこやか福祉館：10団体

【谷和原公民館会場】

■展示の部  
彫刻・書道・手工芸など7団体が参加します。

▼日時：10月29日(土) 午後0時45分～  
▼場所：きらくやまふれあいの丘・世代ふれあいの館

問 教育委員会生涯学習課 ☎ 2111 (内線7304)

■イベント

市制施行10周年記念市民実施事業  
ボルダリング体験参加者募集

ボルダリングとは大岩（ボルダー）をロープなどを使わずに、自分の体だけで登るフリークライミングの一種です。

シューズとチョークさえあれば、年齢・性別を問わず、また運動が苦手な方でも、気軽に楽しむことができます。この機会に親子でボルダリングに挑戦してみませんか？

▼日時：12月17日(土) 午前10時～正午(予定)  
▼場所：エコーズクライミング

問 スポーツクラブみらい ☎ 4566

問 つくばみらい市商工会 ☎ 1700

(筒戸2244-7)

▼募集対象者：市内在住の親子15組(1組3人まで)

※応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果はスポーツクラブみらいHPでお知らせします。

▼申込期間：11月1日(火)～18日(金)

▼申し込み方法：スポーツクラブみらいまで電話でお申し込みください。

また、市観光協会では、市認証特産品「みらいプレミアム」の無料試食会を行います。この機会に市の特産品を是非ご賞味ください。

▼日時：11月26日(土) 午前9時～午後3時

▼会場：谷和原公民館

問 教育委員会生涯学習課 ☎ 2111 (内線7301)

## 募集

# 市制施行10周年記念事業「みらいゆうびん」 10年後に届く手紙を書こう

市では、市制施行10周年の記念として、10年後の未来の自分や大切な人に宛てた手紙をお預かりし、2026年にそれぞれの元へ届ける「みらいゆうびん」を実施します。

### 応募資格

市内在住・在勤・在学の方。応募は一人一通とします。

### 応募できるもの

○郵便はがき  
○長形3号(ヨコ120<sup>ミリ</sup>×タテ235<sup>ミリ</sup>)以下の封筒

### 応募方法

未来の自分へ、未来の大切な人へ届けたい「はがき」や「封筒」に、送り先の住所・氏名と送り主の住所・氏名など必要事項を記入し、必ず切手(はがきの場合52円、封筒の場合82円)を貼った状態で、市役所に設置してある「みらいゆうびん専用ポスト」へ投函してください。

※切手の貼られていない「はがき」や「封筒」はお預かりできません。また、投函された郵便物に不備があったときは、市からご連絡しますので、送り主の連絡先を明記してください。

### 募集期間

11月1日(火)～12月2日(金)

### 発送

お預かりした「はがき」や「封筒」は市で保管し、10年後の市制施行20周年時に郵送します。切手代の差額が生じた場合については市が負担します。

### 注意事項

○「応募できるもの」以外の物はお預かりできません。  
○10年後に転居などにより宛先

## 募集

# 市制施行10周年記念事業 動画コンテストの作品を募集

市制施行10周年記念事業として開催する『みらい夢動画』みらいへ伝える120秒動画コンテストへの作品募集がいよいよ11月1日(火)からはじまります。

「つくばみらい市の魅力」や「つくばみらい市への想い」を120秒に詰め込んで、オリジナルの動画を作成し、コンテストに応募してみませんか。作品は市内外から広く募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。

▼募集期間：11月1日(火)～30日(木)

が不明の場合は、郵送されない場合がありますのでご了承ください。

○保管場所は市役所庁舎としますが、特別な保管方法ではないため、文字などの消去あるいは紙の変色が発生する恐れもありますので、あらかじめご了承ください。

○長期保存に適した中性紙や、湿気に強い筆記具(鉛筆など)は、各自でご対応ください。

問 伊奈庁舎政策秘書課 ☎58-2111 (内線1105)



▼コンテスト開催日：平成29年2月5日(日) きらくやまふれあいの丘・世代ふれあいの館

○応募要綱につきましては、市HPまたは市公式Twitterをご覧ください。

問 伊奈庁舎みらいまちづくり課 ☎58-2111 (内線1205)

## 募集

# 新たな「みらいプレミアム」を募集



製造されたものとします。ただし、市内で製造加工できない場合は、事前に市に理由書を提出してください。

### 【応募点数】

制限なし。何点でも可。

### 【審査】

市特産品地域ブランド推進協議会および市ブランド認証審査部会で、審査基準に基づき審査します。

### 【その他】

①収穫・販売時期が限定される商品は、販売可能な時期を記載して申請してください。  
②応募商品の写真・情報などは、市の特産品として広く公開します。

③個人情報、当認証審査部会に関する目的以外には使用しません。

④応募商品に関し、第三者からの権利侵害の主張、損害賠償の請求がなされたとしても、市は一切の責任を負いません。

⑤応募した商品について、審査時に必要な量が無償で提供していただきます。

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58-2111 (内線3102)

## 薪ストーブの利用時はご注意ください

環境にやさしい暖房として注目されている薪ストーブですが、誤った方法による使用は、火災や健康への影響、煙や臭い、ススの飛散によるご近所トラブルの原因になります。

現在使用している方、これから購入を考えている方は、次を参考に安全な使用を心がけてください。

### ■乾燥した薪を使いましょう

薪が湿っていると、多量の煙や臭い、スス、タールの発生原因になるため、十分に乾燥した薪を使用してください。

### ■薪以外は絶対に燃やさない

接着剤、塗料を使用したものや、化学処理された木材は、悪臭や有害成分を発生させる原因となるため、使用しないでください。また、ごみは絶対に燃やさないでください。

### ■こまめに点検・掃除をしましょう

煙突にススが溜まっていると、使用時に飛散して近所迷惑になるほか、引火して火災の原因にもなります。煙突やストーブの点検と掃除は定期的に行いましょう。

### ■ご近所への配慮をお願いします

洗濯物などを干している時間

帯には使用を控えるなど、ご近所への配慮をお願いします。住宅密集地で設置する場合は、煙突の位置や高さ、向きに注意しましょう。

## 樹木は早めにお手入れを

～民地などの自己管理のお願い～

道路に接する民地などで管理している樹木や生垣が、枝葉を落したり、道路上に伸び出ていると、車両や歩行者の通行の妨げとなり、思わぬ事故を引き起こす原因となります。これらに起因して事故が発生した場合は、当該樹木の所有者は責任を問われることがあります。

このような状況が見られる樹木所有者の皆さんには、事故を未然に防ぎ、安全に道路を利用できるように、早めの剪定・伐採・除草をお願いします。

また、大雨などにより、畑や荒地などの民地などから道路に土砂が流出している場合があります。土砂が道路に流出すると、側溝のつまりや道路幅員の減少など、通行の支障となりますので、土地所有者や土地管理者は適正な管理

■火災の発生に注意しましょう  
火を使用するため、近くに燃えるものを置かないようにしましょう。もしもの時に備え、消火器などの設置をお願いします。

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58  
2111 (内線3302)

をお願いします。

### ◆作業上の注意事項◆

○電線や電話線がある箇所の作業は危険が伴いますので、事前に最寄りの東京電力やNTTに確認してください。

○通行車両や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止など十分にご注意ください。

### 【連絡先】

○東京電力茨城カスターセンター  
ター ☎0120・995・007 (停電・設備に関するお問い合わせ)  
○NTT東日本 ☎113 (局番なし)

※携帯電話・PHS・NTT東日本以外の固定電話からの場合  
☎0120・444・113

問 谷和原庁舎建設課 ☎58  
2111 (内線5205)

## くらしのQ&A

### テレビショッピング

Q

テレビショッピングで、簡単に腹筋が鍛えられるという商品を注文し試したところ、思うようにできませんでした。返品を申し出たところ、断られてしまいました。なぜですか。(70代・女性)

A

テレビショッピングは、通信販売に該当します。通信販売では、消費者が広告などの情報を元に自由に商品を選び自ら申し込むため、クーリング・オフ制度の適用はありません。

消費者が返品する場合は、販売業者が決めた返品制度に従うことになります。返品制度は、原則販売業者が自由に決めることができますので、「返品不可」と表示されていれば返品はできません。

### クーリング・オフはできない

販売業者が返品制度について広告などに表示をしていない場合には、商品到着後8日間は、送料消費者負担で返品することができません。ただし、開封した商品、通電した家電製品などは返品できない場合がありますので、注文前に必ず確認しましょう。

テレビショッピングでは、返品制度などの「契約条件」の表示時間が短く分かりにくいことがあります。テレビ画面で確認できない場合は、電話などで申し込む際に説明を求め、納得してから注文してください。

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

# 11月27日はクリーン作戦!

皆様のご協力をお願いします!

環境美化運動の一環として、ボランティアでの市民参加による市内一斉清掃(クリーン作戦)を実施します。皆様のご参加、ご協力をお願いします。

- 日時…11月27日(日) 午前8時頃～2時間程度
- ※小雨決行(荒天の場合は12月4日(日)に延期)
- ※時間は目安です。各地域の都合に合わせて、各自実施してください。
- 場所…地域の道路など清掃可能な公共の場所

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58-2111 (内線3302)

## 平成27年度 つくばみらい市のごみ排出量 (単位:ト)

内訳	平成27年度	平成26年度	増減	%
可燃ごみ	9,545	8,965	580	6.5%
不燃ごみ	1,679	1,607	72	4.5%
資源物	1,596	1,732	△136	△7.9%
粗大ごみ	235	210	25	11.9%
有害ごみ	16	16	0	0%
合計	13,071	12,530	541	4.3%

## 平成27年度 常総広域圏内のリサイクル率 (単位:ト)

種別	搬入量 (資源物として搬入された量=A)	搬出量 (資源物として常総環境センターから搬出されたもの=B)	リサイクル率 = B/A
あきビン	1,789	1,778	99.4%
あき缶	610	548	89.8%
ペットボトル	528	385	72.9%
プラスチック製容器包装 (プラ容器)	1,856	777	41.9%

## ごみの減量化・リサイクルにご協力を

平成27年度に私たちの家庭から出されたごみの排出量は、昨年度と比べて年間541ト(4.3%)増加しました。

ごみ排出量の大半を占めている「可燃ごみ」ですが、生ごみに含まれる水分が排出量を増加させている大きな要因となっております。

ごみの分別が不十分だと、リ

サイクル率が下がり、再資源化に掛かるコストは高くなってしまっています。

皆さんの日頃からの工夫や協力が、今後一層のごみ減量化・再資源化につながりますので、ご協力をお願いします。

●ごみ減量化・リサイクルの工夫  
◎生ごみは「ギュッとひと絞りにして

再生できない紙くずや生ごみなどは「可燃ごみ」の扱いです。生ごみは、ごみ袋に入れる前に

「ぎゅつ」とひと絞りするだけで、ごみの重さを軽くできます。  
◎プラ容器はよく洗って資源物に

「ペットボトル」「プラ容器」のリサイクル率は未だ低く、その要因は中身が残ったままであったり、汚れが付いていた、分別が不十分なために起こっています。

プラスチック製容器包装やペットボトルなどは、洗ってきちんと分別すれば「資源物」として収集され再利用されます。

▼プラ容器の場合  
◎「プラ」マークを確認する

◎中身を使い切る  
◎汚れているものは洗って水気を切る

(例) ペットボトルのキャップ、カップ型容器、皿型トレイ、油や洗剤のボトルなど  
※汚れが残っている場合は「不燃ごみ」の扱いとなります。

▼ペットボトルの場合  
◎「PET」マークを確認する  
◎中身を使い切る

## 野焼きは禁止されています

「近所でゴミを燃やして、煙がすごくて困っている」「洗濯物に臭いがついて困っている」などの苦情が後を絶ちません。

ゴミを燃やすと煙や悪臭による住民トラブルや生活環境の悪化をまねくだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、健康にも悪影響が出てきます。

家庭などから発生したゴミは燃やさず、指定された日に正しく分別して、ゴミ集積所へ出してください。

### 野焼きとは?

- ドラム缶などを使用した焼却
- 地面に穴を掘っての焼却
- ブロックを囲んだり、積んでの焼却 など

### 罰則があります!

廃棄物の焼却禁止に違反した

◎キャップは必ず取りラベルをはがす  
◎洗って水気を切ってつぶす

※油、ソース、洗剤、シャンプーが入っていた容器は汚れを落とせば「プラ容器」として出せません。汚れが残っている場合は「不燃ごみ」の扱いとなります。

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58-2111 (内線3304)

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎58-2111 (内線3304)

場合、違反者には5年以下の懲役または1000万円以下の罰金またはその両方が科せられます。  
※農業、林業、漁業を営むためにやむを得ないものとして行われている野焼きは、法律上例外として認められています。少量の焼却を心がけ、煙や臭い、風向きなど近隣の迷惑にならないようにご注意ください。  
また、近隣に住宅がある場合、焼却前に一声かける思いやりも必要です。  
※周辺から苦情が寄せられた場合は、中止や焼却方法について指導の対象となります。  
※詳しくは、生活環境課までお問い合わせください。

# 市内の出来事

## 照らそう高齢者！防ごう悪質商法！

市消費生活センターでは、つくばみらい市くらしの会の協力の下、悪質商法や詐欺被害防止キャンペーンを実施しました。



9月6日と8日に市内ス



寸劇で注意を呼びかけました

パーマーケットで、来店者に悪質商法や二重電話詐欺の被害防止を訴えながらチラシとグッズを配りました。

9月19日には、きらくやまふれあいの丘で開催された市高年芸能発表大会で、SF商法を題材にした寸劇「たどり高いものはない！」を披露しました。

## 市制施行10周年 高年芸能発表大会を開催

敬老の日の9月19日、きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館において、第9回高年クラブ連合会芸能発表大会が開催されました。

## 市制施行10周年 記念事業 スポーツフェスタを開催

▶来店者へ被害防止を訴えました

総合運動公園で10月10日、スポーツフェスタが開催されまし

## 秋の交通安全キャンペーンを実施しました

秋の全国交通安全運動に合わせ、9月23日に板橋不動尊・板橋小学校前交差点で、秋の交通安全キャンペーンを実施し、安全運転の啓発を行いました。

当日は片庭市長、常総警察署交通課長をはじめ100人を超える参加者の下、ドライバーおよび歩行者、自転車利用者などに対して交通安全啓発品の配布を行い、「交通ルールの遵守と交通マナーの向上」を呼びかけました。



▶「新米ドライバーの気持ちで安全運転を」と市内産の新米を手渡し、安全運転を呼び掛ける片庭市長

▶体験ブースで楽しむ参加者



た。会場にはアームレスリングやターゲットバードゴルフ、バウンドテニス、グラウンドゴルフ、乗馬、ゲートボールなどさまざまなスポーツを体験できるブースが用意され、参加した皆さんは笑顔で汗を流しました。



当日のステージ発表の様子

市内には15のクラブが活動しており、当日は300人を越える会員が参加し、各クラブによる事例発表や、カラオケ、舞踊、寸劇など、日頃の活動の成果を披露しました。片庭市長は「高年クラブの活動は介護予防にも貢献している。今後も頑張ってください」と話しました。

高齢者を狙った悪徳商法が多い中、騙されないようにと参加者に伝え、困ったときは消費生活センターへ相談するよう呼びかけました。

問 つくばみらい市消費生活センター 相談専用電話 ☎25・3288 / 消費者ホットライン ☎188番(いやや!)

# ～つくばみらいのわだい～

★話題を提供してください！

政策秘書課 広報係 ☎ 58 - 2111 (内線 1104)

## 伊勢山一昭氏が旭日単光章を受賞



伊勢山 一昭氏

伊勢山氏は昭和36年に伊奈村役場に入庁され、水道技術員、保険衛生課長、建設課長などを経て、昭和62年に退職。その後、

平成3年に伊奈町町議会議員に当選され、平成15年まで、3期12年に渡り活躍されました。また、昭和62年から平成17年までの間は保護司としても尽力されました。

氏は議員在職中、伊奈町議会治水対策特別委員長、伊奈町議会副議長、総務常任委員長などを歴任され、さまざまな課題に

## 善意の寄附をいただきました

「プレミアムヘアークラウド」  
ディット様から

理美容室プレミアムヘアークラウドディット(中島督仁代表)



▷市長に寄附金を手渡す中島代表(左から3番目)と従業員の皆さん

## 谷和原出張所に新しい消防車



新しく配備された消防車

つくばみらい消防署谷和原出張所に新しい消防車が配備され

様から、子どもたちに関する事業に役立ててほしいと、みらいフェスタでの売上金の一部が市に寄附されました。

ました。これまで大切に使用してきた車両ですが、導入から24年経過し、老朽化のため、今年度更新となりました。  
主な装備は圧縮空気泡消火装置(CAFS)で、水と消火薬剤の混合液に圧縮空気を入れて泡を作り、消火する装置です。少量の水で高い消火能力を発揮することができます。今後の地域防災への貢献が期待されます。

誠意を持って取り組み、円滑な議会運営に貢献されました。  
【受賞者の声】  
このたび、受賞の栄誉を賜り、大変光栄に思っております。私自身は、伊奈村職員時代に携

## 全国消防救助技術大会で入賞

第45回全国消防救助技術大会が8月24日、愛媛県松山市で開催され、常総広域消防本部が出場し、引揚救助の部で見事、22チーム中9位に入賞しました。

この大会は、日本全国の9つの地区から選抜された救助隊員1000人が集まり、日頃から鍛え抜いた救助技術を披露する大会で、消防救助技術の最高峰といわれています。

わった、道路や上下水道の整備など生活環境の改善に努めたことが特に記憶に残っています。  
長い間、地方行政に携わることができ、地域の皆さまに深く感謝しております。

常総広域消防本部は、茨城県大会と関東地区大会で優秀な成績をおさめ、関東地区代表としてこの大会に出場しました。  
出場した「引揚救助の部」は5人1組(要救助者を含む)で行われます。2人が空気呼吸器を着装して塔上から塔下へ降下し、検索後、要救助者を塔上へ搬送し、4人で協力して塔上へ救出したあと、ロープ登はんにより脱出します。地下やマンホールなどでの災害を想定した訓練です。



▷大会で入賞した常総広域消防本部の皆さん

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

### シニア従業員の お仕事説明会

つくばみらい市と協定を結び、高齢者の見守りや雇用促進などを推進する㈱セブン・イレブン・ジャパンが、同店舗で行う商品お届け、清掃、品出し、レジ打ちなどの仕事説明会を開催します。

働く方のライフスタイルや体力に合わせ働く時間や内容を決

めることができますので、無理なく働くことができます。

▼日時 11月24日(木) 午前10時～11時30分

▼会場 谷和原公民館 大会議室

▼対象者 65歳以上の方(60歳定年後の方も可能)

▼定員 先着30人(要予約)

▼申し込み方法 電話でお申し込みください。

申 問 セブンイレブン茨城 伊奈板橋店 ☎57・1247

### シニア合気道体験教室 参加者募集

合気道は、相手の手首、腕の関節の弱点を利用し、倒す、投げる、押さえなど、その技は多角的で非常に多い武道です。練習法には、約束による形の反復があり、これは力の統一性を養うとともに人間の精神の高揚を求め、身体の柔軟性を養い、老若男女だれでも無理なく始められます。また、健康法としても適しています。

▼日時 12月3日・10日・17日・24日(各土曜日) 午後5時～6時

▼場所 総合運動公園柔道場

▼募集人数 8人

▼応募資格 市内在住・在勤者60歳～  
▼参加費 無料

▼持ち物 運動のできる服装

▼申込期限 11月30日(木)

申 問 市体育協会合気道部 代表 山本 ☎090・8808・5758

### おやこの食育教室

今年には豚汁作りにチャレンジします。日本の食文化である「だし」のおいしさを親子で一緒に体験し、ランチョンマットを使って栄養バランスのとれた食事と食事のマナーを学びましょう。

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

▼申込期間 11月1日(火)～16日(水)

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

▼日時 11月26日(土) 午前10時～午後1時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー 変わりいなりずし、豚汁、揚げない酢鶏、ヨーグルトサラダ、カラフル白玉ミルクゼンザイ

▼費用 1人 300円

▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

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

### ひとり親家庭応援 「パワーポイント」講習会

資料の作成やプレゼンに欠かせないパワーポイント。実際に

### ◆自衛官募集◆

受験種目	陸上自衛隊高等工科学校生徒
受験資格	中卒(見込)17歳未満の男子
受付期間	11月1日(火)～平成29年1月6日(金)
試験期日	【1次試験】 平成29年1月21日(土) 【2次試験】 平成29年2月2日(木)～5日(日)の間の指定する1日
問	自衛隊 茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所 ☎0297 - 64 - 3351 <a href="http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/">http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/</a>

プレゼンシートを作成しながら  
学んでいきます！

▼日時 12月3日、17日（各土  
曜日）全2日間 午前9時30  
分～午後4時30分

▼場所 1 クリエイトPC教室 /  
水戸市北見町8・12

※無料駐車場有り

▼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）

▼対象者 ひとり親家庭の母・  
父及び寡婦で、パソコン初級・  
中級以上の方で2日間必ず出  
席できる方

▼自己負担額 10000円（テ  
キスト代など）

▼募集期間 11月7日（月）～22日（火）

▼申込 茨城県母子家庭等就業・  
自立支援センター ☎029  
・2333・2355

▼お問い合わせ shienboshi@ibaboren.or.jp

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 11月1日（火）、12月7日  
（水） 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店

▼申込 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 11月27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。

▼申込 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 12月6日（火）、13日（火）  
※1人、40分程度

▼場所 1 関東信越税理士会土浦  
支部税務相談所（土浦市東真鍋  
町2・5 土浦市民会館東隣）

※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。

▼申込 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

11月の各種申請の受付期間は  
次のとおりです。

▼受付期間 11月21日（月）～25日（金）  
※定例総会は、12月12日（月）の予  
定です。

▼お問い合わせ 谷和原庁舎農業委員会事  
務局 ☎58・2111（内線  
6301・6302）

## 伊奈特別支援学校 学校公開のご案内

伊奈特別支援学校では、特別  
支援教育や特別支援学校に対す  
る理解を深めていただくために  
学校公開を実施しています。

第2回公開日には、高等部生  
徒による、ビルメンテナンステ  
業のデモンストラーションや喫  
茶サービスも予定しています。  
ぜひ、お越しください。

▼日程  
○第1回：11月12日（土） 午前9  
時10分～いな穂祭

○第2回：11月25日（金） 午前9  
時40分～授業参観／午前10時

30分～高等部デモンストラ  
ーション・喫茶サービス

▼場所 1 県立伊奈特別支援学校  
（青古新田300）

▼申込 伊奈特別支援学校 ☎58  
・8727

## 伊奈東中学校 資源回収のお知らせ

▼日時 11月26日（土） 午前8時  
～ 小雨決行

※悪天候時は27日（日）に順延。

▼回収物 1 新聞、雑誌、段ボ  
ール、ビール瓶（茶色のみ）、  
アルミ缶

▼対象 1 伊奈東中学校区  
※詳細については、回覧でお知  
らせします。

▼お問い合わせ 伊奈東中学校 ☎58・4631

## もっと知ろう！ 糖尿病の正しい知識

つくば市医師会では生活習慣  
病を予防するための市民公開講  
座を開催します。予約・参加費  
などは不要です。お気軽にご参  
加ください。

▼日時 11月13日（日） 午後1時  
30分～午後4時30分（開場 /  
午後1時）

▼会場 1 つくば市 イーアスホ  
ール（イーアスつくば2階）

▼内容 1 第1部 講演  
①糖尿病の原因と困らないため  
【次ページへ続く】

の食事と運動（講師：川井ク  
リニック理事長 川井紘一氏）  
②糖尿病合併症の予防と対策  
（講師：筑波記念病院 代謝内  
分泌内科医長 藤原淳氏）

【第2部】ストレッチ体操

【第3部】パネルディスカッション

【第4部】検査と相談コーナー

○検査：血糖、HbA1c測定、  
体組成測定など

○相談コーナー：糖尿病ほか

問 つくば市医師会事務局 ☎  
029・877・1414

## 第11回城山の里まつり

城山を考える会では、毎年恒  
例の里まつりを開催します。

自然豊かな里山の中で、地元  
で採れた野菜を使つての陣中大  
なべや餅つきなど、さまざまな  
イベントを行います。また、野  
菜の直売コーナーも設けます。

ご家族・ご友人をお誘いあわ  
せの上、里山の秋を味わいに  
いらしてください。

▼日時 11月26日(土) 午前10時  
～午後2時(雨天中止)

▼場所 城山運動公園野球場周  
辺

▼料金 入場料無料(模擬店は  
一部有料)

問 NPO法人城山を考える  
会(代表) 横田 090・  
8039・9090

## みらい平コミュニティセンター 講座受講生募集

▼わくわく親子体操

▼日時 11月25日(金) 午前10時  
30分～11時45分

▼対象 市内在住の2～3歳児  
とその保護者(定員10組)

▼受講料 500円/組

【20歳以上の方向け講座】

▼ちよつと優雅にティータイム  
(紅茶講座)

▼日時 11月8日・22日、12月  
6日(各火曜日) 午後1時  
30分～3時30分《全3回》

▼受講料 2500円(定員8人)

▼はじめてのスマートフォン  
(シニア向け)

▼日時 11月9日(水) 午後1時  
～3時

▼受講料 無料(定員16人)

※スマートフォンは貸し出します。

▼サンデースマイルヨガ

▼日時 11月27日(日) 午前10時  
30分～11時30分

▼受講料 500円(定員20人)

▼癒しのヨガ

▼日時 11月27日(日) 午後2時  
～3時

▼受講料 500円(定員20人)

▼香りのお守りフルーツポマン  
ダーづくり

▼日時 12月4日(日) 午前10時  
～正午

▼受講料 700円(定員12人)

▼申し込み方法 窓口にて所定  
の申込書に受講料を添えてお  
申し込みください。定員にな  
り次第締め切りいたします。

◎11月19日(土)・20日(日)にコミセ  
ンまつり開催します

詳しくは館内掲示やホーム  
ページをご覧ください。

申請 みらい平コミュニティセ  
ンター ☎38・7240

## 「住警器普及促進標語」 募集のお知らせ

火災の煙や熱を素早くキャッ  
チし、音や音声で火災を知らせ  
る住警器(住宅用火災警報器の  
略称)は、消防火ですべての住  
宅に設置が義務づけられていま  
すが、設置率の一層の向上を図  
るため、来年度の普及促進標語  
を募集します。

▼応募方法 次の事項に注意の  
上、郵便、FAX、電子メー  
ルのいずれかの方法により応  
募してください。

(1)標語には、必ず「住警器」の  
語を入れること

(2)応募者の住所、氏名、年齢、  
電話番号を明記すること

▼応募期間 11月1日(火)～30日  
(水)※郵便の場合は、11月30日  
(水)の消印有効

▼各賞 最優秀賞：1点/優秀  
賞：2点

※優秀作品応募者の方には、賞  
状と記念品を贈ります。

▼発表 平成29年2月(予定)

▼応募先 〒303・0031  
常総地方広域市町村圏事務組  
合消防本部予防課 住警器標  
語係(常総市水海道山田町8  
08)

申請 常総地方広域市町村圏事  
務組合消防本部予防課 住警  
器標語係 ☎0297・23・

0904/FAX0297・22

・3574

✉joso.fd-yobouka@utopia.  
ocn.ne.jp

茨城県自然博物館  
ミュージアムコンパニオン募集

▼採用人数 若干名

▼職務内容 入館者に対する展  
示品・資料の解説および館内  
の案内 ほか

▼雇用期間 平成29年4月1日  
(出)～平成30年3月31日(出)(更  
新あり)

▼勤務日時 週4日交替制/午  
前9時～午後5時15分(有給  
休暇あり)

▼給与 14万6500円(通勤  
手当、賞与あり)

▼受付期間 12月1日(木)～平成  
29年1月5日(木)

申請 ミュージアムパーク茨  
城県自然博物館 管理課 ☎

0297・38・2000

**図書館休館日（全館共通）**

11月4日(金) 7日(月) 14日(月)  
18日(金) 21日(月) 24日(木)  
28日(月)

◎平成29年1月まで小絹分館は休館

**おはなし会（本館）**

11月12日(土) (虹の会)  
11月26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）**

11月19日(土)  
午前11時30分～（3歳ぐらいから）

**ちょちょちおはなし会（本館）**

11月25日(金)  
午前11時～（0～2歳と保護者）

**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）

**図書館へのお問い合わせ**

☎58 - 3710（本館）

**おやじバンド祭り**

地元で活躍するバンドが集結♪日頃の練習の成果を発表します。フォーク・ロック・オリジナルなど、ご自由にご観覧ください。

▼日時 11月6日(日) 午前10時  
30分～午後4時

▼場所 2きらくやまふれあいの丘 野外ステージ

▼出演 2いなく、Sほか7～8組  
吉田 ☎090・8310  
8723

**大正琴無料体験コンサート**

音符が数字符になっていますので、どなたでも演奏できます。大正琴でいろんなジャンルの曲を演奏します。聴きたい方！弾きたい方！ご興味のある方、ぜひおいでください。

▼日時 11月17日(金) 午前10時  
30分～

▼場所 2みらい平コミュニティセンター 研修室1・2  
土屋 ☎090・7284  
1049

**第4回みんなで楽しむ音楽会**

今年も市民の音楽サークルを中心に、器楽演奏、コーラスを含めて開催いたします。皆さまのご来場を出演者一同お待ちしております。

▼日時 11月20日(日) 午後1時  
開演（午後0時30分開場）

▼場所 2きらくやまふれあいの丘・世代ふれあいの館ホール

▼出演団体 2伊奈ギターアンサンブル、オカリナサークルア

ンダンテ、オカリナサークルつくば音、つくばみらい

少年少女合唱団、女声コーラスしゃぼん玉、混声合唱

コール古秘、コール谷井田

▼主催 2文化協会洋楽部  
重松 ☎58・8227

**尺八初心者講習会**

音楽で脳をトレーニング、尺八を楽しく始めてみませんか！尺八、資料は同好会で準備します。

▼日時 12月3日(土) 午後1時  
～午後3時

▼対象 2高校生以上

▼定員 210名

▼場所 2みらい平コミュニティセンター2階 和室

▼参加費 21000円（学生は半額）  
申問 尺八同好会 橋本 ☎090・9678・1089  
FAX 58・2256

**福祉のお仕事就職相談会**

福祉の職場への就職を希望される方や、福祉の仕事に関心のある方を対象に、就職相談会を開催いたします。

▼日時 12月4日(日) 午後1時  
～3時（午後12時30分受付）

▼場所 2ホテルマロウド筑波（土浦市城北町2・24）

▼参加費 2無料

▼その他 2入退場自由。予約不要。

▼社会福祉法人茨城県社会福祉協議会 茨城県福祉人材センター ☎029・244・4544 / FAX 029・244・4543

**秋季全国火災予防運動**

「消しましょう その火その時 その場所で」  
11月9日(水)から15日(火)までの7日間、秋季全国火災予防運動が実施されます。

◎住宅防火のちを守る7つのポイント  
【3つの習慣】

○寝たばこは絶対やめる

○ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する

○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

【4つの対策】

○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する

○寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する

○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する

○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

※消防法によりすべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されました。「逃げ遅れ」をなくすためにも設置しましょう。また、職員を名乗った「かたり商法」には十分注意してください。

▼つくばみらい消防署 ☎58  
0111 / 谷和原出張所 ☎25  
3119 / 東部出張所 ☎52  
1190

みんなで守ろう子どもの笑顔

# 子どもの虐待を防ぐために

（11月は児童虐待防止推進月間です）

児童虐待相談対応件数は毎年増加しており、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない状況です。今や、あなたの身の周りでも、実際に起こっていることかもしれません。

虐待を受けている子どもは、自分から「助けて」とは言えません。大人の目で気づいてあげることが必要です。

地域・社会全体で子どもたちを見守り、虐待を防止する意識を一人ひとりが持ち、行動することが大切です。

## 子育て中のお父さん、お母さんへ

次のようなことはありませんか？

- イライラして子どもにあたっ  
てしまう
- 自分の子どもなのに、かわい  
いと思えない
- つい怒鳴ったり、ひどいこと  
を言ったり、無視してしまう
- 子育てがうまくいかない
- 誰も自分の気持ちをわかって  
くれないと思えることがある
- 子どもの頃に受けた虐待によ

る心の傷が残っている

子育てを一生懸命しているからこそ、イライラしたり落ち込んでできるものではありません。

子どもに対してイライラ。なぜ？

### ■時には気分転換を

お父さん・お母さんの心が落ち着かないと、子どもの心も落ち着きません。落ち着きがない状況はイライラにつながります。時には子育てから離れて外出したり、好きな食べ物を食べ

たりして気分転換しましょう。誰かに話を聞いてもらうことも効果的です。

### ■子どもの気持ちを自分に置き換えてみる

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

を自分に置き換え考えてみると、見えなかった子どもの気持ちがかかる場合もあります。

### ■相談してみよう

子育てに不安や悩みはつきものです。イライラしてつい手をあげてしまったり「こんな子いなければいいのに」「このままでは虐待してしまえそう」と思い悩むこともあると思います。

そのような時には取り返しのつかないことになる前にSOSを発してください。だれかに相談することで、なにか解決の糸口が見つかるかもしれません。もしも身近な人に話すことに抵抗があれば、市こども福祉課

家庭児童相談室などの相談機関をご利用ください。

## 地域の方へ

■虐待かも、と思ったら連絡を  
虐待を受けていると思われる児童を発見した場合は、市窓口または児童相談所に通告することが義務付けられています。

虐待という確証がなくても連絡・通告してください。情報が間違っていたとしても責められることはありません。「虐待かもしれない」と思ったら、できるだけ早く相談機関へ連絡してください。

## 相談機関

◎伊奈庁舎こども福祉課（家庭児童相談室）  
☎ 58 - 2111 (内線 4206・4207)  
※土・日・祝日・年末年始を除く。

◎土浦児童相談所  
☎ 029 - 821 - 4595

◎茨城虐待ホットライン  
☎ 0293 - 22 - 0293  
※ 24 時間受け付け。(休日はありません)

◎児童相談所全国共通ダイヤル  
☎ 189

### 【緊急の場合】

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

◎通報した方の秘密は守られますので、ご安心ください。匿名でも結構です。一人で悩まずに気軽に相談ください。

◎子ども本人からの相談も受け付けています。皆さんを安全にサポートしますので、勇気を出して相談してください。

## 人間ドック・脳ドック 助成制度をご利用ください

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

★受診する1カ月前までにお申し込みください。  
★先着順ではありません。

### 対象者

◎ 満年齢40歳以上（健診当日）の国民健康保険加入者

◎ 後期高齢者医療保険加入者

ただし、次の方は助成を受けられません。

・ 国民健康保険税を滞納している方

・ 後期高齢者医療保険料を滞納している方

・ 平成28年度に市が行う健康診査（みらい健診）を受診する方

・ 脳ドックの助成は、3年に1回です。平成26・27年度に脳ドックの助成を受けた方は、今年度の脳ドックの助成対象にはなりません。

### 申し込み窓口

・ 伊奈庁舎国保年金課

・ 谷和原庁舎市民窓口課

### 申し込み期限

平成29年2月28日（火）（土、日、祝日、年末年始を除く）

※受付時間：午前9時～午後5時

### 受診期限

平成29年3月31日（金）

### 助成額

・ 人間ドック 1万7千円

・ 脳ドック 2万8千円

### 申し込み方法

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

### 申し込みの際に必要なもの

印鑑、健康保険証、健康診査

受診券（4月中旬に郵送済）

### ご注意ください

・ 同年度内で助成が受けられるのは、人間ドック、脳ドックのいずれかです。両方を受けた場合は、脳ドックのみの助成となります。

・ ドックの助成を受けた方は、同年度内のみらい健診を受診することはできません。

・ 同年度内に重複受診した場合は、助成金を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

・ 詳しい検査項目や本人負担額などは、各医療機関にご確認ください。



### 申問 伊奈庁舎国保年金課

58・21111（内線4406）  
4407

実施医療機関	電話番号	国民健康保険加入者		後期高齢者医療保険加入者	
		人間ドック	脳ドック	人間ドック	脳ドック
筑波学園病院《健診センター》（つくば市）	029 - 836 - 1983	○	○	○	○
筑波記念病院 《つくばトータルヘルスプラザ》（つくば市）	029 - 864 - 3588	○	○	—	—
筑波メディカルセンター 《つくば総合健診センター》（つくば市）	029 - 856 - 3500	○	○	○	○
つくば白垂クリニック（つくば市）	029 - 837 - 0208	○	—	○	—
総合守谷第一病院（守谷市）	0297 - 45 - 9912（直通）	○	○	○	○
守谷慶友病院（守谷市）	0297 - 21 - 9101	○	○	○	○
JAとりで総合医療センター《健診管理センター》（取手市）	0297 - 74 - 5551	○	○	○	○
取手北相馬保健医療センター医師会病院（取手市）	0297 - 71 - 9500	○	○	○	○
ハートフルふじしろ病院（取手市）	0297 - 83 - 7177	○	—	○	—
丸野医院（取手市）	0297 - 74 - 4199	—	○	—	○
宗仁会病院（取手市）	0297 - 85 - 8341	○	—	○	—
きぬ医師会病院（常総市）	0297 - 23 - 1771	○	○	○	○
牛久愛和総合病院《総合健診センター》（牛久市）	029 - 873 - 4334	○	○	○	○
つくばセントラル病院《健診センター》（牛久市）	029 - 874 - 7985	○	○	○	○
鳥越クリニック（牛久市）	029 - 874 - 8823	○	○	—	○
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター（阿見町）	029 - 887 - 4563	○	○	○	○
龍ヶ崎済生会病院（龍ヶ崎市）	0297 - 63 - 7111	○	○	○	○

大切な歯と口の健康を支えます！

# 成人歯科検診・歯科相談のお知らせ

歯周病は、日本人が歯を失う最大の原因です。さらに、歯周病は糖尿病・循環器疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患・骨粗鬆症などの全身疾患とも大きく関係してきます。「お口のメンテナンス」は「全身のメンテナンス」と言えます。

## 成人歯科検診

### ■定期検診が効果的です

虫歯や歯周病などの予防には、毎日の正しい歯磨きと定期的なチェックによる異常の早期発見・早期治療が重要です。

『一生自分の歯でおいしく食事ができるように！』『大切な歯と口の健康を守るために！』ぜひ「成人歯科検診」を受けましょう！

### ■成人歯科検診を受けるメリット

①治療時の負担が軽減できる

定期検診を受けていれば、お口のトラブルを早い段階で発見し、治療を始めることができます。

②口の中のケア方法がわかる

歯科衛生士によるブラッシング指導で、口の中を健康で清潔に保つ正しいブラッシング方法を学ぶことができます。

③お口のトラブルを防ぐ定期的に口腔内のチェックを受けることで、虫歯や歯周病などの口のトラブルを未然に防ぐことができます。

## 歯科相談

子どもから大人までの口に関する相談に、歯科医師が直接お答えします。成人歯科検診と同日開催です。歯科相談は、予約不要で無料です。ぜひ、お越しください。

▼実施日：12月10日(土)

▼会場：保健福祉センター

## 成人歯科検診日程【予約制】

【対象者】18歳以上の方

【負担額】500円

【内容】問診、歯科検診、ブラッシング指導

●実施日…12月10日(土)

●会場…保健福祉センター

●検診受付時間

午前9時～11時30分／午後1時～3時

●申し込み方法

・申込受付専用電話 ☎25-2983

または健康増進課窓口

●申し込み期間…11月9日(水)～30日(水)

●申込受付時間

・午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

※定員になり次第締め切ります。



## 健康フェスタも同時開催

当日は、同会場で「健康フェスタ」が開催されます。成人歯科検診・歯科相談以外にも、骨密度測定・血管年齢などの各種

## B型肝炎が定期予防接種になりました

### 対象者には予診票を送付しました

10月1日からB型肝炎が定期予防接種になりました。

それに伴い、市では、定期予防接種対象者、平成28年4月1日以降に出生された方に、10月1日以降に使用できる「B型肝炎予防接種予診票」を9月下旬に郵送しました。

1歳になってしまうと、定期予防接種の対象外となります。主治医と相談しながらスケジュールを立て、予防接種の予約を取りましょう。

▼対象者：次の①と②どちらの要件も満たす方  
①平成28年4月1日以降に生まれた方で生後1歳未満の方  
②平成28年10月1日以降の接種日当日、本市に住民票がある方

▼対象外：次の①～③のいずれかに該当する方  
①母子感染予防の対象者

測定も実施しています(骨密度測定のみ200円、そのほかは無料)。

問 健康増進課がん対策室(保健福祉センター内) ☎25-2100

※母子感染予防のために抗HBs人免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は健康保険が適用されるため、定期予防接種の対象外となります。

②平成28年9月30日までに3回接種が完了している方  
③平成28年3月31日以前に生まれた方

▼接種回数：3回(平成28年9月30日までに接種した回数を含む)  
※27日以上の間隔で2回、初回接種から139日以上経過した後、追加接種として1回を皮下注射します。

※予診票が手元にない場合は、健康増進課(保健福祉センター内)で母子健康手帳の接種履歴を確認の上、発行いたします。

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25-2100

# 保健だより

## 【健康増進室12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)	2日(金)	午後1時	無料
	3日(土)	午後1時	
	16日(金)	午後6時30分	
	18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)	6日(火)	午前11時	200円
	13日(火)		
	20日(火)		
	27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)	7日(水)	午前11時	200円
	14日(水)		
	21日(水)		
	28日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	1日(木)	午前11時	200円
	8日(木)		
	15日(木)		
	22日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	2日(金)	午前11時	200円
	9日(金)		
	16日(金)		
	23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>

11月10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)	8日(火) 午前9時30分～11時	新田正角改善センター

	日 時	会 場
こころの 健康相談 (予約制)	16日(水) 午後1時30分～3時	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～

## がん検診を受けましょう

がんの治療で重要なのは、どれだけ早期に発見できるかということです。早期に発見できれば、完治する確率は高くなり、すし、治療にかかる時間を短くすることができ、費用も抑えることができます。

市では、検診ごとに対象を定め、がん検診を実施しています。ご加入の健康保険の種類に関係なく、市民の方であれば、がん検診が受けられます。市のがん検診の種類と受診方法をご紹介します。

**1. 種類**  
市では次の①～⑧の8つのがん検診を行っています。

①肺がん検診 ②喀痰細胞診（肺

がん検診受診者に限る）③胃がん検診 ④大腸がん検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥肝炎ウイルス検診 ⑦子宮がん検診 ⑧乳がん検診

**2. 受診方法**  
集団検診と医療機関検診があります。

**■集団検診**  
集団検診では、みらい健診①とみらい健診②、婦人科検診があります。

みらい健診①は、予約制で①～⑥までのがん検診が受けられます。みらい健診②では、予約が不要で①～②、④～⑥までが受けられます。婦人科検診は、予約制で⑦と⑧の検診ができます。

**■医療機関検診**  
医療機関検診では、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、乳がん検診が受けられます。いずれも、受診可能な医療機関が決まっており、市が発行する医療機関検診受診券が必要です。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

がんは、自覚症状が無いまま進行するケースが多いのが特徴です。そこで、がんを早期に見るためには、定期的ながん検診をうけることが大切になります。

ご自身の健康のために、ぜひ、年に1度はがん検診を受けるようにしましょう。

# 保健カレンダー（11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	9日(水)	午後1時～2時	平成28年7月生
1歳6カ月児健診	30日(水)	午後1時～2時	平成27年4月生
2歳児歯科健診	25日(金)	午後1時～2時	平成26年10月生
3歳児健診	15日(火)	午後1時～2時	平成25年9月生
のびのび教室	11日(金)	午前10時～11時30分	平成27年10月生
パパママ教室(予約制)	12日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	10日(木)	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)※	18日(金)	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（11月）

地区	収集日	申し込み日
小張・豊、小絹、絹の台	11月9日(水)	10月31日(月)～11月2日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	11月16日(水)	11月7日(月)～11月9日(水)
三島・東、谷原、陽光台	11月23日(水)	11月14日(月)～11月16日(水)
谷井田、福岡・十和	12月7日(水)	11月28日(月)～11月30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（11月）

日	病院名	所在地	連絡先
3日(水)	宗仁会病院	取手市	0297-85-8341
6日(土)	東取手病院	取手市	0297-74-3333
13日(土)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
20日(土)	きぬ医師会病院	常総市	0297-23-1771
23日(水)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
27日(日)	宗仁会病院	取手市	0297-85-8341

## 小児科休日救急当番病院(11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（11月）

谷和原庁舎	6日・20日
伊奈庁舎	13日・27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）

## 結婚相談(11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

① 20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	11月20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：横田 喜代子さん・沼尻 峯さん

## 社会福祉協議会心配ごと相談（11月）

- 1日(火) 法律相談(弁) …すこやか福祉館
- 8日(火) 法律相談(弁) …保健福祉センター
- 15日(火) 法律相談(弁) …すこやか福祉館
- 16日(水) 心配ごと相談 …保健福祉センター
- 22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】

(出)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(11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 11月17日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 板橋コミュニティセンター 和室

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】

今川 和宏さん ☎ 52 - 2525 (筒戸)

相島 宏さん ☎ 58 - 0676 (下平柳)

## 教育相談(11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

日時 12月21日(水)までの毎週水曜日

午後3時～5時(11月23日(水)は除く)

場所 みらい平コミュニティセンター2階相談室

教育相談員研修生 新宮 範久さん

【問い合わせ先】適応支援教室なのはな ☎ 57 - 0983

## 消費生活相談(11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(11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 11月9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】

人見 実俊さん(板橋)・町田 幸子さん(日川)

## 11月の納税など

国民健康保険税	5期分
後期高齢者医療保険料	5期分
保育料 ※認定こども園・小規模保育を除く	11月分
児童クラブ	11月分
住宅使用料	11月分
地代	11月分
上下水道料金*	9月分
下水道受益者負担金	3期分
農集排受益者分担金	3期分

☆納期限は11月30日(水)です。  
\*取手地方広域下水道組合分を含む

## 火災・救急統計

●火災	9月分	28年分
建物	1件	10件
車両	0件	3件
その他	0件	4件
計	1件	17件
●救急	9月分	28年分
交通事故	7件	126件
急病	105件	870件
その他	27件	260件
計	139件	1256件

### 【上下水道公共工事に伴う交通規制情報】

市ホームページに上下水道公共工事に伴う交通規制情報を掲載しています。

トップページ → くらし・手続き → 上下水道 → お知らせ → 工事のお知らせ

## ～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により依頼し、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 → くらし・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

### <市内給水装置工事事業者一覧>

☎ 58 - 2111(内線 5301 ~ 5313)

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
常栄エンジニアリング(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)Y-I設備工業	伊奈東33-229	44-6237
(株)寺田興業	南927-2	52-5809			

## 【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9月の動静（9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(木) 〓 当地ナンバー交付セレモニー、第3回定例会（本会議、一般質問）、常総地方広域市町村圏事務組合管理者懇親会
- 10日(土) 〓 市内中学校体育祭、常総市復興祈念式典
- 11日(日) 〓 市秋季ソフトボール大会、第15回認知症フォーラムINいばらき
- 12日(月) 〓 茨城県倫理法人会辞令交付式
- 14日(水) 〓 茨城南青年会議所9月通常総会
- 15日(木) 〓 第3回定例会（本会議）
- 16日(金) 〓 (仮称)富士見ヶ丘小学校新築工事起工式、KENPOKUART2016 茨城県北芸術祭レセプション
- 17日(土) 〓 谷原小学校運動会
- 18日(日) 〓 浦安フェスティバル2016
- 19日(月) 〓 青年クラブ連合会発表大会、敬老祝い訪問
- 20日(火) 〓 内外情勢調査会茨城県南支部9月懇談会
- 21日(水) 〓 「プレミアムヘアークラウドット」より寄付金受領
- 23日(金) 〓 秋の全国交通安全キャンペーン
- 24日(土) 〓 市内小学校運動会
- 26日(月) 〓 シルバー人材センターゴルフコンペ表彰式
- 27日(火) 〓 内外情勢調査会（9月全国懇談会）
- 28日(水) 〓 職員採用面接試験
- 29日(木) 〓 職員採用面接試験
- 30日(金) 〓 常総広域市町村圏事務組合第4回管理者会、市長とみらいを語る集い（みらい平コミュニティセンター）



▶不動院本堂

元文2年（1737）に再建されたとされています。5間四方重層の総檜造りで内外を丹塗りとし、要所に極彩色を施しています。壮麗な密教形式の建物です。（県指定文化財・昭和40年指定）

# 板橋不動尊を歩く

みらいりんぞうの「みらいのいいところ」散歩

真言宗豊山派に属し、「板橋のお不動さん」として親しまれている不動院（板橋不動尊）には、多くの文化財があります。不動院は大同年間（806〜809）に弘法大師によって開かれたと伝えられています。

今回みらいりんぞうが訪れたのは、市内の板橋地区にある「不動院（板橋不動尊）」。

県内でも屈指の貴重な文化財を有する歴史ある寺院で、安産や子どもの成長安全祈願などのため、市内外から多くの参詣者が訪れます。

境内では、鮮やかな朱色の楼門が参詣者を出迎えます。どっしりとした風格の楼門をくぐると、正面には本堂、右

手に三重塔がそびえ立ち、厳かな雰囲気包みこまれます。荘厳なたたずまいの本堂には、国指定重要文化財である「木造不動明王及両童子立像」が安置されています。

また、板橋不動尊には桜が植えられており、春になると満開の花で華やかに彩られた境内の様子を楽しむことができます。



▶木造不動明王及両童子立像（国指定重要文化財・昭和25年指定）

▼不動院三重塔

安永4年（1775）に建立された、県内でも数少ない近世に築かれた貴重な塔です。高さ24mのこの塔にはたくさんの極彩色の装飾が施され、江戸時代後期の様をよく表しています。（県指定文化財・昭和35年指定）



▶不動院楼門

元禄13年（1700）に建立され、平成20年〜23年に保存修理工事を行い、建立当時の姿となっています。桁行3間梁間2間の糧物には仁王尊像を祀っています。（県指定文化財・昭和49年指定）

