



広報

10th Anniversary
2016
つくばみらい市

夢つなぐ
みらいへ
市制10周年



つくばみらい



ゴール目指して力の限り！

天気に恵まれた5月28日・29日の両日、豊小学校、谷井田小学校、三島小学校、東小学校、板橋小学校、福岡小学校、小絹小学校で運動会が開催されました。当日はおじいちゃん、おばあちゃんも応援に駆け付け、たくさんの声援を背に子どもたちはゴール目指して力いっぱい走り抜きました。(写真：三島小学校)

●主な内容

P 2 NHKラジオ体操に参加しよう！

P 3 参議院議員通常選挙

P 4 市立幼稚園入園申し込みのお知らせ

P 5 プロから学ぶみらい映像講座

P 6 農地中間管理事業をご存じですか？

P12 スポーツ鬼ごっこ大会・じゃがいも掘り大会

P14 適応支援教室なのはな

P26 みらいりんぞうの「みらいのいいとこ」散歩

7

ふみづき

平成28年 文月

No.123

6月1日現在人口・世帯数（前月比）

総人口50,681人（+94） 男25,443人（+52） 女25,238人（+42）・世帯数19,618世帯（+49）

NHKラジオ体操に参加しよう!

開催日：7月22日(金) 午前5時30分開場

**事前申し込みは不要
みんなで参加しよう!**

全国放送公開番組「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は毎年全国43会場にて実施さ

れ、日本の夏の風物詩として広く浸透しています。今年も茨城県の開催地として、市制施行10周年の節目の年である当市での開催が決定いたしました。

普段から習慣で行っている方も、初めての方も、老若男女問わず誰でもできるラジオ体操。友人やご家族と一緒に参加して、気持ちの良い1日を迎えませんか? たくさんの方のご参加をお待ちしています!

■会場

◎晴天時：総合運動公園野球場

(小張1770)

◎雨天時：総合運動公園体育館

(雨天時は室内履きをお持ちください)

※駐車台数には限りがあります。乗り合わせでの来場にご協力をお願いします。

■当日の予定

◎開会：午前6時

◎ラジオ体操：午前6時30分

★ラジオ体操終了後、講師からラジオ体操のポイントレッスンがあります。こちらもあわせてご参加ください。



主催：株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟
共催：つくばみらい市、つくばみらい市教育委員会
後援：つくばみらい市スポーツ推進委員協議会、つくばみらい市体育協会

会場案内図 (総合運動公園野球場)



【問い合わせ】

市長公室政策秘書課 ☎58-2111 (内線1105) / 教育委員会
生涯学習課スポーツ推進室 ☎58-2111 (内線7307)

朝市・無料試食会も開催

ポイントレッスン終了後、市内で採れた野菜などを販売する朝市と、市の特産品である米

やトマトを使用したトマトカレー・おにぎりの無料試食会をJ A茨城みなみ女性部の協力の下、開催します。ぜひ、ご賞味ください。



投票日は7月10日(日)

参議院議員通常選挙

今回の選挙から、選挙権年齢（投票できる年齢）が18歳以上となります

◆投票日◆

7月10日(日)

◆投票時間◆

午前7時～午後7時

◆公示日◆

6月22日(水)

◆投票資格◆

つくばみらい市で投票できる方は、次の2つの要件に該当し、当市の選挙人名簿に登録されている方です。

○投票日翌日までに満18歳の誕生日を迎える方（平成10年7月11日以前に出生した方）

○公示日の前日から3カ月（平成28年3月21日）までに転入の届け出をして、引き続き3カ月以上市内に住所を有する方

◆今回の選挙から

『18歳以上の選挙権』が初適用

将来を担う若い世代に選挙や政治に対する関心を高めてもらおうと、選挙権年齢（投票できる年齢）を20歳以上から18歳以上に引き下げる改正

公職選挙法が、平成27年6月に成立しました。

これに伴い、今回の参議院議員通常選挙から適用されますので、若い世代の積極的な投票をお待ちしています。

◆投票するには◆

投票所の入場券を、皆様のご自宅へ郵送しますので、投票当日は、入場券を持参し、入場券に記載されている投票所で投票してください。入場券に記載されている投票所以外では投票することができません。

なお、入場券は、世帯全員分を1通（7人以上は2通）で発行しますので、投票の際にはご自身の分を切り取って投票所に

ご持参ください。入場券が届かなかったり、紛失した場合でも、投票資格があれば投票することができま

《投票することが困難な方へ》

「投票所へ行けない」などの場合、要件を満たせば次のような制度により投票ができます。

◆不在者投票制度◆

■市外の選挙管理委員会における不在者投票

市外に滞在・旅行中の方が、滞在・旅行先の市区町村の選挙管理委員会で投票できる制度です。投票用紙は、市選挙管理委

れば投票することができまので、投票所の係員にお申し出ください。

員会にご請求いただいた後、滞在先へ郵送しますので、お早めにご請求ください。

■指定病院などにおける不在者投票

都道府県選挙管理委員会が不在者投票のために指定した病院などに入院している方が、その施設内で投票できる制度です。投票用紙は、病院長などを通じて請求することができますので、病院などにお申し出ください。

■郵便などによる不在者投票

身体に重度の障がいがあるため、投票所に向いて投票ができない方が、自宅から郵便で投票できる制度です。

郵便投票を行うには、市選挙管理委員会発行の「郵便等投票証明書」が必要ですので、お早めにお問い合わせください。

※不在者投票の手続きには日数が必要です。お早めに市選挙管理委員会にご連絡ください。

期日前投票制度

投票日当日に、仕事・旅行などの予定がある場合は「期日前投票」ができます。本制度を積極的にご活用ください。

■受付期間

6月23日(木)～7月9日(土)

■時間

午前8時30分～午後8時

■場所

- 市役所伊奈庁舎1階小会議室
- 市役所谷和原庁舎1階ロビー

※入場券をご持参の上、お越しく下さい。

問 つくばみらい市選挙管理委員会（伊奈庁舎総務課内）
☎58・2111（内線2103）

～選挙は、皆さんが政治に参加するための大切な機会です。必ず投票しましょう！～

平成29年度 市立幼稚園入園申し込みの お知らせ

問
教育委員会学校教育課 58
2111 (内線7109)

平成29年度に新たに市立幼稚園へ入園する幼児の申し込みを次のとおり受け付けます。

募集要項

■受付日時
7月19日(火)～25日(月) 午前9時～午後4時
※土、日を除く

■受付場所
わかかさ幼稚園、すみれ幼稚園、谷和原幼稚園

■申し込み用紙配布
7月4日(月)から配布します。

申し込み用紙は、わかかさ幼稚園、すみれ幼稚園、谷和原幼稚園および教育委員会学校教育課、谷和原庁舎(市民窓口課)に用意してあります。

■通園方法

幼稚園バスまたは保護者送迎

■給食

給食を実施しています。(平成28年度は月額3600円)

■保育料

保護者の所得などに応じた保育料となります。詳細は、下段の表「月額保育料」をご覧ください。

組	生まれた期間
年長組 (5歳児)	平成23年4月2日 ～平成24年4月1日
年中組 (4歳児)	平成24年4月2日 ～平成25年4月1日
年少組 (3歳児)	平成25年4月2日 ～平成26年4月1日

■募集園児数および区域

次の表のとおり。(平成28年5月1日現在。4歳児・5歳児の募集人数は、今後の転出入などにより変動する場合があります)

幼稚園	3歳児	4歳児	5歳児	通園区域(小学校区)
わかかさ幼稚園	60人	30人	20人	小張・板橋
すみれ幼稚園	40人	24人	30人	谷井田・豊・三島・東
谷和原幼稚園	60人	0人	4人	谷原・十和・福岡・小絹

陽光台小学校区(陽光台・紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘)にお住まいの方は、わかかさ幼稚園または谷和原幼稚園のどちらか1園に応募してください。



※定員を超えた場合は抽選となります。抽選日は8月27日(土)を予定しています。

詳細は8月1日(月)以降にホームページなどに掲載および郵送にて通知します。

※応募申し込みは、通園区域の1園のみです。

保育の公開

来年度入園を希望している幼児を対象に、保育の公開を行います。見学希望の方は各幼稚園にご連絡ください。

【公開日】

わかかさ幼稚園：7月7日(木)、8日(金)、11日(月)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)／すみれ幼稚園：随時／谷和原幼稚園：7月6日(水)、7日(木)、8日(金)、11日(月)、13日(水)

◎問い合わせ先

わかかさ幼稚園 ☎58-0014
すみれ幼稚園 ☎58-3425
谷和原幼稚園 ☎52-2330
(受付時間：午前9時～午後4時／土、日、祝日を除く)

月額保育料

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

市民税所得割課税額による区分	保育料		
	第1子	第2子	第3子～
①生活保護世帯	0円	0円	0円
②非課税世帯(所得割非課税世帯含む)	2,500円	1,250円	
③所得割課税額77,100円以下	6,000円	3,000円	
④所得割課税額211,200円以下	7,500円	3,700円	
⑤所得割課税額211,201円以上	9,500円	4,700円	

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

◎「家計の主宰者」は、次の2点を総合的に勘案し、判断します。①お子さんを税法上または健康保険上の扶養親族としているかどうか／②世帯の中で収入額および課税額が最も多いかどうか

「プロから学ぶみらい映像講座」

受講生募集

NHKのテレビ番組などの映像製作に携わるプロの方々から、ビデオカメラの撮影技術や撮影した映像の編集技術を教えていただける講座を開講します。「あなたの想い」をこの講座を通して、迫力ある映像、テレビなどで放送されているような記憶に残る映像にしてみませんか。



今回も昨年度に引き続き、基礎コースと専門コースの2つの講座を用意しました。プロの方から直接教えてもらえることはめったにないチャンスです。皆さんのご応募をお待ちしています。

- ▼ 募集期間：7月4日(月)～22日(金)
- ▼ 対象者：市に住民登録のある18歳以上の方
- ▼ 日程：下記表のとおり
- ▼ 受講料：無料
- ▼ 申し込み：みらいまちづくり課まで電話でお申し込みください。

1205
申請 伊奈庁舎みらいまちづくり課
 ☎ 58・2111 (内線)

基礎コース (全1回) 受講時間：120分程度				
	開催日時	開催場所	内容	定員
全1回	8月21日(日) 午前10時～	図書館(本館) 視聴覚室	カメラ撮影の技術指導	30人 ※先着順

専門コース (全4回) 受講時間：各回120分程度				
	開催日時	開催場所	内容	定員
第1回	8月21日(日) 午前10時～	図書館(本館) 視聴覚室	カメラ撮影の技術指導	10人程度 ※全4回受講できる方に限ります。
第2回	9月11日(日) 午後1時30分～		音響効果の技術指導 動画編集の技術指導	
第3回	10月30日(日) 午後1時30分～		試作作品の視聴・修正点などの指導	
第4回	11月27日(日) 午後1時30分～		作成した作品の上映会	

※専門コース受講者は、撮影・編集に係る機材(ビデオカメラ・パソコンなど)をお持ちの方に限ります。市での機材の貸付は行っておりません。
 ※専門コース受講者は、市主催の「動画コンテスト」(平成29年2月5日(日)開催予定)に作品の出展をお願いします。

市制施行10周年記念事業

『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！

市では、応募のあった動画作品をホームページなどで公表し、応募作品を通じ、つくばみらい市の魅力を広く市内外にPRします。

- 開催日…平成29年2月5日(日)
- 開催場所…きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館 大ホール(茨城県つくばみらい市神生530番地)
- 募集対象範囲…市内外からどなたでも応募できます。
- 動画作品の要件
- ①つくばみらい市の魅力を伝える動画であること。

市では市制施行10周年記念事業として、動画コンテストを開催します。

「つくばみらい市の魅力」を120秒に詰め込んで動画を作成してみませんか。皆さんの「つくばみらい市への想い」が込められたたくさんの作品のご応募をお待ちしています。

- ②動画は2分程度のもので、未発表作品に限る。
- ※応募された作品は、シティプロモーション事業で活用するため、著作権などは市に帰属するものとします。
- 募集期間…11月1日(火)～12月28日(木)
- 募集要項…後日、市ホームページへ掲載
- 表彰…市長賞(最優秀賞)…1作品(賞金10万円+副賞)
 /優秀賞…1作品(賞金5万円+副賞) /審査員特別賞…2作品(賞金3万円+副賞)

申請 伊奈庁舎みらいまちづくり課 ☎ 58 - 2111 (内線1205)

農地中間管理事業をご存じですか？

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

◎手続きの流れ

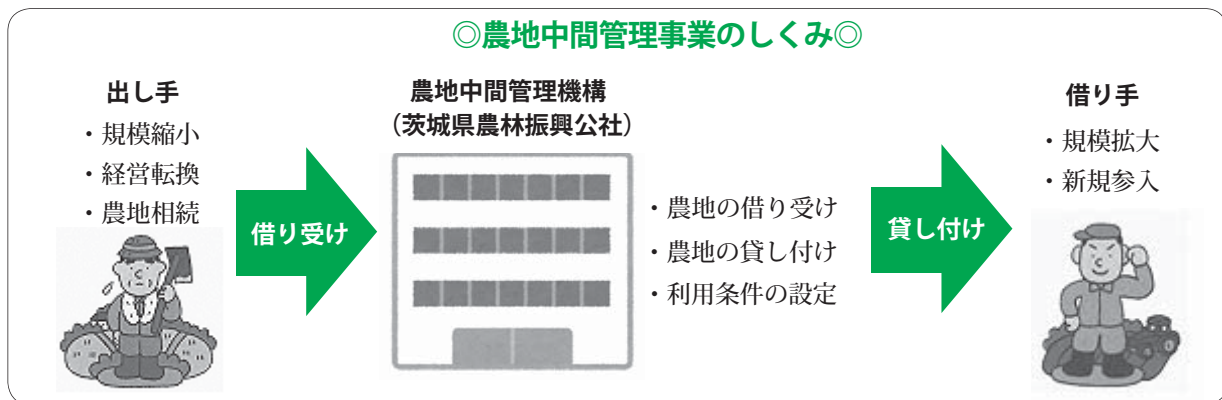
- 農地を貸したい
 - ①貸付希望の申し出
貸付希望の方は、産業経済課窓口までご相談いただき「貸付希望申出書」を提出してください。
 - ②農地状況の確認
農地の現状・面積・権利関係・希望賃借料等についての確認を行います。
 - ③借受手続
借り受けが可能となった場合、機構が借り受けのための手続きを行います。
 - ④賃借権などの設定
機構と中間管理権（借受）が設定されます。
- 農地を借りたい
 - ①借受希望の申し込み
借受希望の方は、産業経済課窓口までご相談いただき「借受希望申込書」を提出してください。
- ②借受希望者の公表
借受希望された方の氏名・借受希望内容を機構のホームページで公表いたします。
- ③農地のマッチング
貸付期間や賃料などの諸条件について調整のうえ、借受希望内容に適合する農地の貸付に向けたマッチングを行います。
- ④賃借権などの設定
担い手に賃借権が設定されます。

■借受農地の基準

- ・農業振興地域内の農地
 - ・再生作業が困難な遊休農地ではない農地
 - ・農用地利用の効率化、高度化の促進につながる農地
- ※機構の借受期間は原則として10年以上となります。

58 問 谷和原庁舎産業経済課 ☎
2111 (内線3103)

◎農地中間管理事業のしくみ◎



農機具・施設整備に補助金を交付

農業の生産性の向上および効率化を図るため、農機具および施設整備を行う生産組織などに対して、予算の範囲内で補助金を交付します。

- ▼補助対象者
 - 生産組織など
 - 人・農地プランに位置づけられている認定農業者および認定新規就農者
- ▼補助対象条件：生産調整を達成していること
- ▼補助率
 - 生産組織など：総事業費の30%
 - 人・農地プランに位置づけられている認定農業者および認定新規就農者：総事業費の10%
- ▼申請方法：農機具および施設整備の見積書・カタログなど必要書類を持参の上、産業経済課で申請してください。
- ▼申請期限：7月29日(金)

58 問 谷和原庁舎産業経済課 ☎
2111 (内線3105)

水稻の病害虫防除薬剤に補助金

市では、水稻の安全性を確保し経営安定および良質米の生産を図るため、水稻病害虫防除薬剤を使用した農業者、生産集団に対して補助金を交付します。

- ▼補助の対象者：生産調整個人目標を100%達成した農業者および生産集団など
- ▼補助対象経費：水稻病害虫防除薬剤の購入に要する経費の20%以内（消費税を除く）
- ▼申請方法：水稻病害虫防除薬剤の購入明細、領収書、認印、振込先（購入者）が分かるものを持参の上、産業経済課で申請してください。なお、茨城みなみ農協から購入した場合は農協から一括申請となりますので、申請書を提出する必要があります。
- ▼申請期限：7月29日(金)

58 問 谷和原庁舎産業経済課 ☎
2111 (内線3105)



歯つ楽つみらい教室 あなたの元気応援塾

参加者募集

最近、なんだか疲れやすくなったり、体重が減って歩くのも遅くなった、そんな心当たりはありますか？実はこれらの症状は「フレイル」の典型的な状態です。

【各教室の内容】 「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

「フレイル」とは、(加齢に伴って)筋力や心身の活力が低下した状態のことです。この状態のまま何の対策もせずに生活をしていると、要介護状態につながる恐れがあります。健康な毎日を過ごしていくためにも、教室に参加して「フレイル」の予防対策をしてみませんか？

親子DE認知症サポーター養成講座に参加してみませんか？

「認知症」という病気について、親子で一緒に学んでみませんか？お芝居やゲームなどを通して「認知症」について、わかりやすく解説します。

参加いただいた方には、認知症の理解者の印である「オレンジリング」とテキストを差し上げます。

夏休みの思い出に、親子で参加してみませんか？

▼日時：7月29日(金) 午前10時～正午

▼日時：7月29日(金) 午前10時～正午

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

▼開催場所：板橋コミュニティセンター

▼開催日時：毎週月曜日(9月下旬から12月上旬)の午後1時30分～3時30分

▼場所：伊奈庁舎2階 会議室

1・2

▼対象者：小学校1年生～3年生の児童と保護者

▼参加費：無料

▼定員：15組程度

※申し込み人数が多い場合には抽選となります。

▼申し込み：7月15日(金)までに、窓口または電話でお申し込みください。

▼申し込み：7月15日(金)までに、窓口または電話でお申し込みください。

▼送迎：バスによる送迎があります。 ※送迎できる人数に限りがあります。 停留所・時間は後日お知らせします。

▼参加費：無料

▼定員：各教室15人(申し込み多数の場合抽選となります)

▼申し込み期間：7月7日(木)～7月22日(金)(午前8時30分～午後5時15分/土、日、祝日を除く)

嫁に來ないか事業

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。ちょっと楽しくわいわいと。婚活パーティーより少し気軽に。いろんな語り合いのできる出会いの場に気軽に参加してみませんか。(マッチングは行いません)

▼日時：8月5日(金)午後7時～8時50分

▼会場：みらい平コミュニティセンター

▼募集人数：20歳から45歳までの独身男女 各8人

申し込み多数の場合は、市内在住者を優先したのち、抽選となります。

▼参加費用：男性：500円 / 女性：無料

※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。

※歯つ楽つみらい教室と、あなたの元気応援塾は、同日同時間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。

【申込先】

伊奈庁舎介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。
58・2111(内線4306)

▼申込期限：7月22日(金)

▼申し込み方法：電話、FAX または電子メールでの申し込みとなります。 現住所、氏名、生年月日、性別、連絡先電話番号を明記の上、市民サポート課にお申込みください。

▼受付期間：7月1日(金)～22日(金)

※7月25日(日)以降、参加の可否決定の通知を差し上げます。

【申し込み・問合せ先】

谷和原庁舎市民サポート課
婚活係 ☎0297・58・2111(内線3202) / FAX0297・52・6024 / Eメール：support01@city.tsu

kubamirai.jp

58・2111(内線4306)

あなたは大丈夫？フレイルチェック！

3つ当てはまったら要注意！フレイルの疑いがあります。

- 握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった
- 体重が減った
- なんだか疲れやすくなった
- 身体の活動レベルが低下している

高齢受給者証が更新されます

70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者に交付している「高齢受給者証（青色の証書）」の有効期限が7月31日(日)で切れますので、8月1日(月)から使用できる高齢受給者証を7月下旬に郵送します。

高齢受給者証は、医療機関窓口での自己負担割合を示す証書ですので、医療機関を受診する際には、必ず被保険者証と合わせてご提示ください。

◆自己負担割合について
平成26年4月1日までに70歳になっている方：1割負担
平成26年4月2日以降に70歳になった方：2割負担
※同一世帯に住民税課税所得が

情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況

市では、市民の知る権利を保障するとともに、開かれた市政の推進を図るため、「つくばみらい市情報公開条例」に基づく情報公開制度を実施しています。同時に、基本的な人権を守るため、市が保有している個人情報

を保護するとともに、自己の個人情報を開示することを保障する「つくばみらい市個人情報保護条例」も制定しています。

【個人情報保護制度】

■公開請求先の内訳
開示：0件／部分開示：3件
不開示：0件／不存在：0件
【合計3件】

【情報公開制度】

■公開請求の処理結果
公開：3件／部分公開：4件
非公開：0件
【合計7件】

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111 (内線4403)

旧伊奈庁舎解体・外構工事のお知らせ

【工事期間（予定）】

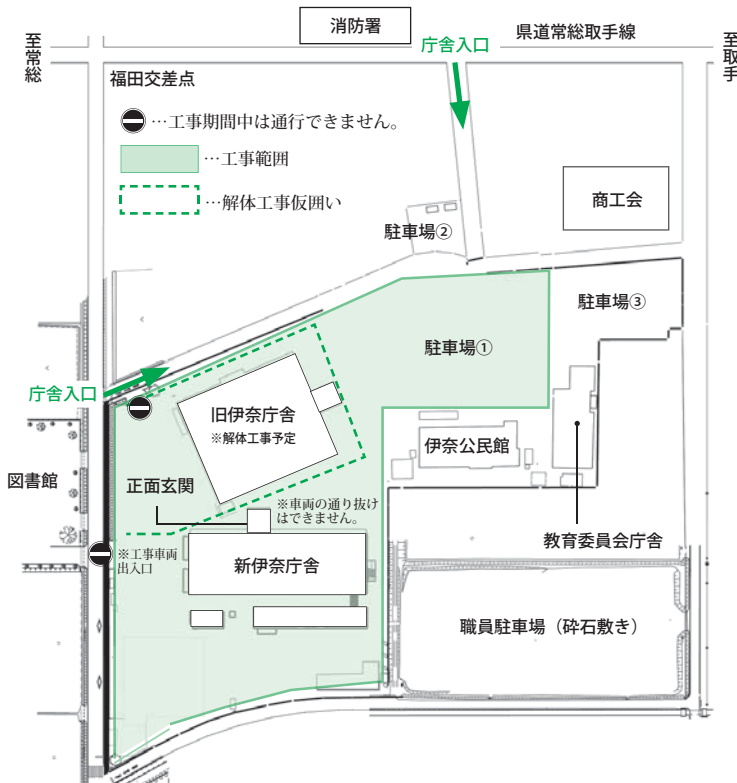
7月中旬～平成29年3月下旬

旧伊奈庁舎の解体工事と、解体後の駐車場整備などの外構工事を実施します。

工事期間中は、工程や内容により、駐車場の位置や、新庁舎入口までの歩行者通路が変更になることがあります。随時、案

内看板などお知らせします。駐車場が遠いなど、しばらくの間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。

問 伊奈庁舎財政課 ☎58-2111 (内線2205)



問 伊奈庁舎総務課 ☎58-2111 (内線2104)

後期高齢者医療被保険者証が更新されます

毎年7月末は、保険証の切り替え時期です。現在お使いの「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は、7月31日(日)までとなっています。新しい保険証は、7月末までに郵送します（普通郵便）。お手元に届きましたら記載内容をご確認いただき、8月1日(月)からは新しい保険証で受診してください。

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111 (内線4407)

市制施行10周年記念事業

第11回文化祭参加者募集

市では、10月29日(土)・10月30日(日)に開催の平成28年度つくばみらい市文化祭に参加する団体、個人の方を募集します。

- ▼参加資格：市内で文化活動をしている団体・個人
- ▼参加費用：500円/人(文化協会所属団体は除く)

▼参加部門

○発表の部(団体のみ)

舞踊・民謡・コーラス・ダンス・楽器演奏 など

○展示の部(団体・個人)

手工芸・書道・写真・陶芸・生け花 など

▼会場：次の会場を予定しています。

・きらくやまふれあいの丘「世代ふれあいの館」「すこやか福

社館

・谷和原公民館

▼申し込み方法：次の窓口へ備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

生涯学習課/伊奈公民館/谷和原公民館

▼申込期限：7月15日(金)

※8月4日(木)に全体説明会を実施予定

申問 つくばみらい市文化協会事務局(教育委員会生涯学習課) ☎58・2111(内線7301)



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

大人への旅立ちを自分たちで成人式実行委員を募集します

平成29年1月に開催される成人式の企画・運営を行う実行委員会のメンバーを、新成人の皆さんから募集します。個人でも、友達と一緒にOKです！大人への旅立ちを、自分たちの手で演出してみませんか。

▼対象者：平成28年4月2日から平成29年4月1日まで生まれた方で、市成人式に出席する方

申問 教育委員会生涯学習課 ☎58・2111(内線7302)

問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎58・2111(内線4104)

- ▼活動期間：8月下旬から平成29年1月まで(月1回程度、実行委員会を開催します)
- ▼活動内容：式典の企画、記念品の選定、記念冊子の作成など
- ▼募集人員：30人程度
- ▼申込締切：7月22日(金)

相談に応じております。この度、人権擁護委員としてご尽力された豊島美智子氏(板橋)が6月30日をもって退任いたしました。15年間という永きにわたりが尽力くださりありがとうございました。新たに、7月1日より荻野目美枝子氏(山王新田)が法務大臣より委嘱され、皆様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れており、お気軽にご相談ください。

くらしのQ&A

スライサーによるケガ

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

スライサーを買おうと思っています。使用時にケガが多いと聞きましたが、注意する点があれば教えてください。(30代 女性)

A

野菜をスライスする際に便利なスライサーですが、手指をケガしたという事故が後を絶ちません。

スライサーでのケガは、指先などをそ

ぎ落とすことになるため、包丁によるケガよりも重症になりやすく、治りにくいとされています。治療に1カ月を要した事故や、中には児童がケガをした例もあります。

使用中のケガを防ぐためには、野菜を保持する「野菜ホルダー」や「指ガード」などの補助具の使用が有効です。野菜の種類や大きさに合ったものを選択し、取扱説明書に従って正しく使用してください。

補助具がない場合は、無理してスライ

スをし続けず、野菜が小さくなったら包

丁を使うようにしましょう。

刃の手前のプレートのため、野菜が大きい商品は、思っている以上に早く野菜が小さくなり、手指が刃に近づきやすくなるので危険です。スライサー中はスライサーから目を離さないことが大切です。

目を離さないで！

補助具がない場合は、無理してスライ

スをし続けず、野菜が小さくなったら包

丁を使うようにしましょう。

刃の手前のプレートのため、野菜が大きい商品は、思っている以上に早く野菜が小さくなり、手指が刃に近づきやすくなるので危険です。スライサー中はスライサーから目を離さないことが大切です。

目を離さないで！

補助具がない場合は、無理してスライ

スをし続けず、野菜が小さくなったら包

丁を使うようにしましょう。

刃の手前のプレートのため、野菜が大きい商品は、思っている以上に早く野菜が小さくなり、手指が刃に近づきやすくなるので危険です。スライサー中はスライサーから目を離さないことが大切です。

目を離さないで！

補助具がない場合は、無理してスライ

スをし続けず、野菜が小さくなったら包

丁を使うようにしましょう。

刃の手前のプレートのため、野菜が大きい商品は、思っている以上に早く野菜が小さくなり、手指が刃に近づきやすくなるので危険です。スライサー中はスライサーから目を離さないことが大切です。

目を離さないで！

補助具がない場合は、無理してスライ

スをし続けず、野菜が小さくなったら包

丁を使うようにしましょう。

刃の手前のプレートのため、野菜が大きい商品は、思っている以上に早く野菜が小さくなり、手指が刃に近づきやすくなるので危険です。スライサー中はスライサーから目を離さないことが大切です。

目を離さないで！

人間ドック・脳ドック 助成制度をぜひ利用ください

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。



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

★受診する1カ月前までにお申し込みください。

★先着順ではありません。

対象者

◎満年齢40歳以上（健診当日）

の国民健康保険加入者

◎後期高齢者医療保険加入者

ただし、次の方は助成を受け
ることができません。

・国民健康保険税を滞納してい

る方

・後期高齢者医療保険料を滞納
している方

・平成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。

伊奈庁舎国保年金課

58・2111（内線4406・
4407）

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

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

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

・詳しい検査項目や本人負担額
などは、各医療機関にご確
認ください。

実施医療機関	電話番号	国民健康保険加入者		後期高齢者医療保険加入者	
		人間ドック	脳ドック	人間ドック	脳ドック
筑波学園病院《健診センター》（つくば市）	029 - 836 - 1983	○	○	○	○
筑波記念病院 《つくばトータルヘルスプラザ》（つくば市）	029 - 864 - 3588	○	○	—	—
筑波メディカルセンター 《つくば総合健診センター》（つくば市）	029 - 856 - 3500	○	○	○	○
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	○	○	○	○

国民年金保険料を納めることが困難な方は 未納のままにせず申請を

経済的な理由などで国民年金保険料を納めるのが困難な方のために、平成28年度分（平成28年7月～平成29年6月）の「保険料免除」および「納付猶予（50歳未満の方の保険料猶予）」の申請を7月から受け付けます。

申請をして、免除対象となる所得基準に該当し承認されると、平成28年7月より免除されます。ただし、申請以前に納付されている月分については、適用されません。

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

※過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請ができます。

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

保険料免除

●免除の種類

免除の種類は「全額免除」と3種類の「一部納付制度」があり、一カ月あたりの納付額は下表のとおりです。

「一部納付制度」は、納付すべき保険料を納付しなかった場合、未納期間と同じ扱いとなりますので、納付をお忘れにならないようご注意ください。

●免除対象となる所得基準

本人・配偶者・世帯主の前年所得（1月から6月までに申請される場合は、前々年の所得）が、次の金額以下の場合、免除の対象となります。

【免除の種類および保険料】	
(納付額/月)	
・全額免除	0円
・4分の1納付	4,070円
・半額納付	8,130円
・4分の3納付	12,200円
※免除がない場合の納付額は、16,260円です。	

- ・全額免除
(扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円
- ・4分の1納付
78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
- ・半額納付
118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

●4分の3納付

158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

●免除期間中の年金の計算

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

- ・全額免除 2分の1
- ・4分の1納付 8分の5
- ・半額納付 8分の6
- ・4分の3納付 8分の7

納付猶予

納付猶予（50歳未満の方の保険料の猶予）は、本人と配偶者の前年所得が次の金額以下の場合、納付が猶予されます。

・納付猶予となる所得基準
(扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円

※注1 年度途中で50歳に到達する場合は、到達する月の前月まで（1日生まれの場合は、前々月まで）が猶予されます。

※注2 猶予を受けた期間は、老齢基礎年金を受給するための期間には含まれますが、年金額には反映されません。

※注3 対象年齢が30歳未満から50歳未満に拡大されたことに伴う平成28年7月1日～平成31年6月30日までの時限措置となります。

保険料の追納

免除された保険料は、10年以内に納付（追納）することができず。ただし、承認を受けた年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、加算額が上乘せられます。

申請は毎年度必要です

免除申請は、原則として毎年必要です。ただし、失業や災

害以外の理由で「全額免除」または「納付猶予」の承認を受けた方が、翌年度以降も引き続き同様の免除・猶予の承認を希望される場合は、あらかじめ継続の意思を示すことにより申請があったものとして取り扱い、自動的に審査を行います。

※承認の区分が変更されたときや、所得の確認ができない場合は、改めて申請が必要です。

申請に必要なもの

「保険料免除」「納付猶予」共通

- ◆年金手帳
- ◆印鑑（認印）
- ・平成27年以降に失業したこと
- を理由とする場合は「雇用保険被保険者離職票」「雇用保険受給資格者証」などの写し

問 日本年金機構ホームページ

<http://www.nenkin.go.jp/>

／土浦年金事務所 ☎029-

825-1170 / 伊奈庁舎国

保年金課 ☎58-2111 (内

線4402)

スポーツ鬼ごっこ大会 参加チーム募集!



今回は野球場の芝生の上でナイター設備を利用して開催します。普段は入れない芝生の上で思いっきり走り回ってみませんか?

「スポーツ鬼ごっこ」とは、縦25メートル、横15メートルのコートを2つの陣地に分け、1チーム6人で2チームが両陣地に「宝」を置き、自陣にある宝を守りつつ、相手陣地にある「宝」をより多く獲得したチームが勝利するスポーツです。

今回の舞台は野球場の芝生の上。ナイター設備を利用し、いつもと違う雰囲気で開催します。たくさんのご参加をお待ちしています!

- 日時 8月20日(土) 午後3時～8時
- 場所 総合運動公園野球場(雨天時は体育館)
- カテゴリ 小学生低学年・高学年・一般(中学生以上)
- チーム編成 1チーム6人以上。男性のみ、女性のみ、男女混合など自由です。

■募集チーム数
各カテゴリで9チームずつ
(先着順)

■参加申し込み
7月29日(金)までに、「スポーツクラブみらい」へお申し込みください。
①申問 スポーツクラブみらい
☎58-4566

市制施行10周年記念市民実業 スポーツ鬼ごっこ大会を開催しました

スポーツクラブみらいが主催し、市制施行10周年記念市民実業事業として実施された「スポーツ鬼ごっこ大会」が去る2月27日に開催されました。

当日は、132人が参加し、白熱した「鬼ごっこ」が繰り広げられました。



大勢のご参加ありがとうございました!



▷互いの陣地に置かれた宝をめぐる、熱戦が繰り広げられた

市制施行10周年記念

掘って・食べて・初夏の恵みを堪能!!

じゃがいも掘り大会を開催します!

市役所谷和原庁舎の近くで「じゃがいも掘り大会」を開催します!ふるってご参加ください。

日時: 7月9日(土) 午前10時～午後1時

※小雨決行、大雨の場合は中止

※じゃがいもがなくなり次第終了となります。

■会場…つくばみらい市川崎地先(地図参照)

■参加費…じゃがいも1株分200円(約1kg)

■その他…汚れてもいい服装、軍手やスコップなどをご用意ください。

※駐車場スペースには限りがあります。またトイレは谷和原庁舎のトイレをご利用ください。

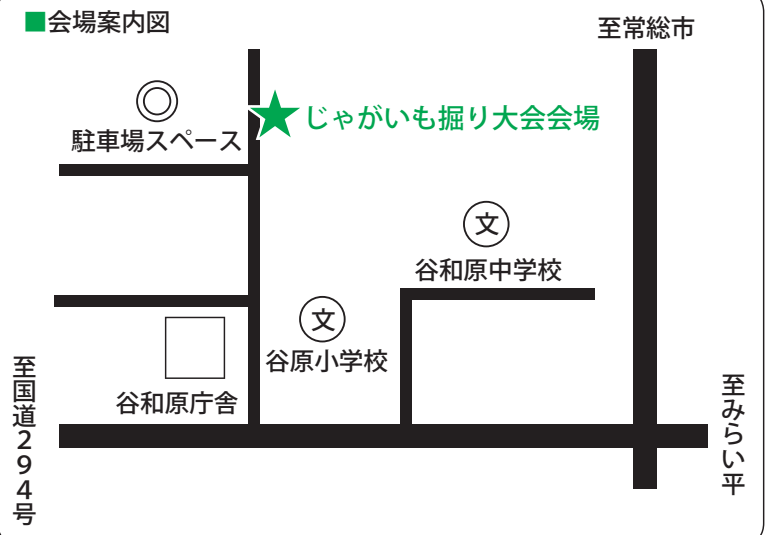
■主催…JA茨城みなみ(JA女性部)

【問い合わせ】

JA茨城みなみ 営農経済部 ☎58-5117

谷和原庁舎産業経済課 ☎58-2111(内線3103)

■会場案内図



不用品回収業者にご注意を!

不用になった家電製品を処分するときは、廃棄物処理法の許可を得ていない「無許可の不用品回収業者」には、絶対に渡さないでください。

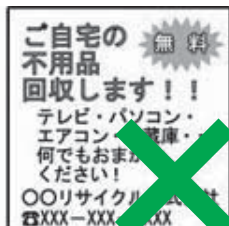
軽トラックなどで一般家庭や事業者などを回って戸別回収し



トラック型不用品回収



拠点型不用品回収



チラシ型不用品回収

たり、空き地など特定の場所を指定して持ち込ませたり、チラシを配布するなど使用済みの家電製品などを回収する業者のほとんどは、一般廃棄物収集運搬業の許可や市の委託を受けておらず、廃棄物処理法に抵触するものです。

り、これらの不用品回収業者に回収されたものは、適正な処理が行われることが確認できません。家電製品は市の分別の手引から従って排出をお願いします。



夏の節電にご協力を!

無理のない範囲でご協力ください。

家庭でできる節電

- 扇風機を利用しましょう。エアコンは設定温度を2℃上げ、フィルターはこまめに掃除を。
- すだれやグリーンカーテンを利用しましょう。
- 照明は日中は消灯し、夜間も最小限にしましょう。
- 冷蔵庫の設定を「強」から「中」にし、扉を開ける時間をできるだけ減らし、物を詰めこまないようにしましょう。
- 洗濯物は容量の80%を目安に、まとめて洗いましょう。
- 温水洗浄便座の便座保温・温水をオフにしましょう。
- 長時間使わない電気製品のコンセントを抜きましょう。

市の節電の取り組み

- 市内公共施設の冷房温度を28℃に徹底します。
- 市庁舎内の蛍光灯を間引きしたほか、トイレや廊下など、可能な限り消灯します。
- 市庁舎、出先機関で「ゴーヤのグリーンカーテン」を実施します。
- 5月から10月まで、ノーネクタイ、市オリジナルポロシャツを着用する「クールビズ」を実施します。
- 毎週水曜日をノー残業デーとし、そのほかの日でも時間外勤務を極力減らします。

犬の予防接種と変更届

狂犬病予防法により、年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。5月の集合注射で接種できなかった方は、動物病院で接種していただき、市役所への登録が必要となりますのでご注意ください。

札があるとスムーズな手続きができます。

市内の動物病院で受けた方	病院で登録を代行しますので、市役所での登録は不要です。
市外の動物病院で受けた方	病院で発行される「狂犬病予防接種証明書」を持参のうえ、生活環境課窓口(谷和原庁舎)で登録を行ってください。

※動物病院の注射料金については、集合注射と異なる場合があります。犬の登録手数料 2,000円(新規のみ) / 注射済票交付手数料 400円

犬の死亡	生活環境課窓口(谷和原庁舎)へ届出が必要になります。電話でも受付しています。
市内住所変更 市内への転入	生活環境課窓口(谷和原庁舎)へ届出が必要になります。
市外への転出	転出先の市町村への届出が必要になります。詳しくは、転出先の市町村へお問い合わせください。

死亡・住所変更などの届け出
飼い犬が死亡した場合、または飼い主が住所変更などをした場合の届け出は、次のとおりです。届け出の際は、犬の登録鑑

- 市内の動物病院
- トヨシマ動物病院(下小目171) ☎ 52・2102
- 文倉獣医科医院(鬼長429) ☎ 52・2146
- 伊奈動物病院(中平柳1118・2) ☎ 58・3478
- 高岡どうぶつ病院(高岡115・10) ☎ 57・7878
- ぐり動物病院(陽光台1・18・4・103) ☎ 57・8611
- 紫峰ヶ丘動物病院(紫峰ヶ丘2・4・7) ☎ 58・0620



適応支援教室

なののはな

適応支援教室「なののはな」は、市内の小中学校で「学校に行きたくても行けない」児童・生徒の学校復帰と社会的自立を支援することを目的として、平成26年4月に開設されました。

なののはな教室 時間割 2016年度

活動内容		月	火	水	木	金
学習準備	9:30~9:45					
朝の会	9:45~10:00	・日直司会・スピーチ・先生の話				
学習の時間1	10:00~10:50 (小学生は~10:45)	主に5教科の学習				
学習の時間2	11:00~11:50 (小学生は~10:45)	主に5教科の学習				
昼食・休憩	12:00~13:00					
なののはなTIME	13:00~14:30	自立活動	生産活動	自主活動 読書活動 イベント活動	表現活動 体育活動	創作活動
	清掃活動					
帰りの会	14:50~15:00	日直司会・スピーチ・先生の話				
相談の時間	15:00~15:30	保護者・児童・生徒の相談				

本年度は、板橋と小絹のコミュニティセンターで、それぞれ隔週金曜日の午後2時~4時に「移動教室」を行います。お気軽にいらしてください。

「なののはな」は、子どもたちが、また学校に行けるように支援する教室です。学校、ご家族、支援機関と相談しながら、安心して通室できるように配慮しています。

集団生活への適応と自立活動や体験学習を通して、子どもたちの、生きる力が育つように支援計画を立てています。

いつでも施設の見学や体験通室ができます。

また、電話や来室による教育相談も行っていますので、お問い合わせください。

■お問い合わせ

適応支援教室「なののはな」 ☎ 57 - 0983

[Eメール]

nanohana@city.tsukubamirai.lg.jp

[ホームページ]

<http://blog.city.tsukubamirai.lg.jp/blog/nanohana>

《今までの主な活動内容》

なんでも★のんびり★はなそう★なやまずにを合言葉に、あなたをサポートします。心の安定、基礎学力、基本的な生活習慣を身につけられるように支援を行っています。

わくわくするような活動や学習を通して一緒に学びましょう。



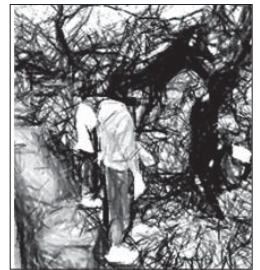
農園作業



救命講習



ドッグセラピー



ボランティア活動



アンデルセン公園遠足



笠間工芸の丘遠足



ランチタイム

※画像は一部加工しています。

上記のほか、調理実習・バーベキュー・絵画・木工・裁縫・パズル・習字・卓球・ダンス・合唱・野草観察などの活動も行いました。

市制施行10周年市民実施事業 10周年ロゴが田んぼアートに

色の異なるさまざまな種類の苗を植え、田んぼに巨大な絵を



▷図柄の輪郭に立てられた目印に沿って手で植えていく

描く「田んぼアート」。当市ではNPO法人古瀬の自然と文化を守る会（古瀬の会）の皆さんが、平成17年から毎年実施して

つくばみらいクラブ杯少年野球大会

つくばみらいクラブ杯少年野球大会が4月24日と29日の両日、市総合運動公園 野球場で開催されました。4チームが参加した大会の結果は次のとおりです。

- 優勝 谷井田スターズ
- 準優勝 豊ナインズ



▷優勝した谷井田スターズの皆さん

チャリティー募金をいただきました

「ワールドレadiesチャンピオンシップサロンパスカップ大会事務局様より」



▷片庭市長(左)に目録を手渡す小笠原美女子プロゴルフ協会会長(右)

5月5日～8日に市内の茨城ゴルフ倶楽部で開催された、ワールドレadiesチャンピオンシップサロンパスカップでのチャリティー収益金22万6550円を、スポーツ振興に役立ててほしいと、市に寄付されました。

■副賞に市特産品などを贈呈
市では、同大会で優勝したレキシシー・トンプソン選手（アメリカ合衆国）に、副賞としてつくばみらい市産コシヒカリ3俵と市認証特産品「みらいプレミアム」を贈呈しました。

います。今年は、同会の協力の下、下小目農事生産組合の皆さんによる、市制施行10周年市民実施事業として、「10周年記念ロゴマーク」が田んぼに描かれます。

5月21日には、同組合の皆さんや東京大学大学院・農学生

命科学研究科の学生などが参加し、「10周年記念ロゴマーク」の図柄の田植えが行われました。翌22日に行われた古瀬の会主催の田植えでは一般公募で決まった「みらいへジャンプ」の図柄が植えられました。この日は約50人程が参加。昼には、市産トマトを使用したJA茨城み

なみ女性部の皆さん特製トマトカレーの試食や、市認証特産品「みらいプレミアム」から、トマトジュースやキャロットジャムなどの試食が行われました。今回描かれた2つの田んぼアートの見頃は6月下旬から。TXみらい平駅～守谷駅間の車窓から楽しむことができます。

第2回市長杯アームレスリング大会

市制施行10周年記念

さらにやまふれあいの丘世代ふれあいの館で5月1日、第2回市長杯アームレスリング大会が開催されました。

アームレスリングは平成31年に開催される茨城国体でのデモンストレーションスポーツとして本市で開催することが決定しています。結果は次のとおりです。

【レフトハンド】

- 70キロ以下級
- 1位 寺坂 修太郎
- 2位 萩原 史典
- 3位 飯嶋 凌平

90キロ以下級

- 1位 寺坂 修太郎
- 2位 大森 和行
- 3位 小沼 一千代

【ライトハンド】

- 70キロ以下級
- 1位 新岡 彰
- 2位 市村 勝
- 3位 寺坂 修太郎

90キロ以下級

- 1位 村竹 儀昭
- 2位 小沼 一千代
- 3位 寺坂 修太郎

90キロ超級

- 1位 渡部 健
- 2位 アントニー ブライアン
- 3位 小沼 一千代



【敬称略】

大会には全国から力自慢が集結

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

健康な体は食事から ヘルシークッキング教室

食生活改善推進員が調理法を丁寧にご説明しますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。今回のテーマは『糖尿病予防食』です。食物繊維たっぷりで栄養バランスのとれたメニューをご紹介します。

▼日時 7月28日(木) 午前10時～午後1時

▼会場 板橋コミュニティセンター

▼メニュー 1 ひじきと青しそのまぜご飯、めかじきのトマトソース煮、切り干し大根のゆずこしょう酢漬け、ミルクくずもち

▼費用 300円/人

▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期限 7月15日(金)

【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

親子で楽しむ 食育料理教室

食べ物への興味を持つことが食育の第一歩です。手を使って食材に触れ、五感をフル活用して、皆と一緒に作る楽しさ、食べる喜びを味わいましょう。

○コアラクッキング教室(3歳～未就学児)

▼対象者 市内在住の3歳以上の未就学児とその保護者(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)

▼日時 ①7月22日(金)、②7月31日(月) 午前10時～午後2時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー 1 くるくる肉巻き食パン、おまめのスープ、きゅうりののり和え、みかんゼリー

▼費用 300円/人

学校給食センターの調理員を募集します

- 募集職種…調理員
- 勤務内容…調理業務および食器類の洗浄など
- 募集人数…若干名
- 勤務日…土、日、祝日、夏休みなどを除き原則週5日
- 勤務時間…午前8時30分～午後3時30分
- 勤務地…伊奈学校給食センター
- 時給…890円(通勤手当別途支給)
- 申し込み方法…伊奈学校給食センターへ電話連絡の上、総務課に臨時職員等登録申込書(写真添付)・資格証明書を提出してください。臨時職員等登録申込書は、伊奈庁舎総務課で配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。
- 申し込み期限…7月20日(水) 午後5時

【申問】伊奈学校給食センター ☎58-5701

▼定員 各日20人(申し込み多数の場合は初参加の方を優先して抽選)

▼申込期限 7月4日(月)～6日(水) ①または②のどちらか一方をお選びください。

○親子クッキング教室(小学生)

▼対象者 市内在住の小学生とその保護者(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)

▼日時 ①7月23日(土)、②8月2日(火) 午前10時～午後2時

▼会場 保健福祉センター

▼メニュー 1 水ぎょうざ、夏野菜スープ、にんじんおにぎり、みかんゼリー

▼費用 300円/人

▼定員 各日20人(申し込み多数の場合は初参加の方を優先して抽選)

▼申込期限 7月7日(木)～11日(月) ※土日除く ①または②のどちらか一方をお選びください。

【申問】健康増進課(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。

中学生議会を開催します！

市内の中学生12人が議会議員となり、模擬議会を開催します。中学生の皆さんが、行政への疑問や思いを質問し、市政について熱く語ります。ぜひ、傍聴ください。

- 日 時 7月28日(木) 午後2時開始 (予定)
- 会 場 市議会議事堂 (谷和原庁舎3階)

▼ 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 7月10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。

谷和原郵便局 年金相談

▼ 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 7月7日(木)、8月3日(水) 午前10時～午後3時

▼ 場所 常陽銀行伊奈支店

■ 常陽銀行年金センター
☎029・300・2844

■ 谷和原庁舎農業委員会事務局
☎58・2111 (内線63006302)

7月の各種申請の受付期間は次のとおりです。

▼ 受付期間 7月11日(月)～14日(木)

※ 定例総会は、7月25日(月)の予定です。

農業委員会各種申請

お知らせします

■ 関東信越税理士会土浦支部
☎029・824・5055

※ 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。

▼ 場所 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)

▼ 日時 8月2日(火)、9日(火)、16日(火) ※ 1人、40分程度

▼ 場所 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)

税理士による 無料税務相談

※ 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

◆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
<http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>

受験種目	自衛官候補生	一般曹候補生	航空学生
受験資格	採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の方	平成29年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方	平成29年4月1日現在、高卒(見込含)21歳未満の方
受付期間	【男子】：通年 【女子】：8月1日(月)～9月8日(木)	8月1日(月)～9月8日(木)	
試験期日	【男子】 受付時にお知らせします。 【女子】 9月23日(金)～27日(火)の間の指定する1日	【1次試験】 9月16日(金)・17日(土)のうち指定する1日 【2次試験】 10月6日(木)～12日(水)の間の指定する1日	【1次試験】 9月22日(木) 【2次試験】 10月15日(土)～20日(木)の間の指定する1日 【3次試験】 11月12日(土)～12月15日(木)の間の指定する1日
場所	別途各人に通知します。		

伊奈特別支援学校PTA主催「ふれあい講座」

伊奈特別支援学校PTAでは、支援を必要とする子どもたちと地域の方々とのふれあいの場を増やしたいとの願いから、「ふれあい講座」を開催します。子どもたちへの理解や共感する力を学んだり、保護者との交流会に参加したりするものです。

希望する講座のみの参加ができます。お気軽にご参加ください。

▼ 日程 7月2日(土)、23日(土)、8月6日(土)、9月22日(木)、11月26日(土)、平成29年1月28日(土)

▼ 時間 午前10時～正午

▼ 場所 伊奈特別支援学校(青古新田300)

■ 伊奈特別支援学校 河島 かわしま
☎58・8727

新農業人フェアinいばらき

茨城県内で「農業を始めたい」「農業法人などに就職したい」方のための相談会が開催されます。求人のある農業法人などが20数社、地域の就農支援協議会、農業の専門学校、JAやハローワークなどが出展してさまざまな就農の相談に応じます。

▼日時 7月31日(日) 午後1時～4時

▼場所 1 イーアスつくば 2階
イーアスホール(つくば市研究学園5丁目19番地)

▼その他 予約不要・入場相談料無料・服装自由

問 公益社団法人 茨城県農林振興公社 ☎029・239・7131

伊奈中学校 資源回収のお知らせ

▼日時 8月6日(土) 午前8時～(小雨決行)

※悪天候時は7日(日)に順延。その際は、本校HPに掲載

▼回収物 新聞・雑誌・段ボール・アルミ缶

▼集積場所 関鉄バスターミナル・三島小学校

◎新聞・雑誌はひもでしばってください。

◎資源物は、午前7時30分まで

に自宅前にお出しください。PTA役員が回収にうかがいます。

問 伊奈中学校 ☎58・0201

小絹中学校 資源回収のお知らせ

▼日時 7月16日(土) 午前8時～(小雨決行)

※悪天候時は17日(日)に順延

▼回収物 新聞(広告込可)・雑誌・段ボール・アルミ缶・ビール瓶

▼集積場所 午前8時までに、各家庭の玄関先に出しておいてください。

問 小絹中学校 ☎52・0505

谷和原中学校 資源回収のお知らせ

▼日時 7月9日(土) 午前7時30分～9時(小雨決行)

▼回収場所 JA谷和原低温倉庫

▼回収物 ビール瓶、新聞紙、雑誌、段ボール、アルミ缶

※本校環境整備委員が回収に参ります。事前に谷和原中学校に直接ご持参いただいても結構です。

問 谷和原中学校 ☎52・2038

取手地方広域下水道組合 入札参加願追加申請

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・

市民の皆さんが10周年を記念して新たに行う事業に補助金を交付します(再募集)

▼補助金：補助対象経費の合計額の2分の1以内の額とし、1団体につき10万円を限度

▼対象事業：市制施行10周年を盛り上げ、当市の魅力を市内外に発信できる事業

※公序良俗に反する事業、政治・宗教または思想活動などを目的とする事業、市の振興に寄与しない営利を目的とする事業など

は対象になりません。

▼補助金の交付申請：市が指定する補助金交付申請書に事業計画書および収支予算書などを添付し、政策秘書課まで直接提出(持参)してください。

▼募集期限：7月31日(金)

問 伊奈庁舎政策秘書課 ☎58・2111(内線1105)

下妻特別支援学校 学校公開のご案内

下妻特別支援学校では、特別支援教育に対する理解を深めてもらうため、学校公開を実施しています。

①第1回学校公開

授業の様子や児童生徒の作品、教材教具などをご覧いただけます。ぜひ、お越しください。

▼日程 7月5日(火) 午前9時30分～(受付：午前9時15分) / 午前11時35分～全体会(午後は事前申込の相談会)

②第1回ふれあい教室

運動機能に不安のある未就学のお子さんと保護者の方および関係機関の方が対象です。

▼日程 7月22日(金) 午前9時

問 取手地方広域下水道組合 総務課 契約係 ☎0297・74・4174

45分〜正午

【共通事項】

▼場所Ⅱ県立下妻特別支援学校

(下妻市平谷492-4)

▼申し込み方法ⅡFAXか電話

でお申し込みください。

▼申込期限Ⅱ①は6月24日(金)、

②は7月15日(金)

図書館だより

七夕飾りを展示します

皆さんに書いていただいた短冊を一緒に飾ります。

短冊は図書館(本館)でお配りしていますので、願い事を書いてみませんか?

本を探してポイントカード

希望者に「ポイントカード」を配布します。図書館を利用するごとに、スタンプを押します(1日1回)。ポイントカードと

申請 県立下妻特別支援学校

☎0296-44-1800 F

AX:0296-43-9174

市社協誕生10周年記念

「あそびうたコンサート」

子どもたちに大人気の『ライオン体操』を歌っている「あき

スタンプはカウンターで受付をしています。

▼実施期間:7月1日(金)〜9月4日(日)

▼対象:3歳くらいから小学生まで

読書感想文課題図書の出貸・予約

▼実施期間:7月1日(金)〜8月31日(水)

▼貸出期間:1週間

▼貸出・予約冊数:各1冊

▼貸出対象者:感想文を書く方
※予約の受け付けは、来館予約のみに なります。

図書館休館日(全館共通)

7月4日(月) 11日(月) 15日(金)
19日(火) 25日(月)

おはなし会(本館)

7月9日(土)(虹の会)
7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)

7月16日(土)
午前11時30分〜(3歳ぐらいから)

ちよちよちおはなし会(本館)

7月22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

らちゃん、コロケくん」がきらきらやまにやってくる。楽しいあそび歌がいっぱい!ご家族揃って参加ください。

▼日時Ⅱ7月30日(土) 午前10時30分〜正午

▼会場Ⅱきらきらやま世代ふれあいの館 世代ふれあいホール

▼催し物Ⅱあそびうたコンサート、抽選会、記念品配布

▼対象Ⅱ市内在住の未就学児(0〜5才)親子

※お子さまのみの参加は不可。
▼定員Ⅱ先着300人

※事前申し込みが必要です。
▼募集期限Ⅱ7月20日(水)

▼申請 つくばみらい市社会福祉協議会 ☎57-0123

社会福祉協議会 職員募集のお知らせ

【正規職員】

▼募集人員:1人

▼募集職種:社会福祉士(包括支援センター勤務)

▼受験資格:

・年齢不問(但し定年は満60歳となります)

・社会福祉士の資格を取得している方

・普通運転免許証を所持している方

▼試験方法:一次試験:7月31日(日) 筆記試験・作文問題 / 二次試験8月17日(水) 面接試験

験・体力検査

▼申し込み期間Ⅱ6月27日(月)〜7月20日(水)

▼採用予定日Ⅱ9月

※詳細は社会福祉協議会までお問い合わせください。社会福祉協議会ホームページ(<http://www.tn-shakyo.jp>)をご覧ください。

▼申請 つくばみらい市社会福祉協議会 赤津 ☎57-0123

フークキャンパス 小学生参加者募集

赤ちゃんや、障がいを持っていてる人、おじいちゃんやおばあちゃんに触れあい過ごすことで介護や保育、福祉について考えてみませんか?二日間、友達と一緒に楽しい夏休みの思い出を作ります!

▼日程Ⅱ8月4日(水)〜5日(金) 1泊2日

▼内容Ⅱ介護施設、保育所、障がい者施設での体験、野外炊飯など

▼宿泊先Ⅱ県立中央青年の家

▼対象者Ⅱ市内の小学4年生〜中学3年生

▼参加費Ⅱ無料

▼募集人数Ⅱ先着25人(定員になり次第締切)

▼募集締切Ⅱ7月13日(水)

▼申請 つくばみらい市社会福祉協議会支所 ☎25-2101

赤ちゃんフェスタ 学生ボランティア体験

夏休みの思い出に赤ちゃんと保護者を対象にしたイベント「あかちゃんフェスタ」に参加してボランティア体験してみませんか？経験することがボランティア活動に参加するきっかけになります。ぜひ、友達と一緒に参加してみよう！

▼日程 8月27日(土) 午前9時～午後4時

▼内容 各コーナーの補助

▼会場 保健福祉センター

▼対象者 中学生以上

▼参加費 無料

▼募集人数 20人

▼募集締切 7月13日(水)

▼申請 つくばみらい市社会福祉協議会 ☎25・2101

要約筆記入門講座 受講生募集

聴覚障がいを持つ方を支援するための筆記による通訳を、要約筆記といえます。手話に比べると、まだ認知度の低い方法ですが支援に有効な手段です。専門の講師が初歩から分かりやすく指導します。講座開催中は託児を行いますので、小さなお子さん連れの方も安心してご参加いただけます。もちろん学生も大歓迎です！

▼日程 7月27日(水)、8月1日

(月)、10日(水)、22日(月)、29日(月)の5日間 午前10時～正午

▼会場 保健福祉センター 研修室兼会議室

▼対象者 市内在住の高校生以上の方

▼参加費 無料

▼募集人数 先着20人(定員になり次第締切)

▼募集締切 7月13日(水)

▼申請 つくばみらい市社会福祉協議会 ☎25・2101

ガイドヘルパーボランティア 養成講座受講者募集

視覚に障がいを持つ方をサポートする方法や注意することなどを、公共交通機関やスーパーで実践を交えて学びます。講座開催中は託児を行いますので、小さなお子さん連れの方も安心してご参加いただけます。学生も大歓迎です。ご応募お待ちしております！

▼日程 8月17日(水)、18日(木)の2日間 午前10時～午後3時

※昼休憩あり

▼会場 保健福祉センター 研修室兼会議室

▼対象者 市内在住の高校生以上の方

▼参加費 無料

▼持ち物など 飲み物、昼食、動きやすい服装

▼募集人数 先着20人(定員に

なり次第締切)

▼募集締切 7月13日(水)

▼申請 つくばみらい市社会福祉協議会 ☎25・2101

みらい平コミュニティセンターからのお知らせ

◎講座受講生募集

対象 市内に勤労在住の20歳以上の方

◎ちよっと優雅にティータイム

▼日時 7月7日(水) 午前10時～正午

▼受講料 1000円

▼定員 8人

◎アロマ生活はじめましょう！虫除けキャンドル&虫除けスプレー作り

▼日時 7月15日(金) 午後1時30分～3時30分

▼受講料 1500円

▼定員 8人

◎癒しのヨガ

▼日時 7月29日(金) 午後7時～8時

▼受講料 500円

▼定員 20人

※窓口で所定の申込書で受け付けます。受講料を添えてお申込みください。定員になり次第締め切らせていただきます。

◎なつまつり開催

7月31日(日)になつまつりを開催します。さまざまな催しを企画していますので、ぜひ、ご来館ください。詳しくは館内ポス

消防職員を募集

常総地方広域市町村圏事務組合消防本部よりお知らせ

常総地方広域市町村圏事務組合では、平成29年4月1日付採用の消防職員を、次のとおり募集します。

▼採用予定人数 14人

▼受験資格 平成3年4月2日～平成11年4月1日生まれで、

高校卒業または同程度以上の学力を有する方(平成29年3月卒業見込みの方を含む)。

なおかつ、身長 160cm以上/体重 50kg以上/胸囲 50cm以上/身長のおおむね2分の1以上/視力 左右とも0.8以上(矯正含む)

で、赤・青・黄色の色彩が識別できること/聴力 左右正常である方

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

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

▼採用予定期間 7月11日(月)～8月5日(金)(土、日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

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

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

▼試験日および試験会場 第一次試験：9月18日(日)、県立水海道第一高等学校/第二次試験：第一次試験合格者に後日通知します。

▼合格発表 合格にかかわらず文書で受験者全員に通知します。

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

ター、ホームページをご覧ください。

【**申間**】みらい平コミュニティセンター ☎38・7240

【**開館時間**】午前9時〜午後6時（月曜日休館、祝日の場合は翌平日）

ゆかたの着装と礼法

日本の民族衣装であるきもの・ゆかたの装いを通し、大切に守り伝えられてきた礼法を習得していただきます。

▼対象〓小学生・中学生・高校



デマンド乗合タクシー「みらいくん」をご利用ください

「みらいくん」は、ご自宅から市内の目的地までドアツードアで行くことができる大変便利な公共交通です。たくさんの方のご利用をお待ちしています。

【**問**】伊奈庁含みらいまちづくり課 ☎58 - 2111(内線 1205)

生・就学前の幼児

▼日程〓全10回 7月9日(出)・

27日(休)・8月3日(休)・10日(休)

・24日(休)／9月以降は毎月第

3土曜日(予定)

▼時間〓午前10時〜正午

▼場所〓みらい平コミュニティセンター

▼定員〓20人

▼参加費〓無料

【**申間**】☎52・4602 成島なるしま

木のオカリナ体験

▼日時〓8月4日(休)、18日(休) 午後1時〜2時

▼場所〓みらい平コミュニティセンター

▼対象者〓お子様から大人までお気軽にご参加ください。

▼定員〓20人

▼参加費〓500円

【**申間**】癒しの木の笛・川崎かわさき ☎090・9003・1338

カラオケ合同発表会

多くの皆様方のご来場をお願い申し上げます。

▼日時〓7月2日(出) 午前10時〜

(午前9時30分開場)

▼場所〓きらくやま世代ふれあいの館大ホール

▼入場料〓無料

【**問**】ひろ瀬 広瀬 ☎090・6546

5292

第9回コミセンまつり

小絹地域での楽しい催しです。

▼ご家族、お友達とお誘い合わせの上、お越しください。なお、駐車場が手狭のため、徒歩、自転車でお越しください。

▼日時〓7月3日(日) 午後1時〜4時30分

▼場所〓小絹コミュニティセンター

▼出演〓小絹中学校吹奏楽部／いなば書道教室(題字作成)の紹介／小絹小学校合唱団／ひまわりコーラス／グリーン

ーフ十小絹中学校吹奏楽部クラリネットパート／楽しいハーモニカ／おはなし会 たん

ぽぽけっと／オカリナつくば音／人形劇 廣瀬一峰先生／

コカリナ木の香／音の泉

【**問**】たかはし 高橋 ☎52・7524

みらいフェスタで「花は咲く」を歌おう!

8月6日(出)開催の「みらいフェスタ」で、復興ソング「花は咲く」をステージと一緒に歌いませんか?応募はご家族、お

友達、サークル、1人でも団体でもOK。みんなで合唱パ

フォーマンスを行います。当日の様子は、NHK100万人の花は咲くプロジェクトに動画投稿の予定です。歌が好きな方ならどなたでも大歓迎。たくさんのご応募お待ちしております。

▼対象者〓YouTubeの練習用動画をみて自主練習し、全体練習に参加できる方「つくばみらいほのぼの音楽隊」で検索(昨年作成動画を参照)

▼全体練習日時〓7月30日(出) 午後4時〜5時30分／谷和原公民館大会議室にて

▼応募方法〓グループ名・参加人数・代表者氏名・電話番号・FAX・メールアドレスを明記の上、FAXまたはメールでご応募ください。折り返しご連絡いたします。

【**問**】音楽ボランティアサークルつくばみらいほのぼの音楽隊

大内 FAX / 25・3108

☎ bonoon2011@gmail.com

夏休み親子生活教室 参加者募集

「スナック菓子について調べてみよう」

ゲームをしながら、身近なおやつの原材料について考えます。試食用。

▼日時〓8月2日(火) 午前10時〜正午

▼対象〓小学生(低学年)

▼場所〓茨城県消費生活センター 12階 商品テスト室

▼持ち物〓筆記用具、水筒

▼その他〓申込時、食物アレルギーの

「LEDでオリジナルランプをつくろう」

照明の電球について、灯りの歴史や青色発光ダイオードの意味、電球の仕組み、特徴などを学び、LED電球を使った工作をします。

▼日時〓8月3日(水) 午前10時〜正午／午後1時〜3時

▼対象〓小学生(中学年〜高学年)

▼場所〓茨城県消費生活センター 12階 研修室

▼持ち物〓筆記用具、ハサミ、水筒

【**共通事項**】

▼参加費〓無料

▼申し込み方法〓年齢、名前、住所、連絡先番号、同伴者名(参加者との関係)、年齢、参加希望日時

▼申し込み期限〓7月4日(月) 8日(金) 午前8時30分〜午後5時15分

※定員になり次第終了、先着順。

【**申間**】県消費生活センター相談

試験課 担当 / 鬼沢・大貫

☎029・224・4722

蚊からの感染症に 注意しましょう



蚊を介しての感染症には「ジカ熱や「デング熱」、「日本脳炎」があります。蚊は、屋外の草むらなど身近なところに生息していますので、これからの季節、蚊に刺されないように注意しましょう。

ジカ熱とは？

感染した蚊を介して感染します。3日〜12日間の潜伏期間のあとに、主に軽度の発熱、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛などの症状がおこり、2日〜7日続いて回復します。特異的な治療法はなく、対症療法が中心となり、蚊の対策が重要となります。

デング熱とは？

デング熱は、デングウイルスに感染した蚊を介して感染します。デングウイルスに感染した蚊に刺され、3〜7日たった後、発熱、発疹、頭痛、関節痛、吐き気、おう吐などの症状がおこり、通常は1週間程度で回復します。特異的な治療法はなく、対症療法が中心となるため、蚊の対策が重要となります。

日本脳炎とは？

日本脳炎ウイルスの感染によつておこる中枢神経（脳や脊髄など）の疾患です。ヒトからヒトへの感染はなく、ブタなどの動物から蚊を介して感染します。東アジア・南アジアにかけて広く分布する病気です。

感染したあとにも症状なく経過する場合がほとんどですが、症状が出るものでは、6〜16日間の潜伏期間の後に、数日間の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、引き続き急激に、光への過敏症、意識障害、けいれんなどの中枢神経系障害を生じます。脳炎を発症した場合20〜40%が死亡に至る病気といわれており、幼児や高齢者では死亡の危険は大きくなっています。特異的な治療法はなく、対症療法が中心となるため、蚊の対策が重要となります。

策と予防接種が重要となります。

■予防接種

日本脳炎予防接種は、生後6カ月〜7歳半までに3回、9歳以上11歳未満に1回接種します。平成19年4月2日〜平成21年10月1日生まれの方で、第1期（3回）接種が完了していない方は、健康増進課へご相談ください。

予防治

蚊との接触を避け、刺されないようにすることが重要です。具体的には次の方法があります。

- ①長袖、長ズボンを着用するなど、屋外で活動する時には肌の露出をなるべく避ける
 - ②虫よけ剤などを使用し、蚊を寄せ付けないように注意する
 - ③室内も蚊の駆除を心掛ける
 - ④蚊の幼虫の発生源を作らないように注意する
- 水たまりがあると発生しやすいくなります。植木鉢の水受け皿や外置きのかごなどの中に残り水がないか定期的にチェックしましょう。

問 健康増進課（保健福祉センター） ☎25・2100

介護予防カレンダー（7月）

○地域体操クラブ

シルバリーハピ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	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)

※谷和原公民館谷原分館は改修工事のため5日(火)・12日(火)・19日(火)が休講です。

○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
実施時間：午後1時30分〜3時

会場	実施日
伊奈公民館	14日(木) 21日(木) 28日(木)

※7日(木)は、会場の都合により休講です。

■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4305）

保健だより

【健康増進室8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
 - 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
 - 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)	6日(土)	午後1時	無料
	12日(金)	午後1時	
	21日(日)	午後1時	
	26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。
- ※市外在住で本市に在勤の方は、在勤を証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書など）。
- 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)	2日(火)	午前11時	200円
	9日(火)		
	23日(火)		
	30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)	3日(水)	午前11時	200円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	200円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(金)	午前11時	200円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26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>
7月14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(金) 午前9時30分～11時	谷和原公民館福岡分館
こころの 健康相談 (予約制)	20日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

○献 血

期 日	時 間	会 場
6日(水)	午前9時30分～ 11時45分	谷和原庁舎正面玄関前

～がん対策室通信～

がん予防のため野菜をとりましょう

■野菜の摂取でがんリスク低下
野菜はさまざまな種類のビタミンやミネラル、食物繊維を含み、摂取することで私たちの身体の調子を整える働きをします。そしてその効果はがん予防についても明らかとなっており、特に食道や胃などの上部消化管のがんのリスクが低くなることがわかっています。

■がん予防に必要な野菜の量
では、どれくらい食べればがん予防に効果があるのでしょうか？科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防では、野菜や果物を1日400g、このうち350gを野菜でとるように

■野菜の目安は手ばかりで
一日に必要な野菜の量がわかっていても、わざわざ量るのは面倒なことです。そのような時に便利なのが、手ばかりです。一

定めています。平成26年度国民健康・栄養調査によると日本人の成人一日あたりの野菜摂取量は平均約293g。目標の350gに比べ57g不足しています。これは野菜料理小皿1杯弱に相当します。特に20代から40代の野菜不足が目立ちます。まずは、どの野菜がいいと選ぶのではなく、積極的に野菜を食べることからはじめてみましょう。

日350gの野菜をとるとなると、一食に食べる野菜の量は約120gになるので、生野菜なら両手に山盛り一杯、ゆでたり炒めたりした野菜なら片手に山盛り一杯がそれぞれ約120gの量になります。野菜は毎食とることが理想ですが、どうしてもとれない場合や不足している場合は、他の2食で補うようにしたり、野菜の代わりとまでい

保健カレンダー（7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28年3月生
1歳6カ月児健診	6日(水)	午後1時～2時	平成26年12月生
2歳児歯科健診	14日(木)	午後1時～2時	平成26年6月生
3歳児健診	5日(火)	午後1時～2時	平成25年5月生
のびのび教室	26日(火)	午前10時～11時30分	平成27年6月生
離乳食教室(前半)	1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)※	28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)			および妊娠中の方
			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。
※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。

粗大ごみ収集・申込日（7月）

地区	収集日	申し込み日
小張・豊、小絹、絹の台	7月13日(水)	7月4日(月)～7月6日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	7月20日(水)	7月11日(月)～7月13日(水)
三島・東、谷原、陽光台	7月27日(水)	7月19日(火)～7月20日(水)
谷井田、福岡・十和	8月3日(水)	7月25日(月)～7月27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（7月）

日	病院名	所在地	連絡先
3日(日)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
10日(日)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
17日(日)	東取手病院	取手市	0297-74-3333
18日(祝)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
24日(日)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
31日(日)	きぬ医師会病院	常総市	0297-23-1771

小児科休日救急当番病院（7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（7月）

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、軽自動車者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の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（7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	7月17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・荒井 満枝さん

社会福祉協議会心配ごと相談（7月）

- 5日(火) 法律相談（弁）…すこやか福祉館
- 12日(火) 法律相談（弁）…保健福祉センター
- 13日(水) 心配ごと相談…保健福祉センター
- 19日(火) 法律相談（弁）…すこやか福祉館
- 26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（7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 7月21日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 みらい平コミュニティセンター相談室

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）

あいじま ひろし
相島 宏さん ☎58-0676（下平柳）

教育相談（7月）

家庭教育や子育てに関すること・不登校（適応支援教室「なのはな」）・友人関係・受験・カウンセリングなど教育に関する相談についてご利用ください。来所相談のほか、電話相談も受け付けています。

場所	教育支援センター
日程	毎週月～金曜日（祝日を除く）
時間	午後9時～午後4時
電話番号	☎57-0983

●教育相談員：遠藤 えんどう かずみ 一美さん・斉藤 さいとう あつこ 篤子さん

消費生活相談（7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）FAX57-2288

人権相談（7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 7月5日(火) 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) おおよし みちこ
三智子さん(上長沼)

7月の納税など

固定資産税	2期分
国民健康保険税	1期分
後期高齢者医療保険料	1期分
保育料 ※認定こども園・小規模保育を除く	7月分
児童クラブ	7月分
住宅使用料	7月分
地代	7月分
上下水道料金*	5月分

☆納期限は8月1日(月)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	5月分	28年分
建物	0件	5件
車両	0件	1件
その他	0件	5件
計	0件	11件
●救急	5月分	28年分
交通事故	8件	69件
急病	100件	502件
その他	34件	155件
計	142件	726件

【水道公共工事に伴う交通規制情報】

市ホームページに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→上下水道→水道工事・修理→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256	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)T-I設備工業	伊奈東33-229	44-6237
(株)寺田興業	南927-2	52-5809	吉田設備	樫木45-3	52-5830

【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5月の動静（5月1日～31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(日) 第2回市長杯アームレスリング大会
- 2日(月) 新伊奈庁舎開庁式、庁議
- 8日(日) ワールドレディスチャンピオンシップサロンパスカップ表彰式
- 10日(火) ボランティア連絡協議会総会
- 11日(水) 空家対策協議会、第2回鬼怒川・小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会
- 12日(木) グラウンドゴルフ大会、小学校陸上競技記録会
- 13日(金) 食生活改善推進協議会総会
- 14日(土) ガールスカウト茨城県連盟第38回定期総会
- 15日(日) 春季野球大会、混合バレーボール大会、G7茨城・つくば科学技術大臣会合開催記念シンポジウム
- 17日(火) 常総地区防犯協会伊奈支部総会
- 19日(木) シルバー人材センター理事會、社会福祉協議会理事會・評議委員會
- 20日(金) 全国市長会関東支部総会、TX沿線都市連絡協議会総会
- 21日(土) 第65回利根川水系連合・総合水防演習、文化協会総会
- 22日(日) 2016バラまつり（埼玉県伊奈町）
- 23日(月) 茨城県南部地域産業活性化協議会総会
- 25日(水) 手をつなぐ育成会第31回総会、内外情勢調査会、観光協会総会
- 26日(木) 青年クラブ総代会、県南西政経懇話会、つくば農業改良推進協議会、取手市外2市火葬場組合協議会臨時議会議
- 28日(土) 体育協会総会、小学校運動会
- 29日(日) 身体障害者福祉協議会総会、古河駐屯地創立62周年および第1施設団創隊55周年記念式典
- 30日(月) 商工会総代会

みらいりんぞうの 「みらいのいいところ」散歩

昨年9月に実施した「イメージキャラクター総選挙」で最多得票を獲得し、市のイメージキャラクターに決定した「みらいりんぞう」。

この特集では、未来からやってきたヒバリの子「みらいりんぞう」と一緒につくばみらい市の「良いところ」をめぐり、その魅力を紹介していきます。



岡堰付近の小貝川上空写真。とどもの日は鯉のぼりが泳ぐ。



今回、みらいりんぞうが訪れたのは「間宮林蔵記念館」。この記念館は、18世紀後半に

小貝川沿いの見どころを楽しむ①

間宮 林蔵

- まみや りんぞう -

間宮林蔵は安永9年(1780)に常陸国筑波郡上平柳村(現在の市内上平柳)に生まれました。名は倫宗、号を蕪崇ぶそうといい、林蔵は通称です。小貝川の堰止め工事にあたって、効果的な方法を幕府役人に教え、そこで認められて江戸に出ることになりました。寛政11年(1799)師の村上島之允むらかみしまのじょうに従い、初めて蝦夷地に渡ってから、蝦夷の北辺で20年近く活躍しました。とりわけ樺太の探査においては間宮海峡を発見するなど、偉大な功績を残しました。



この地に生まれ育ち、江戸に出て、北方で活躍した探検家・測量家である「間宮林蔵」を紹介するために顕彰事業の一つとして建設したものです。館内の展示は、間宮林蔵に係るものや彼の生きた時代背景などで構成され、時代に沿った紹介をしています。全国各地から収集した数少ない貴重な資料のほか、現子孫宅に伝わる遺品、林蔵にまつわる史跡などを織り交ぜながらテー

マごとに展示しています。記念館と同じ敷地内には林蔵の生まれ育った生家が、当時の面影のまま残されています。時代を感じる茅葺き屋根や、建物内も見学できます。中に入ってみると、ひんやりとした空気が流れ、どこか懐かしさのようなものを感じます。記念館の入口正面には、小貝川を背に、彼の育った豊かな田園地帯を見守るように林蔵の像が立っています。憧れの「間宮林蔵」とようやく会うことができたみらいりんぞう。じっと見つめるその瞳には光るものが…?

間宮林蔵記念館

住所：上平柳 64-6
開館時間：午前9時～午後4時30分
休館日：毎週月曜日休館(月曜が祝日の場合はその翌平日)
入館料：100円
連絡先：☎ 58 - 7701 (FAX 兼用)

これからもつくばみらい市を探検し「良いところをたくさん発信していく」と誓いを新たにしたみらいりんぞうでした。

