



広報

つくばみらい

地域交流の新たな拠点が誕生

新たな地域交流の拠点となるみらい平コミュニティセンターが11月1日、紫峰ヶ丘4丁目にオープンしました。同日行われたオープニングイベントには、大勢の方が訪れ、施設内のさまざまな部屋を見学するなど、待ちに待った開館に、笑顔が見られました。



●主な内容

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| P 2 茨城県議会議員一般選挙は12月14日 | P 8 市内の出来事 |
| P 3 つくばみらい市観光大使を募集します | P10 お知らせ情報 |
| P 4 歯科医療救護についての協定を締結 | P14 図書館だより |
| P 5 いばらき高齢者優待制度が始まります | P15 保健だより |
| P 6 高額療養費制度の自己負担額が変更になります | P20 子ども特派員 わが街を行く！ |



11月1日現在人口・世帯数（前月比）

総人口48,865人（+58） 男24,545人（+31） 女24,320人（+27）・世帯数18,520世帯（+28）

投票日は 12月14日(日)

茨城県議会議員一般選挙

～未来を決めるあなたの一票～

◆告示日◆

12月5日(金)

◆投票日時◆

12月14日(日)
午前7時～午後7時

◆投票資格◆

つくばみらい市で投票できる方は、次のすべてに該当し、12月4日(木)現在で調製する選挙人名簿に登録され、投票日当日まで有効に登録されている方です。
・投票日翌日までに満20歳の誕生日を迎える方(平成6年12月15日以前に出生した方)
・告示日の前日から3カ月前(9月4日)までにつくばみらい市に転入の届出をして、引き続き3カ月以上市内に住所を有する方

◆投票するには◆

投票所の入場券は、皆さんのご自宅へ郵送します。
投票日当日は、入場券を持参し、入場券に記載されている投票所(地図あり)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

の際にはご自分の分を切り取って投票所にご持参ください。

入場券が届かなかつたり、紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票することができますので、投票所の係員にお申し出ください。

投票場所が変更になりました

①みらい平投票所：今回から投票場所が「みらい平コミュニティセンター」となります。駐車場が手狭なため、徒歩・乗り合わせなどにご協力ください。
【みらい平投票所案内地図】



②谷井田第1投票所：現在、谷井田小学校は校舎改修工事のため、今回のみ投票場所が「谷井田小学校・新体育館」となります。▼車でお越しの方へ校

内は一方通行となりますのでご了承ください。なお、入口は正門(自動車教習所側)、出口は東門(常陽銀行側)となります。

《投票することが困難な方へ》

「投票所へ行けない」「字が書けず投票用紙に記入できない」などの場合、要件を満たせば次のような制度により投票できます。

◆代理投票制度◆

心身の故障や字が書けないなどの理由で、投票用紙に自分で記入することができない方のために、投票所の係員が投票のお手伝いをする制度です。秘密を厳守し、お手伝いをしますので、必要な場合は係員にお申し出ください。

◆不在者投票制度◆

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。
■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等で投票できる制度です。投票用紙は、市選挙管理委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。

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。

- 受付期間：12月6日(土)～13日(土)
- 時間：午前8時30分～午後8時
- 場所：市役所伊奈庁舎1階ロビー
市役所谷和原庁舎1階ロビー

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1214)

つくばみらい市観光大使を募集します！

～今年のお仕事ひとコマ～



「みらいフェスタでのPR」

市観光協会では、市の魅力をPRするため、市内外のイベントにおいて広く活動を展開しています。今後、さらなる市のイメージアップのため、PR活動などにご協力いただける観光大使を募集します。

●応募資格

- 県内居住者
- 平成27年4月1日現在18歳以上の明るく元気で健康な方（高校生不可）

つくばみらい市をPRする活動に興味と熱意がある方

● プロ、アマは問いませんが、ほかの観光大使、ミス、キャンペーンガールなどの任期が残っていない方

● 任期：平成27年4月1日(水)～平成29年3月31日(金)

● 募集人員：5人程度

● 活動内容：市などが主催するイベント行事のほか、市観光協会が認める事業における、つくばみらい市のPR活動

※土、日、祝日、平日にかかわ

らず、年間10日程度

● 報酬：1日10000円を支給（ただし、活動時間が4時間を超えない場合は5000円）

※勤務状況による報奨金制度有り

● 制服：統一の制服を貸与します。（夏・冬用各1着）

● 募集期限：平成27年1月31日（出消印有効）

● 応募方法：所定の応募用紙に履歴書を添えて、郵送または持参にて提出してください。未成年者については、親権者の同意書が必要です。

※応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

● 応募先：〒300-2492 つくばみらい市加藤237

つくばみらい市観光協会（産業経済課内）「つくばみらい市観光大使募集係」まで

● 選考

一次選考：書類選考
二次選考：面接による選考

● 所属：市観光協会（産業経済課内）

問 つくばみらい市観光協会（谷和原庁舎産業経済課内） ☎58-2111（内線8152）

二セ電話詐欺

最近、また二セ電話詐欺が増えているとニュースで見ました。日頃からできる対策はありますか？（70代・男性）

Q

A

対策として、在宅中も「留守番電話」に設定しておくことをおすすめします。詐欺グループは、留守番電話に声を残すことを嫌い、電話を切る傾向にあり、被害防止に効果があります。ただし、防犯のため、使用する応答メッセージには注意してください。空き巣は留守宅かどうかを確認するため、侵入する前に電話をかけてくる場合があります。メッセージが「ただ今、留守にしております」では不用心です。「ただ今、電話に出ることができません。折り返し電話します」などメッセージを変えて使用してください。

録音機能で詐欺を撃退！

最近では、「留守番電話」機能のほかに、二セ電話詐欺対策として「通話録音装置」も注目されています。固定電話に外付けすると、着信時に「この通話内容は、防犯のため録音されます」とメッセージが流れ、被害の未然防止に効果的です。この「通話録音装置」はホームセンターなどで購入できます。日頃から録音機能を使って、二セ電話詐欺から身を守りましょう。

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

市長と「みらい」を語る集いを開催

今年2回目となる「市長と「みらい」を語る集い」を10月11日に開催しました。

午前と午後の2部に分かれて行われた懇談会には、日頃より市に関係する各分野でご尽力いただいている皆さんにお集まりいただき、今後のつくばみらい市のまちづくりについて、たくさんのご提案・ご提言をいただきました。

懇談会でご提言いただいた内容の一部を紹介します。

【午前の部・女性】

子どもたちが、ずっとつくばみらい市に住んでいこうと思えるようなまちづくりのために、いま私たちが子どもたちにできることは何かを考えなければいけない。ふるさと創生事業基金の有効な使い道を考えたとき、



懇談会の様子

結婚祝い金など一時的なものに使うのではなく、将来、子どもたちのためになるような、子育てをしている人たちの役に立つような使い方をすることが大切だと思う。例えば、海外留学のための費用を支援する制度をつくるなど、市の魅力アップにつながるものをつくり、発信していくのはどうか。

【午後の部・男性】
つくばみらい市は、福岡塚から岡堰までほかの市町村を通らずに行くことができ、サイクリングロードになっている。幸いにして、当市にはTXも常総線も常磐道も通っている。東京などからのアクセスに恵まれている。この環境を活かし、小貝川沿いの環境を整備して、サイクリングやキャンプ、釣りなどの多種多様なレジャーを行えるようにしてはどうか。また、近年、定年退職した人たちが自分たちで野菜をつくるのがブームになっていて、貸農園が人気。そういった多目的な活動ができるようにすれば、市の活性化につながるのでは。

歯科医療救護についての協定を締結

本市歯科医師会と災害時における連携で、

災害時の歯科医療救護についての協定書調印式を10月23日、伊奈庁舎にて行いました。調印式では、市歯科医師会の横張雅彦会長をはじめ、関係者が同席する中、片庭市長と横張会長が協定書に署名しました。

この協定は、本市において大規模な災害が発生した際に、市歯科医師会から歯科医療チームを派遣していただき、避難所での口腔ケアなどに当たっていた

だくものです。万が一の時、歯科医療という観点から、市民の皆さんの健康を守るための支援



協定を交わした片庭市長と横張会長

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

始めよう！介護予防

体操などを通して体を動かし、筋力の維持・向上を目指すことは、健康で自立した生活を送る上でとても大切です。

介護福祉課では、主に65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施しています。教室には、毎回元気な方から腰痛やひざ痛などをお持ちの方まで、たくさんの方が参加しています。続けて通っている方からは、『体が柔らかくなった』『みんなで笑ったり、楽しい時間を過ごせる』などの感想をいただいています。

12月からは、みらい平コミュニティセンターでも開催すること体制となります。

とになりました。どのクラブも事前申し込みは必要ありません。お近くの会場にぜひお越しください。

地域体操クラブ

▼内容：ボランテアによるシルバリーハビリ体操(ストレッチや肩こり、腰痛予防など誰でもできる体操)

▼時間：午前10時～11時30分
▼会場：表をご覧ください。

男性限定体操クラブ

▼内容：ボランテアによるシルバリーハビリ体操(筋力向上のためのややきつめの体操)、ゲームやレクリエーション、健康講話

▼時間：午後1時30分～3時
▼会場：谷井田コミュニティセンター

※実施日については14ページの介護予防カレンダーをご確認ください。

※悪天候時や開催前日の積雪、災害時などは急ぎよ休講になる場合があります。開催の可否については、介護福祉課までお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111(内線1172)

地域体操クラブの実施会場と曜日

会場	実施曜日
新みらい平コミュニティセンター	火曜日
板橋コミュニティセンター	木曜日
谷井田コミュニティセンター	
谷和原公民館 福岡分館	月曜日
青木自治会館	
谷和原公民館 谷原分館	火曜日
西ノ台倶楽部	水曜日
内宿公民館(筒戸)	第2・第4月曜日
きらくやますこやか福祉館	金曜日

いばらき高齢者優待制度が始まります

65歳以上の高齢者を対象に、料金割引やポイント加算などの特典が受けられる「いばらき高齢者優待制度」を12月1日(月)から開始します。



配付が始まる「いばらきシニアカード」

【配付開始日】

11月25日から優待カード「いばらきシニアカード」を配付します。保険証など住所、生年月日が確認できるものを持って、配付を希望されるご本人が窓口にお越しください。

詳しくは、11月25日開設の県長寿福祉課ホームページをご覧ください。
<http://www.senior.pref.ibaraki.jp>

【配付場所】

- 伊奈庁舎介護福祉課
- 市地域包括支援センター(次の4カ所)
- ・社会福祉協議会(きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館内)

☎ 57・0123

【問い合わせ】

◎配付に関すること…伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58・2111 (内線1174)
 ◎制度に関すること…茨城県長寿福祉課 ☎ 029・3013326

第65回茨城県消防ポンプ操法競技大会

第65回茨城県消防ポンプ操法競技大会が10月19日、つくば市北部工業団地内緑地で開催され、当市を代表して、第7分団(板橋地区)、第8分団(福岡地区)が、ポンプ車操法の部に出場しました。



操法大会の様子(写真は第8分団)

大会には、当市、つくば市、土浦市、かすみがうら市、石岡

県南北部地区大会

市の11個分団が出場し、第7分団が4位に入賞し、第8分団が敢闘賞を受賞しました。
 平成27年1月11日(日)には、市消防出初式を行います。



入賞した第7分団の皆さん(後列) ※写真は市操法大会優勝時

人権擁護委員の退任と新任のお知らせ

市では、現在4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います。このたび、人権擁護委員としてご尽力された永瀬隆史氏が3月31日を



▷人権擁護委員に委嘱された秋田氏

をもって退任しました。永きにわたりご尽力くださりありがとうございました。そして、新たに10月1日より秋田政夫氏(古川)が法務大臣より委嘱され、皆さん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います。お気軽にご相談ください。

問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58・2111 (内線1156)

市営住宅の入居者を募集します

／古川住宅(古川958・3)

問取り：3DK

▼募集戸数：3戸(秋葉山住宅

1階：2戸・古川住宅2階：

1戸)各戸エレベーターなし

▼家賃：所得と家族構成により

変動

▼募集期限：12月15日(月)

▼入居開始予定日：平成27年2

月1日(日)

▼決定方法：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8162)

- ▼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
 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その他諸条件あり
- ▼場所：秋葉山住宅(狸穴1072・4)問取り：2LDK

■ 70歳未満の方の自己負担額限度額（月額） 平成27年1月から

区分	所得要件	限度額
上位所得者	基礎控除後所得 901万円超 または所得の申告をしていない世帯の方	252,600円 + (医療費の総額 - 842,000円) × 1%
	基礎控除後の所得 600万円超～901万円以下	167,400円 + (医療費の総額 - 558,000円) × 1%
一般	基礎控除後の所得 210万円超～600万円以下	80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1%
	基礎控除後の所得 210万円以下	57,600円
住民税非課税世帯		35,400円

高額療養費制度の自己負担額が変更になります
 ～国民健康保険に加入の70歳未満の方が対象～

高額療養費制度とは、1カ月（月の初めから終わりまで）に支払った医療費の一部負担金が一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。平成27年1月から、70歳未満

の方の高額療養費の自己負担限度額が表のとおり変更になります。高額療養費の支給対象になった方には、診療月の約3カ月後に申請通知を送付します。医療機関の領収書をお持ちの上、国保年金課で申請してください。

※社会保険の場合、所得要件および支給の方法が異なります。

平成27年つくばみらい市成人式

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

▼日時：平成27年1月11日（日）
午後1時30分開式（受付は午後0時30分から）

▼会場：市総合運動公園体育館（小張1770）

▼対象者：平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方
※式典終了後、地区ごとに記念写真撮影を行います。

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

詳しくは、勤務先または加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

【高額療養費計算上の注意】

- ・医療機関ごとで別々に計算
- ・同一の医療機関でも、入院と外来は別々に計算
- ・入院時差額ベッド代、食事代および保険外診療は対象外
- ・交通事故や業務上の怪我（労災）は対象外

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111（内線1183）



してください。

※なお、住民票を異動している方で、市成人式に参加を希望される場合は、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9312）

遊びにきてね



「あそびのひろば」

市立保育所では「あそびのひろば」を実施しています。保育所のたくさんの子どもたちと遊んでみませんか。

子育てを応援しています。また、情報交換をしながら、子育てを考え、育児の悩みを解消していきましょう。

◎園庭開放も毎日行っていますので、ぜひご利用ください。

活動予定（平成27年1月～2月）

●参加対象 出産前後の妊産婦および就学前の乳幼児とその保護者

保育所 申込先	月・活動時間	
	1月 午前9時30分～11時	2月 午前9時30分～11時
伊奈第1保育所 山王新田1253(☎58-2422)	9日(金) 作って遊ぼう	5日(木) お相撲さんと遊ぼう
伊奈第2保育所 小張4705(☎58-1025)	19日(月) ママ友を作ろう(楽しくおしゃべり)	3日(火) 鬼退治をしよう
伊奈第3保育所 長渡呂新田715(☎58-1597)	26日(月) 鬼のお面を作ろう	19日(木) 作って遊ぼう
伊奈第4保育所 狸穴1072-45(☎58-6002)	21日(水) オカリナを聴こう	10日(火) ひな人形を作ろう
谷和原第1保育所 仁左衛門新田641(☎52-2100)	15日(木) 交通安全教室に参加しよう	13日(金) 消防自動車がやってくるよ
谷和原第2保育所 上小目600(☎52-4217)	子育て支援室「フラワー」をご利用ください。 (園庭開放はありません)	

カセット式ボンベやライターの捨て方

中身が残ったライターやカセット式ボンベをそのままごみ収集に出すと、ごみ収集車やごみ処理施設での引火により機器などの破損の原因となります。

場合によっては、人命にかかわる事故になることもあり、大変危険ですので、中身のガスが残ったままのライターやカセット式ボンベをごみ収集に出さないでください。

ごみ収集に出すときは、中身のガスを空にしてから、ライターの場合は不燃ごみで、カセット式ボンベは必ず穴を開けてあき缶として出してください。

▼作業時の厳守事項：周囲に火の気のない、充分に広い屋外の風通しの良い場所で（風が吹いている日に）行う。

【カセット式ボンベの処分方法】

○注意点：カセット式ボンベの中身はボタンガスです。ガスが入った状態で穴を開けたり、切り込みを入れると液体が噴出し、事故につながりますので、中身のガスが入っていないときは穴を開けないでください。

■ガス抜き作業

①キャップを外し、ボンベを逆さまにして、ボンベ先端の突

出部（金属製ノズル）を、石やコンクリートなどの硬いものに押し付ける。

②ノズルから気化したガスが噴出するので、出なくなるまで押し付ける。

※未使用の場合、10分程度で抜けます。

③ガスの有無を確認する。

※振ってみて「ジャカジャカ」という液体音がしなくなれば、中身のガスは全部抜けています。

④缶に穴を開け、缶は資源ごみ（空き缶）、キャップは資源物（プラスチック）として出す。

■問い合わせ

（株）日本ガス石油機器工業会「カセットボンベお客様センター」 ☎0120・14・9996（フリーダイヤル）

【ライターの処分方法】

○注意点：可燃性の高圧ガスが使用されており、分解せずガスを抜いてください。

■ガス抜き作業

①周囲に火の気もなく、長時間子どもの手が届かないことを確認する。

②操作レバーを押し下げる。着火した場合はすぐに吹き消す。

③粘着力の強いテープなどで押し

下げたままレバーを固定する。

④「シュー」という音と共に、

ガスが噴出ししているのを確認する。聞こえない場合は炎調整レバーをプラス方向にしっかりと動かす。

⑤この状態のまま付近に火の気の無い、風通しの良い屋外に半日から1日置く。

⑥着火操作をして、火が着かなければガス抜きは完了。不燃ごみとして出す。

■問い合わせ

（株）日本喫煙具協会 ☎03・3845・6121

放置自転車には厳正に対処します！

放置自転車は交通の妨げに

市では、「環境保全条例」に基づき、みらい平駅前および小絹駅前周辺を車両放置整理区域に指定しています。この区域では、定められた駐輪場以外（公道など）に自転車などを駐輪することはできません。自転車などが放置されると、歩行者や車両の通行の妨げになるため、たいへん危険です。

放置が確認されれば撤去も

車両放置整理区域に放置された自転車などには、警告札を取り付け、移動を促しますが、放置されたことが確認できれば、

古布の出し方

古布（資源物）として出せるものは、リサイクルできる状態のものに限られており、出し方についてもご注意ください。

■注意点

- ・汚れたもの、破れたものなどは出さない。
- ・中身が確認できる透明な袋に入れ、油性ペンで「布類」と書く。紙袋などには入れない。
- ・不燃や資源物の指定ごみ袋を代用する際も必ず「布類」と書く。

- ・可燃専用袋やダンボールなどでは出さない。
- ・「紙布」の日、午前8時までに集積所に出す。

※古布は濡れないようにして出してください。雨の日には古布は出さないでください。濡れている古布は、リサイクルができませんので雨の日には回収を行いません。

撤去を行います。

駐輪場を利用しましょう

撤去した自転車などは、市役所に60日間保管し、所有者に引き取りに来ていただけます。引き取りの際には、1500円の保管料がかかります。調書の提出なども必要になりますのでご了承ください。

自転車などは、公道上に放置せずにお近くの駐輪場をご利用ください。



- 古布として出せないもの
- ・汚れや破れがある衣類、くつ下、ぞうきん、断裁くず、ネクタイ（天然素材製）は「可燃ごみ」として出してください。
- ・雨傘、雨がっぱなど、ビニール製のもの、ダウンジャケット、毛皮、革製品、ネクタイ（天然素材製以外）は「不燃ごみ」として出してください。

【このページの内容に関する問い合わせ】：谷和原庁舎生活環境課 ☎58・2111（内線8136）

文化祭が開催されました

市文化協会と市が主催の、第9回つくばみらい市文化祭が11月2日、3日の2日間にわたり開催されました。会場となったきらくやまふれあいの丘および



作品を鑑賞する来場者

谷和原公民館には、絵画や書道、陶芸など市内で活動する団体の皆さんの作品や、市内の小中学生による絵画などの作品が展示され、訪れた来場者を楽しませました。また、世代ふれあいの館ステージ上では、日本舞踊やダンス、コーラスなどが披露さ

伊奈穂ふれあい給食を実施

伊奈穂ふれあい給食が10月21日、市内の小学校で実施されました。この伊奈穂ふれあい給食



ステージ発表の様子

れ、客席から大きな拍手が送られました。

市内事業所の皆さんがボランティア清掃

(株)クボタ筑波工場の皆さんが10月18日、同社の筑波工場周辺、



清掃活動を行う(株)クボタ筑波工場の皆さん

福岡塚さくら公園および小貝川河川敷1.8kmにわたり、清掃活動を行いました。

今年で7年目となる清掃活動には、134人の方が協力くださいました。「クボタプロジェクトデー」と名付けられたこの活動は、農業と水環境の事業に携わる企業として、水辺や身近な公園の環境美化を目指し、ボランティア活動を通して地域に貢献していくことを目的に実施されています。



伊奈穂給食を味わう児童たちと片庭市長

には、伊奈地区の小学6年生が5月に田植えをした「ゆめひたち」が使われています。この日は、片庭市長が三島小学校を訪れ、6年生の皆さんと一緒に、自然の恵みを受けておいしく育った「ゆめひたち」を味わいました。

みらいフリマ2014

爽やかな秋晴れとなった10月19日、みらい平駅近くの県有地で、常総青年会議所主催のフリーマーケットが開催されました。

当日は、100店におよぶ出店者が、会場内の区割りされた場所に、それぞれ持ち込んだ洋服やおもちゃなどの品物を広げ、訪れた大勢の来場者は、掘り出し物を求めて会場を回りました。また、特設のステージ上では、子どもたちの歌や、フラダンス



▷にぎわう会場の様子

などの発表も行われ、会場を盛り上げました。

市内中学校で薬物乱用防止教室

やわらいオンズクラブ(磯あきら会長)の皆さんによる薬物乱用防止教室が10月21日、谷和原中学校で、全校生徒を対象に開催されました。

当日は、薬物乱用防止教育の認定を受けた同クラブの木村稔氏が講師となり、危険ドラッグや薬物の恐ろしさ、命の大切さを訴えました。

また、この日は、薬物乱用防止キャラバンカーも会場に駆けつけ、生徒たちは車内のパソコンで、クイズ形式による学習を

したりさまざま薬物の標本を見学しました。最後は「ダメゼッタイ。」の横断幕と一緒に記念撮影を行いました。



キャラバンカーの中で展示などを見学する生徒たち

各種スポーツ大会結果

■ バウンドテニス大会

ニュースポーツであるバウンドテニスの大会が9月28日、総合運動公園体育館で開催されました。当日は、市内をはじめ、県外や近隣の市町村からも多数の参加者があり、大会を盛り上げました。

バウンドテニスは、平成31年茨城国体でデモンストレーションスポーツとして、当市で開催することが内定しています。バウンドテニスを体験してみたい方は、市スポーツ推進室までお問い合わせください。



入賞者の皆さん

問 スポーツ推進室（総合運動公園内） ☎ 58-4005（内線9193）

■ 秋季ソフトボール大会

秋季ソフトボール大会が9月

21日、総合運動公園野球場および多目的広場で開催され、参加した8チーム、総勢96人による熱戦が繰り広げられました。

大会の結果は次のとおりです。

○優勝 リリーズ

○準優勝 イーグルス

○第3位 サンデーズ

ミスターラッキーズ



優勝したリリーズの皆さん

■ 秋季少年野球大会

秋季少年野球大会が9月15日と20日の両日、総合運動公園野球場で開催されました。大会は、豊ナインズ、谷井田スターズ、やわらメッツ、小絹、ゴールデンズの4チームによる総当たり戦で行われ、多くの応援者が見守る中、白熱した試合が繰り広げられました。

大会の結果は次のとおりです。

優勝 やわらメッツ
準優勝 谷井田スターズ



優勝したやわらメッツの皆さん

伊奈特キャラバン隊が公演

「伊奈特キャラバン隊」による公演が10月20日、小張小学校で開催され、4年生の児童が、知的障がいや発達障がいのある子どもとの接し方を学びました。

参加した児童たちは、視界を制限した特殊メガネを通して



▷ 体験の様子

商工感謝祭で行政相談利用をPR

談の利用を呼び掛けました。

市商工会主催の商工感謝祭が10月25日、総合運動公園で開催されました。会場には大勢の方が訪れ、チャリティーで振る舞われた林蔵鍋などの秋の味覚を楽しみました。

また、会場入口では、市行政相談員の相島宏さんらが、来場者に啓発グッズを配り、行政相



PRを行う相島さん(左)

のを見る、軍手をはめた手で折り紙を折るなどの不自由さを体験し、障がいを持つ子どもとの接し方を学びました。

「伊奈特キャラバン隊」は、

伊奈特別支援学校の卒業生や在校生の保護者により結成され、障がいのある子どもを知り「きっかけ」を提供し、「やさしさの輪」が地域に広がっていくことを目的に公演を行っています。

社協まつりが開催されました

場者でにぎわいました。

今年で3回目を迎えた社協まつり（市社会福祉協議会主催）が10月18日、きらくやまふれあいの丘で開催されました。

会場には、福祉に関するさまざまな体験コーナーや、各ボランティア団体の皆さんによる焼きそばなどの模擬店、空き缶積み競争などのゲームコーナーなどが出展され、訪れた多くの来



ガールスカウトの皆さんと一緒に募金活動を行う片庭市長

情報

お知らせ

-Information-

募集します

平成27年賀詞交換会 参加者募集

平成27年の輝かしい年の初めに、各界で活躍される方々が一堂に会し、市の将来展望について歓談、意見交換を行う、賀詞交換会的一般参加者を募集します。

- ▼日時 平成27年1月13日(火) 午前11時開会
- ▼場所 茨城ゴルフ倶楽部内()

- 小島新田102番地)
- ▼参加費 3000円
- ▼募集人数 10人(定員を超えた場合は抽選となります)
- ▼参加資格 市内在住・在勤の方
- ▼申込期限 12月9日(火) 消印有効

▼申し込み方法はがきに、住所、氏名、性別、電話番号、賀詞交換会参加希望と明記の上、賀詞交換会実行委員会事務局(政策秘書課内)にお申し込みください。抽選になった場合の結果は、後日通知にて発表します。

【申し込みは、はがきのみを受け付けとなります】

- ▼申問 〒300-2395 つくばみらい市福田195 賀詞交換会実行委員会事務局(政策秘書課内) 宛 ☎58-2111 (内線1201・1203)

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、無料でご相談に応じ、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。

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 12月14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。

- ▼申問 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 平成27年1月20日(火)、2月3日(火)、3月3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)
- ※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。
- ▼申問 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

12月の各種申請の受付期間は次のとおりです。
▼受付期間 12月10日(水)～12日(金)
※定例総会は、12月25日(木)の予定です。

- ▼問 谷和原庁舎農業委員会事務局 ☎58-2111 (内線8120～8122)

第13回認知症フォーラム in いばらき

この認知症フォーラムは、認知症に関する最新の知識・情報を提供し、認知症への正しい理解を啓発すること、並びに介護についての問題を広く共有することを目的として開催します。

- ▼日時 12月7日(日) 午後1時～4時30分
- ▼会場 坂東市民音楽ホール()

ベルフォーレ) 坂東市岩井5
082

▼入場料 無料

▼基調講演Ⅱ「認知症の理解と援助」川崎幸クリニック院長 杉山 孝博氏

▼特別講演Ⅱ「認知力アップアイデアの考え方と実際」筑波大学臨床医学系精神医学教授 朝田 隆氏

そのほか体験発表など

▼主催 茨城県・公益社団法人 認知症の人と家族の会茨城県支部

▼問 公益社団法人認知症の人と家族の会茨城県支部 ☎029-879-0808

ひとり親家庭等 就職支援セミナー

面接で好印象を与えるメイク術とビジネススマナー

明るい第一印象で好感度をアップしましょう!

▼日時 平成27年1月17日(土) 午後1時30分～4時

▼場所 いらさき就職・生活総合支援センター 3階会議室 (水戸市三の丸1-7-41)

▼定員 20人(定員になり次第締め切り) 託児付き(要予約)

▼参加費 無料

▼申問 茨城県母子家庭等就業・

自立支援センター ☎029-233-2355

チャリティ 「手打ちそばを楽しむ会」

今年も新そばの季節となりました。そば打ち愛好会の蕎麦会の皆さんが、一生懸命打ったそばを、ご近所やお友達お誘いあわせの上、ご賞味ください。

なおチャリティ金は社会福祉協議会に寄付されます。

▼日時 12月7日(日) 午前11時～午後1時30分

※準備したそばが無くなり次第終了になります。

▼場所 谷井田コミュニティセンター (谷井田1960) ☎57-8551

▼献立 天ぷら付きざるそば

▼料金 700円

▼問 蕎麦会 矢満田 ☎58-8214 / 築田 ☎58-0638

クラリネットアンサンブル チャリティコンサート 参加者募集

平成27年2月1日(日)、小絹コミュニティセンターにて開催します。市内および近隣地域のクラリネット吹きが集い、出演者全員での合奏や各アンサンブル

発表、お楽しみ有志アンサンブルなど一緒に演奏して楽しみませんか? 個人参加も大歓迎です。詳細はホームページまたは連絡先までお問い合わせください。

▼日時 12月20日(土) 開場: 午後1時 / 開演: 午後1時30分

▼場所 板橋コミュニティセンター 多目的ホール

▼曲目紹介 2 グロリア、ジンダ

ルベル、聖夜、雪の降る町を、

さんぽ ほか

▼問 オカリナサークル・アンサンブル 代表 重松 ☎58-8227



デマンド乗合タクシー 「みらいくん」をご利用ください

デマンド乗合タクシー「みらいくん」が、4月1日から運行しています。

「みらいくん」をご利用いただくには、利用者登録が必要です。この登録は、伊奈庁舎企画課と谷和原庁舎市民窓口課、各コミュニティセンター(谷井田・板橋・小絹・みらい平)、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館で随時受け付けています。

「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。

※デマンド乗合タクシーは複数の方の乗合での運行となります。また、事前に予約した乗降場所以外での乗り降りはできません。

▼問 伊奈庁舎企画課 ☎58-2111(内線1221)

シンポジウム 『口から考える 在宅医療・介護』

▼日時 12月7日(日) 午後1時
～3時(受付:午後0時30分)
▼場所 Ⅱイースつくば2階
Ⅰイースホール

内容 Ⅱ

①講演「高齢者の誤嚥性肺炎予
防」最後の最後まで口から食
べる為に必要なこと」/時
間:午後1時～2時/講師:
市村歯科医院・歯科医師 市
村 和夫氏

②講演「自宅でも栄養相談が受
けられる『管理栄養士の居宅
療養管理指導』について」/
時間:午後2時～3時/講師
:医療法人社団いばらき会
いばらき診療所管理栄養士・
古賀 奈保子氏

※講演会の後、在宅に係る医療・
介護従事者を対象に、意見交換
会を予定しております。参加希
望の方は事前にお申し出くださ
い。

▼対象者 Ⅱ在宅に係る医療・介
護従事者、市町村職員、一般
住民など 先着100人
▼参加費 Ⅱ無料
▼申し込み方法 Ⅱ住所・氏名・
電話番号・「シンポジウム参
加希望」と記入した用紙を郵
送、FAXまたはEメールで

お申し込みください。
【申請】茨城県つくば保健所地
域保健推進室 〒305・
0035 つくば市松代4・27
☎029・851・9287
FAX: 029・851・
5680
✉tsuh01@pref.ibaraki.lg.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 Ⅱ若干名
▼職務内容 Ⅱ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 Ⅱ平成27年4月1日
(水)～平成28年3月31日(木)(更
新あり)

▼勤務日時 Ⅱ週4日交替制/午
前9時～午後5時15分

▼給与 Ⅱ14万3500円(通勤
手当、賞与あり)

▼応募方法 Ⅱ履歴書(写真を貼
付)、志望の動機(800字
以内)、結果通知用返信封筒
(宛名を記入し、92円切手を
を貼付)を持参または郵送し
てください。郵送の際は、封
筒に「ミュージアムコンパニ
オン応募書類在中」と朱書き
してください。

▼受付期間 Ⅱ12月2日(火)～平成
27年1月4日(日)
【申請】ミュージアムパーク茨城

県自然博物館 管理課
〒306・0622 坂東市大
崎700番地
☎0297・38・2000

生涯学習講演会開催 「子どもの脳をいかに育むか」

子どもや社会人が真に伸ばす
べき能力は何か。その能力をい
かに育成すればよいのか。テレ
ジでおなじみ、人間脳科学研
究所所長の澤口俊之氏が最先端
の脳育成学をベースに講演を行
います。入場は無料です。

▼日時 Ⅱ平成27年2月1日(日)
午後2時～3時30分(受付:
午後1時30分)

▼場所 Ⅱ土浦市民会館・小ホール
▼申し込み Ⅱ12月2日(火) 午前
9時～

【申請】茨城県南生涯学習セ
ンター ☎029・826・
1101

機械CAD在職者訓練の 受講生募集

▼講座名 Ⅱ機械CAD (Aut
oCAD) 基礎

▼内容 ⅡAuto CAD20
13による製図機能のマスタ
ー、編集の仕方(AutoC
AD初級者向け)

▼日時 Ⅱ平成27年1月31日(土)、
2月1日(日)・7日(土)(3日間)
午前9時～午後4時

▼申込期限 Ⅱ12月19日(金)

▼定員 Ⅱ20人

▼申し込み方法 Ⅱ往復はがきに

①講座名②氏名③住所④電話
番号⑤年齢⑥職業(会社名)
をご記入の上、申込期限まで
に当学院あて郵送または土浦
産業学院HPからお申し込み
ください。定員を超えた場合
は、抽選による選考となりま
す。

抽選結果を返信はがきまた
はメールで申込者に通知致し
ますので、当選者は受講決定
通知を受け取った後、本学院
窓口で受講料を添えて申請を
していただきます。

▼受講料 Ⅱ2980円

【申請】茨城県立土浦産業技術専
門学院 〒300・0849

土浦市中村西根番外50

☎029・841・3551

FAX: 029・841・4465

http://www.t-gakuin.ac.jp/

働くがん患者の 就労相談案内

治療と仕事の両立を図ること
ができるよう、県内のがん診療
連携拠点病院において社会保険
労務士が仕事に関する相談をお
受けしています。ぜひ、ご利用
ください。

▼日時 Ⅱ月1回。午後1時～4
時

▼場所 Ⅱ各がん診療連携拠点病
院のがん相談支援センター

○筑波大学附属病院(つくば市
天久保2・1・1) / 窓口開
設: 毎月第3木曜日 ☎02

9・853・7970

○筑波メディカルセンター病院

(つくば市天久保1・3・1)

/ 窓口開設: 毎月第1木曜日

☎029・851・3511

▼対象者 Ⅱがん患者およびその
家族

▼相談料 Ⅱ無料

▼申し込み方法 Ⅱ電話で事前予
約(予約優先)

—広報つくばみらい12月号 (No.104)—

▼申込先〓各がん診療連携拠点病院のがん相談支援センター
茨城県保健予防課 ☎029・301・3224

12月4日〓10日は「人権週間」です

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日(木)から10日(水)までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行います。

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

問 水戸地方事務局

茨城県人権擁護委員連合会

石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労災保険法に基づく各種の

労災保険給付や石綿救済法に基づく特別遺族給付金が支給されます。

石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮腫などでお亡くなりになられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、まずはお気軽に最寄りの都道府県労働局または労働基準監督署に御相談ください。

制度のご案内は厚生労働省ホームページでもご覧になれます。

問 茨城労働局労働基準部労災補償課 ☎029・224・6217 / 常総労働基準監督署 ☎0297・22・0264

福祉のお仕事 就職面接会

福祉職への就職希望者や、福祉の仕事に関心のある方を対象に福祉の仕事、資格などの情報提供や、福祉事業所との面談機会を提供します。

▼開催日〓12月9日(火)・10日(水)
▼会場〓土浦わかものハローワーク内セミナー室(土浦大和町9・3 ウララビル3 5階502号)

▼参加事業所〓茨城県内にあり、県福祉人材センターに事業所登録・求人登録をしている事業所で、現在職員を募集中または平成27年3月卒業予定者の採用予定のある社会福祉施設・団体および事業所。募集事業所数は、各日程10事業所

▼参加者〓福祉の職場に就職を希望する方
▼プログラム〓午後4時30〓求職者受付〓午後5時〓求職者受付との個別就職相談・面接など
▼参加費〓無料
▼申し込み〓不要。入退場自由。当日会場にて受け付け。

問 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

いばらき看護職 合同進学・就職説明会

看護学生などへの求人情報の提供、就職面談、就職説明会を開催します。また、看護大学・看護学校進学希望者への進学相談もあわせて実施します。

▼日時〓平成27年1月10日(土) 午後0時30分〓3時30分
▼会場〓茨城県立県民文化センター(水戸市千波町東久保6

97) 県民ギャラリー・展示棟ロビー・一般展示室

▼参加施設〓県内の医療機関・訪問看護ステーションおよび看護師等学校養成所

▼実施内容〓県内医療機関などによる職場紹介コーナー、ハローワーク就職相談コーナー、看護職進学・就職相談コーナーほか
▼参加方法〓参加無料。事前申し込み・予約不要

問 公益財団法人茨城県看護協会・茨城県ナースセンター ☎029・221・7021

12月10日〓16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です
拉致問題は、我が国喫緊の国民的課題であり、この解決を始めたとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

問 政府拉致問題対策本部
www.rachi.go.jp
www.moj.go.jp
法務省

《年末年始の業務》

年末から年始にかけての公共施設・関係機関の休みは次のとおりです。

公共施設・関係機関名	年末年始の休み期間
市役所(伊奈庁舎・谷和原庁舎) ※婚姻届、出生届などは受け付けます。	12月27日(土)~1月4日(日) ※12月28日(日)午前中(伊奈庁舎)、1月4日(日)午前中(谷和原庁舎)は日曜窓口開庁します。詳細は本紙18ページ参照。
・健康増進室(保険福祉センター内) ・公民館(伊奈・谷和原) ・総合運動公園 ・コミュニティセンター(谷井田・板橋・小絹・みらい平)	12月29日(月)~1月3日(土)
きらくやまふれあいの丘(すこやか福祉館・世代ふれあいの館)	12月28日(日)~1月5日(月)
社会福祉協議会	12月27日(土)~1月4日(日)
・間宮林蔵記念館 ・結城三百石記念館	12月28日(日)~1月5日(月)
火葬場組合(やすらぎ苑)	12月31日(水)~1月3日(土)は受付業務のみ(12月30日(火)までは通常業務)。
歴史館・ワープステーション江戸	12月27日(土)~1月1日(木)

※図書館については図書館だよりをご覧ください。

図書館だより

絵工作教室やじろべえ

「ちよう」をつくろう！

国土交通大臣賞を受賞した竹工芸品の紙工作キットに、色をぬり、形をぬいて、組み立てれば、自分だけのやじろべえ「ちよう」ができます。また、てんびんやてこの原理も学べます。ぜひご参加ください。

- ▼日時 12月27日(土)
- 1回目 午前10時30分～正午
- 2回目 午後2時～3時30分
- ▼場所 図書館(本館) 2階会議室
- ▼対象 市内在住の5歳以上小学生以下のお子さん

※小学生未満は保護者の方の同

☆マイバッグの持参にご協力ください

図書館休館日

12月 1日(月) 8日(月)
15日(月) 19日(金)
22日(月) 24日(水)

年末年始休館

12月29日(月)～
平成27年1月5日(月)

おはなし会

12月13日(土) (虹の会)
12月20日(土) (図書館)
午後2時～
3歳ぐらいから

開館時間

午前10時～午後6時

図書館へのお問い合わせ

☎ 58 - 3710



【問い合わせ・申し込み】

図書館

☎ 58 - 3710



伴が必要です。
▼定員 1回につき20人
※申込順、定員になり次第締め切ります。
▼申込受付 12月2日(火)から本館の電話またはカウンターで受付します。

ボールペン画描き方

& 読み語り教室

ボールペン画の描き方を学びつつ、絵本の読み語りや絵本作家になるまでを語ってもらいます。講師は、「だれもしらないバクさんのよる」の作家であるまつざわありさ氏

- ▼日時 平成27年1月11日(日) 午後2時から(1時間半程度)
- ▼場所 図書館(本館) 2階視聴覚室
- ▼対象 市内在住のボールペン画に興味のある方(中学生以上)
- ▼定員 63人
- ※申込順、定員になり次第締め切ります。
- ▼申込受付 12月2日(火)から本館の電話またはカウンターで受付します。

介護予防カレンダー (12月)

市では、65歳以上の方を対象に各種体操クラブを実施しています。どのクラブも事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

○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	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)
谷井田コミュニティセンター	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)
みらい平コミュニティセンター	2日(火) 9日(火) 16日(火)
きらくやますこやか福祉館	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)
青木自治会館	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月)
谷和原公民館 谷原分館	2日(火) 9日(火) 16日(火)
谷和原公民館 福岡分館	4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)
内宿公民館(筒戸)	8日(月) 22日(月)
西ノ台倶楽部	3日(水) 10日(水) 17日(水) 24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

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	4日(木) 11日(木) 18日(木)

○男性限定体操クラブ

男性を対象とした、体力向上のためのいきいきヘルス体操

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	25日(木)

※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 1172)

心も体もリフレッシュ！！

健康増進室を利用しよう！



健康維持のためには、体を動かす習慣が大切です。でも、いざ『運動をはじめよう！』と思っても、はじめのきっかけを作るのはなかなか難しいものです。健康増進室には、各種運動機器がそろっており、

増進室スタッフが親切丁寧に指導します。普段運動する機会がない方にとっても、運動を始めるには最適な施設となっています。ぜひご活用ください！

【利用までの流れ】

- ①まずは「健康増進室利用講習会」を受けよう！ ▶▶▶ ②健康増進室を利用しよう！

【健康増進室利用講習会】

- 講習会場…保健福祉センター 健康増進室
 - 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)
 - 内容…運動機器の取り扱い方、体力測定 など
 - 講習時間…約1時間
 - 持ち物…運動しやすい服装、室内運動靴、汗拭きタオル・飲みもの(水分補給)
 - 講習日…利用講習会は毎月実施しています。日程、申し込み方法は、広報つくばみらいの「保健だより」欄でご確認ください。
 - 定員…各日8人まで(運動機器の都合上8人とさせていただきます)
- ※事前に予約が必要です。定員になり次第締め切ります。



【健康増進室利用案内】

- 会場…保健福祉センター 健康増進室
- 設備…トレッドミル3台、エアロバイク、筋トレ用機器など。また、バランスボールなどのミニ教室も実施しています。
- 対象者…健康増進室利用講習会を受講された方
- 利用時間
 - ・火～土曜日：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
- 使用料…150円(減額制度あり)



問 健康増進課(保健福祉センター内) 25 - 2100

※協力医療機関は、市ホームページでも随時更新しています。一覧に掲載のない医療機関での接種をご希望の際は、窓口でお問い合わせください。

※助成についての詳細は、広報つくばみらい9月号または市

医院名	住所	電話番号
太田医院	手代木 309 - 4	029-838-5333
大野医院	島名 634	029-848-0888
坂根Mクリニック	松野木 162 - 7	029-836-6612
清水こどもクリニック	東2 - 31 - 8巴ビル part2 1F	029-860-2525
自由ヶ丘医院	自由ヶ丘 165 - 19	029-876-0888
高崎クリニック	高崎 772 - 12	029-873-3733
田所医院	坂東市 長谷 510 - 17	0297-35-9567
新守谷皮膚科クリニック ※13歳以上対象	立沢 142 - 16	0297-20-0024
貝塚みずき野クリニック ※小学生以上対象	みずき野 7 - 16 - 3	0297-21-1221
永瀬内科 ※小学生以上対象	松並 1580	0297-48-2000
守谷メディカルクリニック	百合ヶ丘 3 - 249 - 1 イオンタウン守谷 2F	0297-47-0213
大塚クリニック	中妻町 2620	0297-20-2400
加藤真砂子クリニック	水海道諏訪町 3230	0297-22-0235
しらさわ耳鼻咽喉科クリニック ※3歳以上対象、接種受付12月まで	水海道山田町 1542 - 8	0297-22-0065
あおぞら診療所	新町 3 - 13 - 11	0297-72-6137
滝沢内科医院	宮和田 1049 - 5	0297-82-5462
戸田医院	戸頭 6 - 18 - 6	0297-78-3333

小児季節性インフルエンザ予防接種
接種できる医療機関が増えました
次の医療機関でも、市の予約票で接種する事ができるようになりました。

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25 - 2100

ホームページをご覧ください。申請をせず、10月1日以降に全額自己負担で接種された方は、健康増進課へご相談ください。



健康的に食べて体も生活もスリムに!

ヘルシースリム教室

日程・内容 時間：午前10時～正午（受付：午前9時45分～）

回	期日	内容
1	平成27年 1月16日(金)	栄養講話「バランスのよい食事のとり方について」 バランスよく食べるための基本的なルールを学びます。
2	1月21日(水)	栄養講話「自分の適量を知ろう」 バランスよく食べるには何をどれ位食べたらいいのかを学びます。 栄養講話「自分の食習慣を見直そう」 簡単なチェックシートで食習慣の改善点を発見します。
3	1月26日(月) 1月28日(水)	個別相談 栄養士が個別でご相談に応じます（1人30分）。 いずれかご都合のよい日にちをお選びください。
4	2月2日(月)	運動「骨盤ストレッチ」 骨盤の構造と働きを正しくイメージしながら体を動かしていきましょう。
5	2月16日(月)	講師：ペルビックストレッチ・マスターインストラクター ちよう 由貴氏
6	2月24日(火)	ヘルシーメニュー調理実演・試食
7	3月2日(月)	グループワーク・まとめ よい食習慣を続けていくためにどうしたらよいか、考えていきます。

受講料
無料

生活習慣病を予防するためには、適正体重を維持することが効果的ですが、無理なダイエットは長続きしないばかりか、かえって体調を崩してしまうことでもあります。
この教室では、バランスのと

れた食事とはどのようなものか、どれくらいのお食事が適正なのかを学ぶとともに、食習慣を見直し、バランスの良い食生活を継続していくことを目的としています。

ご自身のためだけでなく、ご家族のために、という方もぜひご参加ください。

対象

18歳～69歳の方で、ご自身あるいはご家族が肥満傾向にある方、おおむね全7回参加できる方

場所

保健福祉センター

申し込み

12月26日(金)までに健康増進課へお申し込みください（午前8時30分～午後5時15分 土、日、祝日を除く）。

※定員30人になり次第、締め切りとさせていただきます。

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

大腸がん検診・肝炎ウイルス医療機関検診を ご利用ください!

市が実施する大腸がん・肝炎ウイルス検診は、ご加入の健康保険に関係なく受診可能です。集団検診に加え、医療機関検診も実施していますので、ぜひご利用ください。

受診の際は、大腸がん医療機関検診受診券・肝炎ウイルス医療機関検診受診券が必要です。事前に健康増進課へお電話または窓口で申請をしてください。

▼有効期限：平成27年2月28日(土)

▼協力医療機関：市内の11医療機関（詳細は市健康管理予定表または市のホームページをご覧ください）

大腸がん検診

▼対象者：40歳以上の方

▼負担額：600円（大腸がん検診無料クーポン券対象者は無料）

肝炎ウイルス検診

▼対象者：40歳以上74歳以下で、市の健診で肝炎ウイルス検診を受診したことがない方

▼負担額：1200円（肝炎ウイルス検診無料クーポン券対象者は無料）

申問 健康増進課がん対策室

（保健福祉センター内） ☎25・2100

保健だより

【健康増進室 1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150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※1」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 (1時間30分程度)	9日(金)	午後1時	無料
	17日(土)	午後1時	
	23日(金)	午後6時30分	
	25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。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接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	150円
	13日(火)		
	20日(火)		
	27日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 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	150円
	14日(水)		
	21日(水)		
	28日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	8日(木)	午前11時	150円
	15日(木)		
	22日(木)		
	29日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	9日(金)	午前11時	150円
	16日(金)		
	23日(金)		
	30日(金)		

- ◎ミニ教室※2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（予約制・定員になり次第終了）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。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＞

12月9日(火)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

～がん対策室通信～

よく知ろう！子宮がん

「子宮頸がん」と「子宮体がん」
子宮がんは、がんができる場所によって大きく2つに分けられます。子宮の入り口部分の子宮頸部にできるのが「子宮頸がん」、胎児を育てる部分である子宮体部にできるのが「子宮体がん」です。同じ子宮に発症するがんですが、原因から症状まで大きく異なります。

生活習慣を見直して

子宮がんリスクを下げよう

子宮頸がんの多くは、性行為によるHPV（ヒトパピローマウイルス）への感染が関連していると考えられています。HPVに感染しても子宮頸がんになるのはごく一部ですが、HPVが排除されずに続けると、子宮頸がんの前がん病変や子宮頸がんに移行することがあると考えられています。また、意外かもしれませんが、喫煙者に子宮頸がんが多く発生していることが統計上明らかになっています。子宮頸がんの予防だけでなく、妊娠した場合の胎児への影響や全身の健康の面からも、喫煙は禁物です。

■子宮頸がんとう子体がんの違い

	子宮頸がん	子宮体がん
がんができる場所	子宮頸部 (子宮の入り口)	子宮体部
主な原因	HPVの感染	女性ホルモンの乱れ
発症しやすい年代	30歳～50歳代 (20歳～30歳代でも増加傾向)	閉経後の 50歳代以降
初期症状	ほとんどない	不正出血が見られる

ます。妊娠経験のない人や排卵障害のあった人はなりやすい傾向にあります。また肥満の人は、子宮体がんと関連するエストロゲンが活発に分泌されるといわれています。適正体重を保ちましょう。

保健カレンダー（12月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	16日(火)	午後1時～2時	平成26年8月生
1歳6カ月児健診	10日(水)	午後1時～2時	平成25年5月生
2歳児歯科健診	9日(火)	午後1時～2時	平成24年11月生
3歳児健診	18日(木)	午後1時～2時	平成23年10月生
プレママ教室(予約制)	17日(水)	午後1時15分～4時30分	妊婦(ご夫婦での参加も可)
離乳食教室(前半)	11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)※	19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。

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	4日(木) 午前9時30分～11時	台宮農研修センター ※車でのご来場は ご遠慮ください。

※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 (12月)

地区	収集日	申込日
小張・豊、小絹、絹の台	12月10日(水)	12月1日(月)～3日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	12月17日(水)	12月8日(月)～10日(水)
三島・東、谷原、陽光台	12月24日(水)	12月15日(月)～17日(水)
谷井田、福岡・十和	1月7日(水)	12月22日(月)・24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 (12月・1月)

日	病院名	所在地	連絡先
7日(水)・23日(水)・31日(水)	J A とりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551
14日(水)・30日(水)	取手医師会病院	取手市	0297-78-6111
21日(水)・29日(水)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
28日(水)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
1月1日(木)	宗仁会病院	取手市	0297-85-8341
2日(金)	きぬ医師会病院	常総市	0297-23-1771
3日(土)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
4日(日)	東取手病院	取手市	0297-74-3333

小児科救急当番病院 (12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	J A とりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551

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)

日曜日開庁のお知らせ (12月)

谷和原庁舎	7日・21日
伊奈庁舎	14日・28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、軽自動車検用納税証明書などの発行
市税、各種使用料および手数料など(納付書持参の場合のみ)の収納

【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1111～1115)

谷和原庁舎 (内線8110～8112)

市社会福祉協議会心配ごと相談 (12月)

12月 2日(火) 法律相談(弁)…保健福祉センター
9日(火) 法律相談(弁)…すこやか福祉館
16日(火) 法律相談(弁)…保健福祉センター
17日(水) 心配ごと相談…すこやか福祉館
" 心配ごと相談…保健福祉センター
24日(水) 法律相談(弁)…すこやか福祉館

◎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 (12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?こんなとき、行政相談委員にご相談ください。

日時 12月18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

いまがわ かずひろ
今川 和宏さん ☎ 52 - 2525 筒戸1749 - 1
あいじま ひろし
相島 宏さん ☎ 58 - 0676 下平柳828 - 3

教育相談 (12月)

家庭教育や子育てに関すること・不登校・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
休館日	土・日・祝日・12月29日(月)～1月3日(土)まで
時間	午前9時～午後4時
電話番号	☎ 57 - 0983

●教育相談員：直井 修三さん・齋藤 篤子さん

こども福祉相談【無料】

18歳未満の子どもの養育の悩みや虐待、配偶者によるDV、母子家庭・父子家庭・寡婦の悩み。自立に向けた総合的相談、母子父子寡婦福祉資金に関する相談などを受け付けています。

相談方法：電話または面接相談【祝日・年末年始は除く】

場所：伊奈庁舎こども福祉課

電話：☎ 58 - 2111 (内線1161)

相談時間：午前9時～午後4時30分(月～金曜日)

※予約可能な方は事前にご連絡願います。

人権相談 (12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 12月3日(水) 午前10時～正午

場所 保健福祉センター

また、随時相談を受け付けています。

問い合わせ先 人権相談

あいじま ひろし
相島 宏さん ☎ 58 - 0676 下平柳828 - 3

おかの みちこ
岡野 美智子さん ☎ 52 - 2636 下長沼228 - 1

12月の納税など

固定資産税	3期分
国民健康保険税	6期分
後期高齢者医療保険料	6期分
介護保険料	5期分
保育料	12月分
児童クラブ	12月分
住宅使用料	12月分
地代	12月分
上下水道料金(取)含	10月分

☆納期限は12月25日(木)です。
(取)：取手地方広域下水道組合

火災・救急統計

	10月分	26年分
●火災		
建物	0件	7件
車両	0件	3件
その他	0件	3件
計	0件	13件
●救急		
交通事故	18件	176件
急病	68件	837件
その他	19件	259件
計	105件	1272件

～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)

<市内給水装置工事事業者一覧> 問 上下水道課 ☎58-2111 (内線8207)

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
常総土木工業(株)	福岡1383-1	52-5357	(有)文倉建設	鬼長1231-2	52-5622
常業エンジニアリング(株)	田村450	52-7633	吉田設備	樫木45-3	52-5830
(株)新みらい	絹の台2-2-3	34-1088	(有)丸齊建設	真木106	52-2627
(株)誠勝	筒戸1987-11	20-5470	(株)山田組	城中952	58-2351
(株)寺田興業	南927-2	52-5809	谷原建設(株)	下長沼118-1	52-2298
塚本建設工業(株)	東樋戸980-1	52-3681			

【水道水のお知らせ】

留守などにより、水道を数日間使用しなかった場合は、塩素濃度が低くなり水質が劣化していることがありますので、使い始めの水(バケツ2杯程度)は、飲用以外にお使いいただきますようお願いいたします。

市長10月の動静(10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(水) 庁議、市議会より新年度予算要望
- 2日(木) あい保育園陽光台地鎮祭、常陸衛生組合定例会
- 4日(土) 市内幼稚園運動会
- 5日(日) 消防ポンプ操法競技大会、みらいプレミアムPR
- 9日(木) みらいプレミアムPR
- 11日(土) 市長と“みらい”を語る集い
- 14日(火) 仮称陽光台保育園地鎮祭
- 16日(木) 共産党より新年度予算要望、常陸大宮市市制施行・合併10周年記念式典、消防団激励
- 18日(土) 市内保育所運動会、社協まつり
- 19日(日) みらいフリマ2014、みらいプレミアムPR
- 20日(月) 賀詞交歓会実行委員会、水道運営協議会辞令交付
- 21日(火) 伊奈穂給食
- 22日(水) 小中学校音楽祭
- 23日(木) 災害時の医療協定調印式
- 24日(金) みらい平コミュニケーションセンター内覧会、常陸地方広域市町村圏事務組合管理者会
- 25日(土) 商工感謝祭
- 26日(日) 行政協力員研修会、聖徳大学附属取手聖徳女子中学校・高等学校創立30周年記念式典
- 27日(月) 松柏盆栽展示競技会表彰式、シルバー人材センター理事会、取手市外2市火葬場組合管理者会、内外情勢調査会
- 28日(火) 主要地方道つくば野田線整備促進期成同盟会から千葉県へ要望、千葉県香取市長との行政懇談会
- 31日(金) 農業振興地域整備促進協議会、取手下水道組合平成26年度第2回定例会

子ども特派員 わが街を行く！



この紙面は、自分たちの住んでいる街や校内活動を、自分たちで取材・編集する「子ども特派員」とともに編集しています。今回の「子ども特派員」は、三島小学校6年生の皆さんが、「三島小祭り」の様子をご紹介します。

たくさんの人の支えに感謝 ～わたしたちの三島小祭り～

今回、私たち子ども特派員は、11月1日に行われた学校行事「三島小祭り」を紹介します。

この「三島小祭り」は、2学年ずつで行う学習発表や、出たい人が好きなことを発表できるフリーステージを午前中に、そして午後からは模擬店、バザーなどをやります。

午前中の学習発表では、1・2年生による合唱、3・4年生による詩の発表、5・6年生による合奏などがありました。自分たちで頑張った合奏は、練習ではなかなか合わなかったけれど、本番で合わせる事ができ、練習の成果が出せてうれしかったです。

フリーステージでは、私たち6年生は全員で歌とダンスを披露しました。少し恥ずかしかったけれど、全員で出たのは今回が初めてで、みんなとの絆が深まり、6年間で一番楽しかったです。

午後は、バザーと模擬店を楽しみました。バザーには、食器や洋服、おもちゃなどが売っていました。模擬店では、焼きそばやフランクフルトなどが売られていました。



私たちは、前日から準備をしてくれたPTAの皆さんにインタビューをすることができました。「バザーの売り上げは何につかうんですか」と聞くと「三島小の児童のために使います」と話してくれました。また「三島小祭りの準備はどんなことをしているんですか。準備は大変ですか」と聞いたときは「食べ物の買い出しや、野菜などを切ったりする下準備をしている。でも、たくさんの人が準備に協力してくれるので、それほど大変ではない」と笑顔で答えられました。



三島小祭りは、私たちが入学するずっと前から続いている行事です。私たちが楽しく過ごせるのは、前日の夜おそくまでバザーや模擬店などの準備をしてくれたPTAの皆さんのおかげです。感謝の気持ちを忘れずに、これからも毎年、楽しい三島小祭りが続いていくといいなと思いました。

