



広報

# つくばみらい

## 合言葉は 元気はつらつ!

敬老の日の9月15日、きらくやまふれあいの丘で、市高齢クラブ連合会とつくばみらい市共催の「第8回高年芸能発表大会」が開催されました。(関連記事 12 ページ)



### ●主な内容

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| P 2 男女共同参画のまちづくり           | P11 市消防団ポンプ操法競技大会を開催 |
| P 4 マル福制度の対象年齢が拡大されました     | P12 市内の出来事           |
| P 5 人間ドック・脳ドック助成制度をご利用ください | P14 お知らせ情報           |
| P 6 市長と"みらい"を語る集いを開催       | P19 保健だより            |
| P 7 全国一斉緊急情報伝達訓練を実施します     | P24 子ども特派員 わが街を行く!   |



10月1日現在人口・世帯数 (前月比)

総人口48,807人 (+70) 男24,514人 (+29) 女24,293人 (+41) ・世帯数18,492世帯 (+25)

みんなで協力!

# 男女共同参画のまちづくり

11月は男女共同参画推進月間です

## 男女共同参画とは

男女が互いを認め合い、協力し合  
いながら、それぞれの個性と能力を発

## 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

揮し、性別に関係なく自分の意思でさまざまな活動の計画段階からかわることや、その利益を等しく受けることができ、その責任を共に持つことを言います。また、そのような社会のことを、男女共同参画社会といえます。男女共同参画社会の実現は、国で「21世紀の最重要課題」とうたわれているほど、現代の日本にとって、重要な課題の一つとされています。

市では、「つくばみらい市男女共同参画計画」に基づき、男女の人権が尊重される社会となるよう、市民、事業者、市のそれぞれにおいて、主体的かつ一体的な総合的取組を推進していきます。



## 市のこれまでの取り組み

- 平成21年度
  - ・市男女共同参画計画策定（計画全期間）
- 平成22年度
  - ・男女共同参画推進条例施行
- 平成25年度
  - ・男女共同参画都市宣言
  - ・市男女共同参画計画後期計画策定

## 継続した啓発事業の展開

- 標語募集事業（平成25年度から）
  - 平成25年度 最優秀作品
  - 「始めよう！ 新たな一歩  
男女共同参画」
- 「どすこい！クッキング！〜パパといっしょにクッキング〜」事業（平成23年度から）
- 中学生出前講座（平成21年度から）



中学生出前講座の様子



昨年の「どすこい！クッキング！」の様子

今年も大人気の講座を開催!

# 「どすこい! クッキング!」

## 〜パパといっしょにクッキング〜

『今日は、パパも、ぼくもわたしも、ちっちゃい力士』

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6日(土) 午前9時30分〜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  
▼定員：12組（応募者多数の場合は抽選となりますが、初めて参加される方を優先します）  
※小学生は、1組2人までとします。

▼申込期間：11月4日(火)〜14日(金) 午前9時〜午後5時  
(土、日、祝日を除く)

▼申し込み方法：申込書に必要事項を記入の上、市民サポート課まで提出してください。  
郵送、またはFAXでの申し込み

込みも受け付けます。(郵送は11月14日(金)必着)

# 「ハーマニアライトいばらき2014」

## 参加団員を紹介しします

茨城県では、地域において中心となり、積極的に男女共同参画の取組活動を展開することのできる人材育成を目的に、毎年、団員を選考し、海外での研修を実施しています。

今年度の団員として、本市からは、みらい平地区にお住いの小故島和子おこしまかずこさんが選ばれ、国際的視野を広げる研修に参加しました。

小故島さんは今回の研修で、イギリス・ベルギーにおける男女共同参画の状況や、子育て支援

# 「男女共同参画」についての

## 標語を募集します

家庭や職場、学校、地域の中の「男女共同参画」について、感じたことなど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作品



片庭市長から激励を受ける小故島さん

援の施策について学んできました。今後、男女共同参画社会づくりに向けた大きな力となってくれることを期待します。

※申込用紙は、谷和原庁舎市民サポート課(1階)にあります。  
また、市ホームページからもダウンロードできます。

主催/つくばみらい市  
協力/立浪部屋

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：応募用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、電子メールまたは市民サポート

### 第8回嫁にこないか事業

# トンカツ・DE・婚活!

アラカルト豚カツを作って、あなたにぴったりなお相手を見つけましょう!

市では、結婚を希望する独身の方のために、出会いのきっかけづくりを支援しています。

料理婚活を、次のとおり開催します。

■日時：平成27年1月17日(土) 午前10時30分から

■場所：板橋コミュニティセンター(つくばみらい市板橋2675-1)

■集合場所：みらい平駅に午前10時10分または会場に午前10時30分

■募集人数：25歳から45歳までの独身男女 各10人

※応募者多数の場合は、抽選となりますが、市内在住の方を優先いたします。

■参加費用：男性2500円/女性2000円

■メニュー：アラカルト豚カツ、デザート

※食物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。

■申し込み方法：FAXまたは電子メールで、現住所、氏名、生年月日、連絡先(携帯)、携帯メールアドレス、当日の集合場所を明記の上、市民サポート課にお申込みください。

■受付期間：11月4日(火)〜28日(金)

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。

▼応募期間：11月4日(火)〜12月19日(金)

▼文字数：20文字程度

▼注意事項  
・作品は未発表で自作のものに限ります。

・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、市が推進する男

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。

「このページに関する問い合わせ・申し込み」：谷和原庁舎市民サポート課 ☎58-2111(内線8141) / FAX 52-6024  
support01@city.tsukubamirai.lg.jp

# 10月から マル福制度の対象年齢が拡大されました

10月1日より、茨城県とつくばみらい市が共同で運営する小児の医療福祉制度「マル福」の対象年齢が拡大されました。従来の「0歳から小学校6年生まで」から「0歳

から中学校3年生まで」に拡大され、さらに入院については、「0歳から満18歳となった年度末（3月31日）まで」となりました。

## ■対象の方と助成方法

### ◎中学校1年生～3年生

8月29日までに申請した方には、9月下旬に「受給者証」を送付しています。県内の医療機関を受診する際に、受給者証と健康保険証を提示することで助成が受けられます。

まだ申請を済ませていない方は、必要書類をご用意の上、窓口までお越しください。郵送での手続きを希望する場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

### 【申請について】

▼必要書類：お子さんの保険証のコピー・印鑑（認印可）

▼受付窓口：伊奈庁舎国保年金課 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

【自己負担金について】  
医療機関ごとに、外来診療は窓口での負担が1日600円まで（同月3回目以降は自己負担なし）、入院診療は1日300円（月3000円）までの自己負担金があります。

※助成は、申請月からの適用となります。期限をさかのぼって



申請することはできませんのでご注意ください。

※県外の医療機関で受診した場合は「償還払い」となります。

### ◎中学校卒業～18歳の方（満18歳を迎えた年度末まで）

入院診療のみ助成対象となります。助成方法は「償還払い」となりますので、診療月ごとに窓口での申請が必要です。

### 【自己負担金について】

医療機関ごとに、1日300円（月3000円）までの自己負担金があります。

## ■「償還払い」の申請方法

医療機関での支払いを済ませた後、保険点数明細のある領収書を添えて、伊奈庁舎国保年金課の窓口で申請することで助成を受ける方法です。後日、指定の口座に助成金を振り込みます。

### ○申請に必要なもの

・対象者の健康保険証・医療機関の領収書・印鑑（認印）・保護者名義の通帳（口座番号のわかるもの）

※社会保険加入者で高額療養費、付加給付金などに該当した場合は、振込通知書などの書類

### 申問 伊奈庁舎国保年金課

☎58-2111（内線1189）

## 65歳以上の対象の方へ

### アンケートをお送りします

～いきいき生活度チェックへのご協力をお願いします～

市では、65歳以上の対象の方に「いきいき生活度チェック（基本チェックリスト）」アンケートをお送りします。アンケートがお手元に届いた方は、回答・返信にご協力をお願いします。

このアンケートは、自分では気づきにくい心身や生活機能の衰えをより早く把握して、介護予防などの健康づくりに活かすためのものです。

回答をいただいた方には、その結果をもとに個人アドバイスを送付します。生活習慣や心身機能の維持、見直しの機会としてお役立てください。

高齢になると徐々に心身の機能が衰えてきます。「もう年だから」「おっくうだから」と、

身の回りのことや外出をしなくなる大きな原因の一つです。早めに気づき、改善に努めることで、心身や生活機能を維持・向上していきましょう。

【対象者】：次の①～④のすべてに該当される方  
①谷原・十和・小絹・福岡・小張・みらい平地区の方  
②市内に住所のある65歳以上の介護保険被保険者  
③介護保険の要介護および要支援認定を受けていない方  
④6月に実施した高齢者福祉に関する調査票の対象とならなかった方

### 問 伊奈庁舎介護福祉課

☎58-2111（内線1175）

## 11月30日は「年金の日」です！！

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、土浦年金事務所にお問い合わせください。

問 土浦年金事務所 ☎029-825-1170

# 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ので、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

## 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26年度に「みらい健診」を受診された方および受診予定の方

## 助成額

- ・ 人間ドック 1万7千円
- ・ 脳ドック 2万8千円

## 申し込み期限

- ・ 平成27年2月27日（金）まで

## 受診期限

- ・ 平成27年3月31日（火）まで

## 申し込み方法

印鑑、健康保険証、健康診査受診券（4月上旬に郵送済）を持参の上、助成申請書（申し込み窓口）に備え付け）に、必要事項を記入し、提出してください。お電話での申し込みはできません。

## 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
- 午前9時～午後5時（土、日、祝日を除く）

## ご注意ください

・ 人間ドック、脳ドックを受診される方は、「みらい健診」を受けることはできません。両方受診した場合は、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。



ます。

・ 脳ドックの助成は、3年に1回となります。平成24・25年度に脳ドックの助成を受けられた方は、平成26年度は助成対象になりません。

・ 助成は、人間ドック、脳ドックのどちらか一方になります。両方を受けた場合は、脳ドックのみの助成となります。

・ 詳しい検査項目・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1185・1187）

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（つくば市）	029 - 836 - 1355	○	○	○	○
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《健康増進センター》（守谷市）	0297 - 45 - 5111	○	○	○	○
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	—	○	—	○
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	○	○	○	○

## 市長と“みらい”を語る集いを開催

教育分野・福祉分野にそれぞれ関わる団体の皆さんを対象に9月13日、「市長と“みらい”を語る集い」を開催しました。

伊奈庁舎の会議室を会場とし、午前と午後の2部に分かれて行われた懇談会には、合わせて約50人の方が参加し、今後のつくばみらい市のまちづくりについて、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。

### 【教育分野・女性】

市内には、スポーツで全国レベルで活躍する子どもたちがたくさんいる。しかし、そういった子どもたちが将来、市に戻ってきてても、その経験を生かすことのできる場が少ない。



▷提言を行う参加者

## 「スポーツ人材バンク」のようなものをつくり、そこに登録してもらうことで、次世代の育成に貢献してもらえそうな制度を作ってはどうか。

そこで、「スポーツ人材バンク」のようなものをつくり、そこに登録してもらうことで、次世代の育成に貢献してもらえそうな制度を作ってはどうか。

### 【福祉分野・男性】

少子高齢化の時代を迎える中、次代を担う子どもたち、福祉の教育を行うことが重要ではないか。

例えば学校教育の中に福祉教育を取り入れる、できれば福祉

## 自治会に加入しましょう

地域でのご近所づきあいは、住民相互の交流を育み、私たちの生活に安心と安全を与えてくれます。

自治会は、住民相互の親睦を図りながら、防犯、防災、地域清掃および福祉などのさまざまな活動を通して、地域の連携や助け合いの心が生まれ、地域コミュニティの中心となる自主的な団体です。

自治会への入会は任意によるものです。また、自治会にはそれぞれ規則がありますので、入会の際には色々聞いて確認することも大事なことです。

自治会に入りたいが誰に聞いて



市長片庭に対して回答をする片庭市長

体験を取り入れ、夏休みなどの期間を利用して行ってみてはどうか。

てよいのかわからない方は、まずご近所の方にお尋ねになるか、お近くの地域の自治会長にご連絡ください。

ご近所には声をかけづらい、住んでいる地域の自治会がわからない、新たに自治会を設立したいとお考えの方は、お気軽に市民サポート課へお問い合わせください。

自治会では、地域住民の力を必要としています。自治会へ加入し、住みよいまちづくりを進めていきましょう。

問 谷和原庁舎市民サポート課  
☎ 58・2111 (内線8141)

## 市民の皆さんの意見を募集します

つくばみらい市いじめ防止基本方針(案)について

市では、平成25年6月に公布された「いじめ防止対策推進法」(平成25年法第71号)に基づき、つくばみらい市におけるいじめ防止などのための対策を、総合的かつ効果的に推進するための基本方針である「つくばみらい市いじめ防止基本方針」を策定することになりました。

このたび、案をまとめましたので、これを公表し、市民の皆さんから広くご意見を募集します。

いただいたご意見は、基本方針の策定に活用させていただきます。皆さんのご意見をお待ちしています。

### 【意見を提出できる方】

- ・市内に住所がある方
  - ・市内に事務所または事業所を有する方
  - ・市内の事務所または事業所に勤務している方
  - ・市内の学校に在籍している方
  - ・市に対して納税義務がある方
  - ・本事業に利害関係を有する方
- 【閲覧場所】  
次の場所で閲覧することができます。

- ・伊奈庁舎教育委員会学校教育課
- ・谷和原庁舎市民窓口課

## 茨城県議会議員一般選挙の投票日は12月14日(日)です

- ◎告示日 12月5日(金)
  - ◎投票日 12月14日(日)
  - ◎期日前投票 12月6日(土)～12月13日(土)
- なお、選挙の詳細につきましては、広報つくばみらい12月号でお知らせします。

問 市選挙管理委員会(伊奈庁舎総務課内) ☎ 58-2111(内線1214)

### 【提出・問い合わせ先】

教育委員会学校教育課 ☎ 58・2111(内線9217)

【意見の提出場所】  
閲覧場所に設置してある意見提出用紙を、提出先まで郵送・FAXまたは閲覧場所へ直接持参するか、市ホームページより提出してください。

### 【期間】

11月10日(月)～12月9日(火)

# 全国一斉の緊急情報の伝達訓練を行います

11月28日(金) 午前11時頃

## 防災無線が流れます

市ではこのたび、全国瞬時情報システム（J・ALERTR）から送られてくる国からの緊急情報を、市民の皆さんへ確実にお伝えするため、緊急情報伝達手段の試験を行います。

市の防災行政無線は、定時放送や市民へのお知らせ、火災など人命に関わる非常事態などの場合に放送します。

全国瞬時情報システム（J・ALERTR）は、市の防災行政

無線を国が直接操作して、緊急情報を市民の皆さんへ瞬時にお知らせするものです。放送される内容は、緊急地震速報や武力攻撃などの時間的余裕のない事態が発生した場合に、緊急情報が国から人工衛星を介して送信され、自動的に防災行政無線により放送されます。

問 伊奈庁舎安心安全課 ☎58-2111（内線1241）

## 消防団第2分団に新消防ポンプ車配備

市消防団第2分団の「消防ポンプ車」が新しくなりました。

これまで使われていたポンプ車の老朽化に伴い新しくされたもので、8月3日には引渡式が行われました。

市消防団員は、火事や災害に



新しい消防ポンプ車と市消防団第2分団の皆さん

備えて市内の各地区に組織されており、全部で11の分団があります。

消防団員は、本業をもちながら、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、地域の安全と安心を守るため、

消防・防災に関する知識を習得し、火災発生時における消火活動、地震や風水害といった大規模災害発生時における救助・救出活動、警戒巡視、避難誘導、災害防衛活動などに従事しています。

また、平常時においても、訓練のほか、特別警戒、広報活動などに従事し、地域における消防力・防災力の向上において重要な役割を担っています。

## 平成27年成人式は11月11日(日)です

平成27年の成人式を、次の日程で開催します。

■日時：平成27年11月11日(日)

午後1時30分式典開式（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

対象の方には、12月上旬に案内状を送付します。

また、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される場合は、生涯学習課までご連絡ください。



58 問 教育委員会生涯学習課 ☎2111（内線9312）

## 放送内容

（定時放送と同じくらいの音量で市内すべての防災行政無線から放送されます）

「これは、テストです」×3  
+「こちらは防災つくばみらいです」  
+ 防災行政無線チャイム

※今回の伝達試験は、全国一斉に実施されますので、つくばみらい市以外の市町村においても実施されます。

## 事業主（給与支払者）・従業員（納税義務者）の皆さんへ

### 茨城県と市から重要なお知らせ

平成27年度から、給与所得に係る**個人住民税**は、原則**特別徴収**（給与天引き）により納めていただきます。

特別徴収は、従業員の方が金融機関に出向く手間が省けるなど、納税者の方々の利便性の向上につながります。来年度からの特別徴収実施に、ご理解とご協力をお願いします。

なお、まだ実施いただけていない事業主の方で、特別徴収の実施要件に該当すると思われる方に対しては、10月中旬に、県内各市町村から特別徴収義務者指定予告のご案内を送付します。

### 個人住民税の特別徴収とは

事業主（給与支払者）が所得税の源泉徴収と同じように、従業員（納税義務者）に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を差し引き（給与天引き）し、納入していただく制度です。※地方税法などの規定により、所得税を源泉徴収する義務のある事業主に実施が義務付けられています。

問 茨城市町村課 ☎029-301-2481  
伊奈庁舎税務課 ☎58-2111（内線1133）

## 〔平成27年実施 国勢調査〕

# みらい平地区の調査員を募集します

平成27年10月1日現在で、全国一斉に国勢調査が実施されます。市では、みらい平地区を調査していただく調査員を募集します。

### ●国勢調査とは

国勢調査は日本国内に住むすべての人・世帯を対象とする最も重要な調査で、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年に一度実施されます。

### ●国勢調査員の主な業務

- (1) 調査員説明会に参加  
調査の内容および調査員としての仕事の説明を受けます。
- (2) 担当する地域の確認  
受け持ち地域の地図を見て、担当する地域や調査の対象を確認し、書類へ必要事項を記入するなど、調査の準備をします。
- (3) 調査についての説明と調査書類の配布  
調査対象世帯を訪問し、調査についての説明、調査票への記入を依頼します。
- (4) 調査票の回収  
調査期日以降に再度訪問し、調査票を回収します。
- (5) 調査票の整理と提出  
調査票などの調査書類を点検・整理し、決められた期日ま

でに市役所へ提出します。

### ●国勢調査業務期間

平成27年8月下旬から10月下旬（予定）

### ●国勢調査員の身分

国勢調査に従事していただく調査員は、総務大臣が任命する非常勤の国家公務員となります。

なお、調査で知り得た事項を他人に漏らすことは法律で禁じられており、調査員を辞めた後でもこの義務があります。

### ●応募要件

- ・ 原則20歳以上で調査に理解と責任を持って調査活動をしていただける健康な方
- ・ 調査で知り得た内容など、秘密を守れる方
- ・ 税務、警察、選挙に直接関係のない方

### ●報酬

約4万円から約7万円程度。国の基準により支払われ、担当件数により変わります。

### ●応募方法

平成27年4月30日(木)までに伊奈庁舎企画課統計係にご連絡ください。申込書をご自宅に郵送しますので、ご記入の上、直接市役所企画課へご持参ください。

※応募者多数の場合など、ご希望にそえないことがありますので、あらかじめご了承ください。  
◎受付時間：午前8時30分～午後5時15分（月～金）

問 伊奈庁舎企画課 ☎58  
2111（内線1222）

## 託児de認知症サポーター養成講座を開催します

介護福祉課では、未就学児を子育て中の保護者を対象に、認知症サポーター養成講座を開催します。

子育て中のお母さん、お父さん、毎日の育児は楽しくもあり、大変です。時には子育てから離れ、自分の時間を持つことも大切です。あなたも託児付講座でリフレッシュしてみませんか？この講座では、認知症という病気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5日(金) 午前10時～正午（受付：9時30分）

▼場所：保健福祉センター研修室兼会議室（同センター母子保健室にて託児を行います）

▼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

## 〔土浦税務署主催〕

# 白色申告の記帳等説明会を開催します

平成26年1月から、事業所得、不動産所得、山林所得を有する白色申告すべての方に記帳・帳簿などの保存が必要となりました。

土浦税務署では、つくばみらい市青色申告会の協力を得て、記帳・記録保存義務の内容や具体的な記帳の仕方、青色申告の概要や特典などについての説明会を開催します。

▼日時：11月6日(木)

①午前10時30分～正午

②午後1時30分～3時

※午前・午後とも内容は同じです。

▼会場：伊奈庁舎2階第一会議室

詳細は、土浦税務署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1175）

問 土浦税務署個人課税第一部門（記帳指導担当） ☎029  
822・1100（代表）

## 家屋の取り壊しをした際はご連絡を

固定資産税は、1月1日に、土地・家屋を所有している方に1年分の税金が課税されます。

そのため、年内に家屋（居宅・店舗・倉庫・物置・車庫・外便所など）を取壊しても（一部取壊しも含む）、年内中に連絡がない場合には、来年度も引き続き、課税されたままとなります。

また、課税されたままとなってしまうと、取壊した家屋への課税を防ぐためにも、取壊しをし

た場合には、早めにご連絡ください。

また、家屋の用途を変更された方（店舗として使用していた家屋を居宅として使用することにしたなど）も早めにご連絡ください。連絡後、職員が確認に伺います。

問 伊奈庁舎税務課 ☎58  
2111（内線1136・1137）



# 公共施設の里親を募集しています

清掃や除草などのボランティア活動をしてみませんか？

市では、市民の皆さんと共に、継続的に美しいまちづくりを進めていくため、公共施設の里親制度を導入しています。

そこで、公園や道路などの公共施設の里親となって、清掃などのボランティアをしていただける市民の方を募集しています。

## 公共施設里親制度とは？

公共施設（公園、道路、公民館など）を「子ども」に見立て、市民の皆さんに「里親」になってもらい、定期的に清掃や除草などのボランティア活動を行っていただくものです。

## 里親になるには？

市内に居住、通勤、通学する小学生以上の個人または団体で、里親になるための届出を行い、つくばみらい市と合意書を取り交わし、活動を行うこととなります。

## 里親の活動内容は？

- 空き缶、空きびん、ペットボトル、紙くず、たばこの吸殻などの回収
- 除草および低樹木の刈り込みなど

## 市の支援内容

- 活動に必要なごみ袋の支給
- ボランティア保険への加入
- 統一帽の支給

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎ 58

2111 (内線8141)

# 浄化槽設置補助金

## 交付申請期限のお知らせ

今年度の合併浄化槽設置補助金交付申請期限は、**12月1日(月)**です。

補助金の交付を受けるためには、浄化槽設置工事を補助金交付決定日以降に着手し、年度内に完了する必要があります。

補助金交付対象区域など詳細につきましては、上下水道課までお問合せください。

問 谷和原庁舎上下水道課 ☎ 58

2111 (内線8205)

# 11月30日はグリーン作戦！ ご協力をお願いします

市では、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（グリーン作戦）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30日(日) 午前8時頃～2時間程度

※小雨決行（荒天の場合は12月7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。

▼実施場所：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 8136)

## ■蛍光灯ボックス・廃乾電池回収ボックス設置場所

公共機関	茨城みなみ農協	銀行・スーパー
市役所伊奈庁舎・谷和原庁舎 保健福祉センター 伊奈公民館・谷和原公民館 総合運動公園・図書館 各コミュニティセンター (谷井田・板橋・小絹) きらくやまふれあいの丘	本所 板橋支店 伊奈中央支店 谷和原支店 十和支店	常陽銀行伊奈支店 茨城県信用組合伊奈支店 筑波銀行伊奈支店 筑波銀行伊奈板橋支店 カスミ谷井田店 カスミみらい平店 ヨークベニマルつくばみらい店

# 乾電池・蛍光灯の廃棄は指定の場所へ

乾電池・蛍光灯などは、「有害ごみ」として、指定のボックスなどが設置してある場所での拠点回収をしています。

※電子式体温計は「不燃ごみ」とし、ボタン乾電池は購入店または販売店で引き取ってもらってください。

■乾電池（ボタン電池除く）  
公共施設などに設置してある「廃乾電池ポスト」に出してください。

※充電電池は、収集できませんので、購入店または販売店で引き取ってもらってください。

## ■蛍光灯

公共施設などに設置してある「蛍光灯回収ボックス」に出してください。

※LED電球、白熱灯、割れている蛍光灯は、新聞紙などの紙に包み「不燃ごみ」として出してください。

## ■廃乾電池回収ポスト設置場所

市役所・各小中学校	郵便局・スーパー
伊奈庁舎・谷和原庁舎 小張小・豊小・谷井田小・三島小・東小・板橋小・谷原小・十和小・福岡小・小絹小・伊奈中・伊奈東中・谷和原中・小絹中	伊奈郵便局 谷井田郵便局 谷和原郵便局 福岡郵便局 小絹郵便局 とりせんみらい平店

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎ 58

2111 (内線8136)

# 第9回 市文化祭を開催します

開催日時：11月2日(日)・3日(月) 午前9時～午後4時

毎年文化の日に合わせて開催している市文化祭を、市内2カ所で開催します。ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

## ■各会場の催し物

- 【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47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

で16団体、すこやか福祉館で14団体が、作品などの展示を行います。

## 【谷和原公民館会場】

- ◎展示の部：彫刻、書道、絵画 など11団体が作品などの展示を行います。
- 【体験コーナー】
- ◎世代ふれあいの館
- ・ビーズアクセサリー
- ・カレンダー作り
- ・プリザーブドフラワーアレンジ

ジメント※11月2日(日)のみ

・機織り

◎すこやか福祉館

・お茶会※11月2日(日)のみ

◎谷和原公民館

・きもの礼法教室など

## 【児童生徒書写・絵画展】

すこやか福祉館、谷和原公民館で開催し、市内小中学生の作品390点を展示します。

※詳細は、文化祭チラシ(10月末配布)にて、ご確認ください。

◎教育委員会生涯学習課 ☎58

2111 (内線9315)



## 狩猟解禁 ～ルールを守り安全に！～

狩猟解禁期間：11月15日(土)～平成27年2月15日(日)

### ●狩猟者の皆さんへ

狩猟の際は特定猟具使用禁止区域での狩猟をしないなど、ルールをよく守り、危険防止に努め、事故などが発生しないよう気をつけましょう。

### ●市民の皆さんへ

狩猟期間中は銃声のする場所へは近づかないなど、危険防止に努めましょう。ご理解ご協力をお願いします。

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎58 - 2111 (内線 8153)

## 青少年健全育成の講演会を開催します

「親が変われば、子どもも変わる運動」推進講演会

青少年をめぐる問題が深刻化しているなか、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。どなたでも自由に参加できますので、皆さんのお越しをお待ちしています。

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

▼日時：11月15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

丘世代ふれあいの館

▼入場料：無料

▼内容：青少年を取り巻く課題への対応をテーマに講演します。

▼講師：今村 園子氏

▼共催：青少年育成つくばみらい市PTA連絡協議会

問 青少年育成つくばみらい市民

会議事務局(教育委員会生涯学習課内) ☎58・2111 (内線9314)

最近、周りにいる人が使用した柔軟仕上げ剤のにおいがきつ過ぎて気分が悪くなった、という相談があると聞きましたが、どうのことですか。

(20代・女性)

## 柔軟仕上げ剤のにおい Q

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) ☎253288

**A** 柔軟仕上げ剤は、衣類をソフトに保ち、傷んだ繊維を柔らかくするというものです。柔軟仕上げ剤の成分には、界面活性剤や香料などの化学物質が含まれています。そのため、化学物質に敏感な人は、気分が悪くなってしまう場合があります。質問以外にも、「使っている人が立ち去っても、においが残って不快だ」「隣人の洗濯物のおいがきつ過ぎて、頭痛や吐き気がある」などの相談が寄せられています。

## 香りの感じ方には個人差が！

以前は、部屋干しのおいことや汗のにおいを抑えるため、微香タイプの柔軟剤が主流でしたが、最近は香りを楽しむ外国製の柔軟剤がブームとなり、国産品でも「香りづけ」を追求した商品が多く販売されるようになりました。自分にとっては心地よい香りでも、他人は不快に感じることもあると認識しておきましょう。柔軟仕上げ剤は周囲に配慮し、洗濯物の量に応じた使用の目安を守る事が大切です。

# 豪雨の中 駆け抜けた雄姿

## 市消防団ポンプ操法競技大会が開催

第9回つくばみらい市消防団ポンプ操法競技大会が10月5日、市総合運動公園多目的広場で開催されました。



統率のとれた動きを見せる団員たち（第7分団）

台風18号の直撃を受け、強さを増していく雨で視界がさえぎられる中、各分団の選手たちは、これまでの訓練の成果を遺憾なく発揮し、機敏な動き、見事なホースさばきを大勢の観客の前で披露しました。

このポンプ操法は、火災などの消火活動を行うための基本的な器具操作・動作です。大会に向け訓練は数カ月及びます。訓練の時間は夜間が中心となりますが、休日などの早朝に行われる場合もあります。これは、消防団員が本業を持ちながら地域の安全のため昼夜を問わず活動しているからです。大会に出場する選手、訓練を指導する指導員、選手をサポートする分団員が一つの目標に向かい、数カ月にわたり共に活動します。大会で優秀な成績を収めることは大きな目標ですが、訓練を通して培った技術・精神、数カ月共に活動した絆は、つくばみらい市の防災を支える大きな力になります。

市消防団では「自分たちのまちは自分たちで守る」という使命感をもった、新たな団員を募集しています。詳細についてはお問い合わせください。

問 伊奈庁舎安心安全課 ☎58  
2111（内線1241）

### 団体の部

- 優勝 第7分団（板橋地区）
- 準優勝 第8分団（福岡地区）
- 第3位 第4分団（三島地区）
- 第4位 第10分団（谷原地区）
- 第5位 第1分団（小張地区）



ホースを背負って走る1番員（第8分団）

### 個人の部

- 最優秀選手賞  
 萩原 章一（第7分団）  
 優秀選手賞  
 山口 文雄（第1分団）  
 赤塚 剛（第2分団）  
 井砂 浩次（第3分団）  
 糸賀 智也（第4分団）

優勝した第7分団の皆さん（後列）



- 倉持 篤（第5分団）  
 飯塚 保弘（第6分団）  
 常松 寛（第7分団）  
 片倉 正紀（第8分団）  
 新関 義文（第9分団）  
 豊島 和泉（第10分団）  
 澤畑 政吉（第11分団）

【敬称略】

## 高年芸能発表大会が開催されました

敬老の日の9月15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8回高年芸能発表大会が開催されました。市内には16のクラブがそれぞれ活動しており、当日は約



ステージでの発表の様子

330人の会員が参加し、単位クラブによる事例発表や、代表者によるカラオケ、舞踊、寸劇など、日頃の活動の成果を披露しました。

また、この日カラオケで歌声を披露し、会場を盛り上げた片庭市長は「高年クラブをととし

た仲間づくりは、ひきこもりの解消や介護予防につながる素晴らしい活動。今後も頑張ってください」とあいさつしました。



▷歌声を披露する片庭市長

## 前・市監査委員の竹内啓氏 全国都市監査委員会から表彰

前・市代表監査委員の竹内啓氏が8月28日、長年にわた

り監査委員の職務に精励した功績が認められ、全国都市監査委

員会より表彰されました。

竹内氏は、関東信越国税局を経て、税理士事務所を開業、平成17年3月より旧伊奈町の代表

## きらくやま「こどもひろば」でオープン記念イベントを開催

きらくやまふれあいの丘「こどもひろば」オープン記念イベントが9月30日、すこやか福祉



体を動かして楽しむ子どもたち

館にて開催されました。

この「こどもひろば」は、小さなお子さんが安心して遊べ、子育て中のパパ・ママが交流を促せる場です。当日は、たくさん

の親子が参加し、託児ボランティア「ソレイユ」の皆さんを中心に、歌ったり踊ったり楽しんでいました。

今後は、定期的にミニ講座などを開催していきますので、ぜひご利用ください。



表彰された竹内氏

ご活躍をお祈りいたします。

## 「やわら三万石」の酒米が収穫

市商工会特産品開発事業から生まれた純米酒「やわら三万石」の酒米が9月17日、市内の田んぼで収穫を迎えました。米の品種は五百万石を使用、55%以上精白し、贅沢に仕込んだ純米酒で、香り高く、切れの良さが特徴です。今回収穫された酒米は、常総市の酒蔵で醸造され、

来年1月ごろから新酒の出荷が始まります。なお、この「やわら三万石」は、市認証特産品「み



酒米の刈り取りを行った市商工会の皆さん

## ソフトテニス「みらいジュニア」が活躍

スポーツ少年団ソフトテニス大会が8月3日、水戸市総合運動公園にて開催されました。

この大会に、市スポーツ少年団「みらいジュニア」が出場



みらいジュニアの皆さん

の結果を受け、選手の皆さんは9月に行われた第8回関東スポーツ少年団小学生交流大会に出場し、健闘しました。

「みらいジュニア」では、新団員を募集しています。ぜひ一度体験にお越しください。

問い合わせ先  
みらいジュニア代表 美濃 政昭 090-4025-6349

## バドミントンの豊ジュニア、県大会で活躍

第15回全国小学生ABCバドミントン大会茨城県予選会が6月21日、石岡運動公園体育館などで開催され、市スポーツ少年団「豊ジュニアバドミントンクラブ」の美濃口舜さん(三島小2年)が、1・2年生の部門で見事優勝し、8月に熊本で行われた全国大会に出場しました。

また、8月30日に、龍ヶ崎市たつのこアリーナにて開催された第23回全国小学生バドミントン選手権大会茨城県予選会では、同クラブの7選手が活躍しました。富田剣斗さん(谷井田小5年)が5年生男子シングルの



豊ジュニアの皆さん(後列左から羽田さん、田名部さん、松岡さん、平田さん、鈴木さん、棚橋さん、前列左から美濃口さん、富田さん)

## 市長杯バレーボール大会

第9回市長杯バレーボール大会が8月31日、市総合運動公園

スで優勝、羽田紗耶乃さん(東小5年)と田名部千夏さん(小張小5年)が5年女子ダブルスで3位、松岡駿斗さん(小絹小4年)と平田暖陽さん(谷井田小3年)が4年以下男子ダブルスで3位、鈴木悠人さん(谷井田小5年)と棚橋一翔さん(小張小5年)が5年男子ダブルスで3位にそれぞれ入賞しました。7選手の皆さんは、今後行われる関東大会への出場も決まっております、そこの活躍が期待されます。

体育館で行われました。13チームが参加した大会の結果は次の通りです。

## 谷井田小の松土さん U-15ボクシング全国大会で優勝

東京・後楽園ホールにて9月7日、U-15ボクシング全国大会が開催され、谷井田小6年生の松土龍苧さんが見事、優勝を果たしました。



▷優勝した松土さん

松土さんは「練習の成果が試合で出せた時が一番うれしい。中学生になる来年は、3年生の選手とも当たる可能性がある。その中でも勝ち上がって、連覇をしたい。」と話し、笑顔の奥に自信ものぞかせました。今後の活躍を期待しています。

- 優勝 ZERO
- 準優勝 シルキーズ
- 第3位 エンジエルス
- 第3位 Mickey



優勝したZEROの皆さん

## 小絹小の栗田さん 柔道の県指定強化選手に

第11回全国小学生学年別柔道大会茨城県予選が6月15日、筑西市の下館総合体育館で開催され、小絹小4年生の栗田嵩大さん(清栄館所属)が見事3位になりました。県の強化指定選手に選ばれました。また、栗田さんは9月7日に行われた第15回つくば少年柔道大会でも、小4男子中重量級で優勝しました。同大会には、同じ道場で共に練習に励む西田朋弥さん(谷原小3年)も参加、小3男子中重量級で優勝しました。栗田さんは「また試合で勝ったことのない相手がいるので、練習して勝てるよう

になりたい」、西田さんは「優勝はうれしい。県の強化選手に選ばれるのが目標」とそれぞれ話してくれました。今後の2人の活躍に期待しています。



▷栗田さん(左)と西田さん(右)

## ナイターバードゴルフ大会

市総合運動公園野球場で9月6日、第2回ナイターバードゴルフ大会が開催されました。当日は、男子26人、女子15人が参加し、野球場の照明に照らされたコースでプレーを楽しみました。

す。興味のある方は、市スポーツ推進室(58-4005)、またはスポーツクラブみらい(58-4566)まで。

ターゲットバードゴルフは、平成31年に開催が内定している茨城県国体で、本市を会場にデモンストレーションスポーツとして実施予定のニユースポーツで



大会の様子

# 情報

# お知らせ

-Information-

## 募集します

### ヘルシークッキング教室

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回は「がん予防食」です。がんを予防するためには、栄養バランスのよい食事をとることが重要なポイントになります。

- ▼日時 11月28日(金) 午前10時～午後1時
- ▼会場 保健福祉センター

▼メニュー きのこのサンライタン風スープ・ブロッコリーのかき油炒め・さつまい芋のサラダ

▼費用 300円/人  
▼定員 20人(申込多数の場合(は抽選))

▼申込期限 11月12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

### 市ターゲットボードゴルフ大会参加募集

▼日時 11月15日(土) 午前9時開会(受付:午前8時30分) ※予備日 11月22日(土)

▼会場 さらくやまふれあいの丘  
▼定員 40人(申込多数の場合(は抽選))

▼参加資格 市内在住・在勤者・市内クラブに所属する者

▼参加費 無料

▼申込期限 11月8日(土)

▼**申問** スポーツ推進室(総合運動公園内) 58・4005

### スポーツクラブみらい ニュースポーツ大会 参加者募集

「スポーツクラブみらい」では、当クラブ教室で実施しているニュースポーツ(バウンドテニス・ソフトバレー・パドルテ

ニス・キンボール)のほか、けんこう吹き矢を加えて、同時に各種目が体験できるイベントを開催します。当日はベーゴマ・あやとりなど懐かしいあそびが体験できるコーナーもあります。どの時間帯からでも参加できます。この機会に体験してみてください。

▼日時 11月24日(月・祝日) 午前10時～午後3時30分

▼場所 総合運動公園体育館

▼募集人員 50人

▼応募資格 小学生以上

▼持ち物 運動ができる服装・体育館履き・飲物・タオルなど

※用具はクラブで用意します。

▼**申問** スポーツクラブみらい事務局 58・4566

### 親子でバウンドテニス 無料体験会参加者募集

バウンドテニスは、狭いスペースでも手軽にできる生涯スポーツです。運動不足の解消や、体力作りに最適です。

親子で楽しく日頃の運動不足を解消してみませんか。はじめでも、簡単に楽しく遊べます。お友達も誘ってぜひ遊びに来てください!

皆さんの参加をお待ちします!

▼日時 11月11日(火)、18日(火)

12月2日(火) 午後6時～午後7時30分

12月21日(日)、28日(日) 午後5時～午後6時30分

▼募集人員 15組(30人)

▼応募資格 小学生と保護者の方(祖父母もOK) ※小学生は4年生以上

▼持ち物 運動ができる服装・体育館履き・飲物・タオルなど

※用具はクラブで用意します。

▼**申問** スポーツクラブみらい事務局 58・4566

## 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。

◎予約電話 58・5552

▼日時 11月4日(火) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行伊奈支店

▼**申問** 常陽銀行年金センター 58・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16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おりません。

※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▶12月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)

※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

## 土浦調停協会 無料調停相談会

▼日時▶11月29日(土) 午前10時～午後3時

▼会場▶土浦『二中地区コミュニティセンター』(土浦市木田余1675)

▼相談内容▶(家事) 夫婦・親子・相続などの家庭問題(民事) 土地建物・交通事故や金銭問題などでお悩みの方

を対象に、土浦調停協会所属の調停委員がその手続きについての相談に応じます。

▶受付▶当日、先着順に行います(予約不要)。

▶**問** 土浦調停協会(裁判所土浦支部内) ☎029-821-4347

## 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10日(月)～14日(金) ※定例総会は、11月25日(火)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

## ひとり親家庭の 新入学児童に ランドセルを贈呈します

茨城県母子寡婦福祉連合会から、平成27年度に小学校に入学するひとり親家庭(母子・父子家庭)のお子さんに、ランドセルを贈呈します。なお、贈呈は、今年のみで、来年の贈呈予定はありません。

該当するお子さんのいるひとり親家庭で、ランドセルを希望する保護者の方は、つくばみらい市母子寡婦福祉会へお申し込みください。

なお、ランドセルの色は赤・黒の2色となります。

数に限りがありますので、申込み人数が多数の場合は、先着順となります。

贈呈日は、後日お知らせいたします。

▶申込み期間▶11月5日(水)～25日(火)

▶必要事項▶保護者名・子ども名(生年月日・性別)・住所・連絡先

▶**申問** つくばみらい市母子寡婦福祉会(とよしま) 朝・夕 ☎58-0085 / 日中 ☎090-1809-0085

## 歯の何でも電話相談

普段、歯医者さんに聞けないこと・入れ歯のこと・子どもの歯の悩み・インプラント・矯正・口臭の悩み・顎関節症・歯周病・ブラッシングの仕方・料金のことなど、歯に関する悩みや質問を無料で電話相談いたします。

匿名で結構ですので、お気軽にお電話ください。茨城県保険医協会歯科医師がご相談に応じます。

▼日時▶11月9日(日) 午後1時～午後4時まで

▶**受付電話番号**▶029-823-7930

▶**問** 茨城県保険医協会

## 悪質な投資勧誘に ご注意ください

悪質な業者による未公開株などの詐欺的な投資勧誘の被害が増加しています。不審な投資勧誘を受けた場合には、すぐ水戸財務事務所へご相談ください。

▶**問** 関東財務局水戸財務事務所 理財課 ☎029-221-3195 平日午前8時30分～正午、午後1時～5時

## 女性の人権ホットライン 強化週間

人はみんな人権があります。(次ページへ続く)

それぞれが個人として人権を尊重されなければなりません。しかし、残念ながら女性に対する人権侵害が依然として発生しており、大きな社会問題となっています。

水戸地方司法局および茨城県人権擁護委員連合会では、悩みを持った女性が気軽に相談できる専用の電話「女性の人権ホットライン」を設置しています。

そして、より多くの方々にご利用いただくため、次のとおり全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施いたします。職場における男女差別やセクハラ、夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの女性に対するあらゆる人権侵害について、お気軽に御相談ください。

▼期間 11月17日(月)から23日(日)までの7日間  
▼時間 午前8時30分～午後7時

▼日時 11月29日(土) 午前10時～午後2時(雨天中止)

※ただし、土・日曜日は午前10時から午後5時まで

▼電話番号 0570・070

・810 (全国共通ナビダイヤル)

▼相談員 法務局職員または人権擁護委員

▼問 水戸地方司法局人権擁護課

☎029・227・9919

## 第10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。(※企画が変更になる場合があります)

▼日時 11月29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・6090

<http://farm.jp/sy/pc/>

## 第14回音の泉

## オータムコンサート

地元で教育活動、演奏活動に精力的に取り組んでいる音楽家たちのクラシックコンサートです。

ソプラノ、ピアノ、フルート、ヴァイオリンの演奏会です。皆さんお誘いあわせの上、お越しください。

▼日時 11月3日(祝) 午後1時30分開演(午後1時10分開場)

▼場所 守谷市中央公民館(守谷市百合ヶ丘2-2540-1)

▼主催 音の泉

▼問 高橋 52・7524

## 第7回クラシックギターのつどい

近隣のクラシックギター愛好家による演奏会です。

クラシック・ポピュラーな曲など、ギターの調べで楽しいひと時をお過ごし頂ければ幸いです。お気軽にお越しください。

▼日時 11月30日(日) 午後1時30分開演

▼会場 守谷市市民交流プラザ 守谷市御所が丘5-25-1

☎0297・45・2278

▼入場料 無料

▼問 細川 090・1044・9251

## 第二回

## みんなで楽しむ音楽会

▼日時 11月16日(日) 午後0時30分開演(正午開場)

▼場所 きらくやま世代ふれあいの館ホール

▼出演団体 楽しいハーモニカ、オカリナサークルつくば音、伊奈ギターアンサンブル、オカリナサークル・アンダンテ、伊奈高等学校吹奏楽アンサンブル、コーラスしゃぼん玉、混声合唱コール古秘、コール

谷井田、ソプラノ独唱、イロコック・ムジカ(ヴァイオリン・フルート・クラリネット・ファゴット・ピアノ・ソプラノの演奏)

▼主催 文化協会洋楽部

▼後援 つくばみらい市教育委員会

▼問 久積 58・6086

## 福祉職場2014

## フェスティバル開催

福祉・介護現場では、多くの人材が求められています。

そこで、これからの社会福祉

を担う児童・生徒・学生をはじめ、広く県民を対象に、福祉・介護に関する広報・啓発を行うことにより、福祉の仕事や職場へ興味をもつていただき、将来的な福祉・介護職への人材確保を図ることを目的として開催します。

▼期日 11月1日(土) 午前11時～午後4時

▼場所 水戸駅ビルエクセル本館6階 エクセルホール・催事場(水戸市宮町1-1-1) 水戸駅北口ペDESTリアンデック

▼内容 福祉のしごと紹介コーナー／介護福祉士養成校紹介

## 図書館からのお知らせ

☆マイバッグの持参にご協力ください

### 図書館休館日

11月 4日(火) 10日(月)  
17日(月) 21日(金)  
25日(火)

### おはなし会

11月8日(土) (虹の会)  
11月22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



コーナー／介護福祉機器等展示・体験コーナー／ステージイベント(保育園児による発表)シルバリーハビリ体操 ほか

▼参加費 無料

問 福祉職場 2014 フェスティバル実行委員会事務局 社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会福祉人材・研修部 ☎ 029・244・4544

## 小冊子「ひばりはどこに」 無料プレゼント

つくばみらい市の鳥にも指定されている「ヒバリ」は、かつては春の風物詩として、身近な鳥の代表的な一種でした。しかし全国的に見ると、丈の低い草地を好み開けた原っぱや畑などをすみかにしているヒバリは、開発や農業の衰退などによる草地環境の減少によって、現在では、数を減らしています。この

小冊子『ひばりは どこに』は、ヒバリの姿や鳴き声、食べ物や生息環境などの生態のほか、減少の理由や保護していくために必要なことなどについて、イラストや写真を使って、わかりやすく紹介しています。

つくばみらい市の市民の皆さまにも、自分が住んでいる市の鳥について、また身近な自然環境についても関心を深めていただきたく小冊子をプレゼントします。

▼お申し込み方法 左記のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 電話：03・5436・2630
- ② FAX：03・5436・2636
- ③ ホームページ：<http://www.wbsj.org>

④ ハガキ：〒141-0031 東京都品川区西五反田3-9-23丸和ビル 日本野鳥の会 『ヒバリ小冊子』プレゼント係  
▼ご記入いただく項目  
①ヒバリ小冊子希望②氏名・フリガナ③性別④ご住所(郵便番号必須)⑤電話番号⑥「ヒバリ小冊子」をどこで知ったか?

問 公益財団法人 日本野鳥の会 ☎ 03・5436・2630

## 会員募集 SAKURA

つくばみらいインターナショナルフレンドシップコミュニティクラブ  
▼趣旨 現在、つくばみらい市には、約400人の外国人が暮らしています。そこで、外国人と一緒に楽しむ交流の場をつくりたいと思います。

▼旗印 We are the World(私たち自身がその世界です)  
▼活動内容 歌やダンス、各国の料理教室、外国の子どもの遊び(例：かくれんぼ・じゃんけんの仕事)、スポーツ、文化交流フェスティバル、共同

作業・ボランティア活動、しゃべり場(国際井戸端会議)、行政とのパイプ役、防災案内、学校の事、国際結婚(仲人)  
▼会員条件 市内または近隣市に在住の方、国籍不問、入会無料

## The Tsukubamirai Committee for International exchange

New members to be enrolled.  
Enrollment free of charge.  
Activities: Sing a song, Cooking, Dance, Sport, Discussions, volunteer works, and more.  
Toshimi Fumikura  
E-mail: fumikura1043@kg7.so-net.ne.jp

問 代表 文倉利己(鬼長) ☎ 090・1231・23545・4279

## 平成27年度「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、音や音声で住民に知らせる住警器(住宅用火災警報器の略称)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

## 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)、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。

※事前に予約した乗降場所以外での乗り降りできません。

問 伊奈庁舎企画課 ☎ 58 - 2111(内線 1221)

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

電話期間 11月1日(土)～30日(日)

※郵便の場合は、11月30日(日)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27年2月上旬(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

808)

問 常総地方広域市町村圏事務組合消防本部予防課 ☎ 0297・23・0904 / FAX 0297・22・3574

山・島田 ☎ 0297・23・0904 / FAX 0297・22・3574

☐ [joso-fd-yobouka@utopia.ocn.ne.jp](mailto:joso-fd-yobouka@utopia.ocn.ne.jp)

「写真大好きな人」一緒に楽しみませんか?

もう秋ですね。運動会では、子どもたちががんばっています。空高く赤とんぼが舞い、コスモスが満開に咲いています。

こんな身近な光景を撮りながら、写真を楽しみませんか。写真

(次ページへ続く)

## 写真会員募集

17

## 自衛官等募集

試験種目	陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）
受験資格	男子で中卒（見込含）17歳未満の者
受付	11月1日(土)～平成27年1月9日(金)
試験期日	第1次試験：平成27年1月24日(土) 第2次試験：平成27年2月5日(木)～8日(日)の指定する1日

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

**問** 自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所（龍ヶ崎市寺後3629 - 5） ☎ 0297 - 64 - 3351

### 次世代教育センターから 参加者募集のご案内

- ▼ 本部費 20000円/月  
▼ 会費 20000円/月  
▼ 本費 30000円/下期  
▼ 全日本写真連盟常総支部  
水口 ☎ 0297・20・5160
- (1) 「子どもおもしろ英語」  
▼ 日時 11月23日(日) 午前10時

真大好きな人、初めて写真を楽しみた方、大募集しています。

- ▼ 主な行事 月例会：毎月第4土曜日 午後1時30分～5時  
／撮影勉強会：毎月第1土曜日 午前6時～8時／一泊撮影会：年1回 など

（正午）

- ▼ 会場 取手市福祉交流センター  
▼ 内容 「クリスマス」の準備やサンタさんへの手紙を書こう」  
A L T 外国人講師による「パルチヤル体験」・外国の絵本や童話の読み聞かせ ほか  
▼ 参加対象者 4才～小学生  
▼ 参加費 10000円（教材費別途）

- (2) 「自然観察体験プロジェクト」  
▼ 日時 11月30日(日) 午後1時30分～3時30分  
▼ 会場 守谷市森林公園  
▼ 集合時刻 午前9時30分 森林公園駐車場  
▼ 内容 「里山の野鳥や小動物、草木の観察活動をしよう！」  
▼ 参加対象者 小学生  
▼ 参加費 10000円（教材費別途）

- ▼ 申込 N P O 法人次世代教育センター事務局 ☎ 090・3137・5511（直通） / F A X 0297・78・7310  
✉ jisedai@jcom.home.ne.jp

### 11月13日は県民の日

県民が県の歴史を知り、自治意識を高めて、郷土の発展と飛躍を願う日です。

県民の日には、県の施設などで入場料などの割引などがあります。

#### 【お詫びと訂正】

広報つくばみらい 10月1日号 (No.102) に下記のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

表紙「9月1日現在の世帯数」について  
誤：18,4467世帯  
正：18,467世帯

6ページ「みらい平コミュニティセンターの管理運営者名」について  
誤：シダックス大進東ヒューマンサービス(株)  
正：シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

15ページ「市内中学生の大会成績」について  
誤：武部 聡吾 水泳 100m 自由形 20位  
正：武部 聡吾 水泳 200m 個人メドレー 16位

19ページ「市ホームページバナー広告掲載期間」について  
誤：掲載期間…一月を単位に、最長平成26年3月末まで  
正：掲載期間…一月を単位に、最長平成27年3月末まで

この機会に、郷土いばらきの再発見におでかけください。

#### 【県民の日】入場無料の施設】

- 弘道館（水戸市） ☎ 029・231・4725
- 借楽園（水戸市） ☎ 029・244・5454
- 県立歴史館（水戸市） ☎ 029・9・225・4425
- 県近代美術館（水戸市） ☎ 029・243・5111
- 県天心記念五浦美術館（北茨城市） ☎ 0293・46・5311
- 県陶芸美術館（笠間市） ☎ 0296・70・0011
- 県つくば美術館（つくば市）
- 県植物園・熱帯植物館（那珂市） ☎ 029・295・2150
- 県自然博物館（坂東市） ☎ 0297・38・2000
- 大洗マリンタワー（大洗町） ☎ 029・266・3366
- 県立児童センターこどもの城（大洗町） ☎ 029・266・3044

このほかにさまざまなイベントが各地で開催されます。ご家族、ご友人とぜひお出かけください。

### 秋季全国火災予防運動 「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

11月9日(日)・15日(土)は、秋季全国火災予防運動の週間です。

#### 住宅火災からのちを守る

##### 7つのポイント

- 3つの習慣
- 寝たばこは、やめよう
  - ストープは、燃えやすいものから離れた場所で使用しよう
  - ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消そう

##### 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
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、燃えにくい製品（防災製品）を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、消火の用意をする
- 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

また、消防署の職員を装った悪質な訪問販売などには十分注意してください。

#### 問 つくばみらい消防署

- ・ 本署 ☎ 58・0111
- ・ 谷和原出張所 ☎ 25・3119
- ・ 東部出張所 ☎ 52・1190



# 健康フェスタを開催します

健康づくりについて正しく、楽しく学べるイベントです。お子さんから大人まで体験できるコーナーを用意して皆様のご来場をお待ちしています。



●日時 **12月13日(土)** 午前9時30分～午後3時30分

●会場 **保健福祉センター (古川 1015-1)** 問 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎ 25-2100

予約制イベント	時間・対象者	定員	申し込み期間
●講演会 「正しい薬の使い方」 講師：茨城県薬剤師会	【時間】 午前10時～11時 【対象者】 市内在住の方	50人	11月4日(火) ～12月12日(金)
●こころの健康づくり講演会 「多様化するインターネット機器と子どもを取り巻く現状」 講師：茨城メディア教育指導員 <sup>すずき</sup> 鈴木 <sup>けいこ</sup> 慶子氏	【時間】 午後1時30分～午後3時 【対象者】 市内在住の方	50人	
●運動体験 「誰でも簡単！椅子を使ってできる疲労回復体操」 講師：健康運動指導士 <sup>おかの</sup> 岡野 <sup>ようすけ</sup> 陽介氏	【時間】 ①午前9時45分～10時30分 ②午前10時45分～11時30分 【対象者】 市内在住の18歳以上の方で、 運動制限のない方	各25人	11月4日(火) ～21日(金)

●予約制イベントの申し込みについて

【申し込み方法】 健康増進課 (保健福祉センター内) 窓口または電話 ☎ 0297-25-2100

【申し込み受付時間】 午前8時30分～午後5時15分 (平日のみ)

\*申し込みは先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。



## 各種イベントコーナー

●歯科コーナー

【午前9時30分～11時30分/午後1時30分～3時30分】  
・成人歯科健診 【予約制】 ※詳しくは本紙20ページを参照。  
・歯科医師による歯科相談 【予約不要】  
歯肉からの出血テストなど

●キッズコーナー

・紙しばい ・エプロンシアター ほか

●展示・販売コーナー

・乳がんを正しく知って予防！～NPO法人つくばピンクリボンの会～  
・地産地消で健康になろう！  
みらいプレミアム・市内農産物販売 ほか

●健康コーナー

・血管年齢測定・骨密度測定 (料金200円)・手洗いチェック・栄養相談  
・ヘルスメイトによる健康食の試食 午前11時30分～なくなり次第終了



※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、市健康増進課へご相談ください。

問 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎ 25-2100

医院名	住所	電話番号
ありま皮膚科クリニック	紫峰ヶ丘1丁目7-4	0297-38-6116
いしかわ耳鼻咽喉科クリニック ※小学生以上対象	紫峰ヶ丘1丁目8-3	0297-57-8733
白石整形外科クリニック ※中学生以上対象	絹の台3-22-7	0297-25-2087
カリオクリニック	守谷市松前台1-1-6	0297-48-8448
川島クリニック	守谷市けやき台6-16-14	0297-46-3273
さとう内科・脳神経外科クリニック	守谷市野木崎521-1	0297-21-1710
下村医院	守谷市本町403	0297-48-0078
いなおかクリニック	つくば市稲岡66-1イオンモール1F	029-896-6201
研究学園クリニック	つくば市研究学園5丁目12番地4 研究学園駅前岡田ビル5F	029-860-5355
さとうクリニック	つくば市手代木1936-9	029-839-4141
つくば辻クリニック	つくば市研究学園5-19イースつくば	029-868-7170
二の宮越智クリニック	つくば市松野木187-3	029-855-6688
有田内科整形リハビリクリニック	取手市毛有363-2	0297-70-3331
堤医院	取手市本郷5-9-21	0297-72-1012
植竹医院	常総市水海道宝町2841	0297-23-1135

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ことができます。

## 大切な歯と口の健康を支えよう！

成人歯科検診のお知らせ

歯を失う原因のトップは「歯周病」

35歳以上になると8割以上の方に歯周病がみられるようになります。50歳以上では歯周病で歯を失う人が急増します。また、歯周病は進行すると、歯周病菌や歯周病の場所のでつくられたさまざまな物質が、血流に乗って全身に運ばれ、心臓病や脳梗塞など、全身の病気の発症・悪化に大きく関係してくることがわかってきました。

歯周病とは？

歯についた歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こす状態をいいます。放っておくと歯を支える組織を破壊し続け、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病の早期発見・早期治療に

欠かせない歯科検診

歯周病は、歯みがきのときに血が出ることはあっても痛みはないため、ほとんどの方は放置しがちです。しかし、放っておくと歯を失うなど、深刻な状態を招きます。

歯周病予防は、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。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

- ▼対象者：18歳以上の方
- ▼負担額：500円
- ▼内容：問診、歯肉出血検査、歯科診察、ブラッシング指導

### 成人歯科検診日程

実施日	申し込み期間	会場	受付時間	申し込み方法
12月13日(土)	11月10日(月)～28日(金)	保健福祉センター	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	【申込受付専用電話】 ☎ 0297 - 25 - 2983 または健康増進課窓口 【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。

☆検診日に同会場で行われる「健康フェスタ」では、骨密度測定（負担額200円）や、血管年齢などの各種測定も実施します。こちらもぜひご利用ください。

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25・2100

「平成26年度生活習慣病予防対策推進事業 地域フォーラム」

## 肝臓病と生活習慣

### “脂肪肝 ホットくと命取り”

～市民公開講座を開催します～

つくば市医師会などでは、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・参加費は不要です。お気軽にご参加ください。

- 日時…11月29日(土) 午後1時～4時(開場午後0時30分)
- 会場…市民ホールやたべ（つくば市谷田部 4711）
- 内容

#### 第1部 「肝臓病と生活習慣」

- ・肝臓病って？その役割と病気
- ・アルコールと肝臓：百薬の長か悪役か？
- ・肝臓病にならないための食生活
- ・つくば市、つくばみらい市における肝臓病への取り組み

#### 第2部 「自宅でできる体調改善運動」

#### 第3部 パネルディスカッション

「脂肪肝と脂肪肝炎」

#### 第4部 医療相談と各種検査

問 つくば市医師会事務局 ☎ 029 - 877 - 1414



問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25・2100

メンタルヘルスチェックシステム

### 「こころの体温計」

市では、パソコンや携帯から気軽にメンタルヘルスのチェックができる「こころの体温計」のサービス利用を行っています。11月1日(土)からは次の2メニューが追加されます。

- ①楽観主義のすすめ「こころのエンジン」
- ②自死遺族ケアサイト「大切な人を突然亡くされたあなたへ」

市のホームページか右記QRコードからご利用できますので、健康維持のためにご活用ください。サービス利用料は無料です（通信料は除く）。



### 定期予防接種ができる 医療機関が広がります

今まで、定期予防接種は、市定期予防接種協力医療機関のみでしたが、県内定期予防接種広域事業に参加している医療機関で接種できるようになりました。市定期予防接種協力医療機関以外での接種を希望される場合は、希望医療機関に必ず確認の上、接種してください。県内定期予防接種広域事業に参加していない医療機関で接種をした場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

# 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
- 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)	5日(金)	午後1時	無料
	13日(土)	午後1時	
	19日(金)	午後1時	
	21日(日)	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。
- 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)	2日(火)	午前11時	150円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23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)	3日(水)	午前11時	150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	150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	150円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26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>

11月12日(水)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～

## がん検診 めざせ受診率50%超

### 日本人の死因第1位

がんは、昭和56年から日本人の死因の第1位となりその後年々増加を続け、平成24年度のがんによる死亡者は36万人にもなっています。今後も、急激な人口の高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれています。

### 主な要因は生活習慣

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは喫煙、食生活、運動などの生活習慣が要因となることが多く、生活習慣の改善は発がんリスクを下げる効果があります。しかし、いくら生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスク

がゼロになるわけではありません。そこで重要となるのが、がん検診です。

### 早期発見で完治も

医学の進歩により、特に、進歩していない初期の段階で発見されたがんは、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で完治します。したがって、がんを初期の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるために非常に有効だと考えられています。

### がん検診を受けよう

しかし、残念ながらがん検診受診率の国際比較を見ても、欧米の受診率が70%以上であるのに対し、日本は20%前後と、か

なり受診率が低いのが現状です。

そこで、国では「がん検診受診率50%」の目標を達成するため、企業・地方自治体・関係団体などと連携・協力して、普及啓発活動やイベントの開催などを行っています。

市では、胃がん検診についてはみらい健診①で、肺がん・大腸がん検診についてはみらい健診②で、また、乳がん・子宮がん検診については、婦人科検診で受けることができます。

なお、乳がん、子宮がんおよび大腸がん検診については医療機関検診も実施しています。ぜひ、この機会にがん検診を計画してみましょう。

# 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	26日(水)	午後1時～2時	平成26年7月生
1歳6カ月児健診	12日(水)	午後1時～2時	平成25年4月生
2歳児歯科健診	27日(木)	午後1時～2時	平成24年10月生
3歳児健診	18日(火)	午後1時～2時	平成23年9月生
パパママ教室(予約制)	15日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	11日(火)	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)※	25日(火)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			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)	10日(月) 午前9時30分～11時	細代新農村集落センター ※車でのご来場はご遠慮ください。
こころの健康相談(予約制)	19日(水) 午後1時30分～3時30分	保健福祉センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

## 粗大ごみ収集・申込日 (11月)

地区	収集日	申込日
小張・豊、小絹、絹の台	11月12日(水)	11月4日(火)・5日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	11月19日(水)	11月10日(月)～12日(水)
三島・東、谷原、陽光台	11月26日(水)	11月17日(月)～19日(水)
谷井田、福岡・十和	12月3日(水)	11月25日(火)・26日(水)

※申し込み専用 ☎52-3152 午前9時から午後5時まで

## 休日当番病院 (11月)

日	病院名	所在地	連絡先
2日(日)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
3日(月)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
9日(日)	東取手病院	取手市	0297-74-3333
16日(日)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
23日(月)	きぬ医師会病院	常総市	0297-23-1771
24日(火)	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
30日(日)	宗仁会病院	取手市	0297-85-8341

## 小児科救急当番病院(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

## 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 (11月)

谷和原庁舎	2日・16日
伊奈庁舎	9日・23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  
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 (11月)

11月 4日(火)	法律相談(弁) …保健福祉センター
11日(火)	法律相談(弁) …すこやか福祉館
12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
18日(火)	法律相談(司) …保健福祉センター
25日(火)	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(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?こんなとき、行政相談委員にご相談ください。

日時 11月20日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 小絹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1749-1

あいしま ひろし  
相島 宏さん ☎58-0676 下平柳828-3

## 教育相談(11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(祝日・年末年始を除く)
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・斉藤 篤子さん

## 消費生活相談

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(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7日(金) 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。

### 問い合わせ先 人権相談員

おかの みちこ  
岡野 美智子さん ☎52-2636 下長沼228-1

とよしま みちこ  
豊島 美智子さん ☎58-0085 板橋2388-2

## 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	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(取)含	11	月分
下水道受益者負担金	3	期分
農集排受益者負担金	3	期分

☆納期限は12月1日(月)です。

(取)：取手地方広域下水道組合

## 火災・救急統計

●火災	9月分	26年分
建物	1件	7件
車両	1件	3件
その他	0件	3件
計	1件	13件
●救急	9月分	26年分
交通事故	20件	158件
急病	72件	769件
その他	34件	240件
計	126件	1167件

## ～水道工事は市指定給水装置工事業者へ～

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業者でなければ行うことができません。工事の際は指定を受けた業者に依頼し、上下水道課へ届け出をしてください。

市内の指定給水装置工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→給水装置工事業者)

## ＜市内給水装置工事業者一覧＞ 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)丸斉建設	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)	東楯戸980-1	52-3681			

【水道量水器交換のお知らせ】上下水道課では計量法に基づき、水道量水器の交換を行っています。該当する世帯には予め通知にてお知らせし、市が依頼した交換業者がご自宅に伺い作業を行います。

## 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(月)〓庁議・「プレミアムヘアー・クラウンディット」より寄附金授与
- 2日(火)〓第3回定例会一般質問
- 3日(水)〓第3回定例会一般質問
- 4日(木)〓IBS いばキラTV防災インタビュー
- 6日(土)〓小絹中、伊奈中、伊奈東中学校体育祭・社会福祉法人つつみ会「きらり保育園」地鎮祭・第2回ナイターバードゴルフ大会
- 7日(日)〓浦安フェスティバル
- 8日(月)〓つくばエクスペンス沿線サミット二〇一四in柏の葉キャンパス
- 9日(火)〓小絹児童クラブ視察
- 13日(土)〓市長と「みらい」を語る集い
- 14日(日)〓秋季ソフトボール大会
- 15日(月)〓高年芸能発表大会・敬老祝い金贈呈
- 17日(水)〓内外情勢調査会
- 18日(木)〓第3回定例会本会議・常総青年会議所9月通常総会
- 19日(金)〓秋の交通安全キャンペーン・行政改革推進本部会議
- 24日(水)〓職員採用二次試験
- 25日(木)〓職員採用二次試験
- 26日(金)〓つくばエクスペンス東京駅延伸要望
- 27日(土)〓谷原小、十和小、小張小学校運動会・福岡地区における工業用地地権者説明会
- 28日(日)〓秋季野球大会・市バウンドテニス大会・立浪部屋九月場所千秋楽打上式
- 29日(月)〓補助金審議会・第14回立浪部屋東関東後援会チャリティーゴルフ大会より寄附金授与
- 30日(火)〓きらくやまふれあいの丘「こどもひろば」オープン記念イベント・市道2-3号線地元説明会・マラソン大会第1回検討委員会

# 子ども特派員 わが街を行く！



田んぼに到着すると、4・5年生みんなで一生けん命稲を刈っていました。私たちは、「稲刈りは機械を使っているので簡単だな」と思っていたのですが、かまを使って手作業で刈っているのを見て、「とても大変だな」と思いました。

実際に稲刈りをしている児童に話を聞くと、「こんなに大変だとは思わなかった。これからは、お米は残さずに食べたい」と話してくれました。刈り取られた稲の束を持ってみると、穂先の方が少し重く感じました。



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、豊小学校6年生の春山昂賢さん、宮本芽依さん、森雪乃さん、松本莉聖さん、赤塚ほの華さん(左から)が、豊小学校の学校行事で行われた稲刈りの様子をご紹介します。

## 感謝を込めて「いただきます」♪

～初めての稲刈りを取材して～

今回、私たちは9月10日に行われた、豊小の4・5年生による「稲刈り」を取材しました。



今回、5月の田植えから苗を育てて、稲刈りに協力してくださった農家の稲葉さんに、米づくりについてインタビューをする機会がありました。稲葉さんに「お米ができるまでにどのくらい時間がかかるのか」を聞くと「4月に種をまき、5月に田植えをして、収穫できるまでは6カ月くらいかかる」と答えてくれました。外での作業なので、ケガや熱中症にも気をつけているそうです。また、「米づくりで難しいことは？」と聞いたときは「稲は季節やそのときの気温によって育て方が違い、そこが難しい」と答えてくれ、「最近、農家をやる若い人が減って困っているが、みんなにおいしく食べてもらうためにいねいに育てている」とも話してくれました。

私たちは、この取材を通して、米づくりの大変さがわかりました。いつもなにげなく食べていたお米も、これからは作ってくれた人のことを思い、大切に食べたいと思いました。

## ● 学校通信 ●

市内小中学校のお知らせ情報を掲載します。

### 【伊奈中学校】

資源回収を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

▼日時：11月15日(土) 午前8時

※小雨決行(雨天時は翌日に順延。その際は、学校HPをご覧ください)

▼回収物：新聞／雑誌／段ボール／アルミ缶

▼集積場所：関東鉄道バスターミナル・三島小学校

▼方法：新聞や雑誌はひもでしばってください。資源物は、午前7時30分までに自宅前に出しておいてください。PTA役員が回収します。

問 伊奈中学校 ☎58・0201