



広報

つくばみらい



見て、体験して、文化を堪能♪

第8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、きらくやまふれあいの丘および谷和原公民館で盛大に開催されました。

各会場には、熱心に制作に取り組んだ作品の展示や、体験コーナーが設けられたほか、きらくやまふれあいの丘会場では、各団体の皆さんによるダンスやコーラスなどが発表されました。

●主な内容

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| P 2 安心、安全な道路環境を目指し | P 8 市内の出来事 |
| P 4 『市長と“みらい”を語る集い』開催 | P11 男性限定体操クラブ参加者募集 |
| P 5 聴かせてください！あなたの意見 | P12 お知らせ情報 |
| P 6 放置自転車には厳正に対処します！ | P16 保健だより |
| P 7 東京電力に損害賠償請求 | P20 子ども特派員 わが街を行く！ |

12

しわす
平成25年 師走

No. 92

11月1日現在人口・世帯数（前月比）

総人口47,795人（+123） 男23,965人（+49） 女23,830人（+74）・世帯数17,886世帯（+66）

安心、安全な道路環境を目指し

歩道整備基本計画を策定

平成24年4月に京都府亀岡市で発生した交通事故では、登校中の児童・保護者が死亡するといった痛ましいものであり、皆さんの記憶にも残っていることと思います。事故発生現場は、車がやつとすれ違ふことができなくなるほどの道幅であったが、並走する国道の抜け道となっていたため、交通量は少なくなかったということなのです。

このような状況は、つくばみらい市においても見て取ることができません。市内で発生した人身事故件数を見ると、平成24年には200件、平成25年は11月6日現在127件発生し、5人の方がお亡くなりになってしまいました。

市が管理する道路の長さは、約900kmという大変長い距離で、毎日の道路パトロールの中

で、通学路や緊急性・危険性などを考慮しながら優先順位を決定し、対策、修繕工事などを実施しているところですが、より一層市民の皆さんが安心して道路を利用できるように、さらには、歩行者に配慮した安全な道路づくりを進めるため「つくばみらい市歩道整備基本計画」を策定しています。

市では、歩道整備基本計画を策定するにあたり、広く意見を求めるため、学識経験者、警察関係者、市内小中学校長、市内小中学校区の代表者などの方が委員を務める「つくばみらい

ワークショップを開催

市では、平成24年度に小中学校を対象とした通学路アンケートや交通量調査などの結果を基



策定委員会の様子

市歩道整備基本計画策定委員会」を組織しました。

に「歩道整備基本計画（素案）」を策定しました。この素案について、市民の方々の意見を反映



するため「歩道整備基本計画ワークショップ」を設置しました。

第1回ワークショップは各地区の代表の方々が参加し、グループワーク方式で行われ、素案の説明を受けた後、意見交換を行いました。各地区の危険箇所などについて、歩道設置、幅員再配分、カラー舗装などのメリット、デメリットなどを考慮し、活発な意見交換が行われました。また、市が提案した路線

以外の場合についてもご意見をいただきました。
第2回ワークショップでは、第1回のワークショップで選定された箇所を実際に歩き、現場の把握を行ったほか、現場で気づいた点の意識共有を図りました。

防災訓練（シェイクアウト訓練）を開催します

県内で初めて、シェイクアウト提唱会議の認定を受けた防災訓練を実施します。

シェイクアウト訓練とは、地震の際の「安全行動1（まず低く）、2（頭を守り）、3（動かない）」を身につける訓練です。訓練方法はいたってシンプルで、指定された日時に、地震から身を守るための3つの安全行動を約1分間行なうのが基本で、「場所を問わない」、「時間がからない」、「家庭・地域・職場の実態に応じて実施できる」といった特徴があります。

日時：平成26年1月23日（木）
午前10時～正午

第3回ワークショップでは、第1回、第2回のワークショップを振り返り、危険箇所の対策案の検討を行ったほか、歩道整備基本計画（第1案）について、

会場：市内全域（参加者のいるところが訓練会場となります）
訓練方法：当日、午前10時に防災行政無線で訓練の実施を呼びかけますので、その場で約1分間、安全行動の1・2・3をとってください。その後、個別訓練

参加登録：参加を希望される方は、シェイクアウト参加登録サイト（<http://www.shakeout.jp>）または電話、FAXにより、事前登録をしてください。

申請 伊奈庁舎安心安全課 ☎

58・21111（内線1240）
FAX 58・8586

整備優先度を話し合っていたらき、ワークショップ案をとりまとめました。



第1回ワークショップの様子

今後市では、策定委員会を開催し、歩道整備基本計画（第2案）を作成した後、市民の皆さんからご意見を伺うパブリックコメントを実施し、最終案を策定していきます。パブリックコメントについては、市ホームページなどでお知らせします。市民の皆さんが安心して歩ける、そして安全な道路環境を整備するため、パブリックコメントでは、皆さんからのご意見をお待ちしています。

問 谷和原庁舎建設課 ☎ 58・21111（内線8187）

歩道整備基本計画策定までの流れ

第1回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> 策定委員会の進め方について 歩道整備基本計画（素案）について意見交換
検討項目	

第1回WS、第2回WSの結果を受けて、歩道整備基本計画（ワークショップ案）を作成

第1回ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> 市内の歩行環境を知る 市内の歩行環境の把握 歩道整備基本計画（素案）について意見交換 まちあるき箇所を選定
目的	市内の歩行環境を知る
検討事項	市内の歩行環境の把握
第2回ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> まちあるきについて理解 まちあるきをして現場を把握 まちあるきで気づいた点の意識共有
目的	市内の歩行環境を見る
検討事項	まちあるきをして現場を把握
第3回ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> 市内の歩行環境を考える 第1回WS、第2回WSの振り返り まちあるき箇所の方策案を検討 歩道整備基本計画（第1案）について意見交換
目的	市内の歩行環境を考える
検討事項	第1回WS、第2回WSの振り返り

第3回WSの結果を受けて、歩道整備基本計画（第2案）を作成

第2回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> WSの結果報告 歩道整備基本計画（ワークショップ案）について意見交換
検討項目	

パブリックコメントの実施

パブリックコメントの結果を受けて、歩道整備基本計画を策定

第3回策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> パブリックコメントの結果報告 歩道整備基本計画（最終案）について意見交換
検討項目	

『市長と“みらい”を語る集い』開催

谷井田地区、小絹地区の方を対象に10月26日『市長と“みらい”を語る集い』を開催しました。

谷井田地区の会場となった谷井田コミュニティセンター、小絹地区の会場となった小絹コミュニティセンターには、それぞれ約20人の方が訪れ、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。

懇談会でご提案ご提言いただいた内容をお知らせします。

【女性】今年度から小学校図書室に学校司書が配置されたことで、図書館に活気が出てきたと感じている。ただ、司書の方は中学校区域ごとに配置されているので、谷井田小学校には週1度しか来ない。毎日来ていただければ、



市長に提案・提言を行う参加者(谷井田地区)

ますます子どもたちが本に親しむ機会が増えてよいと思う。

また、学校図書室のデータベース化の早期推進をお願いしたい。データベース化されることで、子どもたちがたくさん本を借りることができる。今以上に、本に親しむ機会を増やしてほしい。

【男性】小中一貫校を実施しているのは、全国でまだ珍しいと新聞で読んだ。教育が一番肝心なことで、20年30年先まで繋がることだと思うので、こういう

県内3市長合同シンポジウムを開催

事業仕分けもたらしたものと今後に向けて

市ではこれまで「事業仕分け」を3回実施し、35人の市民判定員と、のべ369人の傍聴者にご参加いただきました。

今回、構想日本主催のもと、「事業仕分け」を複数回実施している本市をはじめ、かずみがうら市、那珂市の3市合同によるシンポジウムを開催します。当日は、3市長による仕分け成果の報告や今後の活用方法、また市民判定員経験者の方からもご意見をいただく予定です。

ご来場の際は、事前の申し込みは不要ですので、直接会場へ



市長に提案・提言を行う参加者(小絹地区)

取り組みはもつとスピードアップしてもいいのではないかと思っている。つくばみらい市もこれに乗り遅れないように進めていくべきだと思う。

お越しくください。また、入場無料、どなたでもご自由にご覧いただけます。皆様のご来場をお待ちしています。

▼日時：12月15日(日) 午後2時～午後4時(予定)

▼会場：かずみがうら市千代田公民館講堂(かずみがうら市上佐谷991-5) ☎0299-59-5252

▼登壇者：つくばみらい市長、かずみがうら市長、那珂市長、構想日本代表加藤秀樹氏

問 伊奈庁企画課 ☎58-2111(内線1221)

小中学校の適正配置計画 策定に関する説明会を開催

当市においては、少子化の影響により児童・生徒数が減少する一方で、みらい平地区のように児童・生徒数が大幅に増加している地区もあります。

域の皆さんのご意見を十分に伺い、子どもたちの教育環境を最優先に取り組んで参りたいと存じます。

そこで、平成23年度「つくばみらい市義務教育施設適正配置審議会」より頂きました答申に基づき、子どもたちのよりよい教育環境の維持・向上を図ることを目的に「つくばみらい市義務教育施設適正配置計画」を策定しているところです。

つきましては、中学校区ごとに説明会を開催し、計画策定の趣旨、今後のスケジュールなど、現時点での状況について報告するとともに、ご意見をお聞きすることを目的に、市民説明会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

計画の策定にあたっては、地

問 教育委員会学校教育課 ☎58-2111(内線9214)

説明会日程・場所

日時	中学校区	会場
12月12日(木) 午後7時～ 8時30分	伊奈中学校	伊奈公民館
12月13日(金) 午後7時～ 8時30分	伊奈東中学校	
12月19日(木) 午後7時～ 8時30分	谷和原中学校	谷和原公民館
12月20日(金) 午後7時～ 8時30分	小絹中学校	
12月21日(土) 午後1時～ 2時30分	地区指定なし	

※中学校区ごとに設定してありますが、都合がつかない場合には、他の会場にご出席ください。

～パブリック・コメント（意見公募）～

聴かせてください！

意見

あなたの

市では、基本的な計画などを策定しようとするときに、事前に素案を公表し、市民の皆さんからご意見を伺い、寄せられたご意見を考慮して最終案をつくります。今回は「つくばみらい市地域福祉計画・地域福祉活動計画（案）」へのご意見を募集します。

つくばみらい市地域福祉計画・地域福祉活動計画（案）

つくばみらい市地域福祉計画・地域福祉活動計画策定委員会では、「自助」「共助」「公助」を重ねるに組み合わせた「地域ぐるみの福祉」を推進するため「つくばみらい市地域福祉計画・地域福祉活動計画」を策定しました。

つきましては、その内容を公表し、皆さんからのご意見を募集します。

【意見を提出できる方】

次のいずれかに該当する方が、意見を提出できます。

- ・市内に住所がある方

【閲覧できる場所】

- ・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
- ・計画（案）に利害関係を有する方

次の場所で閲覧することができます。

- ・伊奈庁舎社会福祉課、谷和原庁舎市民窓口課
- ・市ホームページ

【閲覧および意見募集期間】

次の期間内に、計画の閲覧・配布（有償）および意見募集を行います。

- ・11月28日（休）～12月27日（金）

【意見の提出方法】

閲覧場所に設置してあるそれぞれの意見提出用紙を、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。

- 提出・問い合わせ先 伊奈庁舎社会福祉課 〒300-2395 つくばみらい市福田1-95 ☎58-2111（内線1153） FAX 58-5811

介護福祉課から

税金の申告についてお知らせ

介護福祉課では、平成25年分の確定申告および住民税の申告に使用できる3種類の証明書（下図表）が発行できます。申告をする方の所得の状況、要介護認定の状況などにより、すべての方が対象となるわけではありませんがご了承ください。

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

■問い合わせ

○申請・認定について：介護福祉課

○税控除・税申告について：税務課

○申請 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111（内線1173）

【結果】

証明書名	対象となる税控除	対象者	申請期限	確認する内容	持参品・手数料
(1) 障害者控除 対象者認定書 ※身体障害者手帳などをお持ちの方は、この認定証は不要です。	障害者控除 特別障害者控除	精神の状況 ①常時介護を要する重度の障がいの状態 ②外出時のみ介護を要する障がいの状態 身体の状況 ①6カ月以上臥床し、日常生活に支障のある寝たきり状態 ②寝たきりの毎日で、寝込みがちの状態 ③歩行、起居動作が不自由で、外出困難な状態 ④外出可能であるが、介護を要する状態	12月27日（金）	障がいの程度について、介護認定記録などを確認します。	・印鑑（認印可） ・無料
(2) おむつ代に係る医療費控除確認書	医療費控除	おむつ代に係る医療費控除を受けるのが2年目以降で、介護認定を受けている方	申告期間中に使用する方は、前もって申請してください。 ※(3)については、12月末までは発行日時時点で納付が確認できるものの証明になります。	介護認定に係る主治医意見書の記載内容を確認します。	
(3) 介護保険料納付済証明書	社会保険料控除	65歳以上の方で介護保険料を普通徴収（納付書）で納めている方		対象の1月から12月までの介護保険料の納付記録を確認します。	・身分証明書（保険証など） ・無料

放置自転車には 厳正に対処します！

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。従って、この区域に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。しかし、特に小絹駅前ロータリー周

辺は、ほぼ毎日20台ほどの自転車が放置されています。それが歩行者や車両の通行の妨げになるうえ、たいへん危険であるため、度々警告のタグをつけて移動を促していますが、放置は後を絶ちません。

そのため、市はこの放置自転車に対し厳正に対処するため、環境保全条例施行規則の一部を改正しました。その内容は「車両放置整理区域に放置された自転車などに警告のタグを取り付け、移動を促し、翌日にまた当該自転車などが車両放置整理区域内に放置されたことが確認できれば、撤去する」というものです。

撤去した自転車は、市役所谷和原庁舎敷地内に60日間保管し、所有者に引き取りに来ていただきます。その際1500円の保管料がかかります。また、引き取り時には調書の提出など必要になります。

なお、この規則の改正は、平成26年1月1日(水)より適用します。



小絹駅前ロータリーに放置されている自転車



△小絹駅前駐輪場内の様子

このようなことから、自転車などを公道上に放置している方は、多くの方に迷惑をかけているということを認識し、小絹駅前駐輪場をご利用ください。小絹駅前駐輪場の利用料金は、1日につき100円となっていますが、月極では1500円、市内在住の学生の方は「半額」となります。

問 谷和原庁舎生活環境課
58・2111（内線8136）

公売対象不動産

●売却区分番号：25・106
見積価格：32万円
公売保証金：4万円

・土地

所在：中平柳字中平耕地

地番：1000番1

地目：田

地積：1066㎡

●売却区分番号：25・107

見積価格：52万円

公売保証金：6万円

・土地

所在：中平柳字堤下

地番：185番1

地目：畑

地積：1534㎡

●売却区分番号：25・108

見積価格：70万円

公売保証金：7万円

・土地

所在：下平柳字裏畑

地番：648番1

地目：畑

地積：1879㎡

※全筆とも農地につき「買受適格証明書」が必要になります。農業委員会への買受適格証明申請の期間は、12月10日(火)～13日(金)までです。

※中止になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

公売不動産などの詳細については、茨城租税債権管理機構事務局および収納課で公売参加のご案内を無料配布していますのでご覧ください。

問 茨城租税債権管理機構
029・225・1221 / 伊奈庁舎収納課 ☎58・2111
(内線1142)

不動産公売に 参加してみませんか

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

■日時：平成26年1月14日(火) 午後0時50分～

■場所：茨城県合同庁舎2階会議室

(水戸市柵町1丁目3番1号)

東京電力に損害賠償請求

常総広域市町村圏内4市（つくばみらい市、守谷市、取手市、常総市）および常総地方広域市町村圏事務組合では、合同で東京電力株式会社に対し、原子力発電所事故に係る損害賠償の請求を継続的に行っていました。

10月21日の請求では、これまで計5回請求した分をいったん取り下げ、国の補助金などで支払われた分を除いた、総額2億6558万4001円（当市分3629万5949円）の損害賠償請求を行いました。席



要望を伝える片庭市長

上、片庭市長は「対応が遅すぎる。市民とじかに接する自治体の声をもっと尊重すべきだ」と強く要望しました。

地区別	施設名称	測定日 (11 / 5~8日)	
		測定値 (地上50cm)	測定値 (地上1m)
小張	23総合運動公園	0.11	0.11
	24常総アイデンティグラウンド	0.06	0.06
	25消防団第1分団器具置場	0.17	0.15
豊	26伊奈庁舎	0.08	0.08
	27県立伊奈高等学校	0.09	0.09
	28県立伊奈特別支援学校	0.09	0.10
	29青木コミプラ	0.20	0.17
	30豊南部地区処理場	0.14	0.15
谷井田	31谷井田コミュニティセンター	0.12	0.14
	32中平柳地先	0.15	0.12
	33間宮林蔵記念館	0.20	0.18
三島	34山王新田農村公園	0.17	0.17
	35中島公民館	0.11	0.10
	36消防団第4分団器具置場	0.15	0.15
東	37浅間神社	0.17	0.13
	38さるまい自然公園	0.15	0.14
板橋	39勘兵衛新田児童公園	0.12	0.11
	40きらくやまふれあいの丘	0.17	0.15
	41歴史公園	0.16	0.16
	42高岡・狸穴処理場	0.16	0.13
	43板橋コミュニティセンター	0.14	0.11
谷原	44消防団第6分団器具置場	0.16	0.16
	45谷和原庁舎	0.14	0.13
	46下小目処理場	0.17	0.15
十和	47上小目中継ポンプ場	0.17	0.14
	48谷和原公民館十和分館	0.13	0.11
	49城山運動公園	0.11	0.11
	50樫木農村公園	0.11	0.12
	51真木集落改善センター	0.10	0.09
福岡	52谷和原公民館福岡分館	0.14	0.11
	53福岡堰さくら公園	0.11	0.11
	54消防本部東部出張所	0.13	0.10
小絹	55小絹コミュニティセンター	0.14	0.12
	56西ノ台桜の公園	0.17	0.15
	57小絹児童クラブ (ふれあいセンター内)	0.13	0.12
	58絹の台桜公園	0.15	0.14
	59細代新農村集落センター	0.13	0.11
	60古民家松本邸	0.18	0.16
	61絹ふたば文化幼稚園	0.07	0.07
	62ピジョンランド常総保育園	0.07	0.08
	63ちびっこハウスエンジェル	0.12	0.12
	みらい平	64みらい平ふたばランド 幼稚園・保育園	0.08
65あい保育園富士見ヶ丘		0.10	0.10
65ちょうちょう公園		0.15	0.13
66石の公園		0.10	0.10
67てんとうむし公園		0.12	0.12

各施設放射線量率測定結果

単位：毎時マイクロシーベルト

施設別	施設名称 (所在地)	測定日 (11 / 5~8日)		
		測定値 (地上50cm)	測定値 (地上1m)	
保育所	1 伊奈第1 (山王新田)	0.09	0.09	
	2 伊奈第2 (小張)	0.07	0.08	
	3 伊奈第3 (長渡呂新田)	0.08	0.08	
	4 伊奈第4 (狸穴)	0.10	0.08	
	5 谷和原第1 (仁左衛門新田)	0.09	0.08	
幼稚園	6 谷和原第2 保育所 谷和原幼稚園 (上小目)	0.11	0.11	
小学校	7 すみれ (下島)	0.09	0.08	
	8 わかくさ (板橋)	0.08	0.09	
	9 小張 (小張)	0.09	0.10	
	10 豊 (豊体)	0.10	0.10	
	11 谷井田 (谷井田)	0.09	0.09	
	12 三島 (下島)	0.10	0.10	
	13 東 (足高)	0.09	0.09	
	14 板橋 (板橋)	0.11	0.11	
	15 谷原 (加藤)	0.09	0.09	
	16 十和 (上長沼)	0.09	0.09	
	17 福岡 (福岡)	0.08	0.09	
	18 小絹 (小絹)	0.10	0.10	
	中学校	19 伊奈 (市野深)	0.10	0.10
		20 伊奈東 (南太田)	0.12	0.13
		21 谷和原 (古川)	0.11	0.10
		22 小絹 (絹の台)	0.12	0.12

※第1月曜日週のみ、測定を実施しています。

おいしい新米ができました

伊奈地区の小学6年生が5月24日に田植えをした「ゆめひた



新米を味わう片庭市長と谷井田小の児童たち

ち」がこのほど収穫を終え、伊奈穂ふれあい給食として、子どもたちの目の前に並びました。10月21日には、片庭市長が谷井田小学校3年1組の教室を訪れ、自然の恵みを受けておいしく育った「ゆめひたちを」を子どもたちと一緒に堪能しました。

当日は「ゆめひたち」とともに、さばのおこうじカレーやき、れんこんのサラダ、豚汁などが食卓に並び、ご飯をおかわりする児童もたくさん見られました。児童からは「お米が大好き」「毎日の給食が楽しみ」などの感想を聞くことができました。クラスみんなは、つくばみらい市のお米、給食が大好きなようです。

市内事業所の皆さんがボランティア活動

㈱クボタ筑波工場の皆さんが10月19日、福岡堰さくら公園および小貝川河川敷1・7kmにわたり、清掃活動を行いました。

「クボタプロジェクトeデー」と名付けられたこの活動は今年で6年目となり、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ています。実行委員の今井さんは「今後も地域に根付いた企業を目指して継続的に実施していきたい」と話されました。



清掃活動を行ってくれた172人の皆さん

小絹小の前川さん 防犯ポスターで優良賞を受賞

第35回地域安全茨城県民大会が10月10日、県立県民文化セン

ターで開催され、前川廣翔さん（1年）が、防犯ポスター「鍵かけによる空き巣や乗り物盗防止の部」において、優良賞を受賞されました。前川さんは「一生懸命描いたので、賞がもらえてうれしい」と話してくれました。

防犯功労者および団体表彰

亀田氏、大山氏、吉岡氏、豊小見守り隊が受賞

第35回地域安全茨城県民大会



受賞された皆さん

が10月10日、県立県民文化センターで開催されました。日頃の継続した防犯活動が認められ、常総地区防犯協会谷和原支部の亀田寛治氏（十和）が地域安全功労者として、伊奈支部の大山力氏（谷井田）および谷和原支部の吉岡宏氏（西ノ台）が優良防犯連絡員として受賞されました。また、豊小見守り隊が地域安全ボランティア団体として、茨城県防犯協会表彰を受賞されました。

災害時は、地域ので

谷井田小で避難所宿泊体験

つくばみらい市青少年育成市民会議谷井田支部主催の避難所宿泊体験が10月12日、13日にわたり、谷井田小学校体育館で行われました。

体育館に並べ、一夜を過ごしました。



▷優良賞を受賞した前川さん

宿泊体験に先立つ講演会で、水戸地方気象台防災管理者による「大雨、雷、竜巻、地震」から身を守るには、講演が行われ、各地で猛威を振るっている自然災害の恐ろしさを改めて認識し、災害時の地域での助け合い、繋がり大切さを学びました。夜には、布団や寝袋を体



体育館での様子

谷井田小の仲佐さん イングラウンドマンユナイテッドでMVP

サッカー日本代表の香川真司かがわしんじ選手が所属する、イングラウンドマンチェスターユナイテッド主催によるワールドスキルズフアイナルが10月18日、本拠地のオールトラフオードで開催され、日本代表として参加した、仲佐友希さんなかさゆうき（6年）が、世界



MVPに選出された仲佐さん

豊ジュニアスポーツ少年団が大活躍

全国小学生バドミントン選手権大会県予選

各国から集まった42人の中から、見事MVPに選出されました。表彰式は、約7万5千人が詰め掛けた試合のハーフタイム

第22回全国小学生バドミントン選手権大会茨城県予選会が8月31日、9月1日の2日間にわたり開催され、富田剣斗さんとみたけんと（谷井田小4年）が4年生男子シングルで優勝、滝本千裕さんたきもとちゆう（板橋小6年）が6年生男子シングルスで準優勝、鈴木幸恵さんすずきゆきえ（豊小6年）が6年生女子シングルスで第3位入賞しました。

に行われ、大歓声を受けました。仲佐さん現在、ナショナルトレセンU-12関東に選出されており「プロサッカー選手になって、マンチェスターユナイテッドに入団したい」と将来の夢を語ってくれました。今後の活躍を期待しています。

5人は茨城県代表として関東大会に出場するなど、さまざま大会で活躍しています。5人は「平成31年の茨城国体、翌年の東京オリンピックに出場するのが目標」と話してくれました。今後の活躍を期待しています。

いばらきねんりんスポーツ大会

茨城県および茨城県社会福祉協議会主催による「第18回いばらきねんりんスポーツ大会」が



3位入賞した岡野さん

10月17日、笠松運動公園で行われ、つくばみらい市代表として「グラウンド・ゴルフの部」に出場した、岡野信市さんおかののぶいちが見事3位入賞しました。岡野さんは、来年10月4日〜7日に開催される、第27回全国健康福祉祭とちぎ大会（ねんりんピック栃木2014）に茨城県代表として出場します。大会での活躍を期待しています。

みんなで作るハーモニー

つくばみらい市小中学校音楽会

つくばみらい市教育研究会主催による第25回つくばみらい市小中学校音楽会が10月24日、総合運動公園体育館で開催されました。



音楽会の様子

消防ポンプ操法競技大会県南北部地区大会

当日は、市内の小中学校14校の児童生徒約720人が参加し、昼休みや放課後に練習に励んだ合唱や吹奏楽の成果を思う存分に発揮していました。また、会場には児童生徒の姿をカメラやビデオに納めようと多くの保護者が訪れました。

第64回茨城県消防ポンプ操法競技大会県南北部地区大会が10月13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、市操法大会優勝の第5分団（東地区）、準優勝の第10分団（谷原地区）が、ポンプ車操法の部に出場しました。

大会には当市、つくば市、土浦市、かすみがうら市、石岡市の11個分団が出場した結果、第5分団が準優勝、第10分団が第3位入賞しました。また、第5分団の飯塚重夫さんいづかしげおが指揮者で、大久保慎太郎さんおおくぼしんたろうが一番員で優秀賞に輝きました。



操法大会の様子

各種スポーツ大会結果

市長杯バレーボール大会

期 日 8月25日
場 所 総合運動公園体育館
優 勝 ZERO
準優勝 Succeeded
第3位 ANGELS
シルキーズ



優勝したZEROの皆さん

秋季ソフトボール大会

期 日 9月22日
場 所 総合運動公園野球場
多目的広場
優 勝 リリーズ
準優勝 TOEI
第3位 イレブンスターズ
サンデーズ



優勝したリリーズの皆さん

谷和原カップ争奪

サッカー大会

期 日 10月13日
場 所 常総運動公園
U-12の部
優 勝 板橋FC
準優勝 常総アイデンティ
第3位 YFC小絹
YFC谷原



優勝した板橋FCの皆さん

秋季野球大会

期 日 9月29日、10月13日、27日
場 所 総合運動公園野球場他
優 勝 アプティバ
準優勝 カルピン
第3位 ボムズ
クボタ



優勝したアプティバの皆さん

市長杯バドミントン大会

期 日 10月27日
場 所 総合運動公園体育館
優 勝



優勝した皆さん

男子1部 松谷・小嶋組
男子2部 川田・尾竹組
女子1部 前田・鈴木組
女子2部 中岡・田中組
【敬称略】

市長杯ゲートボール大会

期 日 10月13日
場 所 きらくやまふれあいの
丘ゲートボール場
優 勝 エイトチーム
準優勝 青木チーム
第3位 板橋Aチーム



優勝したエイトチームの皆さん

ニュースポーツバウンドテニス

ニュースポーツであるバウンドテニスの大会が9月29日、総合運動公園体育館で開催されました。大会には、市内の方だけでなく、都内や近隣の県からも多数の方が参加し、盛大に行われました。

皆さんにも、ニュースポーツであるバウンドテニスをぜひ体験していただきたいと思っておりますので、ご希望の方は、総合運動公園内スポーツ推進室までご連絡ください。



▷入賞した皆さん

男性限定体操クラブ参加者募集

「ロコモ（ロコモティブシンδροーム）」をご存知ですか？

ロコモとは、主に加齢により骨や関節、筋肉などが衰え、介護が必要となる危険性が高くなった状態のことを言います。日常の生活で、次の項目に当てはまることはありませんか？

- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）が困難
- 2キログラム（1リットル牛乳パック2本分）程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である

□横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコモを予防するには積極的に体を動かし、体力・筋力をつけることが大切です。介護福祉課では、65歳以上の男性を対象に男性限定体操クラブを実施しています。健康に関する講話と

筋力アップを目的とした、ややきつめの体操を行います。事前の申し込みは必要ありません。

▼対象者：65歳以上の男性。医師から運動の制限を受けていない方

▼日程：12月16日（月）／平成26年1月20日（月）／2月17日（月）／3月17日（月）

▼午後1時30分～3時30分（受付：午後1時15分～）

▼会場：板橋コミュニティセンター

国民健康保険一部負担金の減免制度のお知らせ

国民健康保険一部負担金の減免制度とは、災害や失業などの

「特別な事由」によって収入が減少し、医療費の支払いが困難となった世帯に対し、申請により一定期間医療費の支払いを減免・免除および徴収猶予される制度です。

【対象となる世帯】

国民健康保険の被保険者で、次のいずれかに該当したことにより、その生活が一時的に著しく困窮し、一部負担金の支払いが困難である世帯

1. 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、身体障害者となり、または資産に重大な損害を受け

▼日程：12月16日（月）／平成26年1月20日（月）／2月17日（月）／3月17日（月）

▼午後1時30分～3時30分（受付：午後1時15分～）

▼会場：板橋コミュニティセンター

国民健康保険一部負担金の減免制度のお知らせ

たとき

2. 干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が著しく減少したとき
3. 事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき
4. 1～3に掲げる者に類する状況のとき

※減免などは、申請をすれば必ず受けられるものではありません。詳しくは、国保年金課までお問い合わせください。

詳しくは、国保年金課までお問い合わせください。

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58
2111（内線1182）

くらしのQ&A

遠隔操作でのプロバイダ契約

Q

「インターネットの月額料金が安くなります。遠隔操作で登録ができますので、プロバイダを変更しませんか」と電話勧誘がありました。遠隔操作で契約しても大丈夫ですか。(70代・男性)

A

最近、事業者が消費者のパソコンを遠隔操作して、プロバイダなどのサービスを提供するというのが増えています。事業者は、消費者に遠隔操作のソフトをダウンロードしてもらい、表示されたIDとパスワードを教えるというので、消費者のパソコンを自由に遠隔操作できるようになります。

事業者は、消費者にパソコンを遠隔操作させるという事は、「パソコン内の情報を自由に見て、操作して良い」と許可することであり、消費者が契約内容を確認する機会を失ってしまうため、必要のない契約をさせられる危険性があります。

遠隔操作契約は危険

また、プロバイダ契約には特定商取引法の適用がないため、クーリング・オフはできません。いったん契約をしてしまうと、無条件での解約は難しくなります。

「安くなる」という言葉にすぐ飛びつかないよう注意し、遠隔操作での安易な契約はやめましょう。不要な勧誘は、きっぱりと断ることが大切です。



問 市消費生活センター（谷和原庁舎1階）☎25
3288

情報

お知らせ

— Information —

募集します

市民特派員募集

市では、市民の視点を取り入れ、市民協働のまちづくりを推進するため、ボランティアによる「市民特派員」を募集します。市民特派員の方には、広報つくばみらいに掲載する内容について、取材・原稿の作成をしていただきます。

▼活動内容Ⅱ市が実施している

事業、市の関連施設、市内で開催されるイベントなどを取材し、その結果を広報紙で紹介していただきます。

▼任期Ⅱ委嘱の日から1年間

※平成26年度に発行する広報紙が対象になります。

▼募集人員Ⅱ4人程度

▼応募資格Ⅱ①市内在住の平成25年4月1日現在で満20歳以上の方②公務員や議会の議員でない方③平日休日を問わず取材活動ができる方（取材日は特派員の予定をできる限り考慮します）

▼応募方法Ⅱ伊奈庁舎、谷和原庁舎、図書館、各公民館、各コミュニティセンター窓口にて

備えてある「つくばみらい市民特派員応募用紙」に必要事項を記入し、「市民特派員応募する理由」を400字程度にまとめたものを添付して、

政策秘書課まで郵送またはFAXしてください。

※応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

▼選考方法Ⅱ応募者全員と面接を行います。

④ 伊奈庁舎政策秘書課

58・2111（内線1202）

FAX 58・5611

『平成26年賀詞交換会参加者募集』

平成26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、賀詞交換会の一般参加者を募集します。

▼日時＝平成26年1月14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10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うえ、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、はがきのみ受け付けとなります】

④ 300 - 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Ⅱ事前に電話で申し込みください。

④ 58・5552

▼日時Ⅱ12月6日(金) 午前10時

午後3時

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Ⅱ事前に電話で申し込みください。

▼日時Ⅱ12月15日(日) 午前9時

午後4時

▼場所Ⅱ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

▼場所Ⅱ常陽銀行伊奈支店
④ 常陽銀行年金センター
029・300・2844

行っていないせん。

※郵便局は、ゆうちょ銀行の商品・サービスを取り扱い扱う銀行代理業者です。

2001 **申問** 谷和原郵便局 ☎52

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(火)～13日(金)
※定例総会は、12月25日(水)の予定です。

申問 谷和原庁舎農業委員会事務局 ☎58・2111 (内線8120) ☎8122

茨城県障害者スポーツ指導者養成講習会開催のお知らせ

茨城県障害者スポーツ・文化協会主催のもと、地域における障害者スポーツの指導者を養成するために、講習会が開催されます。講習会は、公益財団法人日本障害者スポーツ協会の「公認障害者スポーツ指導者(初級障害者スポーツ指導員)」の資格を得るため、基準カリキュラ

『平成26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26年1月12日(日)
午後1時30分開式(受付: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5年4月2日～平成6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)

ムに準じて実施されます。

▼期間 平成26年1月25日(土)・26日(日)・2月2日(日)の3日間

▼会場 茨城県立リハビリテーションセンター(笠間市鯉淵6528-2)

▼定員 40人(申し込み人数が定員を超えた場合は抽選)

▼対象者 茨城県に在住または通勤・通学している18歳以上(平成25年4月1日現在)の方

▼受講費用 12500円(支払いを受講初日の受付時)

▼申し込み方法 受講申込書の記入がありますので、電話または窓口にてお問い合わせください。

▼申込期限 平成26年1月7日(火)

問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎58・2111 (内線1154)

「地球のステージ」命と希望へのメッセージ ～そしてみらいへ～ コンサートを開催

「地球のステージ」は、医師である桑山紀彦氏が、世界の紛争、災害、貧困の地で出会った人々の輝き、そして、明るくたくましく生きる子どもたちの姿や東日本大震災における地震・津波の体験と向き合い、乗り越

えようと生きていく姿などを、オリジナルの音楽と映像、語りを交えたコンサート形式のステージです。

このステージは、小学校高学年以上の方から大人の方まで感動できる内容となっております。小学校高学年および中学生の方で参加を希望される方は、11月下旬に学校から配布された参加希望申込書を記入し、各学校へ提出してください。

一般の方で参加希望をされる方は、当日の受付で先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。

▼日時 12月23日(祝)

▼開場 午後1時

▼開演 午後1時30分

▼会場 きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館

▼定員 定員(350人)になり次第締め切らせていただきます。(児童・生徒を優先)

▼入場料 無料

▼主催 青少年育成つくばみらい市市民会議

▼出演者 桑山 紀彦氏(NPO法人地球のステージ代表理事)

問 青少年育成つくばみらい市市民会議事務局(教育委員会生涯学習課内) ☎58・2111 (内線9314)

～おかしな電話勧誘を受けた時は、市消費生活センター(☎25-3288)までご連絡ください～

減らそう塩分、増やそう野菜
健康づくり
講習会参加者募集

食生活改善推進員とともに減塩や健康づくり活動のリーダーとなる方を募集します。内容は、減塩食の講義と調理実習、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防の運動になります。

▼対象者 健康に関心があり、減塩に取り組むことができる方

▼日時 平成26年1月10日(金)

午前10時～午後2時

▼会場 谷和原保健福祉センター

▼メニュー 野菜の筑前煮、たらのカレー煮、コールスローサラダ

▼費用 2000円/人

▼定員 15人(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期限 12月27日(金)

▼申請 市食生活改善推進協議会事務局(谷和原保健福祉センター内) ☎25・2100

税理士による

無料税務相談会

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。

事前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10日(火)・24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。

▼申請 関東信越税理士会土浦支部 ☎029・824・5055

国保・医療・介護
なんでも電話相談室

▼日時 12月14日(土) 午前9時

30分～午後0時30分

▼受付電話番号 029・864・2548

▼回答者 ケアマネージャー、ケースワーカー、医療・福祉団体のスタッフ

▼相談料 無料

▼相談内容 医療や介護サービスの利用で困っていること、費用や保険料負担で困っていること、負担軽減策など

▼主催 茨城県社会保障推進協議会

▼会場 茨城県社会保障推進協議会
茨城県社会保障推進協議会
中山 ☎029・228

0600 FAX029・228・0602(茨城県民医療機関連合会気付)

第3回
健康教室のお知らせ

7月に難聴・耳鳴り、9月にめまいの健康教室を開かせていただきました。今回は、いびきについてお話させていただきます。

▼日時 12月11日(水) 午後1時30分から(約1時間)

▼場所 当院待合室

▼担当 院長 石川 敏夫

▼内容 いびきそれは体の危険信号

※予約は必要ありません。参加費は無料です。どうぞお気軽にお越しください。

▼問い合わせ 耳鼻咽喉科クリニック ☎57・8733

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遊会の皆さんが、一生懸命打ったそばを、ご近所やお友達お誘いあわせのうえ、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附されます。

▼日時 12月1日(日) 午前11時

『第8回 つくばみらい市たこあげ大会』

▼日時 平成26年1月26日(日)

午後1時15分～3時30分

受付時間：午後1時15分～2時

※雨天時は、総合運動公園体育館での品評会に変更します。なお、降雪時は中止とさせていただきます。

▼場所 市総合運動公園 多目的広場

▼参加資格 自作の凧なら誰でも自由に参加できます。

※市販および市販の凧を改造したものは審査対象外です。

▼参加料 1人100円(当日集金)

※小学校低学年までは、保護者同伴でお願いします。

※参加者全員に参加賞があります。

▼問い合わせ つくばみらい市観光協会(産業経済課内) ☎58-2111(内線8152)

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。

▼会場 谷井田コミュニティセンター

▼献立 天ぷら付きざるそば

▼料金 700円

▼蕎麦遊会 矢満田 ☎58・8214 築田 ☎58・0638

「第3回クラリネットアンサンブルチャリティコンサート」演奏出演者参加者募集

平成26年1月26日(日)県立伊奈特別支援学校体育館にて開催します。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、障がいのある子どもたちの

歌とのコラボレーションなど一緒に演奏して楽しませんか? 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。

▼募集締切日 12月20日(金)

▼主催 クラリネットアンサンブル「グリーンリーフ」/県立伊奈特別支援学校PTAつくばみらい地区会

▼問い合わせ ☎080・54981455 HP <http://clarinetengreenleaf.web.fc2.com/>

茨城県自然博物館
ミュージアム
非常勤嘱託員募集

入館者に対する展示品・資料の解説および館内の案内、入場

券売および改札などを行う非常
勤嘱託員です。

▼採用人数 若千名

▼雇用期間 平成26年4月1日

(火)〜平成27年3月31日(火)

※事前研修あり。4回まで更新
可

▼勤務日時 週4日交替制(土

日、祝日も勤務対象日) 午

前9時〜午後5時15分(有休
休暇有)

▼給与 月額143500円

(通勤手当、賞与有)

▼申込期間 12月1日(日)〜平成

26年1月4日(土)

※申し込み方法など詳細は左記
まで

▼**申請** 茨城県自然博物館 管

理課 ☎38-2000 [http://](http://www.nat.pref.ibaraki.jp/)

www.nat.pref.ibaraki.jp/

民謡を

楽しみませんか!

古くから唄い受け継がれてき
た民謡を唄ってみませんか。

みなさまの参加を、お待ちし
ております。

▼日時 毎月第1、3、4土曜日

午後1時30分〜3時30分

▼場所 伊奈公民館

問 峯清会 木村 ☎58-

1621

次世代教育センター

からのご案内

◇「子どもおもしろ英語」につ
いて

▼日時 12月14日(土) 午前10時

〜正午

▼会場 取手市「永山公民館」

講座室C

▼テーマ 「バーチャル体験(外

国のクリスマススを体験しよう

!)他、英語による「読み

聞かせ」など

▼参加費 1000円(教材費
別途)

◇「子ども科学ものづくり塾

について

▼日時 12月15日(日) 午後1時

30分〜3時30分

▼会場 取手市「白山公民館」

会議室3

▼テーマ 「水を科学しよう!

※変わることもあります。

▼参加費 700円(教材費別途)

▼**申請** NPO法人次世代教育

センター事務局 ☎090-

3137-5511(直通)

FAX 0297-78-7310

Eメール [jisedai@com.](mailto:jisedai@com.home.ne.jp)

[home.ne.jp](mailto:jisedai@com.home.ne.jp)

後期危険物取扱者試験

および準備講習会のご案内

◇危険物取扱者試験

▼試験種類 甲種・乙種(第1

類(第6類)・丙種

▼試験日 平成26年2月22日(土)

▼試験会場 つくば国際会議場

▼受験願書受付期間 書面申請

12月2日(月)〜18日(水)・電子申

請11月29日(金)〜12月15日(日)

▼**申請** 一般財団法人消防試験研

究センター茨城県支部 ☎310

0852 水戸市笠原町978

25(茨城県開発公社ビル4階)

☎029-301-1150

H P [http://www.shoubo-](http://www.shoubo-shiken.or.jp)

[shiken.or.jp](http://www.shoubo-shiken.or.jp)

◇危険物取扱者試験準備講習会

▼種類 乙種(第4類)

▼講習会日時 平成26年1月16

日(木)・17日(金)

▼講習会場 つくば市茅崎交流

センター

▼定員 120人

▼**申請** 公益社団法人茨城県危険

物安全協会連合会 ☎310

0852 水戸市笠原町

978-26(茨城県市町村会

館2階) ☎029-301-

7878 H P [http://www.](http://www.ibarakiren.or.jp)

[ibaraken.or.jp](http://www.ibarakiren.or.jp)

※危険物取扱者試験・準備講習

会とも郵送またはインターネット

トでお申し込みください。

※申込書は、消防本部、水海道・

守谷・つくばみらい消防署およ

び各出張所にあります。

図書館からのお知らせ

図書館休館日

本館・分館共通

12月2日(月) 9日(月)

16日(月) 20日(金) 23日(月)

年末年始休館

本館・分館共通

12月29日(日)〜

平成26年1月4日(土)

おはなし会

12月14日(土)…虹の会

21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

みななのとしよかん
☎58-3710

《年末年始の業務内容》

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。

●12月27日〜1月1日：歴史館、ワープステーション江戸

●12月28日〜1月4日：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、市
社会福祉協議会、間宮林蔵記念館、
結城三百石記念館

●12月28日〜1月5日：市役所各庁舎(婚姻届、死亡届
などは受け付けます)

※5日午前中は日曜開庁(谷和原庁舎)

●12月29日〜1月3日：谷和原保健福祉センター、各公
民館、各コミュニティセンター、
総合運動公園

●火葬場組合(やすらぎ苑)：1月1日〜1月3日は受け
付けのみ業務(12月31日ま
では通常業務)

※図書館については、図書館だよりをご覧ください。

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26年 1月17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24日(金)	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29日(水) 1月31日(金)	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3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17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 長 由貴氏
6	2月21日(金)	ヘルシーメニュー調理実演・試食
7	2月28日(金)	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、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、ご主人やお子さんのために、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り、おおむね全7回参加できる方

場所

谷和原保健福祉センター

子宮がん・乳がん医療機関検診

受診券をご活用ください

平成24年度中に市が実施した婦人科医療機関検診を受診された方（検診結果が要精密検査だった方は除く）には、『子宮がん・乳がん医療機関検診受診券』を4月に郵送しています。（ただし、57歳以上の乳がん検診につきましては、平成23年度に医療機関において、乳がん検診を受診された方に郵送しています）

取りにくい状況になります。受診に際しては、早めに計画を立てて受診してください。

なお、受診券を紛失された場合は、再発行が可能です。利用の際の詳細は、郵送していただきます。同封の案内をご覧ください。

■有効期限：平成26年2月28日（金）まで

例年、有効期限が近くなりますと、医療機関への予約が大変

申し込み

12月27日（金）までに健康増進課へお申し込みください。

ただし、定員30人になり次第、締め切らせていただきます。

申問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

問 健康増進課がん対策室

（谷和原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)	10日(金)	午後1時	無料
	18日(土)	午後1時	
	24日(金)	午後6時30分	
	26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)	7日(火)	午前11時	150円
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	8日(水)	午前11時	150円
	15日(水)		
	22日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	9日(木)	午前11時	150円
	16日(木)		
	23日(木)		
	30日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	10日(金)	午前11時	150円
	17日(金)		
	24日(金)		
	31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)※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12日(木)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

①健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

～がん対策室通信～

がん予防の食事

バランスのとれた食生活

がん予防には、やせ過ぎ、太り過ぎは禁物です。がん予防における適正体重は、肥満度の指標であるBMI値で示すと、男性では21～27、女性では19～25になります(BMI値＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))。適正体重を維持するためにも、栄養素のバランスのとれた食生活が基本となります。特定の食品や栄養素をとれば、がんを予

食生活とがんの関連は深く、食事はがんの原因の30%を占めるとも言われています。がんを予防するための食生活については、いくつが挙げられていますが、今回はまず、最も基本となるところをご紹介します。

防できるといふようなことは、現在のところわかっていません。主食・主菜・副菜のそろった食事を規則正しくとり、食事が偏らないようにすることが大切です。

塩辛い食品は控えめに

味付けは薄味を心掛け、漬物や塩蔵品(いくら、塩辛、練りうりなど)の塩辛い食品を控えましょう。塩分の摂取量を控えることは、胃がんの予防に効果

野菜や果物は豊富に

野菜や果物は、食道、胃、大腸など、消化管のがんのリスクを下げるのに有効です。野菜は毎食小鉢1～2杯、果物は一日1回とり、合わせて一日に400gを目安にとるようにしましょう。野菜として漬物を食べることは、塩分のとり過ぎにつながるので控えましょう。

があります。食塩の摂取量は、一日あたり男性で9g未満、女性で7.5g未満を目指しましょう。ちなみに梅干1個(約10g)には2.2g程度、味噌汁1杯には1.2～2g程度の塩分が含まれています。

保健カレンダー(12月)

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	18日(水)	午後1時～2時	平成25年8月生
1歳6カ月児健診	17日(火)	午後1時～2時	平成24年5月生
2歳児歯科健診	3日(火)	午後1時～2時	平成23年11月生
3歳児健診	12日(木)	午後1時～2時	平成22年10月生
プレママ教室(予約制)	2日(月)	午後1時15分～4時30分	妊婦(ご夫婦での参加可)
離乳食教室(前半)	10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)※	20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(コココ組)			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)	17日(火) 午前9時30分～11時30分	小絹コミュニティセンター

※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（12月）

地区	収集日	申込日
小張・豊、小絹、絹の台	12月11日(水)	12月2日(月)～4日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	12月18日(水)	12月9日(月)～11日(水)
三島・東、谷原、陽光台	12月25日(水)	12月16日(月)～18日(水)
谷井田、福岡・十和	1月8日(水)	12月24日(火)～25日(水)

※申し込み専用 ☎ 52 - 3152 午前9時から午後5時まで

休日当番病院（12月・年末年始）

日	病院名	所在地	連絡先
1日(日)・1月2日(月)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
8日(日)・1月1日(月)	東取手病院	取手市	0297-74-3333
15日(日)	守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
22日(日)・30日(月)	きぬ医師会病院	常総市	0297-23-1771
23日(月)・31日(火)	守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
29日(日)	宗仁会病院	取手市	0297-85-8341
1月3日(金)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
1月4日(土)	取手医師会病院	取手市	0297-78-6111
1月5日(日)	JAとりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551

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	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（12月）

谷和原庁舎	1日・15日
伊奈庁舎	8日・22日

開庁時間：午前8時30分から正午まで
業務内容：窓口業務の一部（下記のとおり）

【税務関係】

納税証明書、所得証明書、評価証明書、軽自動車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3日(火) 法律相談(弁)…谷和原保健福祉センター
10日(火) 法律相談(弁)…すこやか福祉館
17日(火) 法律相談(弁)…谷和原保健福祉センター
18日(水) 心配ごと相談…すこやか福祉館
〃 心配ごと相談…谷和原保健福祉センター
24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（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19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ご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。

伊奈公民館	小絹コミュニティセンター
4日(水)・11日(水)・18日(水)	3日(火)・17日(火)・24日(火)
午前9時～午後5時	
☎57-0983(相談室直通)	☎52-7566(相談室直通)

●相談員 羽田 暁さん

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・寡婦・父子家庭の悩み。自立に向けた総合的相談、母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4日(水) 午前10時～正午

場所 谷和原保健福祉センター

また、随時相談を受け付けています。

問い合わせ先 人権相談員

とよしま みちこ
豊島 美智子さん ☎58-0085 板橋2388-2
なかぜ たかし
永瀬 隆史さん ☎52-7532 寺畑40-2

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
後期高齢者医療保健料	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(水)です
★は納期限が12月27日(金)です
(取): 取手地方広域下水道組合

火災・救急統計

●火災	10月分	25年分
建物	0件	6件
車両	0件	1件
その他	0件	3件
計	0件	10件
●救急	10月分	25年分
交通事故	18件	179件
急病	82件	829件
その他	26件	269件
計	126件	1,277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より、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	松本工業(株)	板橋2536	58-2187
(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
関建設(株)	上島168-2	58-2138	谷原建設(株)	下長沼118-1	52-2298
塚本建設工業(株)	東檜戸980-1	52-3681	吉田設備	樫木45-3	52-5830
(株)寺田興業	南927-2	52-5809			

水道水の節水にご協力ください。
水は、私たち生命を維持するための大切な資源です。節水に心がけ、
限りある水を大切に使いましょう。

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(火) 庁議・議会3 常任委員会からの要望・家庭相談員辞令交付式
- 2日(水) (仮称) みらい平地区コミュニティセンター 起工式・千葉県浦安市との災害協定調印式
- 3日(木) 常総衛生組合定例会・政治倫理審査会委員委嘱状交付式
- 5日(土) 絹若流若麻知会舞踊発表会
- 6日(日) わかくさ幼稚園他市内幼稚園運動会
- 10日(木) ハツ場ダム現地視察
- 11日(金) 人権擁護委員委嘱状交付式
- 13日(日) 市長杯ゲートボール大会・西ノ台祭り
- 14日(月) スポーツフェスティバル
- 16日(水) 第1回賀詞交歓会実行委員会
- 17日(木) 時事通信社講演会
- 18日(金) 福岡堰土地改良区臨時総代会
- 19日(土) 谷和原第2保育所他市内保育所運動会
- 21日(月) 常総広域市町村圏内4市東京電力損害賠償請求・伊奈穂ふれあい給食・日本オーブンゴルフ選手権表彰式
- 22日(火) (仮称) 陽光台小学校起工式・水道運営協議会
- 23日(水) ビジネス交流会inつくば・取手地方広域下水道組合管理者会
- 24日(木) 農業集落排水、コミュニティプラント事業審議委員会・防災対策会議
- 26日(土) 市長と「みらい」を語る集い・赤ちゃんフェスタ
- 27日(日) バドミントン大会・行政協力員研修会
- 28日(月) 友好都市記念事業実行委員会
- 29日(火) 埼玉県伊奈町民生児童委員との交流会・農業振興地域促進協議会
- 31日(木) 企業誘致促進協議会現地視察

～市長公式フェイスブック 市ホームページからアクセスできます～

子ども特派員 わが街に行く！

この紙面は、自分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、十和小学校6年生の川上真広さん、齊藤優介さん、稲葉寧音さん、亀田紗愛さん（写真左から）が、十和地区の自然を紹介します。

黒メダカ、タナゴが住む 自然いっぱいの十和地区

私たちは5年生の時、メダカの学習で黒メダカを使って学習をしました。この黒メダカが十和地区のメダカだと知り、ビックリしました。そこで私たちは、十和地区の川や用水路の生き物について調べました。



学校近くの飯村さんに聞きました！

十和小学校近くの中通川では、今と違ってとてもきれいで、夏はみんなで泳いだそうです。環境がとてもよかったので、ホタルも生息していたそうです。魚の種類は、今はあまり見られないナマズやかに、やまべなど多くの魚がいたそうで、獲った魚は食べていたそうです。

残念なのは、年々川的环境が悪くなり、川の水は汚れてきていること、ブラックバスやブルーギルなどの外来魚が多くなり、昔見られた魚が見られなくなってきたことだと話してくれました。川で泳げたことやホタルが生息していたことにビックリしました。



用水路にはたくさんの魚がいました

私たちは、用水路にはどのような魚がいるのかを調べるため、網を仕掛けてみました。前日に仕掛けた網を見てみると、黒メダカ、タナゴ、フナなどの小さな魚がたくさん獲れていました。全国的に黒メダカやタナゴの数が減っていると聞いていたので、こんなにたくさんの魚が獲れてとてもうれしかったです。



たくさんの魚たちがお出迎え

私たち十和小学校の昇降口には、犬小合わせて5つの水槽があり、毎日私たちを迎えてくれています。水槽の中には、川や用水路で獲れた黒メダカ、カネヒラ、タイリクバラタナゴ、ギンプナ、コイ、クチボソ、ニゴイ、ドジョウ、カワエビ、テナガエビなどがいます。

十和地区には、今でもたくさんの魚が生息しています。これからもたくさんの魚が住み続けられるよう、自然を大切にしていきたいです。

