



# 広報 つくばみらい

個性きらめく学び合いのまち  
～板橋コミセン完成～



地域の生涯学習やコミュニティの拠点施設として板橋コミュニティセンターがこのほど、  
完成し、4月から利用できます。(関連記事：2～3ページ)

## ●主な内容

- ・板橋コミセン完成 ..... p. 2～3
- ・コンビニ収納開始 ..... p. 4～5
- ・福岡堰さくらまつり案内 ..... p. 8
- ・わくわくチャレンジ講座 ..... p. 10～11

3

平成21年 弥生

No.36

3月1日現在人口・世帯数（前月比）

総人口43,807人 (+72) 男21,959人 (+37) 女21,848人 (+35) • 世帯数15,233世帯 (+42)

# 板橋コミュニティセンター 4月1日オープン

地域の生涯学習活動の支援、住民交流の拠点施設として整備を進めていました板橋コミュニティセンターが、このほど完成し、4月1日に開館します。研修室、多目的室、調理実習室、和室を備えるとともに、手すりや多機能トイレが設置された人にやさしい施設となっています。また、中庭を設け自然光を採り入れたりオール電化によって、省エネルギー対策、二酸化炭素排出量の削減に取り組んでいます。

## 所在地・電話

・つくばみらい市板橋2675-1  
☎ 58-9797（4月1日開通）

## 使用料 無料

どでの予約はできません。

## 開館時間

・午前9時から午後10時

## 休館日

- ・月曜日
- ・国民の祝日
- ・年末年始（12月29日から1月3日）

## 使用制限

・次のような場合は、使用できません。

- ①営利目的として使用する場合
- ②公の秩序または善良な風俗を乱すおそれがあると認める場合
- ③宗教活動および一定の政治的活動に使用する場合
- ④冠婚葬祭等に使用する場合

## 利用方法

- ・利用許可申請書を、利用日の2ヶ月前から3日前までに提出してください。
- ・3月23日から31日までは生涯学習課（土日除く）、4月1日からは、コミュニティセンターで受け付けします。

※電話、FAX、インターネットなど管理運営上使用制限させていただく場合があります。



◆問い合わせ先  
谷和原序舎・生涯学習課  
☎ 58-2111  
(内線8214~8216)



研修室



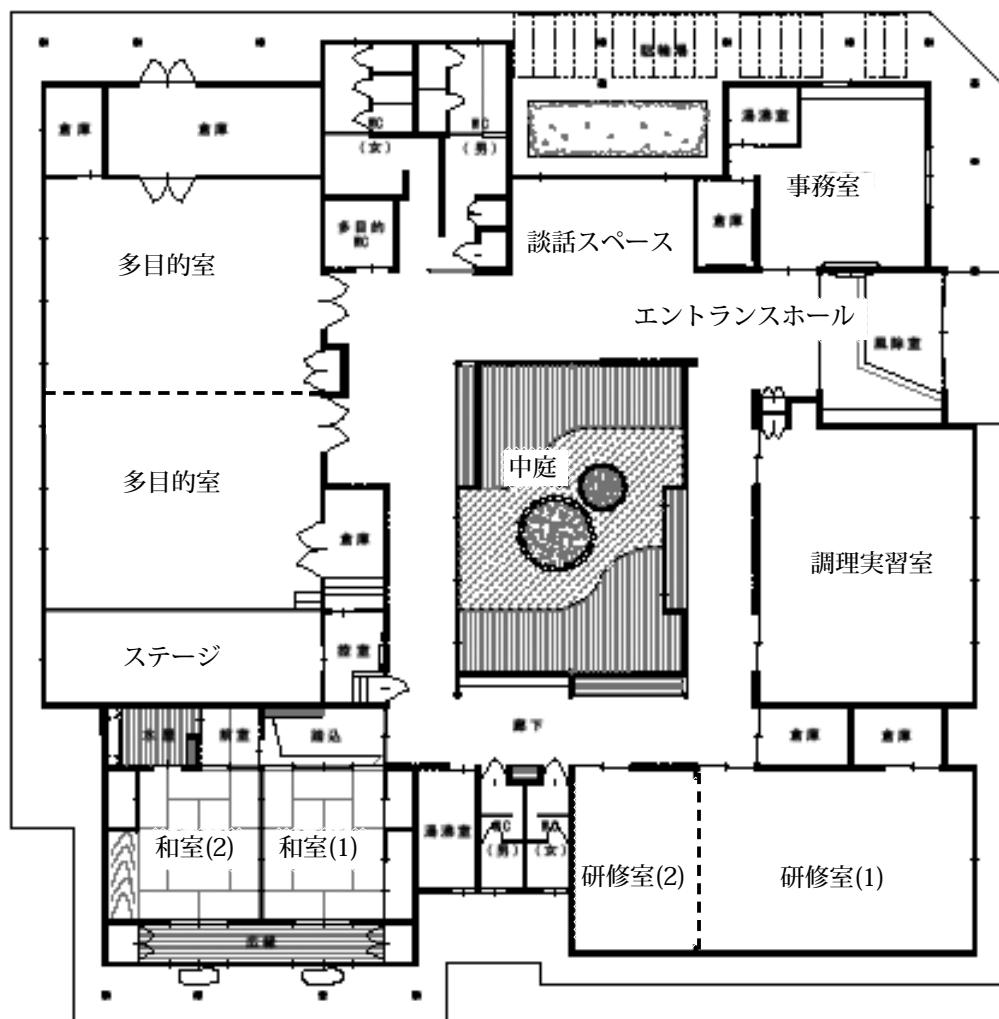
多目的室

**開館に先立ち一般内覧会を行います。お気軽にご来場ください**

日 時 3月28日(土)、29日(日) 午前10時から午後3時

※この2日間は、館内での飲食はご遠慮願います。

館内配置図



●施設概要

施 設	人 数	広 さ	施 設	人 数	広 さ
多目的室	80人程度	128m <sup>2</sup>	和室1	10人程度	10畳
研修室1	45人程度	45m <sup>2</sup>	和室2	10人程度	10畳
研修室2	10人程度	20m <sup>2</sup>	調理実習室	20人程度	53m <sup>2</sup>
駐車場	55台 (障がい者専用3台を含む)				

※研修室1, 2および和室1, 2はそれぞれ間仕切り、ふすまを除くと一部屋にしてご利用いただけます。



和 室



調理実習室

# コンビニで24時間いつでも納税

平成21年度から、市税などはコンビニエンストアで納付できるようになります。「平日は仕事があるから、銀行になかなか行けない…」「近所に金融機関がなくて…」などという方は、ぜひコンビニエンストアでの納付をご利用ください。

## コンビニ納付の流れ

- ① 納めようとする納期の納付書を確認する。
- ② 納めようとする納付書を持つて、コンビニで納付する。

- ※1 切り取らずにそのままお持ちください。（軽自動車税を除く）。
- ※2 支払い後に渡される納税者

※枚数は、税目によって異なります。

【固定資産税・市県民税・国民健康保険税の場合】

納税通知書と納付書が一体型			
全	全	全	全

【軽自動車税の場合】

### = 納付する前に納付書の確認を！=

茨城県つくばみらい市 平成21年度 固定資産税 納付書(第1期) 2815		茨城県つくばみらい市 平成21年度 固定資産税 納付書(第1期)(原簿) 2815	
<p>納期を確認 (全、1期～)</p> <p>年 度 期 別 21年度1期</p> <p>バーコードを確認 (印字が汚れていないかなど)</p>		<p>金額を確認</p> <p>年 度 期 別 21年度1月30日</p>	
<p>見本</p>			

- Q1 納付通知書と納付書が入っていたけど、納めるときはどの用紙を使えばいいの？
- A1 納付する納付書のみを、現金とともに市役所、金融機関窓口、コンビニのレジのいずれかにお出しください。
- Q2 一度に年度分を全部納めるときはどうするの？
- A2 固定資産税・市県民税は、第1期の納期限までに「全期」と表記のある納付書で納付してください。国民健康保険税は、「全期」の納付書は入っていませんので、期別ごとの納付書をまとめて窓口に出してください。
- Q3 バーコードがない納付書はコンビニでは使えないの？
- A3 納付書1枚あたりの金額が30万円を超える場合、コンビニでの取り扱いができないため、バーコードの印字がありません。市役所・金融機関で納付してください。
- Q4 バーコードがある納付書は、金融機関でも使えるの？

- Q1 納付通知書と納付書が入っていたけど、納めるときはどの用紙を使えばいいの？
- A1 納付する納付書のみを、現金とともに市役所、金融機関窓口、コンビニのレジのいずれかにお出しください。
- Q2 一度に年度分を全部納めるときはどうするの？
- A2 固定資産税・市県民税は、第1期の納期限までに「全期」と表記のある納付書で納付してください。国民健康保険税は、「全期」の納付書は入っていませんので、期別ごとの納付書をまとめて窓口に出してください。
- Q3 バーコードがない納付書はコンビニでは使えないの？
- A3 納付書1枚あたりの金額が30万円を超える場合、コンビニでの取り扱いができないため、バーコードの印字がありません。市役所・金融機関で納付してください。
- Q4 バーコードがある納付書は、金融機関でも使えるの？



# 国民健康保険税の納期が変わります

## ●普通徴収（納付書・口座振替）の納期変更

	変更前	変更後
4月	1期	
5月		暫定
6月	2期	本算定
7月		1期
8月	本算定	3期
9月		2期
10月	4期	
11月	5期	
12月	6期	
1月	7期	
2月		8期

市ではこれまで、国民健康保険税の算定の際、第1～2期までの税額について、前年の実績を基に仮に算定する「暫定賦課」を行っていました（前年の所得確定が6月以降になるため）。しかしながら、税額決定までの過程をわかりやすくしていることから、21年度からは「暫定賦課」を廃止し、前年の所得が確定してから課税する方式に変更し

ます。（上表）

また、納稅通知書（納付書）の発送は、今までの2回（4月・8月）から、1回（7月）に変わります。

※口座振替で前納一括払いを申し込まれている方は、第1期（7月）に年間の保険税が引き落とされますのでご注意ください。

（内線  
58-1-2111  
1181-1187）

A4 使えます。金融機関での取り扱いは、今までと変わりありません。

Q5 納期限を過ぎた納付書は、コンビニで使えないのです？

A5 使えません。納期限を過ぎてしまったら、市役所・金融機関で納付してください。ただし、水道と下水道の納付書は、納期限を過ぎてもコンビニで使えます。

Q6 第1期を納めようとしたら間違つて第2期の納付書で納めてしまった。どうしよう！

A7 第2期分として収納され、還付（返金）や他の納期への振り替えができません。改めて第1期分の納付書で納付してください。

Q7 A6 Q6 コンビニ納付の手数料は？

A5 かかりません。

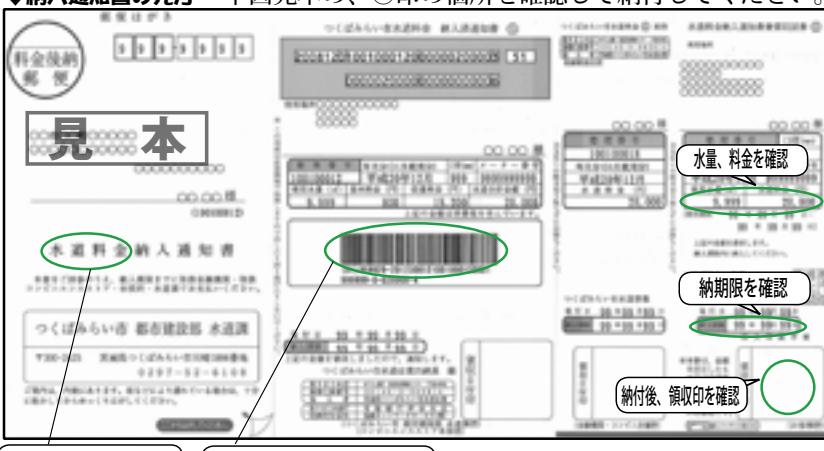
## コンビニ納付開始に伴い

# 水道料金・下水道使用料の納入通知書が変わります

本年4月以降に発行される納入通知書は、コンビニエンスストアやゆうちょ銀行（郵便局）窓口でも取り扱うことができます。これに伴い、水道料金および下水道使用料の納入通知書様式と送付方法の変更についてお知らせします。

変更点	内 容
1	納入通知書は、今まで封筒に入れて送付していましたが、水道料金・下水道使用料それぞれ接着式のはがきで別々に送付します。（はがきをめくると、内側が納付書になっています。）
2	2ヶ月分の納入通知書をまとめて隔月に送付していましたが、1ヶ月分を毎月送付します。
3	下水道の通知書は、「公共下水道（取手地方広域下水道組合を除く）」「農業集落排水」「コミュニティ・プラント」のいずれの通知書も同じ様式になります。

◆納入通知書の見方…下図見本の、○印の個所を確認して納付してください。



「水道」「下水道」を確認 コンビニ用のバーコードを確認



●水道…水道課（水道事務所）☎52-6100  
●下水道…下水道課（小綱水処理センター）☎52-3939

## ご注意ください！

◆コンビニで納付した場合、市役所で納稅の確認ができるまで、2～3週間かかる場合があります。この間に納稅証明書の申請をする場合は、領收証書をご持参ください。

（内線  
58-2-1111  
1144）

問 伊奈町舎税務課取扱対策室

平成21年3月19日発行

# 小張市民農園利用者募集

◆◆安全・安心が求められるこの時代、自分で安全・安心な野菜を作つてみませんか◆◆

■**利用条件**  
野菜や花などの栽培に意欲があり、つくばみらい市に住所がある方

## ■**募集区画**

■**利用期間**  
若干数  
※原則1世帯1区画までの利用  
【駐車場スペース・簡易水道完備】



収穫の喜びを味わいませんか

■**申請方法**  
印鑑と利用料を持参の上、市役所谷和原庁舎農政課へお越しください。  
(申請書は農政課にあります)

■**受付日時**  
4月1日より随時受け付け  
午前9時～午後5時（土日祝日を除く）  
※中途から利用の場合は月割り  
※先着順どし、空き区画がなくなり次第締め切ります。

■**利用料**  
1区画（おおむね30m<sup>2</sup>）あたり年間5000円  
※承認日から平成22年3月末日まで  
※毎年度更新制

## ◆◆コシヒカリオーナー募集◆◆

除草剤を使わず、菜の花を緑肥とした安全・安心なお米づくりにチャレンジしませんか。

主な作業としましては、田植えと草取りになります。田植え体験では手植えを体験し、さらには安全でおいしいお米を作るための草取り体験ができますので、農業や安全・安心なお米に興味をお持ちの方の参加をぜひお待ちしています。

- ▼参加料金 10,000円
- ▼募集区画 100区画（先着順により区画を割り当て、応募が30区画に達しない場合には中止。）
- ▼作業面積 1区画当たり約75m<sup>2</sup>
- ▼体験内容（認定農業者の指導の下、次の作業を体験します。）
  - ①田植え体験 5月中旬～下旬
  - ②草取り体験 田植え後～9月に、計3～5回程度実施
- ▼実施場所 つくばみらい市西丸山地内

- ▼品種 コシヒカリ
- ▼特典 玄米30kg進呈（除草剤を使わず菜の花を緑肥とした安全・安心な特別栽培米）
- ※作業日に野菜直売所の設置を行う場合があります。
- ▼申し込み期限 3月31日（火）（申し込み状況によっては期限が延長となる場合がありますので、農政課までご確認ください。なお、土日祝日は受け付けができません。）

■**問 谷和原庁舎農政課**

☎58-2111（内線8154）

## 市工業専用地域拡張のアンケート調査結果について

市は、昨年11月と12月に現在の福岡工業専用地域の西側を新たな工業地域としてはどうかというアンケート調査を実施しました。アンケート調査をしたのは、福岡・南・田村・ほか北山地区の方々にもご協力いただきました。また、市内の福岡・南・田村地区では、地元で説明会を実施しました。

今回アンケート調査の結果を皆さんにお知らせします。

### 【今後の土地利用（工業用地）について】

- 主なご意見、ご要望
- ・協力はするが、代替地を見つけてほしい
- ・住宅地域、商業地域として土地利用を考えてほしい
- ・もう少し計画地を広げてほしい
- ・絶対に公害（騒音公害も含む）のないものを誘致してほしい

	賛成	条件は付く が概ね賛成	保留 (不明)	反対	合計
回答数	148	29	5	6	188
割合 (%)	78.7	15.4	2.7	3.2	100.0

今回の土地利用のアンケート結果をもとに、今後は有効な土地利用を検討してまいります。

ご協力ありがとうございました。

市では、公立学校施設の耐震活動の場であり、非常災害時には地域住民の避難場所としての役割も果たすことから、その安全性の確保は極めて重要です。

小・中学校などの施設は、児童生徒などが一日の大半を過ごす活動の場であり、非常災害時には地域住民の避難場所としての役割も果たすことから、その安全性の確保は極めて重要です。

## 公立学校施設の耐震診断結果について

### 家族、絆、そしてみらいへ… ～市男女共同参画啓発イベントを開催～



神栖市市民団体「花づな」の寸劇  
“スノードロップ～家族の絆～”

した市民の方の発表、市内中学

ニーフライト2008」に参加

城県女性海外派遣事業「ハーモ

ニーフライト2008」に参加

市主催による男女共同参画啓發イベントを2月21日、きらくやまぶれあいの丘のホールを会場に開催しました。

今回は、「家族、絆、そしてみらいへ…」と題し、「ワーク・ライフ・バランス」（仕事と生活の調和）をテーマに、男女共同参画推進を目指す神栖市の市民団体による寸劇をはじめ、茨

校吹奏楽部の演奏をとおして、家族や仲間との絆の大切さを表現してくださいました。

来場者が300人を超えて満席となつた会場からは、時には笑い、時には感心しながら、舞台に拍手をする姿がありました。

市では、来場者からいただいたアンケートを踏まえ、「市男女共同参画計画」をもとに、今後も男女共同参画推進の啓発事業に取り組んでまいります。



市民発表をする  
古館千恵子さん(左)、前田早苗さん(右)



伊奈中学校吹奏楽部による演奏



谷和原中学校吹奏楽部による演奏

58  
2111

(内線8142)

問 谷和原庁舎産業政策課

措置法が改正され、公立の幼稚

これまで実施してきた耐震診断結

58  
2111  
(内線8203)

果を市ホームページおよび学校教育課窓口で公表しています。

●主なご意見、ご要望

・絶対に公害（騒音公害も含む）のないものを誘致してほしい

58  
2111

(内線8142)

市では、公立学校施設の耐震活動の場であり、非常災害時には地域住民の避難場所としての役割も果たすことから、その安全性の確保は極めて重要です。

小・中学校などの施設は、児童生徒などが一日の大半を過ごす活動の場であり、非常災害時には地域住民の避難場所としての役

割も果たすことから、その安全性の確保は極めて重要です。

市では、公立学校施設の耐震活動の場であり、非常災害時には地域住民の避難場所としての役割も果たすことから、その安全性の確保は極めて重要です。

果を市ホームページおよび学校教育課窓口で公表しています。



・どんな放送が流れるの?  
・放送が鳴ったらどうすればいいの?

## いざという時のために・・・ 「全国瞬時警報システム」4月運用開始

### 「全国瞬時警報システムとは?」

消防庁が発した情報を、人工衛星を通じて受信し市の防災行政無線を自動起動させ、地震の発生や弾道ミサイル攻撃などの緊急情報を、瞬時に市民の皆さんにお伝えするシステムです。

### 【地震に関する情報】

種別	放送内容	とるべき行動
緊急地震速報 (震度5弱以上の揺れが想定される場合)	「警報音」+「大地震(おおじしん)です。大地震です。」というメッセージを3回繰り返す。	震度5弱以上の地震が来る数秒前の放送です。直ちに身の安全を確保するとともに、危険な場所から遠ざかってください。 ※ 地震が発生するまでの時間が短い場合は、地震発生後に流れてしまうことから放送しない仕組みとなっています。
震度速報 (震度5弱以上の揺れがあった場合)	「チャイム」が流れ、「こちらはぼうさいつくばみらいです。」+「震度○の地震が発生しました。火の始末をしてください。テレビ・ラジオをつけ、落ち着いて行動してください。」というメッセージを3回繰り返す。	火の始末をし、テレビ・ラジオをつけ、落ち着いて行動してください。 ご家族、特に乳幼児や病人・高齢者の安全を確保し、ガラスなどの落下物に注意しながらあわてずに行動しましょう。

※いずれの場合も各メッセージ放送後に「こちらはぼうさいつくばみらいです。」+「チャイム」が流れます。

### 【武力攻撃事態等に関する国民保護情報】

種別	放送内容
弾道ミサイル情報	「サイレン」+「ミサイル発射情報。ミサイル発射情報。当地域に着弾する可能性があります。」
航空攻撃情報	「サイレン」+「航空攻撃情報。航空攻撃情報。当地域に航空攻撃の可能性があります。」
ゲリラ・特殊部隊攻撃情報	「サイレン」+「ゲリラ攻撃情報。ゲリラ攻撃情報。当地域にゲリラ攻撃の可能性があります。」
大規模テロ情報	「サイレン」+「大規模テロ情報。大規模テロ情報。当地域にテロの危険が及ぶ可能性があります。」

※いずれの場合も各メッセージ放送後に「こちらはぼうさいつくばみらいです。」+「チャイム」が流れます。

※上記4つの種別でとるべき行動は、いずれの場合にも家の中に避難し、テレビやラジオから情報を得るとともに、窓際から離れて市役所からの情報などに注意してください。

これらの協定調印により、さらなる災害に強いまちづくりを目指していきます。  
土砂崩れ・住宅の倒壊などの被害が発生したとき、同分会の会員である市内の企業に、初期復旧活動業務を依頼する。



協定調印をした飯島市長と小林分会会長（左）

### ◆◆災害時における救援協定を締結◆◆

市では、早期による災害復旧や生活基盤の安定、暮らしの安心を図ることを目的として次の2事業所と災害協定を締結しました。

◎2月5日＝利根コカ・コーラボトリング株式会社

- ①避難所や救援の拠点として設置されている災害型自動販売機（11台）の飲料水を避難市民に対し無償で提供する。  
②避難施設での飲料水が不足した場合、可能な限り優先的に物資の提供を受ける。

# 生涯学習講座

## わくわくチャレンジ講座

市内の小・中学生から参加者を募り、さまざまな体験にチャレンジしている「わくわくチャレンジ講座（後期）」が終了しました。子どもたちは、学校・学年の垣根を越え、友だちの輪を広げていました。参加した子どもたちの様子をご紹介します。

まきに火をつけるのは一苦労

といだり、おにぎりを作ったり  
楽しかったです。

最初は心配で不安で「友だち  
できないよ」と思っていました。  
でも、お昼ご飯を食べていると  
には、友だちができていたの  
です。そのあと、ゲームをした  
ので、さらに友だちができまし  
た。

今日は一日とても楽しかった  
です。

### 茨城県畜産センター見学



12月13日、石岡市にある茨城  
県畜産センターの見学には、36

人の子どもたちが参加しました。  
また、バターを作ったり、班  
のみんなと協力してアイスク  
リームを作つて食べたりと、充  
実した日になりました。

人の子どもたちが参加しました。  
家畜（牛・豚・鶏など）の一  
生について説明を聞いたり、子  
牛の誕生に立ち会つたりと貴重  
な体験をしたことで、命の大切  
さや不思議さに触れることがで  
きました。寒い中、子牛が立つ  
まで何十分も離れず、見守り続  
けた子どもたちの姿が心を温  
かくしてくれた一日となりまし  
た。

11月15日、ミュージアムバー  
ク茨城県自然博物館から講師を  
迎えて「化石のレプリカ作り」

を行いました。30人の子どもた  
ちが参加し、アンモナイトや三  
葉虫、サメの歯などのレプリカ  
を作りました。本物の化石に触  
れ、説明を聞いたり、レプリカ  
の精巧さに驚いたりと、有意義  
な時間を過ごしました。

福岡小2年 山口 公佳

こんなふうに化石のレプリカ  
を作るのは、べんきょうになりま  
した。本ものの化石もさわって  
よかったです。楽しかったです。

飯ごう炊さんをしよう  
—おにぎりととん汁を作ろう—

11月29日、地元で長年活動さ  
れているガールスカウトの皆さ  
んを講師に迎えて行った飯ごう  
炊さんには、42人の子どもたち  
が参加しました。

板橋小5年 増田 あづき  
みんなで助け合つてとても  
いい一日でした。みんなでお米を



本物の化石に興味津々



小綱小4年 金子 桃葉

牧場にはいっぱい牛がいまし  
た。ちょうど赤ちゃんを産む  
ところが見れてうれしかったで  
す。バター作りでは一番にでき  
たのでうれしかったです。アイ  
スクリーム作りは班のみんなと  
協力して作つたので、とてもお  
いしくできました。家に帰つた  
ら、さつそく牛やアイスクリー  
ムの話をしたいし、作ったバ  
ターも食べてみたいです。  
今日は、とても楽しかったで

## クリスマスケーキを作ろう | ブッシュドノエルに挑戦 |



ケーキ作りの様子

12月21日、クリスマスケーキ作りには10組の親子が参加しました。先生にケーキ作りのコツを教わると、親子で協力しながら、楽しそうに挑戦していました。ふわふわに焼けたスポンジを巻いて、飾り付けをする際には、相談しながら、おいしそうなケーキを完成させていました。

ました。ケーキ作りをやってみておもしろいと思いました。家

族と協力してケーキを作るなんて、なかなかないと私は思います。ケーキ作りをやつて、母との「きずな」が深まつたなあと思いつ

す。また、こういう機会があれば参加したいです。家でも作

れる深まつたなあと思いつ

りたいと思いました。

たいです。

かわいいのかっこいいのが

できてよかったです。持ち帰るのが大へんそうだけど、がんばります。先生みたいに上手に作れるようになりたいです。

## おひな様を作ろう

伊奈東中1年 広沢 美月

今日は本当に貴重な体験をしておひなさまとお内裏さま作りに挑戦しました。細かな作業に

苦労しながらも、親子で協力したり、また、一人で頑張ったりと熱心に取り組みました。作成したおひなさまはとてもかわいらしく、世界につだけのすてきなおひなさまができました。

小絹小2年 藤枝 陽菜

作るのがむずかしかったけど、上手に作れてうれしかったです。おひなさまのかみの毛をつけるのがむずかしかったです。楽しかったから、また作り

かわいいおひなさまができました



### ▼通常型浄化槽

●補助金額  
○5人槽・・・29万4千円  
○10人槽・・・45万9千円

○7人槽・・・34万2千円  
○7人槽・・・70万2千円

### ▽高度処理型合併浄化槽

N型（窒素またはリン除去能力を有する高度処理型）  
○5人槽・・・66万4千円  
○10人槽・・・75万2千円

○5人槽・・・87万6千円  
○7人槽・・・131万9千円

※市が指定する牛久沼流域については、N型・NP型いずれかとし、

その他の補助対象地域については通常型の補助となります。

## 合併処理浄化槽等設置者に 補助をしています

市では、生活排水による公共用海域の水質汚濁防止のため、国が行う合併処理浄化槽設置整備補助に対応し、合併処理浄化槽設置者に補助事業を実施しています。

### ■補助対象

- ・公共下水道事業認可区域
- ・農業集落排水事業認可区域
- ・ミニティプラント事業整備区域

■受付期限(平成21年度工事完了のものに限る)

4月1日(水)～11月30日(月)まで

申問 下水道課 (小絹水処理センター内)  
☎ 552-3939

# 市内の出来事



優良賞を受賞した高野さん

**安全・安心に配慮した  
米作りが評価される**

茨城県稲作共進会表彰式で優良賞

第52回茨城県稲作共進会の表彰式が2月17日、水戸市の茨城県J.A会館で行われ、市内在住の高野智光さん（全農茨城県本部運営委員会会長賞）を受賞しました。

茨城県内から多数出品された中から、厳選なる審査のもと、米穀需給の動向に対応した米の安定生産、品質向上および生産コストの低減、安全・安心への配慮などを実践した高野さんの取り組みが高く評価されました。高野さんは、昨年度に統いての表彰となり、市はもとより茨城県を代表する安全・安心でおいしいお米をつくる農家として、今後とも活躍が期待されます。

## お買い物は“あぶにーる商店街”で！

～市商工会でPR誌を発行～

詳しくは市商工会まで（☎58-4331）  
1700-

市商工会では、茨城県と市から補助を受けて行っているがんばる商店街支援事業の一環として、PR誌「あぶにーる商店街」を発行しました。「あぶにーる商店街」を持つて掲載店舗を利用すると、各店舗の特典が3月末まで受けられるほか、スタンプラリーに参加すると市の特産品などが当たります。

市内で頑張っているお店に多くの方に来ていただければ、市の活性化にもつながります。ぜひご利用ください。



28店舗でスタンプラリーを実施しています  
(6月末まで)

**5年間の家計調査業務で感謝状**  
～総務省統計局から授与～

市統計協会に所属している齊藤裕子さんが、総務省統計局で実施している家計調査の統計調査員を5年間続けてこられたことに對し、総務省統計局から感謝状を授与されました。

齊藤さんは、旧伊奈町のころから統計調査員として多くの統計調査に携わっており、今回の家計調査においてもこれまでの経験をいかして調査にあたっていました。

なお、家計調査は、抽出された各家庭に家計の收支を家計簿に記入しても

らうことによって、国民の生活における家計収支を明らかにすることを目的としています。



感謝状を授与された齊藤さん



手分けしてトイレ清掃する生徒たち

伊奈東中学校の全校ボランティア活動が2月24日に行われ、伊奈公民館の清掃を3年2組のみなさんが行つてくださいました。

生徒たちは、館内に訪れる人との協力しあいながら窓ふきやトイレなどの清掃に熱心に取り組んでいました。

## 協力しあつて地域のために ～伊奈東中生徒ボランティア活動～

## ドッジボールで体ぽかぽか ～市ドッジボール大会を開催～



平成20年度市ドッジボール大会が2月14日、谷和原中学校体育館で行われました。上位結果をお知らせします。

### 【高学年の部】

優勝 ドッジボールハントルー（福岡小）  
準優勝 谷井田ファイヤーズ（谷井田小）

### 【中学年の部】

優勝 ドッジボールハントルー（三島小）  
準優勝 谷井田ファイヤーズ（谷井田小）  
優勝 三島スターズ（三島小）  
準優勝 谷井田ドラゴンズ（谷井田小）

## 個性あふれる作品が勢ぞろい ～手をつなぐ子らの作品展～

市内の小中学校の特別支援学級や伊奈養護学校で学んでいる児童生徒の作品を集めた「手をつなぐ子らの作品展」がこのほど、きらくやまふれあいの丘で開催されました。

平成2年度に旧伊奈町立図書館を会場に開催されたのが始まりで、それ以来市内の公共施設を会場に毎年開催され、こども21回目を迎えた。

どの作品も、子ど



習字、絵画、手芸、工作など多くの作品が展示されました

市内の小中学校の特別支援学級や伊奈養護学校で学んでいる児童生徒の作品を集めた「手をつなぐ子らの作品展」がこのほど、きらくやまふれあいの丘で開催されました。

もたちの個性が生きたバラエティに富んだもので、子どもたちの作品に対する情熱やがんばりが表れていました。

## 福は内！ 鬼は外！

### ～小絹八坂神社で節分祭～

小絹八坂神社の節分祭が2月3日、同神社境内の特設舞台を会場に行われました。

立浪部屋の力士2人、年男4人および神楽保存会の「大鬼様」

が舞台に立ち、不況を解消するために「鬼は外！」、福を呼び込むために「福は内！」と威勢よく声を上げ、願いを込めながら福豆などをまきました。

境内には、邪気を払つて「福」にあやかるうと、参拝者をはじめとした多くの方々が集まり、盛大な節分祭となりました。



来場者に福豆をまく力士や年男たち



事業主に法に定める基準を順守させることにより、労働条件の確保・向上、労働者の安全や健康の確保を図り、また、労災補償の業務を行う。

▼受験資格①昭和55年4月2日～昭和63年4月1日生まれの者②昭和63年4月2日以降生まれの者で大学を卒業（見込み含む）した者および人事院が大学卒業相当の資格があると認める者

「ママとホップみらい」は、ママと子ども（1歳半位の歩くことができる子～未就園児）対象のサークルです。親子で一緒に音楽に合わせて、体を動かしてみませんか。

体験したい方は、ぜひご参加ください。

▼日時：3月27日(金)・4月10日(金)・17日(金)  
午前10時～11時30分

▼場所：谷和原公民館  
参加費：500円

▼試験の程度：大学卒業程度  
申込受付期間：4月1日(水)～14日(火)(14日までの通信日付印有効)

▼試験期日：1次・6月14日(日)、2次・7月22日(水)、23日(木)の指定された日

※定員になり次第締め切り  
ができる服装

▼申問：神原さかきほら  
090-5793-1821

URL：<http://www.ibarakiidoudoukyogijo.jp/>

※最寄りの労働基準監督署でもお問い合わせいただけます。

## 英語でクッキング会員

楽しくクッキングをしながら英語力を身につけませんか。

▼日時：毎月第4火曜日  
午前10時～正午まで

▼場所：谷和原公民館  
会費：実費

申問：英語クラブ 石塚

## 親子ビクス 新規会員

スの専門オペレーターが相談に応じて法制度や相談機関・団体などを無料で紹介します。

また、民事裁判の費用にお困りの方には、費用を立て替える

「法律扶助」も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

▼開設時間：月曜～金曜日は午前9時～午後9時、土曜日は午後5時まで。(日・祝は休み)

◎相談電話：0570-078334(おなまみなし)

問：法テラス茨城  
050-3383-5390

国保・医療・介護なんでも電話相談室

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などお答えします。

▼日時：4月11日(土)  
午前10時～午後4時  
◎受付電話：029-823-7930

▼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

・土浦会場：4月3日(金)  
午前9時30分～正午  
・牛久会場：4月6日(月)  
午前9時30分～正午

▼会場：茨城県県南生涯学習センター  
9-1 ウララビル 5階  
茨城県牛久市柏田町1  
小講座室1

▼日時：毎月第1、第3土曜日  
午後1時30分～3時30分  
※4月は4日(土)、18日(土)

▼場所：ゆうあいプラザ  
取手市白山5-1-1

▼対象：保護者あるいは当事者  
▼参加費：1000円／回

問：NPO次世代教育センター  
0297-78-1362

年金聞きたい放題  
年金相談コーナー

不動産鑑定士による不動産無料相談会  
不動産鑑定士が、不動産の価値

52-5175

人です。法的トラブルに巻き込まれ、どこに相談すればよいかわからない人のために、法テラス

## 緊急雇用対策としての市臨時職員募集を延長します

雇用期間：4月15日(水)～

勤務内容：書類受付およびデータ入力

勤務場所：伊奈庁舎、谷和原庁舎に振分け

募集人員：若干名  
時給：840円  
\*通勤手当別途支給

申込期限：3月31日(火)  
面接試験：申込受付終了後、後日連絡します。

申問：伊奈庁舎人事課  
58-2111(内線1220)

▼勤務時間：午前8時30分～午後5時15分まで

▼勤務時間：午前8時30分～午後5時15分まで

格などの相談に無料でお答えします。

▼日時：4月3日(金)  
午前9時30分～正午  
午後1時30分～3時30分  
※4月は4日(土)、18日(土)

▼会場：茨城県県南生涯学習センター  
9-1 ウララビル 5階  
茨城県牛久市柏田町1  
小講座室1

▼日時：毎月第1、第3土曜日  
午後1時30分～3時30分  
※4月は4日(土)、18日(土)

▼場所：ゆうあいプラザ  
取手市白山5-1-1

▼対象：保護者あるいは当事者  
▼参加費：1000円／回

問：NPO次世代教育センター  
0297-78-1362

常陽年金相談コーナーでは、あなたのご相談に常陽銀行顧問

問：(社)茨城県不動産鑑定士協会  
029-246-1222  
学習センター 2階 小講座室  
606-1 牛久市中央生涯学習センター1  
牛久会場 牛久市柏田町1  
小講座室1

あなたのご相談に常陽銀行顧問

の社会保険労務士が応じます。相談は無料です。ご希望の方は、ぜひご相談ください。

▼予約方法＝電話にて申し込み

◎予約電話 58-5552

▼日時＝4月14日(火)

午前10時～午後3時

▼場所＝常陽銀行伊奈支店

問 常陽銀行年金センター

☎ 029-300-2844

## お知らせします

### 農業委員会各種申請

#### 消防署から 各種試験のお知らせ

4月の各種申請の受付期間は次のとおりです。

▼受付期間＝4月10日(金)～14日(火)

※定例総会は、4月27日(月)の予定です。

申問 谷和原厅舍農業委員会事務局

☎ 58-2111(内線8120)

#### ①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＝6月7日(日)

▼試験会場＝つくば国際短期大学

#### ②消防設備士試験

▼試験種類＝甲種(特種、第1類)(第5類)、乙種(第1類)(第7類)

▼受験願書受付期間＝4月13日(月)～28日(火)

▼試験日＝8月23日(日)

▼試験会場＝茨城大学または鹿島高等学校

申問 茨城県地球温暖化防止活動推進センター(社)茨城県公害防止協会内

☎ 029-248-7431

▼受験願書受付期間＝6月22日(月)～7月10日(金)

③危険物取扱者試験準備講習会

▼種類＝乙種(第4類)

### お買い物はマイバック持参で

1年間に消費されるレジ袋は

市内の仁左衛門新田、福岡および台の各一部における大字名の変更については、昨年12月の市議会定例会において可決され、これにより該当地区の大字名が、3月1日から「北山(きたやま)」に変更になりました。また、当地域に次のとおり新

### 北山地区の 新しい郵便番号

しく郵便番号が設定されましたので、お知らせします。

▼講習日＝4月20日(月)、21日(火)  
※講習会当日の現地受け付けは、今回からありません。

▼会場＝土浦市民宿舎「水郷」  
（財）消防試験研究センター茨城支部  
☎ 029-301-1150

申問 ①、②について  
14日(火)  
③について  
財茨城県危険物安全協会連合会  
☎ 029-301-7878

備などの講義

▼定員＝20人  
申問 森のボランティア茨城事務局  
☎ 029-274-5287

▼春の全国交通安全運動  
4月6日(月)から15日(水)まで、春の全国交通安全運動」が実施されます。

各地でレジ袋無料配布の中止も始まっています。  
また、ふれあい福祉まつりでアンケートを実施したところ「レジ袋はもらっていない」「今後はもらわないようにする」と答えた方が全体の90%以上になりました。

このように消費者の理解と意識の高まりもあり、今後はレジ袋が無料でもらえる機会は徐々に少なくなりますので、お買い物にはおしゃれな「マイバック」持参をおすすめします。

谷和原厅舍生活環境課  
☎ 58-2111(内線8136)

▼申込期限＝3月31日(火)  
▼支給額＝太陽光モジュールの公称最大出力1kW当たり7万円

経済産業省では、住宅用太陽光発電システムの設置に対する補助事業を行っています。

「森林ボランティア育成講座」は森林ボランティアを志す市民に、森林整備活動への参加のきっかけを与え、着実で持続的な担い手の育成を目指すものです。

▼日時＝4月19日(日)、5月16日(日)、31日(日)、6月20日(日)、21日(日)、7月4日(日)、26日(日)

森、石岡市(旧八郷町)  
▼場所＝つくば市「高崎自然の森」、石岡市(旧八郷町)

▼受講料＝1万円  
※交通、宿泊費は自己負担  
内容＝人工林や里山での間伐

▼日時＝4月5日(日)、5月3日(日)午後1時～3時  
▼場所＝伊奈厅舍駐車場(常陽銀行ATM付近)

問 上部  
☎ 58-7168

# ◆◆ DVDを入荷しました!◆◆

往年の外国映画を中心にDVDをそろえました。すべてお借りいただけます。  
図書館に足を運んだときには、DVDのコーナーものぞいてみてください。

	タイトル		タイトル
邦	赤ひげ	洋	椿姫
邦	駅	洋	ラヴ・パレード
邦	風光る剣	洋	ダニー・ケイの天国と地獄
邦	霧の湖	洋	アンナ・カレニア
邦	修羅の旅して	洋	エデンの東
邦	新撰組!! 土方歳三最後の日	洋	黄金
邦	氷雨	洋	カッコーの巣の上で
洋	ブリット	洋	クリスマス・キャロル
洋	キー・ラーゴ	洋	ジャイアンツ
洋	狼たちの午後	洋	少年の町／感激の町
洋	ドラキュラ' 72	洋	大地
洋	雪の女王	洋	尼僧物語
洋	シマロン	洋	炎の人 ゴッホ
洋	西部開拓史	洋	欲望という名の電車
洋	戦艦バウンティ号の叛乱	洋	ワイルドバンチ
洋	ビリー・ザ・キット	洋	老人と海
洋	崖下がりの決斗	洋	我は海の子
洋	ミスター・ロバーツ	洋	男と女

※邦=日本映画・ドラマ 洋=外国映画

視聴覚資料（ビデオ・CD・カセットテープ・DVD）の貸し出しは、一人2点以内、2週間です。

視聴覚資料で、「館内」と記載された青いシールがついた資料は、貸し出しきれどもないので、館内でのみご視聴いただくことになります。

## …住所が変わられたら、ご連絡ください…

3月は引っ越しの多い時期です。引っ越しをされて、住所が変わられた方は、住所が確認できるものをお持ちになり、住所の変更手続きをしてください。

また、新しくつくばみらい市に越してこられた方は、ぜひ図書館に足をお運びください。

つくばみらい市の在学・在勤でなくなった方は、利用カードが使えなくなりますので、お手数ですが図書館までカードをお持ちくださるか、破棄してくださるよう、お願いします。

図書館URL : <http://www.city.tsukubamirai.lg.jp/library/> 「新聞記事に見るつくばみらい市&TX」他 図書館E-mail : library01@city.tsukubamirai.lg.jp

# 図書館だより

## 図書館休館日

4月 6日(月) 13日(月)  
20日(月) 27日(月)  
29日(水) 30日(木)

## 読み聞かせ会（虹の会）

4月11日(土)  
午後2時  
3歳ぐらいから

## おはなし会

4月25日(土)  
午後2時  
3歳～7歳ぐらい

## 開館時間

午前10時～午後6時

## 図書館へのお問い合わせ

みんなのとしょかん  
☎ 58-3710



# 保健だより

## ◇◇ 平成21年度みらい健診がはじまります ◇◇

みらい健診は、下記の内容により、「みらい健診①」「みらい健診②」に分かれます。

種類	予約	胃がん検診	その他の検診項目	実施時期
みらい健診①	必要	あり	基本健康診査、特定健康診査、後期高齢者の健康診査、結核検査、肺がん検査、大腸がん検査、前立腺がん検査、喀痰細胞診、肝炎ウイルス検査、介護予防スクリーニング検査	4月～8月
みらい健診②	不要	なし		10月～11月、2月

※1. 検診項目の、対象者・対象年齢・負担額などの詳細は、広報3月号と一緒に配布しました「平成21年度つくばみらい市健康管理予定表」をご覧ください。

※2. 40歳～74歳の方は、各医療保険者が特定健康診査を実施します。市国民健康保険加入者以外の方は、各医療保険者にお問い合わせください。



### ■受診券の送付

平成21年度「基本健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者の健康診査」の対象となる方に、4月中に市から健康診断受診券を郵送します。この受診券は、健診を受診する際に必要となりますので大切に保管してください。

### ■がん検診などの受診申し込み

市から受診券が届かない方でも、結核検査・各種がん検診・肝炎ウイルス検査・介護予防スクリーニング検診の受診が可能です。みらい健診①を受診される方は事前にお申し込みください。

※みらい健診②を受診される方は、直接会場へお越しください。

#### 《4月～5月に実施されるみらい健診①（胃がん検診あり・要予約）》

健診日	会場	申込期間	定員	受付時間
4月24日(金)	伊奈保健センター	4月6日(月)～10日(金)	各日 200人	①午前7時～7時30分
4月25日(土)	谷和原保健福祉センター			②午前8時～8時30分
5月17日(日)	伊奈保健センター	4月20日(月)～24日(金)		③午前9時～9時30分
5月30日(土)	谷和原保健福祉センター			④午前10時～10時30分

### ～ 国民健康保険加入者の方へ特定健康診査のお知らせ～

### 平成20年度から健診制度が変わりました

市で実施していた『基本健康診査』の名称が変わり、40歳から74歳の方については「特定健康診査」と変更になりました。また実施主体も各医療保険者(市は国民健康保険加入者が対象)となりました。

日本人の死因の3割を占める心疾患と脳血管疾患。最近になって内臓脂肪を減らすことで、これらの病気の発症を抑えられることが明らかになってきました。特定健康診査では、この点に着目し内臓脂肪がベースになって起こる「メタボリックシンドローム」を見つけ出す健診に変わりました。

#### 特定健診の受診の方法

- 市で実施している「みらい健診」を受診する。※みらい健診で実施しているがん検診なども同時に受診できます。
- 人間ドック、脳ドックの助成制度を利用し、医療機関で受診する。※実施医療機関などの詳しいことは市国保年金課へ

問 ○特定健康診査・人間ドック助成・受診券に関すること 伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111(内線1182)

問 ○みらい健診に関するこ 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

## ■成人歯科検診のお知らせ

市では、18歳以上の方を対象に成人歯科検診を実施しています。普段、歯の検診を受けていない方や正しいブラッシングの方法を知りたい方は、この機会に受診しましょう。

検診日	会場	申込期間	受付時間	検診内容
5月18日(月)	谷和原保健福祉センター			①午後1時30分～ ②午後2時～ ③午後2時30分～ ④午後3時～ ⑤午後3時30分～
5月19日(火)	伊奈保健センター	4月13日(月)～24日(金)		1.問診 2.歯肉出血検査 3.歯科診察 4.ブラッシング指導 5.歯周病菌の観察

\*負担額などについては、「平成21年度つくばみらい市健康管理予定表」をご覧ください。

### ◆みらい健診①、成人歯科検診の申し込み方法

- ▼申し込み方法 ①申込受付専用電話 ☎ 25-2983 「にっこりつくばみらい」  
②谷和原保健福祉センター窓口

▼申込受付時間=午前9時～午後5時

\*上記以外の方法による受け付けは一切行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込み受け付けはできません。

\*受付開始から30分は電話が集中し、大変かかりにくくなっています。ご了承ください。

\*申し込み受け付けの際、「検診項目」「氏名」「住所」「生年月日」「電話番号」をお聞きします。

\*申込期間中であっても、定員になり次第締め切らせていただきます。

### メタボリックシンドローム予防事業

## メタボ撃退教室のご案内

健診の結果はいかがでしたか？ご自分にはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などまだ関係ないと思っているかもしれません、メタボリックシンドロームのもととなる腹囲やBMI（肥満度）の値が既に正常値より高くなっているのであれば、あなたはもうメタボリックシンドロームの仲間入りです。

でも、ガッカリしないでください。そこからの脱出策があります。「メタボ撃退教室」への参加です。

この教室でご自分の生活習慣を振り返り改善できるよう、『9ヶ月間』保健師・管理栄養士・運動指導士といっしょに頑張ってみませんか。ご自分の大切な身体のために、ぜひこの教室へご参加ください。

【対象者】 18歳～64歳までの市内在住者で平成20年度の健診結果のうち、腹囲が男性85cm・女性90cm以上の方またはBMIが25以上の方で、8回の日程すべてに参加でき、運動の実施可能な方

【募集人員】 40人（定員になり次第締め切らせていただきます）

【申込期限】 4月10日(金)まで＊午前8時30分～午後5時（土日を除く）

【申し込み方法】 健康増進課窓口または電話でお申し込みください。お申し込みの際、「メタボ撃退教室」の申し込みであることをお伝えください

### 実施時間：午前10時～正午

	実施日	内 容	会 場
第1回	5月13日(水)	メタボリックシンドローム講話	谷和原保健福祉センター
第2回	5月20日(水)	運動指導	谷和原公民館
第3回	5月26日(火)	個別指導	谷和原保健福祉センター
	5月29日(金)	※どちらか一方の日に参加	
第4回	6月16日(火)	運動指導	谷和原公民館
第5回	7月2日(木)	運動指導	谷和原公民館
第6回	7月17日(金)	運動指導	谷和原公民館
第7回	7月28日(火)	グループワーク	谷和原保健福祉センター
第8回	1月26日(火)	グループワーク	谷和原保健福祉センター

\*血液検査、体脂肪測定も行います。

これまで単独で実施していた「骨粗しょう症検診」は、平成21年度より「骨密度測定」という形で、骨密度を測る機会が増えました。  
★骨密度測定を受けるには・・・  
▼婦人科検診・成人歯科検診を受診される方↓当日会場にて追加で測定できます。  
▽それ以外の方↓移動健康相談などで予約なしに測定できます。  
★日程は、「平成21年度健康管理予定表」または広報などでご確認ください。  
\*負担額は200円です。

### ◆問い合わせ先

健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 25-2100

# 4月保健カレンダー

1	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】午前11時～
2	木	ミニ教室【チューブ運動】午前11時～
3	金	ミニ教室【バランスボール】午前11時～
4	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
6	月	3歳児健診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成18年2月生
8	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】午前11時～ 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
9	木	ミニ教室【チューブ運動】午前11時～
10	金	ミニ教室【バランスボール】午前11時～
13	月	1歳6ヵ月児健診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年9月生
14	火	健康増進室利用講習会 午前9時～ 離乳食教室 前半：午後1時～2時 後半：午後2時30分～3時30分 場所：谷和原保健福祉センター
15	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】午前11時～ ポリオ予防接種 午後1時15分～2時 場所：谷和原保健福祉センター
16	木	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：第7期集会所 ミニ教室【チューブ運動】午前11時～
17	金	ミニ教室【バランスボール】午前11時～ 2歳児歯科検診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年3月生
19	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
22	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】午前11時～ 3～4ヵ月児健診 受付：午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成21年1月生
23	木	ミニ教室【チューブ運動】午前11時～
24	金	みらい健診①(予約制) 午前7時～10時30分 場所：伊奈保健センター ミニ教室【バランスボール】午前11時～
25	土	みらい健診①(予約制) 午前7時～10時30分 場所：谷和原保健福祉センター
28	火	ひよこ広場 午前10時～11時30分 生後1～8ヵ月児：谷和原公民館 生後9～12ヵ月児：谷和原保健福祉センター

## <健康増進室利用について>

- 場 所 谷和原保健福祉センター
- 対 象 者 健康増進室利用講習会を受講された方
- 使 用 料 100円（免除制度あり）

## ※健康増進室利用講習会について

「運動機器の取り扱い方や体力測定」などを行います。  
健康増進室及びミニ教室は、講習会を受講された方のみご利用いただけます。事前の申し込みが必要になります。  
講習会に来られる方は、室内運動靴・運動しやすい服装・

汗ふきタオルなどをご持参ください。

- 対 象 者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定 員 各日とも8人（※予約制）
- 申込方法 谷和原保健福祉センター内健康増進課まで、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。

## ※ミニ教室について

健康増進室利用講習会を受講された方のみ、ミニ教室の予約ができます。（申込方法・申込日は講習会と同じ）

都合により休講、または変更になる場合があります。

- 定 員 各日とも17人（※予約制）

※定員になり次第締め切り

- 参 加 費 100円（免除制度あり）

- 申 込 日

3月23日(月)～受付開始

月～金曜日（土・日・祝日を除く）の  
午前8時30分～午後5時15分

☆詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

## ★健康増進室の利用時間

- ・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
- ※月曜日は休室になります。

## ◆申し込み・問い合わせ先

健康増進課（谷和原保健福祉センター内）

☎ 25-2100

## 婦人科医療機関検診の受け方が変わります

4月から、婦人科医療機関検診の受診券発行方法および自己負担金の支払い方法が変更となります。

## ◆受診券発行方法

受診券の申請・発行は、健康増進課窓口のほか、郵送での申請が可能となります。郵送での受診券申請・発行をご希望の方は、健康増進課へお問い合わせください。

なお、郵送での申請から受診券の発行までは、約1～2週間かかりますのでご了承ください。

●郵送における受診券申請期間：4月1日(水)  
～平成22年1月末日

●窓口での受診券発行期間：4月1日(水)

～平成22年2月26日(金)

●受診券有効期間：発行日より平成22年2月28日(日)まで

## ◆自己負担金の支払い方法

従来は健康増進課窓口でお支払いいただきましたが、4月1日より、検診受診時に医療機関窓口で直接お支払いいただきます。

※その他、検診内容・登録医療機関・自己負担金額については、従来どおりとなります。

※乳房の痛み・しこりなどの自覚症状がある方は、直接医療機関で受診してください。

※婦人科集団検診につきましては、「平成21年度つくばみらい市健康管理予定表」に掲載しているほか、随時、広報にてお知らせいたします。

# 参加者募集！

## 介護予防一般高齢者施策

生き活きうらづ

いつまでもイキイキとした生活を送るために、楽しみながら「介護予防」（介護が必要な状態にならないよう）に取り組んでいきませんか？

楽しみながら介護予防を！

シルバーリハビリ体操指導士が介護予防のために考案した【いきいきヘルス体操】（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操）や【いきいきヘルスいっぱつ体操】（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。

肩こり・腰痛・ひざ痛・転倒などの予防を、一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

※生き活きクラブは、豊・谷井  
田・三島地区、小張・板橋・東  
地区、谷和原地区の3つの日常  
生活圏域を4カ月単位で巡回し  
て開催しています。

簡単にできる体操です！

誰でも簡単に自宅에서도できますので、体力に自信がない方も安心してできる体操です。仲間

加したい方も大歓迎です。  
皆さんのご参加をお待ち  
います。

ご参加ください！

- 会場=市総合運動公園 研修道場
  - 日時=4月下旬～7月までの毎週火曜日  
午前9時45分～11時30分  
(受け付けは午前9時15分～、希望者のみ血圧測定)
  - 対象=65歳以上の市内在住者
  - 定員=50人程度
  - 送迎=あり (停留所・時間は後日お知らせします)  
※送迎できる人数に限りがあります。
  - 参加費=無料
  - 申し込み方法=介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。  
●申込期間=3月23日(月)～4月8日(水)(土日を除く)  
※簡単な体操ですが、病気にかかっている方は、念のためかかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。  
※お申し込みいただいた方には、後日詳しいお知らせを郵送します。

申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58-2111(内線1172)



○つくばみらい市の納税者であれば  
家屋の価格との比較ができます。



づくりや気分転換、1回だけ参

皆さんのご参加をお待ちして  
います。

58-2111 (内線113557)

▼ 縦覧期間 || 4月1日(水) ~ 30日(木)  
です)

▼総覧期間 || 4月1日(水) ~ 30日(木)

(土日祝日を除く)

午前8時30分午後1時15分  
(土日祝日を除く)

▼総覧期間＝4月1日(水)～30日(休)  
午前8時30分～午後5時15分  
(土日祝日を除く)

## 休日当番病院（4月）

日	病院名	所在地	連絡先
4月5日(日)	取手協同病院	取手市	0297-74-5551
12日(日)	取手医師会病院	取手市	0297-78-6111
19日(日)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
26日(日)	水海道さくら病院	常総市	0297-23-2223
29日(祝)	取手協同病院	取手市	0297-74-5551

## 小児科救急当番病院（4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	取手協同病院	取手市	0297-74-5551

## くみとり

業者名	指定地区
㈱シイナクリーン 0297-58-3566	旧谷和原全域 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 ㈱ 0298-36-3007	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（4月）

谷和原庁舎	5日・19日
伊奈庁舎	12日・26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証明書などの発行

※住民票の異動（転入・転出など）および、外国人の登録・証明書発行などの手続きはできません。

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8110～8114）

## 市社会福祉協議会心配ごと相談（4月）

4月7日(火) 法律相談(弁) … 保健福祉センター

14日(火) 法律相談(弁) … すこやか福祉館

16日(木) 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

21日(火) 法律相談(弁) … 保健福祉センター

28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

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」「郵便ポストが近くにない」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 4月16日(木)

午後1時30分～3時30分

場 所 伊奈庁舎 2階 会議室

また、随時相談を受け付けています。

### 問い合わせ先 行政相談委員

今川和宏さん ☎52-2525 筒戸1749-1

相島 宏さん ☎58-0676 下平柳828-3

## 教育相談

家庭教育や子育てに関する事・不登校・友人関係・受験・カウンセリングなど何でも結構ですのでご利用ください。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

日 時 毎週水曜日 午前9時～午後5時

☎ 57-0983 (相談室直通)

※4月1日(水)、29日(水)は休みになります。

### ●小絹コミュニティセンター

日 時 毎週火曜日 午前9時～午後5時

☎ 52-7566 (相談室直通)

※4月28日(火)は休みになります。

### ●相談員 羽田 晓さん

## 消費生活相談（4月）

市消費生活センターでは、商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせを専門の相談員が受け付けています。消費生活についてのトラブルに巻き込まれたり、迷ったりしたときには、お気軽にご相談ください。

日 時 毎週月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時30分

※祝日・年末年始は除く

場 所 市消費生活センター（谷和原庁舎1階）

☎ 25-3288 (センター直通)

fax 57-2288



## つくばみらいの

市の花  
なのはな市の木  
さくら

地域活動と聞いて、どんなことをイメージできますか？「町の清掃」、「近所のお年寄りの話相手」など色々な種類がありますが、その一つに、「ボランティア」があります。市内にも様々な活動をしているグループが多数あり、ボランティア連絡協議会に加入しているグループの皆さんのが活動を紹介します。

この協議会は、地域で活動するボランティアグループがお互いに連携し、心のふれあうまちづくりを目指し、充実したボランティア活動の推進を図ることを目的としています。協議会には24グループで、約530人の会員の方が所属しています。

気になる活動があれば、ぜひ一緒にやってみませんか？自分の住む地域が笑顔であふれる、あなたの人生がもっと楽しくなるかもしれませんよ。

お問い合わせは、各グループまたは、ボランティア市民活動センター（市社会福祉協議会谷和原支所）へのご連絡をお待ちしています。

つくばみらい市民活動センター  
25 - 2101



## アイ・アイグループ

## てまり会

◆設立時期	平成9年11月
◆会員数	8人

障がいのある方が安全に安心して外出するためのお手伝い、やさしく手を差し伸べる啓発活動◆活動実績  
視覚障がい者、身障者のガイドヘルパー、小学校でのアイマスク体験、いきいきサロン

## 【会からのメッセージ】

と楽しく半日を過ごし、「来月も楽しみにしてるよ！」の声に励

問 古館 ☎ 52-3982

視覚障がい者、身障者のス

◆会の目的

ポーツ大会や県連会議、旅行な

どの付き添いガイドとして、依

◆活動実績

頼があれば出かけたいときに出

かけたいところへ同行したり、

社協を通じ小中学校にアイマス

ク体験事業の指導なども行つて

います。終了後、子どもたちの感

想文の中で、白い杖を持つた人

を見かけた時「何かお困りです

か。」と声をかけてあげると書

いてあります。終了後、子どもたち

が活動してい

ます。地域のお年寄りの引きこ

もりをなくすため、身近な場所

でチャリティーショーを開催する

ことになり、小絹コミュニティ

センターで行いました。市内高

齢者カラオケ会の人たちにも声

をかけ、12名が参加し、「今まで

練習するだけでこのよう

な舞台

で歌つたことなんかなかつた。

また声をかけてね」などの喜び

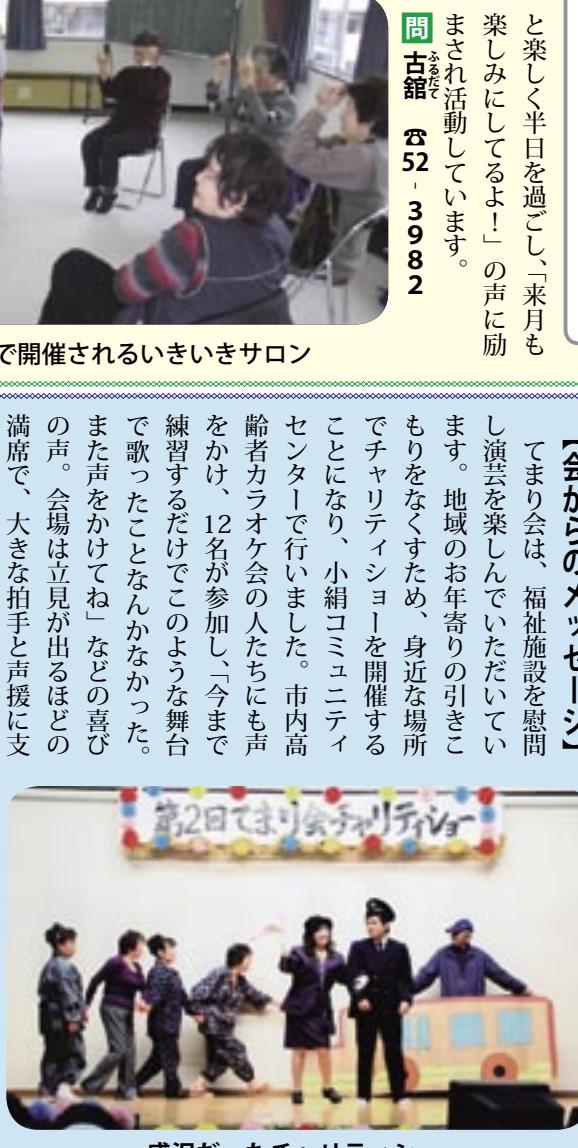
の声。会場は立見が出るほどの

満席で、大きな拍手と声援に支

えられ、70曲無事終了。

会員反省会では、準備の苦労話、何度も行った打合せなど、みんなの力で達成できたことで締がさらに深まり、次回の企画に意欲を燃やしています。

問 ボランティア市民活動センターエー  
25 - 2101



第一回3万5千円、今回2万4千円と、皆さまのあたたかいご協力により社会福祉協議会に寄附することができました。