



広報

10<sup>th</sup> Anniversary  
つくばみらい市

夢つなぐ  
みらいへ  
市制10周年



# つくばみらい



## ふるさとの味を いただきま〜す♪

市制10周年記念事業として、1月26日と2月4日の両日、市の特産品や地元でとれた野菜などを使用した特別メニューの給食「みらい給食」を市内の幼稚園と小中学校で実施しました。

1月26日には、片庭市長が陽光台小学校を訪れ、1年3組の児童の皆さんと一緒に「みらい給食」を味わいました。

「いただきます」の声とともに、児童たちは手巻きのりに手をのばし、そばろと黒米ごはんを巻き、「おいしい」とうれしそうに頬ばっていました。  
(関連記事 24 ページ)



### ●主な内容

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| P 2 市制施行10周年記念式典を開催します  | P 9 みんなで理解 みんなで意識 男女共同参画社会   |
| P 4 新市議会議員18人が決定        | P10 歯つ菜つみらい教室・あなたの元気応援塾参加者募集 |
| P 5 「子育てガイドブック」配布します    | P20 予防接種の助成期限にご注意を           |
| P 6 伊奈庁舎は5月2日から新庁舎で業務開始 | P24 つくばみらいの魅力、発信します！         |

3  
やよい  
平成28年 弥生  
No.119

2月1日現在人口・世帯数 (前月比)

総人口50,359人 (+36) 男25,271人 (+8) 女25,088人 (+28) ・世帯数19,377世帯 (+15)

# へ 市制10周年

## 市制施行10周年記念式典を開催します

### 式典のご案内

■日時…3月27日(日) 10時～

■会場…きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館

■第1部 市制施行10周年記念式典 式次第

- 一 開式のことば
- 一 市長式辞
- 一 市議会議長あいさつ
- 一 来賓祝辞
- 一 来賓紹介
- 一 祝電披露
- 一 表彰
- 一 感謝状贈呈
- 一 10周年記念ロゴマークおよびキャッチフレーズ紹介
- 一 市イメージキャラクター「みらいりんぞう」お披露目
- 一 閉式のことば

■第2部 山口 香氏 特別講演会

会場の都合上、第1部の記念式典への参加は、招待者のみとさせていただきます。第2部の特別講演を観望ご希望の方は、3月16日(木)までに政策秘書課まで電話でお申し込みください。

なお、観覧の応募が多数の場合、ご希望に沿えないことがあります。

つくばみらい市は、平成18年3月27日に旧伊奈町と旧谷和原村の合併により誕生し、大きな希望を胸に市内の一体感の醸成に向けたまちづくりに取り組んできました。

市の誕生から10年という節目を迎えるにあたり、これまでの歩みを振り返るとともに、市の新基本計画に掲げる「みらい」を担う子どもたちに誇れるまちづくりに向けた新たなふるさと創生の出発点として、『つくばみらい市市制施行10周年記念式典』を開催します。

# 夢つなぐ みらい

## 第2部 10周年記念特別講演会

講演  
テーマ

### みらいを拓く

—柔道から学んだ挑戦の価値—

講師

やまぐち かおり  
山口 香氏



#### プロフィール

昭和39年、東京都生まれ。

小学校1年生から柔道を始め、4年生のときから男の子に混じって試合に出場。昭和53年、第1回全日本女子体重別選手権大会(50kg級)に最年少(当時13歳)で優勝。以後、同大会10連覇(第3回以降は52kg級)。世界選手権では、4個の銀メダルを獲得のほか、昭和59年第3回大会で、日本女子として初の金メダルを獲得。63年、ソウルオリンピックでは銅メダル。翌年に現役を引退。筑波大学女子柔道部監督、全日本柔道連盟女子強化コーチとして指導。シドニー五輪、アテネ五輪と2大会連続して日本チームのコーチを務めた。

現在は、筑波大学大学院にて教鞭をとる傍ら、スポーツ庁参与、JOC理事などとして柔道のみならずスポーツ全般の普及発展に努めている。

著書：女子柔道の歴史と課題、日本柔道の論点、残念なメダリスト ほか

す。あらかじめご了承ください。  
【申し込み・お問い合わせ】

伊奈庁舎政策秘書課 ☎58・2111 (内線1204)

# 新市議会議員 18人が決定

任期満了に伴うつくばみらい市議会議員一般選挙が2月7日に行われ、即日開票の結果、新市議会議員 18人が決定しました。

18議席をめぐる、今回は20人の候補者が選挙戦を繰り広げました。候補者は、今後の市政やまちづくりについてそれぞれの強い思いを掲げ市民に訴えました。

投票は、市内17カ所で午前7時から午後7時まで行われ、市民の皆さんは意中の候補者に1票を投じていました。

開票は、各候補者の支援者たちが大勢見守る中、伊奈公民館で午後8時から始まり、午後9時38分に当選者18人が確定しました。

選挙当日の有権者数は40,019人で、投票率は52.10%でした。

▷大勢の支援者が見守る中、行われた開票作業



## つくばみらい市議会議員一般選挙開票結果

氏名	党派名	得票数
当 坂 洋	公明党	1463.368
当 伊藤 正実	無所属	1398
当 小田川 浩	無所属	1388.349
当 染谷 礼子	公明党	1364
当 直井 誠巳	無所属	1352.431
当 中島 清和	無所属	1222
当 飯村 裕一	無所属	1212
当 古川 よし枝	日本共産党	1171
当 海老原 弘	無所属	1119.281
当 鐘ヶ江 礼生奈	無所属	1000
当 豊島 葵	無所属	975
当 中山 栄一	無所属	955
当 古舘 千恵子	無所属	852
当 柿沼 朋幸	日本共産党	835
当 今川 英明	無所属	832
当 高木 寛房	無所属	795
当 松本 和男	無所属	745
当 野口 修	無所属	682
当 直井 高宏	無所属	639.568
当 文随 靖	無所属	571

## 各投票所の投票状況

投票所	投票場所	当日の有権者数(人)	当日の投票者数(人)	投票率(%)
小張	小張小学校	1,186	574	48.40
豊	豊小学校	2,023	922	45.58
谷井田第1	谷井田小学校	2,929	1,192	40.70
谷井田第2	谷井田コミュニティセンター	2,438	959	39.34
三島	三島小学校	1,825	961	52.66
東	東小学校	954	496	51.99
板橋第1	板橋小学校	1,656	656	39.61
板橋第2	板橋コミュニティセンター	1,557	692	44.44
板橋第3	伊奈第4保育所	3,665	1,287	35.12
小絹第1	小絹コミュニティセンター	3,055	1,220	39.93
小絹第2	絹の台集会所	2,937	1,078	36.70
小絹第3	古箬宮農研修センター	1,895	720	37.99
谷原	保健福祉センター	2,135	1,016	47.59
十和	谷和原公民館十和分館	1,366	605	44.29
福岡	谷和原公民館福岡分館	1,535	794	51.73
みらい平第1	陽光台小学校	4,698	1,689	35.95
みらい平第2	みらい平コミュニティセンター	4,165	1,339	32.15
期日前投票(2月1日~6日分)			4,651	11.62
合計		40,019	20,851	52.10

※得票数の小数点以下の表記については、「同じ氏(姓)」または「同じ名」の候補者がいた場合に、「氏」「名」のみ記載された投票を、得票数の割合に応じて按分したものです。

# みらいプレミアム 3品を新たに認証、 全32品目に

市では、豊かな自然、文化、歴史のもとに生産されるつくばみらい市特産品のブランド化を推進し、地域産業の活性化を図るため、地元特産品を「みらいプレミアム」として認証しています。今年度は新たに3品の認証商品を追加し、全部で32品となりました。今後、市内外で行われるイベントやキャンペーンなどで「みらいプレミアム」をPRしていきます。

## 「フルーツマトジュース (銀ラベル)」

フルーツマトを使用し、旨味と甘味がギュギュと濃縮。そのまま食べても美味しいトマトをあえてジュースにした、贅沢なまるかじりトマトジュースです。(小菅農園)



## ゆっころの 「ブルーベリージャム」

障がい者の仕事場の提供として、社会福祉法人ゆっころの「ともだち村農場」で生産されたブルーベリーを使用して、ジャムを製造。栽培から製造まで一貫して手造り生産です。(社会福祉法人ゆっころ)



## ～農家の万能調味料～ 「御肉の旨ったれ」

毎日の料理を美味しく簡単にをモットーに、トマトを中心に醤油、三温糖、生姜、にんにく、蜂蜜など、15種類の調味料を使用。ご家庭で、本格的な味が簡単に楽しめます。(小菅農園)



## 『子育てガイドブック～みらいっ子～』

- 配布時期…3月下旬に郵送で配布
- 配布対象…市内の0歳から6歳までの未就学児童のいる世帯に1冊ずつ配布
- その他の配布場所…健康増進課(母子健康手帳交付時や乳幼児健診時など)、市民窓口課(転入届出時)、こども福祉課、子育て支援室など

市では、子育てを応援する取り組みとして、妊娠期から子育て期にいたるまでのさまざまなライフステージに応じた行政サービス、制度内容や外出時の安心マップなどを盛り込んだ『子育てガイドブック～みらいっ子～』を発行し、0歳から

## 子育て応援！ 『子育てガイドブック～みらいっ子～』 配布します！

3月下旬に郵送、6歳までの子育て世帯に

6歳までの未就学児童のご家庭に3月下旬に郵送配布します。

ママフレに新機能追加  
さらに使いやすく

『子育て応援サイトママフレ』は今年の1月、子育て支援サービス内容に、お子さんの年齢に合わせて必要な情報が得られる各年齢別のメニュー機能を追加しました。また、市の子育て支援施設や赤ちゃんの駅などを示した地図機能も追加しました。

この機能により、乳幼児を連れて保護者が積極的に外出しやすい環境を整え、利用者が迷わずに適切な情報を得ることができるようになりました。



市では今後も子育て世代の皆さんが「子育てにやさしいまち」と実感できるまちづくりを進めてまいります。

問 伊奈庁舎こども福祉課 ☎ 58  
2111 (内線1163)

# 伊奈庁舎は5月2日(月)から新庁舎で業務を行います

昨年7月から建設を進めてきた新しい伊奈庁舎がまもなく完成し、5月2日(月)から新庁舎での業務を開始します。

今回の開庁による、伊奈庁舎と谷和原庁舎の業務内容についての変更はありません。なお、地域包括支援センターについては、これまでのきらくやますこやか福祉館から、伊奈庁舎に移転します。今後現伊奈庁舎の解体工事、駐車場工事などが行われます。来庁舎の皆さまには引き続きご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、この移転に伴う市役所の住所、電話番号に変更はありません。

現在の伊奈庁舎は、耐震診断の結果、将来想定される地震に対し、耐震性能が確保されていないとの評価を受け、来庁者および職員の安全確保や災害時の防災拠点としての機能、庁舎のバリアフリー化などを総合的に判断し、早急に建て替える必要

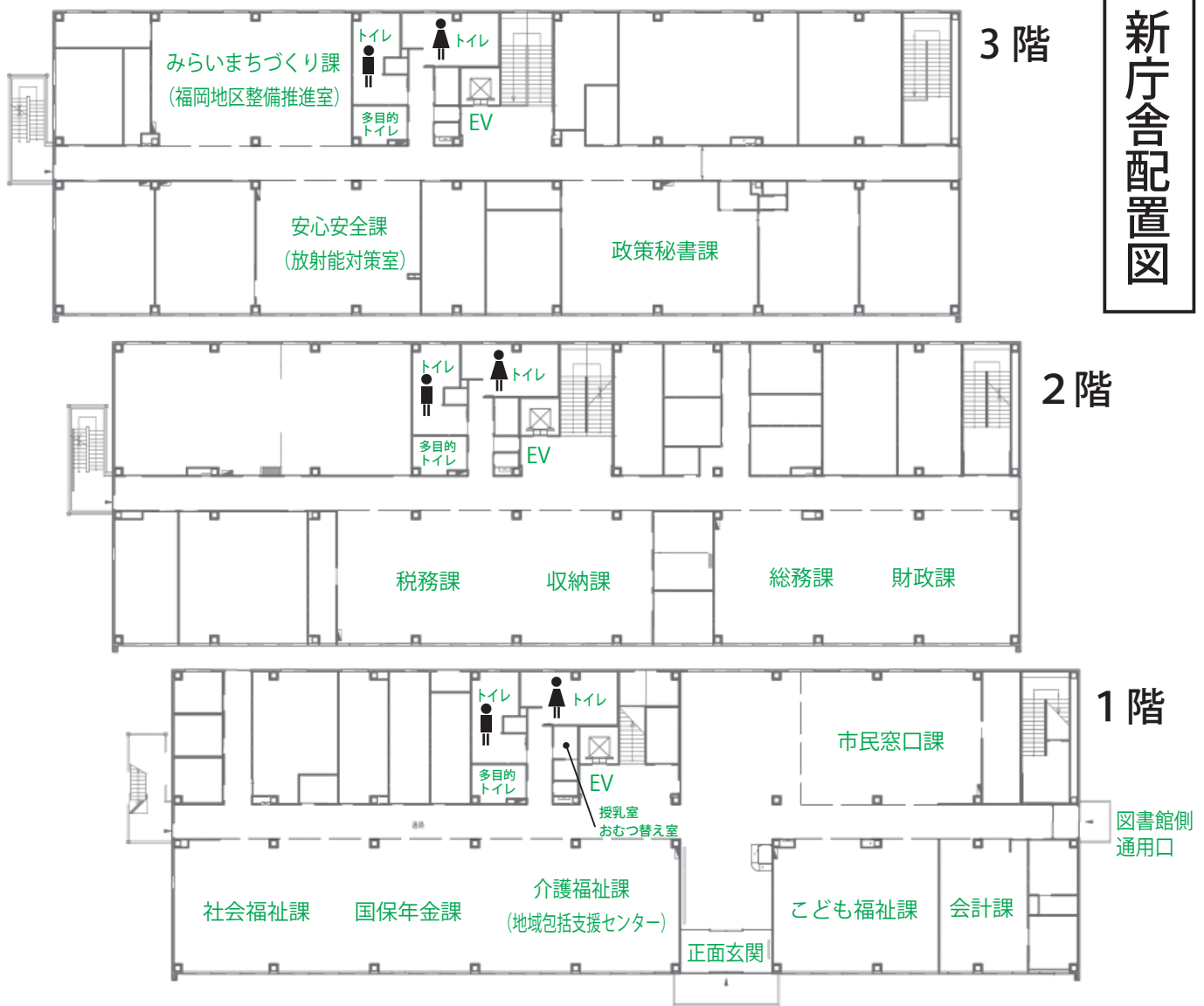
があることから、事業を進めています。建設にあたっては、プレハブ工法を採用し、工期の短縮および経費の削減を図っています。

問 伊奈庁舎財政課 ☎ 58  
2111 (内線1236)

建設が進む伊奈庁舎 (2月4日撮影)



※図中のEVはエレベーターを表しています。



	課(室)名	主な業務内容
3階	政策秘書課	秘書事務、広報紙の編集・発行、要望・陳情等、市長への手紙、市民懇談会、政策調整、民営化推進、市政の基本的施策の企画調整、行政改革
	みらいまちづくり課 (福岡地区整備推進室)	地域振興の企画調整、シティプロモーション、企業等誘致、公共交通、統計調査、つくばエクスプレス調整業務
	福岡地区整備推進室	福岡地区工業用地の整備
	安心安全課 (放射能対策室)	消防および防災、防犯対策、交通安全対策、県民交通災害 放射能対策および除染計画
2階	総務課	議会の招集、情報公開、個人情報保護、選挙管理委員会、監査委員、固定資産評価審査委員会、職員の任免、服務および研修、給与、福利厚生
	財政課	予算編成、公有財産の管理、地方債、各種入札および契約事務、電子行政システム構築、情報セキュリティ
	税務課	税務関係証明、市・県民税、たばこ税、固定資産税、都市計画税、軽自動車税、原動機付自転車・小型特殊車両の標識交付
	収納課	市税の滞納整理、滞納処分、収納管理
1階	市民窓口課	戸籍、住民登録、印鑑登録、パスポートの申請・交付、特別永住者、火葬・改葬許可、自動車の臨時運行許可、税務関係証明、個人番号カードの申請・交付
	社会福祉課	民生委員・児童委員、障がい者(児)および難病患者福祉、生活保護、生活困窮者の自立支援、人権啓発
	こども福祉課	児童相談、配偶者等からの暴力相談、母子・父子および寡婦福祉、児童手当、児童扶養手当、保育所関係、子育て支援室、児童館
	介護福祉課 (地域包括支援センター)	介護保険料、介護認定申請、介護予防事業、介護認定審査、高齢福祉 高齢者などに関する相談窓口
	国保年金課	国民健康保険税、国民年金、医療福祉、後期高齢者医療
	会計課	収入・支出の審査、財産の記録管理、有価証券の出納および保管、現金の出納および保管

# 意識 男女共同参画社会”

平成 27 年度男女共同参画標語募集中学生の部最優秀作品  
増田 由貴子さん（伊奈東中 2 年）の作品

誰もが自分らしく生きていくことができたらー。  
誰もがお互いを理解し、支え合っていくことができたらー。  
男女共同参画の社会づくりに、みんなで取り組んでいます。

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、さまざまな取り組みをおこなっています。  
今回は、今年度における取り組みをご紹介します。

## 中学生出前講座

男女共同参画の必要性を正しく理解し、意識をもって行動し



▷出前講座での寸劇の様子

てもらうことが大切であることから、市内中学 2 年生を対象に、出前講座を実施しました。

性別や慣習にとらわれず、自分の個性や能力を活かせる社会の実現に向けて家庭や職業、自分らしさについて身近な話題を事例に説明を行いました。

講座後のアンケートでは、「男女共同参画社会をあなたは過ごしやすい社会だと思いますか」という問いに、多数の生徒が「過ごしやすいと思う」と回答しています。また、「人には個性や能力があるから、男だから女だからとこだわってはいけなと思う」などの声がありました。

## 親子料理教室



▷どすこい！クッキング！の様子

「どすこい！クッキング！パパといっしょにクッキング！」は家庭における父親の子育て参加促進や、ワークライフバランス（仕事と生活の調和）について考えるきっかけとなりました。

立浪部屋の協力のもと、父と子で楽しく調理を行いました。

家庭も仕事も大切なもの、いつでも協力し合うことは充実した生活への一歩です。

## 男女共同参画推進委員会

市男女共同参画推進委員会は、本市における男女共同参画社会の実現を目指し、男女共同参画の推進に関する総合的な施策及び重要事項について調査・審議しています。

市が策定した計画に基づく平成 26 年度の各事業の実施報告を受け、委員会からは、男女共同



審議委員会の様子



# “みんなで理解 みんなで”



標語入選者の皆さん

## ■男女共同参画・女性に関する各種相談の窓口

相談窓口および相談時間	相談内容	電話番号
女性プラザ 男女共同参画支援室 ◎平日のみ・午前9時～午後5時	起業、再就職、地域などのチャレンジに関すること	029 - 233 - 3982
総合相談窓口 ◎平日のみ・午前9時～午後5時	家族、職場、地域などでの悩みなど男女共同参画に関する苦情・意見	029 - 233 - 7837
婦人相談所 ◎平日：午前9時～午後9時 ◎土・日・祝日：午前9時～午後5時	DV、ストーカー行為、離婚、家庭不和などに関すること	029 - 221 - 4166
女性の人権ホットライン ◎平日のみ・午前8時30分～午後5時15分	DV、職場でのセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などに関すること	0570 - 070 - 810

参画を推進する教育・学習の充実や、女性の参画や積極的登用の促進など、16事業についての意見がまとめられ、市に意見書が提出されました。

市では、この意見書をもとに、より一層の男女共同参画の推進に取り組んでいきます。

■市男女共同参画基本計画に基づく事業の進捗状況

[www.city.tsukubamirai.lg.jp/sec/support/07.htm](http://www.city.tsukubamirai.lg.jp/sec/support/07.htm)

## ■中学生の部（敬称略）

最優秀賞	「みんなで理解 みんなで意識 男女共同参画社会」 ますだ ゆきこ 増田 由貴子（伊奈東中学校 2年）
優秀賞	「全員が個性を活かし つくろう 心のバリアフリー」 このの 颯太 今野 颯大（伊奈中学校 2年）
優秀賞	「輪を広げ 未来を築こう！ 男女共同参画社会」 はしもと りょう 橋本 涼（谷和原中学校 1年）
優秀賞	「支え合い みんなで築こう 男女共同参画社会」 たかはし れい 高橋 玲（小絹中学校 3年）

## ■高校生・一般の部（敬称略）

最優秀賞	「お互いを尊重し 協力しあう男女共同参画社会」 まるもと ゆづき 丸元 裕月（高校2年）
優秀賞	「思いやりから始めよう 男女共同参画社会」 しのはら のりこ 篠原 典子（一般）

## 男女共同参画標語入選作品

親しみやすいイメージが持てる作品を募集したところ、924点の応募があり、審査の結果、今年度の最優秀・優秀作品を決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

# 歯は 歯つ楽つみらい教室 あなたの元気応援塾

## 参加者募集

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

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

**あなたは大丈夫？フレイルチェック！**  
3つ当てはまったら要注意！フレイルの疑いがあります。

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



教室の様子

### 【各教室の内容】

○**歯つ楽つみらい教室**  
高齢者に多い誤嚥性肺炎予防のための体操や、口の中の筋力維持の運動方法など、歯科

### ○**あなたの元気応援塾**

衛生士による口の機能と運動の教室です。  
理学療法士の指導の下、頭と身体の方を使った、脳細胞を活性化させる運動の教室です。

歯つ楽つみらい教室と、あなたの元気応援塾は、同日同時開催となり、どちらかを選択してお申込みください。

▼対象者：65歳以上の方で、要介護・要支援の認定を受けていない方

▼開催場所：小絹コミュニティセンター

▼開催日時：毎週月曜日（5月

中旬から7月中旬）の午後1時30分～3時30分

▼送迎：バスによる送迎があります。

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

▼参加費：無料

▼定員：各教室15人（申し込み多数の場合抽選となります）

▼申し込み期間：3月3日（木）～3月18日（金）

※申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

### 【申込先】

伊奈庁舎介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。  
58・2111（内線1175）

## 介護予防カレンダー（3月）

### ○地域体操クラブ

シルバリーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
みらい平コミュニティセンター	1日(火) 8日(火) 15日(火)
きらくやますこやか福祉館	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
青木自治会館	7日(月) 14日(月) 28日(月)
谷和原公民館 谷原分館	1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
谷和原公民館 福岡分館	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)
内宿公民館 (筒戸)	14日(月) 28日(月)
西ノ台倶楽部	2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)

### ○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
谷井田コミュニティセンター	3日(木) 10日(木) 17日(木) 24日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線 1172)

この春にお引っ越しをされる皆さんへ

# 粗大ごみの出し方

## ①電話予約して戸別に収集してもらう方法 (粗大ごみ収集券の購入・利用)

### ①予約日(収集日)を確認し、予約日に市の生活環境課へ電話予約をする

・予約日(収集日)は、お住まいの地区で決められています。  
・粗大ごみ収集日前週の月～水曜日が目安で、祝日により、変更もあります。詳しくは、ごみ・資源物カレンダー、ホームページなどでご確認ください。

#### ■受付専用電話番号 ☎ 52 - 3152

※1回の収集日につき8点までです。  
※収集は粗大ごみに限ります。

問 谷和原庁舎生活環境課 ☎ 58 - 2111 (内線 8133)

春は引っ越しなどで大きなごみが出る季節です。家庭から出た粗大ごみの出し方は次の2つの方法があります。どちらか利用しやすい方法で処分をお願いします。

①市役所へ電話予約し、自宅などへ市の委託業者に収集に来てもらう方法

②市役所で許可を受けた後、個人で常総環境センター(守谷市)へ搬入する方法

それぞれの方法は、次のフローチャート図をご覧ください。

## ②個人で常総環境センターへ直接搬入する方法 (常総環境センターでの現金・有料処理)

### ①搬入するごみを車に積み、市の生活環境課へ

※生活環境課は谷和原庁舎です。  
※認印をご持参ください。

### ②窓口で家庭廃棄物搬入許可申請書に必要事項を記入する

市の担当者が、搬入する粗大ごみなどの分別状況を確認し、許可証を発行します。  
※市役所での受付は開庁日時のみとなります。  
※ごみ・資源ごみの分別は「家庭ごみ分別の手引き」をご参照ください。  
※市役所伊奈庁舎での手続きはできません。

### ③市発行の許可証を持って、常総環境センターへ

ご自身で粗大ごみなどを搬入してください。常総環境センターでは、現金払いの有料処理となります。  
■常総環境センター  
◎家庭系一般廃棄物 143円/10kgあたり+消費税  
◎受付時間…午前9時～午後4時(土・日・祝日を除く)  
◎所在地…守谷市野木崎 4605番地 ☎ 0297 - 48 - 2314

### ②粗大ごみ収集券を取扱店で購入する

粗大ごみ収集券は粗大ごみ1点につき1枚必要です(1枚:500円)。

※粗大ごみ収集券の取扱店は、市内のコンビニエンスストアなどです。詳細は生活環境課までお問い合わせください。

### ③収集日に粗大ごみを出す

収集券に氏名を記入の上、粗大ごみに添付し午前8時までに出してください。

#### ■ごみを出す場所

◎一戸建て住宅の方…家の出入り口付近(敷地内)に出してください。ごみの集積所に粗大ごみを置かないでください。

◎アパート・マンションの方…備え付けられた集積場、または予約時に指定された場所へ出してください。

#### ■留意事項

※道路、歩道上は通行の妨げになりますので、粗大ごみを置かないでください。

※粗大ごみの収集は、市の委託業者が行います。

※本人の立会いは必要ありません。

※雨天でも収集を行います。

#### ■注意事項…次の場合は粗大ごみを収集できません。

・粗大ごみに収集券が貼られていないもの

・粗大ごみ収集券に氏名の記載がないもの

・事前予約がないもの

## 生ごみ堆肥化事業に参加しませんか

家庭から排出される可燃ごみの減量化と再資源化を図るため、生ごみ堆肥化事業に参加できる世帯を募集しています。

この事業は、皆さんのご家庭から排出される生ごみを、専用の回収容器を用いて週2回、戸別回収し処理施設で堆肥化します。

事業参加を希望する地域の方は、申し込み方法、対象地区などを確認し、代表者が取りまとめの上、生活環境課に電話で申し込みください。

### ■新規地区の申し込み方法

◎おおむね30世帯以上が参加できる地区や自治会など、またまった地域での申し込みが必ずです。

◎集合住宅(アパート、マンションなど)は、対象とならない場合がありますのでご了承ください。

### ■個人での申し込み方法

次の対象地区については、すでに事業による戸別回収が開始されていますので、個人での申し込みを受け付けています。

#### 【対象地区】

陽光台・紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘・細代・寺畑・小絹・筒戸・西ノ台・西ノ台南・絹の台・ア

ミティ桜公園・青木・長渡呂・上平柳・中平柳・谷井田・伊奈東・小張・板橋・狸穴

### ■実施方法

◎事業開始時に、回収容器、生ごみ専用袋は常総環境センターより配布されます。

◎参加世帯には回収カレンダーが配布され、回収日(週2回の指定日)に、回収容器に専用袋をセットして生ごみを回収容器に入れます。

◎回収容器を自宅前に出してください。午前8時30分～午後4時の間に回収が行われます。

※生ごみを通常の家庭ごみとして出す場合は、市指定の可燃ごみ袋で、指定日に集積所に出してください。

### ■堆肥の提供

◎事業で作られた堆肥は参加世帯を対象として、申し込み日より無料で提供されます。堆肥の受け取りは、堆肥化施設へ直接お越しください。

◎堆肥は、事業に参加している1世帯あたり、年1回、5kg提供を受けることができます。

58 問 谷和原庁舎生活環境課 ☎ 2111 (内線 8134)

## 障害者差別解消法が施行されます

国際連合総会において採択さ

### 「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」の概略

	国の行政機関・地方公共団体など（役所など）	民間事業者（会社やお店など）
不当な差別的取り扱い	不当な差別的取り扱いが法律により禁止	不当な差別的取り扱いが法律により禁止
障がい者への合理的配慮	障がい者に対して、合理的配慮を行うことが法律により義務づけられている。（法的義務）	障がい者に対して、合理的配慮を行うよう努力義務が課せられている。（努力義務）

れた障がい者の権利に関する条約の趣旨をふまえ、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」（障害者差別解消法）が、4月1日から施行されます。

この法律は、障がいの有無に関わらず、人間の尊厳、自己決定、機会平等、社会参加という人権価値が尊重され保障されることがうたわれており、障がい者への差別解消に向け、禁止事項や問題解決のしくみが定められています。

差別解消のための取り組みについては、表のとおりです。なお、この法律でいう障がい者は、身体障害者手帳などの手帳を持っている人に限りません。

今後、「広報つくばみらい」でもお知らせしていきますが、詳しい内容を知りたいときは、内閣府ホームページ (<http://www8.cao.go.jp/shougai/index.html>) でご覧いただけます。

**問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58**  
2111（内線9140）

## 市戦没者追悼式を実施します

昨年8月に戦後70周年の節目を迎えたことを受け、市では、市民の皆さまと共に、先の大戦

## 国民健康保険証が更新されます

毎年3月末は、保険証の切り替え時期です。

現在お使いの「国民健康保険被保険者証」の有効期限は、3月31日(日)までとなっています。新しい保険証は、3月末までに加入者全員分をまとめて、世帯主宛に郵送します（普通郵便）。お手元に届きましたら記載内容

をご確認いただき、4月1日(金)からは新しい保険証で受診してください。

郵送を希望しないなど、保険証を窓口で受け取りたい方は、国保年金課までご連絡ください。

**問 伊奈庁舎国保年金課 ☎ 58**  
2111（内線1181）

において犠牲となられた方々を心から追悼し、御遺族の御苦勞に対し深い敬意を表するとともに、世界の恒久平和を願い、市戦没者追悼式を実施します。

▼日時：3月3日(木) 午後2時～（受付：午後1時30分～）

▼場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館

※ご招待以外の一般の方の献花台も午後2時～3時まで設けております。

**問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58**  
2111（内線1151）

聴覚・音声・言語などに障がいのある方へ

## 携帯やスマホから119番

4月から、「NET119緊急通報システム」を開始します。

「NET119」とは、聴覚や言語の障がいにより音声による119番通報が困難な人のために、携帯電話やスマートフォン

のインターネット機能を活用して、事故や急病、火災のときに119番通報する緊急通報システムです。ご利用には、事前登録が必要です。

▼対象：つくばみらい市在住の聴覚・音声・言語障がい（手帳所持者）の方など、音声による通報は無理でも携帯電話などのインターネット利用により通報可能となる障がいのある方

【問い合わせ】

○伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58

2111（内線9140・1

154）／FAX 58・5811

○つくばみらい消防署 ☎ 58

0111

## PCや携帯から気軽に「生活習慣チェック」

市では、パソコンや携帯電話で気軽にチェックできるメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」と、生活習慣チェックシステム「生活習慣チェック」のサービス提供を行っています。今回、「とっても怖い糖尿病！」のメニューが追加となりました。どなたも無料で利用できますので、皆さんの健康維持のためにぜひ、ご利用ください。

※携帯のポケット通信料は利用者の負担となります。

ここにアクセス！ →



**問 健康増進課（保健福祉センター内）**  
☎ 25 - 2100（内線9121）

# 下水道にやさしい暮らしを

「少しの心がけが環境を守ります」

下水道は街の大切な施設の一つであり、私たちの快適な生活や環境を守るために、毎日ひと時も休むことなく働いています。下水道がいつでも正常に働けるよう皆さまのご協力をお願いします。

## ■ 下水管の詰まり防止のために

○トイレでは、ティッシュペーパー、紙おむつ、タバコ、ガ

ムなどを流すと詰まりの原因となります。水に溶けやすいトイレトーパー以外は流さないようにしましょう。

○キッチンでは、流しの三角コーナーや排水口には水切りネットや使い古しのストッキングなどを再利用して被せ、調理くずや食べ残しを流さないようにしましょう。

また、油は使い切るように工夫し、捨てる場合には紙やボロ布などに浸み込ませるか、油を固める薬剤を使って固めた後、可燃ゴミとして処分し

ましょう。

○洗濯時には、くず取り用のネットを取り付け、糸くずなどを取り除きましょう。

○お風呂場や洗面所では、抜けた髪の毛をそのまま流すと詰まりの原因となります。排水口に溜まった髪の毛などはこまめに取り除くようにしましょう。

## ■ 公共下水道保護のために

○ガソリンやシンナーなどを流さないでください。揮発性の高い危険物を下水道に流すと爆発の危険性があり、大きな事故を招く恐れがありますので、下水道には絶対に流さないでください。

○単体ディスプレイ（野菜くず

詰まりや悪臭の原因となってしまう原因です。

問 谷和原庁舎上下水道課 ☎ 58・2111（内線8203）

# 都市幹線2号線（南太田～神生）開通予定 きらくやまへのアクセスが便利に

供用開始は3月25日（金）午後から

主要地方道野田牛久線と一般県道高岡藤代線バイパスを連絡する都市幹線2号線（総延長640m）が3月25日（金）に開通の予定です（供用開始時間は未

定）。これにより、市総合福祉施設きらくやまへのアクセスが便利になります。

問 谷和原庁舎建設課 ☎ 58・2111（内線8185）

## 小中学校体育館・校庭を開放しています

市では、市民の皆さんのスポーツ、レクリエーションなどの振興を図るため、学校体育施設開放事業として市立小学校と中学校の体育施設を、支障がない範囲で市民の皆さんに開放しています。平成28年度は市内小中学校の体育館、校庭、卓球場・柔剣道場が使用可能となります。（伊奈中学校を除く）詳細はスポーツ推進室までお問い合わせください。

問 スポーツ推進室 ☎ 58 - 4005

## 農業施設への投資話にご注意を

農業者の皆さんに対し、「農業施設の導入に対して国や県から補助金が出る」「補助金の申請は代行する」などとして、「農業施設への投資」を勧誘するケースがあり、国や県で注意を呼びかけています。

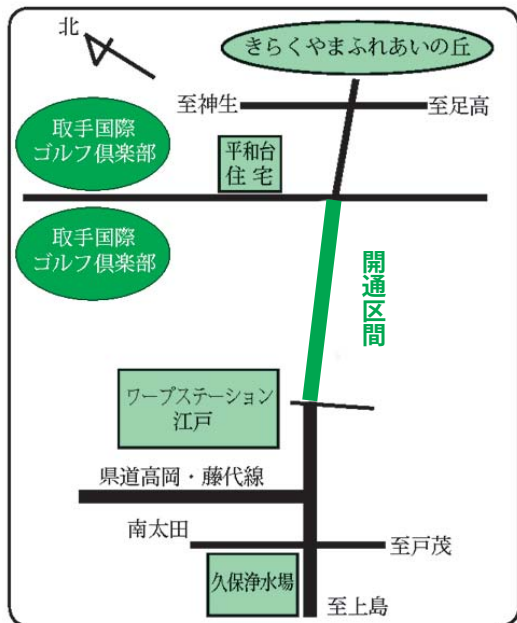
このような補助金が得られるとして農業施設などへの投資の勧誘を受けた場合には、事実と

異なる部分がありますので、十分ご注意くださいとともに、市に情報をお寄せください。

また、実際に投資された方につきましても、必要に応じて消費生活センター（☎25・3288）へご相談ください。

問 谷和原庁舎産業経済課 ☎ 58・2111（内線8156）

■ 開通区間案内図



## 手づくり凧、大空高く

市観光協会が主催する「第10回 つくばみらい市たこあげ大会」が1月24日、総合運動公園多目的広場で行われました。当日は約63組の皆さんが参加し、持ち寄った手づくりのたこをあげ、新年の風物詩を楽しみました。



▷たこあげを楽しむ参加者

ちなんだ力作も登場し、大会を彩りました。

今年 は当市の市制施行10周年に当たることから、この大会を「10周年記念」と題し、「夢つなぐ みらいへ 市制10周年」の大きなロゴの入った凧や、市のイメージキャラクター「みらいりんぞう」の凧など、10周年に

また、会場内には今回の特別企画としてNPO法人「古瀬の自然と文化を守る会」の皆さんのご協力の下、昔の遊びを体験できるコーナーを設置。参加した皆さんは、竹トンボや竹馬、足踏み水車などを体験しました。

## 中学生に映像制作のプロによる講演

市制施行10周年記念事業として、市内の中学2年生を対象に講演会を開催しました。将来のことを考えるきっかけづくりを目的に、「ワークショップ 江戸」の元所長で、NHKのテレビドラマなどを多数手掛けた

秋山茂樹氏と、映像技術の専門家である飛地茂氏を講師に迎え、ドラマなど映像制作の魅力について講演をいただきました。参加した生徒の皆さんは、普段はなかなか聞くことのできな

## マイナンバーカード交付始まる

1月からマイナンバーカードの交付を開始しました。市では個人番号カード交付申請書を提出いただいた後、マイナンバーカード交付の準備ができ次第、通知書を発送しています。

カードの交付は順次進んでいきますが、申し込みの順番に交付していくため、申請をしても交付通知書が届くのに時間がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



▷マイナンバーの交付を受ける来庁舎



▷中学生からの質問に答える秋山氏(左)と飛地氏(右)

## セブン・イレブンと災害協定締結

今後起こりうる災害などへの備えとして、当市と㈱セブン・イレブン・ジャパンは「災害時の物資供給等に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害などが発生した場合に物資の調達や供給に加え、㈱セブン・イレブン・ジャパンのフランチャイズ店舗での防災・災害情報の提供、さらに営業継続または早期営業再開に関する協力を含めた協定となっております。1月29日には伊奈庁舎で調印式が行われ、㈱セブン・イレブン・

ジャパンの内竹善哉ゾーンマネージャーをはじめとした関係者が出席する中、片庭市長が協定書に調印しました。



協定書を手にする内竹ゾーンマネージャー(前列左から4番目)と片庭市長

## ミニバスケットボール新人大会

市ミニバスケットボール大会が1月26日、総合運動公園などで開催されました。男女総勢48チームが参加し、白熱した試合を繰り広げました。

大会の結果は次の通りです。

■男子の部 優勝

小張ミニバスケットボールクラブ

■女子の部 第3位

伊奈ミニバスケットボールクラブ



小張ミニバスの皆さん



伊奈ミニバスの皆さん

## 谷和原中の豊島さん、藪崎さん 牛久沼水質浄化ポスターで入賞

牛久沼流域水質浄化対策協議会が主催する平成27年度の牛久沼水質浄化ポスターコンクール



▷最優秀賞を受賞した豊島さん



優良賞を受賞した藪崎さん

で、谷和原中学校の豊島穂花さん(2年)が最優秀賞に、同校の藪崎朋さん(1年)が優良賞

## 谷和原中の橋本さん 下水道促進コンクールで「知事賞」に

平成27年度の茨城県下水道促進週間コンクールの書道部門



▷受賞した橋本さん

で、谷和原中学校の橋本涼さん(1年)が見事、知事賞に入選しました。今回、橋本さんは「下水道と環境」という文字で応募したといい、「環境問題について自分なりの経験を字に込め、字のもつそれぞれの意味を考えながら書いた」と話してくれました。橋本さんの今後の活躍を期待しています。

をそれぞれ受賞しました。

豊島さんは牛久沼のカップパ伝説を題材に、「牛久沼を去る悲しそうなカップパの背中を描いた。このポスターで水質浄化の大切さに気づいてほしい」と話してくれました。

藪崎さんの作品にもカップパが登場。藪崎さんは「水の表現にこだわった。牛久沼の水がきれいになってほしい」と話してくれました。2人の今後の活躍に期待しています。

## 第10回市長杯剣道大会・社会人剣道交流大会

第10回市長杯剣道大会と社会人剣道交流大会が12月6日、総合運動公園・研修道場で開催されました。

結果は次のとおりです。

### ■市長杯剣道大会

- 【小学生未装着の部】  
優勝 中島 くるみ  
優勝 武藤 健起
- 【小学生低学年の部】  
優勝 飯塚 健起

## 板橋小の今村さん、篠塚さん 県統計グラフコンクールで入賞

茨城県や茨城県統計協会などが主催する平成27年度茨城県統計グラフコンクールで、板橋小学校の今村茉香さん(2年)



受賞した篠塚さん(左)と今村さん(右)

と篠塚夕華さん(2年)が茨城県統計協会会長賞を受賞しました。

2人は「ハートや花の形に紙を切り抜き、わかりやすく工夫した。また来年もがんばりたい」と笑顔で話してくれました。2人の今後の活躍を期待しています。



2人の作品

### 【小学生高学年の部】

優勝 石川 歩夢

### 【中学生男子の部】

優勝 八月朔日 雄樹

### 【中学生女子の部】

優勝 飯田 颯希

### 【高校生男子の部】

優勝 山崎 貴登

### 【高校生女子の部】

優勝 工藤 菜美理

### ■社会人剣道交流大会

【第一部36歳以上の部】  
優勝 関川 淳一

【第二部35歳以下の部】  
優勝 飯塚 明広

【敬称略】



▷真剣な表情で競技に臨む選手  
の皆さん

申 … 申し込み先

問 … 問い合わせ先

☎ … 電話番号

✉ … Eメールアドレス

# お知らせ

## -Information-

# 情報

### 募集します

#### 学校給食センターの調理員を募集します

- ▼募集職種 調理員
- ▼勤務内容 調理業務および食器類の洗浄など
- ▼募集人数 2人
- ▼勤務日 土、日、祝日、夏休み期間などを除き原則週5日
- ▼勤務時間 午前8時30分～午後4時（内5・5時間）
- ▼勤務地 谷和原学校給食センター

ター

▼時給 890円（通勤手当別途支給）

▼申し込み方法 谷和原学校給食センターへ電話連絡の上、

総務課へ次の書類を提出してください。

・臨時職員等登録申込書（写真貼付）・資格証明書などの写し（卒業見込みの方は卒業見込証明書など）

※登録申込書は、伊奈庁舎総務課で配布。市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込期限 3月11日（金） 午後5時

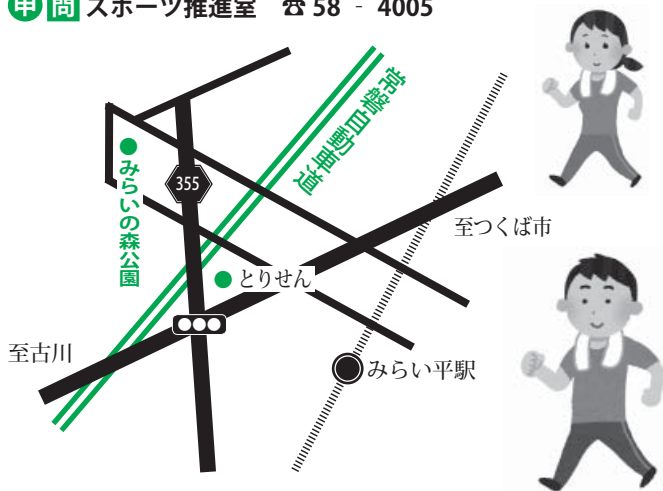
## 市制施行10周年記念ウォークDAYを開催します！

みらい平の街並みをみんなでウォーキングしませんか？

- 開催日時… 3月20日（日） 午前9時スタート（受付… 午前8時30分）
- 集合場所… みらい平「みらいの森公園」
- コース… 8kmコース / 5kmコース ※いずれか選択。
- 申込期限… 3月12日（土）
- 申込受付時間… 午前9時～午後3時（日・祝日、休館日を除く）
- 参加費… 無料

※当日はウォーキング後にけんちん汁をご用意しています。人数把握のため、期限内にお申し込みをお願いします。

申 問 スポーツ推進室 ☎ 58 - 4005



### ご利用ください

#### 常陽銀行 年金相談

常陽年金相談コーナーでは、常陽銀行顧問の社会保険労務士が、無料で相談に応じ、年金請求手続きの代行をしてくれます。

▼予約方法 事前に電話でお申

#### 筑波銀行 年金相談会

筑波銀行伊奈支店では、年金専門スタッフによる個別無料年金相談会を開催します。親切・丁寧にお応えしますので、ぜひご利用ください。

▼予約方法 事前に電話でお申

▼面接試験 受け付け終了後、後日連絡します。

申 問 谷和原学校給食センター

☎ 52 - 2338

申し込みください。

◎予約電話 ☎ 58 - 5552

▼日時 3月4日（金）、4月6日（水） 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

☎ 029 - 300 - 2844



## 新年度の「ごみ・資源物収集カレンダー」配布

3月号の広報紙とあわせて「ごみ・資源物収集カレンダー」を各戸に配布しました。4月から平成29年3月まで使用しますので、大切に保管してください。紛失してしまった場合や、もう一枚欲しいなどの場合は、4月1日以降に市のホームページからダウンロードできます。

**問** 谷和原庁舎生活環境課 ☎ 58 - 2111 (内線 8133)

し込みください。

▼日時 3月15日(火) 午前10時  
～ 正午・午後1時～3時

▼場所 筑波銀行 伊奈支店  
**申問** 筑波銀行 伊奈支店 ☎  
58・5100

## 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 3月13日(日) 午前9時  
～ 午後4時

▼場所 谷和原郵便局

※年金請求書の作成、届出代行

などの社会保険労務士の業務は行っていません。

※郵便局は、ゆうちょ銀行の商品・サービスを取り扱う銀行代理業者です。

**申問** 谷和原郵便局 ☎ 52・2001

## 税理士による 無料税務相談

関東信越税理士会土浦支部では、税に関する無料相談を行います。予約制となりますので、事前に電話でご連絡をお願いします。

▼日時 4月5日(火)、12日(火)、20日(水) ※1人、40分程度

▼場所 関東信越税理士会土浦支部税務相談所(土浦市東真鍋町2-5 土浦市民会館東隣)

※相談予約受付時間は、月～金曜日、午前10時～午後2時(祝日を除く)です。

**申問** 関東信越税理士会土浦支部 ☎ 029・824・5055

## お知らせします

### 農業委員会各種申請

3月の各種申請の受付期間は次のとおりです。

▼受付期間 3月10日(木)～14日(月)

※定例総会は、3月25日(金)の予定です。

です。

**問** 谷和原庁舎農業委員会事務局 ☎ 58・2111 (内線 8121・8122)

## 春季全国火災予防運動

「無防備な心に火災がかくれんぼ」  
3月1日(火)から7日(月)までの7日間、春季全国火災予防運動が実施されます。

枯草火災の多発する時期です。タバコの投げ捨ては絶対にやめましょう。

### ◎いのちを守る7つのポイント

#### 【3つの習慣】

○寝たばこは絶対やめる

○ストーブは燃えやすいものから離れた位置で利用する

○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

#### 【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、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する

○火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器などを設置する

○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

※消防法により全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化

されました。「逃げ遅れ」をなくすためにも設置しましょう。

また、職員を名乗った「かたり商法」には十分注意してください。

**問** つくばみらい消防署 ☎ 58・0111 / 谷和原出張所 ☎ 25・3119 / 東部出張所 ☎ 52・1190

## 茨城県自殺防止対策モデル事業

### 無料相談会

家族やご自身の悩み相談など、秘密厳守で行います。

▼日時 3月12日(土)、13日(日) 午後1時～4時

▼場所 つくばカピオ

※駐車場がないため交通機関をご利用ください。

▼申込方法 電話かメールにてお申込みください。

**申問** メンタルケア協会茨城事務局 ☎ 070・5551・0265 (平日午後1時～6時)

☐ cocoiro720@ab.aunone-net.jp

## こころの健康 電話相談

茨城県臨床心理士会では日本臨床心理士会と協力して地域の皆さんの「こころの悩み」について臨床心理士による電話相談を実施いたします。家庭のこと、学校のこと、職場のことなど心

【次ページに続く】

配事や悩み事をかかえている方のご相談に応じます。相談料は無料です。(通話料金はご負担ください)

▼日時 3月6日(日) 午前9時～午後5時

▼電話番号(当日限り) ☎029・232・3721または029・232・3722

### 「茨城いのちの電話」相談員募集

いのちの電話は、自殺予防を目的としたボランティア活動です。茨城いのちの電話は、365日、24時間体制で、電話での相談を受け付けています。

- ▼あなたもボランティア相談員になって、いのちの電話の活動に参加しませんか?
- ▼応募資格 1 いのちの電話の主旨に賛同し、24時間受信体制での活動に積極的に参加できる人。年齢は23歳～63歳。所定の研修に必ず参加できる人。
- ▼受講料 第1課程～第5課程各課程で7000円 他
- ▼募集期限 5月9日(月)
- ▼申し込み方法などについてはお問い合わせください。
- ▼茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505 (平日午前9時～午後5時)

### つくばみらい市文化協会 絵画教室作品展「11展」

市文化協会絵画教室の絵画展を開催します。油絵・水彩など約60点を展示します。お気軽にご鑑賞ください。入場無料。

▼期間 3月9日(水)～15日(火) 午前10時～午後5時

※初日は午後1時から、最終日は午後4時まで

▼会場 守谷市市民交流プラザ  
絵画教室代表 沼尻 ぬまじり ☎520362

### みらい平コミュニティセンター からのお知らせ

◎講座受講生募集

■対象 市内在住在勤の20歳以上の方

「イースターエッグをデコレーション」

▼日時 3月9日(水) 午後1時30分～3時30分

▼受講料 5000円

▼定員 8人

「家庭でできる本格フレンチ」

▼日時 3月17日(木) 午前10時～午後2時

▼受講料 1500円

▼定員 16人

「癒しのヨガ」

▼日時 3月18日(金) 午後7時～8時

▼受講料 無料

▼定員 30人

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

【申請】みらい平コミュニティセンター ☎38・7240

### 次世代教育センター 講座参加者募集

◎子ども科学ものづくり塾

▼日時 3月20日(日) 午後1時30分～午後3時30分

▼会場 取手市「戸頭公民館」 研修室A・B

▼テーマ 温かカイロを作ろう

▼参加対象者 小学生

▼参加費 700円(教材費別)

◎子どもおもしろ英語

▼日時 3月27日(日) 午前10時～正午

▼会場 取手市「白山公民館」 会議室1・2

▼テーマ 「オーストラリアを旅しよう！」

▼内容 A.L.T.アメリカ人講師による「バーチャル体験」・外国の絵本や童話の読み聞かせ(英語で「通訳付き」)ほか

▼対象者 4歳～小学生

▼参加費 1000円(教材費)

体験もあります！  
お問い合わせはお気軽に♪

### ★ DANCE LESSON ★

現役で活躍中のダンサーによるダンスレッスン開講!

16:30～17:15 未就学児(4歳～)  
★毎週火曜日 17:30～18:30 小学生(HIPHOP初級)  
19:00～20:00 中学生・高校生(HIPHOP初級)

★場所: ステージキクチ・すてき 小島新田36-30  
(ハンバーグレストラン「肉のはせ川」2F ※駐車場あり)

★月謝: 6,000円(月4回レッスン) ※お得な割引制度あり

☎ 080-3092-8250 ☒ fan-tyuan.m@i.softbank.jp  
ホームページ http://www.alphak-limited.com/

別途)

◎白川静文字学講座

▼日時 3月13日(日) 午前10時～正午

▼会場 取手市「戸頭公民館」 研修室A・B

▼内容 白川静文字学研究の第一人者である伊藤信夫先生による、中国古代文字から漢詩の成り立ちを学ぶ

▼対象者 一般(大人)

▼参加費 1300円

【申請】NPO法人次世代教育センター「事務局」 ☎090・3137・5511 / ☒ jisetai@com.home.ne.jp

## 職業訓練 受講者募集

【就職を目指す方へ・職業訓練  
受講者募集】

- ▼対象Ⅱ就職に必要な技能・技術を身につけたい方
- ▼コースⅡ導入講習付き、テクニカルオペレーション科（機械加工デュアルコース）
- ▼期間Ⅱ5月9日（月）～11月28日（月）
- ▼場所Ⅱポリテクセンター茨城（常総市水海道高野町591）
- ▼受講料Ⅱ無料（テキスト代実

## きらくやま臨時休業のお知らせ

市制施行10周年記念式典開催にともない、下記の日時において、きらくやまふれあいの丘の屋外施設および駐車場を含めた全施設で臨時休業いたします。

ご利用の皆さまにはご不便をお掛けいたしますが、何卒ご了承くださいますようお願いいたします。

**日時：3月27日（日） 午前8時30分～午後3時**

### 図書館からのお知らせ

#### 図書館休館日（全館共通）

3月7日（月） 14日（月）  
18日（金） 22日（火）  
28日（月）

#### おはなし会（本館）

3月12日（土）（虹の会）  
3月26日（土）（図書館）  
午後2時～（3歳ぐらゐから）

#### おはなし会（みらい平）

3月19日（土）  
午前11時30分～（3歳ぐらゐから）

#### ちょちちょちおはなし会（本館）

3月25日（金）  
午前11時～（0～2歳と保護者）

#### 開館時間

午前10時～午後6時

#### 図書館へのお問い合わせ

☎ 58 - 3710

費）

▼託児Ⅱ託児ご希望の方は、受講中無料（食費などは実費）で周辺の託児施設にお子さんを預けることができます。

▼申し込み方法Ⅱ3月14日（月）までに住所または居所を管轄するハローワークへ

**問** ポリテクセンター茨城 ☎ 0297・22・8845

### 「がんばっぺ！茨城」 企業説明会開催

茨城労働局と茨城県は、平成29年3月に大学などを卒業する予定の方（既卒含む）を対象に企業説明会を開催します。参加希望の方は、当日、会場へお越しください。

【水戸会場】  
▼日時・場所Ⅱ3月14日（月）・17日（木） 午後1時30分～ フェ

リベールサンシャイン

【土浦会場】

▼日時・場所Ⅱ3月7日（月）・9日（水） 午後1時30分～ ホテルマロウド筑波

**問** 茨城労働局職業安定課 ☎ 029・224・6218 または各ハローワークまで

### 図書館ボランティア 募集しています

図書館の活動に関心のある方で、年間を通じて活動していただける方を募集しています。

▼仕事の内容

- ①配架（資料の配架と整頓）
- ②本の修繕
- ③イベントなどのお手伝い

▼対象Ⅱ20歳以上の方

▼活動場所Ⅱ図書館（本館）

▼活動期間Ⅱ4月1日～平成29年3月末（継続可）



## デマンド乗合タクシー 「みらいくん」をご利用ください

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

**問** 伊奈庁舎みらいまちづくり課 ☎ 58 - 2111（内線1222）

**問** 図書館（本館） ☎ 58 - 3710

▼募集期間Ⅱ随時募集しています

▼申込用紙Ⅱ図書館（本館）窓口に設置しています

# 予防接種の助成期限にご注意を

## 大人の予防接種

### 大人の定期予防接種

成人肺炎球菌予防接種の定期予防接種の対象者は、年度毎に異なります。平成27年度の対象者の方の接種期限は、平成28年3月31日(木)までです。対象者の方で、予防票がない方は、健康増進課で再発行する事ができます。

詳しくは、健康増進課へご連絡ください。

※対象者など詳細につきましては、対象者の方に4月下旬に郵送した通知または広報つくばみらい4月号をご参照ください。

### 大人の任意予防接種

平成27年度に受けた大人の風しん抗体検査・大人の風しん予防接種の助成申請は、平成28年3月31日(木)までとなります。それ以降の申請は、助成対象外となりますので、ご注意ください。※対象者等助成内容について

は、広報つくばみらい6月号をご参照ください。

## 子どもの予防接種

### 子どもの定期予防接種

入院・入所などやむを得ない事情で、平成27年4月1日～平成28年3月31日までの間に定期予防接種を茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関外で全額自己負担で受けた方は、償還払い制度があります。

該当する方は、平成28年3月31日までに、①接種額が証明できる領収書②接種したことが証明できるもの(母子健康手帳など)③印鑑を持参の上、健康増進課(保健福祉センター内)窓口へご申請ください。

### 子どもの任意予防接種

子どもの任意予防接種助成対象者で、小児季節性インフルエンザ予防接種を平成27年10月1日～平成28年1月31日までに接



種した方、おたふくかぜ予防接種を平成27年4月1日～平成28年3月31日までに接種した方で、市任意予防接種協力医療機関外で接種した方は、償還払い制度があります。助成を希望する方は、平成28年3月31日(木)までに、①接種額が証明できる領収書②接種したことが証明できるもの(母子健康手帳など)③印鑑を持参の上、健康増進課(保健福祉センター)窓口へ申請してください。

※対象者など助成内容の詳細については、広報つくばみらい9月号をご参照ください。

問 健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

## くらしのQ&A

### 高吸水性樹脂製品の誤飲

Q

水で膨らむボール状の樹脂製品の誤飲事故があると聞きました。気を付けることを教えてください。(30代・女性)

A

水を吸うと膨らむ樹脂製品(高吸水性樹脂製品)は、製品の重さの100～1000倍の水を吸収し、ゼリー状になります。

インテリア・ディスプレイ用品、芳香剤・消臭剤、園芸用品、紙おむつなどに使われていて、誤って飲み込んでしまうと体内で膨らむ危険性があります。

子どもが誤飲した直径1.5センチのボール状のインテリア用品が、体内で直径4センチに膨らみ、十二指腸を塞いだため手術で取り出した例もあり、注意が必要です。

### 水で膨らみ巨大化!

もし誤飲した場合、すぐに医療機関を受診し、高吸水性樹脂製品を誤飲したことやその大きさを伝え、商品やパッケージがあれば医師に見せてください。誤飲事故を防ぐためには、商品を手が届かない場所に保管することが大切です。

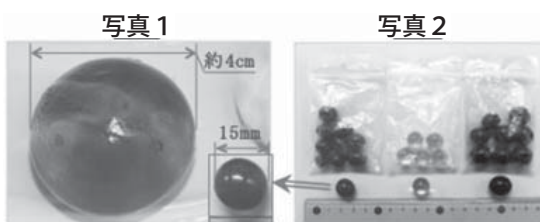


写真1 手術で摘出された異物(左)、同型品(右下)  
写真2 同型品

消費生活センターイメージキャラクター『まみりん』



問 市消費生活センター(谷和原庁舎1階) ☎25・3288

# 保健だより

## 【健康増進室4月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
  - 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
  - 料 金…1回あたり200円（減額制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※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)	1日(金)	午後1時	無料
	9日(土)	午後1時	
	17日(日)	午後1時	
	22日(金)	午後6時30分	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で本市に在勤の方は、在勤を証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書など）。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で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)	5日(火)	午前11時	200円
	12日(火)		
	19日(火)		
	26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)	6日(水)	午前11時	200円
	13日(水)		
	20日(水)		
	27日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	7日(木)	午前11時	200円
	14日(木)		
	21日(木)		
	28日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	1日(金)	午前11時	200円
	8日(金)		
	15日(金)		
	22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（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 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、2回まで。バランスボールはどちらか一方。
- <講習・ミニ教室申込期間>

3月10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

④健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

### ○相談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	4日(金) 午前9時30分～11時	真木新農村集落センター
こころの 健康相談 (予約制)	16日(水) 午後1時30分～3時	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。

# ～がん対策室通信～

## がん相談支援センター

■どなたでも利用できます  
「患者の権利」を守るために創設されたがん相談支援センターは、がんに関するあらゆる相談に応じています。それぞれの病院に入院・通院中の患者さんばかりではなく、他の医療機関を受診している患者さんや家族、一般市民からのがんに関する相談や質問にも対応しています。その病院で診察を受けていなくても、どなたでも無料で面談や電話で相談することができます。匿名での相談にも応じています。がんに関する悩みや困ったことがあればぜひ、ご利用ください。

【治療上の悩み】  
○自分のがんや治療について詳しく知りたい。  
○あらゆる相談に応じています  
○活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスについて知りたい。  
○仕事や育児・家事のことで困っている。

【その他の悩み】  
○配偶者ががんになってしまい、気分が落ち込んでしまっている。  
○家族にどのように話していいかわからない。  
○がんになってしまったら不安で眠れない。  
○担当医が言っていた専門用語が分からなくて困っている。  
○担当医から提案された以外の治療法がないか知りたい。

### ■当市近隣のがん相談支援センター

がん相談支援センター名	問い合わせ先
筑波メディカルセンター病院 患者家族相談支援センター	つくば市天久保 1-3-1 ☎ 029 - 858 - 5377 (直通)
筑波大学付属病院 がん相談支援センター	つくば市天久保 2-1-1 ☎ 029 - 853 - 7970 (直通)

### 【対応曜日・時間】

月曜～金曜日 午前9時30分～午後4時30分

# 保健カレンダー（3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	2日(水)	午後1時～2時	平成27年11月生
1歳6カ月児健診	9日(水)	午後1時～2時	平成26年8月生
2歳児歯科健診	8日(火)	午後1時～2時	平成26年2月生
3歳児健診	23日(水)	午後1時～2時	平成25年1月生
のびのび教室	3日(木)	午前10時～11時30分	平成27年2月生
離乳食教室(前半)	10日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	22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。

## 粗大ごみ収集・申込日（3月）

地区	収集日	申込日
小張・豊、小絹、絹の台	3月9日(水)	2月29日(月)～3月2日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	3月16日(水)	3月7日(月)～9日(水)
三島・東、谷原、陽光台	3月23日(水)	3月14日(月)～16日(水)
谷井田、福岡・十和	4月6日(水)	3月28日(月)～30日(水)

※申し込み専用☎52-3152 午前9時から午後5時まで

## 休日救急当番病院（3月）

日	病院名	所在地	連絡先
6日(日)	取手医師会病院	取手市	0297-78-6111
13日(日)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
20日(日)	救急医療情報センター (029-241-4199)	へお問い合わせください。	
20日(祝)	守谷慶友病院	守谷市	0297-45-3311
27日(日)	東取手病院	取手市	0297-74-3333

## 小児科救急当番病院（3月）

日	病院名	所在地	連絡先
毎週水曜日	総合守谷第一病院	守谷市	0297-45-5111
水曜日以外	JAとりで総合医療センター	取手市	0297-74-5551

## 日曜日開庁のお知らせ（3月）

谷和原庁舎	6日・20日
伊奈庁舎	13日・27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。

### 【納税等関係】

市税及び各種使用料の納付ができます。  
※但し各種使用料については、納付書をご持参の場合に限ります。

### 【住民関係】

戸籍謄本・抄本、住民票の写し、身分証明書印鑑登録および印鑑登録証明書などの発行  
※住民票の異動（転入・転出など）およびパスポート申請などの手続きはできません。

なお、第2第4日曜日の開庁時間のみ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）

## 結婚相談（3月）

結婚相談、お相手探し、イベント情報など、あなたの婚活をサポートします。

【対象者】次のいずれかに該当する本人・家族

- ① 20歳からおおむね45歳までの独身の方で、市内在住の方
- ② 結婚して市内に住むことができる方

相談日	毎月第3日曜日
場所	谷和原庁舎1階 相談室
時間	午後1時～3時（予約不要）

●結婚相談員：荒井 満枝さん・山口 利子さん

## 市社会福祉協議会心配ごと相談（3月）

- 3月 1日(火) 法律相談(弁)…すこやか福祉館  
8日(火) 法律相談(弁)…保健福祉センター  
15日(火) 法律相談(弁)…すこやか福祉館  
16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  
22日(火) 法律相談(司)…保健福祉センター

### ◎法律相談(弁)(司)

弁護士・司法書士による相談（要予約）午後1時～4時

### ◎心配ごと相談

相談員による相談 午後1時～3時

### 予約・問い合わせ先

(社)つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）  
☎57-0123

## 行政相談（3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 3月17日(木) 午後1時30分～3時30分

場所 みらい平コミュニティセンター『相談室』  
また、随時相談を受け付けています。

問い合わせ先 行政相談委員

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

## 教育相談（3月）

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

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

●教育相談員：遠藤 一美さん・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

## 人権相談（3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 3月2日(水) 午前10時～午後3時

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

とよしま 豊島 美智子さん・あいじま 相島 宏さん・おおよし 大好 三智子さん  
ひとみ 人見 実俊さん・おかの 岡野 美智子さん・あきた 秋田 政夫さん

### 3月の納税など

市 県 民 税	随 時 分
後期高齢者医療保険料	随 時 分
保 育 料	3 月 分
※認定こども園・小規模保育を除く	
児 童 ク ラ ブ	3 月 分
住 宅 使 用 料	3 月 分
地 代	3 月 分
上下水道料金（*）含	1 月 分
☆納期限は3月31日（木）です。	
（*）：取手地方広域下水道組合分を含む	

### 火災・救急統計

●火災	1月分	28年分
建 物	1件	1件
車 両	1件	1件
そ の 他	0件	0件
計	2件	2件
●救急	1月分	28年分
交通事故	11件	11件
急 病	115件	115件
そ の 他	21件	21件
計	147件	147件

#### 【漏水に注意】

漏水は、大切な水を無駄にするばかりでなく、料金の負担にもつながります。わずかな漏水でもそのまま放置せず、修理するよう心がけましょう。

### ～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へ依頼し、上下水道課へ届け出をしてください。

市内の指定給水装置工事事業者は下記のとおりです。また、市外の事業者を知りたい場合は別途お問い合わせください。

なお、市ホームページにも一覧が掲載されています。

（トップページ→上下水道→水道工事・修理→給水装置工事事業者）

### <市内給水装置工事事業者一覧>

問 上下水道課 ☎ 58-2111（内線8207）

工事業者名	所在地	電話番号	工事業者名	所在地	電話番号
(株)赤塚土木興業	長渡呂256	58-6213	常磐興業(株)	筒戸3178	52-2203
伊奈工業(株)	城中359	58-6168	(株)豊島産業	川崎213-3	52-3335
いなほ工業(株)	上島848	58-0382	(株)直井造園土木	日川571	52-2600
大久保水道工業	谷井田1403-3	58-8177	成島建設(株)	板橋3101	58-1131
オービー建設(株)	谷井田750-1	47-7000	浜野商事(株)	伊丹161	58-2416
(有)片見設備工業	福岡1425-1	52-5804	原信田建設(株)	板橋1783	58-0018
(有)川口商事	鬼長526-1	52-3286	常陸管工	上長沼617	52-5579
久下設備	城中55	58-0418	(有)福新設備工業	台198	52-5011
(有)坂本設備工業	豊体612-2	58-0070	(株)武平	福原188	57-0600
常総土木工業(株)	福岡1383-1	52-5357	(有)文倉建設	鬼長1231-2	52-5622
常業エンジニアリング(株)	田村450	52-7633	(株)エーエ設備工業	伊奈東33-229	44-6237
(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	吉田設備	樫木45-3	52-5830

### 【くみとり】

業 者 名	指 定 地 区
(株)シイナクリーン 0297-48-2336	旧谷和原村全域 小張・豊・谷井田・三島（戸茂・戸崎・根柄を除く） 板橋（高岡）・東（東栗山・城中）
関 東 商 事 (株) 029-836-3007	板橋（高岡を除く） 東（足高）・三島（戸茂・戸崎・根柄）

### 市長1月の動静（1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。

4日(月) 御用始式・庁議・常総衛生組合御用始式・人材センター御用始式・社会福祉協議会御用始式

5日(火) 市関係機関への挨拶

7日(木) 明日の茨城づくり新春の集い・市関係機関挨拶・茨城県生活協同組合連合会新春交流会

8日(金) 千鳥会

10日(日) 消防出初式・成人式

11日(月) 鬼怒川緊急対策プロジェクト着工式

12日(火) 賀詞交歓会「みらいを語る新春の集い」・常総地方広域市町村圏事務組合臨時会

14日(木) 小絹小学校PTA代表による交通安全対策要望

15日(金) 都市計画審議会

17日(日) 三師会合同新年会

18日(月) 高齢クラブ連合会研修会

19日(火) 市長会

20日(水) 常総衛生組合管理者会議・茨城南青年会議所1月通常総会

21日(木) 東京電力への損害賠償請求

22日(金) 茨城県日中友好協会新春交流会

24日(日) たこあげ大会

25日(月) 食と農と水を考える新春のつどい

26日(火) 10周年記念「みらい給食」

27日(水) 全国市長会行政委員会・理事会・評議員会

28日(木) 谷和原給食センター知事賞受賞伝達式

29日(金) セブンイレブン・ジャパンとの災害協定調印式

30日(土) 社会福祉協議会「高齢者カラオケ大会」

# 米飯給食献立コンテストで県知事賞を受賞

## 食を通してふるさとを学ぶ

茨城県学校給食会が主催する平成27年度米飯給食献立コンテストで、谷和原学校給食センターの菊池佳美栄養教諭と井波恵美子栄養士の考案した献立が見事、「茨城県知事賞」に輝きました。

この献立には、当市で収穫された新鮮な野菜や、市の特産品などが使用されており、給食を通じて子どもたちに地域の自然や農業への興味を持ってもらい、健康づくりの理解を深めることを目的としています。

受賞した献立の内容は、「みらいの黒米入りごはん、牛乳、いわしのピリ辛ごまソースかけ、菜の花の和え物、林蔵汁、巨峰」です。そして今回、この献立をベースとして一部内容を変更し、市制施行10周年記念「みらい給食」として、市内の幼稚園、小中学校に提供しました。

受賞を受け、菊池栄養教諭は「林蔵汁を食べて、偉人の功績や歴史を知ってもらいたい」と笑顔で話してくださいました。また、一緒に献立を考案した井波栄養士は「地元の野菜と手づくり味噌をたっぷり使っている。子どもたちが地域の

農業に興味を持ってくれたら」と期待を込めて話してくださいました。

- 林蔵汁…当市の偉人で、江戸時代の探検家・測量家の間宮林蔵が好んでよく食べていたと言われる「鮭」を入れた鍋です。市内産の野菜や味噌を使用しています。
- 菜の花の和え物…市の花である「菜の花」を使用した一品です。
- 巨峰…種なしブドウを作る時に必要なジベレリンは当市出身の黒沢英一氏が発見しました。当市の肥沃で温暖な土地柄は、巨峰などの果実栽培に適しています。

栄養教諭(左)と片庭市長(右) 賞状を手にする井波栄養士(左)、菊池



## 受賞した献立をつくってみよう！

### いわしのピリ辛ごまソースかけ(3人分)

いわし(開き)・・・120g(中くらい3尾)  
 酒・・・小さじ1/3  
 しょうゆ・・・小さじ1/4  
 しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2  
 片栗粉・・・大さじ1と1/3  
 大豆白絞油・・・12g  
 にんにく(すりおろし)・・・小さじ1/2  
 しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2  
 しょうゆ・・・小さじ1と1/4  
 砂糖・・・小さじ1/2  
 トウバンジャン・・・少々  
 酢・・・小さじ1  
 金ごま・・・3g  
 片栗粉・・・1.5g

#### 【作り方】

- ①いわしに酒、しょうゆ、しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②たれを作る  
鍋に①と少量の水を入れ、煮立てる。  
水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。  
最後に金ごまを加える。
- ③①に②をかける。

### 菜の花の和え物(3人分)

シーチキン(缶)・・・18g(1/3缶)  
 菜の花(3cmカット)・・・60g  
 きゅうり(千切り)・・・60g  
 水菜(3cm)カット・・・15g  
 ホールコーン(缶)・・・9g  
 乾燥わかめ(カット)・・・1.1g  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 酢・・・小さじ1  
 サラダ油・・・小さじ1  
 食塩・・・小さじ1/8  
 こしょう・・・少々

#### 【作り方】

- ①菜の花、きゅうり、水菜はそれぞれ切つてゆでて冷やす。
- ②わかめはゆでて冷やす。
- ③しょうゆ、酢、サラダ油、食塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④シーチキン、ホールコーン、①～③を混ぜ合わせる。

### 林蔵汁(3人分)

大豆(ドライパックまたは水煮)・・・30g  
 鮭(皮付き、角切り)・・・36g  
 酒・・・小さじ3/5  
 しょうゆ・・・小さじ1/4  
 大根(いちょう切り)・・・60g  
 白菜(食べやすい大きさ)・・・60g  
 さといも(さいの目)・・・30g  
 にんじん(いちょう切り)・・・30g  
 豆乳(仕上げに入れる)・・・大さじ2  
 こんにやく(色紙切り)・・・24g  
 ごぼう(ささがき)・・・15g  
 しいたけ(スライス)・・・9g  
 乾燥ずいき(3cmカット)・・・3g  
 味噌・・・大さじ1と1/6  
 むろあじ節(だし用)・・・9g  
 煮干し粉・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ①大豆は粗く刻む。
- ②鍋に鮭、酒、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③大根、白菜、さといも、にんじん、こんにやく、ごぼう、しいたけをそれぞれ切る。
- ④ずいきは水で戻し、切る。こんにやくは下茹でする。
- ⑤水を沸かし、むろあじ節でだしをとる。
- ⑥②に⑤を加え、火の通りにくい材料から順に加える。
- ⑦仕上げに煮干し粉、みそ、豆乳を加える。