



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

第1回 つくばみらい市米コンテスト を開催します!

問 谷和原庁舎産業経済課 (内線3104)

市内産米のPRやお米の消費拡大などを目的に、みらい型農業事業の一環として「第1回つくばみらい市米コンテスト」を開催します!

おいしいお米作りに取り組む農業者、農業者団体の皆さん、丹精込めて育てたお米をもってぜひ、ご参加ください。

▶申込期間: 9月24日(金)まで

※土・日・祝日を除く平日 午前9時~午後5時のみ受け付け

▶審査対象米: 令和3年産つくばみらい市産うるち米
玄米3キロ

▶参加資格: つくばみらい市に住所を有し、かつ市内で
水稻を栽培している方

▶部門: コシヒカリ部門、一般部門(コシヒカリ以外)

▶申し込み方法: 産業経済課窓口または電話でお申し込み
ください。

▶申込数: 申込数は1部門1品を上限とします。

▶申込上限数: 100品

※なお、申込総数が上限を超過した場合は抽選となります。

▶参加費: 2,000円/1部門

▶分析結果: コンテスト終了後、お米のおいしさに関わる
水分やタンパク質などの量と、順位を通知。

※ただし、順位は他者の順位が分からない形式で通知します。

▶その他: 最優秀賞を受賞された方には、令和4年度米を
市ふるさと納税の返礼品としてご相談させていただきます。

第1回つくばみらい市米コンテスト開催日程

当日は商工感謝祭と同時開催となり、商工会加盟店による
出店や楽しいイベントが実施されます。

また、米コンテストの一環として、お米の食べ比べ、市内産
米の販売などのほか、井関農機(株)や(株)クボタによる自動運転
トラクターの試乗体験など楽しいイベントが盛りだくさん!

農家でなくても楽しめるイベントとなっています。
ぜひ、ご来場ください!

▶日程: 11月14日(日) ※予備日: 11月21日(日)

▶会場: 伊奈公民館および伊奈庁舎前駐車場

プロから「米」を学びませんか?

みらい型農業事業の一環として米飯官能鑑定士養成講座を
実施します。お米のプロがおいしいお米の見分け方や、美
味しく炊くコツを伝授します。日頃の食卓に活かせるお米
の知識を学んで食を楽しんでみませんか?

米飯官能鑑定士の資格は、「米・食味分析鑑定コンクール」
を主催する米・食味鑑定士協会公認資格となります。

この機会にお米の可能性を学んでみませんか。

▶応募要件: 市内在住の高校生以上の方で、講座受講後は
市内産米のPR事業(米コンテストへの協力など)に可能
な範囲でご協力いただける消費者の方

▶受講料: 1,000円

▶定員: 30人

▶講師: 米・食味鑑定士協会長 すずき ひでゆき 鈴木 秀之さん
(株)イリグチ代表取締役 いりぐち ひさこ 入口 壽子さん(米食味鑑定士)

▶申し込み方法: 市産業経済課窓口または電話での申し込み

▶申込期間: 9月1日(水)~8日(水)

午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)

▶開催日時: 9月20日(月・祝) 午前9時~正午(予定)

▶場所: みらい平コミュニティセンター

▶講習内容: お米の構造、品質(講習)、炊飯・加水の方法(講
習)、実技(炊飯)、食味官能審査の方法(実食)、食味の
表現の仕方(お米の食べ比べ)など



vol.10

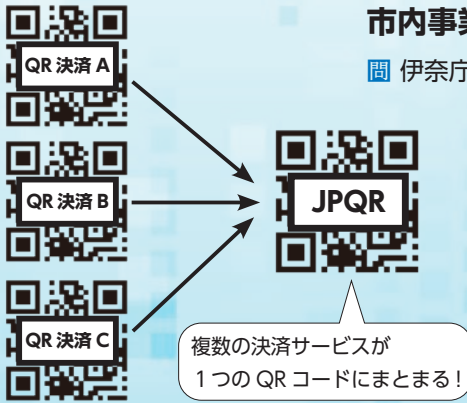
このコーナーは、小田川市長が掲げる今年の漢字「育」にちなみだまちづくりを紹介するコラムです。

社会のデジタル化に向けて 取り組んでいます

コロナ禍でのテレワーク推進や、9月1日(水)に予定されているデジタル庁の設置など、社会のデジタル化に高い関心が集まっています。市では、社会のデジタル化に向けて、さまざまな取り組みを行っています。

市内事業者のキャッシュレス化を推進！

伊奈庁舎総務課デジタル推進室（内線 2108）



総務省統一QRコード「JPQR」を推進しています。JPQRは、1つのQRコードで多くの決済サービスに対応できるキャッシュレス手段です。導入により、消費者の利便性と事業者の生産性が向上されるものです。

転入手続きをワンストップで！ 県内唯一の自治体として実証実験に参加！

伊奈庁舎市民窓口課（内線 3404）

令和元年度に引き続き、10月から、転入手続きを簡略化する「引越しワンストップサービス」の実証実験に、全国18市町村のうちの1市として参加します。

このサービスは、内閣官房が推進するサービスで、マイナンバーカードを使いオンラインで転出届を出せば、引越先での転入などに関する手続きが簡略化されるものです。



「くらしを支える制度をご紹介します⑩」

産前産後の家事を代行！

伊奈おやこ・まるまるサポートセンター ☎0297 - 44 - 8822

子育て経験者がサポートします！

▶お申し込み：おやこ・まるまるサポートセンターで申請を受け付けています。※月～金、午前8時30分～午後5時15分

対象者は？

- 次の条件をすべて満たす、支援を希望する家庭が対象です。
- ▶ 妊娠や子育てに不安などがあり、養育支援が特に必要と判断された家庭
 - ▶ お子さんが満1歳になるまでの家庭
 - ▶ つくばみらい市に住民票のある家庭

利用申請の流れは？

担当者面接していただき、利用内容などの確認、利用などの流れについて説明させていただきます。

- 利用料金など
30分あたり 350円（1時間：700円）
 ※多胎世帯、ひとり親世帯、住民税非課税世帯、生活保護世帯は**無料**
 ※買い物などの交通費用の実費負担あり

どんなことを手伝ってもらえるの？

- ①家事に関する支援：家事の準備および後片付け、衣類の洗濯、居室などの掃除、整理整頓など
- ②育児に関する支援：調乳の準備、おむつ交換・後片付け、沐浴の準備・介助・後片付け、適切な育児環境の整備など

- 利用回数など
 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
 ※土・日の利用を希望する場合は要相談
 午前8時30分～午後5時30分
 ▶ 1回2時間以内 ▶ 1日2回まで
 ▶ 上限60時間まで

65歳以上の方(希望者)の2回接種が完了しました

問 新型コロナウイルスワクチン接種対策室(健康増進課内) ☎0297 - 25 - 2100 (直通)

予約方法

ワクチン接種の予約をされた方は、忘れずに接種を受けてください。

ワクチン接種は、**予約しないと受けられません**。接種を希望する方は、必ず予約(2回分)をお願いします。

■ ワクチン接種コールセンター(午前9時~午後5時) ■ インターネット(24時間受け付け)

☎ **0800 - 800 - 3666 (無料)**

「市新型コロナワクチン接種予約サイト」

<https://yoyaku.ibakei.ne.jp/KNQS6C/>



集団接種(谷和原公民館)、個別接種(各医療機関)、茨城県の大規模接種(産業技術総合研究所)は上記のコールセンターまたはインターネットからご予約ください。

※かかりつけの方のみ接種可能な医療機関の予約は、接種コールセンターのみの受け付けとなります。

接種場所

市の集団接種および個別接種はファイザー社製のワクチンを接種します。

集団接種 ※原則、水・木・土・日曜日に実施

会場:谷和原公民館(古川1025) ※会場にお越しになる際は、自家用車や公共交通機関をご利用ください。

個別接種(順不同)(8月13日現在)

●かかりつけ以外の方も接種可能:伊奈クリニック、つくばみらいファミリークリニック、谷井田医院、ふなやま内科クリニック、緑クリニック医院、みらいの森キッズクリニック、みらい平子どもクリニック、いしかわ耳鼻咽喉科クリニック

●かかりつけの方のみ接種可能:なかざわクリニック、みらい平クリニック、ありま皮膚科クリニック

大規模接種

東京都、大阪府、茨城県が用意した接種会場で接種を受けることができます。**東京都・大阪府の大規模接種**の予約は、防衛省・自衛隊「自衛隊 大規模接種センターの概要 予約サイト案内(予約・受付案内)」をご覧ください。

茨城県大規模接種 ①接種会場:産業技術総合研究所(つくば市東1-1-1)

②接種時間:午前10時~午後9時 ③接種期間:10月末まで実施予定

④1日の予約枠数:約90人(つくばみらい市分)

⑤無料シャトルバス TX 研究学園駅~会場/つくば市役所桜庁舎~会場



防衛省・自衛隊「自衛隊 大規模接種センターの概要 予約サイト案内(予約・受付案内)」



茨城県「新型コロナウイルスワクチン大規模接種会場の設置について」

職域接種

勤務している企業などが用意した接種会場で接種を受けます。

ワクチン接種を行っているかどうかは、勤務先などでご確認ください。

当日キャンセルの場合は、以下の連絡先までお電話ください。

1回目の予約をキャンセルした場合、2回目の予約もキャンセルになるのでご注意ください。

■ 集団接種・個別接種

ワクチン接種コールセンター ☎ 0800 - 800 - 3666

市健康増進課ワクチン接種対策室 ☎ 0297 - 25 - 2100

■ 茨城県大規模接種

茨城県新型コロナウイルスワクチン大規模接種コールセンター ☎ 0570 - 056 - 767

18歳未満の方へ

武田 / モデルナ社製のワクチンの接種が12歳以上に引き下げられました。それに伴い、12歳～17歳の方も国や茨城県で実施する大規模接種会場の予約が可能となりました。

16歳未満の方へ

- 12～15歳の方がワクチン接種を受ける場合、市においては、安全面の観点から保護者の同意・同伴が必要になります。
- ワクチン接種を受ける場合や接種後に発熱などの風邪の症状があるときは、「出席停止」の措置になり、欠席扱いにはなりません。つくばみらい市立以外の学校へ通学している方は、各学校に確認してください。
※今後12歳になるお子様については、誕生日の翌月に接種券を送付します。

接種証明書について

海外渡航予定がある方を対象に、新型コロナウイルスワクチン接種証明書（ワクチンパスポート）の申請受け付けを行っています。転入前にワクチンを接種された方については、つくばみらい市で発行することができません。転入前の市町村にお問い合わせください。

▶発行書類

- 予防接種証明書交付申請書（用紙はワクチン対策室に準備しています。ホームページから印刷することもできます）
- 旅券（旅券番号が記載されているもの）
- 接種証明書または接種記録書
- 証明書が必要な方の運転免許証、マイナンバーカード、保険証などの本人確認書類
- 返信用封筒（郵送による申請の場合、切手を貼った返信先の宛名を記載した封筒を同封してください）
※郵送による申請の場合、申請書への添付書類は、原本ではなく、写しを同封し提出してください。

※提出いただいた書類などは、お返しすることができません。
※書類などに不備・不足があった場合、電話での連絡や再提出を求める場合があります。

※その他の必要事項については市ホームページをご覧ください。

【書類の申請先・お問い合わせ先】

〒300 - 2422 つくばみらい市古川 1015 - 1

市健康増進課ワクチン接種対策室 ☎0297 - 25 - 2100

高齢者の接種状況

市では、国が高齢者の接種完了を目標としていた7月末までに、65歳以上の約9割の方が接種を希望され、2回接種が完了しました。

■ 65歳以上の接種状況（7月31日現在）※65歳以上の全人口比

2回目接種：90.4%

（全国平均 1回目：88.0% 2回目：83.0%）

（茨城県平均 1回目：88.3% 2回目：81.2%）

全年代の接種状況

■ 全年代の接種状況（8月11日現在）

※12歳以上の全人口比

1回目接種：約52.8% 2回目接種：約37.2%

（全国平均 1回目：44.6% 2回目：34.5%）

（茨城県平均 1回目：44.1% 2回目：32.1%）

転入・転出された方へ

- 転入された方は、市民窓口課でお手続きをされた際に同封している「つくばみらい市に転入された方へ新型コロナウイルス新型コロナワクチン接種のお知らせ」をお読みいただき、裏面の申請書をご記入の上、新型コロナウイルスワクチン接種対策室にお持ちいただくか、専用のWEBサイトから申請してください。
- 転出された方は、つくばみらい市の接種券がご利用できません。転出先の市町村にお問い合わせください。なお、つくばみらい市で、すでに予約している方は、転出後の接種はできないので、転出先で予約を取り直してください。

ワクチン接種を希望で、まだ予約が済んでいない方は、右のページの予約方法を参考にご予約ください。

接種を受けている人・受けていない人に差別的な扱いをしないようお願いします。

最新情報は次のQRコードまたはホームページからご確認ください。





お知らせ

健康増進課 (保健福祉センター内) ☎0297・25・2100

一人で悩まず相談してみませんか

こころの健康相談

ストレスがかかり過ぎると、「こころ」だけでなく、「からだ」にも影響が現れる場合があります。気分の落ち込みや睡眠・食欲の変化など、普段と違う変化が見られたら、「こころ」が疲れているサインかもしれません。一人で抱え込まず、まずは誰かに相談してみませんか。

医師による健康相談(予約制)

精神科医による予約制相談です。実施日の前日までに、電話か予約メールフォームからお申し込みください。
▼日時 9月17日(金) 午後2時～3時30分

場所 保健福祉センター

(古川1015・1)

申し込み先 健康増進課

メールフォームはこちら▼



精神保健相談

専門スタッフ(精神保健福祉士・保健師)による相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください。

こころの体温計

パソコンや携帯電話から、気軽にメンタルヘルスのチェックができます。ご利用は無料(通信料は除く)です。「本人モード」「家族モード」な



ど、複数のモードを選べるほか、「生活習慣チェック」も可能です。ホームページ (<https://fshbowindex.jp/tukubamir/>) か QRコードからアクセスできます。QRコードはこちら▼



ゲートキーパー研修会

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」を学ぶ研修会を実施します。研修会では、自殺とも関連が深い「うつ」への理解や対応方法などを学びます。身近な家族や大切な人を支える一助になればと思います。ぜひ、ご参加ください。

日時 9月26日(日) 午前9時30分～正午

場所 保健福祉センター

(古川1015・1)

講師 研究学園なほしくクリニック

院長 小野 真吾 医師

定員 10人(予約制)

申し込み先 健康増進課に電話または

窓口でお申し込みください。

申込期限 9月24日(金)



お知らせ

伊奈庁舎社会福祉課 (内線4104)

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、「いじめ」や児童虐待など子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施し、悩みを持ったお子さんや保護者の方から相談に応じます。

秘密は守られるので、安心してご相談ください。

▼期間 8月27日(金)～9月2日(木)

▼時間 午前8時30分～午後7時

※土、日曜日は午前10時～午後5時

☎0120・007・110 (全国共通フリーダイヤル)

▼実施機関 水戸地方法務局・茨城県人権擁護委員連合会

▼相談員 法務局職員・人権擁護委員

▼備考 期間外にも、平日の午前8時30分から午後5時15分まで、同じ電話番号で相談をすることができます。



子育て

就学時健康診断のお知らせ

教育委員会学校総務課 (内線7109)

令和4年4月に就学する児童の就学時健康診断を10月、11月に実施します。

就学時健康診断を受診する小学校・実施日・受付時間などを記載した「健康診断通知書」を8月末に自宅へ郵送する予定です。送付された通知書に必要事項を事前にご記入の上、通知書に記載された小学校で受診してください。

この通知書の裏面は、入学に必要な健康調査書となっていますので、事前にご記入の上、必ず健診当日にお持ちください。

次の場合は、教育委員会学校総務課までご連絡ください。

○9月10日(金)までに健康診断通知書が届かない場合

○指定された日程では都合が悪い場合

や、市立小学校以外の学校に入学予定で、本市の就学時健康診断を受診しない場合

※詳細については、通知書と同封したチラシをご覧ください。

健康調査書となっておりますので、事前にご記入の上、必ず健診当日にお持ちください。

健康調査書となっておりますので、事前にご記入の上、必ず健診当日にお持ちください。



コロナ支援

問 伊奈庁舎こども課 (内線4205)

ひとり親世帯の方へ子育て応援金を支給

申請期限は11月30日(火)

市では、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、ひとり親世帯などの経済的負担の軽減を図るため、臨時特例的な給付措置として、市独自に「つくばみらい市ひとり親等子育て応援金」を支給しています。令和3年6月1日時点で市内に居住し、ひとり親などの要件を満たす方が対象となります。

「児童扶養手当」、「つくばみらい市父子及び母子家庭等福祉金」を受給されている方に対し、申請不要で、7月29日に支給を行いました。

この応援金を受給しておらず、新型コロナウイルス感染症の影響で、家計が急変し受給要件に該当する方は、申請が必要となります。11月30日(火)までに、こども課で申請を行ってください。

▼申請に必要なもの2次のとおり

○「つくばみらい市ひとり親等子育て応援金」申請書

○申請者の顔写真付き本人確認書類の写し(両面)

例・運転免許証、パスポート、マイ

ナンバーカードなど

○戸籍謄本または戸籍抄本

○応援金受取口座の通帳またはキャッシュカードの写し

○児童居住地の住民票謄本(児童と別居している方のみ)

▼申請方法Ⅱこども課窓口または市ホームページの申請書の様式に記載の上提出をしてください。詳細は、市ホームページを確認するか、こども課までお問い合わせください。



谷原小学校・十和小学校の統合に係る

保護者説明を動画配信で行いました

教育委員会適正配置

推進室だより

第24号

問 教育委員会適正配置推進室 (内線7104、7105)

市では、現在、複式学級が発生している谷原小学校と、複式学級の発生が見込まれる十和小学校の教育環境の向上を図るため、令和5年4月を目途に両校の統合を進めることとしました。

両校の統合については、7月31日に「谷原小学校・十和小学校の統合に係る保護者説明会」を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、参加者の皆さんの感染防止を第一に考え、対面形式から動画配信に変更して行いました。

動画配信については、両校の保護者の皆さんを対象に、YouTubeで視聴できるインターネットアドレスと資料を配布しました。あわせて、動画配信などに対する質疑応答の保護者専用ページをインターネット上に設置し、対応しています。



小田川市長の挨拶の様子



福田教育長の挨拶の様子



動画を視聴する保護者

統合対象地区である谷原小学校区と十和小学校区の地域説明会の開催については、広報紙、回覧やホームページなどを通じてお知らせします。

これまでの「教育委員会適正配置推進室だより 第1～23号」など、適正配置に関する情報は市ホームページからご覧いただけます。



学 び

権利擁護研修会を開催します

地域包括支援センター ☎0297・57・0203

昨年に引き続き、権利擁護研修会を開催します。今年度は「自筆証書遺言書について」をテーマに開催します。

ぜひ、この機会に専門の先生からお話を聞いてみませんか。

▼開催日時 9月16日(木)

▼時間 午後2時～4時

▼会場 さらくやまふれあいの丘

世代ふれあいの館 会議室

▼講師 水戸地方事務局龍ヶ崎支局長

遺言保管官 菊地原 正彦さん

▼対象 市内在住・在勤の方、民生委員、福祉関係従事者など

▼参加費 無料

▼申込先 電話 ☎0297・57・

0203にてお申し込みください。

▼定員 30人程度(先着順)

▼申し込み締切 9月8日(水)

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、延期または中止になる場合があります。

▼対象となる方 令和3年9月1日現在本市の住民基本台帳に1年以上上記

録されている方で、次に該当する方

○88歳の方(昭和8年4月1日～昭和

9年3月31日までに生まれた方)...

1万円

○100歳の方(大正10年4月1日～大正

11年3月31日までに生まれた方)...

3万円

で、ご了承ください。

▼対象となる方 令和3年9月1日現在本市の住民基本台帳に1年以上上記

録されている方で、次に該当する方

○88歳の方(昭和8年4月1日～昭和

9年3月31日までに生まれた方)...

1万円

○100歳の方(大正10年4月1日～大正

11年3月31日までに生まれた方)...

3万円

振込依頼書」をお送りするので、必要事項を記入の上、介護福祉課まで返送

ください。振込依頼書は提出されてから、振り込みまで3週間程度かかるの



手続き・申請

88歳と100歳の方に敬老祝金を贈呈します

伊奈庁舎介護福祉課(内線4301)

市では、9月に長寿のお祝いとして、

88歳の方に1万円、100歳の方に3万円

を贈呈します。該当する88歳の方には

口座振込します。100歳の方には市職員

が訪問し、9月中にお届けします。

88歳の該当者の方全員に「敬老祝金

振込依頼書」をお送りするので、必要

事項を記入の上、介護福祉課まで返送

ください。振込依頼書は提出されてから、振り込みまで3週間程度かかるの



学 び

地域介護ヘルパー養成研修の受講者募集

伊奈庁舎介護福祉課(内線4305)

市では、「地域介護ヘルパー養成研修」を開催します。この研修は、家族介護や地域のボランティアを行うための基本的な知識や技術を学ぶものです。介護の基礎知識を身につけたい方、福祉に興味がある方、ボランティアや自宅での介護に役立たい方など、ぜひ、この機会に介護について学んでみませんか。

▼日程 10月1日(金)・7日(木)・13日(水)・22日(金の4日間)

▼時間 午前9時30分～午後4時30分

▼開催場所 さらくやまふれあいの丘

すこやか福祉館(神生530)

▼受講資格 研修の全日程に参加できる方

▼定員 15人(定員に達し次第締切り)

▼受講料 無料

▼申込先 介護福祉課窓口または電話

▼申込期限 9月17日(金)

※研修を受講した方には、茨城県地域介護ヘルパー養成研修了証を発行します。



募 集

高齢者フレイル対策商品券取扱店を募集

伊奈庁舎介護福祉課(内線4301)

市では、高齢者のフレイル対策のため、11月上旬に65歳以上の高齢者へ

3000円分の商品券配布を予定して

おり、この商品券を利用できる市内の

取扱店を募集します。取扱店参加資格

は市内に店舗、事業所を有し、いばら

きアマビエちゃんに登録している事業者

者です。

※市内の店舗などに限り使用可能。

詳細は市および商工会のホームページをご覧ください。

▼取扱店募集期間 9月1日(水)～9月

30日(木)

※募集期間以降も引き続き募集しますが、募集期間を過ぎると取扱店一覧の

チラシへの掲載ができないのでご注意ください。

▼商品券利用可能期間 11月15日(月)～

令和4年1月31日(月)まで

【問い合わせ先】

伊奈庁舎介護福祉課、つくばみらい市

商工会 ☎0297・58・1700

くらしのQ&A

市消費生活センター
イメージキャラクター
まみりん



[今月のテーマ]

高齢者の「ころぶ」事故

Q

最近、足腰の衰えが心配です。家庭内で「ころぶ」事故が多いそうですが、気をつけることはありますか。
(70代・女性)

問 市消費生活センター (谷和原庁舎1階)
☎0297 - 25 - 3288

A

普段から適度な運動を！

東京消防庁の令和元年のデータによると、約6万人の高齢者が、ころぶ事故により救急搬送されています。ころぶ事故は、高齢者の日常での事故の約8割を占めています。

原因の多くは、家の中の小さな段差や階段などです。高齢者は、若い人と比べてころんだ際に重症化しやすく、寝たきりにつながることがあるため、特に注意が必要です。家庭内でころぶ事故を防ぐためのポイントをいくつか紹介します。

- ▶居間・廊下：手すりをつける。踏み台が必要となるような高い所に物を置かない。足元を明るくする。
- ▶台所：動作はゆっくりと、部分的な敷物を敷かない。
- ▶浴室：風呂場の水分をふきとり、滑らない工夫をする。
- ▶玄関：いったん座って、靴を脱いで上がる。

年齢や体力を考えて無理な作業は控えましょう。普段から体を動かすようにして、筋肉の低下を防ぐことが大切です。

出張場所	出張申請サポート日	サポート時間
谷井田コミュニティセンター (谷井田 1960)	9月7日(火)	午前 10時 ～ 午後 4時
小絹コミュニティセンター (小絹 848)	9月8日(水)	
板橋コミュニティセンター (板橋 2675-1)	10月6日(水)	
福岡分館 (福岡 1433)	10月8日(金)	

▼予約受付開始日 9月1日(水)

※申請者多数の場合は受け付けを終了することがあります。

※利用希望日、利用人数など

※申請者多数の場合は受け付けを終了することがあります。

▼予約受付開始日 9月1日(水)

※申請者多数の場合は受け付けを終了することがあります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。



手続き・申請

マイナンバーカードをつくらう！

問 伊奈庁舎市民窓口課 (内線3404)

市内の公共施設に市職員が出向き、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。

できあがったマイナンバーカードは、後日ご自宅に郵送するので、マイナンバーカードの受け取りのために市役所に来庁する必要がなく、大変便利です。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼利用方法 出張申請サポート利用日の前日までに市民窓口課まで電話にて、利用予約をお願いします。

※ただし、書類の不足や不備があった場合は、郵送できない場合があります。

▼受け付け条件 以下のすべての条件を満たすこと

○つくばみらい市に住居登録がある。

○申請者本人(15歳未満の方および成年被後見人の方は法定代理人とともに)

○郵送、スマートフォンなどでマイナンバーカード申請をしない。

○本人確認書類および次の必要なものを持参できる。

▼申請に必要なもの 通知カード(お持ちの方のみ)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、本人確認書類原本(左表のA・Bの中から2点必要)

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

▼お知らせ 市民窓口課でも、タブレット端末を使用して無料で証明写真を撮影し、マイナンバーカードの申請手続きを受け付けています(初回発行無料)。

種類	
A	運転免許証、パスポート、身体障害者手帳 など ※顔写真付きの公的身分証
B	各種健康保険証、年金手帳、介護保険証、社員証、学生証 など ※「氏名+生年月日」または「氏名+住所」が記載されていること

※申請者本人が15歳未満の方および成年被後見人の方は、追加資料が必要となりますので、事前にご相談ください。



学 び

創業セミナーを開催します

市商工会 ☎0297・58・1700

現在、独立を考えている方や、会社を設立したばかりで経営の事がよく分からない方、事業を引き継ぐ予定なので経営について学びたい方を対象に、さまざまな視点から経営の基本を学ぶセミナーを開催します。

なお、このセミナーの中で行われる特定創業支援事業対象講座を4回以上受講し、創業予定地の市より証明書の発行を受けた方が創業した場合、登録免許税の軽減、融資時の特別利率の適用などを受けることができます。詳しくは、市商工会にお問い合わせください。 ※昨年に引き続き、守谷市商工会と共催で実施します。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更・中止になる場合があります。

▼参加費 無料

▼資格対象 つくばみらい市または守谷市で創業希望の方で初日（10月2日）に参加できる方

▼定員 各回20人（定員になり次第締め切り）

▼申し込み方法 窓口、電話、FAX、メール

【問い合わせ先】

市商工会（福田671・2）

FAX：0297・58・7969

ホームページ：<http://miraisoko.com/>

Eメール：info@miraisoko.com

日程	時間	内容	会場
★10月2日(土)	午前10時 ～ 午後5時	開業前に知っておきたい大事なこと	守谷市商工会
★10月9日(土)		あなたの目標は明確ですか？目標達成の手法	
★10月16日(土)		自分（会社）の強みを売り上げにつなげる手法	
★10月30日(土)		経営者の数値の見方のコツ・事務運営のコツ	つくばみらい市 商工会
11月6日(土)		資金調達の裏話・ITを活用した手法	
★11月27日(土)		計画を作成するために必要な手法	
★12月4日(土)		実際に事業計画をしながら学ぶ	
12月11日(土)		創業者の体験談、まとめ（振り返り）	

★：特定創業支援事業対象講座



学 び

「女性のためのプチ創業セミナー」を開催します！

市商工会 ☎0297・58・1700

「新しいビジネスが生まれるまち」として、創業の入門について学べる「女性のためのプチ創業セミナー」を開催します！

入門編なので「趣味や特技を活かしたいけど知識がゼロなので不安」という方や、「創業はしたけど改めてノウハウを勉強したい」という方も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

▼日程 9月19日(日)

▼時間 午後1時～3時

▼定員 20人（定員になり次第締め切り）

▼申込期限 9月10日(金)まで

※場所や申し込み方法などの詳細はホームページをご覧ください。

(<https://www.city.tsukubamirai.lg.jp/page/page003153.html>)



QRコードからアクセスできます！



イベント

あさのいちにパトロールカーがやってきます

市商工会 ☎0297・58・1700

毎月第一土曜日にみらい平どんぐり公園で実施している「あさのいち」に常総警察署の方が、秋の交通安全週間の啓発活動にきます！

当日は、実際に使用するパトロールカーの展示や啓発品の配布を予定しています。

つくばみらい4Hクラブによる新鮮な野菜の販売やハンドメイド製品の販売なども多数ありますので、ぜひ、会場へお越しください。

※緊急的な事案が発生した場合は、常総警察署による啓発活動が中止となる場合があります。

▼開催日 9月4日(土) ※雨天中止

▼時間 午前9時～11時

▼場所 みらい平どんぐり公園

(紫峰ヶ丘4・5・1)

※駐車場あり

※あさのいち公式Twitterアカウント(@asanoichi)も要チェック！



募集

総合計画 市民ワークショップ参加者募集

問 伊奈庁舎企画政策課 (内線1202)

総合計画は、まちの将来像とその実現に向けた「まちづくり」の指針となるものです。

現在の前期基本計画の計画期間が令和4年度をもって満了することに伴い、令和5年度から令和9年度を計画期間とした後期基本計画を策定しています。

策定にあたって、市民の皆さんと「まちづくり」を進めるために、将来のまちの姿と一緒に考えていただける方を募集します。

■第1回『つくばみらい市の魅力を考えよう』

▼開催日 11月7日(日)

▼時間 11月7日 午前9時30分～午後0時30分

▼場所 11月7日 午後2時～5時
▼場所 11月7日 午後2時～5時
▼場所 11月7日 午後2時～5時

▼内容 11月7日 午後2時～5時
▼内容 11月7日 午後2時～5時
▼内容 11月7日 午後2時～5時

■第2回『未来に向けて取り組みを考えよう』

▼開催日 11月7日(日)

▼内容 11月7日 午前9時30分～午後0時30分

▼内容 11月7日 午前9時30分～午後0時30分
▼内容 11月7日 午前9時30分～午後0時30分

※第2回のテーマは、第1回から引き

続いていきますので、可能な限り2回ともご参加ください。

▼テーマ 子育て・教育・健康・福祉、産業・文化、生活環境・都市基盤興味のあるテーマを第3希望まで選択してご応募ください。

▼応募期限 10月11日(月)まで

▼募集人数 50名程度

※応募者多数の場合は、年齢・性別などのバランスを考慮して参加者を決定します。

▼応募要件 1. 次の通り
○市内に在住または通学・通勤している方

○15歳以上の方(令和3年4月2日時点)

※学生の参加大歓迎・お子様連れでの参加も可能です(小学生以上)

▼応募方法 1. 応募用紙に必要事項を記入の上、企画政策課(伊奈庁舎3階)までお持ちいただくか、いばらき電子申請届出サービス・郵便・FAX・電子メールにてご応募ください。

様式ダウンロード・いばらき電子申請届出サービス

スは、市ホームページから

ご利用ください。



総合計画や応募に関する情報は、こちら



お知らせ

福岡地区地区計画の案の縦覧を行います

問 谷和原庁舎都市計画課 (内線5104)

都市計画法第17条第1項の規定に基づき、つくばみらい福岡地区地区計画の案の縦覧を行います。この案に意見のある方は、縦覧期間中に意見書を提出できます。

■案の縦覧

▼縦覧期間 9月13日(月)～9月27日(月)

※土、日、祝祭日を除く午前8時30分～午後5時15分

▼縦覧場所 1. 都市計画課(谷和原庁舎1階)

2. 意見書の提出

意見書に必要事項を記入し、縦覧期間内に直接または郵送で提出してください。

▼提出先 1. 都市計画課

〒300-2492 つくばみらい市加藤237

※意見書の様式は、市ホームページまたは都市計画課の窓口をご利用ください。郵送での提出の場合は、9月27日(月)必着となります。



お知らせ

9月は動物愛護月間です

問 谷和原庁舎生活環境課 (内線3301)

9月は「動物愛護月間」です。これを機会に犬・猫の飼い主の責務、マナーについて考えてみましょう。

■最期まで責任をもって飼ってください

飼い主の都合で捨てられ、処分されてしまうペットがいます。不幸な動物を増やさないためにも、飼育を始める前には、家族で話し合いをするなど、最期まで責任をもって飼育ができるのかをよく考えましょう。

■動物の虐待や遺棄は犯罪です

動物を虐待したり遺棄する(捨てる)ことは犯罪になります。虐待や遺棄されている犬・猫を発見したら警察と市生活環境課へ連絡してください。

※動物愛護法が改正され、動物虐待に対する罰則が強化されました。



お知らせ

屋外広告物を設置しようとする方へ

問 谷和原庁舎都市計画課（内線5104）

■屋外広告物の表示は許可制です

屋外広告物の設置には基準が定められており、原則として、市の許可が必要となるので、次の点にご注意ください。

○屋外広告物設置のために、土地や塀などを貸す場合には、それが適法なものか、許可申請を行う予定であるものかどうかを依頼者に確認してください。疑問がある場合には、市へ連絡をしてください。

○店舗などの経営者の方は、基準に合った屋外広告物を設置するために、事前に市と協議をしてください。

■屋外広告物の点検ルールが変わります

屋外広告物の点検ルールを定めた「茨城県屋外広告物条例施行規則」が改正され、10月1日(金)から、許可の更新の際に有資格者による点検と報告書の提出が必要となります。詳細については、市ホームページをご確認ください。



くらし・環境

資源物の持ち去り防止にご協力を

問 谷和原庁舎生活環境課（内線3306）

市では、ご家庭から集積所に出された資源物の適正なりサイクルに努めています。しかし、集積所に出された資源物を市の委託業者が収集する前に、無断で持ち去られていると市に通報が寄せられています。

市民の皆さんが持ち去り行為を見かけた場合は、行為者に直接声をかけずに、情報提供にご協力をお願いします。

■見かけたら通報を

次の情報のなかで分かった範囲で構

いませんので市生活環境課または常総警察署へご連絡ください。

- 発見した日時と場所
- 車両のナンバーや車種・色
- 持ち去った資源物の種類と量
- 人物の特徴

【問い合わせ先】

◎生活環境課廃棄物対策室

◎常総警察署（☎0297・22・0110）



お知らせ

安定した災害復旧活動にむけて協定締結

問 伊奈庁舎防災課（内線2502）

市は7月15日、茨城県石油商業組合取手支部つくばみらい部会と「災害時における燃料の供給に関する協定」を締結しました。

本協定は、大災害が発生した際、災害対策本部や避難所の発電機器、災害対策活動に必要な車両などへの燃料を、優先的に供給するものです。これにより、安定した燃料供給が可能となり、作業が停滞することなく災害復旧活動を行うことができます。



⑤から渡邊副市長、小田川市長、齊藤部会長、川口副部会長



お知らせ

宝くじの助成金でエアコンなどを整備

問 伊奈庁舎地域推進課（内線1302）

宝くじは、身近なところで役立っています

（二財）自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業の一環として行うコミュニティ助成事業のうち、一般コミュニティ助成事業の採択を受け、城中自治会の公民館にエアコンやテレビ、冷蔵庫などが整備されました。

一般コミュニティ助成事業とは、住民が自主的に行うコミュニティ活動の

促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指すもので、コミュニティ活動に直接必要な設備などの整備に関する事業です。



※写真は備品の一例です。

生涯学習講座のご案内

自分の趣味を見つけたい、芸術や文化に触れてみたい、一緒に学習できる仲間が欲しい。市では、学ぶ気持ちを持つ方を応援しています。公民館やコミュニティセンターには、いろいろな情報や学習・交流の場としての機能が充実。頭も身体も心もリフレッシュできるコミュニケーションスペースです。子育てに関するものから健康講座など多種多様な講座をご用意しました。皆さんのご参加を心からお待ちしています。

■受付期間：9月1日(水)～10日(金) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内に在住・在勤・在学の方

■申し込み方法

- ①郵送での申し込み…右記の例を参考に記入し、郵便往復はがきでお申し込みください。(はがき1枚につき1人1講座) ※9月10日(金)必着
- ②窓口での申し込み…申込者の宛名を記入した郵便はがきをお持ちいただくか、郵便はがき代63円を添えて受付場所にお申し込みください。申込用紙は受付場所にあります。(はがき1枚につき1人1講座)

■受付場所

- ◎生涯学習課 (月～金曜日)
〒300-2395 福田195 ☎0297-58-2111 (内線7304)
- ◎伊奈公民館 (火～日曜日)
〒300-2395 福田195 ☎0297-58-5081

【ご注意ください】

- ①電話での申し込みはできません。
- ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
- ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果については、はがきで通知します。
- ⑤定員に満たない場合は、講座を開設しないこともあります。
- ⑥諸事情により講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。
- ⑦開催場所へは各自お集まりください。
- ⑧保険適用の関係がありますので、応募者以外の代理の方の参加はご遠慮ください。

■郵便往復はがきの記載例

<p>63円 (返信) □□□-□□□□</p> <p>申し込み方の 郵便番号 住所 氏名</p> <p>《返信：表》</p>	<p>希望する講座名 (はがき1枚につき1人1講座) 郵便番号・住所 氏名(ふりがな) 性別・年齢 電話番号</p> <p>《往信：裏》</p>
---	--

<p>63円 (返信) □□□-□□□□</p> <p>講座受付場所の住所 (住所は左記のとおり) つくばみらい市□□□□ □□□公民館 または、 行 生涯学習課</p> <p>《往信：表》</p>	<p>何も記入しないでください。</p> <p>《返信：裏》</p>
---	------------------------------------

教養講座



1 包丁研ぎ教室

【伊奈公民館】

■開催日：①12月2日(水)・②12月4日(金) (各1回)

①または②のどちらかを選んでお申し込みください。

■時間：午前10時～正午 ■定員：7人

■参加費：500円 (各1回分) ■講師：みらい研ぎクラブ

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないと切れないな」そんな包丁が家の台所にありますか？この機会に包丁の研ぎ方を習って、切れ味するどい包丁に変身させ、野菜やお肉を気持ちよく切って、年末年始のお料理をより楽しみましょう。ご自宅の包丁を2本までご持参ください。

2 リモート生活始めませんか【みらい平市民センター】

■開催日：10月7日(木曜)・全1回

■時間：午前10時～正午 ■定員：15人

■参加費：500円 ■講師：間宮 正孝

大切な人たちとの交流にオンラインを取り入れてみませんか？スマホやタブレット・パソコンなどを使い、初めての方でも分かりやすく、オンラインでの交流方法を教えていただきます。インターネットに繋がるカメラ付きの機器(パソコン・タブレット・スマホなど)をご持参ください。Wi-Fi環境のある場所で行います。

3 自宅で美味しい紅茶！～紅茶の入れ方&楽しみ方～【伊奈公民館】

■開催日：11月11日・25日、12月9日(各木曜)・全3回

■時間：午前10時30分～午後0時30分 ■定員：8人

■参加費：3,000円(3回分) ■講師：吉田 真穂

紅茶を楽しんでいただく為の入門編です。ご自宅でのティータイムがより充実したものになるよう基本的な紅茶の知識や入れ方を学んでみませんか？一杯の香り高い紅茶でリフレッシュ＆リラックスでき、豊かな時間を過ごしましょう。①11月11日：おいしい紅茶の入れ方 ②11月25日：世界の紅茶のテイスティング ③12月9日：クリスマスティーパーティー

4 やさしい日本語入門講座 ～外国人にも理解できる日本語～【伊奈公民館】

- 開催日：1月22日（土曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：20人
- 参加費：500円 ■講師：市職員

つくばみらい市には、約700人（40カ国以上）の外国籍の住民が暮らしています。本講座では、外国人とのコミュニケーションに心掛けたい「やさしい日本語」について学びます。「やさしい日本語」とは、日常の日本語よりも簡単で、外国の方にも分かりやすい日本語のことです。

5 庭木の剪定教室【伊奈公民館】

- 開催日：10月23日（土曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：11人
- 参加費：500円 ■講師：藤澤 征志

庭の植木をご自分で剪定してみませんか。難しいと思われている「枝の透かし方」にはポイントがあります。本講座では実技をまじえながら、適切な枝の切り方を分かりやすく先生が教えてくださいます。また、庭木についての日頃の悩みなども、先生に相談してみましよう。

6 お洒落なお正月飾りを作しましょう！【伊奈公民館】

- 開催日：12月17日（金曜・全1回）
- 時間：午後1時30分～3時 ■定員：16人
- 参加費：3,000円 ■講師：河原 由美

和風のかごに、菊や和花のアーティフィシャルフラワー（造花）をデザインしながら、お洒落なお正月飾りを作ります。ご自分でアレンジした素敵な小物を飾って、新年を迎えませんか！

7 手作りのクリスマスツリーで聖夜を飾ろう！【伊奈公民館】

- 開催日：12月10日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：3,000円 ■講師：河原 由美

深い緑色のモミの生枝をオアシスに挿して形を作り、赤い実や桂皮・松ぼっくりを加えて、卓上に飾って楽しめる大きさ（30cm～40cm）のフレッシュ（生）のクリスマスツリーを作ります。世界に1つの手作りのクリスマスツリーを飾って、家族と『おうちクリスマス』を満喫しましょう！

8 手軽に楽しい消しゴムはんこ【伊奈公民館】

- 開催日：11月16日、12月14日（各火曜・全2回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：1,500円（2回分） ■講師：本橋 るみか

初めての方も、基本の彫り方のコツをつかめばクリスマス・お正月その他色々なモチーフの作品が作れます。絵が苦手でも全く心配ありません。押し方・使い方を覚えれば、さらに楽しみ方は無限に広がります。手軽に彫って楽しめる消しゴムはんこを趣味に加えてみませんか？

9 男性歓迎！大人のピアノ教室【伊奈公民館】

- 開催日：11月25日、12月2日・9日・16日（各木曜・全4回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：3,000円（4回分 教本込） ■講師：久積 和香子

指先の鍛錬は脳に良い影響をもたらす、若返りや記憶力アップの効果が期待できます。ピアノは何歳からでも始められます。男性の方も初心者も、大歓迎です！これを機会に、ピアノを楽しみながら弾いてみませんか？

10 初心者のための写真教室【伊奈公民館】

- 開催日：10月14日・21日・28日、11月4日・11日（各木曜・全5回）
- 時間：午後1時30分～4時30分 ■定員：8人
- 参加費：2,000円（5回分） ■講師：岡田 康一

数々の賞を受賞されている先生が、写真の楽しみ方を教えてくださいます。手持ちのカメラの機能を活かし切れていない人が対象です。背景が綺麗にボケた写真や、しびきの水滴が止まった写真などが撮れるようになります。申込時に、所有のカメラのメーカーと機種をご記入ください。（スマホなどのカメラは不可）※11月4日は撮影会を予定しています。

11 ゼロからの手作り小物・家具！【伊奈公民館】

- 開催日：10月7日・21日（各木曜・全2回）
- 時間：午前9時30分～正午 ■定員：10人
- 参加費：2,000円（2回分） ■講師：矢入 雄介

日曜大工を始めたいと思っている方、手始めに木製の小物（椅子・棚）造りに挑戦してみませんか？道具の使い方など初めの一歩からわかりやすく説明を加えながら進めていきます。1回目は椅子（高さ40cm）、2回目は棚（高さ30cm）を作ります。

1 一緒に食べよう朝ごはん！【伊奈公民館】

- 開催日：2月19日（土曜・全1回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人程度（10家族）
- 参加費：1家族 500円 ■講師：市職員
- 骨密度測定（希望者）1人200円

子育て中のパパさん、ママさん、朝ごはんは毎日食べていますか？簡単朝ごはんの紹介、骨の健康について学び、ワークショップではお子様と一緒に野菜を使った工作を行います。食生活改善推進員からは、郷土料理の紹介もあります。ぜひご家族でご参加ください。

健康講座



2 健康ヨガ教室

【伊奈公民館】

- 開催日：10月13日・27日、11月24日（各水曜・全3回）
- 時間：午後1時～2時15分 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：井上 由子

呼吸に合わせて体を動かすことで、自律神経を整えて体の不調を改善していくことができます。柔軟性を高め、筋力アップを図りながら、体全体のバランスを整えて、健康な体作りを目指しましょう。

3 活力！マシマシ！体感トレーニング

【伊奈公民館】

- 開催日：1月15日・29日、2月12日（各土曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時15分 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：東郷 俊輔

最近お腹が出てきた…、疲れやすくなった…、肩こり、腰痛をどうにかしたい…といった身体の悩みを体幹トレーニングで解消しましょう！身体が変われば、活力がマシマシになり、普段の生活、仕事、趣味をアクティブに！！

4 男性にもお勧め！フローヨガ

【伊奈公民館】

- 開催日：9月29日、10月13日、11月24日（各水曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：K

海外のビジネスマンに人気があるフローヨガ。ヨガのポーズを呼吸に合わせて流れるように行っていくため、カラダの引締め・全身のリフレッシュ・ダイエット効果が期待できます。また、ストレス解消とともに、関節の可動域も広がります。音楽に合わせて、やさしく先生が指導してくださいますので是非参加してみませんか？

5 初心者のためのウォーキング教室

【総合運動公園】

- 開催日：11月4日・11日・18日（各木曜・全3回）
- 時間：午前10時～正午 ■定員：30人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：山野井 ユキ子

歩く事の基本を学び、いつでも何処でも誰でも気軽に実践できる健康管理と体力作りを目標にしたウォーキング教室を開催します。階段・坂道のフォームも覚えられます。会場は総合運動公園の多目的広場のウォーキングコースになります。（雨天時：体育館）

6 はじめての太極拳

【伊奈公民館】

- 開催日：10月15日・22日、11月5日（各金曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時30分 ■定員：20人
- 参加費：900円（3回分） ■講師：福田 久美子

太極拳は自身が持つ自然治癒力を高めて本来の健康な状態へ導いてくれます。3つの力『身体を支える』『足を上げる』『平均を保つ』を鍛えることは転倒を防ぎ、考えながらゆっくり動くことで脳の活性化にも繋がります。太極拳の後の爽快感は格別です。ぜひ、体験してみませんか？

料理講座



1 スパイスキーマカレーと手作りナンとチャイ

【伊奈公民館】

- 開催日：12月8日（水曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：8人
- 参加費：1,000円 ■講師：堀 祐子

ルーを使わない『スパイスカレー』は体調を整える身体に良いスパイスの宝庫です。カレーに合う、ナン（パン）とチャイ（ミルクティ）も手作りします。国際中医薬膳師の資格を持つ先生から効率の良いスパイスの取り入れ方も学んで、寒い冬に備えましょう！

2 国産大豆と地元米で無添加みそづくり

【JA:みらいっ娘】

- 開催日：2月12日（土曜 午前・午後各1回）
※午前か午後のどちらかを選んでお申込みください。
- 時間：午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
- 講師：JA女性部 ■定員：各10人
- 参加費：午前3,500円（8kg）、午後4,500円（12kg）

健康のために毎日摂りたい発酵食品のみそは色々な効果がある事が判っています。自分で作った無添加みそは安心で、味は格別です。今年はJAの『かあちゃん味噌』を手作りしてみませんか？
①午前は8kg、②午後は12kgを仕込みます。

3 イチゴ大福とアイデア押し寿司

【伊奈公民館】

- 開催日：3月12日（土曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～正午 ■定員：8人
- 参加費：800円 ■講師：市職員

前回人気だった家庭で簡単に作れるイチゴ大福と、もてなしにぴったり楽しいアイデア押し寿司を作ります。簡単で美味しい、覚えて嬉しいレシピです。

4 家庭で本格日本料理 ～入門編～

【伊奈公民館】

- 開催日：①10月19日（火）豚の角煮と茶碗蒸し
②11月16日（火）牛肉じゃがと海老しんじょ錦糸蒸し
①か②のどちらかを選んでお申し込みください。
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：各8人
- 参加費：1,200円（各1回分） ■講師：根岸 拓也

調理工程の多い日本料理の中でも、特に差がつく煮物と蒸し物を簡単に分かりやすく実習します。ひと手間加えた料理で、家族を笑顔に…



おやがく みらい親楽講座

親としてのスキルアップや仲間作りの場としての講座です。子育てや日常生活で活かせる知識を学んだり、親子で参加して絆を深めたり。親であることが楽しい！！そんな時間を一緒に過ごしましょう！

- 対象 … 令和3年11月1日現在で満1歳6か月以上の未就園の子とその親
- 期間 … 11月4日(木)～12月16日(木)(全7回)
- 定員 … 各回親子20組
※定員を超えた場合は抽選

問 教育委員会生涯学習課 (内線 7304)

- 申し込み … 次の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 右のQRコードから申し込む
 - ② 生涯学習課窓口で申込書を記入し申し込む
 - ③ はがきに氏名・住所・電話番号・お子さんの氏名・生年月日をご記入の上、生涯学習課まで送付する
- 申し込み期間 … 9月1日(水)～10日(金)



申し込みフォーム

開催日	内容	時間	場所	参加費
① 11月 4日(木)	おやこでリトミック♪	午前10時～11時30分	みらい平コミュニティセンター	無料
② 11月 10日(水)	ピラティスで美BODY & 腰痛改善<<託児あり>>	//	板橋コミュニティセンター	無料
③ 11月 17日(水)	おはなし&折り紙～子育ての中の折り紙遊び～<<託児あり>>	//	みらい平コミュニティセンター	300円
④ 11月 24日(水)	おやこで楽しいおもちゃ作り	//	みらい平コミュニティセンター	300円
⑤ 12月 1日(水)	家族の五感を育むアロマテラピー<<託児あり>>	//	板橋コミュニティセンター	1,000円
⑥ 12月 9日(木)	パステル画でクリスマスを彩ろう<<託児あり>>	//	みらい平コミュニティセンター	800円
⑦ 12月 16日(木)	楽しくスキンシップ♪わくわく親子ヨガ	//	みらい平コミュニティセンター	無料



わくわくチャレンジ講座

異なる年齢の集団で体験活動を行い、自主性・協調性・忍耐力を高め、互いに助け合う心・思いやる心を育みます。

- 対象 … 小学校1年生～中学3年生
- 受講料 … 教材費など
- 申し込み … 後日、学校から配布される募集案内をご確認ください。

※市内の私立学校や市外の学校に通学している方は、生涯学習課までお問い合わせください。

問 教育委員会生涯学習課 (内線 7304)

開催日	内容
① 10月 23日(土)	プログラミングで遊ぼう！
② 11月 6日(土)	子どもの学習効果をアップする香りの力(アロマ) 「学ぼう！TX講座」
③ 11月 20日(土)	～TXの環境への取組みとTX車両を学ぼう！～
④ 12月 4日(土)	キッズヨガで楽しく体を動かそう！
⑤ 12月 18日(土)	アクリル絵の具でクリスマスオーナメントを作ろう！

公民館特別講座のご案内



1 ワールドキャラバン ～アジアの旅～【伊奈公民館】

- 開催日時：① 10月16日(土) ラオス編
② 12月4日(土) ベトナム編
③ 2月5日(土) ミャンマー編
- ①、②、③のご希望の日程を選んでお申し込みください。
- 時間：①、③：午前10時～正午 ■定員：20人
②：午後1時～3時
- 参加費：500円(各1回分) ■講師：県内在住外国人

県内に住むさまざまな国の人たちを通して、異国の文化や生活習慣を学んでみませんか？講師は外国人ですが、日本語で説明します。興味深い話から知らなかった世界が広がるかも……。講師は、(公財)茨城県国際交流協会の「ワールドキャラバン事業」より派遣されます。





悔しさバネに次へのジャンプ！ 陽光台 LOVERS ミニバス県大会準優勝

みらい平地区を中心に活動しているミニバスケットボールチーム「陽光台 LOVERS」が、6月27日に行われたミニバスケットボールの県大会で準優勝を果たしました！キャプテンの中川優良さん（伊奈東小6年）は「優勝できなかった事はくやしかったけど、大会で初めて準優勝できて嬉しかった。これからは優勝を目指して頑張っていきたい」と目標を語りました。

強い絆で掴んだ勝利

関東ソフトテニス大会 豊小3年がペア優勝

7月3、4日に行われた「第40回関東小学生ソフトテニス選手権大会 低学年男子の部」で、みらいジュニアスポーツ少年団に所属する井橋瑛大さん（豊小3年）、齋藤瑞己さん（長山小4年）がペアで優勝を果たしました。井橋さんは「最後まで諦めない強い心があったから、逆転優勝ができた」と話し、齋藤さんは「次は春の全国大会優勝を目指して、今まで以上に練習を頑張りたい」と話してくれました。



歴史に触れて、もっと好きになる

「つくばみらい市歴史めぐり」を開催しました

市の歴史や史跡の魅力を市民の方に再発見してもらうため「つくばみらい市歴史めぐり」を7月11日に開催しました。当日は天気にも恵まれ、参加者は熱心に間宮林蔵記念館館長や専称寺の住職の講話に耳を傾けていました。また、間宮林蔵ゆかりの地である岡堰（小貝川）では間宮林蔵顕彰会会員の解説のもと、間宮林蔵の銅像や岡堰の壮大な風景を楽しみました。

彩り豊かな稲穂が揺れる

田んぼアートが見頃を迎えました

NPO法人「古瀬の自然と文化を守る会（古瀬の会）」が毎年行っている「田んぼアート」が見頃を迎えました。今年のデザインは、古瀬の会のマスコットキャラクター「たんぼう」がカエルと元気に飛び跳ねる様子を描いており、コロナ禍において人と人との助け合いを大切に、明るい希望を持つことを願ったものです。稲の育成と共に変わる彩りを、ぜひ、ご覧ください！



話題を提供してください！スポーツや文化・芸術、地域のために頑張っている人などの情報をお寄せください。

☎ 伊奈庁舎秘書広報課 内線 1104

✉ kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp



手作りカカシで米を守ろう！ 谷原小学校の児童がカカシを作りました

谷原小学校のPTAと地域の方で組織された「米プロジェクト」の活動の一環として、谷原小学校の児童たちがカカシを作りました。工夫を凝らしたカカシたちは、学校近くの「やわらっこ田」に飾られる予定です。カカシを作った古谷唯都さん（6年）は「2時間くらいかかったけど、みんなで楽しく作ることができた。みんなで作ったカカシが使われるのが楽しみ」と話してくれました。

開館から28年の時を経て 間宮林蔵記念館、入館者数20万人達成！

7月7日、間宮林蔵記念館の入館者数が20万人を達成しました。20万人目の方は、友人と来館した守谷市にお住まいの山口さん（写真右）でした。達成記念として、市から認定証・間宮林蔵パンフレット・伊奈町史書籍・オリジナルエコバックなど、また、市観光協会からつくばみらい市産米5kgが贈呈されました。間宮林蔵記念館は、今後も皆さんに親しまれる記念館を目指します。



自分を信じ、優勝へ向かう 谷和原中学校 全国・関東大会出場

谷和原中学校の生徒6名が、水泳、卓球、空手の県大会で優秀な成績を収め、8月に開催される全国大会、関東大会への出場を決めました。7月30日、8月5日には、市長と教育長が谷和原中学校を表敬訪問し、6名の健闘を称えました。水泳の全国大会出場を決めた川向昊成さん（3年）は「全国大会では周りに流されず、自分の泳ぎをして結果に繋げたい」と意気込みを語りました。

つくばみらい市体育協会バレーボール部 令和3年度混合バレーボール大会の結果

- ▶期日：6月20日(日)
- ▶会場：総合運動公園 体育館
- ▶大会結果
優勝 ZERO
準優勝 エンジェルス
第3位 シルキーズ





コミュニティセンター 講座受講生募集

①みらい平コミュニティセンター

【手話入門講座】

▶日時：9月7日(火) 午後2時～3時

▶対象・定員：どなたでも(子ども連れ可) 10人

【防災講座～お気に入りの防災セットをつくろう～】

▶日時：9月14日(火) 午前10時30分～正午

▶対象・定員：18歳以上の方(1歳半以下の子ども連れ可) 8人

▶受講料：無料

【ZUMBA】

▶日時：9月16日(木) 午後7時45分～8時45分

▶対象・定員：中学生以上 20人

▶受講料：500円

②板橋コミュニティセンター

【キッズジュニアエアロビクス】

▶日時：9月10日(金)・17日(金)・24日(金)、
10月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・
10月29日(金) 午後5時～6時

▶対象・定員：4～10歳 10人

▶受講料：4,000円(全8回)

③小絹コミュニティセンター

【手話入門講座】

▶日時：10月5日(火) 午前2時～3時

▶対象・定員：どなたでも 10人

▶受講料：500円

④谷井田コミュニティセンター

【防災講座～お気に入りの防災セットをつくろう～】

▶日時：10月5日(火) 午後1時～2時30分

▶対象・定員：18歳以上 8人

▶受講料：無料

▶申し込み方法・お問合せ：開催会場またはみらい平コミュニティセンター(☎0297-38-7240) 窓口で受講料を添えてお申し込みください。

他にもさまざまな講座などを企画しています。詳しくは館内掲示やホームページをご覧ください。



みらい子ども宅食便 利用世帯募集

お米やレトルト食品・缶詰などの保存可能な食品や生活用品などを、ご自宅へ無料で配達します。ぜひ、ご利用ください。

▶対象世帯：18歳未満の子どもがいる世帯のうち、次のいずれかに該当する世帯
・就学援助費受給世帯 ・児童扶養手当受給世帯 ・生活保護費受給世帯

▶申込期限：9月17日(金)

▶申し込み方法：ボランティア市民活動センターにある申請書に、必要事項を記入し提出してください。申請書を取りに来られない方は、ご連絡いただければメールまたは郵送します。

▶申し込み・問い合わせ先：社会福祉協議会 ボランティア市民活動センター
☎0297-25-2101

※土・日・祝日の申し込みは、きらくやますこやか福祉館へお願いします。

※前回申し込みをされた世帯は、新たな申請は必要ありません。



ボランティア包丁 研ぎを開催します

調理中、包丁が切れなくて困ったことはありませんか？ボランティア「みらい研ぎクラブ」では、そんな悩みを解決！

ご家庭の包丁をボランティアで研ぎます。

▶日程：①9月16日(木) ②10月21日(木)

▶場所：①谷井田コミュニティセンター
②板橋コミュニティセンター

▶受付時間：午前10時～11時30分

※先着、包丁50丁まで

▶受取時間：正午まで ※時間厳守

▶料金：無料

※包丁は各家庭2丁までとなります。

☎ 市社会福祉協議会 ボランティア市民活動センター ☎0297-25-2101

くらしの 情報

くらしの情報では、「市からのお知らせ」や「募集」「イベント」など、暮らしに関するさまざまな情報をお届けします。

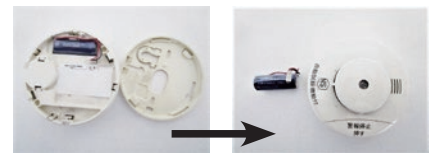


お知らせ

古い住宅用火災警報器は 適切に処分しましょう

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなる事があるため、10年経過したものは交換することが推奨されています。古い住宅用火災警報器の電池は下記の通り廃棄してください。

1. 本体のふたを開ける
2. 本体から電池のコネクターを外す
3. 本体と電池を分別する
4. 本体は「不燃ごみ」、電池は「購入した販売店、または公共施設の回収ボックスへ持っていき回収」する



※住宅用火災警報器本体と住宅用火災警報器に使用した電池は別々に廃棄してください。

※機器の種類により、ふたの開け方やコネクターの接続方法に違いがあります。詳しくは取扱説明書やメーカーのホームページをご覧ください。

☎ 常総地方広域市町村圏事務組合消防本部 ☎0297-23-0904

図書館からのお知らせ（9月）

◆図書館休館日（全館共通）

9月6日(月) 13日(月) 17日(金)
21日(火) 24日(金) 27日(月)

◆おはなし会（本館）

▶日時：9月11日(土)（虹の会）午後2時～

▶対象：3歳程度から

◆おはなし会（小絹）

▶日時：9月5日(日)（図書館）午前11時～

▶対象：3歳程度から

◆おはなし会（みらい平）

▶日時：9月18日(土)（図書館）午前11時30分～

▶対象：3歳程度から

◆ちょちょちおはなし会（本館）

▶日時：9月9日(木) 午前11時～

▶対象：0～2歳と保護者の方

◆赤ちゃんタイム（本館）

当面の間中止します

——小学生の読書感想画展——

市内の小学生の皆さんが、読書感想画を展示します。ぜひ、ご覧ください。

▶日程：9月18日(土)～10月3日(日)

▶時間：午前9時～午後7時

※最終日は午後5時まで

▶場所：図書館（本館）2階廊下

——第30回図書館まつり（本館）——

除籍した本のリサイクル市、科学あそび、ブックコートの体験などを予定しています。詳しくは、図書館内に掲示しているポスターやチラシなどをご覧ください。

▶日程：10月2日(土)・3日(日)

◆開館時間

午前9時～午後7時

◆図書館へのお問い合わせ

☎ 0297 - 58 - 3710



募集

令和3年度 花壇づくり団体募集

花壇づくりによる花いっぱい運動に継続して取り組んでいる、またはこれから取り組もうとしている団体・学校に対して、費用の支援（1団体・学校あたり5万円以内）を行います。支援団体は、規定の応募書類により審査選考の上選定いたします。

▶応募先：チャレンジいばらき県民運動（応募用紙はチャレンジいばらき県民運動のホームページからダウンロードできます）

▶募集期限：9月30日(木)

☎ チャレンジいばらき県民運動 事務局
☎ 029 - 224 - 8120



お知らせ

永年無事故・無違反の 優良運転者を表彰します

交通安全協会では、長期にわたり無事故・無違反の会員の方を表彰します。表彰基準に該当される方の申し込みまたは適任者の推薦をお願いします。

▶対象：次の表彰基準にすべて該当する方
①常総地区の交通安全協会会員（常総市・つくばみらい市）

②10年以上無事故無違反であること

③優良運転者表彰の受賞歴がないこと

▶申込期限：9月24日(金)

※申し込み方法など詳細は交通安全協会にお問い合わせください。

☎ 常総地区交通安全協会（常総警察署内）
☎ 0297 - 23 - 1946 担当：小久保



スポーツ

つくばみらい市スポーツ協会 からのお知らせ

6月26日から「つくばみらい市体育協会」は「つくばみらい市スポーツ協会」へ名称変更することとなりました。

市スポーツ協会 会長 秋田 政夫



募集

常総衛生組合 職員募集

令和4年4月1日採用予定の職員募集を行います。

▶募集職種・人数：一般事務職 若干名

▶受験資格：平成3年4月2日以降に生まれた方で、高校卒業以上または卒業見込みの方

【1次試験】日程：10月17日(日)

▶方法：教養試験、事務適性検査、作文試験

【2次試験】詳細は1次試験合格者に別途通知

▶申し込み方法：申込書（常総衛生組合総務課またはホームページから取得）に記入し、窓口または郵送にて提出してください。

▶申込期間：9月1日(水)～24日(金)

☎ 常総衛生組合総務課（つくばみらい市小絹1450）
☎ 0297 - 52 - 3038



学び

文学散歩 ～水戸へ文学の旅～

▶日程：10月28日(木)

▶見学地：弘道館、茨城県立図書館、茨城県立歴史館

▶交通機関：行政バス1台

▶募集人数：20人

▶参加費：2,000円（昼食代含む）

※障害者手帳をお持ちの方などで異なります。詳細は図書館へお問い合わせいただくか、図書館ホームページをご覧ください。

▶対象者：市内在住の方で、当図書館利用カードをお持ちの方

※申込時、利用カードを確認します。

▶申し込み方法：9月8日(水)～22日(水)に図書館本館で、申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。

※代理の申し込みはできません。

※申し込み多数の場合は、抽選により参加者を決定します。

※抽選の結果は郵送によりお知らせします。

☎ 市図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

第18回 林蔵クイズ

林蔵、いよいよ蝦夷地（北海道）へ

ここ6回ほど、林蔵の師匠である村上島之允と伊能忠敬について学びました。この二人の業績を考えると、立派な師匠にめぐり合い指導を受けられた林蔵は、本当に強運の持ち主であったのだと思われます。

1799年（寛政11年）、林蔵は村上島之允の従者として蝦夷地（北海道）に渡りました。翌年には幕府普請役雇に命じられ、島之允らとともに測量や植林、道路工事などを行いました。

しかし、1802年（享和2年）、水腫病のため職を退いています。水腫病は寒さ・湿気・栄養不良のためにかかる恐ろしい病気で、多くの方が命を落としました。頑健な林蔵も蝦夷地の気候には耐えきれなかったようです。しかし、現地の健康なアイヌの人たちの生活習慣を見習うと病気も治り、翌年には復職することができ、測量を行いながら、東蝦夷地から国後島・択捉島にまで行っています。



クイズ1 択捉島は地図中でどれでしょうか。

- ①ア ②イ ③ウ

クイズ2 水腫病の主な症状はどれでしょうか。

- ①むくみ ②発疹 ③もの忘れ

クイズ正解者のうち、抽選により、5人に図書券を進呈します。
[応募方法] はがき、メールまたは下記のQRコードで、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒300-2395 つくばみらい市福田195 つくばみらい市生涯学習課内間宮林蔵顕彰会「林蔵クイズ係」まで [応募締切] 令和3年9月24日(金)
★ 林蔵クイズは「あさのいち」に参加しています！



教育委員会生涯学習課内 間宮林蔵顕彰会
林蔵クイズ係 ☎58-2111 (内線7301)
✉bunka01@city.tsukubamirai.lg.jp



第17回の答え クイズ1：② 御用



手続き・申請

農業委員会 各種申請

9月の農地法に基づく許可申請の受付期間は次のとおりです。

- ▶受付期間：9月21日(火)～24日(金)
- ※定例総会は10月11日(月)の予定です。
- ☎ 農業委員会事務局 (内線6301、6302)



相談

常陽銀行 年金相談

常陽銀行年金相談コーナーでは、常陽銀行委託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：事前に電話で申し込み
- ◎予約電話 ☎0297-58-5552
- ▶日時：9月2日(木) 午前10時～午後3時
- ▶場所：常陽銀行伊奈支店
- ☎ 常陽銀行年金センター ☎029-300-2844



募集

第4回わが街ウォーキング 参加者募集

大空の下、のんびり季節を味わいながら自分のペースでつくばみらい市の何処か、往復3キロ弱の道程を歩いてみませんか？

- ▶日程：10月1日(金) ※雨天中止
- ▶受付時間：午前9時30分～10時
- ▶受け付けコース：福岡堰さくら公園周辺
- ▶集合場所：福岡堰さくら公園駐車場
- ▶持ち物：マスク着用、飲み物、タオル、動きやすい服装、履きなれた靴
- ▶募集人数：15組
- ▶主催：傾聴ボランティア傾聴ほほえみ
- ※次回は、11月5日(金)開催予定
- ▶申し込み・問い合わせ先：市社会福祉協議会支所
- ☎ 市社会福祉協議会 ☎0297-25-2101



イベント

フリーマーケットに 出店しませんか

みらい平コミュニティセンターでは、事業の一環として、毎月第1土曜日にみらい平どんぐり公園で開催する「あさのいち」にフリーマーケットの出店を予定しています。今回は、10月2日(土)に出店を希望する方の募集をします。

- ▶受付期間：9月4日(土)～20日(月)
- 参加要項を確認し、所定の申込用紙に記入の上お申し込みください。
- 参加要項などの詳細は、みらい平コミュニティセンターのホームページ (<http://community-center.tsukubamirai.org/>) をご確認ください。
- ☎ みらい平コミュニティセンター ☎0297-38-7240

9月 各種検診のお知らせ

健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 0297・25・2100

受け付け開始の

11月・12月の検診予約が始まります！

▼予約受付開始日 9月1日(水)

※定員になり次第締め切ります。

▼予約受付時間 午前9時～午後5時

▼予約方法 ①次の①または②

①予約受付専用電話 ☎ 0297・25・2983

②健康増進課窓口に直接お越しください。

※同一世帯の方はご一緒に予約受け付けできます。
※受け付け開始1時間は、電話が集中し大変かかりにくくなります。ご了承ください。

※がん検診は、被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診することができます。

※各検診項目の受診は年度内1回です。対象者、負担額などは「令和3年度健康管理予定表」をご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止や延期となる場合もあります。あらかじめご了承ください。

保健だより

健診（検診）項目

健診項目	対象年齢	自己負担額
基本健康診査	18歳以上40歳未満の方	1,000円
特定健康診査	40歳以上の市国民健康保険加入者	1,000円
後期高齢者の健康診査	75歳以上の方（65歳以上の後期高齢者医療保険者含む）	無料
結核・肺がん検診	18歳以上の方	無料
喀痰細胞診	50歳以上の喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）600以上の肺がん検診受診者	1,000円
胃がん検診（バリウム検査）	18歳以上の方（みらい健診①のみ）	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	700円
肝炎ウイルス検診	40歳以上75歳未満の肝炎ウイルス検診未受診者	1,000円
大腸がん検診	18歳以上の方	500円

みらい健診①（予約制）

実施日	健診会場	健診当日受付時間
12月21日(火)	保健福祉センター	胃がん検診も一緒に受けられます！ 午前7時30分～11時30分 ※予約受け付け時に希望の時間帯をお聞きます。
12月22日(水)		

みらい健診②（予約制）

実施日	健診会場	健診当日受付時間
11月17日(水)	谷井田コミュニティセンター★	胃がん検診は受けられません。 午前：10時～11時30分 午後：1時～3時 ※予約受付時に希望の時間帯をお聞きます。
11月18日(木)	きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館	
11月19日(金)	みらい平コミュニティセンター★	
11月20日(土)		

★印の会場は、駐車スペースに限りがあるため徒歩など車以外でお越しになるよう、ご協力をお願いします。

大腸がん（集団）検診 検体回収日（9月）のお知らせ

事前に採便容器を取り、回収日に提出してください。

■回収時間 午前9時30分～11時

検体回収日	回収場所
27日(月)	保健福祉センター

<採便容器設置場所>

健康増進課（保健福祉センター内）、伊奈庁舎・谷和原庁舎市民窓口課、図書館、伊奈公民館、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、各コミュニティセンター（みらい平、谷井田、板橋、小絹）


集団検診の
空き状況確認は
こちらから



【がん検診】医療機関検診のお知らせ

令和3年度の医療機関受診券を使って、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、乳がん検診を受診することができます。

受診方法

- step1** 次の①、②または③の方法で医療機関受診券を申請する
- ①電話 (☎ 0297 - 25 - 2100)
 - ②受診券申請メールフォーム 
 - ③健康増進課窓口
- ※①②の場合、受診券がお手元に郵送されるまで、1週間程度かかります。
※受診券申請期限：令和4年3月11日(金)
(受診券有効期限：令和4年3月31日(休))
- step2** 受診する医療機関を決める
- 登録医療機関については、ホームページまたは「健康管理予定表」をご確認ください。
- step3** step2で決めた医療機関に予約を入れる
- step4** 受診する
- 検診当日、「医療機関受診券」、「保険証」、「自己負担額」をご持参ください。
- step5** 検診の結果が市または医療機関から通知されます
- ※妊娠中の方は受診できません。



■ 集団検診をご希望の方は、こちらで予約空き状況を確認できます。

検診名	対象者	自己負担額
大腸がん検診	40歳以上	600円
肝炎ウイルス検診	40歳以上74歳以下 ※今までに市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	1,200円 ※今年度41・46・51・56・61・66・71歳の方は無料
子宮がん検診(女性)	20歳以上	2,000円
乳がん検診(女性)	○20～39歳：超音波検査 ○40～49歳：超音波検査＋マンモグラフィ(2方向) ○50～56歳：超音波検査＋マンモグラフィ(1方向) ○57歳以上：マンモグラフィ(1方向) ※マンモグラフィは2年に1回の検診となります	超音波検査 1,500円 マンモグラフィ 1,500円

※すべて検診日当日、市に住民登録がある方が対象です。

■自己負担額の減免制度があります

生活保護受給者・住民税非課税世帯の方は、負担額が免除になります。

○生活保護受給者の方：受診券申請の際、お申し出ください。

○住民税非課税世帯の方：事前に令和3年度住民税非課税世帯証明書(つくばみらい市健康診査用)を取得し、検診当日にご提示ください。

※当日、提示できない場合は減免制度対象外となります。

[住民税非課税世帯証明書取扱窓口]

伊奈庁舎税務課/谷和原庁舎市民窓口課/みらい平市民センター市民窓口課(手数料200円)

市の検診で使用する旨を取扱窓口でお申し出ください。

個人の住民税非課税証明書は無効です。

医療用ウィッグ購入費補助制度のご案内

市では、がん治療を受けている方の社会参加を応援するため、医療用ウィッグ購入費用の一部を助成しています。

- ▶申請期限：医療用ウィッグを購入した日の翌日から1年以内
- ▶助成対象者：助成の対象となる方は、次の項目の両方に該当する方です。

①がん治療の副作用による脱毛症状に対処するために、医療用ウィッグを購入した方で、現にがん治療を受けている方または過去にがん治療を受けていた方

②医療用ウィッグを購入した日から申請日まで、つくばみらい市に住民票がある方

▶助成額：10,000円を上限に一人につき1回限り

※いばらきがん患者トータルサポート事業の補助をうけた場合、その交付額を差し引いた金額が対象となります。

▶申請方法：申請に必要な書類は下記の通りです。健康増進課窓口または郵送で申請してください。

▶申請に必要な書類：

- ①つくばみらい市がん患者医療用ウィッグ購入費助成金交付申請書兼請求書^{*1}
- ②医療用ウィッグを購入した金額がわかる領収書【原本】
- ③がん治療を証明する書類^{*2}【写し】(お薬手帳、診療明細書など)
- ④いばらきがん患者トータルサポート事業補助金交付決定及び交付額確定通知書【原本】(茨城県のホームページまたは茨城県看護協会のホームページをご参照ください)
- ⑤切手付返信用封筒(郵送での申請の方で、領収書の返送をご希望の方)

※1：健康増進課窓口にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

※2：抗がん剤名称が記載されているなど、がん治療を受けていることが確認できるものにしてください。

口腔ケアで免疫力アップ！成人歯科検診のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク生活が続いています。マスク生活での会話の減少や在宅勤務などによる生活の乱れから、虫歯リスクも増加しています。口の中が不潔になると、腸内細菌のバランスがくずれ、全身の免疫力が低下する危険性が高まることが分かってきています。

ぜひ、この機会に正しい口腔ケア方法を学び、免疫力アップにつなげましょう。

成人歯科検診日程〈予約制〉

実施日	会場	検診受付時間	予約期間	予約方法
11月6日(土)	保健福祉センター (古川 1015-1)	①午前 9 時～ ②午前 9 時 30 分～ ③午前 10 時～ ④午前 10 時 30 分～ ⑤午前 11 時～	9月7日(火)～定員まで ※定員になり次第締め切り ます。	予約受け付け専用電話 (☎ 0297 - 25 - 2983) または、 健康増進課窓口(にっこり つくばみらい)に直接お越しください。 ▶予約受付時間：午前 9 時～午後 5 時 (土・日・祝日を除く)

【対象者】 市内在住の 18 歳以上の方（妊娠中の方も受けられます）

【負担額】 500 円

【内容】 ①問診 ②歯科医師による診察 ③歯科衛生士によるブラッシング指導

特に、こんな方にお勧めです！

- 歯や歯茎で気になる症状がある方
- しばらく歯科医院（歯科検診）に行っていない方
- 効果的な歯磨きの方法を知りたい方

昨年度の受診者の声

- ずっと歯科医院に行けなかったが、検診で歯の相談もでき、ためになった。
- 妊娠中で歯が心配だったが、受けて良かった。
- 子供の歯のケアについても教えてもらえてためになった。

高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施します！

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。

▶期間：9月1日(水)～12月31日(金)

※ただし、歯科医療機関の休診日は除きます。

▶対象者：茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、次の生年月日の方

- ①昭和 20 年 4 月 1 日～昭和 21 年 3 月 31 日生まれの方
- ②昭和 15 年 4 月 1 日～昭和 16 年 3 月 31 日生まれの方
- ③昭和 10 年 4 月 1 日～昭和 11 年 3 月 31 日生まれの方

※対象となる方には 8 月中旬頃、健診のご案内を送付しています。（施設など入所者を除く）

▶健診内容：①問診、②歯の状態、③咬合状態、④口腔衛生の状態、⑤口腔乾燥の状態、⑥歯周組織・粘膜の状況、⑦口腔機能評価、⑧呼吸の異常、⑨指輪っかテスト、⑩反復唾液嚥下テスト、⑪事後指導（セルフケアの歯ブラシ指導）など

▶受診場所：茨城県歯科医師会所属の歯科医療機関のうち、『実施歯科医療機関一覧』に記載のある歯科医療機関
※『実施歯科医療機関一覧』は、健診の案内と併せて 8 月中旬頃に送付しています。お手元がない方はお問い合わせください。

▶受診方法：

①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。

②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診当日に「被保険者証」「受診券」「受診票」「健康手帳」「歯ブラシ」をお持ちになって受診してください。

【問い合わせ先】

茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班
☎ 029 - 309 - 1212

みんなの健康アップ！スローガンで健康づくりに取り組もう

市では健康づくりの取り組みを広げる活動の一環として、スローガンを作成しました。

「健康は一日にして成らず」です。ぜひ、スローガンを合言葉にして自らの健康づくりに取り組みましょう。

けん

健康は年1回の健康診査から

年1回健康診査を受けて自分の健康状態を確認しましょう。精密検査は必ず受けましょう。

し

ところが疲れたら、身近な人に相談しよう

睡眠や休養を十分にとりながら、心配ごととは一人で悩まず、身近な人に相談しましょう。

じ

ウォーキング、みんなで歩こうヘルスロード

いばらきヘルスロードを利用して健康づくりのために楽しく歩きましょう。

し

つくろう、あなたのかかりつけ医

健康に関することを何でも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

く

暮らしの中でこまめに身体を動かそう

身体活動は「運動」と「生活活動」に分けられます。庭の草むしり、通勤、子どもと遊ぶなどの「生活活動」を増やし、運動不足を補いましょう。

ば

バランスのとれた食事は主食・主菜・副菜をとることから

主食（ご飯・パン・めん）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）を適量、1日3回の食事で毎食とりましょう。

み

みがこう、保とう、健康な歯

正しい歯みがき習慣と半年に1回の歯科検診で、しっかり噛める健康な歯を保ちましょう。

ら

ライフ（人生）を豊かに、趣味を楽しんでストレス解消

自分に合った趣味を楽しんで人生を豊かにし、ストレスを解消しましょう。

い

一緒に食べよう、毎日朝ごはん

朝ごはらは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。家族で一緒に食べればコミュニケーションもとれます。

クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」をご利用ください！

市では、市民への食育を通じた健康づくりを支援するため、レシピ投稿サイト「クックパッド」に「つくばみらい市公式キッチン」をオープンし、生活習慣病予防食の公開を行っています。ぜひ、日々の食事づくりにご活用ください。

URL : <https://cookpad.com/kitchen/43915187>



公式キッチンからレシピを紹介！「厚揚げとほうれん草のカレー丼」

おいしくて簡単でお子さんからお年寄りまで食べやすいカレーです！カルシウムたっぷりなので、骨粗鬆症予防にもおすすめの一品です。



▶材料（4人分）

- 厚揚げ 200g
- ほうれん草 200g（1束）
- 玉ねぎ 100g（1/2個）
- 豚ひき肉 100g
- バター 12g（大さじ1）
- カレー粉 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1
- カレールー 40g
- 水 2カップ
- ごはん 480g

▶作り方

- ① 厚揚げに熱湯をかけ、1cmのさいの目に切る。ほうれん草は茹でて水けを絞り、1cm長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けてきたら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、カレー粉をふり入れて①を加え、全体を炒め合わせる。
- ④ 水2カップを入れて煮立て、ケチャップを加えて混ぜ、ふたをして弱火で約10分煮る。
- ⑤ ルウを加えて溶かし、約2分煮る。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、⑤をかける。

健康増進室スケジュール【10月】

【健康増進室】

- 火～金…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
- 土日祝…午前9時～午後4時30分
- 料 金…1回あたり200円（年齢などにより減額制度あり）
- ※利用券10枚をまとめてお求めになると回数券（11回分）の利用ができます。
- ※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」を受けてください。

【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	5日(火)	午後1時
	16日(土)	午後1時
	24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。
- ※市外在住で本市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。
- 定員＝各日5人（予約制） ●受講料＝無料
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。

【ミニ教室】

教室名	日時（時間：午前11時～正午）			
肩こり・腰痛体操	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)
バランスボール	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)
ダンベル運動	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
リズム運動	1日(金)	8日(金)	15日(金)	22日(金)

- 対象者＝健康増進室利用証の交付を受けている方
- 定員＝各日10人
- 受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。
- ※各教室、1回まで。
- ※悪天候や災害時などは休講になる場合があります。
- ◎申込受付開始日：9月9日(木)
- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

介護予防カレンダー【9月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）

○地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

会 場	実施日（時間：午前10時～11時）	
青木自治会館	第1～4月曜日	6日 13日 27日
内宿公民館（筒戸）	第2、4月曜日	13日 27日
みらい平コミュニティセンター	第1～4火曜日	7日 14日 28日
谷和原公民館 谷原分館	第1～4火曜日	7日 14日 21日 28日
板橋コミュニティセンター	第1～4木曜日	2日 9日 16日
谷井田コミュニティセンター	第1～4木曜日	2日 9日 16日
谷和原公民館 福岡分館	第1～4木曜日	2日 9日 16日
きらくやま すこやか福祉館	第1～4金曜日	3日 10日 17日 24日
小絹コミュニティセンター	第1～4金曜日	3日 10日 17日 24日
谷和原公民館 十和分館	第1、3金曜日	3日 17日
谷和原公民館、カスミ富士見ヶ丘店	中止	

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳代前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

- ▶実施日：毎週木曜日
- ▶会場：伊奈公民館

※申し込み制となります。電話でお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、休講となることや休講日が変更となることがあります。開催の有無は介護福祉課へお問い合わせください。

健 けんこう 康

カ レ ン ダ ー - calendar -

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

子どもの健診・教室【9月】

○会場：保健福祉センター

事業名	期 日	備 考
1歳6か月児健診	7日(火)	令和2年2月生
3歳5か月児健診	1日(火)	平成30年3月生
離乳食教室 ※予約制	2日(木) 午後1時～3時30分 (1組30分)	対象：5か月～12か月児 (個別相談になります)
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	4日(土)	※定員になりました。

★令和3年度の「3～4か月児健診」「2歳6か月児歯科検診」は、新型コロナウイルス感染症対策のため、医療機関での個別健診になります。対象者の方には、受診票を個別に郵送します。

事業名	対象	期 日	備 考
すくすく広場	1か月～ 1歳6か月 児まで	17日(金)	場所：おひさま
		午前10時～11時30分	
		30日(木)	場所：小絹児童館
		午前10時～11時30分	

各種健康相談

移動健康相談（予約不要）

- 日時：9月14日(火) 午前9時30分～11時
- 場所：谷井田コミュニティセンター

.....
こころの健康相談（予約制）

- 日時：9月17日(金) 午後2時～1組30分
- 場所：保健福祉センター

9月

子育て支援室だよ

子育て中のママ・パパたち！子育て支援室でお友達をつくりませんか？市内各所にある「子育て支援室」では、楽しいおもちゃやアットホームなかわいい部屋作りをして、子育て支援担当の保育士が皆さんをお待ちしています。いろいろな催しも企画していますので、お気軽にお越しください。



※ 新型コロナウイルス感染症流行のため、今まで通り人数制限はあります。また、流行状況によって変更する場合もあるので、市のホームページで確認または各子育て支援室までお問い合わせください。

※ 灰色の日は閉室しています。赤い文字のイベントは「ZOOM」を使って開催するオンラインイベントです。

子育て支援室の情報をアプリで！



クROMO

はじめました。

子育てイベントカレンダー（9月）

		常設型			出張型			その他
		認定こども園 ルンビニー学園 るるんみらい	るるん みらい 2	ひなた保育園やわら 子育て支援室 ぽかぽか	フラワー	キラキラ 伊奈公民館 福岡分館	ぱんだ 谷井田・板橋	公立保育所・ ソレイユ・図書館
1	水		製作 ぶどう作り			伊奈 公民館		
2	木			成長記録 【午前10時～11時30分】	WARAリズムで遊ぼう※要予約 【午前10時～11時30分】			
3	金	英語とふれあうストロベリー ※要予約【午前10時～10時10分】	製作 ぶどう作り			福岡分館	板：自由遊び 【午前10時～午後3時】	
4	土							
5	日							
6	月		製作 ぶどう作り		おもちゃ病院 【午前9時30分～11時30分】			
7	火	製作フォトフレーム作り 【午前10時～正午】			リズム遊び【午前10時30分～11時30分】		谷：スタンプアート 【午前10時～11時15分、 午後1時～2時】	
8	水		製作 ぶどう作り		誕生会【午前10時30分～11時30分】	伊奈 公民館		
9	木							
10	金		製作 ぶどう作り			福岡分館	板：スタンプアート 【午前10時～11時15分、 午後1時～2時】	
11	土							
12	日							
13	月	成長記録						
14	火				1歳ちゃん集まれ！ 【午前10時30分～11時30分】		谷：スタンプアート 【午前10時～11時15分、 午後1時～2時】	伊奈第1保育所：体を動かして遊ぼう 【午前10時～11時】
15	水	オンライン 【午前10時～11時】		手形・足形アート※要予約 【午前10時～11時】 オンライン【午前10時～11時】		伊奈 公民館		オンライン 【午前10時～11時】
16	木				ふたごちゃん集まれ 【午後1時30分～3時】			伊奈第2保育所：ごっこ遊びに参加しよう 【午前10時～11時】
17	金					福岡分館	板：スタンプアート 【午前10時～11時15分、 午後1時～2時】	
18	土							
19	日							
20	月							
21	火							
22	水		誕生会		製作「ハロウィンバッグ作り」 【午前10時30分～11時30分】	伊奈 公民館		谷和原第1保育所：玩具で遊ぼう【午前10時～11時】
23	木							
24	金		誕生会		製作「ハロウィンバッグ作り」 【午前10時30分～11時30分】	福岡分館	板：秋のフォトフレーム作り 【午前10時～11時】	ソ：かんがるっひろば 【午前10時～11時】
25	土							
26	日							
27	月		誕生会		赤ちゃんDay【午前10時30分～11時30分】			
28	火	誕生会		誕生会 集まれ！妊婦さん！※要予約 【午前10時～11時】	2・3歳ちゃん集まれ！ 【午前10時30分～11時30分】		谷：秋のフォトフレーム作り 【午前10時～11時】	
29	水		誕生会			伊奈 公民館		
30	木							

出張子育て支援室キラキラ 開室日変更のお知らせ



☎ およこ・まるまるサポートセンター (☎ 0297 - 44 - 8822)

9月からのキラキラは水曜日(伊奈公民館)、金曜日(福岡分館)の週2日の開室になりました。
開室時間は午前9時30分～正午、午後1時～3時30分で、今までと同じ開室時間です。
ご利用の際は曜日と時間を確認のうえ、来室ください。(予約不要)

8月より、みらい平市民センター2Fのおよこ・まるまるサポートセンター内に子育て支援室BLOOMが開室しています。ぜひ遊びに来てくださいね♪

▶住所：陽光台3-9-1 ▶開室時間：午前9時30分～午後4時
☎ 0297 - 44 - 8015



伊奈公民館



福岡分館

		常設型				
		BLOOM ブルーム	子育て支援室 おひさま	小絹児童館内 子育て支援室	きらくやま子育て支援室 こどもひろば	富士見ヶ丘 認定こども園 のびのび広場
1	水	手形アート 【午前10時～11時30分】			製作「カレンダー作り」 【午前10時30分～午後0時30分】	室内遊び(1歳)
2	木		あつまれ!!おひさまキッズ※要予約 ミニうどん会【午前10時30分～11時30分】	成長記録【午前10時～11時30分】 製作「牛乳パック作り」 【午前10時30分～11時30分】		室内遊び(0～5歳)
3	金	手形アート【午前10時～11時30分】				室内遊び(2歳)
4	土		幼児タイム【午前9時～11時40分】 ※未就学児専用 ※児童館遊戯室内			
5	日					
6	月					製作(0歳)
7	火	お昼寝アート・フォトスポット 【午前9時30分～午後4時】	製作「どんぐりちゃんを作ろう」 【午前9時～11時30分、午後1時～5時30分】		どうぞの日 (なんでもリサイクル)	製作(3歳)
8	水				キッズヘアカット(0～2歳)※要予約 【午前10時30分～11時30分】	製作(1歳)
9	木	お昼寝アート・フォトスポット 【午前9時30分～午後4時】	すくすく広場(1階多目的室) 【午前10時～11時30分】	プレイパーク【午前10時30分～11時】		製作(0～5歳)
10	金				おもちゃ病院【午前9時30分～11時30分】	製作(2歳)
11	土		幼児タイム【午前9時～11時40分】 ※未就学児専用 ※児童館遊戯室内		産前産後ヨガ ※要予約 【午前10時30分～11時30分】	
12	日		あつまれ!!ハイハイさん※要予約 【午前9時30分～10時15分、午前10時30分～11時15分】			
13	月	誕生会 【午前10時30分～11時30分】				室内遊び(0歳)
14	火		成長記録【午前9時～11時30分、午後1時～5時30分】		成長記録【午前10時30分～正午】 野菜販売【午前11時15分～正午】	体操教室
15	水	秋祭り【午前10時～11時30分】 オンライン【午前10時～11時】	オンライン【午前10時～11時】	オンライン 【午前10時～11時】	リトミック(2歳～)※要予約 【午前10時30分～11時30分】 オンライン【午前10時～11時】	オンライン【午前10時～11時】
16	木			誕生会【午前10時30分～11時】		公園へ行こう
17	金				おはなし【午前10時30分～11時30分】	7・8・9月誕生会
18	土		幼児タイム【午前9時～11時40分】 ※未就学児専用 ※児童館遊戯室内			
19	日			テイクアウト de こきめ食堂 ※要予約 【午前11時45分～午後0時30分】		
20	月					
21	火	お昼寝アート・フォトスポット 【午前9時30分～午後4時】				成長記録(3歳)
22	水		誕生会【午前11時～11時40分】 ※要予約			成長記録(1歳)
23	木					
24	金	親子で楽しくリトミック※要予約 【午前10時30分～11時30分】		パタニティ教室※要予約 【午後2時～4時】		成長記録(2歳)
25	土		幼児タイム【午前9時～11時40分】 ※未就学児専用 ※児童館遊戯室内			
26	日					
27	月	体を動かして遊ぼう! 【午前9時30分～午後4時】				成長記録(0歳)
28	火	手形プラバン作り 【午前10時～11時30分】			誕生会【午前10時30分～正午】 お菓子販売【午前11時15分～正午】	園庭遊び(3歳)
29	水		保護者向けイベント バンビ 【午前10時～11時30分】※要予約 パネルシアター ※要予約 【午前10時30分～11時】		ベビーマッサージ※要予約(あんよまで) 【午前10時30分～11時30分】	園庭遊び(1歳)
30	木			すくすく広場【午前10時～11時30分】	親子ピクス※要予約(あんよまで) 【午前10時30分～11時30分】	成長記録(0～5歳)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更または中止となる場合があります。

消費生活相談

～消費者契約に関するトラブルなどの相談～

- 日 時 毎週月～金曜日 ※祝日は除く
午前9時～正午、午後1時～4時30分
- 場 所 消費生活センター（谷和原庁舎1階）
- 問い合わせ 消費生活センター（センター直通）
☎ 0297 - 25 - 3288
FAX 0297 - 57 - 2288

人権相談

～日常生活でのトラブルやもめごとなど人権に関する相談～

- 日 時 9月8日(水) 小絹コミュニティセンター 和室1・2
10月13日(水) みらい平コミュニティセンター 相談室、研修室
- 時 間 各日 午前10時～正午
- 問い合わせ 社会福祉課（内線4104）

女性相談 ～ひとりで悩んでいませんか～

～女性が抱える日常生活でのさまざまな悩みに関する相談～

- 日 時 9月22日(水) 午前10時～午後3時
 - 予 約 地域推進課（内線1304）
 - 相 談 員 女性臨床心理カウンセラー（市外在住）
- ※先着4人まで。相談は1人50分以内。電話相談のみ。

こども福祉相談

- 家庭児童相談 子ども（18歳未満）の養育に関する悩みごと、子どもにかかわる家庭の人間関係など、児童福祉に関する相談に応じます。
- ひとり親相談 母子・父子家庭・寡婦の方の生活全般の悩みなど、自立に向けた総合的な相談に応じます。また、母子・父子・寡婦福祉資金貸付に関する情報提供にも応じます。
- 虐待・DV 子どもに対しての虐待・ネグレクトについての相談・通告、配偶者やパートナーからの暴力についての相談などにも応じます。
- 日 時 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く）
- 相談方法 電話または面接
- 問い合わせ おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822
※予約可能な方は事前連絡願います。

水道工事

水道工事（新築・改造・修繕・撤去など）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、指定を受けた業者に依頼し、上下水道課に申請をしてください。

市指定給水装置工事事業者は、市ホームページ→「住民のみなさんへ」→「生活・まちづくり」→「上下水道」→「給水工事」をご覧ください。

- 問い合わせ 谷和原庁舎上下水道課（内線5308）

つくばみらい市 給水装置工事事業者  で検索!

～水は大切な資源です～ 上下水道課（内線5308）
節水に心がけ、限りある水を大切に使いましょう。

法律相談（弁護士・司法書士）

～日頃困っていること、悩んでいることなど法律に関する相談～

- 日 時 9月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
- 時 間 午後1時～4時
- 場 所 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
- 予 約 つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 0297 - 57 - 0205
当日の正午までに要電話予約

心配ごと相談

～日頃困っていること、悩んでいることなど福祉全般の相談～

- 日 時 9月8日(水) 午後1時～3時
- 場 所 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
- 予 約 つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 0297 - 57 - 0205
前日の午後5時までに要電話予約

行政相談

～行政の業務に対する意見・要望など～

- 日 時 9月16日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 谷井田コミュニティセンター 和室1
- 相 談 員 あいじま ひろし 相島 宏さん・あきた のぶひろ 秋田 信博さん

結婚相談

～お相手探しなど結婚に関する相談～

- 日 時 9月19日(日) 午後1～3時（予約不要）
 - 場 所 みらい平市民センター3階
 - 相 談 員 やまぐち としこ 山口 利子さん・やなぎさわ つねお 柳澤 恒雄さん
 - 問い合わせ 地域推進課（内線1301）
- ※9月から開催場所が変更になります。

教育相談

～子どもの心身の健康や不登校など教育に関する相談～

- 日 時 毎週月～金曜日 午前9時～午後4時（祝日を除く）
- 場 所 教育支援センター
- 問い合わせ 適応支援教室なのはな
☎ 0297 - 57 - 0983

経営相談窓口 ※令和3年4月から令和4年3月末まで

～新型コロナの影響でお困りの中小企業・個人事業主の皆様へ～

- 日 時 毎月第2、第4水曜日（休日の場合は前日）
- 時 間 午後1時～5時
- 場 所 谷和原庁舎 1階ロビー
- 相 談 員 茨城よろず支援拠点コーディネーター
- 予 約 事前に電話予約。産業経済課商工観光係（内線3102）

救急医療 ○受診前にご連絡をお願いします

※当番病院などに変更がある場合は、市ホームページでお知らせします。

■取手北相馬休日夜間緊急診療所

取手医師会病院内（取手市野々井 1926） ☎ 0297-78-6111

【診療時間】

（土曜日）午後5時～翌朝午前9時

（日曜・祝日・年末年始）午前9時～翌朝午前9時

【診療科目】 内科・外科

■小児救急当番病院

休日（昼）	診療時間	病院名	連絡先
水・日曜日	午前8時～午後6時	総合守谷第一病院 (守谷市松前台 1-17)	0297 - 45 - 5111
水・日曜日以外	午前8時～午後6時	JAとりで総合医療センター (取手市本郷 2-1-1)	0297 - 74 - 5551

夜間	診療時間	病院名	連絡先
水曜日	午後6時～翌朝8時	総合守谷第一病院 (守谷市松前台 1-17)	0297 - 45 - 5111
水曜日以外	午後6時～午後11時	JAとりで総合医療センター (取手市本郷 2-1-1)	0297 - 74 - 5551

■救急電話相談（24時間・365日対応）

急な病気で心配な時、看護師が電話で相談に応じます。

また、受診可能な医療機関も案内します。

●茨城子ども救急電話相談

#8000（携帯電話、固定電話）または ☎ 03 - 6667 - 3377

●茨城おとな救急電話相談

#7119（携帯電話、固定電話）または ☎ 03 - 6667 - 3377

粗大ごみ収集・申込日

※申し込み専用 ☎ 0297-52-3152 午前9時～午後5時まで

地区	収集日	申込日
小張・豊、 絹の台、小絹	9月8日(水)	8月30日(月)～9月1日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	9月15日(水)	9月6日(月)～8日(水)
三島・東、 陽光台、谷原	9月22日(水)	9月13日(月)～15日(水)
谷井田、福岡・十和	10月6日(水)	9月27日(月)～29日(水)

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）

市内の火災・救急

() は令和3年の累計

火災	7月分		救急	7月分	
建物	2件	(7件)	交通事故	18件	(87件)
車両	1件	(4件)	急病	131件	(732件)
その他	0件	(9件)	その他	29件	(224件)
計	3件	(20件)	計	178件	(1043件)



くらしの カレンダー

納税などカレンダー 納期限：9月30日(木)

国民健康保険税	3期	児童クラブ	9月分
介護保険料	3期	住宅使用料	9月分
後期高齢者医療保険料	3期	地代	9月分
保育料 <small>認定こども園・小規模保育を除く</small>	9月分	上下水道料金※	9月分 (7月使用分)

※取手地方広域下水道組合分を含む。

日曜開庁日のお知らせ

谷和原庁舎：5日・19日

伊奈庁舎：12日・26日※1、2

開庁時間：午前8時30分～正午

■業務内容

住民関係 (市民窓口課)	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交付、マイナンバーカード申請受付、電子証明書の発行・更新受付
税務関係 (税務課)	所得証明書、課税証明書、非課税証明書、固定資産評価証明書、公課証明書、記載証明書の交付
納税等関係 (収納課)	納税証明書、軽自動車車検納税証明書などの交付、市税および各種使用料の収納 ※ただし税金を除く各種使用料等については、納付書持参の場合に限ります。

○住民票の異動（転入・転出など）手続きはできません。

※1：26日はシステムメンテナンスのため、マイナンバーに関する業務が一部制限されます。

※2：パスポートの受け取りは12日・26日（伊奈庁舎）の開庁時間のみ可能です。パスポートの申請手続きはできません。

■問い合わせ

市民窓口課

・伊奈庁舎（内線 3402～3404）……税務課（内線 2301～2307）

・谷和原庁舎（内線 3450～3452）……収納課（内線 2401～2405）

日	市長動静（7月）
30日(金)	谷和原中学校表訪訪問、県南地方総合振興協議会総会
29日(木)	国民健康保険運営協議会
28日(水)	第3回市議会臨時会
27日(火)	行政改革推進本部会議
26日(月)	茨城県市町村負担金審議委員会
25日(日)	夏交通安全キャンペーン
24日(土)	避難所開設訓練
23日(金)	茨城県国民健康保険団体連合会通常総会
22日(木)	石油商業組合との「災害時における燃料の供給に関する協定」締結式
21日(水)	茨城県国民健康保険協会総会
20日(火)	牛久沼流域水質浄化対策協議会総会
19日(月)	みんなのマイ・タイムラインフォーラム
18日(日)	穀物改良協会総会、空家等対策協議会
17日(土)	高大連携プロジェクト
16日(金)	要保護児童対策地域協議会 代表者会議
15日(木)	コナ対策本部会議
14日(水)	市長の主な動静を情報公開します。

広報つくばみらいに広告を掲載しませんか？

- フルカラーの紙面で、写真やイラストの見映えが UP
- 市内全戸約 20,000 世帯に毎月配布
- 習い事教室の生徒募集や、お店のお知らせ、イベントの告知にも！
- デザインが苦手でも大丈夫！イメージ案をもとにデザイン作成もできます（無料）
- 申し込みは随時受け付け中！詳しくは秘書広報課までご連絡ください！



広告（半枠）（タテ 45mm×ヨコ 89mm）
月 10,000 円

広告（全枠）（タテ 45mm×ヨコ 182mm）
月 20,000 円

ホームページバナー広告も募集しています！

市では、新たな財源確保による市民サービスの向上と地域経済の活性化を目的として、ホームページにバナー広告の掲載をしています。数か月単位の掲載もできます。

市のホームページに会社やお店の PR をしませんか？市ホームページの月間平均アクセス数は、約 32 万件です。

○規格 大きさ 縦 60 ピクセル 横 150 ピクセル

データ形式 GIF 形式または JPEG 形式

○1月当たりの掲載料 1 枠当り 15,000 円

問 伊奈庁舎秘書広報課 ☎ 0297 - 58 - 2111（内線 1104）

✉ kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp



広報つくばみらい
広告掲載について



市ホームページ
広告掲載について



来年も桜散歩しようね！



今年は柏餅食べられるかな？



桜をつかまえるぞー！

**I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.**

100 年間、愛される地元をつくろう。

■応募方法

応募者の住所、氏名、連絡先、写真に添えたいメッセージを記入して、メール（5MB 以内）で応募してください。市内在住・在勤・在学者に限りです。写真には I LIVE IN TSUKUBAMIRAI. ロゴが入りますので、縦長の写真だとカッコ良く決まります。かわいいペットの写真は、飼い主さんも一緒に写ってけると嬉しいですよ。

■応募先・問い合わせ

つくばみらい市役所秘書広報課 「I LIVE IN TSUKUBAMIRAI.」係
☎ 0297 - 58 - 2111（内線 1104）

✉ kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp

※メール受信後、市から 1 週間以内に受け付け完了メールを返信します。受け付け完了メールが届かない場合はお問い合わせください。



QR コードから簡単に応募ができます▲

UD FONT 見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。