



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.



vol.8

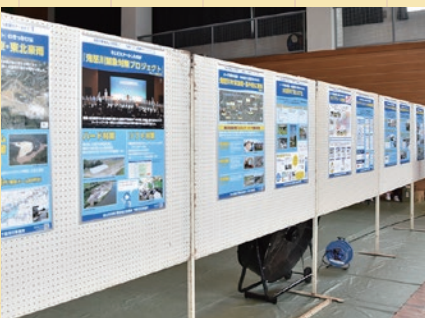
このコーナーは、小田川市長が掲げる今年の漢字「越」にちなんでまちづくりを紹介するコラムです。



つくばみらい市・常総市 広域避難訓練を実施



▲開設した避難所の様子。コロナ禍での感染症対策や、プライバシー確保のため、簡単に設営できる「ワンタッチテント」を、市で昨年 1,000 張購入しました。



▲ハザードマップや防災啓発ポスターなどの展示コーナーが設けられました。



▲備蓄品の展示では、備蓄用食料や毛布などの紹介を行いました。

図 伊奈庁舎防災課 (内線2502)

毎年9月1日は「防災の日」。「大正12年9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないように」という思いと「この時期に多い台風への備えを怠らないように」という思いが込められています。

平成27年9月の関東・東北豪雨を踏まえ、鬼怒川・小貝川流域で大規模水害が発生した場合に、自分が住んでいる市町の境界を越えて他の市町に避難する「鬼怒川・小貝川下流域の大規模水害に関する広域避難計画」が令和元年5月に策定されました。

7月31日、つくばみらい市と常総市は「大雨の影響で鬼怒川が増水し、氾濫の危険性が高まっている」という想定で、細代・寺畑および常総市(水海道山田町・水海道川又町)の住民が小絹中学校へ避難する訓練を実施しました。
※新型コロナウイルス感染症対策として、参加人数を限定して実施しました。



避難訓練の様子

情報伝達の確認

伊奈庁舎に設置した災害対策本部にて、小田川市長が下館河川事務所とのホットライン（直通電話）および常総市とのオンラインによる情報伝達訓練を実施しました。市は、国や県などの各機関と連絡体制を構築し、常に災害に備えています。



避難者の受け付け



両市の避難指示を受け、小絹中学校に両市民が避難しました。つくばみらい市民は体育館へ、常総市民は柔剣道場へ避難しました。受け付けでは、検温やチェックシートによる感染症対策を実施しました。

ワンタッチテントの設営

訓練では、避難者・市職員・消防団が協力して、ワンタッチテントを設営しました。ワンタッチテントを設営することで、感染症対策と避難者のプライバシーを確保することができます。



講演会の実施



茨城県防災士会の^{おぎのえつお}荻野悦男さんを講師に招き、避難所に関する講演会を実施しました。講演会では、水害時の心構えや避難所に求められる機能、トイレ対策の重要性など、幅広い内容についてお話しいただきました。

"もしも"に備えて事前に対策を！

市ホームページでは、避難所の開設状況が確認できるシステム「VACAN」やマイ・タイムライン作成の手引きなど、事前の準備に役立つ情報を掲載しています。



市ホームページ
はこちら

近年、大型台風の襲来や局地的豪雨などが日本各地で発生しています。本市は市民・地域・企業が連携・協力した、災害に強いまちづくりを進めています。市民の皆さんも、事前にしっかり対策し、一緒に災害を乗り越えましょう！



新型コロナウイルスワクチン接種のおしらせ

問 新型コロナウイルスワクチン接種対策室（保健福祉センター内 古川1015 - 1） ☎0297 - 25 - 2100

ワクチン接種コールセンター ☎0800 - 800 - 3666（通話無料）

新型コロナウイルスワクチン接種証明書をコンビニで取得できます

■ 事前に準備するもの

○マイナンバーカード ○接種証明書発行料（120円）

※印刷不良の場合を除き、発行後の返金には対応できませんのでご注意ください。発行前にご自身で内容を確認いただくこととなりますので、接種時に交付された接種済証をお持ちいただくと、内容の確認をスムーズに行うことができます。

■ 海外用の接種証明書を取得する場合

コンビニなどで海外用の接種証明書を取得するためには、**令和4年7月21日以降に健康増進課（保健福祉センター内）** かアプリでパスポート情報を登録している必要があります。

■ 利用可能なコンビニ

株式会社セイコーマート、株式会社ハセガワストア、株式会社タイエー、株式会社道南ラルズ、株式会社セブン・イレブン・ジャパン ※今後、店舗数の拡大が予定されています。

■ 取得可能時間

午前6時30分～午後11時



詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

4回目接種について

■ 対象者

3回目接種の完了から5カ月以上経過した

- ① 60歳以上の方
- ② 18歳以上60歳未満で「基礎疾患を有する方」もしくは「重症化リスクが高いと医師が認める方」

※基礎疾患の一覧は、接種券に同封されるチラシをご覧ください。

- ③ 医療従事者および高齢者施設など（障がい者施設も含む）の従事者

※18歳以上60歳未満の3回目接種完了者全員に、接種券を順次発送していますが、②③に該当する方のみ接種可能です。

■ 接種券の発送時期

3回目接種時期をもとに、3回目接種の完了から5カ月を経過する方より、順次発送しています。接種券がお手元に届くまでお待ちください。

■ 接種会場・実施日

接種券に同封するご案内をご確認ください。※**集団接種（谷和原公民館）は8月27日で終了しました。**

■ 予約方法

ワクチン接種コールセンターまたはインターネットで予約してください。

※医療機関では予約できませんのでご注意ください。

○ワクチン接種コールセンター（受付は土・日・祝日含む午前9時～午後5時）

0800 - 800 - 3666（通話無料）

○インターネット（24時間受付）

「つくばみらい市新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト」(<https://yoyaku.ibakei.ne.jp/KNQS6C/>)



国において、「オミクロン株対応ワクチン」の追加接種の方針が示されました。市へ詳しい情報の提供があった際には、改めて広報紙・市ホームページなどでお知らせします。また、ワクチンの供給状況などにより変更となる場合がありますのでご了承ください。

ワクチン接種は、強制ではなく、自らの意思で受けるものです。お互いを思いやる心を持ちましょう。

ひとりで悩まず話してみませんか？

伊奈庁舎地域推進課 (内線1302)

「ほっとステーション・みらい～女性のための相談室～」を開設しています

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、望まない孤独・孤立で不安を抱える女性が、社会との絆・つながりを回復できるよう、8月から「ほっとステーション・みらい～女性のための相談室～」を開設しています。女性相談員（市外在住）がお待ちしていますので、どんなことでも気軽にご相談ください。相談のほか、「ピアサポート・プログラム」も実施していますので、ぜひご参加ください。

面接相談

- ▶ 日程：月4回、原則火曜日
- ▶ 受付時間：午前10時～正午、午後1時から3時
- ▶ 所要時間：1人50分程度



電話相談

- ▶ 面接相談と同じ日時に受け付けます。
- ▶ 相談専用ダイヤル ☎ 029 - 222 - 5757



ピアサポート・プログラム

月1回、火曜日または土曜日に「ピアサポート・グループ」「心理回復ワークショップ」「母と子のワークショップ」のいずれかを実施します。ピア (Pear) とは、「同じ立場にいる人」を意味します。参加者が互いの話に耳を傾けながら、共感をもって自身の悩みや課題の解決に向けてヒントを探ります。日本カウンセリング学会認定カウンセラーが担当します。

■ 9月は「ピアサポート・グループ」「母と子のワークショップ」!

- ▶ 日時：9月17日(土)
- 午前10時から正午：ピアサポート・グループ
- 午後1時から午後3時30分：母と子のワークショップ
- ▶ 場所：みらい平コミュニティセンター2階 研修室3

※日時・会場・予約方法など、詳細は市ホームページをご確認ください。



広報つくばみらいアンケートにご協力ください！ No.198

伊奈庁舎秘書広報課 (内線1105)

▶ 回答方法：以下の2種類の回答方法があります。

- ① 市ホームページ上のメールフォーム
- ② 回収ボックスへのアンケート用紙の投函



メールフォーム
はこちら

※この回答部分を切り取って投函してください。

▶ 回収ボックス設置場所：伊奈庁舎、谷和原庁舎、みらい平市民センター、図書館（本館）、伊奈公民館、コミュニティセンター（小絹・谷井田・板橋・みらい平）、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、ボランティア市民活動センター（保健福祉センター内）

1 あなたの年齢を教えてください。

- 10代以下 20代 30代 40代
50代 60代 70代以上

2 あなたの居住地（町名）を教えてください。（例：小張、筒戸 など）

()

暮らしのQ&A



市消費生活センター (谷和原庁舎1階) ☎0297 - 25 - 3288

【今月のテーマ】スマートフォンでの商品購入

Q スマートフォンで化粧クリームなどを注文するときは、「最終確認画面」をよく見ると娘に言われました。どういうことですか。(60代女性)

A 最終確認画面をしっかり確認

スマートフォンを持つ方が増えていますが、「初回550円」「1回目90%OFF」などの広告を見て健康食品や化粧クリームを注文したところ、2回目以降が続いて届き、価格が高額になり決められた回数を購入しないと解約できないという「定期購入」の相談が寄せられています。

最終確認画といわれる画面が、注文を確定する直前に表示されることになっています。ここには、「○回購入が必要で、総額はいくらになる」「返品はできない」など、契約の条件が記載されています。ただ、広告のように大きな文字で書かれることは無く、目立たないので注意が必要です。また、スマートフォンの画面はスクロールさせるスピードをあげると、読み飛ばして大切なことを見落としてしまいます。画面はゆっくりと目を通して隅々まで確認しましょう。

各種スポーツ大会の結果

お詫び

つくばみらい市ベテラン硬式テニス大会

主催：つくばみらい市スポーツ協会テニス部
谷和原テニスクラブ

開催日：6月26日

会場：常総運動公園テニスコート

参加ペア：13ペア

大会結果

優勝 たきざわ たつし 瀧澤達嗣
たきざわ えつこ 瀧澤悦子
準優勝 ちば かなめ 千葉 要
なかしま ひろあき 中島浩明
第3位 やまがた ともよし 山形朝義
やまがた きみこ 山形喜美子



広報つくばみらい8月号の7ページに掲載した「第32回つくばみらい市グラウンドゴルフ大会」の結果について、写真に誤りがございました。ご迷惑をお掛けいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。

混合バレーボール大会

主催：つくばみらい市スポーツ協会バレーボール部

開催日：6月19日

会場：市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



つくばみらい市春季野球大会

主催：つくばみらい市スポーツ協会野球連盟

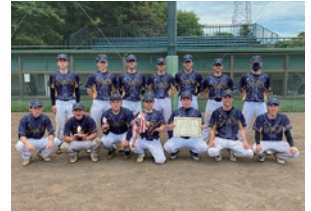
開催日：5月8日、15日、22日、29日、6月26日

会場：市総合運動公園野球場、多目的広場

参加チーム：19チーム

大会結果

優勝 常総広域消防本部
準優勝 芝桜
第3位 Cohrys
ルーナ



総務大臣、法務大臣より あいじまひろし 相島宏さんに感謝状

問 伊奈庁舎地域推進課（内線1303）
伊奈庁舎社会福祉課（内線4110）



相島宏さんは、行政相談委員、人権擁護委員として長きにわたり住民と行政のパイプ役を務められました。このたび退任された相島宏さんに、総務大臣、法務大臣より感謝状が贈られました。相島さんは、行政相談委員を15年あまり、人権擁護委員を15年務められ、行政相談制度の発展や人権の推進に貢献されました。これまでのご尽力に深く感謝申し上げます。

3 広報紙を読む頻度を教えてください。

毎月読む 2～3カ月に1回 半年に1回
年に1回 ほとんど読まない

4 広報紙の満足度を教えてください。

満足 普通 不満

5 広報紙について改善してほしい部分を教えてください。

()

6 よかった記事を教えてください。

()

7 広報紙への意見・感想・掲載してほしい情報などがあれば教えてください。

()

つくばみらい市初！

ネーミングライツスポンサーが決定！

問 伊奈庁舎財政課（内線2206）

市が管理する4つの公共施設について、ネーミングライツスポンサーを決定しました。スポンサーは、地元企業や施設の指定管理者となっている法人で、地域貢献をより強化したい思いから応募をいただきました。今後ともよりよい施設管理を行うとともに、施設の知名度向上を図っていきます。

※ネーミングライツ料は、施設の維持管理および運営事業費の財源として活用します。

10月1日～令和7年9月30日まで

福岡堰さくら公園

▶▶ YAWARA 福岡堰さくら公園

- ▶ネーミングライツスポンサー：谷原建設株式会社
- ▶ネーミングライツ料：55万円（年額：税込）

谷原建設こぼやしけいいち株式会社 小林圭一代表取締役 ▶
（写真左）、小田川市長（写真右）



みらい平コミュニティセンター

▶▶ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

- ▶ネーミングライツスポンサー：成島建設株式会社
- ▶ネーミングライツ料：22万円（年額：税込）



成島建設ひろせひかし株式会社 廣瀬寿嗣執行役員 統括部長
（写真左）、小田川市長（写真右）

図書館本館

▶▶ みらい図書館 supported by 成島建設

- ▶ネーミングライツスポンサー：成島建設株式会社
- ▶ネーミングライツ料：55万円（年額：税込）



令和5年4月1日～令和8年3月31日まで

総合運動公園

▶▶ 日本スポーツ振興パークみらい

- ▶ネーミングライツスポンサー：特定非営利活動法人 日本スポーツ振興協会
- ▶ネーミングライツ料：100万円（年額：税込）



NPO 日本スポーツ振興協会 沼尻満男理事長（写真左）、小田川市長（写真右）



食生活改善普及月間

健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

栄養バランスのとれた食事を！

食生活改善普及月間は、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少及び牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組の強化月間です。

「バランスよく」食べるには？

食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえることです。さらに、野菜を1日350g以上とることで、より食事のバランスが良くなります。市が令和元年度に18歳以上の市民の方を対象に行った調査では、野菜料理を1日5皿（野菜を約350g）以上食べている割合は8.6%で、市の目標値「20%以上」を大きく下回る結果となりました。

おいしく無理なく野菜を摂れる健康レシピをご紹介します！

～きのこのサンラータン風スープ～

野菜やきのこがたっぷり入った酸味や辛みの利いたとろみのあるスープです。残暑厳しいこの時期にオススメの一品です！市では、市民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」を開設し、生活習慣病予防のレシピのほか、ブログでの食育に関する情報発信など、食育の推進に取り組んでいます。ぜひ、ご活用ください。



レシピはこちら



つくばみらい市公式キッチンはこちら

地域の食育推進の担い手

～つくばみらい市食生活改善推進協議会（食改）～

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を進めているボランティア団体です。子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組み、食事バランスガイドの普及、地産地消、郷土料理や行事食、食文化の継承など、大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。



ピンクのエプロンが私たちのユニフォームです！お気軽にお声がけください！



つくばみらい市食生活改善推進協議会
会長 岩井千鶴さん

食改による「ヘルシークッキング教室」を開催します！

今回のテーマは「糖尿病予防食」です。肥満や食生活の偏り、運動不足などの生活習慣が原因とされる生活習慣病とその予備軍が、子どもから中高年に至るまで増加傾向にあります。食改と一緒に栄養バランスのとれたレシピを学んでみませんか？あじの3枚おろしにも挑戦できます。ぜひ、お申し込みください。

- ▶日時：9月29日(木) 午前10時から午後1時
 - ▶会場：保健福祉センター（古川1015-1）
 - ▶メニュー：あじの和風南蛮漬け、糸寒天のピリ辛和え、豆腐のみそ汁
 - ▶費用：300円/人
 - ▶定員：8人（申込多数の場合は抽選）
 - ▶申込期間：9月1日(木)～14日(水)（土・日を除く）
午前8時30分～午後5時15分
 - ▶申込・問い合わせ先：市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合がありますのでご了承ください。

あじの3枚おろしはポイントさえ押さえれば簡単にできますよ。一緒に挑戦しましょう！



つくばみらい市食生活改善推進協議会
副会長 片見礼子さん

今月は○○月間です

認知症を知る月間



認知症高齢者などを対象に「QRコードシール」を配布します！

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4301）

これまで市では、認知症高齢者などが行方不明となったときなどに備え、登録番号が記載された「茨城県おかえりマーク」を配布していました。今後はより早期に身元を確認し、身の安全を確保できるよう、靴や杖などに貼り付けられる便利な「QRコードシール」を配布します。QRコードを読み取り、表示されたコールセンター（24時間対応）に連絡すると、コールセンターが警察や家族などと情報連絡を行い、認知症高齢者などの保護につながります。

▶対象者：市内の在宅で生活する認知症高齢者などで、行方不明となる可能性のある方

▶申請方法：介護福祉課窓口でお申し込みください。（ご家族の方や担当ケアマネジャーがお申し込みください）

▶費用：無料（1シート 36枚入）

※追加で希望する場合は、利用者の負担になります。

「QRコードシール」を身に着けた高齢者などを見かけた場合には、早期の身元確認のため、ご協力をお願いします。

QRコード活用の流れ

①道に迷っていると思われる方を見かけたら、まずは「どうされましたか？」と優しく声をかけましょう。



②スマートフォンでQRコードを読み取ります。



③コールセンター（連絡先）へ電話し、読み取った情報を伝えます。



④コールセンターから警察や親族などに連絡し、保護につながります。



今月は○○月間です

道に迷っている方を見かけたら優しい声掛けを

☎ 地域包括支援センター（内線 4353）

認知症による行動障害には「道に迷い目的地に着かない」「家に帰れなくなり行方不明になってしまう」などがあります。2020年、認知症やその疑いで行方不明となり警察に届け出があったのは全国で1万7,565人、前年より86人増えており、毎年増加傾向にあります。

道に迷っている本人は「ここがどこか分からない」「帰り道が分からない」など不安になっています。まずは見守り、声をかけるときは少人数で、やさしい口調でおだやかに、相手の言葉に耳を傾け余裕を持って対応するよう心掛けてください。周囲の心構えが本人の保護につながります。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。認知症に関する相談も承っておりますので、お気軽にご相談ください。



あたまの健康チェック®を受けてみませんか

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）

「あたまの健康チェック®」は、約10分間質問に答えていただく対面式の認知機能チェックです。ご自身の認知機能を確認して、認知症予防や介護予防に取り組みましょう。※認知症の有無や症状を評価するための検査（認知症の検査）ではありません。

▶日時 ※30分ごとの予約制です。

9月9日(金) 午後1時30分～4時30分

9月13日(火) 午前9時～正午

9月14日(水) 午後1時30分～4時30分

9月22日(木) 午後1時30分～4時30分

9月28日(水) 午前9時～正午

▶開催場所：市役所 伊奈庁舎内

▶参加費：無料

▶対象者：認知症の診断を受けていない40歳以上の市民の方

▶申込方法：お電話または介護福祉課窓口にて、各日程の前日までにお申し込みください（先着順）。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる可能性があります。

マイナポイント第2弾実施中！ カードの申請はお早めに！

☎ 伊奈庁舎市民窓口課（内線3403）
伊奈庁舎総務課デジタル推進室（内線2109）

つくばみらい市民の約 2.5 人に 1 人がマイナンバーカードを所有しています。今後は、運転免許証との一体化や電子申請を利用した各種手続きの簡略化など、さらに利用の範囲が広がる予定です。また、マイナポイント第2弾も始まりましたので、取得していない方、取得を検討している方は、この機会にぜひマイナンバーカードを作って、マイナポイントを取得しましょう！

01 マイナポイントとは

マイナポイントの申込時に選択したキャッシュレス決済サービス（QRコードや電子マネー、クレジットカード）でチャージやお買い物をする、その決済サービスでご利用金額の25%分のポイントがもらえる仕組みです。今回第2弾として、**最大20,000円相当**のポイントが付与されます。

詳しくは総務省
ホームページを
ご覧ください



02 マイナポイントの種類

次の3種類があります。いずれも、マイナンバーカードを取得したのち、マイナポイントの申し込みが必要です。

○マイナンバーカードを新規に取得した方などに**最大5,000円相当**のポイントを付与

…マイナンバーカードを取得された方で、次の①または②の方が対象です。

- ①マイナポイントを申し込んでいない方
- ②マイナポイント第1弾に申し込んだが、上限までポイントをもらっていない方

○健康保険証としての利用登録を行った方に**7,500円相当**のポイントを付与

…既に利用申し込みを行った方も対象です。

○公金受取口座の登録を行った方に**7,500円相当**のポイントを付与

…既に公金受取口座の登録を行った方も対象です。

03 対象者

- 既にマイナンバーカードをお持ちの方
- これからマイナンバーカードを受け取る方
- 令和4年9月末までにマイナンバーカードを申請した方

04 申し込みについて

■申込方法

○スマートフォン・パソコンに専用のアプリ・ソフトをダウンロードし、申し込む。



詳しくは総務省
ホームページを
ご覧ください

○伊奈庁舎・谷和原庁舎の市民窓口課にある「マイナポイント申し込み支援用端末」から申し込む。

※平日の午前8時30分から午後5時15分までご利用いただけます。

※大変混雑しておりますので、ご来庁の際はお時間に余裕をもってお越しください。

○セブン銀行ATM・ローソンマルチコピー機で申し込む。
※24時間365日いつでも利用できます（手数料0円）。



セブン銀行ATM
での申込方法



ローソンマルチコピー機
での申込方法

■申込期限

令和5年2月末まで

⚠️ マイナポイントに乗じた詐欺にご注意！

総務省の職員、市区町村の職員、その他関係機関等が次のことを行うことは絶対にありません。

○マイナンバー（12桁の個人番号）や金融機関の口座番号、口座の暗証番号、資産情報、家族構成などの個人情報を伺うこと

○通帳やキャッシュカードを預かったり、確認すること

○金銭の要求や手数料の振り込みを求めること

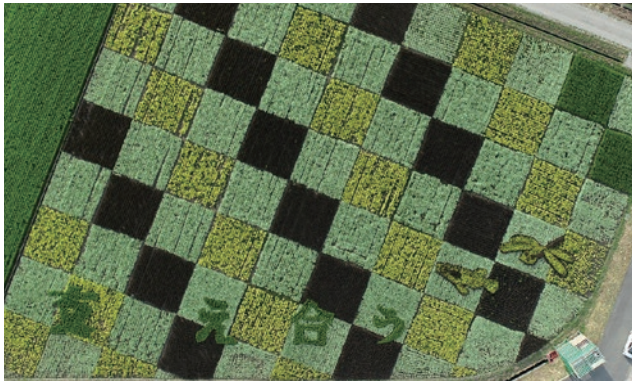
怪しいな？と思ったら、ご相談ください。

☎ 警察相談専用電話 #9110 または最寄りの警察署

☎ 消費者ホットライン 局番なし188

☎ マイナンバー総合フリーダイヤル 0120 - 95 - 0178





支え合う心を稲穂にのせて 田んぼアートが見ごろを迎える

NPO 法人「古瀬の自然と文化を守る会」が市内の下小目で毎年行っている「田んぼアート」が見ごろを迎えました。今年のデザインは、田んぼに住む多様な生き物が支え合いながら生きる様子を、カラフルな市松模様の背景と併せて表現しています。稲穂の生育とともに変わる彩りを、ぜひ、ご覧ください。10月には、田んぼアートの稲刈り体験イベントが開催される予定です。

馬の力でグイグイ引っ張れ！ 馬耕でじゃがいも収穫体験を開催

6月27日、市内の南太田の畑で馬耕を活用したじゃがいも収穫体験を開催しました。参加者は、馬が鋤を引いて田畑を耕す伝統的な手法である「馬耕」を間近で体験し、歩きにくい畑の中でもグイグイ進む馬の力強さに驚いていました。初めて参加した小学1年生の二之宮さんは「初めて馬を見たけれど、思っていたより大きかった。馬耕は力がある作業だったけど、面白かった」と笑顔で話してくれました。



つくばみらいから世界の頂点へ トランポリンW杯で初優勝

6月26日、ポルトガルのコインブラでトランポリンのW杯が開催され、金沢学院大学クラブの櫻井愛菜選手（写真左）と、田中沙季選手（写真右）ペアが初優勝を飾り、金メダルを獲得しました。櫻井選手はつくばみらい市出身であり、これまでも数々の大会で活躍してきました。世界トップクラスの選手が集まる大舞台で、圧巻の演技を披露した櫻井選手の今後の活躍に目が離せません。

大盛り上がりのミニバスイベント！ みらい美装 LarksCUP が開催

7月16日・17日、市総合運動公園でミニバスケットボールのイベント「みらい美装 LarksCUP」が開催されました。ミニバスの普及と発展を目的としたこのイベントには、市内外からたくさんのお子どもたちが参加し、全16チームによる白熱した試合が行われました。また、かき氷のプレゼントやシュート体験ブースなどが催され、あいにくの雨模様にもかかわらず、大盛り上がりなイベントとなりました。



常栄エンジニアリング(株)から 寄贈いただきました

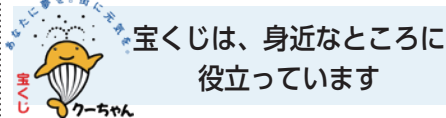
常栄エンジニアリング(株)から、富士見ヶ丘小学校に対し、(株)常陽銀行の「未来の夢応援」を通じ、液晶画面付きの視力検査キットを寄贈いただきました。

今後、学校で大切に使用させていただきます。



▲左から(株)常陽銀行水海道支店 古津支店長、常栄エンジニアリング(株) 堤代表取締役、小田川市長、町田教育長、富士見ヶ丘小学校 入江校長

☎ 教育員会学校総務課 (内線 7104)



宝くじは、身近なところに 役立っています

(一財)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、伊奈東自治会館にエアコンや掃除機、テーブル、椅子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。



☎ 伊奈庁舎地域推進課 (内線 1301)

お知らせ

9月9日は救急の日
4日～10日は救急医療週間

「救急の日」および「救急医療週間」は、救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。以来、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間(日曜日から土曜日まで)を「救急医療週間」としています。今年は9月4日(日)から10日(土)までが「救急医療週間」です。

■救急車の適正利用にご協力ください

全国的に救急件数は増加しており、本市でも同様に増加しています。通常、119番通報の救急要請を受けると一番近い救急車が出動します。救える命を救うために、救急車の適正利用をお願いします。119番通報をする前に、救急車が本当に必要か、自家用車やタクシーなど交通機関を利用して病院に行くことは可能か、もう一度確かめてください。ただし、命にかかわる病気やけがで緊急に病院へ行かなければならない場合は、迷わず119番通報をしてください。

救急車を本当に必要とする人のために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■119番通報をする際の注意点

茨城県のほぼ全域からの119番通報の受け付けは、水戸市のいばらき消防指令センターとなります。通報時には、通報している場所を市町村から伝えてください。直接つくばみらい消防署へ通報される方もいますが、よりスムーズな活動のために、通報時には119番通報をしてください。

☎ つくばみらい消防署

☎ 0297 - 58 - 0111

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。

市内の火災・救急

() は令和4年の累計

| 火災 | 7月分 | |
|-----|-----|-------|
| 建物 | 0件 | (6件) |
| 車両 | 0件 | (0件) |
| その他 | 0件 | (4件) |
| 計 | 0件 | (10件) |

| 救急 | 7月分 | |
|------|------|----------|
| 交通事故 | 11件 | (78件) |
| 急病 | 193件 | (908件) |
| その他 | 44件 | (311件) |
| 計 | 248件 | (1,297件) |



特別弔慰金の請求は お済みですか

戦没者等の遺族に対する第11回特別弔慰金の請求期限は、令和5年3月31日までとなります。請求がお済みでない方は、お早めにご請求ください。

☎ 伊奈庁舎社会福祉課 (内線 4104)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

民地の自己管理にご協力ください

■樹木は早めに剪定を

道路に接する民地などで管理している樹木や生垣が、枝葉を落したり、道路上に伸び出ていることがあります。車両や歩行者の通行の妨げとなり、思わぬ事故を引き起こす原因となります。これらが原因で事故が発生した場合は、当該樹木の所有者が責任を問われることがあります。このような状況が見られる樹木所有者の皆さんは、事故を未然に防ぎ、安全に道路を利用できるように、早めの剪定・伐採・除草をお願いします。

■土砂の流出にも注意

大雨などにより、民地である畑や荒地などから土砂が道路に流出している場合があります。土砂が道路に流出すると、側溝をつまらせたり、道路幅員の減少を引き起こすなど、通行の支障となります。また、農作業などにより、田んぼや畑の土が道路に散乱しているところも見受けられます。自転車や歩行者の通行の支障となりますので、土地所有者および土地管理者の皆さんは適正な管理をお願いします。

■作業上の注意事項

○電線や電話線がある箇所の作業は危険が伴います。事前に最寄りの東京電力やNTTに確認してください。

○通行車両や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止など十分にご注意ください。

▶各連絡先

○東京電力パワーグリッド：カスタマーセンター（停電・設備に関するお問い合わせ先） ☎ 0120 - 995 - 007

○NTT 東日本：113（局番なし）

※携帯電話・NTT 東日本以外の固定電話からの場合 ☎ 0120 - 444 - 113

☎ 谷和原庁舎建設課（内線 5207）、県土
浦土木事務所道路管理課 ☎ 029 - 822 - 4346

民基本台帳に1年以上記録されていて、次に該当する方

○88歳の方（昭和9年4月1日から昭和10年3月31日までに生まれた方）
…1万円

○100歳の方（大正11年4月1日から大正12年3月31日までに生まれた方）
…3万円

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）

後期高齢者医療被保険者証（今年2回目）を送付します

後期高齢者医療制度の改正により、令和4年10月1日(土)から有効となる被保険者証を、9月末までに送付します（今年2回目）。制度改正により、医療費の窓口負担割合が「1割から2割」に変更となる方がいますので、届きましたら内容をご確認ください。

※特定記録郵便で送付します。

※制度改正の影響がない3割負担の方の被保険者証や、制度改正後も1割負担のまま変更が生じない方の被保険者証についても、送付されます。

■窓口負担割合が「2割」となる方

負担を抑える配慮措置があります。令和7年9月30日までの施行後3年間は、外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を、月3千円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。配慮措置の適用による払い戻しがある場合は、高額療養費として支給されます。

※制度改正の詳細は、広報4月号14ページまたは市ホームページをご覧ください。



市ホームページは
こちら

☎ 伊奈庁舎国保年金課（内線 4407）

就業構造基本調査にご協力ください

10月1日(土)現在で、国の重要な統計調査である「就業構造基本調査」を実施します。

▶調査の目的：日本の就業・不就業の状態を明らかにし、雇用政策、経済政策などの企画・立案のための基礎資料として活用することを目的としています。

▶対象：全国の約54万世帯が対象となり、市内でも約170世帯に調査をお願いします。

▶調査方法：9月上旬から調査員証を携帯した調査員が、調査をお願いする地域を巡回し、お住まいの世帯の状況（世帯主の氏名や居住の有無など）について確認します。

この結果をもとに、調査をお願いする世帯に9月下旬から調査員が伺い、調査書類を配布します。より簡単に皆さんに回答していただくため、パソコンやスマートフォンを使って、インターネットで回答することもできます。調査の対象となった世帯につきましては、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

☎ 伊奈庁舎企画政策課（内線 1206）

88歳と100歳の方に敬老祝金を贈呈します

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。該当される88歳の方には、口座振込となります。100歳の方には、9月中に市職員が訪問しお届けします。88歳の該当者の方全員に「敬老祝金振込依頼書」をお送りしますので、必要事項をご記入の上、介護福祉課まで返送してください。振込依頼書を返送してから、お振り込みまで3週間程度かかりますので、ご了承ください。

▶対象：令和4年9月1日現在本市の住

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

9月は 動物愛護月間です

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

①**最後まで責任を持って飼ってください**
飼い主の都合で飼えなくなり、不幸になってしまう動物を増やさないために、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。

②**飼い主がわかるようにしましょう**
飼い犬には必ず鑑札と狂犬病予防注射済票を付けましょう。

③**犬を放さないでください**
犬は鎖などでつないでおくことが、茨城県の動物愛護に関する条例で義務づけられています。散歩の際も、必ずリード（引き綱）をつけてください。器具などを定期的に点検して、逃げ出さないよう十分注意を払いましょう。

④**フンの後始末は飼い主が行ってください**
散歩時は、エチケット袋を持ち歩き、犬のフンは、飼い主が責任をもって後始末をしてください。※公園での犬の散歩は、都市計画課への申請が必要となります。

⑤**猫は室内で飼うよう努めましょう**
屋外での怪我や事故、周囲とのトラブルを避けるために猫は室内で飼いましょう。また、万が一逃げ出してしまったとき等に飼い主が分かるよう、首輪や迷子札などを着けましょう。

⑥**野良猫にエサを与えている方へ**
野良猫にエサを与えている方は、不妊去勢手術（TNR）の実施や、エサを放置しない、フンや尿の始末をするなど、責任を持って近隣の迷惑にならないような対応をお願いします。

市税などの「みずほ銀行」 窓口取扱が終了します

市が発行する市税・各種料金・使用料などの納付書について**令和4年9月30日（金）でみずほ銀行の窓口取扱が終了します。**

10月1日以降に窓口でお支払いの場合、市役所または次の金融機関、コンビニエンスストアをご利用ください。※口座振替（自動引落）は、これまでどおりご利用できます。
▶**窓口納付取扱金融機関（10月1日以降）**
筑波銀行、常陽銀行、茨城みなみ農業協同組合、茨城県信用組合、水戸信用金庫、東日本銀行、結城信用金庫、中央労働金庫、関東各都県および山梨県のゆうちょ銀行・郵便局

※常陽銀行のリテールステーション・クイックステーション、ゆうちょ銀行、郵便局については納期限内に限ります。

☎ 伊奈庁舎収納課（内線 2401）

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：次のすべてに該当する方
○常総地区の交通安全協会会員（常総市・つくばみらい市）
○10年以上無事故無違反
○優良運転者表彰の受賞歴がない
▶申込期限：9月16日（金）
▶申込方法：交通安全協会までお問合せ下さい。

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

屋外広告物の表示は 許可制です

道路沿いの土地、店舗の壁・敷地、住宅の塀、電柱などにはさまざまな大きさ・形の看板が設置されています。市内のいたるところで目にするこれらの看板は「屋外広告物」といい、商業活動を活気づけるものですが、無秩序に掲示されると、都市や自然の景観を大きく阻害します。このため、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。

良好な景観づくりと安全な広告物適正管理のために、市民の皆さんのご協力をお願いします。

☎ 谷和原庁舎都市計画課（内線 5104）

秋の全国交通安全運動が 実施されます

「反射材 着けるぞ光るぞ 事故減るぞ」

▶運動期間：9月21日（水）～30日（金）

▶運動重点

①子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保

②夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止および飲酒運転の根絶

③自転車の交通ルール遵守の徹底
9月30日（金）は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。住民一人ひとりが交通ルールを守り、交通マナーを実践するなど、交通事故に注意して行動し、交通事故を無くしましょう。

☎ 伊奈庁舎防災課（内線 2504）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

結婚相談員を募集します

結婚を希望する独身の方の結婚相談や出会いづくりを支援するため、地域の世帯役として活動していただく「結婚相談員」を募集します。

▶募集人数：若干名

▶応募条件：次のすべてに該当する方

①市内在住の方 ②結婚相談および結婚支援に関し理解と熱意のある方 ③奉仕的に活動できる方 ④普通自動車免許を有している方

▶任期：委嘱の日から2年以内（再任可）

▶活動内容：結婚相談、「お見合い」の立ち合い、結婚相談員同士での情報交換・スキルアップ研修への参加、婚活支援事業の啓発

▶応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、郵送または地域推進課まで直接持参してください。なお、応募用紙は伊奈庁舎地域推進課に用意しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▶応募期限：9月30日（金）午後5時必着

▶選考方法：面接審査（10月上旬予定）

▶応募先：下記問合せ先

☎ 伊奈庁舎地域推進課（内線 1303）

令和4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うえ選定いたします。

▶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（金）

☎ チャレンジいばらき県民運動事務局

☎ 029 - 224 - 8120

■下水道への接続をお願いします

公共下水道の利用が可能になった区域にお住まいの方は、遅延なく公共下水道に接続することが下水道法によって義務付けられていますので、速やかに接続してください。

工事を行う業者は、指定工事店に限定されています。指定工事店の名簿や使用可能となったエリアの詳細はホームページをご覧ください。

①市内在住の方 ②結婚相談および結婚支援に関し理解と熱意のある方 ③奉仕的に活動できる方 ④普通自動車免許を有している方



■下水道の利用に関するお願い

近年、異物詰まりによるポンプ故障が多発しています。マンホールポンプが停止すると汚水があふれ、排水口から汚水が逆流する恐れがありますので、トイレに異物を流さないでください。

■下水道いろいろコンクール作品の展示

下水道の普及促進活動の一環として、「令和4年度 茨城県下水道促進週間コンクール」が行われます。市長賞などを受賞した優秀な作品は、谷和原庁舎1Fロビーにて展示するほか、市ホームページでも紹介します。

▶展示期間 9月12日（月）～19日（月）

午前8時30分～午後5時15分

☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線 5303）



募集

「みんなの困ったを仕事にする働き方」法制化フォーラム開催

働く人が自ら出資し、経営に関わる新しい働き方を実現する「労働者協同組合法」が、10月1日（土）施行されます。それを記念して、「みんなの困ったを仕事にする働き方」として法制化フォーラムを開催します。

▶プログラム：①映画上映「中村哲の仕事・働くということ」 ②つくばみらいをはじめとした協同労働の事業所の紹介など

▶日時：9月4日（日）午前10時30分～12時30分

▶場所：つくばみらい市小絹コミュニティセンター 多目的室

▶定員：50人 ※入場無料

▶主催：特定非営利活動法人ワークスコープ つくばみらい地域福祉事業所

☎ 小絹児童館 ☎ 0297 - 25 - 2151

⑦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や猫を発見したら、警察へ連絡してください。※動物愛護管理法が改正され、動物虐待に対する罰則が強化されました。

⑧犬や猫のマイクロチップ情報登録について

令和4年6月1日より、ペットショップやブリーダーで販売される犬や猫には、マイクロチップの装着と情報登録が義務付けられました。マイクロチップを装着していることで、災害等ではぐれた時などに、飼い主を見つける手がかりになりますので、既に飼っているペットにもマイクロチップの装着をご検討ください。

詳しくは、環境省データベース「犬と猫のマイクロチップ情報登録」をご覧ください。



また、茨城県獣医師会では、マイクロチップの埋め込み及び情報登録の助成を行っています。詳しくは、かかりつけの動物病院または茨城県獣医師会事務局にお問い合わせください。



☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）

9月10日は「下水道の日」



下水道マスコットキャラクター

■下水道の日とは 「スイスイ」


1961年（昭和36年）、日本はほかの先進国と比べて下水道の普及が遅れていました。そこで建設省（現在の国土交通省）は、全国的な普及を目的に1961年9月10日を「全国下水道促進デー」として定め、2001年（平成13年）により親しみのある名称として「下水道の日」に変更しました。下水道は「雨水の排除」を担い、立春から数えて220日目頃が台風襲来シーズンであるので、9月10日が「下水道の日」となりました。

■下水道ができると

下水道が整備されると、私たちの日常生活で出される汚水は下水管を流れて下水処理場に集められ、きれいな水に浄化されます。快適で衛生的な生活環境を確保し、水環境を保持していくためにも下水道は必要不可欠です。

筑波大学附属病院市民公開講座 「肝がんを学ぼう」

がんに関する正しい知識の普及啓発を目的に、Zoomによる市民公開講座を開催します。

- ▶日時：9月11日(日) 午後2時～4時
 - ▶参加方法：オンライン (Zoom使用)
 - ▶対象：どなたでも参加可能です
 - ▶費用：無料
 - ▶申込方法：QRコードより総合がん診療センターのホームページへアクセスし、指定の申込フォームよりお申し込みください。
 - ▶申込期限：9月4日(日)
- 
- 〒 筑波大学附属病院 総合がん診療センター ☎ 029 - 853 - 8096

シニアストレッチリーダー 養成講座受講者募集

高齢になっても健康に過ごすために、日々の運動はとても大切です。市では、介護予防のための体操を地域で広げていくためのボランティアを養成しています。この講座でこれまでの研究に基づいたストレッチ体操の効果的な方法を習得し、自身の健康を維持するとともに、リーダーとして自分の地域で仲間と楽しく活動しませんか？皆さんのご参加をお待ちしております！

- ▶日時：午後1時30分～3時30分
10月18日(火)、10月25日(火)、11月1日(火)、
11月8日(火)、11月15日(火)、11月22日(火)、
11月29日(火)、12月6日(火)
 - ▶開催場所：みらい平コミュニティセンター
 - ▶対象者：①市内在住の方で、受講後ストレッチリーダーとして地域で活動が可能の方 ②原則全日程に参加できる方
 - ▶定員：25人
 - ▶内容：ストレッチに関する講義、実技、指導法、柔軟性測定法など
- ※受講後、簡単な試験に合格するとシニアストレッチリーダーとして認定されます。
- ▶参加費：無料
 - ▶申込期限：10月4日(火)
 - ▶申込先：介護福祉課窓口またはお電話でお申込みください

※定員を越えた場合は抽選となります。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる可能性があります。
☎ 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4305)

コミュニティセンター 講座受講生募集

- みらい平コミュニティセンター
【お気に入りの防災セットを作ろう】
▶日時：9月6日(火) 午後1時～2時30分
▶対象：18歳以上
▶参加費：500円
- 板橋コミュニティセンター
【子育てママのリフレッシュタイム】
▶日時：9月9日、16日、23日(各金曜日)
午前10時～11時30分
▶対象：3カ月～3歳までの幼児とママ
▶参加費：3回コース 1,500円
- 谷井田コミュニティセンター
【お気に入りの防災セットを作ろう】
▶日時：9月13日(火) 午後1時～2時30分
▶対象：18歳以上
▶参加費：500円

- 小絹コミュニティセンター
【ビーズと革のアクセサリ】
▶日時：9月4日、18日(各日曜日)
午前10時～正午
▶対象：中学生以上
▶参加費：2回コース 1,000円
※別途材料費 2,000円
- ☎ みらい平コミュニティセンター
☎ 0297 - 38 - 7240

あさのいちのフリー 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1日(土)に出店を希望する方の募集をします。

- ▶受付期間：9月3日(土)～18日(日)
- 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。
参加要項など詳しくは、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

放課後子ども教室 安全管理員を募集します

子どもたちの自主学習、ものづくり、スポーツなどの活動などを一緒に見守りませんか？

- ▶内容：子どもたちの見守りと指導
- ▶活動場所：市内小学校
- ▶期間：毎年5月中旬から3月上旬(長期休みは活動しません)
- ▶曜日：月～金曜日(学校ごとに曜日が異なります。月1回から参加可能です)
- ▶活動時間：放課後～午後5時(2～3時間程度)
- ▶応募資格：18歳以上で、子ども好きの健康な方(資格不問)
- ▶謝金：有り(交通費込み)
- ▶応募方法：下記問合せ先までお電話ください。

※感染症の影響などにより、内容の変更や、中止となる場合があります。



☎ 教育委員会生涯学習課 (内線 7304)

家庭生活支援員養成講習会 受講生募集

母子家庭等日常生活支援事業の子育て支援をサポートする「家庭生活支援員」を養成する講習会です。

- ▶日程：全5日間
①10月1日(土)、②10月15日(土)、③11月5日(土)、④11月19日(土)、⑤期日未定実習(3時間)
 - ▶時間：午前9時30分～午後4時30分
 - ▶定員：20人
 - ▶受講料：無料
 - ▶託児：有 ※利用する方は事前に申込が必要です。申込用紙はおやこ・まるまるサポートセンターに用意してあります。
 - ▶交通費：交通費支給(一部)には条件があります。条件に合わない場合は全額負担となります。
- ☎ 茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター ☎ 029 - 221 - 8497

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

市民卓球大会 参加者募集

- ▶日時：10月23日(日)午前8時から受付開始
 - ▶会場：総合運動公園体育館
 - ▶種目：男子・女子(各シングルス・ダブルス)
 - ▶参加資格：市内在住・在勤・在学者、市内卓球クラブ所属の方
 - ▶参加費：1,000円/人
※シングルス・ダブルスいずれか参加・もしくは両方参加とも同額。当日受付時に集金。ただし、高校生以下は無料。
 - ▶持ち物：ゼッケン、シューズ、ラケット
 - ▶申込方法：下記メールアドレス宛、もしくは市スポーツ推進室へ電話で申し込み
 - ▶申込期限：9月23日(金)
- ☎ ①スポーツ推進室(内線7309)
②つくばみらい市スポーツ協会
✉ ina_tt_club@yahoo.co.jp

市地域福祉計画推進委員を 募集します

- 市では、令和6年度から5年間を対象とした「第3次つくばみらい市地域福祉計画・地域福祉活動計画」の策定を進めるために委員会を設置します。広く市民の皆さんの意見を反映させるため、推進委員会の委員を市民の方から募集します。
- ▶内容：市地域福祉計画・地域福祉活動計画策定に関し必要な調査および審議
 - ▶応募資格：次のすべてに該当する方
- ①地域福祉に関心のある9月1日現在18歳以上で市内在住の方 ②年2～3回程度、平日の昼間に開催する会議に出席できる方
- ▶募集人数：3人程度
 - ▶任期：委嘱の日から2年間
 - ▶報酬：会議に出席した際には、市の規定により報酬を支払います。
 - ▶受付期間：9月1日(木)～15日(木)午後5時まで ※郵送は当日消印有効
 - ▶応募方法：応募用紙に必要事項を記載し社会福祉課窓口へ持参するか、郵送またはメールで応募してください。
- ※応募用紙は社会福祉課窓口で配布または市ホームページでダウンロードできます。
- ▶応募先：〒300-2395 つくばみらい市福田195 つくばみらい市社会福祉課
✉ syakaihukusi01@city.tsukubamirai.lg.jp
- ☎ 伊奈庁舎社会福祉課(内線4100)

創業セミナー 参加者募集

- 市商工会では、今年度も10月～12月にかけて、創業セミナーを実施します。定員は25人で参加費は無料です。創業を考えている方、創業して間もない方を対象としています。経営の基礎から経営計画書の書き方で学ぶことができますので、ぜひご活用ください。
- ご希望の際は、商工会ホームページより詳細をご確認の上、お申し込みください。
- ☎ つくばみらい市商工会 ☎ 0297-58-1700



第一種電気工事士 受験対策講座(技能)

- ▶内容：第一種電気工事士の技能試験対策
 - ▶日時：全3日間 午前9時～午後4時
10月16日、23日、30日(各日曜日)
 - ▶申込期限：9月12日(月)
 - ▶申込方法：土浦産業技術専門学院ホームページの「スキルアップセミナー」のページから電子申請にてお申し込みください。定員を越えた場合は抽選となります。
 - ▶持ち物：試験で使う工具など
 - ▶定員：20人
 - ▶受講料：3,040円
- ☎ 茨城県立土浦産業技術専門学院
☎ 029-841-3551



太極拳同好会 メンバー募集

- 楊名時太極拳を始めてみませんか？人はともに楽しむ仲間、相手がいることで共感する力が高まるといえます。興味ある方お気軽にご参加ください。高齢者大歓迎です。
- ▶日時：毎週火曜日 午前10時～正午
 - ▶場所：つくばみらい市高齢者センター
☎ 健康太極拳みらい太極拳の会 斉藤
☎ 0297-52-6362



「女性のためのプチ創業 セミナー」を開催します

- 創業の入門として「女性のためのプチ創業セミナー」を開催します！
- ・創業に興味があるけど始め方がわからない
 - ・趣味や特技を生かして創業したい
 - ・仕事にできる自分の強みを知りたい
 - ・創業はしたけど、改めてノウハウを勉強したい
- そんな女性の方、一步を踏み出すために「プチ創業」について学んでみませんか？入門編ですので「知識がゼロなので不安」という方、大歓迎です。お気軽にお申し込みください。
- ▶日時：11月12日(土) 午後1時～3時
※セミナー終了後に、30分ほど自由相談の時間を設けます。
 - ▶場所：みらい平市民センター 4階 会議室
 - ▶講師：茨城県よろず支援拠点 コーディネーター よしむらちつこ 吉村千鶴子氏
 - ▶対象：創業に興味のある市内在住の女性(すでに創業している方も可)
 - ▶定員：約20人(応募者多数の場合は抽選)
 - ▶申込方法：市ホームページのメールフォームをご利用ください。
 - ▶申込期間：9月15日(木)～10月15日(土)
☎ 谷和原庁舎産業経済課(内線3102)



令和4年度第2回 甲種防火管理新規講習開催

- ▶日時：10月13日(木)、14日(金)
 - ▶会場：ポリテクセンター茨城
 - ▶受講料：5,800円(税込、テキスト代含む) ※常総地方防火協会加入事業所は5,300円
 - ▶定員：60人もしくは30人
 - ▶受付期間：9月13日(火)～15日(木) 午前9時～午後5時 ※土・日除く
 - ▶受付場所：常総地方広域市町村圏事務組合消防本部予防課
 - ▶申込方法：受講申請書に必要事項を記入し、直接申し込んでください(FAX・郵送不可)。受講案内および申請書は予防課および各消防署にあります。常総地方広域市町村圏事務組合ホームページからダウンロードできます。
 - ▶その他：2日間の全日程を受講しなければ資格を付与することは出来ません。
- ☎ 常総地方広域市町村圏事務組合消防本部予防課 ☎ 0297-23-0904

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

母子家庭等高等職業訓練促進 給付金等支給事業

ひとり親家庭の親が就職に有利な資格を取得するために、1年以上養成機関等で修業する場合、経済的支援を行います。

▶対象者：下記要件のすべてに該当する者

○市内に住民票を有する者

○児童扶養手当の支給を受けている者、または同様の所得水準にある者

○養成機関において、1年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる者

○就業または育児と修業の両立が困難であると認められる者

○修業開始日前に訓練促進給付金等を受給していない者

○市町村民税等、国民健康保険税及び、保育料に滞納がない者

▶対象資格：看護師（准看護師）、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、美容師など、その他市長が適当と認める資格

▶支給期間：個々に異なりますのでご相談ください。

▶支給額

市町村民税課税世帯：月額 70,500 円
(最終学年 110,500 円)

市町村民税非課税世帯：月額 100,000 円
(最終学年月額 140,000 円)

▶相談・申込み：支給を希望される方は給付金申請前に事前相談が必要です。令和5年4月からの支給を希望される方は、令和4年10月末までに初回の相談をしてください。

※支給にあたっては審査を行います。審査の結果、支給できない場合もあります。
☎ おやこ・まるまるサポートセンター（内線 9825）

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(水)～26日(月)

※定例総会は10月11日(火)の予定です。

☎ 農業委員会事務局（内線 6301、6302）

住民税非課税世帯への臨時特別 給付金の申請はお済みですか

コロナ禍における「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」として、令和4年6月1日から真に生活に困っている方々への支援措置の強化として、新たに運用改善されました。1世帯当たりすでに10万円を給付していますが、これまで本給付金を受給した世帯に再度支給されるものではありません。

▶対象：次のいずれかに該当する世帯

※なお、次のいずれかの世帯であっても住民税均等割が課税されている者の扶養親族のみで構成される世帯は対象外となります。

①令和4年度住民税非課税世帯：令和4年6月1日時点で本市に住民登録がある世帯で、世帯全員が令和4年度の住民税均等割が非課税である世帯（令和3年度の臨時特別給付金を受給した世帯を除く）

②家計急変世帯：住民税非課税世帯以外の世帯であって、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、令和4年1月以降の家計が急変し、同一の世帯に属する全員が住民税均等割が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯

▶手続きについて

①の方には、確認書を送付し支給を開始しています。確認書が届いていない方は、令和4年1月2日から令和4年6月1日までの間に転入した方を含む世帯で、本市で税情報が不明のため、申請（非課税証明書の添付）が必要です。

②の方は、申請（コロナの影響で収入・所得が減少したことが分かる資料の添付）が必要です。令和3年度住民税非課税世帯につきましては、既に申請等の期限（令和4年5月31日）が切れていますが、ご相談ください。本給付金（確認書の返送・申請書による申請・家計急変世帯の申請）の申請がお済みでない方は申請期限までに手続きをお願いいたします。

申請期限は、令和4年9月30日(金)までです。これを過ぎると給付されませんのでご注意ください。

本給付金の詳細や申請書類などが必要な場合には、つくばみらい市非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター（☎ 0120 - 011 - 089）や市ホームページをご確認ください。

☎ 伊奈庁舎社会福祉課（内線 4105）

手続き・申請

子育て短期支援事業の ご案内

保護者が疾病などの事由により、家庭において養育を受けることが一時的に困難となった児童を、児童福祉施設などで預かりします。

▶対象となる児童

市内に居住する18歳未満の児童で、当該児童の保護者が次のいずれかの事由に該当する場合

○疾病などの健康上の事由

○育児疲れ、育児不安などの身体上もしくは精神上の事由

○出産・看護・事故・災害・失踪などの家庭養育上の事由

○冠婚葬祭・転勤・出張・学校などの公的行事への参加などの社会的な事由

○経済的な問題などにより、緊急または一時的に児童の養育などを必要とする場合

▶利用施設（保護者が送迎をお願いします）

○児童養護施設 道心園

○児童養護施設 窓愛園

○児童養護施設 つくば香風寮

○児童養護施設 内原和敬寮

○乳児院 さくらの森

○日本赤十字社茨城県支部乳児院

○市が契約した里親

▶利用期間：原則1回の利用につき7日以内 ※施設などに空きがない場合は利用できないこともあります。

▶利用料

(児童1人につき1日あたりの金額)

○生活保護世帯：無料

○非課税世帯・父子家庭世帯・母子家庭世帯および養育者世帯：2歳未満の児童は1,100円、2歳以上の児童は1,000円

○その他の世帯：2歳未満の児童は5,350円、2歳以上の児童は2,750円

▶申請に必要なもの

○子育て短期支援事業利用申請書（おやこ・まるまるサポートセンター窓口）

☎ おやこ・まるまるサポートセンター（内線 9820）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

☆ イベント

がいこくじん にちむりよう
外国人のための1日無料
せんもんかそうだんかい つちうら
専門家相談会 IN 土浦

▶日時：9月11日(日) 午前10時～午後3時(受付は午後2時30分まで)
▶場所：土浦市役所本庁舎2階研修室1・2

▶内容：在留資格、労働問題、結婚、税金、保険、その他生活全般。※相談無料、面談方式、秘密厳守、通訳付き

▶対応言語：日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語
☎(公財)茨城県国際交流協会外国人相談センター ☎029-244-3811

○当日の連絡先
☎070-4002-2547 (9月11日のみ)

弁護士オンライン相談を
実施します

おやこ・まるまるサポートセンターでは、弁護士オンライン相談を実施しています。おやこ・まるまるサポートセンターの相談員がお話を伺います。お気軽にお問い合わせください。

▶対象：つくばみらい市民の方
▶相談内容：離婚、親権、養育費、面会交流、婚姻費用、配偶者からDVを受けていて、離婚したいなど

※同一事項の相談で、3回まで利用可能

▶日程：9月21日(水)、10月19日(水)、11月30日(水)、12月14日(水)、令和5年1月18日(水)、2月15日(水)、3月15日(水)

▶相談時間：1時間(午後1時～2時、午後2時～3時、午後3時～4時)

▶場所：おやこ・まるまるサポートセンター相談室

▶料金：無料



☎ おやこ・まるまるサポートセンター (内線 9825)

茨城県八士会
無料相談会

法律、司法、行政、税務、社会保険、不動産などの問題に対し、各専門家が無料で相談に応じます。

▶日時：9月4日(日) 午前9時30分～午後3時(受付：午後2時30分終了)

▶場所：茨城県産業会館大会議室(水戸市桜川2-2-35) ☎029-227-7121

▶参加団体：茨城県弁護士会、茨城県司法書士会、茨城県行政書士会、関東信越税理士会茨城県支部連合会、日本公認会計士協会東京会茨城県会、茨城県社会保険労務士会、茨城県土地家屋調査士会、茨城県不動産鑑定士協会

▶申込方法：当日会場にてお申込みください(予約不要)。相談時間は原則30分以内です。

▶その他

○ご来場は公共交通機関をご利用ください。

○午前中に相談が集中しますので、午後に来館もご検討ください。また、感染防止のため、人数制限をする場合もあります。

○新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合もあります。事前にHPをご確認ください。

▶主催：茨城県八士会

☎ 茨城司法書士会

☎029-225-0111

ひきこもり相談を
実施します

▶日時：①9月28日(水) ②10月19日(水) 午後1時～4時

※相談1件50分

▶場所：①常総市役所市民ホール

②つくばみらい市保健福祉センター

▶費用：無料

▶相談員：茨城県ひきこもり相談支援センター

▶対象：茨城県内在住のひきこもり問題でお困りの本人やご家族

▶申込方法：電話かメールで下記問合せ先までお申し込みください。

▶申込期限

①9月27日(水) ②10月18日(水)

☎ 茨城県ひきこもり相談支援センター

☎0296-48-6631

✉info@ibahiki.org



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12日(月)

午前10時～11時30分

午後12時30分～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

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。

※新型コロナウイルスの感染防止のため、急遽中止することがあります。

▶予約方法：事前に電話で申し込み

▶日程：9月6日、13日、20日(各火曜日)

※1人40分程度、各日3人まで

▶場所：関東信越税理士会土浦支部(土浦市中央1-11-19)

☎ 関東信越税理士会土浦支部

☎029-824-5055

手続支援のための
養育費電話相談会

茨城青年司法書士協議会は、茨城司法書士会、全国青年司法書士協議会と共催で、養育費に関する電話相談会を開催します。養育費でお悩みの方、ぜひご相談ください。

▶日時：9月25日(日) 午前10時～午後4時

▶電話番号：☎0120-567-301(フリーダイヤル)

※相談料無料、予約不要、秘密厳守

※具体的なご相談は、相談会当日フリーダイヤルにお願いします。

☎ 茨城青年司法書士協議会

☎029-297-5910 担当：宮部

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

「つくばみらい市歴史めぐり」 参加者募集

市では、つくばみらい市の歴史や史跡の魅力を発見していただくため「つくばみらい市歴史めぐり」を開催します。

今年度は、江戸時代に利根川や荒川を動かし、関東の広範囲にわたり暮らしを支える「水と道」を整備するという業績を成し遂げた「関東郡代伊奈氏」をテーマに、つくばみらい市との深い関わりについて解説を交え、ゆかりの地をめぐる。つくばみらい市の歴史や文化に触れる良い機会ですので、ぜひご参加ください。
※参加者全員にオリジナル記念品をプレゼント！

▶日時：10月2日(日) 午前8時30分～午後0時30分 ※雨天決行

▶集合場所：伊奈公民館 2階大ホール

▶内容

- ①伊奈氏にまつわる講話（伊奈公民館）
- ②伊奈観音堂の見学（豊地区）
- ③伊奈神社、福岡堰の見学（福岡地区）
- ④伊奈公民館にて解散

▶定員：30人（市内在住・18歳以上の方対象）

▶申込先：下記問合せ先の窓口または電話でお申し込みください

▶申込期間：9月5日(月)～22日(休)

※定員になり次第締切とします。

▶参加費用：1人300円

▶その他

○各所へは、行政バスでの移動になりますが、徒歩での移動（約1.5km）も予定していますので、動きやすい服装・歩きやすい靴でお越しください。

○水分補給のための水筒などは、各自必ずご用意ください。

○新型コロナウイルス感染拡大防止のため、見学中はソーシャルディスタンスの確保、部屋の換気を徹底します。なお、参加される方はマスクの着用・手指消毒の徹底・参加日の検温にご協力をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症の状況により、予定の変更または中止になる場合があります。ご了承ください。

☎ 教育委員会文化振興室（内線7302）

つくばみらい市硬式テニス大会 参加者募集

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 テニス部 谷和原テニスクラブ

▶日時：11月6日(日)（予備日11月13日(日)）受付開始 午前8時15分、開会式 午前8時45分、試合開始 午前9時

▶会場：常総運動公園テニスコート（男子）
絹の台桜公園テニスコート（女子）

▶参加資格：原則として市内在住・在勤および市内テニスクラブ所属者

▶試合種目：男・女ダブルス

▶試合方法：6ゲーム先取・セルフジャッジ（リーグ戦の後トーナメント戦の予定）

▶参加費：1ペア2,000円（当日受付時に集金）

▶申込期間9月4日(日)～10月9日(日)

▶申込方法 次の①～④を下記問い合わせ先までメールにてご連絡ください。

①氏名（ペア2名のフルネーム）

②所属

③代表者メールアドレス

④エントリー種目（男ダブルまたは女ダブル）

※男子はエントリーが47ペア、女子はエントリーが24ペアになり次第締切とさせていただきます。

※エントリーが少ないときは、中止とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止とさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症に関わる注意事項

○当日、体調不良の方および発熱症状がある方はメールでその旨を連絡し、不参加としてください。

○参加者以外の観戦、応援は出来るだけ控えてください。

○常総運動公園内では人との距離を保ち、密集にならないようにしてください。

○受付時にペアの検温にご協力ください。

○コートでの練習および試合時以外はマスクの着用をお願いいたします。

○大きな声での会話や応援は禁止とします。

○握手や肩を組むなど、身体の接触を伴う行動は控えてください。

☎ 谷和原テニスクラブ 硬式テニス大会担当 ✉tsukubamirai_tennis@yahoo.co.jp

☆ イベント

お持ちの古文書を 防虫処理しませんか

結城三百石記念館において、収蔵庫内文書の燻蒸作業を実施します。これは燻蒸専用のガスを使用して、文書を食べる虫を駆除し、古文書などを長く保存しようとするものです。また、虫食いになった文書もこれ以降の進行を防ぐことができます。市民の皆さんがお持ちの古文書も一緒に燻蒸できますので、ぜひこの機会にご利用ください。

▶実施期間：10月3日(月)～10月7日(金)

▶受付期間：9月12日(月)～9月22日(休)

▶費用：無料

※燻蒸作業は約5日間かかりますので、その間、古文書はお預かりとなります。ご了承ください。

☎ 教育委員会文化振興室（内線7302）

期間限定！霞ヶ浦の湖畔で キャンプ&アクティビティ

歩崎公園を拠点として、「かすみがうらファンキャンピング #ファンキャン」を開催します。キャンプの他にも、湖上サイクリングや桟橋フィッシング、モルックやスラックラインなど多彩なアクティビティも用意していますので、日帰りでも思う存分楽しめます。キャンプ用品のレンタルも可能です。

▶期間：①9月17日(土)～19日(月)

②9月23日(金)～25日(日)

▶予約方法：予約・詳細についてはホームページをご確認ください

☎ かすみがうら市観光課

☎ 029 - 897 - 1111



お知らせ

募集

手続き・申請

相談

☆ イベント

第30回 林蔵クイズ

樺太探検 その4

1808年4月13日、林蔵と松田伝十郎を乗せた函台船は宗谷を出発すると、穏やかな潮風に乗ってその日のうちに樺太南部のシラヌシに着きました。シラヌシには会所が設けられ、支配人、番人が勤務し、アイヌの家も5戸ありました。二人は早速、アイヌに奥地の様子を尋ねると、アイヌ居住地より奥のことは誰も分からないようでした。そこで、伝十郎は島を東西に分かれて検分することを提案し、伝十郎は西海岸を、林蔵は東海岸を探ることにしました。もし樺太が島ならば最北端で会えるだろう、船での進行が不可能になったなら山越えをしてでも落ち合おうと申し合わせました。



東海岸に行く林蔵たち (福田眞一画)

で、伝十郎は島を東西に分かれて検分することを提案し、伝十郎は西海岸を、林蔵は東海岸を探ることにしました。もし樺太が島ならば最北端で会えるだろう、船での進行が不可能になったなら山越えをしてでも落ち合おうと申し合わせました。

おとうと申し合わせました。

4月17日、林蔵はアイヌを3人雇い、チップ(丸木舟)に乗って、東海岸を北上して行きました。島の北端まで250里(約1,000km)もある未開の旅は、林蔵にとって気の遠くなるような旅でした。

クイズ1 樺太島の東海岸を進んだ人は誰でしょうか。

- ① 松田伝十郎
- ② 間宮林蔵
- ③ 伊能忠敬

クイズ正解者のうち、抽選により、5人に図書カードを進呈します。
[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4年9月22日(木)
★ 林蔵クイズは「あさのいち」に参加しています！



問 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29回の答え クイズ1: ③松岡映丘



9月の図書館だより



詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

◆図書館休館日 (全館共通)

9月5日(月) 12日(月) 16日(金)
20日(火) 26日(月)

◆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

◆第31回図書館まつり (本館)

絵本専門士石川仁美氏による講演会、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、市内小学生の読書感想画展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1日(土)、2日(日)

◆おはなし会 (本館)

▶日時: 9月10日(土)(虹の会)
24日(土) (図書館)
午後2時～

▶対象: 3歳程度から

◆おはなし会 (小絹)

▶日時: 9月4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17日(土) (図書館)
午前11時30分～

▶対象: 3歳程度から

◆ちよちよちおはなし会 (本館)

▶日時: 9月8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、本を読んだ感想を表現した読書感想画を展示します。

▶日時: 9月17日(土)～10月2日(日)
午前9時～午後7時 (最終日の10月2日(日)は午後5時まで)

▶場所: 図書館 (本館) 2階廊下

◆令和4年度茨城県立図書館出前講座 (読み聞かせ研修講座)

「絵本専門士による絵本の読み聞かせ」
絵本の読み聞かせの意義やコツ、絵本の選び方など、実演を交えて絵本の読み聞かせの基礎を学ぶ講演会を行います。

▶日時: 10月1日(土) 午後2時～4時 (開場: 午後1時30分)

▶講師: 石川仁美氏 (絵本専門士)

▶場所: 図書館 (本館) 2階視聴覚室

▶定員: 21人 ※定員になり次第締切

▶申込方法: 9月3日(土)から図書館 (本館) の電話またはカウンターで受け付けます。

◆文学散歩～千葉へ文学の旅～

▶日時: 10月26日(水)

▶見学地: 伊能忠敬記念館とその周辺

▶交通機関: 行政バス1台

▶定員: 20人 (申し込み多数の場合は抽選)

※抽選の結果は郵送によりお知らせします。

▶参加費: 1,900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ので、詳しく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。

▶申込方法: 9月7日(水)～21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。

※代理のお申し込みはできません。

※イベントなどについては、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となることがあります

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、学びの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。健康や教養、料理に関する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(木)～14日(水) 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14日(水)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。
- ※受付期間終了後、申し込みが定員に満たない場合は受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。

■郵便往復はがきの記載例

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

| | | |
|----------------------------|-------------|---------------|
| 63円 <small>(返信)</small> | □□□-□□□□ | 希望する講座名 |
| 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□□□□ | 何も記入しないでください。 |
| | □□□□公民館 | |
| | または、 行 | |
| | 生涯学習課 | |
| 《往信：表》 | | 《返信：裏》 |

健康講座

1 筋力アップ入門教室

【伊奈公民館】

お正月休暇で冬眠している身体を起こしましょう！覆っている筋膜をほぐす筋膜リリース初歩とヒップアップトレーニングでしなやかな身体づくりに挑戦してみましょ

■日時：1月13日・27日、2月10日(各金曜・全3回) 午前10時～11時15分

■参加費：900円(3回分)

■定員：15人 ■講師：奥脇美代子

2 BCピラティス

(初心者向け) 【総合運動公園】

ピラティスはドイツ人の看護師ジョセフ・ピラティスが負傷した兵士のために、考案したエクササイズです。いつまでも自分の足で歩き続けるために正しい姿勢で関節の機能を改善し、インナーマッスルを鍛えます。呼吸と体のバランスを整えながら、健康で理想的な体を手に入れましょ

■日時：9月28日、10月12日・26日(各水曜・全3回) 午前10時～11時

■参加費：900円(3回分)

■定員：20人 ■講師：堀祐子

3 太極拳に挑戦！

(初心者向け) 【伊奈公民館】

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？

■日時：10月28日、11月4日・11日(各金曜・全3回) 午前10時～11時30分

■参加費：900円(3回分)

■定員：20人 ■講師：福田久美子

4 健康ヨガ教室

【伊奈公民館】

呼吸に合わせて体を動かすことで、自律神経を整えながら健康的な身体作りをすることができます。基本的なヨガのポーズを中心に、筋力・体力の向上を目指します。

■日時：11月9日・30日、12月14日(各水曜・全3回) 午前10時～11時15分

■参加費：900円(3回分)

■定員：20人 ■講師：井上由子



1 英会話をたのしもう！ ～初心者コース～【伊奈公民館】

外国人に声をかけたくても、なかなか話しかけられないと思ってる方、英語でコミュニケーションを取りたいと思ってる方、英語や発音が苦手な方、楽しい先生と一緒に簡単な英会話をマスターしましょう。

- 日時：10月13日、27日、11月10日（各木曜日・全3回）
午前10時～正午
- 参加費：900円（3回分）
- 定員：10人
- 講師：ジョーダン・ギャレモア

2 一筆入魂 現代墨彩画入門【伊奈公民館】

現在墨彩画は、和紙に墨と顔彩を使い、一筆の運筆による「にじみ」と「かすれ」で和を表現するものです。四季折々の花々や風景などを描き、心の癒しのひと時と一緒に学んでみませんか。はじめての方でも楽しめます。

- 日時：11月15日・22日・29日（火）（全3回）午後1時30分～3時30分
- 参加費：1,800円（3回分）
- 定員：10人
- 講師：堀川恵子

3 自分で出来る 足ツボマッサージ【伊奈公民館】

足の裏には多くのツボ・反射区があります。足ツボを刺激することによって不調が解消されることがあります。また、自然治癒力も高まります。足ツボマッサージを覚えて手軽に、セルフケアを始めませんか。

- 日時：1月11日・18日・25日（火）（全3回）午後1時～3時
- 参加費：1,000円（足療刀込）
- 定員：10人
- 講師：荻原修

4 ワールドキャラバン ～南西アジアの旅～【伊奈公民館】

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。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」から派遣されます。

- 日時：10月15日「スリランカ編」
11月12日「イラン編」
午前10時～正午（各土曜日・全2回）
- 参加費：600円（2回分）
- 定員：各20人
- 講師：茨城県国際交流協会

5 知って役立つ 庭木剪定のコツ【みらいの森公園】

「家の庭木の手入れをしてみよう！」「木のことを勉強してみよう！」…という方、ぜひ、ご参加ください。庭を演出する植木の剪定方法について、時期やお手入れの仕方など基本から楽しく実践で学びます。

- 日時：11月26日（土）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：500円
- 定員：10人
- 講師：飯田昌吾

6 手軽で楽しい！ 消しゴムはんこ【伊奈公民館】

初めての方も、彫り方の基本と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、さらに楽しみ方が広がります。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。

- 日時：10月11日・18日（火）（全2回）
午前9時30分～12時00分
- 参加費：1,500円 ■定員：10人
- 講師：本橋のみか

7 100円ショップの材料で作れる 簡単寄せ植えハンギング【伊奈公民館】

壁掛けで楽しんだり、吊るしたりして空間を華やかに演出してくれるお花のハンギングバスケット。玄関やお庭はもちろん、ベランダなど、いろいろなところで楽しめるおしゃれで華やかなお家のアクセサリーを作ってみませんか。

- 日時：11月8日（火）（全1回）
午後1時30分～3時30分
- 参加費：2,000円 ■定員：10人
- 講師：加藤千枝

8 クリスマスの フレームアレンジ【伊奈公民館】

アートフラワー（造花）や、プリザーブドフラワーを使って、クリスマスイメージしたお洒落なフレームアレンジを作ります。手作りの作品で聖夜に彩りを添えましょう。

- 日時：12月2日（金）（全1回）
午前9時30分～11時30分
- 参加費：3,500円
- 定員：20人
- 講師：河原由美

9 地球に優しい 新聞紙で作るバック【伊奈公民館】

古新聞を有効活用したエコバックは本当の意味で地球に優しい。どのニュースを表側に使うかな？など考えながら工作感覚で楽しく作りましょう。作り方を覚えれば、活用方法は無限です。この機会に、地球に優しい生活を始めてみませんか。

- 日時：11月8日（火）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：500円（材料費込）
- 定員：10人 ■講師：本橋のみか



10 包丁研ぎ教室 【伊奈公民館】

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないときれいな」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、お料理をよりたのしみましょう。ご自宅の包丁を2本までご持参ください。

- 日時：12月1日（木）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：500円 ■定員：8人
- 講師：みらい研ぎクラブ

11 紫式部の苔玉づくり！ 【伊奈公民館】

緑で丸い愛らしい姿が魅力の苔玉。長年研究を重ねてきた先生の指導で、どなたでも簡単に趣のある苔玉を作ることが出来ます。今回は小さな紫色の実をつける可憐な紫式部と厳選された苔を使って素敵な苔玉を作ります。

- 日時：10月20日（木）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：2,800円（材料費込）
- 定員：10人
- 講師：宮内 伶

1 国産大豆と地元米で 無添加みそ作り【JA:みらいっ娘】

健康のために毎日摂りたい発酵食品のみそに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。

- 日時：2月17日(金) 8kg ①午前②午後
18日(土) 12kg ③午前④午後
【午前】10時～正午 【午後】1時～3時
※①～④の中から選んでお申し込みください
- 参加費：①② 3,500円 (8kg)
③④ 5,500円 (12kg)
- 定員：各10人 ■講師：JA女性部

4 クリスマスリースの ベーグル 【伊奈公民館】

「クリスマスリース」をイメージしたベーグル。3つの味の生地を編み込み、見た目は華やかで食べても美味しいリースベーグルを作ります。どなたでも簡単に作るができます。

- 日時：12月23日(金) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：2,000円 ■定員：12人
- 講師：藤田真紀

2 「フォカッチャ」と 「カチャトーラチキン」【伊奈公民館】

フォカッチャはイタリアで良く食べられている平たい形とオリーブの風味が特徴のシンプルなパンです。イタリアの煮込み料理「カチャトーラチキン」も作って一緒に楽しみましょう。

- 日時：12月9日(金) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円
- 定員：8人 ■講師：市職員

5 「シュリンプクレオール」 と「パワーサラダ」【伊奈公民館】

アメリカ南部の都市、ニューオーリンズで複数の食文化が融合して生まれたクレオール料理。シュリンプクレオールはエビとトマトなどの野菜の旨みがギュッと詰まったスパイスが香る料理です。また免疫力を高めて理想の身体を作る事ができるとアメリカ西海岸で人気のあるパワーサラダも一緒に覚えましょう。

- 日時：10月1日(土) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円 ■定員：8人
- 講師：堀祐子

3 「バスクチーズケーキ」と 「ソルティナッツ」【伊奈公民館】

スペインのバスク州が発祥とされるバスクチーズケーキですが、今回は砂糖を使わず、純米本みりん・米粉を使ってグルテンフリーの美味しいレシピで作ります。健康と美容に良いナッツを使ったソルティナッツも一緒に作りましょう。

- 日時：11月1日(火) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：2,000円 ■定員：8人
- 講師：高野可織

6 季節のハーブ便り「エルダーフラ ワーコーディアル」でセルフケア【伊奈公民館】

寒い季節のセルフケアによく用いられるエルダーフラワー。コーディアルはその効果・効能を砂糖の浸透圧によって引き出すハーブの活用法の一つです。コーディアルは甘みがあるため、お子様でもハーブの効能を美味しく取り入れることができます。

- 日時：11月5日(土) (全1回)
午前10時～正午
- 参加費：1,200円 ■定員：8人
- 講師：坂寄裕代

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4年10月28日現在で満1歳6カ月以上の未就園の子とその親
- 期間：10月28日(金)～12月15日(木) (全7回)
- 定員：各回親子20組程度 ※定員を超えた場合は抽選
- 申し込み期間：9月1日(木)～14日(水)

■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うえ、生涯学習課まで送付する。



申し込みフォーム

| 開催日 | 内容 | 時間 | 場所 | 参加費 |
|--------------|------------------------------|--------------|----------------|------|
| ① 10月 28日(金) | 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 9日(水) | おやこでキッズ体操♪ | // | // | 無料 |
| ③ 11月 16日(水) | ピラティスで美しくしなやかに《託児あり》 | // | // | 無料 |
| ④ 11月 24日(木) | 世界のボードゲームで遊ぼう！！《託児あり》 | // | // | 無料 |
| ⑤ 12月 1日(木) | おやこでクリスマスオーナメント作り | // | // | 600円 |
| ⑥ 12月 9日(金) | 一足早くクリスマスなアイシングクッキー《託児あり》 | // | // | 500円 |
| ⑦ 12月 15日(木) | おやこで楽しいおもちゃ遊び～松ぼっくりでミニツリー作り～ | // | 板橋コミュニティセンター | 500円 |

わくわくチャレンジ講座

子どもたちが、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。

| 開催日 | 内容 |
|--------------|-------------------|
| ① 10月 8日(土) | マジシャンになろう！ |
| ② 11月 19日(土) | 残り布でマイ箸袋づくり～環境授業～ |
| ③ 12月 24日(土) | プログラミングで遊ぼう！ |
| ④ 1月 14日(土) | 手作りお面で節分をむかえよう |

ひとりで悩まず相談してみませんか

ストレスや悩みで“こころ”が疲れていませんか。“こころ”が疲れてくると、気分の落ち込みや不安、意欲や集中力の低下、食事や睡眠の乱れなどの不調として現れることがあります。ひとりでどうしようもない時は、誰かに相談することで気持ちが整理されたり、解決へのヒントが見つかるかもしれません。もしあなたや身近な人が悩んでいたら、ひとりで抱えずに、相談することも考えてみてください。市や県には、“こころ”の不調や悩みを相談できる窓口があります。

■こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けいたします。実施日の前日までに、電話か予約フォームからお申し込みください。

- ▶日時：9月16日（金）午後2時～3時30分
- ▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）
- ▶申込先：健康増進課

専門スタッフ（精神保健福祉士・保健師）による相談も随時受け付けていますので、お気軽に健康増進課までご連絡ください。



予約フォーム

■いばらきこころのホットライン

平日：☎ 029 - 244 - 0556（午前9時～正午／午後1時～4時）※祝日・年末年始を除く

土日：☎ 0120 - 236 - 556（午前9時～正午／午後1時～4時）※年末年始除く

■茨城いのちの電話

☎ 029 - 855 - 1000（つくば／毎日24時間）

☎ 0120 - 783 - 556（毎日午後4時～9時）

■こころのSNS相談@いばらき

茨城県在住・在勤の方を対象としたLINE相談です。

- ▶受付時間：毎日午後5時～10時



LINE相談
はこちら

悩んでいる人がいたら

ゲートキーパー研修会を開催します

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ見守る人のことです。研修会では、自殺予防の視点から「うつ」や精神疾患の理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。

- ▶日時：9月11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：研究学園ななほクリニック院長 おのしんご 小野真吾医師
- ▶定員：15人（予約制）
- ▶申込先：健康増進課
- ▶申込期限：9月9日（金）午後5時15分

※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、開催を延期または中止する場合があります。



申込フォーム
はこちら

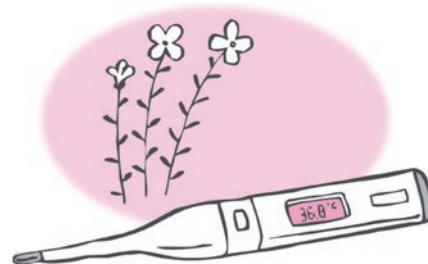


こころの体温計

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。ご利用は無料です（通信料は除く）。「本人モード」「家族モード」など、複数のモードから選べるほか、「生活習慣チェック」もできます。



こころの体温計
はこちら



成人歯科検診を受けましょう！

忙しい日常生活の中で、しばらく歯科検診を受けていない方はいませんか。お口のケアをおろそかにすると、いつの間にか虫歯や歯周病が進行し、大切な歯を失ってしまうかもしれません。今は自覚症状がない方も、年に一度は歯科検診を受けて、ご自身のお口の健康状態を知っておきましょう！

成人歯科検診を受診するメリット

○異常への対処が早くできる

歯の健康のためには異常の早期発見と早期対処が必要です。自覚症状がない方も、実際に異常が全くないという方は、ほとんどいませんので定期的な検査が必要です。

○気軽に口の状態を知ることができる

歯医者に行くことに対し、敷居が高いと感じている方もいるのではないのでしょうか。検診では主に、お口の状態を確認するだけです。気軽にご予約ください。

○値段が手ごろ

市が主催の集団検診は、ワンコイン(500円)で受診できます。

高齢者を対象とした 無料歯科健康診査を実施します！

茨城県後期高齢者医療広域連合事業課

☎ 029 - 309 - 1212

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。

▶実施期間：9月1日(木)～12月31日(土)

※歯科医療機関の休診日を除く

▶対象：茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、令和4年3月31日時点で75歳・80歳・85歳の方

※対象者には、8月下旬ごろに茨城県後期高齢者医療広域連合より健診の案内を送付しています(施設入所者を除く)。

▶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：茨城県歯科医師会に所属しており、案内に同封の『実施歯科医療機関一覧』に記載のある歯科医療機関

▶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、受診日当日に「被保険者証」「受診券」「受診票」「歯ブラシ」をお持ちになって受診してください。

☎ 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

▶検診実施日：11月19日(土)

▶会場：保健福祉センター(古川015-1)

▶検診受付時間：午前9時～11時まで30分ごと

▶予約期間：9月6日(火)～ ※定員になり次第締め切り

▶予約方法：予約受付専用電話(☎ 0297 - 25 - 2983)もしくは健康増進課窓口

▶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

医療用ウィッグ購入費の一部を助成しています！

☎ 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

市では、がん治療中の方の療養生活の質がよりよいものになるように、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：次の項目の両方に該当する方

○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

○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居登録がある方

▶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受けた場合、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：次の必要書類を、健康増進課窓口または郵送で申請してください。

○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}

○医療用ウィッグを購入した金額がわかる領収書(原本)

○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)

○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)

○切手付返信用封筒(郵送で申請し、領収書の返送をご希望の方)

※1 健康増進課窓口にあるほか、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。

成人肺炎球菌予防接種対象の方へ

成人肺炎球菌予防接種の接種費用の一部を助成します。対象の方には、令和4年4月に予診票を郵送しています。予診票の再発行も可能ですので、ご希望の方は健康増進課までお問い合わせください。

▶令和4年度対象者：下表のうち、本市に住民登録がある方で、過去に一度も成人肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

| 年度末年齢 | 生年月日 |
|-------|---|
| 65歳 | 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日 |
| 70歳 | 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日 |
| 75歳 | 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日 |
| 80歳 | 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日 |
| 85歳 | 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日 |
| 90歳 | 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日 |
| 95歳 | 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日 |
| 100歳 | 大正11年4月2日～大正12年4月1日 |
| その他 | 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方（各障がいについて身体障害者手帳1級および2級所持者）。 |

▶接種期間：令和5年3月31日(金)まで

▶接種場所：茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関
※施設に入所している方または病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望する方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

助成額などの詳細については、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
はこちら



昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性の皆さんへ 風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんは、感染者の飛沫などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群になる可能性があります。大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

▶対象者：本市に住民登録のある方で、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

▶実施期間：令和7年3月31日(月)まで

▶抗体検査および予防接種の受け方

①抗体検査を受ける

「全国の協力医療機関」「市が行う集団健診」または「勤務先の健康診査」の会場に、市の発行したクーポン券・本人確認書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）を持参して検査を受けてください。後日、抗体検査の結果が送付されます。

○「定期接種対象」と判定 → 予防接種の対象となりますので、クーポン券を利用し予防接種を受けてください。

○「定期接種非対象」と判定 → 抗体がありますので、予防接種は必要ありません。

※送付された抗体検査結果（抗体検査受診票本人控え用）は、検査結果の証明になるため、大切に保管してください。

②予防接種を受ける（「定期接種対象」と判定された方のみ）

「全国の協力医療機関」で予防接種が受けられますので、抗体検査結果、予防接種のクーポン券、本人確認書類（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）を持参してください。

接種後に返却された予診票は、予防接種を受けた証明となりますので、大切に保管してください。

▶クーポン券の再発行について：転入された方、クーポン券を紛失された方は、健康増進課へお問い合わせください。

全国の協力医療機関や制度の詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページは
こちら

子育て支援室に行ってみよう！



市ホームページ
「子育て支援室イベ
ントカレンダー」
をチェック！！

市内の各子育て支援室では、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さんたち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るので、お気軽にお越しください。
※新型コロナウイルス感染症予防のため、茨城県が示す Stage などによって人数制限が変わります。市のホームページや SumaMachi、各子育て支援室のInstagram などを確認してください。



子育て支援室の
情報をアプリで！
スママチ
SumaMachi はじめました。

Pick Up !

妊婦さん向け座談会「聞かせて、先輩ママ」に参加しませんか？

ひなた保育園やわらの子育て支援室ほかほかでは、妊婦さんと市内に住む子育て中の先輩ママが交流できる座談会「聞かせて、先輩ママ」を隔月で開催しています。参加者からは「ネットで検索していた出産や子育ての心配が、先輩ママからの話を聞いてスッキリしました！」「産後も子育ての相談がしあえる友人ができました♪」という感想が届いています。座談会をきっかけに、ママ同士のつながりがつくれたらと思います。今回は、9月29日（木）午前10時～11時30分開催予定です。お電話または子育て支援室ほかほかで直接ご予約のうえ、ご参加ください。お待ちしております！



▲遊びに来た赤ちゃんの様子も見られます♪

各支援室からのお知らせ

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>子育て支援室 BLOOM (出張フラワー・キラキラ)</p> <p>月～金曜日 午前9時30分～午後4時 陽光台3- 9- 1 ☎0297- 44- 8015 ※フラワー・キラキラはお問合わせください。</p> <p>おすすめイベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パパDAY (14日) ○すくすく広場 (21日) ○親子ピクス (30日) ○作ってあそぼう※フラワー (20・21日) ハロウィンバッグ作り  | <p>子育て支援室おひさま (出張ぱんだ)</p> <p>火～日曜日 午前9時～午後6時 紫峰ヶ丘4- 4- 1 ☎0297- 57- 0502 ※ぱんだはお問合わせください。</p> <p>おすすめイベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○今月のおりがみ (開室全日) ○青空支援室 (3日) ※お休み ○成長記録 WEEK (6日～9日) ○制作 WEEK (13～18日) ○誕生会 (21日) ※要予約 ○0歳児クラス遊び (11日) ※要予約  | <p>小絹児童館内子育て支援室</p> <p>火～日曜日 午前9時～午後6時 絹の台3- 1- 4 ☎0297- 25- 2151</p> <p>おすすめイベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○成長記録会 (6～8日) ○プレイパーク (14～16日) ○りすくらす (1歳まで) (13・27日) ○乳幼児製作 (27～29日)  | <p>きらくやま子育て支援室 こどもひろば</p> <p>火～土曜日 午前10時～午後4時 神戸530 ☎0297- 57- 0205</p> <p>おすすめイベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○カレンダー (1・2日) ○消火訓練 (7日) ○キッズヘアーカット (14日) ○産前産後ヨガ (17日) ○BC ヨガ (29日) ○運動会 (30日)  |
| <p>富士見ヶ丘認定こども園 のびのび広場</p> <p>月～金曜日 午前10時～午後4時 富士見ヶ丘4- 14- 6 ☎080- 9291- 0372</p> <p>おすすめイベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○夏生まれの誕生会 (30日) 7・8・9月生まれ。歌を歌ったり、写真スポットで記念撮影をしたり、楽しく過ごしましょう♪ 誕生日のお友達には給食試食会があります。お楽しみに☆  | <p>認定こども園ルンビニー学園 るんるんみらい</p> <p>月～金曜日 午前10時～午後3時 陽光台2- 35- 1 ☎0297- 58- 8035</p> <p>おすすめイベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○成長記録 (7-9日) ○製作 (12日) ※要予約 ○英語とふれあうストロベリー (16日) ※要予約 ○誕生会 (23～25日)  | <p>ルンビニーみらい保育園 るんるんみらい2</p> <p>月～金曜日 午前10時～午後3時 陽光台2- 29- 1 ☎0297- 21- 4750</p> <p>おすすめイベント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○レジン制作 (2・5日) ※要予約 ○制作ぼんぼんお月見 (7～9日) ○秋祭り (16日) ※要予約 ○ママヨガ (21日) ※要予約 ○英語とふれあうストロベリー (16日) ※要予約  | <p>ひなた保育園やわら 子育て支援室ほかほか</p> <p>火～木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時 筒戸3561- 1 ☎0297- 21- 3081</p> <p>おすすめイベント (要予約)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○みんなでおさんぽ (27日) ○ハローベビー in 子育て支援室座談会「聞かせて、先輩ママ」 (29日) <p>お待ちしております</p>  |

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 |
|-----------------|--------|------|
| | 4日(火) | 午後1時 |
| | 15日(土) | 午後1時 |
| | 23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 | 4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火) |
| バランスボール | 5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水) |
| ダンベル運動 | 6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木) |
| リズム運動 | 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28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8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）

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 | 14日(水) | 対象： 令和3年2月生 |
| 3歳5か月児健診 | 8日(木) | 対象： 平成31年3月生 |
| 離乳食教室 ※予約制、個別相談 | 13日(火) 午後1時～3時30分 (1組30分) | 対象： 5か月～12か月児 |
| マタニティ教室 ハローベビー ※予約制 | 3日(土) | 定員に達しました。 |

★令和4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。対象の方には、受診票を個別に郵送します。

| 事業名 | 対象 | 期 日 | 会 場 |
|------------|----------------|--|-----------------|
| すくすく 広場 | 1か月～ 1歳6か月児 | 21日(水) 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分 (完全入れ替え制) | 子育て支援室 BLOOM |

各種健康相談

○移動健康相談（予約不要）

■日時：9月16日(金) 午前9時30分～11時

■場所：谷井田コミュニティセンター

介護予防カレンダー【9月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）

○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 | 5日 12日 26日 月曜日 |
| 内宿公民館（筒戸） | 12日 26日 月曜日 |
| みらい平コミュニティセンター | 6日 13日 27日 火曜日 |
| 谷和原公民館 谷原分館 | 6日 13日 20日 27日 火曜日 |
| 西ノ台倶楽部 | 7日 14日 21日 28日 水曜日 |
| 板橋コミュニティセンター | 1日 8日 15日 22日 木曜日 |
| 谷井田コミュニティセンター | 1日 8日 15日 22日 木曜日 |
| 谷和原公民館 福岡分館 | 1日 8日 15日 22日 木曜日 |
| きらくやま すこやか福祉館 | 2日 9日 16日 金曜日 |
| 小綱コミュニティセンター | 2日 9日 16日 金曜日 |
| カスミ富士見ヶ丘店 | 2日 9日 16日 金曜日 |
| 谷和原公民館 十和分館 | 2日 16日 金曜日 |
| 谷和原公民館 | 休講 |

※参加ご希望の方は、実施日に直接会場までお越しください。

○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、休講となることや実施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。



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

行政相談 ～行政の業務に対する意見・要望など～

- 日 時 9月15日(木) 午後1時30分～3時30分
(予約不要)
- 場 所 谷井田コミュニティセンター 和室1
- 相談員 秋田信博さん・鴻巣正雄さん

結婚相談 ～お相手探しなど結婚に関する相談～

- 日 時 9月18日(日) 午後1時～3時 (予約不要)
- 場 所 みらい平市民センター3階
- 相談員 豊嶋隆一さん・沼尻肇さん
- 問い合わせ 地域推進課（内線1303）



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

上下水道 ～宅内工事は市指定工事店で～

上下水道工事（新設・改造・撤去など）について、上水道は「給水装置工事事業者」、下水道は「排水設備指定工事店」でなければ、行うことができません。工事の際は、必ず指定を受けた業者に依頼し、上下水道課に事前に申請をしてください。

- 問い合わせ 谷和原庁舎上下水道課（内線5305、5308）



市指定給水装置
工事事業者



市排水設備
指定工事店

水な大切な資源です。節水に心がけ、限りある水を大切に使いましょう。

- | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 31日(日) | 27日(水) | 25日(月) | 22日(金) | 21日(木) | 20日(水) | 19日(火) | 15日(金) | 14日(木) | 13日(水) | 9日(土) | 3日(日) |
| 伴う市民ワークショップ | つくばみらい市・常総市広域避難訓練、総合計画策定に | 委員会、茨城県人会連合会懇親会 | ネーミングライツ契約締結式、第1回市町村負担金審議 | ネーミングライツ契約締結式、第3回市議会臨時会 | 行政視察（岡山県岡山市） | 行政視察（岡山県岡山市） | 行政視察（岡山県岡山市） | 行政視察（岡山県岡山市） | 行政視察（岡山県岡山市） | 行政視察（岡山県岡山市） | 行政視察（岡山県岡山市） |

市長動静（7月）

市長の主な動静を情報公開します。

9月の各種無料相談

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

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6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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14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

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 子どもに対する虐待・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。



経営相談窓口

～新型コロナの影響でお困りの中小企業・個人事業主の皆さんへ～

- 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）

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(木) 午前10時～午後3時
- 場 所 伊奈庁舎 1階小会議室
- 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。電話相談可。

人権相談

～日常生活でのトラブルやめごとなど人権に関する相談～

- 日 時 9月14日(水) 小絹コミュニティセンター 和室1・2
- 10月12日(水) みらい平コミュニティセンター 相談室、研修室3
- 時 間 各日 午前10時～正午
- 問い合わせ 社会福祉課（内線4104）



くらしの カレンダー

救急医療

◎受診前にご連絡をお願いします

■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 ☎ 050 - 5445 - 2856

●茨城おとな救急電話相談

#7119（携帯電話、固定電話）または ☎ 050 - 5445 - 2856

※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。

粗大ごみ収集・申込日

※申し込み専用 ☎ 0297-52-3152 午前8時30分～午後5時15分

| 地区 | 収集日 | 申込日 |
|-------------------|----------|-----------------|
| 小張・豊、 小絹、絹の台 | 9月14日(水) | 9月5日(月)～7日(水) |
| 板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘 | 9月21日(水) | 9月12日(月)～14日(水) |
| 三島・東、 谷原、陽光台 | 9月28日(水) | 9月20日(火)～21日(水) |
| 谷井田、福岡・十和 | 10月5日(水) | 9月26日(月)～28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） |

納税などカレンダー 納期限：9月30日(金)

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

※取手地方広域下水道組合分を含む。

日曜開庁日

■ 開庁時間：午前8時30分～正午

| | | |
|-----------|--|-----|
| 谷和原 庁舎 | 4日 | 18日 |
| | 18日：マイナンバーに関する業務が一部制限されます。 | |
| 伊奈 庁舎 | 11日 | 25日 |
| | パスポートの受け取りが可能（開庁時間のみ） ※パスポートの申請手続きはできません。 | |

| | |
|-----------------|---|
| 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、登載証明書の交付 |
| 納税等関係 (収納課) | 納税証明書、軽自動車車検用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などについては、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。

■ 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）

みらい平市民センターは土曜日も開所しています

住民票などの証明書の取得、出生届などの戸籍届出、印鑑の登録、国民健康保険の加入届などの手続きが可能です。詳しくはホームページをご覧ください。 ※土曜日が祝日の場合は休所となります。

■ 開所時間：午前9時～午後7時

| | | | | |
|-------|----|-----|-----|-----|
| 土曜開所日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |
|-------|----|-----|-----|-----|

■ 問い合わせ みらい平市民センター1階
市民窓口課 ☎ 0297 - 44 - 8801



TRICK OR TREAT

ハロウィンパレード

～心躍る♪タイムスリップ～



昨年大好評だったハロウィンパレード！今年もワープステーション江戸で子育て支援室ハロウィンパレードを開催します♪自由に写真撮影ができ、途中でプレゼントももらえます。おやこで仮装をして、みんなで素敵な街並みを歩きながら楽しみましょう！！

- ▶日時：10月14日(金)
 - ①午前10時～ ②午前11時15分～
 - ▶場所：ワープステーション江戸
 - ▶対象：市内在住の未就学児とその保護者
 - ※大人は1組2人まで
 - ▶定員：40組 ※定員になり次第申込受付終了
 - ▶申込期間：9月14日(水)午前9時30分～10月12日(水)午後4時まで
- 詳細は市内の各子育て支援室内のポスター、またはインスタグラムをチェック！



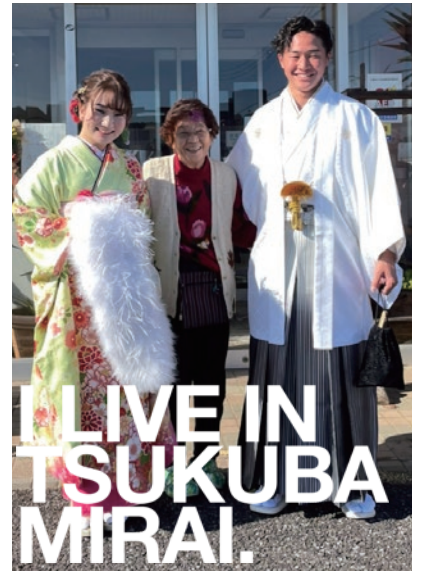
問 おやこ・まるまるサポートセンター (内線 9826)



仲よし姉妹♡



また雪で遊ぼうね



助産院の先生ありがとう

I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

100年間、愛される地元をつくらう。

■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くると嬉しいです。

■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1105)

✉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。