



I LIVE IN  
TSUKUBA  
MIRAI.





Vol.8

このコーナーでは、小田川市長が掲げる今年の漢字「地」にちなんだまちづくりを紹介します。



# 今日の防災は、明日の笑顔に。

岡 伊奈庁舎防災課（内線 2502）

**大** 正12年9月1日に発生した関東大震災から、今年で100年。国では、毎年9月1日を「防災の日」とし、防災に対する認識や準備を再確認する日と定めています。  
昨年12月、つくばみらい市に全国最年少となる防災士が誕生しました。富士見ヶ丘小学校に通う安藤希子さん（現在4年生）は、母の純子さんと一緒に防災士の試験を受け、見事合格しました。  
今月号の特集では、全国最年少防災士の希子さんと、同じく防災士の母・純子さんに、防災士を目指したきっかけや防災で気を付けたいことなどについて、お話を伺いました。

## 「釜石の奇跡」に心を動かされて

**希子さん**：小学1年生の時に、東日本大震災時に小中学生が全員無事に避難した「釜石の奇跡」の再現VTRをテレビで観て、「防災について勉強したい」と思い、防災士を目指しました。もともと防災に興味があって、幼稚園のころから防災に関する本をよく読んでいましたが、小学生になってからは、より専門的な本も読むようになりました。

**純子さん**：防災士の試験に年齢制限はありませんでしたが、子どもだけで受けるのは難しい試験だったので、「娘が頑張るなら私も一緒に頑張ろう！」と思い、2人で試験を受けました。

**希子さん**：試験勉強は、お母さんと一緒に頑張りました。「防災士教本」などで勉強しましたが、読めない漢字や難しい単語がたくさん出てくるので、お母さんが分かりやすくノートにまとめてくれました。「いばらき防災大学」で防災に関する講義も受けましたが、火災保険と地震保険に関する講義は難しかったです。



### 防災士とは



防災に対する十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを、日本防災士機構が認証した人のこと。資格取得に年齢制限は無く、全国でおよそ26万人が取得している（令和5年7月末時点）。



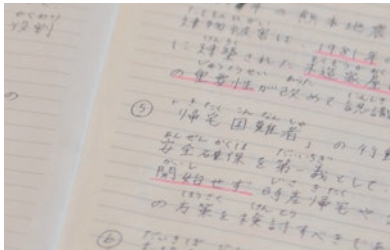
◀希子さんが幼稚園のころから読んでいた「こどもぼうさい・あんぜん絵じてん」（三省堂）は、分かりやすい絵と解説で防災について紹介している。小学生から読み始めた「生き延びるための地震学入門」（幻冬舎）は、表紙がボロボロになるまで熟読されている。

# 「飛び跳ねるくらい嬉しかった！」

**希子さん**：試験を受ける前は緊張して不安でしたが、受けた後は合格する自信がありました。ただ、1問だけ分からない問題があったので、そこが合っているか心配で…。結果の通知が届くまでは、毎日ドキドキしながらポストをのぞいていました。合格通知を見たときは、飛び跳ねるくらい嬉しかったです！

**純子さん**：「学校に行っている間に通知が届いても、ゼツツタイ開けないでね！」と念を押されていました（笑）。ただ、娘は試験の過去問をほぼ完璧に解けていましたし、私が作ったノートの内容もほぼ把握していたので、必ず合格すると信じていました。

防災士の資格を取得した際には、市の補助金交付制度（右記参照）を利用しました。申請は簡単で、講習の受講料だけでなく教本代なども補助対象だったので、とても助かりました。



▲約400ページの防災士教本を純子さんがまとめたノート。漢字にかなが振られており、重要な部分にはマーカーが引いてあるなど、希子さんにも分かるように工夫されている。



▲希子さんの防災士認証状と防災士証。昨年12月26日に、晴れて防災士となった。



## 市の補助制度

### 防災士資格取得 補助金交付制度



防災士の資格を取得した方に、資格取得に係る経費の一部を補助します。

### 自主防災組織 結成補助制度



自主防災組織とは、自分たちの地域で自分たちでできる防災活動を行うための組織です。自主防災組織を結成し、資機材などを購入した際に最大25万円を補助します。

## 防災をもっと身近に

**純子さん**：2人で防災士になった後の今年1月、娘の習い事先にお願いされて、防災について学べるクイズを2人で作って、お楽しみ会で披露しました。子ども向けの問題のほかにも、参加された保護者向けの問題も作りました。

**希子さん**：みんな楽しそうに参加してくれたので、嬉しかったです！防災イベントに参加する人がもっと増えて、防災がもっと身近になると良いなあと思います。

### ＼きらくやまふれあいの丘で防災イベントを開催！／



▲8月5日、きらくやまふれあいの丘で、小中学生対象の「ワークキャンプ（主催：社会福祉協議会）」が開催され、その中のイベントの一つとして、本市の防災課職員が防災についての講話やワークショップを行いました。参加した子どもたちは、みんな熱心にマイ・タイムラインの作り方やワンタッチテントの張り方などを学んでいました。

## 9月は 防災イベントもりだくさん！

### つくばみらい市女性消防団による 子ども向け消防・防災ワークショップ！

女性消防団員と一緒に、水消火器を使った消火訓練やAED（自動体外式除細動器）の設置場所や非常口を見つけ出す避難体験などを実施します。

参加者には、市特産品をプレゼント！※数に限りがあります。

▶日時：9月9日(土) 午前10時～正午（雨天延期）（予備日：9月24日(日)）▶場所：きらくやまふれあいの丘芝生ひろば

▶対象：5～12歳程度 ※未就学児は保護者と一緒にご参加ください。

▶定員：50人程度 図 伊奈庁舎防災課（内線2506）

### ～遊びながら学んでみよう～みらい平の防災！

みらい平での災害や防災を、親子や地域の方と一緒に考えてみませんか？



▶日時：9月18日(月) 午後1時30分～3時

▶場所：みらい平コミュニティセンター多目的ルーム

▶対象：みらい平地区（陽光台、富士見ヶ丘、紫峰ヶ丘）

在住の子どもと保護者 ▶定員：20組 ▶申込期限：9月8日(金)

▶申込方法：メールフォームまたはお電話にてお申し込みください。

▶主催：みらい平地区協議体 図 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎0297-25-2101



# いざという時のために

**希子さん**：防災士になってからは、以前よりも防災について家族で意識するようになりました。災害時に自分の住んでいる地域がどうなるか「ハザードマップ」を確認したり、突然の災害にも慌てずに行動できるように「マイ・タイムライン」を作ったりしました。

**純子さん**：ほかに、家族で避難場所・経路を確認し、日用品や非常食などを詰めた防災リュックを用意するなど、常に災害に備えています。娘からは「非常食はちゃんと残ってる？ 賞味期限は切れてない？」など、普段から私よりも細かいチェックが入っています（笑）。



## 災害が起こる前に要チェック！



### ハザードマップ



洪水や土砂災害のリスクがある場所、避難所・避難場所が記載されています。



### マイ・タイムライン



災害が起こる前に個人の防災行動計画であるマイ・タイムラインを事前につけておくと、いざというときの避難に役立ちます。



### 防災アプリ 「つくばみらい市防災」



防災情報や防災行政無線の放送内容、避難所マップやハザードマップなどを確認できます。



iOS 端末で  
ダウンロード



Android 端末で  
ダウンロード



## 「防災に年齢は関係ない」

**純子さん**：防災士の基本理念に、「自分の命は自分で守る『自助』」「地域や職場で助け合う『共助』」「市民や自治体などが協力する『協働』」というものがあります。災害時に家族や近所の人たちを助けられるように、まずは皆さんに、自分の命は自分で守る「自助」を心がけてほしいです。

**希子さん**：防災に年齢は関係ないと思います。子どもから大人まで防災について考える人が増えるように、「子どもでも防災はできるんだぞ！」ということを、子ども防災士として多くの人に伝えていきたいです。

### 取材を終えて



「防災に年齢は関係ない」という希子さんの言葉を聞いて、お二人は“親子”であると同時に、防災について二人三脚で学び、お互いを尊重し合う“相棒”のような関係なんだと感じました。そんな関係性が、普段から防災について家族で意識されている理由の1つになっていると思いました。

明日の笑顔のために、今日は防災について考えてみませんか？



# 市長へメールを 送ってみませんか？

伊奈庁舎地域推進課 (内線 1301)

手紙やメールにより皆さんからいただいたご意見・ご提案すべてに市長が目を通し、地域に密着した市政運営の参考にさせていただきます。

## Vol.7. 防犯灯について

自宅周辺には明かりが無く、防犯上の不安を感じますので、防犯灯を設置してほしいです。

### 市長が答えます！

防犯灯は、市防犯灯設置要綱に基づき、通学路や主要な生活道路として利用する市道などに設置しています。

ご意見を頂いた周辺の現場を確認した結果、周辺環境を考慮し、防犯灯1灯を新たに設置いたしました。

もし点灯していない防犯灯を見つけた際は、設置場所または防犯灯の管理番号を防災課にご連絡いただくか、市ホームページのトップページにある「道路・公園・防犯灯などの異常通報システム」でご連絡ください。



市長へのメール  
送信フォームはこちら



異常通報  
システムはこちら



市消費生活センター  
イメージキャラクター  
まみりん

市消費生活センター  
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] 代引き配達

### 受け取る前に確認を！

「代引き配達で荷物が届いた。家族が頼んだのだろうと思い代金を支払い受け取った。家族に聞くと注文していないという。返してほしい」など、荷物を受け取るときに商品代金を支払う“代引き配達”についての相談が多く寄せられています。

荷物が届いたら、受け取る前に送り状の会社名と連絡先、商品名などを確認しましょう。注文していないのに勝手に送られてきた商品は、商品代金を支払わず受け取り拒否をすることができます。宅配業者に代金を支払ってしまうと、宅配業者からの返金は困難です。

もし受け取ってしまった場合、送り状にある会社に返品や返金を申し出ようとしても、連絡が取れず返金されないことも多いので注意が必要です。

家族宛てなど、受け取るべきかその場で判断できないときは、すぐに支払いをせず宅配業者に事情を話して、荷物を一旦持ち帰ってもらい確認してから受け取るようにしましょう。



このコーナーでは、仕事での真面目な顔からは想像できない、市職員のはっきりするような一面を紹介します！



防災課  
主事  
かの たいち  
菅野 太一 (2021年度入庁)

「甘い誘惑には負けちゃいます」  
冒頭から驚きの発言をした菅野さん。なんてことはない、甘いものが好きなのだ。  
「気付いたらホールケーキを一気食いしていた事もあります」  
人からはよく真面目そうと言われる菅野さんの意外な一面が見られた。  
そんな菅野さん、休日でもサイレンの音を聞くと、敏感に反応してしまうという。スイーツとサイレン、同時に現れたときの菅野さんの反応が見てみたい。

## 広報つくばみらいアンケートにご協力ください！ No.210

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。

ください。（例：富士見ヶ丘、筒戸 など）

( )



# ふるさと納税 寄附金の使いみち

Vol.9

このコーナーでは、ふるさとづくり寄附金を活用した、さまざまな事業を紹介します。

## 「みらい型農業」で農業の魅力を高める

寄附区分：③地域の魅力をいかしたまちづくり事業

☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線 3103）

みらい型農業事業では、民間企業と連携した就農支援のほか、体験型の農業イベントなどを実施しており、つくばみらい市の基幹産業である農業の魅力を高め、年齢を問わず多くの方に興味を持ってもらえるような取り組みを行っています。

その取り組みの一つとして、お米の消費拡大や生産者の生産意欲の向上を目的に、令和3年から米コンテストを開催しています。また、令和7年には、世界最大のお米のコンクールである「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」がつくばみらい市で開催されます。

今後も、つくばみらい市の農業にご期待ください！



米コンテスト



農機シェアリング



馬耕体験



お米の買い取り



親子米作り体験



トマト収穫体験

ふるさとづくり寄附金  
1,500万円

令和5年度事業費  
5,511万6千円

### 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。

( )

## 令和5年第3回市議会定例会日程

☎ 谷和原庁舎議会事務局（内線 6202）

期日	会議	内容
9月1日(金)	本会議	開会、議案の上程および説明、監査報告
9月6日(水)	本会議	一般質問
9月7日(木)	本会議	一般質問
9月8日(金)	本会議	一般質問、議案の委員会付託
9月11日(月)	委員会	総務常任委員会
9月12日(火)	委員会	教育民生常任委員会
9月13日(水)	委員会	経済常任委員会
9月14日(木)	委員会	補正予算特別委員会
9月15日(金)	委員会	決算特別委員会
9月19日(火)	委員会	決算特別委員会
9月20日(水)	委員会	決算特別委員会
9月25日(月)	本会議	委員長報告、質疑、討論、採決、閉会

日程などは変更になる場合があります。なお、会期日程は議会運営委員会（通常は開会日の7日前に開催）で協議され、定例会初日の本会議で決定されますので、事前に議会事務局までお問い合わせください。

# 認知症を正しく知り、 温かく見守るために。

**介** 問 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4307）

**地** 問 地域包括支援センター ☎ 0297 - 57 - 0203

認知症は脳の病気によるもので、誰でも発症する可能性があり、とても身近な病気です。国内では約460万人の方が認知症を患っているとされており、超高齢社会に伴い今後も増加するとされています。認知症の方やご家族が、安心して生活を続けられるための取り組みをご紹介します。

## 認知症高齢者 SOS ネットワーク **介**

認知症により行方不明となる可能性のある高齢者の情報を事前に登録し、早期に発見、帰宅できるよう常総警察署などと情報共有します。登録された方には、衣類や靴などに貼り付けられる QR コードシールを配布します。

## 認知症高齢者探索支援サービス **介**

ひとり歩きのみられる方を介護している家族を対象に、インターネットで位置情報を探索することができる GPS 端末機を貸し出します（利用者負担あり）。

## 認知症カフェ **介**

どなたでも気軽に集いお茶を飲みながらほっと一息つける場所です。認知症の方も安心してご参加いただけます。

○かるがもカフェ

- ▶日時：毎月第2金曜日 午前10時～正午
- ▶場所：コミュニティスペースみらい（伊奈庁舎敷地内）
- ▶費用：100円

○かるがもカフェ in 絹の台

- ▶日時：毎月最終月曜日 午前10時～正午
- ▶場所：絹の台集会所
- ▶費用：100円

## 【9月は茨城県認知症を知る月間です】

県では、毎年9月を「認知症を知る月間」として、認知症に対する正しい理解の普及・啓発活動を実施しています。本市でもこの月間に合わせ、啓発事業を実施します。

### ①認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解するための講座です。市内には8,000人を超えるサポーターが誕生し、認知症の方やご家族を地域で温かく見守っています。

この機会に、認知症について理解を深めてみませんか？

- ▶日時：9月15日(金) 午前10時～11時30分  
(受付開始：午前9時30分)

- ▶場所：伊奈庁舎2階会議室1・2
- ▶対象：市内在住・在学・在勤の方
- ▶定員：20人（定員になり次第締め切り）
- ▶申込方法：地域包括支援センターまでお電話ください。
- ▶申込期限：9月14日(木)

## 地域包括支援センター（伊奈庁舎内） **地**

高齢者の生活を支える相談窓口です。認知症や認知症の疑いのある方やご家族からの相談もお受けします。また、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを推進するため、認知症地域支援推進員を配置し、相談支援などを行っています。「認知症が心配」「受診できる医療機関を知りたい」など、お気軽にご相談ください。

相談は下記の3カ所でも受け付けています。

対象地区	場所	連絡先
豊・谷井田・三島・東	いなの里	☎ 0297 - 57 - 1227
十和・谷和原・小絹・みらい平	ぬくもり荘	☎ 0297 - 52 - 1280
福岡・小張・板橋	雅荘	☎ 0297 - 20 - 5525

## 認知症・在宅医療あんしんガイドブック **地**

「認知症かも？」と思ったところから焦らず対応できるガイドブックです。地域包括支援センター窓口で配布しています。

## 認知症初期集中支援チーム **地**

認知症の心配のある方で、適切な医療・介護サービスなどに結び付いていない方を対象に、医師を含めた専門チーム（地域包括支援センター内に設置）が、早期に必要なサービスに繋げる支援します。

## 若年性認知症に関する相談窓口 **地**

若年性認知症コールセンター（☎ 0800 - 100 - 2707）でお受けしています。

### ②認知症普及啓発のための掲示

認知症の普及啓発活動を行うキャラバンメイト「認知症？伝え隊」のボランティアが作成した認知症に関するポスターを、伊奈庁舎ときらくやまふれあいの丘すこやか福祉館に掲示します。



# プール開放で暑い夏に涼しさを



☎ 教育委員会庁舎生涯学習課スポーツ推進室（内線 7307）

夏休み期間中、小学校に通う子どもたちが楽しく安全に水遊びができるよう、市立小学校全校のプールを子どもたちに開放しました！ プールには資格を持った監視員を配置し、子どもたちの安全を確保しました。

- 全校合わせて延べおよそ 900 人が参加し、プールで遊ぶ
- 子どもたちは、「外はとても暑いけれど、友達とプールに入るととても涼しいです。また来年も必ず参加したいです」
- と笑顔で話してくれました。



サマーシールドテントを設置！

- テント外気温より約 4℃低い
- 遮光効果 100%
- 紫外線遮蔽率 99%以上



## 新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ（8月10日現在）



☎ 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

### 令和5年春開始接種が延長されました

接種期限が8月31日(木)から9月19日(火)までとなりました。

### 令和5年秋開始接種が始まります

- ▶ 接種開始日：9月20日(水)  
(市内での接種開始日は調整中です)
- ▶ 使用ワクチン：オミクロン株 XBB 1.5 対応1価のワクチン
- ▶ 接種回数：1回
- ▶ 接種場所：市内医療機関
- ▶ 接種券：接種間隔などの要件を満たす方へ、9月中旬から順次発送します。3回目以降の接種券をお持ちの方は、その接種券をご利用いただけます。

※接種券を紛失された方は、接種券の申請が必要です。

右記のワクチン接種コールセンターまたは厚生労働省ホームページ「ワクチンナビ」から申請してください。

▶ 予約開始時期：9月中旬



詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



### 予約方法

ワクチン接種コールセンターまたは「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」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

受付時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）

**0800 - 800 - 3666（通話無料）**

○「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」



詳しくは、国からの追加情報が提供され次第、広報紙やホームページなどでお知らせします。ワクチン接種や感染症に関連した偏見や差別はやめ、お互いを思いやる心を持ちましょう。





# 各種スポーツ大会の結果



教育委員会庁舎生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

## フリーニング専科ウーサー杯 第64回茨城県学童ジュニア野球大会

- ▶主催：茨城県学童ジュニア野球連盟
- ▶開催日：6月4日、10日
- ▶場所：新利根総合運動公園多目的グラウンド
- ▶参加チーム：47チーム
- ▶大会結果



準優勝 豊ナインズ（つくばみらい市スポーツ少年団野球部所属）

## 混合バレーボール大会

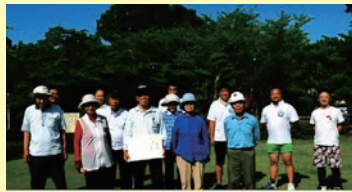
- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 バレーボール部
- ▶開催日：6月18日
- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい体育館
- ▶参加チーム：3チーム
- ▶大会結果



優勝 ZERO  
準優勝 エンジェルス  
第3位 シルキーズ

## 第10回つくばみらいクラブ杯親善ゲートボール大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ゲートボール連合会
- ▶開催日：6月17日
- ▶場所：きらくやまふれあいの丘ゲートボール場
- ▶参加者：21人
- ▶大会結果



優勝 小田島清高チーム  
準優勝 井上美恵子チーム  
第3位 加藤泰雄チーム  
第4位 みらいクラブチーム

## 第14回つくばみらい市民ゴルフ大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ゴルフ部
- ▶開催日：7月3日
- ▶場所：筑波カントリークラブ
- ▶参加者：169人
- ▶大会結果



総合優勝 倉持隆一  
女子の部優勝 小野美恵子

## 第3回つくばみらい市スナッグゴルフ大会 兼スナッグゴルフ対抗戦第3回茨城県予選会

- ▶主催：一般社団法人日本ゴルフツアー機構、日本スナッグゴルフ協会
  - ▶開催日：6月17日
  - ▶場所：取手国際ゴルフ倶楽部
  - ▶参加者：市立小学校2～6年生の32人
  - ▶各学年優勝者
- |     |       |          |
|-----|-------|----------|
| 2年生 | 野本拓実  | 富士見ヶ丘小学校 |
| 3年生 | 外山詩英  | 陽光台小学校   |
| 4年生 | 平嶋明佳里 | 小絹小学校    |
| 5年生 | 羽方蒼太郎 | 小絹小学校    |
| 6年生 | 中島魁夢  | 福岡小学校    |
- ▶総合優勝 古谷一花（4年生） 小絹小学校
  - ▶団体戦結果
- 優勝 小絹小学校（**全国大会出場権獲得**）  
準優勝 福岡小学校  
第3位 陽光台小学校  
第4位 富士見ヶ丘小学校



総合優勝者および各学年優勝者



小絹小学校

## 第20回スナッグゴルフ 対抗戦JGTOカップ全国大会



- ▶主催：一般社団法人日本ゴルフツアー機構、日本スナッグゴルフ協会
  - ▶開催日：7月16日
  - ▶場所：グランディ那須白河ゴルフクラブ NASU コース
  - ▶出場校：23校
  - ▶出場選手（小絹小学校）
- 羽方蒼太郎（5年生）、市田拓海（5年生）、安田航基（4年生）、平嶋明佳里（4年生）、古谷一花（4年生）、高木葉月（4年生）、羽方進太郎（3年生）
- ▶結果：13位

第20回スナッグゴルフ対抗戦JGTOカップ全国大会が開催され、本市からは小絹小学校が出場しました。大会では、プロゴルファー6人が選手の皆さんと一緒にプレーし、大会を盛り上げました。夏の暑さに負けず、選手の皆さんは最高のパフォーマンスを披露し、プロゴルファーや保護者、大会関係者を魅了しました。大会終了後、チームのキャプテンを務めた安田さんと、副キャプテンを務めた平嶋さんは「全国大会に向けて、チームのみんなと一緒に学校の校庭や公園などでたくさん練習しました。今年はまだ少しで10位以内に入賞できたので、来年は10位以内に入賞できるように頑張ります」と、今後の意気込みを語ってくれました。



大会を終えて



左からキャプテンの安田さん、副キャプテンの平嶋さん

令和5年度 後期

# 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。本市では、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。皆様のご参加を心からお待ちしています。

■受付期間：9月1日(金)～15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15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

◎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

<b>63円</b> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <small>(返信)</small> 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名	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
<b>《返信：表》</b>	<b>《往信：裏》</b>

<b>63円</b> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <small>(往信)</small> 講座受付場所の住所 つくばみらい市福田195 生涯学習課 または、 行 ○○公民館	何も記入しないでください。
<b>《往信：表》</b>	<b>《返信：裏》</b>

## 健康講座

### 1 和太鼓体験（エクサドン）【谷原分館】

エクサドンは、日本発の注目エクササイズで、エクササイズ+佐渡+ドン（太鼓の音）が名前の由来です。和太鼓には心身に対するポジティブな効果があります。太鼓の力を使って、楽しみながらエクサドン体験してみませんか。心と体が元気になります。

■日時：10月14日、11月11日、12月9日（各土曜・全3回） 午前10時～11時30分 ■参加費：900円（3回分） ■定員：8人（15歳以上） ■講師：衛藤浩美

### 2 骨盤調整ヨガ【日本スポーツ振興パークみらい】

棒を使って行うマッサージで血流やリンパの流れを良くしてから、骨盤調整をめざすヨガを行います。骨盤の歪みを無くして、全身の姿勢を整えましょう。また、下半身をすっきりさせたい人・むくみやすい人にもおすすめです。

■日時：10月19日、11月16日・30日（各木曜・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：K

### 3 エアロビクス&ストレッチ【伊奈公民館】

エアロビクスは全身をバランス良く動かすので、脂肪を燃焼し筋力アップにつながります。軽快な音楽に合わせて、心も身体もリフレッシュしませんか。はじめての方も気軽に始められます。

■日時：令和6年1月12日・19日・26日（各金曜・全3回） 午後1時30分～2時45分 ■参加費：900円（3回分） ■定員：15人 ■講師：上重里絵

### 4 素敵な歩き方教室

～デュークズウォーキング～【伊奈公民館】

ウォーキングは「量」より「質」が大切です。日頃あまり使っていない筋肉を伸ばして、ひねって、刺激して、姿勢を整え、正しい歩き方を練習します。良い歩きで、心も身体も爽快に！100歳まで自分の足で歩ききる人生を！

■日時：11月10日、12月15日、1月12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：五十嵐和子





## 教養講座

### 1 韓国語にふれあってみよう【伊奈公民館】

アンニョンハセヨ。ネイティブな韓国語講座を始めます。K-POP、韓流ドラマ、料理などをより身近に知るために、簡単な日常会話を覚えてみませんか。

- 日時：9月30日、10月14日・28日（各土曜・全3回）午前10時～正午
- 参加費：900円（3回分） ■定員：15人
- 講師：高山貴衣

### 4 包丁研ぎ教室【伊奈公民館】

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないと切れないな」、そんな包丁が台所にありませんか。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。

- 日時：令和6年1月18日（木曜・全1回）午前10時～正午 ■参加費：300円
- 定員：12人 ■講師：みらい研ぎクラブ

### 6 憧れのハワイアンキルト体験【伊奈公民館】

手軽に作れる小物からハワイアンキルトを始めませんか。直径20cmの円形の鍋敷きを作成します。絵柄は2種類からお選びいただけます。裁断済みの布を使って、初めての人でも分かりやすいように、縫い方のコツなどを丁寧に指導します。

- 日時：12月2日（土曜・全1回）午前9時～正午 ■参加費：2,800円（針を含むキット代） ■定員：10人
- 講師：勝佐 栄

## 料理講座

### 1 世界のキッチン～ベトナム編～【伊奈公民館】

茨城県で生活している外国人の方が講師となり、母国の味と一緒に作るという外国料理好きの人にはたまらない料理講座です。今年は日越友好関係樹立50周年を迎えます。とにかく楽しく・美味しく・わかりやすくベトナム料理を教わります。「食」を通して、異文化体験をしてみてください。

- 日時：11月4日（土曜・全1回）午前10時～午後1時
- 参加費：1,500円 ■定員：12人
- 講師：グエンゴクランチ

### 2 ワールドキャラバン～ヨーロッパの旅～

#### イギリス・スペイン編【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。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」から派遣されます。

- 日時：12月2日（土曜・全1回）午後1時30分～3時30分
- 参加費：300円 ■定員：20人
- 講師：ラウラ ウーリ ドミンクス

### 5 お洒落な

#### お正月飾りアレンジ【伊奈公民館】

おしゃれに出来上がる、枯れないお花プリザーブドフラワーを使ったフラワーアレンジメント講座です。新しい年をおしゃれな手作りの、お正月飾りで迎えましょう！

- 日時：12月8日（金曜・全1回）午前10時～正午
- 参加費：3,000円
- 定員：15人 ■講師：河原由美

### 7 クリスマスのトピアリー【伊奈公民館】

クリスマスに素敵に彩る手作りのトピアリーはいかがですか。プリザーブドのモミで、丸かわいいトピアリーの土台をつくり、バラやクリスマスオーナメントを飾り、素敵なクリスマスのトピアリーを作ります。

- 日時：11月29日（水曜・全1回）午前9時30分～11時30分 ■参加費：3,300円（材料費込） ■定員：20人
- 講師：河原由美

### 2 一杯のハーブティーから始めよう【伊奈公民館】

ハーブには一つ一つに効果効能があり、病気の予防や健康、美容などに役立てることができます。基本的なハーブの様々な使い方（ハーブティー、シロップ、料理のスパイスなど）を学び、日々の生活に役立てましょう。

- 日時：11月11日（土曜・全1回）午前10時～正午
- 参加費：1,200円 ■定員：12人
- 講師：坂寄裕代

### 3 はじめてのオカリナ【伊奈公民館】

楽器の演奏が初めての方や楽譜は読めないけれどオカリナを吹いてみたい、という方が対象です。持ち方から始め、指使いを順に覚えていきます。オカリナの素朴な音色が好きなら大丈夫。一緒に楽しく吹いてみませんか。オカリナAC管を使用します。お持ちでない方はレンタルできます（レンタル料：500円/4回）。

- 日時：10月10日・24日、11月14日・28日（各火曜・全4回）午後2時～3時30分 ■参加費：1,200円
- 定員：15人 ■講師：藤田佳代子



### 8 開運歴の見方と使い方【伊奈公民館】

運は誰にでも均等に巡ってきます。暦を読み解き、運を呼び寄せるにはまず知ることが大切です。積極的に行動すべき時、吉凶方位など九星気学で自分や家族の星を知り、来年がより良い年になるように勉強しましょう。新年の開運歴+解説テキスト付き。また、希望者には無料の手相鑑定があります。

- 日時：12月5日・12日・19日（各火曜・全3回）午前9時30分～11時30分
- 参加費：4,200円（テキスト代）
- 定員：15人 ■講師：佐藤宗眩

### 3 国産の材料で作る無添加みそづくり【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ことが分かっています。自分で手作りしたみそは、安心で味は格別です。国産大豆と地元米を使って10kgのJAの『かあちゃん味噌』を手作ります。※お問い合わせは伊奈公民館へ

- 日時：2月9日（金曜①午前・②午後）2月10日（土曜③午前）
- ※①～③の中から選んで申し込みください。
- 時間：【午前】10時～正午 【午後】1時～3時
- 参加費：5,000円（10kg）
- 定員：各10人合計30人
- 講師：JA女性部

## 4 家庭で楽しむキムチ作り

【伊奈公民館】

キムチは、美容と健康に良い人気の醗酵食品です。本場韓国キムチとなると材料が手に入れにくいですが、今回は日本の家庭でも作りやすいレシピで、とっても美味しい「白菜キムチ」と「ニラキムチ」を教わります。

■日時：11月21日（火曜・全1回）午前10時～午後1時

■参加費：1,500円（材料費込）

■定員：16人 ■講師：高山貴衣

## 5 手作りパンがある暮らしを始めませんか【伊奈公民館】

パンの焼ける香りは幸せな気持ちをもたらしてくれます。今回は初めての方でも気軽に参加できるよう、手作りパンの基本を2回のコースでお伝えします。1回目はヘルシーな焼きカレーパン、2回目はミルクキーなシュガーバターと明太子クリームを挟んだミルク&明太子フランスパン（クリームも手作り）を作ります。

■日時：10月12日（木曜）、11月7日（火曜）（全2回）午前10時～午後1時

■参加費：2,200円（2回分）

■定員：8人 ■講師：高野可織

## 6 ハロウィンのデコマフィン

【伊奈公民館】

パンプキンとプレーン味の2種類のマフィンを作り、ハロウィン仕様のアイシングクッキーでデコレーションして仕上げます。食べるのがもったいないくらい素敵なハロウィンのマフィン作りを楽しみましょう。

■日時：10月27日（金曜・全1回）午前10時～午後1時

■参加費：1,000円（材料費込）

■定員：12人 ■講師：小川理恵

## 環境講座



### 1 桜の苔玉づくり【伊奈公民館】

苔むす森から、そのまま切り出してきたかのように、見ているだけで癒される『苔玉』。ピロードのような美しい山苔を使い、長年研究を重ねてきた先生の指導で、どなたでも素敵な苔玉に仕上げることができます。今回は『桜の苔玉』を作ります。

■日時：3月7日（木曜・全1回）午前10時～正午

■参加費：3,000円（材料費込）

■定員：10人 ■講師：宮内 伶

### 2 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：10月21日（土曜・全1回）午前10時～正午

■参加費：300円 ■定員：10人

■講師：飯田昌吾

## 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：市内在住・在学の小学1年生～中学3年生

※各講座で対象学年が異なります。

▶受講料：教材費など

▶申込方法：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21日(出)	農業体験をしてみよう ～お米が食べられるまで～
② 11月25日(出)	学ぼう! TX 講座 ～TXの環境への取り組みとTX車両を学ぼう～
③ 12月9日(出)	世界のボードゲームで遊ぼう/バルーンアートに挑戦
④ 12月16日(出)	光の万華鏡をつくってみよう
⑤ 12月23日(出)	プログラミングで遊ぼう

## おやがく みらい親楽講座

「みらい親楽講座」は、親としてのスキルアップや仲間づくりのため、子育てについて学ぶ場や交流を通して子育て世代を支援します。一緒に親であることを楽しみましょう。

※みらい親楽講座は、家庭教育支援を目的としています。

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶申込期間：9月1日(金)～15日(金)

※申込多数の場合、抽選とさせていただきます。

※お子さんの対象年齢は、令和5年10月25日現在のもの



初めの方大歓迎♪

広報12月号にも講座案内を掲載する予定です。

開催日	内容	対象 ※市内在住	人数 (目安)	時間	場所	参加費
① 10月25日(水)	わくわく親子体操♪	1歳半～未就学児の親子	20組	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2日(木)	おやこでスキンシップ♪親子ヨガ					
③ 11月9日(木)	おこづかい教育出前講座	未就学児の保護者(託児あり)	20人	午前10時～11時		
④ 11月10日(金)	高校見学をしよう ～守谷高校・水海道第一高校・伊奈高校 見学～	中学生の保護者	20人	午前9時～午後0時30分	伊奈庁舎集合 ※バスで巡回します	300円
⑤ 11月16日(木)	親子で遊べる色カルタづくり ～色彩感覚を育み脳の発達へ～	保護者(託児あり)	20人	午前10時～11時30分	みらい平コミュニティセンター	





## 4 年ぶりのアットホームなお祭り 小絹コミセンでコミセンまつりが開催

7月2日、小絹コミュニティセンターで「第13回コミセンまつり」が4年ぶりに開催されました。市内で活動する14団体が、ピアノや人形劇、太極拳に詩吟など、日ごろの練習の成果を発表しました。当日は立ち見の観客が出るほどの大盛況！子どもたちによる合唱では観客から手拍子が起きるなど、和やかな雰囲気イベントとなりました。

## 日 の丸を背負い、アジア大会へ

日光台小出身の高校1年生、バスケ日本代表で活躍

日光台小学校出身で、日光台ミニバス（現：日光台 LOVERS）OGの岩坂真紘さん（土浦日大高校1年生）が、7月にヨルダンで開催された「FIBA U16 女子アジア選手権大会 2023」の日本代表に選出され、準優勝に大きく貢献しました。岩坂さんは「代表メンバーに選ばれて本当に嬉しかったし、貴重な経験ができた。来年も代表に選ばれるように精一杯頑張りたい」と、意気込みを話してくれました。



## 白 転車競技で交通安全意識を向上

伊奈東小5年生、交通安全自転車大会に出場

交通ルールの知識や自転車の運転技術を競う「第57回交通安全子ども自転車県大会」が7月13日、ひたちなか市の総合運動公園で開催されました。大会には、県内の小学校（4人1組）92人がエントリーし、本市からは伊奈東小学校の5年生が出場しました。同行した同級生や、練習をサポートしてきた常総地区交通安全協会の方々も、競技中の選手たちに大きな声援を送っていました。

## 子 どもの制服をリユース！

小絹中で「制服バンク」が開催

小絹中学校で7月4日、卒業生から不要になった制服を引き取り、在校生などに安く販売する「制服バンク（主催：小絹中PTA）」が開催されました。当日は、卒業生が身に着けていた制服や体操服、ワイシャツなど約300点が並び、保護者の方々が列を作りました。SDGsにも繋がるこの取り組みは、制服を寄付した保護者・購入した保護者の双方に好評でした。



# 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5年の累計

火災	7月分	
建物	1件	(5件)
車両	0件	(1件)
その他	0件	(2件)
計	1件	(8件)

救急	7月分	
交通事故	11件	(98件)
急病	208件	(1,057件)
その他	49件	(282件)
計	268件	(1,437件)

## お知らせ

### つくばみらいライオンズクラブから横断旗を頂きました

6月29日、つくばみらいライオンズクラブから、通学路の交通安全に役立つように、伊奈小学校に横断旗などを寄贈いただきました。

この日は、伊奈交番の警察官から交通安全指導を受けた児童たちが、旗を手に持ち高く掲げて横断歩道を渡りました。

伊奈小学校長は、「教職員による児童への安全指導も限界があるので、地域の方々が立哨などにご協力くださり大変助かっている。今後も地域の方々や警察、市と連携を強めていき、児童の安全を確保していきたい」と話していました。



図 教育委員会庁舎学校総務課 (内線 7107)

### 市民活動まちづくりセンター 開所時間を試験的に延長中

市民活動まちづくりセンターでは、登録する市民活動団体の活動の活発化などを目的に、金曜日と土曜日の会議室の利用時間を試験的に午後9時まで延長しています。ぜひご利用ください。

なお、会議室の利用には事前に同センターへの団体登録が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。

※利用日の7日前までに利用届があった場合に限りです。

※作業室やフリースペースのみの利用はできません。

図 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

### 88歳と100歳の方に 敬老祝金を贈呈します

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、口座振込となります。9月中旬ごろまでに「敬老祝金振込依頼書」をお送りしますので、必要事項を記入し、介護福祉課までご返送ください。振込依頼書をご返送されてからお振り込みまで、3週間程度かかります。100歳の方には、9月中に市職員が訪問しお渡しします。

▶対象者

令和5年9月1日現在、本市の住民基本台帳に1年以上記録されている方で、下記に該当する方

○88歳の方：昭和10年4月1日から昭和11年3月31日までに生まれた方

○100歳の方：大正12年4月1日から大正13年3月31日までに生まれた方

図 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4306)

### 「住宅・土地統計調査」に ご協力ください

住生活に関する重要な統計調査である「住宅・土地統計調査」を実施します。

▶調査目的：暮らしと住まい、空き家に関する計画や施策の基礎資料として、幅広く利用されることを目的としています。

▶対象世帯：無作為に選ばれる全国の約340万世帯が対象となり、市内でも約2,000世帯が調査の対象になります。

▶調査方法：調査をお願いする世帯に9月下旬ごろから調査員が伺い、調査書類をお配りします。

便利なインターネット回答のほか、紙の調査票を郵送提出する方法もあります。調査の対象となった世帯の皆さまは、調査の趣旨をご理解いただきご回答くださるようお願いいたします。

図 伊奈庁舎企画政策課 (内線 1206)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント



申請期限は

令和5年 **9月末まで!**

手続きがまだの方は  
お早めに!



詳しくは  
こちら

図 伊奈庁舎行政経営  
デジタル戦略課 (内線 1402)



## 令和4年度 情報公開・個人情報保護の実施状況

本市では、市民の知る権利を保障するとともに、開かれた市政の推進を図るため、情報公開制度を設けています。また、基本的人権を守るため、本市が保有している個人情報を保護するとともに、自己の個人情報を開示することを保障する個人情報保護制度を設けています。この2つの制度の運用について、令和4年度の実施状況を公表します。

### ■情報公開制度の実施状況

▶実施機関：市長

▶公開請求件数：1

▶処理状況

○全部公開：0 ○部分公開：1

○非公開：0 ○取下げ：0

▶審査請求：0

### ■個人情報保護制度の実施状況

▶実施機関：市長

▶開示請求件数：3

▶処理状況

○全部開示：3 ○部分開示：0

○不開示：0 ○取下げ：0

▶審査請求：0

※教育委員会など、市長以外の実施機関への公開・開示請求はありませんでした。

☎ 伊奈庁舎総務課（内線 2105）

## 茨城県警察による 巡回連絡にご協力ください

茨城県警察では6月から、犯罪被害の当事者となりやすい65歳以上の高齢者が居住するご家庭を中心に、ニセ電話詐欺・住宅侵入窃盗に対する防犯指導・啓発などを目的に巡回連絡を実施していますので、ご協力をお願いします。

※ご不在のときには連絡事項を記載したパトロールカードをお配りしています。

☎ 常総警察署 地域課

☎ 0297 - 22 - 0110（内線 291）

## 後期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、無料の歯科健康診査を実施します。

▶日程：9月1日(金)～12月31日(日)

※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5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から、健診の案内を送付しています（施設等入所者を除く）。

▶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

▶場所：茨城県歯科医師会に所属しており、送付する案内に同封の「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、受診日当日に「被保険者証」「受診券」「受診票」「歯ブラシ」を持参し受診してください。

☎ 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

## 9月は 「動物愛護月間」です

茨城県では、9月を「動物愛護月間」としています。この機会に動物との接し方や飼い主の責務、マナーについて考えてみましょう。

☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）

## 無許可の不用品回収業者にご注意を！

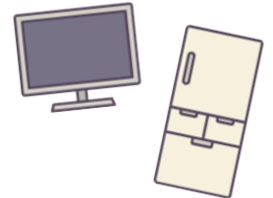
### ■無許可の業者に渡さない

不要になった家電製品などを処分するときは、廃棄物の処理および清掃に関する法律の許可を得ていない、無許可の回収業者には依頼しないでください。

家電製品にはフロンガスや鉛などの有害物質を含むものがあり、これらが無許可の業者に渡った場合、適正に処理が行われているのか確認できず、環境に悪影響を与える恐れがあります。また、無許可の業者による回収品の不法投棄や高額な処理費用の請求なども発生しています。これらのトラブルに遭わないためにも、不要になった家電製品などを処分するときは、「常総広域圏家庭ごみ分別の手引き」を確認し、適正な処分をお願いします。



詳しくはこちら



☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

## 傾聴ほほえみによる 「ひと息コーナー」オープン

地域に寄り添って15年…。傾聴ほほえみでは「ひと息コーナー」を市内2カ所にオープンしました。ふらっとお立ち寄りください。一緒にお話しませんか？一人でもお友達とでも、ぜひお越しください。

▶開催場所・日時

○コミュニティスペースみらい（伊奈庁舎敷地内）毎月第1金曜日 午前10時～正午  
○みらい平市民センター3階フリースペース 毎月第1水曜日 午後1時30分～3時30分

▶主催：傾聴ほほえみ

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

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

## パブコメ募集「地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例」

圏央道インターパークつくばみらい（福岡工業団地第2期地区）の整備に合わせ、進出企業の建築物の用途などを制限するために、地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例を制定します。

条例を制定するにあたり、既に制定されている3つの地区計画条例（小絹地区、伊奈・谷和原丘陵部地区、福岡工業団地地区）を統合し、1つの条例に集約します。

▶閲覧・意見募集期間：9月1日（金）～30日（土）

▶意見を提出できる方：市内在住・在勤の方、市内に事務所または事業所を有する方、市内の学校に在学している方、市に対して納税義務を有する方、本事業に利害関係を有する方

▶閲覧場所：市ホームページ、伊奈庁舎市民窓口課、谷和原庁舎都市計画課、各公共施設（みらい平市民センターを除く）※閉庁日は、各庁舎の日直が対応します。また、各施設での閲覧は休館日を除きます。

▶意見の提出方法

○市ホームページのメールフォーム

○閲覧場所に設置してある「意見提出用紙」に記入し、伊奈庁舎市民窓口課または谷和原庁舎都市計画課への直接持参、谷和原庁舎都市計画課への郵送またはFAX（0297 - 52 - 6024）

☎ 谷和原庁舎都市計画課（内線 5102）

## 秋の全国交通安全運動が実施されます

「もう4時だ 暗くなる前 早めの点灯」

▶期間：9月21日（木）～30日（土）

▶運動の重点

○子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保

○夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転などの根絶

○自転車などのヘルメット着用と交通

ルール遵守の徹底

9月30日は「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 2503）

## 10月1日からインボイス制度が始まります

10月1日から、消費税の複数税率に対応した仕入税額控除の方式として、インボイス制度（適格請求書保存方式）が始まります。インボイス制度では、消費税の仕入税額控除のために適格請求書（インボイス）を保存する必要があります。

### ■適格請求書発行事業者

（インボイス事業者）登録番号

つくばみらい市一般会計（コミュニティ・プラント事業を含む）、水道事業、下水道事業、取手地方広域下水道組合は、事業者がインボイスの交付を行うために必要な「適格請求書発行事業者」の登録を行いました。

### ■上下水道料金などの適格請求書（インボイス）

10月1日から、「上下水道使用量のお知らせ（検針票）」「納入通知書」を適格請求書として発行し、事業者名、登録番号、適用税率、消費税額を追記します。

なお、料金算定は従来より消費税相当額を加えた額としているため、インボイス対応による算定額の変更はありません。



登録番号と追記の見本などの詳細はこちら

☎ インボイス制度に関すること：国税庁インボイスコールセンター（☎ 0120 - 205 - 553 午前9時～午後5時 土・日・祝日を除く）

水道事業、下水道事業、取手地方広域下水道組合に関すること：谷和原庁舎上下水道課（内線 5311、5310）

一般会計に関すること：伊奈庁舎財政課（内線 2202）

## 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、電柱などに設置されている看板を「屋外広告物」といい、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。

屋外広告物の表示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、下記の点にご注意ください。

○屋外広告物表示のために、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表示するために、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、ご協力をお願いします。

☎ 谷和原庁舎都市計画課（内線 5104）

## 「もみがら焼き」は周辺環境に配慮を！

廃棄物の野焼きは、法律で原則禁止となっています。例外として、農業を営むためにやむを得ない焼却については認められていますが、毎年もみがら焼きに伴う煙や臭いに関する苦情が多く寄せられています。

やむを得ずもみがら焼きをする際には、「住宅地周辺で燃やさない」「風向きや時間帯に注意する」「火災や事故の恐れが無い安全な場所で焼く」など、周囲にお住まいの方の迷惑にならないよう十分に配慮してください。



☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）





## 募集

### 市立幼稚園の保育を公開します

市立幼稚園へ入園を希望する幼児と保護者を対象に、保育を公開します。市立幼稚園では、今年度より各幼稚園に専属 ALT（外国語指導助手）を配置し、幼少期からの英語教育に力を入れています。この機会にぜひ、ご見学ください。

▶ 申込方法：9月5日(火)までに各幼稚園にご連絡ください（受付時間：平日午前9時～午後4時）。

▶ 日程・連絡先

わかさ幼稚園：9月14日(木)、15日(金)

☎ 0297 - 58 - 0014

すみれ幼稚園：9月8日(金)、11日(月)

☎ 0297 - 58 - 3425

谷和原幼稚園：9月13日(水)、14日(木)

☎ 0297 - 52 - 2330

令和6年度の市立幼稚園の入園申込は、10月中旬を予定しています。入園募集の詳細は市ホームページ（10月上旬掲載予定）および広報10月号でお知らせします。  
☎ 教育委員会庁舎学校総務課（内線7106）

### 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 supported by 成島建設では、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7日(土)に出店を希望する方を募集します。

▶ 受付期間：9月2日(土)～17日(日)

詳しくはホームページを  
ご覧ください。



☎ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設  
☎ 0297 - 38 - 7240

### もしものときに備えて元気なうちから考えませんか？

「自分で決める！もしもの時に備えて安心～4つの生前契約の話～」をテーマに、権利擁護研修会を開催します。

○子どもがいない、一人暮らしで今後が心配  
○お金の自己管理ができなくなったときに備えたい

○自分の意思が伝えられない状態になっても望む生活を送りたい

○自分が亡くなったあとの手続きはどうしたら…

安心して今後の人生を自分らしく生きるために、この機会に専門の先生からお話を聞いてみませんか？

▶ 日時：9月14日(木) 午後2時～4時  
▶ 場所：きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館会議室

▶ 講師：花咲く行政書士事務所  
吉川潤子行政書士



▶ 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：下記問い合わせ先まで

▶ 定員：40人程度(定員になり次第締め切り)

▶ 申込期限：9月8日(金)

※駐車場の台数制限があるため、できるだけ乗り合いや公共交通機関のご利用をお願いします。

☎ 地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）  
☎ 0297 - 57 - 0203

### 自衛官を募集しています

防衛省・自衛隊では、さまざまな職種・専門分野ごとに、自衛官を募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 自衛隊茨城地方協力本部  
龍ヶ崎地域事務所

☎ 0297 - 64 - 3351



### 創業セミナーを開催します

つくばみらい市商工会では10～12月にかけて、創業を考えている方、創業して間もない方を対象に「創業セミナー」を開催します。経営の基礎から経営計画書の書き方まで学ぶことができますので、ぜひご参加ください。参加を希望する方は、商工会ホームページをご確認のうえ、お申し込みください。

▶ 日時：10月7日(土)～12月9日(土)

(全8回) 午前10時～午後5時

▶ 場所：つくばみらい市商工会、守谷市商工会（守谷市本町19）

▶ 定員：30人

▶ 参加費：無料

☎ つくばみらい市商工会 ☎ 0297 - 58 - 1700



### 家庭生活支援員養成講習会

ひとり親家庭等日常生活支援事業として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。

▶ 日時

○ 講義日：10月7日(土)、21日(土)、11月4日(土)、25日(土)

○ 保育実習：希望する平日の半日

▶ 場所：茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター会議室（水戸市八幡町11-52）

▶ 対象：ひとり親家庭のお母さん、お父さん、寡婦の方

▶ 募集人数：20人

▶ 受講料：無料

▶ 交通費：一部負担します。

▶ 申込先：下記問い合わせ先まで

▶ 申込期限：9月7日(木)

▶ その他：託児利用ができます。

☎ 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 FAX: 029 - 221 - 8618

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

## 市営住宅の入居者を募集します

- ▶入居資格：下記のすべてに当てはまる方
- 現在住宅に困っている持ち家のない方
- 市内在住または在勤の方
- 同居する親族がいる方 ※単身の場合は、満60歳以上の方や身体障害者手帳(1～4級)などをお持ちの方に限り申込可
- 市税などを滞納していない方
- 収入基準に当てはまる方
- 暴力団員でない方
- ※ペット不可など諸条件あり

- ▶募集戸数：5戸 (①秋葉山住宅：2階1戸、3階2戸 ②古川住宅：1階2戸)
- ▶場所・間取り：①狸穴1072 - 4・2LDK ②古川958 - 3・3DK
- ▶家賃：所得と家族構成により決定
- ▶入居開始予定日：11月1日(水)
- ▶選考方法：所得の状況、住宅に困っている度合いなどを判断基準として選考
- ▶申込期限：9月8日(金)午後5時
- ☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課 (内線 5403)

## つくばみらい市硬式テニス大会参加者募集

- ▶日時：11月5日(日) (予備日：11月12日(日)) 午前9時開始 (受付開始：午前8時15分 開会式：午前8時45分)
- ▶場所：男子…常総運動公園テニスコート 女子…絹の台桜公園テニスコート
- ▶対象：原則、市内在住・在勤および市内テニスクラブ所属者
- ▶種目：男子ダブルス、女子ダブルス
- ▶試合方法：6ゲーム先取・セルフジャッジ (リーグ戦の後、トーナメント戦を予定)
- ▶参加費：2,000円/ペア (受付時に集金)
- ▶申込期間：9月3日(日)～10月15日(日)
- ▶申込方法：問い合わせ先まで、ペア2人分の「氏名(フルネーム)」「所属」「代表者メールアドレス」「エントリー種目(男ダブルまたは女ダブル)」をご連絡ください。

※取得した個人情報は、同大会以外には利用しません。

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 谷和原テニスクラブ

※申し込みは男子42ペア、女子24ペアになり次第締め切りとなります。エントリーが少ないときは、中止となる場合があります。

☎ つくばみらい市スポーツ協会谷和原テニスクラブ 大会担当

✉ tsukubamirai\_tennis@yahoo.co.jp

## 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 supported by 成島建設

【みんなでフラダンス (初級)】

▶日時：9月1日、15日 (各金曜日)

午前9時30分～10時30分

▶対象：フラダンス未経験の成人の方

▶受講料：各500円

【みんなでフラダンス (中級)】

▶日時：9月1日、15日 (各金曜日)

午前10時45分～11時45分

▶対象：フラダンス経験のある成人の方

▶受講料：各500円

【女性のためのボクシング】

▶日時：9月2日(土) 午後6時～7時

▶対象：初心者の方

▶受講料：500円

■ 板橋コミュニティセンター

【キッズジュニアエアロビック】

▶日時：9月8日、15日、22日

10月6日、13日、20日 (各金曜日)

午後5時～6時

▶対象：4歳～小学生

▶受講料：3,000円 (全6回コース)

◆各講座の申込方法

「みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設」窓口で受講料を添えてお申し込みください。

☎ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 ☎ 0297 - 38 - 7240

イバラキング

## 「茨城王」が伝授！ 「共感を呼び込むアイデア術」

ボランティア活動などの市民活動時に「良いイベントだと思うけど参加者が集まらない」など悩んだことはありませんか？活動を発展させ、変化を生み出すためのキーワードの一つが「共感」です。茨城県の魅力を発信し続け、「茨城王」の肩書を持つ青木智也<sup>あおきともや</sup>氏を講師に迎え、共感を得るアイデアの生み出し方について、ワークショップなどを通して体感してみませんか。

▶日時：9月23日(土) 午前10時～正午

▶場所：みらい平市民センター4階会議室

▶対象：市民活動団体で活動したい方、市民活動団体で活動している方

▶定員：30人 (定員になり次第締め切り)

▶申込期限：9月15日(金)

▶参加費：無料

▶申込方法：メールフォーム



または市民活動まちづくりセンター窓口でお申し込みください。

☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

## つくばみらいHC (ハンドボールクラブ) メンバー募集中！

8月1日、小中学生のハンドボールクラブチームを設立しました。小中一貫でのクラブ活動を目指し、地域貢献や地域活性化をしていきます。

▶対象：小学1年生～中学3年生

※経験・居住地は問いません。

▶活動日：毎週日曜日 午後2時～5時

※夏季のみ午後3時30分～5時30分

▶場所：つくばみらい市、守谷市、取手市

の屋外施設または体育館

☎ つくばみらいHC 代表：佐藤<sup>さとう</sup>

☎ 090 - 7942 - 9318

✉ hiroki4819@gmail.com

URL : <https://www.thukubamirai-hc.com/>

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22日(日) (受付開始:午前8時)
- ▶場所:日本スポーツ振興パークみらい (総合運動公園) 体育館
- ▶種目  
○シングルス  
男子1部(一般)、男子2部(卓球歴3年程度まで)  
女子1部(一般)、女子2部(卓球歴3年程度まで)  
○ダブルス  
男子、女子 ※参加人数によってはシングルスのみとなる可能性あり
- ▶参加資格:市内在住・在勤・在学の方、市内卓球クラブ所属の方
- ▶参加費:1,000円/人(高校生以下は無料) ※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
- ▶持ち物:ゼッケン、シューズ、ラケット
- ▶申込方法:下記問い合わせ先まで
- ▶申込期限:9月15日(金)



田中 関 [ina\\_tt\\_club@yahoo.co.jp](mailto:ina_tt_club@yahoo.co.jp)

## 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(木)~25日(月)
  - ※定例総会は10月10日(火)の予定です。
- 田中 関 [谷和原庁舎農業委員会事務局](mailto:ina_tt_club@yahoo.co.jp)  
(内線 6300 ~ 6302)

## 環境にやさしい農業に 取り組みませんか

環境保全型農業直接支払交付金事業では、農業生産に由来する環境負荷の軽減を図り、地球温暖化防止や生物多様性保全などに効果の高い農業生産活動を支援するとともに、農業の持続的な発展と農業の有する多くの多面的機能の発揮を推進しています。化学肥料・化学合成農薬の原則5割以上の低減に取り組む営農組織が支援の対象です。



詳しくは産業経済課までお問い合わせいただくか、農林水産省のホームページをご覧ください。  
田中 関 [谷和原庁舎産業経済課](mailto:ina_tt_club@yahoo.co.jp) (内線 3102)

## 地域資源の適切な保安全管理に 取り組みませんか

多面的機能支払交付金事業は、農業・農村が有する多面的機能の維持・発揮を図るための地域の共同活動に係る支援を行い、地域資源の適切な保安全管理を推進するものです。

具体的には、農業者や地域住民により設立された活動組織が、水田や畑の農地維持や資源の質的向上のために草刈りや水路の泥上げ、農道などの施設の軽微な補修に取り組む活動を支援します。

現在、市内では23組織が本事業に取り組んでいます。詳しくは、産業経済課までお問い合わせください。

田中 関 [谷和原庁舎産業経済課](mailto:ina_tt_club@yahoo.co.jp) (内線 3102)

## 花壇づくり団体を 支援します!

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します。

▶応募方法:ホームページから応募用紙

をダウンロードし、下記問い合わせ先まで提出してください。

▶応募期限:9月29日(金)

田中 関 [チャレンジいばらき県民運動事務局](mailto:ina_tt_club@yahoo.co.jp)  
(水戸市三の丸1-5-38)

☎029-224-8120

✉[info@challenge-ibaraki.jp](mailto:info@challenge-ibaraki.jp)



## 厚生労働省から ハンセン病元患者のご家族へ

厚生労働省は、対象となる方々に対し補償金を支給します。この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者のご家族が被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。秘密は守られますので、まずはお電話でご相談ください。

▶補償金額:180万円または130万円

※一部同居などの要件あり

▶請求期限:令和6年11月21日(木)

田中 関 [厚生労働省補償金担当窓口](mailto:ina_tt_club@yahoo.co.jp)

☎03-3595-2262

(平日午前10時~午後4時)



## 相談

### ご存じですか? 高次脳機能障がい

事故や転落による外傷や、脳卒中などの病気で倒れた後に「新しいことが覚えられない」「人が変わった」「今までと違う」などと感じたら、高次脳機能障がいかもしれません。高次脳機能障がいは外見からは分かりづらく、周りから見過ごされたり、本人も気付かないことがあります。茨城県高次脳機能障害支援センターでは、専任の支援コーディネーターによる相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

田中 関 [茨城県高次脳機能障害支援センター](mailto:ina_tt_club@yahoo.co.jp)

☎029-887-2605

(平日午前9時~午後5時)

Twitter:@lba\_koujinou



お知らせ

募集

手続き・申請

相談

☆イベント

## 空き家の無料相談会を開催します

空き家に対する不安や問題を解消していただくため、空き家の相談会を開催します。相続や売買など、空き家に関するお悩みを各分野の専門家に無料で相談できるチャンスです。空き家を所有されている方、管理されている方だけではなく、自宅や実家が将来的に空き家になってしまうことを心配されている方も、先を見据えてどうぞご相談ください。

▶日時：10月14日(土) 午後1時20分～、午後2時10分～、午後3時5分～、午後3時55分～ ※1組あたり40分

▶場所：伊奈庁舎3階会議室

▶対象

○市内に空き家を所有している方もしくは関係者の方

○今後、市内に空き家を所有することが見込まれる方

▶相談方法：個別ブースでの対面による相談、もしくはオンライン（Zoom使用）での相談

※オンライン相談は、相談日当日までにご自宅などでZoomの使用環境が整っており、ご自身で利用できる方に限ります。

▶定員：8組

▶相談員：司法書士、宅地建物取引士、建築士（相談員3人1組で対応）※市職員も同席

▶相談内容：空き家の相続および登記などに関すること、売買に関すること、調査や改修等に関すること など

▶相談費用：無料

▶申込方法：住まい開発政策課

にお電話いただくか、メールフォームからお申し込みください。

※事前予約制、定員になり次第締め切り

▶申込受付開始日時：9月1日(金) 午前8時30分

### ■豆知識

法改正により、令和6年4月1日（施行日）から相続登記が義務化されます！ 施行日前に相続が発生したケースでも、施行日から3年以内に相続登記をしなければなりません。正当な理由がないのに登記申請義務に違反した場合には、10万円以下の過料の適用対象となります。

☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課

(内線 5405)

## 移動健康相談を実施します

健康のこと、何でもご相談ください！ 保健師や管理栄養士への健康相談や、骨密度測定（200円）、体重・体脂肪測定ができる「移動健康相談」を実施します。予約不要ですので、お気軽にお越しください。

日程	場所
9月14日(木)	谷和原公民館 福岡分館
11月17日(金)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
12月6日(水)	板橋コミュニティセンター
令和6年 3月7日(木)	小絹コミュニティセンター

▶受付時間：各日午前9時30分～11時  
※骨密度測定や体重・体脂肪測定を希望する方は、裸足になれる服装でお越しください。  
※栄養相談では、みそ汁の塩分濃度が測定できます。汁の深さが5cm以上になるよう容器に入れ、温めてお持ちください。  
※健康増進課では、随時健康相談を受け付けています。

☎ 健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

## 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、年金請求手続きを代行します。

▶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11日(月) 午前10時～11時30分、午後0時30分～3時

▶場所：常陽銀行伊奈支店

☎ 常陽銀行伊奈支店

☎ 0297 - 58 - 5552

## 税理士による 無料税務相談

関東信越税理士会土浦支部では、税に関する無料相談を行います。

▶予約方法：事前に電話で申し込み

▶日程：10月3日(火)、10日(火)、17日(火)

※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

## ☆ イベント

### 「第6回たかさごマルシェ」を開催します！

本市と高砂熱学工業㈱との官民連携事業として「第6回たかさごマルシェ」を開催します！ 皆さまのご来場をお待ちしています！

▶日時：9月30日(土) 午前9時～午後1時

▶場所：高砂熱学イノベーションセンター（富士見ヶ丘2-19）

▶内容

○体験型展示スペース「MIRAI MUSEUM AERA」、アンドロイドによる「MIRAI THEATER POLARIS」の公開

○農産物の販売

○ハンドメイド商品の販売

○キッチンカーの出店

※駐車場に限りがあります

ので、徒歩または自転車で

の来場にご協力をお願いします。



詳しくはこちら



前回は800人を超える方が来場しました！

☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

### たかさごコミュニティ・コンサート in つくばみらい City

国際的に活躍する「モーザー弦楽四重奏団（日、欧出身の女性4人楽団）」が、来日を機にゆかりのある高砂熱学イノベーションセンターへやってきます。

地域コミュニティの形成に向けて、つくばみらい市包括連携協定に基づく音楽鑑賞会を開催しますので、間近で芸術に触れる機会をお楽しみください。今回のために親しみのあるアニメ曲も多く演奏されますので、家族連れでの来場もお待ちしています。

▶日程：10月14日(土)

▶開演時間：①午後1時30分 ②午後3時30分（2回公演入替制、各回1時間）

▶対象：小学生以上



- ▶場所：高砂熟学イノベーションセンター  
(富士見ヶ丘2 - 19)
- ▶入場料：無料
- ▶主催：高砂熟学工業(株)
- ▶後援：つくばみらい市 詳しくはこちら



固 高砂熟学工業(株)  
☎ 0297 - 55 - 1337

### 「ワープテアトルつくばみらい ～演劇と肝試しな夜～」開催！

- ▶日時：10月8日(日)、9日(月) 午後2時30分～8時 (開場：午後1時30分)
- ▶場所：ワープステーション江戸
- ▶参加費：大人2,000円、小学生以下1,000円 ※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

※参加には事前の申し込みが必要です。

- ▶申込方法：つくばみらい市観光協会ホームページからお申し込みください。
- ▶申込期限：9月15日(金)



- ▶定員：400人/日 (応募者多数の場合は抽選)
- ▶内容：観劇、肝試しスタンプラリー、音楽隊による生演奏、小縁日、フォトコンテスト@Instagram、ヨガ体験



固 つくばみらい市観光協会 (谷和原庁舎産業経済課内) (内線 3109)

### ことほ 寿ぎのきもの in ワープステーション江戸

風情ある江戸の町や昭和初期の大正ロマンな街並みのロケ施設を、着物で散策しませんか？ 婚礼和装フォト体験♡新婚または結婚予定カップルも募集します！  
詳しくはInstagram「和心いろは」をご覧ください。

- ▶日時：10月8日(日)、9日(月) 午後2時～8時

- ▶定員：20人/日
- ▶参加費
- ①プラン：6,000円 (着物レンタル着付代込み)
- ②プラン：4,500円 (着物持込み着付代込み)
- 1日2組限定♡フォト婚プラン：6万円 (和装お支度代、写真データ込み)

※「ワープテアトルつくばみらい～演劇と肝試しな夜～」と同時開催 (参加費込み)  
そのほか、七五三など祝着もご紹介します。

- ▶申込方法：申込フォーム



- ▶申込期限
- ①・②プラン：9月20日(水)
- フォト婚プラン：9月5日(火)

▶主催：和心いろは (後援：つくばみらい市)  
※この事業は、つくばみらい市市民活動支援事業補助金を活用しています。

固 和心いろは ☐wagokoroiroha2018@gmail.com

### KEK 一般公開 2023 「加速器だから 見えた世界、これから見える未来」

KEK 一般公開をつくばキャンパスで開催します。2019年以來4年ぶりの、自由に見学いただく現地開催の一般公開です。広い敷地内に点在する多くの実験施設を公開しますので、歩いて、構内バスに乗って、ぜひ見て回ってください。

素粒子と宇宙の謎に挑む SuperKEKB 加速器や Belle II 測定器、半世紀以上に作られたコッククロフト・ウォルトン型加速器、フォトンファクトリーなど、多数の実験施設を見ることが出来ます。歩きやすい服装でお越しください。

詳しくは KEK 一般公開ページをご覧ください。



- ▶開催日：9月23日(土) 午前9時～午後4時30分 (開門：午前8時45分)
- ▶場所：KEK つくばキャンパス (つくば市大穂1 - 1)

- ▶参加費：無料 ※来場予約不要
- 事前申し込み制人数限定ツアー

- ①学生限定！「研究者と歩く KEK 一般公開バックヤードツアー」
- ②「フォトグラファーと歩く KEK 一般公開撮影ツアー」

※9月5日(火)午後6時からツアーのオンライン受付開始



固 高エネルギー加速器研究機構 (KEK)  
広報室 ☎ 029 - 879 - 6047  
☐proffice@kek.jp

### 第2弾！ママパパバスツアー で子育て支援室を見学しよう！

市内に9施設 (出張型を含むと13施設) ある子育て支援室は、未就学児とママパパが集い遊べる場所です。初めての場所にお子さんを連れていくのは少し緊張しますよね。この機会に、子育て支援室を見学してみませんか？

- ▶日時：10月24日(火) 午前10時～正午
- ※みらい平市民センター4階会議室2に午前9時40分集合

▶対象：未就学児を子育て中のママパパで、市内の子育て支援室を見学してみたい方。転入されたばかりの方、大歓迎です！

- ▶定員：10人 (1家庭2人まで)
- ※定員になり次第締め切り
- ※子どもは市民センターにて託児
- ※妊娠している方は、医師の同乗がないため、原則ご乗車できません。

※バスツアー後、希望者はスタッフと一緒に昼食を食べられます。申込時にお伝えください (1食500円程度、当日徴収)。

- ▶申込先：下記問い合わせ先まで
- ▶申込期限：10月16日(月)



固 おやこ・まるまるサポートセンター  
☎ 0297 - 44 - 8822

### 大人のボランティア体験 「Let's！ "秋ボラ"」

市内には、自分たちのまちをより暮らしやすいまちにするために、自分のスキルや経験を活かして、活躍している市民活動団体がたくさんあります。「市民活動に興味がある」「市民活動を始めてみたい」と考えている方、まずは「大人のボランティア体験」に参加しませんか？

- ▶内容：市民活動団体でのボランティア一日体験 (子育て支援、学習支援、福祉活動 など)

- ▶期間：9月16日(土)～11月30日(木)

- ▶申込開始日：9月1日(金)

▶申込方法：メールフォーム または市民活動まちづくりセンター窓口でお申し込みください。



固 市民活動まちづくりセンター  
☎ 0297 - 44 - 8833

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

## オンライン健康講座 「オンラインヨガ教室」

国では毎年9月1日～30日の1カ月間を「健康増進普及月間」と定め、全国的に普及啓発活動を行っています。本市では、今年度も健康づくりのためのオンライン健康講座を、10月から令和6年3月にかけて行います。

9月は、10月実施予定の「オンラインヨガ教室」の参加者を募集しています。ご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみませんか？

▶日時：10月22日(日) 午前10時～11時30分

▶場所：オンライン(自宅)

▶対象：18歳以上の方でインターネット環境がある方

▶申込期限：9月22日(金)

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。



☎ 健康増進課(保健福祉センター内)  
☎ 0297 - 25 - 2100

## Let's enjoy cooking! 料理講座 参加者募集

野菜ソムリエプロ・フードコーディネーターの田野島方由子先生(株ORIGINESS)を講師にお招きして、料理講座を開催します。この機会に、大人数向けの調理の方法や衛生管理について学んでみませんか？

▶日時：11月9日(木)、22日(水)、12月6日(水) 午前10時～正午(全3回コース)

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 調理室

▶内容：地場の食材を活かした、ユニバーサルフード(高齢者や幼児も食べやすい食べ物)について教わります。

▶対象：市内在住の方 ※ボランティア活動に興味のある方優先

▶定員：12人

▶参加費：1,000円

▶持ち物：マスク、エプロン、三角巾

▶申込方法：応募フォームまたはお電話にてお申し込みください。



▶申込期間：9月4日(月) 午前9時～8日(金) 午後5時 ※定員になり次第締め切り

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

## おもしろ理科先生 「カラフルでかわいいバスボム作り」

▶日時：9月17日(日) 午前10時～正午

▶場所：小絹コミュニティセンター多目的室

▶対象：どなたでも(小学校低学年までには保護者同伴)

▶参加費：300円

▶定員：20人(要事前申し込み)

▶申込期間：9月1日(金)～16日(土)

※図書館休館日を除く

▶申込先：小絹分館カウンターに直接お越しください(電話での申込不可)。



☎ 小絹コミュニティセンター内 図書館  
小絹分館 ☎ 0297 - 34 - 1818

## 親子すこやか事業 「親子で動物に会いに行こう！」

▶日時：10月28日(土)

▶場所：日立市かみね動物園(日立市宮田町5-2-22)

▶参加費：1,000円/世帯

▶対象：市内在住のひとり親家庭の方

▶定員：10組 ※定員になり次第締め切り

▶申込期限：9月13日(水)

▶申込方法：下記問い合わせ先まで

▶主催：つくばみらい市母子寡婦福祉会



☎ おやこ・まるまるサポートセンター  
☎ 0297 - 44 - 8822

## 「写遊いな」第23回 洞峰公園写真展

新聞紙見開き大の大型写真を含め、約40点展示します。ご来場をお待ちしています。

▶日時：10月5日(木)～11日(水) 午前9時～午後5時 ※5日は正午から、11日は午後3時まで

▶場所：洞峰公園新都市記念館(つくば市二の宮2-20)

▶入場料：無料

▶駐車場：洞峰公園北駐車場(有料)

☎ つくばみらい市文化協会 写遊いな青芳 ☎ 080 - 1201 - 0520

## この夏、すみっコぐらしがアクア ワールド・大洗にやってくる！

アクアワールド・大洗では、10月31日(火)まで「すみっコぐらし」とのコラボレーションイベントを開催。物かげに隠れたり、何かになりきろうとしたり…。すみっコたちに似た特徴を持つ海の生き物たちを紹介するスペシャルコーナーや、限定ノベルティがもらえるキーワードラリー(有料)、コラボフードメニュー・グッズの販売など盛りだくさんでお届けします。この夏は、すみっコたちや海の生き物と一緒にアクアワールド・大洗を満喫しましょう！



詳しくはこちら



☎ アクアワールド茨城県大洗水族館  
☎ 029 - 267 - 5151

## 第23回 想いのまま 写真展を開催します

会員の日ごろの成果を展示します。ぜひご覧ください。

▶日時：9月20日(水)～26日(火)

午前9時～午後5時 ※20日は正午から、26日は午後3時まで

▶場所：守谷市市民交流プラザ内市民ギャラリー(守谷市御所ヶ丘5-25-1)

▶入場料：無料

☎ やわらフォトクラブ 幹事：横山

☎ 090 - 6010 - 2387

## かひろ 雅流賀博会 第28回 おさらい会

日ごろのお稽古の成果を、市民の皆さんに向けて発表させていただきます。

▶日時：9月30日(土) 午後0時30分開演(開場：正午)

▶場所：きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館ホール

▶入場料：無料

☎ 賀博会 雅賀博

☎ 090 - 7188

- 0266





11月は2週連続!

# 文化芸術イベントを開催!

入場無料!

第18回

## つくばみらい市文化祭

ふんかさい

市内の文化が  
世代を超えて交わる場



発表 展示

教育委員会庁舎生涯学習課文化振興室 (内線 7301)

11.4 土 ▶ 5 日

10:00 ~ 16:00

**発表** ・きらくやまふれあいの丘

**展示** ・きらくやまふれあいの丘  
・日本スポーツ振興パークみらい

展示・発表団体の一覧やプログラムは、  
9月末ごろに市ホームページでお知らせします。

MIRAI ART FESTIVAL

ミライアートフェスティバル

11.12 日

きらくやま 会場  
ふれあいの丘

伊奈庁舎秘書広報課  
(内線 1104・1106)

アートで  
ミライを  
切り拓け!

巨大わらアートを  
一緒に作りませんか?

※写真はイメージです

わらシートづくり	わらシート取り付け
9.23 (土) / 30 (土)	10.8 (日)
9:00 ~ 17:00	9:00 ~ 17:00



わらアート  
応募フォーム

# おやこハロウィンパレード 2023

～お好きな衣装でお江戸を散策～

おやこ・まるまるサポートセンター  
☎ 0297 - 44 - 8822

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開催決定!  
昨年よりも広いエリアで写真撮影や散策ができます!  
親子で仮装して、みんなで素敵な街並みを歩きながら楽しみましょう!  
今年スタンプラリーや大道芸、ミニゲームコーナーなどを予定しています!  
詳しくは市内の各子育て支援室内のポスター、またはInstagramをチェック!

Instagram QR code

昨年オリジナルの仮装をした多くの親子が参加しました!

日時: 10月20日 金

午前10時~午後0時30分 ※雨天中止

場所: ワープステーション江戸

対象者: 市内在住の未就学児とその保護者

定員: 100組 ※応募多数の場合は抽選

申込期間: 9月4日(月)~27日(水)

申込方法: メールフォームからお申し込みください。




広報つくばみらい 2023年(令和5年)9月号 No.210

# 毎年9月は「食生活改善普及運動月間」です！

健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

食生活改善普及運動月間は、主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少および牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みの強化月間です。

## 野菜料理をもう1皿追加しましょう！

食事の基本は、主食・主菜・副菜を揃えることです。さらに、野菜を1日350g以上摂ることで、より栄養バランスが整います。本市が令和元年度に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皿以上（野菜を約350g以上）食べている方の割合は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。本市ではおいしい野菜がたくさん作られています。ぜひ、市内産の野菜を使って、野菜料理をもう1皿多く食べるようにしましょう！

## 素材の味を楽しもう！

市内産の野菜をまるごと使ったレシピをご紹介します！



レシピはこちら



### まるごとトマトの梅酢マリネ

## 食に関する情報発信を行っています

### ■クックパッド

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、学校給食のレシピや朝食にオススメのレシピなど、さまざまなレシピを紹介しています。ぜひ、ご活用ください。



### ■Instagram

健康増進課の情報発信のツールとして、Instagramアカウントを作りました。健康や食育に関する情報を発信していきます。



レシピはこちら

### まるごとニンジンソテー

## 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員（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推進しているボランティア団体です。簡単で栄養満点の料理を、子育て中の仲間と一緒に作って食べて、楽しく学べる、託児付き「子育てスマイルクッキング教室」や、生活習慣病予防を目的とした調理実習を行う「ヘルシークッキング教室」などの教室を開催しています。

### 「ヘルシークッキング教室」を開催します

今回のテーマは「メタボ予防食」です。メタボとは、内臓脂肪型肥満の人が高血糖、脂質異常、高血圧といった危険因子を2つ以上併せ持った状態のことをいいます。メタボの状態が続くと、動脈硬化を招き、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります。メタボ予防の減塩料理と一緒に作ってみませんか？

▶日時：9月29日（金）午前10時～午後1時

▶場所：谷井田コミュニティセンター

▶メニュー：あじのサルサマリネ、わかめときゅうりの香

味和え、みそ汁、緑茶のはちみつレモンゼリー

▶費用：300円/人

▶定員：12人（定員を超えた場合は抽選）

▶申込期間：9月1日（金）～8日（金）（土・日を除く）午前8時30分～午後5時15分

▶申込先：下記問い合わせ先まで

☎ つくばみらい市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター健康増進課内） ☎ 0297 - 25 - 2100





# 第42回 林蔵クイズ

## 樺太探検 その15

1808年（文化5年）の秋、林蔵は北進を諦め、リョナイからトンナイまで戻る約54里（約216キロ）の道のりを、アイヌ人たちと風雪の中1カ月以上も歩き続けました。日に30里も歩くと言われる林蔵が54里の道のりを1カ月以上も費やしたのですから、どれほど厳しく過酷な行程だったかが分かります。毛皮を着て、目だけ出るコンチ（頭巾）をかぶり、魚皮の靴を履き、両手も毛皮でしっかりと覆いました。

何もかも雪と氷に閉ざされ、食料を得ることさえできず、空腹と寒さは身体の隅々にまでしみこみ、林蔵の手足は感覚を失っていました。このとき林蔵は凍傷に罹ったようです。林蔵たちはなんとかトンナイに戻ることはできましたが、体は痩せこけ、全員半死半生の状態で、生きて還れたのも奇跡でした。

トンナイでの越冬中に林蔵は凍傷の治療をしました。治療といっても熊の胆を水に溶いて患部に塗るだけでしたが、20日ばかりするとその部分の皮がふやけ、むけ落ちました。手の指などは形を変え、くっついてしまった指もあり完全に

なお治ったとは言えませんが、それでもどうにか絵筆が握れるまでに回復しました。



たんけんようずきん 探検用頭巾（コンチ）（市指定文化財）  
北方の極寒地を探検するときを使用したもの。  
厚木綿を2枚合わせて作られている（伊奈宮家所蔵）。

### クイズ 林蔵は凍傷の治療に何を使いましたか。

- ①ロキソニン ②ムヒ ③熊の胆

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] 9月22日(金)  
★ 林蔵クイズは「あさのいち」でも応募できます！



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41回の答え ①ウトニシ酋長の家



9月の  
図書館  
だより



詳しくはホームページを  
ご覧ください。

問 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

### ■図書館休館日（全館共通）

9月4日(月)、11日(月)、15日(金)、19日(火)、25日(月)

### ■開館時間：午前9時～午後7時

### ■おはなし会：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）

▶日時：9月9日(土)（主催：虹の会）、23日(土)（主催：図書館） 午後2時～

▶対象：3歳程度から

### ■おはなし会：小絹分館

▶日時：9月3日(日)（主催：図書館） 午前11時～

▶対象：3歳程度から

### ■おはなし会：みらい平分館

▶日時：9月16日(土)（主催：図書館） 午前11時～

▶対象：3歳程度から

### ■ホットケーキのおはなし会：みらい平分館

※9月はお休みします。

### ■ちょちょちおはなし会：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）

▶日時：9月14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（みらい図書館 supported by 成島建設）

▶日時：9月14日(木) 午前10時～正午

▶対象：乳幼児と保護者の方



### 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。ぜひご覧ください。

▶日時：9月16日(土)～10月15日(日) 午前9時～午後7時 ※10月15日(日)は午後5時まで

▶場所：図書館（本館）2階 廊下

### 大人のための 健康音読会を開催します（小絹分館）

▶日時：9月20日(水) 午後1時～

▶場所：小絹コミュニティセンター1階 多目的室

▶対象：どなたでも

問 図書館（小絹分館）☎ 0297 - 34 - 1818

### 文学散歩～栃木県へ文学の旅～

▶日程：10月25日(水)

▶見学地：栃木市立文学館、栃木市立美術館、グリムの森 ※バスで向かいます。

▶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。

▶募集人数：56人

▶参加費：2,400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。

▶申込方法：9月6日(水)～20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。

※定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は郵送でお知らせします。

## ひとりで悩まず相談してみませんか

ストレスや悩みから“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。本市や県には、“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します。

▶日時：9月15日（金）午後2時～4時

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶申込方法：実施日の前日までに、健康増進課にお電話（☎0297 - 25 - 2100）かメールフォームからお申し込みください。



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。

### 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（年末年始を除く）

### 茨城いのちの電話

☎029 - 855 - 1000（毎日24時間）

☎0120 - 783 - 556

（毎日午後4時～9時、毎月10日午前8時～翌日8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

▶受付日時：毎日午後5時～10時



## 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！



▶実施日：11月18日（土）

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶受付時間：午前9時～、午前9時30分～、午前10時～、午前10時30分～、午前11時～

▶予約開始日：8月29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）または、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（妊娠中の方も可）

▶負担額：500円

▶内容：問診、歯科医師による診察、歯科衛生士によるブラッシング指導

### 成人歯科検診を受けるメリット

#### ○異常の早期発見・対処ができる

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ないので、定期的な検査が必要です。

#### ○気軽にお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。お気軽にご予約ください。また、市が主催の集団検診はワンコイン（500円）で受診できます。



## 悩んでいる人がいたら (ゲートキーパー研修会)

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、必要な支援に繋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10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）

▶申込方法：健康増進課にお電話  
(☎0297-25-2100) かメール  
フォームからお申し込みください。



▶申込期限：9月8日(金) 午後5時15分

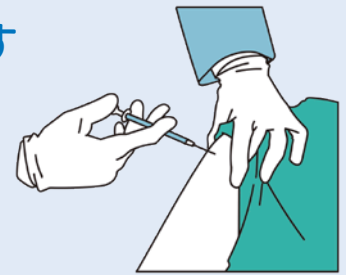
## こころの体温計

インターネット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（通信料を除く）。「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。



## インフルエンザの予防接種費用を一部助成します

10月1日から、令和5年度の高齢者および小児インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。インフルエンザは、通常の風邪に比べ症状が重く、全身症状も顕著に現れます。最も有効な予防法は、流行前に予防接種を受けることです。医療機関によって予約開始時期や受付期間、予約方法、自己負担額などが異なりますので、接種を受ける前に医療機関へご確認ください。



### 高齢者インフルエンザ予防接種 (定期予防接種)

対象者には、9月末にご案内をお送りします。紛失した場合は、健康増進課で再発行ができますので、お問い合わせください。

▶対象：接種日当日に市内に住民登録があり、下記のいずれかに該当する方

○接種日当日 65歳以上の方

○60～64歳の方で、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がある方（各障がいについて、身体障害者手帳1級および2級を所持する方）

▶接種期間：10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

▶助成回数：1回

▶助成額：上限2,000円

▶接種場所：茨城県広域予防接種  
協力医療機関（QRコード参照）



※接種期間外の接種は全額自己負担となります。

※施設入所中の方、病院入院中の方および茨城県外に長期滞在中の方で、茨城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。

### 小児季節性インフルエンザ (任意予防接種)

予診票設置場所は、健康増進課（保健福祉センター）、市民窓口課（伊奈庁舎・谷和原庁舎・みらい平市民センター）、各子育て支援室です。

▶対象：接種日当日に市内に住民登録があり、下記のすべてに該当する方

○生後6か月～中学3年生の方

○保護者が任意の予防接種であることを認識し、予防接種を希望する方

▶接種期間：10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

▶助成回数：生後6か月以上13歳未満 2回  
13歳～中学3年生 1回

▶助成額：接種1回につき上限1,000円

▶接種場所：つくばみらい市任意予防接種  
協力医療機関（QRコード参照）



※接種期間外の接種は全額自己負担となります。

※協力医療機関以外で接種した方は、償還払い制度が適用されます。接種額が証明できる領収書、接種したことが証明できるもの（母子健康手帳など）、印鑑を持参のうえ、健康増進課窓口で申請してください。

# 子育て支援室に行ってみよう！



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。

※イベントや休室のお知らせは、市のホームページや <sup>スママチ</sup> SumaMachi、各子育て支援室のInstagramなどで確認してください。



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！！



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

## Pick Up !

### 子育てを頑張るママパパへ！

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

### 皆さんのリフレッシュ 方法をご紹介します！



暑い日が続いていますが、いつも子育てを頑張っているママやパパ、休息を取ってリフレッシュできていますか？  
今回は、子育て支援室に遊びにきているママやパパのリフレッシュ方法を聞いてみました。  
子育てなどで困ったり、疲れしたりした時は、子育て支援室にいるママパパかかりつけコーディネーターにお声がけください。皆さんの子育てを応援しています。

- 子育て支援室で他のママパパやスタッフと話をしてリフレッシュ！
- 実家に帰る。子どもの世話やご飯の支度も分担できて感謝！
- 一時預かり（一時保育）やファミリーサポートを利用し、子どもを預け、美容院へ。

## 各支援室からのお知らせ



ママ・パパかかりつけコーディネーターがいる  
子育て支援室は、左のイラストが付いています。



### 子育て支援室 BLOOM・出張キラキラ

月～金曜日 午前9時30分～午後4時  
陽光台3 - 9 - 1 ☎ 0297 - 44 - 8015

#### 9月のBLOOMは…

○パン販売（12日 午前11時～11時40分）  
買ったパンはお持ち帰りしても、BLOOM横のモグモグスペースで食べてもOK！また、モグモグスペースはパン販売以外の日でもいつでも利用可能です♪ ぜひ、ご利用ください。



### ひなた保育園やわら子育て支援室ぼかぼか

火～木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時  
簡戸 3561 - 1 ☎ 0297 - 21 - 5582

#### ぼかぼかってね…

お母さんのための絵本コーナーを作り、毎月いろいろなテーマの本を紹介しています。9月は、大好評のヨシタケシンスケさんの絵本特集です。ぼかぼかで大好きな絵本を教え合ったりしながら、ゆっくりと本を楽しんでください。



### 子育て支援室おひさま・出張ぱんだ

火～日曜日 午前9時～午後6時  
紫峰ヶ丘4 - 4 - 1 ☎ 0297 - 57 - 0502

#### おすすめイベント

- 成長記録 WEEK（5～8日）
- おひさま工作（12～17日）
- こあら&びよびよクラス（妊婦さん&0歳）交流会（23日）※要予約
- 誕生会（27日）※要予約 お待ちしています♪



### 認定こども園ルンビニー学園るんるんみらい

月～金曜日 午前10時～午後3時  
陽光台2 - 35 - 1 ☎ 0297 - 58 - 8035

#### おすすめイベント

- 納涼祭（4・5日）
  - 成長記録（12・13日）
  - 制作「敬老の日オリジナルカメラ」（14日）※要予約
  - お誕生会（21日）
  - 英語とふれあうストロベリー（22日）※要予約
- ぜひ遊びに来てください♪



### 小絹児童館内子育て支援室

火～日曜日 午前9時～午後6時  
絹の台3 - 1 - 4 ☎ 0297 - 25 - 2151

#### おすすめイベント

- りすくらす（1・28日）※対象 0～1歳
  - うさぎくらす（14日）※対象 1～2歳
  - おはなし会（21日）※要予約
  - きりんくらす（29日）※対象 2～3歳
- ※館内遊戯室は工事のため、9日までご利用できません。



### ルンビニーみらい保育園るんるんみらい2

月～金曜日 午前10時～午後3時  
陽光台2 - 29 - 1 ☎ 0297 - 21 - 4750

#### おすすめイベント

- お外で遊ぼう DAY（7日）
  - 制作（お月見）（13・14日）
  - るんるんの部屋（20日）
  - お誕生日 DAYS（25・26日）
  - 成長記録 DAY（29日）
- ☆ご予約・ご来室お待ちしております♡



### きらくやま子育て支援室こどもひろば

火～土曜日 午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時  
神生 530 ☎ 0297 - 57 - 0205

#### おすすめイベント

- 親子ヨガ（22日 午前10時30分～11時30分）
- ※要予約 8組 対象1～3歳
- 親子でのびのびスッキリ？
- たくさん覚えて、お家でも頑張っちゃおう？



### 子育て支援室フラワー

月～金曜日 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時  
上小目 600 ☎ 0297 - 44 - 8015

#### 9月のフラワーは…

- リズムあそび（6日）ふれあいあそびやサーキットあそびなどで体を動かして楽しめます♪
- 作ってみよう（25日）※要予約 カラーセラピーで診断された色の糸を使って刺繍をし、キーホルダーを作ります♪





## 子どもの 健診・教室【9月】

☎ おやこ・まるまるサポートセンター  
(みらい平市民センター内)  
☎ 0297 - 44 - 8822

事業名	期日	会場	備考
3～4か月児健診	20日(水)	保健福祉センター	対象： 令和5年5月生
1歳6か月児健診	19日(火)		対象： 令和4年2月生
2歳3か月児歯科健診	12日(火)		対象： 令和3年5月生
3歳5か月児健診	13日(水)		対象： 令和2年3月生

事業名	日時	会場	備考
離乳食教室 (スタート編) ※予約制	4日(月) 午前10時 ～11時15分	市民活動まちづくりセンター (みらい平市民センター3階)	対象： 令和5年4月生
離乳食教室 (個別相談) ※予約制	4日(月) 午後1時～3時30分 (1組30分)		対象： 離乳食を食べている お子さんとその保護者
マタニティ 教室 ハローベビー ※予約制	2日(土) 午前9時30分～	子育て支援室おひさま	対象： 妊娠中の方、そのパート ナー (お一人での参加も 可能です)
すくすく広場	5日(火) 午前10時 ～11時30分	きらくやま子育て支援室 こどもひろば (きらくや ますこやか福祉館1階多 目的室)	対象： 1か月～1歳6か月児
	25日(月) 午前10時 ～11時30分	富士見ヶ丘認定こども園 のびのび広場	



## 健康増進室【10月】

☎ 健康増進課(保健福祉センター内)  
☎ 0297 - 25 - 2100

- ▶火～金：午前9時～午後8時30分(月曜日休業)
- ▶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
	3日(火)	午後1時
	14日(土)	
22日(日)		

▶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、指定難病特定医療費受給者証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

▶申込方法：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	実施日(午前11時～正午)				
肩こり・腰痛体操	3日	10日	17日	24日	火曜日
バランスボール	4日	11日	18日	25日	水曜日
ダンベル運動	5日	12日	19日	26日	木曜日
リズム運動	6日	13日	20日	27日	金曜日

▶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)

▶申込方法：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14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など

会場	実施日(午前10時～11時)	
青木自治会館	4日 11日 25日	月曜日
内宿公民館(筒戸)	11日 25日	月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	5日 12日 26日	火曜日
谷和原公民館 谷原分館	5日 12日 19日 <u>26日</u>	火曜日
西ノ台集会所	6日 13日 20日 27日	水曜日
板橋コミュニティセンター	7日 14日 21日 28日	木曜日
谷井田コミュニティセンター	7日 14日 21日 28日	木曜日
谷和原公民館 福岡分館	7日 14日 21日 28日	木曜日
きらくやま すこやか福祉館	1日 8日 15日 22日	金曜日
小絹コミュニティセンター	1日 8日 15日 22日	金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	1日 8日 15日 22日	金曜日
谷和原公民館 十和分館	1日 15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。

※下線部の日は、医療専門職の講話や健康相談を実施します。

### ■すこやか貯筋教室

65～70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

※申込制となります。お電話でお問い合わせください。

### ■あたまの健康チェック®

約10分間の対話式認知機能テストです。現在の認知機能を確認して自身の生活習慣を振り返りましょう。※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。

▶実施日時：9月22日(金)午後1時～4時、28日(木)午前9時～正午

▶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

▶会場：伊奈庁舎内

▶費用：無料

※30分ごとの予約制となります。お電話または介護福祉課窓口にて各実施日の前日までにお申し込みください。

# 9月の各種無料相談

## 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 程 9月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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13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

## 子ども福祉相談

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。



## 弁護士オンライン相談

～離婚や配偶者からのDV、養育費などの相談～

離婚、養育費、配偶者などからのDVを受けているなどで、悩んでいることはありませんか？

- 日 時 9月20日(水) 午後1、2、3時～ ※各回1時間
- 問い合わせ おやこ・まるまるサポートセンター  
☎ 0297 - 44 - 8822



令和5年度の年間予定はこちら

## ほっとステーションみらい

～女性のための相談室～

女性が抱えるさまざまな不安や悩みに関する相談

- 日 時 ①9月5日(火) ②19日(火) 午前10時～午後3時
- 場 所 ①コミュニティスペースみらい（伊奈庁舎敷地内）  
②伊奈庁舎1階小会議室
- 相談方法 電話または面接（1人50分以内）
- 相談員 市外在住の女性相談員
- 問い合わせ 地域推進課（内線1302）



詳細・予約はこちら

## 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13日(水)  
谷和原庁舎1階相談室、第3会議室
- 時 間 各日 午前10時～正午
- 問い合わせ 社会福祉課（内線4104）

## 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 ※祝日を除く  
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21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・成島辰夫さん

## 結婚相談

～お相手探しなど結婚に関する相談～

- 日 時 9月17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 沼尻肇さん・深谷慶仁さん
- 問い合わせ 地域推進課（内線1302）



## 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）は、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 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

水は大切な資源です。節水を心がけ、限りある水を大切に使いましょう。

## 経営相談窓口

～国・県・市などの助成金の申請方法や経営に関する相談など～

中小企業・個人事業主の皆さんへ

- 日 時 随時相談日を調整のうえ対応します。
- 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 事前に産業経済課商工観光係に電話予約（内線3109）





# くらしの カレンダー

## 納税など

納期限：10月2日(月)

国民健康保険税	第3期	児童クラブ 保護者負担金	9月分	地代	9月分
介護保険料	第3期	住宅使用料	9月分		
後期高齢者 医療保険料	第3期	上下水道料金*	9月分 (7月使用分)		
保育料	9月分	学校給食費	7月分		

\*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	3日	17日
	17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	10日	24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。	

### ■ 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、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の開所日・時間

	開所日	開所時間
1階：市民窓口課	火～土	午前9時～午後7時
2階：おやこ・まるまるサポートセンター	月～金	午前8時30分～午後5時15分
3階：市民活動まちづくりセンター	火～日	午前9時～午後7時
4階：M-SPACE	火～日	午前9時～午後7時

※各階によって開所日・時間が異なりますのでご注意ください。

※市民活動まちづくりセンターの会議室の利用時間を、試験的に午後9時まで延長しています（要事前届）。



### ■ 問い合わせ

1階：市民窓口課	☎ 0297-44-8801
2階：おやこ・まるまるサポートセンター	☎ 0297-44-8822
3階：市民活動まちづくりセンター	☎ 0297-44-8833
4階：M-SPACE	☎ 0297-44-4108

## 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
谷井田、福岡・十和	10月4日(水)	9月25日(月)～27日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	9月13日(水)	9月4日(月)～6日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	9月20日(水)	9月11日(月)～13日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	9月27日(水)	9月19日(火)～20日(水)

## 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。

## くみとり

業者名	指定地区
(株)シイナクリーン ☎ 0297-48-2336	旧谷和原村全域 小張・豊・谷井田・三島（戸茂・戸崎・根柄を除く）・板橋（高岡）・東（東栗山・城中）
関東商事(株) ☎ 029-836-3007	板橋（高岡を除く）・東（足高）・三島（戸茂・戸崎・根柄）

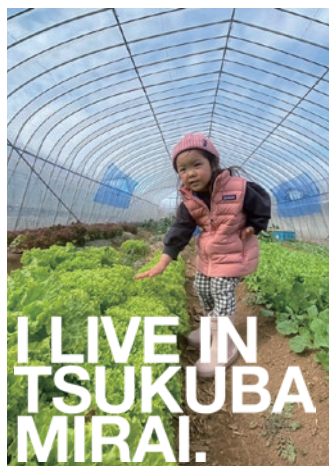
## 市長動静（7月） 市長の主な動静を情報公開します。

- 2日(日) 市長杯ソフトボール大会
- 8日(土) 鬼怒川・小貝川クリーン大作戦、市青少年相談員連絡協議会、大雨及び台風被害に係る情報交換会
- 10日(月) 原水爆禁止国民平和大行進、取手火葬場組合臨時会
- 14日(金) 守谷市外二市湛水防除協議会総会
- 19日(水) 茨城県 TX 3市推進協議会総会、土浦土木協会 定時総会
- 24日(月) 常総地域三市議会連絡協議会総会
- 25日(火) 茨城県国民健康保険団体連合会第2回通常総会
- 26日(水) 優秀建設業者表彰式
- 30日(日) 市民懇談会
- 31日(月) 茨城県人会連合会懇親会





鬼は外～



3歳田舎娘の農業体験



公園からつくばエクスプレスを見たよ☆



初めて梅を見たよ



マイナンバーカード笑顔ダメ～申請は簡単!



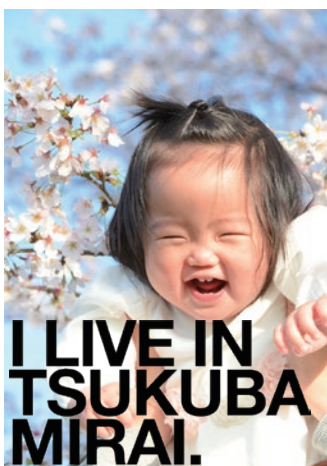
祝100日!!!



板橋不動産で七五三



ともだち100人できるかな!!



桜満開の日に生まれて1歳になったよ!



100日記念のお祝いしたよ



うつ伏せ遊びが楽しい☆



なかよし♡

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、**縦長の写真を応募してください。**

■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  
✉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▲

QRコードは株式会社フォントの登録商標です。



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。