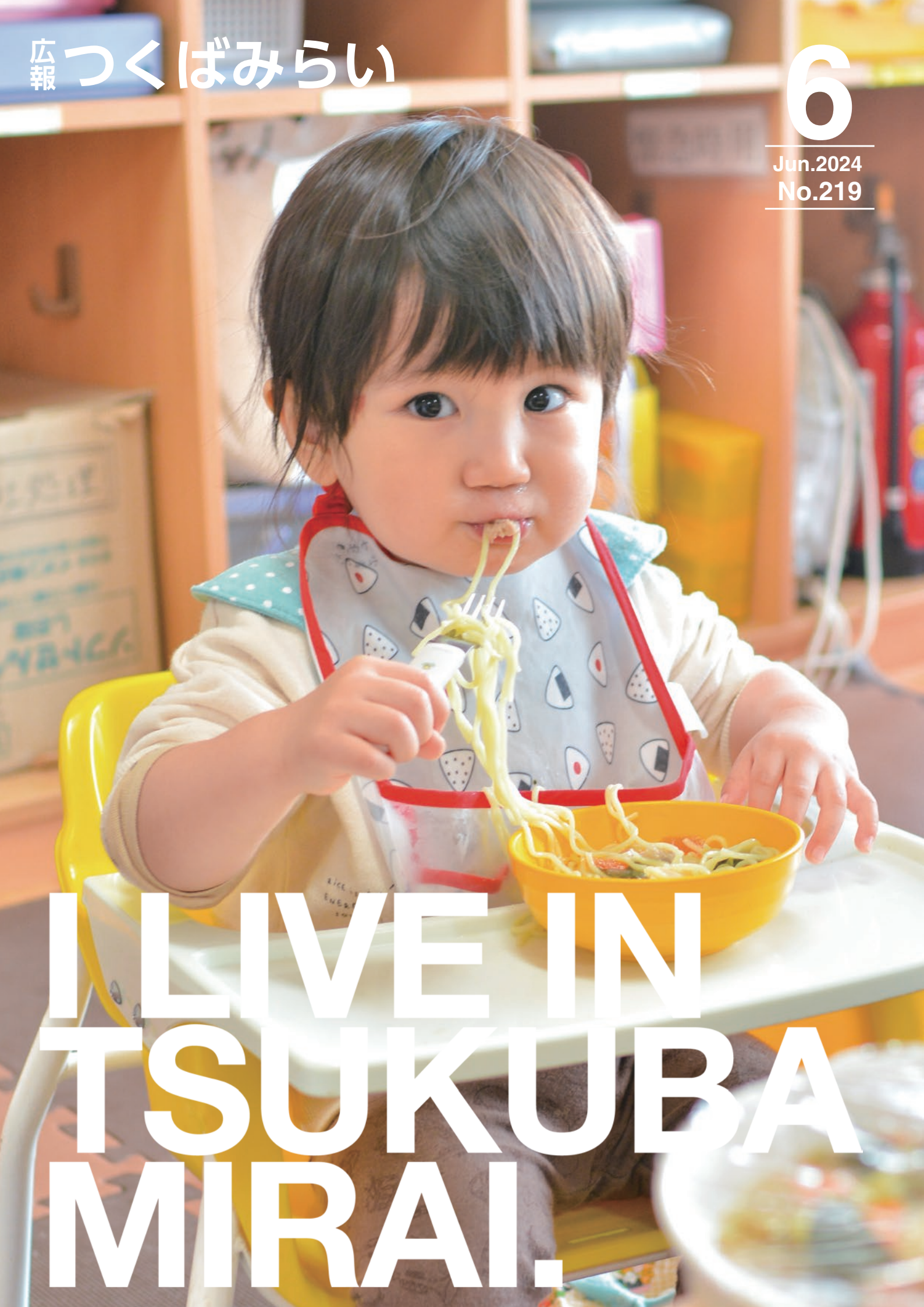




I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.



Vol.6

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



食育を知って、 健康的な毎日を！

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

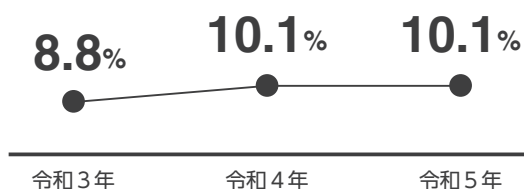
【 普段の食生活で 気を付けたいこと その1 】 朝ごはんを毎日食べよう！

朝ごはん、食べていますか？

仕事や子育てなどで時間に追われ、何かと忙しい現代社会。
朝ごはんをほとんど食べない人の割合は、増加傾向にあります*。

※参考文献 「食育に関する意識調査」・農林水産省・2024。
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html>（参照 2024-05-10）

朝ごはんをほとんど食べない人の割合



朝ごはんは
1日の始まりの
大事なスイッチ！

ご飯やパンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたっぷり！朝から勉強や仕事に集中できます。ほかにも運動能力アップや肥満防止など、朝ごはんを食べると良いことがたくさんあります。

朝ごはんの習慣をつけましょう！

とはいっても、「朝は眠くて食欲が無い」「忙しくて食べる時間が無い」など、なかなか朝ごはんを食べられない方も多いと思います。ですが、いきなり朝ごはんをしっかり食べる必要はありません。まずは飲み物だけでもOK！朝ごはんの習慣をつけることが大切です。自分に合ったペースで、朝ごはんを習慣づけましょう！

朝食ステップアップ 1・2・3！

- ①牛乳やスープ、野菜ジュースから始めてみましょう。
- ②慣れてきたら主食（ご飯やパン）も食べてみましょう。
- ③肉や魚、野菜や卵などのおかずと一緒に食べてみましょう。





毎年6月は「食育月間」。家庭や学校、地域や職場など、社会全体で食育推進に取り組むために定められた、食育の強化月間です。

さて、皆さんは「食育」について考えたことはありますか？ 私たちが食事をするという行為は、単にお腹を満たすだけでなく、心身の健康に大きな影響を与えます。食育とは、そんな食事に対する意識を高め、健全な食生活を

送る力を育むことです。食育を通じて、食事の大切さを理解し、自分自身や家族の健康維持に活かすことができます。

今月号の特集では、普段の食生活で気を付けたいこと、さまざまな立場から食育に取り組んでいる方へのインタビュー、つくばみらい市の食育の取り組みなどをご紹介します！

食育を知って、健康的な毎日を過ごしましょう！



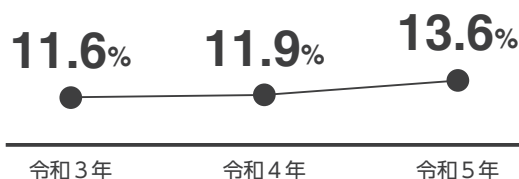
【 普段の食生活で気を付けたいこと 】 その2 バランスよく食べよう！

食事のバランス、気にしていますか？

日本の食生活に伝わる基本の献立「主食・主菜・副菜」。これらを3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日がほとんどない人の割合は、増加傾向にあります*。

※参考文献 「食育に関する意識調査」. 農林水産省. 2024.
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki.html> (参照 2024-05-10)

主食・主菜・副菜を3つそろえて
食べることが、1日に2回以上
ある日がほとんどない人の割合



栄養バランスのよい 食事で元気に長生き！

必要な栄養素をしっかりとるには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。栄養バランスに配慮した食事は、生活習慣病予防や死亡リスクの低下に関係しています*。

※参考文献
「『第4次食育推進基本計画』啓発リーフレット」. 農林水産省. 2022.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/
(参照 2024-05-10)

主食・主菜・副菜を 意識しましょう！

主食・主菜・副菜がそろった食事を取ると、栄養バランスのよい食事を取りやすいとされています。



主食

ご飯、パン、麺類などの穀類で、主に糖質エネルギーをとることができます。

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻など、主にミネラル、ビタミン、食物繊維がとれる食品を使った料理です。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂質がとれる食品を使った料理です。

不足しがちなカルシウムの多い牛乳・乳製品と果物の2品を加えれば、より充実した献立になります！

いつもの食事に
ひと工夫で
バランスのよい食事を！

- みそ汁やスープの具を増やす。
- 電子レンジで手軽に作れる蒸し料理を1品増やす。
- すぐに食べられるミニトマトやきゅうり、ゆでブロッコリーなどを常備しておく。

あなたの食育を 教えてください！

市内には、さまざまな立場から食育に取り組んでいる方がいます。
ここでは、そんな皆さんがどのような食育に取り組んでいるのかお話を伺いました！

私たちの体は、
私たちが食べたもので
できている！

いわい ちづる
岩井 千鶴さん

食を通じた健康づくりのボランティア「つくばみらい市食生活改善推進協議会」の会長を務める。健康のため、近所のウォーキングが日課だ。



「食生活改善推進員」は、子どもから大人まで健全な食生活を送れるように、「子育てスマイルクッキング教室」や「ヘルシークッキング教室」などの料理教室や、市内の保育施設や中学校などでの出前授業、あさのいちでの食育ブースなど、幅広い食育活動に取り組んでいます。

最近、朝ごはんをなかなか食べられていなかったり、栄養バランスが偏った食生活を送ってしまっている人が見受けられます。ですので、料理教室の最初に朝ごはんの大切さを伝えたり、出前授業でバランスのよい食事に役立つ食材の頭文字を取った「まごわやさしいこ※」という合言葉を紹介したりすることで、健康的な食生活を意識してもらえるようにしています。

料理教室などに参加した方から、「食事の大切さを改めて知ることができて良かったです！」や「美味しい料理のレパートリーが増えて嬉しかったです！」といった感想を頂けた時には、食生活改善推進員としてのやりがいを感じます！

私たちの体は、私たちが食べたものでできています。皆さんにはこれを心掛けて、ぜひ健康的な食生活を送っていただきたいですね。

※それぞれ まめ類、ごま、わかめ（海藻類）、やさい、さかな、しいたけ（きのこ類）、いも類、こめ を指す。



出前授業ではフリップボードなどを用いて、食育について分かりやすく紹介！



谷和原中学校



食べることは
楽しい！

かんの なおこ
菅野 直子さん

伊奈第2保育所で管理栄養士を務める。
最近は、市内産の米粉を使った料理づくりが趣味だそう。

伊奈第2保育所では、保育所に掲示する給食サンプルに「栄養士の一言」と題して、食育に関する情報を伝えたり、保育所のホームページで食育の様子などを公開しています。また1月には、食育アプリ「Sketch Cook」を利用して、子どもたちにバランスのよい食事について楽しく学んでもらえる時間を設けました。ほかにも、所内で子どもたちと野菜を育てたり、食育に関する絵本を読み聞かせたりと、食育についてさまざまな取り組みをしています。

こういった取り組みもあって、給食の時間に子どもたちから「このお野菜は何？」や「このお料理が美味しかった！」など声を掛けてくれることが増えました。自分たちが食べているものに興味を持ってきているんだなぁ、と実感しています。

子どもたちは、体を動かすことが大好きです！元気に遊ぶためには、朝ごはんを食べて、栄養バランスの良い食事を取ることが大切です。そのためには、子どもたち・保護者の皆さん・保育所が連携して、食育を進めていくことが重要だと思います。

子どもたちには、まず「食べることは楽しい！」ということを知ってほしいです。それをきっかけに食育への関心を深めて、大人になっても健康的な食生活を送れる人になってくれると嬉しいです！



取材当日は、野菜の苗植えや食育に関する絵本の読み聞かせが行われていました。みんな楽しそうに取り組んでいたのが印象的でした！



食育に興味を持って
毎日を元気に！

ときかわ
時川さんご家族

5年前、三重県からつくばみらい市へ移住した。
ディズニーが大好きな仲良し5人家族！



時川家では、日ごろから食事には気を使っていて、朝ごはんは毎日欠かさず食べています。朝ごはんは主にパンやサラダ、果物を食べることが多いです。朝ごはんを食べると、早寝早起きを意識した生活リズムができたり、1日元気に過ごせたりと、嬉しいことしかないですね！

また、子どもたちの健康を考え、小さいころからいろいろな食材を食事に取り入れていました。栄養バランスの良い食生活を送れているおかげか、風邪をひいたことはほとんどありません！

昨年、つくばみらい市の「子育てスマイルクッキング教室」と「親子クッキング教室」に参加しました。子育てスマイルクッキング教室では、簡単に栄養満点の料理レシピを知ることができたり、一緒に参加したママさんと仲良くなれたりして、充実した時間を過ごせました！親子クッキング教室では、普段料理をしない子どもたちと一緒に料理をしました。食材を切ったり洗ったり、子どもたちには初めての経験が多かったのですが、自分から進んで取り組んでくれたことにはびっくりしました！教室に参加してからは、家でも積極的に料理のお手伝いをしてくれるようになったのは嬉しいです。

毎日を元気で過ごすためには、食育は大事なことだと思います。子どもたちには、クッキング教室への参加や料理のお手伝いなどを通じて、どんどん食育に興味を持ってほしいですね。



お昼ご飯は、家族みんなでタコライス作り！
栄養満点な、時川家の人気メニューです。

食育

を広めるために

食育を広めるため、市ではさまざまな活動をしています。

ここでは、その一部を紹介します！

市公式クックパッドで

**簡単・美味しい
レシピ公開中！**



食育を通じた健康づくりのため、「クックパッド つくばみらい市公式キッチン」で、朝食におすすめのレシピや、学校給食の人気レシピなどを公開しています。

イチオシレシピを
ピックアップ！

さばたくおにぎり

【材料（2個分）】

ごはん……………150g
大葉……………2枚
塩焼きサバ……………25g
千切りたくあん……………10g
白ごま……………小さじ1
※塩焼きサバは、お弁当用の冷凍食品を使用するのがオススメ！



【作り方】

- ① 大葉をキッチンばさみで細かく切る。
- ② ボウルにごはん、①、塩焼きサバ、千切りたくあん、白ごまを入れ、塩焼きサバをほぐしながら混ぜる。
- ③ ②をにぎっておにぎりを作る。



食育に関する本を紹介！

各図書館で、食育に関するさまざまな本を紹介する特設コーナーを設けます。

▶設置期間：6月1日(土)～30日(日)

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設、小絹分館、みらい平分館

「あさのいち」でも食育！

みらい平どんぐり公園で毎月第1土曜日（令和7年1月は第2土曜日）に開催される「あさのいち」。6・9・12月には、食生活改善推進協議会と協力して、朝ごはんアンケートやゲームなどを通じた食育活動を実施しています。



食育に関する連携を強化！

市の管理栄養士職員や、市内の幼稚園や保育所の食育担当者などが集まって、食育の推進について意見交換を行う「第1回つくばみらい市食育ネットワーク会議」を、昨年6月に開催しました。

阪神タイガース 栄養アドバイザーが
パフォーマンスアップの食事法を伝授！

プロ野球選手も納得 米のチカラ

東洋ライス(株)との包括連携協定により、市民の健康づくりをサポートする取り組みとして、阪神タイガース栄養アドバイザーとして活躍されている吉谷佳代氏^{よしやにかよ}を講師に迎えた市民セミナーを開催します！

スポーツをする人や健康を意識する人に向けた「強い体」や「疲れにくい体」を作るための食事や栄養について、スポーツ栄養のプロから聞いてみませんか？

▶日時：8月18日(日) 午後2時～3時30分

(開場：午後1時30分)

▶場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
(神生 530)

▶内容：講演「病やケガに負けない！強いカラダを作る究極の食生活！」 など

▶対象：市内在住の方

▶定員：300人 (定員に達し次第締め切り)

▶申込方法：メールフォームまたはお電話で ①代表者氏名 ②住所 ③連絡先 ④参加人数 (大人・子どもなど) をお伝えください。

▶申込期限：7月31日(水)

☎ 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3105)



料理教室で食育を実践！

○親子クッキング教室 ～市内産の食材を知って、作って、食べてみよう♪～

米どころのつくばみらい市にふさわしい「ごはんメニュー」の中から、今年は市内産の食材を使ってライスバーガー作りにチャレンジします。市内で採れる食材に感謝をして、親子で美味しくいただきましょう！

▶日時：7月26日(金)、7月27日(土)、8月2日(金)、8月3日(土) 各回午前10時～午後1時30分

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：市内産の食材で作るライスバーガー など

▶費用：300円/人

▶対象：市内在住の年中児～小学3年生のお子さんとその保護者

▶定員：各回8家族 (保護者1人のみ、お子さん2人まで)
(定員を超えた場合は抽選)

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：7月7日(日)

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



○子育てスマイルクッキング

毎日子育てに奮闘している皆さんが、少しの間お子さんを預けて、ゆっくり料理を楽しめます。ぜひ、メニューのレパートリーを増やしましょう！ 詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 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



○ヘルシークッキング教室

生活習慣病予防を目的とした調理実習を、年3回行っています。初めて参加する方も大歓迎！ 今年度初回の詳細は22ページまたは市ホームページをご覧ください。



☎ 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

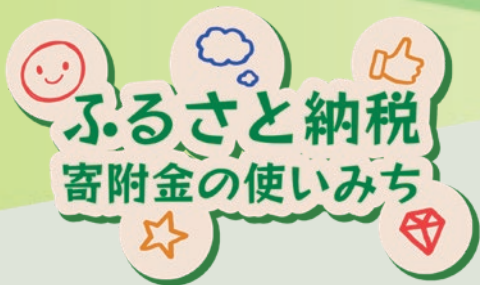
○おやこで作ろう まるまるランチ

季節のランチを親子で作ります。子育てに関する不安や悩みを、管理栄養士や保健師などの専門職員に気軽に相談もできます。詳しくは20ページまたは市ホームページをご覧ください。



☎ おやこ・まるまるサポートセンター

☎ 0297 - 44 - 8822



このコーナーでは、ふるさと納税のお金を活用した、さまざまな事業を紹介します。

Vol.18

アフターコロナの地域コミュニティ拠点

寄附区分：③地域の魅力をいかしたまちづくり事業

問 コミュニティセンターに関すること：教育委員会生涯学習課文化振興室（内線 7302）

ふるさと納税寄附金の使いみちに関すること：伊奈庁舎企画政策課（内線 1203）

市民の地域活動の活性化、相互交流や文化の向上のため、コミュニティセンターを4館設置しています。地域の話し合いや趣味の活動の場として、ぜひご利用ください。

なお、ご利用には事前の団体登録や、利用するコミュニティセンターへの利用申請書の提出が必要です。休館日や開館時間など、詳しくは生涯学習課または各コミュニティセンターにお問い合わせください。



谷井田コミュニティセンター

谷井田 1960

☎ 0297 - 57 - 8551

みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

紫峰ヶ丘 4 - 4 - 1

☎ 0297 - 38 - 7240



板橋コミュニティセンター

板橋 2675 - 1

☎ 0297 - 58 - 9797

小絹コミュニティセンター

小絹 848

☎ 0297 - 52 - 0789



ふるさと納税のお金

3,900 万円

コミュニティセンター
運営事業

7,312 万 6 千円



各コミュニティ
センターの
詳細はこちら

今年度もやります！

国の児童手当が受け取れなくなった方へ

市独自の児童手当を支給します！

令和4年6月の児童手当制度改革により、右表の所得上限限度額を超えた世帯は、児童手当を受けることができなくなりました。

本市では、子育て世帯への公平な手当支給を行うため、児童手当を受けられない世帯に、市独自の「つくばみらい市特別児童手当」を支給します。

問 伊奈庁舎みらいこども課（内線 4202）

支給額	対象児童1人あたり、月額 5,000 円
対象者	右表の所得上限限度額を超え、児童手当（国制度）を受けられない方 ※市内に住民票があること ※公務員の方も対象
対象児童	中学校卒業までの児童（0～15歳到達年度末まで）
申請方法	受給を希望する方は、申請が必要です。 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

児童手当（国制度）の現況届は、
○離婚協議中で配偶者と別居されている方
○本市から提出をお願いした方
などを除いて、提出は不要です（別途届出が必要になる場合があります）。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

税法上の 扶養親族数	収入目安 (万円)	所得上限限度額 (万円)
0人	1,071	858
1人	1,124	896
2人	1,162	934
3人	1,200	972
4人	1,238	1,010
5人	1,276	1,048



つくばみらい市
特別児童手当



児童手当（国制度）





カルカル市長ら訪問団が来訪

図 伊奈庁舎地域推進課（内線 1302）



4月11日、本市と友好都市協定を結んでいる「フィリピン共和国カルカル市」から、バルセナス市長をはじめ、26人の訪問団が本市に来訪しました。

訪問団は、今後の交流事業の実施に向け、富士見ヶ丘小学校を訪問しました。英語の授業やICTを活用した授業を視察したほか、5年生の児童と一緒に折り紙やけん玉と

いった日本の伝統的な遊びを体験するなど、教育分野での視察・交流を行いました。

その後、バルセナス市長は小田川市長を表敬訪問し、「教育や農業など、さまざまな分野で両市の交流を深めたい」と話しました。



協定締結までの経緯

本市では、幼少期からの英語教育に力を入れており、令和5年度から、フィリピン出身のALT（外国語指導助手）を各公立幼稚園に配置しています。

フィリピンは英語力が高く、特にカルカル市は公立小学校のほか公立の高校・大学を備え、教育施設が充実していることなどから、昨年11月、英語教育の充実などを目的に友好都市協定を結びました。



▲握手を交わすカルカル市 バルセナス市長（写真左）と小田川市長（写真右）

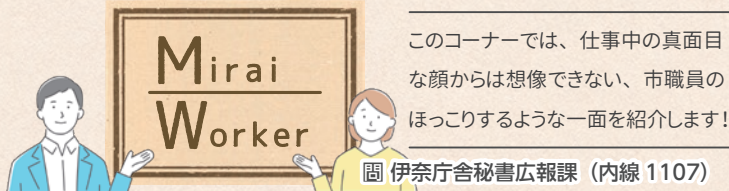


図 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1107）



とにかくお米が好きという倉持さん。焼肉屋では大ライスでは物足りず、いつもライスを追加注文するほど。

炊き立てのお米の匂いも好きなのですが、それ以上に、犬の肉球の匂いが香ばしくてたまらないそう。「アーモンドみたいな良い匂いがする。肉球に包まれて寝たい」とうっとり。

「お米は活動のエネルギー源になるのが早いんですよ」と専門家らしいコメントをくれましたが、朝食はパンと決めているそうです。



※敬称略

図 教育委員会庁舎生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

第22回ターゲットバードゴルフ冬季大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ターゲットバードゴルフ協会
- ▶開催日：3月24日
- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい多目的広場（ターゲットバードゴルフ場）
- ▶参加人数：52人
- ▶大会結果

優勝	かのう 狩野たね
準優勝	やぶわゆみこ 矢沢弓子
第3位	ほんだひろみ 本多洋美
第4位	いちかわまゆみ 市川真由美
第5位	ふせなおじ 布施直治



65 歳以上の方の 介護保険料が変わります

問 伊奈庁舎介護福祉課

介護保険料に関すること：(内線 4303、4304)

介護予防に関すること：(内線 4305 ～ 4307)

介護保険料は、市町村ごとの高齢化率や介護サービスの利用量などを基に、3年ごとの見直しを行っています。介護保険における給付費などの必要経費は、65 歳以上の第 1 号被保険者に負担していただく保険料が 23%、40 歳から 64 歳までの第 2 号被保険者に負担していただく保険料が 27%、残り 50%を公費（税金）で負担しています（居住サービスの場合：国 25%、県 12.5%、市 12.5%）。負担割合はおおよそその数値であり、国が交付割合の調整を行うため、割合は市町村ごとで若干異なります。

介護保険事業計画の見直しに伴い、第 9 期（令和 6 年度

～令和 8 年度）の基準額（第 5 段階の保険料額）は、下表のとおり年額 **66,200 円（月額 5,517 円）** に変更となります（第 8 期は年額 63,870 円、月額 5,323 円）。皆さんの保険料額は、本人および住民票上の世帯の課税状況や、本人の前年中の所得金額などにより決定します。ご自身の保険料額については、年金から差し引かれる特別徴収の方は「介護保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書」を、それ以外の普通徴収の方は「介護保険料納入通知書」を 7 月中旬に送付しますので、そちらをご確認ください。

所得段階	対象になる方			基準額に 対する割合	介護保険料 (年額)
第 1 段階	本人が 住民税 非課税	非課税 世帯	生活保護受給者、世帯全員が住民税非課税の 老齢福祉年金受給者	0.285	18,860 円
			年金収入等 80 万円以下		
第 2 段階			年金収入等 80 万円超 120 万円以下	0.485	32,100 円
第 3 段階		年金収入等 120 万円超	0.685	45,340 円	
第 4 段階		年金収入等 80 万円以下	0.9	59,580 円	
第 5 段階 【基準額】		課税世帯	年金収入等 80 万円超	1.0	66,200 円
第 6 段階	本人が住民税課税		合計所得金額 120 万円未満	1.2	79,440 円
第 7 段階			合計所得金額 120 万円以上 210 万円未満	1.3	86,060 円
第 8 段階			合計所得金額 210 万円以上 320 万円未満	1.5	99,300 円
第 9 段階			合計所得金額 320 万円以上 400 万円未満	1.7	112,540 円
第 10 段階			合計所得金額 400 万円以上 600 万円未満	1.9	125,780 円
第 11 段階			合計所得金額 600 万円以上 800 万円未満	2.1	139,020 円
第 12 段階			合計所得金額 800 万円以上 1,000 万円未満	2.3	152,260 円
第 13 段階			合計所得金額 1,000 万円以上	2.5	165,500 円

※年額の 10 円未満の端数は切り捨て処理をしています。

※ 40 ～ 64 歳の方の介護保険料については、加入している各医療保険者へお問い合わせください。

介護が必要になる原因は？



厚生労働省の「国民生活基礎調査（2022 年）」によると、要介護認定※別で介護が必要になった原因は、「要支援認定者」では「関節疾患」が 19.3%と最も多くなっています。次に「高齢による衰弱（フレイル）」が 17.4%、「骨折・転倒」が 16.1%となっています。また、「要介護認定者」では「認知症」が 23.6%で最も多く、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」が 19.0%、「骨折・転倒」が 13.0%となっています。

人は誰でも年を重ねるにつれて、徐々に体力の低下を感じ、

「老い」と向き合うことになります。1 日でも早く元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。体力づくりや食生活の改善、口腔ケアなど、日々の生活ですぐにできることから始めましょう。

※要介護認定とは、どのくらい介護を必要としているかを判断するものです。「非該当」と、介護予防サービスを利用することで状態の改善が見込まれる「要支援 1・2」、寝たきりや認知症などで常時介護を必要とする状態の「要介護 1～5」に区分されます。



介護予防に効果的な生活を送りましょう！

歩く速さが遅くなってきたり、食事中にむせることが多くなったりしていませんか？
そうした気づきが介護予防の第1歩となります。

体力づくり

- 可能な範囲で体を動かしましょう（階段を使う、庭の手入れをする など）。
- 少し疲労感を感じる筋肉トレーニングをしましょう。
- 趣味などの余暇活動、ボランティアなどに参加しましょう。



食生活

※かかりつけ医からの指示は守りましょう。

- 海藻、キノコ類なども含めたバランスのよい食事を心がけましょう。
- 水分を十分に取りましょう。
- 栄養補助食品を上手に取り入れましょう。

口腔ケア

- 噛む力を維持するため、定期的に歯科医院を受診しましょう。
- たまにはひと口 30 回噛んでみましょう。
- 発声練習などをして口腔体操をしましょう。



フレイル予防に取り組みましょう！



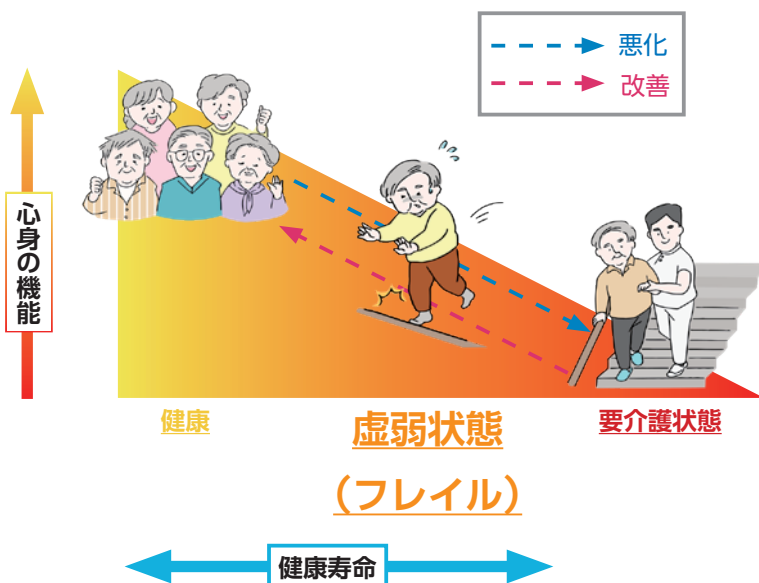
フレイルとは、年齢を重ね「こころ」や「からだ」、社会的役割などが低下することで、健康な状態と要介護状態の中間の虚弱な状態にあることをいいます。フレイルは、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、自分の状態に効果的な予防に努めることが重要です。生活習慣を見直し、フレイル予防に取り組みましょう！

自分は健康？

フレイルチェック！

3つ以上当てはまると**要注意**です！

- ☐ 体重の減少：6 カ月間で体重が 2 ～ 3 kg 減少した。
- ☐ 疲労感：以前より疲れやすくなった。
- ☐ 身体活動の低下：外出や運動をしなくなった。人との交流が減った。
- ☐ 握力低下：ペットボトルの蓋を開けにくくなった。
- ☐ 歩行速度の低下：横断歩道を青信号の間に渡り切るのが難しくなった。



みらい米おにぎりコンテスト Vol.4 受賞おにぎりを作ってみよう!!

閤 谷和原庁舎産業経済課（内線 3105）

このコーナーでは、昨年の「みらい米おにぎりコンテスト」受賞おにぎりのレシピを、5カ月にわたり紹介します！いつもと違った「おにぎり」を作って、毎日の食事に彩りを添えてみませんか？
※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。



【作り方】

- ①お米を炊く 30 分前に米を研ぎ、ざるにあげておく。塩鮭に酒を振りかけておく。
- ②人参、こんにゃくは細切りにする。カブは 5mm 角くらいに切る。きのこは小房に分ける。
- ③炊飯器に洗った米、塩鮭の漬け汁、調味料を入れ、炊飯器の目盛りまでだし汁を注ぐ。②で切った野菜を広げてのせ、その上に鮭をのせ炊飯する。

「食べて笑顔に！
大切な人に届けたい自慢のおにぎり」部門
準グランプリ作品



【受賞者】

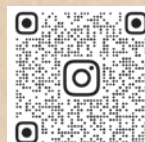
のじま えり
野島絵里さん

【材料】

米 2 合、塩鮭 1 切れ、酒大さじ 1、カブ（または大根）中 1 個（大根の場合 2cm くらい）、人参 1/3 本、こんにゃく 2cm、霜降りひらたけ（お好みのきのこ）1/2 パック
○調味料：しょうゆ小さじ 2、みりん小さじ 2、塩少々、だし汁適量、いりごまお好みで

- ④炊き上がったら鮭を取り出して皮と骨を取り除き、荒めにほぐしてご飯に入れ、全体を混ぜる。
- ⑤好みの大きさに握り、お好みで胡麻を振る。

「毎日お米を食べよう運動」
公式 Instagram で、
お米に関するさまざまな
情報をチェック！



こんにちは！ 地域包括 支援センターです！



「地域の支え合い」について

日本は、諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進行しています。高齢者人口の増加に伴い、要介護認定を受ける人も増える一方、要介護者を支える介護職などが大きく不足し、既存の介護保険サービスだけでは高齢者を支え切れない状況になりつつあります。

そのため、高齢者が要介護状態となっても、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを最後まで続けるために、「互助」が重要になっています。

「互助」とは、家族や友人、近所の方が「おたがいさま」と助け合うことで、ボランティアもこれにあたります。例えば、ゴミ出し、郵便物投函や電球交換など、ちょっとした手助けが「互助」にあたります。

ひとり暮らしや高齢者世帯では、友人、近所の方、

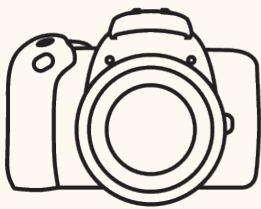
閤 市地域包括支援センター（伊奈庁舎 1 階）
☎0297 - 57 - 0203

民生委員や有償ボランティアなどで支えられているケースもあります。

支えてもらう側と支える側の力のバランスが崩れると、「互助」の関係が壊れてしまいます。そんな時には、バランスを整えるために、介護保険サービスなどを活用していくことも1つです。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。介護などの支援が必要になった際には、お気軽にご相談ください。





リ選手⑤に優勝トロフィーを
贈呈する JLPGA の小林会長⑥



小林会長⑥から目録を
受け取る小田川市長⑦

歴史に残る日本ツアー最年少優勝！ ワールドレディスサロンパスカップが開催

（一社）日本女子プロゴルフ大会（JLPGA）と日本テレビ放送網(株)が主催し、本市などが後援する「ワールドレディスサロンパスカップ」が5月2日から5日の4日間、市内の茨城ゴルフ倶楽部で開催されました。計120人の選手らが競い合う中、韓国のアマチュア、リ ヒョソン選手（15歳）が大逆転で日本ツアー最年少優勝を飾りました。また、大会期間中のチャリティイベントで集まったチャリティ金が、本市へ寄附されました。

ホーム開幕戦でゴールラッシュ！ 県社会人サッカーリーグ1部ホーム開幕戦が開催

みらい平グラウンドで4月28日、アイデンティみらいが戦う「茨城県社会人サッカーリーグ1部」のホーム開幕戦（VS FC 古河）が開催され、3・1で快勝しました！ 前半早々、都並選手のロングシュートで先制すると、丸崎選手、小島選手の追加点もあり、ホーム開幕戦を勝利で飾りました。皆さんの応援がチームの力になります。一緒に応援しましょう！（ホームゲーム日程は広報5月号18ページをチェック！）



ヘディングシュートで
2点目を決める丸崎選手



ロングシュートを決め、
チームメイトと抱擁する
都並選手（写真左）

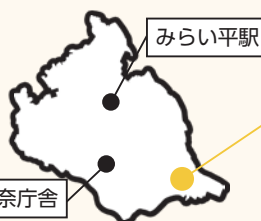


春の味覚、初めて採ったよ！ すみれ幼稚園・伊奈東小の合同たけのこ掘りが開催

「東地区児童育成友の会」協力のもと、4月17日、すみれ幼稚園と伊奈東小学校の合同たけのこ掘りが、すみれ幼稚園近くの竹林で開催されました。多くの子どもたちにとって初めてとなったたけのこ掘り。「土を掘るのが深くで大変だったけど、みんなで協力して採れて嬉しかった」と楽しそうに話す子どもたちの笑顔が印象的でした。

地域の力で、ふれあい花畑が誕生！ 東地区に広大な菜の花畑が誕生しました

地域課題の解決や魅力あるまちづくりに取り組む「東地区まちづくりの会」。その取り組みの1つとして、東京ドームよりも広い約5万㎡もの東地区の畑に、菜の花が咲き誇りました。見渡す限り広がる黄金の菜の花畑は、圧倒的な美しさ！ 同会の皆さんは、「菜の花だけでなく、いろいろな花を通年咲かせて、住民同士が触れ合える市の名所にしたいです」と今後の展望を話してくれました。



撮影日：4月17日



QRコードから、広報つくばみらいアンケートにご協力ください！
※紙面上のアンケートは、1, 5, 9月号に掲載します。



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

火災	4月分	
建物	2件	(5件)
車両	0件	(0件)
その他	1件	(5件)
計	3件	(10件)

救急	4月分	
交通事故	25件	(61件)
急病	121件	(569件)
その他	48件	(197件)
計	194件	(827件)

※（ ）は令和6年の累計

お知らせ

守ろう！ 電波のルール

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波のルールはみんなで守りましょう。

固 総務省関東総合通信局

○不法無線局による混信・妨害に関すること

☎ 03 - 6238 - 1939

○テレビ・ラジオの受信障害に関すること

☎ 03 - 6238 - 1945

企業版ふるさと納税を 頂きました

総合人材派遣業や建設業を手掛ける(株)信輝および信輝インターナショナル(株)から企業版ふるさと納税の寄附を頂き、4月9日に感謝状の贈呈式を行いました。

頂いた寄附金は、マラソン大会事業および子育て支援に関する事業に活用させていただきます。



左から(株)信輝 佐川信隆代表取締役、小田川市長、信輝インターナショナル(株) 大西秀典代表取締役

幼稚園・保育園・学校・病院・老健・事務所施設向け業務用食材提供を手掛けるウルノ商事(株)から企業版ふるさと納税の寄附を頂き、4月10日に感謝状の贈呈式を行いました。頂いた寄附金は、子育て支援に関する事業に活用させていただきます。



左からウルノ商事(株) 大塚将史営業部長、渡邊副市長

日本全国の学校給食の運営事業を手掛けるグリーンハウスグループの(株)ジーエス

エフ、弁護士ポータルサイト「ベンナビ」を手掛ける(株)アシロから企業版ふるさと納税の寄附を頂き、子育て支援に関する事業に活用させていただきました。

固 伊奈庁舎企画政策課 (内線 1206)

新小学1年生へ交通安全・ 防犯の啓発品を頂きました

今年も多くのご団体・企業から、小学校の新1年生に対し、通学帽やランドセルカバーなど、交通安全・防犯の啓発品を頂きました。おかげさまで、新1年生が安全に登下校することができます。ありがとうございました。地域の皆さんも、子どもたちの登下校の見守りをお願いします。

▶寄贈品：(株)常陽銀行「防犯ブザー」/常総地区交通安全協会「安全傘」/茨城みなみ農業協同組合「交通安全帽子」/いばらきコープ生活協同組合「ランドセルカバー」/日本マクドナルド(株)「防犯笛」/ (株)みずほフィナンシャルグループ、損害保険ジャパン(株)、明治安田生命保険相互会社、第一生命保険(株)「黄色いワッペン(傷害保険付き)」/茨城県石油商業組合「クリアファイル」/茨城アストロプラネッツ「自由帳」(順不同)



固 教育委員会庁舎学校総務課 (内線 7105)

NPO 法人城山を考える会から 寄附金を頂きました

1月5日、NPO 法人城山を考える会から、「協働のまちづくりのために」と、寄附金4,782円を頂きました。頂いた寄附金は、協働のまちづくりを推進する事業に活用させていただきます。

固 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833



茨城県ソフトボール協会から 表彰状が贈られました

市内在住の^{たけむらまさあき}竹村正昭さんが、茨城県ソフトボール協会発展のため献身的に尽力された功績を認められ、同協会から表彰状が贈られました。竹村さんは、同協会加盟団体役員としてだけでなく、本市のソフトボール連盟の代表としても長年にわたり活躍され、地域の生涯スポーツ振興発展にも貢献されました。



☎ 教育委員会庁舎生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

ひとり親家庭・重度心身 障がい者の方へ

現在使用している医療福祉費受給者証は、6月30日(日)で使用できなくなります。7月から使用できる受給者証は、6月下旬に送付します。なお、下記の条件に該当する方は所得の確認がとれないため、別途通知を送りますので、必要書類をご用意のうえ返送してください。

○令和6年1月1日以降に本市に転入した方

○本市外に居住する方の扶養になっている方

○本市外に居住しているが、住所地特例や学生特例で本市の医療福祉費支給制度（マル福）をご利用の方

※ひとり親家庭で家族構成などに変更があった方、重度心身障がい者で、障害年金の等級が変更になった方はご連絡ください。さかのぼって資格を喪失した場合には、返金していただくことがあります。

☎ 伊奈庁舎国保年金課（内線 4406）

漏水調査を 実施します

貴重な水資源の有効利用を図るとともに、漏水による道路陥没などの二次災害を防止するため、水道管の漏水調査を実施します。調査期間中は、本市が委託した調査員が、腕章・身分証明書を常時携帯し、作業を行います。調査内容によっては調査員が量水器付近まで立ち入り、作業を行うことがありますので、ご了承ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

▶調査期間：6月10日(月)～令和7年3月14日(金)（土・日・祝日を除く）

▶調査地域：細代、杉下、寺畑、小絹、平沼、西ノ台南、絹の台、豊体、青古新田、青木、長渡呂、長渡呂新田、狸淵、弥柳、福田

▶委託業者：㈱リクチ漏水調査

☎ 03 - 3954 - 9225

☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線 5308）

6月1日～7日は 「水道週間」

たいせつに **みずはみんなの たからもの**
(令和6年度スローガン)

水道週間は、水道について皆さんの理解と関心を深めるために定められています。本市では、良質で安全な水道水を供給するため、定期的な水質検査や老朽化した配水管の更新などを行っています。今後も水道水の安定供給に努めていきますので、皆さんもこの機会に、水の使用について見直してみましょう。

☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線 5308）

6月1日は 「人権擁護委員の日」

全国人権擁護委員連合会では、人権擁護委員法が施行された日を記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想

の普及高揚を呼び掛けています。

人権擁護委員は、市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間人で、地域の皆さんからの人権相談を受け、悩みを解決するお手伝いをしたり、人権侵犯の被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような、さまざまな啓発活動を行っています。

この制度は、官民一体となって人権擁護活動を行うことが望ましいという観点から設けられた制度で、諸外国には例を見ないものです。現在、約1万4,000人の人権擁護委員が全国の各市町村に配置されています。

▶各種人権相談窓口

①みんなの人権 110番

☎ 0570 - 003 - 110

②こどもの人権 110番

☎ 0120 - 007 - 110

③女性の人権ホットライン

☎ 0570 - 070 - 810

④インターネット人権相談

<https://www.jinken.go.jp/>

▶相談受付日時

①～③：月～金曜日（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

④毎日24時間

☎ 伊奈庁舎社会福祉課（内線 4108）



6月は

「不法投棄防止強化月間」

しない、させない、許さない

ごみの不法投棄は犯罪です。不法投棄している現場を見かけたら、不法投棄110番へ！（☎ 0120 - 5 3 6 - 380）
いつもみんなでもらなく みはれ

▶受付：平日 午前8時30分～午後5時15分（受付時間外は警察まで）

不法投棄を防止するために、土地の所有者・管理者の皆さまは、土地の見回りや柵の設置などを行うなど、自主防衛に努めるようお願いします。

☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

あなたの婚活を 応援します！

■いばらき出会いサポートセンター出張 相談・登録会を開催！

「いばらき出会いサポートセンター（以下、センター）」では、結婚を希望する独身の方を対象に、パートナー探しやパーティー・イベントの支援など、さまざまな形の出会いの場を提供しています（会員制）。

本市では、身近な場所で結婚に関する相談やセンターへの入会登録ができる、出張相談会と登録会を開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



○出張相談会

入会相談などを中心に、結婚を希望する独身の方やご家族など、どなたからのご相談も可能です。相談無料、予約不要ですので、お気軽にお越しください。

○出張登録会

入会に必要な本人確認面談を行います。事前にセンターホームページ（市ホームページからアクセスできます）から「入会申込」と「来所予約」をする必要があります。

▶日時：6月29日（土）午前10時30分～午後4時（1枠1時間制、先着4人まで）

▶場所：みらい平市民センター4階会議室1・2

■入会登録料のうち8,000円を助成！

本市では、皆さんの素敵な出会いを応援するために、センターへの入会登録料11,000円のうち、8,000円を助成しています。※会員期間が2年間から3年間へ延長となりました。



▶対象：下記の条件すべてを満たす方

○市内在住で、市婚活支援事業の会員である方

○申請時点でセンターを退会していない方
○市税などを滞納していない方

■市の婚活支援事業について

結婚を希望する方々を対象に、毎月第3

日曜日の結婚相談や会員制による婚活支援を行っています。市の会員登録などはすべて無料ですので、ぜひご利用ください！結婚相談については、広報紙の「各種無料相談」コーナーで毎月お知らせしています。※会員でない方もご利用できます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



図 伊奈庁舎地域推進課（内線 1303）

教科書展示会を開催します （令和7年度使用分）

▶日時：6月14日（金）～27日（木）

午前9時～午後5時

▶場所：第7教科書センター
（つくば市研究学園1丁目1番地1 つくば市役所内）

※教科書閲覧後は、アンケートにご協力ください。



詳しくはこちら

図 教育委員会庁舎学校総務課（内線 7107）

市民税・県民税・森林環境税の 納税通知書を発送します

令和6年度の「市民税・県民税・森林環境税納税通知書兼決定通知書（以下、納税通知書）」は、6月12日（水）に発送予定です。納税通知書が届いたら、所得や控除内容をご確認ください。なお、郵便事情によっては届くまで時間がかかる場合があります。届かない場合には、税務課までお問い合わせください。また、記載の宛名に心当たりのない納税通知書が届いた場合や、それを誤って開封してしまった場合には、最寄りの郵便局へご連絡をお願いします。

▶納付期限：第1期…7月1日（月）、第2期…9月2日（月）、第3期…10月31日（木）、第4期…令和7年1月31日（金）

※口座振替の場合の振替日は、各納期限日になります。それまでに、預貯金残高をご確認ください。

図 伊奈庁舎税務課（内線 2307）

みらい平地区新設中学校の 学区に関する説明会を開催します

つくばみらい市学区審議会の答申に基づき、みらい平地区に新設する中学校（令和9年4月開校予定）の学区についての方針を決定しましたので、地域の方を対象に説明会を開催します。

▶日程・場所（時間は午後7時30分～9時）

○6月6日（木） 谷和原公民館

○6月7日（金） みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 多目的室

▶定員：60人程度 ※事前申し込みは不要ですが、定員に達した場合、入場をお断りすることがあります。

図 教育委員会庁舎学校総務課（内線 7104）

令和5年度日本赤十字社 活動資金募集結果

日本赤十字社茨城県支部つくばみらい市地区では、毎年市民の皆さまや事業者の皆さまから、活動資金のご協力を頂いています。昨年度にご協力を頂いた募集結果をご報告します。

▶総額：377万2,110円

▶件数：8,507件 ※3月31日現在

集まった募金は、災害救護活動や医療活動などに活用させていただきます。なお、ご協力いただいた事業者の皆さまを、市ホームページに掲載しました。



今後も日本赤十字社の活動にご理解・ご協力をお願いします。

図 伊奈庁舎社会福祉課（内線 4108）

募集

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）などをお持ちの方のみ

○市税などを滞納していない方

○収入基準に当てはまる方

※ペット不可など諸条件あり

▶募集住宅

①秋葉山住宅：1 階 1 戸、狸穴 1072 - 4、2LDK

②古川住宅：3 階 1 戸、古川 958 - 3、3DK

▶家賃：所得と家族構成から決定

▶入居開始予定日：9 月 1 日(日)

▶選考方法：所得の状況や住宅に困っている度合いなどを判断基準として選考

▶申込期間：5 月 27 日(月)～6 月 14 日(金) 午後 5 時（土・日を除く）

詳しくは住まい開発政策課にお問い合わせください。

☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線 5406）

市民活動講座「刺さる！気になる！パワーワードの作り方」

自分たちの市民活動を発信する際、「どんな言葉を使えば良いかわからない」「どうすれば覚えてもらえるか」と悩んだことはありませんか？ 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氏を講師に迎え、相手の記憶に残る「パワーワード」の作り方を紹介していきます。ミニワークショップも交えながら学べるこの機会、ぜひご参加ください。

▶日時：6 月 30 日(日) 午前 10 時～正午

▶場所：みらい平市民センター 3 階

▶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（定員に達し次第締め切り）

▶申込期限：6 月 21 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

第 19 回つくばみらい市文化祭 参加者募集！

▶日程：11 月 2 日(土)、3 日(日)

▶場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館 すこやか福祉館、日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）体育館
※場所は一部変更となる場合があります。

▶対象：市内で文化活動をしている団体または個人

▶部門

○発表の部（団体のみ）：舞踊、ダンス、楽器演奏、民謡、コーラス など

○展示の部（団体または個人）：手工芸、書道、絵画、写真、陶芸、生け花 など

▶費用：800 円 / 人 ※市文化協会会員または 18 歳未満は無料

▶申込方法：伊奈・谷和原公民館や各コミュニティセンターにある申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し、生涯学習課窓口またはメールでご提出ください。

▶申込期限：6 月 28 日(金)

詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 教育委員会庁舎生涯学習課文化振興室（内線 7301） □syougai-g01@city.tsukubamirai.lg.jp

「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、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を出店しています。今回は、7 月 6 日(土)に出店を希望する方を募集します。詳しくはホームページをご覧ください。



▶受付期間：6 月 1 日(土)～16 日(日)

☎ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

☎ 0297 - 38 - 7240

コミュニティセンター 講座受講生募集

■谷井田コミュニティセンター

【筑波大学発「おもしろ不思議理科工作隊」】

▶日時：7 月 20 日(土) 午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分

▶対象：小学 3 年生以上（保護者同伴歓迎）

▶受講料：500 円

▶定員：20 人

▶申込期限：7 月 7 日(日)

■板橋コミュニティセンター

【旬の魚菜料理】

▶日時：6 月 28 日(金) 午前 10 時～午後 1 時

▶対象：小学校高学年以上

▶受講料：2,000 円（材料費 1,500 円込み）

▶定員：15 人

▶申込期限：6 月 21 日(金)

◆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

サンバ打楽器隊メンバーを募集します！

夏は楽しく SAMBA！楽器は用意してあります。見学大歓迎！

▶練習日時：毎週日曜日 午前 10 時～11 時 30 分

▶場所：(有)文倉建設プレハブハウス（鬼長 1231 - 2）

▶対象：小学 5 年生以上（障がいのある方もご相談ください）

▶参加費：無料

QR コードから練習動画をチェック！



☎ 鬼音 SAMBA 文倉利己

☎ 090 - 3545 - 4279

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

第15回つくばみらい市民 ゴルフ大会 参加者募集

- ▶日程：7月1日(月) ※雨天決行
- ▶場所：筑波カントリークラブ（高岡830 - 2）
- ▶競技方法：18ホールストロークプレー（新ペリア方式）
- ▶参加資格：市内在住または在勤の方
- ▶定員：180人（先着順）
- ▶参加費：3,000円（当日納入、別途プレー費1万6,565円（食事代1,100円込み）がかかります）
- ▶申込期間：6月3日(月)～14日(金)（土・日を除く）
- ▶申込方法：生涯学習課スポーツ推進室にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、ご提出ください。
- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会ゴルフ部
- ※集合時間や組み合わせなどは、後日ご連絡します。
- 図 大会事務局担当：田口 たぐち
- ☎ 090 - 8875 - 8428

JICA 海外協力隊を 募集します！

- 独立行政法人国際協力機構（JICA）では、開発途上国で現地の人々と共に働きながら、互いに学び合い、人づくり国づくりに参加できるボランティアを募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。
- 
- ▶応募資格：青年海外協力隊、シニア海外協力隊、日系社会青年海外協力隊、日系社会シニア海外協力隊
 - ▶対象：20～69歳で、日本国籍を持つ方
 - ▶待遇：JICA 規定に基づき、往復旅費、現地生活費、国内手当などを支給
 - ▶選考方法：書類審査（一次選考）および面接（二次選考）
 - ▶募集期限：7月1日(月)

■募集説明会を開催します

- ▶日時：6月22日(土) 午後2時～4時
- ▶場所：エクセルホール（水戸市宮町一丁目1 - 1 水戸駅ビル エクセル本館6階）
- 図（公財）茨城県国際交流協会内 JICA 茨城デスク 新井 あらい ☎ 029 - 241 - 1611

📄 手続き・申請

高齢者安全運転支援装置（後付け）の整備費を補助します

- ▶補助額：整備費用の2分の1（上限3万円）
- ▶補助対象装置
- 急発進抑制装置：アクセルペダルの踏み間違いによる急発進抑制装置
- 対歩行者衝突被害軽減ブレーキ：歩行者の飛び出しなど、危険を感知し、自動ブレーキが作動する装置
- ▶補助要件
- 有効な運転免許証を保有し、住民登録のある70歳以上の方
- 車検証に「自家用」と記されており、所有者（使用者）の氏名と運転免許証の氏名が同一であること など
- ▶添付書類：車検証の写し、運転免許証の写し、整備費用などの領収書、説明書など安全運転支援装置の機能が確認できる書類、整備前・後の写真 など
- 申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
- 図 伊奈庁舎防災課（内線2503）



農業委員会 各種申請

- 6月の農地法に基づく許可申請の受付期間は下記のとおりです。
- ▶受付期間：6月21日(金)～25日(火)
 - ※定例総会は7月10日(水)の予定です。
 - 図 谷和原庁舎農業委員会事務局（内線6301,6302）

木造住宅の耐震診断・ 耐震補強を支援します

令和6年能登半島地震により、石川県能登地方を中心に、古い木造住宅の全壊や一部損壊の被害が多く確認されています。本市では、地震に強いまちづくりを推進するため「木造住宅耐震診断士派遣事業」と「木造住宅耐震補強工事の補助事業」を実施します。

■木造住宅耐震診断士派遣事業

耐震補強を促進するために、耐震診断士を派遣して、木造住宅の耐震診断を行う事業です。

- ▶申込要件：昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された木造住宅 など
- ▶耐震診断費：無料
- ▶申込期間：6月3日(月)～8月30日(金) 午後5時15分
- ▶受付予定件数：3件 ※予定件数に達した時点で終了
- ※昭和56年6月1日以降に増築などを行っている場合、対象にならないことがあります。

■木造住宅耐震補強工事の補助事業

地震発生時、木造住宅の倒壊などによる被害を防止するため、木造住宅の耐震改修工事などの費用を補助する事業です。

- ▶申込要件
- 昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された耐震性のない木造住宅
- 工事は市内に営業所などがある業者が行うこと
- 工事は令和7年3月末までに完了すること など
- ▶補助額：耐震改修工事などの費用の5分の4（上限100万円）
- ▶申込期間：6月3日(月)～8月30日(金) 午後5時15分
- ▶受付予定件数：1件 ※予定件数に達した時点で終了
- 図 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線5404）

危険なブロック塀などの 撤去費用を補助します

あなたの家のブロック塀などは
安全ですか？

危険なブロック塀などの倒壊による人的被害を未然に防ぐため、撤去費用の一部を補助します。補助を受けるためには、撤去工事前に申請が必要です。

▶補助対象：下記の要件を満たすブロック塀などの全部または一部の撤去

○通学路または災害時の避難路に面しているもの

○組積造または補強コンクリートブロック造のもの

○道路面からの高さが80cmを超えるものなど

▶申込期間：6月3日(月)～8月30日(金) 午後5時15分

▶受付予定件数：4件 ※受付予定件数に達した時点で終了

▶補助金の額：①、②のいずれか低い方に3分の2を掛けた額となります。

①撤去に係る費用

②撤去する部分の延長に1m当たり1万4,000円を掛けた額

※上限10万円

図 谷和原庁舎住まい開発政策課
(内線 5403,5404)



景観に関する届出を 忘れずに！

本市では、「つくばみらい市景観条例」および「つくばみらい市景観計画」を定め、市内全域を景観計画区域として、良好な景観形成に取り組んでいます。

市内で行われる建築・開発行為などは、景観法・景観条例に基づき、行為に着手する前に計画内容の届出を行い、景観計画との適合審査を受ける必要があります。届出対象となっている建築・開発行為などを行う場合は、行為の届出の30日前(行為着手の60日前)までに事前協議申出書を提出してください。届出対象となる行為や基準は、都市計画課までお問い合わせください。

図 谷和原庁舎都市計画課 (内線 5103)

労働保険の年度更新期間は 6月3日(月)～7月10日(水)です

令和6年度労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月3日(月)～7月10日(水)です。電子申請・電子納付や口座振替のご利用、または最寄りの労働局・労働基準監督署・金融機関での申告・納付をお願いします。

年度更新申告書の書き方や、申告・納付方法など、詳しくは年度更新申告書に同封しているパンフレットや、厚生労働省ホームページをご覧ください。



■労働保険のお手続きには「電子申請」をご活用ください！

○自宅やオフィスから24時間いつでも申告・納付が可能です。

○GビズIDを使えば、電子証明書無しで労働保険年度更新が可能です。詳しくは厚生労働省の特設ページをご覧ください。



図 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3109)



相 談

常陽銀行 年金相談

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：6月10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(谷井田 2215 - 2)

図 常陽銀行伊奈支店

☎ 0297 - 58 - 5552

税理士による 無料税務相談

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：7月2日(火)、9日(火)、16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)

図 関東信越税理士会土浦支部

☎ 029 - 824 - 5055

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する、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。

空き家を所有している方、管理し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している方も、先を見据えてご相談ください。

▶日時：7月13日(土) 午後1時20分～、午後2時10分～、午後3時～、午後3時50分～ ※1組あたり40分

▶場所：伊奈庁舎3階会議室、小会議室

▶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

○将来的に、市内の自宅や実家が空き家になってしまうことを心配している方

▶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、定員に達し次第締め切り

▶申込受付開始日時：6月3日(月) 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した！ 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。正当な理由が無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。

図 谷和原庁舎住まい開発政策課
(内線 5405)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

☆ イベント

おやこで作ろう まるまるランチ ～七タうどんを作ろう～

「おやこで作ろう まるまるランチ」では、季節のランチを親子で作ります。今回は、七タメニューを作ります。お子さん主体で、野菜の型抜きをしたり、レタスをちぎったり、盛付けたり…。できた料理を親子で一緒に食べましょう。料理を作りながら、料理を食べながら、子育てに関して日ごろ抱えるちょっとした不安や悩みを、管理栄養士、保健師などの専門職員に気軽に相談もできます。ぜひ一緒に、楽しい時間を過ごしましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶日時：6月17日(月) 午前11時～午後0時30分

▶場所：みらい平市民センター3階

▶メニュー：七タうどん（おさま型の野菜を盛り付けます）、ささみフライ

▶対象：2歳以上の未就学児と保護者

▶費用：大人…300円、子ども…無料（親1人、子1人で参加の場合は300円）

▶定員：親子6組 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：市ホームページからお申し込みください。

▶申込期限：6月5日(水)

※お持ち帰りはできません。

※託児はありません。



図 おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

パパの子育て応援 「フー！フー！パパひろば」

お子さんとの毎日がより楽しくなる

パパのための教室

「育児ってどうやってやるの?」「育休を取ったけど、子どもとどうやって関われば

いいの?」など、毎日育児に奮闘するパパの子育てを応援する教室を開催します。

▶日時：6月15日(土) 午後1時30分～3時

▶場所：みらい平市民センター2階

▶対象：生後1～3か月ごろまでのお子さんとパパ

▶内容

○お子さん対応の必殺技！（お子さんの泣きへの対応、抱っこ仕方）

○パパでもできるスキンシップ！（パパベビーヨガとベビータッチケア）など

▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お子さんのオムツやミルク など

▶申込方法：QRコードからお申し込みください。



図 おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

邦楽の祭典を 開催します！

文化協会邦楽部の全6団体が一同に会し、和太鼓、詩吟で織りなす「邦楽の祭典」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしています。

▶日時：6月30日(日) 午後1時15分～午後5時（開場：午後1時）

▶場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館大ホール

▶入場料：無料

▶参加団体：勘新太鼓、絹の台 詩吟部、瑤祥会、林蔵太鼓保存会、常総一穂会、和太鼓 華響（出演順）

※ゲスト出演予定：三線ゆんたくの会、荻崎高校三味線部

図 つくばみらい市文化協会邦楽部
8月朔日 ☎ 090 - 1453 - 0322

第31回我がまちウォーク 開催します！

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

お一人？ 友人と？ ご夫婦？ 親子で？ リフレッシュたいむ♪

▶日程：6月17日(月) ※雨天時はきらくやまふれあいの丘すこやか福祉館（神生530）に変更します。

▶受付時間：午前9時30分～10時

▶今回コース：小張周辺

▶集合場所：みらい平さくら公園第2駐車場

▶持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、はきなれた靴

▶募集人数：15組（先着順）

▶主催：傾聴ボランティア傾聴ほほえみ

▶申込先：下記問い合わせ先まで

図 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎ 0297 - 21 - 3240

個展「明治時代の芸術 伝統技術『木象嵌』を伝える」

木象嵌とは、天然の木の色や模様の異なる木（5mm厚）をはめ込んで、花や景色を描く技法です。着色は一切していないので、赤・緑・青といった原色に近い色は無く、木の持つ色や模様だけで表現しています。

▶日時：6月4日(火)～10日(月) 午前9時～午後5時

▶場所：コミュニティスペースみらいギャラリー（伊奈庁舎敷地内）

▶主催：つくばみらい市美術作家協会会員 根本 潔



図 根本 ☎ 090 - 4052 - 4672

守谷市管弦楽団 第11回定期演奏会

ヴァイオリンに手島志保氏をお迎えし、ヴィオラ奏者でもある東義直氏の弾き振りで、モーツァルトの協奏交響曲などを演奏します。ぜひお聴きください。

▶日時：6月30日(日) 午後2時開演（開場：午後1時30分）

▶場所：守谷市立公民館もりりん中央（守谷市百合ヶ丘二丁目2540番地1）

▶入場料：無料

▶指揮：東義直

▶曲目

○モーツァルト：ヴァイオリンとヴィオラのための協奏交響曲から第1楽章

○R・シュトラウス：小管弦楽のためのディヴェルティメント（クープランのクラヴサン曲を管弦楽用に編曲した珍しい曲）

○メンデルスゾーン：交響曲第3番「スコットランド」

図 守谷市管弦楽団事務局 横山

☎ 050 - 5586 - 5592 ※受付専用のため、折り返しご連絡します。

☐ info@key-bb.main.jp

URL：http://key-bb.main.jp/



みんな楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第51回 林蔵クイズ

樺太探検 その21



1809年（文化6年）7月7日、林蔵たちは、サンタン人集落のあるキチーというところに着きました。そこは、黒竜江の河岸で、東韃靼に渡ってから初めて見る集落でした。

林蔵たちは船から上がり、満洲語の通訳をしているチャーという名の者の家を訪ねました。チャーは外出中でしたが、主婦らしい女性2人が留守番をしていました。そのうちの1人が酋長コーニの妹でした。一行は小屋を借りて泊まらせてもらおうと、船から荷物を降ろしていると、林蔵を不審に思った村人たちが数十人も集まり、林蔵を取り囲みました。「自分は怪しい者ではない」と説明しましたが言葉は通じず、他の家に連れて行かれてしまいました。林蔵は前年の8月、リョナイの海岸でサンタン人に襲撃され、米や酒を奪われた怖い経験がありました。

その日の夕方、林蔵は、薄暗い部屋へ無理やり入れられ、ガチョウの羽毛で作ったような布団に座らされました。そして大勢の者がやって来ては、林蔵を抱くやら、頬ずりするやら、手足をいじくり回すやら、あげくには唇まで舐めようとしてきました。また、村人は酒をしきりに勧めましたが、その意図が分からず、相手にせず知らぬ顔をしていると、ひとりの年寄りが林蔵の頭を殴りつけ、無理やり酒を飲まそうとしました。

ちょうどその時、同行の船頭ラルノが駆けつけてきて、大声で彼らを怒鳴り散らし、林蔵を外に連れ出しました。林蔵の命が危ないと聞いたので、急いで救い出しにきたのでした。

その夜、林蔵たちはチャーの小屋に戻り、そこに泊まりました。



「東韃地方紀行」

間宮林蔵口述

黒竜江下流域における

住民船の往来

問題

林蔵の命が危ないと聞いて、救い出しに
来た人の名前はどれでしょうか。

- ①チャー ②コーニ ③ラルノ

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】6月21日（金）
★ 林蔵クイズは「あさのいち」でも応募できます！



〒 教育委員会庁舎生涯学習課内 間宮林蔵顕彰会

林蔵クイズ係 ☎ 58 - 2111（内線 7301）

✉ bunka01@city.tsukubamirai.lg.jp



第50回の答え

②大きな街道のように歩きやすくなってた

※林蔵クイズは、間宮林蔵顕彰会が史実を基に一部脚色し、作成しています。



6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。

☎ 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

4月の貸出者数：6,523人
4月の貸出点数：21,738点

■図書館休館日（全館共通）

6月3日（月）、10日（月）、17日（月）、21日（金）、24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：6月8日（土）（主催：虹の会）、22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：6月2日（日）（主催：図書館）午前11時～

▶対象：どなたでも

■おはなし会：みらい平分館

▶日時：6月15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

▶日時：6月1日（土）（主催：ホットケーキおはなしの会）午後2時～

▶対象：5歳程度から

■赤ちゃんタイム：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）

▶日時：6月13日（木）午前10時～正午

▶対象：乳幼児と保護者の方

■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：6月13日（木）午前11時～

▶対象：0～2歳と保護者の方

■大人のための健康音読会を開催します：小絹分館

▶日時：6月19日（水）午後1時～

▶対象：どなたでも

▶場所：小絹コミュニティセンター1階多目的室

☎ 図書館（小絹分館）

☎ 0297 - 34 - 1818



あなたの健康をサポートする さまざまな教室をご用意！

教室に参加して、
健康的な日常生活を
送みましょう！



イライラを解消して心身元気に！

女性のホルモンは、年齢を重ねていく中で心身に大きな影響を与えます。

今回のアクティブライフ教室では、心の健康や眠りなどに関する講話や、気持ちが安らぐリラックスフラダンス（初心者向け）を行います。イライラ、不安、不眠などの症状にお悩みの方はもちろん、今後に備えて対処法を知っておきたいという方も、ぜひお申し込みください。



アクティブライフ教室

「女性のこころとからだの健康講座」

▶日時：7月20日(土) 午前9時30分～11時30分

(受付開始：午前9時15分)

▶場所：保健福祉センター

▶対象：市内在住の20歳以上64歳以下の女性の方で、医師から運動を禁止されていない方

▶参加費：無料 ※別途、骨密度測定（希望者）200円がかかります。

▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：7月5日(金)



美味しく健康、始めませんか？

高血圧の予防にもなる、塩分控えめでたんぱく質も豊富な満足感のあるメニューを作ります。

初めて参加する方も大歓迎！



問 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

食生活改善推進員による

ヘルシークッキング教室

▶日時：6月25日(火) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：鮭つくね、水菜と油揚げのしょうが風味サラダ、とんこつラーメン風スープ

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶参加費：300円/人

▶定員：12人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課窓口、お電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：6月11日(火)



リビングがフィットネスジムに変わる！

オンライン運動教室

薄着が増え、お腹周りや二の腕などが気になってくる夏。「仕事や育児で運動する機会がなかなか作れない」「暑い時期には運動したくない」そんな方も多いと思います。

この教室では、自宅で楽しく健康維持ができる筋トレを学べます。体を動かす楽しさを知って、夏を乗り切りましょう！



▶日時：7月26日(金) 午後8時～9時

▶場所：オンライン（自宅）

▶対象：市内在住の18歳以上の方で、インターネット環境がある方

▶参加費：無料

▶申込方法：メールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：7月5日(金)



血糖値が気になるあなたに！

みらいヘルスアップ教室

自分の血糖値が高いか低いか、ご存じですか？

過去1～2カ月の平均的な血糖値を反映した値「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」が高い方は、長期的な生活習慣の見直しが必要です。この教室では、月1回程度「血液検査」や「学び」の時間を設け、血糖値が高めの方が生活習慣を見直すきっかけづくりをお手伝いします。まだ糖尿病予備軍であるうちに、生活習慣を見直しましょう。

■「みらいヘルスアップ教室」のポイント

○定期的な血液検査で、自分の取り組みが血糖値にどう影響しているかが分かる！

○簡単で美味しい糖尿病予防のメニューを学べる！

○高血糖がなぜ体によくないのかを学べる！

○長期の教室なので、自分の体の変化が分かる！



▶場所：保健福祉センター

▶対象：下記のすべてを満たす方

○18歳以上64歳以下の方

○1年以内の血糖値が高値の方（HbA1c 5.6%以上6.5%未満または空腹時血糖 100mg/dl以上126mg/dl未満）

○糖尿病の治療中ではない方

○医師から運動を禁止されていない方

▶参加費：1,000円 ※別途、調理実習食材費 300円、骨密度測定（希望者）200円がかかります。

▶定員：16人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：6月12日(水)



日程	内容
7月9日(火)	血液検査（血糖値）
7月19日(金)	講話
8月5日(月)	運動
9月9日(月)	個別相談
10月7日(月)	運動
11月5日(火)	血液検査（血糖値）
11月21日(木)	個別相談
12月12日(木)	調理実習
令和7年1月16日(木)	血液検査（血糖値）
2月27日(木)	運動

※血液検査は午前8時30分～11時30分（予約制）

※講話・運動は午前10時～11時30分

※個別相談は予備日あり

※調理実習は午前10時～午後2時

大腸がん（集団）検診 6月の検体回収日

事前に採便容器を取り、回収日に提出してください。

▶回収日・場所

○6月5日(水) 保健福祉センター

○6月27日(木) 谷井田コミュニティセンター

▶回収時間：午前9時30分～11時

▶採便容器設置場所（みらい健診を予約した方には、検診セットと一緒に送付しています）

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

5月31日～6月6日は 禁煙週間です



さあ、禁煙を始めましょう！



5月31日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です。厚生労働省では、毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

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各子育て支援室のInstagramなどでご確認ください。



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！！



Google Play



App Store

子育て支援アプリ
「まるっと！子育て
応援ナビ」のダウ
ンロードはこちら

Pick Up !

おうち時間で子どものやりたい気持ちを育てよう

問 おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

子どもが「ばいばい」や「ぱちぱち（拍手）」などできるようになっていくのは嬉しいですね！子どもはママやパパのまねをするのが大好きです！「まねをしたい」気持ちをくすぐりながら、いろいろな経験することは成長のチャンス☆ お片付けやお掃除、お料理など、ぜひおうち時間に試してみてください。

〇お片付け（1歳～）

遊んだ後のおもちゃはおもちゃ箱、ごみはゴミ箱へ捨てる。「箱にポイ！」など声を掛けながら、楽しい雰囲気やってみて！

〇お掃除（2・3歳～）

ママやパパと一緒に掃除機やコロコロ、雑巾かけ。うまくできなくてもOK、おおらかにサポートする気持ちで、ママやパパの心の余裕がある時に♪

〇お料理（3・4歳～）

簡単な作業を頼むと、料理に興味を持つきっかけ作りにも☆ トウモロコシの皮むきやレタスちぎり、トマトや苺のヘタ取り、卵をかき混ぜるなど。

最後までできなくてもOK！
「〇〇できたね」と褒めてあげると、モチベーションアップにつながるよ！



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

6月のBLOOMは…

〇0歳タイム（4日） 〇1歳タイム（11日） 〇2・3歳タイム（13日）
〇巡回育児相談（作業療法士・保健師）（19日） 〇フルーツ演奏会（28日） 子ども向けの聞きなれた曲を演奏していただきます♪
※20日は、午後2時30分から休室します。



TSUKUBAMIRAI.BLOOM



子育て支援室おひさま・出張ばんだ

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

〇成長記録（4～7日） 〇パパday（15日）※要予約
〇先生とあそぼう（19日）対象：未就園児の親子 場所：児童館遊戯室
〇誕生会（27日）※要予約
〇マタニティイベント（29日）※要予約



OHISAMA.TM



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

〇トイレトレーニング講座（6日）※要予約
〇プレイパーク（20日） 〇制作（27日）
〇年齢別クラス りす0～1歳（5日） うさぎ1～2歳（13日）
きりん2～3歳（14日） お待ちしています♪



TSUKUBAMIRAI.KOHINU



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

ウェーブストレッチ（13日 午前10時30分～11時30分）
※要予約
♡ストレッチリングを使って、こった筋肉をほぐしましょう♡
う～ん！レッツ美ボディ!!



KIRAKUYAMA.KODOMOHIRABA



ひなた保育園やわら子育て支援室ほかほか

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

「みんなでおさんぽ」に参加したママの声♪

「芝生の公園は、転んでも芝生クッションであまり痛くなく、親としては安心でした。青空の下でのおやつタイムも、いつもの支援室ではできないことで楽しめました！」
これからの季節は、日焼け・虫除け対策をしてご参加くださいね。



TSUKUBAMIRAI.POHAPORA



富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場

月～金曜日 午前10時～午後4時
富士見ヶ丘4 - 14 - 6 ☎ 080 - 9291 - 0372

おすすめイベント

〇旬を楽しもう週間（3～7日）※要予約
〇父の日週間（10～14日）※要予約
〇七夕制作（24～28日）※要予約
〇4～6月生まれの誕生会（21日）※要予約



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

〇親子でクッキング（5・6日）※要予約 〇成長記録会（12日）
〇英語とふれあうストロベリー（18日）※要予約
〇巡回育児相談（理学療法士）（24日） 〇誕生会（26日）※要予約
お待ちしております♪



TSUKUBAMIRAI.RUNRIN



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

〇園庭開放 DAY（6・26日）
園庭を開放します。滑り台！お砂場！たくさん遊びましょう！
〇看護師さんに聞いてみよう（18日）
園の看護師さんとお話できます。悩んでいませんか？



RUNBINIMIRAI2



子育て支援室フラワー

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

6月のフラワーは…

〇壊れたおもちゃを直してくれるおもちゃ病院（3日 午前中）
〇手洗い講座（12日 午前10時30分～）
〇巡回育児相談（歯科衛生士・管理栄養士）（24日）
お待ちしております☆



TSUKUBAMIRAI.FLOWER

子どもの 健診・教室【6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	19日(水)	保健福祉センター	対象：令和6年2月生
1歳6か月児健診	26日(水)		対象：令和4年11月生
2歳3か月児歯科健診	5日(水)		対象：令和4年2月生
3歳5か月児健診	6日(木)		対象：令和2年12月生

事業名	日時	会場	備考
離乳食初期 スタート教室 ※予約制	3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：4～5か月児の 保護者
離乳食中期 もぐもぐ教室 ※予約制	4日(火) 午前10時 30分～11時30分	子育て支援室BLOOM (みらい平市民センター 2階)	対象：7～9か月児の 保護者 (2回食を始め ている方)
すくすく広場	12日(水) 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	対象：1か月～1歳6 か月児
	20日(木) 午前10 時～11時30分	子育て支援室おひさま	
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	15日(土) 午前9時 30分～正午	おやこ・まるまるサポ ートセンター	対象：妊娠中の方とそ のパートナー (お一人 での参加も可能です)
	20日(木) 午後1時 ～3時	子育て支援室ぽかぽか	
	27日(木) 午前10 時～正午	きらくやま子育て支援室 こどもひろば	
1歳 わくわく教室	25日(火) 午前10 時～11時30分	みらい平市民センター 4階	対象：令和5年6月生 まれの子どもと保護者

各種健康相談【6月】

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

■移動健康相談 (予約不要) 午前10時～11時30分

- ①6月10日(月) 内宿公民館※
 - ②6月19日(水) 西ノ台集会所※
 - ③6月27日(木) 谷井田コミュニティセンター
- ※駐車スペースに限りがあるため、車での来場はお控えください。

介護予防カレンダー【6月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4305)

■地域体操クラブ

シルバリ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30分)
青木自治会館	3日 10日 17日 24日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	10日 24日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	4日 11日 18日 25日 火曜日
谷和原公民館	4日 11日 18日 25日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	4日 11日 18日 25日 火曜日
西ノ台集会所	5日 12日 19日 26日 水曜日
板橋コミュニティセンター	6日 13日 27日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	6日 13日 20日 27日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	6日 13日 20日 27日 木曜日
小絹コミュニティセンター	7日 14日 21日 28日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	7日 14日 21日 28日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	7日 21日 金曜日

※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。

※赤字の日は、「移動健康相談」のため体操はお休みです。

※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。

健康増進室【7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、最初に「健康増進室利用講習会 (無料)」を受けてください。

■健康増進室利用講習会 (毎時00分、30分に実施)

実施日	時間
火～金曜日	午前9時30分～午後7時30分
土・日・祝日	午前9時30分～午後3時30分

▶対象：市内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く)

▶持ち物：室内用運動靴、住所・年齢を確認できる、運転免許証などの公的証明書 (証明書がないと受講できません)

※市外在住で本市に在勤・在学の方は、会社の身分証明書や生徒手帳などをご持参ください。

※障害者手帳、療育手帳、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。

▶受講方法：受講希望の実施日・時間内に健康増進室へお越しください。

■運動教室 (受講料：200円 ※年齢などにより減額制度あり)

教室名	実施日 (午前11時～正午)				
肩こり・腰痛体操	2日	9日	16日	23日	火曜日
バランスボール	3日	10日	17日	24日	水曜日
ダンベル運動	4日	11日	18日	25日	木曜日
リズム運動	5日	12日	19日	26日	金曜日

▶対象：健康増進室利用証の交付を受けている方

▶定員：各日15人

▶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：6月13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)

■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。

▶日時：6月25日(火) 午前9時～11時30分

▶対象：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で前日までにお申し込みください。

各種 無料相談



法律相談（弁護士・司法書士）

～日ごろ困っていること、悩んでいることなど法律に関する相談～

- ▶日 時：6月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
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
※当日の正午までに電話で予約してください。

心配ごと相談

～日ごろ困っていること、悩んでいることなど福祉全般の相談～

- ▶日 時：6月12日(火) 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時までに電話で予約してください。

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：子どもに対しての虐待・ネグレクトについての相談・通告に応じます。

- ▶日 時：毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
※祝日・年末年始を除く
- ▶場 所：みらい平市民センター2階
- ▶相談方法：電話または面談 ※面談の場合は、事前にご連絡ください。
- ▶問い合わせ：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

女性相談・DV相談支援センター ～みらサポ～

配偶者や恋人などからの暴力の相談や、女性の抱えるさまざまな悩み（離婚、家庭内の不和、人間関係、性暴力被害など）に対し、相談支援を行う総合的な窓口です。配偶者暴力相談支援センターの機能も併せ持ち、DV被害者の相談事実証明書の発行や保護命令制度の手続きに関する支援も行います。
※DV相談は性別を問わず受け付けます。

- ▶日 時：毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
※祝日・年末年始を除く
- ▶場 所：みらい平市民センター2階
- ▶相談方法：市専門職員（女性相談支援員、保健師、精神保健福祉士）による電話または面談 ※面談の場合は、事前にご連絡ください。
- ▶問い合わせ：女性相談・DV相談支援センター ～みらサポ～
（おやこ・まるまるサポートセンター内）
☎ 0297 - 38 - 5500

DV被害などで危険が迫っているときは、110番してください。

弁護士オンライン相談

- ▶日 時：6月19日(水) 午後1時、2時、3時～ ※各回1時間
- ▶場 所：みらい平市民センター2階
- ▶相談方法：市委託の弁護士による、離婚や養育費などにまつわる法的な内容に関するオンライン相談 ※要予約
- ▶予 約：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※祝日・年末年始を除く

ふぁみりあ ～こどものいばしょ～

～学校に行きづらい・家にも居場所がないこどものいばしょ～

家でも学校でもない“自由な居場所”です。お子さんの興味・関心を大切に、やりたいこと、好きなことを応援します。

- ▶日 時：6月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月) 午後1時～5時
- ▶場 所：みらい平市民センター3階

ふぁみりあ ～ほごしゃのいばしょ～

登校しぶりのあるお子さんの保護者の交流の場です。

「ふぁみりあ」にお子さんが来ていなくても参加できます。

- ▶日 時：6月10日(月) 午後1時30分～3時30分
- ▶場 所：みらい平市民センター4階 会議室2

- ▶問い合わせ：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

ヤングケアラー：本来、大人が

ヤングケアラー相談

～ヤングケアラーに関する悩みなどの相談～

担うと想定されている家族のケアを行っている子どものこと

- ▶日 時：毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
※祝日・年末年始を除く
- ▶場 所：みらい平市民センター2階
- ▶相談方法：電話または面談
- ▶問い合わせ：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

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・場所：6月12日(水) 伊奈庁舎1階相談室
7月10日(水) 谷和原公民館和室
※時間は各日ともに午前10時～正午
- ▶問い合わせ：社会福祉課（内線4108）

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・年末年始を除く
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：6月20日(木) 午後1時30分～3時30分
- ▶場 所：きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館 福祉団体活動室
- ▶相談員：あきたのふひろ なるしまつお 秋田信博さん・成島辰夫さん
- ▶問い合わせ：地域推進課（内線1303）

結婚相談

～お相手探しなど結婚に関する相談～

- ▶日 時：6月16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：とよしまりゆういち わたなべさちこ 豊嶋隆一さん・渡邊幸子さん
- ▶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：総合教育支援センター（上長沼1250）
- ▶問い合わせ：適応支援教室なのはな ☎ 0297 - 52 - 4332

経営相談

中小企業・個人事業主の皆さんへ

～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～

- ▶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：7月1日(月)

市・県民税	第1期	地代	6月分
保育料	6月分	上下水道料金*	6月分 (4月使用分)
児童クラブ 保護者負担金	6月分	下水道受益者 負担金	第1期
住宅使用料	6月分	学校給食費	4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	2日、16日 16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	9日、23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 ※住民票の異動（転入・転出など）・戸籍の広域交付はできません。

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、軽自動車車検納税証明書などの交付、市 税および各種使用料の収納 ※税金を除く各種使用料などについては、納付書持参の 場合に限りです。

■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

※火～金曜日 午後5時以降および土曜日 終日は、戸籍の
広域交付ができません。

※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	7月3日(水)	6月24日(月)～26日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	6月12日(水)	6月3日(月)～5日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	6月19日(水)	6月10日(月)～12日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	6月26日(水)	6月17日(月)～19日(水)

救急医療

受診前にご連絡をお願いします。※当番病院などに
変更がある場合は、市ホームページでお知らせします。

■取手北相馬休日夜間緊急診療所

取手医師会病院内（取手市野々井 1926） ☎ 0297-78-6111

【診療時間】

（土曜日）午後5時～翌朝午前9時

（日曜・祝日・年末年始）午前9時～翌朝午前9時

【診療科目】 内科・外科

■小児救急当番病院

休日（昼）	診療時間	病院名	連絡先
金・日曜日	午前9時～ 午後5時	総合守谷第一病院 (守谷市松前台 1-17)	☎ 0297-45-5111
金・日曜日 以外	午前9時～ 午後5時 ※土曜日のみ 正午～午後5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
金曜日	午後5時～ 午後11時	総合守谷第一病院 (守谷市松前台 1-17)	☎ 0297-45-5111
金曜日 以外	午後5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

■医療機関案内

病気やケガなどで救急車を呼
ぶほどではないときや、かかり
つけのお医者さんがいないとき、
診療してくれるお医者さんが分
からないときにご利用ください。



茨城県救急医療
情報システム

茨城県小児救急医療
啓発サイト



「こどもの救急手引き」

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（4月）

市長の主な動静を情報公開します。

- 1日(月) 辞令交付式、新規採用職員研修
- 2日(火) いばらきコープ寄贈式、常陽銀行寄贈式
- 9日(火) 県市長会常任委員会
- 10日(水) 茨城みなみ農業協同組合寄贈式
- 14日(日) 行政協力員・行政区代表者会議
- 18日(木) つくば地区保護士会総会
- 21日(日) 間宮林蔵顕彰会総会、東地区まちづくりの会総会
- 24日(水) 市総合教育会議、市長村長・市町村議会議長会議
- 25日(木) 県市長会
- 27日(土) 市PTA連絡協議会総会
- 29日(月) 鯉のぼりプロジェクト in 岡堰



お兄ちゃんになりました！



あと数センチで、ちゅっ



ル・シエル・ブルーさんの一升パン美味しいな♡



いつもニコニコ



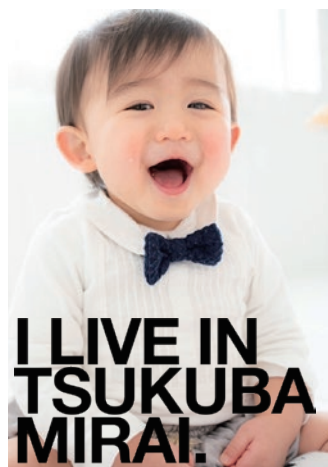
外遊び大好きだね☆



最高の笑顔！！



家族が増えました！



happy first birthday♡



将来はバスケット選手？！



将来の夢は消防士さん



お気に入りのぬいぐるみをギュッ！



はじめての雪♡♡

**I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.**

100年間、愛される地元をつくろう。

※応募する前にお読みください

おかげさまで、たくさんのご応募を頂いているこのコーナーですが、応募から掲載まで半年ほど頂いています。たくさんの方の皆さんの写真をなるべく早く掲載できるよう、下記事項にご協力ください。
○市民の皆さんが写っているものを掲載したいため、人物が写っていない写真（ペットのみなど）については、応募はご遠慮ください。
○応募1回につき1枚でお願いします（2回目は半年後をめだにご応募ください）。

■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・在学者に限ります。
※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
ウェブの登録商標です。



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。