広報 つくばみらい
7
Jul.2024
No.220

I LIVE IN TSUKUBA MIRAI.

防災訓練

7月6日（土）、自宅で参加できる

を実施します！

Vol.7

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。

問 伊奈庁舎防災課（内線 2502）

全国各地で毎年のように発生する自然災害。昨年６月には、台風２号の影響による大雨により、つくばみらい市でも広い範囲で道路冠水などの水害が発生しました。
つくばみらい市は、防災アプリ「つくばみらい市防災」の導入や、自主防災組織の結成への補助、防災に関する出前講座・講演会での啓発活動など、さまざまな取り組みを通じて災害に強いまちづくりを進めています。

災害発生時には、まず「自分の命は自分で守る」＝「自助」、「みんなで助け合う」＝「共助」が大切です。
もしこの瞬間に災害が発生したらどうすべきか、分かりますか？ いつ災害が発生してもおかしくない昨今、日ごろから防災意識を高めることが大切です。

昨年６月の被害の様子①

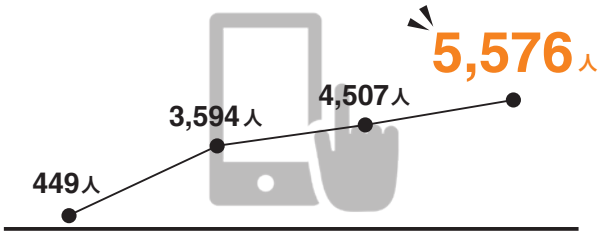
昨年６月の被害の様子②

そこで７月６日㈯、全市民が自宅で参加できる防災訓練を実施します！
この防災訓練は、災害に備え、家庭や地域・職場などでの「助け合い」はどのようにすればよいかなど、市民一人ひとりが、災害が発生するおそれがあるとき、どのような行動をとるか確認してもらうことを目的としています。

今回の防災訓練は、大雨による鬼怒川・小貝川の水位上昇を想定していますが、地震が発生した時にも応用できます。
浸水が想定される地区だけでなく、高台にお住まいの皆さんも防災訓練に参加して、防災意識を高めましょう！

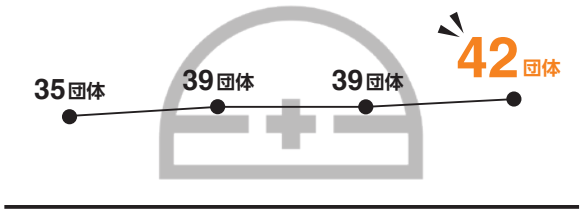
災害に強いまちづくり、進んでいます！

防災アプリ「つくばみらい市防災」のユーザー数



※各年５月現在

自主防災組織の数



※各年４月現在

問 つくばみらい市役所（代表） ☎0297 - 58 - 2111

やってみましょう！

5つの避難行動

市内在住の防災士、佐藤理絵（さとうりえ）さんのご家族にご協力いただき、各避難行動について分かりやすくお伝えします！

7月6日㈯の午前10時に、避難行動を呼びかける防災行政無線を**市内全域に一斉放送**します。それまでに、まずは1～3までの避難行動の準備をしましょう！
※防災アプリなどでも避難行動を呼びかけます。

1 マイ・タイムラインの確認

マイ・タイムラインとは、災害の危険が迫っている時に、自分自身や家族がどのように行動すべきか、時間の流れに沿って整理したものです。いざという時にもあわてず行動できるように、マイ・タイムラインを確認しましょう！

マイ・タイムラインを作りましょう！

マイ・タイムラインの作り方を市ホームページで公開しています。
まだ作っていない方は、**この機会にぜひ作りましょう！**

2 防災情報の取得方法の確認

災害が発生したり、発生するおそれがある場合には、市からさまざまな方法で防災情報を発信します。災害時にどんな方法で防災情報を取得するのか、確認しましょう！

【取得方法の例】

防災アプリ「つくばみらい市防災」

防災行政無線の放送内容や避難所・ハザードマップなどが確認できるほか、平時には市からのさまざまなお知らせが配信される、無料のアプリです。
持ち歩く防災対策として、ぜひご利用ください。

iOS　Android

防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線の放送内容を電話で確認できるサービスです。
※通話料は利用者負担となります。

☎ 0297 - 47 - 6377

Yahoo! 防災速報

台風接近時や災害発生時などに、注意喚起や避難情報を配信します。
※防災行政無線の放送は配信されません。

防災情報の取得方法など、
詳しくは市ホームページをご覧ください。

3 非常時に必要なものの確認

非常時に必要なものは、①避難所などに避難する際に持っていく「非常用持ち出し品」と、②自宅で避難生活をするための「非常用備蓄品」の２種類あります。災害が発生した時には、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうかもしれません。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、非常時に必要なものを確認しましょう！

①非常用持ち出し品

すぐに避難できるように、最低限必要なものを準備しておきましょう。

- □ 飲料水
- □ 非常食（食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの）
- □ 貴重品（現金、通帳、印鑑、保険証の写しなど）
- □ 救急用品・医療品（高齢者や持病のある方は、常備薬やお薬手帳も）
- □ 厚手の手袋（軍手）
- □ ヘルメット・防災頭巾
- □ 衣類（上着・下着）
- □ 携帯用カイロ
- □ 雨具・防寒具
- □ 懐中電灯・LED ランタン
- □ ビニール袋
- □ 携帯ラジオ
- □ モバイルバッテリー
- □ 衛生用品（消毒液・マスク）
- □ ティッシュペーパー
- □ ウェットティッシュ
- □ タオル・ハンカチ
- □ 洗顔用具
- □ 歯磨きセット
- □ 生理用品

そのほか、離乳食や入れ歯など、
家族構成に応じて必要なものを準備しましょう！

②非常用備蓄品

避難所の備蓄品には限りがあります。自分や家族の生活必需品を最低３日分、できれば１週間分準備しておくと安心です。

- □ 飲料水・大人１人あたり３リットル / 日
- □ 食料品：インスタント・レトルト食品、缶詰など
- □ トイレ用品：簡易トイレ、トイレットペーパーなど
- □ 燃料：カセットコンロ、カセットボンベ、固形燃料
- □ 簡易食器：割りばし、紙皿、**食品用ラップ**
- □ 寝具：毛布、寝袋
- □ 照明：懐中電灯・LED ランタン

食品用ラップの活用術！

普段使っている食品用ラップは、
災害時にさまざまな方法で活用できます！

○食器に敷いて食べれば、食器を洗わずに済むため**節水に！**
○ドアや窓ガラスに密着して貼ることができるため、油性ペンで書き込めば**伝言板に！**
○生ごみやおむつなど、ニオイが気になるものを包んで捨てれば**ニオイ対策に！**

10:00 避難指示を発令！

午前 10 時の防災行政無線などを合図に、
４～５の避難行動を実施しましょう！

4 非常用持ち出し袋を持って玄関先まで移動

避難時を想定して、避難する時に持っていく非常用持ち出し袋を実際に持って、玄関先まで移動してみましょう。「これだけそろえていれば荷物はバッチリ！」と思っていても、実際に持ってみると重すぎて運べない…、なんてことが無いように、問題が無いかどうか確認しましょう！

非常用持ち出し袋はリュックサックがオススメ！

リュックサックだと、**両手が使えるため**オススメです！
非常用持ち出し袋は、**いつでもすぐに持ち出せる場所**に保管しておきましょう。

問 つくばみらい市役所（代表） ☎0297 - 58 - 2111

5 避難所と避難経路の確認

ハザードマップで避難所・避難場所と避難経路を確認し、いざという時にスムーズに避難できるようにしましょう！
ハザードマップは伊奈・谷和原庁舎やみらい平市民センター、市内郵便局などで配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

避難所まで歩いてみましょう！

余裕のある方は、自宅から最寄りの避難所まで歩いてみましょう！実際に歩くことで、大雨の時に冠水しそうな場所など、**地図からでは分からない危険個所**を把握することができます。

実際に避難行動を実施することで、災害が起きた時の対応を具体的にイメージできました！
家族の防災意識を見直す、良いきっかけになりました！

ご協力いただき、
ありがとうございました！

職員を対象に初動対応訓練を実施！

前回の様子（情報共有室）

当日、伊奈庁舎では職員を対象に初動対応訓練を実施します。
「大雨の影響で鬼怒川・小貝川が増水し、氾濫の危険性が高まっている」という想定で、避難行動要支援者の輸送のほか、情報共有室、災害警戒本部の設置など、職員の災害対応を確認します。

富士見ヶ丘小学校では、一部住民を対象に実際に避難所まで避難してもらい、避難用ワンタッチテントなどを用いて避難所を体験する「避難所開設訓練」や、防災士による「防災イベント」を実施します。
※訓練の都合上、参加者は事前に調整した方のみとし、当日参加はできません。

前回の様子

ふるさと納税 寄附金の使いみち

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.19

市内の全小学校が英語学習の教育課程特例校に!

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

問 グローバル人材育成事業に関すること：教育委員会庁舎教育指導課（内線 7152）
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 1202）

教育課程特例校になることで、英語学習がさらに充実します!

充実その❶ 新たに小学１～２年生の英語授業がスタート!

充実その❷ 幼小中と切れ目の無い環境で体系的に英語を学習!

これらの学習を丁寧に実施するために、海外出身の ALT 教員を増員しました。また、今年１月には「Tsukubamirai English Day」を新たに開催し、英語学習の成果を披露する機会を創りました。

幼稚園で楽しく英語に触れ、さらに小学校の低学年で学びを積み重ね、英語教育の充実を図ります。また、グローバル化が進む社会でも活躍できるよう、英語を活用する能力を伸ばすための教育環境を整備していきます。

小学１～２年生の英語授業の様子（富士見ヶ丘小学校）

開催決定！ 元タカラジェンヌと創る市民が主役のミュージカルコンサート

VIENTO

～新しい風が吹く～

2025. 2.2 sun

きらくやまふれあいの丘
世代ふれあいの館 ふれあいホール

問 教育委員会庁舎生涯学習課（内線 7301）

SPECIAL ACT

紫咲大佳（しざきひろか）
（つくばみらい市出身）

芽映はるか（めばえ）

今後の流れ

①参加者募集　8/1 ㈭～ 9/20 ㈮
（詳しくは広報 8 月号に掲載します）

②オーディション　9/29 ㈰

③稽古　10/6 ㈰～ 2025/1/26 ㈰　全 12 回
（月３回、日曜日実施予定）

④リハーサル　1/30 ㈭～ 2/1 ㈯

⑤本番　2/2 ㈰

問 つくばみらい市役所（代表）　☎0297 - 58 - 2111

「熱中症特別警戒アラート」運用開始！

問 健康増進課（保健福祉センター内）☎0297 - 25 - 2100

環境省と気象庁では、これまで熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、「熱中症警戒アラート」を発表し、注意を呼びかけてきました。令和６年度からは、過去に例のない危険な暑さにより、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に備え、熱中症警戒アラートをもう一段引き上げた「熱中症特別警戒アラート」を創設しました（運用期間：４月24日㈬～10月23日㈬）。

	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
概要	気温が**特に**著しく高くなることにより、熱中症による**重大な**健康被害が生ずるおそれがある場合（過去に例のない広域的な暑さを想定）	気温が著しく高くなることにより、熱中症による健康被害が生ずるおそれがある場合
発表基準	県内情報提供地点※1すべての地点で、翌日の暑さ指数※2が35に達すると予測される場合に、国から発表	県内情報提供地点のいずれかの暑さ指数が、翌日または当日に33に達すると予測される場合に、国から発表
発表時間	前日14時ごろ	前日の17時ごろ、または当日５時ごろ
発表方法	○環境省の緊急記者会見や報道発表など、環境省ホームページ ○防災無線や市ホームページ	○環境省ホームページ

※１　茨城県の暑さ指数情報提供地点は14カ所（北茨城、大子、常陸大宮、日立、笠間、水戸、古河、下館、下妻、鉾田、つくば、土浦、鹿嶋、龍ケ崎）です。

※２　気温、湿度、日射・輻射（ふくしゃ）などから推定する熱中症予防の指数です。

発表されたらどうする？

エアコンを上手に使って、涼しい環境で過ごしましょう。

こまめな休憩や水分補給、塩分補給を心掛けましょう。

熱中症にかかりやすい高齢者や子ども、持病のある方などは、自ら積極的に対策を徹底し、周囲の方もこうした方への声掛けをしましょう。

学校長や経営者、イベント主催者などの管理者は、すべての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベントなどの中止、延期、変更などを判断してください。

熱中症が疑われる人を見かけたら

～涼しい場所へ～

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる。

～体を冷やす～

衣服を緩め、体を冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）。

～水分補給～

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

涼み処（どころ）（クーリングシェルター）開設中！

暑さを避けて涼しく過ごせるよう、市内の公共施設に「涼み処」を開設しています。どなたでもお気軽にご利用ください。

▶開設期間：10月23日㈬まで

▶開設場所：保健福祉センター、伊奈庁舎、谷和原庁舎、図書館本館（みらい図書館 supported by 成島建設）、みらい平市民センター、きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館、小絹児童館、各コミュニティセンター（みらい平・小絹・板橋・谷井田）

▶利用時間：各施設の開所（館）時間に準じて利用できます。

※飲み物は各自でご用意いただくか、各施設の自動販売機をご利用ください。

お米が食べたくなるイベントぞくぞく！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線3103,3105）

本市では令和５年度から「お米を食べよう条例」を施行し、市内産米の消費拡大を図るため、「毎日お米を食べよう運動」を推進しています。令和７年には、国内外から約 5,000 点のお米を一堂に集め審査する「第 27 回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in つくばみらい」を本市で開催します。今年も、お米が食べたくなるようなイベントを多数開催しますので、ぜひご参加ください！

第４回つくばみらい市米コンテスト開催！

市内産米の消費拡大や PR などを目的に、みらい型農業事業の一環として、今年で４回目となる米コンテストを開催します。今年は、令和７年に開催する国際大会のプレ大会として開催の規模を拡大し、県内他市町村の生産者からの出品も募集しています！

▶日時：11 月 17 日㈰（雨天の場合は 24 日㈰に順延）　午前９時～午後３時
▶場所：日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）（小張 1770）
※詳細が決まり次第、広報紙やホームページでお知らせします。

出品の申込期限、迫る！

▶申込期限：7 月 31 日㈬（受付：平日午前９時～午後５時）
▶審査対象米：令和６年産つくばみらい市産うるち米玄米 4kg　※品種問わず、審査米の提出は収穫後
▶出品料：１品種につき１品までは 2,000 円　※同一品種で２品目以降は 4,500 円
▶申込方法：産業経済課窓口または電話でお申し込みください。出品料は、出品するお米と併せて稲刈り後にお持ちください。

市内出品者の方は、市場価格に上乗せして買い取り！

米コンテストに出品されたお米のうち、一定の基準を超えたお米について、穀物検査による等級に応じた市場価格に、2,000 円 /30kg の支援金を上乗せして買い取ります。コンテストで受賞したお米は、さらに支援金を上乗せします。買い取りの上限数は、詳細が決まり次第、出品者にご連絡します。

※県内他市町村の方の募集内容は異なりますので、ご注意ください。

米飯官能鑑定士養成講座の申込受付中！

米・食味鑑定士協会の公認資格である米飯官能鑑定士の資格を取得しませんか？ お米の基礎知識のほか、美味しいお米の炊き方や味わい方なども実践を通じて学べます。
前回の参加者からは、「炊き方を変えると毎日のごはんが美味しくなった！」など大変好評でした。資格を取得した方は、令和７年開催の「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in つくばみらい」にボランティアスタッフとして参加することができます！

▶日時：８月 25 日㈪　午前９時～正午
▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
▶講師（米・食味鑑定士）：米・食味鑑定士協会　鈴木秀之（すずきひでゆき）会長、㈱イリグチ　入口壽子（いりぐちひさこ）代表取締役
▶申込方法：電話または産業経済課窓口でお申し込みください。
▶参加費：無料　▶申込期限：７月 26 日㈮

8月30日㈮まで！ みらい米（マイ）おにぎりコンテスト作品募集中！

みなさんのおにぎりアイデアを教えてください！ご家庭の定番の味、懐かしの味、新発想の具材など、どんなアイデアも皆さんのオリジナルおにぎりです。

詳しくはこちら

9月13日㈮まで！ みらい米（マイ）フォトコンテスト作品募集中！

「米」をテーマにした景色や行事、日常生活など、「お米の魅力を伝え、お米の産地であることをイメージさせる」素敵な写真を募集します！

詳しくはこちら

各コンテストの受賞者には、市内産米をプレゼント！
※応募作品は、お米の PR 活動などに活用させていただきます。

問 つくばみらい市役所（代表）　☎0297 - 58 - 2111

みらい米おにぎりコンテスト Vol.5

受賞おにぎりを作ってみよう！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線 3105）

本市では、つくばみらい市産米の消費拡大を目的に「毎日お米を食べよう運動」を推進しています。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の紹介も、今回が最終回となります。

受賞おにぎりを作った後は、今年のおにぎりコンテストのアイデアを考えて応募してみよう！

※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。

「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】 仲村俊昭（なかむらとしあき）さん

【材料】

ご飯、卵、鶏ひき肉、料理酒、砂糖、醤油、みりん、炒りごま、油、バター、スライスチーズ（溶けないタイプ）

※鶏そぼろは、市販の瓶詰めのもので省略可

【作り方】

①鶏そぼろを作る。

…油をひいたフライパンで鶏ひき肉を炒めて、料理酒、砂糖、醤油、みりんで味付け（味はお好みで調整）。最後に炒りごまを混ぜ入れて、皿に移して冷ます。

②薄焼き卵を作る。

…バター（油）を引いたフライパンに溶き卵を流し入れ、弱火で焼いていく。焼けたら、コップやお椀を使って丸型に薄焼き卵をくり抜く。

③鶏そぼろをご飯と混ぜる。

④おにぎりにする。

…ラップを敷いて、鶏そぼろご飯を薄焼き卵で包む。

⑤ラップを外して盛り付ける。

「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！

名もなき橋に名前を！

橋の命名権を買いませんか？

問 谷和原庁舎建設課（内線 5203）

本市では、名前の無い橋に「愛称」を付けられる命名権を始めました。
願いを込めた名前やペットの名前など、なんでも OK です！
あなたの付けた名前が銘板として、その橋に設置されます。
使用期間終了後、記念品として銘板を命名者にプレゼントします！

▶愛称の使用期間：令和６年８月ごろ（随時）～令和９年３月 31 日㈬

▶応募資格：親しみと愛着を持って愛称を付けてくれる方なら、どなたでも応募できます。

※先着順、応募は１人１本まで

▶命名権料

○ １万 5,000 円（橋長５m以上 10 m未満の橋）

○ ３万円（橋長 10 m以上 30 m未満の橋）

対象の橋は、建設課（谷和原庁舎１階）または市ホームページで確認できます。

▶応募方法：応募用紙に必要事項をご記入のうえ、持参、郵送またはメールで下記応募先まで提出してください。応募用紙は建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▶応募先：〒 300 - 2492 つくばみらい市加藤 237 番地 つくばみらい市役所 都市建設部 建設課

✉ kensetu01@city.tsukubamirai.lg.jp

国民健康保険に加入している方へ

国民健康保険税納税通知書を発送します

問 伊奈庁舎国保年金課（内線4404,4410）

令和６年度国民健康保険税納税通知書（納税通知書）は７月10日㈬に世帯主あてに発送予定です。
国民健康保険税は、世帯単位（世帯主課税）のため、世帯主がほかの保険に加入している場合でも、通知書などは世帯主あてに発送します。お手元に届きましたら内容をご確認ください。

▶税額

税額は、国民健康保険加入者の前年中の所得で算定します。未申告の方は申告するよう、お願いします。

▶年度の途中に75歳になる方

75歳になる月の前月分までの税額となっており、75歳になった後の税額は含まれていません（75歳からは後期高齢者医療制度に移行します）。

▶納付方法

〇普通徴収（納付書払いまたは口座振替払い）の場合
同封の納付書または口座振替で、各納期限までに納付してください。口座振替の振替日は、各納期限日になるので、それまでに預貯金残高をご確認ください。
〇特別徴収（年金天引き）の場合
年金支払いの際に国民健康保険税が差し引かれるため、ご自身での納付は必要ありません。

便利なキャッシュレス納付もご利用できます。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

国民健康保険税を一部改正しました

国の税制度改正に合わせ、国民健康保険税を一部改正しました。

▶税額の算出

国民健康保険税は、加入者全員にかかる「基礎課税分」「後期高齢者支援金分」、40歳から65歳未満の方にかかる「介護分」の合計が１年間の税額となります。

なお、それぞれ前年中の所得に応じて負担する「所得割」と、加入者全員が負担する「均等割」があります。

▶改正１　課税限度額の引き上げ

国民健康保険税には、年間の上限額（課税限度額）が定められています。令和６年４月１日から、右表のように改正しています。

区分	改正前	改正後
基礎課税分	65万円 ※変更なし	
後期高齢者支援金分	22万円	**24万円**
介護分	17万円 ※変更なし	
計	104万円	**106万円**

▶改正２　軽減判定所得の引き上げ

世帯主と加入者の前年所得が一定額以下の場合は、所得に応じて「均等割」が７割、５割、２割の割合で軽減されます。
今回の改正では、５割軽減と２割軽減の軽減判定所得をそれぞれ引き上げました。
※この軽減を受けるための申請は不要です。

軽減割合	改正前	改正後
７割	43万円＋10万円×（給与所得者等※1の数－1）※変更なし	
５割	43万円＋29万円×国保加入者数※2 ＋10万円×（給与所得者等※1の数－1）	43万円＋**29万5,000円**×国保加入者数※2 ＋10万円×（給与所得者等※1の数－1）
２割	43万円＋53万5,000円×国保加入者数※2 ＋10万円×（給与所得者等※1の数－1）	43万円＋**54万5,000円**×国保加入者数※2 ＋10万円×（給与所得者等※1の数－1）

※１　一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける人
※２　同じ世帯の中で、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した人を含む

国民健康保険被保険者証が更新されます

問 伊奈庁舎国保年金課（内線4403）

現在お使いの「国民健康保険被保険者証」の有効期限は、７月31日㈬です。新しい被保険者証は、７月末までに加入者全員分をまとめて、世帯主あてに送付します（特定記録郵便）。お手元に届きましたら内容を確認し、８月１日㈭からは新しい被保険者証で受診してください。
※ 70歳以上75歳未満の方には、自己負担割合が記載された「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。

国民健康保険限度額適用（標準負担額減額）認定証は更新手続きが必要です

問 伊奈庁舎国保年金課（内線4405）

現在お使いの国民健康保険限度額適用（標準負担額減額）認定証の有効期限は、７月 31 日㈬です。８月以降も認定証が必要な場合は、再度申請が必要です。

８月以降の認定証の発行申請は、７月 16 日㈫から受け付けますので、国保年金課でお手続きください（郵送可）。マイナンバーカードで受診する方は、認定証の申請は不要です。ただし、医療機関でのマイナンバーカード読み込み時に、高額療養費制度の利用に同意する操作が必要です。また、認定証の所得区分が「オ」または「低所得者Ⅱ」の方で、過去 12 カ月で 90 日を超える入院をした方は、マイナンバーカードをお持ちの場合も手続きが必要になりますので、お問い合わせください。

国民年金保険料の納付が困難な方は申請を！

問 伊奈庁舎国保年金課（内線4402）
日本年金機構ホームページ　https://www.nenkin.go.jp
土浦年金事務所　☎ 029 - 825 - 1170

経済的な理由などで国民年金保険料を納めるのが困難な方のために、令和６年度分（令和６年７月～令和７年６月）の「保険料免除」および「納付猶予（50歳未満の方の保険料猶予）」の申請を７月から受け付けます。申請後、承認されると、令和６年７月から免除されます。

※申請以前に納付している月分については、適用されません。

※さかのぼって承認された免除期間は、障害年金や遺族年金の請求をするための基準に含まれない場合があります。申請手続きはお早めにお願いします。

※過去２年（申請月の２年１カ月前の月分）までさかのぼって申請できます。

※学生および任意加入被保険者の方は対象外です。学生の方は、学生納付特例制度をご利用ください。

納付猶予

50 歳未満の方の保険料の猶予は、本人と配偶者の前年所得が下記の金額以下の場合、納付が猶予されます。

▶納付猶予となる所得基準

（扶養親族等の数＋１）× 35 万円 +32 万円

※年度途中で 50 歳に到達する場合は、到達する月の前月まで（１日生まれの場合は、前々月まで）が猶予されます。

※猶予を受けた期間は、老齢基礎年金を受給するための期間には含まれますが、年金額には反映されません。

保険料の追納

免除・猶予された保険料は、10 年以内に納付（追納）することができます。ただし、承認を受けた年度から起算して３年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定額が上乗せされます。

申請に必要なもの

年金手帳または基礎年金番号通知書など

※失業したことを理由とする申請の場合は、「雇用保険被保険者離職票」「雇用保険受給資格者証」などの写し

※過去に失業理由の免除などの申請をしたことがある場合は、離職票などの添付を省略できることがあります。

保険料免除

	免除の種類および保険料（納付額 / 月）		免除対象となる所得基準
全額免除	全額免除	0円	（扶養親族等の数＋１）× 35 万円＋ 32 万円
一部納付制度	４分の１納付	4,250 円	88 万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など
	半額納付	8,490 円	128 万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など
	４分の３納付	12,740 円	168 万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額など
免除がない場合		16,980 円	

※「一部納付制度」は、納付すべき保険料を納付しなかった場合、未納期間と同じ扱いとなるのでご注意ください。

免除申請は毎年度必要です

免除申請は、原則として毎年度必要です。

ただし、失業や災害以外の理由で「全額免除」または「納付猶予」の承認を受けた方が、翌年度以降も引き続き同様の免除・猶予の承認を希望する場合は、あらかじめ継続の意思を示すことにより申請があったものとして取り扱い、自動的に審査します。

※承認の区分が変更された場合や、所得の確認ができない場合は、改めて申請が必要です。

後期高齢者医療制度のお知らせ

問 保険料の計算に関すること：茨城県後期高齢者医療広域連合事業課　☎029 - 309 - 1213
保険料の納付、保険証に関すること：伊奈庁舎国保年金課（内線 4407）

納入通知書を発送します

令和６年度の後期高齢者医療保険料の納入通知書を、７月 10 日㈬に発送予定です。通知書が届きましたら、保険料額や納付方法をご確認ください。

▶納付方法

〇普通徴収（納付書払いまたは口座振替払い）の場合
同封の納付書または口座振替で、各納期限までに納付してください。口座振替の場合の振替日は、各納期限日になるので、それまでに預貯金残高をご確認ください。
〇特別徴収（年金天引き）の場合
年金支払いの際に保険料が差し引かれるので、ご自身での納付は必要ありません。

被保険者証を発送します

現在お使いの「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は、７月 31 日㈬です。新しい被保険者証は、７月末までにご本人宛に送付します（特定記録郵便）。お手元に届きましたら内容を確認し、８月１日㈭からは新しい被保険者証で受診してください。

令和６・７年度の後期高齢者医療保険料率が変わります

後期高齢者医療保険料率は、高齢化などによる医療費の増加などを反映し、２年ごとに見直されます。
令和６・７年度の後期高齢者医療保険料率は、下表のとおりです。　※県内は均一の保険料率です。

区分	令和４・５年度	令和６年度		令和７年度
		賦課のもととなる金額が58万円以下の方	賦課のもととなる金額が58万円超の方	※所得割率は賦課のもととなる金額によらず、統一されます。
均等割額	46,000円	47,500円（+1,500円）		47,500円
所得割率	8.50%	9.00%（+0.50%）	9.66%（+1.16%）	9.66%

▶個人ごとの保険料額の決め方

１年間の保険料額（100円未満切り捨て） ＝ **均等割額**：被保険者一人当たり 47,500円 ＋ **所得割額**：（賦課のもととなる金額）× 所得割率

※賦課のもととなる金額 ＝ 総所得金額等 － 基礎控除額
※総所得金額等とは、前年の収入から必要経費（公的年金控除額や給与所得控除額など）を差し引いたもので、社会保険料控除、配偶者控除などの各種所得控除前の金額です。なお、遺族年金や障害年金は収入に含みません。
※年度の途中で被保険者となった方は、資格取得月からの月割りで保険料額が計算されます。

賦課限度額が改正されます
年収が約 1,000 万円を超える方の賦課限度額（保険料の年間上限額）は、令和５年度の 66 万円から令和６年度は 73 万円（令和６年度に 75 歳になる方は 80 万円）に、令和７年度は 80 万円に引き上げられます。

▶所得が低い方への均等割額の軽減

世帯の所得水準にあわせて、下表のとおり均等割額が軽減されます。

軽減割合	世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等の合算額
７割	① 43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数 - 1）」以下
５割	② 43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数 - 1）」＋「29 万 5,000 円×世帯の被保険者数」以下
２割	③ 43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数 - 1）」＋「54 万 5,000 円×世帯の被保険者数」以下

※収入が公的年金の方は、年金収入額から公的年金控除（年金収入額が 330 万円未満の方は 110 万円）を差し引き、65 歳以上の方は、さらに高齢者特別控除（15 万円）を差し引いて判定します。

軽減基準が引き上げられました
上表の②③について、軽減基準が引き上げられ、対象者が拡大しました。

	令和５年度	令和６年度
②	29 万円×世帯の被保険者数	29 万 5,000 円×世帯の被保険者数
③	53 万 5,000 円×世帯の被保険者数	54 万 5,000 円×世帯の被保険者数

問 つくばみらい市役所（代表）　☎0297 - 58 - 2111

給付金のお知らせ

問 つくばみらい市給付金特設コールセンター
☎0120 - 35 - 9029　※通話無料

賃金上昇が物価高に追いついていない国民の負担を緩和するため、デフレ脱却に向けた一時的な措置として、給付金を支給します。８月上旬から、各給付金の対象となる方に通知書を順次発送します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■定額減税補足給付金（調整給付）

令和６年度の税制改正において、市・県民税の定額減税が決定されました。住民税所得割・所得税納税者のうち、定額減税しきれないと見込まれる方に、差額を１万円単位で給付します。

定額減税について、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

▶対象：令和６年度個人住民税が課税されている方のうち、納税義務者本人および配偶者を含めた扶養親族数に基づき算定される定額減税可能額が「令和６年分推計所得税額」または「令和６年度分個人住民税所得割額」を上回ると見込まれる方

※令和５年の合計所得金額が 1,805 万円を超える方は対象外となります。

▶給付額：下記の①＋②の合計額を１万円単位に切り上げた額

（例）１万円＜①＋②≦２万円　→　給付額は２万円

※令和６年分所得税額などが確定した後、給付額に不足がある場合には追加で給付します。

①所得税分控除不足額 ＝ **定額減税可能額**（３万円×減税対象人数（本人＋扶養親族数））－ **令和６年分推計所得税額（減税前）**（＝令和５年分所得税額（実績））

※①＜０の場合は０

※令和６年分所得税額は令和６年中に確定しないため、前年の令和５年分所得税額から推計します。

②個人住民税分控除不足額 ＝ **定額減税可能額**（１万円×減税対象人数（本人＋扶養親族数））－ **令和６年度分個人住民税額（減税前）**

※②＜０の場合は０

■低所得者支援

▶対象：令和６年度に個人住民税の所得割が新たに非課税（定額減税適用前）となった世帯および住民税均等割のみの課税者で構成される世帯

※令和５年度に支給された世帯は対象外となります。

▶給付額：10 万円 / 世帯

※対象世帯のうち、18 歳以下の児童を養育する世帯には、児童１人あたり５万円を追加で給付します。

令和５年度

情報公開・個人情報保護の実施状況

問 伊奈庁舎総務課（内線2105）

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５年度の実施状況を公表します。

※個人情報の開示請求について、教育委員会など市長以外の実施機関に対する開示請求はありませんでした。

1. 情報公開の開示請求・公開の状況

実施機関	開示請求件数	処理状況				審査請求
		全部公開	部分公開	非公開	取り下げ	
市長	3	0	2	1	0	0
教育委員会	5	1	4	0	0	0

2. 個人情報の開示請求・公開の状況

実施機関	開示請求件数	処理状況				審査請求
		全部開示	部分開示	不開示	取り下げ	
市長	4	4	0	0	0	0

シルバーリハビリ体操指導士３級養成講習会を開催します

問 伊奈庁舎介護福祉課（内線4305）

「シルバーリハビリ体操」は、茨城県知事認定の介護予防体操で、「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操です。シルバーリハビリ体操指導士は、この体操を普及するため、地域のコミュニティセンターや集会所などで日々活動しています。本市では約 60 人のシルバーリハビリ体操指導士が、市内のさまざまな会場で地域の高齢者とともに体操を行い、介護予防に取り組んでいます。

ご自身の健康のため、また社会参加のひとつとして、仲間と楽しく活動しませんか？

▶内容
〇講義：超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操
〇実技：シルバーリハビリ体操　など
▶対象：下記のすべてを満たす方
〇おおむね 50 歳以上で、常勤の職に就いていない方
〇受講後にシルバーリハビリ体操指導士としての活動が可能な方 ※受講後に市指導士会に加入し、会を通して活動します。
▶定員：20 人　※定員を超えた場合は抽選
▶受講料：無料
▶申込方法：介護福祉課窓口、お電話またはメールフォームのいずれかの方法でお申し込みください。
▶申込期限：９月 13 日㈮

日程	時間	場所
10 月 9 日㈬	午前 9 時 30 分～午後 4 時	茨城県立健康プラザ（水戸市笠原町 993 - 2）
10 月 11 日㈮		伊奈公民館
10 月 18 日㈮		
10 月 23 日㈬		
10 月 30 日㈬		
予備：11 月 1 日㈮		

※ 10 月９日㈬のみ送迎があります。
※ 11 月 13 日㈬にフォローアップ研修会があります。

～高齢者の介護予防に貢献～

シルバーリハビリ体操指導士に感謝状が贈られました

問 伊奈庁舎介護福祉課（内線4305）

左から高松さん、中島さん、元川さん、石垣さん、堤さん

５月 24 日、永年にわたり地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献しているシルバーリハビリ体操指導士の石垣光代（いしがきみつよ）さん、高松保子（たかまつやすこ）さん、中島文子（なかじまふみこ）さん、堤春江（つつみはるえ）さん、元川秀俊（もとかわひでとし）さんに、茨城県から知事賞感謝状が贈られました。

シルバーリハビリ体操などを行う「地域体操クラブ」の開催日時や場所は、広報 29 ページ「介護予防カレンダー」をご覧ください。

ストレッチ体験講座参加者を募集します

問 伊奈庁舎介護福祉課（内線4305）

椅子やタオルを用いて、安全で効果的なストレッチ方法が学べる講座です。柔軟性アップはもちろん、体幹の強化にもつながります。また、ご自宅でも継続できるよう講座内でサポートしていきます。

いつまでも健康で元気に過ごすための第一歩、ぜひこの機会に始めてみませんか？

▶対象：下記のすべてを満たす方
〇 60 歳以上の市民の方（健康状態に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえ、お申し込みください）
〇全 10 回の日程におおむね参加できる方
〇現在、運動のサークル活動などに参加していない方
▶講師：城簑佳也（じょうほうかや）氏（健康運動指導士・博士（公衆衛生学））
▶定員：15 人程度　※定員を超えた場合は抽選
▶参加費：無料
▶申込方法：介護福祉課窓口、お電話またはメールフォームのいずれかの方法でお申し込みください。
▶申込期限：８月２日㈮

日程（すべて水曜日）		時間	場所
9 月	4 日	午後 1 時～ 3 時	小絹コミュニティセンター
	18 日	午後 1 時～ 2 時 30 分	
	25 日		
10 月	2 日		
	16 日		
	30 日		
11 月	6 日		
	20 日		
	27 日		
12 月	4 日	午後 1 時～ 3 時	

問 つくばみらい市役所（代表）　☎0297 - 58 - 2111

各種スポーツ大会の結果

※敬称略

問 教育委員会庁舎生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

第 34 回春季ゲートボール選手権大会

▶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：4 月 13 日
▶場所：きらくやまふれあいの丘 ゲートボール場
▶参加者：つくばみらい市スポーツ協会　ゲートボール連合会会員
▶大会結果
優　勝　　なのはなチーム
準優勝　　さくらチーム
第 3 位　　ひばりチーム

つくばみらい杯軟式少年野球大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ少年団野球部
▶開催日：4 月 21 日
▶場所：日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）多目的広場
▶参加チーム：市内スポーツ少年団 3 チーム
▶大会結果
優　勝　　豊ナインズ
準優勝　　小絹ゴールデンズ
第 3 位　　やわらメッツ

春季つくばみらい市団体硬式テニス大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会　谷和原テニス部
▶開催日：4 月 28 日
▶場所：常総運動公園
▶参加者：5 団体（36 ペア）
▶大会結果
優　勝　　B&G BLOOMing

第 50 回茨城県道場少年剣道大会兼 第 58 回全国道場少年剣道大会茨城県予選

▶主催：茨城県剣道道場連盟
▶開催日：4 月 28 日
▶場所：ひたちなか市総合体育館
▶参加チーム：小学生 147 チーム、中学生 153 チーム
▶大会結果
伊奈剣友会小学生チーム（32 位）
先鋒　岩下芽功（いわしたがく）
中堅　海老原美友（えびはらみゆう）
大将　新屋糸千果（しんやいちか）
伊奈剣友会中学生チーム※（16 位）
先鋒　新屋堅士朗（しんやけんしろう）
中堅　岩渕日菜乃（いわぶちひなの）
大将　中野陽太（なかのはるた）
※ 7 月 30 日㈫・31 日㈬、全国大会（日本武道館）に出場決定！

令和 6 年度つくばみらい市近隣中学校球技大会

近隣中学校球技大会が 4 月 27 日～ 29 日、5 月 3 日～ 5 日にかけて開催されました。市内および近隣中学校合わせて 34 校 1,108 人が参加し、熱戦が繰り広げられました。実施された競技は、「野球」「サッカー」「バスケットボール」「バレーボール」「ソフトテニス」「卓球」の 6 種目で、市内の中学生が活躍し優秀な成績を収めました。

～市内入賞校～

▶サッカー
　第 3 位　伊奈東中学校
▶バスケットボール
男子　AB リーグ優勝
　伊奈中学校
　CD リーグ優勝
　伊奈東中学校
　CD リーグ準優勝
　小絹中学校
▶バレーボール
女子　準優勝　伊奈中学校
　第 3 位　小絹中学校
▶ソフトテニス
女子　第 3 位　谷和原中学校
　第 3 位　小絹中学校
▶卓球
女子　優勝　小絹中学校

▲サッカー
第 3 位：伊奈東中学校

▲バスケットボール男子
CD リーグ準優勝：小絹中学校

▲ソフトテニス女子
第 3 位：谷和原中学校

▲バスケットボール男子
AB リーグ優勝：伊奈中学校

▲バレーボール女子
準優勝：伊奈中学校

▲ソフトテニス女子
第 3 位：小絹中学校

▲バスケットボール男子
CD リーグ優勝：伊奈東中学校

▲バレーボール女子
第 3 位：小絹中学校

▲卓球女子
優勝：小絹中学校

Photo news
つくばみらい市の話題

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

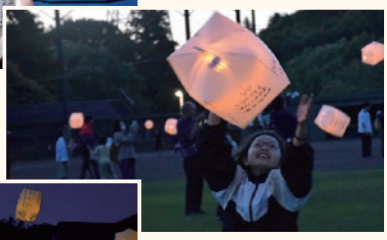
問 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1105）
kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp

手もみの製茶、後世に伝える
伊奈東中学校でお茶祭りが開催

5月8日、伊奈東中学校で「お茶祭り」が開催され、1年生41人が参加しました。生徒たちが手もみの製茶方法を学び、出来立てのお茶を楽しむお茶祭り。1989年に始まった伊奈東中学校の伝統行事で、当日は平田(ひらた)かつ代(よ)さんら製茶に詳しい地域の方々8人が製茶を指導しました。生徒たちは、学校の茶畑から前日に摘んだ茶葉を使用して、茶葉の選別や蒸し作業のほか、茶葉の手もみなどを体験。出来上がったお茶を和菓子と一緒に味わいました。お茶まつり後は「講師の方たちが丁寧に教えてくれたおかげで、普段飲むお茶より美味しく作ることができた」「出来立てのお茶を飲んだのは初めての経験だったけど、香りがよく、すごく美味しかった」など、自分たちで製茶したお茶の出来栄えに、皆さん満足した様子でした。

夢と希望を描いた光の舞
スカイランタンフェスティバルが開催

つくばみらい市商工会壮青年部が主催する「つくばみらいスカイランタンフェスティバル」が5月11日、日本スポーツ振興パークみらいで開催されました。参加者は、スカイランタン※に将来の夢や家族へのメッセージ、お気に入りのキャラクターなどを描き、自分だけのスカイランタンを作りました。当日は風が強く、空高く飛ばすことはできませんでしたが、参加者からは「風が強かったのは残念でしたが、きれいに光るスカイランタンが集まって空を舞う光景はとても感動的でした。こんな体験はなかなかできないと思うので、次回があればまた参加したいです」といった声が聞かれ、大盛況のうちに幕を閉じました。



※スカイランタン：LEDランタンにヘリウムガスを充填し空に浮遊させる、エンターテインメント用の照明器具

親子でつくる、笑顔の一粒！
親子米づくり体験を開催

5月18日、お米や農業を身近に感じてもらうことを目的に、市内の田んぼで「親子米づくり体験」を開催しました。ふるさと納税の体験型返礼品として参加した方々を含む、親子105人が参加したこのイベント。参加者は泥だらけになりながらも一生懸命に苗を植え、貴重な手作業での田植えを体験しました。雲一つない晴天に恵まれたこの日、田んぼのあちこちから参加者の笑い声が聞こえてくる、笑顔あふれるイベントとなりました。

左から市商工会壮青年部飯塚健一副部長、染谷武志副部長、土戸康弘部長、小田川市長、町田教育長

寄贈されたグローブとボールで遊ぶ豊小学校の子どもたち

目指せ！プロ野球選手！

小学校にグローブ・ボールが寄贈

4月23日、つくばみらい市商工会壮青年部から市内小学校に、グローブとボールが計32個寄贈されました。同部の土戸部長は「グローブやボールに直接触れて、野球やキャッチボールに少しでも興味を持ってもらい、つくばみらい市出身のプロ野球選手を目指してほしい」と、寄贈に込めた想いを話しました。頂いた寄贈品は、小学校の授業や休み時間などで大切に使わせていただきます。

採れたてトマト美味しいな♪

トマト収穫体験を開催

5月12日、市内のトマト農家の協力のもと、市の特産品の1つであるトマトの収穫体験を開催しました。会場となったハウスには「プチぷよ」や「フルティカ」など、10種類のトマトがたくさん実っており、新鮮な香りが漂っていました。ご家族で参加した方は「家族みんなトマトが大好きで、自分たちの手で収穫して食べられてとても楽しかったです！」と笑顔で話してくれました。

ひとり暮らし高齢者訪問を実施します！

問 市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）☎0297 - 57 - 0203
伊奈庁舎介護福祉課 ☎0297 - 58 - 2111（内線4306）

高齢者実態把握訪問事業として、ひとり暮らしの高齢者などへの訪問活動を実施しています。今年度も地域の見守りと合わせて、地域包括支援センターの各ブランチ※職員が対象となる方の自宅を訪問し、生活上の困りごとや心配ごとなどを伺います。
支援が必要な方は適切なサービスへつないだり、民生委員や地域包括支援センター職員が再度訪問します。訪問へのご理解とご協力をお願いします。

▶対象（下記のすべてに当てはまる方）
○75歳以上の方
○住民票上ひとり暮らしの方
○緊急通報システム、まごころ弁当、配食サービスなどを利用していない方
○要介護認定を受けていない方、または要介護認定を受けているが担当ケアマネジャーがいない方
※高齢者住宅などにお住まいなど、見守り体制がある場合には対象にならないことがあります。
▶訪問時期：7月から随時

※ブランチ：高齢者の介護・福祉・生活などの相談に応じる、地域包括支援センターが委託する地域の身近な総合相談窓口（いなの里、ぬくもり荘、雅荘）

私たちが訪問します！

いなの里
小川さん㊧、寺田さん㊨

ぬくもり荘
鷲田さん

雅荘
貫井さん

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	5月分	
建物	2件	(7件)
車両	0件	(0件)
その他	1件	(6件)
計	3件	(13件)

救急	5月分	
交通事故	12件	(73件)
急病	153件	(722件)
その他	38件	(235件)
計	203件	(1,030件)

※（　）は令和6年の累計

お知らせ

民生委員・児童委員が交代となりました

5月31日をもって、中山茂（なかやましげる）さん（三島地区）が民生委員・児童委員を退任されました。長年にわたりご尽力いただき、誠にありがとうございました。

6月1日からは、飯塚洋一（いいつかよういち）さんが三島地区を担当されています。

問 伊奈庁舎社会福祉課（内線 4108）

企業版ふるさと納税を頂きました

生コンクリート製造・販売を手掛けるアカギ建材生コン㈱から企業版ふるさと納税の寄附を頂き、4月18日に感謝状の贈呈式を行いました。頂いた寄附金は、マラソン大会事業に活用させていただきました。

左からアカギ建材生コン㈱ 赤城一義（あかぎかずよし）代表取締役、小田川市長

太陽光発電の分野で再生可能エネルギーの事業を手掛けるエネグローバル㈱から、企業版ふるさと納税の寄附として200万円を頂き、4月19日に感謝状の贈呈式を行いました。頂いた寄附金は、病院バス運行事業および移動スーパー運行事業といった、高齢者の生活利便性向上に関する事業に活用させていただきました。

左からエネグローバル㈱ 河崎崇（かわさきたかし）人事総務部部長、小田川市長

20代・30代に特化したスカウト型転職サイト「タレントスクエア」を運営するタレントスクエア㈱から、企業版ふるさと納税の寄附として10万円を頂きました。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。

問 伊奈庁舎企画政策課（内線 1206）

日本料理丸松、陽菜（はるな）ファームから寄付金を頂きました

5月1日、市内にある日本料理丸松、陽菜ファームから「青少年育成に活用してほしい」と連名で寄附金20万円を頂きました。頂いた寄附金は、青少年育成事業に活用させていただきます。

左から日本料理丸松 髙野康博（たかのやすひろ）店長、小田川市長、陽菜ファーム 山田陽（やまだただし）代表

問 伊奈庁舎財政課（内線 2203）

野焼きなどの焼却行為による延焼火災が増えています

市内で野焼き（ごみ焼却）などの焼却行為が原因で発生する火災が増えています。火災になると、自分だけでなく、家族や隣人などの生命や財産に危害がおよぶ可能性があります。ごみを燃やすと煙や悪臭による住民トラブルや生活環境の悪化を招くだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させます。

野焼きは法律で禁止されており、違反者は5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金に処されることがあります。

■野焼きとは

法に定められた基準を満たしていない焼却炉（地面、素掘りの穴、ドラム缶、ブロック囲いなど）で廃棄物（ごみ）を燃やすこと

問 火災について：つくばみらい消防署
☎ 0297 - 58 - 0111
ごみの取り扱いについて：谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

上下水道の宅内工事（新設・改造・撤去など）は、上水道は「市指定給水装置工事事業者」、下水道は「市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、必ず市の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 谷和原庁舎上下水道課（内線 5305,5308）

市指定給水装置工事事業者

市排水設備指定工事店

デマンド乗合タクシーの予約がインターネットでも可能に！

7月1日㈪から、これまでの電話とFAXでの予約受付に加え、インターネットでの予約受付を開始します。インターネット予約では、予約センターの閉所時間でも予約ができます。予約方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 谷和原庁舎都市計画課（内線 5101）

キャッシュレス納付共同推進宣言を行いました

5月9日、租税のキャッシュレス納付の利用拡大を目的として、土浦税務署、土浦県税事務所ならびに土浦税務署管内の土浦市、石岡市、つくば市、かすみがうら市とともに「キャッシュレス納付共同推進宣言」を行いました。

行政手続のデジタル化が急速に進展する中、キャッシュレス納付のさらなる推進は重要な課題となっているため、キャッシュレス納付の一層の普及に向けて取り組んでいきます。市税を納付する際には、口座振替やスマホ決済アプリなどの「キャッシュレス納付」をぜひ、ご利用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

左から土浦税務署 八木澤（やぎさわ）署長、土浦県税事務所 堀江（ほりえ）所長、土浦市 安藤（あんどう）市長、石岡市 谷島（やじま）市長、つくば市 五十嵐（いがらし）市長、かすみがうら市 宮嶋（みやじま）市長、小田川市長

問 伊奈庁舎収納課（内線 2406）

上下水道料金のクレジットカードによる支払方法を変更します

上下水道料金のクレジットカードによる支払方法を、現在ご利用の「Yahoo! 公金支払い」から、㈱エフレジが運営する「F - REGI（エフレジ） 公金支払い」に変更します。

変更に伴い、継続または新規でクレジットカードによるお支払いを希望する場合は、必要なお手続きがあります。

■「Yahoo! 公金支払い」について

○9月30日㈪で利用を終了します。

○ご利用中の方は、9月請求分（9月末納入期限）までは「Yahoo! 公金支払い」でのお支払いとなります。10月請求分（10月末納入期限）から納入通知書でのお支払いとなりますのでご注意ください。

○「Yahoo! 公金支払い」をご利用中の方の解約手続きは不要ですが、**11月請求分以降もクレジットカードによるお支払いを希望する場合は、「F - REGI 公金支払い」での新規登録をご自身で行う必要があります。新規登録を行わない場合、納入通知書でのお支払いとなります。**

■「F - REGI 公金支払い」について

○10月1日㈫から新規登録受付を開始します。10月31日㈭までに登録した方は、11月請求分（11月末納入期限）から、クレジットカードでのお支払いが可能です。登録方法については、詳細が決まり次第ホームページなどでご案内します。

口座振替による納付申し込みも随時受け付けています。ご希望の方は「市税等口座振替依頼書」（市役所または取扱金融機関で配布）に必要事項を記入し、取扱金融機関に直接提出、または市ホームページから「市税等口座振替依頼書」を印刷し、水道料金お客様センターに郵送または直接提出してください。口座振替のほか、コンビニエンスストアやスマホ決済アプリでのお支払いも可能です。

問 谷和原庁舎上下水道課（内線 5311）

子育て短期支援事業をご存じですか？

保護者の健康上の事由などで、家庭での児童の養育が一時的に困難となった場合、児童を児童福祉施設などでお預かりします。

▶対象となる児童：市内在住の18歳未満の児童で、当該児童の保護者が下記のいずれかの事由に該当する場合

○疾病などの健康上の事由

○育児疲れ、慢性疾患児の看病疲れ、または育児不安などの身体上もしくは精神上の事由

○出産・看護・事故・災害・失踪などの家庭養育上の事由

○冠婚葬祭・転勤・出張・学校などの公的行事への参加などの社会的な事由

○経済的な問題などにより、緊急または一時的に児童の養育などを必要とする場合

▶利用施設

○児童養護施設　道心園（土浦市並木3丁目18番5号）

○児童養護施設　窓愛園（土浦市殿里20）

○児童養護施設　つくば香風寮（つくば市高崎802 - 1）

○児童養護施設　内原和敬寮（水戸市小林町1186 - 84）

○さくらの森乳児院（つくば市高崎802 - 1）

○日本赤十字社茨城県支部乳児院（水戸市小吹町2673 - 1）

○本市が契約した里親

▶利用期間：原則1回の利用につき7日以内　※施設に空きがない場合は利用できない場合があります。

▶利用料（児童1人につき1日あたりの金額）

○生活保護世帯：無料

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

○その他の世帯：2歳未満の児童は5,350円、2歳以上の児童は2,750円

問 おやこ・まるまるサポートセンター

☎ 0297 - 44 - 8822

水田の薬剤散布は近隣への配慮を

市内の多くの水田では、７月下旬から８月中旬ごろにかけて、お米の品質確保のため、病害虫防除の薬剤散布が行われます。

■水稲農家の皆さまへ

ほ場周辺の住宅、学校、幼保施設などに十分配慮しましょう。

〇農薬の使用目的、日時、農薬の種類、実施者の連絡先を看板などで周辺住民へ事前周知
〇薬剤ラベルに記載の使用方法や注意事項の遵守
〇近隣に影響が少ない天候や時間帯での散布
〇畦畔（けいはん）の崩れや穴の確認を行い、散布後に止水

■市民の皆さまへ

品質確保のための薬剤散布にご理解いただき、お子さんが散布機械（ドローンや無人ヘリ）を見るために散布中の水田に近づくことがないよう、ご注意ください。散布日時などは、水稲農家や散布作業受託者により異なります。

問 谷和原庁舎産業経済課（内線 3106）

大腸がん（集団）検診 ７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
〇７月２日㈫　板橋コミュニティセンター
〇７月３日㈬　きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館
〇７月 19 日㈮　保健福祉センター
▶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

問 健康増進課（保健福祉センター内）
☎ 0297 - 25 - 2100

サマージャンボ宝くじ サマージャンボミニ　発売！

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、７月８日㈪から全国で２種類同時発売されます。

▶発売期間：７月８日㈪～８月８日㈭
▶抽せん日：８月 23 日㈮

問 宝くじコールセンター
☎ 0570 - 01 - 1192

募　集

第７代観光大使を募集します！

つくばみらい市観光協会は、本市の魅力を PR するため、市内外のイベントで幅広く活動しています。さらなる本市のイメージアップのため、PR 活動などにご協力いただける観光大使を募集します！ 詳しくは市観光協会ホームページをご覧ください。

▶応募資格：性別不問、18 歳以上（高校生不可）
▶日当：２万円（半日１万円）
▶任期：令和６年 10 月１日㈫から２年間

第６代観光大使の皆さん

問 谷和原庁舎産業経済課（内線 3109）

「みらい親楽（おやがく）講座」を開催します

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する講座です。
一緒に親であることを楽しみましょう！
※この講座は、家庭教育支援を目的としています。

■【テレ朝出前講座】おやこで話そう防災のこと ～災害報道の裏では！？～

…報道のプロから、普段聞くことができない「災害報道の舞台裏」を学びます。後半ではハザードマップを利用した避難のタイムラインづくりを行います。親子で「いつか」に備えよう！

▶日時：８月 17 日㈯ 午後１時 30 分～３時
▶場所：伊奈庁舎
▶対象：小学４年生～中学３年生と保護者（親子講座）
▶定員（目安）：15 組
▶参加費：無料

■タイルプレートを作ろう ～モザイクタイルアートでオリジナルプレートを作ろう～

…カラフルなタイルを貼って、世界に１つのオリジナルプレートを作ります。ネームプレートや鍋敷きにもなります♪

▶日時：８月 22 日㈭ 午前 10 時～正午
▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
▶対象：小学１～３年生と保護者（親子講座）
▶定員（目安）：20 組
▶参加費：1,000 円 / 作品

◆各講座の申し込みについて

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。
▶申込期間：７月１日㈪～ 15 日㈪
※申込多数の場合は抽選

問 教育委員会庁舎生涯学習課（内線 7304）

子どもの人権について学んでみませんか？

人間が生まれながらにしてもっている「自分らしく幸福に生きる権利」が人権ですが、社会には現在もさまざまな人権課題があります。その中でも、本来大人が担う家族の介護や家事を行う子ども「ヤングケアラー」は、本人が認識していないことも多く、表面化しないことが問題となっています。

そこで、それらの問題解決の助けとなり、人権に対する正しい理解と認識を深められるよう、人権教育講演会を開催します。

▶日時：8月8日㈭　午前10時～正午（開場：午前9時30分）

▶場所：高砂熱学イノベーションセンター（富士見ヶ丘2 - 19）

▶講師：宮崎成悟（みやざきせいご）氏（(一社) ヤングケアラー協会 代表理事）

▶演 題：「ヤングケアラー当事者の人生から考える支援の在り方」

▶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19日㈮

▶定 員：30人

▶入場料：無料

問 教育委員会庁舎生涯学習課（内線7304）

「二十歳の集い（旧成人式）」実行委員を募集します！

令和7年1月に開催予定の二十歳の集いを企画・運営する実行委員会のメンバーを募集します。個人でも、友達と一緒でもOKです。奮ってご応募ください！

▶対象：平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方で、二十歳の集いに出席する方

▶活動期間：8月下旬～令和7年1月

※月1回程度、実行委員会を開催します。

▶活動内容：式典の準備・運営、式典内容の企画、記念品の選定、記念冊子の作成など

▶募集人員：20人程度

▶申込期限：7月12日㈮

▶申込方法：メールフォームまたは生涯学習課までご連絡ください。

問 教育委員会庁舎生涯学習課（内線7304）

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

【ストレッチング】

▶日時：7月2日㈫、23日㈫ 午後2時～3時

▶対象：成人の方

▶受講料：無料

■谷井田コミュニティセンター

【己書～筆ペンで楽しむ筆文字アート～】

▶日時：7月18日㈭ 午後1時30分～3時

▶対象：成人の方

▶受講料：1,000円（材料費500円込み）

【おもしろ不思議理科工作隊】

▶日時：7月20日㈯ 午前10時30分～午後0時30分

▶対象：小学3年生以上

▶受講料：500円（参加費）

■小絹コミュニティセンター

【将棋教室】

▶日時：7月21日㈰ 午後1時30分～3時30分

▶対象：小学生以上

▶受講料：無料

詳しくはこちら

◆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。

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

つくばみらい市児童クラブ夏休み短期保育スタッフ募集

市内の小学校では、夏休みが7月後半からスタートします。児童クラブでは、夏休みの期間だけ勤務いただける方を募集しています。

児童クラブにはたくさんの「発見」があります。私たち大人が教えること以外にも、子どもたちから学べる事もいっぱいあります！ 子どもたちの夏休みを、思い出いっぱいの夏休みにしましょう！

▶勤務期間：7月23日㈫～8月24日㈯

▶勤務日数：週2日以上

▶勤務時間：午前7時30分～午後7時の間で4時間以上

※勤務日数・時間はご相談ください。

▶時給：1,000円

▶勤務場所：市内児童クラブ

問 ㈱アンフィニ　中島（なかじま）

☎ 090 - 7242 - 8611　※電話受付時間：午前9時～午後5時30分

シルバー人材センター会員募集中

あなたの出番を多くの仲間が待っています。シルバー人材センターでは、毎月第3金曜日に入会説明会を行っています。仕事は臨時的、短期的かつ軽易な仕事が中心です。

▶加入資格：市内在住の60歳以上の方で、定年退職などでリタイアしたが、引き続き働く意思と能力のある方

～仕事のご依頼はお気軽に～

▶依頼例：庭木の手入れ、草刈り、網戸・障子張り替え、屋内外軽作業、清掃作業、家事支援など

▶依頼受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

問 公益社団法人つくばみらい市シルバー人材センター（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2102

取手地方広域下水道組合 新規採用職員を募集します

▶職務内容：下水道施設の設計、積算、工事現場での監督業務のほか、職種に関わらず災害対応など、下水道事業全般
▶試験日程・場所
〇第一次試験：7月21日㈰ 取手地方広域下水道組合 県南クリーンセンター内（取手市小文間173番地）
〇第二次試験：8月18日㈰ ※場所の詳細は第一次試験合格者に後日通知します。
▶申込方法：組合指定様式を郵送による請求、または組合ホームページからダウンロードし、郵送で下記問い合わせ先まで提出してください。
▶申込期限：7月8日㈪必着
▶採用予定人数：若干名
▶採用日：10月1日㈫
詳しくは組合ホームページをご覧ください。
問 〒302 - 8558 茨城県取手市小文間173番地 取手地方広域下水道組合 総務課 総務係 ☎0297 - 74 - 4125

消防職員を募集します

▶試験日程・場所
〇第一次試験：筆記試験（教養・作文）・体力試験 9月22日㈰ 県立水海道第一高等学校（常総市水海道亀岡町2543）
〇第二次試験：面接試験 ※日程・場所の詳細は第一次試験合格者に後日通知します。
▶受験資格
〇年齢：平成9年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた者
〇学歴：高等学校卒業またはこれと同程度以上の学力を有する者 ※令和7年3月卒業見込みの者を含む
▶申込方法：下記の書類をそろえて下記問い合わせ先まで持参してください。
〇受験願書（最近3カ月以内に撮影した上半身・脱帽の写真を貼付）※常総地方広域市町村圏事務組合消防本部総務課・水海道消防署・守谷消防署およびつくばみらい消防署で配布します。また、組合ホームページからダウンロードできます。
〇卒業証明書または卒業見込書
〇成績証明書（最終学歴を厳封したもの。ただし、短期大学または専門学校の場合は高等学校のものを含む）
〇現在所有している資格・免許証の写し
▶申込期間：7月16日㈫～8月9日㈮ 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日を除く
▶採用予定人数：12人程度
▶採用日：令和7年4月1日㈫
詳しくは組合ホームページをご覧ください。
**問 常総地方広域市町村圏事務組合 消防本部 総務課（常総市水海道山田町808番地）
☎0297 - 23 - 0902**

ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会について

▶対象：すでにパソコンを使用し、Wordで文書作成、Excelで表作成ができるレベルの方（「Microsoft Office Specialist（MOS）」対策）
▶日時：8月10日㈯～10月12日㈯の各土曜日（10日間） 午前9時30分～午後4時
▶場所：社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会 会議室（水戸市八幡町11番52号）
▶内容
〇8月10日㈯～9月7日㈯：Word
〇9月14日㈯～10月12日㈯：Excel
▶定員：15人 ※定員を超えた場合は抽選 ※全日程に出席できる方に限る（パソコンは不要）
▶受講料：4,620円/回（全10回）
▶申込方法：申込用紙に必要事項を記入し、下記問い合わせ先まで提出してください。申込用紙はおやこ・まるまるサポートセンター（☎0297 - 44 - 8822）または下記問い合わせ先までお問い合わせいただくか、茨城県母子寡婦福祉連合会ホームページからダウンロードできます。郵送またはFAXも可能です。
▶申込期限：7月5日㈮必着
※託児サービスを利用できます（2歳児から小学生まで）。
※母子家庭等となって7年未満の方で、前年度の所得が一定額以下の方は、交通費の一部を支給します。
**問 〒310 - 0065 社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会ひとり親家庭等自立支援センター（水戸市八幡町11番52号）
☎029 - 221 - 8497
FAX：029 - 221 - 8618**

「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、8月3日㈯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：7月6日㈯～21日㈰
**問 みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
☎0297 - 38 - 7240**

手続き・申請

農業委員会 各種申請

7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：7月22日㈪～25日㈭
※定例総会は8月9日㈮の予定です。
問 谷和原庁舎農業委員会事務局（内線6301,6302）

農業経営規模の拡大を目指す方へ

国では、農地中間管理機構を活用した農地の集積・集約を推進するため、農業経営規模の拡大を目指す農業者に対して、畦畔除去や暗渠排水設置などを行う場合、その規模に応じて補助金を交付する農地耕作条件改善事業を実施しています。令和７年度に事業実施を予定している方のうち、下記に該当する方は、事業計画状況などを把握するため産業経済課にお知らせください。

▶対象事業：田（畑）の区画拡大、暗渠排水、湧水処理、末端畑地かんがい施設、土層改良、更新整備、畑作転換工、水田貯留機能向上

▶対象：認定農業者、認定新規就農者および地域計画に位置付けられている地域の担い手の方

▶対象要件

〇対象事業を自らが施工すること（委託は不可）

〇現況地目が「田」または「畑」であり、かつ市内農業振興地域農用地区域内の農地であること

〇事業実施後８年間は転用しないこと（８年以内に転用した場合には、転用した面積分の補助金を返還していただきます）

〇事業を実施する方が耕作予定の農地であること（原則、自作地は対象外となります）

〇実施農地を令和７年度内に農地中間管理機構に貸付すること

※事業計画のある方は、調査書作成のため聞き取りを行いますので、産業経済課窓口までお越しください。今回の調査は事業計画状況を把握し国へ報告することを目的としています。

▶受付期間：７月１日㈪～31日㈬ 午前９時～午後５時まで ※土・日・祝日を除く

問 **谷和原庁舎産業経済課（内線 3102）**

稲作のカメムシ防除対策を支援します！

環境に配慮した農業を推進するとともに、ネオニコチノイドを含まない農薬の使用促進を図るため、お米の品質低下の原因となるカメムシなどの病害虫防除に取り組んだ水稲農家を対象に、薬剤購入費用の一部を補助します。

▶対象者：市内の水稲農家

▶補助額

① カメムシ防除に効果のある薬剤のうち、非ネオニコチノイド系の薬剤購入費（税抜き）の 50％以内

② ①以外の病害虫防除薬剤購入費（税抜き）の 20％以内

※予算がなくなり次第、終了となります。

▶補助対象：主食用米の作付計画面積分の購入薬剤（上限額あり）

※除草剤購入費・散布作業費は対象外

▶申請方法：産業経済課窓口で申請書と納品書など（購入薬剤名と数量の記載があるもの）および領収書の写しを提出してください。

▶提出期限：令和７年２月末まで

※早めの申請にご協力をお願いします。

問 **谷和原庁舎産業経済課（内線 3106）**

ひとり親家庭の親の資格取得を支援！

ひとり親家庭の親が就職に有利な資格を取得するために、給付金を支給します。支給を希望する方は、給付金申請前にご相談ください。来年４月からの支給を希望する方は、10月末までに初回の相談をお願いします。※支給にあたっては審査を行います。審査の結果、支給できない場合があります。

▶支給対象：下記の要件すべてに当てはまる方

〇市内在住の母子家庭の母または父子家庭の父

〇児童扶養手当の支給を受けている方、または同等の所得水準にある方

〇養成機関で６カ月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方

〇就業または育児と修業の両立が困難であると認められる方

〇過去に当該事業（趣旨を同じくするほかの給付金を含む）を利用していない方

〇市町村民税などの未納が無い方

▶対象資格：看護師（准看護師を含む）、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士　など

▶支給期間：個々に異なりますので、ご相談ください。

▶支給額

〇市町村民税課税世帯：７万 500 円／月

〇市町村民税非課税世帯：10 万円／月

※修業の最終学年は、月額４万円増額

問 **おやこ・まるまるサポートセンター**

☎ 0297 - 44 - 8822

家庭菜園や花壇に乾燥汚泥肥料を使ってみませんか？

下水処理施設で生産された乾燥汚泥肥料を無料で配布しています。暑い時期の施肥は「夏肥」と呼ばれ、夏バテした植物の元気を取り戻す効果が期待できます。夏野菜の収穫前などにぜひ、ご利用ください。

▶内容量：約 10kg／袋

▶成分：窒素（約 4.5％）、リン酸（約 6.2％）、加里（カリウム）（約 0.5％未満）

▶対象：市内在住で、配布場所まで取りに来られる方

▶配布日時：毎週金曜日　午後１時 30 分～３時　※年末年始・祝日を除く

▶配布場所：農業集落排水十和水処理センター（樫木 816）

▶申込方法：上下水道課にお電話ください。

問 **谷和原庁舎上下水道課（内線 5303,5305）**

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：７月８日㈪　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）

問 **常陽銀行伊奈支店 ☎ 0297 - 58 - 5552**

元気いばらき就職面接会（中高年・シニア対象）

中高年・シニア離職者などで、求職中の方を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者と直接会えるチャンスなのでぜひ、ご参加ください。事前予約不要、参加費無料です。

▶対象：中高年・シニア離職者などの求職者

▶参加企業数：20 社

▶日時：７月 18 日㈭ 午後１時 30 分～３時 30 分（受付：午後１時～）

▶場所：つくば市役所本庁舎２階 201 会議室（つくば市研究学園１丁目１番地１）

問 **いばらき就職支援センター県南地区センター**

☎ 029 - 825 - 3410

詳しくはこちら

イベント

「第 14 回小絹コミセンまつり」開催！

ハーモニカ、合唱、手話、詩吟、日本舞踊などの発表があります。お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください！

▶日時：7 月 7 日㈰　午後 1 時～ 4 時 40 分
▶場所：小絹コミュニティセンター
問 コミセンまつり実行委員 担当：髙橋（たかはし）
☎ 0297 - 52 - 7524

「第 40 回うしくかっぱ祭り」を開催します！

メイン会場の花水木通りでは、祭りの目玉「かっぱばやし踊りパレード」のほか、商工会青年部による商工みこし、上町行政区による上町山車の練り歩きで、かっぱ祭りはフィナーレを迎えます！

第 2 会場の牛久市役所と市役所近隣公園では、ステージ発表やこどもの広場、牛久市商工会による出店で、おなかも心も大満足！
詳しくは牛久市観光協会ホームページをご覧ください。

▶日程：7 月 27 日㈯、28 日㈰
▶場所：花水木通り、牛久市役所、牛久市役所近隣公園

問 うしくかっぱ祭り実行委員会事務局（牛久市未来創造課内）
☎ 029 - 874 - 5554

2024 年平和パネル展「高校生が描く原爆の絵」

広島市立基町高等学校では、17 年前から毎年、原爆被害の実相を後世に伝えていくため、被爆体験証言者と協働し、「原爆の絵」を制作しました。被爆者と打ち合わせを重ねながら描かれた絵は、当時の惨状を克明に描き出すものであり、また、証言者の記憶や思いに高校生が寄り添い、双方の気持ちを共に伝えるものです。
唯一の戦争被爆国として原爆の実相を知り、平和と未来を考える平和パネル展を開催しますので、ぜひお越しください。

▶日時：7 月 28 日㈰～ 31 日㈬
午前 10 時～午後 5 時
▶場所：コミュニティスペースみらい（伊奈庁舎敷地内）
▶入場料：無料
▶主催：2024 年平和パネル展実行委員会
問 担当：原田（はらだ）　☎ 090 - 4064 - 9785

7 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。

5 月の貸出者数：6,972 人
5 月の貸出点数：23,168 点

問 図書館　☎ 0297 - 58 - 3710

■図書館休館日（全館共通）
7 月 1 日㈪、8 日㈪、16 日㈫、19 日㈮、22 日㈪、29 日㈪

■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：7 月 13 日㈯（主催：虹の会）、27 日㈯（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：7 月 7 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：7 月 20 日㈯（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：7 月 6 日㈯（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：7 月 11 日㈭　午前 10 時～正午
▶対象：乳幼児と保護者の方

■ちょちちょちおはなし会：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）
▶日時：7 月 11 日㈭　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：小絹分館
▶日時：7 月 17 日㈬　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

問 図書館（小絹分館）
☎ 0297 - 34 - 1818

■読書感想文課題図書の貸出・予約
▶実施期間：7 月 2 日㈫～ 9 月 1 日㈰
▶貸出期間：1 週間
▶貸出・予約冊数：各 1 冊
▶貸出対象：読書感想文を書く方
※予約の受付は、来館予約のみとなります。

■図書館を利用してスタンプを集めよう！
希望者の方にポイントカードを配布し、図書館を利用するごとにスタンプを押します（1 回 / 日）。ポイントカードとスタンプは、カウンターで受け付けています。ぜひ、ご利用ください。10 個スタンプが貯まると…？
▶配布期間：7 月 2 日㈫～ 9 月 8 日㈰
▶対象：小学生まで

■読書感想画を描きませんか？
夏休みに本を読んで、心が動いたことを絵に描きましょう。絵に詳しい先生から、絵の描き方についてアドバイスを貰えます。
▶日時：8 月 3 日㈯　午前 9 時 30 分～正午
▶場所：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）2 階会議室
▶対象：市内小学校に在学で、図書館の読書感想画展に応募する方
▶定員：16 人
▶申込開始日：7 月 6 日㈯　※先着順、定員になり次第締め切ります。
▶申込方法：本館カウンターまたはお電話でお申し込みください。
▶参加費：無料　※絵を描くための用紙や道具は、図書館で用意します。

問 つくばみらい市役所（代表）　☎0297 - 58 - 2111

みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第52回 林蔵クイズ

キチー（東韃地方）の集落の様子について

1809年、間宮林蔵は樺太から初めて東韃靼に渡り、その時の土地の様子や風俗を東韃地方紀行（間宮林蔵口述・村上貞助編纂）に著しています。今回はその中から、キチーの集落の様子について紹介します。

1．キチー近辺は黒竜江（アムール川）下流の沃土地帯のため、樺太と同じように樹木がよく繁っていた。樹木の種類なども同じようであった。

2．キチーの集落には、主にサンタン人が住んでいた。住居は樺太奥地のスメレンクル人とほとんど同じようであった。

3．サンタン人の顔立ちはスメレンクル人とあまり変わりは無い。しかし、言葉は随分と違い、分からないことの方が多かった。

4．集落にはおよそ20戸が住み、ハラタ（族長）1人、カーシンタ（村長）2人と満州語の通訳担当が2人いた。皆そのことをよく心得ていた。

5．サンタン人の使っている家具や台所用具などは、すべて満州のもので、陶器などを多く使用していた。また、衣服はほとんど木綿のものを着用していた。

6．かつてキチーには、満州族役人の出張所・仮府があったが、交易上のことで各種族が争ったため廃止されてしまった。

7．林蔵がキチーに来たときは、満州族もやって来て交易をしていた。大勢の人が集まって酒盛りをしたり、太鼓をたたいたりと、樺太の村々がひっそりしていたのに比べて、たいそう様子が違い賑わっていた。

「諸夷雑居」林蔵たちが向かうデレン（満州仮府）で、各地からやってきたさまざまな民族が交易中に生活する仮屋の様子　東韃地方紀行中巻　間宮林蔵口述　村上貞助編纂

問題　サンタン人とスメレンクル人で大きく違っていると考えられるのは次のうちどれですか。

❶言葉　❷顔立ち　❸住居

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】7月26日㈮
☀ 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51回の答え　❸ラルノ

※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。

叙勲受章者のご紹介

問 伊奈庁舎秘書広報課（内線1104）

受章者の皆さま、誠におめでとうございます。
※掲載の許可を頂いた内容のみ掲載しています（敬称略）。
※年齢は受章時点のものとなります。

令和6年春の叙勲（令和6年4月29日付）

瑞宝中綬章　国土交通行政事務功労　稲葉和雄 70歳
元　国土地理院長

瑞宝中綬章　法務行政事務功労　岩井克己 70歳

瑞宝小綬章　総務省行政事務功労　澤田城二 72歳
元　独立行政法人統計センター情報技術部長

高齢者叙勲（令和6年2月1日付）

旭日単光章　地方自治功労　小島 功 88歳
元　茨城県伊奈町議会議員

第42回 危険業務従事者叙勲（令和6年4月29日付）

瑞宝双光章　警察功労　飯嶋貞男 74歳
元　皇宮警部

瑞宝双光章　警察功労　工藤 博 73歳
元　警視庁警部

瑞宝双光章　警察功労　藤岡啓一 73歳
元　警視庁警部

瑞宝単光章　警察功労　飯島 衛 72歳
元　茨城県警部

瑞宝単光章　消防功労　古田土美千雄 67歳
元　東京消防庁消防指令長

瑞宝単光章　警察功労　永瀬隆史 72歳
元　茨城県警部

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

空き状況確認はこちら

7月 受付開始の 各種健（検）診のお知らせ

今年度、健康診断は受けましたか？

寒い時期に入る前に、健康診断を受けて身体の状態を確認しましょう。定期的な健康診断の受診は、健やかな日々の第一歩です。

※各種健（検）診項目・健（検）診時の注意事項・対象年齢・自己負担額・年間予定については、「令和６年度健康管理予定表」をご覧ください。

みらい健診（予約制）

▶予約受付開始：7月30日㈫ 午前９時～ ※各日とも定員になり次第締め切り

■みらい健診①

胃がん検診を一緒に受診される方はこちら

▶健診当日受付時間：午前８時～11時30分

実施日	会場
10月25日㈮	保健福祉センター
10月26日㈯	
10月28日㈪	

■みらい健診②

小絹コミュニティセンターの駐車場は、検診車などにより駐車スペースに限りがあります。車での来場を希望する方は、みらい健診①の受診をご検討ください。

▶健診当日受付時間

〇午前の部：午前10時～11時30分

〇午後の部：午後1時30分～2時30分

実施日	会場
10月21日㈪	きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
10月22日㈫	小絹コミュニティセンター
10月23日㈬	

婦人科集団検診（予約制）

▶予約受付開始：7月24日㈬ 午前９時～ ※各日とも定員になり次第締め切り

▶場所：保健福祉センター

■子宮がん検診：性交経験のない方、初めて受診する方は、医療機関検診をご利用ください。

■乳がん検診

〇マンモグラフィは２年に１回の検診となります。そのため、前年度マンモグラフィを受診した方の今年度の検診項目は、下記のとおりとなります。

「40～56歳：超音波のみ」「57歳以上：今年度の受診はできません」

〇豊胸手術をしている方、ペースメーカー・カテーテルが入っている方は、マンモグラフィは受診できません。

〇授乳中の方は、正確な検診結果が得られない場合があります。

実施日	検診当日受付時間	午前	午後		託児室
		乳がん	子宮がん	乳がん	
9月17日㈫	午前10時～10時30分／午後0時30分～1時20分	●	●	●	—
9月18日㈬		●	●	●	●

託児室をご利用ください！

検査当日、受診するお母さんとお子さんが一緒にお待ちいただける部屋です。検診を受けている間はスタッフがお子さんをお預かりしますので、安心して検診が受けられます。託児が必要な方は、ご予約の際にお申し出ください。

集団健（検）診の予約方法

①インターネットでの予約

初めてのご利用には登録が必要です。予約受付開始日前に登録をしておくと便利です。

②予約受付電話での予約

☎ 0297 - 25（にっこり） - 2983（つくばみらい）

③健康増進課窓口での直接予約

▶予約受付時間：**午前９時～午後５時**

※①～③以外の方法による受け付けは行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込みはできません。

※受付開始１時間は電話が集中し、大変混み合いますので、インターネットでの予約をご活用ください。

※定員になり次第締め切ります。

※がん検診は、被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診できます。

※妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。

※各検診項目の受診は年度内１回です。

※検診は、異常の有無を見つけることが目的のため、自覚症状のある方、検診部位の病気で治療中・経過観察中の方は、医療機関への受診をお勧めします。

問 つくばみらい市役所（代表） ☎0297 - 58 - 2111

健診結果は確認しましたか？ 健診結果相談会

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱える方を対象に、保健師・栄養士が一人ひとりの健診結果に基づいたアドバイスや対策をご提案します。

▶日程・場所

〇７月 22 日㈪ 保健福祉センター

〇８月 27 日㈫ 伊奈庁舎 ２階会議室

▶時間

午前９時 30 分～ 10 時 30 分、午前 10 時～ 11 時、
午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分、午前 11 時～正午、
午後１時 30 分～２時 30 分、午後２時～３時、
午後２時 30 分～３時 30 分、午後３時～４時

▶費用：無料

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

月の光を浴びながら自宅で睡眠講座！ オンライン講座「睡眠とヨガ」

９月は睡眠リズムが崩れやすい月です。睡眠不足は、ストレス反応を増加させ、心の健康に影響するだけでなく、長く続くと心疾患などのリスクや免疫力を低下させ、病気や感染症を招く恐れがあります。

良質な睡眠は、免疫をアップさせ、からだを病気や感染症から守る力を高めるだけでなく、こころの健康を維持するのになくてはならないものです。

睡眠について学び、良い睡眠を促すための習慣を取り入れましょう！

▶日時：９月６日㈮ 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

▶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：８月 16 日㈮

アクティブライフ教室 遠藤先生にきく！乳がんのお話

９月の教室では、令和５年度に開院した「つくばみらい遠藤レディースクリニック」の遠藤芙美（えんどうふみ）先生による、乳がんについての講演会を行います。

乳がんは、女性がかかるがんの中で最も多いものです。特に、40 歳から急増し、日本で乳がんにかかる人は約９人に１人ともいわれています。そして治る確率を高くするには、がん検診などで初期の段階で発見し、早期に治療することが重要です。

乳がんについての不安や疑問を抱いている方はもちろん、「がんについて知識を持っておきたい」「家族のために聞いてみようかな」という方も、ぜひご参加ください♪

▶日時：９月 28 日㈯ 午前９時 30 分～ 11 時 30 分
（受付開始：午前９時 15 分）

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶対象：市内在住の方

▶内容：つくばみらい市のがん健診について、乳がんについて

▶費用：無料

▶定員：30 人

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

※申し込んだすべての方へ通知します。

▶申込期限：９月 13 日㈮

健康な血液で元気な毎日を！ 生活習慣病予防教室

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高い事を踏まえ、９月を「循環器疾患予防月間」としています。そこで、「脂質異常症」に焦点を当て、栄養士による講話や理学療法士による「自宅でできる運動」の講座を行う「生活習慣病予防教室」を開催します。健診結果で中性脂肪や LDL コレステロール値が高い方は、ぜひご参加ください。

脂質異常症を学び、身体を動かす習慣を取り入れましょう！

▶日時：９月４日㈬ 午前９時 30 分～ 11 時 30 分

▶テーマ：脂質異常症って何？

▶内容：Rise total support 所（ところ）先生（理学療法士）による自宅でできる運動、栄養士の講話

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 １階多目的室

▶対象：40 歳以上の市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

▶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からお申し込みください。

▶申込期限：８月 16 日㈮

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インスタグラム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！

子育て支援室で気になることを話してみよう

問 おやこ・まるまるサポートセンター
☎0297 - 44 - 8822

あっという間に夏本番！ 普段は子育て支援室に遊びに来られない方も、夏休みを利用して遊びにきませんか？ 子どもと遊んだり、スタッフに日ごろのモヤモヤや気になることをお話しすると、気持ちもリフレッシュ！「来て良かったな」と思っていただけるような場になれたら♡と思います。

子育て支援室では、育児・医療の専門職による巡回の育児相談も毎月行っています。この機会に、お話ししてみませんか？ 予約不要です！ 詳しくは市ホームページをご覧ください。

■どんな相談ができるの？

臨床心理士…子どもの発達、生活での関わり方
保健師…育児や健康全般、市のサービス
言語聴覚士…ことば、コミュニケーション
歯科衛生士…歯磨き
管理栄養士…離乳食、食事
理学療法士…動作の発達（寝返り～歩行など）
作業療法士…手先などの細かい動きの発達

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。

ひなた保育園やわら子育て支援室ぽかぽか

TSUKUBAMIRAI.POHAPOKA

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

「すくすく広場」に参加したママの声♪

「子どもの成長で気になることが一度に質問出来たり、予約制でなかったり、気軽に利用が出来るので、そこがおすすめです♪　初めての参加でも、スタッフの方がサポートしてくれるので安心しました」
すくすく広場の予定は、まるっと！子育て応援ナビでも確認できます！

子育て支援室 BLOOM・出張キラキラ

TSUKUBAMIRAI.BLOOM

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

７月の BLOOM は…

○２・３歳タイム（３日）　○０歳タイム（４日）
○ふたごちゃん集まれ（５日）　○１歳タイム（９日）
○夏祭り WEEK（18・19 日）※室内が夏祭り風になります。
※ 25 日は、午後２時 30 分から休室します。

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

○旬を楽しもう週間（１～５日）※要予約
○制作（８～12 日）※要予約　○体操教室（16 日）※要予約
○水遊び（17・18・29・30・31 日）
○夏まつり（19 日）※要予約

子育て支援室おひさま・出張ぱんだ

OHISAMA.TM

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（２～５日）　○水遊び（11 日・24 日）※要予約
○先生とあそぼう baby ちゃん（17 日）※予約不要
対象：ねんね～はいはいまでの赤ちゃん　場所：児童館遊戯室
○おひさま工作（17～21 日）　○誕生会（25 日）※要予約

認定こども園ルンビニー学園るんるんみらい

TSUKUBAMIRAI.RUNRUN

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

○英語とふれあうストロベリー（３日）※要予約
○巡回育児相談（言語聴覚士・保健師）（９日）　○成長記録（11 日）
○制作「作って遊ぼう」（17・18 日）※要予約
○誕生会（25 日）※要予約　　お待ちしています♪

小絹児童館内子育て支援室

TSUKUBAMIRAI.KOKINU

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

○みずあそび（４日）　○おはなし会（18 日）※要予約
○なつまつり（28 日）
○年齢別クラス　りす０～１歳（９日）　うさぎ１～２歳（12 日）
きりん２～３歳（19 日）　お待ちしています♪

ルンビニーみらい保育園るんるんみらい２

@RUNRUNMIRAI_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

○ママ制作　ハーバリウム♡（12・17 日）※要予約
ママに制作を楽しんでいただいている間、お子さんはお預かりします！
御予約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

KIRAKUYAMA_KODOMOHIROBA

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

フィンガーペインティング（19 日　午前 10 時 30 分～ 11 時 15 分）
※雨天中止
指で、手のひらで、足裏で、どろんこのような感触を楽しもう!!

子育て支援室フラワー

@TSUKUBAMIRAI.FLOWER

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

７月のフラワーは…

○壊れたおもちゃを直してくれるおもちゃ病院（１日　午前中）
○作ってみよう（９日　午前 10 時～）　○巡回育児相談（臨床心理士・保健師）（18 日）　○ホールで遊ぼう WEEK（22～31 日）※体を動かして遊びましょう。　お待ちしています☆

問 つくばみらい市役所（代表）　☎0297 - 58 - 2111

健康カレンダー

子どもの健診・教室【7月】

問 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	17日㈬	保健福祉センター	対象：令和6年3月生
1歳6か月児健診	18日㈭		対象：令和4年12月生
2歳3か月児歯科健診	2日㈫		対象：令和4年3月生
3歳5か月児健診	3日㈬		対象：令和3年1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	1日㈪ 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㈭ 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	2日㈫ 午前9時30分～11時30分	子育て支援室 BLOOM	対象：1か月～1歳6か月児
	22日㈪ 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	
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	5日㈮ 午後2時～3時30分	子育て支援室 BLOOM	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）
1歳わくわく教室 ※予約制	11日㈭ 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7月生まれの子どもと保護者

健康増進室【8月】

問 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	6日	13日	20日	27日	火曜日
バランスボール	7日	14日	21日	28日	水曜日
ダンベル運動	1日	8日	15日	22日	木曜日
リズム運動	2日	9日	16日	23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：7月11日㈭
▶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【7月】

問 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30分）				
青木自治会館	1日	8日	22日		月曜日
内宿公民館（筒戸）	8日	22日			月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	2日	9日	23日		火曜日
谷和原公民館	2日	9日	16日	23日	火曜日
谷和原公民館　谷原分館	2日	9日	16日	23日	火曜日
西ノ台集会所	3日	10日	17日	24日	水曜日
板橋コミュニティセンター	4日	11日	18日	25日	木曜日
谷井田コミュニティセンター	4日	11日	18日	25日	木曜日
谷和原公民館　福岡分館	4日	11日	18日	25日	木曜日
小絹コミュニティセンター	5日	12日	19日	26日	金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	5日	12日	19日	26日	金曜日
谷和原公民館　十和分館	5日	19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。
※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：日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）青少年研修道場
※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：7月19日㈮ 午後1時～3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。

7月の Jul

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：7月2日㈫、9日㈫、16日㈫、23日㈫
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：7月10日㈬　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：7月17日㈬ 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律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・関心を大切にし、やりたいこと、好きなことを応援します。

▶日　　時：7月1日㈪、8日㈪、22日㈪、29日㈪　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：7月8日㈪ 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

ヤングケアラー相談
～ヤングケアラーに関する悩みなどの相談～

ヤングケアラー：本来、大人が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もめごとなど人権に関する相談～

▶日時・場所：7月10日㈬　谷和原公民館和室
8月7日㈬　伊奈庁舎1階 相談室2、3
※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：7月18日㈭　午後1時30分～3時30分
▶場　　所：みらい平コミュニティセンター 相談室
▶相 談 員：秋田信博（あきたのぶひろ）さん・成島辰夫（なるしまたつお）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：7月21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：山口利子（やまぐちとしこ）さん・深谷慶仁（ふかやよしひと）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31日㈬

固定資産税	第2期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者医療保険料	第1期
保育料	7月分
児童クラブ保護者負担金	7月分

住宅使用料	7月分
地代	7月分
上下水道料金※	7月分（5月使用分）
取手下水道分受益者負担金	第1期
学校給食費	5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	**7日、21日** 21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	**14日、28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、軽自動車車検用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ます。

■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	8月7日㈬	7月29日㈪～31日㈬
小張・豊、小絹、絹の台	7月10日㈬	7月1日㈪～3日㈬
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	7月17日㈬	7月8日㈪～10日㈬
三島・東、谷原、陽光台	7月24日㈬	7月16日㈫～17日㈬

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
㈱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㈱ ☎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（5月）　市長の主な動静を情報公開します。

5日㈰　ワールドレディスサロンパスカップ表彰式

9日㈭　キャッシュレス納付共同推進宣言式

11日㈯　伊奈町バラまつり、市長杯ゲートボール大会

14日㈫　更生保護女性会総会

15日㈬　㈱クボタ・茨城ロボッツ バスケットゴール等寄贈式

18日㈯　市文化協会総会

23日㈭　第2回定例会記者会見、市観光協会総会

27日㈪　市商工会通常総代会

29日㈬　市ボランティア連絡協議会総会、伊丹地区湛水防除協議会、中通川改修促進期成同盟会

30日㈭　市米コンテスト実行委員会

31日㈮　第2回市議会定例会開会

◇編集・発行　茨城県つくばみらい市秘書広報課
〒300 - 2395　茨城県つくばみらい市福田195番地◇発行日　2024年（令和6年）7月1日㈪

☎0297 - 58 - 2111／FAX 0297 - 58 - 5611
メールアドレス：info1@city.tsukubamirai.lg.jp
ホームページ：https://www.city.tsukubamirai.lg.jp/

「広報つくばみらい」は毎月1日発行です。配布は天候により遅れる場合があります。広報紙が届かない場合は、お手数ですが秘書広報課広報係にご連絡ください。

◇市の人口と世帯数（令和6年6月1日現在）
総人口53,477人（+60）／世帯数22,677世帯（+39）／男26,878人（+32）／女26,599人（+28）

#市役所で花火

8.14 水 ・ 8.15 木

※雨天、強風時中止

【時間】午後6時～8時

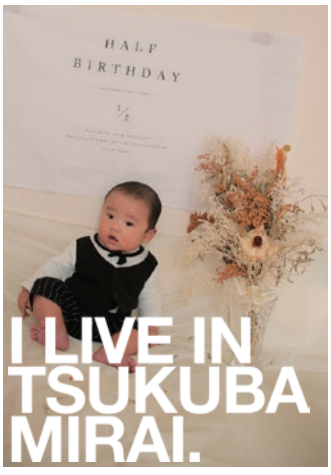
【場所】伊奈庁舎公用車駐車場

本市では、庁舎などをさまざまな形で活用する方法を検討しています。
そこで、「花火をする場所が無い！」という市民の皆さんに花火を楽しんでもらえるよう、市役所駐車場を開放します！
※使用する花火はご持参ください。

▶定員：30組程度/日　※1組5人程度、申込多数の場合は抽選
▶参加費：無料
▶申込方法：市ホームページからお申し込みください。
▶申込期間：7月1日㈪～15日㈪

問 伊奈庁舎財政課（内線2206）

かくれんぼ中～♪



ハーフバースデーおめでとう♡

兄妹仲良く、はいポ～ズ！

弟、大好きだよ！莉帆お姉ちゃんより

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▲

※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。
たくさんの市民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回目は半年後をめどにご応募ください）。

QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。
UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。