

I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

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。



子育てパパを応援。

みらい子育てパパサポートプロジェクト

☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

少子化や核家族化、地域社会のつながりの希薄化など、子育てを取り巻く環境が大きく変化している中、子育てにおけるパパの役割が注目されています。

昨年度つくばみらい市が実施した「R5男女共同参画に関する意識調査」では、「夫婦共同で子育て（子どもの世話・しつけ・教育など）に取り組むことが理想」と答えた方は6割以上でしたが、実際に取り組めている割合は3割と、半分程度でした。

つくばみらい市は、子育てパパが当たり前になる社会の実現を目指して「みらい子育てパパサポートプロジェクト」を立ち上げ、子育て前や子育て中のパパへの支援を積極的に推進しています。

今月号の特集では、同プロジェクトの取り組みや子育てに奮闘するパパへのインタビューをご紹介します。子育て前や子育て中のパパはもちろん、ママもぜひご覧ください。

プロジェクトの 取り組み

各取り組みの詳細やお申し込みは、
「まるっと！子育て応援ナビ」をご利用ください。

子育てに役立つ機能がたくさん！

まるっと！子育て応援ナビ

妊産婦健診や乳幼児健診などを記録できるほか、
妊娠・出産・育児に関する
必要な情報を、いつでも簡
単に取得できます。



県内初の取り組み ～10月1日(火) 受付開始～ パパのための産後ケア（通所型）

「つくばみらい遠藤レディースクリニック」と連携して、赤ちゃんの健康状態や発育のケア、授乳指導や育児相談などが受けられる取り組みを始めます。

▶日時：毎月第1土曜日・第3水曜日（年末年始・祝日を除く）

午前9時～午後1時（昼食付き）※11月20日(火)から実施

▶場所：つくばみらい遠藤レディースクリニック別棟（クリニックから徒歩3分）

▶申込期限：各開催日の3日前 ※定員を超えた場合はキャンセル待ち

産後の身体的な負担が大きい
ママに代わって、お子さんたち
の成長発達を見守り、育てる術
と一緒に身に付けましょう！

つくばみらい遠藤レディースクリニック
えんどうとよひで
遠藤豊英 院長



赤ちゃんとの毎日がより楽しくなるパパのための教室 フレー！フレー！パパひろば

「育児ってどうやるの？」「育児休業を取ったけど、赤ちゃんどうやって関わればいいの？」など、パパたちで気軽に集まって育児の悩みや喜びを共有したり、市保健師や助産師から実践的な知識を学ぶことができます。

▶日時：10月19日(土) 午後1時30分～3時

▶場所：みらい平市民センター2階（おやこ・まるまるサポートセンター）

▶申込期限：10月17日(木) ※定員を超えた場合はキャンセル待ち

パパ向け講話、^{もくよく}沐浴体験、妊婦体験 パパ向けマタニティ教室ハローベビー

パパになる心構えや子どもにとってのパパの役割などのお話や沐浴体験、妊婦体験など、育児に関する知識やスキルを学べます。

▶日時：令和7年1月18日(土) 午前9時30分～正午

▶場所：小絹児童館内 子育て支援室

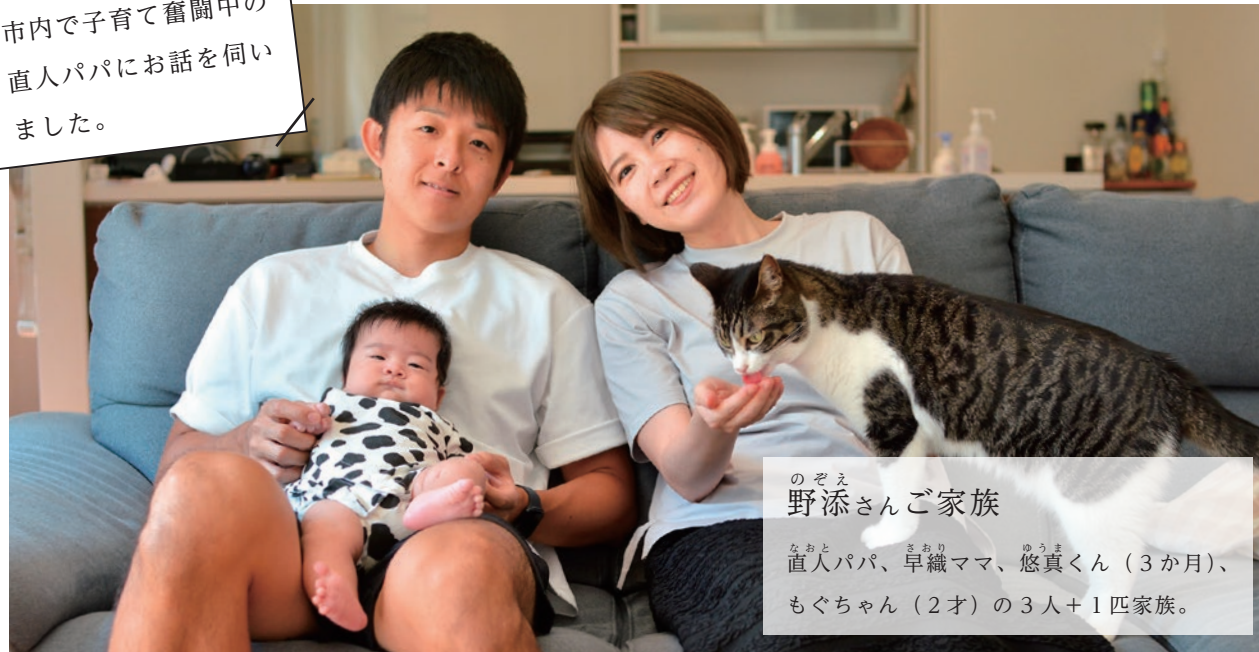
▶申込期限：令和7年1月16日(木) ※定員を超えた場合はキャンセル待ち



コンビ(株)開催の人気教室をつくばみらい市で プレママ・プレパパレッスン

コンビ(株)と協力して、赤ちゃんとの生活をイメージしながら出産準備について学べるレッスンや、沐浴・お着替え・赤ちゃんの爪切り・妊婦体験など、さまざまな体験コーナーをご用意しています。
※次回の開催日時などは、決まり次第お伝えします。

市内で子育て奮闘中の
直人パパにお話を伺い
ました。



のぞえ
野添さんご家族
直人パパ、早織ママ、悠真くん（3か月）、
もぐちゃん（2才）の3人+1匹家族。

Q どのように子育てに関わっていますか？

家事ごとに明確な役割を決めていないです。例えば「今日はママがお風呂に入れてくれるから、パパが料理を担当しよう」など、役割を決めないのが野添家のやり方ですね。「パパじゃないとできない」「ママじゃないとできない」ということは無いかな、と思います。

Q 子育てで大変なことは？

子育てが初めてということもありますが、仕事と違って、子どもの機嫌や体調によって思ったようにいかないのが大変です。「ミルクが飲みたいくて



泣いてるのかな」と思ってミルクを作ってもイヤイヤしちゃうとか。何で泣いているのかがなかなか分からないことがあるので、まだまだ勉強することは多いです。

早織ママに聞きました /

パパがしてくれて
嬉しかったこと



Q 子育てで嬉しいことは？

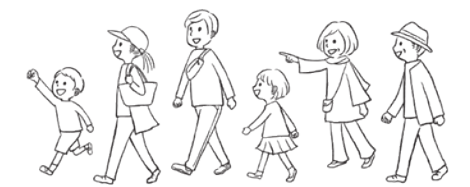
子どもの日々の成長を感じることです。蹴る力が強くなってきたり、パパの顔を見て笑うようになってくれたり、できることが毎日増えているので、それがこれからもっと増えていくと思うと楽しみです。



Q 疲れたときは、どのようにリフレッシュしていますか？

夫婦どちらかが疲れたときは「今日は1日外出してきていいよ」などお互いに気を遣ってあげて、できるだけ休める時間を作ることを大切にしています。家事ごとに役割を決めていないおかげで、どち

「私にしかできないこと」が無いように取り組んでくれたことが嬉しかったです。産院に入院している間、ほぼ毎日面会に来てくれていたのですが、おむつの替え方やミルクの作り方など、積極的に助産師さんに聞いてくれていました。私もママになったばかりで、子育てについていろいろ教えられるほどの知識や自信も無い状態だったので、助産師さんに聞いてくれたことで私も安心しました。



家族みんなで楽しめる！



YAWARA 福岡堰さくら公園 (北山2633-7)

県内有数の桜の名所として有名な公園で、敷地面積は約2.7ha。公園内は芝生が植えられているので、レジャーシートを広げてくつろぐことができます。また、ジャブジャブ池などの水遊びエリアと大型複合遊具があるので、家族みんなで楽しめます。



らかがいなくても安心して子育てできています。

Q つくばみらい市の子育てイベントに参加したことはありますか？

出産前に「プレママ・プレパパレッスン」や「パパ向けマタニティ教室ハローベビー」に参加しました。同じ年代の方と悩みを共有できて安心できました。今度は「フレー！フレー！パパひろば」に参加して、パパ友のようなつながりができると嬉しいです。子育て支援室のイベントは、妻が「まるっと！子育て応援ナビ」でチェックしています。楽しそうなイベントがあると、「今度これに行ってみようよ」とよく誘われます。

Q お子さんが生まれて感じた大きな変化はありますか？



生活リズムの変化ですね。子どもの生活リズムに合うようになり、夜更かしすることが無くなりました。朝型の生活に変わりました。おかげで少し健康になったような気がします。

Q 家族でよく出かける場所はありますか？

近くの公園に散歩に行くことが多いですね。一昨年に都内から引っ越してきて、公園の広さにまずびっくりしました。先日は「YAWARA 福岡堰さくら公園」に遊びに行きましたが、水遊

びをしたり、広い芝生でお昼ごはんを食べたり、楽しい時間が過ごせました。春になって桜が咲いたら、また家族で遊びに行きたいです。

Q 子育てで大切だと思うことは何ですか？

子育ては「子どもに対するコミュニケーション」だけではないというのは日々感じています。例えば「今ちょっと疲れているかな」と、相手の気持ちを感じ取ってケアしてあげるような、子育てを通じた「夫婦のコミュニケーション」も大切だと思います。

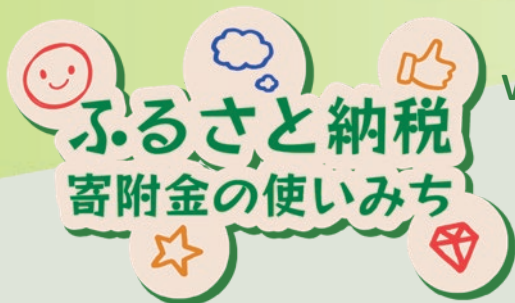


妊娠期から出産、子育て期まで
これ1冊で安心！

子育てハンドブック

あなたの子育てをサポートする市の取り組みや施設の紹介など、つくばみらい市で安心して子育てができるさまざまな情報を掲載しています。妊娠届出書の提出時に母子健康手帳と一緒にお渡ししているほか、中学3年生までのお子さんのいる世帯には転入時にお渡ししています。市ホームページでも読むことができますので、ぜひご覧ください。





Vol.22

デジタル化で

みんなで豊かに便利な社会へ

寄附区分：地域の魅力をいかしたまちづくり事業

☎ 情報化推進経費に関すること：伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課（内線 1402）

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）

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。

市民の皆さんの利便性向上のため、PC やスマートフォンなどからいつでも利用できる電子申請サービスの導入を進めています。

10 月からは、公共施設の予約がオンライン化し、24 時間いつでも予約や決済が可能になります。また、本市の公式 SNS に「LINE」が仲間入りし、市からの情報提供や手続きが LINE を通じてできるようになります。ぜひ、ご利用ください！

ふるさと納税のお金

500 万円

情報化推進経費

1,043 万 2 千円



県内初 の取り組み！

3～4 か月児健康診査（集団健康診査）の

問診表提出を**オンライン**で！

「mila - e 健診」を導入します

☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

3～4 か月児健診（集団健診）をさらに受診しやすくするため、(株)ミラボが提供する、問診票の入力などの事務手続きをデジタル化するサービス「mila - e 健診」を、10 月 30 日(水)の健診から導入します。これまで紙で案内していた問診票を、PC やスマートフォンなどから事前に入力・提出できるようになり、スムーズに健診を受けられます。※対象となる健診は今後、1 歳 6 か月児健診、2 歳 3 か月児健診などの集団健診へ順次拡大する予定です。

利用方法

健診の実施前に送付する健診案内に記載の QR コードを読み取り、お手続きください。



便利なポイント

24 時間いつでも問診票に回答できる！

PC やスマートフォンなどから簡単に問診票へ入力・提出できるため、紙の問診票を持参する必要がなくなります。

受付時の待ち時間が短縮！

事前に問診票が提出されることで受付時の待ち時間が短くなり、スムーズに健診を受けられます。

10月1日(火) 午前9時～

つくばみらい市 公式 LINE が始まります

岡 伊奈庁舎行政経営

デジタル戦略課 (内線 1404)

市民の皆さんに、暮らしの情報やイベント情報、災害情報などを発信していきます。
また、各種手続きや予約が LINE を通じて行えるようになります。
ぜひ「つくばみらい市」のアカウントの友だち追加をお願いします。



便利なポイント

暮らしに必要な情報を集約

市のさまざまな情報の中から、子育てや防災の情報など皆さんがよく利用する項目だけを表示します。

必要な情報を即座に受信

年代や地域などから、利用者に合った情報を絞り込むことで、緊急性の高い情報やイベント情報など、必要な情報がタイムリーに届きます。※情報を受け取るには、受信設定が必要です。

各種手続きなどワンタッチ

メニューから、申請や予約といった手続きや、子育て情報などの欲しい情報にワンタッチでアクセスできます。



※画面は開発中のものです。
実際の仕様とは異なる場合があります。

友だち追加方法

その1 QRコード検索

LINE アプリの友だち追加画面から QR コードを読み込んで登録



その2 ID 検索

LINE アプリの友だち追加画面で「@tsukubamiraicity」を ID 検索して登録

ご利用上の注意

○ご利用は無料です。通信料は別途利用者負担になります。

○メッセージやコメントに対する個別の回答は行いません。

10月1日(火) 午前9時～

公共施設予約システム が始まります

岡 伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課 (内線 1402)

PC やスマートフォンなどから、空き状況の確認や利用予約、オンライン決済、許可証の確認・ダウンロードが、24 時間いつでもできるようになります。
※システムを利用するには利用者 ID の発行が必要です。

詳しくは、市ホームページの公共施設予約システムご案内ページ (右上の QR コード) をご覧ください。

※対象施設は、公民館などの文化施設や体育施設などです。詳しくは広報つくばみらい 9 月号の 8 ページをご覧ください。



利用者 ID の申請方法

STEP 1 公共施設予約システム

ご案内ページにアクセスする



ご案内ページ中の「公共施設予約システムはこちら」のバナーをクリックし、「利用登録」ボタンから申し込みに進んでください。



STEP 2 利用規約に同意し、 必要事項を入力し登録する

仮登録状態となります。必ず STEP3 の本人確認を行ってください。



STEP 3 本人確認を行う

公共施設予約システムのご案内ページから「いばらき電子申請・届出サービス」にアクセスし、必要書類の画像データを添付して送信してください。※対象施設の窓口でも本人確認が可能です。

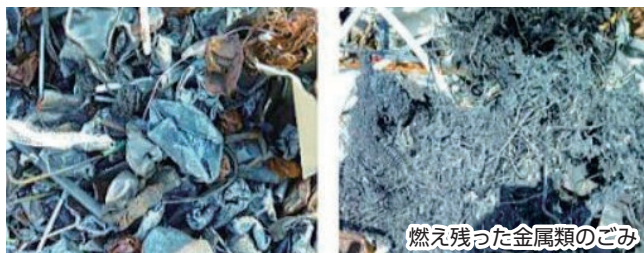
10月は 「3R 推進月間」

"3R"とは、^{リデュース}Reduce（減量化）、^{リユース}Reuse（再利用）、^{リサイクル}Recycle（再資源化）の3つの取り組みの頭文字を取ったものです。

本市は、3Rの推進でごみの量を減らし、循環型社会の実現を目指しています。
☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

ごみの分別にご協力ください

ごみの分別は、限りある資源を有効に活用するためのほか、安全で効率的なごみ処理を行うために必要不可欠です。分別しないままごみを出すと、作業員がケガをしたり、焼却炉などの施設が壊れる原因になります。ごみは正しく分別するようお願いします。



▶分別のポイント

○プラ容器（プラスチック製容器包装）、ペットボトル



これらのマークが付いているもので、汚れていないものは「資源物」へ、汚れた落ちないものは「不燃ごみ」へ

※ペットボトルはキャップとラベルを外し、中をすすいでください。

○可燃ごみ：リサイクルできない紙くずや生ごみなど

※金属やプラスチックは「不燃ごみ」へ

○不燃ごみ：資源物や可燃ごみ以外のごみ

…ほかにも、資源物（ビン、あき缶、古布）、粗大ごみ、有害ごみなどがあります。詳しくは「常総広域圏家庭ごみ分別の手引き」や市ホームページをご覧ください。



ごみ集積所は きれいに利用しましょう



ごみ集積所に、分別が不十分で収集されないごみがそのまま放置されているという相談が多く寄せられています。分別が不十分なごみは、収集されない理由を書いた啓発シールを貼りますので、捨てた方は、適正に分別をしてから再度集積所に出してください。

集積所の管理は、利用者の皆さんが協力して行っています。収集されないごみを放置すると、野生動物に荒らされるなど、周辺の家庭やほかの利用者への迷惑になります。

ルールを守って適正にごみを分別し、集積所をきれいに利用しましょう。

▶集積所に出すときの注意点

○ごみ収集日の朝8時までに出しましょう。

○指定袋で出しましょう。

スプレー缶などは 安全にしてから捨てましょう



カセットボンベやスプレー缶、ライターなどを捨てる時は、必ずガス抜きをして安全にしてから捨ててください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶ガス抜き作業時の注意点

○必ず風通しの良い屋外で行う。

○周囲に火の気がないことを必ず確認する。

○一度に大量に処分せず、少量ずつ処分する。

ペットボトルを

水平リサイクルしています



常総地方広域市町村圏事務組合と地元のアサヒ飲料(株)・キンビバレッジ(株)は「ペットボトルの水平リサイクルに関する協定書」を締結しており、回収したペットボトルをペットボトル原料に再生し、両社の新たなペットボトルとして再利用しています。

ペットボトルからペットボトルを生産することで、リサイクル用途を明確にするとともに、従来の石油からの生産に比べ約5割のCO₂削減も図られ、脱炭素社会につながります。

これからは "5R" の時代に

3Rに、^{リペア}Repair（修理）、^{リフューズ}Refuse（断る）の2つの取り組みを加えた"5R"という考え方が広がってきています。リペアは、ものを修理して使うこと。少ししか壊れていないものを捨てる前に、修理できないか考えましょう。リフューズは、ごみになるものを断ること。マイバッグを持参してレジ袋を断ったり、買いたいものが本当に必要なものなのか、買う前によく考えましょう。

不用品をリユースしてみませんか？

令和5年度

市内買取申し込み実績

429点

本市は、一括査定サービス「おいくら」を運営する㈱マーケットエンタープライズと、不要品のリユースに関する連携協定を締結しています。

「おいくら」では、売りたい商品の情報を入力すると、複数の買取業者に申し送り査定を一括で行うことができます。

いらなくなった家電や家具など、ごみとして捨ててしまう前に売却してリユースにつなげてみませんか？ 不要品でもまだ価値がある物であれば、費用や手間を掛けずに処分できるかもしれません。

STEP 1

PCやスマートフォンなどで「おいくら」にアクセス



市ホームページからもアクセスできます

STEP 2

査定したい商品のカテゴリを選ぶ



STEP 3

商品・お客様情報を入力して査定依頼



STEP 4

届いた査定結果から買取業者を選ぶ



STEP 5

環境とお財布に優しい不用品処分が完了！



利用者の声

- 急いで処分したかったので、買取業者さんからの返事や対応が早く、使いやすかった。
- 粗大ごみにするしかないと思っていたが、売却してリユースにつながって良かった。
- 粗大ごみ収集券の購入や運ぶ手間も無く、良いサービスと思った。

メリット

- 処分の費用が発生しない！
- 出張買取の場合は、買取業者が自宅まで買い取りに来てくれる！
- ソファや冷蔵庫など、運ぶのが大変な大型品も買取対象に！
- 土・日・祝日も買い取りに来てもらえる場合がある！

※不要品によっては値段がつかず、売却できない場合があります。

※買い取りを依頼する場合は、価格や運搬方法、日時などをよく確認し、疑問がある場合は、買取業者によく確認してください。

市内小中学校の
取り組みをご紹介します！

みらいひろば

Vol.2

各学校のホームページは
QRコードをチェック！



【小絹中学校】

－ 校訓 －

進んで学び 働き 鍛えよう



小絹中学校では、毎年「創夢祭」を行っています。第1部が合唱コンクール、第2部が有志によるステージ発表となっています。また、生誕30周年を迎えた昨年度には、生徒会を中心とした「生誕祭」を行い、全校生徒でクイズラリーを楽しんだり、巨大なバースデーケーキに30本のろうそくを灯したりしました。今年度には、生徒会企画による30周年記念式典を予定しています。



【谷和原中学校】

－ 校訓 －

高めあい 助けあい 鍛えあい



谷和原中学校の目指す学校像は、「一人一人の生徒の可能性を引き出す活力ある学校」です。今年度は、小学校の授業に生徒がサブティーチャーとして参加し、小学生との交流を深めました。また、生徒会本部役員が中心となり、年2回実施している「いじめ防止フォーラム」では、各学級の「いじめ防止宣言」を発表したり、事例を元に考えたりして、皆が安心して過ごせるよう生徒が主体となって取り組んでいます。



第19回

つくばみらい市

文化祭

ふんかさい

発表

展示

市内の文化が世代を超えて交わる場

市文化協会事務局（生涯学習課内）（内線 7301）

子どもたちもたくさん参加予定です。ご家族ご友人をお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



日時

11月2日(土)・3日(日)
午前10時～午後4時

入場料

無料

場所・内容

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

- 演奏、ダンス、舞踊などの発表
- 市内団体による文化・芸術作品の展示
- ※体験・バザーなど一部あり

日本スポーツ振興パークみらい体育館

- 市内団体による文化・芸術作品の展示
- ※体験・バザーなど一部あり
- 市内小中学生による絵画・書写作品の展示

「MIRAI ART FESTIVAL 2024 - The party day -」も
11月10日(日)にきらくやまふれあいの丘で開催！
来月号で詳しくお伝えします！

令和7年度

市立幼稚園入園申し込みを受け付けます！

▶受付期間

10月16日(水) 午前9時～23日(水) 午後4時

▶申込方法：市ホームページからお申し込み、または入園を希望する園に入園願書を直接提出してください。

※10月25日(金)、市ホームページで募集結果をお知らせします。

※入園資格や通園区域など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



※市立幼稚園は、3～5歳の未就園児や保育園などからの転園希望者の入園を随時受け付けています。

▶募集人数

※9月1日現在。4・5歳児の募集人数は、転出入などにより変動する場合があります。

幼稚園	年少組 (3歳児)	年中組 (4歳児)	年長組 (5歳児)
わかさ幼稚園 (下島422)	20人	8人	11人
すみれ幼稚園 (足高1313)	20人	16人	11人
谷和原幼稚園 (上小目600)	40人	32人	6人



園 教育委員会庁舎学校総務課（内線 7107）

わかさ幼稚園 ☎ 0297 - 58 - 0014

すみれ幼稚園 ☎ 0297 - 58 - 3425

谷和原幼稚園 ☎ 0297 - 52 - 2330

市立幼稚園の特徴

- ALT（外国語指導助手）を配置し、英語教育に力を入れています！
- 「遊び」を学びの中心とした教育を行っています！
- 先生たちは、幼児教育の経験や知識が豊富です！
- 入園料や行き帰りのバスは無料です！
- お昼は学校給食センター提供の美味しい給食です！
- 広い園庭で楽しく遊べます！



年間行事予定

- 夏まつり ○運動会 ○園外保育
 - 誕生会 ○図書館や給食センターの見学
 - クリスマス会 ○豆まき会 ○発表会（劇・歌など）
- 1年を通じて、楽しい行事が盛りだくさん！



各幼稚園の様子は
ブログをご覧ください！

※この記事のレイアウトは伊奈高校のインターン生が考えました！
詳しくは13ページをご覧ください！

決算の概要

歳入・歳出決算額は、前年度を下回る決算額となりました。前年度から大きく増加したものは、歳入では「地方交付税など」で約3億円、歳出では「民生費」で約8億円それぞれ増加しました。



詳しくはこちら

図 伊奈庁舎財政課（内線 2203）

歳入 262億1,775万3千円 [前年度比 3.3%減]

依存財源 国・県の決定や割り当てに基づいて収入する財源

110億1,177万2千円 42.0%

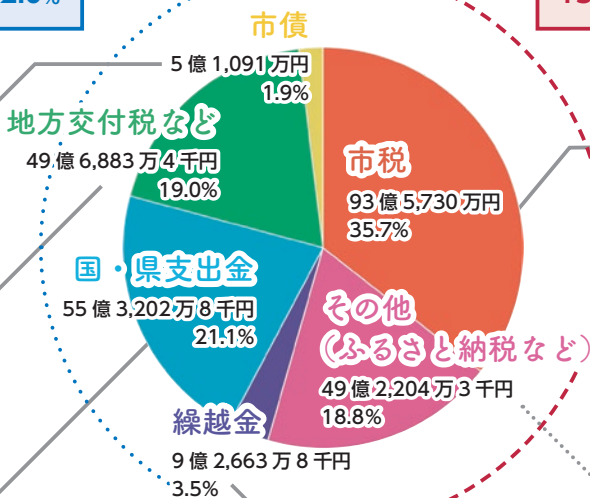
自主財源 市の権限に基づいて収入できる財源

152億598万1千円 58.0%

市が行う事業で、特に大きな事業を実施する場合などに、必要な財源を調達するために借り入れるお金

標準的な財政運営に必要なとされる経費（人口、面積、道路の延長などを基準に算出）に基づき、国から交付されるお金など

道路整備・教育施設整備などに対する国・県からの補助金など



市民の皆さんに納めていただいた税金。市民税・固定資産税・軽自動車税・市たばこ税・都市計画税

寄附金、公共施設の使用料、保育料や児童クラブの負担金、基金からの繰入金など

うちふるさと納税
20億1,049万7千円

前年度決算の結果残ったお金

歳出 253億8,885万2千円 [前年度比 3.0%減]

衛生費

14億2,237万7千円 5.6%

健康診査、環境保全、ごみ処理などの費用

その他

15億9,785万9千円 6.3%

議会運営などの費用、財政調整基金やふるさとづくり基金への積立

借入金（市債）の返済金

道路、公園整備などの費用

消防費

9億8,189万7千円 3.9%

消防、防災などの費用

農林水産業費

7億2,279万5千円 2.8%

農業の振興などの費用

商工費

9,543万1千円 0.4%

商工業、観光の振興などの費用

民生費

88億9,081万7千円 35.0%

福祉の充実、子育て支援などの費用

教育費

36億8,237万5千円 14.5%

学校教育、文化・スポーツ振興などの費用

総務費

32億7,214万7千円 12.9%

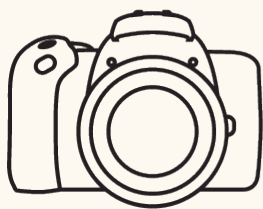
市役所管理、統計調査、戸籍の管理などの費用

公債費

21億5,578万3千円 8.5%

土木費

25億6,737万1千円 10.1%



日時	対象地区	場所
10月6日(日) 午前10時～	小絹、筒戸、 平沼	小絹コミュニティ センター 多目的室
12月1日(日) 午前10時～	豊体、青木、 青古新田	伊奈庁舎 2階 会議室 1・2

あなたの声を直接市長に届けよう

福岡地区・板橋地区で市民懇談会を開催

6月9日に福岡地区、7月7日に板橋地区で、まちづくりについて市長と直接意見を交換する「市民懇談会」を開催しました。板橋地区ではおよそ40人の方に参加していただき、たくさんのご意見を頂きました。頂いたご意見は、各部署で調査・検討し市政に反映していきます。今後も各地区で市民懇談会の開催を予定していますので、皆さんの声をお聴かせください！（申し込みは不要です）

小さいころからの夢の舞台へ

豊ナインズ出身の高校生2人が甲子園出場

8月、「第106回全国高等学校野球選手権大会」が阪神甲子園球場で開催され、豊ナインズ（市内で活動する少年野球チーム）出身の関東第一高校（東東京代表）3年生の中里駿介さんなかざとしゅんすけと、霞ヶ浦高校（茨城代表）2年生の片見優太郎さんかたみゆうたろうが、見事甲子園出場を果たしました。2人は「甲子園という夢の舞台で野球ができたことは、一生の宝物になりました」と笑顔で話してくれました。



中里駿介さん



片見優太郎さん



20年後のつくばみらいって？

小張小学校で義務教育フォーラムが開催

8月17日、小張小学校で「つくばみらい市義務教育フォーラム2024（主催：つくばみらい市PTA連絡協議会）」が開催されました。当日は、20年後のつくばみらい市について市内各校の中学生が話し合うみらいワークショップやパネルディスカッション、学校PRなどさまざまな催しが開かれ、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントとなりました。

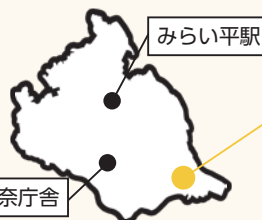
夏 空に広がる黄色の絨毯

東地区に広大なひまわり畑が誕生

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」。同会の取り組みの1つである「ふれあい花畑づくり」では、東地区にある東京ドームよりも広い約5万㎡もの畑に、さまざまな花を植え、住民がふれあい楽しめる場を作っています。この夏にはひまわりが満開となり、見渡す限り広がる絶景となりました。今秋には菜の花が植えられ、4月ごろには開花の予定です。ぜひ、お立ち寄りください。



撮影日：8月11日
※現在は菜の花への
植え替え準備中です。





2年生の成田帆花さん(写真⑤)と1年生の石塚陽菜さん(写真⑥)は、「みらいフェスタ 2024」の市観光協会ブースで物販やラーメン釣りのお手伝い。「初めての経験でしたが、とても楽しかったです」



市役所の仕事を体験！ 伊奈高校からインターン生が来ました

地域推進課のインターンシップでは、「やさしい日本語でつながるワークショップ」に参加。難しい言葉を言い換えるなど、やさしい日本語を使って、外国人の参加者とも積極的にコミュニケーションをとっていました。

伊奈高校の夏休み期間中、本市では伊奈高校の1～2年生69人を、インターンシップとして受け入れました。インターン生の皆さんは、庁舎やみらい平市民センターなどに配属され、さまざまな仕事を体験しました。

おやこ・まるまるサポートセンターでは、離乳食教室や子育て支援室のお手伝い。子どもたちと笑顔で触れ合う姿が印象的でした。



2年生の瀧村奏愛音さんは広報係として、おやこ・まるまるサポートセンターの取材や、広報紙(10ページ下の記事)のレイアウトの考案、記者会見のサポートなどを体験しました。



強豪ひしめく舞台で存在感を発揮！ 陽光台小出身の高校2年生、バスケット世界大会で第6位

陽光台小学校出身で、陽光台ミニバス(現:陽光台 LOVERS) OG の岩坂真紘さん(土浦日本大学高校2年生)が、7月にメキシコで開催された「FIBA U17 女子バスケットボールワールドカップ 2024」の日本代表に選出され、第6位入賞に大きく貢献しました。昨年のアジア大会準優勝の経験を糧に、今年は世界の舞台で活躍した岩坂さん。「桁違いにレベルが高い選手が多く、良い経験になりました。今後は多くの大会で成績を残せるように一生懸命練習していきます」と、今大会の感想を振り返ってくれました。

全速力で悪路を駆け抜けろ！ 伊奈東小3年生、マウンテンバイク全国大会で第3位

8月4日、「JOC ジュニアオリンピックカップ/2024 全国ユース選抜マウンテンバイク大会」が長野県で開催され、伊奈東小学校3年生の南野暖さんが「クロスカンントリー・オリンピック 女子小学3年生」に出場し、見事第3位に輝きました。南野さんは「本番を想定して、レース時間(40分間走)や高い気温に慣れる練習を繰り返していました。そのおかげで『表彰台にあがる』という目標を達成できて嬉しいです」と話してくれました。





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	8月分	
建物	2件	(12件)
車両	0件	(0件)
その他	0件	(7件)
計	2件	(19件)

救急	8月分	
交通事故	14件	(117件)
急病	183件	(1,263件)
その他	52件	(420件)
計	249件	(1,800件)

※()は令和6年の累計

歴史資料の調査にご協力ください

伊奈町史・谷和原村史の編さんにご協力いただいた方を主な対象として、10月から歴史資料の調査を実施します。専門の調査員が市内在住の方のお宅を巡回し、資料の所在を調査します。

伊奈町史編さんから16年、谷和原村史編さんから21年が経ちました。つくばみらい市域の歴史と文化を伝える大切な資料をしっかりと後世に残すためには、所在確認や収集などが欠かせません。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

なお、町村史編さんの際に把握されていなかった資料をお持ちの方は、ぜひお気軽に下記問い合わせ先までご連絡ください。

☎ 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

10月から日直業務を伊奈庁舎に集約します！

閉庁日(土・日・祝日・年末年始)の日直業務(戸籍などの届け出の受領など)は、伊奈庁舎と谷和原庁舎の2カ所で行っていますが、10月以降は伊奈庁舎に集約します。
☎ 伊奈庁舎総務課 (内線 2102)

10月から小絹地区の「こども食堂」の場所が変わります！

小絹児童館で毎月1回開催している「こきぬ食堂」が、10月から開催場所が「つくばみらい市高齢者センター(小絹907-1)」に、食事方式が会食方式に変更となりますので、ご注意ください。開催曜日と利用料金の変更はありません。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 伊奈庁舎社会福祉課 (内線 4105)

行政協力員・行政区代表者 区長会研修会を開催しました

8月4日に行政協力員・行政区代表者 区長会研修会を開催し、オンラインでの参加を含め、78人の行政協力員・行政区代表者が参加しました。

自治会の加入率低下や担い手不足がより一層深刻化しているなか、「地域コミュニティの継続・活性化について」をテーマに、合同会社フォーティ R & C の水津陽子氏を講師に迎え、今後求められる自治会の運営方法や新たな参加者を呼び込むための方法などについてお話しいただきました。

研修後のアンケートでは、多くの方から「役員の負担軽減や活動内容の見直しに取り組みたい」との回答がありました。

自治会運営のお悩みやご相談は、地域推進課までお問い合わせください。



☎ 伊奈庁舎地域推進課 (内線 1301)

10月は「土地月間」です 土地取引の後には届け出を！

10月は、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行う「土地月間」です。売買などにより、一定面積以上の土地の権利を取得した方は、国土利用計画法に基づき、都市計画課への届け出が必要となります。

▶ 届け出が必要な面積

○市街化区域：2,000㎡以上

○市街化調整区域：5,000㎡以上

▶ 届け出が必要な取引：売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の譲渡または設定など(農業委員会に届け出た農地の売買などを除く)

▶ 届出期限：契約締結日を含め2週間以内

☎ 谷和原庁舎都市計画課 (内線 5104)

お知らせ

定額減税補足給付金(調整給付)と低所得者支援の申請はお済みですか？

各給付金の申請期限は10月31日(木)です。対象の方には通知書を発送していますので、お早めに申請してください。便利なオンライン申請もご利用できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



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





10月は

「飼い主マナー向上推進月間」です

茨城県では、動物の愛護と適正な飼養に関する普及啓発を目的に、10月を「飼い主マナー向上推進月間」として定めています。詳しくは県ホームページをご覧ください。
☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）

スマート農業機械などの 購入を予定している方へ

農業の生産性向上と作業効率化を図り、農業の担い手を支援・育成することを目的に、スマート農業機械（GPSを活用した自動操舵システム付きの農業機械やドローンなど）およびかんしょの栽培に係る農業機械の購入を予定している方のうち、下記に該当する方は、購入予定状況などを把握するため、10月18日（金）までに産業経済課へお知らせください。
○生産組織（3戸以上の農業者で組織する団体、農業を営む法人など）
○「人・農地プラン」に位置づけられている中心経営体
○認定新規就農者
☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線 3105）

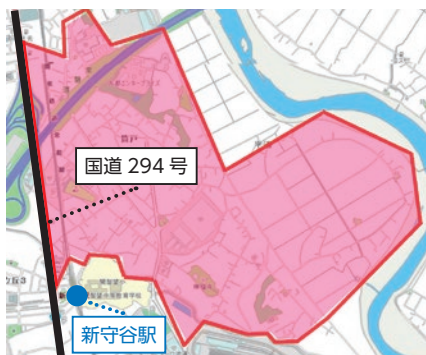
標準営業約款制度

「Sマーク」をご存じですか？

標準営業約款制度は、法律で定められた消費者（利用者）擁護に資するための制度です。
厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した「理容店」「美容店」「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」では、店頭でSマークを掲げています。登録店は、安心・安全・衛生を約束する信頼できるお店です。
☎ 公益財団法人茨城県生活衛生営業指導センター ☎ 029 - 225 - 6603

水道本管洗浄作業を 実施します

安全で良質な水道水を市民の皆さまにお届けするため、水道本管内部の洗浄作業を実施します。対象地区を5ブロックに分け、1日1ブロックずつ作業を行います。作業に伴う断水はありませんが、濁った水が家庭の給水管に入らないよう、対象地区の方は作業時間中の水の使用をお控えください。ご理解とご協力をお願いします。
※対象地区の方には、事前に受託者が作業日時や内容などを戸別周知します。
※この洗浄作業は、薬剤などを使用しません。



- ▶対象地区：簡戸、平沼
- ▶作業月：10月下旬～11月上旬
- ▶作業時間：午後11時～午前5時
- ▶受託者：(株) M's ジャパン ☎ 04 - 2926 - 7437
- ▶対象地区の方へ
○洗浄作業前：水のくみ置きを事前にしてください。
○洗浄作業中：水の使用はお控えください。
○洗浄作業後：濁り水が出たときは、水を出してきれいになったことを確認し、ご使用ください。
※エコ給湯器をお使いの方へ
夜間にお湯沸き上げを自動的に行う給湯器は、自動的に水が補給されてしまいます。説明書などに従い、給湯器の元バルブまたは水道メーターボックス内にあるバルブを閉めてください。
☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線 5308）

ブまたは水道メーターボックス内にあるバルブを閉めてください。

☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線 5308）

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

10月1日（火）から、上下水道料金のクレジットカードによる支払方法を、「Yahoo! 公金支払い」から（株）エフレジが運営する「F - REGI 公金支払い」に変更します。現在「Yahoo! 公金支払い」をご利用中の方および今後クレジットカードによるお支払いを希望する方は、下記の点にご注意ください。

○「Yahoo! 公金支払い」をご利用中の方は、令和6年9月請求分（9月末納入期限）までのご利用となり、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。「Yahoo! 公金支払い」の解約手続きは不要ですが、引き続き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」へ登録してください。

○「F - REGI 公金支払い」の新規登録は、10月1日（火）午前11時から受付を開始します。10月31日（木）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。登録方法は市ホームページをご確認ください。

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役所郵送専用（ダウンロード専用）の「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。
☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線 5311）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント



募集

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、短期的かつ軽易なものが中心です。

▶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）

☎ 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

ちいすけイバラキ（つくばみらい市）
介護助手養成講座

介護予防や介護保険制度などを学び、「ちいすけの助っ人『ちいすけ』」として介護現場をサポートしてみませんか？

▶日時：10月23日(水) 午前10時～午後4時（受付開始：午前9時50分）

▶場所：伊奈庁舎 2 階 会議室 1・2

▶対象：市内在住・在学・在勤の方で、福祉の仕事に興味のある方 など

▶内容：認知症について、介護保険について、オンライン事業所見学 など

▶参加費：無料（昼食と飲み物は持参してください）

▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話または申込フォームからお申し込みください。



☎ 茨城県社会福祉協議会（茨城県福祉人材センター） ☎ 029 - 244 - 4544

つくばみらい市硬式テニス大会
参加者募集！

▶日時：11月10日(日) 午前9時～（予備日：11月24日(日)、受付開始：午前8時15分）

▶場所

○男子：常総運動公園テニスコート（守谷市野木崎 4700）

○女子：絹の台桜公園テニスコート（絹の台 3 丁目 2）

▶対象：原則として市内在住・在勤および市内テニスクラブ所属者

▶種目：男子ダブルス、女子ダブルス

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

▶参加費：2,000 円／ペア（受付時に集金）

▶申込方法：下記問い合わせ先まで氏名（ペア 2 名のフルネーム、読み仮名）・所属・代表者メールアドレス・エントリー種目（男ダブルスまたは女ダブルス）をご連絡ください。

▶申込期限：10月13日(日)

※エントリー 42 ペア（男子）、エントリー 24 ペア（女子）に達し次第締め切り

※エントリーが少ない場合、中止の可能性あり

☎ つくばみらい市スポーツ協会谷和原テニスクラブ 硬式テニス大会担当

☐ tsukubamirai_tennis@yahoo.co.jp

人工肛門・人工ぼうこうの
講習会を開催します

▶日時：11月10日(日) 午前10時～午後3時（受付開始：午前9時30分）

▶場所：土浦市総合福祉会館 4 階講義講習室（土浦市大和町 9 - 2）

▶内容

○皮膚・排泄ケア認定看護師による医療講習会

○講師を囲んでの相談会

○メーカー、販売代理店の装具展示説明

▶対象：どなたでも

▶参加費：1,000 円（昼食、飲料代など）

▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話または FAX で氏名・住所・電話番号をお伝えください。

▶申込期限：10月26日(土)

☎ 公益社団法人 日本オストミー協会茨城県支部 南部地区センター長 熊谷信子

☎・FAX：0297 - 52 - 4420

橋の命名権を
買いませんか？

名前の無い橋に「好きな名前」を付けられる命名権を買いませんか？

募集している 70 本のうち 21 本（9月10日現在）の名前が決定し、最初にご応募いただいたご家族と一緒に銘板を設置しました。「子どもが歩けるようになったら、家族みんなで散歩を楽しみたい」との思いで命名していただきました。



銘板は、使用期間終了後に記念品としてプレゼントします！

▶名前の使用期間：令和 9 年 3 月 31 日まで

▶応募資格：親しみと愛着を持って名前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 本／人まで

▶命名権料

○1万5,000円（橋長 5 m 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、下記問い合わせ先まで持参、郵送または電子メール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。

☎ 谷和原庁舎建設課（内線 5203）

〒300 - 2492 つくばみらい市加藤 237

☎ つくばみらい市役所 都市建設部 建設課

☐ kensetu01@city.tsukubamirai.lg.jp

誤：～、考えたとはありますか？

正：～、考えたことはありますか？

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

【歌声広場 in 谷井田 ～集まれ！フォーク・ニューミュージック世代～】

▶日時：10月5日、11月2日、12月14日 ※各土曜日 午後1時30分～3時

▶対象：どなたでも

▶受講料：500円／回

▶講師：磯前利行、磯前容子

【己書 ～筆ペンで楽しむ筆文字アート～】

▶日時：11月21日(木) 午後1時30分～3時

▶対象：成人以上

▶受講料：1,000円（材料費500円込み）

■板橋コミュニティセンター

【国産大豆で手作り味噌体験】

▶日時：令和7年1月10日(金) 午前10時～午後0時30分

▶対象：成人以上

▶受講料：5,700円（材料費5,500円込み）

◆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。詳しくはホームページをご覧ください。



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

サロンスタートアップ講座 参加者募集

ボランティア活動に興味がある方、サロン活動を始めたいけどきっかけが見つからない方、サロン（居場所）について講座を受けて、サロンの立ち上げ方など学んでみませんか？

▶日時・場所（全3回コース）

① 11月15日(金) 午前10時～正午
谷和原公民館 研修室

② 11月20日(水) 午前10時～正午

みらい平市民センター3階 会議室

③ 11月23日(土) 午後1時～5時

きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館
多目的ルーム

▶内容

①講話（講師：はんどちゃん運動推進委員長 小松崎登美子氏）

②フワレレ（子育てママの居場所）見学・体験

③グループひまわり（障がいスポーツ）見学・体験

▶対象（下記のすべてに当てはまる方）

○市内在住の18～70歳で、地域の活動に興味のある方

○全3回のコースに参加できる方

▶定員：20人

▶申込方法：メールフォーム

または下記問い合わせ先まで
お電話ください。

▶申込期限：10月25日(金)

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

令和7年度市民活動 支援補助金に関する説明会

本市では、「子育て」「福祉」「国際交流」など、さまざまな地域課題について、市民活動団体が解決に向け自主的に取り組む事業に対して補助金を交付し、団体活動を支援しています。

令和7年度において、補助金を活用した事業の実施を希望する方や検討している方は、下記の説明会に必ずお越しください。

▶補助金の内容

○スタートアップ補助

市民活動を行うため新たな団体を構成し、実施する事業および団体が継続して活動をする際に必要な資材の購入費用に対する補助（最大25万円）

○ステップアップ補助

これまでの団体活動を発展させるために

新たに実施する、または拡大する事業に対する補助（最大20万円）

■令和7年度事業実施に向けた説明会

▶日程：10月19日(土)、23日(水)

▶時間：午前10時～正午

▶申込方法：メールフォーム

または下記問い合わせ先まで
お電話ください。



☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

令和7年度住宅用火災警報器 普及促進標語を募集します

火災の煙や熱を素早く感知し、音や音声で火災を知らせる住宅用火災警報器は、消防法ですべての住宅に設置が義務づけられています。設置率の一層の向上を図るため、令和7年度住宅用火災警報器普及促進標語を募集します。

▶応募方法：郵便、FAXまたはメール
※応募者の住所、氏名、電話番号を記入してください。

▶募集期間：10月15日(火)～11月28日(木)（郵便の場合、11月28日消印有効）

▶各賞：最優秀賞 1点、優秀賞 2点
※最優秀賞および優秀賞の応募者には、賞状と記念品をお贈りします。

※結果は、令和7年2月に受賞者に直接通知します。

▶応募先：下記問い合わせ先まで

※応募作品は返却しません。

※応募作品に関する一切の権利は、常総地方広域市町村圏事務組合消防本部に帰属するものとします。

※応募者の個人情報は、この募集以外のことには使用することはありません。

☎ 〒303 - 0031 常総市水海道山田町808 常総地方広域市町村圏事務組合消防本部予防課 ☎ 0297 - 23 - 0904（直通）

FAX：0297 - 22 - 3574

✉ fd-yobou@joso-koiki.jp

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

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

▶採用予定人数：若干名（技術職）

▶採用予定日：令和7年4月1日(火)

▶試験日時・場所

○第一次試験：11月10日(日) 午前9時～午後3時 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）

○第二次試験：12月8日(日) ※詳細は第一次試験合格者へ別途通知します。

▶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：10月18日(金) 必着

※受付は郵送のみ

詳しくは組合ホームページをご覧ください。



☎ 302 - 8558 取手市小文間173
取手地方広域下水道組合 総務課 総務係
☎ 0297 - 74 - 4125

遺言書保管・相続登記義務化に関するセミナーを開催します

法務局職員による自筆証書遺言書保管制度および相続登記の申請の義務化に関するセミナーを開催します。

▶日時：11月22日(金) 午後2時～3時

▶場所：水戸地方法務局龍ヶ崎支局（龍ヶ崎市2985）

▶定員：15人程度（先着順）

▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話でお申し込みください。

▶参加費：無料

☎ 水戸地方法務局龍ヶ崎支局
☎ 0297 - 62 - 0225

つくばみらい市商工感謝祭 2024 出演者募集！

■募集内容

▶条件：市内に活動拠点がある団体

▶出演時間：1ステージ 30分以内（準備などを含む）

▶出演場所：会場内簡易ステージ（約6m×8m）

▶募集团体数：2団体程度

▶申込方法：下記問い合わせ先まで、お電話またはメールでお申し込みください。

▶申込期限：10月15日(火)

※申し込み多数の場合は出演できない場合があります。

※詳細は後日打ち合わせとなります。

■つくばみらい市商工感謝祭 2024

▶日時：11月17日(日) 午前9時～午後3時 ※小雨決行、荒天時は翌週24日(日)

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい（小張1770）

☎ つくばみらい市商工会 ☎ 0297 - 58 - 1700
✉ info@miraishoko.com

「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、11月2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：10月5日(土)～20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

📄 手続き・申請

令和7年度保育施設 利用申し込みを受け付けます

令和7年4月入所希望者の認可保育施設（保育所（園）、認定こども園（幼稚園部除く）、小規模保育、事業所内保育）の利用申し込みを受け付けます。



▶受付期間：11月1日(金) 午前9時～11日(月) 午後4時30分

▶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。

※電子申請が困難な場合は、みらいこども課へご相談ください。

※令和7年5月入所以降の申し込みは、受付期間が異なりますので、10月1日(火)から配布予定の「令和7年度版つくばみらい市保育施設の利用案内」または市ホームページをご覧ください。

▶配布場所：伊奈庁舎みらいこども課、谷和原庁舎市民窓口課、健康増進課（保健福祉センター内）、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2階）

▶認可保育施設の利用基準：保護者が仕事や病気、出産、介護などの理由でお子さんを家庭で保育できない場合

※利用調整（選考）は、保育の必要性（優先度）の高い順に希望施設の中から利用先を決定します。

☎ 伊奈庁舎みらいこども課
（内線4206,4208,4209）

農業委員会 各種申請

10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：10月21日(月)～25日(金)

※定例総会は11月11日(月)の予定です。

☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局
（内線6301,6302）

年金生活者支援 給付金制度をご存じですか？

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。詳しくは特設



▶対象

○老齢基礎年金を受給している方

※下記のすべてを満たす必要があります。

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- ・年金収入額とそのほかの所得額の合計が約88万円以下である

○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ・前年の所得額が約472万円以下である

▶請求手続き

○新たに年金生活者支援給付金を受け取る方：対象者には、日本年金機構が9月初旬ごろから請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和7年1月6日(月)までに請求手続きが完了すると、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

○年金を受給し始める方：年金の請求手続きと併せて、年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客さまの家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

☎ 給付金専用ダイヤル ☎ 0570 - 05 - 4092
土浦年金事務所 ☎ 029 - 825 - 1170

介護支援専門員の 研修費用を助成します

市内の居宅介護支援事業所に勤務する介護支援専門員を確保し、安定的な介護サービスの提供を図るため、介護支援専門員が受講する研修にかかる費用の一部を助成します。

▶対象研修：介護支援専門員（実務未経験者）更新研修、介護支援専門員再研修

▶対象条件

○研修を修了した日の翌日から起算して6カ月以内に、市内の指定居宅介護支援事業所に直接雇用され、かつ3カ月以上継続して当該指定居宅介護支援事業所に就労していること
○研修にかかる費用について、ほかの助成を受けていないこと

▶助成金額：3万3,000円

▶申請期限：研修修了後1年以内

▶申請方法：申請書（介護支援専門員研修費助成金交付申請書兼請求書）に研修を受講したことを証明する書類を添えて、介護福祉課まで提出してください。申請書の様式は、市ホームページでダウンロードできるほか、介護福祉課でも配布しています。

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線4307）

令和7年度児童クラブ 入級申し込みを受け付けます

希望する児童クラブを1カ所選んで申請してください。

▶対象：児童クラブ保護者負担金に未納がない方で、保護者が就労などにより監護を受けられない、市立小学校に就学している（就学予定）児童 ※入級審査は申し込み順ではなく、申請書類の内容（家庭状況など）を考慮し、必要性の高い順に決定します。

■民設児童クラブ：2カ所ともみらい平地区に開設しており、陽光台小学校または富士見ヶ丘小学校に就学している（就学予定）児童が対象です。

▶申込方法：各民設児童クラブのホーム

ページをご覧ください。



学童保育 芽育の杜



みらい平児童クラブ

▶申込期間：10月15日(火)～28日(月)

■公設児童クラブ：市内の小学校内または敷地内に開設しています。

▶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：11月11日(月) 午前9時～22日(金) 午後5時

※電子申請が困難な場合は、生涯学習課へご相談ください。

※年度ごとの申し込みが必要となります。現在児童クラブを利用している方や、夏休みなど期間限定で利用する方も申し込みください。

※「令和7年度入級案内」は市ホームページに掲載しています。

☎ 教育委員会庁舎生涯学習課（内線7305）



相談

職場のトラブルで お困りの方の「労働相談会」

解雇やパワハラなど、労働関係のトラブルについて、県労働委員会の委員が相談に応じます。秘密は厳守します。相談日の前日までにご予約ください。

※電話相談も行います。

▶日時

○10月9日(水) 午後2時～5時

○10月17日(木) 午後5時～7時

○10月25日(金) 午後2時～5時

▶場所：茨城県庁舎23階 県労働委員会事務局（水戸市笠原町978-6）

▶費用：無料

☎ 県労働委員会事務局 ☎ 029 - 301 - 5563（受付時間：午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

外国人のための1日無料 専門家相談会 in つくば

▶日時：11月10日(日) 午前10時～午後3時 (受け付けは午後2時30分まで)

▶場所：つくば市役所 2階 (つくば市研究学園1 - 1 - 1)

▶相談内容 (無料・面談方式・秘密厳守・通訳付き)：在留資格、労働関係、国際結婚、税金、保険 など

▶相談言語：日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語

詳しくはホームページをご覧ください。



☎ 公益財団法人 茨城県国際交流協会 外国人相談センター ☎ 029 - 244 - 3811

※当日 (11月10日) の連絡先は ☎ 070 - 4002 - 2547 です。

行政書士に 相談してみませんか

茨城県内の行政書士が、遺言、相続、農地転用、届出、各種許可など、暮らしや仕事における困りごとや自治体の諸手続きに関する相談に、直接お答えします。予約は不要です。

▶日時：10月5日(土) 午前10時～午後4時

▶場所：伊奈公民館 1階 会議室1

☎ 茨城県行政書士会事務局 ☎ 029 - 305 - 3731

「法の日」 司法書士法律相談

茨城司法書士会は、「法の日」にちなみ、下記会場による面談のほか、電話および Zoom による無料相談会を開催します。相続、借金、土地・建物、成年後見、財産管理、裁判、会社などに関する相談や、これらに関する登記相談などを承ります。ぜひ、ご相談ください。

▶日時：10月5日(土) 午前10時～午後3時
▶場所

○つくば会場：つくばセンタービル 1階 co-en meeting01, meeting02 (つくば市吾妻1丁目10 - 1)

○守谷会場：守谷市高野公民館 (もりりん高野) (守谷市高野935) ほか

※ Zoom 相談をご希望の場合は、予約フォームから事前にご予約ください。



☎ 茨城司法書士会 ☎ 029 - 225 - 0111

成年後見などに関する 無料相談会

▶日時：10月26日(土) 午前10時～午後3時

▶場所

○取手会場：取手市立福祉会館 1階 鶴の間 (取手市東1 - 1 - 5)

○つくば会場：つくばカピオ 4階 小会議室3 (つくば市竹園1 - 10 - 1) ほか

▶相談内容：成年後見、遺言、相続など

▶相談方法：面談 (約40分) ※要予約

▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話ください。

☎ 公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート茨城支部 ☎ 029 - 302 - 3166

行政相談委員に ご相談ください

9月・10月は住みよいまちづくりのための「行政相談月間」です。毎日の暮らしの中で困っていることがあれば、行政相談委員にご相談ください。本市では、毎月原則第3木曜日 (午後1時30分～3時30分) に行政相談所を開設しています。ご相談は無料、秘密厳守です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 伊奈庁舎地域推進課 (内線1303)

そのほか、総務省茨城行政監視行政相談センター (きくみみ茨城) では、電話、FAX、インターネットで相談を受け付けています。詳しくは総務省ホームページをご覧ください。



☎ 総務省茨城行政監視行政相談センター (きくみみ茨城) ☎ 0570 - 090110

または ☎ 029 - 253 - 1100

FAX：029 - 221 - 3349

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：10月15日(火) 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)

☎ 常陽銀行伊奈支店 ☎ 0297 - 58 - 5552

土浦調停協会 無料調停手続相談会

▶日時：10月26日(土) 午前10時～午後3時 (受付時間：午後2時30分まで)

▶場所：土浦市亀城プラザ (土浦市中央2 - 16 - 4) ※駐車場は亀城プラザ・博物館第2駐車場をご利用ください。

▶相談内容

○民事：土地建物、交通事故および金銭問題

○家事：夫婦、親子、相続などの家庭問題に関する調停手続き

※相談は先着順に行いますので、予約は不要です。

☎ 土浦調停協会 (水戸地方・家庭裁判所土浦支部内) ☎ 029 - 821 - 4359

※この電話番号は水戸地方・家庭裁判所土浦支部庶務課に通じます。調停相談会に関するお問い合わせである旨をお伝えください。

☆ イベント

MIRAI いきいきスポーツ DAY を開催します！

10月14日のスポーツの日にちなみ、さまざまなスポーツ・レクリエーションを体験する「MIRAI いきいきスポーツ DAY」を開催します！ 今年オープンの3×3コートを利用したイベントをはじめ、スポーツ団体による出展ブースや体力測定など、気軽にスポーツを楽しめるようなイベントを予定していますので、ぜひ、気持ちの良い汗を流しにお越しください！

▶日時：10月14日(日) 午前9時～午後3時

※荒天などで止むを得ず中止する場合は、市ホームページおよび日本スポーツ振興パークみらいホームページにてお知らせします。

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい (小張1770)



☎ 教育委員会庁舎生涯学習課スポーツ推進室 (内線7309)

絹の台桜公園で 「あさのいち」を開催します！

10月の「あさのいち」は、第1土曜日のみらい平どんぐり公園での実施に加えて、第3土曜日に絹の台桜公園で開催します。つくばみらい4Hクラブによる新鮮な野菜の販売や、ハンドメイド製品の販売なども多数ありますので、ぜひお越しください。

▶日時：10月19日(土) 午前9時～11時
※雨天の場合は中止となります。

▶場所：絹の台桜公園（絹の台3-2）

▶駐車場：有（台数に限りがあるため、自転車、徒歩でのご来場にご協力ください）

■あさのいち公式X、つくばみらい4Hクラブ公式Instagramをチェック！

あさのいちで販売する野菜の種類や当日の完売情報、雨天時の開催情報を発信しています。ぜひ、チェックしてください！



園 谷和原庁舎産業経済課（内線 3104）

第32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？

お一人で？ 友人と？ ご夫婦で？ 親子で？ リフレッシュしたいむ♪

▶日程：10月21日(月)

▶受付時間：午前9時30分～10時

▶今回コース：サンキ、細代付近

※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。

▶集合場所：サンキ・ファッション館 駐車場（小絹1429）

▶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

園 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎0297-21-3240

第47回 牛久シティマラソン参加者募集

新年を迎えた牛久のまちを走りませんか？

▶日時：令和7年1月13日(月)

開場：午前7時

▶場所：牛久運動公園（牛久市下根町1400）

▶コース：牛久市内折り返しコース

▶種目・参加料

○一般男女別・年齢別 10km：4,000円
○一般男女別・年齢別 5km：3,500円
○高校生男女別 10km および 5km：2,000円
○中学生男女別 3km：1,000円
○小学生男女別（4～6年生）2km：1,000円
○車イス（15歳以上）10km：3,500円
○ジョギング（小学生以上）1.2km：500円
○ウオーキング（年齢制限なし）7km：300円

▶定員

○マラソン（10km および 5km の部）：各先着 2,000 人

○ジョギング：先着 400 人

▶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：10月31日(木)



園 牛久シティマラソン実行委員会事務局（牛久運動公園体育館内スポーツ推進課）☎029-873-2486

第44回 茨城県伝統工芸品展

茨城県の伝統工芸品を一堂に集めた展示販売会を実施します。職人による立ち会い販売のほか、製作体験ワークショップや実演も予定しています。見て、触れて、匠の技を感じてください。

▶日時：10月4日(金)～6日(日) 午前10時～午後6時

▶場所：イーアスつくば 1階 イーアスコートおよびメインコート（つくば市研究学園5-19）

▶内容：伝統工芸品の展示・販売、ワークショップ、製作体験 など

▶主催：茨城県伝統工芸品展実行委員会

園 茨城県技術革新課 ☎029-301-3585

第23回 音の泉 オータムコンサート

ピアニスト6人、声楽家4人によるクラシックコンサートです。芸術の秋、音楽に浸り、ゆったりとした時間を楽しみませんか？

▶日時：10月26日(土) 午後3時開演（開場：午後2時40分）

▶場所：もりりん中央 ホール（守谷市百合ヶ丘2丁目2540-1）

▶入場料：1,000円（中学生以下は無料）

▶後援：つくばみらい市教育委員会 ほか

園 音の泉事務局 高橋 たかはし ☎070-5552-6238

人形劇団プーク公演 「スイミー/ヤン助とヤン助とヤン助と」

人形劇団プークの公演を今年も行います。どなたでも自由にご参加ください。もちろん大人も大歓迎！ 場所を譲り合って楽しく観劇しましょう。

▶日時：10月13日(日) 午後2時開演（開場：午後1時30分）

▶場所：小張小学校体育館

▶入場料：無料

▶主催：みらい平クリニック

▶共催：小張小学校

▶後援：つくばみらい市教育委員会

園 みらい平クリニック 小松崎 こまつぎ ☎0297-38-4023

難病フェスタ 2024 を 開催します

▶日時：10月6日(日) 午後0時30分～3時30分

▶場所：セキショウ・ウェルビーイング福祉会館 大研修室（水戸市千波町1918）

※ Zoom での視聴も可

▶内容

○講演「免疫抑制療法を受ける方が知っておくべき3つのエッセンス」（講師：ふかや内科リウマチクリニック 深谷進司先生）

○患者体験発表（日本てんかん協会、全国パーキンソン病友の会）

○アトラクション（ハープ弾き歌い 早川ちひろ氏）

○医療等相談（ふかや内科リウマチクリニック 深谷進司先生）

▶参加費：無料

園 茨城県難病団体連絡協議会 ☎・FAX：029-244-4535

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

二十歳の集いを開催します

問 教育委員会庁舎生涯学習課（内線7304）

▶日時：令和7年1月12日(日) 午後1時30分開式（受付開始：午後0時30分）

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい体育館（小張1770）

▶対象者：平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

※対象者には、12月上旬に案内状を送付します。

※住民票を市外に異動している方で、二十歳の集いに参加を希望する方は、生涯学習課までご連絡ください。

事業者の方へ

二十歳の皆さんの新たな門出をお祝いしませんか？

市の概要やお祝いメッセージなどを掲載する「記念冊子」（A4サイズ、25ページ程度）へ広告を掲載する広告主を募集します。

▶申込期間：10月1日(火)～31日(木)

▶申込方法：二十歳の集い記念冊子広告掲載申込書に必要事項を記入し、持参、電子メールまたは郵送で生涯学習課までお申し込みください。

※広告図案のデータは、メールでお送りください。

※応募資格や広告の内容については、要綱などで条件が定められています。

▶申込先：つくばみらい市教育委員会生涯学習課

□syougai-g01@city.tsukubamirai.lg.jp



申込書や要綱などは、
市ホームページを
ご覧ください。

1 枠当たりの大きさ	掲載料／枠
縦 50mm × 横 160mm 以内	5,000 円
縦 120mm × 横 160mm 以内	10,000 円
縦 250mm × 横 160mm 以内	20,000 円

※令和5年度印刷実績：425部

（うち約320部を対象者に配布）

※広告は冊子内に掲載します。



／こんにちは！／

地域包括 支援センターです！

「共助」について

「共助」とは、年金や介護保険、医療保険などといった制度やサービスのことです。友人やご近所同士の助け合いである「互助」に限界が生じたときに、必要に応じて「共助」が活用されます。制度やサービスを利用することで、ご自身での健康管理や民間サービスなどを利用する「自助」が支えられ、「互助」の支援者の負担が減るなど、バランスを取ることができます。

「共助」は、保険料や利用料をご自身で負担することで、一定の保障を受けられる仕組みですが、少子高齢化の進行に伴い、規模の拡大は期待できない状況です。今後は「自助」と「互助」の重要度がより高くなります。

住み慣れた地域で長く生活をするためには、まずはご自身が主体となり「自助」である健康維持や介護予防に取り組む必要があります。「自助」ではまかなえない部分を「互助」でサポートし、それでも難しい課

問 市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）

☎0297 - 57 - 0203

題が発生した際に「共助」を活用することで、尊厳を保ちながら自分らしい生活を送れるようにしましょう。

高齢になり、病気や怪我などが原因でご自身の力のみで生活することが難しくなった場合には、地域包括支援センターまでご相談ください。生活をサポートしていく方法を一緒に考えていきましょう。

自助

ご自身での健康管理や
民間サービスなど

互助

友人やご近所同士の
助け合い

共助

年金や介護保険などの
制度やサービス

公助

高齢者福祉事業などの
行政の支援



みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第55回

林蔵クイズ



樺太探検 その25

林蔵は、1809年7月11日から17日までの7日間、デレンに滞在しました。デレンには満洲仮府(清の時代)という、夏の間だけ臨時に開かれる役所があり、交易を管理する満洲役人が出張してきていました。デレンには住居がなく、満洲役人は黒竜江に係留した廬(庵)船に宿泊していました。交易のために集まったさまざまな種族の人たちは、小さなサンタン舟では宿泊できず、樺の木皮を屋根にした粗末な仮小屋を作り、それを使っていました(第54回に満洲仮府の図を掲載)。この時、仮府には約600人もの大勢の人たちが集まり、特産物の黒貂の毛皮や米、粟、鉄製品などを持ち寄って、互いに取引していました。

この交易をサンタン交易(1928年、朝鮮史研究者である末松保和が初めて使用した用語)と言います。サンタン交易は、この時代が最も盛んな時で、黒竜江域と樺太を中心に行われていました。ここで取引された品物は、樺太アイヌから蝦夷松前藩を通じて遠く江戸にまで流れてきていました。将軍に献上された「蝦夷錦」には、立派な刺繍が施されていました。



…廬(庵)船の後方には、廬(庵)と厨房が付いている
東鞆地方紀行 中巻「廬船」の図(間宮林蔵口述 村上貞助編集)



問題

満洲仮府で取引された品物は、樺太からどこに渡り、江戸に入ってきましたか。

①蝦夷松前藩

②朝鮮

③ロシア

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195-1 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】10月25日(金)

★林蔵クイズは「あさのいち」でも応募できます！



図 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54回の答え

③15問(約27m)

※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。



10月の
図書館
だより



問 図書館 ☎0297-58-3710

詳しくはホームページを
ご覧ください。

8月の貸出者数：8,680人
8月の貸出点数：30,003点

■図書館休館日(全館共通)

10月7日(月)、15日(火)、18日(金)、21日(月)、28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：10月26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：10月6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：10月19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：10月5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：10月10日(木)午前10時～正午

▶対象：乳幼児と保護者の方

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

▶日時：10月10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：小絹分館

▶日時：10月16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2階 会議室

問 図書館(小絹分館)

☎0297-34-1818



第33回図書館まつり(本館)

おはなし会、除籍した本のリサイクル市、科学あそび、ブックコートの体験、市内小学生の読書感想画展などを予定しています。

▶日時：10月5日(土)、6日(日)午前9時～

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設





健康増進課公式
Instagramでは、
健康や食育に関
する情報を発信
しています！

10月 各種健（検）診のお知らせ

受付開始の

※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。

今年度は
これが最後！

みらい健診（予約制）

▶予約受付開始：10月9日（水）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

胃がん検診も一緒に受診できます。

▶健診当日受付時間：午前8時～11時30分

実施日	会場
令和7年1月16日（木）	保健福祉センター
1月17日（金）	
1月19日（日）	



空き状況確認は
こちら

10月は

「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」と
「茨城県がん検診推進強化月間」です！

国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっ
ています。がんを早期発見するためには、定期的な「がん検診」の受診
が大切です。今年度最後のみらい健診の予約となりますので、がん検診
などを受診していない方は、この機会にご予約ください。

予約方法

①インターネットでの予約 (<https://kenko-link.org/>)



予約受付開始以降、24時間いつでも予約できま
す。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お便利です。

②予約受付専用電話での予約

にっこり つくばみらい
☎ 0297 - 25 - 2983

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。

※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。

※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。

こころの健康づくり講演会

高齢者が知っておきたい "こころ" の健康
～うつ予防や物忘れを考える～

健康で過ごすために、“身体”の健康だけでなく、“こころ”
の健康にも目を向けてみませんか？ 高齢者の方はもちろ
ん、周りのご家族など、皆さんのご参加をお待ちしています。

▶日時：10月27日（日）午前9時45分～11時45分

▶場所：伊奈庁舎2階 会議室

▶講師：筑波大学附属病院認知症疾患医療センター
センター副部長 太田深秀先生

▶対象：市内在住・在勤の方

▶参加費：無料

▶申込方法：お電話（☎ 0297 - 25 - 2100）

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：10月23日（水）



第2回脳卒中県民公開講座

知ってますか？脳卒中

脳卒中科の医師による、脳卒中の予防と治療の講演や寸劇
を行います。脳卒中後の生活・栄養・薬に関する相談、片
麻痺の体験コーナーもあります。

▶日時：11月30日（土）午後1時～4時（開場：午後0時30分）

▶場所：イオンモールつくば3階 イオンホール

（つくば市稲岡66 - 1）

▶参加費：無料

▶定員：先着100人

▶申込方法：QRコードまたは下記問い合わせ先までお電
話もしくはFAXでお申し込みください。申込書は「筑波
大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター
ホームページ」からダウンロードできます。

問 筑波大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター

☎ 029 - 853 - 3696 FAX：029 - 853 - 7581



10 月から

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と
小児季節性インフルエンザの

予防接種費用を一部助成します

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

対象の方には、9 月下旬に予診票と案内通知を郵送しました。
医療機関によって予約開始時期・予約受付期間・予約方法など
が異なりますので、お手元に届いた案内通知をご確認ください。

▶対象：接種当日に市内に住民登録があり、下記のいずれ
かに該当する方

○接種当日 65 歳以上の方

○60～64 歳の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器
の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障
がいがある方（各障がいについて身体障害者手帳 1 級お
よび 2 級所持者）

▶助成回数：各 1 回

▶助成額

○高齢者インフルエンザ予防接種：上限 2,000 円

○新型コロナウイルス感染症予防接種：上限 1 万 300 円

▶接種期間：10 月 1 日(火)～令和 7 年 1 月 31 日(金)

※接種期間外の接種は全額自己負担となります。

▶接種場所：茨城県内広域予防接種

協力医療機関

(QR コードからご確認ください)



※茨城県外の施設・病院に入所中または入院中の方および
長期滞在中の方で、滞在先で接種を希望する方は、事前に
健康増進課へご連絡ください。

※予診票を紛失した場合は、健康増進課で再発行ができま
すので、お問い合わせください。

小児季節性インフルエンザ予防接種（任意）

医療機関によって予約開始時期・予約受付期間・予約方法
などが異なりますので、下記「任意予防接種協力医療機関
一覧」でご確認いただくか、接種を希望する医療機関へお
問い合わせください。

▶対象：生後 6 か月以上中学 3 年生までの方

▶助成回数

○生後 6 か月以上 13 歳未満：2 回

○13 歳以上中学 3 年生まで：1 回

▶助成額：接種 1 回につき上限 1,000 円

▶接種期間：10 月 1 日(火)～令和 7 年 1 月 31 日(金)

※接種期間外の接種は全額自己負担となります。

▶接種場所：任意予防接種協力医療機関一覧

(QR コードからご確認ください)



※協力医療機関以外で接種した方は、償還払い
制度が適用されます。接種額が証明できる領収書、接種し
たことが証明できるもの（母子健康手帳など）、口座が分
かるもの（通帳など）、印鑑を持参し、健康増進課窓口（保
健福祉センター内）で申請してください。

※予診票は、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）などに設置してあるほか、市ホームペー
ジからもダウンロードできます。



大腸がん（集団）検診 検体回収日（10 月）のお知らせ

事前に採便容器を取り、回収日に提出してください。

▶回収日・場所

○10 月 30 日(水) きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

○10 月 31 日(木) 小絹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

10 月から、小児用肺炎球菌の ワクチンが変わります

小児用肺炎球菌ワクチンは、重い細菌性髄膜炎などの病気
を起こしやすい 15 価の血清型を選んで作られたワクチン
を使用していましたが、10 月から、5 価の血清型を追加
した 20 価肺炎球菌ワクチンを使用します。

なお、予診票に変更はありませんので、お持ちの予診票を
お使いください。

▶接種途中の方へ

○これまでに 13 価肺炎球菌ワクチン（プレベナー）を接
種済みの方：残りの回数は 15 価肺炎球菌ワクチンまたは
20 価肺炎球菌ワクチンを接種してください。

○これまでに 15 価肺炎球菌ワクチン（バクニュバンス）
を接種済みの方：残りの回数も 15 価肺炎球菌ワクチンを
接種してください。

子育てスマイル クッキング教室を開催！

食生活改善推進員による、子育て中の方を対象とした託児付きのクッキング教室を開催します。少しの間お子さんを預けて、クッキングを楽しみませんか？ 今年のテーマは、大人にも子どもにも大切な栄養素の「鉄・カルシウムたっぷりメニュー」です。ご参加お待ちしております。

▶日時：10月29日(火) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶対象：市内在住の子育て中の方（お子さんが乳児から小学校低学年くらいまでの方）

▶メニュー：簡単！ 枝豆ちぎりパン、鶏ささみのチーズピカタ、クラムチャウダー

▶費用：300円／人

▶定員：8人（定員を超えた場合は、初めて参加する方を優先して抽選します。申し込んだ方全員に、申込期限後にメールで参加の可否をお知らせします）

▶託児可能人数：10人（申し込みの際にご予約ください）

▶申込期限：10月15日(火)

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

※お子さんは調理に参加できません。

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



メールフォームは
こちら



メールフォームは
こちら



減塩について楽しく学ぼう！

今回の生活習慣病予防教室は、「減塩」をテーマに2日間開催します。調理実習や味覚テストなど、減塩についてさまざまなことを行う、盛りだくさんの教室となっています。この機会に、減塩について楽しく学びましょう！

▶日時・内容

① 11月8日(金)：尿検査（推定塩分摂取量測定）

② 12月18日(水) 午前10時～午後1時（受付開始：午前9時45分）：調理実習（管理栄養士監修の減塩レシピ）、試験紙（ソルセイブ）を使った味覚テスト、減塩のお話

▶場所：谷井田コミュニティセンター

▶対象：40歳以上の市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者で、①と②の両日参加できる方

▶定員：16人（定員を超えた場合は抽選となります。申し込んだ方全員に、10月23日(水)以降に、メールまたは郵送で参加の可否をお知らせします）

▶申込期限：10月18日(金)

▶持ち物（12月18日(水)のみ）：米（0.5合／人）、食材負担金（300円／人）、エプロン、三角巾、筆記用具

▶申込方法：お電話（☎ 0297 - 25 - 2100）またはメールフォームからお申し込みください。

忘年会シーズン前に知っておきたい

アルコールと運動のこと

美味しいものが増える「秋」、体重計に乗るたびにため息をついていませんか？ 収穫の秋になると美味しいものが増え食欲が出るだけでなく、年末が近くなるとお酒を飲む機会が増えます。

そこで、忘年会シーズン前の11月に「アルコールと運動」をテーマにオンライン健康講座を開催します。体重がうなぎ上りになる今の時期だからこそ、アルコールと自宅でできる運動について学び、いつもとは違う年末を目指しましょう！

▶日時：11月16日(土) 午後8時～9時

▶場所：オンライン（自宅）

▶内容：「脳と身体のリフレッシュ」…アルコールと運動をテーマに運動を行います。

▶対象：18歳以上の方でインターネット環境がある方

▶申込期限：10月31日(木)

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。





10月はピンクリボン月間です

～婦人科検診を受診しましょう～

10月1日は「ピンクリボンデー」、毎年10月は「ピンクリボン月間」です。「ピンクリボン」は、乳がんの正しい知識を広め、検診の早期受診・早期発見を促すための世界規模の啓発キャンペーンです。

早期発見の最大のメリットは、「がんで命を失わない」確率が高くなることです。小さながんは、ほとんど命を脅かすことはなく、手術や治療の負担も少なく済みます。怖いのは、がんが「見つかること」ではなく、気づかず「放置してしまうこと」です。

本市では、検診費用を助成しています。定期的に乳がん・子宮がん検診を受診し、ご自身やご家族の健康について考えてみませんか？



乳がん検診・子宮がん検診は 医療機関検診または集団検診で受診できます

医療機関で受診する場合

Step1 ①～③いずれかの方法で、医療機関受診券を申請する

- ①電話（☎ 0297 - 25 - 2100） ②受診券申請メールフォーム ③健康増進課窓口

※①②の場合、受診券がお手元に郵送されるまで、1週間程度かかります。

※受診券申請期限：令和7年3月7日(金)

(受診券有効期限：令和7年3月31日(月))

Step2 受診する医療機関を決める

登録医療機関は、市ホームページをご覧ください。

Step3 Step2 で決めた医療機関に、予約を入れる

Step4 受診する

検診当日は、「医療機関検診受診券」、「被保険者証（健康保険証）」、「自己負担額」を持参してください。

Step5 検査の結果が市または医療機関から通知されます



集団検診で受診する場合

今回の集団検診は来年2月を予定しており、詳細は広報12月号に掲載予定です。日程や負担額などは、令和6年度健康管理予定表または市ホームページをご覧ください。



アピアランスケア用品助成制度

がん治療を受けている方の社会参加を応援するため、アピアランスケア（がん治療による外見の変化に対するケア）に係る物品を購入またはレンタルする場合に、その経費の一部または全部を助成しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



検診項目	対象年齢	負担額
子宮がん検診	20歳以上の女性	2,000円
乳がん検診 (超音波検査)	20歳以上57歳未満の女性	1,500円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性 (2年に1回)	1,500円

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。 ※イベントのお知らせは、市ホームページや各子育て支援室のInstagram、「まるっと！子育て応援ナビ」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 !

クリスマスふれあいコンサート（劇団こぐま座）

園 おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

みんな集まれ～！ きらくやま子育て支援室こどもひろばでは、今年も年に一度の大イベントを開催します。

♪劇団こぐま座による ふれあいコンサート♪

かわいいこぐまのコロちゃんと、森のお友達がピクニックに出かけたり、一緒にダンスをしたりと、楽しいミュージカルです。

- ▶日時：12月7日(土) 午前10時30分開演
- ▶場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
- ▶対象：市内在住の未就学児（0～5歳児）の親子
- ▶申込方法：きらくやま子育て支援室こどもひろばにて受け付け

- 来室予約：10月22日(火)～
午前10時～午後0時30分、午
後1時30分～4時
- 電話予約：10月23日(水)～
午後0時30分～4時
- ☎ 0297 - 57 - 0205



詳しくは Instagram、またはきらくやま子育て支援室こどもひろばの10月カレンダーをご確認ください。
サンタさんも来るよ！ 楽しみだね♪

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

10月のBLOOMは…

○WARA リズム(4日) ○0歳タイム(8日) ○ハロウィンパーティー(11日)
※BLOOM 休室 ○1歳タイム(17日) ○パン販売(22日) ○巡回育児相
談(臨床心理士・保健師)(22日) ○骨盤調整(25日) ○2・3歳タイム(31日)
※24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

○成長記録(1～4日) ○先生とあそぼう baby ちゃん(16日)
○先生とあそぼう(23日) ○誕生会(24日) ※要予約
○巡回育児相談(理学療法士)(31日)



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

○救命救急(PUSH)講座(3日) ※要予約 ○ちびっこ運動会(16日) ※要
予約 ○誕生会(23日) ○制作(29日) ○ハロウィンパレード(31日)
○年齢別クラス りす0～1歳(8日) うさぎ1～2歳(9日)
きりん2～3歳(10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

やさいも&人形劇(17日 午前10時30分～11時30分)
定員：30人 ※要予約
♪まんまるパン♪のおはなしだよ～ん★



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

「お誕生日のお祝い」に参加したママの声♪

「先生やほかのママたちみんなで歌ってくれたり、手作りカードを頂けたり、その場にいるみんなが『おめでとう』と言ってくれるのがとても嬉しかったです。1年間頑張ってきて良かったなあ、と思えました」
来年も、ほかほかでみんなと一緒に祝いましょうね♡



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

○旬を楽しもう週間(7～11日) ※午前のみ要予約
○栄養・離乳食相談(11・25日) ○巡回育児相談(作業療法士・
保健師)(16日) ○ハロウィン週間(28～31日) ※午前のみ要予約
みんなで一緒にトリックオアトリート！



TSUKUBAMIRAI.FUJIMIKAGI

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

○親子でクッキング(1・2日) ※要予約
○誕生会(9日) ※要予約
○英語とふれあうストロベリー(16日) ※要予約
○成長記録(29日) お待ちしています♪



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

○るん2運動会(23日) ※要予約
今年もやりますよ(>_<) ご予約お待ちしております。
○総合避難訓練(30日) 消防車・救急車とお写真を撮るチャンス☆
○成長記録会(31日) 大きくなっているかな？！



@RUNRINMIRAI2

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

10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(7日 午前中)
○おさんぽWEEK(21～30日) おさんぽBINGOを使って施設周辺
をちょこっとおさんぽしてみよう♪ 何が発見できるかな？
お待ちしております☆



TSUKUBAMIRAI.FLOWER

子どもの 健診・教室【10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	30日(水)	保健福祉センター	対象：令和6年6月生
1歳6か月児健診	3日(木)		対象：令和5年3月生
2歳3か月児歯科健診	1日(火)		対象：令和4年6月生
3歳5か月児健診	2日(水)		対象：令和3年4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	7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	8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	2日(水) 午前10時～11時30分	小絹児童館内子育て支援室	対象：1か月～1歳6か月児
	24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	9日(水) 午前10時～正午	きらくやま子育て支援室	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)
	19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	
	25日(金) 午前10時～午後1時	みらい平コミュニティセンター	
1歳 わくわく教室	29日(火) 午前10時～11時	子育て支援室 BLOOM	対象：令和5年10月生まれの子どもと保護者

各種健康相談【10月】

問 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

①10月4日(金) 谷和原公民館 十和分館

②10月17日(木) 谷和原公民館 福岡分館*

※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【10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	7日 21日 28日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	28日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	1日 8日 22日 火曜日
谷和原公民館	1日 8日 15日 22日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	1日 8日 15日 22日 火曜日
西ノ台集会所	2日 9日 16日 23日 水曜日
板橋コミュニティセンター	3日 10日 17日 24日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	3日 10日 17日 24日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	3日 10日 17日 24日 木曜日
小絹コミュニティセンター	4日 11日 18日 25日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	4日 11日 18日 25日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	4日 18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、「移動健康相談日」となり体操などはお休みです。

※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。

※天候などで急遽中止になる場合がありますので、介護福祉課までお問い合わせください。

健康増進室【11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	5日 12日 19日 26日 火曜日
バランスボール	6日 13日 20日 27日 水曜日
ダンベル運動	7日 14日 21日 28日 木曜日
リズム運動	1日 8日 15日 22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：10月10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：10月22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：10月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22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：10月9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：10月16日(火) 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：10月7日(月)、21日(月)、28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：10月21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：10月9日(火) 伊奈庁舎1階 相談室2、3
11月13日(水) 谷和原公民館 和室、研修室
※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：10月17日(木) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所：小絹コミュニティセンター 和室2
- ▶相談員：あきたのふひる 秋田信博さん・なるしまつお 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：10月20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：とよしまりゅういち 豊嶋隆一さん・ばば 馬場あさ子さん
- ▶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：10月31日(木)

国民健康保険税	第4期	児童クラブ 保護者負担金	10月分
市・県民税	第3期	住宅使用料	10月分
介護保険料	第4期	地代	10月分
後期高齢者 医療保険料	第4期	上下水道料金※	10月分 (8月使用分)
保育料	10月分	学校給食費	9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	6日、20日
伊奈 庁舎	13日、27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	11月6日(水)	10月28日(月)～30日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	10月9日(水)	9月30日(月)～10月2日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	10月16日(水)	10月7日(月)～9日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	10月23日(水)	10月15日(火)～16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（8月）

市長の主な動静を情報公開します。

- 1日(木) 県南地方総合振興協議会総会
- 2日(金) 取手地方広域下水道組合管理者会
- 3日(土) みらいフェスタ 2024
- 5日(月) 茨城県道路整備促進協議会理事会・通常総会
- 19日(月) 県市長会
- 20日(火) サンユウテック(株)転落防止自動窓ロック贈呈式
- 21日(水) 常総衛生組合管理者会、取手地方広域下水道組合定例会
- 24日(土) 小張松下流綱火、2024 伊奈まつり
- 25日(日) 高岡流綱火
- 27日(火) シルバー人材センター理事会
- 28日(水) 健康づくり推進協議会、第3回定例記者会見
- 29日(木) 茨城県戦没者追悼式

「みらいりんぞう」の辞令交付式を行いました！

岡 谷和原庁舎産業経済課
(内線3109)

つくばみらい市のイメージキャラクター「みらいりんぞう」が、「つくばみらい市市民経済部産業経済課 主事」に任命されました！

みらいりんぞう主事は「8年の見習い期間を経て、やっと任命されたぞう。これからも市民のみなさんとたくさんふれあいながら、市の魅力を掘り起こす探検をしていくぞう！」と話してくれました。

辞令交付式の様子は「みらいりんぞう公式Instagram」に公開しています。これからたくさん投稿していくので、ぜひチェックしてくださいね！



@TSUKUBAMIRAI_CITY_MIRAIRINZO



広報 つくばみらい 10

◆編集・発行 茨城県つくばみらい市秘書広報課
〒300-2335 茨城県つくばみらい市福田195番地
発行日 2024年(令和6年)10月1日(火)

☎0297-58-2111 / FAX 0297-58-5611
メールアドレス: info@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9月1日現在)
総人口 53,498人(14) / 世帯数 22,801世帯
(+37) / 男 26,931人(3) / 女 26,567人(11)



やっぱりお外は気持ちいいなー♪



初節句♡



飛んでけー



初節句！大きくなあれ！



きらくやま桜まつりにて



よだれたれるほど楽しいね！

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・在学者に限りです。

※写真にはI LIVE IN TSUKUBAMIRAI. ロゴが入りますので、**縦長の写真**を応募してください。

■応募先・問い合わせ

つくばみらい市役所秘書広報課「I LIVE IN TSUKUBAMIRAI.」係

☎0297-58-2111

□kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp

※メール受信後、市から1週間以内に受け付け完了メールを返信します。

受け付け完了メールが届かない場合はお問い合わせください。



QRコードから簡単に応募ができます▲

QRコードは株式会社デンソー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。