



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

立浪部屋とつくばみらい市

早朝、静かな土俵に響き渡る、力士たちのかけ声やぶつかり合う音。大相撲春場所に向けて朝稽古に励む立浪部屋（東京都台東区）は、令和3年までつくばみらい市陽光台にあった相撲部屋だ。今年1月、立浪部屋に所属する力士「豊昇龍」の横綱昇進が発表され、第74代横綱 豊昇龍が誕生した。現在、全国的に注目が集まっている立浪部屋。かつて市内にあったご縁から今回、立浪部屋の朝稽古を見学させていただいた。今月号の特集では、豊昇龍関の横綱昇進を記念して、緊張感あふれる朝稽古の様子や横綱への特別インタビュー、立浪部屋の跡地の今など、さまざまな視点から「立浪部屋とつくばみらい市」を紹介する。

図 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1105）

— 横綱に昇進した率直な感想を教えてください。 —
素直に嬉しいです。ただ、とても責任がある立場ですし、プレッシャーも感じています。

— つくばみらい市の思い出を教えてください。 —
初めて入った相撲部屋は、つくばみらい市にあったころの立浪部屋でした。街中では市民の皆さんによく声をかけてもらったりして、皆さん優しくしてくれました。あのころのことは忘れないです。あとは、お米がとても美味しいですよ。今でもよく食べていますよ。

— 今後の目標や抱負を教えてください。 —
横綱として、優勝回数を2桁に乘せることを目標に頑張ります。



豊昇龍

（本名：スガラグチャー・ビャンパスレン）
平成11年5月22日生まれ。出身はモンゴル国ウランバートル市。身長185cm、体重140kg。初土俵は平成30年1月場所。趣味は「ゆっくり休むこと」。

横綱 豊昇龍 特別インタビュー

— つくばみらい市民へメッセージをお願いします。 —
今はつくばみらい市に部屋は無いですが、応援してくれている市民の皆さんに恩返しができるように、これからも頑張ります。引き続き応援をよろしくお願いします。



受ける側とぶつかる側に分かれて行う「ぶつかり稽古」。100kgを超える力士の闘志がぶつかる音が鳴り響く。



ほかの力士の稽古を見て学ぶ「見取り稽古」。一瞬たりとも無駄にしまいと、集中した雰囲気が漂う。



弟子たちの稽古を見守る立浪耐治師匠。その眼差しは真剣そのもの。

緊張感あふれる 朝稽古

稽古の最初はストレッチから。体をほぐし、柔軟性を高める。

稽古の1つである「四股」は、下半身の強化に欠かせない重要なものだ。



土俵を揺らす 闘志の衝突。



立浪部屋の跡地には、現在「ひなた保育園・みらい平」（0～2歳児クラス）が立地している。相撲部屋をリノベーションした同園は、室内プレイルームとして土俵をそのまま使用しており、子どもたちの元気な声が土俵に響き渡っている。自身も立浪部屋のファンだという、運営企業である(株)アンフィニの片山章彦代表取締役役に、同園での跡地の活用や横綱昇進に際しての思いなどを伺った。

土俵に響く子どもたちの声

図 (株)アンフィニ ☎ 0297 - 20 - 7573

— 横綱昇進のニュースを聞いて、どう思いましたか？
おめでとうの一言に尽きますね。市内に部屋が移ったところから豊昇龍のことは見てきたので、息子のことのように嬉しいです。これからも勝ち続けて、歴史に残る大横綱になるよう、今後も応援し続けます。

— 相撲が身近な環境があることで、子どもたちに将来どうなって欲しいですか？
相撲に興味を持ってもらい、ゆくゆくは市内出身の力士が誕生すれば嬉しい限りです。

— 立浪部屋と保育園で何か交流はありますか？
立浪部屋には、園で行うさまざまなイベントに協力いただいています。1月に開催した節分イベントでは、子どもたちと力士の皆さんが笑顔で触れ合っていました。保護者の方は「滅多にできない経験をさせてあげられた」と喜んでおられました。

— 土俵はどのように管理されていますか？
土俵は2年ほど経つと、乾燥してヒビ割れが発生します。なので、2年に1回は呼出※さんたちにお願ひして、土俵をきれいに作り直しています。

— 「園内に土俵がある」というのは珍しいですね。
本物の土俵が園内にある保育園は、全国的に見てもほぼ無いと思うので、とても貴重だと思います。土俵で相撲ごっこをして遊んでいる子どもたちを見ると、嬉しい気持ちになりますね。



(株)アンフィニ
片山 代表取締役



※呼出…大相撲での取り組み時に力士を呼び上げる「呼び上げ」や土俵整備など、競技の進行を行う者。

力士直伝。

親子で作る絶品ちゃんこ鍋

図 伊奈庁舎地域推進課 (内線 1302)

立浪部屋所属の力士を講師に迎え、本場のちゃんこ鍋の作り方を教わることができる「どすこい！クッキング!」。父親の家事・子育て参画の促進を図り、ワーク・ライフ・バランスを実現するきっかけづくりとして、平成22年度から市内で開催しており、参加者から好評を博している。



子どもたちにレシピを教える
刻竜浪さん(写真手前)と筑波山さん(写真奥)



豊昇龍関の横綱昇進を記念して、伊奈庁舎の入り口に特設ブースを設置。広報つくばみらい2020年3月号の立浪部屋特集を掲載したパネルや、立浪部屋を応援する垂れ幕などで、横綱昇進を祝った。
※3月31日(月)終了予定

伊奈庁舎特設ブースで横綱昇進を祝賀

図 伊奈庁舎秘書広報課 (内線 1105)



立浪部屋で活躍する15人の力士たち

※令和7年3月現在。敬称略、カッコ内は出身地
※写真提供：立浪部屋



ほうしょうりゅう
豊昇龍
(モンゴル国ウランバートル市)



めいせい
明生
(鹿児島県瀬戸内町)



きりゅうこう
木竜皇
(東京都墨田区)



あくと
天空海
(茨城県大洗町)



おおかりゅう
大花竜
(青森県十和田市)



きただいち
北大地
(北海道夕張市)



かみと
上戸
(長崎県大村市)



かざ
一翔
(神奈川県横浜市)



しゅんらい
春雷
(東京都墨田区)



たつおしょう
立王尚
(沖縄県宜野湾市)



たらのなみ
多良浪
(長崎県大村市)



ゆきあまみ
幸奄美
(鹿児島県宇検村)



ほくようざん
北洋山
(北海道夕張市)



つくばやま
筑波山
(茨城県つくば市)



きくりゅうなみ
刻竜浪
(福岡県豊前市)

立浪部屋公式SNSで、最新情報をチェック！

稽古の動画や力士たちのオフショットなど、ここでしか見られない内容が盛りだくさん。ぜひ、チェックしてみてください。



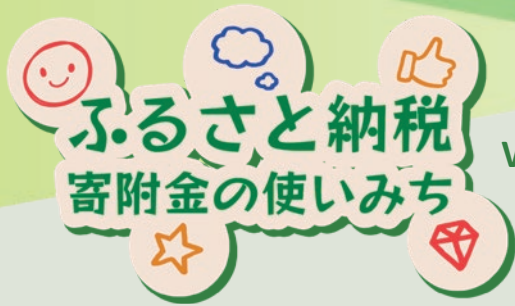
Instagram



YouTube



Facebook



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.28

ICT を活用した学習環境を強化!

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

問 ICT 支援事業に関すること：教育委員会教育棟教育指導課（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）

児童生徒が自ら情報を主体的に選択し活用していくための能力を身に付け、情報社会への基礎的な力を備えていくため、ICT を活用した授業を進めています。

タブレット端末や電子黒板の機能を最大限に活かすために、通信ネットワークを強化する工事を行い、通信環境を大幅に改善させました。これにより、一斉通信や動画視聴が円滑に行えるようになり、授業の幅が広がったことで教育活動が充実しています。

ほかにも、学校の事務をサポートする校務支援システムを導入しており、教職員が児童生徒の学習や心に丁寧に向き合う時間が増えています。

ふるさと納税のおかげで

一部のタブレットやシステム管理などの費用

1 億 2,900 万 8 千円

市の負担は実質

0 円



みらい米おにぎりコンテスト Vol.3 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）

市内産米の消費拡大を目的に「毎日お米を食べよう運動」を展開しています。

このコーナーでは、昨年の「みらい米おにぎりコンテスト」受賞おにぎりのレシピを紹介します！「おにぎり」を作って、お米の美味しさやお米を食べる楽しさを味わってみませんか？

※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。

「大切な人に届けたいおにぎり」部門 グランプリ作品



【受賞者】

とくほらあやか
徳原綾香さん

【材料】1～2 個分

ご飯……………お茶碗 1～2 杯分
卵……………1 個
魚肉ソーセージ…………2 / 3～1 本
醤油……………大さじ 1
酒……………大さじ 1
みりん……………大さじ 1

【作り方】

- ① 卵を溶き、フライパンで炒り卵を作る。
- ② 食べやすいお好みの大きさの角切りに切った魚肉ソーセージと、醤油、酒、みりんをすべてフライパンに入れ、タレが煮詰まるまで炒める。
(カロリーが気にならない方は、最初にごま油をひいて、魚肉ソーセージに焼き目をつけてから調味料を煮からめるとより美味しくいただけます)
- ③ ボウルに温かいご飯、①、②を加え、混ぜ合わせ、おにぎりを作る。
- ④ お好みで海苔を巻いて、出来上がり！



「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！



みらい平地区に新設中学校を建設中！

☎ 教育委員会教育棟学校総務課（内線 7102,7103）

令和9年4月の開校に向け、
建設工事を進めています



新設中学校の建設工事については、下記の事業者と工事請負契約を締結しました。工事期間中、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

契約内容

工事名	06 - 08 国学（仮称）みらい平地区新設中学校建設工事
工事請負金額	90 億 3 千万円（税抜き）
請負者	安藤ハザマ・谷原・成島特定建設工事共同企業体
契約日	令和7年2月10日
工期	令和7年2月11日～令和9年2月26日予定

工事概要

学校名	（仮称）みらい平地区新設中学校
所在地	富士見ヶ丘3丁目9番1
敷地面積	29,932.98㎡
延床面積	16,926.29㎡
構造	【校舎】鉄筋コンクリート造 一部鉄骨造 【体育館】鉄骨鉄筋コンクリート造



常総環境センターからのお願い

不燃ごみの「ビニール、プラスチック製容器包装以外のプラスチック類」と「金属類、割れ物」への分別にご協力ください

☎ 常総環境センター ☎ 0297 - 48 - 2314、谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

令和6年12月9日に発生した火災による被害のため、常総環境センターでは不燃ごみのラインが停止しています。不燃ごみは全量、県外の民間廃棄物処理施設へ外部搬出処理をしているため、多額の費用が発生しています。そこで、搬出量削減のため、**4月1日以降の不燃ごみについては、下記のとおり週ごとに「ビニール、プラスチック製容器包装以外のプラスチック類」と「金属類、割れ物」に分別していただきますようお願いします。**

不燃ごみを「ビニール、プラスチック製容器包装以外のプラスチック類」と「金属類、割れ物」に分別していただくと、プラスチック類は常総環境センターで選別できるため、外部搬出処理する不燃ごみの量が大幅に減ることで、費用を抑えることができます。

市民の皆さまにはお手数をおかけしますが、ご協力のほど、よろしくお願いします。



ごみ分別の
手引きはこちら

不燃ごみの出し方(4月1日以降)

※どちらを出す場合も、指定袋は不燃ごみ専用袋をご利用ください。

毎月第1・2・4・5 不燃ごみ収集日

ビニール、プラスチック製容器包装以外のプラスチック類

ビニール製品、プラスチック製品、皮革製品、ゴム製品、CD など



毎月第3 不燃ごみ収集日

金属類、割れ物

金属（鉄、アルミ、ステンレス）、袋に入る電気・電化製品（小型充電式電池は外す）、セトモノ、傘など



第9回

たかさごマルシェ

問 市民活動まちづくりセンター ☎ 0297 - 44 - 8833

本市と高砂熱学工業(株)との官民連携事業として、「第9回たかさごマルシェ」を開催します。現在、出店者を募集中です！詳しくは市ホームページをご覧ください。



【日時】

5月31日(土) 午前10時～午後2時

【場所】

高砂熱学イノベーションセンター（富士見ヶ丘2 - 19）

※駐車場に限りがありますので、徒歩または自転車での来場にご協力をお願いします。



【コンテンツ】

- 子ども会育成連合会との協働による子ども向けイベント
- 市民活動団体によるワークショップ
- 伊奈高校吹奏楽部の演奏
- キッチンカーの出店
- 農産物・加工食品の販売
- ハンドメイド商品の販売
- イノベーションセンター施設の一部公開



手作業の田植えと稲刈りを体験！

親子米づくり体験を開催します！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線 3102）

「みらい型農業事業」の一環として、お米や農業を身近に感じて興味を持つことができる「親子米づくり体験」を開催します！

田植え体験では、ご家庭でも米づくりが楽しめる「バケツ稲づくりセット」を、稲刈り体験では、収穫したお米「にじのきらめき」各組3kgをプレゼント！

▶日時

○田植え体験：5月17日(土) 午前10時～正午（予定）

※雨天の場合は、5月18日(日)

○稲刈り体験：9月中旬ごろ ※生育状況による

▶場所：谷井田地区の田んぼ

▶対象：市内在住の3歳以上の未就学児・小学生とその保護者

▶参加費：3,000円/組

▶定員：20組（80人程度）※定員を超えた場合は抽選

▶申込期間：4月7日(月)～16日(水) 午前9時～午後5時

※土・日を除く

▶申込方法：電話または産業経済課窓口にて受け付け

※詳細は参加者に別途ご案内します。



稲刈り体験では、ザリガミやカエルなど田んぼの生き物探しも！

「家事・育児まるっと訪問支援事業」をご利用ください

～妊娠期から子育て期、ヤングケアラー家庭を支援～

☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

家事・子育てなどに対して不安や負担を抱えている子育て家庭、妊娠婦、ヤングケアラーなどがある家庭の居宅を訪問支援員が訪問し、家事・子育てなどの支援を実施しています。



4月からもっと便利になります！

	3月31日/月まで	4月1日/火から
対 象	妊婦または1歳未満の乳児がいる家庭	妊婦または18歳未満のお子さんがある家庭、ヤングケアラーがいる家庭
利用時間	上限 60 時間	上限 96 時間
事業者数	1 事業者 (社会福祉協議会)	7 事業者

利用の流れ

- ①おやこ・まるまるサポートセンターの窓口で相談
- ②必要書類を提出
- ③通知書が届いたら事業者を選び、予約
- ④訪問支援員が自宅を訪問



支援内容

○家事に関する支援

食事の準備や後片付け、衣類の洗濯、居室などの掃除や整理、生活必需品の購入 など

○育児に関する支援

調乳の準備や後片付け、おむつ交換や後片付け、^{もくよく}沐浴・沐浴の準備や後片付け など



利用回数や
利用料金など
詳しくはこちら

こどもの居場所づくりに取り組んでいる方や、活動を始めたい方へ

「こどもの居場所づくり活動支援補助金」を交付します



補助対象団体や
補助金額など
詳しくはこちら

☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

子どもたちが地域における人とのつながりを通じて健やかに成長する環境を充実させ、自分らしく安心して過ごすことができる「居場所」づくりを実施する団体に対し補助金を交付します。

"こどもの居場所"って？

家でも学校でもない“自由な居場所”です。

補助対象事業

こどもの居場所づくりに係るものであって、年間を通じて月1回以上、1回当たり2時間以上実施する取り組みで、下記の取り組みのいずれかを実施するもの

○学習支援の居場所：子どもの学習習慣の定着や、基礎的な学力向上などのために自主学習を支援する取り組み

○子どもが自由に過ごすことができる居場所：子どもの居場所づくりに関する事業を広く対象とするもので、広場などでの体験活動、遊びを取り入れた取り組みなど

「あなたの地域にも、こどもの居場所を！」 セミナーを開催します！

こどもの居場所づくり（学習支援や子どもが自由に過ごせる居場所づくり）に取り組む方や、これから作っていきたい方を対象にセミナーを開催します。

▶日時：4月19日(土) 午前9時30分～正午

▶場所：みらい平市民センター4階会議室2

▶対象：市内でこどもの居場所づくりに取り組んでいる方や、活動を始めたい方

▶講師：特定非営利活動法人 未来の子どもネットワーク代表 かさいひろこ氏

▶定員：10組（先着順）

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

※セミナー終了後30分程度、こどもの居場所づくり活動支援補助金説明会を同会場で開催します。



生涯学習講座のご案内

自分の趣味を見つけたい、芸術や文化に触れてみたい、一緒に学習できる仲間が欲しい。本市では、学ぶ気持ちをもつ方を応援しています。公民館やコミュニティセンターには、いろいろな情報や学習・交流の場としての機能が充実。頭も身体も心もリフレッシュできるコミュニケーションスペースです。子育てに関するものから健康講座など、多種多様な講座をご用意しました。皆さんのご参加を心からお待ちしています。

■受付期間：4月1日(火)～12日(土) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内在住・在勤・在学の方

■申込方法

- ①郵送での申し込み：右記の例を参考に記入し、郵便往復はがきでお申し込みください（はがき1枚につき1人1講座）。※4月12日(土)必着
- ②窓口での申し込み：申込者の宛名を記入した郵便はがきをお持ちいただくか、郵便はがき代85円を添えて受付場所にお申し込みください。申込用紙は受付場所にあります（はがき1枚につき1人1講座）。
- ③QRコードでの申し込み：「コーヒーセミナー（伊奈公民館）」「米粉で丸パンと麺（フォー）に挑戦！（伊奈公民館）」「楽しくイタリアン（谷和原公民館）」は、QRコードからお申し込みできます。



■受付場所

○伊奈公民館（火～日曜日）

〒300 - 2395 福田 195 ☎0297 - 58 - 5081

○谷和原公民館（火～日曜日）

〒300 - 2422 古川 1025 ☎0297 - 52 - 2141

○生涯学習課（月～金曜日）

〒300 - 2395 福田 195 ☎0297 - 58 - 2111

【ご注意ください】

- ①電話での申し込みはできません。
- ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
- ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果は4月末までにはがき

またはメールで通知します。

⑤定員に満たない場合は、講座を開設しない場合があります。

⑥諸事情により講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。
※受付期間終了後、申し込みが定員に満たない場合は受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。

■郵便往復はがきの記載例

85円 (返信) □□□-□□□□ 申し込み方の 郵便番号 住所 氏名 《返信：表》	希望する講座名 （はがき1枚につき1人1講座） 郵便番号・住所 氏名（ふりがな） 性別・年齢 電話番号 《往信：裏》
--	---

85円 (往信) □□□-□□□□ 講座受付場所の住所 つくばみらい市○○ ○○公民館 または、行 生涯学習課 《往信：表》	何も記入しないでください。 《返信：裏》
---	------------------------------------



健康講座

※講師名は敬称略

1 健康ヨガ【伊奈公民館】

基本的なヨガのポーズを中心に、筋力と体力の向上につながる動きを行います。自律神経を整える効果もあるヨガで、健康的に身体を動かしましょう。

■日時：6月21日・28日、7月5日（各土曜・全3回）

午前10時～11時15分 ■参加費：900円（3回分）

■定員：20人 ■講師：井上由子

2 らくらくエアロビクス&ストレッチ【伊奈公民館】

エアロビクスは音楽に合わせて、楽しく体を動かせます。全身のバランスを使うので、脂肪燃焼や筋力アップに効果的です。初めての方でも大丈夫、一緒に身体を動かしましょう！

■日時：5月23日・30日、6月6日（各金曜・全3回）午後1時30分～2時45分

■参加費：900円（3回分） ■定員：20人 ■講師：上重里絵

3 エクササイズで体を整えよう【谷和原公民館】

骨盤のゆがみを整えるストレッチ、体幹トレーニング、有酸素運動を組み合わせ、姿勢改善や体のバランス向上を目指します。この機会に、自宅でもできる体に負担のかからない正しいエクササイズを覚えて、健康的で若々しい体を手に入れませんか？

■日時：6月12日・19日・26日（各木曜・全3回）午後1時～2時

■参加費：900円（3回分） ■定員：20人 ■講師：鈴木裕子（理学療法士）



4 楽しくボイストレーニング【谷和原公民館】

元タカラジェンヌの講師から、日ごろ意識をすることのない深い呼吸法にポイントを置いて、素敵な声の出し方・歌い方・話し方を学びます。準備体操から始まり正しい呼吸法を覚えて、健康な身体と美声をめざして、みんなで楽しく歌いましょう。

■日時：5月9日・16日・23日（各金曜・全3回）午前10時～11時 ■参加費：900円（3回分） ■定員：20人
■講師：紫咲大佳（元タカラジェンヌ）

5 ターゲットバードゴルフ（初心者向け）

【日本スポーツ振興パークみらい】

パラソルを逆さにした形のホールをめがけて、羽根つきのボールをゴルフクラブで打つ日本発祥のミニゴルフの一種です。天然芝の緑の中、プレーするのは爽快で、運動が苦手な人でも大丈夫のように、優しくていいに指導します。これを機会にターゲットバードゴルフを始めませんか？

■日時：5月14日・21日、6月11日・18日（各水曜・全4回）午前9時30分～11時30分 ※荒天時は中止、予備日6月25日（水）
■参加費：1,200円（4回分） ■定員：10人 ■講師：川口久雄



教養講座

※講師名は敬称略

1 ワールドキャラバン～ヨーロッパの旅～ ウクライナ編【伊奈公民館】

県内に住むさまざまな国の人たちを通して、異国の文化や生活習慣を学んでみませんか？今回はウクライナの文化と魅力に加え、ロシアからの侵攻への思いを話してもらいます。講師は、（公財）茨城県国際交流協会の「ワールドキャラバン事業」から派遣されます。

■日時：5月31日（土）午前10時～正午 ■参加費：300円
■定員：20人 ■講師：トロプチン・ニキタ

3 歌声ひろば in つくばみらい ～あの素晴らしい歌をもう一度～【伊奈公民館】

♪命かけてと誓った日から～♪ ♪若かったあの頃～何も怖くなかった～♪ ふと口ずさめば、輝いていた青春時代が蘇ってきます。生ピアノ（エレピ）、生ギターで歌う懐かしの「青春ソング」「昭和歌謡」「童謡」オンパレード！一人では味わえない、大勢で歌う醍醐味を感じながら、のびのびと歌いましょう。

■日時：6月7日、7月5日、8月2日（各土曜・全3回）午後1時30分～3時 ■参加費：900円（3回分） ■定員：30人
■講師：磯前利行・磯前容子

2 幸せを招く まねき猫を作ろう【谷和原公民館】

開運・縁起物のまねき猫を手軽な軽量ねんど（ハーティソフト）を使って手作りします。自分で作ったオリジナルの可愛いまねき猫は、招福のパワーが違います。お部屋に飾ったり、贈り物にして運をつかみましょう。

■日時：7月15日（火）午後1時30分～3時30分
■参加費：1,000円（材料費込） ■定員：10人
■講師：古嶋奈津子

4 はじめてのマネープラン ～資産形成と金融トラブル【伊奈公民館】

「お金を増やしたいけど、何からはじめていいかわからない」、投資をしてみたいけれど、投資詐欺の話を聞いて不安。そんな方は、ぜひ資産形成・金融トラブルについて、一緒に勉強しませんか？

■日時：5月16日（金）午後1時30分～3時 ■参加費：300円
■定員：20人 ■講師：財務省関東財務局水戸事務所

5 レザークラフトに挑戦！ （初心者向け）【谷和原公民館】

前回も人気だったレザークラフト講座。前回と同じく初心者でも手軽に作れるカードケースを作成します。電子マネーならそのままタッチが可能で、普通のカードなら4～5枚入ります。好きな色を選んで楽しみながらレザークラフトに挑戦しましょう。

■日時：6月6日（金）午前10時～正午
■参加費：1,800円（材料費込）
■定員：10人 ■講師：佐藤みさ

6 コーヒーセミナー【伊奈公民館】

ビギナーのためのおいしいコーヒーのいれ方を一緒に学んでみませんか？コーヒー豆の知識とハンドドリップレッスンです。講師や受講生同士で和気あいあいとした楽しい時間を過ごしましょう。

■日時：6月14日・28日、7月12日（各土曜・全3回）午前10時～正午
■参加費：3,000円（3回分）
■定員：12人 ■講師：まつもと 正

7 包丁研ぎ教室【谷和原公民館】

包丁の切れ味が悪いと困りますよね。講座ではいい指導で、包丁の基本の研ぎ方を習得できます。包丁の切れ味が良いと料理も楽に、そして楽しくなります。ご自宅の包丁を2本までご持参ください。

■日時：7月17日（木）午前10時～正午
■参加費：500円 ■定員：8人
■講師：みらい研ぎクラブ

8 韓国語で楽しむ韓流ライフ【伊奈公民館】

韓流ドラマのセリフを聞き取れたら感動！趣味をもっと深めるための韓国語講座です。楽しくネイティブの講師から韓国語を学びませんか？

■日時：6月27日、7月11日・25日（各金曜・全3回）午前10時～正午 ■参加費：900円（3回分） ■定員：15人 ■講師：オ・ウンビ





料理講座

※講師名は敬称略

1 米粉で丸パンと麺（フォー）に挑戦！【伊奈公民館】

毎回人気の高野先生のパン教室。今回はグルテンフリーの米粉で、ふわふわの丸パンと、つるつるもちもち簡単ベトナム麺フォー作りの秘訣を教わります。米粉の特性を知れば、自宅で簡単にグルテンフリー生活が始められます（自作のパン6個は持ち帰り、先生の焼いたパンとフォーの試食付き）。

■日時：6月13日（金）午前10時～午後1時 ■参加費：2,200円

■定員：12人 ■講師：高野可織



2 楽しくイタリアン【谷和原公民館】

北イタリアで修業を積んだシェフから、家庭でも作れる夏におすすめのイタリアンを教わります。料理のレパートリーを増やして、暑い夏を乗り切りましょう。前菜と夏野菜のパスタとデザートをプロの技を教わりながら、一緒に楽しく作りましょう。

■日時：7月11日（金）午前10時～午後1時

■参加費：2,500円 ■定員：16人

■講師：藤堂龍太



環境講座

※講師名は敬称略

1 知って役立つ庭木剪定のコツ【谷和原公民館】

庭木・花木の剪定・整枝のコツや、お手入れの仕方などを熟練の専門家の方から学びます。樹木のことをもっと知り、基礎から実践を交えて楽しく学んで、自宅の庭木の手入れに役立てませんか？

■日時：5月24日（土）午前10時～正午 ■参加費：300円

■定員：10人 ■講師：飯田昌吾

わくわくチャレンジ講座

異なる年齢の集団で体験活動を行い、自主性・協調性・忍耐力を高め、互いに助け合う心・思いやる心を育みます。

▶対象：市内在住・在学の小学1年生～中学3年生

※各講座で対象学年が異なります。

▶受講料：教材費など

▶申込方法：後日、学校から配布される募集案内をご確認ください。

※市内の私立学校や市外の学校に通学している方は、市ホームページをご覧ください。



開催日	内容
①6月7日（土）	液体窒素 -196℃の世界を体験しよう！
②6月14日（土）	土器をつくろう
③7月19日（土）	空きビンで世界で一つのスノードームづくり ～夏を涼しく過ごそう～
④8月2日（土）	テレビの仕事体験してみよう ～テレビ番組の裏側をのぞく★～

夏休み中に移動学習を計画しています。詳しくは後日学校から配布される募集案内または市ホームページをご覧ください。

初めての方大歓迎♪

おやがく

みらい親楽講座

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

※みらい親楽講座は、家庭教育支援を目的としています。

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶申込期間：4月1日（火）～30日（水）

※申込多数の場合、抽選とさせていただきます。

※お子さんの対象年齢は、令和7年6月11日現在のもの



開催日	内容	対象 ※市内在住	人数 (目安)	時間	場所	参加費
①6月11日（水）	おやこでリトミック♪	1歳半～未就学	20組	午前10時～11時	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	無料
②6月18日（水）	おやこでスキンシップ★親子ヨガ	児の親子	15組			
③7月2日（水）	夏！みんなでアイシングクッキー	1歳半～中学生 の保護者 (託児あり)	20人	午前10時～11時30分	板橋コミュニティセンター	800円
④7月25日（金）	消しゴムハンコでランチョンマットを作ろう	小学生の親子 (親1人・子1人)	10組			
						1,000円

よつわ大学新入生募集！

☎ 伊奈公民館 ☎ 0297 - 58 - 5081、谷和原公民館 ☎ 0297 - 52 - 2141

市内在住の65歳以上の方を対象に年8回、午前の部は「見て！聞いて！学んで！」をテーマに、午後の部はクラブ活動と題して「趣味・楽しみ・新しい友達」探しを提案します！日本人の平均寿命は80歳を超え、世界の長寿大国となりました。まだまだ見ること・聞くこと・楽しむことがたくさんあるはずです。あなたも参加してみませんか？



年間学習予定

●活動期間：6月から令和8年2月まで、全8回

※昼食はお弁当を用意しますので、各クラブの活動場所で昼食をとり、午後の活動をしてください。

よつわ大学 『ひばり組』【伊奈公民館】		
毎月第3水曜日に開催 ※7月は第2水曜日		
午前の部【午前10時～正午】		
回	開催期日	内容
1	6月18日	開講式と講話 最近の犯罪情勢と防犯対策
2	7月9日	素敵な歩き方教室 ～より楽しく、より健康に、より美しく～
3	9月17日	おのれしょうざ 己書幸座 ～味のある字を描きましょう～
4	10月15日	地域探訪（半日） 高砂熱学イノベーションセンター
5	11月19日	移動学習（終日） 成田山新勝寺と空の駅さくら館
6	12月17日	歌声ひろば ～あの素晴らしい歌をもう一度～
7	1月21日	茨城の魅力再発見 茨城の魅力発信について
8	2月18日	閉講式と講話

午後の部：クラブ活動【午後1時～2時30分】	
クラブ名	講師
歴史	やまなか みつえ 山中 光江
ものづくり	てらだ まさこ 寺田 眞砂子
絵画	ぬまじり まさよし 沼尻 正芳
スポーツウェルネス吹矢	わたらい としお 渡井 敏雄

よつわ大学 『さくら組』【谷和原公民館】		
毎月第1水曜日に開催		
午前の部【午前10時～正午】		
回	開催期日	内容
1	6月4日	開講式と講話 最近の犯罪情勢と防犯対策
2	7月2日	健康講座 ～元気な人生100年のヒント～
3	8月6日	マイバッグをデコレーション ～デコパージュで彩を添えて～
4	9月3日	元気なうちから介護予防 ～健康寿命を延ばそう！～
5	10月1日	地域探訪（半日）野田 櫻木神社とキッコーマン野田工場
6	11月5日	移動学習（終日） 成田山新勝寺と空の駅さくら館
7	12月3日	旅ほたる ～紙芝居と脳活性体操～
8	2月4日	閉講式と講話

午後の部：クラブ活動【午後1時～2時30分】	
クラブ名	講師
俳句	なかしま まさし 中島 正志
歌	しざき ひろか 紫咲 大佳
ヨガ	ケイ K
健康麻雀	市職員

【申し込み】

▶場所：ひばり組は伊奈公民館、さくら組は谷和原公民館

▶対象：市内在住の65歳以上の方

▶定員：各50人 ※申込多数の場合、抽選となります。

▶参加費：6,000円（お弁当、材料費など）

※6月の初回開講日に徴収します。

※お弁当を用意します。お茶の用意はありませんので、各自ご用意ください。

※11月の移動学習の参加費は、よつわ大学の参加費とは別に後日徴収します。

※そのほか、クラブ活動に経費が必要な場合があります。

▶申込期間：4月1日（火）～19日（土）午前9時～午後5時

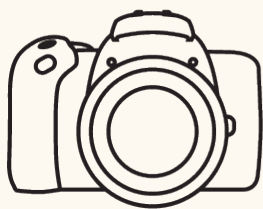
※申し込みが定員に達しない場合は、受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。

▶申込方法：伊奈公民館または谷和原公民館のどちらかを選び、申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。

※月曜日は休館日のため、申込受付はできません。

※QRコードからもお申し込みできます。





参加チーム

○豊ナインズ

○やわらメッツ

○小絹ゴールデンズ



交流を通じて野球の楽しさを

伊奈高校野球部と地元少年野球チームが交流

1月19日、伊奈高等学校野球部・地元少年野球チーム・元甲子園球児の市職員4人での合同練習会・交流会が同校で開催されました。この会は、同部の藤田大輔監督が、みんなで競い合いながら楽しむ野球の良さを知ってもらおうと発案。合同練習会では、バッティングやノックなど部員が考案したメニューを子どもたちが笑顔でこなしていました。交流会では、大事な試合での緊張にどう向き合うかなど、さまざまな質問が子どもたちから寄せられました。

満員御礼！ 市民と創るコンサート

市民とプロによるミュージカルコンサートを開催

2月2日、きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館で、市民とプロによるミュージカルコンサートを開催しました。オーディションを経て、約4カ月間稽古を重ねてきた35人。当日は、ミュージカル「かぐや姫」、ダンスと歌のショー「Review Show VIENTO ～新しい風が吹く～」が上演され、終演時には満員の会場から拍手が沸き起こりました。



創業に必要なことって？

女性のためのプチ創業セミナーを開催

令和6年12月15日、令和7年1月18日にみらい平市民センターで「女性のためのプチ創業」をテーマにしたセミナーを開催しました。茨城県よろず支援拠点の吉村先生による講演は毎年大好評で、子ども連れでの参加も含めて2日間で延べ34人が参加しました。参加者からは「先生の話がわかりやすく視野が広がった」、「なんとなく頭の中にあったアイデアが2時間で形になった」との声が聞かれ、創業へ向けてのきっかけ作りとなりました。



茨城への郷土愛を存分に発揮

谷和原中学校がいばらきっ子郷土検定県大会に出場

2月1日、「第12回いばらきっ子郷土検定県大会」が水戸市で開催され、谷和原中学校の2年生が出場しました。県の伝統文化や魅力を学び、広く発信することを目的としたこの大会では、市町村大会を勝ち抜いた県内45校の中学生が、記述式問題や早押し問題に挑戦しました。メンバーが心を一つにし、集中して問題に取り組む姿が印象的でした。





培った清掃技術で地域貢献

伊奈特別支援学校高等部が豊小学校で清掃活動

1月10日、伊奈特別支援学校高等部の生徒13人が豊小学校の体育館で清掃活動を実施しました。清掃のプロから教わった技術を地域に還元することと、社会で役立つ人材のPRを兼ねて実施された今回の清掃活動。参加した生徒会長の中島遥人さん（3年）は「窓掃除の際、床に水滴をこぼさないようにしたり、傷付けないようにしたりすることを意識した。何かをきれいにすると気分も晴れやかになり、とても嬉しい」と話してくれました。

空を舞う多彩な連凧

富士見ヶ丘小学校で凧揚げ大会が開催

1月21日、青少年育成つくばみらい市民会議みらい平支部協力のもと、富士見ヶ丘小学校で凧揚げ大会が開催されました。みらいりんぞうや今年の干支である蛇など、子どもたちが思い思いの絵を描いた計7つの連凧が青空を舞いました。参加した横田陸斗さん（4年）は「風に揺られてクネクネ揚がる凧が、干支の蛇のようでとても感動しました」と笑顔で話してくれました。



目標の全国大会出場を叶える

市内出身高校生が全国サッカー大会に出場

市内小・中学校出身の成嶋欽大さん（東海大学山形高校3年）が令和6年12月29日、「第103回全国高校サッカー選手権大会」の初戦に出場しました。試合は惜しくも0-1で敗れましたが、成嶋さんは「高校サッカー選手権に出場することを目標にしてきて、叶って嬉しかったです。初戦で負けてしまってとても悔しいけど、楽しむことができました」と振り返りました。

地元の仲間と大舞台で共闘

市内中学生がラグビー全国大会準優勝

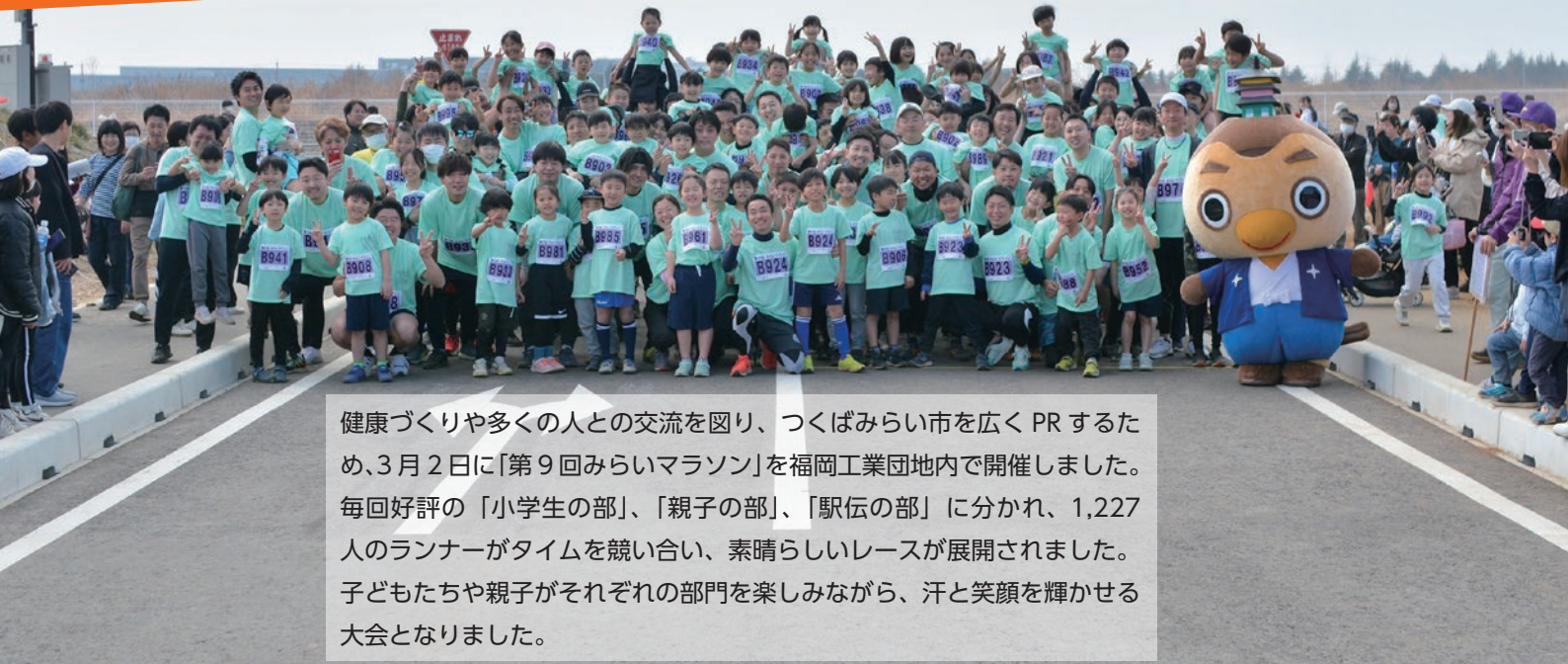
令和6年12月下旬、「第30回全国ジュニアラグビーフットボール大会」が東京都で開催され、「第2ブロックA（男子）」に出場した茨城県スクール代表が見事準優勝に輝きました。選抜メンバーの小林蒼さん（谷和原中学校3年）と宋昊慶さん（伊奈中学校3年）はそれぞれ「仲間と一緒に全国大会のグラウンドに立てたことが嬉しかったです。高校では、茨城代表になって必ず日本一になります」「今までにない緊張感でした。これからも頑張ります」と大会を振り返りました。



小林さん（後列右から6番目）、宋さん（後列左から5番目）

第9回 みらいマラソン開催!

岡 教育委員会庁舎生涯学習課
スポーツ推進室 (7307)



健康づくりや多くの人との交流を図り、つくばみらい市を広くPRするため、3月2日に「第9回みらいマラソン」を福岡工業団地内で開催しました。毎回好評の「小学生の部」、「親子の部」、「駅伝の部」に分かれ、1,227人のランナーがタイムを競い合い、素晴らしいレースが展開されました。子どもたちや親子がそれぞれの部門を楽しみながら、汗と笑顔を輝かせる大会となりました。

大会結果

※敬称略



大会結果の
詳細はこちら

■小学生男子5・6年生の部

- 1位: 野口都羽のぐちとわ
- 2位: 渡邊伶音わたなべれおん
- 3位: 羽方蒼太郎はがたそうたろう

■小学生女子5・6年生の部

- 1位: 安藤希子あんどうきこ
- 2位: 近藤朱里こんどうあかり
- 3位: 野村優月のむらゆうつき

■小学生男子3・4年生の部

- 1位: 沢津橋健登さわつばしけんとう
- 2位: 柴野快しばのかい
- 3位: 根本怜ねもとれい

■小学生女子3・4年生の部

- 1位: 武田珠絆たけだじゆな
- 2位: 小林咲希こばやしき
- 3位: 近藤蘭こんどうらん

■親子 A 2年生の部

- 1位: 福田淳・大翔ふくだじゆん やまと
- 2位: 海野浩嗣・友吾うみのひろつぐ ゆうご
- 3位: 太田達也・大喜おおたかつや たいき

■親子 B 1年生の部

- 1位: 落合謙治・悠仁おちあいきんじ はると
- 2位: 太田達也・大賀おおたかつや たいが
- 3位: 山岡幸太郎・珀慎やまおかこうたろう はくしん

■親子 C 未就学児

- 1位: 上田原 剛・快うえだはら たけし かい
- 2位: 有田典弘・真優華ありたのりひろ まゆか
- 3位: 遠藤優・義大えんどうゆう よしひろ

■駅伝 中学生男子の部

- 1位: 小絹中学校 サッカ一部 1
- 2位: えーとー
- 3位: 小絹中学校 駅伝部

■駅伝 中学生女子の部

- 1位: TEAM 小絹女子
- 2位: 庭球女子
- 3位: テニスガール

■駅伝 一般の部

- 1位: 谷和原走友会 A
- 2位: 小絹アスリート
- 3位: EAST FC A



医療機関検診を受けるためには「受診券」の申請が必要です。

受診券の申請方法は下記のとおりです。負担額は医療機関で直接お支払いください。

【医療機関検診】

	大腸がん 検診	肝炎 ウイルス 検診	子宮がん 検診 (女性)	乳がん検診 (女性)
負担額	600 円	1,200 円	2,000 円	超音波 1,500 円/ マンモグラフィ 1,500 円
18 ～ 19 歳	—	—	—	—
20 ～ 39 歳	—	—	●	● (超音波)
40 ～ 49 歳	●	●	●	● (超 + マンモ)
50 ～ 56 歳	●	●	●	● (超 + マンモ)
57 ～ 74 歳	●	●	●	● (マンモ)
75 歳 以上	●	—	●	● (マンモ)

▶受診券の申請方法

①受診券の申請フォーム

②電話 (☎ 0297 - 25 - 2100)

③健康増進課窓口 (保健福祉センター内)

※申請の際、氏名・住所・生年月日・連絡先・受診医療機関の確認および簡単な問診をします。

※①②の場合、受診券がお手元に届くまで、1 週間から 2 週間ほどかかります。

▶申請期間：4 月 1 日(火)～令和 8 年 3 月 6 日(金)

▶受診券有効期限：発行日～令和 8 年 3 月 31 日(火)

※受診前に必ず、医療機関に受診方法をご確認ください。

※受診できる医療機関は、市ホームページからご確認ください。健康増進課までお問い合わせください。



注意事項

■集団健(検)診・医療機関健(検)診共通

○年齢は令和 8 年 3 月 31 日時点です。75 歳の誕生日を迎えた方および 65 ～ 75 歳で後期高齢者医療制度に加入している方は、後期高齢者の健康診査に該当します。

○自覚症状がある方、検診の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。

○国民健康保険の特定健康診査・後期高齢者の健康診査については、国保年金課へお問い合わせください。

○がん検診は、ご加入の健康保険に関係なく受診できます。

▶肝炎ウイルス検診

・今まで受けたことがない方が対象です。

▶子宮がん検診

・性交経験のない方、初めて検診を受ける方は、医療機関検診をご利用ください。

▶乳がん検診

・マンモグラフィは、2 年に 1 回の検査となります。

・豊胸手術をされている方、ペースメーカー、カテーテルが入っている方は、集団検診でのマンモグラフィは受診できません。

・授乳中の方は、正確な結果が得られない場合があります。

■負担額の免除制度について

○生活保護受給者・住民税非課税世帯の方は、負担額が免除になります (一部除外項目あり)

・生活保護受給者の方：健(検)診当日にその旨をお申し出ください。

・住民税非課税世帯の方：事前に住民税非課税世帯証明書(つくばみらい市健康診査用)を取得し、健(検)診当日にご提示ください。

■集団健(検)診

▶胃がん検診 (バリウム検査)

事故防止のため、下記に該当する方は胃がん検診を受けることができません。

- ・バリウム検査でアレルギーや体調不良を起こしたことがある
- ・消化管の穿孔、腸閉塞、腸捻転、大腸憩室炎の既往がある
- ・胃を全て切除している、小腸・大腸の手術をしている、または 2 カ月以内に大腸内視鏡手術をした
- ・開腹手術を 3 回以上している (腹腔鏡手術も含む)
- ・胃、十二指腸、小腸、大腸の病気で治療中である
- ・1 年以内に手術した (腹腔鏡手術を含む)
- ・重篤な病気または体調不良を起こす恐れのある方
- ・透析中、心不全、慢性腎疾患などで水分制限がある
- ・呼吸困難や肺炎を起こす恐れがある方
- ・撮影台から転落の恐れや撮影が困難な方
- ・ひどい便秘症の方 など

▶喀痰細胞診 (肺がん検診受診者対象)

・50 歳以上で 1 日喫煙本数×喫煙年数 = 600 以上の方が対象です。

・4 ～ 6 月の健診は令和 6 年度住民税非課税世帯証明書(つくばみらい市健康診査用)を、7 月以降の健診は令和 7 年度住民税非課税世帯証明書(つくばみらい市健康診査用)を取得してください。

・健(検)診当日、提示できない場合や個人の非課税証明書を提示した場合は免除制度対象外となります。

・住民税非課税世帯証明書取扱窓口：伊奈庁舎税務課、谷和原庁舎市民窓口課、みらい平市民センター市民窓口課

つくばみらい市健康管理予定表

集団健（検）診予約方法

各健（検）診の予約受付開始日以降に、下記の①・②・③のいずれかの方法でご予約ください。

①インターネットで予約 ※予約受付開始日の午前 9 時以降 24 時間予約可能です。

【STEP 1】 仮登録 QR コードまたは <https://kenko-link.org/> からメールアドレスを入力する。

【STEP 2】 本登録 仮登録完了通知メールにある「本登録用 URL」から必要事項を入力する。

【STEP 3】 予 約 本登録完了メールにある URL から希望日を選ぶ。



②予約受付専用電話（☎ 0297 - 25 - 2983）で予約

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）で予約

※予約受付時間は②③共通で午前 9 時～午後 5 時（土・日・祝日・12 月 29 日～1 月 3 日を除く）



注意事項

- 健（検）診当日、本市に住民登録がある方に限ります。
- 本人または同一世帯のみ受け付けできます。
- 予約受付開始日の午前 9 時～10 時は、電話が大変混みます。

- 予約制の健（検）診は定員になり次第締め切ります。
- 各健（検）診は、年度内 1 回の受診となります。
- 重複受診した場合は後日、市助成額分を徴収します。
- 妊娠中の方は受診できません（成人歯科検診を除く）。

みらい健診①（予約制）

胃がん検診も一緒に受けられます。

▶場所：保健福祉センター

▶健診当日受付時間：午前 8 時～11 時 30 分

実施日	予約受付開始日
5 月 23 日(金)	4 月 17 日(木)
25 日(日)	
6 月 20 日(金)	4 月 17 日(木)
23 日(月)	
10 月 24 日(金)	8 月 5 日(火)
26 日(日)	
27 日(月)	11 月 11 日(火)
令和 8 年 29 日(木)	
1 月 30 日(金)	
31 日(土)	

婦人科（集団検診）検診（予約制）

▶場所：保健福祉センター

▶検診当日受付時間

午前 10 時～10 時 30 分（乳がん検診のみ）

午後 0 時 30 分～1 時 20 分（乳がん検診・子宮がん検診）

実施日	託児	予約受付開始日
5 月 17 日(土)	—	4 月 15 日(火)
19 日(月)	●	
6 月 16 日(月)	●	5 月 14 日(水)
7 月 13 日(日)	—	
9 月 4 日(木)	—	7 月 24 日(木)
5 日(金)	●	
令和 8 年 1 日(日)	—	12 月 5 日(金)
2 日(月)	—	
3 日(火)	●	

みらい健診②（巡回型）（予約制）

胃がん検診は受けられません。

▶健診当日受付時間：午前 10 時～11 時 30 分、

午後 1 時 30 分～2 時 30 分

実施日	場所	予約受付開始日
6 月	13 日(金) 板橋コミュニティセンター※	4 月 17 日(木)
	15 日(日) 保健福祉センター	
	19 日(木) 谷井田コミュニティセンター※	
	30 日(月) きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館	
10 月	9 日(木) みらい平コミュニティセンター	8 月 5 日(火)
	10 日(金) supported by 成島建設	
	22 日(水) 板橋コミュニティセンター※	
	23 日(木) 谷井田コミュニティセンター※	
11 月	5 日(水) 小絹コミュニティセンター※	8 月 19 日(火)
	6 日(木)	
	9 日(日) 保健福祉センター（リフト車あり）	
	25 日(火) きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館	

※印が付いている場所は駐車場が限られますので、お車での来場はお控えください。

成人歯科検診（予約制）

▶場所：保健福祉センター

▶検診当日受付時間：①午前 9 時～ ②午前 9 時 30 分～

③午前 10 時～ ④午前 10 時 30 分～ ⑤午前 11 時～

実施日	予約受付開始日
11 月 8 日(土)	9 月 10 日(水)

広報つくばみらいの 配達期間を延長します

問 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1105）

配達業者の変更および安全管理のため、2025 年 5 月号から、広報つくばみらいの配布期間を現在の 4 日間から 5 日間に延長します。ご理解・ご協力をお願いします（天候などにより、配布が遅れることがあります）。



※敬称略

問 教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

冬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 硬式テニス部

▶開催日：1 月 26 日

▶場所：常総運動公園テニスコート

▶参加ペア：団体戦 42 ペア、男子 27 ペア、混合・女子 15 ペア

▶大会結果

(団体戦の部)

優勝 谷和原テニスクラブ

(男子の部)

優勝 うらたまさひろ 浦田正博

やまだしげる 山田 繁

準優勝 おくだとし 奥田 仁

おおかわけしけんすけ 大川内俊介

第 3 位 さいとうたくみ 齊藤拓己

の まよしひろ 野間寛裕



谷和原テニスクラブ

(混合・女子の部)

優勝 たなかけいいち 田中敬一

たなかさとみ 田中里美

準優勝 なかのまさかず 中野正和

わたなべひろみ 渡辺裕美

第 3 位 さとうゆたか 佐藤 裕

さとうじゅんこ 佐藤淳子

第 13 回つくばみらい市柔道大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 柔道部

▶開催日：2 月 2 日

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 体育館

▶参加者：131 人

▶大会結果

(小学 5・6 年生女子の部)

優勝 土田らん

(小学 5 年生男子の部)

第 3 位 ※先方のご希望により匿名

(小学 1 年生の部)

第 3 位 ながせやまと 長瀬大和



土田さん



小学 5 年生男子の部 第 3 位入賞者



長瀬さん（写真右）

令和 6 年度つくばみらい市新人大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ミニバスケットボール連盟

▶開催日：1 月 25 日・26 日

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 体育館 ほか

▶参加チーム：男女各 18 チーム

▶大会結果

(男子の部)

優勝 板橋ミニバスケットボール部

第 3 位 小張ミニバスケットボールスポーツ少年団

(女子の部)

優勝 陽光台 LOVERS

第 3 位 小絹 CRANES スポーツ少年団



板橋ミニバスケットボール部



小張ミニバスケットボールスポーツ少年団



陽光台 LOVERS



小絹 CRANES スポーツ少年団

市税などの

納期限 口座振替日 税目など	令和7年 4月	5月	6月	7月	8月
	4月30日(水)	6月2日(月)	6月30日(月)	7月31日(木)	9月1日(月)
固定資産税 ※都市計画税含む	第1期 円			第2期 円	
軽自動車税 (種別割)		全期 円			
国民健康保険税				第1期 円	第2期 円
市・県民税 ※森林環境税含む			第1期 円		第2期 円
介護保険料				第1期 円	第2期 円
後期高齢者医療保険料				第1期 円	第2期 円
保育料	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円
児童クラブ保護者負担金	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円
住宅使用料	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円
地代	4月分 円	5月分 円	6月分 円	7月分 円	8月分 円
上下水道料金 ※取手下水道分含む	4月分 (2月使用分) 円	5月分 (3月使用分) 円	6月分 (4月使用分) 円	7月分 (5月使用分) 円	8月分 (6月使用分) 円
下水道受益者負担金			第1期 円		第2期 円
取手下水道分受益者負担金				第1期 円	
学校給食費			4月分 円	5月分 円	6月分 円
今月の納付額	円	円	円	円	円

◎納付は納期限を守りましょう

市税などは、決められた納期限までに納めるようにしましょう。納期限を過ぎると、督促状が発送され、それでも納付が確認できないときは、差押などの滞納処分を行うことがあります。納期限までに納付が困難なときは、必ず担当課までご相談ください。

◎車検時の納税証明書の提示が原則不要になりました

軽自動車税（種別割）の未納がない場合、車検時の納税証明書の提示は原則不要です。ただし、軽自動車税を納付後すぐに車検を受ける場合は、納税証明書が必要になります。納付書で納付可能な窓口で納付してください。

◎口座振替による納付（便利で確実な口座振替がおすすめ！）

指定の口座から継続して振替します。「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入して、取扱金融機関に直接提出してください。
※市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・上下水道料金は、市役所郵送専用の市税等口座振替依頼書（市ホームページからダウンロード可能）で申請することもできます。
※学校給食費については、学校給食センター（☎0297 - 52 - 2338）にお問い合わせください。

◎金融機関・市役所での納付

納付取扱金融機関については、納付書裏面に記載してあります。市税については、納付書にeL-QR^{エルキューアール}（地方税統一QRコード）があれば、全国の主な金融機関で納付できます。利用できる窓口については、eLTAX^{エルタックス} ホームページをご覧ください。



4月14日(月)から
移動スーパーが

新スケジュールに！

問 伊奈庁舎介護福祉課（内線4306）

移動スーパーは(株)カスミと連携して、野菜や魚、肉などの生鮮食品、日用品など約650品目を積み込み、ご利用・ご要望の多かった地区を中心に巡回しています。4月14日(月)からは運行スケジュールを見直し、買い物に困難を感じている方への支援をより効果的、継続

的に実施するため、市内51カ所を巡ります。時間の変更、停車位置の追加・変更などがありますので、新しい運行スケジュールをご確認ください。実際に商品を目で見て選べる「移動スーパー」を、ぜひご利用ください。



月曜日	
10時10分～	奉社下谷口公民館
10時35分～	中谷原住宅
11時05分～	青木住宅自治会館
11時25分～	豊体第一公民館
11時45分～	新戸公民館
14時05分～	上島いいねデイサービス
14時30分～	ミレーレシモジマ
14時55分～	伊丹消防第4分団倉庫
15時15分～	山王新田八期集会所
15時40分～	下平柳川端地区吉田様前

火曜日	
10時20分～	中平柳集会所
10時45分～	谷井田北9区
11時10分～	山谷公民館
11時35分～	弥柳公民館
11時55分～	長渡呂新田 (株)ナガタ事務所駐車場
14時15分～	内宿公民館
14時35分～	古簗宮農研修センター
15時05分～	舟戸集落センター
15時25分～	下小目公民館
15時50分～	新田正角公民館

水曜日	
10時10分～	伊奈東自治会館
10時35分～	狸穴公民館
11時00分～	大和田本橋様
11時25分～	どんぐり村
11時45分～	ご長寿倶楽部 つくばみらい伊奈東
14時00分～	細代姫神社
14時25分～	寺畑ふるさと会館
14時45分～	西ノ台西寿荘
15時10分～	宮戸公民館
15時35分～	上小目トヨリハ

木曜日	
10時10分～	宝木山上野製作所駐車場
10時30分～	台宮農研修センター
10時50分～	谷和原公民館福岡分館
11時15分～	南出荷場
11時45分～	仁左衛門新田公民館
14時00分～	きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館前
14時25分～	足高公民館
14時45分～	千手院駐車場
15時05分～	東栗山公民館
15時30分～	東栗山団地前



金曜日	
10時10分～	小張高雲寺駐車場
10時35分～	板橋古宿公民館前
10時55分～	鎌田公民館
11時20分～	久保公民館
11時45分～	平和台自治会集会所
12時05分～	みどり自治会たなかのみせや
14時20分～	市役所谷和原庁舎
14時45分～	北袋集落センター
15時10分～	箕輪ヘアサロンヒロ駐車場
15時30分～	日川中集会所
15時50分～	真木新農村集落センター



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

「リエイブルメント」をご存じですか？

「リエイブルメント」とは、近年欧米で大きく注目されている「再びできるようになる」という意味の言葉で、本人の力を引き出すケアとリハビリテーションを徹底する考え方で。

自立した生活をするという高齢者ご本人の希望のもと、「してあげる支援」から「元の生活を取り戻す支援」にすることで、生活していくなかでの困りごとの解決と生活の質を上げることを目的としています。

「生きたいように生きる」ということは、誰もが願う「当たり前の幸せ」です。

高齢になると、やりたいことや今までできたことができなくなり、「歳だから仕方ない」と諦めることが多くなっていませんか？

これまでの「できないことを補うこと」が中心の仕組みから、誰もが願う「いつまでも元気に生活したい」という当たり前のことを諦めなくていい社会にしていかなければなりません。

地域包括支援センターでは「楽しみや役割のある生活を続けたい」という思いを大切に、さまざまな専門職と協働し、その方の生活を一緒に考え、望む暮らしができるよう支援します。



狂犬病予防集合注射を実施します



☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）

狂犬病予防法で生後 91 日以上の犬には、その犬の生涯に 1 回の登録と毎年
の狂犬病予防接種が義務付けられています。本市では、下記の日程
で狂犬病予防集合注射を実施します。都合の良い会場にお越しください。
都合が合わない場合や犬の具合が悪いときは、必ず動物病院で受けてく
ださい。その場合、料金が異なることがあります。

集合注射の実績件数

令和 5 年度：481 件

令和 6 年度：484 件

▶手数料（1 頭あたり）

新規登録と予防注射：5,400 円

予防注射のみ（登録済みの場合）：3,400 円

※手数料の内訳

登録手数料：2,000 円、注射料：3,000 円、

注射済票交付手数料：400 円

▶注意点

○駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩でお越しください。

○手続きの時間を短縮するためにも、つり銭の無いようご協力ください。

○首輪は、抜けることがないようにしっかり着け、犬を十分に制御できる方がお連れください。

○市から郵送されたハガキには、必要事項を記入して必ずお持ちください。

4 月 22 日(火)

華蔵院駐車場	9 時 10 分～ 9 時 20 分
南集荷所	9 時 30 分～ 9 時 40 分
台営農研修センター	9 時 50 分～ 10 時 00 分
谷和原公民館 福岡分館	10 時 10 分～ 10 時 20 分
押砂公民館	10 時 30 分～ 10 時 40 分
北袋集落センター	10 時 50 分～ 11 時 00 分
上長沼公民館	11 時 10 分～ 11 時 20 分
日川下公民館	11 時 30 分～ 11 時 40 分
下長沼公民館	11 時 50 分～ 12 時 00 分
前新田公民館	12 時 10 分～ 12 時 20 分

4 月 23 日(水)

寺畑ふるさと会館	9 時 10 分～ 9 時 25 分
高齢者センター	9 時 35 分～ 9 時 45 分
絹の台桜公園（駐車場）	9 時 55 分～ 10 時 20 分
下馬木公民館	10 時 30 分～ 10 時 40 分
内宿公民館	10 時 50 分～ 11 時 00 分
筒戸農村集落センター	11 時 10 分～ 11 時 25 分
下小目公民館	11 時 35 分～ 11 時 45 分
青古新田公民館	11 時 55 分～ 12 時 05 分
豊体第一（中宿）公民館	12 時 15 分～ 12 時 30 分
農協市野深倉庫	12 時 40 分～ 12 時 50 分

4 月 24 日(木)

JA いきいきセンター	9 時 10 分～ 9 時 25 分
谷井田コミュニティセンター	9 時 35 分～ 9 時 50 分
担い手支援センター（中平柳）	10 時 00 分～ 10 時 10 分
山王新田赤羽倉庫	10 時 20 分～ 10 時 35 分
伊丹消防器具置場	10 時 45 分～ 10 時 55 分
根柄公民館	11 時 05 分～ 11 時 15 分
城中消防器具置場	11 時 25 分～ 11 時 35 分
農集集落排水事業三島地区処理場	11 時 45 分～ 11 時 55 分
上島公民館	12 時 05 分～ 12 時 15 分
関場・五反田公民館	12 時 25 分～ 12 時 40 分

4 月 25 日(金)

小張上中宿公民館	9 時 10 分～ 9 時 20 分
板橋不動院（駐車場）	9 時 30 分～ 9 時 45 分
勘兵衛新田児童公園	9 時 55 分～ 10 時 10 分
伊奈東自治会館	10 時 20 分～ 10 時 30 分
狸穴自治会館	10 時 40 分～ 10 時 50 分
狸穴公民館	11 時 00 分～ 11 時 10 分
野堀消防器具置場	11 時 20 分～ 11 時 30 分
平和台自治会集会所	11 時 40 分～ 11 時 50 分
きらくやま大駐車場	12 時 00 分～ 12 時 10 分

4 月 26 日(土)

伊奈庁舎（伊奈公民館前）	8 時 50 分～ 9 時 35 分
みらい平さくら公園（北側広場）	9 時 50 分～ 10 時 25 分
みらい平どんぐり公園	10 時 35 分～ 11 時 20 分
みらいの森公園	11 時 30 分～ 12 時 05 分
谷和原庁舎	12 時 20 分～ 13 時 05 分



納期限一覧表

○税および保険料は、普通徴収の納期限日です。
○この表に納付金額を記入し、納付計画や口座振替時の残高確認にご活用ください。 [問](#) 伊奈庁舎収納課（内線 2401）

9月	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月
9月30日(火)	10月31日(金)	12月1日(月)	12月25日(木)	2月2日(月)	3月2日(月)	3月31日(火) ※学校給食費は 3月30日(月)
			第3期 円		第4期 円	
第3期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
	第3期 円			第4期 円		
第3期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
第3期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 (7月使用分) 円	10月分 (8月使用分) 円	11月分 (9月使用分) 円	12月分 (10月使用分) 円	1月分 (11月使用分) 円	2月分 (12月使用分) 円	3月分 (1月使用分) 円
		第3期 円			第4期 円	
第2期 円		第3期 円			第4期 円	
7月分 円	9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2・3月分 円
円	円	円	円	円	円	円

◎クレジットカードによる納付

市税と上下水道料金はクレジットカードで納付できます。
○市税
「地方税お支払サイト」をご利用ください。
※クレジットカードを利用する場合、
決済手数料は利用者負担となりますのでご注意ください。
○上下水道料金
上下水道料金のクレジットカードによる納付は、^{エフ}「F - REGI
(公金支払い)」に登録いただきご利用ください。なお決済手
数料は無料となります。

◎コンビニエンスストアでの納付

市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・上下水道料金は
コンビニエンスストアで納付できます（営業時間内に限る）。
※納期限を過ぎてしまうと、お取り扱いができません。

◎スマホ決済アプリでの納付（バーコード読取方式）

市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・上下水道料金は、
スマホ決済アプリで納付ができます。
※納期限を過ぎてしまうと、お取り扱いができません。

◎インターネットを利用した電子納付

市税については、パソコンやスマートフォンから、「地方税お支
払サイト」にアクセスし、さまざまな納付方法を選択できます。



市税の納付について
詳しくはこちら



「地方税お支払サイト」はこちら

「下水道促進週間コンクール」 受賞結果発表！

問 谷和原庁舎上下水道課（内線 5303）

1月16日、下水道の促進と理解を深めることを目的とした「令和6年度茨城県下水道促進週間コンクール」の表彰式が茨城県市町村会館で行われました。このコンクールには28,596点の応募があり、「書道部門」で陽光台小学校1年 日馬楓^{くさまかへで}さんの作品が「知事賞準特選」を、「新聞部門」で陽光台小学校3年 関口歩武^{せきぐちあゆむ}さんの作品が「知事賞準特選」を、陽光台小学校5年 黒木伊澄^{くろきいずみ}さん、富士見ヶ丘小学校4年 青柳咲愛^{あおやぎさな}さん、富士見ヶ丘小学校5年 森弥椰^{もりやや}さんの作品が「知事賞入選」を受賞しました。おめでとうございます。皆さんの今後のご活躍を期待しています。※学年は受賞当時のものです。



左から黒木さん、関口さん、日馬さん
左から森さん、青柳さん

「男女共同参画標語」 表彰式開催！

問 伊奈庁舎地域推進課（内線 1302）

男女共同参画社会について、親しみやすいイメージが持てる作品を募集したところ、593作品の応募がありました。応募作品の中から、最優秀賞2作品と優秀賞4作品を選定し、2月17日、「男女共同参画標語」の表彰式を行いました。受賞した6人には、市男女共同参画推進委員会委員立ち合いのもと、市長から賞状と記念品が授与されました。たくさんのご応募ありがとうございました。

最優秀賞作品

中学生の部

男女共同参画 今のため 未来のため

谷和原中学校1年 飯泉晃矢^{いいずみこうや}さん

高校生・一般の部

ダイバーシティ 多様な個性は社会を動かす

伊奈高等学校1年 吉田怜^{よしだれい}さん



最優秀賞を受賞した飯泉さん（前列左）、吉田さん（前列右）と優秀賞を受賞した皆さん



オンラインで行政手続き！

問 伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課（内線 1401）

スマートフォンや自宅のパソコンを使って、いつでもどこでも、行政手続きの申請や講座の申し込みができます。

オンライン申請ができる主な手続き ①マークが付いている手続きは、LINEと連携しています。

くらし 転入予約、転出届、マイナンバーカード受取予約、上下水道の使用開始

子育て・教育 ①児童手当認定請求、①認可保育施設の利用申し込み、①公設児童クラブ入級申請

健康・福祉 ①定期予防接種予診票交付申請、みらい健診・婦人科（集団）検診予約、要介護認定申請

施設・交通 ①デマンド乗合タクシー利用登録申請・利用予約、①コミュニティバス乗車券交付申請、公共施設予約

その他 図書館（資料の予約、購入リクエスト）、不在者投票宣言書兼投票用紙等請求書



手続き一覧はこちら

LINEとの
連携で
さらに便利に

「いばらき電子申請・届出サービス」の手続きをLINEから行くと…

メリット① 申し込み完了通知などを、LINEのトーク画面で受け取れる！

メリット② IDやパスワードの入力が不要！



詳しい操作方法はこちら

1

LINEのメニュー画面で「オンライン申請」をタップ

「オンライン申請」をタップ

2

認証画面で「許可する」をタップ
※初回のみ

「許可する」をタップ

3

申請したい手続き名を入力して検索し、手続きに進む

手続き名を入力

健康相談は随時行っています。お気軽にお問い合わせください。

健診結果相談会（予約制）

健診結果をもとに、保健師・管理栄養士による相談が受けられます。

▶内容

○健診結果の説明、日常の健康管理についてのアドバイス
○生活習慣病を予防するための運動や食事についての具体的なアドバイス など

実施日	場所
7月	15日(火) 保健福祉センター
	29日(火) 【午前】板橋コミュニティセンター
8月	21日(木) 保健福祉センター
	26日(火) 【午前】谷井田コミュニティセンター
12月	2日(火) みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
	16日(火) 【午前】板橋コミュニティセンター
	23日(火) 【午前】谷井田コミュニティセンター
令和8年	15日(木) 【午前】小絹コミュニティセンター
1月	16日(金) 保健福祉センター
2月	6日(金) 【午前】伊奈庁舎
3月	13日(金) 保健福祉センター

▶費用：無料

▶申込方法：実施日の2日前までに、市ホームページまたはお電話（☎ 0297 - 25 - 2100）でお申し込みください。



こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けします。

▶実施日：5月16日、7月18日、9月19日、11月21日、令和8年1月16日、3月13日 ※各金曜日

▶時間：①午後2時～ ②午後2時40分～

③午後3時20分～ ※面談時間は30分程度です。

▶場所：保健福祉センター（古川1015-1）

▶申込方法：実施日の前日までに、市ホームページまたはお電話（☎ 0297 - 25 - 2100）でお申し込みください。



予防接種

定期予防接種と任意予防接種に係る助成制度があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



大人の予防接種



子どもの予防接種

移動健康相談（予約不要）

▶受付時間：各日午前10時～11時30分

▶内容：骨密度測定（負担額200円）、体重・体脂肪測定、塩分チェック・お口のチェック、健康相談 など

実施日	場所
5月	20日(火) 谷和原公民館 谷原分館
	28日(水) 西ノ台集会所※
6月	9日(月) 内宿公民館※
	26日(木) 谷井田コミュニティセンター
9月	9日(火) 谷和原公民館
	25日(木) 板橋コミュニティセンター
10月	3日(金) 小絹コミュニティセンター
	17日(金) 谷和原公民館 十和分館
11月	20日(木) 谷和原公民館 福岡分館
12月	9日(火) みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
令和8年	9日(月) 青木自治会館※
2月	

※印が付いている場所は駐車場が限られますので、お車の来場はお控えください。

健康づくり教室（予約制）

健康増進課では、専門スタッフによる講話や実習等を通し、健康づくりのサポートをします。詳しくは、広報紙や市ホームページをご覧ください。



健康増進室

保健福祉センター内の健康増進室では、各種トレーニング機器を設置しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



※初めてご利用になる方は、利用講習会を受けてください。

▶利用講習会

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

※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。

▶利用時間

○火～金曜日：午前9時～午後8時30分

○土・日・祝日：午前9時～午後4時30分

※月曜日および12月29日～1月3日は休み

☎ 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100 FAX：0297 - 52 - 0990

〒300 - 2422 つくばみらい市古川1015 - 1

窓口・電話受付：平日午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日・12月29日～1月3日を除く）

各健康診査・検診一覧表

【集団健（検）診】

	みらい健診①								婦人科健診		成人 歯科検診
	みらい健診②							胃がん 検診	子宮がん 検診 （女性）	乳がん検診 （女性）	
	基本健康 診査	国民健康 保険の特定 健康診査	後期高齢 者の健康 診査	結核・ 肺がん 検診	かくたん 喀痰細胞 診	大腸がん 検診（便 潜血検査）	肝炎 ウイルス 検診				
負担額	1,000 円	1,000 円	無料	無料	1,000 円	500 円	1,000 円	1,000 円	1,000 円	超音波 600 円 ／マンモグラ フィ 600 円	500 円
18 ～ 19 歳	●	－	－	●	－	●	－	●	－	－	●
20 ～ 39 歳	●	－	－	●	－	●	－	●	●	● (超音波)	●
40 ～ 49 歳	－	●	－	●	－	●	●	●	●	● (超＋マンモ)	●
50 ～ 56 歳	－	●	－	●	●	●	●	●	●	● (超＋マンモ)	●
57 ～ 74 歳	－	●	－	●	●	●	●	●	●	● (マンモ)	●
75 歳 以上	－	－	●	●	●	●	－	●	●	● (マンモ)	●

■オプション検査・検診と費用

※オプション検査・検診は、免除制度対象外となります。

○腎機能検査

▶対象：基本健診受診者

▶費用：220 円

○前立腺がん検診

▶対象：50 歳以上の男性

▶費用：2,420 円

○心電図・眼底・貧血検査

▶対象：基本健診受診者、市国民健康保険加入者以外の
特定健診受診者

▶費用

1. 心電図検査：1,650 円

2. 眼底検査：1,650 円

3. 貧血検査：330 円

1～3 セット：2,500 円

みらい健診①②を受ける方でオ
プション検査・検診を希望する
場合は、当日オプション検査・
検診をお申し込みください。

【大腸がん（集団）検診】（予約不要）

▶受診方法：事前に設置場所から採便容器をとり、検体提出日にご提出ください。

検体提出日など、詳しくは採便容器に同封の書類をご確認ください。

▶回収時間：午前 9 時 30 分～ 11 時

検体提出日	提出場所
6 月 3 日(火)	保健福祉センター
6 月 24 日(火)	板橋コミュニティセンター
6 月 25 日(水)	保健福祉センター
6 月 26 日(木)	谷井田コミュニティセンター
7 月 1 日(火)	保健福祉センター
7 月 9 日(水)	きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館
10 月 17 日(金)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

検体提出日	提出場所
10 月 30 日(休)	谷井田コミュニティセンター
10 月 31 日(金)	板橋コミュニティセンター
11 月 7 日(金)	保健福祉センター
11 月 14 日(金)	小絹コミュニティセンター
11 月 18 日(火)	保健福祉センター
12 月 4 日(木)	きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館
令和 8 年 2 月 10 日(火)	保健福祉センター

▶採便容器設置期間：5 月 13 日(火)～令和 8 年 2 月 8 日(日)

▶採便容器設置場所：保健福祉センター、市民窓口課（伊奈・谷和原庁舎・市民センター）、
みらい図書館 supported by 成島建設、伊奈公民館、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設、谷井田コミュニティセンター、
板橋コミュニティセンター、小絹コミュニティセンター





みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第61回

林蔵クイズ



樺太探検 その29

デレン（満洲仮府）からの帰途、7月23日から26日までの4日間で、林蔵たちはサンタンコエという所を通過しました。この流域にはスメレンクル人の集落が点在しており、コーニたちは集落を見かけるたびに上陸しては交易をするので、舟行は思いのほかはかどりませんでした。その日も、同行者がまた1頭の犬を品物と換え、舟に連れ帰ったので、狭い舟の中はどんどん窮屈になり、交易した品物であふれかえりました。コーニたちが目の色を変えて犬を手に入れるところを見ると、この辺りはよい犬の産地のようです。

また、サンタンコエは昔、ロシアの山賊がホンコー河（アムグン河）を舟で下り住みついたという土地で、ちょうど黒竜江（アムール川）と合流しているところでした。ロシアの山賊はその地に昔から住む住民たちを襲い、産物を掠奪し、侵略しようとしたことが、満洲族が彼らを討伐したので、ロシアの山賊は本国へ逃げ去ったということがありました（この戦いは、1684年のロシアと清国の露清戦争を指しています）。その5年後の1689年に、ネルチンスク（地図参照）においてネルチンスク条約が締結されました。その中で、ホ

ンコー河と外興安嶺（スタノヴォイ山脈、シベリア南東部にあり、こっさようを国境とすることが定められました。



黒竜江下流域図

問題

露清戦争後に締結された条約は
何と云いますか。

- ①ネルチンスク条約 ②日露講和条約 ③日清講和条約

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】4月25日（金）

★ 林蔵クイズは「あさのいち」でも応募できます！



〒 教育委員会教育棟生涯学習課内 間宮林蔵顕彰会
林蔵クイズ係 ☎ 58 - 2111（内線 7301）
✉ bunka01@city.tsukubamirai.lg.jp



第60回の答え ② 鮭

※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。



4月の
図書館
だより



詳しくはホームページを
ご覧ください。

問 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

2月の貸出者数：6,347人
2月の貸出点数：20,667点

■図書館休館日（全館共通）

4月7日（月）、14日（月）、18日（金）、21日（月）、28日（月）、30日（水）

■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：4月12日（土）、26日（土） 午後2時～

▶対象：3歳程度から

■おはなし会：小絹分館

▶日時：4月6日（日） 午前11時～

▶対象：どなたでも

■おはなし会：みらい平分館

▶日時：4月19日（土） 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：4月5日（土） 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：4月10日（木） 午前10時～正午

▶対象：乳幼児と保護者の方

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

▶日時：4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：4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1階 多目的室

問 図書館（小絹分館） ☎ 0297 - 34 - 1818

電子図書館をご利用ください！

電子図書館は、市内在住、在学、在勤で、図書館の利用カードをお持ちの方が利用できる、インターネット上の図書館です。インターネット上で、電子書籍の検索・貸出・閲覧ができます。現在は、小学生～高校生向けの資料を中心に約1,400点の資料を整備しており、同時に何人でも読める資料も337点あります。

順番を待たなくても読める資料が必ずありますので、ぜひご利用ください！





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	2月分	
建物	2件	(3件)
車両	0件	(0件)
その他	3件	(5件)
計	5件	(8件)

救急	2月分	
交通事故	15件	(23件)
急病	155件	(328件)
その他	71件	(126件)
計	241件	(477件)

※（ ）は令和7年の累計

お知らせ

令和5年度決算財務書類を作成しました

本市の財政状況を市民の皆さんに理解してもらうため、国が定めた「統一的な基準」による財務書類を作成しました。詳しくは市ホームページをご覧ください。
図 伊奈庁舎財政課（内線 2204）



各社から企業版ふるさと納税を 頂きました

カーテンレールやブラインドなど、窓周り製品のメーカーであるトーソー(株)から、企業版ふるさと納税による寄附を頂き、2月3日に感謝状贈呈式を開催しました。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。

▶寄附額：非公表



左からトーソー(株) 八重島真人 代表取締役社長、小田川市長

ホームページ制作などを手掛ける(株)アシストから、企業版ふるさと納税の寄附を頂きました。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。

▶寄附額：10万円

図 伊奈庁舎企画政策課（内線 1206）

カメムシなどの水稻病虫害を 防除しましょう

水稻農家の皆さんは、品質の良いお米を生産できるように、早めの対策にご協力をお願いします。カメムシによる斑点米やヒメトビウンカによるイネ縞葉枯病などを防ぐためには、水田周辺のイネ科雑草を除草し、適切な時期に薬剤で防除することが効果的とされています。

※農薬を使用する際には、使用方法や注意事項を必ず確認してください。本市では、水稻病虫害防除薬剤を購入した費用の一部を補助する制度があります。補助制度を活用し、地域全体での米の品質維持に取り組みしましょう。

図 谷和原庁舎産業経済課（内線 3105）

お米の生産者が 奨励賞を受賞しました

2月18日に開催された「第68回茨城県稲作共進会」で、市内で稲作や露地野菜の生産をしている「東郷ファーム」の東郷直樹さんが奨励賞を受賞しました。東郷さんは、市内でコシヒカリやにじのきらめきなどの品種を生産し、経営規模や収穫量、品質、省力化・低コスト技術の導入、安全安心への配慮などの各審査項目で高く評価され、優良な稲作経営体として認められました。



図 谷和原庁舎産業経済課（内線 3105）

民間自治功労者表彰を 受賞しました

「令和6年度茨城県市長会民間自治功労者表彰」で、本市の土田武利さん、久下力さんが受賞され、市長会会長から表彰状が手渡されました。土田さんは昭和55年から現在に至るまで、交通安全協会の活動を通して、地域の交通安全に寄与されています。また、残念ながら表彰式は欠席となりましたが、久下さんは平成5年から昨年まで、統計調査員として各種統計調査に従事され、統計行政の発展に大きく貢献されました。



左から大井川和彦茨城県知事、土田さん、小田川市長

図 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1104）



SMC (株)から災害用備品を 寄贈いただきました

2月17日、SMC (株)から災害用備品として、リチウムイオンバッテリーおよびソーラーパネルを2セット寄贈いただきました。これは、本市に事業所を構える同社が、持続可能な社会の実現に向けたSDGs事業の一環である地域社会貢献活動として、令和3年度から毎年行っているものです。寄贈いただいたリチウムイオンバッテリーなどは、災害時の非常用電源のほか、平時でもイベントなどで活用させていただきます。



左から SMC (株) 土居義志取締役常務執行役員
技術本部長、小田川市長
☎ 伊奈庁舎防災課（内線 2502）

タケノコを 出荷する方へ

市内産タケノコを出荷する場合は、県による出荷前放射性物質検査の結果が基準値を超えなければ、出荷が可能となります。結果は市ホームページでお知らせしますので、出荷の際はご確認ください。なお、出荷が可能となった後も、下記に該当する方は今年も市・県の検査が必要となります。

- 過去に一度も検査をしたことのない竹林から出荷する場合
- 直近の検査で50Bq/kgを超えた竹林から出荷する場合
- 出荷先から今年の検査結果の提示を求められた場合

※検査を受ける場合は、事前に電話でお問い合わせください。

☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線 3105）

二輪小型自動車も車検時の 納税証明書の提示が原則不要に

軽自動車税（種別割）の納税確認は電子化されているため、軽自動車税（種別割）の未納がない場合、車検（継続検査）を受ける際の軽自動車税納税証明書（以下、納税証明書）の提示は原則不要です。納税確認の電子化は、これまで三輪・四輪の軽自動車に対応していましたが、令和7年度から二輪小型自動車も対応します。軽自動車税の納付後すぐに（2週間程度）車検を受ける場合や中古車購入直後の場合などは、納税証明書が必要になります。下記のいずれかの方法で、車検時に納税証明書を提示してください。

■現金で納付する場合

5月9日（金）に発送する「軽自動車税（種別割）納税通知書兼領収証書（以下、納税通知書）」を持参し、金融機関、伊奈庁舎会計課、谷和原庁舎市民窓口課、コンビニエンスストアで納付し、領収印が押印された納税証明書（納税通知書に添付）を提示する。※納税通知書を紛失し、再発行納付書などで納付する場合は、収納課にお問い合わせください。

■現金以外で納付する場合（口座振替、クレジット・アプリ決済など）

納付済みであることが確認できるもの（口座振替が確認できる通帳、「地方税お支払サイト」からのメール、決済アプリの支払い履歴など）を持参し、市民窓口課（谷和原庁舎・みらい平市民センター）、伊奈庁舎収納課で納税証明書の交付を申請し、発行された証明書を提示する。

▶納税証明書の交付申請に必要なもの

- 本人を確認するための顔写真つき公的機関発行証（運転免許証、マイナンバーカードなど）
- 車検証の写しまたは委任状（ご本人以外の方が申請する場合）

※令和7年度の軽自動車税を現金納付以



外的方法で納期限までに納付する方については、車検用納税証明書（有効期限を令和8年6月20日に延長した証明書）を6月中に郵送します。

☎ 伊奈庁舎収納課（内線 2401,2402）

指定金融機関が 交替します

本市では、市の公金収納および支払業務を取り扱うため、指定金融機関を定めています。この指定金融機関は、常陽銀行と筑波銀行が2年交替で行っており、4月1日から筑波銀行が業務を担当します。なお、市民の皆さまに納めていただく市税や使用料などの取り扱い、これまでと変わりありません。

※指定金融機関は、市役所両庁舎内に派出所を設けています。派出所では、市の公金の収納を行います。県や国の公金などは取り扱っておりませんのでご注意ください。

☎ 伊奈庁舎会計課（内線 6102）

自衛官等募集対象者の 情報提供除外申出について

本市では、自衛隊法施行令第120条に基づく防衛省からの依頼に応じて、自衛官または自衛官候補生の募集のために必要な募集対象者（年度中に18歳または22歳になる方）の住民情報を自衛隊に提供しています。ただし、自衛隊への情報提供を望まない方は、申し出をすれば対象者から除外します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶除外対象者：令和7年度中に18歳または22歳に到達する方

▶除外申出期限：5月30日（金）

▶受付場所：伊奈庁舎防災課

※本人が窓口に来庁できない場合は、郵送または代理人による受け付けも可能です。

☎ 伊奈庁舎防災課（内線 2503）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

固定資産税の納税通知書を 発送します

令和7年度固定資産税・都市計画税納税通知書は、4月7日(月)に発送予定です。納税通知書が届いたら、課税明細書に記載されている固定資産(土地・家屋)の内容を確認してください。

▶注意事項

○賦課期日である令和7年1月1日現在で所有している固定資産(土地・家屋)がすべて記載されているか

○賦課期日である令和7年1月1日現在の土地の地目や家屋の種類が記載されているか

○令和6年12月31日以前に取り壊した家屋や、所有者を変更した資産が含まれていないか

○住宅やアパートの敷地として使用されている土地の場合、住宅用地の特例適用表示がされているか

なお、誤って他人宛ての納税通知書が配達されたり、それを誤って開封してしまった場合には、最寄りの郵便局へご連絡をお願いします。

▶納期限：下表のとおり

第1期	4月30日(水)
第2期	7月31日(木)
第3期	12月25日(木)
第4期	令和8年3月2日(月)

※口座振替の場合の振替日は、各納期限日になります。それまでに預貯金残高の確認をお願いします。

■固定資産の縦覧ができます

固定資産税・都市計画税の納税者の方は、固定資産税課税台帳に登録された土地や家屋などを縦覧帳簿で縦覧できます。これにより、納税者の皆さんが所有している土地や家屋と、ほかの土地や家屋の価格を比較できます。

▶縦覧期間：4月1日(火)～30日(水)
(土・日・祝日を除く)

▶縦覧場所：伊奈庁舎2階 税務課

▶縦覧することができる方：固定資産税の納税者

▶縦覧帳簿記載事項

○土地価格等縦覧帳簿：所在、地番、地目、地積、価格

○家屋価格等縦覧帳簿：所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格

▶持ち物：納税者本人であることを確認できるもの(運転免許証など)

☎ 伊奈庁舎税務課(内線2301～2304)

国民健康保険税の 税率などを改定しました

本市の国民健康保険の財政運営は、支払準備基金を取り崩し、不足額を補填している状況にあります。また近い将来、茨城県内での保険料水準の統一が見込まれる一方で、県が示す標準保険料率と本市の税率などには乖離があります。

今後の保険料水準の統一に向けて、加入者の皆さんの急激な負担増とならないよう、数年かけて標準保険料率に近づくよう段階的に税率などを見直すため、令和7年度の国民健康保険税の税率などを改定します。

加入者の皆さんの保険税が大切な財源になります。将来にわたり安定した国民健康保険の運営ができるよう、ご理解とご協力をお願いします。

■改定税率(改正前→改正後)

○医療保険分

▶所得割：5.8%→**5.9%**

▶均等割：2万1,800円→**2万5,700円**

○後期高齢者支援金分

▶所得割：1.8%→**2.1%**

▶均等割：1万3,400円→**1万4,300円**

○介護保険分(40～65歳未満の方)

▶所得割：1.2%→**1.5%**

▶均等割：1万3,700円→**1万4,700円**

☎ 伊奈庁舎国保年金課(内線4404,4410)

農地転用には 許可が必要です

農地を住宅・資材置場・駐車場などの用途に無断で転用すると、地域農業にとって大きな損失となります。転用する際には、事前に農業委員会に相談してください。

▶農地転用の種類

○農地法第4条転用：農地所有者本人が転用

○農地法第5条転用：農地所有者以外の者が、所有者から農地を買ったり借りたりして転用

▶農地転用の受付期間

○市街化調整区域(許可申請)：毎月21～25日(申請期間が土・日・祝日の場合は変更あり)

○市街化区域(届出)：随時

※市街化区域内の農地転用の場合は、農業委員会への届け出が必要です。届出後、受理通知書が交付されてから転用を行ってください。

☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局(内線6300～6302)

「令和7年春の全国 交通安全運動」が実施されます

▶期間：4月6日(日)～15日(火)の10日間

▶交通事故死ゼロを目指す日：4月10日(木)

▶運動重点

○子どもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践

○歩行者優先意識の徹底とながら運転などの根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進

○自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

この運動は、国民一人ひとりが、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故防止を徹底することを目的としています。期間中に限らず、安全運転を心がけましょう。

☎ 伊奈庁舎防災課(内線2503)

(仮称) みらい平東地区における 都市計画変更に関する説明会

(仮称) みらい平東地区を新たに市街地として整備するために、都市計画の変更に関する説明会を開催します。

■都市計画の種類

区域区分(市街化区域編入)、用途地域、地区計画、下水道区域、土地区画整理事業

■住民説明会

- ▶日時：4月12日(土) 午前10時から
- ▶場所：伊奈庁舎2階 第1、2会議室
園 谷和原庁舎都市計画課(内線5102)

公園はマナーを守って 気持ちよく利用しましょう

■公園利用の注意点

○ベンチや手洗い場、遊具、トイレなどの公園施設はみんなのものです。大切に使いましょう。
○公園内園路は、歩行者との接触事故を防止するため、自転車などの乗り入れはやめましょう。

○小さなお子さんが遊具を使用するときには必ず保護者が付き添い、目を離さずに正しい遊び方をしましょう。

○公園にはごみ箱を設置していません。ごみは必ず持ち帰りましょう。

■ボール遊び

近隣住宅や周囲の公園利用者などに迷惑とならないよう注意しましょう。

■公園の駐車場利用

公園利用目的以外での公園の駐車はやめましょう。また、路上駐車は危険です。絶対にしないようにしましょう。

■犬の散歩

公園利用者の中には、犬が苦手な方もいます。散歩する際は必ずリードをつけましょう。また、ふんの始末は飼い主の基本的なマナーですのでしっかり守りましょう。皆さまに気持ちよく公園をご利用いただくためにご協力をお願いいたします。

園 谷和原庁舎都市計画課(内線5102)



募 集

令和7年国勢調査の 調査員を募集します

全国一斉で実施する国勢調査の調査員を募集します。所定の勤務時間はなく、活動期間内に調査活動を終えることができればよいので、すきま時間を活用できます。調査の開始前に説明会を開催しますので、未経験の方も安心してご応募ください。

- ▶活動予定期間：9月1日(月)～10月31日(金)
- ▶活動内容：調査事務説明会への参加、担当調査区や調査対象の確認、調査票の配布と回収、調査書類の整理・提出

▶報酬：1～2調査区担当で約4～9万円
※担当調査区の数や、担当調査区内の世帯数により変動

▶応募要件：下記の条件をすべて満たす方
○調査に責任を持ち、個人情報などを秘密にできる20歳以上の方

○徴税・警察のお仕事や選挙運動をしていない方

○反社会的勢力と密接な関係がない方

▶定員：約230人

▶申込方法：下記問い合わせ先までご連絡ください。

▶申込期限：5月30日(金)

園 伊奈庁舎企画政策課(内線1206)

コミュニティセンター 講座受講生募集

■小絹コミュニティセンター

【将棋教室】

▶日時：4月20日(日)、5月18日(日) 午後1時30分～3時30分

▶対象：小学生以上

▶受講料：無料

■谷井田コミュニティセンター

【にこにこ3Bリズム体操】

▶日時：4月9日(水)、5月14日(水) 午後1時30分～2時30分

▶対象：成人の方

▶受講料：各500円

【己書～筆ペンで楽しむ筆文字アート～】

▶日時：5月16日(金)、6月20日(金)
午前10時～11時30分

▶対象：成人の方

▶受講料：2回コース1,700円(材料費込み)

◆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。



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

人権啓発講演会を 開催します

地域に密着した人権啓発活動の推進を図るため、講演会を開催します。当日は講演とともに、コンサートもお楽しみください。事前申し込みは不要です。

▶日時：4月26日(土) 午後1時30分～3時

▶場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館

▶演題：「みんなちがって、みんないい生き方を～金子みすゞの心とともに～」

▶講師：シンガーソングライター・ラジオパーソナリティ ちひろ氏(金子みすゞの詩に作曲し歌い語るメッセージシンガー)

▶定員：300人 ※先着順

▶入場料：無料



園 伊奈庁舎社会福祉課(内線4108)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

大人のボランティア体験 「Let's! "春ボラ"」参加者募集

市内には、自分たちのまちをより暮らしやすいまちにするために、自分のスキルや経験を活かして活躍している市民活動団体がたくさんあります。大人のボランティア体験「Let's! "春ボラ"」では、「市民活動に興味がある」「市民活動をはじめてみたい」と考えている方が、希望する市民活動団体で一日体験ができます。

▶体験例：福祉関連、子育て支援、学習支援 など

▶体験期間：4月15日(火)～6月30日(月)

▶申込期間：4月1日(火)から随時受け付け

▶申込方法：ホームページの応募フォームまたは市民活動まちづくりセンターにて窓口


☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

たんぽぽひろば メンバー募集中！

無農薬・有機栽培、農作業に興味がある方、一緒に野菜を育てたり収穫したりしませんか？ ぜひ一度、畑に遊びに来てください！一緒に作業してくれる方大募集！

活動の様子は、QRコードか
からYouTubeをご覧ください。

▶対象

○1～2カ月に1回以上、サロン活動できる方
 ○無農薬・有機栽培に興味がある方
 ※年齢・性別は不問です。

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

焼き物でマグカップを 作ってみませんか？

▶日時：4月26日(土)・27日(日)午前9時～正午

▶場所：きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

▶対象：どなたでも

▶募集人数：各10人(先着順)

▶申込期間：4月6日(日)～12日(土)

▶申込先：下記問い合わせ先まで

▶参加費：無料

☎ 陶芸クラブ 陶芸2 ^{いがらし}五十嵐

☎ 080 - 6050 - 3432

「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、5月10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：4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

就学援助制度を ご利用ください

本市では、小中学生の保護者の方で、経済的な理由で就学に必要な費用の支出が困難な方に対し、その一部を援助しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶対象：下記のいずれかにあてはまる方

○世帯全員の所得合計額が基準以下の方

○児童扶養手当を受給中の方 など

▶援助の内容：学用品費、校外活動費、修学旅行費、給食費、学習通信費 など

▶申請方法：必要書類に記入のうえ、お子さんの在学する学校へ提出してください。制度のご案内と申請書類は、各学校での配布または市ホームページからダウンロードできます。


☎ 教育委員会教育棟学校総務課 (内線 7107)

農振除外の 申請はお済みですか？

農振法に基づく農業振興地域整備計画に定められた農用地区域内の土地を、農用地など以外の用途にする場合には、農用地区域から除外する手続きが必要となります。

本市では、令和7年度の農振地区域内農用地の除外申請を、下記のとおり受け付けます。転用事業計画のある方は、受付期間内(期限厳守)に申請をお願いします。なお、申請書類に不備などがある場合には、修正後に受け付けますので、余裕をもった申請をお願いします。

▶受付期間 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

○6月協議分：4月1日(火)～30日(水)

○10月協議分：8月1日(金)～29日(金)

○令和8年2月協議分：12月1日(月)～26日(金)

☎ 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3102)

「合理的配慮」の提供に かかる費用を助成します

障がいのある人もない人も隔ることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、事業者や地域の団体が障がいのある人に必要な合理的配慮を提供するためにかかる費用を助成します。申請方法など、詳しくは社会福祉課にお問い合わせください。

▶利用対象者：事業者、自治会などの地域の団体

▶補助対象と助成額

○コミュニケーションツールの作成(上限1万円)：点字メニュー、コミュニケーションボードなど

○物品の購入(上限5万円)：筆談ボード、折り畳み式スロープなど

○工事施工費(上限20万円)：スロープ・手すりの設置など

☎ 伊奈庁舎社会福祉課 (内線 4111)

空き家の解体費用を 補助します

老朽化などにより周辺の生活環境を著しく損なう空き家の解体を促進するため、空き家の解体費の一部を補助します。

▶対象となる空き家：同一敷地を含め、1年以上使用されていない空き家

▶補助額：補助対象経費の1/2（千円未満切り捨て、空き家の状態によって上限30万円または15万円）

▶枠数：30万円…1件、15万円…2件

▶申請できる方：空き家の所有者または相続人

▶受付期間：4月14日(月)～6月30日(月)
※予算がなくなり次第、受け付けを終了します。先着順となりますが、空き家の老朽度合いによっては順番が前後する場合があります。

※補助要件など、詳しくは事前にご相談ください。

■空き家の放置でこんなトラブルが…

○樹木や雑草が生い茂り、隣地や道路へはみ出す

○害獣や害虫のすみかになる

○屋根瓦や窓ガラスが落下して、通行人にケガをさせてしまう

○ごみを捨てられる

■ 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線5405）

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受講料を全額助成します。

▶対象研修：介護支援専門員実務研修、介護支援専門員再研修、介護支援専門員（実務未経験者）更新研修

▶対象者：下記のすべてを満たす方

○研修を修了した日の翌日以降に、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方

○研修にかかる費用について、ほかの助成を受けていない方

▶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。申請書は、

市ホームページから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。

▶申請期限：研修修了後1年以内
■ 伊奈庁舎介護福祉課（内線4307）

農業委員会 各種申請

4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：4月21日(月)～25日(金)

※定例総会は5月12日(月)の予定です。

■ 谷和原庁舎農業委員会事務局
（内線6300～6302）

国民年金保険料の学生納付 特例は毎年度申請が必要です

学生であっても、20歳になると国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられています。しかし、学生の方には、学生本人の所得が基準額以下の場合、申請し承認されると、保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。

学生納付特例を希望する学生の方は、基礎年金番号通知書または年金手帳・学生証（コピー可）または在学期間がわかる在学証明書（原本）をお持ちのうえ、伊奈庁舎国保年金課、谷和原庁舎市民窓口課またはみらい市民センター市民窓口課で申請してください。

※令和7年度の申請は、4月1日(火)から受け付け可能です。

※日本年金機構から、はがき形式の学生納付特例の申請書が送付されている方は、必要事項を記入し、郵送するだけで申請が可能です。

※マイナポータルでの電子申請も可能です。詳しくは市ホームページまたは日本年金機構のホームページをご覧ください。

※令和7年度の国民年金保険料は、月額1万7,510円です。

※20歳以上の学生であった期間は、2年1カ月前までさかのぼって申請できます。

■基準額って？

学生本人の令和6年中の所得が、128万円＋（扶養親族などの数×38万円）＋社会保険料控除などの合算以下であれば、申請は可能です。

■どんな学生が対象なの？

大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校、

各種学校などに在学する方（夜間・定時制課程や通信課程の方も含む）※修業年限が1年未満や海外の学校など、一部該当しない学校があります。

■年金額に反映されないの？

学生納付特例を受けた期間は、年金を受給するための受給資格期間には含まれますが、年金額には反映されません。

■後で納付できるの？

学生納付特例を受けた期間は、10年以内であれば、保険料をさかのぼって納付すること（追納）ができます。

※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、当時の保険料に一定の加算額が加わります。

■申請後はどうするの？

申請すると、承認または却下の結果通知が日本年金機構から郵送されます。申請中に納付書や催告書などが送付される場合もありますので、あらかじめご了承ください。

■ 土浦年金事務所 ☎029-825-1170、伊奈庁舎国保年金課（内線4402）



相談

ひきこもり 出張相談会

厚生労働省のデータによると、全国でひきこもりの問題を抱える方のうち、2%の方しか相談する方はいません。ひきこもりの相談は、非常にハードルが高い問題です。あなたもその2%に入りませんか？茨城県ひきこもり相談支援センターの専門相談員が相談に応じます。相談者の秘密は守られますので、安心してご相談ください。詳しくはホームページをご覧ください。



▶日時：4月18日(金) 午後1時、2時、3時（相談時間：50分/件）

▶場所：保健福祉センター（古川1015-1）

▶費用：無料

▶対象：県内在住のひきこもり問題でお困りのご本人やご家族

▶申込方法：下記問い合わせ先まで電話かメールでお問い合わせください。

▶申込期限：4月17日(木)

■ 茨城県ひきこもり相談支援センター

☎0296-48-6631

（受付時間：火～土曜日 午前9時～午後6時）

✉ info@ibahiki.org

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

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（☎ 0297 - 58 - 5552）または
ホームページから申し込み



▶ 日時：4月14日(月) 午前10時～11時30分、午後0時30分～3時
▶ 場所：常陽銀行伊奈支店(谷井田2215-2)
☎ 常陽銀行伊奈支店 ☎ 0297 - 58 - 5552

☆ イベント

第38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どこか、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？
▶ 日程：4月18日(金)

▶ 受付時間：午前9時30分～10時
▶ 今回コース：みらいっ娘周辺(コースの詳細は、当日のお楽しみ) ※雨天時はきらくやまふれあいの丘すこやか福祉館に変更します。

▶ 集合場所：市役所谷和原庁舎
▶ 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
☎ 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1回 音の泉サロンコンサート ～春のアンサンブル～

馴染みのある日本の歌や、クラシックで重唱、連弾もある楽しいコンサートです。
▶ 日時：4月20日(日) 午後2時開演(開場：午後1時30分)
▶ 場所：守谷市国際交流研修センター(ロブハウス)(守谷市緑2丁目1-1)

▶ 入場料：1,000円(中学生以下無料)
※当日受付でお支払いください。
▶ 後援：つくばみらい市教育委員会 ほか
☎ 音の泉事務局 高橋 たかはし
☎ 070 - 5552 - 6238

劇団クリエ第39回公演 「森は生きている」

「森は生きている」は、スロバキア民話の「十二のつきのおくりもの」を原案として、ロシアの児童文学作家であるマルシャークによって戯曲化された作品です。入場料など、詳しくはホームページをご覧ください。



▶ 日時：①5月4日(日) 午後6時開演
②5日(月・祝) 午前11時・午後3時開演
※開場は各開演の30分前
▶ 場所：つくばカピオ(つくば市竹園1-10-1)
▶ 後援：つくばみらい市教育委員会 ほか
☎ 劇団クリエ 上原 うえはら
☎ 090 - 2175 - 7359

保健だより

☎ 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

带状疱疹予防接種の一部助成が始まります

带状疱疹は、免疫が低下することで、過去に水痘にかかった時に体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱が出現する病気です。合併症の一

つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。対象の方には、4月下旬に予診票を郵送しますので、ご確認ください。

▶ 対象：市に住民登録のある方で、下記に該当する方
○令和7年度から令和11年度までの5年間の経過措置として、各年度において当該年度の年齢が、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方
※令和7年度は下表のとおり
○60歳～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級および2級所持者)

年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳以上	大正15年4月1日以前に生まれた方

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

茨城県内定期予防接種広域事業
協力医療機関はこちら



▶ 対象ワクチン・接種回数・助成費用
2種類の対象ワクチンがあります。それぞれ接種回数および助成費用が異なります。どちらか一方のワクチンを選択し、接種を受けてください。
※対象ワクチンの効果および安全性などの詳細は、対象者に個別に郵送される案内をご確認ください。

対象ワクチン	接種回数	助成費用
乾燥弱毒生水痘ワクチン 「ビケン」(生ワクチン)	1回	4,000円
乾燥組み換え带状疱疹ワクチン 「シングリックス」(不活化ワクチン)	2回	1万円/回

予防接種予診票を送付します

予診票が届いたら、なるべく早く、計画的に接種しましょう。

ワクチン名	送付対象者	予診票発送時期	接種期限
麻しん風しん混合（MR）第2期	平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方（小学校就学前の1年間（年長）にあたる1年間）	4月上旬	令和8年3月31日
日本脳炎第2期	9歳の方	9歳の誕生月の月末	13歳未満
二種混合（DT）第2期	11歳の方	11歳の誕生月の月末	13歳未満
ヒトパピローマウイルス（HPV）定期接種	平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ（小学校6年生）の女子	4月上旬	16歳となる日の属する年度の末日まで
ヒトパピローマウイルス（HPV）キャッチアップ接種	新たにキャッチアップ接種対象者となる平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ（高校2年生相当）の女子のうち、令和4年4月から令和7年3月末までにHPVワクチンを1回以上接種しており、接種未完了の方	4月下旬	令和8年3月31日
成人肺炎球菌	65歳の方	65歳の誕生月	66歳の誕生日の前日まで

健康生活リセット！ 糖尿病予備軍向けサポートプログラム

糖尿病予備軍向けサポートプログラム「みらいヘルスアップ教室」は、HbA1cが5.6以上6.5未満の方を対象とした、潜在的な糖尿病のリスクを減らすためのプログラムです。「何も症状が無いし、自分は大丈夫」と思っているあなたが一番注意。年齢を重ねるほど、血糖値を下げるのは難しくなり、高値のまま放置すると糖尿病を発症し、悪化すると透析などさまざまな合併症も引き起こします。

今こそ健康習慣を見直すチャンス！ 病院の受診が必要になる前に、楽しく学びながら、生活習慣を見直しましょう！

全9回のサポートプログラムについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶対象：下記のすべてに該当する方

○おおむね30～59歳以下の方

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

○糖尿病の治療中ではない方

○運動が禁止されていない方

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

▶定員：16人（申込多数の場合抽選）

▶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：5月7日（水）



健康診査受診券を送付します

☎ 伊奈庁舎国保年金課（内線 4403,4407）

下記の健康診査受診券を、4月中旬に対象者へ送付します。受診券が届いたら、みらい健診や医療機関で受診しましょう。受診券は、各健診を受ける際に必要になりますので、大切に保管してください。詳しくは、受診券に同封されている案内をご確認ください。

※受診券到着までの間に医療機関での受診を希望する方は、国保年金課までお問い合わせください。

■令和7年度特定健康診査受診券（緑色）

▶対象：市国民健康保険に加入している40～74歳の方

■令和7年度後期高齢者の健康診査受診券（緑色）

▶対象：後期高齢者医療制度に加入している方

※老人ホームなどの施設に入所・入居している方などは、健康診査の対象者となりませんのでご注意ください。



空き状況確認は
こちら

4月 各種健（検）診のお知らせ

がん検診のご予約はお済みですか？

※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、「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：4月17日（木）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

胃がん検診と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
5月23日（金）	保健福祉センター
5月25日（日）	
6月20日（金）	
6月23日（月）	

■みらい健診②

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、保健福祉センターまたはきらくやまふれあいの丘での受診をご検討ください。

▶健診当日受付時間

○午前の部：午前10時～11時30分

○午後の部：午後1時30分～2時30分

実施日	会場
6月13日（金）	板橋コミュニティセンター
15日（日）	保健福祉センター
19日（木）	谷井田コミュニティセンター
30日（月）	きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館

婦人科集団検診（予約制）

▶予約受付開始：4月15日（火）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

○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された方は今年度受診できません。

○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。

○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		
5月17日（土）	午前10時～10時30分／ 午後0時30分～1時20分	●	●	●	—	—
5月19日（月）		●	●	●	●	●

託児室をご利用ください！

検診当日、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予約受付専用電話での予約

☎ 0297 - 25 - 2983

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）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・経過観察の方は、医療機関への受診をお勧めします。

人間ドック・脳ドック健診料の 助成制度をご利用ください

岡 伊奈庁舎国保年金課（内線 4403,4407）

▶対象

- 満年齢 40 歳以上（健診当日）の市国民健康保険加入者
- 後期高齢者医療制度加入者

※下記の条件に当てはまる方は、助成を受けられません。

- 国民健康保険税を滞納している方
- 後期高齢者医療保険料を滞納している方
- 令和 7 年度のみらい健診などで、特定健康診査または後期高齢者の健康診査を受診する方

▶申請窓口：伊奈庁舎国保年金課、谷和原庁舎市民窓口課、みらい平市民センター市民窓口課、保健福祉センター（健康増進課）

▶申請期間：4 月 4 日（金）～令和 8 年 2 月 28 日（土）

▶受診期限：令和 8 年 3 月 31 日（火）

▶助成額

○人間ドック：1 万 7,000 円

○脳ドック：2 万 8,000 円（助成は 3 年に 1 回）

▶申請方法

①実施医療機関の中から希望する医療機関に予約する。

②上記の申請窓口または電子申請で助成を申請する。

※健康診査受診券（4 月中旬郵送予定）を持参してください。

国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している皆さんの、疾病の早期発見や生活習慣病の予防などを目的に、人間ドック・脳ドック健診料の助成を実施しています。

※申請から約 10 日後に助成券を発送します。ドック受診時は助成券の提示が必要ですので、余裕をもって申請してください。

※郵送での申請を希望する方は、国保年金課までお問い合わせください。

▶注意事項

○実施医療機関以外の医療機関で受診する場合は、助成の対象となりません。

○同年度内で助成が受けられるのは、人間ドック、脳ドックのいずれかです。

○ドックの助成を受けた方は、同年度内のみらい健診、医療機関健診を受診できません。

○詳しい検査項目や本人負担額などは、各医療機関にご確認ください。

○4 月中旬までに受診予定の方は、国保年金課までお問い合わせください。

○令和 8 年度以降、助成額を変更する場合があります。



電子申請はこちら

実施医療機関	電話番号	人間ドック	脳ドック
筑波学園病院《健診センター》（つくば市）	029 - 836 - 1983	○	○
筑波記念病院《つくばトータルヘルスプラザ》（つくば市）	029 - 864 - 3588	○	○ ※
筑波メディカルセンター《つくば総合健診センター》（つくば市）	029 - 856 - 3500	○	○
筑波大学附属病院《つくば予防医学研究センター》（つくば市）	029 - 853 - 4205（予約用）	○	○
筑波胃腸病院（つくば市）	029 - 869 - 8666	○	—
総合守谷第一病院《健康増進センター》（守谷市）	0297 - 45 - 9912（直通）	○	○
守谷慶友病院《健康管理室》（守谷市）	0297 - 46 - 0877（直通）	○	○
南守谷クリニック（守谷市）	0297 - 48 - 0111	—	○
さとう内科・脳神経外科クリニック（守谷市）	0297 - 21 - 1710	—	○
JAとりで総合医療センター《健康管理センター》（取手市）	0297 - 74 - 0622（直通）	○	○
取手北相馬保健医療センター医師会病院《健診科》（取手市）	0297 - 71 - 9500（直通）	○	○
丸野医院（取手市）	0297 - 74 - 4199	—	○
宗仁会病院（取手市）	0297 - 85 - 8341	○	—
東取手病院《健診センター》（取手市）	0297 - 84 - 1321（直通）	○	—
きぬ医師会病院（常総市）	0297 - 22 - 8634（直通）	○	○
牛久愛和総合病院《総合健診センター》（牛久市）	029 - 873 - 4334	○	○
セントラル総合クリニック《健診センター》（牛久市）	029 - 874 - 7985	○	○
鳥越クリニック《健診センター》（牛久市）	029 - 874 - 8823	○	○
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター（阿見町）	029 - 887 - 4563	○	○
龍ヶ崎済生会病院《総合健診センター》（龍ヶ崎市）	0297 - 63 - 7178	○	○

※国民健康保険加入者のみ

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 !

問 おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

■子育て支援室フラワーがお引っ越し！

4月から、子育て支援室フラワーが保健福祉センター内にお引っ越し！
お子さんと遊びながら、ママやパパ同士・スタッフとお話しませんか？

▶場所：古川 1015 - 1 保健福祉センター内

▶開室日時：毎週月曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時

■子育て支援室の利用対象者を拡充します！

これまで市内在住の方のみでしたが、4月から「市内在学・在勤」
「保護者の実家が市内にある」「保護者の兄弟姉妹が市内在住」の
方も対象に！ ※予約制イベントは市内在住の方のみです。

4月の巡回育児相談・おもちゃ病院

■巡回育児相談（各日午前10時～11時30分）

9日(水) 子育て支援室おひさま（臨床心理士・保健師）

18日(金) 子育て支援室 BLOOM（言語聴覚士・保健師）

■おもちゃ病院

7日(月) 午前9時30分～11時30分 出張フラワー

11日(金) 午前10時～11時30分 きらくやま子育て支援室
こどもひろば



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・出張フラワー

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

おすすめイベント

○2・3歳タイム(8日) ○1歳タイム(11日) ○0歳タイム(16日)
○1歳わくわく教室(22日) ○親子ピクス(24日) ○WARA リ
ズム(25日) ※フラワーは毎週月曜日、保健福祉センターでお待ち
しています。 ※17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

○先生とあそぼう(9日) ○先生とあそぼう Baby ちゃん(16日)
○先生とあそぼう誕生会(23日)
※成長記録は毎日行っています♪
※3日は、正午から午後2時30分まで一時休室します。



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

ホームページ、リニューアル準備中！

新しいホームページの公開まで今しばらくお待ちください。
引き続き小絹児童館内子育て支援室では、気軽に遊びにいくことがで
き、いつでも何でも相談できる温かい支援室運営を行っています。



TSUKUBAMIRAI.KOIKINU

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

こどもひろばってどんなところ？

緑に囲まれ、大きな遊具のある公園内の支援室です。
日々成長するお子さんのかわいい笑顔を、一緒に見守っていきましょう。



KIRAKUYAMA.KODOMOHIRABA

ひなた保育園やわら子育て支援室ばかばか

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

ばかばかからスタッフのつぶやき

4月、新しい環境・生活をスタートした方も多いことと思います。
ばかばかに来てくれるお友だちをスタッフ一同、胸をわくわくさせて
お待ちしております。温かい雰囲気、ばかばかは支援室デビューにも
ぴったり♪ ぜひ遊びにいらしてくださいね♪



TSUKUBAMIRAI.POKAPOKA

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

○はじめましての会(1～4日) ○成長記録(14日) ○こいのぼ
り制作(21～25日) ※要予約 ○栄養・離乳食相談(毎週金曜日)
ベテラン栄養士と楽しくお話しませんか？
アットホームな支援室でお待ちしております♪



FUJIMIKAGAHARA

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

○はじめましての会(15・16日) ○成長記録(22日)
○英語とふれあうストロベリー(24日) ※要予約
○誕生会(25日) ※要予約 ○すくすく広場(30日)
お待ちしております♪



TSUKUBAMIRAI.RUNRIN

ルンビニーみらい保育園るんるんみらい2

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

おすすめイベント

○べびちゃんタイム(1・3・9・15・22日)
午前中は、0・1歳の小さいお友達が対象の時間です。
○制作(17・18日 午前10時～正午) こいのぼりの制作です。
○成長記録会(30日) 身体測定できます。大きくなっているかな？！



RUNBINIMIRAI2

ひなたのもり認定こども園 cocokara

月～金曜日 午前9時～午後3時
板橋3023 - 27

4月1日開設！

子育て、人との出会い、地域とのつながり…
「ママとお子さまの心(こころ)と体(からだ)を大切にしたい」
「ここから何かが始まってほしい」という思いを込めて新規開設します。
詳しくはInstagramをご覧ください。



TSUKUBAMIRAI.COCOKARA



子どもの 健診・教室【4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	23日(水)	保健福祉センター	対象：令和6年12月生
1歳6か月児健診	24日(木)		対象：令和5年9月生
2歳3か月児歯科健診	8日(火)		対象：令和4年12月生
3歳5か月児健診	10日(木)		対象：令和3年10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	14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	16日(水) 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回を始めて いる方)
すくすく広場	15日(火) 午前10 時～11時30分 30日(水) 午前10 時～11時30分	小児児童館内子育て支援室 認定こども園ルンビニー 学園るんるんみらい	対象：1か月～1歳6 か月児
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	26日(土) 午前9時 30分～正午	保健福祉センター	対象：妊娠中の方とそ のパートナー (お一人 での参加も可能です)
1歳 わくわく教室	22日(火) 午前10 時～11時	子育て支援室 BLOOM	対象：令和6年4月生 まれの子どもと保護者



健康増進室【5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：4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)

介護予防カレンダー【4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 14日 21日 28日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	14日 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 15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。

※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。

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 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：4月25日(金) 午後1時30分～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。電話・窓口または市公式LINEの予約フォームから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：4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：4月9日(水) 午後1時～3時
- ▶場 所：きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
- ▶予 約：つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 0297 - 57 - 0205
※前日の午後5時までに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：4月16日(水) 午後1時、2時、3時～ ※各回1時間
- ▶場 所：みらい平市民センター2階
- ▶相談方法：市委託の弁護士による、離婚や養育費などにまつわる法的な内容に関するオンライン相談 ※要予約
- ▶予 約：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※祝日・年末年始を除く

ふぁみりあ ～こどものいばしょ～

～学校に行きづらい・家にも居場所がないこどものいばしょ～

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

- ▶日 時：4月14日(月)、21日(月)、28日(月) 午後1時30分～4時30分

- ▶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：4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1

- ▶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

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

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～

- ▶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（SNS上の誹謗中傷を含む）など人権に関する相談～

- ▶日時・場所：4月9日(水) 伊奈庁舎 1階相談室3
5月7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：4月17日(木) 午後1時30分～3時30分

- ▶場 所：伊奈公民館 小会議室

- ▶相談員：森勝巳さん・豊嶋千恵子さん

- ▶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：4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：山口利子さん・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：4月30日(水)

固定資産税 ※都市計画税含む	第1期	住宅使用料	4月分
保育料	4月分	地代	4月分
児童クラブ 保護者負担金	4月分	上下水道料金※	4月分 (2月使用分)

※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
	20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	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	4月2日(水)	3月24日(月)～26日(水)
	5月7日(水)	4月28日(月)・30日(水)
小張・豊、小網、絹の台	4月9日(水)	3月31日(月)～4月2日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	4月16日(水)	4月7日(月)～9日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	4月23日(水)	4月14日(月)～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」

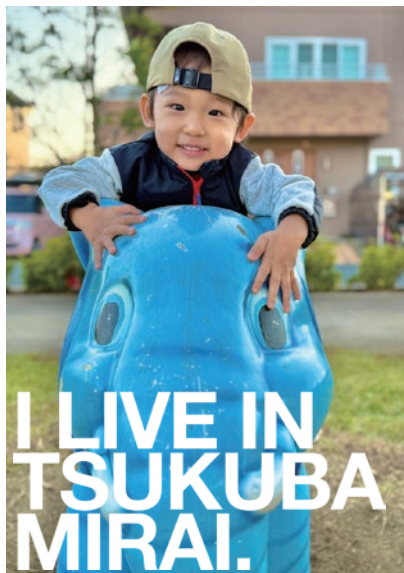
くみとり

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（2月）

市長の主な動静を情報公開します。

- 3日(月) 取手地方広域下水道組合管理者会議
- 5日(水) 健康づくり推進協議会、県南地方総合振興協議会
- 6日(木) 自治功労者表彰、常総衛生組合議会定例会
- 7日(金) つくばエクスプレスみらい平駅の利便性向上に
関する要望
- 11日(火) 桃園市表敬訪問
- 14日(金) 北方領土返還要求茨城県民大会
- 19日(水) 取手市外2市火葬場組合定例会
- 20日(木) 取手地方広域下水道組合議会定例会
- 21日(金) 第1回定例記者会見
- 22日(土) 稲敷市市制施行20周年記念式典
- 26日(水) 第1回市議会定例会開会
- 27日(木) 茨城県国民健康保険団体連合会通常総会



ぞうさん大好き♡



ひこうきみつけた!



笑顔 100%!!



TX まつり、また行きたいね



今年も笑顔いっぱい! 楽しい一年になりますように☆



うつぶせ出来たよ☆

つくばみらい市

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@tsukubamiraicity

✓ 友だち追加方法は…

[友だち追加]→[QRコード]

→上のQRコードを読み取る

✓ さらに、受信設定で…

ごみ出しなど自分のほしい情報を選べます

生活に役立つ情報をお届け!

さらに、電子申請など便利機能が盛りだくさん。

市公式 SNS



X



YouTube



Facebook



その他の公式 SNS
一覧はこちら

**I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.**

さあ。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)の応募はご遠慮ください。
○応募 1 回につき 1 枚をお願いします (2 回目は半年後をめだにご応募ください)。

■応募方法

応募者の住所、氏名、連絡先、写真に添えたいメッセージを記入して、メール (5MB 以内) で応募してください。
※市内在住・在勤・在学者に限りです。
※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 コードは簡便ソー
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。