



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

盛りだくさんの イベント



季節の行事や交流会など、多彩なイベントで、親子で楽しみながら仲間づくりができます。地域とのつながりを広げる絶好の機会です。

親子向け教室



親子で一緒に、遊び方やしつけ、コミュニケーション方法など実践的な内容を学べます。家庭で役立つヒントが満載です。

いつでも頼れる相談窓口



保育士、社会福祉士、管理栄養士などの専門職が常駐しています。子育てについてのちょっとした不安や悩みなど、その場ですぐに相談できます。

年齢別の クラス



0～3歳まで、それぞれの成長段階に合わせたクラスをご用意。遊びや学びを通じて、お子さんの健やかな発達をサポートします。

いろいろあります！

子育て 支援室の サポート

詳しくは市ホームページ
をご覧ください。



巡回 育児相談

忙しいご家庭に合わせて、必要に応じて巡回型の育児相談を実施。保健師、助産師、管理栄養士、臨床心理士、歯科衛生士、言語聴覚士などの専門家に気軽に相談できます。

先輩ママ・パパの ワークショップ



支援室に通うママ・パパが行うワークショップ。子育て体験談や、子育てのポイントが聞けます。

ボランティアによる活動



ボランティア団体が行う絵本の読み聞かせや演奏会。地域とのつながりも広がります。

市内12カ所にある子育て支援室は、子育ての不安や悩みの解消のきっかけをつかむため、また子育て世帯同士の交流がより深まるように、未就学児とその保護者の皆さんが集まり、楽しく遊んだりお話しできる場所です。

「子育て世帯同士がつながり、その輪が広がっていく」そんな想いで、子育て支援室のスタッフがお待ちしています。

子育ての不安や悩みをひとりで抱え込まず、スタッフや周りのママ・パパたちと情報交換したり相談しながら、息抜きをしてみませんか？

岡 おやこ・まるまるサポートセンター ☎0297 - 44 - 8822

つながる。広がる。
子育て支援室で、



【場所】
板橋 3023 - 27
(ひなたのもり認定こども園内)
【開室日】
月～金曜日 午前9時～午後3時
☎0297 - 21 - 3842

5月オープン！

子育て支援室

cocokara

板橋地区の子育て応援住宅「エルグランディール」に隣接する「ひなたのもり認定こども園」内に、今年5月にオープンした「子育て支援室 cocokara」。木の温もりと開放感にあふれ、室内にはお子さんと一緒にくつろげるカフェが併設されています。オープンからおよそ1カ月。cocokaraの先生として働く大淵さんにお話を伺いました。



cocokaraの
紹介動画はこちら

「cocokara」には、「ここから子育てや人との出会い、地域のつながりが始まってほしい」「ママ・パパとお子さんのこころとからだを大切にしたい」という想いが込められています。



おもちゃの中には先生が手作りしたものもあり、どれも温もりが感じられる。

オープンしてからおよそ1カ月経ちますが、ママ・パパの皆さんからは「部屋が明るくて広いテラスもあり、とても開放感がありました」「木のおもちゃや布のガーランドなど、温かみのある雰囲気が素敵です」といった声を頂いています。

カフェが併設されているのは、cocokaraの大きな特徴だと思います。メニューは月替わりで、栄養士さんが考えています。産前産後は忙しくて「手作りの温かいご飯が食べたい」と思う方も多いと思うので、そんな方に食べていただけたら嬉しいですね。また、お子さん向けのメニューとして、おにぎりプレートもご用意していますよ。



栄養バランスのとれた、ボリューム満点な6月のワンプレートランチ。

cocokaraはまだオープンしたての支援室です。遊びに来てくださるママ・パパと一緒に成長して、安心して過ごせる温もりいっぱいの支援室になっていけたらと思います。



おおぶち ひろみ
大淵 博美さん

個性豊かな支援室をご紹介します

12カ所の子育て支援室は、どれも個性的。まずはお気軽にお越しください。経験豊富なスタッフが、あなたとお子さんをお待ちしています。
※QRコードから、各支援室の紹介動画をご覧ください。
※各支援室のInstagram（広報28ページに掲載）では、イベントの様子や告知をお知らせしています。

子育て支援室 BLOOM



見晴らし抜群の支援室です。みらい平の街を眺めながら、楽しく遊べます。赤ちゃんエリアもあります。
【場所】陽光台3丁目9-1（みらい平市民センター2階）
【開室日】月～金曜日 午前9時30分～午後4時
☎ 0297 - 44 - 8015



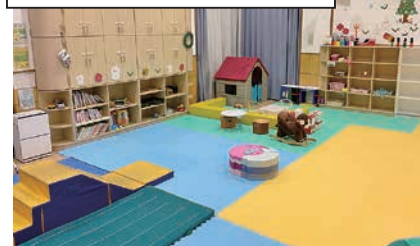
小絹児童館内 子育て支援室



児童館に併設。広いスペースで体を動かして遊べるほか、幅広い年齢の子ども同士の遊びが楽しめます。
【場所】絹の台3丁目1-4（小絹児童館内）
【開室日】火～日曜日 午前9時～午後6時
※月曜日が祝日の場合は変更あり
☎ 0297 - 25 - 2151



子育て支援室 おひさま



おひさまのあるコミセン内に、児童館や図書館も併設。児童館と合同でわくわくするイベントを開催しています。
【場所】紫峰ヶ丘4丁目4-1（みらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設内）
【開室日】火～日曜日 午前9時～午後6時
※月曜日が祝日の場合は変更あり
☎ 0297 - 57 - 0502



きらくやま子育て支援室



緑の木々に囲まれた、自然あふれる支援室。広場には大型遊具が設置され、元気いっぱい遊べます。
【場所】神生530（きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館内）
【開室日】火～土曜日 午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時
※月曜日が祝日の場合は変更あり
☎ 0297 - 57 - 0205



子育て支援室 るんるんみらい



乗り降りできるクルマのおもちゃが人気。南向きのガラス窓からの日差しで明るい支援室です。
【場所】陽光台2丁目35-1（認定こども園ルンビニー学園内）
【開室日】月～金曜日 午前10時～午後3時
☎ 0297 - 58 - 8035



子育て支援室 るんるんみらい2



明るい日差しが差し込むアットホームな支援室。テラスを利用した遊びを楽しむこともできます。
【場所】陽光台2丁目29-1（ルンビニーみらい保育園内）
【開室日】月～金曜日 午前10時～午後3時
☎ 0297 - 21 - 4750



子育て支援室 ぽかぽか



木の温もりあふれる温かい雰囲気。0～2歳に人気で、支援室デビューにぴったりです。お友だちとゆったり遊べます。
【場所】筒戸3561-1（ひなた保育園やわら内）
【開室日】火～木曜日 午前9時～正午、午後1時～3時
☎ 0297 - 21 - 5582



子育て支援室 のびのび広場



こども園の2階にあるアットホームな支援室。楽しい・美味しいイベントを開催しています。
【場所】富士見ヶ丘4丁目14-6（富士見ヶ丘認定こども園内）
【開室日】月～金曜日 午前10時～午後4時
☎ 080 - 9291 - 0372



出張型

フラワー



【場所】古川1015-1（保健福祉センター内）
【開室日】月曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時
☎ 0297 - 44 - 8015

ぱんだ 谷井田コミュニティセンター



【場所】谷井田1960
【開室日】火曜日 午前10時～午後3時
☎ 0297 - 57 - 0502

ぱんだ 板橋コミュニティセンター



【場所】板橋2675-1
【開室日】金曜日 午前10時～午後3時
☎ 0297 - 57 - 0502

子育てママ・パパ必見！お役立ちメモ

1 みんなどうしてる？子どもの寝かしつけ



お悩みの方も多い「子どもの寝かしつけ」。先輩ママ・パパのワークショップで聞いた、寝かしつけのコツをご紹介します。

- 日中、子育て支援室や公園で思いっきり遊ばせる。
- 「夕食→入浴→歯磨き→絵本読み→就寝」のように、寝る前のルーティンを作る。
- 夜泣きしたときは少し待ってから、お尻をトントンしたり声かけをする。
- お昼寝は夕方までに切り上げ、遊びやお風呂に誘って気分転換。
- 部屋の照明を暖色系の色にして、夕方以降は明るくしすぎない。

2 あなたの子育てをスマホで応援！



つくばみらい市 まるっと！子育て応援ナビ



子どもの成長グラフや乳幼児健診の結果の記録など、母子健康手帳の内容を記録できる「母子手帳機能」や、生年月日や性別などを基に予防接種スケジュールが自動で作成される「予防接種スケジュール機能」などが利用できます。

おやこ・まるまる サポートセンター 公式 Instagram



「おやこで作ろう まるまるランチ」や「マタニティ教室 ハローベビー」など、おやこ・まるまるサポートセンターで行うイベントや教室などをお知らせします。

3 暑い夏を元気に乗り切る！レンジで簡単サラダうどん

「おやこで作ろう まるまるランチ」でも大好評！

夏は暑くてなかなか食欲が湧かないもの。それに加えて毎日の子育ての忙しさで、食事がおろそかになりがち。そんな夏を元気に乗り切る、子どもにも人気の簡単レシピをご紹介します。

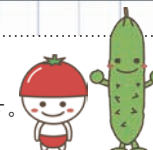


【材料（2人前）】

冷凍うどん……………2玉	レタス……………1枚
ツナ缶……………1缶	かにかまぼこ……………2個
マヨネーズ……………大さじ1	ホールコーン……………大さじ2
ミニトマト……………2個	のり（1/4サイズ）…1枚
冷凍枝豆……………5個	めんつゆ……………90ml

ポイント① 夏野菜で美味しく涼しく！

…トマトやきゅうりなどの夏野菜は、体を冷やす効果があります。



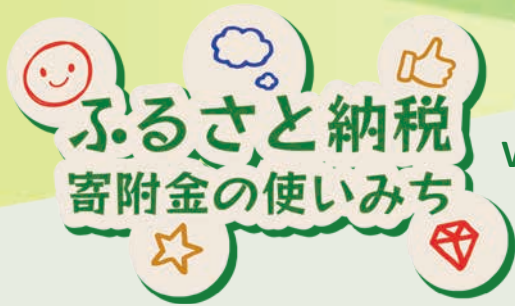
ポイント② 電子レンジで簡単調理！

…コンロやオーブンと違い、電子レンジは使っても部屋に熱がこもりにくく、簡単・快適に調理できます。



- ① 冷凍うどんを電子レンジで加熱する。
- ② 油を切ったツナとマヨネーズを混ぜて、ツナマヨネーズを作る。
- ③ ミニトマトのヘタを取って、4等分に切る。
- ④ 解凍した枝豆をさやから出す。
- ⑤ レタスをひと口サイズにちぎる。
- ⑥ かにかまぼこを半分に切って、割く。
- ⑦ お皿にうどんを盛り付け、中心を少しくぼませて、ツナマヨネーズを乗せる。
- ⑧ ③～⑥、コーン、ちぎったのりをうどんの上に散らす。
- ⑨ めんつゆを回しかけ、よく混ぜていただきます！





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.31

「英語が使える 15 歳」を目指して

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

- 市内保育施設の ALT に関すること：教育委員会教育棟学校総務課（内線 7106）
教育課程特例校に関すること：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）

英語教育に重点的に取り組むため、4月から ALT（外国語指導助手）を大幅に増員し、幼稚園だけでなく保育園や認定こども園など市内の保育施設で、子どもたちが英語に慣れ親しむ環境を整備しました。言葉の吸収力が高いといわれる幼少期から英語に触れることで、楽しく学ぶ気持ちを育てます。

また、本市の小学校は「教育課程特例校」の認可を受けており、本来小学3年生から始まる英語学習を、小学1年生から始めています。

「英語が使える 15 歳」を目指し、幼少期から切れ目のない英語教育に取り組み、グローバル化に対応できる英語力を育てていきます。



ふるさと納税のおかげで

幼稚園・保育園・認定こども園での
楽しい英語学習

1 億 3,039 万 9 千円

市の負担は実質

0 円

市民とプロが創る夢のステージ

市民参加ミュージカル&ショー開催

歌うのが好き。踊るのが好き。演じるのが好き。
あなたの好きが輝く その瞬間を、一緒に創りましょう。

■ 教育委員会教育棟生涯学習課（内線7301）

参加者募集中！

- ▶ 募集期間：7月29日(火)～8月25日(月)
- ▶ 定員：30人程度
- ▶ 対象：○市内在住・在学・在勤の方
○令和7年4月2日時点で5歳以上の方
○稽古に基本参加でき、オーディション、リハーサル、本番に必ず参加できる方
- ▶ 参加費：2,000円
※出演決定時に徴収します。
※別途クリーニング代がかかります。
- ▶ 応募方法：「オーディション応募用紙」を生涯学習課文化振興室に提出してください。応募用紙は生涯学習課、各公民館、各コミュニティセンターにあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

- ▶ 日程：令和8年2月1日(日)
- ▶ 場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいホール
- ▶ 主催：つくばみらい市、つくばみらい市教育委員会

スケジュール

- ▶ オーディション：8月31日(日)
- ▶ 稽古：9月14日(日)～1月25日(日)（月3回、日曜日予定）
- ▶ 場当たり稽古：1月28日(水)～30日(金)
- ▶ リハーサル：1月31日(土)
- ▶ 本番：2月1日(日)

SPECIAL ACT



元宝塚歌劇団

しざき ひろか
紫咲 大佳

つくばみらい市出身・在住

夏休み ミュージカル体験会

歌やダンスを練習して、
最後はミニ発表会！

- ▶ 日程：7月29日(火)、30日(水)
- ▶ 場所：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいホール
- ▶ 対象：○市内在住・在学・在勤の方
○令和7年4月2日時点で5歳以上の方
- ▶ 募集期間：7月1日(火)～18日(金)
- ▶ 応募方法：いばらき電子申請・届出サービス



令和 8 年 3 月 27 日(金)で

つくばみらい市は
市制施行

20 周年！

岡 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1104）

令和 8 年 3 月 27 日(金)に市制施行 20 周年を迎えるつくばみらい市。そこで、市内全体で 20 周年をお祝いできるように「つくばみらい市 市制施行 20 周年記念事業」を実施します！

来年 1 年を「市制施行記念イヤー」とし、20 周年をお祝いするさまざまな取り組みを展開していきます。

今後、広報紙や SNS で取り組みについて詳しくお伝えしていきます。続報をお楽しみに！



市内の子どもたちから 20 周年ロゴマークを募集中！ ほかにも、20 周年を盛り上げるカウントダウンイベントも予定しているぞう！

市制施行 20 周年を盛り上げよう！

キャッチフレーズ大募集！

20 周年を市内外に広く PR し、盛り上げるための心に響くキャッチフレーズを募集します！

最優秀賞（1 人）と優秀賞（2 人）に選ばれた方には、賞状と副賞をプレゼント！

詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶ 募集期間：7 月 1 日(火)～ 31 日(木)（必着）

▶ 応募方法 ※ 1 人 1 点まで

○ いばらき電子申請・届出サービス

○ 裏面の応募用紙に必要事項を記入のうえ、秘書広報課まで郵送・持参

▶ 応募資格：市内在住・在勤・在学の方

▶ 郵送・持参先

〒 300-2395 つくばみらい市福田 195 番地

つくばみらい市役所 市長公室 秘書広報課 秘書係



4 月から変わった
不燃ごみの分別方法も
検索できます！

LINE でごみの分別を
簡単検索！

岡 伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課（内線 1400）

ごみの「品目」をメッセージ欄に入力すると、ごみの分別方法を調べることができます。ごみの分別手引きを確認せずに、いつでも簡単に調べられます。

操作方法

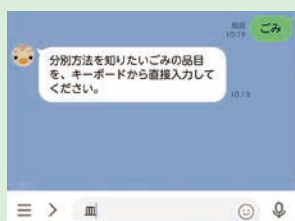


1 リッチメニュー左下の「ごみ」をタップする。

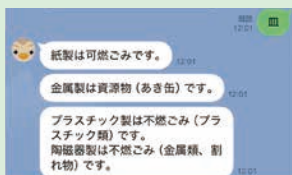


2

画面左下のキーボードアイコンをタップする。



3 品目をメッセージ欄に入力して送信する。



4

分別方法がメッセージで通知されます。

市LINE

公式アカウント
お友だち募集中！

QRコードを読み込んで、
市 LINE 公式アカウント
(@tsukubamiraicity) を
お友だち追加！



ふりがな		生年月日	T・S H・R	年 月 日 (歳)
氏名				
住所	〒			
職業・学校名				
電話番号				
メールアドレス				
保護者同意および 権利の帰属に係る同意	未成年の応募にあたって、親権者として同意します。 また、権利の帰属について同意します。※権利の帰属について、詳しくは市ホームページをご覧ください。		(自署)	
キャッチフレーズ (20 字程度)				
作品の説明 (30 字程度)				



令和 7 年度

ひとり暮らし高齢者訪問を行います

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

高齢者実態把握訪問事業として、地域の見守りと合わせてひとり暮らし高齢者などへの訪問活動を実施します。地域包括支援センターの各ブランチ*職員が対象となる方の自宅を訪問し、生活上の困りごとや心配ごとなどを伺います。

支援が必要な方は適切なサービスへつないだり、民生委員や地域包括支援センター職員が再度訪問します。訪問へのご理解とご協力をお願いします。

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

- ▶期間：7月 1 日(火)～令和 8 年 3 月 31 日(火)
- ▶対象（下記のすべてに当てはまる方）
- 75 歳以上の方（令和 7 年 4 月 1 日時点）
- 住民票上ひとり暮らしの方
- 緊急通報システム、まごころ弁当、配食サービスなどを利用していない方
- 要介護認定を受けていない方、または要介護認定を受けているが担当ケアマネジャーがいない方
- ※令和 6 年度の実態把握訪問で、家族等との同居が確認された方の訪問は行いません。
- ※高齢者住宅などにお住まいなど、見守り体制がある場合には対象にならないことがあります。

私たちが訪問します！



「お米の国際コンクール」 出品申し込みの期限迫る！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線3104,3106）

市内産米の品質向上やPRなどを目的に、みらい型農業事業の一環として、国内外最大規模のお米のコンクール「第27回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in つくばみらい」を12月6日(土)・7日(日)に日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）で開催します。お米作りに取り組んでいる皆さんからの出品をお待ちしています！詳しくは市ホームページをご覧ください。



市内出品者は、市場価格に上乗せして買い取り！

出品されたお米のうち、一定の基準を超えたお米について、穀物検査による等級に応じた市場価格に、2,000円／30kgの支援金を上乗せして買い取ります。コンクールで優秀な成績を収めた方には、さらに支援金を上乗せします。買い取りの希望は、出品申込時に確認します。

申込期限

7月31日（木）

受付

平日午前9時～午後5時

- ▶審査対象米：令和7年産つくばみらい市産うるち米（玄米 2kg）
- ※品種問わず、審査米の提出は収穫後
- ▶出品料：1品種につき1品までは2,000円
- ※同一品種で2品目以降は4,000円
- ※複数の品種を出品する場合でも1品種1品までは2,000円
- ▶申込方法：電話または産業経済課窓口でお申し込みください。
- 出品料は、出品するお米と併せて稲刈り後にお持ちください。
- ※県内他市町村の方の募集内容は異なります。

「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」とは

2000年から始まった国内外最大規模のお米のコンクールで、「良質な米作り」に励む生産者や団体への支援を目的に、新米の味を競います（主催：「米・食味鑑定士協会」）。国内外から5,000点を超える出品があり、お米はさまざまな計測機器や米・食味鑑定士によって審査されます。



大会プロモーション
動画はこちら

産業経済課では、PR用の
Tシャツ・ポロシャツを着
て国際大会を盛り上げ中！



—おにぎり で ころろいっばい—

「みらいおにぎりコンテスト 2025」 作品募集中！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線3104,3106）

つくばみらい市の「お米」に興味を持って、「お米をたくさん食べたい」「お米の美味しさが引き立つ」そんな皆さんのアイデアおにぎりを募集しています！



詳しくはこちら



応募期限 8月29日（金）

—あなたの1コマがつながる お米のものがたり—

「みらいフォトコンテスト 2025」 作品募集中！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線3104,3106）

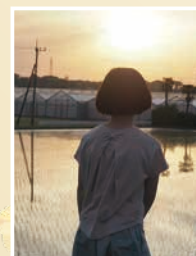
つくばみらい市の「お米」の魅力を伝え、お米の産地であることをイメージさせる写真を募集しています。市内で撮影したお米に関する写真であれば、どんな写真でも応募できます！



詳しくはこちら



公式 Instagram で
過去の応募作品を紹介中！



応募期限 9月19日（金）

各コンテストの受賞者には、市内産米をプレゼント！

※応募作品は、お米のPR活動などに活用させていただきます。

熱中症予防対策を 心がけましょう！

問 健康増進課(保健福祉センター内)

☎ 0297 - 25 - 2100



熱中症とは

体温の上昇、体温調節機能の乱れにより、どんどん体に熱が溜まっていく状態のことです。屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

軽度

目まい・立ちくらみ・筋肉痛(こむら返り、足がつる など)

中度

頭痛・倦怠感(だるさ)・吐き気・虚脱感・集中力の低下、判断力の低下

重度

けいれん・呼びかけに反応しない・意識がない・会話が不明瞭

こんな症状が出たら、
熱中症を疑いましょう！

熱中症の応急処置

周囲の人などに熱中症を疑う症状が出たら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。初期の対処が肝心です。

チェック1

呼び掛けに反応がありますか？

はい ▼

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめて体を冷やす

いいえ

救急車を呼びましょう



救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。呼び掛けに反応しないときは、無理に水を飲ませてはいけません。

チェック2

自分で水分を摂取できますか？

はい ▼

水分・塩分を補給する(塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩などが好ましい)。

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめて体を冷やす
屋外の場合は、タオルなどを水でぬらして、首・脇の下、太ももの付け根などを冷やしましょう。



チェック3

症状は良くなりましたか？

はい ▼

十分に休息を取り、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

医療機関へ



高齢者の注意点

高齢になると、体内の水分量が少なくなってしまうため、熱中症になりやすくなります。また、温度・湿度に対する感覚が鈍くなり、体温調整機能の働きも悪くなっています。こまめに水分補給し、湿温度計を確認して適切な室温・湿度に調整することを心掛けましょう。

子どもの注意点

子どもは、体温調整機能が未発達で、熱しやすく冷めやすいという体の特徴があるため、大人より熱中症になりやすいです。また、自分では十分な暑さ対策が取れず、自分の体調を言葉で伝えることが難しい場合があります。子どもの体調の変化をよく確認し、周囲の大人が気を付けてあげましょう。

晴れた日の地面に注意！

日光の照り返しで非常に高温に。ベビーカーや小さい子どもは要注意！
日中の長時間の移動は避け、休息を取りましょう。



熱中症予防のための4つのポイント

ポイント1 のどが渇く前から水分補給をする

- 2～3時間おきにコップ1杯程度の水分をとる
- 起床後や就寝前、入浴前後は必ず水分をとる
- 大量の汗をかいたら塩分も一緒に補給する(スポーツドリンクや経口補水液など)



ポイント3 風通しのいい服装で涼しく過ごす

- 襟・袖・裾などにゆとりがあるもの
- 通気性がよく、汗が蒸発しやすい素材
- からだを覆う部分が少ない衣服(長ズボン→ハーフパンツ、靴→サンダル など)



ポイント2 室温と湿度をチェックし、部屋を涼しく快適にする

- 室温と湿度を測定し、室温 28℃、湿度 60%より低くなるように調節する
- 室温と湿度が高いときは、エアコンの冷風を扇風機などで循環させる
- カーテンやすだれなどを活用し、居場所の日差しを抑える



ポイント4 外出するときは日差しから身を守る

- 日傘や帽子で日よけをする
- 移動するときは日陰を選ぶ
- 暑さの避難所「クーリングシェルター」を活用する



涼み処 (クーリングシェルター) 開設中!

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

▶開設期間：10月22日(水)まで

▶開設場所

○公共施設：保健福祉センター、伊奈庁舎、谷和原庁舎、みらい図書館 supported by 成島建設 (図書館本館)、みらい平市民センター (1階：市民窓口課、3階：市民活動まちづくりセンター)、きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館、小絹児童館、各コミュニティセンター (みらい平・小絹・板橋・谷井田)

○民間施設：ウエルシア薬局 (みらい平駅前店・つくばみらい伊奈店)、ヨークベニマル つくばみらい店、カスミ 谷井田店、フードスクエアカスミ みらい平駅前店、フードマーケットカスミ 富士見ヶ丘店、調剤薬局ツルハドラッグ 富士見ヶ丘店、au ショップ みらい平、各郵便局 (谷和原・伊奈・小絹・谷井田・福岡・みらい平)、ジェームス 谷和原インター店

▶利用時間：各施設の開所 (館) 時間に準じて利用できます。

※飲み物は各自で用意するか、各施設の自動販売機をご利用ください。

涼み処 (クーリングシェルター) 募集中!

クーリングシェルターとして、熱中症対策に取り組んでいただける民間施設を募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ヨークベニマルつくばみらい店

叙勲・褒章受章者のご紹介

伊奈庁舎秘書広報課 (内線1104)

受章者の皆さま、誠におめでとうございます。

※掲載の許可を頂いた内容のみ掲載しています (敬称略)。

※年齢は受章時点のものとなります。

令和7年春の叙勲 (令和7年4月29日付)

旭日小綬章 地方自治功労 いまがわひであき 今川英明 77歳
元 つくばみらい市議会議員

第44回

危険業務従事者叙勲 (令和7年4月29日付)

瑞宝双光章 消防功労 さかよりけいじ 酒寄恵司 68歳
元 川崎市消防監

令和7年春の褒章 (令和7年4月29日付)

藍綬褒章 スポーツ振興功績 いしじまくにゆき 石島邦行 80歳
現 茨城県スポーツ推進委員協議会会長

教えて!

まみりん

市消費生活センター
イメージキャラクター
まみりん

市消費生活センター
(谷和原庁舎1階)

☎ 0297 - 25 - 3288

[今月のテーマ] 点検を誘う電話

必要のない点検に注意!

電気・ガスの会社や、上下水道を管理する市役所などのかたり、「点検に伺います」と伝える電話が急増しています。コールセンターを装った女性から電話が入ることもあります。

来訪日に点検をすると「大変なことになっています。火事になりますよ」などと不安をあおり、必要のない工事の契約をさせようとしています。

電話で点検の日を決める前に、「折り返し電話します」などと伝えて電話を切り、信用できる電話なのか、必要な点検なのかを慎重に考えてみましょう。不審に思ったら、何も言わずに電話を切ることも手段の1つです。

「おかしいな」と思ったら、消費生活センター (平日) や、土日でもつながる「188」(消費者ホットライン) に相談をしましょう。万が一契約をしてしまっても、クーリング・オフできることがあります。早めにご相談ください。

国民健康保険に加入している方へ

国民健康保険税納税通知書を発送します

☎ 伊奈庁舎国保年金課（内線4404,4410）

令和7年度国民健康保険税納税通知書（納税通知書）は7月9日（水）に世帯主あてに発送予定です。

国民健康保険税（以下「国保税」）は、世帯単位（世帯主課税）のため、世帯主がほかの保険に加入している場合でも、納税通知書などは世帯主あてに発送します。お手元に届きましたら内容をご確認ください。

▶税額

税額は、国民健康保険加入者の前年中の所得で算定します。未申告の方は、国保税が正しく算定されない状態のまま納税通知書をお送りすることになりますので、申告するようお願いいたします（申告についてのお問い合わせは税務課へ）。

▶年度の途中に75歳になる方

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

▶納付方法

○普通徴収（納付書払いまたは口座振替払い）の場合
同封の納付書または口座振替で、各納期限までに納付してください。口座振替の振替日は、各納期限日になるので、それまでに預貯金残高をご確認ください。

○特別徴収（年金天引き）の場合

年金支払いの際に国民健康保険税が差し引かれるため、ご自身での納付は必要ありません。

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



国民健康保険税を改定しました

令和7年度から、国保税を改定しました。

▶税額の算出

国保税は、加入者全員にかかる「医療保険（基礎課税額）分」「後期高齢者支援金分」、40歳から65歳未満の方にかかる「介護保険分」の合計が1年間の税額となります。

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

▶改定1 税率などの引き上げ

安定した国民健康保険の運営のため、令和7年4月1日から、右表のように改定しました。

区分		改定前	改定後
医療保険（基礎課税額）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歳から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

▶改定2 課税限度額の引き上げ

国保税には年間の上限額（課税限度額）が定められています。国の改定に合わせ、右表のように改定しました。

区分	改定前	改定後
医療保険（基礎課税額）分	65万円	66万円
後期高齢者支援金分	24万円	26万円
介護保険分	17万円	※変更なし
計	106万円	109万円

▶改定3 軽減判定所得の引き上げ

世帯主と加入者の前年所得が一定額以下の場合は、所得に応じて「均等割」が7割、5割、2割の割合で軽減されます。今回の改定では、5割軽減と2割軽減の軽減判定所得をそれぞれ引き上げました。

※この軽減を受けるための申請は不要です。

軽減割合	改定前	改定後
7割	43万円 + 10万円 × (給与所得者等 ^{※1} の数 - 1) ※変更なし	
5割	43万円 + 29万5,000円 × 国保加入者数 ^{※2} + 10万円 × (給与所得者等 ^{※1} の数 - 1)	43万円 + 30万5,000円 × 国保加入者数 ^{※2} + 10万円 × (給与所得者等 ^{※1} の数 - 1)
2割	43万円 + 54万5,000円 × 国保加入者数 ^{※2} + 10万円 × (給与所得者等 ^{※1} の数 - 1)	43万円 + 56万円 × 国保加入者数 ^{※2} + 10万円 × (給与所得者等 ^{※1} の数 - 1)

※1 一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける人

※2 同じ世帯の中で、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した人を含む

※基準以下の場合が対象

現在お使いの「国民健康保険被保険者証」「国民健康保険資格確認書」の有効期限は7月31日(木)です。

国の方針により、令和6年12月2日から、マイナンバーカードでの保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに変更となりました。それに伴い、令和7年8月以降の医療機関受診については、以下のとおり変更となります。

▶マイナ保険証をお持ちでない方

現行の保険証と同様に引き続き医療を受けられる「資格確認書」を郵送します。

※有効期限は最長で令和8年7月31日(金)です。

▶マイナ保険証をお持ちの方

医療機関は、マイナ保険証で受診してください。負担割合の変更など、資格に変更がある方にはA4サイズの「資格情報のお知らせ」を郵送します（これまでに「資格情報のお知らせ」を未発行の方にも7月中旬に郵送します）。

※「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。

※マイナンバーカードでの受診時にエラーが出た場合などに、マイナンバーカードと合わせて医療機関にご提示ください。

▶限度額適用認定証をお持ちの方

現在お持ちの認定証の有効期限は7月31日(木)です。8月以降も認定証が必要な場合は、再度申請が必要です。8月以降の認定証の発行申請は、7月16日(水)から受け付けますので、国保年金課でお手続きください（郵送可）。

※マイナ保険証で受診する方は、認定証の申請は不要です。ただし、国民健康保険税の未納がないことと、医療機関での読み取り時に高額療養費制度の利用に同意する操作が必要です。また、認定証の所得区分が「オ」または「低所得者Ⅱ」の方で過去12カ月の間に90日を超える入院をした方は、マイナ保険証をお持ちの場合でも申請手続きが必要になりますので、お問い合わせください。

▶社会保険などに加入した方

国民健康保険の資格喪失手続きが必要です。新しい健康保険の資格取得日が分かるものを持参し、国保年金課またはみらい平市民センター1階の市民窓口課でお手続きください。

後期高齢者医療制度のお知らせ

問 伊奈庁舎国保年金課（内線4407）

資格確認書を発送します

現在お使いの「後期高齢者医療被保険者証」または「後期高齢者医療資格確認書」の有効期限は、7月31日(木)です。8月1日以降は「後期高齢者医療資格確認書」を使い、引き続き医療を受けることができます。資格確認書は、7月末までに送付します（特定記録郵便）。

お手元に届きましたら記載内容を確認し、8月1日(金)からは新しい資格確認書で受診してください。

※後期高齢者医療制度においては、8月1日以降も、被保険者のマイナ保険証の保有の有無にかかわらず、「資格確認書」を交付します。

納入通知書を発送します

令和7年度の後期高齢者医療保険料の納入通知書を、7月9日(水)に発送予定です。通知書が届きましたら、保険料額や納付方法をご確認ください。

▶納付方法

○普通徴収（納付書払いまたは口座振替払い）の場合

同封の納付書で各納期限までに納付してください。口座振替の場合の振替日は、各納期限日になるので、それまでに預貯金残高をご確認ください。

○特別徴収（年金天引き）の場合

年金支払いの際に保険料が差し引かれるので、ご自身での納付は必要ありません。



国民年金保険料の納付が困難な方は

申請を！

問 伊奈庁舎国保年金課（内線4402）

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp>

土浦年金事務所 ☎ 029 - 825 - 1170



経済的な理由などで国民年金保険料を納めるのが困難な方のために、令和7年度分（令和7年7月～令和8年6月）の「保険料免除」および「納付猶予（50歳未満の方の保険料猶予）」の申請を7月1日（火）から受け付けます。

※申請以前に納付している月分については、適用されません。

※さかのぼって承認された免除期間は、障害年金や遺族年

金の請求をするための基準に含まれない場合があります。申請手続きはお早めをお願いします。

※過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請できます。

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

申請に必要なもの

年金手帳または基礎年金番号通知書、身分証、委任状（ご本人以外が申請する場合）など

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

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

保険料納付猶予制度

50歳未満の方で、本人と配偶者の前年所得が下記の金額以下の場合、ご本人が申請書を提出し承認されると、保険料の納付が猶予されます。

▶納付猶予となる所得基準

（扶養親族等の数＋1）× 35万円＋32万円

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

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

保険料の追納

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

保険料免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合、ご本人が申請書を提出し承認されると、保険料の納付が免除されます。

	免除の種類および保険料 (納付額/月)		免除対象となる所得基準
全額免除	全額免除	0円	(扶養親族等の数＋1) × 35万円＋32万円
一部納付制度	4分の1納付	4,380円	88万円＋扶養親族等控除額 ＋社会保険料控除額など
	半額納付	8,760円	128万円＋扶養親族等控除額 ＋社会保険料控除額など
	4分の3納付	13,130円	168万円＋扶養親族等控除額 ＋社会保険料控除額など
免除がない場合		17,510円	

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

免除申請は毎年度必要です

免除申請は、原則として毎年度必要です。

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

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



教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

令和6年度つくばみらい市近隣中学校球技大会

つくばみらい市近隣中学校球技大会が、4月26日・27日、5月3日・4日に開催されました。市内および近隣中学校合わせて31校883人が参加し、熱戦が繰り広げられました。実施された競技は「野球」

「サッカー」「バスケットボール」「ソフトテニス」の4種目で、市内の中学生が活躍し優秀な成績を収めました。

▶市内入賞校

(野球)

優勝 伊奈中学校
準優勝 谷和原中学校
第3位 小絹中学校
伊奈東中学校

(サッカー)

準優勝 谷和原中学校

(バスケットボール)

男子 準優勝 伊奈中学校①チーム

(ソフトテニス)

男子 優勝 小絹中学校
女子 第3位 谷和原中学校
小絹中学校



▲野球
優勝：伊奈中学校



▲野球
準優勝：谷和原中学校



▲野球
第3位：小絹中学校



▲野球
第3位：伊奈東中学校



▲サッカー
準優勝：谷和原中学校



▲バスケットボール男子
準優勝：伊奈中学校①チーム



▲ソフトテニス男子
優勝：小絹中学校



▲ソフトテニス女子
第3位：谷和原中学校



▲ソフトテニス女子
第3位：小絹中学校

春季つくばみらい市団体硬式テニス大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 硬式テニス部

▶開催日：4月27日

▶場所：常総運動公園 テニスコート

▶参加者：団体戦 37 ペア、男子 28 ペア、混合・女子 9 ペア

▶大会結果

(団体戦の部)

優勝 常総キリン

(男子の部)

優勝 やまかわいっせい
はしかわゆうじ
星川悠二
準優勝 さいとうたくみ
齋藤拓己
の まよしひろ
野間寛裕
第3位 宮内崇至
なかやまさし
中谷政史

(混合・女子の部)

優勝 たなかけい
たなかさとみ
田中里美
準優勝 ちばなめ
千葉 要
ながはしょうこ
長橋容子
第3位 佐藤 靖
きとうまさこ
佐藤雅子



◀団体戦の部

優勝：常総キリン



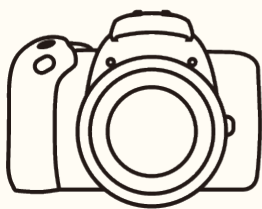
◀男子の部

優勝：山川・星川ペア



◀混合・女子の部

優勝：田中ペア



優勝トロフィーを掲げる
申選手



小田川市長から副賞
を受け取る申選手

熱戦を制し掴んだ優勝！ ワールドレディスサロンパスカップが開催

（一社）日本女子プロゴルフ大会（JLPGA）と日本テレビ放送網㈱が主催し、本市などが後援する「ワールドレディスサロンパスカップ」が5月8日～11日の4日間、市内の茨城ゴルフ倶楽部で開催されました。計120人の選手らが競い合う中、韓国出身の申ジエ選手がプレーオフの末、見事優勝を果たしました。優勝賞金2,400万円のほか、本市から副賞として市内産コシヒカリ1年分を贈呈しました。また、大会期間中のチャリティイベントで集まったチャリティ金が、本市へ寄附されました。

ゴルフ大会を見て、触れて、学んで 豊小と富士見ヶ丘小の児童が社会科見学を実施

「ワールドレディスサロンパスカップ」開催期間中の5月8・9日、豊小学校と富士見ヶ丘小学校の児童がジュニアへのゴルフ普及活動「Hello, Golf! 社会科見学プログラム」（主催：JLPGA）に招待され、メディアセンターの見学やマーシャル*体験、JLPGAのプロ選手が指導するスナッグゴルフ体験に参加しました。トーナメント会場での観客の熱気や、一球にかかる選手の緊張感、そして大会運営のために働くスタッフの熱意。実際の会場でしか体験できない多くのことに触れ、子どもたちにとって貴重な経験となりました。

*プレーの進行に遅れがないかを管理したり、安全を確認したりするスタッフのこと。



「2025 アートのバトン」の
日程はこちら



個性豊かな作品で来場者を魅了 コミュニティスペースみらいで美術作家展開催

5月13日～6月2日、コミュニティスペースみらいギャラリー（伊奈庁舎敷地内）で「第3回つくばみらい市美術作家展」が開催されました。この展覧会は、本市の文化芸術の振興と発展に寄与することを目的に開催され、市内在住の美術作家29人の作品が展示されました。来場者は、ジャンルにとらわれない個性豊かな作品をじっくり鑑賞していました。なお、今年は市民活動支援補助金を活用し、12月2日(火)まで同会場で「アートのバトン」と題して、個展やグループ展を開催予定です。



※学年は当時のものです。

チーム一丸で挑んだ舞台

小絹中卓球部が関東大会に出場

3月15・16日、「第31回関東中学校選抜卓球大会」が栃木県で開催され、小絹中学校が「男女別団体戦（女子）」に出場しました。上位入賞は惜しくも逃したものの、部長の斎藤彩帆さん（2年）は「非常にレベルの高いチームと対戦することができ、とても良い経験になりました。大会を通じて個々の技術向上はもちろん、チーム一丸となり全身全霊でプレーすることができ、チーム全体の絆も深まったと感じています。今後もさらなる技術向上を目指し、最後の総体で日々の練習の成果を発揮できるよう努力します」と話してくれました。

バトンをつないで目指せベストタイム！

小絹小6年生が全国水泳大会に出場

3月27日、「第47回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会」が東京都で開催され、小絹小学校6年生の村上未祐さん（イトマンスイミングスクール守谷校所属）が「11～12歳 女子 4×50m フリーリレー」に出場しました。惜しくも上位入賞は逃しましたが、村上さんは「ずっと目標にしていた全国ジュニアオリンピックカップに出場できて、とても嬉しかったです。いつもとは違う雰囲気緊張しましたが、良い経験になりました。今後は、出場が決まった夏の全国ジュニアオリンピックカップに向けて苦手な部分を改善し、ベストタイムを更新できるよう、日々の練習を頑張ります」と意気込みを話してくれました。

※学年は当時のものです。



青空に浮かんだ巨大な連凧

市民が凧あげ大会で優秀賞を受賞

5月5日、埼玉県春日部市で「春日部大凧あげ祭り」が開催され、青少年育成つくばみらい市民会議の会長を務める木田裕通さんが「春日部オリジナル凧あげ大会」に出場し、見事優秀賞に輝きました。受賞した凧は、兜を被った金太郎が描かれた六角凧と85連にもなる巨大な連凧。木田さんは「開催日がこどもの日だったので、こどもの日にちなんだ凧を制作しました。およそ300人が参加した大会の中から、わずか3人しか選ばれない優秀賞の1人となることができたので、とても嬉しいです」と大会を振り返りました。



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	5月分	
建物	0件	(5件)
車両	0件	(0件)
その他	0件	(11件)
計	0件	(16件)

救急	5月分	
交通事故	9件	(63件)
急病	99件	(698件)
その他	46件	(282件)
計	154件	(1,043件)

※（ ）は令和7年の累計

お知らせ

こども食堂のために 寄附金を頂きました

「こども食堂のために」と、4月23日に茨城ゴルフ倶楽部 茨城親交会から本市へ、24日に筑波カントリークラブから市社会福祉協議会へ、それぞれ寄附金20万円を頂きました。
茨城親交会は、茨城ゴルフ倶楽部と取り引きのある企業で構成されており、同会からの寄附金は、ゴルフコンペの際に会員の方から募ったものです。

筑波カントリークラブからの寄附金は、同ゴルフ場の利用者や職員から募った募金に、使用しなくなったゴルフボールを回収して販売した資金を加えて集められたものです。

頂いた寄附金は「こども食堂支援事業」に活用させていただきます。



左から(株)筑波ゴルフコース 総務課 大和田雅樹主任、市社会福祉協議会事務局 安楽賢一朗次長、同社 山下恒司代表取締役社長理事、同社 松田浩治支配人

図 市への寄附について：伊奈庁舎財政課 (内線 2203)

市社会福祉協議会への寄附について：
社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎ 0297 - 21 - 3240

ブックスタート事業で配布する 絵本などを頂きました

(株)アンフィニから、ブックスタート事業で配布する絵本「ペンぎんたいそう」「おやすみ」と、赤ちゃんとの絵本の楽しみ方のアドバイス冊子を寄贈いただきました。
ブックスタート事業とは、絵本を介して親子のふれあいの時間を持つことを応援する事業です。本市では3～4か月児健診時に、親子一組一組に対して読み聞かせを行い、絵本とアドバイス冊子などを配布しています。頂いた絵本とアドバイス冊子は、7月から配布します。



図 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

小学校へ横断旗を 頂きました

パナソニックホームズ労働組合つくば支部から、市内各小学校へ横断旗200本を頂きました。頂いた横断旗は、児童が安全に通学できるよう活用させていただきます。



左からパナソニックホームズ労働組合 堀井篤史中央書記長、パナソニックホームズ(株)つくば工場 原田健司工場長、パナソニックホームズ労働組合つくば支部 飯塚広之支部執行委員長、小田川市長、町田教育長、全国労働者共済生活協同組合連合会 事業推進部 広域推進課広域推進係 齊藤優吾氏
図 教育委員会教育棟学校総務課 (内線 7106)

永年無事故優良運転者を 表彰します

交通安全協会では、長年にわたり無事故・無違反の会員の方を表彰しています。表彰の対象となる方は、ぜひお申し込みください。

▶対象：下記のすべてに当てはまる方

○交通安全協会の会員

○5年以上無事故・無違反である方

○10年以上自動車を運転している方

○本市または常総市に居住する方

※費用は無料です。申込時には認め印を持参してください。

▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話ください。

▶申込期限：8月29日(金)

図 常総地区交通安全協会 (常総警察署内)
〒303 - 0033 常総市水海道高野町
554 - 2 ☎ 0297 - 23 - 1946



「下水道いろいろコンクール」 富士見ヶ丘小の児童が入選

下水道の促進と理解を深めることを目的とした（公社）日本下水道協会主催の「第64回（令和6年度）下水道の日『下水道いろいろコンクール』」で、富士見ヶ丘小学校5年の森弥椰さんの作品が「新聞部門」で入選しました。

おめでとうございます。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。



図 谷和原庁舎上下水道課（内線 5310）

シルバーリハビリ体操指導士に 感謝状が贈られました

5月22日、永年にわたり地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献しているシルバーリハビリ体操指導士の染谷和男さん、坂東記子さん、今井和子さん、齋藤章さんに、茨城県から知事賞が贈られました。

シルバーリハビリ体操指導士は、茨城県認定の介護予防に有効なシルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。本市でも約60人のシルバーリハビリ体操指導士が、市内のさまざまな会場で地域の高齢者とともに体操を行い、介護予防に取り組んでいます。

シルバーリハビリ体操は、「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操で、肩痛・腰痛・膝痛・誤嚥などの予防、転倒予防に対応してつくられています。この体操などを行う「地域体操クラブ」の開催日時や場所は、広報29ページ「介護予防カレンダー」をご覧ください。



左から染谷さん、坂東さん、今井さん、齋藤さん

■シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催します

シルバーリハビリ体操の普及を通じていつまでも自分らしく過ごせるように、ご自身の健康のため、また社会参加の1つとして仲間と一緒に活動してみませんか？

▶内容

○講義：超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操、からだを動かす仕組み（関節運動、筋肉など）

○実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 など

▶日程（時間はいずれも午前9時30分～午後4時）

① 10月29日（水） ② 10月31日（金） ③ 11月7日（金） ④ 11月12日（水） ⑤ 11月14日（金） ⑥ 11月21日（金）（予備日）

※ 12月10日（水）にフォローアップ研修会あり

▶場所：①：伊奈庁舎2階 会議室1・2（オンライン講習） ②～⑥：伊奈公民館2階 大ホール

▶対象：下記のすべてに当てはまる方

○市内在住のおおむね50歳以上で、常勤の職に就いていない方

○受講後にシルバーリハビリ体操指導士としての活動が可能な方 ※受講後に市指導士会に加入し、会を通して活動します。

▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選

▶受講料：無料（交通費、昼食代は各自負担）

▶申込方法：介護福祉課窓口、電話または申込フォームからお申し込みください。

▶申込期限：10月10日（金）

図 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）



戸籍の振り仮名に関する 通知を発送します

行政のデジタル化推進のための基盤整備を図るため、戸籍に氏名の振り仮名が記載されます。

本市に本籍がある方には、戸籍に記載される予定の振り仮名に関する通知を7月9日（水）に発送します。通知書に記載されている振り仮名に誤りがある場合は、必ず令和8年5月25日までに正しい振り仮名を届け出てください。誤りがない場合は届け出る必要はありません。届け出ない場合は、通知された振り仮名が令和8年5月26日以降そのまま戸籍に記載されます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



図 伊奈庁舎市民窓口課（内線 3402）

夏の交通安全防止県民運動が 実施されます

この季節は、暑さや行楽などによる疲労や季節特有の解放感による、飲酒運転や無謀運転などを原因とする交通事故の発生が懸念されます。

県民一人ひとりが、交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組むことにより、交通事故の防止を徹底しましょう。

▶運動期間：7月15日（火）～24日（木）

図 伊奈庁舎防災課（内線 2504）

サマージャンボ宝くじ サマージャンボミニ 発売！

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、7月11日（金）から全国で2種類同時発売されます。

▶発売期間：7月11日（金）～8月11日（月）

▶抽せん日：8月21日（木）

図 宝くじコールセンター

☎ 0570 - 01 - 1192

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

4月1日から不燃ごみの 出し方が変わりました

▶毎月第1・2・4・5回目の不燃ごみ
収集日：ビニール、プラスチック類（プ
ラマークがついているものは資源物へ）

▶毎月第3回目の不燃ごみ収集日：金属
類、割れ物

どちらを出す場合も、不燃ごみ専用袋を使っ
てください。また、新しい不燃ごみの出し方
について、集積所に掲示できるA3サイズの
案内ポスターを
配布しています。
ご希望の方は生
活環境課までご
連絡ください。



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。詳し
くは市ホームページをご覧ください。

※小型充電式電池（リチウムイオン電池
等）は外して、下記回収場所へ持ち込ん
でください。

▶回収場所：伊奈庁舎、谷和原庁舎、み
らい平市民センター、保健福祉センター、み
らい図書館 supported by 成島建設、伊
奈公民館、谷和原公民館、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
☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）



お気軽にお立ち寄りください♪ 認知症カフェ「かるがもカフェ」

「かるがもカフェ」は、ボランティアが開
催している認知症カフェです。認知症の
方やその家族だけでなく、誰でも参加で
きます。お茶を飲みながらのおしゃべり、
歌、体操など、楽しいひと時を過ごしま
せんか？ 介護経験のあるボランティア
が、皆さまのお越しをお待ちしています。

▶場所・日程

○コミュニティスペースみらい（伊奈庁
舎敷地内） - かるがもカフェ -

7月4日、8月1日、9月5日、10月3日、
11月7日、12月5日、令和8年1月9日、
2月6日、3月6日（各金曜日）

○絹の台集会所（絹の台3丁目1）

- かるがもカフェ in 絹の台 -

※駐車スペースはありません。

7月28日、8月25日、9月29日、10
月27日、11月17日、12月22日、令
和8年1月26日、2月16日、3月30
日（各月曜日）

▶時間：午前10時～正午

▶参加費：無料

※事前予約は必要ありません。

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）

水田の薬剤散布は 近隣への配慮を

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

■水稻農家の皆さまへ

ほ場周辺の住宅、学校、幼施設などに十分
配慮しましょう。また、本市では環境に配慮
した農業を進めるため、ネオニコチノイドを
含まない薬剤の使用を推進しています。

○農薬の使用目的、日時、農薬の種類、
実施者の連絡先を看板などで周辺住民へ
事前周知

○薬剤ラベルに記載の使用方法や注意事項の遵守

○近隣に影響が少ない天候や時間帯での散布

○畦畔^{けいはん}の崩れや穴の確認を行い、散布後に止水

■市民の皆さまへ

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

☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線 3103）

大腸がん（集団）検診 7月の検体回収日

事前に採便容器を取り、回収日に提出し
てください。

▶回収日・場所

○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

▶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

☎ 健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

土浦税務署からの お知らせ

土浦税務署では、7月10日(木)から事務
の効率化などのため、茨城県下の複数の
税務署の内部事務を「関東信越国税局業
務センターつくば分室」で集約処理しま
す。※納税者の所轄税務署を変更するも
のではありません。

7月10日(木)以降、書面での申告書・申請
書および添付書類などを提出する場合は、
関東信越国税局業務センターつくば分室
まで郵送してください（e-Taxにより
電子申告する場合は、これまでどおり土
浦税務署に送信してください）。郵送先の
住所など、詳しくは7月1日

(火)以降、国税庁ホームページ
をご覧ください。
☎ 土浦税務署 ☎ 029 - 822 - 1100



あなたの声を直接市長に届けよう！ 市民懇談会を開催します

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す。毎回、たくさんの方にご参加いただき、ご意見を伺います。頂いたご意見は、各部局で調査・検討し市政に反映していきます。ぜひ、ご参加ください！

- ▶日時：7月13日(日) 午前10時～
- ▶場所：伊奈庁舎3階 大会議室
- ▶対象地区：山谷、谷井田



図 伊奈庁舎地域推進課（内線 1301）



募 集

「二十歳の集い（旧成人式）」 実行委員を募集します！

令和8年1月に開催予定の二十歳の集いを企画・運営する実行委員会のメンバーを募集します。個人でも、友達と一緒にでも OK です。奮ってご応募ください！

- ▶対象：平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で、二十歳の集いに出席する方
- ▶活動期間：8月下旬～令和7年1月 ※月1回程度、実行委員会を開催します。
- ▶活動内容：式典の準備・運営、式典内容の企画、記念品の選定、記念冊子の作成 など

- ▶募集人員：20人程度
- ▶申込期限：7月11日(金)
- ▶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。



図 教育委員会教育棟生涯学習課（内線 7305）

読書感想画を 描きませんか？

夏休みに本を読んで、心が動いたことを絵に描きましょう。絵に詳しい先生から、絵の描き方についてアドバイスを貰えます。

- ▶日時：8月2日(土) 午前9時30分～正午
- ▶場所：本館（みらい図書館 supported by 成島建設）2階会議室
- ▶対象：市内小学校に在学中で、図書館の読書感想画展に応募する方
- ▶定員：16人（定員を越えた場合は抽選）
- ▶申込期間：7月5日(土)～20日(日)
- ▶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。
- ▶参加費：無料 ※画材などは図書館で用意します。



図 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

原水爆禁止国民平和大行進 参加者募集

今年は戦後・被爆80年ですが、世界では戦火が絶えません。一方、日本原水爆被爆者団体協議会のノーベル平和賞受賞への支持と共感是世界中に広がり、核兵器禁止条約への参加を求める声が大きくなっています。核兵器のない世界を実現するため、全国の市町村を結び、広島・長崎へ行進します。ご一緒に行進しましょう。

- ▶日時：7月7日(月) 午前10時～
- ▶場所：みらい平駅前からみらい平市民センターまで

- ▶主催：2025年原水爆禁止国民平和大行進 つくばみらい実行委員会
- 図 原田 ☎ 090 - 4064 - 9785

夏休み「学生ボラチャレ 2025」 参加者募集

「ボランティアって何だろう？」と感じているその君！気軽にボランティアを体験してみませんか？今だからこそできる！人に役立つちょこっとボラを始めてみよう！

※講話と体験がセットの講座です。

■講話「こども食堂ボランティアについて知ろう！」

- ▶日時：8月1日(金) 午後1時30分～3時
- ▶場所：きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館 介護教室

▶講師：茨城 NPO センター・コモンズ

■体験「こども食堂ボランティアを体験してみよう！」

日程	時間	場所
8月22日(金)	午後5時～7時30分	ゆたか食堂（豊体56）
8月23日(土)		みらい平食堂（みらい平市民センター3階）
8月24日(日)	午前11時～午後2時	やいた食堂（谷井田コミュニティセンター） やわら食堂（谷和原公民館）

▶対象：ボランティアに関心のある高校生・専門学生・大学生 など

▶定員：16人 ※体験は各所4人まで、いずれか1カ所のための体験となります。

▶参加費：無料

▶申込方法：応募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：7月17日(木)

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



市公式ホームページに 広告を掲載しませんか？



- ・月間平均アクセス数は約30万件！
- ・全ページに掲載！
- ・1カ月～最長1年間申込可能（先着順）

図 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1105,1106）

広告データが無くても、イメージをお伝えいただければこちらで作成します！
まずはお気軽に
お問い合わせください！

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

お話し会 2025 「知ってみよう 里親のこと」

「里親制度ってなんだろう」あなたの「気になる」にお答えします。

▶日程：①7月27日(日) ②8月24日(日)
③10月9日(木) ④10月23日(木)

⑤令和8年2月15日(日) ⑥3月29日(日)

▶時間：午前10時～正午 ※③のみ午後2時～4時

▶場所

①⑤：つくば同仁会子どもセンター
(つくば市高崎802 - 1)

②⑥：(社) 慶育会 茨城育成園
(筑西市茂田1735 - 1)

③：古河福祉の森会館2階 研修室6
(古河市新久田271 - 1)

④：牛久市保健センター2階 保健指導室
(牛久市中央3 - 15 - 1)

▶定員：各回10人程度

▶申込方法：QRコードから
お申し込みください。



▶申込期限：各回開催日の1週間前

固 さくらの森乳児院

☎080 - 8434 - 3329

「第45回富士山・青少年 国際交流キャンプ」参加者募集

世界文化遺産の富士山麓の自然豊かなキャンプ場で、全国から集まる青少年(日本人・外国人)が、キャンプ生活や富士登山などの野外活動を共にしながら友情を深め、さまざまな体験を通して「新しい仲間との出会い」の楽しさや、友だちと協力し助け合う大切さを学びます。

▶日程：7月29日(火)～8月2日(土)

4泊5日

▶場所：静岡県立朝霧野外活動センター
(静岡県富士宮市根原1)、富士山

▶内容：富士登山、テント生活体験、野外炊飯体験、フィールドゲーム、模擬店屋台村 など

▶対象：小学3年生～中学3年生

▶定員：70人(最少催行人数：30人)

▶申込期限：7月8日(火) ※先着順、期日消印有効

オンライン説明会や出発地など、詳しくはホームページを
ご覧ください。



固 (公財) 国際青少年研修協会

☎03 - 6825 - 3130

✉info@kskk.or.jp

消防職員を 募集します

▶試験日程・場所

○第一次試験：筆記試験(教養・作文)・
体力試験 9月21日(日) 県立水海道第一
高等学校(常総市水海道亀岡町2543)

○第二次試験：面接試験 ※日程・場所の
詳細は第一次試験合格者に後日通知します。

▶受験資格

○年齢：平成10年4月2日から平成20
年4月1日までに生まれた者

○学歴：高等学校卒業またはこれと同程
度以上の学力を有する者 ※令和8年3
月卒業見込みの者を含む

▶申込方法：下記の書類をそろえて下記
問い合わせ先まで持参してください。

○受験願書(最近3カ月以内に撮影した
上半身・脱帽の写真を貼り付け) ※常総
地方広域市町村圏事務組合消防本部総務
課・水海道消防署・守谷消防署・つくば
みらい消防署で配布します。また、組合
ホームページからダウンロードできます。

○卒業証明書または卒業見込書

○成績証明書(最終学歴を厳封したもの。
ただし、短期大学または専門学校の場合
は高等学校のものを含む)

○現在所有している資格・免許証の写し

▶申込期間：7月15日(火)～8月8日(金)
午前8時30分～午後5時15分 ※土・
日・祝日を除く

▶採用予定人数：10人程度

▶採用日：令和8年4月1日(水)
詳しくは組合ホームページを
ご覧ください。



固 常総地方広域市町村圏事務組合 消防本
部 総務課(常総市水海道山田町808番地)

☎0297 - 23 - 0902

講演会

「人工内耳がもたらす明るい未来」

▶日時：8月3日(日) 午後1時～3時30分
(受付開始：午後0時30分)

▶場所：水戸市福祉ボランティア会館ミ
オス2階 大研修室(JR赤塚駅前)(水戸
市赤塚1 - 1)

▶内容

○聞こえを取り戻すためになすべきことは
○それぞれ異なる聞こえ、自分らしく生
きるために

○装用者の体験談や質疑応答

▶入場料：無料

▶講師：西山信宏先生(東京医科大学病院・
にしやまのふひろ
人工内耳センター長)

▶主催：人工内耳友の会 ACITA 茨城支部
固 (一社) 人工内耳友の会 ACITA 茨城支
部事務局 川口 ☎080 - 6669 - 6635
FAX : 029 - 357 - 7944

✉charo.no.mama@gmail.com

コミュニティセンター 講座受講生募集

■板橋コミュニティセンター

【キッズジュニア体うごかし隊】

▶日時：7月4日(金) 午後5時～6時

▶対象：年中～小学6年生

▶受講料：500円/人

【筑波大発おもしろ不思議理科実験隊】

▶日時：8月23日(土) 午前10時30分～
午後0時30分

▶対象：小学生以上

▶受講料：700円/人

■小絹コミュニティセンター

【将棋教室】

▶日時：7月13日(日) 午後1時30分～
3時30分

▶対象：小学生以上

▶受講料：無料

■みらい平コミュニティセンター

【親子ふれあいヨガ】

▶日時：8月5日(火) 午後4時30分～5
時30分

▶対象：小学1年～3年生とその保護者

▶受講料：500円/組

◆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。

固 みらい平コミュニティセンター supported

by 成島建設 ☎0297 - 38 - 7240

うたごえトレーニングクラブ 無料体験会

「歌が大好き」「大きな声で歌ってみたい」だ
けど声が出ない…? そんな方に、誰でも声
が出せる初歩のボイストレーニングを行いま
す。自信を持って、大好きな歌を大声でみん
なと歌ってみましょう。男女は問いません。
どなたでも遠慮なくご参加ください。

▶日程・場所（時間はいずれも午後1時30分～3時）

①7月4日（金） 取手福祉会館2階 小ホール（取手市東1-1-5）

②7月18日（金） // Dホール

▶定員：各日先着20人

▶指導者：鬼澤良子氏（（公財）音楽文化創造 生涯学習音楽指導員A級、合唱団指導者、地域音楽コーディネーター）

※感染対策に万全を期していますが、マスクを持参していただくよう、よろしくお願いします。

岡 海老原 〆090-5524-2936、
大島 〆090-2168-9044

「あさのいち」のフリー マーケットに出店しませんか？

みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設では、毎月第1土曜日にみらい平どんぐり公園で開催する「あさのいち」にフリーマーケットを出店しています。今回は、8月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：7月5日（土）～20日（日）

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

手続き・申請

「いばらき業務改善奨励金」 受け付けを開始しました！

茨城県では、賃金引上げ後の事業場内最低賃金が1,040円以上の事業場に、業務改善助成金（国）の自己負担額の1/2を助成する「いばらき業務改善奨励金」の受け付けを開始しました。対象となる事業者の皆さんは、ぜひ活用をご検討ください。申請様式など、詳しくは



ホームページをご覧ください。

■いばらき業務改善奨励金

▶補助対象：事業場内最低賃金を30円以上引き上げ、1,040円以上（※1）とし、生産性向上のための設備投資などを行う中小企業・小規模事業者など（※2）

※1：最低賃金が1,005円の場合

※2：令和6年1月以降に国の業務改善助成金の交付決定を受けていること

▶助成率：業務改善助成金（国）の自己

負担分の1/2

▶助成上限額：最大100万円

▶助成対象：生産性向上のための設備投資など（国の助成金と同じ）

▶申請期限：令和8年1月30日（金）

※予算上限に達し次第受け付け終了

岡 茨城県 産業戦略部 労働政策課 労働経済・福祉グループ

〒310-8555 水戸市笠原町978-6

〆029-301-3635（直通）

✉ rosei10pref.ibaraki.lg.jp

農業経営規模の拡大を 目指す方へ

国では、農地中間管理機構を活用した農地の集積・集約を推進するため、農業経営規模の拡大を目指す農業者に対して、畦畔除去や暗渠排水設置などを行う場合、その規模に応じて補助金を交付する「農地耕作条件改善事業」を実施しています。令和8年度に事業実施を予定している方のうち、下記に該当する方は、事業計画状況などを把握するため、産業経済課までご連絡ください。

▶対象事業：田（畑）の区画拡大、暗渠排水、湧水処理、末端畑地かんがい施設、客土、更新整備 など

▶対象者：地域計画に位置付けられている地域の担い手の方のうち、認定農業者、認定新規就農者の方

▶対象要件

○対象事業を自らが施工すること（委託は不可）

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

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

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

○実施農地を令和8年度内に農地中間管理機構に貸付すること

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

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

岡 谷和原庁舎産業経済課（内線3102）

家庭菜園や花壇に！ 乾燥汚泥肥料を配布しています

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



▶内容量：約10kg/袋

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

▶対象：市内在住で配布場所まで取りに来られる方

▶配布日時：毎月第1、第3金曜日 午後1時30分～午後3時 ※年末年始および祝日を除く

▶配布場所：十和地区農業集落排水処理施設（榎木816）

▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話ください。



岡 谷和原庁舎上下水道課（内線5303、5305）

農業委員会 各種申請

7月の農地法に基づく許可申請の受付期間は下記のとおりです。

▶受付期間：7月22日（火）～25日（金）

※定例総会は8月12日（火）の予定です。

岡 谷和原庁舎農業委員会事務局（内線6301～6302）



相談

常陽銀行 年金相談

常陽銀行委託の社会保険労務士が無料でご相談に応じます。

▶予約方法：事前に電話（〆0297-58-5552）またはホームページから申し込み



▶日時：7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）
岡 常陽銀行伊奈支店 〆0297-58-5552

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

☆ イベント

第 15 回 小絹コミセンまつり

ハーモニカ、オカリナ、合唱、手話、詩吟、日本舞踊などの発表があります。また前半には、子ども向けパネルシアターや人形劇もあります。お問い合わせのうえ、ぜひお越しください！

▶日時：7月6日(日) 午後0時30分～4時40分

▶場所：小絹コミュニティセンター
たかはし
 図 コミセンまつり実行委員 担当：高橋
 ☎ 0297 - 52 - 7524

つくばみらい市美術作家協会 三人展

あきば かずこ かわかみてつお
なかがわこういち
 市内在住の3人（秋葉和子、川上哲夫、中川晃一）の絵画作品（油彩画、日本画、水彩画など）を30～40点程度展示します。ぜひ、ご来場・ご高覧ください。

▶日時：7月23日(水)～29日(火) 午前10時～午後4時30分（初日は午後1時から、各最終日は午後3時まで）

▶場所：コミュニティスペースみらいギャラリー（伊奈庁舎敷地内）

▶入場料：無料

▶主催：つくばみらい市美術作家協会

▶後援：つくばみらい市、つくばみらい市教育委員会

図 つくばみらい市美術作家協会 川上
 ☎ 080 - 3240 - 3441

大正琴無料体験会＆ コンサートを開催します！

～なんでも弾けちゃう楽しい大正琴～
 脳を活性化して、心も身体もリフレッシュしませんか？ 大正琴は数字譜なので、音符が読めなくても弾けます。演歌だけでなく、クラシックやポピュラー曲も弾けて、仲間とアンサンブルも楽しめます。興味がある方、体験してみませんか？

参加したい方は、下記問い合わせ先にご連絡ください。

▶日時：7月31日(木) 午前10時30分～11時30分

▶場所：谷和原公民館 小会議室
つちやほうゆう
 図 木村流師範 土屋峰裕
 ☎ 090 - 7284 - 1049

市役所で花火を しませんか？

「花火をする場所が無い」という市民の皆さんに花火を楽しんでもらえるよう、市役所駐車場を開放します。お申し込みのうえ、ぜひお越しください！

※使用する花火はご持参ください。

▶日時：8月14日(木)・15日(金) 午後6時30分～8時 ※雨天、強風時中止

▶場所：伊奈庁舎公用車駐車場

▶定員：30組程度/日 ※1組5人程度、申込多数の場合は抽選

▶参加費：無料

▶申込方法：市ホームページからお申し込みください。

▶申込期間：7月1日(火)～15日(火)



図 伊奈庁舎財政課（内線 2200）

／こんにちは！／

地域包括 支援センターです！

介護予防とは、高齢者が要介護状態になることを防ぎ、年を重ねても住み慣れた地域で元気に暮らせるように、体や心の健康を保つことです。

そのためには、運動や栄養管理、社会参加といった取り組みが効果的です。また、友人や家族と話すことで気持ちが明るくなり、認知症の予防にもつながります。

小さな工夫や習慣の積み重ねが、自立した生活を長く続ける鍵になります。自分のペースで無理なく、今からできることから始めてみましょう。



社会参加

地域活動や趣味を通じて、社会とのつながりを持つことが重要です。

運動

定期的な運動を通じて、筋力やバランス能力を維持しましょう。毎日10分の散歩でも筋力を維持できます。転倒を防ぐために、住まいの中を整理したり、段差に注意することもポイントです。



栄養管理

健康的な食生活を促進し、筋力やバランス能力を維持しましょう。さまざまな栄養を満遍なく取り入れることが重要です。また、お口の健康にも気を配りましょう。



みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第
64
回

林蔵クイズ



樺太探検 その31

1809年7月17日、林蔵一行はデレン（満洲仮府）を後にし、黒竜江（アムール川）を下り帰路に着きました。26日にはカルメーまで進み、ハラタ（族長）の家に泊めてもらいました。この家でも、酒肴のもてなしを受けました。

カルメーの北岸はるかに、変わった形をした舟が3艘停まっているのが見えました。ホンコー河上流に住んでいる人たちの舟だそうです。彼らは河を下ってきては、河岸に仮小屋を造り漁猟をしていくようです。また、林蔵はカルメーの河でたくさんの白い鯨が泳いでいるのを見ました。

27日、4里半（約17.6km）ほど下ると、民家が20軒もあるテホコーという集落に着きました。翌28日にテホコーを出発してからワシまでの4日間の野宿はひどいものでした。柳の枝を地面に敷き詰め、その上に獣皮を敷いて寝るのですが、湿地のため、朝になると水浸しになってしまいました。

8月2日、ワシを出発しました。波が高く、舟は思うように進みませんでしたが、ようやく5里（約20km）ほど下ったヒロケーに着きました。黒竜江が海に注ぐところで、民家も少なく、砂浜に野宿しました。

黒竜江下流域と間宮海峡の
関係地図（佐々木千之『間
宮林蔵』（昭和15年、国民
社）掲載の地図を一部修正）



問題

林蔵がカルメーの河で見た鯨の色は何色ですか。

- ①白 ②青 ③黒

クイズ正解者のうち、抽選により、5人に図書カードを進呈します。

【応募方法】はがき、メールまたは下記のQRコードで、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒300 - 2395 つくばみらい市福田195 つくばみらい市生涯学習課内間宮林蔵顕彰会「林蔵クイズ」係まで 【応募締切】7月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63回の答え ②永寧寺

※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。



7月の
図書館
だより



詳しくはホームページを
ご覧ください。

問 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

5月の貸出者数：6,916人
5月の貸出点数：23,366点

■図書館休館日（全館共通）

7月7日（月）、14日（月）、18日（金）、22日（火）、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：7月12日（土）（主催：虹の会）、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：7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：7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：7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：7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：7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：7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

■読書感想文課題図書の貸出・予約

▶実施期間：7月1日（火）～8月31日（日）

▶貸出期間：1週間

▶貸出・予約冊数：各1冊

▶貸出対象：読書感想文を書く方

※予約の受付は、来館予約のみとなります。

■図書館を利用してスタンプを集めよう！

希望者の方にポイントカードを配布し、図書館を利用するごとにスタンプを押します（1回/日）。ポイントカードとスタンプは、カウンターで受け付けています。ぜひ、ご利用ください。8個スタンプが貯まると…？

▶配布期間：7月1日（火）～9月7日（日）

▶対象：中学生まで





空き状況確認は
こちら

7月 各種健（検）診のお知らせ

受付開始の

今年度、健康診断は受けましたか？

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

※各種健（検）診項目・健（検）診時の注意事項・対象年齢・自己負担額・年間予定については、広報4月号の「令和7年度健康管理予定表」をご覧ください。

みらい健診（予約制）

▶予約受付開始：8月5日（火）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
10月24日（金）	保健福祉センター
10月26日（日）	
10月27日（月）	

■みらい健診②

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

▶健診当日受付時間

○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
10月9日（木）	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
10月10日（金）	板橋コミュニティセンター
10月22日（水）	谷井田コミュニティセンター
10月23日（木）	

婦人科集団検診（予約制）

▶予約受付開始：7月24日（木）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した方の今年度の検診項目は、下記のとおりとなります。
「40～56歳：超音波のみ」「57歳以上：今年度の受診はできません」

○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			託児室
		乳 がん	子宮 がん	乳 がん	
9月4日（木）	午前10時～10時30分／ 午後0時30分～1時20分	●	●	●	—
9月5日（金）		●	●	●	●

託児室をご利用ください！

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

集団健（検）診の予約方法

①インターネットでの予約

初めてのご利用には登録が必要です。予約受付開始日前に登録をしておくと便利です。予約開始日の午前9時以降、24時間いつでも予約できます。



②予約受付専用電話での予約

☎ 0297 - 25 - 2983

③健康増進課窓口での直接予約

▶②・③共通予約受付時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）

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

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

※定員になり次第締め切ります。

※がん検診は、被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診できます。

※妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。

※各検診項目の受診は年度内1回です。

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

食生活改善推進員養成講座 受講生募集！

食生活改善推進員（通称：食改）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活躍しています。子育て中の方やお勤めをしている方も、無理のない範囲で活動できます。また、定期的に開催している研修会では食に関する知識を学べるため、ご自身やご家族の健康にも役立ちます。ボランティア活動を通して、一緒に地域のために活躍してくれる仲間をお待ちしています。

▶日程

① 9月26日(金) ② 10月21日(火) ③ 11月21日(金)
④ 12月18日(木) ⑤ 令和8年1月27日(火)

▶時間：午前9時30分～午後2時30分（①は午前11時30分まで）※時間は変更になる場合があります。

▶場所：保健福祉センター

▶内容：講話、調理実習、運動

▶対象：下記のすべてに当てはまる方

○市内在住の方

○講座受講後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

▶費用：3,000円（テキスト代、食材費）

▶定員：10人

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

▶申込期限：8月29日(金)



健診結果は 確認しましたか？ 健診結果相談会

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱える方を対象に、保健師・管理栄養士が結果に基づいて、一人ひとりの生活にあった無理のない改善方法を一緒に考えます。予約方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶日程・場所

○7月15日(火)・8月21日(木) 保健福祉センター

○7月29日(火) 板橋コミュニティセンター

○8月26日(火) 谷井田コミュニティセンター

▶時間 ※各コミュニティセンターは午前のみ

午前9時30分～10時30分、午前10時～11時、

午前10時30分～11時30分、午前11時～正午、

午後1時30分～2時30分、午後2時～3時、

午後2時30分～3時30分、午後3時～4時

▶費用：無料

親子で楽しむ みらい親子キッチン 食育料理教室 ～食改さんから学ぶお料理教室～

毎年開催している親子クッキング教室。今年から、地域の食育推進の活動をしている食生活改善推進員と一緒にクッキングをする、「みらい親子キッチン」へと生まれ変わりました！ 小学生の皆さん、今年の夏は一緒にお料理スキルをアップしましょう♪ ぜひお申し込みください！

▶日時：8月1日(金)・2日(土) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：夏野菜たっぷり
キーマカレー など

▶対象：市内在住の小学生のお子さんとその保護者

▶費用：300円/人

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

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：7月17日(木)



健康な血液で ライフステップ 元気な毎日！ アップ教室

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

脂質異常症を学び、身体を動かす習慣を取り入れましょう！

▶日時：9月17日(水) 午前9時30分～11時30分

▶テーマ：脂質異常症って何？

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

▶内容：理学療法士による自宅でできる運動、栄養士の講話

▶対象：40歳以上の市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

▶定員：20人（定員を超えた場合は抽選）

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

▶申込期限：8月15日(金)



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

■巡回育児相談で専門職に聞いてみよう！

子育て中は子どもの成長、発達について色々な悩みが出てきますよね。そこで、子育て支援室でさまざまな専門職とお話しができる、巡回育児相談を行っています。「予約するほどでもないけど質問したい」「こんなこと聞いても大丈夫かな」この機会に、お話ししてみませんか？ 予約不要ですので、お気軽にお越しください♪

▶どんな相談ができるの？ ○臨床心理士：子どもの発達、生活での関わり方 ○保健師…育児や健康全般、市のサービス ○言語聴覚士…言葉、コミュニケーション ○歯科衛生士…歯磨き など

7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）

8日(火)	ルンビニー学園るるんみらい（言語聴覚士・保健師）
9日(水)	子育て支援室ばかばか（歯科衛生士・管理栄養士）
16日(水)	小絹児童館内子育て支援室（作業療法士）
17日(木)	ひなたのもり認定こども園 cocokara（臨床心理士）
31日(木)	きらくやま子育て支援室こどもひろば（理学療法士）

■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（3日） ○WARA リズム（4日） ○0歳タイム（8日）
○ふたごちゃん集まれ！（15日） ○夏祭り WEEK（17・18日）
○1歳タイム（22日） ○抱っことおんぶのお話（25日）
※24日は、午後3時から休室します。



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

○4day time（読み語り）（4・24日） ○ベビーシャワーパーティー（12日） ○先生とあそぼう誕生会（16日） ○先生とあそぼう水あそび（30・31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。



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

○年齢別クラス
りす0～1歳（2日） うさぎ1～2歳（8日） きりん2～3歳（18日）
○みずあそび（3日） ○ランチタイムストレッチ講座（15日） ※要予約
○制作（17日） ○誕生会（24日） ※要予約



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

○ヘアアレンジ（29日、午前10時30分～11時30分）
対象・定員：2歳以上・6組 ※要予約
かわいい髪形に変身！ 美容師ママが教えてくれます。



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

ばかばかスタッフのつぶやき

気温、湿度ともに変化が大きい季節になりましたね。しっかり水分補給をして、元気に過ごしていきましょう。ばかばかでは、7月から水あそびを行う予定です。支援室のテラスで遊びましょう！ 天候や状況に合わせての開催になりますので、Instagramで情報チェックをお願いします♪



富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場

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

おすすめイベント ★予約の方以外も自由に遊べます！

○ベビー&キッズマッサージ（11日）※要予約 ○4～7月誕生会（17日）
※要予約 ○夏まつり（31日）※要予約
○栄養・離乳食相談（4・11・18・25日）ベテラン栄養士と楽しくお話ししませんか？ アットホームな支援室でお待ちしております♪



認定こども園ルンビニー学園るるんみらい

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

○英語とふれあうストロベリー（1日）※要予約 ○おたんじょう会（4日） ○親子でクッキング「七タランチ」（9・10日）※要予約
○成長記録会・手形アート（15日）
○ハローベビーマタニティ教室（18日）※要予約



ルンビニーみらい保育園るるんみらい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 DAY（8・10・14・18・22・25・29日）
0・1歳のお友だちの日です。支援室デビューにもぜひ♡
○るん2の部屋（23日）いつやる「トイトレ」？ 今でしょ！
○べびちゃん水遊び（25日）小さいお友だちの水遊びの日です。



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 ☎ 0297 - 21 - 3842

「cocokara カフェ」オープン！

支援室に遊びにきた際は、カフェの雰囲気もぜひご覧ください！
ワンプレートランチ、コーヒーなどのお飲み物もご用意しています。
カフェのご予約方法、詳細はInstagramで配信しますので、ご確認ください。皆さんのお越しをお待ちしています！





子どもの 健診・教室【7月】

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

事業名	期日	会場	備考
3～4か月児健診	30日(水)	保健福祉センター	対象：令和7年3月生
1歳6か月児健診	29日(火)		対象：令和5年12月生
2歳3か月児歯科健診	3日(木)		対象：令和5年3月生
3歳5か月児健診	2日(水)		対象：令和4年1月生

事業名	日時	会場	備考
離乳食初期 スタート教室 ※予約制	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	1日(火) 午前9時30 分～11時30分 22日(火) 午前10 時～11時30分	子育て支援室 BLOOM 富士見ヶ丘認定こども園 のびのび広場	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	18日(金) 午前10 時30分～正午	子育て支援室るんるんみらい	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	10日(木) 午前10時 ～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和6年7月生 まれの子どもと保護者

各種健康相談【7月】

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

■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の方法など、ご本人やご家族からのご相談をお受けします。

▶日時：7月18日(金) 午後2時～4時 (1組30分)

▶場所：保健福祉センター



※お申し込みは、
電話またはメール
フォームから

健康増進室【8月】

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

▶火～金：午前9時～午後8時30分 (月曜日休室)

▶土日祝：午前9時～午後4時30分

▶料 金：1回あたり200円 (年齢などにより減額制度あり)

※利用券10枚をまとめてお求めになると回数券 (11回分) の利用ができます。

※初めて健康増進室を利用する場合は、最初に「健康増進室利用講習会 (無料)」を受けてください。

■健康増進室利用講習会 (毎時00分、30分に実施)

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

▶対象：市内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く)

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

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

※障害者手帳、療育手帳、指定難病特定医療費受給者証をお持ちの方はご持参ください。

▶受講方法：受講希望の実施日・時間内に健康増進室へお越しください。

■運動教室 (受講料：200円 ※年齢などにより減額制度あり)

教室名	実施日 (午前11時～正午)				
肩こり・腰痛体操	5日	12日	19日	26日	火曜日
パレトン&ピラティス	6日	13日	20日	27日	水曜日
からだ元気アップ	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：7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【7月】

問 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4305)

■地域体操クラブ

シルバリーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操など

会場	実施日 (午前10時～11時30分)	
青木自治会館	7日 14日	月曜日
内宿公民館 (筒戸)	14日	月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	会場都合により実施日なし	
谷和原公民館	1日 8日 15日	火曜日
谷和原公民館 谷原分館	1日 8日 15日	火曜日
西ノ台集会所	2日 9日 16日	水曜日
板橋コミュニティセンター	3日 10日 17日	木曜日
谷井田コミュニティセンター	3日 10日 17日	木曜日
谷和原公民館 福岡分館	3日 10日 17日	木曜日
小絹コミュニティセンター	4日 11日 18日	金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	4日 11日 18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。

※下線部の日は、体操のほか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。

■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：7月30日(水) 午前9時30分～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。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：7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：7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：子どもに対する虐待・ネグレクトについての相談・通告に応じます。

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

女性相談・DV相談支援センター ～みらサポ～

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

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

DV被害などで危険が迫っているときは、110番してください。

弁護士オンライン相談

- ▶日時：7月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：7月7日、14日、28日 ※各月曜日
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：7月14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

ヤングケアラー相談

～ヤングケアラーに関する悩みなどの相談～

ヤングケアラー：本来、大人が担うと想定されている家族のケアを行っている子どものこと

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

人権相談

～日常生活でのトラブル（SNS上の誹謗中傷を含む）など人権に関する相談～

- ▶日時・場所：7月9日(水) 谷和原公民館 和室、研修室
8月20日(水) 伊奈庁舎 1階 相談室3
※時間は各日ともに午前10時～正午
- ▶問い合わせ：社会福祉課（内線4108）

消費生活相談

～消費者契約に関するトラブルなどの相談～

- ▶日時：毎週月～金曜日 ※祝日・年末年始を除く
午前9時～正午、午後1時～4時30分
- ▶場所：消費生活センター（谷和原庁舎1階）
- ▶問い合わせ：消費生活センター（センター直通）
☎0297 - 25 - 3288
FAX：0297 - 57 - 2288

行政相談

～行政の業務に対する意見・要望など～

- ▶日時：7月17日(木) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 相談室
- ▶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1301）

結婚相談

～お相手探しなど結婚に関する相談～

- ▶日時：7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・深谷慶仁さん
- ▶問い合わせ：地域推進課（内線1302）



教育相談

～子どもの心身の健康や不登校など教育に関する相談～

- ▶日時：毎週月～金曜日 午前9時～午後4時 ※祝日・年末年始を除く
- ▶場所：総合教育支援センター（上長沼1250）
- ▶問い合わせ：総合教育支援センター ☎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：茨城県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3110）

くらしの カレンダー



納税など

納期限：7月31日(木)

固定資産税	第2期	住宅使用料	7月分
国民健康保険税	第1期	地代	7月分
介護保険料	第1期	上下水道料金※	7月分 (5月使用分)
後期高齢者 医療保険料	第1期	取手下水道分 受益者負担金	第1期
保育料	7月分	学校給食費	5月分
児童クラブ 保護者負担金	7月分		

※取手地方広域下水道組合分を含む

日曜開庁日

■開庁時間：午前8時30分～正午

谷和原 庁舎	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 3450～3453） 収納課（内線 2401～2405）

みらい平市民センターの開所日・時間

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

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

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



■問い合わせ

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

粗大ごみ収集・申込日

※申し込み専用 ☎ 0297-52-3152 午前8時30分～午後5時15分

地区	収集日	申込日
谷井田、福岡・十和	8月6日(木)	7月28日(月)～30日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	7月9日(木)	6月30日(月)～7月2日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	7月16日(木)	7月7日(月)～9日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	7月23日(木)	7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（5月）

市長の主な動静を情報公開します。

- 10日(土) 2025 バラまつり（埼玉県伊奈町）
- 11日(日) ワールドレディスサロンプラスカップ表彰式
- 14日(水) 全国市長会関東支部総会
- 17日(土) 文化協会総会、常総地区交通安全母の会連合会総会
- 18日(日) 二組合水防訓練
- 20日(火) 茨城県市長会行政視察
- 23日(金) 伊奈地区交番開所式
- 27日(火) つくばエクスプレス沿線都市連絡協議会総会、
市観光協会総会
- 28日(水) シルバー人材センター理事会、常総地方広域市
町村圏事務組合管理者会
- 29日(木) 令和7年第2回定例記者会見、商工会総代会
- 30日(金) 市議会第2回定例会開会



姉弟なかよし♡



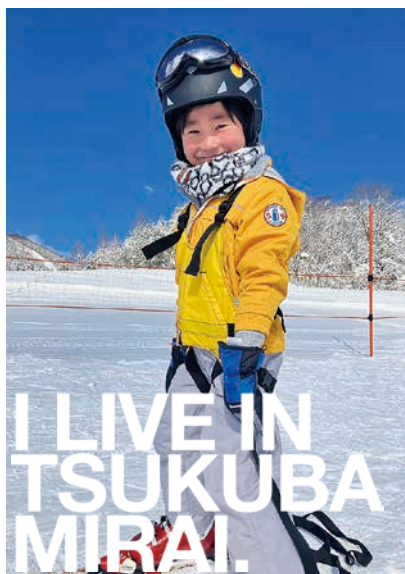
お兄ちゃんだーい好き！



支援室でにこにこ！



大きくなったね♪



いつも元気で沢山遊んでね！



七五三おめでとう♡

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。

■応募方法

応募者の住所、氏名、連絡先、写真に添えたいメッセージを記入して、メール(5MB以内)で応募してください。

※市内在住・在勤・在学者に限ります。

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

※市 LINE 公式アカウント経由でも応募できます！

(メニュー画面の「市の情報」→「広報」をタップ！)

※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コードは簡丹ソー
ウェーブの登録商標です。



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。