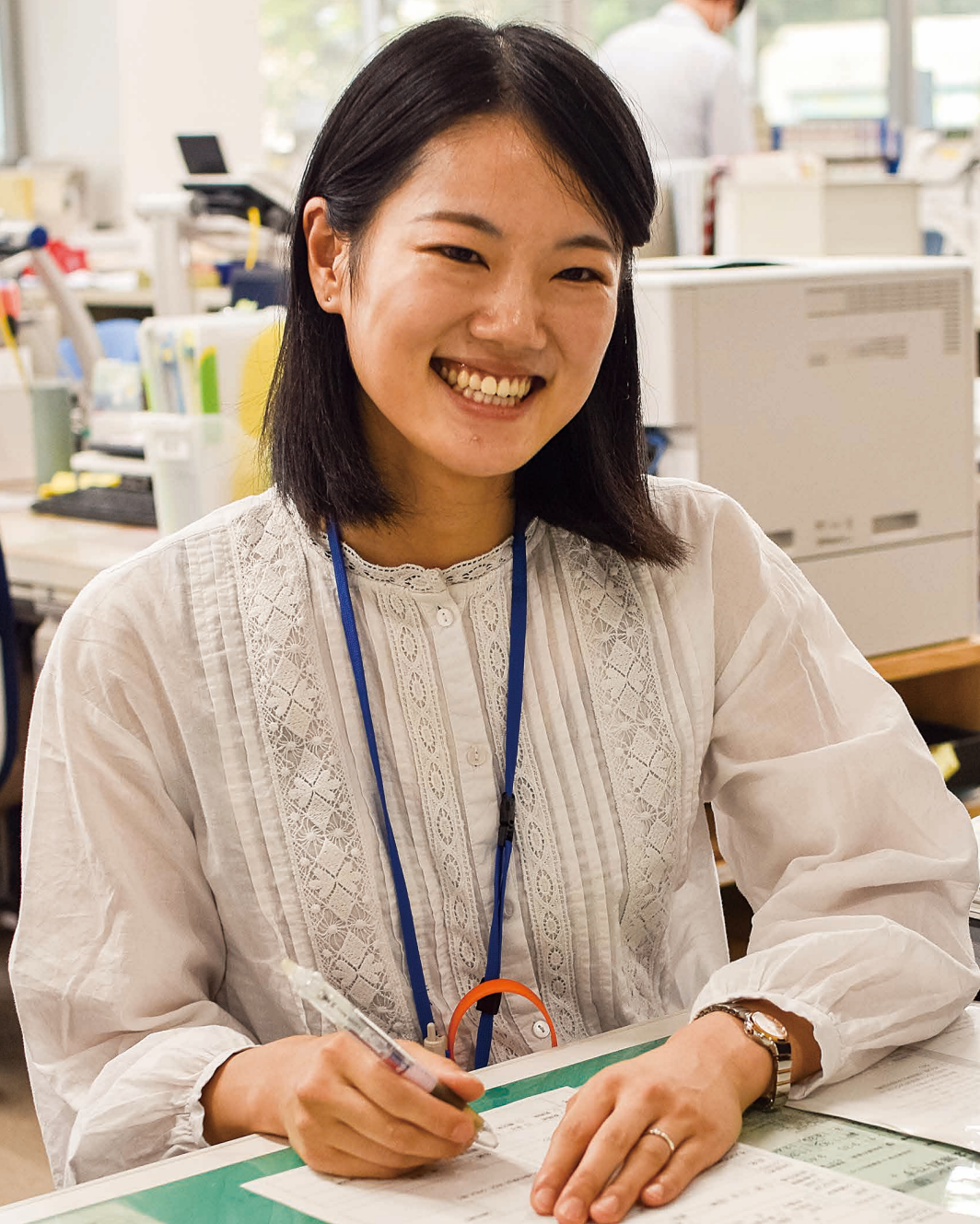




I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

高齢者に関する総合相談窓口 地域包括支援センター

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

皆さんは「地域包括支援センター」をご存じですか？
伊奈庁舎 1 階にある同センターは、市が設置した高齢者に関する総合相談窓口で、市社会福祉協議会が運営しています。同センターでは、高齢者に関するさまざまな相談を、社会福祉士・主任ケアマネージャー・保健師らが無料で

受けしています。また、相談内容は秘密厳守ですので、安心してご利用いただけます。
今月号の特集では、地域包括支援センターについて紹介します。

このようなお悩み、抱えていませんか？

身体が弱って、身の回りのことが大変になってきた…

介護保険について聞きたい！

隣の一人暮らしの高齢の方が心配…

最近物忘れが気になってきたけど、どこに相談すればいい？



「小さな不安でも、まずはご相談ください」

地域包括支援センターとはどのような窓口ですか？

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、本人はもちろん、そのご家族や近所にお住まいの方もご相談いただける「高齢者に関する総合相談窓口」です。

地域包括支援センターの仕事を教えてください。

主に、介護・医療・福祉・権利擁護などの相談を受け付けており、必要に応じて関係機関と連携して支援しています。また、高齢者が主体的に介護予防に取り組めるように、介護予防の支援なども行っています。センターの職員（社会福祉士・主任ケアマネージャー・保健師など）それぞれの専門性を活かすことで、医療・介護・福祉の“切れ目ない支援”を行い、地域全体で高齢者を支えられるようにしています。

相談内容はどのようなものがありますか？

家族の介護や介護保険、退院後の生活、もの忘れや認知症、消費者被害、財産管理、虐待などのさまざまな相談があります。ご家族からの相談が最も多いですが、近所の方の様子に心配といった相談もあります。



地域包括支援センター センター長
あべ 阿部 いづみさん

私たちが
サポートします！



どんな時にやりがいを感じますか？

センターの仲間や関係機関の方々と連携し、その方の不安や心配に向き合い、少しでも本人らしい暮らしができるよう支援している時です。「相談してよかった」と言ってもらえると、とても励みになります。

また、悩みのある方を支援することで、地域の困りごとが見えてくることがあります。関係機関とのネットワークづくりや、課題解決への取り組みなどを通して、住み慣れた地域で安心した生活が送れるような地域づくりに少しでも貢献できていると感じたときに、「やっていてよかったな」と思います。

お悩みを抱えている方に向けてメッセージをどうぞ！

私たち地域包括支援センターは、地域で安心して自分らしく生活できるよう支援しています。“こんなこと聞いてもいいのかな”という小さな疑問や不安でも構いません。専門の職員がチームとなってお話を伺い、それぞれの状況に応じた支援を皆さんと一緒に考えていきます。必要であれば、医療・福祉・行政などの関係機関とも連携しますので、まずはご相談ください。



ひと息コラム：家族で支える温かい暮らし「在宅介護」

住み慣れた自宅で介護を受けながら生活する「在宅介護」は、ご本人にとってもご家族にとっても、心安らぐ選択肢の1つです。住み慣れた環境で大切な人たちに囲まれて過ごせるため、精神的な安定につながりやすいという大きなメリットがあります。

住み慣れた環境で普段と変わらない生活を送ることは、認知症の進行を緩やかにする効果も期待できると言われています。しかし、在宅介護はご家族にかかる負担が大きいのも事実です。

在宅介護を長く続けるためには、一人で抱え込まず、さまざまなサービスを上手に活用することが大切です。

大切なのは「無理をしないこと」。在宅介護は、ご家族の理解と協力なしには成り立ちません。無理を続けると、ご家族自身の心身が疲弊してしまいます。介護は長期戦です。時にはプロの手を借りたり、休息を取ったりすることも重要です。ご家族が笑顔でいることは、介護される方にとっても一番の安心につながります。

在宅介護について、もっと詳しく知りたいことや、具体的な悩みなどがあれば、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。



認知症について聞きました！

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。日本では、令和6年（2024年）1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、この日を「認知症の日」と定め、9月を「認知症月間」としています。

認知症は誰でも起こり得る身近な病気です。誰もがお互いに尊重し、支え合い、安心して、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、皆さんが認知症について正しく知ることが大切です。地域包括支援センターでは、認知症についてさまざまな取り組みをしています。



地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
ふじき れい
藤木 玲さん

「ご本人の気持ちになって考え、接することが大切です」

認知症とは何か教えてください。

認知症とは、加齢による物忘れとは異なり、病気や脳の変化などで認知機能が低下し、生活に支障をきたした状態のことです。「自宅への帰り道が分からなくなってしまう」「大切なあの人のお名前が思い出せない」「家電の使い方が分からなくなった」など、一人ひとり困りごととは違います。

認知症の方や疑われる方には、どう対応することが大切ですか？

苦手なことをさりげなくカバーしたり、ご本人の気持ちになって考え、接することが大切です。具体的には「安心感を与える」「これまでと同じように接し、ご本人を尊重する」「急がずゆっくりと、やさしい口調で短く簡潔に話す」「まずは話を聴き受け入れて、訴えを否定しない」などが挙げられます。

認知症予防に効果的なことを教えてください。

さまざまな人とコミュニケーションをとり、脳を活性化させることが効果的です。趣味や好きなことを通して地域の集まりに参加するなど、外に出かける習慣を持ち、つながりを大切にしてみてください。

市役所以外にも 相談窓口があります

※各窓口は、24時間相談を受け付けています。

※ランチとは、地域包括支援センターが委託している相談窓口です。お近くの相談窓口にご連絡ください。

相談窓口	担当地区	電話番号
「ランチ いなの里」 住所：長渡呂新田 840 - 2	豊、谷井田、 三島、東	☎ 0297 - 57 - 1227
「ランチ めくもり荘」 住所：古川 1047	十和、谷原、 小絹、みらい平	☎ 0297 - 52 - 1280
「ランチ 雅荘」 住所：福岡 1199	小張、板橋、 福岡	☎ 0297 - 20 - 5525



介護現場の声

認知症の方には、本人ができることは可能な限りお任せしながら、一人ひとりにあった支援を行っています。認知症の方と接するときは、優しく親身に寄り添い、理解しようとする姿勢がなによりも大切です。身の周りで悩んでいる方がいれば、地域包括支援センターやランチまでお気軽にご相談ください。



社会福祉法人 青洲会
特別養護老人ホーム いなの里
施設長

ぬまじり かずひろ
沼尻 和博さん

つくばみらい市の手厚い認知症サポート！

知る・学ぶ

認知症サポーター 養成講座

地域包括支援センターの職員などが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支え合う地域づくりについてわかりやすくお話しします。



- ▶日時：9月24日(水) 午前10時～11時30分
- ▶場所：高砂熱学イノベーションセンター（富士見ヶ丘2 - 19）
- ▶参加費：無料
- ▶対象：市内在住・通勤・通学している方
- ▶定員：20人（先着順、定員に達し次第締め切り）
- ▶申込方法：応募フォームまたは地域包括支援センターまでお電話でお申し込みください。
- ▶申込期限：9月19日(金)

上記以外にも、認知症サポーター養成講座は地域の集まり、学校、企業などあらゆる年代と団体を対象に実施しています。開催をご希望の方はお気軽にご連絡ください。



集まる

認知症カフェ 「かるがもカフェ」

認知症の方やそのご家族だけでなく、どなたでも参加できる集いの場です。歌やおしゃべり、体操など、盛りだくさんの内容で毎月開催しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶開催時間：午前10時～正午

▶参加費：無料

○かるがもカフェ

▶日程：9月5日(金)・10月3日(金)

▶場所：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 in 絹の台

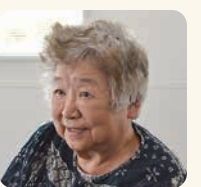
▶日程：9月29日(月)・10月27日(月)

▶場所：絹の台集会所



参加者の声

一人で家にいる時間が長いので、皆さんと交流できる場を教えてくださいました。地域包括支援センターの方には感謝しています。初めて会う方々と、お話を通して親睦が深められてとても楽しいです！



しのづか
篠塚 すいさん

見守る

認知症により行方不明となる心配がある方やそのご家族への支援を行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

SOS ネットワーク：認知症により、行方不明となる心配がある方の情報を事前に登録し、警察などと共有します。登録した方には、早期の保護につなげるための見守り QR コードシールをお渡しします。

見守り QR コードシール（無料）：衣類や持ち物に貼り付けられます。QR コードを読み取って表示された案内に従い連絡すると、24時間対応のコールセンターにつながります。

GPS 端末の貸出：認知症の方が行方不明となっても、スマートフォンやパソコンで家族が現在位置を確認できます。

個人賠償責任保険への加入（無料）：認知症高齢者などが事故などで損害賠償責任を負ったときに、市の保険でカバーします。



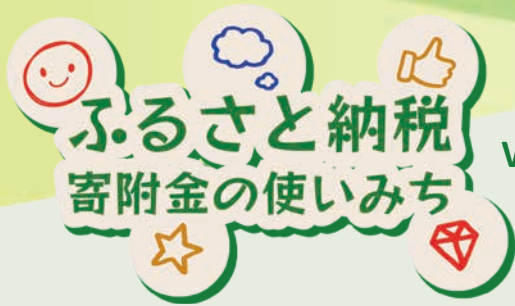
相談する

地域包括支援センターは、認知症に関する相談をお受けしています。「受診できる医療機関を知りたい」「一人暮らしの高齢の家族が心配」など、お気軽にご相談ください。

☎ 認知症について：市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）☎ 0297 - 57 - 0203

認知症の方の見守り支援について：伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）





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.33

灯りで見守るやさしいまち

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

問 防犯灯に関すること：伊奈庁舎防災課（内線 2503）

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）

7月から、防犯灯の設置ルールを変更しました。設置する間隔を見直し、私道にも防犯灯を設置できるようになりました。

これまででは、設置間隔が基準を満たしていなかったり、私道に設置されていることから、自治会が管理している防犯灯を市に移管することができない場合があります。しかし、今回のルール変更で、市に移管できる防犯灯の範囲が広がったため、新たに市へ移管できる防犯灯が増えました。

防犯灯の管理を市に移すことで、電気代や修理費など自治会の負担を減らします。防犯灯の移管について、ご不明な点がある場合は防災課までご相談ください。

ふるさと納税を活用して

防犯灯などの整備

4,184 万円

市の負担は

0 円



防災情報、 LINEで 受け取れます！

災害時には、メニュー画面が「災害モード」に自動で切り替わり、安全確保に必要な情報を迅速にお届けします。また、防災気象情報などは平常時もLINEで受け取ることができます。

※情報を受け取るには、メニュー画面右下の「受信設定」で「配信カテゴリ」の設定が必要です。

問 伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課（内線 1400）

災害モードのメニュー画面

メイン	子育て	防災・救急
 お知らせ	 ハザードマップ	 急な病気やケガ
 避難所	 防災気象情報	 防災アプリ

ハザードマップや救急電話の連絡先、防災気象情報のほか、最寄りの避難所を確認できます！



平常時も、台風などの防災気象情報をお知らせします！

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！



市LINE公式アカウントについて、
詳しくはこちら

(生協) パルシステム茨城 栃木と子育て支援の合意書を締結！

子育てに役立つ商品の詰め合わせ 「まるっと！GIFT」をプレゼント！



☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

7月1日、本市と(生協)パルシステム茨城 栃木は「子育て支援の推進に係る連携に関する合意書」を締結しました。この合意書は、両者が子育て世帯への見守り活動などに連携して取り組むことにより、市民が安心して子育てでき、すべてのお子さんが健全に成長できる環境づくりの推進に寄与することを目的としています。

この合意書に基づく取り組みとして、子育てに役立つ商品を詰め合わせた特別ギフト「まるっと！GIFT」と、子育てに関する相談窓口一覧などが載ったチラシを、子育て世帯へプレゼントします！

※「まるっと！GIFT」は、パルシステムがご自宅まで無料でお届けします。

▶対象：令和7年4月1日以降に出生し、本市に住民登録をしたお子さんの父または母 ※パルシステムに加入していない方も申し込みます。

▶お申し込みからご自宅に届くまで

①3～4か月児健診の会場で配布する「申し込みカード」のQRコードからお申し込みください。

②お申し込み後、パルシステムからお届け日時の確認をします。

③パルシステムが「まるっと！GIFT」をご自宅にお届けします。

ギフトの内容

- ベビーソープ
- ツナフレーク
- おこさませんべい
- だしパック
- 産直小麦のうどん(乾麺)
- 産直小麦のホットケーキミックス
- 離乳食はじめてBOOK



市制施行20周年に向けて

☎ 伊奈庁舎秘書広報課 (内線 1104)

Vol.1

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。来年1年間を「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！

市制施行20周年記念

冠事業を実施する団体に 補助金を交付します！

▶補助対象団体

○活動の拠点が市内であり、団体の運営に関する規約が備えられている団体

○構成員が5人以上であり、その構成員の過半数が市内に在住、在勤または在学している者である団体

○市民の福祉向上、健康増進、地域振興、教育振興、文化振興およびスポーツ振興に関する活動をしている団体

○そのほか市長が適当と認める団体

▶補助金額：上限5万円(一団体につき補助対象経費の合計額以内)

▶補助対象事業の実施期間

令和8年1月1日(木)～3月26日(木)に実施する事業

市制施行20周年を市民と共に祝い、つくばみらい市の良さと魅力を効果的に発信するための新たな取り組みやイベントなどを実施する団体に対し、補助金を交付します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶補助対象事業の名称の条件：下記のいずれかを名称に付けること

○つくばみらい市市制施行20周年カウントダウン

○つくばみらい市市制施行20周年カウントダウン事業

▶募集期間：9月1日(月)～9月30日(火)



皆様のご応募、
お待ちしております！

公民館講座

一緒に学習できる仲間が欲しい、自分の趣味を見つけたい、芸術や文化に触れてみたい。本市は、学ぶ気持ちを持つすべての世代の方を応援しています。公民館には、さまざまな情報や学び・交流の場としての機能が充実しており、幅広い年代の方々がご利用できます。頭も身体も心もリフレッシュできる、地域の皆さんが集うコミュニケーションスペースです。



■受付期間：9月2日(火)～13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

○インターネット：「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。



○郵送：右記の記載例を参考に記入し、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）。※9月13日(土)必着
○窓口：申込者の宛名を記入した郵便はがきを持参するか、**郵便はがき代85円**を添えて受付場所にご提出ください。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）。

■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 教育委員会教育棟 1階
☎0297 - 58 - 2111

※講座の詳細は各公民館へお問い合わせください。

【ご注意ください】

- 電話での申し込みはできません。
- 申し込みの不備による責任は負いかねます。
- 定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- 抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果は9月末までにメールまたははがきで通知します。

■郵便往復はがきの記載例

85円 □□□-□□□□ (返信) 申し込む方の 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) 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 行 《往信：表》	何も記入しないでください。 《返信：裏》

- 定員に満たない場合は、講座を開設しないまた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。
- 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。



料理講座

※講師名は敬称略

1 秋の食材で作る日本料理

～ワンランク上のおもてなし～【伊奈公民館】

ご親族やご友人が集まる秋の行楽シーズン到来です。秋の食材で“プロ”が作る「おいしい豚汁」と「牡蠣ときのこの炊き込みご飯」で、ワンランク上のおもてなしをしませんか？

■日時：10月28日(火) 午前10時～午後1時

■参加費：1,500円 ■定員：12人 ■講師：おぎしとくや根岸拓也

2 国産の材料で作る無添加みそづくり 8kg【みらいっ娘】

健康のために毎日取りたい発酵食品のみそには、色々な効能があることが分かり、注目を集めています。自分で手作りしたみそは、安心で味は格別です。国産大豆と地元米を使って、みそを手作りしましょう。

※お問い合わせは谷和原公民館へ

■日時：令和8年2月18日(水) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

※①②から選んでください。 ■参加費：6,000円 ■定員：各12人

■講師：JA 茨城みなみ女性部



教養講座

※講師名は敬称略

1 アートで世界を塗り替える

～芸術家 鈴木掌 講演会～【伊奈公民館】

2011年からアフリカ ルワンダに渡り、チャレンジを続ける市内在住の鈴木掌先生による「挑戦と計画、価値の作り方」の講演です。30年でアートをアフリカ大陸の第一産業に！そして、世界で最も価値のある国、日本にプロデュースする。

■日時：11月8日(土) 午前10時～正午 ■参加費：500円
■定員：50人 ■講師：鈴木 掌

3 来年を良い年に 開運暦【谷和原公民館】

運は誰にでも均等に巡ってきます。暦を読み解き、運を呼び寄せるにはまず知ることが大切です。積極的に行動すべきとき、吉凶方位など九星気学で自分や家族の星を知り、来年がより良い年になるように勉強しましょう。新年の開運暦＋解説テキスト付き。また、希望者には無料の手相鑑定があります。

■日時：12月2・9・16日(各火曜・全3回) 午前9時30分～11時30分 ■参加費：4,200円 ■定員：15人
■講師：佐藤宗眩

5 ハロウィンのアレンジメント【谷和原公民館】

白いパンプキン形の花器にプリザーブドフラワーの薔薇やジニアなどの花やオーナメントをアレンジして、大人っぽく素敵なハロウィンのアレンジメントを作成します。

■日時：10月8日(水) 午前9時30分～11時30分
■参加費：3,500円 ■定員：20人 ■講師：河原由美

7 骨格診断体験講座

～年齢や流行にとらわれない、自分に似合う服の選び方～【伊奈公民館】

年齢や流行にとらわれず、自分らしくおしゃれを楽しみたい方へ。骨格に合った服選びを知ることで、着こなしがぐっと洗練され、スタイルアップや着心地の良さも叶います。毎日の装いに自信が持てるヒントを、優しくお伝えします。※この講座は、つくばみらい市男女共同参画事業として実施します。

■日時：11月22日(土) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円 ■定員：20人 ■講師：ナリシマ アキエ

2 はじめてでも楽しい切り絵

～集中力アップ！、脳の活性にも～【伊奈公民館】

富山明峰先生による切り絵教室です。先生は、日本切り絵協会の会員で茨城県の切り絵作家の第一人者です。基本から指導しますので、初めての方も安心して参加できます。デザインカッターで線を残しながら切り進めていきます。集中力がアップし、自律神経も整い、認知症予防にも効果的です。

■日時：10月21日、11月4・18日、12月2・16日(各火曜・全5回) 午前9時30分～11時30分 ■参加費：1,500円(5回分)
■定員：15人 ■講師：富山明峰、黒澤知恵美

4 包丁研ぎ教室【伊奈公民館】

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないと切れないな」そんな包丁が台所にありませんか？ この機会に包丁の研ぎ方を習って、切れ味するどい包丁に変身させ、野菜やお肉を気持ちよく切って、お料理をより楽しみましょう。ご自宅の包丁を2本までご持参ください。

■日時：11月20日(木) 午前10時～正午 ■参加費：500円
■定員：15人 ■講師：みらい研ぎクラブ

6 大人の折り紙教室

～和紙で干支を折りましょう～【伊奈公民館】

折り紙を趣味として始めたい。そんなあなたに来年の干支である「午」をモチーフに、和紙で作品を作ります。お正月に、仕上がった作品をご自宅に飾りませんか？

■日時：12月4日(木) 午前9時30分～正午 ■参加費：500円
■定員：12人 ■講師：齋藤裕子



健康講座

※講師名は敬称略

1 リフレッシュ合気道

(初心者向け)【谷和原公民館】

古武術をベースに誰でも行える健康体操で、転倒しにくい身体づくりを目指します。普段動かさない筋肉と関節のストレッチをしなが、合気道の呼吸と護身術の技も学びます。道着ではなく、体操ができる服装で手軽にリフレッシュ合気道を体験してみませんか？

■日時：10月9・16・23・30日(各木曜・全4回) 午後1時30分～3時 ■参加費：1,200円(4回分) ■定員：15人 ■講師：山本輝信

3 声を育てて心をほぐす

楽しい歌広場【谷和原公民館】

元タカラジェンヌの先生から、素敵な声の出し方・歌の楽しさ・表現方法などを学びます。息を整えると声が変わる、声が変わると気持ちが変わる！楽しい呼吸でもっと元気に楽しく歌いましょう。

■日時：10月3・10・17・31日、11月14日(各金曜・全5回) 午前10時～11時 ■参加費：1,500円(5回分)
■定員：30人 ■講師：紫咲大佳

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：令和8年1月9・23日、2月6・20日(各金曜・全4回) 午後1時30分～2時45分 ■参加費：1,200円(4回分) ■定員：20人
■講師：上重里絵

4 自力整体でセルフケア【谷和原公民館】

自力整体は、身体にやさしく痛みがないので、楽しみながら行うことができます。「脱力してゆるめる」「リセットで整える」「強化して正しい姿勢」をベースにヨガなどの要素を取り入れ、意識を内部へ向け、身体の声に耳を傾けながら自らを治療することを目的に作られた、自己治療メソッドです。一緒に学んでみませんか？

■日時：10月15・29日、11月19日(各水曜・全3回) 午後1時30分～3時 ■参加費：900円(3回分) ■定員：15人 ■講師：石川美智子



1 知って役立つ庭木剪定のコツ【みらいの森公園】

「家の庭木の手入れをしてみよう!」「木のことを勉強してみよう!」という方、ぜひご参加ください。庭を演出する植木の剪定方法について、時期やお手入れの仕方など基本から楽しく実践で学びます。

※お問い合わせは伊奈公民館へ

■日時：10月11日(土) 午前10時～正午 ■参加費：300円

■定員：10人 ■講師：飯田昌吾

2 桜の苔玉づくり【谷和原公民館】

苔むす森から、そのまま切り出してきたかのように、見ているだけで癒される「苔玉」。ビロードのような美しい山苔を使い、長年研究を重ねてきた先生の指導で、どなたでも素敵な苔玉に仕上げることができます。今回は、リクエストの多い桜の苔玉を作ります。

■日時：令和8年2月26日(木) 午前10時～正午 ■参加費：3,600円

■定員：10人 ■講師：宮内 伶

令和7年度後期

生涯学習講座

子育てに関するものや小・中学生向けの体験型講座といったプログラムをご用意しています。交流を楽しみながら、一緒に学び、成長できる仲間を見つけてみませんか？ 皆様のご参加を心からお待ちしております。



わくわくチャレンジ講座

▶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。

▶申込期間：9月1日(月)～15日(月)

☎ 教育委員会教育棟生涯学習課（内線7305）

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。

開催日	内容
① 10月11日(土)	わらじをつくろう
② 10月25日(土)	マジシャンになろう
③ 11月16日(日)	TX開業20周年記念 学ぼう! TX講座「TXの歴史を学ぼう」
④ 12月6日(土)	プログラミングで遊ぼう!
⑤ 12月13日(土)	森の宝で工作しよう ～どんぐり・松ぼっくりを使った工作～ 森ってすごい! 丸太を切ってコースターを作ろう



初めての方大歓迎!

みらい親楽講座

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：9月1日(月)～30日(火)

☎ 教育委員会教育棟生涯学習課（内線7305）



※申込多数の場合、抽選となります。

※お子さんの対象年齢は、令和7年10月29日現在のものです。

開催日	内容	対象 ※市内在住	人数 (目安)	時間	場所	参加費
① 10月29日(水)	わくわく親子体操♪	1歳半～未就学児の親子	20組	午前10時～ 11時30分	みらい平コミュニティ センター supported by 成島建設	無料
② 11月6日(木)	おやこで楽しい木のおもちゃ遊び ～コマづくりをしよう～		15組			300円
③ 11月17日(月)	高校見学をしてみませんか (バス利用)	市内中学生の保護者	20人	午前8時30分～午後0 時40分	伊奈高校、藤代高校、 水海道第一高校	無料
④ 11月26日(水)	みらいLUNCH(学校給食センター) に行ってみよう	保護者(お子さん1人まで 同伴可能 ※試食は1食の ご用意となります)	15人	午前10時～ 正午	学校給食センター (中原11)	250円

空き家の悩み、 ひとりで抱えず相談を！



図 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線 5405）

相続・売却・解体・管理など、空き家に関する悩みは人それぞれ。本市では、空き家の無料相談会を定期的に開催しています！建築士・司法書士・宅地建物取引士が揃い、具体的なアドバイスが受けられます。空き家になっていない家の相談も、もちろん可能です！

▶日時：10月11日(土) 午後1時20分～、午後2時10分～、午後3時～、午後3時50分～ ※1組あたり40分

▶場所：伊奈庁舎3階会議室、小会議室

▶相談方法：個別ブースでの対面による相談、もしくはオンライン（Zoom 使用）での相談 ※オンライン相談は、相談日当日までにご自宅などで Zoom の使用環境が整っており、ご自身で利用できる方に限ります。

▶定員：8組

▶相談内容：空き家の相続および登記などに関する事、売買に関する事、調査や改修などに関する事 など

▶相談費用：無料

▶申込方法：お電話またはメールフォームからお申し込みください。※事前予約制、定員に達し次第締め切り

▶申込受付開始日時：9月1日(月) 午前8時30分



定額減税 不足額給付金 のお知らせ

図 定額減税に関すること：

伊奈庁舎税務課（内線 2305）

不足額給付金に関すること：

伊奈庁舎社会福祉課（内線 9106）

令和6年実施の定額減税補足給付額に不足が生じた方などへ、不足額を支給します。

令和7年1月1日時点で本市に住民登録のある方で、下記のいずれかに当てはまる場合は対象となることがあります。

○令和6年分所得税および定額減税の実績額などが確定した後、本来給付されるべき所要額と補足給付額との間で差額が生じた方

○本人および扶養親族等として定額減税対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯主・世帯員にも当てはまらなかった方（事業専従者で令和6年度住民税非課税であった方など）

▶給付金額：上限4万円（所得税分3万円、個人住民税分1万円）

▶申請方法：対象の方には、8月下旬ごろにお知らせを送付します。対象となりうる方でお知らせが届かない場合は、上記問い合わせ先までご連絡ください。



詳しくは市ホームページをご覧ください。



令和7年 第3回市議会定例会日程

図 谷和原庁舎議会事務局（内線 6202）

期日	会議	内容
9月 1日(月)	本会議	開会、議案の上程および説明
9月 3日(水)	本会議	議案の委員会付託
9月 4日(木)	委員会	総務常任委員会
9月 5日(金)	委員会	教育民生常任委員会
9月 8日(月)	委員会	経済常任委員会
9月 9日(火)	委員会	予算決算常任委員会（補正予算）
9月 10日(水)	委員会	予算決算常任委員会
9月 11日(木)	委員会	予算決算常任委員会
9月 12日(金)	委員会	予算決算常任委員会
9月 16日(火)	本会議	一般質問
9月 17日(水)	本会議	一般質問
9月 18日(木)	本会議	一般質問
9月 24日(水)	本会議	委員長報告、質疑、討論、採決、閉会

※会期日程は議会運営委員会で協議され、定例会初日の本会議で決定されますので、変更になる場合があります。事前に議会事務局までお問い合わせください。

広報つくばみらいアンケートに ご協力ください！ No.234

図 伊奈庁舎秘書広報課（内線1105,1106）

▶回答方法：以下の2種類の回答方法があります。

①市ホームページ上のメールフォーム

②回収ボックスへのアンケート用紙の投函

※この回答部分を切り取って投函してください。

▶回収ボックス設置場所：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、ボランティア市民活動センター



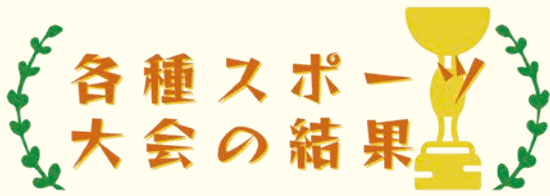
メールフォーム
はこちら

1 あなたの年齢を教えてください。

10代以下 20代 30代 40代
50代 60代 70代以上

2 あなたの居住地（町名）を教えてください。（例：富士見ヶ丘、筒戸 など）

（ ）



※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）

つくばみらい市ベテラン硬式テニス大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 硬式テニスクラブ

▶開催日：6月22日

▶場所：常総運動公園

テニスコート

▶参加者：25 ペア（50 人）

▶大会結果

優勝 ^{むらいひろし} 村井 浩

準優勝 ^{ながいやすひろ} 永井裕浩

第3位 ^{うのかずこ} 宇野和子

第3位 ^{なかのまさかず} 中野正和

第3位 ^{やまがたとよし} 山形朝義

第3位 ^{やまがた まみこ} 山形喜美子



優勝

村井・永井ペア



準優勝

宇野・中野ペア



第3位

山形ペア

第16回つくばみらい市民ゴルフ大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ゴルフ部

▶開催日：7月7日

▶場所：筑波カントリークラブ

▶参加チーム：171 人

▶大会結果

総合優勝 ^{ふるやふみのり} 古谷富美徳



第22回スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会

▶主催：（一社）日本ゴルフツアー機構、日本スナッグゴルフ協会

▶開催日：7月19日

▶場所：グランディ那須白河ゴルフクラブ NASU コース

▶出場校：23 校

▶出場選手

（小絹小学校）

^{ふるやいちか} 古谷一花（6年生）、^{たかぎはづき} 高木葉月（6年生）、^{ひらしまあかり} 平嶋明佳里（6年生）、

^{やすだこうま} 安田航基（6年生）、^{おかもとひろや} 岡本紘哉（6年生）、^{はがたしんたろう} 羽方進太郎（5年生）

（富士見ヶ丘小学校）

^{かねさわりゆうすけ} 金沢琉之介（6年生）、^{ひらただいち} 平田大智（6年生）、^{ほりたまき} 堀環（5年生）、

^{くわはたあおと} 桑畑碧仁（5年生）、^{のもとたくみ} 野本拓実（4年生）、^{ましほのか} 牧志穂香（4年生）

▶結果

小絹小学校：9位、富士見ヶ丘小学校：13位

第22回スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会が開催され、本市からは、予選会を勝ち上がった小絹小学校と富士見ヶ丘小学校が出場しました。全国大会では、プロゴルファー6人が選手の皆さんと一緒にプレーし、大会を盛り上げました。暑さの中、選手の皆さんは元気に集中力を切らすことなく、最高のパフォーマンスを披露し、プロゴルファーや保護者・大会関係者を魅了してくれました。



小絹小学校の出場者の皆さん



富士見ヶ丘小学校の出場者の皆さん

3 広報紙を読む頻度を教えてください。

毎月読む 2～3カ月に1回 半年に1回
年に1回 ほとんど読まない

4 広報紙の満足度を教えてください。

満足 やや満足 やや不満 不満

5 広報紙について改善してほしい部分を教えてください。

（ ）

6 よかった記事を教えてください。

（ ）

7 広報紙への意見・感想・掲載してほしい情報などがあれば教えてください。

（ ）

※紙面上の広報つくばみらいアンケートは、1、5、9月号に掲載します。

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

問 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】太陽光発電システムの点検商法

「点検が義務化された」に注意！

近年、太陽光発電システムの利用者を狙った「点検商法」に関する相談が増えています。突然の電話や訪問で「点検が義務化された」などと言われて「無料点検」を勧められ、点検を受けた結果、「パネルによる火災事故が起こっている」などと不安をあおられて、高額なメンテナンス契約やパネルの洗浄などの契約を強引に勧められたりするケースが報告されています。

点検義務の対象になるかどうかは、出力や売電時の利用条件などにより異なります。日ごろから点検の可否を設置業者やメーカーに確認しておきましょう。不安に思ったら消費生活センターへご相談ください。

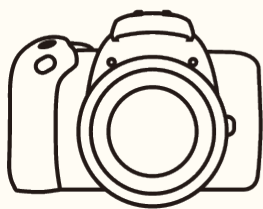
■被害を防ぐポイント

○まずは点検の可否を確認する

○無料で釣られて安易に点検に応じない

○その場で契約せず、家族や設置業者に相談する

○クーリング・オフが可能な場合もあります



あ あなたの声を直接市長に届けよう 市民懇談会を開催

6月15日に小張地区の一部、7月13日に谷井田地区の一部で、まちづくりについて市長と直接意見を交換する「市民懇談会」を開催しました。両日ともに、参加者の皆さんからたくさんのご意見を頂きました。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。今後も各地区で市民懇談会の開催を予定していますので、皆さんの声をお聴かせください！

プロと一緒にバレーボールを楽しむ プロバレーボールチームがバレーボール教室を開催

6月22日、日本バレーボール界のトップリーグであるV.LEAGUEの2部に所属する「つくばユナイテッド SunGAIA」の選手6人が、市スポーツ協会バレーボール部と共同でバレーボール教室を開催しました。当日は84人の幅広い年齢層の方が参加し、選手たちから直接指導を受けながら、バレーボールを楽しんでいました。参加者からは「またやってほしいです」「プロと一緒にプレーをすることはめったに無いので、貴重な経験でした」との声が聞かれました。



チ アリーディングの本場で快挙！ チアリーディングチームが世界大会で第5位

5月上旬、市内在住の小・中学生が所属するチアリーディングチーム「フェニックス チアリーダーズ」が、アメリカで開催された世界大会「The SUMMIT 2025」に出場し、初出場ながら見事第5位に輝きました。キャプテンの渡邊璃乙さんは「1日目の演技は満足できましたが、2日目はミスをしてしまい、悔しい気持ちでいっぱいです。8月には全国大会があるので、そこではミスのない演技をして必ず優勝したいです」と今後の意気込みを話してくれました。

ルールを守って、自転車を楽しんで 伊奈中学校で交通安全講習会が開催

7月8日、伊奈中学校で「交通安全講習会」（主催：伊奈中学校PTA）が開催されました。講師には、自転車競技で3度オリンピックに出場した飯島誠さんを迎え、生徒たちに交通安全の知識やルール、自転車の点検や整備の重要性、ヘルメットの正しい着用方法などについて指導が行われました。飯島さんは「自転車は便利で楽しい乗り物です。左側通行や交差点での一時停止、安全確認といったルールを守り、これからも安全に自転車を楽しんでください」と呼びかけました。



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	7月分	
建物	4件	(11件)
車両	0件	(0件)
その他	3件	(14件)
計	7件	(25件)

救急	7月分	
交通事故	9件	(92件)
急病	138件	(959件)
その他	57件	(397件)
計	204件	(1,448件)

※（ ）は令和7年の累計

お知らせ

企業版ふるさと納税を 頂きました

電線、ケーブルの専門商社である第一電材㈱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、12月に開催する「第27回 米・食味分析鑑定コンクール：国際大会 in つくばみらい」に活用させていただきます。

▶寄附額：50万円

図 伊奈庁舎企画政策課（内線 1206）

TX 延伸と臨海地下鉄との 接続に向けて

6月7日、小田川市長が「茨城県議会つくばエクスプレス東京駅等延伸促進議員連盟」の設立総会に来賓として出席しました。本市は、昨年12月に発足した「つくばエクスプレスと都心部・臨海地域地下鉄の接続事業化促進期成同盟会（以下、期成同盟会）」の一員として、TX東京駅延伸および都心部・臨海地域地下鉄との接続事業化を目標に要望活動を行っています。今後、茨城県や茨城県議会とも連携しながら、期成同盟会の目標達成に向け、これまで以上の熱量を持って活動していきます。



左から齋藤英彰副会長、小田川市長、高崎進 県議会議員、小川一成会長、
図 谷和原庁舎都市計画課（内線 5101）

5年に1度の国勢調査を 実施します

国勢調査は、子育て支援や高齢者福祉、災害対策など、私たちの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられる、大切な統計調査です。皆さんのご協力をお願いします。

■国勢調査とは

日本に住んでいるすべての方（外国人の方を含む）および世帯を対象とする国の統計調査で、統計法という法律に基づき、5年に1度実施されます。

■調査はいつから始まるの？

9月中旬から、調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査票をお配りします。回答期限は10月8日(水)です。

■回答方法は？

24時間いつでも回答できるインターネット回答が便利です。そのほか、郵送での回答や、調査票を調査員に渡しての回答も可能です。

図 伊奈庁舎企画政策課（内線 1206）

「もみガラ焼き」は 周辺環境に配慮を！

廃棄物の野焼きは、法律で原則禁止となっています。例外として、農業を営むためにやむを得ない焼却については認められていますが、毎年もみガラ焼きに伴う煙や臭いに関する苦情が多く寄せられています。

やむを得ずもみガラ焼きをする際には、「住宅地周辺で燃やさない」「風向きや時間帯に注意する」「火災や事故の恐れが無い安全な場所で焼く」など、周囲にお住まいの方の迷惑にならないよう十分に配慮してください。

図 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

9月は 「動物愛護月間」

茨城県では、9月を「動物愛護月間」としています。この機会に、動物愛護と動物の正しい飼育方についての関心と理解を深めましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



図 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）

夜間外出時は 反射材を着用しましょう！

～反射材、小さな光で大きな安心～
高齢の歩行者による交通死亡事故が増加しています。特に夜間、散歩や買い物に出かけた際に事故に遭う方が多く、ほとんどの方が反射材を着用していませんでした。「近所だから…」「ちょっと買い物に行くだけだから…」その油断が命取りになります。近所であっても、夜間に外出する際は、必ず反射材を着用するようにしましょう。

図 伊奈庁舎防災課（内線 2504）

不燃ごみの細分別に ご協力ください

昨年 12 月に常総環境センターで発生した火災は、不燃ごみに混入したリチウムイオン電池が原因と推察されています。現在は不燃ごみを外部施設に搬出し処理していますが、多額の費用が発生しています。

不燃ごみの中でも「ビニール、プラスチック類」は常総環境センターで現在も処理できるため、「ビニール、プラスチック類」と「金属類、割れ物」を分別していただくことで、外部施設への処理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、不燃ごみの細分別にご協力をお願いします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶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

▶毎月第 3 回目の不燃ごみ収集日：金属類、割れ物

どちらの不燃ごみを出す場合も、**不燃ごみ専用袋（青色）** を使ってください（プラマークが付いているものは**資源物専用袋（緑色）**へ）。

■不燃ごみの新しい出し方のポスター配布中！
集積所に掲示できます。ご希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

■小型充電式電池（リチウムイオン電池など）は外して、下記回収場所へ！

▶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
園 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

9 月 21 日(日)～30 日(火)は 「秋の全国交通安全運動」

この運動は、広く国民に交通安全思想の普及・浸透を図り、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るとともに、国民自

身による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、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

9 月 30 日(火)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。一人ひとりが交通ルールを守り、交通マナーを実践するなど、交通事故に注意して行動し、交通事故を無くしましょう。

▶運動の重点

- ①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ②ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

園 伊奈庁舎防災課（内線 2504）

（仮称）みらい平東地区の 都市計画案の縦覧について

（仮称）みらい平東地区の都市計画案について、都市計画法第 17 条に基づく案の縦覧を行います。市民または土地所有者などの利害関係人は、意見書を提出することができます。

▶都市計画の内容

- 県決定案件：区域区分の変更、下水道の変更
- 市決定案件：用途地域の変更、土地区画整理事業の決定、地区計画の決定

▶縦覧期間および意見書提出期間：9 月 18 日(木)～10 月 2 日(木) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日・祝日を除く）

▶縦覧場所

- 県決定案件：県都市計画課、市都市計画課
- 市決定案件：市都市計画課

▶意見書の提出方法：縦覧期間中に窓口または郵送で提出（10 月 2 日(木)必着）※意見書の様式は、縦覧場所および、県または市の都市計画課ホームページから取得できます。

▶意見書の提出先

- 県決定案件：〒310 - 8555 水戸市笠原町 978 - 6 茨城県知事 大井川 和彦（茨城県土木部都市局都市計画課扱い）
- 市決定案件：〒300 - 2492 つくば

みらい市加藤 237 つくばみらい市長 小田川 浩（つくばみらい市都市計画課扱い）
園 県決定案件：県土木部都市局都市計画課
☎ 029 - 301 - 4592
市決定案件：谷和原庁舎都市計画課（内線 5102）

谷和原浄水場 夜間工事のお知らせ

現在、谷和原浄水場で老朽化した浄水場施設の更新工事を行っており、設備の切替作業を実施します。これに伴い、水圧が一時的に不安定になり、濁り水が発生する可能性があります。住民の皆さまへの影響が最小限となるよう作業を行いますが、濁り水がご家庭の給水管に入らないよう、作業時間中の水の使用はお控えください。濁り水が出たときは、水を出してきれいになったことを確認のうえ、ご使用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

▶作業日時：10 月 8 日(水) 午後 11 時～9 日(木) 午前 5 時

▶対象地区：谷和原地区全域、富士見ヶ丘地区

▶作業内容：谷和原浄水場配水制御設備の切替作業

園 谷和原庁舎上下水道課（内線 5306）

多面的機能支払交付金事業に 取り組みませんか？

多面的機能支払交付金事業は、農業・農村が有する多面的機能の維持・発揮を図る地域の共同活動を支援し、地域資源の適切な保全管理を推進するものです。具体的には、農業者や地域住民により設立された活動組織による、水田や畑の草刈りや水路の泥上げ、農道の軽微な補修などの活動を支援します。

現在、市内では 24 組織が本事業に取り組んでいます。詳しくは産業経済課までお問い合わせください。

園 谷和原庁舎産業経済課（内線 3103）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント



9月・10月は 「行政相談月間」

毎日の暮らしの中で、困っていることがあれば、行政相談委員にご相談ください。本市では、毎月原則第3木曜日（午後1時30分～3時30分）に行政相談所を開設しています。相談は無料・秘密厳守です。詳しくは、28ページ（9月の各種無料相談）または市ホームページをご覧ください。

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

☎ 伊奈庁舎地域推進課（内線 1301）



総務省茨城行政監視行政相談センター（きくみみ茨城） ☎ 0570 - 090110、029 - 253 - 1100、FAX：029 - 221 - 3349

所有地をしっかりと 管理しましょう！

■除草・樹木の剪定はお早めに！

自宅の敷地や所有している土地の草木・植栽などが公道にはみ出て、車や歩行者の通行を妨げていることがあります。これが原因で事故などが発生した場合、所有者が責任を問われます。事故を未然に防ぎ、安全に道路を利用できるように、所有者、管理者の皆さんは早めの除草、剪定、伐採をお願いします。

■土砂の流出にも注意

大雨などの荒天時に、畑や荒地などから公道に土砂が流出することで、道幅の減少や、側溝が詰まることによる道路冠水などの原因となります。また、耕作などにより農地の土が道路に散乱している場所も見受けられますが、自転車や歩行者の通行の妨げになりますので、所有者、管理者の皆さんは適正な管理をするよう

お願いします。

■作業上の注意事項

作業する際は、通行車両や歩行者の安全確保にご配慮ください。

また、電線や電話線がある箇所の作業は危険が伴いますので、事前に最寄りの東京電力やNTTに確認してください。

▶各連絡先

○東京電力パワーグリッド

☎ 0120 - 995 - 007（つながらない場合は ☎ 03 - 6375 - 9803 ※有料）

○NTT 東日本

☎ 113（NTT 東日本の固定電話から電話する場合）

☎ 0120 - 444 - 113（携帯電話・NTT 東日本以外の固定電話から電話する場合）

☎ 市道：谷和原庁舎建設課（内線 5209）

☎ 国道・県道：土浦土木事務所道路管理課

☎ 029 - 822 - 4347

後期高齢者を対象とした 無料の歯科健康診査

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、無料の歯科健康診査を実施します。

▶日程：9月1日（月）～12月31日（水）

※歯科医療機関の休診日を除く

▶対象：茨城県の後期高齢者医療制度の被保険者で、前年度に75歳・80歳・85歳の誕生日を迎えた方

※対象者には、8月下旬ごろに歯科健康診査の案内を送付しています（長期入院・施設等入所者を除く）。

▶健診内容

①問診 ②歯の状態 ③咬合状態 ④口腔衛生の状態 ⑤口腔乾燥の状態 ⑥歯周組織・粘膜の状況 ⑦口腔機能評価 ⑧呼吸の異常 ⑨指輪つかテスト ⑩反復唾液嚥下テスト ⑪舌・口唇機能評価（オーラルディアドコキネシス） ⑫事後指導（セルフケアの歯ブラシ指導）など

▶場所：茨城県歯科医師会に所属してお

り、送付する案内に同封の「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関 ▶受診方法

①実施歯科医療機関に、後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。

②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日にマイナ保険証（健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード）または資格確認書等、受診券、受診票、歯ブラシを持参し受診してください。

☎ 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健事業係 ☎ 029 - 309 - 1212

屋外広告物の表示（設置）には 許可が必要です！

道路沿いの土地、店舗の敷地・壁面、住宅の塀、電柱などに設置されている看板を「屋外広告物」といい、まちの景観に大きな影響を与えるとともに、適切に管理されない場合は落下などによる事故につながる恐れもあります。

このため、屋外広告物の表示には基準が定められており、原則として市の許可が必要となるので、下記の点にご注意ください。

○屋外広告物を設置するために土地や塀などを貸す場合には、相手方にそれが適法なものか、許可申請を行う予定があるものかどうかを確認してください。不明な点がある場合には、市へ連絡してください。

○店舗などの経営者の方は、茨城県屋外広告物条例に基づき、安全性の担保と適正な表示内容となるように努めてください。

○屋外広告物の許可申請にあたり、市では事前相談も受け付けていますので、積極的にご活用ください。

良好な景観づくりと広告物適正管理のために、皆さまのご協力をお願いします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 谷和原庁舎都市計画課（内線 5103,5104）

いばらき出会いサポートセンター 「入会登録料無料キャンペーン」

本市では、市民の方を対象にいばらき出会いサポートセンターの入会登録料の一部(8,000円)を助成しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

現在、同センターではより多くの出会いの機会を創出するため、女性を対象に入会登録料(通常1万1,000円または2万2,000円)の無料キャンペーンを実施しています。同センターは、県が労働団体と共同で設立した組織で、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制による男女の出会いと結婚を支援しています。詳しくはホームページまたは同センター(☎029-224-8888)までお問い合わせください。なお、男性については引き続き本市の入会助成金制度をご利用ください。

▶キャンペーン期限: 10月31日(金)

▶対象: 上記期限までに、センターに入会登録する女性

■本市でも婚活支援を行っています

結婚を希望する方を対象に、毎月第3日曜日の結婚相談や会員制による婚活支援を行っています。会員登録などはすべて無料ですので、ぜひご利用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。また、結婚相談については広報紙の「各種無料相談」コーナーで毎月お知らせしています。

※会員でない方もご利用できます。

☎ 伊奈庁舎地域推進課(内線1302)

無許可の不用品回収業者にご注意を！

■無許可の業者に渡さない

不要になった家電製品などを処分するときは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」の許可を得ていない、無許可の回収業者には依頼しないでください。

家電製品にはフロンガスや鉛などの有害物質を含むものがあり、これらが無許可の業者に渡った場合、適正に処理が行われているのか確認できず、環境に悪影響を与える恐れがあります。また、無許可の業者による回収品の不法投棄や高額な処理費用の請求なども発生しています。

■適正な処分をしましょう

テレビ、エアコン、冷蔵庫・

冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機

の家電4品目をはじめ、家電製品は常総広域圏家庭ごみ分別の手引きを参照し、適正な処分をお願いします。

☎ 谷和原庁舎生活環境課(内線3306)

100歳の方に 敬老祝金を贈呈します

長寿のお祝いとして、100歳の方にお祝い状と2万円を贈呈します。9月中に市職員が訪問し、お渡しします。

▶対象: 令和7年9月1日現在、本市の住民基本台帳に1年以上記録されている方で、大正14年4月1日から大正15年3月31日までに生まれた方

☎ 伊奈庁舎介護福祉課(内線4306)

環境にやさしい農業に 取り組みませんか？

環境保全型農業直接支払交付金事業では、農業による環境への負荷の軽減を図るため、地球温暖化の防止や生物多様性の保全などに効果の高い取り組みを支援するとともに、農業が持つ多くの役割の発揮や、農業の持続的な発展を推進しています。化学肥料・化学合成農薬を原則5割以上低減に取り組む農業者組織が支援の対象です。詳しくは産業経済課までお問い合わせいただくか、農林水産省のホームページをご覧ください。

☎ 谷和原庁舎産業経済課(内線3105)



募集

スマホ教室 参加者募集

スマートフォンをこれから利用する予定の方、使い方をもっと知りたい方に向けた内容でスマホ教室を開催します。

開催日	場所
9月24日(水)	伊奈庁舎2階 会議室2
10月7日(火)	谷和原庁舎2階 大会議室
10月21日(火)	みらい平市民センター4階 会議室2
11月26日(水)	伊奈庁舎2階 会議室2

▶対象: 市内在住の方

▶時間(全日程共通)

○午前の部: 午前10時~正午

○午後の部: 午後2時~4時

▶内容

○基礎講座(前半60分)

…電源の入れ方、ボタン操作、カメラの使い方、地図・インターネットの利用方法など ※全日程で実施

○応用講座(後半60分)

…デジタル分野についての教養を身に付けて安心安全にインターネットを使おう

※9月24日(水)のみ実施

…メッセージアプリの使い方など ※10月7日(火)・21日(火)、11月26日(水)に実施

▶定員: 各回20人(先着順)

▶申込方法: 行政経営デジタル戦略課まで電話でお申し込みください。

※申込時に、希望する日程と、時間(午前の部または午後の部)をお伝えください。開催日が近づきましたら、参加者には開催通知をお送りします。

▶申込期限: 各開催日の1週間前まで

※教室で使用するスマートフォンは、無料で貸し出します(Android端末を予定)。

☎ 伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課(内線1403)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

市立幼稚園の保育を 公開します

新たに市立幼稚園へ入園を希望する幼児と保護者を対象に、保育を公開します。市立幼稚園では、各幼稚園に専属 ALT（外国語指導助手）を配置し、幼少期からの英語教育に力を入れています。

この機会にぜひ、楽しい幼稚園の様子を見学してください！

▶対象：令和 8 年度入園を希望する幼児とその保護者

▶日程・連絡先

○わかさ幼稚園：9月11日(木)・12日(金)
☎ 0297 - 58 - 0014

○すみれ幼稚園：9月10日(水)・11日(木)
☎ 0297 - 58 - 3425

○谷和原幼稚園：9月8日(月)・9日(火)
☎ 0297 - 52 - 2330

▶持ち物：上履きまたはスリッパ、靴を入れるビニール袋

▶申込方法：①いばらき電子申請・届出サービス

②各幼稚園へ電話

▶受付時間：① 24 時間可 ② 平日午前 9 時～午後 4 時

▶申込期限：9月4日(木) 午後 4 時

令和 8 年度の市立幼稚園の入園申し込みは、10 月中旬を予定しています。

入園募集の詳細は、市ホームページ（10 月上旬掲載予定）と広報 10 月号でお知らせします。



▲ ALT の先生と楽しく英語を学べます！

☎ 教育委員会教育棟学校総務課（内線 7106）

令和 7 年度 権利擁護研修会のご案内

今年度は「みらいへつなぐ終活と相続～自分のために・大切な人のために～」をテーマに、相続・遺言の基本やみらいノートの書き方について学ぶ研修会を開催します。終活は家族への思いやりを形にする前向きな準備です。皆さんの相続・終活に関する不安や疑問を整理し、安心して今後を過ごすため、ぜひこの機会に参加してみませんか？

▶日時：9月30日(火) 午後 2 時～ 4 時

▶場所：伊奈庁舎 2 階 会議室 1・2

▶対象：市内在住の方、民生委員、福祉関係従事者 など

▶定員：40 人程度（先着順）

▶講師：水戸証券(株)ウェルスマネジメント部 相続診断士

▶参加費：無料

▶申込方法：下記問い合わせ先

までお電話または応募フォームからお申し込みください。

▶申込期限：9月19日(金) 午後 5 時

☎ 0297 - 57 - 0203

リウマチ患者の リハビリ研修会・交流会

▶日時：9月14日(日) 午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分（受付開始：午後 1 時）

▶場所：土浦ウララビル 5 階 小講座室 1（土浦市大和町 9 - 1）

▶演題：これからも元気な体を維持するために ※研修会終了後、患者同士の交流会があります（参加自由）。

▶講師：筑波学園病院 リハビリテーション科 技士長・理学療法士 下村哲志先生

▶参加費：無料

▶申込方法：下記問い合わせまで

▶申込期限：9月12日(金)

☎ 090 - 4383 - 9238

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

【みんなの囲碁教室】

▶日時：9月21日(日) 午前 10 時～ 11 時 30 分

▶対象：小学生以上

▶受講料：無料

【将棋教室】

▶日時：9月21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 supported by 成島建設

【マル先生キッズ体操】

▶日時：9月11日(木) 午後 4 時 30 分～ 5 時 30 分

▶対象：年中～小学 2 年生

▶受講料：500 円／組

■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：9月12日(金) 午後 5 時～ 6 時

▶対象：年中～小学 6 年生

▶受講料：500 円／人

◆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。



☎ 0297 - 38 - 7240

大人のボランティア体験 「Let's" 秋ボラ"」参加者募集

「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。

▶体験内容：福祉関連、子育て支援、学習支援 など

▶体験期間：9月16日(火)～11月30日(日)

▶申込期間：9月1日(月)から随時受け付け

▶申込方法：市ホームページの申込フォーム、市民活動まちづくりセンター窓口またはお電話でお申し込みください。



☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

シルバー人材センター せんてい 剪定会員を募集しています

美しい庭づくりのお手伝いをする仲間を募集しています。あなたの力をお貸しください。

▶加入資格：市内在住の60歳以上の方で、定年退職などでリタイア後、引き続き働く意欲のある方

☎ つくばみらい市シルバー人材センター

☎ 0297 - 25 - 2102

「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、10月4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：9月6日(土)～19日(金)

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

「ナイスハートふれあいフェスティバル 2025」参加者・作品募集

12月に開催予定の「ナイスハートふれあいフェスティバル 2025」への参加者・作品出品者を募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。



☎ 茨城県障害者スポーツ・文化協会

☎ 029 - 301 - 3375

市民卓球大会 参加者募集

▶日時：10月26日(日) (受付開始：午前8時)

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい体育館

▶種目：シングルス (男子、女子)、ダブルス (男子、女子) ※参加人数によってはシングルスのみとなる可能性あり

▶参加資格：市内在住・在勤・在学の方、市内卓球クラブ所属の方

▶参加費：1,000円/人 (高校生以下は500円/人) ※シングルス・ダブルスいずれか参加、もしくは両方参加とも同額

※当日、受付時に集金

▶持ち物：ゼッケン、シューズ、ラケット

▶申込方法：下記問い合わせ先まで

▶申込期限：9月27日(土)

☎ つくばみらい市スポーツ協会卓球部 田中 ☎ ina.tt.club@yahoo.co.jp

にじいろサロン 参加者募集

耳が不自由な方が立ち寄れる場所があります。楽しく安心しておしゃべりができるように筆記でサポートします。

▶日時：10月2日、11月6日、12月4日、令和8年1月15日、2月5日、3月5日 (各木曜日) 午後1時半～3時

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 研修室1・2

▶参加費：無料

▶主催：つくばみらい要約筆記の会 にじいろサロン

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

「相続・遺言」 無料セミナー

相続について関心のある方のご参加をお待ちしています。参加者全員に、エンディングノートをプレゼントします。

▶日時：9月26日(金) 午後2時30分～4時

▶場所：水戸地方法務局および各支局 (土浦、龍ヶ崎、下妻など) の会議室 ※各支局は水戸会場の講義をオンライン視聴

▶定員：水戸20人、各支局10人 (先着順) ※空きがあれば当日参加も可能です。

▶申込方法：下記問い合わせ先まで

☎ 水戸地方法務局供託課窓口 ☎ 029 - 227 - 9917 (供託課直通)

「創業セミナー」を 開催します

市商工会では、今年度も創業を考えている方や創業して間もない方を対象に「創業セミナー」を開催します。経営の基礎から経営計画書の書き方で学ぶことができますので、ぜひご参加ください。本セミナーで一定の条件を満たした方は、各種優遇措置を受けられる証明書の発行を受けることができます。参加を希望する方は、ホームページをご確認のうえ、お申し込みください。



▶日時：10月8・15・22・29日、11月5・12・19・26日 (各水曜日、全8回)

午後6時30分～9時 ※原則すべて出席

▶場所：つくばみらい市商工会 (福田671-2)

▶定員：15人 (先着順) ※初回参加者優先

▶参加費：無料

☎ つくばみらい市商工会 ☎ 0297 - 58 - 1700

令和7年度 花壇づくり支援団体募集！

花壇づくりを通じた地域コミュニティの再生・活性化を図るため、花壇づくりを応援します。

▶対象：花いっぱい運動に継続して取り組む (取り組もうとしている) 意欲のある団体・学校

▶支援内容：1団体・学校あたり5万円以内 ※支援団体は、規定の応募書類により審査選考のうえ選定します。



▶応募方法：ホームページから応募用紙をダウンロードし、下記問い合わせ先まで提出してください。

▶応募期限：9月30日(火)

☎ チャレンジいばらき県民運動事務局 〒310 - 0011 水戸市三の丸1 - 5 - 38

☎ 029 - 224 - 8120

☎ info@challenge-ibaraki.jp

令和7年度 (前期) 障害者就職面接会

就職や転職を検討している障がいのある方のご参加をお待ちしております。

▶日時：9月26日(金) 午後1時～3時30分

▶場所：ホテルブランド東葉 (つくば市小野崎488-1)

☎ ハローワーク常総 ☎ 0297 - 22 - 8609 (内線41番)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

📄 手続き・申請

農業委員会 各種申請

9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：9月22日(月)～25日(木)
※定例総会は10月10日(金)の予定です。
☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局
(内線6301～6302)



相談

くらしの困りごと 何でもご相談ください

ライフサポートセンターは、(一社)茨城県労働者福祉協議会と関係団体が運営し、勤労者、県民の皆さんが生涯にわたって充実した生活が送れるように支援しています。日常生活におけるちょっとした悩みや困りごと、誰に相談したらいいかわからないことはありませんか？ そんな時は、ライフサポートセンターいばらきにお電話ください。専任相談員がアドバイスするほか、適切な専門家・専門機関をご紹介します。

▶受付時間：月～土曜日 午前10時～午後5時30分（日・祝日・年末年始を除く）
※秘密は厳守します。

☎ ライフサポートセンターいばらき
☎ 0120-786-184（フリーダイヤル）

土浦調停協会 無料調停手続相談会

▶日時：9月27日(土) 午前10時～午後3時
(受付時間：午後2時30分まで)

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

▶相談内容

○民事：土地建物、交通事故および金銭問題
○家事：夫婦、親子、相続などの家庭問題に関する調停手続

※相談は先着順。予約は不要です。

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

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

茨城県八士会 無料相談会

弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が無料相談に応じます。

法律や行政、税務、会計、労働・社会保険、不動産についてのご相談のある方はお気軽にご来場ください（当日受付順、事前予約不可）。

▶日時：9月7日(日) 午前10時～午後3時30分（受付期限：午後3時）

▶場所：茨城県産業会館 会議室（水戸市桜川2-2-35）

☎ 茨城土地家屋調査士会 事務局
☎ 029-259-7400

空家・空地管理センター 電話・オンライン相談会

全国の自治体と連携し、空き家問題の解消に取り組む「NPO法人 空家・空地管理センター」では、つくばみらい市での空き家管理代行サービスの提供開始に伴い、空き家を所有している方を対象とした電話・オンライン相談会を開催します。ご所有者さまがお困りの点や、判断の迷いなどに対して適切なアドバイスで解消します。

家は、空き家になるとさまざまなリスクが発生します。深刻なリスクにしないためには、早めに専門家に相談することが必要です。この機会にぜひ、ご活用ください。

▶相談内容：空き家の管理、活用、売却、解体、相続に関することなど

▶日時：9月12・19日（各金曜）午前10時～、午前11時～、午後1時～、午後2時～ ※1組あたり45分

▶相談方法：電話またはオンライン

※オンラインの場合はZoomを使用します。相談日当日までにご自宅などでZoomの使用環境が整っており、ご自身で利用できる方に限ります。

▶対象：市内に空き家を所有している方（所有予定者含む）

▶定員：8組

▶相談員：空家空地管理士・宅地建物取引士

▶相談費用：無料

▶申込方法：下記問い合わせ先まで

※事前予約制、定員に達し次第締め切り

▶申込受付開始日時：9月1日(月) 午前10時

☎ NPO法人 空家・空地管理センター
☎ 0120-336-366（フリーダイヤル）

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（☎ 0297-58-5552）または
ホームページから申し込み



▶日時：9月8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

税理士による 無料税務相談

▶日程：10月9日(木)、14日(火)、21日(火)
11月5日(水)、11日(火)、18日(火)
12月2日(火)、9日(火)

※1人40分程度、各日3人まで

▶場所：関東信越税理士会土浦支部
(土浦市中央1-11-19)

▶予約方法：9月1日(月)から予約受付開始となりますので、下記問い合わせ先までお電話ください。

☎ 関東信越税理士会土浦支部
☎ 029-824-5055



イベント

「ワープテアトルつくばみらい 2025」を開催します！

一般公開していない商用撮影施設ワープステーション江戸に入場できるチャンスです。今年は3つのコースから選んでお楽しみください。当日はフォトコンテストにも参加できます。仮装での入場も大歓迎！

▶日程：10月11日(土)・12日(日)

▶場所：ワープステーション江戸（南太田1176）

▶内容・時間・参加費

【A】撮影施設見学コース（午前10時～午後1時）…大人1,500円、小学生以下1,000円（定員120人）

【B】謎解き・演劇コース（正午～午後4時）…大人2,500円、小学生以下1,500円（定員400人）

【C】本格肝試しコース（午後5時～8時）…大人1,500円、小学生以下1,000円（定員240人）

▶セット割

○ABセット／BCセット…大人3,000円、小学生以下2,000円

○ABCセット…大人3,500円、小学生以下2,500円

※各コース応募者多数の場合は抽選

※各コース500円の場内キッチンカーで
使用できる飲食チケット付き

※3歳以下無料（飲食チケット無し）

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

※TXみらい平駅から会場まで臨時無料
シャトルバスを運行します。



▶申込方法：市観光協会ホーム

ページからお申し込みください。

▶申込期限：9月15日(月)

▶主催：つくばみらい市観光協会

▶協賛：いばらき観光キャンペーン推進
協議会

☎つくばみらい市観光協会（谷和原庁舎
産業経済課内）（内線3109,3110）

寿ぎのきもの

in ワープステーション江戸

風情ある江戸の町や昭和初期の大正ロマンな街並みのロケ施設を、着物で散策しませんか？和装体験♡新婚または結婚予定の方のフォト婚プランも募集します！詳しくはInstagram「和心いろは」をご覧ください。

▶日時：10月11日(土)・12日(日) 午前10時～午後4時

▶定員：各日20人

▶参加費

①プラン：4,500円（着物レンタル着付代込み）

②プラン：2,500円（着物持込み着付代込み）

各日1組限定♡フォト婚プラン：6万6,000円（和装お支度代、写真データ込み）
※同時開催の「ワープアトルつくばみらい2025」参加費を別途頂きます。そのほか、振袖・七五三など祝着もごぞいます。

▶申込方法：申込フォームからお申し込みください。



▶申込期限：9月15日(月)

▶主催：和心いろは

▶後援：つくばみらい市、市教育委員会、市観光協会

※この事業は、つくばみらい市市民活動支援事業補助金を活用しています。

☎和心いろは ☐wagokoroiroha2018@gmail.com

2025 年平和パネル展 「高校生が描く原爆の絵」

1945年8月6日・9日と広島・長崎に相次いで原爆が投下されて今年で80年。被爆者は、核兵器の非人道性を訴え、核兵器禁止・廃絶を求めて運動を続けてきました。そして、昨年ノーベル平和賞を受賞。被爆者の願いは「核兵器は一発たりとも持ってはいけない。ノーモア・ヒバクシャ」です。今回、広島市の高校生が被爆者から体験を聞き取り証言者と共同し、制作した「原爆の絵」を展示します。唯一の戦争被爆国として原爆の実相を知り、平和と未来を一緒に考えましょう。

▶日時：9月19日(金)～22日(月)

午前10時～午後5時（初日は午後1時から、最終日は正午まで）

▶場所：コミュニティスペースみらい（伊奈庁舎敷地内）

▶入場料：無料

▶主催：2025 年平和パネル展実行委員会

▶後援：つくばみらい市

☎担当：原田 ☐090 - 4064 - 9785

親子で楽しむピアノ曲 はじめて のクラシックコンサート vol.2

ピアノの先生たちが考えた、親子で楽しむコンサート。聴いたことのあるクラシック曲や発表会人気曲を、やさしい解説付きで演奏します。「ピーターと狼」の読み聞かせはスライド、演奏と共に日本語と英語でお送りします。

▶日時：10月4日(土) 午後1時30分開演（開場：午後1時）

▶場所：北守谷公民館ホール（守谷市板戸井1977 - 2）

▶入場料：1,500円（18歳以下のお子さんは2人まで無料）

▶申込方法：下記問い合わせ先まで

▶後援：つくばみらい市ほか

☎MPA（守谷ピアノ指導者協会）事務局
☐070 - 7612 - 8991

☐mpa2024mpa@gmail.com

人形劇団プーク公演「三びきのやぎ のがらがらどん／ぼちぼちいこか」

日本全国を周っている人形劇団プークの公演を今年も行います。どなたでも自由にご参加ください。もちろん大人も大歓迎！

▶日時：9月28日(日) 午後2時開演

（開場：午後1時30分）

▶場所：小張小学校体育館

▶入場料：無料

▶主催：みらい平クリニック

▶共催：小張小学校

☎みらい平クリニック 小松崎

☐0297 - 38 - 4023

取手ギターサークル オータムコンサート

クラシック、ポピュラー、フラメンコなどさまざまなジャンルの名曲を、クラシックギターを中心としたソロやアンサンブルでお届けします。

▶日時：9月20日(土) 午後0時30分～（開場：正午）

▶場所：エスカードホール（牛久市牛久町280 エスカード牛久ビル4階）

▶入場料：無料（座席数253席、先着順）

▶後援：つくばみらい市教育委員会ほか

☎取手ギターサークル 橋居

☐080 - 2138 - 4322

星野富弘と珠玉の名曲 I 愛と希望にあふれる心の詩

詩人作家・故星野富弘さんの詩とクラシックの名曲をお話を交えながらお届けする、心温まるコンサートです。

▶演奏曲：○星野富弘／なかにしあかね：よろこびが集まったよりも、今日もひとつ
○ブラームス：ヴァイオリンソナタ第1番「雨の歌」

○ピアフ／モノー：愛の讃歌 ほか

▶出演：五木田みどり（ソプラノ）、有村実保子（ヴァイオリン）、大森優華（コントラバス）、五木田綾（ピアノ）

▶日時：10月13日（月・祝）午後2時～（開場：午後1時30分）

▶場所：守谷市国際交流研修センター（ログハウス）（守谷市緑2丁目1 - 1）

▶定員：100人

▶入場料：3,000円（小学生以下：1,500円）

▶チケット購入方法：ライブ



ポケット（QRコード）から電子チケット、または前売り所

にてチケットを購入できます。※カカイ堂（常総市水海道栄町2680 - 8）または

イチトサン（守谷市松ヶ丘4丁目17 - 7）

▶後援：つくばみらい市教育委員会

☎Lien～心をつなぐ音楽会 ☐080 - 4005 - 1278、080 - 1018 - 7287

☐lien.cocoromusic@gmail.com

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

「常総水害から 10 年」の 式典などを開催します

令和 7 年は、平成 27 年 9 月関東・東北豪雨による水害から 10 年の節目の年です。水害に対する意識の風化を防ぎ、流域治水の取り組みをさらに推進させるため、式典・シンポジウムや防災イベントを開催します。

▶日時：9 月 28 日(日) 午後 1 時 30 分～4 時 15 分（防災イベントは、午前 10 時から午後 3 時まで、常総市地域交流センター駐車場で開催します）。

▶場所：常総市地域交流センター（豊田城）ホール（常総市新石下 2010）

プログラムなどの詳細は、下館河川事務所（常総水害から 10 年実行委員会事務局）ホームページをご覧ください。

☎ 伊奈庁舎防災課（内線 2502）

第 10 回たかさごマルシェ を開催します！

本市と高砂熱学工業(株)との官民連携事業として、「第 10 回たかさごマルシェ」を開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください。たくさんのご来場をお待ちしています！

▶日時：10 月 4 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 丁目 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

○高砂熱学イノベーションセンター施設の一部特別公開

○子ども向け体験イベント

○飲食品・クラフト品の販売

☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

土浦の花火 100 周年記念 第 94 回土浦全国花火競技大会！

大正 14（1925）年から続く歴史ある大会で、今年で開催 100 周年の節目を迎えます。全国から集まる花火師たちが、スターメイン、10 号玉、創造花火の 3 部門で、文字どおり日本一をかけて腕を競い合います。詳しくは大会ホームページをご覧ください。

▶日時：11 月 1 日(土) 競技開始：午後 5 時 30 分（終了予定：午後 8 時）※荒天の場合は 8 日(土)に延期

▶場所：桜川畔（学園大橋付近）

▶打上数：約 2 万発

▶交通アクセス：JR 常磐線土浦駅から徒歩約 30 分。駅東口より会場直通シャトルバスあり（有料）。

☎ 土浦市産業経済部商工観光課

☎ 029 - 826 - 1111



9 月の
図書館
だより



詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 図書館 ☎ 0297 - 58 - 3710

7 月の貸出者数：7,585 人
7 月の貸出点数：27,045 点

■図書館休館日（全館共通）

9 月 1 日(月)、8 日(月)、16 日(火)、19 日(金)、22 日(月)、24 日(水)、29 日(月)

■開館時間：午前 9 時～午後 7 時

■おはなし会：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）

▶日時：9 月 13 日(土)（主催：虹の会）、27 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：9 月 14 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：9 月 20 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：9 月 6 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：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）

▶日時：9 月 11 日(木) 午前 10 時～正午

▶対象：乳幼児と保護者の方

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

▶日時：9 月 11 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：9 月 17 日(水) 午後 1 時～

▶対象：どなたでも

▶場所：小絹コミュニティセンター 1 階 多目的室

☎ 図書館（小絹分館）☎ 0297 - 34 - 1818



小学生の読書感想画展

市内の小学生の皆さんが本を読んだ感想を表現した、読書感想画を展示します。ぜひご覧ください。

▶日時：9 月 20 日(土)～10 月 26 日(日) 午前 9 時～午後 7 時 ※休館日の 9 月 22 日(月)、24 日(水)、29 日(月)、10 月 6 日(月)、14 日(火)、17 日(金)、20 日(月)を除く

※ 10 月 26 日(日)は午後 5 時まで

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）2 階廊下



文学散歩～古河・下妻へ文学の旅～

▶日程：10 月 29 日(水)

▶見学地：古河文学館、下妻市ふるさと博物館

※バスで向かいます。

▶対象：市内在住の方で、本図書館利用カードをお持ちの方 ※申込時に利用カードを確認します。

▶募集人数：30 人（定員を超えた場合は抽選）

▶参加費：1,960 円（昼食代含む）※障害者手帳をお持ちの方などは異なります。

▶申込方法：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）窓口、電話または申込フォームから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。

▶申込期間：9 月 10 日(水)～23 日(火)





みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第
66
回

林蔵クイズ



樺太探検 その33

1809年8月8日、林蔵一行8人は、出発地のノテト岬に無事帰ることができました。樺太に残しておいたアイヌ人も涙を流しながら出迎えてくれ、互いに無事であったことを心から喜び合いました。

林蔵はノテトで旅の疲れを癒していました。数日ほどすると、現地の人たちが南方へ漁に行くというので、その船に乗せてもらうことにしました。11日、林蔵は良き協力者でもあり、辛苦を共にした酋長のコーニたちに何度もなんども頭を下げ、手を振り、ノテトを後にしました。



翌月の9月15日、樺太南端のシラヌシに到着しました。折よくシラヌシには、第1回目の探検で行動を共にした松田伝十郎が勤務していました。何という偶然でしょう。しばらくそこの役人番所に滞在し、資料や地図の下書きなどを整理したあと、9月28日に林蔵は再び宗谷に帰着しました。

およそ1年2カ月を費やした、常に死と隣り合わせの林蔵の第2回目の樺太探検は終わりました。林蔵30歳の年でした。



問題

林蔵の樺太探検はどのくらいの年月を費やしましたか。

①およそ1年2カ月 ②およそ2年2カ月 ③およそ3年2カ月

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】9月26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65回の答え ③ノテト

※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。

保健だより

健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100

オンライン講座 からだをほぐす！ こころをほぐす！おやすみヨガ

睡眠不足は、ストレス反応を増加させ心の健康に影響するだけでなく、長く続く心疾患などのリスクとなり免疫力を低下させ、病気や感染症を招く恐れがあります。良質な睡眠は、免疫力をアップさせ病気や感染症から体を守る力を高めるだけでなく、心の健康の維持になくてはならないものです。そこで、夏の疲れを感じやすい10月に「睡眠とヨガ」をテーマに「楽・楽フィットネス教室 オンライン講座」を開催します。疲労回復に欠かせない睡眠について学び、気軽にできるヨガのポーズで体と心をリフレッシュしましょう！

▶日時：10月3日(金) 午後8時～9時

▶場所：オンライン（自宅）

▶対象：18歳以上の方でインターネット環境がある方

▶講師：(株)ルネサンス 健康運動指導士 漆原律子氏

▶定員：20人（定員を超えた場合は抽選）

▶参加費：無料

▶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：9月26日(金)



第2回アクティブライフ教室

骨の健康づくり教室

骨の健康は性別年齢に関係なく大切です。この教室では、保健師、栄養士による骨の仕組みや正しい食習慣についての講話や、健康運動実践指導者による骨を強くするための効果的な運動を行います。将来もずっとアクティブに過ごすために、今から骨をしっかりケアしましょう。お気軽にお申し込みください！

▶日時：10月15日(水) 午前9時40分～11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

▶内容：骨密度測定（200円、希望者のみ）、保健師・栄養士の講話、骨を強くするための運動

▶対象：市内在住でおおむね20歳以上64歳以下の方、医師から運動を禁止されていない方（お子さま連れ大歓迎！運動中はスタッフが見守ります）

▶定員：20人（定員を超えた場合は抽選）

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

▶申込期限：9月26日(金)



9月は健康づくりの 秋にしませんか？

9月は「がん征圧月間」や「健康増進普及月間」など、健康に関する月間・週間が多い月です。この機会に、自分の健康と向き合ってみませんか？

がん征圧月間

（公財）日本対がん協会は、9月を「がん征圧月間」と定めています。2人に1人になると言われている「がん」の多くは、早期発見することで、治療できる可能性が高まります。本市の婦人科検診やみらい健診を活用して、がん検診を受けましょう。



がん検診について

健康増進普及月間

厚生労働省は、生活習慣病の特性や運動、食事、禁煙などの生活習慣の改善の重要性について、国民一人ひとりが理解を深め、健康づくりを実践できるよう、9月を「健康増進普及月間」と定めています。本市の健康相談事業などを活用して、健康のために何か始めてみましょう。



健康相談事業について



健康づくりについて

結核・呼吸器感染症予防週間

厚生労働省は、9月24日～30日を結核・呼吸器感染症予防週間と定め、結核と呼吸器感染症に関する正しい知識の普及・啓発を図ることとしています。結核は、今でも国内で年間約1万100人が発症し、約1,600人が亡くなっている身近な感染症です。特に症状がなくても、みらい健診などで毎年胸部のレントゲン検査を受けましょう。また、呼吸器感染症が例年流行する季節だからこそ、手洗いや換気などの基本的な感染対策を心がけましょう。



みらい健診について



食生活改善普及運動月間

～栄養バランスのとれた食事を心がけましょう～

■バランスの良い食事を心がけていますか？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

■野菜、足りていますか？

野菜を1日350g以上とることで、食事のバランスがより良くなります。350gの野菜を料理すると、小鉢程度の副菜で約5皿になります。毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。

つくばみらい市では美味しい野菜がたくさんとれます。ぜひ、市内産の野菜を食卓に並べて、旬の味を楽しみましょう。



市ホームページで
市内直売所マップを公開中！

食生活改善普及運動月間は、「食事をおいしく、バランスよく」をテーマとし、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少や牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みの強化月間です。

■おいしく無理なく野菜をとろう！健康レシピのご紹介

「市内産野菜たっぷりトマトスープ」



市内産のお野菜をたっぷり入れて作ったトマトスープです。旬の野菜を入れていろいろ試してみてください。朝ご飯にも最適です。



レシピはこちら

■クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」

市民の食育を通じた健康づくりを支援するため、レシピ投稿サイト「クックパッド」に「つくばみらい市公式キッチン」を開設し、生活習慣病予防のレシピをはじめさまざまなレシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

また、健康増進課では、Instagram や市公式 X で健康や食育に関する情報を発信しています。



つくばみらい市公式キッチン



健康増進課 Instagram

こころの健康も大切に

ストレスや悩みから“こころ”が疲れすぎると、「落ち込みが続く…」「やる気が出ない…」「睡眠が不規則になった…」など、普段と違う変化が見られることがあります。そんな時は、無理せず体を休めたり、抱えきれない不安や悩みは、誰かに相談してみるのもひとつです。身近で信頼できる人や、必要あれば専門家と相談することで、考えが整理されたり、気持ちが軽くなることもあります。本市や県には、“こころ”の不調や悩みを相談できる窓口があります。

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。

▶日時：9月19日(金) 午後2時～4時

▶場所：保健福祉センター

▶予約方法：電話（☎0297 - 25 - 2100）またはメールフォーム

▶予約期限：9月18日(木) 午後5時15分

専門スタッフ（精神保健福祉士・保健師）による相談も随時受け付けていますので、お気軽に健康増進課までご連絡ください。



茨城いのちの電話

☎029 - 855 - 1000（毎日24時間）

☎0120 - 783 - 556（毎日 午後4時～午後9時
／毎月10日 午前8時～翌日 午前8時）

こころの SNS 相談@いばらき

茨城県在住・在勤の方を対象とした LINE 相談です。

「電話での相談は抵抗が…」という方でも、SNS であれば相談しやすいかもしれません。

▶受付時間：毎日 午後5時～10時



いばらきこころのホットライン

○平日：☎029 - 244 - 0556

（午前9時～正午／午後1時～4時）※祝日・年末年始を除く

○土日：☎0120 - 236 - 556

（午前9時～正午／午後1時～4時）※年末年始を除く

ゲートキーパー研修会

～もし、身近で悩みを抱える人がいたら～

ゲートキーパーとは、悩みや SOS のサインに気付き、話を聴きながらさりげなく支え、適切な支援につなぐ役割を果たす大切な存在です。特別な資格は必要ありません。研修会では、自殺予防の視点から気付きのポイントや「うつ病」への理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。

▶日時：9月27日(土) 午前10時～11時30分

▶場所：保健福祉センター

▶定員：15人

▶申込方法：電話（☎0297 - 25 - 2100）またはメールフォーム

▶申込期限：9月26日(金) 午後5時15分



しばらく歯科検診を受けていないあなたへ

成人歯科検診を受けましょう！

忙しい日常生活の中で、しばらく歯科検診を受けていない方はいませんか？

お口のケアをおろそかにすると、いつの間にか虫歯や歯周病が進行し、大切な歯を失ってしまうかもしれません。今は自覚症状がない方も、年に一度は歯科検診を受けて、自分のお口の健康状態を知っておきましょう！

▶日程・場所：11月8日(土) 保健福祉センター

▶検診開始時間：午前9時、午前9時30分、午前10時、午前10時30分、午前11時

▶対象：市内在住の18歳以上の方（妊娠中の方も受けられます）

▶負担額：500円

▶内容：問診、歯科医師による診察、歯科衛生士によるブラッシング指導

▶申込開始日：9月10日(水) ※定員に達し次第締め切り

▶申込方法：①予約フォーム ②予約受付専用電話（☎0297 - 25 - 2983）③健康増進課窓口

▶申込受付時間：①24時間可 ②③午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）



■成人歯科検診を受診するメリット

○お口の異常に早く対処できる：お口の健康のためには、異常の早期発見・対処が必要です。自覚症状がなくても、実際に異常が全く無いということはほとんどありませんので、定期的な検査が必要です。

○気軽に今の状態を知ることができる：歯医者に行くことに対し、敷居が高いと感じている方もいるのではないのでしょうか。検診では主に、お口の状態を確認するだけです。お気軽にご予約ください。

○値段がお手ごろ：本市が主催の集団検診は、ワンコイン（500円）で受診できます。

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

■ママやパパに注目されたい！

子どもはママやパパに、とにかく注目してほしいと思っています。子どもの良い行動に注目し、こんなことを言ってあげると子どもの意欲が出るきっかけになりますよ！

例えば…

○電話中、静かにしている

→「待っていてくれてありがとう！嬉しいな」（感謝）

○靴を履こうとしている時

→「あと少し！ここを持つよ」（励ます）



9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）

17日(水) ひなたのもり認定こども園 cocokara（作業療法士）

18日(木) 小絹児童館内子育て支援室（臨床心理士）

29日(月) 子育て支援室 BLOOM（理学療法士）

■おもちゃ病院（各日午前9時30分～11時30分）

1日(月) 保健福祉センター内出張フラワー

6日(土) 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター

20日(土) きらくやま子育て支援室こどもひろば前

12日(金)

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

9月のBLOOMは…

○2・3歳タイム（2日） ○WARA リズム（5日）※要予約
○0歳タイム（9日） ○1歳タイム（11日） ○パン販売（11日）
○ふたごちゃんあつまれ（17日） ○骨盤調整（19日）
※19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・14・24日） ○先生とあそぼう Baby（10日） ○先生とあそぼう（17日） ○先生とあそぼう誕生会（24日）
○託児付きイベント パンピ（27日）※要予約 ※成長記録は毎日行っています※4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（3日） うさぎ1～2歳（12日） きりん2～3歳（17日）
○成長記録会（5日） ○プレイパーク（19日） ○誕生会（24日）
※要予約 ○お話し会（25日）※要予約 ○制作（30日）



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

♡ハッピータイム♡
イベントのない日、11時15分ごろから開催！ 手あそび・うた・絵本・ふれあい遊び・体操など…ほっこりした時間をみんなで楽しみましょう（*^^*） 遊びに来てね～♪



ひなた保育園やわら子育て支援室ぽかぽか

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

ぽかぽかスタッフのつぶやき

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、朝晩は涼しい風が吹くようになってきましたね。ぽかぽかでは、今年度2度目の園庭開放を行う予定です。保育園の園庭には楽しい遊具がありますよ♪ 前回来てくれたお友だちも！ 初めましてのお友だちも！ ぜひお待ちしております♪



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

○防災の日（1日）※要予約 ○キッズカット（9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♪



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

○成長記録会・手形アート（3・4日） ○納涼祭（9・10日）
○英語とふれあうストロベリー（16日）
○グリコ「離乳食のお話 中期・後期編」（19日）
○お誕生会（25日）



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

○魚釣り・虫取り祭り（3日） ○お誕生日 DAYS（24・25日）
8・9月生まれのお友だちをお祝いします。
○ジェイングリッシュ（26日）※要予約 大人の英会話タイム。
託児付きです。お待ちしております♡



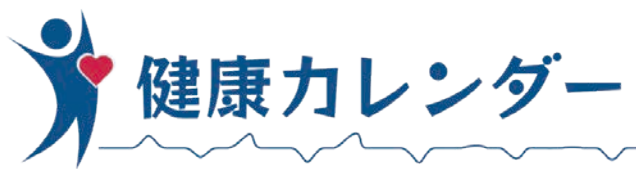
ひなたのもり認定こども園 cocokara

月～金曜日 午前9時～午後3時
板橋3023 - 27 ☎ 0297 - 21 - 3842

☆支援室は特等席☆

支援室には大きな窓があり、来室の際には遊びながら園児の遊ぶ姿を見ることができます。手を振ったり、「お～い！」と話しかけたり、興味津々です。つい外の様子が気になって、何度も見に行ってしまうお友だちもいますよ～③





子どもの 健診・教室【9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	24日(水)	保健福祉センター	対象：令和7年5月生
1歳6か月児健診	30日(火)		対象：令和6年2月生
2歳3か月児歯科健診	3日(水)		対象：令和5年5月生
3歳5か月児健診	2日(火)		対象：令和4年3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	8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	9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	5日(金) 午前10時 ～11時30分 26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 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	20日(土) 午前9時 30分～正午	おやこ・まるまるサポ ートセンター	対象：妊娠中の方とそ のパートナー (お一人 での参加も可能です)
1歳 わくわく教室	25日(木) 午前10時 ～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和6年9月生 まれの子どもと保護者

各種健康相談【9月】

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

■移動健康相談 (予約不要) 午前10時～11時30分

- ① 9月9日(火) 谷和原公民館
- ② 9月25日(木) 板橋コミュニティセンター

■こころの健康相談 (予約制)

- ▶日時：9月19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

介護予防カレンダー【9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	1日 8日 22日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	8日 22日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	9日 火曜日
谷和原公民館	2日 9日 16日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	2日 9日 16日 火曜日
西ノ台集会所	3日 10日 17日 24日 水曜日
板橋コミュニティセンター	4日 11日 18日 25日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	4日 11日 18日 25日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	4日 11日 18日 25日 木曜日
小絹コミュニティセンター	5日 12日 19日 26日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	5日 12日 19日 26日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	5日 19日 金曜日

※参加ご希望の方は、実施日に直接会場までお越しください。
※赤字の日は、「移動健康相談」となり体操などはお休みです。
※天候などで急遽中止になる場合がありますので、介護福祉課までお問い合わせください。

健康増進室【10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	7日 14日 21日 28日 火曜日
バレトン&ピラティス	1日 8日 15日 22日 水曜日
からだ元気アップ	2日 9日 16日 23日 木曜日
リズム運動	3日 10日 17日 24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：9月11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)

■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 (定員に達している場合はキャンセル待ち) 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：9月30日(火) 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：9月2日(火)、9日(火)、16日(火)、24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：9月10日(火) 午後1時～3時
▶場 所：きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
▶予 約：つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 0297 - 57 - 0205
※前日の午後5時までに電話で予約してください。

こども福祉相談

家庭児童相談：子ども（18歳未満）の養育に関する悩みごと、子どもにかかわる家庭の人間関係など、児童福祉に関する相談に応じます。

ひとり親相談：母子・父子家庭・寡婦の方の生活全般の悩みなど、自立に向けた総合的な相談に応じます。また、母子・父子・寡婦福祉資金貸付に関する情報提供にも応じます。

虐待：子どもに対しての虐待・ネグレクトについての相談・通告に応じます。

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

女性相談・DV相談支援センター ～みらサポ～

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

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

DV被害などで危険が迫っているときは、110番してください。

弁護士オンライン相談

- ▶日 時：9月17日(火) 午後1時、2時、3時～ ※各回1時間
▶場 所：みらい平市民センター2階
▶相談方法：市委託の弁護士による、離婚や養育費などにまつわる法的な内容に関するオンライン相談 ※要予約
▶予 約：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※祝日・年末年始を除く

ふぁみりあ ～こどものいばしょ～

～学校に行きづらい・家にも居場所がないこどものいばしょ～

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

- ▶日 時：9月1日、8日、22日、29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：9月8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：9月10日(火) 谷和原公民館 和室、研修室
10月8日(火) 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：9月18日(木) 午後1時30分～3時30分
▶場 所：谷和原公民館 研修室
▶相談員：森勝たけしさん・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：9月21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：豊嶋隆一さん・馬場あさ子さん
▶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：9月30日(火)

国民健康保険税	第3期	住宅使用料	9月分
介護保険料	第3期	地代	9月分
後期高齢者医療保険料	第3期	上下水道料金※	9月分 (7月使用分)
保育料	9月分	取手下水道分 受益者負担金	第2期
児童クラブ 保護者負担金	9月分	学校給食費	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	7日、21日 21日：マイナンバーに関する業務が一部制限されます。
伊奈 庁舎	14日、28日 パスポートの受け取りが可能（開庁時間のみ） ※パスポートの申請手続きはできません。

■業務内容 ※住民票の異動（転入・転出など）・戸籍の広域交付はできません。

住民関係 (市民窓口課)	戸籍謄本・抄本、住民票の写し、身分証明書、印鑑登録および印鑑登録証明書などの交付、マイナンバーカード申請受付、電子証明書の発行・更新受付
税務関係 (税務課)	所得証明書、課税証明書、非課税証明書、固定資産評価証明書、公課証明書、登載証明書の交付
納税等関係 (収納課)	納税証明書、軽自動車車検用納税証明書などの交付、市税および各種使用料の収納 ※税金を除く各種使用料などについては、納付書持参の場合に限ります。

■問い合わせ

市民窓口課

○伊奈庁舎（内線 3402～3404） 税務課（内線 2301～2307）

○谷和原庁舎（内線 3450～3453） 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	10月1日(水)	9月22日(月)・24日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	9月10日(水)	9月1日(月)～3日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	9月17日(水)	9月8日(月)～10日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	9月24日(水)	9月16日(火)～17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

■茨城救急電話相談（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。

●子ども救急電話相談（15歳未満）

#8000（携帯電話、固定電話）または ☎ 050-5445-2856

●おとな救急電話相談（15歳以上）

#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
ポータルサイト

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（7月）

市長の主な動静を情報公開します。

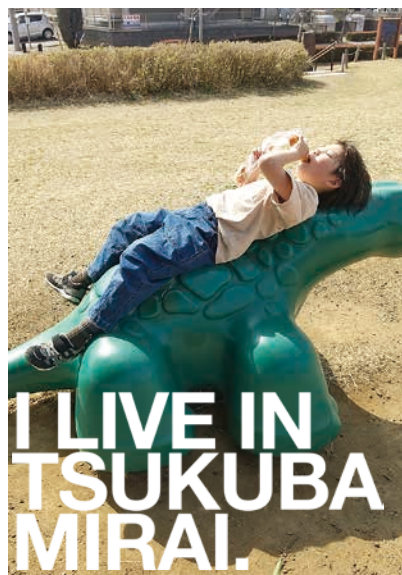
- 2日(水) 市町村総合事務組合議会、茨城県国保連合会理事会
- 6日(日) つくばみらい市長杯ソフトボール大会
- 13日(日) 市民懇談会（谷井田地区）
- 15日(火) 取手地方広域下水道組合優秀建設業者表彰
- 17日(木) 県南地方振興協議会
- 23日(水) 中通川改修促進期成同盟会、ふるさと創生事業
推進委員会
- 24日(木) 茨城県道路整備促進協議会総会
- 27日(日) つくばみらい市長杯バスケットボール大会
- 28日(月) 常総バイパス整備促進期成同盟会総会、茨城県
人会
- 29日(火) 陽光台 LOVERS 表敬訪問、茨城県消防協会県南
南部支部並びに県南北部支部合同会議



卒園・入園おめでとう！



1歳お誕生日おめでとう！



大好きな場所にて



初めての桜！来年も見に行こうね☆



いちごだーいすき！



畑のお野菜おいしいよ

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 TSUKUBA MIRAI.」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)。

■応募先・問い合わせ

つくばみらい市役所秘書広報課「I LIVE IN TSUKUBA MIRAI.」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。