



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

本市独自の物価高騰対策！ LINE で申請！

2,500円分の デジタルギフト で応援します！

家計負担の軽減と消費喚起を図るため、本市独自の物価高騰対策として、19歳～64歳の方を対象に、2,500円分のデジタルギフトを支給する「つくばみらい市デジタルライフ応援事業」を実施します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課（内線 1410、1411）



対象となる方 本市に住所がある19歳～64歳の方

※昭和36年4月2日～平成19年4月1日生まれで、令和7年10月1日時点で市内に住民登録がある方

※対象となる方全員へ、申請に必要なデジタルギフトIDが記載された通知を、11月中旬に送付します。

申請受付期間 11月17日(月) 午前9時～12月19日(金) 午後5時

Q & A

Q. なぜLINEでの申請が必要？

A. LINEはオンライン申請や情報発信の中心となるツールです。市から重要なお知らせを受け取ったり、手続きを行えるため、便利に使い続けることができます。

Q. スマートフォンを持っていない人は申請できる？

A. 市ホームページからのWeb申請、または伊奈庁舎2階のサポート窓口を利用できます（下記参照）。

Q. 現金で受け取ることはできる？

A. 現金での支給は行いません。デジタルギフトのみとなります。

つくばみらい市デジタルライフ応援事業サポート窓口（11月10日(月)～）

電話

平日 午前9時～午後5時
☎ 0297 - 58 - 2111
(内線 1410、1411)

窓口

平日 午前9時～午後5時
伊奈庁舎2階
※サポートが必要な方のために、
申請手続きをお手伝いします。

WEB

24時間
受け付け



デジタルギフトとは？

・ PayPayポイント

・ dポイント

・ au PAY ギフトカード

など、そのほか多数のキャッシュレス決済サービスなどに交換できます。

※ PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay / PayPay カード公式ストアでも利用可能です。
※ 「au PAY」は、KDDI 株式会社の商標です。



申請からデジタルギフト利用までの流れ

1 市LINE公式アカウントをお友だち追加

QRコードを読み取るか、友だち追加画面で「@tsukubamiraicity」をID検索してください。



2 申請アイコンをタップ



※申請アイコンが表示されるのは、申請期間（11月17日(月) 午前9時～12月19日(金) 午後5時）のみとなります。

※ LINE モバイル版のみ対応しています。

3 LINEからオンライン申請

申請画面の案内に沿って、手続きを進めてください。
申請には、対象となる方に送付した通知に記載の「デジタルギフトID」が必要です。

受け取りまでの期間

- ・マイナンバーカードを読み取る場合：1週間
- ・本人確認書類を添付する場合：2週間

4 デジタルギフト受け取り・ポイント交換

審査完了後、3で入力したメールアドレスへデジタルギフトのURLを送付します。デジタルギフトをお好きなキャッシュレス決済サービスなどに交換してください。

※交換期限は、本市がメールを送ってから6カ月後の月末です。

※交換した商品には、それぞれ利用期限があります。

※申請日から14日以上経ってもURLが届かない場合は、お問い合わせください。



便利な機能がもりだくさん！

市LINE公式アカウントを ご利用ください！

市LINE公式アカウントは、オンライン申請や申請書の事前作成、ごみ収集日やイベント情報の通知など、便利な機能がもりだくさん！

窓口に行かずに申請・予約

【オンライン申請】

行政手続きの申請や、講座の申し込みができます。

【予約】

おくやみ窓口や、公共施設利用の予約ができます。

窓口の手続きをスムーズに

窓口の待ち時間の確認や、申請書の事前作成ができます。

ごみの分別で悩まない

ごみの品目名を入力すると、分別方法が表示されます。

ほかにも便利な機能がたくさん！
QRコードからお友だち追加
できるよ！



災害モードでいざという時も安心

災害時には、メニュー画面が自動で「災害モード」に切り替わり、安全確保に必要な情報を迅速にお届けします。受信設定内の「防災無線の放送内容」を選択すれば、防災無線の放送内容もLINE通知されます。

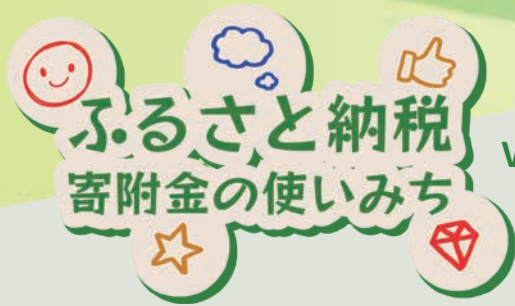
公共交通をもっと便利に

コミュニティバスのバス停への到着予定時間の確認や、デマンド乗合タクシーの予約ができます。

知りたい情報を選んで通知

地域ごとのごみ収集日やイベント情報など、知りたい情報を選んで通知できます。





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.35

医療費の負担軽減で

必要な医療を必要な時に

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

問 医療福祉費（マル福）に関すること：伊奈庁舎国保年金課（内線 4406）

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）

医療福祉費支給制度（マル福）で医療費の負担を減らしています。本市では独自に対象者の条件を拡大し、必要な医療を必要な時に安心して受けられるように支援しています。

	茨城県	市独自の対応
小児 (0～18歳)	所得制限あり	所得制限を 撤廃
ひとり親世帯	自己負担金 外来 600 円・入院 300 円	自己負担金が外来・入院ともに 無料 (2 自治体／県内 44 市町村中)
妊産婦	産婦人科の 受診が対象	産婦人科以外 の受診も対応 (25 自治体／県内 44 市町村中)
	所得制限あり	所得制限を 撤廃 (28 自治体／県内 44 市町村中)

ふるさと納税を活用して

手厚いマル福制度について

8,151 万 3 千円

市の負担は

← 0 円

市制施行 20 周年に向けて

問 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1104）

Vol.3

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！

第 10 回たかさごマルシェに 20 周年 PR ブースが登場！

10 月 4 日に高砂熱学イノベーションセンターで開催した「第 10 回たかさごマルシェ」。恒例のイノベーションセンター施設公開や子ども向け体験イベント、フード&クラフト販売や初出展の劇団パフォーマンスなどに加え、今回は市の若手職員で構成する「20 周年ワーキングチーム」による PR ブースが登場！産業経済課 主事 みらいりんぞうの顔出しパネルや Instagram 風の 20 周年記念パネルで記念撮影のほか、20 周年にちなんだクイズコーナー、ワーキングチームによる 20 周年記念ラジオの公開収録を行い、1,600 人を超える過去最多の来場者に 20 周年を PR しました！



20 周年記念ラジオは
市公式 YouTube で公開中！



米・食味 分析鑑定 コンクール 国際大会

in つくばみらい

問 谷和原庁舎産業経済課 (内線3104)

日本スポーツ振興パークみらい
(総合運動公園) (小張 1770)

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」を開催します。

市内のお米生産者から出品のあった 140 点を含め、全国・海外から出品されたお米約 5,000 点が一堂に並び、当日はノミネートされたお米約 130 点が米・食味鑑定士などの審査員により審査されます。

会場では、お米が当たる抽選会や、キッチンカー、グルメブース、縁日コーナー、お米の販売などの出展もあり、どなたでも楽しめるイベントとなっています。

ぜひご来場ください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



住民記録システム 統一化作業のため、 土・日曜日の窓口業務が一部停止します

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。問 伊奈庁舎市民窓口課 (内線 3409)

一部停止する日時・場所

- | | | |
|----------------|----------------|----------------------|
| ○ 11 月 22 日(土) | 午前 9 時～午後 7 時 | みらい平市民センター 1 階 市民窓口課 |
| ○ 11 月 23 日(日) | 午前 8 時 30 分～正午 | 伊奈庁舎市民窓口課 (日曜開庁) |
| ○ 12 月 20 日(土) | 午前 9 時～午後 7 時 | みらい平市民センター 1 階 市民窓口課 |
| ○ 12 月 21 日(日) | 午前 8 時 30 分～正午 | 谷和原庁舎市民窓口課 (日曜開庁) |

取り扱いできる業務

- 戸籍謄本・抄本、身分証明書などの各種戸籍証明書の交付 ※広域交付は除く
- パスポートの交付 ※ 11 月 23 日(日) 伊奈庁舎市民窓口課 (日曜開庁) のみ
- 婚姻届、出生届などの戸籍届出の受け付け ※ 11 月 22 日(土)、12 月 20 日(土) みらい平市民センター 1 階 市民窓口課のみ
- 死体火葬許可証の交付
- 市税および各種使用料などの収納 (納付書持参の場合に限る) ※ 11 月 23 日(日) 伊奈庁舎市民窓口課 (日曜開庁) および 12 月 21 日(日) 谷和原庁舎市民窓口課 (日曜開庁) のみ



※ 12 月 20 日(土)、21 日(日)は、コンビニ交付サービスが利用できません。

ごみの「金属類・割れ物」

専用袋を配布します

11月～12月、常総環境センターから「金属類・割れ物」の専用袋1セット（10枚入り）をポスティングにより全戸配布します。

届いた袋は「金属類・割れ物」を出す際に使用してください。

※令和8年3月31日(火)までは引き続き、不燃ごみ袋で出された金属類・割れ物も回収します。

※今回配布する「金属類・割れ物」専用袋は、令和8年3月ごろに店頭で購入できるようになります。



資源物以外の金属類・割れ物

金属（鉄、アルミ、ステンレス）、セトモノ、傘、袋に入る電化製品など



リチウムイオン電池などの**小型充電式電池は取り外してください。**

小型充電式電池は、市役所各庁舎（伊奈・谷和原）、みらい平市民センター、各コミュニティセンターなどで回収しています。

令和8年4月1日(水)から 「金属類・割れ物」の 出し方が変わります

令和8年4月1日(水)から、新たに「金属類・割れ物」の収集日を、不燃ごみの収集日とは別に設定します。「金属類・割れ物」の収集日は、ごみ・資源物収集カレンダーなどでお知らせします。

※令和8年3月31日(火)までの不燃ごみの出し方は、広報17ページをご覧ください。

度重なるルール変更でご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

常総環境センター ☎ 0297 - 48 - 2314



ごみの詳しい分別方法について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

市民とプロが創る夢のステージ

ミュージカル

レビューショー

オズの魔法使い

VIENTO ～夢みる風が吹く～

園 教育委員会教育棟生涯学習課文化振興室（内線 7301）

市民有志とプロが織りなすミュージカルコンサート。

ここでしか生まれないかけがえのない瞬間を、一緒に体感しませんか？

日程 令和 8 年 2 月 1 日(日) 【第 1 回】開場：午後 0 時 30 分、開演：午後 1 時
【第 2 回】開場：午後 3 時 30 分、開演：午後 4 時

場所 セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいホール

チケット代

- 一般：1,000 円
- 高校生以上 25 歳以下：500 円
- ※令和 8 年 4 月 1 日時点で 25 歳の方まで
- 中学生以下：無料

販売期間

11 月 4 日(火)～
令和 8 年 1 月 23 日(金)

販売場所 教育委員会教育棟生涯学習課文化振興室

主催 つくばみらい市、つくばみらい市教育委員会



詳しくはこちら

SPECIAL ACT



元宝塚歌劇団
つくばみらい市出身・在住
しざき ひろか
紫咲 大佳



めばえ
芽映はるか



いちばら かほ
市原果歩

大好評！ 福岡堰桜並木

さくらのオーナーを募集！

園 市観光協会（谷和原庁舎産業経済課内）（内線 3109）

オーナーの方と共にさくらの成長を見守ることで、桜並木に一層親しみを感じていただき、永く愛されるさくらをみらいへ受け継いでいくことを目的とするものです。ご結婚、ご誕生、ご入学やご卒業などの記念をプレートに刻み、毎年春の訪れとともに、満開のさくらの下で思い出に浸ってみませんか？

▶内容：寄附によりさくらのオーナーを募集し、名前、メッセージ、写真を刻んだ記念プレートを授与し、指定された桜の樹木へ設置する権利を付与します。

▶設置樹木：福岡堰北山橋付近の市観光協会管理樹木 20 本
※設置樹木は市観光協会が指定します。

▶募集対象：目的に賛同いただける個人・企業・団体（市内外不問）※ 1 申請者につき 1 本まで、応募多数の場合抽選

▶寄附金額：1 万 5,000 円

▶募集期限：12 月 26 日(金)

▶認定期間：令和 8 年 3 月 1 日～令和 13 年 2 月 28 日（5 年間）

▶申込方法：応募フォームからお申し込みください。

令和 7 年 第 4 回市議会定例会日程

園 谷和原庁舎議会事務局（内線 6202）

期日	会議	内容
11 月 26 日(火)	本会議	開会、議案の上程および説明
11 月 28 日(金)	本会議	議案の委員会付託
12 月 1 日(月)	委員会	総務常任委員会
12 月 2 日(火)	委員会	教育民生常任委員会
12 月 3 日(水)	委員会	経済常任委員会
12 月 4 日(木)	委員会	予算決算常任委員会（補正予算）
12 月 8 日(月)	本会議	一般質問
12 月 9 日(火)	本会議	一般質問
12 月 10 日(水)	本会議	一般質問
12 月 12 日(金)	本会議	委員長報告、質疑、討論、採決、閉会

日程などは変更になる場合があります。

なお、会期日程は議会運営委員会（通常は開会日の 7 日前に開催）で協議され、定例会初日の本会議で決定されますので、事前に議会事務局までお問い合わせください。



～誰もが尊重され、個性と能力を発揮できるまちを目指して～

11月 市男女共同参画推進月間です！

男女がともに輝ける社会を目指すため、誰もが性別に関係なく個性や能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向けて、本市では「男女共同参画都市」を宣言し、さまざまな取り組みを行っています。

☎ 伊奈庁舎地域推進課（内線 1302）

誰もが輝ける社会を応援しています

男性の家事参画を推進！

父親と子どもと一緒に活動する場を通して、家庭における父親の家事・子育て参画の促進を図るとともに、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）実現のきっかけづくりとする「どうすこい！クッキング！」を開催しています。昨年度は、令和3年まで市内に部屋を構えていた立浪部屋から、こくりゅうなみ 刻電浪さんとつくば市出身の筑波山さんを迎え、本場のちゃんこ鍋の作り方を教わりました。今年度も、令和8年2月に開催を予定しています。



【参加者の声】



男女関係なく家事に取り組むことは、大変良いことだと思います。

理系分野での女性の活躍を推進！

女子学生が理工系分野に興味・関心を持ち、将来の職業選択ができるよう応援するため、火星宇宙飛行士として石をスケッチしたり暗号を解読したりする「火星たんけん物語をつくろう～暗号解読編」を昨年度開催しました。



【参加者の声】



火星についていろいろと知ることができたほか、楽しく暗号解読することができました！

女性人材登録者を募集中！

市民活動や子育て、福祉、防災、芸術文化など、さまざまな分野で活躍する女性の情報を登録・活用する「女性人材登録制度」を実施しています。昨年度は、色彩コーディネーターである登録者を講師に迎え、自分に似合う色を見つけることで、自信をもって自分の人生にチャレンジしてもらうことを目的とした「パーソナルカラー診断体験」を実施しました。



各種専門分野の知識や経験がある方は、ぜひ登録ください。皆さんの知識や経験を生かせる場所があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



誰もが平等に尊重される環境をつくっています

市内の中学1年生を対象に、性別にとらわれず自分らしく生きることができるよう「男女共同参画社会」について考える出前講座を毎年実施しています。今年度も11月に、市内各中学校で実施を予定しています。



【参加者の声】



男女関係なく過ごせるような社会をつくれるように意識していきたいと思いました。

男女共同参画についてもっと知ろう！

特設コーナーが図書館に登場！

働く女性や育児休業、ワーク・ライフ・バランス、性的マイノリティに関する本など、さまざまなテーマの書籍をご紹介します。ぜひお立ち寄りください。

- ▶ 期間：11月1日(土)～30日(日)
- ▶ 場所：図書館本館（みらい図書館 supported by 成島建設）、小絹分館、みらい平分館



あなたの言葉で伝えよう！

「男女共同参画」をもっと身近に感じられる「標語」を募集します。入賞作品は、これまでポケットティッシュに印刷し配布するなど、啓発活動に活用しています。応募方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

- ▶ 応募資格：市内在住・在学・在勤の方
- ▶ 応募期限：11月21日(金)



～令和6年度最優秀作品～

【中学生の部】

「男女共同参画 今のため 未来のため」

【高校生・一般の部】

「ダイバーシティ 多様な個性は社会を動かす」

お気に入りの広報紙の 表紙を教えてください！



表紙はこちらから
ご覧ください

☎ 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1105、1106）

秘書広報課 広報係では現在、茨城県内の自治体を対象に優秀な広報作品を決定する「茨城県広報コンクール」への応募作品を検討しています。

- ▶対象：広報つくばみらい 2025 年 2 月号～ 11 月号
- ※コンクールの規約上、広報つくばみらい 1 月号および特別号（2025 年 7 月）政策情報版は対象外
- ▶回答方法：いばらき電子申請・届出サービスからご回答ください ※回答は 1 作品のみ
- ▶回答期限：11 月 14 日（金）



広報写真部門に応募する作品の参考とするため、皆さんのお気に入りの広報紙の表紙を教えてください！



昨年の受賞作品

広報写真部門（一枚）

準特選（第 2 位）
2024 年 8 月号



パブリック・コメントを募集します



▶意見募集期間

11 月 10 日（月）～ 12 月 9 日（火）

▶意見を提出できる方：下記のいずれかに該当する方

- 市内に住所がある方
 - 市内に事務所または事業所を有する方
 - 市内の事務所または事業所に勤務している方
 - 市内の学校に在籍している方
 - 市に対して納税義務がある方
 - 該当事案や計画案に利害関係を有する方
- ※説明会は申し込み不要で、どなたでも参加できます。
参加希望の方は、会場までお越しください。

▶全件共通で閲覧できる場所

- 各公民館（伊奈・谷和原）
 - みらい図書館 supported by 成島建設
 - 各コミュニティセンター（みらい平・小絹・板橋・谷井田）
 - 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）
 - 市ホームページ
- ※各施設での閲覧、コピー（有料）は休館日・閉庁日を除きます。

▶意見の提出方法

- 市ホームページから提出
- 閲覧場所にある意見提出用紙を、下記のいずれかの方法で提出



- ・郵送 ・FAX
- ・担当課または担当課の無い庁舎の市民窓口課へ直接持参

計画名※	概要	閲覧場所	説明会 日時・場所	提出・ 問い合わせ先
空家等及び 所有者不明 土地等対策 計画	空家等対策の推進に関する特別措置法に基づく「空家等対策計画」と、所有者不明土地の利用の円滑化等に関する特別措置法に基づく「所有者不明土地対策計画」が令和 7 年度に最終年を迎えるため、両計画の改定を進めています。	○谷和原庁舎住まい開発政策課 ○伊奈庁舎市民窓口課 ※閉庁日を除く	11 月 15 日（土） 午前 10 時～ 11 時 谷和原庁舎 2 階 第 1・2 会議室	〒 300 - 2492 つくばみらい市加藤 237 谷和原庁舎住まい開発政策課 （内線 5405） FAX：0297 - 52 - 6024
第 2 次健康 つくばみらい 21 プラン	市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指し、誰一人取り残さない健康づくりを展開し、健康寿命の延伸を図るため、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の 3 つの計画を包括的に推進する「第 2 次健康つくばみらい 21 プラン」の策定を進めています。	○健康増進課（保健福祉センター内） ○市民窓口課（伊奈・谷和原） ※閉庁日を除く	11 月 8 日（土） 午前 10 時～ 11 時 伊奈庁舎 2 階 会議室 1	〒 300 - 2422 つくばみらい市古川 1015 - 1 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 0297 - 25 - 2100 FAX：0297 - 52 - 0990
新型インフル エンザ等対策 行動計画	感染症のまん延を防止し、社会機能を維持しながら国民の生活と健康を守るための対策指針である本計画について、新型コロナウイルス感染症の対応で得られた教訓や課題を踏まえ、国や県の行動計画が改定されました。 本市では、これらの計画と整合を図り、感染症危機時に市民生活と地域経済を守る体制を整えるため、「新型インフルエンザ等対策行動計画」の改定を進めています。		11 月 8 日（土） 午前 11 時～正午 伊奈庁舎 2 階 会議室 1	

※「つくばみらい市」の表記は省略しています。

11月 は児童虐待 防止推進月間です

子どもの「命」、「権利」そして「未来」を社会全体で守るために何ができるのか、一人でも多くの方が「児童虐待防止」に関心を持つことが大切です。子どもたちの笑顔を守るために何ができるのか、地域の皆さんと一緒に考えていきましょう。

■児童虐待とは

以下の4種類に分類されます。

身体的虐待	殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、火傷を負わせる など
性的虐待	子どもへの性的行為、性器を触る・触らせる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、病気になるでも病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に暴力をふるう (DV) など

■虐待としつけの違い

明確な定義はありません。保護者の意図とは関係なく、その行為が子どもの成長・発達にとって有害かどうかという観点で判断することが大切です。

■子育て中のお母さんお父さんへ

子育てはとても大変なことです。子どもにイライラしたり、育児に疲れたり、やるせない気持ちになったりするときはありませんか。大切なのはひとりで抱え込まずに誰かに助けを求めることです。悩んでも身近な人に話にくいこともあるかと思いますが、おやこ・まるまるサポートセンターでは、子育て中の保護者の方へ支援をしています。「まずは話を聞いてもらいたい。誰かに話したい」そんなきっかけでも大丈夫です。一緒に考えるお手伝いをさせていただきます。お電話お待ちしています。

■地域の方へ

「もしかして虐待かも…?」「勘違いかもしれない」「確証がない」と色々考えて通告を迷ってしまうかと思います。「このままで子どもは大丈夫だろうか…」そのような不安を一人で悩まずに気軽にご相談ください。通告された場合、その方の秘密は守られますのでご安心ください。皆さんの通告が子どもの生命を守り、保護者と家庭を支援することにつながります。なお、危害が加えられている場合や危険を感じる場合は、すぐに110番通報してください。

相談機関

○おやこ・まるまるサポートセンター

☎ 0297 - 44 - 8822

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)

○児童相談所全国共通ダイヤル

☎ 189(いちばやく) 24時間電話受付(休日はありません)

○土浦児童相談所

☎ 029 - 821 - 4595

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)

○いばらき虐待ホットライン

☎ 0293 - 22 - 0293 24時間対応(休日はありません)

～緊急の場合～

「何時間も子どもが泣いている、外に出されている」「暴力を受けているようだ」など、危害が加えられている場合や危険を感じる家庭があった場合には、すぐに110番通報してください。

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

内閣府は、毎年11月12日から11月25日までの2週間で「女性に対する暴力をなくす運動」期間に定めています。暴力は親しい間柄であっても、どんな場合でも決して許されるものではありません。特に、配偶者からの暴力(DV)、性犯罪・性暴力、ストーカー行為などの暴力は重大な人権侵害です。

本市では、令和6年4月1日から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)に対して相談を行う総合的な窓口「**女性相談・DV相談支援センター～みらサポ～**」を開設しています。同センターは、配偶者暴力相談支援センターの機能を併せ持っており、問題解決のための情報提供や関係機関との連携を通じて、悩みに寄り添いより良い方向に進むお手伝いをします。ひとりで悩まず、まずはご連絡ください。

■DVってなに?

「DV(ドメスティック・バイオレンス)」とは、配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力や暴言のことです。暴力にはさまざまな形があり、どれも心を深く傷つける行為です。どのような理由があったとしても、暴力や暴言は許されるものではありません。

身体的暴力	殴る、蹴る、首を絞める、物を投げる など
精神的暴力	無視する、脅す、怒鳴る、馬鹿にする など
社会的暴力	自由に外出させない、人との付き合いを制限する など
経済的暴力	生活費を渡さない、借金をさせる など
性的暴力	避妊に協力しない、望まない性行為を強要する など

■DV以外の相談も受け付けています

令和6年4月1日に「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されました。本市はこの法律に基づき、困難な問題を抱える女性一人ひとりのニーズに応じ、本人の立場に寄り添った支援をするため、女性相談支援員を配置し、DV以外の女性相談も行っています。

○日常生活や社会生活を円満に営むうえで困難な問題

○離婚などにまつわる生活困窮などの家庭問題

○性的被害 などについて、相談員と一緒に考えます。

■電話相談・面談

○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)

女性相談支援員などの専門の相談員がお話を伺います。

面談は、お電話でご予約のうえお越しください。

☎ 0297 - 38 - 5500

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)

■そのほかの相談窓口

○茨城県警 女性専用相談電話

DV・ストーカー・リベンジポルノに関する女性からの相談

☎ 029 - 301 - 8107 (24時間対応)

○茨城県女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター)

☎ 029 - 221 - 4166

平日:午前9時～午後9時

土・日・祝日:午前9時～午後5時(年末年始休み)

○茨城県国際交流協会～Ibarakiken International Association～

外国人相談センター(Consultation Center for Foreigners)

多言語(English 中文 Tagalog Korean など)で相談受け付け

TEL:029-244-3811(Monday through Friday 8:30am - 5:00pm)

／こんにちは！／

地域包括 支援センターです！

「備えあれば憂いなし！地域と家族、つながりの大切さ」

地域とのつながりは、私たちの老後の暮らしをより豊かで安心できるものにしてくれます。困った時に助けを求められるだけでなく、何気ない日常の会話や交流が、私たちの心と体を健康に保つことにもつながります。

将来、年を重ね、体が弱ったり、認知症になったりした時、遠方に住む子どもや親戚がすぐに駆けつけてくれるとは限りません。そんな時、日ごろから顔見知りである近所の人や、地域のコミュニティとのつながりが、私たちを支える大きな力になります。

いざ困った時に「誰かに助けを求めよう」と思っても、それから新しい人間関係を築くのは大変なことです。体力が落ちたり、記憶力が衰えたりした状態では、さらに難しくなってしまいます。

☎ 市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）

☎ 0297 - 57 - 0203

だからこそ、元気なうちから地域や近所の人々、そして家族とのつながりを大切にすることが重要です。例えば、下記のような身近な活動から始めることができます。

○近所のスーパーやコンビニで、店員さんやご近所の方に「こんにちは」と挨拶をする

○離れて暮らす家族に、定期的に電話や手紙を送る

○趣味のサークルやボランティア活動に参加する など

「遠くの親戚より近くの他人」ということわざがあります。しかし、年を重ねていく上で支えてくれるのは、友人や地域の人々だけではありません。大切な家族との関係もまた、大きな心の支えとなります。家族と離れて暮らす場合、定期的に電話や手紙を送るなど、日ごろから連絡を取り合うことをおすすめします。

遠い未来のことだと考えずに、まずは今日からできることを見つけて、家族や地域とのつながりの輪を広げていきませんか？

各種スポーツ 大会の結果

※敬称略

☎ 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7年度市長杯バレーボール大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 バレーボール部

▶開催日：8月31日

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 体育館

▶参加チーム：12チーム

▶大会結果

優勝 ZERO

準優勝 守谷アーク

第3位 NYARKS



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】薬の誤飲事故

薬は子どもが手にできない場所へ！

子どもによる薬の誤飲事故が報告されています。大人用の薬の中には、体の小さな子どもにとっては重い中毒になり、命に関わる危険性の高いものもあります。下記を参考に誤飲事故を防ぎましょう。

○薬は子どもの手が届かない、見えない所に保管する

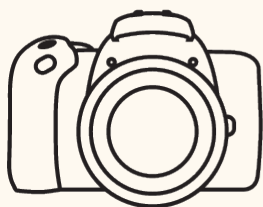
○チャック袋・密閉容器などに入れ、引き出しには鍵をかける

○服用前、服用後に置きっぱなしにしない

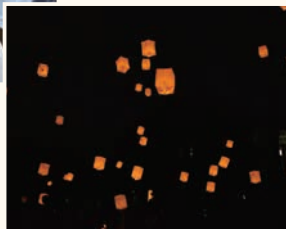
○薬は子どもの見ていないところで飲む

○薬は甘い味でも、ジュースやお菓子ではないことを伝える

もし誤飲事故が起きたら、薬の名前、いつどのくらい飲んだかを確認し、すぐに医療機関に連絡しましょう。呼吸や意識が普段の様子と違う場合は、救急車を呼んでください。判断に迷ったら、**こども医療でんわ相談（#8000 365 日 24 時間対応）**などに相談しましょう。



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



幻想的な灯りの祭典 スカイランタン 2025 が開催

8月30日、日本スポーツ振興パークみらいで「スカイランタン 2025」（主催：つくばみらい市商工会壮青年部）が開催されました。参加者は、スカイランタン※に将来の夢や家族へのメッセージ、お気に入りのキャラクターなどを描き、自分だけのスカイランタンを作りました。参加者は「今回が初参加でしたが、夜空に舞う無数のスカイランタンがとても幻想的で圧巻でした」と目を輝かせていました。

夜空を焦がす華麗な技 小張と高岡で綱火が開催

8月24日、小張愛宕神社と高岡愛宕神社で、火難除けや無病息災などを祈願する市の民俗芸能、国指定重要無形民俗文化財「綱火」がそれぞれ開催され、多くの見物客が訪れました。この日を待ちわびた見物客は、綱を巧みに操る技と優雅な人形芝居に見入り、仕掛けられた火薬に点火され、火花が噴き出すと客席から拍手と歓声が上がりました。



小張松下流綱火
おにがじょう
(桃太郎 鬼ヶ城の戦い)



高岡流綱火
うらしまりゆづりうみべのはなぞの
(浦島電 宮入海辺花園)



「算数の問題にチャレンジ」表彰も行いました

親子算数ワークショップ「算数おもしろチャレンジ」



算数っておもしろい！ 教育委員会主催のマス・トライ・デーを開催

8月2日、富士見ヶ丘小学校で算数イベント「第1回マス・トライ・デー」（後援：つくばみらいライオンズクラブ、企画後援：マスチャンネル）を開催しました。当日は市内小学4～6年生と保護者が参加し、筑波大学の清水美憲教授を講師に迎え、「算数の問題にチャレンジ」や「親子算数ワークショップ」が実施されました。ワークショップでは「新聞紙は何回まで半分に折れるか、その時の厚さは何センチになるか」を体験し、親子で興味津々に取り組んでいました。

夏 空に広がる黄色の絨毯 東地区に今年も広大なひまわり畑が誕生

東地区まちづくりの会の取り組みの一つである「ふれあい花畑」は、東地区にある東京ドームよりも広い約5万㎡もの畑に、さまざまな花を植え、楽しめる場を作っています。8月にはひまわりが満開となり、8月16日から24日まで「ひまわり摘み取りイベント」が企画されました。イベントには市内外から多くの方が来場し、ひまわりをバックに写真を撮るなど思い思いに楽しんでいました。※同会は、「つくばみらい市地域づくり活動モデル地区支援補助金」を活用して活動しています。



同会の活動について、
詳しくは市ホームページをご覧ください。



夏の風物詩で最高の思い出に

小絹中学校で「夏休み明けイベント」が開催

8月26日、夏休み明けでも生徒が元気に登校できるよう「夏休み明けイベント」(協力：保護者、小絹中学校PTA、小絹食堂の皆さんなど)が小絹中学校で開催されました。当日は、竹で作った水鉄砲を使った的当てゲームが行われたほか、かき氷が振る舞われ、生徒たちは笑顔でイベントを楽しみました。生徒たちは「楽しいイベントを企画していただき、とても嬉しいです！最高の思い出になりました！」と笑顔で話してくれました。

米の力でさらなる活躍を！

慶應義塾大学体育会が市長を表敬訪問

本市は「みらい型農業事業」の一環で、市内産米を積極的にPRして消費の拡大を図っており、4月からは慶應義塾大学体育会にも市内産米を提供しています。9月4日には同会の選手たちが市長を表敬訪問し、「つくばみらい市産のお米はとても美味しく、部員全員が非常に喜んでいます。これからはお米の力をエネルギーに変え、練習に励みます」と力強く話してくれました。



大会の経験を糧に目指せ最速スイマー

小絹小5年生、水泳全国大会に出場

8月下旬、「第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会」が東京都で開催され、小絹小学校5年生の根本^{ねもと}怜さんが「10歳以下男子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、根本さんは「残念ながら決勝に残ることはできませんでしたが、次の大会に向けて一生懸命練習して、今度はメダルが貰えるように頑張ります」と意気込みを話してくれました。

上位入賞も悔しさにじませ表情硬く

陽光台小1年生、空手大会で第3位

8月31日、栃木県で「北関東カラテトーナメント大会」が開催され、陽光台小学校1年生の吉田^{よしだ}翔和^あさん(岩崎空手みどりの・みらい平支部所属)が、「小学1年男女混合初級」で第3位に輝きました。吉田さんは「優勝できなくてとても悔しいです。次の大会では優勝できるように、もっと稽古を頑張って強くなりたいです」と振り返りました。





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	9月分	
建物	1件	(13件)
車両	0件	(0件)
その他	2件	(16件)
計	3件	(29件)

救急	9月分	
交通事故	15件	(111件)
急病	141件	(1,286件)
その他	36件	(486件)
計	192件	(1,883件)

※（ ）は令和7年の累計

お知らせ

つくばみらい市政治倫理 審査会委員を委嘱しました

前任者の任期満了に伴い、下記の5人の方を政治倫理審査会委員として委嘱しました。任期は令和7年10月3日から令和9年10月2日までの2年間となります。

▶市政治倫理審査会委員(50音順、敬称略)
稲葉芳弘(新任)、北川繁(新任)、坂田清(再任)、張谷昌彦(新任)、間宮正孝(新任)

関 伊奈庁舎総務課 (内線 2105)

各社から企業版ふるさと納税を 頂きました

活用先：子育て支援に関する事業

県西運輸(株)：福岡工業団地内で物流事業を展開

寄附額：100万円

活用先：農業の活性化に関する事業

(株)第一テクノ：上下水道施設の設計施工管理をはじめ、水と電気に関する事業を全国で展開

寄附額：100万円

活用先：安全・安心な暮らしに関する事業

美濃紙業(株)：古紙のリサイクル

寄附額：10万円

活用先：魅力ある地域づくりに関する事業

イガラス綜業(株)：次世代を担うトータルエンジニアリング企業として、幅広い工事を手掛ける

寄附額：非公表

活用先：働く場の創出と支援に関する事業

(株)NEXT ONE

寄附額：非公表



左から県西運輸(株) 石黒泰信代表取締役社長、小田川市長



左から(株)第一テクノ 北島久夫代表取締役社長、小田川市長

関 伊奈庁舎企画政策課 (内線 1206)

100歳を迎え、 長寿のお祝い

敬老祝金事業として、100歳を迎える市内14人の方にお祝い金と褒状を贈呈しました。小田川市長は9月19日、100歳を迎えられる萱橋まささん、中島きく江さんをそれぞれ訪問し「おめでとうございませう。これからもお元気で、長生きしてください」と、長寿をお祝しました。



萱橋まささん

中島きく江さん

関 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4306)

多面的機能活動に 下島環境保全会が表彰

地域の農地・農業用水路などの資源と環境の良好な保全と質的向上を図る取り組みの一層の普及を図るとともに、市民の理解を促進するため、多面的機能活動の表彰制度を創設しました。

記念すべき第1回目の表彰は、下島環境保全会が受賞しました。

活動組織、地域住民および農事組合法人が連携し、水路や農道の維持管理と耕作を役割分担することにより、高い農地集積率を達成している点が評価されました。



左から下島環境保全会 中山 茂 代表、小田川市長

関 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3103)



児童書を 頂きました

十和運送(株)から、「パンどろぼう」や「手塚治虫からの伝言」など児童書 36 冊を頂きました。

頂いた図書は、11 月末までみらい図書館 supported by 成島建設（本館）カウンター前に特設展示しています。また、寄贈図書には寄贈シールを貼っていますので、ぜひご覧ください。特設展示終了後、寄贈図書は各館に配分します。



図 みらい図書館 supported by 成島建設
☎ 0297 - 58 - 3710

読書感想画展記念品を 頂きました

(株)アンフィニから、読書感想画展の記念品として、工作用品 316 セットを頂きました。読書感想画展とは、市内の小学校に通う小学生から、本を読んだ感想や心が動いた場面を絵にした読書感想画を募集し、図書館で展示を行うものです。

頂いた工作用品は、読書感想画展に出展いただいた小学生に、各小学校を通じて配布しました。



図 みらい図書館 supported by 成島建設
☎ 0297 - 58 - 3710

市の文化振興のために 寄附金を頂きました

8 月 25 日、つくばみらい市美術作家協会から、「市の文化振興のために」と 3 万 2,500 円の寄附金を頂きました。この寄附金は、「第 3 回つくばみらい市アートのバトン 市美術作家展」での作品の売り上げの一部と、来場された方からの募金です。頂いた寄附金は「文化振興事業」に活用させていただきます。



左からつくばみらい市美術作家協会 沼尻正芳 代表、小田川市長

図 伊奈庁舎財政課（内線 2203）

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査、 在宅介護実態調査にご協力

「つくばみらい市高齢者福祉計画・第 10 期介護保険事業計画（計画期間：令和 9 ～ 11 年度）」の策定に向けて、高齢者の皆さんの健康状態や介護保険制度をはじめとする高齢者福祉に関するご意見を伺うため、「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」および「在宅介護実態調査」を実施します。

頂いたご意見は、計画策定の貴重な資料とさせていただきます。

無作為に抽出した 65 歳以上の方を対象とし、11 月上旬に調査票の発送を予定していますので、ご協力をお願いします。

図 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4301）

Jアラート全国一斉 情報伝達試験を実施します

この放送は、全国瞬時警報システム（Jアラート）による、緊急時における住民への迅速かつ確実な情報伝達ができるか確認するものです。なお、防災行政無線に連動して、防災アプリや登録制メール、SNS などに配信します。また、自然災害などにより実施できない場合には、予備日に実施します。あらかじめご了承ください。

▶日時：11 月 12 日(水) 午前 11 時

※予備日：12 月 3 日(水)

▶訓練放送内容

♪上りチャイム♪

「これは、Jアラートのテストです」×3 回
「こちらは、防災つくばみらいです」

♪下りチャイム♪

※Jアラートは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、内閣官房から人工衛星などを通じて瞬時に防災行政無線で伝えるシステムです。

図 伊奈庁舎防災課（内線 2502）

市内一斉清掃に ご協力ください

環境美化運動の一環として、ボランティアによる市内一斉清掃を実施します。

ぜひ、ご参加ください。

▶日程：11 月 30 日(日)

▶内容：地域の道路など、清掃が可能な公共の場所でのごみ拾い

※安全に留意して実施してください。

※拾い集めた空き缶、ペットボトル、空きビンなどは、汚れなどの理由でリサイクルできないため、不燃ごみの袋に入れてください。

※集めていただいたごみは、家庭ごみの収集日に集積所へ出してください。

※ごみを拾う際には、トンゴなどを用いて手で直接触れないようにしてください。

図 谷和原庁舎生活環境課（内線 3302）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

11月9日～11月15日は 「秋季全国火災予防運動」

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」
この運動は、火災が発生しやすい時期に
火災予防思想の一層の普及を図り、火災
の発生を予防し、火災による死者の発生
を減少させ、財産の損失を防ぐことを目
的としています。

■住宅防火 いのちを守る 10つのポイント

▶ 4つの習慣

- 寝たばこはやめましょう。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた
場所で使用しましょう。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、
必ず火を消しましょう。
- コンセントはほこりを清掃し、不要な
プラグは抜きましょう。

▶ 6つの対策

- ストーブやコンロなどは、安全装置の
付いた機器を使用しましょう。
- 住宅用火災警報器を定期的に点検し、
10年を目安に交換しましょう。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、燃
えにくい製品（防災品）を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために、消火
器などを用意しましょう。
- 早期避難のため、避難経路と避難方法
を常に確認しましょう。
- 防火防災訓練に参加し、地域ぐるみの
防火対策を行いましょう。

■住宅用火災警報器を設置しましょう

消防法により、すべての住宅への住宅用
火災警報器の設置が義務化されています。
住宅火災による「逃げ遅れ者」を無くす
ためにも、住宅用火災警報器を設置しま
しょう。設置から10年経過すると、内
蔵の電池が消耗します。テストボタンを
押して（引きひもがあるタイプは引いて）
作動確認をしましょう。また、消防職員
を名乗った「かたり商法」には十分注意
してください。

■火災予防ポスターを展示します

セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこ
やか福祉館で、市内の小学生が作成した
火災予防ポスターを展示します。

▶日時

- ① 11月1日(土)・2日(日) 午前10時～午後4時
- ② 11月3日(月・祝)～9日(日)
午前9時～午後5時 ※4日(火)は休館

園 つくばみらい消防署 ☎ 0297 - 58 - 0111
谷和原出張所 ☎ 0297 - 25 - 3119
東部出張所 ☎ 0297 - 52 - 1190

■火災予防パレードを実施します

秋季全国火災予防運動に先立ち、11月
2日(日)に、つくばみらい市消防団、つく
ばみらい消防署、消防関係団体が合同で、
消防車両による火災予防パレードを市内
で実施します。空気が乾燥し、火災が起
きやすくなるこれからの季節。防火への
意識を高め、火災を未然に防ぐこと、ま
た火災が起きてしまっても被害を最小限
に抑えることがとても大切です。
パレードでは、市内を消防車が走りなが
ら、防火の大切さを呼びかけます。消防車
のアナウンスを耳にしたら、ぜひ
「火の用心」を思い出してくだ
さい。

経路図など、詳しくは市ホームページを
ご確認ください。



園 伊奈庁舎防災課（内線 2506）

11月 「不法投棄防止強化月間」です

しない、させない、許さない
ごみの不法投棄は犯罪です。不法投棄して
いる現場を見かけたら、不法投棄 110 番へ！
☎ 0120 - 536 - 380
▶受付：平日午前8時30分～午後5時
15分（受付時間外は警察まで）

不法投棄を防止するため、土地の所有者・
管理者の皆さまは、土地の見回りや柵を
設置するなど、自主防衛に努めるようお
願いします。

園 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

11月1日～12月1日は 「犯罪被害者等支援広報啓発強化期間」

誰もが突然、
事件や事故な
どにあう可能
犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョッとちゃん」

性があります。被害にあわれた際は、相
談窓口や最寄りの警察署にご相談くださ
い。

▶相談先

○性犯罪被害相談「勇気の電話」（茨城県警）
☎ #8103（24時間対応）または ☎
0120 - 21 - 8103

○犯罪被害者相談窓口（茨城県）
☎ 029 - 301 - 7830 平日午前9時
～午後4時（正午～午後1時および土・日・
祝日、年末年始を除く）

○（公社）いばらき被害者支援センター
☎ 029 - 232 - 2736 平日午前10時
～午後4時（土・日・祝日、年末年始を除く）

園 常総警察署 ☎ 0297 - 22 - 0110

中平柳地区の移動スーパー 停車場所を変更します

移動スーパーは（株）カスミと連携して、野
菜や魚、肉などの生鮮食品、日用品など
約650品目を積み込み、ご利用・ご要望
の多かった地区を中心に巡回しています。
買い物が困難な方への支援をより効果的、
継続的に実施するため、中平柳地区の停
車場所を変更します。

実際に商品を目で見て選べる「移動スー
パー」を、ぜひご利用ください。

▶変更日：12月2日(火)

▶変更場所：「中平柳集会所」から「中平
柳旧和田商店（渡辺様宅前）」へ変更

園 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）

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）、セイワ楽器 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館

■11月は「リチウムイオン電池による火災防止月間」です！

環境省では、使用時・廃棄時でのリチウム蓄電池などによる火災防止を啓発するため、11月を「リチウムイオン電池に

よる火災防止月間」としていただきます。詳しくは環境省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 3306）

後期高齢者を対象とした 無料の歯科健康診査を実施中

高齢者の^{こうこう}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ています。

▶期限：12月31日（水）※歯科医療機関の休診日を除く

▶対象：茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、令和7年3月31日時点で75歳・80歳・85歳の方

※対象者には、8月下旬に茨城県後期高齢者医療広域連合から、健診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^{こうこう}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^{えんげ}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、8月下旬に送付した案内に同封の「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受診を希望する方は、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、受診案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されたマイナンバーカード）または資格確認書」「受診券」「受診票」「歯ブラシ」を持参し受診してください。

図 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

コウモリを見かけたら

市内でもコウモリの姿が見られますが、元々日本に生息している生き物です。野生のコウモリは、鳥獣の保護および管理ならびに狩猟の適正化に関する法律により捕獲・殺傷が禁止されています。違反した場合は、1年以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられます。追い払いや侵入予防策は、ご自身または業者などで対応するようお願いいたします。※費用は自己負担となります。



詳しくは市ホームページをご覧ください。

■コウモリの基礎知識

日本には、約35種のコウモリが生息しており、よく見られるのは「アブラコウモリ」という種類です。野生のコウモリには、寄生虫や感染症の原因となる菌やウイルスが付着している恐れがあるため、素手で触らないようにしましょう。

■家庭でできるコウモリ対策

○煙による追い出し

ホームセンターや薬局などで市販されている、（火を使わずに）煙の出るタイプの害虫駆除剤を屋根裏に置いて追い出す。

○忌避剤による追い出し

コウモリがすみ着いている場所の近くにナフタリンなどの固形忌避剤を置いたり、スプレータイプの忌避剤を噴射したりするなどして追い出す。

○ネットなどによる侵入防止

侵入口やすみ着いている場所にコウモリがいけない時に（または追い払ってから）、その場所にネット（網）やパテ、シーリング材などですき間を塞ぐようにして侵入を防ぐ。

※高所で作業する場合は危険ですので、専門業者への依頼についてもご検討ください。

図 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

茨城県が保育のお仕事を サポートします

県では、保育の仕事に就きたい方の就職・復職のあっ旋、保育士資格の取得支援、学生向けの保育の魅力発信イベントや現役保育士の就労継続サポートなどを行っています。

■保育のお仕事就職相談会

「自分に合った園を幅広く探したい」「園を見学したい」「保育士への復帰を考えている」といったご相談を、専門のスタッフがお受けします。その場で求人のご提案も可能です。

▶日時：11月15日(土)

①午前11時15分～ ②午後1時15分～
③午後2時15分～ ④午後3時15分～
※相談時間は、各50分程度

▶場所：イースつくば 2階 イースホールA(つくば市研究学園5丁目19)

▶対象：潜在保育士の方、保育士養成施設に在籍する学生の方、保育施設などでの就業を希望する調理員などの方

▶申込方法：県ホームページからお申し込みください。

▶申込期限：11月13日(木)

■保育施設見学ツアー

県内の保育施設を見学し、現役保育士と話せるツアーを開催します。間近で現場を見ることで、働く園選びの参考としていただけます。

▶日時：11月18日(火)～12月5日(金)

▶見学施設：15園

※1日1園を見学するため、お好きな園・日程のツアーにご参加ください。

▶対象：潜在保育士の方、保育士養成施設に在籍する学生の方

▶申込方法：県ホームページからお申し込みください。

▶申込期限：開催日の前々日まで

☎ 〇いばらき保育人材バンク事務局
(いばらき保育サポートセンター)

水戸オフィス(県北・県央エリア担当)

☎ 029 - 350 - 5137

土浦オフィス(県西・県南・鹿行エリア担当)

☎ 029 - 896 - 6366

〇茨城県子ども未来課

☎ 029 - 301 - 3243

令和7年度福岡小学校 資源物回収のお知らせ

▶日時：11月22日(土) 午前7時30分～10時※雨天決行、荒天時は23日(日)に延期

▶回収物：アルミ缶、スチール缶、ビールびん、ビールびんケース、新聞紙、雑誌、段ボール、古着、布類、ペットボトル

▶対象：福岡小学校区(回収方法に変更あり)※詳しくは回覧板でお知らせします。

☎ 福岡小学校 ☎ 0297 - 52 - 5004



募集

話そう！撮ろう！作ろう！ ちょこっと成長ワークショップ

本市の好きなところや魅力について、言語にとらわれずに自由に会話してみよう！日本人と外国人で協力して、本市の「ちょこっとPR動画」を作ってみませんか？詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶日時：11月23日(日) 午前9時～午後1時

▶場所：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：10代～20代の日本人、外国人
※市内在住・在学・在勤の方に限ります。

▶定員：30人(日本人・外国人：各15人)

▶申込方法：メールフォーム

または下記問い合わせ先までお電話でお申し込みください。

▶申込期間：11月1日(土)～14日(金)

(定員に達し次第締め切り)

☎ 市民活動まちづくりセンター

☎ 0297 - 44 - 8833

市制施行20周年記念

「新春の集い」参加者を募集します

令和8年の輝かしい年の初めに、各界で活躍される方々が一堂に会し、市の将来展望について歓談や意見交換を行う、市制施行20周年記念「新春の集い」の参加者を募集します。

▶日時：令和8年1月13日(火) 午前10時30分開会(受付開始：午前10時)

▶場所：茨城ゴルフ倶楽部(小島新田102)

▶会費：4,000円

▶募集人数：10人程度(申込多数の場合は抽選)

▶対象：18歳以上の方で市内在住・在勤の方

▶申込方法：「いばらき電子申請・届出サービス」からお申し込みいただく

か、はがきに氏名、住所、生年月日、電話番号、「新春の集い参加希望」と記載し、下記問い合わせ先までお送りください。

▶申込期限：12月12日(金)必着

☎ 伊奈庁舎秘書広報課(内線1104)

〒300 - 2395 つくばみらい市福田195

つくばみらい市役所 市長公室 秘書広報課

新春の集い世話人会事務局(秘書広報課内)



「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、12月6日(土)に出店を希望する方を募集します。詳しくは

▶受付期間：11月1日(土)～16日(日)

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



会計年度任用職員を募集します

- ▶職種：一般事務職（書類整理、データ入力など）
- ▶勤務地：伊奈庁舎税務課
- ▶雇用期間：令和8年1月13日(火)～3月31日(火)
- ▶勤務日：原則週4日（土・日・祝日を除く）
- ▶勤務時間：午前9時～午後4時のうち5時間程度
- ▶時給：1,183円（通勤手当別途支給）
- ▶募集人数：5人程度
- ▶申込方法：税務課に電話連絡のうえ、「会計年度任用職員登録申込書（写真貼付）」を提出してください。
- ▶申込期限：11月14日(金)午後5時
- ▶面接試験：12月上旬（詳しい日程は申し込み後に連絡します）

☎ 伊奈庁舎税務課（内線 2305）

納税（保険料）通知書用封筒に広告を掲載しませんか？

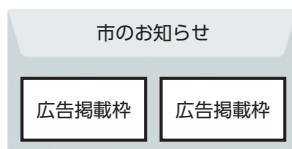
令和8年度に使用する納税（保険料）通知書用封筒に、広告を掲載する広告主を募集します。

- ▶規格：縦50mm×横100mm
- ▶掲載位置：洋形0号封筒裏面
- ▶募集枠：2枠
- ▶掲載料：58,000円／枠
- ▶広告の色：黒（単色）
- ▶送付予定通数：約68,300通

税目など	送付時期	送付予定数
固定資産税	4月	約23,500通
軽自動車税	5月	約14,800通
市民税・県民税	6月	約10,000通
国民健康保険税	7月	約8,500通
後期高齢者医療保険料		約9,000通
介護保険料		約2,500通

※送付時期以降、約1年間で随時送付することがあります。

- ▶募集期間：11月4日(火)～21日(金)
- ▶申込方法：封筒広告掲載申込書に必要な事項を記入のうえ、広告原稿を紙に印刷したものと併せて、窓口持参または郵送でお申し込みください。広告原稿のデータは、JPEG形式またはPNG形式のものをメールでお送りください。
- ※応募資格や広告の内容については、市広告掲載要綱および市封筒広告掲載取扱要領をご確認ください。申込書および要綱などは税務課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。
- ▶申込先：下記問い合わせ先まで
- ※受付終了後、広告掲載の可否を市封筒掲載決定通知書でお知らせします。掲載が決定された際は、市封筒掲載決定通知書と併せて広告掲載料の納入通知書を送りますので、納付してください。
- ▶掲載イメージ



☎ 〒300 - 2395 つくばみらい市福田195番地 つくばみらい市総務部税務課（内線 2309）
✉ zeimu01@city.tsukubamirai.lg.jp

モルック教室参加者募集！

フィンランド生まれのニュースポーツ「モルック」を体験してみませんか？ ルールはシンプルで、誰でも気軽に参加できるのが魅力です。子どもから大人まで楽しめる教室を開催しますので、ぜひこの機会にご参加ください！
▶日時：12月13日(土) 午前10時～正午（受付開始：午前9時30分）※雨天中止（中止の場合は当日午前8時30分ごろに市ホームページでお知らせします）



- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい多目的広場（野球場側）（小張1770）
 - ▶対象：市内在住、在勤または在学の方（小学生以上）
 - ▶講師：日本モルック協会公認団体「茨城モルックの会」
 - ▶定員：30人（最少催行人数：5人、定員を超えた場合は抽選）
 - ▶参加費：500円／人
 - ▶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：11月10日(月)～30日(日)
 - ▶主催：つくばみらい市教育委員会
- ☎ 教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）



アレルギー疾患 住民向け講演会

アレルギー疾患に関する最新の知識や予防方法について、医師、薬剤師および管理栄養士が分かりやすくお話しします。

- ▶日時：12月7日(日) 午後1時～3時（開場：午後0時30分）
- ▶場所：筑波大学附属病院 桐の葉モール2階 講堂（つくば市天久保2-1-1）
- ※外来用の立体駐車場をご利用の場合、駐車料金300円は各自でご負担ください。
- ▶対象：茨城県民
- ▶内容：成人喘息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、エピペンの正しい使い方 など
- ▶定員：80人（先着順、定員に達し次第締め切り）
- ▶参加費：無料
- ▶申込方法：申込フォームまたは下記問い合わせ先までお電話ください。
- ▶申込期間：11月1日(土)～12月4日(木)



☎ 筑波大学附属病院総務部 医療支援課 担当：朝日 ☎ 029 - 853 - 5673（平日 午前8時30分～午後5時）
※当院は茨城県から委託を受け、アレルギー疾患医療拠点病院事業を行っています。

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

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

【にこにこ3Bリズム体操】

▶日時：11月12日(水)、12月3日(水)
午後1時30分～2時30分

▶対象：成人の方

▶受講料：500円/回

■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：11月6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

【国産大豆で手作り味噌体験】

▶日時：令和8年1月9日(金) 午前10時～午後0時30分

▶対象：成人の方

▶受講料：6,200円(材料費込み)

■谷井田コミュニティセンター

【歌声ひろば in 谷井田】(全4回)

▶日時：12月13日、令和8年1月17日、
2月7日、3月7日(各土曜日) 午後1
時30分～3時

▶対象：どなたでも

▶受講料：500円/回

◆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

「第30回茨城県健康福祉祭 わくわく美術展」 出展作品募集

茨城県社会福祉協議会では、県内高齢者
の芸術活動を発表する場をつくり、明る
く活力ある地域づくりを推進するため、

「わくわく美術展」を開催します。

■申し込みについて

▶応募資格：昭和42年4月1日以前に
生まれた方で、県内在住のアマチュアの方

▶部門：日本画、洋画、彫刻・工芸、書、
写真の5部門

▶申込方法：出品申込票に必要事項を記
入のうえ、市介護福祉課窓口まで提出して
ください。出品申込票は、県社会福祉協
議会ホームページからダウンロードできます
(市職員が取りまとめて申し込みます)。

▶申込期限：11月19日(水)

■作品の提出について

▶提出方法：提出期間内に出品作品と出
品料を添え、市介護福祉課まで持参して
ください。

▶提出期間：令和8年1月13日(火)～15日(木)

▶出品料：2,000円(わくわくサポーター
会員は無料)

■展示について

▶展示期間：令和8年2月21日(土)～26
日(木) 午前9時30分～午後4時(26日は
正午まで)

▶展示場所：ザ・ヒロサワ・シティ会館
(水戸市千波町東久保697)

▶入場料：無料

▶作品搬入日：令和8年1月16日(金)
(市職員が会場へ搬入します)

※出品の申し込みや作品の搬入を自分で
行うこともできます。詳しくは県社会福
祉協議会茨城わくわくセン
ターホームページをご覧ください。



固 〇出品申込書のダウンロードや出品規
格などについて：茨城県社会福祉協議会
茨城わくわくセンター

☎029 - 243 - 8989(平日午前9時～午後5時)

☒wakuwaku2@ibaraki-welfare.or.jp

〇申し込みや作品の提出について

伊奈庁舎介護福祉課(内線4306)

つくば保健所

難病患者・家族地域別交流会

病気の付き合い方や生活のこと、悩みなど、
気になっていることをお話ししてみませんか？

▶日時：12月9日(火) 午後1時30分～3時

▶場所：つくば保健所 1階研修室(つく
ば市松代4-27)

▶対象：茨城県内の難病患者さんやその
ご家族(疾病は不問)

▶参加費：無料

▶申込方法：下記問い合わせ先まで電話
またはメールでお申し込みください。

▶申込期限：12月2日(火)

固 つくば保健所 健康増進課

☎029 - 851 - 9291 ☒tsuho03@
pref.ibaraki.lg.jp

(公財) 沼尻みらい子ども育成 財団 令和8年度奨学生募集

当財団では、令和8年度奨学生を募集し
ます。夢や希望に向かって挑戦し続ける
子どもたちを、給付型奨学金制度により
支援しております。皆さんからのご応募
を心よりお待ちしております。

▶対象

〇保護者および本人が茨城県内に居住し、
県内の中学校(義務教育学校後期課程・
中等教育学校前期課程を含む)に在籍す
る中学生

〇保護者および本人が茨城県内に居住し、
県内の高等学校(中等教育学校後期課程
を含む)に在籍する高校生

〇保護者が茨城県内に居住し、県内の高
等学校(中等教育学校後期課程を含む)
を卒業した大学生

▶申込期間：11月1日(土)～

令和8年1月12日(月・祝)

▶申込方法：「ガクシー」応

募フォームからお申し込みください。

固 (公財) 沼尻みらい子ども育成財団

☎029 - 837 - 1501



「令和7年度鬼怒川・小貝川 クリーン大作戦」参加者募集

河川敷のゴミを一掃することで常に河川を美しく保ち、正しく安全に利用し、河川に愛着と親しみをもってもらうことを目的として、「令和7年度鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」を実施します。

参加を希望する方は、氏名と電話番号を前日午後5時までに建設課までお知らせください。受け付けは当日各集合場所で行います。なお、飲み物などについては各自でご準備ください。

▶日時:11月15日(土) 午前8時～(1時間程度)

▶場所:小貝川の堤防沿い

※集合場所など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
図 谷和原庁舎建設課 (内線5206)

茨城県立図書館出前講座 「読み聞かせ研修講座」

毎日簡単に自分で行える「声帯」のトレーニング方法や「呼吸」「滑舌」など、実習を交えた「伝わる声の出し方」を学び、さらに心に響く「表現力」について学ぶ講座を開催します。

▶日時:11月29日(土) 午後2時～4時(開場:午後1時30分)

▶講師:石森れいこ氏(フリーアナウンサー、ボイストレーナー、NHKカルチャー朗読講師)

▶場所:みらい図書館 supported by 成島建設(本館)2階 視聴覚室

▶定員:60人(先着順、定員に達し次第締め切り)

▶参加費:無料

▶申込開始日時:11月1日(土)

▶申込方法:みらい図書館 supported by 成島建設(本館)へ電話またはカウンターで受け付けます。

図 みらい図書館 supported by 成島建設
☎ 0297 - 58 - 3710

CROSS2025 総合科学市民公開講座

プラタモリの案内人としてお馴染みの地質学者が「山国誕生の謎 関東平野の沈降と筑波山の隆起」について、筑波山の歴史に関わる地質学が「万葉集と筑波山」についてお話しします。

▶日時:11月29日(土) 午後1時30分～午後4時

▶場所:つくば市役所 2階 会議室 202
(つくば市研究学園1丁目1 - 1)

▶対象:中学生以上

▶参加費:無料

▶講師:高橋雅紀氏(地質学者)、井坂敦美氏(郷土史家)

▶定員:約70人(先着順)

▶申込方法:申込フォームまたはメールでお申し込みください。

▶申込期間:11月4日(火) 正午～21日(金) 正午
図 (一財) 総合科学研究機構 佐藤
☎ 029 - 219 - 5300
✉ tsukuba@cross.or.jp

筑波大学附属病院 市民公開講座「がんを知ろう!!」

「小児がん、乳がん、血液がん」について、専門の医師が分かりやすく解説する市民公開講座をオンデマンド配信しています。配信期間中は、パソコン、スマートフォン、タブレットでいつでもどこでも好きな時間で視聴できます。

▶配信期限:11月30日(日)

▶申込方法:同センターホームページの「市民公開講座」ページからお申し込みください。

▶視聴方法:お申し込みのメールアドレスへ視聴用URLを送付しますので、そこからご覧ください。

▶参加費:無料

※動画の最後にはアンケートがありますので、ご協力をお願いします。

図 筑波大学附属病院 総合がん診療センター
☎ 029 - 853 - 8096

参加無料! 龍ケ崎市で 恋活セミナーを開催!

若者世代向けに、恋活セミナーを龍ケ崎市主催で開催します。専門講師が、異性と関係を構築するためのコミュニケーションやファッションスキルを分かりやすく解説します。

▶日時:12月6日(土) 午前10時～午後1時30分

▶場所:龍ケ崎市役所(龍ケ崎市3710)(男性:附属棟会議室、女性:新保健福祉棟3階RINK)

▶対象:異性との交際や結婚を希望する20歳～34歳の男女(令和7年4月1日時点)

▶セミナー内容(各講座1時間～1時間半程度)

○コミュニケーションセミナー(男女共通)
○ファッションセミナー

・男性:ファッションの基本講座&セルフ顔タイプ診断

・女性:パーソナルカラー診断&リップカラー診断

▶参加費:無料

▶申込方法:龍ケ崎市ホームページからお申し込みください。

▶申込期間:11月4日(火)～17日(月)

▶参加者特典

○マッチングアプリ「Pairs」有料プラン利用ギフトコード1ヶ月分

○恋活パーティ(令和8年2月実施予定)への参加優先枠抽選権

▶協力:つくばみらい市、稲敷市

図 龍ケ崎市総合政策部まちの魅力創造課
人口問題対策室 ☎ 0297 - 64 - 2751(直通)
✉ miryoku@city.ryugasaki.lg.jp

手続き・申請

農業委員会 各種申請

11月の農地法に基づく許可申請の受付日は下記のとおりです。

▶受付日:11月21日(金)、25日(火)、26日(水)
※定例総会は12月10日(水)の予定です。

図 谷和原庁舎農業委員会事務局
(内線6301～6302)

相談

不審な電話や詐欺被害の不安は 「でんわんセンター」へ

近年、特殊詐欺や不審な電話による被害が全国的に増加しています。「知らない番号から着信があった」「自動音声の怪しい電話がかかってきた」など、電話に関する不安や疑問を感じた際には、「でんわんセンター」(総務省の委託事業)にご相談ください。通話料を除き、相談は無料です。迷惑電話の対策や予防のほか、国際電話の停止手続きに関する相談にも対応しています。困ったときは一人で抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

詳しくはでんわんセンターホームページをご覧ください。

図 でんわんセンター ☎ 03 - 6162 - 1111 平日午前10時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

常陽銀行 各種相談

■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（☎ 029 - 300 - 2844）または
ホームページから申し込み



▶日時：11月10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)

■おひとりさまの終活相談

当行に口座をお持ちのお客さまを対象に、常陽銀行提携のトリニティ・テクノロジー(株)が無料でご相談に応じます。

▶予約方法：事前に電話（☎ 0297 - 58 - 5552）で申し込み

▶日時：11月25日(火) 午前10時～11時30分、午後0時30分～3時

▶場所：常陽銀行伊奈支店(谷井田2215-2)

☎ 常陽銀行伊奈支店

○年金相談について

☎ 029 - 300 - 2844

○終活相談について

☎ 0297 - 58 - 5552

歯の何でも 電話相談

普段歯医者さんに聞けないこと、入れ歯のこと、お子さんの歯の悩み、インプラント、矯正、歯周病など、歯に関する悩みや質問について、歯科医師が無料で電話相談に応じます。匿名で結構ですので、お気軽にお電話ください。

▶日時：11月16日(日) 午前9時～正午
※相談時間は10分程度/人

▶受付電話番号：下記問い合わせ先まで
☎ (一社) 茨城県保険医協会 ☎ 029 - 823 - 7930

☆ イベント

第11回常総環境センター ふれあいデー

ごみ処理を学び、見学しながら楽しめるイベント「常総環境センターふれあいデー」を開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶日時：11月22日(土) 午前10時～午後2時30分 ※小雨決行(荒天時中止)

▶場所：常総運動公園、常総環境センター(守谷市野木崎4700)

☎ 谷和原庁舎生活環境課(内線3306)

学校給食センター施設見学 試食会を開催します！

11月は「地産地消強化月間」です。本市の学校給食では、市内産コシヒカリを金芽米に加工したご飯を提供しています。金芽米ご飯や地場産の野菜を使用した給食を食べてみませんか？

▶日時：11月27日(木) 午前10時～正午

▶対象：市内在住・在学・在勤の方

▶定員：20人(申込多数の場合は抽選)

▶費用：250円/食

▶献立：金芽米ご飯、牛乳、鮭のもみじ焼き、ひじきの煮物、豆乳入りさつまいも汁

※献立は変更になる場合があります。

▶申込方法：いばらき電子

申請・届出サービスまたは下記問い合わせ先までお電話でお申し込みください。



▶申込期限：11月7日(金)

※11月26日(水)正午以降のキャンセルは、キャンセル料(250円/食)が発生する場合があります。



☎ 学校給食センター ☎ 0297 - 52 - 2338

第42回我がまちウォーク 開催します！

大空の下、のんびり季節を味わいながら自分のペースでつくばみらい市のどこか、往復3キロ弱の道程を歩いてみませんか？お一人？友人と？ご夫婦？親子で？

▶日程：11月18日(火)

▶受付時間：午前9時30分～10時

▶今回コース：絹の台ヨークベニマル周辺(詳細は当日のお楽しみ) ※雨天時はセイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館に変更します。

▶集合場所：絹の台ヨークベニマル 駐車場(絹の台6-20-1)

▶持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、はきなれた靴

▶募集人数：15組(先着順)

▶主催：傾聴ボランティア傾聴ほほえみ

▶申込先：下記問い合わせ先まで



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

「健康フォーラム2025 in つくば」 を開催します！

テーマ：「腎臓病について勉強しよう!!」
～慢性腎臓病(CKD)を見逃さない、悪化させないための第1歩～

11月14日(金)は「世界糖尿病デー」です。(一社)つくば市医師会、JADEC 茨城(茨城県糖尿病協会)では世界糖尿病デーに合わせ、健康フォーラムを開催します。

今年は「慢性腎臓病」をテーマに、専門医による講演、パネルディスカッションを行うほか、検査、相談コーナーもあります。お申し込みは不要ですので、ぜひご来場ください。

詳しくは、つくば市医師会ホームページをご覧ください。



▶日時：11月9日(日) 午後1時～4時

▶場所：イースつくば 2階 イースホール(つくば市研究学園5-19)

▶内容

○専門医による講演、パネルディスカッション
○検査・相談コーナー

・血糖値測定、HbA1c値測定、血圧測定
・保健師などによる健康相談

▶参加費：無料

▶主催：つくば市医師会、JADEC 茨城(茨城県糖尿病協会)

▶共催：つくばみらい市、つくば市

▶後援：いばらき腎臓財団

☎ 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

パラスポーツ体験会 ～フライングディスク～

パラスポーツの一つ「フライングディスク」を体験してみませんか？

障がいの有無にかかわらず、どなたでも参加できます。目指せナイスゴール！いっしょに楽しく体を動かしましょう！

▶日時：11月29日(土)、12月13日(土)

各日午後1時～3時

▶場所：谷和原公民館 大会議室

▶対象：どなたでも（原則、保護者または同伴者の参加が必要です）

▶定員：20人

▶参加費：無料

▶講師：片田博史氏（茨城県障害者フライングディスク協会）

▶持ち物：動きやすい服装、室内履き、飲み物

▶申込方法：応募フォームまたはお電話からお申し込みください。



▶申込期間：11月10日(月)～20日(木)

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

(当日の連絡先：080 - 1263 - 7961)

商工感謝祭 2025

新米などが当たるガラガラ抽選会は毎回大盛況！市内店舗や各部会による出店やイベントなどで「美味しい！」「楽しい！」「お得！」が盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしています！

▶日時：11月9日(日) 午前9時～午後3時
※小雨決行、荒天時は翌週16日(日)

▶場所：伊奈庁舎駐車場

▶内容：市商工会ホームページやポスターなどでお知らせします。



▶主催：つくばみらい市商工会 商工感謝祭2025実行委員会



☎ つくばみらい市商工会 ☎ 0297 - 58 - 1700

つくばみらい市美術作家展 とみざわかずお 富澤和男絵画展+

油彩画や色鉛筆デッサン、和装本作品など約40点の作品を展示します。ぜひ、ご来場・ご高覧ください。

▶日時：11月18日(火)～24日(月・振休) 午前10時～午後4時30分（初日は午後1時から、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

☎ 090 - 6923 - 7747

藝文寄席 一笑門来福 七寄席巡りー

▶日時

①12月2日(火) ②12月11日(木)

各日午後1時30分～3時30分（開場：午後0時45分）

▶場所

①大昭ホール龍ヶ崎 小ホール（龍ヶ崎市馴馬町2612）

②四季文化館みの～れ 風のホール（小美玉市部室1069）

▶入場料：無料

▶申込方法：QRコードからお申し込みください。



▶主催：(公財) 常陽藝文センター

☎ (公財) 常陽藝文センター ☎ 029 - 231 - 6611

第42回 守谷ハーフマラソン

普段は走れない守谷トンネルや、緑豊かな通りなど、守谷市内を駆け巡ります。つくばエクスプレスと並走できるかも！

▶日程：令和8年2月1日(日)

▶場所：守谷市役所（守谷市大柏950-1）

※種目・定員・申込方法など、詳しくは事務局ホームページをご覧ください。



▶申込期限：11月16日(日)

☎ 守谷ハーフマラソン事務局（(一社) 守谷市スポーツ協会事務局内） ☎ 0297 - 38 - 7735

第24回 音の泉 オータムコンサート

地域音楽家によるクラシックを中心とした演奏会です。ソロ、連弾、重唱もあります♪

▶日時：11月30日(日) 午後1時30分開演（開場：午後1時）

▶場所：もりりん中央 ホール（守谷市百合ヶ丘2丁目2540-1）

▶内容

○ショパン：子犬のワルツ、幻想即興曲、木枯らし

○モーツァルト「夜の女王のアリア」など

▶入場料

前売り券：1,500円、当日券：2,000円（中学生以下は無料）

▶後援：つくばみらい市教育委員会 ほか
☎ 音の泉事務局 高橋 ☎ 070 - 5552 - 6238

第3回 石岡つくばねハーフマラソン

大会名物の激坂「鬼越峠」があなたの走りを待っています。

ビッグなゲストラランナーと一緒に石岡の街を走りましょう！

▶日時：令和8年2月15日(日) 午前9時30分より順次スタート

▶場所：いしおかイベント広場（石岡市若宮3-1-1）

▶種目・参加料

○ハーフマラソンの部：6,000円

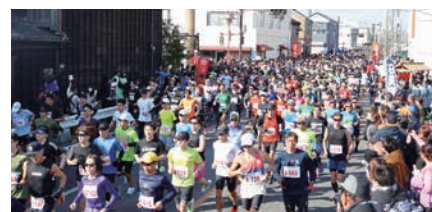
○一般5kmの部：3,000円

○中学生3kmの部・小学生2.2kmの部：1,000円

○親子2.2kmの部：2,000円（2人1組）

▶申込期限：11月30日(日)

▶申込方法：RUNNET・シンコー net・ふるさと納税（ハーフマラソンの部のみ）・スポーツ振興課窓口からお申し込みいただけます。詳しくはホームページをご確認ください。



☎ 石岡市教育委員会事務局スポーツ振興課 ☎ 0299 - 43 - 1111

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

みらい子育てパパサポートプロジェクト

☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

パパといっしょに作ろう まるまるランチ

季節の料理をお子さん主体で作リ、できた料理と一緒に食べることで、「同じくらいの年齢の子を持つパパ同士の交流支援」「食育」「一緒に参加する管理栄養士、保健師、保育士など専門職員に気軽に相談できる場」を提供します。

食事後は、2階の子育て支援室BLOOMでふれあい遊びを行います。

▶日時：12月6日(土) 午前11時～午後1時30分

▶場所：みらい平市民センター3階

▶対象：2歳以上の未就学児とパパ（託児はありません）

▶メニュー：クリスマスリースごはん、コーンスープ、ポテトサラダ、いちごクリスマスツリー

▶費用：大人…300円、子ども…無料

（親1人、子1人での参加は300円）

▶定員：7組（先着順）

▶申込期間：11月12日(水) 正午～26日(水) 正午

※お持ち帰りはできません。

お申し込みは、「まるっと！子育て予約システム」をご利用ください。



「おやこで作ろうまるまるランチ」も開催します！

▶日時：12月1日(月)・8日(月) 午前11時～午後0時30分

▶対象：2歳以上の未就学児とその保護者
※場所、メニュー、費用、定員、申込期間は、「パパといっしょに作ろう まるまるランチ」と同じです。

※ふれあい遊びはありません。



11月の
図書館
だよ



詳しくはホームページをご覧ください。

9月の貸出者数：6,864人
9月の貸出点数：22,746点

☎ みらい図書館 supported by 成島建設 ☎ 0297 - 58 - 3710

■図書館休館日（全館共通）

11月4日(火)、10日(月)、17日(月)、21日(金)、25日(火)

■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：11月8日(土)（主催：虹の会）、22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：11月2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：11月15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：11月1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：11月13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：11月13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：11月19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

蔵書点検などに伴う



全館長期休館のお知らせ

図書館（本館・小絹分館・みらい平分館）は、蔵書点検およびシステム更新のため、令和8年1月5日(月)から22日(水)まで休館します。

休館に伴い、12月16日(火)から28日(日)までの貸し出しについては、下記のとおりとなります。

		通常	12月16日(火)～28日(日)
貸出期間		2週間	6週間
貸出冊数	図書・紙芝居	10冊	30冊
	雑誌	5冊	15冊
	視聴覚資料	3点	9点

▶休館中の注意点

○返却ポストおよび図書館以外の返却場所への返却はご遠慮ください。

○システム更新に伴い、図書館ホームページの閲覧（資料検索、予約など）はできません。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第
68
回

林蔵クイズ



とうだつちほうきこう 東遼地方紀行
ほくいぶんかいよわ 北夷分界余話

文化6年（1809年）、間宮林蔵は樺太探査から帰ると、師・村上島之允の嗣子・貞助の力を借り、「東遼地方紀行」と「北夷分界余話」を作成し、幕府に献上しました。現在、いずれも国の重要文化財に指定されているものです。

東遼地方紀行	内容
上巻	宗谷を出発してから「デレン」に至るまでのこと
中巻	「デレン」滞在中のこと
下巻	「デレン」を出発してから樺太島に帰るまでのこと

北夷分界余話	内容
1巻	島の命名や北蝦夷地（樺太）の地図
2巻	要所の風景や地理・産物
3巻	人物や衣服
4巻	飼犬
5巻	漁や猟のやり方と交易（物々交換）
6巻	鍛冶や冠婚葬祭
7巻	オロコ人の男女の服装や舟
8巻	スメレンクル人の男女の服装や子育て、住居の様子
9巻	スメレンクル人の弓や食器、舟
付録	酋長や満洲入貢



スメレンクル人の“子守り具”を使った育児の様子
（国立公文書館所蔵「北夷分界余話」8巻）



問題

北方民族のスメレンクル人は育児に
どんな用具を使いましたか。

- ①ベビーカー ②子守り具 ③ベビーベッド

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】11月21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67回の答え ①村上島之允

※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 おうちで整う美習慣 ～腸からはじめる生活習慣改善～

「なんだか疲れやすい」「肌の調子がいいまい」「体重管理が難しい」そんな悩みを抱えている方、お腹（腸）の調子はいかがですか？ 腸内環境を整えることで、心も体も元氣になります。

オンライン講座で、正しい腸活について理解し、腸の働きを活性化させる食事と運動の方法を学ぶことができます。日常生活の中で腸活のための食事・運動習慣の改善に取り組んでみましょう。

▶日時：12月13日（土）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 三船智美氏

▶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：12月6日（土）



大腸がん（集団）検診 検体回収日（11・12月）のお知らせ

事前に採便容器を取り、回収日に提出してください。

回収日	回収場所
11月7日（金）	保健福祉センター
14日（金）	小絹コミュニティセンター
18日（火）	保健福祉センター
12月4日（木）	セイワ楽器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）、セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館

11・12月 各種健（検）診のお知らせ

受付開始の

※各種健（検）診項目・健（検）診時の注意事項・対象年齢・自己負担額・年間予定については、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。



空き状況確認は
こちら

みらい健診（予約制）

▶予約受付開始：11月11日（火）午前9時～

※各日とも定員に
なり次第締め切り

胃がん検診も一緒に受けられます。

▶場所：保健福祉センター

実施日	健診当日受付時間
令和8年1月29日（木）	午前8時～11時30分
30日（金）	
31日（土）	

婦人科集団検診（予約制）

▶予約受付開始：12月5日（金）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。

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。

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	
令和8年 2月1日（日）	午前10時～ 10時30分／ 午後0時30分 ～1時20分	●	●	●	—
2日（月）		●	●	●	—
3日（火）		●	●	●	●

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時間予約可能です**。

②予約受付電話での予約

☎ 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。

婦人科検診は

医療機関でも受けられます



本市では、集団検診のほかに医療機関検診も実施しています。検診を受けるには「医療機関検診受診券」の申請が必要です。負担額・登録医療機関は、市ホームページまたは健康管理予定表をご確認ください。

▶申請方法

①いばらき電子申請・届出サービスで申請

②電話（☎ 0297 - 25 - 2100）で申請

③健康増進課窓口で申請

※①②の場合、受診券が届くまで1～2週間程度かかります。

▶申請期限：令和8年3月6日（金）

▶受診券有効期間：発行日～令和8年3月31日（火）

※検診当日は、「医療機関検診受診券」、「マイナ保険証（健康保険証として利用登録されたマイナンバーカード）または資格確認書」、「自己負担額」をご持参ください。



負担額・
登録医療機関

いばらき電子申請・
届出サービス



麻しん風しん定期予防接種の 接種期間を延長します

麻しん風しん定期予防接種期間が令和6年度末で終了した方で、麻しん風しんワクチンの供給不足により令和6年度中に接種を行えなかった方の接種期間が、令和9年3月31日まで延長されています。対象の方は、接種漏れがないようにご注意ください。

▶対象：本市に住民登録のある以下の方（転出当日を除く）

○第1期

令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれで2歳になる前日までに麻しん風しん第1期が未接種の方

○第2期

平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれで令和7年3月31日までに麻しん風しん第2期が未接種の方

▶接種場所：茨城県医師会ホームページから協力医療機関一覧をご覧ください。

▶接種期限：令和9年3月31日

■予防接種予診票について

すでに交付済みの予防接種予診票を使用して、接種できます。再交付については、市ホームページまたは令和7年4月・9月に郵送した個別の案内をご覧ください。



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。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶日程・場所

① 12月2日(火) みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

② 12月16日(火) 板橋コミュニティセンター

③ 12月23日(火) 谷井田コミュニティセンター

▶時間 ※②③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

▶申込方法：つくばみらい市LINE公式アカウントまたは電話（☎ 0297 - 25 - 2100）からお申し込みください。



こころの健康 づくり講演会

運動で眠りが変わる！ ～こころとからだを整える新習慣～

日々の忙しさの中、「疲れがなかなかとれない」「ぐっすり眠れない」「気分が落ち込みがち」などのお悩みを抱えていませんか？ 実は、運動が睡眠やメンタルヘルスの改善に役立つことをご存じでしょうか。講演会では、運動と良質な眠りとの関係などを解説しながら、簡単に取り入れられる実践法もお伝えします。

▶日時 11月29日(土) 午前10時～正午

▶場所：保健福祉センター 研修室兼会議室

▶対象：市内在住・在勤の方

▶定員：30人（先着順）

▶参加費：無料

▶講師：獨協医科大学、獨協医科大学病院 スポーツ医学センター えだのぶひこ 枝伸彦先生

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービスまたは電話（☎ 0297 - 25 - 2100）からお申し込みください。

▶申込期限：11月25日(火)



親子で楽しむ みらい親子キッチン 食育料理教室 ～食改さんから学ぼう～

親子で一緒に茨城の味を学んでみませんか？ 今回のクッキング教室では、茨城県の郷土料理であるけんちゃん汁をはじめとする、昔ながらの食文化を楽しく体験

しながら学びます。地元に伝わる食の魅力を次の世代につなげていきましょう。

▶日時：11月29日(土)・30日(日) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶対象：市内在住の小学生とその保護者

▶費用：300円/人（原則オンライン決済となります）

▶メニュー：変わりいなり、だしからとるけんちゃん汁 など

▶定員：各回8家族（保護者1人のみ、お子さん2人まで）

※定員を超えた場合、抽選となります。

▶申込期限：11月12日(水)

▶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。



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 きらくやま子育て支援室こどもひろば

☎ 0297 - 57 - 0205 (火～土曜日 午前10時～午後4時)

■ 移動ふれあい動物園

▶ 日時：11月20日(木) 午前10時～正午
(30分入替制)

(受付時間：午前9時30分～11時30分)

※先着120組

※来場者の状況により変更あり ※雨天決行 ※予約不要

▶ 場所：セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 ゲートボール場

▶ 対象：市内在住の未就学児(0～5歳児) 親子



11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)

11日(火) ぽかぽか「ことば」(言語聴覚士・保健師)

17日(月) のびのび広場「全身の動作の発達」(理学療法士)

19日(水) おひさま「手先の細かい動きの発達」(作業療法士)

25日(火) るんるんみらい「発達の不安・かわり方」(臨床心理士)

■ おもちゃ病院 (各日午前9時30分～11時30分)

1日(土) 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター

10日(月) 保健福祉センター内出張フラワー

14日(金) きらくやま子育て支援室こどもひろば前

15日(土) 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター

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

11月のBLOOMは...

○1歳タイム(5日) ○WARA リズム(7日) ○0歳タイム(11日)

○パン販売(13日) ○ふたごちゃん集まれ(18日) ○骨盤調整(21日)

○2・3歳タイム(26日)

※28日は午後3時から休室します。



TSUKUBAMIRAI.BLOOM



子育て支援室おひさま・出張ばんだ

火～日曜日 午前9時～午後6時

紫峰ヶ丘4 - 4 - 1 ☎ 0297 - 57 - 0502

おすすめイベント

○先生とあそぼう Baby(12日) ○4day time(読み語り)(14・24日)

○コミセン祭り(16日) ※開室は午前10時 ○先生とあそぼう(19日)

○先生とあそぼう誕生会(26日) ○おひさまキッズ(30日) ※要予約

※成長記録は毎日行っています ※6日は、正午から午後2時30分まで一時休室します。



OHISAMA.TM



小絹児童館内子育て支援室

火～日曜日 午前9時～午後6時

絹の台3 - 1 - 4 ☎ 0297 - 25 - 2151

おすすめイベント

○年齢別クラス

りす0～1歳(5日) うさぎ1～2歳(12日) きりん2～3歳(19日)

○成長記録会(7日) ○マルシェ(9日) ○プレイパーク(21日)

○制作(26日) ○誕生会(27日) ※要予約



TSUKUBAMIRAI.KINKU



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

家族でベビーヨガ(22日) ※要予約

時間・対象・定員：午前10時30分～11時30分・2～8か月・8組

♡初めてのベビーのママパパも大歓迎！

きらくやまデビューして親子で一緒に楽しみましょう♪



KIRAKUYAMA.KODOMOHIROBA

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

日に日に秋の深まりを感じる季節になってきました。天気の良い日は積極的に外遊びをし、冬に向けての体力作りをしていきましょう。ぽかぽかでは、「園庭開放」や「みんなでおさんぽ」があります。園庭で遊んで体を動かしたり、一緒におさんぽに行き秋を探しに行きましょう。



TSUKUBAMIRAI.POKAPOKA

富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場

月～金曜日 午前10時～午後4時

富士見ヶ丘4 - 14 - 6 ☎ 080 - 9291 - 0372

おすすめイベント

○キッズカット(11日) ※要予約

○栄養・離乳食相談(3・10・17・24・31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います♪



FUJIMIKAGAKI



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

○英語とふれあうストロベリー(4日) ※要予約

○るんるんカフェ(5日) ※要予約 ○0・1・2歳の日(6・20日)

○成長記録会・手形アート(7・14日)

○親子うんどうあそび(11・12日) ※要予約



TSUKUBAMIRAI.RUNRUN



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

○ママヨガ(11日) ※要予約 ヨガの間、お子さんをお預かりします。

○るん2運動会(14日) ※要予約 今年もやります運動会。ハイハイできるお子さんから参加できます。 ○ジェイングリッシュ(25日)

※要予約 大人の英会話タイム。託児付きです。



RUNRUN2



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

冬の足音が聞こえてくるよ♪

お外では、どんぐりやまつぼっくり落ち葉など、この時期ならではの自然にたくさん出会える季節になりましたね♪ 空気が冷たくなるので、服装の調節などで元気に過ごしてくださいね！

お部屋を暖かくしてcocokaraでお待ちしています☺



TSUKUBAMIRAI.COCOKARA

子どもの 健診・教室【11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	26日(水)	保健福祉センター	対象：令和7年7月生
1歳6か月児健診	27日(木)		対象：令和6年4月生
2歳3か月児歯科健診	4日(火)		対象：令和5年7月生
3歳5か月児健診	5日(水)		対象：令和4年5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	10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	11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	14日(金) 午前10時 ～11時30分	子育て支援室 cocokara	対象：1か月～1歳6 か月児
	18日(火) 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	
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	15日(土) 午前9時 30分～正午	保健福祉センター	対象：妊娠中の方とそ のパートナー (お一人 での参加も可能です)
1歳 わくわく教室	20日(木) 午前10時 ～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和6年11月生 まれの子どもと保護者

各種健康相談【11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

11月20日(木) 谷和原公民館 福岡分館

■こころの健康相談 (予約制)

▶日時：11月21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【11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	10日 17日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	10日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	11日 18日 火曜日
谷和原公民館	4日 11日 18日 25日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	4日 11日 18日 25日 火曜日
西ノ台集会所	5日 12日 19日 26日 水曜日
板橋コミュニティセンター	6日 13日 20日 27日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	6日 13日 20日 27日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	6日 13日 20日 27日 木曜日
小絹コミュニティセンター	7日 14日 21日 28日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	7日 14日 21日 (28日) 金曜日
谷和原公民館 十和分館	7日 21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。

※カッコ書きの日は、「ミニ健康チェック」となり体操などはお休みです。

※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。

健康増進室【12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)

※初めて健康増進室を利用する方は、最初に「健康増進室利用講習会 (無料)」を受けてからご利用いただけます。

■健康増進室利用講習会 (予約不要・健康増進室で実施)

実施日	時間
火～金曜日	午前11時～午後7時30分
土・日・祝日	午前10時30分～午後3時30分

▶対象：本市に住民登録がある15歳以上の方、市外にお住まいで市内在勤・在学の方 (すべて中学生を除く)

▶持ち物：本人確認ができる運転免許証などの公的身分証明書 (証明書がないと受講できません)、室内用運動靴

その他詳細は市ホームページをご確認ください。

※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。

■運動教室 (定員：各日15人)

教室名	実施日 (午前11時～正午)				
肩こり・腰痛体操	2日	9日	16日	23日	火曜日
バレトン&ピラティス	3日	10日	17日	24日	水曜日
からだ元気アップ	4日	11日	18日	25日	木曜日
リズム運動	5日	12日	19日	26日	金曜日

▶対象：健康増進室利用証の交付を受けている方

▶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：11月13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：谷和原公民館

※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：11月18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：11月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)
午後1時～4時
- ▶場所：セイワ楽器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：11月12日(水) 午後1時～3時
- ▶場所：セイワ楽器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：11月19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：11月10日、17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：11月10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：11月12日(水) 谷和原公民館 和室、研修室
12月10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：11月20日(木) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所：伊奈公民館 小会議室
- ▶相談員：森勝巳さん・豊嶋千恵子さん
- ▶問い合わせ：地域推進課（内線1301）

結婚相談

～お相手探しなど結婚に関する相談～

- ▶日時：11月16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：馬場あさ子さん・石井敦子さん
- ▶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：12月1日(月)

国民健康保険税	第5期	地代	11月分
介護保険料	第5期	上下水道料金※	11月分 (9月使用分)
後期高齢者 医療保険料	第5期	下水道 受益者負担金	第3期
保育料	11月分	取手下水道分 受益者負担金	第3期
児童クラブ 保護者負担金	11月分	学校給食費	10月分
住宅使用料	11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	2日、16日
	16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	9日、23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。

※23日はシステム改修のため、広報5ページに掲載の業務以外は取り扱いできません。

■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	12月3日(水)	11月25日(火)～26日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	11月12日(水)	11月4日(火)～5日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	11月19日(水)	11月10日(月)～12日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	11月26日(水)	11月17日(月)～19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



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（9月）

市長の主な動静を情報公開します。

- 1日(月) 第3回市議会定例会開会
- 8日(月) 県市長会要望活動
- 9日(火) 農業農村多面的機能活動表彰式、セイワ楽器(株)
とのネーミングライツ契約締結式
- 10日(水) シルバー人材センター理事会
- 14日(日) 秋季ソフトボール大会
- 15日(月) 高年芸能発表大会
- 19日(金) 敬老祝い訪問
- 21日(日) 桜川市市制施行20周年記念式典
- 24日(水) 秋の交通安全キャンペーン、第3回市議会定例会閉会
- 25日(木) 常総地方広域市町村圏事務組合管理者会
- 28日(日) 県営畑地帯総合整備事業寺畑・細代地区起工式、常総水害
から10年～水害の記憶を未来へ～式典・シンポジウム



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

すすすくと、大きく育ちました！



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

七五三おめでとう！



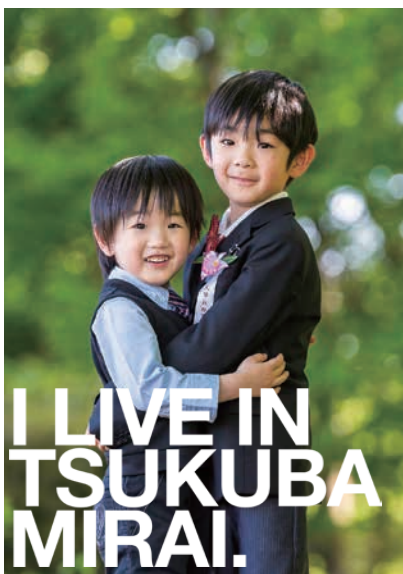
I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

公園が大好き♡



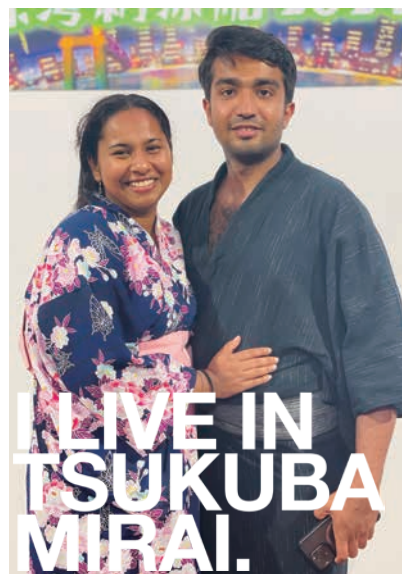
I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

みんなの注目の的♡



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

入学おめでとう！兄弟仲良くな！



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

つくばみらい市を選んで本当に良かったと感じています

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・在学者に限りです。

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

※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 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㈱デンソー
ウェブの登録商標です。



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。