

地域の介護予防を担う 新たな仲間が加わりました

令和7年10月、伊奈公民館などで茨城県知事認定の「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」が開催され、市内在住の8の方が修了されました。

この講習会は、介護予防に取り組む「シルバーリハビリ体操指導士」を養成し、体操指導の基礎と実技を学ぶものです。講習修了後は、地域のさまざまな場所で体操を行い、地域の皆さんの健康づくりや介護予防を推進し、元氣と笑顔を支える活動をしていきます。

高齢化が進むなか、自らも介護予防に取り組む、また互助精神に基づいた活動を行う市シルバーリハビリ体操指導士の会のますますの活躍が期待されます。

シルバーリハビリ体操などを行う「地域体操クラブ」は、市内のさまざまな場所で行われています。詳しくは、広報33ページの介護予防カレンダーをご覧ください。



図 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）

まき 薪ストーブや暖炉を使う際には ご注意ください！

薪ストーブや暖炉、ペレットストーブなどは、使い方を誤ると煙やすが大量に飛散してご近所トラブルの原因になります。使用する際は、清掃と点検を行い、適切な管理をお願いします。

現在、薪ストーブなどを使用している方やこれから設置を検討している方は、近隣の配慮にご協力をお願いします。薪ストーブの適正な使用方法や注意事項について、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 3302）

不燃ごみの細分別に ご協力ください

■不燃ごみの出し方

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

不燃ごみ専用袋（青色）で出してください。
※プラマークが付いているものは資源物専用袋（緑色）で資源物として出してください。

▶毎月第3回目の不燃ごみ収集日：金属類、割れ物

全戸配布した金属類・割れ物専用袋（黄色）で出してください。

※袋を使い切ってしまった場合、令和8年3月31日（火）までは引き続き、不燃ごみ専用袋（青色）でも出すことができます。

また、金属類・割れ物専用袋（黄色）は、2月～3月ごろに店頭で購入できるようになります。

■不燃ごみの新しい出し方のポスターを配布中！

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、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

図 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）



コンビニ交付の手数料 100円→10円に引き下げ中！

マイナンバーカードをもっと多くの方に使ってもらえるように、コンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機で取得できる証明書の交付手数料を、令和10年3月31日まで10円に引き下げています（市役所窓口での交付手数料は引き続き200円です）。ぜひこの機会に、便利なコンビニ交付サービスをご利用ください！

利用できる店舗や利用条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶コンビニ交付サービスのメリット

○市役所窓口へ行かなくても、全国のコンビニなどで取得できます！

○申請書の記入が不要です！

○夜間や休日でも利用できます！

○簡単操作ですぐに取得できます！

▶取得できる証明書：住民票の写し、印鑑登録証明書、課税証明書、非課税証明書、所得証明書

▶利用可能時間：午前6時30分～午後11時

※店舗の営業時間に準じるほか、システムメンテナンスなどで利用できない場合があります。

※取得した証明書の返金や交換はできません。

※通知カードではコンビニ交付サービスを利用できません。

図 ○コンビニ交付サービスおよび住民票の写し、印鑑登録証明書について：伊奈庁舎市民窓口課（内線 3409）

○各種税証明書について：伊奈庁舎税務課（内線 2307）

無理なく上手に 冬の省エネルギー

寒い冬は、エネルギーの使用が増える季節です。不要な照明はこまめに消灯し、冷蔵庫の温度設定を中や弱に設定するなど、省エネに取り組みましょう！

図（一財）関東電気保安協会茨城事業本部 ☎ 029 - 226 - 3225