



I LIVE IN TSUKUBA MIRAI.



物価高騰対応

市民応援給付金

物価高騰から市民の皆さんの生活を守るため、給付金をお届けします。

☎ 物価高騰対応市民応援給付金サポート窓口
(内線 1290、1291)

全市民 1人あたり

7,000 円

対象

令和 8 年 3 月 31 日時点で、本市に住民登録がある方

給付金額

1 人あたり 7,000 円の現金給付

※世帯主の方に世帯全員分をまとめて振り込みます。

【4月下旬に、世帯主の方に書類（「はがき」または「封書」）が届きます】

届く書類	手続き	振込時期
はがきが届く方 (公金受取口座を登録している方など) 	手続きは不要です。 ※振込口座を変更する場合は、別途書類の提出が必要です。	5月下旬 ※振込口座を変更する場合は、別途お時間を頂きます。
封書が届く方 (上記以外の方) 	手続きが必要です。 同封の申請書に必要事項を記載のうえ、必要書類を添えて返送してください。	6月以降順次

広報つくばみらい5月号以降の配布について

☎ 伊奈庁舎秘書広報課
(内線 1105、1106)

1 配布業者が変わります

▶ 配布業者：(株)メディア・ソリューション・センター

▶ 配布時間：原則午前 8 時～午後 7 時

配布従事者は、統一したユニホームを着用します。また、ポスト投函のため敷地内に入る場合がありますので、あらかじめご了承ください。



2 配布期間を毎月 23 日～29 日の 7 日間に延長します

配布業者の変更と配布時の安全管理のため、配布期間を現在の 25 日～29 日(5 日間)から 23 日～29 日(7 日間)に延長します。ご理解・ご協力をお願いします。
※天候などにより、配布が遅れることがあります。
※広報 1 月号は 1 月 4 日～9 日の 6 日間となります。

3 配布漏れや破損など、配布に関するお問い合わせはポスティングコールセンターにご連絡ください



広報紙の配布漏れや破損など、配布に関するお問い合わせは、(株)メディア・ソリューション・センターのポスティングコールセンターにご連絡ください。

☎ 0120 - 221 - 823

(月～土曜日 午前 9 時～午後 5 時 30 分)

※日・祝日を除く

4月から市の組織を一部変更します

福祉に関するどんな困りごとでも
まるごと相談できる窓口を
社会福祉課に新設!

介護、障がい、子育て、生活の困窮といった、分野ごとの縦割り支援では対応が難しかった「8050問題」や「ダブルケア」など、複雑な悩みを抱える方々の「どこに相談すればいいのか分からない」という声に応えるため、どんな困りごとでもまるごと相談できる窓口を社会福祉課に新設します。

☎ 伊奈庁舎社会福祉課 (内線 4101)

【相談窓口一覧】

相談内容	相談窓口	所在地	連絡先
介護	地域包括支援センター	伊奈庁舎5番窓口	☎ 0297 - 58 - 2111
	介護福祉課		
障がい	障がい者基幹相談支援センター	伊奈庁舎6番窓口	
	社会福祉課		
子育て	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 2階	☎ 0297 - 44 - 8822
	くらしとしごとの相談センター	小絹 171 - 1	☎ 0297 - 44 - 7161
生活の困窮	社会福祉課	伊奈庁舎6番窓口	☎ 0297 - 58 - 2111
(新設) 福祉に関する複雑な悩み	社会福祉課	伊奈庁舎6番窓口	☎ 0297 - 58 - 2111

※成年後見支援センターは、伊奈庁舎からセイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館に移転します。

※国保年金課は、5番窓口から4番窓口に変更になります。

市長公室に「みらい創生課」を新設!

地方創生に関する業務を集約し、業務の効率化を図ります。

☎ 伊奈庁舎総務課 (内線 2107)

【旧】

部名	課名	係名
市長公室	(廃止) 行政経営デジタル戦略課	行政経営係 デジタル政策係 情報システム管理係

【新】

部名	課名	係名
市長公室	(新設) みらい創生課	地方創生推進係 デジタル政策係 情報システム管理係

※分掌事務の見直しにより、行政経営係は企画政策課に所管を移します。

ひとり親家庭 ファミリーサポートセンター 利用料を助成します!

4月スタート!



ひとり親家庭の就労支援と育児の負担軽減を目的に、ファミリーサポートセンター利用料の一部を助成します。※令和8年4月以降の利用分が対象となります。

ファミリーサポートセンターについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶対象：下記のすべてを満たす方

○つくばみらい市ファミリーサポートセンター事業の利用会員の方

○センター事業の利用日において、市内に住所のあるひとり親家庭の方

▶対象費用：つくばみらい市ファミリーサポートセンター利用に伴い協力会員に支払う報酬 ※キャンセル料、交通費、食事代などの実費分は対象外

▶助成額：1カ月の利用料の1/2 ※上限額は1カ月あたり1万円

▶必要書類：市ひとり親家庭ファミリーサポートセンター利用料助成申請書、援助活動報告書、申請者の戸籍謄本（児童扶養手当証書番号により、ひとり親家庭であることが確認できる場合は、省略することができます）

▶申請期間：センター事業を利用した日の翌月1日から1年以内（例）令和8年4月10日にセンター事業を利用した場合、令和8年5月1日から令和9年4月30日まで

▶提出先：下記問い合わせ先まで

☎ 〒300 - 2358 つくばみらい市陽光台3丁目9-1
みらい平市民センター2階 おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822



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.40

移動スーパーで買い物が身近で便利に!

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

問 移動スーパーに関すること：伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）

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）

（株）カスミと連携し、野菜や魚、肉などの生鮮食品をはじめ、日用品など約 650 品目を積み込んだ移動スーパーが、市内を巡回しています。月曜日から金曜日まで、市内 47 カ所を訪れ、身近な場所でお買い物ができる環境をお届けしています。

買い物をするだけでなく、顔なじみの方とお話したり、「今日は何があるかな」と楽しみに足を運んだり。移動スーパーは、地域の憩いの場としても広がりを見せています。

皆さんの暮らしを支える身近な存在として、これからも地域を回っていきます。お近くを巡回した際は、ぜひお気軽にご利用ください。

運行スケジュールは、市ホームページをご覧ください。



移動スーパーの運行費用など

204万5千円に

ふるさと納税を活用!



市制施行 20 周年に向けて

問 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1102）

Vol.8

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。今年 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 市民実施冠事業をご紹介します!

「つくばみらい市市制施行 20 周年記念市民実施冠事業補助金」を活用した、市民実施冠事業が実施されました。

市制施行 20 周年カウントダウン

ガールスカウトと一緒にながーいのり巻を作ろう

▶主催：社団法人ガールスカウト日本連盟茨城県支部第 38 団
2 月 21 日、ガールスカウトのメンバーと公募により参加した親子が協力し、長いのり巻で「20」の文字を作りました。完成後は記念写真を撮り、参加者全員で美味しく食べました。



市制施行 20 周年カウントダウン

我がまちウォーク

▶主催：傾聴ボランティア 傾聴ほほえみ
2 月 23 日、傾聴ほほえみの会会員と一般参加者が、つくばみらい市の 20 周年を振り返りながら、記念タオルや缶バッジを身につけ、みらい平コースを散策しました。



続々増えています！

オンラインでできる行政手続き

スマートフォンやパソコンを使用して、行政手続きの申請や各種講座の申し込みを、いつでもどこでも手軽に行うことができます。令和7年度は、粗大ごみの収集申し込み、一部の証明書の交付請求申請(オンライン決済・郵送対応)、

伊奈庁舎行政経営デジタル戦略課 (内線 1400)
※4月から課名が「みらい創生課」に変わります。
詳しくは広報3ページをご覧ください。

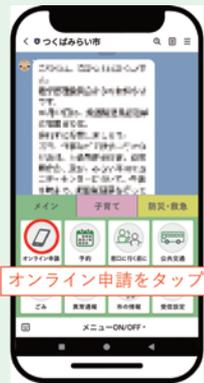
図書館利用カードの申し込みなど、特に便利で身近な手続きをオンライン申請に対応させ、大幅に拡充しました。オンライン申請対応の手続き一覧は、市ホームページをご覧ください。



【LINE を活用してオンライン申請をもっと簡単に!】

市のLINE 公式アカウントを活用することで、オンライン申請がより簡単に行えます。LINE からの申請は、ID やパスワードの入力が不要で、申し込み完了通知などを、LINE のトーク画面で受け取ることができます。

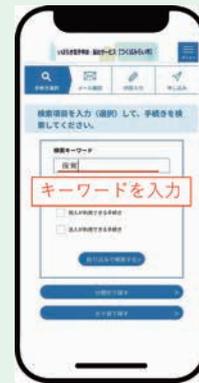
※LINE から利用できるのは、「いばらき電子申請・届出サービス」の手続きです。詳しい操作は、市ホームページをご覧ください。



① LINE のメニュー画面の「メイン」タブから「オンライン申請」をタップ



② 認証画面で「許可する」をタップ (初回のみ)



③ 申請したい手続き名を入力して検索し、手続きに進む

※LINE のログイン画面が表示された場合は「LINE アプリでログイン」をタップ



つくばみらい市の20年の歴史って?
つくばみらい市の魅力って?
つくばみらい市の20年を給食と共に振り返る「市制施行20周年記念献立」。
毎月、楽しい給食が登場します!

☎ 学校給食センター ☎ 0297 - 52 - 2338

学校給食センターでは、市制施行20周年に合わせ、4月から12月までの毎月1回(8月を除く)、「市制施行20周年記念献立」を学校給食で提供します。子どもたちに、給食を通じて楽しみながら市について学んでもらえるよう、市の歴史や特産品などのテーマに沿った献立を企画し、特別な給食を提供します。

また、11月のテーマ「市民が選ぶ!好きな給食」は、市民の皆さんにアンケート(5月予定)を実施し、献立を決定します! 得票数が多かった献立は、11月の給食で提供されるほか、11月に実施予定の「給食センター施設見学・試食会」で提供します。

テーマ ※変更になる場合があります。	
4月	つくばみらい市は「米」!
5月	懐かしの人気給食
6月	「みらいりんどう」の好きなもの給食
7月	友好都市の人気給食①(千葉県香取市・台湾桃園市)
9月	友好都市の人気給食②(埼玉県伊奈町・フィリピンカルカル市)
10月	間宮林蔵
11月	市民が選ぶ!好きな給食
12月	地産地消 茨城県とつくばみらい市のコラボ給食

給食センターからのお知らせ

本市では、子育て世代の経済的負担を軽減し、安心して子どもを育てられる環境づくりを進めるため、4月から市立小学校に通う児童の給食費を無償化します。市立小学校に通う児童の保護者には改めて連絡ツール「スクリレ」を通じてお知らせします。

乳幼児健康診査が さらに便利に!

乳幼児期は成長が目まぐるしく、その健康管理はとても重要です。そこで、保護者の皆さんがよりスムーズに乳幼児健康診査を受けられるよう、健診サービスを充実させる取り組みを行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

変更点 1

4月 から 妊産婦・乳児タクシー利用料の 助成対象を拡充!

▶対象：妊産婦、生後1歳未満の乳児および保護者、市が
集団で行う幼児健診対象者および保護者
▶対象となるタクシー費用
妊産婦健康診査、妊婦歯科健康診査、市または産科医療機
関で行うマタニティクラスや両親学級受講、出産のための
入退院、妊産婦の体調不良などによる医療機関への受診、
産後ケア利用、乳児健康診査受診、市が集団で行う幼児健
診、乳児の予防接種、乳児の体調不良などによる医療機関
への受診 など

通院などに係る妊産婦の負担を軽減し、安全、安心な出産、子育てを支援するため、産科医療機関などへタクシーで通院した際の料金の一部を助成しています。4月から、1歳6か月児健診などの市が集団で実施する幼児健診も助成対象となります。

▶助成額：上限 2,000 円 (タクシー利用 1 回 (片道))
※ 1 回の妊娠につき、利用上限は 20 回
※ 市が集団で実施する幼児健診の利用は、利用上限に含め
ず助成します。
※ 往復での利用は 2 回分
※ 目的地までの公共交通機関以外の経由は対象外
▶ 利用期間：母子健康手帳交付後から
お子さんの 5 歳児健診まで
詳しくは市ホームページをご覧ください。



変更点 2

4月 から 1歳6か月児健診と 3歳5か月児健診の回数が 月1回から2回に!

混雑軽減や待ち時間短縮で、より快適に受診できるようになります。

変更点 3

4月 から 「5歳児健診」がスタート!

お子さんが新たな成長のステージに進む前に、必要な健康チェックを行い、安心して小学校生活をスタートできるようしっかりサポートします。令和8年度はモデル事業として、市内の一部幼稚園・保育園などで実施します。

変更点 4

夏ごろから

2歳3か月児健診

冬ごろから

3歳5か月児健診

がデジタル化!

問診票がスマートフォン・パソコンから入力可能に! 手続きがスムーズになり、忙しい親御さんにも嬉しい変更です。

茨城県内初!

産婦人科以外の診療科でも 妊産婦マル福が使用可能に!



☎ 伊奈庁舎国保年金課 (内線 4406)

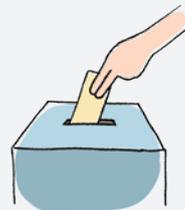
これまでは、妊産婦の方が産婦人科以外の診療科を受診した場合、医療福祉費受給者証(マル福)は医療機関の窓口では使用できず、市役所で手続きをして返金を受ける「償還払い」により助成していました。

令和8年4月の診療分から、県内の医療機関に限り、医療機関の窓口で使用できるようになり、返金手続きが不要になります。

※ 受給者証は、従来の産婦人科用と、新たに産婦人科以外の診療科用の2枚を医療機関の窓口で提示する必要があります。

産婦人科以外の診療科用の受給者証の交付を希望する場合は、申請手続きをお願いします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

4月26日(日)は **つくばみらい市長選挙の投票日** です



問 市選挙管理委員会（伊奈庁舎総務課内）（内線 2105）

市長選挙は、皆さんの意見や要望を市政に反映させることができる大切な選挙です。ぜひ、投票しましょう。なお、告示日（4月19日(日)）よりも前に入場整理券を郵送しますが、候補者届出数が選挙すべき定数（1人）を超えない場合は、無投票になり選挙は行われません。あらかじめご了承ください。

▶投票日時：4月26日(日) 午前7時～午後6時

▶告示日：4月19日(日)

▶投票資格：下記のすべてに該当し、令和8年4月18日(出)現在で調製する選挙人名簿に登録され、投票日当日まで有効に登録されている方

○満18歳以上の日本国民

○令和8年1月18日までに、つくばみらい市に転入の届け出をして、引き続き3カ月以上市内に住所を有する方



【投票するには】

投票所の入場整理券は、皆様のご自宅へ郵送します。投票日当日は入場整理券を持参し、券面に記載されている投票所で投票してください。なお、入場整理券は、世帯主あてに世帯全員分を1通（7人以上は2通）で郵送します。投票の際はご自身の分を切り取って投票所にお越しください。

入場整理券が届かなかったり紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。

【投票日当日に投票所に行けない方へ】

投票日当日に仕事や外出などの予定がある場合は、期日前投票ができます。期日前投票を行う場合は、入場整理券裏面の「宣誓書」の記載が必要です。あらかじめ記入しておくと、スムーズに受け付けできます。

▶日時：4月20日(月)～25日(土) 午前8時30分～午後8時

▶投票所：伊奈庁舎、谷和原庁舎、みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

市内の経済活性化の推進に 取り組む協定を締結！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線 3110）

2月20日、つくばみらい市商工会、つくばみらい市社会福祉協議会、つくばみらい市観光協会および(株)タイミーと包括連携協定を締結しました。(株)タイミーとの包括連携協定は、茨城県内の自治体では本市が初となります。本協定により、互いの資源を活かした事業に協働で取り組み、多様な担い手の確保を通じて、市内の経済活性化の推進に取り組みます。

【包括連携協定における連携事項】

- ①市内事業者の人材確保および雇用創出に関すること
- ②多様な働き方の推進に関すること
- ③産業振興（商工観光）に関すること
- ④互いの事業のPRに関すること
- ⑤その他、本協定の目的に沿うこと



左からつくばみらい市観光協会観光大使 植木絢子さん、(株)タイミー社長室 地方創生G 石黒 正 企画チームリーダー、つくばみらい市商工会 山野井周一会長、社会福祉法人つくばみらい市社会福祉協議会 松本和男副会長



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

高齢者虐待を防ぐために～介護者の心のサインに気づく～

高齢者虐待というと「特別な家庭で起きること」と思われがちですが、実は誰にでも起こり得る身近な問題です。多くの場合、虐待に至るまでには、介護を担う人の心が少しずつ疲れ、追い込まれていく過程があります。

在宅介護は毎日の積み重ねが大きな負担となり、休めない日々や認知症の症状への対応、協力者が得られない状況などが介護者の心に重くのしかかります。気持ちに余裕がなくなると、強い言葉をかけてしまったり、必要なケアが後回しになることもあります。虐待は悪意からではなく「疲れ」「孤独」「どうしていいかわからない」という思いから生まれることが多いのです。

だからこそ、介護者が一人で抱え込まないことが大切です。地域包括支援センターでは介護の悩みを気軽に相談できます。早めの相談が心の負担を軽くし、虐待の予防につながります。高齢者も介護者も安心して暮らせる地域をめざし、周りの気づきと支え合いが温かな力となります。

生涯学習講座のご案内



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

わくわくチャレンジ講座

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

- ▶対象：市内在住・在学の小学1年生～中学3年生
- ※各講座で対象学年が異なります。
- ▶受講料：教材費など
- ▶申込期間：4月1日(水)～19日(日)
- ▶申込方法：後日、学校から配信される募集案内をご確認ください。
- ※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。



☎ 教育委員会教育棟生涯学習課 (内線 7305)

開催日	内容
①6月6日(土)	たべる、たいせつ～栄養満点ジュースをつくろう～
②6月13日(土)	おもしろ理科実験～電気パン作りをしよう～
③7月18日(土)	プログラミング教室 ロボットカーを動かそう
④8月1日(土)	ニュースはこうして作られる！アナウンサー＆ディレクターチャレンジ講座
⑤8月22日(土)	タイルプレートを作ろう～モザイクタイルアートでオリジナルプレートを作ろう～

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

初めての方大歓迎♪

おやがく みらい親楽講座

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

- ▶申込方法：市ホームページ内の「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。
- ▶申込期間：4月1日(水)～30日(木)



- ※申込多数の場合は抽選
 - ※お子さんの対象年齢は、開催日時点のもの
- ☎ 教育委員会教育棟生涯学習課 (内線 7305)

開催日	内容	対象 ※市内在住	人数 (目安)	時間	場所	参加費
①6月10日(水)	親子でキッズ体操♪	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
②6月23日(火)	風船で遊ぼう！(バルーンアート)		15組		板橋コミュニティ センター	300円
③7月1日(水)	楽しくスキンシップ♪ わくわく親子ヨガ		15組		みらい平コミュニティ センター supported by 成島建設	無料
④7月23日(木)	いろんな紙でオリジナル紙袋を作ってみよう	1歳半～中学生 の保護者 (託児あり)	15人		みらい平コミュニティ センター supported by 成島建設	1,000円



公民館講座

※講師名は敬称略

■受付期間：4月1日(水)～14日(火) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内在住・在勤・在学の方

■申込方法

①インターネット：市ホームページ内の「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。



②窓口：申込者の宛名を記入したはがきを持参してください。

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

※月曜日は、休館のため窓口での受付はできません。

※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】

- ①電話での申し込みはできません。
- ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
- ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果は4月末までにはがきまたはメールで通知します。
- ⑤定員に達しない場合は、講座を開設しない場合があります。
- ⑥諸事情により講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。

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



教養講座

1 編み物講座～かぎ編みで作る

コットン100%のニッタオル♪～【伊奈公民館】

基本の編み方で小さなお花のモチーフを編むところからスタートし、ハンカチ作りへと進みます。編み物を楽しく学び、コットン100%の糸を使用したやさしい使い心地のニッタオル♪を完成させます。かぎ編みの基本を一度経験したことのある方や、昔編んでいただけど久しぶり、という方にお勧めです。

■日時：6月11日・25日、7月9日・23日（各木曜・全4回）午前10時～正午 ■参加費：3,000円（4回分） ■定員：8人 ■講師：水江敦子

3 長持ちする仏花のアレンジメント【谷和原公民館】

お手入れのいらぬプリザーブドフラワーを使った仏花は、故人のそばにいつも美しい花を添えられます。1つ作っておくと、花がもたない季節に活躍します。紫色の優しい色合いのアレンジメントを作ります。

■日時：7月14日(火) 午前9時30分～11時30分 ■参加費：3,500円 ■定員：15人 ■講師：河原由美

5 デコパージュで

オリジナルBAGを作成【谷和原公民館】

絵が苦手な方も好きな絵柄を専用液で貼り付け、防水処理をすると、簡単にオリジナルの素敵な作品を作ることができます。麻のBAGをデコパージュして、自分だけのオリジナルBAGを作成しましょう。

■日時：6月24日(水) 午前10時～正午 ■参加費：1,500円 ■定員：10人 ■講師：横田とも子

2 はじめての水彩画～大人アート～【伊奈公民館】

透明感あふれる水彩絵の具を使い、色を重ねるほどに深まる、水彩ならではの奥行きある表現を楽しめます。にじみ・ぼかしといった独特の技法を実際に手を動かしながら学びます。初めての方でも安心して取り組める内容となっております。“はじめての大人のアート”を体験してみませんか？

■日時：5月21日、6月4日・18日、7月2日（各木曜・全4回）午後1時30分～3時30分 ■参加費：2,500円（4回分） ■定員：10人 ■講師：中山ゆり花

4 水引アートに挑戦【谷和原公民館】

縁結びや魔よけの意味でも昔から人気がある水引アートは、手軽に楽しめて汎用性が高いのが特徴です。縁起の良い「あわじ結び」を使って、自分の傘やペットボトルが一目でわかる実用性のある水引マーカーなどを作成してみましょう。

■日時：5月28日(木) 午前10時～正午 ■参加費：600円 ■定員：10人 ■講師：石塚由佳



健康講座

1 誰でも簡単！ひざの痛みを楽にする

キネシオテーピング体験講座【伊奈公民館】

貼るだけで体の動きがラクになるキネシオテーピングを体験します。実演を交えながら「貼ると動きがどう変わるのか」をその場で体感。日常生活に役立つセルフケア講座ですので、初めての方や膝の動きに不安のある方でも安心して参加できます。テープ選びのコツもお伝えしますので、肌の弱い方もご安心ください。

■日時：6月3日(水) 午前10時～正午 ■参加費：600円 ■定員：10人 ■講師：佐藤明美

2 心と体を整える やさしいヨガ【伊奈公民館】

ヨガは全身を無理なく動かして体のコリをほぐし、柔軟性を高めるとともに、筋力・持久力・バランス能力の低下を防ぐ効果が期待できます。呼吸や瞑想を取り入れることで脳を休ませ、心身のリフレッシュや認知症予防につながるといわれています。

■日時：5月27日、6月10日・24日、7月8日（各水曜・全4回）
午前10時～正午 ■参加費：1,200円（4回分） ■定員：20人
■講師：吉田恵子

4 ボイストレーニング～声の魔法教室～【谷和原公民館】

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

■日時：5月29日、6月5日・19日（各金曜・全3回）午前10時～11時
■参加費：900円（3回分） ■定員：20人 ■講師：紫咲大佳

3 やさしいピラティス【谷和原公民館】

ピラティスはドイツ人看護師ジョセフ・H・ピラティスが考案したエクササイズで、体の機能を回復しバランスを整えて、筋トレでは鍛えられない深層部の筋肉（インナーマッスル）を強化します。体幹を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛えて、健康で理想的な身体を目指しましょう。

■日時：6月17日、7月8日・22日（各水曜・全3回）午前10時～11時
■参加費：900円（3回分） ■定員：15人 ■講師：K

5 健康セルフリンパマッサージ【谷和原公民館】

リンパマッサージは美容効果はもちろん、むくみ解消や疲労回復、免疫機能の向上効果も期待できます。全身のリンパの流し方や、筋膜リリースを覚えて、日ごろ使わない筋肉を動かして、全身をスッキリさせましょう。シニアの方や運動が苦手な方にもお勧めです。

■日時：6月2日・16日・30日（各火曜・全3回）午前10時～11時30分
■参加費：2,000円（3回分） ■定員：10人
■講師：久保章子

料理講座

1 もしもに備える 防災パンづくり【伊奈公民館】

災害時に役立つ「防災パン」を、身近にあるビニール袋や紙コップを使い調理を体験します。災害時でも温かい物が食べられるよう、防災パンを作って・学んで・備える、実践型の防災講座です。

■日時：8月28日(金) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円
■定員：12人 ■講師：北條千夏

2 ふわふわのシナモンロールを作ろう【谷和原公民館】

スウェーデン発祥のシナモンロールは、世界中で愛される菓子パンの1つです。香り高いシナモンとレーズンを巻き込んだ、ふわふわのシナモンロールを作ってみましょう。（先生の焼いたパンの試食付き）

■日時：6月12日(金) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,500円 ■定員：8人
■講師：高野可織

3 ～世界の台所～

東西の文化が融合したジョージア料理【谷和原公民館】

「世界一ニンニクをおいしく食べるための料理」といわれるシュクメルリは、鶏肉を煮込んだジョージアの家庭料理で、クリーミーでニンニクの風味がたまらない一品です。焼きたてのショティ（平パン）と一緒に楽しみましょう。

■日時：6月27日(土) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,000円
■定員：16人 ■講師：堀祐子

4 ～世界の台所～

スパイスを楽しむインド料理【谷和原公民館】

インド人直伝の鶏ひき肉と卵のカレーは、グルテンフリーで初心者でも手軽に作れるスパイスカレーです。インドの漬物アチャールと相性の良いターメリックライスを炊いて、スパイス料理を楽しみましょう。

■日時：7月4日(土) 午前10時～午後1時 ■参加費：1,200円
■定員：12人 ■講師：市職員

環境講座

1 はじめての多肉植物の寄せ植え

～多肉の魅力を楽しもう～【伊奈公民館】

ぶにっとしたフォルムの多肉植物を3種類使った寄せ植えを1鉢と、サイズの異なる“龐月（おぼろづき）”を自由に組み合わせた寄せ植えをもう1鉢作ります。種類ごとの特徴や水やり・日当たりなど育て方の基本を分かりやすく説明します。さらに寄せ植えした作品に加え、多肉植物のお土産付きです。

■日時：5月23日(土) 午前10時～正午 ■参加費：1,200円
■定員：10人 ■講師：市職員

3 暮らしに役立つDIY！かんたん踏み台づくり【伊奈公民館】

木材を使って、安定感があり頑丈な踏み台を製作します。工具の使い方から丁寧に説明するので、これから始めたい方でも安心して参加できます。花台として飾ったり、玄関やキッチンの踏み台とするなど、さまざまな場面で活躍します。

■日時：6月27日(土) 午前10時～正午 ■参加費：2,000円 ■定員：10人
■講師：木楽工房

2 英字新聞で作ろうおしゃれエコバッグ【伊奈公民館】

“思わず見せたいくなる”英字新聞を使ったおしゃれなエコバッグを作ります。紙なのにしっかりした作りで、お部屋のインテリアとしても、お菓子や小物を入れたり、おすそ分けやお土産を渡す袋にも使える素敵なエコバッグと一緒に作りましょう。

■日時：7月10日(金) 午前10時～正午 ■参加費：800円
■定員：10人 ■講師：宮本園え

4 地球にやさしい

ミツロウラップ【谷和原公民館】

好きな布にミツロウをしみ込ませて作る「ミツロウラップ」は、天然の保湿性と抗菌性があり食品を長持ちさせてくれます。繰り返し使えるので環境に優しく経済的。作り方を覚え、地球にやさしい暮らしを始めてみませんか？

■日時：5月19日(火) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円
■定員：10人 ■講師：本橋のみか

よつわ大学新入生募集！

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

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



年間学習予定

●活動期間：6月から令和9年2月まで、全8回

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

よつわ大学 『ひばり組』【伊奈公民館】		
毎月第3水曜日に開催		
午前の部【午前10時～正午】		
回	開催期日	内容
1	6月17日	開講式 吹奏楽の演奏と共にスタート♪
2	7月15日	運動で眠りが変わる ～ところとからだを整える新習慣～
3	9月16日	創作活動 勾玉づくり体験
4	10月21日	地域探訪（半日）国土地理院（つくば市） 地図作成技術などの見学
5	11月18日	移動学習（終日） 笠間の菊まつり・道の駅かさま ～彩りあふれる日本最古の菊まつり～
6	12月16日	～聴いて・鳴らして・楽しむ～ ミュージックベルのクリスマス♪
7	1月20日	～歩いて広がる発見と健康～ 「ヘルスロード構想」
8	2月17日	閉講式（講演）

よつわ大学 『さくら組』【谷和原公民館】		
毎月第1水曜日に開催		
午前の部【午前10時～正午】		
回	開催期日	内容
1	6月3日	開講式（講演） ～百歳まで歩ける体をつくる～
2	7月1日	健康講座 ～スクエアステップを楽しもう～
3	8月5日	消費生活センター講座 ～高齢者を狙う悪質商法と対処法～
4	9月2日	創作活動 ～デコパージュでオリジナルのトレイ作成～
5	10月7日	地域探訪（半日）ワープステーション江戸 朝ドラでもおなじみの撮影スポット
6	11月4日	移動学習（終日）日立オリジンパーク ～次世代エネルギーパーク～
7	12月2日	地域歴史講座 ～伊奈忠治と谷原三万石～
8	2月3日	閉講式（講演）

午後の部：クラブ活動【午後1時～2時30分】	
クラブ名	講師
歴史	やまなか みつえ 山中 光江
紙工芸	まつもと 松本 ひとみ
絵画	ぬまじり まさよし 沼尻 正芳
スポーツウェルネス吹矢	わたらい としお 渡井 敏雄

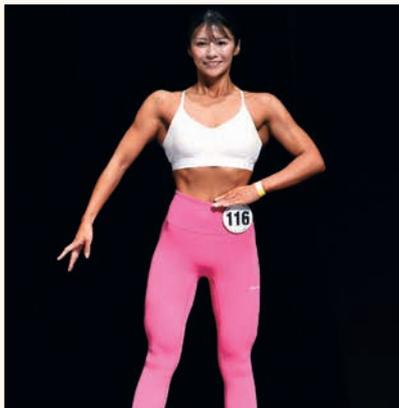
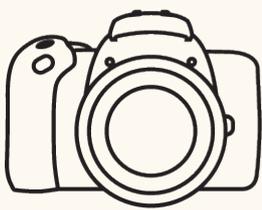
午後の部：クラブ活動【午後1時～2時30分】	
クラブ名	講師
俳句	なかしま まさし 中島 正志
うた	しづき ひろか 紫咲 大佳
健康麻雀	もり しんじ 森 伸次
ヨガ	ケイ K

申し込み

- ▶場所：ひばり組…伊奈公民館 さくら組…谷和原公民館
- ▶対象：市内在住の65歳以上の方
- ▶定員：各50人 ※申込多数の場合、抽選となります。結果は5月中旬までに通知します。
- ▶参加費：6,000円（お弁当、材料費など）
※6月の初回開講日に集めます。
※11月の移動学習の参加費は、よつわ大学の参加費とは別に後日集めます。
- ※そのほか、クラブ活動に経費が必要な場合があります。
- ※お茶の用意はありませんので、各自ご用意ください。

- ▶申込期間：4月1日(水)～21日(火) 午前9時～午後5時
- ※申し込みが定員に達しない場合は、受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。
- ▶申込方法：伊奈公民館または谷和原公民館のどちらかを選び、申込用紙に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。
※月曜日は休館日のため、窓口での申込受付はできません。
※QRコードからもお申し込みできます。
※今年からはがきでの申し込みはできません。





筋肉が生み出す美しいアウトライン 市民がボディビル全国大会で準優勝

令和7年12月下旬、「ゴールドジム JAPAN CUP2025」（ボディビル全国大会）が東京都で開催され、市内在住の浅川秀美^{あさかわひでみ}さんが「レギンスフィットネス 163cm以下級」に出場し、見事準優勝を果たしました。浅川さんは「準優勝という結果を収められるとは思っていなかったのが嬉しいです。トレーニングに割く私の時間を家族みんなが理解してくれて、いつも全力で応援してくれました。これからも自慢のママでいられるように頑張ります！」と話してくれました。

お花を使って生け花を作ったよ！ ふれあい第1保育園で花育授業を開催

1月22日、ふれあい第1保育園で農業経営者団体「つくばみらい市マスターズ」の協力のもと、「花育授業」を開催しました。当日は花の栽培方法についてのお話をはじめ、子どもたちが好きな色のトルコキキョウやユーカリを使い、世界に1つだけの生け花アートを作って楽しみました。講師の海老原^{えびはら}さんは「子どもたちが笑顔で花に触れ合う姿を見ることができて、とても嬉しいです」と笑顔で話してくれました。



冬の澄んだ空で星々を眺める 日本スポーツ振興パークみらいで星空観賞会が開催

1月31日、日本スポーツ振興パークみらいで星空を楽しむ「星空観賞会」が開催されました（主催：奉仕団体つくばみらいクラブ）。当日は300人を超える方々が参加し、理学博士の黒田武史^{くろだたけし}さんの解説を聞きながら、夜空に浮かぶ星々を眺めて楽しみました。また、つくばみらいクラブによる豚汁の提供や、昨年結成された「つくばみらいの合唱団」による合唱も行われ、子どもから大人まで楽しめる素敵な夜となりました。

つくばみらいからトッププロチームへ！ 市内在住の高校生がプロバレーボールチームに入団

1月、市内在住の松本咲紀^{まつもとさき}さん（日本ウェルネス高等学校）が、女子プロバレーボールチーム「アランマーレ山形」に入団しました。松本さんは、左右両サイドからスパイクを打つ「アウトサイドヒッター」というポジションを務めます。入団に際し、松本さんは「自分の強みである高さのあるスパイクで、どんな時でも仲間を引っ張れる選手を目指します。また、山形という新しい環境の中で多くの方に応援していただけることを忘れず、感謝の気持ちをプレーで表現したいです」と力強く話してくれました。



©Prestige International Inc.



茨城への郷土愛を存分に発揮

小絹中学校がいばらきっ子郷土検定県大会に出場

2月7日、「第13回いばらきっ子郷土検定県大会」が水戸市で開催され、小絹中学校が出場しました。県の伝統文化や魅力を学び、郷土への愛着を育むことを目的としたこの大会では、県内45校の代表が記述式問題や選択問題に挑戦し、学習成果を競いました。小絹中学校は惜しくも入賞を逃しましたが、今回の経験を通して郷土への理解と誇りをさらに深めることができました。

地域で高める防災意識

セイワ楽器きらくやまふれあいの丘で防災講演会を開催

2月21日、セイワ楽器きらくやまふれあいの丘で「つくばみらい市市制施行20周年カウントダウン事業 つくばみらい市防災講演会」を開催しました。消防庁の「防災意識向上プロジェクト」を活用したこの講演会は、「災害対応の第一歩は知識より意識を変えること」をテーマに、145人が参加しました。講師（語り部）の京英次郎さんからは「日ごろの備えと行動が、自分と地域の命を守る力になる」などのお話があり、参加者の防災意識を高める講演会となりました。



快音鳴らし、ホームベースへ！

豊ナインズの4年生以下チームが全国大会出場

2月下旬、「オールジャパンベースボールリーグ 2025 小等部 C リーグ（4年生以下）全国新人大会」が愛知県で開催され、市内の豊ナインズが見事ベスト4進出を果たしました。石塚柊斗さんは「みんなが心をつなげて試合に挑みました。結果としては悔しい気持ちもあるので次は全国優勝できるように日々の練習を一生懸命頑張ります」と大会を振り返りました。

地域の課題を高校生と意見交換！

伊奈高校で市民懇談会とみらい探究を開催

2月24日、市制施行20周年記念事業の一環として、伊奈高校の生徒との市民懇談会と、同校が実施する「みらい探究（総合的な探究）」の成果発表会を合同で開催しました。市民懇談会では、高校生ならではの発想で「市特産品を用いた給食献立」や「セイワ楽器きらくやまふれあいの丘の活用」などの意見や提案がありました。また、みらい探究では、生徒たちが本市の「食」や「農業」などのテーマを決め、自ら探究活動をした成果を発表しました。発表した生徒と市長や教育長たちが質疑応答を行うなど、地域課題について議論を深めました。





つくばみらい市 市制施行 20 周年記念事業

手作業の田植えと稲刈りを体験！
米づくり体験を開催します！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線 3103）

▶内容

○田植え：5月16日(土) 午前10時～正午（予定）※荒天中止

○稲刈り：9月中旬ごろ（生育状況による）

○元ラグビー日本代表キャプテンの廣瀬俊朗氏によるトークイベントなど

○バケツ稲づくり：田植え時にご家庭用体験セットをお渡しします。

○収穫したお米「にじのきらめき」を家族申し込みの方は各組3kg／組、個人申し込みの方は1kg／人お渡しします。

▶対象：市内在住・在学の方

※田植え、稲刈り体験は3歳未満のお子様は参加できません。

市制施行 20 周年を記念して、元ラグビー日本代表キャプテンの廣瀬俊朗^{ひろせとしあき}氏を招いて、お米や農業を身近に感じて興味を持つことができる「米づくり体験」を実施します。手作業で行う田植えと稲刈りのほか、ご家庭でも米づくりが楽しめる「バケツ稲づくりセット」も配布します。田植えや稲刈りの際は、ザリガニやカエルなど、田んぼの生き物探しも体験できます。

また、廣瀬氏による食とスポーツなどのトークイベントなども実施予定です。

※小学生以下のお子様は保護者同伴のもと「家族申し込み」でお申し込みください。

▶場所：つくばみらい市谷井田の圃場

▶参加費：家族申し込み：3,000 円／組（個人申し込み：1,500 円／人（中学生以上））

▶定員：100 人程度

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービスまたはお電話でお申し込みください。

▶申込期間：4月6日(月)～15日(水) 午前9時～午後5時

※定員に達した場合は抽選となります。

※体験内容の詳細は、申込者に別途案内します。

※体験内容は変更になる可能性があります。



これからの水田経営を考える
講演会を開催します！

問 谷和原庁舎産業経済課（内線 3103）

■第1回講演会

「これからの水田経営 ～高温耐性品種への転換～」

▶日時：6月13日(土) 午後1時30分～3時30分

▶場所：伊奈公民館 大ホール（伊奈庁舎敷地内）

▶内容：高温耐性品種「にじのきらめき」に関する勉強会

▶申込期限：6月3日(水) 午後5時

■第1・2回講演会共通

▶講師：(株)舞台ファーム AJ 部門マネージャー ^{たいらともみ} 平智文氏

▶参加費：無料

▶定員：50人

※第1回・第2回のいずれかのみでの参加も可能です。参加をご希望の方は、産業経済課窓口またはお電話でお申し込みください。

※講演内容は変更となる場合があります。

近年の高温の影響による米の品質や収量の低下は全国的な問題となっています。本講演会では、それらの問題に対応するべく、高温耐性品種への転換のポイントや、安定的な生産を図るための効率的な栽培方法について解説します。今後の栽培の参考として、ぜひご参加ください。

■第2回講演会

「これからの水田経営 ～効率的な栽培方法の追求～」

▶日時：7月11日(土) 午後1時30分～3時30分

▶場所：伊奈公民館および伊奈公民館周辺圃場

※圃場での説明がありますので、汚れてもよい服装でお越しください。

▶内容：「にじのきらめき」の追肥要否判定や、大規模生産で足かせとなる畦畔除草^{けいはん}を除草剤で管理する方法の解説

▶申込期限：7月1日(水) 午後5時



「どすこい!クッキング」を開催!

～パパもチャレンジ親子でいっしょにクッキング～

問 伊奈庁舎地域推進課 (内線 1302)

2月11日、父親の家事・子育て参画促進を図るとともに、ワーク・ライフ・バランス実現のきっかけづくりとするため「どすこい!クッキング!」を陽光台小学校で開催しました。当日は50組を超える応募の中から抽選で選ばれた親子16組が参加しました。講師には立浪部屋力士の筑波山さん・刻竜浪さんを招き、部屋伝統の「特製ちゃんこ鍋」の作り方を教えてもらいました。参加者からは、「子どもと一緒に料理を作ることがなかなか無いので、よい時間を過ごせた」「すごく美味しかったので、家でもお父さんと一緒に作って、家族と一緒に食べてみたい」などの感想がありました。



各種スポーツ大会の結果

※敬称略

問 教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室 (内線 7309)

冬季つくばみらい市団体硬式テニス大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 硬式テニス部
- ▶開催日：1月25日
- ▶場所：常総運動公園 テニスコート、ヒタチ絹の台桜公園 テニスコート
- ▶参加者：男子28ペア/56人、Mix. 女子11ペア/22人
- ▶大会結果

(男子)

- 優勝 なかむらしんご 中村真悟・はせがわおようへい 長谷川洋平ペア
- 準優勝 たかはしだいき 高橋大希・かとうゆうた 加藤雄大ペア
- 第3位 くろだけんた 黒田健斗・まいたたくみ 坂拓省ペア

(Mix. 女子)

- 1位リーグ戦優勝 なかのまさかず 中野正和・わたなべゆみ 渡辺裕美ペア
- 2位リーグ戦優勝 むらいひろし 村井浩・やまぐちみゆき 山口美幸ペア
- 3位リーグ戦優勝 やまだあきら 山田晃・さいとうゆみ 斎藤由美ペア
- 団体戦優勝 守谷でテニスをしませんか?



男子優勝
中村・長谷川ペア



Mix. 女子
1位リーグ戦優勝
中野・渡辺ペア



団体戦優勝
守谷でテニスをしませんか?

「男女共同参画標語」表彰式を開催!

～最優秀賞2作品と優秀賞4作品が決定～

問 伊奈庁舎地域推進課 (内線 1302)

2月18日、市男女共同参画推進委員会委員長の立ち合いのもと、「男女共同参画標語」表彰式を開催しました。市長から最優秀賞と優秀賞の受賞者に、賞状と記念品が授与されました。この標語は、男女共同参画を広く伝えるため、「男女共同参画」を身近に感じられる標語を募集したもので、410作品の応募を頂きました。



左から高木玲子委員長、木村虹香さん(小絹中学校)、岡本葉奈さん(伊奈中学校)、首藤想奈さん(伊奈中学校)、春原柊吾さん(谷和原中学校)、平野莉子さん(伊奈高校)

最優秀賞作品 ※学校名および学年は、表彰時のものです。

「男らしい女らしいより自分らしい」

中学生の部：岡本葉奈さん(伊奈東中学校1年)

「気づいてる?自分らしさこそ君の良さ」

高校生・一般の部：高清水凜さん(伊奈高校3年)



詳しくはこちら

令和7年度つくばみらい市新人大会 (バスケットボール)

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ少年団ミニバスケットボール部
- ▶開催日：1月31日、2月1日
- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 体育館、伊奈小学校、伊奈東小学校、小絹小学校、小張小学校、常総運動公園 体育館
- ▶参加者：男子18チーム、女子18チーム
- ▶大会結果

(男子)

- 優勝 伊奈ミニバスケットボールスポーツ少年団
- 準優勝 板橋ミニバスケットボール部男子

(女子)

- 優勝 陽光台 LOVERS



- ①男子優勝 伊奈ミニバスケットボールスポーツ少年団
- ②男子準優勝 板橋ミニバスケットボール部男子
- ③女子優勝 陽光台 LOVERS

狂犬病予防集合注射を実施します

☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）



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

集合注射の実績件数

令和 6 年度：484 件

令和 7 年度：494 件

▶手数料（1 頭あたり）

新規登録と予防注射：5,400 円

予防注射のみ（登録済みの場合）：3,400 円

※手数料の内訳

登録手数料：2,000 円、注射料：3,000 円、

注射済票交付手数料：400 円

▶注意点

○駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩でお越しください。

○手続きの時間を短縮するためにも、つり銭の無いようご協力ください。

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

○市から郵送されたハガキには、必要事項を記入して必ずお持ちください。

○集合注射では、「狂犬病予防注射済証」は発行していませんのでご注意ください。

4 月 21 日(火)

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

4 月 22 日(水)

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

4 月 23 日(木)

JA いきいきセンター	9 時 10 分～ 9 時 25 分
谷井田コミュニティセンター	9 時 35 分～ 9 時 50 分
担い手支援センター（中平柳）	10 時 00 分～ 10 時 10 分
山王新田赤羽倉庫	10 時 20 分～ 10 時 35 分
伊丹消防器具置場	10 時 45 分～ 10 時 55 分
根柄公民館	11 時 05 分～ 11 時 15 分
城中消防器具置場	11 時 25 分～ 11 時 35 分
農業集落排水三島処理場	11 時 45 分～ 11 時 55 分
上島公民館	12 時 05 分～ 12 時 15 分
関場・五反田公民館	12 時 25 分～ 12 時 40 分

4 月 24 日(金)

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

4 月 25 日(土)

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





みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第73回 林蔵クイズ



高田屋嘉兵衛と副艦長リコルド

高田屋嘉兵衛（1769～1827）は江戸時代後期に廻船業で
 百万の富を築き、箱館（北海道・函館）の繁栄に貢献したことで有名です。さらに「ゴローニン事件」の解決にも尽力しました。

嘉兵衛は淡路島出身です。百姓の長男として生まれました。家が貧しかったため、小さいときから親戚の雑貨店に奉公に出されます。浜の仕事や漁の様子を見ながら海での経験を重ね、成長すると廻船商人として頭角を現し、箱館に進出しました。その後、国後島・択捉島までの航路を開拓し、造船業・漁場経営・廻船業など多くの事業で収益をあげました。このような「蝦夷地開拓」は、嘉兵衛に備わった人柄、また産業・商業に関する才覚が成功につながったものです。

ディアナ号の副艦長リコルドは、艦長ゴローニンを蝦夷地に残し、捕らえられることなく母国・ロシアに逃れました。その後、リコルドはゴローニンの釈放を求め、日本人の漂流民を連れて交換の申し出に蝦夷地にやってきました。しかし、交渉はうまくいきませんでした。そのため、リコルドは大物をつまようと国後島近海で罾をはっていたところ、捕らえられたの

が豪商の高田屋嘉兵衛だったのです。人質として申し分ない大物でした。リコルドは嘉兵衛と船乗り5人をカムチャッカに運行しました。



高田屋嘉兵衛の肖像

問題

嘉兵衛はどこまで航路を開拓しましたか。

①国後島・択捉島

②利尻島

③礼文島

クイズ正解者のうち、抽選により、5人に図書カードを進呈します。

【応募方法】はがき、メールまたは下記のQRコードで、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、〒300 - 2395 つくばみらい市福田 195 つくばみらい市生涯学習課内間宮林蔵顕彰会「林蔵クイズ」係まで 【応募締切】4月24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72回の答え

③旅先の土地や風俗の話

※林蔵クイズは、間宮林蔵顕彰会が史実を基に一部脚色し、作成しています。



4月の
図書館
だより



詳しくはホームページを
ご覧ください。

〒 未来図書館 supported by 成島建設 ☎ 0297 - 58 - 3710

2月の貸出者数： 7,101人
2月の貸出点数： 22,871点

■図書館休館日（全館共通）

4月6日(月)、13日(月)、17日(金)、20日(月)、27日(月)、30日(木)

■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：4月11日(土)（主催：虹の会）、25日(土) 午後2時～

▶対象：3歳程度から

■おはなし会：小絹分館

▶日時：4月5日(日) 午前11時～

▶対象：どなたでも

■おはなし会：みらい平分館

▶日時：4月18日(土) 午前11時～

▶対象：3歳程度から

■ホットケーキのおはなし会：みらい平分館

▶日時：4月4日(土)（主催：ホットケーキおはなしの会）午後2時～

▶対象：小学生以上

■ホットケーキのちいさなおはなし会：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）

▶日時：4月4日(土)、18日(土)（主催：ホットケーキおはなしの会）

午後3時30分～

▶対象：小学生以上

■赤ちゃんタイム：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）

▶日時：4月9日(木) 午前10時～正午

▶対象：乳幼児と保護者の方

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

▶日時：4月9日(木) 午前11時～

▶対象：0～2歳と保護者の方

■大人のための健康音読会：小絹分館

▶日時：4月15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



市税などの

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

◎納付は納期限を守りましょう

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

◎車検時の納税証明書の提示が原則不要になりました

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

◎口座振替による納付 (便利で確実な口座振替がおすすめ!)

指定の口座から継続して振替します。「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入して、取扱金融機関に直接提出してください。

※市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・上下水道料金は、市役所郵送専用の市税等口座振替依頼書(市ホームページからダウンロード可能)で申請することもできます。

※学校給食費については、学校給食センター(☎0297-52-2338)にお問い合わせください。

◎金融機関・市役所での納付

納付取扱金融機関については、納付書裏面に記載してあります。

市税については、納付書にeL-Q Rエルキューアール(地方税統一QRコード)があれば、全国の主な金融機関で納付できます。

利用できる窓口については、eLTAXエルタックスホームページをご覧ください。



令和8年度の健康管理予定です。A3サイズ1枚で抜き取れるようになっています。

医療機関検診を受けるためには「受診券」の申請が必要です。

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

【医療機関検診】

	大腸がん 検診	肝炎 ウイルス 検診	子宮がん 検診 (女性)	乳がん検診 (女性)
負担額	600円	1,200円	2,000円	超音波 1,500円/ マンモグラフィ 1,500円
20～ 39歳	—	—	●	● (超音波)
40～ 59歳	●	●	●	● (奇数年齢：超音波、 偶数年齢：マンモ)
60～ 74歳	●	●	●	● (偶数年齢：マンモ)
75歳 以上	●	—	●	● (偶数年齢：マンモ)

成人歯科医療機関検診 ※令和8年度から集団検診は実施しません。

▶対象：20、30、40、50、60、70歳

▶自己負担額：500円

▶内容：問診、口腔内検査、結果説明、保健指導など

※受診券は対象者に個別に郵送します。

注意事項

■集団健(検)診・医療機関健(検)診共通

○年齢は令和9年3月31日時点です。75歳の誕生日を迎えた方および65～75歳で後期高齢者医療制度に加入している方は、後期高齢者の健康診査に該当します。

○自覚症状がある方、検診の部位の病気で治療中・経過観察中の方は、医療機関への受診をお勧めします。

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

○がん検診は、ご加入の健康保険に関係なく受診できます。

▶肝炎ウイルス検診

・今まで受けたことがない方が対象です。

▶子宮がん検診

・性交経験のない方、初めて検診を受ける方は、医療機関検診をご利用ください。

▶乳がん検診

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

・授乳中の方は、正確な結果が得られない場合があります。

■負担額の免除制度について

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

・生活保護受給者の方：健(検)診当日にその旨をお申し出ください。

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

▶受診券の申請方法：下記の①～

③から選んでください。

①受診券の申請フォーム

②電話 (☎0297-25-2100)

③健康増進課窓口(保健福祉センター内)

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

※①②の場合、受診券がお手元に届くまで、1週間から2週間ほどかかります。

▶申請期間：4月1日(水)～令和9年3月5日(金)

▶受診券有効期限：発行日～令和9年3月31日(水)

※受診前に必ず、医療機関に受診方法をご確認ください。

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



■集団健(検)診

▶胃がん検診(バリウム検査)

事故防止のため、下記に該当する方は胃がん検診を受けることができません。

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

・4～6月の健診は令和7年度住民税非課税世帯証明書(つくばみらい市健康診査用)を、7月以降の健診は令和8年度住民税非課税世帯証明書(つくばみらい市健康診査用)を取得してください。

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

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

※コンビニ交付はできません。

つくばみらい市健康管理予定表

集団健（検）診予約方法

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

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

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

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

【STEP 3】予約 本登録完了メールにあるURLから希望日を選ぶ。



②予約受付専用電話（☎0297-25-2983）で予約

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）で予約

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



注意事項

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

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

みらい健診①（予約制）

胃がん検診も一緒に受けられます。

▶場所：保健福祉センター

▶健診当日受付時間：午前8時～11時30分

実施日	予約受付開始日
5月 17日(日) 18日(月)	4月16日(木)
6月 19日(金) 21日(日)	
10月 23日(金) 25日(日) 26日(月)	8月4日(火)
令和9年1月 28日(木) 29日(金) 30日(土)	11月19日(木)

みらい健診②（巡回型）（予約制）

胃がん検診は受けられません。

▶健診当日受付時間：午前10時～11時30分、
午後1時30分～2時30分

実施日	場所	予約受付開始日
6月 10日(水) 11日(木) 13日(土)	板橋コミュニティセンター※ 谷井田コミュニティセンター※ 保健福祉センター	4月16日(木)
15日(月)	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館	
10月 6日(火) 7日(水) 15日(木) 16日(金)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設※ 小絹コミュニティセンター※	
11月 5日(木) 6日(金) 8日(日) 16日(月)	板橋コミュニティセンター※ 谷井田コミュニティセンター※ 保健福祉センター（リフト車あり） セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館	9月1日(火)

※印が付いている場所は駐車場が限られますので、お車での来場はお控えください。11月8日(日)は結核・肺がん検診（リフト車あり）です。

婦人科（集団検診）検診（予約制）

▶場所：保健福祉センター

▶検診当日受付時間

午前10時～10時30分（乳がん検診のみ）

午後0時30分～1時20分（乳がん検診・子宮がん検診）

実施日	託児	予約受付開始日
5月 15日(金) 16日(土)	● —	4月14日(火)
6月 14日(日)	—	
7月 13日(月)	●	5月13日(水)
9月 3日(木) 4日(金)	— ●	7月29日(水)
令和9年1月 31日(日)	—	
2月 1日(月) 2日(火)	— ●	12月3日(木)

健康相談は随時行っています。お気軽にお問い合わせください。

健診結果相談会（予約制）

健診結果をもとに、保健師・管理栄養士との個別相談が受けられます。 ※保健師・管理栄養士 各30分ずつ

▶内容

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

実施日		場所
7月	15日(水)	保健福祉センター
8月	7日(金)	【午前】板橋コミュニティセンター
	20日(木)	【午前】谷井田コミュニティセンター
	27日(木)	保健福祉センター
12月	1日(火)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
	15日(火)	小絹コミュニティセンター
令和9年 1月	8日(金)	保健福祉センター
	19日(火)	【午前】板橋コミュニティセンター
	26日(火)	【午前】谷井田コミュニティセンター
3月	19日(金)	保健福祉センター

▶費用：無料

▶申込方法：実施日の2日前までに、市公式LINE またはお電話（☎0297 - 25 - 2100）でお申し込みください。市公式LINEでの申請方法は、市ホームページをご覧ください。



移動健康相談（予約不要）

▶受付時間：各日午前10時～11時30分

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

実施日		場所
5月	19日(火)	谷和原公民館
	25日(月)	内宿公民館※
6月	2日(火)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
	18日(木)	谷井田コミュニティセンター
7月	3日(金)	小絹コミュニティセンター
10月	2日(金)	谷和原公民館 十和分館
	20日(火)	谷和原公民館 谷原分館
11月	9日(月)	青木自治会館※
	12日(木)	板橋コミュニティセンター
12月	9日(水)	西ノ台集会所※
令和9年 2月	25日(木)	谷和原公民館 福岡分館

※印が付いている場所は駐車場が限られますので、お車の来場はお控えください。

健康づくり教室（予約制）

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



こころの健康相談（予約制）

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

▶実施日：5月22日、7月31日、9月18日、11月20日、令和9年1月15日、3月12日 ※各金曜日

▶時間：①午後2時～ ②午後2時40分～
③午後3時20分～ ※面談時間は30分程度です。

▶場所：保健福祉センター（古川1015-1）

▶申込方法：実施日の前日までに、予約フォームまたはお電話（☎0297 - 25 - 2100）でお申し込みください。



健康増進室

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



※初めてご利用になる方は、利用講習会を受けてください。

▶利用講習会

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

※受講希望の実施日・時間内に健康増進室へお越しください。

▶利用時間

○火～金曜日：午前9時～午後8時30分

○土・日・祝日：午前9時～午後4時30分

※月曜日および12月29日～1月3日は休み

予防接種

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



大人の予防接種



子どもの予防接種

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

〒300 - 2422 つくばみらい市古川1015 - 1

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

各健康診査・検診一覧表

【集団健(検)診】

※令和8年度から年齢区分が変更になりました。詳細は、ホームページをご確認ください。
 ※ご自身の年齢の行に「●」が付いている健診が受診できます。

	みらい健診①							婦人科健診	
	みらい健診②						胃がん 検診	子宮がん 検診 (女性)	乳がん検診 (女性)
	基本健康 診査	国民健康 保険の特定 健康診査	後期高齢 者の健康 診査	結核・ 肺がん 検診	大腸がん 検診(便 潜血検査)	肝炎 ウイルス 検診			
負担額	1,000円	1,000円	無料	無料	500円	1,000円	1,000円	1,000円	超音波 600円/ マンモグラフィ 600円
18～ 19歳	●	—	—	●	●	—	●	—	—
20～ 39歳	●	—	—	●	●	—	●	●	● (超音波)
40～ 59歳	—	●	—	●	●	●	●	●	● (奇数年齢：超音波、 偶数年齢：マンモ)
60～ 74歳	—	●	—	●	●	●	●	●	● (偶数年齢：マンモ)
75歳 以上	—	—	●	●	●	—	●	●	● (偶数年齢：マンモ)

■オプション検査・検診と費用

※オプション検査・検診は、免除制度対象外となります。

○腎機能検査

▶対象：①基本健診受診者 ②後期高齢者の健康診査受診者

▶費用：① 220円 ② 無料

○前立腺がん検診

▶対象：50歳以上の男性

▶費用：2,420円

○心電図・眼底・貧血検査

▶対象：基本健診受診者、市国民健康保険加入者以外の
特定健診受診者

▶費用 ※後期高齢者の健康診査受診者は無料

1. 心電図検査：1,650円

2. 眼底検査：1,650円

3. 貧血検査：330円

1～3セット：2,500円

みらい健診①②を受ける
方でオプション検査・検
診を希望する場合は、当
日お申し込みください。

【大腸がん(集団)検診】(予約不要)

▶受診方法：事前に設置場所から採便容器をとり、検体提出日にご提出ください。

検体提出日など、詳しくは採便容器に同封の書類をご確認ください。

▶回収時間：午前9時30分～11時

検体提出日	提出場所
5月27日(水)	保健福祉センター
6月17日(水)	板橋コミュニティセンター
6月18日(木)	谷井田コミュニティセンター
6月22日(月)	保健福祉センター
6月23日(火)	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館
7月1日(水)	保健福祉センター
10月14日(水)	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

検体提出日	提出場所
10月22日(木)	小絹コミュニティセンター
11月4日(水)	保健福祉センター
11月12日(木)	板橋コミュニティセンター
11月13日(金)	谷井田コミュニティセンター
11月17日(火)	保健福祉センター
11月25日(水)	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館
令和9年 2月9日(火)	保健福祉センター

▶採便容器設置期間：5月12日(火)～令和9年2月9日(火)

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



納期限一覽表

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

9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月
9月30日(水)	11月2日(月)	11月30日(月)	12月25日(金)	2月1日(月)	3月1日(月)	3月31日(水) ※学校給食費は 3月29日(月)
			第3期 円		第4期 円	
第3期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
	第3期 円			第4期 円		
第3期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
第3期 円	第4期 円	第5期 円	第6期 円	第7期 円	第8期 円	
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2月分 円	3月分 円
9月分 (7月使用分) 円	10月分 (8月使用分) 円	11月分 (9月使用分) 円	12月分 (10月使用分) 円	1月分 (11月使用分) 円	2月分 (12月使用分) 円	3月分 (1月使用分) 円
		第3期 円			第4期 円	
第2期 円		第3期 円			第4期 円	
7月分 円	9月分 円	10月分 円	11月分 円	12月分 円	1月分 円	2・3月分 円
円	円	円	円	円	円	円

◎クレジットカードによる納付

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

◎コンビニエンスストアでの納付

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

◎スマホ決済アプリでの納付（バーコード読取方式）

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

◎インターネットを利用した電子納付

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



市税の納付について
詳しくはこちら



「地方税お支払サイト」
はこちら

※「地方税お支払サイト」は、令和8年9月に「e L お支払サ
 イト」に名称変更予定です。



QRコードから、広報つくばみらいアンケートにご協力ください！
※紙面上のアンケートは、1, 5, 9月号に掲載します。



くらしの 情報

くらしの情報では、「市からのお知らせ」や「募集」「イベント」など、暮らしに関するさまざまな情報をお届けします。

市内の火災・救急

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

救急	2月分	
交通事故	13件	(30件)
急病	135件	(286件)
その他	44件	(98件)
計	192件	(414件)

※ () は令和8年の累計

お知らせ

令和8年 春の全国交通安全運動

▶期間：4月6日(月)～15日(水)の10日間
▶交通事故死ゼロを目指す日：4月10日(金)
この運動は、国民一人ひとりが、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故防止を徹底することを目的としています。期間中に限らず、安全運転を心がけましょう。
☎ 伊奈庁舎防災課 (内線 2504)

各社から企業版ふるさと納税を 頂きました

活用先：子育て環境の充実に関する事業
(株)ジーエスエフ：学校給食の運営
寄附額：非公表

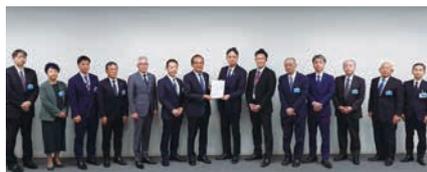
活用先：子育て環境の充実に関する事業
リロン(株)：ビル管理や賃貸事務所サイトの運営
寄附額：非公表

活用先：定住・交流促進に関する事業
(株)求人ジャーナル：求人広告を中心とした総合広告代理店で、WEBシステム開発などのインターネット事業を手掛ける
寄附額：非公表

☎ 伊奈庁舎企画政策課 (内線 1202)

つくばエクスプレス (TX) の 要望活動について

1月29日、小田川市長が「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」の一員として、TXの東京駅延伸に係る要望書を東京都に提出しました。



また、2月6日には市議会と、みらい平駅の利便性向上に係る要望書を首都圏新都市鉄道(株)に提出しました。



今後も関係機関に対して、沿線自治体などと連携し、東京駅延伸や利便性向上に関する要望活動に取り組みます。
☎ 谷和原庁舎都市計画課 (内線 5101)

災害用備品を 頂きました

SMC (株)から災害用備品として、ポータブル電源とソーラーパネルを2セット頂きました。この寄贈は、持続可能な社会の実現に向けたSDGs事業の一環である地域社会貢献活動として、同社が行っているものです。頂いた災害用備品は、災害時の非常用電源のほか、平時でもイベントなどで活用させていただきます。



☎ 伊奈庁舎防災課 (内線 2502)

民間自治功労者表彰を 受賞しました

2月5日、「令和7年度茨城県市長会民間自治功労者表彰」が開催され、市内在住の齊藤寛さん、宮田昌幸さんが受賞しました。齊藤さんは平成14年から現在に至るまで、保護司として地域社会の犯罪や非行の未然防止に尽力されています。また、残念ながら表彰式は欠席となりましたが、宮田さんは昭和59年から令和7年まで、学校歯科医として従事され、健康診断などの職務を通じて歯科健康教育に献身的に取り組み、子どもたちの口腔保健向上に尽力されました。



左から齊藤さん、大井川和彦茨城県知事

☎ 伊奈庁舎秘書広報課 (内線 1102)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント



お米の生産者が 優秀賞を受賞しました

2月20日、「第69回茨城県稲作共進会」が開催され、市内で稲作の経営をしている農事組合法人 小絹生産組合が優秀賞を受賞しました。同生産組合は、市内でコシヒカリ、にじのきらめき、ふくまるSLなどの品種を生産し、米穀需要の動向に対応し、県産米の安定生産や品質向上および生産コストの低減、安心安全への配慮などを実施している優秀な稲作経営体として認められました。



左から同生産組合 菊地典子さん、菊地典夫さん

☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線 3106）

学校備品を 頂きました

谷原建設(株)と(株)常陽銀行から陽光台小学校に、寄贈サービス付私募債「社会貢献応援債」を通じて、学校備品（スピーカーアンプ）を頂きました。

頂いたスピーカーアンプは、学校で大切に使用させていただきます。



左から陽光台小学校 黒井教頭、大藤校長、谷原建設(株) 小林代表取締役、(株)常陽銀行水海道支店 渡邊支店長

☎ 教育委員会教育棟学校総務課（内線 7106）

「金属類・割れ物」のごみは 専用袋（黄色の袋）で！

広報3月号と併せて配布したごみ・資源物収集カレンダーでもお知らせしており、4月1日(水)から不燃ごみの日とは別に、**金属類・割れ物の日**が新設されます。※「金属類・割れ物」の日は地区によって異なりますので、詳しくは  ごみ・資源物収集カレンダーをご覧ください。

金属類・割れ物のごみを出す際は、金属類・割れ物専用袋（黄色の袋）で出してください。4月以降は、専用袋で分別されていないと収集されません。

☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

市総合運動公園のネーミング ライツ契約を延長しました

令和5年4月から3年間、ネーミングライツによる愛称で親しまれてきた「つくばみらい市総合運動公園」について、ネーミングライツパートナーである「特定非営利活動法人 日本スポーツ振興協会」との契約を1年間延長しました。引き続き愛称を広く周知しながら、市民の皆さんが親しみを感じられる施設づくりを進めます。

ネーミングライツスポンサーは、そのほかの施設でも随時募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。 

※ネーミングライツ料は、施設の維持管理や運営事業費の財源として活用します。

- ▶愛称：日本スポーツ振興パークみらい
- ▶ネーミングライツ料：100万円/年(税込み)
- ▶期限：令和9年3月31日



☎ 伊奈庁舎財政課（内線 2206）

カメムシなどの水稻病害虫を 防除しましょう

水稻農家の皆さんは、品質の良いお米を生産できるように、早めの水稻病害虫対策にご協力をお願いします。

カメムシによる斑点米やヒメトビウンカによるイネ縞葉枯病などを防ぐためには、水田周辺のイネ科雑草を除草し、適切な時期に薬剤で防除することが効果的とされています。

※農薬を使用する際には、使用方法や注意事項を必ず確認してください。

本市では、良質米の生産の促進と、環境に配慮した取組の推奨を目的として、ネオニコチノイドを含まない水稻病害虫防除薬剤を購入した費用の一部を補助する制度があります。補助制度を活用し、地域全体での米の品質維持に取り組みしましょう。

☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線 3103）

農地転用には 許可が必要です

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

▶農地転用の種類

- 農地法第4条転用：農地所有者本人が転用
- 農地法第5条転用：農地所有者以外の者が、所有者から農地を買ったり借りたりして転用

▶農地転用の受付期間

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

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

☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局（内線 6300～6302）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

固定資産税の 納税通知書を発送します

令和8年度固定資産税・都市計画税納税通知書は、4月7日(火)に発送予定です。納税通知書が届いたら、課税明細書に記載されている固定資産(土地・家屋)の内容を確認してください。

▶注意事項

○賦課期日である令和8年1月1日現在で所有している固定資産(土地・家屋)がすべて記載されているか

○賦課期日である令和8年1月1日現在の土地の地目や家屋の種類が記載されているか

○令和7年12月31日以前に取り壊した家屋や、所有者を変更した資産が含まれていないか

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

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

▶納期限

第1期	4月30日(木)
第2期	7月31日(金)
第3期	12月25日(金)
第4期	令和9年3月1日(月)

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

■納税通知書などの様式が変わります

地方公共団体情報システムの標準化に伴い、納税通知書および税証明は、令和8年度から国が定める標準様式に変わります。あらかじめご了承ください。

■固定資産の縦覧ができます

固定資産税・都市計画税の納税者の方は、固定資産税課税台帳に登録された土地や家屋などを縦覧帳簿で縦覧でき、皆さん

が所有する土地や家屋の価格と、ほかの土地や家屋の価格を比較できます。

▶縦覧期間：4月1日(水)～30日(木)

(土・日・祝日を除く)

▶縦覧場所：伊奈庁舎2階 税務課

▶縦覧できる方：固定資産税の納税者

▶縦覧帳簿の記載事項

○土地価格等縦覧帳簿：所在、地番、地目、地積、価格

○家屋価格等縦覧帳簿：所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格

▶持ち物：納税者本人であることを確認できるもの(マイナンバーカードや運転免許証など)

☎ 伊奈庁舎税務課 (内線 2301～2304)

国民健康保険税の 税率などを改定します

本市の国民健康保険の財政運営は、支払準備基金を取り崩し、不足額を補填している状況にあります。また、近い将来、保険料水準の統一(県内税率などの統一)が見込まれていますが、県が示す標準保険料率と本市の税率などには乖離があるため、今後の保険料水準の統一に向けて、加入者の皆さんの急激な負担増とならないよう、数年間をかけて段階的に税率などを見直します。また、令和8年度から始まる「子ども・子育て支援制度」に伴い、子ども・子育て支援金が新たに加算されます。なお、18歳未満の方の均等割は全額軽減します。

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

■改定税率など(改正前→改正後)

○医療保険分

▶所得割：5.9%→**6.0%**

▶均等割：2万5,700円→**2万9,600円**

○後期高齢者支援金分

▶所得割：2.1%→**2.4%**

▶均等割：1万4,300円→**1万5,100円**

○介護保険分(40～65歳未満の方)

▶所得割：1.5%→**1.8%**

▶均等割：1万4,700円→**1万5,600円**

○子ども・子育て支援金分

▶所得割：**0.2%**(令和8年度開始)

▶均等割：**900円**(令和8年度開始)

☎ 伊奈庁舎国保年金課(内線 4404,4410)

し尿のくみ取り料金が 自由化されます

4月1日(水)からし尿のくみ取り料金が自由化されます。くみ取りを依頼する際は、許可業者にご確認ください。ご理解とご協力をお願いします。

▶許可業者

○(株)シナクリン ☎0297-48-2336

○関東商事(株) ☎029-836-3007

☎ 常総衛生組合 ☎0297-52-3038

「子どもを守る110番の家」 ボランティアにご協力ください

「子どもを守る110番の家」とは、子どもが身の危険を感じたときに、助けを求めて逃げ込むことができる家庭や事業所などのことで、子どもを保護して警察などへ通報するボランティア活動です。犯罪などを防止し、子どもたちが安心して通学することができるように、地域ぐるみで子どもを守る活動にご協力をお願いします。



この活動にご協力していただける方は、お近くの小学校または下記問い合わせ先までご連絡ください。

☎ 教育委員会教育棟学校総務課(内線 7104)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

4月1日(水)から自転車の 青切符制度が始まります

4月1日(水)から、自転車に乗る16歳以上の方に「青切符(交通反則通告制度)」が適用されます。適用後は、信号無視や逆走、スマートフォンを操作しながらの走行などの比較的軽い交通違反に対して反則金が科されます。反則金を支払うことで刑事処分を避けることができますが、飲酒運転などの重大な違反はこれまで通り厳しく取り締まられます。

自転車利用者一人ひとりが交通ルールを守ることで、街の安全性が高まり、より快適な生活環境をつくることができます。皆様のご理解と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。



☎ 常総警察署 交通課 ☎ 0297 - 22 - 0110
伊奈庁舎防災課 (内線 2504)

「涼み処」「熱中症アラート」 をご存じですか？

夏の暑さが厳しくなる中、熱中症を防ぐ準備や対策が重要です。今年度も、夏本番を迎える前に「涼み処(クーリングシェルター)」や「熱中症アラート」について知っておきましょう。

■涼み処をご利用ください

今年度も暑さを避けて涼しく過ごせるよう、市内の施設34カ所に涼み処を開設予定です。どなたでもお気軽にご利用ください。施設一覧など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶開設期間：4月22日(水)～10月21日(水)
▶時間：各施設の開所(館)時間に準じて利用できます。

■涼み処を募集しています

涼み処として、熱中症対策に取り組んでいただける民間施設を募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



■熱中症アラートに登録しましょう

熱中症アラートとは、熱中症の危険性が非常に高まる場合に発表される情報で、熱中症予防のための行動を促すものです。通常の「熱中症警戒アラート」と、特に危険な「熱中症特別警戒アラート」の2種類があります。発表された場合は、エアコンの使用や水分補給、外出の自粛、高齢者・乳幼児の見守りなど、熱中症弱者へ配慮し、地域全体で助け合うことが求められます。熱中症アラートの登録方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 健康増進課(保健福祉センター内)
☎ 0297 - 25 - 2100

マイナンバーカードと電子証明書 の更新手続きはお早めに！

マイナンバーカードと電子証明書には、それぞれ有効期限があります。特に、マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書には5年の有効期限があり、電子証明書の有効期限が過ぎた場合、オンラインでの本人確認や、マイナポータルやe-Taxからの電子申請機能などが使えなくなります。マイナンバーカードや電子証明書の有効期限を迎える方には、更新期限の3カ月前ごろを目安に、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から通知が届きますので、各庁舎の市民窓口課で更新手続きを行ってください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 伊奈庁舎市民窓口課(内線 3403)



募集

市廃棄物減量等 推進審議会委員を募集します

「つくばみらい市一般廃棄物処理基本計画」を市民の皆さんと策定し推進していくため、「つくばみらい市廃棄物減量等審

議会」の委員を募集します。

▶募集人数：3人程度
▶任期：委嘱の日から2年間
▶内容：市一般廃棄物処理基本計画の策定および進行管理など

▶会議回数：令和8年度は4回を予定
▶報酬：日額6,000円(令和8年3月1日現在)

▶応募資格：下記のすべてに当てはまる方
○ごみなどの処理や資源化に関心のある方
○令和8年4月1日現在で18歳以上で市内在住の方

○平日の昼間に開催する会議に出席できる方
▶応募方法：下記の書類を直接持参するか郵送または電子メールで提出してください。

○応募用紙

○作文(400字程度) テーマ「ごみの減量化について」

※応募用紙は谷和原庁舎生活環境課にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

▶応募期間：4月1日(水)～21日(火) 午後5時 ※郵送は当日消印有効

※選考は提出された書類を審査し決定します。結果は応募者全員に通知します。

☎ 谷和原庁舎生活環境課(内線 3303)
〒300 - 2492 つくばみらい市加藤 237
✉ seikatu01@city.tsukubamirai.lg.jp

「あさのいち」のフリー マーケットに出店しませんか？

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

今回は、5月9日(土)に出店を希望する方を募集します。詳しくはホームページをご覧ください。



▶受付期間：4月4日(土)～19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

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

こどもの居場所づくりの セミナーを開催します

こどもの居場所づくり（学習支援、生活支援や社会体験の取り組みなど）に取り組む方や、これから作っていききたい方を対象にセミナーを開催します。

- ▶日時：5月16日(土)
- ▶場所：みらい平市民センター 4階 会議室2（陽光台3丁目9-1）
- ▶対象：市内で子どもの居場所づくりに取り組んでいる方・取り組もうとしている方
- ▶講師：かさいひろこ氏（特定非営利活動法人 未来の子どもネットワーク代表）
- ▶定員：10組（先着順）
- ▶申込方法：市ホームページからお申し込みください。
- ▶申込期限：5月15日(金)



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

☎ おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

コミュニティセンター 講座受講生募集

- みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設
- 【りらくす健康体操】
- ▶日時：4月3日(金)、5月1日(金) 午後1時30分～2時30分
- ▶対象：50歳以上の方
- ▶受講料：500円/回
- 【リラックスヨガ（子連れOK）】
- ▶日時：4月23日(木)、5月14日(木) 午後1時30分～2時30分
- ▶対象：成人の方（子どもの年齢問わず）
- ▶受講料：1組500円/回
- 谷井田コミュニティセンター
- 【やさしい和風（帯・きもの）リメイク】
- ▶日時：4月24日(金)、5月8日(金)、15日(金) 午前10時～正午

- ▶対象：成人の方
- ▶受講料：500円/回
- 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：4月10日(金)、5月1日(金) 午後5時～6時
- ▶対象：年中～小学6年生
- ▶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。
- ☎ みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 ☎ 0297 - 38 - 7240



ボーイスカウト取手第3団 春の体験入隊

- この体験では、ミニカートドッグ作りのほか、ボーイスカウトゲームなど楽しい活動も同時開催します。体験を希望する方はボーイスカウト取手第3団のホームページからお申し込みください。
- ▶日時：4月19日(日) 午前9時30分～午後1時
 - ▶場所：セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 バーベキュー広場（神生530）
 - ▶対象・定員：年長～小学2年生 15人（保護者同伴、先着順）
 - ▶申込期限：4月11日(土) 午後5時
- ボーイスカウト体験は随時実施していますので、興味のある方は下記問い合わせ先までご連絡ください。
- ☎ ボーイスカウト取手第3団事務局 齋藤 さいとう
☎ 090 - 4729 - 9061



ちよきん 貯筋教室 新規参加者を募集します

シニアの方を対象に、いつまでも元気で自立した生活が送れるよう、筋力の強化や柔軟性を高め、体幹を鍛える運動を行っ

ています。いつまでも元気で健康であるために、一緒に身体を動かしませんか？

- ▶対象：65歳～74歳の方 ※高血圧や腰痛など持病のある方は、かかりつけ医に参加の可否をご相談ください。運動制限されている方や介助が必要な方は、参加できません。

- ▶開催日：毎週木曜日
- 1部：午前9時30分～10時30分
- 2部：午前11時～正午
- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）青少年研修道場（小張1770）

- ▶内容
- 健康運動指導士による運動指導
- 立位やマットで行う筋力アップの運動
- 筋力や骨量の減少を補うために必要な柔軟性を高める運動 など

- ▶定員：各70人
- ▶申込方法：申込用紙を介護福祉課窓口へ提出、またははばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。



※応募多数の場合抽選、結果は申込者全員に通知します。

- ▶申込期限：4月17日(金)

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線4306）

手続き・申請

農業委員会 各種申請

- 4月の農地法に基づく許可申請の受付期間は下記のとおりです。
- ▶受付期間：4月21日(火)～24日(金)
- ※定例総会は5月11日(月)の予定です。
- ☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局
（内線6301、6302）

国民年金保険料の学生納付特例は毎年度申請が必要です

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

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

※令和8年度の申請は、4月1日(水)から受け付けます。

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

※マイナポータルからでも電子申請できます。詳しくは市ホームページまたは日本年金機構のホームページをご覧ください。



※令和8年度の国民年金保険料は、月額1万7,920円です。

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

■基準額って？

学生本人の令和7年中の所得が、128万円＋(扶養親族などの数×38万円)＋社会保険料控除などの合算以下であれば、申請できます。

■どんな学生が対象なの？

大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校、各種学校などに在学する方(夜間・定時制課程や通信課程の方も含む)※修業年限が1年未満や海外の学校など、一部該当しない学校があります。

■年金額に反映されないの？

学生納付特例を受けた期間は、年金を受

給するための受給資格期間には含まれますが、年金額には反映されません。

■後で納付できるの？

学生納付特例を受けた期間は、10年以内であれば、保険料をさかのぼって納付すること(追納)ができます。※承認を受けた年度から起算して、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定の加算額が加わります。

■申請後はどうするの？

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

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

就学援助制度をご利用ください

小中学生の保護者の方で、経済的な理由で就学に必要な費用の支出が困難な方に対し、その一部を援助しています。



▶対象：下記のいずれかにあてはまる方
○世帯全員の所得合計額が基準以下の方
○児童扶養手当を受給中の方 など

▶援助内容：学用品費、校外活動費、修学旅行費、給食費、学習通信費 など

▶申請方法：必要書類に記入のうえ、お子さんが通う学校へ提出してください。制度のご案内と申請書類は、各学校で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

☎ 教育委員会教育棟学校総務課 (内線 7107)

養育費確保に関する公正証書などの作成費を助成します

4月1日(水)から、養育費確保のための公正証書などの債務名義に係る費用を助成します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶対象：下記のすべてを満たす方

○市内在住の方
○養育費の取り決めの対象となる子を現

に扶養または扶養する予定の方
○養育費の取り決めに係る公正証書などの債務名義を作成または取得した方(令和8年4月1日(水)以降に作成された物に限る)
○債務名義などを取得するための費用を負担した方

○市税に滞納のない方
○過去に同一の児童を対象として、ほかの自治体からも同種補助金などの交付を受けていない方

▶対象となる費用(養育費の取り決めに係るものに限る)：公証人手数料、調停の申し立てまたは訴訟に要する収入印紙代、家庭裁判所または公証役場に提出する戸籍謄本などの書類取得費用

▶助成額：上限2万円

▶必要書類：公正証書等作成助成金交付申請書兼請求書(市ホームページからダウンロードできます)、申請者およびその扶養している児童の戸籍謄本または抄本(児童扶養手当番号により、ひとり親であることが確認できる場合は省略できます)、助成対象費用の領収書などの写し、公正証書等文書の写し

▶申請期間：対象費用を支出した日から1年以内

▶提出先：下記問い合わせ先まで

■父母の離婚後の子どもの養育に関するルールが新しくなります

父母が離婚後も適切な形で子どもの養育に関わり、その責任を果たすことは子どもの利益を確保するために重要です。民法などの改正に伴い、4月1日(水)から、父母が離婚した後も子どもの利益を確保することを目的として、子どもを養育する親の責務が明確化され、親権・養育費・親子交流・財産分与・養子縁組など、離婚後の子どもの養育に関するルールが新しくなります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 300 - 2358 つくばみらい市陽光台3丁目9-1 みらい平市民センター2階 おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

木造住宅の耐震診断・耐震補強を支援します

地震に強いまちづくりを推進するため「木造住宅耐震診断士派遣事業」と「木造住宅耐震補強工事の補助事業」を実施しています。

■木造住宅耐震診断士派遣事業

耐震補強を促進するために、耐震診断士を派遣して、木造住宅の耐震診断を行います。

▶申込要件：昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された木造住宅 など

※昭和56年6月1日以降に増築などをしてしている場合は、対象にならないことがあります。

▶耐震診断費：無料

▶申込期間：4月15日(水)～7月31日(金)午後5時15分

▶受付予定件数：4件 ※予定件数に達した時点で終了

■木造住宅耐震補強工事の補助事業

地震発生時、木造住宅の倒壊などによる被害を防止するため、木造住宅の耐震改修工事などの費用を補助します。

▶申込要件

○昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された耐震性のない木造住宅
○市内に営業所などがある業者が工事すること
○令和9年3月末までに工事が完了すること など

▶補助額：耐震改修工事に要する費用の4/5（上限115万円）

※【リ・バース60】耐震改修利子補給制度を利用する場合：耐震改修工事に要する費用の2/5（上限57万5,000円）

※【リ・バース60】耐震改修利子補給制度とは、住宅金融支援機構の【リ・バース60】により耐震改修のための融資を受ける際に、国が金利負担を軽減する制度です。

▶申込期間：4月15日(水)～7月31日(金)午後5時15分

▶受付予定件数：1件 ※予定件数に達した時点で終了

☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線5402）

マンション管理計画認定制度をご存じですか？

「マンション管理計画認定制度」とは、マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、地方公共団体から認定が受けられる制度です。本市では令和6年4月から本制度を運用しており、令和7年11月に市内で初めて「センチュリーつくばみらい平（陽光台1丁目1-2）」のマンション管理計画を認定しました。

認定を受けると、マンション市場での適切な評価が期待できるほか、マンション共用部リフォーム融資の金利引き下げ、「マンションすまい・る債」の利率上乗せ、購入時の「フラット35」の金利引き下げ、長寿命化工事を実施した翌年度の固定資産税を減額（諸条件あり）などのメリットがあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線5406）



農振除外の申請はお済みですか？

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

令和8年度の農振地区域内農用地の除外申請を、下記のとおり受け付けますので、転用事業計画のある方は、受付期間内（期限厳守）に申請をお願いします。なお、申請書類に不備などがある場合には、修正後に受け付けますので、余裕を持った申請をお願いします。

▶受付期間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

○6月協議分：4月1日(水)～30日(木)

○10月協議分：8月3日(月)～31日(月)

○令和9年2月協議分：12月1日(火)～28日(月)

☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線3103）



危険なブロック塀などの撤去費用を補助します

危険なブロック塀などの倒壊による人的被害を未然に防ぐため、撤去費用の一部を補助します。補助を受けるためには、撤去工事前に申請が必要です。

▶補助対象：下記の要件を満たすブロック塀などの全部または一部の撤去

○通学路または災害時の避難路に面しているもの

○組積造または補強コンクリートブロック造のもの

○道路面からの高さが80cmを超えるものなど

▶申込期間：4月15日(水)～7月31日(金)午後5時15分

▶受付予定件数：3件 ※受付予定件数に達した時点で終了

▶補助額：下記の①、②のいずれか低い方に2/3を掛けた額（上限10万円）

①撤去に係る費用

②撤去する部分の延長に1mあたり1万4,000円を掛けた額

☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線5402）



相談

常陽銀行 年金相談

常陽銀行委託の社会保険労務士が無料でご相談に応じます。

▶予約方法：下記問い合わせ先までお電話またはホームページから申し込み

▶日時：4月13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 ☎029-300-2844



【期間限定】市公式ホームページの 広告掲載料が2,000円/月に！

市制施行20周年を記念して、バナー広告の月額料金を期間限定で15,000円から2,000円に変更します！

※11月までに申請された、12月までに掲載されるものが対象
詳しくは市ホームページをご覧ください。



・月間平均アクセス数は約34万件！ ☎ 伊奈庁舎秘書広報課

・全ページに掲載！（内線1105、1106）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

不登校・ひきこもり 出張相談会

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



- ▶日時：4月17日(金) 午後1時、2時、3時 (相談時間：50分/件)
 - ▶場所：保健福祉センター(古川1015-1)
 - ▶費用：無料
 - ▶対象：県内在住のひきこもり問題でお困りのご本人やご家族
 - ▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話かメールでお問い合わせください。
 - ▶申込期限：4月16日(木)
- ☎ 茨城県ひきこもり相談支援センター
☎ 0296 - 48 - 6631 (受付時間：火～土曜日 午前9時～午後6時) ✉ info@ibahiki.org

司法書士による 相続無料相談会

4月から毎月第1水曜日(祝日の場合は第2水曜日)に無料相続相談会を実施します。相続登記や遺言などについて、県内の各司法書士事務所で相談に応じます。予約制・各事務所先着4組まで。詳しくは茨城司法書士会ホームページをご覧ください。



- ※書類の書き方のご相談やご自身で作成した書類のチェックは、無料相談の対象外です。
- ☎ 茨城司法書士会事務局
☎ 029 - 225 - 0111

☆ イベント

谷和原庁舎で犬猫の 譲渡会を開催します！

谷和原庁舎で市内動物愛護団体による犬猫の譲渡会を開催します！詳しくは市ホームページをご覧ください。



- ▶日時：4月19日(日) 午前10時～正午 (雨天決行)

- ▶場所：谷和原庁舎 敷地内
 - ▶主催：動物愛護団体わんにゃん・みらい
 - ※里親になるためには条件があります。詳しくは会場でご確認ください。
 - ※すでに譲渡が決まってしまった場合などは、中止となることがあります。
- ☎ 谷和原庁舎生活環境課 (内線 3301)

おやこで作ろう まるまるランチ サラダうどんをつくろう！

「おやこで作ろう まるまるランチ」では、季節のランチをおやこで作ります。今回は、暑くなる時期にピッタリな冷たいサラダうどんを作ります。お子さん主体で、食材をちぎったり、盛り付けたり…。できた料理をおやこで一緒に食べましょう！料理を作りながら、また料理を食べながら、子育てに関して日ごろから抱えるちょっとした不安や悩みを、管理栄養士、保健師、保育士などの専門職員に気軽に相談もできます。ぜひ一緒に、楽しい時間を過ごしましょう！



- ▶日時：5月18日(月)・25日(月) 午前11時～午後0時30分
- ▶場所：みらい平市民センター 3階 (陽光台3丁目9-1)
- ▶対象：2歳以上の未就学児と保護者
- ▶メニュー：サラダうどん、鶏むね肉のスティックフライ、お麩きなこ
- ▶費用：大人…300円、子ども…無料 (親1人、子1人で参加の場合は300円)
- ▶定員：親子7組 (先着順)
- ▶申込期間：4月24日(金) 正午～5月17日(日) 正午 (先着順)
- ▶申込方法：「mila - e 予約」からお申し込みください。
- ※お持ち帰りはできません。
- ※託児はありません。



■みらい子育てパパサポートプロジェクト「パパといっしょに作ろう まるまるランチ」パパとお子さんが対象のまるまるランチです！同じくらいの年齢のお子さんを持つパパ同士の交流や、管理栄養士、保健師、保育士などの専門職員に気軽に相談できます。食事後は、2階の子育て支援室 BLOOM でふれあい遊びを楽しみましょう！

- ▶日時：5月24日(日) 午前11時～午後1時30分
 - ▶対象：2歳以上の未就学児とパパ
 - ▶申込期間：4月24日(金) 正午～5月22日(金) 正午 (先着順)
 - ※場所、メニュー、費用、定員は「おやこで作ろう まるまるランチ」と同じです。
 - ▶申込方法：「mila - e 予約」から申し込みください。
- ☎ おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822



第2回 音の泉サロンコンサート ～春のアンサンブル～

地域音楽家によるコンサートです。クラシックからジャズまで親しみやすい名曲を演奏します。

- ▶日時：4月19日(日)
 - 午前の部：午前11時開演 (開場：午前10時30分)
 - 午後の部：午後2時30分開演 (開場：午後2時)
 - ▶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：各80人
 - ▶入場料：前売り：1,000円、当日：1,500円 (中学生以下無料)
 - ※当日受付でお支払いください。
 - ▶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。
 - ▶後援：つくばみらい市教育委員会 ほか
- ☎ 音の泉事務局 森田 森田
☎ 080 - 3257 - 7702
✉ otonoizumi.2001@gmail.com

ニュータスカップ in 利根パークゴルフ場

- 取手に男子ツアーがやって来る！
 - プロの迫力あるショットを間近でご覧いただけます (観戦無料)。クラブハウス前土手下のギャラリー受付では、観戦ガイドと記念グッズを差し上げます。
 - ▶日程：4月15日(水)～17日(金)
 - ▶場所：利根パークゴルフ場 (取手市新町4丁目1-50) ※JR取手駅から徒歩8分 ※駐車場はありません。公共交通機関でご来場ください。
 - ▶後援：つくばみらい市 ほか
- ☎ 利根パークゴルフ場
☎ 0297 - 72 - 1306



お知らせ

募集

手続き・申請

相談

☆ イベント



空き状況確認は
こちら

4月 各種健（検）診のお知らせ

受付開始の

■婦人科乳がん検診の対象年齢について

40歳以上の方の検診内容が、令和8年度から以下のとおり変更になります。

※集団検診、個別の医療機関検診ともに変更になります（年齢は令和9年3月31日時点）

- ・20歳代・30歳代⇒毎年「超音波検査」
- ・40～59歳⇒偶数年齢は「マンモグラフィ検査」／奇数年齢は「超音波検査」
- ・60歳以上⇒偶数年齢に「マンモグラフィ検査」

ご自身の受診タイミングは、市ホームページをご確認ください。



※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月号内の「健康管理予定表」をご覧ください。

婦人科集団検診（予約制）

▶予約受付開始：4月14日（火）午前9時～

※各日とも定員になり次第締め切り

▶場所：保健福祉センター

■子宮がん検診：性交経験のない方、初めて受診する方は、医療機関検診をご利用ください。

■乳がん検診

○豊胸手術をしている方、ペースメーカー・カテーテルが入っている方は、マンモグラフィは受診できません。

○授乳中の方は、正確な検診結果が得られない場合があります。

実施日	検診当日 受付時間	午前			託児室
		乳 が ん	子 宮 が ん	乳 が ん	
5月15日（金）	午前10時～ 10時30分／ 午後0時30分 ～1時20分	●	●	●	●
5月16日（土）		●	●	●	—

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。

みらい健診（予約制）

▶予約受付開始：4月16日（木）午前9時～

※各日とも定員になり次第締め切り

■みらい健診①

胃がん検診を一緒に受診される方はこちら

▶健診当日受付時間：午前8時～11時30分

実施日	会場
5月17日（日）	保健福祉センター
5月18日（月）	
6月19日（金）	
6月21日（日）	

■みらい健診②

コミュニティセンターの駐車場は、検診車などにより駐車スペースに限りがあります。車での来場を希望する方は、保健福祉センターまたはセイワ楽器きらくやまふれあいの丘での受診をご検討ください。

▶健診当日受付時間

○午前の部：午前10時～11時30分

○午後の部：午後1時30分～2時30分

実施日	会場
6月10日（水）	板橋コミュニティセンター
11日（木）	谷井田コミュニティセンター
13日（土）	保健福祉センター
15日（月）	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館

集団健（検）診の予約方法

①インターネットでの予約

初めてのご利用には登録が必要です。予約受付開始日前に登録をしておくと便利です。



②予約受付専用電話での予約

☎ 0297 - 25 - 2983

③健康増進課窓口（保健福祉センター内）での直接予約

▶予約受付時間：午前9時～午後5時

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

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

※定員になり次第締め切ります。

※がん検診は、被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診できます。

※妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。

※各検診項目の受診は年度内1回です。

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

人間ドック・脳ドック健診料の 助成制度をご利用ください

☎ 伊奈庁舎国保年金課（内線 4405、4407）

▶対象

○満年齢 40 歳以上（健診当日）の市国民健康保険加入者

○後期高齢者医療制度加入者

※下記の方は助成を受けられません。

○国民健康保険税を滞納している方

○後期高齢者医療保険料を滞納している方

○令和 8 年度に市が行うみらい健診などで、特定健康診査

または後期高齢者の健康診査を受診する方

▶申請窓口：伊奈庁舎国保年金課、谷和原庁舎市民窓口課、

みらい平市民センター市民窓口課、保健福祉センター（健

康増進課）

▶申請期間：4 月 6 日(月)～令和 9 年 2 月 28 日(日)

▶受診期限：令和 9 年 3 月 31 日(水)

▶助成額

○人間ドック… 1 万 7,000 円

○脳ドック… 2 万 8,000 円 ※脳ドックの助成は 3 年に 1 回

▶申請方法

①実施医療機関の中から希望する

医療機関を予約します。

②申請窓口またはいばらき電子申請・

届出サービスで助成を申請します。 [電子申請はこちら](#)



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

※申請窓口で申請する場合は、健康診査受診券（4 月中旬郵送予定）を持参してください。

※申請から約 10 日後に助成券を発送します。ドック受診時は助成券の提示が必要ですので、遅くとも受診日の 3 週間前までを目安に申請してください。

※郵送での申請を希望する方は、国保年金課までお問い合わせください。

▶注意事項

○実施医療機関以外の医療機関で受診する場合は、助成の対象となりません。

○同年度内で助成が受けられるのは、人間ドックか脳ドックのどちらかです。

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

○詳しい検査項目や本人負担額などは、各医療機関にご確認ください。

○4 月中旬までに受診予定の方は、国保年金課までお問い合わせください。

○令和 9 年度以降、助成額が見直される場合があります。

実施医療機関	連絡先	人間ドック	脳ドック
なかざわクリニック（つくばみらい市）	LINE 予約のみ (ID : @383zwqqz)	○	—
筑波メディカルセンター《つくば総合健診センター》（つくば市）	☎ 029 - 856 - 3500	○	○
筑波大学附属病院《つくば予防医学研究センター》（つくば市）	☎ 029 - 853 - 4205（予約用）	○	○
筑波学園病院《健診センター》（つくば市）	☎ 029 - 836 - 1983	○	○
筑波記念病院《つくばトータルヘルスプラザ》（つくば市）	☎ 050 - 1808 - 0568	○	○*
筑波胃腸病院（つくば市）	☎ 029 - 869 - 8666	○	—
総合守谷第一病院《健康増進センター》（守谷市）	☎ 0297 - 45 - 9912（直通）	○	○
守谷慶友病院《健康管理室》（守谷市）	☎ 0297 - 46 - 0877（直通）	○	○
南守谷クリニック（守谷市）	☎ 0297 - 48 - 0111	—	○
さとう内科・脳神経外科クリニック（守谷市）	☎ 0297 - 21 - 1710	—	○
JA とりで総合医療センター《健康管理センター》（取手市）	☎ 0297 - 74 - 0622（直通）	○	○
取手北相馬保健医療センター医師会病院《健診科》（取手市）	☎ 0297 - 71 - 9500（直通）	○	○
東取手病院《健診センター》（取手市）	☎ 0297 - 84 - 1321（直通）	○	—
宗仁会病院（取手市）	☎ 0297 - 85 - 8341	○	—
丸野医院（取手市）	☎ 0297 - 74 - 4199	—	○
きぬ医師会病院（常総市）	☎ 0297 - 22 - 8634（直通）	○	○
牛久愛和総合病院《総合健診センター》（牛久市）	☎ 029 - 873 - 4334	○	○
セントラル総合クリニック《健診センター》（牛久市）	☎ 029 - 874 - 7985	○	○
鳥越クリニック《健診センター》（牛久市）	☎ 029 - 874 - 8823	○	○
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター（阿見町）	☎ 029 - 887 - 4563	○	○
龍ヶ崎済生会病院《総合健診センター》（龍ヶ崎市）	☎ 0297 - 63 - 7178	○	○

※国民健康保険加入者のみ

妊娠 28 週～36 週 6 日目
の方が対象です

4 月から RS ウイルスの予防接種が始まります

RS ウイルスは、年齢問わず何度も感染を繰り返します。初回感染時には、より重症化しやすいといわれており、生後 6 か月以内に感染した場合は、細気管支炎や肺炎など重症化することがあります。生後 1 歳までに 50% 以上が、2 歳までにほぼ 100% の乳幼児が少なくとも一度は感染するといわれています。

▶対象：接種日に市内在住であり、妊娠 28 週～37 週に至るまで（36 週 6 日目まで）の間にある妊婦の方

▶実施場所：茨城県内定期予防接種広域事業協力医療機関（QR コードからご確認ください）



▶接種回数：妊娠ごとに 1 回

▶費用：無料（茨城県広域予防接種協力医療機関で接種する場合）

妊婦の方が接種すると、生まれてくる赤ちゃんに抗体が作られ、RS ウイルスを原因とする肺炎などの下気道感染症を予防する効果があります。妊娠時にお母さんに抗体がない場合は、赤ちゃんにも抗体ができません。接種後 14 日以内に出生した乳児への効果は確認されていないため、接種時期は主治医と相談してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶持ち物

○妊娠中の赤ちゃんの母子健康手帳

○マイナ保険証または資格確認書

○つくばみらい市 RS ウイルス感染症予防接種予診票

○つくばみらい市予防接種依頼書（左記の実施場所以外で接種を希望する方）

※本市以外で母子健康手帳の交付を受けており接種を希望する方、4 月以降に本市の予診票を使用せず接種した方、つくばみらい市予防接種依頼書が必要な方は、健康増進課にご相談ください。

带状疱疹の予防接種費用を一部助成します

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

▶対象：本市に住民登録のある方で、下記に該当する方
○令和 7 年度から令和 11 年度までの 5 年間の経過措置として、各年度において当該年度の年齢が、65 歳・70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳の方

※令和 8 年度は下表のとおり

○60 歳～64 歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳 1 級および 2 級所持者）

年齢	生年月日
65 歳	昭和 36 年 4 月 2 日 ～ 昭和 37 年 4 月 1 日
70 歳	昭和 31 年 4 月 2 日 ～ 昭和 32 年 4 月 1 日
75 歳	昭和 26 年 4 月 2 日 ～ 昭和 27 年 4 月 1 日
80 歳	昭和 21 年 4 月 2 日 ～ 昭和 22 年 4 月 1 日
85 歳	昭和 16 年 4 月 2 日 ～ 昭和 17 年 4 月 1 日
90 歳	昭和 11 年 4 月 2 日 ～ 昭和 12 年 4 月 1 日
95 歳	昭和 6 年 4 月 2 日 ～ 昭和 7 年 4 月 1 日
100 歳	大正 15 年 4 月 2 日 ～ 昭和 2 年 4 月 1 日

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

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

茨城県内定期予防接種広域事業
協力医療機関はこちら



▶対象ワクチン・接種回数・助成費用

2 種類の対象ワクチンがあります。それぞれ接種回数および助成費用が異なります。どちらか一方のワクチンを選択し、接種を受けてください。

※対象ワクチンの効果および安全性などの詳細は、対象者に個別に郵送される案内をご確認ください。

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

4月から高齢者肺炎球菌の ワクチンが変更となります

4月から、高齢者肺炎球菌予防接種に使用するワクチンは、23価肺炎球菌ワクチンから20価肺炎球菌ワクチンへ変更となります。23価肺炎球菌ワクチンは、4月以降は選択できませんので、ご了承ください。
すでにお手元にある期限付きの予診票は、交換の必要はありません。接種当日は、お手持ちの予診票を医療機関へ持参し、接種期限までに20価肺炎球菌ワクチンで予防接種を受けてください。

健康診査受診券を送付します

〒伊奈庁舎国保年金課（内線 4405、4407）

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

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

■令和8年度特定健康診査受診券（クリーム色）

▶対象：市国民健康保険に加入している40～74歳の方

■令和8年度後期高齢者の健康診査受診券（クリーム色）

▶対象：後期高齢者医療制度に加入している方

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

気になる血糖値、

その“少し高め”を見逃さないで！

糖尿病予備軍向けサポートプログラム

糖尿病予備軍向けサポートプログラム「みらいヘルスアップ教室」は、HbA1cが5.6以上6.5未満の方を対象とした、潜在的な糖尿病のリスクを減らすためのプログラムです。「何も症状が無いし、自分は大丈夫」と思っているあなたが一番注意。年齢を重ねるほど、血糖値を下げるのは難しくなり、高値のまま放置すると糖尿病を発症し、悪化すると網膜症や腎症などさまざまな合併症も引き起こします。今こそ健康習慣を見直すチャンス！薬に頼る前に、楽しく学びながら、生活習慣改善を始めましょう！

全9回のサポートプログラムについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶対象：下記のすべてに該当する方

○おおむね30～64歳以下の方

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

○糖尿病の治療中ではない方

○運動が禁止されていない方

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

▶定員：16人（申込多数の場合抽選）

▶申込方法：お電話（☎ 0297 - 25 - 2100）または、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。

▶申込期限：5月22日（金）



子育て支援室に行ってみよう！



市内の各子育て支援室では、楽しいおもちゃやアットホームなかわいい部屋作りをして、子育て支援担当の保育士さんたちが皆さんをお待ちしています。いろいろな催しも企画しているので、お気軽にお越しください。 ※イベントのお知らせは、市ホームページや各子育て支援室のInstagram、「まるっと！子育て応援ナビ」などでご確認ください。



市ホームページ
「子育て支援室イベント
カレンダー」をチェック！！



Google Play



App Store

子育て支援アプリ
「まるっと！子育て
応援ナビ」のダウ
ンロードはこちら

Pick Up !

問 おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

■お気に入りのリラックス方法を見つけよう！

春は新しい出会いや環境の変化が多い季節☆ わくわく楽しいな反面、気持ちが落ち着かないこともありますよね。

そんな時は、お気に入りのリラックス方法があると、ほっと一息落ち着けるかもしれません！

～支援室に来てくれたママ・パパお気に入りのリラックス方法～

○ヨガ…好きな音楽を聴きながら心身共にリラックス♪

○美味しいものを食べる…普段頑張っている自分へのご褒美も大切♡

○話す…不安や悩みは人に話してスッキリ！気持ちが前向きになる！

4月の巡回育児相談・おもちゃ病院

■巡回育児相談 (各日午前 10 時～ 11 時 30 分)

17 日(金) BLOOM「ことば」(言語聴覚士)

22 日(水) のびのびひろば「手先の細かい動きの発達」(作業療法士)

■おもちゃ病院 (各日午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分)

4 日(土) 伊奈公民館 会議室 1*

18 日(土) 伊奈公民館 会議室 1*

6 日(月) 保健福祉センター内出張フラワー

10 日(金) きらくやま子育て支援室 こどもひろば前

※市役所伊奈庁舎裏棟 ボランティア市民活動センターの移転に伴い、場所を伊奈公民館 会議室 1 に変更します。

各支援室からのお知らせ



ママ・パパかかりつけコーディネーターがいる
子育て支援室は、左のイラストが付いています。

子育て支援室 BLOOM・出張フラワー

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



おすすめイベント

- 1歳わくわく教室(9日) ○2・3歳タイム(10日)
- 0歳タイム(14日) ○骨盤調整(21日) ○1歳タイム(22日)
- WARA リズム(24日) ※24日は、午後3時から休室します。
- ※フラワーは毎週月曜日、保健福祉センターでお待ちしています♪

子育て支援室おひさま・出張ぱんだ

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

- 4 day time (読み語り、4・14・24日)
- 先生とあそぼう誕生会 4月(22日) ※成長記録は毎日行っています♪
- ※9日は、午前11時から午後2時30分まで一時休室します。
- ※今年度から出張ぱんだは、午後0時30分から午後1時まで閉室します。

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(14日) うさぎ1～2歳(22日) きりん2～3歳(28日)
- 成長記録会(3日) ○プレイパーク(17日) ○誕生会(23日)
- ※要予約 ○制作(12日) お待ちしています♪

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



🌸 さくらまつり 🌸

4月4日(土) 午前 10 時～午後 3 時 ※雨天決行
昨年同様、支援室も外に出て「青空支援室」を行います。
かわいいおもちゃを作って、親子で楽しい時間を過ごしましょう♪
何を作るかは、当日のお楽しみ！お待ちしております。

ひなた保育園やわら子育て支援室ぼかぼか

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



ぼかぼかスタッフのつぶやき

春らしい暖かさが続き、草花もきれいな季節となりましたね。ぼかぼかが皆さんにとって、たくさんの出会いと笑顔であふれる場所になると嬉しいです♡何か困ったことがあれば、いつでもスタッフにお声掛けください。今年度もよろしくお祈りします！

富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場

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



おすすめイベント

- はじめましての会(1・2・3・6・7日、午前10時～正午)
- おいしいおやつ(15・16・17・20・21日、午前10時～正午)
- 春の制作(27・28・30日、午前10時～正午)
- 栄養・離乳食相談(3・10・17・24日、午後1時～2時30分)

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(13日) ○英語とふれあうストロベリー(14日) ※要予約
- はじめましての会(16日) ○0歳の日(21日)
- 1歳の日(22日) ○2歳の日(23日) ○お誕生会(28日)
- お待ちしております♪

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

- 制作 DAY(16日) みんな大好きはらぺこあおむしの制作です。
- 0ちゃんタイムは、あんよ前のべびちゃんのための時間です！
- 1・2歳タイムは、たくさん動けるお兄さんお姉さんの時間！
- ご来室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



cocokara でお待ちしています！

春の風が気持ちいい季節になりましたね。今年度も cocokara は子どもたちの成長を喜び合い、保護者の皆さんの思いに寄り添いながら安心して過ごせる支援室でありたいと思っています。皆さんとたくさんの時間を一緒に過ごせることを楽しみにしています♪

子どもの 健診・教室【4月】

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

事業名	期日	会場	備考
3～4か月児健診	22日(水)	保健福祉センター	対象：令和7年12月生
1歳6か月児健診	21日(火)、23日(木)		対象：令和6年9月生
2歳3か月児歯科健診	16日(木)		対象：令和5年12月生
3歳5か月児健診	14日(火)、15日(水)		対象：令和4年10月生

事業名	日時	会場	備考
離乳食初期 スタート教室 ※予約制	13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	14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	10日(金) 午前10時 ～11時30分	小絹児童館	対象：1か月～3歳未満
マタニティ教室 ハローベビー ※予約制	11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
1歳 わくわく教室	9日(木) 午前10時 ～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和7年4月生 まれの子どもと保護者



健康増進室【5月】 問 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

- ▶火～金：午前9時～午後8時30分 (月曜日休室)
- ▶土日祝：午前9時～午後4時30分
- ▶料 金：1回あたり200円 (年齢などにより減額制度あり)

※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。

運動教室 (定員：各日15人)

教室名	実施日 (午前11時～正午)				
バレトン&ピラティス	5日	12日	19日	26日	火曜日
肩こり・腰痛体操	6日	13日	20日	27日	水曜日
からだ元気アップ	7日	14日	21日	28日	木曜日
リズム運動	1日	8日	15日	22日	金曜日

▶対象：健康増進室利用証の交付を受けている方

▶申込方法：下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。お申し込みは、本人、家族のみです。

※各教室1回まで ※悪天候や災害時などは休講になる場合があります。

▶申込受付開始日：4月9日(木)

▶受付時間：午前8時30分～午後5時15分 (土・日・祝日を除く)



介護予防カレンダー【4月】

問 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4305)

地域体操クラブ

シルバ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	6日 13日 20日 27日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	13日 27日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	7日 28日 火曜日
谷和原公民館	7日 14日 21日 28日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	7日 14日 21日 28日 火曜日
西ノ台集会所	1日 8日 15日 22日 水曜日
板橋コミュニティセンター	2日 9日 16日 23日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	2日 9日 16日 23日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	2日 9日 16日 23日 木曜日
小絹コミュニティセンター	3日 10日 17日 24日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	3日 10日 17日 24日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	3日 17日 金曜日

※参加ご希望の方は、実施日に直接会場までお越しください。

※天候などで急遽中止になる場合がありますので、介護福祉課までお問い合わせください。

あたまの健康チェック®

約10分間の対話式認知機能テストです。現在の認知機能を確認して自身の生活習慣を振り返りましょう。※認知症の有無や症状を評価するための検査 (認知症の検査) ではありません。

▶日時：4月20日(月) 午後1時30分～3時30分

▶対象：認知症の診断を受けていない40歳以上の市民の方

▶会場：伊奈庁舎内

▶費用：無料

※30分ごとの予約制となります。電話・窓口または市公式LINEの予約フォームからお申し込みください。



各種 無料相談



ふぁみりあ ～こどものいばしょ～

～学校に行きづらい・家にも居場所がないこどものいばしょ～

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

- ▶日時：4月13日、20日、27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：4月20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

法律相談(弁護士・司法書士)

～日ごろ困っていること、悩んでいることなど法律に関する相談～

- ▶日時：4月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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：4月8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：子どもに対する虐待・ネグレクトについての相談・通告に応じます。

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

女性相談・DV相談支援センター ～みらサポ～

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

※DV相談は性別を問わず受け付けます。

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

DV被害などで危険が迫っているときは、110番してください。

弁護士オンライン相談

- ▶日時：4月15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

人権相談 ～日常生活でのトラブル(SNS上の誹謗中傷を含む)など人権に関する相談～

- ▶日時・場所：4月8日(水) 伊奈庁舎1階 相談室2、3
5月20日(水) 谷和原公民館 和室、小会議室
※時間は各日ともに午前10時～正午
- ▶問い合わせ：社会福祉課(内線4108)

消費生活相談 ～消費者契約に関するトラブルなどの相談～

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

行政相談 ～行政の業務に対する意見・要望など～

- ▶日時：4月16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：4月19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・渡邊幸子さん
- ▶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：4月30日(木)

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

※取手地方広域下水道組合分を含む

日曜開庁日

■開庁時間：午前8時30分～正午

谷和原庁舎	5日、19日
	19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	12日、26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交付（予約の方のみ）、電子証明書の発行・更新受付など
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団体活動室の利用時間を、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・電話申込日

※申し込み専用 ☎0297-52-3152 午前8時30分～午後5時15分
 ※オンライン申請も可能です（受付期間などが電話申し込みと異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください）。



地区	収集日	電話申込日
谷井田、福岡・十和	5月6日(水)	4月27日(月)～28日(火)
小張・豊、小絹、絹の台	4月8日(水)	3月30日(月)～4月1日(火)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	4月15日(水)	4月6日(月)～8日(水)
三島・東、谷原、陽光台	4月22日(水)	4月13日(月)～15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（4月1日(水)からの診療体制）

祝日以外	月	火	水	木	金	土	日
午前9時～午後5時	△	△	△	△	△	①	①
午後5時～11時	①	②	①	②	①	△	△

祝日	月	火	水	木	金	土
午前9時～午後5時	①	②	①	②	①	①
午後5時～11時	①	△	①	△	①	△

① JA とりで総合医療センター（取手市本郷 2 丁目 1 - 1）

☎0297-74-5551

② 総合守谷第一病院（守谷市松前台 1 丁目 17）

☎0297-45-5111

■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

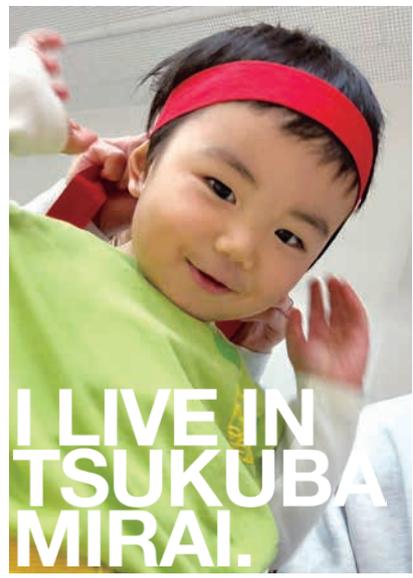


「こどもの救急手引き」

市長動静（2月）

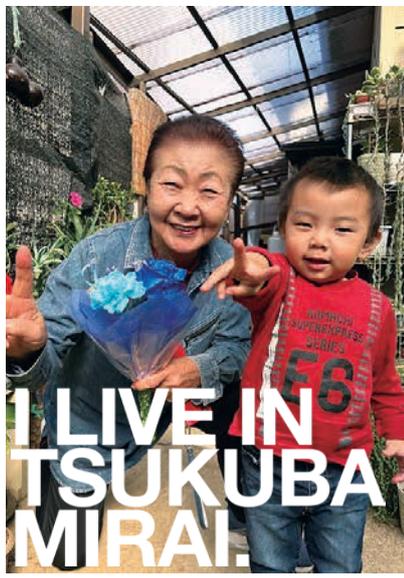
市長の主な動静を情報公開します。

- 1日(日) 市民ミュージカル
- 2日(月) 県南地方総合振興協議会
- 3日(火) 常総地方広域市町村圏事務組合管理者会
- 4日(水) 茨城県人会新年賀詞交歓会
- 5日(木) 茨城県市長会自治功労者表彰式
- 6日(金) つくばエクスプレスみらい平駅の利便性向上に関する要望
- 7日(土) 市民シンポジウム
- 8日(日) 茨城口ポッツ つくばみらい PR デー
- 13日(金) 三小学校合同総合的な学習の時間コンベンション
- 17日(火) 取手市外 2 市火葬場組合定例会
- 18日(水) 男女共同参画標語表彰式
- 19日(木) 取手地方広域下水道組合定例会
- 20日(金) 第 1 回定例記者会見、常総地方広域市町村圏事務組合定例会
- 21日(土) つくばみらい市防災講演会
- 24日(火) 伊奈高校探究発表・市民懇談会
- 25日(水) 第 1 回市議会定例会開会
- 26日(木) 茨城県国民健康保険団体連合会通常総会
- 27日(金) 市総合教育会議



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

運動会楽しかった!



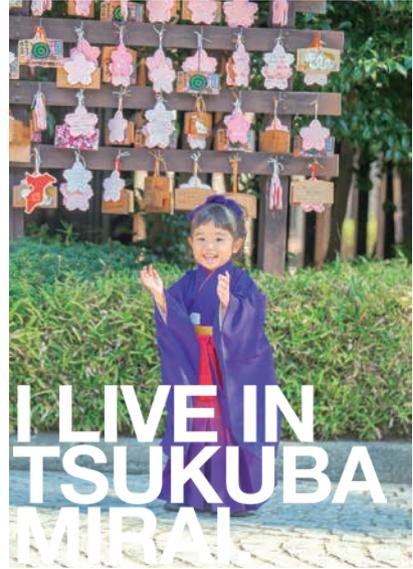
I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

おめでとう!



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

つくばみらいで生まれて1歳になったよ!



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

祝!七五三



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

いつも笑顔をありがとう



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

秋の景色でパシャリ

市公式 SNS



X



YouTube



Facebook



その他の公式 SNS
一覧はこちら

つくばみらい市
LINE 公式アカウント
友だち募集中
@tsukubamiraicity

登録者数 **2万2,000人**突破!
(2月末時点)

🟢 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。

I LIVE IN TSUKUBA MIRAI.

さあ。100年間、愛される地元をつくろう。

※応募する前にお読みください

おかげさまで、たくさんのご応募を頂いているこのコーナーですが、応募から掲載まで半年ほど頂いています。たくさんの方の皆さんの写真をなるべく早く掲載できるよう、下記事項にご協力ください。
○市民の皆さんが写っているものを掲載したいため、人物が写っていない写真(ペットのみなど)の応募はご遠慮ください。
○応募1回につき1枚でお願いします(2回目は半年後をめだにご応募ください)。

■応募方法

応募者の住所、氏名、連絡先、写真に添えたいメッセージを記入して、メール(5MB以内)で応募してください。
※市内在住・在勤・在学者に限ります。
※写真にはI LIVE IN TSUKUBAMIRAI. ロゴが入りますので、**縦長の写真**を応募してください。
※**市 LINE 公式アカウント**経由でも応募できます!
(メニュー画面の「市の情報」→「広報」をタップ!)

■応募先・問い合わせ

つくばみらい市役所秘書広報課「I LIVE IN TSUKUBAMIRAI.」係
☎0297-58-2111
✉kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp
※メール受信後、市から1週間以内に受け付け完了メールを返信します。
受け付け完了メールが届かない場合はお問い合わせください。

QRコードから簡単に応募ができます▲

QRコードは簡丹ソー
ウェブの登録商標です。



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。



未来へつなぐ、自然と笑顔が育つまち。

つくばみらい市