



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

暑い日が続く今だから

熱中症にご注意を

☎ 健康増進課(保健福祉センター内)
☎ 0297 - 25 - 2100

暑い日が続くと、体がだるくなったり、めまいがしたり…そんな経験はありませんか？ もしかしたら、それは「熱中症」のサインかもしれません。

総務省消防庁によると、令和7年5月から9月までに、全国で熱中症により救急搬送された方は累計10万510人*。これは、調査が始まった平成20年以降で最も多い人数です。

熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こり、子どもから高齢者まで誰でもなる可能性があります。一方で、正しい知識と対策をとれば、防ぐことができる病気でもあります。

今月号では、熱中症のしくみや対処法、予防のポイントをご紹介します。正しい知識を身に付けて、暑い日を楽しみましょう！

*総務省消防庁「令和7年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」より(令和7年10月発表)

熱中症って？

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が動かなくなったりすることで、さまざまな症状を引き起こす病気のことを指します。

主な症状

○めまい ○吐き気 ○頭痛 ○失神
最悪の場合は死に至ることもあります。

熱中症が起こりやすい環境

「炎天下に長時間いる」「真夏の暑い中運動をする」といった典型的な場面ばかりではありません。実は「梅雨の合間に突然気温が上がった」など、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。具体的には、下記のような環境で注意が必要です。

○気温や湿度が高い ○照り返しが強い
○風が弱い、日差しが強い ○急に暑くなった



熱中症が疑われた際の応急処置

涼しい場所へ移動する

エアコンが効いている室内(近くにない場合は風通しの良い日陰)などに移動しましょう。



服を緩めて体を冷やす

両側の首筋や足の付け根、脇などの太い血管がある部分を、濡れタオルを当てたり、うちわであおぐなどして冷やしましょう。



水分・塩分を補給する

経口補水液*などを飲ませて、不足した水分・塩分を補いましょう。意識のない人へ無理に飲ませるのは危険です。



*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



応急処置で症状がよくなる場合は、医療機関を受診してください。
自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

熱中症にならないために

熱中症は、きちんとした対策をとれば防ぐことができます。

正しい知識を身に付け、熱中症を防ぎましょう。

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響するため、体調の変化に気を付けましょう。

室内での予防

○エアコンで室温を調節しましょう。遮光カーテンやすだれなどを利用すると、エアコンが効きやすくなります。

○のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。



屋外での予防

○日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。

○日陰の利用や、こまめな休憩を心がけましょう。

○暑さに備えて、日ごろから体調管理をしましょう。暑さに備えた体力づくりも大切です。

○暑い日や体調が悪い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。やむを得ず外出する際や、外出時に危険な暑さに見舞われた場合には、涼み処(クーリングシェルター)を活用するなど、暑さをしのぐ工夫をしましょう。

○熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートを確認し、アラートが発表された際は外出をできるだけ控えましょう。

高齢者や子どもは要注意！

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対するからだの調整機能が低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないため、周りの方は気を配りましょう。

体に熱がこもらないために

○通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす工夫をしましょう。



市内の各施設に

クーリングシェルター設置中！

クーリングシェルターとは、危険な暑さから身を守るために、冷房があり誰もが休息できる場所として、市が指定した施設のことです。

※利用時間は、各施設の開所(館)時間に準じます。

※飲み物は各自で用意するか、各施設の自動販売機をご利用ください。



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

【民間施設】ウエルシア薬局(つくばみらい伊奈店・みらい平駅前店)、ヨークベニマルつくばみらい店、カスミ 谷井田店、フードスクエアカスミ みらい平駅前店、フードマーケットカスミ 富士見ヶ丘店、調剤薬局ツルハドラッグ 富士見ヶ丘店、au ショップ みらい平店、ドコモショップ みらい平駅前店、ソフトバンク みらい平、みらい平薬局、とりせん みらい平店、すず薬局 絹の台店、JA 茨城みなみ(伊奈支店・谷和原支店)、ジェームス 谷和原インター店、各郵便局(谷井田・伊奈・小絹・谷和原・福岡・みらい平)、さくら薬局 つくばみらい店、絹の台ふれあい薬局、友愛薬局 みらい平店、Kaiāulu Kitchen

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートって？

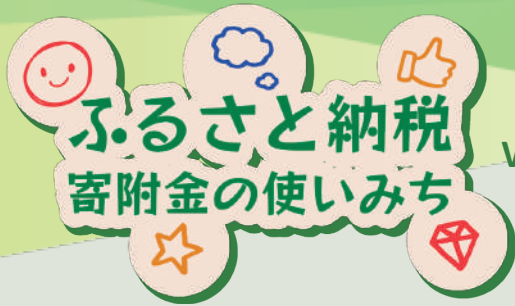
熱中症の危険度に応じて、国が発表するアラートです。

○熱中症警戒アラート：気温が高くなり、熱中症による健康被害が起こる可能性がある場合

○熱中症特別警戒アラート：過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による重大な健康被害が起こる可能性がある場合



詳しくは市ホームページをご覧ください。



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.42

県内初の取り組みで、

妊産婦マル福がもっと便利に！

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

問 医療福祉費支給制度（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）

安心していつでも医療機関を受診できる環境を整えるため、妊産婦マル福の所得制限を撤廃し、産婦人科以外の診療も補助対象としています。

また、市役所に行かなくてもサービスが受けられる「行かない窓口」の推進によって、今年4月からは県内初の取り組みとして、産婦人科以外の診療時も、対象医療機関窓口で直接助成を受けられるようになりました。

妊産婦の皆さんの負担を軽減し、安心して出産に臨めるよう、これからも支援の充実を目指します。

手厚いマル福制度 9,100 万円に

ふるさと納税を活用！



市制施行 20 周年を迎えて

問 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1102）

Vol.10

つくばみらい市は、3月27日に市制施行20周年を迎えました。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！

20周年を一緒に
盛り上げてくれる
市民や企業を大募集!!

市制施行20周年のPRサポート事業・PRサポーターを大募集！ SNSでの発信やイベントへの参加、のぼり旗の掲示など、一緒に盛り上げませんか？ あなたの発信がまちの魅力をもっと広げます。20周年を、みんなの力で楽しく彩りましょう！



PR サポート事業

市民団体や事業所などが開催するイベントなどの名称に「祝 つくばみらい市市制施行20周年記念」などの冠を付けて実施

PR サポーター

- 職場や事務所などへののぼり旗などの掲示
- 本市から依頼するPR活動への協力



▶対象

- 本市に在住・在勤の方、市民団体または本社・事業所など（工場を含む）を有する法人
- 市制施行20周年を盛り上げ、本市の魅力を積極的にSNSなどを活用し発信できる方
- 政治活動、宗教活動でない方
- 営利目的でない方
- 代表者などが、暴力団員による不当な行為の防止などに関する法律に掲げる暴力団の構成員などではないこと
- 公序良俗に反するもの、法令などに違反すると思料されないもの

▶活動期間：12月31日(木)まで

▶受付期限：12月1日(火)

▶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。





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

4月のテーマは…

「つくばみらい市は米！」

手巻きのりに、玄米ツナサラダや市内産米粉のみらいスティックを巻いて食べる、お米をふんだんに使った美味しい・楽しい献立です。

玄米ツナサラダ

玄米のプチプチとした食感が楽しめるサラダ



市内産米粉の
みらいスティック
レシピはこちら

米粉のカップケーキ

米粉を使用した
カップケーキ

市内産米粉のみらいスティック

隠し味には、市みらいアンバサダーの中川佳省さんがプロデュースした「**みらいもみから** 美米粳殻塩カレー味」を使用。衣には市内産の**米粉**を使用した、市オリジナルの特製から揚げ



手巻きのり

市制施行20周年のロゴを
プリントして、特別感を演出

金芽米ご飯

市内産**コシヒカリ**を
特殊な精米方法で加工

市内産野菜のみそ汁

使用した野菜はすべて市内産。みそは、JA女性部が市内産の**米麹**を使用して作る「かあちゃんみそ」を一部使用



「健康づくり、高齢者支援および子育て支援などの活動を推進する協定」を締結！

☎ 健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

4月16日、明治安田生命保険相互会社つくば支社と包括連携協定を締結しました。今後、相互が連携協力し健康づくり、高齢者支援および子育て支援などの活動を推進することにより、地域のさまざまな課題に迅速かつ適切に対応し、地域社会の活性化および市民サービスのより一層の向上を目指していきます。

【包括連携協定における連携事項】

- ①健康相談やイベントでの健康チェック（各種測定）の実施
- ②認知症予防や生きがいづくり等の講座開催
- ③子育て支援イベントへの協力 など



左から小田川市長、
ゆきもりまさと
同社 幸森真人つくば支社長

つくばみらい 市長選挙の 結果について

☎ 市選挙管理委員会（伊奈庁舎総務課内）（内線 2105）

任期満了に伴うつくばみらい市長選挙が4月19日に告示され、現職の小田川浩氏のほかに立候補の届出はなく、無投票で小田川氏の3回目の当選が決まりました。

▶ 選挙人名簿登録者数（4月18日現在）
4万3,356人



受賞おにぎりを作ってみよう!

☎ 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3103)

つくばみらい市産米の消費拡大を目的に「毎日お米を食べよう運動」を展開しています。このコーナーでは、「みらい米おにぎりコンテスト 2025」受賞作品のレシピを全4回でご紹介! いつもとは違ったおにぎりを作って、毎日の食卓に彩りを添えてみませんか?
※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。

【お手軽おにぎり部門 準グランプリ作品】

【受賞者】

たかいけしおり
高池菜里さん

【作り方】

- ①ボウルにご飯を入れる。
- ②天かすとねぎを入れる (適度に混ぜていく)。
- ③かつおぶしを入れて、めんつゆを加える。
- ④ラップでつつんで形を整える。
- ⑤のりを好みで巻いて完成!

【材料】

- ご飯 (150g)
- めんつゆ濃縮 2倍 (大さじ 1 杯)
- 天かす (10g)
- のり (1 枚)
- ねぎ (5g)
- かつおぶし (2g)



今回は「大切な人に届けたいおにぎり部門」のグランプリ作品をご紹介します!



「毎日お米を食べよう運動」
公式 Instagram で、
お米に関するさまざまな
情報をチェック!



@OKOME.NOTI.MIRAI

不用品をリユースしてみませんか?

本市は、一括査定サービス「おいくら」を運営する(株)マーケットエンタープライズと、不要品のリユースに関する連携協定を締結しています。
「おいくら」では、売りたい商品の情報を入力すると、複数の買取業者に対し査定を一括で行うことができます。

いらなくなった家電や家具など、ごみとして捨ててしまう前に売却してリユースにつなげてみませんか? 不要品でもまだ価値がある物であれば、費用や手間を掛けずに処分できるかもしれません。

☎ 谷和原庁舎生活環境課 (内線 3306)

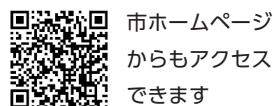
令和7年度

市内買取申し込み実績

351 点

STEP 1

パソコンやスマートフォンなどで「おいくら」にアクセス



STEP 2

査定したい商品のカテゴリを選ぶ



STEP 3

商品・お客様情報を入力して査定依頼



STEP 4

届いた査定結果から買取業者を選ぶ



STEP 5

環境とお財布に優しい不用品処分が完了!



利用者の声

- 「急いで処分したかったので、買取業者さんからの返事や対応が早く、使いやすかった」
- 「粗大ごみにするしかないと思っていたが、売却してリユースにつながって良かった」
- 「粗大ごみ収集券の購入や運ぶ手間も無く、良いサービスと思った」

メリット

- 処分の費用が発生しない!
- 出張買取の場合は、買取業者が自宅まで買い取りに来てくれる!
- ソファや冷蔵庫など、運ぶのが大変な大型品も買取対象に!
- 土・日・祝日でも買い取りに来てもらえる場合がある!

※不要品によっては値段がつかず、売却できない場合があります。
※買い取りを依頼する場合は、価格や運搬方法、日時などをよく確認し、疑問がある場合は、買取業者によく確認してください。

6月27日(土)

市内全域で

午前9:30 / 午後2:30

防災訓練を実施

※上記時刻に防災行政無線で訓練放送を行います。

☎ 伊奈庁舎防災課 (内線 2502)

近年多発する大雨や台風などの風水害に備え、防災訓練を実施します。訓練当日は防災行政無線で市内全域に避難指示を想定した放送を行いますので、ご自宅で避難行動の確認を行いましょう。

災害対策には、「自分の命は自分で守る」=「自助」、「みんな

で助け合う」=「共助」、「市役所や消防・警察などによる支援」=「公助」の連携が大切です。

今回の想定は洪水ですが、地震が発生した時にも応用できます。浸水が想定される地区だけでなく、高台にお住まいの皆さんも避難行動を確認しましょう。

当日の流れ

① 避難行動の呼びかけ

台風上陸に伴う大雨による鬼怒川・小貝川の水位上昇を想定し、防災行政無線や防災アプリ、市公式LINEなどで避難行動を呼びかけます。

② 避難行動の実施

避難指示が出たという想定で、下記の避難行動を実施してください。

- 玄関先までの移動 ○「マイ・タイムライン」の確認
- 備蓄品の確認 ○避難経路・避難所の確認
- 防災情報の取得方法の確認 (防災アプリなど)



ハザードマップを確認しましょう!



ハザードマップには、洪水や土砂災害のリスクがある場所、避難所・避難場所、防災情報の取得方法などが記載されています。



マイ・タイムラインを作りましょう!

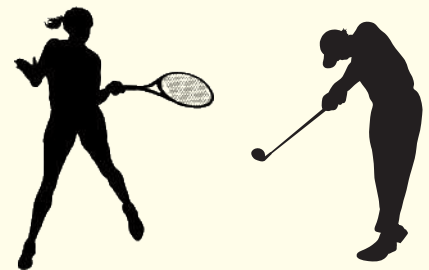


災害が起こる前に、個人の防災行動計画であるマイ・タイムラインを作っておくと、いざというときの避難に役立ちます。



※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)



第4回つくばみらい市長杯ソフトテニス大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ソフトテニス部
- ▶開催日：3月14日
- ▶場所：常総運動公園
- ▶参加者：男子40ペア、女子30ペア
- ▶大会結果

(男子)

- 優勝 澤辺・野口ペア (小絹中)
- 準優勝 青木・海老澤ペア (谷和原中)



(女子)

- 優勝 内山・内山ペア (守谷中)
- 準優勝 武藤・堀越ペア (小絹中)



令和7年度

第30回ターゲットバードゴルフ冬季大会

- ▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ターゲットバードゴルフ協会
- ▶開催日：3月21日
- ▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 多目的広場 (ターゲットバードゴルフ場)
- ▶参加者：53人
- ▶大会結果

- 優勝 狩野たね (くりほろみき)
- 準優勝 栗原美季 (みせおし)
- 第3位 布施直治 (かわけひさお)
- 第4位 川口久雄 (なかもみこ)
- 第5位 中山文子



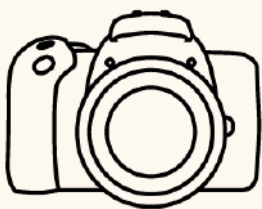


Photo news

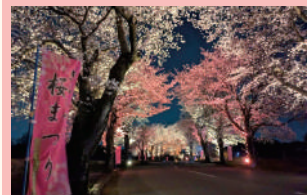
つくばみらい市の話題

話題を提供してください！ スポーツや文化・芸術、地域のために頑張っている人などの情報をお寄せください。

〒伊奈庁舎秘書広報課（内線 1105、1106）

✉kouhou@city.tsukubamirai.lg.jp

※学校名および学年は、取材時や受賞時のものです。



▲3月29日～4月5日には、セイワ楽器きらくやまふれあいの丘で「きらくやま桜まつり」が開催されました。

桜の名所が花見客でにぎわう

福岡堰で「福岡堰さくらまつり」を開催

4月3日～7日、福岡堰で「つくばみらい市市制施行20周年記念事業 令和8年福岡堰さくらまつり」を開催し、市内外から約1万3,000人の来場がありました。訪れた方々は「福岡堰の桜が好きで県外から毎年来ています」「一面に広がる満開の桜を今年も見ることができて嬉しいです」と話してくれました。

毎日の体操で健康維持に努めて

俳優の野村将希さんが市内介護施設を訪問

3月31日、「水戸黄門」の飛猿役で活躍した俳優の野村将希さんによる「茨城県高齢者施設慰問ツアー in つくばみらい」が(株)スマイルケアデイサービスで開催されました。当日は、水戸黄門の主題歌に合わせて体を動かす「野村体操」やトークショーなどを実施。野村さんは「お年寄りの方にも簡単に効果のある運動をしてほしいという思いで考案しました。この体操を毎日続けてもらい、健康維持に努めてくれたら嬉しいです」と話してくれました。



怒涛の攻撃でゴールラッシュ！

アイデンティみらい、ホーム開幕戦で快勝



みらい平グラウンドで4月19日、アイデンティみらいが戦う「茨城県社会人サッカーリーグ1部」のホーム開幕戦（VS Tsukuba Syukyu Club）が開催され、3 - 1で快勝しました！ 開始早々から多彩な攻撃を仕掛け、小島選手の2ゴールと金子選手のゴールで前半から怒涛の3得点。見事、ホーム開幕戦を勝利で飾りました！ 皆さんの応援がチームの力になります。ぜひ、みらい平グラウンドで一緒に応援しましょう！

園児たちの笑顔咲く春の風物詩

ルンビニーみらい保育園で白いバラが咲き誇る

4月20日、陽光台にあるルンビニーみらい保育園のフェンスに真っ白なバラが咲きました。戸田しげ子統括園長は「『きれいに咲き誇るバラを楽しみに通園してほしい』という思いを込めて、6年前に植えました。園の外観全体が白いバラで覆われるので、この時期の風物詩になっています」と思いを語り、園児たちは「たくさんバラが咲いてとてもきれい！」「花びらの数はいくつあるんだろう？」など、咲き誇るバラに興味津々な様子でした。





みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第75回

林蔵クイズ



たかたやかへえ 高田屋嘉兵衛とリコルドの信頼 その2

文化9（1812）年8月、国後島付近でリコルドに捕らえられた高田屋嘉兵衛らは、カムチャッカのペトロパブロフスクまで連行されました。解放される翌10年5月までの9カ月の間、役所を改造した宿舎で生活しました。

一方の間宮林蔵は、蝦夷（北海道）の松前の牢獄でゴローニンと接見しました。シャナ事件で散々な目に遭っている林蔵は、ロシア人を信頼していませんでした。それゆえ、ゴローニンは釈放には反対し、それを進言するため江戸へ向かいました。

リコルドと嘉兵衛は同じ部屋で生活しました。言葉の通じぬ2人でしたが、2人だけの言葉を作って意思疎通を図り、信頼関係を深めていきました。また、嘉兵衛は手伝いの子どもに日本語を教え、その子どもからロシア語を学びました。そのお陰で、ロシア側からの情報を得ることができました。

嘉兵衛らの行動は自由でした。新年には現地の人びとに酒を振る舞い、親交を深めました。しかし、異国の生活に馴染めなかった船乗り3人は病死してしまいました。嘉兵衛はロシア正教の葬式を行うというロシア側の申し出を断り、自ら仏教の葬式を行いました。

嘉兵衛は、シャナ事件についてロシア政府の公式の謝罪があればゴローニンは釈放されるのではないかと考え、リコルドに提案しました。リコルドもそれを受け入れ、ロシア政府へ働きかけました。



問題 正月、嘉兵衛は現地の人びとに何を振る舞いましたか？

①おもち ②お年玉 ③酒

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】6月26日(金)
☀ 林蔵クイズは「あさのいち」でも応募できます！

☎ 教育委員会教育棟生涯学習課内 間宮林蔵顕彰会
林蔵クイズ係 ☎ 58 - 2111 (内線7301)
✉ bunka01@city.tsukubamirai.lg.jp

第74回の答え ②考え方や態度

※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。



6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。

4月の貸出者数：6,617人
4月の貸出点数：2万2,175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）
6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、19日(金)、22日(月)、29日(月)
- 開館時間：午前9時～午後7時
- おはなし会：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）
▶日時：6月13日(土)（主催：虹の会）、27日(土) 午後2時～
▶対象：3歳程度から
- おはなし会：小絹分館
▶日時：6月7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：6月20日(土) 午前11時～
▶対象：3歳程度から
- ホットケーキのおはなし会：みらい平分館
▶日時：6月6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：6月6日(土)、20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：6月11日(木) 午前10時～正午
▶対象：乳幼児と保護者の方

- ちよちよちはなし会：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）
▶日時：6月11日(木) 午前11時～
▶対象：0～2歳と保護者の方
- 大人のための健康音読会：小絹分館
▶日時：6月17日(水) 午後1時～
▶対象：どなたでも
▶場所：小絹コミュニティセンター1階 多目的室
☎ 図書館（小絹分館） ☎ 0297 - 34 - 1818
- おもしろ理科先生「ビニールロケット&カラフルスライムづくり」：小絹分館
▶日時：6月20日(土) 午前11時～正午
▶対象：3歳くらいから小学生くらいまで（小学校低学年までは保護者同伴）
▶場所：小絹コミュニティセンター1階 多目的室
▶参加費：100円/人（当日徴収）
▶定員：20人（定員に達し次第締め切り）
▶申込先：小絹分館カウンター
▶申込期間：6月2日(火)～18日(木)
※図書館休館日を除く
☎ 図書館（小絹分館） ☎ 0297 - 34 - 1818



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	4月分	
建物	2件	(3件)
車両	0件	(0件)
その他	0件	(4件)
計	2件	(7件)

救急	4月分	
交通事故	10件	(46件)
急病	110件	(526件)
その他	47件	(191件)
計	167件	(763件)

※ () は令和8年の累計



（株）荒川樹脂 千代田貢 代表取締役社長



左から日本管財(株) つくばみらい市包括管理 市倉ひろやす 弘康総括責任者、丹田義直執行役員、五十嵐たけのり 文師茨城営業所長、茨城営業所 仁平楓さん

園 伊奈庁舎みらい創生課 (内線 1405)

食生活改善推進員が 表彰されました

食生活改善推進員として地域における献身的な活動の功績が認められ、恵比澤とき子さんと三瓶秋枝さんが、茨城県保健医療部長賞表彰を受賞しました。2人は市民の健康づくり推進のために尽力され、今もご活躍されています。また、団体表彰としてつくばみらい市食生活改善推進協議会が同表彰部門で表彰されました。令和8年度から新たに11人の新会員を迎え、より一層地域での食育活動に力を入れていきます。



左から恵比澤さん、三瓶さん、令和7年度つくばみらい市食生活改善推進協議会 岩井千鶴会長

園 市食生活改善推進協議会事務局 (健康増進課内) ☎ 0297 - 25 - 2100

つくばみらいライオンズクラブ から寄附金を頂きました

4月2日、つくばみらいライオンズクラブから「学校教育に役立ててほしい」と寄附金10万円を頂きました。この寄附金は、つくばみらいライオンズクラブ主催のチャリティゴルフ大会で募ったものです。頂いた寄附金は、教育指導事業の土曜塾体験授業に活用させていただきます。



左からつくばみらいライオンズクラブ 斉藤浩司 会計、池田一弘理事、木村 稔 会長、土田芳久 会長、上床 篤 幹事

園 伊奈庁舎財政課 (内線 2204)

自転車用オリジナルヘルメット を頂きました

本市とフレンドリータウン協定を締結している(株)茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメントと茨城ロボッツ賛同企業の皆さんが取り組む「誰もが平等にバスケットボールを楽しめる環境をつくるための地域貢献活動『M・HOPE』」の一環として、(株)クボタ筑波工場および(株)茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメントから自転車用オリジナルヘルメット(648個)を頂きました。頂いたヘルメットは、子どもたちが安全に通学できるよう、今年度の中学1年生に配布しました。



園 教育委員会教育棟学校総務課 (内線 7106)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

お知らせ

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

(株)荒川樹脂：医療機器など樹脂製品製造を手掛ける 寄附額：非公表

活用先：魅力ある地域づくりに関する事業

日本管財(株)：建物の総合管理や公共施設の管理運営などを手掛ける 寄附額：非公表



茨城ソフトボール協会から 表彰状が贈られました

市内在住の千田明さんが、茨城県ソフトボール協会発展のため献身的に尽力された功績を認められ、同協会から表彰状が贈られました。千田さんは、同協会加盟団体役員としてだけでなく、市のソフトボール連盟の代表としても長年にわたり活躍され、地域の生涯スポーツ振興発展にも貢献されました。



☎ 教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室（内線 7307）

新小学1年生へ交通安全・ 防犯の啓発品を頂きました

今年も多くの団体・企業から、小学校の新1年生に対し、防犯ブザーやランドセルカバーなど、交通安全・防犯の啓発品を頂きました。おかげさまで、新1年生が安全に登下校することができます。ありがとうございました。地域の皆さんも引き続き、子どもたちの登下校の見守りをお願いします。

▶寄贈品：(株)常陽銀行「防犯ブザー」／いばらきコープ生活協同組合「ランドセルカバー」／常総地区交通安全協会「安全傘」／茨城みなみ農業協同組合「交通安全帽子」／(株)みずほフィナンシャルグループ、損害保険ジャパン(株)、明治安田生命保険相互会社、第一生命保険(株)「傷害保険付きワッペン」／

茨城県石油商業組合「クリアファイル」(順不同)



☎ 教育委員会教育棟学校総務課（内線 7104）

茨城県統計協会 統計功労者表彰を受賞

長年にわたり統計調査員として尽力されている眞塩敏幸さんが「総務大臣表彰」を、藤井洋子さん、横島勝美さんが「茨城県統計協会総裁表彰」を受賞し、4月16日に伊奈庁舎で表彰状の伝達式を行いました。統計調査員の方々は、調査対象のご家庭や事業所を訪問し、統計調査の内容説明や調査票の配布・回収を行っています。皆さんのご自宅にお伺いした際は、ご協力をお願いします。



左から横島さん、眞塩さん、藤井さん

☎ 伊奈庁舎企画政策課（内線 1205）

総合教育支援センターへ 図書を頂きました

スタジオ・サンマリン(株)から総合教育支援センターへ、図書20冊を頂きました。頂いた図書は、総合教育支援センターで大切に使用させていただきます。



☎ 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1101）

教科書展示会を開催します (令和9年度使用分)

▶日時：6月10日(水)～23日(火)
午前10時～午後4時

▶場所：茨城県第7教科書センター（つくば市研究学園1丁目1-1 つくば市役所内）



詳しくは市ホームページをご覧ください。
☎ 教育委員会教育棟学校総務課（内線 7104）

市民税・県民税・森林環境税の 納税通知書を発送します

令和8年度の「市民税・県民税・森林環境税納税通知書兼決定通知書（以下、納税通知書）」は、6月11日(木)に発送予定です。納税通知書が届いたら、所得や控除内容をご確認ください。

なお、郵便事情によっては届くまで時間がかかる場合があります。届かない場合には、税務課までご連絡ください。また、記載の宛名に心当たりのない納税通知書が届いた場合や、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。

▶納付期限：第1期…6月30日(火)、第2期…8月31日(月)、第3期…11月2日(月)、第4期…令和9年2月1日(月)
※口座振替の場合の振替日は、各納期限日です。それまでに預貯金残高をご確認ください。
※地方公共団体情報システムの標準化に伴い、納税通知書が、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。

☎ 伊奈庁舎税務課（内線 2307）

令和7年度日本赤十字社 活動資金募集結果

日本赤十字社茨城県支部つくばみらい市地区では、毎年市民の皆さまや事業者の皆さまから、活動資金のご協力を頂いています。昨年度にご協力を頂いた募集結果をご報告します。

▶総額：327万5,250円

▶件数：7,072件 ※3月31日現在

集まった募金は、災害救護活動や医療活動などに活用させていただきます。なお、ご協力いただいた事業者の皆さまを、市ホームページに掲載しました。今後も日本赤十字社の活動にご理解・ご協力をお願いします。



☎ 伊奈庁舎社会福祉課（内線 4112）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント



20周年ロゴマークが付いたイベントは、
「市制施行20周年記念事業・市民協働事業」です。

物価高騰対応市民応援給付金 全市民1人あたり7,000円を給付！

物価高騰対策として、「物価高騰対応市民応援給付金」のご案内を世帯主の方にお届けしています。

▶対象：本市に住み登録がある方（令和8年3月31日時点）

▶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。

▶給付方法

○公金受取口座を登録している方など（はがきが届いた方）は、5月28日（木）に振り込みます。※口座変更をした方は、お振り込みにお時間を頂きます。

○上記以外の方：6月30日（火）までに、お送りした申請書に必要な事項を記載し、必要書類を添えて返送してください。

☎ 物価高騰対応市民応援給付金サポート窓口 ☎ 0297 - 57 - 1263

コンビニ交付手数料

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円に引き下げしています（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。

※令和7年分の各種市民税に関する証明書（令和8年度の証明書）の交付開始日は6月1日（月）です（市役所窓口での交付開始日も同じです）。

※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。

☎ ○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3403）

○各種税証明書について：伊奈庁舎税務課（内線2307）

6月1日～7日は 「水道週間」

たいせつな水道守ろう 未来へと

（令和8年度スローガン）

水道週間は、水道について皆さんの理解と関心を深めるために定められています。本市では、安全で良質な水道水を供給するため、定期的な水質検査や老朽化した配水管の更新などを行っています。今後も水道水の安定供給に努めていきますので、皆さんもこの機会に、水の使用について見直してみましょ。

☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線5306）

そのワイヤレス機器、 電波トラブル起こしてるかも!?

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波のルールはみんなで守りましょう。

☎ 総務省関東総合通信局

○不法無線局による混信・妨害に関すること ☎ 03 - 6238 - 1939

○テレビ・ラジオの受信障害に関すること ☎ 03 - 6238 - 1945

ひとり親家庭・重度心身障がい者の方へ

現在使用している医療福祉費受給者証は、6月30日（火）で使用できなくなります。7月から使用できる受給者証は、6月下旬に送付します。なお、下記の条件に該当する方は所得の確認が取れないため、別途通知を送りますので、必要書類をご用意のうえ返送してください。

○令和8年1月1日以降に本市に転入した方
○本市外に居住する方の扶養になっている方
○本市外に居住しているが、住所地特例や学生特例で本市の医療福祉費支給制度（マル福）をご利用の方

※ひとり親家庭で家族構成などに変更があった方、重度心身障がい者で、障害年金の等級が変更になった方はご連絡ください。さかのぼって資格を喪失した場合には、返金していただくことがあります。
☎ 伊奈庁舎国保年金課（内線4406）



募集

日本スポーツ振興パークみらい （総合運動公園）の教室開講中！

MIRAI チャレンジプログラム

シッティングバレーやビーチバレーなど、毎週違った種目を行います。運動に自信のない方もお気軽にご参加ください！

▶日時：毎週木曜日 午前10時～11時30分

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）体育館

▶定員：25人

▶参加費：500円/人 ※当日受け付けでお支払いください。

▶申込方法：下記お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。

☎ 日本スポーツ振興パークみらい

☎ 0297 - 58 - 4005

✉ info.mirai.undokoen@gmail.com

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント



第5回つくばみらい市 米コンテスト出品者募集

市内産米の品質向上やPRを目的に、みらい型農業事業の一環として、今年で5回目となる「つくばみらい市米コンテスト」を10月17日(土)に開催します。丹精込めて美味しいお米を作っている生産者の皆さんからの出品をお待ちしています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶対象：市内在住で、市内で水稲栽培をしている方

▶審査対象米：令和8年産つくばみらい市内産うるち米(玄米4kg)

▶出品数：1品種につき1検体

▶申込方法：産業経済課窓口、電話または応募フォームからお申し込みください。



▶申込期限：7月31日(金)

■市内出品者の方は、市場価格に上乗せして買い取ります！

米コンテストに出品されたお米のうち、一定の基準を超えたお米について、穀物検査による等級に応じた市場価格に、2,000円/30kgの支援金を上乗せして買い取ります！コンテストで受賞したお米は、さらに支援金を上乗せ！買い取りの上限数は、詳細が決まり次第、出品者にご連絡します。

☎ 谷和原庁舎産業経済課(内線3105)

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

【ドレスドオムライスとマンゴーラッシーを作ろう！】

▶日時：8月2日(日)
午前10時30分～
午後0時30分



▶対象：小学生以上のお子さんとその保護者

▶受講料：500円(別途材料費450円/人)
【体と心を整えるヨガ】

▶日時：7月10日(金)午後7時～8時

▶対象：どなたでも(中学生以下は保護者同伴)

▶受講料：500円

■板橋コミュニティセンター

【きれいに書けるよ！習字チャレンジ教室】

▶日時：8月8日(土)午後1時30分～3時

▶対象：小学生

▶受講料：500円

【おもしろ不思議理科実験工作隊】

▶日時：7月18日(土)午前10時30分～午後0時30分

▶対象：小学生以上(2年生までは保護者同伴)

▶受講料：700円(材料費込み)

◆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

「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、7月4日(土)に出店を希望する方を募集します。詳しくはホームページをご覧ください。



▶受付期間：6月6日(土)～21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

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会を開催します

シルバーリハビリ体操指導士は、茨城県認定の介護予防に有効なシルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。本市でも

約60人のシルバーリハビリ体操指導士が、市内のさまざまな会場で地域の高齢者とともに体操を行い、介護予防に取り組んでいます。

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

▶内容

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

○実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぽつ体操 など

▶日程(時間はいずれも午前9時30分～午後4時)：7月14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)、31日(金)(予備日)

※9月1日(火)にフォローアップ研修会あり

▶場所：谷和原公民館 和室1・2

▶対象：下記のすべてを満たす方

○市内在住のおおむね50歳以上で、常勤の職に就いていない方

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

▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選

▶受講料：無料(交通費、昼食代は各自負担)

▶申込方法：介護福祉課窓口、電話または申込フォームからお申し込みください。



▶申込期限：6月30日(火)

■シルバーリハビリ体操をやってみませんか？

シルバーリハビリ体操は「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操で、肩痛・腰痛・膝痛・^{こえん}誤嚥などの予防、転倒予防に

対応してつくられています。この体操などを行う「地域体操クラブ」の開催日時や場所は、広報21ページ「介護予防カレンダー」をご覧ください。



体操動画はこちら

☎ 伊奈庁舎介護福祉課(内線4305)

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

食生活改善推進員による 料理教室を開催します！

■ヘルシークッキング教室

「たんぱく質をとろう！」

近年、全世代に注目されているたんぱく質を、無理なくちょい足しできるコツを



一緒に学びましょう。高齢者フレイル予防にもおすすめです。

▶日時：7月9日(木) 午前10時～午後1時

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶メニュー：鶏ささみとなすの甘酢おろし など

▶対象：市内在住の18歳以上の方

▶費用：300円/人

▶定員：16人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービス、健康増進課窓口または下記問い合わせ先までお電話ください。



▶申込期限：6月25日(木)

■みらい親子キッチン

～食改さんから学ぶ親子クッキング教室～

夏休みに親子で楽しく

お料理してみませんか？

今回のクッキング教室では、2種類の



海苔巻きにチャレンジします。お子さんにも

食べやすい味付けで、見た目にも華やかな一品です。

世代を超えて食と向き合い、「共に作り、共に食べる」楽しさを体験しましょう。

▶日時：7月24日(金)または7月25日(土)

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：2種類の海苔巻き、春雨スープ など

▶対象：市内在住の小学生のお子さんとその保護者

▶費用：300円/人

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

▶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。



▶申込期限：7月8日(水)

☎ 市食生活改善推進協議会事務局(健康増進課内) ☎ 0297 - 25 - 2100

第8代観光大使を 募集します！

つくばみらい市のさらなるイメージアップのため、PR活動などにご協力いただける観光大使を募集します。詳しくは市観光協会ホームページをご覧ください。



▶応募資格：性別不問、18歳以上(高校生不可)

▶日当：2万円(半日1万円)

▶任期：10月1日(木)から2年間

▶応募期限：7月20日(月・祝)

☎ つくばみらい市観光協会(谷和原庁舎産業経済課内)(内線3109)

ふれあい・いきいきサロン 参加者募集

■にじいろサロン

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

▶日時：毎月第1木曜日 午後1時30分～3時

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

▶対象：どなたでも

▶参加費：無料

▶主催：つくばみらい要約筆記の会 にじいろサロン

■シニア♪ディスコでフレイル予防

70～80年代の洋楽・邦楽に合わせて、簡単ステップ練習でエクササイズ！

▶日時：毎月第1金曜日 午前10時～11時30分

▶場所：谷和原公民館

▶対象：60歳以上の方

▶参加費：無料

▶主催：ハッピービート

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

※にじいろサロンはメールでのお問い合わせ(salon.rainbow7@gmail.com)も可

市営住宅の 入居者を募集します

▶入居資格：下記のすべてに当てはまる方

○現在住宅に困っている持ち家のない方

○市内在住または在勤の方

○同居する親族がいる方 ※単身の場合は、満60歳以上の方や身体障害者手帳(1～4級)などをお持ちの方

○収入基準に当てはまる方(同居する方全員)

○暴力団員でない方(同居する方全員)

○原則、市町村税を滞納していない方

▶募集住宅：秋葉山住宅3階1戸(狸穴1072-4)2LDK

▶家賃：所得と世帯構成などから決定

▶入居可能日：8月上旬予定 ※応相談

▶選考方法：所得の状況、住宅に困っている度合いなどを判断基準として選考

▶募集期限：6月10日(水) 午後5時15分(土・日を除く)

▶申請方法：申請書類に必要書類を添付し、谷和原庁舎住まい開発政策課まで持参または郵送(6月10日(水)消印有効)してください。



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)

税務職員(国家公務員)を 募集します

国税局や税務署で「税のスペシャリスト」として働く税務職員(国家公務員)を募集します。受験資格や申込方

法など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。



▶募集期間：6月12日(金)～24日(水)

☎ 人事院人材局試験課 ☎ 03 - 3581 - 1554(平日 午前9時～午後5時)

非認知能力(社会で生き抜く力) 必要性和育て方セミナー

これからの時代に最も必要とされる「非認知能力」。受験にもこの非認知能力が問われています。非認知能力とは、主体性や社会的能力、忍耐力などの「ライフスキル」のことです。「なぜ必要なのか」「どう育てていけばいいのか」について学んでみませんか？詳しくはQRコードからチラシをご覧ください。



- ▶日時: 6月27日(土)、28日(日)、7月4日(土)、11日(土)、19日(日) (各日午後2時~4時)
 - ▶内容: 非認知能力セミナー+反抗期のメカニズム・発達障害の基礎知識・不登校 など
 - ▶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) ※7月11日(土)のみ守谷市中央公民館 (もりりん中央) (守谷市百合ヶ丘2丁目2540-1)
 - ▶費用: 無料
 - ▶対象: どなたでも (お子さま同伴可)
 - ▶講師: 水海道第一高等学校・附属中学校 中村太一教諭 (教育・人材育成コーチ)
 - ▶定員: 各回 15人程度
 - ▶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: 各開催日の前日まで
- ☎ 中村太一
✉ nakamura.taichi5057@gmail.com

手続き・申請

農業委員会 各種申請

- 6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: 6月22日(月)~25日(木)
- ※定例総会は7月10日(金)の予定です。
- ☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局 (内線 6301、6302)

浄化槽の設置費用を 補助します

生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、浄化槽の設置費用の一部を補助します。補助を受けるためには、設置工事前に申請が必要で、詳しくは市ホームページをご覧ください。



- ▶対象地域: 公共下水道などが整備されていない地域
 - ▶対象浄化槽: 合併処理浄化槽
 - ▶補助金額: 設置する浄化槽の種類などにより異なります。
(例: 単独浄化槽からの転換により、5人槽の通常型合併浄化槽を設置する場合: 設置費限度額 33万2,000円、単独浄化槽撤去費限度額 15万円、宅内配管工事費限度額 33万円 (合計 81万2,000円))
 - ▶申請期限: 9月15日(火)
- ☎ 谷和原庁舎上下水道課 (内線 5303)

児童手当現況届・変更届の 提出をお忘れなく!

現況届の提出は原則不要ですが、一部の方はお手続きが必要です。現況届の提出が必要な方には、6月にご案内を送付します。なお、現況届の提出がない場合は、令和8年8月支給分(6・7月分)以降の児童手当を受給することができなくなりますので、ご注意ください。また、児童手当の届出の内容に変更があった場合は、その都度、変更届の提出が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



- ▶現況届の提出が必要な方の例
- 令和6年10月の児童手当制度改正により、令和8年度に19歳~22歳になる学生ではない子を多子加算カウント対象児童として届け出している方
- 離婚協議中に児童手当の認定請求を行い、現在も離婚が成立していない方

- DVなどにより避難しており、住民基本台帳上の住所が本市ではない方
 - 本市から提出の案内があった方
 - ▶変更届の提出が必要な方の例
 - 離婚協議中に児童手当の認定請求を行い、その後離婚が成立された方
 - 加入する公的年金が変更になる方
 - 配偶者、児童と別居となった方
- ☎ 伊奈庁舎みらいこども課 (内線 4202)

太陽光発電設備と接続された蓄電システムの導入費用を補助します

太陽光発電設備と接続された蓄電システムを新たに導入した方を対象に、その設備の購入費、工事費を補助します。補助対象要件や提出書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



- ▶設備の種類: 蓄電システム
 - ▶補助対象経費: 設備本体(蓄電池部、電力変換装置、蓄電システム制御装置など)および付属品(計測・表示装置、キュービクルなど)の購入費、工事費(据付・配管工事など)
 - ▶補助金額: 上限5万円
- ☎ 谷和原庁舎生活環境課 (内線 3301)



相談

税理士による 無料税務相談

- ▶日程: 7月7日(火)、14日(火)、21日(火)
8月5日(水)、12日(水)、18日(水)
9月1日(火)、8日(火)、16日(水)
 - ※1人40分程度、各日3人まで
 - ▶場所: 関東信越税理士会土浦支部 (土浦市中央1-11-19)
 - ▶予約方法: 6月10日(水)から予約受付開始となりますので、下記問い合わせ先までお電話ください。
- ☎ 関東信越税理士会土浦支部
☎ 029-824-5055

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

空き家の無料相談会を開催します

空き家に対する不安や問題を解消する、空き家の相談会を開催します。相続や売買など、空き家に関するお悩みを各分野の専門家に無料で相談できるチャンスです。



空き家を所有している方、管理している方だけではなく、自宅や実家が将来的に空き家になってしまうことを心配している方も、先を見据えてご相談ください。

▶日時：7月11日(土) 午後1時20分～、午後2時10分～、午後3時～、午後3時50分～ ※1組あたり40分

▶場所：伊奈庁舎3階 会議室

▶対象

○市内に空き家を所有している方または関係者の方

○今後、市内に空き家を所有することが見込まれる方

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

▶定員：8組（先着順）

▶相談員：司法書士、宅地建物取引士、建築士（相談員3人1組で対応）※市職員も同席

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

▶相談費用：無料

▶申込方法：メールフォームまたは住まい開発政策課にお電話ください。※事前予約制、定員に達し次第締め切り



▶申込受付開始日時：6月1日(月) 午前8時30分

■豆知識

法改正により、令和6年4月1日（施行日）から相続登記が義務化されました！ 施行日前に相続が発生したケースでも、施行日から3年以内に相続登記をしなければなりません。正当な理由がないのに登記申請義務に違反した場合には、10万円以下の過料の適用対象となります。

☎ 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線 5405）

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：6月15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

★ イベント



第17回つくばみらい 市民ゴルフ大会

▶日程：7月6日(月) ※雨天決行

▶場所：筑波カントリークラブ（高岡830-2）

▶競技方法：18ホールストロークプレー（新ペリア方式）

▶参加資格：市内在住または在勤の方

▶定員：160人（先着順）

▶参加費：3,000円（当日に納入、別途プレー費1万7,100円（食事代別））

▶申込期間：6月1日(月)～5日(金)

▶申込方法：生涯学習課スポーツ推進室で申込用紙に必要事項を記入のうえ、ご

提出ください。

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会
ゴルフ部

※集合時間や組み合わせなどについては、後日ご連絡します。



☎ つくばみらい市民ゴルフ大会事務局担当：
たくち
田口 ☎ 090 - 8875 - 8428



令和8年度 つくばみらい市文化祭

10月31日(土)・11月1日(日)に開催する「市文化祭」に参加する団体、個人の方を募集します。



詳しくは市ホームページをご覧ください。

▶場所：セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館、すこやか福祉館

▶参加資格：市内で文化活動をしている団体または個人 ※市文化協会加入団体を優先

▶参加費用：1,000円/人 ※市文化協会会員または18歳未満は無料

▶参加部門

○発表の部（団体のみ）：舞踊、ダンス、楽器演奏、民謡、コーラス など

○展示の部（団体または個人）：手工芸、書道、絵画、写真、陶芸、生け花 など

▶申込方法：公民館やコミュニティセンターなどにある申込用紙に必要事項を記入し、生涯学習課窓口またはメールでご提出ください。※申込用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

▶申込期限：7月3日(金)

☎ 教育委員会教育棟生涯学習課文化振興室（内線 7302）

✉ syougai-g01@city.tsukubamirai.lg.jp

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

★ イベント

学校給食センター施設見学・ 試食会を開催します！

毎年6月は食育月間です。本市の学校給食では、市内産米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野菜を使った給食を食べてみませんか？

- ▶日時：6月24日(水) 午前10時～正午
- ▶対象：市内在住・在学・在勤の方
- ▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選
- ▶参加費：250円/食
- ▶献立：金芽米ご飯、牛乳、鶏肉のレモン煮、のり酢あえ、つくばみらい市産野菜のみそ汁

※献立は変更と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：6月5日(金)
- ※6月23日(火) 正午以降のキャンセルは、キャンセル料(250円/食)が発生します。



☎ 学校給食センター ☎ 0297 - 52 - 2338

邦楽の祭典を 開催します！

文化協会邦楽部の6団体とゲストが一同に会し、和太鼓、詩吟、そして三線で織りなす「邦楽の祭典」を開催します。

皆さまのご来場をお待ちしています。

- ▶日時：6月28日(日) 午後1時10分～午後5時(開場：午後1時)
- ▶場所：谷和原公民館(古川1025)
- ▶入場料：無料
- ▶参加団体：勘新太鼓、絹の台 詩吟部、和太鼓 華響、常吟会、瑤祥会、林蔵太鼓保存会(出演順)(ゲスト出演：三線ゆんたくの会)
- ☎ 080 - 6503 - 2441



TX 沿線トリップウォーク in つくばみらい

ウォーキングを楽しみながら、みらい平駅周辺の見どころスポットを巡るスタンプラリーです。申し込みは不要ですので、同駅に直接お越しください。本イベントは、デジタルスタンプラリープラットフォーム「みんらり」を利用します。イベント参加前に、事前登録をお願いします。詳しくはつくばエクスプレスホームページをご覧ください。



- ▶日程：6月6日(土) ※荒天中止
- ▶受付時間：午前9時～11時 ※受付後は、各自で見どころスポットを巡ります。
- ▶集合場所：みらい平駅(陽光台1丁目5)
- ☎ 0570 - 000 - 298
- ☎ 080 - 1263 - 7961 (開催当日の連絡先)

第47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？
お一人で？友人と？ご夫婦で？親子で？参加者には缶バッジをプレゼント！

- ▶日程：6月16日(火)
- ▶受付時間：午前9時30分～10時
- ▶今回コース：小絹周辺(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：サンキ小絹ファッション館 駐車場(小絹1429)
- ▶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



☎ 0297 - 21 - 3240

パラスポーツ体験会を 開催します！

障がいのあるなしに関係なく楽しめる、パラスポーツの体験会を開催します。スポーツを通して、交流の輪を広げましょう！

- ▶日時：6月14日(日) 午前10時～正午
- ▶場所：谷和原公民館(古川1025)
- ▶申込方法：応募フォームまたはお電話でお申し込みください。
- ▶募集人数：約30人



☎ 0297 - 21 - 3240
☎ 080 - 1263 - 7961 (開催当日の連絡先)

わくわくフェスタ わたしのやりたいが見つかる1日！

子どもが無料で遊べるブースを多数出店！ダンスなどのステージパフォーマンスやキッチンカーもあります！詳しくは(一社)茨城南青年会議所 Instagramをご覧ください。



- ▶日時：5月30日(土) 午前11時～午後3時30分
- ▶場所：ランチ守谷(守谷市中央2丁目53)
- ▶後援：つくばみらい市、つくばみらい市教育委員会 ほか
- ☎ 070 - 1469 - 3116

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

予防接種は計画的に！ 予防接種期間延長のお知らせ

下記の予防接種は、特例措置により接種期間が延長されています。接種期限を過ぎてからの接種は、自費での接種となります。該当する方は計画的に接種しましょう。予診票

がお手元がない場合は、再交付できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ワクチン名	対象	接種期限
麻しん風しん混合 (MR) 第1期	令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方で、麻しん風しんワクチンの供給不足により令和7年3月31日までに接種できなかった方	令和9年3月31日(水)
麻しん風しん混合 (MR) 第2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方で、麻しん風しんワクチンの供給不足により令和7年3月31日までに接種できなかった方	令和9年3月31日(水)
日本脳炎第1期・第2期	平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方で、日本脳炎の定期予防接種（全4回）が完了していない方	20歳の誕生日の前日まで

お口の健康状態をチェック！ 市内の歯科医院で成人歯科検診を受診できます

令和8年度から、本市の助成を使って、市内の歯科医院で成人歯科検診を受診できるようになりました（集団検診は実施しません）。対象の方には、6月以降に「成人歯科医療機関検診受診券」を送付します。同封の案内をご確認のうえ、一覧表の歯科医院を予約し、受診してください。今は自覚症状が無い方も、この機会に受診して、ご自身のお口の健康状態を知っておきましょう！ 詳しくは、対象の方にお届けする

ご案内や、市ホームページをご覧ください。

▶内容：問診、口腔内検査、結果説明・指導

▶場所：市内の歯科協力医療機関（同封の案内や市ホームページをご覧ください）

▶対象：今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる市民の方 ※妊娠中の方も受けられます。

▶負担額：500円



6月4日～10日は

「歯と口の健康習慣」



毎年6月4日～10日は、厚生労働省や日本歯科医師会などが、6（む）4（し）にちなんで「虫歯予防デー」としたことから始まった、「歯と口の健康週間」です。歯の寿命を延ばすためには、お口の疾患の早期発見・早期治療が重要です。「8020」＝「80歳になっても20本の歯を保つ」ことを目指しましょう。

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、口臭の悩みなど、歯に関する悩みや質問について歯科医師が無料で相談に応じます。下記問い合わせ先までお電話ください。

▶日時：6月7日(日) 午前9時～正午

▶相談時間：10分程度/人

☎（一社）茨城県保険医協会 ☎ 029 - 823 - 7930

大腸がん（集団）検診 検体回収日（6・7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
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

▶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

毎年6月は 「食育月間」です！



食べることは生きることであり、誰もが健康な身体と心を育むことにつながります。食育月間は、食育の大切さを広く知ってもらい、日々の食生活を見直すきっかけとなる取り組みです。この機会に、ご家族や身近な方と食について考えてみませんか？

朝ごはんを食べましょう

朝ごはらは、眠っていた体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。簡単なものでもよいので、毎日食べる習慣をつけましょう。

バランスのよい食事を心がけましょう

主食（ご飯・パン・めん）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻・きのこ）をそろえることで、栄養バランスが整いやすくなります。1日3食、規則正しく食べることを心がけましょう。

家族で食べる時間を大切に

誰かと一緒に食べることで、食事がより楽しくなり、食への関心も高まります。忙しい方はお休みの日だけでも、会話を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

図書館に

食育コーナーを設置します

食育に関するさまざまな本を図書館で紹介します。ぜひ、お越しください。

▶設置期間：6月1日(月)～30日(火)

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設、小絹分館、みらい平分館



毎月19日の「食育の日」には、市公式Xや健康増進課 Instagramでおすすめレシピを紹介しています！

また市ホームページでは、食育に関するさまざまな取り組みを紹介しています！



健康増進課
Instagram



市ホームページ

忙しい日のオススメ時短レシピ

レモンクリームパスタ

①しめじを食べやすく割り、ハーフベーコンを5mm幅に切る。

②耐熱容器に早ゆでマカロニ（ペンネ）と①、アスパラガス、水150ml、★を入れて軽くラップをし、電子レンジで5分加熱する。

③生クリームを加えて混ぜ、軽くラップをしてさらに2分加熱し、マカロニが柔らかくなったらレモン汁を加えてよく混ぜる。



クックパッドで
レシピをチェック！



材料（2人分）

早ゆでマカロニ（ペンネ）...100g
しめじ.....1/2パック
アスパラガス（冷凍）.....12カット
ハーフベーコン.....2枚

★塩こしょう.....少々
★ガーリックパウダー...少々
★オリーブ油.....小さじ1
生クリーム.....75ml
レモン汁.....大さじ2



クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」では、健康づくりレシピのほか、学校や公立保育所の人気給食レシピ、離乳食レシピなども紹介しています。ぜひご活用ください！



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 おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

■疲れをため込まないためのヒント！

あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。外へ出られず発散できない方、気温や湿度の変化も重なり疲れが溜まっている方も多いはず！そんな時は、

○お気に入りの飲み物で一息！

○短い間でも身体をゆるめてストレッチ♪

○子どもと一緒にお昼寝♪

子育て支援室でママやパパ同士やスタッフとお話するのもおすすめです♡ 皆さんも、疲れが溜まってきた時にご自身がほっとできるリフレッシュ方法を探してみたいはいかがでしょうか？

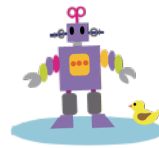


6月のおもちゃ病院

■おもちゃ病院 (各日午前9時30分～11時30分)

1日(月)	保健福祉センター内出張フラワー
6日(土)	伊奈公民館 会議室 1
20日(土)	
12日(金)	きらくやま子育て支援室 こどもひろば前

※6月の巡回育児相談はありません。



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

- 0歳タイム(2日) ○WARAリズム(5日) ※要予約
 - 1歳わくわく教室(10日) ○2・3歳タイム(12日)
 - 1歳タイム(18日) ○パン販売(24日) ○骨盤調整(25日)
- ※フラワーは毎週月曜日、保健センターでお待ちしています。



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

梅雨の季節を迎え、雨の日が多くなってきましたね。室内で過ごす時間が増える6月は、ぜひぼかぼかに遊びに来てください。今年度初めての運動あそびも開催します。一人歩行のできるお子さんが対象となります。皆さんと一緒に体を動かして楽しみましょう！



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

- はっぴーべーの会(4日) ※要予約 ○先生とあそぼう Baby(10日)
 - 先生とあそぼう(17日) ○先生とあそぼう誕生会6月(24日)
 - パネルシアター公演会(25日) ※要予約
- ※4日は、午前11時から午後2時30分まで一時休室します。



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

- 栄養・離乳食相談(5・12・19・26日 午後1時～2時30分)
 - キッズカット(9日) ※要予約
 - 七夕制作(15～19日) ※要予約 ○おやつ(22～26日)
- 支援室でお待ちしています。気軽にお声掛けください♪



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

- 1歳の日(4日) ○2歳の日(5日) ○英語とふれあうストロベリー(9日) ※要予約 ○るんるんリズム(11・12日) ※要予約
 - 成長記録(15日) ○0歳の日(22日) ○お誕生会(25日)
- お待ちしております♪



小絹児童館内子育て支援室

火～日曜日 午前9時～午後6時
絹の台3 - 1 - 4 ☎ 0297 - 25 - 2151

おすすめイベント

- 年齢別クラス
- りす0～1歳(3日) うさぎ1～2歳(9日) きりん2～3歳(12日)
- 成長記録会(5日) ○制作(17日) ○プレイパーク(19日)
- トイトレーニング講座(23日) ※要予約 ○誕生会(25日) ※要予約



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

- ベビーマッサージ(10日) ※要予約
- 首すわり期から対象となります。ご兄弟はお預かりします！
○ジェイングリッシュ(23日) ※要予約
パパママ向け大人の英語レッスン！お子さんはお預かりします！



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

★ふれんず♡でー

6月2日(火) 午前10時～正午 ※予約不要
毎月1回、ママ/パパかかりつけコーディネーターが来て、一緒に遊びます。親子で楽しい時間を過ごしながらお友だちをつくりませんか♪
誰でも参加できるので、カレンダーを見て遊びに来てくださいね！



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 1周年記念コンサートを開催します♪

お子さんと日本一周中のシンガーソングライター aika さんが cocokara に来てくださいます！同じ子育て中のママが歌うからこそ共感ができる！迫力ある生歌を聴いて、みんなと一緒に感動して涙しませんか？日程など、詳しくはInstagramをご覧くださいね♪



子どもの 健診・教室【6月】

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

事業名	期日	会場	備考
3～4か月児健診	24日(水)	保健福祉センター	対象：令和8年2月生
1歳6か月児健診	17日(水)、18日(木)		対象：令和6年11月生
2歳3か月児歯科健診	25日(木)		対象：令和6年2月生
3歳5か月児健診	9日(水)、16日(火)		対象：令和4年12月生

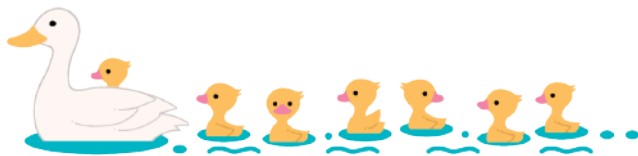
事業名	日時	会場	備考
離乳食初期 スタート教室 ※予約制	1日(月) 午前10時 ～11時15分	市民活動まちづくりセン ター (みらい平市民セン ター 3階)	対象：4～5か月児の 保護者
離乳食中期 もぐもぐ教室 ※予約制	2日(火) 午前10時 30分～11時30分	子育て支援室BLOOM (みらい平市民センター 2階)	対象：7～9か月児の 保護者 (2回食を始め ている方)
すくすく広場 1歳 わくわく教室	16日(水) 午前10時 ～11時30分 10日(水) 午前10時 ～11時	子育て支援室おひさま 子育て支援室BLOOM	対象：1か月～3歳未 満 対象：令和7年6月生 まれの子どもと保護者

各種健康相談【6月】

☎ 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

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
6月18日(木) 谷井田コミュニティセンター



▶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)				
バレトン&ピラティス	7日	14日	21日	28日	火曜日
肩こり・腰痛体操	1日	8日	15日	22日	水曜日
からだ元気アップ	2日	9日	16日	23日	木曜日
リズム運動	3日	10日	17日	24日	金曜日

▶対象：健康増進室利用証の交付を受けている方

▶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：6月11日(木)

▶受付時間：午前8時30分～午後5時15分 (土・日・祝日を除く)

介護予防カレンダー【6月】

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4305)

■ 地域体操クラブ

シルバーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操など

会場	実施日 (午前10時～11時30分)
青木自治会館	1日 8日 15日 22日 月曜日
内宿公民館 (筒戸)	8日 22日 月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	2日 9日 16日 23日 火曜日
谷和原公民館	2日 9日 16日 23日 火曜日
谷和原公民館 谷原分館	2日 9日 16日 23日 火曜日
西ノ台集会所	3日 10日 17日 24日 水曜日
板橋コミュニティセンター	4日 11日 18日 25日 木曜日
谷井田コミュニティセンター	4日 18日 25日 木曜日
谷和原公民館 福岡分館	4日 11日 18日 25日 木曜日
小絹コミュニティセンター	5日 12日 19日 26日 金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	5日 12日 19日 26日 金曜日
谷和原公民館 十和分館	5日 19日 金曜日

※参加ご希望の方は、実施日に直接会場までお越しください。

※赤字の日は、「移動健康相談」となり体操などはお休みです。

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

■ 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。

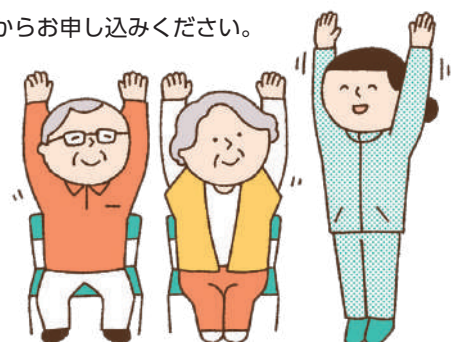
▶日時：6月24日(水) 午後1時30分～3時30分

▶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～ ～家にも学校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：6月1日、8日、15日、22日、29日 ※各月曜日
午後1時30分～4時30分

▶場所：みらい平市民センター3階

ふぁみりあ ～ほごしゃのいばしょ～

友達との関わりがうまくいかない、学校に行きづらいなどの悩みを持つ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：6月15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：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

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～

▶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：6月10日(水) 伊奈庁舎1階 相談室2、3
7月8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：6月18日(木) 午後1時30分～3時30分

▶場所：板橋コミュニティセンター 研修室2

▶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：6月21日(日) 午後1時～3時

▶場所：みらい平市民センター3階

▶相談員：ふかやよしと 深谷慶仁さん・まねやまともみ 間根山知己さん

▶問い合わせ：地域推進課（内線1301）

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3109）

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：6月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23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：6月10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。

子ども福祉相談

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：6月17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

くらしの カレンダー



納税など 納期限：6月30日(火)

市・県民税 ※森林環境税含む	第1期	地代	6月分
保育料	6月分	上下水道料金※	6月分 (4月使用分)
児童クラブ 保護者負担金	6月分	下水道受益者 負担金	第1期
住宅使用料	6月分	学校給食費	4月分

※取手地方広域下水道組合分を含む

日曜開庁日

■開庁時間：午前8時30分～正午

谷和原庁舎	7日、21日 21日：マイナンバーに関する業務が一部制限されます。
伊奈庁舎	14日、28日 パスポートの受け取りが可能（開庁時間のみ） ※パスポートの申請手続きはできません。

■業務内容 ※住民票の異動（転入・転出など）・戸籍の広域交付はできません。

住民関係 (市民窓口課)	戸籍謄本・抄本、住民票の写し、身分証明書、印鑑登録および印鑑登録証明書などの交付、マイナンバーカード交付（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	7月1日(水)	6月22日(月)～24日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	6月10日(水)	6月1日(月)～3日(水)
板橋、紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	6月17日(水)	6月8日(月)～10日(水)
三島・東、谷原、陽光台	6月24日(水)	6月15日(月)～17日(水)

救急医療

受診前にご連絡をお願いします。※当番病院などに変更がある場合は、市ホームページでお知らせします。

■取手北相馬休日夜間緊急診療所

取手医師会病院内（取手市野々井 1926） ☎0297-78-6111

【診療時間】

（土曜日）午後5時～翌朝午前9時
（日曜・祝日・年末年始）午前9時～翌朝午前9時

【診療科目】 内科・外科

■小児救急当番病院（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	△

①JA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

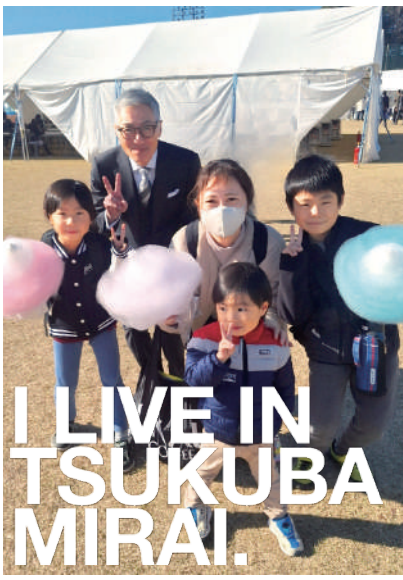


「こどもの救急手引き」

市長動静（4月）

市長の主な動静を情報公開します。

- 1日(水) 辞令交付式、新規採用職員研修
- 9日(木) 教育再生首長会議
- 12日(日) みらい平東土地区画整理組合第1回総会、行政協力員行政区代表者会議
- 14日(火) 「つくばエクスプレス利用・建設促進議員連盟」による財務大臣への要望活動
- 15日(水) 「つくばエクスプレス利用・建設促進議員連盟」による観光庁長官、国土交通大臣への要望活動
- 16日(木) つくば地区保護司会総会、明治安田生命保険相互会社 包括連携協定締結式、統計調査員表彰状伝達式、企業版ふるさと納税感謝状贈呈式
- 23日(木) 県市長会
- 28日(火) 「つくばエクスプレス利用・建設促進議員連盟」による経済産業大臣、内閣官房長官への要望活動
- 29日(水) こいのぼりプロジェクト



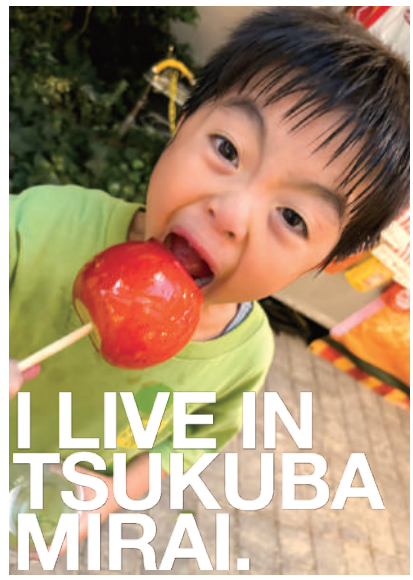
I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

小田川市長さんとステキな1枚



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

私のスクールガード



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

りんご飴だーいすき!



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

笑顔いっぱいのおきみが好き!



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

きらくやマイル☆



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

幸せいっぱい♡大きくなあれ



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 **2万3,000人**突破!
(4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。





市公式SNSと
最新情報をチェック!



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を!

☎ 0120 - 221 - 823
(月～土曜日 午前9時～午後5時30分)
※日・祝日を除く



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回目は半年後をめどにご応募ください)。

■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