



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