



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.



市制施行
20 周年記念献立

市民が選ぶ！
好きな給食 No.1

結果発表！

学校給食では、今年の4月から12月まで毎月1回、市制施行20周年記念献立を提供しています。

11月の記念献立は「市民が選ぶ！好きな給食」。今月号の特集は、5月のアンケート「市民が選ぶ！好きな給食」

No.1の結果発表や人気メニューのレシピ紹介、アンケートで寄せられた給食の思い出などをお届けします！

図 学校給食センター ☎ 0297 - 52 - 2338



献立部門 第1位

わかめご飯、牛乳、鶏肉のレモン煮、のり酢あえ、けんちん汁

デザート部門 第1位

クレープ

アンケート結果はこちら（総回答数：681 件）

【献立部門】※すべての献立に牛乳が付いています。



たくさんの回答
ありがとうございました！

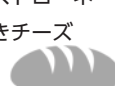
第1位：246 票

・わかめご飯
・鶏肉のレモン煮
・のり酢あえ
・けんちん汁



第2位：177 票

・きなこ揚げパン
・マカロニサラダ
・ミネストローネ
・型抜きチーズ



第3位：98 票

・ソフト麺
・ちくわの磯辺揚げ
・海藻サラダ
・カレー南蛮汁



第4位：72 票

・焼きそば
・クロワッサン
・白身魚フリッター
・星型チーズサラダ



第5位：47 票

・食パン
・いちごジャム
・チキンのハーブ焼き
・ブロッコリーサラダ
・根菜シチュー



第6位：41 票

・金芽米ご飯
・ねぎみそパオズ
（ねぎみそ小籠包）
・ごぼうサラダ
・キムチスープ



【デザート部門】

第1位：312 票

・クレープ



第2位：164 票

・豆乳プリンタルト



第3位：152 票

・ワインゼリー



第4位：53 票

・アップルコンポート



「市民が選ぶ！好きな給食 NO.1」をご紹介します！



わかめご飯

わかめの香りがふんわり広がる、見た目も鮮やかな混ぜご飯。ご飯には、金芽米加工が施された栄養豊富なコシヒカリを使用しています。



のり酢あえ

新鮮野菜に、磯の香り豊かなのりをたっぷり加えた、彩り鮮やかな和え物。さっぱりとしたお酢の風味で、箸休めにぴったりの一品です。



クレープ

中身はいちご味のクリーム。もちもち生地にクリームの甘さといちごの酸味が相性バツグン。一口で幸せ広がるデザートです。



けんちん汁

大根やにんじんなどの市内産野菜と、豆腐がたっぷり入って栄養満点。かつお節で取っただしの優しい香りが、食欲をそそります。



鶏肉のレモン煮

子どもたちの人気 No.1 メニュー。サクサクに揚げた鶏肉に、甘酸っぱいレモンのソースがたっぷり絡んだ一品。ご飯が止まらなくなる美味しさです。

「レシピ通り作っても、給食と同じ味にならない」というお声を頂き、レシピをリニューアル！より美味しくなった「鶏肉のレモン煮」レシピ動画はこちら！



「市民が選ぶ！好きな給食 No.1」を試食できるチャンス！
学校給食センター施設見学・試食会

毎年大好評の学校給食センター施設見学・試食会。普段見ることができない給食の調理工程や衛生管理を見学できるほか、今回は特別に「市民が選ぶ！好きな給食 No.1」を試食できます！ぜひお申し込みください！

▶日時：11月10日(火) 午前10時～正午

▶対象：市内在住・在学・在勤の方

▶定員：20人（申込多数の場合は抽選）

▶費用：250円/食

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービス、または学校給食センター（☎ 0297 - 52 - 2338）までお電話でお申し込みください。

▶申込期限：10月16日(金)

※献立は変更になる場合があります。



【前回参加者の感想】

安全面・衛生面が
徹底されていて素晴らしい！

お野菜がいっぱいの
給食で安心しました！

子どものころから変わらず、
とても美味しかった！



あこのろの給食ってどうだった？

給食の思い出座談会



たかし
隆史さん (45 歳)

東小学校*、伊奈東中学校卒業

けいた
敬太さん (10 歳)

伊奈東小学校 4 年生

りょうこ
涼子さん (12 歳)

伊奈東小学校 6 年生

かずみ
一美さん (71 歳)

東小学校*、伊奈中学校卒業

※令和2年3月に板橋小学校（現伊奈東小学校）と統合

本日はお時間を頂きありがとうございます。皆さんそれぞれの給食について、聞かせていただきたいと思います。

涼子：鶏肉のレモン煮とカレー、あとはキムチスープが大好き！特に鶏肉のレモン煮のソースは本当に美味しくて、余ったソースだけでも貰おうとする子もいるくらい大人気なんです。

敬太：僕もカレーが好きです！あとみそ味のスープに入れたソフト麺も好き。それに金芽米ご飯は残さず食べちゃいます！

隆史：カレーは僕の時代も人気でした。ただ、昔はカレーの日はご飯じゃなくて、ソフト麺が出る事が多かったかな。給食メニューではグラタンが一番好きでした。友

給食は、子どもたちの日々の暮らしに溶け込んだ大切な思い出です。献立や給食時間の過ごし方も時代とともに変わり、それぞれに違う“給食の風景”があります。今回は、親子3世代の久下さんご家族にお集まりいただき、それぞれの給食の思い出を語っていただきました！

達でグラタンが嫌いな子がいて、「グラタン食べないなら、これと交換しよう！」なんて言ってよく貰ってたな（笑）。ほかに、ししゃもの南蛮漬けとワインゼリーが印象に残ってますね。

敬太：ワインゼリーは今でも人気だよ！シャーベットみたいにシャリシャリしてて美味しい！

一美：好きなメニューはあんまり無かったかな。給食で出てくるのはコッペパンと脱脂粉乳、それにおかずだけ。コッペパンはパサパサで食べにくいから、脱脂粉乳やスープに浸して食べてました。脱脂粉乳は苦手でしたが、中学生になってビンの牛乳に変わった時は、美味しさにびっくりしました。あとは鯨の竜田揚げがよく出て、肝油ドロップなんていうものもありましたね。

涼子：肝油ドロップって初めて聞いた！何それ？

一美：サメの肝の油で作ったドロップなんだけど、独特な匂いがあるあんまり好きじゃなかったな。

隆史：今度の給食に復刻メニューとして出してもらおう？

涼子：いやー、それはいいや（笑）

一美：あと、給食メニューの思い出じゃないんですが、私のころは「給食を早く食べ終わった人から校庭で遊ぶ」というルールでした。だから、みんな自分の席で黙々と食べてましたね。「いかに早く食べるか」が勝負でした。

隆史：僕のころは、近くの席の子たちとグループになって食べてましたね。友達と話しながら食べるのは楽しかったな。あと、ご飯の日は銀色の四角い容器に家のご飯を詰めて学校に持っていきました。その容器を教室の保温庫に入れておくと、給食の時間にちょうど温かいご飯が食べられました。

敬太：教室に保温庫なんてあったんだ。今と全然違う！

涼子：私のクラスだと、余ったメニューの争奪戦がよく起きます。先生とじゃんけんして、勝った人が食べられるんですが、みんな真剣勝負です！

敬太：僕のクラスでもよくじゃんけんするよ！「今日のメニューは何かな」って毎日クラスで楽しみにしています！

一美：でも、今の給食メニューを見ると、献立の種類も増えて、栄養バランスもちゃんと考えられてるなあって感心しますね。

隆史：それは確かに思う！自分の時代も美味しかったけど、今はもっと美味しくなってると思います。子どもたちも家で「今日の給食美味しかった！」ってよく話しますね。

涼子：うん、給食大好きです！

敬太：僕も大好き！

時代とともに、献立だけでなく給食時間の過ごし方も変わってきたんですね。本日は貴重なお話を頂き、ありがとうございました！

20 年前の人気献立レシピを紹介！

ししゃもの南蛮漬け



【材料（1人分）】

ししゃも……………3尾	片栗粉……………適量
ねぎ……………5g	油……………適量
たまねぎ……………5g	砂糖……………3g
にんじん……………5g	しょうゆ……………3g
	酢……………3g
	水……………少々

【作り方】

- ①ししゃもは片栗粉を付け、油で揚げる。
- ②ねぎは小口切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③砂糖・しょうゆ・酢・水を鍋に入れ、沸騰したら②を加え、さらに沸騰させる。
- ④揚げたししゃもを器に盛り、③のたれをかける。



学校給食の人気レシピは、クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」でご紹介しています！

アンケートに寄せられた

給食の思い出をご紹介！

来年卒業生です！（中3）今年で給食食べられるの最後だからちゃんと味わって食べないと…。高校生になるともう給食はなくなっちゃうから味とか献立も忘れちゃうんだなー寂しい。

小2の娘が初めて給食で冷凍みかんを食べました。とっても美味しかったそうで、帰ってきてすぐ教えてくれました！私自身も冷凍みかんが大好きで楽しみにしていたので、一緒に共感できて嬉しかったです！

学校給食を楽しみに学校に通ってました。大好きなメニューはソフト麺！当時は麺がなかなかほぐれず、塊のままソースと食べていたのも良い思い出です。

おかわりじゃんけんにめちゃくちゃ参戦しました。デザートと肉は先生とも取り合いでした。

ぼくは鶏肉のレモン煮が大好きです。お母さんに頼んで作ってもらいました。それくらい大好きです。

現役中学生です。どれだけ明日学校に行きたくなくても、給食の美味しい金芽米ご飯や、牛乳、バランスの取れたおかずなどのおかげで、「今日の給食美味しいやつだ！明日もしっかり学校行こ！」となるので、私にとって給食の存在は毎日助けられています。

元教職員ということもあってか、給食はあって当たり前のようなものでした。当時は多忙を極めていたこともあってか、ゆっくり味わうなどの余裕もなかったように感じます。またあこのろの給食を食べたいと思う今日このごろです。学校給食は、私の青春の1ページです。

学校給食。それは単なる「お昼ご飯」ではありませんでした。私たちがあの四角い机を4人、あるいは6人で向かい合わせ、先を争うようにして食べた、まさに青春と欲望が入り混じった最高のエンターテインメントだったはずです！

私も30年以上前、小学校に入学した時、今と同じ青いお箸ケースをもらい給食を食べていました。今では息子が同じお箸ケース使って給食をいただいております。昔と同じように、お箸ケースの蓋を定期的ように使い麺を切ってるかと思うと、なんだかホッとしてしまいます。



ふるさと納税 寄附金の使いみち

Vol.45

未来へつながる、新たな玄関口 ー待望のスマート IC が開通ー

寄附区分：安心して暮らせるまちづくり事業

問 つくばみらいスマート IC に関すること：谷和原庁舎プロジェクト推進課（内線 5504）

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）

この8月29日、「つくばみらいスマートインターチェンジ」がいよいよ開通。市内から高速道路へのアクセスが向上し、暮らしや地域経済に大きな効果が期待されています。

みらい平駅周辺からは、混雑しやすい国道294号を bypass せずに高速道路へ接続できるようになり、谷和原 IC までの所要時間は約8分短縮されます。また、工業団地などへのアクセス向上により、物流の効率化や企業立地の促進が期待されるほか、高度救急医療機関への搬送時間の短縮にもつながります。

スマート IC は、単なる高速道路の出入口ではなく、人や物をつなぎ、新たな活力を生み出すまちの玄関口です。本市では、この新たな拠点を生かしたまちづくりを進め、より便利で安心して暮らせるまちの実現を目指していきます。

「つくばみらいスマート IC」関連事業

725万6千円に

ふるさと納税を活用！



至 谷田部 IC（水戸方面）

至 谷和原 IC（東京方面）

写真提供：NEXCO 東日本

8月29日 午後3時開通！

「災害時における 避難場所等の 提供に関する協定」 を締結！

問 伊奈庁舎防災課（内線 2502）

7月14日、(株)荒川樹脂と「災害時における避難場所等の提供に関する協定」を締結しました。

協定締結により、災害時には(株)荒川樹脂茨城工場の駐車場を避難場所および資機材置場などとして活用することが可能となり、市民の安全確保や災害応急対策の円滑な実施につながります。

災害時における避難場所等の提供に関する 協定締結式

つくばみらい市 / 株式会社荒川樹脂



左から小田川市長、(株)荒川樹脂 千代田真一代表取締役社長

宝くじの助成金で 資機材などを整備



問 伊奈庁舎防災課（内線 2502）

西ノ台自治会自主防災組織が、（一財）自治総合センターが行うコミュニティ助成事業を活用し、災害時に活用する資機材と防災倉庫を整備しました。

この助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とし、コミュニティ活動などに必要な施設や備品などを整備するものです。



MIRAI Music Fes 2026 出演アーティスト先行発表！



HAN-KUN（湘南乃風）



TEE



HIPPY

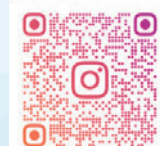
...and more!!

DATE

10.24 SAT

PLACE

日本スポーツ振興パークみらい
(総合運動公園)



公式SNSで随時情報を公開！

原水爆禁止訴え、平和大行進

図 伊奈庁舎秘書広報課（内線1102）

原水爆の禁止と核兵器の廃絶を訴える「原水爆禁止国民平和大行進」は、全国各地を複数のコースでつなぎ、人々に核兵器の廃絶を訴えています。今年も平和大行進の「リレー旗」が7月13日に伊奈庁舎に到着し、小田川市長、鐘ヶ江議長、町田教育長が、それぞれ署名したペナントを「リレー旗」にくくり付け、恒久平和の実現を願いました。本市は平成18年に「非核平和都市」を宣言しています。



つくばみらい市非核平和都市宣言

世界の平和と安全は、人類共通の願いである。

しかし、現在この地球上には数多くの核兵器が存在し、また、戦争や紛争も後を絶たず、人類の生存や自然環境に大きな脅威と不安をもたらしている。

世界で唯一の核被爆国の国民として、核兵器の恐ろしさ、戦争の悲惨さ、平和の意義を世界の人々に訴えていかなければならない。

ここにつくばみらい市は、非核三原則の堅持と恒久平和の実現を願い、安心して安全な市民生活を守ることを決意し、非核平和都市とすることを宣言する。

平成 18 年 9 月

広報つくばみらいアンケートに ご協力ください！ No.246

図 伊奈庁舎秘書広報課（内線1105、1106）

▶回答方法：以下の2種類の回答方法があります。

①市ホームページ上のメールフォーム

②回収ボックスへのアンケート用紙の投函

※この回答部分を切り取って投函してください。

▶回収ボックス設置場所：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、ボランティア市民活動センター



メールフォーム
はこちら

1 あなたの年齢を教えてください。

10代以下 20代 30代 40代
50代 60代 70代以上

2 あなたの居住地（町名）を教えてください。（例：富士見ヶ丘、筒戸 など）

（ ）



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！

問 学校給食センター ☎ 0297 - 52 - 2338

7月のテーマは…

「友好都市 千葉県香取市／台湾桃園市」

パイナップル

パイナップルをシロップ漬けにして冷凍した、子どもたちが大好きなデザート。台湾はパイナップルの主な生産国の1つ。

さつま芋のサラダ

香取市で提供されている給食メニュー。香取市は日本有数のさつま芋の産地。

牛乳

ルーローハンの具

台湾では屋台や食堂でもよく見られる定番料理。人気のルーローハンを、子どもたちも食べやすいようにアレンジ。

ルーローハンは、ご飯がすすむ味で美味しかったです！

当日は、提供した料理について栄養士が詳しく説明しました。

香取の具沢山汁

香取市で提供されている給食メニュー。香取市で育てられた水郷赤鶏や香取市産のマッシュルームを使用した、香取市の魅力満載の汁物。

金芽米ご飯

つくばみらい市産のコシヒカリを特殊な精米方法で加工。



3 広報紙を読む頻度を教えてください。

毎月読む 2～3カ月に1回 半年に1回
 年に1回 ほとんど読まない

4 広報紙の満足度を教えてください。

満足 やや満足 やや不満 不満

5 広報紙について改善してほしい部分を教えてください。

()

6 よかった記事を教えてください。

()

7 広報紙への意見・感想・掲載してほしい情報などがあれば教えてください。

()

※紙面上の広報つくばみらいアンケートは、1, 5, 9月号に掲載します。

各種スポーツ大会の結果

問 教育委員会教育棟生涯学習課スポーツ推進室（内線 7309）

※敬称略、市内入賞者（個人・チーム）のみ掲載

混合バレーボール大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 バレーボール部

▶開催日：6月21日

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい 体育館

▶参加チーム：4チーム

▶大会結果

優勝 ZERO

準優勝 エンジェルス

第3位 シャークス



つくばみらい市市制施行 20 周年記念事業 第 17 回つくばみらい市民ゴルフ大会

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会 ゴルフ部

▶開催日：7月6日 ▶場所：筑波カントリークラブ

▶参加者：157人 ▶大会結果：総合優勝 松澤伸忠



今年も開催！人気漫画「幼稚園 WARS」
ちばゆう
の作者 千葉侑生先生とのコラボイベント

つくばみらい市 × 千葉侑生 コミクリFES 2026

Comic × Creative Festival

問 伊奈庁舎秘書広報課（内線 1107）

【日時】10月18日(日) 午前11時～午後3時

【場所】高砂熱学イノベーションセンター
(富士見ヶ丘2丁目19)



申込不要＆参加費無料！

お気軽にお越しください！

詳しくは市ホームページをチェック！

【マンホール蓋展】

20th Anniversary 幼稚園 WARS デザイン！

【原画コーナー】

千葉先生やアシスタントが描いた原画がズラリ！

【フォトブース】

前回よりもパワーアップ！

【物販コーナー】

単行本など販売！

など

令和8年度後期

生涯学習講座

子育てに関するものや小・中学生向けの体験型講座といったプログラムをご用意しています。交流を楽しみながら、一緒に学び、成長できる仲間を見つけてみませんか？ 皆様のご参加を心からお待ちしております。

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

▶申込方法：後日、学校から配布される募集案内をご確認ください。

※市内の私立学校や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。

▶申込期間：9月1日(火)～20日(日)

問 教育委員会教育棟生涯学習課（内線 7305）



開催日	内容
① 10月17日(土)	秋の自然観察会 ～秋の植物観察や昆虫採集を楽しもう～
② 10月24日(土)	わくわく理科教室 ～雲と風で天気を知ろう～
③ 11月14日(土)	学ぼう！TX講座 ～乗務員さんのお仕事を知ろう～
④ 12月19日(土)	黒板職人体験！ ～オリジナルの黒板を作ろう～ 彫って磨いて！ ～世界にひとつの勾玉づくり～
⑤ 令和9年 2月27日(土)	世界のボードゲームで遊ぼう！

初めての方大歓迎♪

おやがく みらい親楽講座

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：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：9月1日(火)～30日(水)

問 教育委員会教育棟生涯学習課（内線 7305）



※申込多数の場合、抽選となります。

※お子さんの対象年齢は、令和8年11月18日現在のものです。

開催日	内容	対象 ※市内在住	人数 (目安)	時間	場所	参加費
① 11月18日(水)	消しゴムハンコを作ってみよう	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	1,000円
② 令和9年 1月26日(火)	みらい LUNCH (学校給食センター) に行ってみよう	保護者 (お子さん1人まで 同伴可能)	15人	午前10時～ 正午	学校給食センター	250円

公民館講座

■受付期間：9月1日(火)～15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

【ご注意ください】

- ①講座の詳細は各公民館へお問い合わせください。
 - ②月曜日は、休館のため窓口での受付はできません。
 - ③電話での申し込みはできません。
 - ④申し込みの不備による責任は負いかねます。
 - ⑤定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
 - ⑥抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果はメールまたははがきで通知します。
 - ⑦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。
 - ⑧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

※講師名は敬称略

1 はじめての「はた織り」体験

～世界に1つの羊毛マット～【谷和原公民館】

「ツルの恩返し」などに出てくる「はた織り」が体験できます！初心者向けに、羊の原毛をじゅうたんなどに使うノッティング技法で、30cm幅のもこもこ感がかわいい椅子マットを作ります。世界に1つの布を織る楽しさと、心癒される「はた織り時間」を趣味に加えてみませんか？

■日時：12月3日(木) ①午前9時30分～11時30分

②午後1時～3時 ※①②から選んでください。

■参加費：4,500円 ■定員：8人 ■講師：田中カナ子

3 あなたに似合う色を正しく見つける

パーソナルカラー診断【伊奈公民館】

パーソナルカラー診断を体験しながら、自分らしい魅力を発見。似合う色を知ることによって自分の良さを再認識し、自己受容につなげながら秋冬のおしゃれを楽しむヒントをお伝えします。※この講座は、つくばみらい市男女共同参画推進事業として実施します。

■日時：10月31日(土) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円

■定員：15人 ■講師：ナリシマアキエ

5 はじめてのウクレレ【谷和原公民館】

超初心者対象！朝目覚めて「ポロロン」と鳴らすとその音色に癒されて幸せが訪れます。日ごろのストレス緩和や脳トレにも最適です。チューニングのやり方から、曲が弾けるまで優しくていねいなレッスンをを行います。ウクレレがある生活を始めませんか？

■日時：令和9年2月5・12・19日(各金曜・全3回)

午前10時30分～11時30分 ■参加費：4,800円(3回分)

■定員：15人 ■講師：宇高靖人

7 水引アートで素敵なお正月飾り【谷和原公民館】

縁起の良い水引でしめ縄を手作りし、アートフラワーを組み合わせる素敵な正月飾りを作ります。基本のあわじ結びも学び、飾りに添えれば、1年の始まりを素敵に彩ることができます。

■日時：12月15日(火) 午前10時～正午 ■参加費：2,500円

■定員：15人 ■講師：石塚由佳

2 歌声ひろば in つくばみらい

～あの素晴らしい歌をもう一度♪～【伊奈公民館】

毎回大好評の歌声ひろば♪ ギターとピアノの生演奏に合わせて、懐かしの名曲や青春のポップスを、みんなで一緒に楽しく歌いませんか♪「最近、声を出す機会が減ったかも…」という方も大歓迎！笑顔があふれるひとときを過ごしましょう！

■日時：12月19日、令和9年1月16日(各土曜・全2回)

午後1時30分～3時 ■参加費：600円(2回分)

■定員：30人 ■講師：磯前利行・磯前容子

4 新年の準備は折り紙から

～折り紙で表現する来年の干支～【伊奈公民館】

和紙や折り紙で来年の干支を作ります。毎年素敵な作品が完成する人気の講座です。完成した作品を飾って、新年を迎える準備をしましょう。初心者の方もお気軽にご参加ください。

■日時：12月10日(木) 午前9時30分～正午 ■参加費：600円

■定員：12人 ■講師：齋藤祐子

6 塩ビ管で作る尺八講座

～製作から吹き方まで～【伊奈公民館】

音を出すのが難しいといわれる尺八ですが、今回は「誰でも音が出せるコツ」をイチから優しく教えます。子どもから大人までお気軽にご参加ください。穴を空けて、形を整えて。自分で作った楽器から音が鳴る感動を、みんなで一緒に味わいましょう(作った尺八はお持ち帰りいただけます)。

■日時：10月4・25日、11月1・8日(各日曜・全4回)

午前10時～正午 ■参加費：1,000円(4回分)

■定員：20人 ■講師：古谷野昇堂(琴古流尺八師範)



8 和紙で彩る光のアート

ローズウィンドウ【伊奈公民館】

ローズウィンドウとは、教会で見かける、バラの花を思わせる円形のステンドグラスのことです。その美しさをイメージし、色とりどりの薄紙を使って作品を作ります。ハサミを動かしながら制作する、和紙のやさしい風合いと洋のデザインが調和したペーパーアートです。光に透かすと美しい模様が浮かび上がり、光とともに変化する彩りを楽しめます。

■日時：11月27日(金) 午前10時～正午

■参加費：2,000円 ■定員：12人

■講師：松本ひとみ

9 日本の伝統に触れる 藍染体験

～世界で1つだけのストール・手ぬぐいづくり～【伊奈公民館】

日本の伝統的な染色技法「藍染」で、ストール1枚または手ぬぐい2枚を染めます。藍染ならではの深い青色と、偶然生まれる模様的美しさを楽しめます。ストールは首元のおしゃれや日よけ、羽織として、手ぬぐいは普段使いのほか、あずま袋などへのリメイクも楽しめます。※お申し込み時に、ご希望のコース（A）ストールまたは（B）手ぬぐい2枚から1つお選びください。

■日時：10月17日(土) 午後1時～3時 ■参加費：3,000円 ■定員：12人

■講師：茂木光恵



健康講座

※講師名は敬称略

1 心と体をほぐす やさしいヨガ&ストレッチ【伊奈公民館】

無理のないストレッチとヨガの動きで、全身のコリを心地よくほぐし、柔軟性と筋力・バランス能力の低下を防ぎます。さらに脳を休ませて心身をリフレッシュ！体が固くても大丈夫です。健康的な体づくりを楽しく無理なく始めましょう。

■日時：10月14・28日、11月11・25日（各水曜・全4回） 午前10時～11時45分 ■参加費：1,200円（4回分） ■定員：20人 ■講師：吉田恵子

3 八段錦太極拳（初心者向け）【谷和原公民館】

太極拳は深い呼吸でゆっくり動く負荷が少ない全身運動で、高い健康効果が期待できます。足腰を鍛えることで、転倒予防や脳の活性化にもつながります。運動が苦手な人でも大丈夫。何歳でも始められる太極拳をこの機会に体験しましょう。

■日時：10月9日、11月13日、12月11日（各金曜・全3回） 午前9時30分～11時30分 ■参加費：900円（3回分） ■定員：15人 ■講師：福田久美子

2 「きほんの呼吸」トレーニング

～幸福度を上げる呼吸法～【谷和原公民館】

無意識に行っている呼吸は、自律神経や心身の健康と深く結びついています。本来あるべき「きほんの呼吸」を知り、いつまでも健康で若々しくいるための習慣を一緒に学んでみませんか？

■日時：10月14・21・28日（各水曜・全3回）

午後1時30分～2時30分 ■参加費：900円（3回分）

■定員：15人 ■講師：K



料理講座

※講師名は敬称略

1 手軽に和菓子

～いちご大福とみたらし白玉だんご～【谷和原公民館】

和菓子を家庭で手作りできたら楽しいですね。市販のあんを使えば、家庭でも手軽に人気の和菓子が作れます。甘酸っぱい苺とあんこのハーモニーが楽しい苺大福と、豆腐を使ったヘルシーなみたらし団子を作ります。

■日時：令和9年3月13日(土) 午前10時～正午 ■参加費：800円

■定員：8人 ■講師：市職員

3 楽しくイタリアン【谷和原公民館】

北イタリアで修業を積んだシェフから、プロの技を教わりながら、肉料理（鶏肉のバルサミコ煮：カチャトラチキン）をメインに家庭でも作れるイタリアンを教わります。レポートリーを増やして、食欲の秋を満喫しましょう。

■日時：11月6日(金) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,500円

■定員：16人 ■講師：藤堂龍太

4 国産の材料で無添加のみそづくり5kg【谷和原加工所】

人気の発酵食品であるみそは、色々な効能がある事が分かっており、自分で手作りしたみそは格別です。国産大豆と地元米を使って手作りしましょう（みそを詰めるタルは各自ご用意ください）。※お問い合わせは谷和原公民館へ

■日時：令和9年2月10日(水) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

※①②から選んでください。 ■参加費：5,000円 ■定員：20人

■講師：JA 茨城みなみ女性部

2 本格！自家製白菜キムチ作り

～体にうれしい発酵食品～【伊奈公民館】

寒い季節にぴったりの本格的な手作りキムチに挑戦します。旬の白菜を使い、野菜のうまみと発酵の力を味わう一品を作ります。新年の食卓に、手作りならではの味を添えてみませんか？ ※事前準備として、白菜の塩漬けをお願いする予定です。詳しい方法は後日ご案内します。

■日時：12月3日(木) 午前10時～正午 ■参加費：1,200円

■定員：12人 ■講師：池田里美



環境講座

※講師名は敬称略

1 トマトがスパッと切れる！

感動の包丁研ぎ講座【伊奈公民館】

「最近、包丁が切れにくい…」そんな状態のまま使っていませんか？ ご家庭の包丁の切れ味をよみがえらせます。砥石を使い、正しい手順とコツを覚えれば、家でも無理なく続けられる研ぎ方をお伝えします。物を長く大切に使うことは、身近なエコ活動の1つです。研いだ後の切れ味の違いをぜひ体感してください。

■日時：11月19日(木) 午前10時～正午 ■参加費：300円

■定員：15人 ■講師：みらい研ぎクラブ



未来の空手家、次なる帯へ一直線！ 市内の子どもたちが空手大会で入賞

6月28日、筑西市で「第6回茨城県空手道選手権大会」が開催され、千島景人さん（陽光台小）が「初級2ステージ小学2年男女混合クラス」で優勝、大熊実和さん（わかくさ幼稚園）が「エクスペリエンス幼年男女混合クラス」で準優勝、大熊匠武さん（陽光台小）が「エクスペリエンス小学2年男女混合クラス」で第3位に輝きました。3人は「岩崎空手みどりの・みらい平支部」に所属しており、「入賞できて嬉しかったです！審査会（帯の昇級試験）が近いので、合格して次の色帯を貰えるように稽古します！」と今後の目標を話してくれました。



左から大熊実和さん、千島景人さん、大熊匠武さん



※バドミントンコートと同じ広さのコート内で、パドルというラケットでプラスチック製の穴空きボールを打ち合うスポーツ。

世界との差を乗り越え、次は入賞へ！ 市内中学生がピックルボール大会で健闘

7月下旬、タイでピックルボール※のアジア大会「Asia Pickleball Junior Open 2026」が開催され、菊地太陽さん（伊奈中1年生）が、14歳以下の部と16歳以下の部（各シングルス・ダブルス）に出場しました。惜しくも上位入賞は逃しましたが、菊地さんは「国際大会に出場して、世界のレベルの高さを痛感しました。今後は国内大会で実績を積んで成長し、来年も同じ大会でベスト32入賞を目指して努力していきます！」と、大会の感想と今後の目標を話してくれました。



つなぐ森みらい平自治会 小泉理事長・会長（前列左から2番目）

また帰って来たいと思える地域に 市内自治会がまちづくりのコンクールで入賞

7月10日、東京都で「第21回住まいのまちなみコンクール」（主催：（一財）住宅生産振興財団）の表彰式が開催され、富士見ヶ丘にある「つなぐ森みらい平自治会」が「住まいのまちなみ賞」を受賞しました。このコンクールは、住まいのまちなみの形成に必要な継続的な維持管理・運営やコミュニティの形成などに取り組む住民組織を、まちづくりのモデルとして表彰するものです。同会の小泉利明理事長・会長は「子どもたちに自分の故郷・地元への誇りや愛着を持ってもらい、家を離れた後もまた帰って来たいと思える地域でありたいと考えているので、今回の受賞は大変嬉しく思います。今後はつくばみらい市全体の地方創生を目指して、近隣の自治会の皆さんも巻き込みつつ、広く市民の方々に楽しんでいただけるまちづくりをしていきたいです」と話しました。

つなぐ森みらい平とは

数百年の植樹による「サトヤマ」を中心に、約3,000㎡の雑木林と一体となった住宅地。67世帯が「サトヤマ」を介してつながっている。



みんなで楽しく学ぼう！
【間宮林蔵顕彰会】

第
78
回

林蔵クイズ



グローニン釈放までの道のり その2

文化10(1813)年7月13日、蝦夷地(北海道)の松前から役人が国後島まで出張してきました。役人は高田屋嘉兵衛を介してリコルドに新たな文書を交付しました。その文書には「オホーツクの長官の弁明書」を差し出すよう書かれていました。リコルドはこれを承諾し、本年中に弁明書を箱館(函館)へ持ち帰ることを約束して、7月15日、オホーツクに帰港しました。

オホーツクに帰ったリコルドは、オホーツク長官 ミニツキー海軍大佐の弁明書とイルクーツク知事 トレスキンの書簡を受け取ると、再びオホーツクを出港しました。

9月17日、ディアナ号は箱館湾へ入りました。すると大きな外国船などを見たことのない住民が、小舟に乗って押し寄せ、ディアナ号を取り囲みました。その騒ぎは、同心たちが十手を振るって押し返すほどでした。

9月26日、リコルドは弁明書を持って上陸し、グローニン以下8人の捕虜を引き取りました。グローニンらの荷物には一つひとつに名前が書かれ、ぼろ布1枚ボタンひとつまで残らず入っていました。割れた鏡の破片まで袋に入れられ、割ってしまっ

て申し訳ないという謝罪文まで添えられていました。

9月29日、ディアナ号は箱館湾を離れました。グローニンらの2年3カ月におよぶ獄中生活は終わったのです。



ディアナ号に押し寄せる小舟
(イラスト：福田貴一)

問題

グローニンらの獄中生活は何年になりましたか？

① 3カ月

② 1年3カ月

③ 2年3カ月

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】9月25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77回の答え

② 高砂

※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。

／こんにちは！／

地域包括支援センターです！



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

介護のはじまりは小さな“気付き”から

介護は、ある日突然始まることがあります。「最近つまずきやすい」「薬の飲み忘れが増えた」「同じ話が繰り返される」といった小さな変化は見過ごされがちですが、この初期の気付きこそ、安心して暮らし続けるための大切な分岐点です。

地域包括支援センターの職員は、こうした“介護の入口”に寄り添う専門職です。ご相談の際は、症状だけでなく、生活背景やご家族の不安、これまでの暮らし方を丁寧に伺います。例えば、転倒が増えた方には住環境の見直しやリハビリの提案を、物忘れが気になる方には医療機関との連携やサポート体制を検討します。必要に応じて介護保険申請のサポートや、制度の利用方法も一緒に整理します。

また、ご家族の負担を軽減するサービスなどを紹介し、無理のない介護の形を一緒に考えます。早い段階で相談することで選択肢が広がり、本人とご家族の安心した暮らしにつながります。「まだ大丈夫かも」と迷う時こそ、地域包括支援センターにご相談ください。

教えて！

まみりん



市消費生活センター
イメージキャラクター
まみりん

市消費生活センター
(谷和原庁舎1階)

☎ 0297 - 25 - 3288

【今月のテーマ】通販サイトのトラブル

そのネット注文“定期購入”かも

ネット広告につられて、「1回だけ」のつもりで申し込んだら、複数回の購入が条件の「定期購入」だったというトラブルが急増しています。「いつでも解約可能」とあっても、「電話が繋がらない」「初回のみで解約する場合は、通常価格との差額を支払う必要があった」といったケースも後を絶ちません。

下記のような通販サイトには、十分ご注意ください！

○異常に長いスクロール画面(縦長ページ)

○TVで特集、名医と共同開発、即完売、人気すぎる、在庫数に限りがある、お急ぎください、などの文言が並んでいる

○「残り〇分！」とカウントダウンが始まる

通信販売には、無条件で契約を解除できるクーリング・オフがありませんが、代わりに「解約・返品ができる場合には条件を記載すること」となっています。通販サイトの「申込最終確認画面」をスクリーンショットで撮り、表示されていた契約条件を証拠として残しておくことが大切です。

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	7月分	
建物	1 件	(6 件)
車両	0 件	(0 件)
その他	0 件	(5 件)
計	1 件	(11 件)

救急	7月分	
交通事故	11 件	(78 件)
急病	173 件	(937 件)
その他	56 件	(346 件)
計	240 件	(1,361 件)

※ () は令和8年の累計

お知らせ

100 歳の方に 敬老祝金を贈呈します

長寿のお祝いとして、100 歳の方にお祝い状と2万円を贈呈します。9月中に市職員が訪問し、お渡しします。

▶対象：令和8年9月1日現在、本市の住民基本台帳に1年以上記録されている方で、大正15年4月1日から昭和2年3月31日までに生まれた方

図 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4306）

各社から企業版ふるさと納税を 頂きました

活用先：農業の活性化に関する事業

千田みずほ(株)：米穀・米飯の仕入・精米・販売などを手掛ける 寄附額：非公表

活用先：みらい型農業プロジェクト

(株)NEXT ONE：コンシューマプラットフォーム事業などを手掛ける 寄附額：非公表

活用先：魅力ある地域づくりに関する事業

やまと技研(株)：建設コンサルタント業務や測量業務などを手掛ける 寄附額：非公表
佐竹興産(株)：建設・不動産開発などを手掛ける 寄附額：100 万円



左から千田みずほ(株) 販売推進部 石原慎也部長、(株)ジャンボリア デリカ営業部 伊藤圭祐部長、千田みずほ(株) 千田法久代表取締役社長、販売推進部 金子聖美上席係長



左から佐竹興産(株) 谷古宇米次郎専務取締役、佐川ゆかりさん、齋藤栄一代表取締役社長、岡本竜也さん

図 伊奈庁舎みらい創生課（内線 1405）

ガールスカウト茨城県第38団が 優良少年団体表彰を受賞

5月10日、本市を活動の拠点としているガールスカウト茨城県第38団が、子どもたちの健全な育成に貢献し、明るい地域づくりなどにも継続して取り組んでいるなどの功績が評価され、茨城県の「令和7年度

優良少年団体表彰」を受賞しました。

▶受賞理由

- 日常活動などを進めている団体で、その活動が活発なものであること
- 子どもたちの社会生活や日常生活にも大きな成果をあげているものであること
- 子どもの健全育成に役立つのみでなく、明るい地域づくりなどにも進展がみられるものであること
- 活動をおおむね10年以上継続して取り組んでいる団体であること

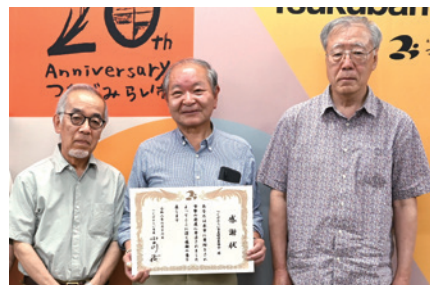


左から北奥貴美代さん、庭川弘子代表、前田早苗さん

図 教育委員会教育棟生涯学習課（内線 7303）

つくばみらい市美術作家協会 から寄附金を頂きました

6月16日、つくばみらい市美術作家協会から「市の文化振興のために」と2万620円の寄附金を頂きました。この寄附金は、「第4回つくばみらい市アートのバトン 市美術作家展」での作品の売り上げの一部と、来場した方からの募金です。頂いた寄附金は、文化振興事業に活用させていただきます。



左からつくばみらい市美術作家協会富澤和男委員、沼尻正芳代表、川上哲夫副代表

図 伊奈庁舎財政課（内線 2204）



10月から「戸籍証明書」が コンビニで取得できます！

「行かない窓口」推進の一環として、**10月1日(火)**からコンビニ交付サービスに戸籍証明書を追加します。ぜひ、便利でお得なコンビニ交付サービスをご利用ください。

▶新たに取得できる証明書：戸籍証明書（戸籍謄本・抄本）、戸籍の附票の写し

▶取得できる方：本市に本籍があり、有効な利用者証明用電子証明書搭載のマイナンバーカードをお持ちの方

■**9月17日(木)は、住民票などのコンビニ交付が終日停止**（戸籍証明書の追加に伴う交付試験のため）

市役所窓口では通常どおり 200 円／通で証明書を取得できます。ご不便をお掛けしますがご理解のほどよろしくお願いします。

☎ 伊奈庁舎市民窓口課（内線 3402）

9月から生活道路の 法定速度が 30km/h に

9月1日(火)から、センターラインの無い道路など、生活道路での法定速度が 60km/h から 30km/h に引き下げられます。運転の際はご注意ください。



詳しくは茨城県警察ホームページをご覧ください。

※道路標識などで最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。

☎ 茨城県常総警察署交通課

☎ 0297 - 22 - 0110（内線 432）

クイックワン(ネット専用宝くじ) 発売中！

いつでも買える。秒で結果でる。

宝くじ公式サイトから購入できます。詳しくは公式サイトをご覧ください。



☎ 宝くじコールセンター

☎ 0570 - 01 - 1192

eLTAX サービス 一時停止のお知らせ

システムの更改に伴い、下記の期間中に eLTAX サービスが停止します。停止期間中は、eLTAX や eL - QR を利用した地方税の電子申告・電子納付などの手続きができませんので、ご注意ください。

▶サービス停止期間：9月19日(土) 午前0時～24日(木) 午前8時30分

▶利用不可となる手続き例

○ eLTAX を利用した電子申告・電子納付 など
○ eL - QR・eL 番号を利用したキャッシュレス納付（地方税お支払サイト・スマホ決済アプリを利用した納付）

○ OSS（自動車保有関係手続のワンストップサービス）を利用した電子申告に伴う電子納付
☎ 伊奈庁舎収納課（内線 2401）

みらい平東地区における 都市計画変更に関する説明会

「みらい平東地区」は、みらい平地区がけん引してきた「まち」のにぎわいを広げ、伊奈東地区や既存地区へとその効果を波及させていくための新住宅地開発として整備事業を進めています。整備事業の進展に伴い、都市計画の変更に関する説明会を開催します。

▶日時：9月19日(土) 午前10時～

▶場所：伊奈庁舎3階 大会議室

▶都市計画の種類：用途地域の変更、地区計画の変更、土地区画整理事業の変更
☎ 谷和原庁舎都市計画課（内線 5102）

多面的機能支払交付金事業に 取り組みませんか？

多面的機能支払交付金事業は、農業・農村が有する多面的機能の維持・発揮を図る地域の共同活動を支援し、地域資源の適切な保全管理を推進するものです。具体的には、農業者や地域住民により設立された活動組織による、水田や畑の草刈

りや水路の泥上げ、農道の軽微な補修などの活動を支援します。

現在、市内では 24 組織が本事業に取り組んでいます。詳しくは産業経済課までお問い合わせください。

☎ 谷和原庁舎産業経済課（内線 3104）

いばらき出会いサポートセンター 「女性入会登録料無料キャンペーン」

いばらき出会いサポートセンターは、県と労働団体が共同で設立した組織で、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制による男女の出会いと結婚を支援しています。より多くの出会いの機会を創出するため、女性を対象に、入会登録料（県内 1 万 1,000 円または県外 2 万 2,000 円）の無料キャンペーンを実施します。詳しくはセンターホームページをご覧ください。



▶キャンペーン期限：10月31日(土)

▶対象：上記期限までに、センターに入会登録する女性

☎ いばらき出会いサポートセンター

☎ 029 - 224 - 8888

9月21日(月)～30日(水)は 秋の全国交通安全運動

本運動は、広く国民に交通安全思想の普及・浸透を図り、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るとともに、国民自身による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、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

9月30日(水)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。一人ひとりが交通ルールを守り、交通マナーを実践するなど、交通事故に注意して行動し、交通事故を無くしましょう。



☎ 伊奈庁舎防災課（内線 2504）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

リチウムイオン電池使用製品 による発火事故にご注意を

近年、モバイルバッテリーやスマートフォンなどに使用されているリチウムイオン電池からの発煙・発火事故が増加しています。製品ご使用時は下記のことにご注意ください。

- 強い衝撃や圧力を加えない
 - 高温になる場所では使用・保管しない
 - 充電は、安全な場所で、なるべく起きている時に行う
 - 異常を感じたら使用を中止する
 - 発火した時はまず安全を確保し、できれば大量の水で消火する
 - 製品情報、リコール情報を確認する
 - 公共交通機関では、持ち込みルールを守る
- 不要になったリチウムイオン電池は、端子部をテープなどで絶縁し、下記回収場所の開庁時間内にお持ち込みください。

▶回収場所：伊奈庁舎、谷和原庁舎、みらい平市民センター、保健福祉センター、みらい図書館 supported by 成島建設、伊奈公民館、谷和原公民館、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（みらい平・板橋・谷井田）※小絹コミュニティセンターは一時休館中のため、当面の間は小絹児童館で回収しています。



詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

2027年末までに一般照明用の 蛍光灯の製造・輸出入が禁止に

「水銀に関する水俣条約の第5回締約国会議（COP5）」により、水銀を使用した一般照明用の蛍光灯の製造および輸出入は、令和9年（2027年）末までに段階的に禁止となります。

※現在お使いの蛍光灯は、そのまま使用できます。

※令和9年（2027年）末までに製造され

た製品（在庫品）は、その後も販売されます。

■LEDランプへ交換する際の注意点

蛍光灯からLEDランプに交換する場合、照明器具との組み合わせによっては点灯しなかったり、故障や発煙・発火につながる恐れがあります。LEDランプへの交換の際は、照明器具のメーカーや販売店などにご相談ください。

■不要になった蛍光灯の捨て方

蛍光灯は水銀を含むため、「有害ごみ」として、市役所や公共施設などの回収場所へお持ち込みください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3306）

屋外広告物の表示（設置） には許可が必要です！

道路沿いの土地、店舗の敷地・壁面、住宅の塀、電柱などに設置されている看板を「屋外広告物」といい、まちの景観に大きな影響を与えると同時に、適切に管理されない場合は落下などによる事故につながる恐れもあります。このため、屋外広告物の表示には基準が定められており、原則として市の許可が必要となるので、下記の点にご注意ください。

○屋外広告物を設置するために土地や塀などを貸す場合には、相手方にそれが適法なものか、許可申請を行う予定があるものかどうかを確認してください。不明な点がある場合には、市へ連絡してください。

○店舗などの経営者の方は、茨城県屋外広告物条例に基づき、安全性の担保と適正な表示内容となるように努めてください。

○屋外広告物の許可申請にあたり、市では事前相談も受け付けていますので、積極的にご利用ください。

良好な景観づくりと広告物適正管理のために、皆さまの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。



☎ 谷和原庁舎都市計画課（内線 5103、5105）

常総広域消防本部・茨城県 防災航空隊合同訓練

常総広域消防本部では、下記のとおり茨城県防災航空隊との合同訓練を計画しています。訓練会場上空に茨城県防災ヘリコプターが飛来し、騒音などで地域住民の皆さまにご迷惑をお掛けすることが予想されます。ご理解とご協力をお願いします。

※災害出場時・天候不良時は、合同訓練を中止する場合あり

▶日時

① 9月15日（火）午前9時30分～11時30分（予備日：17日（木））

② 9月16日（水）午前9時30分～11時30分（予備日：18日（金））

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい多目的広場（総合運動公園）（小張 1770）

▶内容：空中消火訓練、状況調査訓練

▶主催：常総地方広域市町村圏事務組合消防本部

※見学、撮影などは消防職員の指示に従ってください。

※ヘリコプター離着陸の際には、強風が吹きますので飛散物に十分注意してください。



☎ 常総地方広域市町村圏事務組合消防本部 指揮通信課 指揮隊 ☎ 0297 - 23 - 0119

9月は 「動物愛護月間」

茨城県では、9月を「動物愛護月間」としています。この機会に、動物愛護と動物の正しい飼い方についての関心と理解を深めましょう。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 谷和原庁舎生活環境課（内線 3301）

大切な命を守るために 「3つの安全装置」

県内で交通事故が多発しています。交通事故に遭わないため、そして、交通事故に遭ってしまったときの被害を減らすため、**反射材・シートベルト・ヘルメット**の着用が大切です。

○夕方や夜に外出するときは、ドライバーから見えやすくするために、**反射材**を身に着けましょう。

○車に乗ったら、すべての座席で**シートベルト**を必ず着用しましょう。

○自転車に乗るときは**ヘルメット**を着用し、頭を守りましょう。

「3つの安全装置」が、あなたと大切な人の命を守ります。「近くだから」と油断せず、毎日の習慣として、着用を心掛けましょう。
図 茨城県県民生活環境部 生活文化課 安全なまちづくり推進室 ☎ 029 - 301 - 2842

所有地をしっかりと 管理しましょう！

■除草・樹木の剪定はお早めに！

自宅の敷地や所有している土地の草木・植栽などが公道にはみ出て、車や歩行者の通行を妨げていることがあります。これが原因で事故などが発生した場合、所有者が責任を問われます。事故を未然に防ぎ、安全に道路を利用できるように、所有者、管理者の皆さんは早めの除草、剪定、伐採をお願いします。

■土砂の流出にも注意

大雨などの荒天時に、畑や荒地などから公道に土砂が流出することで、道幅の減少や、側溝が詰まることによる道路冠水などの原因となります。また、耕作などにより農地の土が道路に散乱している場所も見受けられますが、自転車や歩行者の通行の妨げになりますので、所有者、管理者の皆さんは適正な管理をするようお願いいたします。

■作業上の注意事項

作業する際は、通行車両や歩行者の安全確保にご配慮ください。

また、電線や電話線がある箇所の作業は危険が伴いますので、事前に最寄りの東京電力やNTTに確認してください。

▶各連絡先

○東京電力パワーグリッド

☎ 0120 - 995 - 007 (つながらない場合は☎ 03 - 6375 - 9803 ※有料)

○NTT 東日本

☎ 113 (NTT 東日本の固定電話から電話する場合)

☎ 0120 - 444 - 113 (携帯電話・NTT 東日本以外の固定電話から電話する場合)

図 市道：谷和原庁舎建設課 (内線 5206 ~ 5210)

国道・県道：土浦土木事務所道路管理課

☎ 029 - 822 - 4347

9月・10月は 「行政相談月間」

9月・10月は、住みよいまちづくりのための行政相談月間です。毎日の暮らしの中で困っていることがあれば、行政相談委員にご相談ください。本市では、毎月原則第3木曜日(午後1時30分～3時30分)に行政相談所を開設しています。相談は無料・秘密厳守です。詳しくは、広報30ページ「9月の各種無料相談」をご覧ください。

また、総務省茨城行政監視行政相談センター(きくみみ茨城)では、電話、FAX、インターネットで相談を受け付けています。詳しくは総務省のホームページをご覧ください。



図 伊奈庁舎地域推進課 (内線 1301)

総務省茨城行政監視行政相談センター
(きくみみ茨城) ☎ 0570 - 090110
(029 - 253 - 1100) ※通話料が掛かる場合があります。

後期高齢者を対象とした 無料の歯科健康診査

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、無料の歯科健康診査を実施します。

▶日程：9月1日(火)～12月31日(木)

※歯科医院の休診日を除く

▶対象：茨城県の後期高齢者医療制度の被保険者で、前年度に75歳・80歳・85歳の誕生日を迎えた方

※対象者には、8月下旬ごろに歯科健康診査の案内を送付しています(長期入院・施設等入所者を除く)。

▶健診内容

①問診 ②歯の状態 ③咬合状態 ④口腔衛生の状態 ⑤口腔乾燥の状態 ⑥歯周組織・粘膜の状況 ⑦口腔機能評価 ⑧呼吸の異常 ⑨指輪つかテスト ⑩反復唾液嚥下テスト ⑪舌・口唇機能評価(オーラルディアドコキネシス) ⑫事後指導(セルフケアの歯ブラシ指導)など

▶場所：茨城県歯科医師会に所属しており、送付する案内に同封の「実施歯科医院一覧」に記載のある歯科医院

▶受診方法

①実施歯科医院に、後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。

②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日にマイナ保険証(健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード)または資格確認書など、受診券、受診票、歯ブラシを持参し受診してください。



図 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健事業係 ☎ 029 - 309 - 1212

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

環境にやさしい農業に 取り組みませんか？

環境保全型農業直接支払交付金事業では、農業による環境への負荷の軽減を図るため、地球温暖化の防止や生物多様性の保全などに効果の高い取り組みを支援するとともに、農業が持つ多くの役割の発揮や、農業の持続的な発展を推進しています。

▶対象組織：化学肥料・化学合成農薬を原則5割以上低減に取り組む農業者組織
▶対象活動：有機農業、緑肥の施用など
詳しくは産業経済課までお問い合わせください。農林水産省ホームページをご覧ください。
図 谷和原庁舎産業経済課（内線 3104）



募集

歴史公園周辺地区整備 第2回市民ワークショップ

歴史公園周辺地区（ワーステーション江戸周辺地区）の整備に向け、第2回市民ワークショップを開催します。

第1回ワークショップで頂いたご意見を踏まえ、地域の暮らしの活性化につながる機能や歴史公園周辺地区の整備イメージについて、参加者同士で意見交換を行います。第1回に参加していない方も参加できますので、ぜひご参加ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶テーマ：「地域の暮らしの活性化につながる機能アイデアを考えよう」
▶日時：9月26日（土）午後1時30分～4時
▶場所：みらい平市民センター4階 会議室1・2（陽光台3丁目9-1）
▶参加要件：下記のすべてに当てはまる方
○市内に在住または通学・通勤されている方
○15歳以上の方（令和8年4月2日時点）
▶募集人数：15人程度（申込多数の場合、抽選）

▶参加費：無料
▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービスまたは申込用紙に必要事項をご記入のうえ、郵送・電子メールまたは持参してください。
▶申込期限：9月11日（金）
図 〒300-2492 つくばみらい市加藤237 つくばみらい市役所 都市建設部 プロジェクト推進課（内線 5507）
図 project01@city.tsukubamirai.lg.jp

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：10月2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

【女性のためのボクシング】

▶日時：9月12日（土）

午後4時～5時

▶対象：どなたでも

▶受講料：500円

■ 小絹コミュニティセンター

【にこにこ3Bリズム体操】

▶日時：10月7日（水）午後1時30分～2時30分

▶対象：成人の方

▶受講料：500円

■ 谷井田コミュニティセンター

【わたしと家族の「そうぞく」講座】

▶日時：10月10日（土）午後1時～2時

▶対象：どなたでも

▶受講料：無料

◆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。10月以降の講座のお申し込みは9月1日（火）からとなります。

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



市立幼稚園の保育を 公開します

新たに市立幼稚園へ入園を希望する幼児と保護者を対象に、保育を公開します。市立幼稚園では、各幼稚園に専属 ALT（外国語指導助手）を配置し、幼少期からの英語教育に力を入れています。

この機会にぜひ、楽しい幼稚園の様子を見学してください！

▶対象：令和9年度入園を希望する幼児とその保護者

▶日程・連絡先

○わかさ幼稚園：9月10日（木）・11日（金）
☎ 0297-58-0014

○すみれ幼稚園：9月9日（水）・10日（木）
☎ 0297-58-3425

○谷和原幼稚園：9月8日（火）・9日（水）
☎ 0297-52-2330

▶持ち物：上履きまたはスリッパ、靴を入れるビニール袋

▶申込方法：①いばらき電子申請・届出サービス

②各幼稚園へ電話

▶受付時間：①24時間可 ②平日午前9時～午後4時

▶申込期限：8月24日（月）午前9時～9月3日（木）午後4時

令和9年度の市立幼稚園の入園申し込みは、10月中旬を予定しています。

入園募集の詳細は、市ホームページ（10月上旬掲載予定）と広報10月号でお知らせします。



▲ ALT の先生と楽しく英語を学べます！

図 教育委員会教育棟学校総務課（内線 7102）

19

令和 8 年度 花壇づくり支援団体募集！

花壇づくりを通して地域コミュニティの再生・活性化を図るため、花壇づくりを応援します。



▶対象：花いっぱい運動に継続して取り組む（取り組みもうとしている）意欲のある団体・学校

▶支援内容：1団体・学校あたり5万円以内
※支援団体は、規定の応募書類により審査選考のうえ選定します。

▶応募方法：ホームページから応募用紙をダウンロードし、下記問い合わせ先まで提出してください。

▶応募期限：9月30日(水)
〒310 - 0011 水戸市三の丸1 - 5 - 38
茨城県三の丸庁舎 2階 ☎029 - 224 - 8120 ✉info@challenge-ibaraki.jp



ちいすけイバラキ（つくばみらい市）介護助手養成講座

介護予防や介護保険制度などを学び、ちいすけ（ちいすけの助っ人の略）として介護現場をサポートしてみませんか？

▶日時：10月7日(水) 午前10時～午後4時（受付開始：午前9時45分）

▶場所：伊奈庁舎2階 会議室

▶対象：どなたでも

▶定員：20人（先着順）

▶参加費：無料（昼食と飲み物はご持参ください）

▶申込方法：下記問い合わせ先まで電話または応募フォームからお申し込みください。



〒310 - 244 - 4544
茨城県社会福祉協議会（茨城県福祉人材センター） ☎029 - 244 - 4544

手続き・申請

農業委員会 各種申請

9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：9月24日(木)～28日(月)

※土・日を除く

※定例総会は10月13日(火)の予定です。

〒310 - 6301、6302
茨城県農業委員会事務局



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：9月7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）

■常陽銀行で“お金のご相談”

当行に口座をお持ちのお客さまを対象に、退職金の管理や相続の準備などに関する不安や疑問に応じます。

▶予約方法：事前に電話（☎0297 - 58 - 5552）で申し込み

▶日時：平日 午前9時～11時30分、午後0時30分～5時

▶場所：常陽銀行伊奈支店（谷井田2215 - 2）、みらい平支店（陽光台1丁目13 - 2）

〒310 - 300 - 2844
常陽銀行伊奈支店

○年金相談について ☎029 - 300 - 2844

○お金のご相談について ☎0297 - 58 - 5552

成年後見支援センター 出張相談会（第2弾）

「成年後見制度について知りたい」「後見人は何をしてくれるの？」「認知症の疑いがあるお金の管理が不安」「障がいを持っている子の将来が心配」「今は元気だけど将来が心配」「福祉サービスを使いたいけど、どうしていいかわからない」など、小さな疑問や不安を何でも相談してみませんか？

センターまで行くのは…とお思いの方、今回は市内スーパーで出張相談会を開催します。お買い物のついでにお気軽にご参加ください。

▶日時・場所（各日午前10時～午後3時）

①9月25日(金) カスミ 谷井田店

②10月9日(金) ヨークベニマル つくばみらい店

③10月16日(金) フードスクエアカスミ みらい平駅前店

▶費用：無料（申込不要）

当日直接お越しください。

※申し込みの際に相談内容の概要を伺います。個人情報は厳守します。

〒310 - 57 - 0205
成年後見支援センター

茨城県八士会 無料相談会

弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が無料相談に応じます。法律や行政、税務、会計、労働・社会保険、不動産についてのご相談のある方はお気軽にご来場ください（当日受付順、事前予約不可）。

▶日時：9月6日(日) 午前10時～午後3時30分（受付期限：午後3時）

▶場所：水戸市民会館南側3階 大会議室（水戸市泉町1 - 7 - 1）

〒310 - 221 - 3501
茨城県弁護士会 事務局

☎029 - 221 - 3501

空き家の 無料相談会

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。遠方で市役所に来ることが難しい方は、オンラインでの相談も可能ですので、ぜひご検討ください。

▶日時：10月10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、小会議室
▶対象

○市内に空き家を所有している方または関係者の方

○将来的に、市内の自宅や実家が空き家になってしまうことを心配している方

▶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

▶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事、売買に関する事、調査や改修などに関する事 など

▶相談費用：無料

▶申込方法：住まい開発政策

課に電話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。

※事前予約制、定員に達し次第締め切り

▶申込受付開始日時：9月1日(火) 午前8時30分

〒 谷和原庁舎住まい開発政策課（内線 5405）



税理士による 無料税務相談

▶日程：10月8日(木)、13日(火)、20日(火)
11月4日(水)、10日(火)、17日(火)
12月1日(火)、8日(火)

※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：9月10日(木)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

土浦調停協会 無料調停手続相談会

▶日時：9月26日(土) 午前10時～午後3時
（受付時間：午後2時30分まで）

▶場所：土浦市亀城プラザ（土浦市中央2-16-4）※駐車場は亀城プラザ・博物館第2駐車場をご利用ください。

▶相談内容

○民事：土地建物、交通事故および金銭問題

○家事：夫婦、親子、相続などの家庭問題

※相談は先着順。予約は不要です。

〒 土浦調停協会（水戸地方・家庭裁判所土浦支部内）☎ 029 - 821 - 4359

※この電話番号は水戸地方・家庭裁判所土浦支部庶務課に通じます。調停相談会に関するお問い合わせである旨をお伝えください。

全国一斉 「こどもの人権相談」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、「いじめ」や児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間を実施し、悩みを持ったお子さんや保護者の方からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

▶相談日時：8月28日(金)～9月3日(木)
午前8時30分～午後7時（土・日は午前10時～午後5時）

▶連絡先：「こどもの人権 110 番」

☎ 0120 - 007 - 110（全国共通フリーダイヤル）

上記期間以外にも、平日午前8時30分から午後5時15分まで、上記電話番号で相談することができます。

▶相談員：法務局職員・人権擁護委員
〒 水戸地方法務局・茨城県人権擁護委員連合会 ☎ 029 - 227 - 9911

☆ イベント

NHK のど自慢 in 取手 出場者・観覧者募集

▶日時：11月8日(日)（開場：午前11時、開演：午前11時50分、生放送（予定）：午後0時15分～1時（総合・FM・AM・国際放送））

▶場所：取手市民会館大ホール（取手市東1-1-5）

▶出演：司会…高瀬耕造アナウンサー、
ゲスト…山川豊さん、浅香唯さん

▶申込方法：NHK ホームページ（<https://www.event.nhk.or.jp/e-portal/detail.html?id=4392>）の専用申込フォームからお申し込みください。※電話・はがき 不可



▶申込期限

○出場申し込み：9月15日(火)

○観覧申し込み：10月6日(火)

▶主催：NHK 水戸放送局、取手市

詳しくは NHK ホームページをご覧ください。

〒 〇申し込みについて：NHK 水戸放送局

☎ 029 - 232 - 9885

（平日 午前10時～午後5時）

〇会場について：取手市魅力とりで発信課

☎ 0297 - 74 - 2141（内線 1192）

（平日 午前8時30分～午後5時15分）

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

☆ イベント



ワープテアトル つくばみらい 2026

一般公開していない商用撮影施設ワープステーション江戸で、非日常体験をしませんか？毎年大好評につき、今年もプロの役者による演劇、



肝試しのイベントを開催します。当日はフォトコンテストにも参加できます。仮装での入場も大歓迎！

▶日程：10月10日(土)・11日(日)

▶場所：ワープステーション江戸（南太田1176）

▶内容・時間・参加費

【Aコース】役者と巡る撮影施設ツアー & 観劇コース（午前11時30分～午後5時）…大人4,000円、小学生以下2,500円（各日定員400人）

【Bコース】本格肝試しコース（午後4時30分～8時）…大人2,000円、小学生以下1,500円（各日定員240人）

▶セット割（ストーリーがつながるためおすすめ）

【ABセット】1日満喫プラン（午前11時30分～午後8時）…大人5,000円、小学生以下3,000円

※各コース応募者多数の場合は抽選

※参加費は当選メール後に事前振り込み

※各コース500円の場内キッチンカーで利用できる飲食チケット付き

※3歳以下無料（飲食チケット無し）

※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

※TXみらい平駅から会場まで臨時無料シャトルバスを運行します。

▶申込方法：市観光協会ホームページからお申し込みください。

▶申込期限：9月10日(木)

▶主催：つくばみらい市観光協会



▶協賛：いばらき観光キャンペーン推進協議会



園 つくばみらい市観光協会（谷和原庁舎産業経済課内）（内線3108、3109）



ことほ 寿ぎのきもの

in ワープステーション江戸

風情ある江戸の町や昭和初期の大正ロマンな街並みのロケ施設を、着物で散策しませんか？

▶日時：10月10日(土)・11日(日) 午前11時30分～午後4時

▶内容・参加費・定員

①婚礼フォト：市制施行20周年にちなみ、結婚20周年や〇〇周年の記念夫婦を優先…7万7,000円（各日2組限定）

②振袖フォト：さまざまな事情や理由で20歳の時に振袖を着られなかった方を優先…3万5,000円（何歳でも可、若干名）

※①②ともに衣装・着付け・ヘアメイク・撮影込み

③お祝い参加：レンタル着物での一般参加枠（各日20人）

④プラン：5,000円（着物レンタル着付代込み）

⑤プラン：3,000円（着物持込み着付代込み）

※別途、七五三プランもごございます。

※同時開催の「ワープテアトルつくばみらい2026」参加費を別途頂きます。

詳しくはInstagram「和心いろは」をご覧ください。

▶申込方法：申込フォームからお申し込みください。

▶申込期限：9月10日(木)

▶主催：和心いろは

▶後援：つくばみらい市、市教育委員会、市観光協会

園 和心いろは ☎wagokoroiroha2018@gmail.com



第4回義務教育フォーラム 「みらい万博」

～キミの「やってみたい!」をかなえよう～市制施行20周年を祝い、みらい万博を開催します。会場には、さまざまなパビリオンが集結!見て、さわって、やってみて、「おもしろい!」「やってみたい!」を見つけましょう。詳しくはInstagramをご覧ください。



▶内容

○16種類のまなびと体験パビリオン

○ものづくりワークショップパビリオン

○6種類のキッチンカー

▶日時：9月26日(土) 午前9時～午後3時40分

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい（総合運動公園）（小張1770）体育館、卓球場

▶対象：市内小中学校児童・生徒

▶主催：つくばみらい市PTA連絡協議会

園 つくばみらい市PTA連絡協議会 事務局

☎0297-58-0201

第49回 我がまちウォーク

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？

▶日程：9月30日(水)

▶受付時間：午前9時30分～10時

▶今回コース：間宮林蔵記念館周辺（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 世代ふれあいの館に変更します。

▶集合場所：間宮林蔵記念館駐車場（上平柳64）

▶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

園 社会福祉協議会ボランティア市民活動センター ☎0297-21-3240

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント

第3回

きらくやまふくしまるしえ

昨年に引き続き、障がい福祉イベント「きらくやまふくしまるしえ」を開催します！新鮮な野菜、手作りの雑貨やお菓子など、心を込めて作っています☆



地元のキッチンカーも大集合♪地域の障害福祉サービス事業所とつながりを深める1日です。ぜひお越しください！

▶日時：10月10日(土) 午前10時～午後3時

(小雨決行、雨天時は時間短縮あり、荒天中止)

▶場所：セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 ふれあい広場 (神生 530)

▶内容：野菜・自主製品の販売、キッチンカーによるグルメコーナー、福祉事業所の啓発活動、スタンプラリー (先着200人に景品プレゼント!)、コーヒー無料配布 (先着100人 ※午前11時開始)、オリジナルトートバッグ、缶バッジガチャガチャ、Tシャツデザイン表彰式 (伊奈特別支援学校生徒 ※午後1時30分～)

※赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。

▶出店事業所 (順不同)

伊奈特別支援学校、トヨリハ kids、ソーシャルファーム、ゆっこらともだち村、ふわふわ、ひばり園、ふくらトータルケアつくば、ひまわり園、ケアワーカーズ、こぼんはうすくら、風、D-works、にじいろ、つばさ牛久駅前、ウーリー守谷、バーニング、Atelier Raccoon、KUKURU おいもの宝箱

▶キッチンカー出店事業所 (順不同)

むすび屋たなか、麺工房あおきや、Kai kitchen、キッチンカー MARO

園 つくばみらい市基幹相談支援センター

☎ 0297 - 57 - 0148

保健だより

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

こころの健康も大切に

ストレスがかかり過ぎると、気分の落ち込みや不安、やる気の低下といったこころの変化のほか、睡眠・食事の不規則さや疲れやすさなど、体や行動に影響することがあります。普段と違う変化が続く場合は、こころが疲れているサインかもしれません。こころの健康は、体の健康と同じくらい大切です。普段と違う変化や症状が続く場合は、無理せず休んだり、誰かに相談することも、こころの健康を保つ方法の1つです。本市や県には、こころの不調や悩みを相談できる窓口があります。

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。

▶日時：9月18日(金) 午後2時～4時

▶場所：保健福祉センター

▶予約方法：電話 (☎ 0297 - 25 - 2100) または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。

▶予約期限：9月17日(木) 午後5時15分

専門スタッフ (精神保健福祉士・保健師) による相談も随時受け付けていますので、お気軽に健康増進課までご連絡ください。市ホームページでは、各種相談の窓口やセルフチェックに関する情報も掲載しています。



こころの SNS 相談@いばらき

茨城県在住・在勤の方を対象とした LINE 相談です。

「電話での相談は抵抗が…」という方でも、SNS であれば相談しやすいかもしれません。

▶受付時間：毎日 午後5時～10時



ゲートキーパー研修会

～もし、身近で悩みを抱える人がいたら～

ゲートキーパーとは、悩みや SOS のサインに気付き、話を聴きながらさりげなく支え、適切な支援につなぐ役割を果たす大切な存在です。特別な資格は必要ありません。研修会では、自殺予防の視点から気付きのポイントや「うつ病」への理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。

▶日時：9月12日(土) 午前10時～11時30分

▶場所：保健福祉センター

▶定員：15人

▶申込方法：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：9月11日(金) 午後5時15分



茨城いのちの電話

☎ 029 - 855 - 1000 (毎日 24 時間)

☎ 0120 - 783 - 556 (毎日 午後4時～午後9時 / 毎月10日 午前8時～翌日 午前8時)

いばらきこころのホットライン

○平日：☎ 029 - 244 - 0556

(午前9時～正午 / 午後1時～4時) ※祝日・年末年始を除く

○土日：☎ 0120 - 236 - 556

(午前9時～正午 / 午後1時～4時) ※年末年始を除く

9月
受付開始の

みらい健診のお知らせ

9月は「健康増進普及月間」です！ 健診で年に一度の健康チェックを！

※集団健（検）診の注意事項・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。

空き状況確認は
こちら

みらい健診（予約制）

▶ 予約受付開始：9月1日（火）午前9時

※定員に達し次第締め切り

■みらい健診②

今回の日程は、胃がん検診はありません。胃がん検診をご希望の方は、11月受付開始のみらい健診①を予約してください。

▶ 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
11月5日（水）	板橋コミュニティセンター
11月6日（金）	谷井田コミュニティセンター
11月8日（日）	保健福祉センター（リフト車あり）
11月16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

※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。徒歩や乗り合わせでの来場にご協力をお願いします。

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。

※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。

※各健（検）診項目の受診は年度内1回です。

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

解説付き音楽で楽しく続く、自治体×専門家の新プログラム

女性のためのリズムフィットネス教室♪

この秋、大人の女性向けの新しい教室を実施します。「最近、疲れやすくなった」「体力の低下が気になる」「健康的に体を動かしたい」そんな方にぴったりの講座です。リズムに合わせて無理なく体を動かしながら、楽しく運動習慣を身につけましょう。自宅で動画視聴をしながらの運動もあり、初めての方や体力に自信のない方でも安心して参加できる内容です。小人数制で丁寧にサポートしますので、運動初心者の方でも大歓迎です。

- ▶ 日時：① 11月4日（水）午後6時～8時、② 11月11日（水）午後6時～7時、③ 11月18日（水）午後6時～7時、④ 11月25日（水）午後6時～8時
- ▶ 場所：保健福祉センター 研修室兼会議室
- ▶ 内容：リズムフィットネス、簡単な体力チェック（①④のみ）、フォローアップ動画配信（教室期間中と終了後から1カ月間）
- ▶ 対象：市内在住の40～64歳の女性の方で、医師から運動を禁止されていない方
- ▶ 講師：城寶佳也先生（健康運動指導士）
- ▶ 定員：12人（定員を超えた場合は抽選）
- ▶ 参加費：無料
- ▶ 申込方法：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：10月16日（金）

教室オリジナルキャラクター
ひばりコーチ

毎年9月は

食生活改善普及運動月間

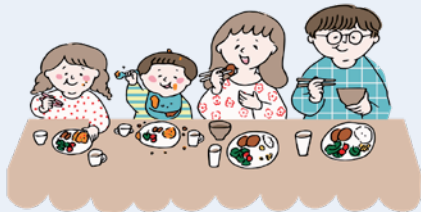
～栄養バランスのとれた食事を心がけましょう～

■毎日野菜を+1（プラスワン）

野菜は1日350g以上とることで、食事のバランスがよくなります。まずは、「毎日プラス1皿の野菜」を意識してみましょう。サラダやお浸し、具たくさんのみそ汁など、いつもの食事に野菜料理を1品追加することから始めましょう。つくばみらい市では美味しい野菜がたくさん採れます。ぜひ、市内産の野菜を食卓に並べて旬の味を楽しみましょう。

■おいしく減塩まずはマイナス2g

減塩は難しくありません。毎日の食事にだし、柑橘類、香辛料などを使っておいしい減塩にチャレンジしてみましょう。食品の栄養表示を見て、かしこく減塩してみましょう。この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直し、「美味しく減塩」に取り組んでみませんか？



食生活改善普及運動月間は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少や牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みの強化月間です。

■おいしく手軽に野菜をとろう！健康レシピのご紹介

「冷凍かぼちゃサラダ」



冷凍野菜を使った簡単レシピです。野菜が不足しがちな朝ご飯やお弁当にピッタリ！冷凍野菜はお手軽だけでなく、価格が安定しているため、物価高対策にもなりおすすめです。



レシピはこちら

■クックパッド「つくばみらい市公式キッチン」

市民の食育を通じた健康づくりを支援するため、レシピ投稿サイト「クックパッド」に「つくばみらい市公式キッチン」を開設し、生活習慣病予防のレシピをはじめさまざまなレシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

また、健康増進課では、Instagram や市公式 X で健康や食育に関する情報を発信しています。



つくばみらい市公式キッチン

健康増進課 Instagram



調理実習で減塩を楽しく学ぼう

おいしく学ぶ！減塩クッキング&健康講座

日々の食事にちょっとした工夫を取り入れるだけで、心も体も健やかに、そして気になる生活習慣病の予防にもつながります。今回のライフステップアップ教室のテーマは、健康的な食生活に欠かせない「減塩」。

「減塩って、味が物足りなくなりそう…」そんなイメージはありませんか？ この教室では、ご自身の塩分摂取量を客観的に知ることから始め、保健師・管理栄養士の専門的

なアドバイスのもと、美味しく続けやすい減塩メニューを楽しく学ぶことができます。健康でイキイキとした毎日を目指して、ぜひこの機会にご参加ください！



▶日時：12月10日(木) 午前10時～午後1時

▶場所：保健福祉センター

▶内容：楽しく実践！調理実習、あなたの塩分チェック（尿検査結果の説明、味覚チェック）※検尿について、10月26日(月) 午前10時～正午に、保健福祉センターでご提出ください。

▶対象：40歳以上の市国民健康保険に加入している方、または後期高齢者医療制度に加入している方で、事前に検尿を提出できる方

▶定員：16人（定員を超えた場合は抽選）

▶費用：300円/人（食材費）

▶申込方法：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：10月9日(金)



10月から

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス
感染症と小児季節性インフルエンザの

予防接種費用を一部助成します

高齢者インフルエンザ・
新型コロナウイルス感染症予防接種

対象の方には、9月下旬に予診票と案内通知を郵送します。

▶対象：接種当日に市内に住民登録があり、下記のいずれかに当てはまる方

○接種当日 65 歳以上の方

○60～64 歳の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい
を有する方（障がいについて身体障害者手帳 1 級および 2
級所持者）

▶助成回数：各 1 回

▶助成額・接種期間

○高齢者インフルエンザ予防接種

上限 2,000 円、10 月 1 日(木)～令和 9 年 1 月 31 日(日)

○新型コロナウイルス感染症予防接種

上限 5,000 円、10 月 1 日(木)～令和 9 年 3 月 31 日(水)

※接種期間外の接種は全額自己負担となります。

▶接種場所：茨城県広域予防接種協力医療機関
(QR コードからご確認ください)

※茨城県外の施設・病院に入所中または入院中の方および長期滞在中の方で、滞在先で接種を希望する方は、事前に健康増進課へご連絡ください。



小児季節性インフルエンザ予防接種（任意）

医療機関によって予約開始時期・予約受付期間・予約方法などが異なりますので、下記「任意予防接種協力医療機関一覧」でご確認いただくか、接種を希望する医療機関へお問い合わせください。※今年度から、フルミスト（経鼻弱毒生ワクチン）の助成額が 1,000 円から 2,000 円に変わります。

▶対象：接種当日に市内に住民登録があり、生後 6 か月以上中学 3 年生までの方

▶助成回数・助成額

○生後 6 か月以上 13 歳未満の皮下接種：2 回・上限 1,000 円

○13 歳以上中学 3 年生までの皮下接種：1 回・上限 1,000 円

○2 歳以上中学 3 年生までのフルミスト（経鼻接種）：1 回・上限 2,000 円

▶接種期間：10 月 1 日(木)～令和 9 年 1 月 31 日(日)

※接種期間外の接種は全額自己負担となります。

▶接種場所：任意予防接種協力医療機関
(QR コードからご確認ください)

※協力医療機関以外で接種した方は、償還払い制度が適用されます。接種額が証明できる領収書、接種したことが証明できるもの（母子健康手帳、接種済証）、振込先の口座情報が分かるもの（通帳など）を持参し、健康増進課窓口（保健福祉センター内）で申請してください。

※予診票は、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）、みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設、小絹児童館に 9 月 16 日(水)から設置するほか、市ホームページからもダウンロードできます。





9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。

7月の貸出者数：7,735人

7月の貸出点数：2万6,411点

〒0297-58-3710 成島建設 supported by 成島建設

■図書館休館日（全館共通）

9月7日(月)、14日(月)、18日(金)、24日(木)、28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：9月12日(土) 午後2時～（主催：虹の会）

▶対象：3歳程度から

■おはなし会：小絹分館

▶日時：9月6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：9月19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：9月5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：9月5日(土)、19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：9月10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：9月10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：9月16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

〒0297-34-1818 成島建設 supported by 成島建設

小学生の読書感想画展

市内の小学生の皆さんが本を読んだ感想を表現した、読書感想画を展示します。ぜひご覧ください。

▶日時：9月25日(金)～10月4日(日) 午前9時～午後7時
(休館日の9月28日(月)を除く)

※10月4日(日)は午後5時まで

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）
2階廊下

文学散歩～大洗・水戸へ文学の旅～

▶日程：10月30日(金)

▶見学地：義烈館（水戸市）、幕末と明治の博物館（大洗町）

※バスで向かいます。

▶対象：市内在住の方で、本図書館利用カードをお持ちの方 ※申込時に利用カードを確認します。

▶募集人数：26人（定員を超えた場合は抽選）

▶参加費：2,120円（昼食代含む）※障害者手帳をお持ちの方などは異なります。

▶申込方法：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）窓口、電話または申込フォームからお申し込みください。

▶申込期間：9月2日(水)～20日(日)



第35回 図書館まつり

おはなし会や除籍した本のリサイクル市、市内小学生の読書感想画展などを予定しています。

▶日時：10月3日(土) 午前9時～午後6時、4日(日) 午前9時～午後5時

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）

■オリジナルのミニブックを作ろう！

簡単な製本キットを使って、自分だけのオリジナルミニブックを作りますか？

▶日時：10月3日(土) 午後3時40分～4時40分（図書館まつり内で行います）

▶場所：みらい図書館 supported by 成島建設（本館）2階 会議室

▶対象：中学生以上

▶定員：12人（定員を超えた場合は抽選）

▶参加費：無料

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

▶申込期間：9月5日(土)～20日(日)



おはなし会



リサイクル市



科学あそび

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インスタグラム、「おやこ手帳」などでご確認ください。

子育て支援アプリ「おやこ手帳」

子育て支援アプリ「まるっと！子育て応援ナビ」が「おやこ手帳」にリニューアル！予防接種や健診の管理など、便利な機能が盛りだくさん。ぜひダウンロードしてください！



App Store



Google Play

Pick Up !

問 おやこ・まるまるサポートセンター ☎ 0297 - 44 - 8822

■子育て支援室のメリット☆

子育て支援室を利用したことはありますか？ 子育て支援室は、未就学児とその保護者の皆さんが、無料で楽しく遊んだりお話ししたりする場所です。子育て支援室に来ると、こんなメリットや楽しいことがあります☆

○同じ地域に住む子ども・親同士の知り合いができる！

○子育てや地域の遊び場などの情報交換ができる！

○子育ての悩みを気軽に相談できる！

○年齢や月齢が上の子の様子を見て、成長の様子が分かる！

市内には9カ所の子育て支援室があります。ぜひ遊びに来てくださいね ☺

9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）

5日(土)	伊奈公民館 会議室 1
19日(土)	
7日(月)	保健福祉センター内出張フラー
11日(金)	きらくやま子育て支援室 こどもひろば前

※9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

- 2・3歳タイム（2日） ○パン販売（3日）
- WARA リズム（4日） ○0歳タイム（8日）
- 1歳わくわく教室（11日） ○ふたごちゃんあつまれ！（15日）
- 1歳タイム（16日） ○親子ピクス（17日）



子育て支援室おひさま・出張ばんだ

火～日曜日 午前9時～午後6時
紫峰ヶ丘4 - 4 - 1 ☎ 0297 - 57 - 0502

おすすめイベント

- 先生とあそぼう水あそび（2・10日）※要予約
- はッピーベビーの会（3日）※要予約 ○4day time（4日）
- 先生とあそぼう誕生会9月（30日）
- ※3日は、午前11時から午後2時30分まで一時休室します。



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（2日） うさぎ1～2歳（3日） きりん2～3歳（8日）
- 成長記録会（4日） ○制作（10日） ○誕生会（15日）※要予約
- おはなし会（17日）※要予約 ○プレイパーク（18日）



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

♥はぴはぴバースデー♥

11日（金） 午前11時～11時30分
毎月お誕生会を開催♪ 予約不要で誕生児でなくても参加できます！ みんなでお祝いした後は、お楽しみタイムもあります。誕生児のお友達は午前10時30分までに来てくださいね。お待ちしております。



ひなた保育園やわら子育て支援室ぽかぽか

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

ぽかぽかスタッフのつぶやき

夏の暑さが少しずつ和らぎ、戸外で過ごしやすい季節になってきました。今月からみんなで散歩が再開します。歩きながら季節の変化を親子で感じる時間は、心も体もリフレッシュできる大切なひとときです。親子で安心して楽しめる活動を行っていますので、お気軽に遊びにお越しください。



富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場

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

おすすめイベント

- キッズカット（1日）※要予約
- 防災の日…災害時の備えや食体験をしよう（3日）※要予約
- モールフラワーブーケの制作（7～11日）
- おやつ（14～18日）

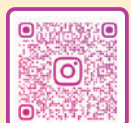


認定こども園ルンビニー学園るんるんみらい

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

- 成長記録会（7日） ○英語とふれあうストロベリー（8日）※要予約
- 0歳の日（10日） ○納涼祭（17・18日）※要予約
- 1歳の日（24日） ○2歳の日（25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

- ヘアカットメモリアル（7・8日）
- 髪を毛を少しだけカットして、可愛くアレンジ。
- 今この時を素敵な思い出にして、保存しませんか？
- ※予約制イベントとなりますので、ご予約はお早めに♡



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

みんなであつなぐる、楽しい時間を cocokara で♪

まだまだ暑い日が続きますが、支援室ではテラスに出てしゃぼん玉をして遊んだり、地域の皆さんと交流を楽しむ伊奈地区交流会を定期開催しています。英語の日はさまざまな国の方との交流や、お国紹介の中で異文化に触れてみませんか？ 初めての方も大歓迎です！ お気軽にお立ち寄りください。



子どもの 健診・教室【9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	16日(水)	保健福祉センター	対象：令和8年5月生
1歳6か月児健診	9日(水)、10日(木)		対象：令和7年2月生
2歳3か月児歯科健診	17日(木)		対象：令和6年5月生
3歳5か月児健診	1日(火)、2日(水)		対象：令和5年3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	7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	8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	28日(月) 午前10 時～11時30分	認定こども園ルンビニー 学園るんるんみらい	対象：1か月～3歳未満
マタニティ教室 ハローベビー ママのための ハローベビー ※予約制	15日(火) 午後1時 ～2時30分	子育て支援室おひさま	対象：妊娠中の方
1歳 わくわく教室	11日(金) 午前10時 ～11時	子育て支援室BLOOM	対象：令和7年9月生 まれの子どもと保護者



健康増進室【10月】 ☎ 健康増進課(保健福祉センター内) ☎ 0297 - 25 - 2100

▶火～金：午前9時～午後8時30分 (月曜日休室)

▶土日祝：午前9時～午後4時30分

▶料 金：1回あたり200円 (年齢などにより減額制度あり)

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

■健康増進室利用講習会(予約不要・健康増進室で実施)

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

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

▶持ち物：本人確認ができる運転免許証などの公的身分証明書(証明書がないと受講できません)、室内用運動靴
その他詳細は市ホームページをご確認ください。

※市外在住で本市に在勤・在学の方は、会社の身分証明書や生徒手帳などをご持参ください。

※障害者手帳、療育手帳、指定難病特定医療費受給者証をお持ちの方はご持参ください。

■運動教室(定員：各日15人)

教室名	実施日(午前11時～正午)				
バレトン&ピラティス	6日	13日	20日	27日	火曜日
肩こり・腰痛体操	7日	14日	21日	28日	水曜日
からだ元気アップ	1日	8日	15日	22日	木曜日
リズム運動	2日	9日	16日	23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：9月10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【9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	7日 14日 28日	月曜日
内宿公民館(筒戸)	14日 28日	月曜日
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	1日 8日 15日	火曜日
谷和原公民館	1日 8日 15日	火曜日
谷和原公民館 谷原分館	1日 8日 15日	火曜日
西ノ台集会所	2日 9日 16日	水曜日
板橋コミュニティセンター	3日 10日 17日	木曜日
谷井田コミュニティセンター	3日 10日 17日	木曜日
谷和原公民館 福岡分館	3日 10日 17日 24日	木曜日
小絹コミュニティセンター ※空調設備の修理工事が完了している場合のみ	4日 11日 18日 25日	金曜日
カスミ富士見ヶ丘店	4日 11日 18日 25日	金曜日
谷和原公民館 十和分館	4日 18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：9月28日(月) 午前9時30分～11時30分

▶対象：認知症の診断を受けていない40歳以上の市民の方

▶会場：伊奈庁舎内

▶費用：無料

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



各種 無料相談



法律相談（弁護士・司法書士）

～日ごろ困っていること、悩んでいることなど法律に関する相談～

- ▶日時：9月1日(火)、8日(火)、15日(火)、24日(木)
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：9月9日(水) 午後1時～3時
- ▶場所：セイワ楽器きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
- ▶予約：つくばみらい市社会福祉協議会（すこやか福祉館内）
☎ 0297 - 57 - 0205
※前日の午後5時までに電話で予約してください。

こども福祉相談

家庭児童相談：子ども（18歳未満）の養育に関する悩みごと、子どもにかかわる家庭の人間関係など、児童福祉に関する相談に応じます。

ひとり親相談：母子・父子家庭・寡婦の方の生活全般の悩みなど、自立に向けた総合的な相談に応じます。また、母子・父子・寡婦福祉資金貸付に関する情報提供にも応じます。

虐待：子どもに対しての虐待・ネグレクトについての相談・通告に応じます。

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

女性相談・DV相談支援センター ～みらサポ～

配偶者や恋人などからの暴力の相談や、女性の抱えるさまざまな悩み（離婚、健康や経済的な悩み、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、社会福祉士）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：9月16日(水) 午後1時、2時、3時～ ※各回1時間
- ▶場所：みらい平市民センター2階
- ▶相談方法：市委託の弁護士による、離婚や養育費などにまつわる法的な内容に関するオンライン相談 ※要予約
- ▶予約：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822 毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※祝日・年末年始を除く

ふぁみりあ ～こどものいばしょ～

～家庭や学校以外でも安心していられるこどものいばしょ～

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：9月7日、14日、28日 ※毎月曜日
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：9月28日(月) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所：みらい平市民センター4階 会議室2
- ▶問い合わせ：おやこ・まるまるサポートセンター
☎ 0297 - 44 - 8822

ヤングケアラー相談

～ヤングケアラーに関する悩みなどの相談～

ヤングケアラー：本来、大人が担うと想定されている家族のケアを行っている子どものこと

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

人権相談

～日常生活でのトラブル（SNS上の誹謗中傷を含む）など人権に関する相談～

- ▶日時・場所：9月9日(水) 谷和原公民館 和室、小会議室
10月14日(水) 伊奈庁舎 1階 相談室2、3
※時間は各日ともに午前10時～正午
- ▶問い合わせ：社会福祉課（内線4108）

消費生活相談

～消費者契約に関するトラブルなどの相談～

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

行政相談

～行政の業務に対する意見・要望など～

- ▶日時：9月17日(木) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所：伊奈公民館1階 和室
- ▶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

～お相手探しなど婚活に関する相談～

- ▶日時：9月20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：山口利子さん・馬場あさ子さん
- ▶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）

くらしの カレンダー



納税など 納期限：9月30日(水)

国民健康保険税	第3期	住宅使用料	9月分
介護保険料	第3期	地代	9月分
後期高齢者医療保険料	第3期	上下水道料金*	9月分 (7月使用分)
保育料	9月分	取手下水道分 受益者負担金	第2期
児童クラブ 保護者負担金	9月分	学校給食費	7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	6日、20日 20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	13日、27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、資産証明書の交付
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	10月7日(水)	9月28日(月)～30日(水)
小張・豊、小絹、絹の台	9月9日(水)	8月31日(月)～9月2日(水)
板橋、 紫峰ヶ丘・富士見ヶ丘	9月16日(水)	9月7日(月)～9日(水)
三島・東、 谷原、陽光台	9月23日(水)	9月14日(月)～16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



「こどもの救急引き」

市長動静（7月）

市長の主な動静を情報公開します。

- 7日(火) 茨城県国民健康保険団体連合会理事会
- 11日(土) 青少年相談員連絡協議会総会
- 15日(水) 教育再生首長会議
- 16日(木) 県南地方総合振興協議会総会
- 19日(日) 市民懇談会（小張地区）（豊地区）、みらい美装
ラークスカップ開会式
- 22日(水) 後期高齢者医療広域連合運営協議会総会、市農
業再生協議会総会
- 24日(金) 「つくばエクスプレス利用・建設促進議員連盟」
による鉄道局長への要望活動
- 27日(月) つくば野田線整備促進期成同盟会、令和8年度
茨城県人会連合会懇親会
- 28日(火) 国道354号整備促進協議会総会、茨城県国民健
康保険団体連合会総会
- 29日(水) 常総衛生組合管理者会
- 31日(金) 国土交通省へ国の予算に関する要望活動



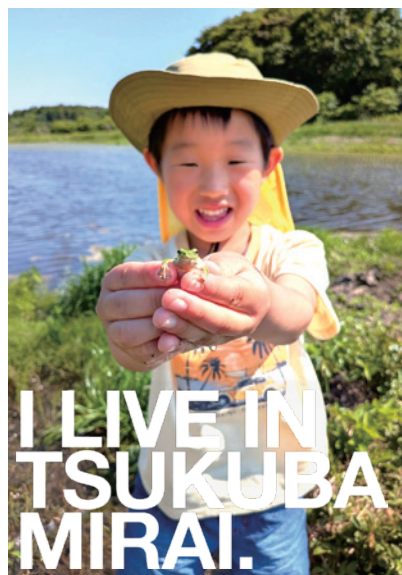
I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

春をどうぞ。



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

じいじのお米、世界一！



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

皆を照らす星になれ！



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

りんどうだいすき♡



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

探検隊の隊長だよ～！



I LIVE IN
TSUKUBA
MIRAI.

ごはんだいすき！

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！
(7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で
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コードは株式会社デンソー
ウェブの登録商標です。



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。



未来へつなぐ、自然と笑顔が育つまち。

つくばみらい市