

[いなしき]

public relations

inashiki

9

september 2025



確かな手しごとで受け継ぐ、祭りの伝統
 江戸崎地区在住の高木信子さんは、まつり衣装の制作を長年手がけてきた地域のベテラン。市文化協会加盟団体「タタソーイング」の代表も務め、今年の当番町・田宿町の衣装は、さらしから一着一着丁寧に仕立てました。
 量産品が主流となる現在、地域の方々と協力し、手縫いで衣装を作り続けるのは江戸崎では高木さんたちだけ。表舞台に出ることはありませんが、縁の下で歴史ある祭りの伝統を支えています。



稲敷市指定 無形民俗文化財
江戸崎 祇園祭



7月25日～27日の3日間、「江戸崎祇園祭」が開催されました。約400年の歴史を持つ由緒あるお祭り、小さな子どもから高齢の方まで参加するほか、故郷を離れて暮らす人々も「この日だけは帰らなきゃ!」と里帰りし、年に一度のにぎやかな祭りに全力投球。会場となった江戸崎商店街が3日間、人と熱気にあふれました。
 1日目は各種団体の参加による踊りのパレード。「稲敷たから音頭」と「あんなば囃子」を美しく舞いながら歩行者天国を練り歩き、祇園祭の幕開けを華々しく飾りました(表紙)。
 2日目、3日目には山車の競演「えどさき劇場」と銘打たれ、江戸崎地区の中心ともいえる商店街の中央十字路で、各町内による踊りと山車の分廻しのド迫力ライブショーです。お囃子を演奏する芸座連を乗せた複数の山車が町中を巡行し、これでもかという勢いで分廻しを開始すると、観客はその迫力に歓声を上げ、祭りの熱気は空まで突き抜けそうな勢いでした。

作成しよう！我が家のタイムライン

近年、台風などによる記録的な大雨が全国各地で相次ぎ、大規模な水害や土砂災害が発生しています。「逃げ遅れ」となってしまう、ヘリコプターなどで救助されるといった事態も発生しています。

タイムラインは、逃げ遅れを防ぐため、災害時にどう行動するかを時系列で整理したものです。平時のうちにタイムラインを作成し、災害時の行動について見直しましょう。

鉛筆マークに書き込むだけで、簡単に作成できます。家の中の目立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難しましょう。



様式のダウンロードはこちら



近年、台風等による大雨で洪水が発生し、県内で死者が発生しております。この「我が家のタイムライン」で災害時に取るべき行動を整理しておきましょう。

我が家のタイムライン【共通版】 (家)

まず、ハザードマップで我が家の災害リスクを確認！ 河川氾濫による土砂災害の危険あり
点線に沿って読んで読む。(両方の場合もある) 洪水の危険あり

避難先(避難所、親戚宅、友人宅)	避難先までの移動手段	避難先までの移動時間
		分

注意すべきこと

【警戒レベル1】
【警戒レベル2】
【警戒レベル3】
【警戒レベル4】
【警戒レベル5】

逃げ遅れを防ぐためにやるべきこと

◆テレビやラジオで気象情報(台風情報)を確認する
◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する(○をつける)
◆避難するときに持っていくものを確認する(○をつける)
・飲料水 ・食料品 ・着替え ・タオル
・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・電池 ・携帯充電器
・避難などの貴重品 ・マスク ・ウェットティッシュ
◆避難しやすい階段に着替える
※河川や水田、崖に近づくのはやめましょう

◆高齢者など避難に時間がかかる人は避難を始める
・どこに避難するか、家族や頼りに伝える。
・連絡する家族や親戚の電話番号を……

◆危険な場所から全員避難する
・住所の人に声をかけて一緒に避難する。
(声をかける相手……)

警戒レベル4までに「全員」が避難完了！

警戒レベル5になったら「逃げ遅れ」になるリスク大！

全員が避難完了のタイムライン

(※1) 家の目の立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難を行います。
(※2) 内容に変更がある場合は見直すとともに、定期的に我が家のタイムラインの確認を含む避難行動開始の訓練を行います。

～小さな備えが、大きな安心につながる～ 今日からできる

防災対策

●稲敷市危機管理課 ☎029-892-2000 (内線 2504)

災害はいつ起こるかわかりません

台風・地震・大雨など、災害はいつどこで発生するか分かりません。しかし、特別な準備をしなくても、日常の中で取り組める「防災の第一歩」があります。いざという時に自分や家族の命を守るため、今できる備えを、家庭や地域で少しずつ進めていきましょう。

避難について

①防災情報の確認

●気象庁ホームページ、都道府県や市町村、テレビ・ラジオ等で防災情報を確認しましょう。

②避難情報が出たら

●警戒レベルに沿った行動をとりましょう。

③指定避難所

指定緊急避難所へ避難

指定避難所・指定緊急避難場所に避難する時間がない場合

事前に身の安全を確保できる場所を確認しておきましょう。

高齢者等避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児など)とその支援者は避難しましょう。その他の人は避難の準備を整えましょう。	警戒レベル 3
避難指示	速やかに避難先へ避難しましょう。避難場所までの移動が危険な場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	警戒レベル 4
～ 警戒レベル4までに必ず避難 ～		
緊急安全確保	災害が発生または切迫している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	警戒レベル 5

自主防災組織を結成しませんか？

自主防災組織とは

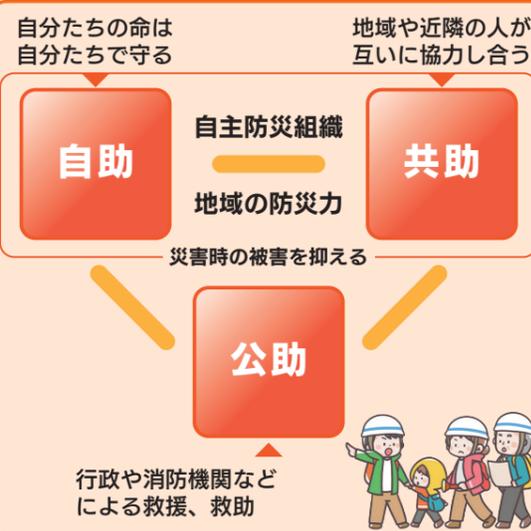
自分たちの地域で、自分たちでできる防災活動を行うために結成される組織です。

なぜ自主防災組織が必要なのでしょう

地域でできること(救助、初期消火、要支援者の避難支援等)を自分たちですること、地域の被害を軽減することができます。

自主防災組織の活動とは

まずは、災害が起きたときの地域の弱点を把握しましょう。無理せず継続的に参加できる活動を実施しましょう。



自主防災組織補助金

地域の防災力向上を目指して、自主防災組織に対し補助金の交付を行っています。



- 自主防災組織結成事業：最大5万円
- 資機材整備事業：最大30万円

防災士研修費等補助金

地域の防災リーダーとして、市の防災事業に貢献する防災士を育成するため、防災士の資格を取得する方に補助金の交付を行っています。



- 防災士研修費等補助金：最大6万3800円

指定避難所
指定緊急避難場所を
確認しておこう！



稲敷市ホームページ
避難所一覧



避難所での生活

円滑な避難所運営に協力しましょう！

- ・周回への声かけや手伝い
- ・避難所の受付
- ・避難所の掃除
- ・避難所の見回り
- ・物資の仕分け
- ・食事の配膳
- ・感染症対策(施設の消毒)など

防災グッズの準備&チェック

非常時持ち出し品の中身

個人に必要な情報

- 健康保険証、運転免許証
- おくすり手帳
- マイナンバーカード

いざという時の備え

- 食料
- 飲料水
- 笛、防犯ブザー

状況を把握するため

- 充電式ラジオ
- 筆記用具

速やかな避難のため

- 懐中電灯、電池
- 軍手
- レインコート

家族構成に合わせた中身

乳幼児

- 離乳食
- 粉ミルク
- 加熱調理器具
- 消毒用品
- 紙おむつ

高齢者や疾患のある方

- 主治医連絡先
- 持病メモ
- 持病薬

家族で話し合っておきましょう！



備蓄品

- 水(1人1日3ℓ)
- カセットコンロ
- カセットガス
- 缶切り
- 毛布
- ろうそく
- 食料(缶詰・レトルト食品・お菓子)
- 簡易トイレ
- 液体歯磨き
- ウェットタオル
- 抗菌・消臭剤
- 救急セット

地震にも備えて7日分は用意しよう！

稲敷市立図書館に認知症コーナーを設置します

9月2日～30日まで、市立図書館で認知症に関する書籍の展示コーナーを設置します。小さなお子さまから大人の方まで、認知症について理解を深められる書籍や資料を用意してお待ちしています。



稲敷市役所(本庁舎)の入口をオレンジ色にライトアップ!!

認知症を知る月間(9月)にあわせて、9月17日(水)～24日(水)まで、稲敷市役所入口の夜間照明の一部を認知症のシンボルカラーである「オレンジ色」にライトアップします。

「いなしきオレンジデー」を開催します

認知症普及啓発事業の一環として「映画上映会」「脳年齢チェック」「予防講座」を開催します。オレンジデーを通じて、認知症について考えてみませんか。参加費は無料です。事前にお申し込みの上、ぜひご参加ください。

開催日 10月4日(土)

会場 あずま生涯学習センター

申込期間 令和7年9月1日(月)～30日(火)
午前8時30分～午後5時15分
(※土、日、祝を除く)

申込方法 電話または高齢福祉課窓口での申込
☎029-834-5353
(稲敷市地域包括支援センター)

① 身近なことから始めよう! 手軽に認知症予防♪ (もの忘れ予防講座)

時間 午前10時～午前11時45分

講師 歯科衛生士
医療法人 盡誠会 宮本病院
リハビリテーション科

定員 20名程度(先着順)



② 今のあなたの脳年齢は? (脳年齢チェック)

時間 午前10時～午後3時

定員 10組程度(先着順)

※タブレットを使用し、脳年齢のチェックを行います。所要時間は約20分です。
※認知症の診断を行うものではありません。結果を踏まえ、認知症予防等の参考にさせていただくことが目的となります。



③ 映画上映会 「長いお別れ」

時間 午後1時30分～午後3時30分

定員 100名(先着順)



(C) 2019「長いお別れ」製作委員会 (C) 中島京子/文藝春秋



9月は「茨城県認知症を知る月間」です!

～安心して暮らせる やさしいまち 稲敷～

毎年9月21日の「世界アルツハイマーデー」にあわせて、茨城県では9月を「茨城県認知症を知る月間」として、認知症に対する正しい理解の普及・啓発活動を実施しています。

「認知症という言葉は分かっているけど、具体的にはどんなことが起こるんだろう?」「これって認知症なのかな?」など、少しでも興味がある方は、ぜひこの機会に認知症について理解を深めてみませんか?



稲敷市地域包括支援センター(江戸崎地区・新利根地区) ☎029-834-5353
地域包括支援センター水郷荘(桜川地区・東地区) ☎0299-80-4535

「認知症」ってなに?

認知症は、誰にでも起こりうる「脳の病気」です。元の状態に戻すことはできませんが、進行を遅らせ、症状を穏やかに保つために、早めの診断・治療が大切です。

認知症のチェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞いたり話したりする | <input type="checkbox"/> 物の置き忘れや、しまい忘れが目立つ |
| <input type="checkbox"/> 物の名前がでてこなくなった | <input type="checkbox"/> 約束を忘れる、場所を間違える |
| <input type="checkbox"/> 身なりを気にしなくなった | <input type="checkbox"/> 料理、買い物など家事をしなくなった |
| <input type="checkbox"/> 金銭管理ができなくなった | <input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが多い |
| <input type="checkbox"/> もの忘れを認めようとしないう | <input type="checkbox"/> 大切なものを盗まれたと言う |
| <input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる | <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りようになった |
| <input type="checkbox"/> 一日中家の中でぼーっと過ごすことが多くなった | |

※このチェックリストは、あくまでも目安で診断するものではありません。気になる点や思いあたる点があれば、かかりつけ医や各地域包括支援センターへご相談ください。

認知症カフェ開催のお知らせ

認知症カフェとは、認知症の方やそのご家族・認知症に不安のある方、地域の方々などが参加し、日頃の介護の悩みなどを自由に語り合う場所です。

参加費は無料です。ぜひ、ご参加ください。

いな式オレンジカフェ

日程 9月10日(水)、10月8日(水)、11月12日(水)

時間 午後1時30分～午後3時30分

会場 えどさき笑遊館

問い合わせ

NPO法人 認知症介護家族の会うさぎ
☎0299-77-9173

しんとねカフェ

日程 9月11日(木)、12月11日(木)

時間 午後1時30分～午後3時30分

会場 いこいのプラザ

問い合わせ

稲敷市地域包括支援センター ☎029-834-5353

みんなのオレンジカフェ

日程 9月20日(土)、11月15日(土)

時間 午後2時～午後4時

会場 みんなの学校いなしき(旧あずま南小学校)

問い合わせ

社会福祉法人 蒼天 ☎0299-77-5260

さくらがわカフェ

日程 11月14日(金)

時間 午後2時～午後4時

会場 桜川公民館

問い合わせ

地域包括支援センター水郷荘 ☎0299-80-4535

Topics

市政情報

01 【10月1日から申込開始！】 市制施行20周年記念 ご当地ナンバープレート

20周年記念 稲敷市税務課 ☎ 029-892-2000 (内線 2227)



詳しくはこちら

市制施行20周年を記念して、稲敷市のマスコットキャラクター「稲敷いなすけ」「さくらちゃん」「いなっち」をデザインした『稲敷市ご当地ナンバープレート』を交付します。

令和7年12月1日(月)からの交付開始に先立ち、期間限定で希望ナンバーの受付を行います。
※希望ナンバーは、あらかじめ設定された番号の中からお選びいただけます。

■受付期間

令和7年10月1日(水)～31日(金) 必着

■対象

- ・稲敷市内に主たる定置場所がある原付バイク等
- ・新規登録または既存プレートからの交換希望者
- ・交換は1台につき1回限り

■その他

対象車種および標識番号、応募方法については二次元コードからご確認ください。

■ナンバープレートデザイン

※車種によってデザインが異なりますのでご注意ください。



02 市制施行20周年記念 市民等自主企画事業 「サイクリングオアシス・イナシキ」

20周年記念 稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000 (内線 2524)



最新情報はこちらから

市制施行20周年を記念し、霞ヶ浦を周回するサイクリスト等にミネラルウォーターやノベルティグッズを提供します(簡単なクイズ回答等の提供条件あり)。サイクリストの動向調査を進めると共に、稲敷市の知名度を向上させ、稲敷市の魅力を最大限伝える活動です。市民の皆さまも自転車に限らずお気軽においでください。

■日時

令和7年8月以降、毎月1～2回

早朝から2時間程度

※最新情報については、二次元コードからご確認ください。

■場所

稲敷市内、主につくば霞ヶ浦りんりんロード沿い(和田公園、古渡地区など)

■主催

サイクリングオアシス実行委員会
(Instagram アカウント: cycle_oasis)



火葬・家族葬のことならセレモニー博善へ



美浦セレモニーホール
60席 小～中規模の葬儀に



家族葬会館 霞風
24席 小さな家族葬専用

深夜・早朝
急なご依頼でも
迅速対応!



相談だけでも
お気軽に!

☎029-885-3085 美浦村受領 875-1
カスミ美浦店、美浦中央病院そば



稲敷市保健センター

講演

糖尿病の予防について

場所 稲敷市保健センター

時間 14:00～

先着50名 ※事前申込制
お申し込みは健康増進課までご連絡ください。

講師

東京医科大学茨城医療センター

たかもと いせき
高本 偉碩 先生



(申込・お問い合わせ先) 稲敷市健康増進課 ☎ 029-892-2000 (代) 土・日・祝日除く 9:00～17:00

稲敷市市制施行20周年記念



ぼくも
遊びに
いくよ!

いなしき 健康まつり

2025.10.4 SAT 9:00-15:00

場所

江戸崎ショッピングセンター パンプ
センターコート

催し物

街の保健室【稲敷地区医療連絡協議会(東京医科大学茨城医療センター)】
生活習慣病など、健康に関する相談と血圧・体脂肪・血管年齢測定

各種測定器具の体験等

各種健康測定(脳年齢計・骨量測定・高齢者疑似体験セット)、クイズラリー
野菜摂取量チェック(稲敷市食生活改善推進員協議会)

模擬店等

稲敷市特産品の販売等

ステージイベント

ウォーキングレッスン

- ① 10:00～ ② 13:00～
- ・各回先着20名 ※事前申込制
- ・参加者にはプチプレゼントをご用意しています。
- ・お申し込みは健康増進課までご連絡ください。

ガラポン抽選会

豪華賞品をご用意!



サントリーお酒 ほほどマスター講座

- ① 11:00～ ② 14:00～
- ・各回先着20名 ※当日受付
- ・参加者には、ノンアルコールビールプレゼント



04 男女共同参画講座「女性ホルモンとの付き合い方 ～みんなで学ぼう!男女が共に活躍できる環境づくり～」

参加者募集 稲敷市秘書広聴課 ☎029-892-2000 (内線 2619)



詳しくはこちら

女性の身体は、月経、更年期症状、骨粗しょう症など、一生を通じて女性ホルモンの影響を受けています。これからの毎日をいきいきと自分らしく過ごすため、また、家族や周りの人の健康をサポートするため、女性の健康について一緒に学んでみませんか? 男性の参加も大歓迎です!

- 講師：立花 英郁さん (大塚製薬株式会社)
- 日時：11月9日(日) 午後2時～午後3時
- 場所：市役所3階331会議室
- 参加費：無料

- 定員：先着20名(先着順・事前申込)
- 対象：市内在住・在勤の方
- 申込方法：二次元コードからお申し込みください。
- 申込期間：9月16日(火)～10月10日(金)
- その他：託児あり(生後6カ月～未就学児) ※要予約



05 市長への手紙 提出方法が変更となりました

市長への手紙 稲敷市秘書広聴課 ☎029-892-2000 (内線 2618)



詳しくはこちら

■市長への手紙とは

「市長への手紙」は、住民参加のまちづくりを目的とした、手紙または電子メールによる提案制度です。

皆さんから届いた手紙または電子メールは、全て市長が読み、関係各部署に回付し、市政運営の参考にさせていただきます。

令和7年7月1日より、「市長への手紙」の提出方法が変更となりました。

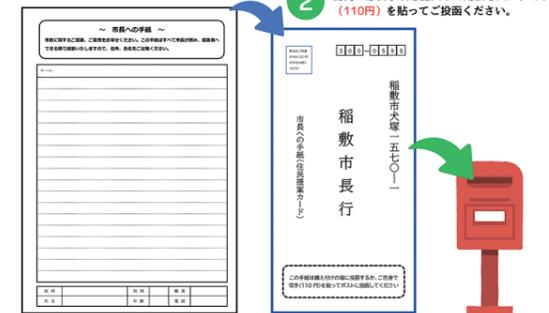
専用の用紙に記載の注意事項をご確認の上、下記の方法でお送りください。

■郵送で送る場合

郵送を希望する方は自身で110円切手を貼付し、投函してください。(有料)

1 専用の用紙に市役所に対するご提案・ご意見、住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を記入してください。

2 封筒に必要事項を記入した用紙を入れ、切手(110円)を貼ってご投函ください。



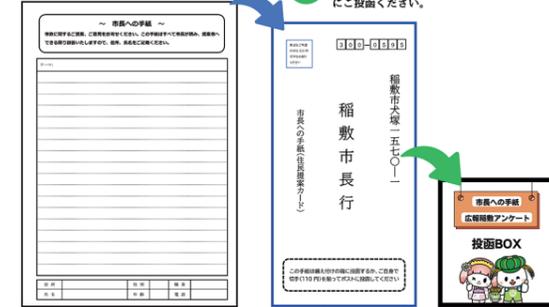
※用紙は市役所、東支所や公共施設に設置しています。

■専用回収箱に投函する場合

市役所本庁舎および公共施設に設置の専用回収箱に投函してください。(無料)

1 専用の用紙に市役所に対するご提案・ご意見、住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を記入してください。

2 封筒に必要事項を記入した用紙を入れ、市役所及び公共施設に設置の「専用回収箱」にご投函ください。



※用紙は市役所、東支所や公共施設に設置しています。

■専用用紙および回収箱の設置場所

稲敷市役所、江戸崎中央公民館、江戸崎体育館、あずま生涯学習センター、図書館、東支所、桜川公民館、新利根公民館



03 市制施行20周年記念 特別展 「関口一行、54イニングス連続無失点の軌跡」

20周年記念 稲敷市立歴史民俗資料館 ☎0299-79-3211



詳しくはこちら

稲敷市立歴史民俗資料館では、市制施行20周年を記念し、稲敷市出身の元野球選手・関口一行氏を紹介する特別展を開催します。

本展では、関口氏の高校野球での活躍から現在に至るまでの軌跡を、写真や資料、関係者の証言を交えて紹介します。関口氏から故郷に向けた「夢・情熱・努力」のメッセージをぜひお受け取りください。

【特別展について】

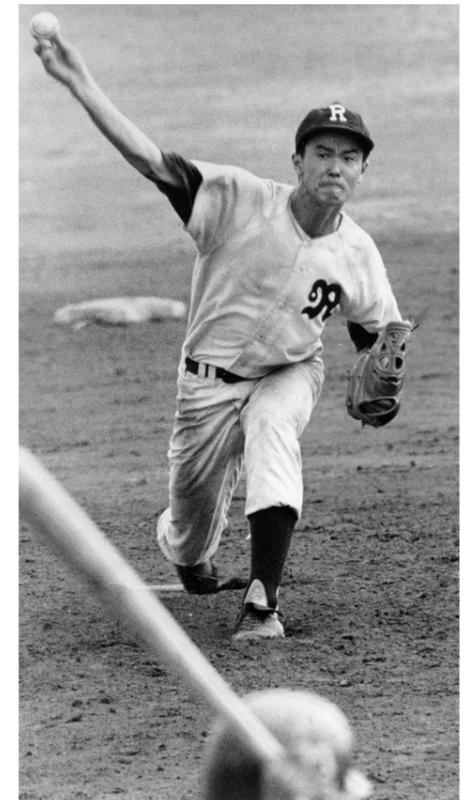
- 日程 令和7年8月22日(金)～11月2日(日)
- 休館日 月曜・祝日・8/29・9/16・9/30・10/14・10/31
- 時間 午前9時～午後5時(最終入館 午後4時30分)
- 会場 稲敷市立歴史民俗資料館 2階 企画展示室
- 入館料 無料

【特別展講演会(事前予約制)】

- 日時 令和7年10月26日(日) 午後1時30分～午後3時
- 場所 あずま生涯学習センター 大ホール
- 演題 夢の軌跡 ～スポーツを通じての出会いと学び～
- 講師 関口 一行 氏 (早稲田大学野球部稲門倶楽部会長・元鹿島アントラーズ取締役)
- 定員 500名(応募多数の場合は抽選)
- 申込 10月19日(日)までに二次元コード、またはお電話からお申し込みください。
- 受講料 無料

■関口一行氏について

関口氏は、竜ヶ崎第一高校野球部時代、1975年夏の茨城大会で54イニングス連続無失点という大記録を打ち立て優勝、甲子園出場を果たしました。その後、早稲田大学野球部、住友金属鹿島野球部で選手、監督、鹿島アントラーズの取締役など、スポーツ界・野球界の発展のために活動されています。



広告募集

市では、「広報稲敷」と「ホームページ」に掲載する有料広告を募集します。会社やお店などの広告を掲載してみませんか?

- ▽広報紙(1回)：1枠=2万円 / 半枠=1万円
- ▽ホームページ(1カ月)：5千円

●稲敷市秘書広聴課 ☎029-892-2000 (内線2618、2619)

大家好(皆様、こんにちは) 中国語夜間学習会

中国語初心者・学習者、中国映画愛好者大歓迎! 自分の学力に合わせて自然と中国語を身に付ける

- 中国語基礎(文法、リスニングと会話)を学ぶ
- 中国映画や連続ドラマから中華文化を楽しむ
- 子ども中国語(ディズニー中国語シリーズ)

主催者：独学クラブ『学宝』
E-mail: info@gakuji.com
URL: https://www.gakuho-club.com

08 国民年金保険料は 口座振替がお得です



詳しくはこちら

問 稲敷市保険年金課 ☎ 029-892-2000 (内線 2218)

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。
 口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより月々60円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6カ月前納」・「1年前納」・「2年前納」もあり、大変お得です。
 口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をお持ちの上、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

●お問い合わせ先：土浦年金事務所 ☎ 029-825-1170

〈令和7年度 国民年金保険料 納付額早見表〉

	1カ月分		6カ月分		1年分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付	17,510円	—	105,060円	—	210,120円	—
現金納付 (前納)	—	—	104,210円	850円	208,420円	1,700円
口座振替 (前納)	17,450円	60円 (早割)	103,870円	1,190円	207,740円	2,380円

口座振替による2年前納をご利用いただくと、毎月納付する場合に比べ2年間で17,010円の割引になります。

09 「定額減税しきれないと見込まれた方」等へ 給付金



詳しくはこちら

問 稲敷市税務課 ☎ 029-892-2000 (内線 2224)

不足額給付は、当初調整給付の算定に際し、令和5年所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税および定額減税の実績額等が確定したのちに、「本来給付すべき所要額」と「当初調整給付額」との間で差額が生じた方等へ、その差額を支給するものです。
 支給対象の方には、「支給のお知らせ」または確認書を送付しました。
 詳細は市ホームページをご覧ください。

- 対象者
 - 令和7年1月1日現在、稲敷市に住民登録があり、次に該当する方
 - 当初調整給付に不足が生じた方(不足額給付1)
 - 事業専従者、合計所得が48万円超の非課税者などのうち、支給要件に該当する方(不足額給付2)
- 手続き
 - 「支給のお知らせ」が届いた方＝原則手続きは不要(内容をご確認ください)
 - 確認書(申請書)が届いた方＝返信用封筒で必要書類を提出
- 申請期限
 - 令和7年10月31日(金) 必着



06 夜道は油断が命取り ～反射材、小さな光で大きな安心～



詳しくはこちら

問 稲敷市危機管理課 ☎ 029-892-2000 (内線 2505)

高齢の歩行者による交通死亡事故が増加しています。特に夜間、散歩や買い物に出かけた際に事故に遭う方が多く、ほとんどの方が反射材未着用でした。
 「近所だから・・・」、「ちょっと買い物に行くだけだから・・・」その油断が命取りになります。
 近所であっても、夜間に外出する際は、必ず反射材を着用するようにしましょう。



07 在宅医療・介護連携推進部会 市民講座を開催します！ “もしも”の未来に備えよう★元気な今だからこそできること ～「私らしく」生きるための、はじめの一歩～



詳しくはこちら

問 稲敷市地域包括支援センター ☎ 029-834-5353

- あなたやご家族が、医療処置や介護が必要になった時、どのようにしたいと思えますか。いずれ来る人生の最期を、どのように迎えたいですか。
 これらは、高齢の方だけでなく、誰にでも突然やって来る問題です。今回の講演を通じて、自分らしく人生を過ごす、そのヒントを見つけましょう。
- 日程：令和7年9月24日(水)
 - 時間：午後2時～午後3時30分
 - 場所：稲敷市役所3階331会議室
 - 定員：30名(事前申し込み・先着順)
 - 費用：無料
 - 申込期間：令和7年9月1日(月)～22日(月)
 - 申込・お問い合わせ先：稲敷市地域包括支援センター ☎ 029-834-5353 (土・日・祝日除く午前8時30分～午後5時15分)

- 講師：つくばセントラル病院 総合診療科
 舩本祥一 医師
 久田和佳 医師



宝くじ
お買得サイト

Quick One
ワイックワン

いつでも買える。秒で結果でる。今すぐ会員登録！

お問い合わせ先
宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

広告募集

市では、「広報稲敷」と「ホームページ」に掲載する有料広告を募集します。会社やお店などの広告を掲載してみませんか？

- ▽広報紙(1回)：1枠=2万円 / 半枠=1万円
- ▽ホームページ(1カ月)：5千円

●稲敷市秘書広聴課 ☎029-892-2000 (内線2618、2619)

Information

暮らしと情報

宮本病院『健康教室』の開催について

- ▽テーマ：その転倒、寝たきりのはじまりかも!?
～骨粗鬆症の怖さ～
- ▽日時：10月2日(木) 午後3時～午後4時15分
- ▽場所：宮本病院 東棟2階(旧館) 大会議室
- ▽講師：宮本病院 宮本 泰典^{ひろのり}先生
- ▽費用：無料
- ▽その他：事前予約必要
(送迎サービスあり：予約制)
リハビリ専門職による体操あり
- 宮本病院 地域医療連携室
☎0299-94-3080



宮本病院主催

あやめカフェのお知らせ

- 地域の方々を対象にカフェを開催しています。講話や脳トレを行っています。お友達と！ご家族と！地域の人と交流がしたい方はぜひお気軽にご参加ください！
- ▽日時：10月24日(金) 午後2時～午後3時30分
(受付：午後1時30分)
- ▽場所：宮本病院中央棟6階
- ▽テーマ：「マイナ保険証とマイナ免許証の利用について」
- ▽その他：事前予約不要！送迎が必要な場合は2日前までに当院までお電話ください。
- 宮本病院 ☎0299-74-2114

後期高齢者対象

無料の歯科健康診査を実施します

- ▽実施期間：9月1日(月)～12月31日(水)
- ▽対象者：後期高齢者医療被保険者で、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月下旬頃に健診の案内を送付(施設等入所者除く)
- ▽受診場所：案内に同封の『実施歯科医療機関一覧』をご覧ください。
- ▽受診方法：実施歯科医療機関に予約、受診票内の問診項目を事前にご記入の上、受診してください。
- ▽持ち物：マイナ保険証または資格確認書、受診券、受診票、歯ブラシ
- 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

武器学校・土浦駐屯地開設73周年記念行事

- ▽日時：9月28日(日) 午前9時～午後3時
- ▽場所：土浦駐屯地 武器学校
- ▽内容：●記念式典●装備アトラクション●装備品展示●装備品体験搭乗●音楽演奏●ちびっこ広場等
- ▽その他：入場制限はありませんが、車両の駐屯地乗り入れはできません。詳細についてはお問い合わせまたは武器学校HPをご確認ください。
- 武器学校広報班
☎029-887-1171 (230～233)
🌐 https://www.mod.go.jp/gsd/ord_sch



家庭生活支援員養成講習会の開催について

- 母子家庭等日常生活支援事業の子育て支援をサポートする「家庭生活支援員」を養成する講習会です。
- ▽講義日：10月4日・18日、11月1日・15日(午前9時～午後4時) ▽会場：茨城県母子寡婦福祉連合会 ラーク・ハイツ会議室 ▽対象者：ひとり親家庭の母・父、寡婦の方 ▽申込方法：下記宛に申込書(稲敷市子ども支援課窓口)を郵送またはFAXしてください。 ▽申込期限：9月5日(金) 必着 ▽その他：定員15名 / 受講料無料 / 託児サービスあり / 条件により交通費の一部支給あり。
- 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター
☎029-221-8497 FAX: 029-221-8618



チャレンジいばらき県民運動

令和7年度 花壇づくり団体募集

- 花壇づくりによる花いっぱい運動に継続して取り組んでいる、またはこれから取り組もうとする団体や学校に対して費用の支援を行います。
- ▽助成額：1団体あたり5万円以内(規定の応募書類により審査選考の上、選定します)
- ▽応募先：茨城県三の丸庁舎2階(水戸市三の丸1-5-38)
- ▽申込方法：応募用紙のダウンロード等、詳しくは右の二次元コードからご確認ください。
- ▽応募締切：9月30日(火)
- チャレンジいばらき県民運動事務局
☎029-224-8120



ボランティア団体「日本語サークルかぼちゃ」一緒に日本語を教える方を募集しています！

- サークルかぼちゃでは、稲敷市近辺の外国の方に日本語を教えています。交流を行いながら日本語を教えるボランティアをしませんか？資格などは不要です。お気軽にお問い合わせください。
- *当活動に興味のあるボランティア団体との連携も歓迎します。
- ▽日時：毎週水曜日 / 午後1時～午後2時30分 / 午後7時30分～午後9時
- ▽場所：江戸崎公民館
- 日本語サークル「かぼちゃ」
☎029-840-5133 (代表：山内)



土浦の花火100周年記念

第94回土浦全国花火競技大会開催

- 大正14(1925)年から続く歴史ある大会で今年で開催100周年の節目を迎えます。全国から集まる花火師たちが、スターマイン、10号玉、創造花火の三部門で文字どおり日本一をかけて腕を競い合います。詳細は下の二次元コードからご確認ください。
- ▽開催日：11月1日(土) 午後5時30分～午後8時
(荒天の場合は8日(土)に延期)
- ▽場所：桜川畔(学園大橋付近)
- ▽打上数：約2万発
- 土浦市商工観光課 ☎029-826-1111



里親制度説明会(お話し会)のお知らせ

- ▽日時：【1回目】10月9日(木) 午後2時～午後4時
- ▽場所：古河福祉の森会館2階研修室6
- ▽日時：【2回目】10月23日(木) 午前10時～正午
- ▽場所：牛久市保健センター2階保健指導室
- ▽その他：各回とも定員10名程度 / 申込期限は各回の1週間前 / 二次元コードもしくは電話かメール(fostercare.kidskohoo@doujinkai.or.jp)からお申し込みください。
- 茨城県民間フォスタリング機関「さくらの森乳児院」
☎080-8434-3329



速やかな請求手続きを年金生活者支援給付金のご案内

- 年金生活者支援給付金は、消費税率の引き上げによる財源を活用し、公的年金などの収入や所得が一定額以下の方に対して、年金に上乗せして支給される制度です。
- 令和6年分の所得が低下したことなどにより、新たに対象となる方には、日本年金機構から案内と請求書(はがき型)が送付されます。案内が届いた方は、必要事項をご記入の上、はがきをご返送ください。(※すでに給付金を受給されている方は、新たな手続きは不要です)
- お手続きいただいた翌月分から支給されますので、届き次第、速やかに対応ください。
- 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)

成田国際空港株式会社(NAA)による

アンケート調査等

- NAAでは、稲敷市を含む周辺自治体の協力のもと、「生活と健康に関するアンケート調査等」を実施します。
- 調査内容は、第三者委員会で審議・決定されたもので、対象の方へは後日ご案内をお送りします。
- ▽調査期間：【アンケート】10月1日(水)～11月14日(金) 【睡眠調査(アンケート回答者から希望者を募集)】12月初旬～2月頃 ▽対象者：稲敷市を含む対象市町の騒防法第一種区域およびそこに隣接する区域等から約7000名を騒音レベルごとに無作為抽出 ▽調査方法：自記式アンケート調査および測定機器を用いた睡眠調査
- 一般財団法人小林理学研究所騒音振動研究室
☎090-2558-9725 (平日午前10時～午後4時)

令和7年度 竜ヶ崎・土浦・つくば保健所共催

難病医療講演会・交流会

- ▽日時：10月24日(金) 午後1時30分～午後3時30分(受付：午後1時～)
- ▽会場：龍ヶ崎市多世代交流センター RINK コミュニティホール(龍ヶ崎市3543番地 龍ヶ崎市役所保健福祉棟3F)
- ▽内容：①講演会「疾患への理解と日常生活の留意点」 ▽講師：筑波大学 医学医療系 整形外科 准教授 國府田正雄 先生
- ②交流会(対象：黄色靭帯骨化症・後縦靭帯骨化症患者およびその家族)
- 茨城県竜ヶ崎保健所健康増進課
☎0297-62-2172 Email: ryuho03@pref.ibaraki.lg.jp



1



2



5



6



3



4



7



8

できごと

市長動静 (7月前半)

主なものを掲載▽1日：理容組合とのクーリングシェルター締結式▽3日：稲敷地方広域市町村圏事務組合議会臨時会▽7日：江戸崎地方衛生土木組合臨時議会

1官民協働でのボランティア活動

6月30日、霞ヶ浦と河川の環境保全のための「霞ヶ浦清掃大作戦」が行われ、国土交通省の職員と霞ヶ浦安全協議会土浦支部に加盟する企業の社員が協力し、合同でのごみ拾い

が実施されました。連携の取れた協働のまちづくりに感謝です。

2目がキラキラ、子ども大学

7月19日、「おもしろ理科実験＆ものづくり」をテーマにした「第2回いなしき子ども大学」が開催されました。参加した子どもたちは実験や工作で身近な不思議を体験。「理科っておもしろい!」と目を輝かせていました。

3稲敷発“ほっくり濃厚”スイーツ

7月6日、昨年開催された「シン・

いばらきメシ総選挙2024」で特別賞を受賞した「江戸崎かぼちゃのほっくりモンブランプリン」の販売記念イベントがつくば市内で開催されました。商品はもちろんのこと、稲敷いなすけが大人気でスーパー店舗内が稲敷一色に染まりました。

4明るい地域はみんなの力で

7月6日、市内各所で社会を明るくする運動のキャンペーンが行われました。犯罪や非行の防止・更生について理解を深め、明るい地域社会

を築くことを目標に、啓発品の配布活動を実施しました。

5“米”袋で“マイ”バッグ!?

7月5日と9日に、公民館講座で「マイ(米)バッグづくり」が行われました。頑丈ないい袋なのに、使い終わったら捨ててしまうのがもったいない。ごみ減量、おしゃれで環境に優しいマイバックは全国の米どころで注目されている最新アイテムです。

6狙え高得点!熱投バトル!

7月9日、老人クラブ輪投げ大会

が江戸崎体育館で開催されました。グラウンドゴルフと並ぶ高齢者2大イベントのひとつです。日頃の練習の成果を発揮され、高得点を獲得すると「おーっ!」と歓声があがり、白熱した戦いが繰り広げられました。

7笑顔はじける夏の思い出

7月11日、みのり幼稚園で夏まつりが開催され、園児たちは元気いっぱい夏の行事を楽しみました。いろいろな出し物にワクワクしながら、みんなでお神輿を担いだり、音頭を

踊ったり、にぎやかなひとときを過ごしました。

8農業経営士・青年農業士

7月11日、木内康博さんが農業経営士に、根本祐輔さんが青年農業士に茨城県から認定されました。

また、長年にわたり農業経営士を務められた古山研二さんと古澤真和さんが令和6年度で退任されました。地域の農業発展や後継者育成に大きく貢献いただき、誠にありがとうございました。



9



10



13



14



11



12



15



16



できごと

市長動静 (7月後半)

主なものを掲載▽15日：夏の交通事故防止・犯罪抑止キャンペーン▽22日：議会全員協議会▽25日：全国過疎地域連盟茨城支部総会

👨👧👦キッズ市議会議員あらわる！

7月11日、高田小学校の6年生が市政学習会を行いました。市役所の仕事と議会の仕組みを学び、議場で市議会議員の進行のもと、市長に対して鋭く質問！緊張した面持ちでしたがその姿はまさに稲敷の宝でした。

🛒買い物&投票で一石二鳥

7月12日～13日、パルナとパンブの両ショッピングセンターに臨時投票所が開設されました。選挙当日に投票に行けない方が買い物ついでに投票できることから好評です。今後も市とショッピングセンターでは様々な取組で連携を進めていきます。

🚗交通ルールをみんなで勉強

7月15日、認定こども園えどさき交通安全教室が行われました。園児たちはおまわりさんに交通

ルールを覚えてもらい、横断歩道の渡り方を体験。交通安全の大切さを学びました。

🗣️Yes, we can! 英語で熱弁!

7月15日、中学生による英語プレゼンテーションフォーラム大会が行われました。英語教育を推進している稲敷市らしく、各中学校の代表生徒は流ちょうな英語で意見を発表。それを聞いた他校の生徒と英語でディスカッションするというレベルの高い内容でした。

🍷稲敷の味をパクッ♪

7月9日と15日に、学校給食センターでは「江戸崎かぼちゃ」を使用したメニューを提供しました。教室の様子を見に行くと、子どもたちは大盛り上がり。「おいしい!」、「これ稲敷の特産品なんだよね!」と喜んで食べてくれていました。

🌳笑顔を、広げる交流

7月17日、みのり幼稚園の園児がブルーベリー摘みを体験しました。木になるブルーベリーの実を見つけ

7月のいなしきを振り返る パート2

た園児たちは「大きいのつけた!」「パクッ。甘ーい!」と楽しそうに笑顔いっぱい。ご協力をいただいた根本地区の方々と楽しく交流しました。

🏊未来へジャンプ!

7月17日、認定こども園えどさきの園児がトランポリン教室を体験しました。本格的なトランポリンを使用して専門の指導者がフォローするこの事業は、全国的にも珍しい稲敷市ならではの取組です。子どもたちに様々な体験をしてもらい、将来い

ろいろな形で活躍してくれることを期待して。翔べ!いなしきっ子!

🎵園児、音楽の魔法に包まれる

7月18日、桜川こども園「ファミリーコンサート」が開催されました。楽団を招き、子どもたちに親しみのある楽曲やリズム感あふれる演奏が響き渡りました。園児たちは全身で音楽を楽しみ、笑顔があふれる時間となりました。

稲敷市公式
インスタグラム
はこちら



子育て Child rearing

子育て支援センターは未就学児の子どもと保護者が安心して遊べる場所です。お気軽にご利用ください。
▽各支援センター利用時間：平日午前9時～午後4時
※あいアイ（新利根）は、月曜日がお休みとなりますが、土曜日は午前9時～午後4時まで利用できます。
※諸事情により、利用日時や行事等は変更になることがあります。市ホームページ等で確認ください。

あいアイ・あいアイ東

広場「はらべこあおむし」の世界を楽しもう
あおむしのひも通しを作ってくださいもののトンネルをお散歩♪絵本の世界と一緒に楽しみましょう。（要予約）
▽日程：
【あいアイ新利根】9月17日（水）
【あいアイ東】9月19日（金）
▽時間：午前10時30分～

●支援センターあいアイ（新利根・東）
☎0297-87-7070

つばさ・こども園支援室

～ブクブク☆バブルアート～
色を付けたシャボン玉液を画用紙の上に吹いて泡を作りましょう！泡がどんな模様になるのか楽しみですね♪（要予約）
▽日程：9月4日（木）
▽時間：午前10時15分～



▽場所：こども園支援室

●支援センターつばさ
☎070-4322-1935

ひまわり

～敬老グッズ作り☆～
日頃の感謝をこめて、おじいちゃんおばあちゃんにかわいいプレゼントを送りましょう♪（要予約）
▽日程：9月10日（水）、17日（水）
※17日（水）は赤ちゃん対象
▽時間：午前10時15分～
▽場所：センターひまわり

●支援センターひまわり（私立江戸崎保育園内）
☎090-3232-2680

こうだ

～◇壁面製作◇～
スタンプ遊びやシール貼り、ちぎったり、丸めたり♪お家の人と一緒にお子さんが指先を使った遊びを楽しみます。
成長の記録にもなるのでオススメです。（要予約）
▽日程：9月17日（水）
▽時間：午前10時15分～
▽場所：センターこうだ

●支援センターこうだ（私立幸田保育園内）
☎0299-79-2296

～メッセージカードを渡そう♡～
お世話になっている人や大切な人へ形に残るメッセージのプレゼントはいかがですか♪敬老の日があるのでおじいちゃんやおばあちゃんへのプレゼントにもいいですね！（要予約）
▽日程：9月3日（水）
▽時間：午前10時15分～
▽場所：センターこうだ
●センターこうだ
☎0299-79-2296

子育てカレンダー 9月

各支援センターの主な行事予定
㊦=あいアイ ㊧=あいアイ東
㊨=センターつばさ ㊩=こども園支援室 ㊪=センターひまわり
㊫=センターこうだ
※その他の行事については、市ホームページ等をご覧ください。

- ㊫ 3日（水）
メッセージカードを渡そう♡
- ㊧ 4日（木）～5日（金）
敬老の日のプレゼントを作ろう
- ㊪ 10日（水） 敬老グッズ作り☆
- ㊫ 10日（水） ありがとう製作☆
- ㊩ 11日（木）
敬老プレゼントを作ろう
- ㊦ 12日（金） 親子ヨガ
- ㊨ 16日（火）
ドリームキャッチャーを作ろう
- ㊪ 17日（水）
びびよクラブ～敬老グッズ作り☆～
- ㊫ 17日（水） ◇壁面製作◇
- ㊪ 24日（水）
つばさ・ひまわり合同 お誕生会&おたのしみ♪（場所：ひまわり）
- ㊫ 26日（金）
ハロウィングッズを作ろう！
- ㊦ 27日（土） 秋のリースを作ろう
- ㊩ 30日（火） お月見を楽しもう

令和7年度に1～3歳を迎える 「わがやの推し」を大募集！

HAPPY BIRTHDAY

お子さんの写真大募集！

令和7年の12月、令和8年1月に満1～3歳を迎える市内在住のお子さんの写真を大募集します！応募いただいた写真は、広報紙等の印刷物や市ホームページ等に掲載します。応募期限は下記をご確認ください。皆さまのご応募お待ちしております。
※掲載は一人1回まで

応募方法 メールタイトルを「お子さんの写真大募集」、メール本文に
①お子さんの氏名（よみがな）、②保護者氏名、③住所、④電話番号、⑤生年月日を記載して、写真を1枚添付して下記のメールアドレスへお送りください。

応募受付メールアドレス： ina-photo@city.inashiki.ibaraki.jp

応募期限 **12月生まれのお子さん：9月30日（火）午後5時**
1月生まれのお子さん：10月31日（金）午後5時

問い合わせ 稲敷市秘書広聴課 ☎029-892-2000（内線2619）

写真例

応募規約等
詳細はこちら！

ファミリーサポートセンター 会 員 募 集

稲敷市ファミリーサポートセンター（通称ファミサポ）とは
「子育ての支援を受けたい人」と「子育て支援を行える人」とが助け合うことを目的とした、「有償の子育て相互支援」の会員組織です。子育て支援センターや各会員の自宅でお子さんをお預かりするだけでなく、園や学童のお迎え、塾や自宅までの送迎など様々な援助活動を行っています。

- ### ～依頼会員の流れ～
- STEP1 会員登録**
依頼会員は、事務局に登録をします。
 - STEP2 援助を頼む**
依頼会員は、前もって援助を頼みたい日時と内容を事務局へ申し込めます。その後事務局は、提供会員に援助依頼の連絡をします。
 - STEP3 事前打ち合わせ**
事務局から紹介された提供会員と依頼会員で打ち合わせをします。
 - STEP4 援助活動**
提供会員は、依頼会員のお子さんをお預かりします。
 - STEP5 援助活動の終了・利用料金のお支払い**
援助活動終了後、依頼会員は提供会員に利用料金をお支払いします。

**会員募集等
詳細はこちら！**

ファミリーサポートセンター ☎080-5428-4717
(子育て支援センターあいアイ ☎0297-87-7070)

対象者

【依頼会員（おねがい会員）】
市内に居住、または勤務している方で育児の手助けをしてほしい方。
【提供会員（まかせて会員）】
育児に関する知識・経験があり、子どもを預かって育児の手助けをしてくれる方。（※研修を受講してからの活動となります。）

場所・時間

【子育て支援センターあいアイ（新利根・東）での預かり】
▽対象：おおむね6カ月から小学校入学前の子ども
▽時間：午前9時～午後4時
【両会員の自宅や送迎等での預かり】
▽対象：おおむね6カ月から小学6年生までの子ども
▽時間：午前7時～午後8時

利用料金・報酬

【依頼会員の利用料金】	【提供会員への報酬】
●子育て支援センターでの預かり 200円/時間	●子育て支援センターでの預かり 800円/時間
●両会員宅または送迎を含む預かり 500円/時間	●両会員宅または送迎を含む預かり 1,000円/時間
※送迎は別途ガソリン代30円/km ※きょうだい（二人目）は半額	
※利用料金との差額は後日支給されます。	



図書 Library

市立図書館

小泉堯史監督 トークショー

稲敷おとなキネマの拡大版として、黒澤明監督遺作『まあだだよ』の上映会とともに、当時助監督を務めた小泉堯史監督のトークショーを開催します。黒澤監督のお人柄や映画製作の舞台裏をお話いただけます。事前申込制です。

- 上映作品：まあだだよ
- ▽主演：松村達雄、香川京子
- ▽日時：11月22日（土）
 - 上映会：午後1時～
 - トークショー：午後3時30分～
- ▽場所：市立図書館2階視聴覚室
- ▽受付：当日正午から
- ▽その他：参加無料、定員70名
- ▽申込方法：電話（0299-79-3111）または稲敷市立図書館窓口
- ▽申込期間：9月4日（木）午前9時～10月10日（金）午後5時
- ▽その他：キャンセルが発生した場合、11月15日（土）午前9時から再度申し込みを受け付けます。

宝くじの日

9月2日は宝くじの日です。昭和42年に語呂合わせで決められました。図書

新着図書(写真左から)

- 「ゼロからの読書教室」
読書猿 NHK出版
- 「ピンクと青とジェンダー」
石井国雄、田戸岡好香 青弓社
- 「今日は昨日のつづき」
谷川俊太郎 朝日新聞出版



館では縁起物に関する本や開運に役立つ本を展示しています。幸せを上手に呼び込むために役立ててください。



稲敷おとなキネマ

- ▽場所：市立図書館2階視聴覚室
- ▽受付：当日午後1時30分～
- ▽備考：無料、定員70名
- 上映作品：わが谷は緑なりき
- ▽日時：9月13日（土）午後2時～
- ▽主演：ウォルター・ピジョン、モーリン・オハラ
- 上映作品：拳銃無頼帖／不敵に笑う男
- ▽日時：9月20日（土）午後2時～
- ▽主演：赤木圭一郎、笹森礼子

おはなし会

- 絵本や紙芝居の読み聞かせ会です。
- ▽場所：市立図書館1階絵本コーナー
- おはなしの木
- ▽日時：9月20日（土）午後2時～
- 図書館おはなし会
- ▽日時：9月28日（日）午前10時30分～

- 稲敷市立図書館（八千石18-1）
- ☎0299-79-3111

図書館カレンダー 9月

市立図書館休館日: □

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- 利用時間：午前9時～午後5時
- ※図書館は水曜日のみ午前9時～午後7時
- ※各公民館図書室の休室日は、施設に直接お問い合わせください。
- ※イベント予定を変更する場合があります。

最新の情報はこちら



図書館ホームページ 稲敷市電子図書館



保健 Health

稲敷市めざせチャレンジ ウォーキング実施中

健康づくり支援のため、チャレンジウォーキングの参加者を募集しています。90日コースと180日コースの2コースがあります。チャレンジ達成者にはプチプレゼントを贈呈しています。ぜひこれを機会に健康習慣を身につけましょう！

【チャレンジ方法】

- 対象者：稲敷市内にお住まいの満19歳以上の方
- 実施期間：令和8年3月31日まで
- 実施方法：所定の活動歩数表に90日または180日の歩数を記録してください。活動歩数表は市役所および各公民館にて配布しています。また健康増進課のホームページからもダウンロード可能です。
- 提出方法：チャレンジ終了後、活動歩数表を健康増進課（本庁舎1階）に直接持参してください。プチプレゼントと交換します。郵送での提出は不可ですのでご注意ください。
- 提出締切日：令和8年3月31日（火）



9月は 循環器疾患予防月間です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙
良い睡眠～健康寿命の延伸～」

き、言葉巧みに大切な財産をだまし取るうとします。

不審な電話を受けたときは家族や警察に相談しましょう。被害を防ぐためには、相手の話をすぐに信じず、冷静に判断することが大切です。

「屋根が壊れているので修理が必要です」と突然訪問されたり、「おいしい海鮮物を特別価格でお届けします」と電話で勧められたりした場合でも、その場で契約せず、よく考えることが必要です。訪問販売や電話勧誘販売など特定の取引方法で契約した場合にはクーリング・オフができます。

■ 訪問販売・電話勧誘販売のクーリング・オフ制度のポイント ■

- 期間：契約書面を受け取ってから8日間
 - 方法：書面（はがきなど）または電子メールで事業者へ通知（控えを必ず保管しましょう）
 - 代金：支払い済みの代金は全額返金
 - 商品：事業者負担で返品
- クーリング・オフについて不明な点や、困ったことがあるときは、早めに消費生活センターへ相談してください。

県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が高いことから、9月を「循環器疾患予防月間」と定めています。予防のためには禁煙・減塩、肥満の改善が大切です。



まずは、身近な減塩から始めてみませんか。

- ①しょうゆや食塩などを食卓に置かない。
 - ②加工食品は食塩が多いので週に1～2回程度にする。
 - ③しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
 - ④めん類のスープをなるべく飲まないようにする。
- 毎日の積み重ねが循環器疾患を予防します。また、健康診断を受けることも生活習慣を見直すよい機会です。まだ健康診断を受けていない方はこの機会に受診しましょう。

- 稲敷市健康増進課
- ☎029-892-2000（平日午前8時30分～午後5時15分）



■出前講座受付中（無料）

消費者トラブル防止のため出前講座を実施しています。啓発パンフレットやグッズなどの配布も行っています。ぜひご利用ください。



- 稲敷市消費生活センター（稲敷市役所2階）☎029-893-1523
- ▽相談日時：月曜日～金曜日（祝日を除く）午前9時30分～正午、午後1時～午後4時30分
- 来所の際は事前に予約をお願いします。
- 消費者ホットライン「188」



消費生活 Consumer Center

高齢者被害防止キャンペーン月間

県では、9月を「高齢者向け悪質商法・ニセ電話詐欺被害防止共同キャンペーン月間」と定め、注意喚起に取り組んでいます。

高齢者の方は在宅時間が長いことが多いため、訪問販売や電話勧誘販売、ニセ電話詐欺などの被害にあいやすい傾向があります。悪質な事業者は親しげに近づ

俳句

ひとり居の百合一りんの香りかな
 朝露に匂ふが如く蓮咲けり
 風風て静かな朝や稲の花
 ロビーより白さ際たつ山法師
 畑隅に三本月見草の花
 コンビニの前も蓮田や花白し
 糠漬けや食欲そそる茄子の色
 夏シヨール胸元さらりおしやれ巻き
 初蝉やしばらくぶりの針仕事
 古池や突然見えし蓮の紅

福本きみえ（新山）
 細川悦子（荒宿）
 増田みきお（羽賀）
 宮本芳子（切通）
 山口須美子（上君山）
 埜口信子（阿波）
 山崎幸子（浮島）
 木村よし子（阿波）
 堀内さわ子（境島）
 鴻野のお尾（堀之内）

短歌

米騒動決め手になるか備蓄米
 古い二人鈍行列車終の駅
 オレオレがAI化して凶悪に
 コスモスが妻亡き庭に咲き乱れ

夏空を映しゆくかな霞浦の湖航空隊の遠き日のあり
 湖の明るさ部屋に心地良く青芦の先遠筑波見ゆ
 「和み」より眺め絶景すぐ下は霞の浦よ筑波も美しき
 雲と水豊かな湖に若者がリンドン道路風きりてゆく
 予科練の練習機飛びし日もはるかこの霞浦の空白き雲浮く
 たおやかに揺れ動く霞浦の先につくばを見れば和みの境地
 短歌かいの仲間と共に和み宿遠く筑波をかすみか浦に
 つくば石時代の波にながされて今よみがえるなごみの庭に

川柳

高橋均（押砂）
 内藤幸子（堀川）
 武内新一（南ヶ丘）
 太田律子（蒲ヶ山）
 根本邦子（押砂）
 増田三喜雄（羽賀）
 堀内さわ子（境島）
 吉田多嘉子（伊佐部）
 川村とみ（堀川）
 山本彰治（高田）
 内田君代（沼田）
 上村喜佐子（江戸崎甲）



文化協会団体紹介 フォークダンス同好会 ビオラ

稲敷市文化協会とは、市内のさまざまな文化芸術活動の推進に協力支援する団体です。
 興味のある方は、ぜひ参加してみましよう。

**フォークダンス同好会
 ビオラ**

私たちフォークダンス同好会ビオラは、平成24年11月に6名で文化協会に加盟し、今年で13年になります。

現在は、会員16名になり、毎週水曜日と金曜日に練習をして

います。

当初の練習日は、毎週水曜日の週1回でしたが、踊りの練習をしたい方が多く、金曜日も自由参加で練習をしています。

講師の先生のもと、世界各国の曲を楽しく踊り、心地よい汗をかいています。

年2回の発表会を開催して、30数曲を踊り、練習の成果を確認して共有しています。

フォークダンスは、日頃の運動不足解消や、新しい踊りを覚えながら体を動かすため、脳ト

レにもなります。

健康維持を心掛けながら、今後も15周年、20周年に向けて、活動を続けていきたいと思っております。

興味のある方は、ぜひ見学にいらしてください。

フォークダンス同好会ビオラ

▽代表者名：関川 美恵子
 ▽活動場所：鳩崎コミュニティセンター（7月～9月）沼里コミュニティセンター
 ▽活動日時：毎週 水曜日・金曜日 午前10時～正午

生涯学習
 Life education

スポーツ振興
 Sports promotion

文化祭個人展示作品の募集

11月に開催予定の稲敷市文化祭では、文化協会加盟団体や学校による展示発表のほか、個人の作品についても展示を行いますので、作品を募集します。



トランポリン教室

6月下旬～7月中旬にかけて、市内小学校の1～3年生と市内幼稚園・こども園の4歳以上の園児を対象としたトランポリン教室を行いました。

子ども達からは、「楽しい」「もっとやりたい」といった声が聞かれ、どの子どもも笑顔で楽しそうに跳んでいました。



▽展示期間：11月1日(土)～3日(月)
 ▽展示会場：江戸崎中央公民館、新利根公民館、桜川公民館、あずま生涯学習センター
 ▽申込資格：市内在住の方。お住まいの地区への出展となります。
 ▽展示要件：絵画、書道、手工芸等の作品とし、1人1点まで。各会場2パネル程度の展示スペースを予定。
 ※パネルサイズ 180cm×120cm
 ▽申込方法：各公民館の窓口で申込用紙に必要事項を記入し、お申し込みください。
 ※申込多数の場合は抽選にて決定します。
 ▽申込締切：9月12日(金)午後5時まで
 ▽申込先：江戸崎中央公民館、新利根公民館、桜川公民館、あずま生涯学習センター
 ▽受付時間：午前9時～午後5時(月曜、祝日を除く)



子ども会交流会「移動プラネタリウム」参加者募集

子ども会の交流会として、移動プラネタリウムを実施します。
 ▽日程：9月27日(土)
 ▽会場：江戸崎中央公民館 大集会室
 ▽参加対象：稲敷市子ども会育成連合会に入会している方(要予約)
 ※小さなお子様は、必ず保護者の同伴をお願いします。当日の急な参加はできません。
 ▽申込期間：9月12日(金)まで
 ▽その他：申し込み方法や詳細は、下記の二次元コードから、市ホームページをご覧ください。



●稲敷市生涯学習課
 ☎029-892-2000

関東スポーツ推進委員協議会 功労者表彰受賞

6月27日、令和7年度関東スポーツ推進委員研究大会山梨大会において、稲敷市スポーツ推進委員の坂本二三男委員が功労者表彰を受けました。

坂本委員は、スポーツ推進委員(旧体育指導委員)として32年間、地域のスポーツ振興に尽力され、現在、稲敷市スポーツ推進委員会委員長としてご活躍されています。今後ともよろしくお願いたします。



●稲敷市スポーツ振興課
 ☎029-892-8661



暮らしの カレンダー

Sep. 9月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日曜開庁：■
閉庁日：青字



健康医療

休日診療当番医

休日の急病に対応します。変更になる場合があります。受診前にご確認ください。▽時間：午前9時～午後4時 ※令和6年4月より「稲敷地区」と「阿見地区」を合併して1本化しました。

- 8月31日(日) あみ泌尿器科クリニック(阿見町) ☎ 029-842-2200
- 9月7日(日) あみ小林クリニック(阿見町) ☎ 029-888-2200
- 9月14日(日) 市川ファミリークリニック(阿見町) ☎ 029-843-3301
- 9月15日(月) レディスクリニック結(阿見町) ☎ 029-830-5151
- 9月21日(日) 印南クリニック(阿見町) ☎ 029-834-2222
- 9月23日(火) 江戸崎眼科(佐倉) ☎ 029-892-0262
- 9月28日(日) 江戸崎病院(阿波) ☎ 029-894-2611

救急医療情報

急病やけがで救急車の要請要否や受診を迷ったら

「おとな救急電話相談」(短縮ダイヤル：#7119)「子ども救急電話相談」(短縮ダイヤル：#8000)の直通電話が、050-5445-2856に統一されています。24時間365日対応。

厚生労働省「医療情報ネット」

(<http://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=08>)では、日時や地域を指定した医療機関や休日当番医の検索が可能です。

稲敷地域小児救急輪番制

小児の休日・夜間の急病に対応します。
▽時間：平日＝午後6時～午後9時、土曜＝午後2時～午後5時、日曜午後＝正午～午後3時、祝日＝午前9時～正午▽その他：時間外は土浦協同病院(☎029-830-3711)へ

稲敷地区小児救急輪番制の日程につきましては、右の二次元コードからご確認ください。



精神保健相談

こころの相談

こころの健康、悩み、病気についての相談を精神保健福祉士がお受けします。予約制。

- 稲敷市社会福祉課 ☎ 029-892-2000

竜ヶ崎保健所精神クリニック

家に閉じこもっている、眠れないなど困ったことはありませんか?専門医や保健師が相談に応じます。予約制。

▽日時：毎月第1水曜日、毎月第3火曜日

▽場所：竜ヶ崎保健所

- 竜ヶ崎保健所保健指導課 ☎ 0297-62-2367

茨城県ひきこもり相談支援センター

ひきこもりについて本人・家族からの電話・来所(要予約)などによる相談を行っています。

▽相談時間：午前9時～午後6時(火曜～土曜) ※年末年始祝祭日を除く

- 一般社団法人アイネット ☎ 0296-48-6631



その他

心配ごと・行政・人権相談

心配ごと相談、行政相談、人権相談の合同相談会。心配ごと相談は、日常生活の諸問題を弁護士が相談に応じます。

▽申込：全て前日までの予約。定員5名▽場所と日程：桜川公民館…9月4日(木)、江戸崎福祉センター…9月18日(木)、新利根公民館…10月2日(木)、東支所…10月16日(木)▽時間：午後1時30分～午後4時

- 心配ごと＝稲敷市社会福祉協議会 ☎ 029-892-5711
- 行政＝稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000
- 人権＝稲敷市人権推進室 ☎ 029-892-2000

生活相談

隣保館の設置されていない地域の生活や人権などの問題について、専門の相談員が応じます。

▽日時：毎週水曜日(祝日を除く)午前9時～午前11時30分▽場所：新利根公民館、小角地区公園管理棟

- 稲敷市人権推進室 ☎ 029-892-2000

就職労務相談9～10月

労務関係無料相談会

市内の企業や従業員の方を対象に、無料相談を社会保険労務士がお受けします。▽場所：稲敷市役所▽申込：予約制(随時受付)▽相談内容：労働時間、労使関係トラブル、社会保険加入についてなど

- 稲敷市産業振興課 ☎ 029-892-2000

いばらき就職支援センター出張相談

県では、いばらき就職支援センター出張相談を行っています。ハローワークの「求職活動実績」となります。

▽日時：9月17日(水)、10月15日(水)午前10時～午後3時▽場所：稲敷合同庁舎▽相談内容：就職相談、内職相談、適正診断など就職全般

- 県南地区就職支援センター ☎ 029-825-3410

法律関係

法律相談

法律に関わる相談に弁護士がお答えします。

▽実施日：9月9日(火)▽場所：稲敷市役所▽申込：(予約期間)9月1日(月)～5日(金)▽定員：8名▽その他：市内に住民票がある方が対象です。予約開始日の午前8時30分より予約を受け付けます。なお、内容によっては相談をお受けできない場合があります。その他、注意事項については市ホームページをご確認ください。



- 稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000

司法書士による無料相続相談

市内の不動産所有者または相続予定者を対象に実施します。

▽日時：9月7日、21日、10月5日、19日(午前10時～正午)▽場所：稲敷市役所▽申込：当日電話予約(午前8時30分～午前11時)▽定員：4組

- 稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000

行政書士による無料相続相談

遺言や法人設立、農地法に関する事など、問題解決の糸口として行政書士がアドバイスします。

▽日時：9月14日、28日、10月12日、26日(午前10時～正午)▽場所：稲敷市役所▽申込：当日電話予約(午前8時30分～午前11時)▽定員：4組

- 稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000

消費生活相談

専門の相談員が、商品やサービス、訪問販売など消費生活に関する事や、多重債務などの相談をお受けします。

▽日時：月曜～金曜(祝日を除く)午前9時30分～正午、午後1時～午後4時30分▽場所：稲敷市役所2階産業振興課内

- 稲敷市消費生活センター ☎ 029-893-1523

納税締め切り

納税はお早めをお願いします。

国民健康保険税	3期	期限9月30日(火)
後期高齢者医療保険料	3期	期限9月30日(火)

無料送迎あります!



透新室 診察室
リハビリ室 病棟

- 診療日：月曜日～土曜日
- 休診日：日曜日・祝祭日(院長予約以外) 休診
- 受付時間：AM 8:30~11:30/PM 1:30~4:30
- 診療時間：AM 9:00~12:00/PM 2:00~5:00

19科目の専門診療

※外来予定表や送迎情報の詳細はこちらから → 



医療法人 宮本病院

～地域と共に歩む 医療を目指して～

〒300-0605 茨城県稲敷市幸田1247
TEL 0299-79-2114



国勢調査 2025



●稲敷市政企画課 ☎029-892-2000 (内線 5113・5114)

令和7年 国勢調査を実施します

- 国勢調査は、2025年(令和7年)10月1日現在、日本に住んでいる全ての人および世帯が対象です。
- 国勢調査員が、9月中旬から担当する地域を巡回して居住の実態を確認し、9月下旬に各世帯に調査書類を配布します。

インターネット回答期間

9月20日(土) 
10月8日(水)

調査票(紙)での回答期間

10月1日(水) 
10月8日(水)

【 回答期間：9月20日(土)～10月8日(水) 】

- インターネットで回答される場合は、9月20日(土)～10月8日(水)までの期間にスマートフォン・タブレット・パソコンから回答をお願いします。
総務省統計局ではインターネットでの回答を推奨しています。
- 「紙の調査票」で回答される場合は、10月1日(水)～8日(水)までの期間に郵送または調査員に提出する方法により回答をお願いします。
- 国勢調査の調査結果は、様々な場面で利用されています。子育て支援や少子高齢化の将来予測、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、皆さまの生活に直結する施策にも活用されるため、一人一人の正確な回答が必要です。



国勢調査については、
「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>



皆様のご理解とご協力をお願いします。

人口のうごき

8月1日現在の住民基本台帳人口

●人口 36,539人 (-48)

男性 18,516人 (-8)

女性 18,023人 (-40)

うごきの
内訳はこちら

●世帯数

16,508世帯 (+25)

※かっこ内は前月比



編集後記



N N

▽お祭り、花火大会、そして海やプールにキャンプ場など、夏はたくさん笑顔がいろいろなところで見られる季節なので写真を撮るのが楽しい季節です。でも、学校が始まるまでに終わらせなくちゃいけない夏休みの宿題は苦手でした。



H O

▽市公式 Instagram のフォロワー数が増えるたびにモチベーションがアップします。多くの方に稲敷市の魅力を届けたいと思っているので、ぜひフォローをお願いします！フォローしていただくと、広報担当がとても喜びます。