

今月の主な内容

気候市民会議つくば2023…2 | つくばマラソン参加者募集…4 | 市民文化祭参加者募集…5

# 筑波山周遊

問 観光推進課

つくば市には名峰「筑波山」をはじめとする美しい自然があります。早春に梅の香り華やぐ「筑波山梅林」は、初夏に約1,000株のあじさいが咲き誇る、つくばの隠れた花の名所です。足元に点在する「筑波石」とあじさいのコントラストは、筑波山中腹に位置する筑波山梅林ならではの景色です。雨音を聴きながら、筑波山で「あじさい」めぐりをしませんか。



絶景スポット

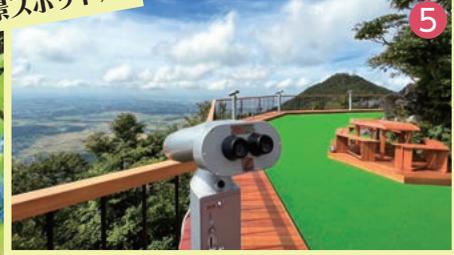
1

まったりスポット



園内を散策したら「筑波山おもてなし館」でコーヒーでもいかがですか？

2



ロープウェイ Sky Deck 2983 および山頂レストランでまったりしながら眼下に広がる絶景を眺めることができます。

5



晴れたらここ！

梅雨の晴れ間には「フォレストアドベンチャー・つくば」で思いっきり遊ぼう。専用のハーネス(安全帯)を着用して、森の木の上を渡っていく人気の自然共生型アウトドアパークです。※予約が必要です。

3



つくばの魅力を一緒に発信しませんか？

車窓からの眺めを楽しもう！



4

筑波山ケーブルカーは、筑波山神社隣の宮脇駅から筑波山頂駅を結び、線路脇に咲くあじさいを車窓から見る事ができます。山頂の御幸ヶ原から見下ろす景色は絶景で、天気良ければ北側、南側ともに眼下に関東平野の大パノラマが広がります。

筑波山までのアクセス:

つくば駅・つくばセンター1番バス乗り場から「直行筑波山シャトルバス」をご利用ください。つくば駅・つくばセンター～沼田(約30分)～筑波山神社入口(10分)～つつじヶ丘(15分)

【筑波山梅林】

バス▷「筑波山神社入口」下車、東方向に徒歩約10分  
車▷市営筑波山第1駐車場(沼田1698-1)から約500m

【ケーブルカー宮脇駅】

バス▷「筑波山神社入口」下車、西方向に徒歩約15分  
車▷市営筑波山第3駐車場(筑波1108)から約700m



詳細は市ホームページをご覧ください

筑波山周遊にお出かけの際は、「#つくばさんぼ道」を付けて、SNSで素敵な写真やコメントなどを投稿してください！



つくば市観光推進課公式 Twitter

※筑波山梅林は、筑波山の中腹の傾斜地に位置します。園内は、未舗装の道も多いため、歩きやすい服装、靴でお越しください。雨天時は滑る恐れもありますので、足元にお気を付けてください。

# 気候市民会議つくば2023 ゼロカーボンシティ実現のための 新たな取り組み

市民の皆さんが主役です！

2022年2月に、脱炭素社会の実現を目指す「つくば市ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。ゼロカーボンシティの実現に向けて、さまざまな取り組みを進める中で、2023年度は、市民が気候変動対策を話し合い、意見を市の施策へ反映する場として「気候市民会議つくば2023」を開催します。市民の皆さんには「会議の参加者」または「意見の提案者」として参画をお願いします。詳細は、市ホームページをご覧ください。



## 気候市民会議とは？

- ・無作為抽出(くじ引き)で選ばれた市民が、専門家などからの情報提供を踏まえて話し合い、気候変動対策をまとめて提言する、市民参加の手法です。
- ・つくば市では初の開催となります。
- ・欧州各国で広がり、日本国内でも、札幌市・川崎市・武蔵野市・所沢市などで開催されています。



## CO<sub>2</sub>

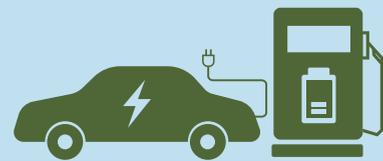
## 気候市民会議つくば2023

ゼロカーボンで住みよいつくば市を実現するための行動や施策について多様な市民が話し合い、提言をまとめます。

**【日程】** 9月3日、10月1・15・29日、11月19日、12月10日(日) 13:00~17:00(全6回)

**【場所】** 市役所会議室ほか

※日時などは変更する場合があります。



## 会議の参加者になるには？

2段階の抽選で50人の「つくば市民の縮図」を構成します。

**【抽選】** ①無作為抽出により、4月1日時点で満16歳以上の市内在住の方5,000人に案内状をお送りします(6月上旬)。届いた方に、案内状に記載の応募フォーム、または同封の参加表明書からご応募いただきます。

②ご応募いただいた方から、年齢・性別・地区などに偏りがないよう人数を調整した上で抽選し、参加者を決定します(7月中旬)。

\*上記の手順を進めるため、ご応募いただいても参加いただけない場合があります。

\*原則として封書の宛名の方(ご都合が悪い場合は同一世帯の16歳以上の方1人)のみ応募できます。

\*環境問題やまちづくりに関する特別な知識は必要ありません。案内状が届いた方はお気軽に応募してください。



## 広く意見を募集します

オンラインのアンケートにより、ゼロカーボンで住みよいつくば市を実現するためのアイデアを広く募集します。市内在住・在勤・在学の方であれば、年齢を問わずご提案いただけます。

お寄せいただいたアイデアは、会議の資料として活用します。アンケートは、市ホームページに掲載の専用リンクまたは右の二次元バーコードから回答してください。



**【日程】** 第1次…6月1日(木)~7月13日(木)  
第2次…9月5日(火)~21日(木) (予定)



主催:気候市民会議つくば実行委員会  
共催:つくば市

☒ 環境政策課

## ボランティア活動で健康づくりに取り組んでみませんか

「げんき応援ポイント(つくば市介護支援ボランティア制度)」は、高齢者の皆さんに介護保険施設などでボランティア活動を行っていただくことを通して、健康づくりや社会貢献を応援する制度です。**ボランティア活動を行うとスタンプがもらえ、たまったスタンプ数に応じて交付金を交付します(年間最大1万円)。** ☎ 地域包括支援課

### 参加するには

事前登録が必要です。介護保険被保険者証をお持ちの上、お近くのつくば市社会福祉協議会窓口で登録申請を行ってください。

### つくば市社会福祉協議会窓口一覧

	所在地	電話番号
本部	筑穂1-10-4(大穂庁舎内)	029(879)5898
市民研修センター	北条1477-1	029(867)1153
中央支所	遠東639(老人福祉センターとよさと内)	029(847)0231
南支所	下岩崎2068(荃崎老人福祉センター隣)	029(876)4552



### 対象者

市内在住の65歳以上の方

### 活動場所

市が指定した市内の介護保険施設など

### 主な活動内容

- ▶清掃・草刈りの補助 ▶洗濯物の整理
  - ▶散歩・外出・館内移動の補助
  - ▶お茶出し・配膳などの補助 ▶話し相手
  - ▶レクリエーションなどの指導・参加者支援
  - ▶催事の手伝い など
- ※施設によって活動内容が異なります。

スタンプ数に応じた交付金の交付についての詳細は、市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。



## 低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金

食費などの物価高騰に直面し、特に影響を受ける低所得の子育て世帯に対し、生活の支援として**対象児童1人につき5万円**を支給します。申請方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ こども政策課



### 支給対象者

#### ひとり親世帯分

- ❶ 2023年3月分の児童扶養手当受給者の方  
▶申請不要(5月26日支給)
- ❷ 公的年金などを受けていることにより、2023年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方  
※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る場合のみ  
▶申請が必要(6月1日から受け付け開始)
- ❸ 食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、2023年1月以降の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった方  
▶申請が必要(6月1日から受け付け開始)

#### その他世帯分

- ❶ 2022年度に市から「低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外の子育て世帯分)」を受給した方  
▶申請不要(5月31日支給)
- ❷ 対象児童(18歳になる年度末までの児童(特別児童扶養手当対象の場合、20歳未満))を養育する父母などであって、食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、2023年1月以降の収入が住民税均等割が非課税相当となった方  
▶申請が必要(6月1日から受け付け開始)

## 児童手当に関するお知らせ

児童手当制度の詳細や制度改正、支給日などについては、市ホームページで随時お知らせしています。

☎ こども政策課



### 児童手当を受給中の方へ

- ① 制度改正により、**毎年6月の現況届の提出が原則不要**となりました。ただし、**一部の方については引き続き提出が必要**となりますので、対象となる方には通知を送付します。
- ② 以下に該当する方は、「変更届」を提出する必要があります。
  - ▶ 児童を養育しなくなったことにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
  - ▶ 受給者や配偶者、児童の住所が変わったとき(他市町村や海外への転出を含む)
  - ▶ 受給者や配偶者、児童の氏名が変わったとき
  - ▶ 一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、または児童を養育していた配偶者がなくなったとき
  - ▶ 受給者の加入する年金が変わったとき(公務員になったときを含む)
  - ▶ 離婚協議中の受給者が離婚をしたとき
  - ▶ 国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき

### 所得上限限度額を超過したことにより 現在児童手当を受給できていない方へ

所得上限限度額を超過したことにより、現在、児童手当を受給できていない方でも、**2023年度(2022年分)所得が所得上限限度額を下回った方は、再度申請することで受給できる場合があります。**所得制限や詳しい申請方法などは、市ホームページをご覧ください。

#### 対象者

- 児童を養育している方の2023年度(2022年分)所得が所得上限限度額を下回った方のうち、以下のいずれかに該当する方
- ▶ 2022年度(2021年分)所得が所得上限限度額を超過し、受給資格が消滅となった
  - ▶ 児童手当申請後、認定請求却下の通知を受けた
  - ▶ 児童手当を申請していない

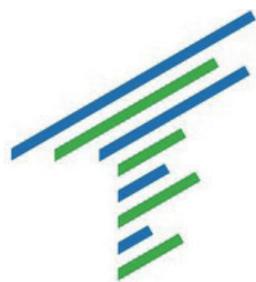
**5月分までの児童手当の振込日は、6月9日(金)**です。支払い通知は送付しませんので、ご自身で確認してください。  
※金融機関により振り込みの時間は異なります。

2023年度「つくばクオリティ」認定



▲市ホームページ

つくば市発の優れた商品やサービスを募集します



TSUKUBA QUALITY

つくばクオリティ認定の特典

- 1 つくばクオリティ認定ロゴマークの付与
  - 2 認定商品を紹介するパンフレットの発行
  - 3 市ホームページ・SNS・プレスリリースなどによる情報発信
  - 4 商品などをPRできる展示会などの場の提供
  - 5 商品などに対する専門家による個別相談・アドバイス
  - 6 認定商品などを有する事業者、関係企業・機関による交流会などの開催
  - 7 地方自治法に基づく政策的随意契約による市の試験購入・評価
- ※要件を満たした上で、市または関係機関で認定商品などの利用希望があった場合

市では“つくば市発”の優れた商品やサービスを「つくばクオリティ」として認定し、市内事業者の販路開拓・販売促進を支援しています。この度、2023年度の募集を行います。詳細は市ホームページをご覧ください。 **問** 産業振興課

★ 募集期間

6月1日(木) 9:00～7月20日(木) 17:00

★ 対象者

市内に事業所があり、市税の滞納がない事業者

★ 募集部門

- ▶ 一般部門
- ▶ 特別部門 テーマ「環境・脱炭素」

★ 対象商品・サービス

**商品**▷製品の特徴的な部分を市内で開発または製造し、既に実用化されているもの(食品を除く)  
**サービス**▷サービスの特徴的な部分を市内で開発し、既に実用化されているもの  
 ※現在製造・提供されている商品・サービスに限る。

★ 申請方法

つくばクオリティ認定申請書(市ホームページに用意)と申請に必要な添付書類を、産業振興課に郵送または持参  
 ※制度の詳細やこれまでの認定商品・サービス、募集要項などは市ホームページをご覧ください。



第43回

つくばマラソン

11月26日(日) 開催



大会ホームページ▲

2023年度もつくばマラソンを開催します。自然豊かな科学のまちで、自身の限界に挑戦してみませんか。皆様のご応募をお待ちしています。詳細はホームページをご覧ください。

大会概要



開催日 ▶ 11月26日(日)  
 種目 ▶ ①フルマラソン(42.195km)  
 ②10km

	①フルマラソン	②10km
定員	10,000人	1,500人
参加料	10,000円	6,000円
コース	筑波大学周回道路(スタート)～筑波大学陸上競技場(フィニッシュ)の日本陸連公認コース	

協賛者募集



大会の趣旨に賛同し、協賛していただける企業・個人を募集しています。

参加者募集



▶ 先行エントリー

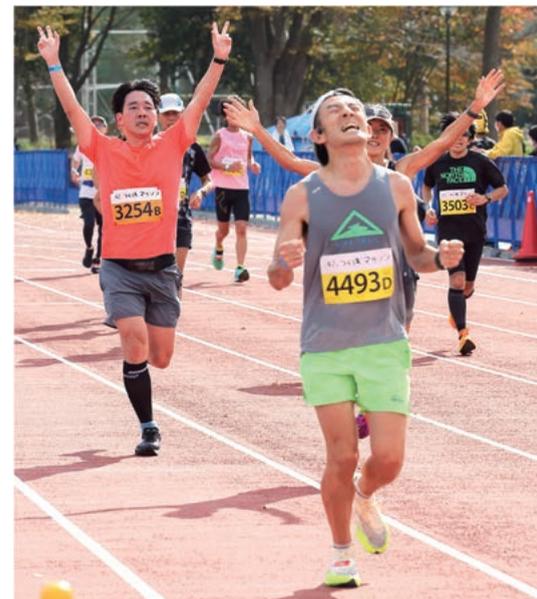
対 茨城県内在住の方  
 日 6月3日(土) 10:00～19日(月) 23:59  
 申 インターネットでRUNNETのエントリーサイトから  
 ※ 先行エントリー用の定員枠は設けず、期間内に申し込みをした方は、全体の定員数に達するまで全員受け付けます。

▶ 一般エントリー

先行エントリー実施後、定員に空きがある場合は募集します。  
 日 6月25日(日) 20:00～7月31日(月) 18:00  
 申 インターネットでRUNNETのエントリーサイトから  
 ※ エントリーは先着順で、定員になり次第募集を終了します。

▶ ふるさと納税枠エントリー

エントリー権を返礼品に選び、5万円寄付された方に先着で進呈します。  
 ※ 寄付金とは別に参加料が必要となります。



▲2022年の大会の様子

問 スポーツ振興課



## まつりつくば2023開催に当たってのご協賛のお願い



観光推進課

## まつりつくば2023日程・場所

8月26日(土)・27日(日)

つくばエクスプレス「つくば駅」周辺



▲公式ホームページ

まつりつくばが4年ぶりに開催されます。開催に当たり、ご協賛いただける方を募集しています。協賛金額に応じて、さまざまな特典を用意して、皆様のご支援をお待ちしています。詳細は「まつりつくば2023」公式ホームページをご覧ください。



2023年度

## つくば市民文化祭に

## 参加する個人・団体を募集します



## つくば市民文化祭日程

11月4日(土)・5日(日)

ノバホール音楽会 11月11日(土)・12日(日)



参加を希望する方は、必ず応募前に募集要項をご確認ください

文化芸術ポータルサイト  
「つくばアートチャンネル」▶

## スケジュール

応募受け付け 6月30日(金)まで

催事委員会の開催 7月中旬以降

※催事委員会とは…市民文化祭の内容の決定や、注意事項の確認などを行う委員会です。会場ごとに1~2回程度開催します。

## 応募方法

## ① インターネットで(24時間受け付け)

6月30日(金)までに、文化芸術ポータルサイト「つくばアートチャンネル」から

## ② 応募用紙で

6月30日(金)までに、必要事項を記入し、文化芸術課または各地域交流センターに郵送または直接

※応募用紙は各地域交流センター、「つくばアートチャンネル」に用意

## 会場(表内の○は使用する施設)

会場	施設	ステージ部門	展示部門ほか
筑波会場	筑波交流センター	—	○
	市民ホールつくばね	○	○
大穂会場	大穂交流センター・大穂体育館	○	○
	吉沼交流センター	○	○
豊里会場	豊里体育館	—	○
	豊里交流センター	—	○
谷田部会場	谷田部総合体育館	—	○
	市民ホールやたべ	○	○
桜会場	桜総合体育館	—	○
荃崎会場	荃崎交流センター	—	○
	市民ホールくきざき	○	○
中央会場	つくばカピオ	○	○
	さくら民家園	—	○(お茶会のみ)
	ノバホール	ノバホール音楽会	

## 注意事項

- ① 実施内容が政治・宗教などに関連する場合は出演・出展できません。
- ② 営利を目的とする出演・出展はできません。
- ③ 1団体・個人当たりの出演時間・出展スペースや、設備などは会場ごとに異なります。

出演時間、設備、出展スペースについては、各会場に直接お問い合わせください。

- ▷ 筑波会場 = 筑波交流センター ☎029(867)3135
- ▷ 大穂会場 = 大穂交流センター ☎029(864)3111、吉沼交流センター ☎029(865)0503
- ▷ 豊里会場 = 豊里交流センター ☎029(847)8444
- ▷ 谷田部会場 = 谷田部交流センター ☎029(836)0139
- ▷ 桜会場 = 桜交流センター ☎029(857)3311
- ▷ 荃崎会場 = 荃崎交流センター ☎029(876)3311
- ▷ 中央会場 = 文化芸術課

文化芸術課

# 6月1～7日は水道週間です

問 水道総務課

第65回水道週間スローガン

「水道水 安心・安全 これからも」



Q 市の水道経営は？

A 独立採算制です



安全・安心な水を供給するため、配水施設の整備・拡張、老朽施設などの改良工事、毎日の配水場の運転や管理を行っています。これらの費用は、皆さんの水道料金で支えられています。



Q 市の水道水はどこの水？

A 霞ヶ浦の水です



霞ヶ浦から取水した水は、茨城県企業局県南水道事務所(土浦市大岩田)で生物処理槽や沈殿池、急速ろ過池などを通してきれいな水に浄水しています。この浄水された水が、市の配水場に送られ、塩素の濃度などを調整して、皆さんの家庭に送られます。

## 節水の習慣を 出しっぱなしにしない、小まめに止める

貴重な水を無駄にしないように、一人一人が節水を心掛けましょう。

- ① 風呂の残り湯は洗濯・掃除・散水などに
- ② 水洗トイレは大・小レバーの使い分けを
- ③ 食器洗いはため洗いで
- ④ 歯磨きは水をコップに入れて
- ⑤ 洗車はバケツ洗いで

## 上水道に加入しましょう いつでも安心して飲める水

市では、市民の皆さんが健康で快適な生活を送ることができるように、上水道の整備・普及に努めています。上水道は、水道法による水質基準を満たした、いつでも安心して飲める水を供給しています。水道本管が整備された地区でまだ加入していない方は、安心して利用できる上水道に加入しましょう。

### 便利な『引越れんらく帳』をご利用ください 利用料無料

引っ越しの際(転入・転出・転居問わず)には、上下水道の手続きが必要です。上下水道のほか、電気・ガスなどの引っ越し手続きなどを、インターネット上で一括で行える「引越れんらく帳」をぜひご利用ください。



利用を開始・中止する日の3営業日前まで、24時間利用できます。

### 料金徴収などについては [つくば市水道お客様センター](#)へ



市では、上下水道の検針や料金徴収の業務を民間に委託し「つくば市水道お客様センター」で実施しています。

☎ 8:30～17:15 ※(土)(日)を除く(祝)、12月29日～1月3日は休業

問 つくば市水道お客様センター(市役所1階) ☎029(851)2811

## 新型コロナウイルス感染症情報

※2023年5月8日現在の情報です。

問 新型コロナウイルス対策室

5類移行(5月8日～)により、発熱患者などは、順次幅広い医療機関で対応可能となります。

受診前に医療機関に連絡し、受診時はマスクを着用しましょう。

### 新型コロナウイルス感染症にかかったときの療養期間

発症から5日経過し、かつ症状軽快から24時間経過するまでは外出を控えること、さらに10日間経過まではマスク着用が推奨されています。

※濃厚接触者の行動制限はありません。

### 電話相談窓口

#### ▶ 茨城県新型コロナウイルス感染症電話相談センター

☎029(301)3200

対応時間▷7:30～21:00 ※(土)(日)(祝)を含む

相談内容▷発熱などで受診する医療機関の案内、療養中の体調悪化時の相談

#### ▶ 茨城県救急電話相談(24時間受け付け)

子ども☎#8000 おとな☎#7119

子ども・おとな共通☎050(5445)2856



茨城県ホームページ▶

### 日常の感染対策は、個人や事業者の判断で引き続き、以下の対策は有効です



#### 換気

換気の方法として、「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」があります



#### 手洗い・手指消毒



#### マスク着用

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、受診時や混雑した電車・バスへの乗車時などはマスクをしましょう

▶ 症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう

▶ 事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておくとお安いです

## 新型コロナウイルスワクチン 2023年春開始接種

新型コロナウイルス感染症重症化予防のため、「2023年春開始接種」を実施しています。最新情報は市ホームページをご覧ください。

※対象者以外の方は、「2023年秋開始接種」(9月～12月)までお待ちください。

### 接種対象者

▶ 65歳以上の方(予診票発送済み)

▶ 5歳以上の方のうち、

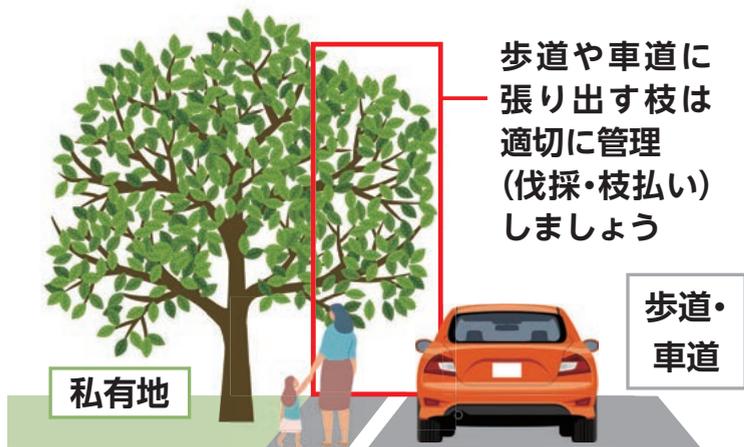
- ▷ 基礎疾患のある方
- ▷ その他 医師が重症化リスクが高いと認める方
- ▷ 医療従事者・介護従事者等の方

接種を希望する方は予診票の申請が必要です

予診票の申請はこちらから▼



# 安全な道路通行のために 樹木・雑草・土砂を適切に管理しましょう



## このようなときは適切な管理が必要です

- ◆ 樹木の枝や生け垣が車道や歩道に張り出している
- ◆ 枯れ木や折れ枝、雑草などにより通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 竹林の繁茂により通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 大雨などにより土砂が車道や歩道に流出している(またはその恐れがある)

枝の張り出しや倒木などが原因で通行者に事故が発生した場合は、当該樹木の所有者(管理者)が責任を問われる場合があります。樹木の所有者(管理者)の皆さんは、樹木の伐採・枝払いや雑草の除去のほか、所有地からの土砂流出防止対策として土留め(柵)を設置するなど、普段の管理はもとより、強風や大雨、積雪の後には特にご注意ください。

## 作業時の注意事項

- ① 電線や電話線のある箇所の作業は危険を伴う場合があるため、事前に最寄りの東京電力パワーグリッド、またはNTT各支店に連絡し、立ち会いの下で行ってください。
- ② 作業に当たっては、通行する自動車・自転車や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分配慮してください。
- ③ 車道や歩道の通行を止めて作業する必要がある場合は、道路交通法上の手続きが必要となりますので、警察署に相談してください。

問 市道に関すること▷道路管理課 県道に関すること▷土浦土木事務所☎029(822)4346 道路の通行を止める場合▷つくば警察署☎029(851)0110

## 健康・福祉

### 人間ドック・脳ドック 助成制度

助成制度が利用できますので、この機会に受診しましょう。詳細は、市ホームページまたはライフプランすこやかをご覧ください。

※医療機関への事前予約が必要です。また、市へ助成申請を行う際は、受診予定日と医療機関名をお伝えください。

☎ 2024年3月31日(日)受診分まで

対 つくば市国民健康保険に加入している30歳以上の方および後期高齢者医療保険に加入している方のうち2023年度に健診を受けていない方 ※脳ドックは5年に1度の助成です。

問 ▷国民健康保険課  
▷医療年金課



### がん検診の受診券を発送しました

①各種がん検診(青色の封筒)

②乳がん・子宮頸がん検診(ピンク色の封筒)

5月下旬に受診券をそれぞれ対象の方へ送付しました。受診方法を確認し、集団健診に申し込むか、医療機関で受診してください。詳細は、市ホームページまたはライフプランすこやかをご覧ください。

対 ①40~74歳の社会保険に加入している方  
②20~70歳の女性または過去2年間に受診歴のある71歳以上の女性の方

問 健康増進課



### ひとり親家庭・重度心身障害者等医療福祉費受給者証(マル福)の更新

本制度は7月1日が基準日のため、6月下旬に前年中の所得照会を行い、対象の方には新しい受給者証を郵送します。所得の確認ができない方には通知を送付しますので、期限内に更新手続きを行ってください。

問 医療年金課

### つくば市民のための「健康と生活調査」ご協力をお願い

筑波大学では、つくば市民のための「健康と生活調査」を行っています。この調査は、市民の健康状態を把握し、健康寿命を伸ばす最新の健康増進プログラム開発を目指すためのものです。7月中旬、無作為抽出した45歳~89歳の方に調査票を発送予定です。お手元に届いた方は調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

問 つくばハピネスライフ研究事務局☎090(1562)8372  
問 科学技術戦略課



### 国民健康保険被保険者証の窓口受け取り

7月中旬に新しい被保険者証を簡易書留で郵送します。市役所での受け取りを希望される方は申し込みが必要です。

☎ 7月20日(木)から国民健康保険課窓口で受け取り可

※(土)(日)(祝)を除く8:30~17:15

☎ 6月22日(木)必着で、世帯主の方が申込書(国民健康保険課、市ホームページに用意)を郵送または直接 ※申請、受取時ともに手続きには本人確認書類が必要です。

問 国民健康保険課

### サポートブック「すてっぷのーと あゆむ 第2版」を作成しました

発達が気になるお子さんの支援について関係する方々が連携し、一貫した支援を受けられるようにするための冊子です。市ホームページからダウンロードできます。

問 障害者地域支援室



### 民営児童クラブ利用料の助成

民営児童クラブを利用している児童の保護者を対象とした利用料の助成制度があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対 市に住民登録がある児童の保護者のうち市民税所得割が非課税または生活保護を受給している方

☎ 6月30日(金)までに必要書類(こども育成課、児童クラブ窓口、市ホームページに用意)を郵送または直接

問 こども育成課



### ペアレント・トレーニング講座

主に演習を通して、子どもの困った行動にどう対応するか子育てのヒントをつかみます。

☎ 7月5・19日(水)、8月2・16・30日(水)、9月27日(水)10:00~12:00

場 市役所3階会議室302

対 市内在住でおおむね3歳~6歳の児童の保護者(全日程に参加できる方)

講 市公認心理師

定 先着6人

☎ 6月14日(水)までに「氏名・住所・お子さんの年齢・電話番号・メールアドレス」を電話またはメールで

問 こども未来課

E wef044@city.tsukuba.lg.jp

### 新型コロナウイルス感染対策のためフェイスシールドを寄贈いただきました

市では、感染症まん延時などにおける医療物資の不足を可能な限り解消するため、物資の備蓄を行っています。今回寄贈された物品は、緊急時に市内医療機関へ配布します。

寄贈日 3月22日(水)

法人名 <sup>リクシル</sup>LIXIL 筑波工場

寄贈物品 フェイスシールド189枚

問 新型コロナウイルス対策室

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

募集

「つくばメディアアートフェスティバル2023」運営ボランティア

アートの力で科学技術を身近に感じることができる展覧会「つくばメディアアートフェスティバル」の会場運営をサポートするボランティアを募集します。業務内容は受け付け補助、会場案内、作品説明などです。

- 日 7月28日(金)～8月6日(日) 9:30～17:00  
の希望の日時で調整可能
- 場 つくば美術館(吾妻2-8)
- 対 高校生以上の方で7月27日(木) 16:00からの現地説明会に参加できる方
- 定 先着10人程度
- 申 6月30日(金)までに「つくばアートチャンネル(市公式文化芸術ポータルサイト)」から、または申込書を郵送または直接
- 問 文化芸術課



つくば観光ボランティアガイド

つくば観光ボランティアガイドを募集します。詳細はホームページをご覧ください。

- 対 観光ガイドに興味があり、研修(4日間)を修了可能な方
- 定 10人程度
- 申 6月1日(木)～30日(金)に「氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレス」をメールで
- 問 つくば観光ボランティアガイド298事務局(つくば観光コンベンション協会内)  
☎029(869)8333  
✉info@ttca.jp
- 担 観光推進課



ジオパーク専門員(任期付職員)

筑波山とその周辺地域の地質、地理的特性などを専門的な見地から評価し、その地域資源としての魅力と重要性を広く周知するため、地球科学などの専門的な知識・経験を持つ方を募集します。

- 定 1人
- 申 6月30日(金) 12:00までに「履歴書・エントリーシート」をインターネットで
- 問 ▷ジオパーク室▷人事課



広報企画員(任期付職員)

シティプロモーションの推進のため、動画による情報発信に関する企画立案・取材・撮影・編集などを総合的に行うことができる人材を募集します。

- 申 6月16日(金) 12:00までに「履歴書・エントリーシート」をインターネットで
- 問 ▷広報戦略課▷人事課



会計年度任用職員

統計・データ利活用推進室 事務補助員

7月1日(土)～11月30日(木)の任期で、統計事務に関する事務補助や、電話対応、パソコン作業、書類審査などに従事する方を募集します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 定 1人
- 申 6月8日(木)までに履歴書を必着で郵送または直接
- 問 統計・データ利活用推進室



コミュニティ助成事業

自治総合センターが宝くじ収入を財源として行うコミュニティ助成事業について、2024年度の申請希望団体を募集します。採択団体は、2024年3月頃に自治総合センターが決定します。※申し込み多数の場合は抽選

- 対 つくば市区会連合会に所属する区会(過去10年以内に助成を受けた区会を除く)
- 申 6月30日(金)までに申込書(市ホームページに用意)を必着で郵送または直接
- 問 市民協働課

市民活動センターからのお知らせ

アイラブつくばまちづくり補助金説明会

補助金制度の概要や申請時に必要な書類、注意点を説明します。補助金の次回の締め切りは7月20日(木)です。申請をお考えの方はぜひご参加ください。

- 日 6月12日(月) 13:30～15:30
- 場 市民活動センター
- 対 主に市内で活動している方 定 先着8人
- 申 6月8日(木)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス」を電話、メールまたは直接

市民活動の懇話会

市民活動団体や社会貢献活動をしている方たちの交流が盛んになるよう、共通の話題を見つけながらの意見交換会を行います。

- 日 6月11日(日) 13:30～15:30
- 場 市民活動センター
- 対 市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方、これから始めようとしている方
- 定 先着15人
- 申 6月8日(木)までに、「氏名・電話番号・メールアドレス・所属団体名」を電話、メールまたは直接

市民活動助成金の案内と探し方

行政の補助金や企業の助成金制度を活用し、新たな事業展開を考えている市民活動団体向けに個別対応形式で案内会を行います。

- ※活動分野や希望助成金額などを事前にお知らせください。
- 日 6月20日(火) 13:30～16:30
- 場 市民活動センター
- 対 市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方、これから始めようとしている方
- 定 先着3人(1人1時間程度)
- 申 6月15日(木)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス・所属団体名」をメールまたは電話で

- 問 市民活動センター ☎029(855)1171
- ✉ctz015@city.tsukuba.lg.jp

シルバー人材センター入会説明会

入会説明会を行います。その後入会を申し込まれる方を対象に、審査会も行います。説明会だけの参加も歓迎です。

- 日 6月8日(木) 13:30～(受付13:00～)
- 場 大穂庁舎3階
- 対 市内在住の満60歳以上(2024年3月31日時点)の方で、新たに入会して就業する意欲のある方
- 問 シルバー人材センター ☎029(879)5199
- 担 高齢福祉課

被覆植物の種子を配布します

休耕農地からの土ぼこりや表土流出防止のため、被覆植物(ハゼリソウ、ヘアリーベッチ)の種子を無料で配布します。生育後は、緑肥として農地にすき込む(緑肥を加えながら耕す)ことで地力増進にも効果があります。

- ※申し込みが配布予定数量を超えると、希望に沿えない場合があります。
- 対 市内在住で市内に畑を持つ個人農家および営農団体
- 申 6月1日(木)～7月28日(金)に申込書(市ホームページ、農業政策課に用意)を必着で郵送または直接 ※種子配布後、播種(種まき)前後の写真を提出してください。
- 問 農業政策課

インボイス制度説明会

事業者の方向けに、10月から始まるインボイス制度の概要や、消費税の基本的な仕組みについて説明を行います。各説明会後に登録要否の相談会も実施します。来場に当たっては、公共交通機関をご利用ください。

- ※事前予約制
- 日 ①法人の方=6月19日(月) 10:00～11:00  
②個人事業者の方=6月15日(木) 13:30～14:30、6月16日(金) 10:00～11:00
- 場 土浦税務署3号館2階会議室(土浦市城北町4-15)
- 定 各回先着30人
- 申 ①6月16日(金)までに電話で  
②6月13日(火)までに電話で
- 問 ①土浦税務署法人課税第一部門 ☎029(822)8571(直通)  
②土浦税務署個人課税第一部門 ☎029(822)3516(直通)
- 担 市民税課

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターの皆さんに、認知症の理解だけでなく、認知症関連事業にボランティアで活動していただくことを目的とした講座です。

- 日 6月27日(火) 13:30～16:00
- 場 市役所2階会議室202・203
- 対 市内在住・在勤・在学の方で認知症サポーター養成講座を受講した方
- 講 地域包括支援課職員 定 先着50人
- 申 6月22日(木)までに電話またはメールで
- 問 地域包括支援課  
✉wef060@city.tsukuba.lg.jp

テイクアウト周知用のぼり旗の配布

テイクアウトメニューを導入している市内飲食店を対象に無料で配布しています。すでに同旗をお持ちでも、著しい劣化が見られる場合は再配布します。※のぼり旗を立てるポールなどは各自でご用意ください。

- 対 市内で飲食店を営む事業者
- 定 先着約750枚
- 申 電話またはインターネットで※のぼり旗は申し込みのあった住所に郵送します。
- 問 産業振興課



※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

## 市民委員

詳細は、市ホームページをご覧ください。



## 第3次つくば市観光基本計画中間検証会議

2022年4月に策定した「第3次つくば市観光基本計画」(5年計画)について、2年ごとに事業の取り組み評価を行う中間検証にて、幅広い多様な意見や提言をしていただく市民委員を募集します。任期は委嘱した日から2024年3月31日までです。

**対** 市内在住・在勤・在学の満18歳以上の方(2023年4月1日現在)で、市の付属機関などの市民委員を2つ以上併任しておらず、会議に出席できる方(平日の日中または夜間で1回2時間程度)

**定** 2人

**申** 6月1日(木)～14日(水)に「履歴書・小論文(400字以内)」を必着で郵送、インターネットまたは直接

**問** 観光推進課

## つくば市子ども未来懇話会

「つくば市子ども未来プラン」施策の推進および策定について、幅広い多様な意見や提言をしていただく市民委員を募集します。任期は第1回懇話会開催日から2024年3月31日までです。※第1回懇話会は7月を予定

**対** 市内在住・在勤・在学の満18歳以上の方(2023年4月1日現在)で、市の付属機関などの市民委員を2つ以上併任しておらず、子どもの貧困対策などに関心があり日中の会議に参加できる方(計4回程度)

**定** 2人

**申** 6月1日(木)～14日(水)に「履歴書・応募の動機」を必着で郵送または直接

**問** こども未来課

## 違反広告物を除却するボランティア団体

電柱などに違法に表示されたはり紙などを除却するボランティア団体(5人以上)を年間を通して募集しています。身近な地域を自分たちの手で美しく保ち、素敵なまちにしませんか。軍手・ごみ袋など除却活動に必要な物品は支給します。



**問** 都市計画課

## 家庭訪問型子育て支援ボランティア養成講座開講

妊娠中の方や未就学児がいる家庭を訪問し、話し相手や子育ての手助けをするボランティア活動です。

**日** 9月15日～10月27日の毎週(金) 9:00～15:15(全7回・面接1回)

**場** 子育て総合支援センター

**対** 地域の子育て経験者(全課程に出席後、活動の意思のある方)

**定** 先着12人

**申** 「氏名・年齢・電話番号・住所」をメールまたはインターネットで ※定員に達し次第申し込みを終了しますが、キャンセル待ちにも対応します。

**問** kosodateはぐはぐ

**E** hs298@

kosodatehughug.org

**担** こども政策課



## 「つくば子育てサポートサービス」サポーター基礎研修会

子育てサポーターとして活動するための研修会を開催します。子育てサポートサービスは子育て中のお母さん、お父さんを支えるサービスです。研修ではサービス活動を行う上で必要な子どもの発達や年齢に応じた関わり方など基礎知識を学びます。詳細は、社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



**日** 7月14・21日(金)9:30～15:30

**場** 大穂庁舎2階会議室

**対** 市内在住で心身ともに健康で子育て経験のある方、子どもが好きな方、研修後サポーターとして活動できる方

**費** サポーター登録料1,500円(研修費は無料)

**申** 6月30日(金)までに電話で

**問** 社会福祉協議会つくばファミリーサポートセンター  
☎029(879)5504

**担** こども政策課



## SNSを活用した広報支援セミナー

市内の事業者を対象に、広告・宣伝に関する基礎知識やSNSを活用する技術を学ぶセミナーを開催します。詳細はホームページをご覧ください。

**日** ①6月2日(金) 広告宣伝の総論

②6月15日(木) スマホでの写真撮り方

③6月22日(木) Instagram活用(基礎～応用)

④6月29日(木) Twitter活用(基礎～応用)

⑤7月5日(水) LINE活用(基礎)

⑥7月13日(木) LINE活用(応用)

※複数選択可。各回とも14:30～16:30

**場** イーアスつくばイーアスホールA・B  
[研究学園5-19]

**対** 市内で事業を営む個人・法人  
※1事業者につき2人まで

**定** 各回先着40人

**費** つくば市商工会の会員▷無料  
非会員▷1講座1,100円 ※当日徴収

**申** 電話またはインターネットで

**問** つくば市商工会  
☎029(879)8200

**担** 産業振興課



## 税務職員採用試験

国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く税務職員(国家公務員・高等学校卒業程度)を募集します。詳細は、ホームページをご覧ください。

**申** 受付期間▷6月19日(月)～28日(水)

**問** 土浦税務署総務課

☎029(822)1104

**担** 市民税課



## 自衛隊貸費学生(技術)

大学の理学部、工学部3・4年次または大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の就業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満※大学院修士課程在学者は28歳未満)の方を対象に試験を行います。詳細は、ホームページをご覧ください。

**申** 受付期間▷6月1日(木)～11月10日(金)

**問** 自衛隊茨城地方協力本部  
土浦地域事務所  
☎029(821)6986

**担** 総務課



## 相談

## こころの健康相談

自分や家族のこころの健康に関すること、医療機関への受診の必要性などを精神科医に相談できます。※治療中の方は、まず主治医にご相談ください。

**日** 6月21日(水)9:00～11:00

**場** 大穂保健センター **対** 市内在住の方

**定** 先着2人 **申** 6月1日(木)から電話で

**問** 大穂保健センター☎029(864)7841

## 歯の何でも電話相談

入れ歯のことやお子さまの歯の悩み、歯周病、歯磨きの仕方など、歯に関する悩みや質問を無料で歯科医師に電話相談できます(匿名可)。

**日** 6月11日(日)13:00～16:00

**問** 茨城県保険医協会☎029(823)7930

**担** 健康増進課

## 「ヤングケアラー」を知っていますか

「ヤングケアラー」とは、ケアを必要とする人(障がいや病気のある家族、幼いきょうだい)などのために、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを、日常的に行っている子どものことです。

「自分は(あの子は)ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、お話を聞かせてください。

**問** こども未来課



## パソコン・スマートフォンに関する相談

WindowsやMacなどの更新がうまくいかない、Zoomの使い方が分からないなど、パソコンに関する困り事を相談できます。

**日** 毎週(水)13:00～17:00 ※6月28日(水)を除く

**場** 市民活動センター

**対** 市内在住・在勤・在学の方 **講** 森正治氏

**定** 先着4人(1人1時間程度)

**申** 「氏名・連絡先・相談内容」を電話で

**問** 市民活動センター☎029(855)1171

## 経営支援ワンストップ窓口を開設しています

経済支援や事業継承について相談ができる無料相談窓口を開設しています。中小企業診断士による経営相談や、社会保険労務士による労務相談が無料でご利用いただけます。オンラインでの相談も可能ですので、まずはお気軽にお問い合わせください。

**日** (月)～(金)8:30～17:15 ※(祝)を除く

**場** 市役所コミュニティ棟3階

**問** 産業振興課

新型コロナウイルス感染症に関する経済支援の情報は、市ホームページで随時更新しています。



※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

### 特設人権相談所

市の人権擁護委員が、日常生活での人権に関わる相談(虐待、DV、いじめなど)に応じます。

※相談無料、要予約

日 6月7日(水)・8日(木) 10:00~15:00

場 大穂交流センター

対 市内在住・在勤・在学の方

定 各日先着8人 申 当日までに電話で

問 市民協働課

### 行政書士無料相談会

相続、遺言、法人設立、許認可関係全般、農地転用、帰化、永住・在留資格関係、権利義務・事実証明に関する相談ができます。

日 6月15日(木) 13:00~16:00

場 市役所3階会議室302 定 先着12組

申 8:30~9:30に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(土)(日)(祝)を除く

問 茨城県行政書士会県南支部

☎090(2663)8541

担 総務課

### 自衛官募集相談員

自衛官募集相談員は、自衛官を志す方にアドバイスや情報提供を行っています。今後2年間、15人の相談員に自衛隊、つくば市と地域の皆さんをつなぐパイプ役としてご協力いただきます。相談を希望する方はお問い合わせください。

問 自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所

☎029(821)6986

担 総務課

### その他

### つくば子どもの青い羽根基金

#### 寄付のご協力をお願いします

子どもの未来を支援するための「つくば子どもの青い羽根基金」に寄付のご協力をお願いします。寄付金は、世代を超えた貧困の連鎖を断ち切るとともに、全ての子どもたちが夢と希望を持って成長していけるよう事業に活用します。なお、寄付金はふるさと納税と同様の寄付金控除が適用されます。

申 ①インターネットで(クレジットカード決済可)②寄付申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接

問 こども未来課



### はかりの定期検査

取引や証明に特定計量器(はかり)を使用する場合は、2年に1度の定期検査を受ける必要があります。計量器の運搬が著しく困難な場合などは、民間計量士による代検査も可能ですので、お問い合わせください。

日 ①6月6日(火)②6月7日(水)③6月8日(木) 各日10:30~12:00、13:00~15:00

場 ①桜保健センター②大穂体育館 ③市民ホールつくばね

費 520~3,800円(特定計量器により異なる)

問 消費生活センター ☎029(861)1329

### 6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及を進めています。市では15人の人権擁護委員が活動しており、法務局などで人権相談を行っています。

問 市民協働課

### マイナポイントの申し込みはお早めに

マイナポイント申込期限が9月末まで延長となりました。9月末のマイナンバーカード受け取りは大変混雑することが予想されますので、お早めにマイナンバーカードの受け取りをお願いします。詳細は市ホームページをご覧ください。

場 市役所1階30番窓口

対 市に住民登録のある方

問 市民窓口課



### 教科書展示会のお知らせ(2024年度使用分)

2024年度に使用される教科書の展示会を行います。教科書閲覧後は、アンケートへのご協力をお願いします。

日 6月14日(水)~27日(火) 9:00~17:00

場 第7教科書センター(市役所内)

※会場は市ホームページでお知らせします

問 教育総務課

### 軽自動車税の車検用納税証明書(口座振替等)の送付を廃止します

軽JNKSの運用開始に伴い、軽自動車税の車検用納税証明書の提示が原則不要となりました。これにより、例年6月下旬に送付していた車検用納税証明書の送付を廃止します。なお、二輪の小型自動車(排気量250cc超)分については引き続きお送りします。

問 納税課

### 除草剤を含む農薬の適正使用のお願い

周辺にお住まいの皆さんへの農薬飛散による健康被害を防ぐため、ガーデニングや家庭菜園などでも、除草剤を含む農薬を使用する際は次のことに注意してください。

▷近隣の方へ事前周知する▷飛散防止対策をとる▷農林水産省の登録農薬を使用し、決められた用法・用量を守る

問 農業政策課

### チャレンジいばらき就職フェア(前期)

県内企業への就職に興味・関心を持つ学生や求職者を対象に就職フェアを開催します。当日は、多くの企業が出展しますので、出展企業とのマッチングのほか、企業研究や業界研究の場としても活用が可能です。企業の方と直接会って話せる機会ですので、ぜひご参加ください。

日 7月1日(土) 午前の部10:40~12:40 午後の部14:00~16:00

場 つくば国際会議場多目的ホール [竹園2-20-3]

対 2025年3月に大学などを卒業する方または卒業後おおむね3年以内の求職者の方

申 6月30日(金)までにインターネットで

問 茨城県産業戦略部雇用促進対策室 ☎029(301)3645

担 産業振興課



### 安全安心を守るオールインワンアプリ「いばらきポリス」配信開始!

3月1日から、茨城県警察公式アプリ「いばらきポリス」の配信を開始しました。犯罪・不審者・交通事故などの地図情報や防犯ブザー機能、自主パトロール支援や子ども見守り機能など防犯に関する機能が満載です。

問 つくば警察署

☎029(851)0110

担 防犯交通安全課



県警ホームページからダウンロード可能!



### 火災・救助テレフォンサービス電話番号変更のお知らせ

市内で発生している火災・救助などの問い合わせ電話番号が、7月1日(土)より変更となりますのでお知らせします。

新電話番号▷☎029(855)2119

旧電話番号▷☎0180(99)2984

問 消防指令課

### 2022年 市の火災・救急概要

火災を未然に防ぐためにも住宅用火災警報器の管理は重要です。正常に作動するよう日頃からの点検をお願いします。また、救急出場件数は年々増加しています。緊急を要する人のためにも救急車の適正利用にご協力をお願いします。

#### 主な出火原因

- 第1位 放火および放火の疑い▶20件
- 第2位 たばこの火の不始末▶7件
- 第3位 電気機器からの出火▶6件

#### 出火件数および死傷者数

出火件数▶62件(建物火災30件、林野火災5件、車両火災4件、その他の火災23件)  
死傷者数▶死者0人、負傷者13人

#### 救急出場件数および搬送人員数

出場件数▶10,920件(急病7,107件、交通事故906件、一般負傷1,397件、その他1,510件)  
搬送人数▶9,813人



問 予防広報課

### 木曜延長窓口のお知らせ

第2・4木曜日は、一部の窓口業務について、20:00まで開庁時間を延長しています(19:30受付終了)。※延長は開庁日に限ります。

6月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①6月8日(木)②6月22日(木)

問 市民窓口課

#### 納期限にご注意

6月30日(金)の納期限は次のとおりです。納期限までに納付してください。

- ①市民税・県民税(第1期・全期)
- ②介護保険料(第2期)

問 ①▷市民税課▷納税課②介護保険課

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

# イベント情報

希望講座・コース  
希望日・時間

- ①〒/住所※
- ②氏名(ふりがな)
- ③年齢(学年)
- ④電話番号
- その他必要事項

## ハガキ・FAXなどの記入例

①～④をすべて記入してください。

※在勤の人は勤務先・所在地、在学の場合は学校名・所在地を記入してください。申し込みは原則1人1通。往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。

郵送先(☑で指定のないもの)

〒305-8555  
つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇〇〇〇課

## スポーツ

### 太極拳初心者講習会

太極拳はゆったりと柔らかい動きをするため体幹が鍛えられ、筋力の向上やバランス能力の向上などの効果があり、ストレス解消にも役立ちます。あなたも始めませんか。

日 7月6日～9月21日の毎週(木) ※全12回  
19:00～21:00

場 竹園交流センター 対 太極拳初心者の方

定 10人(抽選) 費 5,000円(テキスト代含む)

申 6月20日(火)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を記入し、往復はがきを必着で郵送

問 筑波太極拳同好会〔〒305-0051二の宮2-5-23〕☎029(855)0360

担 スポーツ振興課

### 筑波ファミリースポーツフェスティバル

筑波ファミリースポーツフェスティバルに参加してみませんか。※弁当・飲み物・体育館シューズをお持ちください。

日 7月2日(日) 10:00～(受付9:30～)

場 大池公園野球場、筑波総合体育館

対 筑波地区在住・在勤の小学生以上の方

定 先着100人 費 200円

申 6月16日(金)までに「大会名・住所または勤務先・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

※当日☎090(1848)7907(担当:鳩員)

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

### つくば市民チャリティーゴルフ大会

日頃の練習の成果を発揮してみませんか。収益はウクライナ避難民の支援事業に活用します。

日 7月26日(水)

場 筑波東急ゴルフクラブ〔作谷862-1〕

対 市内在住・在勤の方

定 先着200人

費 一般3,000円、スポーツ協会会員2,000円(別途プレー費9,500円)

申 7月3日(月)までに参加申込書(市内ゴルフ場・練習場・スポーツ協会に用意)をFAXまたは直接

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

### つくば市民バドミントン大会

バドミントンで1日スポーツを楽しみ、爽やかな汗を流しませんか。

日 7月2日(日) 9:30～(受付9:00～)

場 つくばカピオ

対 市内在住・在勤の方、またはスポーツ協会バドミントン連盟登録者(大学生を除く)

費 1人1,500円 ※エントリーは1人1種目  
ダブルス(男子・女子・シニア・ミックス)  
シングルス(男子・女子)

申 6月16日(金)までに「大会名・種目・クラス・住所または勤務先・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」をメールで

問 スポーツ振興課

E taikai-entry@googlegroups.com

### つくば市民バレーボール女子大会

バレーボールで爽やかな汗を流しましょう。

日 7月2日(日) 場 桜総合体育館

対 市内在住・在勤の方、スポーツ協会登録者

費 スポーツ協会登録チーム▷1,000円  
一般▷3,000円

申 6月14日(水)までに「大会名・参加者全員(代表者を最初に記入)の住所または勤務先・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

## 健康

### イオンモールつくばで体操しよう

① 運動のインストラクターによる簡単な体操などを行います。

② リハビリ職の「これだけはやってほしいおすすめ体操」などを行います。

日 ①6月19日(月) 14:00～15:00

②7月10日(月) 14:00～15:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール〔稲岡66-1〕

対 市に住民登録がある方 定 各先着18人

申 ①6月9日(金) 9:00から電話で

②6月30日(金) 9:00から電話で

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5073(健康体操教室専用)

### ウエルカフェ栄養サロン

#### 「おいしく適塩生活」

健康な体づくりのためには、毎日の食事がとても大切です。テーマに合わせた食事のポイントを紹介します。体組成と血圧、血管年齢の測定もできます。



日 6月27日(火) 10:00～11:00

場 ウェルシアつくば桜店〔桜1-14-1〕

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウェルシア管理栄養士

定 先着10人

申 6月26日(月)までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課

### 「もっと知ろう!介護のこと」教室(全10回)

自身や家族の介護のこと、現在の介護をとりまく状況についてみんなで勉強してみませんか。※単発や途中からの参加も可能です。

日 6月16日、7月21日、8月18日、9月22日、10月20日、11月17日、12月15日、2024年1月26日、2月16日(金) 18:30～19:30、3月9日(土) 10:00～12:00

場 市役所会議室

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着20人

申 6月1日(木)から電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



### フレイルサポート教室～元気な体を取り戻そう～

生き生きとした老後を過ごすためにはフレイル(虚弱)を予防することが大切です。専門の講師があなたの健康をサポートします。講話と実践で楽しく学びましょう。

日 6月28日、7月12日・26日(水) 10:00～12:00

場 大穂交流センター

対 市内在住の要支援1または2の認定を受けている方で、介護保険サービスを利用していない方とその家族

定 先着10人

申 6月1日(木)から電話で

問 地域包括支援課

## 催し

### 小児がん支援のためのチャリティーマルシェ

レモネードや焼き菓子販売、キッチンカー出店、雑貨販売、ワークショップ、マッサージなどさまざまな企画を実施します。売り上げの一部は小児がん支援団体に寄付します。

日 6月11日(日) 10:00～15:00

場 つくばセンター広場  
ヒスタースノーつくば

問 HiStar'Snow★Tsukuba

E histarsnowtsukuba@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



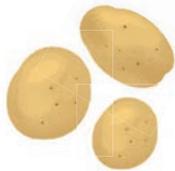
※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

**文化協会レクチャーコンサート  
詩吟を始めよう**

詩吟の歴史や発声方法などの解説の後、聞き覚えのある詩文を声を出して吟じます。  
※申し込み不要。直接ご来場ください。  
**日** 6月25日(日) 14:00~15:30  
**場** 竹園交流センター大会議室  
**講** 新井光鵬氏(つくば詩吟会)  
**問** つくば詩吟会  
 ☎080(5484)3988(担当:新井)  
**担** 文化芸術課

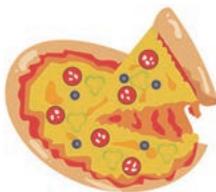
**ゆかりの森 ジャがいも掘り体験**

ゆかりの森で育てたじゃがいもを親子で収穫体験します。  
**日** 6月24日(土) ①10:00~(午前の部)  
 ②13:00~(午後の部)  
**場** 豊里ゆかりの森昆虫館  
**対** 小学生以下の子どもと保護者の方  
**定** 各30家族(抽選) 費 500円/家族  
**申** 6月9日(金) 8:30~16:30に電話で(当選者のみ、後日郵送で案内を送付します)  
**問** 豊里ゆかりの森昆虫館  
 ☎029(847)5061



**じゃがいもの収穫体験とピザ作り**

じゃがいもを収穫し、石窯で焼くピザ作りを体験できます。※長靴、手袋、ビニール袋、エプロン、三角巾、マスク、スリッパ、飲み物をお持ちください。  
**日** 6月17日(土) 9:30~12:30  
**場** 六斗の郷[六斗939]  
**定** 先着12組 費 6,000円/組  
**申** 6月8~15日(木) 9:00~17:00に電話で ※(土)(日)除く  
**問** 六斗の郷  
 ☎070(4819)0769  
**担** 農業政策課



**つくばの森づくり!  
森林保全ボランティア体験**

経験豊かな森林保全ボランティア員と環境を守る取り組みに参加してみませんか。※昼食((土)のみ)、飲み物、雨具、革または合皮の手袋をお持ちください。  
**日** 6月17日(土) 9:00~15:00  
 6月18日(日) 9:00~12:00  
 ※1日のみの参加可  
**場** 筑波山四季の道(筑波山梅林隣接地)  
**対** 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
**定** 各日先着15人  
**費** 500円(ボランティア保険料)  
**申** 6月9日(金)までに「参加希望日・住所・氏名・年齢・生年月日・性別(任意)・電話・Eメール」をFAXまたはメールで  
**問** ふれあい筑波  
 ☎080(3171)1950(担当:森)  
 ☎029(858)5187  
 E fureai298@kyp.biglobe.ne.jp  
**担** 鳥獣対策・森林保全室



**高崎自然の森  
ブルーベリー摘み取り体験**

市の特産品のブルーベリー摘み取りが楽しめます。  
**日** 6月17・24日、  
 7月1・8・15・22・29日、  
 8月5・12日(土)  
 ①10:00~10:30 ②11:00~11:30  
 ※雨天中止(事前のお知らせはありません)  
**場** 高崎自然の森[高崎1078-1]  
**定** 各先着30人 ※当日現地受け付けのみ  
**費** 中学生以上=300円、小学生=200円、未就学児=無料  
**問** つくばブルーベリー協議会  
 ☎029(847)6780  
**担** 鳥獣対策・森林保全室



**中央図書館イベント**

**①おはなしボランティア公演**  
 おはなしボランティアのグループ・スイミーによる楽しい人形劇です。当日10:30から整理券を配布します。  
**日** 6月24日(土) 11:00~11:45(10:45開場)  
**場** 中央図書館アルスホール  
**対** 幼児・児童と保護者(一般の方の入場も可)  
**定** 先着100人(当日受け付けのみ)

**②おはなし会**  
 おはなしボランティアによる絵本の読み聞かせなどを行います。※各日1~2回公演  
**日** 6月10・17・24日(土)・25日(日)、7月1日(土)  
 ①15:00~15:15 ②15:30~15:45  
**場** 中央図書館  
**対** 乳児~小学生の方  
**定** 先着15人/回(当日受け付けのみ)

**③おはなしぶんぶん(乳児向けおはなし会)**  
 司書による手遊びなども交えた、0歳から楽しめる子ども向けのおはなし会です。  
 ※各日2回公演  
**日** 6月16日(金)・22日(木)  
 ①10:30~10:50 ②11:00~11:20  
**場** 中央図書館 **対** 乳幼児と保護者の方  
**定** 先着8組/回(当日受け付けのみ)

**問** 中央図書館 ☎029(856)4311



**カップリングパーティー in TSUKUBA**

結婚を希望する独身の方へ向けて、婚活パーティーを開催します。  
**日** 6月18日(日) 13:00~16:00  
 (受付12:30~13:00)  
**場** 市役所2階会議室201  
**対** 43歳までの独身の方  
**定** 男女各15人(抽選)  
**費** 男性2,000円、女性1,000円  
**申** 6月1日(木)9:00~7日(水)17:00までにインターネットで ※結果は6月12日(月)頃までにメールで通知します。  
**問** こども政策課  
 E tsukubashimarriage@gmail.com



**フレイルヘルシークッキング  
「フレイル予防と血糖コントロール」**

フレイル(虚弱な状態)を予防する食事づくりを学びます。※エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、白米半合、飲み物、マスクをお持ちください。  
 メニュー:ロコモコ丼(麦ご飯)、もやしときのこのカレースープ、トマトゼリー  
**日** 6月15日(木) 10:15~13:00(受付10:00~)  
**場** 東京ガスネットワークつくば支店 [研究学園2-1-2]  
**対** 市内在住で65歳以上の方のうち、次のいずれかに当てはまる方▷最近体重が減った▷食欲がない▷疲れやすくなった  
**講** 市管理栄養士、市食生活改善推進員  
**定** 先着16人  
**申** 6月9日(金)までに電話で  
**問** 健康増進課



**講座**

**つくば美術館第3回土曜講座  
「未来へつなぐ陶芸~伝統工芸のチカラ展について~」**

茨城県陶芸美術館での開催にちなみ、歴代の人間国宝の名品から新進作家の最新作を通して、未来へつなぐ陶芸の技と美について紹介します。  
**日** 6月10日(土) 13:30~15:00  
**場** つくば美術館2階アルスホール[吾妻2-8]  
**講** 岩井基生氏  
 (茨城県陶芸美術館主任学芸主事)  
**定** ▷事前申し込み=先着50人  
 ▷当日受け付け(13:00~)=先着30人程度  
**申** ▷事前申し込み=6月8日(木)までにインターネットで  
**問** つくば美術館  
 ☎029(856)3711  
**担** 文化芸術課



三代徳田八十吉 耀彩鉢 創生 1991年  
東京国立近代美術館蔵

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります



⑪⑫陽気にイタリアン 土曜・日曜

夏のイタリア家庭料理をテーマにした3回の講座です。簡易なコース料理3品を作ります。

日 ⑪7月8日、8月5日、9月2日(土)  
⑫7月23日、8月27日、9月10日(日)  
10:00~13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏  
定 各10人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑬簡単・容器一つでパン生地づくり  
ベーグルパン

面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。プレーンとゴマのベーグルパンを作ります。

日 7月12日(水) 10:30~12:30  
講 染谷麻希子氏 定 9人(抽選)  
費 2,300円(材料費込み)

⑭簡単・容器一つでパン生地づくり  
ベーグルパン 2回コース

面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。プレーンとゴマのベーグルパン、カレーのベーグルパン(ベーコン入り)を作ります。

日 7月19日、9月20日(水) 10:30~12:30  
講 染谷麻希子氏 定 9人(抽選)  
費 4,000円(材料費込み)

⑮世界の料理 イタリア編

夏のコース料理3品、1皿目にベビーリーフの冷製パスタ、2皿目にチーズを使ったナスの料理、ドルチェにはコーヒーのセミフレッドを作ります。

日 7月13日(木) 10:00~13:00  
講 アモロソ・フィリッポ氏 定 12人(抽選)  
費 2,700円(材料費込み)

⑯初心者のためのそば打ち 3回コース

そば打ち名人から手打ちそばの技と極意を教わり、ステップアップしませんか。

日 7月16日、8月20日(日)、9月18日(祝)  
9:30~13:30  
講 細淵賢三氏(つくば蕎麦愛好会)  
定 10人(抽選) 費 6,300円(材料費込み)

⑰夏のおもてなし簡単料理

夏野菜の塩こうじとレモン蒸し、焼きナスサラダ、みょうがとジャコのごはん、スイカの杏仁プリンを作ります。

日 7月29日(土) 13:30~15:30  
講 藤澤ちひろ氏 定 10人(抽選)  
費 2,700円(材料費込み)

⑱親子講座 チョークアートを楽しもう  
ふくろうのボード

親子の絆を深めるために、色鮮やかなオイルパステルでカラフルなふくろうのボードを一緒に楽しく作りましょう。

日 7月16日(日) 10:00~12:00  
対 小学生以上の親子  
講 住吉恵理子氏  
(チョークインストラクター・  
あとリエにここ代表)  
定 5組10人(抽選)  
費 2,500円/組(教材費込み)



⑲親子講座 観葉植物で作るミニ苔玉

季節に合わせて厳選した植物を使い、愛らしく味わいのある緑の苔玉を親子で作りましょう。

日 7月23日(日) 10:30~12:00  
対 小学生以上の親子  
講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)  
定 5組10人(抽選)  
費 3,000円/組(教材費込み)

場 ふれあいプラザ  
申 6月18日(日)までに「講座名・〒・住所・氏名・☎・年齢・性別(任意)」を郵送(必着)、FAX、直接、またはインターネットで  
問 ふれあいプラザ[〒300-1273下岩崎2164-1]  
☎029(876)2311  
F 029(876)2396  
担 地域支援課

第70回世界お茶のみ話 モンゴル編

ゲストの話を聞き、世界各地の文化や習慣などについて学ぶ国際理解講座です。

日 6月17日(土) 15:45~17:15  
場 市役所2階防災会議室3  
対 市内在住・在勤の方  
講 ラハグワジャワ・ガンチメグ氏 定 先着30人  
申 6月16日(金)までに「氏名・住所・電話番号」をメールで  
問 国際交流協会  
☎029(869)7675  
E event@inter.or.jp  
担 国際都市推進課

筑波山ガマの油売り口上講座

筑波山の伝承芸能を学んでみませんか。初心者の方も大歓迎です。

日 6月11・25日、7月9・23日(日)  
13:30~16:00 ※全4回  
場 市民研修センター  
対 市内在住・在勤・在学の方  
講 筑波山ガマ口上保存会 定 10人(抽選)  
費 2,000円(材料費込み)  
申 6月9日(金)17:00までに電話で  
問 市民研修センター☎029(867)1153  
担 生涯学習推進課

「社会力コーディネーター」養成講座  
【実践編】(2023年度第1回)

「伝わる話し方と広報術」をテーマに、ボランティア活動などを行っている人・これからしたい人に自分の活動や思いを表現する方法や広報のコツを伝えます。

日 6月28日(水)  
18:30~20:30  
場 市役所2階会議室202  
講 鷺田美加氏(RION代表取締役)  
定 20人(抽選)  
申 6月22日(木)までに申込書(生涯学習推進課に用意)を直接、またはインターネットで  
問 生涯学習推進課



スマホLINE(ライン)習得講座

スマホで文字の入力ができる方を対象に、LINEの初期設定、基礎、活用をゆっくり、分かりやすく解説します。  
日 7月21・28日、8月4・18・25日、9月1日(金) 10:00~12:00 ※全6回  
場 市民研修センター

対 市内在住・在勤・在学の方 講 片岡秀典氏  
定 10人(抽選) 費 3,500円(資料代込み)  
申 6月23日(金)までに「希望講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・日中に連絡がつく電話番号」を、往復はがきで必着で郵送、または返信用の官製はがきを持参  
問 市民研修センター[〒300-4231北条1477-1]☎029(867)1153  
担 生涯学習推進課

講演

第27回就学学習会を開催します

障害のある子どもの就学(小学校の特別支援教育・特別支援学校)の現状や保護者の体験談などをお伝えします。※当日、要約筆記サービスあり

日 7月7日(金) 10:00~12:00(受付9:30~)  
場 ふれあいプラザ多目的ホール  
対 市内在住で障害のある子どもの保護者または支援者 定 先着120人  
費 300円(資料代) ※保育希望の方は別途500円・要予約  
申 6月23日(金)までに「人数・参加者氏名・住所・電話番号・保育の希望有無」をメールで ※保育の申し込みは6月16日(金)まで  
問 つくば市福祉団体等連絡協議会  
E Renkyo298@gmail.com  
担 障害者地域支援室

科学技術

SATフォーラム2023

つくばサイエンス・アカデミー(SAT)では著名な研究者を招いて講演会を開催しています。今回は、2014年にノーベル物理学賞を受賞された名古屋大学教授の天野浩氏に「新半導体の魅力」についてご講演いただきます。

日 7月6日(木) 15:00~16:30  
場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]  
講 天野浩氏(名古屋大学教授)  
定 先着1,000人  
費 1,000円(学生、つくばサイエンス・アカデミー会員とその家族は無料)  
申 7月3日(月)までにインターネットで  
問 つくばサイエンス・アカデミー事務局  
☎029(861)1206  
担 科学技術戦略課

サイエンスツアーバス  
スタッフガイド同行コース

市内6つの研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、スタッフガイド付きで見学できるコースです。  
日 6月17日(土)・18日(日)・24日(土)、7月1日(土) 9:00~16:00  
場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園、地質標本館、サイエンス・スクエア つくば、筑波宇宙センター  
定 各日先着30人  
費 バス乗車券▷大人500円  
▷子供250円▷幼児無料(保護者同伴) ※別途入園料が必要  
申 希望日の前日12:00までにインターネットで  
問 つくばサイエンスツアーオフィス  
☎029(863)6868  
担 観光推進課

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

# 📷 フォトニュース



**1** 3月28日、つくば市農業協同組合(JAつくば市)とつくば市谷田部農業協同組合(JAつくば市谷田部)から、つくばこどもの青い羽根基金に各10万円の寄付と、つくば市産の玄米600kg・野菜1年分を寄贈いただきました。頂いた寄付金・寄贈品は子どもの未来支援事業に活用します。



**2** 4月3日、市内チアリーディングチームのTSUKUBA ALL STAR CHEERの選手・スタッフが市長を訪問し、フロリダのディズニーワールド内で開催される「The Summit」出場を報告しました。その中で、選手の皆さんが大会に向けた抱負を語っていただきました。



研究学園小学校校舎



香取台小学校校舎



研究学園小学校図書室

**3** つくばエクスプレス沿線開発に伴う児童生徒数増加に対応するため、香取台小学校、研究学園小学校、研究学園中学校が4月に開校しました。学校休業日などには、家庭科室や図書室などを市民に開放できる造りとし、「地域の方々とともに学び育つ学校」を目指した施設となっています(地域利用は10月1日開始予定)。

## 🇨🇭 6月の休日緊急診療医院

診療時間 9:00~16:00 医療機関の都合で診療時間や診療科目が変更になる場合がありますので、受診前に電話で確認してください



4日(日) むらした内科クリニック[みどりの東12-7]/内・消内/  
☎029(801)1658  
つくば心臓血管内科メイクリニック[下広岡1055-280]/内・循内/  
☎029(869)5480

11日(日) B-leaf メディカル内科・リハビリテーションクリニック  
[小野崎446-1]/内・リハビリ/☎029(869)8317  
中川医院[篠崎2272-1]/内・胃腸・呼・外・皮/☎029(864)7760

18日(日) おがわ内科[みどりの1-31-9]/内・消/☎029(839)3770  
筑波中央病院[北条5118]/内/☎029(867)1211

25日(日) 渡辺医院[小野崎476]/胃腸・内・外・小・肛/☎029(851)0550  
広瀬医院[北条85]/整外・リハビリ・内・外・耳鼻・皮/  
☎029(867)0127

## 📖 6月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	開館時間
				1	2	3	中央図書館 9:30~19:00
4	5	6	7	8	9	10	4交流センター図書室 9:30~19:00(火~金) 9:30~17:00(土・日・祝)
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		● 休館日

※6月6日(火)~9日(金)休館(特別館内整理のため)  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館予定は変更となる場合があります。最新情報は市ホームページを確認してください。



## 🚑 救急車を呼ぶ前に、まずは救急電話相談へ

救える命が失われる可能性があります。1人でも多く救うために、皆様のご協力をお願いします。

24時間365日  
受け付け

おとな #7119  
こども #8000



### 時間変更のお知らせ

6月17日(土) 14:00から開催を予定していたタウンミーティング(桜総合体育館)は、時間が変更になりました。  
※ほかの会場については、変更ありません。

## 市長と話そう！ 広聴室 タウンミーティング

【日時】6月17日(土) 15:30～17:00(入場15:10～)  
【場所】桜総合体育館 会議室(流星台63)

詳細は市ホームページをご覧ください▶



## 令和6年つくば市二十歳の集い

生涯学習推進課

令和6年つくば市二十歳の集いは、1日2回、午前の部・午後の部に分けて開催します。卒業された中学校ごとに参加できる時間が異なります。皆様のご協力をお願いします。

日 2024年1月7日(日) 各回30分

場 つくばカピオ

対 2003年4月2日～2004年4月1日生まれの方

※詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

【午前の部】11:00～式典開始(10:20受け付け開始)

大穂中学校、豊里中学校、高山中学校、谷田部東中学校、竹園東中学校、荃崎中学校、高崎中学校、並木中等教育学校、市外の中学校などを卒業した方

【午後の部】14:30～式典開始(13:50受け付け開始)

谷田部中学校、手代木中学校、桜中学校、並木中学校、吾妻中学校、春日学園義務教育学校、秀峰筑波義務教育学校、茗溪学園中学校、学園の森義務教育学校、みどりの学園義務教育学校



二十歳の集い



## 6月は食育月間です

そして毎月19日は食育の日!



市では「生活の中で実践できる食育」をスローガンにしています。今日から「食育」を意識してみませんか。

健康増進課



合い言葉は

たのしいよ



**た** たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう  
朝食を食べるには、早寝早起きが大切です。生活リズムを整えることは生活習慣改善の大きなカギとなります。

**の** 『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう  
旬の食材や料理は地域の伝統行事と結びついています。地域の食文化を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

**し** しっかり野菜を食べましょう  
毎食の中に野菜のおかずを整えましょう。1日5皿の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。しっかりつくばの野菜を食べましょう。

**い** いつも感謝の気持ちを持ち、いただきます・ごちそうさまを言いましょ  
命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。

**よ** よくかんで、ますます元気いつまでも!! (噛ミング30)  
一口30回以上噛むように心がけましょう。

調理講習会の紹介 .....   
申し込み方法や受付開始日は各月の広報つくばでお知らせします。

若さをつくるキッチン  
年4回開催予定。いつまでも自分らしく活躍するための体をつくる食事を紹介。65歳以上の市民を対象に料理教室を行います。

フレイルヘルシークッキング  
年7回開催予定。65歳以上のフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)が心配な方に料理教室を行います。

食育普及講座  
年6回開催予定。親子のできる料理教室を行います。



管理栄養士考案のレシピをご紹介します!

### 豆腐クリームのパンゲラタン



【材料4人分】  
食パン(4枚切り)…4枚  
絹ごし豆腐…300g  
顆粒コンソメ…小さじ1  
ほうれんそう…1/2袋  
ホールコーン…50g  
ピザ用チーズ…40g  
レタス…50g

【作り方】  
①レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
②ほうれんそうはゆでて水気を絞り1cmに刻む。  
③ボウルに豆腐とコンソメを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。  
④③に②と、ホールコーンを加え、混ぜる。  
⑤食パンの中央を手で押してくぼみを作る。④を入れ、チーズをのせて220～250℃に余熱したオーブンでこんがり焦げ目がつくまで焼く。  
⑥皿に盛り付けて完成!

【1人分の栄養価】  
エネルギー…346kcal  
たんぱく質…16.2g  
脂質…10.4g  
食塩…1.6g

いばらき美味しおスタイル指定店  
県内で適塩メニューを提供する飲食店をご紹介します▶



ほかにもたくさんレシピを紹介!  
市ホームページをご覧ください▶



つくば市食生活改善推進員の紹介

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域に根差した食育を推進しているボランティア団体です。10月からは、新規会員の養成講座を開催します。詳細は広報つくば8月号をご覧ください。



つくば市医師会からのお願い

発熱などの症状で医療機関を受診するときは…

- ▶ 必ず事前に医療機関に電話相談をしてから来院してください
- ▶ 来院時間は厳守してください
- ▶ マスクの着用をお願いします

つくば市の人口  
※()内は前年同月比

人口 254,669人 (+4,696) [男 127,764人 女 126,905人] 世帯数 119,900 (+3,587) ※2023年5月1日現在

これからのやさしさのものを  
つくばSDGs



つくばSDGsポータルサイト