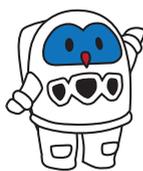


今月の主な内容

ちびっ子博士2023開催…3 | 周辺市街地チャレンジショップ事業…6 | 窓口受付時間変更のお知らせ…16



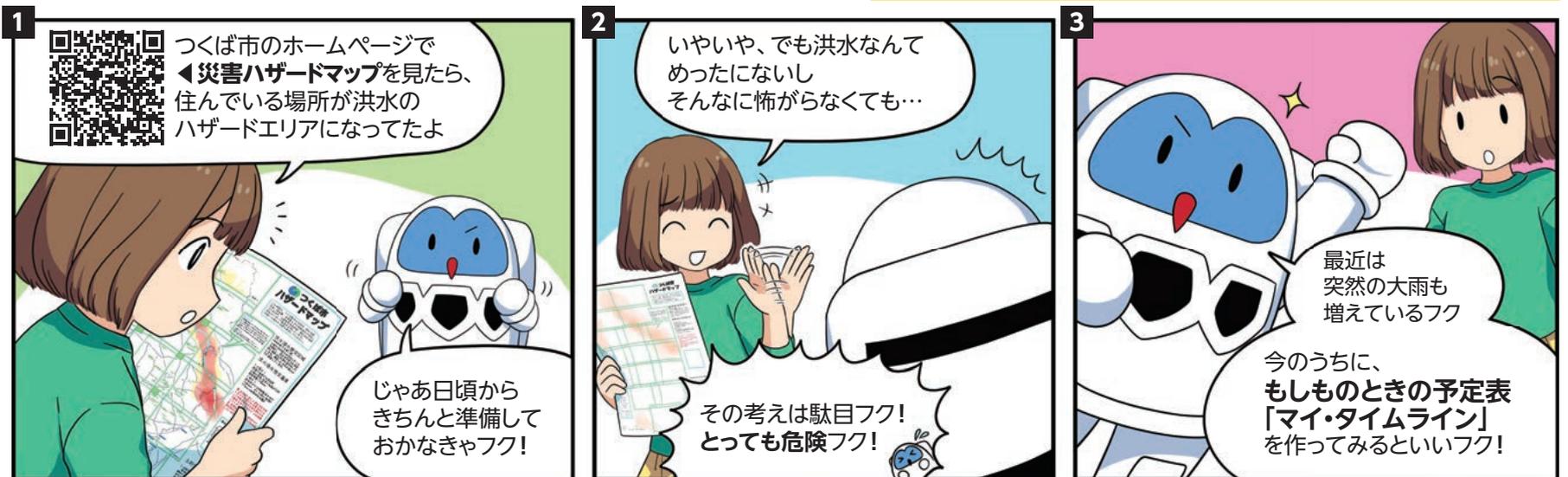
～マイ・タイムライン編～

フックン船長と学ぶ

防災

もしものために

「マイ・タイムライン」を活用しよう



「マイ・タイムライン」とは？

住民一人一人の防災行動計画のことを言います。大雨で河川の水位が上昇するときの行動を時系列で整理することで、自ら考え命を守る助けとなります。いざというときに慌てないように、いつ、何をするのかを整理しておきましょう。国土交通省や茨城県では、マイ・タイムラインの作り方を詳しく紹介しています。



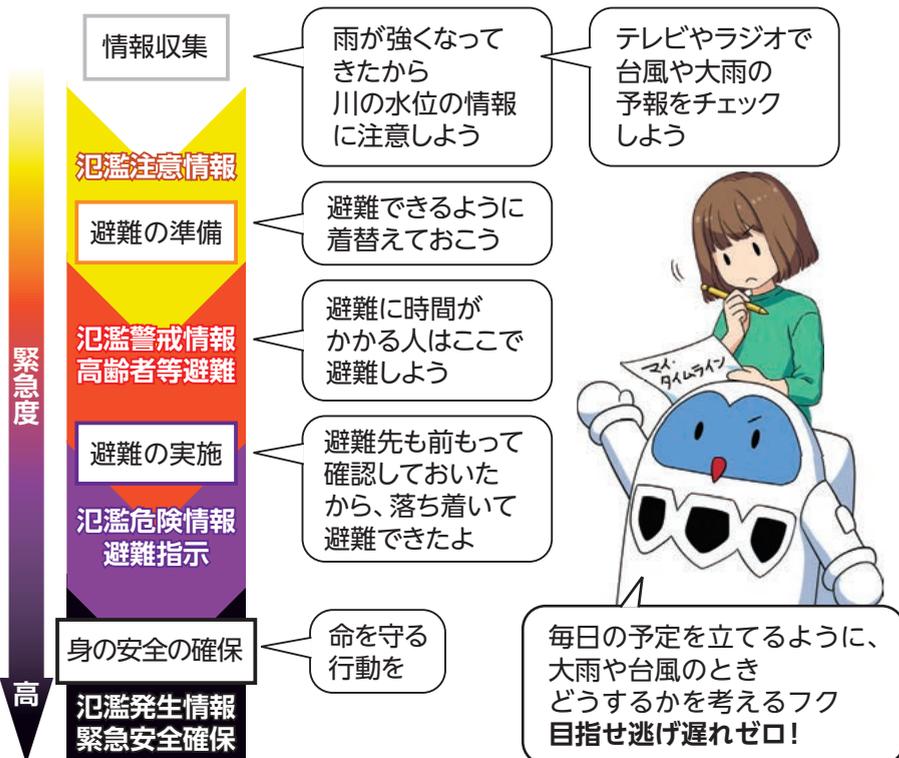
もし自宅が浸水してしまったら…？

生活や住まいの再建に関して、被災状況に応じてさまざまな支援が受けられる場合があるので、上手に活用しましょう。



市ホームページ 防災アクションガイド(PDF) 「水害にあつたらまず行うこと」▶

「マイ・タイムライン」の活用例



浸水してしまったときの手順

- 1 必ず、片付け前に被害状況の写真を撮っておきます。(罹災証明などに必要です)
2 施工会社や保険会社などに連絡し、被災した住まいの修復方法などを相談します。
3 市役所に罹災証明書を申請します。

濡れてしまって再利用できない家財道具など、災害時のごみの捨て方のルールは普段と異なります

災害時のごみの出し方や平時からの備えなどについて、市民の皆さんに分かりやすくまとめた「つくば市災害廃棄物処理ハンドブック」を作成しました。市ホームページからご覧ください。

問 ハンドブックに関すること▶環境衛生課

災害発生時の「ごみ」の処理



大雨や台風が増える季節です。これを機に、もしものときに備えてできることを考えてみましょう

危機管理課

# つくばメディアアートフェスティバル 2023

7月28日[金]

8月6日[日] ※[月]休館

9:30-17:00(最終日13:00閉館)

TSUKUBA MEDIA ART FESTIVAL 2023

場所 つくば美術館〔吾妻2-8〕

科学技術を使って生み出された芸術作品「メディアアート」の展覧会です。世界的なアーティストや、クリエイターを目指す学生たちによる作品を展示します。

問 文化芸術課

## 作品展示

### 招待作品(3作品)

児玉幸子氏 [Ribome]

プラプラックス [Niche~昆虫たちの棲むところ]

逢坂卓郎氏 [真空に満つるもの 2023]

ほか、筑波大学学生・卒業生作品

## 特別企画

### サイエンスハッカソン作品展示「太陽との邂逅」

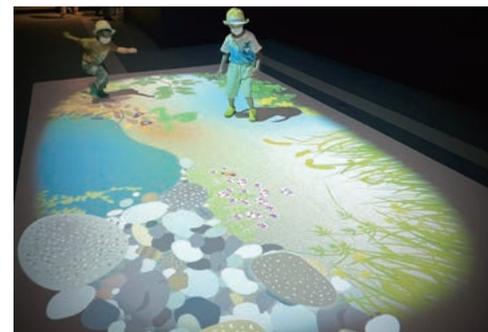
児玉幸子氏とJAXAの協働により創作された作品を展示します。

※サイエンスハッカソン…市独自の事業で、アーティストが、研究機関などの視察・見学や、研究者との対話などを通して行う創作活動

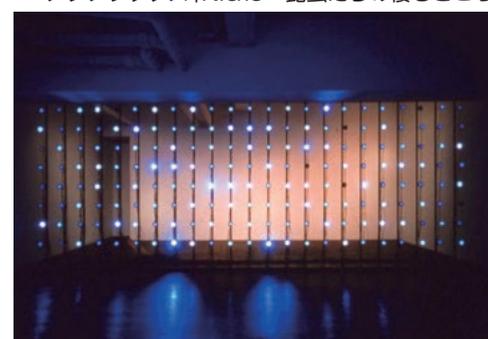
※ハッカソン(hackathon)…プログラムの改良を意味するハック(hack)とマラソン(marathon)を掛け合わせた造語



児玉幸子氏 [Ribome]



プラプラックス [Niche~昆虫たちの棲むところ]



逢坂卓郎氏 [真空に満つるもの 2023]

## 特別展示

### メディアアートフェスティバル2021

### サイエンスハッカソン作品「海のクロニクル」

2021年度に開催したメディアアートフェスティバル2021内のサイエンスハッカソンで制作された作品を展示します。

日 5月12日(金)~9月3日(日)

場 つくばエキスポセンター〔吾妻2-9〕



プラプラックス  
「海のクロニクル」

## ワークショップ「Vision in Motion 2023つくば」

児玉幸子氏によるモーションセンサーを用いたワークショップを開催します。

※モーションセンサー…物の動きや位置、振動などを検知するために使用されるセンサー

日 8月4日(金)

①午前の部=10:30~(10:15集合)

②午後の部=14:00~(13:45集合)

場 アルスホール 対 小学生以上の方 ※低学年は保護者要同伴

定 15組30人(1組2人)(抽選)

※7月28日(金)までに抽選結果を連絡します。

申 7月1日(土)~24日(月)にインターネットで



ワークショップのイメージ Kodama Lab, UEC



# 荃崎庁舎跡地に ドラッグストアがオープンします

問 公有地利活用推進課

荃崎庁舎跡地に、食料品・日用品などを扱うドラッグストア(ウエルシア)がオープンします。荃崎庁舎跡地の利活用については、2022年9月の公募型プロポーザル候補者選定委員会で選定された事業者と契約協議を行い、3月に土地の賃貸借契約を締結しました。事業者により、7月下旬以降に工事が行われます(2023年度末オープン予定)。

## 店舗イメージ



店舗の外観



コミュニティスペース



緑のあるオープンスペース

※イメージのため変更となる場合があります。

### 所在地(敷地面積)

小荃288の一部、289(約2,700㎡)

事業の経緯などの詳細は  
こちらから▼

### 地域に貢献する取り組み

- 店舗内にコミュニティスペースの設置
- 店舗外に緑のあるオープンスペースの設置
- 生鮮食品の取り扱い(青果や精肉)



# 夏休み! 大人も子どもも楽しめる ワクワク 探究のまち

つくば市の夏の恒例行事

## つくばちびっ子博士が今年も開催されます

今年も、現地見学だけでなく、家にいながら動画でも市内のさまざまな研究機関などを巡ることができます。この夏、クイズにチャレンジしながら科学を体験してみませんか。

関 生涯学習推進課

開催日程

7月22日(土)から

8月31日(木)まで

対象 全国の小中学生

参加方法

- パスポートを持って現地で見学または動画を視聴してください。
- 見学後・動画視聴後に「確認クイズ」を解いて、パスポートに答えを書いてください。
- パスポートを市に提出すると、その正解数に応じてちびっ子博士号が認定されます。認定された方には参加賞があります。

- 最優秀つくばちびっ子博士** ▶ 確認クイズの正解数が15以上かつ感想文の記載
- 優秀つくばちびっ子博士** ▶ 確認クイズの正解数が10以上
- つくばちびっ子博士** ▶ 確認クイズの正解数が5以上

パスポートの入手方法

※市外にお住まいの方などで、パスポートの入手が困難な方については、郵送いたします。

- ▶ 市立小・中学校・義務教育学校1～9年生の方…学校で全員に配布
- ▶ 県立・私立・市外の学校の方…地域交流センター・窓口センター・市役所・つくば総合インフォメーションセンター観光案内所(BiViつくば1階)で配布

お知らせ

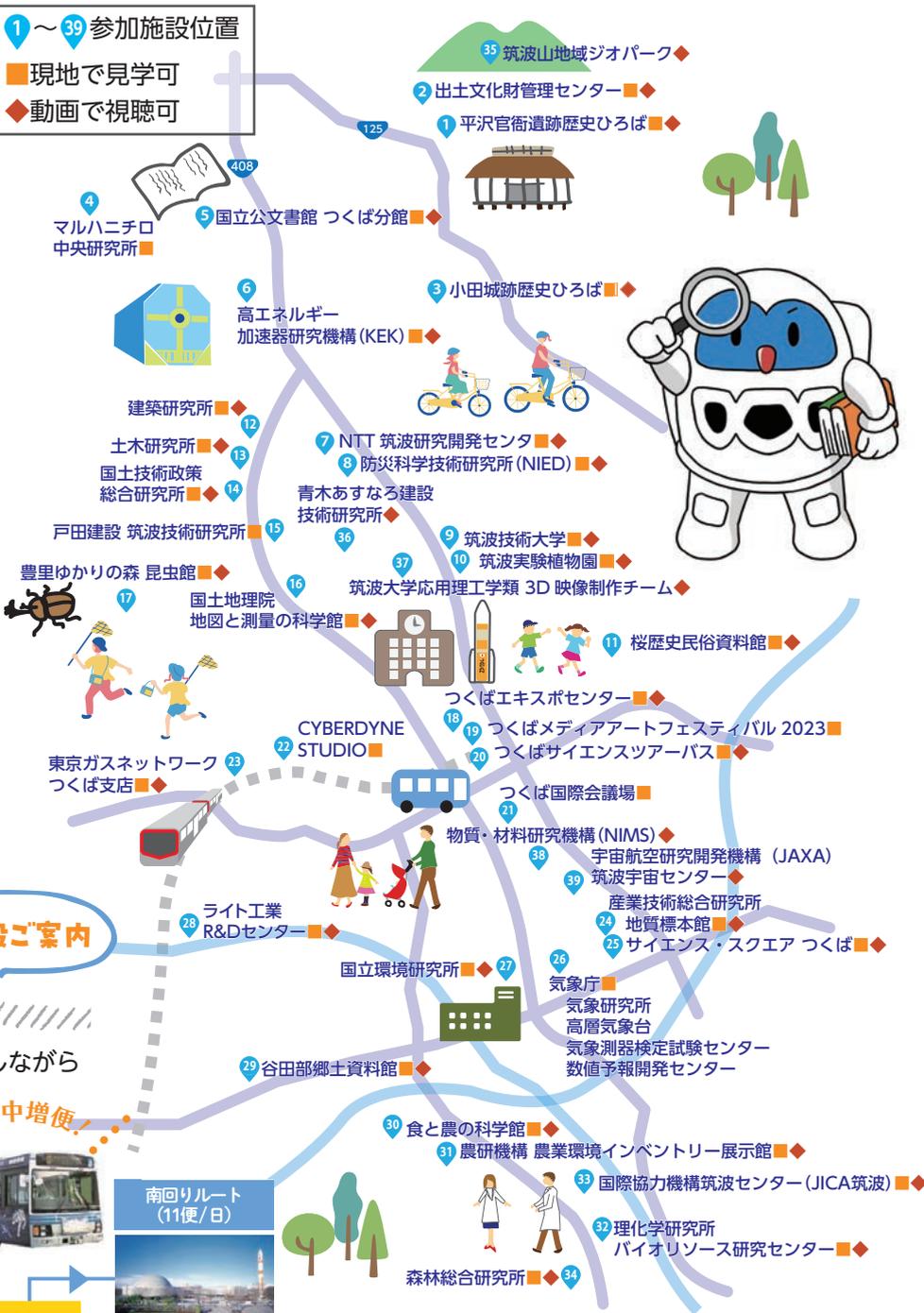
市立学校の児童生徒を対象に「つくばちびっ子博士デジタルチャレンジ」を開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

注意事項

- ※パスポートは数に限りがあります。1人1冊のお受け取りにご協力ください。
- ※つくばエキスポセンターは、パスポート持参の小中学生も入場料が必要です。
- ※一部施設では、事前予約や入場料などが必要なほか、保護者の同伴をお願いする場合があります。
- ※熱中症・感染症対策を十分に行いましょう。



夏休み特別運行

## つくばサイエンスツアーバス

サイエンスツアーは大人も子どもも一緒に学んで楽しめます。謎解きをしながら「科学の街つくば」を探求してみませんか。

運行期間

7月22日(土)から 8月27日(日)まで

月曜日運休

バス発着場所

つくばセンターバスターミナル8番乗り場

運賃(1日乗車券)

大人500円 小学生250円 幼児無料(保護者同伴に限る)

券売所

- ▶ 関東鉄道つくば学園サービスセンター(BiViつくば1階) (月)～(土) 12:00～19:00、(日)(祝) 9:00～17:00
- ▶ サイエンスツアーバス車内(券売所営業時間外)

料金のかかる施設

- ▶ 筑波実験植物園(高校生以下・65歳以上無料)
- ▶ つくばエキスポセンター

### つくば謎解きサイエンス「科学の迷宮～ツク謎からの挑戦状～」

謎解き問題にチャレンジして、サイエンスツアーをもっと楽しみましょう。最後の問題を解いて解答をつくば総合インフォメーションセンターに報告し、アンケートに答えていただいた方に参加賞を差し上げます。



参加賞は本物のアンモナイトの化石など



詳細はホームページをご確認ください

- 問 ▶ スタッフガイド同行コース、つくば謎解きサイエンス = つくばサイエンスツアーオフィス ☎029(863)6868 ※(土)(日)(祝)を除く9:00～17:00
- ▶ バス運行=関東鉄道つくば中央営業所 ☎029(836)1145
- 担 観光推進課



# 電力・ガス・食料品等価格高騰 重点支援給付金

## 2023年度の住民税非課税世帯が対象です

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(2023年度住民税非課税世帯)に対して、1世帯当たり3万円を支給します。



### 給付対象世帯

#### 住民税非課税世帯の世帯主

2023年6月1日時点で、つくば市に住民登録があり、かつ世帯全員の2023年度住民税均等割が非課税である世帯(生活保護受給世帯も含む)

※対象となる見込みの方には、確認書を7月上旬に送付予定です。

※世帯の中に住民税が課税となる所得があるにも関わらず、未申告の方がいる場合は対象外です。

※租税条約に基づき、課税を免除された方を含む世帯は対象外です。

※住民税が課税されている方の扶養親族などのみからなる世帯は対象外です(一人暮らしの学生や、2023年に大学などを卒業され、就職された方などは特にご注意ください)。

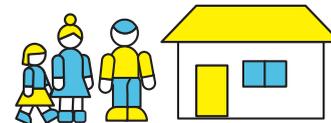
### 申請方法

2023年1月1日時点で市に世帯全員の住民登録があり、住民税の情報がある世帯	2023年1月2日以降の転入者があり、市に住民税の情報がない方を含む世帯
市から届いた確認書に記載の「給付対象世帯」に該当する場合のみ、返信用封筒で申請してください。	市ホームページに申請書を掲載します。「給付対象世帯」に該当する場合のみ、ダウンロードした用紙に必要事項をご記入の上、社会福祉課に提出してください。なお、申請書様式の郵送を希望する世帯はお問い合わせください。

申請期限=9月30日(土) ※郵送の場合は当日消印有効

### 給付額

1世帯当たり3万円



### 給付金の審査・支給日について

- ▶ 受理した確認書・申請書は、順次審査を行い、支給・不支給を決定します。支給決定から振り込みまで3週間~1カ月程度かかりますが、申請状況により前後することがあります。
- ▶ 具体的な支給日は、支給決定後に各世帯宛てに発送する「支給決定通知書」で確認してください。
- ▶ 記載内容や添付書類に不備があると、支給ができない場合があります。申請前に不備がないかを確認してください。
- ▶ 世帯主以外の口座には振り込みできません。

詳細は市ホームページをご覧ください。情報は随時更新しています。



☎ 社会福祉課 ☎ 029(883)1366

9:00~16:30 ※(土)(日)(祝)を除く



### 給付金を装った詐欺にご注意ください

市町村や都道府県・国などから「現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること」「受給に当たり、手数料の振り込みを求めること」「メールを送り、URLを開いて申請手続きを求めること」はありません。その他、不審な電話や郵便物にはご注意ください。

## 2024年度から 森林環境税が課税されます



2024年度から個人住民税均等割と併せて、森林環境税(国税)が、1人年額1,000円課税されます。その税収の全額が、森林環境譲与税として、都道府県・市町村に譲与され、森林整備や人材育成、木材利用促進や普及啓発などの費用に充てられます。詳細は、総務省ホームページをご覧ください。



総務省ホームページ

### 森林環境税・森林環境譲与税の仕組み



☎ ▶ 森林環境税の課税に関すること = 市民税課 ▶ 森林環境譲与税の用途に関すること = 鳥獣対策・森林保全室

申請は  
2024年6月まで

## 国民年金保険料の「免除制度」「猶予制度」について

日本年金機構  
ホームページ

国民年金は、老後の基礎年金のほか、事故や病気で障害が残ったときなど、私たちの生活が損なわれることのないよう、皆さんで保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が加入することになっています。

## 免除制度(本人・配偶者・世帯主の前年所得を審査)

経済的な理由などにより国民年金保険料16,520円/月(2023年度)の納付が困難な方は、保険料の全額または一部の納付が免除されます。

## 納付猶予制度(本人・配偶者の前年所得を審査)

50歳未満の方は、一定期間の納付が猶予されます。

## 学生納付特例制度(本人の前年所得のみで審査)

学生は、一定期間の納付が猶予されます。※免除・納付猶予制度は申請不可

## 法定免除

障害年金や生活保護法による生活扶助を受けている方は、納付が免除されます。

## ! 納付状況別の年金への影響

年金への影響	納付	全額免除	一部免除	納付猶予 学生納付特例	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に	含まれる	含まれる	含まれる※	含まれる	含まれない
老齢基礎年金額の計算に	含まれる	含まれる(減額あり)	含まれる(減額あり)	含まれない	含まれない

※一部免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納と同様の扱いとなります。

**保険料の追納** 保険料の納付を免除・猶予された期間については、10年以内であれば後からさかのぼって納めること(追納)ができます。ただし、承認を受けた年度から3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。追納する場合、年金事務所への申し込みが必要です。

## 申請できる期間

2023年7月～2024年6月 ※過去の期間についても、申請日から原則2年1カ月前までさかのぼって申請することができます。

## 申請に必要なもの

- 年金手帳、基礎年金番号通知書、基礎年金番号が分かるもの(納付書など)またはマイナンバーカード(通知カードの場合は、本人確認ができる運転免許証やパスポートなどが必要)
- 失業などを理由とする場合は、次の書類のいずれか(写しも可)
  - ▶雇用保険被保険者離職票▶雇用保険受給資格者証▶雇用保険被保険者資格喪失確認通知書▶雇用保険被保険者資格取得届出確認照会回答書
 ※失業を理由として申請できるのは、失業日(離職日の翌日)を含む月の前月分から翌々年6月分まで。
- 本人以外が来所して申請する場合は、委任状(日本年金機構ホームページからダウンロード可)

## 申請方法

- ▶直接＝医療年金課または各窓口センターへ
  - ▶郵送＝医療年金課または土浦年金事務所へ
- ※申請書は日本年金機構ホームページからダウンロード可

問 土浦年金事務所(〒300-0812土浦市下高津2-7-29)

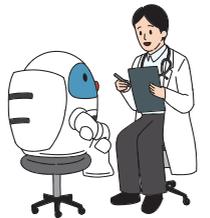
☎029(825)1170 ※(土)(日)(祝)を除く8:30～17:15

担 医療年金課

2023  
年度

## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付書を送付します

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は、加入している方が病気やけがをしたとき、経済的に心配なく安心して医療を受けるための大切な財源です。各納付書は7月中旬に送付します。7月下旬になっても届かない場合は、お問い合わせください。



## 国民健康保険税の決め方(世帯ごと)

加入者は  
75歳未満

均等割額 (医療分+後期高齢者 支援分+介護分)	+	所得割額 (医療分+後期高齢者 支援分+介護分)	=	1年間の 国保税
--------------------------------	---	--------------------------------	---	-------------

※均等割額、所得割額の内訳は以下の表をご覧ください。

	医療分	後期高齢者 支援分	介護分(40歳以上 65歳未満の方)
所得割	6.81%	2.78%	2.21%
均等割	30,200円	11,800円	12,800円
賦課限度額	65万円	22万円	17万円

※18歳以下の方の均等割額は半額に軽減・減免します。

## 納付方法

## ▶普通徴収の方(納付書、口座振替での納付)

7月から翌年3月までの毎月、年9回に分けて納付します。納期限は、各月の末日(12月のみ25日)で、末日が休日の場合は翌営業日です。

## ▶特別徴収の方(年金からの天引きによる納付)

年6回、年金支給日(4月・6月・8月・10月・12月・2月)に、年金からの天引きにより納付します。特別徴収から口座振替に変更できる場合があります。※納付書による納付は選択できません。

## 軽減・減免制度

- ▶前年中の合計所得金額が基準を下回る場合や、リストラや倒産などの会社都合で離職を余儀なくされた方を対象に、軽減措置があります。
- ▶やむを得ない事情により納付が困難な場合には、申請により減免を受けられる場合があります。

問 国民健康保険課

## 後期高齢者医療保険料の決め方(個人ごと)

加入者は原則  
75歳以上

均等割額 46,000円	+	所得割額 (賦課の基となる金額※) ×8.50%	=	1年間の 保険料
-----------------	---	--------------------------------	---	-------------

- ▶賦課の基となる金額…(総所得金額等) - (基礎控除額)
- ▶総所得金額等…前年の収入から必要経費(公的年金控除額や給与所得控除額など)を差し引いたもの
- ▶基礎控除額とは…地方税法第314条の2第2項に規定されている金額(前年の合計所得金額が2,400万円以下の場合には43万円)
- ▶保険料額の賦課限度額…66万円

## 納付方法

## ▶普通徴収の方(納付書、口座振替での納付)

7月から翌年2月までの毎月、年8回に分けて納付します。納期限は、各月の末日(12月のみ25日)で、末日が休日の場合は翌営業日です。

## ▶特別徴収の方(年金からの天引きによる納付)

年6回、年金支給日(4月・6月・8月・10月・12月・2月)に、年金からの天引きにより納付します。特別徴収から口座振替に変更を希望する場合は、手続きが必要です。※納付書による納付は選択できません。

## 軽減制度

- ▶被保険者と世帯主の総所得金額等が基準を下回る場合、均等割額が軽減されます。

1 国民健康保険税を  
口座振替で納めていた方

後期高齢者医療制度加入後も口座振替を希望する方は、市内金融機関で改めて手続きと医療年金課に納付方法変更申出書の提出が必要になります。

問 保険料の計算▷茨城県後  
期高齢者医療広域連合

☎029(309)1213

保険料の納付▷医療年金課



# 夢に向かって始めの一步

## ～周辺市街地チャレンジショップ事業を利用して～

周辺市街地チャレンジショップ事業は、開業を目指す人を支援するとともに、周辺市街地の賑わい創出および地域経済の活性化を目的として実施しています。



☑ 周辺市街地振興課

### ■ 出店者メッセージ

#### 吉沼まちかどテラス

いなりとお赤飯 ろはん かわぶち あすか 川瀬 明日香さん  
きっかけは偶然目にしたチラシから



起業のハードルはとても高いと感じていた  
ので、なかなかやりたいことを形にできませ  
んでした。でも、チャレンジショップは、自分  
のペースで始める事ができて、初期投資も抑  
えられる事が魅力です。商品そのものにこだ  
わることができ、順調にリピーターさんが増  
えています。機会を与えてくれたチャレンジ  
ショップ事業に大変感謝しています。

今後はつくば市の皆さまに喜んでいただ  
けるような良い手土産商品の開発に取り組んで  
行きたいと夢が広がっています。



☑ (水)(木)(金)  
11:00～14:00  
※5,000円以上の予約は上記以  
外も承ります。

#### 吉沼まちかどテラス

ナチュラルmartカフェ あらかわ さえり 荒川 紗依里さん  
無添加のお菓子を多くの人に広めたい

お菓子の材料は、地元で作られている米粉  
を使用しています。出店を決めた理由は、地  
元農家さんが心を込めて作った体にやさしい  
生産物を応援したいという気持ちからです。

私には小さな子どもがいます。同じ子育て  
中のお母さんが、親子で一緒に安心して食べ  
られる無添加のお菓子を多くの人に広めたい  
と考えました。カフェ運営自体知らなかった  
子育て中の私が、こんなにもハードルを下げ  
てスタートすることができたのはチャレンジ  
ショップ事業のおかげです。(荒川さん 写真左)



☑ (水)(金)10:00～13:00  
(木)13:30～16:30

#### 北条イリアイテラス

よろずやめぐりどう ふじき じゅん 万屋巡堂 藤木 潤さん  
「食」でつながる人との出会い

農家さんやつくり手さんとの対話から得た  
ワクワクするような食の情報を、一人でも多  
くの方にお届けしたいと思っていました。そ  
んなとき、偶然見つけた「周辺市街地チャレ  
ンジショップ」の内容にとっても魅力を感じ応募  
しました。



私は北条の風情ある町並みが好きで、ここ  
には多様な人たちとの出会いがたくさんあり  
ます。この交流の場から「自然を大切にする  
想い」をお届けし、そして「幸せな食卓」を通  
じて、巡らせています。(藤木さん 写真左)



☑ (月)(金)(土)(日)  
11:00～14:00  
Instagram  
※Instagramで告知します。

## あなたの夢を応援します

## 次期チャレンジャー募集

周辺市街地チャレンジショップ  
「吉沼まちかどテラス」および  
「北条イリアイテラス」において、  
2023年10月から2024年2月  
までの出店者を募集します。  
詳細は、市ホームページをご覧  
ください。



### ■ 募集概要

店舗名	吉沼まちかどテラス	北条イリアイテラス
募集業種	小売業、サービス業、飲食業 (簡易な調理)	小売業、サービス業
利用料	10,000円/月 ※飲食業は+3,000円/月	10,000円/月
店舗数	3店舗	1店舗
所在地	吉沼1117-1	北条145

### ■ 募集スケジュール

募集期間	7月18日(火) ～8月31日(木)
審査期間	9月中旬
結果通知	9月下旬

## 熱中症を 予防しましょう

☑ 健康増進課

### 熱中症にならないために

- ▶ 暑い日・時間帯の外出はなるべく避けましょう。外出時は、日傘や帽子を活用し、日陰を選んで歩きましょう。
- ▶ 喉が渇いていなくても、1日当たり1.2リットルを目安に、こまめに水分補給をしましょう。

### 暑さに備えた体づくりは「食事」から

- ▶ 体温調節に必要な汗は、血液中の水分と塩分から作られます。1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう。食事をとると、水分だけでなく塩分も補給され、体温を下げる効果がある汗をかきやすくなります。

## トマトと豚ひき肉の エスニック炒め丼

## 夏のスタミナ ごはん！

栄養価(1人当たり)  
エネルギー 528kcal  
たんぱく質 20.9g  
脂質 16.4g  
食塩 1.0g

### 材料(2人分)

麦ごはん……………300g  
 トマト……………140g  
 豚ひき肉……………100g  
 セロリ……………1本  
 おろしにんにく……………20g  
 鷹の爪(輪切り)……………適量  
 サラダ油……………小さじ1/2

- ナンプラー……………小さじ1  
 レモン汁……………大さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1  
 黒こしょう……………少々
- 目玉焼き  
 卵……………2個  
 サラダ油……………小さじ1/2



### 作り方

- 1 トマトは一口大にくり切りにする。セロリは葉と根をすべてみじん切りにする。
- 2 目玉焼きを作っておく。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、おろしにんにく、セロリ、鷹の爪を入れて香りが立つまで炒める。
- 4 豚ひき肉を加えて炒め、豚ひき肉の色が変わったらトマトとAを加えてトマトが少し崩れるくらいまで炒める。
- 5 器に麦ごはんを盛り、4と、目玉焼きをのせて完成。

# 2022年度 情報公開・個人情報開示、会議公開実施状況

総務課

## 情報公開

決定内容

開示…158件 部分開示…95件 不開示…23件

## 個人情報開示

決定内容

開示…15件 部分開示…9件 不開示…9件

主な請求内容	件数
学校、教育施設、給食関係	52
建築・開発、都市計画関係	40
道路、公園、公共工事関係	33
上下水道工事関係	28
文化・スポーツ施設関係	18
廃棄物、公害、水質関係	17
福祉、健康増進関係	16
その他	72

合計(延べ) 276

不開示(部分開示)理由	件数
市情報公開条例第5条	
1号(個人情報)	76
2号(法人等の事業活動情報)	57
3号(公共安全維持情報)	6
4号(審議・検討等情報)	5
5号(事務事業情報)	5
6号(法令秘情報)	2
文書不存在	25

合計(延べ) 176

主な請求内容	件数
市民窓口、男女共同関係	16
介護保険関係	7
人事関係	4
学校関係	3
子育て相談関係	2
上下水道工事関係	1

合計(延べ) 33

不開示(部分開示)理由	件数
市個人情報保護条例第16条	
2号(第三者権利利益侵害情報)	7
3号(法人等の事業活動情報)	3
5号(審議・検討等情報)	1
文書不存在	9

合計(延べ) 20

※請求と決定内容の件数が一致しないのは、1件の請求に対し、複数の決定を行うことがあるためです。

## 会議公開

2022年度に公開の対象となった会議のうち、60の審議会などで延べ180回の会議が公開されました。各審議会などの詳しい会議公開状況については、市ホームページに掲載しています。今後も、市政運営の透明性の向上を図ると共に、市政への理解と信頼の充実に資するため、会議の公開に努めていきます。

## 市長公約事業のロードマップ2020-2024(135公約/165事業)

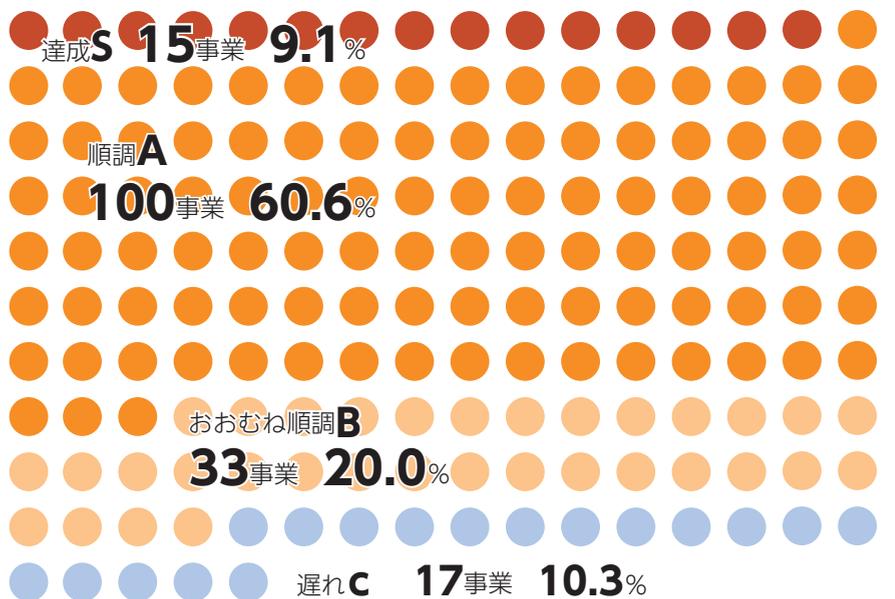
# 約90%の公約事業が順調に進んでいます

企画経営課



『市長公約事業のロードマップ2020-2024』(2020年12月公表)について、進捗評価を行い、2022年度までの各事業の進み具合を「達成S」「順調A」「おおむね順調B」「遅れC」「未着手D」の5段階で評価しました。その結果、約90パーセントの公約事業が「おおむね順調B」以上の評価となり、全体を通して着実に事業が進んでいます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 達成S** 既に公約が実現したもの
- 順調A** 2022年度の指標値を達成しているもの(指標値がない事業は、年次計画どおり進捗しているもの)
- おおむね順調B** 2022年度の指標値を達成していないが、前年からの改善・上昇傾向が見られるもの
- 遅れC** 2022年度の指標値を達成していないもの(指標値がない事業は、年次計画どおり進捗していないもの)



## 健康・福祉

### 高齢者等の移動支援セミナー ～互いに寄りそう移動支援を目指して～

昨今、高齢者などの移動手段の確保が課題となっています。基調講演と移動支援団体の事例発表を通して、地域住民主体の移動支援への理解を深めるセミナーを開催します。

日 7月29日(土) 10:00～12:00

場 市役所2階会議室201

対 移動支援に関心のある方

講 全国移動サービスネットワーク  
伊藤みどり氏

定 先着100人

申 7月3日(月)～27日(木)に電  
話またはインターネットで

関 地域包括支援課



### 移動支援ボランティアの運転者講習会

地域での移動支援サービスの関係法令や利用者への介助技術などについて学びます。この講習は国土交通大臣認定の福祉有償運送運転者講習です。

日 9月23日(祝) 8:00～18:00※時間が変更になる可能性があります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

場 市役所2階防災会議室2・3

対 市内在住で地域での移動支援ボランティアに関心がある方※要普通自動車免許

定 先着15人

申 7月31日(月) 8:30～8月15日(火) 17:15にインターネットまたは直接

関 高齢福祉課



### つくば市民のための「健康と生活調査」 ご協力をお願いします

筑波大学でつくば市民のための「健康と生活調査」を行います。この調査は、市民の健康状態を把握し、健康寿命の延伸に資する最新の健康増進プログラム開発を目指しています。7月中旬に、無作為抽出した45歳～89歳の方に調査票を発送する予定ですので、お手元に届いた方はご協力をお願いします。

対 市内在住で45～89歳の方

関 つくばハピネスライフ研究事務局

☎090(1562)8372

関 科学技術戦略課



### 国民健康保険限度額適用認定証の更新申請受け付け

現在交付している限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。8月1日以降も使用するためには更新の申請が必要です。事前に申請することで、1カ月の医療費の自己負担を限度額までに抑えることができます。詳細はお問い合わせください。

- 対 つくば市国民健康保険の被保険者の方
- 申 7月3日(月)から申請書(国民健康保険課、市ホームページに用意)、保険証\*、マイナンバーカード(通知カード可)\*、来庁者の本人確認書類(運転免許証\*など)を郵送または直接 ※郵送の場合は写しを提出。各窓口センターでは直接申請のみ受け付けし、後日郵送交付します。
- 問 国民健康保険課

### 国民健康保険被保険者証の郵送

国民健康保険被保険者証を7月中旬から順次世帯主宛てに簡易書留で送付します。受け取れなかった方は8月1日(火)以降に、市役所に本人確認ができるもの(運転免許証など)を持参することで受け取ることができます。 ※受け取りに別世帯の方が来庁する場合は、世帯主からの委任状が必要です。

- 問 国民健康保険課

### 2023年度の介護保険料額決定通知を送付します

特別徴収者(介護保険料が年金から天引きされる方)に、2023年度介護保険料額決定通知兼特別徴収開始通知書を7月下旬に送付します。また、普通徴収者(納付書・口座振替などの方)には、8月中旬に2023年度本算定納入通知書(第3～6期分)を送付します。介護保険料は、被保険者と世帯員の前年の収入や所得に応じて16段階の区分で保険料額が決まります。ご不明な点はお問い合わせください。

- 問 介護保険課

### 介護保険負担割合証の発送

要介護(要支援)認定をお持ちの方に、自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に送付します。負担割合を確認の上、介護保険被保険者証と併せて大切に保管してください。

- 対 8月1日以降の要介護(要支援)認定の有効期間を有している方
- 問 介護保険課

### わたしの生き方ノート(エンディングノート)を配布しています

エンディングノートは自分らしい生き方のために、これまでの自分のことやこれからの人生への思いなどをまとめるお手伝いをするものです。 ※なくなり次第配布終了となります。

- 場 地域包括支援課、各地域包括支援センター
- 対 市内在住の方
- 問 地域包括支援課

### 幼児教育・保育の無償化に係る償還払い請求(還付請求)を受け付けます

幼稚園・認定こども園預かり保育事業、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業を利用し

た場合の請求を受け付けます。

- 申 7月3日(月)～31日(月)に「請求書、委任状(請求者と口座名義人が異なる場合)、領収証、特定子ども・子育て支援提供証明」を郵送または直接
- 問 幼児保育課

### 認知症サポーター養成講座

認知症についての知識や接し方などを知ることができます。

- 日 7月29日(土) 10:00～11:30
- 場 市役所2階防災会議室2・3
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 つくば市キャラバンメイト
- 定 先着50人 申 7月3日から電話で
- 問 地域包括支援課

## 募集

### 8月26日(土)・27日(日)開催 まつりつくば2023に関するお知らせ

ねぶたパレード跳人(はねと)・ねぶた引き手募集サークル、団体、友達同士など、どなたでも気軽に参加できます。

- 申 8月12日(土)までに「氏名・住所・電話番号」を電話またはメールで
- 問 ねぶたパレード事務局
- ☎090(6704)6488(担当:山中)
- E nebuta2022@gmail.com

### 万灯神輿運営協賛のお願い

- ▷弓張協賛広告
- 100口限定(新規1本2万円、継続1本1万円)
- 申 7月1日(土)～31日(月)に電話で
- 問 つくば神輿連合
- ☎090(2532)9178(担当:柴原)
- ☎090(3335)7636(担当:杉山)

- 担 観光推進課

### 高校生のためのビジネスプラン作成講座

高校生を対象に、ビジネスプラン作成の基本を学びながら「課題解決力」を養うイベントを開催します。 ※2回ともご参加ください。

- 日 8月1日・8日(火) 13:30～15:30(全2回)
- 場 つくばスタートアップパーク(つくば市産業振興センター)
- 対 市内在住または在学の高校生
- 定 20人(抽選)
- 申 7月27日(木)までにインターネットまたはメールで
- 問 スタートアップ推進室
- E eco054@city.tsukuba.lg.jp

### 指定管理者

2024年4月1日から開始する以下の指定管理者を募集します。詳細はお問い合わせください。

- つくばウェルネスパーク
- 指定期間▷2029年3月31日まで(5年間)
- つくば市民・学校プール
- 指定期間▷2027年3月31日まで(3年間)
- 申 申込書配布期間:7月7日(金)～8月8日(火) 8月8日(火)までに申込書(スポーツ施設課、市ホームページに用意)を直接
- 問 スポーツ施設課

### つくば市民・学校プールの愛称

2024年度より供用開始予定のつくば市民・学校プールについて、施設の愛称を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 問 スポーツ施設課

### 「つくば市文化芸術創造拠点」への意見・提案

2023年3月に「つくば市文化芸術創造拠点基本計画」を策定しました。旧田水山小学校を「つくば市文化芸術創造拠点」として利活用するに当たり、市民の皆さんのご意見・ご提案を募集します。

- 申 7月31日(月)までにアンケート用紙(文化芸術課、各地域交流センター、ホームページに用意)を文化芸術課に直接、またはインターネットで
- 問 文化芸術課

### 【気候市民会議つくば】ゼロカーボンシティ実現に向けたアイデア

「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」を広く募集しています。お寄せいただいたアイデアは、気候市民会議つくばの会議資料などに活用します。

- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 申 7月13日(木)までにインターネットで
- 問 環境政策課

### 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。

- 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

### つくば市生涯学習指導者リスト登録者

ダンスや歴史などさまざまな分野で、教えることに関心のある方を生涯学習指導者として登録し、市ホームページで紹介しています。指導者として登録したい方は、自身の情報発信に活用してみたいかがでしょうか。詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 対 自身のスキルや経験を教えることに興味のある方
- 申 インターネットまたは登録申請書(生涯学習推進課に用意)を郵送もしくは直接
- 問 生涯学習推進課

### 男女共同参画推進標語「愛ことば」

「性別にかかわらず、対等な関係で支え合える社会」をテーマに、20字以内の標語を募集します。

- 対 市内在住・在学の小・中学生、義務教育学校生
- 申 9月8日(金)までに「標語・氏名・住所・電話番号・年齢・学校名・学年」を、必着で郵送、インターネットまたはFAXで
- 問 男女共同参画室
- F 029(868)7586

※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

## 第16代つくば観光大使

観光PRをはじめ、市が取り組む事業の紹介など、市の魅力を広く発信する業務に従事する「つくば観光大使」を募集します。

**活動内容**▷観光および事業紹介などイベント・キャンペーンなどでのPR、SNSを活用した情報発信  
**任期**▷2023年9月1日～2025年8月31日の2年間

**定** 3人 ※書類審査、面接審査あり

**申** 7月31日(月)までに応募用紙(つくば観光コンベンション協会ホームページに用意)を協会に郵送または直接

**問** つくば観光コンベンション協会(〒300-3292 筑穂1-10-4)

**担** 観光推進課



△第15代つくば観光大使

## つくば市商工会創業支援セミナー受講生

これから創業を考えている方を対象に、全6回の創業支援セミナーを開催します。事業を継続するために必要な知識を学べる講義や先輩起業家の経験談を聞けるほか、グループワークを通して幅広い視点を身に付けられます。詳細はホームページをご覧ください。

**日** 7月25日(火)・28日(金)、8月1日(火)・4日(金)・8日(火) 18:30～21:00  
8月30日(水) 18:00～21:00

**場** 市役所コミュニティ棟3階会議室A・B

**対** 市内で創業を考えている方

**定** 先着25人 **費** 2,000円(テキスト代)

**申** 「申込書(ホームページに用意)、テキスト代」をつくば市商工会に直接

**問** つくば市商工会(筑穂1-10-4大穂庁舎2階) ☎029(879)8200

**E** sougyou@tsukuba-cci.or.jp

**担** 産業振興課



## 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** ①7月3日(月) 13:30～(受け付け開始13:00)、  
②7月13日(木) 13:30～(受け付け開始13:00)

**場** ①豊里交流センター2階  
②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

## 航空学生・一般曹候補生・自衛官候補生

詳細は、ホームページをご覧ください。

### 航空学生

**申** 受付期間▷7月1日(土)～9月7日(木)

### 一般曹候補生

**申** 受付期間▷7月1日(土)～9月5日(火)

### 自衛官候補生

自衛官候補生の採用は、年間を通じて行っています。詳細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



## 市営住宅定期募集

7月の市営住宅定期募集を行います。募集予定住宅は大砂住宅、戸ノ山団地、駒形団地(四階建)、駒形団地(三階建)、ひがし谷田川団地、要害住宅です。詳細は、市ホームページまたは入居申込書(住宅政策課、各窓口センターに用意)をご覧ください。

**申** 7月4日(火)～14日(金)に「入居申込書1部、84円切手2枚」を茨城県住宅管理センターつくばセンターに郵送(簡易書留)または直接

**問** 茨城県住宅管理センターつくばセンター(〒305-0032竹園3-18-3 竹園ショッピングセンター) ☎029(853)1369

**担** 住宅政策課

## 市民委員

詳細は、市ホームページをご覧ください。



## つくば市一般廃棄物減量等推進審議会

ごみの減量・分別・リサイクルなどについて、市民の立場からの意見をいただくため、市民委員を募集します。選考は書類審査と面接審査を行います。

**日** 年2、3回開催予定

**場** 市役所会議室

**対** 市内在住・在勤・在学の方で、18歳以上(2023年4月1日現在)の会議に出席できる方

**定** 最大5人

**申** 7月1日(土)～14日(金)に「履歴書、応募の動機(400字以内)」を郵送または直接

**問** 環境衛生課

## 市民活動センターからのお知らせ

**NPO法人設立までの流れについて説明します**  
市民活動団体からNPO法人への移行を迷っている方に、NPO法人を設立する前に知っておいて欲しい「NPO法人の定義」、「NPO法人設立の要件」、「NPO法人設立の際にやっておくこと」の3つのテーマを説明します。

**日** 7月18日(火) 13:30～15:30

**対** 市内在住・在勤・在学の方

**定** 先着8人

**申** 7月13日(木)までに「住所・氏名・連絡先」電話またはメールで

## 市民活動の懇話会

テーマは「広報や宣伝のしかた」です。広報手段として、チラシ(紙)やインターネットなど情報伝達の方法が多様化しています。団体としての工夫や情報・経験を持ち寄り、広報や宣伝の方法について話し合います。

**日** 7月21日(金) 14:00～16:00

**対** 市内で社会貢献活動を行っている方、または興味のある方

**定** 先着8人

**申** 7月19日(水)までに「住所・氏名・連絡先・所属団体」を電話またはメールで

## はじめてみませんか?

### 「ボランティアはじめの一步」

ボランティア活動や市民活動を始めるきっかけとして、ボランティアの説明をした後、その人にあった参加方法を選んでいきます。また、必要に応じて市内の市民活動団体やNPO団体を紹介、マッチングをしていきます。

**日** 7月30日(日) 13:00～17:00

**対** 市内在住・在勤・在学の方

**定** 先着4人(1人1時間程度)

**申** 7月28日(金)までに「住所・氏名・連絡先」を電話またはメールで

**場** 市民活動センター※7月3日(月)から竹園1-10-1(旧カフェ・ベルガ)に一時移転します。

**問** 市民活動センター ☎029(855)1171

**E** ctz015@city.tsukuba.lg.jp

## 相談

### 男性のための電話相談

仕事、離婚、生き方、夫婦、家族、人間関係など、一人で悩まずご相談ください。男性の産業カウンセラーが対応します。※予約不要、秘密厳守

**日** 7月13日(木) 18:00～20:30

**対** 市内在住・在勤・在学の方

**担** 男女共同参画室 ☎029(883)1188

### パソコン・スマートフォンなどの相談

ダウンロードしたアプリを上手く使えない、画像データの処理や動画の編集がよく分からないなどの困り事を相談できます。

**日** 毎週(水) 13:00～17:00

**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

### 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** 7月19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** 7月3日(月)から電話で

**問** 大穂保健センター ☎029(864)7841

### 「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



※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

### 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 7月13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

### その他

### つくばこ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「つくばこ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



### 令和5~8年度一般(指名)競争入札参加資格審査申請【追加受付】

市が発注する建設工事、業務委託、物品納入などの契約を希望する事業者は、個人・法人を問わず、あらかじめ定められた期間中に入札参加資格審査の申請を行い、有資格者名簿に登録をすることが必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。※登録期間=2023年10月1日~2027年5月31日

- 申 8月1日(火)~7日(月)にインターネットで ※今回は期間内必着で郵送で申請も可(申請書は市ホームページ、契約検査課に用意)
- 問 契約検査課

### 2022年度公益通報者保護制度運用状況

2022年度の外部公益通報は1件、職員等公益通報は0件でした。市は、事業者内部での法令違反行為のうち、市に権限があるものを労働者が通報する通報先として、公益通報窓口を設置しています。

- 問 総務課

### 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
- 場 市役所コミュニティ棟3階
- 申 電話で
- 問 産業振興課



### みんなの食堂にあそびに行ってみよう

みんなの食堂は、子どもから高齢の方まで、誰でも行くことができるみんなの居場所です。市内9カ所にある食堂の詳細は、市ホームページをご覧ください。※事前予約を優先する食堂があります。あらかじめ各団体にお問い合わせください。

- 問 こども未来課



### みんなの食堂の運営に市の補助金をご活用ください

市では、みんなの食堂の運営団体に補助金を交付しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

- 問 こども未来課



### 7月は屋外広告物適正表示推進月間

市内の幹線道路沿いに無許可で設置されている屋外広告物が、まちの景観に大きな影響を与えています。市では、主要な交差点を重点是正地域に定め、是正指導を進めています。また、パトロールを強化し、電柱や道路上に違法に表示・設置されている広告物の撤去を進めています。

- 問 都市計画課



### 農業用廃プラスチックを回収します

農業生産に伴い発生した農業用廃プラスチックを回収します。排出方法や負担金の詳細、9月以降の回収日時や会場については、今後公開する市ホームページや広報つくばなどでお知らせします。

- 日 ビニール▷7月21日(金)、ポリエチレン▷7月25日(火) 9:00~11:00
- 場 豊里ライスセンター [木俣389-3]
- 問 農業政策課

### つくば市公安系公務員合同説明会

公安系公務員への就職を希望する方を対象に、警察・消防(29日(土)のみ)・海上保安部・水戸刑務所・自衛隊による合同説明会を開催します。車両の展示やイベントも実施予定です。※入場無料・服装自由

- 日 7月29日(土)・30日(日) 10:30~14:30
- 場 イーアスつくば2階イーアスホール
- 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

### 夏の交通事故防止県民運動

7月20日(木)~31日(月)は夏の交通事故防止県民運動が実施されます。次の重点目標にご協力をお願いします。▷歩行者(特に子どもと高齢者)の保護▷妨害運転や飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶▷自転車の安全利用の推進

- 問 防犯交通安全課

### 選挙の投票区の変更を実施しました

TX沿線開発による人口増加に伴い、選挙の投票区の変更を実施しました。対象は、面野井香取台、面野井諏訪、島名香取台、島名諏訪で、変更は次のとおりです。

- 島名第1投票区→島名第2投票区
- 対象となる方には、選挙の執行時期に、投票所入場券で変更後の投票所をご案内いたします。
- 問 選挙管理委員会

### 自動車盗難も車両部品盗難も見える対策が効果的です

茨城県内で発生した部品盗難のうち、約6割がナンバープレートの盗難です。犯人は車両を盗んだ直後に偽造ナンバーに付け替えることがあります。標的とならないよう、ナンバープレートなどにも対策をしましょう。



- 問 つくば警察署 ☎029(851)0110
- 担 防犯交通安全課

### 7月は「社会を明るくする運動」強調月間

地域の皆さんに、非行や罪を犯した人の立ち直りについて理解を深めてもらい、犯罪や非行のない明るい地域社会を作ろうという運動が全国で行われています。

#### 7月1日は更生保護の日

更生保護とは、罪を償い、再発しようとする人たちの立ち直りを支え、再び犯罪や非行を犯すことを防ごうとする活動です。

#### 立ち直りを支えるボランティア団体

- ▷つくば地区保護司会  
非行や罪を犯した人の相談・助言、立ち直りの支援や犯罪予防の啓発活動を行っています。
- ▷つくば市更生保護女性会  
地域社会の犯罪予防と更生保護の活動に協力し、明るい社会の実現に向けた活動を行っています。

- 問 市民協働課

### マイナンバーカードの受け取りやマイナポイントの申し込みはお早めに

マイナポイントの申込期限が2023年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。

- 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



### 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受け付け終了)。※延長は開庁日に限ります。7月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

- 日 ①7月13日(木) ②7月27日(木)
- 問 市民窓口課

### 納期限にご注意

7月31日(月)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固定資産税・都市計画税(第2期) ②国民健康保険税(第1期) ③後期高齢者医療保険料(第1期)
- 問 ①▷資産税課▷納税課 ②▷国民健康保険課▷納税課 ③医療年金課

※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○○○○課

## スポーツ

### 無料テニス教室

#### ジュニア

- ①未就学児クラス:3歳～小学校入学前
  - ②小学生クラス:小学1～6年生
  - ③中高生経験者クラス:中学1年生～高校3年生
- 初心～中級**
- ④初級クラス:経験がないまたは少ない方
  - ⑤初中級クラス:簡単なダブルスができる方
  - ⑥中級クラス:平行陣のダブルスができる方
- ※1人2回受講可能。詳細はお問い合わせください。

日 7月23日～8月27日(日)

※8月13～19日(日)は休講

場 マス・ガイアテニスクラブテニスコート  
[赤塚502-1]

対 ④⑤⑥中学生以上の方 定 各クラス先着6人

申 7月31日(火)までに件名を「無料テニス教室」、本文に「氏名・年齢・電話番号・クラス・日時・ラケットの有無」を記入しメールで

問 地域スポーツ支援協会

☎090(8035)3980

E mtsports95@gmail.com

担 スポーツ振興課



### バレー女子マスターズ大会

日頃の練習の成果を発揮して、バレーボールを楽しみませんか。

日 7月16日(日)8:30～17:00(受付8:45～)

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、未登録チーム3,000円

申 7月10日(月)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



### つくばFCつくば市民特別無料招待

Jリーグ・WEリーグを目指す、つくばFCを応援しませんか。市民特別無料招待DAYを開催します。

日 7月23日(日)(17:00キックオフ)

場 セキショウチャレンジスタジアム

定 先着200人

申 7月20日(木)までにインターネットで

問 つくばFC ☎029(896)3553

E hometown@tsukuba-fc.com(担当:藤井)

担 スポーツ振興課



### こども水泳教室

幼児の水慣れクラスから中学生の4泳法クラスまで、曜日ごとに、時間別に各クラスがあります。※体験も受け付けています。

日 8月7・21・28日(月)、8月1・8・22日(火)、8月2・9・23日(水)、8月4・18・25日(金) 15:50～、8月5・19・26日(土)14:00～

場 つくばウェルネスパーク

対 幼児(3歳以上)～中学生の方

定 各クラス先着10～20人

費 4,200円/クラス(月謝制)

申 7月15日(土)までに電話または直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



### 成人スイミング

水慣れから始め、4泳法を学べます。初心者の方も大歓迎です。

日 8月4日(金)・7日(月)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)13:30～14:30

場 つくばウェルネスパーク

対 中学生以上の方

講 山下幸枝氏(日本体育協会公認スポーツ指導者)

定 先着15人 費 600円/回

申 8月3日(木)までに直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

### 早朝トレイルラン教室

いつものランニングにさらに刺激が欲しい方、トレイルランを始めてみたい方必見です。つくばの山々を駆け抜けましょう。

日 7月16日・23日・30日(日)、8月11日(祝)

予備日8月20日(日)7:00～10:30

場 宝篋山・筑波山など

対 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方(高校生を除く)で、週2～3回程度運動習慣があり、10km以上止まらずに走れる方

定 20人(抽選) 費 2,000円

申 7月9日(日)までにインターネットで

問 スポーツ振興課



## 健康

### ウエルカフェ栄養サロン

#### 「隅々まで健康チェック!」

健康な体をつくる食事のポイントテーマに沿って紹介します。体組成と貧血・骨強度チェックができます。※当日参加可

日 7月18日(火)10:00～11:00

場 ウエルシアつくば桜店[桜1-14-1]

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウエルシア管理栄養士

定 先着10人 申 7月14日(金)までに電話で

問 健康増進課

### 健康栄養サロン

#### 「高血圧を予防!食事のコツ」

「いま」の食事が「未来」のあなたをつくります。食事のポイントを管理栄養士が紹介します。

①管理栄養士による栄養講話

②体組成・血管年齢の測定

日 7月21日(金)①10:20～、11:00～、11:40～  
②10:00～11:45

場 ブランデつくば並木店[並木4-3-2]

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウエルシア管理栄養士、カスミ管理栄養士

定 ①各先着10人②15分ごとに3人

申 7月20日(木)までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課

### 生活習慣病予防のための「ヘルシー教室」

健診結果で気になる値を改善するヒントを伝授します。①コレステロールが気になる方向けのコースと、②血圧・血糖(HbA1c)が気になる方向けのコースを実施します。

※各コース①栄養編②運動編の2回

日 ①①7月25日(火)②7月26日(水)

②①8月1日(火)②8月2日(水)

※いずれも10:00～12:00(受付9:45～)

場 谷田部保健センター

対 市内に住民登録のある20～74歳の方

講 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター

定 先着15人

申 各コース初回開催日の2日前までに電話で

問 谷田部保健センター ☎029(838)1100

## 催し

### 筑波山麓自然学校

#### 沢の生きもの観察会

筑波山麓の沢にすむ生きものを観察して、環境と生きもの関係を楽しく学びます。

日 7月15日(土)9:30～14:30 ※昼食持参

申 7月7日(金)までにインターネットで



### 虫・むし探検隊調査編

午前は筑波山麓の昆虫調査と観察、午後は昆虫のスケッチと自然環境との関係を学びます。

日 8月9日(水)9:30～14:30 ※昼食持参

申 7月14日(金)までにインターネットで

場 筑波ふれあいの里 対 小学生以上の親子

講 秋山昌範氏 定 12組(抽選)

費 1,000円/組

問 つくば環境フォーラム

☎029(879)8810

担 筑波ふれあいの里

☎029(866)1519



※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

市民研修センター夏休み子どもイベント

①真夏の夜のおはなし会

本当にあった怖い話や面白い話、パネルシアターを、語り部の方が聞かせてくれます。

日 7月29日(土) 18:00~19:30

対 市内在住の3歳~小学生の方とその保護者

講 市内の語り部ボランティア

定 先着50人(保護者含む)



②おもしろ理科実験

おもしろ理科実験のほか、アイスクリーム作り、電気パン作りの実験をします。

日 8月5日(土) 10:00~11:30

対 市内在住の小学生の方

定 先着20人 費 500円



場 市民研修センター

申 7月10日(月)~20日(木)に電話または直接

問 市民研修センター(北条1477-1)

☎029(867)1153

担 生涯学習推進課

ふれあいプラザ夏休み子どもイベント

①納涼肝試し

ふれあいプラザ館内で、ミステリーアトラクション、納涼肝試しをします。※終了した方にはゴーストハンターの証明書を発行します。

日 8月11日(祝) 18:00~20:30

対 小学生の方 定 80人(抽選)

費 1,000円



②子どもプールフェス

ふれあいプラザのプールで、輪投げ・玉入れ・リレーなどのゲーム大会や記録会を開催します。※終了後に記録証明書をお渡しします。

日 8月19日(土)

①11:30~12:30②13:00~14:00

対 小学生の方 定 各回20人(抽選)

費 1,000円



場 ふれあいプラザ

申 7月17日(祝)までに「イベント名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・学年・性別(任意)」を必着で郵送、インターネット、FAXまたは直接

※多数の場合は抽選。都合により講師、日程が変更になる場合があります。

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



吉沼マルシェ

キッチンカーによるグルメの売店や、地元野菜の販売、ステージパフォーマンスなどが楽しめます。

日 7月23日(日) 10:00~14:00

場 ミートショップいちむら前広場

[吉沼996-8]

問 吉沼、元気!協議会

E yoshinuma.genki

@gmail.com

担 周辺市街地振興課



つくば自然環境教育事業

「夏休み企画 葛城の森で虫探し!」

夏休みに、市中心部の平地林(葛城の森)で、昆虫の調査をしませんか。

日 7月22日(土) 8:00~12:00

※予備日23日(日)

場 葛城の森(学園の森3丁目隣接)

※現地集合

対 市内在住の小学3年生~中学3年生(9年生)の方 ※児童・生徒のみ

講 つくば環境フォーラム

定 先着24人

申 7月5日(水)12:00~11日(火)

にインターネットで

※2人まで同時申し込みできます。

問 環境政策課



高崎自然の森で自然体験!

つくば里山たのしみ隊

① インストラクターと一緒に森の生き物を調査し、スケッチします。

② インストラクターと一緒に森を歩き、調査マップを作製します。

日 ①7月26日(水) 8:00~12:00(雨天時翌日)

②8月2日(水) 8:00~12:00(雨天時翌日)

場 高崎自然の森

対 ①小学生の方②小学生~中学生の方

講 秋山昌範氏(環境カウンセラー)

定 各20人(抽選)

費 500円

申 7月14日(金)までにインター

ネット

問 鳥獣対策・森林保全室



おやこの笑顔応援フェスタ

親子がより良い未来を築くための「おやこの笑顔応援フェスタ」を開催します。市内のさまざまな支援団体を知ることができる交流イベントです。※申し込み不要

日 7月30日(日) 10:00~16:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール

[稲岡66-1]

対 市内在住の保護者の方

※キッズスペースあり

問 SDGs TRY B チーム

E sgdstry.teamb@gmail.com

担 持続可能都市戦略室



夏休みの思い出に桜川で

フナの稚魚放流体験

夏の桜川での、フナの稚魚放流や魚漢字クイズなど、自然を楽しむ企画が盛りだくさんです。思い出に残るすてきな時間を過ごしませんか。

日 7月29日(土) 9:00~14:00(受付8:40~)

場 桜川市岩瀬体育館ラスカ

[桜川市岩瀬2685-14]

対 市内在住の小学4~6年生の方

定 先着20人

費 100円/人

申 7月10日(月)12:30~19日(水)

にインターネットで

問 環境政策課



中央図書館イベント

①おはなしボランティア公演

パネルシアターかくれんぼ・パネルシアターゆめぼっぼによる公演を行います。

日 7月8日(土) 10:30~11:10

場 中央図書館アルスホール

対 乳児や児童と保護者の方(一般の入場も可)

定 先着100人

申 当日10:00から整理券を配布

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。※当日受け付けのみ

日 7月8・15・22・29日(土)、8月5日(土)

①15:00~15:15②15:30~15:45

※15日のみ1回公演(15:00~)

場 中央図書館おはなししつ

対 乳児~小学生の方

③おはなしぶんぶん(乳幼児向けおはなし会)

司書による手遊びなども交えた、0歳から楽しめる赤ちゃん向けのおはなし会です。

※各日2回公演、当日受け付けのみ

日 7月14日(金)・20日(木)

①10:30~10:50②11:00~11:20

場 中央図書館

対 乳幼児と保護者の方



④ジュニア図書館員大募集!

~図書館マスターになろう~

図書館にはどんな本があるのか、本を探すにはどうしたらいいのかなど、図書館を上手に使えるようになりたい小学生向けのイベントです。

日 7月21日(金)・25日(火)・27日(木)

9:30~12:00

場 中央図書館

対 市内在住・在学の小学5~6年生の方

定 24人/日(抽選)

申 7月14日(金)までにインター

ネット



問 中央図書館☎029(856)4311

重量感あるお神輿を担ごう

お祭りで500キログラムある大神輿を担ぎませんか。法被はお貸しします。

日 7月22日(土) 18:00(17:00集合)

場 神明神社(栄247)(桜交流センター「栄市街地活性化協議会」ののぼり旗付近に集合)

対 市内在住の中学生以上の方

定 先着20人程度

費 500円(保険料・法被クリーニング代)

申 7月20日(木)までにインターネットまたはメールで

問 栄市街地活性化協議会

E sakaekyougikai@gmail.

com

担 周辺市街地振興課



※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

七夕コンサート2023

文化協会会員による箏・三絃、尺八による演奏と、フラダンスの合同発表会です。高崎中学校箏曲部の卒業演奏もあります。

- 日 7月9日(日) 13:00~(12:30開場)
- 場 荳崎交流センター
- 定 先着20人程度
- 申 7月8日(土) 13:00までに電話で ※申し込み状況に応じて、当日受け付けも可能です。
- 問 箏春会 ☎080(3428)4053(担当:鈴木)
- 担 文化芸術課

第16回つくばで第九合唱団員の募集

12月29日(金)に開催する年末の風物詩「つくばで第九」に向け、ベートーベンの傑作を5カ月かけて練習し、プロの音楽家たちと共演します。合唱が初めての方も大歓迎です。※詳細はホームページをご覧ください。

- 日 8月から週1回程度 ※(土)(日)(祝)中心
- 対 中学生以上の方 ※ほか条件あり
- 定 先着120人(各パート定員あり)
- 費 一般11,000円、学生4,400円
- 申 7月8日(土)~8月13日(日) 17:00までに、申込書(つくば文化振興財団窓口、ホームページに用意)と参加費を直接
- 問 つくば文化振興財団(つくばカピオ内) ☎029(856)7007
- 担 文化芸術課

夏休み考古学体験教室

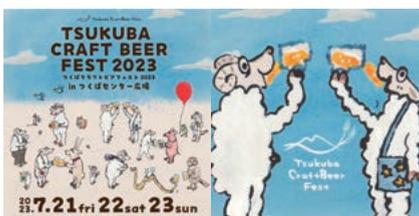
普段は見られない出土文化財管理センターの収蔵庫や整理・調査・作業風景を見学した後、市内遺跡から出土した土器の拓本や、勾玉づくりを行います。

- 日 8月2日(水) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00 ※内容は同一
- 場 出土文化財管理センター
- 対 市内在住・在学の小学生~中学生の方(小学生は保護者同伴)
- 定 16人(保護者を含む)/回(抽選)
- 申 7月10日(月)までにインターネットで
- 問 文化財課

つくばクラフトビアフェスト2023

ビール好きの方はもちろん、お酒が飲めない方も食事やソフトドリンクなど楽しめます。今年は過去最大のブルワリー数で開催予定です。

- 日 ①7月21日(金) 15:00~22:00
- ②7月22日(土) 11:00~22:00
- ③7月23日(日) 11:00~18:00
- ※ラストオーダーは終了時間の1時間前
- 場 つくばセンター広場
- 問 つくばクラフトビアフェスト実行委員会
- ☎ info@tsukuba-craftbeerfest.com
- 担 学園地区市街地振興課



第39回うしくかっぱ祭り

牛久市最大のイベント、うしくかっぱ祭りを4年ぶりに開催します。祭りの目玉である「かっぱばやし踊りパレード」を含め、楽しいイベントを数多く開催します。

- 日 7月29日(土)・30日(日)
- 場 花水木通り・牛久市役所・牛久市役所近隣公園
- 問 うしくかっぱ祭り実行委員会(牛久市観光協会内) ☎029(874)5554
- 担 広報戦略課

国選択・県指定無形民俗文化財「撞舞」

「撞舞」は、雨乞いや五穀豊穡、疫病除けを祈願する450年以上の歴史を誇る伝統芸能です。舞男が、高さ14mの柱に登り、逆立ちなどのさまざまな妙技を披露します。

- 日 7月23日(日) 18:00ごろ~
- 場 撞舞通り(龍ヶ崎市根町)
- 問 龍ヶ崎市商工観光課 ☎0297(64)1111
- 担 広報戦略課

講座

初歩からはじめる古文書講座

市域に関する江戸時代の古文書を題材に、古文書講座を開催します。今回は初めて解読に挑戦する方向けの初級コースで、1~2月には中級コースも開催予定です。

- 日 8月9日・23日、9月6日・20日(水) 10:00~11:30
- 場 小田城跡歴史ひろば案内所
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 市文化財専門員
- 定 24人(抽選) 費 300円
- 申 7月21日(金)までに「住所または勤務先所在地・氏名(フリガナ)・電話番号」を郵送(往復はがき※当日消印有効)またはインターネットで
- 問 文化財課

第71回 世界お茶のみ話 ベトナム編

毎月ゲストを招き、歴史や文化習慣などについてお話しいただく国際理解講座です。今回はベトナム編です。

- 日 7月15日(土) 15:45~17:15
- 場 市役所2階会議室204
- 対 市内在住・在勤の方
- 講 ダン・ティ・トウイ・ヴィ氏 定 先着30人程度
- 申 7月14日(金)までに「氏名・参加人数・電話番号」をメールで
- 問 国際交流協会 ☎029(869)7675
- ☎ event@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課

第21回つくばSDGsパートナー講座

「障害者の社会参加・自立支援」をテーマにYouTube Liveでライブ配信します。

- 日 7月12日(水) 18:00~19:30
- 講 中尾清隆氏((福)創志会理事)
- 申 7月10日(月) 17:00までにインターネットで
- 問 持続可能都市戦略室

つくば美術館

第4回土曜講座 「美術に見る〈農〉の世界」

近代美術館で開催中の展覧会から、ミレーなどをはじめ、さまざまなアーティストによる〈農〉が表現された美術作品の魅力についてお話しします。

- 日 7月15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 永松左知氏(茨城県近代美術館主任学芸員)
- 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=7月13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

親子でペーパークラフト講座

道具の正しい使い方をプロから学びながら、物を作り完成させるまでの集中力を養えます。開催時期に合わせてキットのデザインが変わります。

- 日 ①7月23日(日) ②8月20日(日) ※60~90分/回
- 場 中央図書館2階集會室 対 小学生の親子
- 講 クラフトピーボックス
- 定 各14組(抽選)
- 申 ①7月12日(水) ②8月8日(火)までにインターネットで
- 問 広報戦略課

調理講習会

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。1人1講座まで参加できます。

若さをつくるキッチン

「熱中症予防のための食事」

- メニュー:鶏肉のソテー バルサミコソース、麦ご飯、枝豆の冷製ポタージュ、ジンジャーエール
- 日 7月14日(金) 10:15~13:00(受付10:00~)
- 対 市内在住の65歳以上の方
- 定 先着16人 申 7月10日(月)までに電話で

食育普及講座

「元気な夏休みの過ごし方」

- メニュー:おさかなベーク、揚げないポテト、マセドアンサラダ、おえかきパンケーキ
- 日 7月27日(木)・28(金) 10:15~13:00(受付10:00~)
- 対 市内在住の小学生以上の親子
- 定 先着5組
- 申 7月7日(金)~18日(火)にインターネットで

- 場 東京ガスネットワークつくば支店(研究学園2-1-2)
- 講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
- 問 健康増進課

※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

**ふれあいプラザ講座**

参加条件などの詳細はお問い合わせください。都合により講師、日程が変更になる場合があります。

**①体験 英会話Ⅱ 火曜**

ゆっくりと英語の基礎を身に付けていく初心者専門のクラスです。やさしい単語の組み合わせによるコミュニケーションを楽しみます。

日 8月1日(火) 13:00~14:40

対 中学校卒業程度の語学力の方

講 内藤道子氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

**②体験 ストレッチ体操**

体の柔軟性を高め、肩こりほぐし、フットマッサージなどの関節可動域を広げる運動をします。

日 8月3日(木) 10:00~11:00

講 北岡玲子氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

**③体験 バランスコントロール運動**

椅子を使用した運動をします。理学療法士が考案した安心・安全なエクササイズで脳トレをしながら体幹を鍛えましょう。

日 8月3日(木) 13:30~14:30

講 木場みゆき氏 定 10人(抽選) 費 1,200円

**④体験 楽しい水中運動**



膝・腰が痛い方におすすめです。水の浮力を利用して関節や筋肉をほぐしながら優しい運動ができます。

日 8月4日(金) 10:30~11:30

講 新宮香織氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

**⑤はじめてみようラテンダンス**

チャチャチャの基本ステップを覚えて、はやりの曲で格好良く楽しく踊りましょう。

日 8月4・18・25日(金) 19:00~20:00

講 坂本真紀氏 定 10人(抽選) 費 3,600円

**⑥丁寧に学ぶ スマホ・タブレット実践活用 (スマホ・タブレット持ち込み)**

お住まいの地域、出先などの防災・気象・ニュース情報のリアルタイムな取得、健康アプリの紹介と操作方法を丁寧に解説します。

※対応機器貸し出し相談

日 8月1・8・22・29日、9月5・12日(火)

10:00~12:00

対 文字入力ができる方 講 花村直子氏

定 15人(抽選) 費 7,200円(別途教材費500円)

**⑦脳トレ ワード&エクセル活用I (PC持ち込み)**



脳トレのためのワードとエクセルの操作のこつ(案内文書や帳簿作成)を解説します。練習用データを用意しますので、編集操作を繰り返し練習できます。※対応機器貸し出し相談

日 8月1・8・22・29日、9月5・12日(火)

13:30~15:30

対 経験者の方 講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費1,320円)

**⑧正しく学ぶ PayPayの導入と支払う方法 (スマホ持ち込み)**

電子決済アプリ「PayPay」の安全な設定と使い方を丁寧に分かりやすく説明します。チャージ方法と支払い方法を実践できます。※対応機器の貸し出しはありません。

日 8月6・20日、9月10日(日)

10:00~12:00

対 スマホを持参できる方 講 片岡秀典氏

定 15人(抽選) 費 3,600円(別途教材費500円)

**⑨やさしい囲碁入門**

ルールから丁寧に教えます。囲碁に興味をお持ちの方、この機会と一緒に囲碁を始めませんか。

日 8月4・18・25日、9月1・8日(金)

10:00~12:00

講 野口通夫氏(日本棋院茨城支部連合会)

定 10人(抽選) 費 6,200円(教材費込み)



**⑩常陸国ゆかりの高僧 親鸞**

「親鸞の誕生」「常陸の国への移住」「二十四輩の弟子」「京都での親鸞」を学びます。

日 8月5・19日、9月2・9日(土)

13:30~15:00

講 千葉隆司氏(かすみがうら市歴史博物館館長)

定 15人(抽選) 費 5,200円(教材費込み)

**⑪チョークアートでキッチンを彩ろう**

キッチンに飾れるすてきなチョークアートを作ります。※講師が3点セレクトします。

日 8月6日(日) 10:00~12:00

講 住吉恵理子氏(チョークインストラクター、あとりにえにこにこ代表)

定 10人(抽選) 費 2,200円(教材費込み)

**⑫ラタンアートを楽しもう**

天然素材の籐を材料として使い、自然素材の味わいを楽しみながら、大きさ直径24cm、高さ9cm程度の丸いパンかごを作ります。

日 8月6・20日(日) 13:00~15:30

講 小倉美津江氏 定 10人(抽選)

費 3,900円(教材費込み)



**⑬免疫を高める・経絡に特化したセルフケア**

各回のテーマに沿って、日常のセルフケア方法をお伝えします。漢方アロマ精油を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めます。

日 8月22日(火) 11:00~12:30

講 小林沙緒氏

(ホリスティック漢方アロマ協会認定講師)

定 8人(抽選) 費 2,000円(教材費込み)

**⑭ミラーレス一眼レフカメラ撮影実践 (ミラーレス一眼レフカメラ持ち込み)**

シーン別に、夜景、星空(天の川)、花火など実践に向けた詳しい設定のこつを解説します。※その他相談も対応。カメラの貸し出しはありません。

日 8月12・26日、9月2・9・16・30日(土)

14:00~16:00

対 経験者の方 講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

**⑮夏を乗りきるパワー薬膳**

メニュー:ミネストローネ・ラップサンド・梅とパイナップルのサラダ・ココナッツプリン 気血津液弁証で体調チェックも行います。

日 8月18日(金) 10:00~13:00

講 井上舞衣氏 定 12人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



**⑯世界の料理 タイ編**

豚ひき肉の炒めごはんガパオライスとタイ風春雨サラダヤムウンセンを作ります。

日 8月26日(土) 10:00~13:00

講 珠坪ナタヤ氏

定 10人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



**⑰親子講座 たのしく料理**

バスク風チーズケーキ、フルーツサンド、かぼちゃのプリンを作ります。

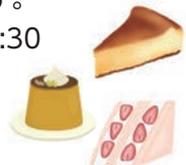
日 8月19日(土) 13:30~15:30

対 小学生の親子

講 藤澤ひろ氏

定 5組10人(抽選)

費 3,000円(材料費込み)/組



**⑱親子講座 フライパンピザ**

親子で1枚のピザを作り持ち帰ります。今回はベーキングパウダーを使ってフライパンで焼く、失敗しにくいピザを作ります。

日 8月20日(日) 9:30~11:00

場 小学生の親子

講 柳生麻衣子氏(管理栄養士)

定 5組10人(抽選)

費 2,200円(材料費込み)/組



**⑲親子講座 プリザーで作る花冠**

プリザーブドフラワーのかすみ草やスターチスなどを使用し花冠を作ります。

日 8月20日(日) 10:00~11:30

対 5歳以上の親子

講 和田紗智氏(curlly flower shop代表)

定 5組10人(抽選) 費 2,000円(教材費込み)/組

**⑳親子講座 タイル工作を楽しもう**

夏の思い出づくり、貯金箱にもなるタイルのお家を作ります。

日 8月20日(日) 10:00~12:00

対 小学生の親子

講 住吉恵理子氏

(あとりにえなみき代表)

定 5組10人(抽選)

費 2,500円(教材費込み)/組



**㉑親子講座**

**ソフト粘土で作るくまとスイーツの小物入れ**

透明なプラスチックの容器のふたに、ソフト粘土でくまとスイーツの飾りを作ります。

日 8月20日(日) 13:30~15:00

対 5歳~小学生の親子

講 柴田紀子氏

定 5組10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)/組



場 ふれあいプラザ

申 7月17日(祝)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・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



※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

働く婦人の家講座

①親子手打ちうどん講座

うどんの粉を手でこね、足で踏み、楽しくうどんを作りましょう。打ったうどんは持ち帰れます。

日 8月6日(日) 9:30~12:30

対 市内在住・在勤の親子

講 山崎巖氏

定 6組(抽選)

費 1,000円/組  
(材料費込み)



②手打ちうどん講座

筑波山を眺めながら、うどん作りを楽しみましょう。打ったうどんは持ち帰れます。

日 8月7日(月) 9:30~12:30

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 山崎巖氏

定 6人(抽選)

費 1,000円(材料費込み)



③ベーコンチーズエピ

独特な形をしたパン「エピ」を作ります。中にベーコンとチーズを入れて成形し、ベーコンチーズエピを作りましょう。

日 8月31日(木) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 櫻井安子氏

定 8人(抽選)

費 2,100円  
(材料費込み)



場 働く婦人の家

申 7月18日(火)までに「希望の講座名・住所・氏名・年齢・電話番号(必須)」を郵送(往復はがき)、メール、または官製はがき(裏白紙)を直接持参

問 働く婦人の家 [〒300-4353 沼田40-2]

☎029(866)2127

E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

第64回楽楽大学「食料と日本農業の問題」を考えるフォーラム

私たちにとって一番大切な食料を担う「農業」について、4人のパネリストと語ってみませんか。

日 8月5日(土) 13:30~(開場13:10)

場 大穂交流センター

講 安藤益夫氏(宇都宮大学特任教授)

定 先着98人 費 300円(資料代)

申 「氏名・連絡先」を電話またはメールで

※定員に達するまで、当日まで受け付け

問 スマイル・ステーション

☎080(6562)1800(担当:松浦)

E matukan18@yahoo.co.jp

担 農業政策課

講演

第130回人間学講座

市にゆかりのある研究者や学識者の協力のもと、「政治・経済・健康・文化」などさまざまな専門分野からテーマを選び、講座を開催しています。今回は、「どんなことで困っているの? 発達障害のある児童の理解と支援」をテーマに講演します。

日 7月29日(土) 14:00~16:00(開場13:30)

場 つくば文化会館アルス2階アルスホール [吾妻2-8]

講 大野真裕氏(認定臨床心理士)

定 先着70人

問 生涯学習推進課



新型コロナウイルス感染症情報

※2023年6月12日現在の情報です。

問 新型コロナウイルス対策室

マスク着用時は、水分補給やエアコンなどで暑さを避けるなどの熱中症対策を行ってください。発熱などで受診する場合には、必ず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

発症日から5日間経過、かつ症状軽快から24時間は外出を控え、その後も発症日から10日間はマスクの着用などの感染対策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

▶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

茨城県新型コロナウイルス感染症電話相談センター

☎029(301)3200 7:30~21:00 ※(土)(日)(祝)、年末年始を含む

罹患後症状について

療養期間終了後で症状が優れない方は、かかりつけ医や罹患後症状外来実施医療機関を受診してください。受診先が分からない場合には、つくば市新型コロナウイルス対策室までご相談ください。



▲茨城県ホームページ

新型コロナウイルスワクチン情報

2023年接種の対象となる方は以下のとおりです。

対象となる方	2023年春 開始接種 (5~8月)	2023年秋 開始接種 (9~12月)
高齢者(65歳以上)	○	○
基礎疾患を有する方(5~64歳)	○	○
医療従事者・介護従事者など	○	○
上記以外(5歳以上)	—	○

※現時点では、最後に新型コロナウイルスワクチンを接種してから3カ月以上(武田社ワクチン(ノババックス)は6カ月以上)の間隔を空ける必要があります。

7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



2日(日) 宮本内科クリニック[原1-4]/内・消・循/☎029(855)6565  
柴原医院[吉沼1151]/内・小/☎029(865)0511

9日(日) 前島レディースクリニック[手代木2005-6]/婦/☎029(859)0726  
樫村内科消化器科クリニック[下広岡744-1]/内・消/☎029(863)0606

16日(日) 筑波胃腸病院[高見原1-2-39]/消・外・内・肛/☎029(874)3321  
南大通りクリニック[竹園2-16-24]/内・外・消・小/☎029(851)3697

17日(祝) 自由ヶ丘医院[自由ヶ丘165-19]/内・外・小/☎029(876)0888  
筑波病院[大角豆1761]/内/☎029(855)0777

23日(日) 坂根Mクリニック[松野木162-7]/内・循内/☎029(836)6612  
木村クリニック[作谷1125]/内・整外・リハビリ/☎029(869)1211

30日(日) ユーカリ医院[大井1622]/内・外・整外/☎029(874)1531  
小田内科クリニック[小田2951-5]/内・循・神内・消内/  
☎029(867)2471

7月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	開館時間
						1	中央図書館 9:30~19:00
2	3	4	5	6	7	8	4交流センター図書館 9:30~19:00(火~金) 9:30~17:00(土・日・祝)
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

※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  
子ども #8000





# 10月から市役所の窓口受付時間を変更します

問 人事課

10月2日(月)から市役所と一部の出先機関の窓口受付時間(電話受付も含む)を変更します。このことにより、市民サービスの品質向上や、職員の働き方改革の推進に努めていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

## 窓口受付時間の変更に伴う取り組み

### ■ 中長期的な市民サービスの利便性・品質向上

新たなテクノロジーを活用したサービス提供における課題の検討や改善などを行うための十分な時間を確保し、中長期的な視点での市民サービスの利便性・品質の向上に努めます。

### ■ 対面の手続きによらないサービスの推進

書かない・待たない・行かないデジタル窓口(コンビニ交付サービスやマルチコピー機の利用、オンライン申請(転出届、パスポート更新など))を推進します。

### ■ 適切な労務管理の実現

窓口受付時間前後の準備や、複数の部署にまたがる手続きなどによって発生する職員の恒常的な時間外勤務を解消し、働き方改革を推進します。

各種証明書(住民票の写し・戸籍謄本など)は、コンビニエンスストアなどでマイナンバーカードを利用して取得できるほか、オンラインや郵送でも請求できます。詳細は市ホームページをご覧ください。



## 変更後の窓口・電話受付時間

10月2日(月)から

(月)～(金) 8:45～16:30

※土曜日の休日窓口の受付時間も同様に変更となります。

※第2・4木曜日の延長窓口(～19:30)の取扱いは変更ありません。

## 対象施設

本庁舎・コミュニティ棟	全部署
市民窓口センター	全6カ所(大穂、豊里、谷田部、桜、筑波、荃崎)
地域交流センター	全17カ所(筑波、大穂、吉沼、豊里、谷田部、松代、二の宮、春日、島名、小野川、桜、栗原、竹園、並木、広岡、吾妻、荃崎)
保健センター	全3カ所(大穂、谷田部、桜)

※地域交流センターなどの施設利用時間や対象施設内に所在する他団体の施設利用時間については変更ありません。

## 市長と話そう！ タウンミーティング

オンライン

問 広聴室

### タウンミーティング

8月19日(土) 10:00～11:30(入室9:40～)

市長と市民の皆さんが、これからのつくばのまちづくりについて意見交換を行うタウンミーティングを開催します。オンラインでの開催のため、場所を問わずご参加いただけます。「市長に質問したい」「市長の話を聞いてみたい」など、興味がある方は、ぜひお気軽にお申し込みください。

#### 主な内容

- 市長による市政に関するプレゼンテーション
- 参加者の皆さんと市長との意見交換

場 オンライン方式(WEB会議ツール「Zoom」使用)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着30人(できるだけ多くの方に市長とお話いただくため、対面方式のタウンミーティングに参加された方はご遠慮ください)

申 8月10日(木) 17:15までにインターネットで  
※定員に達し次第、募集を締め切ります。



オンライン

### タウンミーティング with 中高生

8月19日(土) 13:00～14:30(入室12:40～)

市長と中学生・高校生の皆さんが語る会を開催します。日頃感じていることや考えていることなど、皆さんが市長に投げかけたことに、市長自身がお答えします。あなたの「生の声」を聞かせてください。聞くだけの参加も可能ですので、興味がある方は、ぜひお気軽にお申し込みください。

#### 主な内容

- 市長による市政に関するプレゼンテーション
- 中高生の皆さんと市長とのフリートーク

場 オンライン方式(WEB会議ツール「Zoom」使用)

対 市内在住・在学の中学生・高校生の方(義務教育学校7～9年生、中等教育学校生を含む)

定 先着30人

申 8月10日(木) 17:15までにインターネットで  
※定員に達し次第、募集を締め切ります。



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 255,012人 (+4,288) [男 127,956人 女 127,056人] 世帯数 120,201 (+3,252) ※2023年6月1日現在

これからの  
やさしさの  
ものさし  
つくばSDGs



つくばSDGs  
ポータルサイト