TSUKUBA CITY NEWS

広報つくば

2024 11

No.649

今月の主な内容

つくばのたまり場・居場所…1-3 ｜ つくば市民の日記念事業…4 ｜ フックン船長と学ぶ防災…8

あなたの居心地の良い場所を見つけよう！

市では、人と人がつながり、地域の中で孤立を予防し、人と社会をつなぐことを目的に誰もが立ち寄れるさまざまな市民の居場所を創出しています。

中高生の学習や音楽活動など多様な人々が集う
コリドイオ

認知症の人とその家族 地域の方が誰でも 気軽に参加でき 笑顔が絶えない
オレンジカフェ

親子同士の交流や情報交換の場として利用できる
地域子育て支援拠点

子どもも大人も障害があってもなくても ふらっと立ち寄れる
ふらっとカフェ

心のこもったご飯と 楽しい会話で世代を超えた 交流ができる**みんなの食堂**

地域の皆さんにとって利便性が高く 相談や交流、活動の場として通いやすい
地域交流センター

次のページで市内のたまり場・居場所を紹介しています。

発　行｜つくば市 〒305-8555 研究学園一丁目1番地1
編　集｜市長公室広報戦略課　TEL｜029(883)1111 (代)

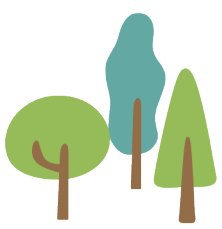
つくスマ
つくばスマートシティアプリ

マチイロ
広報紙をスマホでも

Multilingual Web Page
英語・中国語・韓国語・やさしい日本語

たまり場・居場所マップ

気軽に立ち寄れ、さまざまな人と交流できる、居心地良く過ごせる「たまり場」や「居場所」を紹介します。いろいろな場所を訪れてお気に入りの場所を見つけてください。



地域子育て支援拠点

おおむね3歳未満の乳幼児とその保護者がおもちゃや遊具などで自由に遊べる場所です。子育てに関する相談や講話、イベントなども行っています。

①子育て総合支援センター
日 (月)～(土)9:00~16:00
場 流星台61-1
☎029(857)9037

②かつらぎクラブ
日 (月)～(金)9:15~12:00/13:00~15:15
場 かつらぎ保育園〔西大橋457-2〕
☎080(8740)1988

③チェリークラブ
日 (月)～(金)9:30~12:00/13:00~15:30
場 さくら学園保育園〔上野1302〕
☎029(863)0054

④ままとーんつどいの広場
日 (月)(火)(木)9:30~14:30
場 館野604-3
☎029(838)5080

⑤こどもの森広場
日 (月)～(金)9:30~12:00/13:30~16:00
※(土)月1回
場 つくばこどもの森保育園〔沼崎3097-1〕
☎029(875)4539

⑥すぎのこクラブ
日 (月)～(金)9:30~12:00/13:00~15:30
場 島名杉の子保育園〔下河原崎4-208〕
☎029(847)6185

⑦なないろくらぶ
日 (月)～(金)9:30~12:00/13:30~16:00
場 にじいろ保育園〔大角豆(ささぎ)961-1〕
☎080(9095)4602

⑧花畑ひろば
日 (月)～(金)9:30~12:00/13:00~15:30※第3(土)
場 花畑保育園〔花畑1-9-2〕
☎029(896)8001

⑨みらいくらぶ
日 (月)～(金)9:30~12:00/13:00~15:30
場 みんなのみらい保育園みどりの〔下萱丸(しもかやまる)370-1〕
☎029(879)7123

⑩つなぐ
日 (月)～(金)9:30~12:30/13:00~15:00
場 わだつみつなぐ保育園分園〔研究学園5-5-5ルネッサンスつくば1階〕
☎029(869)8661

出張子育て広場

近くに地域子育て支援拠点がないご家庭のために、市内の地域交流センターなどに出張し、子育て広場を開催しています。

⑪春日交流センター
日 (火)10:00~11:30

⑫北条保育所
日 (水)10:00~11:40

⑬市民ホールやたべ
日 (水)10:00~11:30

⑭つくば市民センター(コリドイオ)
日 (木)10:00~11:30

⑮研究学園小学校児童クラブ
日 (木)10:30~12:00

⑯茎崎交流センター
日 第2・4(木)10:00~11:40

⑰二の宮交流センター
日 (金)10:00~11:30

※地域子育て支援拠点、出張子育て広場は予約が必要な場合がありますので、詳細は市ホームページをご覧いただくか、各地域子育て支援拠点へお問い合わせください。
問 こども政策課

老人福祉センター

健康で明るい生活を続けてもらうことを目的に、健康増進、学びとレクリエーションの場を提供しています。入浴やカラオケなどの後に、皆さんと一緒に会話を楽しみませんか。
問 高齢福祉課

⑳谷田部老人福祉センター
㉑桜老人福祉センター
日 (月)～(日)8:30~19:00

㉒茎崎老人福祉センター
日 (月)～(金)9:00~16:00

高齢者憩いの広場

現在15団体が運動やおしゃべり会など、さまざまな活動を定期的に行っており、どなたでも気軽にご参加いただけます。詳細は市ホームページをご覧いただくかお問い合わせください。
問 高齢福祉課

ふらっとカフェ

誰もが気軽に立ち寄れる地域住民の交流の場として、月1回開催しています。新たな出会いやおしゃべりを楽しみましょう。
問 地域包括支援課

⑱けんがくふらっとカフェ
日 毎月第3(月)10:30~12:00※店舗内掲示板でお知らせしています。
場 スターバックス イーアスつくば〔研究学園5-19〕

⑲つくばセンターふらっとカフェ
日 月の最終(水)10:00~11:30※店舗内掲示板でお知らせしています。
場 スターバックス トナリエキュートつくば〔吾妻1-6-1〕

地域交流センター

館内では無料Wi-Fi(ワイファイ)を設置しています。フリースペースは、談話、学習、待ち合わせなど、どなたでも自由に利用できます。地域の困り事の相談も受け付けています。
問 地域支援課

日日時　場場所　対対象　講講師　定定員　費費用（無料は記載なし）　申申込方法　問問い合わせ　F FAX　E メールアドレス　担担当部署

筑波山の絶景スポット！

展望デッキから夕日や夜景が楽しめます。

場 筑波山観光案内所前〔筑波1232〕

問 観光推進課

ウエルシアでは豊里店、桜店、小茎店の３店舗に設置した「ウエルカフェ」で地域のコミュニティスペースを提供しています。

最南端の絶景スポット！

牛久沼の自然豊かな水辺の景色が楽しめます。

※俳句や短歌、川柳などを詠んで「投句ポスト」に投函できます。

場 泊崎（はっさき）大師堂〔泊崎43-3〕

みんなの食堂

子どもから高齢者まで、誰でも行くことができるみんなの居場所です。食事をしながら会話を楽しみ、地域との交流を深めてみませんか。

※開催日時は変更になる場合があります。また、料金など団体によって異なりますので、詳細は各団体にお問い合わせください。

問 こども未来センター

㉓地域交流ひろば（花畑）

日 毎月第4（土）11:30～13:30

場 フラワーチャイルド保育園〔蓮沼220-1〕

☎029（864）6464

㉔地域交流ひろば（沼崎）

日 毎月第4（土）11:30～13:30

場 つくばこどもの森保育園〔沼崎3097-1〕

☎029（847）1155

㉕ミンナのためのこども食堂

日 毎月第1・3（土）12:00～14:00

場 豊里交流センター

☎090（3685）7088

㉖竹園土曜ひろば

日 毎月1回（土）11:30～15:00

場 竹園交流センター

☎090（3047）1265（毛利（もうり））

㉗バオバブの子供食堂

日 毎月1回（金）18:00～20:15

場 小野崎858-1

E amemura45@gmail.com

㉘つくば「こどもの家」食堂

日 毎月第1・3（水）17:30～19:30

場 北中妻399-2

☎029（838）5366

㉙百香亭みんなの食堂

日 毎月第1・3（土）11:30～13:30

場 百香亭筑波大学店〔天久保3-15-1〕

☎029（858）4360

☎090（4039）7313

㉚大曽根みんなの食堂

日 毎月第3（土）12:00～14:00

場 大穂交流センター

☎090（5448）6178（鷹巣（たかす））

㉛筑波大生による、みんなの食堂（つくしょく）

日 毎月第2（水）17:00～19:00

場 ダイニングバー クルーズ〔春日3-1-7〕

☎029（859）0013

㉜十食（じゅっしょく）のみんな食堂

日 毎月第3（水）17:00～19:00

場 四川（しせん）料理・麻辣（マーラー）十食〔天久保1-6-15〕

☎029（811）6589

㉝レインボーファーム食堂

日 毎月1回12:00～14:00

場 夢一夜（ゆめいちや）〔吉瀬1381-1〕

☎029（869）4321

㉞みんなの食堂やたべ

日 毎月第2・4（土）11:30～13:30

場 市民ホールやたべ

☎090（8599）8734

㉟吾妻みんなのひろば

日 毎月第3（日）11:00～15:00

※食事提供は13:00まで

場 コリドイオ〔吾妻1-10-1〕

☎090（4268）5152

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人とその家族、地域の方々がどなたでも、気軽に参加できる交流の場です。認知症についての相談も受け付けています。

問 地域包括支援課

㊱オレンジカフェ in 筑波

日 毎月第4（水）13:30～15:30

場 筑波中央病院〔北条5118〕

☎029（867）1182

㊲オレンジカフェ in おおほカフェ・フルール

日 毎月第4（火）13:30～15:30

場 大穂豊里地域包括支援センター

☎029（869）9527

㊳オレンジカフェ in なごみ

日 毎月第4（金）14:00～16:00

場 とよさと病院〔田倉4725〕

☎029（847）9581

㊴オレンジカフェ in おはなリハ

日 毎月第3（水）11:00～13:00

場 イーアスつくばアウトモール美味コレクション内パーティールーム〔研究学園5-19〕

☎029（879）8828

㊵オレンジカフェ in みどりのカフェ悠（ゆう）

日 毎月第4（木）10:00～12:00

場 ウイングマルシェみどりの204・205〔みどりの中央11-3〕

☎090（7906）2054

㊶オレンジカフェ in きずな

日 毎月第4（月）13:30～15:30

場 ストレスケアつくばクリニック〔竹園1-4-1 南3パークビル 1F〕

☎029（863）2888

㊷オレンジカフェ in かえで

日 毎月第3（木）13:30～15:30

場 広岡交流センター

☎029（875）4571

㊸オレンジカフェ in くきざき

日 毎月第3（金）10:00～12:00

場 茎崎交流センター

☎029（828）8089

㊹エーザイ筑波研究所オレンジカフェ

日 12月15日（日）13:00～15:30

※詳細は9ページをご覧ください。

場 エーザイ筑波研究所〔東光台5-1-3〕

Zoom（ズーム）でも開催しています。

問 地域包括支援課

中央図書館

問 中央図書館☎029（856）4311

公園・スポーツ施設

問 ▷公園・施設課

▷スポーツ施設課

みどりのプール

〔みどりの南14−1〕

問 スポーツ施設課

学校開放（特別教室）

図書室、家庭科室、図工室、音楽室など施設開放

問 生涯学習推進課

もっと知りたい！つくば市かわら版

第38号で「居場所づくり」第36号で「緑溢れる公園」を紹介しています。併せてご覧ください。

問 総務課

市では、1987年11月30日の「つくば市」誕生を記念して、毎年11月30日を「つくば市民の日」と定めています。市民の日の記念事業として、施設の無料開放やイベントなどを行いますので、ぜひご利用ください。

無料開放

実施日　11月30日(土)・12月1日(日)
※予約開始日は各施設により異なりますのでお問い合わせください。

▶市営テニスコート　2時間無料
▷大池公園▷台山公園▷さくら公園▷豊里テニスコート▷東光台運動公園▷さくら運動公園▷竹園東公園▷桜南スポーツ公園▷かつらぎ公園▷二の宮公園▷科学万博記念公園▷小貝川スポーツ公園▷谷田部テニスコート▷ファミリースポーツ公園▷茎崎運動公園▷筑波北部公園▷洞峰公園
※夜間照明は有料。予約は、利用日の27日前からインターネット(市公共施設予約システム)または利用日の28日前から各施設の管理事務所に直接。ただし洞峰公園は予約方法が異なるため、詳細は市ホームページをご覧ください。

▶さくら交通公園　足踏み式ゴーカート・自転車貸し出し 無料
開園時間　9:00～17:00(貸ゴーカート・自転車は16:30まで)
☎029(851)6323

▶豊里ゆかりの森　昆虫館 入館料無料
世界の昆虫標本5,000点などを展示しています。
開館時間　9:00～17:00(入館は16:30まで)　☎029(847)5061

▶筑波ふれあいの里　バーベキュー場 使用料無料(1人1回)
使用時間　10:00～15:00　☎029(866)1519
※事前予約が必要です。予約は電話で(受付8:30～17:00)

▶茎崎こもれび六斗(ろくと)の森　バーベキュー場 使用料無料(1人1回)
使用時間　10:00～15:00、16:00～21:00　☎029(876)5040
※事前予約が必要です。予約は電話または直接(受付8:30～17:00)

▶松見公園展望塔　入館料無料
高さ45m(メートル)の展望塔に登ると、筑波研究学園都市から筑波山まで360度のパノラマが楽しめます。
開館時間　9:00～17:00　☎029(851)5705

割引

▶つくばウェルネスパーク(ヘルスプラザ)　入館料割引
実施日　11月30日(土)
開館時間　9:00～22:00　☎029(867)5210
▷一般(大人)　730円→**530円**
▷子ども、満65歳以上の方、体などが不自由な方・介助者　410円→**310円**
▷回数券(730円券)利用者　**200円キャッシュバック**
▷回数券(410円券)利用者　**100円キャッシュバック**
▷定期券利用者　**ソフトドリンク無料配布**

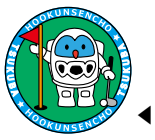
▶みどりのプール　次回無料券配布
実施日　11月30日(土)
開館時間　9:00～21:00　☎029(896)6870
▷先着50人にプール利用無料券(1回分)を配布
※市内料金適用の方に限られます。

▶フォレストアドベンチャー・つくば　コース料金割引
実施日　11月30日(土)～12月8日(日)
営業時間　9:00～16:00　☎090(4755)7800
▷アドベンチャー＆エキサイトコース　通常料金から**1,000円割引**
▷アドベンチャーコース　通常料金から**1,000円割引**
▷キャノピーコース　通常料金から**800円割引**
※各コースの利用条件については、ホームページをご覧ください。
※他の割引券とは併用できません。
※市内在住・在勤・在学の方に限られますので、当日は身分証(運転免許証、学生証など)の提示が必要です。
※事前に電話で確認の上、予約が必要です。予約は電話またはインターネットで

サービス

▶市内ゴルフ場でのサービス
実施日　11月30日(土)

ゴルフ場名	電話番号	プレゼント 内容
筑波国際カントリークラブ	029(867)1731	**先着25人につくば市オリジナルデザインゴルフマーカー**
筑波東急ゴルフクラブ	029(869)0109	
霞ケ浦国際ゴルフコース	029(836)1154	
豊里ゴルフクラブ	029(847)0011	
南筑波ゴルフ場	029(847)7521	



◀イメージ

▶つくば市マンホールカードグッズセット配布
実施日　11月28日(木)～30日(土)
配布場所　市役所1階水道お客様センター
先着100人にデザインマンホールグッズセット
セットの内容:茨城県内デザインマンホールクリアファイル、市マンホールボールペン、市マンホール缶バッジ、市マンホールカード(日本語版・英語版)

プレゼント

つくば市民の日に　一緒に食べよう！つくばの恵み

問 ▷健康増進課▷健康教育課

恵み豊かなつくばの農産物。誰かと一緒に食べれば、もっともっとおいしい。家族や友人と一緒に楽しみましょう。

つくば市オリジナルのニンジンソースの甘さが鶏肉とよく合います。ニンジンが苦手なお子さんにもおすすめです。

特別メニューの提供
実施期間▶**11月18日(月)～29日(金)**
市立幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校で、つくば市民の日に合わせ、つくば市産の食材を使用した特別メニューを提供するとともに、市の生産者や農産物についての食育授業を行います。

一緒に食べれば・・・

共食(きょうしょく)するとどんないいことがあるの？(農林水産省)

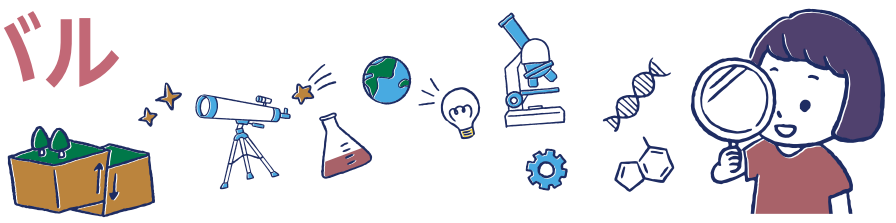
材料(4人分)

鶏もも肉	240g
ニンジン	1/2本
ニンニク	1かけ
酒	小さじ1
サラダ油	適量
塩	ひとつまみ
★しょうゆ	大さじ2/3
★砂糖	小さじ1強
★みりん	小さじ2/3
★酢	小さじ1弱

作り方
❶ 鶏肉を4つに切り酒と塩で下味をつける
❷ フライパンにサラダ油をひき鶏肉の両面を焼く
❸ ニンジンとニンニクをそれぞれすりおろす
❹ 鍋にサラダ油をひき❸を炒める
❺ ★の調味料を加えてひと煮立ちさせる
❻ 鶏肉に❺のソースをかけて完成

つくば科学フェスティバル2024を開催します

問 生涯学習推進課



日程 11月9日(土)10:00～16:00

会場 つくばカピオ〔竹園1-10-1〕

詳細は、市ホームページをご覧ください。

▲2022年度開催の様子

科学の街つくばの特徴を生かし、市内の学校や研究機関など37団体(39ブース)が出展します。研究者や学校教職員・子どもたちによる科学実験や科学工作ブースの出展のほか、子どもたちの科学に対する興味や関心が高まる体験型の科学教育イベントを数多く開催しますのでぜひご来場ください。

※事前申し込みや整理券(当日配布)が必要になる場合があります。
※会場を舞台にキーワードラリーを開催します。キーワードを集めると先着順で参加賞を差し上げます。(数に限りがあります。)

団体名	企画名
大穂学園	ロボットを操作してみよう！
輝翔(きしょう)学園	磁石であそぼう！
洞峰学園	ふしぎな動き!?まゆ玉コロコロ
桜学園	アンモナイトのレプリカを作ろう！
竹園学園	トリックアート・ドラゴンを作ろう！！
吾妻学園・国土技術政策総合研究所	ゲームとクイズで防災を学ぼう
春日学園義務教育学校	人工いくらをつくろう！
学園の森義務教育学校 科学部	くるくる回る！？声こぷたーをつくろう！
茨城県立並木中等教育学校	セパタクローボールをつくろう！
茗溪学園 科学部物理班	物理を科学おもちゃで楽しもう！
茗溪学園 科学部化学班	紫外線(UV)を活用して化学工作にチャレンジ！
茗溪学園 科学部生物班	「眼」の模型をつくってみよう！
茗溪学園 科学部地質班	地形の形成や自然災害について実験しながら考えよう！
つくばインターナショナルスクール	物理を体験しよう！
防災科学技術研究所	VR地震体験とぼうさいクイズで防災を学ぼう！
産業技術総合研究所	音の鳴る布～ファブリックスピーカー～
国土地理院「地図と測量の科学館」	日本の凸凹(でこぼこ)を体験しよう！
産業技術総合研究所 地質調査総合センター	水路堆積実験 「大地の成り立ちをみてみよう！」
情報通信研究機構 電波研クラブ・ 東京学芸大学アマチュア無線クラブ	NICT20周年記念局でアマチュア無線を体験しよう

団体名	企画名
国立環境研究所	ミライ地球ガチャ
国際農林水産業研究センター	雑穀がポンっとおやつに。 ポップコーンメーカーで遊ぼう
森林総合研究所	葉っぱのプレパラート作成 ～気孔を見てみよう～
高エネルギー加速器研究機構	見て、さわって、体験しよう！ ～KEKおもしろ実験教室～
つくばサイエンスツアーオフィス	勝手におどる？！ ぴこぴこカプセルを作ろう！
つくばエキスポセンター	・科学出前活動 移動プラネタリウム ・サイエンスミュージアムショップ
医学生物学研究所	生命の不思議を実感しよう
日本接着学会 関東支部	水でアルミニウム板がくっつくか？ くっつくを科学する！
東京ガス	都市ガスによるカーボンニュートラル社会の実現に向けて1/2・2/2
電気学会	電気の世界をのぞこう
キヤノン化成	カメラレンズ工作教室
筑波大学 生物学類	生物ひろば
筑波大学発 面白理科実験・工作隊	・手作りラジオに挑戦！ ・科学おもちゃの駄菓子屋さん
筑波大学 後藤研	エレクトロニクスと電子音楽の世界
筑波研究学園専門学校	ITの楽しさを体験してみよう！
つくば科学教育マイスター (つくば市科学技術戦略課)	つくば科学教育マイスターによる科学教室
つくば市立中央図書館	ヨモッカ科学の本！

自律移動ロボットの公開実験「つくばチャレンジ」が第11回ロボット大賞「日本機械工業連合会会長賞」を受賞しました

問 科学技術戦略課

移動ロボットの自律走行技術の進歩を目的とした公開実験「つくばチャレンジ」が第11回ロボット大賞において、ロボット産業の振興において特に優れたロボットなどに対して授与される「日本機械工業連合会会長賞」を受賞しました。ビジネス・社会実装、人材育成双方の取り組み、市民へのロボット技術啓発という観点から高く評価されました。市では、引き続き「つくばチャレンジ」などの実証実験を支援し、科学技術を生かすまちづくりを進めていきます。

TSUKUBACHALLENGE つくばチャレンジ2024

「つくばチャレンジ」とは

「つくばチャレンジ」は2007年から始まったロボットを自律走行させる技術チャレンジです。17年間の活動を通じて延べ2万人を超える学生や社会人が、つくばの市街地を舞台に移動ロボットの自律走行技術の向上に切磋琢磨してきました。これまでに挑戦してきた多くの参加者がロボット技術者への道へ進み、ロボット企業を立ち上げるなど、「つくばチャレンジ」は日本のロボット技術を支える場へと成長することができました。

第2弾テーマ「つくば市長(2期目)の行政運営」

インターネット模擬投票を実施します

投票期間
11月1日(金)～11日(月)

対象者
投票時、以下の全てを満たす方
▷15歳以上の方
▷署名用電子証明書の機能を有しているマイナンバーカードを交付されている方
▷署名用電子証明書につくば市内の住所が記載されている方

市は「つくばスーパーサイエンスシティ構想」のもと、公職選挙でのインターネット投票導入を目指しています。市民の皆さんがインターネット模擬投票を実際に体験することで、より身近に感じていただくとともに、インターネット投票導入について考えるきっかけになることを願っています。

第2弾インターネット模擬投票のテーマは、「つくば市長(2期目)の行政運営」です。市長公約の進捗と実績についてインターネット模擬投票参加者に投票・評価いただき、投票結果は市長の退職金の金額に反映されます。 問 ▷インターネット投票について＝科学技術戦略課▷市長の退職金について＝人事課

投票方法

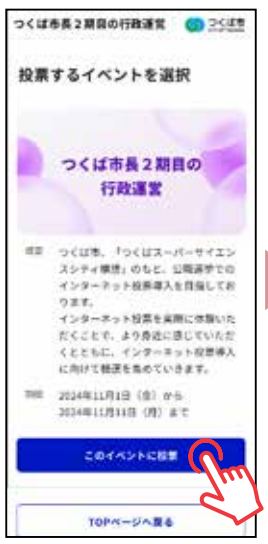
❶ 投票を始める前に、お手元にマイナンバーカードを用意します。ご自身のスマートフォンに「つくスマ」アプリをインストールし、「つくスマ」アプリの初期設定を完了させます。※「つくスマ」アプリのダウンロードは**投票ポータルサイト**(右の二次元バーコード)から可能です。

❷ **投票ポータルサイト**にスマートフォンでアクセスし、投票のための参考資料(市長公約事業のロードマップ、市長2期目実績一覧・地図)を参照します。

❸ **投票ポータルサイト**から投票サイト「つくば市長(2期目)の行政運営」にアクセスします。市長公約の進捗と実績について、0～100点の間(10点刻み)の点数で評価後、マイナンバーカードの認証を行い、投票完了です。

投票ポータルサイトはこちら
▷投票方法の詳細
▷投票のための参考資料
▷「つくスマ」アプリのダウンロード

投票サイト画面



「このイベントに投票」を押下します。

点数投票画面

評価点数を選択します。

投票確認画面

投票が本人意思かを確認した後、「つくスマ」アプリに移動します。

マイナンバーカード認証画面(つくスマ)

Ⓐ手続き方法を確認します。Ⓑ署名用電子証明書のパスワードを入力します。Ⓒマイナンバーカードをスマートフォンにかざして読み取りを行います。
認証手続きに問題がなければ、投票サイトに自動的に戻り、投票完了です。

※画面は開発中のイメージです。

市長退職金の計算方法

皆さんの投票結果から評価率(平均点)を算出し、以下のように計算します。

市長退職金(退職手当額) ＝ 退職日給料月額 × 22※
※勤続期間の年数に応じた支給率:4年の場合22

退職日給料月額 ＝ 927,000円(市長の給料月額)×評価率

$$\text{評価率(※)} = \frac{\text{インターネット模擬投票の得点の合計}}{\text{インターネット模擬投票を行った方の総数}} \times 100$$

※小数点以下第3位未満の端数切り捨て

例1)評価率が0.525(投票結果平均が52.5点)の場合
退職日給料月額:927,000円×0.525＝486,675円
市長退職金:486,675円×22＝10,706,850円

例2)評価率を掛けた結果、退職日給料月額が1円未満となった場合
退職日給料月額:最低金額は1円とする。
市長退職金:1円×22＝22円

スマートフォンをお持ちでない方へ

スマートフォンをお持ちでない方は、各窓口センターで投票ができます。投票にはマイナンバーカード(署名用電子証明書の機能を有したもの)をお持ちください。
11月1日(金)～11日(月)の8:45～16:30は、科学技術戦略課カウンター(市役所コミュニティ棟2階)でも投票可能です。
※12:00～13:00、(土)(日)(祝)を除く

窓口投票可能日程

場所	午前(10:00～12:00)	午後(14:00～16:00)
桜窓口センター	11月1日(金)	11月7日(木)
谷田部窓口センター	11月7日(木)	11月1日(金)
大穂窓口センター	11月5日(火)	11月8日(金)
筑波窓口センター	11月8日(金)	11月6日(水)
豊里窓口センター	11月6日(水)	11月11日(月)
茎崎窓口センター	11月11日(月)	11月5日(火)
つくば駅前市民窓口センター	11月9日(土)	11月9日(土)

市長コメント

市長には1期(4年)ごとに退職金(約2,000万円)が支払われます。1期目は当時の公約実現のために、受け取りを22円としました。これについて、市民の皆さんからのご意見は、私の肌感覚では、賛否半々くらいでした。

そこで、2期目については、どうすれば、肌感覚ではなく、声を適切に反映することができるだろうかということを考えてきました。その取り組みが、「公約の進捗と実績に対する評価と、退職金の金額を連動させるインターネット投票」です。皆さんの意思を、単に「賛成」「反対」の二者択一ではなく、10%単位で表現できる仕組みは、今後さまざまな可能性を持つと思っています。

つくば市は公職選挙へのインターネット投票導入を目指していますが、今回の案件も事例として積み重ねていくことで、民主主義のアップデート(より新しいものに変更すること)に向けて進んでいきたいと思います。

全文はこちらから(市ホームページ)

日日時 場場所 対対象 講講師 定定員 費費用(無料は記載なし) 申申込方法 問問い合わせ F FAX E メールアドレス 担担当部署

国民健康保険、後期高齢者医療制度加入の方
マイナンバーカードに健康保険証の登録はお済みですか

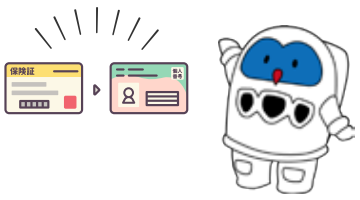
問 ▷医療年金課▷国民健康保険課▷市民窓口課

健康保険証はマイナンバーカードを基本とする仕組み(マイナ保険証)へ移行されるため、12月2日(月)以降、健康保険証は発行されません。

マイナンバーカードに健康保険証を登録をして、「マイナ保険証」とすることで、マイナンバーカードを使って医療機関を受診できます。この機会にぜひ「マイナ保険証」をご利用ください。

なお、発行済みの健康保険証は有効期限まで使用できる経過措置が設けられています。

12月2日(月)から健康保険証が新規・再交付されなくなります



「マイナ保険証」のメリット

- データに基づくより良い医療が受けられます。
- 限度額適用認定証などがなくても高額医療費の限度額を超える支払いが免除されます。
  ※所得の未申告者がいる世帯や納期到来分の国保税の支払いが済んでいない世帯はご利用いただけない場合があります。
- マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできます。

マイナ保険証利用のメリット(厚生労働省)▶

「マイナ保険証」の登録から利用までの流れ

1. マイナンバーカードを申請し受け取る
   (申請から作成完了まで1カ月程度)

2. マイナンバーカードに健康保険証を登録する

3. 医療機関・薬局でマイナンバーカードを使って受け付けをする

マイナ保険証利用方法(厚生労働省)

※ご自身のマイナンバーカードに健康保険証情報が正しく登録されているかは、マイナポータルで確認することができます。詳細はホームページをご覧ください。

よくあるご質問(マイナポータル)▶

マイナ保険証をお持ちでない方

12月2日(月)以降、保険の資格情報に変更があったとき、または国民健康保険証、後期高齢者医療保険証の有効期限が切れるときに、申請不要で「資格確認書」を交付します。「資格確認書」で引き続き医療を受けることができます。

2025年度

市立小・中・義務教育学校などの就学のご案内

問 学務課

就学する学校は、学校教育法施行令第5条の規定により住民基本台帳に基づいて、教育委員会が指定します。11月下旬に発送予定の「就学通知」(はがき)によりお知らせします。

小学校・義務教育学校(前期課程)入学

対　　象　2018年4月2日～2019年4月1日に生まれた方

手続方法　指定の小学校・義務教育学校(前期課程)に入学する場合は、就学通知の宛名面に印字されている二次元バーコードからお手続きいただくか、就学通知の裏面の「就学届」に必要事項を記入し、指定の学校の職員室または学務課へ12月5日(木)までに提出してください(郵送可)。

中学校・義務教育学校(後期課程)入学

対　　象　2012年4月2日～2013年4月1日に生まれた方

手続方法　指定の中学校・義務教育学校(後期課程)に入学(就学)する場合は、就学通知の裏面の「就学届」に必要事項を記入し、在籍の学校へ12月5日(木)までに提出してください。

私立学校・県立学校受験

対　　象　小学校・義務教育学校新1年生または中学校新1年生・義務教育学校新7年生で、私立学校・県立学校などに入学を予定している方

手続方法　就学通知の裏面の「就学届」の該当する欄にチェックし、小学校・義務教育学校新1年生は学務課へ、中学校新1年生・義務教育学校新7年生は在籍の学校へ12月12日(木)までに提出してください(郵送可)。入学決定後速やかに、合格通知書・入学決定通知書などの写しを持参し、学務課または在籍の学校で私立学校・県立学校などの区域外就学の手続きをお願いします(郵送可)。

指定学校以外への入学を予定・希望

対　　象　① 2025年3月末日までに市外または海外に転出予定の方
② 2025年3月末日までに市内の他の学校区に転居予定の方
③ 指定学校変更可能区域にお住まいで申請をする方
④ 区域外就学、学区外就学の申請をする方

手続方法　①②の場合は就学通知、③④の場合は就学通知と区域外就学許可願または指定学校変更申立書を12月12日(木)までに学務課へ提出してください(①～③は郵送可)。
※(土)(日)(祝)を除く

区域外就学許可願と指定学校変更申立書は市ホームページからダウンロードできます▶

▶越境入学は認められません
生活の実体が伴わない住民票だけの異動による、越境入学は認められません。越境入学が判明した場合は、入学後でも正規の学校に転校していただきます。

▶東日本大震災などにより避難した児童・生徒の就学について
市に避難してきた児童・生徒は、期間の長短を問わず市内の学校に就学・入学することができます。詳細はお問い合わせください。

生涯学習のこれからについて考える 市民ワークショップを行います

つくば市の生涯学習に関する「第3次つくば市生涯学習推進基本計画」が2025年度末で満了します。次期計画策定の参考とするため、市民の「生涯にわたる学びへの思い」を共有し、つながりを力に学びの成果を地域や社会に生かしていくことについてワークショップを開催します。各回に個別のテーマを設けますので、興味のあるテーマの回にご参加ください。問 生涯学習推進課

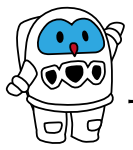
募集人数
30人程度/回

市ホームページから
お申し込みください

「(仮称)第４次つくば市生涯学習推進基本計画」策定のための市民ワークショップ

	開催日時	会場	申込期限
第1回	11月30日(土)9:00～12:00	市役所2階会議室203	11月20日(水)
第2回	12月7日(土)9:30～12:30	コリドイオ3階大会議室	11月27日(水)
第3回	12月21日(土)9:30～12:30	コリドイオ3階大会議室	12月11日(水)

これから何か学び始めたい人、
活動したい人、大歓迎です！



～ペットの防災対策編～

フックン船長と学ぶ防災

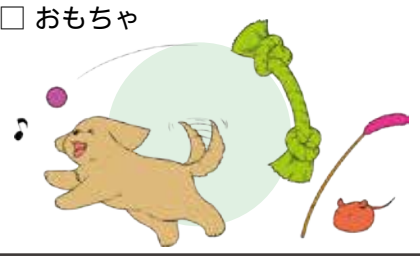
問 危機管理課

大きな災害があったとき、ペットを守れるのは飼い主フク。大切な家族のために、何を準備するべきか事前に確認しようフク！

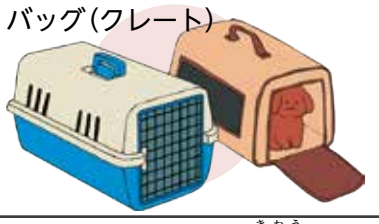
ペットのために備えておくものチェックリスト

- ☐ ペットフード(療法食などを含む)、おやつ、水

- ☐ おもちゃ

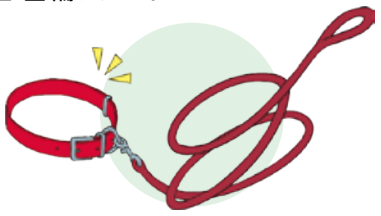


- ☐ 持ち運びできる大きさのキャリーバッグ(クレート)

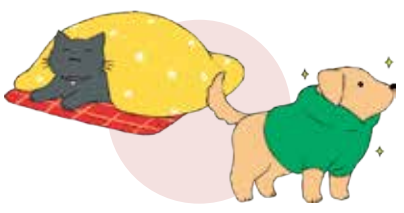


- ☐ トイレ用品

- ☐ 首輪、リード



- ☐ 暑さ・寒さ対策用品



- ☐ ワクチンの接種状況、既往歴、健康状態などの情報が分かるもの

- ☐ 飼い主と一緒に写った写真

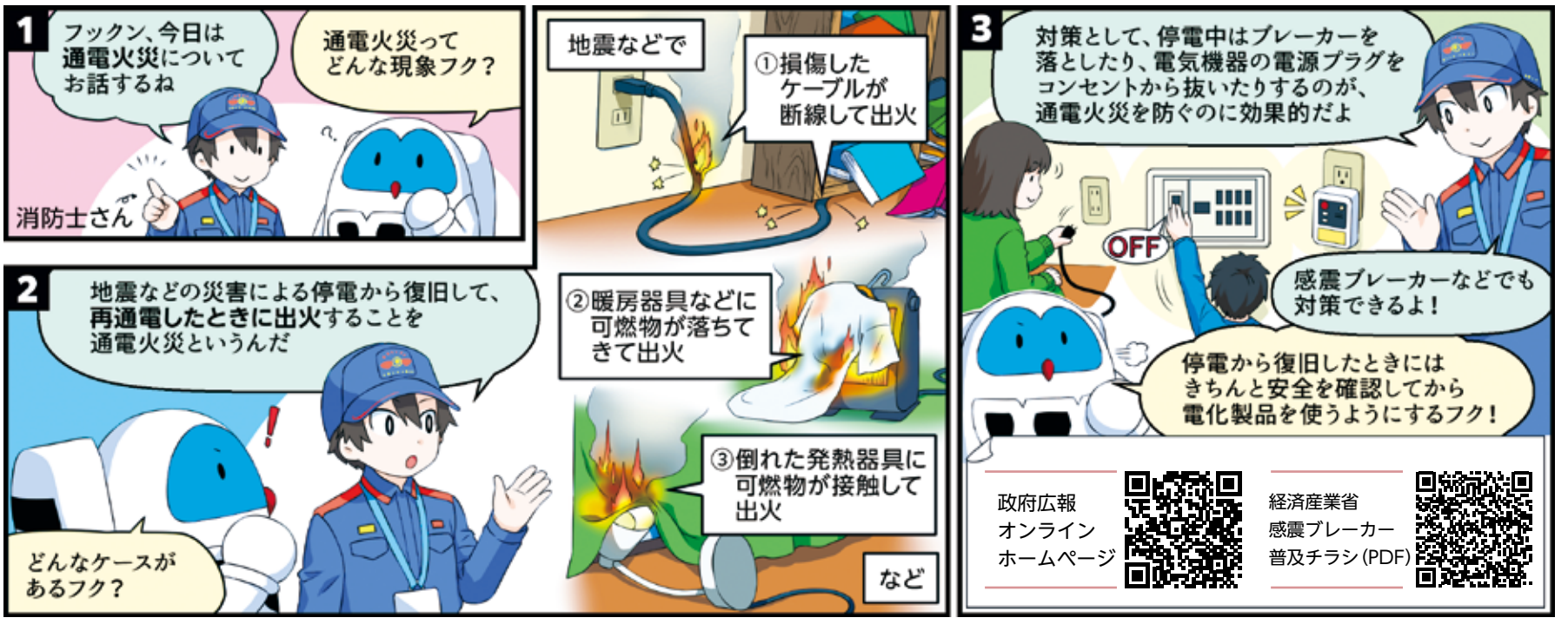
災害時のトラブルを防ぐために、適切な管理やしつけをしておくと安心フク！

- 不必要に他人や他の動物に吠えない
- キャリーバッグに嫌がらずに入る
- リードに慣れさせておく
- ペットシーツなどでの排泄

避難所では同行避難が可能な施設で犬や猫の受け入れを行いますが、居住スペースに犬や猫を同伴することはできません。犬や猫の専用エリアは雨風のしのげる屋根がある屋外となり、世話は飼い主が行います。また、親戚宅や友人宅など、もしものときの避難所以外の預け先を複数検討しておきましょう。

フックン船長と学ぶ消防

11月は、大きな地震などの災害時、停電から復旧したときに起こる通電火災について学びましょう。問 ▷消防救助課▷予防課



日日時 場場所 対対象 講講師 定定員 費費用(無料は記載なし) 申申込方法 問問い合わせ F FAX E メールアドレス 担担当部署

健康・福祉

児童手当制度の変更

所得超過で児童手当を受給していない場合や、高校生年代の児童のみを養育している場合は、受給の申請が必要です。なお、高校生年代の児童が中学生の時から市の児童手当を受給しており、現在弟妹分の児童手当を受給中の場合は、申請不要で増額されます。

申 申請書(こども政策課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送、インターネットまたはこども政策課・各窓口センターに直接
問 こども政策課

ひとり親家庭の養育費確保支援

市では、養育費に関する取り決めを促すとともに、養育費の継続した履行確保を図るため、公正証書の作成費用や養育費保証契約の保証料、裁判外紛争解決方法(ADR)利用費用に助成金を交付し、ひとり親の方を支援しています。

問 こども政策課

資格取得を目指す方への給付金

ひとり親家庭の父母が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格取得を目指し、養成機関で半年以上修学する場合、最高で月額14万円を支給します。所得によって支給額は異なりますので、詳細は市ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

問 こども政策課

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、子どもの心身に大きな傷を与え、時には命にも関わる問題です。児童虐待かもしれないと思ったら、すぐにお電話ください。通報・相談は、匿名でも受け付けます。皆さんの気付きで、子どもたちを虐待から守りましょう。

問 こども未来センター

エーザイ筑波研究所 オレンジカフェ

筑波大学附属病院の医師による認知力アップデイケア紹介や参加者交流カフェを実施します。交流カフェにはデイケア職員・エーザイ社員も同席します。

日 12月15日(日)13:00～15:30
場 ①現地参加＝エーザイ筑波研究所〔東光台5-1-3〕②オンライン参加＝Zoom
対 市内在住・在勤・在学の方
講 関根彩氏(筑波大学附属病院精神神経科病院助教)
定 先着各50人
申 11月1日(金)～29日(金)に、①地域包括支援課に電話で②「氏名・電話番号」を記入しUDワークにメールで
問 ▷オレンジカフェについて＝地域包括支援課
▷オンライン参加について＝UDワーク
E orange@udwork.net

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族の支援を行う「認知症サポーター」を養成するための講座です。認知症の基礎知識や接し方を学ぶことができます。

日 12月6日(金)10:00～11:30
場 市役所コミュニティ棟3階会議室A・B
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 12月4日(水)までに電話またはインターネットで
問 地域包括支援課

「2024年度第1回認知症啓発講座」録画映像公開

6月22日に実施した講座「認知症予防に効果的な運動」の録画映像を公開しました。認知症予防について学ぶことができる講座ですので、ぜひご覧ください。

問 地域包括支援課

移動支援ボランティア 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べる、国土交通大臣認定の福祉有償運送運転者講習です。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 11月15日(金)8:00～18:00
※時間が変更になる可能性があります。
場 市役所本庁舎5階会議室501
対 市内在住で普通自動車免許を取得しており、地域での移動支援ボランティアに関心がある方
定 先着15人
申 11月8日(金)17:15までにインターネットまたは直接
問 高齢福祉課

2025年4月1日開始予定 JR精神障害者割引

対象は、写真の貼付があり、旅客運賃減額の記載のある精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方です。いずれかがない場合は手続きが必要ですので、市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

対 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
問 障害福祉課

フレイル(虚弱)の予防相談

体力など心身の機能に衰えを感じ始めた方の相談を受け付けます。フレイルになる前に予防しましょう。

日 ①11月18日(月)②12月2日(月) 9:00～12:00
場 健康増進施設いきいきプラザ
対 市内在住の方　定 先着各3人
申 ①11月15日(金)まで②11月29日(金)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話で
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089

12月1日は世界エイズデー

保健所で性感染症・肝炎の検査ができます

エイズのまん延防止と患者・感染者への差別・偏見の解消を目的にWHOが制定し、毎年世界各国でエイズの啓発活動が行われています。保健所ではエイズを含めた性感染症・肝炎検査の実施に取り組んでいます。

▷検査項目＝HIV、梅毒、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎
▷検査方法＝血液検査、尿検査(クラミジア)
日 ①昼間検査＝毎週(火)13:00～14:10
②夜間検査＝毎月第一(月)17:00～17:50
場 つくば保健所1階診察室〔松代4-27〕
対 感染に不安のある方
※症状がある方は、早期治療のためにも医療機関を受診してください。
定 先着①8人②6人
費 1,400円(検査成績書代)※検査のみは無料
申 つくば市保健所保健指導課に電話で
問 つくば市保健所保健指導課 ☎029(860)6002
担 予防接種・感染症対策室

日本脳炎予防接種

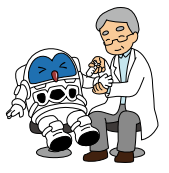
2007年4月1日以前生まれで20歳未満の方は、規定の回数(合計4回)の不足分を20歳になるまでに接種することができます。母子健康手帳を確認し、接種回数が不足している場合には早めに接種を受けましょう。

場 予防接種協力医療機関
※詳細は市ホームページをご覧ください。
問 予防接種・感染症対策室

麻しん風しん2期予防接種

麻しん・風しんは感染力が強い感染症です。2期の接種が確認できない方には、9月末に再勧奨通知を送付しています。小学校入学前に早めに受けましょう。

日 接種期間＝2025年3月31日(月)まで
場 予防接種協力医療機関
※詳細は個人通知または市ホームページをご覧ください。
対 2018年4月2日～2019年4月1日生まれの方
問 予防接種・感染症対策室



障害者控除対象者認定書の交付

税申告時に、障害者手帳をお持ちでない方も障害者控除を受けることができる「障害者控除対象者認定書」を交付します。

対 認定基準日時点で次の要件を全て満たす方▷市に住民登録のある方▷65歳以上で介護保険要介護認定等を受けている方▷認知症・身体の障害が一定の基準に該当する方(要介護認定等資料を基に審査します)
※認定基準日とは、所得控除の対象となる年の12月31日(当該年の途中で死亡または出国した場合は、その死亡または出国した日)です。
※要介護認定等申請中の方は、当該認定後の交付となります。
申 申請書(介護保険課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送または直接
問 介護保険課

確定申告などで使用する2024年分の社会保険料控除証明書の発送

2025年1月下旬に発送予定です。証明内容は、2024年中に支払った①国民健康保険税②後期高齢者医療保険料③介護保険料です。2024年分の確定申告で社会保険料控除の対象になりますが、年末調整には間に合いませんので、市の発送より早く必要とする場合は以下の手続きをお願いします。

申 申請書(市ホームページに用意)を①国民健康保険課②医療年金課(国民年金保険料を除く)③介護保険課に、郵送または直接
※国民年金保険料および年金からの特別徴収分(上記保険料(税))についての問い合わせ先は土浦年金事務所です。

問 ▷①国民健康保険課▷②医療年金課
▷③介護保険課
▷土浦年金事務所☎029(825)1170
▷ねんきん加入者ダイヤル☎(0570)003004
※050ではじまる番号からかける場合
☎03(6630)2525

健康アップ講演会 ～糖尿病にならないために～

糖尿病専門医による講演会を会場とオンラインで開催します。糖尿病専門の医師から話を聞けるとても貴重な機会です。講演会に参加し、「糖尿病」やご自身の生活習慣について考えてみませんか。

日 12月11日(水)
13:30～15:00(開場13:15～)
場 ①市役所本庁舎2階会議室201
②オンライン
対 市内在住で20歳以上の方
講 髙橋昭光(たかはしあきみつ)氏(つくば糖尿病センター川井(かわい)クリニック副院長)
定 ①先着50人
申 12月4日(水)までに電話またはインターネットで
問 桜保健センター
☎029(857)3931

生活習慣病予防のための「ヘルシー教室」

コース別に食事と運動について講演と実技を行います。健診結果が軽度異常のうちに生活習慣の見直しと改善に取り組みましょう。各コース、栄養編と運動編の全2回です。

日 ①コレステロールが気になる人
＝12月3・17日(火)
②血圧・血糖が気になる人
＝12月10・17日(火)
9:45～12:00(受付9:30～)

場 大穂保健センター
対 市内に住民登録のある20～74歳の方で、栄養編と運動編の2日間参加できる方
講 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター
定 先着各15人
申 ①11月29日(金)まで②12月6日(金)までに電話で
問 大穂保健センター
☎029(864)7841

募集

パブリックコメント

詳細は市ホームページをご覧ください。

第6次つくば市きれいなまちづくり行動計画(案)

市では2008年から「つくば市きれいなまちづくり行動計画」に基づいたまちづくりを進めており、今回「第6次つくば市きれいなまちづくり行動計画」を策定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

場 市役所本庁舎4階環境保全課、市役所本庁舎1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページ
申 11月12日(火)～12月12日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接
問 環境保全課
F 029(868)7643
E evm020@city.tsukuba.lg.jp

つくば市中小企業・小規模企業振興基本条例(案)

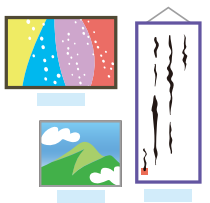
自治体の中小企業振興に関する理念的な事項を明確にし、中小企業などの振興に関する施策を総合的・計画的に推進するため「つくば市中小企業・小規模企業振興基本条例」を制定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

場 市役所コミュニティ棟3階産業振興課、市役所本庁舎1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページ
申 11月12日(火)～12月12日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接
問 産業振興課
F 029(868)7616
E eco053@city.tsukuba.lg.jp

わくわく美術展 出展作品

2025年2月22日(土)～27日(木)にザ・ヒロサワ・シティ会館で開催される、高齢者の美術作品展示イベントの出展作品(日本画・洋画・工芸・書・写真)を募集します。出展には各部門ごとに規格があります。詳細はお問い合わせください。

費 2,000円
申 11月22日(金)までに出品申込票(県社会福祉協議会ホームページ、高齢福祉課に用意)を郵送(必着)または直接
問 高齢福祉課



外国語指導助手(ALT)

市内の小・中・義務教育学校で外国語(英語)指導の補助を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。

任用期間=2025年4月1日～2026年3月31日
場 市立小・中・義務教育学校
定 40人程度
申 12月2日(月)までにインターネットから申請の上、添付書類を郵送(必着)または直接
問 教育総務課

シルバー人材センター会員

入会を希望される方や関心のある方は、ぜひ「入会説明会」にご参加ください。特に、洗車などの屋外作業や清掃などの屋内作業を、週2～3日できる方を募集しています。

日 ①11月14日(木)②11月19日(火)
13:30～(受付13:00)
場 ①大穂庁舎3階会議室②茎崎交流センター
対 市内在住で満60歳以上(2025年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方
問 シルバー人材センター☎029(879)5199
担 高齢福祉課

2024年度 つくばコレクション認定品

市が認定する物産品「つくばコレクション」の新規商品を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

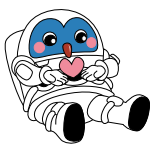
対 申請品の販売店舗が市内にあることなど
申 11月29日(金)までに申請書と添付書類(市ホームページに記載)を郵送(必着)、メールまたは直接
問 産業振興課
E eco051@city.tsukuba.lg.jp

相 談

こころの健康相談

「気分が落ち込む」などの心の不調に関することや、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。ご自身のことだけでなく、家族の相談も受け付けます。
※治療中の方はご遠慮いただいています。まずは主治医にご相談ください。

日 11月20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 11月1日(金)から電話で
問 大穂保健センター
☎029(864)7841



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 11月14日(木)13:00～16:00
場 市役所本庁舎3階会議室301
定 先着12組
申 9:00～10:00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(つくば会場担当)☎090(3291)1215(担当:野村(のむら))
担 総務課

外国人のための一日無料専門家相談会 IN つくば

在留資格、仕事、結婚、税金、保険、生活全般について、弁護士、東京出入国在留管理局職員、社会保険労務士、外国人相談センター相談員に通訳付きで相談できます。予約は不要です。

日 11月10日(日)10:00～15:00
(受付14:30まで)
場 市役所2階
問 国際都市推進課

男性のための電話相談

夫婦、家族、職場の人間関係や生き方など、一人で悩まずご相談ください。男性の相談員が対応します。※予約不要、秘密厳守

日 11月14日(木)18:00～20:30
対 市内在住・在勤・在学の方
申 相談専用☎029(883)1188
問 ダイバーシティ推進室

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

夫・パートナーからの暴力(DV)や性犯罪などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する行為です。女性のための相談室では、女性を取り巻くさまざまな悩みを相談できます。困ったときは、一人で悩まずご相談ください。

日 ①面談相談＝(火)(金)10:00～16:00
(事前予約制)
②電話相談＝(月)10:00～16:00
※(祝)、年末年始を除く。相談時間は一回50分まで
申 ①予約専用
☎029(854)8515に電話で
②相談専用
☎029(856)5630に電話で
問 ダイバーシティ推進室

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、悩みを持った女性からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

日 11月13日(水)～19日(火)8:30～19:00
※(土)(日)は10:00～17:00
申 相談専用☎(0570)070810
問 水戸地方法務局人権擁護課
☎029(227)9919
担 ダイバーシティ推進室

「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 こども未来センター

住まいの相談会(事前予約制)

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。

日 12月18日(水)10:00～16:00
場 土浦市役所本庁舎2階土浦市男女共同参画センター研修室1・2〔土浦市大和町(やまとちょう)9-1〕
対 県南地区在住の、住宅リフォームなどを検討している方
定 先着10組
申 11月1日(金)～30日(土)にインターネットで ※インターネット申請が困難な場合は問い合わせ先に電話で
問 茨城県都市局住宅課
☎029(301)4755
担 住宅政策課

その他

地域連携公共ライドシェアを実施します

つくば市、土浦市、下妻市、牛久市の4市が連携して、普通自動車運転免許のドライバーが自家用車で地域の移動をサポートする「地域連携公共ライドシェア」を、2025年1月から実施します。実施に当たり、ドライバーの募集を行っています。詳細はホームページをご覧ください。

問 総合交通政策課

高校生の通学定期代・自転車等通学を支援しています

高校生の皆さんの能力や適性、興味関心にあった進路の選択肢を広げるため、公共交通機関・自転車などを使って通学をしている高校生を支援しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 2025年1月31日(金)まで
問 教育総務課

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 こども未来センター

農用地利用計画変更(農振農用地区域除外等)申請受け付け

農用地利用計画変更(農振農用地区域除外等)申請を受け付けます。

申 12月2日(月)～13日(金)に申請書(市ホームページ、農業政策課に用意)を直接
問 農業政策課

パブリックコメント手続実施結果の公表

詳細は市ホームページをご覧ください。※市ホームページでは公開期間以降もご覧いただけます。

つくば市都市計画マスタープラン及びつくば市立地適正化計画(案)

日 11月29日(金)まで
場 市役所本庁舎3階都市計画課、市役所本庁舎1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページ
問 都市計画課

つくば市下水道事業経営戦略(案)

日 11月29日(金)まで
場 市役所本庁舎4階下水道総務課、市役所本庁舎1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページ
問 下水道総務課

(仮称)つくば市茎崎給食レストラン整備基本計画(案)

日 11月29日(金)まで
場 市役所本庁舎4階健康教育課、市役所本庁舎1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページ
問 健康教育課

「つくば市シニア・エキスパート」をご活用ください

専門知識を持つ方を「つくば市シニア・エキスパート」として、子ども向け教室や地域の勉強会、企業セミナーなど(原則5人以上)の講師として紹介しています。つくば市シニア・エキスパートへの登録も随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

費 各講師により異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。
問 企画経営課

職場での化学物質規制が見直されています

労働安全衛生法関係法令の改正により、職場での化学物質規制が大きく見直されています。化学物質によるリスクを低減し、労働者の安全と健康を守るための取り組みが一層強化されることが期待されています。詳細はホームページをご覧ください。

問 事業者のための化学物質管理無料相談窓口
☎050(5577)4862
担 産業振興課

除草剤や殺虫剤などの農薬は適正に使用してください

近所の方への健康被害を防ぐため、除草剤や殺虫剤などの農薬を使用する際は次のことに注意してください。家庭菜園などでも同様です。

▷近隣の方に事前周知する
▷飛散防止措置をとる
▷農林水産省登録農薬を使用し、決められた用法・容量を守る

問 農業政策課

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。不法投棄や不適正な排出による負担金増額を避けるため、適正処理にご協力をお願いします。

日 11月13日(水)9:00～11:00
※ポリエチレンのみ回収
場 谷田部営農センター〔上横場248-2〕
対 市内在住の方
費 ▷負担金＝ポリエチレン50円/kg(100円未満切り捨て)
▷登録料＝1,000円(年度内初回のみ)
問 農業政策課

葉刈り芝で堆肥を作りませんか

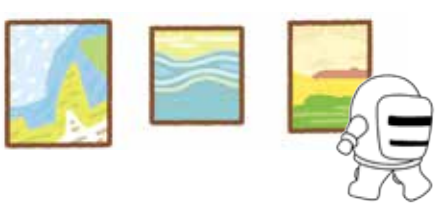
葉刈り芝を堆肥化する発酵促進剤と消石灰を無料配布しています。※申し込みが配布予定数を超えた場合、希望に添えないことがあります。

場 発酵促進剤などの受け渡し場所＝農業政策課
対 市内に芝畑を所有する、市内在住の個人農家
申 申込書(市ホームページ、農業政策課に用意)を郵送または直接
問 農業政策課

豊里ゆかりの森 第2回 美術展覧会を開催します

豊里ゆかりの森美術館では「秋の誘い、そして冬」をテーマに、第2回美術展覧会を開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 11月3日(祝)～23日(祝)9:00～16:00
※(月)休館。ただし4日(振休)は開館し、5日(火)休館
場 豊里ゆかりの森美術館〔遠東676〕
問 豊里ゆかりの森工芸館
☎029(847)5122



市内一斉清掃でまちをきれいに

道路脇などに捨てられたごみを拾って、住みよいきれいなまちを作りましょう。積極的なご参加をお願いします。

※当日10:00から各ごみ集積所に出された燃やせないごみ(かん・びん含む)のみ回収します。

日 12月1日(日)　場 市内全域
問 環境衛生課

不法投棄110番 注意 あなたの土地が狙われています

「良い土で土地を埋め立ててあげます」などとうまい話を持ちかけられ、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で埋め立てられたりする事例が発生しています。これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく土地所有者にも及ぶことがあります。不法投棄や野焼き、不適正な残土埋め立てなどを発見した場合は、直ちに通報してください。

「不法投棄110番」☎(0120)536380
8:30～17:15 ※(土)(日)(祝)を除く。受付時間外は最寄りの警察署まで
問 茨城県廃棄物規制課☎029(301)3035
担 環境衛生課

アプリを使った不法投棄の通報にご協力ください

スマートフォンアプリ「PIRIKA」から、不法投棄された廃棄物の写真やコメントなどを簡単に投稿できるようになりました。投稿された情報は県に提供されます。皆さんのご協力をお願いします。

問 茨城県廃棄物規制課
☎029(301)3035
担 環境衛生課

猫の譲渡会

新しい家族として猫のお迎えを考えている方向けに、動物愛護団体が保護した猫の譲渡会を実施します。野良猫に餌やりをしている人向けの猫のTNR相談会(アイラブつくばまちづくり補助事業)も同時開催します。

※TNR＝野良猫に不妊去勢手術をして元の場所に戻すこと

日 12月1日(日)12:00～15:00
場 市役所本庁舎西側ビルトインガレージ
問 環境保全課

防災・交通安全・防犯の啓発イベントを開催します

見学・体験可能なブースや緊急車両の展示を行います。遊んで学べるお子さん向けコンテンツもあり、ご家族で楽しめます。事前申し込みをするとスムーズに入場できます。

日 11月16日(土)・17日(日)
10:00～16:00
場 洞峰公園〔二の宮2-20〕
問 ▷危機管理課
▷防犯交通安全課

事業主の方に「令和7年度給与支払報告書(総括表)」を送付します

11月中旬に個人住民税の「令和7年度給与支払報告書(総括表)」を送付しますので、ご確認ください。

対 市内在住の従業員を雇用する事業主
問 市民税課

日中フォーラム「文化・芸術の日中交流の歩みと恵み」

つくば日中協会設立30年を記念したフォーラムです。第一部では文化・芸術講演、第二部では日中両国による音楽演奏が行われます。

日 12月14日(土)13:30～17:30(受付13:00)
場 つくばカピオホール〔竹園1-10-1〕
講 井川義次氏(筑波大学人文社会系教授)、布浦万代氏(万葉集研究家)、松井敏也氏(筑波大学芸術系教授)　ほか
定 先着200人程度
申 12月11日(水)までにインターネットで
問 つくば日中協会
E tjca@tsukubajca.com
担 国際都市推進課

第87回 世界お茶のみ話 ペルー編

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。

日 11月30日(土)14:00～15:30
場 コリドイオ3階多文化共生ルーム〔吾妻1-10-1〕
講 迫田ベルタ氏　定 先着30人程度
申 11月1日(金)～29日(金)にインターネットで
問 つくば市国際交流協会
☎029(869)7675
E event@inter.or.jp
担 国際都市推進課

竹園交流センター臨時休館のお知らせ

電気関係工事により終日停電となるため、臨時休館します。当日は窓口業務(施設の予約、出張所で取り扱う業務など)も休止します。ご理解とご協力をお願いします。

日 11月27日(水)
場 竹園交流センター
問 市民窓口課

木曜延長窓口のお知らせ

第2・4(木)は、一部の窓口業務について、19:30まで開庁時間を延長して受け付けています。

※延長は開庁日に限ります。

11月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①11月14日(木)②11月28日(木)
問 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

12月2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国民健康保険税(第5期)
②後期高齢者医療保険料(第5期)

問 ①国民健康保険課▷納税課②医療年金課

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(ファクス)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、在学の人は学校名・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(申で指定のないもの)
〒305-8555
つくば市研究学園1-1-1　つくば市役所○○○○○課

スポーツ

令和6年度高学年スプリント教室
筑波大学の先生や学生と、短距離の走り方や練習法を学ぶ教室です。短い距離を走るスピードはさまざまなスポーツに応用できます。この機会にタイム向上を目指しましょう。
日 12月7日(土)13:30～15:00
場 筑波大学陸上競技場〔天王台1-1-1〕
対 市内在住・在学の小学4～6年生
講 大山圭悟(おおやまけいご)氏(筑波大学准教授)ほか
定 45人(抽選)　費 200円
申 11月1日(金)8:45～15日(金)16:30にインターネットで
問 スポーツ振興課

みどりのアクアフェスタ
プールで水上アスレチック、トレーニングルームでドローンサッカー体験会(日本ドローンサッカー連盟茨城支部協力)など1年で1番大きなイベントを開催します。詳細はお問い合わせください。
日 11月10日(日)
①10:00～12:00②13:00～15:00
場 みどりのプール
問 みどりのプール☎029(896)6870
担 スポーツ施設課

つくばウェルネスパーク教室
①ビギナーエアロ
明るいインストラクターと一緒に音楽に合わせて運動できるエアロビクスです。初心者向けなので気軽にご参加ください。
日 11月4日(振休)・11日(月)
12:00～12:45
講 所(ところ)あけみ氏　定 先着各12人
費 各500円(入館料別途)

②ZUMBA(ズンバ)
ラテン系のリズミカルな音楽に合わせて楽しくエクササイズします。アップテンポな曲調ですので、しっかり運動できます。
日 11月6・13日(水)12:00～13:00
講 鳥田敦子(しまだあつこ)氏　定 先着各12人
費 各600円(入館料別途)

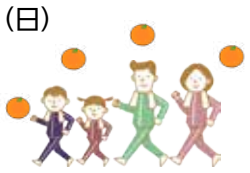
場 つくばウェルネスパーク
対 高校生以上の方
申 当日1階受付窓口に直接

臨時休館のお知らせ
サステナスクエア設備修繕工事の影響で、プールおよび温浴施設が使用できなくなるため、つくばウェルネスパークのヘルスプラザを臨時休館します。
日 11月16日(土)～29日(金)

問 つくばウェルネスパーク☎029(867)5210
担 スポーツ施設課

スポーツ協会イベント
①スポーツ鬼ごっこ体験会(11～12月)
日 ①11月9・16日(土)
②11月17・24日、12月8・22日(日)
場 ①東光台体育館②桜南小学校体育館
対 小学生
定 先着各20人
費 各200円
申 各回前日までにインターネットで

②筑波支部りんりんロードウオーキングとみかん狩り
家族みんなでのんびり歩いて、みかん狩りをしませんか。弁当・飲み物・雨具をお持ちください。
日 11月16日(土)8:30集合
※予備日:11月17日(日)
場 沼田保育所駐車場
対 市内在住・在勤の方
定 先着60人
費 500円
申 11月8日(金)までに「事業名・住所・氏名・年齢・電話番号」を郵送またはFAXで



③大穂支部グラウンドゴルフ大会
日頃の練習成果を存分に発揮して、グラウンドゴルフを楽しみましょう。
日 12月7日(土)9:15～(受付8:40～)
※予備日:12月8日(日)
場 吉沼野球場
対 大穂地区在住の方
定 先着80人
費 300円
申 11月18日(月)までに「事業名・住所・氏名・年齢・電話番号」を郵送(必着)またはFAX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

つくば健康マラソン
小学生から大人まで気軽に参加できる2・3・5kmのマラソン大会です。年齢によって走る距離が異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。
日 2025年2月1日(土)
※雨天、降雪の場合は2月2日(日)
場 研究学園駅前公園　定 2,200人
費 500円～1,500円
申 11月1日(金)～29日(金)にインターネットで
問 スポーツ振興課

健康

健康測定会
歩行測定と血管年齢測定や体組成計を使った健康状態の測定を行い、その人に合ったトレーニング方法をお伝えします。
日 11月10日(日)10:00～12:00
場 みどりのプール
講 筑波大学大学院生(スポーツ医学専攻)
定 先着50人
申 電話または直接
問 みどりのプール☎029(896)6870
担 スポーツ施設課

つくばウォークの日(研究学園オリジナルコース)
楽しく健康づくりをするために、ウォークイベントを開催します。約5.0kmのコースを歩きます。ショートコースは約3.9kmです。
※予約不要。歩きやすい服装で、飲み物・健康保険証・タオル・雨具・帽子をお持ちください。
日 11月17日(日)受付9:00～9:15 ※雨天中止
場 市役所(芝生広場)集合
対 ウォーキングに興味がある方
問 健康増進施設いきいきプラザ
▷☎029(864)5089
▷当日7:00～9:30
☎090(9241)1823

出前健康教室
インストラクターなどによる運動指導や、体力測定などを行います。シニアの方の参加も大歓迎です。
※同じ月に参加できるのは①カスミ学園店②イオンモールつくば、カスミ大穂店、コリドイオのいずれか一つです。

①カスミ学園店で体操しよう
日 ❶11月26日(火)❷12月10日(火)
14:00～15:00
場 カスミ学園店2階イートインコーナー〔竹園2-12-1〕
定 先着各10人
申 ❶11月18日(月)9:00から電話で
❷12月2日(月)9:00から電話で

②イオンモールつくばで体操しよう
日 11月19日(火)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〕
定 先着18人
申 11月11日(月)9:00から電話で

対 市に住民登録がある40歳以上の方
問 健康増進施設いきいきプラザ
☎029(864)5073(出前健康教室専用)

市民公開講座　健康フォーラム2024「メタボリックドミノって何？」

メタボリックシンドロームについての講演や、血糖値・血圧・体組成測定、健康相談などを行います。

日 11月10日(日)13:30～16:00
場 イーアスつくば2階イーアスホール〔研究学園5-19〕
講 高本偉碩氏(東京医科大学茨城医療センター代謝・内分泌内科准教授)
問 つくば市医師会事務局☎029(869)9660
担 健康増進課

健康栄養サロン コツコツ健康「丈夫な骨をつくろう!」

「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・血圧計・握力計・骨健康度の測定

日 11月27日(水)
①10:20～10:50、11:00～11:30
②10:00～11:45
場 ブランデ並木店〔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先着各回15人②15分ごとに3人
申 11月26日(火)までに電話で(当日参加可)
問 健康増進課

ウエルカフェ栄養サロン「キレイは食事でつくれます」

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。体組成と骨強度の測定、貧血チェック(ヘモグロビン量測定)があります。

日 11月17日(日)10:00～11:00
場 ウエルシアつくば豊里店〔豊里の杜2-1-1〕
対 市内在住の方　講 ウエルシア栄養士
定 先着10人
申 11月15日(金)までに電話で(当日参加可)
問 健康増進課

催し

筑波山麓自然学校

①森の散策とクリスマスクラフト

森の散策を楽しみ、素材を集めてクリスマスの飾りを作ります。

日 12月7日(土)10:00～15:00
定 親子12組(抽選)
費 各組1,000円

②筑波山麓の稲わらでしめ縄づくり

筑波山麓の稲わらでしめ縄を作り、筑波山の自然の材料を集めて飾ります。

日 12月21日(土)
10:00～15:00
対 小学生以上の親子
定 12組(抽選)
費 各組2,000円

場 筑波ふれあいの里〔臼井2090-20〕
申 11月10日(日)までにインターネットで
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

テント滞在可能貸農園の園内視察会

農園アドバイザーのいるキャンプ滞在型貸農園「FARMER'S BASE TSUKUBA」のBBQ広場や子ども広場など、家族で楽しめる施設の見学や利用相談ができる園内視察会を開催します。

日 11月9・16日(土)10:00～17:00
場 FARMER'S BASE TSUKUBA〔高須賀866-1〕
申 各回開催日の前日までにインターネットで
問 FARMER'S BASE運営事務局
E f-base@mynavi.jp
担 農業政策課

市民農園「ハルファーム」焼き芋体験見学会

ニーズに合わせてカスタマイズできる市民農園で見学会を行います。無農薬・有機農法で育てた芋で焼き芋もします。

ハルファームの▲キャラクター「ハル」

日 11月23日(祝)10:00～12:00
場 ハルファーム〔酒丸309-1〕
費 300円(10月の芋掘りに参加した方は無料)
申 11月21日(木)までにインターネットで
問 ハルファーム
☎080(1029)0162
(担当:中野・長嶋)
E info@harusfarm.com
担 農業政策課

親子木育おもちゃ広場

木育は木のおもちゃを通じて、森や木との関わりを主体的に考えられる豊かな心を育む取り組みです。木のおもちゃ広場で遊びませんか。

日 11月10日(日)・21日(木)
①10:00～11:00②11:00～12:00
③13:00～14:00④14:00～15:00
場 つくばセンタービル1階co-en〔吾妻1-10-1〕
対 未就学児とその家族
講 子育てネットワークままもり
定 先着各10組程度 ※満員の場合は次回の整理券を配布
問 鳥獣対策・森林保全室

ワークショップ アニメ制作を体感せよ!

市にサテライトオフィスを構えテレビアニメ『SPY×FAMILY』を手掛ける世界的なアニメ制作会社「WIT STUDIO」のアニメーターによるアニメ制作ワークショップです。好評につき4回目の開催です。

日 12月14日(土)①11:00～②13:30～③15:00～(各回1時間程度)
場 つくばジオミュージアム〔北条4160〕
対 小学生
講 WIT STUDIO所属のアニメーター
定 各15人(抽選)　費 1,000円(特典付き)
申 11月15日(金)～12月1日(日)にインターネットで
問 つくば観光コンベンション協会
☎029(869)8333
担 観光推進課

©遠藤達哉／集英社・SPY×FAMILY製作委員会

親子歓迎！紅葉と落葉の季節の森の自然体験会

里山づくりの体験をしませんか。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 11月30日(土)10:00～15:00
※予備日:12月1日(日)
場 葛城大規模緑地
対 市内在住の小学1～中学3年生の親子
講 秋山昌範氏(環境カウンセラー)、つくば環境フォーラム
定 先着30人
申 11月8日(金)12:00～21日(木)12:00にインターネットで
問 環境政策課

生き物の調査体験会

植物の種などを中心に動植物の観察を行い、身近な生物多様性を調査します。事前に設置したセンサーカメラやトラップの回収を行い、撮影された哺乳類や採集された昆虫類を確認します。

日 11月23日(祝)10:00～12:00(小雨決行)
※予備日:12月7日(土)
場 フォンテーヌの森CAMP & BBQ1992駐車場集合〔吉瀬1247-1〕
対 市内在住・在勤・在学の方
講 小幡和男氏(ミュージアムパーク茨城県自然博物館名誉学芸員)
定 先着20人
申 11月18日(月)までにインターネットで
問 環境保全課

つくば生き物多様性フェスタ

生物多様性とその保全に関する理解を深めるためのイベントです。NPOや企業、市などが取り組んでいる活動の紹介や、筑波大学内の緑地の観察会をします。市の生き物の魅力を解説するシンポジウムも実施します。

日 11月30日(土)10:00～15:30
場 筑波大学つくばキャンパス〔天王台1-1-1〕
講 上條隆志氏(筑波大学生命環境系教授)ほか
定 先着250人
申 11月15日(金)までにインターネットで
問 筑波大学森林生態環境学研究室
E kamijo.takashi.fw@u.tsukuba.ac.jp
(担当:上條隆志)
担 環境保全課

アイラブつくば補助事業　洞峰自然教室 どんぐりクエスト　森の宝石探し!

洞峰公園で、樹木博士と一緒にどんぐり探しのクエストウォークを楽しみましょう。落ち葉やどんぐりを使ったオリジナルグッズも作ります。

日 11月24日(日)13:00～15:30
場 洞峰公園〔二の宮2-20〕
対 5歳以上の方(8歳以下の方は保護者同伴)
講 小幡和男氏(ミュージアムパーク茨城県自然博物館名誉学芸員)
定 先着20人
申 「氏名・年齢・住所・電話番号」をメールまたはインターネットで
問 洞峰いきものSDGsの会
E doho.ikimono.sdgs@gmail.com
担 環境保全課

つくば文化振興財団イベント

①神津善行企画「語り歌とシャンソン」～菅原洋一　魂を歌う～

作曲家・神津善行氏が企画・構成・司会を行うコンサートです。今回は、神津氏の長年の友人である歌手の菅原洋一氏も登場します。

日 11月22日(金)14:00開演(13:30開場)
場 ノバホール
費 全席指定(税込) ▷一般＝3,850円 ※未就学児入場不可、つくばシニア割対象公演

②小倉良のAll that Music!（ゲスト:古川展生氏・塩入俊哉氏）

つくば市出身のヒットメーカー・小倉良氏が豪華ゲストと贈る90分のトーク&ライブです。(全3回)初回は古川展生氏(チェロ)と塩入俊哉氏(ピアノ)が出演します。

日 11月27日(水)18:30開演(18:00開場)
場 つくばカピオホール
費 全席自由(税込)
▷1ライブ(1回券)＝3,000円
▷パスポート(3回通し券)＝8,250円
※未就学児入場不可、つくばシニア割対象公演

③歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

長く愛される唱歌や歌謡曲など、誰もが一度は口ずさんだことのある楽曲をプロのボーカリストがお届けします。

日 12月12日(木)14:00開演(13:30開場)
場 つくばカピオホール
費 全席指定(税込)
▷一般(前売り)＝2,500円
▷当日券＝3,000円(前売り完売の場合、当日券なし)
※つくばシニア割対象公演

申 電話またはインターネットで
問 つくば文化振興財団☎029(856)7007
担 文化芸術課

小田氏と小田城を知ろう

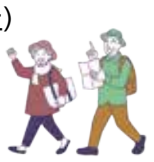
小田城秋の陣2024に併せて、小田城跡歴史ひろばや同案内所を、「常陸小田城親衛隊の会」の解説を聞きながら巡ります。(当日受付)

日 11月9日(土)10:00～12:00(9:50集合)
※小田城秋の陣延期の場合は、11月10日(日)
場 小田城跡歴史ひろば案内所集合
問 文化財課

桜地区歴史ウォーキング

文化財巡回企画展「中根・金田台地区の遺跡」と関連して、桜地区にある遺跡を紹介するウォーキングイベントを実施します。

日 11月23日(祝)10:00～12:00
※雨天の場合は11月30日(土)
場 桜歴史民俗資料館集合
対 市内在住・在勤・在学の方
定 30人程度(抽選)
申 11月10日(日)までに「住所・氏名・年齢・電話番号・体験希望」を往復はがきに記入し郵送(当日消印有効)またはインターネットで
問 文化財課



つくば市文化協会歌謡部 第14回歌謡祭＆芸術部展示会

2日間にわたり、歌謡祭と展示会を合同で開催します。歌謡祭では220人の熱唱を、展示会では茶の湯、写真、絵画、俳句・短歌、パンフラワーの展示を行います。

日 12月7日(土)・8日(日)9:30開演(9:00開場)
場 市民ホールくきざき
問 つくば市文化協会 ☎090(1999)3234(担当:大須賀)
担 文化芸術課

つくば市文化協会芸術部　日本盆栽協会つくば支部秋季盆栽水石展

生きる芸術品である盆栽を20点程度展示します。

日 11月30日(土)、12月1日(日) 9:00～16:00 ※12月1日(日)は15:00まで
場 市民ホールやたべ
問 つくば市文化協会 ☎090(1461)1002(担当:皆葉)
担 文化芸術課

中央図書館イベント

①おはなし会

おはなしボランティアによる読み聞かせなどを行います。※各日2回公演、当日受け付けのみ、11月23日(祝)のみ1回(15:00～)

日 11月9・16・23・30日、12月7日(土) ❶15:00～15:15❷15:30～15:45
対 幼児～小学生

②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 11月22日(金)・28日(木) ❶10:30～10:50❷11:00～11:20
対 乳幼児と保護者の方

③ぬいぐるみたちのおとまり会

夜の図書館でぬいぐるみたちがお子さんのために本を選んでくれます。その様子はアルバムにして、チェックアウト時にプレゼントします。

日 ▷チェックイン＝12月12日(木)15:00～
▷チェックアウト＝12月14日(土)・15日(日)
対 市内在住の3歳～小学3年生
定 20組(抽選)
申 11月18日(月)までにインターネットで

場 中央図書館
問 中央図書館☎029(856)4311

みんなのほっと！駅前イルミネーション2024

市内3つの駅前が、地域の方々による心温まる手作りのイルミネーションで彩られます。

日 11月30日(土)～2025年2月28日(金)
場 ①研究学園駅前②万博記念公園駅前 ③みどりの駅前
問 都市計画課

つくばセンター広場イベント

①つくばコーヒーフェスティバル

市内や市近郊の自家焙煎コーヒー店を中心に出店します。コーヒーの魅力を多くの方に知ってもらうイベントです。

日 11月9日(土)11:00～17:00、11月10日(日)10:00～16:00
問 つくばコーヒーフェスティバル実行委員会
E tsukubacoffeefestival@gmail.com

②つくばよさこいソーラン祭り

「世代を超えて楽しめるつくば市の踊り」としてよさこいソーラン踊りを広く知ってもらい、次世代へ受け継がれるイベントを目指します。茨城県のよさこいソーランチームのステージや市内のセレクトショップも出店します。

日 11月17日(日)9:30～15:30
問 つくばよさこいソーラン祭り実行委員会
E okayama.maihime@gmail.com

③2024ピンクリボンキャンペーン

乳がん検診啓発イベントです。乳がんは早期発見ができれば、治療の選択肢も多く命を守ることにつながります。あなたや大切な人のために耳を傾けてみませんか。トークショー、ステージパフォーマンス、バザー、飲食店などの出店もあります。

日 11月24日(日)10:00～15:00 ※飲食店は18:00まで
問 つくばピンクリボンの会
E tsukuba-pinkribbon@nifty.com

④つくばクリスマスマーケット

キッチンカーやハンドメイド・クラフト雑貨が並ぶマーケットと、音楽ステージ、光の演出やサンタクロースとのふれあいなど家族で楽しめる企画があります。

日 12月6日(金)16:00～20:00、12月7日(土)12:00～20:00、12月8日(日)12:00～19:00
問 音色のまちづくり実行委員会
E info@chrimachi.art

場 ①～④つくばセンター広場 ③のみco-enイベントスペースでも開催
担 学園地区市街地振興課

金田台の森 歴史緑空間の散策ツアー

金田台の森を散策しながら、金田城址などの史跡や小川・池・湧き水の見学をするほか、森で観察できる動植物の紹介を行います。

日 11月17日(日)9:00～11:30
場 金田台歴史緑空間砂利敷駐車場集合〔さくらの森29〕
講 金田台の生態系を守る会
定 50人(抽選)　費 100円
申 11月10日(日)までにインターネットで
問 栄市街地活性化協議会
E sakaekyougikai@gmail.com
担 周辺市街地振興課

つくば子育てフェスティバル2024

楽しい催し物や子育てに役立つ情報など盛りだくさんです。パネルシアターや軽快な音楽を親子で楽しみましょう。フックン船長にも会えます。

日 11月22日(金)9:30～13:00
場 子育て総合支援センター、桜総合体育館
対 妊娠中の方、就学前のお子さんとその保護者
問 こども政策課

つくば市消防フェア2024

消火・救急・救助訓練などの体験や消防車両・指令センターの見学ができるイベントを開催します。消防音楽隊のミニコンサートや消防団員による劇、グッズがもらえるスタンプラリーも実施します。

日 11月9日(土)10:00～15:00
場 中央消防署
定 スタンプラリー＝先着700人
問 予防課

スマホカフェ

「スマホの操作は苦手だけれどスマホに詳しくなりたい」という方が、カフェで飲食・会話を楽しみながら気軽にスマホの使い方を相談・体験できます。*嚥下(えんげ) 機能の測定(GOKURI)体験もできます。＊飲食物を飲み込むこと ※北２駐車場ご利用の方には無料券をお渡しします。

日 11月5日(火)・8日(金)・11・18日(月)・28日(木)、12月3日(火)・13日(金)13:30～16:30
場 COFFEE FACTORY スタートアップカフェ〔吾妻2-5-1〕
問 科学技術戦略課

講座

ふれあいプラザ講座

①子ども英語　クリスマス　Ⅰ・Ⅱ

英語で楽しくクリスマスイベント。歌ったり、ゲームをします。お友達と一緒に参加しませんか。

日 12月21日(土)
▷Ⅰ=10:00～11:00▷Ⅱ=11:30～12:30
※希望の時間を記入してください。
対 3歳～小学生 ※お子さんのみの参加です(見学の方は保護者1人まで)
講 テラダ・ロウェナ氏　定 各20人(抽選)
費 1,700円(教材費込み)

②世界の料理　イタリアンクリスマス　Ⅰ・Ⅱ

マグロラグゥソースのパスタ、オレンジとポークの香草焼き、ロンバルディア州の料理を作ります。

日 ▷Ⅰ＝12月5日(木)10:00～13:00
▷Ⅱ＝12月7日(土)10:00～13:00
※希望日を記入してください。
講 アモロソ・フィリッポ氏
定 各15人(抽選)
費 2,700円(材料費込み)

③親子講座　ブッシュ・ド・ノエルを作ろう

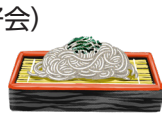
ブッシュ・ド・ノエルのクリスマスケーキとジンジャークッキーでクリスマスを盛り上げましょう。

日 12月21日(土)14:00～16:00
対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)
講 藤澤(ふじさわ)ちひろ氏　定 6組12人(抽選)
費 各組3,000円(材料費込み)

④初心者のためのそば打ち

そば打ち名人から手打ちそばの技と極意を教わりませんか。

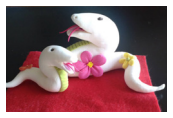
日 12月1日(日)9:30～12:30
講 細淵賢三(ほそぶちけんぞう)氏(つくば蕎麦(そば)愛好会)
定 10人(抽選)
費 2,200円(材料費込み)



⑤親子講座　ソフト粘土で干支づくり

ソフト粘土で2025年の干支であるヘビの置き物を作ります。

日 12月8日(日)10:30～12:00
対 5歳～小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人) ※大人1人での参加も可
講 柴田紀子(しばたのりこ)氏(DECO(デコ)クレイクラフトアカデミー講師)
定 6組12人(抽選)
費 各組2,200円(教材費込み)



⑥風花プリフラあれんじ教室　お正月飾り

風花フラワー協会のお正月に飾れるアレンジです。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなど、初心者の方でも学べます。

日 12月11日(水)10:00～12:00
講 中村道子(なかむらみちこ)氏(風花プリザーブドフラワー協会認定主任講師)
定 5人(抽選)　費 3,700円(教材費込み)

⑦マツの苔玉(こけだま)

季節に合わせて植物を厳選し、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。マツの苔玉を作ります。

日 12月15日(日)10:30～12:00
対 小学生以上の方
講 宮内伶氏(みやうちさとし)(日本農業園芸造園研究所代表)
定 10人(抽選)
費 3,700円(教材費込み)

⑧ヤブコウジ(十両)の苔玉

赤い実のなる縁起物といわれるヤブコウジの苔玉を作ります。

日 12月18日(水)10:30～12:00
対 小学生以上の方
講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)
定 10人(抽選)
費 3,400円(教材費込み)

⑨親子講座　まつぼっくりで門松

門松の置き物一対を作ります。

日 12月22日(日)10:30～12:00
対 5歳～小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人) ※大人1人での参加も可
講 黒木(くろき)あす香(か)氏(ひとり劇団ほんとーと)
定 6組12人(抽選)
費 各組2,000円(教材費込み)

⑩持ち帰り　手作りおせち料理

お正月に作ってほしい「こぶまき・菊花(きっか)かぶ・栗きんとん・煮豚」を作って持ち帰ります。

日 12月26日(木)14:00～16:00
講 藤澤ちひろ氏　定 12人(抽選)
費 3,000円(材料費込み)

⑪知っておきたいお金の基礎知識

給料明細から天引きされる社会保険料(健康保険や年金、雇用保険)や税金(所得税、住民税)の根拠と制度の基本を学びます。

日 12月1日(日)10:00～12:00
講 中田真(なかだまこと)氏(ファイナンシャルプランナー)
定 20人(抽選)　費 500円

⑫体験　子ども英会話

ネイティブスピーカーの先生と一緒に、歌やゲームをしながら楽しく自然に英語に親しみましょう。

日 2025年1月18日(土)11:00～11:50
対 3歳～5歳の方　講 テラダ・ロウェナ氏
定 10人(抽選)　費 1,200円

⑬体験　初めての英会話オープニングクラス

ゆっくりと英語の基礎を身につけていく初心者クラスです。やさしい英語の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 2025年1月21・28日(火)13:00～14:40
※希望日を記入してください。
講 内藤道子(ないとうみちこ)氏　定 各15人(抽選)　費 1,200円

⑭体験　プール講座　幼児水泳教室　土曜

水遊びをしながら水に慣れていき、泳ぎを覚えましょう。

日 2025年2月8日(土)15:30～16:30
対 4歳～未就学児　講 新宮香織(しんぐうかおり)氏
定 8人(抽選)　費 1,200円

⑮体験　プール講座　小学生水泳教室初級　木曜

水の安全教育指導から水慣れ、泳ぐための基礎を指導します。

日 2025年2月13日(木)17:30～18:30
対 小学生　講 千代田美代子(ちよだみよこ)氏
定 15人(抽選)　費 1,200円

⑯写真やスタンプで楽しむLINE(ライン)上達　前編(スマホ持ち込み)

安全な設定、無料スタンプの入手手順・使い方や写真添付と保存方法など、上達編を楽しく分かりやすく解説します。※全3回

日 12月10・17・24日(火)10:00～12:00
対 スマホを持参できる方 ※貸し出しはありません。
講 花村直子(はなむらなおこ)氏(デジタルサポートオフィスインストラクター)
定 15人(抽選)　費 3,600円(別途教材費500円)

⑰ワード＆エクセル実践Ⅰ前編(PC持ち込み)

ワードとエクセルの操作(はがき作成・イラスト編集・グラフ作成)を解説します。元データを用意しますので繰り返し練習できます。※全3回

日 12月10・17・24日(火)13:30～15:30
対 ワード・エクセル経験者
※対応機器貸し出し応相談
講 花村直子氏　定 15人(抽選)
費 3,600円(別途教材費1,400円)

⑱経絡(けいらく)に特化したセルフケア～冬の養生～

特別なアロマ精油で経絡の流れを整え、免疫を高めるセルフケアを行います。※漢方アロマ精油の持ち帰りはできません。

日 12月3日(火)13:00～14:30
講 小林沙緒(こばやしさおり)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)

⑲ミラーレス・一眼レフカメラ撮影上達　前編（ミラーレス・一眼レフ持ち込み）

撮影上達を目指す方向けに、露出・構図の決定、色の調整方法など、実践を交えて解説します。マニュアルモード撮影もできるようになります。※全3回

日 12月7・14・21日(土)14:00～16:00
対 ミラーレス・一眼レフカメラを持参できる方
※貸し出しはありません
講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)
定 15人(抽選)　費 3,600円(別途教材費500円)

⑳お花のモチーフ編みで携帯入れポーチを作ろう

お花のモチーフ4枚をつなげて携帯入れポーチを作ります。※全2回

日 12月12・19日(木)
10:00～12:00
講 中澤千秋氏(日本手芸普及協会ニット部門講師)
定 10人(抽選)
費 3,600円(教材費込み)

㉑音楽で脳を活性化～大正琴～

好きな曲を弾いて、脳を喜ばせてみませんか。演歌のほか、ポピュラー・クラシックにも挑戦します。大正琴は貸し出します。※全5回

日 12月12・26日、2025年1月9・23日、2月13日(木)13:30～15:00
講 土屋峰裕氏(木村流師範)
定 5人(抽選)　費 6,500円(教材費込み)

㉒手作りみそ　Ⅰ・Ⅱ

国産大豆を使用しみそ(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後になります。

日 ▷Ⅰ＝12月6日(金) ▷Ⅱ＝12月15日(日)
10:00～12:00
※希望日を記入してください。
講 秋葉章太郎氏(秋葉味噌代表)
定 各15人(抽選)
費 6,000円(材料費込み)

㉓冬に楽しむ薬膳スープ

3種類のスープと、ひんやりスイーツを作ります。(若々しさを保つスープ・心身を潤すスープ・デトックスのスープ、ひんやりミント葛)

日 12月13日(金)11:00～14:00
講 井上舞衣氏(薬膳研究家)
定 15人(抽選)
費 2,700円(材料費込み)

㉔簡単・容器一つでパン生地作り　リースパン

ボウル1つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、リースパンを作ります。

日 12月18日(水)10:30～12:30
講 染谷麻希子氏(ナチュエットエヌぱん契約講師)
定 9人(抽選)
費 2,700円(材料費込み)

場 ふれあいプラザ
申 11月17日(日)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)、インターネット、FAXまたは直接
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

筑波ふれあいの里 そば打ち体験講座

ベテラン講師の指導のもと、筑波山麓の豊かな自然の中で、そば打ちを体験しましょう。

日 12月8日(日)9:30～12:30
場 筑波ふれあいの里そば打ち棟
対 18歳以上の方
講 山崎巖氏(筑波山麓そばクラブ)
定 8人(抽選)
費 2,000円(材料費込み)

申 11月12日(火)までに「講座名・郵便番号・住所・電話番号・氏名・年齢・職業」を往復はがきに記入し郵送(当日消印有効で)
問 筑波ふれあいの里
〔〒300-4211臼井2090-20〕
☎029(866)1519

つくば美術館　第8回土曜講座「猫を愛でたい」

菱田春草や日本美術院の作家たちが描いた日本画をはじめ、浮世絵や彫塑作品、現在活躍する作家による猫の作品を紹介します。

日 11月9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 木内智美氏(茨城県天心記念五浦分館首席学芸主事)
定 80人(事前受け付け50人)
申 ▷事前受け付け＝11月7日(木)までにインターネットで
▷当日受け付け＝13:00から直接

菱田春草「黒猫」明治43年(1910)、播磨屋本店蔵

問 つくば美術館
☎029(856)3711
担 文化芸術課

若さをつくるキッチン「フレイル予防と骨粗しょう症予防」

いつまでも元気に過ごす食事づくりを学びます。エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物をお持ちください。

メニュー：みそマカロニグラタン、切干大根のサラダ、はちみつトマトのミルクプリン

日 11月28日(木)10:15～13:00(受付10:00～)
場 筑波交流センター
対 市内在住で65歳以上の方
講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
定 先着24人
申 11月1日(金)～21日(木)に電話で
問 健康増進課

社会教育講座 子育てたの・らくセミナー＠筑波

子どもとの関わり方(叱り方、褒め方、NGワード)と、子どもの命を守るための救命救急について実践的に学びます。※全2回

日 12月6・13日(金)10:00～11:30
場 市民研修センター〔北条1477-1〕
対 市内在住・在勤・在学の生後2カ月(12月6日時点)～就学前のお子さんとその保護者
講 水野智美氏(筑波大学医学群看護学類医学医療系准教授)、市消防士
定 15組程度(抽選)
申 11月1日(金)～17日(日)にインターネットで
問 生涯学習推進課

働く婦人の家講座

①スコップケーキ

スポンジケーキを焼き、容器にスポンジケーキ、クリーム、季節の果物を重ねていくだけの簡単なケーキです。お1人につき、容器1個お持ち帰りです。

日 12月14日(土)
10:00～13:00
講 小林保子氏
定 8人(抽選)
費 2,500円(材料費と容器代込み)

②手打ちそば講座

初心者向けの講座です。打ったそばはお持ち帰りできます。A・Bどちらかの日程をご記入の上お申し込みください。

日 ▷A＝12月22日(日)▷B＝12月23日(月)
9:30～12:30
講 山崎巖氏　定 各6人(抽選)
費 1,800円(材料費込み)

場 働く婦人の家
対 市内在住・在勤の18歳以上の方
申 11月18日(月)までに「希望の講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を働く婦人の家に郵送(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

講演

景観講演会　「好みが違うので景観の良し悪しは人次第」は本当だろうか?

眺望や風景、街並みなど「良い景観」には共通点があります。市の景観の取り組みを踏まえ、良い景観とは何かを学びませんか。風景や景色に興味のある方はぜひご参加ください

日 11月30日(土)13:00～16:00
場 市役所2階会議室201
講 堀繁氏(東京大学名誉教授)
定 先着80人
申 11月1日(金)～22日(金)に電話またはインターネットで
問 都市計画課

市民公開シンポジウム　つくば発 中年・高齢期のお悩み解決最先端

中年～高齢期の健康や生活の質向上に役立つ最新情報を提供する、市民向けのシンポジウムです。※事前申し込み不要、直接会場にお越しください。

日 11月30日(土)開場12:00
▷大会長講演＝13:00
▷市民公開シンポジウム＝13:30～15:40
場 筑波大学春日キャンパス春日講堂〔春日1-2〕
講 ▷田中喜代次氏(筑波大学名誉教授)
▷新井哲明氏(筑波大学精神医学教授)
▷山本(前田)万里氏(農業食品産業技術総合研究機構エグゼクティブリサーチャー)
定 先着300人　費 1,000円
問 筑波大学体育系
大藏研究室(事務局)
E jshpsa12th@gmail.com
担 科学技術戦略課

科学技術

KEK レクチャー＆コンサート「科学と音楽の響宴2024」

つくばならではの科学と音楽のコラボレーション企画です。今年の講演は高エネルギー加速器研究機構(KEK)の浅井祥仁氏(機構長)、コンサートはピアニストの川添亜希氏が出演します。詳細はホームページをご覧ください。

日 12月1日(日)14:00開演(開場13:00)
場 ノバホール
定 当日先着900人
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 文化芸術課

ジオキッズゼミナール「恐竜のマグネット・アクセサリーを作ろう!」

お湯で固まる樹脂を使って、恐竜時代の生き物のマグネットやアクセサリー作りをします。完成した作品は持ち帰ることができます。

日 11月16日(土)①13:30～14:15
②14:30～15:15③15:30～16:15
場 筑波大学・総合研究棟A107〔天王台1-1-1〕
対 小学生
講 ▷近藤征海氏(筑波大学大学院生)
▷田中康平氏(筑波大学助教)
定 各回20人(抽選)
申 11月11日(月)までに「参加者名・学校名・学年・電話番号・希望時間帯」をメールで
問 筑波大学地球学類(担当:丸岡照幸)
E geokids.tsukuba@gmail.com
担 ジオパーク室☎029(883)0012

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」に乗って北回りの2施設を説明付きで見学できるツアーです。

日 11月16日、12月7日(土)9:00～12:45
場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園
定 先着各日30人
費 バス乗車券
▷大人＝750円
▷子供＝380円
▷幼児無料(保護者同伴)
※筑波実験植物園は別途入園料が必要

申 参加希望日の前日15:00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

第181回バイオeカフェ

筑波大学生物学類主催のサイエンスカフェです。今回は、情報学的アプローチにより動物の多様でユニークな行動を学びます。

日 11月19日(火)18:30～20:00
場 筑波大学2B棟2階210〔天王台1-1-1〕
対 中学生以上の方
講 合原一究氏(筑波大学情報システム系准教授)
費 100円(対面)
申 ▷オンラインのみ=「件名(第181回バイオeカフェ参加申し込み)・名前・所属」をメールで
問 筑波大学生命環境系☎029(853)7759
(担当:小野道之)
E ono.michiyuki.fm@u.tsukuba.ac.jp
担 科学技術戦略課

第17回SATつくばスタイル交流会

多くの方に科学に親しみを感じてもらうため、科学の講演会とチェロ・フルートのデュオリサイタル「科学と音楽の共演」を開催します。

日 11月23日(祝)13:30～16:15
場 つくば国際会議場〔竹園2-20-3〕
定 先着200人
費 500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 11月20日(水)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

新たな市民活動拠点 コリドイオ情報

❶2024年度ボランティアフェスタinつくば

テーマは「つながる　みつかる　新しい出会い」です。ボランティア活動の紹介、展示や販売、ステージ発表、体験コーナーを通じて「新たな出会いを見つける場」として開催します。詳細はホームページをご覧ください。

日 11月23日(祝)10:00～14:30
場 コリドイオ、センター広場、ノバホール(小ホール)ほか
問 つくば市社会福祉協議会
〔筑穂1-10-4〕
☎029(879)5898
E tvc@tsukuba-swc.or.jp
担 社会福祉課

❷第5回親子でペーパークラフト講座

季節ごとに変わるオリジナルデザインのフックン船長でペーパークラフトを楽しむ講座です。1回60～90分の講座で、物を作り完成させるまでの集中力を養い、はさみなどの道具の正しい使い方をプロから学びます。

日 12月15日(日)　場 コリドイオ3階大会議室
対 小学生の親子　講 クラフトピーボックス
定 18組(抽選)
申 11月18日(月)～12月4日(水)にインターネットで
問 広報戦略課

❸多重債務相談

多重債務問題は特別なことではありません。ささいなことがきっかけで、誰もが多重債務に陥る可能性があります。一人で悩まずにご相談ください。

日 (月)～(金)9:00～12:00、13:00～16:00
※(祝)、年末年始は除く
場 消費生活センター
対 市内在住・在勤・在学の方
問 消費生活センター☎029(861)1333

❹第135回人間学講座「森へ行こう ー森林浴で健康になるー」

最新の研究では森林浴は睡眠やストレス解消などに効果があることが分かってきました。森林科学と医学を学んだ研究者から森林浴の健康効果について学び、あなたの身近にある森林をもっと楽しんでみませんか。

▲森田えみ氏

日 11月16日(土)
14:00～16:00
(開場13:30)
場 コリドイオ3階大会議室
講 森田えみ氏(森林研究・整備機構森林総合研究所主任研究員)
定 先着100人
問 生涯学習推進課

❺ボランティアはじめの一歩講座

ボランティア活動を始めるきっかけとして、ボランティア活動の説明や、市内の市民活動団体・NPO団体の紹介などを行う講座です。

日 11月21日(木)13:30～15:30
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 市内在住・在勤・在学の方
講 辻本善信氏　定 先着10人
申 11月5日(火)12:00からインターネットで

❻社会貢献活動に関するサポート

社会貢献活動で抱えるさまざまな問題・課題に応じて情報提供・マッチング・相談対応を行います。活動資金・場の確保、組織の運営など、事前に相談内容をお知らせください。

日 11月28日(木)13:30～16:30 ※1人1時間
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 市内在住・在勤・在学の方で現在社会貢献活動を行っている方(団体)やこれから行いたいと考えている方
定 先着3人
申 11月5日(火)10:00から電話で

❼社会貢献活動のための法務講座

NPO法人、任意団体などが活動するに当たって知っておくべき法律を学びましょう。NPO法をはじめとする法人・団体の設立に関する法律から、労働法など活動する上で注意すべき法律まで、幅広い分野を扱います。

日 12月12日(木)18:30～20:00
場 コリドイオ3階大会議室
対 市内在住・在勤・在学の方
講 大岩昇氏(つくば市総務部政策法務監・弁護士)
定 先着50人
申 11月5日(火)12:00からインターネットで

つくば市民センターでは「ヒアリングループ※」が使用できます。ご希望の方は、お知らせください。
※難聴の方の聞こえを支援する設備
問 ❺❻❼つくば市民センター
☎029(855)1171

※つくば市民センターはコリドイオ〔吾妻1-10-1〕内にあります。

フォトニュース

1 不要になったクレヨンを7月号で募集したところ150箱以上が集まりました。8月22日にTシャツやアクセサリー作りの市民センター講座を開催し、延べ40人が参加しました。クレヨン集めにご協力いただいた皆さんありがとうございました。

2 8月30日、つくば美術館で「夏休みアート・マルシェ2024作品展」の表彰式が開催されました。絵画や立体作品207点から18点が入賞し、つくば市長賞には小野裕佳(おのゆうか)さん(土浦日本大学中等教育学校5年・市内在住)が選ばれました。

3 自治総合センターでは宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業を実施しており、権下(ごんげ)区会が助成を受けて神輿(みこし)と祭はんてんを購入しました。これにより地域の絆が深まり、歴史ある祭りがさらに盛り上がることが期待されます。

4 9月24日、新しく就任した第17代つくば観光大使が市長を表敬訪問しました。観光大使のたすきは、筑波地区の歴史ある染色型と沼尻安莉(ぬまじりあんり)さん(茗渓(めいけい)学園中学校2年)に書き下ろしてもらった文字を組み合わせたデザインにリニューアルされました。

11月の休日緊急診療医院

診療時間 9:00～16:00
診療を希望する場合は、必ず医療機関に電話連絡の上、受診してください。

3日(祝)	つくば白亜クリニック〔みどりの2-40-2〕/内/☎029(837)0208 小倉医院〔沼田181〕/内/☎029(866)0108
4日(振休)	菊池内科クリニック〔谷田部5915〕/内/☎029(839)5070 のぐち内科クリニック〔妻木635-1〕/内・呼内/☎029(852)3001
10日(日)	つくば辻クリニック〔研究学園5-19イーアスつくば〕/内・外/☎029(868)7170 さくら内科・呼吸器内科クリニック〔桜2-15-1〕/内・呼内/☎029(869)8090
17日(日)	ひがし外科内科医院〔東2-26-16〕/外・内・胃・小・循/☎029(856)7070 広瀬クリニック〔国松56-1〕/整外・リハ・外・内/☎029(866)0129
23日(祝)	成島クリニック〔館野363〕/内・脳外・外/☎029(839)2170 あおやぎ医院〔上ノ室887〕/内・外・小・胃内・整外・リハ・アレルギー/☎029(857)1522
24日(日)	きくち呼吸器内科クリニック〔島名1851-4〕/内・アレルギー・呼内/☎029(846)2780 飯岡医院〔桜3-20-2〕/内・小/☎029(857)7526

11月の図書館カレンダー

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

● 休館日 ★開館17:00まで

※小野川交流センター図書館は電気設備改修工事実施のため、11月26日(火)～28日(木)は利用できません。ブックポストは通常通り利用できます。
※最新情報は市ホームページをご覧ください。

開館時間

中央図書館
9:30～19:00

4交流センター図書室
9:30～19:00(火～金)
9:30～17:00(土・日・祝)

研究学園小学校図書室
みどりの南小学校図書室
中央図書館開館日の土・日・祝 9:30～17:00

救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

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、皆さん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

携帯電話に登録

または☎050(5445)2856(おとな・こども共通)

つくば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

つくばマラソン 交通規制 11/24（日）

11月24日（日）に開催する「第44回つくばマラソン」に伴い大規模な交通規制を実施します。当日は交通渋滞が予想されますので、自家用車などで移動する際は時間に余裕を持った移動計画にご協力ください。

※規制時間は目安であり、当日の競技状況などによって変動する場合があります。

問 ▷つくばマラソンランナー事務局
☎03(5166)0287（大会前日まで）
▷つくばマラソン大会本部
☎029(855)0496（大会当日のみ）

担 スポーツ振興課

公共交通機関の運行状況

大会当日は市内の公共交通機関が一部区間運休などの対応を実施します。つくバス・路線バスの運休情報についてはこちらをご覧ください。

▶マラソンコース（通行・進入・横断不可）

規制区間		規制内容	規制時間
筑波大学構内道路		全面	6：30～16：30
❶台坪入口～	❷口ノ堀陸橋下	全面	9：00～15：00
❷口ノ堀陸橋下～	❸西大通入口	片側通行止（北行）	9：00～10：45
❸西大通入口～	❹クリーンセンター入口	片側通行止（北行）	9：15～11：15
❹クリーンセンター入口～	❺北部工業団地	全面	9：15～11：45
❺北部工業団地～	❻大砂	全面	9：30～12：00
❻大砂～	❼豊里交流センター北	全面	9：30～12：30
❼豊里交流センター北～	❽下河原崎	片側通行止（南行）	9：45～13：05
❽下河原崎～	❾新豊年橋西	片側通行止（東行）	9：45～13：15
❾新豊年橋西～	❿面野井台	片側通行止（北行）	10：00～13：45
❿面野井台～	⓫研究学園西	全面	10：00～13：45
❿面野井台～	⓬酒丸	全面	10：00～14：15
⓬酒丸～	⓭学園の森	全面	9：30～14：20
⓭学園の森～	⓮国土地理院前	片側通行止（北行）	10：45～14：20
⓮国土地理院前～	❷口ノ堀陸橋下	片側通行止（北行）	9：00～14：30

「広報つくば」へのご意見・ご感想をお寄せください

市民の皆さんに関心と愛着を持ってもらえるような広報紙を目指すため、「広報つくば」についてのご意見・ご感想などをお寄せください。お寄せいただいたご意見・ご感想は、今後の広報紙制作や情報発信の参考とさせていただきます。 問 広報戦略課

受付期間　11月27日（水）まで

アンケートの回答方法は2種類から選べます

インターネットで回答する

スマートフォンのカメラで右の二次元バーコードを読み取り、回答してください。
パソコンからでも回答できます。

市ホームページ▶

紙で回答する

回答用紙は、広報戦略課・市民窓口課・各市民窓口センター・各地域交流センター・つくば市民センターに設置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。
アンケートの提出は、広報戦略課・市民窓口課・各市民窓口センター・各地域交流センター・つくば市民センターに設置している回収箱にお願いします。
※郵送では回答できません。

つくば市の人口
※（）内は前年同月比

人口 259,618人（+3,811）〔男 130,243人　女 129,375人〕　世帯数 123,734（+3,030）※2024年10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