

周辺市街地の活動…1～3 | インターネット投票…4 | 在宅高齢者福祉事業…6～7



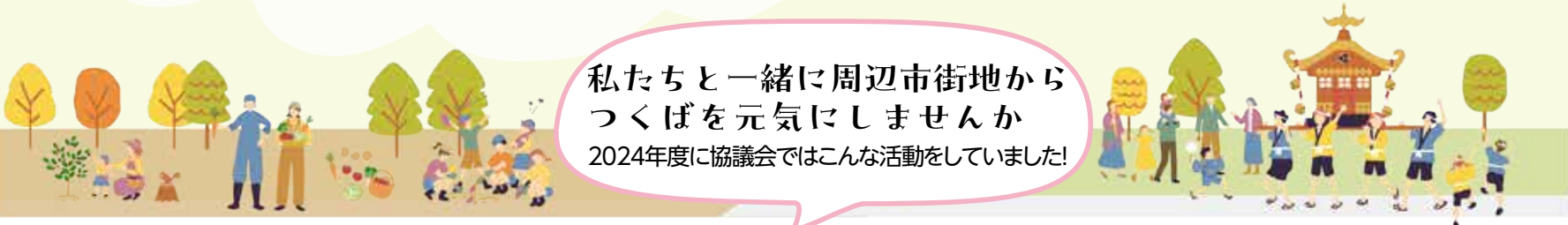
周辺市街地活性化協議会の活動に参加しませんか？

現在、周辺市街地活性化協議会では、地域活性化の取り組みの輪をもっと広げていくために
それぞれの協議会で共に活動するメンバーを募集しています

☎ 周辺市街地振興課

みんな人を募集！
地域づくりに興味がある方
地元愛あふれる方
歴史・文化・風土が好きな方
おいしいものが好きな方
祭り・イベントが好きな方
人と会話するのが好きな方

協議会会員はもちろん、ボランティアスタッフとして体験してみたい方なども募集しています。今後、開催するイベントの情報やボランティアスタッフの募集状況は市ホームページで発信します。
※ボランティアスタッフの募集状況・条件は各協議会により異なります。ご興味のある方は一度お問い合わせください。



私たちと一緒に周辺市街地から
つくばを元気にしませんか
2024年度に協議会ではこんな活動をしていました！

北条街づくり振興会



青年部会 やしまゆうすけ
矢島祐介さん

筑波山ゲートパークなどに訪れるサイクリストや観光客向けに、地域の飲食店や観光スポットを紹介する**筑波山麓の観光マップ**を制作しています。
北条では2019年から5年間、北条新聞やイベントを通じて、北条にお住まいの方々とコミュニケーションをとってきました。2024年度は新たな観光マップを制作していますが、これからの5年間は地域の資源や魅力をコンテンツ化し、地域の外側へ伝えていきたいと思っています。

小田協議会



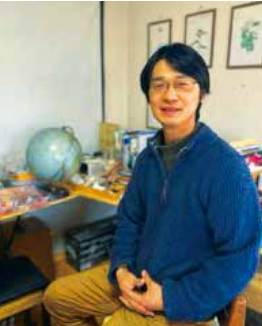
会長 張元政治さん

旧小田小学校の校舎を拠点として、子どもから大人までいろいろな活動を楽しめるカルチャーセンター**小田小交流プラザ**を運営しています。
本協議会は、イベント主催者や施設利用者などによる会員制です。小田地区内外からの団体会員が、星空観察会や歌のワークショップを開催しているほか、地区対抗綱引き大会や親子向けイベントなど開催しており、活動の様子をホームページやSNSで発信しています。ぜひチェックしてみてください。

小田小交流プラザ



大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会



広報担当 川村宜央さん

地域住民が制作したアート作品を展示するイベント**ギャラリーデー**を開催しました。
花畑地域で活動する花畑フラワーフィールドーズと連携し、2024年より規模を拡大してマルシェやステージパフォーマンスの披露などを行いました。ステージ部門で新たな協力団体とのつながりができたので、今後は音楽やパフォーマーなど、多様な表現の機会の創出にも力を入れていきたいと考えています。

吉沼、元気!協議会



広報担当 海老澤真依さん

吉沼マルシェを年6回くらいのペースで開催しています。
このマルシェでは季節のお野菜やキッチンカーなどのおいしいものはもちろんですが、イベントの時にだけ現れる特設の舞台上で子どもたちによるキッズダンスや華やかなフラダンス、バンドによる演奏など、圧巻のステージをお届けしています。吉沼マルシェにさまざまな表現を持ち込んでくれる方、それを楽しむ方が集まるといいなと思っています。

上郷市街地活性化協議会



会長 小久保宏さん

地域に親しまれる金村別雷神社で、グルメ・雑貨のマルシェや伝統の「田倉の三匹獅子」、お囃子などが楽しめる**上郷フェスティバル**を開催しました。
地元愛のあるメンバーが集まり、歴史・文化・風土などの地域資源を生かして、楽しく活動しています。70人を超える会員で企画ごとに役割を分担し、筑波大学や建築士会などの団体とも連携しています。今後もより多様な人材(人財)・団体と積極的に連携しながら、将来へ向けて活動の可能性を広げていきます。

谷田部市街地活性化協議会



監事 牧野秀宣さん

毎年異なるテーマで地域の歴史資源の情報をマップ付きで発信する**歩いて発見。谷田部街道めぐり**を発行しています。今回は谷田部地域に点在する「石仏・石塔」を紹介しています。
このほかの取り組みとしてみんなの食堂の運営サポートなどを行いました。来年度は、より多くの地域の方々と共に、活動を広げていきたいと考えています。



栄市街地活性化協議会



会計担当 室町和徳さん

地域住民と交流を楽しみながら家庭菜園講習を受講できる**ふるさと菜園s**や、新鮮な地元野菜を販売する「さくらマルシェ」、地域の魅力を発見する「まち歩き」を開催しました。このほかにも「まちかどフリーピアノ」など多世代間の交流を意識した取り組みを実施しています。これらの活動を通じて多くの出会いがあり、また、気付いていなかった地域の魅力も知ることができ、活動を続けていて良かったなと感じています。



会長 橋本幸雄さん

高見原ふれあい会

子どもたちを対象にSDGsゲームに挑戦し、お菓子を獲得して回る**ハロウィンスタンプラリー**を実施しました。
私たちは「地域のつながり・連携・強化」を目標に、高見原各丁目の区会・子ども会と連携しながら、地域の子どもの笑顔のためにイベントを企画・運営しています。来年度はより子どもたちに焦点を当てて事業に取り組んでいきたいと思っています。

周辺コミュニティの認定団体を募集します

周辺市街地では、協議会のほかにもさまざまな活動が繰り広げられています！

☎ 周辺市街地振興課

みんな**団体**を募集！



地産地消の
マルシェを開きたい！



子どもたちに
読み聞かせをしてあげたい！



若い世代に
昔の遊びを教える
コミュニティを開きたい！

花壇を作って
地域を華やかにしたい！

周辺コミュニティとは、対象地域（市街化調整区域などのほか条件を満たす地域）において、市の認定を受けて地域の活性化に取り組む団体です。認定されると、活動費用として3年間を上限に、年度当たり最大15万円の補助金交付や、広報面でのサポートなどが受けられます。詳細は市ホームページをご覧ください。



募集要項

募集期間 4月1日(火)から

※認定できる団体は1年度に2団体です。定員に達し次第、受け付け終了となります。

対象地域 以下の全てに該当する大字単位の地域

- ▶面積の9割以上が市街化調整区域で構成されている(対象地域を市ホームページで公開しています)
- ▶2011年5月1日と2021年5月1日の人口を比較して、増減がないまたは減少している

要件

- ▶5人以上の構成員を有し、その過半数が対象地域の住民であること
 - ▶対象地域の区長の2分の1以上に、承認を得ていること
 - ▶大字ごとに1つであること
 - ▶団体規約、事業計画を策定すること
- ※既存の区会・子ども会も対象です。

周辺コミュニティ認定団体の紹介

六斗の里山を守る会

六斗地区にある「おぐろくの森」の保全や住民たちの交流を目的として活動する団体です。森林保全のボランティア団体「つくばフォレストクラブ」の協力のもと、イベントなどを開催しながら、森や保全活動の普及・促進を目指しています。11月には「おぐろくの森」にある畑で秋野菜の収穫体験や自然素材を使ったワークショップなどを実施し、地域の内外から多くの参加者が集まりました。



4月から

「つくタク」の利用方法の一部が変わります

☎ 総合交通政策課

4月1日(火)から「つくタク」にAIオンデマンドシステム*を導入します。利用方法に一部変更がありますので、ご確認ください。詳細はつくタクウェブまたは窓口センターなどで入手できるつくタクガイド(2025年4月版)をご覧ください。
※AI(人工知能)を用いて効率化し、利用者の要望に即座に対応する仕組み



▲つくタクウェブ



AIオンデマンドシステムで、何が便利になるの？

AIが最適なルートを計算し、配車することにより、効率的な運行ができるようになります。そのため、今までは1時間に1本の運行でしたが、今後は1時間に複数本の運行が可能になります。



自宅利用登録は済んでいるけれど、再度手続きする必要はあるの？

再度の登録は不要です。ただし、インターネット予約を利用する場合、IDとパスワードを入力する必要があります。直近3年間に自宅利用実績がある方には必要情報を3月中に文書で通知します。※直近3年間に自宅利用がない方は、4月1日(火)以降の乗車予約番号にお問い合わせください。



インターネットでの予約は、やったことがないから不安だな。

電話予約は今までどおり利用できます。ただし、インターネット予約は24時間いつでも受け付けており、乗車希望日の1週間前の0:00から予約を取れますので、電話よりも早く予約できます。予約状況の確認も可能です。



つくバスのダイヤが4月から改正されます

4月1日(火)から、つくバスの一部シャトルに時刻の変更があります。詳細は市ホームページまたは窓口センターなどで入手できるつくバスガイド(2025年4月版)をご確認ください。



将来の公職選挙での投票実現のため、ぜひ参加してください

2024年度第3弾 インターネット投票実施中

テーマ「スーパーシティで『最も実現してほしい』サービスに関する市民ニーズ調査」

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。皆さんがインターネット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。

インターネット投票の第3弾のテーマは、「スーパーシティで『最も実現してほしい』サービスに関する市民ニーズ調査」です。3つの分野の取り組みの中で、最も実現してほしいサービスに投票いただくことで市民ニーズの高い事業に力点を置き、スーパーシティの取り組みを加速させます。 科学技術戦略課

投票期間

3月24日(月)まで

対象者

投票時、以下の全てを満たす方

- ▷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

あなたが「最も実現してほしい」サービスを各分野ごとに1つ(最大3つ)選んでください

①行政サービス分野

- Aインターネット投票
- B行政窓口のデジタル化
- C生成AI※1による市民の声見える化



インターネット投票の実現により、誰もが選挙に参加できる機会を拡大するほか、デジタル化により、「待たない・書かない・行かない」市役所を実現します。また、市民の声を集約し市政に反映するため、生成AIを活用して意見の整理や課題を分析し、市民ニーズに合ったまちづくりを目指します。

※1 会話、文章などから新しいコンテンツやアイデアを生み出すAI(人工知能)の一種 ※2 移動や輸送に関わるあらゆる手段、乗り物

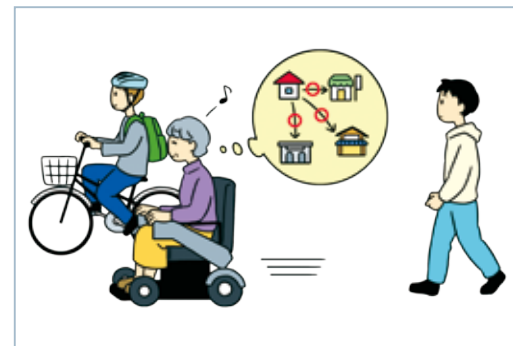
※3 一人乗りモビリティをシェアして、通勤通学など日常の移動やまちの周遊ができるサービス

※4 バスやタクシー、つくチャリ、つくモビなどの市内のさまざまなモビリティサービスを連携し、市民一人一人に最適な移動手段を提案するサービス

※5 スマートフォンとバスが連携することで、乗降判定や運賃決済を行うシステム

②モビリティ※2分野

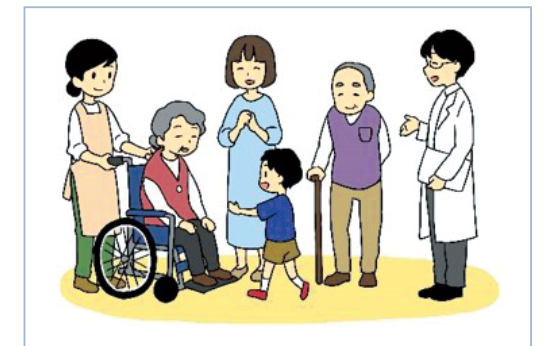
- Aつくモビ※3
- Bつくばスマートモビリティ※4
- Cハンズフリーチケット※5



さまざまなモビリティをシェアできるサービスを導入し、新たな交通サービスとして実装することで、自家用車に頼らずに、いつでも、どこにでも行ける社会の実現を目指します。また、都市のさまざまなデータを連携させ、自家用車による移動から公共交通機関の利用などへの転換を促します。

③ヘルスケア分野

- Aオンライン在宅療養支援
- B「食」の提案生活習慣病支援
- C「もしもの時」を支える情報連携



遠隔医療により、在宅療養高齢者の健康管理を支援するほか、オンライン栄養指導と「健康な食」を提案することで、生活習慣病を予防し健康管理を支援します。また、治療やケアの望みなど、さまざまな情報をデジタル化し、医療福祉などに活用する環境を整備します。

投票方法

- 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(スマホ)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2次元バーコード)から可能です。
- 投票ポータルサイトにスマホでアクセスし、3分野(①行政サービス②モビリティ③ヘルスケア)と投票対象の各サービスA・B・Cの詳細を確認します。その後投票サイトにアクセスします。
- 投票サイトの画面から①②③の分野ごとに皆さんが「最も実現してほしい」と思うA・B・Cいずれかのサービスを1つずつ投票してください。その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
- ▷サービスの詳細資料
- ▷「つくスマ」アプリのダウンロード



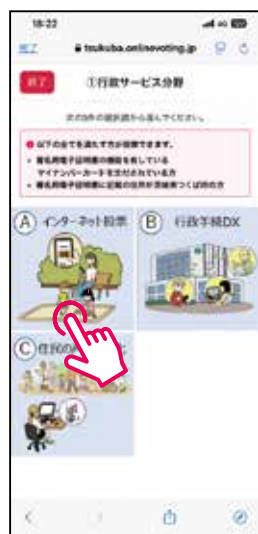
投票サイト画面

※画面は開発中のイメージです。

マイナンバーカード認証画面(つくスマ)



投票するサービス分野の「投票を開始する」を押下します。(画面は行政サービス)



最も実現してほしいサービスを選択します。



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。



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ホにかざして読み取りを行い、手続きに問題がなければ、投票完了です。

2024年度つくばスマートシティ社会実装トライアル支援事業 先端技術実証実験の報告会

科学技術戦略課

本事業は、水戸証券株式会社から、企業版ふるさと納税による寄付を通じて応援いただいています。

市では2017年度から、国が提唱する「^{ソサイエティ}Society 5.0」という未来社会の実現を目指し、事業者に対し先端技術のトライアル(実証実験)を支援しています。2024年度は、4つの優れた提案を採択しました。これを受け、3月12日(水)に、つくばスタートアップパークイベント「STAPA PITCH NIGHT 第15夜」の中で各実証実験の最終報告会を行います(オンラインでの視聴も可能です)。詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 3月12日(水) 18:30～20:45

▷ 18:40～ 各社報告

▷ 20:15～ 交流会

場所 ▷ つくばスタートアップパーク

▷ オンライン ※20:15ごろまで



市ホームページ



前回の最終報告会の様子

18:40ごろ～

アルフレッサ株式会社

ICTとヘルスデータ連携を活用した栄養指導促進事業

医療機関(かかりつけ医)と、茨城県が設置・運営する栄養ケア・ステーション(管理栄養士)が、既往歴のある患者に対してPHRアプリケーション「^{サルディ}SaluDi」を活用したオンライン栄養指導を行います。

患者の食事記録・検査値・日常生活記録などを共有することで、遠隔での栄養指導を促進します。



19:00ごろ～

シームル株式会社

MRIシェアリングサービス Seamr MRI による つながる医療の実現

MRI撮影が満席の病院と、MRI撮影に空席がある病院をマッチングするサービスを実証します。500床を超えるような病院では、MRI撮影を必要とする患者があふれ、撮影待ちの長期化・常態化が問題となっています。

一方、500床未満の病院では、MRI撮影件数が少なく、経営課題と捉えられています。両者をつなぐことで、それぞれの課題を解決します。



19:20ごろ～

合同会社Starry Canvas

AI技術による学校探究授業の支援

市内の複数の学校に対し「宇宙」を題材とした探究学習支援を提供します。市の宇宙開発の専門人材資源と、同社の宇宙探究学習のノウハウを取り入れたAI(人工知能)を用い、専門家による高品質な探究学習支援サービスを低コストで提供できるかを実証します。誰もが専門知見に基づく探究学習を受けることができる社会を実現します。



19:40ごろ～

株式会社Palames

スーパーシティの実現に向けたデジタルマップによる 地域の情報発信・データ連携基盤の開発

グルメフェスや各種イベントなどの出展詳細やデジタルマップなどを一元的に配信するプラットフォームの社会実装を目指します。イベントと連動した飲食店などの電子クーポンを配信することで、イベントを起点とした周遊性や経済効果の向上を図り、定量的な効果検証も行います。イベントや周辺施設間の相乗効果を高め、地域全体の活性化に貢献します。



報告会の前に…

スタパ[※]のお茶会「フィーカ」に参加しませんか

「先端技術実証実験の報告会」直前に、スタートアップに関わる全ての人の交流を目的としたお茶会を開催します。最終報告会に登壇予定の方ともお話しいただける機会ですので、興味のある方はぜひご参加ください。※スタパ=スタートアップパーク

参加無料

申し込み不要

日時 3月12日(水) 17:30～18:30
会場 つくばスタートアップパーク
交流スペース

問 つくばスタートアップパーク
事務局

E info@tsukuba-stapa.jp

担 科学技術戦略課



2025年度 在宅福祉

高齢の方向けの安心サポート

☎ 高齢福祉課

市では、在宅高齢者の方(入院または施設入所していない方)を対象に、次の事業を実施しています。今回紹介する事業以外のサービスについても、内容が決定次第、広報つくばなどでお知らせしていきます。



詳細は市ホームページをご覧ください▶



助成券事業

【申】 以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ▷ 高齢福祉課に郵送か直接
- ▷ 各窓口センターに直接
- ※申請書は高齢福祉課、各窓口センター、市ホームページに用意
- ▷ インターネットで(いばらき電子申請)

在宅要介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業

紙おむつなどを購入する費用の一部を助成します。

助成額 24,000円(1,000円券×24枚)

※申請時期により交付枚数が異なります。

【対】 65歳以上の市民税非課税の方で、次のいずれかに該当する方

- ▷ 要介護1～3認定者で、かつ、排尿・排便に介助などが必要であると認められる方
- ▷ 要介護4・5認定者で、かつ、日常生活で紙おむつなどを必要とする方

※同一年度内に障害者日常生活用具給付事業(紙おむつ)または知的障害者紙おむつ購入費助成事業をすでに利用している方は対象外

ねたきり高齢者理美容料助成事業

理美容店に行けない寝たきり状態の方が、自宅で理美容を受ける費用の一部を助成します。

助成額 8,000円(4,000円券×2枚)

【対】 65歳以上で、次のいずれかに該当する方

- ▷ 要介護4・5認定者
- ▷ 寝たきり状態の方

高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)

日常生活を送る上で、自ら行うことが困難な部屋掃除や草取りなどの軽易な作業を依頼する費用の一部を助成します。

※2026年2月末申請締め切り

助成額 6,000円(500円券×12枚)

※1世帯につき12枚交付します。

【対】 次のいずれかに該当する方

- ▷ 75歳以上の1人暮らしの方
- ▷ 75歳以上の高齢者だけでお住まいの方

※同一敷地内や隣接地に、親族またはこれに準ずる方が居住している方は対象外

あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう施術費助成事業

施術を受ける費用の一部を助成します。

助成額 8,000円(1,000円券×8枚)

※申請時期により交付枚数が異なります。

※1回の施術で1枚利用できます。

【対】 70歳以上の方

※健康保険の給付により施術を受ける場合は、助成券を利用できません。



在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業

掛け布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回行います。替えの布団がない場合は無料で貸し出しも行います。

※2026年2月末申請締め切り

自己負担額 無料(助成券×2枚)

【対】 65歳以上で、次のいずれかに該当する方

- ▷ 要介護4・5認定者
- ▷ 寝たきり状態などの方

高齢者タクシー運賃助成事業

外出するときに利用するタクシー運賃の一部を助成します。

助成額 12,000円(500円券×24枚)

【対】 次のいずれかに該当する方

- ▷ 65歳以上の1人暮らしの方
- ▷ 70歳以上の高齢者だけでお住まいの方
- ▷ 70歳以上で市民税非課税世帯の方
- ▷ 80歳以上の方

※住民基本台帳上で65歳以上の単身世帯または70歳以上の高齢者世帯の方も対象になります

※自家用車を運転している方は対象外

※同一年度内に障害者タクシー運賃助成券事業または重度障害者ICカード乗車券運賃助成事業をすでに利用している方は対象外

注意点

- ▶ 助成券は特に申し出がない場合、申請書に記入された利用者の自宅に郵送します。
- ▶ 各助成券の交付は年度内に1回のみです。紛失にご注意ください。
- ▶ 利用者の資格を失ったとき(入院・入所など)は、助成券を利用できません。

新規取扱事業所を募集しています

在宅高齢者福祉事業(助成券事業)の新規取扱事業所を募集しています。詳しい申し込み方法については、高齢福祉課までお問い合わせください。なお、現在ご協力いただいている事業所には「協力申出書」の提出依頼を12月に通知しています。





安否確認・その他の事業

- 申請書(高齢福祉課、市ホームページに用意)を高齢福祉課に郵送または直接

宅配食事サービス事業

安否確認や健康保持のため、調理や買い物が困難な高齢者に、夕食を希望の曜日に手渡しで配達します。

自己負担額 普通食400円/1食(生活保護世帯=300円)

- 心身の障害などの理由により、調理や買い物が困難な方で、次のいずれかに該当する方
- ▷65歳以上の1人暮らしの方
 - ▷65歳以上の高齢者だけでお住まいの方
- ※愛の定期便事業を利用している方は対象外

愛の定期便事業

安否確認・健康保持・孤独感の解消のため、乳製品を週3回まで手渡しで配達します。

自己負担額 乳製品代金の2分の1

- 見守りを必要とする70歳以上の1人暮らしの方
- ※宅配食事サービス事業を利用している方は対象外

緊急通報システム事業

急病などの緊急時に迅速・適切に対応するため、1人暮らしの高齢者に緊急通報機器を貸与します。固定電話または携帯電話をお持ちであれば申請できます。

自己負担額 ▷生活保護世帯・市民税非課税世帯=無料
▷市民税課税世帯=7,560円/年
※電話基本料金、通話料金は自己負担

- 次のいずれかに該当する方
- ▷65歳以上で病弱または重度の身体障害のある1人暮らしの方
 - ▷75歳以上の1人暮らしの方

高齢者文化芸術鑑賞助成事業(つくばシニア割)

2025年度より申請方法が変わります

70歳以上の方が文化芸術振興事業のチケットを購入する際の一部費用を一部助成します。

助成金 1,000円(1公演につき申請者本人のチケット1枚)

※TCFメンバーズ(つくば文化振興財団の会員組織)割引併用可。1,000円以下のチケットは無料

■ 2025年度内に満70歳以上となる方

※2025年度内にチケットの発売が開始される文化芸術振興事業のうち、市および財団が指定する公演が対象

※3月31日までにチケット販売を開始された公演は現行でのチケット販売方法になります。

手続きの流れ

①つくばシニア割パスカードを申請する

- ▷申請書(高齢福祉課、各窓口センター、市ホームページに用意)を高齢福祉課に郵送、インターネットまたは直接
- ▷高齢福祉課からシニア割IDが記載されている「つくばシニア割パスカード」が送られてくる(2週間程度時間を要します。)

②つくばシニア割チケット(公演チケット)を購入する

- ▷ノバホール・つくばカピオの窓口、電話またはインターネットで予約
※チケット予約・購入時にシニア割IDが必要
- ▷公演入場の際「つくばシニア割パスカード」と「つくばシニア割チケット」を提示

注意点

- ▶「宅配食事サービス事業」と「愛の定期便事業」は、同一敷地内および隣接地に、親族またはこれに準ずる方が居住している方は対象になりません。
- ▶「緊急通報システム事業」は、同一敷地内に、親族またはこれに準ずる方が居住している方は対象になりません。
- ▶安否確認が取れなかった際に、様子を確認しに行ける方(協力員)の登録が必要です。



2025年4月から つくば市国民健康保険(国保)の方

資格確認書送付方法を特定記録に変更します

これまで簡易書留で郵送していた資格確認書を特定記録郵便で郵送します。特定記録郵便は、郵便物の配達状況が郵便局に記録され、ご自宅の郵便受に郵便物が投函される配達方法です。簡易書留郵便とは異なり、配達時に不在でも受け取ることができます。なお、資格情報のお知らせは普通郵便で郵送しています。

■ 国民健康保険課

資格確認書

マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方(マイナ保険証をお持ちでない方)が、今までの保険証と同じように医療機関を受診できるカードです。



資格情報のお知らせ

マイナ保険証をお持ちの方が、自分の健康保険の資格情報を確認するための通知です。基本はマイナ保険証で医療機関を受診しますが、医療機関でマイナ保険証を読み取れないときに、「マイナ保険証+資格情報のお知らせ」の組み合わせで受診できます。



※既に国保加入中の方については2025年7月にマイナ保険証の有無に応じて資格確認書または資格情報のお知らせを郵送します。

2025年4月から 税の取り扱い業務の変更

本庁舎での税の土曜窓口業務を3月で終了します

これまで実施してきた税の土曜窓口業務は3月31日(月)をもって取り扱いを終了します。税証明(課税証明・非課税証明・所得証明)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、郵送でも請求できます。また、市税はコンビニエンスストアでの納付や、スマートフォン・パソコンを使って納付することができます。詳細は市ホームページをご覧ください。



■ ▷納税課▷市民税課▷資産税課▷市民窓口課

	取り扱い業務	～3月31日	4月1日～
税	・税の納付 ・証明書の発行 など	(土)	取り扱い終了※
市民窓口	・証明書交付 ・戸籍届出の受付 ・パスポート交付 ・マイナンバーカード交付 など	(土)	変更なし

※つくば駅前市民窓口センターでは、税の窓口業務を行っていますが、取り扱いできない業務もあります。詳細はお問い合わせください。

行政手続きのデジタル化推進のため

戸籍に氏名の振り仮名を記載します

5月26日(月)から、本籍地の市区町村から戸籍に記載される氏名の振り仮名を通知します。通知された振り仮名が正しい場合は、届け出の必要はありません。修正がある場合は**2026年5月25日(月)**までに、書面、またはマイナンバーカードから必ず届け出をしてください。詳細は法務省ホームページ、または市ホームページをご覧ください。

▲法務省ホームページ

▲市ホームページ

問▷市民窓口課

▷水戸地方法務局戸籍課

☎029(227)9916

戸籍謄本

つくば市で住所変更をする方へ

問 市民窓口課

「住所変更」とは…
転入・転出・転居の各手続きです。

窓口の混雑回避にご協力ください

3月中旬から5月上旬まで、住所変更手続きや各種証明書交付などで市役所は大変混雑します。郵送やマイナンバーカードによるオンラインでの転出手続きなどを活用いただき、混雑回避にご協力をお願いします。

必要なものと注意点

住所変更手続きに必要なもの

転入(他市区町村→つくば市)/転居(つくば市内で引っ越し)

本人または同一世帯の方が手続きする場合

- 転出証明書(転入の場合)
- 窓口に来る方の本人確認書類(運転免許証など)
- 住所変更する方全員のマイナンバーカードまたは住民基本台帳カード(新住所を記載するため)
- 住所変更する方全員の在留カード(外国人住民の方の場合)

別世帯の方が代理人として手続きする場合、追加で必要なもの

- 委任状

※マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードの手続きは、2回来庁する必要があります(照会による手続きとなるため)。

転出(つくば市→他市区町村へ引っ越し)

本人または同一世帯の方が手続きする場合

- 窓口に来る方の本人確認書類(運転免許証など)

別世帯の方が代理人として手続きする場合、追加で必要なもの

- 委任状

住所変更手続きの注意点

- ▷マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの方で、**転入される方は、「つくば市に住み始めた日から14日以内」かつ「転出予定日から30日以内」に届け出をしなかった場合、カードが利用できなくなり、再度の発行手続きが必要となります**のでご注意ください。
- ▷委任状には、「代理人(窓口に行く人)」「委任する内容」「委任者(本人)」を具体的に明記し、記名押印または署名が必要です。
※委任状は市ホームページからダウンロード可

各窓口センターをご利用ください

各窓口センターでも、住所変更手続きを行うことができます。
※外国人住民の方の住所変更手続きは本庁舎市民窓口課でのみ取り扱います。

名称	受付時間	所在地
筑波窓口センター		北条5060(市民ホールつくばね内)
大穂窓口センター		筑穂1-10-4(大穂庁舎内)
豊里窓口センター	8:45~16:30	高野1197-20
桜窓口センター	※(土)(日)(祝)を除く。	流星台61-1(桜歴史民俗資料館内)
谷田部窓口センター		谷田部4711(市民ホールやたべ内)
荻崎窓口センター		小荻318(荻崎交流センター内)
つくば駅前市民窓口センター	10:00~18:30 ※(月)(日)(祝)を除く。	吾妻1-8-10(BiViつくば内)

市役所に来庁せずに
転出の手続きができます

郵送

オンライン

※オンライン手続きにはマイナンバーカードが必要です。

2025年3月・4月・5月 窓口混雑予想カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
3月	3/9	10	11	12	13 ㊟	14	15
	16	17	18	19	20 休	21	22
	23	24	25	26	27 ㊟	28	29
	30	31	4/1	2	3 ㊟	4	5 ㊟ 住所変更臨時窓口
4月	6	7	8	9	10 ㊟	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24 ㊟	25	26
	27	28	29 休	30	5/1	2	3
5月	4	5 休	6 休	7	8 ㊟	9	10

㊟ 一年で最も混雑します

㊟ 大変混雑します

㊟ 混雑します

現在の混雑状況はこちら

平日市役所窓口受付時間(8:45~16:30)

㊟ 木曜延長窓口実施日(8:45~19:30)

㊟ 住所変更臨時窓口実施日(8:45~15:00)

混雑時期の住所変更は
4月5日(土)の臨時窓口をご利用ください

4月5日(土)に住所変更の休日臨時窓口を開設します。取り扱い業務が限られているため、右の二次元バーコードから詳細をご確認ください。

8

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

2024年度の 住民税非課税世帯が対象

物価高騰対応重点支援給付金

☎ 社会福祉課 ☎ 029(883)1366 ※(土)(日)(祝)を除く8:45～16:30



申請方法

▶ 2024年1月1日時点で、つくば市に世帯全員の住民登録がある世帯

①「給付金に関するお知らせ」送付対象世帯(下記A～Cのいずれかに該当し、かつ世帯主の口座名義と住民登録の氏名のフリガナが一致する世帯)＝3月上旬ごろにお知らせを送付する予定です。口座情報などに変更がなければ、**手続き不要**で3月下旬から順次振込を開始します。

A 2024年度新たな住民税非課税世帯の給付金を世帯主口座で受給した世帯のうち、受給してから世帯の変更(転入者等)がなく、住民税非課税世帯であることがつくば市で確認できる世帯

B つくば市において2023年度住民税非課税世帯の給付金(7万円)を世帯主口座で受給した世帯のうち、2024年度住民税非課税世帯であることがつくば市で確認できる世帯

C 公金受取口座を世帯主口座で登録しており、2024年度住民税非課税世帯であることがつくば市で確認できる世帯

②「支給要件確認書」送付対象世帯(①に該当しない世帯の中で、給付金を受給できる可能性がある世帯)＝3月上旬ごろに**通知**を送付する予定です。**確認書に記載の支給要件に該当する場合のみ**、返信用封筒で返送してください。

▶ 2024年1月2日以降の転入者など、つくば市に住民税の情報がない方を含む世帯

申請書を3月上旬ごろに市ホームページに掲載します。**該当する場合のみ**、ダウンロードした用紙に必要事項を記入し、提出してください。

※申請書様式の郵送を希望する場合は、お問い合わせください。

申請期限

▶ **6月13日(金)まで**(郵送の場合、当日消印有効)

▶ 2025年5月26日～6月13日に出生した児童がいる世帯の児童加算給付金(2万円)は**6月30日(月)まで**(郵送の場合、当日消印有効)

注意点

▶ 受理した確認書や申請書は、順次審査を行い、支給・不支給の決定をします。受理後、3週間～1カ月後以降に順次支給額を振り込みます。

※混雑状況により支給日が前後する場合があります。

※申請書対象世帯については、税情報がある自治体に照会を行うため、確認書対象世帯よりも審査に時間がかかります。

▶ 審査の結果は、各世帯宛てに発送する「決定通知書」で確認できます。

▶ 原則、世帯主以外の口座には振り込みできません。

物価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(2024年度住民税非課税世帯)に対して、1世帯当たり3万円と、その世帯と生計を同一にしている18歳以下の児童1人当たり児童加算給付金として2万円を支給します。詳細は市ホームページをご覧ください。



給付額

▶ 1世帯当たり3万円 ▶ 児童1人当たり2万円

給付対象者

住民税非課税世帯の世帯主

2024年12月13日時点で、つくば市に住民登録があり、かつ世帯全員の2024年度住民税が非課税である世帯の世帯主(生活保護受給世帯も含む)
※2006年4月2日～2025年6月13日に出生した児童が、児童加算給付金(2万円)の対象です。

ただし、以下に該当する場合は給付対象外です

- ▶ 世帯の中に、2024年度住民税が課税となる所得があるのにも関わらず、未申告の方がいる場合
- ▶ 世帯の中に租税条約に基づき、2024年度住民税の課税を免除された方がいる場合
- ▶ 2024年度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(1人暮らしの学生や、2024年に大学などを卒業し就職した方などは、扶養状況についてご家族に確認してください。)
- ▶ 2024年1月1日時点で日本国内に住民票がなかった等の理由により、世帯全員の2024年度住民税情報が確認できない世帯

！ 給付金を装った詐欺にご注意

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。不審な電話や郵便物にはご注意ください。

配偶者やその他の親族等からの暴力を理由に避難している方(DV等避難者)で、住民票を移すことができない場合でも、配偶者や親族と生計を別にし、収入が住民税非課税世帯相当額である方は、今お住まいの市区町村にお問い合わせください。なお、申請には、DV等避難者であることを証明する書類などが必要です。詳細はお問い合わせください。

2024年10月 制度改正

児童手当の申請はお済みですか



2024年10月支給分からの児童手当が制度改正され、支給要件が緩和されたほか、支給回数なども変更になりました。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ こども政策課



主な改正内容

- ① 所得制限の撤廃
- ② 支給対象児童を高校生年代(18歳に達した年度末)まで延長
- ③ 第3子以降の手当額を30,000円に増額
- ④ 支給回数を年6回に変更
- ⑤ 多子加算の算定対象年齢*を22歳に達した年度末まで延長
※ 算定対象年齢＝3人以上の児童を養育している場合で第1子として数える年齢のこと

対象者

以下の**いずれかの要件**に当てはまる方

- ① 所得上限限度額以上の所得があり、これまで児童手当を受給していなかった方(特例給付で受給していた場合は手続き不要)
- ② 高校生年代の児童のみを養育している方
- ③ 大学生年代(2002年4月2日～2006年4月1日生まれ)の子を養育しており、大学生年代の子を含めて児童数が3人以上となる方
※施設入所児童は支給対象になりません。
※父母のうち、所得が高い方を申請者(受給者)としてください。
※公務員の方は職場での申請となります。

申請期限・申請方法

3月31日(月)までに次のいずれかの方法で

- ▶ こども政策課(市役所本庁舎1階3番窓口)に直接
- ▶ 各窓口センターに直接 ▶ 郵送(当日消印有効)で
- ▶ インターネットで

必要書類(市ホームページに用意)

①②＝認定請求書 ③＝監護相当・生計費の負担についての確認書
提出期限までに申請があった場合は、2024年10月分から遡及して支給します。4月1日(火)以降の申請は、申請月の翌月から支給します。

一人で悩んでいませんか あなたには相談できる人がいます

☎ 大穂保健センター ☎029(864)7841

3月は自殺防止月間です

3月は、就職や転職、転居、進学など生活環境が大きく変わる時期で、例年自殺者数が増える傾向にあることから、3月を「自殺防止月間」と定め、自殺対策に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策を総合的に推進しています。市でも、一人一人が命を大切に、誰一人自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、さまざまな事業を実施しています。つらいこと、苦しいことは一人で抱え込まず、相談してみませんか。

こころといのちの 相談窓口一覧

悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もさまざまですので、ご希望に応じたものをご利用ください。



こころといのちの相談窓口一覧は市ホームページから入手できます。



こころといのちの相談窓口一覧(抜粋)

精神保健相談 (保健師・社会福祉士)	大穂保健センター 桜保健センター 谷田部保健センター 健康増進課	☎029(864)7841 ☎029(857)3931 ☎029(838)1100 ☎029(883)1111	(月)～(金) 8:45～16:30 ※(祝)を除く
こころの健康相談 (精神科医)	大穂保健センター	☎029(864)7841	月1回実施 ※開催日時は市ホームページ参照
よりそいホットライン	社会的包摂 サポートセンター	☎(0120)279338 (フリーダイヤル)	24時間対応
LINE「こころのSNS相談@いばらき」 ※茨城県に在住・在勤・在学の LINEを使用できる方が対象	茨城県福祉部障害福祉課	 ▲友だち追加	365日対応 17:00～22:00

メンタルヘルスチェックシステム こころの体温計



最近心が疲れていると感じることはありませんか。「こころの体温計」は日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度のチェックができます。体の体温を測るように「こころの体温」を測って、自分や家族のメンタルチェックにお役立てください。
※システム利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。
※医学的診断をするものではありません。

パソコン・スマートフォンなどご利用ください



質問に回答すると表示されるイラストで
ストレス度・落ち込み度が分かります



ストレス度が低い場合



ストレス度が高い場合

2024年度自殺対策講演会 気持ちを楽にするストレスケア

YouTube
配信中



講師: 水勝義氏
筑波大学
人間総合科学学術院
教授

心のケアについての講演会です。自分自身や周囲の人の心の健康を守るために、できることから始めてみませんか。

講演内容

- ①積極的に心の健康を目指そう
- ②仕事世代のメンタルヘルス
- ③身近な人の心を守るために

視聴はこちらから▶
【3月31日(月)まで視聴可能】
視聴後のアンケートにご協力をお願いします。



2024年度ひきこもりに関する講演会 不登校・ひきこもりの対話的支援

YouTube
配信中



講師: 斎藤環氏
筑波大学
医学医療系名誉教授

不登校、ひきこもりは誰にでも起こり得るものです。一緒に不登校やひきこもりに関する理解を深めてみませんか。2024年10月21日に開催した講演会のアーカイブを配信しています。動画は前編・後編に分かれています。ぜひご視聴ください。

視聴はこちらから▶
【3月31日(月)まで視聴可能】
視聴後のアンケートにご協力をお願いします。



健康・福祉

児童手当 第3子以降の加算における必要書類について

3月31日(月)で18歳年度末(高校卒業)となる児童があり、22歳年度末までの児童を3人以上養育している場合は、「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要となります。

- 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
■ 問合せ 問合せ 問合せ



公務員の児童手当

公務員になった方は勤務先から児童手当が支給されるので、市に「消滅届」を提出してください。また、公務員でなくなった方は市に新たに受給申請をする必要があります。

- 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
■ 問合せ 問合せ 問合せ



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。※支給額は所得により異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

- 問合せ 問合せ 問合せ



幼児教育・保育の無償化に係る償還払い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(還付請求)を受け付けます。

- 3月17日(月)～4月11日(金)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直接
■ 問合せ 問合せ 問合せ

赤十字活動資金へのご協力ありがとうございました

日本赤十字社の災害救護や医療・血液事業などは、皆さんからの活動資金のご協力に支えられています。市では2024年12月末現在、計9,183,982円の活動資金を頂いています。多くのご賛助を賜り誠にありがとうございました。

- 問合せ 問合せ 問合せ

「ゆるゆる介護」講演会を開催します

介護は長期戦なので全力疾走型ではすぐに息切れてしまいます。「7男2女11人の大家族石田さんち!!」(日本テレビ系)で人気の石田家のお母さん・石田千恵子氏が、介護を乗り越えるために必要な「介護の負担を減らすヒント」について講演します。



▲石田千恵子氏

- 3月15日(土) 10:00～12:00
■ 会場 市役所本庁舎2階会議室203
■ 対象 市内在住・在勤・在学の方
■ 講師 石田千恵子氏
■ 定員 先着50人
■ 申込 3月12日(水)までに電話で
■ 問合せ 問合せ 問合せ

マル福受給者証の記載内容が変更になります

3月1日(土)以降に発行されるマル福受給者証から健康保険情報の記載がなくなります。受給者証は今までどおり利用できます。なお健康保険の変更があった場合、新しく受給者証は発行されませんが、必ず変更の届け出をお願いします。

- 問合せ 問合せ 問合せ

知っていますか?「香り」のエチケット

化学物質過敏症は、いったん発症すると極微量の化学物質でも頭痛、吐き気、不眠などに悩まされます。洗剤、化粧水、シャンプーなどに含まれている化学物質(香りなど)を避けることが有効とされるため、香り付き製品のご使用にあたっては、周囲の方へのご配慮をお願いします。



- 問合せ 問合せ 問合せ



2025年度人間ドック・脳ドック健診費用を助成します

人間ドック・脳ドックの健診費用を一部助成します。年に1度の健診にぜひご利用ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 対象 次のいずれかの方
▷ 国民健康保険に加入している30歳以上の方(2026年3月31日時点)
▷ 後期高齢者医療制度に加入している方
※脳ドックは40歳以上の方(2026年3月31日時点)のみ

- 申込 3月3日(月)からインターネット、健康増進課、各窓口センターに郵送または直接
■ 問合せ 問合せ 問合せ



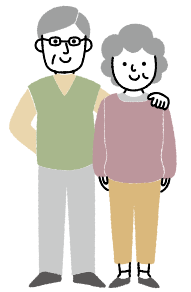
募集

シルバー人材センター会員

入会を希望する方や興味のある方は、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ます。

- 3月13日(木) 13:30～(受付13:00)

- 会場 大穂庁舎3階会議室
■ 対象 市内在住の方で、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
■ 問合せ シルバー人材センター ☎029(879)5199
■ 担当 高齢福祉課



2025年度放課後子ども教室コーディネーター募集

放課後を安全・安心に過ごすことができる場を提供する放課後子ども教室の企画・運営をするコーディネーター(有償ボランティア)を募集します。

- 3月4日～2026年3月に月1～10日程度、主に放課後の時間帯(1～5時間/日)

- 会場 市内小学校など
■ 対象 子どもの健全育成に熱意のある方
■ 定員 18人程度
■ 費 謝礼金＝時給1,480円(交通費なし)
■ 申込 3月7日(金)までに履歴書を郵送(必着)または直接 ※書類審査と面接を実施します。
■ 問合せ 問合せ 問合せ



「腱反射反応」の検査研究参加者募集

足首を打腱器で軽く叩く「腱反射反応」を確認する検査を行います。簡単な検査で、痛みはありません。謝礼金が出ます。

- 3月、4月(土)(日)(祝)の中で1回 ※申し込み後に調整します。

- 会場 筑波大学内 ※実施確定後に連絡します。
■ 対象 次のすべてに当てはまる方

- ▷ 20～89歳の方
▷ 次の疾患などの既往歴および現病歴を有さない方(糖尿病、腎臓病、脳卒中、癌、痛風、整形疾患(腰痛症を含む)膠原病、自律神経失調症など)
▷ 自立した日常生活(歩行など)を送っている方

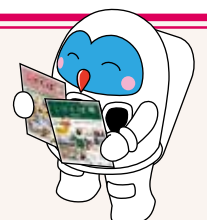
- 定員 先着70人
■ 申込 3月31日(月)までにインターネットで
■ 問合せ 筑波大学システム情報系 鈴木オフィス ☎029(853)6181
■ 担当 科学技術戦略課



広報つくばの配布期間を拡張します

- 問合せ 問合せ 問合せ

人口増加に伴う配布部数の増加と配布業者の安全管理のため、2025年5月号から、広報つくばの配布期間を現在の4日間から5日間に拡張します。ご理解・ご協力をお願いします。



市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



つくば市環境審議会

環境全般について広く意見をいただくため、市民委員を募集します。

任期＝2025年8月1日(金)～
2027年7月31日(土)

※開催予定:2025年度6回、2026年度1回

対 2025年4月1日時点で市内在住・在勤・在学の方で、市の付属機関などの公募による市民委員を2つ以上兼務しておらず、会議に出席できる方

定 5人まで ※ただし、男女共同参画の観点から男性を2人までとします。

申 3月14日(金) 16:30までに履歴書、応募の動機(100字以上200字以内)を郵送(必着)、インターネットまたは直接

問 環境政策課

茨城いのちの電話

第40期相談員養成講座受講生

自殺予防を目的に、電話という手段で対話することで悩みをかかえる方を支える「電話相談員」になるための受講生を募集します。詳細はホームページをご覧ください。

定 40人

費 ▷一般＝各課程7,000円

▷学生＝各課程2,000円(全5課程の研修)

※別途宿泊費がかかります。

申 3月18日(火)までに必要書類を郵送(必着)またはインターネットで

問 茨城いのちの電話事務局募集係

〔〒305-8691筑波学園

郵便局私書箱60号〕

☎029(852)8505

担 健康増進課



春休み自転車シミュレーター体験会

「乗って体験!見て発見!」自転車シミュレーターに乗り、道路を安全に走るためのルールを身につけましょう。

日 3月26日(水)～28日(金)

①9:15～10:15②10:30～11:30

③13:15～14:15④14:30～15:30

※28日(金)は①②のみ

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 市内在住・在学の小学生

定 各回先着16人

申 3月11日(火) 8:45から

インターネットで

問 防犯交通安全課



つくば日中協会

2025年度中国語講座受講者募集

中国語を学びながら、日中交流を通じて中国文化への理解を深めましょう。詳細はホームページをご覧ください。※講師・会場は都合により変更することがあります。

コース＝①入門②初級③中級1④中級2

日 4月12日(土)～2026年3月20日(金)

※全42回

場 竹園交流センター

講 筑波大学大学院中国人留学生

定 先着各コース10人

費 ▷一般＝48,180円▷会員＝40,480円

※別途教材費などがかかります。

申 4月3日(木)までにインターネットで

問 つくば日中協会

☎050(5276)2253

E tjca@tsukubajca.com

担 国際都市推進課



相談

男性のための電話相談

夫婦、家族、職場など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 3月13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



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 3月13日(木) 13:00～16:00

場 市役所本庁舎3階会議室302

定 先着12組

申 9:00～10:00に茨城県行政書士県南支部に電話で ※(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

「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



その他

子どもの遊び場への遊具設置、修繕 および点検に補助金を交付します

区会などが維持管理をする子どもの遊び場について、遊具の設置・修繕・点検費用に補助金を交付しています。

費 補助額＝遊具の設置、修繕および点検費用の3分の2の額

上限額▷設置＝50万円▷修繕＝10万円

▷点検＝2万円

申 交付申請書類を郵送

または直接

問 こども育成課



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 こども未来センター



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13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 こども未来センター



妊娠届け出窓口を変更します

妊娠届け出窓口が4月から、こども未来センターと保健センター(桜・谷田部・大穂)の4カ所に集約されます。「つくっこ!すくすくアプリ(母子モ)」での妊娠届け出事前申請・妊婦面談予約が必要です。

問 こども未来センター



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



バスタ新宿への高速バスが便利です

谷田部車庫・研究学園駅からバスタ新宿へ運行している高速バスの便数が1日8便(4往復)に拡充されました。ぜひご利用ください。

費 大人片道▷1,300円

小人片道▷650円

問 総合交通政策課



2025年4月版

つくば市公共交通マップ配布

市内を走るバス路線などを網羅した「つくば市公共交通マップ」を広報つくば3月号と同時に配布しています。交通機関の利用を検討する際に、ぜひご活用ください。ご利用の際には各運行事業者のホームページなどで最新の情報をご確認ください。

問 総合交通政策課



パブリックコメント手続の実施結果を公表しています

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



①つくば市学校等適正配置計画(指針)(案)

☎ 3月25日(火)～4月8日(火)

☎ 学務課

②つくば市自転車活用推進計画(案)

☎ 3月25日(火)～4月8日(火)

☎ サイクルコミュニティ推進室

③第2次つくば市産業戦略(案)

☎ 3月25日(火)～4月8日(火)

☎ 産業振興課

④第3次つくば市農業基本計画(案)

☎ 4月14日(月)まで

☎ 農業政策課

⑤第6次つくば市

きれいなまちづくり行動計画(案)

☎ 3月17日(月)～31(月)

☎ 環境保全課

☎ ①市役所本庁舎4階学務課②市役所本庁舎3階サイクルコミュニティ推進室③市役所コミュニティ棟3階産業振興課④市役所コミュニティ棟3階農業政策課⑤市役所本庁舎4階環境保全課、市役所1階情報コーナー、つくば市民センター、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ

4月から屋外広告物許可申請手数料を変更します

屋外広告物を表示する場合は、原則として市の許可が必要であり、許可申請には手数料がかかります。なお、4月から許可申請手数料を変更します。詳細はホームページをご覧ください。

☎ 都市計画課



2025年度県民交通災害共済の加入受け付けを開始しています

県民交通災害共済の加入受け付けを2月1日から開始しています。会員が交通事故や災害に遭い、けが・死亡した場合に見舞金を支払う相互共済制度です。市民であれば誰でも加入できます。



共済期間＝4月1日～2026年3月31日(4月1日以降に加入の場合は、申込日の翌日～2026年3月31日)

☎ ▷大人900円▷中学生以下500円

※9月30日以降に加入した場合は半額

☎ 防犯交通安全課・各窓口センターに直接

☎ 防犯交通安全課



あなたの家も狙われている？「泥棒に狙われやすい家」の特徴とは

周囲から敷地内が見えにくい、防犯カメラが設置されていない、高価な車や物が外から見えている、などの特徴のある家は泥棒から狙われやすくなります。鍵の施錠と併せて、防犯グッズなどで対策をしましょう。

☎ つくば警察署 ☎ 029(851)0110

☎ 防犯交通安全課



歓送迎会や大切なお席はつくばの地産地消店で

つくばの地産地消ポータルサイト「Farm to Table つくば」では、つくばの農産物などを使用・販売し、つくば市の地産地消店と認定された店舗を紹介しています。歓送迎会や卒業祝いなどの大切なお席に、つくばの地産地消店をご利用ください。

☎ 農業政策課



粗大ごみインターネット受け付けを一時停止します

粗大ごみインターネット受付システムのメンテナンスのため、受け付けを一時停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 3月14日(金) 18:00～16日(日) 18:00

※終了時刻は前後する可能性があります

☎ 環境衛生課

自衛隊への情報提供を希望しない方へ

市では、自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの請求に応じて、住民基本台帳法第11条に基づき、自衛官募集事務のために必要な住民基本情報を閲覧により提供しています。提供した情報は、自衛隊での自衛官・自衛官候補生の募集事務に利用されますが、自衛隊への情報提供を望まない方は、本人、親権者などが除外申し出の手続きを行うことにより、自衛隊が閲覧する情報から除外します。詳細は市ホームページをご覧ください。

2025年度情報提供対象者 ▷2007年4月2日～2008年4月1日に生まれた方(日本人住民に限る)▷2003年4月2日～2004年4月1日に生まれた方(日本人住民に限る)

提供する情報 ▷対象者の氏名▷対象者の生年月日▷対象者の男女の別▷対象者の住所

☎ 5月30日(金)までに除外申出書(総務課、市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接

☎ 総務課



4月1日から水道料金が変わります

広報つくば12月号でもお知らせしましたが、4月1日より水道料金を改定します。詳細は、市ホームページをご覧ください。これからも安全・安心な水道水をお届けするため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎ 上下水道業務課



転居する際は水道と下水道の手続きが必要です

転居などにより現住所での水道と下水道の使用を中止するときは、転居の5日前までに水道と下水道の使用中止の手続きをお願いします。インターネットでも手続きができます。詳細はお問い合わせください。

☎ 水道お客様センター

☎ 029(851)2811

☎ 上下水道業務課



公共下水道供用開始地区の土地に対して、受益者負担金を賦課します

公共下水道が整備され、新たに下水道が使用できるようになった土地に対して、1㎡^{平方メートル}当たり300円の受益者負担金を賦課します。対象者には申告書などを送付しました。同封の案内に従って手続きをお願いします。

対象区域▷安食▷今鹿島▷北中島の一部

☎ 上下水道業務課

つくばエクスプレス3駅の自転車等駐車が有料になります

研究学園駅、万博記念公園駅、みどりの駅の自転車等駐車場は、市が無料で管理・運営していましたが、駐車スペース不足解消のため4月1日からは首都圏新都市鉄道が有料で運営します。ご理解をお願いします。

☎ 公園・施設課

3月24日からパスポート手続きが変わります

旅券法施行令の一部改正によりパスポートの手続きが変わります。詳細はホームページをご覧ください。

▷新規申請についても、オンラインでの申請受付が開始されます。

▷パスポート申請から交付まで

に、これまでより長い日数を要します。

▷茨城県手数料額が変わります。

☎ 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。

3月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

☎ ①3月13日(木)②3月27日(木)

☎ 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

3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。

国民健康保険税(第9期)

☎ ▷国民健康保険課▷納税課

自動車図書館の1台が新しくなります

宝くじの社会貢献広報事業として自治総合センターが実施する「2024年度コミュニティ助成事業」助成金を活用し、自動車図書館車両を1台購入します。2000年から運用していた1号車を更新し、計3台で市内を巡回します。

問 中央図書館



新たな市民活動拠点

コリドイオ

情報

※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。

❶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 3月18日(火) 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 3月3日(月) 10:00から電話で

❷つくば市民センター「普通救命講習1」

3月11日は「防災意識を育てる日」です。「いざ」というときのための応急手当の知識が、社会貢献活動につながるかもしれません。ボランティア活動のきっかけにしてみませんか。

日 3月13日(木) 9:00～12:00

場 つくば市民センター3階大会議室

対 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

講 市消防本部桜分署職員

定 先着30人

申 3月11日(火)までにインターネットで



❸つくば市民センター講座「初めてのプレスリリース」

メディアに取り上げてもらうために、プレスリリースの基本知識をはじめ、メディアとのコミュニケーションのポイント、興味を引きつけるための情報のまとめ方を学びましょう。

日 3月25日(火) 10:00～11:40

場 つくば市民センター1階講座室(フリースペース内)

対 市内在住・在勤・在学の方

講 澤畑和宏氏(茨城新聞社NIE事務局長)

定 先着20人

費 150円(新聞代)

申 3月3日(月) 12:00からインターネットで



❹親子で楽しく学ぼう! お金のセミナー 夢をかなえるためのお金のはなし

お子さんたちに必要になってくるお金の知識を親子で楽しく学びませんか。お金を貯めるコツや増やすコツ、インフレについてお話しします。夢をかなえるために必要なお金の知識を親子で一緒に学びましょう。

日 3月26日(水) 10:00～12:00

場 コリドイオ3階大会議室

対 市内在住・在学の小学4～6年生の親子

講 鈴木延昌氏、渡邊友也氏(アクサ生命保険)

定 先着30組

申 3月3日(月) 12:00からインターネットで



1～4

問 つくば市民センター
☎029(855)1171

つくば市民センターでは「ヒアリンググループ」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

❺第91回世界お茶のみ話 宇宙船地球号編

毎月ゲストを招き、ご自身の経験や、滞在した国の歴史や文化・習慣などについてお話いただく国際理解講座です。

日 3月15日(土) 14:00～15:30

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

講 高橋亮氏(JICA筑波所長)

定 先着30人程度

申 3月3日(月)～14日(金)に「代表者氏名・人数・電話番号」を電話またはメールで

問 国際交流協会
☎029(869)7675
✉event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



❻外国人のための大人の日本語講座 4月～7月

大人向けの日常生活に役立つ日本語講座です。オンライン5クラスと対面5クラスを、レベルごとに分けて開催します。レベル、開催日、時間など詳細はホームページをご覧ください。

日 4月～7月(各クラス週1回全15回)

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

対 市内在住・在勤の外国人とその家族

講 日本語ボランティアTIVONAの会

定 先着各クラス15人

費 2,000円(レベルによりテキスト代がかかる場合があります)

申 3月3日(月)からインターネットまたはメールで

問 国際交流協会
☎029(869)7675
✉japanese@inter.or.jp

担 国際都市推進課





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などの記入例

①～④をすべて記入してください。

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

郵送先(〒で指定のないもの)

〒305-8555

つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇〇〇〇課

スポーツ

リセットヨガ

力を抜いてポーズを取り、体の軸を意識して体幹を鍛えます。

日 毎週(月) 20:00～21:00

場 つくばウェルネスパーク

対 高校生以上の方

講 中山美代子氏

定 先着各15人

費 1回600円(入館料別途)

申 1階受付に直接

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



春の短期子ども水泳教室

3日連続で集中開催します。泳力アップを目指しましょう。

日 3月31日(月)、4月1日(火)・2日(水)
8:45～9:45

場 つくばウェルネスパーク

対 ①水慣れコース▷幼児のみ

②基礎コース▷3歳～小学生

定 先着各①30人②70人 費 4,000円/3日間

申 3月8日(土) 10:00(電話は11:00)～22日(土) 20:00に電話または2階窓口 to 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



英語 de スイミング

スイミングと一緒に英語も学びましょう。

日 ①3月8日(土)②3月9日(日)
③3月15日(土)④3月16日(日)
13:30～14:30

場 みどりのプール

対 ①②小学3～4年生③④小学5～6年生

講 ▷榎本昇三氏(筑波大学名誉教授)

▷筑波大学留学生

定 先着各日5人

費 2,000円/回

申 各開催日の3日前20:00までに直接

※お支払いは各開催日の前日20:00までに直接

問 みどりのプール☎029(896)6870

担 スポーツ施設課



親と子のセルフサバイバル水泳講習会

講義とプール実習による着衣水泳や浮き身を習得し、夏に向けた自己保全能力(水中での安全を確保し、水難を回避する能力)を高めましょう。

日 3月30日(日) 11:00～11:50

場 みどりのプール

対 小学生～中学生とその保護者

講 榎本昇三氏(筑波大学名誉教授)

定 先着15人

費 ▷1人1,320円

▷親子2人セット2,000円

▷親子3人セット3,000円

申 3月27日(木) 20:00までに直接

※支払いは3月29日(土) 20:00までに直接

問 みどりのプール☎029(896)6870

担 スポーツ施設課



2025年度

つくば市ミックスダブルス大会

日頃の練習成果を試してみませんか。申し込みなどの詳細はホームページをご覧ください。

日 4月6日(日)

※予備日4月13日(日)

場 筑波北部公園テニスコート(北原1)、
谷田部テニスコート(谷田部5210)

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

費 3,000円/ペア

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

E tukubashitaikyo1

@bz01.plala.or.jp

担 スポーツ振興課



バンビキッズU-6

サッカーフェスティバル2025 in つくば

体の動き、ボール遊び、ゲームなど親子でサッカーを楽しんでいただくイベントです。

日 3月20日(祝) 10:00～(受付9:30～)

場 セキショウ・チャレンジスタジアム
(山木1562)

対 3～6歳の未就学児とその保護者

講 水戸ホーリーホック

定 先着100組

申 3月14日(金) 18:00までに

インターネットで

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

E tukubashitaikyo1

@bz01.plala.or.jp

担 スポーツ振興課



鹿島アントラーズ

フレンドリータウンデイズ「つくばの日」

サッカーJ1リーグ鹿島アントラーズのホームゲーム(vs浦和レッズ)に無料招待します。ご希望の方はホームページをご覧ください。

日 3月16日(日) 14:00キックオフ

場 茨城県立カシマサッカースタジアム
(鹿嶋市神向寺後山26-2)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 750組1,500人(抽選)

申 3月7日(金) 23:59までに

インターネットで

問 鹿島アントラーズコールセンター

E support@antlers.co.jp

担 スポーツ振興課



健康

健康栄養サロン

知っておきたい「血糖値の話」

「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・血管年齢の測定

日 3月14日(金) ①10:20～、11:00～
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分ごとに各3人

申 3月13日(木) までに電話で

問 健康増進課



ウエルカフェ栄養サロン

「キレイは食事で作れます」

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。テーマに合わせた食事のポイントを紹介します。体組成と骨強度の測定、貧血チェック(ヘモグロビン量測定)があります。

日 3月30日(日) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば小荳店[小荳288]

対 市内在住の方

講 ウエルシア栄養士

定 先着10人

申 3月28日(金) までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課

カスミ学園店で体操しよう

インストラクターによる体操などを行います。シニアの方大歓迎です。※同じ月に参加できるのは、カスミ学園店、カスミ大穂店、イオンモールつくばのいずれか一つです。

日 3月18日(火) 14:00～15:00

場 カスミ学園店2階イトインコーナー
(竹園2-12-1)

対 市に住民登録がある40歳以上の方

定 先着10人

申 3月10日(月) 9:00から電話で

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)



旗 催し

中央図書館イベント

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。

日 3月8・15・22・29日、4月5日(土)

①15:00～15:15②15:30～15:45

※各日2回公演、当日受け付けのみ

※3月15・22日(土)は15:00～の1回公演のみ

対 幼児から小学生の方

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。

日 3月21日(金)・27日(木)

①10:30～10:50②11:00～11:20

※各日2回公演、当日受け付けのみ

対 乳幼児と保護者の方

場 中央図書館

問 中央図書館



つくばジオミュージアム親子木育講座

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。

①親子木育おもちゃ広場(予約不要)

②筑波山パズルワークショップ(事前予約)

日 3月23日(日) 10:30～11:30、

11:30～12:30、13:30～14:30

場 筑波山ゲートパーク

つくばジオミュージアム(北条4160)

対 6歳以下の子どもとその保護者

講 子育てネットワークままもり

定 ①先着各回10組

②各回子ども20人(抽選)

申 ②3月13日(木)までに

インターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室



2025年 福岡堰さくらまつり

期間中はつくばエクスプレスみらい平駅からYAWARA福岡堰さくら公園までの無料シャトルバスがあります。※4月5日(土)・4月6日(日)は地元飲食店の模擬店、キッチンカーによるグルメブースを出店します。また近隣の駐車場は有料になります。

日 4月4日(金)～8日(火)

場 福岡堰(つくばみらい市北山・仁左衛門新田)

問 つくばみらい市観光協会
(つくばみらい市産業経済課内)

☎0297(58)2111

担 広報戦略課



劇団かかし座「ジャックと豆の木」

世界中の子どもたちに愛される昔話を、影絵劇でお届けします。地上と天空を行き来する壮大な世界を光と陰でダイナミックに描きます。

日 5月24日(土)

①10:30～(開場10:00)

②14:00～(開場13:30)

場 つくばカピオホール

費 全席指定(税込)▷大人=3,000円

▷小学生以下=2,000円

▷2歳以下(膝上鑑賞)=無料

※2歳以下でも座席が必要な場合は有料

※つくばシニア割対象公演

申 3月22日(土)13:00から電話または

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



TAIRIK プロデュース 古澤巖の品川カルテット

ヴァイオリニスト古澤巖氏率いる弦楽四重奏「品川カルテット」が、ノバホールに3回目の登場です。魅惑の四重奏をお楽しみください。

日 6月12日(木) ①15:00～(開場14:30)

②19:00～(開場18:30)

※フリーコンサート(別途電話申し込み)

13:00～13:30

場 ノバホール

費 全席指定(税込)5,500円

※未就学児入場不可

※つくばシニア割対象公演

申 3月22日(土)13:00から電話またはイン

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



第3回 Happy Easter Festival

イースター劇などのステージパフォーマンス、エッグペイント、フォトブース設置などを行うイースターに関するイベントです。

日 4月5日(土)13:00～16:00

場 つくばセンター広場

問 「イースターの喜びをつくばで広げたい」の会

E wsf.wjourney@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



つくばの企業で働こう

つくば市企業研究フェア(高校生限定)

市内の企業を知りたい高校生、保護者、高校教員の方を対象に企業研究フェアを開催します。市内の事業者が多く出展しますので、企業研究や業界研究の場としてぜひご参加ください。事前予約は不要です。

日 4月19日(土)14:15～17:00(受付13:45～)

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 就活直前(2026年3月卒業予

定)の高校3年生、保護者、高

校教員の方

問 産業振興課



講座

つくば美術館 第12回土曜講座

「南画の魅力ー奥原晴湖を中心にー」

南画とは、水墨を基調に山水を描き、漢詩を添えて胸中の理想の世界を表す絵画様式です。五浦美術館で開催中の展覧会から、古河市出身の南画家・奥原晴湖(1837-1913)の作品を中心に、南画の見方やそこに描かれた世界観についてお話しします。

日 3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 宮本夢花氏(茨城県天心記念

五浦美術館学芸補助員)

定 先着80人

申 ▷事前申し込み(50人まで)=3月13日(木)

までにインターネットで

▷当日受け付け=13:00から

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 文化芸術課



▲奥原晴湖
「山水図」1897年
茨城県立歴史館蔵



若さをつくるキッチン

「フレイル予防と血糖コントロール」

いつまでも元気に過ごすための食事作りを学びます。「白米半合・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:豆腐のユーリンチー、麦ごはん、根菜の味噌炒め、フルーツ寒天玉

日 3月18日(火)10:15～13:00(受付10:00)

場 小野川交流センター

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16人

申 3月3日(月)～11日(火)に電話で

問 健康増進課



市民公開講座「もの忘れ診療の新時代～今日からはじめる認知症予防～」

超高齢化社会を背景に、認知症の早期受診・早期診断の重要性が年々高まっています。認知症の一手手前には「MCI(軽度認知障害)」という状態があります。認知力アップデイケアの体験を交えながら、MCIについて学んでみませんか。

日 3月30日(日)13:00～15:30

場 つくば国際会議場1階多目的ホール

〔竹園2-20-3〕

講 ▷新井哲明氏(筑波大学附属病院認知症疾患医療センター部長)

▷岩田淳氏(東京都健康長寿医療センター副院長)

▷早川昌宏氏(MKMハートフル統括本部長)

定 先着300人

申 3月30日(日)13:00までに「氏名・お住まいの市町村」を電話・FAXまたはメールで

問 ▷エーザイ市民公開講座事務局

E eisai0330shimin@gmail.com

▷認知症の人と家族の会茨城支部

☎029(828)8089

F 029(828)8089

担 地域包括支援課

ふれあいプラザ講座

①癒しのリラックスヨガ 水曜

初めての方でも参加できるヨガクラスです。体がほぐれる心地の良い感覚を一緒に楽しみましょう。※1回のみ参加可、要希望日連絡

日 4月9・23日(水) 10:30～11:30

講 小島万実氏(柔道整復師)

定 10人(抽選) 費 1,200円/回

②季節の折り紙 鯉のぼりと兜

季節を感じる大人の折り紙講座です。今回はこどもの日にちなんで、鯉のぼりと兜を作ります。

日 4月18日(金) 10:30～12:00

講 大森久美子氏(日本折紙協会認定折紙講師)

定 10人(抽選)

費 700円(教材費込み)



③母の日のプレゼントに贈ろう 革のキーホルダー

縫ったり、刻印を打ったりして、オリジナルのキーホルダーを作しましょう。

日 4月20日(日) 10:00～12:00

対 18歳以上の方(高校生を除く)

講 一木雅裕氏(モリノ夢工房代表)

定 10人(抽選)

費 1,700円(教材費込み)



④親子講座 ソフト粘土で作る母の日の花束

ソフト粘土を使用し、母の日に贈るカーネーションやバラの花束を作ります。

日 4月20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名での参加も可

講 柴田紀子氏(DECOクレイクラフトアカデミー講師)

定 6組12人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)/組



⑤風花プリフラあれんじ教室 母の日

毎年人気の風花フラワー協会の母の日アレンジです。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 4月23日(水) 10:00～12:00

講 中村道子氏(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)

⑥親子講座 プリザで母の日ギフト

プリザーブドフラワーで直径11cmの丸い箱の中に花を詰め込んだギフトボックスを作ります。

日 4月27日(日) 10:00～11:30

対 5歳～小学生の親子 ※大人1人での参加も可

講 和田紗智氏(カーリーフラワーショップ curly flower shop代表)

定 6組12人(抽選)

費 2,500円(教材費込み)/組



⑦爽やかに香るプリザのアロマキャンドル

火を灯さずに香りを楽しむアロマキャンドルです。プリザーブドフラワーを使用し作品を2個作ります。

日 4月27日(日) 13:30～15:00

講 河原由美氏(風花プリザーブドフラワー協会代表)

定 10人(抽選)

費 3,400円(教材費込み)



⑧認知症がもたらすお金の課題とリスク

資産管理やお金に関することをしっかり学習し

ましよう。今からできる事前対策、認知症が進んでしまったときの対応方法などをお伝えします。

日 4月29日(祝) 10:00～12:00

講 時任裕氏(司法書士)

定 20人(抽選) 費 500円

⑨体験 ヴァン先生の英会話

カナダ人講師による会話中心の講座です。気さくな講師と簡単なゲームや意見交換などを通しネイティブの英会話に触れます。

日 4月10日(木) 13:00～15:00

講 ヴァンドーン・シリル氏

定 5人(抽選) 費 1,200円

⑩⑪体験 ボディバランス体幹エクササイズ I・II

立位体操・キックボクシングスタイル・ヨガマットを使った体操を盛り込んだ運動講座です。体幹を鍛え姿勢を正し、健康な体を目指します。

日 4月5日(土)

▷I=9:30～10:40▷II=11:00～12:10

講 岡田清治氏(柔道整復師)

定 各5人(抽選) 費 1,200円

⑫実践で学ぶ JW-CAD 基礎I (PC持ち込み)

JW-CADの導入、設定、基礎操作(描く、編集、削除など)について解説します。簡単な建築平面図の作図ができ、資格取得に役立ちます。 ※全6回、対応機器貸し出し応相談

日 4月4・11・18・25日、5月2・9日(金)

18:30～20:30

対 文字入力ができる方

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 7,200円(別途教材費3,000円)

⑬スマホを快適に

スマホのアプリと通知管理(スマホ持ち込み) 不要な通知の停止方法と電池を長持ちさせる秘訣やこつ、アプリの整理や削除の仕方も解説します。 ※全6回、対応機器の貸し出しはありません。

日 4月8・15・22日、5月13・20・27日(火)

10:00～12:00

対 文字入力ができる方

講 花村直子氏(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 7,200円(別途教材費500円)

⑭ワード&エクセル基礎(PC持ち込み)

ワードとエクセルの基本操作(文書作成・データ入力と計算)を解説します。用意したデータを元に行う編集操作がメインです。 ※全6回、対応機器貸し出し応相談

日 4月8・15・22日、5月13・20・27日(火)

13:30～15:30

対 文字入力ができる方

講 花村直子氏(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 7,200円(別途教材費1,400円)

⑮映えるミラーレス一眼レフカメラ撮影基礎 (ミラーレス一眼レフカメラ持ち込み)

撮影前のカメラの設定、風景や人物のピント合わせやぼかしをはじめ、SNSなどに投稿する際のポイントも紹介します。 ※全6回、対応機器の貸し出しはありません。

日 4月5・12・19・26日、5月10・17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

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 7,200円(別途教材費500円)

⑯経絡に特化したセルフケア～春(花粉)の養生～

特別なアロマ精油で経絡の流れを整え、免疫を高める花粉に特化したセルフケアを行います。 ※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 4月8日(火) 13:00～14:30

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)

⑰音楽で脳を活性化～大正琴～

好きな曲を弾いて、脳を喜ばせましょう。演歌だけでなく、ポピュラー音楽やクラシック音楽にも挑戦できます。大正琴は貸し出します。 ※全5回

日 4月10・24日、5月8・22日、6月12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)

⑱多肉植物の寄せ植え

5～6種類の多肉植物を直径21cm程度のお皿に植え付けます。

日 4月23日(水) 10:30～12:00

講 宮内伶氏(日本農薬園芸造園研究所代表)

定 6人(抽選)

費 3,000円(教材費込み)



⑲⑳陽気にイタリアン 土曜・日曜

春のイタリアがテーマの3回講座です。各回簡単なコース料理を3品作ります。

日 ⑲4月12日、5月17日、6月14日(土)

⑳4月20日、5月25日、6月22日(日)

10:00～13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 各15人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

㉑世界の料理 ケニア編

ムキモ(マッシュポテト)、ケニアの肉のシチュー、マンガジ(ココナッツドーナツ)、ケニアのポリッジを作ります。

日 4月13日(日) 10:00～13:00

講 ウィルター・モマニー氏

定 15人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



㉒簡単・容器一つでパン生地作り さくらあん入りミニ食パン

ボウル1つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、さくらあん入りミニ食パン(8cm程度)を作ります。

日 4月16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 3月15日(土)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

洞峰公園スポーツ・カルチャー教室 参加者募集

プール・テニス・体操・ピラティスなどのスポーツ教室やちりめん細工・子ども英会話・フラワーアレンジメントなど40個以上のカルチャー教室の4月からの参加者を募集します。教室の詳細はホームページをご覧ください。

問 公園・施設課



働く婦人の家講座

素足にやさしい布草履

2日間で完成させる講座です。肌触りの良い生地でこれからの季節にぴったりの布草履を作りましょう。

日 4月10・24日(木) 10:00～12:00

対 市内在住・在勤の

18歳以上の方

講 飯村孝子氏

定 10人(抽選)

費 1,300円(材料費込み)



親子パン講座 グー・チョコキ・パーン

グー・チョコキ・パーンの形のパンを作っておいしく食べましょう。

日 4月26日(土) 10:00～13:00

対 市内在住、在勤の親子

講 櫻井安子氏

定 8組(抽選)

費 1組2,100円(材料費込み)



場 働く婦人の家

申 3月17日(月)までに「講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに郵送(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

市民研修センター講座

①スマホ活用講座(初級コース)

スマートフォン初心者、不慣れな方を対象に、文字の入力、LINEの基礎をゆっくり分かりやすく解説します。

日 4月18・25日、
5月2・9・16・23日(金)

10:00～12:00

講 片岡秀典氏 定 10人(抽選)

費 3,500円(全6回分、教材費込み)



②シニア健康体操講座

みんなで楽しく体をリズムに合わせて動かしてみませんか。

日 4月17日、5月1・15日、6月5・19日、
7月3・17日、8月7・21日、9月4日(木)

10:00～11:15

講 北澤有子氏 定 20人(抽選)

費 5,000円(全10回分)



③土曜日のヨガ講座

日々を元気に過ごすための、体と心の使い方を学びませんか。柔軟性や体力をつけたい方

におすすめです。日常生活に問題がない健康状態の方が対象の講座です。

日 4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、
6月7・14・21日(土) 10:00～11:15

講 熊谷未来氏(アイアンガーヨガ認定指導員)

定 20人(抽選) 費 5,000円(全10回分)

④木彫り仏像創作講座

本格的な仏像創作が習得でき、静かな時間を過ごせる講座です。

日 4月17日、5月1・15日、6月5・19日、
7月3・17日、8月7・21日、9月4日(木)

13:30～15:30

講 那花定慶氏 定 20人(抽選)

費 5,000円(全10回分、彫刻刀・材料費は別途4万円前後) ※詳細は事前にお問い合わせください。



⑤初心者のパソコン講座

ワードを中心に写真などをを使いゆっくり楽しく学びます。

日 4月10・17・24日、5月8・15・22・29日、
6月5・12・19日(木) 10:00～11:30

講 酒井はつこ氏 定 20人(抽選)

費 5,000円(全10回分)

⑥アビ先生と英語で遊ぼう(2歳～未就学児)

アビ先生と一緒に遊びながら、親子で楽しく英語を学びませんか。

日 4月11・18・25日、5月9・16・23・30日、
6月6・13・20日(金) 13:30～14:30

講 アブラムランドウ氏

定 親子10組(抽選)

費 5,000円(全10回分)



⑦自力整体講座

日頃の疲れが溜まりやすい方はぜひご参加ください。

①骨盤の歪みを整える体操(月曜コース)

②腰痛や肩こりを防ぐ体操(火曜コース)

日 ①4月14・21・28日、5月12・19・26日、
6月2・9・16・23日(月) 10:00～12:00

②4月15・22日(火)・29日(祝)、
5月13・20・27日、6月3・10・17・24日(火)

10:00～12:00

講 阿部京子氏 定 各20人(抽選)

費 各5,000円(全10回分)

場 市民研修センター

対 市内在住・在勤・在学の方

申 3月20日(祝)までに「希望講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・日中に連絡がつく電話番号」を、市民研修センター宛てに往復はがきで郵送(必着)、または官製はがき(裏白紙)を直接持参

問 市民研修センター(〒300-4231北条1477-1) ☎029(867)1153

担 生涯学習推進課

まなぼう!つくばの都市計画

つくば市の都市計画の基礎を学びます。その後、スマートインターチェンジや地域冷暖房などの施設見学を通じ、それらが市のまちづくりにどう関わっているかを学びます。

※中型バスで移動します。

日 3月15日(土) 13:00～17:00(予定)

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(予定含む)の15歳以上の方 ※応募者以外の方の同行は不可。

定 先着20人

申 3月1日(土)～10日(月)に
電話またはインターネットで

問 都市計画課



科学技術

第5回 サイエンス・シニアサロン in Tsukuba

1865年のメンデルの遺伝法則の発見以来、品種改良は遺伝学に基づいて行われています。今回は、稲の品種改良をしてきた講師が、「遺伝学と品種改良」についてお話しします。

日 3月11日(火) 14:00～15:30

場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]

講 丸山清明氏(元農業・食品産業技術総合研究機構理事)

定 先着50人

申 3月7日(金)までにインターネットで

問 つくばサイエンス・

アカデミー事務局

☎029(861)1206

担 科学技術戦略課



サイエンスツアーバス スタッフガイド同行コース

市内6つの研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、北回りコースで2つの施設を説明付きで見学しながら、大人も子どもも科学を楽しめるツアーです。

日 3月15日、4月5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



フォトニュース



1 1月8日、消防職員の士気高揚を図り、消防活動に万全を期することを目的として、新春恒例の市長特別点検を行いました。整列した職員一同が「安全で安心して暮らせる街づくり」を目指し、心を新たにしました。

2 12月2日、世界大会「IFBBアーノルドクラシックヨーロッパ2024(スペイン・マドリード)」クラシックボディビル175cm以下級の優勝報告のため、横関裕二選手が表敬訪問しました。日本大会とは違った世界大会の雰囲気などを報告していただきました。

3 12月9日、つくば市に留学している「AFS日本協会茨城つくば支部」の高校生2人が表敬訪問しました。友人やホストファミリーとの交流を深めながら、勉強や部活動に打ち込んだこと、今回の留学で経験したこと、思い出に残ったことを報告していただきました。

4 1月13日、市民ホールやたべで、2025年つくば市消防団出初式を開催しました。参加した団員は、市民の安全と安心を守るべく、新たに強い意志と責任感を持ち、消防団活動に取り組む決意をしました。

3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。

※医療機関によって選定療養費がかかる場合があります。



2日(日)	大野医院[島名634]/内/☎029(848)0888 倉田内科クリニック[栗原3443]/内・小/☎029(857)8181
9日(日)	宮川内科・胃腸科医院[二の宮2-2-26]/内・胃腸・循・呼・小/☎029(855)8777 小倉医院[沼田181]/内/☎029(866)0108
16日(日)	筑波学園病院[上横場2573-1]/内・神内・呼・消・循・小・皮・外・消外・形外・眼・整外・泌・産婦・耳/☎0570(03)1355 ヒルトップクリニック[佐1004]/内・消・小・外・整外/☎029(877)3130
20日(祝)	つくば双愛病院[高崎1008]/内/☎029(873)2511 筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳外・整外・救急/☎029(864)1212
23日(日)	おいかわ腎泌尿器クリニック[面野井1004-5]/泌・内・外/☎029(886)3741 北條医院[花畑3-28-8]/内・消・小/☎029(864)0006
30日(日)	岡野整形外科内科クリニック[西大橋192]/整外/☎029(856)2300 いちほら病院[大曾根3681]/内・整外/☎029(864)0303

3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交流センター図書室 9:30～19:00(火～金)
9	10	11	12	13	14	15	9:30～17:00(土・日・祝)
16	17	18	19	20	21	22	研究学園小学校図書室 みどりの南小学校図書室
23	24	25	26	27	28	29	中央図書館開館日の土・日・祝 9:30～17:00
30	31						

● 休館日

※最新情報は市ホームページをご覧ください。



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、皆様のご協力をお願いします。

24時間365日
受け付け

おとな #7119
こども #8000

携帯電話
に登録

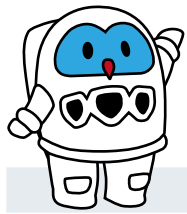
または☎050(5445)2856(おとな・こども共通)



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

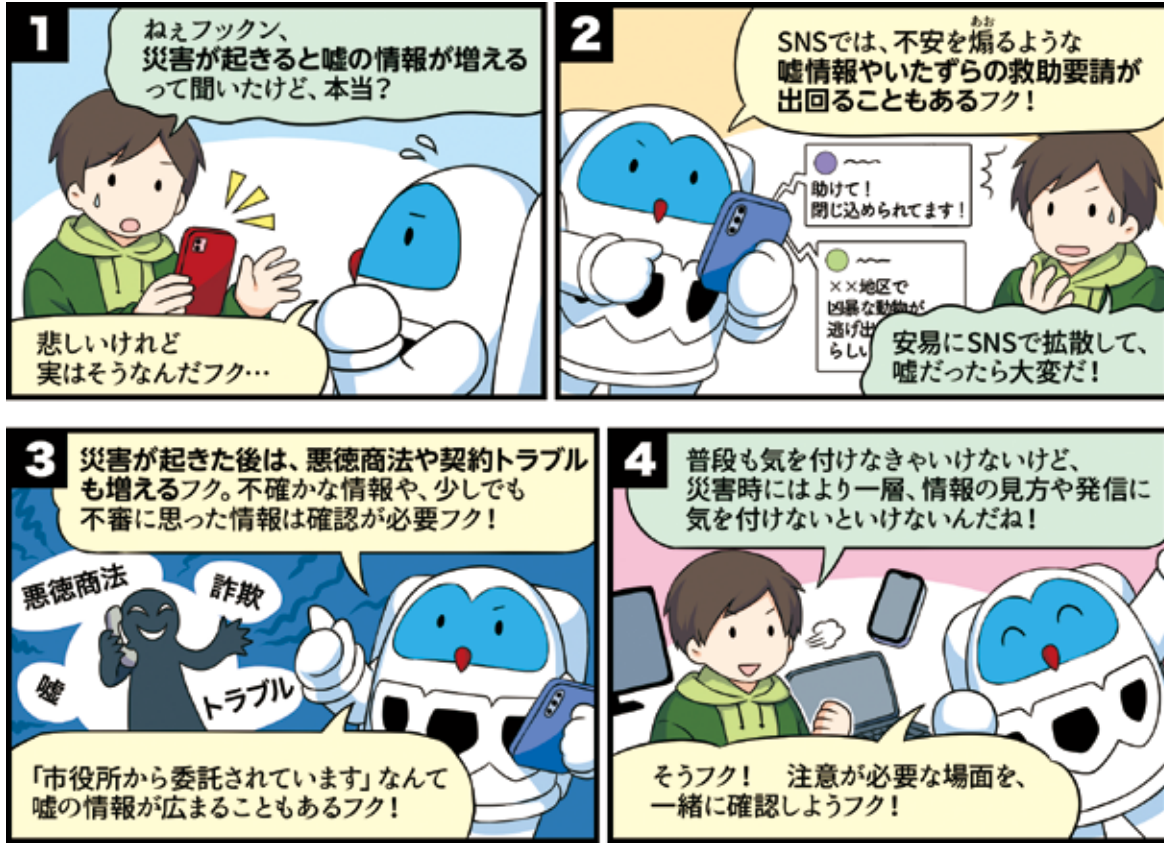


フクン船長と学ぶ防災

～こんなことにもご注意！編～

☎ 危機管理課

災害が起こったときには、災害に乗じた誤情報が流れ、誰もが惑わされる可能性があります。また、災害を切り口にした悪徳商法にも注意が必要です。自分は大丈夫と思わず、「間違い・嘘かもしれない」という意識を持つことが大切です。



SNSの情報拡散、ちょっと待って！

- ▶ 情報を広める前に、一度冷静になろう
- ▶ 情報源が信頼できるものか確認
「～らしい、〇〇から聞いた」などの情報は疑いましょう。
- ▶ いつの情報なのかを確認
動画や画像があっても、古いものや作られたものかもしれません。



こんなときには気を付けて！

- ▶ 保険金の下りるから住宅を無料で修理できると言われた
- ▶ 屋根の点検を無料でしてくれるなどの突然の訪問
- ▶ 災害で壊れたことにすれば保険金の下りると言われた

実際には保険金が出なかったり、必要のない工事の契約をさせられる場合もあります。また、嘘の理由で保険金を請求することは詐欺に該当する場合があります。知らない間に詐欺に加担してしまわないよう注意が必要です。

第76回 筑波山ガマまつり がまレース

3月16日(日)
9:00～16:00

※雨天決行、荒天中止

場所＝筑波山門
前通り周辺

2025年も筑波山ガマまつりを開催します。子どもから大人まで、大勢が『がまマスク』を被って筑波山の門前通りの坂を駆け抜ける、ユニークなイベント「筑波山がまレース」も実施します。他では見られない迫力満点の光景が楽しめるレースをぜひご覧ください。

また、昨年好評だった「GAMAランウェイ」も再登場します。参加者も観覧者も、「ガマ」にちなんだ衣装でお祭りを盛り上げましょう。



過去の開催時の様子



ホームページは
こちら▶



第52回 筑波山梅まつり 紫峰「筑波山」の春めぐり

3月9日(日)まで
9:00～16:00

場所＝筑波山梅林

筑波山梅まつりを3月9日(日)まで開催します。約1,000本の梅の木に花が咲き誇る筑波山梅林では、たくさんの催し物を楽しめます。ぜひご来場ください。

※園内は傾斜地となっているため、歩きやすい靴でお越しください。

イベント

- ▶ つくばのおさけで乾杯！ #kampaitsukuba(3月1日(土)・2日(日))
つくば産の日本酒・ワイン・ビールを楽しめます。
- ▶ 百人きものPresents 青春フォト！(3月2日(日))
和で楽しむフォトジェニック(写真映え)体験などができます。
- ▶ 筑波山お祭り巡り御朱印 筑波山神社編・筑波山大御堂編(開催中)
- ▶ フォレストアドベンチャー・つくば 梅林100mジップスライド(開催中)

期間限定グルメ

- ▶ 梅食(うめ～しょく)
- ▶ 名物コラボ
つくばうどん×いばらき乙女のずるびきうどん

梅の開花状況

筑波山ライブカメラ
で確認できます



☎ つくば観光コンベンション協会

☎ 029(869)8333

☎ 観光推進課



車両通行止め

3月9日(日)まで9:00～16:00は、林道沼田新田酒寄線(筑波山梅林入口～酒寄丁字路まで)が車両通行止めとなります。詳細はホームページをご覧ください。



つくば市の人口

※()内は前年同月比

人口 260,348人 (+3,823)〔男 130,532人 女 129,816人〕 世帯数 124,202 (+3,197) ※2025年2月1日現在