

今月の主な内容

市民文化祭参加団体募集…3 | 住民税の定額減税…4 | つくばマラソン参加者募集…5

食卓を彩る「美味しいつくば」

肥沃で平坦な農地が広がり、温暖な気候に恵まれているつくば市は、米や野菜、果実、芝、畜産物などのさまざまな農産物が生産されています。私たちはこうした身近な自然の恩恵を受け、安全・安心な旬の農産物を手に入れやすい環境に暮らしています。

市内には、20を超える農産物直売所が点在し、生産者が丹精込めて育てた農産物が売られています。地元で作られた新鮮な旬の農産物をぜひ手に取り、味わってみませんか。 農産物政策課



次のページで市の代表的な農産物を紹介します。

問 農業政策課

今年の夏は ブルーベリー狩りを楽しもう！

市内のブルーベリー農園ではさまざまな品種が栽培され、6月から8月にかけて直売や摘み取り体験など旬を長く楽しむことができます。それぞれの農園で栽培されている品種は味や香り、大きさなどが違います。生果だけでなくジャムやお菓子など多様な楽しみ方ができるので、この夏はブルーベリー農園を巡り、食べ比べをしてみたいはいかがでしょうか。

日本で最初に「ブルーベリーマイスター」に認証された鈴木さんにお話を伺いました

旬のブルーベリーを楽しんでほしい ブルーベリーマイスター 鈴木 太美雄さん

初めてブルーベリーを知り栽培を始めたのは、昭和50年ごろで、仕事をしながら、筑波大学の公開講座で果樹コースを4年間受講し、講座修了の記念に2本の苗木をもらい育てたのがきっかけです。定年退職後は心置きなくブルーベリーに没頭し、自分の農園を持ち試行錯誤しながら栽培のノウハウを身に付けていきました。その後、長年の取り組みが認められ、日本特産農産物協会によって「ブルーベリーマイスター」に認証されました。現在は農園を譲り、これまでの経験や知見を基にマイスターとして全国のブルーベリー生産者への指導やアドバイスをしています。



ブルーベリーには大きく分けて6・7月が旬のハイブッシュ系と7・8月が旬のラビットアイ系があり、品種は80種類以上もあります。摘み取りを楽しむ方法は、とにかくさまざまな品種を食べて、その中から自分のお気に入りの株を見つけてください。食べ頃の果実を見つける方法は、果実全体がしっかりと紫色になっていること。ブルーベリーはアントシアニンが豊富で抗酸化作用が強く、生活習慣



病の予防にも役立つ健康果実とされています。また、低農薬で有機栽培できる果樹として喜ばれています。毎年夏の恒例イベントとして摘み取りを楽しんでもらい、安心・安全なブルーベリーを皆さんに届けられるよう、今後もブルーベリーマイスターとして活動していきます。



つくば市内のブルーベリー農園

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ①岡野ブルーベリーガーデン | ⑭ブルーベリー久保田 |
| ②トムのブルーベリー | ⑮さいとうブルーベリー園 |
| ③つくばブルーベリーOHTA FARM | ⑯ブルーベリーの森 岡野 |
| ④アオニサイファーム | ⑰つくばブルーベリー園 |
| ⑤クイーンズ・ブルーベリーガーデン | ⑱ブルーベリーファーム UTSUNO |
| ⑥比々農園 | ⑲大塚ブルーベリーランドウ |
| ⑦草間ブルーベリー園 | ⑳飯塚園 |
| ⑧宮本ブルーベリー園 | ㉑つくばブルーベリーゆうファーム |
| ⑨ブルーベリーサイトウ | ㉒みどりのブルーベリーガーデン |
| ⑩久松ブルーベリー園 | ㉓吉瀬の森ベリー畑ブルースター |
| ⑪二の宮ブルーベリー園あらい | ㉔大藤ブルーベリー園 |
| ⑫中根ブルーベリー園 | ㉕たまだファーム |
| ⑬小川ブルーベリー園 | ㉖ブルーベリーヒル百家645 |

詳細はホームページをご覧ください



つくば果樹園ガイド



つくばブルーベリー協議会

市自慢の農産物の一部を紹介します



米

市内には約4,900ヘクタールもの水田があり、昔から米作りが盛んに行われています。特に、筑波山麓に広がる水田で栽培された米は、弾力があり、甘みと粘りが強いのが特徴です。



ネギ

荃崎地区を中心とした市南部では、昔からねぎの生産が盛んです。市のネギは葉の緑の濃さと白い部位の長さが特徴で、市で唯一県の銘柄産地指定を受けている野菜です。



常陸牛

茨城県から指定された生産者が飼育した黒毛和種の牛のうち、食肉取引規格A、Bの4と5等級に格付けされた肉質の優秀なものだけが「常陸牛」と呼ばれます。赤身にもほどよくサシが入ったおいしい霜降り肉です。



ブドウ

シャインマスカットや巨峰などのほか、ワイン用に数多くの品種のブドウを生産しています。2017年には「つくばワイン・フルーツ酒特区」に認定され、近年、ワイナリーが続々誕生しています。



芝

茨城県は芝の栽培面積約3,000ヘクタールの日本一の産地であり、そのほとんどがつくば市で生産されています。平坦な地形を生かし、日本有数の芝産地として確立されました。



ファーム トゥ テーブル

Farm to Table つくば

つくばの大地からの贈り物である「農産物(Farm)」、農産物を料理して提供するレストラン(Table)、つくばならではの物産品やグルメなど、食の情報を総合的に発信しています。

つくばの食の魅力を
紹介しています。



洞峰公園市営化スターティングイベントを開催します

園 公園・施設課

洞峰公園の状況や今後の運営についての情報を共有するため、洞峰公園市営化スターティングイベント「洞峰公園とこれから」を開催します。イベント当日は、洞峰公園内の豊かな自然や運動施設などを探索します(荒天時は体育館のみ)。どなたでも参加できますので、皆さんで公園の今後について考えてみませんか。イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。*駐車場(有料)の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



開催日時 6月9日(日)9:00~

集合場所 多目的広場(荒天時体育館)



▲洞峰公園(多目的広場)



▲位置図

参加方法

インターネットで参加の事前申し込みができます。また、事前申し込みがない方も、当日来園で参加を受け付けています。

2024年度

つくば市民文化祭に参加する個人・団体を募集します

園 文化芸術課

日程

11月2日(土)・3日(日)

ノバホール音楽会 11月9日(土)・10日(日)



出演・出展資格

- 以下のいずれかを満たす個人
 - ▷市内在住・在勤・在学で、文化芸術活動をしている個人
 - ▷市内で練習を主とする文化芸術活動をしている個人
 - 以下のいずれかを満たす団体
 - ▷参加希望者の過半数が市内在住・在勤・在学の文化芸術活動をしている団体
 - ▷市内で練習を主とする文化芸術活動をしている団体
- *活動期間は過去1年程度を目安とします。

応募方法

参加を希望する方は、必ず応募前に文化芸術ポータルサイト「つくばアートチャンネル」の募集要項をご確認ください。



1 インターネットで(24時間受け付け)

6月30日(日)までに「つくばアートチャンネル」から

2 応募用紙で

6月28日(金)16:30までに必要事項を記入し、文化芸術課に郵送(必着)または、文化芸術課、各地域交流センター、つくば市民センターに直接

*応募用紙は文化芸術課、各地域交流センター、つくば市民センター、「つくばアートチャンネル」に用意

注意事項

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

会場(○は使用する施設)

会場	施設	ステージ部門	展示部門ほか
筑波会場	筑波交流センター	—	○
	市民ホールつくばね	○ ^{*1}	○
大穂会場	大穂交流センター・大穂体育館	○ ^{*2}	○
	吉沼交流センター	○ ^{*1}	○
豊里会場	豊里体育館	—	○
	豊里交流センター	—	○
谷田部会場	市民ホールとよさと	○	—
	谷田部総合体育館	—	○
桜会場	市民ホールやたべ	○	○
	桜総合体育館	—	○
荃崎会場	荃崎交流センター	—	○ ^{*3}
	市民ホールくさざき	○ ^{*4}	—
中央会場	つくばカピオ	○	○
	つくば市民センター	○ ^{*5}	○
	ノバホール	リサイクル部門、団体部門	

*1=11月3日(日)のみ *2=11月2日(土)のみ

*3=11月1日(金)~4日(祝)

*4=11月2日(土)・3日(日)終日、4日(祝)午前中

*5=開催日時や内容は検討中のため、決まり次第ホームページなどでお知らせします。

出演時間、設備、出展スペースについては、各会場に直接お問い合わせください。

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

令和6年度 個人住民税の定額減税



「令和6年度税制改正の大綱」に基づき、賃金上昇が物価高に追いついていない国民の負担を軽減するための一時的な措置として、令和6年度個人住民税の定額減税が実施されます。 ☎ 市民税課

対象者

以下の要件を全て満たす方

- ▶ 令和6年度の個人住民税に係る合計所得金額が1,805万円以下の方
- ▶ 個人住民税の所得割が課税されている方

※定額減税しきれない方への給付(調整給付金)は、詳細が決まり次第ホームページなどで周知します。なお、対象となる方には、別途通知予定です。

減税額(特別控除額)

以下の金額の合計額が、個人住民税から控除されます。

- ▶ 本人=1万円
- ▶ 控除対象配偶者または扶養親族(いずれも国外居住者を除く)=1人につき1万円

定額減税額の詳細はこちらの書類をご確認ください

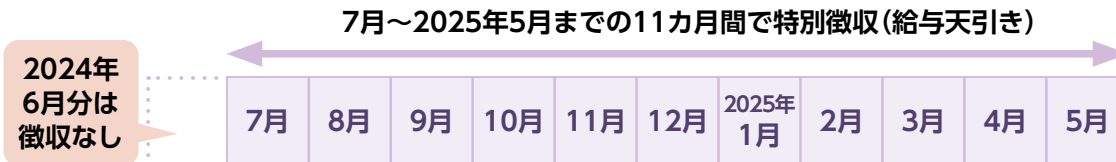
1 給与からの特別徴収(給与天引き)の方
=5月中旬以降に勤務先から交付される「令和6年度市民税・県民税・森林環境税特別徴収税額決定通知書」

2 普通徴収(個人での納付書や口座振替で納付)の方、3 公的年金からの特別徴収(年金天引き)の方
=6月中旬に発送予定の「令和6年度市民税・県民税・森林環境税納税通知書」

実施方法

1 給与からの特別徴収(給与天引き)の場合

2024年6月分は個人住民税の特別徴収を行わず、2024年7月~2025年5月の11カ月間で、減税後の税額の特別徴収を行います。定額減税対象外の方は、例年どおり2024年6月分から徴収されます。



2 普通徴収(個人での納付書や口座振替で納付)の場合

定額減税前の税額を基に算出した第1期分(2024年6月分)の税額から控除し、第1期分から控除しきれない場合は、第2期分(2024年8月分)以降の税額から、順次控除します。



3 公的年金からの特別徴収(年金天引き)の場合

定額減税前の税額をもとに算出した2024年10月分の特別徴収税額から控除し、控除しきれない場合は2024年12月以降の特別徴収税額から、順次控除します。

2024年度から新たに年金特別徴収が開始される場合は、第1期分(2024年6月分)・第2期分(2024年8月分)は普通徴収の方法による控除を実施し、控除しきれない場合は、2024年10月分以降の特別徴収税額から、順次控除します。



低所得世帯に対する物価高騰対応重点支援給付金の申請はお済みですか

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(2023年度住民税均等割のみ課税世帯および低所得の子育て世帯)に対し、給付金を支給します。詳細は市ホームページをご覧ください。

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

市ホームページ▶



給付対象世帯・申請方法

1 住民税均等割のみ課税世帯(1世帯当たり10万円)

▶ 2023年1月1日時点で、市に世帯全員の住民登録がある世帯

☑ 支給要件確認書を3月下旬に発送しました。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。

▶ 2023年1月2日以降の転入者があり、市に住民税の情報がない方を含む世帯

☑ 申請が必要です。申請書(市ホームページに用意。希望者には郵送も可)に記載の支給要件に該当する場合のみ申請してください。

2 低所得の子育て世帯(18歳以下の児童1人当たり5万円)

▶ 2023年1月1日時点で、市に世帯全員の住民登録がある世帯

①つくば市で物価高騰対応重点支援給付金(1世帯当たり7万円)を世帯主の口座で受給した世帯
☑ 給付金に関するお知らせを3月上旬に発送しました。口座変更などがなければ、3月下旬から順次振り込みを開始しています。

②上記①以外の世帯で、2023年1月1日時点で市に世帯全員の住民登録がある世帯

☑ 支給対象の可能性のある世帯には、支給要件確認書を3月下旬に発送しました。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。

▶ 2023年1月2日以降の転入者があり、市に住民税の情報がない方を含む世帯

☑ 申請が必要です。申請書(市ホームページに用意。希望者には郵送も可)に記載の支給要件に該当する場合のみ申請してください。

申請期限

6月28日(金)まで

※低所得の子育て世帯で、2024年6月1日~28日に出生した児童がいる世帯については**7月16日(火)まで**

※いずれも当日消印有効

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)

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、収入が非課税世帯相当額または住民税均等割のみ課税世帯相当額である方は、現在お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※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。

11月24日(日)開催

第44回 つくばマラソン 参加者を募集します



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

☎ スポーツ振興課



大会概要

開催日 11月24日(日)
種目 ▶フルマラソン(42.195km)
▶10kmマラソン

	フルマラソン	10kmマラソン
定員	10,000人	2,000人
参加料	10,000円	6,000円
コース	筑波大学周回道路(スタート)～筑波大学陸上競技場(フィニッシュ)の日本陸連公認コース	

協賛者募集

大会の趣旨に賛同し協賛いただける企業・個人の方を募集します。募集期間や協賛金額などの詳細はホームページをご覧ください。



エントリー方法・期間



◀エントリー専用ページ
(いずれのエントリーもこちらから)

先行エントリー

- ☎ 茨城県内在住の方
※先行エントリーの定員はありません。条件を満たしており、期間内に申し込みを完了した方は、全体の定員数に達するまで全員受け付けます。
- ☎ 6月1日(土)10:00～17日(月)にインターネットで



2023年の様子

一般エントリー

- ☎ 日本国内在住の方
※先行エントリー実施後、定員に空きがある際に募集します。
- ☎ 6月23日(日)20:00～7月29日(月)18:00にインターネットで
※先着順です。全体の定員数に達し次第、告知なく終了します。

ふるさと納税枠エントリー(フルマラソンのみ)

- ☎ つくば市に、ふるさと納税制度を活用して募集期間内に50,000円以上寄付いただいた方
※寄付金とは別に、参加料(10,000円)が必要です。
- ☎ 先着200人
- ☎ 寄付金受け付け=6月2日(日)～28日(金)

2024年度「つくばクオリティ」認定
つくば市発の優れた商品やサービスを募集します

☎ 産業振興課

市では“つくば市発”の優れた商品やサービスを「つくばクオリティ」として認定し、その魅力を積極的に発信することにより市内事業者の販路開拓・販売促進を支援しています。この度、2024年度の募集を行います。詳細は市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

★ 募集期間
6月3日(月)8:45～7月12日(金)16:30

★ 対象者
市内に事業所を有し、
かつ市税の滞納がない事業者

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

★ 申請方法
つくばクオリティ認定申請書(市ホームページに用意)と申請に必要な添付書類を産業振興課に郵送、メールまたは直接
※メール申請には受信連絡を行います。連絡がない場合、受け付けできていない可能性がありますのでご注意ください。
※制度の詳細やこれまでの認定商品・サービス、募集要項は、市ホームページをご覧ください。



つくばクオリティ認定の特典

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



6月1～7日は水道週間です

問 水道総務課

第66回水道週間スローガン

「たいせつに みずはみんなの たからもの」



Q 市の水道経営は？

A 独立採算制です



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



Q 市の水道水はどこの水？

A 霞ヶ浦の水です



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

節水の習慣を

出しっぱなしにしない、小まめに止める

貴重な水を無駄にしないように、一人一人が節水を心掛けましょう。

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

上水道に加入しましょう

いつでも安心して飲める水

市では、皆さんが健康で快適な生活を送ることができるよう、上水道の整備・普及に努めています。上水道は、水道法による51項目の水質検査をクリアした安全で安心できる水道水を皆さんにお届けしています。まだ加入がお済みでない方は、上水道への加入をお願いします。

便利な「Web口座振替受付サービス」をご利用ください

口座振替登録をすると、上下水道料金が自動で引き落とされます。24時間インターネット上で登録できる「Web口座振替受付サービス」をぜひご利用ください。
※対象金融機関は市ホームページに記載



「つくばの水(水道水)」を飲んでみませんか

水道本管が整備された地区で、井戸水などから上水道の加入を検討している方を対象に、つくばの水(水道水)を水道お客様センターで無料配布しています。ぜひ、おいしい水をお試しください。



料金徴収などについては
[つくば市水道お客様センター](#)へ



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

☎ (月)～(土) 8:45～16:30 ※(祝)、12月29日～1月3日は休業

問 つくば市水道お客様センター(市役所1階) ☎029(851)2811

令和6年能登半島地震 被災地での支援状況報告(第4回)

問 ▷環境衛生課▷こども政策課▷危機管理課

令和6年能登半島地震全般の
情報は[こちら](#)

気象庁ホームページ
「令和6年能登半島地震の関連情報」▶



義援金の受け付けや支援状況
などの詳細は[こちら](#)

市ホームページ
「令和6年能登半島地震」▶



2024年1月1日に発生した、石川県能登地方を震源とする最大震度7の地震「令和6年能登半島地震」で被害に遭われた方々にお見舞い申し上げるとともに、被災された方々の安全と、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。つくば市では1月3日から職員による被災地での支援を順次行っており、5月15日までに27人を派遣しています。

氷見市で生活環境部職員が災害廃棄物仮置場の運営を支援

環境省からの要請を受け、3月14日につくば市を出発し、3月15～21日に災害で片付けた廃棄物の仮置場で、廃棄物の受け付けおよび荷下ろし作業に従事しました。



能登町でこども部職員が避難所運営業務を支援

茨城県の支援チームとして、3月28日に茨城県庁を出発し、3月29～30日に避難所となっている能登町立小木中学校で、能登町役場職員とともに物資管理や食事提供などに従事しました。



市では、今回報告した職員のほか、住家被害認定調査などに従事する職員を順次派遣しています。それぞれの活動状況についても、引き続き報告していきます。

義援金を受け付けています

義援金は、日本赤十字社を通して、被災県が設置する義援金配分委員会に全額をお送りします。詳細は市ホームページをご覧ください。

義援金箱設置場所

- ▷市役所1階総合案内(東側)
- ▷市役所2階社会福祉課41番窓口

義援金口座振込先(日本赤十字社)

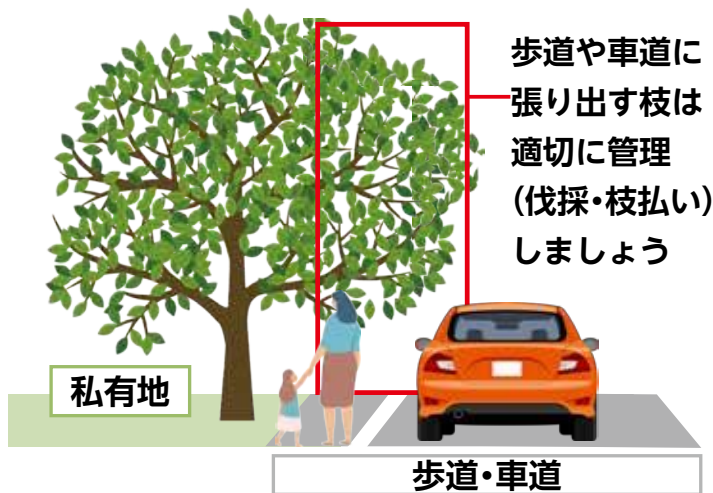
- ▷ゆうちょ銀行・郵便局
口座記号番号:00150_7_325411
口座名義人名:日赤令和6年能登半島
地震災害義援金

- ▷三井住友銀行(※)
すずらん支店 普通 2787501
- ▷三菱UFJ銀行(※)
やまびこ支店 普通 2105493
- ▷みずほ銀行(※)
クヌギ支店 普通 0620669

※口座名義はいずれも「日本赤十字社(にほんせきじゅうじしゃ)」

問 日本赤十字社茨城県支部つくば市地区(市役所内社会福祉課担当)

安全な道路通行のために 樹木・雑草・土砂を適切に管理しましょう



このようなときは適切な管理が必要です

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

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

作業時の注意事項

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

問 ▷市道に関すること=道路管理課 ▷県道に関すること=土浦土木事務所 ☎029(822)4347 ▷道路の通行を止める場合=つくば警察署 ☎029(851)0110

健康・福祉

「つくば子育てサポートサービス」サポーター基礎研修会

「つくば子育てサポートサービス」でサポーターとして活動するための研修会を開催します。子どもの発達段階・年齢に応じた関わり方など子育ての基礎知識を学びます。詳細はホームページをご覧ください。

- 日 ①7月2日(火) 10:00~15:30
②7月9日(火) 9:30~15:30

場 大穂庁舎2階会議室

対 市内在住で、子育て支援に興味があり、子どもが好きで、研修後にサポーターとして活動できる方

- 費 ▷研修費=無料
▷サポーター登録料=1,500円

申 6月25日(火)までに電話で

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

担 こども政策課



児童手当6月支給分

2024年2~5月分の児童手当の振込日は、6月10日(月)です。支払い通知は送付しませんので、ご自身で確認してください。

※金融機関により振り込みの時間は異なります。

担 こども政策課



ひとり親家庭・重度心身障害者等医療福祉費受給者証(マル福)の更新

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

問 医療年金課

ペアレント・トレーニング講座

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

日 7月3・17・31日、8月14・28日、9月25日(水)

場 市役所3階会議室302など

対 市内在住でおおむね3~6歳の子どもの保護者(全日程に参加できる方)

講 市公認心理師

定 先着6人

申 6月12日(水)までに「氏名(フリガナ)・住所・お子さんの年齢・電話番号・メールアドレス」を電話またはメールで

問 こども未来センター

E wef044@city.tsukuba.lg.jp

民営児童クラブ利用費の助成

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

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

申 6月28日(金)までに申込書(こども育成課、児童クラブ窓口、市ホームページに用意)を郵送または直接

問 こども育成課



児童手当の再申請について

過去に所得上限限度額を超過したことにより現在児童手当を受給できていない方で、2024年度(2023年中)の所得が所得上限限度額を下回った方は再度申請することで受給できる場合があります。

申 申込書(こども政策課、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直接

問 こども政策課



家庭訪問型子育て支援ボランティア養成講座(全8回)

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

日 9月17・24日、10月1・15・22・29日、11月5日(火) 10:15~16:30

※講座7回のほかに、面接が1回あります。

場 ドコモショップつくば研究学園店 [研究学園3-23-4]

対 地域の子育て経験者(全課程に出席後、活動の意思のある方)

定 先着20人

申 「氏名・年齢・電話番号・住所」をメールまたはインターネットで

問 kosodateはぐはぐ

E hs298@kosodatehughug.org

担 こども政策課



みんなで知ろう小児がんのこと ~全国一斉レモネードスタンド~

レモネードスタンドとは、子どもたちが中心になって行っている小児がん支援活動です。オリジナルレモネード販売や小児がんを知る謎解きクイズラリー、講演会、患者家族の交流会、シャボン玉遊びなどを実施します。売り上げの一部は支援団体に寄付します。

日 6月9日(日) 10:00~15:00

場 つくばセンター広場

問 HiStar'Snow★Tsukuba

E histarsnowtsukuba@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



第28回 就学学習会

障害のある子どもの就学(小学校の特別支援教育・つくば特別支援学校)の現状や保護者の体験談などをお伝えします。

※当日、要約筆記サービスあり

日 7月5日(金) 10:00~12:00(受付9:30~)

場 市役所コミュニティ棟会議室1・2・3

対 市内在住で障害のある子どもの保護者または支援者

定 先着100人

費 500円(資料代)

※保育希望の方は事前予約の上、別途500円が必要

申 6月8日(土)~21日(金)に「参加者氏名・住所・電話番号・保育の希望有無」をメールで
※保育の申し込みは6月14日(金)まで

問 つくば市福祉団体等連絡協議会

E Renkyo298@gmail.com

担 障害者地域支援室

介護老人保健施設プレミエール元気館の定員が増えました

「つくば市高齢者福祉計画(第8期)」に基づき公募により選定された「介護老人保健施設プレミエール元気館(医療法人社団みなみつくば會)の定員が3月31日から20人増え、100人となりました。(個室68室、2人部屋16室)

場 介護老人保健施設プレミエール元気館
〔谷田部6107-1〕

問 介護老人保健施設プレミエール元気館
☎029(838)1919

担 高齢福祉課

国民健康保険被保険者証の窓口受け取り

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

日 7月22日(月)から国民健康保険課窓口で受け取り可

※(土)(日)(祝)を除く8:45~16:30

申 6月21日(金)までに、世帯主の方が申込書(国民健康保険課、市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接 ※申請時、受取時ともに、手続きには本人確認書類が必要です。

問 国民健康保険課

がん検診などの受診券を発送しました

5月下旬に、大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診などの受診券を以下の対象の方へ送付しました。ピンク色の封筒内の受診方法案内を確認し、集団健診に申し込むか、医療機関で受診してください。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 以下のいずれかの方
▷40~74歳の社会保険に加入している方

▷20歳~70歳の女性

▷71歳以上の女性で、過去2年間に乳がんまたは子宮頸がん検診の受診歴がある方

問 健康増進課



なるほど!成年後見制度入門講座

認知症や1人暮らしの高齢者、障害のある方がその人らしく生活する権利を守る「成年後見制度」を学びませんか。

日 6月24日(月)・25日(火)・26日(水)・28日(金) 14:00~16:00

場 社会福祉協議会ボランティアセンター会議室〔筑穂1-10-4〕

対 市内在住・在勤で成年後見制度に関心のある方

定 先着20人/回

申 6月21日(金)までに以下のいずれかの方法で①電話で②申込書(社会福祉協議会ホームページ、社会福祉協議会、地域包括支援課、障害者地域支援室に用意)をつくば成年後見センターにFAX、メールまたは直接

問 つくば成年後見センター

(社会福祉協議会内) ☎029(879)5511

F 029(879)5501

E tsukuba.koken@gmail.com

担 障害者地域支援室



募集

市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



つくば市子ども未来懇話会

「つくば市子ども未来プラン」施策の推進および策定について、幅広い意見や提言をいただくため、市民委員を募集します。

※任期=7月開催予定の第1回懇話会開催日から2025年3月31日

場 ▷第1回=市役所2階会議室203

対 以下の全てを満たす方

▷市内在住・在勤・在学の18歳以上(2024年4月1日現在)の方

▷会議に日中2時間程度出席できる方

▷市が設置する他の付属機関・懇話会の市民委員を2つ以上併任していない方

▷子どもの貧困対策などに関心がある方

定 2人

申 6月1日(土)~14日(金)に履歴書・小論文「つくば市子ども未来プラン(2019年2月策定)を読んで感じたこと(A4用紙1枚程度)」を郵送(必着)または直接

※その後面接審査を行います。

問 こども未来センター

生涯学習審議会

つくば市の生涯学習推進に関して調査審議する「つくば市生涯学習審議会」に市民の多様な意見を反映させるため、市民委員を募集します。

※任期=8月1日~2026年7月31日

対 以下の全てを満たす方

▷市内在住・在勤・在学の18歳以上(2024年4月1日現在)の方

▷会議に日中3時間程度出席できる方

▷市が設置する他の付属機関・懇話会の市民委員を2つ以上併任していない方

定 4人

申 6月3日(月)~21日(金)に申込書を郵送(必着)または直接 ※その後面接審査を行います。

問 生涯学習推進課

被覆植物の種子を配布します

休耕農地からの土ぼこりや表土流出防止のため被覆植物(ハゼリソウ、ヘアリーベッチ)の種子を配布します。生育後は緑肥として農地にすき込むことで地力増進にも効果があります。※申し込みが配布予定数を超えると希望に添えない場合があります。

対 市内在住で市内に畑をお持ちの個人農家および営農集団

申 7月31日(水)までに申込書(市ホームページ、農業政策課に用意)を郵送または直接 ※種子配布後、施工前と施工後の写真を提出してください。

問 農業政策課



▲ハゼリソウ ▲ヘアリーベッチ

つくば市シルバー人材センター

入会を希望され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ています。

日 6月13日(木) 13:30~(受付13:00)

場 大穂庁舎3階会議室

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



会計年度任用職員

東児童館・荃崎児童センター

東児童館、荃崎児童センターで事務補助に従事する方を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 (土)(日) ※(祝)を除く

定 2人

申 6月14日(金) 16:30までに履歴書を郵送または直接

問 こども育成課



つくば観光ボランティアガイド

つくば観光ボランティアガイドを募集します。筑波山神社境内常駐ガイドや筑波山梅まつり常駐ガイド、つくばサイエンスツアーバススタッフガイドなどを行います。詳細はホームページをご覧ください。

対 観光ガイドに興味があり、指定する4日間の研修を受講できる方

定 先着10人程度

申 6月30日(日)までに「氏名(フリガナ)・年齢・住所・電話番号・メールアドレス」をメールで

問 つくば観光ボランティアガイド298事務局(つくば観光コンベンション協会内)

☎029(869)8333

E info@ttca.jp

担 観光推進課



コミュニティ助成事業に関する申請

自治総合センターが宝くじ収入を財源として行うコミュニティ助成事業について、2025年度の希望団体を募集します。採択団体は、2025年3月中に自治総合センターが決定します。※申し込み多数の場合は抽選

- 対 つくば市区会連合会に所属する区会(過去10年以内に助成を受けた区会を除く)
定 2区会(抽選)
申 6月28日(金)までに申込書(市ホームページに用意)を郵送、インターネットまたは直接
関 市民協働課



活き活き自分探しの旅 ミドル・シニア世代をしなやかに生きるヒント

これからの自分探しのヒントを、トランプのようなカードを使って楽しくつかんでいきます。

- 日 6月21日(金) 10:00~12:00
場 市役所2階会議室202
対 市内在住・在勤・在学の方
講 山田慎二氏

(国家資格キャリアコンサルタント)

- 定 先着30人
申 6月18日(火)までに電話またはインターネットで
関 ダイバーシティ推進室



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。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。まず主治医にご相談ください。

- 日 6月26日(水) 9:00~11:00
場 大穂保健センター
対 市内在住の方
定 先着2人
申 6月3日(月)から電話で
関 大穂保健センター ☎029(864)7841



6月1日は人権擁護委員の日

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

- 関 市民協働課

行政書士無料相談会

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

- 日 6月20日(木) 13:00~16:00
場 市役所3階会議室302
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
関 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)
担 総務課



常設人権相談所

土浦人権擁護委員協議会では、人権擁護委員、法務局職員による常設人権相談所を開設しています。

- 日 (月)~(金) 9:30~16:00 ※(祝)を除く
場 水戸地方法務局土浦支局 [土浦市下高津1-12-9]
関 土浦人権擁護委員協議会(水戸地方法務局土浦支局内) ☎029(821)0792
担 市民協働課

特設人権相談所

市の人権擁護委員が、日常生活での人権に関わる相談(虐待、DV、いじめなど)に応じます。※相談無料、事前予約優先、当日申し込みも可

- 日 6月12日(水)・13日(木) 10:00~15:00
場 市役所2階防災会議室2
対 市内在住・在勤・在学の方
定 各日先着8人
申 当日までに電話で
関 市民協働課

「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。

- 関 こども未来センター



その他

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。不法投棄や不適正な残土埋め立てを発見した場合は、直ちに通報してください。

- 専用ダイヤル「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
関 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「PIRIKÁ」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。投稿された情報は茨城県に提供されます。皆様のご協力をお願いします。

- 関 茨城県廃棄物規制課 ☎029(301)3035
担 環境衛生課

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・用量を守る。



- 関 農業政策課

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



- 関 こども未来センター

教科書展示会のお知らせ 2025年度使用分

2025年度に使用される教科書の展示会を行います。教科書閲覧後は、アンケートへのご協力をお願いします。

- 日 6月14日(金)~6月27日(木) 9:00~17:00
場 第7教科書センター(市役所内) ※会場は市ホームページでお知らせします。



- 関 教育総務課

はかりの定期検査

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

- 日 ①6月4日(火)②6月5日(水)③6月6日(木) 各日10:30~12:00、13:00~15:00
場 ①市民ホールくさぎき②市民ホールやたべ③豊里交流センター
費 520~3,800円(特定計量器により異なる)
関 消費生活センター ☎029(861)1329

第2回 つくば市文化芸術創造拠点の整備に関するワークショップ

旧田水山小学校を改修し、整備予定の「つくば市文化芸術創造拠点」について、皆さんに愛される施設にするためのワークショップを開催します。

- 日 6月29日(土) 10:00~12:00
場 旧田水山小学校(水守620)
対 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

- 定 15人程度(抽選)
申 6月3日(月)~21日(金)に電話またはインターネットで



- 関 文化芸術課

つくば市民のための「健康と生活調査」ご協力をお願い

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



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



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ます。
※延長は開庁日に限ります。
6月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。
①6月13日(木)②6月27日(木)
市民窓口課

納期限にご注意

7月1日(月)の納期限は次のとおりです。納期限内に納付してください。
①市民税・県民税(第1期・全期)
②介護保険料(第2期)
①▷市民税課▷納税課②▷介護保険課

通学定期代と自転車通学の支援事業が始まります

高校生の皆さんの能力や適性、興味関心に合った進路の選択肢を広げるため、公共交通機関・自転車などで通学をしている高校生を支援します。受け付け開始時期などの詳細は、決まり次第広報つくばや市ホームページでお知らせします。

教育総務課



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。

アイラブつくばまちづくり補助金説明会

制度の概要や申請時に必要な書類、注意点などを説明します。補助金の活用をお考えの方はぜひご参加ください。
※次回の締め切り日は7月19日(金)です。
① 6月18日(火) 13:30～15:30
② 場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
③ 対 主に市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方
④ 定 先着8人
⑤ 申 6月10日(月) 12:00からインターネットで



靴屋さんが徹底解説

その場で体感できる「足」「靴」「歩行」の秘密
足と健康寿命の研究をしている靴屋さんが、今履いている靴をその場で診断、解説します。歩き方を改善しませんか。
① 6月24日(月) 10:00～12:00
② 場 コリドイオ3階大会議室
③ 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
④ 講 大沼義明氏(FHA足と靴と健康協議会認定パッチャーオブシューフィッティング)
⑤ 定 先着20人 費 300円
⑥ 申 6月10日(月) 12:00からインターネットで



市民活動助成金の案内と探し方

補助金や助成金を活用し、新たな事業展開を考えている市民活動団体向けに、個別対応形式で案内会を行います。活動分野や希望助成額などを事前にお知らせください。
① 6月27日(木) 13:30～16:30
② 場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
③ 定 先着3人 ※1人1時間程度
④ 申 6月10日(月) から電話で(平日9:00～17:00)

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。
① つくば市民センター ☎029(855)1171

*難聴の方の聞こえを支援する設備

はじめて咲かせる「あんこ」のお花

きなこのおはぎやグルテンフリーのカップケーキに、天然着色料で色をつけたあんこで作ったお花を飾ります。体にも優しい和菓子を作りましょう。
① 6月25日、7月9日(火) 10:00～12:00 ※全2回
② 場 コリドイオ1階調理・実習室
③ 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
④ 講 豊島久美氏(和はなアートフード協会認定講師)
⑤ 定 先着10人
⑥ 費 5,000円(受講料600円、材料費4,400円)
⑦ 申 6月10日(月) 12:00からインターネットで



世界難民の日特別イベント

6月20日の「世界難民の日」を記念して、UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)協力の下、2つのイベントを実施します。「世界難民の日(World Refugee Day)」は2000年12月4日、国連総会で毎年6月20日とすることが決議されました。国連UNHCR協会は1950年に設立された国連の難民支援機関活動を支える日本の公式支援窓口です。



① UNHCR難民アスリート写真展

2024年パリ五輪目前に、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」に出場した10人の難民アスリートの活躍やヒューマンストーリーを収めた写真展を開催します。
① 6月8日(土)～23日(日) 9:00～22:00
② 場 コリドイオ1階受付裏側通路
③ 関 国際都市推進課



② 世界お茶のみ話 難民支援編

毎月ゲストを招き、歴史や文化習慣などについてお話しいただく国際理解講座です。今回は、国連UNHCR協会協力のもと、難民について理解を深めるためのワークショップ「いのちの持ち物けんさ」を行います。
① 6月15日(土) 14:00～16:00
② 場 コリドイオ3階大会議室
③ 対 市内在住・在勤・在学の方
④ 講 大沼耕平氏(国連UNHCR協会) 定 先着80人
⑤ 申 6月14日(金)までに「氏名(フリガナ)・参加人数・電話番号」をメールで
⑥ 関 国際交流協会 ☎029(869)7675 E event@inter.or.jp
⑦ 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、在学の方は学校名・所在地を記入してください。申し込みは原則1人1通。往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。

郵送先(〒で指定のないもの)

〒305-8555
つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所○○○○○課

スポーツ

つくばウェルネスパークプログラム

①ステップ

四角いマス目をリズムよく踏んで脳トレしましょう。初心者の方も気軽に参加できます。

日 6月7・14・21・28日(金) 10:30～11:30

講 山下幸枝氏(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)

定 先着15人

②いきいき体操

普段の生活を楽しく元気に過ごせるよう、体操を行います。初めての方でも始めやすい教室です。

日 6月3・10・17・24日(月) 10:30～11:30

講 本間晴美氏(日本レクリエーション協会公認インストラクター)

定 先着20人

場 つくばウェルネスパーク

対 60歳以上の方 費 600円/回

申 当日2階総合受付付けに直接

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



つくば市で活躍する「つくばFC」を応援しよう

つくばで活動している、つくばFCレディースとジョイフル本田つくばFCが公式戦を行います。詳細はホームページをご覧ください。

日 ①つくばFCレディース(女子)

6月16日(日) 14:00キックオフ

vs JFAアカデミー福島

②ジョイフル本田つくばFC(男子)

6月23日(日) 18:00キックオフ

vs 東京ユナイテッドFC

場 セキショウチャレンジ

スタジアム(山木1562)

定 先着200人

問 スポーツ振興課



2024年度トレイルラン教室

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

日 6月16・23日、7月7・14日(日)

予備日7月21日(日) ※全4回

7:00～10:30(受付6:30～)

場 宝篋山、筑波山など

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

定 20人(抽選)

費 2,000円(4回分)

申 6月1日(土) 8:45～10日(月)

16:30にインターネットで

問 スポーツ振興課



スポーツ協会各種イベント

①つくば市民バレーボール女子大会

バレーボールで一緒に爽やかな汗を流しましょう。

日 6月30日(日)

場 桜総合体育館

対 市内在住・在勤の方、スポーツ協会登録者の方

費 ▷スポーツ協会登録チーム=1,000円

▷一般参加チーム=3,000円

申 6月12日(水)までに「大会名・参加者全員(代表者を記入)の住所または勤務先・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で

②つくば市民チャリティーゴルフ大会

日頃の練習の成果を発揮してみませんか。募金は能登半島地震支援事業に活用します。

日 7月24日(水)

場 つくば国際カントリークラブ[平沢1257]

対 市内在住・在勤の方

定 先着200人

費 ▷一般=3,000円▷スポーツ協会会員=2,000円(別途プレー費8,000円)

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

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎ 029(854)8511

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課



健康

「もっと知ろう!介護のこと」教室(全10回)

自身や家族の介護準備のこと、現在の介護を取り巻く状況について一緒に勉強してみませんか。

※単発や途中からの参加も可能です。

日 6月21日、7月19日、8月23日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、2025年1月24日、2月21日(金) 18:30～19:30、3月15日(土) 10:00～12:00

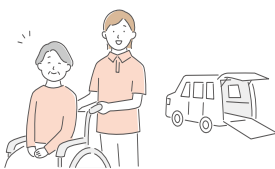
場 市役所会議室

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着30人

申 6月1日(土)から電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



出前健康教室

インストラクターやリハビリ専門職による運動、体力測定等を行います。シニアの方大歓迎です。
※同じ月に参加できるのは①カスミ大穂店②カスミ学園店③イオンモールつくばのいずれか一つです。

①運動習慣始めませんかinカスミ大穂店

日 6月19日(水) 10:00～11:00

場 カスミ大穂店東側スペース[筑穂1-15-6]

定 先着8人

申 6月10日(月) 9:00から電話で

②カスミ学園店で体操しよう

日 6月25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10人

申 6月17日(月) 9:00から電話で

③イオンモールつくばで体操しよう

日 7月2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 6月21日(金) 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)

ウエルカフェ栄養サロン「忍び寄る糖尿病の足音」

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、体組成と血管年齢の測定ができます。※当日参加可

日 6月23日(日) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば桜店[桜1-14-1]

対 市内在住の方

講 ウエルシア薬局栄養士

定 先着10人 問 健康増進課



フレイルサポート教室

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

日 6月18日、7月2・16・30日(火)

10:00～12:00

場 荳崎農村高齢者交流センター(老人福祉センター隣)作業室[下岩崎2068]

対 市内在住の65歳以上の方

定 先着30人

申 6月3日(月)から電話で

問 荳崎地域包括支援センター

☎029(886)9500

担 地域包括支援課

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。

※各日2回公演、当日受け付けのみ

日 6月8・15・22・29日、7月6日(土)
①15:00~15:15②15:30~15:45

場 中央図書館
対 幼児~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。

※各日2回公演、当日受け付けのみ

日 6月21日(金)・27日(木)
①10:30~10:50②11:00~11:20

場 中央図書館
対 乳幼児と保護者の方

おはなしボランティアによる人形劇

おはなしボランティアのグループ・スイミーによる楽しい人形劇です。当日10:30から1階エントランスホールで入場券を配布します。

日 6月29日(土) 11:00~11:40(10:45開場)

場 中央図書館アルスホール
対 幼児・児童とその保護者
(一般の方の入場も可)
定 先着100人

問 中央図書館 ☎029(856)4311



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TV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。昨年からの好評につき3回目の開催となります。

日 6月22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 小学生の方

講 WIT STUDIO所属アニメーター
定 15人(抽選)/回

費 1,000円(特典付き)
申 6月9日(日)まで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



参加特典!

- ①キミが描いたアニーのイラスト
- ②そのイラストのシーンが入った特製ステッカー



©遠藤達哉/集英社・SPY×FAMILY製作委員会

高崎自然の森 ブルーベリー摘み取り体験

市の特産品のブルーベリー摘み取りと試食が楽しめます。※果実の持ち帰りはできません。

日 6月15・22・29日、7月6・13・20・27日、
8月3・10日(土)
①10:00~10:30②11:00~11:30
※雨天中止(事前のお知らせはありません)

場 高崎自然の森(高崎1078-1)
定 先着30人/回(当日現地受け付けのみ)
費 ▷中学生以上=300円▷小学生=200円
▷未就学児=無料
問 つくばブルーベリー協議会
☎029(847)6780
担 鳥獣対策・森林保全室



筑波山麓自然学校 「虫・むし探検隊 調査編」

午前は筑波山麓の昆虫調査と観察、午後は昆虫のスケッチをして自然環境と昆虫との関係について学びます。※昼食をご持参ください。

日 7月6日(土) 9:30~14:30
場 筑波ふれあいの里(白井2090-20)

対 小学生以上の親子(幼児不可)
講 秋山昌範氏(環境カウンセラー)

定 12組(抽選) 費 1,000円/組
申 6月1日(土)~10日(月)にインターネットで
問 つくば環境フォーラム
☎029(879)8810
E tef298@tsukuba-ef.com
担 筑波ふれあいの里
☎029(866)1519



市民農園 FARMER'S BASE TSUKUBA 無料モニター募集イベント

キャンプ滞在や収穫野菜を使ったバーベキューが可能な、市認定の貸農園が7月1日にオープンします。オープン前の当体験イベントでは、初年度農園利用料金が最大9カ月無料となるモニター会員募集の詳細をご案内します。

日 6月15・29日(土)
10:00~12:00

場 FARMER'S BASE TSUKUBA
[高須賀866-1]

申 6月12日(水) 17:00までに
インターネットで

問 FARMER'S BASE
E f-base@mynavi.jp
担 農業政策課



次世代型市民農園ハルファーム オープニングセレモニー開催

専用アプリを使用した市民農園がオープンします。当日は専用アプリの機能や使用方法の紹介のほか、新設クラブハウスなど施設の見学や交流会などを予定しています。市民農園に興味のある方はぜひご参加ください。

日 6月16日(日) 10:00~14:00
場 次世代型市民農園ハルファーム(酒丸309-1)

定 先着30組
申 6月12日(水)までに
インターネットで

問 次世代型市民農園
ハルファーム
(担当:中野)
☎080(1029)0162



担 農業政策課

豊里ゆかりの森で 美術展覧会を開催します

豊里ゆかりの森展示棟を美術館としてリニューアルし、震災の復興と、芸術の一つの拠点となることを祈り「出発」をテーマに美術展覧会を開催します。詳細はホームページをご覧ください。

日 7月3日(水)~23日(火) 9:00~16:00
※(月)休館

場 豊里ゆかりの森美術館
[遠東676]
問 豊里ゆかりの森
☎029(847)5122



弱虫ペダル つくばBMXレースシリーズ supported by 沼尻産業 第3戦

サイクルパークつくばでBMXレースが開催されます。迫力あるレースをぜひご覧ください。※詳細は市ホームページをご覧ください。

日 6月16日(日) 10:30~13:30

場 サイクルパークつくば
[北条4160]

問 サイクルコミュニティ推進室



文化芸術イベント

① 神津善行企画 中村メイコ追悼コンサート 旅立つ妻に贈る音楽会

神津善行の妻で女優の故中村メイコを追悼するコンサートです。生前仲良しだった美空ひばりの作品や大好きだったジャズナンバーで稀代の女優をしのびます。

日 6月13日(木) 14:00~(13:30開場)

場 ノバホール
費 全席指定3,850円
※未就学児入場不可
※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



② 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率いる弦楽四重奏「品川カルテット」が2年ぶりにつくばに帰ってきます。魅惑の四重奏をお楽しみください。

日 6月27日(木)
①15:00~(14:30開場)
②19:00~(18:30開場)
※フリーコンサート(要申し込み)
13:00~13:30

場 ノバホール
費 全席指定5,000円
※未就学児入場不可
※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



③つくばで第九関連企画「歌い場」

毎年12月の恒例イベント「つくばで第九」の関連企画として、より気軽に合唱を体験できるプログラムを実施します。「夏の思い出」「浜辺の歌」などの名曲を通して歌の魅力を再発見しませんか。

日 ①7月9日(火)②7月20日(土)③7月27日(土)
14:00～16:00 ※1回のみ参加も可

場 ①ノバホール小ホール
②③市民ホールやたべ

対 中学生以上の方
講 小林昌代氏、鶴田昭則氏
（「つくばで第九」合唱指導陣）
定 先着50人/回
申 各回当日までに電話で

④夏休みアート・マルシェ2024

筑波大学でアートを学べる子ども向けの人気企画です。絵画のほか、使われなくなったボールに絵を描いたり、粘土や石膏を使ってメダルをつくったり、さまざまな部門を用意しています。詳細はホームページをご覧ください。

日 8月4日(日)・5日(月)

場 筑波大学体育芸術エリア(天久保3-1-1)

対 3歳～高校生の方

費 550円/回

申 6月15日(土)10:00～
30日(日)17:00に
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



夏休み子どもイベント 子どもプールフェス

プールでゲーム大会(輪投げ・玉入れ・リレーなど)や、記録会を開催します。

※終了後に記録証明書をお渡しします。

※申込時に希望の時間を記入

日 7月28日(日)

①11:30～12:30②13:00～14:00

場 ふれあいプラザ

対 小学生の方

定 20人(抽選)/回

費 1,200円

申 6月16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)、FAX、直接またはインターネットで

問 ふれあいプラザ[〒300-1273下岩崎2164-1]

☎029(876)2311

☎029(876)2396

担 地域支援課



講座

つくば美術館第3回土曜講座

「北大路魯山人名品覚醒」

陶芸、書、日本画、料理などの分野で独自の美意識を追求した北大路魯山人の美の世界を、近年再発見された県内のコレクションを通して紹介します。

日 6月8日(土)13:30～15:00

場 つくば美術館2階アルスホール[吾妻2-8]

講 岩井基生氏(茨城県陶芸美術館主任学芸主事)

定 先着80人(うち事前受け付け=50人)

申 ▷事前受け付け=6月6日(木)までにインターネットで▷当日受け付け=6月8日(土)13:00から直接

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 文化芸術課



▲北大路魯山人「金襴手蓋物」(十客の一部) 昭和14年頃(1939年頃)

働く婦人の家講座

①親子手打ちうどん講座

親子でおいしい手打ちうどんを作しましょう。お子さまでも楽しく作るができます。

※申込時に希望日を1日記入

日 ①7月27日(土)、②28日(日)
9:30～12:30

対 市内在住・在勤の親子(お子さま1人につき保護者1人)

講 山崎巖氏

定 6組(抽選)/日 費 1,000円/組



②夏野菜の総菜ケーキ

ケーキサレという塩味のケーキです。パウンド型を1人1本持ち帰りできます。

日 7月13日(土)10:00～13:00

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 小林保子氏

定 8人(抽選) 費 2,100円



場 働く婦人の家

申 6月17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(沼田40-2)

☎029(866)2127

☎ fjn010@city.tsukuba.lg.jp



若さをつくるキッチン「オーラルフレイル」

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

メニュー:ごごろ大豆ハンバーグ、麦ご飯、チンゲン菜のスープ、レモンスカッシュゼリー

日 6月20日(木)10:15～13:00
(受付10:00～)

場 桜保健センター

対 市内在住の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 6月3日(月)～13日(木)に電話で

担 健康増進課

2024年度第1回認知症啓発講座

「認知症予防に効果的な運動～社会参加と脳の健康～」と「認知症対策 今日から始める栄養のポイント」をテーマとした講演から、認知症の基礎知識や自宅のできる運動などについて学びます。

日 6月22日(土)13:30～15:30

場 市役所2階会議室201

対 市内在住・在勤・在学の方

講 巻裕子氏(おはなリハケアマネステーション理学療法士)、栗原麻美氏(森永乳業クリニコ管理栄養士)

定 先着80人

申 6月5日(水)8:45～20日(木)16:30までに電話またはメールで

問 地域包括支援課

☎ wef060@city.tsukuba.lg.jp

ふれあいプラザ講座

①ワンコイン講座

新NISAの仕組みを基礎から学ぶ

資産運用に興味はあるけれどよく分からない初心者の方でも、新NISAの活用方法を基礎から分かりやすく学べます。

日 7月7日(日)13:30～15:30

講 中田真氏(ファイナンシャルプランナー)

定 10人(抽選) 費 500円

②夏のスキンケア

潤い美白肌で秋を迎えましょう

一週間集中ケアセットを使って紫外線のダメージケアを中心に「マッサージ&スキンケアアレクソン」を行います。美しい肌で秋を迎えるコツもお伝えします。

日 7月15日(祝)13:30～15:30

講 大畑戸子氏 定 10人(抽選)

費 500円(別途教材費500円)

③体験 バーオソル

音楽に合わせて無理なく体を動かすだけで自然と骨盤調整や体幹トレーニングができます。腰痛、肩こり改善にも役立ちます。

日 7月3日(水)13:00～14:30

講 中間美妃氏(バーオソルオフィシャルトレーナー)

定 10人(抽選) 費 1,200円

④体験 ヴァン先生の英会話

毎回テーマを決め、そのスタイルに沿って会話をする授業スタイルです。簡単な言葉から始めますので、初心者の方も参加できます。

日 7月4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

⑤体験 はじめてみようラテンダンス

ラテンの基本ステップを覚えてチャチャチャを楽しく踊りましょう。

日 7月5日(金) 19:00~20:00

講 坂本真紀氏(JBDF認定プロダンス教師)

定 5人(抽選) 費 1,200円

⑥ゆっくり学ぶ Googleアプリの基本操作と活用(スマホ・タブレット持ち込み)

Google社が提供する無料アプリ(マップ、フォト、Google検索など)をゆっくり丁寧に解説します。

日 7月4・11・18・25日、8月1・8日(木) 10:00~12:00

対 文字入力ができる方

※対応機器貸し出しはありません

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)

⑦楽しく便利に使おう インスタグラムの基礎と活用(スマホ・タブレット持ち込み)

写真投稿の基礎やハッシュタグの使い方など、今どきの活用方法を解説します。

日 7月20・27日、8月3・10・17・24日(土) 10:00~12:00

対 文字入力ができる方

※対応機器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 7,200円(別途教材費500円)

⑧やさしいピアノ 火曜

基本の指使いから1曲弾けるまでゆっくり進みます。※1人20分の個人レッスンです。

日 7月2日、8月6・20日、9月3日(火)

13:00~15:30

講 土屋裕子氏

定 5人(抽選) 費 5,300円(教材費込み)

⑨はじめての刺し子とパッチワークキルト

正方形のパーツ3枚とこぎん刺しパーツ1枚をパッチワークキルトで仕上げます。

日 7月7日(日) 13:00~15:00

対 小学6年生以上

講 一木みどり氏

(子どもと大人のフリースクール若草代表)

定 10人(抽選)

費 1,700円(教材費込み)



⑩ラタンアートを楽しもう

つるかけパンかご

天然素材の籐を材料として使い、自然素材の味わいを楽しみながら、つるかけのパンかごを作ります。

日 7月11・25日(木) 13:00~15:30

講 小倉美津江氏

(ラタン・アーティスト)

定 10人(抽選)

費 3,900円(教材費込み)



⑪チョークアートを楽しもう 花火を描こう

色鮮やかなオイルパステルで夜空に舞う花火を描きます。

日 7月13日(土) 10:00~12:00

講 住吉恵理子氏

(チョークインストラクター)

定 10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)



⑫観葉植物の苔玉

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。

日 7月17日(水) 10:30~12:00

講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)

定 10人(抽選)

費 3,700円(教材費込み)

⑬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ステップアップしませんか。

日 7月7日(日) 9:30~12:30

講 細淵賢三氏(つくば蕎麦愛好会)

定 10人(抽選) 費 2,200円(材料費込み)

⑭簡単・容器一つでパン生地作り プレッツェル

簡単な手順でプレッツェルを作れます。

※生地の持ち帰りはありません。

日 7月10日(水) 10:30~12:30

講 染谷麻希子氏

(ナチュラルエヌぱん契約講師)

定 9人(抽選) 費 2,500円(材料費込み)

⑮⑯陽気にイタリアン 土曜・日曜

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

日 ⑮7月13日、8月10日、9月14日(土)

⑯7月28日、8月25日、9月22日(日)

10:00~13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 各12人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑰旬の素材でおもてなし料理

夏の野菜を使用し、タコライス、スイカゼリー、生春巻、ブルーベリーのパウンドケーキを作ります。

日 7月18日(木) 10:00~12:30

講 藤澤ちひろ氏

定 12人(抽選) 費 3,000円(材料費込み)

⑱世界の料理 イタリア編

チェターラ地方の Pasta、フィレンツェ風ローストビーフ、ピアンコ・マンジャーレ(アーモンド風味のお菓子)を作ります。

日 7月21日(日) 10:00~13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 12人(抽選) 費 2,500円(材料費込み)

⑲親子料理講座 フライパンピザ

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

日 7月14日(日) 9:30~12:00

対 小学生の親子(お子さま

1人につき保護者1人)

講 柳生麻衣子氏(管理栄養士)

定 5組10人(抽選)

費 2,300円(材料費込み)/組



⑳親子講座

プリザーブドフラワーでランプ作り

あらかじめ用意したプリザーブドフラワーの押し花をラミネートし、押し花ランプを作ります。

日 7月21日(日) 10:00~11:30

対 5歳以上の親子(お子さま1人につき保護者1人) ※大人1人での参加も可

講 和田紗智氏(curly flower shop代表)

定 5組10人(抽選)

費 2,000円(教材費込み)/組



㉑親子講座 ソフト粘土で作る小さなうちの小物入れ

ソフト粘土を使って、屋根の部分を取り外せるうちの小物入れを作ります。

日 7月21日(日) 10:30~12:00

対 5歳~小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)

※大人1人での参加も可

講 柴田紀子氏(DECÒクレイクラフトアカデミー講師)

定 5組10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)/組



場 ふれあいプラザ

申 6月16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)、FAX、直接またはインターネットで

問 ふれあいプラザ[〒300-1273下岩崎2164-1]

☎029(876)2311

F 029(876)2396

担 地域支援課



科学技術

生活支援ロボットコンテスト開催

車いすで生活している方の「自立歩行」を実現する革新的な機器が世の中で広く使われることを目的に、日本の住宅を模した特設会場で「自立歩行」ロボットを使った生活支援ロボットコンテストを実施します。

日 6月29日(土) 9:00~15:00

6月30日(日) 13:30~15:30

場 GICつくばイノベーションセンター(旧菅間小学校)

定 先着30人程度

申 6月21日(金)までにインターネットで

Global Innovation Challenge

実行委員会

E inquiry@global-

innovation-challenge.com

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」に乗り、北回りの2つの施設を説明付きで見学できるツアーです。

- 📅 6月1・15日、7月6日(土)9:00~12:45
- 📍 地図と測量の科学館、筑波実験植物園
- 👤 先着30人/日
- 💰 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
- 📅 参加希望日の前日15:00までにインターネットで

📞 つくばサイエンスツアーオフィス ☎029(863)6868

📄 観光推進課



SAIT フォーラム2024

2019年にノーベル化学賞を受賞された産業技術総合研究所フェロー兼ゼロエミッション国際共同研究センター長の吉野彰^{よしのあきら}氏に、

「リチウムイオン電池が拓く未来社会」についてご講演いただきます。

- 📅 7月8日(月)15:30~17:00
- 📍 つくば国際会議場[竹園2-20-3]
- 👤 吉野彰氏(2019年ノーベル化学賞受賞者)
- 👤 先着1,000人
- 💰 1,000円(学生の方、つくばサイエンス・アカデミー会員とその家族は無料)
- 📅 7月3日(水)までにインターネットで
- 📞 つくばサイエンス・アカデミー事務局 ☎029(861)1206
- 📄 科学技術戦略課



📷 フォトニュース



1 3月29日、つくば市農業協同組合(JAつくば市)とつくば市谷田部農業協同組合(JAつくば市谷田部)から、つくばこどもの青い羽根基金への寄付金各10万円と玄米各600kg^{キログラム}を寄贈いただきました。頂いた寄付金・寄贈品は、子どもの未来支援のための事業に活用します。



2 5月12日、つくばフェスティバル特設ステージで、アメリカ・アーバイン市との姉妹都市提携35周年記念式典を行いました。「和太鼓 誉^{ほまれ}」によるパフォーマンスの後、市長・議長とアーバイン市長が記念品を交換し、これからも変わらぬ友情を育んでいくことを確認しました。

🇨🇭 6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。



2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
9日(日)	ありたクリニック[小野崎759-6]/内視鏡内・胃腸・肛外・ペインクリニック内・外・内/ ☎029(828)6339 かつらぎクリニック[苅間196-1]/内・小/ ☎029(852)1105
16日(日)	がじゅまるクリニックつくば[みどりの中央67-7]/内・呼内・アレルギー・感染症内/ ☎029(893)4159 おおつか内科クリニック 消化器内科・腎臓内科(梅園2-20-9)/内・消内・腎内/ ☎029(859)7060
23日(日)	むらした内科クリニック[みどりの東12-7]/内・消内/ ☎029(801)1658 つくば心臓血管内科メイクリニック[下広岡1055-280]/内・循内/ ☎029(869)5480
30日(日)	ビーリーブ B-leafメディカル内科・リハビリテーションクリニック[小野崎446-1]/内・リハ/ ☎029(869)8317 つくば平山クリニック[花室836-2]/内・漢方内・腎内・循内・アレルギー内/ ☎029(897)3081

📖 6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) 9:30~17:00(土・日・祝)
9	10	11	12	13	14	15	研究学園小学校図書室 中央図書館開館日の土・日・祝 9:30~17:00
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							● 休館日

※6月3日(月)~7日(金)は特別館内整理のため休館します。
(返却ポストは利用可能)
※筑波交流センター図書室は空調設備改修工事のため利用できません。
※最新情報は市ホームページをご確認ください。



🚑 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



令和7年つくば市二十歳の集い 生涯学習推進課

令和7年つくば市二十歳の集いは、一日2回、午前の部・午後の部に分けて開催します。卒業した中学校ごとに参加できる時間が異なります。皆様のご協力をお願いします。

日 2025年1月12日(日) 各回30分

場 つくばカピオ

対 2004年4月2日～2005年4月1日生まれの方

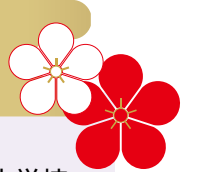
※詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

【午前の部】11:00～式典開始(10:20受け付け開始)

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

【午後の部】14:30～式典開始(13:50受け付け開始)

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



6月は食育月間です

そして毎月19日は食育の日です 健康増進課

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



合言葉は **た の し い よ**



- た** たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう
朝食を食べるには、早寝早起きが大切です。生活リズムを整えることは生活習慣改善の大きな鍵となります。
- の** 『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう
旬の食材や料理は地域の伝統行事と結びついています。地域の食文化を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。
- し** しっかり野菜を食べましょう
毎食の中に野菜のおかずを整えましょう。1日5皿の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。しっかりつくばの野菜を食べましょう。
- い** いつも感謝の気持ちを持ち、いただきます・ごちそうさまを言いましょう
命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私たちは食べ物を頂いています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。
- よ** よくかんで、ますます元気いつまでも!! (嚙ミング30)
一口30回以上かむように心掛けましょう。



食育への取り組み



- 若さをつくるキッチン**
65歳以上の市民の方向けの料理教室です。いつまでも自分らしく活躍するための体をつくる食事を紹介します。
- 食育普及講座**
親子で楽しめる料理教室です。家族みんなが元気に過ごせるポイントを紹介します。
- ウエルカフェ栄養サロン・健康栄養サロン**
体組成などの測定会や栄養講話を、地域のドラッグストアやスーパーマーケットで開催します。

※申し込み方法や受付開始日は広報つくばでお知らせします。

つくば市医師会
からのお願い

発熱などの症状で医療機関を受診するときは…

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

つくば市の人口
※ () 内は前年同月比

人口 257,756人 (+3,087) [男 129,289人 女 128,467人] 世帯数 122,373 (+2,473) ※2024年5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

管理栄養士考案のレシピをご紹介します!

カラフル混ぜ寿司

【1人分の栄養価】

エネルギー……471kcal
たんぱく……19.1g
脂質……12.4g
食塩……1.8g



【材料2人分】

ご飯……300g	いりごま……大さじ1
すし酢……大さじ1	鮭フレーク……大さじ2
卵……1個	モッツアレラチーズ……25g
冷凍枝豆……120g	刻みのり……適量
しらす干し……大さじ4	

【作り方】

- ① 枝豆を解凍し、さやから出す。
- ② 耐熱ボウルに溶き卵を入れ、電子レンジ600Wで1分加熱し、箸でほぐして炒り卵にする。
- ③ 容器にご飯とすし酢を混ぜて、すし飯をつくる。
- ④ すし飯に枝豆、しらす干し、いりごま、鮭フレークを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 皿に④を盛り、上に炒り卵とモッツアレラチーズ、刻みのりを飾る。



いばらき美味しおスタイル指定店

県内で適塩メニューを提供する飲食店を紹介しています。



管理栄養士考案のレシピ集

レシピの他にも、惣菜アレンジ方法や魚のさばき方を紹介しています。



つくば市食生活改善推進員協議会

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、地域に根差した食育を推進しているボランティア団体です。10月からは、新規会員の養成講座を開催します。

