

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(☑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

ハワイアンフラ

フラダンスの音楽に合わせて表現力を育みながらかわいく踊ります。初級クラスですので、初めての方でも安心して参加できます。

☎ 2月1・8・15・22日(土)

①13:00～13:50②14:00～14:50

場 みどりのプール

対 ①4歳～小学2年生②小学3～6年生

定 先着各15人

費 4,840円(1カ月分)

申 インターネットまたは直接

問 みどりのプール☎029(896)6870

担 スポーツ施設課

初級ハワイアンフラ

ハワイの自然を感じながら気持ちよく、健康のために踊ります。初級クラスですので、初めての方でも安心して参加できます。

☎ 2月4・18日(火) 13:00～13:50

場 みどりのプール

対 高校生以上の女性

定 先着15人

費 2,420円(1カ月分)

申 インターネットまたは直接

問 みどりのプール☎029(896)6870

担 スポーツ施設課

フィンスイム

フィン(足ひれ)を使用し、水を蹴る感覚を磨きつつ下半身の強化を目指します。

☎ 2月4日(火)・11日(祝)・18・25日(火)
11:00～12:00

場 つくばウェルネスパーク

対 中学生以上の方

講 菊地千春氏、大久保南氏

定 先着15人

費 各回600円 ※別途入館料が必要

申 1階受付窓口へ直接

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

低学年かけっこ教室

スポーツの基本となる走り方を習得し、走ることの楽しさを体験できる全3回の教室です。スポーツに取り組むきっかけにしてみませんか。

☎ 3月5・12・19日(水) 16:30～17:30

場 桜総合体育館〔流星台63〕

対 市内在住・在学の小学1～3年生

講 戸邊美歩氏 定 30人(抽選)

費 600円(3回分)

申 2月3日(月) 8:45～17日(月)

16:30にインターネットで

問 スポーツ振興課

初心者向けスケートボード教室

スケートボードの基礎を学び、楽しみましょう。同伴の方も参加できます。

☎ 3月1日(土)

①11:00～13:00(受付10:40)

②14:30～16:30(受付14:00)

場 流星台スケートボードパーク

対 市内在住・在学の3歳～小学6年生

定 先着各10人

費 1回1,650円

※希望者は別途用具レンタル代が必要

申 2月1日(土) 8:30～28日(金) 17:00にインターネットで

問 ムラサキスポーツイース

つくば店☎029(868)7231

担 スポーツ振興課

宝篋山ハイキング

春を待つ山頂を目指して、仲間と一緒に宝篋山を登ってみませんか。山頂では、間近に見える筑波山と眼下に広がる関東平野を楽しめます。

☎ 3月8日(土) 9:00～(集合8:30)

※予備日3月9日(日)

場 小田小交流プラザ〔小田3107〕

対 市内在住・在勤の方

定 先着40人 費 500円

申 2月27日(木)までに「事業名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別(任意)・電話番号」を郵送またはFAXで

問 つくば市スポーツ協会事務局

(スポーツ振興課内)

▷☎029(854)8511

▷当日☎090(1848)7907(担当:鳩貝)

☎090(9323)5342(担当:大久保)

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

つくばユナイテッドサンガイア ホームゲームつくば大会 無料招待

つくば市民デーに市民を無料招待します。

※別日観戦希望の方、小中学生の無料招待に興味のある方も市ホームページをご覧ください。

☎ 2月22日(土) 16:30試合開始

場 つくばカピオ 対 市内在住の方

定 先着50組100人

申 2月14日(金) 17:00までに

インターネットで

問 つくばユナイテッド

サンガイア

E info.sungaia@tuvb.jp

担 スポーツ振興課

ファミリーサイクリング

自転車に乗ってひなまつりを見に行きます。ご家族やご友人を誘って遠出してみませんか。

☎ 2月22日(土) 9:00～(集合8:30)

※予備日2月23日(祝)

場 サイクルパークつくば〔北条4160〕

対 市内在住・在勤の小学5年生以上の方

※小学生は保護者同伴

定 先着30人

費 500円

※レンタサイクル希望者は別途料金が必要

申 2月13日(木)までに「事業名・代表者氏名(フリガナ)・参加者氏名(フリガナ)・参加者全員の住所・年齢・電話番号」を郵送またはFAXで

※レンタサイクル希望の場合は、「台数、身長」を明記

問 つくば市スポーツ協会事務局

(スポーツ振興課内)

▷☎029(854)8511

▷当日☎090(1848)7907(担当:鳩貝)

☎090(9323)5342(担当:大久保)

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

健康

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。

☎ 2月3・10・17日(月)・24日(振休)
10:30～11:30

場 つくばウェルネスパーク

対 60歳以上の方

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30人

費 各回600円

申 2階総合受付に直接

問 つくばウェルネスパーク☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

100歳まで元気で

日常生活での簡単な運動方法や、食事に関するためになる情報など、健康で長生きする秘訣をお伝えします。

☎ 2月16日(日) 10:30～11:30

場 みどりのプール

講 小田良宗氏

(つくばアクアライフ研究所顧問)

定 先着50人

申 電話または受付に直接

問 みどりのプール☎029(896)6870

担 スポーツ施設課

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ます。体組成と血管健康度の測定ができます。※当日参加可

- 日 2月18日(火) 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 2月17日(月)までに電話で
- 問 健康増進課



若さをつくるキッチン
「おいしく適塩生活」

いつまでも元気に過ごす食事作りを学びます。持ち物: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
メニュー:手作り無塩パン、うまみたっぴりミネストローネ、甘酒ヨーグルト

- 日 2月20日(木) 10:15～13:00(受付10:00)
- 場 筑波交流センター
- 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24人
- 申 2月3日(月)～13日(木)に電話で
- 問 健康増進課



出前健康教室

リハビリ専門職による講話と体操、またはカラオケ体操(動画による体操、ストレッチ)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、いずれか一つです。

①イオンモールつくばで体操しよう

- 日 2月18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 2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 2月25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〕
- 定 先着10人
- 申 2月17日(月)9:00から電話で

③運動習慣始めませんか in カスミ大穂店

- 日 3月5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 2月25日(火)9:00から電話で

④イオンモールつくばで体操しよう

- 日 3月11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 3月3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)

つくばウォークの日
(研究学園オリジナルコース)

約5km^{キロメートル}のコースを歩きます。ショートコースは約3.9kmです。茨城県公式アプリ「元気アップ!りいばらき」のポイントもたべられます。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 3月2日(日) 9:30出発(受付9:00～9:15)
※雨天中止
- 場 市役所本庁舎芝生広場
- 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

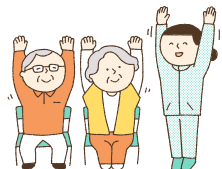


2025年度

いきいきプラザ運動教室参加者募集

元気はつらつ運動教室(75歳以上)、いきいき運動教室(65～74歳)、アクティブ運動教室(40～64歳)を行っています。一緒に楽しく運動習慣を身に付けましょう。

- 日 週1回程度(年間43回)
- 場 健康増進施設いきいきプラザ
- 対 市に住民票があり、次の全てに当てはまる方▷医師に運動を止められていない方▷重篤な心臓病・脳卒中等の既往のない方▷主治医の意見書または健診結果を提出できる方
- 費 1,000円(1カ月分) ※3カ月ごとに集金
- 申 電話で ※説明会と無料体験を行いますので、まずはお電話ください。
- 問 健康増進施設いきいきプラザ
☎029(864)5089



今日から始まる新しい運動習慣を手に入れませんか

筑波大学で研究している、スマートフォンを使った新しい運動習慣を提供する仕組みについて説明します。専用精密機器を使って、体組成(骨格筋量など)の測定も行います。
※アプリのインストールなどはありません。

- 日 2月15日(土)・16日(日)
9:30～10:30、11:30～12:30
(各日2回講演、同内容)
- 場 コリドイオ3階大会議室
- 対 市内在住の50歳以上の方で、次の全てに当てはまる方▷スマートフォンを所有し簡単な操作が可能▷歩行および日常生活が自立している▷運動実施を医師から止められていない▷動画を15分程度再生できる通信量を契約している
- 講 鈴木康裕氏(筑波大学) 定 先着各20人
- 申 2月10日(月)までにインターネットで
- 問 筑波大学システム情報系 鈴木オフィス
☎029(853)6181
- 担 科学技術戦略課



旗 催し

親子木育おもちゃ広場

木育とは、木のおもちゃを通して森や木との関わりを主体的に考え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 2月16日(日)・20日(木)
①10:00～11:00②11:00～12:00
③13:00～14:00④14:00～15:00
- 場 co-en^{コーエン}
〔吾妻1-10-1つくばセンタービル1階〕
- 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、次回の整理券を配布します。
- 問 鳥獣対策・森林保全室



つくばの森づくり
森林保全ボランティア体験

森の間伐や枝打ち、下草刈りなどを体験し、森を育てる活動を安全に楽しく学びませんか。

- 日 2月15日(土)9:00～15:00、
2月16日(日)9:00～12:00
※一日のみの参加可
- 場 高崎自然の森〔高崎1078-1〕
- 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 定 先着15人
- 申 2月7日(金)までに「参加希望日・住所・氏名・生年月日・性別(任意)・電話番号・メールアドレス」を電話またはメールで
- 問 ふれあい筑波☎080(3014)3372(担当:森)
E fureai298@kyp.biglobe.ne.jp
- 担 鳥獣対策・森林保全室



有機冬にんじん収穫体験イベント

つくばの生産者と交流しながら、有機栽培の冬にんじんの収穫を体験してみませんか。小学生以上の方は、収穫したにんじんを持ち帰れます。汚れてもよい服装・長靴で、「軍手・飲み物」をお持ちください。

- 日 3月8日(土) 10:00～11:30(受付9:45)
※小雨決行、荒天時は3月9日(日)
- 場 ベルファーム〔下岩崎1041-1〕
- 対 市内在住・在勤の方
- 定 30組90人程度(抽選)
- 費 ▷大人=1,500円▷小中学生=1,000円
▷未就学児=無料
- 申 2月1日(土)～11日(祝)にインターネットで
- 問 農業政策課



豊里ゆかりの森 第3回 美術展覧会

「森と絵画の出会い」をテーマにした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 2月9日(日)～3月25日(火) 9:00～16:00
※(月)休館。ただし2月24日(振休)は開館し、2月25日(火)休館
- 場 豊里ゆかりの森美術館^{とよひがし}
〔遠東676〕
- 問 豊里ゆかりの森工芸館
☎029(847)5122



地域防災リーダーミーティング2025

地域における共助の取り組みを推進するリーダーとして求められることをテーマにした研修会です。防災士の講師による講演やワークショップを予定しています。お住まいの地域での防災リーダーとしての活動に関心がある方はぜひご参加ください。

日 2月11日(祝) 13:30～15:00

場 市役所本庁舎2階会議室203

対 市内在住で、防災士資格を有する方、自主防災組織で活動している方、地域防災リーダーとして活動したい方など

定 先着70人

申 2月5日(水) 12:00までにインターネットで

問 危機管理課



ファーストブック講座

図書館専門員が、乳幼児におすすめの本を紹介します。乳幼児と一緒に参加できます。

日 3月16日(日)・22日(土)

①10:30～11:30②14:00～15:00

場 中央図書館2階集会室

対 市内在住で0～2歳のお子さんがいる方

講 図書館専門員

定 各回7組(抽選)

申 2月12日(水)～28日(金)にインターネットで

問 中央図書館 ☎029(856)4311



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 2月8・15・22日(土)・23日(祝)、3月1日(土)

①15:00～15:15②15:30～15:45

※各日2回公演、ただし2月22日(土)は1回公演(15:00～)。当日受け付けのみ

場 中央図書館

対 幼児～小学生

問 中央図書館 ☎029(856)4311



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 2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

場 中央図書館

対 乳幼児とその保護者

問 中央図書館 ☎029(856)4311



IBARAKI GAMING DAY

eスポーツ(電子機器を用いて行う競技)体験、eスポーツ活動を行う県内大学や高校部活動による展示、企業・団体の関連製品やサービスの展示など、さまざまなeスポーツの魅力を体験できるイベントです。詳細はホームページをご覧ください。

日 3月8日(土) 11:00～18:00

場 つくばカピオ〔竹園1-10-1〕

問 IBARAKI GAMING DAY事務局

E ibaraki_gaming_day@mainichi.co.jp

担 スポーツ振興課



ふれあいプラザ合同発表会

ふれあいプラザ講座受講生と利用者サークル団体による年1回の合同発表会です。楽器演奏・歌の発表会・踊り・芸の発表をします。ぜひご覧ください。

日 2月23日(祝) 9:30開場(開演10:00)

場 ふれあいプラザ

定 300人

問 地域支援課



つくば市文化協会
第2回 四季の祭典

日舞、剣舞・詩舞、詩吟や民俗芸能など、和を中心とした芸能文化の早春の祭典です。

日 2月9日(日) 13:30開演(開場13:00)

場 市民ホールやたべ

問 つくば市文化協会

☎090(7711)0074

E tsasaki1955@live.jp

(担当:佐々木)

担 文化芸術課



箏×ピアノ×ジャズ LEO with 林正樹
スペシャル・コンサート

LEOは、伝統を受け継ぎながら箏の新たな魅力を追求する若き実力者として注目と期待が寄せられている箏奏者です。ピアノとのデュオで紡がれる箏の世界をお楽しみください。

日 3月1日(土) 14:00開演(開場13:30)

場 ノバホール〔吾妻1-10-1〕

費 全席指定(税込)▷一般=3,500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

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 文化芸術課



世良公則 アコースティックソロライブ
進る～生きるチカラが此処にある～

「ツイスト」解散後、ソロ・役者として活躍する世良公則が、アコースティック・ライブでハスキー&ワイルドな歌声を響かせます。

日 3月8日(土) 16:00開演(開場15:30)

場 ノバホール〔吾妻1-10-1〕

費 全席指定(税込)▷一般=6,800円▷大学生以下=4,500円 ※未就学児入場不可 ※つくばシニア割対象外

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



給食センター見学会

普段はなかなか見ることができない、給食を作っている様子を見学できます。つくばの学校給食の取り組みについても紹介します。実際に給食を食べることができるイベントです。

日 2月26日(水) 10:00～13:00(予定)

場 つくばすこやか

給食センター豊里

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着20人

費 300円(給食試食代)

申 2月7日(金)～17日(月)にインターネットで

問 健康教育課



アールエイト

R8まちづくり学校 吉沼自然工房

「食と酒の祭り」草木染ワークショップ

自然の彩りを楽しむ草木染ワークショップを、「食と酒の祭り」と同時開催します。季節の植物を使ってオリジナル作品を作りながらリラックスしませんか。初心者の方にも、経験豊富な講師が丁寧にサポートします。

日 2月9日(日) 10:30～12:00

場 吉沼まちかどテラス〔吉沼1117-1〕

問 R8まちづくり学校

吉沼自然工房

E k-saito@civicpower.jp

担 周辺市街地振興課



つくばキッズ空港 in R8まちづくり学校
子ども向けアウトドアイベント

つくばキッズ空港アドベンチャー部による、子ども向けアウトドアイベントを開催します。周辺市街地の自然に触れながら、楽しい一日を過ごしてみませんか。詳細はホームページをご覧ください。

日 2月8日(土)

場 ジミーfarm〔上郷6230〕

費 500円

問 つくばキッズ空港

E tsukuba.kids.kuukou@gmail.com

担 周辺市街地振興課



地域の絆フォーラム2025

「日々の地域活動が災害時の強みとなる！～見守りで紡ぐ地域の安心 広げよう！見守り活動～」をテーマに、地域における連携のあり方や見守り活動の必要性を共に考え、理解を深めていただくためのフォーラムです。

日 2月19日(水) 13:00～16:00

場 文部科学省研究交流センター〔竹園2-20-5〕

対 地域活動に関心のある方

講 ▷基調講演＝^{ありさかたかし いしのまき}蟻坂隆氏(石巻市民生委員 児童委員協議会会長)

▷コーディネーター＝^{きたがわすすむ}北川進氏(日本社会事業大学院福祉マネジメント研究科 講師)

定 先着170人

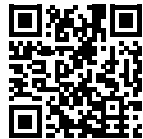
申 2月12日(水)までに電話

またはインターネットで

問 社会福祉協議会地域福祉係

☎029(879)5500

担 社会福祉課



楽しく体験「筑波地区防災イベント!」

～生活支援体制整備事業～

さまざまな体験を通して、楽しく防災について知ることができるイベントです。自然災害体験、降雨体験、地震体験、煙体験、アルミ缶で炊飯、心肺蘇生体験、消防車の展示などを行います。詳細はホームページをご覧ください。

日 2月16日(日) 10:00～13:00

場 市民ホールつくばね〔北条5060〕

対 防災に興味のある方

問 社会福祉協議会地域福祉係

☎029(879)5500

担 地域包括支援課



シン・いばらきメシ再集結 in つくば

3日間で延べ64,000人が来場した「シン・いばらきメシ総選挙2024」のエントリーグルメが再集結します。グランプリグルメや、完売で食べられなかったあのグルメを、ぜひお楽しみください。

日 2月2日(日) 10:00～15:00

場 つくばセンター広場

問 シン・いばらきメシ総選挙実行委員会(茨城県地域振興課内) ☎029(301)2786

担 産業振興課



講座

働く婦人の家講座

①親子手打ちうどん講座

親子で楽しく、こねて踏んでおいしいうどんを作りましょう。

日 3月8日(土)
9:30～12:30

場 働く婦人の家

対 市内在住・在勤の親子
(お子さん1人につき保護者1人)

講 山崎 巖氏

定 6組(抽選)

費 1組1,300円(材料費込み)



②春の手打ちうどん講座

筑波山を眺めながらおいしいうどんを作りませんか。自分で打ったうどんは格別な味です。

日 3月9日(日)
9:30～12:30

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 山崎 巖氏

定 6人(抽選)

費 1,300円(材料費込み)



③菜の花と桜のおはぎ

和菓子のような、おめかししたおはぎです。1人につき4個ずつ作ります。

日 3月10日(月)
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 1,500円(材料費込み)



場 働く婦人の家

申 2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 ☎300-4353 沼田40-2 ☎029(866)2127

E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

第27回つくばSDGsパートナー講座

「居住支援が目指す人の生き方」をテーマにした講座です。「YouTube Live」でオンライン配信します。

日 2月18日(火) 18:00～19:30

講 浅井和幸氏(LANS代表理事)

申 2月14日(金) 17:00までにインターネットで

問 持続可能都市戦略室

E sdgs2030@city.tsukuba.lg.jp



つくば美術館第11回土曜講座

「キース・ヘリング―アートをストリートへ―」

キース・ヘリングは、1980年代のニューヨークを代表するアーティストです。「アートはみんなのために」という信念の下、ストリートを舞台にグラフィティをはじめ多彩な分野で活躍した彼の作品と生涯を振り返ります。

日 2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 乾 健一氏(茨城県近代美術館学芸員)

定 先着80人(事前申し込み=50人)

申 ▷事前申し込み=2月6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

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 文化芸術課



キース・ヘリング 「アイコンズ」 1990年 中村キース・ヘリング美術館蔵
Keith Haring Artwork ©Keith Haring Foundation

将来の農業担い手講習会

先輩農家からお話を聞きながらグループワークを行い、営農における疑問を解消するための講習会を開催します。

日 3月1日(土) 13:00～15:00

場 市役所コミュニティ棟3階会議室A・B

対 市内の若手農業者、新規就農者

講 間中大輔氏、伏田直弘氏(ふしちゃん代表取締役)

定 30人(抽選)

申 2月21日(金)までに電話またはインターネットで

問 農業行政課



ふれあいプラザ講座

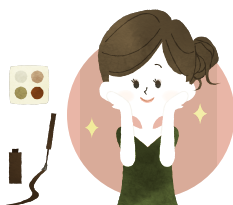
①社会人メイク

基本のメイクと眉の描き方を学びます。一緒にメイクを楽しんでみませんか。

日 3月9日(日) 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)



②体験 トロギャブ

テーマに沿って簡単な英語でおしゃべりする、サロンスタイルの講座です。あなたも参加してみませんか。

日 3月5日(水) 13:00～15:00

講 ヴァンドーン・シリル氏

定 10人(抽選) 費 1,200円



③体験 ストレッチ体操

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

日 3月6日(木) 10:00～11:00

講 北岡玲子氏(ストレッチインストラクター)

定 5人(抽選) 費 1,200円

④脳神経学バーオソル

アメリカ発の神経科学に基づくトレーニングで、顔や手を動かし不調を改善した後、バーオソル(床を使用したバレエ)で体を整えます。

日 3月26日(水) 13:00～14:30

講 野尻美妃氏(FNT認定トレーナー)

定 10人(抽選) 費 1,200円

⑤初めてのスマホジェミニ基礎活用
(スマホ・タブレット持ち込み)

AIのいろはからAIによる検索方法などを、Googleアプリ「Gemini」を使って解説します。iPhoneでも参加できます。※全3回

日 3月1・8・15日(土) 10:00～12:00

対 文字が入力できる方

※スマホまたはタブレットを持参できる方

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 3,600円(別途教材費500円)

⑥アロマでお口ケア

アロマセラピーで口腔ケアの重要性を伝え、お口の快適生活を目指す講座です。ペパーミントやレモンなどの精油を使った液体歯磨きを作ります。

日 3月2日(日) 10:30～12:00

講 小松崎広美氏(アロマセラピスト)

定 12人(抽選) 費 4,000円(教材費込み)



⑦水彩画入門

講師の実技を参考に、水彩画の魅力であるにじみ・ぼかしのテクニックを使った作品を作ります。制作後は、個別アドバイスを受けられます。※全2回

日 3月2・16日(日) 13:30～16:00

講 古屋野良一氏
(取手アトリエ講師)

定 12人(抽選)

費 2,500円(教材費込み)

⑧経絡に特化したセルフケア
～カッサでフェイスクア～

カッサとは、古くから伝わってきた民間療法の一つです。専用のヘラと漢方アロマ精油を使用し、顔の経絡に沿って滞りを流します。※漢方アロマ精油の持ち帰りはできません

日 3月4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)



⑨季節の苔玉 桜

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。今回は、桜の苔玉を作ります。

日 3月5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 10人(抽選)
費 4,000円(教材費込み)



⑩国産の麻であわじ結びのおまもり作り

祓い、清め、福を呼ぶという麻のお守りです。貴重な国産の麻を使用して、あわじ結びのお守り(30cm程度)を作ります。

日 3月6日(木) 10:00～12:00
講 中澤暢晏杏氏(国産麻普及プロジェクト代表)
定 10人(抽選)
費 3,000円(教材費込み)



⑪お片付けのプロ直伝

衣替えがラクになる整理収納

「服はたくさんあっても着る服がない」「着ていないけど捨てられない」と悩む方に、残す服の基準、収納方法、衣替えの方法をお伝えします。

日 3月8日(土) 13:30～15:30
講 坂本咲恵子氏(整理収納アドバイザー)
定 15人(抽選)
費 1,300円(教材費込み)



⑫プリザーブドで仏花

春の彼岸に合わせた優しい色の、プリザーブドフラワーのお仏壇飾りを作ります。

日 3月9日(日) 10:30～12:00
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 3,800円(教材費込み)



⑬プリザーブドで作るギフトアレンジ

香水ボトル(10cm×7cm)にアレンジしたプリザーブドフラワーを作ります。心のこもった贈り物として、お祝いや記念のプレゼントにもぴったりです。

日 3月16日(日) 10:30～12:00
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 3,200円(教材費込み)



⑭春の彩りお花見お弁当

お飾りおいなり3種、魚の西京焼き、うどんときゅうりの酢の物、お花見団子を作ります。

日 3月6日(木) 10:00～12:00
講 藤澤ちひろ氏
定 12人(抽選)
費 3,200円(材料費込み)



⑮⑯手作りみそ

国産大豆を使用し、みそ(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後です。

日 ⑮3月9日(日) ⑯3月16日(日) 10:00～12:00
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)



⑰世界の料理 タイ編 マッサマンカレー

世界で最もおいしい食べ物にも選ばれたマッサマンカレーは、ココナツミルクとスパイスが入ったカレーです。今回は鶏肉とジャガイモで作ります。

日 3月15日(土) 10:00～13:00
講 珠坪ナタヤ氏 定 12人(抽選)
費 2,700円(材料費込み)



⑱季節の和菓子 桜餅

関東風(小麦粉)と関西風(道明寺粉)の2種類の桜餅を作り、食べ比べてみましょう。

日 3月22日(土) 13:00～16:00
講 峯山涼子氏(管理栄養士)
定 10人(抽選) 費 2,100円(材料費込み)



⑲親子講座 親子太鼓

親子で和太鼓の「楽しさ」「すばらしさ」を体験してみませんか。

日 3月8日(土) 10:00～12:00
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 筑鼓 定 10組20人(抽選)
費 1,500円/組(別途バチ代500円/人)



⑳親子講座

ソフト粘土で作る持ち手つきの小物入れ

ソフト粘土を使用し、飾りを付けた持ち手付き小物入れ(14cm×14cm程度)を親子で楽しく作ります。

日 3月9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 柴田紀子氏(DECŌ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/組(教材費込み)



㉑親子講座 タイル工作を楽しもう

カラフルなタイルを使用し、オリジナル文字盤の置き時計(直径18cm程度)を作ります。

日 3月16日(日) 10:00～12:00
対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)
講 住吉恵理子氏
定 6組12人(抽選)
費 3,000円/組(教材費込み)



㉒親子講座 お菓子作りと抹茶たて

お菓子を作り、日本茶(抹茶)を立てて飲んでみませんか。

日 3月20日(祝) 10:00～12:00
対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)
講 阿久津明子氏、長雄宗悦氏
定 6組12人(抽選)
費 3,000円/組(材料費込み)



場 ふれあいプラザ

申 2月15日(土)までに「講座名・〒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



講演

2024年度 教育・学術部会講演会

筑波山地域ジオパークの魅力を探ろう!

筑波山地域ジオパーク推進協議会教育・学術部会による、地質・地形などの魅力を伝える講演会です。今回は学術研究助成の成果報告と、花崗岩をテーマに講演します。

日 3月22日(土) 13:30～15:40
場 笠間市地域交流センターともべ「トモア」[笠間市友部駅前1-10]

講 ▷講演=つくば市ジオパーク専門員
▷報告=西連地信男氏(つくば里山研究会代表)

定 先着100人

申 2月4日(火) 9:00～3月7日(金) 17:00に

電話で
問 上高津貝塚ふるさと歴史の広場
☎029(826) 7111

担 ジオパーク室☎029(883) 0012



科学技術

第10回 SATサイエンス・カフェ
～AI(人工知能)って何?～

2024年ノーベル賞受賞など話題が多いAIについて、どのように学習するのかなどの基本的なことから、発展の歴史、応用例などを分かりやすく講演します。



日 2月18日(火) 17:30～19:30

場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]

講 麻生英樹氏(産総研人工知能研究センター元副研究センター長)

定 先着50人

申 2月12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



水夜サイエンスカフェ

市内に数ある研究教育機関がコラボするサイエンスカフェを毎週(水)に開催します。お茶を片手に、研究者と気軽に科学について語り合いませんか。科学技術に興味があればどなたでも参加できます。

日 2月5日～3月5日の毎週(水) 19:00～20:00

場 co-en[吾妻1-10-1つくばセンタービル1階]

定 先着各回30人程度

※申し込み不要

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



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 2月9日(日) 15日(土)、3月1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



フォトニュース



1 11月19日、神奈川くまざわ書店(アカデミア・イーアスつくば店)から、企業版ふるさと納税制度を利用し、100万円を頂きました。児童書およびSTEAM関連書籍1冊の売り上げにつき10円の寄付として頂いたもので、体験型科学教育事業「つくばSTEAMコンパス」に活用します。



2 11月24日、第44回つくばマラソンを開催し、約1万2千人のランナーが市内を快走しました。フルマラソン男子では、岡山春紀さんが優勝し、同女子では、森野麻美さんが優勝しました。当日はボランティアや交通規制にご協力いただきありがとうございました。

2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。



つくば休日当番 検索

2日(日) 榎村内科消化器科クリニック[下広岡744-1]/内・消/
☎029(863)0606
南大通りクリニック[竹園2-16-24]/内・外・消・小/☎029(851)3697

9日(日) サンシャインクリニック[谷田部6107-14]/内・循/
☎029(839)3333
筑波病院[大角豆1761]/内 ※小児は不可/☎029(855)0777

11日(祝) 自由ヶ丘医院[自由ヶ丘165-19]/内・外・小/☎029(876)0888
木村クリニック[作谷1125]/内・整外・リハ/☎029(869)1211

16日(日) 坂根Mクリニック[松野木162-7]/内・循内/☎029(836)6612
小田内科クリニック[小田2951-5]/内・循・神内・消内/
☎029(867)2471

23日(祝) ちかつクリニック[学園の森2-40-1]/内・糖・代内/☎029(828)8700
寺崎クリニック[吉沼1437-1]/内・小/☎029(865)0034

24日(振休) 菊池内科クリニック[谷田部5915]/内/☎029(839)5070
林医院[北条19-2]/内・小・皮/☎029(867)0114

2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 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
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28		

● 休館日 ★ 開館17:00まで

特別館内整理期間に伴う休館について

中央図書館、4交流センター図書室(谷田部・筑波・小野川・荳崎)、
自動車図書館、市役所コミュニティ棟・かとりだ交流館予約資料
受取窓口は特別館内整理のため、2月4日(火)～7日(金)休館します。
※ブックポストは利用可能



貸出期間の変更

▷図書資料・視聴覚資料 2月2日(日)まで=特別貸出期間3週間

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

または☎050(5445)2856(おとな・こども共通)

携帯電話
に登録



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

筑波山梅まつり

紫峰「筑波山」の春めぐり

期間 2月8日(土)～3月9日(日) 9:00～16:00

最上部の「展望あずまや」からは筑波山麓の田園風景や研究学園都市、天候によっては東京スカイツリーや富士山まで見渡すことができます。

特長

筑波山梅林は標高約250mに位置し、白梅や紅梅などの約30品種の梅の木が、約1,000本園内に広がっています。また、筑波石と呼ばれる斑れい岩の巨石と紅白の梅のコントラストが素晴らしく、独特の趣があります。

梅の開花に合わせて約1カ月間、周遊イベントや期間限定のグルメ企画など

紅白の美しい梅と共にたくさんのイベントが楽しめます。ぜひご来場ください。



筑波山地域ジオパークの日
 日 2月15日(土)
 ▷認定商品の販売
 ▷ジオパーク特設ブース



つくばのおさけで乾杯!
 #kampaitsukuba
 日 3月1日(土)・2日(日)



百人きもの Presents 青春フォト!
 日 3月2日(日)



筑波山祭り巡り御朱印
 ▷筑波山神社編
 ▷筑波山大御堂編



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



グルメ企画
 ▷筑波山の梅酒
 ▷梅食(うめ～しょく)
 ▷名物つくばうどん

車両通行止め

区間＝林道沼田新田酒寄線(梅まつり会場～酒寄丁字路)
 日時＝梅まつり期間中の9:00～16:00

アクセス

直行筑波山シャトルバス

つくばセンター(つくば駅前バスターミナル)から直行筑波山シャトルバス(①番のりば)に乗り、筑波山神社入口で下車(約36分)梅林入口まで徒歩約5分

運賃(片道)＝大人770円、小人390円

つくバス北部シャトル+つくばね号

つくばセンター(つくば駅前バスターミナル)からつくバス北部シャトル(③番のりば)に乗り、筑波山口で下車(約55分)、筑波山口でつくばね号に乗り、筑波山神社入口で下車(約5分)梅林入口まで徒歩約5分

運賃(片道)＝大人600円、小人300円(つくバス北部シャトルとつくばね号の合計)※つくばね号は乗車定員8人のワゴン車です。

※交通渋滞緩和のため、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。

つくバスとつくばね号の時刻表や路線図など詳細は市ホームページをご覧ください▶



「筑波山梅まつり」の詳細はホームページをご覧ください▶



園内は傾斜地となっています。歩きやすい履き物でご来場ください。

問 観光コンベンション協会 ☎029(869)8333
 担 観光推進課



市営駐車場料金

普通車＝ 500円(第1駐車場、第3駐車場、第4駐車場)
 大型車＝2,000円(第1駐車場、第3駐車場)
 二輪車＝ 250円(第2駐車場)

※障害者手帳をお持ちの方は申請によって駐車場料金の減額を受けることができます。

つくば市の人口
 ※()内は前年同月比

人口 260,291人(+3,765)〔男 130,509人 女 129,782人〕 世帯数 124,126(+3,124) ※2025年1月1日現在