



今月の主な内容

連載第2回 つくば市内周遊観光モデルコース…4 | 認知症高齢者等個人賠償責任保健事業…6 | つくばマラソンコース変更…20



放課後の
新たな居場所
アフタースクールモデル事業が
スタートしました!

さまざまな体験プログラムや、児童自らがやりたいことを思いきり楽しめる放課後の居場所「アフタースクール」のモデル事業が沼崎小学校で4月からスタートしました。希望する児童(沼崎小学校の児童)が学校での放課後の居場所として利用しています。アフタースクールでは、地域社会との交流や連携を図りながら、安全で安心な環境のもと、児童が自主的にさまざまな体験活動に取り組むことができます。

今後も児童一人一人が自分らしく過ごせる居場所づくりを目指していきます。 問 こども育成課



写真は「アフタースクールモデル事業」スタートイベント開催日に撮影しました。次のページでは、アフタースクールの一日などを紹介しています。

アフタースクールモデル事業

児童自らが「好き」や「得意」を見つけ、自主的にやりたいことを選択できる放課後の居場所づくりを目的に、放課後の学校施設を活用し、希望する児童が安全・安心に過ごし、さまざまな体験・活動の機会を提供します。詳細はホームページをご覧ください。



アフタースクールでの活動



アフタースクール利用区分

	区分1 (新たな放課後の居場所)	区分2 (これまでの放課後児童クラブ)
対象	沼崎小学校に就学する1年生～6年生の児童	
利用要件	なし	保護者の就労・介護などの理由により、放課後に保育を受けることができない児童(児童クラブ入会要件を満たす者)
平日利用時間	下校～17:00	下校～19:00
学校休業日利用時間 ※(土)(日)(祝)を除く	9:00～15:00 ※学校行事で使用する日などを除く	8:00～19:00 ※第2(土)は8:30～17:15
プログラム(体験活動)	○	○
おやつ	なし	あり※利用料とは別
事前の出欠席管理	なし※入室後の入退室管理はあり	あり
利用料	月額3,000円 ※別途傷害保険料(700円程度/年)	月額4,000円 ※別途傷害保険料(700円程度/年)、おやつ代
利用手続き	随時利用申請が可能	利用申請・審査が必要



ここにくると、お友達とたくさん遊べるし、お話もできるのでとても楽しいです。工作でたくさんのリボンを作りました。またみんなと工作がしたいです。

児童Aさん

アフタースクールはそれぞれがやりたいことをストレスなく思う存分できていて、子どもたちがすごく楽しそうでとてもよいと思います。とにかく子どもの自主性が育つことが一番だと思います。



職員

アフタースクールの一日の流れ

- 下校 沼崎小学校アフタースクール 区分1・区分2
- 外遊び・スポーツ
校庭や体育館などを利用して、体を動かす活動を行います。
- 室内遊び
校舎内の教室を使ってボードゲーム・ブロックなどで遊びます。
- 宿題・読書
校舎内の教室を使って、一人でゆっくりと好きな本を読んだり宿題や勉強などをします。
- 体験活動
地域の方やスタッフなどが講師となって工作や手芸などのプログラムを行います。また、児童自身の「やりたい!」から生まれる活動をスタッフがサポートしながら見守ります。
【プログラム例】
工作、手芸、プログラミング、書道、食育など
- 17:00 区分1 終了
- 19:00 区分2 終了

4月21日

スタートイベントを開催しました

沼崎小学校アフタースクールの開設に当たり、スタートイベントを開催しました。イベントでは「アフタースクールスタート記念子ども会議」や子どもたちが市長と一緒に遊ぶ時間もあり、交流を深めました。



児童手当の現況届の提出が必要となる方がいます

現況届は毎年6月1日時点の世帯現況などを把握し、8月分以降の児童手当を引き続き受給する要件(児童の監督や保護、生計同一関係など)を満たしているかを確認するためのものです。以下の対象者は現況届の提出が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。



提出期限

6月30日(月)まで

提出方法

郵送(消印有効)またはこども政策課(本庁舎1階3番窓口)へ直接
※提出がない場合は8月以降の手当の支給は保留となります。

対象者

- ▶ 受給者と子が住民票上で別居している方
 - ▶ 離婚協議中で配偶者と別居している方
 - ▶ 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地と異なる市区町村で受給している方
 - ▶ 戸籍や住民票がない子を養育している方
 - ▶ 法人である未成年後見人、施設などの受給者
 - ▶ 大学生年代(22歳に達した年度末まで)を含む子を3人以上養育し、かつ大学生年代の子が学生以外の場合
 - ▶ その他、提出の案内があった方
- ※対象者には6月上旬に通知

所得の確認について

6月1日時点の現況の把握のため、全ての受給者・配偶者の2024年分(1月から12月まで)の所得状況を確認させていただきます。所得の確認ができない場合、確定申告などの手続きをお願いすることがあります。
※原則、所得証明書は不要です。

地域の子育てサポーターを募集しています

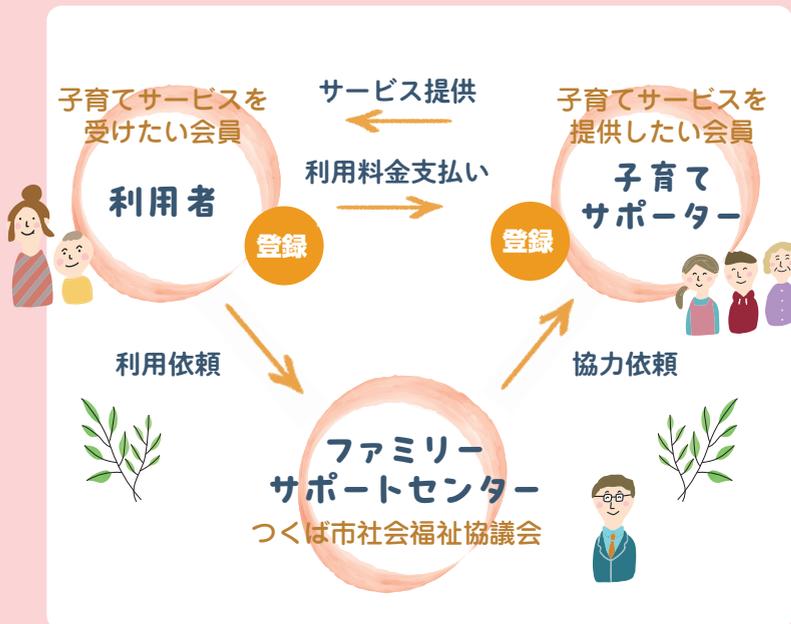
☎ つくばファミリーサポートセンター ☎029(879)5504
 担当 子育て政策課

「つくば子育てサポートサービス(ファミリーサポート)」では、子育てを応援していただける子育てサポーターを募集しています。興味のある方や活動してみたい方はぜひお問い合わせください。



「つくば子育てサポートサービス(ファミリーサポート)」とは

子どもの預かりや家事援助など、子育てサービスを「受けたい会員(利用者)」と「提供したい会員(子育てサポーター)」が有償の相互援助活動を行う会員同士の助け合い事業です。利用者と子育てサポーターの「両方会員」になることもできます。



※ファミリーサポートセンターは市の委託により運営しています。

※賠償保険はつくば市社会福祉協議会で加入します。

子育てサポートの疑問にお答えします



子育てサポートって具体的にどのようなことを行うの？

- 希望に合わせて以下のようなサポートを行います。
- 保育所や児童クラブなどへの送迎 ※車での送迎はありません
- 保護者に代わり保育
- 切迫早産や産後3週間までの家事援助



子育てサポーターになるためにはどうしたらいいの？

活動開始までの流れは次のとおりです



決まった曜日・時間に活動しなければいけないの？

子育てサポーターのご都合の良い時間に活動していただければ大丈夫です。



活動中に子どもにケガをさせてしまうのが怖いです。

万が一の場合に備え、子育てサポーターが安心して活動できるよう、サポーターの皆さんは賠償保険に加入しています。

サポーター基礎研修会

子育てサポーターとして活動するための研修会を開催します。活動する上で必要な子どもの発達や年齢に応じた関わり方など基礎知識を学びます。

	第1回	第2回	第3回
講義内容	▷サービスの仕組み▷子どもの発達とかかわり▷小児・乳幼児救命救急講習		
日程	①7月3日(木) 10:00~15:00 ②7月17日(木) 9:30~15:30	①11月12日(水) 10:00~15:00 ②11月18日(火) 9:30~15:30	①2026年2月3日(火) 10:00~15:00 ②2026年2月18日(水) 9:30~15:30
場所	市役所コミュニティ棟 1階会議室1・2	ボランティアセンター【筑穂1-10-4】	市役所コミュニティ棟 1階会議室1・2
対象	市内在住で子育て援助活動に理解と熱意があり、研修後にサポーターとして活動できる方 ※資格の有無は問いません		
費用	1,500円(登録料) ※研修会参加費は無料		
申込方法	つくばファミリーサポートセンターへ電話 ※(月)~(金)8:30~17:00まで受け付け		
申込締切	6月30日(月)	11月7日(金)	2026年1月30日(金)

子育てサポーターの声



Aさん

子どもたちの無邪気な笑顔に、いつもたくさんの元気をもらっています。「ありがとう」の言葉をいただくたび、この活動をしていて本当に良かったと感じます。地域の子育てを、少しでもお手伝いできれば嬉しいです。



Cさん

地域の中で、子育てを支え合う温かい繋がりを感じています。子どもたちからの「またね!」という元気な声が、次への活力です。微力ながら、これからも地域の子育てを応援していきます。



Bさん

退職後の新たな生きがいとして、この活動に出会いました。子どもたちの豊かな発想やエネルギーに触れ、私自身も多くの刺激を受けています。世代を超えた交流を通して、地域を盛り上げていきたいです。



Dさん

子どもたちの成長を間近で見守れるのは、何よりの喜びです。利用会員さんの笑顔と感謝の言葉が、私の活動の大きな励みになっています。これからも、温かい気持ちで楽しくサポートを続けていきたいです。サポーター活動を試みようか迷われている方はサポートセンターに相談してみてもいいでしょうか?



コース紹介
連載 第2回

休日はつくば市内周遊観光モデルコースを使って つくばのおでかけを楽しもう！

観光推進課

our journey through life in Tsukuba



今月のオススメ

「つくばってどんなまち？」つくばタイムマシンルート

筑波研究学園都市の建設とともに、科学技術の拠点として発展を遂げてきたまちというイメージがありますが、市内に点在する数々の史跡や史料に目を向けると、この地の歴史的な背景や、そこで営まれてきた文化を垣間見ることができます。太古の時代に触れられる史跡から、現代の暮らしに直結する最先端の科学技術まで、多岐にわたる体験スポットが市内各地にあります。そんなつくばというまちの奥深さを体感できるコースです。



モデルコースを詳しく紹介しています！

モデルコース

- 01 奈良時代の役所跡「平沢官衙遺跡」
- 02 鎌倉時代から約400年続いた城跡「小田城跡」
- 03 地産地消店でランチ
- 04 江戸時代の郷土文化を知る「谷田部郷土資料館」
- 05 暮らしの発展に直結する測量技術の進化を楽しく学ぶ「地図と測量の科学館」
- 06 科学技術を見て・触れて・楽しめる「つくばエキスポセンター」



コース情報

- 最適な曜日** (土)(日) ※沼屋本店は(日)休業日
- 所要時間** じっくりコース約7時間、ショートコース約5時間半
- 移動** マイカー・レンタカー
- 訪問エリア** 筑波山麓、東部、南部、市内中心部



「TSUKUBA おでかけ journey!」をもっと楽しもう

ガイド付きツアー参加者 募集中！

モデルコースは、個人やグループなどで自由に巡っていただけますが、今年度はガイド付きツアーも実施します。ツアーならではの特別な体験や食事もあります。ガイドと一緒に新しい観光体験を楽しみましょう。各ツアーの詳細・予約は市ホームページをご覧ください。



つくばの魅力が味わえる 市内の農産物などの直売所を巡ろう！

市内には、農業者が心を込めて育てた旬の農産物や手作りの農産加工品を販売する直売所が数多くあります。季節ごとに、市の新鮮な農作物が並ぶ直売所へ足を運び、つくばの魅力を再発見してみませんか。

農業政策課

直売所の楽しみ方のポイント

ポイント① 「旬で新鮮な農産物を楽しむ」

季節ごとの新鮮な農産物が並び、旬の味覚を楽しむことができます。旬の農産物は味が濃く、栄養価も豊富です。ぜひご家庭でも、旬のつくばの農産物を味わってみてください。



ポイント② 「つくばの農業者や農産物と「つながる」」

生産者の名前が分かる農産物や農産加工品が多く取り扱われています。お気に入りの農産物や「推し」の生産者を見つけて、つくばの農業者や農産物とのつながりを感じてください。



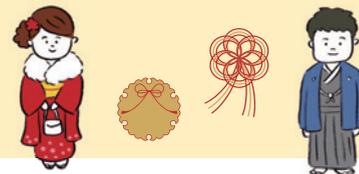
今回は筑波地区を紹介 直売所・直売スペース位置図



つくばの地産地消専用ホームページ「Farm to Table つくば」で地元の食材を紹介しています。



令和8年つくば市二十歳の集い 生涯学習推進課



令和8年つくば市二十歳の集いは、一日2回、午前の部・午後の部(各回30分予定)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。皆さんのご協力をお願いします。

日 2026年1月11日(日)

場 つくばカピオ

対 2005年4月2日～2006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、桜中学校、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、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

2025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 芸術文化推進課

日程・募集部門	
11月1日(土)・2日(日)	<p>ステージ部門 民謡・舞踏・器楽・コーラス・ダンス・歌謡・カラオケなど</p> <p>展示部門 絵画・書道・華道・俳句・短歌・盆栽・手工芸・押し花・写真など</p> <p>その他部門 茶会・囲碁・将棋・おはなし会・食文化・啓発活動など</p>
11月8日(土)・9日(日)	<p>ノバホール音楽会 声楽・器楽など</p> <p>コリドイオフェスタ バンド演奏・弾き語りなど</p>

出演・出展資格

※活動期間は過去1年以上を目安とします。

① 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

② 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

応募方法

募集要項を確認の上、以下のいずれかの方法で応募してください。



1 インターネット

6月30日(月)までに市ホームページ、「つくばアートチャンネル」から

2 郵送または持参

6月30日(月)16:30までに応募用紙を芸術文化推進課に郵送(必着)または、芸術文化推進課、各地域交流センター、つくば市民センターに直接

※応募用紙は芸術文化推進課、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページに用意

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・その他部門
筑波	筑波交流センター	—	○
	市民ホールつくばね	○※1	○
大穂※2	吉沼交流センター	○※1	○
豊里※2	豊里体育館	—	○
	豊里交流センター	—	○
谷田部	谷田部総合体育館	—	○
	市民ホールやたべ	○	○
桜	桜総合体育館	—	○
荃崎	荃崎交流センター	—	○
	市民ホールくさざき	○	—
中央	つくばカピオ	○	○
	さくら民家園	—	○
	ノバホール	ノバホール音楽会(団体部門・リサイタル部門)	
	つくば市民センター	コリドイオフェスタ(軽音ライブ)※3	

※1=11月2日(日)のみ

※2=大穂体育館・市民ホールとよさとでは、改修工事のため催事は行いません。

※3=11月9日(日)のみ

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=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=芸術文化推進課

6月から 認知症高齢者等個人賠償責任保険が始まります

地域包括支援課

認知症やその疑いがある方が、日常生活の中で偶発的な事故などにより損害賠償請求を受けた場合に、その賠償金を保険で補償します。保険料は市が全額を負担します。
※事故の状況により補償の対象とならない場合があります。



補償額=1事故当たり1億円まで

- 以下の要件を全て満たす方
 - ▶ 市の住民基本台帳に登録されている方
 - ▶ つくば市認知症高齢者等SOSネットワークに事前登録している方
 - ▶ 在宅で生活している方
 - ※介護保険施設、サービス付き高齢者住宅などの入居者は除く
- 6月1日(日)からインターネット、または6月2日(月)から申請書(地域包括支援課窓口、市ホームページに用意)を郵送または直接



資格情報のお知らせと資格確認書を発送します

8月1日(金)から医療機関で使える資格情報のお知らせと資格確認書を7月中旬から下旬にかけて発送します。現在お持ちの保険証は、保険証上部に記載されている有効期限(原則2025年7月31日)まで使えます。

つくば市国民健康保険 = 国民健康保険課
後期高齢者医療保険 = 医療年金課

つくば市国民健康保険に加入中の方

▶ 資格情報のお知らせまたは資格確認書を送付します。

資格情報のお知らせ(A4サイズ)

普通郵便で送付します。70~74歳の方には毎年送付します。

- マイナ保険証(保険証利用登録済みのマイナンバーカード)をお持ちの方
 - ※過去に資格情報のお知らせの交付を受け、負担割合や有効期限などに変更のない方は除く

- 汚れ、破れ、紛失などで再交付を希望する場合は、国民健康保険課でお手続きください。
- 介助者などの第三者が同行して資格確認を補助する必要がある、高齢によりご自身でマイナ保険証を使うことが難しいなどの場合は、国民健康保険課に申請することで資格確認書が交付されます。

資格確認書(保険証と同じ大きさのカード)

毎年、特定記録郵便で送付します。
■ マイナ保険証をお持ちでない方

後期高齢者医療制度に加入中の方

▶ 資格確認書を送付します。

資格確認書(保険証と同じ大きさのカード)

特定記録郵便で送付します。

- マイナ保険証の有無によらず、後期高齢者医療制度に加入している全ての方

- 「限度額適用認定証(水色)」「限度額適用・標準負担額減額認定証(黄色)」は保険証とともに廃止になりました。ご希望により資格確認書に各認定証の区分を併記できます。併記を希望の方は医療年金課でお手続きください。
※過去に認定証を申請済みの方は除く

- 資格情報のお知らせ=医療機関の機器トラブルなどでマイナ保険証が使えない場合、資格情報のお知らせとマイナンバーカードを一緒に提示することで受診可能
- 資格確認書=医療機関に資格確認書を提示することで受診可能

がん・骨粗しょう症検診の自己負担金が安くなりました

健康増進課

肺がん検診、胃がん検診(内視鏡検査)、大腸がん検診、骨粗しょう症検診の自己負担金が安くなりました。

	対象者	自己負担金
肺がん検診	40歳以上の方	旧 500円 ↓ 新 無料
胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上の偶数年齢の方	旧 5,000円 ↓ 新 4,000円
大腸がん検診	40歳以上の方	旧 800円 ↓ 新 500円
骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方	旧 1,000円 ↓ 新 500円



健診(検診)の案内、受診券を送付しています

受診には受診券が必要です。年齢によって受診可能な健診(検診)の項目が異なります。詳細は個人通知をご確認いただくか、市ホームページをご覧ください。※送付時期を過ぎても受診券が届かない場合は、お問い合わせください。



- 40歳以上で、以下のいずれかに加入している方
 - ▶ つくば市国民健康保険
 - ▶ 後期高齢者医療保険



封入物
特定健康診査、後期高齢者健診、各種がん検診などの受診券

3月下旬に緑色の封筒で送付

- 以下のいずれかを満たす方
 - ▶ 71歳以上で過去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
 - ▶ 40歳以上で社会保険に加入している方
 - ▶ 40歳以上でつくば市国民健康保険に加入している女性
 - ▶ 20~39歳の女性



封入物
各種がん検診などの受診券

5月下旬に桃色の封筒で送付

協議会発足記念～みんなで作る公園の未来～ 洞峰公園ふれあいフェスタ！を開催します

園 公園・施設課

洞峰公園のこれからの維持管理について話し合う協議会や、皆さんの幅広い意見を集める分科会の取り組み状況を共有するイベントとして、「洞峰公園ふれあいフェスタ！」を開催します。当日は公園内の自然や運動施設を体験・見学できます(荒天時は体育館のみ)。どなたでも参加できますので、皆さんで洞峰公園の未来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。



参加方法

インターネットから事前に申し込みができます。また、事前申し込みがない方も、当日の来園で参加を受け付けています。

開催日時 6月15日(日)9:00～

集合場所 多目的広場
(荒天時体育館)



▲2024年度開催イベント「洞峰公園とこれから」



▲洞峰公園位置図

6月は食育月間です

毎月19日は食育の日

園 健康増進課

「食育」は普段の生活の中で実践できるものです。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、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もち、いただきます・ごちそうさまを言いましょ

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いただいています。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!! (噛ミング30)

一口30回以上かむように心掛けましょう。

管理栄養士考案のレシピをご紹介します!

サルサソースかけ チキンソテー

【1人分の栄養価】

エネルギー……156kcal
たんぱく質……18.4g
脂質……5.7g
食塩……0.6g



【材料4人分】

鶏むね肉……300g	酢……小さじ4
塩……小さじ1/3	レモン汁……1個分
オリーブオイル……小さじ4	ペッパーソース……適量
タマネギ……60g	レタス……80g
トマト……1個	大葉……4枚

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにカットし、塩で下味をつけ、全体にオリーブオイルを塗り、200℃に予熱したオーブンで20～30分焼く。
- ② タマネギ、トマトを粗みじん切りにする。
- ③ ②、酢、レモン汁、ペッパーソースを混ぜてソースを作る。
- ④ レタスは一口大に切り、大葉は千切りにする。
- ⑤ 鶏肉に③のソースをかけ、大葉とレタスを飾る。



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つくば市食生活改善推進員が紹介します。

●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。

管理栄養士考案のレシピ集

レシピの他にも、惣菜の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

「私たちの健康は私たちの手で」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。



庁舎レストラン「食育バランスランチ」

毎月19日に、市役所本庁舎1階レストランで管理栄養士が考案した「食育バランスランチ」を提供しています。





2025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 問 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、2025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

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

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

部門

- 一般部門、特別部門
- ※特別部門のテーマは「環境・脱炭素」です。

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
- E** eco051@city.tsukuba.lg.jp
- ※メール送付後に受信連絡がない場合には、受け付けが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。

募集期間

6月2日(月)8:45~7月11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



つくばこどもの青い羽根基金に

15,349,235円の寄付が集まりました 問 こども未来センター

子どもの未来を支援するための仕組みとして、2019年4月に創設した「つくばこどもの青い羽根基金」には、多くの皆さんにご協力いただき、2024年4月1日から2025年3月末までの期間で、総額15,349,235円(個人424件、企業150件、団体20件、区会231件)の寄付が集まりました。心からお礼申し上げます。

また、寄付の実績や寄付を活用している事業の実績を報告するアニュアルレポート(年次報告)の最新版を2024年10月に発行しました(市ホームページで閲覧可)。今後も、皆さんからの寄付金は子どもの未来支援のための事業の拡大に活用していきます。



寄付の方法

※手数料無料

皆さんからの寄付金は、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ています。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。

- 1 市ホームページ(クレジットカード決済可)
- 2 申込書(市ホームページに用意)を郵送
- 3 こども未来センターに直接



寄付者(公表に同意を得た企業・団体・個人、敬称略、順不同)

10万円以上の寄付をいただいた企業・団体・個人を紹介します。

- 100万円以上** abc partners、勝野陽士
- 50万円以上** 沼尻産業、関彰商事
- 30万円以上** 東京電機、幸和義肢研究所、つくばマラソン実行委員会
- 20万円以上** 家系ラーメンがく、ペンギンシステム、コカ・コーラボトラーズジャパン、つくばOAKライオンズクラブ、渡辺航
- 10万円以上** 千勝神社、花みち元気塾、アイネクスト、トレジャーボックス茨城支店、育伸社、池田建装、トヨシマ総合建設、俐玖、塚本建装、つくば商業開発、ウォーターエージェンシー、ヤトロ電子、つくばエッサ、東栄商事、ユニバーサル技研、つくば市農業協同組合、つくば市谷田部農業協同組合、つくば市建築設計事務所研究会、エキープK、つくば市保育所・園父母の会連絡会、つくばつばさの会、つくばキリストの愛教会、近貞直孝、松本玲子

寄付付き商品などによる寄付

スペースサービス、コカ・コーラボトラーズジャパン、鶴と学び、八洋、筑波学園ホテル、サントリービバレッジソリューション、伊藤園、fortune、未来屋書店、フードテックジャパン、ボランティア・ベンダー協会

寄付金を活用している事業

つくばこどもの青い羽根学習会

経済的困難を抱える子どもに対して学習支援や安心できる居場所の提供を行い、学習習慣や生きる力、自己肯定感を育む

居場所づくり事業

孤立・貧困の連鎖の防止を目的として、複合的な困難を抱える子どもに対し、安心して過ごすことのできる居場所を提供

みんなの食堂事業補助金

食を通じた居場所づくりを支援(子どもからお年寄りの方まで、誰でも行くことができるみんなの居場所です)

子どもの学習塾代助成

経済的困難を抱える中学生に学習塾の利用にかかる授業料の一部を助成

空き家を適正管理・有効活用しましょう

住宅政策課

近年、住民の流動化、周辺地域における人口減少や不動産価格の下落、相続に関する認識の希薄化などに伴い、空き家が増加しています。**空き家は私有財産であり、所有者または管理者に管理責任があります。**空き家を放置すると、安全性の低下、公衆衛生の悪化、景観の阻害など多岐にわたる問題が生じ、周囲の住民の生活環境に深刻な影響を及ぼします。このような問題が生じないよう、適切な管理をお願いします。



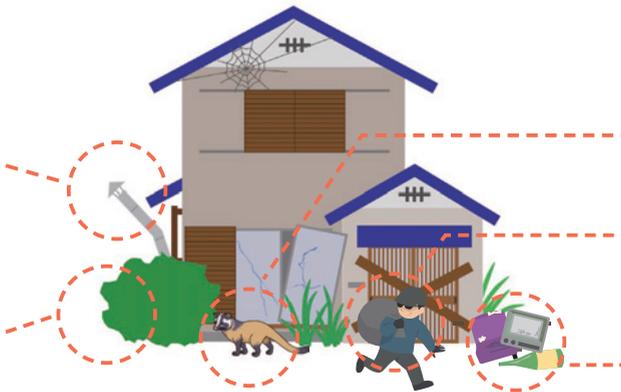
空き家…居住その他の使用がなされていないことが常態である建物とその敷地のこと



空き家がもたらす5つの問題

1 老朽化による建物の倒壊、建材などの飛散により、通行人などにけがをさせてしまう。

2 樹木や雑草が生い茂り、隣地や道路にはみ出し、通行などの障害となる。



3 動物のふんや死骸を放置することで、空き家だけでなく周辺の衛生環境が悪化する。

4 不審者が侵入することで、窃盗・放火などの犯罪の温床となる危険がある。

5 ごみを不法投棄される。

空き家の放置を防ぐには

2024年4月
義務化

▶相続登記を早めに済ませる

親の家などを相続する場合、相続登記はなるべく早く済ませましょう。亡くなった方の名義のままだと、不動産をすぐに売ったり貸したりすることができません。また、時間が経つほど、相続登記の調査にかかる手間や費用が増える可能性があります。なお、**2024年4月に相続登記が義務化されました。**正当な理由がないにもかかわらず登記申請義務に違反した場合は、過料の適用対象となります。

▶空き家相談会で相談する

市では、空き家の無料相談会を年4回行っています。今お持ちの空き家や今後空き家になる見込みの物件に関する相談に、宅地建物取引士、司法書士、建築士、市職員が応じます。**2025年度予定=7月・11月・2月**

空き家を有効活用するための市の制度

▶つくば市空家バンク制度

空き家を売りたい・貸したい・買いたい・借りたい方々の橋渡しを市が行います。現在、空き家の利用希望者は延べ340人を超えています(2025年3月時点)。所有する空き家の有効活用を考えている方は、ぜひご相談ください。※希望により、茨城県宅地建物取引業協会や全日本不動産協会茨城県本部に契約・交渉を依頼することができます(適正に管理されている市内の空き家が対象)。

▶空家活用補助金

つくば市空家バンクに物件を登録した方には家財処分費(対象経費の2分の1、上限10万円)、つくば市空家バンクに利用登録をして登録物件を購入した方には改修工事費(対象経費の2分の1、上限50万円)を補助します。

☎ 事前につくば市空家バンクに登録の上、12月26日(金)までに、申込書(住宅政策課に用意)を直接 ※家財処分、改修工事を行う前に相談してください。

▶空家などを活用した地域交流拠点づくり支援補助金

空き家を改修して地域の交流拠点(地域住民や高齢者の交流施設、みんなの食堂など)として活用する団体に対し、改修工事費(対象経費の2分の1、上限50万円)を補助します。

☎ 11月28日(金)までに、申込書(住宅政策課に用意)を直接 ※改修工事を行う前に相談してください。

高齢者・障害者世帯向け

ごみ出し支援事業が始まりました

問 ▶地域包括支援課▶障害福祉課▶環境衛生課

市では、ごみ集積所に自宅からごみを運ぶことが困難な高齢者や障害者などの世帯を対象に、ごみ出しを支援する事業を開始しました。詳細は市ホームページをご覧ください。



どんな仕組みなの？

市が委託した収集業者がご自宅に訪問し、あらかじめ決められた曜日に週1回、玄関先などからごみ収集を行います。また、複数回ごみが排出されていない世帯に対しては、市が安否確認を行います。



利用を開始するにはどうすればいいの？

申請書(市役所窓口、市ホームページに用意)と右記の要件確認書類を▶①の方=地域包括支援課▶②③④の方=障害福祉課に、郵送または直接お持ちください。要件を確認後、環境衛生課が現地確認を行い、利用承認通知を送付します。
※収集開始まで1~2カ月程かかります。

収集するごみ

燃やせるごみ	かん
燃やせないごみ	びん
プラスチック製容器包装	スプレー容器
ペットボトル	古紙、古布



利用できる世帯

ごみ出しが困難な、**①~③の要件を全て満たす世帯**(市内在住の方)

※ただし世帯員のうち、18歳未満は該当せずともよい

① 世帯員全員が①~④のいずれかに該当している世帯

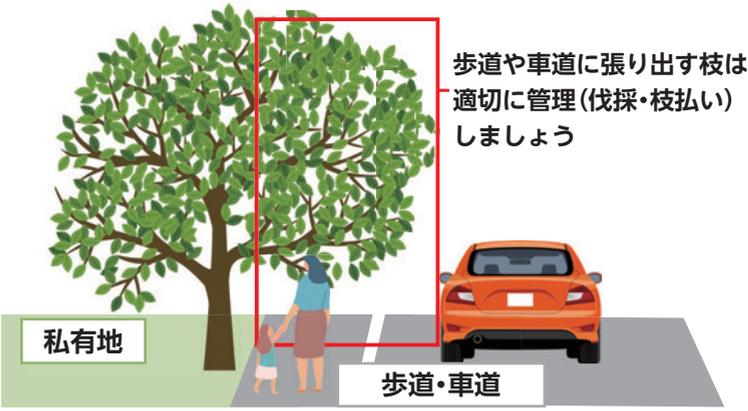
① 要介護1~5までのいずれかの認定を受けている
② 身体障害者手帳のうち視覚障害または肢体不自由の1級
または2級(旅客運賃減額が第1種に限る)
③ 精神障害者保健福祉手帳1級

④ 療育手帳AまたはA

② 同一敷地内および隣接地に、①~④に該当しない親族が居住していない世帯

③ ごみ出しについて親族、ヘルパーなどの協力を得ることおよび、福祉サービスを利用することができない世帯

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



歩道や車道に張り出す枝は適切に管理(伐採・枝払い)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、ブロックなど)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

道路損傷を見かけたら通報をお願いします

道路が損傷していると、通行者が負傷する事故や、車両などが損傷する事故の原因となります。市は事故防止のために、定期的な道路パトロールを実施し、道路損傷の早期発見に努めています。市民の安全を確保するために、道路損傷を発見した場合には、通報のご協力をお願いします。

- 問▷市道に関すること = 道路管理課
- ▷国道6号に関すること = 国土交通省関東地方整備局 常陸河川国道事務所土浦出張所 ☎029(841)0928
- ▷その他国県道に関すること = 茨城県土浦土木事務所 ☎029(822)4340



6月1～7日は水道週間です

問▷水道総務課▷上下水道業務課▷水道監視センター☎029(851)3265

第67回水道週間スローガン

「透き通る 誇れる水に 感謝する」



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。



いつでも安心して飲める水 上水道に加入しましょう

上水道は、水道法による51項目の水質検査およびPFOS・PFOA*など国の定める暫定目標値をクリアした安全・安心な水道水を皆さんにお届けしています。地下水などを利用している方は上水道への加入をお願いします。
※有機フッ素化合物の一種



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、茨城県企業局県南水道事務所(土浦市大岩田)でろ過処理やオゾン処理*などを行い、カビ臭などの原因となる物質を取り除き、おいしい水にしています。この水が、市の配水場に送られ、塩素の濃度を調整して、皆さんの家庭に送られます。
※2024年11月から国内初の先進的施設「オゾン促進酸化処理施設」が運用を開始



4月1日から水道加入金の減免額を増額しています

地下水利用から水道水への転換と、水道普及率の向上を図るため、戸別の自家用井戸から上水道に切り替える方を対象に、水道加入金の減免額を上乗せします。この機会に、水道加入金減免制度を利用して上水道に加入しましょう。
減免額 ▶ 家庭用生活用水=最大88,000円
▶ それ以外=最大66,000円



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。

問 (月)～(土)8:45～16:30 ※(日)(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

市税総合窓口を開設します



☎▷納税課▷市民税課▷資産税課

8月1日(金)から、納税課・市民税課・資産税課の3つの課の窓口を統合した「市税総合窓口」を開設し、市税に関するさまざまな手続きを1つの窓口で受け付けます。また、窓口の統合に当たり「税証明書発行、市税の納付などの窓口業務」や「関連するデータ入力」などの業務を、経験のある民間事業者へ委託することで、市民サービスの向上を目指します。なお、6月下旬から7月末までは業務委託の移行準備期間となるため、委託事業者が窓口対応を行う場合があります。

市税総合窓口 [本庁舎2階33番窓口]

対応業務: 納税課、市民税課、資産税課に関わる業務
(市税に関する相談業務は市職員が対応します)

委託業者: アイティフォー・ベックス
[東京都千代田区]

委託期間: 8月1日～2028年7月31日

※委託業者の選定に関わる内容などについては、市ホームページをご覧ください。



健康・福祉

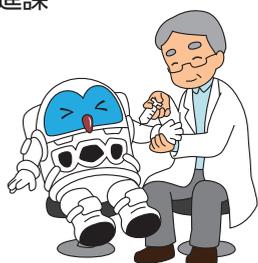
2024年度麻しん風しん定期予防接種対象者の条件付き接種期間延長

ワクチンを製造する一部の製薬会社の出荷停止を受け、以下の対象者①～③のうち未接種の方は、2027年3月31日までの2年間、接種期間が延長されます。接種を希望する方は事前に予診票交付申請が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 予防接種協力医療機関

対 ①第1期=2024年度内に生後24カ月に達した方(2022年4月2日～2023年4月1日生まれの方) ②第2期=2018年4月2日～2019年4月1日生まれの方 ③大人の風しん第5期=1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性で、2025年3月末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方

☎ 健康増進課



児童手当6月定期支給分

4月から5月分までの手当の振込日は6月10日(火)です。支払通知は送付しませんので、ご自身でご確認ください。

※振込時間は金融機関によって異なります。

☎ こども政策課



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費の助成制度があります。

対 市に住民登録のある児童の保護者かつ市民税所得割が非課税又は生活保護を受給している方

申 6月30日(月)までに申込書(市ホームページ、各民営児童クラブ、こども育成課に用意)を郵送(必着)または直接

☎ こども育成課



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

7月1日が基準日となっているため、6月下旬に2024年中の所得照会を行い、基準内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、期限内に手続きを行ってください。

☎ 医療年金課

国民健康保険資格確認書・資格情報のお知らせの窓口受け取りについて

新しい「資格確認書」は特定記録で、「資格情報のお知らせ」は普通郵便で、それぞれ7月中旬に郵送します。市役所での受け取りを希望する方は事前に申請が必要です。

※一度資格情報のお知らせの交付を受け、負担割合などの資格情報に変更がない方には資格情報のお知らせは郵送しません。

☎ 窓口受け取り=7月22日(火)から
※(土)(日)(祝)を除く8:45～16:30

☎ 国民健康保険課

申 6月20日(金)までに、世帯主の方が申請書(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・受取時の両方で本人確認書類が必要です。

☎ 国民健康保険課

熱中症を予防しましょう

6月は夏本番を前に、気温だけでなく湿度が高くなるため、熱がこもりやすく熱中症が増加します。風通しの良い衣類の選択、こまめな水分補給、エアコンの利用などで、汗を上手に蒸発させ熱中症を予防しましょう。

☎ 健康増進課



暑さから避難できる涼みどころ「クーリングシェルター」

市の公共施設や民間施設などを、暑い日にどなたでも涼める場所「クーリングシェルター」として開放しています。涼しい場所に集まることで、省エネ・節電にもつながりますのでぜひご利用ください。

☎ 環境政策課



募集

シルバー人材センター会員

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

☎ 6月12日(木) 13:30～(受付13:00)

☎ 大穂庁舎3階会議室

対 市内在住の満60歳以上(2026年3月31日時点)で、健康で働く意欲のある方

☎ ☎

☎ シルバー人材センター ☎029(879)5199

☎ 高齢福祉課

アールエイト R8まちづくり学校・部活動「つくば屋台部」メンバー募集



「つくば屋台部」では、R8(周辺市街地)で行われるイベントで屋台を出店したり、R8の地域資源を生かした屋台を出店することで、一緒に地域を盛り上げる仲間を募集しています。つくば屋台部に参加し、あなたのアイデアを実現してみませんか。

☎ メールで

☎ R8まちづくり学校
「つくば屋台部」

☎ 0r8tsukuba@gmail.com

☎ 周辺市街地振興課



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、2026年度の申請希望団体を募集します。採択団体は、2026年3月ごろに自治総合センターが決定予定です。※申し込み多数の場合は抽選

☎ 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

申 6月30日(月)までに申込書類(市ホームページに用意)を郵送(必着)、インターネット、メールまたは直接

☎ 市民協働課

☎ ctz010@city.tsukuba.lg.jp



被覆植物の種子の配布

休耕農地からの土埃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)の種子を無料で配布します。生育後は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。

☎ 市内在住で市内に畑を持つ個人農家・営農団体

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

☎ 農業政策課



市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



①つくば市子ども未来懇話会

「第2期つくば市子ども未来プラン」に係る施策を推進するに当たり、意見をいただくため、第1回懇話会開催日(未定)～2027年3月31日の任期で、市民委員を募集します。

対 市内在住・在勤・在学の方で、市の付属機関などの市民委員を2つ以上併任しておらず、子どもの貧困解消に向けた取り組みに関心があり、日中の会議に参加できる方 ※年2回程度

定 3人

申 6月1日(日)～16日(月)に履歴書を郵送(必着)または直接

問 子ども未来センター

②第4次観光基本計画等中間検証 および策定委員会

2023年に策定した「第3次観光基本計画アクションプラン」の中間評価と、2027年からの「第4次観光基本計画」の策定に意見をいただくため、委嘱の日(未定)～2027年3月31日の任期で、市民委員を募集します。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(2025年4月1日時点)で、日中の会議に出席できる方 ※2025年度2回、2026年度4回程度

定 2人

申 6月20日(金)～7月4日(金)16:30に「履歴書、志望動機(100～200字)」を郵送(必着)、インターネットまたは直接

問 観光推進課

③つくば市スタートアップ戦略策定懇話会

第2期つくば市スタートアップ戦略の中間見直しに当たり、市のスタートアップ支援施策について意見をいただくため、委嘱の日(未定)～2026年2月28日までの任期で、市民委員を募集します。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(2025年4月1日時点)で、市の付属機関などの市民委員を2つ以上併任しておらず、オンライン(Zoom)の会議に出席できる方

定 3人

申 6月2日(月)～16日(月)16:30にインターネットで

問 スタートアップ推進室



「中央公園リニューアル基本計画(案)」に対する意見募集

市では、中央公園リニューアルによるつくば駅周辺の魅力向上を目指しています。「中央公園リニューアル基本計画(案)」をまとめましたので、皆様のご意見をお待ちしています。

申 6月22日(日)までにインターネットまたは直接

問 学園地区市街地振興課



その他

地域交流センターに登録している団体情報に変更がある場合は届け出が必要です

地域交流センターに登録している団体の代表者に変更があった場合や免除要件に該当する団体になった場合など、登録情報に変更があったときは登録した地域交流センターに届け出をお願いします。

問 地域支援課



ランニングステーションを JOYFITつくば竹園で実施しています

お風呂、シャワー、更衣室が自由に利用できます。貴重品管理もでき、運動後の汗を流すのに最適です。

場 JOYFITつくば竹園〔竹園1-3-1ヨークベニマル2階〕

費 500円(税込み)

問 スポーツ振興課



アプリを使った不法投棄の通報にご協力ください

皆さんのスマートフォンなどにごみ拾いSNSアプリ「PIRIKA」をダウンロードすると、不法投棄された廃棄物の状況を簡単に投稿できます。投稿された不法投棄に関する情報は、位置情報や写真などの情報も含めてリアルタイムで県に提供されます。不法投棄の通報にご協力をお願いします。

問 茨城県廃棄物規制課

☎029(301)3035

担 環境衛生課



「PIRIKA」アイコン▲



不法投棄110番

「一時的に資材置場として貸してほしい」「良い土で土地を埋め立ててあげます」などとうまい話をもちかけられ、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、野焼き、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。

通報専用ダイヤル「不法投棄110番」

☎(0120)536380

受付時間＝(土)(日)(祝)を除く8:30～17:15 ※受付時間外は最寄りの警察署

問 茨城県廃棄物規制課☎029(301)3035

担 環境衛生課

「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 子ども未来センター



セアカゴケグモにご注意ください

2024年の初夏から秋にかけて、市内の各所で多数のセアカゴケグモが発見されました。セアカゴケグモは毒を持っている外来種のクモです。見つけた場合は素手で触らず、市にご連絡ください。

問 環境保全課



つくば市一般廃棄物処理基本計画(2024年度改定版)を策定しました

循環型社会の構築に向けて、ごみや生活排水の適正処理・減量や資源化を推進する基本計画が策定後5年を経過したため、見直しを行い、新たに食品ロス削減推進計画を加えた基本計画として改定しました。

問 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



問 農業政策課

第12回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求受付を開始します

戦没者等の死亡当時のご遺族(代表者1人)に対して、額面27万5千円(5年償還の記名国債)を支給します。詳細は市ホームページをご覧ください。

申 2028年3月31日までに直接

問 社会福祉課



パブリックコメント手続き実施結果の公表

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



つくば市障害者による情報の取得及び利用並びに意思疎通の促進に関する条例(案)

日 6月2日(月)～16日(月)

場 市役所本庁舎2階障害者地域支援室、市役所本庁舎1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページ

問 障害者地域支援室

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。

6月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①6月12日(木)③6月26日(木)

問 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

6月30日(月)の納期限は次のとおりです。納期限までに納付してください。

①市民税・県民税・森林環境税(全期・第1期)

②介護保険料(第2期)

問 ①▷市民税課▷納税課②介護保険課

今月号から、「相談」のお知らせはイベント情報に掲載しています。14ページをご覧ください。



イベント情報

申し込みの記入例

「①住所」「②氏名(ふりがな)」「③年齢(学年)」「④電話番号」「⑤希望講座・コース」「⑥希望日・時間」「⑦その他必要事項」

※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

- 合理的配慮の提供 (A~他) A 身障者等用駐車場 B スロープありまたは段差なし C 車いす対応エレベーター D 多目的トイレ E オストメイト対応トイレ F 筆談対応 G 車いす貸し出し H 手話通訳など I 授乳室 J オンライン配信 K 途中入退室可 他 その他

法律により「合理的配慮の提供」が義務化されたことに伴い、広報つくば内でも各イベントなどに提供状況を掲載します。

※合理的配慮の提供=障害のある人にとっての社会的なバリア(活動の制限)を取り除くために、負担が過重でない範囲で、必要かつ合理的な対応をすること

スポーツ

みどりのプール1周年感謝祭

みどりのプール1周年を記念し、水上スライダー、アーティスティックスイミング体験、出張動物園、スケボー体験、ふわふわアスレチックなど、楽しいイベントを多数予定しています。詳細はお問い合わせください。

日 6月15日(日) 10:00~15:00

場 みどりのプール 合 A B D E G I

問 みどりのプール ☎029(896)6870

担 スポーツ施設課



大人のヒップホップダンス

音楽に合わせて、未経験の方でも踊りやすいヒップホップダンスができるクラスです。

日 6月7・14・21・28日(土) 11:15~12:15

場 つくばウェルネスパーク

対 高校生以上の方

講 谷田部あゆみ氏(文科省JDAC認定講師)

定 先着各日20人 費 各日600円

合 A B D E I 申 2階窓口へ直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

ビギナーエアロ

アップテンポな音楽に合わせてしっかり運動できる、参加しやすい初心者向けのレッスンです。

日 6月2・9・16・23・30日(月) 12:00~12:45

場 つくばウェルネスパーク

対 高校生以上の方 講 所あけみ氏

定 先着各日15人 費 各日500円

合 A B D E I 申 2階窓口へ直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



つくば市民チャリティゴルフ大会

募金は、能登半島地震の被災者に寄付します。

日 7月4日(金)

場 豊里ゴルフクラブ(田倉5185)

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

(いずれも別途プレー費13,000円)

合 A D

申 6月18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



第38回 バドミントン市民大会

日頃の練習成果を試してみませんか。種目は、男女シングルス、男女ダブルス、混合ダブルスです。詳細はホームページをご覧ください。

日 7月6日(日) 受付9:00~

場 洞峰公園体育館(二の宮2-20)

対 市内在住・在勤の社会人またはバドミントン連盟登録者

費 1,500円/人 合 A D

申 6月20日(金)までに申込書(ホームページに用意)をメールで

問 ▷スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

▷バドミントン連盟

E taikai-entry

@googlegroups.com

担 スポーツ振興課



つくば市民バレーボール女子大会

バレーボールと一緒に爽やかな汗を流しましょう。

日 7月6日(日) 9:00~

場 桜総合体育館(流星台63)

対 市内在住・在勤の方、スポーツ協会登録者

費 ▷一般参加チーム=3,000円

▷スポーツ協会登録チーム=1,000円

合 A D

申 6月18日(水)までに「大会名・参加者全員(代表者を明記)の住所・氏名(フリガナ)・年齢・勤務先・電話番号」を郵送(必着)またはFAX(要着信確認)で

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課



第7回 筑波地区マラソンソフトボール大会

紅白2チームで、出場選手を交代しながら3時間プレーします。

日 6月14日(土) 8時30分~

※予備日6月15日(日)

場 大池公園野球場(北条1477-1)

対 市内在住・在勤の小学5年生以上の方

費 ▷中学生以下=300円/人

▷その他=500円/人

合 A D

申 6月12日(木)までに「大会名・住所・氏名(フリガナ)・年齢(任意)・電話番号」を郵送(必着)またはFAXで

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

E tukubashitaikyo1@

bz01.plala.or.jp

担 スポーツ振興課



国内トップレベルの自転車競技(BMXレース)大会を開催します

開催日 6月15日(日) 10:20~
公式練習: 6月14日(土) 10:00~

場所 サイクルパークつくば
(北条4160番地)

合 D F I

問 サイクルパークつくば/茨城県BMX協会

☎029(883)0035(担当:笹谷)

担 サイクルコミュニティ推進室

つくば市に拠点を置く「弱虫ペダルサイクリングチーム」の選手をはじめ、国内トップレベルの選手が出場するBMXレースシリーズ「2025 JBMXF大東建託シリーズ」を開催します。サイクルパークつくばの旧校舎屋上やコースサイドから、迫力満点のレースをお楽しみいただけます。キッチンカーの出店も予定していますので、レース観戦の合間のグルメもおすすめです。

※車でお越しの方は、サイクルパークつくばの駐車場をご利用ください。



健康と福祉

「もっと知ろう!介護のこと(基礎編)」教室(全4回)

ご自身やご家族の介護準備のこと、今の介護のことをみんなで勉強しませんか。単発や途中からの参加も可能です。

※11月から全4回実践編開催予定(基礎編に参加していない方でも申し込み可)

日 6月20日、7月18日、8月22日、9月19日(金) 18:30~19:30

場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3

対 市内在住・在勤・在学の方 定 先着30人

合 ABCDGIK

申 6月9日(月)から電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



「すてっぷのーとあゆむ」市民向け説明会

市で発行しているサポートブック「すてっぷのーとあゆむ(第2版)」の説明会を行います。概要や記入方法、活用の仕方などを知る機会ですのでぜひご参加ください。

日 7月4日(金) 10:00~11:30

場 市役所本庁舎2階防災会議室2

対 市内在住・在勤の、配慮や支援を必要とする20歳未満のお子さんの保護者

定 先着20人

合 ABCDEFGIK他(お子さんの同伴を希望する方は、その旨を申請時に入力)

申 6月9日(月)9:00~29日(日)17:00にインターネットで

問 障害者地域支援室



第29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・特別支援学校)の現状や保護者の体験談などを聞くことができます。

日 7月8日(火) 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 市内在住の、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)

※保育希望の方は別途500円(要予約)

合 他(当日要約筆記サービスあり)

申 6月27日(金)までに「参加者の氏名・住所電話番号、保育の希望の有無」をメールで ※保育の申し込み=6月20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



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、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カスミ大穂店で健康体操

日 6月25日(水) 10:00~11:00

場 カスミ大穂店イートインコーナー[筑穂1-15-6]

定 先着8人 合 AID

申 6月17日(火)9:00から電話で



②カスミ学園店で体操しよう

日 6月24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15人 合 AID

申 6月16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 6月18日(水) 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25人 合 AID

申 6月9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)



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。さまざまな分野の専門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17日、7月1日・15日・29日(火)

10:00~12:00

場 荳崎農村高齢者交流センター作業室

[下岩崎2068]

対 市内在住の65歳以上の方 定 先着30人

合 BDK 申 6月9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

フレイル予防相談

元気な方、体力など心身の機能に衰えを感じ始めた方の運動や生活についての相談をお受けいたします。元気うちから、フレイル(虚弱)の予防をしましょう。

日 6月26日(木)

場 桜保健センター 対 市内在住の方

定 先着3人 合 ABDIF

申 6月24日(火)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話で

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089



茨城いのちの電話 40周年記念式典・講演「困難な時代を共に生きる」

茨城いのちの電話は開局から40周年を迎えます。これまで支援していただいた方々への感謝を込めて、心療内科医でジャズシンガーでもある海原純子氏による記念講演とミニライブを開催します。

日 6月29日(日) 13:00~15:40(開場12:30)

場 つくば国際会議場 Leo Esaki
メインホール[竹園2-20-3]

講 海原純子氏(心療内科医)

定 先着900人 合 K

問 茨城いのちの電話事務局 ☎029(852)8505

担 健康増進課

相談・説明会

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12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 9:00~12:00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(1650)8505(担当:木村)

担 総務課



税理士による無料税務相談会

税理士による無料の税務相談会を開催します。詳細はお問い合わせください。※要事前予約

日 7月1・8・15日(火)

8月5・12日(火)・20日(水)

9月2・9・16日(火)

場 関東信越税理士会土浦支部 [土浦市中央1-11-19]

申 6月2日(月)から電話で

問 関東信越税理士会土浦支部 ☎029(824)5055

担 市民税課



つくば市芸術文化創造拠点の整備に関する市民説明会

旧田水山小学校の改修工事について、市民説明会を行います。 ※申込不要

日 6月21日(土) 10:30~12:00 (開場10:00)

場 旧田水山小学校[水守620]

合 FK 問 芸術文化推進課



こころの健康相談

「気分が落ち込む」などの心の不調に関することや、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。ご自身のことだけでなく、家族の相談も受け付けます。

※治療中の方は、ご遠慮いただいています。まずは主治医にご相談ください。

日 6月25日(水) 9:00~11:00

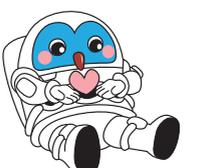
場 大穂保健センター 対 市内在住の方

定 先着2人 合 ADGIK

申 6月2日(月)から電話で

問 大穂保健センター

☎029(864)7841



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3日(火)・4日(水) 10:00~15:00
場 市役所本庁舎2階防災会議室2
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着8人/日 合 ABCDEGI
申 当日までに電話で
問 市民協働課

つくばの森を考える会

4月1日から開始された「つくば市森林バンク制度」の説明会です。森林を所有している方や使ってみみたい方と交流しながら、森林の活用方法や補助金事業などについて共有しませんか。
日 6月20日(金) ※2回とも同内容
①10:00~11:00 ②19:00~20:00
場 市役所コミュニティ棟1階会議室
対 市内の森林所有者、森を活用してみたい方、制度に興味がある方
定 先着30人 合 K
申 6月19日(木) 17:00までに電話、インターネットまたはメールで
問 鳥獣対策・森林保全室
eco025@city.tsukuba.lg.jp



空き家の無料相談会

空き家に関する相談に、宅地建物取引士、司法書士、建築士、市職員が応じます。
日 7月26日(土) 13:00~17:00
場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3、会議室202
対 市内の空き家や空き家になることが見込まれる住宅の所有者など
定 先着12組 合 ABCDG
申 6月23日(月)~7月4日(金)に申込書(市ホームページに用意)をFAXまたはメールで
問 住宅政策課
F 029(868)7642
E evm060@city.tsukuba.lg.jp

マンション管理セミナー&相談会

マンション管理計画認定制度などに関するセミナーと、管理組合運営に関することなどの相談会を行います。
日 6月14日(土)
▷セミナー=10:00~12:00
▷相談会=13:30~16:00
場 つくばカピオ中会議室[竹園1-10-1]
対 マンション管理組合、区分所有者、分譲マンション居住者、マンション管理に興味のある方
講 山下友恵氏(マンション管理士)
澤邊宏氏(民事信託士)
定 先着▷セミナー=20人▷相談会=3組
合 ABCDG
申 6月12日(木)までに「マンション名、住所、氏名、電話番号、参加人数」をインターネット、FAXまたはメールで
問 茨城県マンション管理士会
☎029(231)6433
F 029(231)6433
E info@ibaraki-mankan.net
担 住宅政策課



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。※次回の補助金申請締め切り日は7月18日(金)です。
日 6月18日(水)13:30~15:30
場 市役所3階会議室302
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
定 先着5組
合 ABCDEGI
申 6月17日(火) 16:30までにインターネットで
問 市民協働課



旗 催し

中央図書館イベント

①おはなし会
おはなしボランティアによる読み聞かせなどを行います。

日 6月14・21・28日(土)・22日(日)、7月5日(土) 15:00~15:30 ※当日受け付けのみ
対 幼児から小学生
合 ABDGIK



②おはなしぶんぶん(乳幼児向けおはなし会)
司書による手遊びなども交えた、0歳から楽しめる赤ちゃん向けのおはなし会です。

日 6月20日(金)・26日(木)
①10:30~10:50 ②11:00~11:20
※各日2回公演、当日受け付けのみ
対 乳幼児とその保護者
合 ABDGIK



③おはなしボランティア公演
人形劇「おたまじゃくし 海へ行く」ほか
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28日(土) 11:00~11:40(開場10:45)
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
合 ABCDGIK

④おはなしボランティア公演
パネルシアター「ふくろうのそめものや」「たこやきパクッ」ほか

パネルシアターかくれんぼ・ゆめぼっぼによるパネルシアター公演です。当日10:00から1階エントランスホールで入場券を配布します。
日 7月6日(日) 10:30~11:10(開場10:15)
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
合 ABCDGIK

場 ①②中央図書館
③④中央図書館2階アルスホール
問 中央図書館 ☎029(856)4311



つくば文化振興財団イベント

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」の関連企画です。なじみのある曲を通して初めての方でも気軽に合唱を楽しめます。参加無料です。
日 ①6月7日(土)②6月13日(金)③6月21日(土) 14:00~16:00 ※1回のみ参加も可
場 ①③市民ホールやたべ
②ノバホール小ホール
対 中学生以上の方
講 和泉純子氏、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 合 B G K
申 各回当日までに電話で



夏休みアート・マルシェ2025
筑波大学でアートを学べる子ども向けの人気イベントです。絵画のほか、リボンアートボール、立体造形など、さまざまな企画を用意しています。

日 7月19日(土)・20日(日)
場 筑波大学体芸エリア大学内教室 [天久保3-1-1]
対 3歳~高校生
定 各部門各回定員有り
費 550円/回
合 ABCDFK
申 6月3日(火) 10:00~18日(水) 17:00までにインターネットで



戦後80年・TX開業20周年企画 こまつ座「父と暮せば」

井上ひさしの書き遺した「戦後“命”の三部作」。原爆投下から三年後の広島を舞台に、父と娘の精緻な対話で紡ぐ物語を松角洋平氏・瀬戸さおり氏がお送りします。
日 7月25日(金) 15:00
場 つくばカピオホール
費 全席指定6,000円(18歳以下3,000円) ※未就学児入場不可
合 B D G
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 芸術文化推進課

中央公園リニューアル基本計画(案)に関するオープンハウス

市では、中央公園リニューアルによるつくば駅周辺の魅力度アップを目指しています。この度、パネルの展示等により「中央公園リニューアル基本計画(案)」に関する情報を提供するオープンハウスを開催します。会場では、職員に質問ができるほか、アンケートなどにより意見を述べることもできます。※職員が不在の場合もあります。
日 6月13日(金)~19日(木) 10:00~16:00
場 中央公園レストハウス内
合 D F K
問 学園地区市街地振興課



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。

日 7月27日(日)
①10:00~11:00②11:30~12:30
③13:00~14:00

※申込時に希望の時間を記入

場 ふれあいプラザ 対 小学生
定 20人/回(抽選) 費 1,200円

合 ABCDFGIK

申 7月18日(金)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)またはFAX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



第4回 小児がん支援のための レモネードスタンド

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フリーマーケットの売り上げを茨城県内病院に入院治療中の子どもたちへの支援に寄付します。



日 6月14日(土) 10:00~15:00

場 つくばセンター広場

合 ACDEIK

問 HiStarSnow★Tsukuba

E histarsnowtsukuba@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



さくらマルシェ 出店者募集中

野菜販売やクラフトワークショップ、フリーマーケット、子ども向けの縁日などを行います。当日の出店者や運営ボランティアスタッフも募集しています。

日 7月5日(土) 10:00~15:00

場 桜運動公園野球場裏広場[流星台63]

合 ADFK

申 出店・ボランティア希望の方は
6月20日(金)までにメールで

問 栄市街地活性化協議会

E sakaekyougikai@gmail.com

担 周辺市街地振興課



つくばのおさけで乾杯! for Father's Day

つくば市産の日本酒・ワイン・ビールの試飲や販売を父の日に合わせて行います。プレゼントやご家庭用にいかがですか。

日 6月7日(土)・8日(日) 10:00~16:00

場 イオンモールつくばセンターコート(稲岡66-1)

合 ACDEFGIK

問 つくばのおさけ推進協議会(つくば観光コンベンション協会)

担 産業振興課



教科書展示会のお知らせ 2026年度使用分

2026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、アンケートにご協力をお願いします。

日 6月13日(金)~26日(木) 9:00~16:30

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。

合 ABCDFGIK

問 教育総務課



筑波山麓自然学校

沢の生き物観察会

筑波山麓の沢にすむ生き物を採集観察し、スケッチを通して、環境と生き物の関係を楽しく学びます。

※昼食をご持参ください。

日 6月28日(土) 9:30~14:30

定 12組(抽選)

費 各組1,000円



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12日(土) 9:30~14:30

定 12組(抽選)

費 各組1,000円



場 筑波ふれあいの里[臼井2090-20]

対 一般の方および小学生以上の親子(幼児不可)

講 秋山昌範氏(環境カウンセラー)

申 6月7日~14日(土)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

金田台の歴史緑空間の見学や竹林整備、 落ち葉堆肥場づくりをしましょう

竹林の整備をしませんか。間伐した竹で落葉堆肥場をつくったり、金田城の堀や土塁のご案内もします。

日 6月21日(土)、7月5日(土) 9:00~12:00

場 歴史緑空間砂利敷駐車場集合
[さくらの森29]

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

※保護者同伴であれば小学生以上から可

講 金田台の生態系を守る会

定 先着10人/日

申 開催日の前日までに
インターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室



親子木育おもちゃ広場

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

日 ①6月22日(日)②6月25日(水)・26日(木)

①10:00~11:00②11:00~12:00

③13:00~14:00④14:00~15:00

場 ①つくばセンタービル1階 co-en(吾妻1-10-1)②つくば市役所コミュニティ棟1階

対 未就学児とその家族の方

講 子育てネットワークままもり

定 先着各回10組程度※満員の場合は、次回の整理券を配布

合 K

問 鳥獣対策・森林保全室



つくばの森づくり! 森林ボランティア体験

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

日 ①6月21日(土) 9:00~15:00

②6月22日(日) 9:00~12:00



場 筑波山四季の道

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定 先着10人/日 ※どちらか1日のみの参加可

申 6月13日(金)までに「参加希望日・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・メールアドレス」を電話またはメールで

問 つくばの森づくり

☎080(3014)3372(担当:森)

E fureai298@kyp.biglobe.ne.jp

担 鳥獣対策・森林保全室

講座

つくば美術館 土曜講座「アーツ・アンド・クラフツとデザイン」展について

アーツ・アンド・クラフツ運動は、モダンデザインの源流ともいわれています。その中心人物であるウィリアム・モリスをはじめ、イギリス国内での歩み、次いでアメリカにおける展開を、展覧会出品作を中心に紹介します。

日 6月14日(土) 13:30~15:00

場 つくば美術館2階アルスホール

講 山口和子氏(茨城県近代美術館首席学芸員)

定 80人(うち事前受け付け=50人)

合 ABCDEFGIK

申 ▷事前受け付け=6月12日(木)までにインターネットで▷当日受け付け=6月14日(土) 13:00から直接

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 芸術文化推進課



▲「いちご泥棒」
1883年 ウィリアム・モリス
Photo©Brain Trust, Inc.

ふれあいプラザ講座

①ワンコイン講座 夏のスキンケア

紫外線でダメージを受けた肌にマッサージと美容マスクで集中ケアをします。

日 7月6日(日) 13:30~15:30

講 大畑戸子氏

定 12人(抽選)

費 500円(別途教材費800円)



②プール講座 体験 大人水泳

クロール・背泳ぎはもちろん、バタフライ、平泳ぎなど、自分の泳ぎたい泳ぎをマスターしましょう。

日 7月3・10・17・24日(木) 11:30~12:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

講 千代田美代子氏

定 6人(抽選)

費 1,200円



③丁寧に学ぶスマホ・タブレットアプリの活用 (スマホ・タブレット持ち込み)

生活に役立つアプリ(2次元バーコードの読み込み、地図、電車乗り換え)の導入や使い方を丁寧に解説します。※全6回、対応機器の貸し出しはありません。

日 7月3・10・17・24・31日、8月7日(木)

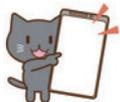
10:00~12:00

対 文字が入力できる方

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 7,700円(教材費込み)



④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、今時の活用方法を解説します。

※全5回、対応機器の貸し出しはありません。

日 7月19・26日、8月2・23・30日(土)

10:00~12:00

対 文字が入力できる方

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 6,700円(教材費込み)



⑤はじめてのジェミニ基礎活用 (スマホ・タブレット持ち込み)

生成AIの基礎や検索機能など、GoogleアプリGeminiを使用し解説します。iPhoneの方も参加可能です。※全2回、対応機器の貸し出しはありません。

日 7月26日、8月2日(土) 13:00~16:00

対 文字が入力できる方

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 4,100円(教材費込み)

⑥経絡に特化したセルフケア

~カッサでフェイスクア(紫外線対策)~

カッサは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、お顔の経絡の流れを整えます。※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 7月29日(火) 13:00~14:30

講 野堀あや子氏(漢方アロマセラピスト)

定 8人(抽選)

費 2,000円(教材費込み)



⑦ミステリー観葉植物の苔玉

厳選した植物を使い、初心者でも味わいのある苔玉を作ります。何を作るかは、当日のお楽しみです。

日 7月2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 8人(抽選) 費 3,400円(教材費込み)

⑧プリザでお洒落な仏花

お洒落な花器に菊をメインにしたプリザーブドフラワーで作るお仏壇飾りです。高さ23cm、幅15cmの物を1個作ります。

日 7月6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 3,400円(教材費込み)

⑨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。※全3回

日 7月6日、8月3日、9月7日(日)

10:30~12:00

講 中田真氏(ファイナンシャルプランナー)

定 20人(抽選) 費 4,600円(教材費込み)

⑩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 7月10・24日、8月28日、9月11・25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)



⑪アロマの香りで虫除けスプレーとクリーム作り

爽やかなアロマの香りで虫除けスプレーと、虫刺されクリームを作ります。蚊の嫌いな香りを学んで暑い季節を乗り切りましょう。

日 7月13日(日) 10:30~12:00

講 小松崎広美氏(アロマセラピスト)

定 10人(抽選)

費 2,400円(教材費込み)



⑫毎日の料理がラクになる

プロ直伝キッチンの片付け

片付けが苦手な方、収納が使いにくい方、スッキリさせたい方に、片付けのポイントをわかりやすく伝えます。

日 7月19日(土) 13:30~15:30

講 坂本咲恵子氏(整理収納アドバイザー)

定 20人(抽選) 費 1,400円(教材費込み)

⑬初心者のためのそば打ち

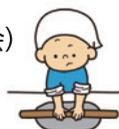
そば打ち名人から手打ちそばの技と極意を教わりステップアップしませんか。

日 7月5日(土) 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世界の料理 中国編 マーボー豆腐

花山椒風味・マーラーを使った、辛いけどおいしい四川風マーボー豆腐と海鮮スープを作ります。

日 7月6日(日) 10:00~13:00

講 阿久津明子氏(料理研究家)

定 12人(抽選)

費 2,700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。各回コース料理3品を作ります。

日 ⑮7月12日、8月9日、9月13日(土)

⑯7月27日、8月24日、9月28日(日)

10:00~13:00

講 アモロン・フィリップ氏

定 各15人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑰簡単・容器一つでパン生地作り ナン

ボウル一つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、ナンを作ります。

日 7月16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)



⑱夏を深める薬膳

豚肉のまぜ押し麦ご飯、夏野菜たっぷり春雨スープ、白玉ナツメ、ソルティココナッツジュース、ほか全5品を作ります。

日 7月18日(金) 11:00~14:00

講 井上舞衣氏(薬膳研究家)

定 12人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



⑲親子ペア講座 ランプシェード

牛乳パックを使用し、カラーセロファンで色を付けたランプシェードを作ります。

日 7月20日(日) 10:30~12:00

対 小学生の親子

講 黒木あす香氏(ひとり劇団ほんとうと)

定 6組12人(抽選)

費 各組2,000円(教材費込み)

⑳親子ペア講座 たのしくピザ作り

好きな具をのせて、ピザとコールスローサラダ、フルーツパフェの3品を作ります。

日 7月26日(土) 10:00~13:00

対 小学生の親子 講 藤澤ちひろ氏

定 6組12人(抽選)

費 各組3,500円(材料費込み)



場 ふれあいプラザ

合 ABCDFGJK

申 6月14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)」をふれあいプラザに郵送(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



働く婦人の家講座

採れたて新ジャガイモのチーズ芋もち

ジャガイモ収穫体験付きのおやつ作り講座です。作ったおやつと収穫したジャガイモはお持ち帰りできます。空き時間に野菜の雑学クイズ大会なども行います。

日 7月6日(日) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の親子

講 小林保子氏

定 8組(抽選)

費 各組1,500円(材料費込み)



チョコバナナのスティックパン

肝試し付きの親子パン作り講座です。チョコレート生地にチョコとバナナの粒ジャムを混ぜ込んで、味も香りもチョコバナナのパンを作ります。パン作りのあと、お子さん向けに働く婦人の家館内で肝試し大会を開催します。

日 7月26日(土) 17:00~20:00

対 市内在住・在勤の親子

講 櫻井安子氏

定 8組(抽選)

費 各組2,100円(材料費込み)



竖琴講座

竖琴に初めてふれる方にも丁寧に講師が指導します。

日 7月26日、8月9・23日(土) 10:00~12:00

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 西村伸子氏(ライリッシュ 竖琴連盟講師)

定 7人(抽選)

費 2,950円(楽器使用料込み)



働く婦人の家

合 ABCDGK

申 6月23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

つくば市商工会創業支援セミナー

これからつくば市内で創業を考えている方を対象に、全6回の創業支援セミナーを開催します。新たなビジネスを立ち上げる方々へ向け、充実のプログラムをご用意しました。

日 7月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)・15日(火) 18:30~21:00、8月5日(火) 18:00~21:00

場 co-en [吾妻1-10-1つくばセンタービル1階] ※専用駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用ください。(つくばセンタービル地下駐車場は1時間無料です。)

対 市内で創業を考えている方

定 先着20人

費 2,200円(テキスト代)

合 ABCDEGKI

申 申込書(つくば市商工会のホームページに用意)、テキスト代を商工会へ直接

問 つくば市商工会

☎029(879)8200

E sougyou@tsukuba-cci.or.jp

担 産業振興課



若さをつくるキッチン

「熱中症予防のための食事」

いつまでも元気に過ごす食事づくりを学びます。メニュー:もずく南蛮漬け、麦ごはん、切干大根サラダ、マシュマロヨーグルト

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、白米半合

日 6月24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

合 ABCDGK

申 6月2日(月)~17日(火)に 電話で

問 健康増進課



科学技術

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 6月7日(土)・15日(日)・21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

合 ABCDEGKI

申 参加希望日の前日15:00までに インターネットで

問 つくばサイエンスツアー オフィス ☎029(863)6868

担 観光推進課



第7回 サイエンス・シニアサロン

in Tsukuba

人類と石との関わりは、数百万年の長きにわたります。石器をつくり、粉末にして絵を描き、コミュニケーションの手段を得て、人類はヒトになりました。今回は、石への好奇心に導かれたヒトについて「ヒト、石に惹かれる」と題してお話します。

日 6月11日(水) 14:00~15:30

場 つくば国際会議場

講 青木正博氏(産業技術総合研究所名誉リサーチャー)

定 先着50人 合 ABCDEGK

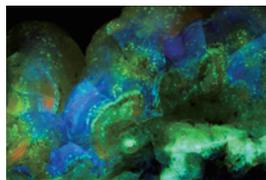
申 6月8日(日)までにインターネットで

問 つくばサイエンス・

アカデミー事務局

☎029(861)1206

担 科学技術戦略課



▲新鉱物「北海道石」の紫外線下の姿

コリドイオ

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。

第94回 世界お茶のみ話

リトアニア編

毎月ゲストを招き、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 6月21日(土) 10:00~11:30

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

講 バイティエクーナス・リーティス氏

定 先着30人程度

合 ABCDEGKI他(ヒアリンググループ)

申 6月2日(月)~20日(金)までに「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

E event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



Tsukuba City Chat Cafe

筑波大学の留学生たちと英語などで気軽に会話を楽します。2つの会場で交互に開催します。事前に申し込みの上、ご参加ください。 ※途中休憩あり・出入り自由

日 ①6月15日、10月19日、12月21日(日)

②7月20日、11月16日、2026年1月18日(日) 13:30~15:45

場 ①筑波大学グローバルヴィレッジコミュニティステーション2階(天久保2-1-1)

②コリドイオ3階多文化共生ルーム

対 市内在住・在勤・在学の方または国際交流協会賛助会員

定 ②のみ先着各日25人

合 ①CDK

②ABCDEFGHIK他(ヒアリンググループ)

申 6月開催分は6月4日(水) 9:00~13日(金) 16:30までにインターネットで

※7月以降はホームページにてお知らせします

問 国際交流協会

☎029(869)7675

担 国際都市推進課



スマホを使って「続けられる運動習慣」を今日から手に入れませんか?

人工知能研究室で開発したオンラインシステムで運動習慣をサポートします。専用精密機器による骨格筋量や体脂肪率、握力の測定も行います。

日 6月14日(土)・15日(日)

▷第1部=16:30~17:30

▷第2部=18:30~19:30

※いずれかの部を選択してください

場 コリドイオ3階大会議室

対 以下の要件を全て満たす方

▷スマートフォンを所有し簡単な操作が可能▷市在住の50歳以上の方▷歩行および日常生活が自立▷運動実施を医師から止められていない▷動画を毎日15分程度再生できる通信が可能な方

講 鈴木康裕氏 定 先着40人

合 CDEK

申 6月12日(木)までにインターネットで

問 筑波大学システム情報系

知能機能工学域

☎029(853)6181

(担当:鈴木康裕)

担 科学技術戦略課



つくば市民センター講座

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 6月12日(木) 13:30~16:30

場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

対 市内在住・在勤・在学の方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 合 B C D E G I K

申 6月4日(水) 10:00から電話で

※(土)(日)を除く9:00~17:00

大人のための絵本セラピー体験講座

自分自身との対話を深め、内なる豊かさを引き出す旅に出ませんか。絵本を通じて新たな気付きを探求し、癒しの力を体験するワークショップ型講座です。

日 6月24日(火) 10:00~12:00

場 コリドイオ3階大会議室

対 市内在住・在勤・在学の方

講 中山純子氏(絵本セラピスト®)

定 先着30人 費 300円

合 B C D E G I K

申 6月4日(水) 12:00からインターネットで



100分でマスター、伝え方のコツ

新聞を使って、雑談力を身に付けませんか。雑談力を身に付けると相手との会話の糸口になり、言葉にして人に伝えることが習慣になります。気になる記事を切り抜き、壁新聞を作る「まわしよみ新聞」を楽しみましょう。

日 6月28日(土) 9:30~11:30

場 コリドイオ3階大会議室

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30人 費 150円

合 B C D E G I K

申 6月4日(水) 12:00からインターネットで



📷 フォトニュース

3月27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」への寄付金を各10万円とつくば市産米を各300kg(キログラム)寄贈いただきました。寄付金と寄贈品は子どもの未来支援のための事業に活用します。



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
問 つくば市民センター
☎029(855)1171

🇨🇷 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。※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

- 1日(日) 根本クリニック[鬼ヶ窪1108]/内・外・泌/☎029(847)0550
のぐち内科クリニック[妻木635-1]/内・呼内/☎029(852)3001
- 8日(日) つくば辻クリニック[研究学園5-19イースつくば]/内・外/☎029(868)7170
さくら内科・呼吸器内科クリニック[桜2-15-1]/内・呼内/☎029(869)8090
- 15日(日) 成島クリニック[館野363]/内・脳神外・外/☎029(839)2170
広瀬クリニック[国松56-1]/整外・リハ・外・内/☎029(866)0129
- 22日(日) ひがし外科内科医院[東2-26-16]/外・内・胃腸・小・循/☎029(856)7070
あおやぎ医院[上ノ室887]/内・外・小・胃腸内・整外・リハ・アレルギー/
☎029(857)1522
- 29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

📖 6月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	開館時間
1	2	3	4	5	6	7	中央図書館 9:30~19:00
8	9	10	11	12	13	14	4交流センター図書室 9:30~19:00(火~金)
15	16	17	18	19	20	21	9:30~17:00(土・日・祝)
22	23	24	25	26	27	28	研究学園小学校図書室 みどりの南小学校図書室
29	30						中央図書館開館日の土・日・祝 9:30~17:00

● 休館日
中央図書館、4交流センター図書室(谷田部・筑波・小野川・荃崎)、自動車図書館、市役所コミュニティ棟、かとりだい交流館の予約資料受取窓口は特別館内整理のため、**6月10日(火)~13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
特別館内整理に伴い、以下の期間中の貸出期間を3週間(通常2週間)に変更します。
▶図書資料・視聴覚資料=**5月27日(火)~6月8日(日)**



🚑 救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

24時間365日受け付け **おとな #7119** **子ども #8000**
または☎050(5445)2856(おとな・子ども共通)



🌙 休日夜間小児デジタル急患センター

遠隔医療アプリLEBERで、医療相談とオンライン診療が受けられます。

対 0歳~中学3年生
※アプリ登録必須、詳細は市ホームページをご覧ください。



🏠 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

第45回 つくばマラソンは



問 スポーツ振興課

マラソンコースが新しくなって11月23日(日)に開催します

筑波山、田園風景などの豊かな自然と研究学園地区周辺の科学を感じることのできる「つくばならではの魅力」を伝え、ランナーだけでなく誰もが関わりやすいシティマラソンになるよう、マラソンコースをリニューアルします。

大会概要

- 開催日 11月23日(日)
- 種目 ①フルマラソン(42.195km)
②ファンラン(0.7km・1.5km)
- 定員 ①10,000人②636人(うち車いす40人)
- 参加料 ①12,000円②2,000円
- コース イーアスつくば駐車場入口(スタート)～つくば市役所(フィニッシュ)
日本陸上競技連盟公認コース(予定)

沿道で応援しやすいマラソンコースになりました

スタート・フィニッシュ位置は研究学園駅に、レース中盤に走るペDESTリアンデッキはつくば駅に近いので、応援しやすい絶好のスポットです。皆さんの応援がランナーを後押しする力となります。ご声援をお待ちしております。

シティマラソンを楽しもう!



エントリー方法・期間

先行エントリー

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。

- 対 市内在住・在学・在勤の方
- 申 6月7日(土) 10:00～23日(月)にインターネットで

一般エントリー

先行エントリー実施後、定員に空きがある限り募集します。先着順で、定員になり次第終了します。

- 対 日本国内在住の方
- 申 7月6日(日) 20:00～28日(月) 18:00にインターネットで

エントリー用
ホームページ
(RUNNET)



ふるさと納税枠エントリー (フルマラソンのみ)

ふるさと納税枠エントリーは、納付した本人に限ります。ふるさと納税の手続き完了後、ふるさと納税枠専用エントリーサイトのURLが記載された案内通知を郵送しますので、期間内にエントリーしてください。

- 対 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
※別途参加料(12,000円)が必要
- 定 先着250人
- 申 ▷寄付金受付=6月10日(火) 0:00～7月11日(金)
▷エントリー=7月28日(月) 18:00まで



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。



つくば市の人口
※()内は前年同月比

人口 261,677人 (+3,921) [男 131,151人 女 130,526人] 世帯数 125,691 (+3,318) ※2025年5月1日現在