

今月の主な内容

サイエンスツアーバス夏休み特別企画…2 | 熱中症は予防が大切です…3 | 広報つくば絵画コンテスト募集…16

問 観光推進課

2025 変な祭りば

日程
8月23日(土)・24日(日)12:00～21:00

会場
つくば駅周辺
(センター広場、大清水公園、トナリエつくばスクエア、中央公園、竹園公園など)



市内最大の祭りが今年も開催されます。詳細はまつりつくば公式ホームページをご覧ください。

交通規制図

まつりつくば開催中の両日15:45～21:00
交通規制を行います。ご理解ご協力をお願いします。



詳細は
9ページ



今年から、まつりつくばは「ごみ持ち帰りスタイル」です！

ごみ袋を持参ください。

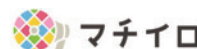
ごみ拾いアプリ「ピリカ」で
まつりの後もまちをきれいに！



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



つくスマ
つくばスマートシティアプリ



広報紙をスマホでも



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



TVアニメ「宇宙人ムームー」コラボ企画 夏休み、つくば謎解きサイエンスを楽しもう！

現在放映中のTVアニメ『宇宙人ムームー』との連動企画として、夏休み期間中、市内の研究教育施設を見学しながら楽しめる「つくば謎解きサイエンス」を開催しています。謎解きをしながら市内を探求してみませんか。

日程：
8月31日(日)
まで



つくば謎解きサイエンス

まぼろしの

夜行列車を追え！

～ to the Science Pavilion 40 years ago ～



謎解きの遊び方

どなたでも無料で参加できます。問題は小学3年生以上を対象としているため、小さなお子さんは保護者の方と一緒に楽しんでください。

1 問題シートを以下のいずれかの設置場所で入手

- ▷ 地図と測量の科学館 ▷ つくばエキスポセンター ▷ 地質標本館 ▷ サイバーダイナスタジオ
- ▷ 高エネルギー加速器研究機構 ▷ つくば国際会議場 ▷ つくば駅前観光案内所

2 展示を見ながら謎を解く

回る施設は全部で4施設です。①～④はどちらか1施設を見学してください。見学する順番や移動手段は自由です。

- ① 「地図と測量の科学館」または「国際協力機構 筑波センター (JICA)」
- ② 「筑波実験植物園」または「サイバーダイナスタジオ」
- ③ 「つくばエキスポセンター」または「JAXA 筑波宇宙センター」
- ④ 「地質標本館」または「高エネルギー加速器研究機構」

※施設により一部入場料あり

3 謎が解けたら

つくば駅前観光案内所にて解説シートと参加賞「宇宙人ムームーオリジナルしおり」を差し上げます(先着2,000人)。

※参加賞の引き換えは9:00～17:00まで

注意事項
▷ 筆記用具は各自ご用意ください。
▷ インターネットに接続できるスマートフォンなどの端末を使って謎を解く場面があります。

つくばサイエンスツアーバスで施設見学に行ってみよう！

6つの研究教育施設などを循環する乗り降り自由の路線バスです。バスを利用して研究施設の見学やつくば謎解きサイエンスにも参加できます。

日 8月17日(日)まで ※ (月) 運休、(月・祝) の場合は翌日運休。

費 190円～320円 ※ 乗車ごとの区間運賃

バス発着 つくばセンターバスターミナル8番乗り場



スタッフガイド付き(要予約)

① つくば謎解きサイエンス解説コース

日 8月15日(金) 9:15～17:15

② 午前半日コース

日 ▷ 日本語案内=8月2日(土)、16日(土) 9:00～12:45

▷ 中国語案内=8月9日(土) 9:00～12:45

場 北回りルート▷ 地図と測量の科学館、筑波実験植物園

③ 見学会 ※ 通常のサイエンスツアーバスルートとは異なります。

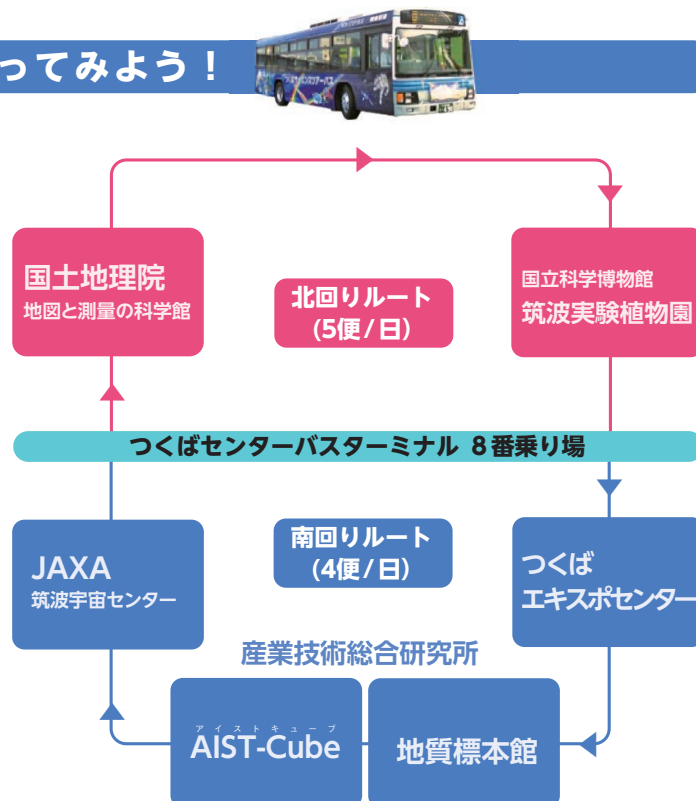
日 8月31日(日) ▷ 1班=10:20～17:10 ▷ 2班=9:50～16:20

場 ▷ 霞ヶ浦環境科学センター、地図と測量の科学館 他

①②③=費 バス運賃(施設により一部入場料あり) 申 前日までにインターネットで

①②=定 先着30人、③=定 先着25人/各班

詳細は
ホームページを
みてね！



問 つくばサイエンスツアーオフィス ☎ 029(863)6868 ※ (土) (日) (祝) を除く 9:00～17:00 担 観光推進課

夏でも感染対策が必要です 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ

健康増進課

新型コロナウイルス感染症は2023年5月に感染症法上の「5類感染症」に移行されましたが、引き続き注意が必要です。感染者数は、冬だけでなく夏にも増加する傾向が見られています。また、冬に流行する印象のあるインフルエンザは今年7月にも市内発生の報告があり、年間を通じて感染する可能性があります。夏でも感染対策を心掛けましょう。

基本的な感染対策

基本的な対策により感染予防を心掛け、体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は重症化する恐れがありますので、特に注意してください。

市ホームページ
「日常でできる感染対策」



咳エチケット



マスク着用



手洗い



換気

夏の感染症

夏風邪に注意！

夏風邪といわれる「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱」など、ウイルス感染症には多くの種類があり、子どもだけでなく大人も感染する可能性があります。

▶ 対策のポイント

手洗いや咳エチケット、手指消毒、換気などの基本的な感染対策をとることが重要です。

蚊・ダニに注意！

夏は病原体を媒介する蚊やダニの活動が活発化します。こうした害虫に刺されると、「蚊媒介感染症」や「ダニ媒介感染症」といった動物由来の感染症にかかる危険性が高まります。

▶ 対策のポイント

野外で活動するときは肌の露出の少ない衣類を着用し、虫よけ剤を使用するなど、害虫から身を守りましょう。

海外渡航の際の注意！

海外では、日本で発生していない感染症がたくさんあり、猛暑で体力が低下すると感染リスクも高まります。感染症の初期症状は発熱や咳などです。体に不調を感じたら、医療機関に相談しましょう。

▶ 対策のポイント

行き先での注意点や予防接種情報などの事前チェックを忘れずにしてください。熱帯・亜熱帯地域への旅行は特に注意しましょう。

感染症に気を付けて夏を安全に楽しく過ごしましょう。

熱中症は予防が大切です

暑い日や暑い時間帯の外出はできるだけ避け、無理のない範囲で活動しましょう。

健康増進課

！室内の熱中症に注意

熱中症は室内でも起きていますので、注意が必要です。湿度や温度を気にかけて過ごすようにし、暑い日は昼夜問わず冷房を使用しましょう。

！暑さに備えた体づくりをしましょう

食事を抜いたり、水分を補給できない状態で暑い環境にいと、熱中症の危険が高まります。1日3回の主食・主菜・副菜をそろえた食事を取ることや、喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給すること、睡眠をしっかり取ることを意識しましょう。

！マスク着用時の注意

屋外では、マスク着用により熱中症のリスクが高まることがあります。激しい運動などは避けるようにしてください。

！危険な暑さをメールでお知らせします

危険な暑さが予測される場合、環境省から「熱中症警戒アラート」などが発表されます。市では登録した方にアラートの情報をメールで配信しています。登録方法など詳細は市ホームページをご覧ください。



〔材料(4人分)〕

麦ごはん	600g	カレー粉	小さじ1
豚ひき肉	120g	カレールー	2片
ガラムマサラ	少々	水	500ml
にんにく	ひとかけ	- トッピング用 -	
生姜	ひとかけ	ズッキーニ	1本
たまねぎ	1個	なす	1本
オリーブオイル	小さじ1	赤パプリカ	1個
ダーストマト缶	200g	オリーブオイル	小さじ1と1/2

食欲がないときにおすすめ！

夏野菜カレー

エネルギー	480kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	14.4g
食塩	1.6g



〔作り方〕

- 1 ひき肉にガラムマサラをまぶしておく。にんにく、生姜はみじん切りにする。たまねぎは1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにく、生姜を入れ火にかける。香りが出たらひき肉を加える。
- 3 ひき肉に火が通ったらたまねぎ、カレー粉を加え、炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ダーストマト缶、水を加えて煮る。
- 4 野菜が煮えたら火を止め、カレールーを溶かし、再度火をつけてひと煮立ちさせる。
- 5 ズッキーニ、なすは輪切り、赤パプリカはくし切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニ、なす、赤パプリカに焦げ目がつくように焼く。
- 6 ご飯を盛りつけてカレーをかけ、5の野菜を盛りつけたら出来上がり！



第45回 つくばマラソン

ボランティア・応援団体を募集します

第45回つくばマラソンでは、ボランティアのほか、沿道での応援団体を募集します。 **問** スポーツ振興課

ボランティア募集

11月23日(日)・24日(月・祝)にランナーをサポートしていただくボランティアを募集します。ランナーからも、ボランティアの応援に励まされたという声が毎年届いています。個人だけでなく、企業・ご家族などのグループでの参加も大歓迎です。

① 11月23日(日)7:00~16:00(雨天決行)

※時間は担当箇所によって変わります

【ボランティアの内容】

- ▶給水所運営＝給水所でランナーに給水、給食を提供
 - ▶記念品配布＝ゴール後のランナーに記念品を配布
 - ▶ランナーサポート＝コース上で注意が必要な場所での呼びかけ
- ※11月1日(土)に市役所で説明会を予定しています。

② 11月24日(月・祝)9:30~12:00(雨天決行)

▶コース清掃

定 ①先着1,000人②先着30人

申 8月31日(日)までにインターネットで



応援団体募集

音楽やパフォーマンスでゴールを目指すランナーを後押しし、勇気づけてくださる応援団体を募集します。

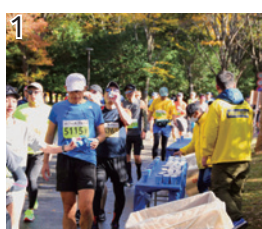
● 11月23日(日)

場 市内でつくばマラソン事務局が指定する場所

定 30団体程度

※応募者多数の場合は事務局で選考

申 8月31日(日)までにインターネットで



1・2＝第44回つくばマラソン給水ボランティア 3・4＝第44回つくばマラソン沿道応援団体

2024年度の調整給付額に不足が生じる方へ 定額減税補足給付金(不足額給付)のお知らせ

「定額減税補足給付金(不足額給付)」は、2024年度の当初調整給付の給付額に不足が生じた方や、一定の要件を満たす方への給付制度です。2024年1月2日～2025年1月1日に市内に転入した方や、事業専従者の方などは申請が必要な場合があります。詳細については、市ホームページをご覧ください。



定額減税や給付金を装った詐欺にご注意ください

不審な連絡があった場合は、つくば市役所、警察署または警察相談専用電話☎ #9110にご連絡ください。

ご自身で申請が必要な方

以下の①②のいずれかに該当する方は、10月31日(金)までにインターネットまたは不足額給付専用窓口にご申し込みください。審査の結果、不足額給付の対象となる方には確認書を送付しますので、再度手続きをお願いします。

① 2024年1月2日～2025年1月1日に市に転入した方のうち、不足額給付(1)に該当する方

② 不足額給付(2)に該当する方

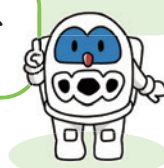
定額減税補足給付金(不足額給付)の専用相談窓口があります

問 ▷直接相談＝不足額給付専用窓口〔市役所本庁舎2階〕
平日8:45～16:30 ※10月31日(金)まで開設

▷電話相談＝不足額給付コールセンター☎(0120)223723
平日8:30～17:15 ※12月15日(月)まで開設。ただし、11月1日(土)までは(土)も受け付け可能

担 市民税課

「自分は対象なの？」と思った方は、まず相談してみてフク！



不足額給付(1)

対 2024年度の当初調整給付の給付額に不足が生じた方
具体例

- 2023年分所得よりも2024年分所得が減少した
- 2023年所得はなかったが、就職などにより2024年分所得がある
- 子どもの出生などにより、扶養親族が2024年中に増加した
- 当初調整給付後に税額更正が生じ、令和6年度住民税所得割額が減少した

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{不足額給付(1)} \\ \hline \text{(1万円単位端数切り上げ)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{本来の給付額} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{当初調整給付の給付額} \\ \hline \end{array}$$

不足額給付(2)

対 以下の全てを満たす方

- ▷令和6年分所得税・令和6年度住民税所得割について、ともに定額減税適用前の税額が0円
- ▷税法上の扶養親族になれない(事業専従者または合計所得金額48万円超の方)
- ▷2023年度、2024年度の低所得世帯向け給付の対象外

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{不足額給付(2)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{原則4万円} \\ \hline \text{※2024年1月1日時点で国外居住だった方は3万円} \\ \hline \end{array}$$

市から通知・確認書が届く方

不足額給付の対象と思われる方には、以下のとおり通知・確認書を送付します。

- 公金受取口座を登録している方、2024年度調整給付を受け取った方には、7月下旬に通知を送付しました。
- 公金受取口座の登録がない方、2024年度調整給付対象外の方には、8月上旬に確認書を送付しますので、10月31日(金)までに手続きをお願いします。

不法投棄厳戒中

問▷環境衛生課▷茨城県不法投棄110番☎(0120)536380
▷(夜間・休日)つくば警察署☎029(851)0110

人目につきにくい場所や夜間の不法投棄が多発しています。不法投棄は法律で禁止されており、決して許されません。不法投棄を発見したら、茨城県不法投棄110番へ通報のご協力をお願いします。また、不法投棄された廃棄物の処理は、行為者が不明の場合、土地の所有者(管理者)の責任で適正に処理していただくこととなるため、不法投棄されにくい環境づくりが必要です。



適正に廃棄物を処分しましょう

ごみは産業廃棄物と一般廃棄物に分類されます。排出する際は、それぞれのルールに従い、所有者(排出者)が責任を持って適正に処分しなければなりません。処分方法で不明な点がある場合はお問い合わせください。

不法投棄されにくい環境づくりにご協力ください

- ▶草刈りや樹木の剪定などを定期的に行い、きれいな状態を維持する。
- ▶侵入防止用の柵などを設置し、第三者が容易に侵入できないようにする。
- ▶所有地(管理地)の定期的な見回りを行う。

不法投棄撲滅に向けて取り組んでいます

- ▶防犯・環境美化サポーターによる巡回パトロール
- ▶不法投棄禁止看板の無料配布
- ▶茨城県の不法投棄等機動調査員による不法投棄・不適正残土案件に対する監視
- ▶警察によるパトロールの強化
- ▶警察や茨城県、他市町村との情報共有、協力体制の構築



▲不法投棄禁止看板

障害者による情報の取得利用・意思疎通の促進

に関する条例を制定しました 問 障害者地域支援室

市は、全ての人が障害の有無によらず互いに尊重し合い、誰もが自分らしく生きるまちを実現するため、7月3日(木)に「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」を制定しました。

条例の詳細は市ホームページをご覧ください。



条例の概要

この条例では、さまざまな障害のある方に対して「日常生活で自分に合った方法で情報を入手して利用できること」「自分に合ったコミュニケーション手段を選べること」を目的とした取り組みを行い、市民・市内事業者などに障害のある方とのコミュニケーションの重要性について理解を深めていくものとしています。

具体的な市の取り組み

▷市役所窓口での手話通訳▷手話通訳者・要約筆記者の派遣▷市民向けの手話・要約筆記者講習の開催▷点字封筒の送付▷市役所窓口のコミュニケーションボードの設置▷事業者などへの合理的配慮の提供を支援する補助金事業の実施▷広報つくば・市ホームページ・チラシに掲載のイベント情報に合理的配慮を記載など
⇒これらのほか、今後さまざまな取り組みを進めていきます。

市長等の資産等報告書の要旨

問 法務課

つくば市長等政治倫理条例(平成13年つくば市条例第8号)第13条第1項の規定に基づき市長、副市長および教育長の資産等報告書の要旨を公表します。
※土地および建物の価格は、固定資産税評価額によるものです。また、資産等報告書は、法務課で閲覧できます。
※2025年1月1日時点にその職にない篠塚副市長については、第8条の規定に基づき公表はありません。

※「資産」は2025年1月1日現在、「収入・受贈など」は2024年のもの

			市長 五十嵐 立青			副市長 松本 玲子			教育長 森田 充		
資産	土地	宅地	1筆	166.51㎡	8,691千円	5筆	2,932.57㎡	154,394千円	3筆	2,055.94㎡	11,689千円
		田・畑	—			14筆	8,615.50㎡	42,500千円	16筆	25,855.00㎡	1,797千円
		山林	—			2筆	989.00㎡	34千円	4筆	1,676.00㎡	58千円
		その他	—			5筆	2,001.71㎡	62,709千円	2筆	434.00㎡	15千円
		合計	1筆	166.51㎡	8,691千円	26筆	14,538.78㎡	259,637千円	25筆	30,020.94㎡	13,559千円
	地上権など		—			—			—		
	建物	居宅	1棟	107.64㎡	7,066千円	3棟	231.76㎡	7,097千円	3棟	314.79㎡	7,198千円
		共同住宅	—			—			—		
		その他	—			2棟	33.07㎡	377千円	3棟	163.95㎡	2,888千円
		合計	1棟	107.64㎡	7,066千円	5棟	264.83㎡	7,474千円	6棟	478.74㎡	10,086千円
	預金	預金	1,174千円			487千円			16,304千円		
	貯金	貯金	—			8,700千円			—		
	金銭信託		—			—			—		
	有価証券	株券以外	3,032千円			8,572千円			—		
		株券	1銘柄	1,000株		—			—		
	ゴルフ場利用権		—			3口			—		
	貸付金		—			—			—		
	借入金		25,203千円			—			—		
	保証債務		—			—			—		
収入・受贈など	収入・給与など		36,049千円			25,414千円			11,815千円		
	受贈・受けた接待		—			—			—		

合理的配慮の提供(合)に関しては
イベント情報に掲載しています。
9ページをご覧ください。



健康・福祉

児童手当8月定期支給分

6月分から7月分までの手当の振込日は8月8日(金)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。
問 こども政策課



児童扶養手当現況届の提出

7月下旬に、該当する方に通知を発送しました。8月29日(金)までに現況届の提出をお願いします。提出がない場合、2026年1月以降の手当の支給が受けられなくなります。詳細は通知をご覧ください。
問 こども政策課

介護職員就労スタートアップフォロー給付金

2024年7月1日～2025年6月30日(月)に、市内の特定の介護事業所や障害福祉サービス事業所などに就職した方で、一定の条件を満たした方に給付金(常勤職員=50,000円、非常勤職員=30,000円)を交付します。詳細は市ホームページをご覧ください。
申 2026年2月2日(月)～27日(金)に、申請書(高齢福祉課または市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接
問 高齢福祉課



介護職員キャリアアップ費用給付金

2024年6月30日以前から市内の特定の介護事業所や障害福祉サービス事業所などで働いている方で、一定の条件を満たした方に研修に要した費用(受講料およびテキスト代金)の5割(上限50,000円 ※1,000円未満切り捨て)を給付します。詳細は市ホームページをご覧ください。
申 2026年2月2日(月)～2月27日(金)に申請書(高齢福祉課または市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接
問 高齢福祉課



つくば市敬老祝金のお知らせ

長寿を祝して、年度内に次の節目年齢になる方へ敬老祝金を給付します。対象者には9月上旬に個別通知します。

口座振込▷77歳(3,000円)、88歳(10,000円)、101歳以上(20,000円)

ご自宅訪問または高齢福祉課窓口で直接▷100歳(30,000円)

※記念品とともに贈呈します。

問 高齢福祉課



令和7年度音訳奉仕員
養成講座受講生募集

ボランティア活動や視覚に障害のある方への理解を求め、文字などの情報を音声に換えて提供する「音訳」の技術を学びます。

日 9月10・17日、10月1・22日、11月5・26日、12月3・17日、1月7・21日(水)
10:00～12:00 ※全10回

場 市役所本庁舎会議室 対 市内在住の方

定 15人(抽選) 合 ABCDEG

申 8月15日(金)までに申込書(社会福祉協議会、市ホームページに用意)を郵送(消印有効)または直接

問 社会福祉協議会
〒300-3257筑穂1-10-4
☎029(879)5898

担 障害者地域支援室

令和7年度パソコン要約筆記奉仕員
養成講座受講生募集

聴覚障害者に文字で情報を伝える技術を学び、情報伝達サポートのボランティアをしてみませんか。

日 9月4日～11月6日(木)の期間で毎週(木)9:30～12:30 ※全10回(現場実習1回あり)

場 市役所本庁舎会議室 対 市内在住の方

定 15人(抽選) 費 4,400円(テキスト代)

合 ABCDEG

申 8月15日(金)までに申込書(社会福祉協議会、市ホームページに用意)を郵送(消印有効)または直接

問 社会福祉協議会 ☎029(879)5898

担 障害者地域支援室

障害者就労支援事業所が
お仕事をお引き受けします

一般就労が困難な障害者の収入拡大に向け、市が企業や障害者就労支援事業所の間に立ち、発注・受注を調整します。市内の障害者就労支援事業所などでは、印刷、清掃、草刈などの作業、お弁当や焼菓子の販売などを行っています。障害者就労を応援してくださる企業などの方、販売や取引の拡大を望んでいる障害者就労支援事業所の方は、お気軽にご相談ください。

問 障害者地域支援室

(国保の方)令和7年度の資格確認書の
受け取りがお済でない方へ

7月に、マイナ保険証無しの方へ資格確認書を特定記録郵便・市外転送不可で発送しました。受け取れなかった方は8月1日以降に本人確認書類を持参し国民健康保険課窓口で受け取りをお願いします。※別世帯の場合は世帯主から委任状が必要です。

問 国民健康保険課

わたしの大切な情報カードを
配布しています

「わたしの大切な情報カード」は救急搬送時や入退院時に、救急隊員や医療従事者が必要とする情報(緊急連絡先、介護認定、緊急時の伝言など)を伝えるためのものです。ぜひご活用ください。

場 地域包括支援課、筑波・大穂豊里・谷田部西・谷田部東・桜・荃崎地域包括支援センター

対 市内在住の方

問 地域包括支援課

おうち^でリハ(地域リハビリテーション)
を活用してみませんか

熱中症を避けるために自宅でこもりがちになっていませんか。高齢者の介護予防を目的に運動面や栄養面について、専門職からの助言を自宅で受けられるサービスがあります。脳トレや自分で取り組める運動もご紹介できます。

対 市内在住で65歳以上の方 申 電話で

問 地域包括支援課

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。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 8月21日、10月16日、12月18日(木)
13:30～15:30

場 広岡交流センター2階会議室

対 市内在住で65歳以上の方

定 先着30人 合 K

申 8月7日(木)から電話で

問 小規模多機能型居宅介護楓
☎029(875)4571

担 地域包括支援課



フレイル予防相談を行います

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します。元気なうちから、フレイル(虚弱)の予防をしましょう。

日 8月18日(月)9:00～12:00

場 健康増進施設いきいきプラザ

対 市内在住の方 定 先着3人 合 ADG

申 8月15日(金)までに「住所、氏名、年齢、電話番号」を電話で

問 健康増進施設いきいきプラザ
☎029(864)5089

ウエルカフェ栄養サロン
「いきいき健康血管若返り」

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。血管健康度の測定や、希望する方は体組成が測定できます。※当日参加も可

日 8月10日(日)10:00～11:00

場 ウエルシア薬局つくば桜店(桜1-14-1)

対 市内在住の方 講 ウエルシア栄養士

定 先着10人

合 ABDEGK

申 8月8日(金)16:30までに電話またはインターネットで

問 健康増進課

リレー・フォー・ライフ・ジャパンいばらき
が開催されます

勇気と希望をつなぐウォークリレーとルミナリエセレモニー(メッセージの書かれた袋に光を灯すイベント)を行います。皆さんの力でがんに向かいましょう。

日 8月10日(日)13:00から(12:00受付開始)
①ウォークリレー▷13:30～20:00
②ルミナリエセレモニー▷19:00～20:00

場 ①つくばカピオ②大清水公園

費 ①1,000円②500円 合 ABDK

問 リレー・フォー・ライフ・ジャパンいばらき実行委員会
☎080(1242)2625

担 健康増進課

生活習慣改善講座
～市は皆さんの健康づくりを応援します！

「人は血管とともに老いる」と言いますが、あなたの血管は大丈夫ですか。強くしなやかな血管で人生100年を健やかに過ごせるように、今の生活習慣を見直し改善のコツを一緒に学びましょう。



▲野菜に関するゲームの様子

血液サラッサラ教室

日 9月2日(火) 9:30～12:00(受付9:15～)

場 桜保健センター

減塩・糖質ひかえめ教室

日 9月9日(火) 9:30～12:00(受付9:15～)

場 桜保健センター

ウォーキング教室

日 9月24日(水) 9:30～12:00(受付9:15～)

場 桜総合体育館

ワークアウト教室

日 9月30日(火) 9:30～12:00(受付9:15～)

場 桜総合体育館

対 市に住民票がある20歳～おおむね74歳の方

講 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター

定 各教室先着15人程度

合 A D I

申 開催2日前までに電話で

問 桜保健センター

☎029(857)3931



献血のお願い(市役所本庁舎会場)

全血400ml献血となります。ご協力をお願いいたします。

日 8月22日(金) 9:45～11:45、13:00～16:00

場 市役所本庁舎南口玄関付近

合 A D E F G I K

申 希望時間の3時間前まで献血カードアプリ「ラブラッド」での事前予約が可能です。
※当日受け付けも可能

問 健康増進課



募集

周辺市街地チャレンジショップ
出店者募集



有識者による助言を受けながらビジネスプランを作成し、コンテストで選定されると出店経費補助を受け「北条イリアイテラス(1店舗)」または「吉沼まちかどテラス(3店舗)」への出店ができます。詳細は市ホームページをご覧ください。

定 4出店者

申 8月29日(金)までにインターネットで

問 周辺市街地振興課



乳児家庭教育学級
つくひな秋学級参加者募集

乳児期のお子さんを持つ保護者を対象とした学級です。乳児期の子育てについて学び、仲間づくりもできます。谷田部学級は新しくみどりのプールで実施することになりました。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 ①9月2・9・16・30日、10月7日(火)

②9月10・17・24日、10月8・15日(水)

③9月4・11・18・25日、10月2日(木)

④9月5・12・19・26日、10月3日(金)

いずれも10:00～11:10

場 ①大穂交流センター②並木交流センター

③みどりのプール④市役所コミュニティ棟

対 市内在住・在勤・在学の方で、生後2～10カ月(2025年9月2日時点)のお子さんを持つ保護者の方

講 市社会教育指導員など

定 10～14組程度(抽選)/場所

合 A D G H I K

申 8月1日(金)～14日(木)にインターネットで

問 生涯学習推進課



保育ボランティア募集

乳児・幼児家庭教育学級や市内幼稚園、小・中学校、義務教育学校の家庭教育学級などで、託児をお手伝いする保育ボランティアを募集しています。資格不要です。興味のある方は市ホームページをご覧ください。

場 市内交流センターなど

対 市内在住で地域の子どもの見守り・保育ボランティア活動に興味がある方

問 生涯学習推進課



違反広告物を除却する
ボランティア団体募集

電柱などに違法に表示されたはり紙などを除却するボランティア団体(5人以上)を年間を通して募集しています。地域の清掃活動などと同時にを行うことができるため、気軽に始められます。軍手などの除却活動に必要な物品は支給しますので、活動を始めてみたい方はお問い合わせください。

問 都市計画課

E ubn040@city.tsukuba.lg.jp



シルバー人材センター会員募集

入会を希望される方や関心のある方は、ぜひご参加ください。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 8月14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(2026年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方

合 K

問 シルバー人材センター☎029(879)5199

担 高齢福祉課

戦後80年、戦争の記憶を収集しています

文化財課では、戦後80年となり失われつつある戦争の記憶を収集し、次世代に伝えていこうとしています。つくば市域と関わる戦争について知っている方や、戦争と関係する品々をお持ちの方は、随時ご連絡をお願いします。

対 市と関わる戦争について知っている方や関係の品々をお持ちの方ならどなたでも

申 インターネットまたは郵送で

問 文化財課



家庭生活支援員養成講習会
参加者募集

ひとり親家庭等日常生活支援事業の子育て支援をサポートする家庭生活支援員を養成する講習会を実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

日 10月4・18日、11月1・15日(土)

9:00～16:00

場 茨城県母子寡婦福祉連合会ラーク・ハイツ会議室〔水戸市八幡町11-52〕

対 母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦の方

定 15人 合 託児利用が可能

申 9月5日(金)までに申込書(市ホームページ、母子寡婦福祉連合会ホームページに用意)を郵送(必着)またはFAXで

問 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター〔〒310-0065 水戸市八幡町11-52〕

☎ 029(221)8497

F 029(221)8618

担 こども政策課



親子すこやか宿泊研修事業
参加者募集

県内の母子家庭の母子が広く地域を超えて交流と楽しい体験ができる宿泊研修事業を開催します。

日 9月20日(土) 14:00～21日(日) 13:00

※途中参加・早退は不可。

場 水戸市少年自然の家〔水戸市全隈町80-1〕
※現地集合、現地解散

対 県内在住の母子家庭のうち、子どもが年長児～中学2年生までの母子で、全日程参加できる方

定 50人(抽選) 費 1,000円/世帯

申 8月15日(金)までに申込書(市ホームページ、母子寡婦福祉連合会ホームページに用意)を郵送(必着)またはFAXで

問 茨城県母子寡婦福祉連合会〔〒310-0065 水戸市八幡町11-52〕

☎ 029(221)7505

F 029(221)8618

担 こども政策課



消防団員募集

消防団は、自営業、会社員や主婦、学生のような一般市民で組織される消防機関です。地域に密着した組織として、災害活動、警戒活動や防災指導などを担い、市民の安全・安心を守っています。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 地域消防課



市民委員募集

詳細は、市ホームページをご覧ください。



つくば市文化芸術審議会

つくば市文化芸術推進基本計画(第2期)その他の文化芸術推進に関する事項について市民の皆さんの多様な意見をいただくため、市民委員を募集します。

- 任期＝2025年11月1日～2027年10月31日
- 対** 市内在住・在勤・在学の18歳以上(2025年4月1日現在)の方で、年3回程度の会議(日中に1回2時間程度)に出席でき、市の附属機関などの公募による市民委員を2つ以上兼務しておらず、つくば市議会議員またはつくば市職員(会計年度任用職員を含む)でない方
- 定** 3人以内 **合** ABCDEGHIK
- 申** 8月1日(金)～29日(金)に「履歴書、小論文(800字程度、任意書式、テーマ『10年後のつくばの芸術文化の理想的なあり方とその道筋』)」を郵送(必着)、インターネットまたは直接 ※インターネット提出は23:59まで
- 問** 芸術文化推進課

森林バンク制度に登録する森林(竹林含む)募集

- 2025年4月から森林所有者と森林を活用したい人とをつなぐ「つくば市森林バンク制度」を開始しました。森林を活動や交流の場として活用する過程で維持管理を行い、森林の保全を目指す制度です。所有の森林を森林バンクへ登録しませんか。制度説明会も定期開催していますので、お気軽にお問い合わせください。 ※募集する森林には竹林も含まれます。
- 対** 市内に森林を所有している方
- 問** 鳥獣対策・森林保全室
- E** eco025@city.tsukuba.lg.jp



ゆっくり&やさしいシニアヨガ(アイラブつくばまちづくり補助事業)

- 呼吸法を取り入れたヨガは、年齢を重ねても体の負担が少なく、体幹を鍛え、柔軟性やバランス感覚を養うことができます。また、脳トレ、骨粗鬆症予防、認知症予防、転倒防止、不眠解消などの効果が期待できるため、日常的なセルフケアにも役立ちます。
- ※持ち物: ヨガマット、タオル、飲み物
- 日** 9月5・12・19日(金)、10月3・10・17・24日(金)、11月7・14・21・28日(金)、12月5・12・19・26日(金)、2026年1月9・16・23・30日(金)、2月6・13・20・27日(金) 各日とも10:00～11:00
- 場** 市役所コミュニティ棟会議室(予定)
- 対** 市在住・在勤の60歳以上の方
- 講** 矢野恵子氏(KEI)、岩崎加奈子氏(KANA)
- 定** 先着20人
- 費** 1,500円～2,000円/月額(開催回数による)
- 合** ABCDEGHI
- 申** 開催日の前日までに電話またはメールで
- 問** ゆっくり&やさしいシニアヨガ
- ☎** 080(3163)6317(矢野) 090(2419)2866(岩崎)
- E** 2025sag.yoga@gmail.com
- 担** 健康増進施設いきいきプラザ

おとなのためのサイエンス講座

- 「数学を外野席からまったりと眺める」を開催します。
- 日** 8月23日・30日、9月6日(土) 各日13:30～15:00 ※全3回
- 場** つくばエキスポセンター〔吾妻2-9〕
- 対** 科学技術に関心のある大人
- 講** おおたけのぶゆき 大武信之氏(つくばエキスポセンターエキスポシニアエキスパート)
- 定** 先着12人/回
- 費** 1,000円/回(入館料別途)
- 合** ABCDGIK
- 申** 7月23日(水)12:00からインターネットで
- 問** つくばエキスポセンター 運営部普及担当
- ☎** 029(858)1100
- 担** 科学技術戦略課



令和7年度第20回筑波大学朝永振一郎記念「科学の芽」賞 作品募集

- ノーベル物理学賞受賞者である朝永振一郎博士の功績を若い世代に伝え、自然や科学への関心を育むことを目的としたコンクールを開催します。自然現象の不思議を発見し、観察・実験して考えた作品を募集します。詳細はホームページをご覧ください。
- 対** 小学校3年生～高校3年生の個人・団体
- 申** 8月18日(月)～9月13日(土)にホームページ上の申し込みフォームに必要事項を入力後、郵送(消印有効)で
- 問** 筑波大学朝永振一郎記念「科学の芽」賞実行委員会 **☎** 03(3942)6806
- E** kagakunome@un.tsukuba.ac.jp
- 担** 科学技術戦略課



「眼球トレーニングの効果」に関する研究の被験者募集

- めまいやふらつきなどの症状があり、自宅で座りながら行う簡単な目のトレーニングを3カ月間実施できる方を募集します。前後に精密機器による測定(1～2時間程度)を行います。詳細はメールまたは電話で個別相談します。 ※謝礼あり
- 場** 筑波大学附属病院〔天久保2-1-1〕
- 対** ①数カ月前から数年におよびめまいやふらつきなどの症状を呈する方 ②筑波大学附属病院の耳鼻科外来に通院中もしくは研究開始時に受診が可能な方(診察費自己負担) ③満40歳～85歳の方 ④歩行および日常生活が自立している方 ⑤症状の変動が少なく、安定している方 ⑥スマートフォンを使って自由に動画視聴ができる方
- 定** 先着30人
- 申** インターネットで
- 問** 筑波大学附属病院リハビリテーション部
- ☎** 029(853)3795(担当: つばき 椿)
- 担** 科学技術戦略課



食生活改善推進員協議会養成講座

- 健康や栄養に興味がある方、地域での食育に関わりたい方、健康を支える活動をしませんか。
- 日** 10月21日(火)9:30～11:30、11月11日(火)9:30～14:30、12月9日(火)9:30～15:00、2026年1月27日(火)9:30～14:30、2月17日(火)9:30～15:00 ※全5回
- 場** 桜保健センター
- 対** 市内在住で講座終了後、市食生活改善推進員協議会に所属しボランティア活動ができる方
- 講** 市管理栄養士、保健師など **定** 先着20人
- 費** 1,500円(テキスト代) **合** K
- 申** 8月1日(金)～10月3日(金)に電話、メールまたはFAXで
- 問** 健康増進課
- F** 029(868)7535
- E** wef050@city.tsukuba.lg.jp



その他

市民意識調査にご協力ください

- 市の現状やまちづくりの取り組みに対する市民の皆さんの満足度などを把握するため、アンケート調査を実施します。調査票が自宅に届いた方は、回答へのご協力をお願いします。インターネット回答も可能です。
- 日** 回答期限▷8月31日(日)
- 対** 市内在住の18歳以上の男女3,000人(住民基本台帳から層化無作為抽出)
- 問** 企画経営課

地域共同で行う農地等の保全活動を支援します(多面的機能支払交付金)

- 農業者と地域住民などが共同で行う草刈り、水路の泥上げ、雑草対策、植栽活動、水路・農道の部分補修などに対する支援を行います。2026年度からの支援を希望する場合には9月19日(金)までにご相談ください。
- 問** 土地改良課



安心住宅リフォーム支援補助金

- 市内に本店がある施工業者との請負契約により、50万円以上(税込)のリフォーム工事を行う場合に、工事費用の10%を補助します(上限10万円)。詳細は市ホームページをご覧ください。
- 対** 申請要件を満たした自己所有物件に居住している方
- 定** 先着50件
- 申** 8月1日(金)～11月28日(金)かつリフォーム着工の14日前までに申込書を直接
- 問** 住宅政策課



オンブズマン制度

- 市民の市政に対する苦情をオンブズマンが公平・公正な立場で調査し、必要場合は市に提言・勧告を行い、市民の権利・利益を保護します。
- 日** 毎月第1～4(火)13:30～17:00 ※要予約
- 場** 大穂庁舎3階オンブズマン事務局
- 対** 市のサービスやこれに関連する職員の行為に関して利害関係がある方 ※法人・団体可
- 問** オンブズマン事務局
- ☎** 029(864)1980



確定申告書などの郵送先が変わりました

2025年7月10日以降の確定申告書などの郵送先は、土浦税務署から関東信越国税局業務センターつくば分室へ変更になりました。

※e-Taxによる申告書の送信先や納税証明書の交付、税務相談、窓口納付などは引き続き土浦税務署での対応

申 市内在住の方の確定申告の郵送先▷関東信越国税局業務センターつくば分室〔吾妻1-12-1(筑波地方合同庁舎)〕

問 市民税課



電気は正しく安全に使いましょう

高温多湿のため感電や電気事故などが発生しやすい8月は「電気使用安全月間」です。見えない電気の危険を知り、配線やコンセントを見直すことで感電・火災を防ぎましょう。

問 関東電気保安協会
☎029(821)8929

担 環境政策課



つくばこどもの青い羽根基金

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。

申 ①インターネットで(クレジットカード決済可)

②寄付申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接

問 こども未来センター



「ヤングケアラー」を知っていますか

「ヤングケアラー」とは、ケアを必要とする人(障がいや病気のある家族、幼いきょうだい)などのために、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを、日常的に行っている子どものことです。「自分は(あの子)はヤングケアラーかもしれない」と思ったら、お話を聞かせてください。

問 こども未来センター



SNSアプリ「ピリカ」を使って楽しくごみ拾いをしよう

市ではごみ拾い活動を「見える化」するためにSNSアプリ「ピリカ」と連動したホームページを開設しています。楽しいイベントの後は、みんなで一緒にごみ拾いしてみませんか。ピリカの利用には登録が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 環境保全課

つくば駅前市民窓口センター
8月23日(土)は閉庁します

8月23日(土)は、まつりつくば開催のためつくば駅前市民窓口センターを閉庁します。市役所本庁舎の土曜窓口をご利用ください。なお、住所異動や税金に関する業務などは行っていないのでご注意ください。

問 市民窓口課

木曜延長窓口のお知らせ

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

※延長は開庁日に限ります。

8月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①8月14日(木)②8月28日(木)

問 市民窓口課

「広報つくば」「つくば市かわら版」の音声版をポッドキャストで配信中です



スポティファイ Spotifyなどのポッドキャスト再生サービスで音声版を配信しています。ぜひご利用ください。

日 広報つくば最新号

▷月の中旬～下旬配信予定

つくば市かわら版最新号

▷発行の4週間前後で配信予定

問 広報戦略課



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(申で指定のないもの)=〒305-8555 つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇〇〇〇課

合理的配慮の提供

(A～他)

A 身障者等用駐車場

G 車いす貸し出し

B スロープありまたは段差なし

H 手話通訳など

C 車いす対応エレベーター

I 授乳室

D 多目的トイレ

J オンライン配信

E オストメイト対応トイレ

K 途中入退室可

F 筆談対応

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

①シェイプアップ・アクア

泳げない方でも安心。泳がない水中運動と、短時間の高強度運動と短時間の休息を交互に繰り返すHIT(高強度インターバルトレーニング)で脂肪を燃焼させましょう。※全3回

日 8月5・19・26日(火) 19:00～19:50

②アクア・ズンバ

ダンス系エクササイズとして大人気のズンバを水中で行います。ストレス発散やシェイプアップに効果的です。※全3回

日 8月5・19・26日(火) 20:00～20:50

場 みどりのプール 対 高校生以上

定 先着15人 費 ①②3,960円

合 A B D G I

申 インターネットで

問 みどりのプール

☎029(896)6870

担 スポーツ施設課



水泳マスタース教室

水泳をもっと楽しみたい、技術を向上させたいといった方へ、4泳法の技術指導から大会参加を目指した実践練習まで行います。※全4回

日 8月7・14・21・28日(木) 20:00～20:50

場 みどりのプール

対 18歳以上で基礎泳力がある方

講 経澤耕達氏(日本トライアスロン連合公認中級指導者)

定 先着10人 ※最小開催人数4人

費 6,160円 合 A B D G I

申 みどりのプールに電話または直接

問 みどりのプール☎029(896)6870

担 スポーツ施設課



ZUMBA (ズンバ)

ラテン系のリズムカルな音楽に合わせて楽しくダンスエクササイズできるレッスンです。アップテンポな曲調なので、しっかり運動できます。

日 毎週(水) 12:00～13:00

ソフトエアロ機能改善エクササイズ

初心者向けのやさしいエアロビクスと、体の機能改善のためのさまざまなエクササイズを行います。

日 毎週(火) 10:15～11:15

場 つくばウェルネスパーク

対 高校生以上 講 嶋田敦子氏

定 先着15人/回

費 600円/回 合 A B D G I

申 つくばウェルネスパーク2階窓口に直接

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

スポーツ協会事務局イベント

バンビキッズ^{アンダー}U-6 バレーボール
フェスティバル2025 in つくば

ビーチボールなどを使って親子で楽しめるバレーボールの体験会です。

日 9月6日(土) 9:30～(受付9:00)

場 洞峰公園体育館 ※駐車場有料

対 3～6歳の未就学児とその保護者

講 つくばユナイテッドサンガイア

定 先着100人 **合** A B D G

申 8月31日(日) 18:00までにインターネットで



スポーツ鬼ごっこ体験会

スポーツ鬼ごっこの体験会を実施します。詳細はホームページをご覧ください。

日 8月17・31日(日) 9:00～

場 桜南小学校体育館 **対** 小学生

定 先着20人/日

費 200円/日 **合** D

申 前日17:00までにインターネットで



問 スポーツ協会事務局(市役所内)
☎029(854)8511

担 スポーツ振興課

洞峰公園オリエンテーリング大会

地図とコンパスを使用して、設置されたチェックポイントをできるだけ短時間で走りきるスポーツです。詳細はホームページをご覧ください。

日 8月24日(日) 9:50～14:00(受付9:30～)

場 洞峰公園ほか **合** A D

申 8月15日(金) までにインターネットで

問 茨城県オリエンテーリング協会第2支部(担当:永井)

E ibaraki2ol.entry@gmail.com

担 スポーツ振興課



初心者向けBMXスクール

BMXレース(自転車競技)は楽しい反面、けがも伴うスポーツです。安全に楽しむために受講しませんか。

日 8月23日(土) 10:00～12:00

場 サイクルパークつくば **対** 満5歳以上の方

講 深川匠氏(2023全日本選手権男子エリート4位)

定 先着10人 **費** 4,400円/日

合 B D I K

申 当日9:30までに直接

問 サイクルパークつくば
☎029(883)0035

担 サイクルコミュニティ推進室



沼尻産業つくばBMXレースシリーズ
supported by 弱虫ペダル

サイクルパークつくばでBMXレース(自転車競技)を開催します。施設の屋上からも観戦できます。

日 8月24日(日) 10:00～13:30

場 サイクルパークつくば

合 B D I K

問 サイクルパークつくば
☎029(883)0035
E BMX298@icloud.com

担 サイクルコミュニティ推進室



健康と福祉

出前健康教室

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

①カスミ学園店で体操しよう

日 ①8月19日(火) ②9月9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 ①②先着15人

申 ①8月8日(金) ②9月1日(月)
9:00から電話で



②カスミ大穂店で健康体操

日 ③8月27日(水) ④9月11日(木)
10:00～11:00

場 カスミ大穂店イトインコーナー〔筑穂1-15-6〕

定 ③④先着8人

申 ③8月18日(月) ④9月2日(火)
9:00から電話で



対 市に住民登録がある40歳以上の方

合 A D

※8月18日(月)のイオンモールつくばでの教室は会場の都合により中止となりました。

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)

認知症サポーター向け講座

動画視聴やVR(ヴァーチャル・リアリティ)体験を通じて、介護者の目線から認知症の方への接し方や支援のポイントを学ぶことができる講座です。

日 9月5日(金) 10:00～12:00

場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3

対 認知症サポーター養成講座

受講者で市内在住・在勤・在学の方

講 地域包括支援課職員 **定** 先着30人

合 A B C D E G I

申 8月8日(金) 8:45～9月3日(水) 16:30に電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



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 8月14日(木) 13:00～16:00

場 市役所本庁舎3階302会議室

定 先着12組

申 9:00～12:00に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(土)(日)(祝)は除く

合 A B C D E G I

問 茨城県行政書士会県南支部(つくば会場担当)
☎090(1650)8505

担 総務課



住まいの相談会開催(予約制)

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。

日 9月24日(水) 10:00～16:00

場 市役所本庁舎2階防災会議室2

対 茨城県南地区在住で、住宅リフォームなどを検討している方

定 先着10組 **合** A B C D E G I

申 8月1日(金)～31日(日)にインターネットで ※難しい場合は電話で

問 茨城県土木部都市局住宅課
民間住宅・住宅指導グループ
☎029(301)4755

担 住宅政策課



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 8月27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 A D G I K

申 8月1日(金) から電話で

問 大穂保健センター ☎029(864)7841



催し

つくば子育て^{アンド}&教育サミット2025

つくばの子育て・教育に関わる人が集い、学び合い、話し合う場です。世代や立場を超えて語り合い、明日からの変化につながるヒントを見つけませんか。

日 8月31日(日) 10:00～16:00

場 茗溪学園中学校高等学校〔稲荷前1-1〕

対 中学生以上 **定** 250人

費 ▷一般=1,000円▷学生=800円
▷高校生以下=無料

合 A D F G K

申 8月30日(土) までにインターネットで

問 つくば子育て&教育サミット実行委員会
E tkb.edu.sumit@gmail.com

担 教育総務課



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 8月9・16・23・30日、9月6日(土)
15:00～15:30 ※当日受け付けのみ

場 中央図書館

対 幼児から小学生の方

合 A B D G I K

問 中央図書館 ☎029(856)4311



鳥獣対策・森林保全室イベント

森林活用アイディアソン

短時間でアイディアを出し合い競うワークショップ形式で、つくばの森でどのようなことができるのか、楽しく考えましょう。

日 8月30日(土) 13:00～16:00

場 つくばセンター広場1階^{コージェン}

対 森林所有者、森林に興味がある方など

講 飛驒の森でクマは踊る 定 先着30人

合 C D K



つくばの森を考える会

「つくば市森林バンク制度」の説明会です。森林の活用方法や補助事業などについて共有しませんか。

日 8月29日(金)

①10:00～11:00②19:00～20:00

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 A B C D I K



申 8月28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

E eco025@city.tsukuba.lg.jp

筑波山麓^{さんろく}の谷津田の生き物調査

筑波山麓の里山で、生き物の調査やスケッチを通じた観察を行います。

日 9月6日(土) 10:00～15:00

※予備日:9月7日(日)、天候の状況などにより中止になる場合があります。

場 集合場所:筑波山麓六所駐車場^{かんこり}〔神郡2395-1〕

対 市内在住の小学3年生～中学3年生とその保護者

講 つくば環境フォーラム

定 12組(抽選)

合 K

申 8月8日(金)～22日(金)にインターネットで

問 環境保全課

高崎自然の森
ブルーベリー摘み取り体験

市の特産品であるブルーベリーの摘み取り体験と試食が楽しめます。※果実の実り具合によっては体験時間短縮の可能性があります。また、果実の持ち帰りはできません。

日 8月2・9・16日(土)

①10:00～10:30②10:30～11:00

※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

費 ▷中学生以上=300円▷小学生=200円
▷未就学児=無料

合 A D K

申 当日現地受付のみ

問 つくばブルーベリー協議会^{ひさまつ}

☎090(5752)5558(久松)

担 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 ①8月16日(土) 9:00～15:00

②8月17日(日) 9:00～12:00

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10人/日 ※どちらか1日のみ参加可

合 D

申 8月8日(金)までに「参加希望日・氏名・住所・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^{もり})

E fureai298@kyp.biglobe.ne.jp

担 鳥獣対策・森林保全室



筑波山麓自然学校

虫・むし探検隊 観察スケッチ編

午前は筑波山麓の昆虫を採集します。午後は昆虫のスケッチを楽しみます。

※昼食をお持ちください。

日 8月27日(水) 9:30～14:30

場 筑波ふれあいの里

対 親子(3歳未満不可)

講 秋山昌範氏^{あきやまさのり}

定 12組(抽選)

費 1,000円/組 合 D F

申 8月7日(木)～14日(木)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



親子木育おもちゃ講座

木のおもちゃ広場で遊んだり、木のおもちゃを組み立てるワークショップを行います。

日 ①8月4日(月)②8月5日(火)

③8月20日(水)④8月21日(木)

⑤8月27日(水)⑥8月28日(木)

※時間、定員、申し込みなどは市ホームページでお知らせします。

場 ①②市役所コミュニティ棟1階

③～⑥各交流センター

対 6歳以下の子どもとその保護者

講 子育てネットワークまもり

合 D I K

問 鳥獣対策・森林保全室

E eco025@city.tsukuba.lg.jp



豊里ゆかりの森美術館 展示会

「Vol.2 心の故郷 郷愁の美術館」を開催します。詳細はホームページをご覧ください。

日 8月15日(金)～9月28日(日) 9:00～16:00

※(月)休館ただし、9月15日(祝)は開館し、16日(火)休館

場 豊里ゆかりの森美術館

合 B

問 豊里ゆかりの森工芸館

☎029(847)5122

担 豊里ゆかりの森

水辺も!陸も!牛久沼で大冒険!
(カヌー体験など)

インストラクターと一緒にカヌーを体験しませんか。環境学習やキャンプ場でのアウトドア体験も行います。※7月開催のイベントと同内容です。

日 9月21日(日) 9:00～16:00

※雨天予備日9月28日(日) 9:00～16:00

場 荳崎こもれび六斗の森、谷田川

対 市内在住の小学生 ※保護者同伴不要

定 20人程度(抽選)

費 3,000円(参加記念Tシャツ付き)

合 D

申 8月21日(木)～9月7日(日)にインターネットで

問 観光推進課



スーパーサイエンスパーク
事前予約受け付け



まつりつくば2025で科学技術にちなんだ体験・体感ができる「スーパーサイエンスパーク」の一部の出し物は、当日の混雑を避けるため事前予約制です。イベント内容や定員など、詳細は市ホームページをご覧ください。

- 日 8月23日(土)・24日(日)
場 コリドイオ2階ノバホール小ホール、3階大会議室・多文化共生ルーム
合 B C D E G I K
申 8月1日(金)～12日(火)にインターネットで
問 科学技術戦略課



夏休みアート・マルシェ2025作品展

7月19日・20日に開催された夏休みアート・マルシェ2025に参加した子どもたちの作品を展示します。絵画のほか、写真、立体作品、彫刻など、多彩で独創的なアート作品をご覧ください。

- 日 8月19日(火)～31日(日) 9:30～17:00 ※8月25日(月)休館
※最終日は14:00まで
場 つくば美術館〔吾妻2-8〕
合 A B D E G
問 芸術文化推進課



ノバホールイベント

イープラス presents 「ピアノの森」
ピアノコンサート 2025Autumn

一色まこと作の漫画「ピアノの森」の世界を、トークとピアノの演奏で楽しむコンサートです。今回はテレビアニメ版で中国人ピアニストのパン・ウェイの演奏を担当した、同じく中国出身の天才ピアニスト牛牛(ニウ・ニウ)が来日します。

- 日 10月18日(土) 14:00開演 (13:30開場)
費 全席指定(税込)一般4,500円、小学生2,500円
※未就学児入場不可



キーウ・クラシック・バレエ「白鳥の湖」～全2幕～
今年もウクライナから若さと気品に満ちたバレエ団が来日します。「白鳥の湖」は稀代の名作として世界中から愛され続けるクラシック・バレエ。白鳥のオデットと黒鳥のオディール、善と悪という対極の美が映える演目です。

- 日 10月19日(日) ①13:00開演(12:30開場) ②16:30開演(16:00開場)
費 全席指定(税込)4,800円
※3歳以下入場不可、4歳以上有料



ダニエル・ハリートノフ ピアノリサイタル2025

チャイコフスキー国際コンクール第3位に輝き、世界中の聴衆を魅了している若き天才ピアニスト、ダニエル・ハリートノフが来日します。大きく力強い手が奏でる鮮烈な音色をお楽しみください。

- 日 11月22日(土) 14:00開演 (13:30開場)
費 全席指定(税込)4,500円
※未就学児入場不可



- 場 ノバホール 合 B D E 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



星空の音楽旅～みんなと一緒に星空へ出発
しよう～(アイラブつくばまちづくり補助事業)

星空をテーマにした朗読・音楽・工作の集いです。バイオリンとピアノで星や月にまつわる曲を演奏するほか、マラカス工作も体験でき、家族みんなで楽しめます。

- 日 8月30日(土) 10:30～(10:00開場)
場 ノバホール小ホール
対 未就学児～小学生とその保護者
講 創作逢 そうさくあい 定 先着50組
合 B C D E G
申 8月29日(金)までの9:00～13:00に電話で
問 創作逢 そうさくあい(担当:大野)
☎029(879)9766
担 芸術文化推進課



平沢官衙遺跡万灯夏まつり

平沢官衙遺跡歴史ひろばの復元された建物をライトアップし、色とりどりの万灯に火を灯します。太鼓の演奏など催しも行います。

- ※復元建物再整備工事の状況により、内容が変更になる場合があります。
日 8月23日(土) 17:00～20:00
▷万灯展示=12:00～▷点灯=18:00～
※雨天・強風時は8月24日(日)に延期
場 平沢官衙遺跡歴史ひろば 合 B D G
問 ▷文化財課
▷平沢官衙遺跡歴史ひろば案内所(当日のみ)
☎029(867)5841



土浦の花火100周年記念
第94回土浦全国花火競技大会開催

大正14年から続く歴史ある大会で、今年で開催100周年の節目を迎えます。全国から集まる花火師たちが、スターマイン、10号玉、創造花火の三部門で文字どおり日本一をかけて腕を競い合います。

- 日 11月1日(土) 17:30～20:00予定
※荒天の場合は8日(土)に延期
場 桜川畔(学園大橋付近)
問 土浦市産業経済部商工観光課
☎029(826)1111
担 広報戦略課



ぴかぴかデー
in つくばセンター広場



つくばセンター広場の水が流れるエリアをブラシなどでお掃除してきれいにします。必要な用具は主催者側で用意しますので、手ぶらでお越しください。※小学3年生以下は保護者が同伴してください。

- 日 9月6日(土) 10:30～12:00(受付10:00)
※雨天時は翌日に順延。実施有無はホームページに掲示します。
場 つくばセンター広場 合 A C D E F I K
申 9月5日(金)までにインターネットまたは当日直接(事前申し込みなしで参加可能)
問 つくばまちなかデザイン
E tsukubacenter@tsukumachi.co.jp
担 学園地区市街地振興課



地域防災リーダーミーティング

水戸地方気象台の講師が気象防災情報の活用について解説します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 日 8月30日(土) 15:00～16:30
場 コミュニティ棟会議室1～3
対 市内在住で、地域における自主防災活動を行っている方または興味のある方
講 水戸地方気象台職員
定 先着120人
合 A B D E G I K
申 8月22日(金)までにインターネットで
問 危機管理課



講座

働く婦人の家講座

アップルクラウン

初心者でも作りやすい簡単成形で、王冠の形をしたりんごのちぎりパンを作ります。



- 日 9月27日(土) 10:00～13:00
対 市内在住、在勤の成人の方 講 さくらいやすこ 櫻井安子氏
定 8人(抽選) 費 2,100円

手打ちうどん講座

粉からうどんを作ってみませんか。自分で打ったうどんの味は格別です。



- 日 9月8日(月) 9:30～12:30
対 市内在住、在勤の成人の方 講 やまざきいわお 山崎巖氏
定 6人(抽選) 費 1,300円

親子手打ちうどん講座

こねて、踏んで、親子で楽しくおいしいうどんを作りましょう。



- 日 9月7日(日) 9:30～12:30
対 市内在住、在勤の親子(2人1組)
講 山崎巖氏 定 6組(抽選)
費 1,300円/組

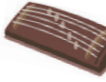
- 場 働く婦人の家
合 A B D G K
申 8月25日(月)までに「希望の講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに郵送(往復はがき)、メールまたは官製はがき(裏白紙)を直接持参
問 働く婦人の家〔〒300-4353沼田40-2〕
☎029(866)2127
E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

文化協会レクチャーコンサート
親子で芸能体験ワークショップ

箏、剣舞・詩舞、篠笛、フラダンスを親子で体験し、芸能祭ステージで発表しませんか。日程や定員など、演目ごとの詳細はホームページをご覧ください。

- 日 ▷体験=演目により異なります。▷発表=10月4日(土)

- 場 各地域交流センターなど
対 小学生～中学生とその保護者
講 つくば市文化協会芸能部会員
申 8月3日(日)から電話またはメールで
問 つくば市文化協会
※演目ごとの問い合わせ先はホームページをご覧ください。
担 芸術文化推進課



ふれあいプラザ講座

①体験 英会話Ⅰ 火曜

ゆっくりと英語の基礎を身に付けていく、初心者専門のクラスです。やさしい単語の組み合わせによるコミュニケーションを楽しみます。
日 9月2日(火) 10:00～11:40
対 中学卒業程度の英語力の方 講 内藤道子氏
定 5人(抽選) 費 1,200円

②体験 リフレッシュ健康体操

ボール、ベル、ベルターという道具を使用し、体に無理のない有酸素運動や筋肉作りのための運動、ストレッチなどを音楽に合わせて行います。
日 9月2日(火) 13:30～15:00 講 友岡和子氏
定 5人(抽選) 費 1,200円

③体験 ヴァン先生の英会話

カナダ人講師による会話中心の講座です。簡単なゲームや意見交換などを通して、ネイティブの英会話に触れましょう。
日 9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

④プール講座 体験 親子で覚える水泳Ⅱ

親子で一緒に水遊びをしながら泳ぎを覚えましょう。泳げないママ、パパも大丈夫です。親子で楽しくご参加ください。
※希望日を1日ご記入ください。
日 9月6・13・20・27日(土) 12:30～13:30
対 3歳～未就学児 講 内田珠実氏
定 5組10人(抽選) 費 1,500円/組

⑤体験 癒しのリラックスヨガ 水曜・日曜

初めての方でも参加できる優しいヨガクラスです。体がほぐれる心地の良い感覚と一緒に楽しみましょう。※希望日を1日ご記入ください。
日 9月21日(日) 13:30～14:30、
24日(水) 10:30～11:30
講 小島万実氏(柔道整復師)
定 10人(抽選) 費 1,200円

⑥しっかり学ぶ スマホ・タブレットアプリで情報検索(スマホ・タブレット持ち込み)

アプリを使って、お住まいの地域や外出先などのリアルタイムな防災・気象・ニュース情報を見る方法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 9月4・11・18・25日、10月2・9日(木) 10:00～12:00
対 文字入力ができる方
講 花村直子氏(デジタルサポートオフィスインストラクター)
定 15人(抽選)
費 7,700円(教材費込み)

⑦スマホ決済はじめの一歩 交通系Suicaアプリの使い方(スマホ持ち込み)

Suicaアプリのインストール、初期設定、チャージの仕方、使用方法をゆっくり分かりやすく解説します。※全6回、対応機器の貸し出しはありません。
日 9月7・14・21・28日、10月5・12日(日) 10:00～12:00
対 文字入力ができる方
講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)
定 15人(抽選)
費 7,700円(教材費込み)

⑧水彩画 人物を描こう

人物の描き方やこつなどのノウハウを学びます。最後は講師による講評があります。※全4回
日 9月7・21日、10月5・19日(日) 13:30～15:30
講 古屋野良一氏(取手アトリエ講師)
定 12人(抽選) 費 4,900円(教材費込み)

⑨プリザで仏花

枯れないように加工された花、プリザーブドフラワーを使い、秋の彼岸に合わせた優しい色のお仏壇飾りを作ります。
日 9月7日(日) 14:00～15:30
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 5,000円(教材費込み)

⑩ゆるゆる経絡ストレッチ ～秋(胃腸ケア)の養生～

胃腸ケアに特化したセルフケアをお伝えします。特別な漢方アロマ精油を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めるセルフケアを行います。※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。
日 9月9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)

⑪多肉植物の寄せ植え

小さく丸みを帯びたフォルムの玉湯呑み茶碗(8センチ程度)に、5～6種類の多肉植物を可愛らしく寄せ植えします。
日 9月10日(水) 10:30～12:00
対 小学生以上の方
講 宮内伶氏(日本農薬園芸造園研究所代表)
定 8人(抽選) 費 2,800円(教材費込み)

⑫生活に活かせる手相学

手相は、左手が本来の自分、右手が現在の自分を表すといわれています。左右の手相を比べ、コミュニケーションの取り方やより良く生きるヒントを詳しく学びます。※全3回
日 9月14日、10月26日、11月9日(日) 10:00～12:00
講 森佐智子氏(HASTA手相学研究所カウンセラー)
定 10人(抽選) 費 5,100円(教材費込み)

⑬風花プリフラあれんじ教室 ハロウィン

毎年人気の風花フラワー協会のハロウィンアレンジ。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなど、初心者の方でも学べます。
日 9月24日(水) 10:00～12:00
講 中村道子氏(風花プリザーブドフラワー協会認定主任講師)
定 5人(抽選) 費 3,200円(教材費込み)

⑭大人太鼓 太鼓をたたいてストレス解消

荻崎音頭やつくば音頭を太鼓で演奏してストレスを解消しませんか。※全2回
日 9月26日、10月10日(金) 10:30～12:00
講 憩い組 定 10人(抽選)
費 2,400円(別途バチ代500円)

⑮簡単・容器一つでパン生地作り カレーベグルパン

面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。カレーベグルパン(ベーコン入り)を作ります。
日 9月17日(水) 10:30～12:30
講 染谷麻希子氏(ナチュエットエヌぱん契約講師)
定 9人(抽選) 費 2,500円(材料費込み)

⑯世界の料理 イタリア編

秋を先取りした3品、ニョッキ・コン・イ・フンギ(きのこのニョッキ)、猟師風豚肉料理、コーヒーのソフトクリームを作ります。
日 9月25日(木) 10:00～13:00
講 アモロソ・フィリップ氏 定 15人(抽選)
費 2,700円(材料費込み)

⑰おうちで居酒屋メニュー

おうちで居酒屋気分を味わえる料理を作ってみましょう。ふわとろ山芋、レバニラ、ネギのサラダ、ジャガイモのり塩、サラダそうめんを作ります。
日 9月11日(木) 10:00～13:00
講 小松崎絵美氏 定 12人(抽選)
費 2,700円(材料費込み)

⑱親子ペア講座 トレジャーBOX作り

洗剤の空き箱など身近にある素材で、世界に1つだけの素敵な宝箱を作りましょう。
日 9月15日(月・祝) 10:30～12:00
対 小学生の子どもとその保護者(2人1組)
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 2,000円(教材費込み)/組

⑲親子ペア講座 無添加ソーセージ作り

無添加の本格的腸詰ソーセージ200gを作り、お持ち帰りいただきます。
日 9月21日(日) 11:00～13:30
対 小学生の子どもとその保護者(2人1組)
講 福島智子氏(ウェルネスアドバイザー)
定 6組12人(抽選)
費 3,000円(材料費込み)/組

合 ABCDFGJK 場 ふれあいプラザ

申 8月15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)」をふれあいプラザに郵送(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

第2回社会力コーディネーター養成講座 ～ステージアップ版～

はじめて講座を企画する方向けに、来て欲しい人に届くテーマの決め方や、講座の流れ・構成をワーク形式でやさしく学びます。経験者の方も大歓迎です。第1回に参加していない方もご参加いただけます。
日 8月27日(水) 18:30～20:30
場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3
講 鷲田美加氏(RION代表取締役)、松崎茂樹氏(フュージョン社会力創造パートナーズ副理事長)
定 先着30人
申 8月20日(水)までにインターネットで
担 生涯学習推進課



▲鷲田美加氏



▲松崎茂樹氏

親子で楽しくクッキング 食育普及講座
しよつかい
食改さん(食生活改善推進員)とは、市民の皆さんの健康づくりを担っているボランティアの方です。食改さんが食事のポイントや調理方法をご紹介します。お子さんの健やかな成長のために、親子で毎日の食生活について学んでみませんか。
①やさいとなかよしクイズ
メニュー:じゃがいものニョッキ〜豆乳トマトクリームソース〜、はんぺんツナサラダ、バナナ蒸しケーキ
日 8月26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4〜6歳(未就学児)の子どもとその保護者
定 先着4組 **合** **A B K**
申 8月6日(水)〜17日(日)にインターネットで

②おいしくたのしく減塩のコツ
メニュー:手作り無塩パン、うまみたっぷりミネストローネ、甘酒ヨーグルト
日 8月17日(日) 10:15〜13:00(受付10:00)
場 豊里交流センター
対 市内在住の小学生以上の子どもとその保護者
定 先着8組 **合** **A B K**
申 8月6日(水)〜11日(月)にインターネットで

③みんなで楽しく食べよう 共食のすすめ
メニュー:手作り餃子、麦ごはん、中華スープ、フルーツ寒天ゼリー
日 8月17日(日) 10:15〜13:00(受付10:00)
場 筑波交流センター
対 市内在住の小学生以上の子どもとその保護者
定 先着6組 **合** **A B D K**
申 8月6日(水)〜11日(月)にインターネットで

白米(半合 ※③のみ)・エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物をお持ちください。
講 市食生活改善推進員
問 健康増進課

若さをつくるキッチン
「災害時の低栄養予防」
パッククッキング(耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法)で、災害時でも栄養が取れる食事を学びましょう。
白米(半合)・エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物をお持ちください。メニュー:麦ごはん、さば味噌缶ポテト、ミネストローネ、あずきかぼちゃ
日 8月22日(金) 10:15〜13:00(受付10:00)
場 東京ガスつくば支店〔研究学園2-1-2〕
対 市内在住で65歳以上の方
講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
定 先着16人 **合** **A B C D K**
申 8月1日(金) 8:45〜15日(金) 16:30に電話またはインターネットで
問 健康増進課

つくば美術館第5回土曜講座
「『旅にまつわる絵とせとら』展について」
うたがわ
江戸時代の旅ブームの火付け役となった歌川ひろしげ
広重の浮世絵から、国民的画家と称された東山魁夷ひがしやまかい いの風景画まで、旅にまつわる絵を紹介します。作品と併せて、当時のガイドブックや書籍・絵はがきなど、旅にまつわるエトセトラにも注目します。
日 8月9日(土) 13:30〜15:00

場 つくば美術館2階アルスホール〔吾妻2-8〕
講 たかだしほ高田紫帆氏(茨城県近代美術館主任学芸員)
定 ①事前申込枠:先着50人
②当日枠:先着30人+①の定員に満たない分
合 **A B C D E G I K**
申 ①7月13日(日)〜8月7日(木)にインターネットで
②当日13:00から直接
問 つくば美術館☎029(856)3711
担 芸術文化推進課



▲東山魁夷「白夜光」
1965年東京国立近代美術館蔵

科学技術
「地図と測量に見る戦災からの復興」
「つくばエクスプレス開業20年」
2つの企画展を同時開催します。
日 7月15日(火)〜9月21日(日) 9:30〜16:30
(最終入館は16:00まで) ※毎週(月)休館
(祝日の場合は翌平日)
場 地図と測量の科学館〔北郷1〕
合 **A B C D F G H I K**
問 科学技術戦略課

コリドイオ
音楽大学第76回講演会
8月に開業20周年を迎えるつくばエクスプレスのこれまでの歩みなどについて講演を行います。
日 8月17日(日) 13:30〜16:00
場 コリドイオ3階大会議室
講 いろかわかずのり色川一紀氏(高砂福祉会理事)
定 先着100人(事前申込必須)
費 300円(高校生以下無料)
合 **A B C D E G I K**
申 「氏名・住所・年齢」を電話またはメールで
問 スマイル・ステーション
☎080(6562)1800(担当:松浦)
090(5502)6322(担当:藤原)
E matukan18@yahoo.co.jp(松浦)
fsatoshi@mail1.accsnet.ne.jp(藤原)
担 総合交通政策課

「終活と成年後見制度」講座
将来を安心して過ごすために備える「終活」を主題に、生前整理・相続・成年後見制度(特に任意後見)・葬儀・遺言について、専門家が解説します。
日 9月3日(水)・4日(木)・5日(金)・11日(木)・12日(金) 14:00〜16:00
場 コリドイオ3階大会議室
対 市内在住・在勤で終活や成年後見制度に関心のある方
講 終活カウンセラー、葬儀会社、弁護士、司法書士など
定 先着50人/回(複数回参加可)
合 **A B C D E G I J K**
申 8月29日(金)までに電話または申込書(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)を郵送、FAX、メールまたは直接

問 つくば成年後見センター〔〒300-3257筑穂1-10-4〕☎029(879)5511
F 029(879)5501
E tsukuba.koken@gmail.com
担 障害者地域支援室



こども日本語支援者研修会
日本の学校で学んでいる、外国にルーツを持つ児童生徒など、日本語が得意でない子どもに対する日本語支援のボランティアとして活動したい方を対象に、ノウハウを具体的にお伝えします。※全5回
日 8月18日(月)、20日(水)、25日(月)、27日(水)、29日(金) 16:30〜18:00
場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
対 日本語教育経験者または国際交流協会のこども日本語勉強会において日本語支援ボランティアとして活動できる方
講 よしだあさこ吉田麻子氏(日本語ボランティア風の会)
定 先着30人
費 一般2,500円、国際交流協会賛助会員500円
合 **A B C D E G I**
申 8月4日(月)〜15日(金)にインターネットで
問 国際交流協会☎029(869)7675
E event@inter.or.jp
担 国際都市推進課



社会貢献活動に関するサポート
活動資金や活動場所の確保、組織の運営についてなど、社会貢献活動で抱えるさまざまな課題・課題に応じて、情報提供、マッチング、相談対応を行います。事前に相談内容をお知らせください。
日 8月21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、現在市民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 F G I K**他(ヒアリンググループ)
申 9:00〜17:00に電話で
問 つくば市民センター☎029(855)1171

指1本でハープの音を楽しもう
美しい音色を奏でるハープを体験してみませんか。あまり触れる機会のないハープを演奏することで、新たな自分の発見に繋がるかもしれません。※ミニハープ(膝に乗る大きさのハープ)を使用します。
日 9月2日(火) 14:00〜16:00
場 コリドイオ1階音楽室
対 市内在住・在勤・在学の方
講 くらもちまゆみ倉持マユ美氏(おとつづハープガイド)
定 先着12人
費 300円(別途楽器使用料500円)
合 **B C D E G I K**他(ヒアリンググループ)
申 8月4日(月) 12:00からインターネットで
問 つくば市民センター
☎029(855)1171



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

第4回親子でペーパークラフト講座

季節ごとに変わるオリジナルデザインのフックン船長のペーパークラフトを楽しむ講座です。今回は「お月見とフックン船長」を作ります。

日 9月6日(土) 10:15～12:00

場 コリドイオ3階大会議室

対 小学生の親子

講 クラフトピーボックス

定 18組(抽選)

合 CDEGI

申 8月2日(土)～27日(水)にインターネットで

問 広報戦略課



第96回 世界お茶のみ話 中国編

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

日 8月16日(土) 10:00～11:30

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

講 チョ・シンロ氏(国際交流協会多文化共生コーディネーター)

定 先着30人程度

合 ABCDEGI他(ヒアリンググループ)

申 8月6日(水)～15日(金)に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



第3回・第4回親子で科学実験教室

つくば科学教育マイスターを講師に迎え、親子で科学実験を体験する教室です。強力な磁石で「ガウス加速器」を作って、どれだけ速く鉄球を加速できるかチャレンジしてみましょう。

日 8月30日(土) 第3回=10:00～11:30
第4回=14:00～15:30

場 コリドイオ3階大会議室

対 小学生とその保護者(2人1組)

講 青木優美氏(高エネルギー加速器研究機構)

定 20組(抽選) 費 300円/回

合 CDEGI

申 8月4日(月) 9:00～15日(金) 17:00にインターネットで

問 広報戦略課



▲青木優美氏



フォトニュース



6月17日、筑波大学附属病院産婦人科の西田医師と天神林医師が中心に運営する「ふらっと、さんふじん」の取り組みについて、意見交換を行いました。5月にオープンした市の「青のカフェ」と連携して、10代から20代の若者に対して、相談できる場所と機会を一緒につくっていきます。



5月26日、SATO 社会保険労務士法人の企業版ふるさと納税寄付贈呈式を行いました。これまで3年続けて寄付をいただいています。今回の寄付金100万円は、移動の自由と安心安全で自立した生活を支えるSociety5.0の推進に活用します。



8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

3日(日) 宮崎ペインクリニック内科[上ノ室2228-1]/内/☎029(886)3070
筑波中央病院[北条5118]/内/☎029(867)1211

10日(日) ふかや内科リウマチクリニック[谷田部872 HG陣場ビル201]
/内・リウマチ/☎029(896)5022
酒寄医院[国松855-2]/内/☎029(866)0106

11日(祝) 菊池内科クリニック[谷田部5915]/内/☎029(839)5070
柴原医院[吉沼1151]/内・小/☎029(865)0511

17日(日) 渡辺医院[小野崎476]/胃腸・内・外・小・肛/☎029(851)0550
樫村内科消化器科クリニック[下広岡744-1]/内・消/☎029(863)0606

24日(日) 宮本内科クリニック[原1-4]/内・消・循/☎029(855)6565
筑波病院[大角豆1761]/内※小児は不可/☎029(855)0777

31日(日) 前島レディースクリニック[手代木2005-6]/婦/☎029(859)0726
木村クリニック[作谷1125]/内・整外・リハ/☎029(869)1211



8月の図書館カレンダー

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

※最新情報は市ホームページをご覧ください。



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。



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
こども #8000



携帯電話
に登録



または☎050(5445)2856(おとな・こども共通)



つくば市医師会
からのお願い

発熱などの症状で医療機関を受診するときは…

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



候補地の検討状況について

問 立地推進課

アンケート結果

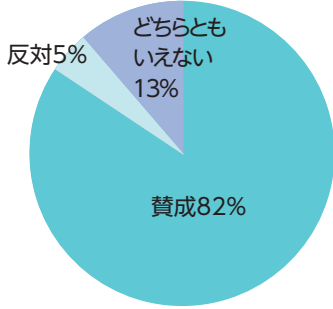
市では、つくばの魅力を発信する場の創出や新たな観光客を呼び込むと共に、市民と生産者がつながる地産地消の取り組みを進めるため、道の駅の整備を検討しています。

2024年度に池田地区、上原・松野木地区、菅間地区、島名地区の4候補地を対象にポテンシャル診断(地域が持つ潜在的な可能性の評価や将来的な発展などを見極める調査)を行い、池田地区と上原・松野木地区が高評価であったことから、2025年6月6日～6月30日に候補地周辺地域にお住まいの皆さんを対象にアンケートを実施しました。

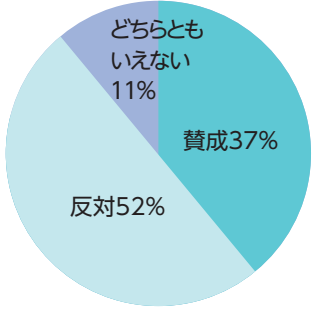
アンケート結果や地域の皆さんからのご意見などを総合的に判断し、**池田地区については道の駅の事業化に向けた検討を続け、上原・松野木地区については、事業化への検討を取り止めることとしました。**いただいたご意見については、今後、基本構想を策定する際の参考にさせていただきます。ポテンシャル診断やアンケート結果の詳細は市ホームページをご覧ください。



池田地区を候補地にするかどうか(回答者数2,168)



上原・松野木地区を候補地にするかどうか(回答者数2,305)



#第1回 広報つくば 絵画コンテスト

問 広報戦略課

広報つくばの表紙を飾る絵 大募集!

約12万部を発行し市内に全戸配布している『広報つくば』
12月号の表紙を飾るのはあなたの絵かもしれません!

テーマ

「魅力あふれるつくば市」

※本人が制作した未発表の作品を1人につき1点まで応募可

応募要項

応募締め切り

2025年10月3日(金)

参加資格

- ▷市内在住・在勤・在学の方
- ▷年齢不問

作品サイズ(以下のいずれか)

- ▷A4～A3までの大きさ
- ▷画用紙8つ切り
- ▷24cm×24cm

- ※作品は平面のものでデジタル・アナログどちらでも可
- ※画材・素材は自由(写真、コラージュは不可)
- ※デジタル制作による作品でデータ可(推奨解像度350dpi)
- ※AIでの作成は不可(著作権侵害の恐れがあるため)

提出方法(以下のいずれか)

- ①データ(いばらき電子申請・届出サービスで応募)
 - ②広報戦略課まで直接(平日8:45～16:30)
 - ③郵送(当日消印有効)
 - ※宛先＝広報戦略課「広報つくば絵画コンテスト」
 - ※郵送費や交通費などは応募者自己負担
- ②③＝氏名、連絡先、作品タイトルを作品の裏面に明記
※応募作品への想いや説明文(作品裏面250字以内)は任意
※広報紙や市役所に掲示をする場合、本名ではなくペンネームでも可

賞

最優秀賞(1点)
優秀賞(1点)
佳作(5点)

紙面に掲載のほか、
賞状と記念品プレゼント!

100年後の
つくば市

科学と
自然がコラ
ボする絵

あなたの
愛があふれる
つくばを表現してください

自然あふ
れる筑波山
の風景画

つくば市
で一番好き
なもの

つくばの
「推し」

第1回 広報つくば 絵画コンテスト

作品の取り扱い

最優秀賞の作品は、広報つくば12月号の表紙に掲載します。
そのほか入賞作品も、紙面上で紹介する場合があります。また、全ての応募作品を、市ホームページや市役所1階の市政情報コーナーなどで展示する予定です。
※作品の返却を希望される方は、広報戦略課にお越しください。返却期間など詳細は市ホームページをご覧ください。



詳細は市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 262,006人(+3,287)〔男 131,355人 女 130,651人〕 世帯数 125,869(+2,827) ※2025年7月1日現在