

今月の主な内容

災害時の避難情報の変更…2 | 聖火リレーに伴う交通規制…2 | 食育月間…12

65歳以上の高齢者の方を対象に

新型コロナウイルスワクチンの接種を開始しました

新型コロナウイルスワクチン接種対策室

ワクチン接種
最新情報



市では、市内在住の65歳以上の高齢者の方を対象に、5月24日(月)から新型コロナウイルスワクチンの接種を各医療機関で開始しています。ワクチンの接種は予約制となっているため、以下の「ワクチン接種までの流れ」をお読みいただき、予約をとってからの接種を受けてください。また、6月下旬から、集団接種を実施します(集団接種も予約が必要となります)。
※1回目の接種後、3週間の間隔を空けて2回目の接種をする必要があります。

● ワクチン接種までの流れ

5月19日現在の情報です。最新情報は市ホームページにも掲載しています。

① 接種券を手元に用意する

- 対象となる**65歳以上の高齢者(昭和32年4月1日以前生まれ)の方**には、接種券を住民登録上の住所に4月22日に発送していますので、お手元にご用意ください。なお、接種当日は、予約した医療機関に接種券を持参する必要があるため、紛失などで手元にない場合は、再発行申請を行ってください。再発行の申請方法については、市ホームページをご覧くださいか、つくば市コロナワクチン接種対策コールセンターにお問い合わせください[☎029(883)1391]。

② 接種日を予約する

- 予約の際は、接種券番号や、生年月日が必要となります。
- ※インターネット予約時は、生年月日を西暦で入力してください。

医療機関での個別接種を希望する場合

接種券に同封されている「つくば市からのお知らせ(接種協力機関一覧)」で、予約できる医療機関と予約先(「つくば市役所」または「医療機関」)を確認し、以下のとおり予約してください。

📞 予約先が「つくば市役所」の場合

- ▶ 電話予約 ☎029(883)1391
音声案内にしたがって「1」を入力してください。
受付時間 | 8:30~17:15 ※(土)(日)(祝)を除く
- ▶ インターネット予約
右のQRコード、または市ホームページの専用予約フォームから。
受付時間 | 24時間 ※(土)(日)(祝)を含む



🏥 予約先が「医療機関」の場合

接種を希望する医療機関に、直接お問い合わせください。お電話の際は、お掛け間違いのないよう、番号をよくお確かめください。

集団接種会場での接種を希望する場合

6月7日(月)予約開始

予約方法は、上記の予約先が「つくば市役所」の場合と同様(電話予約またはインターネット予約)です。
※必要に応じて接種日を追加していきます。

会場	1回目接種	2回目接種
筑波学園病院	6月27日(日)	7月18日(日)
筑波記念病院(筑波総合クリニック内)	6月13日(日)	7月4日(日)
	6月20日(日)	7月11日(日)
いちほら病院	6月27日(日)	7月18日(日)
	6月20日(日)	7月11日(日)
	6月27日(日)	7月18日(日)
	7月4日(日)	7月25日(日)

③ ワクチンの接種を受ける

当日、予約した医療機関または集団接種会場に、**記入済みの予診票、接種券、本人確認書類(例:運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証)**を持参し、医師の指示に従って接種を受けてください。また、接種後15~30分は、安静にしてください。

接種当日の注意点

- 密を防ぐため、予約日時を厳守
- 肩を出しやすい服装で
- 接種後の激しい運動を控える
- 接種患部を強くこすらない

◆ よくある質問

Q. 親族が代理で予約できますか?

A. 予約できます。本人の接種券を用意し、電話かインターネットで予約してください。また、一度に複数人予約できますが、システム上は1人ずつの予約となるため、途中で枠が埋まる場合があります。

Q. 希望の病院がかかりつけ患者のみ受け入れとなっている場合でも接種できますか?

A. かかりつけの定義が病院により異なるため、希望の病院にお問い合わせください。

Q. 自分が基礎疾患^{*}にあてはまるのかわからない場合はどうしたらいいでしょうか?

A. 自身が基礎疾患に該当するか、かかりつけ医に確認しておくことと安心です。基礎疾患の有無は当日に予診票で自己申告していただくため、診断書の提出は不要です。

Q. 基礎疾患があり、かかりつけ医が市外の場合、そこで接種できますか?

A. 基礎疾患がある場合、市外のかかりつけ医がワクチン接種を実施している場合は接種できますので、かかりつけ医にお問い合わせください。その場合、その病院のある市町村への届出は不要です。

※基礎疾患のある方(65歳以上の高齢者を除く)の予約開始は、8月頃の見込みです。

ワクチン接種に関する問い合わせ先

つくば市
コロナワクチン接種対策コールセンター
☎029(883)1391
8:30~17:15 ※(土)(日)(祝)を除く

AIチャットボット(24時間対応)
スマホやPCで、AI(人工知能)と対話しながら問い合わせできるサービスです。



6月1～7日は水道週間です

第63回水道週間スローガン 「生活も ウイルス予防も 蛇口から」

問 水道業務課

市の水道経営は？ ▶▶▶ 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、皆さまの水道料金で支えられています。

市の水道はどこの水？ ▶▶▶ 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)で生物処理槽や高速沈殿池、急速ろ過池などを通し浄水します。この浄水された水は、市の配水場に送られ、塩素の濃度などの調整後、皆さまの家庭に送られます。

便利な『引越れんらく帳』をご利用ください

引越しの際(転入・転出・転居問わず)には、上下水道の手続きが必要で、水道だけでなく、電気・ガスなどの引越し手続きなどを、インターネット上で一括で行える「引越れんらく帳」をぜひご利用ください。(利用料無料)

引越れんらく帳

電気・ガス・水道などをワンストップ手続き



※利用を開始・中止する日の3営業日前まで、24時間利用可。

節水の習慣を

出しっぱなしにしない、小まめに止める

貴重な水を無駄にしないように、一人ひとりが節水を心掛けましょう。

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

上水道に加入しましょう

いつでも安心して飲める水

市では、市民の皆さまが健康で快適な生活を送ることができるように、上水道の整備・普及に努めています。上水道は51項目の水質基準(水道法による)を満たした、いつでも安心して飲める水を供給しています。水道本管が整備された地区でまだ加入していない方は、安心して利用できる上水道に加入しましょう。

水道の検針や料金徴収については つくば市水道お客様センターへ

市では、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。

☎ 8:30～17:15

※(土)(日)を除く(祝)、12月29日～1月3日は休業。

問 水道お客様センター(市役所1階) ☎ 029(851)2811

2021年
8月から

介護保険負担限度額の対象要件と食費の費用負担額が変わります

介護保険施設やショートステイを利用する際にかかる食費・居住費の軽減について、8月から利用者負担段階の判定基準と食費の費用負担額が変わります。現在の負担限度額認定証をお持ちの方には、6月中旬頃に更新のご案内を送付します。なお、給付を受けるには、市への申請が必要です。

問 介護保険課

変更前 現在の食費・居住費の自己負担限度額(1日あたり)

利用者負担段階	所得の状況 ※1	預貯金などの資産の状況	居住費(滞在費)				食費	
			従来型個室 ※2	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設サービス	短期入所サービス
1	生活保護受給者の方など	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	490円(320円)	0円	820円	490円	300円	300円
2	世帯分離している高齢福祉年金受給者の方		490円(420円)	370円	820円	490円	390円	390円
3	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方		1,310円(820円)	370円	1,310円	1,310円	650円	650円

変更後 8月からの食費・居住費の自己負担限度額(1日あたり) ※青字は変更点です。

利用者負担段階	所得の状況 ※1	預貯金などの資産の状況	居住費(滞在費)				食費	
			従来型個室 ※2	多床室	ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	施設サービス	短期入所サービス
1	生活保護受給者の方など	単身:1,000万円以下 夫婦:2,000万円以下	490円(320円)	0円	820円	490円	300円	300円
2	世帯分離している高齢福祉年金受給者の方		490円(420円)	370円	820円	490円	390円	600円
3①	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円以下の方		1,310円(820円)	370円	1,310円	1,310円	650円	1,000円
3②	前年の合計所得金額+年金収入額が80万円超、120万円以下の方	単身:550万円以下 夫婦:1,550万円以下	1,310円(820円)	370円	1,310円	1,310円	1,360円	1,300円

※1 住民票上世帯が異なる(世帯分離している)配偶者(事実婚含む)の課税状況および資産状況も判断材料となります。

※2 ()内の金額は介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

安全な道路通行のために 樹木・雑草は適切に管理しましょう

- ◆ 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)

これらのように、車道や歩道の一部で安全上望ましくない箇所が見受けられます。枝の張り出しや倒木が原因で通行者に事故が発生した場合は、当該樹木の所有者または管理者が責任を問われる場合があります。樹木の所有者または管理者の皆さまは、トラブルに巻き込まれないように、樹木の伐採・枝払いや雑草の除去をしてください。普段の管理はもとより、強風や大雨、積雪の後は特にご注意ください。



- 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)4346
- ▷ 道路の通行を止める場合 = つくば警察署 ☎ 029(851)0110

健康・福祉

国民健康保険被保険者証の窓口受け取り申請

7月中旬に新しい被保険者証が簡易書留郵便で郵送されます。なお、市役所で受け取ることもできますので、希望する方は6月23日(水)までに申請してください。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ☎ 7月20日(火)～窓口で受け取り可
※(土)(日)(祝)を除く
- ☑ 世帯主の方が、申込書(国民健康保険課、市ホームページに用意)を6月23日(水)必着で郵送または直接 ※手続きには、本人確認書類が必要です
- ☎ 国民健康保険課

がん検診の受診券を送付しました

- ①各種がん検診(青色の封筒)
 - ②婦人科がん検診(ピンク色の封筒)
- 5月下旬に各種がん検診の受診券を送付しました。受診方法を確認し、集団健診に申し込むか、協力医療機関で受診してください。詳細は市ホームページをご覧ください。
- ☑ ①40歳以上74歳以下の社会保険などにご加入の方②20歳以上70歳以下の女性の方
 - ☎ 健康増進課

禁煙外来治療費助成

市では、独自の禁煙外来治療費を助成しています。医師からニコチン依存症と診断された場合は、禁煙外来で保険治療の対象となります。治療費自己負担の2分の1(上限1万円)を助成します。

- ☑ 次の要件を全て満たす方▷市に住民登録がある市内在住の方▷禁煙を希望する方▷妊婦の方または妊婦もしくは18歳以下の子どもと同居している方▷禁煙外来治療を受け、定められた治療過程が終了した方▷市税などを滞納していない方▷初めて助成を受ける方
- ☑ 治療開始2週間前に、健康増進課、大穂・桜・谷田部保健センターに直接(印鑑、妊婦の方は母子健康手帳持参)
- ☎ 健康増進課



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

受給基準に該当する方には、6月下旬に新しい受給者証を郵送します。なお、前年の所得の確認ができない方には通知を郵送しますので、通知を受け取った際には期限内に手続きをお願いします。

- ☎ 医療年金課

児童扶養手当と調整する障害基礎年金等の範囲が変わります

障害基礎年金等の額が児童扶養手当の額を上回る受給者はこれまで児童扶養手当を受給できませんでしたが、6月30日(水)までに申請することで2021年3月分から一部を受給することができます。詳細はお問い合わせください。※2021年3月1日現在で要件を満たしている方。

- ☎ こども政策課

児童手当

現況届の郵送提出にご協力ください

6月分以降の児童手当を受給するためには、現況届の提出が必要です。対象者には案内通知を6月中旬に郵送します。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送での提出にご協力をお願いします。

- ☑ 現況届を6月30日(水)必着で郵送

6月支給分のお知らせ

2021年5月分まで(2020年度に中学3年生だった児童は3月分まで)の手当の振り込み日は、6月10日(木)です。支払い通知は送付しませんので、振込口座を確認してください。

- ☎ こども政策課

民営児童クラブの利用費助成

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助成制度があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ☑ 次の要件を全て満たす方▷市に住民登録のある児童の保護者▷市民税所得割が非課税または生活保護を受給している方
- ☑ 必要書類(こども育成課、市ホームページに用意)を6月30日(水)までに郵送または直接
- ☎ こども育成課

里親制度説明会

里親制度への理解を深めるため、複数の里親を招き、シンポジウムの形式で開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。つくば香風寮へお問い合わせください。

- ☎ 6月19日(土)①10:00～②14:00～
- ☎ つくば香風寮(高崎802-1)
- ☑ 電話、メールまたは市ホームページから
- ☎ つくば香風寮 ☎080(8434)3329
- ☑ fostercare.kidskohoo@gmail.com
- ☎ 子育て相談室



日本赤十字社は災害救護活動や医療・血液事業などに取り組んでいます

この活動は、皆さまからの資金協力により支えられています。日本赤十字社では、金額に関わらず支援していただける方を募集しています。ご協力をお願いします。

- ☎ 日本赤十字社つくば市地区(社会福祉課内)
- ☎ 社会福祉課

募集

つくば市こども未来懇話会市民委員

「つくば市こども未来プラン」に関連する施策を中長期的な視野に立ち部局横断的に推進するに当たり、広く市民の皆さまの意見を反映させるため、2022年3月31日までの任期で市民委員を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。※2回程度実施予定(1回目は8月開催予定)。

- ☑ 市内在住・在勤・在学で会議に出席できる方
- ☑ 2人以内
- ☑ 履歴書、応募の動機を6月14日(月)必着で郵送または直接
- ☎ こども未来室

つくばメディアアートフェスティバル2021運営ボランティア

科学技術をアートの力で身近に感じられる展覧会「つくばメディアアートフェスティバル2021」を開催します。会場運営をサポートして下さる方を募集します。▷業務内容=受け付け補助、会場案内、作品説明

- ☎ 7月30日(金)～8月9日(月)9:30～17:00の間で希望の日時で調整可
- ☎ つくば美術館(吾妻2-8)
- ☑ 高校生以上の方で7月29日(木)16:00からの説明会に参加できる方 ☑ 10人程度
- ☑ 申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接
- ☎ 文化芸術課

筑波山地域ジオパーク認定商品

筑波山地域ジオパーク推進協議会では、ジオパークを通じた地域振興を目的とした筑波山地域ジオパークをイメージできる商品(料理を含む食料加工品)を募集しています。

- ☎ ～6月15日(火)
- ☑ 申込書(ホームページに用意)を郵送または直接
- ☎ 筑波山地域ジオパーク推進協議会地域振興部会事務局(桜川市商工観光課内)
- ☎ 0296(55)1159
- ☎ ジオパーク室

緑の表彰

快適で地球に優しい生活環境を創出するため、樹木や花などの「みどり」を用いた環境の改善や景観の向上に取り組み、環境や社会に対する貢献の実績と成果をあげている市民団体、個人、企業、公共団体などを表彰します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ☑ 緑化や緑の保全活動を行っている市民団体または民間事業者など
- ☑ 申込書(公園・施設課、市ホームページに用意)に緑化や緑の保全の成果を確認できる写真を添えて7月30日(金)までに郵送または直接
- ☎ 公園・施設課



宝くじ助成事業申請団体

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、2022年度の申請希望団体を募集します。採択団体は、2022年3月頃に自治総合センターで決定します。※申し込み多数の場合は抽選。

- ☑ 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)
- ☑ 申込書(市ホームページに用意)を6月30日(水)必着で郵送または直接
- ☎ 市民活動課

つくば未来塾学習チューター

市内中学生の学習を支援する学習チューターを募集します(1～3時間程度/日)。※報酬=2,000円/時間(別途交通費支給)。

- ☎ ①夏期休業日
- ☎ ②9月～2022年1月の放課後
- ☎ ※いずれも(土)(日)(祝)を除く
- ☎ 市内中学校・義務教育学校(後期課程)
- ☑ 市内または近隣地域在住の大学生・大学院生・地域ボランティアなど

※新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

- 申込書(市ホームページ、生涯学習推進課、各地域交流センターなどに用意)を6月18日(金)までに郵送、直接または市ホームページから
- 生涯学習推進課

普通救命講習1受講者

- 救命率向上を目指し、応急手当を習得するための講習を開催します。心肺蘇生法(成人)、AED、止血法、異物除去法を学びます。
- 6月19日(土)9:30~12:30(受付9:15~)
 - 大穂交流センター
 - 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
 - 救急救命士、応急手当指導員
 - 先着 15人
 - 6月1日(火)9:00~6月16日(水)17:00に市ホームページから
 - 北消防署 ☎029(867)2355



シルバー人材センター会員

- 入会説明会を開催します。植栽の維持、施設管理・清掃、自転車修理販売、障子・網戸の張り替え、大型スーパーでの品出し・レジ打ち、子育て支援などを行っています。女性パートタイム経験者・有資格者歓迎。
- 6月10日、7月8日、8月5日(木)13:30~
 - 大穂庁舎
 - 市内在住の60歳以上の方
 - シルバー人材センター ☎029(879)5199
 - 高齢福祉課

相談

6月1日は人権擁護委員の日

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

特設人権相談所

- 市の人権擁護委員が日常生活での人権侵害(虐待、DV、いじめなど)や人権問題でのお困りごとの相談に応じます。※要予約。
- 6月2日(水)・3日(木)10:00~15:00
 - 市役所2階防災会議室2
 - 市内在住の方 ■ 先着12人
 - 電話で

常設人権相談所

- 土浦人権擁護委員協議会では、人権擁護委員、法務局職員による常設人権相談所を開設しています。
- (月)~(金)8:30~17:15 ※(祝)を除く
 - 水戸地方法務局土浦支局 [土浦市下高津1-12-9]
 - 申し込み不要
 - 土浦人権擁護委員協議会(水戸地方法務局土浦支局内) ☎029(821)0792

- 市民活動課

社会貢献活動のビジネス化に関する相談

皆様が行っている社会貢献活動をビジネス化してみませんか。企画書の作り方や成功事例の

- 紹介、ビジネス化に向けたマッチングなどに関する相談ができます。※要予約
- 6月18日(金)13:30~15:00
 - 市民活動センター ■ 先着5人
 - 氏名、住所、電話番号を記入し、電話またはFAXで
 - スマイル・ステーション ☎080(6562)1800 ☎029(858)8303
 - 市民活動センター ☎029(855)1171

こころの健康相談

- 自分や家族のこころの健康に関すること、医療機関への受診の必要性などを精神科医などに相談できます。※治療中の方は、まず主治医にご相談ください。
- 6月30日(水)9:00~11:00
 - 大穂保健センター ■ 先着2人
 - 6月1日(火)から電話で
 - 大穂保健センター ☎029(864)7841

歯のなんでも電話相談

- 歯科医師に聞きづらいこと、入れ歯のこと、子どもの歯の悩みなどの歯に関する悩みを相談できます。
- 6月6日(日)13:00~16:00 ■ 電話で
 - 茨城県保険医協会 ☎029(823)7930
 - 健康増進課

くらしと雇用の法律・行政相談

- 法律相談(労働問題、家庭問題、金銭問題、不動産問題、損害問題、多重債務などの民事の法律問題)や行政相談(福祉、環境、教育、納税に関する疑問や不満など)を受け付けます。
- 6月26日(土)10:00~16:00 ※相談時間は30分程度を予定
 - 茨城自治労連会館[花畑3-9-10]
 - 先着 10人
 - 6月7日(月)~18日(金)10:00~16:00に電話で ※(土)(日)を除く
 - つくば市職員労働組合・茨城自治労連 ☎029(864)2548
 - 人事課

行政書士無料相談会

- 相続、遺言、法人設立、許認可関係全般、農地転用、帰化、永住・在留資格関係、権利義務・事実証明に関する相談ができます。
- 6月17日(木)13:00~16:00 ※相談時間は30分程度を予定
 - 市役所3階会議室302
 - 6月17日(木)までの8:30~9:30に電話で ※(土)(日)を除く
 - 茨城県行政書士会県南支部 ☎090(2663)8541
 - 総務課

女性の権利ホットライン

- 女性に対する暴力や離婚に関する諸問題など、女性の権利一般に関する相談ができます。
- 6月29日(火)13:00~16:00
 - 申し込み不要 ※当日専用ダイヤルにおかけください
 - 当日専用ダイヤル ☎029(231)8380 ☎029(231)8381
 - 茨城県弁護士会 ☎029(221)3501 ※(土)(日)(祝)を除く10:00~16:00
 - 男女共同参画室

地域の困りごと相談

- 地域の課題や要望、相談を以下の窓口で受け付けています。身のまわりで困りごとがありましたら、最寄りの相談センターなどに電話または直接ご相談ください。
- ▷大穂相談センター ☎029(883)1381
 - ▷豊里相談センター ☎029(883)1382
 - ▷谷田部相談センター ☎029(883)1380
 - ▷桜相談センター ☎029(863)0520
 - ▷筑波相談センター ☎029(883)1383
 - ▷荃崎相談センター ☎029(883)1384
 - ▷地区相談課 ☎029(883)1111
 - (月)~(金)8:30~17:15 ※(祝)を除く
 - 地区相談課

その他

カバークロップ事業(被覆植物種子の配布)

- 休耕農地からの土ぼこりや表土流出防止のため、被覆植物(ハゼリソウ、ヘアリーベッチ)の種子を配布いたします。生育後は、緑肥として農地にすき込むことで地力増進にも効果があります。※申し込みが予定数量を超える場合、希望に沿えない場合があります。
- ~7月30日(金)
 - 市内在住で市内に畑をお持ちの個人農家および営農集団
 - 申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接 ※種子配布後、施行前と施行後の写真を提出してください
 - 農業政策課



農振地区除外等申請(農用地利用計画変更申請)

- 農振地区除外等申請(農用地利用計画変更申請)を受け付けます。詳細は市ホームページをご覧ください。
- 6月11日(金)までに申込書(農業政策課、市ホームページに用意)を直接 ※(土)(日)を除く
 - 農業政策課

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者の皆様へ

- 専門家による経済支援策のご案内や経営相談、労務関係の相談が無料でできる「経営支援ワンストップ窓口」を開設しています。
- 専用ダイヤル ☎029(883)1378
 - (月)~(金)8:30~17:15 ※(祝)を除く
 - 市役所コミュニティ棟1階
 - 経済支援室

新型コロナウイルス感染症に関する経済支援策は、市ホームページで随時更新しています。



※新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

パブリックコメント手続実施結果の公表

(仮称)つくば市陸上競技場整備基本構想(案)
日 6月30日(水) ※市ホームページでは6月30日(水)以降もご覧いただけます
場 スポーツ施設整備室、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ
問 スポーツ施設整備室

(仮称)つくば市陸上競技場整備基本構想に関する市民説明会

陸上競技場の整備に関する基本的な方向性をとりまとめた「(仮称)つくば市陸上競技場整備基本構想」について、市民説明会を実施します。なお、説明内容を動画でも公開します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 ①6月23日(水) 14:00~15:00②6月23日(水) 19:00~20:00③6月26日(土) 10:00~11:00④6月26日(土) 15:00~16:00
場 ①③豊里交流センター②④市役所2階会議室201
問 スポーツ施設整備室

都市計画(松代第二地区地区計画)の決定

松代四丁目の一部に松代第二地区地区計画を決定しました(2021年4月6日告示)。詳細は市ホームページをご覧ください。都市計画課でご確認ください。

危険なブロック塀などの撤去費用補助

危険なブロック塀などを撤去する場合、要した費用の3分の2以内の額(上限10万円)を補助します。詳細は市ホームページをご覧ください。※先着順。

日 6月15日(火)~11月30日(火)に申込書(建築指導課、市ホームページに用意)を直接 ※(土)(日)(祝)を除く
問 建築指導課



木造住宅の耐震改修費用補助

自己の居住のために耐震改修する場合、工事費用の5分の4以内の額(上限50万円)を補助します。詳細は市ホームページをご覧ください。※先着順。

日 6月15日(火)~8月31日(火)に申込書(建築指導課、市ホームページに用意)を直接 ※(土)(日)(祝)を除く
問 建築指導課



木造住宅の耐震診断

茨城県木造住宅耐震診断士を派遣します。詳細は市ホームページをご覧ください。※先着順。

日 6月15日(火)~8月31日(火)に申込書(建築指導課、市ホームページに用意)を直接 ※(土)(日)(祝)を除く
問 建築指導課



教科書展示会

2022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、アンケートのご協力をお願いします。

日 6月11日(金)~6月24日(木) 9:00~17:00
場 第7教科書センター ▷(月)~(金)市役所4階会議室401 ▷(土)(日)市役所2階防災会議室2
問 教育総務課

休日のマイナンバーカード申請サポート

マイナンバーカード用の顔写真の撮影と申請ができます。本人確認書類(運転免許証1点または保険証やマル福、生年月日入り診察券などから2点)を持参し、本人が申請してください。

日 6月20日(日) 8:30~17:15
場 市役所1階30番窓口
対 市に住民登録がある方
問 市民窓口課



つくばこどもの青い羽根基金 寄付のご協力をお願いします

子どもの未来を支援するための「つくばこどもの青い羽根基金」に寄付のご協力をお願いします。寄付金は、貧困や格差の世代を越えた連鎖を断ち切るとともに、全ての子どもたちが夢と希望を持って成長していけるよう事業に活用します。なお、寄付金はふるさと納税と同様の寄付金控除が適用されます。

日 ①市ホームページから(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 こども未来室



防犯の基本は鍵掛け 住宅侵入窃盗にご注意

市では、昨年の同時期に住宅侵入窃盗が多発し、多くは掃き出し窓や勝手口小窓の鍵が掛かっていなかったことにより被害に遭っています。泥棒は小さな閉め忘れも見逃しません。在宅中の鍵掛けと複数の防犯対策で被害を防ぎましょう。

問 つくば警察署 ☎029(851)0110
問 防犯交通安全課



不法投棄にご注意

他者の所有地に産業廃棄物などを不法投棄する事例が、特に夜間に多発しています。所有地の定期的な見回りを行い、侵入防止策を講じましょう。市では、不法投棄対策看板を配布していますので、ご活用ください。

問 環境衛生課

生ごみを減らしましょう

「3きり運動」にご協力ください

生ごみは家庭ごみの約1/3を占めています。食材を無駄なく「使い切り」、必要な分だけ作って残さず「食べ切り」、生ごみの「水切り」で、ごみ減量と食品ロス削減にご協力ください。※生ごみ処理容器などの購入補助金制度も活用してください。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 環境衛生課



ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

総ダウンロード数14,000以上

ごみ収集日をお知らせしたり、ごみの分別方法などを確認できるスマートフォン向けアプリです。※ダウンロード無料、通信料自己負担。

- ▷通知機能 指定した時間にごみ収集日をお知らせします。
- ▷ごみ分別辞典 分別方法や注意点を品目ごとに検索できます。
- ▷ごみカレンダー 収集日程をカレンダー形式で確認できます。

問 環境衛生課



▲さんあ〜るロゴ



納期限にご注意

6月30日(水)の納期限は次のとおりです。納期限内に納付してください。

- ①市民税・県民税(第1期)(全納)
- ②介護保険料(第2期)

問 ①▷納税課▷市民税課②介護保険課

5月号の掲載内容に誤りがありました

広報つくば5月号に掲載した内容に一部誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

訂正箇所①

6ページ『2020年度つくばクオリティを認定しました』

〔事業者名〕モーハウス

〔商品・役務名〕

(誤) 給水速乾授乳Tシャツ

(正) 吸水速乾授乳Tシャツ

問 産業振興課

訂正箇所②

16ページ『つくばこどもの青い羽根基金』

〔寄付者名〕

(誤) 大堀電機工事

(正) 大堀電気工事

問 こども未来室

茨城県独自システム

「いばらきアマビエちゃん」

店舗やイベント会場でコロナ対策！市民の皆さんも事業者の方も、登録をお願いします。

※茨城県条例で、一部の店舗等や、利用者に対して登録が義務化されています。

問 茨城県中小企業課

☎029(301)5472

問 産業振興課



※新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

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・ファックスなどの記入例

①～④をすべて記入してください。
※在勤の人は勤務先・所在地、在学の場合は学校名・所在地を記入してください。申込は原則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

※新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや状況の変化に合わせて、イベントの中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

スポーツ

スポーツ協会各種イベント

筑波支部御岩山トレッキング

常陸国最古の霊山と呼ばれる御岩山に登ってみませんか。御岩神社に立ち寄りませう。

日 6月19日(土) ※雨天決行

場 御岩山(日立市)

対 筑波地区在住・在勤の方(中学生以下保護者同伴)

定 先着30人

費 3,000円/人(キャンセルの場合返金不可)

申 6月12日(土)10:00～13:00に、申込書(参加費含む)を筑波交流センターに直接

つくば市民バドミントン大会

バドミントンで一日スポーツを楽しみませんか。(申し込みは1人1種目で、参加者が少ない種目は行われない場合があります)

日 7月4日(日)

場 つくばカピオ

対 市内在住・在勤の方、スポーツ協会バドミントン連盟登録者(大学生は参加できません)

費 750円/人

申 大会名、種目(▷ダブルス=男子・女子・シニア・ミックス▷シングルス=女子・男子)住所または勤務先、氏名(フリガナ)、年齢、☎を記入し、6月18日(金)までにメールで taikai-entry@googlegroups.com

つくば市民バレーボール女子大会

初夏の一日を、バレーボールで爽やかな汗を流しませんか。

日 7月11日(日)

場 桜総合体育館

対 市内在住・在勤の方、スポーツ協会登録者

費 ▷スポーツ協会登録チーム=1,000円
▷未登録チーム=3,000円

申 大会名、参加者全員(代表者を最初に記入)の住所または勤務先、氏名(フリガナ)、年齢、☎を記入し、6月23日(水)必着で郵送またはFAXで

つくば市民ゴルフ大会

日頃の練習の成果を発揮してみませんか。

日 7月20日(火)

※時間は選手毎に違うため、申し込み後にお知らせします。

場 つくばねカントリークラブ[神郡2726]

対 市内在住・在勤の方 定 先着200人

費 3,000円(市ゴルフ協会会員2,000円)別途プレー費7,500円

申 指定の参加申込書(市内ゴルフ場・練習場またはスポーツ協会に用意)に記入し、7月2日(金)必着でスポーツ協会に持参又はFAXで

問 スポーツ協会事務局

☎029(854)8511 F029(854)8531

担 スポーツ振興課

バドミントン教室

みんなでバドミントンを始めて、楽しく体を動かしましょう。

日 7月7・14・21・28日(水)19:00～21:00

場 桜総合体育館

対 市内在住・在勤・在学の高中生以上の方

講 スポーツ協会バドミントン連盟

定 30人(抽選)

費 2,000円(500円×4回)

申 6月18日(金)までに市ホームページから、または、住所、氏名、年齢、☎、運動習慣の有無・基礎疾患の有無(ある場合は具体的に)を記入し、往復はがきを必着で郵送

担 スポーツ振興課

健康

出前健康教室

健康づくりに取り組むための出前健康教室事業の関連イベントとして以下のとおり実施します。※同じ月に参加可能なのは、イオンまたはBiViのどちらかひとつです。

イオンモールつくばで体操しよう

日 6月8日(火)14:00～15:00

場 イオンモールつくばウエストコート [稲岡66-1]

定 先着15人

申 5月31日(月)9:00から電話で

BiVi 駅前健康交流サロンで体操しよう

日 6月24日(木)14:00～15:00

場 つくば市交流サロン(BiViつくば2階)

定 先着10人

申 6月14日(月)9:00から電話で

対 市内在住の方

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5073

ヘルシー教室

健診結果で気になる値を改善するヒントを保健師・管理栄養士・運動インストラクターがアドバイスします。

※栄養編と運動編の2回で1コースです。

コレステロールが気になる人コース

日 ①7月1・15日(木)10:00～12:00

②7月6・27日(火)10:00～12:00

③7月13・20日(火)10:00～12:00

高血糖が気になる人コース

日 ①7月2・16日(金)10:00～12:00

②7月7・28日(水)10:00～12:00

③7月14・21日(水)10:00～12:00

場 ①大穂保健センター②谷田部保健センター③桜保健センター

対 市内在住の20～74歳の方

講 保健師、管理栄養士、運動インストラクター

定 各先着10人

申 2日前までに希望の保健センターに電話で

①大穂保健センター☎029(864)7841

②谷田部保健センター☎029(838)1100

③桜保健センター☎029(857)3931

問 大穂保健センター

豊里ゆかりの森工芸館健康教室

はじめてのヨガ教室

ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。

日 6月18・25日、7月2・9・16・23・30日、8月6・20・27日(金)13:00～(全10回)

場 豊里ゆかりの森工芸館

対 ヨガ未経験の方 ※市内在住の方を優先

講 染川ひろみ氏

定 先着10人

費 ▷市内在住の方=550円/回

▷市外在住の方=1,100円/回

申 6月2日(水)～9日(水)に電話で

問 豊里ゆかりの森工芸館☎029(847)5122

※(月)休館

「つくばウォークの日」

公園散歩道オリジナルコース

洞峰公園発着のコース(約4.6Km)を運動普及推進員と一緒に歩きましょう。動きやすい服装で、マスク、飲み物、タオル、帽子、保険証、雨具をお持ちください。

日 7月4日(日)9:15集合 ※雨天中止

場 洞峰公園記念館前[二の宮2-20]集合

対 ウォーキングに興味のある方

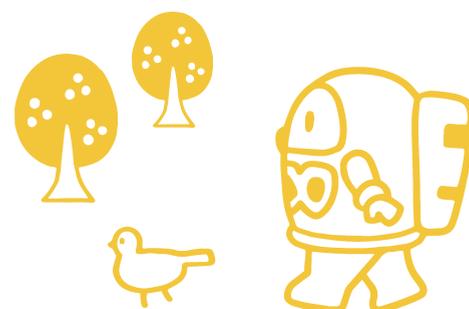
申 申し込み不要

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089

当日連絡先☎090(9241)1823

(当日は7:00～9:30)



旗 催し

中央図書館

おはなし会

おはなしボランティアによる絵本の読み聞かせなどを行います。

日 6月5・12・19・26日(土)、27日(日)
①15:00~15:15②15:30~15:45
(2回公演)

対 幼児~小学生の方 定 先着10人/回

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歳から楽しめる小さいお子さま向けのおはなし会です。

日 6月25日(金)、30日(水) 10:30~10:50
対 乳幼児と保護者の方 定 先着6組

場 中央図書館

問 中央図書館 ☎029(856)4311

認知症カフェ

認知症の方とその家族、地域の方など誰でも気軽に参加できる交流の場です。認知症に関する相談も受け付けます。

日 ①6月18日(金) 10:00~12:00
②6月22日(火) 13:30~15:30
③6月23日(水) 13:30~15:30
④6月25日(金) 14:00~16:00
⑤6月28日(月) 13:30~15:30

場 ①荃崎交流センター
②大穂豊里地域包括支援センター
③筑波中央病院
④とよさと病院
⑤つくば市交流サロン(BiViつくば2階)

対 市内在住の方 定 先着10人程度

申 電話で

問 地域包括支援課

エーザイ筑波研究所

オンライン・オレンジカフェ

認知症の方とその家族、認知症のことをもっと知りたい地域の方、どなたでもご自宅からZoomで参加可能です。みんなで学んでつながりましょう。

日 6月27日(日) 13:00~15:00

対 市内在住の方

講 黒木勝紀氏(大誠会統括介護部長)

定 先着50組

申 ホームページから

問 地域包括支援課



季節の野菜ピザ作り体験イベント

旬の野菜をトッピングして、自分で生地から作るオリジナルピザ作り体験ができます(プリン、飲み物付き)。エプロン、三角巾、マスク、スリッパをお持ちください。

日 6月19日(土) 10:00~12:30

場 六斗の郷(六斗939)

定 先着20人 費 2,000円

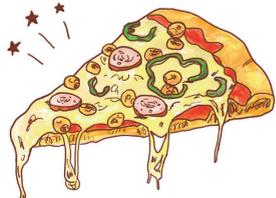
申 6月7日(月)~16日(水) 9:00~17:00に電話で

※(土)(日)を除く

問 六斗の郷

☎070(4819)0769

担 農業政策課



筑波山麓自然学校

サツマイモ苗植えとプリント図鑑づくり

サツマイモ苗植えの体験学習と、自然散策「葉っぱでプリント図鑑づくり」を行います。お弁当をお持ちください。

日 6月19日(土) 10:00~15:00

定 親子10組(抽選) ※市内在住の方優先

沢の生きもの観察会

筑波山麓の沢の生物を採取して観察・スケッチを行います。お弁当をお持ちください。

日 7月17日(土) 9:30~14:30

講 秋山昌範氏(環境カウンセラー)

定 親子8組(抽選) ※市内在住の方優先

費 500円/人

場 筑波ふれあいの里

申 ホームページから

問 つくば環境フォーラム

☎ 029(879)8810

担 筑波ふれあいの里



「生きる伊賀七」変則公演

江戸時代に活躍した谷田部の偉人「飯塚伊賀七」が、蔓延した疫病をどう克服していったのか。伊賀七座(わわわやたべや町民会議)が演じます。

日 6月20日(日)

①11:00~②14:00~ (2回公演)

場 市民ホールやたべ

定 1公演あたり先着500人

対 市内在住・在勤・在学の方

申 メールまたはFAXで

問 わわわやたべや町民会議

☎ 029(839)1007

F 029(839)1006

E watanabe@and.co.jp

担 周辺市街地振興課



ジャガイモ堀り体験

ゆかりの森で育てたジャガイモの収穫を、親子で体験します。

日 6月26日(土)

①10:00~②13:00~

場 豊里ゆかりの森昆虫館

対 小学生以下の親子

定 先着20組

費 50円/株 ※1家族20株まで

申 6月9日(水) 8:30から電話で

問 豊里ゆかりの森昆虫館

☎029(847)5061 ※(月)休館

講座

6月調理講習会

初心者でも楽しみながら調理できる簡単メニューを学びます。エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、白米半合・筆記用具・飲み物をお持ちください。

※申し込みは1人1講座までです。

食育普及講座「上手な油の摂り方」

かじきの竜田揚げ、麦ごはん、もずくスープ、ココアプリン

日 6月17日(木) 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64歳以下の方

申 6月1日(火)~10日(木)に電話で

第1回 男の料理教室「俺の台所」

俺のオムライス、コンソメスープ、あじさいゼリー

日 6月22日(火) 10:15~13:00

(受付10:00~)

場 桜保健センター

対 市内在住で65歳以上の男性

申 6月1日(火)~15日(火)に電話で

第2回 男の料理教室「俺の台所」

俺のヘルシー油淋鶏、麦ごはん、にらチヂミ、春雨スープ

日 7月8日(木) 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歳以上の男性

申 6月1日(火)~30日(水)に電話で

講 市管理栄養士・市食生活改善推進員

定 先着12人

問 健康増進課

つくば美術館 第3回土曜講座

筑波大学日本画コース 40年を振り返る

筑波大学芸術系の日本画コースは、日本画の専門教育機関として、多くの作家を輩出してきました。歴代教員を紹介し、その軌跡を振り返ります。

日 6月19日(土) 13:30~

場 つくば美術館(吾妻2-8)

講 井野功一氏(茨城県天心記念五浦美術館首席学芸員)

申 申し込み不要

問 つくば美術館 ☎029(856)3711

担 文化芸術課



藤田志朗「夜航海」2006年

男女共同参画セミナー

6/20父の日、親子で一緒に遊ぼう!

楽しくイノベーション思考を体験します。

▷第1部=らくがきで論理思考!

▷第2部=お家はいくらかな?

日 6月20日(日)9:30~12:00

場 市役所2階会議室202

対 市内在住・在勤・在学の方で、小学生以上のお子さんと保護者

講 ▷第1部=谷藤賢一氏(C60代表取締役・子ども社会塾塾長)

▷第2部=今泉千恵氏(三喜コンサルタント不動産鑑定士)

定 先着15組30人

申 6月18日(金)までに市ホームページから、または電話で

問 男女共同参画室

つくばSDGsパートナー講座(個人会員)

「復興拠点づくりと多文化共生」をテーマにオンラインで講演を行います。※当講座の受講で個人会員に認定。詳細はホームページをご覧ください。

日 6月21日(月)19:00~20:30

対 市内在住・在勤・在学の方

講 横田能洋(認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ代表理事)

定 先着40人

申 6月15日(火)17:00までにホームページから

問 持続可能都市戦略室



市民研修センター講座

スマホ・タブレット講座(初級編)

スマートフォンの基本操作ができる方に、感染防止対策アプリの使い方、LINEの安全設定、写真の撮り方・送信方法を、ゆっくり解説します。

日 6月25日、7月2・9・16・30日、8月6日(金)10:00~12:00

場 市民研修センター

対 市内在住・在勤・在学の方

講 片岡秀典氏

定 10人(抽選)

費 3,500円

申 希望講座名、郵便番号、氏名、年齢、性別、日中に連絡がつく電話番号を記入し、6月15日(火)必着で往復ハガキを市民研修センター宛に郵送、または返信用の官製ハガキを持参

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

担 生涯学習推進課

グループ・スイミー公演

人形劇「筑波山麓合唱団」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。

日 6月26日(土)

①10:30~11:00②11:30~12:00(2回公演)※開場は15分前

定 先着50人/回

対 幼児~小学校低学年の子どもとその保護者

場 中央図書館2階アルスホール

問 中央図書館☎029(856)4311

豊里ゆかりの森工芸館講座

工芸館陶芸教室

陶芸を学び、自作のカップでコーヒーやスープを飲んだり、お皿に料理を盛り付けたりしてみませんか。

日 6月27日~毎月第1・第4(日)10:00~(全20回)

場 豊里ゆかりの森工芸館

対 陶芸未経験の方 ※市内在住の方を優先

講 川添莞爾氏

定 先着4人

費 ▷市内在住の方=550円/回

▷市外在住の方=1,100円/回

申 6月2日(水)~9日(水)に電話で

問 豊里ゆかりの森工芸館☎029(847)5122 ※(月)休館

働く婦人の家講座

初夏の爽やかアレンジメント

グリーンを活かした爽やかなアレンジメントです。※仕入れの状況により花材は変更になる場合があります。

日 7月4日(日)13:30~15:30

対 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方

※小学校低学年の方は保護者同伴

講 福田恵美子氏

定 8人(抽選)

費 2,100円



夏野菜のカレーパン

ソーセージ、パプリカ、ズッキーニをトッピングしたカレーソースのお総菜パンです。

日 7月10日(土)10:00~13:00

対 市内在住・在勤の方

講 櫻井安子氏

定 8人(抽選)

費 1,800円



親子でうどんを作ろう!

親子で手打ちうどん作りを楽しみませんか。

日 7月31日(土)9:30~12:30

対 市内在住・在勤・在学の親子

講 山崎巖氏

定 6組(抽選)

費 1,000円/組

着物リフォーム講座

襟、ポケット付きのチュニックにリフォームします。チャイナ風ボタンがアクセント。

日 7月16・30日、8月6・20・27日(金)9:30~12:00(全5回)

対 市内在住・在勤の方

講 酒寄美保氏

定 10人(抽選)

費 1,800円



場 働く婦人の家

申 希望講座名、郵便番号、☎、住所、氏名、年齢、職業、を記入し、6月21日(月)必着で往復はがきを郵送、メール、または返信用の官製はがきを直接持参

問 働く婦人の家〔〒300-4353沼田40-2〕

☎ 029(866)2127

E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

こども日本語指導者研修会

日本の学校で学んでいる外国籍の児童など、日本語が得意でない子どもへの日本語指導ボランティアとして活動したい方を対象に、指導のノウハウを具体的にお伝えします。

日 講義=7月10日・17日(土)10:00~12:00
実習=7月30日(金)、8月3日(火)・6日(金)10:00~12:00

場 つくばイノベーションプラザ

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ボランティアとして活動できる方

講 吉田麻子氏(吾妻小学校「風の会」)

定 先着15人

費 2,000円

申 郵便番号、☎、住所、氏名を記入し、6月7日(月)からメールで

問 国際交流協会☎029(869)7675

E event@inter.or.jp

担 国際交流室

認知症サポーター養成講座

認知症についての知識や接し方などを知ることができます。まずは認知症を"知る"ことから始めませんか。

日 7月12日(月)10:00~11:30(受付9:30~)

場 市役所防災会議室2

対 市内在住・在勤・在学の方

講 キャラバンメイト

定 先着15人

申 6月1日(火)から電話で

問 地域包括支援課

ふれあいプラザ講座

① Zoom ミーティング基礎と活用 (タブレット・PC 持込)

最新バージョンのZoomアプリで安心・安全にオンラインミーティング(講座、会議、面会、飲み会など)ができるようになります。
日 7月4・11・18日(日)9:30~12:30
対 文字入力ができる方
講 片岡秀典氏 **定** 15人(抽選)
費 3,600円(別途教材費500円)
 ※対応機器貸出応相談

② 便利に使いこなす スマホ・タブレット活用編 (スマホ・タブレット持込)

よく使う文字の辞典登録や、コピー・貼り付けの方法を解説します。その他、ラジオアプリや印刷アプリ、バッテリーの節約術を紹介するので、災害時におけるスマホ利用に役立てましょう。
日 7月13・20・27日、8月3・17・24日(火)10:00~12:00
対 文字入力ができる方
講 花村直子氏 **定** 15人(抽選)
費 7,200円(別途教材費500円)
 ※対応機器貸出応相談

③ 脳トレ ワード&エクセル活用(PC持込)

脳のトレーニングのためのワードとエクセルの操作のこつ(写真・イラスト編集・集計)を解説します。編集操作がメインです。
日 7月13・20・27日、8月3・17・24日(火)13:30~15:30
対 ワード・エクセル経験者
講 花村直子氏
定 15人(抽選)
費 7,200円(別途教材費1,200円)
 ※対応機器貸出応相談

④ 体験 子ども英語 Pre-Kids

ネイティブスピーカーの講師と歌ったり、ゲームをしたりして英語に親しみましょう。
日 7月3日(土)10:00~10:50
対 3歳~未就学児の方
講 帖佐マリ氏
定 5人(抽選)
費 1,250円

⑤ 体験 はじめての英会話 I

ゆっくりと英語の基礎を身につ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 7月6日(火)13:00~14:40
対 中学卒業程度の語学力の方(英検3級以下)
講 内藤道子氏
定 5人(抽選)
費 1,250円

⑥ 爽やかに香る プリザのアロマキャンドル

火を灯さずに香りを楽しむアロマキャンドル。プリザ(プリザーブドフラワー)をあしらひ、ゼリーのような涼しげで可愛い作品を3個作ります。
日 7月4日(日)13:30~15:00
講 河原由美氏
 (風花プリザーブドフラワー協会代表)
定 10人(抽選)
費 3,400円(教材費込み)



⑦ 世界の見方が変わる歴史教室 ~近代日本のスタート~

明治維新の意味を再考します。「明治維新はなぜ起こったのか?」、「西郷隆盛が夢見た社会と明治維新のギャップ」が今回のテーマです。
日 7月14・28日(水)10:30~12:20
講 平井光之氏(歴史学習コンサルタント)
定 15人(抽選)
費 2,600円(教材費込み)

⑧ シマトネリコの苔玉

丸い形が愛らしい「緑の苔玉」。自然の中からそのまま切り出してきたような姿が、見る人の心を和ませます。
日 7月21日(水)13:00~15:00
対 小学生以上の方
講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)
定 10人(抽選)
費 2,700円(教材費込み)



⑨⑩ 簡単容器一つでパン生地作り 冷蔵庫で作り置きパン(カレースティック)

面倒な作業なし。ボウル一つで生地作り。カレースティックパンを作ります。
日 ⑨7月7日(水)10:30~12:30
 ⑩7月14日(水)10:30~12:30
講 染谷麻希子氏
定 10人(抽選)
費 2,000円(材料費込み)



⑪ 陽気にイタリアン 土曜

⑫ 陽気にイタリアン 日曜

野菜を使った料理などのメインディッシュの他、パスタやドルチェの全3品を作ります。
日 ⑪7月10日、8月7日、9月11日(土)10:00~13:00
 ⑫7月25日、8月22日、9月26日(日)10:00~13:00
講 アモロソ・フィリップ氏
定 10人(抽選)
費 7,500円(材料費込み)

⑬ カニとさざえの太巻き祭り寿司

千葉県郷土料理です。玉子でカニを、のりでさざえを巻きましょう。
日 7月16日(金)13:00~16:00
講 川野泰子氏
定 10人(抽選)
費 3,200円(別途巻きす代450円)

⑭ ふれあい学園 おもしろ実験 ミニチュア太陽系

「宇宙は広大である」といっても大きすぎて実感はわきません。なるべく正確な縮尺で工作して大きさを実感しましょう。
日 7月18日(日)10:00~11:30
対 年長~小学生の方
 ※未就学児は保護者同伴
講 保坂徹氏
定 10人(抽選)
費 1,750円(教材費込み)

⑮ 親子で作る 3色オリジナルドリンク

コーヒーやココア、シロップを使って自分だけのオリジナルアイズドリンクを作りましょう。
日 7月18日(日)14:00~15:30
対 年長~小学生の親子
講 河原直寛氏
定 5組10人(抽選)
費 1,900円(材料費込み)



⑯ 体験 癒やしのゆったりヨガ 土曜

本格的なヨガを楽しみながらゆったりとした癒やしの時間を過ごしましょう。
日 7月3日(土)13:30~15:30
講 皆川京子氏
定 5人(抽選)
費 1,250円

⑰ 日本舞踊で健康体操

日本舞踊の基礎を学びながら、楽しく美しく体を動かし、健康な体を作りましょう。
日 7月9・23日、8月13・27日、9月10日(金)13:00~15:00
講 花柳駒久子氏
定 8人(抽選)
費 6,000円

⑱ やさしいダンスストレッチ

楽しく音楽に乗って、気持ち良くストレッチを行いましょう。初めての方も大歓迎です。
日 7月14・28日(水)10:00~11:30
講 坂本真紀氏
定 12人(抽選)
費 2,400円

⑲ 体験 幼児水泳教室 金曜

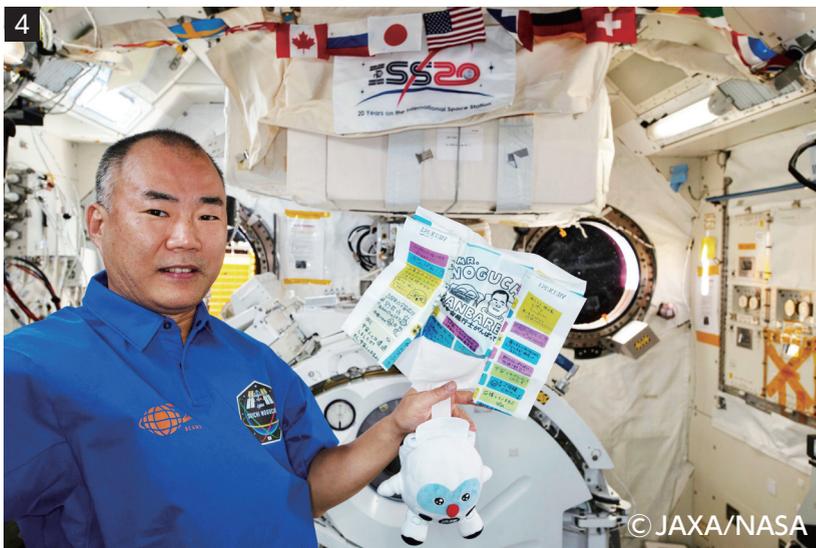
水の安全指導から水慣れ、泳ぐための基礎水泳を指導します。
日 7月2日(金)16:30~17:30
対 4歳~未就学児の方
講 千代田美代子氏
定 5人(抽選)
費 1,250円

⑳ 体験 膝痛・腰痛ウォーキング

膝や腰が痛い方、体力・筋力をつけたい方を対象に、水の浮力を利用して、関節や筋肉に優しい運動を行います。
日 7月6日(火)11:30~12:30
講 内田珠美氏
定 5人(抽選)
費 1,250円

申 希望講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、☎を記入し、6月22日(火)必着で郵送、FAXまたは直接
問 ふれあいプラザ
 [〒300-1273下岩崎2164-1]
 ☎029(876)2311
 ☎029(876)2396
担 文化芸術課

📷 フォトニュース



1 3月27日、つくばR8地域活性化プランコンペティション2020採択プランの一つである「栄地区ふるさとサイエンス」の第1回講習会が開催されました。スタッフや地元サポーターの皆さんによる丁寧な指導もあり、ジャガイモの植え付けやベビーリーフの種まきなどの作業が順調に進みました。

2 3月30日、2020年度つくば市スポーツ奨励賞授与式を行いました。この賞は、茨城県の予選を勝ち抜いたにもかかわらず、新型コロナウイルス感染症の影響により、全国大会や関東大会に出場できなかったつくば市スポーツ少年団の選手の皆さまを表彰するために、特別に設けた賞です。

3 4月26日、市役所芝生広場に、小林達也さんの作品「connectメッセージ」が寄贈されました。さまざまな球体が一つの輪となって繋がる様子は、6町村が合併したつくば市そのものと言えます。小林さんも、「ぜひ作品に触ってほしい」とのこと。市役所にお立ち寄りの際は、作品に手を触れ、つくばの「つながり」を感じてみてください。

4 国際宇宙ステーション(ISS)に滞在をしていたJAXA野口聡一宇宙飛行士(2020年11月16日出発～2021年5月2日帰還)と、「宇宙飛行記念品」として選定されたフックン船長(ぬいぐるみ)との記念の一枚。フックン船長の背中にしまっていたパラシュートには、市内外の方々から寄せられた応援メッセージがプリントされています。

🇨🇭 6月の休日緊急診療医院

診療時間 9:00～16:00 医療機関の都合で診療時間や診療科目が変更になる場合がありますので、受診前に電話で確認してください。



6日(日) ひがし外科内科医院[東2-26-16]/外・内・胃腸・小・循/
☎029(856)7070
いちほら病院[大曾根3681]/内・整外/☎029(864)0303

13日(日) 成島クリニック[館野363]/内・脳神外・外/☎029(839)2170
酒寄医院[国松855-2]/内/☎029(866)0106

20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
柴原医院[吉沼1151]/内・小/☎029(865)0511

27日(日) おがわ内科[みどりの1-31-9]/内・消/☎029(839)3770
樫村内科消化器科クリニック[下広岡744-1]/内・消/
☎029(863)0606

📖 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	中央図書館 9:30～19:00
6	7	8	9	10	11	12	4交流センター図書室 9:30～19:00(火～金) 9:30～17:00(土・日・祝)
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				● 休館日

※6月1日(火)～21日(月)休室▷小野川交流センター図書室
空調設備工事のため。詳細は市ホームページを確認してください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館予定は変更になる場合があります。最新情報は市ホームページを確認してください。



🇨🇭 救急車を呼ぶ前に、まずは救急電話相談へ

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、皆さんの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



6月は食育月間です

健康増進課

市では、生活の中で実践できる食育をスローガンにしています。6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。今日から「食育」を意識してみませんか。

合い言葉は **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カギとなります。

の 『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう

旬の食材や料理はその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(約350g)の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。しっかりつくばの野菜を食べましょう。

い いつも感謝の気持ちを持ち、いただきます・ごちそうさまを言いましょ

命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私達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!! (嚙ミング30)

一口30回以上嚙むように心がけましょう。

食育普及講座の紹介

今年度も食育普及講座(調理講習会)を開催します。申込方法や受付開始日などは、各月の広報つくばでお知らせします。

今後のお知らせ(予定)

- 若さをつくるキッチン(65歳からの身体づくり調理講習会)
いつまでも自分らしく活躍するための身体をつくる食事を紹介。65歳以上の市民を対象に料理教室を行います。(年6回予定)
- 俺の台所(男性の料理教室)
65歳以上の男性を対象に料理教室を行います。(年12回程度)
- テーマ別! 調理講習会
親子でできるクッキング教室や、生活習慣病を予防するための料理教室を行います。(年6回予定)

新型コロナウイルス感染症対策事業への寄付金の受け入れ状況(2020年度)

持続可能都市戦略室

新型コロナウイルス感染症対策関連事業のために、多くの寄付をいただき、心より感謝申し上げます。2020年度に寄付をいただいた件数と金額を公表します。いただいた寄付金は新型コロナウイルス感染症対策関連事業(医療従事者支援、マスクなどの物資確保、経済対策など)に活用しています。

◆ 対象期間	2020年4月1日~2021年3月31日		
◆ 件数・金額	個人	709件	13,046,000円
	団体	10件	4,546,500円

寄付を受けた団体一覧(2021年1月1日~2021年3月31日※受入順)

寄付者(※敬称略)	所在地	寄付金額
明治安田生命保険相互会社 つくば支社	つくば市	150,000円
桂不動産	つくば市	1,000,000円
レヨン工業	つくば市	1,000,000円

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、物資を寄贈いただきました

感染症対策室

市では、マスクなど医療物資の不足を少しでも解消するため、市民や市内事業者の皆さまなどから物資の寄贈を受け付けています。寄贈された物資は、市内医療機関や、市内で必要性が高い機関・施設に対して随時配布を行っています。

寄贈を受けた法人・団体と物資一覧(3月11日~4月12日※敬称略)

日付	法人・団体	寄贈物資	数量
4月12日	日本アクシス	GO. c(消毒スプレー容器)	50個

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
- ➡ 必ずマスクを着用してください

つくば市の人口

※ () 内は前年同月比

人口 248,248人 (+5,002) [男 125,779人 女 122,469人] 世帯数 112,748 (+3,674) ※2021年5月1日現在

これからの
やさしさの
ものさし
つくばSDGs



つくばSDGs
ポータルサイト