

今月の主な内容

日頃からの防災…3 | ワクチンパスポートの発行…4 | タウンミーティングwith中高生…16



今日からやめよう! ごみ箱へのポイ捨て。
～紙類・プラスチック類は資源です～

問▷環境衛生課
▷サステナスクエア管理課
☎029(867)1379

皆さんは、生活の中で出た紙類やプラスチック類を燃やせるごみのごみ箱に捨ててしまっていないですか。紙類やプラスチック類はリサイクルできる大切な資源であり、これらを分別することが、今直面しているつくば市のごみ問題を乗り越えていくための鍵となります。市内から出たごみは、つくばサステナスクエアでの処理を経て、下妻市と山形県にある最終処分場(焼却灰などを埋め立てる施設)に搬出しています。ところが、下妻市にある最終処分場には今年度限りで搬出できなくなることが、5月に当該施設からの報告で判明しました。現在、代替最終処分場の調査などを急ぎ進めているところですが、

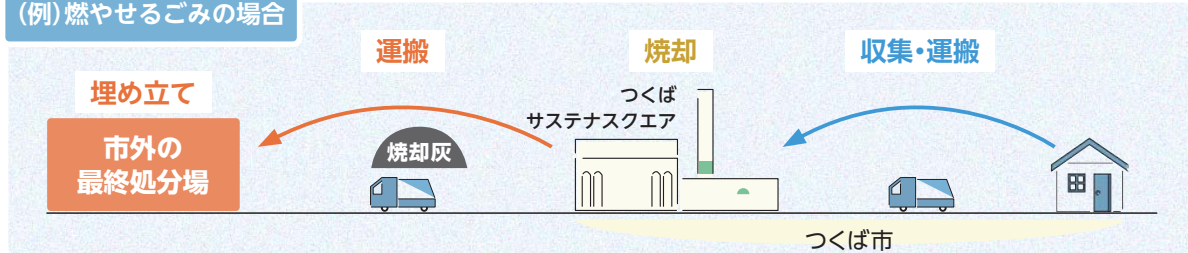
代替処分場が見つかったとしても、最終処分に要する費用は現在よりも増えてしまうことが見込まれており、その処分場もいつまでも使えるわけではありません。この問題はつくば市だけでなく日本各地で生じており、最終処分場への搬出量を減らすためには、市全体で取り組まなければなりません。今回は、この問題を解決するために市が取り組んでいることや、市民の皆さんにご協力いただきたいことを紹介していきます。



燃やせるごみ・燃やせないごみ・粗大ごみのゆくえ

家庭や事業者から収集した燃やせるごみは、つくばサステナスクエア(市のごみ処理施設)での焼却を経て灰となったものを市外の最終処分場に搬出します。燃やせないごみや粗大ごみは、破碎・選別し、有価物や再利用可能な金属を選り分け、残った木片などは焼却処理を行い、焼却処理できないものは、不燃残渣として最終処分場に搬出します **グラフ1**。

(例) 燃やせるごみの場合



また、市の燃やせるごみの量 **グラフ2** は、2020年を除き増加傾向にあり、その内訳 **グラフ3** を見ると、資源化できるのに燃やせるごみとして出されてしまっているもの(紙類・プラスチック類)、量を減らせるもの(生ごみ)が多くあることがわかります。特に紙類・プラスチック類は分別を徹底し、できるだけ資源に回すなどして減量するようにしましょう。詳しい分別・減量方法を、次ページでご紹介します。

最終処分量を減らすための市の取り組み

1 焼却灰の再資源化

焼却灰を高温で溶かして冷却し固めるなどの方法により、土木資材(道路の路盤材など)にリサイクルして2次利用しています。

2 家具などのリユース

粗大ごみとして出された家具などで、まだきれいで使えるものを、つくばサステナスクエアで展示・提供しています。

3 資源物回収に5円/kgの奨励金交付

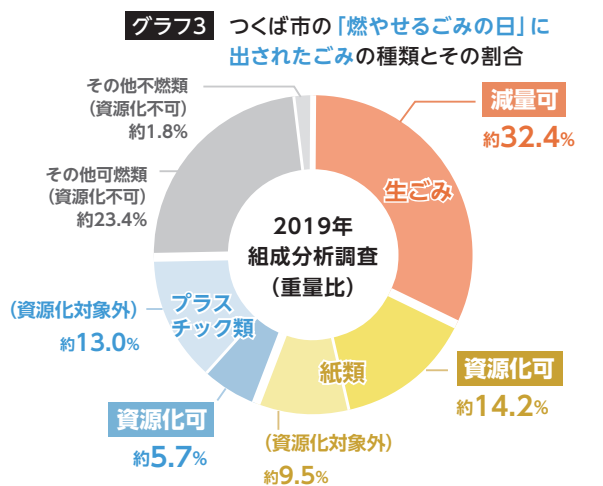
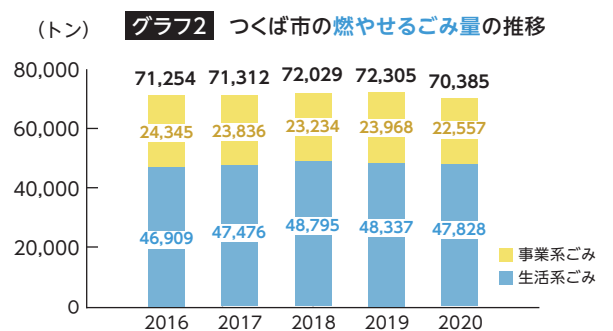
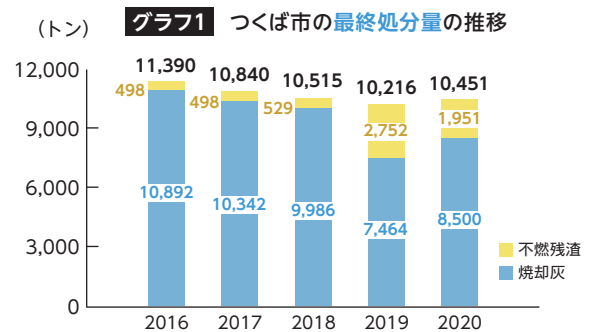
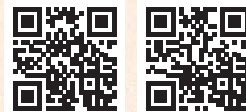
かん、びん、古紙、古布などの資源物を回収している団体に対して奨励金を交付することで、資源物の回収を促進しています(区会・子ども会など団体対象)。

4 区会・団体など対象の講座実施

区会・団体などに出張し、ごみの分別・減量についての講座を行っています。

5 ごみ分別アプリ「さんあ〜る」配信

正しい分別方法や、地区に応じた収集日を手軽に知っていただけるアプリです。



次ページで、市民の皆さんでできることを見てみましょう。



しっかり分別するとごみだけでなく市の財政負担も減らせます

市のごみ処理に要する費用は、年間で約21億円(2019年度)に上り、市民1人当たりで換算すると、約8,900円となります。ごみを減らすことは、市の限られた予算を有効に使う上でも大切なことです。そのために私たちができることは、ごみの分別の徹底です。具体的には、紙類・生ごみ・プラスチック類の分別・減量で燃やせるごみを減らすこと。また、3Rの各行動を実践し、これまではごみとして出していたものを極力ごみにしない取り組みを続けましょう。

市のごみ処理費用は、
市民1人当たり

年間 約8,900円
(2019年度)



3Rとは?

(3R推進委員会ホームページより一部抜粋)

Reduce (リデュース)、**Reuse** (リユース)、**Recycle** (リサイクル)の3つのRの総称。

リデュース 製品をつくる時に使う資源の量や、廃棄物の発生を少なくすること。

リユース 使用済製品やその部品などを繰り返し使用すること。

リサイクル 廃棄物などを原材料・エネルギー源として有効利用すること。

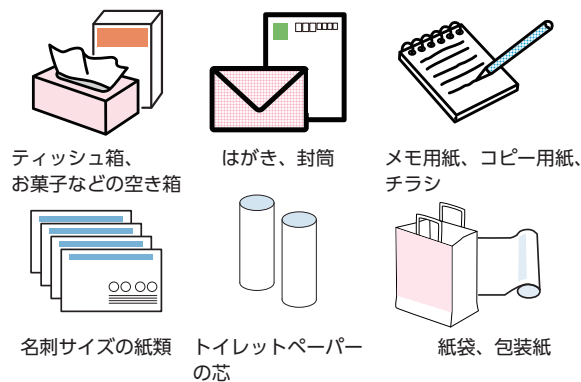
燃やせるごみを減らすために、私たちができること

雑がみ編 雑がみの分別が、ごみ減量に有効です

例えばこんなもの

古紙・古布の日に!

雑がみとは、皆さんが普段「古紙・古布」の日に出していただいている新聞・雑誌・段ボール・紙パック以外のリサイクル可能な紙類です。具体的には右のイラストのような紙類で、自宅の紙袋に「雑がみ」と書いた上で、散乱しないよう口を留めて「古紙・古布」の日に出しましょう。



「自宅の紙袋に入れる」
「縛った雑誌などの間に挟む」
などで簡単に出せます



雑がみ回収袋は、ご家庭で作れます

不要となったカレンダーやチラシなどで雑がみ回収袋を作ることができます。詳細は市ホームページをご覧ください。



生ごみ編 3きり運動で、生ごみはぐっと減らせます

約80%が水分の生ごみは、家庭から出る燃やせるごみの約3分の1(重量比)を占めているため、減量による効果は非常に大きいです。また、3きり運動による効果は、ごみの減量にとどまらず、食品ロス削減にもつながり、持続可能な社会の実現にも貢献できます。

使いきり

買った食材を使い切る

食材を必要な分だけ購入し、無駄なく活用しましょう。

▶ 買い物前に冷蔵庫の中をチェック

食べきり

食べ残しをしない

料理は残さず食べきりましょう。作りすぎにも気をつけて。

▶ 残った料理はアレンジして食べる

水きり

しっかり水気をきる

生ごみの減量だけでなく、腐敗による悪臭の発生を抑制できます。

▶ ぬらさない、しぼる、乾かすがコツ

生ごみ処理機で循環型社会を実現

生ごみを乾燥させて容積を減少させることで、燃やせるごみを出す量を抑えることができます。また、市販の生ごみ処理機のほか、ダンボールコンポストなど手作りのもので発酵分解させることで堆肥化するのも効果的です。家庭菜園に有効活用することで、循環型社会の実現にも貢献できます。



プラスチック製容器包装編 収集開始から2年、まだまだ分別できます

プラスチック製容器包装とは、容器包装リサイクル法の対象となる「容器包装」のことで、具体的には右のイラストのようなものを指します。プラマーク表示(上のマーク)が目印です。汚れているものでも、洗えば出せます。



例えばこんなもの

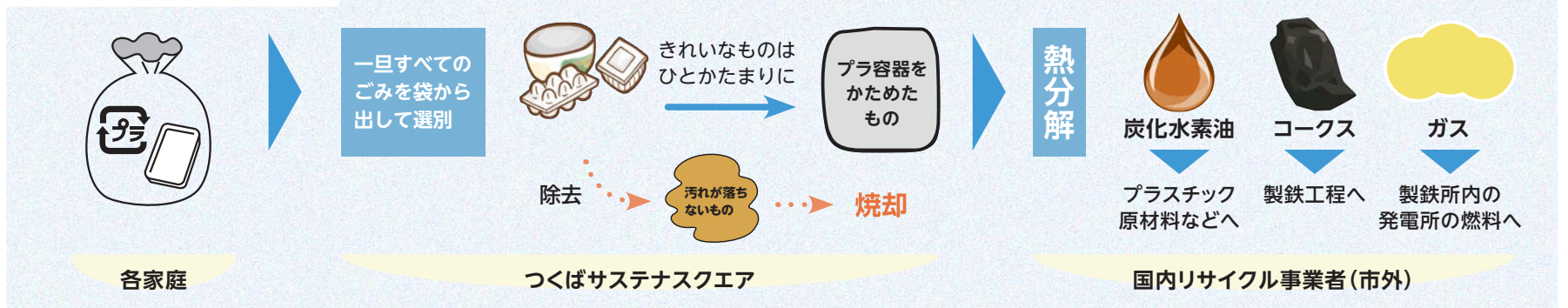


プラスチック製容器包装の分別方法解説動画

フックン船長が、収集できるもの・できないものや、出し方のコツを動画で教えてくれます。



プラスチック製容器包装のゆくえ



つくば市が目指す 2030年の未来

2018年に国からSDGs未来都市に選出されたつくば市は、「持続可能都市」を目指して策定したまちづくりの道標『つくば市未来構想』の中で、『「ごみ」という言葉がなくなっている未来』を、2030年の未来像として掲げています。また、『一般廃棄物処理基本計画』では、数値目標として、2018年に695gだった1人1日当たりの生活系ごみの排出量を、2029年までに648gに削減することを掲げています。この差は、空のペットボトル2~3本の重さです。これくらいなら達成できる気がしてきませんか。『「ごみ」という言葉のない未来』を実現するために、この特集で知ったことを、今日からひとつずつ実践していきましょう。

日頃からの防災対策 9月1日は「防災の日」です

近年、台風や大雨、地震などによる自然災害が多発しています。いざというときに、落ち着いた行動がとれるように、日頃から災害時の備えを行っておきましょう。

☒ 危機管理課



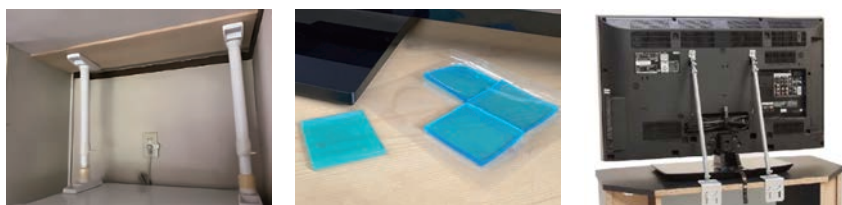
1 自然災害のリスクを確認しましょう

▶洪水・土砂災害

平時から、台風や大雨による河川の氾濫や土砂災害のリスクを知っておくことが重要です。まずは、自宅や職場、学校、通勤通学路などに災害が発生するリスクがどの程度あるのか、**ハザードマップ**を確認しましょう。

▶地震

地震はいつ起こるかわかりません。大きな地震が起きたとき、家は大丈夫だったものの、倒れてきたタンスやテレビなどでケガをしまうということがあります。特に、就寝している夜中などは身を守ることが難しいため、日常的に家具の固定や自宅の耐震化を行いましょう。

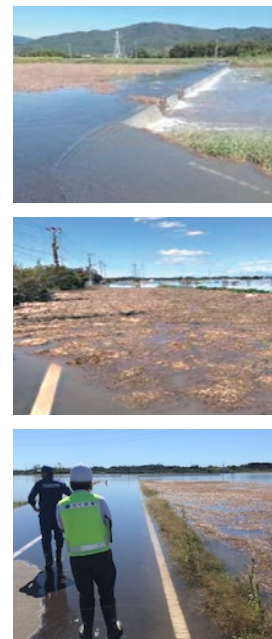
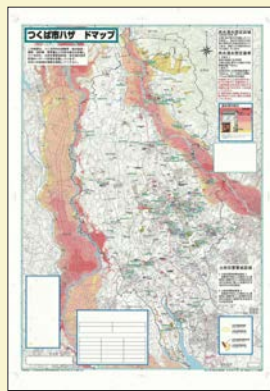


▲家具などの転倒防止例

背の高いタンスは固定棒で、テレビや本棚は転倒防止ジェルマットや耐震ベルトなどで固定すると効果的です。

ハザードマップ

災害が起きたときに危険と思われる箇所や、災害時の指定避難所などを地図にまとめたものです。市ホームページのほか、市役所1階「市政情報コーナー」や各窓口センターで入手することができます。※2018年3月末に全世帯に配布しています。



▲2019年10月の台風19号では、桜川流域で一部浸水や冠水、床下浸水などの被害がありました。

2 市が発令する避難情報や気象情報の確認・入手

▶市が発令する避難情報、気象庁などが発表する情報

市が発令する避難情報			気象庁などが発表する情報	
警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報	雨や河川に関する気象情報(警戒レベル相当情報)	
5	命の危険 ただちに安全確保	緊急安全確保	5相当	大雨特別警報 氾濫発生情報
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難を ~~~~~				
4	危険な場所から 全員避難	避難指示	4相当	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
3	危険な場所から 高齢者などは避難	高齢者等避難	3相当	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報
			2相当	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報
			1相当	早期注意情報 (警報級の可能性)

※避難情報は、雨や河川に関する気象情報(警戒レベル相当情報)以外にもさまざまな状況を踏まえて発令されます。そのため、避難情報と警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

### ▶情報収集に活用できる便利なスマホアプリなど

#### ●つくば市災害通知メール

登録者の方に、市から災害や防災に関する情報をメールで配信します。火災の情報などもお知らせします。



#### ●Yahoo!防災情報

位置情報による現在地と、自宅、勤務先、実家など最大4地点で地震・豪雨・津波などの災害情報を入手できます。※市とYahoo!は防災協定を結んでいます。



### ▶天気予報などで発表される、防災に関する主な気象情報



**大雨警報** 大雨による重大な土砂災害や浸水害などが発生する恐れがあるときに発表される情報で、特に警戒すべき事項を付け加えて「大雨警報(土砂災害)」や「大雨警報(浸水害)」といった形で発表されます。



**洪水警報** 河川の上流域での大雨などによって、下流で生じる増水や氾濫により、重大な洪水災害が発生する恐れがあるときに発表されます。



**土砂災害警戒情報** 大雨警報(土砂災害)発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、住民の自主避難の判断を支援し、警戒を呼びかけるために発表されます。



**指定河川洪水予報** 河川の増水や氾濫などに対する住民の避難行動などの参考となるように発表する、洪水の予報情報です。危険度に応じて「氾濫注意情報」「氾濫警戒情報」「氾濫危険情報」「氾濫発生情報」の4つがあります。

#### ●気象庁「キキクル」(危険度分布)

大雨による災害の危険度の高まりや、自分の周囲が安全なのかどうかを地図で確認することができます。



#### ●NHKニュース防災アプリ/NHKデータ放送

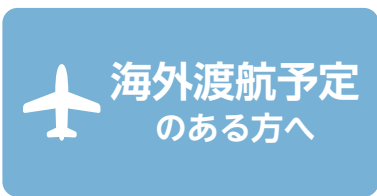
最新ニュースや災害情報をいち早く入手できます。データ放送では、地域の天気予報に加え、気象レーダー・降水量・河川の水位情報、市の避難情報などがわかります。



## 3 「避難所以外への避難」も検討しましょう

避難所は多くの人が集まる場所となるため、新型コロナウイルスなどの感染リスクを完全になくすことは困難です。避難所以外の避難先(被災の恐れのない親戚宅や知人宅、宿泊施設など)や、やむを得ず避難所に避難することになった場合どのように過ごすのか、今から家族で話し合っておきましょう。「避難」とは「難」を「避」けることです。避難情報を確認し、**自分のいる場所が安全であると判断できる場合は、避難の必要はありません。**





## ワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)を発行します

海外渡航予定のある方を対象に、ワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)を発行します。ワクチン接種証明書は、新型コロナウイルスのワクチン接種を受けたことを証明するもので、諸外国への入国時の防疫措置の緩和などのため、諸外国に提示を求められた場合に必要となります。

市で発行ができるのは、**市が発行した接種券でワクチン接種を受けた方**です。  
 ※例えば、市外への引っ越しなどで1回目と2回目で接種した市区町村が異なる場合は、それぞれの市区町村に対して申請をする必要があります。

問 新型コロナウイルスワクチン接種対策室

- ### 必要書類
- 1 申請書(市ホームページからダウンロード可)
  - 2 海外渡航時に有効な旅券 ※被接種者(証明を受ける方)のもの(期限内に限る)
  - 3 接種券のうち「予診のみ」部分、予防接種済証(臨時)
  - 4 接種記録書 ※医療従事者の方のみ
  - 5 旧姓・別姓・別名が確認できる本人確認書類 ※旅券に旧姓・別姓・別名(英字)の記載がある方のみ
  - 6 代理で申請する場合に追加に必要なもの
  - 7 申請者と被接種者の関係が確認できるもの(戸籍謄抄本、母子健康手帳など) ※保護者が代理で申請する場合必要
  - 8 委任状 ※保護者または住民登録上同一世帯の方以外が代理で申請する場合必要

- ### 申請方法
- ▶ 郵送申請 ※上記必要書類②～⑦は写しを郵送
  - ▶ 窓口申請(市役所コミュニティ棟1階)
- ※ どちらの申請の場合でも、証明書は後日郵送(一週間程度)

ワクチン接種証明書の申請について、詳細は市ホームページをご覧ください。



### ワクチン接種証明書についてのよくある質問

- Q 証明書に有効期限はありますか?  
 A ワクチン接種証明書については、あくまで接種を受けた本人の接種の事実を証明するものであり、それ自体に有効期限を設けるものではありません。記載事項をどのように評価し活用するかは、証明書の提示を受ける側(相手国など)が判断します。
- Q 証明書により、どの国でどのような緩和措置が認められますか?  
 A 証明書を所持することによる具体的な緩和措置は、最終的には各国の判断となりますが、入国時の隔離期間の短縮または免除や、出発前PCR検査陰性証明の提出および到着時のPCR検査の免除といった措置が考えられます。
- Q 申請部数に制限はありますか?  
 A 1度の申請につき、原則1部を発行します。なお、申請回数の制限は設けません。

▶ 海外渡航用ワクチン接種証明書使用可能な国・地域一覧(外務省)



## 新型コロナウイルスワクチン 12～15歳の方の予約受付を開始しました

市では、市内在住の16歳以上の方について予約受付を再開していますが、12～15歳の方についても、ワクチン接種券を発送し、予約受付を開始しました。各医療機関の準備が整い次第、随時予約枠を追加していきます。

接種券発送・ 接種予約開始スケジュール	▶ 8月20日(金) 12～15歳の方へ接種券を発送
	▶ 8月26日(木) 各医療機関での個別接種の予約受付開始

※8月19日時点の情報です。  
 ※国のワクチン供給状況などにより、変更になる場合があります。最新情報は市ホームページにも掲載しています。

問 新型コロナウイルスワクチン接種対策室

### これから12歳の誕生日を迎える方へ

接種券は12歳の誕生日の前月末に発送されます。また、新型コロナウイルスワクチン接種を受けることができるのは、12歳の誕生日の前日以降です。誕生日前日より前の日を予約してしまうと、接種当日、医療機関で接種を受けることができませんので、予約する日時にはご注意ください。

(例) 10月15日に12歳になる方の場合  
 ▶ 接種券の発送=9月末 ▶ 接種予約可能日=10月14日以降

LINE 友達登録が便利です

ワクチン予約ができるほか、ワクチン接種に関する最新情報が届きます。



### 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。



## 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

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。

問 感染症対策室

日付	法人・団体	寄贈物資
7月9日	マツモト	一般マスク 3,000枚 ウレタンマスク 210枚 フェイスシールド 70枚

9月10日は世界自殺予防デー

9月10～16日は自殺予防週間

こころの声を聞かせてください。  
あなたには相談できる  
人がいます。

☎ 大穂保健センター ☎029(864)7841

2020年以降の新型コロナウイルス感染症の影響により、国内の年間自殺者数は2009年以降の増加に転じ、2021年の今もなお、状況は深刻さを増しています。特に、SNS上での中傷などを原因とする痛ましい事件もあり、昨今の重要な課題のひとつとなっています。

自殺は、その多くが悩みぬき、自ら命を絶たざるを得ない状況にまで追い込まれた末の死であり、これは誰にでも起こり得るものです。市では、一人ひとりが命を大切に、誰ひとり自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、さまざまな相談窓口を開設しています。ひとりで悩みを抱え込む前に、ご相談ください。

こころの相談窓口

※相談に関するプライバシーは守られます

保健師・精神保健福祉士に相談  
精神保健相談  
(月)～(金)8:30～17:15

大穂保健センター ☎029(864)7841  
桜保健センター ☎029(857)3931  
谷田部保健センター ☎029(838)1100  
健康増進課 ☎029(883)1111

精神科医に相談(要予約)  
こころの健康相談  
月1回実施。日時は広報つくば、市ホームページ参照

大穂保健センター ☎029(864)7841

専門相談員に相談  
よりそいホットライン  
毎日24時間

社会的包摂  
サポートセンター フリーダイヤル ☎0120(279338)

このような悩みをお持ちの方は、  
まずご相談ください

- 人間関係について悩んでいる
- 気分が落ち込んでいて物事に手がつかない
- 消えてしまいたいと思うことがある
- アルコール依存に悩んでいる/ギャンブルがやめられない
- 寝ようとしてもうまく眠れない/朝早くに起きてしまう
- クラス・職場にうまく馴染めず辛い
- 死にたくなってしまうことがある

など

9月の実施日時(こころの健康相談)

- ☎ 9月8日(水)9:00～11:00 定 先着2人
- ☎ 9月1日(水)から大穂保健センターに電話で

茨城いのちの電話「LINE相談」

「茨城いのちの電話」では、LINEでも相談を受け付けています。

- ☎ ▶第1～4(日)16:00～19:50 ※受け付けは19:00まで
- ▶第2(火)12:00～15:50 ※受け付けは15:00まで

☎ 茨城いのちの電話事務局 ☎029(852)8505

☎ 健康増進課



友達登録後、ご相談ください

メンタルヘルスチェックシステム

こころの体温計 からだの体温を測るように、こころの体温を測ってみませんか

パソコンやスマートフォンを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を、気軽にチェックできます。

アクセスはこちらから

つくば市こころの体温計



ゲートキーパー養成講座を開催します

市では、身のまわりで悩んでいる人に気づき、適切に声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人(=ゲートキーパー)を養成しています。自殺についての現状、ゲートキーパーの役割、適切な声かけの方法を学んでみませんか。大切な人の命を守るために、あなたの力を貸してください。

- ☎ 9月28日(火)10:00～11:00
- 場 市役所2階会議室201 対 市内在住の方 定 先着30人
- ☎ 9月1日(水)から大穂保健センターに電話で

つくば健康マイレージに参加して 健康づくりに30日間チャレンジ!

チャレンジ期間

2021 1/1 ▶ 12/31

応募期間

2021 9/1 ▶ 2022 1/31

気になる数値の改善、ダイエット…それらの健康目標を達成するためには、「続けること」が大切です。「つくば健康マイレージ」は、市民の皆さんの継続的な健康づくりを、運動と食事の面でサポートする取り組みです。参加賞や抽選による賞品も用意していますので、ぜひ参加し、健康な身体づくりを実現しましょう。

つくば健康マイレージの取り組み方 .....  
運動面・食事面それぞれのルールを決め、チャレンジ期間中に通算30日間実行する。

運動 「軽く汗を流す」程度で2種類

- 例
- エレベーターなどに頼らず階段を使う
  - 1日3,000歩以上歩く
  - 移動に車ではなく自転車を使う
  - 市の体操動画を見て実践する

食事 以下の3種類

- 1日3回食事を摂る
- 食事に野菜を取り入れる
- 以下を参考に任意の1種類
  - 塩分を控えめにする
  - スナック菓子を食べない
  - 寝る直前に食事を摂らない など

これらのルールを日々実行していくことで、ポイントを貯めることができます。所定のポイント数を貯め、右上「応募方法」のとおり応募いただくと、先着1,500人に参加賞を、さらに抽選で賞品をプレゼントします。なお、健(検)診の受診や県公式健康サポートアプリ「元気アップ!りいばらき」の利用などでボーナスポイントが付与されます。詳細は市ホームページをご覧ください。

応募方法

WEBで応募する場合

市ホームページ内の応募フォームから▶▶▶



応募用紙で応募する場合

応募用紙(市役所1階健康増進課、各保健センター、いきいきプラザ、各窓口センター、各地域交流センターまたは市ホームページに用意 ※谷田部窓口センターを除く)を郵送、または応募用紙設置箇所の応募箱に投函

アプリの併用で相乗効果とボーナスポイント! 県公式健康サポートアプリ「元気アップ!りいばらき」

日々の運動や食事、健康状態などを継続して記録していくことでポイントが貯まり、賞品を獲得する抽選イベントもあります。つくば健康マイレージのポイント獲得項目なので、ぜひご利用ください。



元気アップ!りいばらき

☎ 元気アップ!りいばらき運営事務局 ☎0570(077)122





## さまざまな事例を知り、 消費者トラブルを未然に防ぎましょう

「無料です」「初回限定の特別サービスです」「今よりも安くなりますよ」

こうした甘い言葉に乗せられてしまい、トラブルになる事例は数多く、つくば市でも、2020年度の相談件数は1,700件に上りました。どのような事例が生じやすいかをあらかじめ知っておくことで、消費者トラブルを未然に防ぎましょう。

### 2022年4月 成年年齢が18歳に引き下げられます

未成年者の消費者被害を抑止する「未成年者取消権」は、成年に達すると同時に行使できなくなるため、法律の保護が無くなったばかりの18歳が悪質商法のターゲットとなることが懸念されます。契約前に契約内容を十分に理解し、自分にとって必要な契約かをよく考え、不要なものや強引な勧誘は断りましょう。また、クーリング・オフ制度や消費者契約法など、消費者トラブルから身を守る法制度があります。日頃からそれらについて学び、知っておくことも大切です。

#### 通信販売(ネット通販など)でのトラブル 583件(34.3%)

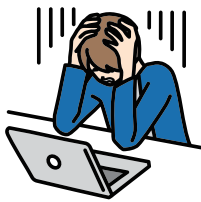
##### 定期購入が条件だった…



- 安くなっていたので購入したら、定期購入が条件となっていて、2回目から高額な商品が届いた。
- 「50%オフ」などの目立つ表示から離れた場所に、詳細が小さく書かれていて、不利な条件に気づかなかった。
- いつでも解約できると謳っていたが、解約申込期間が設定されており、それを過ぎてしまったため解約できなかった。

- ▶ 通信販売はクーリング・オフの対象外なので要注意。
- ▶ 購入前に、定期購入であるか、総額はいくらか、返品や解約の条件はどうなっているかを必ず確認。
- ▶ 契約内容や販売者とのやり取りの記録を、印刷・スクリーンショットなどで残しておく。

##### 詐欺サイト・模倣品サイトだった…



- 格安で購入した商品が、粗悪品・偽物だった。
- 支払い後に商品が届かず、出品者と連絡も取れなくなった。

- ▶ 悪質な商品を売りつける販売サイトが存在する。ネット上に当該サイトに関するトラブル情報がないか、購入前に調べる。

##### 投資のうまい話をもちかけられ…



- SNSなどを通じて知り合った相手から「簡単にもうかる」と勧められ、情報商材を購入したが、簡単にもうかるような内容ではなかった。
- 暗号資産(仮想通貨)や金融商品に投資し、最初は配当が振り込まれたが、増額したら配当がなく、連絡も取れなくなった。

- ▶ 投資の実態や内容が分からない場合は取引しない。
- ▶ リスクが十分に理解できなければ取引しない。
- ▶ 暗号資産交換業、金融商品取引業者の登録を受けているかを確認する(金融庁ウェブサイトで確認するなど)。

#### 訪問販売でのトラブル 192件(11.3%)

##### お得に住宅の修理ができるはずじゃ…



- 「屋根を無料で点検します」というので見てもらったところ、「今すぐ修理が必要。火災保険で修理できる」などと言われ修理を依頼。後日、保険金以上の高額な修理代を請求された。
- 公的機関の職員を装う人に、住宅の点検を迫られた。

- ▶ 突然の訪問業者には安易に点検させない。
- ▶ 本当に修理などが必要かよく考える。
- ▶ 修理を依頼する場合には複数の業者から見積もりを取る。

##### 電気代が安くなると聞いていたのに…



- 「電気・ガス料金が安くなる」と勧誘され、「検針票を見せて」と言われて見せたら、契約が切り替わっていた。
- 会社名や料金プランの十分な説明がないまま手続きを迫られた。

- ▶ 検針票の記載情報は重要な個人情報。取り扱い、慎重に。
- ▶ 契約先や料金プラン、算定方法などをよく説明してもらう。

#### 電話勧誘販売でのトラブル 79件(4.6%)

##### 光回線サービスしか使えなくなるって…



- 「アナログ回線が廃止されるので、今の固定電話が使えなくなる」と言われ、光回線の契約を迫られた。
- 電話料金が「今より安くなる」と言われ、手続きしたが、他のオプションサービスとセット契約だったため、安くならなかった。

- ▶ アナログ回線が廃止されIP網へ移行しても、固定電話は継続して利用可能で、切り替えに伴う手続きも不要。
- ▶ 契約内容を十分理解してから契約する。

他にもこのような相談が多く寄せられています

#### 架空請求・詐欺

- 心当たりのない、法務省を名乗る「民事訴訟告知」のはがきが届いた。
- 「有料情報サイトの利用料金が未納だ。放置すると訴訟」など、全く心当たりがないSMS(ショートメッセージサービス)が届いた。
- 市の年金・健康保険担当課職員を名乗る人から、「還付金を受け取る」と、ATMでの手続きを誘導された。

- ▶ 正式な裁判手続きの通知がはがきで届くことはない。
- ▶ 請求元に電話やメールで問い合わせをしない。
- ▶ 市役所や税務署、銀行などの職員が、お金が戻ることを理由にATMに行くように指示することは絶対でない。

#### 多重債務

- 複数の業者から借金をしていて、返済が困難になってしまった。
- クレジットカードの支払方法がリボ払いになっていたことを知らずに買い物をしてしまい、残債の返済が困難になってしまった。
- 違法な金融業者から借金をしてしまい、高額な利息が支払えず、執拗な取り立てに遭っている。

- ▶ 「借金返済のための借金」はしない。
- ▶ リボ払いは、支払期間が長期化し、手数料がかさむことがあり要注意。
- ▶ 借金問題は、弁護士などの専門家に相談することが大切。消費生活センターでも弁護士相談につないでいる。

### いざというときに役立つ「クーリング・オフ制度」

訪問販売や電話勧誘販売などの不意打ち的な勧誘による契約などは、一定の期間内であれば無条件で申し込みの撤回や契約の解除ができます。ただし、インターネットなどでの通信販売や、自動車、使用済の消耗品など、適用されない取引もあります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 消費生活センター ☎029(861)1333  
相談受付日時(月)～(金)  
9:00～12:00、13:00～16:00  
※(祝)、年末年始を除く



## 健康・福祉

## 高齢者の実態調査にご協力をお願いします

緊急時の対応や高齢者が在宅福祉サービスの提供などに活用するために、民生委員が訪問し、生活状況について聞き取り調査を行います。

☎ 9月1日(水)～12月28日(火)

☑ 65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者世帯の方

☎ 高齢福祉課

## 歳末たすけあい募金の助成(配分)

「歳末たすけあい募金」に寄せられた募金を、次の活動などに助成(配分)します。詳細はホームページをご覧ください。

①歳末時期に実施する地域の助けあい・支えあい活動

②要援護世帯への歳末見舞金

☑ 申込書(社会福祉協議会またはホームページに用意)を次のとおり提出①9月1日(水)～22日(水)に直接②10月4日(月)～11月5日(金)必着で郵送

☎ 社会福祉協議会〔〒300-3257 筑穂1-10-4〕 ☎029(879)5500

☎ 社会福祉課

## 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金ひとり親世帯以外の子育て世帯分

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化している実情を踏まえ、低所得の子育て世帯に対し給付金を支給します。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。詳細は市ホームページをご覧ください。

給付額＝対象児童1人当たり5万円

対象児童＝▷2021年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合は20歳未満)▷2021年4月1日～2022年2月28日までに生まれた児童

☑ ①2021年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、2021年度の住民税均等割が非課税の方②高校生のみを養育する方や公務員など、つくば市からの児童手当を受給していない方で、2021年度の住民税均等割が非課税の方③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、2021年1月以降の収入が住民税非課税と同様の水準となっている方

☑ ②③の方は、必要書類(子ども政策課または市ホームページに用意)を2022年2月28日(月)必着で郵送または直接 ※①の方は、申請不要(児童手当または特別児童扶養手当の届出口座へ支給済み)

☎ 子ども政策課

## 資格取得を目指す方への給付金

ひとり親家庭の父母が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格取得を目指し、養成機関で半年以上修学する場合、最高で月額14万円を支給します。※修業形態や所得によって異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 子ども政策課

## 償還免除付のひとり親家庭住宅支援資金貸付

就労を通じた自立に向けて意欲的に取り組む、児童扶養手当を受給しているひとり親世帯などに、住居の借りに必要となる資金を無利子で貸し付けます(月上限4万円、最大12か月分)。1年間の就労継続後に貸付金の償還を一括免除します。詳細はお問い合わせください。

☎ 県南県民センター〔〒300-0051 土浦市真鍋5-17-26〕 ☎029(825)2035

☎ 子ども政策課

## 基本健診(20～39歳対象)の追加申し込み

健診を受ける機会のない方などを対象とする集団健診の追加申し込みを受け付けています。受診希望の方は、受診希望日の前日までに健康増進課へご連絡ください。なお、すでに定員に達している日程もありますのでご了承ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

☑ 20～39歳の市民の方 ※学生を除く

☎ 健康増進課



## 子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

レディース検診(子宮がん、乳がん、骨粗しょう症の検診)の申し込みを開始します。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 桜・谷田部・大穂・荳崎保健センター

☑ 2022年3月31日時点で次の年齢に該当する方▷子宮がん＝20歳以上の方▷乳がん＝36歳以上の偶数年齢の方または41歳の方▷骨粗しょう症＝30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

☑ ▷子宮がん＝1,500円▷乳がん(超音波)＝1,500円▷乳がん(マンモグラフィ)＝1,500円▷骨粗しょう症＝1,000円

☑ 9月15日(水)～30日(木)に①電話で②ホームページから③個人通知に同封した専用申し込みはがき(紛失された方などは健康増進課または桜・谷田部・大穂保健センターに用意)を郵送または直接

☎ 健康増進課



## 不育症検査・治療費の助成

2021年4月1日以降にかかった不育症検査または治療費の一部を助成します。詳細は市ホームページをご覧ください。

☑ 必要書類(健康増進課または市ホームページに用意)を直接

☎ 健康増進課

## 高齢者の歯科健康診査

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、無料の歯科健康診査を実施します。

☎ 9月1日(水)～12月31日(金) ※歯科医療機関の休診日を除く

☎ 「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関 ※「実施歯科医療機関一覧」は8月中旬に対象者へ送付しています

☑ 茨城県後期高齢者医療制度の被保険者で①1945年4月1日～1946年3月31日生ま

れの方②1940年4月1日～1941年3月31日生まれの方③1935年4月1日～1936年3月31日生まれの方

☑ 実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、電話で予約してください

☎ 医療年金課

## 第25回就学学習会

障害のある子どもの小学校などへの就学に関して、不安や疑問をお持ちの保護者を対象に学習会を開催します。市内の小学校教育(特別支援教育)や特別支援学校の現状、保護者の体験談などについて聞いてみませんか。

☎ 9月30日(木) 10:00～12:00

☎ 市役所2階会議室201

☑ 市内在住で障害のある子ども(年長年中のみ)の保護者、支援者

☎ 先着70人

☎ 300円(資料代)

☑ 9月17日(金)までにメールで ※申し込みがない場合は参加不可

☎ つくば市福祉団体等連絡協議会

☎ Renkyo298@gmail.com

☎ 障害者地域支援室

## 募集

## パソコン要約筆記奉仕員養成講座

聴覚障害者にパソコンを用いて文字で情報を伝える技術を学びます。修了後、情報伝達サポートのボランティアとして活動します。

☎ 10月6日～12月15日の毎週(水)

9:30～12:30(全10回)

※11月3日(祝)を除く

☎ つくばボランティアセンター(社会福祉協議会内)

☑ 市内在住の方

☎ 10人(抽選) ※パソコンを持参できる方

☎ 3,600円(テキスト代)

☑ 申込書(ホームページに用意)を9月14日(火)必着で郵送または直接

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

☎ 障害者地域支援室

## 点訳奉仕員養成講座

文字を点字に翻訳する「点訳」の基本や、視覚障害者への情報保障活動に向けたパソコン(Windows)点訳技術の講習を行います。修了後は依頼された本の点訳などの活動を行います。

☎ 10月1日～12月3日の毎週(金)

14:00～16:00(全10回)

☎ 市役所会議室

☑ 市内在住の方

☎ 15人(抽選)

※パソコンを持参できる方(応相談)

☎ 590円(テキスト代)

☑ 申込書(ホームページに用意)を9月14日(火)必着で郵送または直接

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

☎ 障害者地域支援室

※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



### 市民委員

#### つくば市地域密着型サービス運営委員会

介護保険の地域密着型サービス事業所の指定や指定基準に関する事、地域密着型サービスの質の確保や運営評価に関する意見および助言をいただくため、12月の委嘱の日から2年間の任期で市民委員を募集します。

▷年3回程度開催予定

▷報酬=8,000円/回(交通費含む)

▷選考=書類審査(必要に応じて面接審査)

**対** 次の全てを満たす方▷市内在住の介護保険の第1号被保険者または第2号被保険者▷運営委員会に出席できる方▷市の付属機関などの市民委員を2つ以上兼務していない方

**定** 3人

**申** 履歴書、応募の動機を記述した書類(400字程度 ※書式は任意)を9月21日(火)必着で郵送または直接

**問** 高齢福祉課

### 運動普及推進員養成講座

健康づくりのため、運動習慣を普及する目的で活動していただくボランティア(運動普及推進員)を養成する講座です。

**日** ①10月14日(木)②10月21日(木)③10月29日(金) 9:00~16:00

**場** ①③市役所2階会議室201②市役所2階会議室202・203

**対** 事業の趣旨に賛同し、運動普及推進員となってボランティア活動を実践する熱意のある、おおむね65歳以下で市内在住の方 ※定員に満たない場合は、66歳以上も可。ただし、上限74歳まで

**申** 9月6日(月)~17日(金)に住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を電話またはFAX(要着信確認)で

**問** 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089 F 029(864)5093

### 幼児家庭教育学級

生後11カ月から就学前の子どものいる保護者を対象とした、この時期の子育てのヒントになる講座です。保護者が受講するときは、子どもたちは保育ボランティアと過ごします。また、親子一緒に活動する講座もあります。兄弟姉妹の参加も大歓迎です。

**日** ▷ゆかりの森幼児家庭教育学級=10月5・12・19・26日、11月2日(火)▷竹園幼児家庭教育学級=10月1・8・15・22・29日(金)

**場** ▷ゆかりの森幼児家庭教育学級=豊里ゆかりの森(森のセンター)▷竹園幼児家庭教育学級=竹園交流センター

**対** 市内在住・在勤・在学の方で各学級の開催初日時点で生後11カ月から就学前の子どものいる親子

**講** 筑波大学准教授、臨床発達心理士、市消防士

**定** 各学級10組程度(抽選)

**申** 9月1日(水)9:00~10日(金)17:00に市ホームページから

**問** 生涯学習推進課

### 第3回文化財解説ボランティア養成講座

市内の文化財や展示施設の解説ボランティアとして活動したい方を対象に、桜・谷田部地区を中心とした講座を開講します(第1・2回と同内容)。

**日** ①10月12日(火)10:00~12:00②10月26日(火)9:30~16:00③11月16日(火)10:00~12:00④11月30日(火)10:00~12:00⑤12月7日(火)10:00~12:00⑥12月21日(火)10:00~12:00

**場** ①市役所3階会議室301②市役所集合後、市内文化財バス見学③④桜総合体育館会議室⑤⑥谷田部交流センター会議室

**対** 桜歴史民俗資料館と谷田部郷土資料館での解説ボランティア活動に興味のある方

**講** 文化財専門員

**定** 12人(抽選)

**申** 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「文化財解説ボランティア講座希望」と記入し、9月13日(月)必着で郵送または市ホームページから

**問** 文化財課

### つくば市外国語指導助手(ALT)

市内の小・中・義務教育学校で外国語指導の補助をする方を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

**任用期間**=10月11日~2022年3月31日

**定** 1人

**申** 志願書(市ホームページに用意)を日本語で本人が記入し、必要書類と併せて9月9日(木)までに郵送または直接

**問** 教育総務課

### 雑誌スポンサー

図書館に配架されている雑誌の最新号カバーなどにスポンサー名や広告を掲載できます。図書館からつくばの教育を応援しませんか。詳細は市ホームページをご覧ください。

**日** ~2022年3月31日(継続可)

**問** 中央図書館 ☎029(856)4311



### 映画・TVなど撮影可能店舗・施設のロケ地登録

映画・TVなど撮影可能な市内の店舗・施設のロケ地登録を希望する事業者などを募集しています。施設のPRにぜひ登録をお願いします。なお、継続して登録を希望される方も、再度登録が必要です。

**申** 登録申請書(ホームページに用意)に対象施設・店舗などの写真を数枚添付し郵送、直接、FAX、またはメールで

**問** つくば観光コンベンション協会(つくばフィルムコミッション係)

☎029(869)8333

F 029(869)8332

E info@ttca.jp

**担** 観光推進課



### 「オンライン就職フェア」出展企業

12月4日(土)に市が主催する「オンライン就職フェア」の出展企業を募集します。市内での就職に興味・関心を持つ学生・求職者に対し、自社のPRなどができます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

**対** 市内に本社または事業所があり、次の全てを満たす事業者①市内での正社員採用を実施または実施予定の事業者②事前に開催する事業者向けセミナーに原則参加できる事業者③社会保険を完備している事業者④オンラインでの企業説明会が可能な事業者

**定** 36社程度

**申** 9月1日(水)~17日(金)にホームページから

**問** セキショウキャリアプラス

☎029(860)5080

**担** 産業振興課



### TCI創業スクール

新たな技術・アイデアの事業化を目指す方を対象に、創業スクールを開講します。ベンチャー創業者の体験談、専門家の講義に加え、受講後も創業まで専門家による伴走支援が継続されます。詳細はホームページをご覧ください。

**日** 9月25日、10月2・16・30日、11月13日(土)

**場** つくば研究支援センター[千現2-1-6]

**定** 先着30人

**費** 10,000円(学生 5,000円)

**申** 申込書(ホームページに用意)をメールまたはFAX

**問** つくば研究支援センター

☎029(858)6000

F 029(858)6014

E startup-school@

tsukuba-tci.co.jp

**担** 産業振興課



### TXみどりの駅前広場プランター

#### つくばカピオ遊歩道花壇管理団体

来訪者に歓迎の想いを伝えるTX駅前等の花壇管理について、2022年度に実施いただける団体を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

**日** 9月1日(水)~27日(月)

**対** 市内で活動する企業、NPO、市民団体など

**問** 市民活動課

### 自衛官

①防衛医科大学校看護学科学生

②防衛医科大学校医学科学生

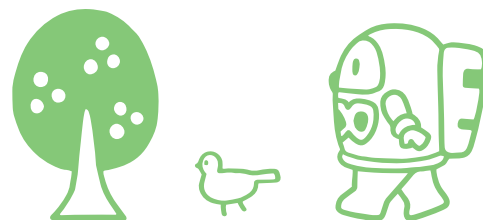
**日** 一次試験①10月16日(土)②10月23日(土)

**対** 18歳以上21歳未満の者で、高卒者(見込含む)または高専3年次修了者(見込含む)

**申** ①~10月6日(水)必着で郵送②~10月13日(水)必着で郵送

**問** 自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所 ☎029(821)6986

**担** 総務課



※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



# 2021年度 つくば市 地域交流センター

# 後 期 講 座 の ご 案 内

※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、講座の中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります。また、受講の際には各自感染防止対策を実施の上、マスク等のご用意をお願いいたします。

## 受付期間

9月1日(水)～9月17日(金)  
(ただし、インターネットは19日(日)まで受付)  
8:30～17:15 ※窓口受付は、(土)(日)(祝)を除く

## 申込方法

### インターネット(スマホ可)で申し込む場合

つくば市HPで「地域交流センター講座」を検索  
※開講日5日前までに受講決定のお知らせのメールが届かない  
場合はお電話でお問い合わせください



### 郵送で申し込む場合

往復はがきの往信・裏に希望講座名、〒、住所、氏名(フリガナ)、  
年齢(学年)、性別、昼間連絡の取れる電話番号(市外の方は、併  
せて市内勤務先/学校名、所在地、電話番号)を記入し、返信用・  
表に申込者の宛名を記入し、講座を開催する地域交流センターにお  
申し込みください。9月17日(金)必着  
※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

〔往復はがきの書き方〕

(往信・表) 63-0000-0000 往信 希望の講座を行う 地域交流センター の住所 地域交流 センター名	(返信・裏) ここには何も 記入しないで ください	(返信・表) 63-0000-0000 返信 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名	(往信・裏) 希望する講座名 (はがき1枚につき 1人、1講座) 〒・住所 氏名(フリガナ) 年齢(学年)性別 電話番号(昼間連絡 の取れる電話番号) 市外の方は市内勤 務先/学校名、所 在地、電話番号
------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 地域交流センター窓口で直接申し込む場合

申込者の宛名を記入した官製はがきを用意し、講座を開催する地域  
交流センターでお申し込みください。

## 申し込みの注意

- 1 市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 2 定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については講座毎に  
申込者へお知らせします。なお、代理の受講はできません。
- 3 受講料・教材費等は、受講決定のお知らせに記載のとおり納入  
ください。なお、受講者の都合によるキャンセルの場合は、受  
講料・教材費は返金できません。また、開講直前のキャンセル  
の場合は、教材費等を徴収することがありますのでご了承ください。  
新型コロナウイルス感染症等の状況により、開講期間途  
中で講座が中止となった場合、受講料は開講できなかった回数  
分返金いたしますが、材料費・教材費は返金できません。
- 4 受付期間終了後、申し込みが定員の半数に満たない講座は、  
開講中止または、受付期間を延長する場合がありますので、お  
問い合わせください。
- 5 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 6 子ども対象・親子対象・保育付き講座以外での**お子さん連れで  
の参加は、ご遠慮ください。**

## 各講座に対する問い合わせ先

講座を開催する地域交流センター

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>筑波 交流センター</b> 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	長塚節と 明治・大正の 文豪たちとの交流	長塚節研究会会員 松崎 若美	小説『土』の作者で、歌人の長塚節は、正岡子規を 始め、明治・大正の文豪たちと交流を持ちながら、 自身の作品を創作しました。正岡子規、伊藤左千夫、 夏目漱石、斎藤茂吉、森鷗外らとの交流を紹介し ながら、代表的な作品を取り上げ、その魅力を映 像を交えてお話しします。映像は前期講座と同じ。	18才以上	15人	10/8(金) 全1回	10:00～ 11:30 300円
	とっても簡単 フレンチ気分 ラムの煮込みと シーフードの タルタル	宮本 温司	寒くなるこれからの季節に煮込み料理はいかがで しょうか。野菜も摂れる、優しい味の煮込みです。 作り方も簡単。シーフードのタルタルも材料を切っ て混ぜるだけ。たまにはお家で洒落たお食事を。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各12人	A日程 10/13(水) 全1回 B日程 10/27(水) 全1回	10:00～ 13:00 300円 材料費 1,800円
	癒しの フラワー アレンジメント	フローリスト 佐々木 イソ子	秋色のお花や実を使って、楽しくフラワーアレン ジメントをしてみませんか。初めての方にも丁寧 に指導いたします。	18才以上	13人	10/20(水) 全1回	13:30～ 15:30 300円 教材費 1,500円
<b>大穂 交流センター</b> 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	はじめよう 自力整体	自力整体 ナビゲーター 阿部 京子	自力整体では、普段外に向いている意識を身体 の内側に向け、できる範囲でゆっくり動いてほぐし ます。痛気持ちいい刺激と輪っかタオルを使った ほぐしを体験してみてください。	18才以上	15人	10/7・14・ 21・28、 11/4(木) 全5回	13:30～ 15:30 1,500円
	パイが奏でる 美味しい食卓	料理研究家 寺島 孝子	冷凍パイシートを使って3種のカフェ風パイを手 軽に作りましょう。(ソーセージパイ・パルミエ・ ミニチョコクロワッサン)簡単なのに驚きの美味し さ。週末やティータイムに焼き立てサクサクのパ イを楽しみませんか。	18才以上	8人	10/13 (水) 全1回	10:00～ 12:00 300円 材料費 1,000円
	『常陸国風土記』の 時代とつくば	つくば市文化財課 文化財専門員	約1300年前の奈良時代に成立した『常陸国風土 記』は、当時の様子を現代に教えてくれる、大変重 要な史料です。今回の講座では、『常陸国風土記』に ついて紹介するとともに、奈良時代のつくば市域 の様子をさぐっていきます。	18才以上	25人	2/10・24 (木) 全2回	13:30～ 15:30 無料 (普及啓発のため)



	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>吉沼交流センター</b> 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503 	女性のための タイ式セルフヨガ	タイ式ヨガ講師 <b>倉田 知香子</b>	タイの自己整体法を元に、呼吸に合わせて筋肉を緊張させたり緩めることで、血行を良くし体を芯から温めます。体が硬くても運動が苦手でも、広い空間でリラックスしながらゆったりと全身を整えますので気軽にご参加ください。	18才以上の女性	10人	11/17・24、 12/1・8・15 (水) 全5回	10:00～ 11:30 1,500円
	冬の天体観望会	つくば星の会	夕方4時半ごろ、真南の空に半月(上弦の月)が浮び、太陽が沈んだ方に目を移していくと、太陽系最大の惑星、木星やリングを持つことで有名な土星。さらに金星など有名な天体が一気に見られるラッキーな観望会になります。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年も記入してください	小学生とその保護者	10組 (40人)	12/11(土) 全1回  予備日 12/12(日)	16:30～ 18:30 300円/組
<b>豊里交流センター</b> 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	からだ メンテナンスヨガ	ヨガ インストラクター <b>野堀 あや子</b>	からだメンテナンスヨガでは、まず自分自身を知ることから始めます。ご自分の呼吸に合わせて丁寧に身体を伸ばし、不調の原因と考えられる筋肉の緊張を緩めましょう。身体の緊張が緩むと心もリラックスできます。	18才以上	10人	11/19(金) 全1回	10:00～ 11:30 300円
	クリスマス アロマキャンドル (ミニリース付)	(公社)日本アロマ 環境協会認定 アロマセラピー インストラクター <b>中谷 順子</b>	クリスマスにぴったりな、ミニリース付のキャンドルを作ります。香りは数種類から選べます。リースはスギやモミなどの針葉樹葉で土台を作り、まつぼっくり、シナモン、リボンなどで飾りつけをします。	18才以上	10人	12/6(月) 全1回	10:00～ 11:30 300円 材料費 1,200円
<b>谷田部交流センター</b> 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	かぎ針で編む ワンマイルバック	(一財)生涯学習 開発財団認定 本部専任講師 <b>石井 真由美</b>	ツイードの毛糸を使用し気軽に使える円形のワンマイルバック(直径約22cm)を製作します。かぎ針の持ち方から指導しますので、初心者でも安心です。編み物は癒しの手芸です。楽しみながら製作しましょう。	18才以上	15人	10/15・29、 11/5 (金) 全3回	10:00～ 11:30 900円 教材費 2,300円
	ヨガ	全米ヨガ アライアンス ERYT500 認定講師 <b>KANA</b>	初心者向けのヨガのアーサナ(ポーズ)とメディテーション(瞑想)を行います。身体の歪みや凝りが解かれた後に行う瞑想は、神経を鎮め、脳に休息を与え、心も健やかに導いていきます。 ※会場 市民ホールやたべ	18才以上	15人	11/12・19・ 26 (金) 全3回	13:30～ 15:00 900円 教材費 900円
	現役アナウンサーが 教える話し方	フリー アナウンサー <b>有働 文子</b>	正しい発声方法と滑舌を身につけて、人前で堂々と自信を持って話せる自分を目指しませんか。人それぞれ持っている声は違います。自分の声を磨いて、表現力を身につけると、話すことが大好きになりますよ。	18才以上	10人	11/17、 12/1・15 (水) 全3回	10:00～ 11:30 900円 教材費 1,500円
<b>松代交流センター</b> 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203 	デニッシュ風 スイートポテト フラワーパン	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	冷凍パイシートを使って美味しいデニッシュ風スイートポテトパンを作ります。食べたくなったら生地を成形して、オーブンで15分程焼けばあつという間にできあがり。朝食にもおやつにもぴったりの美味しさです。	18才以上	8人	10/7(木) 全1回	10:00～ 12:00 300円 材料費 1,000円
	ボディメンテナンス 骨盤体操「Q-ren」	フィットネス インストラクター <b>海老根 みゆき</b>	人生の質を高める為に、心と身体をストレスから解放し、より自然な状態へと導きます。ヨガマットに座りながらリンパマッサージやストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防の動きなどを行うので、年齢に関係なく楽しめます。	18才以上	15人	10/11・25、 11/8・22 (月) 全4回	13:30～ 15:00 1,200円
<b>二の宮交流センター</b> 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488 	手作りお正月料理	全国料理学校協会師範 NPO日本食育 インストラクター 協会1級 <b>吉田 礼子</b>	定番の伊達巻やアイデアに富んだレンコン料理など全3品を作ります。手作りの美味しいお正月料理で、新年を迎えましょう。	18才以上	11人	10/19(火) 全1回	9:30～ 14:00 300円 材料費 2,200円
	スマホ・タブレット による年賀状作成の 仕方を学ぶ	パソコン インストラクター <b>片岡 秀典</b>	スマホで写真・干支イラストや文字を挿入し、年賀状を作成します。印刷方法、メール添付やライン送信などもできるようになります。写真を撮るコツも解説します。 ※ネット通信できるタブレット又はスマートフォンをお持ちください	18才以上	10人	10/26、 11/2・9・30、 12/7(火) 全5回	13:30～ 15:30 1,500円 教材費 500円
<b>春日交流センター</b> 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422 	積み木遊びと ビーズころころ	つくば学園都市 プレイルーム <b>高木 明子</b>	立方体と直方体、直角二等辺三角柱を使い形の違いやバランスのとおり方を体で感じとりま。球は転がる、転がるしくみも遊びながら感じとりま。 ※希望の日程を記入してください ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	1歳6ヶ月～ 3歳までの お子さんと その保護者 (基準日 9/1現在)	各10組 (20人)	A日程 10/14(木) 全1回  B日程 10/28(木) 全1回	10:00～ 12:00 300円/組
	木の実や ドライフラワーで 飾るクリスマスリース	風花プリザーブド フラワー協会 代表 <b>河原 由美</b>	多種類の木の実やドライフラワーを使って、クリスマスに飾るリースを作ります。	18才以上の女性	10人	11/17(水) 全1回	10:00～ 12:00 300円 教材費 2,200円
	プリザーブド フラワーで作る お洒落なお正月飾り	風花プリザーブド フラワー協会 代表 <b>河原 由美</b>	お洒落な花器にプリザーブドフラワーを使い、お正月飾りをアレンジします。初心者の方にも楽しめるデザインです。	18才以上の女性	10人	11/24(水) 全1回	10:00～ 12:00 300円 教材費 2,200円



	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間		受講料
<b>島名交流センター</b> 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061	はじめてのピラティス	JBDF プロフェッショナル ダンス教師 ピラティス インストラクター <b>塩沢 恵</b>	ピラティスはインナーマッスルを鍛えることで、柔軟性の高い「しなり」のある体を作ります。今回は、軽い準備運動の後、初心者向けのプログラムを順序だてて行います。健康のため毎日実践できる呼吸法や、体幹を鍛える運動を習得しましょう。	18才以上	12人	10/6・13・ 20・27 (水) 全4回	10:00～ 11:15	1,200円
	フランス発 太陽のパイ タルトソレイユ	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	フランス発祥のタルトソレイユは太陽のパイを意味し、形もとってもおしゃれで豪華です。冷凍パイシートを使って、重ねて切って捻って焼くだけです。今回のフィリングはホワイトチョコ・ナッツ・ジャムですが、中身を変えればいろいろな味を楽しめます。	18才以上	8人	10/19 (火) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 1,000円
	手作りみそ	<b>秋葉 節夫</b>	国産大豆を使って添加物ゼロのおいしいみそを作ってみませんか。約8.5kgのみそをたるに仕込みそのまま持ち帰ります。	18才以上	8人	11/26 (金) 全1回	9:30～ 12:30	300円 材料費 4,500円
<b>小野川交流センター</b> 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501	オトナのためのパン教室	<b>櫻井 安子</b>	赤ワインを使ったパン生地にクランベリー、ブルーベリー、カシューナッツをたくさん入れた贅沢なパンを作ります。初心者でも大丈夫。食欲の秋、パン作りに挑戦してみませんか。	18才以上	10人	10/27(水) 全1回	10:00～ 13:00	300円 材料費 1,500円
	そば打ち入門講座	つくば蕎麦愛好会 <b>細淵 賢三</b>	そば打ちをこれから始めてみたい方、そば打ち名人から手打ちそばの極意を初歩から学んでみませんか。今年の年越しは手打ちそばをわが家で楽しみましょう。 ※そば打ち経験がない方向けの講座です	18才以上	10人	11/5(金) 全1回	9:00～ 13:00	300円 材料費 1,000円
	そば打ち 初級・中級講座	つくば蕎麦愛好会 <b>細淵 賢三</b>	そば打ちを学び直したい方・もっと上手になりたい方、そば打ち名人がその技を基礎から応用までわかりやすく丁寧に伝授します。そば打ち技術の向上をいっしょに目指してみませんか。 ※そば打ち経験がある方向けの講座です	18才以上	10人	11/12(金) 全1回	9:00～ 13:00	300円 材料費 1,500円
	親子で大きなクリスマスリースパンを作ろう	<b>櫻井 安子</b>	リースの生地の上にたっぷりのバターシュガー とクリスマスカラーのナッツ類を飾り、かわいいリースパンを作ります。クリスマスの食卓にパンの「花」を咲かせてみませんか。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年も記入してください	小学生とその保護者	5組 (10人)	12/25(土) 全1回	10:00～ 13:00	300円/組 材料費 1,500円/組
<b>桜交流センター</b> 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311	Open Ear Class 英語の歌で音遊び	hanauta 主宰 フルーティスト <b>石川 真由子</b>	簡単な英語の歌にあわせて音遊びをします。歌で英語の響きに親しみ、手拍子や実際に音の出るものを使ってリズムを感じたり、合奏したりしてみましょう。周りの音をよく聞いて感じて、耳とからだをいっぱい使って親子で楽しみましょう。 ※希望の日程を記入してください ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	2才～4才 までのお子さん とその保護者 (基準日 9/1現在)	各5組 (10人)	A 日程 10/12・19 (火) 全2回	10:00～ 11:00	600円/組 教材費 200円/組
	ペン習字	あゆみペン字師範 <b>宮澤 翠雨</b>	パソコンに頼りがちな時代に、手紙やはがきを心温まる自分の字で書いてみませんか。ひらがな・楷書・行書の基本から年賀状や祝儀袋の書き方で習得できます。あなたも「美文字」に挑戦。	18才以上	10人	10/14・21・ 28,11/4・ 11(木) 全5回	13:30～ 15:30	1,500円 教材費 500円
	健康リフレッシュ 体操	健康運動 実践指導者 <b>高木 敦史</b>	自粛生活で気分が落ち込んだり、ストレスが溜まりやすくなっていませんか。自律神経やホルモンバランスの乱れを防ぐため、楽しくからだを動かし、体調の改善をしましょう。	18才以上	15人	10/26、 11/2・9・16 (火) 全4回	13:30～ 15:00	1,200円
<b>栗原交流センター</b> 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684	親子で学ぼう 応急手当	中央消防署 桜分署職員	前回は定員2倍を超える人気講座につき、今回も行います。いざという時に、子供たちだけでも出来る応急手当等について、消防署職員が分かりやすく説明します。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年を記入してください	小学生とその保護者	10組 (30人)	10/23(土) 全1回	9:00～ 12:00	無料 (普及啓発のため)
	地域防災講座	つくば市 危機管理課職員	近年、大雨による災害が増えています。市では、命を守るため、水害が発生するおそれがあるときに避難情報を発令します。現在の災害対策を知り、水害に備えましょう。また、地震等の災害への備えも確認しましょう。	18才以上	30人	11/13(土) 全1回	10:00～ 11:00	無料 (普及啓発のため)
	親子で ビーバームーン (満月)の月食と 満点の星空観測	つくば星の会	既に欠け始めた月が、夕方、東方向から昇ってきます。皆既月食に近いビーバームーンと満点の星空を、天体望遠鏡で観測してみませんか。 ※予備日は、月食はありません ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年を記入してください	小学生とその保護者	10組 (30人)	11/19(金) 全1回  予備日 11/22(月)	17:30～ 20:00	300円/組



	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料	
<b>竹園 交流センター</b> 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085 	「己書(おのれしょ)」で味のある作品を描いてみましょう	己書はるかぜ道場 佐藤 晴美	筆ペンを使って味のある作品を描きます。書き順なんて気にしない、二度書き、逆筆、何でもあり、己書はどんな風に描いてもオッケー。字の上手い下手は関係なし、己の書を楽しむ講座です。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各12人	A日程 10/13・27 (水) 全2回  B日程 11/12・26 (金) 全2回	13:30~ 15:30	600円 材料費 1,000円
	関節の機能を改善するBCピラティス	ネバダ州立大学 公認 DK ピラティス指導者 柔道整復師 仲川 亮	予防医学に基づいた理学療法士が考案した姿勢改善に特化したピラティスです。安全に関節の機能を改善することで、日常生活にかかる負担を減らして、痛みなどが予防できる運動です。体力に自信のない方、運動習慣のない方でも安心して参加できます。 ※以前に他交流センターでの受講歴がある方は、ご遠慮ください	18才以上	20人	11/15・22・ 29(月) 全3回	13:00~ 14:30	900円
<b>並木 交流センター</b> 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084 	緑の葉箱の活用オリジナルハーブティーをブレンドしよう	日本メディカルハーブ協会 ハーバルセラピスト 岡嶋 奈美子	疲れが出やすい年末に緑の葉(メディカルハーブ)を活用し「こころからだ」を整えませんか。ご自身の心身の調子や目的に合わせてオリジナルのハーブティーをブレンドしてお持ち帰りいただけます。受験を控えたお子さんがいるお母さんにもオススメです。 ※希望の日程を記入してください	18才以上の女性	各10人	A日程 12/2(木) 全1回  B日程 12/16(木) 全1回	14:00~ 15:30	300円 材料費 1,500円
	自分のカラーを知ってイメージアップパーソナルカラー講座	(一社)日本カラリスト協会認定講師 岡田 愛子	自分に似合う色を知って自分だけのオリジナルカラーシートを作りましょう。パーソナルカラープチ診断、雑誌を使ってカラーージュ作り、ほめられるスカーフ・ストールの結び方などを学びます。	18才以上の女性	10人	1/15・22・ 29(土) 全3回	13:30~ 15:30	900円 教材費 1,100円
	英語でLet'sリトミック	ソプラノソリスト 亀田 昌代	プロの音楽家とピアノで歌・リズム・チャンツを使って英語で遊びます。英語の曲で身体を動かしながら、無理なくリズムで英語を覚える、子供も親も楽しくなる講座です。下のお子さんを連れての参加も大丈夫です。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください ※前期講座で受講された方は、ご遠慮ください	1才~4才までのお子さんとその保護者(基準日4/2現在)	10組(40人)	1/20・27 (木) 全2回	10:30~ 11:30	600円/組
<b>広岡 交流センター</b> 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	初心者からのオカリナ講座	平本 孝雄	人生で楽器を奏でてみたい、そう思ったことはありませんか。初心者で大丈夫。講座を通して演奏できる喜びを味わえます。オカリナで音楽のある人生ははじめましょう。 ※オカリナアルトC管(楽器の種類)は、持参をお願いします	18才以上	10人	10/4・11・ 18・25、 11/1・8・15・ 22(月) 全8回	10:00~ 12:00	2,400円 教材費 1,000円
	パイシートの世界耳までおいしいパイピザ	料理研究家 寺島 孝子	さくさく&新食感のパイピザを冷凍パイシートを使って手軽に作ってみませんか。今回はミニソーセージを巻き込んで耳までおいしいパイピザに仕上げます。毎日忙しいけれどもほんのちょっと手作りを楽しみたい時に、このメニューをお役立て下さい。	18才以上	8人	10/25(月) 全1回	10:00~ 12:00	300円 材料費 1,000円
<b>吾妻 交流センター</b> 〒305-0031 つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル4階 ☎029(852)5892 	ベビー育脳リトミック&ベビーマッサージ	チャイルドボディセラピスト ピアノ指導者 久賀谷 真紀子	赤ちゃんにとってお母さんとのスキンシップは人間形成の基本です。音に敏感な反応をする赤ちゃんと一緒に、心地よく脳を育てる音楽を聴きながら、心安らぐ時間を感じませんか。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、性別、生年月日を記入してください	2~24か月までのお子さんとその保護者(基準日9/1現在)	各8組(16人)	10/18、 11/1・15・ 29、12/6 (月) 全5回	2~11か月コース 10:00~ 10:45  12~24か月コース 11:00~ 11:45	1,500円/組
	暮らしを彩る大人の水彩画	日本美術家連盟会員 画家 中山 ゆり花	人気の透明水彩画を描いてみませんか。水彩の独特な技法や道具を使い、半透明の色を重ねることで、輝くような色彩となります。本だけでは分からない新しい世界を体験してみましょう。	18才以上	10人	10/21・28、 11/4(木) 全3回	13:30~ 15:30	900円 材料費 1,800円
	学校では教わらない「日本古代史の謎」(再)	古代史研究家 津田 征八	日本の古代史は謎だらけ。「倭人はどこから来たのか。出雲王国は誰に譲与させられたのか。邪馬台国は何処にあったのか。大和朝廷は、いつ、誰が造ったのか。」等々。謎の多い日本古代史を、一緒に探究してみませんか。 ※前期講座で受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	14人	10/28、 11/4・11 (木) 全3回	10:00~ 12:00	900円
<b>荃崎 交流センター</b> 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311 	寄せ植え入門	花育士 前島 裕美	ベランダやお庭・玄関の周りに、鉢で花や緑を飾り、秋を楽しみませんか。ちょっと豪華に、寄せ植えをプロっぽく見せるコツなどを体験します。	18才以上	15人	10/25(月) 全1回	10:00~ 11:30	300円 材料費 3,000円
	はじめてさんの水彩画	水彩画教室主宰 川浪 せつ子	身近にある物や風景を水彩絵の具で描いてみませんか。絵を描くのが初めての方でも、額に入れて仕上げるすることができます。 ※絵の具等画材は、教材費に含まれます ※前期講座で受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	12人	11/19・26、 12/3(金) 全3回	13:30~ 15:30	900円 教材費 1,900円
	古事記が語る日本の古代史	古代史研究家 津田 征八	日本最古の歴史書である古事記には、多くの謎や話の矛盾が隠れています。それらを究明していくことで、日本の未明の古代史がぼんやり見えてきます。古事記を読みながら、謎の究明をしてみませんか。	18才以上	30人	11/24、 12/1・8(水) 全3回	10:00~ 12:00	900円



## 相談

## 視覚障害当事者相談(ふれあいサロン)

見えにくい・見えない方のさまざまな相談を、障害者の立場から視覚障害当事者が相談を受けます。

- ☎ 毎月第3(水) 13:30～
- 📍 茨城県立視覚障害者福祉センター2階  
[水戸市袴塚1-4-64]
- ☎ 電話で
- 📍 茨城県視覚障害者協会  
☎029(221)0098
- 👤 障害福祉課

いばらきマリッジサポーター結婚相談会  
出会い・結婚の相談に応じます

茨城県から委嘱された結婚を支援するボランティア「いばらきマリッジサポーター」が、結婚を希望する独身者やその親の相談を受けます。

- ☎ 9月19日(日)10:00～15:00
- 📍 市役所2階会議室
- 👤 結婚を希望する独身者やその親
- 📍 先着8人(要予約)
- ☎ 9月17日(金)までに電話または市ホームページから
- 👤 こども政策課



## 全国一斉子どものための養育費相談会

養育費に関する電話相談会を開催します。養育費の支払いがない、強制執行したい、取り決めの方法や内容が知りたい、コロナ禍で支払いが困難になったなど、養育費でお悩みの方、ぜひご相談ください。秘密厳守。予約不要。

- ☎ 9月25日(土)10:00～16:00
- 📍 茨城青年司法書士協議会  
☎0120(567)301 ※当日専用ダイヤル
- 👤 こども政策課

## 男性のための電話相談

仕事、離婚、生き方、夫婦・家族・人間関係など一人で悩まずご相談ください。男性の産業カウンセラーが対応します。秘密厳守。予約不要。

- ☎ 9月9日(木)18:00～20:30
- 👤 市内在住・在勤・在学の男性の方
- 📍 男女共同参画室  
☎029(883)1188 ※当日専用ダイヤル

## パソコン・スマートフォン・タブレットに関する相談

パソコンやスマートフォン、タブレットに関する困り事(動かない、使い方がわからないなど)に関する相談ができます。

- ☎ 毎週(水) 13:00～17:30
- 📍 市民活動センター
- 👤 市内在住・在勤・在学の方
- 👤 森 正 治 氏
- 📍 先着4人(1人1時間程度)
- ☎ 氏名、住所、電話番号、相談内容を電話で
- 📍 市民活動センター ☎029(855)1171

## 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。

- ☎ 9月16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
- ☎ 9月16日(木)までの8:30～9:30に電話で  
※(土)(日)(祝)を除く
- 📍 茨城県行政書士会県南支部  
☎090(2663)8541
- 👤 総務課

## その他

## つくばこどもの青い羽根基金

## 寄付のご協力をお願いします

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



- ☎ 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
- 👤 こども未来室



## 区会が管理する遊具の設置・修繕に補助金を交付します

区会が管理する子どもの遊び場の遊具設置や修繕に補助金を交付します。補助金額は遊具設置や修繕に要した費用の2分の1(上限は新設50万円、修繕10万円、点検2万円)です。詳細はお問い合わせください。

- 👤 区会およびその区会に属する市民の方
- ☎ 申込書類(こども育成課に用意)を郵送または直接
- 👤 こども育成課

新設校に関する説明について  
動画を配信します

(仮称)研究学園小学校・研究学園中学校、(仮称)香取台地区小学校、(仮称)みどりの南小学校・みどりの南中学校の開校に関する通学区域および施設概要についての説明を動画配信します。なお、地域の皆様を対象とした説明会も開催予定です。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ☎ 9月10日(金)～
- 👤 学務課



## はかりの定期検査(追検査)

取引や証明に特定計量器(はかり)を使用する場合は、2年に1度の定期検査を受けなければなりません。なお、計量器の運搬が著しく困難な場合などは民間計量士による代検査も可能ですので、ご相談ください。

- ☎ 10月5日(火)10:30～12:00、13:00～15:00
- 📍 大穂体育館
- 👤 取引や証明に特定計量器(ひょう量が250kgまでのはかり)を使用する事業者で、6月に実施した定期検査または民間計量士による代検査を受けていない方
- 👤 520～3,800円
- 📍 消費生活センター

## 野焼きは迷惑行為です

野焼きは法律により原則禁止されています。ごみを野焼きするのはやめましょう。芝やもみ殻などを燃やすことで発生する煙や臭いに多くの人が迷惑しています。特に、夜間の野焼きは絶対にやめてください。

- 👤 環境衛生課

## 「霞ヶ浦の日」を知っていますか

9月1日は「霞ヶ浦の日」です。霞ヶ浦の汚れの一因は、炊事、洗濯、入浴など家庭からの生活排水です。鍋やお皿の汚れは、紙で拭いてから少量の洗剤で洗うなどの工夫で、水の汚れは軽減されます。日々の生活排水対策をお願いします。

- 👤 環境保全課



## 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さまへ

経済支援のご案内や、中小企業診断士による経営相談、社会保険労務士による労務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。利用者の8割以上から「相談してよかった」との評価をいただいています。まずはお気軽にご相談ください。

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の情報は、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



### 防犯カメラの次年度設置に向けた要望調査

安全安心なまちづくりを推進するため、自主防犯活動の補完として、区会などが設置する防犯カメラの費用の一部を補助します。2022年度に補助金の交付申請をする場合は、「つくば市防犯カメラ設置事業補助金設置意向調査書」を提出してください。

- 市内の住民自治組織(区会、自治会など)、商工会、消防団、自主防犯活動団体など
- 調査書(市ホームページに用意)を9月30日(木)までに直接
- 防犯交通安全課

### 10年以上経過した車が盗まれる! 「低年式車両」の盗難にご注意

県内では年式が古い、いわゆる「低年式車両」の盗難が頻発しており、つくば市内でも低年式のトヨタプリウス、スポーツ車、貨物車が盗まれています。ハンドロックや警報装置、防犯カメラなど複数の対策を行いましょう。



- つくば警察署 ☎029(851)0110
- 防犯交通安全課

### 安全な道路通行のために樹木・雑草・土砂の適切な管理をお願いします

- ▶ 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

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、所有地からの土砂流出防止対策として土留め(柵)を設置するなど、普段の管理はもとより、強風や大雨、積雪の後に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ので、事前に最寄りの東京電力パワーグリッドまたはN T T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、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。

- 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

### 【10月1日~】つくバス時刻表変更

10月1日(金)からつくバスの時刻表が変わります。バスの停留所や運賃の変更はありません。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 総合交通政策課

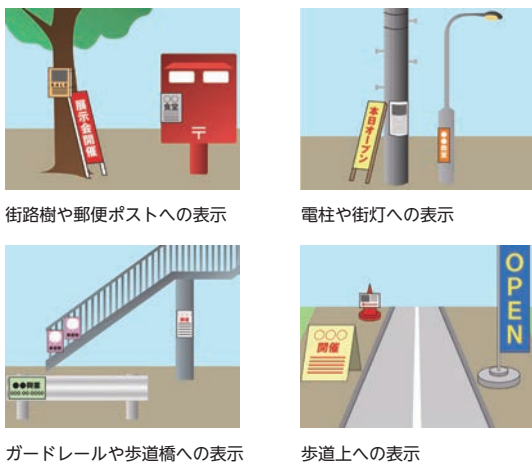


### 9月は屋外広告物美化強調月間

#### 広告主の皆さまへ

良好な景観の形成、公衆に対する危害防止のため、屋外広告物の設置、表示内容の変更、許可期間満了後の継続表示には許可が必要です。また、重点是正地域では、違反広告物の是正指導を進めていきます。きれいで美しいまちづくりの推進にご協力をお願いします。

#### このような表示は違反です



- 都市計画課

### 除草剤を含む農薬の適正使用のお願い

ガーデニングや家庭菜園などでも、除草剤を含む農薬を使用する際は、次のことに注意してください。

- ▶ 近隣の方へ事前周知する
- ▶ 飛散防止対策をとる
- ▶ 農林水産省の登録農薬を使用し、決められた用法・用量を守る

- 農業政策課

### 物産品のパッケージデザインに関するアンケートモニター

市では、物産品の魅力度向上のため、パッケージデザインに関して意見をいただける方を募集しています。ご協力いただける方は、下記QRコードの専用フォームからモニター登録をしていただき、Webアンケートにご回答ください。ご協力いただいた方の中から抽選で20名の方に「つくばコレクション」をプレゼントします。

- 9月1日(水)~12日(日)
- 産業振興課



※画像はイメージです。画像と同じ商品が発送されるとは限りません。

### 集中豪雨や台風などに伴う山地災害にご注意

近年、豪雨などに伴う山地災害が全国各地で発生しています。県では、山地災害が発生するおそれのある箇所を「山地災害危険地区」として指定し、県林業課のホームページや「いばらぎデジタルまっぷ」で公表しています。お住まいの地域における危険箇所の確認にぜひご活用ください。

- 茨城県農林水産部林業課 ☎029(301)4056
- 鳥獣対策・森林保全室



### 茨城県知事選挙

9月5日(日)は茨城県知事選挙の投票日です。当日投票に行けない方は、9月4日(土)まで期日前投票ができます。詳細はお問い合わせください。

#### 期日前投票所(場所)・受付時間

- ▶ つくば市役所コミュニティ棟1階会議室 8:30~20:00
- ▶ 市民ホールつくばね 9:00~19:00
- ▶ 大穂交流センター 9:00~19:00
- ▶ 豊里窓口センター 9:00~19:00
- ▶ 谷田部総合体育館 9:00~19:00
- ▶ 桜総合体育館 9:00~19:00
- ▶ 荃崎保健センター 9:00~19:00
- ▶ つくば総合インフォメーションセンター交流サロン(BiViつくば2階) 10:00~20:00
- ▶ イオンモールつくば3階イオンホール 10:00~19:00
- ▶ イーアスつくば2階イーアスホールC 10:00~19:00

- 選挙管理委員会事務局

### 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。ご本人が来庁の上、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、申請してください。

- 9月19日(日)8:30~17:15
- 市役所1階30番窓口
- 市に住民登録がある方
- 市民窓口課



### 窓口サービスアンケート

#### ご協力をお願いします

窓口対応の満足度を調査し、職員の接遇の質を高めるため「窓口サービスアンケート」を実施します。市役所や窓口センターなど、市の各施設をご利用の際は、アンケートにご協力をお願いします。結果は広報つくば、市ホームページなどでお知らせします。

- 9月1日(水)~14日(火)
- 市役所本庁舎、コミュニティ棟、消防庁舎、各窓口センターなどの出先施設
- ※各部署の窓口でアンケート用紙を配布
- 企画経営課

### 納期限にご注意

9月30日(木)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国民健康保険税(第3期)
- ②後期高齢者医療保険料(第3期)
- ①▶国民健康保険課▶納税課②医療年金課

※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

### 動画配信サービス「TWP-Movies」

つくばウェルネスパークのインストラクターによるエクササイズやストレッチなどのレッスンを自宅で視聴できます。来館手続き不要、月額1,000円で見放題です。

費 1,000円/月

申 ホームページから

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設整備室



### 子どもキックボクシング教室

体力の向上などを目指し、ストレスも解消しましょう。

日 9月4～25日の毎週(土)(月4回)

15:00～16:00

場 つくばウェルネスパーク

対 7歳～12歳(小学1年生～6年生)

講 岡田清治氏(キックボクシング元チャンピオン)

定 先着20人

費 5,500円/月

申 つくばウェルネスパークへ直接

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設整備室

### 女性のための体操教室

さまざまな筋肉を動かし体幹を鍛え、ケガをしにくい体を作りましょう。エクササイズなど運動をしたことがない方でも安心して参加できます。

日 9月15・22・29日、10月6・13日(水)

13:30～15:00

場 豊里ゆかりの森工芸館

対 市内在住・在勤・在学の方

講 大塚貴子氏

定 10人(抽選)

費 ▷市内在住の方=550円

▷市外在住の方=1,100円

申 9月1日(水)9:00～8日(水)17:00に電話で  
※(月)休館

問 豊里ゆかりの森工芸館 ☎029(847)5122

### スポーツ協会各種イベント

#### なぎなた秋季初心者講習会

なぎなたは性別や年齢を問わず行える武道です。基本的な動作などを体験できます。

日 9月25日(土)13:00～14:30(受付12:30～)・9月26日(日)13:00～14:30(受付12:30～)

場 桜総合体育館柔剣道場

対 市内在住・在勤・在学の方

定 各先着20人 費 300円

申 講習会名、住所、氏名、年齢、☎を記入し、  
9月13日(月)までに郵送またはFAXで

#### 桜支部グラウンドゴルフ大会

秋の終わりの清々しい空気の中で、心地良くグラウンドゴルフを楽しみませんか。日頃の練習の成果を発揮してください。

日 10月31日(日)※予備日11月3日(祝)

場 さくら運動公園広場

対 桜地区在住の方

費 300円

申 大会名、住所、氏名、年齢、☎を記入し、10月15日(金)までに郵送またはFAX(要着信確認)で

※参加可能な限り、スポーツ協会から連絡はいたしません。

#### ミックスタブルステニス大会

スポーツの秋、みんなでテニスを思いきり楽しませんか。

日 11月6日(土)～7日(日)

※予備日13日(土)～14日(日)

場 市内テニスコート

対 市内在住・在勤・在学の方(高校生以下は不可)▷Aコース=オープン▷Bコース=初心者から初級者まで

費 3,000円/組

申 9月26日(日)～10月10日(日)に申込書を  
スーパースポーツゼビオイーアスつくば  
店またはUN'sStringsへ直接

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

#### ランニング教室

初心者から中級者を対象に、つくば駅周辺でのランニングとランニングステーションのシャワーなどの施設利用がセットになったランニング教室を開催します。

日 10月16・23日(土)9:00～11:00

場 大清水公園

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定 各20人(抽選)

費 500円(保険料込み)

申 9月24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(ある場合には具体的に)を記入し、  
往復はがきを必着で郵送

問 スポーツ振興課

#### 心と体やさしいヨガ教室

ストレスケアとして取り入れる初心者向けのハタヨガです。未経験・体が硬い方、大歓迎です。

日 10月20・27日、11月10・17日(水)

19:00～20:30

場 東光台体育館

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方  
(高校生不可)

講 沼田泰子氏 定 30人(抽選)

費 各回500円(計2,000円)

申 9月30日(木)までに市ホームページから、  
または住所・氏名・年齢・☎・基礎疾患の有無  
(ある場合は具体的に)・運動習慣の有無  
を記入し、往復はがきで必着で郵送

問 スポーツ振興課

## 健康

### ウェルカフェ栄養サロン

#### 100歳まで元気な秘訣

健康な身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。握力・骨強度の測定もできます。

日 9月7日(火)10:00～11:00

場 ウェルシア薬局つくば桜店(桜1-14-1)

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウェルシア薬局管理栄養士、  
ウェルシア薬局薬剤師

定 先着10人

申 9月6日(月)までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課

#### 出前健康教室

さまざまなメニューの運動を行います。

※各月1回のみ参加可

#### イオンモールつくばで体操しよう

日 9月14日(火)14:00～15:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール

定 先着15人

申 9月6日(月)9:00から電話で

#### つくば市役所で体操しよう

日 9月22日(水)10:00～11:00

場 市役所2階会議室202

定 先着20人

申 9月13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 9月30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 9月21日(火)9:00から電話で

#### 健康体操教室を体験しよう

日 10月8日(金)13:30～14:30

場 大穂保健センター

定 先着10人

申 9月28日(火)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



**旗 催し**

**中央図書館イベント**

**おはなし会**

おはなしボランティアによる絵本の読み聞かせなどを行います。

日 9月4・11・18・25日(土)・26日(日)  
①15:00~15:15②15:30~15:45

対 幼児~小学生の方  
定 各先着10人

**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子ども向けのおはなし会です。

日 9月24日(金)・29日(水)  
①10:30~10:50②11:00~11:20

対 乳幼児と保護者の方  
定 各先着5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 ①9月16日(木) 13:30~15:30  
②9月17日(金) 10:00~12:00  
③9月22日(水) 13:30~15:30  
④9月24日(金) 14:00~16:00  
⑤9月27日(月) 13:30~15:30  
⑥9月28日(火) 13:30~15:30

場 ①広岡交流センター  
②荻崎交流センター  
③筑波中央病院(北条5118)  
④とよさと病院(田倉4725)  
⑤BiViつくば  
⑥大穂豊里地域包括支援センター

対 市内在住の方  
定 先着10人程度  
申 9月1日(水)から電話で  
問 地域包括支援課

**10日間連続開催**

**プレミアムビールとうまいもの祭り2021**

今年も屋外で楽しむビール&グルメイベントを開催します。感染対策も昨年より更に強化。是非、お立ち寄りください。

日 9月17日(金)~26日(日)

場 つくばセンター広場

問 プレミアムビールとうまいもの祭り2021実行委員会  
E pbum2018@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



**野菜の収穫体験と窯焼きピザ作り**

旬野菜の収穫と石窯で焼くピザ作りの体験教室です。エプロン、三角巾、マスク、スリッパ、飲み物をお持ちください。

日 9月18日(土)9:30~12:30

場 六斗の郷(六斗939)

定 先着12組 費 5,000円/組

申 9月6日(月)~9月16日(木)9:00~17:00  
に電話

問 六斗の郷 ☎070(4819)0769

担 農業政策課



**ジオキッズゼミナール**

**化石レプリカを作ろう!**

化石の型取り標本(レプリカ)を作ってみませんか。当日はいくつかの本物の化石もご覧いただけます。

日 9月18日(土)①13:30~14:15②14:30~15:15③15:30~16:15

場 筑波大学総合研究棟A107プレゼンルーム(天王台1-1-1)

対 小学生の方

定 各10組(抽選)

講 上松佐知子氏(筑波大学准教授)

申 氏名、学校名、学年、☎、希望時間帯を記入し、9月11日(土)までにメールで

※Gmailの受信拒否解除をお願いします。

問 筑波大学地球学類(丸岡)

E geokids.tsukuba@gmail.com

担 ジオパーク室



**谷田部ワクワク物産展 & つくばR8ロゲイニング**

谷田部のグルメや音楽が楽しめる物産展です。同日、R8コンペ採択プランの「R8ロゲイニング」も開催します。

日 9月18日(土)~19日(日)9:00~16:00  
※ロゲイニングは19日(日)のみ

場 アラキヤ(谷田部2983)

問 ▷物産展

谷田部市街地活性化協議会  
☎029(839)1007(渡辺)  
区長会谷田部支部  
☎029(836)5567(宮崎)

▷ロゲイニング

筑波大学藤田直子研究室  
ホームページの問合せフォームから

担 周辺市街地振興課



つくばR8ロゲイニング▶

**筑波山自然環境教育事業**

**第2回 谷津田の生きもの調査**

豊かな自然環境が残る筑波山麓の谷津田で、生きものの調査を行います。

日 9月23日(祝) 10:00~14:40

※予備日26日(日)

場 つくば市神郡地区

※現地集合(詳細は別途お知らせします)。  
駐車場は1組1台まで。

対 市内在住の小学3年生~中学3年生(9年生)と保護者

定 先着10家族

申 9月6日(月)12:00~10日(金)に市ホームページから

問 環境政策課



**第2回 Hack My Tsukuba 2021**

ディスカッションとデータ分析を行い、さまざまな地域課題の解決策を提案するオンラインワークショップです。今年度のテーマは「コロナとデータとまちづくり」です。

日 9月25日(土)10:00~17:00

定 先着30人

申 9月24日(金)までに市ホームページから

問 統計・データ活用推進室



**秋川雅史 千の風になってコンサート**

代表曲「千の風になって」でNHK紅白歌合戦に連続出演の経験もある秋川雅史氏のコンサートです。感染症対策の為、1席空けの全席指定席で開催します。

日 9月25日(土)14:00開演(13:00開場)

場 ノバホール

定 先着500人

費 ▷前売り券=5,500円▷当日券=6,000円

申 つくば文化振興財団ホームページ、またはノバホール、つくばカピオ各窓口にてチケット取り扱い

問 つくば文化振興財団 ☎029(856)7007  
※月曜定休(祝日の場合は翌平日休業)

担 文化芸術課

**吉沼マルシェ**

キッチンカーなどによるさまざまなグルメの出店、地元野菜などの販売、バンド演奏などが行われます。ぜひ、吉沼を訪れ、マルシェや周辺店舗でのお買い物をお楽しみください。

日 9月26日、10月24日、11月28日(日)  
10:00~14:00

場 ミートショップいちむら(吉沼811)前駐車場

問 吉沼、元気!協議会

E yoshinuma.genki@gmail.com

担 周辺市街地振興課



**研究学園 みんなでゴミ拾い**

みんなで研究学園駅周辺をきれいにしませんか。普段着・手ぶらでご参加ください。住民交流のための季節のミニイベントも行っています。新型コロナウイルス感染症対策のため、当日会場で氏名と連絡先を確認します。

日 ▷ゴミ拾いと小さな縁日

9月26日(日)10:00~11:00

▷ゴミ拾いとハロウィン(仮装歓迎)

10月31日(日)10:00~11:00

※ともに雨天中止

場 研究学園駅(ロータリー側)

※ビブスを着たスタッフが目印です。

問 研究学園グリーンネックレストアウンの会

E uhh98243@nifty.com

担 都市計画課





講座

Zoomで学習 外国人のための日本語講座 (10月～2022年3月)

大人向けの、日常生活に役立つオンライン日本語講座です。Zoomを使用します。詳細はホームページをご覧ください。

日 ▷昼コース10:00～11:00

▷夜コース19:00～20:00

(各レベル別4クラス、全20回)

対 市内在住、在勤の外国人の方とその家族

定 先着各クラス10人

申 9月1日(水)から申込書(ホームページに用意)をメールで、またはホームページから

問 国際交流協会

☎ 029(869)7675

E info@inter.or.jp

担 国際交流室



やさしい日本語で考えましょう 地震と防災

やさしい日本語で、つくばで子育て中の外国人向けに防災について話します。地震の時にどうしますか。地震の前に何を準備しますか。逃げる時に何に気を付けますか。家族で考えましょう。Zoomを使います。お金はかかりません。

日 9月11日(土) 14:00～15:30

対 子どもを育てている外国人の方

講 水谷浩子氏(防災士)

定 先着100人

申 メールまたはホームページから

問 多国籍子育て支援「にほんごでおしゃべり」

E oshaberinihongo@gmail.com

担 国際交流室



つくば美術館 第6回土曜講座

ひろがる墨 - 五彩に出会う

9月26日(日)まで茨城県天心記念五浦美術館で開催されている企画展の出品作を取り上げ、印象的な作品や、伝統的な画材である墨について考えます。

日 9月11日(土) 13:30～(受付13:00～)

場 つくば美術館2階アルスホール(吾妻2-8)

講 塩田 稔 雄氏(茨城県天心記念五浦美術館学芸員)

定 先着100人(当日受付のみ)

問 茨城県つくば美術館 ☎029(856)3711

担 文化芸術課



浅見貴子「Matsu 20」(2005)作家蔵

9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。※1人1講座まで

65歳からの料理教室「若さをつくるキッチン」  
メニュー:ロコモコ丼、もやしときのこのカレー  
スープ、トマトゼリー

日 9月16日(木)10:15～13:00(受付10:00～)

場 荳崎保健センター

対 市内在住で65歳以上の方

申 9月1日(水)～9月9日(木)に電話で

食育普及講座「家族みんなで食事しよう」

メニュー:ミートソーススパゲティ、トマトドレッシングサラダ、アイスゼリーコーヒー  
※保育あり

日 9月30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 9月1日(水)～9月22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

「社会力」講座シリーズ(全4回)

「世界のあしたが見えるまち」つくばの基盤となる社会力について考えよう!をテーマとした講座を、オンラインで開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。

第1回=社会力で「世界のあしたが見えるまち」つくばを目指して

日 9月25日(土)9:00～11:30

対 市内在住・在勤の方

講 門脇厚司氏、武田直樹氏、池田幸也氏

申 9月14日(火)までに市ホームページから、または申込書(市ホームページに用意)を必着で郵送

問 生涯学習推進課



市民研修センター講座

週末のヨガ講座

週末にヨガで心身の疲れを癒すことでフレッシュしませんか。

日 10月2・9・16日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18日(土)10:30～12:00

講 枝せつ子氏

定 20人(抽選)

費 5,000円

自力整体講座1

骨盤の歪みを整える体操。日頃の疲れが溜まりやすい方はぜひご参加ください。

日 10月4・11・18・25日、11月1・8・15・29日、12月6・13日(月)10:00～12:00

講 阿部京子氏

定 20人(抽選)

費 5,000円

自力整体講座2

日 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14日(火)10:00～12:00

講 阿部京子氏

定 20人(抽選)

費 5,000円

アビ先生と英語で遊ぼう(2歳～未就学児)

アビ先生と一緒に遊びながら、親子で楽しく英語を学びませんか。

日 10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、12月1・8・15日(水)13:30～14:30

講 アブラム・ランドウ氏(アビ先生)

定 10組(抽選)

費 5,000円

初心者のパソコン講座(ワード編)

ワードを中心に基礎からパソコン操作を学んでみませんか。

日 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9日(木)10:00～11:30

講 酒井はつこ氏

定 20人(抽選)

費 5,000円

木彫り仏像創作講座

木彫りの仏像を作ってみませんか。

日 10月7・21日、11月4・18日、12月2・16日、2022年1月20日、2月3・17日、3月3日(木)13:30～15:30

講 那花定慶氏

定 20人(抽選)

費 5,000円(別途材料費有。要問合せ)

スマホ・タブレット講座(中級編)

スマホの基本操作が出来る方で、音声検索、写真検索やLINEアプリの活用方法をゆっくり解説します。

日 10月13・20・27日、11月10・17・24日(水)10:00～12:00

講 片岡秀典氏

定 10人(抽選)

費 3,500円

場 市民研修センター

対 市内在住・在勤・在学の方

申 希望講座名、〒、住所、氏名、年齢、日中連絡の付く☎を記入し、9月15日(水)必着で往復はがきを郵送、または官製はがきを持参して直接

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

楽しい子育てのためのペアレント・プログラム講座

子どもの困った行動にお悩みではありませんか。楽しく子育てできていますか。子育てに難しさを感じる保護者の方が、子どもの「行動」について理解の仕方を学び、楽しく子育てするヒントを見つけます。子育て仲間を見つける機会にもなります。全6回のプログラムです。

日 10月4・18日、11月1・15・29日、12月13日(月)13:30～15:00

場 大穂保健センター

対 市内に住民登録のある方で、3歳から就学前のお子さんを持つ子育てに難しさを感じる保護者の方

講 市保健師など

定 先着8～10人

申 申込書(市ホームページ、桜・谷田部・大穂保健センターに用意)を9月24日(金)までに各保健センターに直接 ※持参が難しい方は大穂保健センターにお問い合わせください。

問 大穂保健センター ☎029(864)7841



**男女共同参画セミナー**

自分でできる、からだと暮らしの手当て

最近だるさや不調を感じていませんか。夏の疲れを取る養生法やセルフマッサージなど、気楽に取り入れられる工夫をお伝えします。

日 10月13日(水) 14:00~16:00

場 市役所2階会議室203

対 市内在住・在勤・在学の方

講 小池栄治氏(つくば鍼灸マッサージ師会会長)

定 先着30人

申 10月11日(月)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

**働く婦人の家講座**

レースファスナーで作るポーチと透かし編みのマスクカバー

レースファスナーに直接編み付けて作るマスクがぴったり入るポーチと、不織布マスクの上からカバーとしてつける透かし編みのマスクを作ります。



日 10月13・20・27日(水) 10:00~12:00

対 市内在住・在勤の方

講 高橋真子氏

定 6人(抽選)

費 2,100円

**つくってあそぼう! PART2**

おもちゃかぼちゃの収穫と、ススキでほうきを作ります。昼食はピザトーストを作ります。

日 10月23日(土) 10:00~15:00

対 市内在住の小学生の方

講 働く婦人の家職員

定 4人(抽選)

費 500円



**親子パン講座~ダブルチーズのおばけパン~**

生地の中にカマンベール、外側はピザ用のチーズで作るチーズパンです。おばけの顔は自由にお絵描きできます。可愛いおばけパンを3個作りましょう。



日 10月30日(土) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤・在学の親子

講 櫻井安子氏

定 8組(抽選)

費 1,800円/組

場 働く婦人の家

申 希望講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、☎を記入し、9月21日(火)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

問 働く婦人の家(〒300-4353沼田40-2)

☎ 029(866) 2127

✉ fjn010@city.tsukuba.lg.jp

**ふれあいプラザ講座**

①体験 楽しい水中運動

膝・腰が痛い方、水の浮力を利用して関節や筋肉をほぐしながら優しい運動ができます。

日 10月1日(金) 10:30~11:30

講 新宮香織氏 定 10人(抽選)

費 1,200円

②体験 かなづちからの水泳

水が怖い方でも大丈夫。水慣れから始め、25mを泳げるようになることを目指すクラスです。

日 10月7日(木) 13:00~14:00

講 永木友紀氏 定 6人(抽選)

費 1,200円

③体験 子ども英語ハロウィンパーティ Pre-Kids

④体験 子ども英語ハロウィンパーティ Kids

ハロウィンパーティを英語の歌やゲームをして楽しみましょう。

日 10月30日(土)

③10:00~10:50④11:00~11:50

対 ③3歳~未就学児④小学生

講 帖佐マリ氏 定 各10人(抽選)

費 1,700円(教材費込み)

⑤チャレンジ ラテンダンス エクササイズ

体幹を鍛えて美しい姿勢を作ります。ラテンのリズムにのって楽しく踊りましょう。

日 10月15日(金) 19:00~20:00

講 坂本真紀氏 定 12人(抽選)

費 1,200円

⑥初めてでも安心

エクセルの基礎とレベルアップ(PC持込)

エクセルの基本操作(入力・削除・修正・書式設定)を丁寧に解説します。簡単な集計もゆっくり学びます。※対応機器貸出相談

日 10月1・8・15・22・29日、11月5日(金) 18:30~20:30

対 文字入力ができる方 講 片岡秀典氏 定 15人(抽選) 費 7,200円(別途教材費500円)

⑦ゆっくり学ぶ スマホ・タブレット基礎 (スマホ・タブレット持込)

文字入力のこつやネット活用の基本操作を丁寧に解説します。電話帳の管理(追加や削除)やカメラ機能の取り扱いも学びます。※対応機器貸出相談

日 10月7・14・21・28日、11月4・11日(木) 10:00~12:00

講 花村直子氏 定 15人(抽選) 費 7,200円(別途教材費500円)

⑧クラフトバンドでパンかご作り

クラフトバンドという再生紙のテープを編んで、パンかごを作ります。

日 10月1・15・29日(金) 13:30~15:30

講 富田留美子氏 定 10人(抽選)

費 4,300円(教材費込み)



⑨ミラーレス一眼レフのカメラ基礎(持込講座)

撮影技術の上達を目指す方向けに、撮影前に行う設定のこつと光や色の調整方法を実践を交えて丁寧に解説します。

日 10月2・9・16・23・30日、11月6日(土) 14:00~16:00

対 ミラーレス一眼レフカメラを持参できる方※貸出はありません。

講 片岡秀典氏

定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費1,500円)

⑩簡単・容器一つでパン生地作り ミイラパン

面倒な作業なし。スプーンで混ぜるだけの生地作り。ソーセージを使用したハロウィン仕様のパンを作ります。

日 10月6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

イタリアの秋・冬の味覚を味わいます。トスカナ料理をはじめ、魚のスープ、リンゴを使ったドルチェなど各回3品のコース料理を作ります。

日 ⑪10月9日、11月13日、12月4日(土) 10:00~13:00

⑫10月24日、11月28日、12月19日(日) 10:00~13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 各10人(抽選)

費 7,500円(材料費込み)

⑬親子講座

はじめてのスクラッチ基礎(PC持込)

プログラミング教育ツールの「スクラッチ」。親子でスクラッチの操作を学んでみましょう。1~2年生でも出来る簡単な図形を描きます。※機器の貸出はありません。

日 10月3・17日、11月7日(日) 13:00~14:00

対 小学1~2年生の親子

講 保坂徹氏

定 8組16人(抽選)

費 4,500円

⑭親子講座

はじめてのスクラッチ初級(PC持込)

プログラミング教育ツールの「スクラッチ」。親子でスクラッチの操作を学んでみましょう。簡単な図形、ゲームを作ります。※機器の貸出はありません。

日 10月3・17日、11月7日(日) 14:30~16:00

対 小学3~6年生の親子

講 保坂徹氏

定 8組16人(抽選)

費 4,500円



⑮親子講座

リボンクラフト ストラップ作り

リボンやさまざまな素材を使用し、ストラップを2個作ります。

日 10月10日(日) 10:00~12:00

対 小学4年生以上の親子※大人1人での参加も可

講 松田順子氏 定 8組16人(抽選)

費 2,500円(教材費込み)



⑯親子講座

ふれあい学園おもしろ実験 手作り楽器

音の振動と高低について学習しながら、いくつかの工作をします。

日 10月17日(日) 10:00~11:30

対 年長~小学生の親子

※小学生1人での参加も可(要問合わせ)

講 保坂徹氏 定 10組20人(抽選)

費 1,800円(教材費込み)

⑰親子講座

簡単・容器一つでパン生地作り ミイラパン

面倒な作業なし。スプーンで混ぜるだけの生地作り。ソーセージを使用したハロウィン仕様のパンを作ります。

日 10月17日(日) 10:30~12:30

対 小学生以上の親子 講 染谷麻希子氏

定 5組10人(抽選)

費 2,300円(材料費込み)

⑱ごろんとストレッチ

寝た状態で腹式呼吸を行い腹筋強化。楽に気持ちよくストレッチをしていきます。

日 10月8・22日(金) 10:30~11:30

講 宮崎美智子氏

定 10人(抽選)

費 2,400円

⑲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しましょう。初めての方も大歓迎です。

日 10月13・27日(水) 10:00~11:30

講 坂本真紀氏

定 12人(抽選)

費 2,400円

場 ふれあいプラザ

申 希望講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、☎を記入し、9月19日(日)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

F 029(876) 2396

担 文化芸術課



講演

女性のつどい

新規シルバー女性会員向けセミナー

楽・楽・なかよく 充実した人生を!

元NHKアナウンサーで介護支援専門員おの小倉洋子くらひろこ氏の講演です。併せてシルバー人材センター入会ガイダンスを行います。

日 9月28日(火) 13:00~16:00

場 ホテルグランド東雲 [小野崎488-1]

対 市内在住の満60歳以上(2022年3月31日時点)の女性で、新たに入会して就業する意欲のある方

講 小倉洋子氏

定 先着 30人

申 9月10日(金)までに電話で

問 シルバー人材センター ☎029(879)5199

担 高齢福祉課

第122回 つくば人間学講座

つくば市誕生秘話

「6か月という短期間で、どのようにしてつくば市は合併できたのか」「国、県の思惑とは…」元筑波町長の井坂敦實いさかあつみ氏が合併の裏話を語ります。(手話通訳あり)

日 10月2日(土) 14:00~16:00(開場13:00)

場 カピオホール

講 井坂敦實氏(元筑波町長)

定 先着150人

申 9月1日(水)~24日(金)に市ホームページからか、申込書(市ホームページに用意)を必着で郵送(電話、はがきでの申し込みも可)

問 生涯学習推進課



研究機関

筑波会議2021スペシャルセッション(一般公開)

世界の若手研究者が「社会と科学技術」について議論する国際会議「筑波会議2021」では、一般公開のスペシャルセッションを開催します。オンライン形式で開催のほか、一部会場でも開催します。内容は、防災、スマートシティ、新型コロナ、ダイバーシティ、医学・医療、社会科学、教育ほか多岐にわたります。

日 9月30日(木) 9:00~17:00

場 つくば国際会議場

定 先着20~50人(会場参加の場合)※参加するセッションにより定員は異なります。

申 ホームページから

問 筑波会議委員会事務局 ☎029(853)4207

担 科学技術振興課



9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



5日(日) つくば双愛病院[高崎1008]/内・外/☎029(873)2511  
いちほら病院[大曾根3681]/内・整外/☎029(864)0303

12日(日) おいかわ腎泌尿器クリニック[面野井1004-5]/泌・内・外/  
☎029(886)3741  
広瀬医院[北条85]/整外・リハビリ・内・外・耳鼻・皮/☎029(867)0127

19日(日) 岡野整形外科内科クリニック[西大橋192]/整外・内・放・リハビリ/  
☎029(856)2300  
小倉医院[沼田181]/内/☎029(866)0108

20日(祝) 川井クリニック[東平塚715-1]/内/☎029(854)1881  
つくばセンタークリニック[竹園1-6-1つくば三井ビル4階]/内・消・小/  
☎029(851)9001

23日(祝) 仁愛内科医院[小野崎785-1]/内・胃腸・小/☎029(855)4577  
並木内科クリニック[並木4-4-2-203]/内/☎029(869)6969

26日(日) 東郷医院[館野636]/内・小・循/☎029(837)1785  
みなりのクリニック内科呼吸器科[西平塚318-1]/内・呼・アレルギー/  
☎029(850)4159

9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	中央図書館 9:30~19:00
5	6	7	8	9	10	11	4交流センター図書室 9:30~19:00(火~金) 9:30~17:00(土・日・祝)
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			● 休館日 ★ 開館17:00まで

※9月5日(日)休室▷小野川交流センター図書室  
茨城県知事選挙のため。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、皆様のご協力をお願いします。

24時間365日  
受け付け

おとな #7119  
子ども #8000





# 市長と話そう! タウンミーティング with 中高生

市長と中学生・高校生の皆さんが語る会を行います。今年は初のオンラインによる開催です。お家にいながら市長とお話してみませんか？皆さんの参加を心からお待ちしています。

☎ 広聴室

**日時** 9月26日(日)  
13:00~15:00(入室▷12:40~)

**会場** オンライン方式(WEB会議ツール「Zoom」使用)

## 主な内容

- **市長による熱いプレゼンテーション**  
市長はどんな仕事をしているのか、どんなことを考えているのか、市長本人からお話します。
- **市長から中高生の皆さんに質問**  
つくばの魅力って何？あなたが行きたいのは、どんな学校？など、市長から皆さんへ質問します。
- **中高生の皆さんと市長のフリートーク**  
素朴な質問や提案はもちろん、市長と話してみたいことを自由に投げかけてみましょう。

**対象** 市内在住または在学の中学生・高校生  
(※義務教育学校7~9年生、中等教育学校の生徒を含む)

**定員** 先着30人

## 申込方法

市ホームページからお申し込みください。  
※定員に達し次第、募集を締め切ります。



▲2019年8月に開催されたタウンミーティングの様子



## マイナンバーカード土日交付の予約を受け付けます

☎ 市民窓口課

9月11日(土)・12日(日)に、事前予約制のマイナンバーカードの交付を行います。なお、マイナンバーカードの受け取りができるのは本人のみです。※15歳未満の方が受け取る場合は、本人と法定代理人(親権者、後見人など)の方が一緒にお越しいただく必要があります。(申請者が未就学児の場合、法定代理人のみのお越しでカードの受け取りができます。詳細は市ホームページをご覧ください。)



市民窓口課まで電話で予約してください。☎029(883)1111

**日時** 9月11日(土)・12日(日)  
**場所** 市役所本庁舎1階  
**対象** 市に住民登録がある方で、マイナンバーカードの交付・電子証明書発行通知書兼照会書(カード受け取りの手紙)をお持ちの方

### 必要な持ち物

- ① **マイナンバーカード(個人番号カード)交付・電子証明書発行通知書兼照会書(カード受け取りの手紙)**  
事前に氏名、住所、電話番号、生年月日を記入して持参
- ② **本人確認書類の原本(来庁時に有効期限内のものに限る。コピー不可)**  
▶以下のいずれか  
▷官公署発行の顔写真付きのものから1点  
運転免許証、運転経歴証明書(交付年月日が平成24年4月1日以降のものに限る)、パスポート、住民基本台帳カード、在留カードなど  
▷「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載され、市長が適当と認める次のうち2点  
健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、診察券、医療福祉費受給者証(マル福)など
- ▶15歳未満の方が受け取る場合には以下も必要  
▷法定代理人の本人確認書類の原本  
▷親権確認のための戸籍謄本または戸籍抄本(本籍地が市内の場合、または法定代理人と本人が同一世帯の場合は提出不要)
- ③ **通知カード**
- ④ **住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)**
- ⑤ **古いマイナンバーカード(新しくカードを作り直した方のみ)**

スマート申請がますます便利になっています

### スマホで戸籍の証明書が請求できます

スマートフォンとマイナンバーカードを利用して、全国どこからでも戸籍の証明書の請求ができます。手数料および郵送料のお支払いにはクレジットカードを使用します。証明書は、申請後4~7日で郵送されます。



- ▶ **開始日** = 9月1日(水)から
- ▶ **対象者** = 市に本籍がある方
- ▶ **必要なもの**  
▷スマートフォン、マイナンバーカード、有効な署名用電子証明書(暗証番号が必要)、クレジットカード
- ▶ **対象となる証明書**  
▷ 戸籍謄抄本   ▷ 身分証明書  
▷ 戸籍の附票   ▷ 独身証明書

### このほか、スマホでできる手続き

- ▶ 印鑑登録証明書・住民票の請求
- ▶ 転出の届け出

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**

つくば市の常住人口 | 人口 246,394人 [男 123,646人 女 122,748人] 世帯数 114,421

※2021年8月1日現在。  
2020年国勢調査速報値に基づき算出。

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