

今月の主な内容

新型コロナウイルスワクチン情報…4 | 児童手当制度の一部変更…4 | 食育月間・水道週間…12

市民が中心の  
つくばスーパーサイエンスシティへ  
**快適**で**便利**な生活を  
送れる社会を実現します

4月12日、国からつくば市と大阪市が「スーパーシティ型国家戦略特別区域」に区域指定され、つくば市は、今後さまざまな分野で先端的服务を市民の皆さんに提供できるようになりました。今回は、つくばスーパーサイエンスシティ構想の実現により、どのようにつくば市の抱える地域課題を解決し、市民の皆さんに快適で便利な暮らしをもたらしていくのかを紹介しします。



問 スマートシティ戦略課

つくばスーパーサイエンスシティ構想…つくば市が、国に提出した「スーパーシティ型国家戦略特別区域の指定に関する提案書」の中で示した構想。先端的な技術を活用することで、市民がさまざまな新たな選択肢を持つことができ、それぞれに合った生活様式を実現していく社会を目指すもの。「スーパーシティ」については3ページ右上部で解説しています。

高齢者



移動手段が少なく、  
通院や買い物が大変…

近くに病院が少なく、  
気軽に相談できない…

2~3ページで詳しく紹介

『医療MaaS』…病院までの移動や受け付けがスムーズで待たずに受診。支払いも簡単。  
『移動スーパーの高度化』…移動スーパーの位置がスマートフォンで分かる。営業場所と自宅間を自動運転車いすなどで移動。  
『遠隔医療の高度化』…自宅からオンラインで医師に相談。ドローンによる薬の自動配送も。



子育て世帯



忙しくてこどもの  
予防接種を忘れがち…

子連れだと買い物や  
公園に行くのも大変…

2ページで詳しく紹介

『お知らせの自動配信』…スマートフォンアプリ「つくスマ」で、こどもの年齢に応じた情報を自動配信。  
『子どもMaaS』…主要な公園まで、低速の自動運転車で安全な移動を支援。  
『自動配送ロボットなどによる買い物の利便性向上』…大型スーパーなどから、24時間いつでも素早く配送。



学生



勉強しながら社会貢献  
するにはどうすれば…

駅・大学・研究機関間の  
移動が大変…

『スマートキャンパス』…筑波大学でさまざまな先端的服务の実証実験を行い、得られた成果を筑波大学キャンパスとつくば市内で相互に展開。

『自動運転循環バス』…駅・学校・研究機関の間を自動運転循環バスで移動。



外国人



日本語が苦手が必要な  
情報が手に入らない…

土地勘がなく災害時に  
避難所に行けるか心配…

『多言語ポータルアプリ』…多言語対応の「つくスマ」で情報を迅速に入手。

『避難所・被災状況の可視化』…避難状況、災害状況などを「つくスマ」で表示。



「医療 MaaS」や「つくスマ」などの詳細は次ページで！

※スーパーシティ提案時に、国勢調査によるつくば市の人口分布に基づき、市民を「高齢者、子育て・共働き、大学生、外国人研究者」といった、つくば市に特徴的な4区分の対象者層を設定しています。



# つくばスーパーサイエンスシティでこのようなことが実現します

## 待たずに診察が受けられる

MaaS…Mobility as a Serviceの略。出発地から目的地までの移動に最適な交通手段の検索や予約・支払い、さらには病院や行政サービスなどの予約・支払いが、スマートフォンのアプリなどで一括でできるサービス。

例えばこのような困りごとが… **こうして解決!**

周辺部に住む車を運転できない高齢の方が病院に行こうとした場合、  
①最寄りのバス停まで「移動」し、  
②バスの到着を「待つ」乗車し、  
③場合によっては「乗り継いで」、  
④病院に着いたら「受け付け」をし、  
⑤診察を受けたら「支払い」をし、  
⑥薬をもらい、  
⑦またバスを「待つ」帰宅する、  
という流れになります。**つくば市は広く、通院にもかなりの時間がかかります。**

通院・受診・会計がスマートフォンのアプリで簡単にまとめてできる「**医療MaaS**」



## インターネットでどこからでも投票できる

例えばこのような困りごとが…

今の法律では、投票所に足を運んで投票をしなければならないという決まりごとがあります。そのため、投票をしたくても、天気や体調、投票所までの移動手段など、さまざまな理由で多くの方が投票所に行けない現状があります。



**こうして解決!**

投票所に行かなくてもいつでもどこでも投票ができる「**インターネット投票**」

投票所の場所や生活スタイルに関わらず、スマートフォンなどから、どこでも気軽に投票できる仕組みです。現行法では公職選挙に使うことはできませんが、規制緩和により使用が可能となれば、投票率の向上も期待できます。また、投票所の受付業務を最小化できるほか、投票結果の集計が迅速になり、コストを軽減できる効果もあります。



tsukuba tomorrow labo



2021年、並木中等教育学校や茗溪学園の生徒会選挙でインターネット投票が使われました。



YouTubeで「医療MaaS」実証実験が見られます



## 自動配送ロボットで自宅にいながらいつでも買い物できる

例えばこのような困りごとが…

家事や育児で手が離せず買い物に行けない、共働きで昼間は自宅にいないため自分の都合に合わせて欲しいときに荷物を受け取ることができない、重くて運べないなど、日常的に買い物に不便を感じている方が少なくありません。

**こうして解決!**

24時間自宅で買い物ができ、商品を受け取れる「**自動配送ロボット**」

注文した商品を、夜間も含めて希望の時間帯に自宅など指定の場所に届けてくれるサービスです。完全無人の自動配送であるため感染症対策にも有効であり、また、重い荷物を運んでくれるため、高齢の方にとっても買い物が楽になります。



ペDESTリアンデッキを走る自動配送ロボット



## 移動スーパーの到着が分かる

例えばこのような困りごとが…

今、移動スーパーがどこを走っているかや、予定どおりに到着するかが分からないため、営業場所で待たされてしまう場合があります。



▲移動スーパーでの買い物の様子

こうして解決!

スマートフォンのアプリで

### 移動スーパーの位置情報が分かる

移動スーパーが営業場所に近づくと、スマートフォンのアプリで通知します。また、地図機能で移動スーパーが今どこにいるのかを知ることができ、予定時刻に到着するかどうか分かります。



◀アプリの地図機能使用時のイメージ

## スーパーシティとは ……………

AI(人工知能)やビッグデータ(膨大なデータの集合体)などの未来技術を活用することで、生活の中の「困りごと」の解決を図る取り組みです。住民が「住みたい、住み続けたい」と感じるまちづくりを目指し、データの活用と規制・制度改革を推進し、暮らしを支えるサービスを地域に社会実装します。



さらに詳しくわかりやすく  
スーパーシティを「かわら版」で!

動画でも

▶ 市政をもっとわかりやすく  
つくば市かわら版チャンネル

市長と担当職員による対談形式で、つくばスーパーサイエンスシティ構想の概要や、つくば市がスーパーシティに選ばれた経緯などをわかりやすく解説しています。



でも、結局スマートフォンが使えないと、スーパーシティの先端的サービスは受けられないじゃ…

ここまで紹介した各サービスは、スマートフォンのアプリなどを通じてご利用いただくことを想定しています。スマートフォンの操作に不安のある方向けに、2021年度からスマートフォン教室などを実施しており、今後も随時行っていきます。どの年齢層の方にもスマートフォンを身近に感じてもらえるよう取り組んでいきます。



## スーパーシティ体験イベントに参加してみませんか?

### つくばスーパーサイエンスシティ構想体験会

ここまで紹介した各サービスをはじめ、スーパーシティの先端的な技術を実際に体験できる内容を企画しています。申し込み方法などの詳細は、決定次第市ホームページやつくスマなどでお知らせします。

日 7月16日(土) 10:30-15:30 ※変更の場合あり

場 イーアスつくば2階イーアスホール(研究学園5-19)



## つくばスーパーサイエンスシティ構想の実現には、市民の皆さんのご協力が必要不可欠です

スーパーシティの基本は、市民の皆さんのさまざまな「困りごと」を解決する、市民中心のまちづくりです。そのため、皆さんがどのような「困りごと」を、どのようなサービスで解決することを望んでいるのかを、今後、住民説明会などで直接皆さんと対話しながら確認した上で、各取り組みを丁寧に進めていきます。

次世代の子どもたちに誇れるまちを市民の皆さんと「ともに創る」ために、今後実施する実証実験に参加いただいたり、各取り組みにご意見をいただいたりするなど、さまざまな形でのご協力をお願いします。



紙面でも

📖 もっと知りたい!  
つくば市かわら版

つくば市イメージキャラクター「フックン船長」の素朴な疑問に市長が答えるQ&A形式で、つくばスーパーサイエンスシティ構想をわかりやすく紹介しています。



## マース 今後、医療 MaaS もインターネット投票も、「つくスマ」を通してできるようにしていきます

スマートフォンアプリ「つくスマ」配信中!

「パッと見られて」「すぐ気づく」「欲しい情報を受け取れる」

市内在住・在勤・在学の方につくば市からの各種情報を提供するスマートフォン向けアプリです。お住まいの地区や受け取りたい情報の種類、年代(任意)、家族構成(任意)などを登録すると、その設定内容に応じた情報が自動的に配信されるほか、各種行政手続きや地図情報などを簡単に探すことができます。また、多くの国・地域の方が暮らすつくば市の特性を踏まえ、多言語表示にも対応しています。初めてアプリを使う方、SNSを使わない方にも安心してご利用いただけます。今後、さらに機能を充実させていきます。

つくスマに関する  
詳細や最新情報



▼アプリのダウンロードはこちら▼  
App Store または Google Play で「つくスマ」を検索、もしくはQRコードから



App Store  
からダウンロード



Google Play  
でダウンロード



# 新型コロナウイルスワクチン4回目接種が始まりました



市ホームページ

「18歳以上で、基礎疾患を有する方等」が4回目接種を希望する場合は、**予診票の発行申請が必要**です。

対象者には順次、市から予診票(右上に接種券が印字されたもの)を送付します。4回目接種を希望される方は、予診票が届き次第、接種予約が可能です。  
 問 新型コロナウイルスワクチン接種対策室

## 対象者(3回目のワクチン接種から5カ月が経過した、以下のいずれか)

- ① 60歳以上の方
- ② 18歳以上で、基礎疾患を有する方等

## 予診票

- ① 60歳以上の方には、接種可能日(3回目接種日の5カ月後の同日)の約1週間前を目安に発送します。※予診票が届き次第、接種予約ができます。
- ② 18歳以上で、基礎疾患を有する方等は、発行申請が必要です。(右欄参照)

## 申請方法

- ▶ インターネット(電子申請)  
 ※4回目接種で予約システムへログインする際は、パスワードが生年月日にリセットされていますのでご注意ください。(例▷19620601)
- ▶ 電話 ☎029(883)1391 8:30~17:15※(土)(日)(祝)を除く
- ▶ 窓口 新型コロナウイルスワクチン接種対策室(市役所コミュニティ棟1階)

## 申請可能日

3回目接種日の4カ月後の同日から  
 (例)3回目接種日が2022年2月10日の場合▷2022年6月10日から

# 2022年度 児童手当制度改正のご案内

市ホームページ



2022年10月支給分から、児童手当制度が一部変更されます。詳細は市ホームページをご覧ください。

## 変更点 1

特例給付の支給に、**所得上限限度額**が設けられます

児童を養育している方の所得が、次の表の**②所得上限限度額**を超える場合、**児童手当は支給されません(支給資格消滅)**。

扶養親族等の数 ※( )内は例	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
	所得額 (万円)	収入額の 目安(万円)	所得額 (万円)	収入額の 目安(万円)
0人 (前年末に児童が 生まれていない場合など)	622	833.3	858	1,071
1人 (児童1人の場合など)	660	875.6	896	1,124
2人 (児童1人+年収103万円 以下の配偶者の場合など)	698	917.8	934	1,162
3人 (児童2人+年収103万円 以下の配偶者の場合など)	736	960	972	1,200
4人 (児童3人+年収103万円 以下の配偶者の場合など)	774	1,002	1,010	1,238
5人 (児童4人+年収103万円 以下の配偶者の場合など)	812	1,040	1,048	1,276

※扶養親族等の数は、所得税法上の同一生計配偶者及び扶養親族(里親などに委託されている児童や施設に入所している児童を除く)ならびに、扶養親族等でない児童で前年の12月31日において生計を維持したものの数をいいます。扶養親族等の数に応じて、限度額(所得額ベース)は、1人につき38万円(扶養親族等が70歳以上の同一生計配偶者または老人扶養親族であるときは44万円)を加算した額となります。

## 注意点

- ▶ 児童手当などが支給されなくなった後に、所得が表の②を下回った場合は、改めて認定請求書の提出が必要になります。
- ▶ 児童を養育している方の所得が、
  - ▶ 表の①未満の場合は、児童手当を支給します。  
 ※児童1人当たり、3歳未満は一律15,000円、3歳以上小学校修了前は一律10,000円(第3子以降15,000円)、中学生は一律10,000円
  - ▶ 表の①以上②未満の場合は、法律の附則に基づく特例給付(児童1人当たり月額一律5,000円)を支給します。
- ▶ 「収入額の目安」は、給与収入のみで計算しています。あくまで目安であり、実際は給与所得控除や医療費控除、雑損控除などを控除した後の所得額で所得制限を確認します。

## 変更点 2

毎年6月に提出していた現況届の提出が**原則不要**になります

つくば市では、毎年6月1日時点での現況(所得や加入年金など)を公簿などで確認することで、現況届の提出を原則不要とします。公簿などで現況の確認がとれない場合は、個別通知にて書類の提出などをお願いすることがあります。ただし、**以下の方は、引き続き現況届の提出が必要です**。

## 引き続き現況届の提出が必要な方

- ▶ 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地がつくば市と異なる方
- ▶ つくば市に戸籍や住民票がない児童を養育する方
- ▶ 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ▶ 法人である未成年後見人、施設・里親などの受給者の方
- ▶ その他、提出の案内があった方

**以下の変更事項があった方は、現況届の提出は不要ですが、市区町村\*に変更届を提出する必要があります**

※受給者の住民登録がある市区町村

- ▶ 児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
- ▶ 受給者や配偶者、児童の住所が変わったとき(他の市区町村や海外への転出を含む)
- ▶ 受給者や配偶者、児童の氏名が変わったとき
- ▶ 一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったとき、または児童を養育していた配偶者がいなくなったとき
- ▶ 受給者の加入する年金が変わったとき(公務員になったときを含む)
- ▶ 離婚協議中の受給者が離婚をしたとき
- ▶ 国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき

## 公務員の方へ

公務員の場合は、勤務先から児童手当が支給されます。

以下の場合、その翌日から15日以内に、現住所の市区町村と勤務先に届出・申請をしてください。

- ▶ 公務員になった場合
- ▶ 退職などにより、公務員でなくなった場合
- ▶ 公務員ではあるが、勤務先の官署に変更がある場合

※申請が遅れると、**原則、遅れた月分の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。**

## 児童手当6月支給分

2022年5月分までの児童手当の振込日は、**6月10日(金)**です。支払い通知は送付しませんので、ご自身で確認してください。

※金融機関により振り込みの時間は異なります。

## 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、市民や市内事業者などの皆さま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、または市内自宅療養者に対して随時配布しています。

☎ 感染症対策室

日付	法人・団体	寄贈物資	
3月11日	日本水産つくば工場	アルファ米	150食
3月18日	あらた	一般用マスク	56,000枚

## 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



- ☎ ▷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

- ◆ 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)

上記のように、枝の張り出しや倒木等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)の皆さまは、樹木の伐採・枝払いや雑草の除去のほか、所有地からの土砂流出防止対策として土留め(柵)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と、樹木からの転落防止などに十分注意してください。
- ③ 道路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。

## 健康・福祉

### 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。

- ☎ 市に住民登録のある児童の保護者のうち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(木)までに郵送または直接
- ☎ こども育成課



### 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、医療機関で受診してください。詳細はライフプランすこやかまたは市ホームページをご覧ください。

- ☎ ①40～74歳の社会保険などにご加入の方  
②20～70歳の女性または過去2年間に受診歴のある71歳以上の女性
- ☎ 健康増進課



### 精神障害者のための家族会

精神障害がある人の家族が集まり、同じ悩みを語り合い、お互いを支え合う会です。ご興味のある方はご連絡ください。

- ☎ 毎月第3(土) 13:00～15:00  
☎ 地域活動支援センターわかば(谷田部老人福祉センター内)  
☎ 市内在住の精神障害がある人の家族  
☎ つくば精神保健福祉会やすらぎの会  
☎ 090(3504)4668(塚本)  
☎ 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。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、期限内に手続きをお願いします。

☎ 医療年金課

## 募集

### 第26回就学学習会

障害のある子どもの就学(小学校の特別支援教育・特別支援学校)の現状や保護者の体験談などをお伝えします。

- ☎ 7月1日(金) 10:00～12:00  
☎ 会場 ふれあいプラザ[下岩崎2164-1]  
☎ 市内在住で障害のある子どもの保護者または支援者  
☎ 定 先着100人 費 300円(資料代)  
☎ 申 6月17日(金)までに人数、参加者氏名、住所、☎をメールで  
☎ 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

### 健康アップ講演会

#### ～「糖尿病」の最新情報～

糖尿病専門医による講演を行います。保健師・管理栄養士による高機能体組成測定会や個別相談会も実施します。※オンライン同時開催

- ☎ 6月22日(水) 13:30～14:30(受付13:15～)  
☎ 会場 市役所2階会議室201  
☎ 市内在住の方  
☎ 講 山崎勝也氏(川井クリニック院長)  
☎ 定 先着50人  
☎ 申 6月20日(月)までに電話またはメールで  
☎ 問 桜保健センター☎029(857)3931  
☎ phc020@city.tsukuba.lg.jp

### 国民健康保険被保険者証の窓口受け取り

7月中旬に新しい被保険者証を簡易書留郵便で郵送します。市役所で受け取りを希望される方は申し込みが必要です。

- ☎ 7月20日(水)から窓口で受け取り可  
※(土)(日)(祝)を除く8:30～17:15  
☎ 申 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22日(水)必着で郵送または直接  
☎ 国民健康保険課

### ペアレント・トレーニング講座

子どもの困った行動にどう対応するか、主に演習を通して子育てのヒントをつかみます。

- ☎ 7月6日・20日、8月3日・17日・31日、9月28日(水) 10:00～12:00  
☎ 会場 市役所3階会議室302  
☎ 対 おおむね3～6歳の児童の保護者で、全日程に参加できる方  
☎ 講 市公認心理師 定 先着6人  
☎ 申 6月15日(水)までに氏名、住所、子どもの年齢、☎、☎を電話またはメールで  
☎ こども未来課 ☎ wef044@city.tsukuba.lg.jp

### つくば子育てサポートサービスサポーター基礎研修会

子育て中のご家庭を支援する子育てサポーターとして必要な基礎知識を学びます。詳細はホームページをご覧ください。

- ☎ 7月13日(水)・20日(水) 9:30～15:30  
☎ 会場 大穂庁舎2階会議室  
☎ 対 市内在住の子育て経験のある方、子どもが好きな方、研修後活動できる方  
☎ 講 保育士、保健師、消防署員など  
☎ 申 6月30日(木)までに電話で  
☎ 問 社会福祉協議会 つくばファミリーサポートセンター  
☎ 029(879)5504  
☎ こども政策課



※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

### 農業法人・農業者の通信販売戦略

農業法人・農業者のインターネット販売戦略の実態と特徴、課題を解説します。

日 6月29日(水) 13:00~14:30

場 筑波学院大学[吾妻3-1]

対 農業法人、農業者

講 伊藤雅之氏(筑波学院大学教授)

定 先着30人 費 500円

申 6月19日(日)までに電話または筑波学院大学ホームページから

問 筑波学院大学 ☎029(858)4811

担 農業政策課

### 2022年度手話奉仕員養成講座

手話での日常会話や表現技術、聴覚障害者の生活や福祉制度などを学びます。

日 ①入門コース▷7月5日から毎週(火)

10:00~12:00 ※全30回

②基礎コース▷7月6日から毎週(水)

19:30~21:30 ※全30回

場 ①市役所会議室②春日交流センター

対 ①市内在住で手話未経験の方

②市内在住で手話経験が1~3年の方

定 各コース15人(抽選)

費 3,300円(テキスト代)

申 受講申込書(社会福祉協議会・ホームページに用意)を6月15日(水)必着で郵送または直接

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

### 市民委員募集

詳細は市ホームページをご覧ください  
ただか、お問い合わせください。



### つくば市生涯学習審議会

つくば市の生涯学習推進に関して調査審議する「つくば市生涯学習審議会」に市民の多様な意見を反映させるため、8月1日~2024年7月31日の任期で市民委員を募集します。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、市の付属機関などの市民委員を2つ以上併任していない方

定 5人

申 申込書(市ホームページ、生涯学習推進課に用意)と小論文「第3次つくば市生涯学習推進基本計画を踏まえた生涯学習事業への提言」(800字程度)を6月1日(水)~24日(金)必着で郵送または直接

問 生涯学習推進課

### つくば市子ども未来懇話会

「つくば市子ども未来プラン」に関連する施策を推進するに当たり、市民の多様な意見を反映させるため、第1回懇話会開催日から2023年3月31日までの任期で市民委員を募集します。※第1回懇話会は8月を予定

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、市の付属機関などの市民委員を2つ以上併任しておらず、子どもの貧困対策などに関心があり、日中の会議に参加できる方(計2回程度)

定 2人以内

申 履歴書、応募の動機を6月1日(水)~14日(火)必着で郵送または直接

問 こども未来課

### 市民活動センター広報紙掲載記事募集

市民活動団体が7・8月に行うイベントやボランティアの募集などの掲載記事を募集します。

対 市内で行われる公益的活動

申 日時、場所、対象、参加費、主催、連絡先などの必要な情報を6月10日(金)までにFAX、メールまたは直接

問 市民活動センター[吾妻1-10-1]

F 029(855)1175

E ctz015@city.tsukuba.lg.jp

### 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、2023年度の申請希望団体を募集します。採択団体は、2023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。

対 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 申込書(市ホームページに用意)を6月30日(木)必着で郵送または直接

問 市民活動課

### つくば観光ボランティアガイド募集

2022年度つくば観光ボランティアガイドを募集します。

対 観光ガイドに興味があり、Zoomの利用が可能な方または挑戦できる方で、リモート研修と現地研修(それぞれ2日間)を修了可能な方

定 先着10人程度

申 6月1日(水)~30日(木)にメールで

問 つくば観光ボランティアガイド298事務局(つくば観光コンベンション協会内)

☎029(869)8333

E info@ttca.jp

担 観光推進課



### スマホ・タブレット活用講座(中級1)

スマートフォンの基本操作ができる方を対象に、インターネットを利用したネットショッピングの利用方法を分かりやすく解説します。商品検索・購入手続き・支払いができるようになります。

日 7月15日~8月19日の毎週(金)

10:00~12:00 ※全6回

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(資料代込み)

申 講座名、住所、氏名、年齢、☎を記入し、6月24日(金)必着で往復ハガキを郵送、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

### パソコン・スマートフォン・タブレットに関する相談

使い方が分からないなど、パソコンやスマートフォン、タブレットに関する困り事を相談できます。

日 毎週(水) 場 市民活動センター

対 市内在住・在勤・在学の方

講 森正治氏 定 先着4人

申 氏名、住所、☎、相談内容を電話で

問 市民活動センター☎029(855)1171

### 認知症サポーター養成講座

認知症についての知識や認知症の方への接し方などを学ぶことができます。

日 7月13日(水) 10:00~11:30

場 市役所2階防災会議室3

対 市内在住・在勤・在学の方

講 つくば市キャラバンメイト 定 先着10人

申 6月1日(水)から電話で

問 地域包括支援課

### 相談

#### 行政書士無料相談会

相続、遺言、法人設立、許認可関係全般、農地転用、帰化、永住・在留資格関係、権利義務・事実証明に関する相談ができます。

日 6月16日(木) 13:00~16:00

場 市役所3階会議室302

申 8:30~9:30に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(土)(日)を除く

問 茨城県行政書士会県南支部

☎090(2663)8541

担 総務課

#### 歯の何でも電話相談

入れ歯のことやお子さまの歯の悩み、歯周病、ブラッシングの仕方など、歯に関する悩みや質問を無料で歯科医師に電話相談できます(匿名可)。

日 6月5日(日) 13:00~16:00

問 茨城県保険医協会☎029(823)7930

担 健康増進課

#### 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ボランティア「いばらきマリッジサポーター」が相談に応じます。

日 6月26日(日) 10:00~15:00

場 市役所2階会議室

対 結婚を希望する独身者やその親

定 先着10人※要予約

申 6月24日(金)までに電話または市ホームページから

問 こども政策課



#### 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。

日 6月22日(水) 9:00~11:00

場 大穂保健センター 定 先着2人

申 6月1日(水)から電話で

問 大穂保健センター☎029(864)7841

### その他

#### 6月5日(日)は市内一斉清掃の日です

道路脇などに捨てられたごみを拾って、みんなでまちをきれいにしましょう。

※荒天の場合でもごみの収集は行いますが、実施判断は各区会をお願いします。

問 環境衛生課

※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

## 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  
 ③子ども未来課



## パブリックコメント手続実施結果の公表

つくば市行政手続等における情報通信の技術の利用に関する条例の全部を改正する条例(案)

- ④6月30日(木)まで(市ホームページ除く)  
 ⑤情報政策課、情報コーナー(市役所1階)、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ  
 ⑥情報政策課

## 教科書展示会

2023年度に使用される教科書の展示会を行います。教科書閲覧後は、アンケートにご協力をお願いします。

- ⑦6月10日(金)～23日(木)9:00～17:00  
 ⑧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  
 ⑨教育総務課

## アイラブつくばまちづくり補助金説明会

個性豊かで活力のあるまちづくりを目指す市民活動を対象とした「アイラブつくばまちづくり補助金」の説明会を開催します。

- ⑩6月28日(火)14:00～16:00  
 ⑪吾妻交流センター  
 ⑫主な活動の場が市内にあり、市内在住・在勤・在学する方2人以上を含む団体  
 ⑬先着8人  
 ⑭6月24日(金)までに氏名、住所、☎、📧をメール、FAX(要着信確認)、電話または直接  
 ⑮市民活動センター(吾妻1-10-1)  
 ☎029(855)1171 📠029(855)1175  
 📧ctz015@city.tsukuba.lg.jp

## 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

市では、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**」を開設しており、多くの方にご利用いただいています。お気軽にご相談ください。

⑯(月)～(金)8:30～17:15

※(祝)を除く

⑰市役所コミュニティ棟1階

⑱経済支援室

☎029(883)1378



## 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。

- ⑲6月19日(日)8:30～17:15  
 ⑳市役所1階30番窓口  
 ㉑市に住民登録がある方  
 ㉒市民窓口課



## 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。

- ㉓先着10件  
 ㉔6月15日(水)～8月31日(水)に申込書(建築指導課、各窓口センター、市ホームページに用意)を直接  
 ㉕建築指導課



## 木造住宅の耐震改修費用補助

自宅を耐震改修する場合、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。

- ㉖先着2件  
 ㉗6月15日(水)～8月31日(水)に申込書(建築指導課、各窓口センター、市ホームページに用意)を直接  
 ㉘建築指導課



## 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。

- ㉙先着10件  
 ㉚6月15日(水)～11月30日(水)に申込書(建築指導課、各窓口センター、市ホームページに用意)を直接  
 ㉛建築指導課



## 都市計画の決定・変更について

3月31日付で告示しました。詳細は市ホームページ及び都市計画課で縦覧できます。

- ① 研究学園都市計画用途地域の変更(上河原崎・中西特定土地区画整理事業区域内)  
 ② 研究学園都市計画地区計画の変更(上河原崎・中西地区地区計画)  
 ③ 研究学園都市計画公園の変更(近隣公園の5か所の追加)  
 ④ 研究学園都市計画地区計画の決定(吾妻第三地区地区計画)  
 ㉜都市計画課



## 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進めています。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。

㉝市民活動課

## 車両盗難にご注意ください

## SUV・RV車は特に注意

市内で車両盗難が発生しています。新しい年式の車両を狙う「CANインベーター」という手口にも注意が必要です。車両と駐車場の両方に防犯対策を行い、愛車を守りましょう。



- ㉞つくば警察署☎029(851)0110  
 ㉟防犯交通安全課

## インボイス制度説明会を開催します

事業者の皆さまに、インボイス制度について理解を深め、制度開始に向け必要な準備を進めていただくため、説明会を開催します。

- 前半1時間▷制度説明会(全事業者向け)  
 後半1時間▷発行事業者登録申請相談会(個人事業者で消費税の課税事業者の方向向け)  
 ㊱6月16日(木)、17日(金)  
 ①9:30～11:30、②13:30～15:30  
 ㊲土浦税務署3号館(土浦市城北町4-15)  
 ㊳先着30人(各回)  
 ㊴6月10日(金)17:00までに電話で  
 ㊵土浦税務署☎029(822)3516  
 ㊶市民税課

## はかりの定期検査

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。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。

- ㊷①6月7日(火)②6月8日(水)③6月9日(木)10:30～12:00、13:00～15:00  
 ㊸①豊里交流センター②市民ホールやたべ③市民ホールくさざき  
 ㊹520～3,800円(特定計量器により異なる)  
 ㊺消費生活センター☎029(861)1333

## つくばメモリアルホールの予約状況

ホームページから予約状況を確認できます。

- ㊻つくばメモリアルホール☎029(879)0330



## アプリを用いた食事管理支援の研究参加者を募集しています

糖尿病や血糖値が気になる方を対象に、筑波大学と株式会社おいしい健康が、献立提案アプリを用いた食事管理支援の研究参加者を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ㊼9月30日(金)まで  
 ㊽スマートシティ戦略課



## 納期限にご注意

6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市民税・県民税(第1期)(全納)  
 ②介護保険料(第2期)  
 ㊾①▷納税課▷市民税課②介護保険課

※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

## スポーツ

### ランニングステーションを活用したランニング教室

ランニングのステップアップを目指した教室を開催します。

日 7月9日(土) 9:00~11:00

場 つくば駅周辺(駅前公園巡りコース)

対 18歳以上のランニング初心者から中級者の方

定 15人(抽選) 費 500円

申 6月30日(木)までに、市ホームページから、または往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、☎、基礎疾患の有無、ランニング習慣の有無を記入し、必着で郵送

担 スポーツ振興課



### こどもキックボクシング教室体験会

楽しく体を動かしながら、礼儀作法の習得や、集中力・精神力の向上を目指しましょう。

日 6月25日(土) 14:30~15:20

場 つくばウェルネスパーク

対 小学1~6年生

講 おかだ きよはる 岡田清治氏(元キックボクシングチャンピオン)

定 先着20人 費 500円

申 6月24日(金)までに直接窓口または電話で

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

### スポーツ協会各種イベント

日頃の練習の成果を発揮しませんか。

#### つくば市民バレーボール女子大会

日 7月3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 ▷一般=3,000円▷スポーツ協会会員=1,000円

申 6月15日(水)までに、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、FAX(要着信確認)または郵送

#### つくば市民バドミントン大会

日 7月3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(大学生を除く)

費 1,000円

申 6月17日(金)までに、大会名、種目、クラス、住所または勤務先、氏名(フリガナ)、年齢、☎を記入しメールで

E taikai-entry@googlegroups.com

### つくば市民チャリティゴルフ大会

日 7月22日(金)

場 霞ヶ浦国際ゴルフコース〔下原368〕

対 市内在住・在勤の方 定 先着200人

費 ▷一般=3,000円▷スポーツ協会会員=2,000円(別途プレー費8,800円)

申 7月1日(金)までに、参加申込書(市内ゴルフ場、練習場、スポーツ協会に用意)をFAXまたは直接

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課



## 健康

### 出前健康教室

さまざまなメニューの運動を行います。  
※いずれかのみ参加可

#### イオンモールつくばで体操しよう

日 6月13日(月) 14:00~15:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール〔稲岡66-1〕

定 先着15人

申 6月3日(金)9:00から電話で

#### BiViつくば駅前健康交流サロンで体操しよう

日 6月23日(木) 10:00~11:00

場 つくば市交流サロン(BiViつくば2階)

定 先着10人

申 6月13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

#### ウエルカフェ栄養サロン

##### 美味しお体験!

健康な身体をつくる食事のポイントを、体験を交えながらご紹介します。体組成と血圧の測定ができます。

日 6月28日(火) 10:00~11:00

場 ウエルシアつくば桜店〔桜1-14-1〕

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウエルシア管理栄養士

定 先着10人

申 開催日の前日までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課



## 催し

### 筑波山麓自然学校 沢の生きもの観察会

筑波山麓の沢にすむ生きものを観察して、環境と生きもの関係を楽しく学びます。

日 7月2日(土) 9:30~14:30

場 筑波ふれあいの里

対 小学生以上の親子

講 あきやままさのり 秋山昌範氏 定 8組(抽選)

費 500円/組

申 ホームページから

問 つくば環境フォーラム

☎029(879)8810

E tef29@tsukuba-ef.com

担 筑波ふれあいの里



### 第3回すくすく子育てフェスタ

市の子育てに関する取り組み(ホームスタート事業、つくば子育てサポートサービス事業)を紹介するブースを出展します。

日 6月4日(土)・5日(日) 10:00~17:00

場 イースつくば〔研究学園5-19〕

問 こども政策課

### 高崎自然の森

#### ブルーベリー摘み取り体験

つくば市の特産物であるブルーベリーの摘み取りを楽しめます。

日 6月18・25日、7月2・9・16・23・30日、8月6・13日(土)

①10:00~10:30②11:00~11:30

※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 各回先着30人

費 ▷中学生以上=300円▷小学生=200円▷未就学児=無料

申 現地にて受付

問 つくばブルーベリー協議会

☎029(847)6780

担 鳥獣対策・森林保全室



### 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17日(金) 10:00~12:00

②6月22日(水) 13:30~15:30

③6月24日(金) 14:00~16:00

④6月27日(月) 13:30~15:30

⑤6月28日(火) 13:30~15:30

場 ①荃崎交流センター②筑波中央病院〔北条5118〕③とよさと病院〔田倉4725〕④BiViつくば交流サロン⑤大穂豊里地域包括支援センター

※新型コロナウイルス感染症の今後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



対 市内在住の方 定 先着10人  
 申 開催日の前日までに電話で  
 問 地域包括支援課

文化芸術公演

月夜のファウスト

脚本・演出・出演の全てを手掛ける<sup>くしだ かずよし</sup>申田和美氏の一人芝居です。

日 6月9日(木) 19:00～(18:30開場)  
 場 ノバホール別館小ホール  
 対 小学生以上の方 定 先着80席  
 費 2,000円(全席自由席)

林家たい平落語会

テレビ番組でお馴染み、落語家の林家たい平氏が市民ホールとよさとを湧かせます。

日 6月19日(日) 14:00～(13:30開場)  
 場 市民ホールとよさと  
 対 小学生以上の方 定 先着694席  
 費 3,000円(全席自由席)

古澤巖の品川カルテット

バイオリニスト古澤巖氏がメンバーとして活動する品川カルテットが、弦楽アンサンブルを披露し、皆さんに充実した時間を届けます。特別企画でフリーコンサートも開催します。

日 7月6日(水)  
 ①15:00～(14:30開場)  
 ②19:00～(18:30開場)  
 ※フリーコンサート13:00～  
 場 ノバホール 対 小学生以上の方  
 定 ▷①②各先着300人▷フリーコンサート先着100人  
 費 5,500円(全席指定席)

申 電話またはホームページから  
 ※(月)、(祝)の翌(火)を除く  
 問 つくば文化振興財団  
 ☎029(856)7007  
 担 文化芸術課



ゆかりの森 ジャガイモ掘り体験

ゆかりの森で育てたジャガイモを親子で収穫体験できます。

日 6月25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 各30家族(抽選) 費 500円  
 申 6月9日(木) 8:30～16:30に電話で  
 問 豊里ゆかりの森昆虫館☎029(847)5061

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 6月11・18・25日(土)・26日(日)、7月2日(土)①15:00～15:15②15:30～15:45  
 対 幼児～小学校低学年の方  
 定 各先着10人(当日受付のみ)

おはなしぶんぶん(乳幼児向けおはなし会)

0歳から楽しめる小さいお子さん向けのおはなし会です。

日 6月17日(金)・22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(当日受付のみ)

おはなしボランティア公演

楽しい人形劇を、おはなしボランティアのグループ・スイミーが披露します。

日 6月25日(土)  
 ①10:30～11:00(10:15開場)  
 ②11:30～12:00(11:15開場)  
 対 0歳以上の親子(一般の入場も可)  
 定 各先着50人  
 申 当日受付(①10:00～②11:00～)

場 中央図書館  
 問 中央図書館☎029(856)4311

じゃがいもの収穫体験と窯焼きピザ作り

じゃがいもを収穫し、石窯で焼くピザ作りを体験できます。※長靴、手袋、ビニール袋、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 6月18日(土)9:30～12:30  
 場 六斗の郷(六斗939)  
 定 先着12組 費 6,000円/組  
 申 6月6日(月)～16日(木)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



ご自宅で小田城跡を楽しめる「オンラインガイド」

観光ボランティアガイドが小田城跡を案内します。ご自宅から現地ガイドとの会話をお楽しみいただけます。

日 6月12日(日)10:00～11:00※雨天の場合、現地からの中継ではなくなります。  
 対 パソコンなどでZoomを操作できる方  
 ※事前の接続確認(5分程度)にご協力ください。  
 講 つくば観光ボランティアガイド298  
 定 先着5人程度  
 申 6月6日(月)までに氏名、年齢、住所、☎、Eを記入しメールで※メール件名は「6月12日オンラインガイド申込」としてください。  
 問 つくば観光ボランティアガイド298事務局(つくば観光コンベンション協会内)  
 ☎029(869)8333  
 E info@ttca.jp  
 担 観光推進課



講座

豊里ゆかりの森 コンテナガーデン教室

コンテナを使って植物の寄せ植えを行います。緑のある快適な生活空間をつくりましょう。

日 6月19日、7月17日、9月18日、10月16日、11月20日、12月18日、2023年2月19日、3月19日(日)13:30～(全8回)  
 場 豊里ゆかりの森工芸館  
 対 市内在住・在勤の方  
 講 池野ひとみ氏(日本ハンギングバスケット協会公認講師)  
 定 15人(抽選) 費 550円※別途材料費

申 6月1日(水)～10日(金)9:00～16:00に電話で  
 問 豊里ゆかりの森工芸館☎029(847)5122



ふれあいプラザ講座

参加条件などの詳細はお問い合わせください。

- ①体験 子ども英語Pre-Kids  
 歌やゲームなどを通して英語を楽しみましょう。  
 日 7月2日(土)10:00～10:50  
 対 3歳～未就学児 講 テラダ・ロウエナ氏  
 定 5人(抽選) 費 1,200円
- ②体験 子ども英語Kids  
 遊びの中から日常的な会話の習得を目指します。  
 日 7月2日(土)11:00～11:50  
 対 小学生の方 講 テラダ・ロウエナ氏  
 定 5人(抽選) 費 1,200円
- ③体験 親子で覚える水泳Ⅱ  
 親子で水遊びをしながら、楽しく泳ぎを覚えましょう。  
 日 7月2日(土)12:30～13:30  
 対 3歳～未就学児の親子 講 内田珠実氏  
 定 5組10人(抽選) 費 1,500円
- ④体験 幼児水泳教室 水曜  
 遊びながら水に慣れ、泳ぎを覚えましょう。  
 日 7月6日(水)16:30～17:30  
 対 4歳～未就学児  
 講 宮崎美智子氏 定 5人(抽選)  
 費 1,200円
- ⑤体験 小学生水泳教室 初・中級 水曜  
 水に慣れている方が対象です。  
 日 7月6日(水)17:30～18:30  
 対 小学生の方  
 講 宮崎美智子氏 定 5人(抽選)  
 費 1,200円
- ⑥丁寧に学ぶ スマホ・タブレット実践活用(スマホ・タブレット持ち込み)  
 リアルタイムな防災・気象・ニュースの取得方法や、健康に役立つアプリを紹介し、使い方を学びます。電池やデータ通信量の節約術についても解説します。※対応機器貸し出し応相談  
 日 7月5・12・26日、8月2・9・23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)
- ⑦脳トレ ワード&エクセル活用Ⅰ(PC持ち込み)  
 ワードとエクセルで案内文書や帳簿を作成し、脳を鍛えましょう。※対応機器貸し出し応相談  
 日 7月5・12・26日、8月2・9・23日(火)13:30～15:30  
 対 ワードとエクセルの使用経験がある方  
 講 花村直子氏 定 15人(抽選)  
 費 7,200円(別途教材費1,200円)

※新型コロナウイルス感染症の今後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

⑧楽しく便利に使おう インスタグラムの基礎と活用(スマホ・タブレット持ち込み)  
写真投稿の基礎や#(ハッシュタグ)の使い方、活用方法を分かりやすく解説します。※対応機器貸し出し相談

日 7月23日、8月6・20・27日、9月3日(土)  
10:00~12:00

対 文字入力ができる方  
講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)  
費 6,000円(別途教材費1,200円)

⑨アロマで虫よけスプレー&虫さされクリーム  
体に優しいアロマで、蚊やハエなどを寄せ付けない自然派の虫除けを作ります。

日 7月17日(日) 10:30~12:00

講 小松崎広美氏  
定 10人(抽選) 費 2,200円(教材費込み)

⑩茨城の神々と神社

やおよろずの神の誕生、常陸国風土記の神々、ひたちいちのみや、常陸一之宮などをテーマにした全7回の講座です。

日 7月23・30日、8月6・20・27日、9月3・10日(土) 13:30~15:00

講 千葉隆司氏  
(かすみがうら市歴史博物館館長)  
定 15人(抽選) 費 9,100円(教材費込み)

⑪ゆかた着付け講座

自分で浴衣を着てみませんか。

日 7月24日(日) 10:00~12:00

対 高校生以上の女性の方  
講 花柳駒久子氏  
定 10人(抽選) 費 1,200円

⑫⑬簡単・容器一つでパン生地作り  
枝豆コーンパン

面倒な作業なし。スプーンで混ぜるだけの生地から、枝豆コーンパンを作ります。

日 ⑫7月6日(水)⑬7月13日(水) 10:30~12:30

講 染谷麻希子氏 定 各10人(抽選)  
費 2,000円(材料費込み)

⑭⑮陽気にイタリアン 土曜・日曜

夏のイタリア料理をテーマにした3回講座です。主食を月替りで、それぞれ主菜とデザートのご簡単コース料理を作ります。

日 ⑭7月9日、8月6日、9月10日(土)  
⑮7月24日、8月21日、9月25日(日)  
10:00~13:00

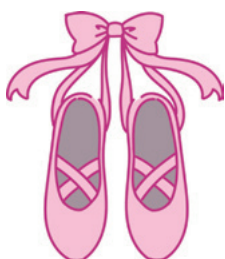
講 アモロソ・フィリップ氏  
定 各10人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑯親子でプレバレエ

本格的なバレエを体験できる講座です。親子で楽しみましょう。

日 7月2・9・16・23日(土) 17:30~18:30

対 2歳~小学生の親子  
講 中間美妃氏  
定 5組10人(抽選)  
費 6,000円



⑰親子講座 観葉植物で作るミニ苔玉

愛らしい丸い形が見る人の心を和ませます。味わいのある苔玉を作ります。

日 7月31日(日) 10:30~12:00

対 小学生以上の親子  
講 宮内 伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)  
定 5組10人(抽選)  
費 3,000円(教材費込み)



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、6月22日(水)必着で郵送、FAX、直接またはホームページから

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



働く婦人の家講座

バターチキンカレーを作ろう(2人前)

バターチキンカレーとナンの作り方を、時短テクニックを交えながら学びます。

日 7月4日(月) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の方  
講 小林 保子氏 定 8人(抽選) 費 1,800円

親子手打ちうどん講座

親子で楽しく手打ちうどん作りをしませんか。

日 7月9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

※エプロン、三角巾、食器用布巾、ハンドタオル、台拭き、持ち帰り用容器をお持ちください。

着物リフォーム講座~丸襟シャツコート~

着物を丸襟のシャツコートにリフォームします。※リフォーム用着物、裁縫道具、物差し、裁ちばさみをお持ちください。

日 7月15・22・29日、8月5・19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



つくってあそぼう! PART2~牛乳パックの手すき紙で和綴じ帖を作ろう(全2回)

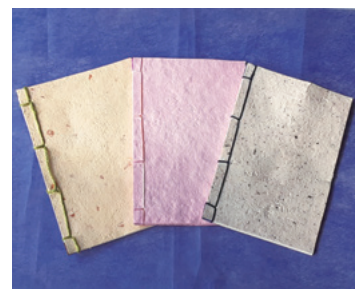
牛乳パックから手すき紙を作り、それを表紙に和綴じ帖を作ります。A、Bどちらかご希望の日程を選んでお申込みください。

日 A日程▷7月30日、8月27日(土) 10:00~15:00  
B日程▷8月1日・29日(月) 10:00~15:00

対 市内在住の小学生 講 働く婦人の家職員

定 各4人(抽選)

費 800円(2日分の昼食代と材料費込み)



場 働く婦人の家

申 希望講座名、希望日程、住所、氏名、年齢、☎を記入し、6月20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

問 働く婦人の家〔〒300-4353沼田40-2〕  
☎029(866)2127

E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

「社会力コーディネーター」養成講座(2022年度第1回)

地域内外の社会資源をつなぐ社会力コーディネーターに求められる役割と資質・能力について、コミュニティ・スクールの先進地である三鷹市の事例も踏まえて考察します。

日 6月18日(土) 14:00~16:00

場 イーアスホール(研究学園5-19)

講 門脇厚司氏(元つくば市教育長)  
四柳千夏子氏(三鷹市統括スクール・コミュニティ推進員)

定 会場50人、オンライン80人(抽選)

申 6月13日(月)までに申込書を直接、または市ホームページから

問 生涯学習推進課



つくば美術館 第2回土曜講座「木内克について」

彫刻家、木内克氏の作品とその生涯を振り返ります。

日 6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 乾 健一氏(茨城県近代美術館学芸員)

問 つくば美術館☎029(856)3711

担 文化芸術課

フレイルヘルシークッキング「フレイルとたんぱく質」

フレイル(健康と要介護の間に位置する虚弱な状態のこと)を予防するための食事作りを学びます。

メニュー:ロコモコ丼(麦ご飯)、もやしときのこのカレースープ、トマトゼリー

※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。

日 6月16日(木) 10:15~13:00(受付10:00~)

場 桜保健センター

対 市内在住で65歳以上の方のうち、次のいずれかに該当する方▷最近体重が減った▷食欲がない▷疲れやすくなった

講 市管理栄養士、市食生活改善推進員

定 先着12人

申 6月1日(水)~9日(木)の期間中に電話で

問 健康増進課

※新型コロナウイルス感染症の今後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

第17回つくばSDGsパートナー講座

「つくばスマートシティの展望～科学技術と包摂性で日本をリードする～」をテーマにYouTubeでライブ配信します。

日 6月29日(水) 18:30～20:00

対 市内在住・在勤・在学の方

講 鈴木健嗣氏(筑波大学システム情報系教授)

申 6月24日(金) 17:00までにホームページから

問 持続可能都市戦略室

sdgs2030@city.tsukuba.lg.jp



研究機関

サイエンスツアーバス

スタッフガイド同行コース

市内5つの研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、スタッフガイド付きで見学できるコースです。

日 6月18日(土)・25日(土)、7月2日(土)

場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園、地質標本館、サイエンス・スクエアつくば、筑波宇宙センター(JAXA)

定 各日先着19人

費 ▷大人=500円▷子ども=250円▷幼児=無料(保護者同伴)※別途入場料が必要

申 各開催日前日の12:00までにホームページから

問 つくばサイエンスツアーオフィス

☎029(863)6868

担 観光推進課



※新型コロナウイルス感染症の今後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

フォトニュース



1 4月4日、キッズクリエイションつくばの子どもたちが市長を表敬訪問し、第18回小学生のぼうさい探検隊マップコンクール(日本損害保険協会主催)で「まちのぼうさいキッズ賞」(日本ユネスコ国内委員会会長賞)を受賞したことを報告しました。コンクールではまち歩きを通じて防災標識の問題点に気づき、その改善提案をもとに防災マップを作成した点が評価されました。



2 4月5日、福祉支援センターさくらに、茗溪学園JRC(青少年赤十字)同好会の顧問の先生と生徒の皆さんから、運動能力に障害のある方でも楽しめるスポーツ「ボッチャ」の用具一式を寄贈していただきました。寄贈された用具は、日頃の福祉支援センター活動の中で大切に利用させていただきます。

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



5日(日) がじゅまるクリニックつくば[みどりの中央67-7]/内・呼内・アレルギー・感内/☎029(893)4159  
筑波中央病院[北条5118]/内・☎029(867)1211

12日(日) おがわ内科[みどりの1-31-9]/内・消/☎029(839)3770  
酒寄医院[国松855-2]/内・☎029(866)0106

19日(日) 渡辺医院[小野崎476]/胃腸・内・外・小・肛門/☎029(851)0550  
柴原医院[吉沼1151]/内・小/☎029(865)0511

26日(日) 宮本内科クリニック[原1-4]/内・消・循/☎029(855)6565  
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	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

※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



# 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になります。

**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たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。

**よ** **よくかんで、ますます元気いつまでも!! (噛ミング30)**  
一口30回以上噛むように心がけましょう。

## つくば市食生活改善推進員協議会の紹介

食生活改善推進員協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域に根差した食育を推進しているボランティア団体です。約160人の会員が、市内の交流センターや学校などで活動しています。10月から、新規会員の養成講座を開催します。詳細は広報つくば8月号をご覧ください。

**いばらき<sup>おい</sup>美味し<sup>てきえん</sup>おスタイル指定店**  
県内で適塩メニューを提供する飲食店をご紹介します。詳しくは県ホームページをご覧ください。



**調理講習会の紹介**▷今年度も調理講習会を開催します。お申し込み方法や受付開始日は各月の広報つくばでお知らせします。

## 食育バランスランチのレシピ紹介 管理栄養士考案

つくば市役所レストランでは、毎月19日の「食育の日」に食育バランスランチを提供しています。昨年度の人気メニューのレシピを紹介します。



### 鯖のソテー きのコマスタードソース

1人分の栄養価 エネルギー 226kcal/たんぱく 15.4g/脂質 14.8g/食塩 1.4g

#### 材料(4人分)

生鯖切身 60g	..... 4切	A	水	..... 60ml
塩	..... ひとつまみ		酒	..... 大さじ2
ブラックペッパー	..... 少々		しょうゆ	..... 小さじ4
オリーブ油(4)	..... 小さじ2		粒マスタード	..... 小さじ2
生シタケ	..... 4個		はちみつ	..... 小さじ1
しめじ	..... 2パック			
オリーブ油(5)	..... 小さじ2			
水菜	..... 120g			

#### 作り方

- 鯖に塩とブラックペッパーで下味をつける。
- シタケは薄くスライス、しめじは石づきを除いてほぐす。
- 水菜はさっと茹でて冷水に取り、水気を絞って食べやすい長さに切って皿に敷く。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①の両面を中火でこんがり焼き、水菜の上に乗せる。
- 同じフライパンにオリーブ油を熱し、②を炒める。軽く焦げ目がついたらAを加えてひと煮立ちさせ、④にかけて完成。

# 🚰 6月1～7日は水道週間です

第64回水道週間スローガン「大切な 水と一緒に 暮らす日々」 水道総務課

**Q** 市の水道経営は?  
**A** 独立採算制です  
安全・安心な水を供給するため、配水施設の整備・拡張、老朽施設などの改良工事、毎日の配水場の運転や管理を行っています。これらの費用は、皆さまの水道料金で支えられています。

**Q** 市の水道はどこの水?  
**A** 霞ヶ浦の水です  
霞ヶ浦から取水した水は、茨城県企業局県南水道事務所(土浦市大岩田)で生物処理槽や沈殿池、急速ろ過池などを通してきれいな水に浄水しています。この浄水された水が、市の配水場に送られ、塩素の濃度などを調整して、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 利用料無料

引っ越しの際(転入・転出・転居問わず)には、上下水道の手続きが必要です。水道だけでなく、電気・ガスなどの引っ越し手続きなどを、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。
- 風呂の残り湯は洗濯・掃除・散水などに
  - 水洗トイレは大・小レバーの使い分けを
  - 食器洗いはため洗いで
  - 歯磨きは水をコップにくんで
  - 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、水道法による水質基準を満たした、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。  
つくば市水道お客様センター(市役所1階) ☎029(851)2811

## 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 249,973人(+4,597) [男 125,597人 女 124,376人] 世帯数 116,313(+2,946) ※2022年5月1日現在  
※ () 内は前年同月比

