

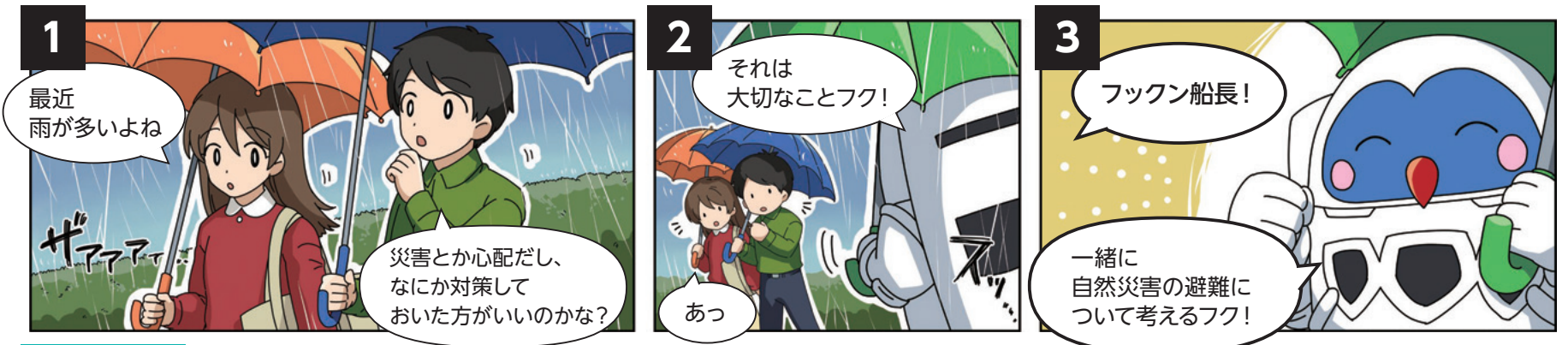
今月の主な内容

防災特集…1~2 | ちびっ子博士・サイエンスツアーバス…4 | 後期高齢者医療費の窓口負担割合の見直し…6

# どうする? 避難

近年、日本各地で台風や大雨により水害の被害が頻繁に発生しています。いざという時のために、災害時の避難について、普段から「いつ・どこへ・どのように」避難するか、家族で話し合っておきましょう。

☑ 危機管理課

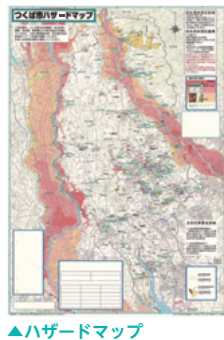


スタート

「つくば市ハザード・マップ」  
で自然災害リスクを確認

まずは、自宅や職場、学校、通勤通学路などに色が付いていないか確認してみましょう。

谷田川の一部流域については、2022年2月に新たに区域が指定されました

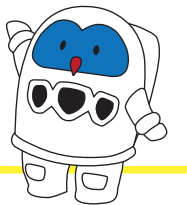


色が付いていない

色が付いていない場合  
(ハザード区域外の方)

- ▶ 避難とは「難」を「避」けること。
- ▶ 安全な場所にいる方は、避難所に行く必要はありません。
- ▶ 自宅で引き続き生活ができる方は、自宅での「在宅避難」をお願いします。

家の中で数日過ごせるように、水や食料品などを準備しておこうフク!



色が付いている場合(ハザード区域内の方)

- ▶ ハザード区域外に、身を寄せられる親戚や知人などがいますか?
- ▶ 地域で自主的に開設する体制が整っていますか?

はい

いいえ

ハザード区域外

親戚・知人宅

普段から、親戚や知人などと災害時の避難について話し合っておきましょう。

地域の集会所など

災害時に避難先として利用できるかどうか、普段から地域で話し合っておきましょう。

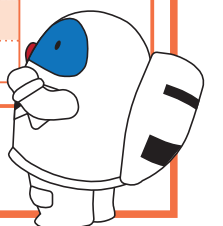
指定避難所

市指定の学校や交流センターなど、事前にハザードマップで近くの避難所を確認しておきましょう。避難所へ避難する場合は、日常の持ち出し品に加え、マスクや体温計、アルコール消毒液なども持参しましょう。また、避難所でどのように過ごすか、普段から家族で話し合っておきましょう。

持ち出し品チェックリスト

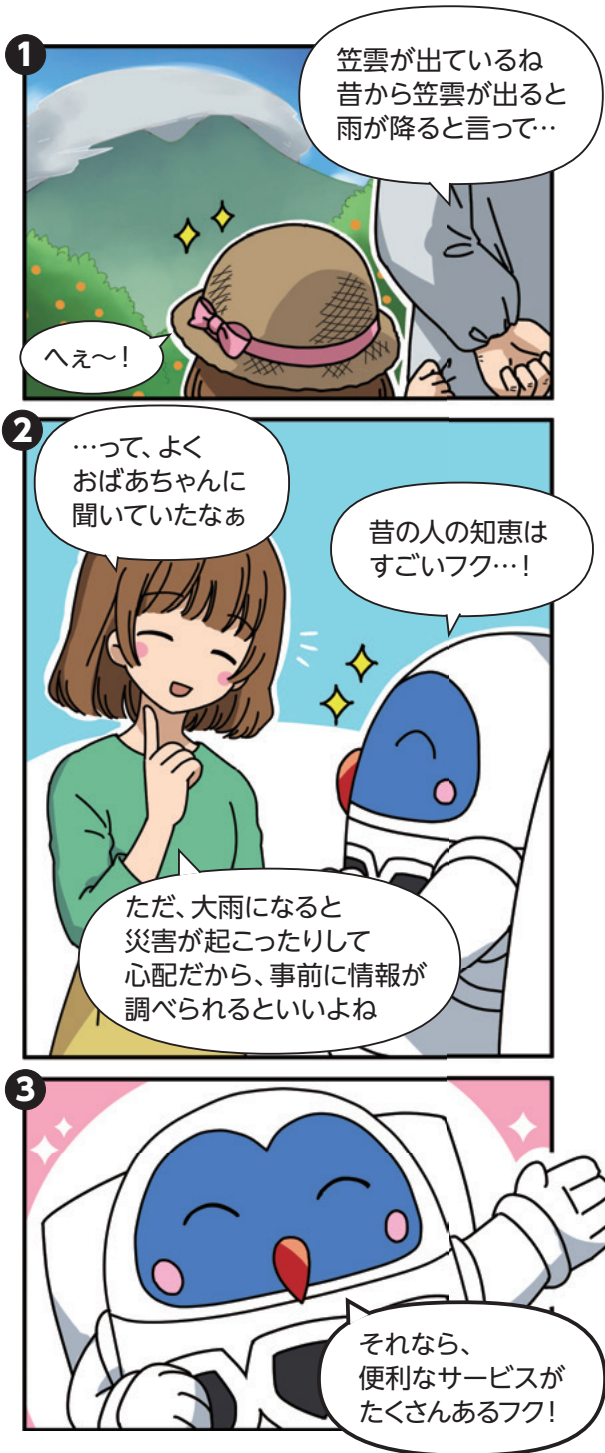
- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> マスク   | <input type="checkbox"/> 飲料・食料         |
| <input type="checkbox"/> 体温計   | <input type="checkbox"/> アルコール消毒液      |
| <input type="checkbox"/> 常備薬   | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー     |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・タオル |
| <input type="checkbox"/> 座布団   | <input type="checkbox"/> うちわ(暑さ対策品)    |

日常持ち出し品にはこういったものを追加しておこうフク!



※避難所での感染症リスクを避ける選択肢の一つとして、「車中避難」があります。「車中避難」をする際には、健康面での注意や避難経路、駐車場所など事前の確認をしておきましょう。





# せんちょう フクン船長と学ぶ

# ぼうさい 防災

～情報収集編～

いざという時のために、情報の入手方法を確認しておきましょう。正しい情報を取得することは、適切な避難行動につながります。 **問** 危機管理課

### つくば市災害・防災メール

市から防災に関する情報や、火災などの災害に関する情報をメールで配信します。



### Twitter つくば市危機管理情報局 (@tkb\_kiki)

市の防災に関する情報を発信します。ぜひ、フォローをお願いします。



### Yahoo! 防災速報

位置情報による現在地と、自宅、通勤先、実家など最大4地点で地震・豪雨・津波などの災害情報が分かります。



### NHK ニュース防災アプリ / NHK データ放送

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、水位情報や市の避難情報などが分かります。



### 国土交通省 川の防災情報

河川の水位観測所の横断面、洪水予報などの情報が分かります。



### 気象庁 キキクル

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を地図で確認できます。



### 東京電力パワーグリッド 停電情報

停電発生地域や復旧見込み時間などが確認できます。  
※停電については、市役所ではお答えすることができません。



### 障害がある人と支援を行う人のための防災ガイドブック

障害がある人と支援者が、災害への備えをするために、つくば市障害者自立支援協議会で防災ガイドブックを作成しました。障害福祉課で配布しているほか、市ホームページからもご覧になれます。 **問** 障害者地域支援室



## 第42回

# つくばマラソン

## 11月13日(日) 開催

**問** スポーツ振興課



大会ホームページ▶

2022年、つくばマラソンを3年ぶりに開催します。より走りやすい大会となるよう、前回開催からコースを一部見直しました。自然豊かな科学のまちで、自身の限界に挑戦してみませんか。  
※つくばマラソンの大会ロゴは、公募により決定しました。

### 大会概要



開催日 ▶ 11月13日(日)  
種目 ▶ ①フルマラソン(42.195km)  
②10km

	①フルマラソン	②10km
定員	8,500人	1,500人
参加料	10,500円	6,500円
コース	筑波大学周回道路(スタート)～筑波大学陸上競技場(フィニッシュ)の日本陸連公認コース	

### 参加者募集



#### ▶先行エントリー

**対** 茨城県内在住の方  
**日** 7月2日(土) 10:00～18日(祝) 23:59  
**申** インターネットで、RUNNETのエントリーサイトから  
※先行エントリー用の定員枠は設けず、期間内に申し込みをした方は、全体の定員数に達するまで全員受け付けます。

#### ▶一般エントリー

先行エントリー実施後、定員に空きがある場合は募集します。  
**対** 日本国内在住の方  
**日** 7月24日(日) 20:00～8月15日(月) 18:00  
**申** インターネットで、RUNNETのエントリーサイトから  
※エントリーは先着順で、定員になり次第募集を終了します。



▲過去の大会の様子

### 協賛者募集



大会の趣旨に賛同し、協賛していただける企業・個人を募集します。募集期間や協賛金額など、詳しくはホームページをご覧ください。

# 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金



☎ こども政策課

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、食品などの物価高騰の影響などに直面する低所得の子育て世帯に対し、生活の支援として対象児童1人につき5万円を支給します。申請方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 支給対象者

### ひとり親世帯

- 1 2022年4月分の児童扶養手当受給者の方
  - ▶ 申請不要(6月30日支給)
- 2 公的年金などを受けていることにより、2022年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る場合のみ)【公的年金受給者】
  - ▶ 申請が必要(7月中旬から受付開始)
- 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、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった方【家計急変者】
  - ▶ 申請が必要(7月中旬から受付開始)

### その他世帯

- 次のいずれにもあてはまる方が対象となります。
- 2004年4月2日～2023年2月28日生まれの児童(特別児童扶養手当対象の場合、2002年4月2日生まれ以降)を養育する方
  - 2022年度住民税均等割非課税の方、または2022年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、家計が急変し住民税非課税相当の収入となった方
- 1 児童手当(公務員除く)または特別児童扶養手当の受給者で2022年度住民税が非課税の方
    - ▶ 申請不要(7月中旬から支給開始予定)
  - 2 ①以外の方(高校生相当の児童のみを養育している方、家計が急変した方、公務員など)
    - ▶ 申請が必要(8月上旬から受付開始)
- 離婚(協議中含む)やDV避難により、配偶者と別居して子を養育している方は、ご自身が受給できる可能性があります。お早めにご相談ください。

## 7月10日(日)は投票に行こう ☎ 選挙管理委員会事務局

# 第26回参議院議員通常選挙



選挙は私たち皆がより良い生活や社会づくりに参加できるように定められた大切な制度です。一人でも多くの方に投票していただくよう、選挙当日に投票所に行けない方も、「期日前投票」や「不在者投票」の仕組みを使って投票することができます。皆さんが望む未来のために、それぞれの大切な一票を持って投票に行きましょう。

投票所などの詳細は市ホームページから▶



### 投票日時

7月10日(日)7:00～19:00(6月22日(水)公示)

### 投票できる方

満年齢18歳以上の日本国民で、つくば市の選挙人名簿に登録されている方

### 選挙人名簿登録要件

- ◆ 2004年7月11日以前に出生していること
- ◆ 2022年3月21日までにつくば市に住民票が作成されていること

## 7月2日(土)・3日(日)は、期日前投票会場(市役所本庁舎)で、マイナンバーカードの申請を受け付けます ☎ 市民窓口課

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、本人がお越しください。出来上がったカードを郵送で受け取る方法も選べます。郵送を希望する場合は本人確認書類と通知カード(個人番号通知書)をお持ちください。

☎ 7月2日(土)・3日(日)9:00～16:00 ☎ 市役所2階45番窓口

☎ 市に住民登録のある方

### マイナンバーカード関連情報

マイナンバーカード交付申請書を郵送します

7月中旬から、順次、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から、マイナンバーカードを取得していない75歳未満の方にマイナンバーカードの交付申請書が郵送されます。詳細はお問い合わせください。

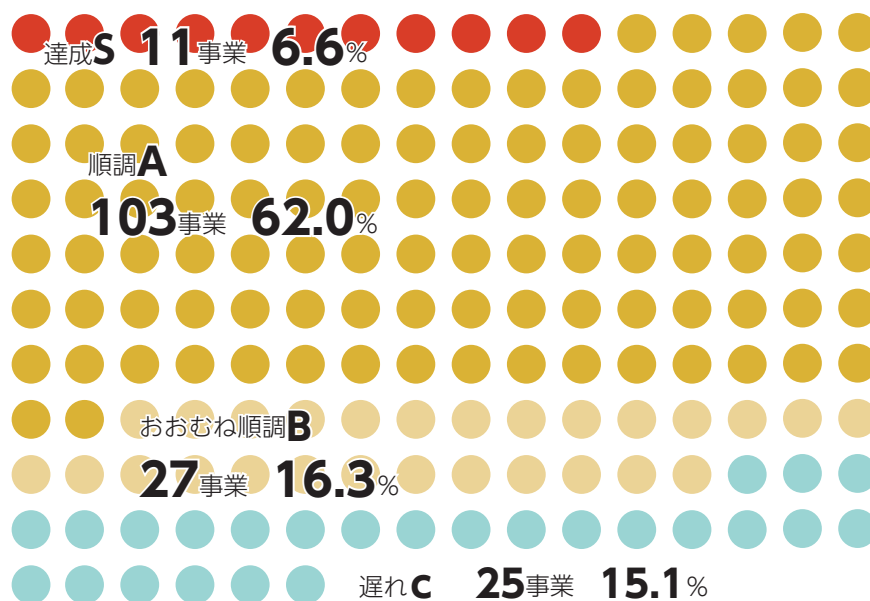
## 市長公約事業のロードマップ2020-2024 ☎ 企画経営課

# 約85%の公約事業が順調に進んでいます



『市長公約事業のロードマップ2020-2024』(2020年12月公表)について、2期目として最初の進捗評価を行い、2021年度までの各事業の進捗具合を、「達成S」「順調A」「おおむね順調B」「遅れC」「未着手D」の5段階で評価しました。新型コロナウイルス感染症の影響で計画どおりに進められない事業もあった中、約85パーセントの公約事業が「おおむね順調B」以上の評価となり、全体を通して着実に事業が進んでいます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

- 達成S** 既に公約が実現したもの
- 順調A** 2021年度の指標値を達成しているもの(指標値がない事業は、年次計画どおり進捗しているもの)
- おおむね順調B** 2021年度の指標値を達成していないが、前年からの改善・上昇傾向が見られるもの
- 遅れC** 2021年度の指標値を達成していないもの(指標値がない事業は、年次計画どおり進捗していないもの)



みんなでチャレンジ!

# つくばちびっ子博士を開催します

今年も、現地見学だけでなく家にいながら動画でつくば市のさまざまな研究機関を巡ることができます。この夏は、家族みんなで科学の世界にチャレンジしてみませんか?



## 開催日程

2022年7月23日(土)から  
9月30日(金)まで

対象 全国の小中学生 認定基準

- 最優秀つくばちびっ子博士 ▶ 確認クイズの正解数が15以上かつ感想文の記載
- 優秀つくばちびっ子博士 ▶ 確認クイズの正解数が10以上
- つくばちびっ子博士 ▶ 確認クイズの正解数が5以上

### 参加方法

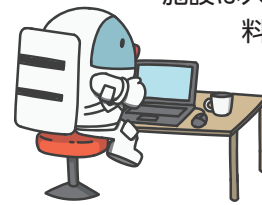
- 1 パスポートを持って現地で見学または動画を視聴する。
- 2 見学後・動画視聴後に「確認クイズ」を解いて、パスポートに答えを書く。
- 3 パスポートを提出し、その正解数に応じて博士号が認定されます。  
認定された方には参加賞があります。

### パスポートの入手方法

- ▶ 市立小学校・義務教育学校1~6年生…学校で全員に配布します。
- ▶ 市立中学校・義務教育学校7~9年生…学校で希望者に配布します。
- ▶ 県立・私立・市外の学校の方…地域交流センター・窓口センター・市役所・総合インフォメーションセンター交流サロン(BiViつくば内)で配布します。

### 注意事項

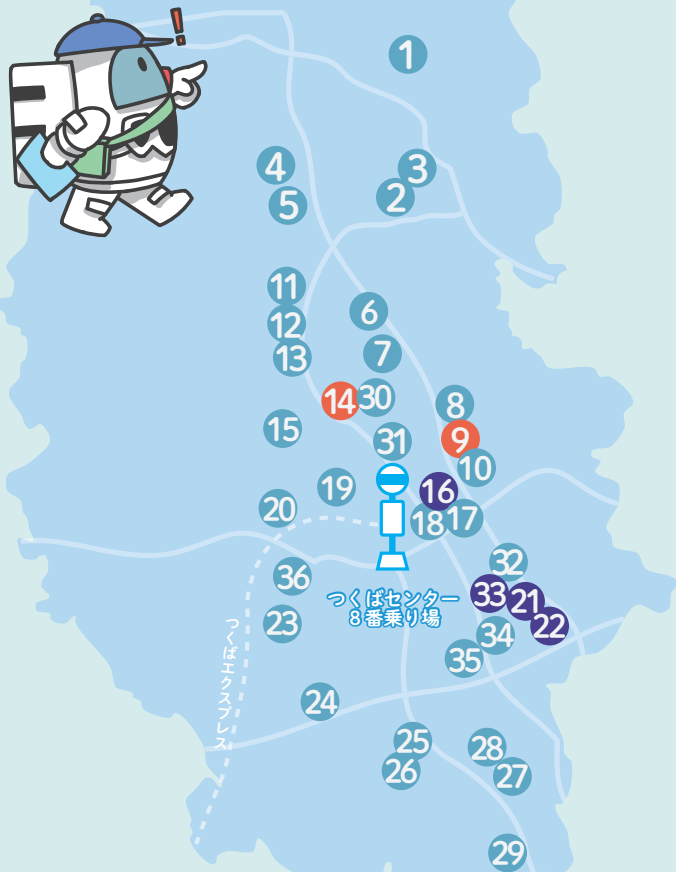
- ▶ 事前予約が必要な施設・イベントもありますので、必ず市ホームページと各施設のホームページをご確認ください。
- ▶ マスクの着用など新型コロナウイルス感染症対策を十分に行ってください。
- ▶ つくばちびっ子博士への参加は無料ですが、一部施設は入場料が必要なほか、動画視聴に係る通信料などは各自の負担となります。



ちびっ子博士ホームページはこちら

生涯学習推進課

## ちびっ子博士指定施設マップ



### ちびっ子博士指定施設一覧

■…動画あり ■…現地見学対象

赤字…バス北回りルート施設

青字…バス南回りルート施設

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1 平沢官衙遺跡歴史ひろば           | 19 CYBERDYNE STUDIO                    |
| 2 小田城跡歴史ひろば             | 20 東京ガスネットワーク                          |
| 3 小田小交流プラザ              | 21 産業技術総合研究所 地質標本館                     |
| 4 国立公文書館つくば分館           | 22 産業技術総合研究所サイエンス・スクエア つくば             |
| 5 高エネルギー加速器研究機構(KEK)    | 23 ライト工業R&Dセンター                        |
| 6 NTT 筑波研究開発センター        | 24 谷部郷土資料館                             |
| 7 防災科学技術研究所             | 25 食と農の科学館                             |
| 8 筑波技術大学                | 26 農研機構農業環境インベントリー展示館                  |
| 9 筑波実験植物園               | 27 理化学研究所                              |
| 10 桜歴史民俗資料館             | バイオリソース研究センター                          |
| 11 建築研究所                | 28 国際協力機構筑波センター(JICA 筑波)               |
| 12 土木研究所                | 29 森林総合研究所                             |
| 13 国土技術政策総合研究所          | 30 青木あすなろ建設 技術研究所                      |
| 14 国土地理院 地図と測量の科学館      | 31 筑波大学応用理工学類3D映像制作チーム                 |
| 15 ゆかりの森昆虫館             | 32 物質・材料研究機構(NIMS)                     |
| 16 つくばエキスポセンター          | 33 宇宙航空研究開発機構(JAXA) 筑波宇宙センター           |
| 17 総合インフォメーションセンター交流サロン | 34 気象研究所・高層気象台・気象測候検定試験センター・数値予報開発センター |
| 18 つくばサイエンスツアーバス        | 35 国立環境研究所                             |
|                         | 36 アステラス製薬 つくば研究センター                   |

### 夏休み特別運行

## つくばサイエンスツアーバス

科学の街つくばでのサイエンスツアーを楽しんでいただくため、5つの教育研究機関を巡る循環バスを運行しています。

### バス循環施設

筑波実験植物園



地図と測量の科学館



北回りルート(11便/日)

つくばセンター8番乗り場出発

南回りルート(11便/日)

つくばエキスポセンター



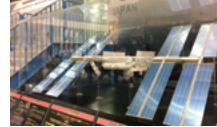
地質標本館



サイエンス・スクエアつくば



JAXA 筑波宇宙センター



### バス発着場所

つくばセンターバスターミナル8番乗り場

※循環バスのため、乗車するための予約は不要です。

### 券売所

- ▶ 関東鉄道つくば学園サービスセンター(BiViつくば1階)
- ▶ サイエンスツアーバス車内

### 運賃(1日乗車券)

大人500円 小学生250円 幼児無料(保護者同伴に限る)

### 料金のかかる施設

- ▶ 筑波実験植物園(高校生以下・65歳以上無料)
- ▶ つくばエキスポセンター(7月23日~8月31日の期間はパスポート持参の小中学生のみ入館無料、プラネタリウム鑑賞料金は別途)

### 予約が必要な施設

- ▶ 産業技術総合研究所(サイエンス・スクエア つくば、地質標本館)

詳細情報は、各施設のホームページをご確認ください。

### 謎解きゲームも開催!

謎解きサイエンスミステリー

## 「暗号だらけの招待状」

参加賞は、アンモナイトの化石など



### スタッフガイド同行コース(予約制)

つくばセンターからガイドがバスに同乗し、各施設を案内します。

- ▶ 1日コース(5施設見学) ※期間外も毎月第1・3(土)開催

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、JAXA 筑波宇宙センター  
日 7月16日(土)・17日(日)、8月6日(土)・20日(土)

- ▶ 午前半日コース(2施設見学)

場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園  
日 7月26日(火)・29日(金)、8月2日(火)・4日(木)・9日(火)、12日(金)・24日(水)

申 両コースともに前日までにホームページから

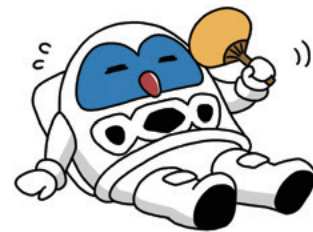
問 スタッフガイド同行コース、謎解きゲーム ▶ つくばサイエンスツアーオフィス ☎029(863)6868 ※(土)(日)(祝)を除く9:00~17:00/バス運行 ▶ 関東鉄道つくば中央営業所 ☎029(836)1145

担 観光推進課



# ねっちゅうしょう よぼう 健康増進課

## 熱中症を予防しましょう



### 熱中症にならないために

- ▶暑い日・時間帯の外出時は熱中症に特に注意し、無理のない範囲で活動しましょう。
- ▶マスク着用時は、激しい運動を避けましょう。
- ▶のどが渇いていなくても、1日当たり1.2リットルを目安に、こまめに水分補給をしましょう。
- ▶周囲の人との距離が十分に確保できる場合(2メートル以上程度)は、適宜マスクを外しましょう。

### 暑さに備えた身体づくりをしましょう

- ▶体温調節に必要な汗は、血液中の水分と塩分から作られます。1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう。
- ▶水分不足の状態や食事を抜いた状態などで、炎天下の屋外や空調のない部屋などの暑い環境に行くことは、絶対に避けましょう。

暑くて食欲がない時におすすめ

### トマトと豚ひき肉のエスニック炒め丼



栄養価(1人当たり)

エネルギー	528kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	16.4g
食塩	1.0g

### 材料(2人分)

- 麦ごはん..... 300g
  - トマト..... 140g
  - 豚ひき肉..... 100g
  - セロリ..... 1本
  - おろしにんにく..... 20g
  - 鷹の爪(輪切り)..... 適量
  - サラダ油..... 小さじ1/2
- A** (ナンプラー.... 小さじ1  
 レモン汁.... 大さじ1/2  
 砂糖..... 小さじ1  
 黒こしょう..... 少々)
- 目玉焼き用 (卵..... 2個  
 サラダ油.... 小さじ1/2)

### 作り方

- ▶ トマトは一口大にくし切りにする。セロリは葉と根をすべてみじん切りにする。
- ▶ 目玉焼きを作っておく。
- ▶ フライパンにサラダ油を中火で熱し、おろしにんにく、セロリ、鷹の爪を入れて香りが立つまで炒める。
- ▶ 豚ひき肉を加えて炒め、豚ひき肉の色が変わったらトマトと**A**を加えてトマトが少し崩れるくらいまで炒める。
- ▶ 器に麦ごはんを盛り、**4**と、目玉焼きを乗せて完成。

## 2022年度「つくばクオリティ」認定



## つくば市発の優れた商品やサービスを募集します

市では“つくば市発”の優れた商品・サービスを『つくばクオリティ』として認定し、市内事業者の販路開拓、販売促進を支援しています。

この度、2022年度の募集を行います。詳細は市ホームページをご覧ください。



- 募集期間  
7月1日(金)9:00~8月10日(水)17:00
- 対象者  
市内に事業所を有し、かつ市税の滞納がない事業者

- 対象商品・サービス  
**商品** ▶製品の特徴的な部分を市内で開発または製造し、既に実用化されているもの(食品を除く)。  
**サービス** ▶サービスの特徴的な部分を市内で開発し、既に実用化されているもの。  
 ※現在製造・提供されている商品・サービスに限ります。

- 申請方法  
つくばクオリティ認定申請書(市ホームページに用意)と申請に必要な添付書類を、産業振興課へ郵送または直接  
 ※制度の詳細、これまでの認定商品・サービス、募集要項は、市ホームページをご覧ください。

産業振興課

### つくばクオリティ認定特典

- 1 つくばクオリティ認定ロゴマークの付与
- 2 認定商品・サービスを紹介するパンフレットの発行
- 3 市ホームページ・SNS・プレスリリースなどによる情報発信
- 4 展示会など、認定商品・サービスをPRできる場の提供
- 5 認定商品・サービスに対する専門家による個別相談・アドバイス
- 6 認定商品・サービスを有する事業者、関係企業・機関による交流会などの開催
- 7 地方自治法に基づく政策的随意契約による市の試験購入・評価  
 ※要件を満たし、市や関係機関で利用希望があった場合

2022年度

# 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付書を送付します



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は、加入している方が病気やけがをしたとき、経済的に心配なく安心して医療を受けるための大切な財源です。各納付書は7月中旬に送付します。7月下旬になっても届かない場合は、お問い合わせください。

## 国民健康保険税の決め方(世帯ごと)

$$\begin{matrix} \text{均等割額} \\ (\text{医療分} + \text{後期高齢者} \\ \text{支援分} + \text{介護分}) \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \\ (\text{医療分} + \text{後期高齢者} \\ \text{支援分} + \text{介護分}) \end{matrix} = \begin{matrix} \text{1年間の} \\ \text{国保税} \end{matrix}$$

※均等割額、所得割額の内訳は下記の表をご覧ください。

	医療分	後期高齢者支援分	介護分(40歳以上65歳未満の方)
所得割	6.81%	2.78%	2.21%
均等割	30,200円	11,800円	12,800円
賦課限度額	65万円	20万円	17万円

※2022年度から、「茨城県国民健康保険運営方針」に従い賦課方式を従来の3方式(所得割、均等割、平等割)から2方式(所得割、均等割)に変更し、保険税率を改正しました。

### 納付方法

#### ▶ 普通徴収の方(納付書、口座振替での納付)

7月から翌年3月までの毎月、年9回に分けて納付します。納期限は、各月の末日(12月のみ25日)で、末日が休日の場合は翌営業日です。

#### ▶ 特別徴収の方(年金からの天引きによる納付)

年6回、年金支給日(4月・6月・8月・10月・12月・2月)に、年金からの天引きにより納付します。特別徴収から口座振替へ変更できる場合があります。※納付書による納付は選択できません。

### 軽減・減免制度

- ▶ 2022年度から18歳以下の均等割額は半額に軽減・減免します。
- ▶ 前年中の合計所得金額が基準を下回る場合や、リストラや倒産等の会社都合で退職を余儀なくされた方を対象に、軽減措置があります。
- ▶ やむを得ない事情により納付が困難な場合には、申請により減免を受けられる場合があります。

☎ 国民健康保険課

## 後期高齢者医療保険料の決め方(個人ごと)

$$\begin{matrix} \text{均等割額} \\ 46,000円 \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \\ (\text{賦課の基となる金額} \times 8.50\%) \end{matrix} = \begin{matrix} \text{1年間の} \\ \text{保険料} \end{matrix}$$

- ▶ ※賦課の基となる金額とは…総所得金額等－基礎控除額
- ▶ 保険料額の賦課限度額…66万円
- ▶ 総所得金額等とは…前年の収入から必要経費(公的年金控除額や給与所得控除額など)を差し引いたもの。
- ▶ 基礎控除額とは…地方税法第314条の2第2項に規定されている金額。(前年の合計所得金額が2,400万円以下の場合には43万円)

### 納付方法

#### ▶ 普通徴収の方(納付書、口座振替での納付)

7月から翌年2月までの毎月、年8回に分けて納付します。納期限は、各月の末日(12月のみ25日)で、末日が休日の場合は翌営業日です。

#### ▶ 特別徴収の方(年金からの天引きによる納付)

年6回、年金支給日(4月・6月・8月・10月・12月・2月)に、年金からの天引きにより納付します。特別徴収から口座振替へ変更を希望する場合は、手続きが必要です。※納付書による納付は選択できません。

### 軽減制度

- ▶ 被保険者と世帯主の総所得金額等が基準を下回る場合、均等割額が軽減されます。

⚠ 国民健康保険税を口座振替で納めていた方  
後期高齢者医療制度加入後も口座振替を希望する方は、市内金融機関で改めて手続きと医療年金課へ納付方法変更申出書の提出が必要になります。

☎ 保険料の計算▷茨城県後期高齢者医療広域連合  
☎ 029(309)1213  
保険料の納付▷医療年金課

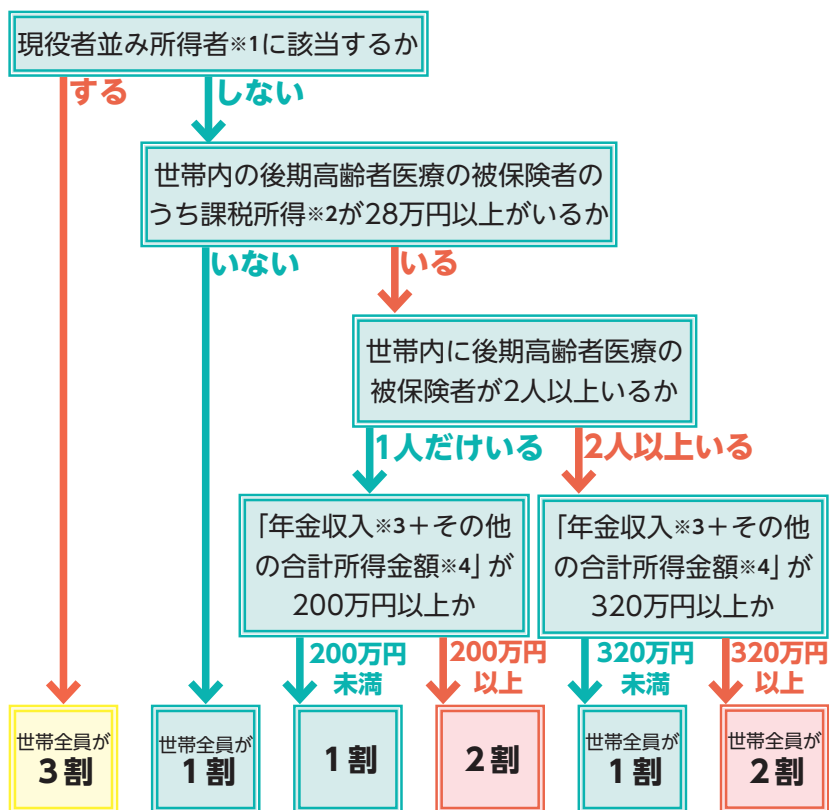
10月

## 後期高齢者医療費の窓口負担割合が見直しになります

☎ 医療年金課

2022年10月1日から一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。市内の後期高齢者医療の被保険者全体のうち、約20%の方が変更の対象となります。2割負担の対象となるかどうかの判定方法については下記をご覧ください。

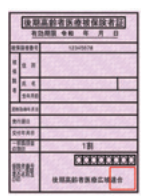
窓口負担割合が2割の対象となるかは、主に以下の流れで判定します



※1 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方  
 ※2 「課税所得」とは…住民税納税通知書の「課税標準」の額  
 ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含まれません  
 ※4 「その他の合計所得金額」とは…事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額

### 2022年度は後期高齢者医療被保険者証を7月と9月の2回お届けします

例年、被保険者全員に7月中旬頃から新しい被保険者証を送付していますが、2022年は10月から窓口負担割合が見直しになることから、7月中に有効期限が9月末までの被保険者証を送付し、9月中に10月から使用する被保険者証を送付します。



### 窓口負担割合が1割から2割に増える方には配慮措置があります

2022年10月1日施行後3年間(2025年9月30日まで)は、2割負担となる方について、1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。※入院の医療費は対象外。

配慮措置の適用で払い戻しとなる方は高額療養費として、指定の口座へ後日払い戻します。

窓口負担割合	負担額
窓口負担割合1割のとき	5,000円
窓口負担割合2割のとき	10,000円
負担増	5,000円
窓口負担増の上限	3,000円
払い戻しなど	2,000円

☎ 配慮措置  
1カ月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

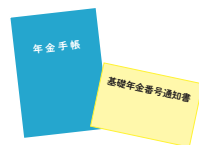
今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

今回の制度改正の見直しの背景などに関するご質問は、厚生労働省コールセンター☎0120(002)719にお問い合わせください。

申請は  
2023年6月まで

## 国民年金保険料の「免除制度」「猶予制度」について

国民年金は、老後の基礎年金のほか、事故や病気で障害が残ったときなど、私たちの生活が損なわれることのないよう、皆さんで保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が加入することになっています。



### 免除制度(本人・配偶者・世帯主の前年所得を審査)

経済的な理由などにより国民年金保険料16,590円/月(2022年度)の納付が困難な方は、保険料の全額または一部の納付が免除されます。

### 納付猶予制度(本人・配偶者の前年所得を審査)

50歳未満の方は、一定期間の納付が猶予されます。

### 学生納付特例制度(本人の前年所得のみで審査)

学生は、一定期間の納付が猶予されます。※免除・納付猶予制度は申請不可

### 法定免除

障害年金や生活保護法による生活扶助を受けている方は、納付が免除されます。

### 申請できる期間

2022年7月から2023年6月まで ※過去の期間についても、申請日から原則2年1カ月前までさかのぼって申請することができます。

### 申請に必要なもの

- 年金手帳、基礎年金番号通知書、納付書などの基礎年金番号がわかるもの、またはマイナンバーカード(通知カードの場合は、本人確認ができる運転免許証やパスポートなどが必要)
- 失業などを理由とする場合は、次の書類のいずれか(写しも可)  
▶雇用保険被保険者離職票▶雇用保険受給資格者証▶雇用保険被保険者資格喪失確認通知書▶雇用保険被保険者資格取得届出確認照会回答書  
※失業を理由として申請できるのは、失業日(離職日の翌日)を含む月の前月分から翌々年6月分まで。
- 本人以外が来所して申請する場合は、委任状(日本年金機構ホームページからダウンロード可)

### 申請方法

- ▶直接=医療年金課または各窓口センターへ
- ▶郵送=医療年金課または土浦年金事務所へ
- ※申請書は日本年金機構ホームページからダウンロード可
- ☎土浦年金事務所(〒300-0812土浦市下高津2-7-29)  
☎ 029(825)1170  
※(土)(日)(祝)を除く8:30~17:15
- 📄医療年金課

日本年金機構ホームページ▶



### 納付状況別の年金への影響

年金への影響	納付	全額免除	一部免除	納付猶予 学生納付特例	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に	含まれる	含まれる	含まれる※	含まれる	含まれない
老齢基礎年金額の計算に	含まれる	含まれる(減額あり)	含まれる(減額あり)	含まれない	含まれない

※一部免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納と同様の扱いとなります。

**保険料の追納** 保険料の納付を免除・猶予された期間については、10年以内であれば後からさかのぼって納めること(追納)ができます。ただし、承認を受けた年度から3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。追納する場合、年金事務所への申し込みが必要です。

## 2023年 つくば市二十歳の集いは1日2回に分けて開催します 📍生涯学習推進課

つくば市二十歳の集いは、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、1日2回に分けて開催を予定しています。

**日程** 2023年1月8日(日) 午前の部/午後の部(右表を参照)

**場所** つくばカピオ[竹園1-10-1]

**対象** 2002年4月2日から2003年4月1日生まれの方

- ▶卒業された中学校ごとに午前の部・午後の部に分かれて開催しますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。
- ▶情報については、市ホームページにも掲載します。

### 午前の部 受付 10時20分から 式典 11時00分から

大穂中学校/豊里中学校  
高山中学校/谷田部東中学校  
竹園東中学校/筑波東中学校  
荃崎中学校/高崎中学校  
春日学園義務教育学校  
の卒業生

### 午後の部 受付 13時50分から 式典 14時30分から

谷田部中学校/手代木中学校  
桜中学校/並木中学校  
筑波西中学校/吾妻中学校  
並木中等教育学校  
茗溪学園中学校の卒業生  
市外の中学校などを卒業した方

2021  
年度

## 情報公開・個人情報開示実施状況、会議公開制度による公表状況

📍総務課

※請求と決定内容の件数が一致しないのは、1件の請求に対し、複数の決定を行うことがあるためです。

### 情報公開

#### 決定内容

開示…95件 部分開示…83件 不開示…20件

主な請求内容	件数	不開示(部分開示)理由	件数
学校、教育施設、給食関係	37	市情報公開条例第5条	
建築・開発、都市計画関係	35	1号(個人情報)	57
道路、公園、公共工事関係	34	2号(法人等の事業活動情報)	57
上下水道工事関係	23	3号(公共安全維持情報)	1
廃棄物、公害、水質関係	11	4号(審議・検討等情報)	10
その他	64	5号(事務事業情報)	1
		6号(法令秘情報)	1
		文書不存在	23
		<b>合計(延べ)</b>	<b>150</b>

### 個人情報開示

#### 決定内容

開示…17件 部分開示…15件 不開示…2件

主な請求内容	件数	不開示(部分開示)理由	件数
市民窓口、男女共同関係	14	市個人情報保護条例第16条	
介護保険関係	8	1号(生命、健康、生活、又は財産侵害情報)	1
学校関係	3	2号(第三者権利利益侵害情報)	14
人事関係	3	5号(審議・検討等情報)	1
道路、公園、公共工事関係	2	6号(事務事業情報)	1
火災、救急関係	2	文書不存在	3
子育て相談関係	1	<b>合計(延べ)</b>	<b>20</b>
農地転用、農業委員関係	1		
		<b>合計(延べ)</b>	<b>34</b>

### 会議公開

2021年度に公開の対象となった会議のうち、54の審議会等で延べ146回の会議が公開されました。各審議会等の詳しい会議公開状況については、市ホームページに掲載しています。今後も、市政運営の透明性の向上を図ると共に、市政への理解を深めていただくため、会議の公開に努めていきます。

健康・福祉

見て納得 認知症ワンポイント講座

認知症疾患医療センターの医師と精神保健福祉士が、「受診前に知っておきたいポイント」「認知症の方への対応のコツ」「制度を上手に使うヒント」の3テーマを解説する動画を配信しています。認知症への理解を深める一助としてご覧ください。



問 地域包括支援課

認知症対応講座

認知症の方への接し方を学ぼう

認知症の方の笑顔が増える声のかけ方を体験できます。

日 8月5日(金) 10:00~12:00

場 市役所2階会議室202

対 市内在住の方

定 先着20人程度

申 7月1日(金)から電話で

問 地域包括支援課



おじいちゃんおばあちゃん大好きだよ！教室

加齢に伴う心身の変化や認知症について、講義や疑似体験を通して理解を深める教室です。高齢者への思いやりを育み、認知症の方への接し方を学ぶことができます。

日 ①8月6日(土)②8月21日(日)

10:00~12:00

場 市役所2階会議室201

対 市内在住の小学3年生以上とその家族

定 先着100人

申 7月1日(金)から市ホームページまたは電話で

問 地域包括支援課



国民健康保険被保険者証の郵送

7月中旬から、順次、簡易書留で郵送します。受け取れなかった方も、8月1日(月)以降に本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)を市役所に持参することで直接受け取ることができます。※受け取りに別世帯の方が来庁する場合は、世帯主からの委任状が必要です。

問 国民健康保険課

国民健康保険限度額適用認定証の更新申請受け付け

現在交付している限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。8月1日以降も使用するためには更新の申請が必要です。事前に申請することで、1カ月の医療費の自己負担を限度額までに抑えることができます。詳細はお問い合わせください。

対 つくば市国民健康保険の被保険者

申 申請書(国民健康保険課、市ホームページに用意)、保険証\*、マイナンバーカード(通知カード可)\*、来庁者の本人確認書類(運転免許証\*など)を、7月1日(金)から国民健康保険課に郵送または直接 ※…郵送の場合は写し。各窓口センターでは直接の申請のみ受け付け(後日、郵送交付)

問 国民健康保険課



幼児教育・保育の無償化に係る償還払い請求(還付請求)を受け付けます

幼稚園・認定こども園預かり保育事業、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業を利用した場合の請求を受け付けます。

申 請求書、委任状(請求者と口座名義人が異なる場合)、領収証、特定子ども・子育て支援提供証明を7月1~29日(金)に郵送または直接

問 幼児保育課

放射性物質による健康影響検査受診費の助成

市では、子どもや妊婦の健康に対する不安を軽減するため、放射性物質による健康影響検査(甲状腺エコーなど)受診費用の一部を助成しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

助成額 上限3,000円

対 2011年3月11日時点で

18歳以下の方

問 健康増進課



募集

つくば市公園・緑地絵画コンクール

「大好きな公園」をテーマに、絵画作品を募集します(市長賞・優秀賞・参加賞あり)。※応募作品は希望者のみに返却します。

対 市内在住・在学の小学生

申 用紙は4つ切りの画用紙とし、裏面に①題名②公園(緑地)名③学校名④学年・組氏名(ふりがな必須)を記載した上で、9月9日(金)までに直接

問 公園・施設課

男女共同参画推進標語「愛ことば」

「性別にかかわらず、誰もが活躍できる社会」をテーマに、20字以内の標語を募集します。

対 市内在住・在学の小・中学生

申 標語、氏名、住所、年齢、学校名、学年を、9月9日(金)必着でホームページから、またはFAXもしくは郵送で

問 男女共同参画室

F 029(868)7586



つくば市民文化祭参加者・団体

11月に開催するつくば市民文化祭の参加者・参加団体を募集します。詳細はホームページをご覧ください。

申 ホームページから、または申込書(ホームページ、各地域交流センターに用意)を8月1日(月)までに文化芸術課か各地域交流センターに必着で郵送もしくは直接

問 文化芸術課



つくば市子育て総合支援センター 子育て支援ボランティア

子どもが好きな方、子育て経験がある方、趣味(演奏、植栽など)をお持ちの方など、ボランティアに興味のある方ならどなたでも大歓迎です。詳細はお問い合わせください。

申 子育て総合支援センターに電話で

問 子育て総合支援センター ☎029(857)9037

担 こども政策課



新型コロナウイルスワクチン情報

問 新型コロナウイルスワクチン接種対策室

市ホームページ▶



4回目接種が受けられます

対象者(3回目のワクチン接種から5カ月が経過した、以下のいずれかの方)

① 60歳以上の方 ② 18歳以上で基礎疾患を有する方など

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。対象者や接種券の発送日、予約方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。なお、1~3回目接種がまだの方も、引き続き接種が可能です。

3回目接種間隔が変更となります

2回目接種から5カ月後の同日から接種が可能となりました。

新型コロナウイルスワクチン接種状況※

接種回数	12~64歳の方		5~11歳の方		60歳以上の方	
	接種人数	接種率	接種人数	接種率	接種人数	接種率
1回	150,978人	95.74%	4,504人	26.84%	-	-
2回	150,042人	95.15%	4,185人	24.94%	-	-
3回	98,522人	62.48%	-	-	-	-
4回	-	-	-	-	410人	0.70%

※6月17日現在の、VRS(ワクチン接種記録システム)上の接種状況。

接種率は、市内の5歳以上の常住人口(2021年7月1日現在)に対する接種者の割合。

※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



## 運動普及推進員養成講座

市民の健康づくりに向け、運動習慣の普及を目的に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 9月26日(月)9:00~12:00  
10月25日(火)9:00~16:00  
11月24日(木)9:00~16:00  
12月26日(月)9:00~12:00

場 健康増進施設いきいきプラザ

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、市内在住の74歳以下の方

定 先着30人

申 住所、氏名、年齢、生年月日、☎を7月15日(金)~8月15日(月)に電話で ※(土)(日)(祝)を除く

問 健康増進施設いきいきプラザ  
☎ 029(864)5089

## 市民委員

詳細は、市ホームページをご覧ください。



## つくば市未来構想等推進会議

つくば市未来構想は、市のまちづくりの指針となる構想です。市民の皆さんの幅広い多様な意見を本構想などの進捗管理に反映させるため、つくば市未来構想等推進会議の市民委員を募集します。選考は書類審査と面接審査を行います。

期間 8月1日~2023年3月31日

報酬 10,000円/回(交通費含む)

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上(7月1日時点)の方

定 4人程度

申 履歴書と小論文「計画を実行するために重要だと思うこと」(計画は自分の身近なもの置き換えていただいても構いません。)(800文字程度)を7月11日(月)までに必着で郵送または直接

問 企画経営課



## 指定管理者

以下の各施設について、2023年4月1日からの指定管理者を募集します。詳細はお問い合わせください。



申込書配布期間 7月11日(月)~8月10日(水)

## つくば市ふれあいプラザ

申 申込書(市ホームページ、文化芸術課に用意)8月10日(水)までに直接

問 文化芸術課

## 大曾根児童館

申 申込書(市ホームページ、こども育成課に用意)を8月10日(水)までに直接

問 こども育成課

## つくば市市民研修センター

申 申込書(市ホームページ、生涯学習推進課に用意)を8月10日(水)までに直接

問 生涯学習推進課

## こども日本語指導者研修会

日本の公立学校で学ぶ、外国につながる子どもたち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、指導法などを具体的にお伝えします。

日 ▷座学=8月2日(火)・5日(金)・9日(火)  
14:00~16:00

▷実習=8月23日以降の(火)または(金)  
10:00~11:30(8月)  
17:00~18:30(9月~)

場 ▷座学=つくば国際会議場[竹園2-20-3]  
※感染状況によりオンラインで行う場合があります

▷実習=むすびつくば(スタートアップパーク内)

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 定 先着20人 費 2,500円

申 7月4日~8月1日(月)にホームページから  
※定員に達し次第締め切り

問 国際交流協会

☎029(869)7675

E event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



## 市営住宅入居者

募集予定住宅は戸ノ山団地、駒形団地(四階建)、駒形団地(三階建)、ひがし谷田川団地です。詳細は市ホームページ、案内(各窓口センターなどに用意)をご覧ください。

申 申込書1部、84円切手2枚を、7月4日(月)~15日(金)に茨城県住宅管理センターつくばセンターに郵送(簡易書留)または直接

問 茨城県住宅管理センターつくばセンター  
[〒305-0032 竹園3-18-3 竹園ショッピングセンター内] ☎029(853)1369

担 住宅政策課

## つくば市安心住宅リフォーム支援補助金

市内に本店がある事業者との契約で50万円以上(税込)のリフォーム工事を行う場合、費用の一部を補助します。詳細は市ホームページをご覧ください。

補助額 工事費用の10%(上限10万円)

対 市内に対象物件を所有し居住している方

定 先着50件

申 申込書(市ホームページ、住宅政策課に用意)を8月1日(月)~11月30日(水)【第2期】に直接※リフォーム着工14日前までにお申し込みください

問 住宅政策課

## 茨城司法書士会の無料WEBセミナー

司法書士や法務局職員によるオンラインセミナーを開催します。※通信費は申込者負担。

日 8月6日(土)13:00~15:30

講 須藤孝氏(茨城青年司法書士協議会所属司法書士)、石井建吉氏(水戸地方法務局遺言書保管官)

申 ホームページから

問 茨城司法書士会

☎029(225)0111

担 法務課



## 市民活動のための助成金活用講座

市民活動団体の運営に必要な助成金を活用できるよう、採択ポイントや助成金情報などを分かりやすく説明します。※Zoom参加可。

日 7月19日(火)13:30~16:00

場 吾妻交流センター

対 市内在住・在勤・在学の方

講 茨城NPOセンター・コモンズ

定 先着15人 ※Zoomは100人

申 申込書(市ホームページ、市民活動センターに用意)を7月12日(火)までにFAX、メールまたは直接もしくは電話で

問 市民活動センター ☎029(855)1171

F 029-855-1175

E ctz015@city.tsukuba.lg.jp

## 8月1日から休日窓口・木曜日延長窓口の業務受付時間を変更します

問 市民窓口課



市ホームページ▲

毎週土曜日・日曜日に行っている本庁舎での休日窓口と、木曜日に行っている延長窓口の開庁日時を、8月1日から右のとおりとなります。なお、土曜日休日窓口では新たに印鑑登録を、木曜日延長窓口ではパスポート交付、マイナンバーカード交付(予約制)の取り扱いを開始します。

各種証明書(住民票の写し・印鑑証明書・戸籍謄本など)は、コンビニエンスストアなどでマイナンバーカードを利用して取得できるほか、オンラインや郵送でも請求できます。

詳細は市ホームページをご覧ください。

## 8月1日からの各業務内容(赤字は新たに追加となる取り扱い)

## ① 休日窓口(土曜日のみ)

▶住民票の写し・印鑑登録証明書などの証明書交付▶パスポート交付▶マイナンバーカード交付(予約制)▶戸籍届出の受付▶火葬許可証の交付▶税証明書交付▶市税収納▶**印鑑登録** など

※日曜日は取り扱いなしとなりますので、ご注意ください。

## ② 木曜延長窓口(第2・4木曜日)

▶転入届など住所変更届の受付▶印鑑登録▶住民票の写しなどの証明書の交付▶**マイナンバーカードの交付(予約制)**▶**パスポートの交付** など

※受付時間は19:30までとなります(開庁時間は20:00まで)。

※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

**つくば市公安系公務員合同説明会**

公安系公務員への就職を希望する方を対象に、警察・消防・海上保安庁・自衛隊による合同説明会を開催します。パトカー・消防車・救急車・自衛隊車両の展示も実施予定です。

- 日 7月16日(土) 10:00~15:00
- 場 デイズタウンつくば会議室「あーる」〔竹園1-9-2〕
- 問 自衛隊土浦地域事務所 ☎029(821)6986
- 担 総務課

- ①自衛隊航空学生
- ②自衛隊一般曹候補生
- ③自衛隊自衛官候補生

詳細はホームページをご覧ください。

※③については随時募集を行っています。

- 日 一次試験:①9月19日(祝)②9月15日(木)~18日(日)のいずれか1日
- 対 ①海上=18~22歳、航空=18~20歳で、高校を卒業または高専3年次を修了した方(見込み含む) ※入隊時点の年齢
- ②18~32歳の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在で33歳に達していない方)
- 申 申込書(ホームページ、土浦地域事務所に用意)を①9月8日(木)②9月5日(月)までに自衛隊茨城地方協力本部〔〒310-0011 水戸市三の丸3-11-9〕に郵送または直接
- 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



**相談**

**空家の無料相談会**

空家に関する相談に、宅地建物取引士、司法書士、建築士、市職員が応じます。

- 日 9月10日(土) 13:00~17:00
- 場 市役所2階職員研修室、防災会議室3
- 対 市内の空家や、空家になることが見込まれる住宅の所有者など
- 定 先着12人
- 申 8月8日(月)~26日(金)に申込書(市ホームページに用意)をFAXまたはメールで
- 問 住宅政策課 ☎029(868)7642
- E evm060@city.tsukuba.lg.jp

**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 7月27日(水) 9:00~11:00
- 場 大穂保健センター 対 市内在住の方
- 定 先着2人 申 7月1日(金)から電話で
- 問 大穂保健センター ☎029(864)7841

**パソコン・スマートフォン・タブレットに関する相談**

WindowsやmacOSなどの更新がうまくいかない、Zoomの使い方がわからないなど、パソコンなどの困りごとを相談できます。

- 日 毎週(水) 13:00~17:00
- 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(1人1時間程度)
- 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

**つくば市結婚相談会**

**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に応じます。

- 日 7月17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8人(要予約)
- 申 7月15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



**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 7月14日(木) 13:00~16:00
- 場 市役所3階会議室302 定 先着12組
- 申 8:30~9:30に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(土)(日)(祝)を除く
- 問 茨城県行政書士会県南支部 ☎090(2663)8541
- 担 総務課

**茨城司法書士会 「遺言・相続」無料相談会**

司法書士による遺言・相続の無料相談会を開催します(対面方式・Zoomによるオンライン方式・電話方式)。※先着順。通信費は申込者負担。

- 電話方式 ☎0120(339279)
- 日 8月7日(日) 10:00~16:00
- 場 対面方式:茨城司法書士会館(水戸市五軒町1-3-16)
- 講 司法書士(茨城司法書士所属)
- 申 ホームページから ※電話方式は申し込み不要
- 問 茨城司法書士会 ☎029(225)0111
- 担 法務課



**税理士による税務相談**

税理士による無料の税務相談を開催します。詳細はお問い合わせください。

- 日 8月2・9日(火)・17日(水)、9月6・13・20日、10月4・11・18日、11月1・8・15日、12月6・13日(火)
- 場 関東信越税理士会土浦支部〔土浦市中央1-11-19〕
- 申 関東信越税理士会土浦支部に電話で
- 問 関東信越税理士会土浦支部 ☎029(824)5055
- 担 市民税課

**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**

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。まずはお気軽にご相談ください。

- 日 (月)~(金) 8:30~17:15 ※(祝)を除く
- 場 市役所コミュニティ棟1階
- 問 経済支援室 ☎029(883)1378

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。



**つくばR8アイディアソン開催中**



問 周辺市街地振興課

R8(リージョンエイト。周辺市街地の愛称)を元気にしたい人が集まり、参加者同士がチームを作り、地域づくりのアイデアを考え、企画から実行までを行う「つくばR8アイディアソン」を実施しています。6月12日、19日の2日間のプログラムでは、ワークショップなどを行いながら地域を元気にするアイデアを考え、柱となる8つのアイデアを決定しました。



今後、8つのアイデアごとにチームを結成し、各チームでフィールドワークなどを通してアイデアを磨き上げていき、7月30日(土)の最終発表に向けて、準備を進めていきます。

※アイディアソン…「アイディア」と「マラソン」を組み合わせた造語で、みんなでアイデアを出し合いまとめていく形式のイベント。

**投票で選ばれた 8つのアイデアはこちら**

これまでのプログラムを通して、周辺市街地を元気にするアイデアが考えられました。その中から、投票で8つのアイデアが選ばれ、それを実行していくチームが結成されています。8つのアイデアとそれを実行するチームについての詳細は、市ホームページをご覧ください。



※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

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、ひとり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)。

日 7月14日(木) 18:00~20:30

対 市内在住・在勤・在学の方

申 ☎029(883)1188 ※予約不要

問 男女共同参画室

7月は「社会を明るくする運動」強化月間

地域の皆さんに、非行や罪を犯した人の立ち直りについて理解を深めてもらい、犯罪や非行のない明るい地域社会を作ろうという運動が全国で行われています。

7月1日は更生保護の日

更生保護とは、罪を償い、再出発しようとする人たちの立ち直りを導き、再び犯罪や非行に陥るのを防ぐ仕組みのことです。

立ち直りを支えるボランティア団体

- ▷つくば地区保護司会
▷つくば市更生保護女性会

問 市民活動課

7月は屋外広告物適正表示推進月間

市内の幹線道路沿いの、無許可で設置されている屋外広告物が、まちの景観に大きな影響を与えています。市では、主要な交差点から重点的に是正指導を進めています。

問 都市計画課

二セ電話詐欺対策に留守番電話を活用しましょう

留守番電話は、録音された相手の声を後から聞くことで、内容を冷静に吟味できるため、二セ電話詐欺対策として有効です。

- 問 つくば警察署 ☎029(851)0110
問 防犯交通安全課



被覆植物の種子を配布します

休耕農地の土ぼこりや表土流出の防止のため、ハゼリソウ、ヘアリーベッチの種子を無償で配布します。

- 問 申込書(市ホームページ、農業政策課に用意)を7月29日(金)必着で郵送または直接
問 農業政策課

2021年度公益通報者保護制度運用状況

2021年度の外部公益通報は1件、職員等公益通報は1件でした。市は、事業者内部での法令違反行為のうち、市に権限があるものを労働者が通報する通報先として、公益通報窓口を設置しています。

問 総務課

令和2~4年度一般(指名)競争入札参加資格審査申請(追加受付)

市が発注する建設工事、業務委託、物品納入などの契約を希望する事業者は、個人・法人を問わず、あらかじめ定められた期間中に入札参加資格審査の申請を行い、有資格者名簿に登録をすることが必要です。

- 問 8月1日(月)~5日(金)に市ホームページから ※今回は期間内必着で郵送による申請も可(申請書は市ホームページ、契約検査課に用意)
問 契約検査課

元氣いばらき就職面接会(中高年・シニア対象)

中高年・シニアの離職者で求職中の方を対象に、無料の合同就職面接会を開催します。約15社の人事担当者と直接会って話せる機会ですので、ぜひご参加ください。

- 日 7月28日(木) 13:30~15:30(受付13:00~)
場 県土浦合同庁舎本庁舎3階第1会議室(土浦市真鍋5-17-26)
対 おおむね50歳以上の求職者
問 いばらき就職支援センター県南地区センター ☎029(825)3410
問 産業振興課

納期限にご注意

8月1日(月)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固定資産税・都市計画税(第2期)
②国民健康保険税(全期・第1期)
③後期高齢者医療保険料(全期・第1期)
問 ①▷資産税課▷納税課
②▷国民健康保険課▷納税課
③医療年金課

その他

みんなの食堂にあそびに行ってみよう

みんなの食堂は、こどもから高齢の方まで、だれでも行くことができる、みんなの居場所です。市内7カ所にある食堂の詳細は、市ホームページをご覧ください。

※事前予約を優先する食堂があります。あらかじめ各団体にお問い合わせください。

問 こども未来課



みんなの食堂の運営団体に補助金を交付しています

市では、みんなの食堂の運営団体に補助金を交付しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 こども未来課



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、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。



- 問 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 こども未来課



2022年度つくば Society 5.0 社会実装トライアル最終審査会

8月2日(火) 問 科学技術振興課

地域課題解決や市民生活の向上、地域経済の活性化を目的に、つくば市で行う実証実験を支援し、先端技術などによる新たな社会の構築を目指すつくば Society 5.0社会実装トライアルの最終審査会や、採択案件発表の様態をリアルタイムで配信します(アーカイブ配信あり)。

日 8月2日(火) 13:50~17:40(予定)



市ホームページ▶

2022年度テーマ: 誰もが幸せを感じるスマートシティ・テクノロジー

障害を持つ方の能力発揮を支える科学技術を活用する製品や、サービスの提案を審査します。採択された案件は、2022年度内に市内で実証実験が行われます。※採択予定件数:5件まで



スーパーシティ 体験イベント

7月16日(土)

車いす型のパーソナルモビリティに試乗したり、さまざまな近未来技術を体験できるイベントを開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。



- 日 7月16日(土) 10:30~15:30
場 イーアスつくば 2階イーアスホール(研究学園5-19)
問 スマートシティ戦略課



※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

# 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、在学の方は学校名・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

### 鹿島アントラーズ フレンドリータウンデイズ「つくばの日」

「つくばの日」開催に合わせ、ペアを無料で招待します。この機会にぜひ鹿島アントラーズの試合を観戦しませんか。

※一般の入場も可(2,400円～)

日 8月14日(日) 18:00～ vs アビスパ福岡

場 カシマスタジアム(鹿嶋市神向寺後山26-2)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 850組1,700人(抽選)

申 7月22日(金)までにホームページから

問 鹿島アントラーズコールセンター

E support@antlers.co.jp

担 スポーツ振興課



### つくばFCホームゲーム

7月は「つくば市民デー」として200人を無料で招待します。市内に本拠地を置き、Jリーグ・WEリーグを目指す「つくばFC」の試合を観戦しませんか。※一般の入場も可(1,000円)

日 ①つくばFCレディース(女子)

7月10日(日) 13:00～

vs ヴィアティン三重レディース

②ジョイフル本田つくばFC(男子)

7月17日(日) 17:00～

vs VONDS市原FC

場 セキショウチャレンジスタジアム

[山木1562]

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着200人

申 ①7月4日(月)②11日(月)までにホームページから

問 つくばFC

☎029(896)3553

担 スポーツ振興課



### 大人のスポーツ鬼ごっこ体験会

スポーツ鬼ごっこで一緒に体を動かしませんか。今回は大人向けの体験会です。

日 7月16日(土) 18:00～20:00(受付17:45～)

場 豊里体育館

対 中学生以上の方

定 先着30人 費 200円

申 7月9日(土)までに住所、氏名、年齢、☎、

Eを、鬼ごっこ連盟にメール、またはスポーツ協会にFAXで

問 ▷鬼ごっこ連盟

E TAG.tsukuba@gmail.com

▷スポーツ協会(市役所内)

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

### 夏の短期水泳教室

3日間連続の集中開催です。泳力アップを目指しましょう。各3日間4クラス実施します。(両方参加も可)

日 ①8月1日(月)・2日(火)・3日(水)

②8月22日(月)・23日(火)・24日(水)

8:45～9:45(8:30集合)

場 つくばウェルネスパーク[山木1562]

対 3歳～小学6年生の方

定 各先着80人(20人/クラス)

費 各4,000円

申 ①7月28日(木)②8月18日(木)までに電話または直接(電話は11:00～20:00、窓口は10:00～20:00)

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



## 健康

### ヘルシー教室(前期)

健診結果で気になる値を改善するヒントを伝授します。①コレステロールが気になる方向けのコースと②高血糖(HbA1c)が気になる方向けのコースを実施します。※各コース2回。

日 ▷谷田部保健センター

①7月20・27日(水)②7月21・28日(木)

▷大穂保健センター

①8月3・10日(水)②8月4日(木)・12日(金)

▷桜保健センター

①9月1・15日(木)②9月2・16日(金)

場 谷田部保健センター、大穂保健センター、桜保健センター

対 市内に住民票のある20～74歳までの方

講 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター

定 各先着15人

申 2日前までに希望の保健センターに電話で

問 谷田部保健センター☎029(838)1100

大穂保健センター☎029(864)7841

桜保健センター☎029(857)3931

### ウエルカフェ栄養サロン

#### 「隅々まで健康チェック!」

健康な身体をつくる食事のポイントを、テーマに合わせて紹介します。体組成と貧血・骨強度のチェックができます。

日 7月19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

### 出前健康教室

さまざまなメニューの運動を行います。※同じ月の場合、BiVi、イオンモールつくばのうちいずれかのみ参加可

#### BiViつくば駅前健康交流サロンで体操しよう

日 7月28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 7月19日(火)9:00から電話で

#### イオンモールつくばで体操しよう

日 ①7月11日(月) 14:00～15:00

②8月8日(月) 14:00～15:00

場 ①イオンモールつくば1階ウエストコート

②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 ①7月4日②8月1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

## 催し

### つくば市文化協会主催 「七タコンサート2022」

こと さんげん  
箏・三絃・尺八による演奏とフラダンス、日本舞踊の共演が楽しめます。

日 7月17日(日) 10:00～16:00

場 市民ホールくさぎさ

問 つくば市文化協会芸能部

☎090(7711)0074(佐々木)

担 文化芸術課

### 高崎自然の森で自然体験! つくば里山たのしみ隊

①インストラクターと一緒に森の生き物を調査しスケッチするクラスと②インストラクターと一緒に森を歩き調査マップを作成するクラスを実施します。

日 ①8月3日(水) 8:00～12:00

②8月17日(水) 8:00～12:00※雨天順延

場 高崎自然の森[高崎1078-1]

対 ①市内在住で小学生の方

②市内在住で小学4年生～中学3年生の方

定 各30人(抽選) 費 500円

申 7月15日(金)までに市ホームページから

担 鳥獣対策・森林保全室



※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

**文化芸術公演**

**神津善行のタンゴの世界  
華麗なるアルゼンチン・タンゴ**

作曲家の神津善行氏が「アルゼンチン・タンゴ」や、近年聴く機会が少なくなった「コンチネンタル・タンゴ」など、タンゴの世界をお届けします。

日 7月21日(木) 14:00～(13:30開場)  
場 ノバホール 対 小学生以上の方  
費 3,500円

**ナプア・グレイグ with  
ハワイアン・フラ・ダンサーズ**

本場ハワイのダンサー、ミュージシャンたちによる極上のステージです。バンドの生演奏とともに、マウイの歌姫ナプア・グレイグ氏の美しい歌声が響き渡ります。

日 7月31日(日) 15:00～(14:30開場)  
場 ノバホール 対 4歳以上の方  
費 S席6,500円、A席5,000円

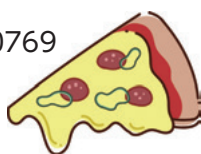
申 電話またはホームページから  
問 ノバホール ☎029(852)5881  
つくばカピオ ☎029(851)2886  
つくば文化振興財団  
☎029(856)7007  
担 文化芸術課



**野菜の収穫体験と窯焼きピザ作り**

旬野菜を収穫し、石窯で焼くピザ作りを体験できます。※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 7月16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 7月4日(月)～14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



**筑波山麓自然学校  
「虫・むし探検隊調査編」**

午前は山麓の昆虫調査と観察、午後は昆虫をスケッチして、自然環境について楽しく学びます。

日 7月27日(水) 9:30～14:30 ※昼食持参  
場 筑波ふれあいの里 対 小学生以上の親子  
講 秋山正則氏 定 10組(抽選) 費 500円/組  
申 7月11日(月)までにホームページから  
問 つくば環境フォーラム  
☎029(879)8810  
担 筑波ふれあいの里



**筑波山自然環境教育事業  
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、生き物の調査を行います。※昼食持参

日 7月16日(土) 9:30～15:30  
※予備日17日(日)  
場 神郡地区  
※現地集合(詳細は別途お知らせします)  
対 市内在住の小学3年生～中学3年生の親子  
定 先着15家族  
申 7月4日(月) 12:00～8日(金)  
に市ホームページから  
問 環境政策課



**つくばクラフトビアフェスト2022**

全国各地の多数のブルワリー(ビールの造り手)とつくば市内の飲食店がつくばセンター広場に集結します。

日 7月22日(金) 15:00～22:00  
7月23日(土) 11:00～22:00  
7月24日(日) 11:00～18:00  
場 つくばセンター広場  
問 つくばクラフトビアフェスト実行委員会  
E info@tsukuba-craftbeerfest.com  
担 学園地区市街地振興課

**中央図書館イベント**

**おはなしボランティアによる  
パネルシアター公演**

「パネルシアターかくれんぼ」の皆さんによる公演を行います。「この指とまれ」「バーベキュー」「夏まつり」などを披露します。

日 7月9日(土) ①10:30～②11:30～  
場 中央図書館アルスホール  
対 幼児～小学校低学年の親子  
(一般の入場可)  
定 各先着50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)**

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 7月22日(金)・27日(水)  
①10:30～10:50②11:00～11:20  
場 中央図書館 対 乳幼児の親子  
定 各先着5組(当日受付のみ)

**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 7月9・16・23・30日(土)、8月6日(土)  
①15:00～15:15②15:30～15:45  
場 中央図書館 対 幼児～小学生の方  
定 各先着10人(当日受付のみ)

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 ①7月15日(金) 10:00～12:00  
②7月21日(木) 13:30～15:30  
③7月22日(金) 14:00～16:00  
④7月25日(月) 13:30～15:30  
⑤7月26日(火) 13:30～15:30  
⑥7月27日(水) 13:30～15:30  
場 ①荃崎交流センター②広岡交流センター  
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⑥筑波中央病院[北条5118]  
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

**夏休み子どもイベント**

**おもしろ理科実験**

針を通して割れない風船や、水の入ったビニール袋に鉛筆を通す、ハンドパワーで空き缶をつぶすなど、驚きの実験をします。

日 7月30日(土) 10:00～11:30  
対 市内在住で小学生の方  
講 おもしろ理科先生  
定 先着15人 費 100円  
申 7月4日(月)～22日(金)までに電話または直接

**コワナツ(怖い話を聞く夏の夕べ)**

本当にあった怖い話や昔から語り継がれている不思議な話を、語り部の方が話し聞かせてくれます。

日 8月6日(土) 18:00～19:30  
対 市内在住の3歳～小学生の方と保護者  
講 市内語り部ボランティア 定 先着25人  
申 7月4日(月)～29日(金)までに電話または直接

場 市民研修センター[北条1477-1]  
問 市民研修センター ☎029(867)1153  
担 生涯学習推進課



**調理講習会**

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。

**若さをつくるキッチン**

**「熱中症予防のための食事」**

メニュー:鶏肉のソテーバルサミソース、麦ご飯、枝豆の冷製ポタージュ、ジンジャーエール

日 7月15日(金) 10:15～13:00(受付10:00～)  
対 市内在住で65歳以上の方 定 先着16人  
申 7月1日(金)～11日(月)に電話で

**食育普及講座「元気な夏休みの過ごし方」**

メニュー:おさかなベーク、揚げないポテト、マセドアンサラダ、ヨーグルトバーク

日 7月26日(火)・28日(木) 10:15～13:00  
(受付10:00～) ※いずれか1日  
対 市内在住で小学生以上の親子  
定 先着5組(親1人につき子2人まで)  
申 7月1日(金)～19日(火)に市ホームページから

場 東京ガスネットワークつくば支店  
[研究学園2-1-2]

講 市管理栄養士、市食生活改善推進員  
問 健康増進課



**講座**

**親子でペーパークラフト講座**

1回60～90分の講座です。道具の正しい使い方を学びながら、物を作り完成させるまでの集中力を養えます。開催時期に合わせてキットのデザインが変わります。

日 7月23日、8月6日(土)  
場 つくば市交流サロン(BiViつくば2階)  
対 小学生の親子 講 クラフトピーボックス  
定 14組(抽選) 申 市ホームページから  
問 広報戦略課



※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

**親子パン講座～パインショコラ～**

ハード系のパン生地にパイナップル、ホワイトチョコレート、カシューナッツを入れ、甘酸っぱい三角パンを6個作ります。

日 8月7日(日) 10:00～13:00

場 働く婦人の家

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

申 講座名、住所、氏名、年齢、☎を記入し、7月19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

E fjn010@city.tsukuba.lg.jp



**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。※①～⑤の体験講座は、常設の講座に1回のみ参加し、内容を手軽に体験するものです。



**①体験 子ども英語 Pre-Kids I**

ネイティブスピーカーの先生と一緒に、ゲームをしながら楽しく英語に親しみましょう。

日 8月6日(土) 9:00～9:50

対 3歳～未就学児

講 テラダ・ロウェナ氏

定 5人(抽選) 費 1,200円

**②体験 子ども英語 Kids**

ネイティブスピーカーの先生が教えます。歌やゲームを通して楽しく英語に触れ合いながら、日常的な会話の習得を目指します。

日 8月6日(土) 11:00～11:50

対 小学生の方

講 テラダ・ロウェナ氏

定 5人(抽選) 費 1,200円

**③体験 大人水泳**

クロール、背泳ぎはもちろん、バタフライ、平泳ぎなど、好きな泳ぎをマスターしましょう。

日 8月4・25日(木) 11:30～12:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

講 千代田美代子氏

定 5人(抽選)

費 1,200円

**④体験 幼児水泳教室 金曜**

水中での安全指導から始まります。水に慣れ、泳げるようになるための基礎水泳を指導します。

日 8月5・26日(金) 16:30～17:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

対 4歳～未就学児

講 千代田美代子氏

定 5人(抽選) 費 1,200円

**⑤体験 ダイエットウォーキング**

足に負担のかかるジャンプや走る動作を水中で行うことにより、負担を軽減させながら心拍数を上げ、体力と体幹を鍛えます。

日 8月6・27日(土) 10:30～11:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

講 内田珠美氏

定 5人(抽選) 費 1,200円

**⑥ふれあいプラザ子どもプールフェス**

プールでゲーム、クラス紹介、記録会などを行います。

日 8月21日(日) 10:00～12:00

対 4歳～小学生の方

定 40人(抽選) 費 500円



**⑦便利に使いこなす**

LINE(ライン)活用(スマホ持ち込み)

有料スタンプの安全な購入方法や、グループトークの始め方とマナー、写真アルバムの使い方などを分かりやすく解説します。

日 8月4・18・25日、9月1・8・15日(木) 10:00～12:00

対 LINEアプリを使用している方

※貸し出しはありません

講 花村直子氏

定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

**⑧ PayPay初めの一歩**

安心・安全な使い方(スマホ持ち込み)

電子マネーPayPayの安全な設定方法やチャージの仕方を分かりやすく解説します。チャージと支払いの実践体験ができます。

日 8月7・21・28日、9月4日(日) 10:00～12:00

対 文字入力ができる方 ※貸し出しはありません

講 片岡秀典氏

定 15人(抽選)

費 4,800円(別途教材費500円)

**⑨ミラーレス一眼レフカメラ撮影実践**

(ミラーレス一眼レフカメラ持ち込み)

人物、日の出、夜景、流し撮り、マクロ撮影など、実践に向けた詳しい設定のこつをシーン別に解説します。

日 8月6・20・27日、9月3・10日(土) 14:00～16:00

対 カメラの使用経験がある方

※カメラの貸し出しはありません

講 片岡秀典氏

定 15人(抽選)

費 6,000円(別途教材費500円)



**⑩プリザーブドでまごころ仏花**

ガラスドームの中にプリザーブドフラワーが咲くおしゃれな作品です。きれいなお花でご先祖様を迎えませんか。※一個作成

日 8月7日(日) 14:00～15:30

講 河原由美氏(風花プリザーブドフラワー協会代表)

定 10人(抽選)

費 3,950円(教材費込み)



**⑪そば屋が教える天ぷらのこつ**

ナス、インゲンなど季節の野菜を使用して天ぷらを作ります。おいしく揚げるこつを学びませんか。お持ち帰りもあります。

日 8月2日(火) 10:00～14:00

講 高松勇氏 定 10人(抽選)

費 2,200円(材料費込み)



**⑫親子講座 豆腐白玉団子作り**

豆腐を入れた柔らかい白玉団子を作ります。みたらし餡も作ります。

日 8月3日(水) 13:30～15:30

対 年長相当年齢～小学生の親子

講 渡辺光代氏 定 5組10人(抽選)

費 2,700円/組(材料費込み)

**⑬親子講座 押し花で手芸**

押し花の作り方を基礎から学べます。しおりなどの作品を作ります。

日 8月7日(日) 10:00～11:30

対 年長相当年齢以上の親子

(大人1人での参加可)

講 和田紗智氏 定 5組10人(抽選)

費 2,200円/組(教材費込み)

**⑭思わず踊りたくなる、**

アイドルのコピーダンスを踊ろう

一度は耳にしたことがある話題の曲で、気軽にダンスを楽しみませんか。

日 8月7・21日(日) 10:30～11:30

対 小学生の方

講 櫻井昌子氏

定 10人(抽選) 費 2,400円

**⑮親子講座 親子で作ろう**

クラフトバンドで作るカエルのカゴ

クラフトバンドという再生紙のテープを編んで、かわいいカエルのカゴを親子で楽しく作りましょう。

日 8月7日(日) 13:30～15:30

対 未就学児～小学生の親子

講 富田留美子氏

定 5組10人(抽選)

費 1,900円/組(教材費込み)

※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



⑯親子講座 県南地域に伝わる昔ばなし

県南地域に代々伝わる貴重な昔話を聞いて、地域の文化にふれましょう。

日 8月20日(土) 13:30~14:30

対 小学生以上の親子(大人1人での参加も可)

講 山中光江氏

定 5組10人(抽選) 費 500円/人

⑰親子講座 ヨーグルトで作るかんたんピザ

ビニール袋を使用し、ヨーグルトを練り込んだ生地で作ります。

日 8月27日(土) 10:00~12:00

対 小学生の親子

講 染谷麻希子氏

定 5組10人(抽選) 費 2,500円(材料費込み)

⑱ラテンダンスエクササイズ

ラテンの情熱的な音楽に合わせて体を動かし、美ボディを目指しましょう。

日 8月5・19日(金) 19:00~20:00

講 坂本真紀氏

定 10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、7月20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つくば市下岩崎2164-1]

☎029(876)2311

F029(876)2396

担 文化芸術課



つくば美術館第3回土曜講座 「井上雅之、その造形と歩み」

大型の造形作品で知られる井上雅之氏は、純粋な芸術を意味するファインアートや陶芸の枠にとらわれず、自由な発想で作品を生み出す作家です。井上氏の造形の歩みと最新の動向を紹介します。

日 7月16日(土) 13:30~

場 つくば美術館2階アルスホール[吾妻2-8]

講 芦刈 歩氏(茨城県陶芸美術館学芸員)

定 先着80人

申 ▷事前受付=ホームページから

▷当日受付=13:00~

問 つくば美術館 ☎029(856)3711

担 文化芸術課



井上雅之 H-221 2022年 作家蔵 撮影:林雅之



第126回人間学講座

「人工知能(AI)と人間はどう付き合っていくか~2022~」をテーマに、人のように振る舞うAIと人間が協力し合い創る近未来社会に向けた、人類の技術と社会の在り方について考察します。

日 7月30日(土) 14:00~16:00

場 市民ホールやたべ

講 大澤博隆氏

(慶應義塾 大学理工学部管理工学科准教授)

問 生涯学習推進課

E edc074@city.tsukuba.

lg.jp



初歩からはじめる古文書講座

つくば市域に関する江戸時代の古文書を題材に、古文書講座を開催します。古文書を読んだことはないが興味がある方などの参加をお待ちしております。

日 7月27日、8月3・10・17・24・31日、

9月7日(水) 10:00~11:30

場 小田城跡歴史ひろば案内所

対 市内在住・在勤・在学の方

講 市文化財専門員

定 18人(抽選) 費 500円

申 住所・勤務先所在地のうちいずれか、氏名、☎を記入し、7月11日(月)までに往復はがきを郵送(当日消印有効)、または市ホームページから

問 文化財課



研究機関

野菜のDNAをとり出してみよう!

小中学生を対象に身近な食材からDNAをとり出す実験をします。家庭で簡単にできる実験方法も紹介します。

日 7月23日(土)

①10:00~11:30②13:00~14:30

場 農研機構食と農の科学館[観音台3-1-3]

対 小・中学生の方

講 赤羽幾子氏(農研機構企画戦略本部新技術対策課主任研究員)

定 各先着10人

※保護者の方は定員に含まれません。

申 7月1日(金)からホームページで

問 農研機構中日本農業研究センター

☎029(838)8421

担 科学技術振興課



※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

7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



3日(日) 前島レディースクリニック[手代木2005-6]/婦/☎029(859)0726

南大通りクリニック[竹園2-16-24]/内・外・消・小/☎029(851)3697

10日(日) サンシャインクリニック[谷田部6107-14]/内・循/☎029(839)3333

筑波病院[大角豆1761]/内/☎029(855)0777

17日(日) 自由ヶ丘医院[自由ヶ丘165-19]/内・外・小/☎029(876)0888

木村クリニック[作谷1125]/内・整外・リハビリ/☎029(869)1211

18日(祝) 菊池内科クリニック[谷田部5915]/内/☎029(839)5070

小田内科クリニック[小田2951-5]/内・循・神内・消内/☎029(867)2471

24日(日) 庄司クリニック[中野158-1]/婦・小/☎029(836)0405

寺崎クリニック[吉沼1437-1]/内・小/☎029(865)0034

31日(日) ちかつクリニック[学園の森2-40-1]/内・糖・代内/☎029(828)8700

林医院[北条19-2]/内/☎029(867)0114

7月の図書館カレンダー

Table with columns for days of the month (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and opening hours (開館時間). Includes dates 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.

※7月10日(日)休室▷小野川交流センター図書室 参議院議員選挙の投票所となるため

※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 こども #8000



自らの手で生活をつくる



問 ▷ 広報戦略課  
▷ 周辺市街地振興課

クラフト  
『つくばスタイル CRAFT』

クラフトライフをはじめ、市内周辺地域の魅力的な情報を紹介しています。

市役所・各窓口センターなどで配布しています。

市HPにも掲載中 ▶



# つくばクラフトライフ

「クラフトライフ」とは、「地域に密着し、新たな仕事や生活を自らの手で『つくる』ライフスタイル」のこと。つくば市の周辺地域では、つくばに生まれ育った人、移住してきた人が一体となってまちづくりのアイデアを次々と生み出し、地域を盛りあげています。今回は、そんな「地域が主役のまちづくり」の事例を紹介します。



## 地域が主役のまちづくり

### 廃校を利用した 地域交流拠点の創出

小田地域  
まちづくり振興会  
会長  
鈴木 真人さん



小田小交流プラザ

小田3107 開館 (土) (日)  
☎029(811)6154 10:00~17:00



#### 小田小交流プラザ

市北東部に位置する宝篋山(461m)の登山口があり、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」沿いに「小田城跡歴史ひろば」がある小田地区。ハイキングやサイクリングを楽しむ人が休憩でき、地域住民の交流の場にもなる「小田小交流プラザ」が2020年9月にオープンしました。ここは、2018年に廃校となった旧小田小を活用したコミュニティスペース\*です。

\*地域の人々が交流することを目的に作られている場所のこと。



1) 地域の大人たちが、子どもたちに向けて昔遊びを伝授。竹馬の制作も行った。



2) 校庭に穴を掘り、タイムカプセルを埋める子どもたち。未来の自分にメッセージを送った。

3) 自らがやりたい活動を発案し、企画する「おだっ子クラブ」。今後も自発的な学びの場を醸成する。



### イラストマップづくりで地域の歴史・文化などの魅力を発信

上郷市街地  
活性化協議会  
会長  
小久保 宏さん



大曾根・花畑・筑穂  
地域活性化協議会  
事務局  
川村 宜央さん



周辺市街地マップ・パンフレット

ここで紹介している2地域以外にも、多くの地域でマップやパンフレットが制作されています。



#### 上郷なるほどMAP

小貝川沿いの自然、歴史と文化、商店街などが流麗なタッチでまとめられた「上郷なるほどMAP」。つくば市在住のグラフィックデザイナーがイラストを描き上げ、デザインも行っています。洗練された仕上がりで、デザイン版「地産地消」の好事例ともなっています。



(左) 新型コロナウイルス感染症の影響を受ける飲食店を応援するために制作された「がんばる上郷! いいトコ、いいモノ、かわら版!!」。

(右) 地域資源と魅力を集約した「上郷なるほどMAP」は2019年12月に完成。上郷市街地活性化協議会の発案による、市在住デザイナーとの共同で制作。

#### 大曾根・花畑・筑穂 TOWNまちあるき

田園や里山に恵まれた大曾根、隣接する新住宅地の花畑・筑穂地区を網羅。商業施設や信号のない交差点、災害時の連絡先までカバーしたマップなどを掲載している、これまでにない画期的なフリーペーパーです。地域のさまざまなメンバーが集い、グルメ・生活・歴史・文化などの情報を盛り込んでおり、フリーペーパー制作がまちづくりにつながっています。



大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会により制作され、2020年に初版が発行された「大曾根・花畑・筑穂TOWNまちあるき」として2022年度版が発行されています。

### つくば市の人口

※ () 内は前年同月比

人口 250,724人 (+5,018) [男 126,021人 女 124,703人] 世帯数 116,949 (+3,350) ※2022年6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