

今月の主な内容

特集 認知症とともに生きる…1～2 | 10月からの公共交通に関するお知らせ…3 | つくばスポーツフェスティバル・つくパラ2022…4

# えがおが咲く認知症とともに生きる

私たちの誰もが、認知症になる可能性があります。80歳代後半にはおよそ5人に2人が発症し、当事者が家族として、ほぼすべての人が関係してくる「自分ごと」になります。

まずは、認知症への理解を深めることから始め、当事者や介護する家族を支える「認知症サポーター」としてできることを行ってみませんか？

理解を深め自分が直接関わる日に備えつつ、ご本人や家族に寄り添い、地域のみんなでやさしく見守る、そんな日常をつくっていきましょう。

☎ 地域包括支援課

本人の思いと一緒に耳を傾けませんか

本人の得意なことに一緒に目を向けませんか

認知症の正しい知識と一緒に学びましょう

仲間や支援者を見つけましょう

制度をよく知り活用しましょう



☎ 地域包括支援課

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、認知症に関する正しい知識と理解が必要です。ここでは、認知症の方や家族を支えるため、市が行っている支援の一部を紹介します。さらに詳しい情報は市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



### 認知症サポーター養成講座

認知症の方とその家族の応援者(サポーター)を養成する講座です。認知症についての知識、接し方などを学ぶことができます。

- ☎ 10月8日(土) 10:00~11:30
- 📍 つくば文化会館アルス2階アルスホール
- 👤 市内在住・在勤の方
- 📎 先着30人
- 📞 開催日前日までに電話で



### 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。認知症に関するミニ講話や体操などを定期的を開催しています。

- ☎ ①9月15日(木) 13:30~15:30
- ②9月16日(金) 10:00~12:00
- ③9月26日(月) 13:30~15:30
- ④9月27日(火) 13:30~15:30
- ⑤9月28日(水) 13:30~15:30
- ⑥9月30日(金) 14:00~16:00
- 📍 ①広岡交流センター②荃崎交流センター③BiViつくば交流サロン④大穂豊里地域包括支援センター⑤筑波中央病院[北条5118]⑥とよさと病院[田倉4725]

- 👤 市内在住の方
- 📎 先着10人
- 📞 開催日の前日までに電話で



### 出張！地域包括支援センター

専門職による高齢者を対象としたミニ個別相談のほか、脳年齢計・脳血管年齢計などを用意しています。

- ☎ 9月14日(水)・15日(木) 13:00~15:00
- 📍 中央図書館



脳年齢計



### 認知症初期集中支援チーム

認知症またはその疑いがある方やそのご家族の自宅をチーム員(保健師、社会福祉士など)が訪問して、認知症サポート医と連携しながら支援を行います。情報の提供、医療機関の受診、介護保険サービスなどの相談も受け付けています。



### 見て納得！認知症ワンポイント講座

認知症の方との接し方や、制度を上手に利用するポイントを動画にしました。QRコードもしくは市ホームページをご覧ください。



### 認知症高齢者等SOSネットワーク

認知症などにより行方不明になる恐れがある高齢者を、早期発見・保護につなげるサービスです。



### 市内地域包括支援センター

認知症についての心配事や気になる事があればお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター	住所	電話
筑波	北条1184-1	029(828)5806
大穂豊里	要1187-299	029(869)9527
桜	大角豆1806-3	029(886)3886
谷田部西※	上横場2290-9	029(893)3170
谷田部東※	手代木1932	029(897)3231
荃崎	下岩崎2068	029(886)9500

※谷田部西:谷田部中学校区、高山中学校区、みどりの学園義務教育学校区  
 ※谷田部東:手代木中学校区、谷田部東中学校区、春日学園義務教育学校区、学園の森義務教育学校区

各地域包括支援センターでは「わたしの生き方ノート(エンディングノート)」を配布しています。ご希望の方はお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。



#### 認知症支援メールの登録方法

- QRコードを読み取り、メール登録してください。
  - QRコードを読み取れない場合は、下記アドレスに空メールを送信してください。
- ✉ t-k-tsukuba@sg-m.jp



#### ご家族が行方不明になる心配がある場合

認知症高齢者等SOSネットワークに「事前登録」しておくことで、登録内容を警察と共有できます。また行方不明となった場合、協力事業所や認知症支援メール登録者へ迅速に情報提供ができます。

※申請書は地域包括支援課のホームページにあります。

# 10月からの公共交通に関するお知らせ

☎ 総合交通政策課

## 松代南循環実証実験

10月1日(土)から、関東鉄道の路線バスを活用し、つくばセンター(つくば駅)から松代5丁目までを新たに結ぶ路線バス実証実験の運行を予定しています。

**目的** 戸建て住宅の建設が著しい松代5丁目や路線バス空白地帯である松野木地区で、民間路線バスを用いた実証実験を行い、公共交通の需要とその持続可能性を検証します。

**路線** つくばセンターを出発して松野木地区や松代5丁目地区を経由し、再びつくばセンターへ向かいます。約30~40分間隔で1日23便運行します。

## 筑波地区支線型バス

10月1日(土)から、筑波地区支線型バスの本格運行を予定しています。  
 コース:筑波ふれあいの里入口(つくば湯)から筑波中央病院(経由地:沼田、臼井、神郡、平沢、北条地区)

## つくバス

つくバス全10路線が、Google マップで検索可能となりました。お出かけの際には、つくバスの運行情報などが確認できるバスロケーションシステムと併せてご利用ください。  
 10月1日(土)から、北部・吉沼・南部シャトルに停留所を追加します。また、北部・小田・吉沼・西部・南部・谷田部シャトルのダイヤを一部改正します。

## つくタク

10月3日(月)の運行から、現金による支払いも可能になります。

**9月30日(金)まで  
乗車券のみ**

50 つくタク  
100 つくタク

▶

**10月3日(月)運行分から  
乗車券または現金での支払いが可能**

50 つくタク  
100 つくタク

※これまでに購入された「つくタク乗車券」は利用できます。

- 「LALA ガーデンつくば」は、10月3日(月)の運行から共通ポイントとしての利用はできません。また、10月16日(日)の「LALA ガーデンつくば」閉店に伴い17日(月)以降は乗降場所として利用できなくなります。
- 10月3日(月)の運行から、以下の4カ所を新たに特例ポイント(他の地区から移動可能な乗降場所)に設定します。9月26日(月)から予約可能です。
  - 【大穂・豊里地区から移動可能】根本クリニック(谷田部地区、既設) クレール薬局島名店(谷田部地区、10月3日に新設)
  - 【大穂・豊里地区、桜地区から移動可能】東平塚北(谷田部地区、既設)
  - 【筑波地区から移動可能】佐北(大穂・豊里地区、既設)

10月からの公共交通に関する詳細は市ホームページをご覧ください▶



### <バスロケーションシステム(Bus Go)>

つくバスの最新の運行情報はこちらで確認できます▶



# タウンミーティング オンライン開催!

☎ 広聴室

市長が市民の皆さんと、これからのつくばのまちづくりについて意見交換を行うタウンミーティングをオンラインで開催します。「市長へ質問したい!」「市長の話聞いてみたい!」など、興味がある方はぜひお気軽にお申し込みください。

**日時** 10月1日(土) 15:30~17:30(入室15:10~)

**会場** オンライン方式(WEB会議ツール「Zoom」使用)

**対象** 市内在住・在勤・在学の方

**定員** 先着30人

※地区別タウンミーティング(対面方式)に参加された方は、今回への参加はご遠慮ください。

**申し込み方法** 市ホームページからお申し込みください。

※申込締切:9月22日(木) 17:15  
 ※定員に達し次第、募集を締め切ります。



- 【注意事項】**
- Zoomへ接続できる機器(パソコン、タブレット、スマートフォンなど)や通信環境の準備は各自をお願いします。
  - スムーズにご参加いただくため、事前にZoomのインストール・各種設定(カメラ、マイクなど)の確認をお願いします。
  - できるだけ多くの方に市長とお話いただくため、ミーティング中の発言は1人1項目とします。

# つくばスポーツフェスティバル & つくパラ2022

問 スポーツ振興課

ボルダリングや車いすバスケットボール、ボッチャなどのオリンピック・パラリンピック競技を体験できる、世代を問わず楽しめるスポーツイベントです。小・中学校で実施している体力テストの大人版「大人のスポーツテスト」や健康相談も実施します。このイベントを通じて、スポーツの楽しさを体感してみませんか。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況や天候などにより、中止する場合があります。



## 大人のスポーツテスト

小・中学校で実施している体力テストの大人版です。参加者には結果表をお渡しします。

※文部科学省による「体力・運動能力調査」の一環です。

## 健康相談

管理栄養士によるヘルスサポートにより、食事のアドバイスなどを受けることができます。

日 9月24日(土)

▷午前の部 9:30~12:30(受付9:15~10:30)

▷午後の部 13:30~16:30(受付13:15~14:30)

場 つくばカピオ

対 市内在住の方

※大人のスポーツテストは20~79歳の方

定 スポーツ体験コーナー▷各部300人(抽選)

大人のスポーツテスト▷各部50人(抽選)

申 9月12日(月)までに市ホームページから



## スポーツ体験コーナー

以下の種目を体験できます。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ラート
- ボルダリング
- 車いすバスケットボール
- バドミントン・車いすバドミントン
- ボッチャ
- ゴールボール
- バスケットボールシュート体験
- ストリートサッカー
- ブラインドサッカー
- サッカースピード測定(午後の部のみ)
- ハンドアーチェリー
- 卓球バレー
- ソフトバレーボール(午後の部のみ)



ラート



ボルダリング



ストリートサッカー

## 持続可能な地域経済の実現のため

問 産業振興課

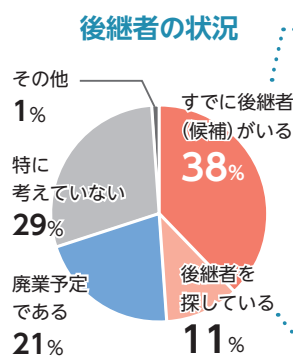
# 市内事業者の事業承継を支援しています

事業承継とは、事業者(会社の経営者や個人事業主)が、経営を後継者に引き継ぐことです。近年、高齢化や後継者不足などにより、廃業せざるを得ない事業者が増えています。事業者が今までに築いてきた知識や技術などを次世代に伝えていくことは、持続可能な地域経済を実現するための、とても重要な取り組みの一つです。市では、関係機関と連携し、事業承継を円滑に行うことができる体制を整備することで、地域経済の課題解決を図っています。



### 市内事業者の事業承継における課題

2021年に市が行った調査では、38%(157件)の事業者が「すでに後継者・後継者候補がいる」と回答していますが、その中には、後継者の教育や税金のこと、承継方法に課題や懸念があるという回答が多くありました。この結果は、後継者が決まっている事業者も、決まっていない事業者も、それぞれに課題や懸念を抱えていることを示しています。



#### 事業承継の課題や懸念

- 1 技術の引き継ぎなど、後継者の教育(23%)
- 2 相続税、贈与税などの税金(20%)
- 3 承継方法や税制などの知識不足(19%)
- 4 特に問題はない(19%)
- 5 後継者候補に承継意思がない(10%)
- 6 従業員の理解(6%)
- 7 その他(3%)

#### 後継者探しの課題や懸念

- 1 適当な後継者候補が見つからない(27%)
- 2 経営状況(20%)
- 3 後継者の能力や知識不足(18%)
- 4 後継者の探し方が分からない(10%)
- 5 従業員の理解(9%)
- 6 特になし(9%)
- 7 親族や従業員に承継意思がない(7%)

### 事業承継を支援する市の取り組み

#### 1 経営支援ワンストップ窓口

#### 2 茨城県事業承継・引き継ぎ支援センターとの連携

茨城県事業承継・引き継ぎ支援センターは、国が設置する機関であり、事業承継に関するさまざまな課題の解決を行っています。相談を希望する方は市産業振興課にお問い合わせください。

#### 相談できることの例

- 後継者が見つからない
- 後継者はいるが、承継方法が分からない
- 従業員に引き継ぐ場合の手続きを教えてください など

### 専門家による個別相談会を開催します(市主催/無料)

茨城県事業承継・引き継ぎ支援センターのコーディネーターによる個別相談会を開催します。「後継者が見つからない」「承継の準備を始めたいが何から始めればよいか分からない」など、お気軽にご相談ください。

日 10月3日(月)①10:00~11:30②13:00~14:30

③14:30~16:00④16:00~17:15

場 市役所コミュニティ棟3階会議室B

申 9月20日(火)までに市ホームページからまたは電話で ※定員に達した場合、締め切ることがあります



9月10日は「世界自殺予防デー」 9月10日～16日は「自殺予防週間」

☎ 大穂保健センター ☎029(864)7841

# 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。

自殺は、その多くが悩みぬいた結果、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、誰にでも起こり得るものです。市では、一人一人が命を大切に、誰一人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。一人で悩みを抱え込む前に、相談しましょう。

## 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  
日時は下記、市ホームページ参照

大穂保健センター ☎029(864)7841

9月の実施日時

☎ 9月28日(水)9:00～11:00 ☎ 先着2人 ☎ 9月1日(木)から大穂保健センターに電話で

**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

**LINEを使って相談**  
「こころのSNS相談@いばらき」  
365日対応 17:00～22:00  
(茨城県に在住・在勤・在学の方対象)

茨城県福祉部障害福祉課



YouTube配信

## 2022年度 つくば市自殺対策講演会 ～私とあなたのこころのサポート～

今なお、新型コロナウイルス感染症の影響などで、不安を抱えている方が多くいます。こころのSOSに気づいた時にどうすればよいのか、つらい思いとどのようにつき合えばよいのか、相談の仕方や声のかけ方などを学んでみませんか。特に、若い世代や女性の方にお薦めです。

☎ 配信期間=9月1日(木)～  
2023年3月21日(祝)

☎ 半田一郎氏 (スクールカウンセラー、公認心理師、子育てカウンセリング・リソース代表)



## ゲートキーパー養成講座を開催します

身のまわりで悩んでいる人に適切に声をかけ、必要に応じて専門家につなげるゲートキーパーの養成講座です。自殺についての現状、ゲートキーパーの役割、適切な声のかけ方を学んでみませんか。

☎ ①9月30日(金)②2023年3月22日(水) 10:00～11:00  
☎ 市役所2階会議室 ☎ 市内在住の方  
☎ 先着30人 ☎ ①②のどちらも9月1日(木)から電話で

## 後期高齢者医療保険のお知らせ

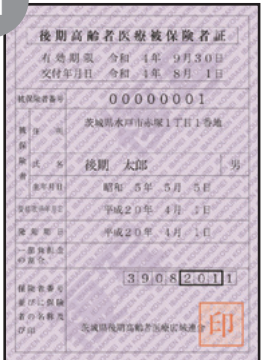
☎ 医療年金課

**お知らせ 1** 10月から使用できる後期高齢者医療被保険者証を9月中に送付します

**お知らせ 2** 10月から、後期高齢者医療制度に加入している方の医療費の窓口負担割合に「2割」が新設されます


### 保険証の色が変わります

**旧**



9月まで(むらさき色)  
(10月1日を過ぎたら、  
破棄してください)

**新**



10月から(セピア色)  
(9月中に、特定記録郵便で届きます)

※被保険者証は、負担割合にかかわらず被保険者全員に送付します。  
※減額認定証(黄色)、限度額認定証(水色)をお持ちの方は、10月1日以降も引き続き使用できます。

### 窓口負担が2割になる人はどんな人？

- 世帯内の後期高齢者医療保険の被保険者が1人の場合  
被保険者の住民税課税所得が28万円以上、かつ「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上
- 世帯内の後期高齢者医療保険の被保険者が2人以上の場合  
世帯内に住民税課税所得が28万円以上の被保険者がいる場合、かつ世帯内被保険者の「年金収入+その他の合計所得金額」の合計金額が320万円以上
- ※住民税課税所得が145万円以上に該当する被保険者がいる世帯の方は、3割負担となります。
- ※2割負担かどうかについては、9月中に送付される保険証をご確認ください。

今回の制度改正の見直しの背景などに関する質問は、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。

## 地区相談センターにお気軽にご相談ください

☎ 地区相談課

地域の課題や要望、相談を受け付けています。行政が関わる地域の困り事がありましたら、お気軽に最寄りの地区相談センターなどに電話または直接ご相談ください。

☎ (土)(日)(祝)を除く8:30～17:15

電話でも  
相談できます



名称	所在地	電話番号
筑波相談センター	北条5060 (市民ホールつくばね内)	029(883)1383
大穂相談センター	筑穂1-10-4 (大穂庁舎1階)	029(883)1381
豊里相談センター	高野1197-20 (豊里窓口センター内)	029(883)1382
桜相談センター	流星台63 (桜総合体育館内)	029(863)0520
谷田部相談センター	谷田部4711 (市民ホールやたべ内)	029(883)1380
荃崎相談センター	小荃320 (荃崎保健センター内)	029(883)1384
地区相談課	研究学園1-1-1 (つくば市役所2階)	029(883)1111

### 相談の流れ(道路補修の場合)

- 相談者が自宅付近の道路の穴について相談
- 相談センター職員が現地確認、写真撮影
- 相談センターから担当部署へ、要望内容と状況を報告
- 担当部署職員が現地確認を行い、補修工事を手配

### その他よくある相談

- ▶道路・側溝蓋の補修 ▶街路樹の剪定 ▶空き地や空き家の管理
- ▶防犯灯やカーブミラーの設置・補修 ▶山林農地の雑草の除草など

健康・福祉

高齢者の実態調査を行います

民生委員が高齢者世帯へ訪問し、健康状態など日常生活の状況について聞き取り調査を行います。調査内容は民生委員活動や、市が実施する介護予防・認知症支援事業および高齢者福祉事業に活用します。※任意調査のため、ご協力いただけない場合は、訪問時にその旨をお伝えください。

日 9月6日(火)～11月30日(水)

対 70歳以上の一人暮らしの方および高齢者世帯の方※65歳～69歳で民生委員の訪問や市への緊急連絡先の登録などを希望する方は、お問い合わせください。

問 高齢福祉課

地域歳末たすけあい募金の助成(配分)

「地域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合い・支え合い活動②要介護世帯への歳末見舞金

申 申込書(社会福祉協議会、ホームページに用意)を次のとおり提出▷①9月1日(木)～22日(木)に社会福祉協議会に直接▷②10月3日(月)～11月4日(金)必着で郵送

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

担 社会福祉課

点訳奉仕員養成講座受講生

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

日 10月14日～12月16日の毎週(金) 14:00～16:00(全10回)

場 小野川交流センター

対 市内在住の方

定 15人程度(抽選)

費 テキスト代のみ

申 申込書(社会福祉協議会、ホームページに用意)を9月16日(金)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)5500

担 障害者地域支援室

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、主に演習をとおり、子育てのヒントをつかみます。

日 10月5・19日、11月2・16・30日、12月21日(水) 10:00～12:00

場 市役所3階会議室302

対 市内在住のおおむね3～6歳の子どもの保護者で、全日程に参加できる方

講 市公認心理師 先着6人

申 9月14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

問 こども未来課

☎ wef044@city.tsukuba.lg.jp

ひとり親家庭で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すために養成機関で半年以上修学する場合には、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。

問 こども政策課

ひとり親家庭住宅支援資金貸付(償還免除付)

就労を通じた自立に向けて策定したプログラムに取り組む、児童扶養手当を受給しているひとり親世帯などに、住居の借り上げに必要となる資金を無利子で貸し付けます(上限4万円/月、最大12カ月分)。プログラムで定められた就労を1年間継続した場合には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。

問 住宅支援資金貸付について▷茨城県母子寡婦福祉連合会 ☎029(221)7505

プログラム策定について▷県南県民センター ☎029(825)2035

担 こども政策課

2022年度敬老福祉大会中止

新型コロナウイルス感染症の状況に鑑み、中止を決定しました。大会の開催に代わり、節目の年齢を迎える方には記念写真を撮影し贈呈します。対象者の方には個別通知します。

対 市内在住で2022年度内に70歳・80歳・90歳・100歳になる方

問 高齢福祉課

人間ドック・脳ドック助成制度

助成制度が利用できますので、自身の健康状態を確認するためにぜひ受診しましょう。詳細は市ホームページまたはライフプランすこやかをご覧ください。

日 2023年3月31日(金)まで

対 つくば市国民健康保険に加入している30歳以上の方または後期高齢者医療保険に加入している方で、今年度健診を受けていない方

問 国民健康保険課



高齢者対象の無料歯科健康診査

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に、無料の歯科健康診査を実施します。8月下旬頃に対象者に送付した「実施歯科医療機関一覧」に記載の歯科医療機関を受診してください。

日 9月1日(木)～12月31日(土) ※歯科医療機関の休診日を除く

対 茨城県後期高齢者医療制度の被保険者で▷昭和11年4月1日～昭和12年3月31日▷昭和16年4月1日～昭和17年3月31日▷昭和21年4月1日～昭和22年3月31日 生まれのいずれかの方

申 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」旨を伝えて直接予約

問 医療年金課

募集

環境美化ボランティア

市では、通学・通勤路、公園や事業所周辺などで、ごみ拾いや落書き消しなどの環境美化活動を自主的に行う個人・団体・事業者の方を募集しています。清掃活動を行う際のごみ袋や軍手などを支援します。みんなできれいなまちをつくりませんか。

問 環境保全課



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 ※要申請

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

③ 医療従事者、高齢者福祉施設等従事者の方

接種証明書のコンビニ交付がスタートしました

マイナンバーカードをお持ちの方は、接種証明書(発行手数料1部120円)をコンビニに設置された端末で取得できるようになりました。現在はセイコーマート、セブンイレブンで取得でき、今後順次拡大する予定です。接種証明書は「日本国内用」と「日本国内用および海外用」の2種類が取得できます。※「日本国内用および海外用」は、2022年7月21日以降に、市役所窓口またはアプリで海外用接種証明書の発行実績がある方のみ発行できます。

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	151,468人	96.06%	5,328人	31.76%	—	—
2回	150,560人	95.48%	4,663人	27.79%	—	—
3回	110,391人	70.01%	—	—	—	—
4回	—	—	—	—	31,822人	54.21%

※8月18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

## 水質浄化対策推進協議会員と水質監視員

水質汚濁の防止および河川環境の保全活動などにご協力いただける方を募集するため、環境保全に関する体験ができる霞ヶ浦湖上セミナーを開催します。

📅 9月30日(金) 12:30~13:30

※セミナー終了後昼食あり(無料)

📍 ラクスマリーナ[土浦市川口2-13-6]

👤 先着10人 📞 9月16日(金)までに電話で

📞 環境保全課

## チャレンジいばらき県民運動 花壇づくり支援団体

花壇づくりをとおして環境美化や地域コミュニティの活性化に取り組む団体・学校に対し、一団体・学校あたり5万円以内の支援を行います。詳細はホームページをご覧ください。

📄 応募用紙(チャレンジいばらき県民運動ホームページに用意)を9月30日(金)までにチャレンジいばらき県民運動へ郵送またはメールで

📞 チャレンジいばらき県民運動

[〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 茨城県三の丸庁舎2階]

☎ 029(224)8120

✉ info@challenge-ibaraki.jp

📞 生涯学習推進課



## 男女共同参画フォーラム パネル展示参加団体

男女共同参画フォーラム「つくばミンナのつどい2022」で、パネル展示をとおして男女共同参画の推進に関する取り組みを紹介しませんか。

📅 12月4日(日) 13:30~15:30

📍 市役所2階会議室201

👤 市内を中心に社会貢献活動や男女共同参画の推進に資する活動を行っている団体や事業所

👤 12組

📄 申込書(市ホームページに用意)を9月20日(火)必着で郵送、直接または市ホームページから

📞 男女共同参画室



## 市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。  
るか、お問い合わせください。



## つくば市公の施設指定管理者第三者評価会議

指定管理者による公の施設(公共施設)の管理運営状況について第三者の視点から評価を行うため、2023年3月31日までの任期で市民委員を募集します。

👤 次の要件を全て満たす方▷市内在住・在勤・在学で18歳以上(9月1日時点)の方▷市職員・市の会計年度任用職員・市議会議員でない方▷市の附属機関などの市民委員を2つ以上兼務していない方▷会議に出席できる方(平日の日中または夜に1回3時間程度、全3回程度を予定)▷指定管理者と利害関係のない方▷市の公共施設を利用したことがある方

👤 1人程度

📄 履歴書と小論文「つくば市の施設を利用して感じたこと」(400字程度)を9月1日(木)~14日(水)必着で郵送または直接

📞 企画経営課

## (仮称)つくば市陸上競技場整備基本計画策定検討会議

市にふさわしい陸上競技場を整備するに当たり、市民の皆さんの幅広い意見を反映させるため、選定の日から2023年11月30日までの任期で市民委員を募集します。

👤 次の要件を全て満たす方▷市内在住・在勤・在学で18歳以上(9月1日時点)の方▷市職員・市の会計年度任用職員・市議会議員でない方▷市の附属機関などの市民委員を2つ以上兼務していない方▷会議に出席できる方(平日の日中または夜に1回2時間程度、全5回程度を予定)

👤 3人

📄 履歴書と小論文「誰もが使いやすく、つくば市にふさわしい陸上競技場について」(800字程度)を9月1~15日(木)必着で郵送または直接

📞 スポーツ施設整備室

## パブリックコメント

### つくば市個人情報の保護に関する法律施行条例(案)

個人情報の保護に関する法律の改正に伴い、つくば市個人情報保護条例を廃止し、新たな条例を制定するとともに、個人情報を適切に保護するため、つくば市情報公開条例の一部を改正します。皆さんのご意見をお待ちしております。

📅 9月2日(金)~10月3日(月)

📍 総務課、市役所1階市政情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ

📄 10月3日(月)必着で郵送、FAX、メール、直接または市ホームページから

📞 総務課

☎ 029(868)7633

✉ gen022@city.tsukuba.lg.jp

## 幼児家庭教育学級

生後11カ月から就学前の子どもを持つ保護者を対象にした、この時期の子育てのヒントを学ぶ講座です。保護者が受講する際、子どもは保育ボランティアと過ごします。※親子一緒に活動する講座もあります。兄弟姉妹での参加も可能です。



📅 ①10月25日、11月8・15・22日(火)

②10月21・28日、11月4・11・18日(金)

③10月28日、11月4・11・18・25日(金)

いずれの日程も10:00~11:10

📍 ①豊里ゆかりの森②竹園交流センター③小野川交流センター

👤 市内在住・在勤・在学の方で生後11カ月から就学前(2022年10月21日時点)の子どもがいる親子

👤 元幼稚園長、保育士、市消防士など

👤 各学級10組程度※応募多数の場合は抽選

📄 9月12日(月)9:00~30日(金)17:00に市ホームページから

📞 生涯学習推進課



## お得なマイナポイントの申し込みはお済みですか？

📞 市民窓口課 マイナポイントのお問い合わせ▷☎(0120)950178(9:30~20:00)



マイナポイント第2弾の申し込みは、2022年9月末までにマイナンバーカードを申請した方に限られます。マイナポイントの付与を希望し、まだカードを申請していない方は、お早めに申請してください。マイナンバーカードの申請やマイナポイント申し込みについては、以下の支援などもありますのでぜひご利用ください。

### マイナポイント第2弾実施内容

2022年9月末までにマイナンバーカードを申請し、  
2023年2月末までにポイント申し込みを行い、条件を達成することで、右のポイントが付与されます。

1 マイナンバーカードの新規取得など ▶5,000円分

※マイナンバーカードの新規取得者や第1弾に申し込みをしていない方が対象

2 保険証としての利用申し込み ▶7,500円分

3 公金受取口座の登録 ▶7,500円分

### マイナポイントの申し込みを支援するサービスを行っています

市役所1階にマイナポイントの予約・申し込みに加え、保険証としての利用申し込み、公金口座の登録をサポートする特設コーナーを設置しています。また、マイナポイント手続きスポット※(郵便局・コンビニATM・マルチコピー機、携帯ショップなどの店舗)において、マイナポイント予約・申し込みのための端末を設置しています。ぜひご利用ください。※手続きスポットでは保険証としての利用申し込み、公金口座の登録はできません。

### つくば駅前マイナンバーカード出張申請受付を行います

📅 ①9月7日(水)~9日(金)17:00~20:00 ②9月10日(土)11:00~18:00 ③9月11日(日)14:00~18:00

📍 BiViつくば2階交流サロン

※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の郵送受け取りを希望する場合は、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。

※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

### 図書館雑誌スポンサー

図書館に並ぶ雑誌の最新号カバーなどにスポンサー名や広告を当該年度末まで掲載でき、更新も可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。



- 雑誌1誌につき15,000円(月額1,250円)
- 申込書(市ホームページ、中央図書館に用意)と必要書類を、広告の掲出を希望する月の前月20日までに郵送または直接
- 中央図書館(〒305-0031 吾妻2-8)  
☎029(856)4311

### 自衛隊貸費学生(技術)・自衛官候補生

#### 自衛隊貸費学生(技術)

- 大学の理学部、工学部3・4年次、または大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学の者※正規の修業年限を終る年の4月1日現在で25歳未満(大学院修士課程在学者は27歳未満)の者に限る。
- 申込書(ホームページ、土浦地域事務所に用意)を11月11日(金)必着で自衛隊茨城地方協力本部(〒310-0011 水戸市三の丸3-11-19)に郵送または直接

#### 自衛官候補生

自衛官候補生の採用は、年間を通じて行っています。詳細はお問い合わせください。

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

### 小中高生を対象とした 自律走行ロボット実証実験の体験

運営委員としてさまざまなロボットに触れ合うことができ、専門家から直接自走ロボットの仕組みなどを学ぶことができます。子どもたちが科学を身近に感じることができる内容です。

- ①9月17日(土)②10月1日(土)③10月22日(土)④10月23日(日)⑤11月6日(日)⑥11月19日(土)※各日の時間は市ホームページでお知らせします。
- 場 市役所および研究学園駅前公園周辺
- 対 ①③⑤▷中学生、高校生(市内在住・在学)  
②④⑥▷小学5・6年生(市内在住・在学)
- 講 つくばチャレンジ実行委員
- 定 6人/回※応募多数の場合は抽選
- 申 ①9月1日(木)9:00~11日(日)17:00に市ホームページから  
※②~⑥の申込期間は市ホームページ上で随時お知らせします。
- 問 科学技術振興課

### グローバルイノベーションチャレンジ(GIC)出場チーム

障害のため車いすの生活をされている方が、車いすを使わずに自分の足を動かして歩行できることを目標とした生活支援ロボットコンテストです。廃校となった旧菅間小学校での開催に合わせて出場チームを募集します。詳細はホームページをご覧ください。

- 9月1日(木)~2023年2月28日(火)までにエントリーシートを主催者に提出

- Global Innovation Challenge実行委員会  
※ホームページからお問い合わせください。
- 科学技術振興課

### いばらき就職・転職フェア

現在仕事を探している方、転職を考えている方を対象とした無料の合同企業説明会を開催します。15社の人事担当者とお話できる機会ですので、ぜひご参加ください。※事前申込不要

- 10月15日(土)13:30~16:00
- 場 イーアスつくば(研究学園5-19)
- 対 15歳からおおむね40歳までの就職・転職希望者や2023年3月卒業予定の学生
- 問 雇用人材協会☎029(300)1738
- 担 産業振興課



### 「TCI創業スクール」受講生

新たな技術やアイデアの事業化を目指す方を対象に、創業スクールを開催します。先輩経営者の創業・経営体験談、専門家の講義のほか、スクール終了後も創業までの支援が継続します。詳細はホームページをご覧ください。

- 10月1日・15日・29日、11月12日・19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9月22日(木)までにメールで
- 問 つくば研究支援センター  
E startup-school@tsukuba-tci.co.jp
- 担 産業振興課



## 相談

### ヤングケアラーについての相談

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことをいいます。「自分はヤングケアラーかもしれない」「あの子はヤングケアラーかもしれない」と思ったら、ご相談ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 問 こども未来課



### 養育費に関する無料電話相談

子どもの養育費について、司法書士による無料電話相談を行います。

- 9月25日(日)10:00~16:00
- 問 全国青年司法書士協議会  
☎0120(56)7301※当日のみ
- 担 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。

- 9月15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

### 行政相談

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、国の行政全般についての苦情・意見や要望を受け付け、助言や関係機関との連絡調整を行い問題解決に当たります。※事前申込不要

- 9月13日(火)13:30~15:00
- 場 市役所2階防災会議室2
- 問 総務課

### 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。

- 9月8日(木)18:00~20:30
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 問 男女共同参画室☎029(883)1188

### いばらきマリッジサポーター結婚相談会

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、出会い・結婚の相談に応じます。

- 9月18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
- 申 9月16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



### パソコン・スマートフォン・タブレットに関する相談

パソコンの更新が上手くいかない、Zoomの使い方が分からないなどの困り事を相談できます。

- 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
- 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

## その他

### 2023年4月から農用地区域除外申請などの受け付けを一時休止します

申請受け付け再開は、2023年12月を予定しています。農用地区域内の土地で農地転用などを計画される場合はご注意ください。

- 問 農業政策課

### 新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者の皆さまへ

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。まずはお気軽にご相談ください。

- (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。



※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



## 新しくみんなの食堂が増えました

みんなの食堂は、子どもから高齢者まで誰でも行くことができるみんなの居場所です。この度、1カ所増え、計8カ所となりました。詳細は市ホームページをご覧ください。



☎ とも未来課

## 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。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



☎ とも未来課

## まちづくりに関する市民アンケート

都市計画マスタープランおよび立地適正化計画の見直しに当たり、市民の皆さんの意見を把握するため、まちづくりについてのアンケートを実施します。調査票が自宅に届いた方は、回答にご協力をお願いします。

☎ 市内在住の18歳以上の男女3,000人(住民基本台帳から層化無作為抽出)

☎ 都市計画課

## 9月は屋外広告物美化強調月間です

### 広告主の皆さんへ

良好な景観の形成、公衆に対する危害防止のため、屋外広告物を表示する場合は、市の基準に基づき、表示する前に許可が必要です。また、表示内容を変更する場合や、許可期間満了後も継続して表示する場合も許可が必要です。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。

☎ 都市計画課

## 都市計画案に関する説明会

大穂地区(高エネ研南側未利用地)および吾妻第四地区(吾妻2丁目国家公務員宿舎跡地)における、用途地域・文教地区の変更、地区計画の決定について説明会を行います。※事前申込不要

☎ ①9月27日(火) 19:00~20:00

②10月2日(日) 10:00~11:00

※①、②とも同内容

☎ 市役所2階会議室201 ☎ 先着80人/回

☎ 都市計画課

## 浄化槽の法定検査を受けましょう

### 浄化槽管理者の皆さんへ

浄化槽法で浄化槽法定検査の受検が義務付けられています。法定検査は、浄化槽が正常に機能しているか総合的に判断するための大事な検査ですので、必ず受検しましょう。法定検査未受検者に対しては、今後、県から法定検査案内通知が送付される予定です。

☎ 環境保全課

## おいしい水道水のための取り組み

水道監視センターでは、安全・安心で、「おいしい水道水」をお届けするため、高度浄水処理された浄水を受水し、市内各配水場の残留塩素の濃度をより細かく調整することで、塩素臭の低減に取り組んでいます。水道水を冷やすとより一層おいしくお飲みいただけますので、ぜひお試しください。

☎ 水道監視センター ☎ 029(851)3265



## 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6日(木) 10:30~12:00、13:00~15:00

☎ 市民ホールやたべ

☎ 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(特定計量器によって異なる)

☎ 消費生活センター ☎ 029(861)1329

## 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」の説明会を行います。

☎ ①9月25日(日) 10:00~12:00

②9月27日(火) 13:30~15:30

☎ 市民活動センター

☎ 主な活動の場が市内にあり市内在住・在勤・在学の方2人以上を含む団体

☎ 先着8人/回

☎ 9月20日(火)までに氏名、住所、☎、☎をFAX、メール、電話または直接

☎ 市民活動センター ☎ 029(855)1171

☎ 029(855)1175

☎ ctz015@city.tsukuba.lg.jp

## 市民活動センター臨時休館日

定期清掃のため、以下の日時は休館します。

☎ 9月19日(祝) 10:00~17:00

※17:00~22:00は通常どおり開館

☎ 市民活動センター ☎ 029(855)1171

## 9月の木曜日延長窓口

☎ 9月8日・22日(木) 17:15~20:00

(受付は19:30まで)

☎ 市民窓口課

## 秋の全国交通安全運動

### みんなの合言葉「横断歩道では必ず安全確認」

次の重点目標をはじめとする交通安全運動にご協力ください。▷歩行者の安全確保(子どもや高齢者の安全に要注意)▷夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止および飲酒運転の根絶▷自転車の交通ルール厳守

☎ 9月21日(水)~30日(金)

☎ 防犯交通安全課

## 自動車盗難に注意してください

盗難対策は2つ以上・短時間でも施錠は忘れずに現在、市内で多数の自動車盗難被害が発生しています。駐車中にドアを施錠することはもちろん、ハンドルロックや門扉の施錠など、物理的に車を持ち出しにくくする防犯対策を、複数・同時に行いましょう。

☎ つくば警察署 ☎ 029(851)0110

☎ 防犯交通安全課



## 防犯カメラの次年度設置に向けた要望調査(補助金)

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。2023年度に補助金の交付申請をする場合は、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(金)までに直接

☎ 防犯交通安全課

## 窓口サービスアンケートに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、各部署の窓口でアンケート用紙を配布しますので、利用した窓口での対応などについて回答の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する予定です。

☎ 9月1日(木)~14日(水)

☎ 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

☎ 企画経営課

## 就業構造基本調査

統計法に基づき国が実施する重要な統計調査です。9月下旬から調査員が対象世帯に調査票を配布します。調査で知り得た内容を他に漏らすことは絶対にありませんので、対象世帯の方は2022年10月1日現在の状況を回答してください。

☎ 53地区約850世帯

(対象世帯は対象地域から無作為抽出)

☎ 統計・データ利活用推進室

## 納期限にご注意

9月30日(金)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、在学の人は学校名・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

### ランニング教室

正しいフォームやトレーニング方法を学びます。

日 9月22・29日、10月13・20日(木)

19:00～20:30 ※予備日10月27日(木)

場 ペDESTリアンデッキ ※大清水公園に集合

対 市内在住・在学・在勤の18歳以上でランニング初心者の方(高校生不可)

講 シンコーシステム 定 20人(抽選)

費 2,000円(500円/回)

申 教室名、住所、氏名、年齢、☎、目、基礎疾患・運動習慣の有無を往復はがきに記入し9月15日(木)必着で郵送、または



市ホームページから

問 スポーツ振興課

### こどもキックボクシング教室

人気の教室のため増設しました。礼儀作法を習得し、集中力・体力・精神力を高めましょう。

日 毎週(土)

場 つくばウェルネスパーク[山木1562]

対 小学1～6年生の方

講 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 5,500円/月

申 直接または電話で

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

#### なぎなた秋季初心者講習会

性別・年齢を問わず行える武道に挑戦しませんか。

日 9月10日(土)、11日(日) 12:30～14:30

場 桜総合体育館 対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着20人 費 200円/日

申 9月6日(火)までに講習会名、住所、氏名、性別(任意)、年齢、☎を郵送またはFAXで

#### 筑波支部グラウンドゴルフ秋季大会

日 10月1日(土)9:30 ※予備日10月2日(日)

場 大池公園野球場 対 筑波地区在住・在勤の方

定 先着100人 費 300円

申 9月22日(木)までに大会名、住所、氏名、年齢、性別(任意)、☎を郵送またはFAXで

#### 筑波支部福島県猪苗代ハイキング

日 10月8日(土)6:00 ※雨天決行

場 福島県猪苗代町(詳細は別途お知らせします)

対 筑波地区在住・在勤の方

※中学生以下は保護者同伴

定 先着30人 費 4,000円

申 9月24日(土)10:00～13:00に参加費を筑波交流センターに直接



### 桜地区ハイキング

日 10月16日(日)6:40 ※雨天決行

場 毛呂山町宿谷、鎌北湖周辺(埼玉県入間郡)

対 桜地区在住の方 ※中学生以下は保護者同伴

定 先着30人 費 4,000円

申 9月10日(土)9:15～12:00に参加費を桜総合体育館に直接

問 スポーツ協会(スポーツ振興課内)

☎029(854)8511 F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

### つくばFCのホームゲームで市民無料招待を実施します

日 ①ジョイフル本田つくばFC(男子)

9月3日(土)17:00～ vs プリオベッカ浦安

②つくばFCレディース(女子)

9月24日(土)13:00～

vs 吉備国際大学 Charme 岡山高梁

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 ①9月2日(金)②9月23日(祝)

17:00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



### 車いすに座ってできるスポーツ体験教室

車いすや椅子に座った状態で楽しめるスポーツが体験できます。障害の有無に関わらず、それぞれの体力や障害に合わせて参加できます。

日 10月9日(日)、15・22日(土)13:30～15:30

場 谷田部総合体育館、桜総合体育館

対 市内在住・在学で小学生の方 ※参加者の兄弟(中学生以上)または保護者で市内在住・在学・在勤の方に限り1人のみ同伴参加可

講 シッティングスポーツ協会 定 20人(抽選)

費 600円(200円/回)

※同伴参加者=1,500円(500円/回)

申 教室名、住所、氏名、年齢、身長、体重、☎、目、基礎疾患・運動習慣の有無を記入し(同伴参加者も同様)、9月27日(火)必着で往復はがきを郵送、または市ホームページから

問 スポーツ振興課



### リセットヨガ

体の軸を意識してポーズを取り、体幹を鍛えましょう。

日 ①毎週(月)20:00～21:00

②毎週(金)14:00～15:00

場 つくばウェルネスパーク[山木1562]

対 高校生以上の方 講 中山美代子氏

定 先着15人(当日受け付けのみ)

費 500円/回

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

### 2022チャレンジゴールボール関東大会

目隠しをして鈴の入ったボールを投げ合うゴールボールに挑戦してみませんか。障害の有無に関わらず楽しめます。

日 10月8日(土)9:00～17:00

場 桜総合体育館 対 高校生以上の方

定 16チーム(抽選)※1チーム当たり5人

費 1,000円/人(別途振込手数料)

申 9月18日(日)までにホームページから

問 日本ゴールボール協会

☎090(8987)8856

担 スポーツ振興課



## 健康

### ウエルカフェ栄養サロン「あなたの血管年齢は？」

健康な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。体組成と血管年齢の測定ができます。

日 9月22日(木)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

### いきいきプラザ運動教室

75歳以上の方向けに「元気はつらつ運動教室」、65～74歳の方向けに「いきいき運動教室」、40～64歳の方向けに「アクティブ運動教室」を実施します。年齢に合わせた適切な運動習慣を身に付けましょう。説明会と体験会を行いますので、まずはお気軽にお電話ください。

日 週1回程度(全43回)

場 健康増進施設いきいきプラザ

対 市に住民票があり次に該当する方▷医師に運動を止められていない▷健診結果または主治医の意見書を提出できる

費 1,000円/月

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089

### 出前健康教室

さまざまなメニューの運動を行います。

※同じ月に参加できる会場は、BiVi・イオン・働く婦人の家のいずれか一つです。

### BiViつくば駅前健康交流サロンで体操しよう

日 9月22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 9月12日(月)9:00から電話で

※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

**体験しよう!健康体操教室**

日 10月11日(火) 14:00~15:00  
 場 働く婦人の家 定 先着30人  
 申 10月4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



**市民研修センター健康講座**

**自力整体講座①**

骨盤のゆがみを整える体操を行います。(全10回)  
 日 10月3・17・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12日(月) 10:00~12:00

**自力整体講座②**

腰痛や肩こりを防ぐ体操を行います。(全10回)  
 日 10月4・18・25日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13日(火) 10:00~12:00

場 市民研修センター(〒300-4231北条1477-1)

対 市内在住・在勤・在学の方

講 阿部京子氏

定 各20人(抽選) 費 各5,000円

申 希望講座名、郵便番号、氏名、年齢、日中に連絡がつく☎を記入し、9月20日(火)必着で往復ハガキを郵送、または官製ハガキを直接

問 市民研修センター☎029(867)1153

担 生涯学習推進課



**ウズベキスタン文化ウィーク**

日本との外交樹立30周年を迎えたウズベキスタンの文化に触れてみませんか。9月30日(金)は1日限定で歴史・文化の講演、伝統音楽・舞踊のコンサート、映画を楽しめます(要申込)。

日 ①展示=9月28日(水)~30日(金)  
 ②講演・コンサート・映画=9月30日(金) 14:00~18:30

場 ①BiViつくば(2階イベントスペース)  
 ②ノバホール

対 ウズベキスタンの文化に興味がある方

定 先着100人 ※②のみ

申 ②に参加希望の場合は9月1日(木)~25日(日)にホームページから

問 筑波大学国際局国際室

☎ centralasia.office@un.tsukuba.ac.jp

担 国際都市推進課



**プレミアムビールとうまいもの祭り2022**

感染対策を実施のもと、屋外でビールとグルメが楽しめるイベントを開催します。

日 ①9月16日(金)・20日(火)~22日(木) 15:00~22:00  
 ②9月17日(土)・18日(日)・23日(祝)・24日(土) 12:00~22:00  
 ③9月19日(祝)・25日(日) 12:00~21:00

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2022 実行委員会

☎ pbum2018@gmail.com

担 学園地区市街地振興課

**吉沼マルシェ**

キッチンカーによるグルメの出店や、地元野菜の販売、ステージパフォーマンスなどが楽しめます。

日 9月25日(日) 10:00~14:00

場 ミートショップいちむら前駐車場(吉沼811)

問 吉沼、元気!協議会

☎ yoshinuma.genki@gmail.com

担 周辺市街地振興課



**Facebook アカウント「つくばR8」**

周辺市街地(R8)の活動に関する最新情報や活動風景などを発信しています。

問 周辺市街地振興課



**筑波山麓自然学校**

**「繭玉から真綿をつくってみよう！」**

絹の産地だった筑波山麓で繭玉から真綿(絹の綿)を作り、養蚕や昔の手仕事を体験します。

日 10月10日(祝) 場 筑波ふれあいの里

対 小学生以上の親子 定 12組(抽選)

費 500円/人

申 9月12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

☎029(866)1519



**文化芸術公演**

**キエフ・クラシック・バレエ「白鳥の湖」全2幕**

戦禍を乗り越え、ウクライナから若きバレエ団が再来日します。※3月から「キエウ」が正式名称となりましたが、協議の結果、本公演では「キエフ」としています。

日 9月17日(土) ①13:00~(12:30開場)

②16:30~(16:00開場)

対 4歳以上の方

場 ノバホール 費 4,500円(全席指定)

**和楽器演奏集団・独楽**

**結成20周年記念公演~みちなかば~**

つくば市在住の谷口武芳氏(和太鼓・篠笛奏者)が所属する和楽器演奏集団・独楽のパフォーマンスを楽しみませんか。

日 9月30日(金) 18:30~(18:00開場)

場 つくばカピオ

対 小学生以上の方 費 3,000円(全席指定)

申 電話またはホームページから

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 文化芸術課



**ご自宅で筑波山神社の今を楽しめる「オンラインガイド」**

観光ボランティアとオンラインで会話をしながら筑波山神社のガイドを楽しめます。※雨天の場合、現地からの中継ではなくなります。

日 9月18日(日) 10:00~11:00

対 Zoomを使用できる方 ※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 9月11日(日)までに氏名、年齢、住所、☎、☎をメールで ※メール件名は「9月18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

☎ info@ttca.jp

担 観光推進課



**サツマイモ堀り体験**

ゆかりの森で育てたサツマイモを、親子で楽しく収穫しましょう。

日 10月22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/家族

申 9月15日(木) 8:30~16:30に電話で

※当選した方のみ案内を送付

問 豊里ゆかりの森昆虫館

☎029(847)5061



**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。(各日2回公演)

日 9月10日・17日(土)

①15:00~15:15 ②15:30~15:45

場 中央図書館 対 幼児~小学生の方

定 先着10人/回(当日受け付けのみ)

問 中央図書館☎029(856)4311

**筑波山自然環境教育事業 平地林の自然**

市中心部の平地林で、昆虫調査をしてみませんか。

日 9月23日(祝) 14:00~20:00

場 葛城大規模緑地(詳細は別途通知)

対 市内在住で小学3年生以上の方 ※中学生以下は保護者同伴

定 先着15組

申 9月1日(木) 12:00~9日(金)

に市ホームページから

問 環境政策課



**文化財巡回企画展**

**鎌倉殿の御家人「八田知家」とつくば**

小田城を本拠とした小田氏の始祖・八田知家の人物像とつくば市域の鎌倉時代を紹介します。

日 ①9月17日(土)~11月20日(日)

②11月26日(土)~2023年2月1日(水)

9:00~16:30 ※(月)、(祝)の翌日、12月29日~1月4日は休催

場 ①小田城跡歴史ひろば案内所

②谷田部郷土資料館

問 文化財課



※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

**野菜の収穫体験と窯焼きピザ作り**

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 9月17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5日(月)~15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



**講座**

**2022年度筑波学院大学公開講座**

さまざまな教育と研究の成果を発表する講座です。詳細はホームページをご覧ください。

- 場 筑波学院大学[吾妻3-1]
- 定 各先着20人 費 500円/回
- 問 筑波学院大学 ☎029(858)4811
- 担 生涯学習推進課



**筑波大学付属病院市民公開講座「肝がんを学ぼう」**

がんに関する正しい知識の普及啓発を目的に、Zoomによる市民公開講座を開催します。今回は「肝がん」について、専門の医師が解説します。

- 日 9月11日(日) 14:00~16:00
- 申 9月4日(日)までにホームページから
- 問 筑波大学付属病院総合がん診療センター ☎029(853)8096
- 担 健康増進課



**市民活動団体のためのZoom初級講座**

初めてZoomを使う市民活動団体向けの講座を実施します。①使い方を解説し、②ウェブ会議を体験していただく、全2回の講座です。

- 日 ①9月16日②9月30日(金) 14:00~16:00
- 場 市民活動センター
- 対 市内在住・在勤・在学中で、社会貢献活動やボランティア活動を行っている方、またはそれらの活動に興味のある方
- 講 つくばパソコンボランティアサークル
- 定 先着8人
- 申 9月9日(金)までに団体名、住所、参加者の氏名、☎をメール、FAX、または直接
- 問 市民活動センター ☎029(855)1171
- F 029(855)1175
- E ctz015@city.tsukuba.lg.jp

**性別で見る多様性と人権 LGBTだけじゃない!あなたの性のあり方は?**

性の多様性について考えてみませんか。

- 日 10月5日(水) 14:00~16:00
- 場 市役所2階防災会議室3
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 飯田あきる氏(ダイバーノン代表)
- 定 先着30人
- 申 10月3日(月)までに電話または市ホームページから
- 問 男女共同参画室



**第61回世界お茶のみ話 ウズベキスタン編**

毎月ゲストを招き、歴史や文化・習慣などについて学べる国際理解講座です。筑波大学「ウズベキスタン文化ウィーク」との連携で、留学生が登壇します。

- 日 9月17日(土) 15:45~17:15
- 場 つくば市交流サロン(BiViつくば2階)
- 対 市内在住・在勤の方 定 先着20人程度
- 申 9月16日(金)までに氏名、住所、☎をメールで
- 問 国際交流協会 ☎029(869)7675
- E event@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課

**高血圧・慢性腎臓病市民公開講座 ~健康長寿は高血圧管理から~**

- 日 10月1日(土) 14:00~16:10
- 場 イーアスつくば[研究学園5-19]
- 定 先着60人
- 申 氏名、☎、FをFAXで
- 問 第一三共つくば第一営業所 ☎029(868)7651 F 029(852)0580
- 担 健康増進課

**Zoomで学習!外国人のための日本語講座(10月~2023年3月)**

日常生活に役立つ、大人のためのオンライン日本語講座です。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
- 講 日本語ボランティア TIVONAの会
- 定 先着10人/クラス 費 2,000円
- 申 9月1日(木)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 japanese@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課



**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。都合により講師、日程が変更になる場合があります。

- ①1コイン親子講座 県南地域に伝わる昔ばなし 高見原のキツネ 地域に代々伝わる貴重な昔話を聞いて、地域の文化に触れましょう。
- 日 10月16日(日) 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

- ②体験 幼児水泳教室 土曜 水遊びをしながら水に慣れ、泳ぎを覚えましょう。
- 日 10月1日(土) 16:30~17:30
- 対 4歳~未就学児の方
- 講 新宮香織氏
- 定 5人(抽選) 費 1,200円



- ③体験 ごろんとストレッチ 寝転びリラックスした状態で腹式呼吸をしながらストレッチを行います。腰痛がある方も楽に身体の調子を整えることができます。
- 日 10月14日(金) 10:30~11:30
- 講 宮崎美智子氏
- 定 5人(抽選) 費 1,200円

- ④体験 癒しのゆったりヨガ 本格的なヨガを楽しみながら心と身体を癒しましょう。※常設のクラスは(土)に実施
- 日 10月19日(水) 13:30~15:30
- 講 皆川京子氏
- 定 10人(抽選) 費 1,200円

- ⑤子ども英語 ハロウィンパーティI・II 英語で歌やゲームを楽しめるハロウィンパーティです。ぜひ仮装してご参加ください。
- 日 10月29日(土) >I=10:00~10:50 >II=11:00~11:50 ※希望の時間をご記入ください
- 対 3歳~小学生の方 ※保護者の方1人のみ見学可
- 講 テラダ・ロウエナ氏 定 10人(抽選)
- 費 1,500円(教材費込み)

- ⑥短期習得 パソコン仕事効率アップ術 I(PC持ち込み) パソコンでの作業を手早く行う操作のこつを解説します。ワードとエクセルを効率よく操作する習慣が身に付きます。
- 日 10月4・18・25日(火) 18:30~20:30
- 対 文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談
- 講 片岡秀典氏 定 抽選15人
- 費 3,600円(別途教材費1,500円)

- ⑦丁寧に学ぶ スマホ・タブレット基礎 (スマホ・タブレット持ち込み) 設定・文字入力などの基本の操作や、新機能の情報を収集するこつを丁寧に解説します。
- 日 10月6・13・20・27日、11月10・17日(木) 10:00~12:00
- 対 文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談
- 講 花村直子氏 定 15人(抽選)
- 費 7,200円(別途教材費500円)

- ⑧にじみを活かした水彩画 水彩の魅力である「滲み」の表現を中心に、さまざまな水彩技法を基本から学ぶ講座です。
- 日 10月2・16・30日、11月6・20日(日) 13:30~16:00
- 講 古屋野良一氏
- 定 10人(抽選) 費 6,000円

- ⑨ミラーレス一眼レフカメラ撮影基礎 (ミラーレス一眼レフ持ち込み) カメラを基礎から学びたい方向けの講座です。撮影前の設定、ピント合わせ・ぼかしのこつなどをシーン別に実践を交えて解説します。※貸し出しはありません
- 日 10月15・22・29日、11月12・19日(土) 14:00~16:00
- 講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)
- 費 6,000円(別途教材費500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

⑩ムラサキシキブの苔玉

丸い形が愛らしく見る人の心を和ませる、味わいのある「緑の苔玉」が作れます。

日 10月19日(水) 13:30~15:00

対 小学生以上の方

講 宮内 伶氏(日本農学園芸造園研究所代表)

定 10人(抽選) 費 3,000円(教材費込み)

⑪筑波山神社を知ろう

筑波山神社の由来である重要な祭り、御座替祭の見どころを紹介します。

日 10月21日(金) 13:30~14:30

講 筑波山神社神職 定 20人(抽選) 費 500円

⑫アロマでローズハーブウォーターの化粧水作り

バラの花びらから抽出されたローズウォーターを使い化粧水を作ります。バラの香りで肌も心も癒しましょう。

日 10月23日(日) 10:30~12:00

講 小松崎広美氏

定 10人(抽選) 費 2,500円(教材費込み)

⑬季節の和菓子 栗蒸し羊羹

旬の栗をたっぷり使って栗蒸し羊羹を作ります。しっとり上品な秋の味覚を味わいましょう。

日 10月2日(日) 13:00~15:00

講 峯山涼子氏(管理栄養士)

定 10人(抽選) 費 1,900円(材料費込み)

⑭⑮陽気にイタリアン 土曜・日曜

冬のイタリア料理をテーマにした3回講座です。主食を月替わりで、それぞれ主菜とデザート簡易なコース料理を作ります。

日 ⑭10月8日、11月12日、12月10日(土)

⑮10月23日、11月27日、12月25日(日)

10:00~13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 10人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑯簡単・容器一つでパン生地作り 3カ月コース

面倒な作業なし。ボウル一つで生地を作り、冷蔵庫で発酵させます。10月は「かぼちゃちぎりあんパン」、11月は「生食ウールロールパン」、12月「エピリースパン」を作ります。

日 10月12日、11月9日、12月7日(水)

10:30~12:30

講 染谷麻希子氏 定 9人(抽選)

費 6,000円(材料費込み)



⑰簡単・容器一つでパン生地作り

かぼちゃちぎりあんパン

面倒な作業なし。ボウル一つで作る生地を冷蔵庫で発酵させ、「かぼちゃちぎりあんパン」を作ります。

日 10月19日(水) 10:30~12:30

講 染谷麻希子氏 定 9人(抽選)

費 2,300円(材料費込み)

⑱かぼちゃのスフレケーキ

スポンジケーキの中に蒸したカボチャを入れ、6号サイズ(直径18cm)のスフレケーキを作ります。

日 10月13日(木) 13:00~16:00

講 板倉祐子氏 定 8人(抽選)

費 2,000円(材料費込み)

⑲世界の料理シリーズ タイ編

グリーンカレーとタイティーを作ろう

薩摩揚げによく似たトートマンプレーも作ります。本格的なタイ料理を味わいましょう。

日 10月21日(金) 10:00~13:00

講 珠坪ナタヤ氏

定 10人(抽選) 費 2,700円(材料費込み)

⑳親子講座

ソフト粘土で作るフルーツとスイーツの小物入れ

透明なプラスチック容器の蓋をソフト粘土でアレンジしてかわいい小物入れを2種類作ります。

日 10月2日(日) 10:30~12:00

対 年長相当年齢~小学生の親子

講 柴田紀子氏 定 5組10人(抽選)

費 2,200円/組(教材費込み)



㉑親子講座 親子でマジックを楽しもう

身の回りの物を使用し、誰でも簡単にできるマジックです。親子で楽しく挑戦しましょう。

日 10月16日(日) 10:30~12:00

対 小学生以上の親子

講 大西重信氏 定 10組20人(抽選)

費 2,000円/組(教材費込み)

日 9月18日(日) 必着で希望講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別(任意)を郵送、FAX、または直接かホームページから

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



フレイルヘルシークッキング

「災害時の低栄養予防」

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べます。

メニュー:和風パスタ(パッククッキング)、アボカドの肉巻き、キャロットホットヨーグルト

日 9月21日(水) 10:15~13:00(受付10:00~)

場 小野川交流センター

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16人

日 9月1日(木)~14日(水)に電話で

問 健康増進課

つくば美術館 第5回土曜講座

「大日堂障壁画について」

笠間出身の日本画家・木村武山は、自邸内の大日堂を自筆の仏画で荘厳しました。その障壁画を中心に、武山仏画の魅力を紹介します。

日 9月10日(土) 13:30~

場 つくば文化会館アルス2階アルスホール

講 中田智則氏

(茨城県天心記念五浦美術館企画普及課長)

定 先着80人

日 9月8日(木)までにホームページから

※当日受け付け枠もあります。

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 文化芸術課



第4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講座を実施します。※第1~3回と同内容

日 10月12日、11月16・30日、12月7・21日(水) 10:00~12:00、10月26日(水) 9:30~16:00

場 市役所3階会議室302ほか(開催場所は日程により異なります。詳細はホームページをご覧ください。)

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がある方

講 市文化財専門員 定 12人(抽選)

日 9月12日(月)必着で、講座名、住所、氏名、年齢、☎を往復はがきで郵送、または市ホームページから

問 文化財課



ジオキッズゼミナール

「実験室で宝石を作ってみよう!」

宝石と同じ組成・構造を持つ物質を作ってみましょう。

日 9月24日(土) ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 ③15:30~16:15

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 講 丸岡照幸氏(筑波大学准教授)

定 5人/回(抽選)

日 9月16日(金)までに氏名、学校名、学年、☎、希望時間帯をメールで

問 筑波大学地球学類(丸岡)

E geokids.tsukuba@gmail.com

担 ジオパーク室

なるほど! 成年後見制度入門講座

認知症や一人暮らしの高齢者、障害のある方などがその人らしい生活を送るための「成年後見制度」について学びませんか。

日 ①10月12日(水) 10:00~12:00

②10月17日(月) ③10月19日(水) ④10月20日(木) 14:00~16:00

⑤10月21日(金) 10:00~12:00

場 ①市民研修センター②市役所防災会議室③荃崎交流センター④市民ホールやたべ

⑤老人福祉センターとよさと

定 各先着10人

日 10月7日(金)までに電話、または申込書(社会福祉協議会ホームページ、社会福祉協議会、地域包括支援課、障害者地域支援室に用意)をFAX、メール、または直接

問 つくば成年後見センター(社会福祉協議会内)[筑穂1-10-4]

☎029(879)5511 F 029(879)5501

E tsukuba.koken@gmail.com

担 障害者地域支援室

働く婦人の家講座

つくってあそぼう! PART3

かぼちゃの収穫とケーキ作り

かぼちゃの収穫体験とかぼちゃのケーキ作りを行います。ハロウィン工作で張り子のお面も作ります。

日 10月8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(昼食代・材料費込み)



※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

つくば市の歴史と文化財

旧筑波地区の歴史と文化財について学べます。

日 10月22日(土) 10:00~12:00

対 市内在住・在勤・在学の方

講 市文化財専門員 定 15人(抽選)

親子パン講座~おばけのフーガス~

かぼちゃ味とのり塩味の、2種類のかわいいおばけパンを作ります。

日 10月29日(土) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の親子

講 櫻井安子氏 定 7組(抽選)

費 1,800円/組(材料費込み)



ハロウィンパン講座

~グローブカレーパン~

中に手作りカレーをたっぷり詰めた大きなカレーパンを3個作ります。

日 10月30日(日) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の方 講 櫻井安子氏

定 8人(抽選) 費 1,800円(材料費込み)

働く婦人の家

日 9月20日(火)までに希望講座名、住所、氏名、年齢、☎を往復はがきで郵送、メールまたは官製はがき(裏白紙)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

市民研修センター講座

アビ先生と英語で遊ぼう(2歳~未就学児)

遊びをとおして、親子で楽しく英語を学びませんか。

日 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14日(水) 13:30~14:30(全10回)

講 アブラム・ランドウ氏

定 10組(抽選) 費 5,000円

初心者のパソコン講座(エクセル編)

エクセル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6・13・20・27日、11月10・17・24日、12月1・8・15日(木) 10:00~11:30(全10回)

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

本格的な仏像創作が楽しめる講座です。

日 10月6・20日、11月17日、12月1・15日、2023年1月5・19日、2月2・16日、3月2日(木) 13:30~15:30(全10回)

講 那花定慶氏 定 20人(抽選)

費 5,000円(周刻刀・材料費については要問合せ)

週末のヨガ講座

ヨガで心身の疲れを癒し、リフレッシュしませんか。

日 10月8・15・22日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日(土) 10:30~12:00(全10回)

講 枝せつ子氏 定 20人(抽選) 費 5,000円

スマホ・タブレット講座(中級2)

スマホの基本操作ができる方を対象に、写真の上手な撮り方と年賀状をメールやLINEで送る方法について丁寧に解説します。

日 10月7・14・21日、11月4・11・18日(金) 10:00~12:00(全6回)

講 片岡秀典氏 定 10人(抽選) 費 3,500円

筑波山ガマ口上講座

筑波山の伝承芸能を学んでみませんか。

日 10月9・23日、11月13・27日(日)

13:30~16:00(全4回)

講 筑波山ガマ口上保存会

定 10人(抽選) 費 2,000円

季節の寄せ植え講座

季節の花々で自分だけの寄せ植えを作りましょう。

日 10月21日(金) 13:30~15:30

講 中野あさ子氏 定 10人(抽選)

費 2,000円(教材費込み)

場 市民研修センター

対 市内在住・在勤・在学の方

日 9月20日(火)必着で希望講座名、郵便番号、氏名、年齢、日中に連絡がつく☎を往復はがきで郵送、または官製はがきを直接

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

講演

仏グルノーブルにおけるスマートシティの講演とつくばスーパーサイエンスシティシンポジウム

筑波大学主催の国際会議Tsukuba Global Science Week2022で、英語による基調講演とシンポジウムが行われます。

日 9月28日(水)①9:45~10:45(基調講演)②11:00~12:30(シンポジウム)

場 つくば国際会議場(竹園2-20-3)またはオンライン

対 市内在住・在勤・在学の方

講 Yassine Lakhnech氏(グルノーブル大学学長)、平山雄太氏(世界経済フォーラム)、五十嵐立青(つくば市長)

定 先着①100人②120人(会場)

日 9月27日(火)までにホームページから

問 TGSW事務局(筑波大学内)

☎029(853)4207

担 国際都市推進課



2022年度ひきこもり講演会

ひきこもりの方への理解を深め、接し方を学ぶ講演会です。

日 10月18日(火) 10:00~12:00

場 市役所2階会議室203

対 市内在住の方、ひきこもりの家族を持つ方

講 浅沼秀司氏

(茨城県ひきこもり相談支援センター長)

定 先着20人 日 10月17日(月)までに電話で

問 大穂保健センター☎029(864)7841

担 健康増進課

「障害のある人とケア」を考えるシンポジウム

障害者のケアをする中で起こるさまざまな問題の解決方法や、福祉の課題を探ります。※会場参加のみ手話通訳・要約筆記あり。

日 9月23日(祝) 10:00~12:00

場 小野川交流センター

講 藤木和子氏(聞こえないきょうだいをもつ

ソーダの会代表)

定 先着40人

日 9月13日(火)までに▷会場参加=申込書(ホームページに用意)をFAX▷オンライン参加=氏名、☎、☎をメールで

問 つくば市福祉団体等連絡協議会(シャンティつくば)

☎029(893)3950

F 029(893)3970

E Renkyo2.298@gmail.com

担 障害者地域支援室



第127回人間学講座 ある日、アートの偉大な力に気づいた人間の話

筑波山の魅力を伝えたい一心から筑波山麓にCAFE日升庵と、泊まれるコワーキングスペース「ひととき」を開業した野堀氏。知られざる筑波山とアートの魅力を紹介します。

日 9月10日(土) 10:00~12:00

場 つくば文化会館アルス2階アルスホール

講 野堀真哉氏(株式会社GoUp代表取締役)

定 先着100人

問 生涯学習推進課



地域の絆フォーラム2022

「見守りで紡ぐ地域の安心~コロナ渦で考える気かけあう地域づくり~」をテーマに、現代社会における地域活動についてのフォーラムを行います。

日 10月4日(火) 13:30~16:10

場 ホテルグランド東雲(小野崎488-1)

講 酒井保氏(ご近所福祉クリエーター)

定 先着250人

日 9月27日(火) 17:00までに電話または、氏名、住所、電話、当日の交通手段をFAXで

問 社会福祉協議会☎029(879)5500

F 029(879)5501

担 社会福祉課

2022年度第1回社会教育講演会

小・中・高等学校で実際に行われている、スクールロイヤー(弁護士)によるいじめ予防授業を紹介します。

日 10月22日(土) 13:30~15:00(開場13:00~)

場 イーアスつくば2階イーアスホール

[研究学園5-19]

対 市内在住・在勤の方、市内保育所・幼稚園・小・中学校・義務教育学校に通う子の保護者

講 二井矢旬子氏(弁護士) 定 先着60人

日 9月5日(月) 9:00~25日(日) 17:00に市

ホームページから

問 生涯学習推進課



県南自治体のイベント情報

県南自治体9市のイベント情報を、相互紹介する取り組みを行っています。市ホームページで随時情報を更新していきますので、ぜひご覧ください。

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

## 研究機関

### 農研機構秋のオンライン一般公開

～農業と暮らしを結ぶサイエンス2022～

全国の農研機構の動画をご覧ください。フリーダウンロードの参加賞があります。

📅 9月3日(土) 10:00～14:30にニコニコ動画生放送での番組ライブ配信予定(特設ホームページの公開は9月25日(日)まで)

📞 農研機構広報部

📧 NARO-ippankoukai@ml.affrc.go.jp

📌 科学技術振興課



### 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「サイエンスツアーバス」をスタッフガイド付きで見学できるコースです。

📅 9月10・17・24日、10月1日(土)9:00～16:00

📍 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

👤 各日先着19人 費 バス乗車券、入園料など

📝 前日の12:00までにつくばサイエンスツアーオフィスホームページから

📍 つくばサイエンスツアーオフィス

☎029(863)6868

📌 観光推進課



### 国土地理院企画展

#### 『地図記号わくわく大図鑑2022』

さまざまな地図で使われ、一度は目にしたことがある地図記号。その種類、由来、変遷やトピックスをさまざまな地図、写真、実物を使って紹介・展示します。

📅 9月25日(日)までの9:30～16:00

※月曜休館(祝日の場合は翌日休館)

📍 国土地理院 地図と測量の科学館(北郷1)

📍 国土地理院 地図と測量の科学館

☎029(864)1872

📌 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

## フォトニュース



1 7月11日(月)、27日(水)に竹園高等学校および並木中等教育学校の生徒が、日中国交正常化50周年記念事業として友好都市である中国深圳市の高校生とオンラインで交流しました。学校生活の様子や好きな小説などについて互いに紹介することができました。



2 7月3日(日)、小貝川スポーツ公園で、第61回鬼怒・小貝水防連合体水防訓練を行いました。各自治体の消防団員が集まり、土浦土木事務所、常総工事事務所指導のもと、水防工法(木流し・シート張り・五徳縫い・打ち継ぎ・積み土のう・月の輪)の技術を磨きました。

訓練の様子を動画で見られます▶



### 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



4日(日) おいかわ腎泌尿器科クリニック[面野井1004-5]/泌・内・外/  
☎029(886)3741  
いちほら病院[大曾根3681]/内・整/☎029(864)0303

11日(日) 岡野整形外科内科クリニック[西大橋192]/整・放・リハ/  
☎029(856)2300  
広瀬医院[北条85]/整・リハ・内・外・耳鼻・皮膚/☎029(867)0127

18日(日) 東郷医院[館野636]/内・小・循/☎029(837)1785  
飯田医院[沼田101]/内・小・消/☎029(866)0025

19日(祝) 仁愛内科医院[小野崎785-1]/内・胃・小/☎029(855)4577  
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) 川井クリニック[東平塚715-1]/内/☎029(854)1881  
並木内科クリニック[並木4-4-2-203]/内/☎029(869)6969

25日(日) ユーカリ医院[大井1622]/内・外・整/☎029(874)1531  
みなクリニック内科呼吸器科[西平塚318-1]/内・呼・アレ/  
☎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	中央図書館 9:30～19:00
4	5	6	7	8	9	10	4交流センター図書室 9:30～19:00(火～金) 9:30～17:00(土・日・祝)
11	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

中央図書館および4交流センター図書室について、特別館内整理・図書館システム更新のため9月20日(火)～10月3日(月)まで休館します(自動車図書館も運休)。返却ポストは利用可能です。また、以下の期間、貸出期間が4週間に変更となります。図書資料:9月6日(火)～19日(祝)、視聴覚資料:9月13日(火)～19日(祝)



### 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  
こども #8000





これからの  
やさしさの  
ものさし  
つくばSDGs



# エスディージーズ つくばSDGsアワード ～みんなで創ろう、やさしい未来～

SDGs未来都市のつくば市では、2030年までに「誰一人取り残さない」SDGsの目標を達成するために、これまでつくばSDGsパートナーズを立ち上げるなどさまざまな取り組みを進めていますが、より多くの皆さんと一緒に取り組みの輪をさらに広げていくため、この度、2つのテーマを設け、皆さんのSDGsの取り組み事例を広く募集します。やさしい未来を一緒に創りませんか。

## 皆さんのSDGsの取り組みを募集します



**応募期間** 9月1日(木)～11月30日(水)まで

市のホームページに掲載されているそれぞれの部門の電子申請フォームから応募してください。

**SDGsって?**

2015年に国連で全会一致で採択された「持続可能な開発目標」のことで、世界中の全ての人たちが幸せに暮らせるような未来を、今を生きるわたしたちの手でつくっていくために、今から取り組んでいくべき世界共通の17の目標です。

### つくばSDGs部門

持続可能なまちづくりをつくばで達成するため、**地域の課題解決につながる取り組み**を募集します。取り組み内容を目的・手段・成果の視点でスライドにまとめ、応募してください。

**応募方法:** 電子申請(いばらき電子申請サービス)  
※スライド(PDFファイル)の添付が必要です。  
※電子申請での応募が困難な場合は問い合わせ先までメールでご相談ください。

**対象:** 市内で活動している個人、団体

☎ 持続可能都市戦略室

### みんなのSDGs部門

日々の生活で行っている**身近な取り組み**を募集します。ご家庭や職場などで実施している事や、環境にやさしいSDGsの取り組みを教えてください。

**応募方法:** 電子申請(いばらき電子申請サービス)  
郵送申請(〒305-8555 研究学園1-1-1)  
※300字以内の取り組みをまとめた文章と写真を電子申請または郵送(広報戦略課宛)で送付してください。

**対象:** 市内の個人、団体(在住、在学、在勤、所在)

☎ 広報戦略課

- 応募は1人または1団体につき各部門1件までです。
- 応募の中から優れた取り組みを表彰します。表彰についての詳細は市ホームページをご覧ください。

## 第18回つくばSDGsパートナー講座

認定NPO法人 Learning for All あしとみりようご  
子ども支援事業部 エリアマネージャー **講師: 安次富亮伍氏**

全ての子どもの学びと育ちを保证するために『子どもの貧困』の理解とその支援をテーマにYouTubeでライブ配信します。

📅 9月22日(木) 18:00～19:30  
📍 オンライン(YouTube Live)  
📌 9月16日(金) 17:00までにホームページから  
☎ 持続可能都市戦略室

**つくば市医師会からのお願い** 発熱などの症状で医療機関を受診するときは…

- ➡ 必ず事前に医療機関に電話相談をしてから来院してください
- ➡ 来院時間は厳守してください
- ➡ 必ずマスクを着用してください

**つくば市の人口** 人口 251,509人 (+5,244) [男 126,375人 女 125,134人] 世帯数 117,517 (+3,625) ※2022年8月1日現在  
※()内は前年同月比

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