

今月の主な内容

第50回筑波山梅まつり…2 | 市・県民税申告、所得税(国税)確定申告…4~5 | フックン船長と学ぶ防災～SNS活用編～…16

いま、周辺市街地がアツい!

～新たな取り組みが進んでいます～

問 周辺市街地振興課



つくばR8アイディアソン



各チームの活動実績はこちらをご覧ください▶



周辺市街地を元気にしたい人が集まり、参加者同士がチームとなって地域づくりの企画から実証までを行う「つくばR8\*1アイディアソン\*2」を実施しています。現在、各チームにより企画した多様なアイデアが続々と実現されています!

- \*1 R8(周辺市街地)とは、合併前の旧町村時代から、それぞれの地域で生活の拠点として発展してきた市の周辺部に位置する8つの市街地です。
\*2 アイディアソンとは、「アイデア」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です。

地域づくりをみんなで考える
つくばR8シンポジウム
を3月5日(日)に開催します
詳細は、本紙12ページをご覧ください。



北条アースワーク
北条
ぶどうつる
葡萄蔓や自然素材を使ったアート制作と展示



小田から子育て応援隊
小田
子育てを通じた地域とのつながりづくり



GO! 大曽根
大曽根
地域を巡り交流を生むスタンプラリー



くりんあっぷさいくる!
吉沼
環境美化を目的としたごみ拾いイベント等



GOGO!KAMIGOチーム
上郷
地元の食材をテーマとした展示会



さかえほん
栄
地域の文化を題材とした絵本作り



IgaTech(イガテック)
谷田部
地域の偉人のプロジェクションマッピング



チーム高見原
高見原
キッチンカーによる移動式子ども食堂

周辺市街地 チャレンジショップ



第2期!

吉沼まちかどテラス出店中!
3月末まで

第3期!

出店者募集! 申し込みは3月3日まで

いなりとお赤飯 ろはん

ナチュラルmart



お祝い事にはおしゃな化粧箱に入ったお赤飯で!
ご予約はLINE公式またはInstagramをチェックしてください。



ホッと一息つきませんか?
米粉シフォンケーキなどの販売。2月中旬からは、温かい飲み物を提供。キッズスペースも併設しています。

▲赤飯いなり、いなり、赤飯などの販売
日 11:00~14:00
(火)(水)(木)(土)(日)
※売り切れ次第閉店

▲吉沼産つくばヤーコン使用の米粉シフォンケーキ、焼菓子などの販売
日 10:30~13:30
(火)(水)(木)
※(土)(日)臨時営業あり

4月からのチャレンジショップ出店者を募集します。対象は、「北条イリアイテラス(1店舗)」と、「吉沼まちかどテラス(3店舗)」で計4店舗です。

日 2月13日(月)~3月3日(金)
申 市ホームページをご覧ください



募集概要

業 種:①小売業、サービス業
②小売業、サービス業
飲食業(簡易な調理)
利用料:10,000円/月
※②飲食業は+3,000円/月
期 間:4~9月
所 在 地:①北条145
②吉沼1117-1

①北条イリアイテラス



②吉沼まちかどテラス



期間 2月18日(土)～3月19日(日) 9:00～16:00 観光推進課

第50回

筑波山梅林で「第50回筑波山梅まつり」が開催されます。期間中は周遊イベントやアウトドアイベント、期間限定のグルメ企画など、紅白の美しい梅とともにたくさんの催し物が楽しめます。ぜひご来場ください。

催し物

- ◎筑波山搦し巡り御朱印
  - 筑波山神社編 ■筑波山大御堂編
- ◎グルメ企画(梅食、名物つくばうどん特別企画)
- ◎焚き火カフェ 10:00～15:00 ※期間中(土)(日)(祝)
- ◎フォレストアドベンチャー・つくば梅林100mジップスライド

第50回記念 乾杯つくば～#kampaitsukuba

- ◎新酒 de 筑波山地酒フェス
  - 日 3月4日(土)
- ◎つくばワインフェス
  - 日 3月11日(土)
  - ※両日とも10:00～15:00



おもてなし

- ◎つくば観光ボランティアガイド298園内ガイド
- ◎筑波山名物 ガマの油売り口上実演
- ◎まるごと筑波山クーポン

筑波山梅まつり

検索



筑波山地域ジオパーク認定商品の販売と梅林の謎解きイベント!

筑波山梅林にある4つの「謎」に挑戦し、その秘密を解き明かすイベントを行います。ジオパークならではの視点で謎解きを楽しみながら梅林散策ができます。また、筑波山地域ジオパーク認定商品(食品)などの大地の恵みも一緒に楽しめるお得なイベントです。

- 日 2月25日(土)・26日(日)
- 場 筑波山梅林、おもてなし館前
- 問 筑波山地域ジオパーク推進協議会事務局(ジオパーク室内)
  - E geo298@city.tsukuba.lg.jp

筑波山地域ジオパーク 検索

※イベントは、天候や新型コロナウイルスの感染状況により変更・中止となる場合があります。

※園内は斜面が多くありますので、歩きやすい服装でお越しください。

※園内は無料でWi-Fiを利用できます(一部エリアを除く)。

車両通行止め

梅まつり期間中、林道沼田新田酒寄線は車両通行止めとなります。

- 車両通行止め
- 区間＝林道沼田新田酒寄線(梅まつり会場～酒寄丁字路)
- 日時＝梅まつり期間中の9:00～16:00

筑波山梅まつり期間中のつくばね号  
部分運休のお知らせ  
期間中の運休区間は、沼田上坪～  
筑波ふれあいの里入口まで  
詳細は市ホームページ▶



市営駐車場料金

- 普通車＝ 500円(第1駐車場、第3駐車場、第4駐車場)
- 大型車＝ 2,000円(第1駐車場、第3駐車場)
- 二輪車＝ 250円(第2駐車場)
- ※障害者手帳をお持ちの方は申請によって駐車場料金の減額を受けることができます。

アクセス

- つくばセンター(TXつくば駅)から直行筑波山シャトルバスに乗り、筑波山神社入口で下車(約36分)梅林入口まで徒歩約5分
- 運賃＝大人740円、小人370円
- ※交通渋滞緩和のため、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。
- 問▶観光コンベンション協会☎029(869)8333
- ▶観光推進課

【感染症対策に関する表記】  
新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。また、発熱などにより体調が優れない場合は来場をお控えいただきますようお願いいたします。

一足先に! 満開の梅をお届け

筑波山にある約1,000本の紅白の梅の木は、これから一斉に見頃を迎えます。標高250mに位置する梅林とあって、最上部の「展望四阿」からは梅花の先に筑波山麓田園風景や、研究学園都市、天気次第では東京スカイツリー、富士山までも見渡せます。また梅林には筑波石の巨石が散在し、黒い石と華やかな梅のコントラストは筑波山梅林ならではの景観です。

実は、この景色ができるまでに多くの人の手が加わっています。始まりは1970年代。梅を地域の特産物にするため、旧筑波町で3,000本の梅の苗木を植えました。成長した梅の木が過密状態となり開花が不良となってしまいました。その後、荒廃した梅林復活のため2001年『筑波山梅林再生プロジェクト』を開始。筑波大学の協力のもと樹木診断を行い、育ちが悪い梅の木の伐採や、枝の剪定を続けた結果、美しい梅林が見事に復活。現在は約1,000本もの梅が咲き誇ります。

ぜひ筑波山の梅林の絶景を一足先に動画でお楽しみください。



2021年の梅林の様子

動画はこちら





2022年度

# つくばクオリティ 9商品・サービスを認定しました

商品・サービスなどの詳細は、  
市ホームページでも紹介しています。



「つくばクオリティ」は、**市が市内発の優れた商品やサービスを認定する制度**です。商品やサービスの魅力を国内外に広く発信し、市と事業者のイメージアップや、販路開拓・販売促進を支援していくことが目的です。今年度は、新たに9商品・サービスを認定しました。

☎ 産業振興課

## 株式会社エフ・ディー・シー

スキル管理・アサイン管理支援ツール  
ファビー  
サービス名「**fapi**」

- ▶ IT業界発のスキル管理・アサイン管理支援ツール。どんな業種のスキル管理、アサイン管理業務にも対応。



## 株式会社エフ・ディー・シー

工務店向けコミュニケーションアプリ  
プランテابل  
サービス名「**plantable**」

- ▶ 工務店・住宅ビルダーの顧客コミュニケーションを改善し、営業効率を向上させるクラウドサービス。



## 株式会社アロマオルファクトリー

香りマーカーペン  
商品名「**アロマスティロ**」

- ▶ 香料・精油などの香りを高含有させたペン。色で香りを見える化し、誰でも簡単に香りを体験可能。



## キャノン化成株式会社

商品名「**感圧センサ測定システム**」

- ▶ 圧力変化を容易にリアルタイムで検出し、専用アプリケーションでデータの記録や編集が可能。



## 株式会社エンザイム・センサ

食品分析キット  
商品名「**ミエール**」シリーズ

- ▶ 誰でも簡単にアミノ酸や糖が分析できる比色計付き測定キット11種類。現場測定や理科実験に適している。



## キャノン化成株式会社

商品名「**反射防止剤GT**」

- ▶ ガラスと同様の屈折率を有する黒色被膜を形成し、界面での反射を抑え、光学性能を高める事ができる。



## 株式会社 Doog

農業の相棒ロボット  
商品名「**メカロン**」

- ▶ 農業現場をターゲットにした運搬ロボット。足回りをクローラー型にし、不整地の走破性を高めている。



## 株式会社ノア

商品名「**Hapimo P-Scale**」

- ▶ 3Dスキャナを使った非接触計測による豚の体重測定装置。



## 株式会社酒寄設備工業

商品名「**漏水補修バンド**」

- ▶ 鋼管および鉄管などのピンホール漏水を止めることができる補修具(バンド)。



# つくばショートムービー コンペティション2023

短編映画の祭典、「つくばショートムービーコンペティション」は記念すべき第10回を迎えます。ぜひご参加ください。

2月25日  
(土)開催!

☎ 文化芸術課

## 市民審査員募集

当日の市民審査員を募集しています。市民審査員の投票により市民審査員賞を決定します。

- 対 中学生以上で、最終ノミネート作品約10本を上映会にて観賞していただける方
- 定 先着50人
- 申 2月16日(木)までにインターネットで(左下QRコードから)

## 運営ボランティア募集

当日の受け付け補助・会場案内など、会場運営をサポートして下さる方を募集します。

- 対 高校生以上の方
- 申 2月9日(木)までにタイトルを「ショートムービー2023ボランティア希望」とし、「氏名・年齢・☎」を記載しメールで
- ☎ ctz032@city.tsukuba.lg.jp

## 最終ノミネート作品上映会

今年も審査委員長につくば市出身の映画監督中村義洋氏を迎え、最終ノミネート作品の上映会と受賞者への表彰式を開催します。表彰式では、中村監督によるトークセッションも行われます。

- ☎ 2月25日(土) 13:30~(13:00開場)
- 場 つくばエキスポセンタープラネタリウムホール[吾妻2-9]

お気軽にご参加ください  
(申込不要・参加無料)



※画像は昨年度の受賞作品です。

# 令和5年度 市・県民税申告 / 令和4年分 所得税(国税)確定申告

市民税課

## 以下に該当する方は申告が必要です

### 1 給与所得者

- ▶ 勤務先が「給与支払報告書」を市役所へ提出していない方  
※勤務先の給与担当者に確認してください。
- ▶ 給与以外の所得があった方 ▶ 2カ所以上から給与を受けている方
- ▶ 年途中で退職し、その後就職していない方

### 2 年金所得者

- ▶ 公的年金等以外の所得があった方 ▶ 各種所得控除の適用を受ける方
- ▶ 外国において支払われる公的年金等を受給している方

### 3 その他の方

- ▶ 事業所得(営業等・農業)、不動産所得、雑所得がある方など

※所得税確定申告書を提出した方は、市・県民税申告書の提出は不要です。

※この他にも申告が必要な場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

## 市役所で実施する申告相談は事前予約制です

市役所で実施する申告相談は、インターネット・電話による事前予約制となります(出張申告相談を除く)。事前予約がない場合は申告相談ができませんので、必ず事前予約の上お越しください。



予約を  
忘れずに  
フク!

### 予約方法

以下の方法で予約してください。1日当たりの予約人数には限りがありますので、ご希望に添えない場合があります。また、複数日の予約はできません。

#### ▶ インターネット(スマートフォン)で

市ホームページまたは右のQRコードから  
受付時間 8:30~20:00  
※3月14日(火)は17:00で予約受け付けを終了します。



#### ▶ 電話で

予約専用ダイヤル ☎0570(01)0160 ※通話料が発生します。  
受付時間 8:30~17:00 ※(土)(日)(祝)を除く  
※受付時間の開始直後は電話が集中し、つながりにくくなる場合があります。その場合は、時間帯を改めておかけ直してください。

### 申告相談会場

予約した時間帯の15分前から受け付けを開始します。会場の混雑緩和のため、受付開始時刻に合わせてお越しください(予約時間帯に不在の場合は予約をキャンセルします)。予約があっても、他の方の申告の進み具合によってはお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。入場の際は必ずマスクを着用し、検温にご協力ください。

#### 事前予約制

### 市・県民税申告相談、所得税(国税)確定申告相談 (会場 市役所2階会議室201)

#### 市・県民税申告、所得税確定申告(所得税が還付になる申告のみ)

申告期間 2月1日(水)~10日(金)9:00~11:00、13:00~15:00 ※(土)(日)を除く  
対象者 ▶市・県民税の申告をする方 ▶年末調整済みの給与所得者・年金所得者で、所得税の還付を受ける方  
予約受付期間 2月9日(木)まで

#### 市・県民税申告、所得税確定申告

申告期間 2月16日(木)~3月15日(水)9:00~11:00、13:00~15:00 ※(土)(日)(祝)を除く。ただし2月26日(日)は実施します。  
予約受付期間 2月2日(木)~3月14日(火)※希望日の2週間前から予約可。

#### 予約不要

### 市・県民税出張申告相談 (会場 荃崎交流センター、市民ホールつくばね)

日 時 2月14日(火)9:00~11:00、13:00~15:00  
対象者 市から市・県民税申告書が届いた方で、市役所までの交通手段がない方  
注意事項 ▶混雑状況により、予定より早く受け付けを終了する場合があります。  
▶所得税の確定申告の相談は対応できません。所得税の還付申告を行う方は、事前予約の上、市役所会場にお越しください。

### 申告相談の際に必要なもの

- ▶ 令和4年中の収入が分かる書類  
(例)給与や公的年金等の源泉徴収票(原本)、支払調書、事業(営業・農業)所得や不動産所得がある方は収支内訳書(★)  
※源泉徴収票は、扶養親族分もお持ちください。  
※事業所得(営業等・農業)や不動産所得がある方で、前年に引き続きこれらの所得がある場合は、前年申告時の収支内訳書のコピーを必ずお持ちください。
- ▶ 令和4年中に支払った証明書または領収書  
(例)生命保険料・介護医療保険料・地震保険料(旧長期損害保険料含む)・国民健康保険料・介護保険料・国民年金保険料など
- ▶ 医療費控除の適用を受ける方は「医療費控除の明細書」(★)  
※医療費控除におむつ代を含める場合、「おむつ使用証明書」が別途必要です。
- ▶ セルフメディケーション税制(スイッチOTC薬控除)の適用を受ける方は「セルフメディケーション税制の明細書」(★)  
※医療費控除とセルフメディケーション税制の併用はできません。
- ▶ 寄附金控除の適用を受ける方は「寄附金の受領証明書または寄附金控除に関する証明書など」
- ▶ 障害者控除の適用を受ける方は「障害者手帳など」
- ▶ 介護認定を受けている方で、障害者控除の適用を受ける方は「障害者控除対象者認定書」※障害者手帳を持っていない方

- ▶ 金融機関の口座番号が分かるもの(申告者本人のもの)
- ▶ 「確定申告のお知らせはがき」※税務署から届いた方のみ
- ▶ ボールペン(消えないタイプ)
- ▶ マイナンバー関係書類

#### 申告書にはマイナンバーの記載が必要です

マイナンバーカードをお持ちの方は持参してください。お持ちでない方は、以下の番号確認書類と身元確認書類をそれぞれ1つずつ用意してください。※被扶養者・専従者もマイナンバーの記載が必要です。

- 番号確認書類…通知カード、マイナンバーの記載がある住民票の写しなど
- 身元確認書類…運転免許証、パスポート、在留カード、公的医療保険の被保険者証、身体障害者手帳など

(★)「収支内訳書」「医療費控除の明細書」「セルフメディケーション税制の明細書」は、申告相談前に必ず作成してきてください。作成していない場合は、申告相談ができません。なお、収支内訳書の作成に関する相談はお受けできません。

※所得税の確定申告書は、e-Taxを用いて、土浦税務署に電子データで引き継ぎしています。利用者識別番号未取得の方は、申告相談後、会場で利用者識別番号を取得していただきます。

## ふるさと納税ワンストップ特例制度を申請された方へ

以下に該当する方は**特例が無効**となります。

- ▶ 6団体以上へ寄附をした方
- ▶ 所得税確定申告や市・県民税申告を行う方

改めて全てのふるさと納税の金額を、寄附金控除額に含めて申告する必要がありますので、ご注意ください。

※ふるさと納税ワンストップ特例制度は、確定申告が不要な給与所得者等が、1年間に5団体以下の自治体にふるさと納税をした場合に限り適用される制度です。

## 公的年金等を受給されている方へ

以下の全てに該当する方は**所得税確定申告が不要**です。

- ▶ 公的年金等の収入金額の合計が400万円以下
- ▶ 公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下

また、所得税の還付を受ける場合などは、確定申告が必要となります。

※なお、市・県民税において、所得控除(医療費等)の追加がある場合や、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある場合は、市・県民税申告が必要です。



**!** 以下の所得税確定申告については、市役所で相談できません 土浦税務署が開催する会場でご相談ください

- ▶ 申告相談日時点で、つくば市に住民登録がない方の申告
- ▶ 今回初めて事業所得(営業等・農業)、不動産所得を計上する申告
- ▶ 太陽光発電を事業所得で計上する申告(ご自身で収支内訳書を作成済の方は申告相談可能)
- ▶ 青色で確定申告を行う事業主の申告
- ▶ 雑損控除の適用を受ける申告
- ▶ 配当所得のうち特定口座年間取引報告書を必要とする申告
- ▶ 暗号資産(仮想通貨)取引に関する申告
- ▶ 分離課税(不動産、株式等の譲渡所得、上場株式等の配当所得、先物取引に係る雑所得など)の申告
- ▶ ストックオプションに関連する申告
- ▶ 外国税額控除の適用を受ける申告
- ▶ 変動所得・臨時所得の平均課税を選択する申告
- ▶ 令和4年中に亡くなった方の申告(準確定申告)
- ▶ 令和3年分以前の確定申告、更正の請求、修正申告
- ▶ 日本国外に居住する親族に係る扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除、障害者控除等の適用を受ける申告
- ▶ 損益通算や繰越控除の適用を受ける申告
- ▶ 贈与税、消費税の申告
- ▶ 住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)や住宅関連特別控除(住宅耐震改修・住宅特定改修・認定住宅などの借入金等特別控除、特別税額控除)など、住宅税制の適用を受ける申告

※「令和4年分給与所得者の(特定増改築等)住宅借入金等特別控除申告書」を作成済で、連帯債務でない方、借入金の借り換えをしていない方は申告相談が可能です。

▶ その他、高度な判断を要する申告

## 会場の混雑緩和のため、ご協力をお願いします

- ▶ パソコンやスマートフォンの操作を容易に行える方は、ご自宅での申告書作成またはe-Tax申告をご利用ください。
- ▶ 令和4年中に無収入の方で、いわゆる「所得0円申告書(市・県民税申告書)」を提出する方は、ご自身で申告書を作成し市民税課へ郵送するか、混雑する申告期間を避けてお越しください。なお、郵送で提出された添付資料等は返却できませんので、あらかじめご了承ください。
  - ※「所得0円申告書」は申告期間以降でも随時、市民税課窓口で受け付けます。
- ▶ 還付申告は、確定申告期間中以外も行えます(該当年の翌年1月1日から5年間申告可能)。還付申告をお急ぎでない方は、混雑する1~3月以外の時期に税務署でご相談ください(要事前予約)。
- ▶ 市役所には、作成済の確定申告書類預かりコーナーを設置しません。ご自身で作成した申告書は、市役所にお持ちにならず、土浦税務署に郵送などで提出してください。提出先▷〔〒300-8601 土浦市城北町4-15 土浦税務署〕

イータックス  
ご自宅からe-Tax申告をご利用ください

確定申告書は、国税庁ホームページ内「確定申告書作成コーナー」から作成でき、マイナンバーカードとスマートフォンを利用してe-Taxで提出すれば、自宅で確定申告が完了します。詳細は国税庁ホームページをご覧ください。



▲国税庁ホームページ



▲チャットボット

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570(01)5901

※通話料が発生します。

- 問 ▷市民税課(市・県民税申告、申告相談日程) ▷国民健康保険課(国民健康保険税、介護保険料 ※65歳未満)
- ▷医療年金課(後期高齢者医療保険料) ▷介護保険課(介護保険料 ※65歳以上、障害者控除対象者認定書)
- ▷障害福祉課(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳) ▷社会福祉課(戦傷病者手帳)
- ▶土浦税務署(所得税確定申告)〔〒300-8601土浦市城北町4-15〕☎029(822)1100(自動音声) ㊦「国税庁」で検索
- ▶日本年金機構土浦年金事務所(公的年金の源泉徴収票、国民年金保険料) ☎029(825)1170(自動音声) ㊦「日本年金機構」で検索
- ▶加入している保険会社(生命保険料、介護医療保険料、地震保険料など)

📄 土浦税務署による確定申告相談

所得税確定申告相談(所得税が還付になる申告のみ)

申告期間 2月15日(水)まで 9:00~16:00 ※(土)(日)(祝)を除く  
会場 土浦税務署庁舎3号館第2会議室〔土浦市城北町4-15〕

所得税確定申告相談

申告期間 2月16日(木)~3月15日(水) 9:00~16:00  
※(土)(日)(祝)を除く。ただし2月19・26日(日)は実施します。  
会場 延増第一ビル4~6階〔土浦市真鍋1-11-12〕

注意点

- ▶ 確定申告会場の入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した**入場整理券**が必要です。
- ▶ スマートフォンをお持ちの方は、基本的にスマートフォンを利用して申告書を作成していただきます。
- ▶ 確定申告会場に来場される際は、マスクを着用してください。また、できる限り少人数でお越しください。
- ▶ 入場の際には、検温、手指消毒を実施しています。咳・発熱などの症状のある方は、入場をご遠慮いただく場合があります。
- ▶ 混雑状況により、申告相談の受け付けを早めに終了する場合があります。
- ▶ 2月16日(木)~3月15日(水)は、土浦税務署庁舎では申告相談を行っておりません。

国税庁LINE公式アカウント▶



予約制

2023年度 春の**集団健診**を行います 問▷健康増進課▷国民健康保健課▷医療年金課

申し込みを忘れずに  
つく!



2023年度も感染症対策のため**予約制**となります。詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

健診項目	対象者 (2024年3月31日時点の年齢)	内容	自己負担金※ <sup>1</sup>	健診受診券 発送時期
特定健診 後期高齢者健診	40歳以上で次のいずれかの方 ①つくば市国民健康保険加入者 ②後期高齢者医療保険加入者 ③社会保険加入者の被扶養者※ <sup>2</sup>	身体計測(腹囲は特定健診のみ)、血圧、尿検査、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血)、心電図、眼底検査	①・②の方は無料 ③の方は保険者指定料金	▶①・②の方は3月下旬に発送(緑色封筒) ▶社会保険加入の方はがん検診受診券を5月下旬に発送(青色封筒)
肺がん検診	40歳以上の方	胸部レントゲン検査	500円	
胃がん検診	40歳以上の方	胃部レントゲンバリウム検査	1,300円	
胃がんリスク検診	40・45歳の方	血液検査	1,000円	
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査(2日法)	800円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方	血液検査	1,000円	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の方	血液検査	700円※ <sup>3</sup>	
基本健診	学生を除く、20～39歳で健診を受ける機会のない方	身体計測、血圧、尿検査、血液検査(血糖・脂質・肝機能・貧血)	無料	3月下旬(はがき)

申し込み方法

▶ インターネット  
(期間中24時間受け付け)

☑ 2月13日(月)9:00～20日(月)17:00

- ▶ 初めてインターネット予約する方は、事前登録が必要です。
- ▶ ご家族の方など本人以外でも代理で予約できます。



▶ 電話

茨城県総合健診協会健診予約センター

☎0570(077)150

☑ 2月14日(火)9:00～20日(月)17:00

※ 2月19日(日)を除く。

▶ 予約専用はがき

☑ 2月13日(月)～20日(月)

- ▶ 予約専用はがきは健康増進課、各保健センター、窓口センター(荳崎・豊里・筑波)で事前に入手し、郵送してください(当日消印有効)。

※<sup>1</sup> 40歳の方は、肺がん・胃がん・大腸がん検診が無料になります。70歳以上の方は対象の検診全てが無料になります。  
 ※<sup>2</sup> 社会保険加入の方の被扶養者が特定健診を受診する場合、**特定健診受診券(集合契約B)**が必要です。市の集団健診が利用できるかは医療保険者にお問い合わせください。なお、社会保険加入の被保険者本人は特定健診を受診できません。  
 ※<sup>3</sup> 40・45・50・55・60・65歳の方と、70歳以上の方は無料です。

健診会場一覧

受付時間 **8:00～12:00** (胃がん検診は11:30まで)

※30分ごとの完全予約制です。

会場	谷田部 保健センター	荳崎 保健センター	市民ホール つくばね	大穂 保健センター	つくば市役所	桜 保健センター	豊里 交流センター
日程	4月24日(月)～28日(金)	5月8日(月)～11日(木)、15日(月)	5月13日(土)、14日(日)	5月16日(火)～19日(金)	5月27日(土)、28日(日)	5月29日(月)～6月1日(木)	6月6日(火)、7日(水)



2022年10月施行 **労働者協同組合法**をご存知ですか?

少子高齢化が進む中、介護、障害者福祉、子育て支援、地域づくりなど幅広い分野で、多様なニーズが生じています。「労働者協同組合法」は法人制度の設立策を定めた法律です。問 市民活動課

制度の特色

- ① 介護・福祉(訪問介護など)、子育て(学童保育など)、地域づくり(農産物加工品販売所等の拠点整備など)関連など、地域のさまざまな需要に応じた事業を実施できます。
- ② 設立には**3人以上**の発起人が必要です。
- ③ 組合は組合員との間で**労働契約**を締結します。
- ④ **出資配当**は認められません。
- ⑤ **都道府県知事による監督**を受けます。



相談窓口など

労働者協同組合の制度や設立に関する相談窓口  
☎0120(237)297 (フリーダイヤル)  
受付時間▶(月)～(金)9:00～17:00

ホームページも併せてご覧ください。



※この記事は、厚生労働省ホームページ「知りたい!労働者共同組合法」の掲載内容を引用・加工して作成しました。

申請期限  
2/28(火)

低所得の子育て世帯への**給付金**申請はお済みですか? 問 こども政策課

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**しています。給付金は、**国と県の2種類**あり、要件に該当する場合は両方受給することができます。申請漏れがないか受給状況をご確認ください。なお、すでに受給している方(申請不要で受給している方を含む)は、申請しても再度受給することはできません。**それぞれの申請期限は2月28日(火)です**。詳細はホームページをご覧ください。

【国】低所得の子育て世帯生活**支援**特別給付金 (児童1人につき5万円)

	ひとり親世帯分(2022年6月支給開始)	その他の世帯分(2022年7月支給開始)
対象	▶ 児童扶養手当を受給している方 ▶ 新型コロナウイルスの影響で2020年2月以降家計が急変した方 ▶ 公的年金受給により児童扶養手当を受給していない方	▶ 児童手当を受給している非課税の方 ▶ 新型コロナウイルスの影響で2022年1月以降家計が急変した方 ▶ 2022年度住民税非課税かつ高校生相当の児童を養育または公務員の方

【県】低所得の子育て世帯生活**応援**特別給付金 (児童1人につき5万円)

	ひとり親世帯分(2022年11月支給開始)	その他の世帯分(2022年12月支給開始)
対象	▶ 児童扶養手当を受給している方 ▶ 新型コロナウイルスの影響で2020年2月以降家計が急変した方 ▶ 公的年金受給により児童扶養手当を受給していない方	▶ 児童手当を受給している非課税の方 ▶ 新型コロナウイルスの影響で2022年1月以降家計が急変した方 ▶ 2022年度住民税非課税かつ高校生相当の児童を養育または公務員の方

# 冬の感染症に注意しましょう

冬は空気が乾燥し、ウイルスや細菌が空気中に飛びやすくなるため、新型コロナウイルス感染症だけでなく、さまざまな感染症(季節性インフルエンザやノロウイルスなど)が流行しやすくなります。あらゆる感染症の予防のために、手洗いの徹底、こまめな換気、場面に合わせたマスクの着用など、日常の感染防止対策を行いましょう。

☎ 感染症対策室



## 健康・福祉

### 出産・子育て応援給付金

2022年4月1日以降に妊娠届を提出した妊婦または出生した子どもの親が対象となります。詳細は、対象者に送付する個別通知か、市ホームページをご覧ください。

☎ 健康増進課



### 児童手当2月支給分

2022年10月分～2023年1月分の振込日は2月10日(金)です。支払い通知は送付しませんので、記帳してご確認ください。※振込時間は金融機関によって異なります。

☎ こども政策課

### ひとり親家庭の父母の方へ 資格取得を目指す方への給付金

就職に有利で生活の安定に役立つ資格取得を目指し、養成機関で半年以上修学する場合、最高月額14万円を支給します。※修学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。

☎ こども政策課



### 償還免除付きのひとり親家庭 住宅支援資金

自立に向けて、就労を通じたプログラムに意欲的に取り組んでいる、児童扶養手当を受給するひとり親家庭などに、住居費を無利子で貸し付けます(上限4万円/月、最大12カ月分)。プログラムで定めた就労を1年間継続した場合は、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。

☎ ▷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＝茨城県南関東市民センター ☎029(825)2035

☎ こども政策課

### 在宅医療・介護についての動画を YouTubeで配信しています

市では、市民の皆さんが在宅医療・介護の知識・意識を深め、少し先の将来について考えるきっかけづくりとして、在宅医療介護啓発講座の動画を配信しています。介護編を追加しましたので、ぜひご覧ください。

☎ 地域包括支援課



### 介護職員キャリアアップ費用給付金

2021年6月30日以前から市内の特定の事業所で働いている方で、条件を満たした方に、2022年度に受講した介護職員初任者研修や実務者研修の費用の一部を給付します。詳細は市ホームページをご覧ください。※申し込み多数の場合は抽選。

☎ 2月1日(水)～28日(火)に申請書(市ホームページ、高齢福祉課に用意)を必着で郵送または直接

☎ 高齢福祉課

### 介護職員スタートアップ給付金

2021年7月1日～2022年6月30日に市内の特定の事業所に就職した方で、一定の条件を満たした方に給付金を交付します。詳細は市ホームページをご覧ください。※申し込み多数の場合は抽選。

☎ 2月1日(水)～28日(火)に申請書(市ホームページ、高齢福祉課に用意)を必着で郵送または直接

☎ 高齢福祉課

### 高齢者肺炎球菌予防接種

「肺炎球菌」という細菌が引き起こす肺炎は、成人肺炎の約3割を占め、特に高齢者は重症化しやすく注意が必要です。予防接種を受けることで肺炎を防ぎ、感染した場合も重症化を軽減できると言われています。2022年度の定期接種対象者への助成は2023年3月までです。早めに接種を受けましょう。

助成額:3,000円

☎ 市予防接種協力医療機関 ※詳細は2022年4月頃に送付した個人通知または市ホームページをご覧ください。

☎ 2023年3月31日時点の年齢が65・70・75・80・85・90・95・100歳の方で、高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない方のうち、接種を希望する方

☎ 桜保健センター

☎029(857)3931



### 心身に障害をお持ちの方へ 自動車税減免申請の出張窓口

一定の要件を満たす方は、自動車税(環境性能割・種別割)が減免される制度があります。臨時の出張窓口を市役所内に設置します。※要件や必要な書類などは、事前に県税事務所にお問い合わせください。

☎ 2月8日(水)10:00～12:00、13:00～15:00

☎ 市役所2階障害福祉課窓口 ※新車、中古車

新規登録に係る減免や自動車税・軽自動車税(環境性能割)の減免については、登録日から30日以内に管轄の県税事務所に申請してください。

☎ 一定の障害区分に該当する方

☎ 土浦県税事務所収税第一課

☎029(822)7205

☎ 障害者地域支援室

## 募集

### 市民委員募集

詳細は市ホームページをご覧ください。なるか、お問い合わせください。



**つくば市地域包括支援センター運営協議会**  
地域包括支援センターの評価などを行うつくば市地域包括支援センター運営協議会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。

☎ 2023年4月1日～2025年3月31日(会議は年2回程度)

☎ 市介護保険の第1号被保険者(65歳以上)または第2号被保険者(40歳以上64歳以下)(2023年4月1日現在)で、会議に出席でき、市の付属機関などの市民委員を2つ以上兼務していない方

☎ 定 5人

☎ 2月1日(水)～17日(金)に履歴書(書式は任意・顔写真付き)を必着で郵送または直接

☎ 地域包括支援課

### つくば市地域福祉計画策定委員会

つくば市地域福祉計画の進捗状況の確認と次期計画の策定に当たり、市民委員を募集します。選考は書類審査と必要に応じて面接審査を行います。

☎ 2023年4月20日～2026年4月19日(会議は策定年度は年3回程度、その他の年度は年1回程度開催予定)

☎ 市内在住の18歳以上(2023年4月1日現在)の方で、会議に出席でき、市の付属機関などの市民委員を2つ以上兼務していない方

☎ 定 5人程度

☎ 2月17日(金)までに、履歴書(顔写真付き)と応募の動機(400字程度)を必着で郵送または直接

☎ 社会福祉課

※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

**つくば市男女共同参画審議会**

男女共同参画の推進について意見をいただくため、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。

- 日 2023年4月～2025年3月31日(会議は年2回程度開催予定)
- 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上(2023年4月1日現在)の方で、会議に出席でき、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
- 定 4人程度
- 申 2月17日(金)までに、履歴書(顔写真付き)、応募の動機(400字程度)を必着で郵送または直接
- 問 男女共同参画室

**つくば市特別職報酬等審議会**

特別職(市議会議員)の報酬を検討するための審議会の開催に当たり、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。

- 日 委嘱の日～2024年3月(会議は3回程度開催予定)
- 対 市内在住で18歳以上(2023年4月1日現在)の方で、会議に出席でき、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
- 定 3人
- 申 2月28日(火)までに、履歴書(顔写真付き)、小論文「応募の動機および特別職の報酬の増額について(メリット、デメリットの両方の視点から)」を必着で郵送または直接
- 問 人事課

**パブリックコメント**

**つくば市デジタル・ガバメント推進方針**

2022年度末で期間満了を迎える「情報化推進計画」に代わり、つくば市未来構想などをデジタル技術やデータ活用などにより下支えし、国の動向に対応することを目的とした「つくば市デジタル・ガバメント推進方針」を策定します。皆様のご意見をお待ちしています。

- 日 2月1日(水)～3月2日(木)
- 場 情報政策課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ
- 申 3月2日(木)までに、郵送、インターネット、FAX、メールまたは直接
- 問 情報政策課
- F 029(868)7631
- E pln021@city.tsukuba.lg.jp

**つくば市水道事業経営戦略**

将来にわたって安定的に水道事業を継続するための中長期的な経営の基本計画となる「つくば市水道事業経営戦略」を策定します。皆様のご意見をお待ちしています。

- 日 2月1日(水)～3月2日(木)
- 場 水道総務課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ
- 申 3月2日(木)までに、郵送、インターネット、FAX、メールまたは直接
- 問 水道総務課
- F 029(868)7618
- E wtr012@city.tsukuba.lg.jp

**第2期つくば市空家等対策計画**

空家の問題の解消に向けた施策を総合的かつ計画的に実施し、良好な生活環境の保全と地域の活性化を図るために「第2期つくば市空家等対策計画」を策定します。皆様のご意見をお待ちしています。

- 日 2月1日(水)～3月2日(木)
- 場 住宅政策課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ
- 申 3月2日(木)までに、郵送、インターネット、FAX、メールまたは直接
- 問 住宅政策課
- F 029(868)7642
- E evm060@city.tsukuba.lg.jp

**特定個人情報保護評価書**

個人住民税賦課事務に関して、特定個人情報(マイナンバー)の漏えいなどのリスクを軽減するための措置を宣言する「特定個人情報保護評価書」について、皆様のご意見をお待ちしています。

- 日 2月1日(水)～3月2日(木)
- 場 市民税課、総務課、市役所1階情報コーナー、市ホームページ
- 申 3月2日(木)までに、市民税課に郵送またはFAXで
- 問 >意見の送付について=市民税課
- F 029(868)7556
- >「特定個人情報保護評価書」について=総務課

**2023年度 会計年度任用職員**

以下の会計年度任用職員を募集します。それぞれの詳細は、市ホームページをご覧ください。



- ①統計・データ利活用推進室 事務補助員  
統計調査業務を含む事務補助や、電話対応・パソコン作業に従事する方を募集します。  
対 次の全てを満たす方 > 自動車運転免許を有する > Word、Excelなどのパソコン操作が可能  
定 1人  
申 2月14日(火)までに、履歴書を必着で郵送または直接  
問 統計・データ利活用推進室
- ②こども育成課・市内交流ひろば 事務補助員  
定 22人(予定)  
申 2月10日(金)までに、履歴書を必着で郵送または直接  
問 こども育成課
- ③児童館・児童センター・児童クラブ 事務補助員・用務員  
定 >事務補助員=21人(予定)  
>用務員=17人(予定)  
申 2月10日(金)までに、履歴書を希望する施設(児童館・児童センター・児童クラブ)かこども育成課に必着で郵送または直接  
問 こども育成課
- ④農業政策課 事務補助員  
定 4人(予定)  
申 2月9日(木)までに、履歴書を必着で郵送

または直接  
問 農業政策課

- ⑤中央図書館 図書館専門員
- ⑥中央図書館 内部事務補助
- ⑦中央図書館 配送業務
- ⑧中央図書館 カウンター業務(週5日)
- ⑨中央図書館 カウンター業務(週1日～)
- 定 ⑤12人⑥1人⑦2人⑧6人⑨28人(各予定)
- 申 2月14日(火)までに、履歴書を必着で郵送または直接 ※(月)休館
- 問 中央図書館〔〒305-0031 吾妻2-8〕
- ☎029(856)4311

**つくばセンターエリアの新たな市民活動拠点の名称**

つくばセンタービルのリニューアルに伴う新たな市民活動拠点の整備に当たり、施設の名称を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。



問 文化芸術課

**市民活動の懇話会**

市民活動団体や社会貢献活動をしている方々の交流が盛んになるよう、共通の話題を見つけながら気軽な意見交換会を行います。率直な話し合いの中で新たな気付きを目指します。

- 日 2月14日(火) 13:30～15:30
- 場 市民活動センター
- 対 市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方や始めようとしている方
- 定 先着15人
- 申 2月10日(金)までに「氏名・住所・☎・E・所属団体名」を電話またはメールで
- 問 市民活動センター☎029(855)1171
- E ctz015@city.tsukuba.lg.jp

**JAXA 筑波宇宙センター開設50周年記念 「未来のつくば」絵はがき**

JAXA 筑波宇宙センター開設50周年「50年の感謝と技術、未来へ!」を記念して市内の小学生から「未来のつくば」をイメージした絵はがきを募集します。絵はがきはJAXA 筑波宇宙センター見学エリアに展示されるほか、応募者全員にJAXA 特製記念品を差し上げます。詳細は、応募用紙をご覧ください。

- 対 市内在住の小学生
- 申 4月7日(金)までに、応募用紙(市ホームページ、市役所、各地域交流センターに用意)を郵送(消印有効) ※1人1作品まで
- 問 科学技術振興課

**「茨城いのちの電話相談員」養成講座**

第38期相談員養成講座生を募集します。自殺予防を目的として、悩みを抱える方を電話で支えるボランティア活動です。詳細はホームページをご覧ください。

- 対 23歳以上で、24時間受信体制での活動に積極的に参加でき、2年間の養成講座を受講できる方
- 申 2月1日(水)～4月7日(金)に、必要書類を必着で郵送
- 問 茨城いのちの電話事務局
- ☎029(852)8505
- ※(月)～(金) 9:00～17:00
- 担 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

## 2023年度雑誌スポンサー

中央図書館では、つくばの教育を応援する企業・個人の事業所・団体などを募集しています。スポンサーになると、雑誌の最新号カバーなどにスポンサー名や広告を掲載します。

日 4月1日～2024年3月31日(更新可)

費 年間15,000円/1誌(月額1,250円)

申 2月18日(土)から随時、申込書(市ホームページ、中央図書館に用意)を郵送または直接

問 中央図書館

☎029(856)4311



## シルバー人材センター入会説明会

入会説明会を行います。その後入会を申し込みされる方を対象に、審査会も行います。説明会だけの参加も歓迎です。ぜひお越しください。

日 2月9日(木) 13:30～(受付13:00)

場 大穂庁舎3階

対 市内在住の満60歳以上(2023年3月31日時点)の方で、新たに入会して就業する意欲のある方

問 シルバー人材センター☎029(879)5199

担 高齢福祉課

## ①予備自衛官補(一般・技能)

## ②医科・歯科幹部

応募資格などの詳細はお問い合わせください。

日 試験日:①4月8日(土)～23日(日)のいずれか1日を指定②6月23日(金)

対 ①(一般)18～33歳の方

(技能)18歳以上で国家免許資格などを有する方

②医師・歯科医師の免許を有する方

申 ①1月10日(火)～4月6日(木)

②2月1日(水)～6月8日(木)に、申込書を郵送または直接

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

## 2023年度茨城県立盲学校入学者

県内に居住する、視覚に障害がある方の入学者を募集します。入学を希望する場合は学校への事前相談が必要です。詳細は茨城県教育委員会ホームページをご覧ください。

対 ▷幼稚部=2017年4月2日～2020年4月1日生まれの方

▷高等部本科=中学校を卒業または2023年3月卒業見込みの方

▷高等部専攻科=高等学校を卒業または2023年3月卒業見込みの方

申 願書を次のいずれかの方法で提出

▷2月7日(火)～9日(木)で配達日を指定し簡易書留で郵送

▷2月8日(水)～10日(金)に直接

問 茨城県立盲学校[〒310-0055水戸市袴塚1-3-1]☎029(221)3388

担 障害福祉課

## 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・自衛隊による合同説明会を開催します。※服装自由、マスク着用必須。

日 2月18日(土) 10:00～15:00

場 デイズタウンつくば4階会議室「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

## 第62回「楽楽大学」

## 『万葉集の筑波山』出版記念講演会

『万葉集』で最も多く詠まれた山である筑波山に焦点を当て、地域の歴史や当時の人々の暮らし、和歌の解釈について講演します。

日 2月19日(日) 13:30～15:30(13:00開場)

場 並木交流センター

講 井坂敦美氏(市名誉市民) 定 先着80人

費 200円(資料代) ※18歳未満の方は無料

申 1月29日(日)から「氏名・住所・年齢」をメールで

問 スマイル・ステーション

▷藤原 E fsatoshi@mail1.accsnet.ne.jp

☎090(5502)6322

▷松浦 E matukan18@yahoo.co.jp

☎080(6562)1800

担 文化財課

## 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 2月16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

## パソコン・スマートフォンに関する相談

Windows や Mac などの更新がうまくいかない、Zoom の使い方が分からないなど、パソコンに関する困り事を相談できます。

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・☎・相談内容」を電話で

問 市民活動センター☎029(855)1171

## こころの健康相談

自分や家族のこころの健康に関すること、医療機関への受診の必要性などを精神科医に相談できます。※治療中の方は、まず主治医にご相談ください。

日 2月15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 2月1日(水)から電話で

問 大穂保健センター☎029(864)7841

## 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の方やその親の相談に応じます。

日 2月19日(日) 10:00～15:00

場 市役所2階会議室

定 先着8人(要予約)

申 2月17日(金)までに電話またはインターネットで

問 こども政策課



## 市民活動助成金の案内と探し方

行政の補助金や企業の助成金制度を活用し、新たな事業展開を考えている市民活動団体向けに、個別形式で相談会を行います。

日 2月13日(月) 13:30～16:30

場 市民活動センター

対 市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方、これから始めようとしている方

定 先着3人(1人1時間程度)

申 2月9日(木)までに「氏名・住所・☎・E・所属団体名・活動分野や希望助成金額」を電話またはメールで

問 市民活動センター☎029(855)1171

## 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んへ

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。事業継承についての相談も可能です。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。



## その他

## つくばこどもの青い羽根基金

## 寄付のご協力をお願いします

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

申 ①インターネットで(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



※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

**「ヤングケアラー」を知っていますか**

「ヤングケアラー」とは、ケアを必要とする人(障害や病気のある家族、幼いきょうだい)などのために、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です。「自分は(あの子)は)ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、お話を聞かせてください。



☎ こども未来課

**50年後の未来都市をイメージしたXRコンテンツを公開中**

スマートフォンやデジタルサイネージを使用し、実際の風景に重ね合わせて、未来のつくばをイメージしたXR(クロスリアリティ)コンテンツが体験できます。

☎ 3月31日(金)まで

📍 つくばセンター広場

☎ スマートシティ戦略課

**自動運転モビリティに乗ってつくば駅周辺を移動してみませんか**

自動運転で走るモビリティ(乗り物)に乗って、つくば駅周辺を移動してみませんか。各乗り場にある予約端末で行き先を指定してモビリティを呼び出すと、到着したモビリティが目的地まで連れて行ってくれます。

☎ 2月4日(土)・5日(日)・9日(木)～13日(月)

📍 つくばセンター広場周辺のペデストリアンデッキ(乗り場:トナリエクレオ前、中央図書館前、つくばカピオ前、BiViつくば前)

☎ 各乗り場に設置の予約端末で呼び出し

☎ スマートシティ戦略課

**マイナポイント第2弾申請期限の延長**

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は、2月末まで延長となりました。期限の延長は今回が最後になります。ポイントの付与を希望される方で、まだカードを申請していない方は、早めに申請してください。※ポイントの申込期限は追って公表される予定です。

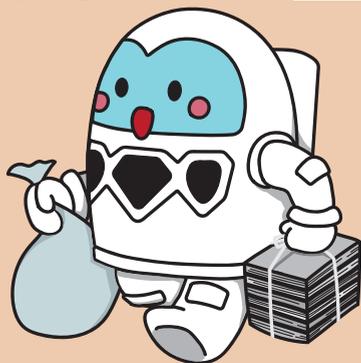


☎ 市民窓口課

**ごみの出し方カレンダーを配布します**

2023年度のごみの出し方カレンダーを、2月1日(水)～28日(火)の間に市内全戸に配布します。各窓口センター・交流センターなどでの配布は、3月1日(水)以降になります。

☎ 環境衛生課



**パブリックコメント手続実施結果の公表 第2期つくば市スタートアップ戦略**

☎ 2月1日(水)～17日(金)

※市ホームページを除く

📍 市役所コミュニティ棟2階スタートアップ推進室、市役所本庁舎1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ

☎ スタートアップ推進室

**つくば市男女共同参画推進基本計画(2023～2027)**

☎ 2月22日(水)～3月8日(水)

※市ホームページを除く

📍 市役所2階男女共同参画室、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ

☎ 男女共同参画室

**つくば市災害廃棄物処理計画**

☎ 2月22日(水)～3月8日(水)

※市ホームページを除く

📍 市役所4階環境衛生課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ

☎ 環境衛生課

**2023年度県民交通災害共済の加入受け付けを開始します**

会員が交通事故や災害に遭い、けが・死亡した場合に見舞金を支払う相互共済制度です。市民は誰でも加入することができます。

☎ 共済期間:4月1日(土)～2024年3月31日

※4月1日以降に加入した場合は、申込日の翌日～2024年3月31日

☎ 費 900円 ※9月30日以降の加入は半額

☎ 2月1日(水)から、防犯交通安全課または各窓口センターに直接

☎ 防犯交通安全課

**「タンス預金」は危険です お金は金融機関に預けましょう**

現金を自宅で保管する「タンス預金」で、ニセ電話詐欺と気付かず犯人にお金を渡してしまうケースが増えています。お金を銀行などに預けておくことで、銀行などの職員がそのような電話の不審点に気付き、詐欺被害を未然に防止することができます。

☎ つくば警察署

☎ 029(851)0110

☎ 防犯交通安全課



**「つくば市公共交通マップ」を作成しました**

市内を運行するコミュニティバス、一般路線バスの路線図・停留所を一枚にまとめた公共交通マップを作成しました。市役所の他、各窓口センター、関東鉄道各営業所で2月上旬に配布予定です。また、このマップは市ホームページにも掲載しています。

☎ 総合交通政策課



**子どもの転落事故に注意**

重大な事故を防ぐためには、子どもの特徴を知り、事前の対策を取ることが大切です。

▷発達段階によって事故が起こりやすい場所や状況が変わる

▷頭部から落下しやすい(小さな子どもは体の大きさに比べて頭が大きく重心が高い)

▷思わぬところに登ろうとしたり、色々な遊び方をする



☎ 消費生活センター

☎ 029(861)1333

**2月は「省エネルギー月間」です**

経済産業省では、2月を「省エネルギー月間」と定めています。寒さの厳しい時期ですが、電気を上手に使って賢い省エネに取り組みましょう。

☎ 関東電気保安協会 ☎ 029(821)8929

☎ 環境政策課



**三井住友銀行・みずほ銀行・りそな銀行・埼玉りそな銀行での窓口納付終了**

三井住友銀行・みずほ銀行・りそな銀行・埼玉りそな銀行の窓口での、市が発行する納付書(税金・使用料・手数料など)の取り扱いが、3月31日で終了します。4月1日以降に金融機関窓口でお支払いをされる場合は、以下の金融機関をご利用ください。

※口座振替による税金などの引き落としについては、4月1日以降も引き続き行われます。

**4月1日以降も窓口納付が可能な金融機関**

常陽銀行、筑波銀行、足利銀行、東日本銀行、千葉銀行、茨城県信用組合、水戸信用金庫、中央労働金庫、結城信用金庫、つくば市農業協同組合、つくば市谷田部農業協同組合、ゆうちょ銀行(ゆうちょ銀行は納付できる種別が限られているため、納付書をご確認ください)

☎ 会計事務局

**木曜延長窓口のお知らせ**

第2・4木曜日は、一部の窓口業務について、20:00まで開庁時間を延長しています(19:30受付終了)。※延長は開庁日に限ります。

2月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

☎ 2月9日(木)

☎ 市民窓口課

**納期限にご注意**

2月28日(火)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4期)
- ② 国民健康保険税(第8期)
- ③ 介護保険料(第6期)
- ④ 後期高齢者医療保険料(第8期)

☎ ①▷資産税課▷納税課 ②▷国民健康保険課▷納税課 ③介護保険課 ④医療年金課

# 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・FAX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。申し込みは原則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○○○○○課

## スポーツ

### つくばウェルネスパークプログラム

#### ①ストレッチポール

体のバランスを整えていきましょう。

日 毎週(火) 20:25～20:55 ※当日受け付け  
講 高野亨子氏 定 先着15人 費 300円/回

#### ②バランスコンディショニング

医学・スポーツ科学に基づき、体の機能を改善するプログラムです。

日 毎週(火) 13:00～14:00 ※当日受け付け  
講 細田麻美氏 定 先着15人 費 500円/回

場 つくばウェルネスパーク(山木1562)

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

#### ①筑波グラウンドゴルフ春季大会

日頃の練習の成果を発揮しましょう。

日 2月18日(土)8:30集合 ※予備日2月19日(日)  
場 大池公園野球場 対 筑波地区在住の方  
定 先着100人 費 300円

#### ②ファミリーサイクリング

家族でサイクリングを楽しみましょう。真壁で行われるひなまつりが見られます。

日 2月25日(土)8:30集合 ※予備日2月26日(日)  
場 筑波総合体育館集合  
対 市内在住・在勤の方  
定 先着30人 費 500円



#### ③宝篋山ハイキング

日 3月11日(土)8:30集合  
※予備日3月12日(日)  
場 小田小交流プラザ(小田3107)  
対 市内在住・在勤の方 定 先着30人  
費 500円

#### ④マスターズバレーボール大会

生涯スポーツであるバレーボールで、楽しく競い合いませんか。

日 3月12日(日)受付8:30～  
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  
定 先着10チーム  
費 ▷スポーツ協会登録チーム=1,000円  
▷一般参加チーム=3,000円

甲 ①2月10日(金)②2月14日(火)③2月28日(火)までに「大会名・住所・氏名・年齢・性別(任意)・☎」を郵送、またはFAX(要着信確認) ※申し込み受け付け後、スポーツ協会からの連絡はありません。

④2月27日(月)までに、申込書(スポーツ協会ホームページに用意)を郵送、またはFAX(要着信確認)

問 スポーツ協会事務局  
☎029(854)8511  
F 029(854)8531  
担 スポーツ振興課



### つくば市ミックスダブルステニス大会

テニスを楽しみ、爽やかな汗を流しませんか。

日 4月1日(土)・2日(日)9:00～17:00  
※予備日4月8日(土)・9日(日)9:00～17:00  
場 市内テニスコート(詳細は別途通知します)  
対 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
※高校生の方は参加できません

費 3,000円/ペア  
甲 2月20日(月)～3月6日(月)にインターネットで  
問 スポーツ協会事務局  
☎029(854)8511  
担 スポーツ振興課



## 健康

### マットス体験会

マットスは、脳を鍛えながら行う新しいスポーツ&エクササイズです。簡単なルールでどなたでも楽しめます。※動きやすい服装・運動靴でご参加ください。

日 2月27日(月)13:30～15:30  
場 荃崎交流センター2階大会議室  
対 65歳以上の方  
定 先着30人  
甲 2月1日(水)～17日(金)に電話で  
問 地域包括支援課



### つくばウォークの日(桜コース:約5.7km)

茨城県公式アプリ「元気アップ!リいばらき」のポイントもためられます。※動きやすい服装で、マスク、飲み物、保険証、雨具、タオル、帽子などをお持ちください。

日 3月5日(日)受付9:00～9:15 ※雨天中止  
場 桜保健センター集合  
問 健康増進施設いきいきプラザ  
▷☎029(864)5089  
▷当日(7:00～9:30)  
=☎090(9241)1823



### 2023年度 運動教室新規参加者募集

適切な運動習慣を身に付けましょう。元気はつらつ運動教室(75歳以上)、いきいき運動教室(65～74歳)、アクティブ運動教室(40～64歳)を実施します。

日 週1回程度  
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 12,000円/年  
甲 電話で ※説明会と体験(無料)を行いますので、まずはお電話ください。  
問 健康増進施設いきいきプラザ  
☎029(864)5089

### 出前健康教室

運動インストラクターによる体操などの運動を行います。※同じ月に参加できるのは1回です。

①体験しよう!健康体操教室  
日 3月6日(月)14:00～15:00  
場 谷田部保健センター 定 先着15人

②イオンモールつくばで体操しよう  
日 3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

対 市内在住の方  
甲 ①2月21日(火)9:00②3月3日(金)9:00から電話で  
問 健康増進施設いきいきプラザ  
☎029(864)5073

### シニア体操講座

体操のインストラクターによる、健康維持のためのシニア向け講座です。

日 3月10日(金)10:30～11:30  
場 市民研修センター  
対 市内在住・在勤・在学で60歳以上の方  
講 川谷響氏 定 20人(抽選) 費 500円  
甲 2月17日(金)までに「希望講座名・〒・住所・氏名・年齢・日中に連絡がつく☎」を市民研修センターへ郵送(往復はがき・必着)、または返信用の官製はがきを直接  
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

### ウエルカフェ栄養サロン「美味しお体験!」

テーマに合わせて、食事のポイントを紹介します。みそ汁を飲み比べて、ちょうど良い味付けを学びましょう。体組成と血圧の測定ができます。

日 2月17日(金)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  
甲 2月16日(木)までに電話で(当日参加可)  
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

# 催し

## 中央図書館イベント

①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。  
※各日2回公演・当日受け付けのみ  
日 2月17日(金)・22日(水)  
①10:30~10:50②11:00~11:20  
対 乳幼児の親子 定 各先着5組

②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・当日受け付けのみ  
日 2月11(祝)・18・25日(土)・26日(日)、3月4日(土)①15:00~15:15②15:30~15:45  
対 幼児~小学生の方 定 各先着10人

場 中央図書館  
問 中央図書館  
☎029(856)4311



## 周辺市街地(R8)イベント

①つくばR8シンポジウムを開催します  
「住民主体の地域づくり」をテーマに、講演やパネルディスカッション、周辺市街地での活動紹介を行います。この機会に、住民が主体となって行う地域づくり活動について考えてみませんか。  
日 3月5日(日) 13:00~16:00  
場 筑波大学春日エリア春日講堂[春日1-2]  
定 先着50人程度 申 インターネットで  
問 つくばR8シンポジウム事務局(ミカミ)  
E tsukuba-r8@mikami-web.co.jp



②食と酒の祭in吉沼  
吉沼の魅力であるグルメやお酒、音楽、ダンス、お囃子などのパフォーマンスを楽しめます。  
日 2月5日(日) 10:00~14:00  
場 ミートショップいちむら前広場(吉沼996-8)  
問 吉沼、元気!協議会  
E yoshinuma.genki@gmail.com

③つくばR8アイデアソン採択事業  
親子で弓矢作り体験!  
栄地区の一部に残る流鏑馬文化をテーマにした弓矢作りに挑戦してみませんか。参加者には、栄の歴史や文化を基に制作したオリジナル絵本をプレゼントします。  
日 2月12日(日) 13:00~15:00  
場 桜交流センター、八龍神社[中根584]  
定 先着10組30人程度  
申 2月10日(金)までにインターネットで  
問 さかえほん(つくばR8アイデアソン栄チーム)  
E sakaehonofficial@gmail.com



## ぱんだウインドオーケストラ 中高生合同吹奏楽バンド成果発表会

プロ吹奏楽団・ぱんだウインドオーケストラのメンバーに指導を受けた、中高生のスペシャルバンドが成果発表会を行います。講師陣によるスペシャル・ミニコンサートも開催します。※参加無料  
日 2月11日(祝) 16:00(15:30開場)  
場 ノバホール  
対 小学生以上の方 ※未就学児入場不可  
申 インターネットで  
問 つくば文化振興財団  
☎029(856)7007  
担 文化芸術課



## 劇団かかし座「ふしぎの国のアリス」

世界24カ国で絶賛された影絵の名手・かかし座が贈るとても不思議な夢のお話です。  
日 2月25日(土) 14:00(13:30開場)  
場 つくばカピオホール  
対 4歳以上の方 ※3歳以下の方は入場不可  
費 全席指定▷一般=2,000円▷中学生以下=1,000円  
申 電話またはインターネットで  
問 つくば文化振興財団☎029(856)7007  
担 文化芸術課



## 干し芋&ピザ作り体験教室

天日干しの干し芋作りと、石窯で焼くピザ作りが体験できます。※飲み物、エプロン、三角巾、マスク、スリッパをお持ちください。  
日 2月18日(土) 9:00~12:30  
場 六斗の郷[六斗939]  
定 先着10組 費 8,000円/組  
申 2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



## 研究学園 みんなでごみ拾い

研究学園駅周辺をきれいにした後、ごみ袋でお雛様の衣装を作ります。先着で25人のお子さんに、ミニプレゼントを差し上げます。普段着・手ぶらでご参加ください。  
日 2月26日(日) 10:00~11:00 ※雨天中止  
場 研究学園駅(ロータリー側)集合  
問 研究学園グリーンネックレスタウンの会  
E uhh98243@nifty.com  
担 都市計画課



## 第22回チャレンジアートフェスティバル inつくば

障害のある方による絵画や造形物などの「①アート作品展」、ダンスや劇などの「②舞台パフォーマンス」をぜひご覧ください。「③ポニー乗馬体験」と障害者就労施設などによる「④物品販売」も行います。  
日 ①3月7日(火)~11日(土) 9:30~17:00  
3月12日(日) 9:30~15:00  
②3月4日(土) 10:00~16:00(9:30開場)  
③3月4日(土) 11:00~15:00 ※雨天中止  
④3月4日(土) 11:00~15:00

場 ①つくば美術館(吾妻2-8)②つくばカピオホール③大清水公園[竹園1-5-2]④大清水公園 ※雨天時、つくばカピオ内ホワイエ  
問 社会福祉協議会  
☎029(879)5500  
担 障害者地域支援室



## つくばの森づくり! 森林保全ボランティア体験

経験豊かな森林保全ボランティア員と環境を守る取り組みに参加してみませんか。※昼食((土)のみ)、飲み物、雨具、革または合皮の手袋をお持ちください。  
日 ①2月18日(土) 9:00~15:00  
②2月19日(日) 9:00~12:00  
場 高崎自然の森  
対 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
定 各先着15人 費 500円(ボランティア保険料)  
申 2月10日(金)までに「参加希望日・住所・氏名・年齢・生年月日・性別(任意)・☎・E」をFAXまたはメールで  
問 ふれあい筑波(担当▷森)  
☎080(3171)1950 F 029(858)5187  
E fureai298@kyp.biglobe.ne.jp  
担 鳥獣対策・森林保全室

## 上高津貝塚・尖塚の里山・般若寺を巡る オンラインジオツアー

筑波台地から桜川低地にかけての貝塚・里山・寺院を巡るオンラインジオツアーを開催します。  
日 2月12日(日) 10:00(90分程度)  
対 Zoomを使用できる方  
講 田上公恵氏、中島英彰氏、仁木和久氏  
定 先着30人  
申 2月10日(金)までに「氏名・年齢」をメールで  
問 つくばジオマイスター会  
☎090(3595)9975(担当▷作田)  
E geo.meister.tsukuba@gmail.com  
担 ジオパーク室



## 講座

### 市民活動センター講座・市民活動団体のための伝わる文章の書き方

団体の広報活動の中で「伝えたいことがうまく伝わらない」など、お悩みはありませんか。「伝わる」文章を書くための基本的なポイントが学べます。  
日 2月21日(火) 14:00~15:00  
場 吾妻交流センター  
対 市内在住・在勤・在学の方  
講 市広報戦略課広報企画員  
定 先着20人  
申 2月16日(木)までに「氏名・住所・☎・E・所属団体名」を電話、FAX、メール、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

※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

**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。

**①体験 初心者向け水中ウォーキング**

足腰の衰えを改善し、元気な体づくりを目指します。  
**日** 3月2・9・16日(木) 10:30～11:30  
 ※希望日を1日ご記入ください。  
**講** 宮木啓子氏 **定** 5人(抽選) **費** 1,200円

**②体験 大人水泳**

クロールや背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎなど、自分の好きな泳ぎをマスターしましょう。  
**日** 3月2・9・16日(木) 11:30～12:30  
 ※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

**③体験 かなづちからの水泳**

水慣れから始め、25メートルを目標に泳ぐ練習をしましょう。  
**日** 3月2・9・16日(木) 12:30～13:30  
 ※希望日を1日ご記入ください。  
**講** 永木友紀氏 **定** 6人(抽選) **費** 1,200円

**④インターネットショッピングの初期設定と実践 (スマホ・タブレット・PC持ち込み)**

Amazonを安全に利用するための、初期設定や個人情報の登録方法を解説します。  
**日** 3月4・11・18日(土) 9:30～12:30  
**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** 15人(抽選)  
**費** 5,400円(別途教材費500円)

**⑤アロマの花粉症対策スプレー**

花粉症で気になる鼻水・鼻詰まりの症状を、アロマの精油が和らげます。精油の知識を学びながら作りましょう。※1人2本制作  
**日** 3月12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)

**⑥プリザーブドで仏花**

春の彼岸に合わせて、優しい色のプリザーブドフラワーを使って仏花を作ります。  
**日** 3月12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** 4,500円(教材費込み)



**⑦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** 3月17日(金) 13:30～14:30  
**講** 筑波山神社神職 **定** 20人(抽選) **費** 500円

**⑧春のミステリー苔玉教室**

何を作るかはお楽しみ。愛らしい姿が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** 3月22日(水) 10:30～12:00  
**対** 小学生以上の方  
**講** 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表) **定** 10人(抽選) **費** 3,200円(教材費込み)

**⑨⑩手作りみそ 3月AM・PM**

国産大豆を使用したみそ(約8.5キログラム)を作ります。完成は1年後になります。  
**日** 3月5日(日)  
 ⑨10:00～12:00 ⑩13:30～15:30  
**講** 秋葉節夫氏(秋葉味噌代表) **定** 各10人(抽選)  
**費** 5,300円(材料費込み)



**⑪世界の料理シリーズ 韓国編 ホットックとトッポギ**

韓国屋台の定番料理である、ナッツの入った甘いおやき・ホットックと、甘辛い餅の炒め物・トッポギを作ります。  
**日** 3月7日(火) 10:00～13:00  
**講** チャン・ヨンジュ氏 **定** 10人(抽選)  
**費** 2,700円(材料費込み)

**⑫⑬いちごのクレープ作り**

フライパンを使用して、いちごのクレープを生地から作ります。  
**日** ⑫3月9日(木) ⑬3月16日(木) 13:00～16:00  
**講** 板倉祐子氏 **定** 各9人(抽選)  
**費** 2,400円(材料費込み)

**⑭世界の料理シリーズ タイ編**

**パッタイとカノムチャン**  
 米の麺を使った甘辛焼きそば・パッタイと、タピオカ粉を使ったモチモチ食感のデザート・カノムチャンを作ります。  
**日** 3月10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)



**⑮季節の和菓子 桜もち**

季節の和菓子である桜もちを、関東風(小麦粉)と関西風(道明寺粉)の2種類作ります。  
**日** 3月12日(日) 13:00～15:00  
**講** 峯山涼子氏(管理栄養士) **定** 10人(抽選) **費** 2,100円(材料費込み)

**⑯簡単・容器一つでパン生地作り**

**さくらのねじりあんぱん**  
 ボウル1つで作る生地を冷蔵庫で発酵させ、「さくらのねじりあんぱん」を作ります。  
**日** 3月15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)



**⑰桃の花とパンダの太巻き祭り寿司**

千葉の郷土料理である太巻き祭り寿司をアレンジして、春らしい桃の花とパンダの太巻きを作ります。  
**日** 3月19日(日) 13:00～16:00  
**講** 川野泰子氏 **定** 10人(抽選)  
**費** 3,200円(別途巻きす代450円)



**⑱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て、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** 3月12日(日) 10:30～12:00  
**対** 小学生以上の親子  
**講** 大西重信氏 **定** 5組10人(抽選)  
**費** 2,100円/組(教材費込み)

**⑲親子講座**

**クラフトバンドで作るお花畑のペン立て**  
 再生紙のカラフルな紙ひも・クラフトバンドで、春のお花畑をモチーフにしたペン立てを作ります。  
**日** 3月19日(日) 10:00～12:00  
**対** 小学生以上の親子 **講** 富田留美子氏 **定** 5組10人(抽選)  
**費** 2,000円/組(教材費込み)



**場** ふれあいプラザ  
**申** 2月17日(金)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・☎・年齢・性別(任意)」を郵送(はがき・必着)、インターネット、FAX、または直接  
**問** ふれあいプラザ[〒300-1273下岩崎2164-1]  
 ☎029(876)2311  
 F 029(876)2396  
**担** 文化芸術課



**2022年度第5回「社会力コーディネーター」養成講座**

「地域メディアの社会力～声の力で地域をつなげるコーディネーション～」をテーマに、事例発表・フィールドワークなどを行います。  
**日** 2月25日(土) 10:00～12:00  
**場** 吾妻交流センター  
**講** 木村さおり氏(フリーアナウンサー)、堀越智也氏(つくばコミュニティ放送代表取締役社長)、鷲田美加氏(RION代表取締役)  
**定** >会場=20人(抽選)>オンライン=80人(抽選)  
**申** 2月20日(月)までにインターネット、または申込書(生涯学習推進課窓口)に用意を直接  
**問** 生涯学習推進課



▲木村さおり氏 ▲堀越智也氏 ▲鷲田美加氏

**若さを作るキッチン「おいしく適塩生活」**

カラフルまぜ寿司、きのこ三つ葉の酒蒸し、甘酒いちごミルクプリンを作ります。  
 ※エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物、白米半合をお持ちください。  
**日** 2月14日(火) 10:15～13:00(受付10:00～)  
**場** 東京ガスネットワークつくば支店  
**対** 市内在住で65歳以上の方  
**講** 市管理栄養士、市食生活改善推進員  
**定** 先着16人  
**申** 2月1日(水)～10日(金)に電話で  
**問** 健康増進課

**第66回 世界お茶のみ話 ラオス編**

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。  
**日** 2月18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  
**講** 石原ゆり奈氏 **定** 先着20人程度  
**申** 2月17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



※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

働く婦人の家講座

①春の手打ちうどん講座

春の筑波山を眺めながら、手打ちうどん作り

に挑戦しませんか。
日 3月5日(日)9:30~12:30
対 市内在住・在勤で18歳以上の方
講 山崎巖氏 定 6人(抽選) 費 1,000円

②Enjoy!バランスボール

バランスボールは室内で出来る有酸素運動で

す。楽しく弾んで運動不足を解消しませんか。
日 3月5・12・19日(日)14:00~15:30
対 市内在住・在勤・在学で小学生以上の方
講 大塚貴子氏 定 15人(抽選) 費 900円

③消費者トラブル解消法講座~高齢者編~

高齢者に多い消費者トラブルについて、最近

の実例を挙げてお話しします。悪質商法の被害
に遭わないための注意点や、トラブルになっ
た時の解決方法などもお伝えします。
日 3月6日(月)10:00~11:00
対 市内在住・在勤の方
講 岡田美枝子氏(消費生活相談員)
定 15人(抽選)

④おやつ作り講座~あんドーナツ~

生地を発酵させずに、手軽に作れるドーナツ

です。桜あん・きな粉まぶしの2種を作ります。
日 3月12日(日)10:00~13:00
対 市内在住・在勤で18歳以上の方
講 小林保子氏
定 8人(抽選) 費 1,800円



場 働く婦人の家
申 2月20日(月)までに「希望の講座名・住所・氏
名・年齢・電話番号(必須)」を郵送(往復はがき)、
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

つくば日中協会
2023年度中国語講座受講者募集

中国語を学びながら、日中の交流を通じて中

国文化への理解を深めましょう。詳細はホーム
ページをご覧ください。※講師・会場・定員
は都合により変更することがあります。
日 4月10日(月)~2024年3月22日(金)
※全40回
場 竹園交流センター(予定)
講 筑波大学中国人留学生
定 先着10人/コース(入門・初級・中級1・中級2)
費 ▷一般=45,980円
▷日中協会会員=40,480円
※別途教材費などがかかります。

申 2月1日(水)~3月31日(金)にインターネットで
問 つくば日中協会事務局
☎050(5276)2253
E tjca@tsukubajca.com
担 国際都市推進課



市民研修センター講座

①季節の寄せ植え講座

春の花で、自分だけの寄せ植えを作ってみませんか。
日 3月3日(金)13:30~15:00
講 中野あさ子氏 費 2,000円(材料費込み)

②己書講座(全2回)

手書きで自分だけの書を書いてみませんか。
日 3月8・22日(水)10:00~12:00
講 飯村勝子氏
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 定 各10人(抽選)
申 2月17日(金)までに「希望講座名・〒・住所・
氏名・年齢・日中に連絡がつく☎」を市民研
修センターへ郵送(往復はがき・必着)、ま
たは返信用の官製はがきを直接
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

まなぼう!つくばの都市計画 in 谷田部

市の都市計画の基礎を学んだ後、実際に谷田

部の都市計画の基礎を学んだ後、実際に谷田
部地区をまち歩きし、地域の今後のまちづく
りについてグループワークを行います。
日 2月25日(土)13:00~16:30
場 市民ホールやたべ大会議室1
対 市内在住・在勤・在学で15歳以上の方
※未成年の場合は保護者の同意が必要。

定 先着10人
申 2月1日(水)~12日(日)に電話、
またはインターネットで
問 都市計画課



つくば美術館第10回土曜講座
「カメラを手にした八木一夫」

戦後の陶芸の表現領域を広げた陶芸家・

八木一夫が撮影し、残した数々の写真を通し
て「知られざる八木一夫」を紹介します。
日 2月11日(祝)13:00~15:00
場 つくば文化会館2階アルスホール
講 花里麻理氏(茨城県陶芸美術館学芸課長)
定 ▷事前申し込み=先着50人
▷当日受け付け(13:00~)=先着30人
申 ▷事前申し込み=2月9日(木)までにイン
ターネットで
問 つくば美術館☎029(856)3711
担 文化芸術課



▲八木一夫撮影「クリスマスの後に」1961年



講演

「何かしたい!」市民参加のまちづくり
~市民とコーディネーターの役割~

地域コーディネーター講習会を開催します。

まちづくりに市民が参加する意義について、
具体例を踏まえてお話しします。
日 3月5日(日)10:00~12:00
場 市役所2階会議室203
対 地域活動に興味がある方
講 池田幸也氏(茨城キリスト教大学兼任講師)
定 先着30人
申 2月1日(水)~22日(水)に電話
またはインターネットで
問 文化芸術課



男女共同参画セミナー
「好感のもたれる会話術」

地域や学校・職場・サークルなど新しいコミュ

ニティで、初対面の人も、会話が弾むコツ
をプロのアナウンサーがお伝えします。
日 2月27日(月)10:00~11:30
場 市役所2階防災会議室2
対 市内在住・在勤・在学の方
講 鈴木もえみ氏 定 先着30人
申 2月24日(金)までに「住所・氏名・☎」を電
話またはインターネットで
問 男女共同参画室



生活習慣・健康改善に向けた
市民参加型シンポジウム

市民の生活習慣・健康状態の改善を目的とし

て、筑波大学の専門家が認知症予防などの情
報をお伝えします。簡単な運動も予定してい
ます。詳細はホームページをご覧ください。
日 3月5日(日)14:00~16:30
場 つくば国際会議場中ホール200
【竹園2-20-3】
定 ▷会場=先着100人▷オンライン=先着500人
申 2月28日(火)までにインターネットで
問 つくばデジタルバイオ国際拠点
☎029(853)1131(内線▷91419)

E digitalbioeco@md.
tsukuba.ac.jp
担 科学技術振興課



養育費などに関する講演会

ひとり親の方や、お子さんをお持ちで離婚を

考えている方などを対象に、養育費などに関
する講演会を実施します。
日 3月12日(日)10:00~12:00
場 市役所2階防災会議室
対 市内在住で次のいずれかに該当する方
▷離婚を考えている▷ひとり親である▷
養育費に関心がある
講 養育費相談支援センター主任相談員
定 ▷会場=先着20人▷オンライン=20人
申 2月1日(水)~28日(火)に電話またはメー
ルで

問 こども政策課
E wef040@city.tsukuba.
lg.jp



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会を、会場とオンラ

インで実施します。会場では、保健師・管理栄
養士が体組成測定会や個別相談会も行います。
日 2月8日(水)13:30~14:30(受付13:15~)
場 市役所2階会議室203 対 市内在住の方
講 高橋昭光氏(川井クリニック副院長)
定 先着50人
申 2月6日(月)までに電話、インターネット、
またはメールで

問 桜保健センター
☎029(857)3931
E phc020@city.tsukuba.
lg.jp



※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

### 2022年度第2回社会教育講演会

家庭でできる防災の方法など、災害時に命を守る行動についての実用的なお話をします。

- 日 3月4日(土) 13:30~15:00(開場13:00)
- 場 市役所2階会議室203
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 仲西宏之氏なかにしひろゆき  
(日本防災教育振興中央会代表理事)
- 定 ▷会場=30人(抽選)  
▷オンライン=100人(抽選)
- 申 2月1日(水)~19日(日)にインターネットで
- 問 生涯学習推進課

### 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

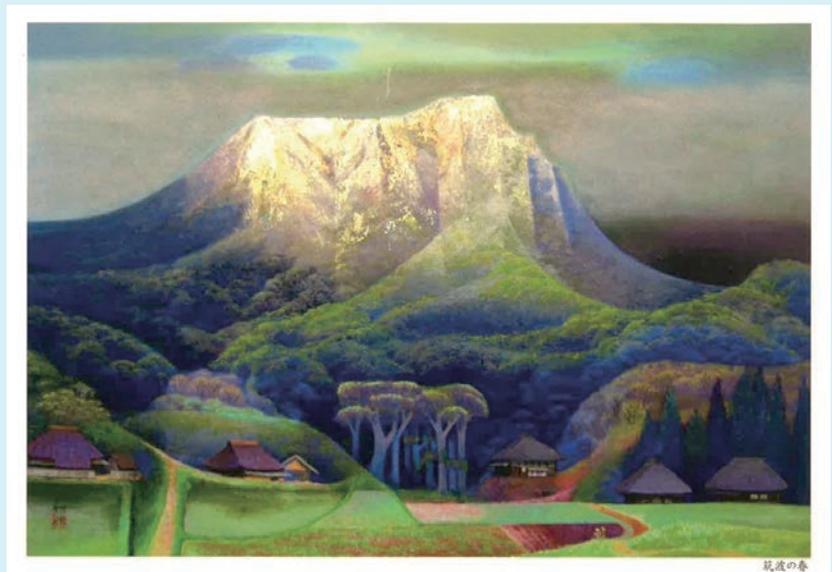
市内6つの研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、スタッフガイド付きで見学できるコースです。

- 日 2月18日(土)・26日(日)・3月4日(土)  
9:00~16:00
- 場 1日コース▶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

- 定 各日先着19人
- 費 バス乗車券 大人500円、子ども250円、幼児無料(保護者同伴)、別途入園料が必要
- 申 各日、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
- 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



## フォトニュース



12月6日、井崎昭治いざきしょうじ氏の絵画作品「筑波の春」が、御子息の流山市長 井崎義治いざきよしはる氏より市に寄贈され、除幕式を行いました。「心象の画家」として高く評価されている井崎昭治氏が描く同作品は、雄々しい筑波山と春の息吹を感じさせる山麓の景色が幻想的な色彩で表現され、観る人を惹きつけます。寄贈いただいた作品は、2月末まで市役所本庁舎1階で特別展示を行っています。

### 2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) 宮川内科・胃腸科医院[二の宮2-2-26]/内・胃・循・呼・小/  
☎029(855)8777  
小倉医院[沼田181]/内/☎029(866)0108
- 11日(祝) 筑波学園病院[上横場2573-1]/内・神内・呼・消・循・小・皮・外・消外・形外・眼・整外・泌・産婦・耳咽/☎029(836)1355  
ヒルトップクリニック[佐1004]/内・消・小・外・整外/  
☎029(877)3130
- 12日(日) つくば双愛病院[高崎1008]/内・外/☎029(873)2511  
筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳外・整外・救/  
☎029(864)1212
- 19日(日) おいかわ腎泌尿器クリニック[面野井1004-5]/泌・内・外/  
☎029(886)3741  
北條医院[花畑3-28-8]/内・小・消/☎029(864)0006
- 23日(祝) 東郷医院[館野636]/内・小・循/☎029(837)1785  
いちほら病院[大曾根3681]/内・整外/☎029(864)0303
- 26日(日) 岡野整形外科内科クリニック[西大橋192]/整外/  
☎029(856)2300  
広瀬医院[北条85]/整外・リハ・内・外・耳咽・皮/☎029(867)0127

### 2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)
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28					● 休館日 ★ 開館17:00まで

※2月6日(月)~10日(金)休館(特別館内整理のため)  
このため、貸出期間が以下のとおり変更となります。  
(返却ポストは利用可能です)  
▷図書資料=1月24日(火)~2月5日(日) 3週間貸し出し  
▷視聴覚資料=1月31日(火)~2月5日(日) 2週間貸し出し  
▷自動車図書館=2月6日(月)~10日(金) 連休



### 救急車を呼ぶ前に、まずは救急電話相談へ

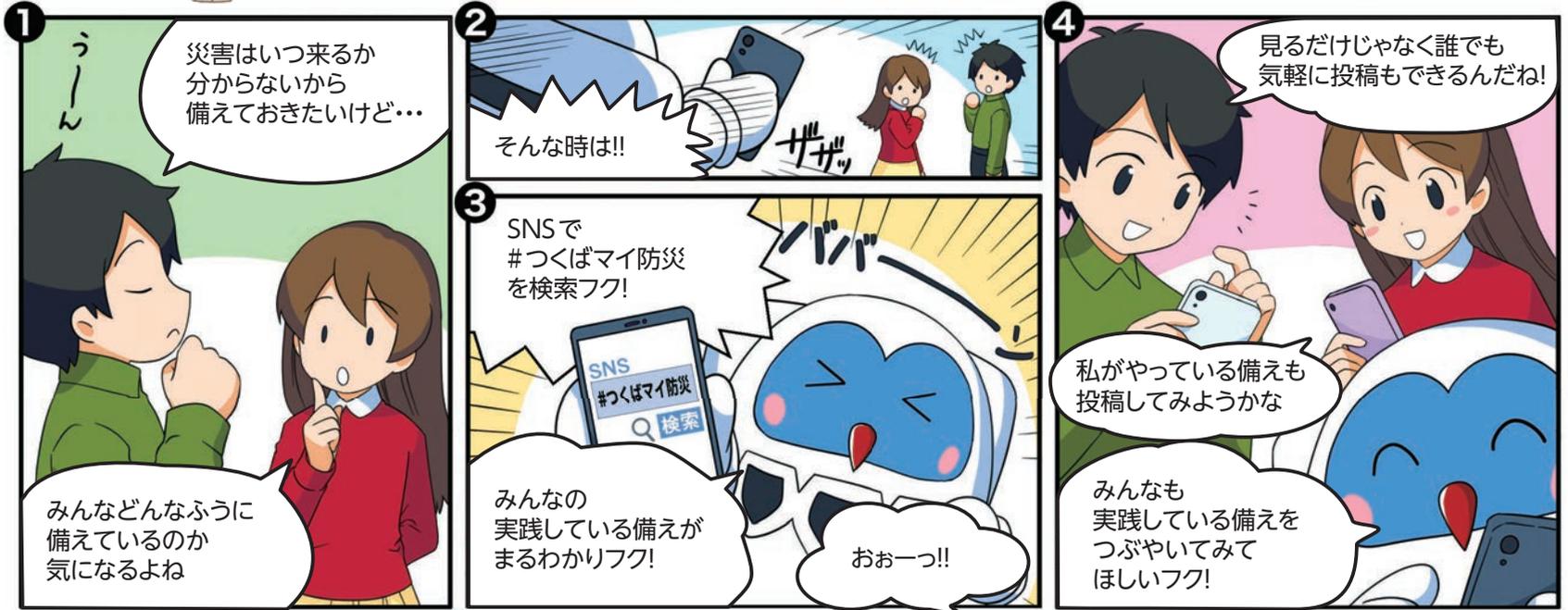
救える命が失われる可能性があります。1人でも多く救うために、皆様のご協力をお願いします。

24時間365日受け付け  
おとな #7119  
子ども #8000



# フクン船長と学ぶ 防災 ～ SNS活用編～

関 危機管理課



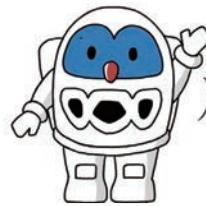
## 災害対策にも SNS 活用！ #つくばマイ防災 で防災情報を投稿！

「災害への備えて、何かから始めたらいいかわからない・・・」  
「私はこんな備えをしているけど、他の人はどうしているんだろう？・・・」  
あなたが何気なく行っている「マイ防災」は、誰かにとっては新しい発見かもしれません。そこで、日ごろの備えをみんなで共有してみませんか？  
やり方は「#つくばマイ防災」をつけて SNS（ツイッター、Instagram など）に投稿するだけです。始めたばかりのこの取り組みを充実させていくために、皆さんのさまざまなマイ防災を教えてください。

災害発生時に SNS で情報収集するときは、**デマや根拠の無い情報を拡散しないように注意**しましょう。

**いざ！** という時のために.....

- 災害時に役立つツイッターアカウントをフォローしましょう！  
例えば...
- NHK ニュース (@nhk\_news)
- 気象庁 (@JMA\_kishou)
- 気象庁防災情報 (@JMA\_bousai)
- 首相官邸 (災害・危機管理情報) (@Kantei\_Saigai)
- 茨城県防災・危機管理課 (@ibaraki\_Bousai) など



つくば市危機管理課の  
ツイッターアカウント  
(@tkb\_kiki) もフォロー  
してほしいフク！▶



## つくば SDGs フォーラム開催

SDGs 達成に向けた取り組みを紹介するため、つくばSDGsフォーラムをオンライン (Zoom) にて開催します。「つくばSDGsアワード」として、優れた取り組みの表彰や、市民有志による課題解決活動「SDGs TRY」の中間発表に加え、「子どもの居場所」をテーマに講演や意見交換会を行います。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日 2月25日(土) 9:00~12:00

場 オンライン (Zoom)

対 どなたでも参加できます

定 250人

申 市ホームページから事前申し込み

【フォーラムの内容】

①つくばSDGsアワードの表彰

②SDGs TRY 中間発表

③基調講演

④パネルディスカッション  
(意見交換会) など

関 持続可能都市戦略室

申し込み・詳細は  
市ホームページを  
ご覧ください▶



## つくばSDGsアワード

たくさんのご応募をありがとうございました！



※「つくばSDGsアワード」では、  
2022年9月1日から11月30  
日にかけて、皆さんが実践する  
SDGsの取り組みを募集しました。

## 第20回 つくばSDGsパートナー講座

「いばらきフードロス削減プロジェクトの取り組みについて」をテーマにオンライン配信します。

日 2月9日(木) 18:00~19:30

場 オンライン (YouTube Live)

講 菊地みち子氏 (茨城県 環境政策課副参事)

申 2月7日(火)

17:00までに

ホームページから

関 持続可能都市戦略室

☐ sdgs2030@city.tsukuba.lg.jp



つくば市医師会  
からのお願い

発熱などの症状で医療機関を受診するときは...

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

つくば市の人口  
※ () 内は前年同月比

人口 253,490人 (+5,668) [男 127,277人 女 126,213人] 世帯数118,764 (+4,149) ※2023年1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