

今月の主な内容

つくばアートラボ2022-2023…2

ソサイエティ

Society 5.0社会実装トライアル支援事業…3

つくば市ホームページリニューアル…16

未来へつなぐ
廃校から新たなスタート!

菅間小学校跡地を利用して
ロボットコンテストを実施

障害のある方が介護者の支援無しに「自立歩行」を可能にするためのロボットなどが、世の中で広く使われることを目的として、世界各国の研究者や開発者の支援を行うため、生活支援ロボットコンテストを実施します。写真はリハーサル(予行演習)の様子です。



2013年3月に廃校となった山口小学校に加え、2018年4月の秀峰筑波義務教育学校の開校に伴い廃校となった筑波地区の小中学校9校、合わせて10校の新たな利活用を開始または検討しています。学校は、地域住民に愛され見守られ、多くの人の思い出がたくさん詰まった場所でもあります。地域の貴重な財産である学校跡地を利活用し未来へつなげることで、地域活性化を目指す事業を進めています。

☑ 公有地利活用推進課



※ジオパーク中核拠点イメージ図

筑波東中学校跡地で地域活性化拠点
として新たに2つの施設の整備を推進

秋頃オープン
予定

①筑波山地域ジオパーク中核拠点

筑波山地域の大地の魅力を知ることができる体験型の展示施設がオープンします。認定ジオガイドによるツアープログラムなども実施予定です。

②自転車拠点

シャワー室や休憩スペース、自転車の修理スペースなどがあり、サイクリングを楽しめる場がオープンします。また、校庭だった場所にBMXレーシング*コースも完成する予定です。子どもたちや初心者の方でも気兼ねなく自転車に乗れるようにすることで、家族連れやご年配の方でも楽しめる場を作ります。

*一斉にスタートしたレーサーが起伏のある300~400m程のコースでゴールまでの順位を競う自転車競技の一種

☑ ジオパーク室

▷ サイクルコミュニティ推進室



筑波西中学校跡地で
広域制通信高校を開校

学校法人角川ドワンゴ学園S高等学校が2021年4月に開校しました。現在約7,000人ほどの生徒たちが通信制で学んでいます。



田水山小学校跡地で
「つくばアートラボ2022-2023」を実施

地域の文化資源を活用し、新たな価値を創出することで、地域活性化に貢献する「文化芸術創造拠点」として施設の整備を進めています。創造拠点のコンセプトである「出会う・つながる・創造する」を基に、人々が出会い、つながり、創作する過程でひらめき生まれ、それらを通して、田水山地域からアートを広げていきます。

次のページで詳しく紹介しています。



☑ 文化芸術課



参加費無料!!

3月11日(土)
12日(日)

オープンアトリエ
ワークショップ

つくばアートラボ

2022-2023

～田水山たみづやまでつくる～

田水山小学校跡地を「文化芸術創造拠点」として利活用するための計画を進めています。その試行事業として、滞在制作を行う3人のアーティストによるワークショップ(体験型の講座)とオープンアトリエを開催します。アーティストが制作活動をしているため、ワークショップに参加されない方も、動きやすく、汚れてもよい服装でお越しください。



詳細はこちらから

参加アーティスト



あいざわ まきこ
相澤 万亀子氏(インスタレーション*)

伝統文化とメディアアートの融合をテーマに誰もが楽しめる空間を目指しています。生け花、折り紙と映像による影絵、邦楽や風船などで夢のある場を演出しました。



おおい まき
大井 真希氏(陶造形)

旧田水山小学校は校舎を取り囲むように生い茂る樹木からたくさんの「こだま」を感じることができます。陶や自然素材を使って、その「こだま」を表現するような制作を目指しています。



かわづ こうへい
河津 晃平氏(写真)

廃校には、子どもたちの記憶や時間が堆積しています。それを清掃活動を通じて洗い流し、大判フィルムカメラで撮影することで、その空間への眼差しの変化を表現しています。

*インスタレーションとは、室内外などの空間にオブジェや映像などで空間全体をデザインし、作品として観客に体験させる表現手法のこと。

オープンアトリエ(出入り自由)

日 3月11日(土) 10:00~16:00
12日(日) 13:00~15:00

場 旧田水山小学校[水守620]

アトリエトーク

日 3月12日(日) 13:30~(60分程度)
アーティストとの交流の時間



ワークショップ(123)

申 3月6日(月) 13:00までに、インターネットでお申し込みください。希望者多数の場合、抽選になることがあります。
※参加申し込みをされたワークショップの開始時間15分前に集合してください。

申し込みは上記
二次元バーコード
から

1 おりがみインスタレーション体験
アーティスト あいざわ まきこ 相澤 万亀子氏
「広報つくば」を使って、簡単な蝶を折ります。蝶と一緒に影絵遊びをした後、その蝶をオープンアトリエの展示作品に取り付け、作品「ゆめ」が完成します。そして音や灯りで「ゆめ」の世界が始まります。筑波山で見た蝶の群れがそこに出現するかもしれません。
日 3月11日(土) 10:30から(30分程度)
定 20組40人
※小学校低学年まで(お子さん1人につき、お1人までの付添いが可能です)
【持ち物】読み終わった「広報つくば」見開き1枚、ミニライト(スマートフォンまたは携帯電話など可)

2 枝と毛糸で生まれる田水山の「こだま」
アーティスト おおい まき 大井 真希氏
旧田水山小学校でフィールドワークを行い、自然素材である「枝」に目を向け、収集します。それらを糸で結び、つなぎながら一緒に空間をデザインします。自然素材をアートに生まれ変わらせることで、「こだま」が聞こえるかもしれません。
日 3月11日(土) 14:00から(90分程度)
定 15人
※小学校中学年以上(大人の方もお待ちしています)
【持ち物】好きな毛糸(1玉)、はさみ、軍手

3 廃校の洗浄と観察
アーティスト かわづ こうへい 河津 晃平氏
廃墟や使い古された空間を見たときに、ふと思い浮かぶ気配や違和感がどこから来るのでしょうか。その空間を「洗い流す」ことで、風景に対する眼差しがどのように変容していくのか、簡単な清掃活動を通して、その前後の写真を自由に撮り、その場所の見え方の変化を一緒に考えましょう。
日 3月11日(土) 13:30から(120分程度)
定 20人
※小学校高学年以上(大人の方もお待ちしています)
【持ち物】デジタルカメラ(スマートフォンまたは携帯電話など可)

「文化芸術創造拠点」の計画について、これまでの経緯などが分かる展示を用意します。また、市民の皆さんが文化芸術創造拠点をどのような場にしてほしいかなど、ご意見も受け付けます。

問 文化芸術課

ソサイエティ
2022年度つくば Society 5.0社会実装トライアル支援事業つくば市の課題解決を目指す
先端技術実証実験の報告会

市では、仮想空間と現実空間を融合した未来社会「Society 5.0」の実現と市の課題解決に向けて、AI(人工知能)やIoT(モノのインターネット)などの先端技術を活用した製品やサービスの社会実装に向けた実証実験を支援しています。2022年度は、優れた提案として5つの事業を採択し、つくば市を舞台とした実証実験が進められています。

3月15日(水)に、つくばスタートアップパークにて各実証実験の最終報告会を行います。オンラインでの視聴も可能です。詳細は、市ホームページをご覧ください。



科学技術振興課

日時 | 3月15日(水) 18:00~21:00

場所 | ▷つくばスタートアップパーク
[吾妻2-5-1]

▷オンライン ※20:00まで

内容 | 18:10~ 各社報告

19:50~ 講評、交流会

株式会社ワープスペース 18:10ごろ~

光通信地上局設置による未来の通信技術
「光通信ネットワーク」の構築

現在、主に電波で行われている宇宙・地球間のデータ通信に代わる技術として、「光通信技術」を使い、光によるデータ送受信を行います。具体的には、つくば市内に光通信地上局を設置し、そこで光通信機を搭載した人工衛星からの光通信データを送受信することで、「光通信ネットワークの構築」の実現を目指します。



合同会社大人検索 18:30ごろ~

グラフデータベースを活用した組織内での情報共有を
円滑にするシステム「Oudan Sharing」の実証実験

現行では、非効率的な情報収集のために平均で業務時間の20%が費やされていると言われており、必要な情報を提供する情報推薦システムが求められています。共有したURLに対する反応を可視化し、未反応の共有相手に自動で通知するシステムを市内のIT企業に試してもらいながら、システムを改善していきます。



VARYTEX(ヴァリテックス)株式会社 18:50ごろ~

未病[※]対策を加速化する漢方のDXとSaaS^{サービス}開発

近年、健康寿命延伸のため「未病対策」が重要視されています。症状や全身の状態を総合的に判断する漢方医学が期待されていることから、最先端技術の力で、漢方を未病対策へと繋げます。今回、つくば市内のウエルシア薬局で「漢方専門医のパフォーマンスを再現するソフトウェア」の有用性の検証を、筑波大学附属病院でソフトウェアの出力結果と漢方専門医による診察結果の比較研究を行います。

※発病には至らないものの健康な状態から離れた状態のこと。



株式会社 Nocnum(ノックナム) 19:10ごろ~

「浄化槽+維持管理オペレーションシステム」で
世界から未処理排水をなくす

浄化槽は、維持管理事業者の人手不足、個人の手間や費用負担、一律の点検時期による維持管理の過不足などが欠点として挙げられます。今回は、市内の浄化槽に機器を設置し、通信・防水機能の調整、AI・異常検知処理手順の調整をし、情報の一元管理や浄化槽の遠隔管理を可能にすることを目指します。



株式会社 MamaWell(ママウェル) 19:30ごろ~

専属助産師による妊婦の身体づくり伴走サポート
サービス「MamaWell」

本サービスでは、女性の健康維持・増進だけでなく、妊娠中の問題を未然に防ぎ、妊産婦の孤立化・産後うつ[※]の発症を予防することが期待できます。今回は、助産師が妊婦に貸与する活動量計で測定されるデータを基に、オンラインで身体づくりなどをサポートします。得られたデータを基に、母子の疾病リスクを予測するAIの開発に着手します。



「つくば Society 5.0社会実装トライアル支援事業」これまでの実績

医療相談アプリ「LEBER」により実現する
超スマート社会

持続可能なヘルスケアシステムをつくばから全国に提案することを目指し、現在、市内小・中学校の体温・体調管理と、データ集計や新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応などの医療相談ができるシステムとして採用されるなど、各地で導入が進んでいます。

株式会社リーバー 2017年度採択

安心して医療を受けられるために
多言語対応デジタル問診票の実証実験

外国の方が、円滑に日本の医療を受けられるよう「医師検索」「医療コンサルジュ」「デジタル問診票」のシステムを使った実証実験を行いました。現在、市内の医療機関で導入が決定しており、安心して医療を受けられるように、デジタル問診票の導入が進んでいます。

Ambii株式会社 2019年度採択

2017年に事業を開始し、これまでに25社の支援を行ってきました。本事業の支援は1年間で終了しますが、翌年度以降も継続して伴走支援する体制を整えていることも特徴のひとつです。既に、9社が事業化に成功しており、そのうちの一部を紹介します。

HAPPY

お口を起点に始まるオーラルフレイル[※]から
「Frail No More」を実現

従来、染め出し液で歯の磨き残しなどを確認していたのに対し、特殊な光を照射することで同等以上の効果が見込める「染め出しライト」を開発しました。実証実験では、口腔ケア啓発の効果を確認できました。染め出しライトの製品化に成功し、つくば市歯科医師会と連携して、予防歯科の啓発活動を行っています。*歯や口の機能が衰えた状態のこと。

歯っぴー株式会社 2021年度採択

IoTを活用したインフラ・設備の
保守メンテナンス業務のデジタル化

公共インフラの維持管理コストの削減などに貢献するため、劣化損傷検出技術に関する実証実験を行い、道路橋や下水施設、小学校の現地調査などにより、高精細の3Dデジタル画像を作成しました。現在は、公共インフラの点検業務に関する情報管理および保全計画策定などを総合的に支援するサービスを構築し、提供を目指しています。

テクノハイウェイ株式会社 2021年度採択



つくば市で住所変更をする方へ



窓口の「密」を避けるため、混雑緩和にご協力ください 市民窓口課



3月中旬から5月上旬まで、住所変更手続きや各種証明書交付などで市役所本庁舎市民窓口課が大変混雑します。窓口の「密」を避けるため、最少人数で来庁していただくようお願いします。

スマホで混雑状況を確認できます

必要なものと注意点

住所変更手続きに必要なもの

転入(他市区町村→つくば市)/転居(つくば市内で引っ越し)

本人または同一世帯の方が手続きする場合

- 転出証明書(転入の場合)
- 窓口に来る方の本人確認書類(運転免許証など)
- 住所変更する方全員のマイナンバーカードまたは住民基本台帳カード(新住所を記載するため)
- 住所変更する方全員の在留カード(外国人住民の方の場合)

別世帯の方が代理人として手続きする場合、追加で必要なもの

- 委任状
※マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードの手続きは、2回来庁する必要があります(照会による手続きとなるため)。

転出(つくば市→他市区町村へ引っ越し)

本人または同一世帯の方が手続きする場合

- 窓口に来る方の本人確認書類(運転免許証など)
- 別世帯の方が代理人として手続きする場合、追加で必要なもの
● 委任状

住所変更手続きの注意点

- ▷ マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの方で、**転入される方は、「つくば市に住み始めた日から14日以内」かつ「転出予定日から30日以内」に届け出をしなかった場合、カードが利用できなくなり、再度の発行手続きが必要となります**のでご注意ください。
- ▷ 委任状には、「代理人(窓口に行く人)」「委任する内容」「委任者(本人)」を具体的に明記し、記名押印または署名が必要です。(委任状は市ホームページからダウンロード可)

引っ越しに関する届出のオンライン事前登録

転入・転居・転出手続きを、市役所本庁舎市民窓口課で(月)～(金)8:30～17:15*に行う方は、事前にスマートフォンで届出書を作成できます。作成方法は、右の二次元バーコードから市ホームページをご覧ください。*(祝)を除く。



各窓口センターもご利用ください

各窓口センターでも、住所変更手続きを行うことができます。
受付時間 (月)～(金)8:30～17:15 *(祝)を除く。
※外国人住民の方の住所変更手続きは本庁舎市民窓口課でのみ取り扱っています。

旅券法令の改正により、3月27日から旅券(パスポート)申請手続きが以下のとおり一部変更になります

- 1 戸籍謄本の提出(戸籍抄本での手続きはできません)
 - 2 査証欄(ビザページ)増補の廃止
 - 3 旅券(パスポート)を受領せず失効後、再度旅券(パスポート)を申請する場合の手数料の設定
 - 4 申請書の変更
- ※詳細は、外務省ホームページ「令和4年の旅券法令改正による申請手続の主な変更点」をご覧ください。



2023年3月・4月・5月 市民窓口課 窓口混雑予想カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
3月	3/12	13	14	15	16 (木)	17	18
	19	20	21 休	22	23 (木)	24	25
	26 住所変更臨時窓口	27	28	29	30 (木)	31	4/1
4月	2	3	4	5	6	7	8 住所変更臨時窓口
	9	10	11	12	13 (木)	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27 (木)	28	29
5月	30	5/1	2	3 休	4 休	5 休	6
	7	8	9	10	11 (木)	12	13

- 一年で最も混雑します(受け付けまでに2～3時間以上)
- 大変混雑します(受け付けまでに1.5～2時間以上)
- 混雑します(受け付けまでに1～1.5時間以上)
- (木) 木曜延長窓口実施日(3月は毎週実施)

※3月26日(日)、4月8日(土)に住所変更の休日臨時窓口を開設します。取り扱い業務が限られているため、必ず右の二次元バーコードから詳細をご確認ください。



1通10円 証明書コンビニ交付サービスがお得です

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどで各種証明書を1通10円で取得できます。マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひこの機会に便利なコンビニ交付サービスをご利用ください。
5月31日(水)まで 6:30～23:00

取得できる証明書

- つくば市に住所がある方
住民票の写し、印鑑登録証明書、課税証明書、非課税証明書、所得証明書、住民票記載事項証明書(3月1日から開始)
 - つくば市に本籍がある方(市外在住者を含む)
戸籍謄抄本、戸籍の附票の写し
- ※ワクチン接種証明書は、120円です。

「おくやみ窓口」を開設しています

おくやみ窓口では、身近な方が亡くなられた後の市役所での手続きのご負担を少しでも軽減できるよう、世帯主変更届や国民健康保険証の返納など、1つの窓口で複数の手続きに対応します。ご遺族の方が安心して手続きできるようサポートします。(要事前予約) 市役所2階45番窓口



納付や車検の手続きがもっと簡単になります

納税課

4月
開始

Web口座振替受け付けサービスの開始

4月から口座振替の申し込みが、紙による手続きに加え、インターネット上でもできるようになります。口座振替依頼書の記入や届出印が不要で、窓口に出向かずに、お手持ちのパソコンやスマートフォンから申し込みできます。

■ 対象費目

固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、市・県民税(普通徴収)、国民健康保険税(普通徴収)、介護保険料(普通徴収)、後期高齢者医療保険料(普通徴収)、保育料、放課後児童クラブ室使用料、上下水道料金

■ 申し込み可能金融機関

常陽銀行、足利銀行、筑波銀行、千葉銀行、東日本銀行、三井住友銀行、りそな銀行、中央労働金庫、結城信用金庫、水戸信用金庫、ゆうちょ銀行

※費目によっては一部対応していない金融機関があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

■ 申し込みは市ホームページからできます

- ☑▷固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、市・県民税(普通徴収) = 納税課
- ▷国民健康保険税(普通徴収) = 国民健康保険課
- ▷介護保険料(普通徴収) = 介護保険課
- ▷後期高齢者医療保険料(普通徴収) = 医療年金課
- ▷保育料 = 幼児保育課
- ▷放課後児童クラブ室使用料 = こども育成課
- ▷上下水道料金 = 水道お客様センター ☎029(851)2811、上下水道業務課

4月
開始

地方税共通納税システムで電子納付

4月から発行される納付書に「eLマーク」の記載があれば、スマートフォンやパソコンを使って、いつでもどこでもお支払いができるようになります。

■ 対象納付書

「eLマーク」(「eL-QR」(二次元バーコード)、「eL番号」のいずれか)の記載があるもの

■ 対象税目

固定資産税、都市計画税、軽自動車税(種別割)、市・県民税(普通徴収)、国民健康保険税(普通徴収)

■ 納付方法

- ▷クレジットカード払い・インターネットバンキング・口座引き落とし→「地方税お支払いサイト」を利用
- ▷スマートフォン決済アプリ

■ 支払い手続きについて

お手元に納付書をご用意の上、地方税お支払いサイトにアクセスしてください。

各種スマートフォン決済アプリを使用する場合は、アプリで「eL-QR」(二次元バーコード)を直接読み取ってください。口座引き落としは、事前にeLTAXエルタックスの利用者登録と口座情報登録が必要です。

■ 詳細は4月以降に届いた納税通知書に同封の案内をご覧ください

軽JNKSジェンクスで軽自動車の車検用納税証明書の提示が原則不要に

1月から、全国の軽自動車検査協会で、軽自動車税(種別割)の納付情報が確認できる軽自動車税納付確認システム(略称:軽JNKS)を開始し、継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要となりました。

■ 紙の車検用納税証明書が必要な場合

次の場合には、これまでどおり、紙の納税証明書の提示が必要です。

- ▷自動二輪車(バイク)の車検を受ける場合
- ▷納付直後に車検を受ける場合
- ▷滞納がある場合 など

■ 詳細は地方税共同機構のホームページをご覧ください



つくば市出産・子育て応援給付金



健康増進課

妊娠届出時の面談後に「出産応援給付金」として5万円、あかちゃん訪問時の面談後に「子育て応援給付金」として5万円の合計10万円を支給します。以下の①～④の項目全てに該当する方が対象となります。詳細は市ホームページをご覧ください。

◆ 出産応援給付金

- ①2023年2月1日以降に妊娠届出をした妊婦の方
- ②妊娠確認書または医療機関で交付された出産予定日などの記載がある書類を提出の上、保健師などと面談した方
- ③当該妊娠届出に関して、他の自治体で支給を受けていない方
- ④関係機関などに必要な情報を確認・共有することについて同意した方

◆ 子育て応援給付金

- ①2023年2月1日以降に出生した子どもを養育する方
- ②出生届出後にあかちゃん訪問などで保健師などと面談した方
- ③当該児童に関して、他の自治体で支給を受けていない方
- ④関係機関などに必要な情報を共有・確認することについて同意した方

【2022年4月1日から2023年1月31日までに妊娠届出をした妊婦の方、またはお子さんが生まれた方へ】

2022年4月1日から2023年1月31日までに出生した子どもの「母(出産応援給付金)」、「養育者(子育て応援給付金)」または当該期間内に「妊娠届出をした妊婦」の方は、出産・子育て応援給付金の経過措置対象となります。対象となる方には個別に通知を送付しましたので、ご確認の上、お早めの申請をお願いします。

民生委員・児童委員をご存じですか

～身近な相談相手 民生委員・児童委員～



☎ 社会福祉課

民生委員・児童委員とは

民生委員とは、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。地域の皆さんから生活や福祉に関する相談を受け付け、地域と行政や専門機関をつなぐ活動をしています。また、民生委員は、児童福祉法によって児童委員も兼ねており、民生委員・児童委員の中には、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員もいます。民生委員・児童委員になるために、特別な資格などは必要ありません。市では、2023年3月1日時点で、254人の民生委員・児童委員と18人の主任児童委員が6地区に分かれて活動しています。

※広報つくば1月号に、各地域の民生委員・児童委員の名簿を掲載しています。最新の名簿情報は市ホームページをご覧ください。

最新の名簿情報はこちらから▶

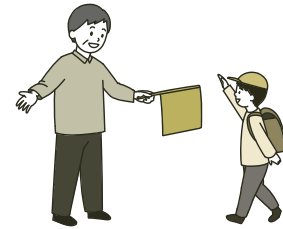


このような活動をしています

- **訪問・見守り活動**
高齢者や障害のある方の安否確認や見守り、小学生の登下校時の見守りなどを行います。
- **相談支援活動**
高齢者や障害のある方がいる世帯、支援が必要な子育て世帯などの相談を受け付けます。相談した方が必要な支援を受けられるよう、行政や専門機関へのつなぎ役となります。
- **地域福祉活動**
高齢者や子育て世帯の居場所をつくる運営団体への協力・支援を行います。また、地域行事や学校行事などへ参加し、地域住民との交流を図ります。

このような相談を受けています

- ▶ 高齢者向けのサービスの申請、手続き方法について教えてほしい。
- ▶ 生活に困っている。生活福祉資金の貸付制度について知りたい。
- ▶ 子育てに関する相談窓口についての情報を提供してほしい。



民生委員・児童委員からのメッセージ



▶ **谷田部地区 田邊佐貴子 委員**
民生委員の活動では、地域のさまざまな分野の方々と交流することができるため、毎日が楽しく充実しています。活動を通して学んだ相談支援の技術は自分自身のためにも役立っています。



▶ **荃崎地区 浅田紀子 委員**
「こんにちは」「お元気ですか」「お変わりありませんか」といった日常のあいさつから始まる会話の中で相談を受けることがあります。相談に応じて、情報を提供したり、関係機関へのつなぎ役になったりすることで、課題が解決するとやりがいを感じます。



▶ **大穂地区 大塚恒夫 委員**
高齢者の方のお宅を訪問した際に、よく福祉のことが話題に上がります。福祉や介護の問題は誰もに関わることで、自分自身の勉強にもなり、やりがいにつながっています。



▶ **豊里地区 野堀憲 委員**
一人暮らしの方や、高齢者の方のお宅を訪問し、世間話をしながら健康状態の確認をしています。時には、生活の苦労や困り事などについて相談されることもあり、必要に応じて行政や専門機関へのつなぎ役になっています。身近な相談者として相手に寄り添い、その気持ちを受け止めながら、相談支援活動を続けていきたいと思っています。



▶ **桜地区 酒井政彦 委員(主任児童委員)**
子どもたちの笑顔が未来の希望です。社会や生活が大きく変化する中でも、子どもたちが安心・安全に暮らせる地域づくりを目指しています。家庭や学校などの関係機関と連携しながら、良き隣人として子どもたちに寄り添っていききたいと思います。



▶ **筑波地区 藤島妙子 委員**
介護用ベッドについて悩んでいた高齢者の方の相談に対し、「相談して良かった」と言っていたことがあります。このような、相談者の方から頂く感謝の言葉に、とてもやりがいを感じます。今後も、民生委員の訪問を待っている高齢者の方に寄り添い、良き話し相手になれるよう取り組んでいきたいです。

こころの声を聞かせてください あなたには相談できる人がいます

☎ 大穂保健センター
☎ 029(864)7841

3月は自殺防止月間です

1月20日に公表された厚生労働省の速報値によると、一時減少していた国内の自殺者が、2022年は2年ぶりの増加となりました。さらに、男性の自殺者が13年ぶりに増加し、特に中高年で大幅な増加が見られました。また、2021年の調査で自殺者数が過去2番目に多かった小中高生は、依然として高水準の結果となっています。つらいこと、苦しいことは一人で抱え込まず、悩みを相談しましょう。



一人で悩んでいませんか。相談できる窓口があります。

こころの相談窓口			
精神保健相談 (保健師・精神保健福祉士)	大穂保健センター 桜保健センター 谷田部保健センター 健康増進課	☎029(864)7841 ☎029(857)3931 ☎029(838)1100 ☎029(883)1111	(月)～(金) 8:30～17:15 ※(祝)を除く
こころの健康相談 (精神科医)※予約制	大穂保健センター	☎029(864)7841	月1回実施 ※詳細は広報つくば、または市ホームページでお知らせしていきます。
よりそいホットライン	社会的包摂サポートセンター	☎(0120)279338 (フリーダイヤル)	24時間対応
LINE「こころのSNS相談@いばらき」 ※茨城県に在住・在勤・在学の、LINEを使用できる方が対象	茨城県福祉部障害福祉課	友だち追加▼ 	365日対応 17:00～22:00

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。

☎ 3月15日(水)9:00～11:00

☎ 大穂保健センター

☎ 先着2人

☎ 3月1日(水)から電話で

☎ 大穂保健センター☎029(864)7841

ひきこもりについての相談窓口

ひきこもりとは、さまざまな要因によって外との交流を避け、原則的には6カ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことです。決して一人ではありません。相談することで、新たな糸口が見つかるかもしれません。詳細は市ホームページをご覧ください。



メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

体の体温を測るように「こころの体温」を測ってみませんか。パソコンやスマートフォンを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を、気軽にチェックできます。※スマートフォンまたはインターネットに接続されているパソコンから「つくば市こころの体温計」で検索、または右の二次元バーコードを読み込んでください。



■ 本人モードの例

それぞれのイラストがストレスを表し、その状態によってストレスの度合いが分かります。「本人モード」の他にも、さまざまなモードでこころの状態を確認できます。

- ▶ 本人モード…ストレス度や落ち込み度が分かります。
- ▶ 家族モード…大切な方のこころの状態を、身近な方の目でチェックします。
- ▶ 赤ちゃんママモード…産後の不安なこころの健康状態が分かります。
- ▶ ストレス対処タイプテスト…ストレス対処法のタイプが確認できます。
- ▶ 睡眠障害チェック…睡眠障害のレベルが確認できます。
- ▶ アルコールチェックモード…飲酒がこころに与える影響などが分かります。



ゲートキーパー養成講座

身の回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見守る「ゲートキーパー」の養成をしています。自殺についての現状や、ゲートキーパーの役割、適切に声をかける方法などを学んでみませんか。大切な人の命を守るために、あなたの力を貸してください。

☎ 3月22日(水)10:00～11:00

☎ 市役所2階防災会議室2・3

☎ 市内在住の方

☎ 先着30人

☎ 3月20日(月)までに電話で

☎ 大穂保健センター☎029(864)7841

視聴可能期間:3月21日(祝)まで

2022年度自殺対策講演会～私とあなたのこころのサポート～【YouTubeで配信中】

新型コロナウイルス感染症の影響などにより、特に若い世代で不安を抱えている方が多くいます。このような状況の中でこころの健康を保つためには、こころのSOSに気づくこと、気づいてあげることが重要です。気づいた時にどうすれば良いのか、つらい思いとどのようにつき合えば良いのか考えてみませんか。相談の仕方や声のかけ方などについてもお話します。



講師:
はんたいちろう
半田一郎氏

スクールカウンセラー、公認心理師、子育てカウンセラー、リソースサポート代表

■ 講演内容「私とあなたのこころのサポート」

- ①こころをサポートする関わり方
- ②つらい思いと上手くつき合う
- ③自分自身の安心・安全を守る

ご視聴はこちらから
(市ホームページ)



視聴後のアンケートにご協力をお願いします。
▶ 回答期間:3月26日(日)まで



春になっても感染症予防

☎ 感染症対策室

春は天気や気圧の変化が大きく、気温の寒暖差も激しいため、自律神経のバランスが乱れて体調を崩しやすい季節です。感染症の予防のためには、手洗いの徹底やこまめな換気、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見直しましょう。また、普段の生活習慣を整え、感染症に負けない体づくりを意識することも大切です。

感染症予防について▼



新型コロナウイルスワクチン情報

☎ 新型コロナウイルスワクチン接種対策室

※掲載内容は2月15日時点の情報です。

【つくば市へ転入された方へ】接種券の申請が必要な場合があります

他市町村からつくば市へ転入された方は、VRS(接種記録システム)で接種履歴を確認できるため、新型コロナウイルスワクチン接種券の申請は必要ありません。ただし、「海外から転入された方」、「ワクチンを一度も接種したことがない方」、「ワクチン接種対象である生後6カ月より前に転入された方」については接種履歴が確認できないため、**接種券が必要な方は、申請をお願いします。**
※オミクロン株対応2価ワクチンは、一人1回のみ接種となっておりますので、対象ワクチンの接種を終えた方へは、接種券を送付しません。



▲最新情報は市ホームページをご覧ください。

接種を希望される方はお早めに

現在、国で感染症法上の位置付けの変更について検討されていますが、4月以降必要な接種については引き続き無料で接種ができるよう調整しています。今後の方針については決定次第、市ホームページなどでお知らせします。

以下のワクチンが接種可能です

- ▶12歳以上の方 初回(1・2回目)接種/追加(3回目以降)接種
- ▶小児(5~12歳)の方 初回(1・2回目)接種/追加接種
- ▶乳幼児(生後6か月から4歳)の方 初回(1・2・3回目)接種

健康・福祉

【母親クラブ】に参加しませんか

母親クラブでは「まちの子はみんなわが子」を合言葉に、自主運営で市内の児童館や児童クラブを拠点に活動しています。母親だけでなく、子育てに関わる全ての方が入会できます。みんなで楽しめる活動を企画し、子どもと保護者同士で楽しく交流しましょう。

- ☎ 市内児童館
- ☎ 各児童館・各母親クラブ
- ☎ こども育成課



公務員の児童手当

公務員になられた方は、勤務先から児童手当が支給されるため、市に「消滅届」を提出してください。また、公務員でなくなった方は、市に新たに受給申請をする必要があります。

- ☎ 申請書(こども政策課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送、インターネットから申請、またはこども政策課・各窓口センターに直接
- ☎ こども政策課



幼児教育・保育無償化の償還払い請求(還付請求)受け付け

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償還払い請求を受け付けます。

- ☎ 3月20日(月)~4月10日(月)に「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」を幼児保育課に直接
- ☎ 幼児保育課

赤十字活動資金へのご協力をありがとうございました

日本赤十字社で取り組む災害救護や医療・血液事業などは、皆さんからの活動資金の

協力に支えられています。市では、12月末現在で13,831,925円の活動資金を皆さんから頂きました。2022年度も多額のご賛助をありがとうございました。

☎ 社会福祉課

2023年度人間ドック等健診助成の申請受け付けを開始します

2023年度人間ドック等健診助成申請を受け付けます。国民健康保険に加入している方は、窓口またはインターネットでの申請が可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ☎ 人間ドック▶国民健康保険に加入している30歳以上の方
- 脳ドック▶国民健康保険に加入している40歳以上の方
- ※いずれも年齢は2024年3月31日時点
- ☎ 3月1日(水)からインターネットで、または国民健康保険課、谷田部・桜・大穂保健センター、筑波・豊里・荃崎窓口センターに直接
- ☎ 国民健康保険課



募集

2023年度放課後子ども教室コーディネーター

市内の小学生が、工作・スポーツ・レクリエーションなどの体験活動を通して放課後を安全・安心に過ごすことができる場を提供する、放課後子ども教室コーディネーターを募集します。選考は書類審査と面接審査を行います。※謝礼金1,480円/時(交通費なし)。

- ☎ 1カ月当たり3~7日(3~7時間/日)の活動
- ☎ 市内小学校など
- ☎ 子どもの健全育成に熱意のある方
- ☎ 15人程度
- ☎ 3月8日(水)必着で履歴書を郵送または直接
- ☎ こども育成課

2023年度学習支援協力スタッフ

みどりの・学園の森・研究学園交流ひろばで実施する学習支援の協力スタッフを募集します。※謝礼金1,480円/時(交通費なし)。

- ☎ 1カ月当たり1~4日(2時間/日)の活動
- ☎ 15人程度
- ☎ 3月8日(水)必着で履歴書を郵送または直接
- ☎ こども育成課

2023年度図書館ボランティア

おはなし・児童サービス・修理・音訳・点訳・配架・地域文化・地域資料・図書館サポーターの9分野で活動を行っています。詳細は市ホームページをご覧ください。

- ☎ 中央図書館
- ☎ 15歳以上の方(中学生を除く)
- ☎ 先着160人程度
- ※分野によって早期に締め切る場合あり。
- ☎ インターネットで、または申込書(中央図書館に用意)を郵送もしくは直接
- ☎ 中央図書館
- [〒305-0031 吾妻2-8]
- ☎ 029(856)4311



テイクアウト周知用のぼり旗の配布

テイクアウトメニューを導入している市内飲食店を対象に無料で配布しています。すでに同旗をお持ちでも、著しい劣化が見られる場合は再配布します。※のぼり旗を立てるポールなどは各自でご用意ください。

- ☎ 市内で飲食店を営む事業者
- ☎ 先着600枚
- ☎ 電話またはインターネットで
- ※のぼり旗は申し込みのあった住所に郵送します。
- ☎ 産業振興課



※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

国税専門官

国税局や税務署で、税のスペシャリストとして働く国税専門官(国家公務員・大学卒業程度)を募集します。採用試験概要などの詳細は、ホームページをご覧ください。

問 土浦税務署総務課
☎029(822)1104
担 市民税課



インボイス制度説明会

事業者の方向けに2023年10月から開始する消費税のインボイス制度の概要や消費税の基本的な仕組みについて説明を行いますので、ぜひご参加ください。※事前予約制

法人の方向け
▶3月22日(水) 10:00~11:00、
13:30~14:30

個人事業者の方向け
▶3月23日(木) 13:30~14:30
▶3月24日(金) 10:00~11:00

場 ワークヒル土浦[土浦市木田余東台4-1-1]
定 先着40人
申 3月15日(水)までに土浦税務署に電話で
問 法人の方▶土浦税務署法人課税第一部門
☎029(822)8571
個人事業者の方▶土浦税務署個人課税第一部門☎029(822)3516
担 市民税課

自衛官などの採用試験

詳細は、ホームページをご覧ください。



①技術海上幹部・技術航空幹部
②技術海曹・技術空曹

受付期間▶3月1日(水)~5月19日(金)
①大卒以上の者で、応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後、2年以上の業務経験のある者②20歳以上の者で国家免許資格取得者などを対象に試験を行います。

幹部候補生(一般、歯科、薬剤科)

受付期間▶1回目 3月1日(水)~4月14日(金)
▶2回目 3月1日(水)~6月15日(木)
※飛行要員除く
一般(大卒程度試験、院卒者試験)、歯科、薬剤科の試験を行います。

一般曹候補生

受付期間▶3月1日(水)~5月9日(火)
18歳以上33歳未満の者(32歳の者は採用予定月の末日現在33歳に達していない者)を対象に試験を行います。

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

市民活動センターからのお知らせ

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たちの交流が盛んになるよう、共通の話題を見つけながらの意見交換会を行います。
日 3月19日(日) 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、これから始めようとしている方
定 先着15人
申 3月16日(木)までに、「氏名・☎・☎・☎」所属団体名」を電話、メールまたは直接

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、事業展開を考えている市民活動団体向けに、助成金についての相談会を行います。
日 3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 3月9日(木)までに、「氏名・住所・☎・☎」所属団体名・希望助成金額」を電話、メールまたは直接

普通救命講習1

災害はいつ起こるかわかりません。「いざ」という時のための応急手当の知識が、社会貢献活動につながるかもしれません。ボランティア活動の最初の一步のきっかけとして、気軽に参加してみませんか。
日 3月10日(金) 9:00~12:00
場 市民活動センター
対 市内在住・在勤・在学の方
講 消防本部職員 定 先着10人
申 3月8日(水)までに、「住所・氏名・☎・☎」を電話、メールまたは直接
※普通救命講習経験者は修了証ナンバーもお知らせください。

アイラブつくばまちづくり補助金説明会

補助金制度の概要や申請時に必要な書類、注意点を説明します。補助金の初回締め切りは4月20日(木)ですので、申請を考えている方はぜひご参加ください。
日 3月23日(木) 13:30~15:30
場 市民活動センター
対 主に市内で活動している方 定 先着8人
申 3月20日(月)までに「氏名・住所・☎・☎」を電話、メールまたは直接
問 市民活動センター☎029(855)1171
E ctz015@city.tsukuba.lg.jp

Zoomで学習!外国人のための日本語講座4~7月

大人向けの、日常生活に役立つオンライン日本語講座です。Zoomを使います。詳細はホームページをご覧ください。
日 昼コース10:00~11:00、夜コース19:00~20:00(各レベル別4クラス)いずれも全15回
対 市内在住・在勤の外国人とその家族
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 3月1日(水)からインターネットまたは申込書(ホームページに用意)をメールで
※定員に達し次第終了。
問 国際交流協会
☎029(869)7675
E japanese@inter.or.jp
担 国際都市推進課



フランス・グルノーブルの子どもたちとの国際交流をしませんか

つくば市の姉妹都市であるフランス・グルノーブル市に位置する日本語補習校の生徒たちとオンライン交流を実施します。日本とフランスにルーツを持つフランス在住の子どもたちと日本語で親子交流しませんか。
日 3月25日(土) 17:00~18:00
場 オンライン
対 市内在住、在学の小学生とその保護者
定 5組程度(抽選)
申 3月1日(水)~12日(日)
※詳細は市ホームページをご覧ください。抽選結果は3月13日(月)にメールで連絡します。
問 国際都市推進課



市民委員

詳細は、市ホームページをご覧ください。



①つくば市環境審議会
②つくば市地球温暖化対策進捗管理懇話会
市民の皆さんの幅広い多様な意見を聴くため、市民委員を募集します。選考は書類審査と面接審査により行います。

①▶内容:市の環境問題について
▶任期:2023年8月から2年間
②▶内容:市域の地球温暖化対策の取り組み状況について
▶任期:2023年7月から2年間
日 ①2023年度は1回、2024年度は6回程度
②年1回程度
対 市内在住・在勤・在学の満18歳以上(4月1日現在)で市の附属機関などの市民委員を2つ以上兼務しておらず、平日の日中に会議に出席できる方
定 ①3人②3人
申 3月17日(金)必着で履歴書、小論文(400字以内)を郵送、インターネットまたは直接
問 環境政策課

つくば市バースセンターに関する懇話会

市民の皆さんの幅広い多様な意見を聴き、バースセンターの運営に反映させるため、市民委員を募集します。任期は2023年4月から3年間です。
日 年1回程度
対 市内在住の満20歳以上の方で、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 2人
申 3月1日(水)~14日(火)に必着で履歴書を郵送または直接
問 健康増進課

シルバー人材センター入会説明会

入会説明会の後、入会を申し込ま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。
日 3月9日(木) 13:30~(受付13:00)
場 大穂庁舎3階[筑穂1-10-4]
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

※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

相談

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。



- 毎週(水)13:00~17:00
市民活動センター 森正治氏
先着4人(1人1時間程度)
「氏名・連絡先・相談内容」を電話で
市民活動センター 029(855)1171

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。*

- 3月9日(木)18:00~20:30
市内在住・在勤・在学の方
男女共同参画室 029(883)1188

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。

- 3月16日(木)13:00~16:00
市役所3階会議室302 先着12組
8:30~9:30に茨城県行政書士会県南支部に電話で
茨城県行政書士会県南支部 090(2663)8541
総務課

「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。...



子ども未来課

経営支援ワンストップ窓口を開設しています

経営支援や事業承継についてご相談ができる無料相談窓口を開設しています。中小企業診断士による経営相談や、社会保険労務士による労務相談が無料でご利用いただけます。

- (月)~(金)8:30~17:15 ※(祝)を除く
市役所コミュニティ棟1階
経済支援室 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。



- 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



子ども未来課

みんなの食堂

みんなの食堂にあそびに行ってみよう

みんなの食堂は、子どもから高齢の方まで、誰でも行くことができる、みんなの居場所です。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。



みんなの食堂の運営に市の補助金をご活用ください

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。



子ども未来課

つくば市消防本部において新春市長特別点検を実施しました

1月12日に消防職員の士気高揚を図り、消防活動に万全を期することを目的として、新春恒例の市長特別点検が行われました。市長の訓示に整列した職員一同が「市民の安全で安心な暮らし」を目指し心を新たにしました。

消防総務課



パブリックコメント手続実施結果の公表

第2次つくば市グローバル化基本指針(案)

- 3月15日(水)~31日(金)
※市ホームページを除く
国際都市推進課、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
国際都市推進課

つくば市個人情報の保護に関する法律施行条例(案)

- 3月31日(金)まで ※市ホームページを除く
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
総務課

鍵の施錠+αで泥棒をブロック! 新生活に向け、防犯対策の見直しを

住宅侵入窃盗は、無施錠やガラス破りによる侵入が高い割合を占めており、中でも窓から侵入されるケースが目立ちます。在宅中も鍵を施錠し、併せて「窓の補助錠」「防犯カメラ」「防犯砂利」などを活用しましょう。



- つくば警察署 029(851)0110
防犯交通安全課

つくバス・つくタクに関するお知らせ

つくバス▶4月1日(土)から、一部の路線(北部・小田・作岡・西部シャトル)で停留所の追加や時刻表を改正します。

つくタク▶4月3日(月)から、大穂・豊里地区から桜老人福祉センターへ移動可能となります。また、谷田部、桜地区から老人福祉センターとよさとへ移動可能となります。それぞれの詳細は、市ホームページをご覧ください。



総合交通政策課

市民活動センター臨時休館のお知らせ

館内の定期清掃を行うため、以下の時間帯は休館します。

- 3月21日(祝)10:00~16:00
※16:00~22:00は通常どおり開館
市民活動センター

木曜延長窓口のお知らせ

3月は、毎週(木)に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)。3月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

- 3月2・9・16・23・30日(木)
市民窓口課

納期限にご注意

3月31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。

- 国民健康保険税(第9期)
国民健康保険課

※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・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、在学の人は学校名・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

V2男子バレーボールつくば大会 サンガイアホームゲーム

今シーズン最後のホームゲームが開催されます。みんなで「つくばユナイテッドサンガイア」を応援しましょう。詳細はホームページをご覧ください。

日 3月25日(土) 13:30～ vs ^{ふじつう}富士通
3月26日(日) 13:30～ vs ^{たいどうとくしゅこう}大同特殊鋼

場 つくばカピオ

費 2,000円(2階自由席一般前売り券)

問 つくばユナイテッドサンガイア事務局

☎029(879)7345

担 スポーツ振興課



無料テニス教室

テニスの基礎と脳活性化を促す運動を楽しくお伝えします。

日 4月5・12日(水) 全2回

※予備日4月19日(水)

①初級クラス 10:00～11:30

②初中級クラス 12:00～13:30

③未就学児クラス 16:00～17:00

④小学生クラス 17:00～18:00

場 マス・ガイアテニスクラブテニスコート(赤塚502-1)

対 ①中学生以上で、テニス初心者または経験の浅い方②中学生以上で、ラリーと簡単なダブルスができる方③3歳～小学校入学前の方④小学1～6年生の方

定 各先着①②12人③10人④15人

申 3月31日(金)までに、件名に「つくば市無料テニス教室」、本文に「氏名(フリガナ)・性別(任意)・年齢・☎・受講したいクラス・ラケットの有無」を記入しメールで

問 (主催)地域スポーツ支援協会、(後援)マス・ガイアテニスクラブ

☎090(9397)5127

✉info@mgtc11.jp

担 スポーツ振興課



キックボクシング・エクササイズ体験会

金曜日クラス増設に伴い、体験会を開催します。初心者・女性も大歓迎です。

日 3月24・31日(金) 19:00～20:10

場 つくばウェルネスパーク

対 中学生以上の方 講 ^{おかだきよはる}岡田清治氏

定 各日先着18人 費 500円/回

申 3月3日(金) 10:00～19日(日) 20:00に電話または直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設整備室

春の短期こども水泳教室

3日連続で集中開催します。泳力アップを目指しましょう。

日 3月29日(水)・30日(木)・31日(金)

8:45～9:45

場 つくばウェルネスパーク

対 ①わんぱくスイム▷3歳～未就学児の方

②キッズスイム▷幼児、小学生の方

定 各先着①30人②70人

費 4,000円/3回

申 3月4日(土) 10:00(電話は10:30)～24日(金) 20:00に電話または直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設整備室

健康

ウエルカフェ栄養サロン

「隔々まで健康チェック!」

健康な体作りのためには、毎日の食事がとても大切です。テーマに合わせた食事のポイントをご紹介します。体組成と貧血・骨強度チェックができます。

日 3月10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

申 3月9日(木)までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課

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。ご注意ください。

BiViつくば駅前交流サロンで体操しよう

日 3月23日(木) 10:00～11:00

場 つくば市交流サロン(BiViつくば2階)

対 市内在住の方 定 先着10人

申 3月13日(月) 9:00から電話で

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5073

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

日 3月24日(金)・29日(水)
10:30～10:50、11:00～11:20

対 乳幼児と保護者の方

定 先着5組/回(当日受け付けのみ)

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

日 3月11・18・25日(土)・26日(日)、4月1日(土) 15:00～15:15、15:30～15:45

対 幼児～小学生の方

定 先着10人/回(当日受け付けのみ)

場 中央図書館

問 中央図書館 ☎029(856)4311

佐藤国男版画展

^{みやざわけんじ}宮沢賢治の絵本の版画を多く手掛けている佐藤国男氏の版画展を開催しています。絵本の展示や貸し出しも行います。木のぬくもりを感じられる版画の世界をぜひご覧ください。

日 3月9日(木) 19:00まで

場 中央図書館 展示コーナー

問 中央図書館 ☎029(856)4311

戦国武将「小田氏治」を主人公にした紙芝居をつくろう

小田地域で活躍した戦国武将「小田氏治」にまつわるお話を聞いて、紙芝居を作るワークショップです。大学生と一緒に、オリジナルのストーリーを作りましょう。

日 3月26日(日) 13:00～16:00

場 小田小交流プラザ[小田3107]

対 市内在住の小学生の方 定 先着30人

申 3月10日(金)までに「参加者氏名・保護者氏名・住所・参加者の学年・参加者の年齢・☎・日・当日の交通手段」を記入し、インターネットまたはメールで

問 小田紙芝居ワークショップ実行委員会(茨城大学学生チーム)

✉odakamisibai@gmail.com

担 周辺市街地振興課



※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

季節の野菜ピザ作り体験イベント

旬の野菜をトッピングして自分で生地から作るオリジナルピザ作りができます(プリン、飲み物付き)。※エプロン、三角巾、マスク、スリッパをお持ちください。

日 3月18日(土) 10:00~12:30

場 六斗の郷[六斗939]

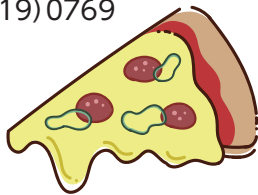
定 先着20人

費 2,000円/人

申 3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



文化協会レクチャーコンサート
親子でお箏にチャレンジ!

気軽に箏に触れて、一緒に合奏をしてみませんか。和楽器ミニコンサートもあります。

日 3月19日(日) 14:00~17:00

場 竹園交流センターホール

対 小学生とその保護者の方

講 稲葉菜穂子氏(箏サークルAlba代表)

定 先着 親子10組

申 3月18日(土)までに電話で

問 文化協会芸能部(担当▷稲葉)

☎090(8850)5716

担 文化芸術課



映画「祈り-幻に長崎を想う刻-」上映会
~上映後トークショー&コンサート~

原爆投下後12年目の長崎で、心身に傷を負って生きる人々の群像劇です。日本演劇史の金字塔がついに映画化されました。上映後は監督と出演者によるトークショーと、喜楽座コンサートも行います。

日 3月19日(日) 13:00~(12:30開場)

場 市民ホールとよさと

費 一般=1,000円(全席指定)

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



2023年度 つくば文化振興財団活動
支援事業募集

アートに携わる方々のチャレンジを応援するため、2023年度に開催予定の公益性の高い文化芸術事業へ最大20万円を支援します。※条件あり

対 アートに携わる個人と団体

申 3月1日(水)~15日(水)必着で、必要書類を郵送または直接 ※初申請の場合、つくば文化振興財団に事前相談が必要

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 文化芸術課



DASフェス2023

地域の小・中・高校生が出演し、元気いっぱいのダンスパフォーマンスでまちを盛り上げます。一日中楽しめるダンスフェスです。

日 3月19日(日) 9:30~19:00

※予備日3月21日(祝)

場 つくばセンター広場(吾妻1-10-1)

問 Dance Association Seeds

E info@das-dance.com

担 学園地区市街地振興課

歴史などを学びながら
筑波山の春の林道を歩きませんか

春の筑波山林道を薬王院から梅林まで、桜を愛で、歴史、湧水、地質、植生、逆転層を学びながら、約6km歩きます。

日 4月15日(土) 8:30~15:00

※予備日4月16日(日)

場 市役所コミュニティ棟前集合

対 市内在住・在勤・在学の中学生以上で、歩き慣れた方(一部急坂があるため)

講 つくば環境マイスターの会

定 先着20人 費 500円/人

申 3月17日(金) 12:30~27日(月) 23:59にインターネットで ※3人まで同時申し込み可

問 つくば市環境マイスターの会

E 298meister@gmail.com

担 環境政策課



講座

ファーストブック講座
「赤ちゃん絵本を楽しむために」

図書館専門員が赤ちゃんにおすすめの本を紹介します。赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。

日 3月19日(日)・25日(土)

10:30~11:30、14:00~15:00

場 中央図書館2階集会室

対 市内在住で0~2歳のお子さんがある方

講 三塚奈津子氏(図書館専門員)

定 7組(抽選)/回

申 3月1日(水)~9日(木) 8:30

にインターネットで

問 中央図書館

☎029(856)4311



第67回 世界お茶のみ話 ケニア編

毎月ゲストを招き、歴史や文化習慣などについてお話しいただく国際理解講座です。3月はケニア編です。

日 3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 ミタロ・オスカー・ウィテレ氏

定 先着20人程度

申 3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



食育普及講座

「自分だけのとっておきごはん」

メニュー:豆腐クリームのパングラタン、ロールキャベツ、フルーツジュレ

※エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物をお持ちください。

日 3月28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(研究学園2-1-2)

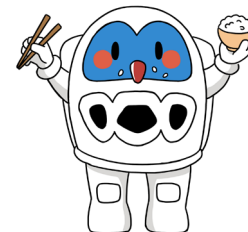
対 市内在住の小学生以上の親子

講 市管理栄養士、市食生活改善推進員

定 先着5組

申 3月8日(水)~20日(月)にインターネットで

問 健康増進課



筑波大学附属病院 市民公開講座
「胃がんを学ぼう!」

がんに関する正しい知識の普及啓発を目的としたZoomによる市民公開講座です。今回は「胃がん」について、専門の医師が分かりやすく解説します。お気軽にお申し込みください。

日 3月25日(土) 14:00~16:00

申 3月18日(土)までにインターネットで

問 筑波大学附属病院

総合がん診療センター

☎029(853)8096

担 健康増進課



働く婦人の家講座

はじめてのストリートダンス

ダンスが初めてのお子さん向けの講座です。ストレッチ、ダンス基礎(リズムどり)をして音楽に合わせた振り付けを踊ります。ダンスに興味があるおさんはぜひご参加ください。

日 4月8・15・22日(土) 13:00~14:00

場 働く婦人の家

対 市内在住の年長~小学生の方

講 田中知佐氏

定 15人(抽選)

申 3月22日(水)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)を直接持参

問 働く婦人の家(〒300-4353沼田40-2)

☎029(866)2127

E fjn010@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 リフレッシュ健康体操

ボール、ベル、ベルターという道具を使用し、音楽に合わせて体に無理のない有酸素運動や筋肉作りのための運動、ストレッチなどを行います。

日 4月4日(火) 13:30~15:00

講 友岡和子氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

②体験 ゆっくり目覚めるブランチトレーニング

ヨガにピラティスの要素を取り入れたトレーニングです。体をゆっくり目覚めさせ、気持ち良く心身を整えましょう。

日 4月12日(水) 10:00~11:00

講 坂本真紀氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

③体験 ごろんとストレッチ

ごろんとリラックスした状態で腹式呼吸を行い腹筋強化。楽に気持ち良くストレッチをします。腰痛の方でもできます。

日 4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)

最初に行う必要な設定や文字入力のコツなど基礎操作を丁寧に解説します。新機能の情報収集のコツもこの機会にどうぞ。※対応機器貸し出し応相談

日 4月11・18・25日、5月2・9・16日(火)

10:00~12:00

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

⑤ワード&エクセル基礎(PC持ち込み)

ワードとエクセルの基本操作(お知らせ文書作成・データ入力と計算)を解説します。元データが用意されているため、繰り返し練習でき脳トレにもなります。

日 4月11・18・25日、5月2・9・16日(火)

13:30~15:30

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1,400円)

⑥実践で学ぶ JW-CAD基礎 I(PC持ち込み)

JW-CADの導入、設定、基礎操作(描く、編集、削除他)を丁寧に解説します。簡単な建築平面図も作成します。資格取得・就活にも役立ちます。

日 4月11・18・25日、5月2・9・16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 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費3,200円)

⑦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カメラ持ち込み)

基礎から始めたい方向けに、撮影前の設定、ピント合わせ、ぼかしのコツなど実践を交えて解説します。風景・人物・SNSなどに対応します。

日 4月8・15・22日、5月6・13・20日(土) 14:00~16:00

対 ミラーレスカメラ、一眼レフカメラのいずれかを持参できる方 ※貸し出しはありません

講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費1,500円)

⑧藤でつくるカトラリーバスケット

藤を編みこんで、フォーク・ナイフ・はしなどを入れる籠を作ります。使い方は自分次第。

日 4月9・23日(日)

13:00~15:30

講 小倉美津江氏

定 10人(抽選)

費 3,900円(教材費込み)



⑨日常生活に生かす礼儀作法を学ぶ

相手を大切に思う心を自然な形で表すことが礼儀作法です。立ち居振る舞い、伝統折型を学びます。

日 4月16日(日) 13:30~15:30

講 田岸菱洋氏(日本礼法師範)

定 12人(抽選) 費 1,500円(教材費込み)

⑩デッサンから始める水彩画

形や明暗などの基礎的なデザインから透明水彩絵の具で色を付けて描きます。全くの初心者から指導しますので、安心して学べます。

日 4月16・30日、5月7・21日(日)

13:00~16:00

講 古屋野良一氏 定 10人(抽選)

費 4,900円(教材費込み)

⑪風花プリフラあれんじ教室 母の日

毎年人気の風花フラワー協会の母の日アレンジです。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのコツなど、初心者の方でも学べます。

日 4月21日(金) 10:00~12:00

講 中村道子氏(風花プリザーブドフラワー協会認定主任講師)

定 5人(抽選) 費 3,700円(教材費込み)

⑫母の日に贈ろうバルーンフラワー

風船の中にアートフラワーの花束を閉じ込めた贈り物を作ります。

日 4月30日(日)

10:30~12:00

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)



⑬⑭陽気にイタリアン 土曜・日曜

春のイタリア料理がテーマの3回講座です。主食とメインとドルチェの簡易コース料理を作ります。

日 ⑬4月8日、5月13日、6月10日(土)

⑭4月23日、5月28日、6月25日(日)

10:00~13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 各10人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑮⑯黒糖バナナロールケーキ

鉄板で黒糖生地を焼く、中にバナナ・黒糖・生クリームを入れて巻きます。

日 ⑮4月13日(木) ⑯4月20日(木)

13:00~16:00

講 板倉祐子氏 定 各10人(抽選)

費 2,000円(材料費込み)

⑰世界の料理シリーズ 韓国編 サムゲタン サムゲタン(参鶏湯)は鶏肉の中に高麗人参、もち米、なつめ、ニンニクなどを詰めて煮込んだ料理です。

日 4月18日(火)

10:00~13:00

講 チャン・ヨンジュ氏

定 10人(抽選)

費 3,000円(材料費込み)



⑱簡単・容器一つでパン生地作り 3か月コース ボウル一つで生地を作り、ミルクフランス、ウイナーパン、雑穀パンを作ります。

日 4月19日、5月24日、6月14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)

⑲親子講座 親子でプレバレエ

プレバレエとは本格的バレエを疑似体験できる講座です。親子で楽しみましょう。

日 4月9・30日、5月14・28日、6月11・25日(日) 9:30~10:30

対 2歳~小学生の親子

講 中間美妃氏 定 5組10人(抽選)

費 9,000円/組 ※親子2人での参加料金

⑳親子講座 プリザで作る母の日ケーキ

ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使って、お花のケーキを作ります。母の日のプレゼントにいかがですか。

日 4月29日(祝)

10:00~11:30

対 5歳以上の親子

※大人1人での参加も可

講 和田紗智氏

定 5組10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)/組



㉑親子講座 母の日に贈ろう ソフト粘土で つくるデコレーションフォトフレーム

フォトフレームに、ソフト粘土で作ったカーネーションや風船、虹などをデコレーションします。

日 4月30日(日)

10:30~12:00

対 5歳~小学生の親子

※大人1人での参加も可

講 柴田紀子氏

定 5組10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)/組



場 ふれあいプラザ

申 3月18日(土)までに「講座名・〒・住所・氏名・☎・年齢・性別(任意)」を郵送(必着)、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



※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

市民研修センター講座

①シニア健康体操講座

みんなで楽しくリズムに合わせて体を動かしてみませんか。

日 4月20日、5月18日、6月1・15日、7月6・20日、8月3・17日、9月7・21日(木)
10:00~11:15 ※全10回
講 北澤有子氏 定 20人(抽選)

②自力整体講座1

骨盤のゆがみを整える体操です。日頃の疲れがたまりやすい方はぜひご参加ください。

日 4月10・17・24日、5月1・8・15・22・29日、6月5・12日(月) 10:00~12:00 ※全10回
講 阿部京子氏 定 20人(抽選)

③自力整体講座2

腰痛や肩こりを防ぐ体操です。日頃の疲れがたまりやすい方はぜひご参加ください。

日 4月11・18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13日(火) 10:00~12:00 ※全10回
講 阿部京子氏 定 20人(抽選)

④週末のヨガ講座

週末にヨガで心身の疲れを癒やし、リフレッシュしませんか。

日 4月15・22・29日、5月6・13・20・27日、6月3・10・17日(土) 10:00~11:30
※全10回
講 枝せつ子氏 定 20人(抽選)

⑤アビ先生と英語で遊ぼう(2歳~未就学児)

アビ先生と一緒に遊びながら、親子で楽しく英語を学びませんか。

日 4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21日(水)
13:30~14:30 ※全10回
講 アブラム・ランドウ氏 定 親子10組(抽選)

⑥初心者のパソコン講座

ワードを中心に写真を使い、楽しみながらゆっくり学びます。

日 4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・8・15・22日(木)
10:00~11:30 ※全10回
講 酒井はつこ氏 定 20人(抽選)



⑦スマホ初心者講座

スマートフォン(スマホ)が初めての方・不慣れな方を対象に、文字入力、電話帳管理、ショートメールの使い方、写真の撮影・管理、ネット検索のこつなどを、ゆっくり分かりやすく解説します。

日 4月21・28日、5月12・19・26日、6月2日(金)
10:00~12:00 ※全6回
講 片岡秀典氏 定 10人(抽選)

⑧木彫り仏像創作講座

少しずつ時間を積み重ね、本格的な仏像創作が楽しめる講座です。

日 4月20日、5月18日、6月1・15日、7月6・20日、8月3・17日、9月7・21日(木)
13:30~15:30 ※全10回
講 那花定慶氏 定 20人(抽選)



場 市民研修センター
対 市内在住・在勤・在学の方
費 ①~⑥5,000円
⑦3,500円(教材費込み)
⑧5,000円(彫刻刀、材料費は別、要問い合わせ)
申 3月20日(月)必着で往復はがきに「希望講座名・〒・住所・氏名・年齢・日中に連絡がつく☎」を記入し市民研修センターに郵送、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

つくば美術館 第11回土曜講座「速水御舟」

わずか30年という短い画家活動ながら、近代日本画の流れを牽引し続けた「速水御舟」(1894-1935)の画風の変遷やその魅力についてお話しします。

日 3月11日(土) 13:30~15:00
場 つくば美術館2階アルスホール〔吾妻2-8〕
講 澤渡麻里氏(茨城県近代美術館首席学芸員)
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=3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



速水御舟《鍋島の嵐に栢榴》1921(大正10)年

講演

つくばの景観の移り変わりと住民主体のまちづくり

40年にわたる定点撮影に基づく筑波研究学園都市の景観変化の記録と、住民主体で行う景観まちづくりの重要性やメリットについてお話しします。

日 3月18日(土) 13:30~16:00(13:00開場)
場 市役所2階会議室201
講 松橋啓介氏(国立環境研究所地域計画研究室長)、仲村健氏(谷田部地区区会連合会・研究学園支部 副支部長)
定 先着50人
申 3月1日(水)~17日(金)に電話またはインターネットで
問 都市計画課



楽楽大学 筑波山ガマ口上の由来と実演

「筑波山ガマの油売り口上」はつくば市認定地域無形民俗文化財です。口上の由来と実演を見て聞いて楽しんでみませんか。

日 3月11日(土) 13:30~15:30(開場13:10)
場 大穂交流センター
講 森正治氏 定 先着80人
費 200円(資料代) ※18歳未満の方は無料
申 「氏名・住所・年齢」を原則メールで
問 スマイル・ステーション
▷担当:松浦☎080(6562)1800
E matukan@yahoo.co.jp
▷担当:藤原☎090(5502)6322
E fsatoshi@mail1.accsnet.ne.jp
担 観光推進課



科学技術

つくばサイエンスカフェ SCIENTIA 2023 実は不思議がいっぱい!

ザ・湯けむりミステリー「温泉物語」

お茶を片手に実際の研究者と科学を楽しむサイエンスカフェ SCIENTIA が、バスクリン つくば研究所の施設見学とともに開催されます。温泉の魅力について、新しい物語を発見してみませんか。

※濡れた手を拭くタオルをお持ちください。
日 3月21日(祝) 13:30~16:00
場 バスクリン つくば研究所〔東新井29-9〕
対 小学校高学年以上の方(小学生は保護者同伴)
講 高橋正明氏(産業技術総合研究所地質調査総合センター 活断層/火山研究部門深部流体研究グループ)、杉浦満氏(バスクリン製品開発部製剤1グループ長)
定 先着30人
費 500円(お茶・お菓子代込み)
申 3月17日(金)までにFAXまたはメールで
問 茨城県科学技術振興財団 ☎029(863)6868
F 029(861)1209
E kagaku@i-step.org
担 観光推進課



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 3月18日・25日、4月1日(土) 9:00~16:00
場 地図と測定の科学館、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 先着19人/日
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 参加希望日の前日12:00までにインターネットで
問 つくばサイエンスツアーオフィス☎029(863)6868
担 観光推進課



※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

筑波山地域ジオパークで “新しい学習”が始まりました



2016年に日本ジオパークに認定された筑波山地域ジオパーク。日本百名山の一つ**筑波山**、国内第2位の湖面積を誇る**霞ヶ浦**や日本最大の平野である**関東平野**など、日本を代表する大地の恵みを有しています。

大地がどうやってできたのか。その成り立ちは、歴史や今日の文化、産業と密接につながっています。そのようなジオパークの視点で、大地の恵みを楽しく学べるジオパーク学習を総合学習の時間に取り入れる学校が増えています。

動画では、茨城県内の小学生がジオガイドと一緒に筑波山地域ジオパークを巡っている様子を紹介しています。子どもたちがどんなことを学んだのか。どんな発見があったのか。キーワードは**石・土・水**。ぜひ、一緒に学びを体験してみてください。

筑波山地域ジオパークについて
もっと知りたい方はこちらから



▶ 動画はこちらから



問 ジオパーク室

📷 フォトニュース



1 1月12日、つくば市に留学している「アジア高校生架け橋プロジェクト」の高校生4人が市長を訪問しました。生徒たちは2022年6月の来日以降、ホストファミリーや友人と交流を深めつつ、日本語能力試験にもチャレンジ。留学生活を通して学んだことや、将来の夢などを日本語で語りました。



2 1月15日、市民ホールやたべで、2023年つくば市消防団出初式を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小しての開催でしたが、参加した消防団員は、市民の生命・身体・財産を守るべく、消防団活動に取り組む決意を新たにしました。(写真は、受賞者が市長と消防団長から表彰を受けている場面)

🇨🇭 3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) 仁愛内科医院[小野崎785-1]/内・胃・小/☎029(855)4577
飯田医院[沼田101]/内・小・消/☎029(866)0025

12日(日) 林医院[北条19-2]/内/☎029(867)0114
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

19日(日) 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

21日(祝) こまつ内科クリニック[上横場1178]/内・小・神内/☎029(838)2400
みなクリニック内科呼吸器科[西平塚318-1]/内・呼・アレルギー/☎029(850)4159

26日(日) おがわ内科[みどりの1-31-9]/内・消/☎029(839)3770
あつクリニック[田水山975]/内・消・外/☎029(850)7878

📖 3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	● 休館日
26	27	28	29	30	31		

※3月11日(土)休室▷筑波交流センター図書室
工事に伴う停電のため

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館予定は変更となる場合があります。最新情報は市ホームページを確認してください。



🚑 救急車を呼ぶ前に、まずは救急電話相談へ

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

24時間365日
受け付け

おとな #7119
こども #8000

携帯電話
に登録



つくば市のホームページを5年ぶりにリニューアル！

スマートフォン(スマホ)での閲覧の増加やSNSとの連携など、近年の利用環境の変化への対応や、サイバー攻撃に対する情報セキュリティ強化のため、市ホームページの全面リニューアルを実施します。

既存の市ホームページから3月1日(水)に切り替えを予定しています。トップページ以外は、URLが変更となりますので、ブックマークの再設定をお願いします。

※開発スケジュールや災害発生などの状況によっては切り替えの時期を変更する場合があります。



市ホームページ

スマホでも、パソコンでも見やすく、使いやすく！
どちらの環境でも見やすいようページのデザインを見直しました。

見直しポイント！



スマートフォン向け縦表示



パソコン向け横表示

パッと伝わるページに！

写真やイラストを活用し、スクリーンリーダーで閲覧する方にも配慮しながら、ビジュアル面で充実を図りました。

見直しポイント！



観光情報



子育てナビ



周辺市街地のまちづくり

お知らせ
リニューアル後の10日間程度は、市ホームページ上部の「サイト内検索」からの検索結果が、正しく表示されない場合があります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

※左の表示画面はイメージです

問 広報戦略課

第50回

筑波山梅まつり

～筑波山からの贈り物～

絶賛開催中！

3月19日(日)まで

筑波山梅まつり

検索



詳細はこちらをご覧ください

第50回筑波山梅まつりは多くの来場客で賑わっています。約1,000本の美しい紅白の梅の花が咲き誇る筑波山梅林にて、たくさんの催し物をお楽しみいただけますので、ぜひご来場ください。

催し物

◎ 擦し巡り御朱印

- 筑波山神社編
- 筑波山大御堂編



◎ 焚き火カフェ

日 10:00～15:00 ※期間中(土)(日)

場 観梅広場

◎ 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

100mのロングジップスライドを梅林の真上で体験できる梅まつり限定イベントです。

場 フォレストアドベンチャー・つくば〔沼田1688〕

費 1,000円/1人

問 フォレストアドベンチャー・つくば

☎090(4755)7800 | ① tsukuba@foresfeel.co.jp



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】

場 おもてなし館前 ※10:00～15:00

※料金や申し込みについてはホームページをご覧ください。



梅まつり期間限定グルメ

筑波山をはじめ、市内の各店舗で梅を使用した期間限定のグルメ「梅食」や名物「つくばうどん」の特別企画をお楽しみいただけます。

※園内は無料でWi-Fiを利用できます(一部エリアを除く)。



● 車両通行止めについて

梅まつり期間中の9:00～16:00は、林道沼田新田酒寄線が車両通行止めとなります。

※期間中のつくばね号部分運休についての詳細は市ホームページをご覧ください。



問 観光コンベンション協会

☎029(869)8333

▷ 観光推進課

新型コロナウイルス感染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。

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 253,656人 (+5,516) [男 127,366人 女 126,290人] 世帯数 118,835 (+4,065) ※2023年2月1日現在

これからのやさしさのものを
つくばSDGs



つくばSDGsポータルサイト