

今月の主な内容

窓口受付時間変更のお知らせ…2 | ごみ拾いアプリ「ピリカ」のご案内…3 | サイエンスツアーバス夏休み特別イベント…12

最優秀賞



4年ぶり  
開催

まつり  
つくば  
2023

わたしたちのまつりつくば。

日程

8月26日(土) 12:00~21:00  
27日(日) 10:00~21:00

会場

つくば駅周辺

(つくばセンター広場、大清水公園、中央公園など)

市内最大のイベントが4年ぶりに開催されます。詳細はまつりつくば公式ホームページをご覧ください。

まつりつくば2023  
最新情報はこちら



公式ホームページ

まつりつくば公式Twitterでも最新情報をご覧ください。

ポスターデザインコンテスト

「まつりつくば2023」のポスターデザインコンテストで、審査の結果、最優秀賞と優秀賞の2作品が決定しました。

優秀賞



おのせひびき 様 「つくばの昼と夜」

あいはらりさ 様 「まつりつくばと創る未来」

交通規制図

まつりつくば開催中の両日15:45~21:00  
交通規制を行います。ご理解ご協力をお願いします。



つくバス1日乗車券割引販売

大人 300円(通常500円)  
小人 150円(通常250円)

2日間限定!

販売場所▷つくバス車内▷関東鉄道つくば北・中央営業所▷関東鉄道つくば学園サービスセンター  
※つくバス1日乗車券は、他の割引(高齢者割引など)との併用はできません。

問 つくバスに関する事▷総合交通政策課

つくばの魅力と一緒に発信しませんか?

まつりつくばにお出かけの際は「#まつりつくば」を付けて、SNSで素敵な写真やコメントなどを投稿してください!

つくば市観光推進課公式Twitterも併せてご覧ください。

問 観光推進課



# 10月から市役所の窓口受付時間を変更します

☒ 窓口受付時間変更に関すること=人事課

10月2日(月)から市役所と一部の出先機関の窓口受付時間(電話受付も含む)を変更します。引き続き、市民サービスの品質向上や、職員の働き方改革の推進に努めていきますので、ご理解ご協力をお願いします。

マイナンバーカードがあれば

市役所に行かなくても手続きができます

※各手続きにはマイナンバーカードとスマートフォンが必要です。

☒ 行かない窓口に関すること=市民窓口課



住民票などの証明書がほしい

コンビニ交付▷住民票、印鑑証明書、戸籍謄本、戸籍の附票、課税証明書などが、コンビニで取得できます。手数料も窓口よりお得です。

スマート申請▷住民票などをオンラインで申請し、クレジットカードで支払いができます。証明書は後日郵送で受け取れます。コンビニ交付では発行されない身分証明書、独身証明書、除籍謄本なども取得できます。

転出届を提出したい

マイナポータル「引越しの手続」で転出届を提出できます。

※転入届・転居届は来庁が必要です。



マイナポータル▲

パスポートの更新がしたい

マイナポータル「パスポートの取得・更新」でパスポートの更新ができます。クレジットカードでも支払いができます。※受け取りの際は来庁が必要です。また、新規の申請は来庁が必要です。

## 変更後の窓口・電話受付時間

10月2日(月)から

8:45~16:30 月~金

※土曜日の休日窓口の受付時間も同様に変更となります。

※第2・4木曜日の延長窓口(~19:30)の取り扱いに変更ありません。

## 対象施設

本庁舎・コミュニティ棟	全部署
市民窓口センター	全6カ所(大穂、豊里、谷田部、桜、筑波、荃崎)
地域交流センター	全17カ所(筑波、大穂、吉沼、豊里、谷田部、松代、二の宮、春日、島名、小野川、桜、栗原、竹園、並木、広岡、吾妻、荃崎)
保健センター	全3カ所(大穂、谷田部、桜)

※地域交流センターなどの施設利用時間や対象施設内に所在する他団体の施設利用時間については変更ありません。

## 2023年度「秋の集団健診」を行います(予約制)

- ☒▷健康増進課
- ▷国民健康保険課
- ▷医療年金課

### 秋の集団健診を受けられる方

- ▶ 社会保険加入者で、春の集団健診・医療機関健診を2023年度に受けていない方(5月下旬に通知を送付しています)
- ▶ つくば市国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者で、春の集団健診・医療機関健診・人間ドック・脳ドックを2023年度に受けていない方(8月上旬に通知を送付します)
- ▶ 学生を除く、健診を受ける機会のない20~39歳の方で、春の集団健診・医療機関健診を2023年度に受けていない方

健診項目	対象者 ※2024年3月31日時点の年齢	自己負担金 ※特定健診を除き、70歳以上・生活保護受給者は無料
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社会保険加入者の被扶養者※ ②つくば市国民健康保険加入者 ③後期高齢者医療保険加入者	①の方は保険者指定料金 ②③の方は無料
肺がん・結核検診	40歳以上	500円 ※40歳は無料
胃がん検診 (バリウム検査)	40歳以上	1,300円 ※40歳は無料
胃がんリスク検診	40歳・45歳	1,000円
大腸がん検診	40歳以上	800円 ※40歳は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者	700円 ※5歳節目年齢は無料
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	無料

※社会保険加入者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、社会保険加入者本人は特定健診を受診できません。

### 申し込み方法 以下のいずれかの方法でお申し込みください

▶ インターネット

(健診Web予約サービス)

☒ 8月17日(木)9:00~  
23日(水)17:00



▶ 予約専用はがき郵送

☒ 8月17日(木)~23日(水)※消印有効

▶ 予約専用はがきは、健康増進課・保健センター(大穂・桜・谷田部)・窓口センター(筑波・豊里・荃崎)で事前に入手してください。

▶ 申し込み多数の場合、受診日を調整させていただきます場合があります。

▶ 電話

☒ 8月18日(金)~23日(水)

9:00~17:00 ※20日(日)を除く

茨城県総合健診協会健診予約センター

☎0570(077)150

### 受付時間

各日8:00~12:00 ※30分ごとの完全予約制  
(胃がん検診は11:30まで)

日程		会場		
9月	25日(月)			
	26日(火)			
10月	2日(月)	谷田部保健センター		
	3日(火)			
	4日(水)			
	14日(土)	つくば市役所		
	15日(日)			
	18日(水)	荃崎保健センター		
	19日(木)			
20日(金)				
11月	25日(水)	桜保健センター		
	26日(木)			
	27日(金)			
	30日(月)			
	31日(火)			
	11月		1日(水)	大穂保健センター
			2日(木)	
6日(月)				
7日(火)				

※荃崎保健センター・桜保健センター・大穂保健センターは階段を使用する場所があります。車いすをご利用の方や介助が必要な方は、事前に健康増進課にご連絡ください。



# 不法投棄厳戒中

☎ 環境衛生課▷茨城県不法投棄110番☎(0120)536380  
▷(夜間・休日)つくば警察署☎029(851)0110

人目につきにくい場所や夜間の不法投棄が多発しています。不法投棄は法律で禁止されており、決して許されません。不法投棄を発見したら、茨城県不法投棄110番へ通報のご協力をお願いします。また、不法投棄された廃棄物の処理は、行為者が不明の場合、土地の所有者(管理者)の責任で適正に処理していただくこととなるため、不法投棄されにくい環境づくりが必要です。



## 適正に廃棄物を処分しましょう

ごみは産業廃棄物と一般廃棄物に分類されます。排出する際は、それぞれのルールに従って所有者(排出者)が責任を持って適正に処分しなければなりません。処分方法で不明な点がある場合はお問い合わせください。

## 不法投棄されにくい環境づくりにご協力ください

- ▶ 草刈りや樹木の剪定などを定期的に行い、きれいな状態を維持する
- ▶ 侵入防止用の柵などを設置し、第三者が容易に侵入できないようにする
- ▶ 所有地(管理地)の定期的な見回りを行う

## 不法投棄撲滅に向けて取り組んでいます

- ▶ 防犯美化サポーターによる巡回パトロール
- ▶ 不法投棄禁止看板の無料配布
- ▶ 茨城県の不法投棄等機動調査員による不法投棄・不適正残土案件に対する監視
- ▶ 警察によるパトロールの強化
- ▶ 警察や茨城県、他市町村との情報共有、協力体制の構築



▲不法投棄禁止看板



# SNSアプリ「ピリカ」 を使って楽しくごみ拾い

～つくばdeまちピカプロジェクト～

☎ 環境保全課

市内のごみ拾い活動を見える化するホームページを開設しました。市内で清掃活動をした際、SNSアプリ「ピリカ」を活用して拾ったごみの写真を投稿すると、見える化ページに反映されます。見える化ページでは、どの地域でどんなごみが拾われているのか、市内全体の活動状況を見ることができます。また、SNSアプリ「ピリカ」では、1つ1つの投稿に「ごみを拾ってくれてありがとう」などのコメントを送り合うこともでき、誰でも気軽に楽しく清掃活動ができます。一人一人の活動の輪を広げ、皆さんできれいなまちをつくりませんか。

**手順1**

アプリをダウンロード

**手順2**

拾ったごみの写真を投稿

**手順3**

活動の記録を投稿

**手順4**

「ピリカ」見える化ページに反映されます

## 「ピリカ」見える化ページのイメージ

延べ参加人数と拾われたごみの数がカウントされます

活動マップとタイムラインがピンで表示されます

市内のごみ拾い活動推移が見られます

ごみ拾いランキングの表示や参加団体一覧なども掲載しています。

本図の投稿、ユーザー名/団体名、数値はサンプルであり、実際の値ではありません。ご注意ください。

清掃活動を行う際のごみ袋や軍手などの支援も行っています。詳細は、市ホームページをご覧ください。



# 市長等の資産等報告書の要旨

☎ 法務課

つくば市長等政治倫理条例(平成13年つくば市条例第8号)第13条第1項の規定に基づき市長、副市長および教育長の資産等報告書の要旨を公表します。  
※土地および建物の価格は、固定資産税評価額によるものです。また、資産等報告書は、法務課で閲覧できます。

※「資産」は2023年1月1日現在、「収入・受贈など」は2022年のもの

		市長 五十嵐 立青			副市長 飯野 哲雄			副市長 松本 玲子			教育長 森田 充			
資産	土地	宅地	1筆	166.51㎡	8,691千円	1筆	280.89㎡	5,784千円	—	3筆	2,055.94㎡	16,645千円		
		田・畑			—			—	—	16筆	25,855.00㎡	1,797千円		
		山林			—			—	—	4筆	1,676.00㎡	58千円		
		その他			—			—	—	2筆	434.00㎡	15千円		
		合計	1筆	166.51㎡	8,691千円	1筆	280.89㎡	5,784千円	—	25筆	30,020.94㎡	18,515千円		
	地上権など			—			—	—				—		
	建物	居宅	1棟	107.64㎡	7,097千円	1棟	123.38㎡	1,956千円	1棟	70.00㎡	2,288千円	3棟	314.79㎡	7,720千円
		共同住宅			—			—	—			—	—	
		その他			—			—	—	3棟	163.95㎡	3,003千円		
		合計	1棟	107.64㎡	7,097千円	1棟	123.38㎡	1,956千円	1棟	70.00㎡	2,288千円	6棟	478.74㎡	10,723千円
収入・受贈など	預金	預金		—			29,268千円		6,744千円			14,636千円		
	貯金	貯金		—			—		45,238千円			—		
	金銭信託			—			—		—			—		
	有価証券	株券以外			1,103千円			3,364千円		3,239千円			—	
		株券		1銘柄	1,000株		5銘柄	10,200株		—			—	
	ゴルフ場利用権			—			—		3口			—		
	貸付金			—			—		—			—		
	借入金			28,255千円			—		—			—		
	保証債務			—			—		—			—		
	収入・受贈など	収入・給与など			19,512千円			12,793千円		16,844千円			15,629千円	
受贈・受けた接待				—			—		—			—		

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。

健康・福祉

つくば市敬老祝金のお知らせ

長寿を祝して、8月1日において引き続き1年以上つくば市に居住している市民の方で、年度内に次の節目年齢になる方に敬老祝金を給付します。対象の方には8月末～9月上旬に通知します。

口座振込▷77歳(3,000円)、88歳(1万円)、101歳以上(2万円)

ご自宅訪問または高齢福祉課窓口で直接▷100歳(3万円) ※記念品とともに贈呈します。

問 高齢福祉課

食生活改善推進員養成講座

健康や栄養に興味がある方、地域での食育に関わりたい方、一緒に市民の健康を支える活動をしませんか。

日 ①10月5日(木) 9:30～11:30 ②11月2日(木) 9:30～14:30 ③12月7日(木) 9:30～15:00 ④2024年1月25日(木) 9:30～14:30 ⑤2月29日(木) 9:30～15:00

場 桜保健センター

対 市に住民登録があり、養成講座修了後、つくば市食生活改善推進協議会に所属し活動できる方

講 市管理栄養士、市保健師など

定 先着20人 費 1,500円(テキスト代)

申 8月1日(火)～9月22日(金)に電話またはメールで

問 健康増進課

☎ wef050@city.tsukuba.lg.jp



児童扶養手当現況届の提出

7月下旬に、該当する方に通知を発送しました。2023年8月31日(木)までに現況届の提出をお願いします。提出がない場合、2024年1月以降の手当が受けられなくなります。詳細は通知をご覧ください。

問 こども政策課

離婚カルテ作成ワークショップ

離婚協議や弁護士相談の際に、事前に整理しておく便利な情報を「カルテ」としてまとめるオンラインワークショップです。ワークショップの中で、オンライン裁判外紛争解決サービス「Teuchi」の使い方もご紹介します。※Zoomを使用します。

日 8月24日(木) 20:00～21:00

対 市内在住で、ひとり親の方、離婚を考えている方、養育費に関心のある方

定 先着20人程度

費 500円(ただし、市内在住の方は無料)

申 8月24日(木) 19:59までにインターネットで

問 ミドルマン

☎ support@middleman.jp

問 こども政策課



介護職員キャリアアップ費用給付金

2022年6月30日以前から市内の特定の介護事業所や障害福祉サービス事業所などで働いている方で、一定の条件を満たした方に、研修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。

※申込者多数の場合は抽選

対 介護職員初任者研修または実務者研修に要した費用の5割(上限5万円 ※1,000円未満切り捨て)

問 高齢福祉課

介護職員就労スタートアップフォロー給付金

2022年7月1日～2023年6月30日に、市内の特定の介護事業所や障害福祉サービス事業所などに就職した方で、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。

※申込者多数の場合は抽選

対 ▷常勤職員=5万円▷非常勤職員=3万円

問 高齢福祉課

生理用品を無料配布します

経済的な理由などで生活にお困りの方を支援するため、希望する方に生理用ナプキン(1セットに昼用・夜用各1パック、約1カ月分)を無料配布します。

場 社会福祉課、生活・自立サポートセンター、各保健センター(大穂・桜・谷田部)

対 市内在住・在勤・在学で、経済的な理由などで生理用品の購入にお困りの方

定 先着900人 ※1人1セット

問 社会福祉課

音訳奉仕員養成講座受講生募集

ボランティア活動や視覚に障害のある方への理解を深め、文字などの情報を音声に換えて提供する「音訳」の技術を学びます。

日 9月7・21日、10月5・19日、11月2・9日、12月7・21日、2024年1月11日、2月1日(木) 10:00～12:00

場 市役所会議室

対 市内在住の方

定 15人(抽選)

申 8月15日(火)までに受講申込書(社会福祉協議会、ホームページに用意)を郵送(消印有効)または直接

問 社会福祉協議会(〒300-3257筑穂1-10-4) ☎029(879)5898

担 障害者地域支援室

パソコン要約筆記養成講座受講生募集

聴覚障害者に文字を伝える技術を学び、情報伝達サポートのボランティアをしてみませんか。

日 9月14日～11月16日(木) 9:30～12:30 ※全10回、現場実習1回あり

場 春日交流センター ※11月2日(木)のみ、ボランティアセンター会議室[筑穂1-10-4]

対 市内在住のパソコンによる文字入力に慣れている方で、ノートパソコン(Windows10以上)を持参できる方 ※持参できない方は応相談

定 15人(抽選) 費 4,000円(テキスト代)

申 8月22日(火)までに受講申込書(社会福祉協議会、ホームページに用意)を郵送(消印有効)または直接

問 社会福祉協議会(〒300-3257筑穂1-10-4)

☎029(879)5898

担 障害者地域支援室

介護保険料の納入通知書を送付します

普通徴収者(納付書払い・口座振替など)の方に、2023年度本算定納入通知書(第3～6期分)を8月中旬に送付します。それぞれの納期限にご注意ください。

▷第3期=8月31日(木)▷第4期=10月31日(火)▷第5期=12月25日(月)▷第6期=2024年2月29日(木)

問 介護保険課

2023年度の国民健康保険被保険者証の受け取りがお済みでない方へ

2023年度の国民健康保険被保険者証を、7月中旬に世帯主宛での簡易書留で郵送しました。受け取りができなかった方は、8月1日(火)以降に、本人確認ができるものを持参し、窓口での受け取りをお願いします。

※別世帯の方が受け取る場合は世帯主からの委任状が必要です。

問 国民健康保険課

里親制度説明会

さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがおり、温かい家庭を必要としています。里親制度を広く知っていただくため、里親制度説明会を開催します。

日 8月26日(土) 10:00～12:30

場 つくば同仁会子どもセンター 地域交流スペース[高崎802-1]

定 先着30人

申 8月19日(土)までに電話またはインターネットで

問 つくば同仁会子どもセンター(担当:増子)

☎080(8434)3329

担 こども未来課



募集

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。ぜひお越しください。

日 ①大穂会場=8月10日(木)

②荃崎会場=8月22日(火)

いずれも13:30～(受付13:00)

場 ①大穂庁舎②荃崎交流センター

対 市内在住の満60歳以上(2024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

子供の遊び場遊具設置等補助金

区会などが維持管理する子どもの遊び場の遊具について、その新設・修繕・点検費用の一部を補助します。詳細はお問い合わせください。補助額▷各費用の2分の1(上限▷新設=50万円、修繕=10万円、点検=2万円)

申 必要書類一式を郵送または直接

問 こども育成課



## 段ボールコンポストを無料配布します

「燃やせるごみ」の中には、現状、生ごみが約30%含まれています。生ごみ減量に効果的な段ボールコンポストを無料配布します。家庭で取り組める生ごみ減量にチャレンジしてみませんか。



日 9月2日(土) 9:00~12:00

場 市役所コミュニティ棟東側スペース

対 市内在住の方 定 先着350人

申 8月9日(水) 9:00~25日(金) 17:00までに電話またはインターネットで

問 環境衛生課



## 第43回つくばマラソンボランティア

皆さんのサポートがランナーを後押しします。個人だけでなく、企業・グループでの参加も大歓迎です。



①大会当日=給水、給食、物品配布、ランナーサポートなど

②大会翌日=コース清掃

※11月4日(土)に市役所で業務説明会を開催します。

日 ①11月26日(日) 7:00~16:00 ※雨天決行。時間は担当箇所によって変わります。

②11月27日(月) 9:30~12:00

対 15歳以上の方 ※中学生は除く

定 先着①1,000人程度②30人

申 8月31日(木)までにインターネットで

問 スポーツ振興課



## 第18回朝永振一郎記念「科学の芽」賞 作品募集

筑波大学にゆかりのあるノーベル物理学賞受賞者・朝永振一郎氏の功績を若い世代に伝え、自然や科学への関心を育むことを目的としたコンクールを開催します。詳細はホームページをご覧ください。



日 募集期間▷8月21日(月)~9月16日(土)

対 小学校(3~6年生)、中学校、高等学校、特別支援学校の個人または団体

問 筑波大学「科学の芽」賞実行委員会

〒112-0012東京都文京区大塚3-29-1

☎03(3942)6806

✉ kagakunome@un.tsukuba.ac.jp

担 科学技術戦略課



## 市民活動センターからのお知らせ

## ①市民活動の懇話会

市民活動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、「財源確保について」をテーマに意見交換会を行います。

日 8月20日(日) 14:00~16:00 定 先着8人

申 8月17日(木)までに「氏名・電話番号・メールアドレス・所属団体名」を電話、メール、または直接

## ②市民活動助成金の案内と探し方

補助金や助成金を活用し、新たな事業展開を

考えている市民活動団体向けに、個別対応形式で案内会を行います。活動分野や希望助成額などを事前にお知らせください。

日 8月22日(火) 13:30~16:30

定 先着3人 ※1人1時間程度

申 8月17日(木)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス・所属団体名」を電話またはメールで

## ③NPO法人設立の考え方と設立までの流れ

市民活動団体からNPO法人への移行を迷っている方に、設立する前段階として知って欲しい「定義」「設立の要件」「設立までにやっておくこと」の3つの話題を説明します。

日 8月20日(日) 10:00~12:00 定 先着8人

申 8月17日(木)までに「氏名・電話番号・メールアドレス・所属団体名」を電話またはメールで

## ④普通救命講習 1

「いざ」というとき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きっかけとして、気軽に参加してみませんか。

日 9月3日(日) 9:00~12:00

講 市消防本部職員 定 先着10人

申 8月30日(水)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス・所属団体名」を電話またはメールで

場 市民活動センター

対 ①②③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④市内在住・在勤・在学の方

問 市民活動センター ☎029(855)1171

✉ ctz015@city.tsukuba.lg.jp

## 消防団員

消防団は、自営業や会社員、学生や主婦の方などで組織されている消防機関です。地域に密着した組織で、災害活動、警戒活動や防災指導など、市民の安全・安心を守っています。地域の消防、防災のリーダーとして、消防団で活動してみませんか。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 地域消防課



## 自衛官

防衛大学校学生、防衛医科大学校医学科学生、防衛医科大学校看護学科学学生を募集しています。募集期間や応募資格など、詳細はホームページをご覧ください。

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



## 違反広告物を除却するボランティア団体

電柱などに違法に表示されたはり紙などを除却するボランティア団体(5人以上)を、年間を通して募集しています。身近な地域を自分たちの手で美しく保ち、素敵なまちにしませんか。軍手・ごみ袋など除却活動に必要な物品は支給します。

問 都市計画課



## 乳児家庭教育学級(秋学級)

乳児期の子育てについて学び、仲間づくりができる、子育てをスタートしたばかりの保護者を対象とした講座です。

日 ①9月5・12・19・26日、10月3日(火)

②9月13・20・27日、10月11・18日(水)

③9月7・14・21・28日、10月12日(木)

※各学級全5回

場 ①大穂交流センター②並木交流センター③市民ホールやたべ

対 市内在住・在勤・在学の方で、生後2~10カ月(9月5日時点)の子の子育てを初めてする親

講 自主保育コロボックル保育士、日本思春期学会性教育認定講師、市図書館司書、市消防士

定 各学級15組程度(抽選)

申 8月1日(火)~19日(土)にインターネットで

問 生涯学習推進課



## 親子すこやか宿泊研修参加者募集

県内の母子家庭のお母さんとお子さんが、広く地域を越えて交流や楽しい体験ができる「宿泊研修事業」の参加者を募集します。

日 9月30日(土) 14:00~10月1日(日) 13:00

場 水戸市少年自然の家[水戸市全隈町80-1]

対 県内在住の母子家庭で、児童が年長児~中学2年生の方 ※全日程に参加できる方

定 50人(抽選) 費 1,000円/世帯

申 8月18日(金)までに電話で

問 茨城県母子寡婦福祉連合会

☎029(221)7505

担 こども政策課



## つくば市安心住宅リフォーム支援補助金

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

補助額▷工事費用の10%(上限10万円)

日 第2期▷8月1日(火)~11月30日(木)

対 市内に対象物件を所有し居住している方

定 先着50件

申 リフォーム着工の14日前までに、申込書(市ホームページ、住宅政策課に用意)を直接

問 住宅政策課

## 相談

## 事業承継に関する個別相談会

事業を引き継ぐ際に何から始めればよいか分からない、事業の後継者を探している、といった事業承継の悩みや準備の方法などを、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相談できます。

日 9月25日(月)、10月2日(月)

両日とも①10:00~11:30②13:00~14:30③14:30~16:00④16:00~17:15

場 市役所コミュニティ棟会議室B

対 市内で事業を行っている方や事業を引き継ぐ予定の方

定 両日とも、先着4人

申 9月8日(金)までにインターネットで

問 産業振興課



### パソコン・スマートフォンに関する相談

ダウンロードしたアプリがうまく使えない、画像データの処理や動画の編集がよく分からないなど、パソコンなどの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・連絡先・相談内容」を電話で

問 市民活動センター ☎029(855)1171

### 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 8月17日(木) 13:00~16:00

場 市役所3階会議室302 定 先着12組

申 9:00~10:00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(つくば会場担当) ☎090(3291)1215

担 総務課

### 税理士による無料税務相談

税理士による無料税務相談を開催します。事前に電話で予約してください。詳細はお問い合わせください。

日 8月1日(火)・8日(火)・17日(木)、9月5・12・19日(火)、10月3・10・17日(火)、11月7・14・21日(火)、12月5・12日(火)

場 関東信越税理士会土浦支部(土浦市中央1-11-19)

問 関東信越税理士会土浦支部 ☎029(824)5055

担 市民税課

### 空家の無料相談会

空家に関する相談に、宅地建物取引士、司法書士、建築士、市職員が応じます。

日 10月7日(土) 13:00~17:00

場 市役所2階防災会議室2、職員研修室1・2

対 市内の空家や空家になることが見込まれる住宅の所有者など

定 先着12人

申 9月4日(月)~15日(金)に申込書(市ホームページに用意)をFAXまたはメールで

問 住宅政策課

F 029(868)7642

E evm060@city.tsukuba.lg.jp



### 「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(障がいや病気のある家族、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。

問 こども未来課



### こころの健康相談

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

日 8月23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 8月1日(火)から電話で

問 大穂保健センター ☎029(864)7841

### その他

#### 市民意識調査にご協力ください

市の現状やまちづくりの取り組みに対する満足度、市が進める主要な施策に対する意見などを伺うため、アンケート調査を実施します。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。

日 回答期限▷8月31日(木)

対 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)

問 統計・データ活用推進室

#### 8月は「電気使用安全月間」です

経済産業省では、8月を「電気使用安全月間」と定めています。日頃から電気の安全な使用を心がけて、省エネを実践していきましょう。

問 関東電気保安協会 ☎029(821)8929

担 環境政策課



#### 地域共同で行う農地などの保全活動を支援します(多面的機能支払交付金)

農業者と地域住民などが共同で行う草刈り、水路の泥上げ、雑草対策、植栽活動、水路・農道の部分補修、水質保全、農道の舗装などを支援します。2024年度からの支援を希望する方は、ご相談ください。詳細は、市ホームページをご覧ください。

日 9月29日(金)まで

問 土地改良課



#### 各窓口センターでマイナンバーカードの手続きができます

マイナンバーカードの電子証明書の発行・更新、暗証番号の初期化などの手続きは、各窓口センター(筑波、大穂、豊里、桜、谷田部、荃崎)でも可能です。お近くの窓口センターをぜひご利用ください。

対 市に住民登録がある方

問 市民窓口課



#### シェイクアウト訓練2023

地震発生時の命を守る行動を訓練し、自宅や会社などでの防災対策を再確認しましょう。ラジオ放送(LuckyFM茨城放送FM88.1MHz または AM1458kHz)を聞きながら、それぞれの場所で身を守る行動をとります。

日 9月1日(金) 10:50~

問 危機管理課



### 2023年度つくば市遺伝子組換え作物栽培連絡会を6月2日に開催しました

研究機関からの栽培状況報告、栽培予定などの詳細な資料については、市ホームページをご覧ください。

問 農業政策課



### 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。

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



### 旅行や帰省などで長期間不在にするときには「空き巣」被害に注意しましょう

空き巣は家に誰もいない隙を狙って侵入し、大切な資産を盗んでいきます。家を長期間不在にするときには、窓や玄関の防犯対策を徹底し、併せて新聞の配送を止めるなど、留守を悟られない工夫を施しましょう。

問 つくば警察署

☎029(851)0110

担 防犯交通安全課



### オンブズマン制度

市民の市政に対する苦情をオンブズマンが公平・公正な立場で調査し、必要な場合は市に提言・勧告を行い、市民の権利・利益を保護します。

日 毎月第1~3(木)、第4(水)または(木) 13:30~17:00 ※要予約

場 オンブズマン事務局(大穂庁舎3階)

対 市のサービスやこれに関連する職員の行為に関して利害関係がある方

※法人・団体可

問 オンブズマン事務局

☎029(864)1980



### 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。

8月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①8月10日(木)②8月24日(木)

問 市民窓口課

### 納期限にご注意

8月31日(木)の納期限は次のとおりです。納期限までに納付してください。

①市民税・県民税(第2期)②国民健康保険税(第2期)③介護保険料(第3期)④後期高齢者医療保険料(第2期)

問 ①▷納税課▷市民税課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

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。

## スポーツ

### 歌謡曲でダンス体験会

音楽に合わせて踊る教室です。ダンスが初めての方でも、安心して参加できます。

- 日 8月19日(土) 11:40～12:40
- 場 つくばウェルネスパーク
- 対 18歳以上の方
- 講 谷田部あゆみ氏(文科省JDAC認定講師)
- 定 先着15人 申 当日直接
- 問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210
- 担 スポーツ施設課

### つくばリレーカーニバル大会2023

公園内をリレー形式で周回するマラソン大会です。詳細はホームページをご覧ください。

- 日 10月15日(日) 7:00～14:30
- 場 研究学園駅前公園
- 申 8月20日(日)までにホームページから
- 問 スポーツ振興課

### カンタン・ポッチャ交流大会

「カンタン・ポッチャ」とはジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球のボールを近づけるスポーツです。子どもから高齢者まで、簡単に取り組むことができます。

- 日 9月22日(金) 9:30～12:00
- 場 谷田部総合体育館
- 対 市内在住の方、市近隣の方
- 定 先着48人(3人/チーム) ※1～2人でも参加可
- 費 300円/人
- 申 9月15日(金)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を記入しFAXまたはメールで
- 問 茨城県ニュースポーツ協会(担当:白馬)
- ☎ 029(828)5577
- ✉ hakuba0525@yahoo.co.jp
- 担 スポーツ振興課

### キッズフラダンス無料体験会

本場ハワイのフラダンサーに師事している講師が、音楽に合わせて基本から丁寧に指導します。初心者の方でも大歓迎です。

- 日 8月20日(日) 13:00～14:00
- 場 つくばウェルネスパーク
- 対 3歳～小学6年生の方
- 講 会田美奈子氏 定 先着20人
- 申 8月5日(土)～19日(土)に電話または直接
- 問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210
- 担 スポーツ施設課

## 健康

### 出前健康教室

さまざまなメニューの運動を行います。  
※同じ月に参加できるのは、イオン・カスミ・豊里交流センターのいずれか一つです。

#### イオンモールつくばで体操しよう

- 日 ①8月21日(月) 14:00～15:00  
②9月11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]
- 申 ①8月14日(月) 9:00から電話で  
②9月1日(金) 9:00から電話で

#### カスミ学園店・大穂店で体操しよう

- 日 ③8月22日(火) 14:00～15:00  
④8月30日(水) 14:00～15:00
- 場 ③カスミ学園店2階イトインコーナー [竹園2-12-1]  
④カスミ大穂店東側スペース [筑穂1-15-6]
- 申 ③8月8日(火) 9:00から電話で  
④8月16日(水) 9:00から電話で

#### 豊里交流センターで体操しよう

- ⑤リハビリ職のこれだけはやってほしいおすすめ体操などを行います。
- ⑥運動インストラクターによる簡単体操などを行います。
- ⑦カラオケ体操・体力測定・体組成測定などを行います。
- 日 ⑤9月5日(火) 14:00～15:00  
⑥10月10日(火) 14:00～15:00  
⑦11月14日(火) 14:00～15:00
- 場 豊里交流センター
- 申 8月8日(火) 9:00から電話で

対 市に住民登録がある方

定 ①②各先着18人③先着10人④先着8人  
⑤⑥⑦各先着20人

問 健康増進施設いきいきプラザ  
☎029(864)5073

## 催し

### 高見原神輿祭りが復活します

十数年ぶりに高見原のお神輿を担いで、マスタダ茎崎店駐車場内を巡ります。また、会場内には、さまざまなグルメや、お子さま向けのお楽しみコーナーなどを用意しています。

- 日 8月20日(日) 11:00～14:00
- 場 マスタダ茎崎店駐車場 [高見原1-1-16]
- 問 高見原ふれあい会  
✉ takamihara.fureaikai@gmail.com
- 担 周辺市街地振興課

## 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 8月26日(土) 9:00～15:00  
8月27日(日) 9:00～12:00
- ※1日だけの参加可

- 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 8月18日(金)までに「参加希望日・住所・氏名・年齢・生年月日・性別(任意)・電話番号・メールアドレス」をメールまたはFAX(要着信確認)で
- 問 ふれあい筑波  
☎080(3171)1950(担当:森)
- ✉ 029(858)5187
- ✉ fureai298@kyp.biglobe.ne.jp
- 担 鳥獣対策・森林保全室

### 平沢官衙遺跡万灯夏まつり

平沢官衙遺跡歴史ひろばの復元建物をライトアップし、色とりどりの万灯に火を灯します。太鼓の演奏など催しも行います。

- 日 8月19日(土) 17:20～20:00
- 万灯展示10:00～、点灯18:00～
- ※雨天時翌日

- 場 平沢官衙遺跡歴史ひろば
- 問 文化財課



### 夏休み栄フォトコンテスト

桜中学校の学区内を撮影した写真でフォトコンテストを行います。応募いただいた作品は、市民文化祭での展示を予定しています。

- 申 8月1日(火)～9月30日(土)にインターネットまたは桜交流センターに直接
- (月)～(金)の8:30～17:15
- ※(祝)を除く

- 問 栄市街地活性化協議会  
✉ sakaekyougikai@gmail.com

担 周辺市街地振興課



▲2022年度を受賞作品

日本からの旋律と時間

尺八奏者と作曲家のピアノ・シンセサイザー

つくば市出身の作曲家・門田和峻氏と、日本を代表する尺八奏者・大河内淳矢氏のコンサートです。ジャンルを超えた楽曲の音色と、軽妙なトークをお楽しみください。

- 日 8月11日(祝) 17:00開演(16:30開場)
場 つくば美術館2階アルスホール[吾妻2-8]
定 先着90人
費 一般の方▷2,500円、学生以下の方▷1,500円
申 8月10日(木)までにメールまたはインターネットで
問 花室学楽舎コンサート企画
E gakusya.8766@gmail.com
担 文化芸術課

「ピアノの森」ピアノコンサート2023

人気漫画「ピアノの森」は、若者たちがショパンコンクールに挑む姿を描いた感動の物語です。テレビアニメで高木竜馬氏が名場面をピアノで振り返ります。

- 日 8月20日(日) 14:00開演(13:30開場)
場 ノバホール
費 一般の方▷3,800円、小学生の方▷2,500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
E 029(856)7007
担 文化芸術課

夏休みアート・マルシェ2023作品展

7月のアート・マルシェに参加した子どもたちの作品が展示されます。絵画のほか、ボール粘土で作成したメダルなど、子どもたちの力作をご覧ください。

- 日 8月22日(火)~27日(日) 9:30~17:00
※最終日は14:00まで
場 つくば美術館[吾妻2-8]
問 つくば文化振興財団
E 029(856)7007
担 文化芸術課



筑波山麓自然学校

筑波山麓の自然で遊ぼう

午前山麓の森と沢巡りを楽しみ、午後は森の葉っぱ図鑑を作ります。

- 日 8月23日(水) 9:30~14:30
場 筑波ふれあいの里
対 親子
講 秋山昌範氏(環境カウンセラー)
定 12組(抽選) 費 1,000円/組
申 8月1日(火)~10日(木)にインターネットで
問 つくば環境フォーラム
E 029(879)8810
担 筑波ふれあいの里
E 029(866)1519



虫・むし探検隊観察スケッチ編

午前山麓の昆虫を観察し、午後は昆虫スケッチを楽しみます。

- 日 9月2日(土) 9:30~14:30
場 筑波ふれあいの里
対 親子
講 秋山昌範氏(環境カウンセラー)
定 12組(抽選) 費 1,000円/組
申 8月1日(火)~10日(木)にインターネットで
問 つくば環境フォーラム
E 029(879)8810
担 筑波ふれあいの里
E 029(866)1519

おはなし会

おはなしボランティアによる絵本の読み聞かせなどを行います。

- 日 8月12・19・26日(土)・27日(日)、9月2日(土)
①15:00~15:15②15:30~15:45
※19日(土)は1回のみ(15:00~)
場 中央図書館おはなししつ
対 乳児~小学生の方
申 当日受け付けのみ
問 中央図書館 E 029(856)4311



ブリッジ体験コーナー

認知症予防効果が期待されているブリッジというカードゲームを体験しませんか。

- 日 8月12・26日、9月9日(土)・23日(祝)
13:30~15:30
場 竹園交流センター
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着8人/回
申 各開催日の週の(水)17:00までにインターネットで
問 つくばデュプリケートブリッジクラブ
E tsukubadbc@gmail.com
担 地域包括支援課



つくば古着フェス

古着屋が集まります。あなたのお気に入りの1着を見つけませんか。

- 日 8月19日(土)・20日(日) 10:00~18:00
場 つくばセンター広場
問 つくば古着フェス実行委員会
E lily.valley.tkb@gmail.com
担 学園地区市街地振興課



観光帆引き船

かすみがうら市では観光帆引き船操業を行っています。明治13年~昭和40年ごろまでに霞ヶ浦の漁業を支えていた帆引き船を随伴船から間近で見学しませんか。

- 日 毎週(日) ※11月下旬まで(8月13日、10月22日を除く)
場 受け付け=畔の駅コハン[かすみがうら市坂4784番地先]乗船場所=歩崎棧橋
費 一般の方▷2,000円、小・中学生の方▷1,000円、未就学児の方▷無料
申 乗船希望日の2日前までにインターネットで
問 かすみがうら市観光協会
E 029(897)1111
担 広報戦略課

第68回とりで利根川大花火

取手の夏の風物詩である「第68回とりで利根川大花火」を開催します。ワイドスターメインや音楽花火など約7,000発の花火が夜空を彩ります。

- 日 8月12日(土) 19:00~20:15
※雨天・強風時は、翌日に延期
場 取手緑地運動公園(取手市取手1丁目地先)
問 取手市産業振興課 E 0297(74)2141
担 広報戦略課



講座

つくばカピオ水彩画教室(全12回)

初心者向けの水彩画教室です。水彩画の魅力に触れてみましょう。

- 日 10月3・17日(火)、11月6・20日(月)、12月5・19日、2024年1月9・23日、2月6・20日、3月5・19日(火) 13:00~15:00
場 つくばカピオ
対 水彩画初心者の方 ※未成年の方は保護者の同意が必要になります。
講 富銘弓佳氏 定 先着12人
費 7,700円(参加費 ※税込み)
申 8月19日(土)9:00~9月15日(金)20:00に、参加費と申込書(つくばカピオ管理事務室に用意)を直接 ※希望者には絵の具などの教材を販売します。
問 つくばカピオ
E 029(851)2886
担 文化芸術課



つくば美術館第5回土曜講座「天心と画家たちのアジア」

茨城県天心記念五浦美術館で開催中の展覧会に関連し、天心の思想に影響を受けた画家たちによる、広くアジアを主題に描いた作品について紹介します。

- 日 8月19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 木澤沙羅氏(天心記念五浦美術館学芸員)
定 ▷事前申し込み=先着50人 ▷当日受け付け(13:00~)=先着30人程度
申 ▷事前申し込み=8月17日(木)までにインターネットで
問 つくば美術館
E 029(856)3711
担 文化芸術課



▲木村武山「阿房劫火」明治40年(1907)茨城県近代美術館蔵

2023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]
費 500円/回
問 筑波学院大学
E 029(858)4811
担 生涯学習推進課



いつまでもおじいちゃんおばあちゃん大好きだよ!教室

「加齢に伴う心身の変化」や「認知症」について、小学生が講義や体験などを通して理解を深める教室です。高齢者への思いやりや認知症の人への対応力を育みます。

- 日 8月20日(日) 9:30~12:00
場 市役所2階会議室201
対 小学3年生以上の方とその家族
定 先着100人
申 8月1日(火)~18日(金)に電話またはインターネットで
問 地域包括支援課



働く婦人の家講座

①着物リフォーム講座～コートを作ろう～

①着物リフォーム講座～コートを作ろう～  
タンスに眠っている着物をコートにしませんか。ポケット、ボタン留めのベルト、背中側にプリーツを一本を入れて、足さばきの良いコートを作ります。



日 9月3・10・24日、  
10月8・22日(日) 9:30～12:00

対 市内在住・在勤で18歳以上の方

講 酒寄美保氏 定 10人(抽選) 費 2,000円

②フルーツクレープ

クレープの生地、特製クリームとフルーツを包んだデザートに仕上げます。アレンジもできて、手土産にも喜ばれる一品です。



日 9月9日(土)  
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 1,900円

③ちょっとひまつぶし～すすきのほうき飾り～

③ちょっとひまつぶし～すすきのほうき飾り～  
枯れたすすきを束ねてほうきを作り、木の実やドライフラワーを飾り付けて、オリジナルのほうき飾りに仕上げます。



日 9月30日(土) 9:30～12:00

対 市内在住で18歳以上の方

講 働く婦人の家職員  
定 4人(抽選) 費 800円

働く婦人の家

日 8月21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)を直接持参

問 働く婦人の家(〒300-4353沼田40-2)

☎029(866)2127

✉fjn010@city.tsukuba.lg.jp

男女共同参画セミナー

①インターネットトラブルの注意点

①インターネットトラブルの注意点  
ネット依存、個人情報流出、性犯罪被害など、スマホ・インターネットの注意点を解説し、子どもや家族をインターネットの危険性から守るためのアドバイスをします。



日 8月28日(月) 10:00～11:30

場 市役所2階防災会議室3

講 石川千明氏  
(奈良地域の学び推進機構理事長)

日 8月24日(木)までに電話またはインターネットで

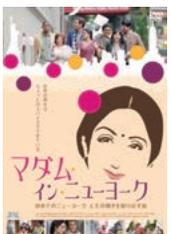
②映画上映会「マダム・イン・ニューヨーク」

②映画上映会「マダム・イン・ニューヨーク」  
子どもと夫に尽くす毎日を過ごすインド人主婦のシャシが、家族に内緒でニューヨークの英会話学校に通い、自信を取り戻していくお話です。※字幕のみ

日 9月1日(金) 14:00～16:20

場 市役所2階会議室201

日 8月30日(水)までに電話またはインターネットで



©Eros International Ltd.

③ウィッグを楽しむ生活!

③ウィッグを楽しむ生活!  
脱毛症歴18年の講師と一緒に、髪の毛にコンプレックスがあっても人生を楽しむ極意を考えます。

日 9月7日(木) 14:00～15:30

場 市役所2階防災会議室2

講 葉月氏  
(スタイルウィズウィッグス  
Style with Wigs代表)

日 9月6日(水)までに電話またはインターネットで



④夫婦・パートナーとのコミュニケーション

④夫婦・パートナーとのコミュニケーション  
夫婦・パートナーとの関係を、今より少しでも穏やかで、良好な関係にするコミュニケーションを学びませんか。

日 10月2日(月) 10:00～12:00

場 市役所2階防災会議室2

講 江田麻裕子氏(産業カウンセラー)

日 9月28日(木)までに電話またはインターネットで



対 市内在住・在勤・在学の方

定 ①③④各先着30人②先着50人

問 男女共同参画室

第72回世界お茶のみ話  
フランス・グルノーブル編

第72回世界お茶のみ話  
フランス・グルノーブル編  
毎月ゲストを招き、歴史や文化習慣などについてお話いただく国際理解講座です。今回は、つくば市と姉妹都市提携10周年を迎えるフランス・グルノーブル編です。

日 8月19日(土) 15:45～17:15

場 市役所2階会議室203

対 市内在住・在勤の方

講 坪井環希子氏 定 先着50人程度

日 8月18日(金)までに「氏名・参加人数・電話番号」をメールで

問 国際交流協会

☎029(869)7675

✉event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



食育普及講座「やさしいなかよしクイズ」

食育普及講座「やさしいなかよしクイズ」  
エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物、マスクをお持ちください。1人1講座まで参加できます。

メニュー:じゃがいものニョッキ、豆乳トマトクリームソース、はんぺんツナサラダ、しゅわしゅわフルーツジュレ

日 8月22日(火)・24日(木) 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4～6歳の親子

講 市管理栄養士、市食生活改善推進員

定 先着5組

日 8月7日(月)～15日(火)

にインターネットで

問 健康増進課



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。

①アフターサマーケア

潤い&美肌ケアでひと足早い秋肌を

①アフターサマーケア  
潤い&美肌ケアでひと足早い秋肌を  
夏の紫外線によりダメージを受けた肌に、潤いたっぷりのスキンケアと美肌マッサージを施す「アフターサマースキンケア」を学びます。

日 9月10日(日) 13:30～15:30

講 大畑戸子氏 定 16人(抽選)

費 500円(別途教材費500円)

②体験 ダイエットウォーキング

②体験 ダイエットウォーキング  
水中で足に負荷をかけるジャンプや、走る運動を行います。心拍数も同時に上げ、体力と体幹を鍛えます。



日 9月2・9・16日(土) 10:30～11:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

講 内田珠美氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

③体験 アクアズンバ

③体験 アクアズンバ  
音楽に合わせて、楽しく全身を動かし、美しい体を目指します。

日 9月6・13・20・27日(水) 10:30～11:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

講 海老根みゆき氏 定 5人(抽選)

費 1,200円

④体験 体幹ボディバランスⅡ

④体験 体幹ボディバランスⅡ  
姿勢改善・腰痛予防・体幹強化を目的としたトレーニング、バランスを整えるエクササイズです。均整のとれた機能的な体を目指します。

日 9月2日(土) 11:00～12:10

講 岡田清治氏(柔道整復師)

定 5人(抽選) 費 1,200円

⑤体験 バランスコンディショニングヨガ

⑤体験 バランスコンディショニングヨガ  
理学療法士考案のヨガにより、姿勢と動きを改善していきます。関節に負担が少ない体を作りましょう。

日 9月2・9・16日(土)・23日(祝) 13:30～15:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

講 木場みゆき氏 定 10人(抽選) 費 1,200円

⑥丁寧に学ぶ PayPayの導入と使い方  
(スマホ持ち込み)

⑥丁寧に学ぶ PayPayの導入と使い方  
(スマホ持ち込み)  
電子決済アプリ「PayPay」の導入と安全な初期設定、チャージなどの使い方を分かりやすく解説します。「スマホ決済」にもチャレンジします。

日 9月7・14・21・28日、10月5・12日(木)

10:00～12:00

対 文字入力ができ、スマホを持参できる方

※貸し出しはありません。

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

⑦プリザで仏花アレンジメント

⑦プリザで仏花アレンジメント  
バラ、輪菊、ことね菊、カーネーション、スターチス、ルスカフの葉のプリザーブドフラワーを使用して作ります。

日 9月3日(日) 13:30～15:00

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)



**⑧免疫を高める・経絡に特化したセルフケア**  
各回のテーマに沿って、日常のセルフケア方法をお伝えします。漢方アロマ精油を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めます。

日 9月5日(火) 11:00~12:30

講 小林沙緒氏(ホリスティック漢方アロマ協会認定講師)

定 8人(抽選) 費 2,000円(教材費込み)

**⑨パッチワークの基本を学ぼう**

壁飾りや敷物にも使える作品を、基礎を学びながら作ります。大きさは15センチメートル×15センチメートル程度です。布は講師が用意します。

日 9月10・17日(日)

13:00~14:30

講 一木みどり氏

定 15人(抽選)

費 2,700円(教材費込み)



**⑩季節の苔玉 3回コース**

9月はピラカンサス、10月はガジュマル、11月はシクラメンの苔玉を作ります。

日 9月13日、10月11日、11月8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 9,600円(教材費込み)

**⑪ピラカンサスの苔玉**

季節に合わせて植物を厳選し、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。

日 9月20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)



**⑫音楽で脳を活性化~大正琴~**

琴で好きな曲を弾き、脳を活性化させませんか。演歌やポピュラー音楽、クラシックに挑戦してみましょう。初めての方もお気軽にご参加ください。\*琴は貸し出します。

日 9月14・28日、10月12・26日、11月9日(木)

13:30~15:00

講 土屋峰裕氏(木村流師範)

定 5人(抽選) 費 6,500円(教材費込み)

**⑬風花プリフラあれんじ教室 ハロウィン**

毎年人気の風花フラワー協会のハロウィンアレンジです。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなどを学べます。初心者の方もお気軽にご参加ください。

日 9月26日(火) 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 3,200円(教材費込み)

**⑭簡単・容器一つでパン生地作り**

**カレーベグルパン**

面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。カレーベグルパン(ベーコン入り)を作ります。

日 9月13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)



**⑮バリスタが伝える**

**コーヒーの淹れ方と楽しみ方 3回コース**

ハンドドリップで美味しくコーヒーを入れるこつと、飲みくらべ、アレンジコーヒーの作り方を学びます。

日 9月16日、10月21日、11月25日(土)

13:30~15:30

講 小池美枝子氏(コーヒーマイスター・バリスタ)

定 12人(抽選) 費 7,100円(材料費込み)

**⑯季節の和菓子 おはぎ**

秋の風物詩、おはぎを作ります。小豆の風味を楽しみましょう。

日 9月3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)



**⑰世界の料理 中国編**

上海料理を作ります。メニューは季節の炒め物、皮から作る水晶餃子、デザートのごまだんごです。

日 9月30日(土) 10:00~13:00

講 阿久津明子氏 定 10人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



**⑱やさしいダンスストレッチ**

楽しく音楽に乗って、ストレッチをしましょう。初めての方もお気軽にご参加ください。

日 9月13・27日(水) 11:30~12:30

講 坂本真紀氏 定 10人(抽選) 費 2,400円

**⑲バーオソル**

音楽に合わせてゆっくりと筋肉をストレッチし、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。腰痛や肩こりの改善にも効果的です。

日 9月13・27日(水) 13:00~14:30

講 中間美妃氏 定 10人(抽選) 費 2,400円

**⑳親子講座 親子でプレバレエ**

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 9月3・17日、10月1・15日、11月5・19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人での料金です。



**㉑親子講座 親子でマジックを楽しもう**

身の回りのものを使用し、誰でも簡単に演じることができるマジック講座です。

日 9月17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 2,000円(教材費込み)/組

場 ふれあいプラザ

申 8月20日(日)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」を郵送(必着)、FAX、直接、またはインターネットで

問 ふれあいプラザ【〒300-1273下岩崎2164-1】

☎029(876)2311

F 029(876)2396

担 地域支援課



**「社会力コーディネーター」養成講座【実践編】(2023年度第2回)**

人や活動同士をつなぎ合わせる「コーディネーション」について、「協働の設計図」という考え方に基づき客観視する技術を、参加者の実践を通してお伝えします。

日 8月30日(水) 18:30~20:30

場 市役所2階会議室202

講 武田直樹氏

定 20人(抽選)

申 8月24日(木)までに

インターネットまたは直接

問 生涯学習推進課



▲武田直樹氏



**講演**

**「認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくために」**

認知症の理解や、薬に関する最近の話題も交え、認知症の方の対応や支援、食事のポイントについて学ぶことができます。また、「認知症にならない」ではなく、「認知症の発症を遅らせる」といった、これからの認知症予防の考え方を理解し、認知症と共に地域で暮らす、認知症バリアフリーのやさしいまちづくりに何が必要かを考えます。

日 9月9日(土) 13:30~16:00

場 市役所2階会議室201

対 市内在住・在勤・在学の方、介護支援専門員、介護保険事業所介護職員

講 萩原直木氏(とよさと病院認知症疾患医療センター院長)、井上まや氏(せせらぎ在宅クリニック管理栄養士)

定 先着100人

申 9月8日(金)までに電話またはメールで

問 地域包括支援課

**楽楽大学第66回講演会**

健康なシニア生活を送るために必要なことについて講演します。

日 9月10日(日) 13:30~16:00

場 並木交流センター

講 田中喜代次氏(筑波大学名誉教授)

定 先着80人

費 200円(資料代)

申 8月31日(木)までに「氏名・お住まいの地域」を電話またはメールで

問 スマイル・ステーション

☎080(6562)1800(担当:松浦)

E matukan18@yahoo.co.jp(松浦)

kanda234@ybb.ne.jp(神田)

担 高齢福祉課

**健康アップ講演会 がん予防 ~今日からできるがんの一次予防~**

国立がん研究センター医師による講演会を、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も行います。

日 9月3日(日) 13:30~14:30(受付13:15~)

場 市役所2階会議室202

講 井上真奈美氏(国立がん研究センター医師)

定 先着50人

申 8月30日(水)までに電話

またはインターネットで

問 桜保健センター

☎029(857)3931





2023年6月2日から3日の大雨で住家に被害を受けた方へ 〇 危機管理課

## り災証明書の申請は9月6日(水)で受け付けを終了します

申請時は、本人確認ができるもの、被害状況の分かる写真を持参し、り災証明書交付申請書と併せて提出してください。詳細は、市ホームページをご覧ください。



## 新型コロナウイルス感染症情報

※2023年7月3日現在の情報です。

〇 新型コロナウイルス対策室

### 電話相談窓口

▶発熱などで受診する医療機関の案内、療養中の体調悪化時の相談

茨城県新型コロナウイルス感染症電話相談センター

☎029(301)3200

7:30~21:00 ※(土)(日)(祝)、年末年始を含む



### 罹患者後症状について

療養期間終了後で症状が優れない方の受診は、かかりつけ医や罹患者後症状外来実施医療機関となります。受診先が分からない場合は、お問い合わせください。



▲茨城県ホームページ

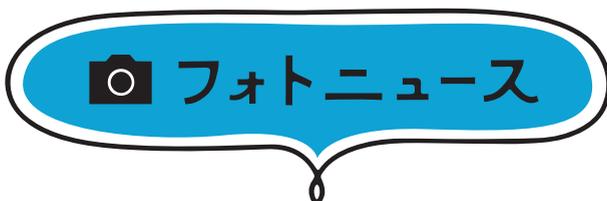
### 新型コロナウイルスワクチンについて

2023年春開始接種は8月末で終了します。2023年秋開始接種は、9月から開始され5歳以上の全ての方が接種対象となる予定です。

ワクチン接種の詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



**1** 株式会社椿屋商事他42者の協賛により開催された「DUO LIVE REAL 森友嵐士(T-BOLAN) × 小島良喜(Pf.)」チャリティーコンサートの収益の一部と来場者からの募金計143,877円を「つくばこどもの青い羽根基金」へ寄付いただき、併せて図書カード25万円分も寄贈いただきました。頂いた寄付金および寄贈品は、子どもの未来支援事業に活用します。



**2** 沼尻産業株式会社から、「つくばこどもの青い羽根基金」へ50万円を寄付いただきました。頂いた寄付金は、子どもの未来支援事業に活用します。



**3** 6月24日、筑波山麓に縁のある染色家たちで結成し、活動している「染染CLUB」がつくばサステナスクエアで染色体験と衣料廃棄問題について考えるイベントを行いました。サステナスクエアの古布コンテナから選ばれた素材で繋ぎ合わされた風呂敷を、参加者が型染・藍染・玉ねぎ染の3種類で染色をし、世界に一つのオリジナル風呂敷を作りました。

## 8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



6日(日) ちかつクリニック[学園の森2-40-1]/内・糖・代内/☎029(828)8700  
寺崎クリニック[吉沼1437-1]/内・小/☎029(865)0034

11日(祝) サンシャインクリニック[谷田部6107-14]/内・循/  
☎029(839)3333  
林医院[北条19-2]/内/☎029(867)0114

13日(日) 大野医院[島名634]/内/☎029(848)0888  
倉田内科クリニック[栗原3443]/内・小/☎029(857)8181

20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

27日(日) 筑波学園病院[上横場2573-1]/内・神・呼・消・循・小・皮・外・消外・形・眼・整・泌・産・耳/☎029(836)1355  
ヒルトップクリニック[佐1004]/内・消・小・外・整外/  
☎029(877)3130

## 8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	5	中央図書館 9:30~19:00
6	7	8	9	10	11	12	4交流センター図書室 9:30~19:00(火~金) 9:30~17:00(土・日・祝)
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			● 休館日

※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  
子ども #8000





科学の街つくば

筑波研究学園都市は、1963年から東京の過密緩和および科学技術の振興と高等教育の充実を目的に、国家プロジェクトとして建設され、今年で60年を迎えます。国などの研究・教育機関が、移転・新設により集積し、現在29の研究機関が市に所在しています。

「科学の街つくば」には、見学可能な研究機関が約10カ所あり、最先端の研究を身近に体験できるサイエンスツアーなどもあります。夏休みに参加してみたいはいかがでしょうか。



JAXA 筑波宇宙センター50周年記念

1972年6月1日に開設されたJAXA筑波宇宙センターの50周年を記念して、市内の小学生対象と中・高校生対象のイベントを行いました。

科学技術戦略課



小学生対象  
絵はがき&  
メッセージ  
を募集しました

市内在住の小学生の皆さんから絵はがきとメッセージを募集しました。「未来のつくば」をテーマに、宇宙に寄せる夢や思いなどを、自由に描いてもらいました。439枚のはがきは、8月末まで、筑波宇宙センターの広報情報棟休憩室に掲示しています。



中・高校生対象  
記念式典に  
招待しました



日本人科学者として初めてスペースシャトルに搭乗した毛利衛氏、SF作家・八島游舷氏の記念講演がありました。招待された中・高校生から多くの質問が寄せられ、宇宙への関心や知的好奇心を引き出す充実のひとつでした。また、来賓として出席した市長が祝辞を述べました。

子どもも  
大人も一緒に  
楽しもう!

サイエンスツアーバス夏休み特別イベント  
つくば謎解きサイエンス

科学の迷宮〜ツク謎からの挑戦状〜



つくばサイエンスツアーバスは、夏休み特別運行と併せて、研究教育機関を見学しながら行う謎解きゲームを開催しています。南回り・北回りのどちらかのルートで研究教育機関を巡り、乗車券購入時に配布される問題冊子に書かれている「謎」を、各施設の展示を見て解きます。解答をつくば総合インフォメーションセンター(BiViつくば1階)へ報告し、その場でアンケートに答えると、参加賞がもらえます。

予約不要



期間 8月27日(日)まで ※(月)除く  
対象 サイエンスツアーバス1日乗車券をご利用の方  
費用 無料(バス1日乗車券料、各施設入場料別途)  
参加賞 先着2,000人に、本物のアンモナイト化石や科学グッズなど

参加賞の例 ▲



謎解きが面白かったらエクストラステージへ

謎解きの魅力にはまった方、本編だけでは物足りない方向けに、難問「エクストラステージ」もご用意しました。「高エネルギー加速器研究機構」「食と農の科学館」「国立公文書館つくば分館」(いずれもサイエンスツアーバスの循環施設外)でも楽しめます。ぜひご家族で謎解きの世界を楽しんでみてください。



つくばサイエンスツアーバス

5つの研究教育機関を循環する路線バスは1日乗車券の利用で乗り降り自由です。詳細はホームページをご覧ください。



北回りルート

国土地理院(地図と測量の科学館)、筑波実験植物園

南回りルート

つくばエキスポセンター、地質標本館、サイエンス・スクエア つくば、JAXA 筑波宇宙センター

☎ 029(863)6868

▷ バス運行=関東鉄道つくば中央営業所  
☎ 029(836)1145

観光推進課



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
- マスクの着用をお願いします

つくば市の人口  
※ () 内は前年同月比

人口 255,152人 (+3,871) [男 127,979人 女 127,173人] 世帯数 120,273 (+2,882) ※2023年7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