

今月の主な内容

特集・つくば市民の日…2 | みどりの南小・中学校の開校…3 | つくばマラソン交通規制…16

スポーツで  
“つながる”  
まち  
つくば

市では「スポーツで“つながる”まちつくば」の実現を目指しています。世代を超えた多様な人々が、互いにスポーツを通してつながり合い、人間関係を築き、地域で交流することができるようにさまざまなスポーツ施策に取り組んでいきます。

11月はスポーツイベントが目白押しです。詳しくは10ページのイベント情報をご覧ください。スポーツの秋、一緒に楽しみませんか。

問 スポーツ振興課

スポーツも楽しもう！



11月26日(日)に開催する「第43回つくばマラソン」に伴い大規模な交通規制を実施します。詳細は、16ページをご覧ください。



市では、1987年11月30日の「つくば市」誕生を記念して、毎年11月30日を「つくば市民の日」と定めています。市民の日の記念事業として、施設の無料開放やイベントなどを行いますので、ぜひご利用ください。 **問** 総務課

**無料開放**

実施日 11月18日(土)・19日(日)

**市営テニスコート 2時間無料**

- ▷大池公園▷台山公園▷さくら公園▷豊里テニスコート▷東光台運動公園▷さくら運動公園▷竹園東公園▷桜南スポーツ公園▷かつらぎ公園▷二の宮公園▷手代木公園▷科学万博記念公園▷小貝川スポーツ公園▷谷田部テニスコート▷羽成公園▷ファミリースポーツ公園▷荃崎運動公園▷筑波北部公園

※夜間照明は有料。予約は、各施設の管理事務所に直接またはインターネット(市公共施設予約システム)で



**さくら交通公園 足踏み式ゴーカート・自転車貸し出し 無料**

開園時間 9:00~17:00(貸ゴーカート・自転車は16:00まで)  
☎029(851)6323

**豊里ゆかりの森 昆虫館 入館料無料**

世界の昆虫標本5,000点などを展示しています。  
開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで) ☎029(847)5061

**筑波ふれあいの里 バーベキュー場 使用料無料**

使用時間 10:00~15:00 ☎029(866)1519  
※電話での事前予約が必要です(受付8:30~17:00)

**荃崎こもれび六斗の森 屋根なしバーベキュー場 使用料無料**

使用時間 10:00~15:00、16:00~21:00 ☎029(876)5040  
※電話での事前予約が必要です(受付8:30~17:00)

**松見公園展望塔 入館料無料**

高さ45mの展望塔に登ると、筑波研究学園都市から筑波山まで360度のパノラマが楽しめます。  
開館時間 9:00~17:00 ☎029(851)5705

**割引**

**つくばウェルネスパーク(ヘルスプラザ) 入館料割引**

- 実施日 11月30日(木)
- 開館時間 9:00~22:00 ☎029(867)5210
- ▷一般(大人) 730円→**530円**
- ▷子ども、満65歳以上の方、体などが不自由な方・介助者 410円→**310円**
- ▷回数券(730円券)利用者 **200円キャッシュバック**
- ▷回数券(410円券)利用者 **100円キャッシュバック**
- ▷定期券利用者 **ソフトドリンク無料配布**

**フォレストアドベンチャー・つくば「つくば市民の日」キャンペーン**

- 実施日 11月30日(木)~12月10日(日)
- 営業時間 9:00~16:00 ☎090(4755)7800
- ▷アドベンチャー&エキサイトコース 通常料金から**1,000円割引**
- ▷アドベンチャーコース 通常料金から**1,000円割引**
- ▷キャノピーコース 通常料金から**800円割引**
- ※各コースの利用条件については、ホームページをご覧ください。
- ※他の割引券とは併用できません。
- ※市内在住・在勤・在学の方に限られますので、当日は身分証(運転免許証、学生証など)の提示が必要です。
- ※事前に電話で確認の上、予約をお願いします。



**市内ゴルフ場でのサービス**

実施日 11月30日(木)

ゴルフ場名	電話番号	内容
つくばねカントリークラブ	029(866)0224	先着20人につくば市オリジナルデザインゴルフマーカーをプレゼント  ◀イメージ
筑波国際カントリークラブ	029(867)1731	
筑波東急ゴルフクラブ	029(869)0109	
霞ヶ浦国際ゴルフコース	029(836)1154	
豊里ゴルフクラブ	029(847)0011	
南筑波ゴルフ場	029(847)7521	



**つくば市民の日と一緒に食べよう! つくばの恵み**

**問**▷健康増進課▷健康教育課

恵み豊かなつくばの農産物。誰かと一緒に食べれば、もっともって美味しい。家族や友人と一緒に楽しみましょう。

日本各地に

「ぬっぺ汁」という郷土料理があり、つくば市のぬっぺ汁は

「するめ」が入っているのが特徴です。するめのだしと旬の野菜がたくさん入っていて、食物繊維やビタミン類を摂取できます。

郷土料理

ぬっぺ汁



一緒に食べよう! つくばの恵み

**材料(4人分)**

- 豆腐 1/3丁
- こんにゃく 80g
- ダイコン 100g
- ニンジン 60g
- ゴボウ 30g
- 里芋 4個
- シイタケ 2個
- 干しずいき 5g
- するめ 5g
- だし汁 700ml
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/2

**作り方**

1. するめを細かくカット
2. 干しずいきを水で戻して1cm幅に切る
3. その他の具材を食べやすい大きさに切る
4. かつお節と昆布で取っただし汁で、具材を煮る(顆粒だしでも可)
5. 具材に火が通ったら、しょうゆと塩を加えて完成

**ずいきとは:**里芋の葉柄(葉と茎の間)のこと。カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれており、学校給食にも登場しています。



一緒に食べれば...

自然と整う栄養  
バランス

楽しい食事でも元氣

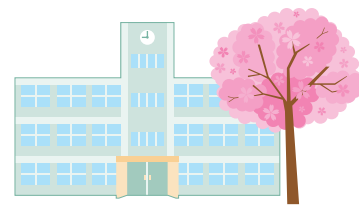
人とつながる  
充実感



共食するとどんないいことがあるの? (農林水産省)

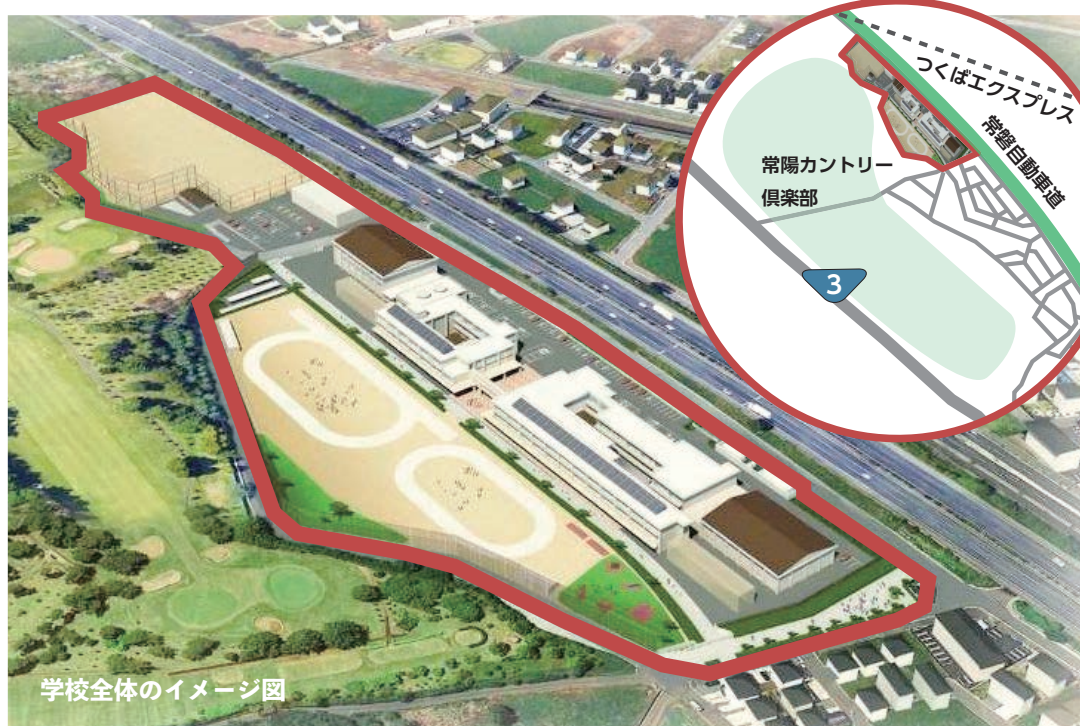
2024年  
4月みどりの南小学校・  
みどりの南中学校が開校します

学務課



新たに開校するみどりの南小学校とみどりの南中学校の2校は、開校準備委員会を立ち上げ、関係する児童生徒・保護者および地域住民の皆さんにもご協力をいただき、これまで校名や校章デザインなどについて協議を行ってきました。学校名はつくば市議会、通学区域はつくば市教育委員会での議決により、それぞれ決定しましたのでお知らせします。

位置図



学校全体のイメージ図



学校名(所在)	通学区域(学区)
つくば市立みどりの南小学校 〔みどりの南106-3〕	中野、片田、西栗山、飯田、根崎、 みどりの東、みどりの南
つくば市立みどりの南中学校 〔みどりの南106-1〕	みどりの南小学校区、谷田部南小学校区

左表の通学区域にお住まいで、**2009年4月2日～2018年4月1日生まれ**の児童生徒の保護者の方に、11月下旬に「就学通知」(はがき)を送付しますので、はがきの記載事項に従って期日までに手続きをお願いします。

2024年度

市立小・中・義務教育学校などの  
就学のご案内

就学する学校は、学校教育法施行令第5条の規定により住民基本台帳に基づいて、教育委員会が指定します。11月下旬に発送予定の「就学通知」(はがき)によりお知らせします。

学務課



## 小学校・義務教育学校(前期課程)入学

**対象** 2017年4月2日～2018年4月1日に生まれた方  
**手続方法** 指定の小学校・義務教育学校(前期課程)に入学する場合は、就学通知の宛名面に印字されている二次元バーコードからお手続きいただくか、就学通知の裏面の「就学届」に必要事項を記入し、指定の学校の職員室または学務課へ12月5日(火)までに提出してください(郵送可)。

## 中学校・義務教育学校(後期課程)入学

**対象** 2011年4月2日～2012年4月1日に生まれた方  
**手続方法** 指定の中学校・義務教育学校(後期課程)に入学(就学)する場合は、就学通知の裏面の「就学届」に必要事項を記入し、在籍の学校へ12月5日(火)までに提出してください。

## 私立学校・県立学校受験

**対象** 小学校・義務教育学校新1年生並びに中学校新1年生・義務教育学校新7年生で、私立学校・県立学校などに入学を予定している方  
**手続方法** 就学通知の裏面の「就学届」の該当する欄にチェックし、小学校・義務教育学校新1年生は学務課へ、中学校新1年生・義務教育学校新7年生は在籍の学校へ12月12日(火)までに提出してください(郵送可)。入学決定後速やかに、合格通知書・入学決定通知書などの写しを持参し、学務課または在籍の学校で私立学校・県立学校などの区域外就学の手続きをお願いします(郵送可)。

## 指定学校以外への入学を予定・希望

**対象** ① 2024年3月末日までに市外または海外に転出予定の方  
② 2024年3月末日までに市内の他の学校区に転居予定の方  
③ 指定学校変更可能区域にお住まいで申請をする方  
④ 区域外就学、学区外就学の申請をする方  
**手続方法** ①②の場合は就学通知、③④の場合は就学通知と区域外就学許可願または指定学校変更申立書を12月12日(火)までに学務課へ提出してください(①～③は郵送可)。※(土)(日)(祝)を除く

区域外就学許可願と指定学校変更申立書は市ホームページからダウンロードできます

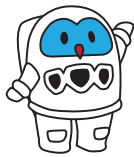


## ▶越境入学は認められません

生活の実体が伴わない住民票だけの異動による、越境入学は認められません。越境入学が判明した場合は、入学後でも正規の学校に転校していただきます。

## ▶東日本大震災などにより避難した児童・生徒の就学について

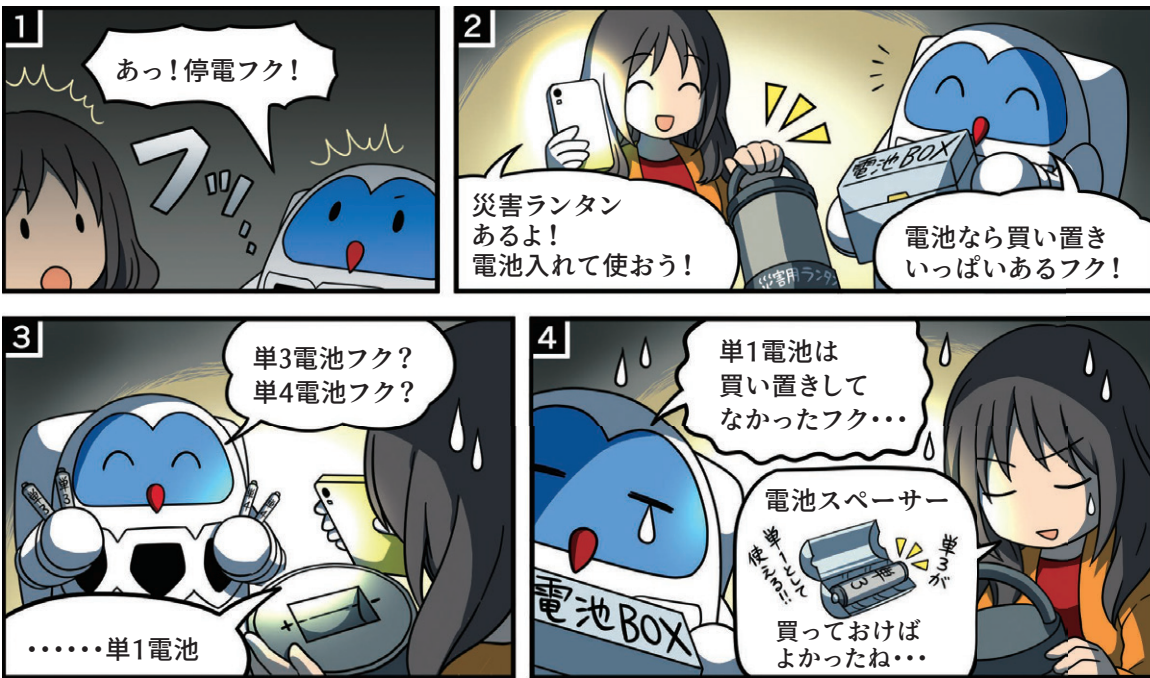
市に避難してきた児童・生徒は、期間の長短を問わず市内の学校に就学・入学することができます。詳細はお問い合わせください。



# フクン船長と学ぶ防災

せんちょう ぼう さい  
~その備え、大丈夫?編~

## 防災備蓄を見直しましょう



災害に備えてせっかく備蓄をしても、いざというときに使えなくては意味がありません。

例えば備蓄していた単3形電池では持っている備品に対して形が違って使えない場合に、電池スペーサー\*を持っていれば応急的に単1形や単2形などの電池として使えるようになります。

また、懐中電灯やラジオを買うときは、電池の形をほかのものと揃えるように選ぶことをおすすめします。

発電機を備える場合は、あなたの使いたい電気機器の消費電力が賅えるかどうかを事前にしっかり確認しておきましょう。

\*本来の電池のサイズと異なる電池の隙間を埋め、応急的に使用するものです。継続して使用はしないでください。

日常備蓄がおすすめです

詳細は市ホームページをご覧ください



## 第4期 周辺市街地チャレンジショップ 夢に向かって始めの一歩

「吉沼まちかどテラス」は、10月から新たな出店者により3店舗の営業を開始しました。多世代が訪れ、交流できる場所の一つとして周辺市街地の賑わい創出を目指しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



吉沼まちかどテラス  
(吉沼1117-1)

### リラクお〜はし

おおはしえつこ 大橋悦子さん (整体院)

地域の皆さまの日ごろの疲れを整体施術で癒します。どなたでも利用いただけるフリースペースも用意していますので、おしゃべりや休憩などお気軽にお立ち寄りください。

☒ (月)~(金)

10:00~14:00

☎ 090(8277)3713



### スパイスカレー しのの

しののぎきみこ 篠崎公子さん (冷凍カレー販売)

つくば鶏を使用したスパイスたっぷりの家庭では味わえない本格的なインド風の濃厚カレーです。商品は冷凍のレトルトパックになっていますので、ご自宅で本格カレーを楽しめます。

☒ (月)(土)

11:30~16:30



### 運動処 吉沼

やだけいた 矢田恵大さん (運動指導)

1回60分の少人数制で、一人一人に合わせたトレーニングを無理なく継続できるよう手厚くサポートしていきます。皆さまの生活の質の向上に貢献できればと思います。

☒ (月)(水)(金) 14:30~19:00

(土) 9:00~12:00

※ただし(水)は不定期



### 周辺市街地チャレンジショップ

周辺市街地の活性化を目的として地域の空き店舗を活用し、出店者が一定期間試験的な開業に挑戦できる施設です

☒ 周辺市街地振興課

## アイラブつくばまちづくり 寄付金の受け入れ状況

皆さんからの温かいご支援に、心より感謝申し上げます。市を応援するために頂いたアイラブつくばまちづくり寄付金の受け入れ状況などを紹介します。頂いた寄付金は、2023年度以降の事業に活用させていただきます。

☒ 持続可能都市戦略室

対象期間 2022年4月1日~2023年3月31日

寄付件数 9,625件

寄付金額 178,283,721円



個人(2022年度中の寄付額が10万円以上)

寄付者氏名(敬称略)	住所(所在地)	寄付金額
速水健	非公表	非公表
匿名希望(6人)	非公表	非公表

事業者および団体(2022年度中の寄付額が100万円以上)

寄付事業者・団体名	住所(所在地)	寄付金額
つくば都市交通センター	つくば市	非公表
レヨン工業	つくば市	2,000,000円
匿名希望(2団体)	非公表	非公表

事業者および団体(個性豊かで活力あるまちづくりに貢献)

寄付事業者・団体名	住所(所在地)	寄付金額
グایدードリンコ首都圏第二営業部	草加市	非公表
コカ・コーラボトラーズジャパンVM茨城第一支店	つくば市	非公表
匿名希望(1団体)	非公表	非公表

# 男性育児休業取得促進奨励金 進めよう！男性の育休

男性の育児休業を取得しやすくするため、職場の環境づくりを行う市内の中小企業などに対し、奨励金を支給します。



## ①奨励金

14日以上育児休業を取得した男性労働者を雇用している中小企業などに対し、男性労働者が取得した休業日数に応じた奨励金を支給します。

※分割して育児休業を取得した場合は通算日数での申請が可能です。

## ②代替社員経費補助

①で対象となった男性労働者の代替社員を確保するための費用の50%を奨励金に上乗せして支給します。

※代替社員の給与、雇用保険などの費用または人材派遣会社への支払い経費などが対象となります。

### 対象者 ※以下のいずれにも該当する市内の中小事業者

- ▷ 中小企業基本法に規定される中小企業などであること
- ▷ 市内に事業所を有していること
- ▷ 市税の滞納がないこと
- ▷ 2023年10月1日以降に14日以上育児休業を取得し、職場復帰後1カ月以上勤務している男性労働者を申請時に雇用していること

## 申請方法

「いばらき電子申請・届出サービス」から必要書類を添付の上、申請してください。

## 支給額

育児休業期間	奨励金	代替社員経費補助
14日以上28日未満	10万円	代替社員の確保に要した経費の50%を補助(上限10万円)
28日以上56日未満	20万円	
56日以上84日未満	30万円	
84日以上	40万円	

## 申請後の流れについて

申請受け付けから約2~3週間で審査を行い、提出書類に修正などがない場合、その後約1カ月で入金となります。なお、申請状況などにより前後する場合があります。

## 申請期限

2024年3月15日(金)



※情報は随時更新します。詳細は市ホームページをご覧ください。  
※申請には「育児休業に関する労働協約又は就業規則等の写し」が必要です。

※労働協約や就業規則などで相談したいことがある場合は、市ワンストップ窓口で社会保険労務士に無料相談ができます。お気軽にお問い合わせください。

問 産業振興課

# スーパーシティ・デジタル田園健康特区フォーラム ～世界のあしたをつくるスーパーサイエンスシティ in つくば2023～

市では「世界のあしたが見えるまち」というビジョンのもと、生活の中の「困りごと」の解決を図り、住民が「住みたい、住み続けたい」と感じるより良い未来社会の実現を目指し、日々の暮らしを支えるさまざまな先端サービスを地域に社会実装していく「つくばスーパーサイエンスシティ構想」に取り組んでいます。

このイベントでは、3つのテーマを設定しました。各テーマを、多様な参加者が対等な立場でともに創る「世界のあした」を議論します。

日 11月22日(水) 13:00~18:00(12:30から受付開始)

場 つくば国際会議場

※会場では、企業や団体によるブース出展、オンラインでのライブ配信も行います。

申 ホームページから(申込締切11月22日(水) 12:30まで)

問 科学技術戦略課



## ●●●3つのテーマ●●●

当日は、10~15名が参加するセッション形式で進行します。

セッション 1	デジタル民主主義のあした ファシリテーター つくば市顧問 <small>ひらやまゆうた</small> 平山雄太
セッション 2	人々のモビリティのあした ファシリテーター つくば市顧問 <small>すずきけんじ</small> 鈴木健嗣
セッション 3	共に創るあした ファシリテーター つくば市長 五十嵐立青

# 手洗いは感染症予防の基本です

## 新型コロナやインフルエンザなどの感染症を予防しましょう

感染リスクを低減させるために手洗いは効果的です。基本的な感染症対策を大切にしましょう。

### 手洗い基本の7ステップ

- 1 流水で手をよく濡らし、石けんを泡立てて手のひら、手の甲をよくこする
- 2 指先、爪の間を念入りにこする
- 3 指の間を洗う
- 4 親指と手のひらをねじり洗い
- 5 手首も忘れずに洗う
- 6 十分に水で流す
- 7 清潔なタオルなどでよく拭き取る

### フックン船長と手洗い動画

「Happyバスデートゥーユー」を2回歌い切る時間(約30秒)を目安に行うと効果的フク!



## 新型コロナウイルスワクチン 2023年秋開始接種

生後6カ月以上の方を対象に、XBB対応ワクチン\*の接種を実施しています。接種を希望される方で、予診票がお手元がない場合は、予診票の申請が必要になります。詳細は市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。  
※オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン

問 つくば市コロナワクチン接種対策コールセンター ☎029(883)1391

秋開始接種について  
詳細は市ホームページをご覧ください▶



問 新型コロナウイルス対策室

健康・福祉

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターの皆さんに認知症についてより深く学んでいただき、ボランティアとして活躍していただくことを目的とした講座です。6月に実施した講座と同様の内容です。

- 日 11月30日(木) 13:30~16:00
- 場 市役所2階会議室202
- 対 認知症サポーター養成講座を受講した方で、6月実施のステップアップ講座に参加していない方
- 講 地域包括支援課職員
- 定 先着50人
- 申 11月28日(火)までに電話またはメールで
- 問 地域包括支援課
- E wef060@city.tsukuba.lg.jp



第21回認知症フォーラム in いばらき

認知症基本法が成立し認知症との共生社会をみんなで作って行くことが期待される今、認知症になっても安心して暮らせる社会や「認知症と共に生きる」ということを一緒に考えましょう。

- 日 12月17日(日) 13:00~15:30
- 場 大昭ホール龍ヶ崎(龍ヶ崎市馴馬町2612)
- 対 認知症に関心のある方
- 講 > 基調講演「住み慣れた街で共に生きる」=松本一生氏(松本診療所院長)
- > シンポジウム「若年性認知症を知り、共に長く生きる」座長=朝田隆氏(メモリークリニックとりで理事長)、パネラー=松本一生氏、山中しのぶ氏(若年性認知症当事者)
- 定 先着800人
- 申 インターネットで ※定員になり次第終了
- 問 認知症の人と家族の会茨城県支部 ☎029(828)8089
- 担 地域包括支援課



高齢者を対象とした 無料歯科健康診査のお知らせ

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施しています。対象の方でまだ受診されていない方は、ぜひご利用ください。

- 日 12月31日(日)まで ※歯科医療機関の休診日を除く
- 場 対象者に送付している案内に同封の「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関
- 対 茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、2022年度に75歳・80歳・85歳の誕生日を迎えた方 ※対象者には受診券を送付済みです(施設入所者を除く)。
- 申 受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて予約してください。
- 問 茨城県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎029(309)1212
- 担 医療年金課

確定申告などで使用する2023年分の 社会保険料控除証明書の発送

2024年1月下旬に発送予定です。証明内容は、2023年中に支払った①国民健康保険税②後期高齢者医療保険料③介護保険料です。2023年分の確定申告で社会保険料控除の対象になりますが、年末調整には間に合いませんので、市の発送より早く必要とする場合は、以下の手続きをお願いします。

- 申 申請書(市ホームページに用意)を①国民健康保険課②医療年金課(国民年金保険料を除く)③介護保険課に郵送または直接
- ※国民年金保険料および年金からの特別徴収分(上記保険料(税))についての問い合わせ先は土浦年金事務所です。
- 問 > ①国民健康保険課 > ②医療年金課 > ③介護保険課
- > 土浦年金事務所 ☎029(825)1170
- > ねんきん加入者ダイヤル ☎(0570)003004
- ※050ではじまる番号からかける場合 ☎03(6630)2525

障害者控除対象者認定書の交付

税申告時に、障害者手帳をお持ちでない方も障害者控除を受けることができる「障害者控除対象者認定書」を交付します。

- 対 認定基準日時点で次の要件を全て満たす方 > 市に住民登録のある方 > 65歳以上で介護保険要介護認定等を受けている方 > 認知症・身体の障害が一定の基準に該当する方(要介護認定等資料を基に審査します)
- ※認定基準日とは、所得控除の対象となる年の12月31日(当該年の途中で死亡または出国した場合は、その死亡または出国した日)です。
- ※要介護認定等を申請中の方は、当該認定後の交付となります。
- 申 申請書(介護保険課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送または直接
- 問 介護保険課

11月は児童虐待防止月間です 子どもたちを虐待から守りましょう

児童虐待は、子どもたちの心や体に傷を与え、命に関わる大きな問題です。出産や子育てに悩んだら相談しましょう。社会全体で、子どもたちを虐待から守り、健やかに育てていきましょう。

問 こども未来課



健康フォーラム2023

どうする健診~健康は1日にしてならず~ 2部構成で健診についての講演や血糖検査・血圧測定、健康相談などを行います。

- > 第1部=山岸良匡氏(筑波大学社会健康医学教授)による講演
- > 第2部=専門医によるパネルディスカッション
- 日 11月12日(日) 13:30~16:00
- 場 イーアスつくば2階イーアスホール[研究学園5-19]
- 問 つくば市医師会事務局 ☎029(869)9660
- 担 健康増進課

11月8日は「いい歯」の日です

歯のなんでも電話相談

「いい歯」の日にちなんで、歯の治療内容、健康相談、治療費に関することなど、歯科医師に無料で相談できる「歯のなんでも電話相談」を開設します。

- 日 11月12日(日) 13:00~16:00
- 問 茨城県保険医協会 ☎029(823)7930
- 担 健康増進課

成人歯科検診

30~70歳の10歳刻みの年齢の方は、歯科検診を無料で受けられます。2022年度に検診を受けた方のうち、75.9%の方は歯周病などでさらなる治療や検査の必要性が指摘されています。定期的に検診を受け、健康な歯を保ちましょう。詳細は3月下旬に対象者へ送付している個人通知または市ホームページをご覧ください。

- 日 2024年2月29日まで
- 対 2024年3月31日時点で30・40・50・60・70歳の方
- 申 歯科検診協力医療機関に直接
- 問 健康増進課



ブリッジ・オンライン講座【入門編】 受講生募集

マインドスポーツとして認知症予防効果も期待されている、トランプゲームの「ブリッジ」を始めてみませんか。事前の知識がない、ブリッジは初めてという方のための入門講座です。お忙しい方向けに独習コースもあります。

- 日 11月8・15・22日、12月6・13・20日、2024年1月10・17・24日、2月7日(水) ※全10回
- 10:00~11:30
- 場 11月8日(水)=竹園交流センター
- 11月15日(水)以降=オンライン(ZOOM)
- 対 市内在住・在勤・在学で、パソコンでZoomを使用できる方
- 定 先着12人 費 5,000円
- 申 11月7日(火)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



募集

農用地利用計画変更(農振農用地区域除外等)の申請受け付け

農用地利用計画変更(農振農用地区域除外等)の申請を受け付けます。現在、総合見直し手続き中のため、区域除外までに時間を要する場合がありますのでご了承ください。

- 申 12月4日(月)~15日(金)に申請書(農業政策課、市ホームページに用意)を直接
- ※(土)(日)を除く
- 問 農業政策課

**いばらき就職・転職フェア(つくば会場)**

現在仕事を探している方を対象に、就職・転職フェアを開催します。約20社の企業の人事担当者と直接話ができるチャンスですので、ぜひご参加ください。

日 11月11日(土) 13:30~16:00

場 イーアスつくば2階イーアスホール[研究学園5-19]

対 茨城県南地域で就職活動や転職活動をしている方

問 雇用人材協会  
☎029(300)1738

担 産業振興課

**つくば市就職フェア**

市内企業への就職に興味・関心を持つ学生や求職者を対象に、就職フェアを開催します。当日は多くの市内企業が出展しますので、マッチングのほか、企業研究や業界研究の場としても活用が可能です。詳細はホームページをご覧ください。

日 12月9日(土) 10:00~17:20

場 市役所2階会議室

申 12月8日(金)までにインターネットで

問 セキショウキャリアプラス  
☎029(860)5080

担 産業振興課

**2023年度つくばコレクション認定品募集**

市が認定する物産品「つくばコレクション」の新規商品を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 申請品の販売店舗が市内にあることなど

申 11月30日(木)までに申請書と添付書類(市ホームページに記載)を郵送または直接

問 産業振興課

**陸上自衛隊高等工科大学生徒(推薦・一般)**

未来の陸上自衛官としての活躍を目指し、手当の支給を受けながら学ぶことができます。身分は特別職国家公務員(生徒)です。

日 受付期間

▷推薦=12月1日(金)必着  
▷一般=2024年1月5日(金)必着

試験日

▷推薦=1月6日(土)~8日(祝)のいずれか1日を指定  
▷一般(一次)=1月13日(土)・14日(日)のいずれか1日を指定  
▷一般(二次)=1月25日(木)~28日(日)のいずれか1日を指定

合格発表

▷推薦=1月18日(木)  
▷一般(一次)=1月19日(金)  
▷一般(最終)=2月8日(木)

対 中学校を卒業した方(見込み含む)で、17歳未満の男性の方

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

**市民活動の懇話会**

「団体活動の継承」をテーマに、NPO法人、ボランティア団体など多様な活動の情報を交換しながら、テーマ解決のヒントを探ります。懇話会では団体紹介、団体PR、テーマトークなどを行います。

日 11月24日(金) 13:30~15:30

場 市民活動センター

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着10人

申 11月21日(火)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス」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

**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、新たなボランティアその他社会貢献活動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。

日 11月17日(金)・30日(木) 13:30~16:30

場 市民活動センター

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着3人(1人1時間程度)

申 開催日5日前までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス」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

**つくば市シルバー人材センター会員募集**

シルバー人材センターでは、年間を通して会員を募集しています。特に、洗車などの屋外作業や清掃などの屋内作業を、週に2~3日できる方を募集しています。入会を希望される方や興味のある方は、ぜひ入会説明会にご参加ください。入会せず説明のみ聞きたいという方も大歓迎です。

日 ①大穂=11月9日(木)  
②谷田部=11月15日(水)  
③豊里=11月20日(月)  
13:30~(受付13:00)

場 ①大穂庁舎3階会議室  
②市民ホールやたべ2階会議室  
③豊里交流センター2階会議室

対 市内在住の60歳以上(2024年3月31日時点)の方で、健康で働く意欲のある方  
※②谷田部は女性のみ募集

問 シルバー人材センター☎029(879)5199

担 高齢福祉課

**外国語指導助手(ALT)募集**

市内の小・中・義務教育学校で外国語(英語)指導の補助をする方を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

任用期間=2024年4月1日~2025年3月31日

定 37人程度

申 12月1日(金)までに、志願書(市ホームページに用意。本人が日本語で記入)と添付書類を郵送または直接

問 教育総務課

**「つくば市シニア・エキスパート」をご活用ください**

専門知識を持つ方を「つくば市シニア・エキスパート」として、希望者からの依頼に応じて子ども向け教室や地域の勉強会、企業セミナーなど、原則5人以上が集まる企画に講師として紹介しています。つくば市シニア・エキスパートへの登録も随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

費 各講師によって異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 企画経営課

**現役ファイナンシャルプランナーが解説 離婚・別居に備えるお金の知識**

離婚・別居時の経済的な不安の解消方法や、ひとり親になった際に必要な収入の目安・確保の準備について、ファイナンシャルプランナーが解説します。別居に伴う婚姻費用・養育費の取り決め方や、オンライン裁判外紛争解決サービス「Teuchi」の使い方も紹介します。※Zoomを使用します。

日 11月24日(金) 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 ※市内在住の方は無料

申 11月24日(金) 19:59までにインターネットで

問 ミドルマン

E support@middleman.jp

担 こども政策課

**つくばSDGsアワード 皆さんのSDGsの取り組みを募集しています**

SDGs 未来都市のつくば市では、SDGsの「誰一人取り残さない」という理念に基づき、持続可能なまちを市民とともに創るため、皆さんのSDGsの取り組み事例を広く募集しています。取り組み内容に応じて、次の2つの部門から選んで応募してください。

**① つくばSDGs部門**

地域課題の解決に向けて一定の成果が出ている取り組みを募集します。

**② みんなのSDGs部門**

日常生活の中で行っている身近な取り組みを募集します。

詳細は市ホームページをご覧ください。

申 11月30日(木)までにインターネットで

問 持続可能都市戦略室



**つくば駅周辺のまちづくりに関するアンケートにご協力をお願いします**

中央公園や公共空間に関する今後の取り組みなど、つくば駅周辺の中心市街地のまちづくりについて検討するため、アンケートを実施します。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 11月19日(日)まで  
☎ 学園地区市街地振興課



**わくわく美術展 作品募集**

2024年2月24日～29日にザ・ヒロサワ・シティ会館で開催する、高齢者の美術作品展示イベントの出展作品(日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真)を募集します。詳細はお問い合わせください。

☎ 市内在住で1965年4月1日以前生まれのアマチュアの方による、未発表作品(部門を問わず1人1点まで)  
☎ 2,000円 ※サポーター会員は無料  
☎ 11月24日(金)までに出品申込票(高齢福祉課、社会福祉協議会ホームページに用意)を郵送(必着)または直接  
☎ 高齢福祉課

**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。



☎ 12月23日(土) 13:00～17:00  
☎ 市役所2階防災会議室2・3、会議室203  
☎ 市内の空家や空家になることが予想される住宅の所有者など  
☎ 先着12組  
☎ 11月20日(月)～12月1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  
☎ 住宅政策課  
☎ 029(868)7642  
☎ evm060@city.tsukuba.lg.jp



**パソコン・スマートフォンに関する相談**

チラシがパワーポイントで上手く作成できない、オンライン会議が上手くできないなど、パソコンなどの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  
☎ 市内在住・在勤・在学の方  
☎ 講 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。

☎ 11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

**「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(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

**市民活動センターは新施設への移転に伴い閉館します**

市民活動センターは吾妻交流センターと統合し、新たに「つくば市民センター」としてオープンします。移転準備のため、市民活動センターは2024年1月15日(月)に閉館します。なお、つくば市民センターは2024年2月中旬に開館予定です。

☎ 市民活動センター ☎ 029(855)1171

**つくばこどもの青い羽根基金**

**寄付のご協力をお願いします**

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



☎ ①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



☎ こども未来課

**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。市内10カ所にある食堂の詳細は、市ホームページをご覧ください。

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



☎ こども未来課

**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。



☎ こども未来課

**豪雨などによる山地災害にご注意を**

近年、局地的な集中豪雨が頻発する傾向が強まっており、山崩れや土石流、地滑りなどの山地災害が発生しやすい状況です。県では山地災害で被害を及ぼす恐れのある箇所を「いばらきデジタルマップ」で公表していますので、ご活用ください。



☎ 鳥獣対策・森林保全室

**令和6年度 市・県民税申告 令和5年分 所得税(国税)確定申告**

2024年2～3月に市役所で実施予定の申告相談は、インターネットまたは電話での「事前予約制」となります。申告相談日程は広報つくば12月号、予約方法などの詳細は広報つくば1月号・2月号、市ホームページなどでお知らせする予定です。

☎ 市民税課

相談

**つくば市結婚相談会 ～出会い・結婚の相談に応じます～**

茨城県から委嘱された結婚を支援するボランティア「いばらきマリッジサポーター」が、結婚を希望する独身者や親御さんの相談に応じます。

☎ 12月13日(水) 10:00～15:00  
☎ 市役所3階会議室302  
☎ 結婚を希望する独身者やその親  
☎ 先着8人(要予約)  
☎ 12月12日(火)までに電話またはインターネットで  
☎ こども政策課



**行政書士無料相談会**

相続、遺言、法人設立、許認可関係全般、農地転用、帰化、永住・在留資格関係、権利義務・事実証明に関する相談ができます。

☎ 11月16日(木) 13:00～16:00  
☎ 市役所3階会議室302 ☎ 先着12組  
☎ 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  
☎ 茨城県行政書士会県南支部(つくば会場担当) ☎ 090(3291)1215(担当:野村)  
☎ 総務課

**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。  
☎ 11月29日(水) 9:00～11:00  
☎ 大穂保健センター ☎ 市内在住の方  
☎ 先着2人 ☎ 11月1日(水)から電話で  
☎ 大穂保健センター ☎ 029(864)7841

その他

**【12月1日から】市内7カ所目の市民窓口センターを新設します**

行政手続きができる窓口施設のなかったつくばセンター地区に、市民窓口センターを新設します。業務内容は他の市民窓口センターと同様に、転入届などの住所変更届の受け付け、住民票の写しなど各種証明書の交付などです。

☎ 12月1日(金)から 10:00～19:00(18:30受付終了)  
☎ ※(日)(月)(祝)、年末年始を除く  
☎ 場 BiViつくば2階(吾妻1-8-10)  
☎ 市民窓口課



**11月の農業用廃プラスチック回収日程**

農業生産に伴い発生した農業用廃プラスチックを回収します。排出方法や12月以降の回収日時・会場については、市ホームページをご覧ください。不法投棄や不適正な排出による負担金増額を避けるため、適正処理にご協力をお願いします。

日 ①11月2日(木) 9:00~11:00

※ポリエチレンのみ

日 ②11月15日(水) 9:00~11:00

※ポリエチレンのみ

場 ①桜ライスセンター〔古来1608-1〕

②谷田部営農センター〔上横場248-2〕

対 市内在住の方

費 負担金=50円/kg(100円未満切り捨て)  
登録料=1,000円(年度内初回のみ)

問 農業政策課

**つくばワインをご存知ですか**

つくばの地産地消ポータルサイト「Farm to Tableつくば」では、つくばワインの特集記事を掲載しています。新酒が出回り始める季節、作り手の情熱に思いをさせながら、秋の夜長をつくばワインで楽しんでみませんか。

問 農業政策課

**茨城県立特別支援学校 学校公開****①石岡特別支援学校**

授業の様子のほか、石岡特別支援学校ならではの教育活動などを公開します。「特別支援学校とはどんな学校なのか」「どんな学習をしているのか」など、気になる方はぜひお越しください。詳細はホームページをご覧ください。

日 11月20日(月)・21日(火) 9:10~12:30

場 石岡特別支援学校  
〔石岡市下青柳716-1〕

申 11月17日(金)までにインターネットで

問 石岡特別支援学校 ☎0299(42)3570

**②伊奈特別支援学校**

特別支援学校の教育活動への理解を深めていただくため、学校公開を実施します。内容は、授業公開や教材教具の展示会、障害者雇用に関する進路講演会です。詳細はホームページをご覧ください。

日 11月29日(水) 9:40~12:00

場 伊奈特別支援学校〔つくばみらい市青古新田300〕

定 進路講演会=先着50人

申 11月15日(水)までにインターネットで

問 伊奈特別支援学校 ☎0297(58)8727



担 特別支援教育推進室

**令和6年度給与支払報告書(総括表)の送付**

11月中旬に、個人住民税の「令和6年度給与支払報告書(総括表)」を送付しますので、ご確認ください。

対 市内在住の従業員を雇用する、事業主の方

問 市民税課

**〔11月1日運行分から〕つくタクに「一人4件まで」の予約枠を新設します**

より多くの方につくタクをご利用いただけるよう、予約に「4件まで」の上限を設けることになりました。すでに上限の4件分を予約している場合は、乗車またはキャンセルした後で、最大4件まで予約できます。なお、目的地への往復分の予約は2件分の予約として扱います。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 11月1日(水)から

問 総合交通政策課

**つくばのおいしい水道水をお試ください**

上水道が整備された地域で井戸水などから上水道へ切り替えを検討している方に、つくばの水(水道水)ペットボトル3本を配布します。冷やすとさらにおいしくなりますので、ぜひご自宅で利用している井戸水などと飲み比べてみてください。

日 11月1日(水)から(なくなり次第終了)

場 市役所1階水道お客様センター、各窓口センター(6カ所)

対 市内在住で、井戸水などから上水道に切り替えを検討している方

問 上下水道業務課

**不法投棄110番****注意 あなたの土地が狙われています**

「良い土で土地を埋め立ててあげます」などとうまい話を持ちかけられ、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で埋め立てられたりする事例が発生しています。これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者にも及ぶことがあります。不法投棄や不適正な残土埋め立てを発見した場合は、直ちに通報してください。

専用ダイヤル「不法投棄110番」

☎(0120)536380 8:30~17:15

※(土)(日)(祝)を除く。受付時間外は最寄りの警察署まで

問 茨城県廃棄物規制課 ☎029(301)3035

担 環境衛生課

**アプリを使った****不法投棄の通報にご協力ください**

茨城県では、スマートフォンアプリ「PIRIKA」から、不法投棄された廃棄物の写真やコメントなどを簡単に投稿できるようになりました。投稿された情報は茨城県に提供されます。皆様のご協力をお願いします。

問 茨城県廃棄物規制課 ☎029(301)3035

担 環境衛生課

**市内一斉清掃でまちをきれいに**

道路脇などに捨てられたごみを拾って、住みよいきれいなまちをつくりましょう。皆さんの積極的なご参加をお願いします。※当日10:00から燃やせないごみ(かん・びん含む)のみ回収します。

日 12月3日(日)

場 市内全域

問 環境衛生課

**区域指定の追加に関する説明会**

「つくば市都市計画法の規定に基づく開発行為の許可等の基準に関する条例施行規則」の改正により、台町周辺で区域指定の追加検討を行っています。区域決定に先立ち、区域指定制度と今後の予定について説明会を開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。追加検討対象地区=谷田部・上横場・小白碓・今泉地区の各一部 ※追加区域の具体的な範囲は、説明会では提示しません。

日 11月29日(水) 19:30~

場 市民ホールやたべ大会議室1

問 開発指導課

**事業者向けの支援セミナー**

常に環境が変化する現代において、事業で成功するためには新たな知識の習得が求められます。最新のオンラインビジネスやマーケティング手法、事業拡大や業態転換について学び、事業を成功に導く知識やスキルを身に付けませんか。

日 ①12月12日(火) ②12月14日(木)

③12月19日(火) 14:30~16:00

場 市役所①コミュニティ棟3階会議室A ②本庁舎2階防災会議室③本庁舎2階職員研修室

講 中小企業診断士、経営士

申 12月11日(月)までに電話、インターネットまたはメールで

問 産業振興課

E eco053@city.tsukuba.

lg.jp

**浄化槽をお使いの皆さまへ**

浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理(保守点検・清掃)と法定検査の実施が必要です。適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていただくようご協力をお願いします。

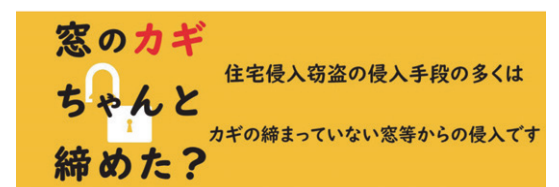
問 環境保全課

**「窓の防犯」意識していますか**

住宅に侵入される盗難被害のうち約7割は、窓から侵入されています。在宅中も鍵の閉め忘れに注意し、補助錠や防犯フィルムで防犯効果を高めましょう。

問 つくば警察署 ☎029(851)0110

担 防犯交通安全課

**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、19:30まで開庁時間を延長しています。

※延長は開庁日に限ります。

11月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 11月9日(木)

問 市民窓口課

**納期限にご注意**

11月30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国民健康保険税(第5期)

②後期高齢者医療保険料(第5期)

問 ①▷国民健康保険課▷納税課 ②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

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。

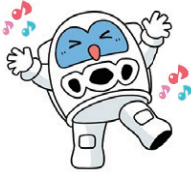
## スポーツ

### 歌謡曲でダンス

歌謡曲に合わせて踊る教室です。初心者クラスと経験者クラスで分かれていますので安心してご参加いただけます。

- 日 11月4・11・18・25日(土)
- ▷初心者クラス=10:00～11:00
- ▷経験者クラス=11:15～12:15

場 つくばウェルネスパーク  
対 高校生以上の方 講 谷田部あゆみ氏  
定 各先着20人 費 600円  
問 つくばウェルネスパーク  
☎029(867)5210  
担 スポーツ施設課



### ビギナーエアロ

明るいインストラクターと一緒に音楽に合わせて運動できるエアロビクスです。初心者の方向けなので気軽にご参加ください。

- 日 11月6・13・20・27日(月) 12:00～12:45

場 つくばウェルネスパーク  
対 高校生以上の方 講 所あけみ氏  
定 各先着15人 費 500円(入館料別途)  
申 当日1階券売機にて直接  
問 つくばウェルネスパーク  
☎029(867)5210  
担 スポーツ施設課



### スポーツ協会各種イベント

#### ①社会人バレーボール秋季大会

- 日 11月18日(土) 受付9:00～
- 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の方
- 費 ▷スポーツ協会登録チーム=1,000円  
▷未登録チーム=3,000円
- 申 11月10日(金)までに「大会名・参加者全員(代表者を最初に記入)の住所または勤務先・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で

#### ②女子オープンバレーボール大会

- 日 11月19日(日) 受付9:00～
- 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の方
- 費 ▷スポーツ協会登録チーム=1,000円  
▷未登録チーム=3,000円
- 申 11月10日(金)までに「大会名・参加者全員(代表者を最初に記入)の住所または勤務先・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で



#### ③りんりんロードウォーキングとみかん狩り

- 持ち物:弁当・飲み物・雨具など
- 日 11月18日(土) 8:30集合  
予備日=11月19日(日)
- 場 沼田保育所
- 対 市内在住・在勤の方
- 定 先着60人 費 500円/人
- 申 11月10日(金)までに「イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で  
※連絡がない場合は、参加できません。



#### ④大穂支部グラウンドゴルフ大会

- 日 12月2日(土) 9:15～(受付8:40～)
- 予備日=12月3日(日)
- 場 吉沼野球場 対 大穂地区在住の方
- 定 先着100人 費 300円/人
- 申 11月24日(金)までに「大会名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で  
※連絡がない場合は、参加できません。

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



### 第29回つくば体操フェスティバル

市内で活動する体操グループなどの演技発表会です。幼児からシニアの多彩な体操演技の鑑賞や、他の参加者と交流することができます。

- 日 12月9日(土) 13:00～17:00
- 場 つくばカピオアリーナ
- 対 市内で活動している体操グループの方
- 定 30団体(抽選) 費 3,500円/団体
- 申 11月12日(日)までに「団体名・代表者の氏名・電話番号・参加人数・演技概要」をメールで
- 問 筑波大学つくば体操フェスティバル実行委員会(担当:本谷聡)  
E TKBfestival@gmail.com  
担 スポーツ振興課



### 令和5年度スプリント教室

筑波大学の先生や学生と、短距離の走り方や練習法を学ぶ教室です。短い距離のスピードはさまざまなスポーツに応用できます。この機会にタイム向上を目指しましょう。

- 日 12月10・17日(日) 13:30～15:00 ※全2回
- 場 筑波大学陸上競技場(天王台1-1-1)
- 対 市内在住・在学の小学生の方
- 講 大山圭吾氏(筑波大学准教授)ほか
- 定 45人(抽選)
- 費 200円/回
- 申 11月1日(水) 8:30～24日(金) 23:59までにインターネットで
- 問 スポーツ振興課



## 健康

### 出前健康教室

運動インストラクターによる簡単体操などを行います。※同じ月に参加できるのは、イオンモールつくば、カスミ学園店、カスミ大穂店、豊里交流センター、市民ホールやたべのいずれか一つです。

#### ①カスミ学園店で体操しよう

- 日 ①11月28日(火) 14:00～15:00  
②12月12日(火) 14:00～15:00
- 場 カスミ学園店2階イートインコーナー〔竹園2-12-1〕
- 定 各先着10人
- 申 ①11月14日(火) 9:00から電話で  
②11月28日(火) 9:00から電話で

#### ②カスミ大穂店で体操しよう

- 日 11月29日(水) 14:00～15:00
- 場 カスミ大穂店東側スペース〔筑穂1-15-6〕
- 定 先着8人
- 申 11月15日(水) 9:00から電話で
- 対 市に住民登録がある方
- 問 健康増進施設いきいきプラザ  
☎029(864)5073(出前健康教室専用)

### 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!りいばらき」のポイントがたまります。※予約不要。動きやすい服装で、飲み物、健康保険証、タオル、雨具、帽子をお持ちください。

- 日 11月12日(日) 受付9:00～9:15 ※雨天中止
- 場 桜保健センター集合
- 対 ウォーキングに興味がある方
- 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



### 体力測定会に参加しよう

握力など全6種目の測定を行います。日頃から運動をしている方もしていない方も、体の状態を客観的に把握しませんか。※動きやすい服装で、飲み物、室内シューズ、健康保険証をお持ちください。

- 日 11月22日(水)
- ①9:30～11:00(受付9:15～)
- ②14:00～15:30(受付13:45～)
- 場 健康増進施設いきいきプラザ
- 対 市に住民登録がある40歳以上の方
- 定 各先着30人
- 申 11月8日(水) 9:00から電話で
- 問 健康増進施設いきいきプラザ  
☎029(864)5089

### ウエルカフェ栄養サロン 「隅々まで健康チェック!」

健康な体づくりのためには、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紹介し、体組成と貧血・骨強度チェックもできます。※当日参加可

**日** 11月9日(木) 10:00~11:00  
**場** ウエルシアつくば桜店〔桜1-14-1〕  
**対** 市内在住の方  
**講** 市管理栄養士、ウエルシア管理栄養士  
**定** 先着10人 **申** 11月8日(水)までに電話で  
**問** 健康増進課

### 生活習慣病予防のための 「ヘルシー教室」

健診結果で気になる値を改善するヒントを伝授します。①コレステロールが気になる方向けのコースと、②<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup> 血糖(HbA1c)が気になる方向けのコースを実施します。  
 ※各コース①栄養編②運動編の2回。

**日** ①12月12日(火) ②12月13日(水)  
 ②12月19日(火) ③12月20日(水)  
 ※いずれも10:00~12:00(受付9:45~)

**場** 大穂保健センター  
**対** 市に住民登録がある20~74歳の方  
**講** 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター  
**定** 各先着15人  
**申** 各コース初回開催日の2日前までに電話で  
**問** 大穂保健センター ☎029(864)7841

## 旗 催し

### 第2回 北条アースワーク展

ぶどうの蔓を使用したアート作品の展示会です。リースや籠を作るワークショップや、親子で参加するワークショップも楽しめます。また、出展者として参加するアーティストの募集も行っています。詳細は市ホームページをご覧ください。

**日**▷アート作品の展示期間  
 12月4日(月)~10日(日) 10:00~16:00  
 ①ワークショップA(リース作りまたは籠作り)  
 12月9日(土) ①10:00②12:00③13:00  
 12月10日(日) ④12:00⑤13:00  
 ②ワークショップB(親子でつくるチャレンジアート)  
 12月9日(土)・10日(日) 11:00

**場** つくばワイナリー〔北条1162-8〕  
**定** ①各20人②各5家族(1家族4人まで)  
**費** ①500円(別途飾り代)②500円/人  
**申** 11月20日(月)までにインターネットで  
**問** 北条アースワーク実行委員会  
**E** hojo.earthworks.nishida@gmail.com  
**担** 周辺市街地振興課

### つくばよさこい祭り

よさこいソーラン踊りを広く知ってもらい、踊りを通して地域の交流や活性化を図ります。茨城県のよさこいソーランチームのステージや市内のセレクトショップが出店します。

**日** 11月26日(日) 10:00~15:00  
**場** つくばセンター広場  
**問** つくばよさこい祭り実行委員会  
**E** Okayama.maihime@gmail.com  
**担** 学園地区市街地振興課



### つくばコーヒーフェスティバル

4年ぶりに市内や市近郊の自家焙煎コーヒー店が集まります。飲み比べができるチケットやオリジナル笠間焼マグカップ(数量限定)を販売します。

**日** 11月18日(土) 11:00~17:00、  
 19日(日) 10:00~16:00  
**場** つくばセンター広場  
**問** つくばコーヒーフェスティバル実行委員会  
**E** tsukubacoffeefestival@gmail.com  
**担** 学園地区市街地振興課



### プレイスクール PLAYSCHOOL2023

五感を通して世界に触れてみましょう。今月は「おはなしであそぼう」がテーマです。ピクニックに出かけると起きる、雨が降ったりなどの様子を、親子で即興的に楽しく演じます。詳細はホームページをご覧ください。

**日** 12月3日(日) 10:00~11:30  
**場** つくばカピオリハーサル室1  
**対** 0~3歳の子どもとその保護者  
**定** 先着子ども15人  
**費** 1,500円/組  
 ※子ども1人追加ごとに500円加算  
**申** 11月24日(金)までにインターネットで  
**問** プレイスクール実行委員会  
**E** tsukuba.playschool@gmail.com  
**担** 周辺市街地振興課



### つくば子育てフェスティバル2023

楽しい催し物や子育てに役立つ情報など盛りだくさんです。パネルシアターや軽快な音楽と一緒に盛り上がりましょう。※11月25日(土)のみフククン船長に会えます。

**日** 11月24日(金)・25日(土) 9:30~13:00  
**場** 子育て総合支援センター、桜総合体育館  
**対** 妊娠中の方、就学前の子がいる親子  
**問** 子育て総合支援センター ☎029(857)9037  
**担** こども政策課



### カップリングパーティ in TSUKUBA

結婚を希望する独身の方向けに、カップリングパーティーを開催します。

**日** 11月26日(日) 13:00~16:00 (受付12:30~13:00)  
**場** 市役所2階会議室201  
**対** 45歳までの独身の方  
**定** 男女各15人(抽選)  
**費**▷男性=2,000円▷女性=1,000円  
**申** 11月1日(水)9:00~10日(金)17:00にインターネットで ※結果は11月20日(月)頃までにメールで送付します。  
**問** こども政策課  
**E** tsukubashimarrriage@gmail.com



### 吉沼マルシェ

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

**日** 11月19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  
**担** 周辺市街地振興課



### みんなのほっと!駅前イルミネーション2023

市内3つの駅前が、地域の方々による心温まる手作りのイルミネーションで彩られます。

**日** 11月25日(土)~2024年2月23日(祝)  
**場** ①研究学園駅前②万博記念公園駅前③みどりの駅前  
**問** 都市計画課



### 中央図書館イベント

**①おはなし会**  
 おはなしボランティアによる読み聞かせなどを行います。※当日受け付けのみ  
**日** 11月11・18・25日(土)・26日(日)、12月2日(土) ①15:00~15:15②15:30~15:45  
 ※18日のみ1回(15:00~)  
**対** 幼児~小学生の方  
**定** 先着15人/回

**②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** 11月24日(金)・30日(木)  
 ①10:30~10:50②11:00~11:20  
**対** 乳幼児と保護者の方  
**定** 先着8組/回

**③ぬいぐるみたちのおとまり会**  
 夜の図書館で、ぬいぐるみたちがお子さんのために本を選んでくれます。その様子をアルバムにして、チェックアウト時にプレゼントします。  
**日**▷チェックイン=12月14日(木) 15:00~  
 ▷チェックアウト=12月16日(土)・17日(日)  
**対** 市内在住の3歳~小学3年生の方  
**定** 20組(抽選)  
**申** 11月20日(月)までにインターネットで

**場** 中央図書館  
**問** 中央図書館 ☎029(856)4311



### 海外姉妹・友好都市等パネル展示

フランス・グルノーブル市との姉妹都市提携から11月12日(日)で10周年を迎えるのを記念し、グルノーブル市やつくば市の海外姉妹・友好都市などのパネル展示を行います。各都市のパンフレットなども用意しています。

- 日 11月1日(水)～30日(木)
- 場 市役所1階展示スペース
- 問 国際都市推進課

### やさしいにほんごでにげる!たすける!防災ゲーム

練習用消火器で火を消す、ジャッキを使って人を助ける、救急車を呼ぶ時の119番電話、防災かるたなどを体験して、防災についてやさしい日本語で学べるイベントです。※詳しくはホームページをご覧ください。

- 日 12月2日(土) 13:00～15:00
- 場 筑波大学グローバルヴィレッジ[天久保2-1]
- 対 外国人親子と留学生向けのイベントですが、国籍を問わずどなたでも参加できます。
- 講 水谷浩子氏(防災士)
- 定 先着150人程度
- 申 11月1日(水)からインターネットで
- 問 国際交流協会
- ☎029(869)7675
- E event@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課

### 高崎自然の森ブルーベリーの剪定体験

ブルーベリーマイスター(優れた生産者)による剪定講習会を行います。ご自宅でブルーベリーの栽培をしてみませんか。

- ※事前申し込み不要、当日受け付けのみ
- 日 12月16日(土) 10:00～12:00 (受付9:30～) ※雨天時は12月17日(日)
- 場 高崎自然の森
- 対 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
- 定 先着30人 費 300円/人
- 問 つくばブルーベリー協議会
- ☎029(847)6780
- 担 鳥獣対策・森林保全室

### 第2回親子木育講座

木のおもちゃを通じて、森や木との関わりを主体的に考えられる豊かな心を育む取り組みです。①木のおもちゃ広場②制作ワークショップ

- 日 11月26日(日) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 ③12:00～12:30 ④13:30～14:00 ⑤14:30～15:00
- 場 co-en[吾妻1-10-1つくばセンタービル1階]
- 対 市内在住の6歳頃までの子どもとそのご家族
- 講 子育てネットワークままもり
- 定 ①12組程度/回(抽選) ②10組程度/回(抽選)
- 申 11月8日(水)までにインターネットで
- 問 鳥獣対策・森林保全室

### 洞峰自然教室 「どんぐりクエスト 森の宝石探し!」

秋晴れの洞峰公園で、樹木博士と一緒にどんぐり探しのクエストウォークをしませんか。ウォークの後は、落ち葉やどんぐりを使ったオリジナルグッズを作ります。

- 日 11月12日(日) 13:00～15:30
- 場 洞峰公園筑波新都市記念館(第1会議室) [二の宮2-20]

- 対 5歳以上のお子さん(保護者同伴可)
- 講 小幡和男氏(ミュージアムパーク茨城県自然博物館名誉学芸員)
- 定 先着20人
- 申 11月11日(土)までにインターネットまたはメールで
- 問 洞峰いきものSDGsの会
- E doho.ikimono.sdgs@gmail.com
- 担 環境保全課

### 神津善行のスイング・第3弾 「スイング・ジャズ全盛期」

作曲家・神津善行氏が、スイング・ジャズの代表的存在として知られるベニー・グッドマンを中心に、ジャズの全盛期とも言えるプログラムをお届けします。

- 日 11月26日(日) 14:00～(13:30開場)
- 場 ノバホール
- 費 3,850円(全席指定) ※未就学児入場不可 ※つくばシニア割対象公演
- 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

### KEK レクチャー&コンサート 「科学と音楽の響宴2023」

各分野のプロが共演する人気企画を3年ぶりに開催します。講演は「生物音響学」について高梨琢磨氏、コンサートはギター奏者の村治奏一氏が出演します。

- ※全席自由、事前申し込み制
- 日 12月3日(日) 14:00～(13:30開場)
- 場 ノバホール
- 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

### ノバホール開館40周年記念 宝くじ文化公演「ミューズの囁き」

日本を代表する音楽家たちの豪華共演が実現します。

- ▷指揮=岩村力氏▷ソプラノ=森麻季氏▷バイオリン=千住真理子氏▷管弦楽=N響団友オーケストラ
- 日 2024年1月21日(日) 15:00～(14:30開場)
- 場 ノバホール
- 費 全席指定
  - ▷一般の方=2,000円
  - ▷高校生以下=1,000円
  - ※未就学児入場不可
  - ※この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金となっています。
  - ※前売券が完売の場合、当日券の販売はありません。
  - ※つくばシニア割対象公演
- 申 次のいずれかの方法で
  - ▷11月4日(土) 13:00から電話またはインターネットで
  - ▷11月5日(日) 9:00から財団窓口へ直接
- 問 つくば文化振興財団
- ☎029(856)7007
- 担 文化芸術課

### 筑波山麓自然学校

#### 筑波山麓の稲わらでしめ縄づくり

筑波山麓の稲わらでしめ縄を作り、筑波山の自然の材料を集めて飾ります。

- 日 12月2日(土) 10:00～15:00
- ※昼食持参
- 対 小学生以上の親子
- 費 2,000円/組 (材料費込み)

#### 森の散策とクリスマスクラフト

森の散策を楽しみながら素材を集めてクリスマスの飾りを作ります。

- 日 12月16日(土) 10:00～15:00
- ※昼食持参
- 対 親子
- 費 1,000円/組

#### 筑波ふれあいの里

- 定 12組(抽選)
- 申 11月10日(金)までにインターネットで
- 問 つくば環境フォーラム ☎029(879)8810
- 担 筑波ふれあいの里 ☎029(866)1519

### 第34回 かすみがうらマラソン兼 国際ブラインドマラソン参加者募集

自然あふれる霞ヶ浦湖畔を思いっきり走りましょう。たくさんの方の参加をお待ちしています。種目はフルマラソン・10マイル・5kmです。詳細は大会公式ホームページをご覧ください。

- 日 2024年4月21日(日) ※雨天決行
- 場 川口運動公園[土浦市川口2-12-75]
- 問 かすみがうらマラソン大会 事務局 ☎029(893)5515
- 担 広報戦略課

## 講座

### つくば美術館第7回土曜講座 「間島秀徳の芸術について」

かすみがうら市を拠点に活動する間島秀徳氏の初期の作品から最新作まで、五浦美術館で開催中の展覧会の見所を紹介します。

- 日 11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 塩田釈雄氏(茨城県天心記念五浦美術館副主任学芸員)
- 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=11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



▲間島秀徳「kinesis No.705 (jackknife)」2017年 (ホテル雅叙園東京でのインスタレーション)

**第75回世界お茶のみ話 ブルガリア編**

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。

- 日 11月18日(土) 14:00~16:00
- 場 つくば国際会議場405会議室[竹園2-20-3]
- 対 市内在住・在勤の方
- 講 西村留美阿奈氏
- 定 先着50人程度
- 申 11月17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



**オンライン講座 「やさしい実践英会話2023」**

中学校で学習する文法や単語を使って、英語で交流することを目指す、オンライン英会話講座です。※ご登録の方にはオリジナルテキストをメールでお送りします。詳細はホームページをご覧ください。

- 日 ▷ベーシック=12月2日(土) 14:00~15:00  
▷レベルアップ=12月9日(土) 14:00~15:00  
※片方だけの受講も可能です。
- 対 市内在住・在勤の方で、Zoomでの参加が可能な方
- 講 上堂蘭アン氏
- 費 1,000円/日 ※国際交流協会賛助会員の方(法人、団体含む)は無料
- 申 11月2日(木) 9:00~27日(月) 17:00にインターネットで
- 問 国際交流協会  
☎029(869)7675  
✉event@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課



**市民活動センター講座**

**初めてのプレスリリースと伝わる文章の書き方** 情報を発信する立場であり、メディアの立場としても活動している方に、伝わる文章、プレスリリースの書き方を学ぶ講座です。

- 日 11月28日(火) 13:30~16:00
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 澤畑和宏氏(茨城新聞社NIE事務局長)
- 定 先着10人 費 150円(新聞代)
- 申 11月22日(水)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス」を電話、メールまたは直接

**Googleフォームでイベント申し込みやアンケートを作成!**

24時間簡単に受け付けができる申し込みフォームの作り方、アンケートの作成方法をお伝えします。

- 日 11月21日(火) 13:30~16:00
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 つくばパソコンボランティアサークル
- 定 先着10人
- 申 11月16日(木)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス」を電話、メールまたは直接
- 場 市民活動センター
- 問 市民活動センター ☎029(855)1171  
☎029(855)1175  
✉ctz015@city.tsukuba.lg.jp

**働く婦人の家講座**

- ① **ちょっとひまつぶし〜ススキの穂あそび〜**  
ススキやオギの穂などを使い、フクロウやスズメ、小さなキツネなどを作ります。昔懐かしい穂あそびを楽しみませんか。
- 日 12月3日(日) 9:30~12:00
- 対 市内在住の18歳以上の方、または親子
- 講 働く婦人の家職員
- 定 6人または6組(抽選) 費 800円



- ② **つくってあそぼう!PART5 ~干し芋と正月飾り作り~**  
炊飯器とオーブンを使用し干し芋を作ります。サツマ芋の蒸し時間などの待ち時間にお正月飾りも作ります。
- 日 12月9日(土) 10:00~15:00
- 講 働く婦人の家職員
- 対 市内在住の小学生
- 定 4人(抽選) 費 500円



- ③ **手打ちそば講座**  
初心者向けの手打ちそば講座です。打ったそばは持ち帰れます。希望の日時を選んでお申し込みください。
- 日 ①12月23日(土) 9:30~12:30  
②12月24日(日) 9:30~12:30
- 対 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 講 山崎巖氏
- 定 各6人(抽選) 費 1,300円



- ④ **ちょっとひまつぶし〜熊手飾り作り〜**  
張り子の招き猫・だるま・亀・鯛・龍などお好みのパーツを選び、顔や模様などを書き入れ、熊手に自由に配置して作ります。
- 日 12月25日(月) 9:30~12:00
- 対 市内在住の18歳以上の方
- 講 働く婦人の家職員
- 定 6人(抽選) 費 1,000円



- 場 働く婦人の家
- 申 11月20日(月)までに「希望の講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに郵送(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

**女性のための年齢にとられない体づくり「ヒモトレ」**

ひもを巻き、動くだけで、体のバランスが自然に整っていきます。小関勲氏が提唱するヒモトレにより、体の変化を感じませんか。※ひもは、こちらで用意してあります。動きやすい服装でお越しください。

- 日 12月8日(金) 10:00~11:30
- 場 市役所2階会議室201
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 世栗二三子氏
- 定 先着30人
- 申 12月6日(水)までに電話またはインターネットで
- 問 男女共同参画室



**生き生き自分探しの旅 人生100年時代における生き方のヒント**

トランプのようなカードを使用し、これからの自分づくりへのヒントを楽しくつかんでいきます。

- 日 12月17日(日) 13:30~15:30
- 場 市役所2階会議室203
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 山田慎二氏
- 定 先着30人
- 申 12月15日(金)までに電話またはインターネットで
- 問 男女共同参画室



**第23回つくばSDGsパートナー講座**

「筑波山地域ジオパークを通じた持続可能な地域づくり」をテーマに講座を開催します。

- 日 11月18日(土) 14:00~16:00
- 場 つくばジオミュージアム[北条4160]
- 講 小野哲矢氏(筑波山地域ジオパーク推進協議会専門員)
- 定 先着30人
- 申 11月13日(月) 17:00までにインターネットで
- 問 持続可能都市戦略室



**フレイルヘルシーフッキング 「フレイル予防と骨粗しょう症予防」**

フレイル(虚弱な状態)を予防する食事づくりを学べます。※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。

- メニュー:みそマカロニグラタン、切り干し大根のサラダ、紅茶ゼリー
- 日 11月28日(火) 10:15~13:00(受付10:00~)
- 場 桜保健センター
- 対 市内在住で65歳以上の方のうち、次のいずれかに当てはまる方▷最近体重が減った▷食欲がない▷疲れやすくなった
- 講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
- 定 先着16人
- 申 11月8日(水)~21日(火)に電話で
- 問 健康増進課




ふれあいプラザ講座

- ①子ども英語 クリスマスパーティ I・II**  
 英語で楽しくクリスマスパーティー。歌ったり、ゲームをします。お友達と一緒に参加しませんか。  
**日** 12月23日(土)  
 ▷I=10:00~11:00▷II=11:30~12:30  
 ※希望の時間を記入してください。  
**対** 3歳~小学生の方 ※保護者の見学は1人まで  
**講** テラダ・ロウェナ氏  
**定** 各回15人(抽選) 費 1,700円(教材費込み)
- ②体験 ストレッチ体操**  
 肩こりほぐし、フットマッサージなどで体の柔軟性を高め、関節可動域を広げる運動をします。  
**日** 12月7日(木) 10:00~11:00  
**講** 北岡玲子氏(ストレッチインストラクター)  
**定** 5人(抽選) 費 1,200円
- ③体験 癒しのリラックスヨガ**  
 初心者の方でも参加できる優しいヨガクラスです。体がほぐれる心地良い感覚と一緒に楽しみましょう。  
**日** 12月17日(日) 13:30~14:30  
**講** 小島万実氏(柔道整復師)  
**定** 10人(抽選) 費 1,200円
- ④写真やスタンプで楽しむLINE上達 前編 (スマホ持ち込み)**  
 安全な設定、無料スタンプの購入手順・使い方や写真添付と保存方法など、上達編を楽しく分かりやすく解説します。  
**日** 12月5・12・19日(火) 10:00~12:00  
**対** スマホを持参でき、文字入力ができる方  
 ※貸し出しはありません。  
**講** 花村直子氏(デジタルサポートオフィスインストラクター)  
**定** 15人(抽選) 費 3,600円(別途教材費500円)
- ⑤脳トレ ワード&エクセル実践I 前編 (PC持ち込み)**  
 脳トレのためのワードとエクセル操作(はがき作成・イラスト編集・グラフ作成)を解説します。元データを用意しますので繰り返し練習できます。  
**日** 12月5・12・19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(デジタルサポートオフィスインストラクター)  
**定** 15人(抽選) 費 3,600円(別途教材費1,320円)
- ⑥短期 年賀状 文面作成・編集 (PC・スマホ・タブレット持ち込み)**  
 写真や干支イラストを挿入し、和風・カジュアル・オリジナル文面作成から印刷のこつを解説します。メールやLINEへの挿入もできるようになります。  
**日** 12月9・16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(デジタルサポートオフィス代表)  
**定** 15人(抽選)  
**費** 3,600円(別途教材費1,000円)
- ⑦はじめてのパッチワークキルト**  
 壁飾りや敷物にも使える作品を基礎から学びながら作ります。今回のテーマは冬です。  
 ※布は先生が用意します。  
**日** 12月2・9・16日(土) 13:00~14:30

- 講** 一木みどり氏  
 (子どもと大人のフリースクール若草代表)  
**定** 10人(抽選) 費 4,000円(教材費込み)
- ⑧音楽で脳を活性化~大正琴~**  
 好きな曲を弾いて、脳を喜ばせてみませんか。演歌のほか、ポピュラー・クラシックにも挑戦します。琴は貸し出しますので、お気軽にご参加ください。  
**日** 12月7・21日、2024年1月11・25日、2月8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)
- ⑨ミラーレス一眼レフカメラ撮影上達 前編 (ミラーレス一眼レフカメラ持ち込み)**  
 撮影の上達を目指す方向けに、露出・構図、色の調整方法などを実践を交えて解説します。マニュアルモードの撮影もできるようになります。  
**日** 12月9・16・23日(土) 14:00~16:00  
**対** ミラーレス一眼レフカメラを持参できる方  
 ※貸し出しはありません。  
**講** 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)  
**定** 15人(抽選) 費 3,600円(別途教材費500円)
- ⑩国産の麻で二重葉え結びのお守り作り**  
 麻は古来より日本で、部屋や物の浄化と清めのために使われてきました。今回は50cm程度の麻のお守りを作ります。  
**日** 12月10日(日) 10:30~12:30  
**講** 中澤暢晏杏氏(国産麻普及プロジェクト代表)  
**定** 10人(抽選) 費 3,000円(教材費込み)
- ⑪ラタンアートを楽しもう フルーツバスケット**  
 天然素材の藤を材料として使い、自然素材の味わいを楽しみながら、フルーツ入れとしても使える籠を作ります。  
**日** 12月10・17日(日) 13:00~15:30  
**講** 小倉美津江氏(ラタン・アーティスト)  
**定** 10人(抽選) 費 3,900円(材料費込み)
- ⑫風花プリフラあれんじ教室 お正月飾り**  
 風花フラワー協会のお正月に飾れるアレンジです。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなど、初心者の方でも学べます。  
**日** 12月13日(水) 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)
- ⑬マツの苔玉**  
 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る講座です。  
**日** 12月17日(日) 10:30~12:30  
**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 3,400円(教材費込み)
- ⑭りんごのタルト**  
 甘酸っぱい季節の果物、リンゴで簡単にできるスイーツタルトです。焼きたてをコーヒーと一緒に楽しみましょう。  
**日** 12月2日(土) 13:00~16:00  
**講** 阿久津明子氏(料理研究家)  
**定** 10人(抽選) 費 3,200円(材料費込み)

- ⑮⑯世界の料理 イタリア編**  
 イタリアのクリスマス料理、サーモンとミニトマトの Pasta・丸鶏のオレンジ詰めロースト・チョコレートババロアの3品を作ります。  
**日** ⑮12月7日(木) 10:00~13:00  
 ⑯12月16日(土) 10:00~13:00  
**講** アモロソ・フィリップ氏  
**定** 各回10人(抽選) 費 2,700円(材料費込み)
- ⑰手作りみそ**  
 国産大豆を使用して味噌(8.5kg程度)を作ります。完成は1年後になります。  
**日** 12月8日(金) 10:00~12:00  
**講** 秋葉節夫氏(秋葉味噌会長)  
**定** 12人(抽選) 費 5,300円(材料費込み)
- ⑱簡単・容器一つでパン生地作り フーガス**  
 ボウル一つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、クリスマス風のパン、フーガスを作ります。  
**日** 12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)
- ⑲持ち帰り 手作りおせち料理**  
 お正月に作ってほしい「栗きんとん・たたきごぼう・鶏ののし焼き・田作り・お煮しめ」を作って持ち帰ります。  
**日** 12月26日(火) 13:30~15:30  
**講** 藤澤ちひろ氏 **定** 12人(抽選)  
**費** 3,000円(材料費込み)
- ⑳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** 12月13・27日(水) 13:00~14:30  
**講** 中間美妃氏(バーオソルオフィシャルトレーナー)  
**定** 10人(抽選) 費 2,400円
- ㉑親子講座 アロマストーンづくり**  
 アロマオイルを初めて使う方でも分かりやすく、親子でできる使い方を石こう製作を通じて学びます(2個作ります)。  
**日** 12月3日(日) 10:30~12:00  
**対** 小学生の親子  
**講** 内田桃子氏(メディカルアロメインストラクター)  
**定** 5組10人(抽選)  
**費** 2,000円/組(教材費込み)
- ㉒親子講座 ソフト粘土で干支づくり**  
 ソフト粘土で2024年干支のかわいい辰の置き物を作ります。  
**日** 12月17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(DECOKレイクラフトアカデミー講師)  
**定** 5組10人(抽選)  
**費** 2,200円/組(教材費込み)

**場** ふれあいプラザ  
**申** 11月18日(土)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



講演

つくば人間学講座
身近なコスメから始められる！
サステナブルアクション

化粧品にまつわる環境問題を知り、消費者である私たちにできる「選択」について考えます。
日 11月18日(土)14:00~16:00(13:30開場)
場 つくば文化会館アルス2階アルスホール [吾妻2-8]
講 長井美有紀氏(日本サステナブル化粧品振興機構代表理事)
定 先着70人
問 生涯学習推進課



▲長井美有紀氏

科学技術

第16回 SAT つくばスタイル交流会
「科学と音楽の共演」

科学の講演会と、チェロ・バイオリンのデュオリサイタルを開催します。
日 11月23日(祝)13:30~16:15
場 つくば国際会議場 [竹園2-20-3]
定 先着200人
費 500円(学生の方や、つくばサイエンス・アカデミー会員とその家族は無料)
申 11月20日(月)までにインターネットで
問 つくばサイエンス・アカデミー事務局 ☎029(861)1206
担 科学技術戦略課



ジオキッズゼミナール
「光るどろだんごを作ろう」

簡単な道具を使って、光るどろだんごを作ることができます。どうして光るのか、みんな考えてみましょう。



日 11月25日(土)
①13:30~14:15
②14:30~15:15③15:30~16:15
場 筑波大学総合研究棟A107プレゼンルーム [天王台1-1-1]
対 小学生の方
講 高橋純子氏(筑波大学助教)
定 10人(抽選)/回
申 11月17日(金)までに「氏名・学校名・学年・電話番号・希望時間帯」をメールで
問 筑波大学地球学類(担当:丸岡照幸)
E geokids.tsukuba@gmail.com
担 ジオパーク室



市民の水源地 霞ヶ浦 現状と未来

つくば市民の生活用水は霞ヶ浦を水源にしています。私たちは、この湖の恩恵を受けて発展してきました。今回、長年浄化に関わってこられた講師3人を迎え、霞ヶ浦の総合的な理解を深めます。

日 12月10日(日)13:15~16:30
場 市役所2階会議室203
対 中学生以上の方
講 ▷沼澤篤氏(霞ヶ浦市民協会研究顧問)
▷宮下規氏(国土交通省関東地方整備局霞ヶ浦導水工事事務所所長)
▷稲森悠平氏(バイオエコ技術研究所理事長)
定 先着70人
申 電話、インターネットまたはメールで
問 総合科学研究機構 ☎029(219)5300
E tsukuba@cross.or.jp
担 科学技術戦略課



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循環バス「つくばサイエンスツアーバス」に乗って説明付きで見学できるツアーです。

日 11月4・18日(土)・19日(日)、12月2日(土) 9:00~16:00
場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園、地質標本館、サイエンス・スクエア つくば、筑波宇宙センター
定 各日先着30人
費 ▷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 参加希望日前日の15:00までにインターネットで



特別イベント

霞ヶ浦・つくばサイエンスツアー

「地図と測量の科学館」「筑波実験植物園」を説明付きで見学後、「茨城県霞ヶ浦環境科学センター」でプランクトンの観察体験をします。

日 11月12日(日)9:00~16:10
場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園、茨城県霞ヶ浦環境科学センター
対 小・中学生の方(小学生の方は保護者同伴)
定 先着25人
費 ▷大人=500円▷子ども=250円 ※別途入園料が必要
申 11月9日(木)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



11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



Table listing emergency clinics on 11th month holidays with dates, addresses, and phone numbers.

11月の図書館カレンダー

Calendar table showing library opening hours for each day of the month.

● 休館日 ★ 開館17:00まで

※12月2日(土)休室▷筑波交流センター図書室 電気設備点検に伴う停電のため



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



# つくばマラソン 交通規制 11/26日

11月26日(日)に開催する「第43回つくばマラソン」に伴い大規模な交通規制を実施します。当日は交通渋滞が予想されますので、自家用車などで移動する際は時間に余裕を持った移動計画にご協力ください。

※規制時間は目安であり、当日の競技状況などによって変動する場合があります。

問 ▷つくばマラソンランナー事務局

☎03(5166)0287(大会前日まで)

▷つくばマラソン大会本部

☎029(855)0496(大会当日のみ)

担 スポーツ振興課



規制区間	規制内容	規制時間	
筑波大学構内道路	全面	6:30~16:30	
①台坪入口~	②口ノ堀陸橋下	全面	9:00~15:00
②口ノ堀陸橋下~	③西大通入口	片側通行止(北行)	9:00~10:45
③西大通入口~	④クリーンセンター入口	片側通行止(北行)	9:15~11:15
④クリーンセンター入口~	⑤北部工業団地	全面	9:15~11:45
⑤北部工業団地~	⑥大砂	全面	9:30~12:00
⑥大砂~	⑦豊里交流センター北	全面	9:30~12:30
⑦豊里交流センター北~	⑧下河原崎	片側通行止(南行)	9:45~13:05
⑧下河原崎~	⑨新豊年橋西	片側通行止(東行)	9:45~13:15
⑨新豊年橋西~	⑩面野井台	片側通行止(北行)	10:00~13:45
⑩面野井台~	⑪研究学園西	全面	10:00~13:45
⑩面野井台~	⑫酒丸	全面	10:00~14:15
⑫酒丸~	⑬学園の森	全面	9:30~14:20
⑬学園の森~	⑭国土地理院前	片側通行止(北行)	10:45~14:20
⑭国土地理院前~	②口ノ堀陸橋下	片側通行止(北行)	9:00~14:30

### 公共交通機関の運行状況

大会当日は市内の公共交通機関も一部区間運休などの対応を実施します。つくバス・路線バスの運休情報についてはこちらをご覧ください。

問 総合交通政策課

## 家計とお店を応援！つくば市で最大30%戻ってくるキャンペーン！第2弾

対象店舗でPayPayでお支払いすると

# 最大 30% 戻ってくる

最大後日

エネルギー価格高騰の影響を受けている市民と市内の中小事業者への支援として、期間中に市内の対象店舗で電子決済アプリ「PayPay(ペイペイ)」を使って支払いをすると、支払い額に応じてポイントが付与されるキャンペーンを実施します。

キャンペーン期間:11月7日(火)~20日(月)

ポイント付与上限※条件あり	対象店舗
決済1回当たりの上限=5,000ポイント キャンペーン期間中の上限=10,000ポイント	市内のPayPay加盟店 ※大企業の系列店・大企業のチェーン店・フランチャイズ店・大規模店内の店舗は対象となりません

店頭のポスターやのぼりが目印です。PayPayアプリでも確認できます。

後日ポイント付与

PayPayの登録や決済方法

アプリをダウンロード アカウント登録

コンビニATMから現金チャージするなど 支払い方法を設定

PayPayを使って 対象店舗でお買い物

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 255,807人 (+3,326) [男 128,359人 女 127,448人] 世帯数 120,704 (+2,540) ※2023年10月1日現在

