



今月の主な内容

市役所窓口混雑のお知らせ…3 | 能登半島地震の支援状況報告…7 | 筑波山ゲートパークイベント…16

# 今だからこそ考えたい、防災

備えます。私と私の大切な人のために



現地での給水支援の様子

この度の令和6年能登半島地震で亡くなられた方々、ご親族、関係者の方々に心よりお悔やみ申し上げますとともに、被害に遭われた全ての皆さまにお見舞い申し上げます。今回の地震では、被害の中でも特に断水の長期化が課題となっています。2011年に発生した東日本大震災ではつくば市でも断水が起き、完全復旧までに約1週間かかりました。

災害が起こったら、毎日の生活がどう変わってしまうのかを想定しておくことが大切です。断水などに備え、今からできることをご紹介します。

危機管理課

## 断水時の備えについて確認しましょう

災害時には断水が起こる可能性があります。飲料水を備蓄しておくことは非常に大切です(目安は1人1日当たり3リットル)。携帯トイレも忘れずに準備しておきましょう。備蓄の量は最低3日分、余裕があれば1週間分を目指してみましよう。

### ▼断水対策グッズの例

飲料用保存水	ウォータータンク	携帯トイレ	液体歯磨き
ウェットティッシュ	歯磨きシート	水のいらないシャンプー	紙血・紙コップ
ラップ	ボディシート	消毒用アルコール	など



## 車の燃料は半分程度になったら給油しましょう

全国石油商業組合連合会では、災害発生時の“安心”のために、車の燃料メーターが半分程度になったら満タンを心掛ける「満タン&灯油プラス1缶運動(満タン運動)」を推奨しています。



## 地域コミュニティを大切にしましょう

災害時に誰かの助けが必要になる可能性があります。個人の備えに加えて、地域のつながりを大切にしましょう。



## 保険(地震・火災)加入の検討や、加入内容を見直しましょう

風水害・土砂災害や地震などの災害に対しては、保険に加入するなどの事前の備えも重要です。ご自身の状況に応じて、保険内容などを見直してみましよう。



## 動画でも防災について確認できます

市の公式YouTubeでは、短い動画で分かりやすく防災の情報をお伝えしています。



## ～断水に備えよう編～ フックン船長と学ぶ防災



※能登半島地震への支援活動や義援金に関するお知らせは7ページに掲載しています。



# 2023年度の低所得世帯に対する物価高騰対応重点支援給付金

**!** 給付金詐欺に注意!

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(2023年度住民税均等割のみ課税世帯および低所得の子育て世帯)に対して給付金を支給します。詳細は市ホームページをご覧ください。

詳細は市ホームページをご覧ください。



☎ 社会福祉課 ☎029(883)1366 8:45~16:30 ※(土)(日)(祝)を除く

## 給付対象者

### 住民税均等割のみ課税世帯の世帯主

1世帯当たり **10万円**

2023年12月1日時点で、つくば市に住民登録があり、かつ2023年度住民税均等割のみが課税されている世帯(生活保護受給世帯も含む)の世帯主

### 低所得の子育て世帯の世帯主

児童1人当たり **5万円**

①2023年12月1日時点で、つくば市に住民登録があり、かつ世帯全員の2023年度住民税均等割が非課税である世帯のうち18歳以下の児童と同一世帯(生活保護受給世帯も含む)の世帯主

②2023年12月1日時点で、つくば市に住民登録があり、かつ2023年度住民税均等割のみが課税されている世帯のうち18歳以下の児童と同一世帯(生活保護受給世帯も含む)の世帯主

※3月31日までに生まれた児童は対象です。4月1日以降に生まれた児童についてはお問い合わせください。

以下に該当する場合は対象外です

※住民税が課税されている方の扶養親族などのみの世帯(高齢者のみの世帯などは、扶養状況を家族に確認してください)

配偶者やその他の親族等からの暴力を理由に避難している方(DV等避難者)で、住民票を移すことができない場合でも、配偶者や親族と生計を別にし、収入が住民税均等割のみ課税世帯相当額である方は、今お住まいの市区町村にお問い合わせください。  
※申請には、DV等避難者であることを証明する書類などが必要です。

## 申請方法

申請期限=6月28日(金) ※郵送の場合は当日消印有効

### 住民税均等割のみ課税世帯

2023年1月1日時点で、市に世帯全員の住民登録がある世帯

3月下旬に支給要件確認書を送付する予定です。確認書に記載の支給要件に該当する場合のみ、返信用封筒で返送してください。

2023年1月2日以降の転入者があり、市に住民税の情報がない方を含む世帯

3月下旬に市ホームページに申請書を掲載する予定です。「給付対象世帯」に該当する場合のみ、必要事項を記入し、提出してください。

※申請書様式の郵送を希望する場合はお問い合わせください。

### 低所得の子育て世帯

2023年1月1日時点で、市に世帯全員の住民登録がある世帯

①「給付金に関するお知らせ」送付対象世帯

3月上旬にお知らせを送付する予定です。口座情報などに変更がなければ、3月下旬から順次振り込みを開始する予定です。

②「支給要件確認書」送付対象世帯

3月下旬に確認書を送付する予定です。確認書に記載の支給要件に該当する場合のみ、返信用封筒で返送してください。

2023年1月2日以降の転入者があり、市に住民税の情報がない方を含む世帯

3月下旬に市ホームページに申請書を掲載する予定です。「給付対象世帯」に該当する場合のみ、必要事項を記入し、提出してください。

※申請書様式の郵送を希望する場合はお問い合わせください。

第51回

# 筑波山梅まつり

日本百名山—つくばを彩る春の訪れ

期間 3月17日(日)まで 9:00~16:00

## 場所 筑波山梅林

筑波山梅林の梅の花が見頃を迎えています。約1,000本の見事に咲く紅白梅を觀賞しながら、イベント・グルメなどの催し物をお楽しみいただけます。ぜひご来場ください。



最上部の「展望あずまや」からは天気が良ければ、東京スカイツリーや富士山まで見渡すことができます。

## イベント

- ▷ 筑波山捺し巡り御朱印
- ▷ フォレストアドベンチャー・つくば梅林100m ズップスライド
- ▷ つくば観光大使のお出迎え(土)(日)
- ▷ つくば観光ボランティアガイド298(園内ガイド)(土)(日)
- ▷ 焚き火カフェ:期間中(土)(日)
- ▷ 筑波山地域ジオパークの日 3月2日(土) 10:00~15:00
- ▷ 新酒 de 筑波山地酒フェス 3月3日(日) 10:00~15:00



ズップスライド



つくば観光大使



焚き火カフェ



地酒フェス

## グルメ

- ▷ 梅Café(筑波山おもてなし館)
- ▷ 梅食(周辺店舗)
- ▷ 筑波山名物つくばうどん(周辺店舗)



梅食



つくばうどん

## 車両通行止め

梅まつり期間中の9:00~16:00は、林道沼田新田酒寄線(筑波山梅林入口から酒寄丁字路まで)が車両通行止めとなります。詳細は市ホームページをご覧ください。



イベント実施日や料金、アクセスなどの詳細は「筑波山梅まつり」ホームページをご覧ください。

☎ 観光コンベンション協会 ☎029(869)8333  
☎ 観光推進課



「筑波山梅まつり」ホームページ



LIVE! 開花状況を筑波山ライブカメラで確認できます



# 洞峰公園の管理は県から市に変わりました

園 公園・施設課

12月議会定例会において「つくば市都市公園条例の一部を改正する条例」および維持管理に要する予算が承認されたことで、茨城県から市に無償譲渡による移管が決定しました。今後は、施設の長寿命化を図りながら持続可能な公園管理を行っていくとともに、行政・学識経験者・周辺住民の皆さん・公園利用者などが主体となった協議会を設置し、洞峰公園をより良い場所にしていきます。



▲洞峰沼



▲位置図

## つくば市で住所変更をする方へ

園 市民窓口課

「住所変更」とは…

転入・転出・転居の各手続きです。

### 窓口の混雑回避にご協力ください

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は大変混雑します。郵送やマイナンバーカードによるオンラインでの転出手続きなどを活用いただき、混雑回避にご協力をお願いします。

### 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

#### 各窓口センターをご利用ください

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。  
※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いします。

名称	受付時間	所在地
筑波窓口センター		北条5060(市民ホールつくばね内)
大穂窓口センター		筑穂1-10-4(大穂庁舎内)
豊里窓口センター	8:45~16:30	高野1197-20
桜窓口センター	※(土)(日)(祝)を除く。	流星台61-1(桜歴史民俗資料館内)
谷田部窓口センター		谷田部4711(市民ホールやたべ内)
荃崎窓口センター		小荃320(荃崎保健センター内)
つくば駅前市民窓口センター	10:00~18:30 ※(月)(日)(祝)を除く。	吾妻1-8-10(BiViつくば内)



### 市役所に来庁せずに転出の手続きができます

転出手続きは、郵送・オンラインで行っていただき、窓口の混雑緩和にご協力ください。



※オンライン手続きにはマイナンバーカードが必要です。

### 2024年3月・4月・5月 窓口混雑予想カレンダー

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

👤 一年で最も混雑します

👤 大変混雑します 🗿 混雑します

混雑状況はこちら



平日市役所窓口受付時間(8:45~16:30)

(木) 木曜延長窓口実施日(8:45~19:30)

(延) 住所変更受付延長実施日(住所変更受付のみ17:15まで延長)

(臨) 住所変更臨時窓口実施日(8:45~15:00)



### 混雑時期の住所変更は臨時窓口をご利用ください

3月30日(土)

4月6日(土)

3月30日(土)、4月6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、右の二次元バーコードから詳細をご確認ください。





# 新型コロナウイルスワクチン2023年秋開始接種

## 全額公費による接種は

**2024年3月31日(日)で終了します。**

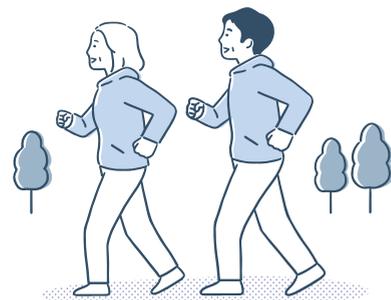
接種を希望する方で予診票がお手元がない方は申請が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

市ホームページ:  
新型コロナウイルスワクチン  
2023年秋開始接種



## 感染症に負けない体づくりと日々の感染対策

春は気圧の変化や寒暖差も大きく、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。手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染対策や、バランスの良い食事、適度な運動、睡眠・休養などの生活習慣を整えることも大切です。



予診票の発行申請 **3月15日(金)まで**

対象者 生後6カ月以上の全ての方

接種ワクチン オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)

※2024年度の新型コロナウイルスワクチン接種については、詳細が決まり次第ご案内します。

問 コロナワクチン接種対策コールセンター ☎029(883)1391

担 新型コロナウイルス対策室

**感染症予防実施中!**

フックン船長と  
ハッピーバースデーの  
曲に合わせて  
一緒に手を洗おう!



## いつまでもおじいちゃんおばあちゃん大好きだよ！ 小学生向け介護教室を開催しました

問 地域包括支援課

子どもたちは専門家による講義や疑似体験を通して、高齢者の加齢に伴う体の変化や認知症という病気のこと、認知症高齢者への対応、認知症高齢者との共生などについて学びました。次回の小学生向け介護教室は2024年夏に実施予定です。また、幅広い年齢層に向けた介護教室(6月から月1回開催)や認知症サポーター養成講座(随時)、オレンジカフェ(各生活圏域で月1回)も開催していきます。

### 疑似体験



高齢者の体の変化を体験しました。



### グループワーク



講義を熱心に聞き、さまざまな意見が飛び交いました。高齢者や認知症の方にどのように接したらよいか、自分なりの考えを見出すことができました。

### 決意



◀認知症サポーターの証「オレンジリング」

### 参加者の声

子ども

「もっと認知症のことを知りたい」「楽しかった!」



保護者

「高齢者に対する理解が深まる良い企画だと思いました」「子どもたちが自由に想像して考えられる教室で、楽しみながら学べたと思います」



## ご自宅でおしゃべりを楽しみませんか 傾聴ボランティア事業「おうちde交流」

問 地域包括支援課

最近、人との交流や会話が減ったと感じることはありませんか。外出が難しい方やご家族以外とも交流したい方などのご自宅に、傾聴ボランティアが伺います。ご自宅で傾聴を通じた交流を楽しみませんか。

対象 市内在住の閉じこもりがちな65歳以上の方

場所 利用者の自宅(オンライン可)

内容 ▶自宅に傾聴ボランティアが訪問し、1時間程度の傾聴を行う  
▶一人につき、月2回まで利用可能

申込先 ①担当のケアマネジャー、地域の民生委員または最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。  
②申し込みいただいた後、ご自宅を訪問し状況を確認します。利用可否の決定後、ボランティアとマッチングを行い、訪問開始となります。



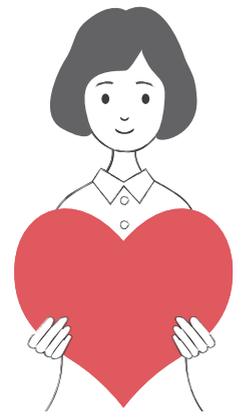
利用者から好評いただいています!



- 「傾聴」とは、相手に寄り添い、耳と心を傾けて、相手の話を「聴く」ことです。
- 「傾聴ボランティア」は、市で定めた養成講座を修了し、必要な知識と技術を身に付けています。

# 心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

3月は、就職や転勤、転居、進学など生活環境が大きく変わる時期で、例年自殺者数が増える傾向にあることから、3月を「自殺防止月間」と定め、自殺対策に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策を総合的に推進しています。市でも、一人一人が命を大切に、誰一人自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、さまざまな相談窓口を周知しているほか、職員による相談を受け付けています。つらいこと、苦しいことは一人で抱え込まず、相談しましょう。

## メンタルヘルスチェックシステム 「こころの体温計」で心の状態が測れます

最近心が疲れていると感じることはありませんか。「こころの体温計」は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のチェックができます。体の体温を測るように「こころの体温」を測って、自分や家族のメンタルチェックにお役立てください。  
※システム利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。  
※医学的診断をするものではありません。

パソコン・スマートフォンなどご利用ください



計測すると表示されるイラストで  
ストレス度・落ち込み度がわかります

水槽の水が濁るなど、計測したストレスの度合いに応じてイラストの状態が変化します。「本人モード」の他にも「家族モード」「睡眠障害チェック」などでさまざまな心の状態を確認できます。



ストレス度が低い場合      ストレス度が高い場合

## 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) 8:45～16:30 ※(祝)を除く。
いばらきこころのホットライン	茨城県精神保健福祉センター (平日事務局)	☎029(244)0556	(月)～(金) 9:00～12:00 13:00～16:00 ※(祝)を除く。
		☎(0120)236556 (フリーダイヤル)	(土)(日)(祝) 9:00～12:00 13:00～16:00
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		365日対応 17:00～22:00 ▲友だち追加
女性のためのこころの オンライン相談@いばらき ※茨城県に在住・在勤・在学の女性が対象			毎月 第1、3、5(土) 13:00～16:00 ※(祝)を除く。 ▲相談はこちら

### こころの健康相談

自分や家族の心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13日(水) 9:00～11:00

☎ 大穂保健センター ☎ 先着2人

☎ 3月1日(金)から電話で

☎ 大穂保健センター ☎ 029(864)7841

### ゲートキーパー養成講座

身の回りで悩んでいる人に気づき、適切に声を掛け、必要に応じて専門家につなげ見守る「ゲートキーパー」を養成しています。自殺についての現状や、ゲートキーパーの役割、声掛けの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(金) 10:00～11:00

☎ 市役所2階会議室201

☎ 市内在住の方 ☎ 先着50人

☎ 3月21日(木)までに電話

またはインターネットで

☎ 大穂保健センター

☎ 029(864)7841



### 2023年度自殺対策講演会

#### ～今を生き抜くこころのサポート～

YouTube  
配信  
中



講師: 半田一郎氏  
スクールカウンセラー、  
公認心理師、子育て  
カウンセリング・リソー  
スポーツ代表

働く世代や小中高生の中で、心の不調を訴える方が増えています。自分の心を守るために、周囲の人の心を守るために、どうすればよいのかを考えてみませんか。

#### 講演内容

- ① つらいときに自分を助ける(若い世代向け)
- ② 現代のストレスに対処するこころのケア(働く世代向け)
- ③ 身近な人のこころをサポートするために(すべての方向け)



視聴はこちらから▶  
【3月31日(日)まで視聴可能】  
視聴後のアンケートにご協力  
をお願いします。



### ひきこもりに関する講演会

#### 「ひきこもり大学 in つくば」

YouTube  
配信  
中

元当事者の講師を迎え、市職員と対話形式で講演会を行いました。ひきこもりは誰にでも起こり得ます。一緒にひきこもりに関する理解を深め、接し方を学んでみませんか。

講師: 大橋史信氏(家族相談士)

#### 講演内容

- ① 本人の気持ち学科
- ② 周囲の理解学科

視聴はこちらから▶  
【3月31日(日)まで視聴可能】  
視聴後のアンケートにご協力  
をお願いします。



# 2023年度つくばスマートシティ社会実装トライアル支援事業

## 先端技術実証実験の報告会

科学技術戦略課



市では、2017年度から、国が提唱する「<sup>ソサエティ</sup>Society 5.0」という未来社会の実現を目指し、事業者に対し先端技術のトライアル(実証実験)を支援しています。7年目となる2023年度は、事業名称を「つくばスマートシティ社会実装トライアル支援事業」に改称し(旧:「つくば Society 5.0社会実装トライアル支援事業」)、革新的な技術やアイデアで市の課題を解決する提案を募集し、5つの優れた提案を採択しました。

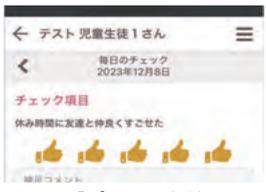
3月13日(水)に、つくばスタートアップパークで、各実証実験の最終報告会を行います。オンラインでの視聴も可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。

**日時** | 3月13日(水) 19:00~21:00  
**場所** | ▷つくばスタートアップパーク  
▷オンライン ※20:30ごろまで  
**内容** | 19:10~20:30 各社報告  
20:30~ 講評、交流会

### 株式会社日立ソリューションズ東日本 19:10ごろ~

#### 誰一人取り残さない、個別教育支援ICTプラットフォーム「ぴこっと」の社会実装に向けたトライアル

「ぴこっと」は障害がある方とその家族、学校・福祉機関などの関係者を適切に情報連携することで、一人一人に寄り添う支援を実現するものです。障害のある方や外国籍の方などに向けた、<sup>ほうせつ</sup>包摂的な教育システムの推進・就労の継続・地域社会への定着を目指し、切れ目のない支援を実現します。



▲「ぴこっと」利用画面

### 株式会社ウェザーニューズ 19:25ごろ~

#### 最先端気象予測技術と<sup>ライン</sup>LINEチャットボットを活用

世界最先端・高精度の気象技術を活用し、気象リスク情報を市の業務にどのように活用できるかを検討し、市の豊かな自然と共生するまちづくりの支援に向けて検証します。LINEチャットボットを活用し、多くの人々から集積された情報から、災害時などの情報収集、日常的な防犯、交通安全、施設状況などの情報共有を可能とします。



▲情報共有の様子

### 株式会社 revot systems(レボット システムズ) 19:40ごろ~

#### ヘッドマウント型3Dスキャナーを用いたインフラ設備計測作業の実証実験

従来は、設備の計測作業に、大掛かりな装置や多くの人を必要とする機器が用いられていましたが、本トライアルで試作開発するヘッドマウント型3Dスキャナーを使うことで、作業の大幅な効率化が可能となります。インフラの老朽化問題に対し、計測作業のDXによって解決を目指します。



▲ヘッドマウント型3Dスキャナー

### エヌ・ティ・ティ・システム開発株式会社 19:55ごろ~

#### 道路保全管理改革ソリューション

画像解析機能付きカメラを搭載した公用車を走行させ、自動的に市内道路の破損情報を集約することで、道路破損の発見や補修作業など自治体による道路維持管理業務の効率化につながるかを検証します。迅速な路面修繕により、未修繕の危険箇所も時間経過で放置されることがなく、市民にとって安全・安心な道路環境のまちを目指します。



▲車内に搭載されたカメラ

### 株式会社 Thermalytica(サーマリティカ) 20:10ごろ~

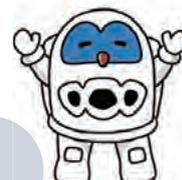
#### 超断熱材<sup>ティーサ</sup>TIISA®による脱炭素社会の構築

TIISA®は同社独自の技術で製造された世界最高水準の断熱性能をもつエアロゲル素材で、高い断熱性と耐火性を持ち、空調制御などにおいて大幅な効率化が図れます。つくば市を起点として、超断熱材であるTIISA®を社会実装し、脱炭素社会の構築を目指します。



▲既存断熱材とTIISA®の比較実験

本事業は、水戸証券株式会社、株式会社日野から、企業版ふるさと納税による寄付を通して応援いただいています。



## 先端技術の社会実装に向けたサポート制度があります

市民生活の向上と地域経済の活性化を目指し、提案の採択後も事業者に対するサポート制度があります。過去に採択された提案などは市ホームページをご覧ください。

💡 もう少し実証実験をしたい! /

### つくば市未来共創プロジェクト(2018年度~)

年間を通して、未来技術を使用した実証実験の提案を受け付ける相談窓口を開設しています。その他、実証実験場の提供や広報活動、施設やモニターのあっせんなどをサポートします。



💡 使用感の意見が欲しい! /

### つくば市市場・市民ニーズ調査事業(2022年度~)

実証実験を経た商品・サービスをモニターの方々に無料で試してもらい、使用感や意見を聞き取ることで、改良点などを調査・分析します。



4月5日(金)  
からつくば市役所コミュニティ棟1階の  
一般利用を全面再開します

☑ 地域支援課

市役所コミュニティ棟1階は、新型コロナウイルス対策事業に使用するため、2021年6月から一般利用を休止していましたが、会議室1、4、5、6およびオープンスペース、キッズスペースは順次再開してきました。会議室2、3も4月5日(金)に再開し、1階全面が一般利用可になる予定です。利用者の皆さんには、長期にわたるご理解とご協力をいただきありがとうございます。

使用予約は、それぞれ受け付けを開始しています。予約方法は、市ホームページをご覧ください。お問い合せください▶



▲コミュニティ棟1階

▲会議室1

## コミュニティ棟1階平面図

令和6年能登半島地震  
被災地での支援状況報告(第1回)

☑ 危機管理課

2024年1月1日に発生した、石川県能登地方を震源とする最大震度7の地震「令和6年能登半島地震」で被害に遭われた方々にお見舞い申し上げるとともに、被災された方々の安全と、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。つくば市でも1月3日から支援を開始しました。

気象庁「令和6年能登半島地震の関連情報」▶



## 石川県かほく市、七尾市に危機管理課職員2人を派遣

1月3日、石川県かほく市、七尾市に支援物資を搬送するために、職員2人がつくば市役所を出発しました。中型搬送車による約7時間の移動の末、無事に支援物資を届けました。



## 七尾市での支援活動

1月8日夜につくば市役所に戻るまでの間、石川県七尾市で支援活動を行いました。職員2人のうち「災害マネジメント総括支援員」でもある1人は、七尾市役所で、七尾市職員との調整や被害状況、応援職員のニーズ把握などの業務に従事しました。また、もう1人は支援物資を各避難所に向けて運搬する業務に従事しました。支援物資の運搬は、七尾市の公用車では足りないため、つくば市のほろ付き中型搬送車が活躍しました。



## 七尾市の被災状況・避難所の様子

七尾市は、1月8日の時点で電気・ガスは使えましたが、市内全域で断水しており、市役所でも携帯トイレを使用している状況でした。



市では、今回報告した職員のほか、避難所における健康支援・管理業務などに従事する保健師や、給水車による給水支援、罹災証明書発行などに従事する職員を順次派遣しています。それぞれの活動状況についても、引き続き報告していきます。

## 支援内容の詳細

石川県かほく市(実施日:1月3日)

- 物的支援(受け渡し場所:かほく市役所)
  - ▶飲料水(500ml) 1,872本▶ブルーシート150枚▶子ども用おむつ1,206枚▶液体ミルク72本▶キューブタイプミルク48個▶生理用品2,580個▶災害用トイレ1,000回分▶液体歯磨き800個 など

石川県七尾市(実施日:1月4~7日)

- 物的支援(受け渡し場所:七尾市役所)
  - ▶ブルーシート180枚▶液体ミルク72本▶キューブタイプミルク48個▶災害用トイレ1,000回分
- 人的支援(危機管理課職員2人)
  - ▶災害対策本部業務の支援▶被害や避難所の状況把握支援 など

## 義援金を受け付けています

義援金は、日本赤十字社を通して、被災県が設置する義援金配分委員会に全額をお送りします。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合せください。



## 義援金箱設置場所

- ▷市役所1階総合案内(東側)
- ▷市役所2階社会福祉課41番窓口

## 義援金口座振込先(日本赤十字社)

- ▷ゆうちょ銀行・郵便局
  - 口座記号番号:00150\_7\_325411
  - 口座名義人名:日赤令和6年能登半島地震災害義援金

- ▷三井住友銀行(※)
  - すずらん支店 普通 2787501
- ▷三菱UFJ銀行(※)
  - やまびこ支店 普通 2105493
- ▷みずほ銀行(※)
  - クヌギ支店 普通 0620669

※口座名義はいずれも「日本赤十字社(にほんせきじゅうじしゃ)」

☑ 日本赤十字社茨城県支部つくば市地区(市役所内社会福祉課担当)

健康・福祉

「みらい子育てネット」の活動に参加してみませんか

「まちの子はみんなわが子」を合言葉に、メンバー間の親睦を図りながら、季節ごとにさまざまな行事を行う自主運営のクラブ「みらい子育てネット」の参加者を募集しています。

- 場 市内児童館
- 対 子育てに関わる全ての方
- 申 各児童館・各クラブに直接
- 問 つくば市地域活動連絡協議会  
tukubahahaoyakurabu@gmail.com
- 担 こども育成課



公務員の児童手当

公務員になった方は、勤務先から児童手当が支給されるので、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 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)をこども政策課、各窓口センターに郵送または直接もしくはインターネットで
- 問 こども政策課



幼児教育・保育の無償化に係る償還払い請求を受け付けます

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請求(還付請求)を受け付けます。

- ※事前申請が別途必要です。
- 日 3月18日(月)～4月12日(金)
- 申 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書、活動報告書(ファミリー・サポート・センター事業を利用した場合)を郵送(必着)または直接
- 問 幼児保育課

2024年度人間ドック等健診の費用を助成します

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方は、窓口、郵送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。

- 対 ▷国民健康保険に加入している30歳以上の方  
▷後期高齢者医療制度に加入している方  
※脳ドックは40歳以上の方のみ。いずれも年齢は2025年3月31日時点
- 申 3月1日(金)から本庁舎1階国民健康保険課、医療年金課、谷田部・桜・大穂保健センター、筑波・豊里・荻崎・つくば駅前窓口センターに直接またはインターネット・郵送で ※4月1日(月)以降は、本庁舎1階での申請は健康増進課で受け付けます。
- 問 ▷国民健康保険課  
▷医療年金課



つくば献血ルームが移転します

移転後は受付・休憩スペースが広くなり、より快適に献血にご協力いただけます。献血が初めての方も、トナリエでのお買い物ついでの方も、お気軽にお越しください。

- 日 3月1日(金) 10:00～
- 場 トナリエつくばスクエアCREO4階(吾妻1-7-1)
- 問 つくば献血ルーム ☎(0120)298102
- 担 健康増進課

募集

市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



つくば市図書館協議会

図書館の運営やサービスについて広く意見を募るため、2024年7月1日～2026年6月30日の任期で、市民委員を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。※各年度2回程度開催予定

- 場 中央図書館
- 対 学校教育・社会教育関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う方、学識経験がある方のいずれかで、以下の全てを満たす方  
▷市内在住・在勤・在学の満18歳以上の方(2024年4月1日現在)  
▷会議に出席できる方  
▷市民委員を2つ以上兼務していない方
- 定 3人
- 申 3月1日(金)～22日(金)に応募用紙(市ホームページ、中央図書館に用意)と小論文「これからの図書館サービスについて(800字程度)」を郵送(必着)または直接
- 問 中央図書館〔〒305-0031 吾妻2-8〕☎029(856)4311

2024年度図書館ボランティア

おはなし、児童サービス、図書修理、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。

- 日 2025年3月31日(月)まで
- 場 中央図書館
- 対 15歳以上の方(中学生を除く)
- 定 先着160人程度
- 申 3月1日(金)～21日(木)に申込書(中央図書館に用意)を郵送または直接もしくはインターネットで
- 問 中央図書館〔〒305-0031 吾妻2-8〕☎029(856)4311



つくば市生涯学習指導者

自身の経験やスキルを生かし、生涯学習指導者として登録してみませんか。外国語、体操、音楽、パソコンなどの幅広い分野の指導者を登録しています。

- 対 自身の経験やスキルを教えることに興味のある方
- 申 インターネットまたは登録申請書(生涯学習推進課に用意)を郵送もしくは直接
- 問 生涯学習推進課



市内本店の運送事業者への支援金

原油価格高騰の影響を受ける運送事業者などの事業継続を支援するための交付金制度を設けています。詳細は市ホームページをご覧ください。

交付額 2万円～20万円 ※事業内容や規模により異なります。

- 対 以下の条件を満たす事業者  
①法人の場合は本店所在地、個人の場合は住所がつくば市内であること  
②次のいずれかの事業を行っていること  
▷一般貨物自動車運送事業  
▷貨物軽自動車運送事業  
▷一般貸切旅客自動車運送事業  
▷一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定)  
▷自動車運転代行業
- 申 3月15日(金)までにインターネットで
- 問 産業振興課



鬼怒川・小貝川の河川愛護モニター

国土交通省では、2024～2025年度の河川愛護モニターを募集しています。日常生活のなかで知り得た河川の情報を河川管理者に連絡していただきます。

- 活動期間 2024年7月1日～2026年6月30日
- 対 鬼怒川、小貝川から5km以内の範囲に居住する満20歳以上の方
- 定 10人
- 申 5月7日(火)までに応募用紙(危機管理課または下館河川事務所ホームページに用意)を下館河川事務所に郵送(必着)
- 問 国土交通省下館河川事務所〔〒308-0841 筑西市二木成1753〕☎0296(25)2151
- 担 危機管理課



農地利用最適化推進委員(再募集)

2023年10月に募集した農地利用最適化推進委員について、応募・推薦を受けた方の数が定数に満たなかったため、再募集します。

- 日 3月15日(金)～4月15日(月)
- 定 28人(各区域につき1人)
- 申 4月15日(月)までに応募・推薦書類(農業行政課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送(消印有効)または直接
- 問 農業行政課



シルバー人材センター会員

入会説明会を開催しますので、入会を希望する方や興味のある方はご参加ください。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。

- 日 3月14日(木) 13:30～(受付13:00～)
- 場 大穂庁舎3階会議室
- 対 市内在住で、満60歳以上(2024年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方
- 問 シルバー人材センター ☎029(879)5199
- 担 高齢福祉課

### 文化芸術に携わる個人・団体の事業を支援します(最大20万円)

#### 2024年度つくば文化振興財団活動支援事業

2024年度内に市内の会場で開催する公益性の高い文化芸術事業を対象に、最大20万円を支援します。詳細はホームページをご覧ください。

対 文化芸術活動に携わる個人・団体

甲 3月1日(金)～15日(金)に必要書類(ホームページに用意)をつくば文化振興財団に郵送(必着)または直接 ※書類などの審査があります。初めての方は要事前相談

問 つくば文化振興財団 [〒305-0032竹園1-10-1つくばカピオ内] ☎029(856)7007

担 文化芸術課



### 茨城いのちの電話

#### 第39期相談員養成講座生

自殺予防を目的に、電話という手段で対話することで悩みを抱える方を支えるボランティア活動をしてみませんか。詳細はホームページをご覧ください。

対 23歳以上の方で、所定の研修に参加でき、24時間電話を受信する活動に積極的に参加できる方

定 40人

費 7,000円/各課程(全5課程の研修)

甲 必要書類(ホームページに用意)を茨城いのちの電話事務局に郵送

問 茨城いのちの電話事務局募集係 [〒305-8691筑波学園郵便局私書箱60号] ☎029(852)8505

担 健康増進課



### 外国人のための日本語講座(4~7月)

大人向けの、日常生活に役立つ日本語講座を、オンライン(Zoom)と対面クラスで開催します(全15回)。詳しくはホームページをご覧ください。

日 ▷昼コース

- ▶オンライン=10:00~11:00
- ▶対面=14:00~15:00

▷夜コース

オンライン/対面=19:00~20:00

場 対面=コリドイオ3階多文化共生ルーム [吾妻1-10-1]

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 ※レベルによりテキスト代がかかる場合があります。

甲 3月1日(金)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します。

問 国際交流協会

☎029(869)7675

日 japanese@inter.or.jp

担 国際都市推進課



### 相談

#### 「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



#### 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。

※予約不要、秘密厳守

日 3月14日(木)18:00~20:30

対 市内在住・在勤・在学の方

問 男女共同参画室 ☎029(883)1188

#### 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 3月14日(木)13:00~16:00

場 市役所3階会議室302

定 先着12組

甲 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(担当:野村)

担 総務課

#### 地域包括支援センターは身近な困り事の相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な相談窓口です。介護や福祉、在宅医療、認知症のことなど、心配事や困り事などがありましたら、お気軽にご相談ください。関係機関などと連携し、皆さんを支援します。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 地域包括支援課



#### 経営支援ワンストップ窓口で事業者の皆さんの悩みを相談できます

経済支援のご案内や中小企業診断士による経営相談、社会保険労務士による労務相談が無料でできます。まずはお気軽にご相談ください。

#### 相談員にウェブ解析士を追加します

経営支援ワンストップ窓口の相談員として、4月から新たにウェブ解析士を追加します。ホームページ、SNS、ECサイトの活用など、デジタルマーケティングに関する相談が可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。

甲 電話またはインターネットで

場 市役所コミュニティ棟3階

問 産業振興課



### その他

#### 4月からつくばの時刻表の改正・バス停留所の新設を行います

4月1日(月)から、つくばの全シャトルで時刻表が変わります。また、一部のシャトルでバス停留所を新設します。4月以降の時刻表は市役所や各窓口センターで配布しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 総合交通政策課



#### 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。



甲 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



#### 歓送迎会はつくばの地産地消店を利用してみませんか

つくばの地産地消ポータルサイト「Farm to Tableつくば」では、つくばの食材を使用した飲食店を紹介しています。新しい門出を迎えるこの時期、つくばの地産地消店で歓送迎会などはいかがでしょうか。

問 農業政策課



#### 自衛隊への情報提供を希望しない方へ

市では、自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの請求に応じて、住民基本台帳法第11条に基づき、自衛官募集事務のために必要な住民基本情報を閲覧により提供しています。提供した情報は、自衛隊での自衛官・自衛官候補生の募集事務に利用されますが、自衛隊への情報提供を望まない方は、本人、親権者などが除外申し出の手続きを行うことにより、自衛隊が閲覧する情報から除外します。詳細は市ホームページをご覧ください。

2024年度情報提供対象者 ▷2006年4月2日~2007年4月1日に生まれた方(日本人住民に限る)▷2002年4月2日~2003年4月1日に生まれた方(日本人住民に限る)

提供する情報 ▷対象者の氏名▷対象者の生年月日▷対象者の男女の別▷対象者の住所

甲 5月31日(金)までに除外申出書(総務課、市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接

問 総務課

### つくばカピオ内で学習のためのスペースを提供します

中学生や高校生が、つくばカピオ4階プレイルームを学習室として利用できるようになります。利用希望者は事前登録の上、利用日当日に先着順で利用できます。詳細はホームページをご覧ください。

☎ 3月20日(祝)以降の(土)(日)(祝) 10:00~20:00

※春季・夏季・冬季休業期間中は毎日

📍 つくばカピオ4階プレイルーム

👤 市内在住・在学の中学生、高校生

👥 先着10人

📝 事前登録=3月2日(土)9:00からつくばカピオ管理事務室で

📞 つくば文化振興財団 ☎029(851)2886

🏢 文化芸術課



### 公共下水道供用開始地区の土地に対して、受益者負担金を賦課します

公共下水道の供用が開始され、新たに下水道が使用できるようになった土地に対して、1平方メートル当たり300円の受益者負担金を賦課します。対象者には申告書を送付しますので、納付をお願いします。

📍 対象地区 ▶上郷地区(野手・豊里グリーンタウン)▶中東原新田地区▶稲岡地区

📞 上下水道業務課

### 転居などの際は上下水道使用中止の届け出をお願いします

転居などにより、現住所での水道の使用を中止するときは、精算が必要となりますので、転居の5日前までに水道お客様センターで上下水道使用中止の手続きを行ってください。詳細は水道お客様センターにお問い合わせください。

📞 つくば市水道お客様センター ☎029(851)2811

🏢 上下水道業務課



### パブリックコメント手続実施結果の公表

詳細は市ホームページをご覧ください。※市ホームページでは公開期間以降もご覧いただけます。



### つくば市バリアフリーマスタープラン(案)

☎ 3月15日(金)~29日(金)

📍 市役所コミュニティ棟2階企画経営課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、つくば市民センター、各地域交流センター、市ホームページ

📞 企画経営課

### つくば市文化芸術推進基本計画(第2期)(案)

☎ 3月15日(金)~29日(金)

📍 市役所5階文化芸術課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、つくば市民センター、各地域交流センター、市ホームページ

📞 文化芸術課

### 戸籍の広域交付が始まります

3月1日(金)から、全国の市区町村窓口で、その市区町村に本籍がない人でも、戸籍謄本・除籍謄本、改製原戸籍謄本が取得できるようになります。

📝 請求できる方 ▶戸籍に記載されている方(除籍された方を含む)▶配偶者▶直系血族

📝 請求方法 各市区町村窓口でのみ請求可 ※代理人による請求はできません。

📝 請求できない証明書 ▶戸籍抄本▶戸籍の附票▶コンピュータ化されていない一部の戸籍や除籍

📝 留意点 本籍地変更が多い方などは、当日中に交付できない場合があります。また、つくば市に本籍がある方とは、取り扱い可能な窓口や本人確認の方法が異なります。詳細はホームページをご覧ください。



📞 市民窓口課

### 戸籍の届け出を行う際の戸籍謄本の添付が不要になります

3月1日(金)から、婚姻届や転籍届などの戸籍届け出の際に、戸籍謄本の添付が不要になります。

📞 市民窓口課

### アイラブつくばまちづくり補助金説明会

制度の概要や申請時に必要な書類、注意点を説明します。補助金の活用をお考えの方はぜひご参加ください。※次回の締め切り日は4月19日(金)です。

☎ 3月21日(木)13:30~15:30

📍 コリドイオ1階つくば市民センター社会貢献活動支援室(吾妻1-10-1つくばセンタービル内)

👤 主に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

👥 先着8人

📝 3月15日(金)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

📞 つくば市民センター☎029(855)1171



### 消費生活センターはコリドイオ1階に移転しました

受付時間や電話番号は変更ありません。なお、車で来所する方は、つくばセンタービル地下駐車場または南2駐車場をご利用ください。※駐車場の無料化あり。

📍 コリドイオ1階(吾妻1-10-1つくばセンタービル内)

📞 消費生活センター☎029(861)1333

### 赤十字活動資金へのご協力ありがとうございました

日本赤十字社の災害救護や医療・血液事業などは、皆さんからの活動資金のご協力に支えられています。市内では、2023年12月末現在で、計11,565,014円の活動資金を頂いています。多くのご賛助を賜り誠にありがとうございました。

📞 社会福祉課

### 納期限にご注意

4月1日(月)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。

📝 国民健康保険税(第9期)

📞 ▶国民健康保険課▶納税課



### 消防士・消防団の皆さんの活動を紹介します

消防に関する活動は、YouTubeの動画でもご覧いただけます



消防職員こうぼうの士気高揚を図り、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



1月8日、市民ホールやたべで、2024年つくば市消防団出初式でぞめしきを開催しました。参加した団員は、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。

📞 地域消防課

# 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

## 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 3月9・16・23・30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 先着20人/日

費 600円/日

申 当日2階総合受け付けに直接

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



### こどもキックボクシング体験会

礼儀作法を習得し、集中力・体力・精神力を高めましょう。初心者の方も大歓迎です。

日 3月9・16・23日(土) 14:30~15:20

場 つくばウェルネスパーク

対 小学1~5年生の方

講 岡田清治氏

(キックボクシング元日本チャンピオン)

定 先着7人/日

費 500円/日

申 3月8日(金) 10:00から

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



### 9人制女子マスタース大会

日頃の練習の成果を発揮して、バレーボールを楽しみませんか。

日 3月24日(日) 13:00~(受付12:30~)

場 桜総合体育館

対 30歳以上の方で、チーム年齢合計450歳以上

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 3月15日(金)までに「大会名・参加者全員の住所(代表者を最初に記入)・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

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



### 2024年度つくば市ミックスタブルス大会

テニスを楽しみながら、汗を流しませんか。  
※申し込み・詳細はホームページをご覧ください。

日 4月7日(日) 9:00~17:00

予備日4月14日(日)

場 市内テニスコート

※開催場所など詳細は別途お知らせします。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

費 3,000円/ペア

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

担 スポーツ振興課



### 無料体験テニス教室

テニスの基礎を体験しましょう。

※詳細はホームページをご覧ください。

場 マス・ガイアテニスクラブ(赤塚502-1)

対 3歳以上の方

定 先着6人/クラス

申 3月14日(木)までにインターネットで

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

☎029(886)3118

E info@mgtc11.jp

担 スポーツ振興課



## 健康

### 健康栄養サロン「あぶら」は悪者? 賢い「あぶら」の摂り方

「今」の食事が「未来」のあなたをつくります。食事のポイントを管理栄養士が紹介します。

※当日参加可

①管理栄養士による栄養講話

②体組成・脳年齢の測定

日 3月12日(火) ①10:20~、11:00~、11:40~

②10:00~11:45

場 ブランデつくば並木店(並木4-3-2)

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウエルシア管理栄養士、カスミ管理栄養士

定 ①各先着10人②15分ごとに3人

申 3月11日(月)までに電話で

問 健康増進課

### 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ます。体組成と貧血・骨強度の測定もできます。※当日参加可

日 3月8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7日(木)までに電話で

問 健康増進課

## 催し

### 中央図書館イベント

#### 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 3月9・16・23・30日、4月6日(土)

①15:00~15:15②15:30~15:45

※3月16日(土)のみ1回(15:00~)

対 幼児~小学生の方 定 先着15人/回

#### 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歳から楽しめる赤ちゃん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 3月15日(金)、21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



場 中央図書館

問 中央図書館☎029(856)4311

### 上郷伝説の日

#### 「巡り、遊ぶ、聴き、食べる、上郷。」

街なかをフィールドとして、周辺市街地の上郷の魅力が体験できるイベントです。街なか謎解きゲームや、農業体験、飲食店と連携したグルメ企画など盛りだくさんの内容です。さらに川口公園では音楽フェス、アオニサイファームでは「1日限りのガストロノミー」を開催します。詳細はホームページをご覧ください。

日 3月9日(土) 10:00~

場 川口公園ほか上郷地区内各所

問 EAT and kamiGO

実行委員会

E legenddayproject

@gmail.com

担 周辺市街地振興課



### SORA sta. ダンスフェスティバル

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。グルメやハンドメイドも楽しめます。

日 3月23日(土) 10:00~16:00

※雨天の場合は3月24日(日)

場 つくばセンター広場

問 Dance Association Seeds

☎029(859)3313

担 学園地区市街地振興課



### 第3回 姉妹都市フランス・グルノーブルとのオンライン親子交流会

姉妹都市であるフランス・グルノーブル市にある日本語補習校の生徒たちと、日本語でのオンライン交流を実施します。今回はチームで挑戦するクイズ大会を行う予定です。

- 日 3月16日(土) 17:00~18:00
- 対 市内在住・在学の小学生とその保護者の方で、自宅からZoomでのオンライン参加が可能な方
- 定 8組程度(抽選)
- 申 3月10日(日)までにインターネットで
- 問 国際都市推進課



### はやしべさとし 三十歳の旅立ち ~叙情歌を道づれに~ つくば編

シンガーソングライターの林部智史氏が、聴く人の琴線に触れる日本の名曲をお届けします。

- 日 3月23日(土) 15:00~(14:30開場)
- 場 ノバホール
- 費 6,600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



### 春の上郷ジオサイト探検「上郷の奇跡を体感しよう」

小貝川の流れが作り出した地形やかつての川の跡、河川敷に建つ金村別雷神社など、小貝川とともに歴史を刻んだ場所を家族や友人と一緒に歩きませんか。※7km程度歩きます。

- 日 4月20日(土) 8:30~15:00
- 場 市役所コミュニティ棟前集合
- 対 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方
- 講 つくば市環境マイスターの会
- 定 先着20人
- 申 3月11日(月)~29日(金)にインターネットで
- ※4人まで同時申し込み可
- 問 環境政策課



### 観光ボランティアガイドとつくば公園通りを歩こう(北部編)

松見公園、エキスポセンター、中央公園、センタービルなどがあるつくば公園通りを歩きます。観光ボランティアガイドと一緒につくば市の魅力を発見しませんか。

- 日 3月23日(土) 9:00~12:00  
※雨天の場合は3月24日(日)
- 場 松見公園付近集合  
※集合場所の詳細はメールで送ります。
- 対 市内在住・在勤・在学の方  
※小学生以下の方は保護者同伴
- 講 つくば観光ボランティアガイド298
- 定 先着15人
- 費 300円(保険料など)
- 申 3月20日(祝)までに「氏名(フリガナ)・住所・年齢・電話番号(携帯)」をメールで
- 問 つくば観光コンベンション協会  
E info@ttca.jp
- 担 観光推進課



### 女性のためのITリスクリングセミナー「自分らしく働く新しい道を開く」

新しいスキルを学び、リモートワークや副業・兼業をすることでライフスタイルに合わせた働き方をしませんか。

- 日 3月9日(土) 10:00~12:00
- 場 市役所コミュニティ棟3階会議室A
- 対 IT業界での新しい働き方に興味がある18歳以上の女性の方
- 定 先着50人
- 申 3月7日(木)までにインターネットで
- 問 キャップジェミニ  
E csrjapan.jp@cag Gemini.com
- 担 産業振興課



### 2024年 福岡堰さくらまつり

期間中はつくばエクスプレスみらい平駅からYAWARA福岡堰さくら公園までの無料シャトルバスがあります。※3月30日(土)・31日(日)は地元飲食店の模擬店、キッチンカーによるグルメブースを出店します。また、近隣の駐車場が有料になります。

- 日 3月29日(金)~4月2日(火)
- 場 福岡堰(つくばみらい市北山2633-7)
- 問 つくばみらい市観光協会  
(つくばみらい市産業経済課内)  
☎0297(58)2111
- 担 広報戦略課



## 講座

#### 市民研修センター講座

- ①土曜日のヨガ講座  
日々を元気に過ごすための、体と心の使い方を学びませんか。柔軟性や体力をつけたい方におすすめです。  
日 4月13・20・27日、5月11・18・25日、6月1・15・22・29日(土)  
10:00~11:15 ※全10回  
講 熊谷未来氏 定 20人(抽選) 費 5,000円
- ②自力整体講座(月)コース  
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15・22日(月)、5月6日(祝)・13・20・27日(月)、6月3・10・17・24日(月)  
10:00~12:00 ※全10回  
講 阿部京子氏 定 20人(抽選) 費 5,000円
- ③自力整体講座(火)コース  
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16・23日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日(火)  
10:00~12:00 ※全10回  
講 阿部京子氏 定 20人(抽選) 費 5,000円



- ④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ませんか。  
日 4月18日、5月2・16日、6月6・20日、7月4・18日、8月1日、9月5・19日(木)  
10:00~11:15 ※全10回  
講 北澤有子氏 定 20人(抽選) 費 5,000円



- 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、親子で楽しく英語に触れてみませんか。  
日 4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21日(金)  
13:30~14:30 ※全10回  
講 アブラム・ランドウ氏  
定 親子10組(抽選) 費 5,000円



- ⑥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18日、5月2・16日、6月6・20日、7月4・18日、8月1日、9月5・19日(木)  
13:30~15:30 ※全10回  
講 那花定慶氏 定 20人(抽選)  
費 5,000円(彫刻刀・材料費は別途4万円前後)  
※詳細はお問い合わせください。



- ⑦初心者のパソコン講座  
エクセルを中心に、写真を使い楽しみながらゆっくり学びます。  
日 4月18・25日、5月2・9・16・23・30日、6月6・13・20日(木)  
10:00~11:30 ※全10回  
講 酒井はつこ氏 定 20人(抽選) 費 5,000円



- ⑧スマホ初心者講座(初級コース)  
スマートフォン(スマホ)の操作が慣れない方を対象に、文字入力、カレンダーアプリを使用したスケジュール管理、ショートメールの使い方、写真撮影・アルバム管理のこつをゆっくりと解説します。  
日 4月19・26日、5月10・17・24・31日(金)  
10:00~12:00 ※全6回  
講 片岡秀典氏  
定 10人(抽選) 費 3,500円(教材費込み)



- 場 市民研修センター
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 申 3月21日(木)までに「希望講座名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・日中に連絡がつく電話番号」を、市民研修センター宛てに往復はがきで郵送(必着)、または官製はがき(裏白紙)を直接持参
- 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

ふれあいプラザ講座

①体験 英会話Ⅱ 火曜

ゆっくりと英語の基礎を身に付けていく初心者専門のクラスです。易しい単語の組み合わせによるコミュニケーションを楽しみます。

日 4月9日(火) 13:00~14:40

対 中学校卒業程度の語学力の方

講 内藤道子氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

②体験 TO GAB

テーマに沿って英会話をします。簡単な言葉から始めるので、初心者の方も参加できます。

日 4月10日(水) 13:00~15:00

講 ヴァンドーン・シリル氏

定 5人(抽選) 費 1,200円

③基礎から学ぶスマホ・タブレットの基本操作 (スマホ・タブレット持ち込み)

初期設定や、文字入力などの基本操作、新機能の情報収集のこつを丁寧に解説します。

※対応機器の貸し出しはありません。

日 4月2・9・16・23日、5月14・21日(火) 10:00~12:00

対 スマホ・タブレットを持参できる方

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 7,200円(別途教材費500円)

④ワード&エクセル基礎(PC持ち込み)

脳トレのためのワードとエクセルの基本操作(文書作成・書式設定・保存・印刷)を解説します。用意したデータを元に行う編集操作がメインです。※対応機器貸し出し応相談

日 4月2・9・16・23日、5月14・21日(火) 13:30~15:30

対 文字入力ができる方

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 7,200円(別途教材費1,400円)

⑤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、削除など)について解説します。簡単な建築平面図の作図ができ、資格取得にも役立ちます。※対応機器貸し出し応相談

日 4月2・9・16・23日、5月14・21日(火) 18:30~20:30

対 文字入力ができる方

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 7,200円(別途教材費3,200円)

⑥ミラーレス一眼レフカメラ撮影基礎 (ミラーレス一眼レフ持ち込み)

撮影前のカメラの設定、風景や人物のピント合わせやぼかしをはじめ、SNSなどに投稿する際のデータサイズまで実践できる基本講座です。※対応機器の貸し出しはありません。

日 4月6・13・20・27日、5月11・18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

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 7,200円(別途教材費1,500円)

⑦爽やかに香るプリザのアロマキャンドル

火を灯さない香りを楽しむアロマキャンドルです。プリザーブドフラワーをあしらひ、ゼリーのような涼しげで可愛い作品を3個作ります。

日 4月7日(日) 10:00~12:00

講 河原由美氏

(風花プリザーブドフラワー協会代表)

定 12人(抽選)

費 3,400円(教材費込み)



⑧経絡に特化したセルフケア~春の養生~

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。

※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 4月9日(火) 10:00~11:30

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)

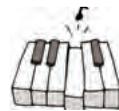
⑨やさしいピアノ 火曜

基本の指使いから1曲弾けるようになるまでゆっくり進みます。※1人20分間の個人レッスンです。

日 4月16日、5月21日、6月4・18日(火) 13:00~15:30

講 土屋裕子氏 定 5人(抽選)

費 5,300円(教材費込み)



⑩風花プリフラあれんじ教室 母の日

毎年人気の風花プリザーブドフラワーの母の日のアレンジです。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 4月19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)

⑪考古学から見たつくばの戦国

つくば市には、国史跡の小田城を筆頭に、戦国時代の資料が数多く残されています。それらを考古学によって読み解きます。

日 4月21日、5月19日、6月16日(日) 10:30~12:00

講 大関武氏(郷土史家)

定 15人(抽選) 費 4,500円(教材費込み)

⑫多肉植物の寄せ植え

3~4種類の多肉植物を薩摩軽石鉢(6cm~11cm)の中に、寄せ植えします。宝石箱のように作りませんか。

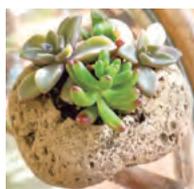
日 4月21日(日) 10:30~12:00

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 2,850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。各回簡単なコース料理3品を作ります。

日 ⑬4月13日、5月11日、6月15日(土)

⑭4月21日、5月19日、6月30日(日)

10:00~13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 各12人(抽選)

費 7,500円(材料費込み)



⑮簡単・容器一つでパン生地作り

さくらあんぱん

ボウル一つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、さくらあんぱんを作ります。

日 4月17日(水) 10:30~12:30

講 染谷麻希子氏(ナチュラルエヌぱん契約講師)

定 9人(抽選) 費 2,500円(材料費込み)



⑯世界の料理 中国編

上海料理の酢豚と甘酸っぱい酸辣湯のスープを作ります。

日 4月27日(土) 10:00~13:00

講 阿久津明子氏(料理研究家)

定 10人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



⑰親子講座 バスボム作り

口に入れても安心な材料(重曹)と、アロマオイルで良い香りのバスボムを作ります。

日 4月14日(日) 10:30~12:00

対 5歳以上の親子

講 内田桃子氏(メディカルアロマインストラクター)

定 6組12人(抽選)

費 2,000円/組(教材費込み)



※画像はイメージです。

⑱親子講座

ソフト粘土で作るデコレーションミラー

カーネーションやバラの飾りをソフト粘土で作ります。母の日に手鏡を贈りませんか。

日 4月20日(土) 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(DECOCREY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)



⑲親子講座 親子でマジックを楽しもう

身の回りの物を使って誰でも簡単にできるマジック講座です。

日 4月21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/組(教材費込み)



⑳親子講座 母の日のプリザでフラワーケーキ

プリザーブドフラワーのカーネーションやアジサイなどでお花のケーキを作ります。

日 4月28日(日) 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(カーリーフラワーショップ代表)

定 5組10人(抽選)

費 2,200円/組(教材費込み)



※画像はイメージです。

場 ふれあいプラザ

申 3月17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



### 第79回 世界お茶のみ話 バン格拉デシュ編

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 3月16日(土) 14:00~15:30

場 コロドイオ3階多文化共生ルーム  
〔吾妻1-10-1つくばセンタービル〕

講 ザケア・スルタナ氏

定 先着50人程度

申 3月15日(金)までに「氏名(フリガナ)・参加人数・電話番号」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



### つくば美術館 第10回土曜講座 目のご馳走-「おいしいボタニカル・アート」を味わう

ボタニカル・アートの見所や、食用植物と英国文化との関係について紹介します。

日 3月9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7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



ウィリアム・フッカー  
[モモ「ラ・アプレス」] 1818年  
ステッフル・エンブレイ・ヴィンク、  
アクアチント、手彩色  
/ 縦: 33.0 x 24.0cm  
フォートマイケル・カイトウェイ  
個人蔵 Photo Michael Whiteway

### 見て知る!歩いて感じる!つくばの景観

つくば市の景観の取り組みや住民主体の景観まちづくりについて学びます。その後、市役所北側の景観協定区域周辺(研究学園4丁目)を実際に歩き、まちの特徴や景観協定でのまちづくり活動について学びます。

※徒歩で移動します。

日 3月16日(土) 13:00~16:00

場 市役所2階会議室203

講 仲村健氏(つくば市谷田部地区区会連合会  
研究学園支部副支部長)

定 先着20人

申 3月1日(金)~15日(金)に  
電話またはインターネットで

問 都市計画課



### 講演

#### 地域防災リーダーのための 体験する「伝わる防災」

防災対策をしていない人、関心のない人に興味を持ってもらうには、きっかけ作りが大切です。Dr. ナダレンジャーの講演を体験し防災啓発について考えましょう。

日 3月22日(金) 18:30~20:15

▷講演=18:40~19:40

▷フリータイム=19:45~20:15

場 市役所2階会議室201

対 市内在住の、自主防災組織加入の方・自治会の防災担当の方・地域の防災啓発に興味のある方など

講 Dr. ナダレンジャー(納口恭明氏)

定 先着100人

申 3月1日(金) 15:00~

15日(金) 15:00に

インターネットで

問 危機管理課



▲Dr. ナダレンジャー

#### がんばらない介護

介護は長期戦です。「7男2女11人の大家族石田さんチ!」(日本テレビ系)で人気の石田家のお母さん・石田千恵子氏が、介護を乗り越えるために必要な「がんばらないこと」について講演します。

日 3月16日(土) 10:00~12:00

場 市役所2階防災会議室2・3

対 市内在住・在勤・在学の方

講 石田千恵子氏

定 先着30人

申 3月15日(金)までに電話で

問 地域包括支援課



▲石田千恵子氏

### 科学技術

#### 親子で科学実験教室

電池不要のゲルマニウムラジオの作製を行います。親子で科学に触れてみませんか。

日 4月13日(土) 13:00~15:00

場 コロドイオ3階大会議室〔吾妻1-10-1つくばセンタービル〕

対 小学4~6年生の親子/2人1組

講 小林正美氏(筑波大学准教授)

定 18組(抽選)

費 800円/組

申 3月11日(月)9:00~29日(金)

17:00にインターネットで

問 広報戦略課



### 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「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、ガイド付きで見学できるコースです。

日 3月16日(土)・24日(日) 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 先着30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)

※筑波実験植物園は別途入園料が必要

申 参加希望日の前日15:00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



#### 「7時だヨ!つくば駅前へ、全員集合!」

#### 金夜サイエンスカフェ

市内に数ある研究教育機関がコラボするサイエンスカフェを毎週(金)に開催中です。3月は、地上と宇宙を結ぶ宇宙開発の「要」を担う方々のお話を楽しみます。

※申し込み不要

日 3月8日(金)までの毎週(金) 19:00~20:00

場 co-en〔吾妻1-10-1つくばセンタービル1階〕

講 JAXA追跡ネットワーク技術センター

定 先着30人程度/回

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



### 第2回 サイエンス・シニアサロン in Tsukuba

#### 「ホモ・サピエンスはなぜ農業を始めたか」

農業の始まりについて興味・関心のある方は是非ご参加ください。

日 3月12日(火) 14:00~15:30

場 つくば国際会議場〔竹園2-20-3〕

講 丸山清明氏

(元農業・食品産業技術総合研究機構理事)

定 先着50人程度

申 3月10日(日)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

(SAT) ☎029(861)1206

担 科学技術戦略課



▲さまざまな品種の玄米

# フォトニュース



**1** 2023年12月5日、アメリカ合衆国のイェール大学で11月に開催された、英語によって教養を競う総合競技「ワールド・スカラーズ・カップ(WSC)」世界決勝大会に出場し入賞した市内中学生3人が、市長を訪問しました。世界各国の中高生と交流し、国際理解を深めたことを報告しました。

**2** 1月12日、AFS日本協会の留学プログラムで来日し、市内でホームステイをしていた高校生2人が市長を訪問しました。友人やホストファミリーとの交流を深めながら、勉強や部活動に打ち込んだことや、今回の留学で経験したこと、思い出に残ったことを報告しました。

**3** 1月15日、脱炭素先行地域の選定証授与式が開催され、市長が共同提案者5者とともに出席し、伊藤信太郎環境大臣から選定証が授与されました。今後2030年までにつくば駅周辺エリアで脱炭素を達成し、2050年までに市内全域に波及させていきます。

**4** 2月2日、茨城県庁で「2023年度下水道促進週間コンクール」表彰式が開催されました。書道部門で知事賞に入選した、吾妻中学校7年生の小林千笑さんは、茨城県全体の書道部門の応募数約2万7,000件の中から選ばれました。

## 3月の休日緊急診療医院

診療時間 9:00~16:00  
診療を希望する場合は、必ず医療機関に電話連絡の上、受診してください。



3日(日)	おいかわ腎泌尿器クリニック(面野井1004-5)/泌・内・外/ ☎029(886)3741 北條医院(花畑3-28-8)/内・消・小/☎029(864)0006
10日(日)	岡野整形外科内科クリニック(西大橋192)/整外/☎029(856)2300 筑波記念病院(要1187-299)/内・外・脳神外・整外・救急/ ☎029(864)1212
17日(日)	東郷医院(館野636)/内・小・循/☎029(837)1785 広瀬医院(北条85)/整外・リハ・内・外・耳鼻・皮/☎029(867)0127
20日(祝)	ありたクリニック(小野崎759-6)/ 内視鏡内・胃腸・肛外・ペインクリニック内・外・内/☎029(828)6339 飯田医院(沼田101)/内・小/☎029(866)0025
24日(日)	川井クリニック(東平塚715-1)/内/☎029(854)1881 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
31日(日)	庄司クリニック(中野158-1)/婦・小/☎029(836)0405 並木内科クリニック(並木4-4-2-203)/内/☎029(869)6969

## 3月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日	開館時間
					1	2		中央図書館 9:30~19:00
3	4	5	6	7	8	9		4交流センター図書室 9:30~19:00(火~金) 9:30~17:00(土・日・祝)
10	11	12	13	14	15	16		研究学園小学校図書室 図書館開館日の土・日・祝 9:30~17:00
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31								

● 休館日  
※2月1日(木)から筑波交流センター図書室利用不可(空調設備改修のため。期間未定)



## 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



遊びながら、大地の成り立ちや石・土・水の恵みを学ぶことができる展示台が6基設置されています。

## つくばジオミュージアムを中心に 市内でイベントを開催します！

新たな展示室のオープンや、オリジナルグッズ・オリジナルフードの販売など、楽しいイベントが盛りだくさんです。イベント内容や販売場所などの詳細はホームページ(以下のポスター内にある二次元バーコード)または公式X(旧Twitter)をご確認ください。



公式X(旧Twitter)

☎ 観光コンベンション協会 ☎029(869)8333 担 観光推進課

3月20日(祝)から

# SPY × FAMILY in つくば ～どきどきだいさくせんっ！～

第2弾  
さらにパワーアップ！

### どきどきイベント①

つくばジオミュージアムの2階に展示室がオープンします。SPY × FAMILYの貴重な資料を展示します(入場無料)。

### どきどきイベント②

描き下ろしイラストを使用したオリジナルグッズをはじめ、SPY × FAMILYのグッズを販売します。

### どきどきイベント③

SPY × FAMILYをモチーフとしたオリジナルフードを販売します。

2023年12月から開催している、つくばジオミュージアムの展示物を読み解いて暗号を解読する体験型ゲームも引き続き楽しめます(無料)。また、大好評だった[WIT STUDIO]のアニメーターによるアニメ制作ワークショップや、市内周遊ラリーも計画中です。この機会に、つくばの魅力を発見しに足を運んでみてはいかがでしょうか。



## つくばジオミュージアムって どんなところ?

筑波山地域の自然や文化を未来につなぐ学びの場として、遊びながら自然や文化に対する興味を深めることができる体験型の展示施設です。



担 ジオパーク室



©遠藤達哉 / 集英社・SPY × FAMILY 製作委員会

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 256,525人 (+2,869) [男 128,699人 女 127,826人] 世帯数 121,005 (+2,170) ※2024年2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