



今月の主な内容

つくばスポーツフェスティバル&つくパラ2024…2 | 児童手当のお知らせ…4 | オレンジカフェに行ってみよう…6

敬老の日を迎えるに当たり、 皆さんの長寿に心よりお祝いを申し上げます

さまざまな苦難の時代を乗り越え、長年にわたり社会の発展にご尽力されてこられた皆さんのお力で、今日のつくば市は築き上げられました。敬老の日を迎えるに当たり、皆さんに敬意と感謝を込めて、心からお祝いを申し上げます。

感染症の対策が一つの区切りを迎え、市では現在、顔と顔が見える場で生まれる「つながり」の輪を広げることに力を入れています。市の目指す「ともに創る」まちづくりの推進には、人生の先輩である皆さんの豊富な経験や知識が必要不可欠です。これからも温かいご指導を賜りますようお願い申し上げます。

皆さんの末永いご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げます。

つくば市長 五十嵐 立青



よさこい



上郷祇園百年祭



楽器演奏



フォークダンス



健康体操

2024年保存版

高齢者福祉サービス 暮らしの応援 ガイドブック

今月号の中面折り込みで、高齢者の皆さんに向けた、さまざまな取り組みや施策を紹介しています。



つくばスポーツフェスティバル & つくパラ2024を開催します

開催日 10月5日(土) 10:00～17:00(最終受付16:30)

さまざまなスポーツの体験ブースが集まる、つくば市最大級のスポーツイベントを開催します。障害がある人もない人も一緒に楽しめる、パラスポーツの体験もできます。イベントを通じて、スポーツの楽しさを感じてみませんか。

☎ スポーツ振興課

運動のできる服でお越しください。
持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物
場 つくばカピオ〔竹園1-10-1〕
※車でお越しの方は、近くの有料駐車場をご利用ください。
※イベント開催時の写真・映像は市の広報に使用することがあります。



フォレストアドベンチャー・つくば モバイルコース



つくばFCサッカーシュート測定



ポッチャ体験



車いすバスケット体験

体験ブース

雨風が強い場合など、各ブースは予告なく変更・中止する場合があります。一部のブースは、先着順で予約制となる場合があります。

●車いすバスケット体験

競技用の車いすに乗って、車いすバスケットに挑戦できます。

●卓球パレー体験

老若男女が楽しめる、簡単なルールのスポーツです。

●カスミ ヘルスチェック

血圧、血管年齢測定のほか、ベジメーターを使って野菜の摂取量を測定します。

●ゴールボール体験

パラリンピック正式種目「ゴールボール」を体験できます。日本代表選手が来場予定です。

●ポッチャ体験

パラスポーツ「ポッチャ」を簡易試合形式で体験できます。

●スポーツ鬼ごっこ体験

大人から子どもまで楽しめる「スポーツ鬼ごっこ」を楽しめます。

●ソフトバレーボール体験

「つくばユナイテッドSun GAIA」とソフトバレーを楽しみましょう。

●バスケットボールシュート体験

「つくばアルボラード」とシューティング体験をしてみましょう。

●つくばFCサッカーシュート測定

「つくばFC」とシュート速度を測定してみましょう。

●初めてラグビー～鬼ごっこゲーム体験～

腰に付けたタグを取られないように、ボールを持って走り、トライに挑戦できます。

●スポーツゲーム体験

握力測定、テニスボール突き、ピックルボールの3つの体験を楽しめます。

●初めてのダーツチャレンジ

スポーツとしてのダーツに挑戦してみましょう。

●フォレストアドベンチャー・つくば モバイルコース

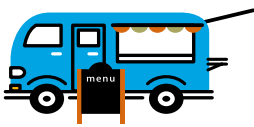
筑波山の本格的なアウトドアパークを手軽に体験できます。

●大人のスポーツテスト

子どもの頃のスポーツテストを、大人の皆さんで再挑戦してみませんか。

同時開催

ワニナルフェス



農産物・雑貨の販売や、キッチンカーの出店、ワークショップなどを通して、つくばの「おいしい、美しい、楽しい」を家族で体験できるイベントです。詳細はホームページをご覧ください。

場 大清水公園〔竹園1-5-2〕

☎ ワニナルプロジェクト ☎ 029(811)6275 ☎ スポーツ振興課



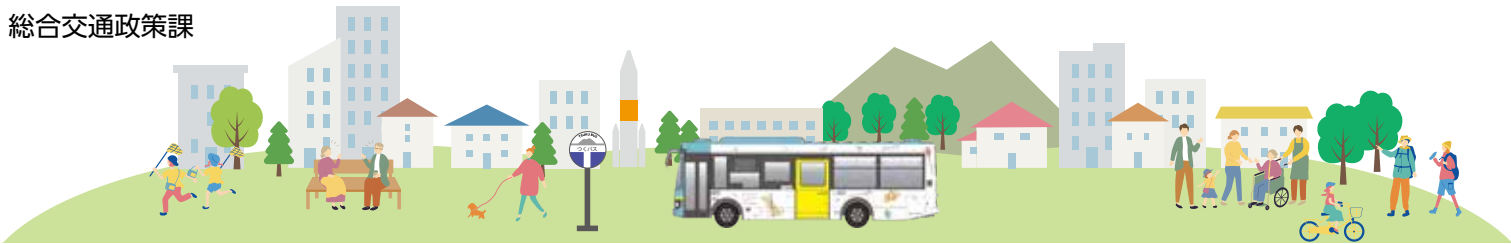
▲ワニナルフェス



10月1日
から開始

つくバス運行ルートなどの改正を行います

問 総合交通政策課



つくバス西部シャトルの 運行ルートを2分割します

「西部シャトル」は、1便当たりの運行時間が長く利便性が低いため、ルートを2分割し、10月1日から①「西部シャトル」(新)②「みどりのシャトル」を運行します。

また、利便性向上と周辺自治体との広域連携のため、①「西部シャトル」(新)は下妻市の「やすらぎの里しもつま」に、②「みどりのシャトル」は常総市の「道の駅常総」に乗り入れます。この乗り入れに伴い、バス停を11カ所新設し、2カ所の名称を変更します。そのほか、ルートの分割により4カ所*を廃止します。

*廃止バス停: 下別府、高山南、高山中学校入口、万博公園西

つくバス吉沼シャトルの 運行ルートを改正します

「吉沼シャトル」の利便性向上と下妻市との広域連携のため「やすらぎの里しもつま」に乗り入れ、3カ所のバス停を新設します。

※平日上り(研究学園行)の朝2便は、現行通りの時刻(6:20発、7:15発)で「とよさと病院」発となります。

つくバス小田シャトルに バス停「筑波山ゲートパーク入口」を新設します

2023年に開所した「筑波山ゲートパーク」の利用促進とアクセス性向上のため、「筑波山ゲートパーク入口」バス停を新設します。併せて、つくばね号の「旧北条駅入口」バス停を「筑波山ゲートパーク入口」に名称変更します。

※変更のないバス停は省略しています。



つくバス時刻表改正

上記の変更のほか、定常的な道路の混雑による遅れが発生しているため、つくバスの一部シャトルの時刻表を見直しました。各シャトルの時刻表など、詳細は市ホームページをご覧ください。



名称変更・新設のバス停一覧

●つくばね号	名称変更	1	旧北条駅入口→ 筑波山ゲートパーク入口
			筑波山ゲートパーク入口
●小田シャトル	新設	2	やすらぎの里しもつま(下妻市) ⇨下妻市実証実験バスと接続
		3	鯨(下妻市)
		4	吉沼西
		5	吉沼南
●吉沼シャトル ●西部シャトル(新)	新設	6	上河原崎→高山北
		7	高山北→高山中央
●西部シャトル(新)	名称変更		道の駅常総(常総市) ⇨常総市コミュニティバス JOYBUSと接続
		8	
		9	道の駅常総入口(常総市)
		10	吉野公園前(常総市)
		11	上郷南
		12	みどりの中央西 ※休日のみ
		13	みどりのプール入口 ※休日のみ
●みどりのシャトル	新設	14	みどりのプール ※休日のみ

10月から児童手当制度が変わります

こども政策課



市ホームページ

2024年10月支給分からの児童手当が制度改正され支給要件が緩和されるほか、支給回数なども変更になります。
詳細は市ホームページをご覧ください。

主な改正内容

- ▶ 所得制限の撤廃
 - ▶ 支給対象児童を高校生年代(18歳に達した年度末)まで延長
 - ▶ 第3子以降の手当額を30,000円に増額
 - ▶ 支給回数を年6回へ変更
 - ▶ 多子加算の算定対象年齢^{※1}を22歳に達した年度末まで延長
- ※1 多子加算の算定対象年齢 3人以上の児童を養育している場合で第1子として数える年齢のこと

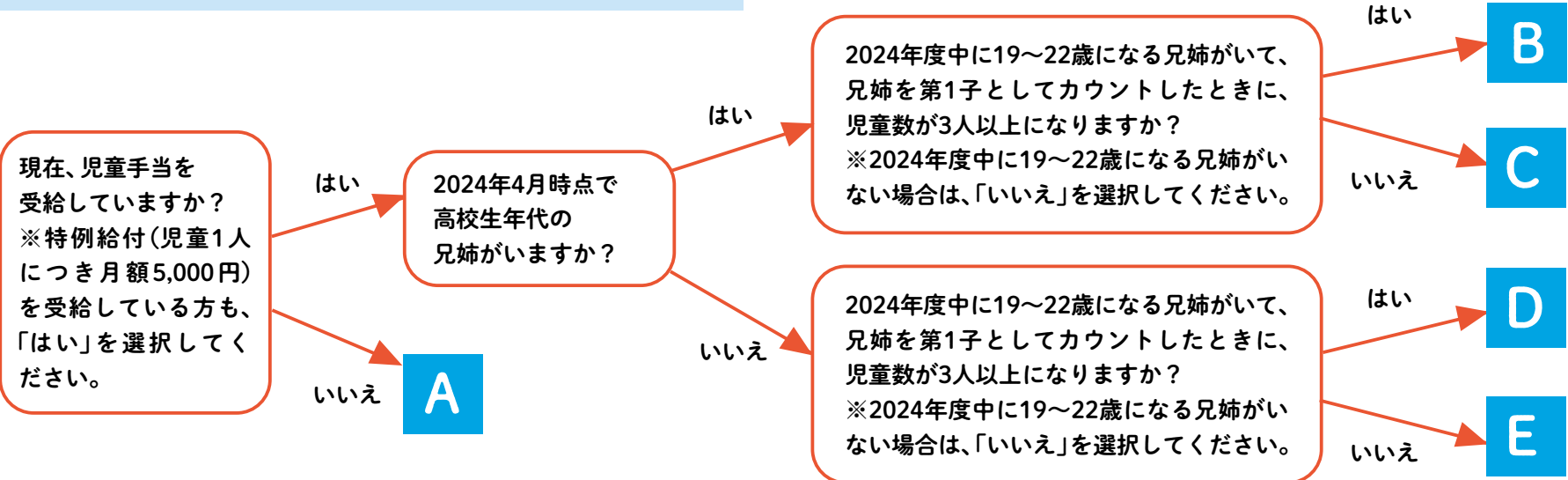
申請期限・申請方法

- 10月11日(金)**までに次の方法で
- ▶ こども政策課(本庁舎1階3番窓口)へ直接
 - ▶ 各窓口センターへ直接
 - ▶ 郵送(消印有効)(到着日が申請日となります。)
- 提出期限までに申請があり、認定された場合は12月10日(火)に10～11月分の支給を予定しています。

提出物はフローチャート
でご確認ください。

制度改定に伴う申請について

- 申請については次のフローチャートをご確認ください。
- ▶ 施設入所等児童は支給対象にカウントされません。
 - ▶ 父母のうち**所得の高い方**を申請者(受給者)としてください。
※所得の高い方が公務員の場合は勤務先で申請となります。
 - ▶ 18歳に達した年度末以降から22歳に達した年度末まで(2002年(平成14年)4月2日～2006年(平成18年)4月1日生まれ)の子を養育しており、それにより第3子以降増額を受ける場合は、「**監護相当・生計費の負担についての確認書**」の提出が必要です。



A	新規申請(認定請求書等の提出)が必要です。 児童と同居している世帯主宛てに、8月下旬に勧奨通知を送付しました。ただし、児童と別居している場合は通知が届かない可能性がありますので各自で申請してください。
B	高校生年代の児童分について、自動的に対象児童となります。 2024年度中に19～22歳になる兄弟分について、カウント対象児童とするために「 監護相当・生計費の負担についての確認書 」の提出が必要です。
C	高校生年代の児童分について、自動的に対象児童となりますので、手続きは不要です。
D	2024年度中に19～22歳になる兄弟分について、カウント対象児童とするために「 監護相当・生計費の負担についての確認書 」の提出が必要です。
E	手続きは不要です。

※高校生年代以下の児童と別居している場合は、「別居監護申立書」の提出が必要です。

学校施設の(土)(日)(祝)の市民利用を開始します

特別教室に関すること＝生涯学習推進課 図書室に関すること＝中央図書館

4月に開校した、みどりの南小学校の一部の特別教室と図書室が、10月5日(土)から利用できるようになります。詳細は市ホームページをご覧ください。

開放日時
10月5日(土)から毎週(土)(日)(祝)9:30～17:00
※中央図書館の休館日を除く。

予約開始日
9月2日(月)から
※通常利用希望日の8週間前～10日前まで申請可
※図書室の利用は予約不要

予約申請ができる人
過半数が市内在住・在勤・在学の人で構成される5人以上の団体

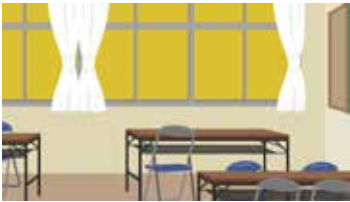
学校	対象の学校施設	事前予約
みどりの南小学校	家庭科室	要予約 生涯学習推進課の窓口へ直接
	音楽室	
	多目的室	
	図書室	予約不要



特別教室利用に関する
こと(市ホームページ)



図書室利用に関する
こと(市ホームページ)



地域交流センターで
相談業務を行っています

問 地域支援課

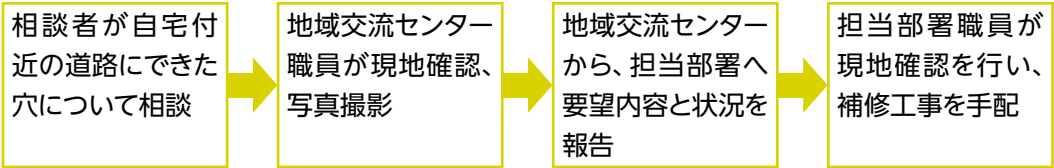
地域の課題や要望などの相談を全ての地域交流センターで受け付けています。行政に関わる地域の困り事などありましたら、お気軽に最寄りの地域交流センターにご相談ください。

☎ 8:45～16:30 ※(土)(日)(祝)を除く

●相談内容の例

道路の補修、雑草処理、街路樹の剪定、空き地や空き家の管理について、区会に関する事、市のイベントに関する事、介護や子育てなど福祉に関する事、広報紙に関する事、そのほか市への要望など

●相談から解決までの流れ(例:道路補修の場合)



地域交流センター一覧

地図番号	施設名	所在地	電話番号
①	筑波交流センター	北条5060	029(867)3135
②	大穂交流センター	筑穂1-10-4	029(864)3111
③	吉沼交流センター	吉沼790	029(865)0503
④	豊里交流センター	高野1197-20	029(847)8444
⑤	栗原交流センター	栗原5386-2	029(857)2684
⑥	桜交流センター	松塚1036-2	029(857)3311
⑦	竹園交流センター	竹園3-19-2	029(851)3085
⑧	並木交流センター	並木4-2-1	029(851)3084
⑨	広岡交流センター	下広岡410-167	029(857)3678

地図番号	施設名	所在地	電話番号
⑩	春日交流センター	春日2-36-1	029(852)5422
⑪	島名交流センター	島名784-30	029(847)6061
⑫	松代交流センター	松代4-16-3	029(852)3203
⑬	二の宮交流センター	二の宮4-6-2	029(852)5488
⑭	小野川交流センター	館野477-1	029(838)0501
⑮	谷田部交流センター	谷田部4774-18	029(836)0139
⑯	荃崎交流センター	小荃318	029(876)3311
⑰	つくば市民センター	吾妻1-10-1	029(855)1171

※相談業務は市役所5階の地域支援課でも行っています。
※「⑰つくば市民センター」は、消費生活の相談ができる消費生活センターと共に、つくばセンタービルの「コリドイオ」内にあります。

住んでいる地域をもっとよくしたい
地域づくりを仕事にしよう

「自分が住んでいる地域をもっとよくしたい」「困っている人たちを助けたい」という思いを仕事にしてみませんか。労働者協同組合とは、働く人が出資して組合員となり、組合員一人一人の意見を反映させながら運営し、共に働く新しい組織です。組合員が出資・運営・労働を担い合う働き方を「協同労働」といい、多様な働き方により持続可能で活力ある地域づくりを目指します。セミナーに参加して協同労働について学びましょう。

問 市民協働課



相談窓口



労働者協同組合に関することについて、専門スタッフがオンラインで相談をお受けします。
☎ 毎週(木)①13:00～14:30②15:00～16:00
場 オンライン
※インターネット接続環境のない方は要相談
☎ 相談日の1週間前までに電話、メールまたは市民協働課に直接

補助金制度



法人登記後から2年度以内に申請のあった組合に、補助対象経費の2分の1を補助します。

※年度内上限60万円/1法人
※5年度間のうちに3回まで

セミナー開催



基礎編

労働者協同組合の概要

☎ 9月25日(水) 14:00～15:30
場 オンライン 定 先着100人

事例紹介編

- ①労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団 登米鱒淵事業所 呼人里
②東白川村労働者協同組合

☎ 10月2日(水) 14:00～15:30
場 オンライン 定 先着100人

ワークショップ

課題解決に向けて

☎ 10月16日(水) 14:00～15:30
場 市役所コミュニティ棟1・2階会議室
定 先着12人

設立編

設立の手順

☎ 10月30日(水) 14:00～15:30
場 オンライン
定 先着100人

セミナー申し込み

インターネットで、開催日の前日16:30までにお申し込みください。

問 市民協働課
☎ 029(868)7542
✉ ctz010@city.tsukuba.lg.jp





9月は認知症月間
9月21日は認知症の日

いっしょに、

オレンジカフェに 行ってみよう!

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の人とその家族、地域の皆さんがどなたでも、気軽に参加できる交流の場です。簡単なゲームや軽い運動なども交えて、楽しい時間を過ごしませんか。医療や介護の専門職や介護経験者が運営していますので、さまざまな相談ができます。お気軽にお越しください。

問 地域包括支援課

ある日のオレンジカフェ

7月19日に開催された「オレンジカフェ in くきざき」
の一日を取材させていただきました。

1. 10:00~ 歓談タイム



「帰省の思い出」をテーマに各テーブルで自己紹介。皆さん故郷を懐かしみながらお話しをしていました。

2. 10:40～レクリエーション



アートリップ°



二胡の演奏

今日はアートリップ(絵を見る会)と二胡の演奏。みんなで1枚のアートを鑑賞し、気付いたことや感じたことを思い思いに話しました。

二胡の音の響きに心が癒されました。

6. 12:00終了



ぜひ、一緒に楽しみましょ
う。ご相談もお受けして
いますのでお気軽にお声
掛けください。スタッフ
一同お待ちしております。

3. 11:30~休憩



お茶を飲みながら一息
つきます。
認知症に関するさまざ
まな資料が用意されて
いるので、自由に手に取
ることができます。

5. 11:45~ 三二講話



4. 11:35～参加者による手品披露



手品を披露してくださいました。元気の秘訣はたくさんの趣味を持つこと！とお話ししてくださいました。

今日は荻崎地域包括支援センターの、社会福祉士の益子さんから地域包括支援センターの役割についてお話いただきました。市の事業や、地域のサービスについても紹介されました。

このほかにもさまざまなオレンジカフェの楽しみ方があります

会話を楽しむ



スマートフォンの使い方をみんなで会話を
楽しみながら学び合いました。

ピアノを演奏



参加者によるピアノの伴奏で合唱を楽しんでいます。

工作を楽しむ



夏祭りなどの季節をテーマに工作を楽しんでいます。

市内のオレンジカフェ

※予約不要です(一部のカフェを除く)。
※日程が変更になることがあります。事前にお問い合わせください。

詳細はこちらから▶
各カフェのチラシも
ご覧いただけます。



オレンジカフェ
in 筑波

季節ごとの行事も取り入れ、自由な雰囲気
で運営しています。送迎もご相談
ください。

日 毎月第4(水) 13:30～15:30
場 筑波中央病院〔北条5118〕
☎029(867)1182(介護老人保健施設
アリエッタ)

オレンジカフェ
in おおほ カフェ・フルール

当事者やご家族のほか、若い世代の方も
参加されています。参加者同士の交流や
情報交換の時間を大事にしています。

日 毎月第4(火) 13:30～15:30
場 大穂豊里地域包括支援センター
☎029(869)9527

オレンジカフェ
in なごみ

和やかな空間で気持ちが楽になれるよう
な場所づくりをスタッフ一同心掛けてお
ります。

日 毎月第4(金) 14:00～16:00
場 とよさと病院〔田倉4725〕
☎029(847)9581(とよさと病院認
知症疾患医療センター)

オレンジカフェ
in おはなりハ

催しや認知症予防体操など、日頃の思いを
共有したり会話を楽しめる交流の場です。

日 毎月第3(水) 11:00～13:00
場 イーアスつくばアウトモール美味コレクショ
ン内パーティールーム〔研究学園5-19〕
☎029(879)8828(おはなりハケア
マネステーション)

オレンジカフェ
in みどりの カフェ悠^{ゆう}

SDGsを意識した玄関に飾れる物作り、
演奏付き歌、マジックなどを行っています。

日 毎月第4(木) 10:00～12:00
場 ウイングマルシェみどりの204・205
〔みどりの中央11-3〕
☎090(7906)2054(在宅看護セン
ターゆう)

オレンジカフェ
in きずな

脳を活性化させるプログラムや、認知症
予防のための情報を提供しています。

日 毎月第4(月) 13:30～15:30
場 ストレスケアつくばクリニック〔竹園
1-4-1 南3パークビル 1F〕
☎029(863)2888(ストレスケアつ
くばクリニック)

オレンジカフェ
in かえで

講師を招き認知症講座を開催したり、ゲー
ムや工作をして楽しみながら地域で認知
症についての知識を深めています。

日 毎月第3(木) 13:30～15:30
場 広岡交流センター
☎029(875)4571(小規模多機能型
居宅介護 楓)

オレンジカフェ
in くきざき

「当事者の会」発足44年の経験を生かし、
認知症予防を意識した楽しいプログラム
を実施しています。

日 毎月第3(金) 10:00～12:00
場 荻崎交流センター
☎029(828)8089(認知症の人と家
族の会茨城県支部)

オレンジカフェ
in エーザイ筑波研究所

筑波大学附属病院の医師による認知力
アップデイケア紹介や参加者交流カフェ
を予定しています。デイケア職員・エー
ザイ社員も同席します。

日 12月15日(日) 13:00～※要予約。詳
細は広報つくば11月号をご覧ください。
場 エーザイ筑波研究所〔東光台5-1-3〕
問 地域包括支援課

参加者の声



家に閉じこもり気味でしたが、民
生委員さんの紹介で参加するよう
になりました。皆さんと交流でき
て楽しかったです。(80代女性)



今回初めて参加しました。私も認
知症の夫も楽しんで参加するこ
とができました。介護の話は役に立
ちましたし、脳トレも楽しめました。
(70代夫婦)



スタッフが専門職なので、介護で分
からないことを気軽に聞けます。(80
代女性)



4カ所のカフェに参加していますが、ど
のカフェも楽しいし、スタッフも良い
人ばかりです。認知症になると引きこ
もりがちになりますが、認知症カフェ
を通じていろいろな人と交流できてい
ます。(70代男性)

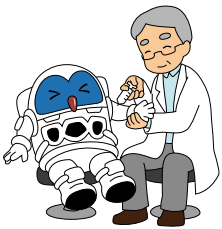


インフルエンザ・新型コロナ予防接種のご案内

☎ 予防接種・感染症対策室

10月1日(火)から、インフルエンザ・新型コロナの予防接種が始まります。予約方法、助成金額、自己負担の有無など昨年と変更がありますので、ご注意ください。※10月1日(火)より前の接種は全額自己負担です。

協力医療機関の詳細はこちら▶



高齢者のインフルエンザ・新型コロナ予防接種

	インフルエンザ	新型コロナ
対象者	① 65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能不全または、ヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方 ※対象者①には9月末から順次通知を送付	
助成期間	2025年1月31日(金)まで	2025年3月31日(月)まで
助成回数	期間内各1回	
助成額	上限:2,000円 (医療機関の接種料金)－(助成額)＝(自己負担額)	上限:11,300円 (医療機関の接種料金)－(助成額)＝(自己負担額)
予約方法	接種希望医療機関に、ご自身で予約してください。 ※予防接種協力医療機関以外で接種を希望する場合は、接種の10日前までに予防接種・感染症対策室、大穂・谷田部・桜保健センターに事前申請し助成を受けることができます。	

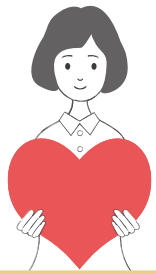
小児インフルエンザ予防接種

	インフルエンザ
対象者	生後6カ月～中学3年生相当の方 ※2009年4月1日以前生まれの方は対象外
助成期間	2025年1月31日(金)まで
助成回数	期間内1回 ※初回1回目のみ助成
助成額	上限:2,000円 (医療機関の接種料金)－(助成額)＝(自己負担額)
予約方法	接種希望医療機関に、ご自身で予約してください。 ※予防接種協力医療機関以外で接種を希望する場合は、接種の10日前までに予防接種・感染症対策室、大穂・谷田部・桜保健センターに事前申請し助成を受けることができます。接種後の申請は受け付けできません。

※対象者以外のインフルエンザ・新型コロナ予防接種は任意接種となり、全額自己負担となります。

一人で悩んでいませんか 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



9月10日は「世界自殺予防デー」、9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺とは「自殺以外の選択肢を考えることができないほど心理的に追い込まれた末の死」のことを指します。心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こり得るものです。市では、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、さまざまな事業を実施しています。

こころといのちの相談窓口 ※相談に関するプライバシーは守られます

悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談窓口の詳細については、市ホームページをご覧ください。

こころといのちの
相談窓口一覧



保健師・社会福祉士に相談
精神保健相談
(月)～(金)8:45～16:30
※(祝)、年末年始を除く

大穂保健センター ☎029(864)7841
桜保健センター ☎029(857)3931
谷田部保健センター ☎029(838)1100
健康増進課 ☎029(883)1111

精神科医に相談(要予約)
こころの健康相談 ※月1回実施
日時は市ホームページ参照

大穂保健センター ☎029(864)7841

9月の実施日時
☎ 9月25日(水)9:00～11:00 定 先着2人 申 9月2日(月)から大穂保健センターに電話で

専門相談員に相談
よりそいホットライン 毎日24時間

社会的包摂
サポートセンター フリーダイヤル
☎0120(279)338

LINEを使って相談
「こころのSNS相談@いばらき」
365日対応 17:00～22:00
(茨城県に在住・在勤・在学の方対象)

茨城県福祉部障害福祉課



心の体温、測ってみませんか？

質問に回答すると、ストレス度や心の落ち込み度をチェックできます。
※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。



▲こころの体温計
(市ホームページ)

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のことです。自殺の現状と自殺を考える人の心理、ゲートキーパーの役割や声掛けの方法をお伝えします。

日 ①9月3日(火)10:00～11:00
②2025年3月18日(火)10:00～11:00

場 市役所2階会議室203

対 市内在住の方 定 先着50人/回

申 電話またはインターネットで
※申し込みがない場合も当日参加可

問 大穂保健センター
☎029(864)7841



2024年度自殺対策講演会 気持ちが楽になるストレスケア

9月1日～
YouTube
配信

心のケアについての講演会です。自分自身や周囲の人の心の健康を守るために、できることから始めてみませんか。

講演内容
①積極的に心の健康を目指そう
②仕事世代のメンタルヘルス
③身近な人の心を守るために

講 みづかみかつよし
水上勝義氏
(筑波大学人間総合科学学術院教授)



視聴はこちらから▶
【2025年3月31日(月)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。



2024年度 つくば市
地域交流センター

後期講座

のご案内

■ 受付期間

郵送 9月2日(月)～9月17日(火) ※必着
窓口 9月2日(月)～9月17日(火) ※(土)(日)(祝)を除く
8:30～17:15
インターネット 9月2日(月)～9月17日(火)

■ 申込方法

📠 インターネット(スマホ可) で申し込む場合

つくば市HPで「地域交流センター講座」を検索
※開講日5日前までに申し込み結果のお知らせのメールが届か
ない場合はお電話でお問い合わせください



📧 郵送で申し込む場合

はがきの表に希望の講座を行う地域交流センターの住所、地域交流
センター名を記入し、裏に希望講座名、〒、住所、氏名(フリガナ)、
年齢(学年)、昼間連絡の取れる電話番号(市外の方は、併せて市
内勤務先/学校名、所在地、電話番号)を記入し、郵送してください。

9月17日(火) 必着

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

※親子で参加の場合は、お子さんの氏
名(フリガナ)、学年(未就学児は基
準日時点の年齢)も記入してください

※手話通訳を希望する方は「手話通訳
を希望する」旨を記載の上、連絡の
取れるFAX番号又はメールアドレス
も併せて記載してください

(はがきの書き方)

表	裏
63-0000-0000	希望する講座名 (はがき1枚につき 1人、1講座) 〒・住所 氏名(フリガナ) 年齢(学年) 電話番号(昼間連絡 の取れる電話番号) 市外の方は市内勤 務先/学校名、所 在地、電話番号
希望の講座を行う 地域交流センター の住所 地域交流 センター名	

📍 地域交流センター窓口で直接申し込む場合

講座を開催する地域交流センターで備え付けの申込用紙に必要事項
を記入の上、窓口提出してください。

■ 申し込みの注意

- 市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については申し込み
締切後、2週間を目安に講座毎に申込者へお知らせします。なお、
代理の受講はできません。
- 受講料・教材費等は、受講決定のお知らせに記載のとおり納入く
ださい。なお、受講者の都合によるキャンセルの場合は、受講料・
教材費は返金できません。また、開講直前のキャンセルの場合
は、教材費等を徴収することがありますのでご了承ください。
- 受付期間終了後、申し込みが定員の半数に満たない講座は、
開講を中止する場合があります。
- 受付期間終了後、定員に空きがある場合は、受付期間を延長す
る場合があります。
- 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 子ども対象・親子対象・保育付き講座以外での**お子さん連れで
の参加は、ご遠慮ください。**
- 当講座では食物アレルギー対応(材料の代替対応や器具の使い
分けなど)は行っておりません。使用する食材については各地
域交流センターにお問い合わせください。
- 講座を受講するにあたり、手話通訳を希望する方は、申し込み
時にその旨を記載してください。
※手話通訳者が確保できないなどの理由により手話通訳者を配置できない
場合がありますので、あらかじめご了承ください。

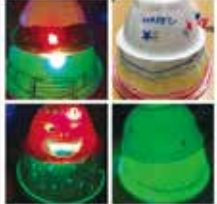
■ 各講座に関する問い合わせ先

講座を開催する地域交流センター

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間		受講料
筑波 交流センター 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135 	手打ちそば体験	つくば手打ち蕎麦 研究会	本格的な手打ちそばを習得しませんか。打ち立て 茹でたてのそばは風味も素晴らしく格段に美味し いものです。今年の年越しは自分で打ったそばを 家庭で食べましょう。 ※材料にそば粉・小麦粉を使用します	18才以上	20人	11/25(月)・ 26(火)・ 27(水) 全3回	9:00～ 13:00	900円 材料費 3,000円
	筑波山麓で しめ飾りをつくろう	筑波山麓わらの会	しめ縄用に山麓で育てた青わらを使って、しめ縄 づくり名人に正月飾りづくりを習います。山麓の 恵を受け、新しい年を迎える準備をしましょう。	18才以上	20人	12/4(水) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 2,000円
	クリスマスキッシュ & ポットパイ	料理研究家 寺島 孝子	今年のクリスマスはいつものメニューにキッシュ とポットパイを加えてより華やかな食卓に。2品と もパイシートでサクサク、カフェ風の美味しさに 仕上げます。ご自宅でワインとのマリアージュも お楽しみください。	18才以上	8人	12/6(金) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 2,000円
大穂 交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111 	からだメンテナンス ヨガ	ヨガインストラクター セラピスト 野堀 あや子	普段の生活の中で抱えがちな、身体の不調や季節 柄の不調改善をテーマに丁寧にポーズを行います。 ご自分の身体に意識を向けて、呼吸の流れに合わ せて隅々まで伸ばしましょう。身体の緊張が緩む と心もリラックスできます。	18才以上	10人	11/11・18・ 25(月) 全3回	10:00～ 11:30	900円
	初めてのかな	日本習字書道・ ペン字師範 中山 ゆり花	今、注目されているかな文字。いろはにほへとの かな文字から始めます。墨のすり方、筆の選び方 から学ぶ、初心者向けの講座です。道具も貸出し ますので、手ぶらで受講できます。	18才以上	10人	11/11・18・ 25(月) 全3回	13:30～ 15:00	900円 教材費 3,300円
	コーヒーセミナー 「はじめてのハンド ドリップ」	焙煎士・コーヒー マイスター 細野 陽子	ハンドドリップコーヒー未経験者または淹れ方 に悩みの方向けの講座です。円錐ドリッパーを使っ てハンドドリップの抽出体験ができます。あなた 好みの抽出方法を探るお手伝いをいたします。お 菓子と一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	11/22・ 29(金) 全2回	13:30～ 15:00	600円 教材費 1,500円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間		受講料
吉沼交流センター 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503 	楽しく秋を描こう 現代墨彩画入門	国際書画連盟理事 審査員 現代墨彩画会講師 堀川 恵子	四季折々の花々や風景など、和紙に顔彩の色彩やかなグラデーションと墨の大胆な筆使いで力強さや躍動感を表現します。心の癒しとなる和モダンアートと一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	10/2・9・16・ 23(水) 全4回	10:00～ 12:00	1,200 円 材料費 2,400 円
	旬の素材を存分に 味わい使い尽くす お料理講座	全国料理学校協会師範 NPO 食育インストラクター協会1級 吉田 礼子	茨城は「食材の宝庫」です。基本的な家庭料理を秋冬旬のレンコン・根菜・芋類、常陸牛、ローズポークなどの食材をふんだんに使い調理します。料理のなぜがわかる楽しい講座です。おいしいと喜んでいただけるメニューを用意しています。	18才以上	12人	10/11、 11/8・22、 12/13、 1/10(金) 全5回	10:00～ 13:30	1,500 円 材料費 7,000 円
	和紙で折る正月飾り	日本折紙協会認定 折紙講師 齋藤 裕子	日本の伝統工芸品「和紙」を使い、一年の幸せを祈って、縁起の良い「寿鶴」と来年の干支「巳(へび)」を折ります。素朴で可愛らしく、見るたびに心を癒してくれ、正月飾りとしてもすてきな作品に仕上がります。	18才以上	12人	11/9、 12/14(土) 全2回	10:00～ 12:30	600 円 材料費 700 円
	安全安心に スマートフォンを 活用するための講座	つくばパソコンボランティアサークル代表 パソコン・スマートフォン講師 森 正治	初めての方でも安心してスマートフォンが使用できるようになります。基本的な操作、写真の撮り方、メールやLINEの使い方、便利なアプリの紹介及び使用時の注意等を丁寧に説明し、実習を行います。	65才以上	15人	11/12・19・ 26、12/3・ 10(火) 全5回	13:30～ 15:30	無料 (高齢者対象のため)
	姿勢改善ピラティス	ピラティスインストラクター 小島 さやか	身体の正しい使い方を学びながら、自分の姿勢や身体の使い方の癖と向き合ってみましょう。骨の並びを整えながら動くことで、バランスよく筋肉が使えるようになります。	18才以上	15人	11/13・ 20(水) 全2回	13:30～ 15:00	600 円
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	フラダンス入門	フラダンス講師 鈴木 安代	癒しのハワイアンミュージックに合わせてゆったりと体を動かしましょう。心身共にリフレッシュしながら、フラダンスの魅力を楽しめる、初心者でも安心して参加できる講座です。	18才以上	10人	11/13・ 20(水) 全2回	10:00～ 11:30	600 円
	彫紙アートを 楽しもう	日本彫紙アート協会 公認インストラクター 齋藤 香苗	彫紙アートとは、重ねた色紙をアートナイフとマットを使って切り抜いて絵を描くアートです。ナイフ1本で色彩豊かな作品が作れます。今回はキーホルダー、ノートカバー、額に入れて飾る作品の3つを作ります。	18才以上	10人	11/27、 12/4(水) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 1,500 円
	つまみ細工で作る ブローチ	ハンドクラフト クリエイター 下村 康子	正方形の小さな布を折り畳んで一枚の花びらを作り、お花の形に整えていきます。基本のつまみを覚えて、雪華のブローチを作りましょう。講座では正方形に裁断済のレーヨン・越ちりめんを使用します。	18才以上	10人	12/5・ 19(木) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 1,400 円
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	初めての グランド・ゴルフ	日本グランド・ゴルフ協会公認1級普及指導員 佐藤 栄	日頃の運動不足解消にグランド・ゴルフをしてみませんか。簡単なルールの手頃なスポーツで健康に役立ちます。	18才以上	15人	10/1・8・15・ 22(火) 全4回	9:30～ 11:30	1,200 円 教材費 500 円
	気軽に始める 色えんぴつ画	日本美術家連盟会員 画家 中山 ゆり花	普通の鉛筆を色鉛筆に持ち替えて色を楽しみながら描いてみませんか。サクッと描く風景画とじっくり取り組む静物画二つのタイプを描く講座になっています。どちらも体験してご自分に合う絵を探してみてください。	18才以上	10人	12/2・9(月) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 教材費 2,000 円
	イロハコードで作る バッグ	おとなのバッグ講師 古屋 ユカ	キラキラな塩化ビニール製のテープを使って、バッグを作ります。軽くて丈夫で水にも強い、おしゃれなバッグです。どなたでも作れますので、お気軽にご参加ください。 場所：市民ホールやたべ ※前期講座『ハワイアンコードで作るバッグ講座』を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	12/5・ 12(木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203 	太巻き祭りずし	千葉伝統郷土料理研究会会員 川野 泰子	太巻き祭りずしは房総地方で受け継がれてきた伝統料理です。巻きずしを切ると、切り口に花や動物、文字、景色などの文様が現れます。色彩豊かでかわいい太巻きの技を体験してみませんか。	18才以上	12人	10/4(金) 全1回	13:30～ 16:00	300 円 材料費 2,000 円
	年末を彩る チョークアート	チョークアート インストラクター 住吉 恵理子	ハロウィン、クリスマス、お正月、3つのボードを作成します。下絵があるので絵が苦手な方も安心です。色を重ねてあなただけのボードを作りましょう。秋から冬にかけて、何かと忙しいこれからの時期を華やかに彩ります。	18才以上	15人	10/8・15・ 22(火) 全3回	10:00～ 12:00	900 円 材料費 2,400 円
	1時間でパン作り ソフトベーグル	料理研究家 寺島 孝子	ドーナツ型の可愛いベーグルは生地を発酵後、茹でてオープンで焼くユニークな作り方のパンです。ベーグル本来のもちっと感を残しつつ、軽くソフトな食感に仕上げます。 ※前年度後期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	8人	10/16(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,700 円

	講 座 名	講 師	内 容	対象者	定 員	日 程 / 時 間		受講料
二の宮 交流センター 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488 	話し方講座 「初対面で好印象を 与えるコツ」	フリーアナウンサー 有働 文子	正しい発声方法と滑舌を身につけて、人前で堂々と自信を持って話せる自分を目指しませんか。人それぞれ持っている声は違います。自分の声を磨いて、表現力を身につけると、話すことが大好きになります。	18才以上	10人	11/7・ 21(木) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 教材費 1,500 円
	腸活料理	自然食料理家 久美	食の「ほんもの」を知り、日常の食事の意識を一部変えるだけで腸内環境がととのいます。心、身体、美容にも繋がる腸活料理をご一緒に作りませんか。	18才以上	10人	11/12・ 26(火) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
	ゆっくりやさしい ヨガ講座	全米ヨガアライアンス RYT200 シニア TT megu	自分の身体にあった無理のないポーズで、どなたでも楽しめるのがヨガです。あまり運動をしない方も、ヨガをやったことのない方も、ゆっくりやさしく身体をほぐして、毎日を気持ちよく過ごせるようにしましょう。	18才以上	10人	12/6・ 13(金) 全2回	13:30～ 15:00	600 円
春日 交流センター 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422 	楽しく終活 エンディングノートの 活用法	終活カウンセラー 相続診断士 井坂 淳子	相続や贈与の現状と将来への必要な対策を知る事と、自分と向き合うためのエンディングノートの活用をおすすめします。また、遺言書の作成の必要があるかどうか考えてみましょう。	18才以上	25人	10/17(木) 全1回	13:30～ 15:30	300 円
	Zoomの使い方	つくばパソコンボラン ティアサークル代表 パソコン・スマートフォン 講師 森 正治	打合せはもちろんですが、個々の通信でも使用する機会が多い Zoom について、基本的な使い方を理解し、日常で便利に使用できるようになるための講座です。 ※パソコンまたはスマートフォンをお持ちください	18才以上	15人	10/22・ 29(火) 全2回	10:00～ 12:00	600 円 教材費 200 円
	日々の暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント	(公社)日本フラワー デザイナー協会講師 佐藤 智美	自然素材のつると秋の生花で作るハンギングリース、吸水フォームを使ってリース型テーブルアレンジメントを作ります。日々の暮らしの中で植物に触れて季節や香りを感じながら自由にアレンジしましょう。	18才以上	10人	11/8・ 22(金) 全2回	13:30～ 15:30	600 円 材料費 4,000 円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	実技で学ぶ東洋医学 自力整体	自力整体指導員 健康ストレッチ ヨーガ指導員 中村 博美	東洋医学を基本とした、経絡・ツボに働きかけ、気の流れ血液の流れを整えていき、なおかつ、骨格矯正により体のゆがみ痛みを改善していきます。	18才以上	8人	10/10・17・ 24・31、 11/7(木) 全5回	10:00～ 11:30	1,500 円 教材費 1,500 円
	ヴィーガン食の ランチボックス	栄養士 JLBA ローフード マイスター 志賀 祐子	生活習慣病などの体質改善を目的に、ヴィーガン食を取り入れる人が増えています。大豆やえんどう豆原料のベジミートで中華風唐揚げと餃子、豆乳でデザートを作ります。 ※大豆アレルギーの方はご注意ください ※希望の日程を記入してください	18才以上	各8人	A 日程 10/16(水) 全1回 B 日程 10/23(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,500 円
	ハロウィンとクリスマスの フラワーアレンジメ ント	フラワーアレンジ メント講師 柳澤 弘子	ハロウィンをイメージしたカボチャや生花を使ったフラワーアレンジメントと、松ぼっくりや生花を使ったクリスマス用スワッグを作ります。初心者でも大丈夫、ワンランク上のイベント飾りを楽しみましょう。	18才以上	10人	10/25、 11/15(金) 全2回	10:30～ 12:30	600 円 材料費 4,000 円
	冬の親子天体観測	つくば星の会	観望会当日は月がちょうど半月になり、その左側少し離れて輪のあることで有名な土星が観られます。また、西の空には沈みかけた金星や、空が十分暗くなると10月に明るくなる予報の「紫金山・アトラス彗星」も淡く見えるでしょう。	小学生とその保護者	10組 (40人)	11/8(金) 全1回 予備日 11/11(月)	18:00～ 20:00	300 円 / 組
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	折形礼法体験講座	折形礼法 ^{ゆうわかい} 献和会 教授 川井 里恵子	折形は日本古来の礼法の一つで、物やお金を和紙で美しく折り包む伝統文化です。講座では、「のし袋の内包み」・「箸包み」・「かいしき」・「木の花包み」(歳神様の依代となる正月用のもの)等を学びます。	18才以上	10人	11/7、12/5 (木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 1,000 円
	そば打ち入門講座	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	そば打ちを始めたい方、大歓迎。名人の手ほどきを受けながら本格的な手打ちそばを体験してみませんか。今年の年越しは、わが家で手打ちそばを楽しみましょう。 ※これまでに同講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	12/13(金) 全1回	9:00～ 13:00	300 円 材料費 1,000 円
	親子で雪だるまの グラタンブレッドを 作ってみよう	櫻井 安子	冬休みに、親子で雪だるまの形をしたグラタンブレッド作りを体験してみませんか。雪だるまのお腹には、とろーりとろけるグラタンが入っています。グラタンを使ったかわいくておいしい雪だるまを作りましょう。	小学生とその保護者	5組 (10人)	12/26 (木) 全1回	10:00～ 13:00	300 円 / 組 材料費 1,800 円 / 組
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	身近なお花で生ける はじめての生け花	京都古流 家元 師範 飯島 康峯	自宅のお庭や道端に咲く四季のお花を使い生けてみませんか。身近で馴染みのある花の選び方と季節ごとのおすすめの生け花を学びます。初心者でも気軽に飾れるコツを押さえて、「花のある暮らし」を楽しみませんか。	18才以上	10人	10/1・8・ 15(火) 全3回	13:30～ 15:00	900 円 材料費 1,500 円
	木綿わたで作る 「ちゃんちゃんこ」	はんてん教室 講師 木村 壽子	昔ながらの「ちゃんちゃんこ」を寒い冬に向けて手作りしてみませんか。「ちゃんちゃんこ」は袖がないので動きやすく、背中がボカボカ。綿入れの基本を学び伝統文化を楽しみましょう。初心者も安心して参加できます。	18才以上	10人	10/22・29、 11/12・19・ 26、12/10・ 17・24(火) 全8回	13:00～ 15:00	2,400 円 材料費 6,000 円
	痛みを予防する BCチェア	柔道整復師 アスレティック トレーナー 仲川 亮	予防医学に基づき理学療法士が考案した痛みの予防に特化した運動です。呼吸を意識して体幹を強化することで、姿勢が良くなり痛みなどを予防できます。イスを使った運動なので、初心者でも安心して参加できます。	18才以上	20人	11/8・15・ 22(金) 全3回	13:00～ 14:30	900 円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間		受講料
栗原交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684  	外ヨガ	ヨガインストラクター 日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト 染川 ひろみ	これからの季節にぴったりの、外で行うヨガの魅力をお伝えします。ちょっとやってみたい、興味があるという方、ぜひ参加してください。心地よくカラダを動かし、深呼吸しましょう。 ※雨天時は室内で行います	18才以上	15人	10/11・18・25(金) 全3回	9:30～11:00	900 円
	手ぬいで作る三角パクンポーチ	黒田 直子	片手でパクッと開く、三角形のかわいいパクンポーチです。一辺が約12cm です。ボールチェーンつきなので、キーホルダーのようにぶら下げることのできる小物入れです。オリジナルのポーチを作ってみましょう。	18才以上	10人	11/26(火)・11/27(水) 全2回	10:00～12:00	600 円 材料費 300 円
	味のある 筆文字 己書（おのれしょ）講座	日本己書道場師範 篠田 さゆり	筆ペンで絵を描くように文字を描きます。ちょっとしたコツであっという間に味のある文字が描けます。1回の講座で3枚程度のハガキの作品が仕上がります。自分と向き合う癒しの時間を楽しみましょう。	18才以上	10人	12/6・13(金) 全2回	10:00～11:30	600 円 材料費 1,000 円
	LEDランタンを作ってみよう 光の三原色	さんたぼすと課外講座主任講師 (おもしろ理科先生) 保坂 徹	LED 球を使って光の三原色、色混ぜや影の見え方などを実験し学びます。その後に発泡どんぶりを好きな形に切ったり、穴をあけたり、色を付けたり、絵を描いたりしてランタンを作ります。自由な発想で作ってみましょう。	小学生とその保護者	10組 (20人)	12/25(水) 全1回	10:00～11:30	300 円 / 組 材料費 500 円 / 組
竹園交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085  	ゆっくり学ぶ英会話	パラスエロス ロバート	ネイティブ講師による英会話のレッスンです。初級レベルの日常会話をゆっくり学びます。レッスンは日本語も交えながら行うので、英会話に自信がない方も気軽に参加できます。 ※前期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	20人	10/9・16・23・30、11/6(水) 全5回	13:30～15:00	1,500 円
	大人のアフリカンダンスエクササイズ	ダンス講師 こうの 貴久子	太鼓のリズムに合わせて全身を使って踊ります。背中とももの筋肉を使うので、姿勢を正す効果があり、膝の痛みの予防も期待できます。初めての方でも、楽しく踊れるようになります。	18才以上	20人	10/10・17・24・31(木) 全4回	13:30～15:00	1,200 円
	グルテンフリーの手打ちうどん&プチ講座	栄養士 JLBA ローフードマイスター 志賀 祐子	もちもちとした食感とのどごしの良いうどんを、小麦粉ではなく米粉を使って作ります。秋野菜の素揚げを添えて。グルテンフリーについてのプチ講座もあります。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各10人	A 日程 11/7(木) 全1回 B 日程 11/14(木) 全1回	10:00～12:30	300 円 材料費 1,300 円
並木交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084  	親子体操でお友だちをつくろう	雨谷 晶子	気軽に参加して親子でお友だちづくりをすることが一番の目的です。家庭にある身近なものを使って、楽しく親子で体を動かしましょう。	2～4歳のお子さんとその保護者 (基準日 9/1現在)	10組 (30人)	10/8・15(火) 全2回	10:00～11:30	600 円 / 組
	プリザーブドフラワーで作るハロウィン飾り	風花プリザーブドフラワー協会 飯島 雅美	10月になるとハロウィンの飾りつけで街が彩られますね。玄関やリビングをご自身で作った花飾りで彩りましょう。初心者の方でも楽しく作れます。チャレンジしてみましょう。	18才以上	12人	10/10(木) 全1回	13:30～15:30	300 円 材料費 2,000 円
	かんたん・おいしいハロウィンレシピ	料理研究家 鷲田 美加	ハロウィンが近づいてきましたね。今回は時短でカレーを作り野菜などでハロウィンの飾り付けをします。カボチャを使ったデザートも作って試食します。ハロウィンや週末にご家族と一緒に作って楽しく過ごしましょう。	18才以上	12人	10/17(木) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 1,000 円
広岡交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678  	生チョコタルト キャラメルナッツのせ	料理研究家 寺島 孝子	口溶け滑らかな手作り生チョコタルトは何度も作りたくなる極上の美味しさです。オーブンを使わずクッキーで作るので、家でも手軽に作れます。カリカリ食感のキャラメルナッツとのハーモニーもぜひお楽しみください。	18才以上	8人	10/10(木) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 1,900 円
	光で描く写真 フォトグラム	写真家 小松原 緑	カメラを使わないで、感光紙(サイアノタイプ)の上に直接身近な物を置き、光を当てて撮影するフォトグラムという写真技法について学びます。そして、その技法を使って作品を制作します。	18才以上	8人	10/11(金) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 1,200 円
	災害から 身を守るために	つくば科学教育マイスター 長屋 和宏	今後発生が予測される首都直下型地震や南海トラフ巨大地震等の地震災害やさまざまな災害の備えなどについて紹介します。講座では、近年に発生した災害事例等を踏まえて学習します。	18才以上	20人	10/23(水) 全1回	10:00～12:00	300 円
荃崎交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311 	ピラティス講座	PHI Pilates Japan Mat I・II Props RYT200 TERU	最近流行のピラティス、正しい形でトライする実践型の講座です。動きの目的、注意点を理解しながら身体の変化を楽しみます。正しい姿勢で行うと、身体の変化が体感できます。	18才以上	10人	11/14・28(木) 全2回	13:30～15:00	600 円 教材費 800 円
	自分を知るための 星読み講座 (西洋占星術入門)	星読みナビゲーター 松本 幸子	生まれた時の天体の配置図(ホロスコープ)の解釈の仕方をやさしくお伝えします。ご自分やご家族の長所や意外な面が分かるきっかけになります。自分らしさをもっと知りたい方におすすめです。	18才以上	10人	11/20・27(水) 全2回	10:00～11:30	600 円 教材費 500 円
	クリスマスリースと しめ縄作り	(公社)日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター 中谷 順子	1回目は、ヒバやスギ、まつばっくり等の自然素材で「クリスマスリース」を作ります。2回目は、ドライフラワー、ソーラーフラワーなどを使い、「洋風しめ縄」を作ります。	18才以上	10人	12/3・17(火) 全2回	10:00～11:30	600 円 材料費 2,000 円

こんなとき、どうすればいい？

高齢者福祉サービス 暮らしの応援 ガイドブック

久しぶりにコンサート
に行きたいわ

運転免許証を返納した
いけど、移動はどうし
よう

タクシーやバスの割引や助
成などのほかにも電動アシ
スト自転車を購入するときの
補助などもありますよ。移動
に関することは2～3ページ
をご覧ください



認知症の父が道に
迷わないか心配



SOS ネットワークに登
録すると地域で見守り
が可能です。見守り支
援に関することは3ペー
ジをご覧ください



高齢の方や介護する方が、生きがいを持ち住み慣れた地域で
安全に安心して暮らしていくための、さまざまな支援事業があります。
このガイドブックを日常生活の困り事の解決にお役立てください。

70歳以上の方には
「文化芸術振興事業」
のシニア割がありま
すよ。生活支援に関
することは1～2ペー
ジをご覧ください



生活支援に関すること

住み慣れた地域で健康に、できる限り自立した生活を送ることができるよう、日常生活を助ける主な福祉サービスを紹介します。

補聴器があると
外出が楽しい



補聴器購入費補助事業

日々の会話・音を聞き取りやすくするために、補聴器の活用は有効です。管理医療機器の認証を受けた補聴器を購入する際の費用の一部を補助します。

▶ **補助額**＝補聴器購入費用の2分の1
(上限:30,000円)

【対】 以下の要件を全て満たす方

- ①申請年度中に満65歳以上になる方
- ②両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満で、医師から補聴器の使用が必要と認められた方
- ③身体障害者手帳(聴力障害)の対象にならない方

※交付決定通知が届く前に購入したものは補助の対象になりません。

【問】 高齢福祉課

あん摩・マッサージ・指圧・はり・きゅう 施術費助成事業

あん摩、マッサージなどの施術を受ける際の費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▶ **助成額**＝1,000円券×8枚

※申請時期により、交付枚数が異なります。

【対】 70歳以上の方

※健康保険の給付により施術を受ける場合は、助成券を利用できません。

※入院・入所中は対象になりません。

【問】 高齢福祉課



文化芸術振興事業 (つくばシニア割)

市内の文化施設で主催する事業のチケット費用の一部を助成します。※カピオ・ノバホールでの窓口購入が対象(当日券やネット購入・ネット予約は対象外)

▶ **助成額**＝1公演につき、申請者本人のチケット1枚当たり1,000円割引
※TCFメンバーズ(つくば文化振興財団の会員組織)割引併用可。
1,000円以下のチケットは無料。

【対】 市に住民登録があり申請年度中に70歳以上になる方

【問】 高齢福祉課

在宅要介護高齢者等 紙おむつ購入費助成事業

紙おむつなどを購入する際の費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▶ **助成額**＝1,000円券×24枚 ※申請時期により、交付枚数が異なります。

【対】 65歳以上の市民税非課税の方で、次のいずれかの方▶要介護1～3認定者で、かつ、排尿・排便に介助などが必要であると認められる方▶要介護4・5認定者で、かつ、日常生活で紙おむつなどを必要とする方

【問】 高齢福祉課

高齢者等買物支援事業

身近な商店の減少や運転免許証の返納などにより、生鮮食品や惣菜、日用品などの買い物が困難な方を支援するため、市では事業者と連携し、市内全域100カ所以上を移動販売車が巡回しています。また、販売場所が新たな集いの場になっています。

問 地域包括支援課



在宅高齢者
布団丸洗い乾燥事業

掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回利用できます。

対 65歳以上で要介護4・5認定者または寝たきり状態などの方

※入院・入所中は対象になりません。

※申請は当該年度の2月末締切

問 高齢福祉課



ねたきり高齢者
理美容料助成事業

理美容店に行けない寝たきり状態の方が、家で理美容を受ける際の費用の一部を助成します。助成券は取り扱い事業所で利用できます。

▷ 助成額=4,000円券×2枚

対 65歳以上で、要介護4・5認定者または寝たきり状態の方

※入院・入所中は対象になりません。

問 高齢福祉課



庭木の剪定をして
もらえるとありがたい



高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)

日常生活を送る上で、自ら行うことが困難な部屋の掃除や草取りなどの軽易な作業を依頼する費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷ サービス 草取りや庭木の剪定、窓・網戸の掃除など

▷ 助成額=500円券×12枚

※一世帯につき12枚交付します。

対 ①75歳以上の1人暮らしの方

②75歳以上の高齢者だけでお住まいの方

※同一敷地内および隣接地に親族またはこれに準ずる方が居住している場合は対象になりません。

※入院・入所中は対象になりません。

※申請は当該年度の2月末締切

問 高齢福祉課

移動に関すること

年齢を重ねるごとに変化する生活スタイルに対応するための、移動に関する主なサービスを紹介します。

高齢者運賃割引証

「つくバス」「つくタク」「つくばね号」の運賃が半額になる割引証です。

対 市に住民登録がある65歳以上の方

申 ①申請者または代理人が、本人確認書類を持参し、高齢福祉課または各窓口センターに直接 ②つくばスマートシティアプリ「つくスマ」から申請・発行※スマートフォンとマイナンバーカードが必要です。

問 ▷ 高齢者運賃割引証について=総合交通政策課▷つくスマについて=科学技術戦略課

高齢者運転免許
自主返納支援事業

全ての運転免許証を自主的に返納した場合に、つくバス乗車券などを交付します。

※運転免許有効期間が、

▷ 1年未満=6,000円分

▷ 1年以上2年未満=8,000円分

▷ 2年以上=10,000円分

対 市内在住の満65歳以上の方で、全ての運転免許証を自主返納した方

問 防犯交通安全課



いばらき身障者等用
駐車場利用証制度

ショッピングセンターや公共施設などに設けられている身障者等用駐車場を利用するための利用証を発行します。

対 ①要介護1～5の認定者

②身体障害者、知的障害者、精神障害者、難病患者 ※障害の等級によっては対象外となりますので障害者地域支援室にお問い合わせください。

③妊産婦(妊娠7カ月～産後6カ月)

問 ▷ ①=高齢福祉課

▷ ②=障害者地域支援室

▷ ③=こども未来センター

購入する前に、必ず「交通安全講習」の申し込みをお願いします



車とは違う景色が見えて楽しい



詳細は市ホームページをご覧ください▶



電動アシスト自転車等購入費補助事業

市が実施する交通安全講習を受講した65歳以上の方が、電動アシスト自転車を購入する際の費用の一部を補助します。

▷ 助成額

①新品の電動アシスト自転車の本体購入費用の4分の3(上限▷2輪車=50,000円▷3輪車・4輪車=120,000円)

※2023～2024年度に運転免許証を自主返納した方には、2輪車は15,000円分、3輪車・4輪車は30,000円分の上乗せ補助があります。

②新品の自転車用ヘルメット購入費用(上限2,000円)

※電動アシスト自転車の補助と併せての申請のみ

対 市に住民登録があり、申請年度中に65歳以上になる方で、市が実施する交通安全講習を受講した方

交通安全講習日程 各日午前午後の2回開催

① 9月25日(水) ② 10月3日(木) ③ 10月9日(水) ④ 10月16日(水) ⑤ 10月24日(木) ⑥ 10月30日(水) ⑦ 11月6日(水)

いずれか1回にご参加ください(約120分/回)

場 ▷ ①～④・⑦=市役所本庁舎 ▷ ⑤=市民研修センター ▷ ⑥=荃崎老人福祉センター

定 先着20人/回※参加者が少ない場合、日程が変更になることがあります。

申 9月9日(月) 8:45からインターネットまたは高齢福祉課窓口へ直接

問 高齢福祉課



タクシーが
使えると便利

高齢者タクシー運賃助成事業

外出するときに利用するタクシー運賃の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

- ▶ **助成額**＝500円券×24枚
※一回の乗車で3枚(1,500円分)まで利用が可能です。

- 対** ①65歳以上の1人暮らしの方
②70歳以上の高齢者だけでお住まいの方
③70歳以上で市民税非課税世帯の方
④80歳以上の方(世帯の状況に関わらず対象)
※自家用車を運転している方は対象になりません。
※入院・入所中は対象になりません。
問 高齢福祉課

見守りに関すること

1人暮らしや認知症の方などが、自宅で安心して生活をするための見守りサービスを紹介します。

緊急通報システム事業

急病などの緊急時に迅速・適切に対応できるよう、1人暮らしの高齢の方に緊急通報機器を貸し出します。

※緊急時に鍵を開けられる協力員が必要

▶ **自己負担額**

生活保護世帯・市民税非課税世帯＝0円
市民税課税世帯＝7,560円(年額)

- 対** 1人暮らしをする次のいずれかの方
▶ 65歳以上で病弱または重度の身体障害のある方 ▶ 75歳以上の方

問 高齢福祉課

愛の定期便事業

安否確認、健康保持、孤独感の解消のため、乳製品を手渡しで配達します。

※週に3回まで

※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要

▶ **自己負担額**＝乳製品代金の半額

- 対** 見守りを必要とする、70歳以上の1人暮らしの方

問 高齢福祉課



宅配食事サービス事業

安否確認や健康保持のため、調理や買い物が困難な高齢の方に、希望の曜日に夕食を手渡しで配達します。※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要

▶ **自己負担額**＝普通食 1食400円
(生活保護世帯は300円)

- 対** 安否確認を必要とし、心身の障害などで調理や買い物が困難な65歳以上の方で1人暮らしまたは高齢者世帯の方

問 高齢福祉課

認知症高齢者等SOSネットワーク事業

認知症による行方不明の恐れがある方の身体的特徴などを、あらかじめ市に登録しておくことができます。登録内容をつくば警察署と共有することで、早期に家族などにつながることができます。



つくば市おでかけ見守りシール

認知症による行方不明の恐れがある方に二次元バーコード付きの保護支援シールを配付します。発見者がバーコードを読み取ると家族にメールが届き、インターネットの伝言板で状況報告ができます。

※SOSネットワークの事前登録が必要です。

問 地域包括支援課

シール例▶



事業の申請について
教えてください

申請方法について

各事業によって申請様式が異なります。申請方法などの詳細は、各事業の問い合わせ先にお問い合わせください。



敬老祝金

8月1日時点で引き続き1年以上つくば市に居住している市民で、2024年度内に次の節目年齢になる方を対象に、敬老祝金を給付します。

対 ▶ 77歳＝3,000円

▶ 88歳＝10,000円

▶ 101歳以上＝20,000円

＝指定の口座にそれぞれの金額を振り込みます。

▶ 100歳＝30,000円

＝ご自宅に訪問または高齢福祉課窓口で記念品とともにお渡します。

※対象者には8月末～9月上旬に個別に通知します。

祝



問 高齢福祉課

敬老祝写真贈呈事業

つくば市に居住している市民で、2024年度内に次の節目年齢になる方を対象に、記念写真を撮影し、台紙仕上げにした写真を贈呈します。

対 ▶ 70歳 ▶ 80歳 ▶ 90歳 ▶ 100歳

※対象者には9月上旬に個別に通知します。



身近な施設や相談窓口

市には、介護予防や健康増進などの、さまざまな相談窓口や、皆さんが気軽に集まれる憩いの場があります。

地域の憩いの場

老人福祉センター

老人福祉センターは、高齢者の皆さんのさまざまなご相談に応じます。また、レクリエーションなどを通して、楽しく、健康的で明るい生活を続けてもらうためにサポートしています。

▷カラオケ機器や各種サークル活動のための部屋の貸し出しを行っています。

▷入浴施設や部屋などを利用できます。※一部有料です。各センターにお問い合わせください。

問 高齢福祉課



名 称	相談窓口	施設(部屋など) ●利用時間 ●休館日	入浴施設 ●利用時間 ●休館日	☎連絡先
桜老人福祉センター〔栗原2470〕	(月)～(金) 8:30～17:15 ※(祝)と年末年始を除く	●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●10:00～17:00 ※第2・3・4(月)は10:00～15:00 ●第1(月)、12月29日～1月5日	029(857)6328
谷田部老人福祉センター〔台町1-2-2〕		●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●9:00～19:00 ●(月)、12月29日～1月4日	029(837)1188
荃崎老人福祉センター〔下岩崎2068〕		●9:00～16:00 ●(土)(日)(祝)、12月29日～1月3日	※現在休止中	029(876)1181

身近な相談窓口

地域包括支援センター

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、地域包括支援センターに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。

問 地域包括支援課



名 称	利用時間	☎連絡先	担当地区
筑波地域包括支援センター(筑波園敷地内)〔北条1184-1〕	(月)～(金) 8:30～17:15 ※(祝)と年末年始を除く	029(828)5806	筑波地区
大穂豊里地域包括支援センター(筑波記念病院敷地内)〔要1187-299〕		029(869)9527	大穂地区、豊里地区
谷田部西地域包括支援センター(トレランス田村敷地内)〔上横場2290-9〕		029(893)3170	谷田部西地区
谷田部東地域包括支援センター(サンシャインつくばリゾート内)〔手代木1932〕		029(897)3231	谷田部東地区
桜地域包括支援センター(花室長寿館向かい)〔大角豆1806-3〕		029(886)3886	桜地区
荃崎地域包括支援センター(荃崎老人福祉センター隣)〔下岩崎2068〕		029(886)9500	荃崎地区
つくば市地域包括支援課〔研究学園1-1-1〕		029(883)1111	各センターの統括

※お住まいの地区がわからない場合は、市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。



健康・福祉

認知症本人交流会・家族交流会

認知症のご本人や介護をしているご家族の方が集まり、日々の思いを自由に語り合う場です。当日は、ご本人のグループとご家族のグループに分かれて交流会を実施します。認知症のご本人のみや、ご家族のみの参加も歓迎します。

日 10月4日(金) 10:00～11:30

場 市役所本庁舎2階会議室203

対 認知症のご本人または認知症の方を介護しているご家族の方

定 先着15人程度

申 10月2日(水)までに電話または「氏名・住所・電話番号・参加枠(本人・家族)」を記入しメールで

問 地域包括支援課

E wef060@city.tsukuba.lg.jp

認知症サポーター向け講座

認知症サポーター向け講座「軽度認知障害(MCI)と認知症の方が利用できる社会保障制度について」を開催します。認知症と社会保障制度に関する講義に加え、市の施策紹介やおでかけ見守りシールの読み取り体験を行います。

日 10月18日(金) 13:30～15:30

場 市役所本庁舎2階会議室203

対 市内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座受講者の方

講 飯島由美子氏(とよさと病院認知症疾患医療センター)、地域包括支援課職員

定 先着50人

申 10月15日(火)までに電話または「氏名・住所・電話番号」を記入しメールで

問 地域包括支援課

E wef060@city.tsukuba.lg.jp

高齢者の実態調査 ご協力をお願い

緊急時の対応や高齢者在宅福祉サービスの提供などに活用するため、民生委員が訪問し、日常生活の状況について聞き取り調査を行います。また、民生委員が欠員の地区は、郵送で調査票を送付します。任意の調査ですので、ご協力いただけない場合は、民生委員の訪問時にその旨をお伝えください。

日 9月1日(日)～11月30日(土)

対 70歳以上の1人暮らしの方、高齢者世帯の方 ※65～69歳の方で、民生委員の訪問や市への緊急連絡先の登録などを希望する場合は、高齢福祉課にご連絡ください。

問 高齢福祉課

フレイル(虚弱)予防相談

体力などの衰えを感じ始めた方の相談を受け付けます。フレイル(虚弱)になる前に予防しましょう。

日 9月17日(火) 9:00～12:00

場 桜保健センター

対 市内在住の方 定 先着3人

申 9月13日(金)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話で

問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089



人間ドック・脳ドック 費用の助成

2024年度に受診する人間ドックまたは脳ドックの費用を一部助成します。詳細は、市ホームページまたは「健診の御案内」同封のチラシ(40歳以上の国民健康保険被保険者・後期高齢者医療制度被保険者に3月末に送付済み)をご覧ください。

対 国民健康保険被保険者の30歳以上の方、後期高齢者医療制度被保険者の方

※2024年度にまだ健診を受けていない方に限ります。脳ドックは40歳以上対象で、助成は5年に1回です。

申 郵送、インターネットまたは直接

問 健康増進課



ペアレント・トレーニング講座

子どもの困った行動にどう対応するか、演習などを通して、子育てのヒントをつかみます。

日 10月2・16・30日、11月13・27日、12月18日(水) ※全6回

場 市役所本庁舎3階会議室302など

対 市内在住のおおむね3～6歳の児童の保護者で、全日程に参加できる方

講 市公認心理師 定 先着6人

申 9月17日(火)までに「氏名・住所・児童の年齢・電話番号・メールアドレス」を電話またはメールで

問 こども未来センター

E wef044@city.tsukuba.lg.jp

マタニティ講演会

小児科医師と歯科医師が、生まれてくる赤ちゃんについて知っておいてほしいことを講演します。当日は先輩パパの経験談もあります。オンラインでの参加も可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 10月10日(木) 13:00～15:15 (受付12:40～)

場 市役所本庁舎2階会議室202・203

対 市内在住の妊婦の方とその家族

定 ▷会場＝先着30組

▷オンライン＝先着100組

申 10月3日(木)までにインターネットで

問 大穂保健センター

☎029(864)7841



後期高齢者対象 無料の歯科健康診査

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、無料の歯科健康診査を実施します。対象の方には8月下旬に案内を送付します(施設入所者を除く)。

日 9月1日(日)～12月31日(火)

※歯科医療機関の休診日を除く

場 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、2023年度に75・80・85歳の誕生日を迎えた方(以下のいずれかの方)

①昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方②昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方③昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれの方

申 実施歯科医療機関に直接

※後期高齢者医療歯科健康診査を受診する旨を伝えて予約してください。

問 医療年金課

点訳奉仕員養成講座 受講生募集

文字を点字に翻訳する「点訳」の基本を学び、視覚障害者への情報保障活動に向けたパソコン(Windows)点訳技術の講習も行います。終了後は、依頼された本の点訳などをパソコンを使って行います。

日 10月4・11・25日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13日(金)

14:00～16:00 ※全10回

場 竹園交流センター

※11月15日、12月13日のみボランティアセンター(筑穂1-10-4)

対 市内在住の、パソコン入力ができパソコン(Windows)持参可能な方 ※持参できない方は応相談

定 15人(抽選) 費 590円(テキスト代)

申 9月17日(火)までに申込書(市ホームページ、社会福祉協議会に用意)を郵送(必着)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



募集

パブリックコメント

詳細は市ホームページをご覧ください。



第2期つくば市こども未来プラン(案)

2019年度に策定した「つくば市こども未来プラン」の計画期間が終了したことから、「第2期つくば市こども未来プラン(案)」を策定しました。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

場 こども未来センター、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページ

申 9月1日(日)～10月1日(火)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 こども未来センター

F 029(828)6203

E wef044@city.tsukuba.lg.jp

会計年度任用職員

広報戦略課 事務職員 10月1日採用(予定)

記者会見の準備や会見録の作成、事務補助などに従事する方を募集します。

定 1人(予定)

申 9月11日(水)までに履歴書を郵送(必着)または直接

問 広報戦略課



幼児家庭教育学級「つくひなぶらす」

スマホとの上手なつきあい方や応急手当など、幼児期の子育てについて学ぶことができる講座です。仲間づくりもできます。

- 日

①10月23・30日、11月6・13・20日(水)
②10月24・31日、11月7・14・21日(木)
③10月25日、11月1・8・22・29日(金)
各回10:00～11:10 ※各会場全5回
- 場

①島名交流センター②栗原交流センター
③竹園交流センター
- 対

市内在住・在勤・在学の方で、生後11カ月(2024年10月23日現在)～就学前のお子さんを持つ保護者の方
- 講

つくば国際短期大学准教授、市保健師、市社会教育指導員
- 定

各学級10組程度(抽選)
- 申

9月1日(日)～18日(水)にインターネットで
- 問

生涯学習推進課



中央図書館 雑誌スポンサー

図書館からつくばの教育を応援しませんか。図書館に並ぶ雑誌の最新号カバーなどに、スポンサー名や広告を掲載できます。

- 日

2025年3月31日まで(継続可)
- 場

中央図書館
- 費

雑誌1誌につき15,000円(年度途中からの場合、月額1,250円)
- 申

広告の掲出を開始する月の前月20日までに、申込書(市ホームページ、中央図書館に用意)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



「TCI創業スクール」受講生

新たな技術やアイデアの事業化を目指す方を対象に、創業スクールを開催します。先輩経営者の創業・経営体験談や専門家の講義のほか、スクール終了後も創業までの支援が継続します。詳細はホームページをご覧ください。

- 日

9月28日、10月5・19日、11月9・16日(土)
※全5回
- 場

つくば研究支援センター〔千現2-1-6〕
- 定

先着20人
- 費

10,000円(学生5,000円)
- 申

9月20日(金)までにインターネットで
- 問

つくば研究支援センター
E startup-school@tsukuba-tci.co.jp
- 担

産業振興課



2025年度 つくば市農産物オーナー制参加農業者

農産物や農産加工品のオーナー制を実施運営し、年間を通して消費者と直接交流してみませんか。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 申

9月20日(金)までに申込書(市ホームページに用意)を郵送(必着)またはメールで
- 問

農業政策課
E eco013@city.tsukuba.lg.jp



第3回 段ボールコンポストの無料配布

「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。段ボールコンポストを使って生ごみ減量にご協力いただける方に無料配布します。家庭で取り組める生ごみの減量にチャレンジしてみませんか。

- 日

9月28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

9月2日(月)9:00～20日(金)16:00に電話またはインターネットで
- 問

環境衛生課



アイラブつくばまちづくり表彰式・フォーラム

表彰式では「アイラブつくばまちづくり寄附金(ふるさと納税)」の寄付者への感謝状の贈呈、寄付金を活用した団体への実践団体証の授与を行います。フォーラムでは実践団体の活動事例発表や、市民活動に役立つ講演を行います。

- 日

9月14日(土)10:00～12:00
- 場

市役所本庁舎2階会議室201
- 対

市民活動に興味がある方
- 講

永沢映氏(コミュニティビジネスサポートセンター代表理事)
- 定

先着100人
- 申

9月9日(月)までにインターネットで
- 問

市民協働課



つくば市シルバー人材センター会員

入会を希望す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。特に、洗車などの屋外作業や清掃などの屋内作業を、週2～3日できる方を募集しています。

- 日

9月12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(2025年3月31日現在)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

オールエイツ R8まちづくり学校のメンバー(R8メイト)

イベントを手伝ってみたい、自分のスキルを役立てたい、地域と関わり人とつながりたいなど、興味があることを周辺市街地(R8)と一緒に学び、活動してみませんか。詳細はホームページをご覧ください。

- 対

市周辺市街地での活動に興味のある方
- 申

インターネットで
- 問

ミカミ
E r8tsukuba@mikami-web.co.jp
- 担

周辺市街地振興課



相談

市民活動に関する無料相談

市民活動に関する取り組みや活動、NPO法人や市民活動団体の設立・運営などについての無料相談を、オンラインと対面で行います。インターネット接続環境のない方は市役所会議室で受け付けますので、お気軽にご相談ください。

- 日

毎月第2(水)14:00～15:00
- 場

市役所本庁舎会議室(対面)
※詳細は申込時にお伝えします。
- 対

市内でボランティアなどの社会貢献活動を行っている、またはこれから始めようとしている団体・個人の方
- 定

先着1団体/日
- 申

相談希望日の1週間前までに電話、メールまたは直接
- 問

市民協働課
E ctz010@city.tsukuba.lg.jp



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

9月26日(木)13:00～16:00
- 場

市役所本庁舎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(担当:野村)
- 担

総務課

行政相談

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、国の行政全般についての苦情・意見や要望を受け付けます。中立かつ公平な立場で相談者の方に助言したり、関係機関に連絡することなどにより、問題解決に当たります。

- 日

9月10日(火)13:30～15:00
- 場

市役所本庁舎2階防災会議室2
- 問

総務課

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わからない」「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

10月1日(火)・2日(水)10:00～11:30、13:00～14:30、14:30～16:00
- 場

市役所コミュニティ棟3階会議室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

先着3人/日
- 申

9月27日(金)までに電話またはインターネットで
- 問

産業振興課



男性のための電話相談

夫婦、家族、職場の人間関係や生き方など、一人で悩まずご相談ください。男性の相談員が対応します。※予約不要、秘密厳守

日 9月12日(木) 18:00～20:30

対 市内在住・在勤・在学の方

申 相談専用 ☎029(883)1188

問 ダイバーシティ推進室



いばらきマリッジサポーター結婚相談会

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その親の相談に応じます。

日 9月29日(日) 10:00～15:00

場 大穂交流センター研修室

対 結婚を希望する独身者やその親

定 先着8人(要予約)

申 9月27日(金)までに電話またはインターネットで

問 こども政策課



「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 こども未来センター



その他

物価高騰対応重点支援給付金の申請はお済みですか

2024年度に新たに「住民税非課税世帯」または「住民税均等割のみ課税世帯」となった世帯は、給付金を受け取れる可能性があります。ただし、2023年度に7万円や10万円給付金の対象となった世帯などは、今回の給付金は対象外です。詳細は市ホームページをご確認ください。

申 10月18日(金)までに郵送(当日消印有効)で

※子育て世帯で、2024年10月1日～18日に出生した児童がいる世帯は、11月1日(金)までに郵送(当日消印有効)で

問 社会福祉課



郡山市に関するクイズを解いてプレゼントをもらおう

つくば市の友好都市である郡山市は、今年で市制施行100周年を迎えました。記念に、郡山市に関するクイズにお答えいただいた方の中から抽選で郡山市の特産品または伝統工芸品をプレゼントします。

対 市内在住の方 定 10人(抽選)

申 9月1日(日)～10月13日(日)にインターネットで

問 福島県郡山市国際政策課

☎024(924)3711

担 企画経営課



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 こども未来センター



地域歳末たすけあい募金の助成(配分)

「地域歳末たすけあい募金」を、次の活動などに助成(配分)します。詳細はつくば市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

①歳末時期に実施する地域の助け合い・支え合い活動

②要援護世帯への歳末見舞金

申 申込書(社会福祉協議会事務局、社会福祉協議会ホームページに用意)を、社会福祉協議会事務局に①9月2日(月)～30日(月)に直接②10月1日(火)～31日(木)に郵送(必着)で

問 社会福祉協議会 ☎300-3257 筑穂1-10-4

☎029(879)5500

担 社会福祉課



貯水槽水道の衛生管理を徹底しましょう

貯水槽水道(ビルやマンションなどの受水槽以降の給水設備)の水質管理を行うのは、貯水槽水道の設置者です。水槽の清掃、水質検査は、1年以内ごとに1回以上、定期的に行いましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 上下水道業務課



地域で行う自主的なまちづくり活動を支援します

住民主体のまちづくりについて、これから活動を始めたい方や、活動の中でサポートを受けたい方は、5人以上でグループ登録することができます。登録することで、アドバイザーの派遣や見学会への参加など、学習の機会を受けられます。

問 都市計画課



9月は屋外広告物美化強調月間です

良好な景観の形成、公衆に対する危害防止のため、屋外広告物を表示する場合は、原則市の許可が必要です。表示内容の変更や、許可期間満了後の継続表示の場合も同様です。美しいまちづくりの推進のため、ご協力をお願いします。

▷街路樹や郵便ポストへの表示禁止

▷電柱や街灯への表示禁止

▷ガードレールや歩道橋への表示禁止

▷歩道上への表示禁止

問 都市計画課



郵便等による不在者投票

身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの選挙人で次のような障害のある方、または介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5に該当する方は、郵便等による不在者投票が認められています。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 ①身体障害者手帳をお持ちの方で、▷両下肢・体幹・移動機能の障害1・2級▷心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害1・3級▷免疫・肝臓の障害1～3級

②戦傷病者手帳をお持ちの方で、▷両下肢・体幹の障害が特別項症から第2項症▷心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害が特別項症から第3項症

③介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5

申 必要書類を郵送または直接

※要件を満たしていることが確認でき次第、郵便等投票証明書を送付します。

問 選挙管理委員会事務局



野焼きは迷惑行為です

野焼きは原則禁止されています。例外規定として「芝・もみ殻」を燃やす場合でも、発生する煙や臭いを理由に周辺住民の方から多数苦情が寄せられています。強風時や夜間の野焼きについても、火災の原因となりますので絶対にやめてください。

問 ▷農業政策課▷環境衛生課

飼い主のいない猫のTNR相談会(アイラブつくば補助事業)

「TNR」とは、野良猫に不妊去勢手術をして、元の場所に戻すことです。野良猫に餌をあげている方にTNR相談会を毎月実施します。

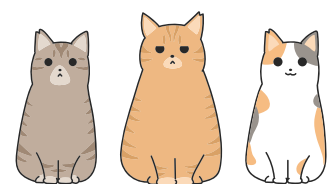
日 10月6日(日) 13:00～15:00

場 レンタルスペースPUPPY(苅間2031)

問 ネコスぺ事務局

☎080(2078)5199(担当:大塚)

担 環境保全課



木曜延長窓口のお知らせ

第2・4(木)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受け付けています。

※延長は開庁日に限ります。

9月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①9月12日(木)②9月26日(木)

問 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

9月30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。

①国民健康保険税(第3期)

②後期高齢者医療保険料(第3期)

問 ①▷国民健康保険課▷納税課②医療年金課

新たな市民活動拠点

コリドイオ情報

つくば市民センターはコリドイオ〔吾妻1-10-1〕内にあります。
つくば市民センターでは「ヒアリンググループ※」が使用できます。
ご希望の方は、お知らせください。
☎つくば市民センター ☎029(855)1171
※難聴の方の聞こえを支援する設備

①パソコン・スマートフォンに関する相談

パソコンでチラシをうまく作成できない、スマホアプリのインストールと削除の方法、使い方など各種困り事を相談できます。

☎ 9月30日(月) 13:00～17:00
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 市内在住・在勤・在学の方
講 森正治氏(つくばパソコンボランティアサークル)
定 先着4人 ※1人1時間程度
申 9月6日(金) 10:00から電話で
※(土)(日)(祝)を除く9:00～17:00
問 つくば市民センター ☎029(855)1171

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、団体事業の継続化や新たな事業展開を計画し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金額などを事前にお知らせください。

☎ 9月26日(木) 13:30～16:30
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着3人 ※1人1時間程度
申 9月6日(金) 10:00から電話で
※(土)(日)(祝)を除く9:00～17:00
問 つくば市民センター ☎029(855)1171

③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。
※次回の締め切りは10月18日(金)です。

☎ 9月19日(木) 13:30～15:30
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 市内在住・在勤・在学の方 定 先着8人
申 9月6日(金) 12:00からインターネットで
問 つくば市民センター ☎029(855)1171

④秋バラと草花の花いけ講座
by いばらきフラワーパーク

季節の草花に触れるフローリストによる花いけ講座です。オリジナルハンギングボトルで持ち帰りできます。

☎ 10月6日(日) 10:00～12:00
場 コリドイオ3階大会議室
対 市内在住・在勤・在学の方(小学生1～3年生は保護者同伴)
講 間中奈津美氏(いばらきフラワーパークフローリスト)
定 先着50人
費 300円(別途材料費1,500円)
申 9月6日(金) 12:00からインターネットで
問 つくば市民センター ☎029(855)1171

⑤ロゴづくりから始める
デザインツールの使い方

ご自身の活動・商品・サービスをシンプルなロゴで表現しませんか。誰でも簡単にデザインを作成できるwebアプリ AdobeExpress(ウェブアドビエクスプレス)を使用し、ロゴとチラシ(またはSNS用の画像)を作成します。

☎ 10月12日(土) 9:30～12:30
場 コリドイオ3階大会議室
対 市内在住・在勤・在学でサークル活動、社会貢献活動などのPRをしたい方
※パソコンを持参できる方
講 麻生江見氏(AdobeCommunityExpert)
定 先着30人
申 9月6日(金) 12:00からインターネットで
問 つくば市民センター ☎029(855)1171

⑥日本語講師ボランティア入門講座

国際交流協会主催の日本語講座で外国の方に日本語を教えたい方向けの講座です。未経験者大歓迎です。詳細はホームページをご覧ください。

☎ ①10月6日(日)～19日(土)▷動画視聴
②10月20日(日) 10:00～15:00▷対面授業
③11月以降▷教室見学(希望者のみ)
場 ②コリドイオ3階多文化共生ルーム
対 市内在住・在勤でボランティアができる方
講 井上里鶴氏(麗澤大学准教授)、TIVONAの会
定 先着25人
費 2,500円
申 9月2日(月)からインターネットで
問 国際交流協会 ☎029(869)7675
担 国際都市推進課

⑦こども日本語指導者研修会

日本の学校で学んでいる外国籍の児童生徒など、日本語が得意ではない子どもへの日本語指導者としてボランティア活動をしたい方に指導のノウハウを具体的にお伝えします。詳細はホームページをご覧ください。(全5回)

☎ 10月5日・12日、11月30日、12月7日・14日(土) 9:30～11:30
※10月15日(火)～11月29日(金)の間に子ども日本語勉強会の見学が2回あります。
場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
対 日本語教育経験者または国際交流協会の子ども日本語ボランティアとして活動できる方
講 吉田麻子氏(吾妻小学校風の会)
定 先着30人 費 2,500円
申 9月2日(月)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

⑧第85回世界お茶のみ話
アフガニスタン編

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。

☎ 9月21日(土) 14:00～15:30
場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
講 ワリ・ハン・アフムドザイ氏
定 先着30人程度
申 9月2日(月)～20日(金)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
E event@inter.or.jp
担 国際都市推進課

⑨国際交流のためのトルクメニスタン・ウクライナ料理教室

国際交流協会多文化共生コーディネーターが講師となり、トルクメニスタンの伝統的な料理グタブ、サワークリームで作る飲み物チャル、ウクライナ発祥の家庭料理ボルシチを作ります。

☎ 9月29日(日) 10:00～14:00
場 コリドイオ1階調理室
対 市内在住・在勤・在学の小学5年生以上
講 ジキエヴァ・オグルナバット氏、クルヴィツカ・ユリヤ氏
定 先着20人 費 2,000円
申 9月4日(水) 9:00～25日(水) 16:30にインターネットで
問 国際交流協会 ☎029(869)7675
E event@inter.or.jp
担 国際都市推進課

⑩外国人のための日本語講座
10月～2025年2月

日常生活に役立つ大人向けの日本語講座です。オンライン(Zoom)と対面で開催します。時間帯やレベルごとにクラスがあります。詳しくはホームページをご覧ください。(全15回)

☎ 昼コース▷オンライン=10:00～11:00
▷対面=13:30～14:30
夜コース▷オンライン、対面ともに19:00～20:00
場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
対 市内在住・在勤の外国人とその家族の方
講 日本語ボランティアTIVONAの会
定 各先着15人
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。
申 9月2日(月)から申込書(ホームページに用意)をメールで
問 国際交流協会 ☎029(869)7675
E japanese@inter.or.jp
担 国際都市推進課

⑪

やさしいにほんごでにげる、たすける
防災脱出ゲーム 迷宮コリドイオ編

日本語が母語でない市民向けの防災イベントです。やさしい日本語で、脱出ゲームをします。水消火器、電話、救助などを体験して、ミッションをクリアし、地震や火事、台風などの災害のときに命を守る行動をしましょう。

日 9月28日(土) 13:00～16:00

場 つくばセンター広場フォーラム、コリドイオ

対 市内在住の日本語を母語としない方

講 水谷浩子氏(防災士) 定 先着150人

申 9月2日(月)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

⑫

文化協会レクチャーコンサート
「蓄音機の楽しみ」

現在は製造されていないSPレコードを鑑賞します。針の材質によって大きく音色が異なるレコードの魅力を堪能してください。

日 9月22日(日) 14:00～16:00(開場13:45)

場 コリドイオ3階大会議室

講 萩原篤氏(北関東蓄音機倶楽部)、
相原直樹氏(湘南SPレコード愛好会)

問 つくば市文化協会

☎090(9304)4725
(担当:慶野)

担 文化芸術課

⑬

ゆくりって知っていますか

子育て中の私たちが大切にしなければならないことや今すぐにできること、そして子どもの心の発達と親子の関わりについて考えてみませんか。

日 9月14日(土) 14:00～16:00(開場13:30)

場 コリドイオ3階大会議室

講 湯浅正太氏
(小児神経専門医)

定 先着100人

問 生涯学習推進課

▲湯浅正太氏

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(申で指定のないもの)
〒305-8555
つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇〇〇〇課

スポーツ

スポーツ協会各種イベント

①マスタースバレーボール大会

生涯スポーツであるバレーボールを通じて心身の健康増進を図り、年齢を越えて競技を楽しみませんか。

日 9月15日(日) 8:30～17:00

場 桜総合体育館 定 8～10チーム

費 ▷スポーツ協会登録チーム=1,000円
▷未登録・市外チーム
=3,000円

申 9月6日(金)までに申込書
(ホームページに用意)を郵送、
FAXまたはメールで



②第47回筑波グラウンドゴルフ秋季大会

スポーツの秋にグラウンドゴルフを楽しみませんか。日頃の練習成果を発揮してください。

日 9月28日(土) 9:30～
予備日:9月29日(日)

場 大池公園グラウンド[北条1477-1]

対 北部(筑波・大穂・豊里)地区在住・在勤の方

定 先着100人 費 500円/人

申 9月20日(金)までに「大会名・住所・氏名
(フリガナ)・年齢・電話番号」を郵送または
FAXで

問 当日☎090(1848)7907(担当:鳩貝)

③市民テニス大会

テニスを楽しみながら、汗を流しませんか。詳細はホームページをご覧ください。

日 10月5日(土)・6日(日)
9:00～17:00
予備日:10月12日(土)・
13日(日)

場 市内テニスコート

対 市内在住・在勤・在学の方
(高校生以下は不可)



④桜支部ハイキング

秋の清々しい気候のなかで心地よくハイキングを楽しみませんか。弁当、飲み物、雨具、入浴の用意をお持ちください。

日 10月13日(日) 6:40集合 ※雨天決行

場 ▷集合場所=桜総合体育館前
▷行き先=塩原ハケ原方面(栃木県)

対 桜地区在住・在勤の方(中学生以下は保護者同伴)

定 先着35人

費 5,000円/人 ※キャンセル時返金なし

申 9月15日(日) 9:00～12:00に参加費を桜総合体育館会議室に直接



問 スポーツ協会事務局(市役所内)
☎029(854)8511
F 029(854)8531
E tukubashitaikyo1@bz01.plala.or.jp
担 スポーツ振興課

パドルテニスお楽しみ会

パドルテニスは、生涯スポーツとして楽しめる室内テニスです。初心者、シニア、テニス経験者などどなたでも参加いただけます。

日 10月8日(火) 13:00～16:30

場 つくばカピオ

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着50人

申 9月1日(日)～10月7日(月)に「住所・氏名
(フリガナ)・年齢・電話番号」をメールで

問 つくばパドルテニスクラブ
☎090(9368)8027(担当:遠田)
E bon.tohda@gmail.com
担 スポーツ振興課

エアロビクスとヨガ体験会

簡単なエアロビクスとリラクソスヨガで運動を始めてみませんか。

日 10月7日・21日・28日(月) 13:30～15:00

場 島名交流センター

対 18歳以上の方

定 各先着6人

費 1,000円/日

申 9月1日(日)～30日(月)に「住所・氏名・年齢・電話番号、参加希望日」をメールで

問 フクロウエアロヨガ
☎080(1109)3387(担当:蒲原)
E m08011093387@docomo.ne.jp
担 スポーツ振興課



初心者ランニング教室

初心者を対象としたランニング教室を開催します。正しいフォームやトレーニング方法の基本などを学び、楽しく走り、運動不足解消やストレス発散、体力づくりに励みましょう。

日 9月25日、10月2日・9日・16日(水)
19:00～20:30(予備日10月23日)

場 洞峰公園[二の宮2-20]

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上でランニングが初めての方

定 30人(抽選)

費 2,000円

申 9月2日(月) 8:45～9月13日
(金) 16:30にインターネットで

問 スポーツ振興課



こどもキックボクシング体験教室

キックボクシングの動作により筋力・体力・集中力の向上につながります。初心者も大歓迎です。

日 9月13・20・27日(金) 17:40～18:30

場 つくばウェルネスパーク

対 6歳～小学5年生

講 おかだきよはる 岡田清治氏(キックボクシング元チャンピオン)

定 先着7人/日

費 500円/回

申 9月8日(日)から電話または2階窓口^にに直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

クロールレッスン

クロールで泳ぎたい方や、フォームを見直したい方に向けたレッスンです。初心者も大歓迎です。

日 9月2・9日(月)・16・23日(祝)・30日(月) 11:00～11:30

場 つくばウェルネスパーク

対 中学生以上

講 やましたゆきえ 山下幸枝氏(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)

定 先着15人/日

費 400円/回(入館料別途)

申 1階受付窓口^にに直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



健康

健康とウェルビーイング

4月にオープンしたみどりのプールで、健康増進セミナーを開催します。健康に長生きする秘訣をお伝えします。

日 10月12日(土) 10:30～11:30

場 みどりのプール会議室

講 のむらたけお 野村武男氏(筑波大学名誉教授)

定 先着50人

申 10月10日(木)までに「氏名(フリガナ)・電話番号・年齢」を電話またはFAXで

問 みどりのプール ☎029(896)6870 F 029(896)6871

担 スポーツ施設課

ウエルカフェ栄養サロン「美味しく適塩生活」

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。体組成測定と味噌汁の試飲があります。※当日参加可

日 9月14日(土) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば豊里店(豊里の杜2-1-1)

対 市内在住の方

講 ウエルシア栄養士

定 先着10人

申 9月13日(金)までに電話で

問 健康増進課



出前健康教室

インストラクターなどによる運動指導や、体力測定などを行います。シニアの方の参加も大歓迎です。

※同じ月に参加できるのは①カスミ大穂店②カスミ学園店③イオンモールつくば④コリドイオのいずれか一つです。

①運動習慣始めませんかinカスミ大穂店

日 ①9月18日(水)②10月16日(水) 10:00～11:00

場 カスミ大穂店東側スペース(筑穂1-15-6)

定 先着8人/日

申 ①9月10日(火)②10月7日(月) 9:00から電話で

②カスミ学園店で体操しよう

日 9月24日(火) 14:00～15:00

場 カスミ学園店2階イトインコーナー〔竹園2-12-1〕

定 先着10人

申 9月17日(火) 9:00から電話で

③イオンモールつくばで体操しよう

日 9月17日(火) 14:00～15:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール〔稲岡66-1〕

定 先着18人

申 9月9日(月) 9:00から電話で

④これからも元気に過ごすために貯筋をして転倒を予防しよう

日 9月19日(木) 10:00～11:15

場 コリドイオ3階大会議室〔吾妻1-10-1〕

定 先着15人

申 9月11日(水) 9:00から電話で



対 市に住民登録がある40歳以上の方

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)

催し

プレミアムビールと
うまいもの祭り2024



ビールやハイボールなどさまざまなお酒やグルメが楽しめるイベントです。

※お子さんが楽しめるソフトドリンクやグルメ、ステージパフォーマンスもあります。

日 9月13日(金) 15:00～22:00
9月14日(土)～9月22日(祝) 12:00～22:00
9月23日(祝) 12:00～20:00

場 つくばセンター広場

問 プレミアムビールとうまいもの祭り2024 実行委員会 E pbum2018@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



つくばグルメフェス2024

つくば市とその周辺の飲食店が集まり、地域の魅力を発見できるグルメイベントを開催します。ステージパフォーマンスやお子さんが遊べるスペースもあります。

日 9月14日(土)・9月15日(日) 12:00～22:00

場 つくばセンター広場

問 つくばグルメフェス実行委員会 E tsukuba.gourmet.fes@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



第3回 とっておきのまちなか音楽会

障害や国籍などさまざまな特性に関わらず、どんな人も一緒に楽しめる音楽会を開催します。今年は「とっておきのマルシェ」も同時に開催します。

日 10月6日(日) 11:00～16:30

場 つくばセンター広場

問 とっておきのまちなか音楽会 E totteokino.tsukuba@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



大曾根・花畑・筑穂ギャラリーDAY2024

地域の方々のアート作品展示や昔の町並みを動画で上映します。そのほかにも飲食店が出店するマルシェなど、さまざまな企画を実施します。

日 10月6日(日) 10:00～15:00

場 大穂交流センター

問 大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会事務局 E ohttown@gmail.com

担 周辺市街地振興課

高見原神輿祭り

地域住民の交流を目的として活動する高見原ふれあい会が「高見原神輿祭り」を開催します。会場内ではさまざまなグルメや、お子さん向けのお楽しみコーナーなどを用意しています。

日 9月15日(日) 10:30～14:00

場 TAIRAYA 荃崎店駐車場〔高見原1-1-16〕

問 高見原ふれあい会 E takamihara.fureaikai@gmail.com

担 周辺市街地振興課



NOKIJAMURU 上郷

町の軒先・空き地・空き家といった「空きスペース」でマルシェを実施し、地域の食や暮らしを紹介します。

日 9月28日(土) 12:00～20:00
9月29日(日) 10:00～16:00
※雨天中止

場 上郷市街地活性化協議会 KAMIGO BASE 隣〔上郷1421-1〕

問 茨城県建築士会筑波支部事務局 E tsukubasibu@gmail.com

担 周辺市街地振興課

六斗の森カヌー体験会

谷田川でインストラクターと一緒にカヌー体験をしませんか。火おこしなどのアウトドア体験も楽しめます。

日 10月13日(日)
※雨天の場合は10月14日(祝)に延期

場 荻崎こもれび六斗の森、谷田川

対 市内在住の小学生
※保護者は送迎のみ、同伴不要

定 15人程度(抽選)
費 3,000円
(参加記念Tシャツ付き)

申 9月13日(金)～25日(水)
にインターネットで

問 観光推進課



つくばのおさけで乾杯

「つくばのおさけ推進協議会」の設立を記念し、市で醸造・販売されている日本酒・ワイン・ビールの生産者が集結するイベントを開催します。つくばのお酒の魅力を味わいませんか。

※飲酒運転および未成年の飲酒は法律で禁止されています。

日 9月29日(日) 11:00～19:00

場 BiViつくばイベントスペース、2階共有スペース[吾妻1-8-10]

問 産業振興課



筑波山麓自然学校

「繭玉から真綿(絹の綿)をつくってみよう」養蚕が行われていた筑波山麓で、蚕のお世話と繭玉から真綿をつくりませんか。※昼食持参

日 10月6日(日) 10:00～15:00

場 筑波ふれあいの里

対 小学生以上の親子(幼児不可)

定 12組(抽選)

費 1,000円/組

申 9月8日(日)～17日(火)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



アイラブつくばまちづくり支援事業
「第3回桜ニュータウンまつり」

9月28日(土)①盆踊り・模擬店・ビンゴ大会など
9月29日(日)②グラウンド・ゴルフ大会(午前)、
③ステージ発表(午後) ※広岡交流センター利用サークル発表含む

日 9月28日(土)①13:00～19:30
9月29日(日)②10:00～12:00
③13:30～17:00

場 ①②桜ニュータウン中央公園
[下広岡410-165]

③広岡交流センター[下広岡410-167]

問 桜ニュータウンまつり実行委員会
☎029(857)8346(担当:中澤)

担 市民協働課

現地見学会と野菜作り講習会

気軽に野菜作りをはじめませんか。シャワー・ロッカー・更衣室・種苗・農耕具完備の農園です。野菜作りの講習会と農園説明会を行います。汚れてもいい服装でお越しください。

持ち物:帽子、長靴、軍手、飲み物

日 9月7・14・21・28日(土) 10:00～12:00

場 次世代型市民農園ハルファーム
[酒丸309-1]

問 次世代型市民農園
ハルファーム
☎080(1029)0162

担 農業政策課



古民家の草刈を手伝って畑を使おう
「下邑家の草刈隊」案内

古民家・下邑家住宅の庭の「草刈隊」として活動しませんか。特典として、実験農場で無施肥・無耕起・無農薬で農産物を栽培することができます。当日は下邑家の歴史と畑をご案内します。

日 9月21日(土)・22日(祝)

10:00～11:00

場 下邑家住宅[栗原3470]

対 18歳以上の方

定 5人/日(抽選)

申 9月18日(水)までにインターネットで

問 下邑家住宅

E rental.space.mura@gmail.com

担 農業政策課



おひさまサンサン生き生きまつり2024

障害のある方やシルバークラブの高齢者によるスポーツ大会、模擬店や作品の展示・販売、ダブルダッチなどのアトラクションを行います。また、一般の方も自由に参加できるバランスボールやポッチャのチャレンジコーナーもあります。

日 10月5日(土) 9:00～15:00

場 研究学園駅前公園

※雨天時は桜総合体育館

問 > 高齢福祉課

> 障害者地域支援室



2024年度 洞峰感謝祭

スポーツ・ワークショップなどの体験や観察会を通じて緑の魅力を再発見ができる感謝祭を開催します。飲食ブースなど楽しいイベントもあります。

日 9月29日(日) 10:00～15:00

場 洞峰公園[二の宮2-20]

問 公園・施設課



イッサ・ワタナベ 絵画展

ラテンアメリカのイラストレーターの一人、ペルー人画家・イッサ・ワタナベ氏の絵画展「MIGRANTES(移動するものたち)」が開催されます。

日 9月24日(火)～9月30日(月)
10:00～17:00

場 筑波大学総合交流会館[天久保3]

問 > 主催=駐日ペルー大使館

> 共催=筑波大学
(国際室国際局南米拠点)
☎029(853)8481

担 国際都市推進課



第4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。今回はグループに分かれ、「フランスの食」をつくば市の子どもたちに紹介します。

日 10月5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 9月16日(祝)までに
インターネットで

問 国際都市推進課

E ctz036@city.tsukuba.lg.jp



ふれあいプラザ 和の祭典

ふれあいプラザ利用者による歌、楽器、舞踊など、和テイストのパフォーマンスを披露します。

日 9月23日(祝) 12:00～(11:30開場)

場 ふれあいプラザ[下岩崎2164-1]

定 先着200人

問 ふれあいプラザ

☎029(876)2311

担 地域支援課



親子木育おもちゃ広場

木育は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。木のおもちゃ広場で遊びませんか。

日 9月5日(木)・9月16日(祝)

①10:00～11:00②11:00～12:00
③13:00～14:00④14:00～15:00

場 つくばセンター広場1階co-en[吾妻1-10-1]

対 未就学児とそのご家族

講 子育てネットワークままもり

定 先着15組程度/回

※満員の場合、次回の整理券を配布

問 鳥獣対策・森林保全室

E eco025
@city.tsukuba.lg.jp

担 鳥獣対策・森林保全室



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。

- 日 9月14・21・28日(土)・29日(日)、10月5日(土)
①15:00～15:15②15:30～15:45
※各日2回公演、当日受け付けのみ
※9月28日(土)は15:00～の1回公演のみ
対 幼児～小学生の方

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。

- 日 9月20日(金)・26日(木)
①10:30～10:50②11:00～11:20
※各日2回公演、当日受け付けのみ
対 乳幼児と保護者の方

- 場 中央図書館
問 中央図書館



不登校・多様な学び つながる”緑”日

合同相談会、講演会などのほか、学校に行かない・行けない子どもを育てる親のお話し会などを開催します。不登校や多様な学びに関心がある方は誰でも参加できます。

- 日 9月23日(祝) 10:30～16:00
場 桜総合体育館、さくら運動公園テニスコート
講 宮本信也氏(筑波総合クリニック)
問 不登校・多様な学びネットワーク茨城
E tunagaru.ennichi@gmail.com
担 学び推進課

岸谷香 KAORI PARADISE 2024

今年デビュー40周年を迎える岸谷香氏がプリンセス プリンセスの名曲「Diamonds<ダイヤモンド>」や「M」、そしてソロ楽曲をピアノとアコースティックギターでお届けします。

- 日 10月19日(土) 16:00～(15:30開場)
場 ノバホール
費 全席指定(税込)
一般の方=6,500円
※2歳以下膝上1人まで無料
(座席が必要な場合有料)
※つくばシニア割対象外
申 インターネットまたは電話で
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 文化芸術課



▲岸谷香氏



講座

歴史からジェンダー平等を考える

時代に応じて「ジェンダー平等」のあり方は常に問い直され、更新されてきました。当時の人々の声から歴史を振り返り、「ジェンダー平等」な社会について考えてみませんか。

- 日 10月14日(祝) 10:00～12:00
場 市役所2階職員研修室
対 市内在住・在勤・在学の方
講 井上直子氏(足利大学非常勤講師)
定 先着30人
申 9月9日(月) 9:00から電話
またはインターネットで
問 ダイバーシティ推進室



市民研修センター後期講座

①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 10月3・17日、11月7・21日、12月5・19日、2025年1月16日、2月6・20日、3月6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) ※10回分、詳細は事前にお問い合わせください。



②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 10月3・17日、11月7・21日、12月5・19日、2025年1月16日、2月6・20日、3月6日(木)
10:00～11:15 ※全10回
講 北澤有子氏 定 20人(抽選)
費 5,000円 ※10回分



③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 10月5・12・19日、11月2・9・16日・23日、12月7・14・21日(土)
10:00～11:15 ※全10回
講 熊谷未来氏 定 20人(抽選)
費 5,000円 ※10回分



④自力整体講座月曜日コース

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 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日、12月2・9日(月)
10:00～12:00 ※全10回
講 阿部京子氏 定 20人(抽選)
費 5,000円 ※10回分



⑤自力整体講座火曜日コース

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 10月8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10日(火)
10:00～12:00 ※全10回
講 阿部京子氏 定 20人(抽選)
費 5,000円 ※10回分



⑥初心者のパソコン講座

エクセルを中心に、写真を使ったりしながら繰り返しゆっくり楽しく学びます。

- 日 10月10・17・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12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 ※10回分

⑦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 10月11・18日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20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 ※10回分



⑧筑波山ガマの油売り口上講座

筑波山の伝承芸能を学んでみませんか。初心者の方も大歓迎です。

- 日 10月13・27日、11月10・24日(日)
13:30～16:00 ※全4回
講 筑波山ガマ口上保存会
定 10人(抽選)
費 2,000円(教材費込み) ※4回分

⑨己書講座

自分の好きな言葉など、筆ペンを使って自分だけの書を一緒に書いてみませんか。

- 日 10月23・30日(水) 10:00～12:00 ※全2回
講 飯村勝子氏
定 10人(抽選)
費 2,200円(教材費込み) ※2回分



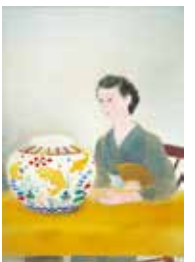
- 場 市民研修センター
対 市内在住・在勤・在学の方
申 9月19日(木)までに「希望の講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢、日中に連絡がつく電話番号」を往復はがきで郵送(必着)または官製はがき(裏白紙)を直接
問 市民研修センター
〔〒300-4231北条1477-1〕
☎029(867)1153
担 生涯学習推進課

つくば美術館第6回土曜講座

「顔—どうしてそんな表情」

歴史画や肖像画、仏画など複数のジャンルから「顔」を描いた日本画を紹介します。物語の人物や、目の前の人物の感情を画家たちがどのように表現したのかお話しします。

- 日 9月14日(土)
13:30～15:00
場 つくば美術館2階講座室
(吾妻2-8)
講 木澤沙羅氏(茨城県近代美術館天心記念五浦分館学芸員)
定 先着50人(事前受付35人)
申 ▷事前受付=9月12日(木)までにインターネットで
▷当日受付=13:00から直接
問 つくば美術館
☎029(856)3711
担 文化芸術課



小林古径「顔」昭和25年(1950)、絹本・彩色・顔装、茨城県近代美術館



若さをつくるキッチン「共食のススメ」

いつまでも元気に過ごす食事づくりを学びます。白米半合、エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物をお持ちください。メニュー:手作り餃子、麦ごはん、中華スープ、フルーツ寒天ゼリー

- 日 9月26日(木) 10:15～13:00(受付10:00～)
場 東京ガスつくば支店〔研究学園2-1-2〕
対 市内在住で65歳以上の方
講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
定 先着16人
申 9月2日(月)～19日(木)に電話で
問 健康増進課



ふれあいプラザ講座

①秋のスキンケア

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 10月6日(日) 13:30～15:30

講 大畑戸子氏 定 10人(抽選)

費 500円(別途教材費500円)



②子ども英語 ハロウィンイベントⅠ・Ⅱ

英語で楽しくハロウィン風イベントを体験しませんか。歌ったりゲームをしたりします。※簡単な仮装で来てください。

日 10月26日(土)

▷Ⅰ=10:00～10:50▷Ⅱ=11:00～11:50

※申込時に希望時間をご記入ください。

対 3歳～小学生の方 ※お子さんのみの参加です。見学の保護者は1人までです。

講 テラダ・ロウェナ氏 定 各15人(抽選)

費 1,900円(教材費込み)

③体験 癒しのリラックスヨガ

初めての方でも参加できるヨガクラスです。体がほぐれる心地の良い感覚と一緒に楽しみましょう。

日 10月13日(日) 13:30～14:30

講 小島万美氏(柔道整復師) 定 5人(抽選)

費 1,200円

④パソコン 仕事効率アップ術Ⅰ(PC持ち込み)

パソコンの作業を少しでも早くできるコツを解説します。ワードとエクセルをメインに便利なショートカットキーの操作を解説します。※対応機器貸し出し応相談

日 10月1・8・22・29日、11月12・19日(火)
18:30～20:30

対 ワード・エクセル経験者

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)

⑤初めてでも安心 LINE 基礎(スマホ持ち込み)

LINEの導入・安全な設定方法を解説します。基礎操作(友達の追加やブロック、メッセージの送受信やビデオ通話のかけ方)ができるようになります。

日 10月22・29日、11月12・19・26日(火)
10:00～12:00

対 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(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 6,000円(別途教材費500円)

⑥ワード&エクセル活用Ⅱ(PC持ち込み)

脳トレのためのワードとエクセルの操作(イラスト挿入と編集・家計簿作成)を解説します。練習用データを用意しますので、編集操作を繰り返し練習できます。※対応機器貸し出し応相談

日 10月22・29日、11月12・19・26日(火)
13:30～15:30

対 ワード・エクセル経験者

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 6,000円(別途教材費1,500円)

⑦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分の個人レッスンです。

日 10月1日、11月19日、12月3・17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)

⑧前結び着付け講座

手軽に結べる前結び着付けを体験しませんか。着物をお持ちの方はご持参ください。小物は無くても大丈夫です。着物が無い方はレンタル可能です。

日 10月5日(土) 13:30～15:30

講 犬田恵梨氏(坂本屋「夢の蔵」和学院師範)

定 10人(抽選)

費 1,400円(着物レンタル代別途500円)

⑨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リ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 10月12・26日、11月2・9・16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 定 15人(抽選)

費 6,000円(別途教材費500円)

⑩つくば市の年中行事・まつり紹介

つくば市では、年中行事や人生儀礼など暮らしと深く結びついたさまざまな祭りが行われています。その中から特色あるものを紹介します。

日 10月13日、11月17日、12月15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)

⑪多肉植物の寄せ植え

小さく丸みを帯びた8センチほどの玉湯呑み茶碗に、5～6種類の多肉植物を可愛らしく寄せ植えします。

日 10月16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 12人(抽選) 費 2,800円(教材費込み)



⑫筑波山神社を知ろう

筑波山神社で行われる御座替祭を中心に年中行事を紹介するほか、参拝作法や豆知識を雅楽の演奏を交えながら解説します。

日 10月18日(金) 13:30～14:30

講 筑波山神社神職 定 20人(抽選) 費 500円

⑬経絡に特化したセルフケア～冬の養生～

特別なアロマ精油で経絡の流れを整え、免疫を高めるセルフケアを行います。※漢方アロマ精油の持ち帰りはできません。

日 10月22日(火) 13:00～14:30

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)

⑭アロマで化粧水作り

バラの花びらを蒸留した上質なハーブウォーターを使用し、化粧水を作ります。人気の一品です。

日 10月27日(日) 10:30～12:00

講 小松崎広美氏(アロマセラピスト)

定 10人(抽選) 費 2,500円(教材費込み)

⑮世界の料理 ロシア編

さば缶のミモザサラダ、鶏モモと蕎麦の実入り

のシチュー、カルトシカを作ります。

日 10月6日(日) 10:00～13:00

講 八尋タチアナ氏

定 12人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



⑯簡単・容器一つでパン生地作り メロンパン

ボウル1つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、メロンパンを作ります。

日 10月16日(水) 10:30～12:30

講 染谷麻希子氏(ナチュエットエヌぱん契約講師)

定 9人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



⑰西太后の薬膳 アフタヌーンティータイム

70代で40代の若さを保ったという、西太后の好んだ食品25品目によるティータイムを楽しみます。つばの燕の巣スープ、北京ダック風春巻きなどを作ります。

日 10月18日(金) 14:00～16:00

講 井上舞衣氏(薬膳研究家)

定 12人(抽選)

費 2,500円(材料費込み)



⑱⑲陽気にイタリアン 土曜・日曜

秋のイタリアがテーマの3回講座です。各回簡単なコース料理3品を作ります。

日 ⑱10月19日、11月9日、12月14日(土)
⑲10月27日、11月24日、12月22日(日)

10:00～13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 各15人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑳レンコン農家が伝えるレンコン料理

茨城県産のレンコンを使い、バラ肉巻きなど料理5品を作ります。

日 10月26日(土) 10:00～13:00

講 根本たか子氏 定 12人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



㉑親子講座 ハロウィン カボチャカップケーキ

カボチャを使ってカップケーキを5個作ります。マシュマロやチョコでデコレーションします。

日 10月13日(日) 9:30～12:00

対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)

講 柳生麻衣子氏(管理栄養士)

定 6組12人(抽選)

費 2,300円(材料費込み)/組



㉒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って誰でも簡単にできるマジック講座です。

日 10月13日(日) 10:30～12:00

対 小学生以上の親子

(お子さん1人につき保護者1人)

講 大西重信氏 定 6組12人(抽選)

費 2,000円(教材費込み)/組

場 ふれあいプラザ

申 9月16日(祝)までに「講座名・〒住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」を郵送(必着)、インターネット、FAXまたは直接

問 ふれあいプラザ[〒300-1273下岩崎2164-1]

☎029(876) 2311

F 029(876) 2396

担 地域支援課



働く婦人の家講座

① Enjoy! バランスボール

バランスボールは室内でできる有酸素運動です。楽しく弾んで運動不足を解消しませんか。

日 10月6・20・27日(日) 14:00～15:30

対 市内在住・在勤・在学の方

講 おおつかたから 大塚貴子氏

定 15人(抽選)

費 900円(児童は無料)



② 親子でサツマイモ収穫とおやつ作り

サツマイモ掘り体験付きのおやつ作り講座です。サツマイモがゴロゴロ入った素朴なビスケットを作ります。おやつと掘ったサツマイモは持ち帰りできます。

日 10月12日(土) 10:00～13:00

対 市内在住・在勤の親子

講 こばやしやすこ 小林保子氏

定 8組(抽選)

費 1500円/組(材料費込み)



③ 東京電機とのコラボ企画
きのこ講座 ヒラタケ

菌種の接種と発生処理、培地の殺菌など菌床栽培の方法をひと通り実践で学べます。殺菌が終わった培地を持ち帰りできるので、自宅で菌床栽培を楽しんでいただけます。

日 10月26日(土) 10:00～13:00

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 すずきあきたか みついでさる 鈴木清生氏、三井梢氏(東京電機)

定 8人(抽選)

費 1500円(材料費込み)



④ 親子講座 黒ねこの肉球パン

黒ねこの肉球の形をした、たっぷりチーズウィンナーパンを作ります。手のひら部分はたっぷりチーズを包み、肉球の部分はウィンナーで作ります。

日 10月27日(日) 10:00～13:00

対 市内在住・在勤の親子

講 さくらやすこ 櫻井安子氏

定 8組(抽選)

費 2,100円/組(材料費込み)



働く婦人の家

日 9月17日(火)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[沼田40-2]
☎029(866)2127
✉fjn010@city.tsukuba.lg.jp

講演

矢中の杜の魅力と保存活用

「旧矢中家住宅」の国重要文化財指定1周年を記念して、講演会を開催します。

日 9月29日(日) 14:00～16:15(13:30開場)

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1～3

講 もりひろし 森洋氏(旧矢中家住宅所有者)、
なかむらいたいこ 中村泰子氏(矢中の杜の守り人事務局長)

定 先着100人

費 参加費300円(資料代ほか)

日 9月28日(土)までに「住所・氏名(フリガナ)・年齢」をメールで

問 スマイル・ステーション(担当:藤原 ぶじわら)

☎090(5502)6322

✉fsatoshi@mail1.accsnet.ne.jp

担 文化財課

つくば美術館美術講演会
「国際博覧会における視覚芸術の効力」

つくば科学万博から40年となる2025年に大阪万博が開催されます。21世紀の日本で国際博覧会とはどのような意味を持つのでしょうか。20世紀初頭の国際博覧会における展示を通して、視覚芸術を利用した文化外交を考察します。

日 9月29日(日) 13:30～15:00

場 つくば美術館2階アルスホール[吾妻2-8]

講 はやし 林みちこ氏(筑波大学芸術系准教授)

定 80人(事前受付50人)

日 9月27日(金)までにインターネットで

☎当日受付=13:00から直接

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 文化芸術課



科学技術

ジオキッズゼミナール
「化石レプリカを作ろう!」

化石の型取り標本(レプリカ)で、自分だけのマグネットやストラップを作ませんか。当日は本物の化石も見ることができます。

日 9月28日(土)

①13:30～14:15②14:30～15:15
③15:30～16:15

場 筑波大学総合研究棟A111[天王台1-1-1]

対 小学生

講 あげまつさちこ 上松佐知子氏(筑波大学准教授)

定 10人/回(抽選)

日 9月20日(金)までに「氏名(フリガナ)・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 まるおかてるゆき)

✉geokids.tsukuba@gmail.com

担 ジオパーク室



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」に乗って説明付きで見学できるツアーです。

日 9月15日(日)・21日(土) 9:00～12:45

場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園

定 先着30人/日

費 バス乗車券
▷大人=750円▷子供=380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

日 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



自律走行ロボット実証実験
「つくばチャレンジ」運営体験者

移動ロボットの自律走行技術チャレンジ「つくばチャレンジ2024」の運営体験者を募集します。多様なロボットに触れ、専門家から直接仕組みなどの詳しい説明が受けられます。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 ①小学生コース=10月26日、11月9日(土) 11月23日(祝)
②中学・高校生コース=10月6・27日、11月10日(日)

①10:00～12:00②13:00～15:00

場 つくば市役所から研究学園駅前公園

対 市内在住在学の
①小学5・6年生②中学・高校生

講 つくばチャレンジ実行委員

定 先着6人/回

日 各回2週間前までにインターネットで

問 科学技術戦略課



第3回 サイエンス・シニアサロン
in Tsukuba

「電子の眼で見る身近なミクロ世界」をテーマにサロンを開催します。興味・関心のある方は是非ご参加ください。

日 9月12日(木) 14:00～15:30

場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]

講 せきぐちたかし 関口隆史氏(筑波大学数理物質系教授)

定 先着50人

日 9月10日(火)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



サイエンス イン ア ボーダー フル ワールド
Sciences in a Border-full World

筑波大学主催の国際会議であるTGSW2024(つくばグローバルサイエンスウィーク2024)で「境界だらけの世界における科学 地政学的境界が研究とイノベーションに与える影響」をテーマに英語で講演を行います。

日 10月2日(水) 10:00～11:00

場 筑波大学大学会館国際会議室(天王台1-1-1)

講 たにぐちともひこ 谷口智彦氏(筑波大学特命教授)

定 先着100人

日 9月30日(月)までにインターネットで

問 TGSW事務局(筑波大学内)

☎029(853)4207

担 科学技術戦略課





つくばショートムービー コンペティション2025作品募集



つくば
アートチャンネル
ホームページ

「つくばショートムービーコンペティション」は、全国から公募する短編映像の祭典です。詳細はホームページをご覧ください。

募集部門

①自由部門

ストーリー性のある10分以内の映像作品

②ショートショート部門(SS部門)

ストーリー性のある3分以内の映像作品

③つくば部門

つくば市内で撮影したカットまたはつくば市内の風景をモチーフとした描写を含んだ、ストーリー性のある10分以内の映像作品
※市のプロモーションとして活用できる作品も含む。

④全天周映像部門

大型ドームスクリーンの全天周映像に対応した10分以内の映像作品

応募概要

応募した時点で、募集要項・注意事項に記載された内容を全て受諾したものと見なしますので、事前に必ずホームページなどでご確認ください。

応募期間

9月1日(日)～2025年1月12日(日)必着

応募資格

- ▶作品がノミネートされた場合に、上映会に作品制作者本人または代理人が出席できること(交通費、滞在費は自己負担)
- ▶プロ、アマチュア、年齢、国籍などは不問

賞の種類(予定)

👑 **グランプリ** ▶ 賞金10万円など

👑 **準グランプリ** ▶ 賞金3万円など

🏆 **つくば市長賞** ▶ 賞金3万円など

- ・ショートショート部門賞
- ・つくばエキスポセンター賞
- ・ウィットスタジオアニメーション賞
- ・市民審査員賞
- ・佳作賞
- ・スチューデント賞

※賞に応じて、賞金や副賞が異なります。

上映会

開催日 2025年3月1日(土)

会場 つくばエキスポセンタープラネタリウムホール[吾妻2-9]

問 文化芸術課

E artarchive.tsukuba@gmail.com

シン・いばらきメシ総選挙2024 ～市町村対抗 いばらき最強グルメ決定戦～

📅 **10月12日(土) 13日(日) 14日(祝)** 📍 **茨城県三の丸庁舎** [水戸市三の丸1-5-38]
10:00～16:00 ※10月14日(祝)は10:00～15:00(15:00から表彰式)

問 産業振興課

▼ホームページ



県内の44市町村が選りすぐりの新たなご当地グルメを出店しますので、ぜひつくば市のエントリーグルメを食べて投票をお願いします。また、9月2日(月)～10月4日(金)にインターネットで事前投票を行います。詳細はホームページをご覧ください。

一般料理部門 ▶ **福来まぜそば** (つくば観光コンベンション協会)



筑波山麓特産「福来みかん」の高貴な香りを生かした「香る」ご当地まぜそばです。まずは福来みかんの皮と大根おろしをマリージュさせた「筑波おろし」でさっぱりとした風味をお楽しみください。味変として「福来食べるラー油」を追加し、つくばならではの香り・食感・うま味の変化をお楽しみください。

スイーツ部門 ▶ **ロケットクレープ** (コート・ダジュール)



つくば市産・県産の果実とそのフルーティーなジャムをしっとりと焼き上げたクレープ生地、純生クリームと共に巻き上げて作った細長いクレープです。クレープはつくばらしさを象徴するロケットが描かれたパッケージに入っており、ワンハンドスイーツとして、手軽に楽しめます。

9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。



1日(日)	筑波胃腸病院[高見原1-2-39]/消・外・内・肛/☎029(874)3321 林医院[北条19-2]/内・小・皮/☎029(867)0114
8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
15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 飯岡医院[桜3-20-2]/内・小/☎029(857)7526
16日(祝)	筑波学園病院[上横場2573-1]/内・神内・呼・消・循・小・皮・外・消外・形外・眼・整外・泌・産・耳/☎0570(03)1355 ヒルトップクリニック[佐1004]/内・消・小・外・整外/☎029(877)3130
22日(祝)	つくば双愛病院[高崎1008]/内/☎029(873)2511 筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳外・整外・救☎029(864)1212
23日(祝)	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
29日(日)	岡野整形外科内科クリニック[西大橋192]/整外/☎029(856)2300 いちばら病院[大曾根3681]/内・整外/☎029(864)0303

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

● 休館日 ★ 開館17:00まで

※最新情報は市ホームページをご覧ください。



救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

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

または☎050(5445)2856 (おとな・こども共通)

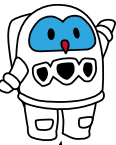
携帯電話
に登録



つくば医師会
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



～台風への備え編～

フクン船長と学ぶ



防災 危機管理課

大雨や台風時、特にハザードエリアにいる場合には、気象情報や避難情報に十分注意し、早めに避難しましょう。また、水害だけではなく、大雨や強風により停電が発生することがあります。

もし電気が使えなくなっても、台風情報を調べたり健康を保てるように、自分に必要なものを考えてみましょう。

「大丈夫だろう」という思い込みはとっても危険フク。いざというときに慌てないように、一緒に確認しようフク！

台風が来る前のチェックリスト

□ハザードマップを確認



□物干し竿や植木鉢を家の中へ片付けられないものは固定を



□排水溝などに詰まりが無い確認



□屋根瓦などの状態を確認
雨戸やシャッターを閉める



□スマートフォンやモバイルバッテリーの充電



□懐中電灯や電池、カセットコンロなどの非常用品の確認



□飲料水や非常食の確認



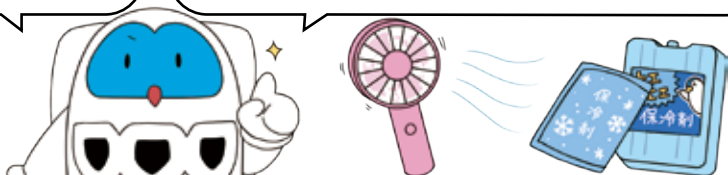
□気象情報や避難情報の収集先の確認



停電によりポンプが止まってトイレの水が出ない！なんてこともあるフク。携帯トイレを準備しておくで便利フク。



停電時の暑さ対策に、保冷剤や電池・充電式の冷却グッズのほか、モバイルバッテリーなども準備しておくで安心フク。こまめな水分補給も大事フク！



気象庁 キキクル



国土交通省
川の防災情報



東京電力パワー
グリッド 停電情報

テレビでは、NHKの画面で①ボタンを押すと気象情報や防災情報を確認することができます。

フクン船長と学ぶ 消防

～救急について知ろう編～

9月9日(月)は「救急の日」です。これを機に、大切な人の命を守るための「救急」について考えてみませんか。

消防救助課 救急課



総務省消防庁
「救急お役立ち
ポータルサイト」

1 9月9日は「救急の日」らしいフク 消防士さん、これはどういう日フク？

9月 2024

1 2 3
8 9 10
5 16

フクン、この日は「救急について知ろう！」という日なんだ 今回は救急のことを紹介するね！

2 救急と言えば救急車が 思いつくけど、つくば市には 救急車は何台あるフク？

市の消防本部には9台あるよ 限りある救急車、これからも 適正な利用をお願いします！

つくば市消防本部 2023年

救急件数 12,387件
搬送人員 11,400人
(内 軽症 5,696人)

3 救急車を呼ぶか迷ったら、 まず、救急電話相談を活用 してください！ 受診可能な医療機関も 案内してもらえます

メモ

おとな #7119
こども #8000
(24時間365日利用可)

4 ちなみに、フクンは 火事や事故じゃないのに、救急車と消防車が 一緒に出場しているのを見たことはあるかな？

見たこと あるフク！

「PA連携」と言って、救急隊と消防隊が連携して 救急活動を行っているんだ。救急隊だけでは 対応が困難な状況に備えているんだよ

知らなかった フク！

5 救急のことを、もっとちゃんと 学びたくなったフク！ 救急の知識を学ぶことで、 大切な人を助けられるかも しれないフク！

そうだね！ 救命講習会を受講したいときは、 近くの消防署に相談してね 待ってるよ！

救命講習会・・・心肺蘇生法や、AED(自動体外式除細動器) の使い方、異物除去などを学べます。

市ホームページ

つくば市の人口

※ () 内は前年同月比

人口 259,014人 (+3,794) [男 129,939人 女 129,075人] 世帯数 123,220 (+2,959) ※2024年8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