

今月の主な内容

つくばマラソン交通規制…2 | つくば市民の日…8 | ごみの減量を推進する制度…19



第45回 つくばマラソン コースをリニューアルして 11月23日(日)開催!

スタート
イーアスつくば西第45回新コースマップ
全体図はこちらここが新しい
スタート位置フク!フィニッシュ
つくば市役所庁舎前

これまでのつくばマラソンは、コースが市街地から離れているため沿道応援に市民が参加しにくいことや、交通規制線に囲まれ閉鎖される地区が生じるなどの課題がありました。これらの課題を解決し、ランナーだけでなく誰もが関わりやすいシティマラソンになるよう、マラソンコースをリニューアルしました。

また、リニューアルに伴い、スタート地点とフィニッシュ地点が変わります。周辺にお住まいの方にはご理解とご協力をお願いいたします。

問 スポーツ振興課

市役所でランナーを
迎えたいフク!交通規制情報などの詳細は
2・3ページをご覧ください。

つくばマラソン 交通規制 11/23(日)

11月23日(日)に開催する「第45回つくばマラソン」に伴い大規模な交通規制を実施します。当日は交通渋滞が予想されますので、自家用車などで移動する際は時間に余裕を持った行動にご協力ください。
※規制時間は目安であり、当日の競技状況などによって変動する場合があります。

問▷つくばマラソンランナー事務局
☎03(5166)0287(大会前日まで)
▷つくばマラソン大会本部
☎029(896)4711(大会当日のみ)
担 スポーツ振興課



つくばマラソンQ&A

Q 大きな主要道路を通るコースに見えるが、本当に閉鎖区画はないの？通り抜けられる道路はどこ？

A 通り抜けられるポイントは地図上「」のマーク①藤沢豊里線(県道200号)②平塚線③学園中央通り周辺④国道354号です。大会ホームページでも確認いただけます。

Q ペデストリアンデッキ上も規制されるけど、徒歩や自転車で全く横断できないと困るな……。

A ペデストリアンデッキには、センター広場とデイズタウンに1カ所ずつ、歩行者・自転車用の横断ポイントを設置します。当日は医療従事者の往来や応援者で混み合うことが予想されますので、迂回を推奨しております。ご理解とご協力をお願いします。

Q 応援に行きたいけど、どうやって行こうかな？

A スタート、フィニッシュ位置は研究学園駅、レース中盤のペデストリアンデッキはつくば駅からのアクセスが便利です。車でコース北部の応援に向かう方は、大穂交流センターの駐車場が利用できます。皆さんの声援をお待ちしております。

新しいコースの詳細については、つくば市かわら版第46号で紹介しています。
閲覧はこちら▶

11/20(木) つくばマラソン運営のため ～24(月・振) 市役所の施設の利用に制限がかかります

問 スポーツ振興課

つくば市役所はつくばマラソンの会場となるため、11月20日(木)～24日(月・振)に一部施設を閉鎖します。

対象施設	閉鎖期間
コミュニティ棟	11月22日(土)・23日(日)
お客様駐車場1(西側)	11月20日(木)～24日(月・振)
お客様駐車場1(東側)	11月22日(土)・23日(日)
お客様駐車場2	11月23日(日)

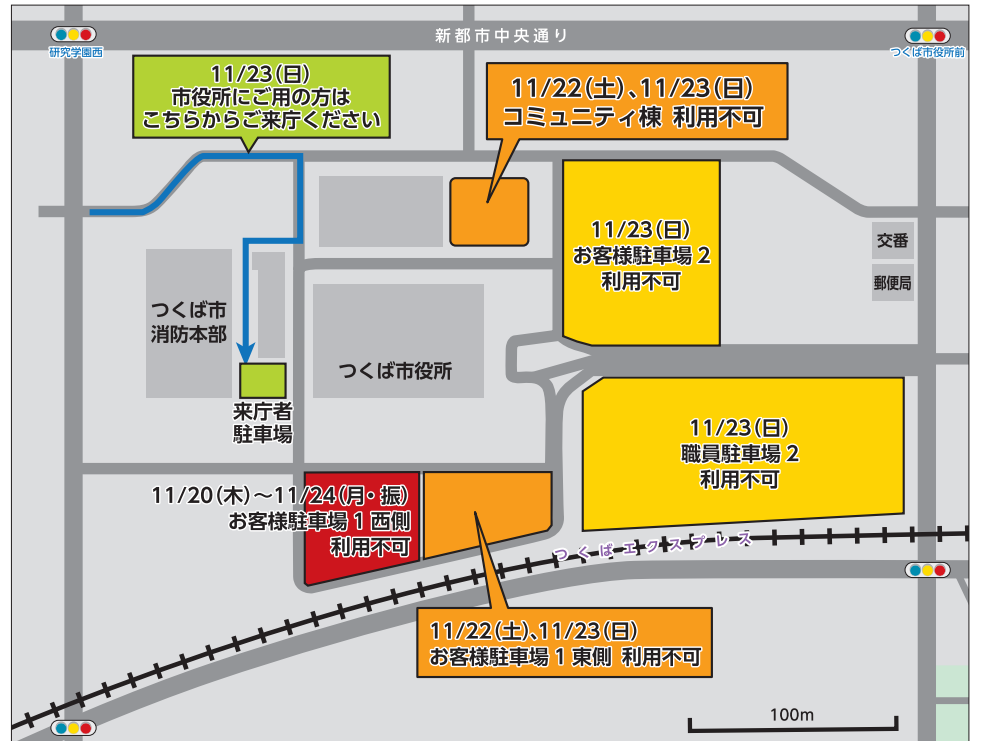
休日窓口は平常どおり利用できます

11月23日(日)は、お客様駐車場を全て閉鎖するため、休日窓口をご利用の方は来庁者駐車場*をご利用ください。また、市役所に入る道路も一部閉鎖しますので、右の案内図を確認の上ご来庁ください。
※応援など、マラソン関連での利用はできません。

参加・応援には公共交通機関をご利用ください

大会にお越しの際は、公共交通機関の利用を推奨しています。大会で用意する駐車場はありませんので、車でお越しの方は周辺の有料駐車場をご利用ください。

庁内施設の閉鎖案内図



コース紹介
連載 第6回

～伝えたくなるのは、こんなつくば。～

つくば市内周遊観光モデルコースを使って 休日はつくばのおでかけを楽しもう！

問 観光推進課



＼今月のオススメ／ のんびりつくバス旅～小貝川エリア編～

つくバス1日乗車券で、静かな田園風景が広がる小貝川エリアを巡るおでかけコースです。市の西部を流れる小貝川沿いには、神秘的な雰囲気を持つ金村別雷神社や、昔ながらの街並みが残る上郷地区があります。車では見過ごしてしまう景色も、バスや徒歩ならゆっくりと自然や歴史、人々の暮らしに触れられます。つくばの魅力を再発見する旅に出かけませんか。



モデルコースを詳しく紹介しています！

モデルコース.....

- 01 金村別雷神社(県・市指定文化財、茨城百景)
- 02 「雷神さま」の帰りに寄りたい老舗和菓子屋
- 03 店主が厳選した茨城の地酒の宝庫でお買い物
- 04 異国情緒あふれる地中海のパンなどのデリ専門店でテイクアウト
- 05 川口公園でのんびりピクニック
- 06 寒江山随翁院(市指定文化財)
- 07 春日神社/KAMIGO BASE



コース情報

最適な曜日 (土)(日)
所要時間 約7時間 ※途中区間にバスを使用するか、徒歩で移動するかで所要時間が変わります。詳細はホームページをご確認ください。
移動 つくバス、徒歩
訪問エリア 西部

「つくばおでかけ journey!」ガイドツアー参加者募集中！

モデルコースは、個人やグループなどで自由に巡っていただけますが、11月22日(土)開催のガイド付きツアー*も募集中です。※申し込み締切:11月15日(土)
ツアーの詳細・申し込みは市ホームページをご覧ください。



2026年度

市立小・中・義務教育学校などの 就学のご案内

問 学務課



就学する学校は、学校教育法に基づいて、教育委員会が指定します。11月下旬に発送予定の「就学通知」(はがき)によりお知らせします。

小学校・義務教育学校(前期課程)入学

対 象 2019年4月2日～2020年4月1日に生まれた方
手続方法 指定の小学校・義務教育学校(前期課程)に入学する場合は、就学通知の宛名面に印字されている二次元バーコードからお手続きいただくか、就学通知の裏面の「就学届」に必要事項を記入し、指定の学校の職員室または学務課へ12月5日(金)までに提出してください(郵送可)。

中学校・義務教育学校(後期課程)入学

対 象 2013年4月2日～2014年4月1日に生まれた方
手続方法 指定の中学校・義務教育学校(後期課程)に入学(就学)する場合は、就学通知の裏面の「就学届」に必要事項を記入し、在籍の学校へ12月5日(金)までに提出してください。

私立学校・県立学校受験

対 象 小学校・義務教育学校新1年生または中学校新1年生・義務教育学校新7年生で、私立学校・県立学校などに入学を予定している方
手続方法 就学通知の裏面の「就学届」の該当する欄にチェックし、小学校・義務教育学校新1年生は学務課へ、中学校新1年生・義務教育学校新7年生は12月19日(金)までに提出してください(郵送可)。入学決定後速やかに、合格通知書・入学決定通知書などの写しを持参し、学務課または在籍の学校で私立学校・県立学校などの区域外就学の手続きをお願いします(郵送可)。

小規模特認校がはじまります

つくば市では2026年4月から、栗原小学校と谷田部南小学校の2校で小規模特認校制度を導入します。
小規模特認校とは少人数を生かした特色ある教育活動を行い市内どこからでも就学を認める制度です。詳細は市ホームページをご覧ください。



指定学校以外への入学を予定・希望

対 象 ① 2026年3月末日までに市外または海外に転出予定の方
② 2026年3月末日までに市内の他の学校区に転居予定の方
③ 指定学校変更可能区域にお住まいで申請をする方
④ 区域外就学、学区外就学の申請をする方

手続方法 ①②の場合は就学通知、③④の場合は就学通知と区域外就学許可願または指定学校変更申立書を12月19日(金)までに学務課へ提出してください(①～③は郵送可)。
※(土)(日)(祝)を除く

区域外就学許可願と指定学校変更申立書はこちらからダウンロードできます▶



▶越境入学は認められません

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

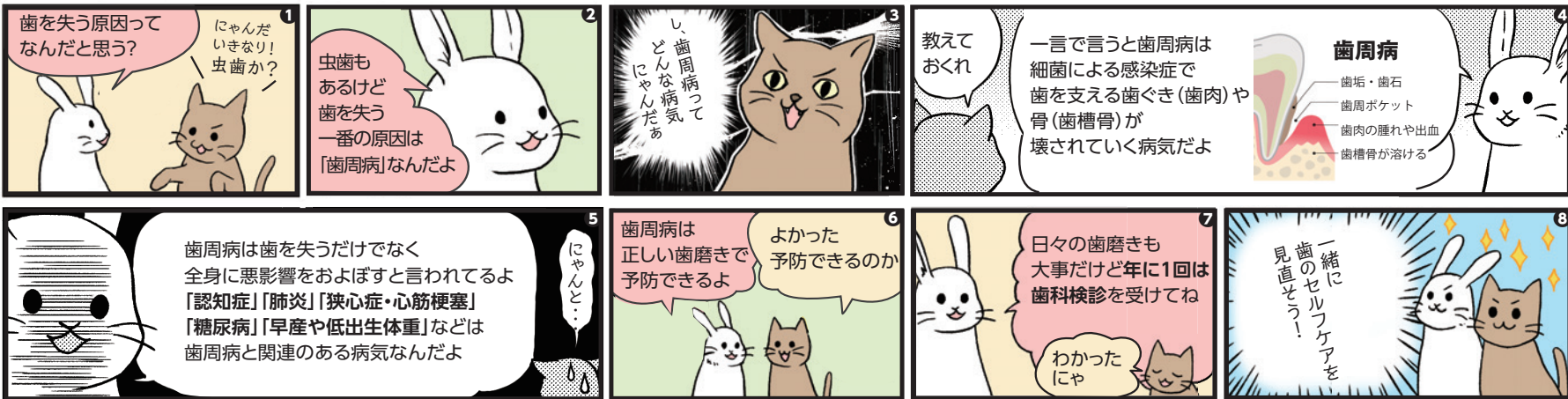
11月8日
いい歯の日

お口のケアを見直そう！ ～マンガでわかる歯周病～



問 健康増進課

いい歯の日だから、歯のことをもっと知ろう！ ～歯周病 編～



日々の歯磨きを見直そう

歯ブラシの種類



【硬さ】歯周病予防には「ふつう」か「やわらかめ」
【大きさ】ヘッドが前歯2本分くらいの小さめのもの
※1カ月に1本を目安に交換しましょう。

ブラッシング

▶鉛筆のように持って優しく小刻みに動かす▶奥歯のかみ合わせ、歯と歯の間、歯と歯茎の境目を意識して磨く

／歯の何でも／
電話相談

成人歯科検診のご案内

健診年齢20・30・40・50・60・70歳の方は成人歯科検診を無料で受けられます。

受診期間 4月1日から翌年2月末まで
検診内容 問診、歯周病・う歯(むし歯)に関する口腔内検査 ※歯石除去のための検査・歯石除去・治療等の医療行為は含みません。
受診方法 成人歯科検診協力医療機関に予約し、受診してください。
詳細は3月末に送付した個人通知(はがき)または市ホームページをご覧ください。



歯の健康・治療について歯科医師に無料で相談できます。
☎11月16日(日)9:00～12:00 茨城県保険医協会 ☎029(823)7930

11月30日は
市民の日！

つくば市民の日に

一緒に食べよう！つくばの恵み

つくばのおいしい農産物を食べて、自然の恵みを感じながら、家族みんなで楽しいひとときを共有しましょう。

健康増進課▷健康教育課

給食の人気メニュー！
ふくれみかんラーメン

材料(4人分)

中華麺-----320g～400g
豚小間切れ肉-----80g
にんじん-----40g(約1/3本)
もやし-----80g
長ねぎ-----20g
チンゲンサイ-----50g
おろしにんにく-----小さじ1/2
おろししょうが-----小さじ1/2
なると-----30g
サラダ油-----小さじ1
鶏ガラスープの素-----大さじ2
ふくれみかん陳皮-----適量
塩ラーメンスープの素-40g
こしょう-----少々

作り方

- ①チンゲンサイ・長ねぎは食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにする。
- ②鍋にサラダ油・しょうが・にんにくを入れ中火にかける。
- ③香りが出てきたら、豚肉・にんじんを炒め、水適量・鶏ガラスープの素を加えて煮立たせる。
- ④沸騰したらチンゲンサイ・長ねぎ・もやしを加えさらに煮る。
- ⑤火が通ったらラーメンスープの素・こしょう・ふくれみかん陳皮を加えて味付けをする。
- ⑥スープを盛り付けて麺を入れ、なるとをトッピングしたら完成。

共食するとこんないいこと

みんなで一緒に食卓を囲んで、
共に食べることを「共食」と言います。
共食が多い人と、そうでない人と比較すると
こんないいことが報告*されています。

体調や心の健康状態
など、自己評価が高い朝食欠食が少なく、
食生活が規則正しい主食・主菜・副菜を
そろえてバランスよく
食べている起床時間や就寝時間
が早くなり、生活リズム
が整う

※報告の詳細についての論文一覧は「農林水産省」のホームページをご覧ください

人気の学校給食
献立レシピ

▲つくば市クックパッド

共食のこと
もっと詳しく！

▲農林水産省

市役所1階
レストランで提供

▲食育バランスランチ

「学校給食」特別メニューの提供

実施期間▶11月17日(月)～28日(金)

市立幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校で、つくば市民の日に合わせ、地場産の食材を使用したオリジナルデザートを提供いたします。市内学校給食では、日頃から地場産物を積極的に使用しており、にんじんペーストやブルーベリージャムなどの加工品を使用することで、メニューの種類を広げています。



給食センターの見学試食会を開催

普段はなかなか見ることができない給食センターの様子を見学できます。給食も食べることができ、つくば市の学校給食の取り組みについても紹介します。

日 11月26日(水) 9:45～13:00(受付9:30～)

場 つくばすこやか給食センター豊里

対 市内在住・在勤・在学の方

定 抽選20人

費 300円(給食試食代)

申 11月5日(水)～12日(水)にインターネットで



学校給食農産物の生産者募集

学校給食で使用する食材の衛生管理や品質確保を目的として「学校給食食材納入業者登録制度」を導入しています。学校給食にあなたの愛情を込めて育てた野菜を届けませんか。



納品量規模の例(1カ月当たり)

タマネギ	1,000～5,000kg
ニンジン	1,000～5,000kg
ハクサイ	500～1,500kg
ダイコン	500～1,500kg
長ネギ	200～1,000kg
ゴボウ	50～200kg

給食ができるまで
動画配信中！

納品場所(1カ所から可能)

- つくばほがらか給食センター谷田部
- つくばすこやか給食センター豊里
- 桜学校給食センター
- 筑波学校給食センター

納品方法

毎朝 8:00～11:00の間に各給食センターに直接納品していただきます。



アイラブつくばまちづくり寄付金

寄付金の受け入れ状況

皆さんからの温かいご支援に、心より感謝申し上げます。

市を応援するために頂いたアイラブつくばまちづくり寄付金の受け入れ状況などを紹介します。頂いた寄付金は、2025年度以降の事業に活用します。

☎ 企画経営課

対象期間

2024年4月1日～2025年3月31日

寄付件数

12,571件

寄付金額

272,510,874円※ふるさと納税含む

個人(2024年度中の寄付額が10万円以上)

寄付者氏名(敬称略)	住所(所在地)	寄付金額
広木 仁	つくば市	非公表
匿名希望(2人)	非公表	非公表

事業者および団体(2024年度中の寄付額が100万円以上)

寄付事業者・団体名	住所(所在地)	寄付金額
一般財団法人つくば都市交通センター	つくば市	非公表
明治安田生命保険相互会社つくば支社	つくば市	1,059,400円

事業者および団体(個性豊かで活力あるまちづくりに貢献)

寄付事業者・団体名	住所(所在地)	寄付金額
コカ・コーラボトラーズジャパンVM茨城第一支店	つくば市	非公表
匿名希望(1団体)	非公表	非公表

つくば市介護支援ボランティア制度

ボランティア活動で健康づくりに取り組みませんか

65歳以上の方

対象者

市内在住の65歳以上の方

活動場所

市が指定した市内の介護保険施設など希望の指定受け入れ施設で活動できるよう、調整も行います。

参加方法

事前登録が必要になります。介護保険被保険者証をお持ちの上、つくば市社会福祉協議会窓口で登録申請を行ってください。

主な活動内容

- ▶ 清掃・草刈りの補助
- ▶ 散歩・外出・館内移動の補助
- ▶ お茶出し・配膳などの補助
- ▶ 話し相手
- ▶ レクリエーションなどの指導・参加者支援
- ▶ 模擬店、会場設営、芸能披露などの行事の手伝い

※施設によって活動内容が異なります。
※受け入れ施設の状況や活動内容の詳細は、市ホームページをご覧ください。
くか、お問い合わせください。

スタンプ数	交付金
10～19	1,000円
20～29	2,000円
30～39	3,000円
40～49	4,000円
50～59	5,000円
60～69	6,000円
70～79	7,000円
80～89	8,000円
90～99	9,000円
100以上	10,000円

▲スタンプ数に応じた交付金が交付されます。1時間のボランティア活動で1スタンプがもらえます(1日上限2スタンプ)

オレンジカフェ(認知症カフェ)を開催しています

オレンジカフェは、認知症の人とその家族、地域の方々がどなたでも気軽に参加でき、簡単なゲームや軽い運動などをしながら交流を楽しめる場所です。市内8カ所で開催されており、介護や認知症についてのご相談も受け付けています。予約は必要ありません。お気軽にお越しください。

☎ 地域包括支援課

名称	日時	場所	委託先・電話番号
オレンジカフェ in 筑波	毎月第4(水) 13:30～15:30	筑波中央病院 〔北条5118〕	介護老人保健施設アリエッタ ☎029(867)1182
オレンジカフェ in おおほ カフェ・フルール	毎月第4(火) 13:30～15:30	大穂豊里地域包括支援センター 〔要1187-299〕	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	毎月第4(金) 14:00～16:00 ※12月は19日(金)に開催	とよさと病院 〔田倉4725〕	とよさと病院認知症疾患医療センター ☎029(847)9581
オレンジカフェ in おはなりハ	毎月第3(水) 11:00～13:00	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〕	おはなりハケアマネステーション ☎029(879)8828
オレンジカフェ in みどりの カフェ悠	毎月第4(木) 10:00～12:00	ウイングマルシェみどりの204・205〔みどりの中央11-3〕	在宅看護センターゆう ☎090(7906)2054
オレンジカフェ in きずな	毎月第4(月) 13:30～15:30 ※11月は17日(月)に開催	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1階〕	ストレスケアつくばクリニック ☎029(863)2888
オレンジカフェ in かえで	毎月第3(木) 13:30～15:30	広岡交流センター 〔下広岡410-167〕	小規模多機能型居宅介護 楓 ☎029(875)4571
オレンジカフェ in くきざき	毎月第3(金) 10:00～12:00	荃崎交流センター 〔小荃318〕	認知症の人と家族の会 茨城県支部 ☎029(828)8089

軽度認知障害ってなんだろう？

もの忘れと交通安全

～MCI・認知症を学ぶ市民講座inつくば～

認知機能維持と交通安全を交えながら、MCIについて学んでみませんか。講演会後にラボツアーとオレンジカフェも開催します。

📅 12月20日(土) 13:00～16:00(開場12:00～)

📍 エーザイ筑波研究所〔東光台5-1-3〕

👤 ラボツアー▷12歳以上の方※同業他社の従業員・関係者のご参加はご遠慮ください

🗣️ 萩原直木氏(とよさと病院院長)、成島浄氏(成島クリニック院長)、茨城県警察運転免許センター職員

📌 ▷講演会＝先着170人(内:ラボツアー＝先着40人、オレンジカフェ＝先着60人)

📅 11月4日(火)～12月8日(月)に「氏名・電話番号」を1人ずつorange@udwork.netまで

☎ 株式会社UDワーク

📧 orange2025@udwork.net

☎ 地域包括支援課

通信販売やインターネット上などでの 消費者トラブルに注意しましょう

オンラインショッピングやデジタルサービスの普及に伴い生活が便利になる一方、消費者トラブルは年々多様化しており、新たなトラブルも発生しています。2024年度に市に寄せられた相談件数は1,527件ありました。どのようなトラブルが多いのかを知ること、消費者トラブルを未然に防ぎましょう。

☎ 消費生活センター ☎029(861)1333

相談専用電話 **029(861)1333**

受付 (月)～(金)※(祝)・年末年始を除く
9:00～12:00、13:00～16:00

消費者ホットライン 局番なし**188**

※原則毎日利用可、年末年始を除く最寄りの消費生活センターなどの消費生活相談窓口につながります。

あなたは大丈夫？ トラブルに合わないために



通信販売(ネット通販など)

定期購入が条件で 商品を購入



「安い」と思って購入したら、2回目から高額な商品が届いた。いつでも解約できると記載があったが、電話がつながらず解約できない。

詐欺サイト・模倣品サイトで 商品を購入



通販サイトで商品を購入したが、代金振り込み後、粗悪品が届いた(または商品が届かなかった)。その後、出品者と連絡が取れなくなった。

フィッシング詐欺



「支払方法に問題がある」とSMS(ショートメッセージ)が届いた。記載されているURLにアクセスし、カード情報や住所を入力したら不正利用された。

購入前に「定期購入・返品・解約」など条件を利用規約などで必ず確認しましょう。つながりにくい場合は時間帯を変えてこまめに電話をしましょう。

購入前に「特定商取引法に基づく表記」「返信メールの文章」が怪しくないかを確認しましょう。振込先が個人名義の場合は要注意です。

不安をあおるメールに記載のURLには安易にアクセスせずに、正規のサイトか確認しましょう。また、カードの利用明細は定期的に確認しましょう。

このほか・・・



ネット価格との相違▶格安で「トイレの詰まり」「害虫(ゴキブリやスズメバチなど)・害獣(ねずみなど)駆除サービス」などの広告があったので依頼したら高額だったなどの事例がありました。現場の状況次第では表示の金額とは限りません。

注文時にあらかじめ設定されている項目▶サプリを単品で購入したつもりだったが、翌月も同じものが届いたなどの事例がありました。注文時に追加料金がかかるように設定しているサイトがありますので、注文前に申し込み内容の確認と契約画面はスクリーンショットで保存しましょう。

インターネット

SNSでの投資勧誘



マッチングアプリで知り合った相手に、暗号資産を勧められ投資した。「もう出金したい」と伝えたが「海外業者から出金するには課税される」と言われ高額な請求をされた。

SNSでの投資勧誘は詐欺の可能性が高いです。海外の事業者との取引は、金融庁のウェブサイトで登録の有無を確認しましょう。

子どものオンラインゲーム課金



保護者名義で契約し、子どもに利用者登録したスマートフォン(スマホ)を使用させていたら、キャリア決済でゲーム課金していた。

スマホで遊ばせる場合は、保護者のアカウントはログオフしましょう。また、子ども専用のスマホは「ペアレンタルコントロール」機能を利用するほか家庭でスマホの使い方を話し合いましょう。

訪問販売

住宅修理契約



「屋根が剥がれているのが見えた。無料で点検する」と言われ点検を依頼した。業者から撮影した屋根の写真を見せられ、高額な屋根工事契約をさせられた。

●訪問業者には、安易に点検させないようにしましょう。すぐに契約せず、保険に加入している方は自身で保険会社に確認しましょう。

このほか・・・

電気・ガス勧誘▶「料金が安くなる」と勧誘され「検針票を見せて」と言われ見せたら、後に契約先が切り替わっていたなどの事例がありました。検針票の記載事項は重要な個人情報です。安易に見せないようにし、契約先や料金プラン、算定方法などをよく確認しましょう。

電話勧誘販売

光回線契約



「アナログ回線が廃止されるので、固定電話が使えなくなる」と言われ、光回線の契約を迫られた。

●アナログ回線が廃止されIP網(インターネット)へ移行しても、固定電話は継続して利用可能で、切り替えに伴う手続きも不要です。

このほか・・・

海産物の電話勧誘▶海産物の購入を勧める電話が掛かってきた。断ったのに送られてきたなどの事例がありました。断っても代金引換で商品が届いたら、送り主の名称や所在地をメモして受け取りを拒否しましょう。電話勧誘販売の場合は、クーリング・オフができます。



電話勧誘や詐欺電話などの多くは、自宅の固定電話にかかってきています。そのため、自宅にいても常に留守番電話に設定し、直接話さないことが効果的です。さらに、留守番電話メッセージを「犯罪被害防止のため留守番電話に設定している」などのメッセージに変更することで、より高い効果が期待できます。

11月30日は

つくば市民の日

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



無料開放

実施日 11月29日(土)・11月30日(日)
※予約開始日は各施設により異なりますのでお問い合わせください。

▶市営テニスコート

2時間無料

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

※夜間照明は有料です。

※各施設の管理事務所に直接またはインターネット(市公共施設予約システム)で予約が必要です。



▶さくら交通公園

足踏み式ゴーカート・自転車貸し出し 無料

開園時間 9:00～17:00(貸出10:00～16:30)
☎029(851)6323

▶豊里ゆかりの森

昆虫館 入館料無料

開館時間 9:00～17:00(入館16:30まで)
☎029(847)5061

▶筑波ふれあいの里

バーベキュー場 使用料無料(1人1回)

利用時間 10:00～15:00
☎029(866)1519

※電話で予約が必要です(受付8:30～17:00)。

▶松見公園展望塔

入館料無料

開館時間 9:00～17:00
☎029(851)5705

割引

▶つくばウェルネスパーク(ヘルスプラザ)

入館料割引

実施日 11月30日(日)
開館時間 9:00～22:00
☎029(867)5210

▷一般(大人) 730円→**530円**

▷子ども、満65歳以上の方、体などが不自由な方・介助者 410円→**310円**

▷回数券(730円券)利用者 **200円キャッシュバック**

▷回数券(410円券)利用者 **100円キャッシュバック**

▷定期券利用者 **ソフトドリンク無料配布**

▶みどりのプール

無料券配布

実施日 11月30日(日)
開館時間 9:00～21:00
☎029(896)6870

▷先着50人に次回以降使えるプール利用無料券1回分を配布(有効期限2026年3月末まで)
※市内料金適用の方に限られます。

▶フォレストアドベンチャー・つくば

コース料金割引

実施日 11月22日(土)～30日(日)
営業時間 9:00～16:00
☎090(4755)7800

▷「アドベンチャーコース」「キャノピーコース」通常料金から**800円引き**

※各コースの利用条件については、ホームページをご覧ください。

※他の割引券と併用できません。

※市内在住・在勤・在学の方に限られますので、当日は身分証(運転免許証、社員証、学生証など)の提示が必要です。

※電話またはインターネットで予約が必要です。



サービス

▶市内ゴルフ場でのサービス

先着40人につくば市オリジナルデザインゴルフマーカー(ポーカーチップ)プレゼント

実施日 11月28日(金)～11月30日(日)
対象者 市内在住のゴルフ場利用者

対象ゴルフ場	電話番号
筑波国際カントリークラブ	029(867)1731
筑波東急ゴルフクラブ	029(869)0109
霞ヶ浦国際ゴルフコース	029(836)1154
豊里ゴルフクラブ	029(847)0011
南筑波ゴルフ場	029(847)7521

▶つくば市マンホールグッズ配布

先着300人にデザインマンホールグッズセット

実施日 11月27日(木)～29日(土)

配布場所 市役所1階水道お客様センター

セットの内容:茨城県内デザインマンホールクリアファイル、オリジナルマンホール缶バッジ、市マンホールカード(日本語版・英語版)

▶学校給食

オリジナルデザートの提供

生産者や農産物についての食育授業を実施します。

実施日 11月17日(月)～11月28日(金)

▶サイクルパークつくば

BMX パンプトラック無料体験

実施日 11月30日(日)

※雨天時12月7日(日)に延期です。

※市内在住・在勤・在学の方に限られますので、当日は身分証(運転免許証、社員証、学生証など)の提示が必要です。

※レンタルBMXは台数には限りがあるため、人数によってはお待ちいただくか、ご利用いただけない場合があります。



首都圏中央連絡自動車道(圏央道)4車線化区間が拡大

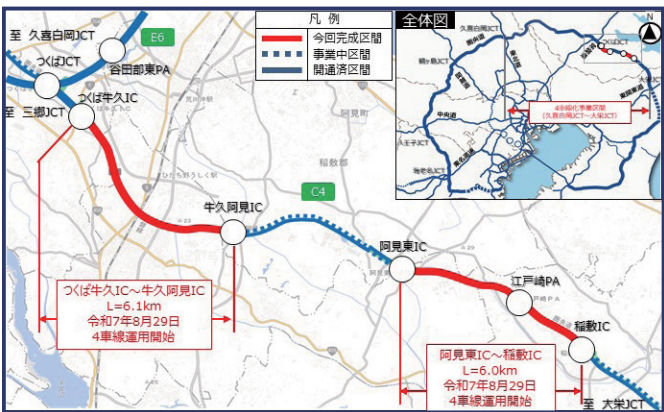
問 道路計画課

NEXCO 東日本つくば工事事務所および、国土交通省常総国道事務所が整備を進めてきた「C4首都圏中央連絡自動車道」つくば牛久IC～牛久阿見IC、阿見東IC～稲敷ICの4車線化が、8月29日に完成しました。

圏央道の4車線化により、渋滞の緩和、交通事故の減少、企業の立地促進による地域経済の活性化などさまざまな効果が期待されています。



※つくば牛久IC～牛久阿見IC間



※地理院地図(国土地理院)https://maps.gsi.go.jp/をもとに東日本高速道路(株)が加工

合理的配慮の提供(合)に関して
はイベント情報に掲載しています。
12ページをご覧ください。



健康・福祉

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は、子どもの心身に大きな傷を与え、時には命にも関わる問題です。児童虐待を疑ったら、通報・相談してください。通報・相談は匿名でも受け付けます。皆さんの気づきで、子どもたちを虐待から守りましょう。

問 こども未来センター



オレンジリボンには
子ども虐待を防止するという
メッセージが込められています。

ペアレントメンターカフェを開催します

自らも発達に心配のある子どもの子育てを経験している「ペアレントメンター」を交えて、テーマについて参加者同士で話し合います。同じ立場の仲間を作ったり、先輩保護者の話を聞いてみませんか。

日 12月5日(金) 10:00～12:00

場 子育て総合支援センター多目的室2
〔流星台61-1〕

対 市内在住の発達に配慮を必要とするお子さんの保護者 ※発達に関わる診断の有無は問いません

講 ペアレントメンター、市臨床心理士

定 8人 合 BDEIK

申 11月28日(金)までに「保護者の氏名・お子さんの年齢・電話番号・メールアドレス・当日話したいこと」を記入し、メールで

問 障害福祉課

E wef025@city.tsukuba.lg.jp

資格取得を目指す方への給付金

ひとり親家庭の父母が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格取得を目指し、養成機関で半年以上修学する場合、最高で月額14万円を支給します。※所得によって異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 こども政策課



つくば市バースセンターは安心・安全と快適性を備えた施設です

筑波大学の協力のもと、筑波大学附属病院内につくば市バースセンターを設置しています。妊産婦の皆さんが安心して妊娠・出産、育児に臨めるように、助産師がサポートする院内助産システムです。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 健康増進課



▲LDR室



▲産後のねざらい膳

骨髄移植ドナーへ助成金を交付します

患者さんを救うため、一人でも多くのドナー登録が必要です。市では、骨髄移植および骨髄バンクへのドナー登録の推進を図るため、骨髄または末梢血管細胞を提供した方へ助成金を交付します。詳細は市ホームページをご覧ください。

申 申請書(市ホームページに用意)と添付書類を郵送または直接提出

問 健康増進課



高校1年生の女子は ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症 定期予防接種が今年度で終了です

接種が完了するまでには、2～3回接種が必要となります(回数は接種開始年齢により異なります)。定期接種期間を過ぎた場合には、全額自費となりますのでご注意ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

場 予防接種協力医療機関

対 2009年4月2日から2014年4月1日生まれの子の女子のうち、接種が完了していない方

問 健康増進課



ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症 キャッチアップ予防接種の条件付き期間延長は今年度で終了です

HPVワクチンは3回接種が必要です。3回目の接種は、2回目の接種から3カ月以上空ける必要があります。延長期間を過ぎた場合には、全額自費となりますのでご注意ください。また、接種の際には事前に延長用予診票の交付申請が必要となります。詳細は市ホームページをご覧ください。

場 予防接種協力医療機関

対 1997年4月2日から2009年4月1日生まれの女性で、2022年4月1日から2025年3月31日までの間にHPV感染症予防接種を1回以上接種している方

問 健康増進課



確定申告などで使用する2025年分の 社会保険料控除証明書の発送

2026年1月下旬に発送予定です。証明内容は、2025年中に支払った国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料です。2025年分の確定申告において社会保険料控除の対象になりますが、年末調整には間に合いませんので、市の発送より早く必要とする場合は以下の手続きをお願いします。

申 申請書(市ホームページに用意)を国民健康保険課、医療年金課(国民年金保険料を除く)、介護保険課に郵送または直接持参 ※国民年金保険料および年金からの特別徴収分(上記保険料(税))についての問い合わせ先は土浦年金事務所です。)

問 ▷国民健康保険税に関すること＝国民健康保険課▷後期高齢者医療保険料に関すること＝医療年金課▷介護保険料に関すること＝介護保険課▷年金に関すること＝土浦年金事務所 ☎029(825)1170▷ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004 ※050ではじまる番号からかける場合 ☎03(6630)2525

担 国民健康保険課

障害者控除対象者認定書の交付

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

対 認定基準日*時点で次の要件を全て満たす方▷市に住民登録のある方▷65歳以上で介護保険要介護認定等を受けている方▷認知症および身体の障害が一定の基準に該当する方(要介護認定等資料を基に審査します。)*認定基準日とは、所得控除の対象となる年の12月31日(当該年の途中で死亡または出国した場合は、その死亡または出国した日)です。要介護認定等申請中の方は、当該認定後の交付となります。

申 申請書(介護保険課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送または直接

問 介護保険課

敬老祝写真贈呈事業の撮影期限は 12月19日(金)です

節目年齢の方を対象に、長寿を祝う記念写真を撮影し、台紙仕上げにした写真を贈呈します。対象者には9月上旬に利用券を送付しました。利用券の期限は12月19日(金)です。撮影期限直前は混雑が予想されるため、お早めにご予約ください。

対 市内在住で、年度内に下記年齢を迎える方
70歳(古希)▷昭和30年(1955年)4月1日～昭和31年(1956年)3月31日生まれ
80歳(傘寿)▷昭和20年(1945年)4月1日～昭和21年(1946年)3月31日生まれ
90歳(卒寿)▷昭和10年(1935年)4月1日～昭和11年(1936年)3月31日生まれ
100歳(百寿)▷大正14年(1925年)4月1日～大正15年(1926年)3月31日生まれ

問 高齢福祉課



つくば市バリアフリーマップの 情報提供・更新にご協力ください

市では、高齢者や障害者、子ども連れの家族など、全ての方が安心して生活できるよう、市内施設のバリアフリー情報を提供するマップを作成しています。マップをより充実させるため、市内宿泊施設や飲食店などの施設にバリアフリー情報の提供をお願いしています。提供いただいた情報は市ホームページ上で公開します。

対 市内宿泊施設や飲食店など全ての施設

申 インターネットで ※施設の関係者からの申請のみ受け付けます。随時申請・変更受け付けしていますが、次の一斉更新の期限は11月30日(日)です。

問 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5期健康つくば21プラン(案)

市では、いきいきと暮らせるまちづくりを目指し健康増進、食育推進、自殺対策を進めるため「第5期健康つくば21プラン」を策定します。皆さんのご意見をお待ちしています。

場 市役所本庁舎1階健康増進課、市役所本庁舎1階情報コーナー(資料閲覧のみ)、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 11月10日(月)～12月10日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは上記閲覧場所に直接

問 健康増進課

F 029(868)7535

E wef050@city.tsukuba.lg.jp

第4期つくば市教育振興基本計画(案)

市では、市の実情に応じた教育の振興のための施策に関する基本的な計画を定めるため、「第4期つくば市教育振興基本計画」を策定します。皆さんのご意見をお待ちしています。

場 市役所本庁舎4階教育総務課、市役所本庁舎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 11月10日(月)～12月10日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 教育総務課

F 029(868)7608

E edc010@city.tsukuba.lg.jp

第4期つくば市教育振興基本計画策定のためのアンケート(小中学生対象)

市内小中学生の皆さんの意見を計画に反映するためのアンケート調査を実施します。皆さんのご意見をお待ちしています。

申 11月10日(月)～12月10日

(水)にインターネットで

問 教育総務課



市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



つくば市道の駅整備検討委員会

任期＝2026年1月1日～2028年12月31日

対 2025年4月1日時点で市内在住・在勤・在学の満18歳以上の方で、市の附属機関などの公募による市民委員を2つ以上兼務しておらず、年4～5回開催される平日の会議に出席できる方

定 5人 ※11月27日(木)に面接・書類審査を行います。(応募者多数の場合は書類による1次審査あり)

申 11月18日(火)16:30までに履歴書、応募の動機(100字以上400字以内)を郵送(必着)、インターネットまたは直接

問 立地推進課

わくわく美術展作品募集

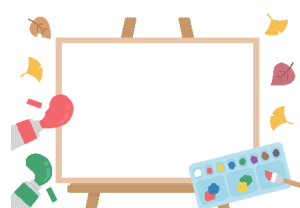
2026年2月21日(土)～26日(木)にザ・ヒロサワ・シティ会館で開催される、高齢者の美術作品展示イベントの出展作品(日本画、洋画、彫刻・工芸、書、写真)を募集します。出展には部門ごとに規格があります。詳細はホームページをご覧ください。

対 市内在住で1967年4月1日以前生まれのアマチュアによる未発表作品(部門を問わず1人1点まで)

費 2,000円 ※サポーター会員無料

申 11月21日(金)までに出品申込票(茨城県社会福祉協議会ホームページ、高齢福祉課に用意)を高齢福祉課に郵送(必着)または直接

問 高齢福祉課



シルバー人材センター会員募集

入会を希望される方や関心のある方は、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 11月13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(2026年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方

合 K

問 シルバー人材センター

☎ 029(879)5199

担 高齢福祉課



(公財)沼尻みらい子ども育成財団 2026年度奨学生募集

中学生から大学生までを対象とした単年度給付型(月額3万円、返済不要)の奨学金です。

対 以下のいずれかに該当する方で、募集要項に定める応募資格を全て満たす方

▷保護者および本人が県内に居住する中学生・高校生の方

▷保護者が県内に居住し、かつ県内の高等学校を卒業した大学生の方

定 30人

申 11月1日(土)～2026年1月12日(月・祝)にインターネットで ※提出書類などの詳細はホームページをご覧ください。

問 (公財)沼尻みらい子ども育成財団☎029(837)1501

担 こども未来センター



生活習慣改善講座

～みなさんの健康づくりを応援します！

「人は血管とともに老いる」と言いますが、あなたの血管は大丈夫ですか。強くしなやかな血管で人生100年を健やかに過ごせるように、今の生活習慣を見直し、改善のコツを一緒に学びましょう。

日 ①血液サラサラ教室▷12月3日(水)

②減塩・糖質ひかえめ教室▷12月10日(水)

③ウォーキング教室▷12月17日(水)

④ワークアウト教室▷12月24日(水)

いずれも9:30～12:00(受付9:15～)

場 ①②＝大穂保健センター

③④＝大穂交流センター

対 市に住民登録のある20歳～おおむね74歳の方

講 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター

定 先着各教室15人程度

合 ADI

申 開催2日前までに電話で

問 大穂保健センター

☎ 029(864)7841

担 桜保健センター



令和7年度つくばコレクション認定品募集

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

対 申請品の販売店舗が市内にあることなど

申 11月21日(金)までに申請書(市ホームページに用意)と添付書類を郵送(必着)、メールまたは直接

問 産業振興課



「つくば市シニア・エキスパート」を紹介募集しています

専門知識を持つ方を「つくば市シニア・エキスパート」として、子ども向け教室や地域の勉強会、企業セミナーなどの講師として紹介しています。つくば市シニア・エキスパートへの登録も随時受け付けています。お気軽にご連絡ください。

定 セミナーや教室へ講師を派遣する際は、原則5人以上の定員が必要

費 各講師によって異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 企画経営課

E obdesk@city.tsukuba.lg.jp



その他

アイラブつくばまちづくり補助事業の申請スケジュールが変更になります

2025年度まではアイラブつくばまちづくり補助事業の申請を、当該年度の4月・7月・10月に受け付けていましたが、2026年度申請分からは2026年2月(前年度2月)・7月・10月の2回に変更となります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 市民協働課



アイラブつくばまちづくり補助事業

2026年度から申請締切日に変更になります。

2025年度 まで	2026年度 から
申請締切日	申請締切日
4月20日	2026年2月20日
7月20日	7月20日
10月20日	10月の申請受付は無くなります

4月が2月に前倒しになります

変更ありません

※申請締切日が土・日・祝日の場合はその直前の平日です

2026年4月から事業を開始する予定の方は
2026年2月20日までに申請してください。

市民活動を応援「くつつば」でつながろう

市民活動ポータルサイトで市民活動の仲間探しや情報発信ができます。掲載するボランティアやイベント情報を募集中です。あなたの活動を広く発信し、仲間やイベントを見つけませんか。活動紹介の取材も受け付けています。ぜひご活用ください。

問 つくば市民センター



自転車ヘルメットの購入補助金の申請受付中です

市民の皆さんに自転車をより安全に利用してもらうため、自転車用ヘルメット購入補助の対象者を今年度から全年齢に拡大しました。1個当たりの補助上限額は2,000円です。

問 サイクルコミュニティ推進室



幼児同乗用自転車購入補助金の申請受付中です

BAAマークに「幼児2人同乗基準適合車」と記載のある自転車の購入補助について、対象者を拡大し小学校入学前の未就学児が1人以上いる世帯の保護者を対象としました(昨年度までは2人以上が対象)。1台当たりの補助上限額は20,000円です。

問 サイクルコミュニティ推進室



区域指定の追加に関する説明会

葛城地区周辺で区域指定の追加検討を行っており、区域決定に先立ち説明会を開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。追加検討対象地区＝苅間ほか(葛城地区からおよそ1km周辺)※追加区域範囲は説明会では提示しません。

- 日 第1回▷12月1日(月) 19:30～
第2回▷12月7日(日) 10:00～
※両日とも説明内容は同一です。
- 場 第1回▷市役所本庁舎2階会議室201
第2回▷市役所本庁舎2階会議室202

- 定 第1回▷約180人
第2回▷約70人
- 合 A C D E G I K
- 問 開発指導課



不法投棄110番 あなたの土地が狙われています

「一時的に資材置場として貸してほしい」、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられたりする事例が発生しています。これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。騙されないように注意しましょう。不法投棄・野焼き・不適正な残土埋め立てを発見した場合は不法投棄110番へ通報してください。

- 問 ▷茨城県廃棄物規制課 ☎029(301)3035
▷不法投棄110番 ☎0120(536)380
※平日8:30～17:15受け付け、その他の時間帯は最寄りの警察署まで
- 担 環境衛生課

アプリで不法投棄の通報にご協力ください

ゴミ拾いSNSアプリ「ピリカ」を、お手持ちのスマホなどからダウンロードすることで、不法投棄された廃棄物の状況を、写真やコメントで簡単に投稿できるようになりました。投稿していただいた不法投棄に関する情報は、県に提供されます。通報のご協力をお願いします。※詳細はホームページをご覧ください。

- 問 茨城県廃棄物規制課 ☎029(301)3035
- 担 環境衛生課



市民研修センターにWi-Fiを設置しました

市民研修センターにIBARAKI FREE Wi-Fiを設置しました。全室無料でお使いいただけます。研修室の使用時などに、ぜひご活用ください。

- 場 市民研修センター〔北条1477-1〕
- 合 A B D G
- 問 生涯学習推進課

農業用廃プラスチックを回収します

農業生産に伴い発生した農業用廃プラスチックを回収します。不法投棄や不適正な排出による負担金増額を避けるため、適正処理にご協力をお願いします。

- 日 11月12日(水) 9:00～11:00
※ポリエチレンのみ回収
- 場 谷田部宮農センター〔上横場248-2〕
- 対 市に住所を有し、かつ市内に農地をお持ちの方
- 費 負担金:50円/kg(100円未満切り捨て)、登録料:1,000円(年度内初回のみ)
- 問 農業政策課

子育てママ・パパのワークスペース開放

子育て総合支援センター(一時預かり利用者)や市内の乳幼児一時預かり施設利用者を対象に、復職の準備などのためのワークスペースとして多目的室の無料開放を実施します。市内一時預かり施設利用者の方は、当日の領収書などにより確認をさせていただきます。※本事業は試験的な事業であり、継続実施については未定です。

- 日 11月▷5日(水)・6日(木)・13日(木)・14日(金)・25日(火)・28日(金)※
※28日(金)は午前のみ
- 12月▷3日(水)・5日(金)・11日(木)・12日(金)・16日(火)・18日(木)※・25日(木)
※18日(木)は午後のみ
- 2026年1月▷6日(火)・7日(水)・16日(金)・20日(火)・29日(木)
いずれも9:00～17:00まで
- 場 子育て総合支援センター〔流星台61-1〕
- 対 子育て総合支援センター一時預かり利用者および市内の一時預かり利用者
- 定 最大12人まで
- 合 B D E F I
- 問 子育て総合支援センター ☎029(857)9037
- 担 こども政策課



つくばこどもの青い羽根基金

子どもの未来を支援するため、寄付のご協力をお願いします。

- 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



「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



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。

- 11月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。
- 日 ①11月13日(木)②11月27日(木)
- 問 市民窓口課

イベント情報

申し込みの記入例

「①住所」「②氏名(ふりがな)」「③年齢(学年)」「④電話番号」「⑤希望講座・コース」「⑥希望日・時間」「⑦その他必要事項」
※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

合理的配慮の提供 (A～他)

- | | | | | | |
|------------|-----------------|---------------|-----------|---------------|--------|
| A 身障者等用駐車場 | B スロープありまたは段差なし | C 車いす対応エレベーター | D 多目的トイレ | E オストメイト対応トイレ | F 筆談対応 |
| G 車いす貸し出し | H 手話通訳など | I 授乳室 | J オンライン配信 | K 途中入退室可 | 他 その他 |

イベント参加に必要な場合、手話通訳者などを手配できます(7日前までの事前申請が必要)。詳しくは障害者地域支援室へお問い合わせください。
※合理的配慮の提供=障害のある人にとっての社会的なバリア(活動の制限)を取り除くために、負担が過重でない範囲で、必要かつ合理的な対応をすること

スポーツ

体育館の無料開放イベントを開催します

ミニバスやバドミントン、ピククルボールなどをプレイすることができます。ラケットやボールは市が用意しますので、室内用運動靴をお持ちください。※プレイできるスポーツは変更となる場合があります。

日 11月13日(木) 10:00～17:00

場 桜総合体育館 対 小学生とその保護者

合 A B D F

問 スポーツ施設課

E edc084@city.tsukuba.lg.jp

健康セミナー「100歳まで元気で」

日常生活での簡単な運動方法や食事のことなどの健康で長生きする秘訣をお伝えします。

日 11月16日(日) 10:30～11:30

場 みどりのプール 対 中高年の方

講 椿本昇三氏(筑波大学名誉教授)

定 先着30人 合 A B D E G I

申 電話または直接

問 みどりのプール ☎029(896)6870

担 スポーツ施設課

つくばウェルネスパークプールレッスン

①フィンスイム

フィンを使用し水を蹴る感覚を磨きつつ、下半身の強化を目指します。

日 毎週(火) 11:00～12:00

対 中学生以上 講 菊地氏・大久保氏

定 先着20人/日 費 600円/回(入館料別途)

申 つくばウェルネスパーク1階窓口へ直接

②こども水泳教室(12月～)

幼児の水慣れクラスから中学生までの4泳法など、各クラス開講しています。水泳教室が初めての方も大歓迎です。体験も随時受付中です。

日 (月)(火)(水)(金)クラス:15:50～、17:00～、18:10～

(土)クラス:14:00～、15:30～、17:00～

対 3歳から中学生

定 先着10～20人 ※クラスごとに異なります

費 6,000円

申 つくばウェルネスパークに電話または2階窓口へ直接

場 つくばウェルネスパーク

合 A B C D E F G I

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



スポーツ協会イベント

①ソフトバレーボール大会

やわらかいソフトバレーボールを使用した4人制のバレーボールです。

日 11月30日(日) 9:00(受付8:30～)

場 桜総合体育館

対 男女混合チーム(女性2人以上)または女性チーム

定 先着16チーム

費 ▷つくば市スポーツ協会登録チーム=500円
▷その他チーム=2,000円

合 A B D

申 11月14日(金)までに申請書(ホームページに用意)を郵送、FAXまたはメールで

問 つくば市スポーツ協会事務局

E tukubashitaikyō1@bz01.plala.or.jp



②君の可能性を見つけよう!かけっこ教室&わくわくスポーツ体験チャレンジ

スプリント、バレーボール、野球、剣道の体験教室を行います。

日 12月3・10・17日(水) 18:00～

場 桜総合体育館 対 小学生 定 抽選45人

費 1,500円 ※12月3日(水)に全額お支払いください。

合 A B D

申 11月20日(木)までにインターネットで



③スポーツ鬼ごっこ体験会

スポーツ鬼ごっこの楽しさを体験してみませんか。

日 11月16・30日(日) 9:00～

場 桜南小学校体育館 対 小学生

定 先着20人/日

費 200円/人 合 D

申 前日17:00までにインターネットで



④大穂支部グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフを仲間と一緒に楽しみませんか。

日 12月6日(土) 9:15～(受付8:40)

※予備日12月7日(日)

場 吉沼野球場(西高野821)

対 大穂地区在住の方 定 先着80人

費 300円/人 合 A B D

申 11月20日(木)までに「事業名、住所、氏名、年齢、電話番号」を郵送またはFAXで

問 つくば市スポーツ協会事務局(〒305-8555 研究学園1-1-1) ☎029(854)8511

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

つくば健康マラソン

小学生から大人まで気軽に参加できる2・3・5km^{キロメートル}のマラソン大会です。今回から未就学児でも参加できる1.2kmのファンラン&ウォークも開催します。詳細は市ホームページをご確認ください。

日 2026年2月7日(土) ※降雪時は8日(日)順延

場 研究学園駅前公園

定 先着2,200人 費 500円～1,500円

合 他(ファンラン&ウォークの部は、生活用車いす、ベビーカーでの参加可)

申 11月17日(月)～12月14日(日)にインターネットで

問 スポーツ振興課



第3回石岡つくばねハーフマラソン

大会名物の激坂「鬼越峠」があなたの走りを待っています。ゲストラランナーと一緒に石岡の街を走りましょう。

日 2026年2月15日(日) 9:30～

場 いしかイベント広場(石岡市若宮3-1-1)

費 ▷ハーフマラソンの部=6,000円▷一般5kmの部=3,000円▷中学生3kmの部・小学生2.2kmの部=1,000円▷親子2.2kmの部(2人1組)=2,000円/組

申 11月30日(日)までにインターネットまたは直接

問 石岡市教育委員会事務局スポーツ振興課

☎0299(43)1111

※県南地区の広報相互協力のため掲載しています。

担 広報戦略課



初心者向けBMXスクール開講

BMXレーシング(自転車競技)は楽しい反面、けがも伴うスポーツです。安全に楽しむために受講しませんか。



日 11月9日(日)・22日(土) 10:00～12:00

場 サイクルパークつくば 対 満5歳以上の方

講 深川匠氏(2023全日本選手権男子エリート4位)

定 先着10人 費 4,400円/日

合 B D F I K 申 当日9:30までに直接

問 サイクルパークつくば

☎029(883)0035

E BMX298@icloud.com

担 サイクルコミュニティ推進室



健康と福祉

若者向けイベント

「ふらっと、さんふじんか」×「青のカフェ」

筑波大学附属病院産婦人科医師による取り組み「ふらっと、さんふじんか」と市の若者のための相談事業「青のカフェ」のコラボ企画です。「生理痛が辛い」「自分の体が心配」「病院に行くほどではないけど、ちょっと聞きたい」若者のからだ・こころ・性の悩みに産婦人科医師と保健師が答えます。ポスターやグッズの展示もあります。お気軽にお越しください。

日 11月22日(土) 13:00～16:00

場 コロドイオ1階フリースペース

問 こども未来センター

健康栄養サロン「高血圧予防」減塩のための"ウマイ"食べ方

食事のポイントを管理栄養士が紹介します。①管理栄養士による栄養講話②体組成・血圧計・塩辛さチェックの測定 ※塩辛さチェックとは、食塩含浸濾紙を使った塩辛さを簡単に比較確認するものです。

日 11月26日(水)

①10:20～、11:00～ 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 先着①15人/回 ②15分ごとに3人

合 A B D E G K

申 11月25日(火)までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課

出前健康教室

インストラクターによる体操などを行います。シニアの方大歓迎です。※同じ月に参加できるのは、コミュニティ棟、カスミ学園店、カスミ大穂店のいずれか一つです。

①健康体操教室体験会 ※初参加者優先

日 11月12日(水) 10:00～11:30(受付9:30～10:00)

場 市役所コミュニティ棟1階会議室2・3

定 先着15人

申 10月31日(金)9:00から電話で

②カスミ学園店で体操しよう

日 ①11月25日(火) ②12月16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 ①②先着15人/日

申 ①11月14日(金) ②12月5日(金)9:00から電話で

③カスミ大穂店で健康体操

日 ③11月26日(水) ④12月4日(木) 10:00～11:00

場 カスミ大穂店イトインコーナー〔筑穂1-15-6〕

定 ③④先着8人/日

申 ③11月17日(月) ④11月25日(火)9:00から電話で

対 市に住民登録がある40歳以上の方

合 A D

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)

相談・説明会

ひきこもり出張相談会

ひきこもりについて悩んでいる家族・本人を対象に出張相談を行います。ひきこもりに関するさまざまな悩み事を、茨城県ひきこもり相談支援センターの専門相談員が相談に応じます。相談者の秘密は守られますので、ご安心ください。

日 11月12日(水) 13:00～、14:00～、15:00～(各50分・計3件)

場 つくば市社会福祉協議会大穂庁舎内相談室

対 茨城県内在住のひきこもり問題でお困りの本人・家族

講 茨城県ひきこもり相談支援センター職員

定 先着3組 合 A

申 11月11日(火)までに電話またはメールで

問 茨城県ひきこもり相談支援センター

☎0296(48)6631(火)～(土)9:00～18:00 ※(月)(日)(祝)を除く

E info@ibahiki.org

担 健康増進課

11月12～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」の期間です

夫・パートナーからの暴力(DV)や性犯罪などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する行為です。女性のための相談室では、女性を取り巻くさまざまな悩みを相談いただけます。困ったときは、一人で悩まず相談してください。※相談時間は1回50分まで

日 ▷対面相談=(火)・(金)10:00～16:00(予約制) ▷電話相談=(月)10:00～16:00(予約不要)

※(祝)・年末年始を除く

対 市内在住の女性

問 ①予約専用電話

☎029(854)8515

②相談専用電話

☎029(856)5630

担 ダイバーシティ推進室

男性のための電話相談

夫婦、家族、職場などの人間関係や生き方などのお悩みについて、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 11月13日(木) 18:00～20:30

対 市内在住・在勤・在学の男性

問 相談専用電話

☎029(883)1188

担 ダイバーシティ推進室

住まいの相談会開催のお知らせ(予約制)

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。

日 12月17日(水) 10:00～16:00

場 土浦市役所本庁舎2階男女共同参画センター研修室1・2〔土浦市大和町9-1〕

対 茨城県南地区在住の住宅リフォームなどを検討している方

定 先着10組

合 ㊤(配慮が必要な場合は、申込先までご連絡ください。)

申 11月1日(土)～30日(日)にインターネットで ※難しい場合は電話で

問 茨城県土木部都市局住宅課 民間住宅・住宅指導グループ ☎029(301)4755

担 住宅政策課

行政書士無料相談会

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

日 11月13日(木) 13:00～16:00

場 市役所3階302会議室

定 先着12組 合 A B C D E G I

申 9:00～12:00に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(土)(日)(祝)は除く

問 茨城県行政書士会県南支部(つくば会場担当)

☎090(1650)8505

担 総務課

こころの健康相談

「気分が落ち込む」などの心の不調に関することや、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。ご自身のことだけでなく、家族の相談も受け付けます。※治療中の方は、ご遠慮いただいています。まずは主治医にご相談ください。

日 11月26日(水) 9:00～11:00

場 大穂保健センター 対 市内在住の方

定 先着2人 合 A D G I K

申 11月4日(火)から電話で

問 大穂保健センター ☎029(864)7841

ライフサポートセンターいばらき

日常生活のちょっとした悩みや困り事、誰に相談したらよいか分からないことはありませんか。専任相談員がアドバイスします。相談は匿名でお受けし、秘密は守られます。適切な専門家・専門機関の紹介も行います。※予約不要

日 (月)～(土) 10:00～17:30

※(祝)年末年始を除く

問 ライフサポートセンターいばらき ☎0120(786)184

担 産業振興課

つくばの森を考える会

「つくば市森林バンク制度」の説明会です。森林を所有している方や使ってみたい方と交流しながら、森林の活用方法や補助事業などについて共有しませんか。

日 11月21日(金) 10:00～11:00

場 市役所コミュニティ棟1階会議室4

対 市内の森林所有者、森を活用してみたい方、制度に興味がある方

講 (株)飛驒の森でクマは踊る

定 先着20人/日 合 A C D I K

申 11月20日(木) 17:00までに電話、インターネットまたはメールで

問 鳥獣対策・森林保全室

☎029(883)1111

E eco025@city.tsukuba.lg.jp



特設人権相談所

市の人権擁護委員が、日常生活での人権に関わる相談(虐待、DV、いじめなど)に応じます。
※相談無料、事前予約優先、当日申し込みも可
日 12月3日(水)・4日(木) 10:00～15:00
場 市役所本庁舎2階防災会議室2
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着8人/日 **合** A B C D E F G I
申 当日までに電話で
問 市民協働課



催し

中央図書館イベント

①おはなし会

おはなしボランティアによる読み聞かせなどを行います。

日 11月8・15・22・29日、12月6日(土)
15:00～15:30

対 幼児から小学生の方

合 A B D E G I K



②おはなしぶんぶん(乳幼児向けおはなし会)

司書による手遊びも交えた、0歳から楽しめる赤ちゃん向けのおはなし会です。

日 11月21日(金)・27日(木)
①10:30～10:50 ②11:00～11:20

※各日2回公演

対 乳幼児と保護者の方

合 A B C D E G I K

場 中央図書館 **申** 当日受け付けのみ

問 中央図書館 ☎029(856)4311

共に創るつくば市図書館：未来を描く市民参加型シンポジウム

市で今必要とされている・これから必要とされる図書館は、どのようなものでしょうか。最新の事例や近年の動向を学び、みんなで考えてみましょう。(後日動画配信予定)

日 12月6日(土) 14:00～17:00

場 文化会館アルス2階アルスホール

講 いがらし たつお 五十嵐立青(つくば市長)、どんかい さおり 呑海沙織氏(筑波大学副学長)、そめや たくろう 染谷拓郎氏(ひらく代表取締役社長)

定 先着50人 **合** A B C D E G I

申 11月8日(土) 12:00～28日(金)にインターネットで

問 中央図書館 ☎029(856)4311



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 11月24日(月・振) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③13:00～14:00 ④14:00～15:00

場 つくばセンタービル1階 こーえん co-en [吾妻1-10-1]

対 未就学児とその家族の方

講 子育てネットワークままもり

定 先着10組程度/回

合 A D K

申 当日会場で直接

問 鳥獣対策・森林保全室



鳥獣対策・森林保全室イベント

①つくば木育フェス2025～木と人をつなぐワークショップinつくば～

木工教室、林業、アートなど、木に関わるさまざまなワークショップを体験できます。実際に木に触れることで木材の身近さや木の持つ可能性を体験しながら、木と人とのつながりを感じてみませんか。
※事前申し込み不要

日 11月15日(土) 10:00～17:00

※雨天実施

場 つくばセンター広場(吾妻1-10-1)

合 A D K



②森と遊ぶフェス

丸太バームクーヘンやDJ自転車操業など、筑波大学の学生が考えた「森と遊ぶ」をみんなでやってみるフェスイベントです。森の中ではどんな体験もひと味違います。お散歩気分遊びに来てください。

日 11月22日(土) 14:00～18:00

場 「筑波大学のとなりの森」東平塚の森林 ※詳細な場所はホームページをご覧ください。

合 K



③森で楽しく学ぶ防災サバイバル

森を舞台にした防災ワークショップを行います。「①遊んで学ぶ・森の秘密基地づくり」デブリハットと呼ばれる落ち葉や枯れ葉を使ったシェルター作りを体験します。「②本気で学ぶ・ロープワークでシェルターづくり」ロープワークを用いたシェルター作りを通してサバイバル力を養成します。

日 12月13日(土)

①10:00～12:00 ②13:00～16:00

場 市内の森林(申し込み者に連絡)

講 たちばなあつこ 橘敦子氏(つくばセルフ防災ラボ)

定 先着 ①30人②10組 **合** K

申 12月12日(金) 12:00までに電話、インターネットまたはメールで



④森林整備体験 in 金田台歴史緑空間

金田台歴史緑空間で森林整備体験を行います。当日は金田城の堀や土塁の案内も行います。

①のこぎりをを使った杉の間伐体験

②落ち葉を集めて腐葉土作り体験

日 ①11月15日(土) 9:00～12:00

②12月6日(土) 9:00～12:00

場 歴史緑空間砂利敷駐車場[さくらの森29]

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

※保護者同伴であれば小学生以上から可

講 金田台の生態系を守る会

定 先着10人/回 **合** K

申 ①11月14日(金) 12:00まで

②12月5日(金) 12:00までに

インターネットで



問 鳥獣対策・森林保全室

☎029(883)1111

E eco025@city.tsukuba.lg.jp

筑波山麓自然学校イベント

①筑波山の自然で遊ぼう。木の実、草の種

筑波山麓の森のさまざまな木の実や草の種を観察しながら集めます。スケッチなどを通してみんなで観察マップを作ってみましょう。

日 11月22日(土) 10:00～15:00

講 あきやままさのり 秋山昌範氏



②森の散策とクリスマスクラフト

森の散策を楽しみ、素材を集めてクリスマスの飾りを作ります。

日 12月13日(土) 10:00～15:00

場 筑波ふれあいの里 **対** 親子

定 抽選12組/回 **費** 1,000円/組

合 D F

申 11月7日(金)～14日(金)にインターネットで

問 つくば環境フォーラム

☎029(879)8810

E tef298@tsukuba-ef.com

担 筑波ふれあいの里



つくば子育てフェスティバル2025

楽しい催し物や子育てに役立つ情報など盛りだくさんです。パネルシアターや軽快な音楽を親子で楽しみましょう。フックン船長にも会えます。

日 11月21日(金) 9:30～13:00

場 子育て総合支援センター、桜総合体育館

対 妊娠中の方、就学前のお子さんとその保護者

合 D F I K

問 こども政策課



第2回 アニメ制作体験ワークショップ

市にサテライトオフィスを構える世界的なアニメ制作会社[WIT STUDIO]のアニメーターによるアニメ制作ワークショップです。

日 11月29日(土) ①11:00～ ②14:00～

場 つくばジオミュージアム1階発見発信ラボ

講 WIT STUDIO所属アニメーター

定 抽選15人/回 **費** 2,000円(特典付き)

合 D I K

申 11月1日(土)～20日(木)にインターネットで

問 観光推進課



飛行場の痕跡をめぐる

文化財巡回企画展「戦争とつくば」と関連して、戦時中に市域に存在していた2カ所の飛行場に関連する痕跡を、バスと徒歩で巡ります。動きやすい服装でお越しください。

日 11月29日(土) 10:00～15:00 ※雨天決行、荒天中止

場 ▶集合場所=つくば市役所コミュニティ棟横バス駐車場

対 市内在住・在勤・在学の方 **定** 抽選20人程度

申 11月16日(日)までに「住所・氏名・年齢・電話番号・体験希望」を郵送(往復はがき、当日消印有効)またはインターネットで

問 文化財課



猫の譲渡会

新しい家族として猫のお迎えを考えている方向けに、動物愛護団体が保護した猫の譲渡会を実施します。

日 12月7日(日) 12:00～15:00
場 市役所本庁舎西側ビルトインガレージ
合 A B K
問 環境保全課

つくば生き物多様性フェスタ

生物多様性とその保全に関する理解を深めるためのイベントです。市民団体や企業、市などが取り組んでいる活動の紹介や、筑波大学内の緑地の観覧会、市の生き物の魅力を解説するシンポジウムを実施します。

日 11月30日(日) 10:00～15:30
場 筑波大学つくばキャンパス〔天王台1-1-1〕
講 上條隆志氏(筑波大学生命環境系教授)ほか
定 先着250人 合 A B K
申 11月25日(火)までにインターネットで
問 筑波大学森林生態環境学研究室
E kamijo.takashi.fw@u.tsukuba.ac.jp
担 環境保全課

楽しく学ぼう おのがわ防災まつり

震度6の地震や豪雨の体験、アルミ缶を使った炊飯体験、液状化実験、消防車・救急車の展示、防災かるたなど、子どもから大人まで楽しみながら防災について学ぶことができます。

日 11月9日(日) 10:00～13:00
場 小野川小学校 合 A B D F G K
問 実行委員会事務局(担当:大森)
E tedpomory84@cowl.jp
担 周辺市街地振興課

R8まちづくり学校夢キャンプ

R8まちづくり学校の「つくばキッズ空港アドベンチャー部」が夢キャンプを開催します。パパイヤなどの収穫や体を動かすアクティビティ、焼き芋作りなどを体験できます。夢キャンプで豊かな体験と素敵な出会いを楽しみませんか。

日 11月23日(日・祝) 13:00～24日(月・振) 8:30
場 上郷小学校 定 先着50人
費 ▷子ども=500円▷大人=1,000円(希望者のみ夕食・朝食代別途)
合 A F I K 申 インターネットまたはFAXで
問 ジミー farm(担当:柳下)
E 090(9813)1812
F 029(847)8208
E hrdwp4321@gmail.com
担 周辺市街地振興課

0歳ママのための「自分時間」プログラム

産前産後で変化した自分に寄り添うひとときを、周辺市街地で過ごしてみませんか。①古民家×ヨガで心と体をゆるめ、②地域の素材でオリジナルブレンドティーを作って「今の私」を再発見。ママ同士の出会いも楽しめます。※託児付き

日 ①11月20日(木) ②12月4日(木)
場 ①iriai Tempo〔北条145〕
②shop&cafe kiki〔小田3094-2〕
対 市内在住の2カ月～1歳未満の赤ちゃんと母親
定 6組(抽選) 費 1,500円 合 F K
申 11月7日(金) 12:00までにインターネットで
問 周辺市街地振興課
E kiki.shopncafe+mama@gmail.com(代表:浦田)

さくらマルシェ

農産物、クラフトワークショップ、雑貨、フリーマーケット、キッチンカーなどの出店や子ども向け企画(謎解き、モルック体験)を実施します。当日の出店者や運営ボランティアスタッフを募集中です。

日 12月6日(土) 10:00～15:00
場 さくら運動公園野球場裏広場 合 A D K
申 出店・ボランティア希望の方=11月25日(火)までにインターネットで
問 栄市街地活性化協議会
E sakaekyougikai@gmail.com
担 周辺市街地振興課

つくばコーヒーフェスティバル2025

自家焙煎珈琲の魅力に触れてみませんか。つくば周辺の店を中心に、さまざまな店が出店します。
日 11月8日(土) 11:00～17:00、11月9日(日) 10:00～16:00
場 つくばセンター広場 合 A C D E I K
問 つくばコーヒーフェスティバル実行委員会
E tsukubacoffeefestival@gmail.com
担 学園地区市街地振興課

つくばよさこいソーラン祭り

県内のよさこいチームのステージのほか、つくば市の観光物産のPRや、セレクトショップの出店もあります。
日 11月16日(日) 9:00～15:30
場 つくばセンター広場 合 A C D E I K
問 つくばよさこいソーラン祭り実行委員会
E okayama.maihime@gmail.com
担 学園地区市街地振興課

筑波研究学園都市を散策! TXトリップウォーク

つくばエクスプレス開業20周年を記念して、科学と自然が調和する筑波研究学園都市を歩くイベントを開催します。イベント時間内に完歩された方には記念品のプレゼントがあります。※デジタルスタンプラリープラットフォーム「みんならり」を利用します。
日 11月15日(土) 10:00～15:00(受付=10:00～12:00)
場 スタート・ゴール地点=つくば駅周辺
問 学園地区市街地振興課

つくば文化振興財団イベント

①杉山清貴 acoustic solo tour 2026
80年代の日本音楽界を疾風のごとく駆け抜けたカリスマ的存在で、シティポップ・シーンを代表するアーティストとして活躍を続ける杉山清貴氏がノバホールに登場します。伸びやかな歌声をご堪能ください。
日 2026年1月24日(土) 15:00開演(14:30開場)
場 ノバホール
費 全席指定(税込)一般前売り8,800円 ※未就学児入場不可
合 B D E G
申 11月8日(土) 13:00から電話またはインターネットで

②小倉良のAll that Music!(ゲスト:麻倉未稀氏)

つくば市出身のヒットメーカー・小倉良氏が豪華ゲストを迎えて贈る90分のトーク&ライブ。第1夜は「ヒーロー」などの名曲で知られる歌手の麻倉未稀氏が出演します。※全3回
日 12月18日(木) 18:30開演(18:00開場)
場 つくばカピオホール
費 全席自由(税込)▷1ライブ(1回券)3,300円▷パスポート(3回通し券)8,250円 ※未就学児入場不可
合 B D G
申 電話またはインターネットで

③福岡 洸太郎ピアノコンサート
～バレンタイン・ショパンとショコラ～

ショパンとショコラを掛け合わせた、バレンタインデーにぴったりのコンサート。ピアノ界の貴公子・福岡 洸太郎氏が音楽と食の旅に誘います。ナビゲーターはヨーロッパの文化芸術史に精通する浦久俊彦氏。贅沢で甘いひとときをお楽しみください。
日 2026年2月14日(土) 14:00開演(13:30開場)
場 ノバホール
費 全席指定(税込)一般3,300円 ※未就学児入場不可
合 B D E G
申 11月8日(土) 13:00から電話またはインターネットで

問 つくば文化振興財団
E 029(856)7007
担 芸術文化推進課

つくばアートラボ2025-2026 Vol.2 冬のアートプログラミング体験!

筑波大学発のベンチャー「Griteen」と筑波大生によるプログラミングワークショップを行います。
日 12月7日(日) ①13:00～14:30 ②15:00～16:30
場 文化会館アルス2階アルスホール
定 抽選15人/回
合 A B C D E G
申 11月15日(土)～30日(日)にインターネットで
問 芸術文化推進課

つくば市文化協会レクチャーコンサート「小唄でめぐる江戸の四季」

前半は、三味線の体験です。音を出してみよう。後半は粋な江戸文化の小唄で、江戸の四季をお楽しみください。
日 11月29日(土) 13:00～15:00
場 並木交流センター和室 ※座席はイスです
講 清元延志佐典氏(清元節師範)
春日流小唄師範)
問 E 090(2364)9178(担当:清元)
担 芸術文化推進課

筑波山麓ハイキングとそば打ち体験

日 11月29日(土) 8:30～(予備日:11月30日(日))
場 集合場所:筑波ふれあいの里〔臼井2090-20〕
対 市内在住・在勤の方 定 先着30人
費 1,000円/人 合 D
申 11月21日(金)までに「事業名、住所、氏名、年齢、電話番号」を郵送またはFAXで
問 つくば市スポーツ協会事務局〔〒305-8555 研究学園1-1-1〕E 029(854)8511
F 029(854)8531
担 スポーツ振興課

市民公開講座 健康フォーラム2025 ～腎臓病について勉強しよう～

腎臓病についての講演のほか、血糖値・血圧測定や、保健師による健康相談も行います。

日 11月9日(日) 13:30～16:00

場 イーアスつくば2階イーアスホール〔研究学園5-19〕

講 山縣邦弘氏(筑波大学医学医療系腎臓内科学特任教授)

合 ABCDEGK

問 つくば市医師会事務局 ☎029(869)9660

担 健康増進課

みんなのほっと！ 駅前イルミネーション2025

市内3つの駅前が、地域の方々による手作りのイルミネーションで彩られます。



日 11月29日(土)～2026年2月27日(金)

場 研究学園駅前・万博記念公園駅前・みどりの駅前

問 都市計画課

洞峰公園 フラワーワークショップ

フレッシュモミを使った、クリスマスを彩るおしゃれなスワッグ(壁飾り)を作ります。



日 11月30日(日) 13:00～14:30

場 洞峰公園新都市記念館第2会議室

対 18歳以上の方

講 河原由美氏(洞峰公園カルチャー教室講師)

定 先着10人 費 4,000円(材料費込み)

合 ABDFGI

申 11月21日(金) 17:00までにインターネットで



問 洞峰公園 ☎029(852)1432

担 公園・施設課

第4回社会力コーディネーター養成講座 ～ステージアップ版～

講座に人が集まらない悩みをチラシで解決しませんか。Canvaを使って、講座の魅力が伝わるチラシの作り方を体験します。自由な題材で参加可能です。

日 12月17日(水) 18:30～20:30

場 市役所本庁舎2階会議室202

講 鷺田美加氏(株)RION代表取締役)、吉村千鶴子氏(株)鶴と学び代表取締役)

定 先着30人 合 C

申 12月10日(水)までにインターネットから



問 生涯学習推進課

E edc074@city.tsukuba.lg.jp



▲鷺田美加氏



▲吉村千鶴子氏

講座

若さをつくるキッチン「オーラルフレイル」

▷メニュー＝高野豆腐の坦々煮込み、麦ごはん、小松菜と桜エビの和えもの、だし要らずの切干大根の味噌汁▷持ち物＝白米(半合)、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物、マスク

日 11月21日(金) 10:15～13:00(受付10:00～)

場 豊里交流センター

対 市内在住の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24人 合 ABK

申 11月4日(火) 8:45～14日

(金) 16:30に電話またはイン

ターネットで

問 健康増進課



筑波大学地域食育プロジェクト 「がん予防のための料理教室」

がん予防のための食事作りを学びます。▷メニュー＝豚肉のおろしソース、ほうれん草とキムチのナムル、ブロッコリーとツナの温サラダ、麦ごはん、季節のフルーツ▷持ち物＝白米(半合)、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク

日 11月20日(木) 10:15～13:00(受付10:00～)

場 ふれあいプラザ〔下岩崎2164-1〕

対 市内在住の方

講 市食生活改善推進員、筑波大学医学生

定 先着8人 合 ABCDGK

申 11月4日(火)～14日(金)に電話で

問 健康増進課

働く婦人の家講座



①手打ちそば講座

そば打ちにチャレンジしませんか。講師が丁寧に作り方をお伝えします。

日 ▷A=12月7日(日) 9:30～12:30▷B=12月8日(月) 9:30～12:30 ※いずれか1日

対 市内在住・在勤の成人の方

講 山崎巖氏 定 抽選6人/回

費 1,800円(材料費込み)



②雪だるまのクリスマスパン

クリスマスカラーのかわいいマフラーを巻き、中にチョコレートを詰めた雪だるまのパンを作りましょう。出来上がりは4個です。

日 12月13日(土) 10:00～13:00

対 市内在住、在勤の親子

講 櫻井安子氏 定 抽選8組

費 2,100円/組(材料費込み)



場 働く婦人の家

合 ABDGK

申 11月25日(火)までに「希望の講座名(①は希望の日程も記載)、住所、参加者氏名、年齢、電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに郵送(往復はがき)、メールまたは官製はがき(裏白紙)を直接持参

問 働く婦人の家〔〒300-4353沼田40-2〕

☎029(866)2127

E fjn010@city.tsukuba.lg.jp



ふれあいプラザ講座



①子ども英語 クリスマス I・II

英語で歌ったり、ゲームをしたりするクリスマスイベントを開催します。お友達と一緒に参加しませんか。

日 12月20日(土)▷I=10:00～11:00▷II=11:30～12:30 ※申込時に希望時間をご記入ください。

対 3歳～小学生 ※見学は保護者1人まで

講 帖佐マリ氏 定 抽選15人/回

費 1,900円(教材費込み)



②体験 ストレッチ体操

体の柔軟性を高め、肩こりほぐし、フットマッサージなど、関節可動域を広げる運動をします。

日 12月4日(木) 10:00～11:00

講 本田恭子氏(ストレッチインストラクター)

定 抽選5人 費 1,200円



③短期集中 スマホ動画編集と共有 (スマホ・タブレット持ち込み)

スマホで撮影した動画を切ったりつなげたりしてショート動画にする方法や、明るさの変更、文字の挿入、共有の仕方について解説します。※全3回、対応機器の貸し出しはありません。

日 12月6・13・20日(土) 10:00～12:00

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 抽選15人 費 4,100円(教材費込み)

④ゆるゆる経絡ストレッチ～冬(冷え対策)の養生～

冷えに特化したセルフケア方法をお伝えします。特別な漢方アロマ精油を使用し、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ありません。

日 12月2日(火) 13:00～14:30

講 野堀あや子氏(ヨガインストラクター)

定 抽選8人 費 2,000円(教材費込み)

⑤写真の撮り方上達編(カメラ持ち込み)

スマホ・ミラーレス一眼レフなど機種を問わず、映える写真撮影の仕方や、構図・ぼかしのこつを解説します。撮影した写真へのアドバイスも行います。※全3回、対応機器の貸し出しはありません。

日 12月6・13・20日(土) 14:00～16:00

対 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 抽選15人 費 4,100円(教材費込み)

⑥風花プリフラあれんじ教室 お正月飾り

お正月に飾れるフラワーアレンジメントを作ります。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなど、初心者の方でも学べます。

日 12月12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 抽選5人 費 3,200円(教材費込み)

⑦がま口カードケース

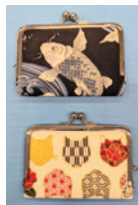
小銭やカード入れにぴったりのがま口(7cm×11cm)を1つ作ります。

日 12月13日(土) 13:30～15:00

講 数崎道子氏(縫わないがま口

リッタ・ペッタ認定講師)

定 抽選10人 費 2,400円(教材費込み)



⑧アロマでハンドトリートメント

体調に合わせたハンドトリートメントオイルを作り、持ち帰ります。使用方法を学ぶことで、日々

の体調管理に役立てられます。あわせて、手のツボについてもお伝えします。

日 12月14日(日) 10:30～12:00

講 小松崎広美氏(アロマセラピスト)

定 抽選12人 費 2,500円(教材費込み)

⑨アートフラワーで作るお正月飾り

ラタンのしめ縄にアートフラワーでデコレーションしたお正月飾り(長さ30cm程度)を作ります。

日 12月14日(日) 13:30～15:00

講 河原由美氏(風花アザレアブドフラワー協会代表)

定 抽選10人 費 4,000円(教材費込み)



⑩マツの苔玉

初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。

日 12月17日(水) 10:30～12:00

対 小学生以上

講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)

定 抽選8人 費 3,800円(教材費込み)



⑪世界の料理 イタリア編 イタリアンクリスマス

ブロッコリーペーストのパスタ、丸鶏のスタッフィング、チョコレートのソフトクリームを作ります。

日 12月6日(土) 10:00～13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 抽選15人 費 2,700円(材料費込み)

⑫手作りみそ 12/12

国産大豆を使用しみそ(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後になります。

日 12月12日(金) 10:00～12:00

講 秋葉章太郎氏(秋葉味噌代表)

定 抽選15人 費 6,500円(材料費込み)

⑬簡単・容器一つでパン生地作り リースパン

ボウル1つで簡単生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。リースパンを作ります。

日 12月17日(水) 10:30～12:30

講 染谷麻希子氏((株)ナチュエットエヌぱん 契約講師)

定 抽選9人 費 2,800円(材料費込み)



⑭クリスマスのおもてなし

フルーツ入りブッシュドノエル、サーモンパイ、ジンジャーブッキー、クリスマスのリースサラダを作ります。

日 12月18日(木) 10:00～13:00

講 藤澤ちひろ氏

定 抽選12人 費 3,200円(材料費込み)



⑮筋肉と骨の衰え予防に韓国薬膳

冬は老化が進む季節と言われています。しっかり食べて予防しましょう。スンドゥブチゲ(純豆腐鍋)、手羽先のクイ(焼き物)、飲み物など全6品を作ります。

日 12月19日(金) 11:00～14:00

講 井上舞衣氏(薬膳研究家)

定 抽選12人 費 2,700円(材料費込み)



⑯季節の和菓子 練り切り

練り切りを生地から作り、細工を楽しみましょう。お正月のおもてなしにいかがですか。8個程度作ります。

日 12月23日(火) 13:00～16:00

講 峯山涼子氏(管理栄養士)

定 抽選12人 費 2,100円(材料費込み)



⑰中華風おせち料理

チャーシュー、爆魚(揚げてから味付けした魚)、水煮エビ、クラゲと大根の和え物、甘酢肉団子の全5品を作ります。

日 12月27日(土) 10:00～15:00

講 阿久津明子氏(料理研究家)

定 抽選12人 費 3,700円(材料費込み)

⑱親子ペア講座 プリザで作るお正月飾り

プリザや水引を使って華やかなお正月飾りを作り、新年を迎えましょう。

日 12月20日(土) 10:00～11:30

対 5歳～小学生の親子(お子さ

ま1人につき保護者1人)

※大人1人での参加も可

講 和田紗智氏(curlly flower shop 代表)

定 抽選6組12人 費 2,200円/組(教材費込み)



⑲親子ペア講座 ショートケーキ作り

今年のクリスマスは手作りに挑戦しませんか。15cm程度のショートケーキ1個を作り、持ち帰ります。

日 12月20日(土) 14:00～16:00

対 小学生の親子(お子さま1人につき保護者1人)

講 藤澤ちひろ氏

定 抽選6組12人 費 3,500円/組(材料費込み)

⑳親子ペア講座 ソフト粘土で干支作り

2026年の干支である馬の置き物を作ります。

日 12月21日(日) 10:30～12:00

対 5歳～小学生の親子(お子さま1人につき

保護者1人)※大人1人での参加も可

講 柴田紀子氏(DECOクレイクラフトアカ

デミー講師)

定 抽選6組12人 費 2,200円/組(教材費込み)

㉑親子ペア講座 スワッグ風

蹄鉄型のしめ縄飾り

縁起を担いで、蹄鉄型のしめ縄飾りを作ります。ペガサスのモール細工、葉牡丹、松葉などで飾りましょう。

日 12月27日(土) 10:30～12:00

対 小学生の親子(お子さま1人につき保護者

1人)※大人1人での参加も可

講 黒木あす香氏(ひとり劇団ほんとうと)

定 抽選6組12人 費 2,100円/組(教材費込み)



場 ふれあいプラザ 合 ABCD F G I K

申 11月15日(土)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」をふれあいプラザに郵送(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



CROSS2025総合科学市民公開講座
～ことしは筑波山だ!～

ブラタモリの案内人としてお馴染みの地質学者が「山国誕生の謎～関東平野の沈降と筑波山の隆起～」について、筑波山の歴史に関わる郷土史家が「万葉集と筑波山」についてお話しします。

日 11月29日(土) 13:30～16:00

場 市役所2階会議室202 対 中学生以上

講 高橋雅紀氏(地質学者)、井坂敦実氏(郷土史家)

定 先着70人 合 A C D K

申 11月4日(火) 12:00～21日(金) 12:00にインターネットまたはメールで

問 総合科学研究機構(担当:佐藤)

☎029(219)5300

E tsukuba@cross.or.jp

担 科学技術戦略課



第28回つくばSDGsパートナー講座・交流会～豪雨に伴う土砂災害のリスク～

講座の後に防災をテーマに受講者同士で交流する時間があります。

日 11月29日(土) 10:00～12:00

場 市役所本庁舎2階職員研修室

講 内田太郎氏(筑波大学教授)

定 先着40人 合 A B D I K

申 11月21日(金)までにインター

ネットで

問 企画経営課



つくば美術館土曜講座 近現代KASAMA
陶芸ヒストリー歴史編:「笠間焼」の誕生と発展

関東有数の焼き物の産地である笠間の歴史について、江戸時代から昭和期までを紹介します。

日 11月8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 飯田将吾氏(茨城県陶芸美術館主任学芸員)

定 先着80人(うち事前申し込み50人)

合 A B C D E G I K

申 ▷事前申し込み=11月6日(木)までにイ

ンターネットで▷当日受け

付け=13:00から

問 つくば美術館☎029(856)3711

担 芸術文化推進課



▲撮影堂「鉄釉彫文花瓶」
茨城県陶芸美術館蔵



科学技術

ジオキッズゼミナール
「恐竜や古生物のスノードームを作ろう!」

恐竜のオブジェを使ってスノードームを作り、持ち帰ります。クリスマスの飾りにもぴったりです。

日 11月22日(土)11:00～12:15、13:00～14:15

場 つくばジオミュージアム発見発信ラボ

対 小学生

講 田中康平氏(筑波大学准教授)、

塚田結衣氏(筑波大学大学院生)

定 抽選各回30人 合 B D G I

申 11月14日(金)までに「氏名・学校名・学年・

電話番号・希望時間帯」をメールで

問 筑波大学地球学類(担当:丸岡照幸)

E geokids.tsukuba@gmail.com

担 ジオパーク室☎029(883)0012



サイエンスツアーバス
スタッフガイド同行コース



北回りの研究施設2カ所をガイド付きで見学します。大人も子どもも科学を楽しめるツアーです。

日 11月15日・22日(土)、12月6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人程度

費 ▷大人=750円▷子ども=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

合 A B C D E G

申 前日15:00までにインターネットで

問 観光推進課



筑波大学システム情報系研究参加者募集

人工知能研究室で開発したオンラインシステムで、トレーニングの継続(12週間)をサポートします。

①ジュニアゴルフ選手対象

ビジョントレーニング研究

▷謝礼=Amazonギフトカード4,000円分

対 以下の要件を全て満たす方▷6

歳~18歳▷ゴルフ競技歴・ゴルフ大会への出場歴を有する

定 抽選10人



②子ども対象 ビジョントレーニングに関する研究

▷謝礼=Amazonギフトカード2,000円分

対 以下の要件を全て満たす方▷8歳~15歳▷

日常生活および歩行が自立している▷医師から運動の実施を止められていない

定 抽選70人



場 筑波大学 講 鈴木康裕氏

申 11月10日(月)までにインターネットで

問 筑波大学システム情報系工学系M棟301室(天王台1-1) ☎029(853)6181

担 科学技術戦略課

つくばスタートアップウィーク

12月11日(木)に開催する市主催のつくばスタートアップナイトをはじめ、県、大学、研究機関など、つくばに関わる各機関によるスタートアップイベントを集中開催します。

日 12月5日(金)~19日(金)

問 スタートアップ推進室



第43回農研機構サイエンスカフェ

植物だって一人じゃない

~植物の養分吸収を助けるカビの話~

日 11月15日(土) 10:00~11:30

場 市役所コミュニティ棟

講 大友量氏(農研機構農業環境研究部門)

定 先着60人 合 ABCDEF

申 11月12日(水)までにインターネットで

問 農研機構中日本農業研究センター広報チーム ☎029(838)8421

担 科学技術戦略課



第18回つくばSATスタイル交流会

多くの方に科学に親しみを感じてもらうため、科学の講演会とチェロ・ヴァイオリン・ヴィオラの弦楽トリオコンサート「科学と音楽の共演」を開催します。

日 11月29日(土) 13:30~16:15

場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]

定 先着200人

費 500円(学生、つくばサイエンス・アカデミー会員とその家族は無料)

合 ABCDEFGK

申 11月27日(木)までにインターネットで

問 つくばサイエンス・アカデミー

事務局
☎029(861)1206

担 科学技術戦略課



コリドイオ

多重債務相談

多重債務相談は特別なことではありません。ささいなことがきっかけで、誰もが多重債務に陥る可能性があります。一人で悩まずにご相談ください。

日 (月)~(金) 9:00~12:00、13:00~16:00
※(祝)、年末年始は除く

場 消費生活センター

対 市内在住・在勤・在学の方 合 BCDEFGLI

問 消費生活センター ☎029(861)1333

市民活動に関するサポート

市民活動で抱えるさまざまな問題・課題に応じて情報提供、マッチング、相談対応を行います。活動資金、場の確保、組織の運営など、事前に相談内容をお知らせください。

日 11月20日(木)(次回:12月18日(木))

※原則毎月第3(木)に開催

場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

対 現在市民活動を行っている方(団体)、これから行いたいと考えている方

定 先着3人 合 BCDEFGLIK

申 電話で ※平日9:00~17:00

問 つくば市民センター

第99回 世界お茶のみ話 ウズベキスタン編

毎月ゲストを招き、講師の経験や、国の歴史や文化・習慣などについてお話いただく国際理解講座です。

日 12月6日(土) 10:00~11:30

場 コリドイオ3階 多文化共生ルーム

講 トランボエフ・ウミドジョン氏

定 先着30人程度

合 BCDEGLI他(ヒアリンググループ)

申 11月17日(月)~12月5日(金)にメールまたは電話で

問 国際交流協会 ☎029(869)7675

E event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



第6回親子でペーパークラフト講座

オリジナルデザインの「干支(午)とフックン船長」のペーパークラフトを作ります。

日 12月7日(日) 10:15~12:00

場 コリドイオ3階大会議室

対 小学生の親子 講 クラフトピーボックス

定 抽選18組 合 CDEGLI

申 10月29日(水)~11月26日(水)にインターネットで

問 広報戦略課



国際交流のためのスーダン料理教室

ファラフェル、茄子のサラダを挟むピタパンサンド、カスタードのデザート、レモンジュースを作ります。

日 11月29日(土) 11:00~14:00

場 コリドイオ1階調理・実習室

対 市内在住、在勤、在学の小学5年生以上

講 アスマ シディグ氏 定 先着20人

費 2,000円

合 BCDEGLI他(ヒアリンググループ)

申 11月5日(水) 9:00~19日(水) 16:30にインターネットで

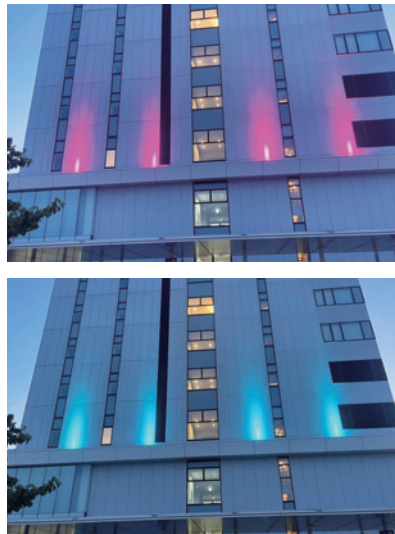
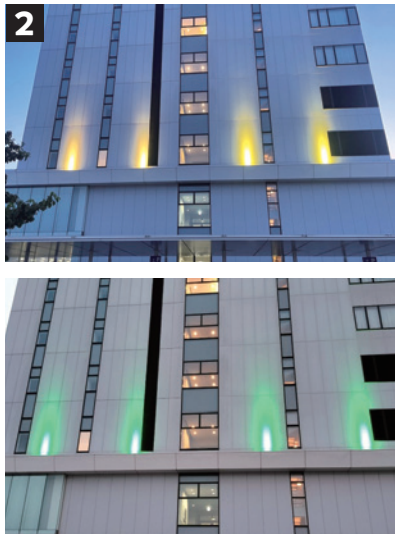
問 国際交流協会 ☎029(869)7675

E event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



フォトニュース



1 8月23日・24日、「まつりつくば2025」を開催し、会場は多くの来場者でにぎわいました。今年は「ごみ持ち帰りスタイル」をテーマに筑波大学の学生と共に持ち帰り用ごみ袋の配布を行い、ごみの持ち帰りへの協力を呼びかけました。

2 9月~10月、市役所本庁舎を普及・啓発月間の各テーマカラーにライトアップしました。9月の「世界小児がん啓発キャンペーン月間」はゴールド、10月の「ピンクリボン月間」はピンク色・「臓器移植普及推進月間」は緑色です。11月は「子宮頸がん予防啓発月間」で青緑色にライトアップ予定です。

身近なごみの減量を推進する制度を利用しませんか

市では、ごみの減量・リサイクルの推進を目的に、生ごみ処理容器の購入費補助や、ノンコイルマットレスの奨励制度を実施しています。※予算がなくなり次第、終了となります。

環境衛生課



生ごみ処理容器等の購入費補助制度

補助金額:購入費の2分の1(上限2万円)

※100円未満切り捨て

対象者:次の全てを満たす世帯

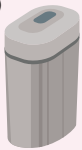
- ▷市に住民票がある
- ▷過去5年以内に本制度の補助金交付を受けていない



補助対象機器(どちらか1種を選択)



生ごみ処理容器
(1世帯2基まで)



電気式生ごみ処理機
(1世帯1基まで)

申請の流れ **購入前に申請!**



1 申請書(環境衛生課窓口、市ホームページに用意)を環境衛生課に郵送または直接提出

2 申請内容を審査し、補助金交付の決定を行う



3 市から補助金交付決定通知書が届く

4 生ごみ処理機を購入する

5 補助金実績報告書、領収書原本、補助金交付請求書を環境衛生課に提出

約2週間後

6 提出書類確認後、申請者の口座に補助金額を振り込む



ノンコイルマットレス普及促進奨励制度

奨励金額:1万円

対象者:次の全てを満たす方

- ▷市に住民票がある▷過去5年以内に本制度の奨励金交付を受けていない▷対象店でベッドマットレスの無料回収を受け、ノンコイルマットレスを購入した方



奨励対象商品



リサイクル可能なノンコイルマットレス
(対象商品は市ホームページをご覧ください)

申請の流れ **先に購入!**



1 対象店でノンコイルマットレスを購入する

2 購入店舗で使用済みベッドマットレスの無料回収を受け、引取証明書を受領する

3 無料回収から60日以内に、申請書(環境衛生課窓口、市ホームページに用意)、領収書原本またはレシート原本、引取証明書を環境衛生課に郵送または直接提出

4 申請内容を審査し、奨励金交付の決定を行う



5 申請者の口座に奨励金額を振り込む



11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。▷医療機関によって選定療養費がかかる場合があります。▷医療機関近くの調剤薬局が開いていない場合があります。

2日(日) 庄司クリニック[中野158-1]/婦・小/ ☎029(836)0405
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

3日(月・祝) 川井クリニック[東平塚715-1]/内/ ☎029(854)1881
並木内科クリニック[並木4-4-2-203]/内/ ☎029(869)6969

9日(日) 東郷医院[館野636]/内・小・循/ ☎029(837)1785
みなクリニック内科呼吸器科[西平塚318-1]/内・呼・アレルギー/
☎029(850)4159

16日(日) こまつ内科クリニック[上横場1178-1]/内・小・神内/ ☎029(838)2400
あつしクリニック[田水山975]/内・消・外/ ☎029(850)7878

23日(日・祝) つくば白亜クリニック[みどりの2-40-2]/内/ ☎029(837)0208
かつらぎクリニック[苅間196-1]/内・小/ ☎029(852)1105

24日(月・振) 菊池内科クリニック[谷田部5915]/内/ ☎029(839)5070
のぐち内科クリニック[妻木635-1]/内・呼内/ ☎029(852)3001

30日(日) 根本クリニック[鬼ヶ窪1108]/内・外・泌/ ☎029(847)0550
広瀬クリニック[国松56-1]/内・外・整外・リハビリ/ ☎029(866)0129

ごみの情報誌 3R ニュース

蛍光灯や乾電池などの有害ごみや充電式電池はごみ集積所に出せません。指定された回収場所へお出しください。

回収場所一覽▶



ごみ分別アプリ「さんあ〜る」でごみの分別や出し方を確認できます。
アプリダウンロードはこちら▶



休日夜間小児デジタル急患センター

遠隔医療アプリLEBERで、医療相談とオンライン診療が受けられます。

対 0歳~中学3年生

※アプリ登録必須、詳細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

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

24時間365日
受け付け

おとな #7119
子ども #8000



携帯電話
に登録



または☎050(5445) 2856(おとな・子ども共通)



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

11月の図書館カレンダー

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

※11月22日(土)・23日(日)はつくばマラソンのため、市役所コミュニティ棟1階のブックポストは利用できません。



「つくば企業の未来を創るセミナー」を開催します

企業が抱える「人材不足」「業務効率化」といった経営課題について、「働き方」から解決する視点を学んでみませんか。働き方改革や人材戦略に強みを持つ講師による基調講演のほか、講師と市長によるパネルディスカッションが行われます。申し込み受け付け中ですので、ぜひお申し込みください。

問 産業振興課

イベントの詳細はこちら▶



回 11月28日(金) 13:30～15:30(受付13:00～)

場 つくばカピオホール

- 対 市内に本社または事業所がある事業者(経営層、人事・総務担当者、管理職の方)
- 講 森本千賀子氏(morich代表取締役)、
神宅謙一郎氏(WaGaGoToプランニング代表)
- 定 先着200人 合 ABCDEK

お申し込みはこちらから

申込期限

11月14日(金) 16:30まで



▲森本千賀子氏



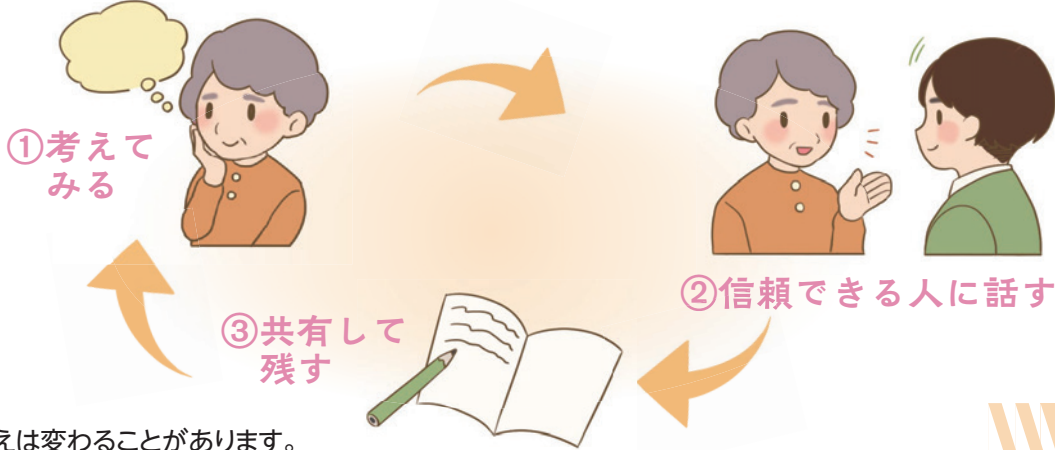
▲神宅謙一郎氏



11月30日は「人生会議」の日です

11月30日は「いい看取り・看取られ」の語呂合わせで「人生会議」の日です。「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことです。「もしものときに、どうしたいか」大切な自分の思いに向き合ってみませんか。

問 地域包括支援課



考えは変わることがあります。
何度でも繰り返し話し合ひましょう。

わたしの生き方ノート(エンディングノート)を配布しています



詳細は市ホームページをご覧ください。



厚生労働省
ホームページ
「人生会議」してみませんか



2026年1月25日(日)に終活講演会を行います。
詳細は広報つくば1月号に掲載予定です。



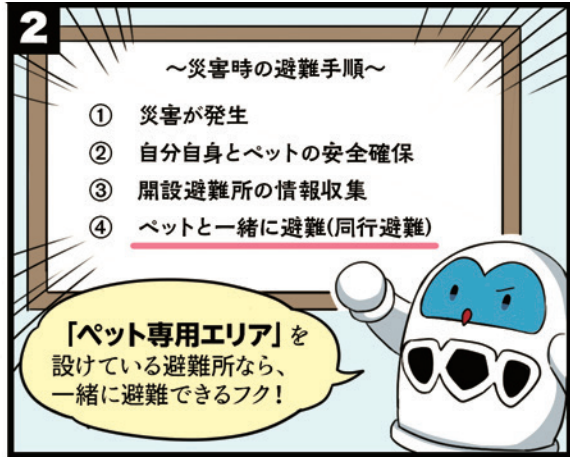
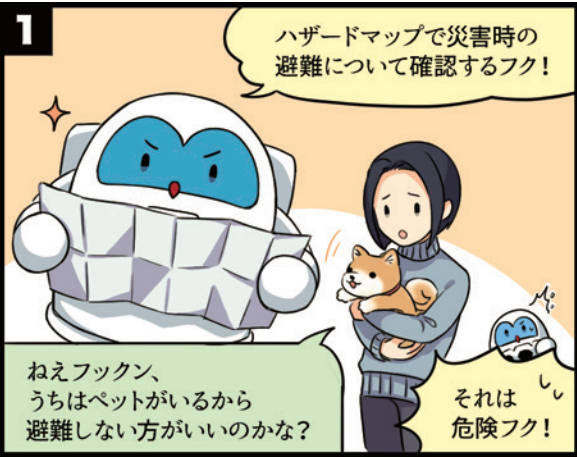
～ペット防災:避難編～

フクン船長と学ぶ



災害時、ペットを理由に避難しないことは、自分の安全を脅かすことにつながります。避難ができるように準備をしておきましょう。

問 危機管理課

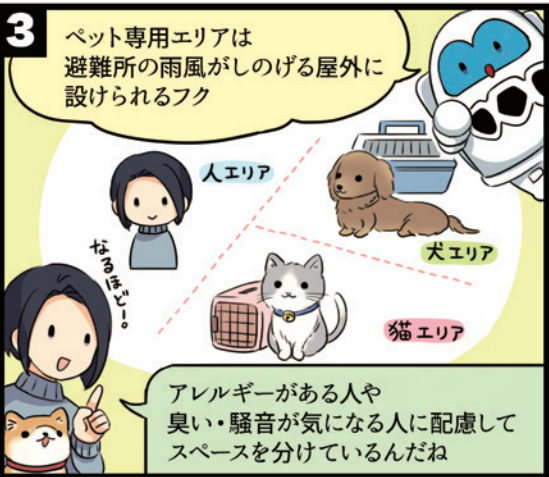


避難所のペット専用エリアってどんな場所?

雨風をしのげる屋外に設置する専用エリアです。避難所は災害時という非常事態のもと、さまざまな方を対象に開設します。動物アレルギーなどにより健康を害してしまう方へ配慮するため、**居住スペースにペットを同伴することはできません**のでご注意ください。

普段と違う場所で落ち着いていられるか心配...

普段の飼育環境によっては、避難所への適応が難しい場合があります。**日頃からケージに慣れさせる**などの訓練を行っておくほか、ペットホテルや親戚宅などを預け先とできるように前から調整しておくなど、**避難所以外への避難**も検討してみましょう。



ペット専用エリアを利用できる
ペットの種類は犬と猫に限ります。

こちらもチェック!

ペットとの同行避難に必要な備えはこちら!



つくば市の人口
※()内は前年同月比

人口 263,044人 (+3,426) [男 131,839人 女 131,205人] 世帯数 126,558 (+2,824) ※2025年10月1日現在