

広報

つくば

2025
12

No.662

今月の主な内容

第1回広報つくば絵画コンテスト結果発表…1~2 | 基崎交流センター別館オープン…3 | 広報音訳ボランティア紹介…5



▲第1回広報つくば絵画コンテスト 最優秀賞 佐藤 紗々さん(I ❤️ つくば)

発行 | つくば市 〒305-8555 研究学園一丁目1番地1
編集 | 市長公室広報戦略課 TEL | 029(883)1111(代)つくスマ
つくばスマート
シティアプリマチイロ
広報紙を
スマホでもMultilingual
えいご・ちゅうごくご・かんこご
英語・中国語・韓国語
にほんご
やさしい日本語声の広報
広報紙を
音声で点字広報
広報紙の
点字データ

結果発表！

たくさんのご応募をありがとうございました！//

第1回広報つくば絵画コンテスト

「魅力あふれるつくば市」をテーマに広報つくば12月号の表紙を飾る絵を8月1日～10月3日まで募集したところ、市民の皆さんから88件もの応募作品がありました。つくば愛があふれる応募作品の中から審査の結果、以下の作品が受賞されましたので紹介します。



最優秀賞作品は表紙に掲載

最優秀賞

I ❤ つくば 佐藤 純さん(手代木中学校7年生)

作品の説明

私はこの絵につくばを感じられるものをたくさんいれました。時間や空間などいろいろな視点を混ぜて一枚の中にまとめています。少しユーモアも加えてみていて楽しい表紙になるように工夫しました。

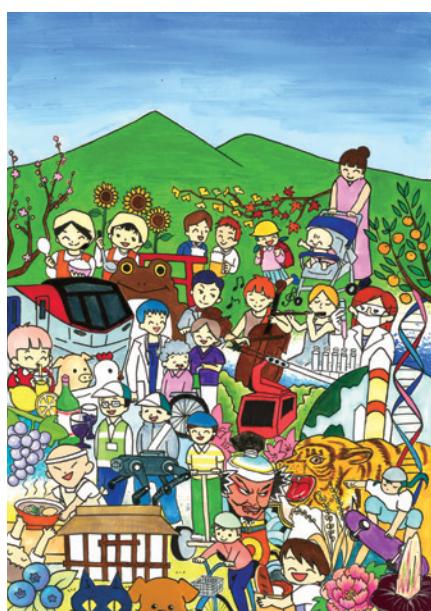
受賞して一言

アクシデントもあったけれど最後までやり抜いて完成させたものだったので、とても思い入れがあります。入賞の知らせを聞いた時は思わず叫ぶほど嬉しく、諦めないことの大切さを実感しました。本当にありがとうございました。

芸術文化推進課 アートコーディネーターから一言

四季折々のつくばの魅力がぎゅっと詰まった作品ですね。ガマやふくろうといった生き物から、パンやロボットまでが表情豊かに描かれていて、見ていてとても楽しい気持ちになります。(平野春菜)

△応募多数のため「特別賞」を追加しました△

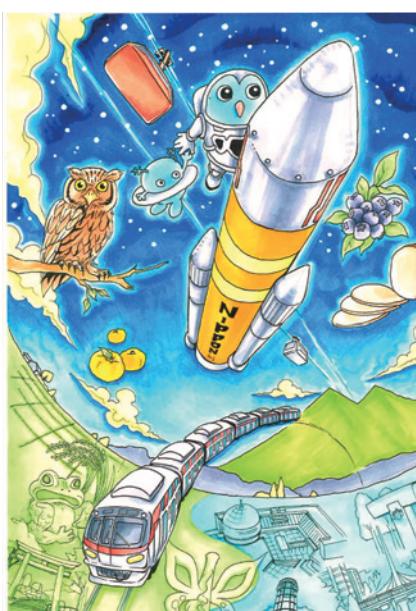


優秀賞

「つくばびと」
石川 百合衣さん

作品の説明

つくばに長く暮らして、様々な経験をしていく中で、つくば一番の魅力は、そこに暮らす“人”と感じました。つくばの自然、文化を背景につくばでそれぞれ明るく輝き、支え合う人々を描きました。



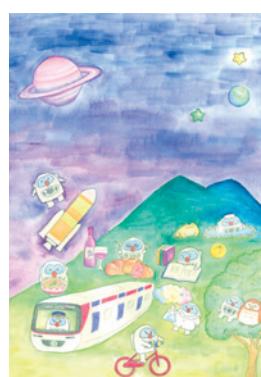
特別賞

「つなぐつくば」
大野 洋人さん

作品の説明

つくば市の良い所はメリハリがある点でそこが気に入り移住しました。市のマークの色を下に置き、緑には昔ながらのもの、青には都市を象徴するものを描きメリハリを表現しました。それらに加え、昔と今、地上と宇宙、地方と都心をつなぐイメージでロケットとTXを配置しています。

佳作

**「100ねんごのつくばし」**
野口 結愛さん**「無題」**
Reiさん**「このまち、大好きフク!」**
小柳 理恵子さん**「TSUNAGARU TSUKUBA」**
三ツ瀬 俊行さん**「つくばのみんながいっぱい!!」**
関口 慶人さん

作品展示

全ての応募作品を市政情報コーナーで展示します。ぜひご来場ください。

■ 12月4日(木)～2026年1月30日(金)

※(土)(日)(祝)、年末年始を除く ※最終日は15:00まで

場 つくば市役所1階市政情報コーナー

全ての応募作品は市ホームページでもご覧いただけます▶



応募作品の返却をご希望の方は、つくば市役所5階の広報戦略課までお越しください。

返却期間

2026年2月2日(月)～27日(金)

8:45～16:30

※(土)(日)(祝)を除く

※郵送での返却は行っておりません。

12月17日(水)
オープン!

茎崎保健センターが新しく生まれ変わり 茎崎交流センター別館としてオープンします

問 地域支援課

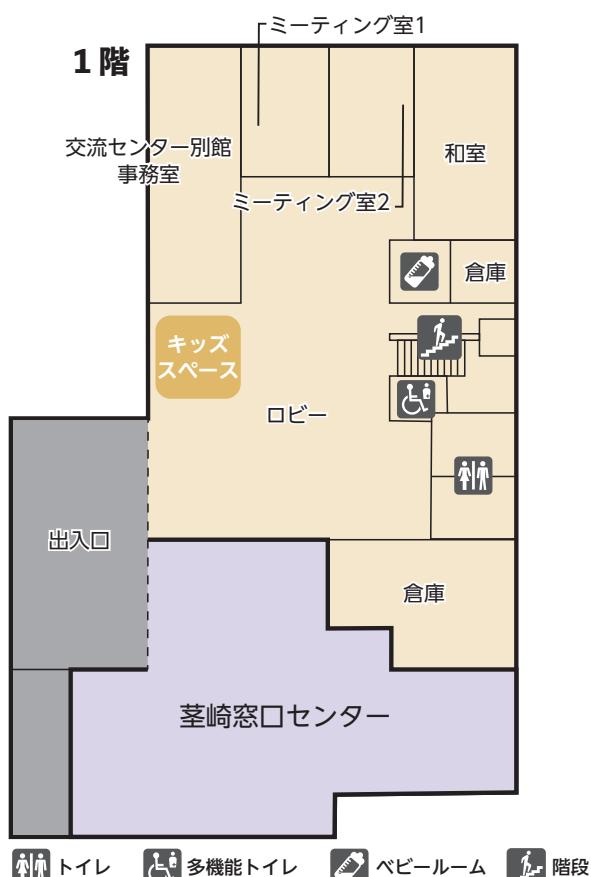
地域活動やサークル活動、講座、交流の場など、皆さんご利用やすい新たな拠点として、「茎崎交流センター別館」が12月17日(水)にオープンします。趣味や学びを深めたい方、地域の仲間と交流を楽しみたい方、学生の皆さん、お子さん連れの家族など、どなたでも気軽にご利用いただけます。ぜひお立ち寄りください。

施設の特徴

- 1階フロアは、地域の方が気軽に立ち寄れる場所です。談話や学習などのためのフリースペースのほか、子育て世代の交流の場となるキッズスペースもあります。
- 2階フロアは、市民の活動拠点として施設の貸し出しを行います。
※茎崎保健センターで行っていた定期健康診断などの保健事業については、引き続き茎崎交流センター別館で実施します。



茎崎交流センター別館 フロアマップ



貸し出し施設

会議室1～3、調理室、多目的室（いずれも2階フロア）
※会議室1・2はつなげて使用可能

貸し出し施設の利用について

■ 9:00～17:00
※年末年始（12月29日～1月3日）を除く

- 以下の全てを満たす団体
 ▷構成員が5人（5世帯）以上
 ▷市内在住・在勤・在学の方が過半数を占める
 ▷代表者が市内在住・在勤・在学しており、18歳以上
 ■ 12月1日（月）から窓口または、12月2日（火）8:30からインターネットで
 ■ 茎崎交流センター
 ☎ 029(876)3311 (8:30～17:15)



予約方法の詳細は、市ホームページをご覧いただき、茎崎交流センターまでお問い合わせください。



12月10日(水)～16日(火)
は窓口を休止します

茎崎交流センター別館オープンに伴い 茎崎窓口センターを移転します

問 市民窓口課

茎崎交流センター別館（旧茎崎保健センター）のオープンに伴い、12月10日(水)～16日(火)に茎崎窓口センターを移転します。移転作業中は窓口業務を休止しますので、本庁舎または他の窓口センター、もしくは証明書コンビニ交付サービス（マイナンバーカード利用）をご利用ください。

窓口センター一覧



証明書コンビニ交付
サービス



■ 移転スケジュール

現在の場所（茎崎交流センター1階）での最終業務日

12月9日(火) 16:30受付終了

▼
移転期間（窓口休止期間）

12月10日(水)～16日(火)



▼
移転先（茎崎交流センター別館1階）での業務開始日

12月17日(水) 8:45～



2026年度

公営児童クラブ・アフタースクールの 入会申請が始まります

問 こども育成課

民営児童クラブ
について

公営児童クラブ・アフタースクールは自動更新ではありません。継続して入会を希望する場合は毎年申請する必要があります。

公営児童クラブ(指定管理者による運営を含む)

公営児童クラブ入会申請方法

- 対 市内の小学校などに就学しており、集団生活が可能で、保護者の就労などにより学校の放課後の時間帯に保育を受けることができない児童
 費 月額4,000円/人(2人目以降2,000円)※減免制度あり
 申 12月5日(金)~2026年1月16日(金)に次のいずれかの方法で

▶電子申請(インターネット)

(24時間利用可)



◀市ホームページ

▶申請書類を希望する施設に持参

※施設により開所時間が異なりますのでご注意ください。



公設公営(市が運営)

利用時間	施設名	所在地	対象小学校	定員数	電話番号
①	栄児童館	横町127-4	栄	173	029(857)4206
	栗原小学校児童クラブ	栗原2018	栗原	20	
	九重児童館	上ノ室2094	九重	83	029(857)4631
	茎崎第一小学校児童クラブ	高崎2290	茎崎第一	57	
	茎崎第二小学校児童クラブ	上岩崎1076	茎崎第二	78	029(840)1321
	茎崎児童センター	小茎1793	茎崎第三	76	
	上郷児童館	上郷2270-1	上郷	163	029(847)5546
	吉沼児童館	吉沼814-1	吉沼	164	029(865)2070
	東児童館	東2-24-1	東	55	029(851)4801
	松代児童館	松代2-21-2	松代	49	029(855)6110
②	吾妻西児童館	吾妻2-5-4	吾妻	119	029(851)8141
	春日学園児童クラブ	春日2-47	春日学園	107	
	吾妻東児童館	吾妻4-12	竹園東	98	029(852)7858
	竹園東児童館	竹園3-18-1	竹園東	107	029(851)5802
	竹園西児童館	竹園2-19-2	竹園西	124	029(852)5039
	手代木南児童館	松代4-15-1	手代木南	77	029(852)0670
	柳橋小学校児童クラブ	柳橋361-1	柳橋	35	
	二の宮児童館	二の宮4-9-2	二の宮	60	029(855)6091
	谷田部児童館	谷田部4715	谷田部	162	029(836)0611
	谷田部南小学校児童クラブ	境田191-1	谷田部南	27	
③	並木児童館	並木4-2-3	並木	80	029(851)5331
	桜南児童館	並木4-7-3	桜南	83	029(858)0791
	要小学校児童クラブ	要449-1	要	21	029(867)1190
	秀峰筑波児童クラブ	北条5029-2	秀峰筑波	153	029(867)5330
	学園の森児童クラブ	学園の森2-15-1	学園の森	290	029(856)0330
	研究学園小学校児童クラブ	研究学園2-13	研究学園	310	029(893)3316
	葛城小学校児童クラブ	学園南3-69	葛城	161	029(855)8005
	香取台小学校児童クラブ	島名1716	香取台	228	029(896)3355
	みどりの南小学校児童クラブ	みどりの南107-2	みどりの南	369	029(879)8504
	みどりの学園児童クラブ	みどりの中央12-1	みどりの学園	290	029(836)1255

公設民営(指定管理者が運営)

利用時間	施設名	所在地	対象小学校	定員数	電話番号
①	大曾根児童館(なかよし館)	大曾根 447-3	大曾根	110	029(864)0181

利用時間

①学校の授業がある(月)~(金)=放課後~18:30

第2(土)=8:30~17:15

春・夏・冬休み、創立記念日、学校の振替休業日、県民の日

=8:00~18:30

②学校の授業がある(月)~(金)=放課後~19:00

第2(土)=8:30~17:15

春・夏・冬休み、創立記念日、学校の振替休業日、県民の日

=8:00~19:00

※変更になる場合があります。

※第2(土)を除く(土)と(日)(祝)、年末年始は休室

アフタースクール(沼崎小学校・さくら小学校)

アフタースクールは、児童が自分の「好き」や「得意」を見つけ、自主的にやりたいことを選べる放課後の居場所です。沼崎小学校、さくら小学校(2026年4月開校)の放課後学校施設を活用し、希望する児童が安全・安心に過ごせる環境で、さまざまな体験・活動の機会を提供します。利用区分1・2で利用時間や使用料、申請時期などが異なりますので、ご確認ください。

	区分1	区分2
対象	沼崎小学校、さくら小学校に就学する1年生~6年生の児童	
利用要件	なし	保護者の就労などにより、放課後に保育を受けることができない児童
平日利用時間	下校~17:00 ※学校行事で使用できない日を除く	下校~19:00
学校休業日* 利用時間	9:00~15:00 ※学校行事で使用できない日を除く	8:00~19:00 ※第2(土)は8:30~17:15
使用料	3,000円	4,000円
体験活動	○	○
おやつ	なし	あり ※使用料とは別に料金徴収
出欠管理	なし ※入室後の入退室管理はあり	あり

★学校休業日

夏季休暇などの長期休業日、創立記念日、学校の振替休業日、県民の日
ただし、(土)(日)(祝)、年末年始は休室

アフタースクール入会申請方法

区分1

- 対 沼崎小学校、さくら小学校に就学し、入会を希望する児童
 ※保護者の就労などは不問

費 月額3,000円/人(2人目以降1,000円)※減免制度あり

申 2026年1月26日(月)~3月6日(金)にインターネットで

区分2

- 対 沼崎小学校、さくら小学校に就学し、集団保育が可能で、
 保護者の就労などにより学校の放課後の時間帯に保育を受
 けることができない児童

費 月額4,000円/人(2人目以降2,000円)※減免制度あり

申 12月5日(金)~2026年1月16日(金)にインターネットで

▶電子申請(インターネット)

(24時間利用可)



◀市ホームページ

アフタースクールの入会申請は原則電子申請の利用をお願いして
 います。特別な事情で利用できの方は、こども育成課にお問い合わせ
 ください。



アフタースクール(委託事業者が運営)

施設名	区分	所在地	対象小学校	定員数	電話番号
沼崎小学校 アフタースクール	1	沼崎1650、沼崎 1408-1(専用棟)	沼崎	なし	029(883)1111 (内線:1510)
	2			94	
さくら小学校 アフタースクール	1	春風台16-1	さくら	なし	123
	2			123	



第2回 子どもの学習支援・居場所づくり ボランティア登録説明会・特別講演

つくばこどもの青い羽根学習会やみんなの食堂など、子どもたちに学習支援や居場所づくりの支援を行っている事業者・団体が集まり活動内容を紹介します。当日は、その場でボランティア登録ができます。また、筑波大学人間系教授藤田晃之氏による特別講演を開催します。

問 こども未来センター

日 12月14日(日)13:00~16:00(受付:12:45~)

場 イースつくば2階イースホールA・B[研究学園5-19]

定 先着100人

申 12月12日(金)12:00までに電話またはインターネットで



第1部 特別講演(13:00~)

▷子どもたちの貧困の現状と支援について～私たちができることを考えよう～

第2部 ボランティア登録説明会(14:15~)

▷つくば市子ども未来支援事業について

▷事業者・団体から活動内容紹介

▷事業者・団体との対話ブース開設

(個別に事業者・団体とお話し、ボランティア登録ができます。)

参加団体:つくばこどもの青い羽根学習会、みんなの食堂、放課後子供教室



広報つくば音声版 を利用してみませんか？

「広報つくば」と「つくば市かわら版」の音声版を、市のポッドキャストチャンネル【広報つくば音声版】で配信しています。音声版は、つくば市社会福祉協議会およびつくば音訳ボランティアの会の有志の皆さんのご協力により制作されています。

音声版の利用はこちらから

音声版の配信時期は、印刷版の完成後に音声収録を行うため、「広報つくば」はその月の中旬から下旬、「つくば市かわら版」は印刷物発行の4週間前後を目処に行います。ご了承ください。



音声版制作の流れ

1 原稿のお渡し

音訳作業は、各広報物の完成と同時に、市から団体に原稿をお渡しすることから始まります。



2 原稿の確認会議

そのまま読み上げるだけでは伝わらない部分、表読みなど読み上げに工夫や配慮が求められる部分などを、団体メンバー全員で確認します。



3 音声の収録

聞き手に伝わる音訳方法を議論しながら、基礎を大事に音声の収録を行います。「広報つくば」はページ数が多く、収録時間は少ないときでも約3時間、多いときは5時間を超える場合があります。



4 収録データの編集

収録データに問題ないか確認し、広報物の項目毎に音声データを整理し繋げます。ファイル数は200以上あり、収録時間の何倍もの時間をかけて編集しています。



5 音声版の完成

完成した音声データが市に納品され、市ホームページで公開します。



音声版はボランティアの皆さんのご協力のもと、制作されています。音声版についてのご意見やご要望、ボランティアの皆さんへの励ましの言葉などを寄せいただけると幸いです。音声版の制作に関心をお持ちになった方、手伝ってみたいという方は、ぜひ広報戦略課までお問い合わせください。

つくば音訳ボランティアの会は、「はあもにい」「ゆう」の2団体で構成されているフク(2025年12月現在)。いつもありがとうございますフク！



問 広報戦略課

E pln031@city.tsukuba.lg.jp

健康寿命について考えてみませんか？

□ 科学技術戦略課

市は、筑波大学と共に皆さんの健康寿命（健康上の問題による日常生活の制限を受けない期間）の延伸を目指し、「つくばハピネスライフ研究」を進めています。健康で活力あふれる生活を送るために、病気の予防とともに、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。



つくばハピネスライフ研究では何をしているの？

45～89歳の無作為に抽出したつくば市民を対象に、毎年健康状況の調査を行っています。
この調査は、健康寿命を長く保つ支援体制を充実させるためのデータ蓄積を目的としています。



一次調査「つくば市民のための健康と生活調査」

6月～9月 調査票回答（郵送調査）

調査項目

- ①生活習慣などの基本情報
- ②睡眠・メンタルなどの健康状態
- ③身体活動・社会交流状況
- ④住環境 ほか

調査に参加した方のうち、健康リスクを有する方など
※健康な方にもお声掛けすることがあります。

二次調査「つくばハピネスライフ健診」

筑波大学附属病院で検査

調査項目

- ①血液、尿などの生体検査
- ②専門家による認知機能検査
- ③睡眠に関する調査
- ④筋力、歩行能力などの身体機能 ほか

つくばハピネスライフ研究が進むと、どんな効果が期待できるの？

データを解析し、認知機能低下や睡眠障害などの健康寿命を阻む要因を探っています。

要因の特定が進むことで、健康寿命の延伸が期待できます。



① 健康リスクの予測

認知症・生活習慣病・運動器障害などのリスクを早期に予測します。

② 健康プログラムの提供

個人の健康状態に合わせた運動や食事などの予防改善プログラムを提供します。

③ 超早期予防のための実践

アプリなどを活用することで、超早期の段階から楽しみながら健康寿命の延伸に取り組みます。

つくばハピネスライフ研究Q & A



つくばハピネスライフ研究は希望したら誰でも参加できますか？

いいえ、できません。

毎年、市民基本台帳から無作為抽出した45～89歳のつくば市民10,000人に調査票を送付しています。



参加するとどんなメリットがありますか？

地域の健康づくりに貢献しつつ、健康意識を高めることができます。また、無料で健診に参加できる場合があります。



研究の最新情報はどこで入手できるの？



つくばハピネスライフ研究で目指す Well-being な社会 市民公開フォーラムを開催します

つくばハピネスライフ研究の内容を紹介しながら、健康で幸せに暮らすヒントと一緒に考える市民公開フォーラムです。座談会では、五十嵐市長、筑波大学附属病院長、つくばハピネスライフ研究代表者、そして参加者の皆さんと共に「つくば市民の健康」について熱く語り合います。

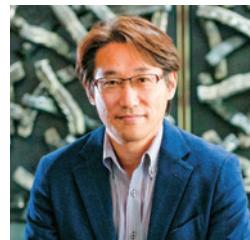
日 12月13日(土) 13:30～15:30(受付:12:30～)

場 筑波大学春日エリア 春日講堂(春日1-2)

定 先着300人 申 インターネットで

問 つくばハピネスライフ研究事務局
☎ 090(1562)8372(担当:橋本)

担 科学技術戦略課

▲平松祐司氏
(筑波大学附属病院病院長)▲西山博之氏
(筑波大学附属病院副病院長)▲大藏倫博氏
(筑波大学体育系教授)

ウエルビーイング
プログラム (13:30開始15:30終了予定 総合司会:青山祐子氏)

開会挨拶 平松祐司氏

基調講演

- ①つくばスーパーイエンシティ構想が目指すヘルスケアの現在地
話者:五十嵐立青(つくば市長)
- ②健康を体感できるスマートシティの実現に向けて
話者:西山博之氏

休憩(10分)

講演と座談会～みんなで考える、つくば市の健康2030～

- ①つくばハピネスライフ研究の概要とこれまでの成果
話者:大藏倫博氏
- ②市民の声
- ③座談会(市長、平松氏、大藏氏、市民2人、青山氏が参加)

閉会挨拶 西山博之氏

抽選会 ※抽選で体組成計・キッチンタイマーが当たります。

つくる仕事、つくる暮らし つくばクラフトライフ・日本酒編

市内で日本酒・ワイン・ビールを造る生産者をシリーズで紹介します。
今回は日本酒造りを手がけるお二人にお話を伺いました。



地元の米と水にこだわりサステナブルな酒造りも実践

六代目蔵元杜氏 稲葉伸子さん

筑波山の湧き水、地元産の米にこだわり、やや辛口で定番の「男女川(みのがわ)」、華やかでフルーティな「すてら」などさまざまな香りと味わいが楽しめるお酒を醸しています。以前は会社勤めで、結婚・出産後も会社に復帰して働いていましたが、家業を継いで150年以上続く稻葉酒造を存続させたいと考えるようになり、夫の支えのもと、酒造りを学び、蔵元を継承してから今年で25年目となります。「おいしい!」と笑顔で言っていただけの酒を世界の人々にも味わっていただきたいですね。酒粕を活用したプレミアム焼酎の生産や肥料化などにも挑戦しています。



稻葉酒造
[沼田1485]



いきますか
日本酒でほっこり
寒くなってきたね、
「つくばのおさけで乾杯!」



こだわりの日本酒が揃っています
芳醇な味わい地域に愛されるお酒



「小川酵母」を極め、伝統を守りながら挑戦を続ける

六代目蔵元杜氏 浦里知可良さん

淡麗辛口でスッキリとした味わいの「霧筑波」、伝統的な「生酛(きもと)づくり」でお米の旨味や甘みが引き出された奥行きのある芳醇な味わいの「浦里」など、香り穏やかで飲み飽きしない、日常に寄り添うお酒を理想に酒造りを行っています。酒造りの肝である「麹」作りをはじめ、良い酒を安定して造るには、職人の感性とデータの両方が必要です。杜氏になって6年目ですが、茨城生まれの「小川酵母」を日本で一番うまく醸せる造り手を目指し、つくば市吉沼の酒蔵として今後も地産地消で地域で育ったお米を醸し、地元の方に愛されるお酒を届けていきたいです。



浦里酒造店
[吉沼982]

※お酒は20歳から。飲酒運転は絶対にやめましょう。

つくば市地酒等による乾杯の推進に関する条例(乾杯条例)が2020年に施行され、2024年には市内の酒生産者でつくる「つくばのおさけ推進協議会」が発足しました。つくば市では「つくばのおさけ」の魅力を広め、多くの人に知ってもらうために、さまざまなイベントや企画を行っています。

周辺市街地チャレンジショップ 新たな店舗がオープン!

周辺市街地振興課

周辺市街地チャレンジショップ「吉沼まちかどテラス」と「北条イリアイテラス」は、新たな出店者により営業を開始しました。地域の皆さんはもちろんのこと、吉沼・北条を訪れたことがない方にも楽しんでいただける場所を目指しています。



お茶の間もんちゃ (日本茶カフェ)



急須でいれる日本茶の魅力
をぜひお試しください。
■ (土)~(火)10:00~17:00
(水)10:00~15:00



カギコウロコ (米粉シフォンケーキ)



自家製米を使った心ほどける
憩いのおやつをお届けします。
■ (水)(土)11:00~15:00



LITANOVA (デザイン拠点)
雑貨販売、ワークショップなどを
を通して子どもも大人も自分ら
しく挑戦できる場を育みます。
■ (月)~(日)11:00~17:00



周辺市街地チャレンジショップとは

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



温熱刺激療法 イトオテルミーはぐ療術所 (お灸×マッサージ)



専用のお線香と器具を用い
て優しく施術します。
■ (火)~(土)10:00~17:00



インスタグラムから
予約ができます。



12月3~9日は障害者週間です

問 障害者地域支援室

障害者週間とは、国民の間に広く障害者の福祉について関心と理解を深め、障害者が社会、経済、文化などあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に定められました。障害のある方・ない方がお互いに尊重し支え合う「共生社会」を共に目指しませんか。

障害者の情報取得や意思疎通に関する条例を制定しました

2025年7月3日に「つくば市障害者による情報の取得及び利用並びに意思疎通の促進に関する条例」を制定しました。障害者による情報取得や利用、意思疎通の促進に取り組むことで、全ての人が相互に尊重し合い、誰もが自分らしく生きるまちを実現するためのものです。詳細は市ホームページをご覧ください。



条例制定記念講演会を開催します

条例の制定を記念し、視覚と聴覚に障害のある筑波技術大学職員 森敦史氏の講演会を開催します。聴覚に障害のある方のコミュニケーション方法などについて、森氏の体験を交えお話ししていただきます。

- 日 12月6日(土) 13:00~ 場 イーアスつくばイーアスホール[研究学園5-19]
 定 先着150人 合 A B C D E H I K
 申 12月4日(木) 17:00までにインターネットまたは申込書(障害者地域支援室に用意)を郵送(必着)、FAXまたは直接



市ホームページに手話通訳リンクを掲載しました

このバナーが目印です



市ホームページ下部の問い合わせ先に、電話リレーサービス(手話通訳)につながるバナーを掲載しました。バナーをクリックすると手話通訳オペレーターに接続され、市の各部署に問い合わせをすることができます。
 ※通話料は無料ですが、インターネット通信料は利用者負担となります。

おでかけ見守りシール配布事業を開始しました



精神・知的障害者(児童含む)の方で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。※事前登録が必要です。
 申 インターネットまたは申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接



12月4~10日は人権週間です

問 市民協働課

1948年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日が「人権デー(Human Rights Day)」と定めされました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4~10日を「人権週間」として各種の人権啓発活動を行っています。さまざまな人権問題を解決するには一人一人が、お互いの人格を尊重し合うことが不可欠です。人権週間をきっかけに人権について考えてみませんか。

啓発活動重点目標 ~人権啓発キャッチコピー~

「誰か」のことじゃない。

2025年度 啓発活動強調事項

- ① 女性の人権を守ろう
- ② こどもの人権を守ろう
- ③ 高齢者の人権を守ろう
- ④ 障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ⑤ 部落差別(同和問題)を解消しよう
- ⑥ アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ⑦ 外国人の人権を尊重しよう
- ⑧ 感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ⑨ ハンセン病患者・元患者およびその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ⑩ 刑を終えて出所した人およびその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ⑪ 犯罪被害者およびその家族の人権に配慮しよう

- ⑫ インターネット上の人権侵害をなくそう
- ⑬ 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ⑭ ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ⑮ 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- ⑯ 人身取引をなくそう
- ⑰ 震災などの災害に起因する偏見や差別をなくそう
- ⑱ ゲノム情報(遺伝情報)に関する偏見や差別をなくそう



※目標および事項については法務省が掲げるものです。

2025年度 つくば市人権講演会



オンライン開催
**ダブルハッピネス
 辛さが2倍なら
 楽しさも2倍!**

視聴期間

12月1日(月)~26日(金)

LGBTQ+について考えてみませんか?
 多くの方々が抱える「生きづらさ」に光を当てるヒントが詰まっています。お気軽にご視聴ください。※要申し込み、視聴無料

講 杉山文野氏(NPO法人東京レインボープライド顧問/JOC理事)
 対 市内在住・在勤・在学の方
 申 12月1日(月)~26日(金)
 にインターネットで



12月1日から
全年齢の
市民対象

夜間や休日の緊急時に 医師への医療相談とオンライン診療を受けられます

問 健康増進課

現在、遠隔医療アプリLEBER(リーバー)を活用し、医療機関が休診の夜間や休日の緊急時に、医師への医療相談(無料)およびオンライン診療(有料)を中学3年生までのお子さんが受けることができる「つくば市休日夜間小児デジタル急患センター」を開始していますが、**12月1日から対象者を全年齢に拡大します。**いざという時に利用できるよう、事前にスマートフォンやパソコンなどでアプリの登録をしておくことをおすすめします。

例えばこんなときにご利用下さい



▶夜間の発熱時



▶日曜・祝日など医療機関の休診時

対象者

全てのつくば市民 ※利用にはアプリのダウンロードと登録が必要です。

医療相談(医師とのテキストチャット)

利用時間 ▶平日=18:00~翌日9:00 ▶(土)(日)(祝)=24時間

利用料金 無料

オンライン診療

利用時間 ▶平日・(土)=18:00~22:00

▶(日)(祝)=9:00~13:00, 14:00~22:00

利用料金 有料(診療料金)

※医療福祉費受給者証(マル福)利用可能



利用方法やアプリのダウンロードなどの詳細は、市ホームページをご覧ください▲

上手なお医者さんへのかかり方

▶診療時間内に受診しましょう

夕方から夜間は症状が悪化しがちです。早めの受診により、必要な処置や検査を受けられ、受診の負担を軽くできます。



▶かかりつけ医を持ちましょう

普段の様子や症状を知っている医師がいると、いざという時も安心です。ご自身に合ったお薬の処方や必要な紹介状を書いてもらうことができます。

✓ 医療機関を受診する際のポイント

伝えることをメモしておき、漏れなく伝えられるようにしましょう。

- ①どんな症状か(写真も可)、いつからか
- ②薬や食べ物のアレルギー
- ③身の回りに同じ症状の人がいるか
- ④これまでにかかった大きな病気

▶お子さんが受診する場合
お子さんの様子が分かる方が付き添いましょう。症状や食事の状況、飲ませた薬や対応などの説明が必要です。

▶持ち物=マイナ保険証(または資格確認書)、診察券、お薬手帳、マスク(着用)、財布、(お子さんの場合)母子健康手帳、マル福など



冬の感染症対策を行いましょう

問 健康増進課

冬は気温が低下し空気が乾燥するため、さまざまな感染症が流行しやすい時期です。寒さにより体温が下がると、代謝機能や免疫力も低下します。インフルエンザや新型コロナなどの感染症の予防には、基本的な感染対策が有効です。

基本的な感染対策

基本的な感染対策を心掛け、体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は重症化する恐れがあるため、特に注意してください。

咳エチケット



マスク着用



手洗い



換気



適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、ウイルスや細菌が空気中に飛びやすくなります。また、乾燥で喉などの粘膜の防御機能が低下し感染を起こしやすくなります。乾燥する室内では、加湿器などを使って湿度を50~60%に保つことが感染予防として効果的です。

十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう。

人混みを避ける

感染症が流行する時期は、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、飛沫感染などをある程度防ぐことができる不織布製マスクを着用しましょう。

市ホームページ
「日常でできる感染対策」



冬の主な感染症

インフルエンザ

潜伏期間 1~3日間程度

症 状 発熱、頭痛、倦怠感、関節痛などが突然あらわれ、咳、鼻汁などの上気道炎症状がこれに続く

感染経路 飛沫感染、接触感染



厚生労働省ホームページ▶

新型コロナ

潜伏期間 2~3日間程度

症 状 発熱、咽頭痛、咳などが中心

感染経路 飛沫感染、エアロゾル感染、接触感染



厚生労働省ホームページ▶

海外渡航の際の注意

海外には、日本で発生していない感染症も多数あります。感染症の初期症状は発熱や咳などです。体に不調を感じたら、早めに医療機関へ相談しましょう。

令和8年 つくば市二十歳の集いを開催します

■生涯学習推進課

二十歳を迎えた皆さんの門出を祝う「つくば市二十歳の集い」を開催します。入場券は、11月1日現在、市内に住民登録のある方に12月上旬に送付する予定です。詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 2026年1月11日(日) 午前の部11:00~
午後の部14:30~

混雑を緩和するため、出身中学校・義務教育学校ごとに午前の部・午後の部に分かれています。入場目安時間に受け付けを行うとスムーズに入場できますので、ご協力をお願いします。

合 A B D F G H I K (再入場不可) 亜 (要約筆記) ※お身体の不自由な方や参加の際に特別な配慮が必要な方は事前にお問い合わせください。

開始時間	入場目安時間	出身中学校・義務教育学校
午前の部 11:00~	10:20	並木中等、大穂、豊里
	10:25	桜、谷田部東
	10:30	竹園東、茎崎
	10:35	高山、高崎、つくば特別支援、市外
午後の部 14:30~	13:50	茗渓学園、谷田部
	13:55	手代木、学園の森、みどりの学園
	14:00	並木、春日学園
	14:05	吾妻、秀峰筑波

会場 つくばカピオ(竹園1-10-1)

対象 2005年4月2日~2006年4月1日生まれの方



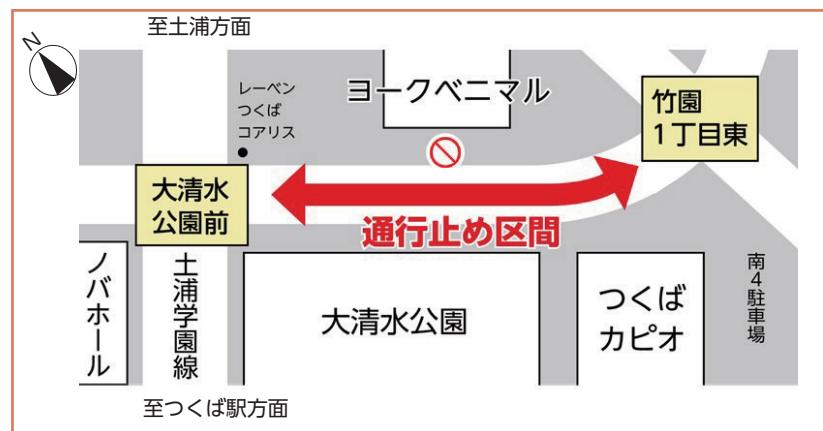
交通規制情報

安全に式典が実施できるよう、つくばカピオ周辺道路の一部通行止めを行います。ご理解とご協力をお願いします。

実施区間 大清水公園前交差点~竹園1丁目東交差点手前(カピオ・ヨークベニマルつくば竹園店間の道路)

実施期間 2026年1月11日(日)9:30~16:00

※レーベンつくばCORIS(コアリス)にお住まいの方は、土浦学園線から出入りできます。



つくば人間学講座30周年記念講演を開催します

■生涯学習推進課

節目の年を記念して人工知能研究者を講師にお迎えし、記念講演を開催します。ぜひご参加ください。



人生に効く脳科学 ～自分のトリセツ、他人のトリセツ あなたの心を楽にします～



▲黒川伊保子氏

「人による脳の違い」を理解すれば、各人で異なるものの見方、問題解決の仕方、対話の流れなどから生じる悩みは解消され、人生はまったく違って見えてきます。目からうろこの脳科学的人生論で、あなたのものやもやをすっきりさせませんか。

日 2026年1月31日(土)14:00~15:30(開場13:00~)

場 ノバホール 大ホール

講 黒川伊保子氏 定 700人 ※申し込み多数の場合は抽選

合 D E G H K

申 12月1日(月)~19日(金)にインターネットまたは「参加者

全員の氏名・代表者の住所・電話番号」を記入し往復はがき(必着)で ※はがき1枚で5人まで参加申し込み可能です。

※抽選結果は2026年1月7日(水)ごろ発送予定です。



つくば人間学講座って？

伝統文化の異なる6町村が一つになり、つくば市は誕生しました。

研究機関移転により新しい住民も加わる中、「つくば」の文化を作ろうという思いで市民と行政が協働で立ち上げたのが「つくば人間学講座」でした。

それから30年、市在住または市にゆかりのある講師延べ137人にご登壇いただき、約1万人のあらゆる世代の方々にご参加いただいているます。



インターネット
アンケート調査

新たな図書館の整備について 意見を募集します

■中央図書館



▲現在の中央図書館

市長公約事業「複合機能を持つ新たな図書館の整備検討」を進めるに当たり、市民の皆さんのご意見を募集しています。調査結果は、新図書館の基本構想などの策定の参考とさせていただきます。

- つくば市に新たな図書館は必要だと思いますか？
- どんな機能や役割があるといいですか？
- どんなスペースが欲しいですか？…



あなたの意見をぜひ聞かせてください

回答方法 12月31日(水)までにインターネットで

令和7年分 所得税(国税)確定申告 / 令和8年度 市・県民税申告

問 市民税課

実施機関	税の種類	場所	日時 ※(土)(日)(祝)を除く	予約	問い合わせ先	
土浦 税務署 ※1	所得税	土浦税務署1号館2階 [土浦市城北町4-15]	2026年1月5日(月) ~2月6日(金)	<p>▶受付時間 =8:30~16:00 ▶相談時間 =9:00~17:00</p> <p>電話予約 入場整理券 ※当日配布または10日前から 国税庁LINE公式アカウント で事前に取得</p> 	個人課税第一部 029(822)1100 (代表)	
		土浦税務署3号館 第1・2会議室	2026年2月9日(月) ~3月16日(月) ※2月9日(月)~13日(金) は第1会議室のみ			
つくば市	所得税 市・県民税	市役所本庁舎2階 会議室201	2026年2月16日(月) ~3月16日(月)	▶相談時間 =9:00~11:30、 13:00~15:30	市民税課	
	市・県民税	市民ホールつくばね ※2	2026年2月10日(火)	<p>▶受付時間 =8:45~11:00、 13:00~15:00</p> <p>インターネット・電話予約 ※予約方法の詳細は広報つくば2月号、市ホームページなどでお知らせします。</p>		
		茎崎交流センター ※2	2026年2月13日(金)			

※1 土浦税務署会場の注意事項▶原則ご自身のスマートフォンを利用して申告書を作成していただきます。▶混雑状況により、申告相談の受け付けを早めに終了する場合があります。▶マイナンバーカードを利用して申告する場合は、パスワード2種類(①数字4桁②英数字6~16桁)が必要です。▶駐車スペースが限られていますので、公共交通機関をご利用ください。

※2 市民ホールつくばね・茎崎交流センター会場の注意事項▶市から市・県民税申告書が届いた方で、市役所への交通手段がない方が対象です。▶所得税の確定申告の相談はできません。

国税相談専用ダイヤルをご利用ください

国税庁に、国税に関する電話相談を受ける「国税相談専用ダイヤル」が設置されています。国税庁ホームページのチャットボットやタップスアンサー(よくある税の質問)で解決しない場合は、ご利用ください。



国税相談専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎ (0570) 005901 8:30~17:00

※(土)(日)(祝)、年末年始を除く ※ナビダイヤルにつながらない場合は、土浦税務署に電話して音声案内「1」を選択すると「電話相談センター」につながります。

ご自身での申告にご協力をお願いします

市・県民税申告を予定している方へ

- ▶市役所の混雑を緩和するため、申告書はできるだけご自宅で作成し、市民税課に郵送で提出いただくようご協力をお願いします。※郵送された添付書類は返却しません。
- ▶令和8年度申告分から個人住民税申告の電子化を開始します。詳細は広報つくば、市ホームページなどでお知らせします。



確定申告を予定している方へ

- パソコンやスマートフォンを使ったご自宅からの確定申告にご協力ください。国税庁ホームページ内【確定申告書等作成コーナー】から確定申告書が作成できます。詳細はホームページをご覧ください。
- ※令和7年分確定申告書は1月5日(月)以降作成可
※市役所では、作成済みの確定申告書はお預かりできません。

※電子証明書の有効期限にご注意ください。有効期限を過ぎた場合、e-Tax手続などのご利用ができません。事前のご確認をお願いします。

1月開催 タウンミーティング@つくば市役所

問 広聴室



市長と話そう!



- 市民の皆さんと市長が直接意見交換できる場です。市政に関する話題について市長からお話をさせていただいた後、皆さんと自由な意見交換を行います。
- 市長と直接話してみたい方、市長がどんな話をするのか聞いてみたい方はぜひご参加ください。学校帰りの学生さんや、仕事帰りの方もお気軽に立ち寄りください。

日 2026年1月14日(水)

18:30~20:00(開場18:10~)

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1・2

対 市内在住・在勤・在学の方

合 A B C D E G I K



※事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。

※配慮(手話通訳など)が必要な方は、12月24日(水)までにご連絡ください。

※延期・中止する場合は、市ホームページなどでお知らせします。

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。14ページをご覧ください。

健康・福祉

フレイル予防相談

運動や生活についての相談をお受けします。心身の機能に衰えを感じ始めた方や、元気な方も早いうちからフレイル(虚弱)の予防をしましょう。

日 12月15日(月)9:00~12:00

場 健康増進施設いきいきプラザ

対 市内在住の方 定 先着3人 合 A/D

申 12月12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



不育症検査費・治療費の助成

不育症検査や治療にかかる保険適用外の費用の一部を助成しています。

申 申請書(こども未来センター、市ホームページに用意)を直接

問 こども未来センター



児童手当12月定期支給分

10月分~11月分の手当の振込日は12月10日(水)です。支払通知は送付しませんので、ご自身でご確認ください。※振り込み時間は金融機関によって異なります。

問 こども政策課



ひとり親家庭の小学校入学児童対象入学祝品贈呈

新しく小学校に入学するひとり親家庭のお子さんに、祝い品(学用品)を贈呈します。

対 2026年度に小学校へ入学する児童のひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)の保護者

申 申込書(市ホームページ、窓口に用意)を12月19日(金)までに郵送、FAX、メールまたは直接

問 茨城県母子寡婦福祉連合会 029(221)7505

担 こども政策課

F 029(828)5624

E wef040@city.tsukuba.lg.jp



[12月締め切り]後期高齢者対象**無料の歯科健康診査**

後期高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾患を予防するため、無料の歯科健康診査を実施します。対象の方には8月下旬ごろに案内を送付しています。※長期入院・施設入所者などを除く

■ 12月31日(水)まで

※歯科医療機関の定休日を除く

■ 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制度の被保険者で、2024年度に75歳、80歳、85歳の誕生日を迎えた方(以下のいずれかの方)

①昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方②昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方③昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの方

■ 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

**高齢者虐待かもしれないと思ったら
迷わずご相談ください**

家族や親族、介護施設の従業員などから虐待を受けている可能性がある高齢者について見聞きした場合には、一人で悩まず早めに市やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。※相談した方に関する情報は守られます。

問 ▶養護者による虐待=地域包括支援課▶養介護施設従事者などによる虐待=高齢福祉課

**募集****乳児家庭教育学級「つくひな」
冬学級参加者募集**

乳児期の子育てについて学び、仲間づくりができる講座です。※全5回
■ ①2026年2月3・10・17・24日、3月3日(火)
②2026年1月28日、2月18・25日、3月11・18日(水)③2026年2月5・12・19・26日、3月5日(木)④2026年2月13・20・27日、3月6・13日(金)各回10:00～11:10

場 ①大穂交流センター②並木交流センター③みどりのプール④市役所コミュニティ棟

対 市内在住・在勤・在学で生後2ヶ月～10ヶ月(2026年1月28日時点)の子を持つ保護者

講 市社会教育指導員など

定 抽選10～14組程度/各学級

合 A□D□G□H□I□K

申 12月1日(月)～17日(水)にインターネットで

問 生涯学習推進課

**つくばコレクション申請品モニター募集**

市が認定する物産品「つくばコレクション」に申請された商品の試食・試飲を行い、意見していただける方を募集します。

■ 2026年1月18日(日)11:30～

場 ホテルグランド東雲(小野崎488-1)

対 市内在住・在勤・在学で満15歳以上の方

定 抽選30人程度

合 A□B□C□D□F□G□K

申 12月16日(火)までにインターネットで

問 産業振興課

**市民委員**

詳細は市ホームページをご覧ください。

**つくば市地域密着型サービス等運営委員会**

介護保険の地域密着型サービスなどの指定、指定基準、サービスの質の確保、運営評価に関して意見をいただくため、市民委員を募集します。▷任期=委嘱の日から2年間▷回数=年3回程度▷報酬など=1万円/回(交通費2千円、報酬8千円)

対 市内在住で次の要件全てを満たす方▷介護保険の第1号被保険者または第2号被保険者▷年3回程度開催予定の委員会に出席できる▷市の附属機関などの公募による市民委員を2つ以上兼務していない▷市議会議員や市職員でない

定 3人

申 12月26日(金)までに「履歴書・応募の動機を記述した書類(400字程度、書類は任意)」を郵送(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、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。

■ 12月11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

**つくばショートムービーコンペティション
2026 市民審査員募集**

2026年3月1日(日)につくばカピオホールで開催する上映会の中で、市民審査員賞を決定するための投票に参加できます。

場 つくばカピオホール

定 先着50人

合 □B□D□G

申 2026年2月15日(日)までにインターネットで

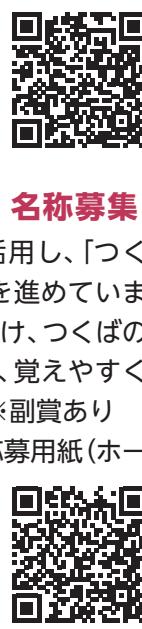
問 芸術文化推進課

**つくば市芸術文化創造拠点 名称募集**

旧田水山小学校〔水守620〕を活用し、「つくば市芸術文化創造拠点」の整備を進めています。2026年度後半の開設に先駆け、つくばの芸術文化の発展がイメージでき、覚えやすく親しまれる名称を募集します。※副賞あり

■ 12月1日(月)～26日(金)に応募用紙(ホームページに用意)を郵送(必着)、インターネット、FAXまたは直接

問 芸術文化推進課

**観光基本計画策定のためのアンケート**

2027年～2031年の「第4次観光基本計画」策定に当たり、市内観光資源の魅力や認知度、改善点などを伺うアンケート調査を実施します。

■ 12月21日(日)までにインターネットで

問 観光推進課

**パブリックコメント**

皆さんの意見をお待ちしています。

詳細は市ホームページをご覧ください。

**第4次つくば市生涯学習推進基本計画(案)**

市の生涯学習に関する行政計画である「第4次つくば市生涯学習推進基本計画」を策定します。

■ 生涯学習推進課、市役所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 12月8日(月)～2026年1月7日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 生涯学習推進課

第2期つくば市スタートアップ戦略[改定版](案)

(案)

スタートアップを推進し、まちの活性化を図るために「第2期つくば市スタートアップ戦略」について、これまでの実績や市内外の情勢の変化などを踏まえた改定版を策定します。

■ スタートアップ推進室、市役所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 12月8日(月)～2026年1月7日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 スタートアップ推進室

第3次つくば市環境基本計画[改定版](案)**第4次つくば市地球温暖化対策実行計画区域施策編(案)**

市の環境に関する総合計画(環境基本計画)と、温室効果ガス排出量の削減などを行うための施策を定める計画(地球温暖化対策実行計画区域施策編)の2計画を改定します。

■ 環境政策課、市役所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、市ホームページ

申 12月8日(月)～2026年1月7日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 環境政策課

第4次つくば市鳥獣被害防止計画(案)

鳥獣による農業被害を防止することを目的とした「第4次つくば市鳥獣被害防止計画」を策定します。

■ 鳥獣対策・森林保全室、市役所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 12月8日(月)～2026年1月7日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 鳥獣対策・森林保全室

市営住宅定期募集

1月の市営住宅定期募集を行います。募集予定団地は、戸ノ山団地、ひがし谷田川団地、駒形団地、要害住宅、金田住宅、大曾根住宅です。詳細は2026年1月5日(月)以降に市ホームページまたは入居申込案内(住宅政策課、各窓口センターなどに用意)をご覧ください。

■ 2026年1月6日(火)～15日(木)に入居申込書1部、同意書1部、110円切手2枚を郵送(簡易書留)または直接

問 茨城県住宅管理センター
〔〒305-0032竹園3-18-3竹園ショッピングセンター〕

担 住宅政策課



2026年度 会計年度任用職員募集

以下の会計年度任用職員を募集します。それぞれの詳細は市ホームページをご覧ください。



- ①事務補助員(幼児保育課)
- ②保育コンシェルジュ(幼児保育課)
- ③保育士・保育補助(公立保育所)
- ④調理員(公立保育所)
- ⑤用務員(公立保育所)



■ 12月15日(月)～2026年1月15日(木)に
▷①②=インターネットで▷③④⑤申込書類を郵送(必着)または直接

問 幼児保育課

⑥放課後指導員

児童クラブ利用児童の遊び・生活の指導・安全管理などを行う指導員を募集します。

■ 2026年1月21日(水)までに履歴書などをインターネットまたは直接

問 こども育成課



⑦特別支援教育支援員(学校・幼稚園)

市立の小中学校・義務教育学校・幼稚園で、特別な支援や配慮が必要な児童生徒や幼児の生活・学習支援、安全確保を行う支援員を募集します。

定 240人(予定)

■ 12月11日(木)までにインターネットで

問 特別支援教育推進室



⑧校内フリースクール支援員

⑨校内フリースクール補助員

⑩学校司書

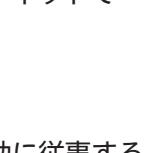
⑪理科支援員

⑫日本語学習支援員

⑬部活動指導員

■ 12月11日(木)までにインターネットで

問 学び推進課



⑭広報戦略課 事務職員

広報つくばの制作補助や事務補助に従事する方を募集します。

定 2人(予定)

■ 12月24日(水)～2026年1月14日(水)に
履歴書を郵送(必着)または直接

問 広報戦略課



つくば市農産物オーナー募集

農園と年間契約し農産物のオーナーになると、種まきや収穫、加工などの農作業に1年を通して参加できます。収穫量に応じて、収穫物を持ち帰ることもできます。つくばの豊かな農産物や生産者との交流を楽しみませんか。

■ 2026年1月9日(金)までにインターネットで

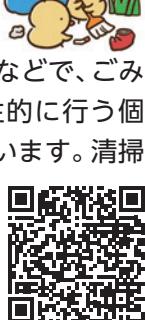
問 農業政策課



環境美化ボランティア募集

通学・通勤路、公園や事業所周辺などで、ごみ拾いなどの環境美化活動を自主的に行う個人・団体・事業者の方を募集しています。清掃活動を行う際のごみ袋などを支援します。みんなできれいなまちをつくりませんか。

問 環境保全課



違反広告物除却ボランティア団体募集

電柱などに違法に掲示された貼り紙などを除却するボランティア団体(5人以上)を随時募集しています。地域の清掃活動などと同時に行うことができるため、気軽に始められます。除却に必要な軍手などの物品は支給します。

問 都市計画課



その他

合格祈願マンホールカード・缶バッジの配布

マンホールは蓋が丸いため「落ちない」、表面が凸凹しているため「滑らない」ことから、「合格祈願」のお守りとして人気を集めています。受験シーズンに合わせ、マンホールカードと缶バッジのセットを受験生1人につき1セット配布します。

■ 12月8日(月)～2026年3月8日(日)

※年末年始を除く

場 市役所1階水道お客様センター ※(日)(祝)
は市役所1階総合案内で配布

対 受験生またはそのご家族 定 先着1,500人

問 下水道総務課



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。

■ 12月17日(水)9:00～11:00

※ポリエチレンのみ回収

場 筑波カントリーエレベーター[北条6138]

対 市内に住所を有し、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

くみまち保護猫譲渡会

かわいい保護猫たちが新しい家族との出会いを待っています。ぜひ会いに来てみませんか。毎月2回、日曜日に開催しています。

■ ①12月7日(日)13:00～15:00

②12月21日(日)13:00～15:00

場 カインズつくば店ペット用品売場(小野崎278-1)

合 A B C D E F G I K

問 ①ネコスペ事務局

E nekotnr2019@gmail.com

②ハピシェア

E marchumarenok@gmail.com

担 環境保全課



飼い主のいない猫のTNR相談会 (アイラブつくばまちづくり補助事業)

「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。

■ 12月21日(日)13:00～15:00

場 レンタルスペースPUPPY[竜門2031] 合 K

問 ネコスペ事務局 080(2078)5199

(担当:大塚)

担 環境保全課



水道管の凍結・破裂に注意しましょう

水道管が凍ると水道水が出なくなったり、凍った水が膨張して水道管が破裂してしまう場合があります。最低気温がマイナス4度以下になるような寒い日には特に注意が必要です。防寒対策などの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



12月7日(日)は市内一斉清掃の日です

道路脇などに捨てられたごみを拾って、住みよいきれいなまちをつくりましょう。※当日10:00から燃やせないごみ(びん・かんを含む)のみ回収します。

■ 12月7日(日)

問 環境衛生課



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

これまで申請の受け付けは、当該年度の4月・7月・10月でしたが、2026年度申請分から2026年2月(前年度2月)・7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が変更になります。

※申請締切日が土・日・祝日の場合はその直前の平日

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	受け付けは無くなります

4月→2月に前倒しになります

変更ありません

県南圏域都市計画区域マスターplanに関する公聴会

都市の将来像を示す「都市計画区域マスターplan」の作成に当たり、住民の皆さんからご意見をいただきため、茨城県が公聴会を開催します。意見のある方は、公述申出書を提出し、公述することができます。※公述申出人が多数の場合、茨城県が代表者を選定します。△関係図書の縦覧=2026年1月5日(月)～14日(水)に茨城県都市計画課、市都市計画課または市ホームページで

■ 2026年1月21日(水)13:00～※公述申出書の提出がない場合は中止(市ホームページなどでお知らせします。)

場 土浦合同庁舎本庁舎3階第1会議室(土浦市真鍋5丁目17-26)

合 A B C D G

申 2026年1月5日(月)～14日(水)に公述申出書(茨城県都市計画課、市都市計画課、市ホームページに用意)を郵送または直接

問 茨城県都市計画課(〒310-8555水戸市笠原町978-6)

☎ 029(301)4592

担 都市計画課



一部証明書が廃止されます

地方公共団体情報システムの標準化に関する法律の施行に伴い、「軽自動車税用住所証明書」「事業所所在証明書(軽自動車登録用)」は12月26日をもって廃止します。2026年1月5日以降は「住民票の写し」「事業所所在証明書(一般用)」(手数料各200円)をご使用ください。

問 ▷軽自動車税用住所証明書に関すること=市民窓口課▷事業所所在証明書(軽自動車登録用)に関すること=市民税課

つくば子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「つくば子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くよう事業に活用します。

■ インターネットで(クレジットカード決済可) 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



イベント情報

合理的配慮の提供

(A)～(H)

(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
(L) 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

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、サッカー、スポーツ鬼ごっこ、少林寺拳法の体験教室を開催します。※全3回

日 2026年1月27日、2月3・10日(火)18:00～
場 谷田部総合体育館 対 小学生

定 抽選45人

費 1,500円 ※1月27日(火)に全額支払い

合 A B D

申 2026年1月16日(金)16:00までにインターネットで

問 スポーツ協会事務局

☎ 029(854)8511

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課



4泳法の基礎

4泳法のキックやストロークなどを中心に指導します。初めての方も参加できます。

日 毎週(火)13:00～13:30

場 つくばウェルネスパーク 対 中学生以上

講 菊地千春氏 定 先着10人/日

費 400円/日(入館料別途)

合 A B C D E F G I 申 1階受付窓口に直接

問 つくばウェルネスパーク

☎ 029(867)5210

担 スポーツ施設課



冬の短期水泳教室

①水慣れ(未就学児のみ)②水泳基礎③クロールの3クラスを集中開催します。水泳教室が初めての方、復習をしたい方も大歓迎です。※全3回

日 2026年1月5日(月)～7日(水)8:45～9:45

場 つくばウェルネスパーク 対 3歳～小学生

定 先着①20人②40人③10人

費 4,000円 合 A B C D E F G I

申 12月9日(火)10:00～2階窓口に直接また

は11:00～電話で

※支払い期限=12月28日(日)20:00まで

問 つくばウェルネスパーク ☎ 029(867)5210

担 スポーツ施設課

「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」と思つたら、お話を聞かせてください。

問 こども未来センター



12月の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。

12月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①12月11日(木)②12月25日(木)

問 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

12月25日(木)の納期限は次のとおりです。

納期限までに納付してください。

①固定資産税・都市計画税(第3期)

②国民健康保険税(第6期)③介護保険料(第5期)

④後期高齢者医療保険料(第6期)

問 ①資産税課▷納税課②国民健康保険課▷

納税課③介護保険課④医療年金課



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、在学の人は学校名・所在地を記入してください。申し込みは原則1人1通。

往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。

郵送先(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○○○○○課



健康と福祉

ウエルカフェ栄養サロン

健康のためには、毎日の食事が大切です。栄養士が食事のポイントを紹介します。希望する方は体組成を測定できます。

①「おいしく健康"適塩生活"」

本当の「おいしさ」がわかる試食体験があります。

日 12月14日(日)10:00～11:00

申 12月12日(金)16:30までに電話またはインターネットで

②「いきいき健康"血管若返り"」

血管健康度の測定ができます。

日 2026年1月11日(日)10:00～11:00

申 2026年1月9日(金)16:30までに電話またはインターネットで

場 ウエルシアつくば桜店(桜1-14-1)

対 市内在住の方

講 ウエルシア栄養士

定 ①②先着10人

合 A B D E G K

問 健康増進課



体育館無料開放イベント

卓球やピックルボールなどを楽しむことができます。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 12月26日(金)10:00～17:00

場 東光台体育館

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



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 12月6日(土)・14日(日)・27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(2025全日本選手権男子エリート3位)

定 先着10人/日 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

問 サイクルコミュニティ推進室



イオンモールつくばで体操しよう

スクエアステップエクササイズなどを行います。シニアの方大歓迎です。

※同じ月に参加できるのは、イオンモールつくば、カスミ大穂店、カスミ学園店のいずれか一つです。

※12月のカスミ大穂店、カスミ学園店の開催については広報つくば11月号をご覧ください。

日 12月17日(水)14:00～15:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール[稻岡66-1]

対 市に住民登録がある40歳以上の方

定 先着25人 合 A D

申 12月8日(月)9:00～電話で

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

つくば市結婚相談会

茨城県から委嘱された結婚を支援するボランティア「いばらきマリッジセンター」が相談に応じます。

■ 12月23日(火) 10:00~15:00

場 市役所3階会議室301

対 結婚を希望する独身者やその親

定 先着8人 合 A C D E G I

申 12月19日(金)までにインターネットまたは12月22日(月)までに電話で

問 こども政策課



行政書士無料相談会

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

■ 12月18日(木) 13:00~16:00

場 市役所3階会議室302

定 先着12組 合 A B C D E G I

申 9:00~12:00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。家族の相談も受け付けます。※治療中の方は、まずは主治医にご相談ください。

■ 12月17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 12月1日(月)から電話で

問 大穂保健センター ☎ 029(864)7841

税理士による無料税務相談

■ 2026年1月6・13日(火)、2月3・17日(火)

場 関東信越税理士会土浦支部[土浦市中央1-11-19]

申 12月1日(月)から電話で

問 関東信越税理士会土浦支部 ☎ 029(824)5055

担 市民税課

催し

議会カフェ(意見交換会)

市民の皆さんと議員が気軽に話し合い、アイデアを出し合える場です。ワークショップ形式で開催します。

■ 2026年1月24日(土) 13:30~16:30

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1~3

定 先着50人

合 A B C D E G H I K (要約筆記)

申 2026年1月15日(木)までにインターネットまたはFAXで(手話通訳・要約筆記の派遣を希望する場合は1月8日(木)までにご連絡ください)

問 議会総務課



筑波山麓自然学校

筑波山麓の稻わらでしめ縄づくり

しめ縄を作り、筑波山の自然の材料を集めて飾ります。

■ 12月20日(土) 10:00~15:00

場 筑波ふれあいの里

対 小学生以上の親子 ※未就学児不可

- 定 抽選12組 費 2,000円/組 合 D F
 申 12月7日(日)~14日(日)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



給食センターの見学試食会

給食を作っている様子を見学できるほか、学校給食の取り組みの紹介、給食の試食を行います。

■ 12月17日(水) 10:00~13:00(受付9:45~)

場 桜学校給食センター

対 市内在住・在勤・在学の方 定 抽選10組

費 300円(試食代) 合 C F K

申 12月3日(水)~10日(水)にインターネットで
問 健康教育課



つくば市消防フェア2025

消火・救急・救助訓練の体験や消防車両・消防指令センターの見学ができるほか、消防音楽隊のミニコンサートや寸劇、VRによる災害体験も実施します。

■ 12月13日(土) 10:00~15:00

場 消防本部中央消防署

定 先着120名 ※消防指令センターの見学は整理券を配布
合 A B C D E F G I K

問 消防総務課



谷田部海軍航空隊と民衆 一本土防衛、特攻隊に対するまなざしー

巡回企画展「戦争とつくば」と関連した講演会です。

■ 12月6日(土) 14:00~16:00(13:30開場)

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1~3

講 伊藤純郎氏(筑波大学名誉教授)

定 先着約100人 合 A B D E K (要約筆記)

問 文化財課

高崎自然の森ブルーベリー剪定講習会

ブルーベリーマイスター(優れた生産者)による剪定講習会を行います。△持ち物=剪定ばさみ、軍手

■ 12月13日(土) 10:00~12:00(受付9:30~)
※雨天時は翌日に順延

場 高崎自然の森[高崎1078-1]

対 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

定 先着30人 費 300円/人 合 A D K

申 当日現地にて直接 ※事前申し込み不要

問 つくばブルーベリー協議会

☎ 090(5752)5558(担当:久松)

担 鳥獣対策・森林保全室



ワン博フェス

(アラブつくばまちづくり補助事業)

犬とその飼い主だけでなく、犬を飼っていない人も交流を通して楽しめる体験型ドッグイベントです。

■ 12月7日(日) 10:00~16:00

※雨天時は14日(日)へ延期

場 中央公園[吾妻2-7-5]

費 200円 合 B K

問 環境保全課



つくば市就職フェア

市内企業への就職に興味・関心を持つ学生や求職者を対象に、就職フェアを開催します。

■ 12月13日(土) 10:00~16:25

場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]

対 市内企業への就職を希望する学生~50歳程度までの求職者の方 ※服装自由

合 A B C D E K

申 12月12日(金) 17:00までにインターネットで ※当日受け付け可

問 セキショウキャリアプラス

☎ 029(860)5080

担 産業振興課



しめ縄作り体験

自作のしめ縄で正月を迎えませんか。※神棚用のごぼう縫めという型で、丸い形ではありません。

■ 12月20日(土) △午前の部=9:30~12:00
△午後の部=13:30~15:00

場 豊里ゆかりの森管理棟

対 市内在住・在勤・在学の方 ※2人1組

講 豊里ゆかりの森スタッフ

定 抽選10組/部 費 500円/組 合 B

申 12月4日(木) 9:00~11日(木) 17:00に電話で

問 豊里ゆかりの森工芸館 ☎ 029(847)5122

担 豊里ゆかりの森



つくば市文化協会**第16回歌謡祭 / 芸術部合同展示会**

歌謡部による力強い熱唱と、芸術部による文化体験や作品(茶の湯、写真、俳句・短歌、パンフラワー)の数々をお楽しみください。

日 12月6日(土)~7日(日)9:30開演(9:00開場)

場 市民ホールくきざき 合 A B G I K

問 ☎ 090(1999)3234(担当:大須賀)

担 芸術文化推進課

**ふゆの音乐会～聖夜のおくりもの～
(アイラブつくばまちづくり補助事業)**

ハンドベルと一緒にみんなで手作り楽器を合奏しましょう。バイオリンとピアノの演奏もあります。

日 12月13日(土)10:30~(10:00開場)

場 ノバホール小ホール

費 ▷一般=1,000円▷中学生以下=500円

※当日会場で現金支払い

合 B C D E G

申 12月11日(木)までの9:00~13:00に電話で

問 創作逢そうさくあい

☎ 029(879)9766(担当:大野)

担 芸術文化推進課

おぐらりょう オール ザ ザット ミュージック**小倉良のAll that Music!**

(ゲスト:青木調・鶴ファルテット)

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2夜はNHK交響楽団第1ヴァイオリニストとして活躍する青木調氏と弦楽四重奏団・鶴ファルテットが登場します。

日 2026年1月15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1ライブ3,300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

問 つくば文化振興財団

☎ 029(856)7007

担 芸術文化推進課

**つくばクリスマスマーケット**

マーケットと音楽・大道芸・ライブペイント・ナイタバブルなど“観る・聴く・触れる”企画が盛りだくさん。ランタン演出や謎解き企画も実施します。

日 12月5日(金)12:00~20:00、6日(土)12:00~20:00、7日(日)12:00~19:00

場 つくばセンター広場 BiVi つくば

合 A C D E I K

問 音色のまちづくり実行委員会

E info@chrimachi.art

担 学園地区市街地振興課

**長屋門みちあるき2025(第5回)**

北条地区に点在する趣のある長屋門を巡りながら筑波山神社へと向かう、歴史と開運をテーマにしたウォーキングコースです。

日 2026年1月10日(土)10:00~15:30頃

場 筑波交流センターバス停集合

対 10km程度歩くことが可能な方 ※小学生以下は保護者同伴

定 先着20人

費 ▷高校生以上=3,000円▷中学生以下、留学生=1,000円 ※昼食代別途

合 F K

申 2026年1月4日(日)17:00までにインターネットで

問 つくば建築研究会

E info@tsukuba-arch.org

担 周辺市街地振興課

**ぶどうつるのワークショップ**

複数のメニュー①ぶどうつるのかご作り②お正月飾りにもなるクリスマスリース③ウォールアート④立体アートのワークショップ)から選んで体験できます。

日 12月13日(土)・14日(日)10:00~15:00

※雨天中止

場 つくばワイナリー[北条1162-8]

定 先着①②③=各10人④=5人

費 大人1,000円(同伴の小学生以下は無料)

申 12月8日(月)までにインターネットで

問 つくばアースワーク

E tsukuba.earthwork.

nakagawa@gmail.com

(担当:中川)

担 周辺市街地振興課

**吉沼マルシェ～クリスマスマーケット～**

キッチンカーによるグルメや、地元野菜の販売をお楽しみください。

日 12月21日(日)10:00~14:00

場 ミートショップいちむら前広場

[吉沼996-8]

合 K

問 吉沼、元気!協議会

E yoshinuma.genki@gmail.com

担 周辺市街地振興課

**中央図書館イベント****①おはなし会**

ボランティアによる読み聞かせなどをています。

日 12月13・20・27日(土)15:00~15:30

対 幼児から小学生 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 12月19日(金)・25日(木)

①10:30~10:50 ②11:00~11:20

対 乳幼児とその保護者 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

講座**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金事業について共有できます。

日 12月12日(金)

①10:00~11:00 ②19:00~20:00

場 ①市役所コミュニティ棟1階会議室1

②市役所コミュニティ棟1階会議室3

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)飛騨の森でクマは踊る

定 先着20人/回 合 A B D K

申 12月11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

**冬休み親子でエコ・クリッキング体験**

家庭で実践できる環境に配慮した料理方法などについて、楽しく学んでみませんか。

日 2026年1月6日(火)10:00~13:00

場 東京ガスつくば支店[研究学園2-1-2]

対 市内在住の小学3年生から中学3年生までの子どもと保護者(原則2人1組)

定 先着8組16人 費 500円/組

合 A B C D

申 12月10日(水)正午~24日(水)までにインターネットで

問 環境政策課

**第7回親子でペーパークラフト講座**

季節ごとに変わるオリジナルデザインのフックン船長のペーパークラフトを楽しむ講座です。



日 2026年1月18日(日)10:15~12:00

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1・2

対 小学生の親子 講 クラフトピーボックス

定 抽選18組 合 A D E G I

申 12月7日(日)~2026年1月7日(水)にインターネットで

問 広報戦略課

**2025年度日本国際学園大学公開講座**

さまざまな教育・研究成果を発表する講座です。

場 日本国際学園大学[吾妻3-1]

費 500円/回

問 日本国際学園大学公開講座担当

☎ 029(858)4811

担 生涯学習推進課

**土曜講座 近現代KASAMA陶芸ヒストリー 現代編:活躍する笠間の作家たち**

複数の作家の紹介を通して、多様な表現が生まれ、現代日本の焼き物文化を広く発信する窯業地である笠間の特色、見どころを紹介します。

日 12月13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 名村実和子氏(茨城県陶芸美術館副主任学芸員)

▶額賀章夫氏作品

費 80人(事前申し込み50人)

合 A B C D E G I K

申 11月9日(日)~12月11日(木)

にインターネットで※残り当日受け付け13:00から

問 つくば美術館 ☎ 029(856)3711

担 芸術文化推進課

**赤ちゃんを亡くしたご家族のための交流会 Bluebonnetつくば**

赤ちゃんとの別れを経験した主催者が開く、安心して気持ちを話せるグリーフシェア会(お話を)です。同じような経験を持つ方と想いを分かち合いませんか。ひとりじゃないと感じられ、心が少し和らぐ時間を大切にしています。

日 12月15日(月)10:00~11:30

場 つくばカピオ4階小会議室3[竹園1-10-1]

対 流産、死産、新生児死などで赤ちゃんを亡くした経験がある方

講 横田智佳氏(Bluebonnetつくば代表)

定 先着3人程度

費 500円 合 A B D K

申 12月14日(日)までにインターネットで

問 こども未来センター



ふれあいプラザ講座**①プール講座 体験 水泳教室 幼児・小学生初****級 水曜**

水が苦手なお子さんも遊びながら水に慣れていく、安全に水中で動けるようになっていきます。

■ 2026年1月7・14・21・28日(水) 16:30~17:30

※申し込み時に希望日を1日記入

対 4歳~小学3年生 費 宮崎美智子氏

定 抽選5人 費 1,200円

②体験 癒しのリラックスヨガ 水曜・日曜

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

■ 2026年1月14日(水) 10:30~11:30、18日(日)

13:30~14:30 ※申し込み時に希望日を1日記入

講 小島万実氏(柔道整復師)

定 抽選10人 費 1,200円

③体験 英会話I 火曜

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

■ 2026年1月20日(火) 10:00~11:40

対 中学卒業程度の語学力の方

講 内藤道子氏 定 抽選5人 費 1,200円

④写真やスタンプで楽しむ LINE上達 (スマート・タブレット持ち込み)

安全な設定、無料スタンプの購入手順・使い方、写真の添付方法など分かりやすく解説します。

■ 2026年1月20・27日、2月3・10・17日、3月3日(火) 10:00~12:00

対 文字入力ができる方 ※機器の貸し出しありません。

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 抽選15人 費 7,700円(教材費込み)

⑤ワード&エクセル実践I(PC持ち込み)

ワードとエクセルの実践的な操作(はがき作成・イラスト編集・グラフ作成)を解説します。

パソコン操作のスキルアップをサポートします。

■ 2026年1月20・27日、2月3・10・17日、3月3日(火) 13:30~15:30

対 ワード・エクセル経験者(どちらかでも可)※対応機器貸し出し応相談

講 花村直子氏(デジタルサポートオフィスインストラクター)

定 抽選15人 費 8,600円(教材費込み)

⑥音楽で脳を活性化~大正琴~

演歌、ポピュラー・クラシックなど、好きな曲を弾いて脳を喜ばせましょう。大正琴は貸し出します。

■ 2026年1月8・22日、2月12・26日、3月12日

(木) 13:30~15:00

講 土屋峰裕氏(木村流師範)

定 抽選5人 費 6,500円(教材費込み)

⑦季節の苔玉 植

厳選した植物を使い、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。



■ 2026年1月14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 抽選8人 費 3,800円(教材費込み)

⑧筑波山の歴史

つくば市のシンボル筑波山は古くから神仏を

祀ってきた靈峰です。ここでは古代から近世にかけての歴史の歩みを紹介します。

■ 2026年1月18日、2月15日、3月15日(日)

10:30~12:00

講 大関武氏(郷土史家)

定 抽選15人 費 4,500円(教材費込み)

⑨経絡に特化したセルフケア~カッサ体験(首・肩)~

古くから伝わってきた民間療法の一つ、カッサ。専用のヘラと漢方アロマ精油で滞りをこすりながら、肩凝りをカッサで流していきましょう。※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

■ 2026年1月20日(火) 13:00~14:30

講 野堀あや子氏(漢方アロマセラピスト)

定 抽選8人 費 2,000円(教材費込み)

⑩やさしいピアノ 火曜

基本の指づかいから1曲弾けるまでゆっくり進みます。※1人20分の個人レッスンです

■ 2026年1月20日、2月3・17日、3月3・17日

(火) 13:00~15:30

講 土屋裕子氏

定 抽選5人 費 6,500円(教材費込み)

⑪⑫陽気にイタリアン 土曜・日曜

イタリア各地方の冬の家庭料理がテーマの3回の講座です。各回簡単なコース料理3品を作ります。

■ ⑪ 2026年1月10日、2月7日、3月14日

(土) 10:00~13:00 ⑫ 2026年1月25日、2月15日、3月22日(日) 10:00~13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 ⑪⑫ 抽選15人 費 7,500円(教材費込み)

⑬⑭手作りみそ 1/17、1/29

国産大豆を使用し味噌(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後になります。

■ ⑬ 2026年1月17日(土) 10:00~12:00

⑭ 2026年1月29日(木) 10:00~12:00

講 秋葉草太郎氏(秋葉味噌代表)

定 ⑬⑭ 抽選15人 費 6,500円(教材費込み)

⑮簡単・容器一つでパン生地作り 白パン

面倒な作業なし。ボウル1つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。



■ 2026年1月21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 抽選9人 費 2,500円(教材費込み)

⑯季節の和菓子 大福

フルーツや生クリーム、豆などの好きな具を入れて、オリジナルの大福を作りましょう。

■ 1月24日(土) 13:00~16:00

講 峯山涼子氏(管理栄養士)

定 抽選10人 費 2,100円(教材費込み)

⑰冬のおもてなし料理

冬の食材を使用したおもてなし料理。タラとジャガイモのグラタン、冬野菜のマリネ、水菜のサラダ、レモンケーキ、柑橘ゼリーの5品を作ります。

■ 2026年1月27日(火) 10:00~13:00

講 藤澤ちひろ氏

定 抽選12人 費 3,200円(教材費込み)

⑱世界の料理 中国編 春節の料理

春節に食べられる餃子、魚。今回は鯛を使った蒸し魚料理、たまご餃子山芋スープ、チンゲン

菜とぶなしめじの炒め物の3品を作ります。

■ 2026年1月31日(土) 10:00~13:00

講 阿久津明子氏(料理研究家)

定 抽選15人 費 3,700円(材料費込み)

⑲親子ペア講座 たまご餃子

たまご餃子スープとブリの甘酢漬けの2品を作ります。

■ 2026年1月18日(日) 10:00



~13:00

対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)

※アレルギーのある方はご注意ください。

講 阿久津明子氏(料理研究家)

定 抽選6組12人 費 3,500円(材料費込み)/組

⑳親子ペア講座 プリザーブドフラワーでバレンタインギフト

プリザーブドフラワーで木の実でキャンドゥ風のギフトアレンジします。

■ 2026年1月25日(日) 10:00~11:30

対 5歳~小学生の親子(お子さん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(教材費込み)/組

㉑親子ペア講座 つまみ細工のヘアアクセサリー

身近にあるちりめんを使い、親子で楽しく作りましょう。

■ 2026年1月25日(日) 10:00~12:00

対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)※大人1人での参加も可

講 千代田美代子氏 定 抽選6組12人

費 2,100円(教材費込み)/組

㉒親子ペア講座 簡単パペット作り

靴下で、かわいいシマエナガとひよこのパペット2つを作ります。

■ 2026年1月31日(土)

10:00~12:00

対 5歳以上の親子(お子さん1人につき保護者1人)

講 黒木あす香氏(ひとり劇団ほんとーと)

定 抽選6組12人 費 2,200円(教材費込み)/組

場 ふれあいプラザ 合 A B C D F G I K

申 12月14日(日)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」を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

**つくばさわやかサービス協力会員養成講座**

つくばさわやかサービスは、高齢、障害などにより家事支援を必要としている利用会員とサポートしてくれる協力会員をつなぐサービスです。サポートに役立つ調理実習、お掃除講座を実施します。

■ 2026年1月23日(金) 9:00~15:00

場 大穂交流センター調理室、つくば市社会福祉協議会ボランティアセンター会議室

対 市内在住で高齢・障害者支援に興味のある、講座受講後に協力会員として活動できる方

定 先着20人 合 A B C D F G

申 12月25日(木)までに電話で

問 社会福祉協議会 ☎ 029(879)5923

担 社会福祉課

若さをつくるキッチン 「年末年始のフレイル予防」

- ▷メニュー=チキンロール、麦ごはん、フライパンDE伊達巻、紅白なます、りんごきんとん
▷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 12月18日(木)10:15~13:00(受付10:00~)
場 小野川交流センター
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16人 合 A|B|K
申 12月1日(月)8:45~11日
(木)16:30に電話またはインターネットで
問 健康増進課



親子で楽しくクッキング食育普及講座

食改さん(食生活改善推進員)とは、市民の皆さんのがんばりを担っているボランティアの方です。食改さんが食事のポイントや調理方法を紹介します。お子さんの健やかな成長のために、親子で毎日の食生活について学んでみませんか。▷持ち物=1人につき白米半合(①のみ)、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

①みんなで楽しく食べよう共食のすすめ

- ▷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 12月25日(木)10:15~13:00(受付10:00~)
場 ふれあいプラザ 合 A|B|C|D|G|I|K

②おいしくたのしく減塩のコツ

- ▷メニュー=手作り無塩パン、うまみたっぷりミネストローネ、甘酒ヨーグルト
日 12月26日(金)10:15~13:00(受付10:00~)
場 大穂保健センター 合 A|D|I|K

- 対 市内在住の小学生以上の子どもと保護者
講 市食生活改善推進員

- 定 各日先着3組
申 12月8日(月)~16日(火)
にインターネットで
問 健康増進課



働く婦人の家講座

①親子手打ちうどん講座

おいしいうどんを作りませんか。

- 日 ▷ A=2026年1月31日(土)9:30~12:30
▷ B=2026年2月1日(日)9:30~12:30
対 市内在住・在勤の親子(保護者1人にお子さん1人)
講 山崎巖氏 定 抽選6組/日
費 1,300円(材料費込み)/組



②米粉で作るキャロットケーキ

- 新鮮な甘い人参と米粉でグルテンフリーのヘルシーケーキを作ります。収穫体験付き。パウンド型1本お持ち帰りです。
日 2026年1月25日(日)10:00~13:00
対 市内在住・在勤の成年の方 講 小林保子氏
定 抽選8人 費 2,300円(材料費込み)



- 場 働く婦人の家〔〒300-4353 沼田40-2〕
申 12月23日(火)までに「講座名・参加希望日・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を往復はがきで郵送またはメールで ※直接来館の場合は官製はがきを持参
合 A|B|D|G|K
問 働く婦人の家☎029(866)2127
E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

科学技術

ジオキッズゼミナー 「光るどろだんごを作ろう!」

- 簡単な道具を使って、ピカピカに光るどろだんごを作ります。
日 12月20日(土)13:30~14:15、
14:30~15:15、15:30~16:15
場 つくばジオミュージアム発見発信ラボ
対 小学生 講 高橋純子氏(筑波大学助教)
定 抽選10人/回 合 B|D|E|F|G|I|K
申 12月12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 ジオパーク室
E geokids.tsukuba@gmail.com
(担当:丸岡照幸/筑波大学・地球学類)



サイエンスツアーバス スタッフガイド同行コース

- 市内の研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」で、北回りの2施設をガイド付きで見学します。
日 12月20日(土)、2026年1月10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/日
費 ▷大人=750円▷子供=380円▷幼児=無料
(保護者同伴) ※筑波実験植物園は入園料別途
合 A|B|C|D|E|G
申 前日15:00までにホームページで
問 観光推進課



すいよう 水夜サイエンスカフェ

- 市内の研究教育機関がコラボしています。お茶を片手に、研究者と気軽に科学について語りませんか。
日 12月3日(水)~2026年2月25日(水)
毎週(水)19:00~20:00 ※回による
場 co-en [吾妻1-10-1つくばセントタービル1F]
定 現地先着約30人程度/回
合 A|B|C|D|I
問 観光推進課



「サプリメント摂取と運動の併用効果」に関する研究参加者を募集します

- 運動後のサプリメント(総タンパク質)摂取が筋肉量に与える影響を調べます。参加者全員に12週間分のサプリメントを無料提供いたします。(謝金あり)
場 筑波大学 講 鈴木康裕氏
定 先着30人 ※条件に合う方で調整の上決定
申 12月10日(水)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☎029(853)6181
担 科学技術戦略課



第10回 サイエンス・シアサロン in Tsukuba

- 7月31日、ロシアのカムチャツカ半島の東方沖で発生したマグニチュード8.8の超巨大地震による津波警報が長時間続いた問題を、講師が解説します。
日 12月15日(月)14:00~15:30
場 つくば国際会議場〔竹園2-20-3〕
講 石川有三氏(静岡大学防災総合センター客員教授)
定 先着60人 合 A|B|C|D|E|G|K
申 12月8日(月)までにインターネットで
問 つくばサイエンス・アカデミー事務局☎029(861)1206
担 科学技術戦略課



コリドイオ

国際交流協会講座

- ①通訳ボランティア入門講座
ボランティアで通訳をしたい方向けの講座を、全編英語で開催します。
日 2026年1月20日・27日(火)10:00~11:30
対 市内在住かつ目安として英検準2級以上で、通訳の基礎について学びたい方
講 上堂園アン氏(英語講師) ※オンライン参加
定 先着20人
費 2,000円 ※協会賛助会員は無料
合 B|C|D|E|G|I
申 12月8日(月)9:00~25日(木)
16:30にインターネットで



②第100回 世界お茶のみ話

つくばインターナショナルスクール編

- 毎月ゲストを招き、歴史や文化・習慣などについてお話しいただく国際理解講座です。今回は、つくばインターナショナルスクールの高校生が、さまざまな言語文化の生活で得た経験や国際感覚、社会へ向けた問いかけやメッセージを発表します。
日 12月20日(土)10:00~11:30
講 つくばインターナショナルスクールの生徒
定 先着30人程度
合 B|C|D|E|G|I他(ヒアリングループ)
申 12月7日(日)~19日(金)に電話またはメールで



- 場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

- 問 国際交流協会☎029(869)7675

- E event@inter.or.jp

- 担 国際都市推進課

地球温暖化たまり場

(アイラブつくばまちづくり補助事業)

- 地球温暖化は人間の活動が原因とされています。身近な暮らし・地域から世界まで、どう向き合い取り組むか、共に学び、考えてみませんか。
日 12月27日(土)、2026年1月31日(土)、2月28日(土)、3月28日(土)10:00~12:00
場 つくば市民センター 対 中学生以上
定 先着30人
費 200円(資料代) ※学生・子どもは無料
合 A|B|C|D|E|G|I|K
申 3週間前からインターネットで
問 穏やかな地球環境を守る会
E tamariba2024@gmail.com
com
担 環境政策課



音楽と人生～チロとともに～

ドイツでの音楽生活を原点に国際的に活躍する人気チリストが、自身の経験をもとに音楽が与える感動や、音楽を通じて広がる人間関係、成長について語ります。

日 12月23日(火) 14:00～15:30

場 コリドイオ3階大会議室

対 市内在住・在勤・在学の方

講 諸岡由美子氏(チリスト) 定 先着50人

費 300円 合 B C D E F G I K

申 12月3日(水) 12:00からイン

タネットで

問 つくば市民センター



パソコン・スマートフォンに関する相談

基本操作、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。

日 12月16日(火) 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)

合 B C D E F G I K

申 12月3日(水) 10:00から電話で ※以降は平日9:00～17:00

問 つくば市民センター



フォトニュース



1 10月17日、市民ホールやたべで、つくば市戦没者追悼式を行いました。市長をはじめ、来賓や戦没者遺族の方々、総勢281人が参列し、戦没者の御靈に対して哀悼の誠を捧げました。



2 9月22日株式会社BOOKACE(TSUTAYA)つくばデイズタウン店からいただいた企業版ふるさと納税の寄付2,439,590円で市内小学校の図書室の蔵書を拡充し、スタッフと一緒に図書室のコーナー作りを行いました。



3 10月8日、日本メディカルシステム株式会社の企業版ふるさと納税寄付贈呈式を行いました。寄付金の100万円は、地域が支え合う医療、介護、福祉の実現に向けて活用します。



4 10月27日、株式会社ZOZOの企業版ふるさと納税寄付贈呈式を行いました。寄付金の300万円は、市内の小・中学校などの探究学習のために活用します。



年末年始のごみ搬入について

つくばサステナスクエア(クリーンセンター)からのお願い

年内受け入れ最終日 12月27日(土)8:30～11:30

年始受け入れ開始日 2026年1月5日(月)8:30～16:30

年末年始は、個人によるごみの直接搬入でサステナスクエアが混雑します。お帰りまでに数時間要する場合がありますので、ごみはなるべく集積所に出していただけますようご協力をお願いします。

▶直接搬入する場合、ごみの重量10kgあたり130円の手数料がかかります。

▶受付時間内に入場していない(受け付けできていない)場合は、ごみの搬入はできません。

▶搬入時に本人確認・現住所の確認を行います。運転免許証などの住所変更が済んでいない方は、公共料金の領収書など、住所が確認できるものを一緒に持ください。

問 サステナスクエア管理課 029(867)1379



12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		中央図書館 9:30～19:00
7	8	9	10	11	12	13	4交流センター図書室 9:30～19:00(火～金) 9:30～17:00(土・日・祝)
14	15	16	17	18	19	20	研究学園小学校図書室 みどりの南小学校図書室
21	22	23	24	25	26	27	中央図書館開館日の土・日・祝 9:30～17:00
28	29	30	31				休館日

年末年始の業務取り扱い

中央図書館・4交流センター図書室(谷田部・筑波・小野川・茎崎)・研究学園小学校図書室・みどりの南小学校図書室は、

12月28日(日)～2026年1月5日(月)休館します。

※返却ポストも閉鎖します。

貸出期間の変更

▶図書資料▶視聴覚資料

12月14日(日)～12月27日(土)=特別貸出期間3週間



年末年始の業務取り扱い

主な施設

▶市役所・窓口センター 12月27日(土)～1月4日(日)休み

※つくば駅前市民窓口センターは1月5日(月)まで閉所します。
※12月27日(土)の土曜窓口は地方公共団体情報システムの標準化に関する法律の施行に伴うシステム移行作業のため、閉所します。
※戸籍届け出は市役所本庁舎のみで取り扱います。また、オンライン・郵送で受け付けした転出届・証明書交付申請は1月5日(月)以降の処理となります。

▶証明書コンビニ交付 12月26日(金)19:00～1月5日(月)6:30 利用停止

※地方公共団体情報システムの標準化に関する法律の施行に伴うシステム移行作業のため、サービスを停止します。

問 市民窓口課

▶地域交流センター 12月29日(月)～1月3日(土)休み

※インターネット予約 12月28日(日)～1月5日(月)受け付け停止

問 ▶各地域交流センター▷地域支援課

▶児童館 12月27日(土)～1月4日(日)休み

問 ▶各児童館・児童センター▷こども育成課

ごみの収集、水道・下水道

▶ごみの収集 12月30日(火)～1月2日(金)休み

※12月29日(月)・1月3日(土)は燃やせるごみの収集があります。(全地区)
問 環境衛生課

▶粗大ごみ 事前に予約が必要 12月27日(土)～1月4日(日)電話予約休み

※1月7日(水)収集分のインターネット予約は12月26日(金)16:30までです。
※インターネット予約は以下の通り受付を停止します。

12月26日(金)16:30～1月5日(月)8:45

問 粗大ごみ受付センター☎029(860)2984

▶つくばサステナスクエア(クリーンセンター)

▷年内受け入れ最終日=12月27日(土) 8:30～11:30

▷年始受け入れ開始日=1月5日(月) 8:30～16:30

問 サステナスクエア管理課☎029(867)1379

▶水道お客様センター 12月28日(日)～1月4日(日)休み

問 水道お客様センター(市役所本庁舎1階)☎029(851)2811

休日・年末年始緊急診療医院

診療時間 9:00～16:00 ※医療機関の都合で診療時間・診療科目が変更になる場合があります。受診前に電話で確認してください。

※医療機関によっては選定療養費がかかる場合があります。

7日(日)	つくば辻クリニック[研究学園5-19イースつくば]/内・外/ ☎029(868)7170 さくら内科・呼吸器内科クリニック[桜2-15-1]/内・呼内/☎029(869)8090
14日(日)	ひがし外科内科医院[東2-26-16]/外・内・胃・小・循/☎029(856)7070 あおやぎ医院[上ノ室887]/内・外・小・胃・整体・リハ・アレ/☎029(857)1522
21日(日)	成島クリニック[館野363]/内・脳神外・外/☎029(839)2170 飯岡医院[桜3-20-2]/内・小/☎029(857)7526
28日(日)	きくち呼吸器内科クリニック[島名1851-4]/内・アレ・呼内/☎029(846)2780 竹園ファミリークリニック[竹園2-8-19]/内・外・小・整体/☎029(851)4635
29日(月)	筑波病院[大角豆1761]/内/☎029(855)0777 ※小児科は不可 いちはら病院[大曾根3681]/内・整体/☎0570)013303※小児科は不可 筑波胃腸病院[高見原1-2-39]/消・外・内・肛/☎029(874)3321 菊池内科クリニック[谷田部5915]/内/029(839)5070
30日(火)	筑波学園病院[上横場2573-1]/内・外・小・整体/☎0570)031355 筑波胃腸病院[高見原1-2-39]/消・外・内・肛/☎029(874)3321 筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳神外・整体・救急/☎029(864)1212 倉田内科クリニック[栗原3443]/内・小/☎029(857)8181
31日(水)	いちはら病院[大曾根3681]/内・整体/☎0570)013303※小児科は不可 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・脳神外・整体・救急/☎029(864)1212 ふかや内科リウマチクリニック[谷田部872(陣場G17街区1)HG陣場ビル201]/内・リウマチ/☎029(896)5022
1月1日 (元日)	筑波中央病院[北条5118]/内/☎029(867)1211 筑波学園病院[上横場2573-1]/内・外・小・整体/☎0570)031355 成島クリニック[館野363]/内・脳神外・外/☎029(839)2170
2日(金)	筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳神外・整体・救急/☎029(864)1212 筑波病院[大角豆1761]/内/☎029(855)0777 ※小児科は不可 つくば双愛病院[高崎1008]/内/☎029(873)2511 さくら内科・呼吸器内科クリニック[桜2-15-1]/内・呼内/☎029(869)8090
3日(土)	いちはら病院[大曾根3681]/内・整体/☎0570)013303※小児科は不可 筑波学園病院[上横場2573-1]/内・外・小・整体/☎0570)031355 筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳神外・整体・救急/☎029(864)1212 宮崎ペインクリニック内科[上ノ室2228-1]/内/☎029(886)3070

市民の皆さんへのお願い 冬場は救急医療も含め、医療体制に負荷がかかります。特に年末年始は診療体制が通常とは異なりますので、適切な受診にご協力ください。

つくば市の人口
※() 内は前年同月比

人口 263,309人 (+3,226) [男 131,989人 女 131,320人] 世帯数 126,717 (+2,658) ※2025年11月1日現在

交通・観光

▶つくバス 12月27日(土)～1月4日(日)は休日ダイヤで運行

問 ▶北部・小田・作岡・吉沼・上郷シャトル=関東鉄道つくば北営業所

☎029(866)0510

▶南部・谷田部・西部・みどりのシャトル=関東鉄道つくば中央営業所

☎029(836)1145

▶自由ヶ丘・塙崎シャトル=竜ヶ崎営業所☎0297(62)6111▷総合交通政策課

▶つくタク 12月27日(土)～1月4日(日)運休

※電話予約休業期間=12月27日(土)～1月4日(日)

(1月5日(月)の予約は当日8:30から可 ※web予約は12月29日(月)から可)

問 ▶つくタクコールセンター☎050(2030)6457▷総合交通政策課

▶つくばね号 12月29日(月)～1月3日(土)運休

問 ▶新栄タクシー☎029(864)1761▷総合交通政策課

▶地域連携公共ライドシェア[つくば・土浦・筑波山エリア] 12月29日(月)～1月3日(土)運休

問 ▶カスタマーサポート☎050(2030)2626▷総合交通政策課

▶つくば駅前観光案内所 12月29日(月)～1月3日(土)休み

レンタサイクル貸し出し 12月29日(月)～1月3日(土)休み

問 つくば駅前観光案内所(BiViつくば1階)☎029(879)5298

▶筑波山観光案内所 無休 8:30～17:15

※12月31日(水) 20:00～1月1日(木・祝) 8:30は臨時開館します。

問 筑波山観光案内所☎029(866)1616

救急医療など

休日夜間デジタル急诊センター

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。※アプリ登録必須、詳細は9ページまた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。

▶茨城おとな救急電話相談 年中無休(24時間受け付け)

▷普ッシュ回線の固定電話・携帯電話=短縮ダイヤル☎#7119

▷全ての電話=☎050(5445)2856 (通話料は利用者負担)

▶茨城子ども救急電話相談 年中無休(24時間受け付け)

▷普ッシュ回線の固定電話・携帯電話=短縮ダイヤル☎#8000

▷全ての電話=☎050(5445)2856 (通話料は利用者負担)

年末年始緊急歯科医院

29日(月) おのがわ歯科クリニック[館野428-1]☎029(836)8222

吉田歯科クリニック[松野木187-4]☎029(855)8217

30日(火) いいつか歯科医院[作谷491-3]☎029(850)9005

こばやし歯科医院[小田2109-3]☎029(850)7550

31日(水) 渡辺歯科医院[東新井18-10]☎029(851)6141

かつらぎ歯科クリニック[対間1712]☎029(861)8811

1月1日 いんみなみ歯科医院[高見原1-6-126]☎029(871)3100

いそやま歯科[高崎1637-3]☎029(872)9900

2日(金) 永田歯科医院[金田2018]☎029(857)4139

流星台・いのうえ歯科医院[流星台37-5]☎029(886)8581

3日(土) サニーデンタルクリニック[並木4-3-2]☎029(896)5321

たか歯科ファミリークリニック[花室738-1]☎029(896)6196

年末年始院外薬局

さくら薬局[大角豆1741-2]☎029(855)0091

ウエルシア薬局つくば大曾根店[大曾根字吾妻3653-1]☎029(877)0318

なの花薬局つくば高見原店[高見原1-2-33]☎029(870)5071

なの花薬局つくば高見原店[高見原1-2-33]☎029(870)5071

あけぼの薬局メディカル店[天久保1-3-1]☎029(875)3222

アイン薬局つくば上横場店[上横場2573-128]☎029(837)2411

日本調剤つくば西大通り東薬局[要6-2]☎029(877)0333

高崎薬局[高崎1371-6]☎029(871)8802

ウエルシア薬局つくば大曾根店[大曾根字吾妻3653-1]☎029(877)0318

1月1日 アイン薬局つくば上横場店[上横場2573-128]☎029(837)2411

アイン薬局つくば北条店[北条5117]☎029(850)7711

さくら薬局[大角豆1741-2]☎029(855)0091

高崎薬局[高崎1371-6]☎029(871)8802

日本調剤つくば西大通り東薬局[要6-2]☎029(877)0333

アイン薬局つくば上横場店[上横場2573-128]☎029(837)2411

ウエルシア薬局つくば大曾根店[大曾根字吾妻3653-1]☎029(877)0318

日本調剤つくば西大通り東薬局[要6-2]☎029(877)0333

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

▶マスクを着用してください