

広報

つくば

2026
6
No.668

今月の主な内容

健診(検診)案内・受診券送付…3 | つくば市民文化祭…5 | つくばマラソンエントリー…7



地域の図書館・図書室紹介

本は心のエッセンス

日々の喧騒を離れ、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。静かな空間で本を開けば、新しい発見や気づきに出会えるかもしれません。自分だけの落ち着いたひとときを楽しみましょう。

問 中央図書館

ここで本が借りられるよ



4 筑波交流センター

●吉沼交流センター

●大穂交流センター

●豊里交流センター

●春日交流センター
(8月末まで休館)

●栗原交流センター

●桜交流センター

2

●研究学園小学校

1 中央図書館

●島名交流センター

●つくば市民センター

●竹園交流センター

●松代交流センター

●並木交流センター

●二の宮交流センター

●並木交流センター

●広岡交流センター

5 小野川交流センター

6 谷田部交流センター

3 みどりの南小学校

7 荃崎交流センター

梅雨の晴れ間に、ラジオペンキで読書

小学校図書室一般開放



2 研究学園小学校

開室▷②③(土)(日)(祝)9:30~17:00

▷④⑤⑥⑦(火)~(金)9:30~19:00※(土)(日)(祝)9:30~17:00



3 みどりの南小学校

※各施設は利用方法が異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

①②③④⑤⑥⑦はインターネットサービス(本の予約、延長手続、お気に入り登録など)が利用できます。「中央図書館」をご覧ください▶

●印はインターネットサービス、中央図書館カードの利用は出来ません。「地域交流センター」をご覧ください▶



1 中央図書館
開館▷①(火)~(日)9:30~19:00
(祝)9:30~17:00※特別開館日のみ



本は心のエッセンス

司書オススメの本!



心に寄り添い、日常に彩りを添える本との出会いをお届けします。

中央図書館

中・高生向け

西の魔女が死んだ 梨木香歩 | 新潮社

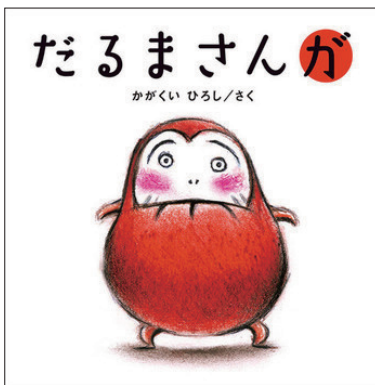
不登校になった少女が母のすすめで、自然豊かなまちで暮らす祖母(西の魔女)と1カ月ほど過ごす中で、自分と向き合い強い意志と感情を育みながら生と死の本質を学ぶ物語です。

一般向け

食堂のおばちゃん 山口恵以子 | 角川春樹事務所

姑と嫁が切り盛りする「はじめ食堂」は、昼は定食屋、夜は居酒屋を兼ねており、ここのご飯を食べれば明日元気が湧いてくると評判のお店。店主とお客さんの人間模様を繰り広げる最高の人情食堂小説です。

0歳～幼児向け



だるまさんが

かがくい ひろし / 作
ブロンズ新社

ページをめくるたびに、ユニークなだるまさんが登場。親子で一緒に笑える絵本です。

児童向け



おしゃべりねずみ ゴル・ゴーン・ゾラ

小森香折 / 作 平澤朋子 / 絵
偕成社

子ねずみの三兄弟が、父からの教え「チーズと自分は見失うな」を胸に大冒険をする物語。

「ブックスタート(11月開始)」読み聞かせボランティア募集

子育て支援にご興味ある方必見

市では全ての子どもが本に親しむ機会を持てるよう、親子に絵本の読み聞かせを行い、絵本をプレゼントする事業を開始します。そのため、1歳6カ月児健康診査を受診される親子に、絵本の読み聞かせをするボランティアを募集します。詳細やボランティアのお申し込みは市ホームページをご覧ください。 子育て政策課



ボランティア活動のフロー

- ① 事前に研修を受けていただきます。※詳細は市ホームページをご確認ください。
- ② ボランティア活動当日は、健康診査会場の谷田部保健センターまたは桜保健センターにお越しいただきます。
- ③ 主な活動は、受け付け・誘導、保護者への事業説明、本の読み聞かせ、ブックスタートセットのお渡し、問い合わせなどの対応になります。

※経験・資格など不問ですが、読み聞かせ経験者、外国語(英語、中国語など)を話せる方歓迎

注意事項

- ※交通費などは参加者本人の自己負担です。
- ※ボランティア保険への加入が必要です(保険料は市が負担)。

6月は食育月間です

毎月19日は食育の日

健康増進課

「食育」は普段の生活の中で実践できるものです。今日から「食育」を意識してみませんか。

合言葉は



おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが大切。生活習慣改善の大きな鍵となります。

いただきます、ごちそうさまをいみましょう

食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた方への感謝を表すことが大切です。

しっかり野菜を食べましょう

毎日の食事にあと一品追加することで、1日の野菜摂取量が増えます。

いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の生活や伝統などに結びついた食材や料理、食文化を大切にしましょう。

な かよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人などと食卓を囲むことで、コミュニケーションの活性化につながります。



食育への取り組み



地域での食育栄養サロン

地域のドラッグストアやスーパーマーケットなどで開催します。

「ウエルカフェ栄養サロン」「健康栄養サロン」「若さをつくるキッチン」のご案内は、市ホームページまたはイベント情報11・13ページでも紹介しています。



管理栄養士考案「骨粗しょう症予防レシピ」をご紹介します!

お子さんからおとなの方まで! コツコツ健康! 骨元氣!

小魚入り小松菜ソテー

【材料2人分】

- 小松菜……………200g
- 味付き小魚………9g
- サラダ油……………小さじ1/2
- 和風顆粒だし…1g

【1人分の栄養価】

- エネルギー…40kcal
- たんぱく質…3.5g
- カルシウム…224mg
- 食塩……………0.4g

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに切った小松菜の茎と小魚を炒める。
- ② 小松菜の葉と和風顆粒だしを入れて小松菜がしんなりするまで炒める。



サバ缶そぼろ

1人分:
カルシウム…247mg

【材料4人分】

- サバの水煮缶…200g
- 酒……………大さじ2
- にんじん……………1/2本
- 砂糖……………大さじ2
- 生しいたけ……………4個
- しょう油…大さじ1
- 玉ねぎ……………1/2個
- サラダ油…小さじ2

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、みじん切りにしたAを入れて炒める。
- ② 汁を切ったサバと酒、砂糖を加え、ほぐしながら水分を飛ばし、しょう油を加えさらに炒める。少し湿っているくらいで完成。

豆きんとんスムージー

【材料4人分】

- バナナ……………1本
- 豆きんとん…80g
- 低脂肪乳…100ml
- 氷……………6個

【作り方】

ミキサーに材料を入れて攪拌する。

1人分:

カルシウム…42mg



YouTubeで配信中!

1日に必要なカルシウムを手軽に補える「プラスワンメニュー」を配信中。骨粗しょう症の予防に役立つ食品をバランスよく取り入れたレシピを、市の管理栄養士が監修しています。



地域の子育てサポーターを募集しています

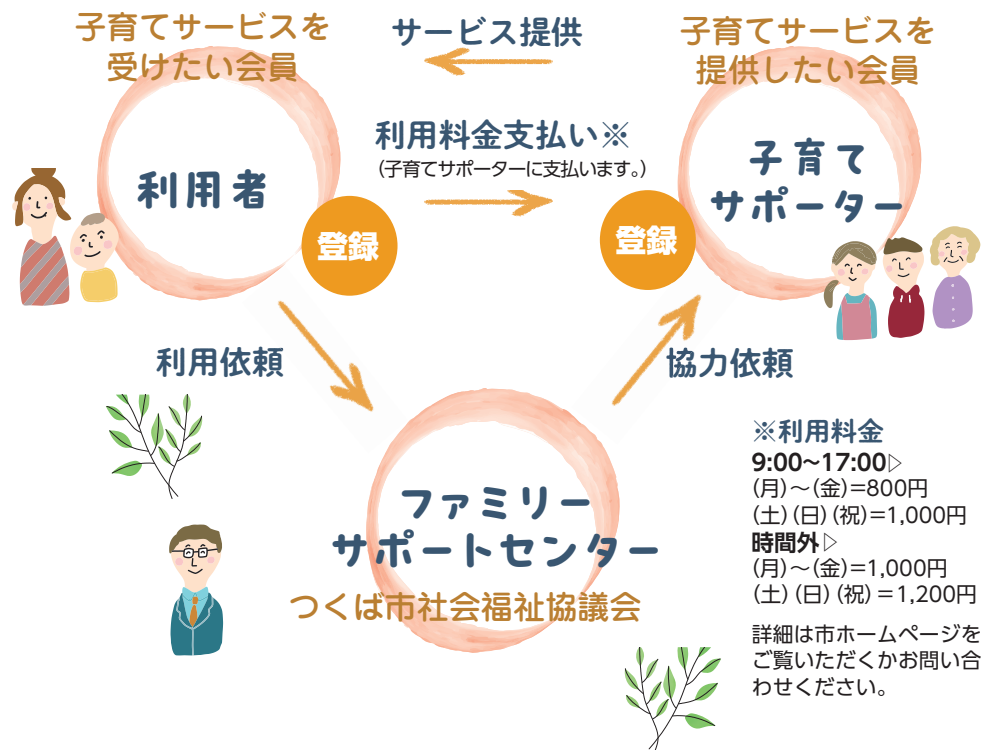
☎ つくばファミリーサポートセンター ☎029(879)5504
 ☎ こども政策課

「つくば子育てサポートサービス(ファミリーサポート)」では、子育てを支援していただける子育てサポーターを募集しています。興味のある方や活動してみたい方はぜひお問い合わせください。



「つくば子育てサポートサービス(ファミリーサポート)」とは子どもの預かりや家事援助など、子育てサービスを受けたい会員(利用者)と提供したい会員(子育てサポーター)が有償の相互援助活動を行う会員同士の助け合い事業です。利用者と子育てサポーターの「両方会員」になることもできます。

※ファミリーサポートセンターは市の委託によりつくば市社会福祉協議会が運営しています。



サポーター基礎研修会

子育てサポーターとして活動するための研修会を開催します。活動する上で必要な子どもの発達や年齢に応じた関わり方など基礎知識を学びます。

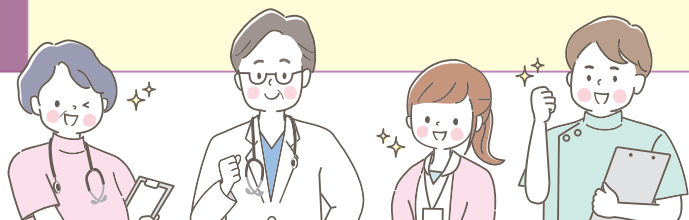
	第1回	第2回	第3回
講義内容	▷サービスの仕組み▷子どもの発達と関わり▷小児・乳幼児救命救急講習		
日程	①7月8日(水) 10:00~15:00 ②7月23日(木) 9:30~15:30 ※	①11月10日(火) 10:00~15:00 ②11月26日(木) 9:30~15:30	①2027年2月10日(水) 10:00~15:00 ②2027年2月24日(水) 9:30~15:30
場所	市役所コミュニティ棟1階会議室1 第1回の 場所は大穂庁舎2階会議室〔筑穂1-10-4〕です		
定員/対象	各回30名/市内在住で子育て支援に興味があり、研修後にサポーターとして活動できる方 ※資格の有無は問いません		
申込方法	つくばファミリーサポートセンターへ電話 ※(月)~(金)8:30~17:00受け付け		
申込締切	6月29日(月)	10月30日(金)	2027年1月29日(金)

健診(検診)案内・受診券を送付しています

年に1回の健診(検診)を受けることで、自身の健康状態を把握し、重大な病気のリスクを軽減できます。生活習慣病の予防・早期発見のためにも健診(検診)を受けましょう。

☎ 健康増進課

	国民健康保険または後期高齢者医療保険		社会保険(共済・組合保険・協会けんぽなど)	
			職場で健診制度がない	職場で健診制度がある
20~39歳	基本健診(学生・妊婦などを除く) 圧着はがきで3月下旬送付の受診券をご利用ください			職域健診をご利用ください。 検診の受診率向上のため、職場などでがん検診を受診した場合には、アンケートにご協力をお願いします。 ※市のがん検診受診券を利用し受診した場合には入力不要です。
40歳以上	特定健康診査(後期高齢者健診)・がん検診 みどり色の封筒で3月下旬送付の受診券をご利用ください。		がん検診など ピンク色の封筒で5月下旬送付の受診券をご利用ください。	【回答いただく検診】 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・子宮頸がん検診 ・乳がん検診
女性	乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診 ピンク色の封筒で5月下旬送付の受診券をご利用ください。			アンケートのご回答は市ホームページをご覧ください。



詳細は個人通知または市ホームページをご覧ください。
 送付時期が過ぎても受診券が届かない場合には、健康増進課までお問い合わせください。



介護予防・日常生活支援総合事業

問 高齢福祉課

住民主体の訪問型サービス実施団体への補助を行います

地域に暮らす全ての高齢者が、自立した日常生活を送れるよう支援する「訪問型サービスB(生活援助)」
「訪問型サービスD(移動支援)」の実施団体を募集しています。実施団体には経費の一部を補助します。
地域を支える活動としてサービスの実施や、補助の活用を検討している団体はご相談ください。

訪問型
サービスB
詳細▶



訪問型
サービスD
詳細▶



サービス概要

訪問型サービスB(生活援助)

身体介護を伴わない掃除、調理、洗濯などの日常生活援助



訪問型サービスD(移動支援)

買い物・病院・通いの場などへの送迎や、送迎に係る乗車・降車の介助



サービス利用対象者

- ▶要支援1・2の認定を受けた方
- ▶基本チェックリスト*で「事業対象者」と判定された方
- ▶継続利用要介護者
- ▶その他、市長が必要と認める方

*身体・生活に関する25個の質問のこと。介護保険課・地域包括支援センターでチェックを行います。

補助金概要

対象要件

以下の全てを満たす団体

- ▶市内に事務所または事業所を有する、以下のいずれかに該当する団体
 - ▷社会福祉法人▷特定非営利活動法人▷市内の区会、自治会などの住民団体▷ボランティア団体
- ▶3人以上の従事者で構成されている団体
- ▶ボランティア活動に係る傷害保険・損害賠償保険に加入している団体

補助金額

▶訪問型サービスB(生活援助)

- ①設立費補助金 = **上限5万円(1回限り)**
- ②運営費補助金
= 年間のサービス提供時間 × 1,000円
(最大120万円)(年度ごと)

※②は利用者数や実施圏域数に応じて補助金を加算します。

▶訪問型サービスD(移動支援)

- ①設立費補助金 = **上限5万円(1回限り)**
- ②運営費補助金 = **最大75,000円(年度ごと)**
- ③講習・保険料 = **上限10万円(年度ごと)**

補助を希望する団体は、まず高齢福祉課にご相談ください。



動画とVR(バーチャルリアリティ)体験で学ぶ 認知症講座

問 地域包括支援課



スクリーンでの動画視聴を中心に、認知症ご本人や介護者の思いを学びます。希望者は、VRを使って実際の感覚に近い体験もできます。認知症について理解を深めたい方や、介護に向けて知識を身に付けたい方など、地域の皆さんの参加をお待ちしています。

対 市内在住・在勤・在学 ※無料で受講できます。 ※障害のある方で配慮が必要な場合は、事前に各会場へお申し出ください。



	日時	場所	申し込み先 ※お電話でお申し込みください。	定員
①	7月2日(木) 10:00~12:00	みどりのプール 1階 大会議室	谷田部西地域包括支援センター ☎029(893)3170	15人
②	7月7日(火) 10:00~12:00	コミュニティ棟 1階 会議室1	地域包括支援課 ☎029(883)1111(代)	20人
③	7月15日(水) 10:00~12:00	小野川交流センター 1階 会議室	谷田部東地域包括支援センター ☎029(897)3231	20人
④	7月22日(水) 10:00~12:00	桜交流センター 1階 講義室	桜地域包括支援センター ☎029(829)6102	20人
⑤	7月23日(木) 13:30~15:30	大穂交流センター 2階 研修室	大穂地域包括支援センター ☎029(869)9527	20人
⑥	7月27日(月) 10:00~12:00	豊里交流センター 2階 研修室	豊里地域包括支援センター ☎029(886)6147	20人
⑦	7月28日(火) 10:00~11:30	荃崎交流センター 2階 工作室	荃崎地域包括支援センター ☎029(886)9500	15人
⑧	7月31日(金) 13:00~15:00	筑波交流センター 2階 多目的室	筑波地域包括支援センター ☎029(828)5806	40人

児童手当の現況届の提出が必要となる方がいます

問 こども政策課

現況届は毎年6月1日時点の世帯現況などを把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受給する要件(児童の監督や保護、生計同一関係など)を満たしているかを確認するためのものです。以下の対象者は現況届の提出が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。



提出期限 6月30日(火)まで

提出方法 郵送(消印有効)またはこども政策課(本庁舎1階3番窓口)へ直接

※提出がない場合、6月分以降の手当の支給は保留となります。

所得の確認について

6月1日時点の現況の把握のため、全ての受給者・配偶者の2025年分(1月から12月まで)の所得状況を確認させていただきます。所得の確認ができない場合、確定申告などの手続きをお願いすることがあります。

※原則、所得証明書は不要です。

対象者

- ▶受給者と子が住民票上で別居している方
 - ▶離婚協議中で配偶者と別居している方
 - ▶配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地と異なる市区町村で受給している方
 - ▶戸籍や住民票がない子を養育している方
 - ▶法人である未成年後見人、施設などの受給者
 - ▶大学生年代(22歳に達した年度末まで)を含む子を3人以上養育し、かつ大学生年代の子が学生以外の場合
 - ▶その他、提出の案内があった方
- ※対象者には6月上旬に通知します。



令和9年つくば市二十歳の集い

生涯学習推進課



令和9年つくば市二十歳の集いは、一日2回、午前の部・午後の部(各回30分予定)に分けて開催します。卒業した中学校ごとに参加できる時間が異なります。皆様のご協力をお願いします。

日 2027年1月10日(日)

場 つくばカピオ

対 2006年4月2日～2007年4月1日生まれの方

※詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。



[午前の部] 11:00～式典開始(10:20受け付け開始)

大穂中学校、豊里中学校、高山中学校、谷田部東中学校、桜中学校、竹園東中学校、荃崎中学校、高崎中学校、並木中等教育学校、つくば特別支援学校、市外の中学校などを卒業した方

[午後の部] 14:30～式典開始(13:50受け付け開始)

谷田部中学校、手代木中学校、並木中学校、吾妻中学校、春日学園義務教育学校、秀峰筑波義務教育学校、学園の森義務教育学校、みどりの学園義務教育学校、茗溪学園中学校を卒業した方



2026年度

つくば市民文化祭に参加する個人・団体を募集します

芸術文化推進課



日程・募集部門

11月7日(土)・8日(日)

ステージ部門 民謡・舞踏・器楽・コーラス・ダンス・歌謡・カラオケなど
展示部門 絵画・書道・華道・俳句・短歌・盆栽・手工芸・押し花・写真など
その他部門 茶会・将棋・紙芝居・おはなし会・食文化・啓発活動など

11月14日(土)・15日(日)

ノバホール音楽会 声楽・器楽など

11月15日(日)

コリドイオ軽音ライブ バンド演奏(ジャンル不問)



出演・出展資格

※活動期間は過去1年以上を目安とします。

① 以下のいずれかを満たす個人

- ▷市内在住・在勤・在学中で、文化芸術活動をしている個人
- ▷市内で練習を主とする文化芸術活動をしている個人

② 以下のいずれかを満たす団体

- ▷参加希望者の過半数が市内在住・在勤・在学の文化芸術活動をしている団体
- ▷市内で練習を主とする文化芸術活動をしている団体

応募方法

募集要項を確認の上、以下のいずれかの方法で応募してください。①コリドイオ軽音ライブ
 ②コリドイオ軽音ライブ以外の募集部門で受付期間が異なります。



1 インターネット

①6月19日(金)②6月30日(火)までに市ホームページ、「つくばアートチャンネル」から

2 郵送または持参

①6月19日(金)②6月30日(火)16:30までに応募用紙を各会場地域交流センター、つくば市民センター、芸術文化推進課に郵送(必着)または直接

※応募用紙は芸術文化推進課、各地域交流センター、つくば市民センター、市ホームページに用意

注意事項

- ▶実施内容が政治・宗教などに関連する場合は出演・出展できません。
- ▶営利を目的とする出演・出展はできません。
- ▶習い事の発表会や宣伝を目的とする出演・出展はできません。
- ▶1団体・個人当たりの出演時間・出展スペースや、設備などは会場ごとに異なります。
- ▶重複申し込みはできません。

会場(○は使用する施設)

会場	施設	ステージ部門	展示・その他部門
筑波	筑波交流センター	—	○
	市民ホールつくばね	○※1	○
大穂	大穂体育館	○※2	○
	大穂交流センター	—	○
	吉沼交流センター	○※1	○
豊里※3	豊里体育館	—	○
	豊里交流センター	—	○
谷田部※3	市民ホールやたべ	○	—
桜	桜総合体育館	—	○
	荃崎交流センター	—	○
荃崎	市民ホールくきざき	○	—
	つくばカピオ	○	○
中央	さくら民家園	—	○※4
	ノバホール	ノバホール音楽会(団体部門・リサイタル部門)	
	つくば市民センター	コリドイオ軽音ライブ※5	

※1=11月8日(日)のみ ※2=11月7日(土)のみ ※3=市民ホールとよさと、谷田部総合体育館では、改修工事のため催事は行いません。 ※4=茶会のみ ※5=11月15日(日)のみ

出演時間、設備、出展スペースについては、各会場に直接お問い合わせください

- ▶筑波会場=筑波交流センター ☎029(867)3135
- ▶大穂会場=大穂交流センター ☎029(864)3111
吉沼交流センター ☎029(865)0503
- ▶豊里会場=豊里交流センター ☎029(847)8444
- ▶谷田部会場=谷田部交流センター ☎029(836)0139
- ▶桜会場=桜交流センター ☎029(857)3311
- ▶荃崎会場=荃崎交流センター ☎029(876)3311
- ▶中央会場=芸術文化推進課
- ▶コリドイオ軽音ライブ=つくば市民センター ☎029(852)5892

ボランティア募集

会場の運営補助全般(受け付け、来場者案内など)をお手伝いいただくボランティアを募集します。募集要項はホームページをご覧ください。



地域づくりを仕事にしよう 市民協働課

労働者協同組合とは、働く人が出資して組合員となり、組合員一人一人の意見を反映しながら運営し、共に働く新しい組織です。組合員が出資・運営・労働を担い合う働き方を「協同労働」といい、多様な働き方により、持続可能で活力ある地域づくりを目指します。セミナーに参加して協同労働について学んでみませんか。

自分で決めて、自分らしく働きたい！

困っている人たちの助けたい！



相談窓口



労働者協同組合に関することについて、専門スタッフが相談をお受けします。

☎ 第2、4(水) 13:30~14:30

📍 オンライン ※インターネット接続環境のない方は要相談

📧 相談日の1週間前までに電話、メールまたは市民協働課窓口へ直接

🏢 市民協働課

✉ ctz010@city.tsukuba.lg.jp

補助金制度



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

※年度内上限60万円/1法人

※5年度間のうちに3回まで



セミナー開催

基礎編 労働者協同組合の概要

📅 6月23日(火) 18:30~20:00

📍 オンライン 定 先着100人

事例紹介編 モデルケースの紹介

📅 7月22日(水) 18:30~20:00

📍 オンライン 定 先着100人

収支計画編 事業/収支計画のポイント

📅 8月20日(木) 18:30~20:00

📍 オンライン 定 先着100人

労務管理編 労働者協同組合の労務管理

📅 9月1日(火) 18:30~20:00

📍 オンライン 定 先着100人

設立編 設立の手順

📅 10月6日(火) 18:30~20:00

📍 オンライン 定 先着100人

ワークショップ 意見交換・交流

📅 10月20日(火) 18:30~20:30

📍 本庁舎2階会議室202 定 先着12人

運営編 労働者協同組合の設立後の実務

📅 11月10日(火) 18:30~20:00

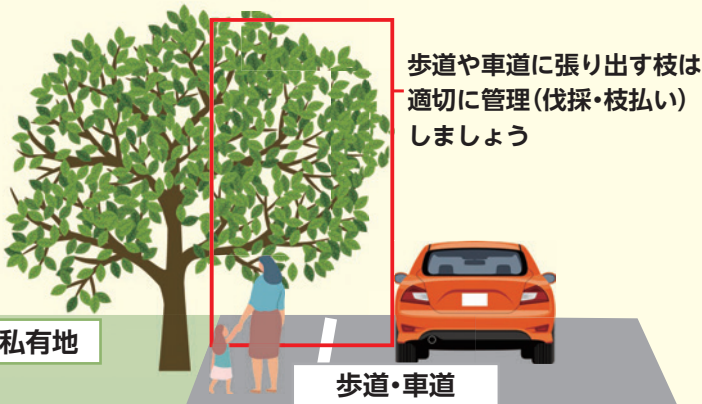
📍 オンライン 定 先着100人

📧 インターネットで、開催日の前日16:30までにお申し込みください。

※「ワークショップ 意見交換・交流」の申し込みは10月13日(火) 16:30まで



安全な道路通行のために 樹木・雑草・土砂を適切に管理しましょう



歩道や車道に張り出す枝は適切に管理(伐採・枝払い)しましょう

枝の張り出しや倒木などが原因で通行者に事故が発生した場合は、当該樹木の所有者(管理者)が責任を問われる場合があります。樹木の所有者(管理者)の皆さんは、樹木の伐採・枝払いや雑草の除去のほか、所有地からの土砂流出防止対策として土留め(柵、ブロックなど)を設置するなど、普段の管理はもとより、強風や大雨、積雪の前後は特にご注意ください。

このようなときは適切な管理が必要です

- ◆ 樹木の枝や生け垣が車道や歩道に張り出している
- ◆ 枯れ木や折れ枝、雑草などにより通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 竹林の繁茂により通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 大雨などにより土砂が車道や歩道に流出している(またはその恐れがある)

作業時の注意事項

- ① 電線や電話線のある箇所の作業は危険を伴う場合があるため、事前に最寄りの東京電力パワーグリッド、またはNTT各支店に連絡し、立ち会いの下で行ってください。
- ② 作業に当たっては、通行する自動車・自転車や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分配慮してください。
- ③ 車道や歩道の通行を止めて作業する必要がある場合は、道路交通法上の手続きが必要となりますので、警察署に相談してください。

🏢▷市道に関すること=道路管理課▷県道に関すること=土浦土木事務所☎029(822)4347▷道路の通行を止める場合=つくば警察署☎029(851)0110

! 道路損傷を見かけたら通報をお願いします

道路が損傷していると、通行者が負傷する事故や、車両などが損傷する事故の原因となります。市は事故防止のために、定期的な道路パトロールを実施し、道路損傷の早期発見に努めています。市民の安全を確保するために、道路損傷を発見した場合には、通報のご協力をお願いします。

🏢▷市道に関すること =道路管理課

▶国道6号に関すること =国土交通省関東地方整備局 常陸河川国道事務所土浦出張所 ☎029(841)0928

▶その他県道に関すること =茨城県土浦土木事務所 ☎029(822)4340

道路緊急ダイヤル(#9910)がつくスマを介して通報できます





2026年度「つくばクオリティ」認定 つくば市発の優れた商品やサービスを募集します

産業振興課

市では“つくば市発”の優れた商品やサービスを「つくばクオリティ」として認定し、その魅力を積極的に発信することで市内事業者の販路開拓・販売促進を支援しています。このたび、2026年度の募集を行います。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▲市ホームページ

つくばクオリティ認定の特典

- 1 つくばクオリティ認定ロゴマークの付与
- 2 認定商品などを紹介するパンフレットの発行
- 3 市ホームページ・SNS・プレスリリースなどによる情報発信
- 4 展示会などの、商品などをPRできる場の提供
- 5 商品などに対する専門家による個別相談・アドバイス
- 6 認定商品などを有する事業者、関係企業・機関による交流会などの開催
- 7 地方自治法に基づく政策的随意契約による市の試験購入・評価
※要件を満たした上で、市または関係機関で認定商品などの利用希望があった場合

対象商品・サービス

- 商品** 製品の特徴的な部分を市内で開発または製造し、既に実用化されているもの(食品を除く)
- サービス** サービスの特徴的な部分を市内で開発し、既に実用化されているもの
- ※現在製造・提供されている商品・サービスに限る

部門

- 一般部門、特別部門
- ※特別部門のテーマは「環境・脱炭素」です。

申請方法

- つくばクオリティ認定申請書(市ホームページに用意)と申請に必要な添付書類を産業振興課に郵送、メールまたは直接
- ✉ eco051@city.tsukuba.lg.jp
- ※メール送付後に受信連絡がない場合には、受け付けができていない可能性がありますのでご注意ください。
- ※制度の詳細やこれまでの認定商品・サービス、募集要項は、市ホームページをご覧ください。

募集期間

6月1日(月)～7月10日(金)

対象者

市内に事業所を有し、かつ市税の滞納がない事業者



11月22日(日)開催

第46回 つくばマラソン参加者を募集します



今年もつくばマラソンを開催します。自然豊かな科学の街で、自身の限界に挑戦してみませんか。気軽に参加できるファンランも実施します。皆様のご応募をお待ちしています。 スポーツ振興課



大会概要

- 開催日 11月22日(日)
- 種目 ▶フルマラソン(42.195km)^{キロメートル}
▶ファンラン(1.5km)

	フルマラソン	ファンラン
定員	11,000人	530人 (うち車いす30人)
参加料	12,000円	2,000円
コース	イースつくば駐車場入口(スタート)～つくば市役所(フィニッシュ) ※フルマラソンは日本陸連公認コース	

エントリー方法・期間

先行エントリー

- ☑ 市内在住・在学・在勤
※条件を満たし、期間内に申し込みを完了した方を定員に達するまで受け付けます。
- ☑ 6月7日(日)10:00～22日(月)にインターネットで

一般エントリー

- ☑ 日本国内在住の方
※先行エントリー実施後、定員に空きがある際に募集します。
- ☑ 7月5日(日)20:00～27日(月)18:00にインターネットで
※先着順です。全体の定員数に達し次第、告知なく終了します。



2025年の様子

エントリー専用ページ
※いずれのエントリーもこちらから



ランナー以外の方法で、つくばマラソンに参加してみませんか？



● 協賛者

大会の趣旨に賛同し協賛いただける企業・個人の方を募集します。募集期間や協賛金額などの詳細はホームページをご覧ください。



● ボランティア(個人・団体)

- ランナーのサポートや実施後の清掃活動をするボランティアを募集します。※雨天決行
- ☑ ①11月22日(日)7:00～16:00
②11月23日(月・祝)9:30～12:00
- ☑ ①先着1,000人②先着30人
- ☑ 8月31日(月)までにインターネットで

● 応援団体

- 音楽やパフォーマンスでランナーに声援を送る応援団体を募集します。
- ☑ 11月22日(日)
- ☑ 10団体程度 ※応募者多数の場合は事務局で選考
- ☑ 8月31日(月)までにインターネットで

健康・福祉

ひとり親家庭・重度心身障害者等医療福祉費受給者証(マル福)の更新

本制度は7月1日が基準日となっているため、6月下旬に前年中の所得照会を行い、基準内の方には、新しい受給者証を郵送します。所得の確認ができない方には通知を送付しますので、期限内に手続きを行ってください。

問 医療年金課

国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせの窓口受け取りについて

資格確認書と資格情報のお知らせを7月中旬に郵送します。市役所での受け取りを希望される方は申請が必要です。

※70歳未満で資格情報のお知らせを交付済みの方には郵送しません。

日 7月21日(火)から受け取り可能 ※(土)(日)(祝)を除く8:45~16:30

申 6月19日(金)までに、世帯主の方が申請書(国民健康保険課、市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接 ※申請時、受取時ともに本人確認書類が必要です。

問 国民健康保険課

児童手当6月定期支給分

2026年4月から5月分までの手当の振込日は6月10日(水)です。支払い通知は送付しませんので、ご自身でご確認ください。

※振り込まれる時間は金融機関によって異なります。

問 こども政策課



民営児童クラブ利用費の助成

民営児童クラブを利用している児童の保護者を対象に、月額4,000円を限度に利用費を助成する制度があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対 市に住民登録のある児童の保護者かつ市民税所得割が非課税または生活保護を受給している方

申 6月30日(火)までに申込書(市ホームページ、各民営児童クラブ、こども育成課に用意)をこども育成課へ郵送(必着)または直接

問 こども育成課



第30回 就学学習会

障害のあるお子さんの就学(小学校の特別支援教育・特別支援学校)の現状や保護者の体験談などをお話します。

日 7月1日(水) 10:00~12:00(受付9:30~)

場 コミュニティ棟会議室1・2・3

対 市内在住で障害のあるお子さんの保護者、または支援者

定 先着100人

費 500円(資料代) ※保育希望の方は別途500円(要予約)

合 ABCDEFGHIK他(要約筆記サービス)

申 6月19日(金)までに「参加者の氏名・住所・電話番号・保育の希望の有無」をメールで ※保育の申し込みは6月12日(金)まで

問 つくば市福祉団体等連絡協議会

E Renkyo298@gmail.com

担 障害者地域支援室



ペアレント・トレーニング講座

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

日 7月8・22日、8月5・19日、9月2・30日(水) ※全6回

場 市役所本庁舎3階会議室302など

対 市内在住のおおむね3~6歳の児童の保護者で、全日程に参加できる方

講 市公認心理師 定 先着6人

合 ABCDEGI

申 6月12日(金)までに「氏名・住所・児童の年齢・電話番号・メールアドレス」を電話またはメールで

問 こども未来センター(こども未来課)

E wef044@city.tsukuba.lg.jp

はじめての終活講座 エンディングノートを書いてみよう

エンディングノートを作成して自分らしい生き方を整理するための体験型講座です。今の気持ちを大切にしながら、無理のない形で自分自身の想いや考えを整理します。

日 7月17日、9月18日、11月20日、2027年1月15日(金) 14:00~16:00

場 社会福祉協議会ボランティアセンター会議室2階[筑穂1-10-4]

対 市内在住・在勤で終活に関心のある方

講 井坂淳子氏(終活カウンセラー・相続診断士)

定 各回先着15人 ※1人1回まで 合 ADFG

申 7月14日(火)までに申込書(社会福祉協議会ホームページ、社会福祉協議会、地域包括支援課、障害者地域支援室に用意)をFAX、メールまたは直接

問 つくば成年後見センター(社会福祉協議会内) ☎029(879)5511

F 029(879)5501

E tsukuba.koken@gmail.com

担 >障害者地域支援室 >地域包括支援課



市民後見人養成講座事前説明会

認知症の方や、障害のある方の権利を守る「成年後見制度」の担い手となる「市民後見人」を養成します。10月開催予定の「市民後見人養成講座」の受講希望者は、本説明会への参加が必須です。

日 7月24日(金) 14:30~16:00(受付14:00~)

場 コミュニティ棟1階会議室2・3

対 次の全てに該当する方 ▶受講申込時年齢が18歳以上で市内在住または在勤 ▶市民後見人養成講座全日程(8日間50時間)受講可能 ▶普通自動車運転免許を有する ▶成年被後見人、被保佐人または、被補助人に該当しない(※専門職後見人などとして活動している方は受講不可)

定 先着50人 合 ABCDEG

申 7月21日(火)までに申込書(社会福祉協議会ホームページなどに用意)を郵送、FAX、メールまたは直接

問 つくば成年後見センター(社会福祉協議会内) ☎029(879)5511

F 029(879)5501

E tsukuba.koken@gmail.com

担 >障害者地域支援室 >地域包括支援課



アピランスケア助成事業のご案内

がんなどの治療による外見の変化で不安やお悩みを感じている方へ、ウィッグや乳房補整具、エピテーゼ(眉毛シール・人工耳・人工指など)の費用を助成する事業が4月から始まりしました。詳細は、市ホームページをご覧ください。

助成金額=購入またはレンタル費用の1/2の額(上限20,000円)

問 健康増進課



重度身体障害者理美容料助成事業のご案内

重度身体障害の方が居宅で受ける理容または美容料金の一部を助成する事業が4月から始まりました。市に登録のある理美容事業所で助成券を利用できます。

助成金額=4,000円/回、年度内2回まで

対 次の①~③に該当する方 ▶①市に住民登録があり在宅で生活している方 ②身体障害者手帳の下肢、体幹または移動機能障害1・2級の方 ③常時介護を要する方 ※常時介護を要する状況については一定の要件があるため、職員からの聞き取りがあります。

※医療機関や施設に入院・入所中の方、ねたきり高齢者理美容料助成を受けている方は対象外です。

申 障害福祉課または障害者地域支援室へ郵送または直接

問 障害者地域支援室



障害者余暇活動支援事業のご案内

障害者の余暇活動の充実を支援する事業が4月から始まりました。毎月1回、土曜日に活動と場の提供を行います。6月はジム体験を行います。7月以降の予定については、市ホームページをご覧ください。

日 6月27日(土) 10:00~12:00

場 桜総合体育館

対 次の①~②に該当する方 ▶①集団参加が可能であり、自力または送迎などでの参加が可能の方 ②市内在住の18歳以上で障害者手帳をお持ちの方 ※障害の種別は問いません

定 先着20人 合 ABCDEG

申 6月1日(月)からメールまたは電話で

問 よか活動支援センターつくば

☎029(853)6317

E tsukuba@ulura.net

担 障害者地域支援室



つくば市障害者団体等活動支援事業補助金のご案内

障害のある方やその家族が互いの悩みを共有・情報交換などの交流活動を行う市内の団体に対し、以下の補助金を交付します。

▶活動費補助金

①月2回活動型=5万円 ②週2回活動型=10万円

▶講演会等補助金

①年1回開催型=5万円 ②年2回以上開催型=10万円

▶ボランティア養成補助金=5万円

対 市内で障害者団体等活動支援事業を行う団体

申 事業着手予定日の14日前までに申請書類(市ホームページ、障害者地域支援室に用意)

を障害者地域支援室へ郵送または直接

問 障害者地域支援室



募集

「高齢者男性を対象とした在宅運動の効果」の研究参加者を募集します

人工知能研究室で開発したオンラインシステムで「継続運動」をサポートします。24週間、簡単な運動(10~15分)を行っていただきます。

※運動は全て自宅で行います。金券による謝礼があります。

日 個別対応 場 筑波大学[天王台1-1-1]

対 申し込みフォームをご確認ください ※条件あり

講 鈴木康裕氏(筑波大学人工知能研究室)

定 抽選40人

申 6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(鈴木オフィス)

☎029(853)6181

担 科学技術戦略課



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。
日 6月11日(木) 13:30〜(受付13:00) ※予約不要
場 大穂庁舎3階会議室
対 市内在住の方で満60歳以上(2027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

洞峰公園 スポーツ・カルチャー教室 参加者募集

プール・テニス・体操・スタジオレッスンなどのスポーツ教室や絵画・子ども英会話・フラワーアレンジメントなど40以上のカルチャー教室の7月からの参加者を募集します。詳細はホームページをご覧ください。
場 洞峰公園 合 ABCDFGK
問 公園・施設課



コミュニティ助成事業の募集

自治総合センターが宝くじ収入を財源として行うコミュニティ助成事業(上限250万円)について、2027年度の申請希望団体を募集します。採択団体は、2027年3月ごろに自治総合センターが決定する予定です。※申し込み多数の場合は抽選
対 つくば市区会連合会に所属する区会 ※過去10年以内に助成を受けた区会を除く
申 6月30日(火)までに申込書類(市ホームページに用意)を郵送(必着)、インターネット、メールまたは直接
問 市民協働課
ctz010@city.tsukuba.lg.jp



市民委員

詳細は、市ホームページをご覧ください。



つくば市生涯学習審議会

市の生涯学習推進に関して調査審議する市民委員を募集します。
任期=8月1日〜2028年7月31日(各年度2回程度)
対 市内在住・在勤・在学で次の全てに当てはまる方
▷2026年4月1日現在で満18歳以上
▷市が設置する他の附属機関・懇談会の市民委員を2つ以上併任していない
▷日中2時間程度の会議に出席できる
定 4人 合 ABCDEFGI
申 6月1日(月)〜19日(金)に申込書を郵送(必着)または直接 ※申し込みの後日面接審査あり
問 生涯学習推進課

つくば市文化財施設のあり方検討懇話会

市での文化財の展示・保管・調査などに必要な施設のあり方について検討する市民委員を募集します。
任期=7月〜2027年3月(6回程度開催予定)
対 市内在住・在勤・在学で次の全てに当てはまる方
▷2026年4月1日現在で満18歳以上
▷市が設置する他の附属機関・懇談会の市民委員を2つ以上併任していない
▷平日の会議に出席できる
定 2人 合 ABCDEFGI
申 6月15日(月) 16:30までに「履歴書・小論文『つくば市の文化財展示施設の課題について』(800字程度、様式自由)」を郵送(必着)または直接
問 文化財課

つくば観光ボランティアガイド募集

つくば市内の観光施設などのガイドに従事するボランティアを募集します。
対 4日間の研修を受講可能な方 定 先着5人
申 6月30日(火)までに「住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレス」をメールで
問 つくば観光ボランティアガイド298事務局(つくば観光コンベンション協会内)
info@ttca.jp
担 観光推進課

中央公園リニューアルについて

市では、中央公園リニューアルによるつくば駅周辺の魅力度アップを目指しています。



①設計案に関する意見を募集します

申 6月21日(日)までにインターネットまたは直接



②オープンハウスを開催します

パネル展示などにより設計案の情報を提供します。市職員に直接質問できるほか、アンケートなどで意見を述べることもできます。

日 6月11日(木)〜17日(水) 10:00〜16:00

場 中央公園レストハウス内

合 BDFK

問 学園地区市街地振興課

被覆植物の種子を配布します

休耕農地からの土埃や表土の流出を防ぐため、地面を覆う被覆植物(ハゼリソウ、ヘアリーベッチ)の種子を無料で配布します。生育後は農地にすき込むことで地力増進にも効果があります。※申し込みが配布予定数を超えると希望に添えない場合があります。

対 市内在住で市内に畑をお持ちの個人農家または営農団体

申 7月31日(金)までに申込書(市ホームページ、農業政策課に用意)を郵送または直接 ※種子配布後、播種前後の写真を提出してください。



問 農業政策課

その他

粗大ごみインターネット予約でキャッシュレス決済が可能になります

6月15日(月)からインターネット予約で粗大ごみの排出を申し込む際、料金をキャッシュレス決済(クレジットカード、PayPay)で支払うことが可能になります。従来どおりの粗大ごみ処理券による支払いも可能です。詳細は、市ホームページをご覧ください。



問 環境衛生課

「経済センサス」へのご回答をお願いします

統計法により全国にある全ての事業所・企業に回答義務のある統計調査「経済センサス-活動調査」へのご回答をお願いします。※6月1日(日)期日。回答書類は4月以降に対象事業所へ配布済みです。

申 6月8日(月)までにインターネットまたは郵送で



問 企画経営課

つくば市立学校の教職員に関する業務量管理・健康確保措置実施計画

教職員が健康で生き生きと働き、子どもたちに質の高い教育を届け続けられるようにするため、「つくば市立学校の教職員に関する業務量管理・健康確保措置実施計画」を策定しました。



問 教育総務課

教科書展示会(2027年度使用分)

2027年度に使用される教科書の展示会を行います。教科書閲覧後は、アンケートへのご協力をお願いします。

日 6月10日(水)〜6月23日(火) 10:00〜16:00

場 第7教科書センター(市役所内)本庁舎4階会議室401、※(土)(日)=本庁舎2階防災会議室2

合 ABCDEFGIK

問 教育総務課

除草剤や殺虫剤などの農薬は適正に使用してください

近所の方への健康被害を防ぐため、除草剤や殺虫剤などの農薬を使用する際は次のことに注意してください。

- ▶近隣の方に事前周知する
▶飛散防止措置をとる
▶農林水産省登録農薬を使用し、決められた用法・用量を守る

問 農業政策課

外来種のカミキリムシを退治した方に奨励金やグッズを贈呈します

茨城県では特定外来生物のクビアカツヤカミキリ、ツヤハダゴマダラカミキリの成虫を退治する「いばらきカミキリみつけ隊」活動の参加者を募集しています。退治したカミキリムシの数に応じて奨励金やグッズが贈呈されます。



対 小学生以上の茨城県民

問 生物多様性推進室



つくばウェルネスパークの休館について

施設の点検、整備工事のため、以下の期間を休館とします。施設をご利用の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

- 日 プール・温浴施設
6月8日(月)〜27日(土) 終日休館
トレーニングルーム・スタジオ
6月15日(月)〜27日(土) 終日休館
セキショウチャレンジスタジアム
6月18日(木) 9:00〜18:00休館

問 スポーツ施設課

6月1日(月)〜30日(火)一部コリドイオ施設の利用を停止します

停電を伴う電気設備改修工事のため、リースペースを含む一部の施設利用を一時停止します。会議室などの予約、図書の貸出、地区相談、市民活動に関する相談業務は行っています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

※消費生活センター・国際交流協会は通常通り業務を行います。

問 つくば市民センター



6月20日「世界難民の日」に合わせ 市役所本庁舎をライトアップします

6月20日は「世界難民の日」です。紛争や迫害により故郷を追われた人々に想いを寄せる、国連が定めた大切な一日です。難民支援を広めるため全国のランドマークがブルーに染まるのに合わせて、本庁舎もブルーにライトアップします。



📅 6月12日(金)～28日(日)
📞 国際都市推進課

2026年4月版 公共交通マップを配布しています

市内の公共交通に関する情報をまとめた2026年4月版公共交通マップを作成しました。お出かけの計画を立てる際などにご活用ください。市ホームページに掲載のほか、市役所・各窓口センター・各交流センターで配布しています。



📞 総合交通政策課

アプリを使った 不法投棄の通報にご協力ください

皆さんのスマートフォンなどにごみ拾いSNSアプリ「PIRIKA」をダウンロードすると、不法投棄された廃棄物の状況を簡単に投稿できます。投稿された不法投棄に関する情報は、位置情報や写真などの情報も含めてリアルタイムで県と市に提供されます。不法投棄の通報にご協力をお願いします。



「PIRIKA」アイコン▲

📞 茨城県廃棄物規制課
☎029(301)3035



📞 環境衛生課



あなたの土地が狙われています 不法投棄110番

「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、うまい話を持ちかけられ、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、土地所有者にも及ぶことがあります。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、直ちに通報してください。

通報専用ダイヤル「不法投棄110番」

☎(0120)536380

📅 受付時間＝(土)(日)(祝)を除く8:30～17:15
※受付時間外は最寄りの警察署

📞 茨城県廃棄物規制課☎029(301)3035

📞 環境衛生課

「ヤングケアラー」を知っていますか

「ヤングケアラー」とは、ケアを必要とする人(障がいや病気のある家族、幼いきょうだい)などのために、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを、日常的に行っている子どものことです。「自分は(あの子は)ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、お話を聞かせてください。



📞 こども未来センター(こども未来課)

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の「つくばこどもの青い羽根基金」に寄付のご協力をお願いします。寄付金は、世代を超えた貧困の連鎖を断ち切るとともに、全ての子どもたちが夢と希望を持って成長していけるよう事業に活用します。



📄 ①インターネットで(クレジットカード決済可)

②寄付申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接



📞 こども未来センター(こども未来課)

お手持ちのパソコンやスマートフォンから 口座振替の申し込みができます

2026年度市民税・県民税・森林環境税(普通徴収分)の第1期分から口座振替をご希望の方は、6月15日(月)までに市ホームページからお申し込みください。詳細は、市ホームページをご覧ください。



📞 納税課

6月 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。

📅 ①6月11日(木)②6月25日(木)

📞 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

▷6月1日(月)の納期限は次のとおりです。納期限までに納付してください。

①軽自動車税

▷6月30日(火)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。

②市民税・県民税・森林環境税(第1期)

③介護保険料(第2期)

📞 ①②市民税課③介護保険課

今年度の「広報つくば」 配布業者のお知らせ

今年度の「広報つくば」の配布業者は以下のとおりとなります。配布従事者はポスト投函のため敷地内に入る場合がありますので、ご了承ください。



配布業者▶茨城読売^{アイエス} | S

※配布時は「広報つくば配布スタッフ証」の名札をつけています。

配布漏れなどに関する問合せ▶広報戦略課

📞 広報戦略課

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(📄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 途中入室可
- 他 その他

※合理的配慮が必要でマークが無い場合は、各問い合わせ先にご連絡ください。

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

子ども運動教室

マット運動や跳び箱など、基本的な運動を楽しく一から学べます。

📅 毎週(金)16:00～17:00 ※月4回

📍 つくばウェルネスパーク

👤 対 4歳～小学3年生

🗣️ 講 臼井啓氏 定 先着15人 費 5,700円/月

📄 合 A B C D E F G I

📄 申 2階窓口に📄または📞で

📞 問 つくばウェルネスパーク
☎029(867)5210

📞 担 スポーツ施設課



キッズフラダンス教室

基本から丁寧にフラダンスを指導します。初心者でも大歓迎です。体験も常時受け付け中です。

📅 毎週(日)11:30～12:30 ※月3回

📍 つくばウェルネスパーク 対 3歳～小学6年生

🗣️ 講 会田美奈子氏(フラオモアナつくば)

定 先着20人 費 3,300円/月

📄 合 A B C D E F G I

📄 申 2階窓口に📄または📞で

📞 問 つくばウェルネスパーク
☎029(867)5210

📞 担 スポーツ施設課



健康セミナー

「健康とスポーツの科学」というテーマで、普段の生活に役立つ情報をお話しします。

📅 6月27日(土)10:30～11:30

📍 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 みどりのプール受付に📄または📞で

📞 問 みどりのプール☎029(896)6870

📞 担 スポーツ施設課

つくば市民チャリティーゴルフ大会

日 7月23日(木)
場 つくばねカントリークラブ(神郡2726)
対 市内在住・在勤 定 先着200人
費 ▷一般=3,000円▷スポーツ協会会員=2,000円(別途プレー費9,040円) 合 A
申 6月30日(火)までに参加申込書(市内ゴルフ場、練習場、スポーツ協会に用意)をFまたはH
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

第39回 バドミントン市民大会

日 7月5日(日)9:30~(受付9:00~)
場 つくばカピオ(竹園1-10-1)
対 市内在住・在勤の社会人またはバドミントン連盟登録者 費 1,500円/人 合 AD
申 6月15日(月)までに申込書(Hに用意)をEで
問 スポーツ協会事務局 ☎029(854)8511
E taikai-entry@googlegroups.com(バドミントン連盟)
担 スポーツ振興課

つくば市民バレーボール女子大会

日 7月5日(日)9:30~(受付9:00~) 場 洞峰公園体育館
対 市内在住・在勤の20歳以上の女性(学生は対象外)、スポーツ協会登録者 費 ▷一般参加チーム=3,000円▷スポーツ協会登録チーム=1,000円 合 AD
申 6月17日(水)までに「大会名・参加者全員(代表者を最初に記入)の住所または勤務先・氏名・年齢・電話番号」をF(必着)またはH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

社交ダンスビギナー講座

日 6月20日~8月の毎週(土)16:00~18:00(全10回) ※詳細はHで
場 二の宮交流センター
対 18~70歳の男女 定 先着15人
費 5,000円(10回分) 合 AB
申 6月15日(月)までに「事業名・住所・氏名・年齢・電話番号」をFまたはH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

つくばリレーカーニバル2026

1周1kmの園内コースをチームで周回し、フルマラソンと、10km完走を目指しましょう。 ※詳細はHで
日 9月20日(日) 場 研究学園駅前公園 定 先着100組程度/各コース 合 DEK
申 6月15日(月)~8月23日(日)に郵(申込書添付必須)、HまたはEで
問 つくばリレーカーニバル実行委員会(〒315-0012石岡市北府中1-7-71)
E ishiokasc@gmail.com
担 スポーツ振興課

つくば市モルック交流会

初心者大歓迎、1人から参加できます。
日 6月15日(月)9:00~12:00
場 荃崎運動公園多目的広場
対 市内・近隣市町村在住者
定 先着45人 費 300円/人 合 ABDEK
申 6月8日(月)までに「チーム名・住所・氏名・年齢・電話番号」をFまたはEで
問 つくば市レクリエーション協会(白馬)
F 029(828)5577
E hakuba0525@yahoo.co.jp
担 スポーツ振興課

初心者向けBMX(自転車競技)スクール

日 6月7日(日)・20日(土)10:00~12:00
場 サイクルパークつくば 対 満5歳以上
講 深川匠氏(2025年全日本選手権エリート3位)
定 先着10人 費 4,400円/日
合 ABDEFGIK 申 当日9:30までにH
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

介護教室(基礎編)

「もっと知ろう!介護のこと」
介護の基礎について学ぶ教室です。1回のみ参加も可能です。 ※11月から実践編を開催予定
日 6月19日、7月17日、8月21日、9月18日(金)18:30~19:30
場 本庁舎2階会議室202
対 市内在住・在勤・在学
定 先着30人 合 ABCDEGKI
申 6月8日(月)からFまたはHで
問 地域包括支援課

お口のフレイル予防教室

お口の健康管理について学ぶ教室です。 ※受講中に歯科受診が必要です。
日 7月~10月の第1(水)10:00~12:00 ※9月は第2(水)
場 高齢者支援センターさくら
対 市内在住で60歳以上の方
講 中村郁子氏(茨城県歯科衛生士会)
定 先着15人 合 BDEG
申 6月8日(月)~26日(金)にFで
問 高齢者支援センターさくら ☎029(857)6328

健康栄養サロン「しなやか血管」のための食習慣(脂質異常予防)

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・血管年齢計の測定
日 7月9日(木)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
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 ABDEGK 申 6月1日(月)~7月8日(水)にFで(当日参加可)
問 健康増進課

ウエルカフェ栄養サロン「コツコツ健康骨元氣」

栄養士が食事のポイントを紹介します。骨強度の測定が計測できます。 ※当日参加可
日 6月23日(火)10:00~11:00
場 ウエルシア薬局つくば豊里店(豊里の杜2-1-1)
対 市内在住 講 ウエルシア栄養士 定 先着10人
合 ABDEGK
申 6月22日(月)16:30までにFまたはHで
問 健康増進課

シニアのための体力測定会

加齢に伴う体力や感覚機能をチェックしませんか。
日 6月28日(日)①9:00~10:30②10:40~12:10③13:30~15:00
場 筑波技術大学春日キャンパス(春日4-12-7)
対 市内在住の65歳以上 講 小山真吾氏(筑波技術大学助教) 定 先着10人/回 合 ADGK
申 6月22日(月)までに「氏名・住所・E・希望の時間」をHまたはEで
問 筑波技術大学 E s.koyama@k.tsukuba-tech.ac.jp
担 健康増進施設いきいきプラザ

シニアの方大歓迎!出前健康教室①~③

インストラクターによる体操などを行います。同じ月に参加できるのはいずれか一つです。
対 市内在住40歳以上
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)

①カスミ学園店

日 6月23日(火)14:00~15:00 場 2階イートインコーナー(竹園2-12-1)
定 先着15人 合 AD
申 6月12日(金)9:00からFで

②イオンモールつくば

日 ①6月23日(火)②7月14日(火)14:00~15:00
場 3階イオンホール(稲岡66-1)
定 先着25人
合 ADI
申 ①6月11日(木)②7月3日(金)9:00からFで

③カスミ大穂店

日 6月26日(金)10:00~11:00
場 イートインコーナー(筑穂1-15-6)
定 先着8人
合 AD
申 6月16日(火)9:00からFで

相談・説明会

フレイル予防相談

元気な方、体力など心身の機能に衰えを感じ始めた方の運動や生活についての相談をお受けします。
日 6月23日(火)9:00~12:00
場 桜保健センター 対 市内在住
定 先着3人 合 AD
申 6月19日(金)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」をFで
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089

こころの健康相談

精神科医にご本人やご家族から相談ができます。治療中の方は主治医にご相談ください。
日 6月24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 ADGK
申 6月1日(月)からFで
問 大穂保健センター ☎029(864)7841

マンション管理セミナー&相談会

日 6月13日(土)10:00~16:00
場 つくばカピオ中会議室(竹園1-10-1)
対 管理組合、区分所有者など 講 マンション管理士、日本赤十字社 定 先着▶セミナー=20人▶相談会=3組 合 ABDEG
申 6月11日(木)までに「マンション名・住所・氏名・電話番号・参加人数」をH、FまたはEで
問 茨城県マンション管理士会
F 029(231)6433
E info@ibaraki-mankan.net
担 住宅政策課



司法書士による相続無料相談会

県内の司法書士事務所等で相続登記や遺言などに関する相談を受け付けます。

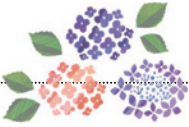
- 日 6月3日(水)
場 県内の各司法書士事務所
定 先着4組
問 茨城司法書士会
☎029(225)0111
担 総務課



行政書士無料相談会

相続、遺言、法人設立、在留資格関係、事実証明などに関する相談ができます。

- 日 6月11日(木) 13:00~16:00
場 本庁舎3階会議室302 定 先着12組
合 ABCDEGI
申 9:00~12:00に☎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



森林バンク制度説明会・交流会

森林の活用方法や維持管理について一緒に考えます。

- 日 6月26日(金)①10:00~11:00②19:00~20:00
場 市役所コミュニティ棟1階会議室
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
定 先着20人 合 ABCDIK
申 6月18日(木)までに☎、HまたはEで
問 鳥獣対策・森林保全室
E eco025@city.tsukuba.lg.jp



アイラブつくばまちづくり補助事業説明会

制度の概要や申請に必要な書類、注意点などを説明します。※次回の補助金申請締め切り日は7月17日(金)です。

- 日 6月26日(金) 10:00~12:00
場 本庁舎3階会議室302またはオンライン(teams)
対 市内在住・在勤・在学 定 先着5組
合 ABCDEGI
申 6月1日(月)8:45からHで
問 市民協働課



まんまるつくば(つくば市配偶者暴力相談支援センター)

パートナーからの暴力(DV)などの悩みについて、女性相談支援員がお話を伺います。

- 日 (月)~(金) 9:00~16:00
※(祝)、年末年始を除く
対 市内在住・在勤・在学
問 ダイバーシティ推進室
☎029(856)5630



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。毎月2回、日曜日に開催しています。

- 日 ①6月21日(日)②7月5日(日) 13:00~15:00
場 カインズつくば店ペット用品売り場(小野崎278-1)
合 ABCDEFGIK
問 ①ハピシェア②ネコスぺ事務局
E ①marchumareno.k@gmail.com
②nekotnr2019@gmail.com
担 環境保全課



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 6月13・20・27日(土)、28日(日)、7月4日(土) 15:00~15:30
場 中央図書館
対 幼児~小学生
合 ABCDEGIK
申 当日受け付けのみ
問 中央図書館☎029(856)4311



おはなしぶんぶん

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。

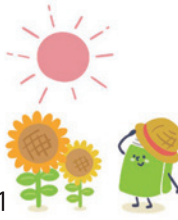
- 日 6月19日(金)、25日(木)
①10:30~10:50②11:00~11:20
場 中央図書館
対 乳幼児と保護者
合 ABCDEGIK
申 当日受け付けのみ
問 中央図書館
☎029(856)4311



おはなしボランティア公演 パネルシアター「玉子でお料理」ほか

パネルシアターかくれんぼ・ゆめぼっぼによるパネルシアター公演です。整理券は当日10:00から1階エントランスホールで配布します。

- 日 7月5日(日) 10:30~11:10
場 中央図書館
対 幼児・児童と、一般の方
定 先着100人
合 ABCDEGIK
問 中央図書館☎029(856)4311



レモネードスタンドinつくば2026

子どもたち主体の小児がん支援チャリティーイベントを開催します。

- 日 6月13日(土) 10:00~15:00
場 中央公園水の広場
合 ABCDEIK
ヒスタース ナウ
問 Histar's Now
E lemonadestandtsukuba@gmail.com
担 学園地区市街地振興課



金田台歴史緑空間で竹林整備体験

竹林の間伐体験を行い、金田城の堀や土塁もご案内します。

- 日 6月6・13・20日(土) 9:00~12:00
※雨天時は翌日に順延
場 歴史緑空間砂利敷駐車場[さくらの森29]
対 小学校4年生以上(小中学生は保護者同伴)
定 10人/回 合 K
申 Hをご確認ください。
問 鳥獣対策・森林保全室
E eco025@city.tsukuba.lg.jp



つくばの森づくり!森林ボランティア体験

森の間伐や枝打ち、下草刈りなどを体験し、森を育てる活動を楽しんで学びませんか。

- 日 6月20日(土) 9:00~15:00、6月21日(日) 9:00~12:00
場 筑波山四季の道(梅林隣接地)
対 市内在住・在勤・在学の18歳以上
定 先着10人/日 合 K
申 6月12日(金)までに「参加希望日・住所・氏名・生年月日・電話番号・メールアドレス」を☎またはEで
問 つくばの森づくり☎080(3014)3372(森)
E fureai298@kyp.biglobe.ne.jp
担 鳥獣対策・森林保全室

夏休み子どもイベント 子どもプールフェス

プールでの記録会とゲーム大会を行います。

- 日 7月26日(日)①10:00~11:00②11:30~12:30
場 ふれあいプラザ 対 小学生 定 抽選20人/回
費 1,200円 合 ABCDEFGIK
申 7月15日(水)までに「イベント名・〒・住所・氏名・電話・年齢・性別」をふれあいプラザに郵(必着)、FまたはE ※多数の場合は抽選
問 ふれあいプラザ〒300-1273下岩崎2164-1)
☎029(876)2311 F 029(876)2396
担 地域交流推進課

親子木育おもちゃ広場

- 日 6月24日(水)、25日(木)
①10:00~11:00②11:00~12:00
③13:00~14:00④14:00~15:00



- 場 市役所コミュニティ棟1階会議室2
対 未就学児とその家族
講 子育てネットワークまもり
定 先着15組程度/回 合 ABCDIK
申 当日先着受け付けのみ
問 鳥獣対策・森林保全室
E eco025@city.tsukuba.lg.jp



食と森のフィールドワーク ~ふんでつながる生態系~

虫のふんで野菜を育てる森の循環を体験しませんか。

- 日 6月27日(土)・6月28日(日) ※詳細はHPで
場 歴史緑空間砂利敷駐車場 [さくらの森29]
定 20人/回 合 K
申 6月26日(金) 12:00までに☎、HまたはEで
問 鳥獣対策・森林保全室
E eco025@city.tsukuba.lg.jp



高崎自然の森で自然体験! 第1回つくば里山たのしみ隊

初夏の森林で自然観察と、未来の森を育てる桜の苗を探します。

- 日 6月27日(土) 10:00~14:30(受付9:30~)
場 高崎自然の森 対 市内在住・在勤・在学の親子
講 つくば環境フォーラム 定 抽選15組
費 1,000円/組 合 ADK
申 6月19日(金)までにHで
問 鳥獣対策・森林保全室



筑波山麓自然学校 沢の生き物観察会

沢の生き物を観察し、スケッチを行いながら、環境と生き物の関係を楽しんで学びます。

- 日 7月11日(土) 9:30~14:30
場 筑波ふれあいの里 対 小学生以上の親子
講 秋山昌範氏(環境カウンセラー) 定 抽選12組
費 1,000円/組 合 DF
申 6月1日(月)~14日(日)にH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



高崎自然の森 ブルーベリー摘み取り体験

ブルーベリーの摘み取りと試食が楽しめます。※果実の持ち帰り不可、当日現地受け付けのみ

- 日 6月20日~8月15日(土)の毎週(土)
①10:00~10:30②10:30~11:00 ※雨天中止
場 高崎自然の森 定 先着30人/回
費 ▶中学生以上=300円▶小学生=200円
合 ADK
問 つくばブルーベリー協議会
☎090(5752)5558(久松)
担 鳥獣対策・森林保全室



第19回つくばで第九 合唱団員募集

ベートーヴェンの交響曲第九番の合唱に参加してプロの音楽家たちと共演します。
※諸条件あり、詳細はHで
日 12月29日(火)の本番まで20回程度
対 中学生以上 定 抽選 各パート定員あり
費 一般11,000円、学生4,400円 合 H
申 6月27日(土)からHで
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 芸術文化推進課



夏休みアート・マルシェ2026

筑波大学でアートを楽しむ、夏休みの恒例企画です。
日 7月18日(土)、19日(日)①9:30~12:00
②12:50~15:20③15:40~16:40 ※詳細はHで
場 筑波大学体芸エリア内教室(天久保3-1-1)
対 3歳~高校生 定 各部門各回定員有り
費 660円/回 合 ABCDFK
申 6月20日(土)10:00からHで
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 芸術文化推進課



キウ・クラシック・バレエ 「チャイコフスキー夢の3大バレエ」

今年もウクライナから若さと気品に満ちたバレエ団が来日します。
日 10月31日(土)①13:00開演(12:30開場)
②16:30開演(16:00開場)
場 ノバホール 費 全席指定4,800円(税込)
合 BDEG 申 ☎またはHで
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 芸術文化推進課



つくばのお店をPRしよう!キッズ販売体験

お店の人になりきって、商品を売る体験をしませんか。
日 8月6日(木)①9:30~12:00
②12:30~15:00
場 市役所コミュニティ棟1階会議室6集合
対 市内在学の小学5・6年生
定 抽選10人程度/回
合 ABDEI
申 6月1日(月)~7月20日(月・祝)にHで
問 周辺市街地振興課



講座

フラワーワークショップ

紫陽花とブルーローズのエlegantなプリザーブドフラワーのリースです。
日 6月28日(日)13:00~14:30
場 洞峰公園新都市記念館第2会議室
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 4,400円(材料費込み)
合 ABDFGK
申 6月18日(木)17:00までにHで
問 公園・施設課



つくばアトラボ2026-2027 vol.2

どうやって見せる?人前に立つ身体
日常と、舞台上の身体表現の違いをアーティストと一緒に考えるワークショップです。
日 6月20日(土)①13:00~15:00②16:00~18:00
場 吉沼交流センター多目的室
対 高校生以上で身体表現に関心がある方(ジャンル・経験不問)
講 好光義也氏(パフォーマンスアーティスト)
定 抽選10人/回 合 ABFG
申 6月1日(月)~12日(金)にHで
問 芸術文化推進課



働く婦人の家講座①~③

働く婦人の家 合 ABDEGK
申 6月22日(月)までに「希望の講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに往復はがきを郵(必着)、または官製はがき(裏白紙)を直
問 働く婦人の家(〒300-4353沼田40-2)
☎029(866)2127
fjn010@city.tsukuba.lg.jp



①新じゃが芋で作るスティックスナック

じゃがいもの収穫体験付き親子料理講座です。新じゃがいもでおやつ作りに挑戦しませんか。
日 7月5日(日)10:00~13:00
対 市内在住・在勤の親子
講 小林保子氏
定 抽選8組
費 1,600円/組(材料費込み)



②着物リフォーム講座

たすに眠っている着物でコートを作りませんか。
日 7月11・25日、8月8・22日、9月12・26日(土)9:30~12:00(全6回)
対 市内在住・在勤の18歳以上
講 酒寄美保氏
定 抽選10人
費 3,000円



③モーモーみるくパン

肝試し付きの親子夜間パン講座です。牛柄模様を付けた練乳入りのみるくパンを作ります。
日 7月25日(土)17:00~20:00
対 市内在住・在勤の親子
講 櫻井安子氏
定 抽選8組
費 2,300円/組(材料費込み)



若さをつくるキッチン「おいしく適塩生活」

メニュー:厚揚げの肉巻き、麦ご飯、いんげんのおかかマヨ、もやしときのこのカレースープ
持ち物:白米半合・エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物
日 7月22日(水)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
定 抽選16人 合 ABK
申 6月2日(火)8:45~19日(金)16:30に☎またはHで
問 健康増進課



つくば美術館第3回土曜講座「関彰商事コレクション 斎藤清のパリそして日本」

斎藤清の代表作である木版画に加え、木版画とは異なる魅力を持つ素描を紹介しします。
日 6月13日(土)13:30~15:00
場 つくば美術館(吾妻2-8)
講 長谷川翠氏(茨城県天心記念五浦美術館学芸員)
定 先着80人(うち事前申し込み50人)
合 ABCEGHIK 申 Hで
問 つくば美術館☎029(856)3711
担 芸術文化推進課



科学技術

SATフォーラム2026

2025年ノーベル化学賞受賞・北川進先生の講演です。
日 6月29日(月)14:30~16:00
場 つくば国際会議場(竹園2-20-3)
講 北川進氏(京都大学理事・副学長)
定 先着1,000人 費 1,000円(学生、SAT会員とその家族は無料)
合 ABCDEGK 申 6月24日(水)までにH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



▲北川進氏



サイエンスツアーバス(スタッフガイド付き)

日 6月6日(土)・14日(日)・20日(土)、7月4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/回 費 >バス乗車券=大人750円、子供380円 ※幼児無料(保護者同伴)。筑波実験植物園は別途入園料が必要です。 合 ABCDEIG
申 参加希望日前日の15:00までにHで
問 サイエンスツアーオフィス
☎029(863)6868
担 観光推進課



つくばスーパーサイエンスデイ2026

スーパーシティの取り組みを、見て、触れて、体験できるイベントです。申し込み不要でどなたでも当日参加できます。
日 6月20日(土)
場 イーアスつくばセンター コート(1階)、イーアスホール(2階) [研究学園5-19]
対 市内在住・在勤・在学 合 ACDEIK
問 科学技術戦略課



企画展「地図と測量の科学館」

開館30周年記念特別展
開館から30年の歩みなどを紹介します。
日 6月21日(日)9:30~16:30まで(最終入館は16:00まで)
場 地図と測量の科学館(北郷1)
合 ABCDFGHIK
問 国土地理院
「地図と測量の科学館」
☎029(864)1872
担 科学技術戦略課



第17回 天文学の七夕講演会

専門家が最先端の研究内容を解説します。中学生以上向けの内容ですが、小学生以下の方も参加できます。※当日受け付けのみ
日 7月4日(土)13:30~16:30
場 つくば国際会議場大会議室101(竹園2-20-3)
講 諸隈佳菜氏(東京大学助教)、渡邊祥正氏(芝浦工業大学教授) 定 先着130人 合 ABDEK
問 筑波大学宇宙観測研究室
☎029(853)5080(久野)
担 科学技術戦略課



ふれあいプラザ講座①～② 場 ふれあいプラザ 問 ふれあいプラザ(〒300-1273下岩崎2164-1) ☎029(876)2311 F 029(876)2396 担 地域交流推進課
台 ABCDFGIK 申 6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(必着)、H、Fまたは直



①夏のスキンケア

角質ケア、ひんやりマッサージ、シートマスクで夏肌対策をしましょう。

日 7月12日(日) 13:30～15:30

講 大畑戸子氏

定 抽選12人

費 1,300円(教材費込み)



②体験 癒しのリラックソヨガ 日曜

初めての方も参加できるヨガクラスです。体がほぐれる心地良い感覚を楽しみましょう。

日 7月12日(日) 13:30～14:30

講 小島万美氏(柔道整復師)

定 抽選5人

費 1,200円

③体験 はじめてのタロット

人生を読み解くツールとして、タロットを初歩から学びます。

日 7月12日(日) 13:30～15:30

講 小松崎広美氏

定 抽選7人

費 1,700円(教材費込み)

④体験 九星気学

生年月日から自分の星を読み解き、九つの星の性格や運勢、対人運などの基礎を学びます。

日 7月26日(日) 13:30～15:30

講 河原由美氏(気学講師)

定 抽選10人

費 1,700円(教材費込み)



⑤体験 スマホAI基礎と活用(スマホ持ち込み)

GoogleアプリのGeminiを主に使用し、AIの活用方法を解説します。(iPhoneも可)

日 7月26日(日) 9:30～12:30

対 文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し不可

講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)

定 抽選10人

費 2,300円(教材費込み)

⑥丁寧に学ぶ スマホ・タブレットアプリの活用

生活に役立つアプリ(地図、乗り換え、二次元コード読み取りなど)の導入・使用方法を解説します。

日 7月7・14・28日、8月4・18日(火) 10:00～12:00 ※全5回

対 文字入力ができる方 ※対応機器持ち込み。貸し出し不可

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10人 費 6,500円(教材費込み)

⑦ワード&エクセル上達(PC持ち込み)

基本操作(表作成・当番表作成)を解説します。編集操作を繰り返し練習できます。

日 7月7・14・28日、8月4・18日(火) 13:30～15:30 ※全5回

対 ワード・エクセル経験者 ※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10人 費 7,400円(教材費込み)

⑧プリザーブドでお仏壇アレンジ

花の痛む季節に、枯れないプリザーブドフラワーの菊などをお仏壇に飾ってみませんか。

日 7月5日(日) 10:30～12:00

講 河原由美氏(風花プリザーブドフラワー協会代表)

定 抽選12人

費 4,500円(教材費込み)



⑨夏祭り前に ゆかた着付け講座

夏祭りに浴衣で出かけませんか。浴衣のない方は貸し出しますので、手ぶらでお越しください。(貸し出し希望の方はお申し込み時にお申し出ください)

日 7月5日(日) 13:30～15:30

講 大田恵梨氏(坂本屋「夢の蔵」和学院着付け教室師範)

定 抽選10人

費 1,400円(別途浴衣レンタル代500円)

⑩観葉植物の苔玉

厳選した植物を使い、初心者でも味わいのある苔玉が作れます。使用する植物はお楽しみです。

日 7月8日(水) 10:30～12:00

対 小学生以上の方

講 宮内伶氏(日本農薬園芸造園研究所代表)

定 抽選8人

費 3,500円(教材費込み)



⑪音楽で脳を活性化～大正琴～

演歌のほか、ポピュラー・クラシックにも挑戦します。大正琴は貸し出します。お気軽にどうぞ。

日 7月9・23日、8月27日、9月10日(木)

13:30～15:00 ※全4回

講 土屋峰裕氏(木村流師範)

定 抽選5人

費 5,300円(教材費込み)

⑫経絡に特化したセルフケア～カッサでフェイスクア(紫外線対策)～

古くからの民間療法カッサ。ヘラと漢方アロマ精油で、顔の経絡に沿い滞りを流します。※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません

日 7月14日(火) 13:00～14:30

講 野堀あや子氏(漢方アロマ認定講師)

定 抽選8人 費 2,000円(教材費込み)

⑬アロマの香りで虫除けスプレーとクリーム作り

爽やかなアロマの香りの虫除けスプレーと、虫刺されクリームを作ります。

日 7月19日(日) 10:30～12:00

講 小松崎広美氏(アロマセラピスト)

定 抽選10人

費 2,500円(教材費込み)

⑭音楽で脳を活性化～キーボード～

音楽特化型の脳のトレーニングを取り入れながら、ゆっくり指導します。楽しく演奏しましょう。

日 7月26日、8月2・23日、9月13・27日(日)

10:00～11:00 ※全5回

対 キーボードは貸し出します。

講 平山聖子氏(ピアノde脳活認定講師)

定 抽選5人 費 6,500円(教材費込み)

⑮陽気にイタリアン 土曜

イタリア各地方の夏の家庭料理をテーマに、各回コース料理3品を作ります。

日 7月11日、8月8日、9月12日(土)

10:00～13:00 ※全3回

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 抽選15人

費 7,500円(材料費込み)

⑯陽気にイタリアン 日曜

イタリア各地方の夏の家庭料理をテーマに、各回コース料理3品を作ります。

日 7月26日、8月30日、9月27日(日)

10:00～13:00 ※全3回

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 抽選15人

費 7,500円(材料費込み)

⑰簡単・容器一つでパン生地作り ナン

面倒な作業なし。ボウル一つで生地作り。ナンを作ります。

日 7月15日(水) 10:30～12:30

講 染谷麻希子氏(ナチュラルエヌぱん契約講師)

定 抽選9人

費 2,500円(材料費込み)



⑱夏のおもてなし

華やかなデコレーションずし、夏野菜の即席漬け、水ようかん他、計5品を作ります。

日 7月16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)

⑲親子ペア講座 親子でプレバレエ

プレバレエとは本格的バレエを疑似体験できる講座です。親子で楽しみましょう。

日 7月5・19日(日) 10:00～11:00 ※全2回

対 2歳～小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)

講 中間美妃氏(mikiballet passe代表)

定 抽選10組20人 費 3,000円/組

⑳親子ペア講座 ピザ作り

イタリア人講師の指導のもと、本格ピザ2品とレモンのパンナコッタの計3品を作ります。

日 7月5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)

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 抽選6組12人

費 3,500円/組(材料費込み)



㉑親子ペア講座 夏のスイーツづくり

豆腐白玉団子、1口にぎり、マドレーヌ、きゅうりの1本漬けの計4品を作ります。

日 7月25日(土) 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)

講 藤澤ちひろ氏

定 抽選6組12人 費 3,500円/組(材料費込み)

㉒親子ペア講座 身近な素材でかんたん動くおもちゃ

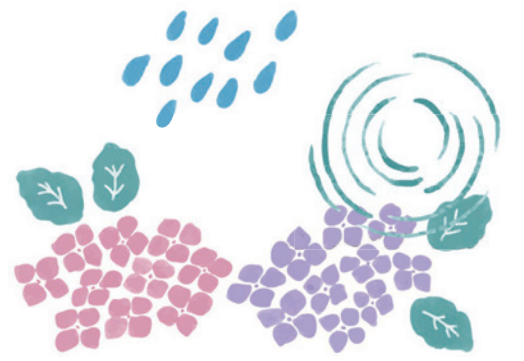
動くてんとう虫、ダンシングストロー、きらきらひつつき虫などのおもちゃを作ります。

日 7月26日(日) 10:30～12:00

対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)

講 黒木あす香氏(ひとり劇団ほんとうと)

定 抽選6組12人 費 2,000円/組(教材費込み)



📷 フォトニュース



1 3月27日、沼崎小学校の比毛陽稀さんが市長を訪問し、第73回統計グラフ全国コンクールの入賞を報告しました。陽稀さんは身近な遊びである「ババ抜き」について、どうしたら勝てるのか、アンケートや実際にババ抜きを遊んで調べた結果を分かりやすくグラフにまとめ、必勝法を考察しました。



2 4月3日、春風台に新設された「さくら小学校」で開校式が行われました。市長から初代校長である岡野知樹校長に校旗が手渡され、新しい校歌も披露されました。岡野校長は「子どもたちの心が動く、感動ある学校を目指す」と思いを語りました。木のぬくもりあふれる新しい校舎で、570人の児童の学校生活が始まりました。

さくら小学校が開校しました



🇨🇭 6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。▷診療状況により、受け付けをお断りさせていただく場合があります。

7日(日)	サンシャインクリニック[谷田部6107-14]/一般内・循/ ☎029(839)3333 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)	つくば白垂クリニック[みどりの2-40-2]/内/☎029(837)0208 広瀬クリニック[国松56-1]/整外・リハ・外・内/☎029(866)0129
21日(日)	根本クリニック[鬼ヶ窪1108]/内・外・泌/☎029(847)0550 あおやぎ医院[上ノ室887]/内・外・小・胃内・整外・リハ・アレ/ ☎029(857)1522
28日(日)	つくば辻クリニック[研究学園5-19 イーアスつくば]/内・外/ ☎029(868)7170 飯岡医院[桜3-20-2]/内・小/☎029(857)7526

🌙 休日夜間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。(全年齢対象)
医療相談▶平日=18:00~翌9:00、(土)(日)(祝)=24時間
オンライン診療▶平日・(土)=18:00~22:00、(日)(祝)=9:00~13:00、14:00~22:00
※アプリ登録が必須です。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 こども #8000
または☎050(5445)2856(おとな・こども共通)



🏠 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

📖 6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)
14	15	16	17	18	19	20	9:30~17:00(土・日・祝)
21	22	23	24	25	26	27	研究学園小学校図書室 みどりの南小学校図書室
28	29	30					中央図書館開館日の土・日・祝 9:30~17:00

● 休館日
※特別館内整理のため、6月9日(火)~12日(金)休館(ブックポストは利用可)※特別貸出期間は5月26日(火)~6月7日(日)3週間(図書資料、視聴覚資料)



🗑️ ごみの情報誌 3R ニュース

● 生ごみ処理容器等購入費補助金
生ごみの自家処理・家庭での剪定枝の有効活用促進のため、家庭用の生ごみ処理容器・剪定枝粉砕機の購入に補助金を交付しています。
※必ず購入前に申請ください。購入後の申請は受け付けません。



詳しい申請方法はこちら▶

● ゴミ分別アプリ「さんあ〜る」
「さんあ〜る」は、ごみ収集日の確認やごみの分別方法の検索ができるスマートフォンアプリです。アプリのダウンロード方法は、市ホームページやごみの出し方カレンダーの表紙をご覧ください。
※アプリは無料で使えます。
※通信量はご負担ください。



アプリの詳細はこちら▶

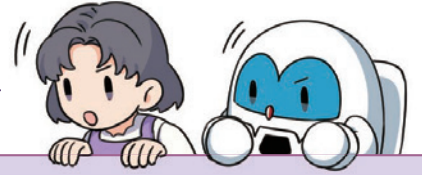


～避難情報編～
せんちょう
フクン船長と学ぶ防災

台風や大雨に注意が必要な季節になりました。気象庁から発表される防災気象情報や市から発令される避難情報の種類と、発令されたとき取るべき行動を確認してみましょう。
☎ 危機管理課

Point 2026年5月29日から、気象庁から発表される警報などの名称が見直され、より分かりやすくなりました。

すぐ行動できるようによく確認しておこう！

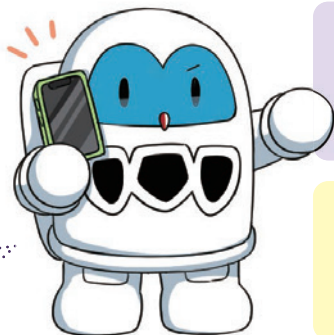


警戒レベル	気象庁から発表される防災気象情報			つくば市が発令する避難情報	取るべき避難行動など
	河川氾濫	大雨	土砂災害		
警戒レベル5相当	レベル5氾濫特別警報	レベル5大雨特別警報	レベル5土砂災害特別警報	緊急安全確保	・すでに災害などが発生し、命が危険な状況。 ・無理に避難せず、今いる場所よりも少しでも安全な場所(建物の上階など)へ直ちに移動する。
警戒レベル4相当	レベル4氾濫危険警報	レベル4大雨危険警報	レベル4土砂災害危険警報	避難指示	・危険な場所から全員避難する。 ※台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了すること。
警戒レベル3相当	レベル3氾濫警報	レベル3大雨警報	レベル3土砂災害警報	高齢者等避難	・避難に時間がかかる人(高齢者など)とその支援者は、危険な場所から避難する。 ・それ以外の人も、必要に応じて避難の準備や自主避難をする。
警戒レベル2相当	レベル2氾濫注意報	レベル2大雨注意報	レベル2土砂災害注意報	—	・ハザードマップなどで災害リスクを再確認する。 ・自治体から発表される避難情報の把握手段を確認する。
警戒レベル1相当	早期注意情報			—	・災害への心構えを高める。 ・自宅における備蓄などを確認する。

市が発令する避難情報は

- ▶ 市ホームページ
- ▶ つくば市災害情報配信サービス
- ▶ つくば市防災・災害メールサービス

などでお知らせするフク！
事前登録が必要なものもあるからホームページを確認してほしいフク！



ホームページのご案内

つくば市

災害時に市からの情報を受け取る方法

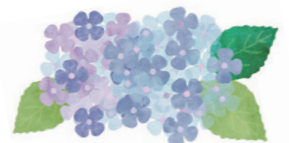


防災情報や気象情報の収集方法



気象庁

防災気象情報の変更に関すること



6月1～7日は水道週間です



Q 市の水道経営は？

A 独立採算制です



安全・安心な水を供給するため、配水施設の整備・拡張、老朽施設などの改良工事、毎日の配水場の運転や管理を行っています。これらの費用は、皆さんの水道料金で支えられています。



Q 市の水道水はどこの水？

A 霞ヶ浦の水です



霞ヶ浦から取水した水は、茨城県企業局県南水道事務所(土浦市大岩田)でろ過処理やオゾン処理*などを行い、カビ臭などの原因となる物質を取り除き、おいしい水にしています。この水が、市の配水場に送られ、塩素の濃度を調整して、皆さんの家庭に送られます。
※2024年11月から国内初の先進的施設「オゾン促進酸化処理施設」が運用を開始

- ☎ 経営に関すること=水道総務課
- ☎ 水質に関すること=水道監視センター ☎029(851)3265

第68回水道週間スローガン

「たいせつな 水道守ろう 未来へと」



いつでも安心して飲める水 上水道に加入しましょう

上水道は、水道法による52項目の水質検査(2026年度から「PFOS・PFOA*」が検査項目に追加)を実施し、安全・安心な水道水をお届けしています。地下水などを利用している方は上水道への加入をお願いします。
※有機フッ素化合物の一種

料金徴収などについては

つくば市水道お客様センターへ

市では、上下水道の検針や料金徴収の業務を民間に委託し「つくば市水道お客様センター」で実施しています。

☎ (月)～(土)8:45～16:30 ※(日)、平日の(祝)、12月29日～1月3日は休業

☎ つくば市水道お客様センター(市役所1階) ☎029(851)2811

これからのやさしさのものをつくばSDGs



つくばSDGsポータルサイト

つくば市の人口
※()内は前年同月比

人口 264,558人 (+2,881) [男 132,585人 女 131,973人] 世帯数 128,133 (+2,442) ※2026年5月1日現在