

今月の主な内容

つくばちびっ子博士2026…2 | 秋の集団健診…6 | フックン船長と学ぶ防災…16



熱中症を予防して つくばの夏を楽しもう!

年々暑くなっていますが、熱中症は予防できます

「災害級の暑さ」といわれるほど夏の暑さは年々厳しさを増しており、熱中症で救急搬送される人が増えています。体調管理を行い、暑さ対策をすることで、熱中症を予防しましょう。

健康増進課



日中の外出は暑さ対策をしよう

日中の11:00から15:00は特に暑い時間帯です。外出が避けられない場合は、以下を参考に暑さ対策を必ず行いましょう。

帽子や日傘を使用しよう

1日1.2Lが目安です
こまめに水分補給・塩分補給

熱がこもらないように注意!
マスク着用時の熱中症に注意

涼しい場所でこまめな休憩を

食事と睡眠をしっかりとろう

室内の熱中症にも注意
熱中症は暑い室内でも起こります。日中だけでなく、夜間でも室内の温度・湿度が高いと熱中症の危険があります。暑い日は昼夜問わず冷房を使用し、涼しい部屋で過ごしましょう。

暑さ指数を参考にしよう

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱^{ふくしゃねつ}などを取り入れた指標で、熱中症の危険度を判断するものです。暑さ指数が「28」を超えると熱中症にかかる人が増加します。環境省ホームページで現在のつくば市の暑さ指数を確認できますので、活動時の参考にしてください。※日射しから受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱のこと

暑さ指数(気温は参考)

31以上	危険	気温 35度以上 運動は原則中止 県内全域で指数 35 以上 熱中症特別警戒アラート発表 指数 33 以上の地区 熱中症警戒アラート発表
28~31 未満	厳重警戒	31~35 度未満 激しい運動は中止
25~28 未満	警戒	28~31 度未満 積極的に休憩
21~25 未満	注意	24~28 度未満 積極的に水分補給
21 未満	ほぼ安全	24 度未満 適宜水分補給

環境省ホームページ
つくば市の暑さ指数
(3時間おき更新)

環境省ホームページ
暑さ指数(WBGT)
について

クーリングシェルターを利用しよう

このポスターが目印です



市内の公共施設のほか民間施設の協力により、暑い日に誰でも涼める場所として「クーリングシェルター」を開放しています。クーリングシェルターの場所は市ホームページで公開しているほか、「つくスマ」アプリではマップでご確認いただけます。

危険な暑さから身を守るためだけでなく、涼しい場所に集まることで省エネ・節電にもつながりますのでぜひご利用ください。

つくば市内涼みどころ
「クーリングシェルター」一覧

食事で暑さに負けない体づくり

1日3回、栄養バランスの整った食事をとることを意識しましょう。食事をとると、食事に含まれる水分・塩分が補給され、熱中症予防につながります。特に朝食をしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。



暑い夏におすすめの献立

- ・トマトと豚ひき肉のエスニック炒め丼
- ・ナンプラー-香る野菜スープ
- ・トウモロコシ
・豆花(豆乳デザート)

市の管理栄養士考案のレシピを公開中です



科学を楽しく！ 歴史文化を 夏休み、探究

夏の恒例行事

対象 全国の小中学生

つくばちびっ子博士2026

さまざまな研究機関・企業・文化施設を見学し、楽しく学ぶイベントです。スマホなどの端末を活用しながら、つくばちびっ子博士2026専用サイトでポイントを集め、最優秀つくばちびっ子博士を目指しましょう。📌生涯学習推進課

開催期間 **7月18日(土)から8月31日(月)**

- スマートフォンやタブレットなどをご用意してください。なお、現地見学の会場にはWi-Fiがないため学習者用端末は利用できません。ご自宅などインターネットに接続できる環境でご利用ください。
- アカウント登録が必要です(2025年度のデータ引き継ぎ方法については、2026年度のパンフレットまたは専用サイトをご覧ください)。※市立小中学校などの児童・生徒は、学習者用端末のIDとパスワードを利用してください。このIDとパスワードは、ご家庭のスマートフォンなどでもご利用できます。
- ※パンフレットは市役所や各交流センターなどに設置しています。市立小中学校などの児童・生徒には夏休み前に学校を通して配布します。
- 現地見学での「あいことば」の入力や「ちび博おでかけノート」の作成、動画クイズへの回答でポイントを集め、その数に応じてちびっ子博士各号が認定されます。認定された方には記念品があります。

- 最優秀つくばちびっ子博士 ▶ ポイント数が20以上
- 優秀つくばちびっ子博士 ▶ ポイント数が15以上
- つくばちびっ子博士 ▶ ポイント数が5以上

その他楽しみ方の詳細は、つくばちびっ子博士2026専用サイトをご覧ください。



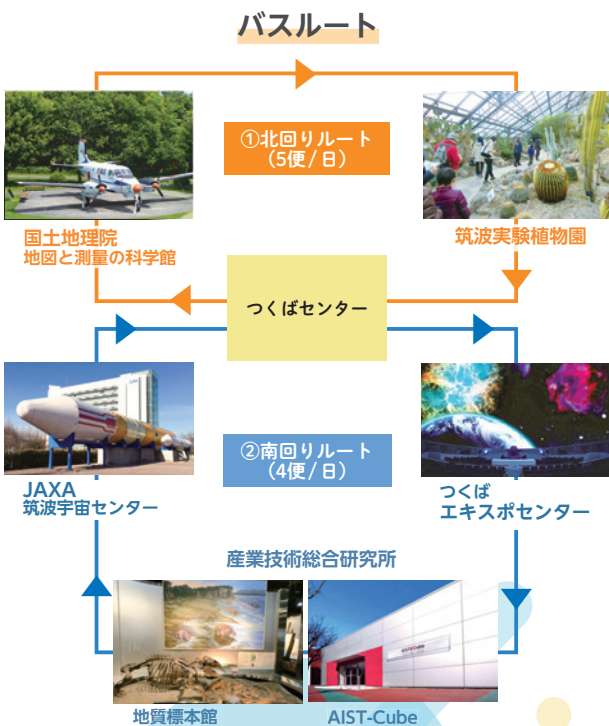
夏休み特別運行

つくばサイエンスツアーバス



研究施設を巡るバスです。ちびっ子博士の参加などにも便利です！

特別運行期間 **7月18日(土)から8月16日(日)** ※(月)運休、(月)が(祝)の場合は翌日運休



運賃
190円～320円 ※乗車ごとの区間運賃
バス発着
つくばセンターバスターミナル8番乗り場

ガイド付き半日コース
つくばセンターからガイドがバスに同乗し、①北回り②南回りルートから各2施設を説明付きで案内します(要予約)。
日 ①7月4日(土)・18日(土)・26日(日)
8月1日・15日(土) 9:00～12:45
②7月23日(木)、8月7日(金) 9:50～12:00
場 ①地図と測量の科学館、筑波実験植物園(入園料)
②地質標本館、AIST-Cube
申 前日までにインターネットで
問 つくばサイエンスツアーオフィス
☎029(863)6868
※(土)(日)(祝)を除く9:00～17:00
担 観光推進課

つくば謎解きサイエンス2026 博士のOMOSHIRO 科学図鑑

市内4カ所の研究教育施設などを見学しながら行う謎解きゲームを今年も開催します。
日 7月18日(土)～8月31日(月)
謎解きお試しコース
謎解きが初めてという方に、1施設のみスタッフが同行します。
日 7月28日(火)・29日(水)
8月4日(火)・5日(水)
申 前日までにインターネットで

参加方法
問題シートを入手して、施設を巡りながら謎解きを楽しみましょう。問題を全て解いてつくば駅前観光案内所(BiViつくば1階)に報告していただいた方に参加賞を差し上げます。

詳細はホームページをご覧ください▶



第2回 つくば本推しコンテスト 作品募集

中央図書館



中高生が作成したおすすめの本のポップや帯、全帯(本の表紙ができるような大きなカバー)を募集します。市民からの投票によって選ばれた作品は、書店や図書館に展示されるほか、全帯部門の入賞作品は実際に書籍の帯として使用され、書店で販売されます。ぜひご応募ください。



作品応募条件

- 日 7月1日(水)～8月23日(日)
- 対 市内在住・在学の中学生・高校生
- 申 インターネットで

作品投票期間

- 日 9月7日(月)～27日(日)

コンテストの結果発表は10月2日(金)、表彰式は11月7日(土)にアルスホールで開催する予定です。表彰式では、入賞者と新川帆立氏の対談(オンラインまたは対面)も予定しています。

★つくば本推しコンテストって？

つくば市と市内4つの書店(アカデミアイーアスつくば店、コーチャンフォーつくば店、TSUTAYA デイズタウンつくば、未来屋書店つくば店)が連携して開催しています。市内の児童・生徒が中高生になっても読書習慣を維持できる環境を生み出すことを目標としています。



新川帆立氏

1991年アメリカ合衆国テキサス州ダラス生まれ。宮崎県宮崎市育ち。茨城県土浦第一高校卒業。東京大学法学部卒業後、弁護士として勤務。第19回「このミステリーがすごい!」大賞を受賞し、2021年に「元彼の遺言状」でデビュー。

中高生タウンミーティング・1日市長体験を開催します

広聴室

市長と話そう! タウンミーティング with 中高生

あなたの「生の声」を聞かせてください。



皆さんの声に市長が直接お答えします。日ごろ感じていること、考えていることなどを市長に投げかけてみましょう。聞くだけの参加も可能ですので、ぜひお気軽にお申し込みください。

主な内容

- ▶ 市政の紹介…市の取り組みや市長の仕事について、市長がお話しします。
- ▶ フリートーク…市長に聞いてみたいことなどを自由に話してみましょう。

- 日 8月28日(金) 14:00～15:30(開場13:40～)
- 場 コリドイオ1階フリースペース内〔吾妻1-10-1〕
- 対 市内在住・在学の中学生・高校生
※義務教育学校7～9年生、中等教育学校の生徒を含む
- 定 先着15人
- 申 7月8日(水)からインターネットで



市長の仕事体験しよう! 1日市長体験



「市長って、どんな仕事をしているんだろう?」「市長になってみたい!」そんなふうに思ったことはありませんか。つくば市の「1日市長」になって、市長の仕事を経験してみましょう。

主な内容

- ▶ 市長の仕事紹介 ▶ ロボット操作体験 ▶ 消防本部見学
- ▶ 市長室見学 ▶ 議場での所信表明体験

- 日 8月4日(火) 9:30～15:00
- 場 本庁舎
- 対 市内在住の小学校・義務教育学校の6年生
- 定 先着12人
- 申 7月8日(水)～21日(火)にインターネットで

7月1日から 高校生遠距離通学支援事業の申請が始まります

教育総務課

高校生の適性、興味関心にあった進路の選択肢を広げるため、遠距離通学をしている高校生を支援します。期限内に申請をお願いします。本制度は毎年度ごとの申請が必要です。昨年度申請された方も、改めて申請を行ってください。

支給額=30,000円(年間)



対象者

以下の全てに該当する方

- つくば市に住民登録されている
- 自宅から学校までの通学距離が片道6km以上
※通信制の方=学校または通信教育連携協力施設(サポート校)におおむね週1回以上通学しており、当該通学先までの距離が片道6km以上
- 2008年4月2日以降生まれ
※定時制または通信制の方=2007年4月2日以降生まれ

通学手段の制限はありません。徒歩、自転車、公共交通機関、スクールバス、自家用車など、どの通学手段でも対象となります。

申請期限・申請方法

7月1日(水)～2027年1月31日(日)に、次のいずれかの方法で

- ▶ インターネットで
- ▶ 教育総務課(本庁舎4階)に郵送(消印有効)または直接

必要書類

- 申請書(市ホームページに用意)
 - 学生証または在学証明書の写し
 - 振込先口座を確認できる書類の写し
 - 住民票の写し(市が住民記録を確認することに同意する場合は不要)
- ※申請後、市から「交付決定通知書」または「不交付決定通知書」が届きます。申請から振り込みまで2～3か月かかります。

小型充電式電池の回収場所が増えました

環境衛生課

モバイルバッテリーを含む小型充電式電池(リチウムイオン電池など)で、リサイクルマークのあるものは再資源化の対象です。回収ボックスを新たに7カ所設置し、市内計9カ所で回収を行っています。正しい回収方法などは市ホームページをご確認ください。皆様のご協力をお願いします。※家庭から出たものに限ります。



回収場所

市役所本庁舎(1階) 〔研究学園1-1-1〕	つくばサステナスク エア〔水守2339〕	大穂窓口センター 〔筑穂1-10-4〕	筑波交流センター 〔北条5060〕	豊里交流センター 〔高野1197-20〕
谷田部窓口センター 〔谷田部4711〕	つくば市民センター 〔吾妻1-10-1〕	桜総合体育館 〔流星台63〕	荃崎交流センター 〔小荃318〕	

※その他、家電量販店などでも回収しています。

⚠ 膨張しているモバイルバッテリーなどは、環境衛生課窓口(本庁舎4階)、つくばサステナスクエアまでお持ちください。

あなたの子育て経験を 地域のために生かしませんか



家庭訪問型子育て支援 ホームスタート ボランティア養成講座受講生を募集します

☎ kosodateはぐはぐ 029(856)6658 担 子育て政策課

「家庭訪問型子育て支援(ホームスタート)」では、地域の子育て家庭と一緒に支えてくださるボランティアの養成講座の受講生を募集しています。*

ホームスタートって? -----

妊婦の方や未就学児のいる家庭に、研修を受けた子育て経験のあるボランティアが訪問し、支援する事業です。



ボランティアとして活動するためには? -----

まずは「ボランティア養成講座」の受講が必要です。



日時 以下の日程表をご確認ください。 場所 子育て総合支援センター(流星台61-1) 対象 以下の①~④を全てを満たす方

- ①子育て経験がある方 ②普通自動車第一種運転免許がある方 ③全講座(全6回+面談1回)に出席できる方 ④全講座終了後、ボランティアとして活動する意思がある方

定員 先着20人 申込 9月15日(火)までにインターネットで



申込はこちら

ホームスタート説明・活動報告会を開催します

ホームスタートのボランティアに興味のある方・利用したい方へ向けた説明・活動報告会を開催します。

日時 7月16日(木) 14:00~16:00 場所 市役所コミュニティ棟1階会議室2 定員 会場30人・オンライン(ZOOM) 申込 7月13日(月)までにインターネットで



こんな方におすすめです

子育てに不安や孤独を感じている方/地域で親子を支える活動に関心のある方/行政、支援機関、企業、地域団体の方など

Table with 2 columns: 日時(終了時間が前後することがあります) and 内容. It lists 6 sessions from 9/29 to 11/10 with topics like orientation, home start meaning, and family support.



つくばこどもの青い羽根基金に 15,246,187円の寄付が集まりました

☎ こども未来センター (こども未来課)

子どもの未来を支援するための仕組みとして、2019年4月に創設した「つくばこどもの青い羽根基金」に2025年4月1日から2026年3月末までの期間で、総額15,246,187円(個人401件、企業128件、団体17件、区会234件)の寄付が集まりました。

寄付者(公表に同意を得た企業・団体・個人、敬称略、順不同)

- 100万円以上 勝野 陽士 50万円以上 沼尻産業、関彰商事、つくばOAKライオンズクラブ、つくばマラソン実行委員会 30万円以上 東京電機、つくば学園ロータリークラブ 20万円以上 ニッソク、ペンギンシステム、コカ・コーラボトラーズジャパン、渡辺 航 10万円以上 千勝神社、アイネクスト、トレジャーボックス、山崎 孝子、花みち元気塾、エキープK、ユニバーサル技研、松本 玲子、河野正博建築設計事務所、塚本建装、育伸社、S&C、良興、トヨシマ総合建設、ウォーターエージェンシー、モビルド、近貞 直孝、つくば市建築設計事務所研究会、つくばエッサ、つくばキリストの愛教会、つくば市谷田部建設業協議会

寄付付き商品などによる寄付

スペースサービス、コカ・コーラボトラーズジャパン、フードテックジャパン、鶴と学び、八洋、筑波学園ホテル、サントリービバレッジソリューション、伊藤園、fortune、未来屋書店、ボランティア・ベンダー協会

寄付の方法※手数料無料

寄付金はふるさと納税と同様の寄付金控除が適用されます。

- 1 市ホームページ(クレジットカード決済可) 2 申込書(市ホームページに用意)を郵送 3 こども未来センター(こども未来課)に直接



寄付金を活用している主な事業

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以下の事業に活用しています。

つくばこどもの青い羽根学習会/居場所づくり支援事業/ みんなの食堂事業補助金/子どもの学習塾等受講料助成金

寄付の実績や寄付を活用している事業の実績を報告するアニュアルレポート(年次報告)の最新版を2025年11月に発行しました。市ホームページをご覧ください。



物価高騰対策生活者支援給付金の申請期限は7月31日です

臨時給付金室

物価高騰の影響を受けている市民の生活を支援するため、給付金を支給しています。対象世帯には、「お知らせ」または「確認書」のいずれかを送付しています。世帯によって、申請が必要な場合と不要な場合がありますので、ご不明な点は、つくば市生活者支援給付金コールセンターまでお問い合わせください。

つくば市生活者支援給付金コールセンター ☎0120(164)417
※(土)(日)(祝)を除く8:45~16:30

「お知らせ」が届いた世帯は申請不要

振込先口座を確認できた世帯の世帯主宛てに、4月3日付で給付金に関する「お知らせ」を送付しました。給付金は、5月中旬までに振り込みを完了しています。
※振込先口座を変更した場合や、振り込みができなかった場合は、口座変更などの手続き完了後に振り込みを行っています。

「確認書」が届いた世帯は申請が必要

振込先口座を確認できなかった世帯の世帯主宛てに、4月21日付で給付金に関する「確認書」を送付しました。2026年7月31日(金)までに、確認書に記載の二次元コードからオンラインで申請するか、同封の返信用封筒で返送してください。
※申請内容に不備があるなど、振り込みができなかった場合は、内容の修正完了後に振り込みを行っています。

給付額

1人当たり5,000円

※世帯主の口座に、対象者の分を一括して振り込みます。

給付対象者

次のいずれにも該当する方

- ▶ 基準日(2026年2月1日)において、つくば市に住民登録がある方
- ▶ 2007年4月1日以前に生まれた方

支給決定通知書は送付しません。振込状況は、通帳などをご確認ください(「ツクバシセイカツシエン」と記帳されます)。

詳細は市ホームページをご覧ください▶



2025年度 情報公開・個人情報開示、会議公開実施状況

総務課

情報公開

決定内容 開示…258件 部分開示…160件
不開示…124件 処理中…5件

個人情報開示

決定内容 開示…42件 部分開示…36件
不開示…11件

主な請求内容	件数
市政全般	10
入札・契約、公文書関係	11
保険関係	10
固定資産税、管財関係	16
文化・スポーツ施設関係	38
保険関係	3
福祉施設、福祉施策関係	17
施設関係	20
土地改良、工事関係	11
建築・開発、都市計画関係	27
道路、公園、公共工事関係	67
廃棄物、公害、水質関係	14
上下水道工事関係	35
金融機関関係	0
学校、教育施設、給食関係	242
火災、救急関係	19
議会関係	3
選挙関係	4
農地転用、農業委員関係	0
公平委員会関係	0

合計(延べ) 547件

不開示(部分開示)理由	件数
市情報公開条例第5条	
1号(個人情報)	102
2号(匿名加工情報)	0
3号(法人等の事業活動情報)	87
4号(公共安全維持情報)	3
5号(審議・検討等情報)	7
6号(事務事業情報)	19
7号(法令秘情報)	1
市情報公開条例第8条	0
文書不存在	142

合計(延べ) 361件

主な請求内容	件数
広聴(相談)関係	7
人事関係	5
市民税関係	5
市民窓口関係	5
介護保険、国民健康保険関係	6
障害者手帳関係	2
子育て相談関係	15
土地改良、観光関係	0
建築・開発、都市計画関係	16
道路、公園、公共工事関係	0
廃棄物、公害、水質関係	1
上下水道工事関係	0
学校関係	23
火災、救急関係	3
農地転用、農業委員関係	1

合計(延べ) 89件

不開示(部分開示)理由	件数
個人情報の保護に関する法律第78条第1項	
1号(生命、健康、生活又は財産侵害情報)	0
2号(第三者権利利益侵害情報)	31
3号(法人等の事業活動情報)	13
4号(国の安全情報)	0
5号(公共安全維持情報)	0
6号(審議・検討等情報)	8
7号(事務事業情報)	11
個人情報の保護に関する法律第81条	0
文書不存在	11

合計(延べ) 74件

※請求と決定の件数が一致しないのは、1件の請求に対し、複数の決定を行うことがあるためです。

会議公開

2025年度に公開の対象となった会議のうち、80の審議会などで延べ214回の会議が公開されました。各審議会などの詳しい会議公開状況については、市ホームページに掲載しています。今後も、市政運営の透明性の向上を図るとともに、市民による市政への理解と信頼の充実のため、会議の公開に努めていきます。



市長公約事業のロードマップ2024-2028(99公約/110事業) 約86.4%の公約事業が順調に進んでいます

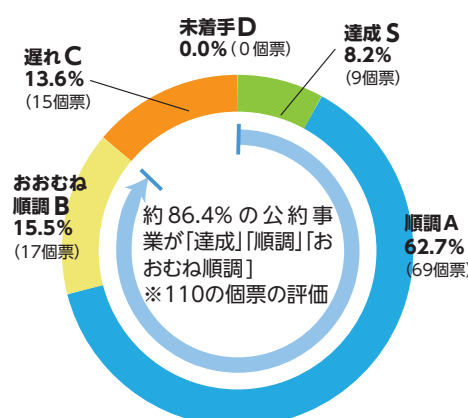
企画経営課

2025年度までの各事業の進捗を「達成S」「順調A」「おおむね順調B」「遅れC」「未着手D」の5段階で評価しました。その結果、約86.4パーセントの公約事業が「おおむね順調B」以上の評価となり、全体を通して着実に公約事業が進んでいます。



	指標値がある事業	指標値がない事業
達成S	既に2028年度の目標値を達成しているもの	当初の公約内容が実現したものの
順調A	2025年度の目標値を達成しているもの	年次計画どおり進捗しているもの
おおむね順調B	2025年度の目標値を達成していないものの、進捗が80%を超えているもの	年次計画どおりではないものの着実な進捗がみられるもの
遅れC	2025年度の目標値に対し、進捗が80%に達していないもの	年次計画どおり進捗していないもの
未着手D	事業に着手していないもの	

評価結果



これからの
やさしさの
ものさし
つくばSDGs



つくばSDGs
ポータルサイト

骨粗しょう症検診の実施 健康増進課

女性は15～18歳ごろ、男性は20歳前後に、生涯で最も骨量が多い状態になります。その後は、加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などにより骨の代謝バランスが崩れ、骨量が減少していきます。**骨粗しょう症を予防するために、まずは骨量を測定し、自分の骨の状態を知ることが大切です。**

日 8月29日(土) 9:30～12:30
▷ 受付時間 ①9:30～10:00②10:00～10:30③10:30～11:00④11:00～11:30
⑤11:30～12:00⑥12:00～12:30
※12月からのレディース検診でも骨粗しょう症検診を実施予定
※かかると超音波をあてる検査方法で、検査自体は1分程度で終了

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1
対 検診年齢(2027年3月31日時点)30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方
費 500円(70歳は無料)
申 7月1日(水)～8月7日(金)にインターネットで事前予約▶



骨粗しょう症 予防のための生活習慣
高齢者や女性など年齢や体質に合わせた対策で、骨の健康を守りましょう。

食生活
日常の食事でカルシウムとビタミンDをしっかり摂取し、過剰な嗜好品摂取を控えましょう。

運動
日々の運動習慣を取り入れましょう。適度な運動は骨量の維持に役立ちます。

YouTube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」を配信中です。骨粗しょう症予防に役立つ食品をバランスよく取り入れたレシピを、管理栄養士が監修しています。



2026年度 秋の集団健診を行います(予約制) 健康増進課

健康増進課

健診項目	対象者 (2027年3月31日時点の年齢)	自己負担金 (特定健診を除き、70歳以上・生活保護受給者は無料)
特定健診 後期高齢者健診	40歳以上で次のいずれかの方 ①社会保険加入者の被扶養者※ ②つくば市国民健康保険加入者 ③後期高齢者医療保険加入者	①の方は保険者指定料金 ②・③の方は無料
肺がん・結核検診	40歳以上	無料
胃がん検診 (バリウム検査)	40歳以上	1,300円 ※40歳は無料
胃がんリスク検診	40歳・45歳の未受診者	1,000円
大腸がん検診	40歳以上	500円 ※40歳は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者	700円 ※5歳節目年齢は無料
基本健診	学生を除く、20～39歳で健診を受ける機会のない方	無料

社会保険加入者の被扶養者が特定健診を受診する場合、特定健診受診券(集合契約B)が必要です。市の集団健診が利用できるかは医療保険者にお問い合わせください。なお、社会保険加入者本人は特定健診を受診できません。

	日程	会場
9月	26日(土)・27日(日)	市役所本庁舎
	29日(火)・30日(水)	谷田部保健センター(A)
10月	1日(木)・5日(月)	荃崎交流センター別館
	6日(火)・7日(水)・8日(木)・9日(金)	市役所本庁舎
	10日(土)・11日(日)	谷田部保健センター(B)
	16日(金)・17日(土)	大穂保健センター
	22日(木)・23日(金)・26日(月)・27日(火)	桜保健センター
11月	2日(月)・4日(水)・5日(木)・6日(金)	桜保健センター

受付時間 ▶8:00～8:30 ▶8:30～9:00 ▶9:00～9:30 ▶9:30～10:00
▶10:00～10:30 ▶10:30～11:00 ▶11:00～11:30 ▶11:30～12:00
※11:30～12:00は、胃がん検診の受け付けがありません。

※荃崎交流センター別館・大穂保健センター・桜保健センターは、階段を使用する場所があります。合理的配慮が必要な方は予約期間内に健康増進課にご連絡ください。また、障害のある方で希望の会場が取れなかった場合はご相談ください。

インターネット または 予約専用はがき で申し込む方

日 市役所本庁舎・谷田部保健センター(A)・荃崎交流センター別館会場=7月24日～7月31日
谷田部保健センター(B)・大穂保健センター・桜保健センター会場=8月14日～8月20日
申 インターネット=健診Web予約サービスで ※申込初日0:00～申込最終日17:00
予約専用はがき=健康増進課・保健センター(大穂・桜・谷田部)・窓口センター(筑波・豊里・荃崎・つくば駅前)で事前に入手し、郵送(消印有効)で
※申し込み多数の場合、受診日を調整させていただく場合があります。



電話 で申し込む方 受付時間=9:00～17:00

日 市役所本庁舎・谷田部保健センター(A)・荃崎交流センター別館会場=7月28日～7月31日
谷田部保健センター(B)・大穂保健センター・桜保健センター会場=8月17日～8月20日
申 茨城県総合健診協会健診予約センター
☎(0570)077150(ナビダイヤル)

連載企画

第4回 つくば Diversity & Inclusion(D & I)

ダイバーシティ推進室

インクルーシブな社会をつくるための第一歩 ～ものの見方を変えてみよう～

過去の連載記事は市ホームページをご覧ください▶



私たちは、性別や年齢、育った環境などによって「きつとこうだ」「自分はこうあるべき」と思い込んでしまうことがあります。こうした思い込みは誰にでもあるものですが、周囲との関係に影響を与えたり、自分自身の可能性を狭めてしまう場合があります。



「ものの見方」は人それぞれ異なります。その違いに気づくことは、多様な人たちが共に生きるインクルーシブ(包摂的)な社会づくりにつながります。右記のセミナーでは、自分では気づきにくい「思い込み」を楽しく発見し、新しい視点から社会を見つめ直す体験をお届けします。自分や周りの人の「その人らしさ」を大切にするための第一歩を、踏み出してみませんか。

ハットニャール博士の特別授業 in つくば ものの見方を変えると 可能性がきっと広がる!

日 8月8日(土) 13:00～15:00
場 市役所本庁舎2階 会議室201
対 市内の小学生(4年生以上)、中学生、保護者
※中学生は保護者同伴なしも可
講 太田博子氏(一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所理事)
定 50人(申し込み多数の場合は抽選)
申 7月1日(水)～21日(火) 17:00にインターネットで



後期高齢者医療制度

問 医療年金課

「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を送付します

8月1日(土)から利用できる「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を、7月中旬から下旬にかけて対象者へ発送します。年齢やマイナ保険証(保険証利用登録済みのマイナンバーカード)の利用状況によって、どちらか一方が届きます。

- ▶ 85歳以上の方全員
- ▶ 84歳以下でマイナ保険証を普段利用していない方



資格確認書 (はがきサイズ)をお届けします
…医療機関に提示することで受診可能です。
特定記録郵便で送付します。

- ▶ 84歳以下でマイナ保険証を普段利用*している方
※過去1年間で6回以上かつ概ね直近3カ月以内に利用



資格情報のお知らせ (A4サイズ)をお届けします
…医療機関でマイナ保険証の読み取りができない場合、一緒に提示することで受診可能となります。普通郵便で送付します。

*マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、申請により「資格確認書」の交付が可能です。

2026年度 国民健康保険税 / 後期高齢者医療保険料の納付書を7月中旬に送付します

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は、加入している方が病気やけがをしたときに、経済的な心配を抱えることなく安心して医療を受けるための財源です。各納付書は7月中旬に送付します。7月下旬になっても届かない場合は、お問い合わせください。なお、2026年度から子ども・子育て支援金(以下、「子ども分」)の徴収が開始されます。詳細は、こども家庭庁ホームページをご覧ください。



加入者は75歳未満 国民健康保険税の決め方

医療分・後期高齢者支援金分・介護分 (均等割額+所得割額) + 子ども分 (均等割額+18歳以上均等割額+所得割額) = 1年間の国保税

	医療分	後期高齢者支援金分	介護分 (40~64歳)	子ども分
均等割額 (18歳以上均等割)	38,500円	15,500円	15,500円	1,400円 (200円)
所得割率	7.70%	3.15%	2.50%	0.29%

加入者は原則75歳以上 後期高齢者医療保険料の決め方

医療分 (均等割額+所得割額) + 子ども分 (均等割額+所得割額) = 1年間の保険料

	医療分	子ども分
均等割額	49,500円	1,400円
所得割率	9.32%	0.28%

軽減・減免などの制度

- ▶ 18歳以下の方*の均等割額(医療分・後期高齢者支援金分)は半額に軽減・減免されます。また、18歳以下の方*の均等割額(子ども分)は全額軽減されます。※18歳に達する日以後最初の3月31日以前の方
- ▶ 低所得者の方への軽減制度(申請不要)があります。
- ▶ 会社都合で離職された方や産前産後の妊産婦の方への軽減措置(要申請)があります。
- ▶ やむを得ない事情により納付が困難な方は、減免を受けられる場合があります(要申請)。詳細は市ホームページをご覧ください。



軽減制度

- ▶ 低所得者の方への軽減制度(申請不要)があります。詳細は、茨城県後期高齢者医療広域連合ホームページをご覧ください。



- 問 ▶ 国民健康保険税 = 国民健康保険課
- ▶ 後期高齢者医療保険料の計算 = 茨城県後期高齢者医療広域連合 ☎ 029(309)1213
- ▶ 後期高齢者医療保険料の納付 = 医療年金課

国民年金保険料には「免除・猶予制度」があります

国民年金保険料は、老後の基礎年金、障害、遺族年金などの財源となります。日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方が国民年金に加入することとなっています。事情により保険料の免除・猶予を希望の方は申請が必要です(所得審査あり)。詳細はお問い合わせください。

免除・猶予制度の種類

- 保険料免除制度** 経済的な理由などにより国民年金保険料17,920円/月(2026年度)の納付が困難な方は、保険料の全額または一部の納付が免除されます。
- 法定免除制度** 障害年金や生活保護法による生活扶助を受けている方は、保険料の全額の納付が免除されます。
- 納付猶予制度** 50歳未満の方は、一定期間の納付が猶予されます。
- 学生納付特例制度** 学生は、一定期間の納付が猶予されます。ただし、免除・納付猶予制度は申請不可です。

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予 学生納付特例	未納
老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれるか	○	○	○	○	×
老齢基礎年金額に計算されるか	○	○ ※1	○ ※1※2	×	×

※1 10年以内に追納しないと、全額納めた場合と比べて、受け取る年金額が減少します。
※2 減額後の保険料を納付しないまま2年を超えると、時効により納付できなくなります。

免除・猶予制度の申請

- 申請できる期間** 2026年7月～2027年6月
※過去の期間についても、申請日から原則2年1カ月前までさかのぼって申請することができます。
- 申請に必要なもの** 市ホームページをご覧ください。
- 申請方法** 直接 = 医療年金課または各窓口センター
郵送 = 医療年金課または土浦年金事務所

追納について 免除・猶予された保険料は、10年以内であれば後から納付(追納)できます。希望する方は年金事務所へお申し込みください。※免除・猶予から3年度目以降に追納する場合は、保険料に加算金がつきます。

- 問 ▶ 医療年金課
- ▶ 土浦年金事務所 ☎ 029(825)1170
〒300-0823 土浦市小松1-3-33
ハトリビル1・2階)



市ホームページ



日本年金機構
ホームページ

健康・福祉

【国民健康保険】限度額適用認定証の更新

現在交付している限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。紙面での交付を希望される方のみ、更新の申請が必要です。マイナ保険証を利用すると、認定証の更新手続きが不要となります。

対 つくば市国民健康保険の被保険者

申 7月1日(水)からインターネットまたは申請書(国民健康保険課・市ホームページに用意)、資格確認書*(有効期限内のもの)、マイナンバーカード*、来庁者の本人確認書類*(運転免許証など)を郵送または直接

※インターネットの場合=写真またはスキャナーデータ▷郵送の場合=写し▷直接の場合=原本を提出

問 国民健康保険課



【国民健康保険】資格確認書・資格情報のお知らせを発送

マイナ保険証をお持ちでない国保の方に「資格確認書」を、マイナ保険証をお持ちの国保の方に「資格情報のお知らせ」を7月中旬に届くように発送します。70歳未満で「資格情報のお知らせ」を交付済みの方には発送されません。

問 国民健康保険課

幼児教育・保育の無償化に係る償還払い請求(還付請求)を受け付けます

幼稚園・認定こども園の預かり保育事業、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業の利用料の償還払い請求(還付請求)を受け付けます。※還付を受けるには事前に認定の取得が必要です。

日 7月1日(水)~31日(金)

申 請求書、委任状(請求者と口座名義人が異なる場合のみ)、領収証、特定子ども・子育て支援提供証明書を郵送、インターネットまたは直接

問 幼児保育課



茨城県立盲学校 地域巡回教育相談会

視覚に障害のある方の見えにくさを補うための補助具(レンズや拡大読書器など)の展示や相談会を行います。お子さんや保護者の方だけでなく、成人の方や関係機関からの参加もお受けしています。

日 7月22日(水) 11:00~15:00

場 土浦合同庁舎第一分庁舎1階第5会議室 [土浦市真鍋5-17-26]

対 茨城県南地域在住の方

合 A B E F G H K

申 7月15日(水)までに電話またはメールで

問 茨城県立盲学校視覚障害教育支援センター ☎029(221)3388

E shien@ibaraki-sb.ibk.ed.jp

担 障害福祉課

ペアレントメンターカフェ

発達に心配のある子どもの子育ての経験を持つペアレントメンターを交えて、テーマについて話し合うイベントです。ペアレントメンターが参加しない場合は、参加者同士で日頃の悩みについての話し合いや情報交換などを行います。

日 8月28日(金) 10:00~12:00

場 子育て総合支援センター多目的室2

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(発達障害の診断の有無は問いません)

講 ペアレントメンター・市臨床心理士など

定 8人 合 B D E I K

申 7月17日(金)~8月2日(日)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・お話ししたいこと」をメールで

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。

問 こども政策課



傾聴ボランティア養成講座説明会

1人暮らしや閉じこもりがちの高齢者などへの社会交流の場の提供として、高齢者のご自宅に伺い活動する「傾聴ボランティア」の養成講座についての説明会を開催します。

日 7月22日(水) 14:00~15:30

場 本庁舎2階会議室202

対 市内に住所を有する18歳以上で、傾聴ボランティア活動に興味のある方 ※高校生を除く

定 先着30人 合 A B C D E F G H I

申 7月3日(金)~16日(木)に電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



介護保険負担割合証の発送

自己負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に送付します。負担割合をご確認の上、介護保険被保険者証と併せて大切に保管してください。

対 ▷8月1日(土)以降の要介護(要支援)認定の有効期間内の方▷サービス・活動事業対象者

問 介護保険課

募集

祖父母のための家庭教育学級「まごのわ」

祖父母世代の方がお孫さんと関わる中での心配や疑問を解消し、親子三代で心地よい関係を築くことを目指して開催する講座です。

日 8月21日(金) 10:00~11:40(休憩10分含む)

場 本庁舎2階会議室202

対 市内在住・在勤・在学で、満3歳(2026年8月21日現在)までの孫がいる方とその家族、またはこれから孫が生まれる予定の方とその家族

講 額縁祐子氏(つくば国際大学医療保健学部看護学科)、市社会教育指導員

定 抽選12組程度 合 A B C D E G H I K

申 7月1日(水)~20日(月・祝)にインターネットで

問 生涯学習推進課



乳児家庭教育学級「つくひな」秋学級

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。

日 ①9月1・8・15・29日、10月6日(火)②9月2・9・16・30日、10月7日(水)③9月3・10・17・24日、10月1日(木)④9月4・11・18・25日、10月2日(金) 10:00~11:10

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

対 市内在住・在勤・在学で生後2カ月~10カ月(2026年9月1日時点)のお子さんを持つ保護者

講 市社会教育指導員など 定 抽選10~14組/回 合 A D G H I K

申 7月1日(水)~20日(月・祝)にインターネットで

問 生涯学習推進課



「つくばアートスタジオたまやま」プレオープン期間中の利用者を募集

12月にプレオープン予定の「つくばアートスタジオたまやま」の創作室・パフォーマンススタジオを利用するアーティストや市民団体を募集します。

場 つくばアートスタジオたまやま[水守620]

申 7月1日(水)~8月17日(月)にインターネットで

問 芸術文化推進課



周辺コミュニティへの支援に関する補助金

市が認定する周辺コミュニティで地域づくり活動を行う団体に対し、費用の一部を補助します。補助額は対象事業費の100%(上限15万円)で、1団体につき年1回最長3年間支給します。団体の認定要件など、詳細はホームページをご覧ください。

対 周辺コミュニティの認定要件を満たす団体

定 先着2団体

申 周辺コミュニティとして認定後、対象事業に着手する20日前までに申請書(周辺市街地振興課・市ホームページに用意)を直接

問 周辺市街地振興課



第19代つくば観光大使募集

つくばの魅力や取り組みを広く発信する業務に従事する「つくば観光大使」を募集します。

日 任期:2026年9月1日~2028年8月31日まで

定 3人(書類審査・面接あり)

申 7月21日(火)までにインターネット(応募フォーム)または応募用紙(ホームページに用意)を郵送(必着)で

問 つくば観光コンベンション協会

[〒300-3292筑穂1-10-4]

☎029(869)8333

担 観光推進課



市営住宅定期募集

7月の市営住宅定期募集を行います。募集予定団地は、金田住宅、大砂住宅、戸ノ山団地、清水台住宅、ひがし谷田川団地、要害住宅です。

申 7月2日(木)~15日(水)に入居申込書・同意書(市ホームページに用意)各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



第2回段ボールコンポスト講習会

生ごみをたい肥化できる段ボールコンポストの講習会を実施します。講習会の参加者に、段ボールコンポストを当日配布します。

日 7月18日(土) 9:30~12:00

講習会①9:30~10:00②11:00~11:30

場 市役所コミュニティ棟1階会議室

対 市内在住で段ボールコンポストに初めて挑戦する方 ※過去、市の配布会・講習会に参加された方を除く

定 先着30人/回 合 A B D E

申 7月1日(水) 9:00~7月13日(月)

16:30に電話またはインターネットで

問 環境衛生課



ゆっくり&やさしいシニアヨガ(アイラブつくばまちづくり補助事業)

呼吸法を取り入れたヨガは、日常的なセルフケアとして、脳トレや骨粗しょう症・認知症予防、転倒防止、不眠改善などにも役立つことが期待できます。

日 以下の日程のうち3回程度▷(月) 10:00~11:00▷(水) (木) 14:00~15:00

※開催数は施設の予約状況により変動あり

場 ①市役所コミュニティ棟会議室(予定)

②かつらぎ交流館(予定)

対 市内在住・在勤の60歳以上

講 矢野恵子氏(KEI)、岩崎加奈子氏(KANA)ほか

定 先着①10人②15人 費 500円/回

合 A B D G

申 電話、インターネットまたはメールで

問 ゆっくり&やさしいシニアヨガ

☎080(3163)6317(矢野)

E 2025sag.yoga@gmail.com

担 健康増進施設いきいきプラザ



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 7月9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

指定管理者の募集

2027年4月1日からの指定管理者を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 申 7月10日(金)~8月10日(月)に申請書(担当課各窓口・市ホームページに用意)を直接
[QRコード]

①つくばメモリアルホール

指定期間:2030年3月31日まで(3年間)
問 つくばメモリアルホール[玉取1766] ☎029(879)0330

②つくば市民・学校プール(みどりのプール)

指定期間:2032年3月31日まで(5年間)
問 スポーツ施設課

③子育て総合支援センター

指定期間:2032年3月31日まで(5年間)
問 こども政策課

④サイクルパークつくば

指定期間:2032年3月31日まで(5年間)
問 サイクルコミュニティ推進室

緑の表彰事業

都市の緑の保全や創出、清掃などを行い、地域社会に貢献している団体を募集します。

- 申 9月30日(水)までに応募用紙(市ホームページ、公園・施設課に用意)を郵送(必着) または直接
問 公園・施設課
[QRコード]

その他

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。

- 日 ①7月19日(日)②8月2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 ABCDEFGHIK
問 ①ハピシェア②ネコスぺ事務局
☎ ①marchumareno.k@gmail.com ②nekotnr2019@gmail.com
担 環境保全課
[QRコード]

小規模特認校に関する説明会

栗原小学校と谷田部南小学校の2校において、市内のどこからでも就学できる「小規模特認校」を導入しています。就学を検討する家庭向けに説明会を実施します。

- 日 7月26日(日) 10:30~11:45
場 本庁舎2階会議室203 定 先着100人程度
合 ABCDEFGHIK
申 7月21日(火)までにインターネットで
問 学び推進課
[QRコード]

つくば市水稲病害虫防除事業費補助事業

市内の稲作農家または稲作を営む団体へ、ウンカ類・カメムシ類に効果のある薬剤に対し、補助金を交付します。

- 対 市内在住で2026年度稲作を営む方または団体
申 8月31日(月)までに申請書(市ホームページ、JAつくば市、JAつくば市谷田部、つくば市農業再生協議会、農業政策課に用意)を郵送(必着)または直接
問 農業政策課
[QRコード]

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処理費用の増加を防ぐため、適正処理にご協力をお願いします。

- 日 ①7月23日(木) 9:00~11:00 ※ビニールのみ回収②7月27日(月) 9:00~11:00 ※ポリエチレンのみ回収
場 豊里ライスセンター[このま 389-3]
対 市内在住の方
費 ▷負担金:①40円/kg②50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

市営公園内で手持ち花火ができます

利用可能な花火は手持ち花火のみです。地面に置いて使用する噴出型、打ち上げ、ロケット、音の鳴る花火は禁止です。注意事項(市ホームページに記載)が守られない場合は、その公園での利用を禁止します。

- 日 7月1日(水)~9月30日(水)
場 洞峰公園・さくら交通公園を除く市営公園
問 公園・施設課
[QRコード]

7月は屋外広告物適正表示推進月間です

市では、良好な景観や安全性確保のため、主要な交差点や幹線道路の違法な広告物を重点的に是正指導しているほか、パトロールを強化して違法な立て看板などの広告物を撤去しています。

- 問 都市計画課
[QRコード]

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、犯罪・非行のない地域社会を目指し、立ち直りを支援する全国的な運動です。期間中は市役所を黄色にライトアップします。

- 問 市民協働課

つくば市民のための「健康と生活調査」

6月下旬に、無作為抽出した45歳~89歳の方に調査票を発送しました。ご協力をお願いします。

- 問 つくばハピネスライフ研究事務局 ☎090(1562)8372
担 科学技術戦略課
[QRコード]

アイラブつくばまちづくり補助事業

公益的な事業を行う団体に補助金を交付します。(補助額は審査会で決定、上限30万円)

- 対 市内で活動する市民活動団体
合 ACDFI
申 7月17日(金)までに直接 ※2026年度事業の最終募集です。
問 市民協働課
[QRコード]

警察官を騙る特殊詐欺に要注意

市内で2025年に最も多かった手口は、ニセ警察詐欺です。発信元番号を偽装してくる場合がありますので、番号が「0110」であったとしても警察署からの電話とは限りません。必ず下に記載の警察署の番号にかけ直すことが重要です。

- 問 つくば警察署生活安全課 ☎029(851)0110
担 防犯交通安全課

「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のために、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を、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(こども未来課)
[QRコード]

パスポートの手数料が引き下げられました

7月1日(水)の申請受理分からパスポートの手数料が改定されました。7月中は申請が集中し交付までの日数が通常よりかかる可能性がありますので、渡航予定日から十分な余裕をもって申請してください。

- 問 市民窓口課

7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。

- 日 ①7月9日(木)②7月23日(木)
問 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

7月31日(金)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2期)
②国民健康保険税(第1期)
③後期高齢者医療保険料(第1期)
問 ①納税課②国民健康保険課③医療年金課

事前申し込み制

Lucky fes'26 Day4につくば市の中高生を無料招待!

さまざまなアーティストが集う、年に一度の音楽イベントです。参加には申し込みが必要です。申し込み多数の場合は抽選となります。

- 申 7月20日(月・祝)までにインターネットで
問 LuckyFM茨城放送イベント事業部 ☎029(243)4111(平日10:00~17:00)
担 企画経営課
申し込みフォーム
[QRコード]



Lucky Fes'26 公式ホームページ
[QRコード]

日時 Day4=8月11日(火・祝) 開演10:00~(開場8:00~)

場所 国営ひたち海浜公園[ひたちなか市馬渡字大沼605-4]

対象 市内在住・在学の中学生・高校生

※来場の際には、①ご招待通知証(7月21日以降にメールで送付:画面提示可)②市内在住・在学が証明できる身分証明書(学生証、マイナンバーカードなど:コピー可)を持参

- 注意事項
●購入済みのチケットはキャンセル(返金)不可です。
●高校生のチケットは無料ですが、別途入園料450円がかかります。
●保護者のチケットは有料です。購入方法については公式ホームページをご確認ください。

イベント情報

申し込みについて

- ☎=郵送先に指定がない場合 〒305-8555つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇課
- ☎=指定先がない場合☎へ直接
- H=ホームページや入力フォームなどインターネットを利用
- ※申し込みが「H」だけでインターネットがご利用できない場合はお問い合わせください。

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

アクアビクス

水中で体への負担を軽減し、水泳が苦手な方も音楽に合わせて楽しく運動できます。

- 日 毎週(月)10:20~10:50 ※(祝)除く
- 場 つくばウェルネスパーク
- 対 中学生以上 講 所あけみ氏
- 定 先着15人/日 費 400円(入館料別途)
- 合 ABCDEFGI
- 申 1階窓口☎
- 問 つくばウェルネスパーク☎029(867)5210
- 担 スポーツ施設課

夏の短期水泳教室

- 3日間の短期水泳教室です。①水慣れ(未就学児)②水泳基礎③クロールの3クラスで開講します。
- 日 7月27日(月)・28日(火)・29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/3日間
- 合 ABCDEFGI 申 7月8日(水)11:00から☎または10:00から2階窓口☎(支払期限:7月22日(水)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

スポーツ鬼ごっこ体験会

- 日 ①7月19日②7月26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
- 申 ①7月12日②7月19日(日)までにHで
- 問 スポーツ鬼ごっこ連盟 tag.tsukuba@gmail.com
- 担 スポーツ振興課

健康と福祉

いまの自分に気づく成長期の子どものための呼吸とやすらぎヨガ (アイラブつくばまちづくり補助事業)

- 日 7月26日(日)、8月2日(日)10:00~12:00
- 場 つくばカピオリフレッシュルーム・和室(竹園1-10-1) 対 市内在住・在学の小学生
- 定 先着10人 合 ABDEFG
- 申 7月19日(日)までにEで
- 問 Smile Bloom Yoga smilebloom.yoga@gmail.com
- 担 健康増進課

がん患者支援つどいの場

- がん患者などが気軽に通い、交流や情報収集、相談支援を受けられるつどいの場です。
- 日 毎週(月)(金)11:00~15:00 ※お盆、年末年始は実施しません。
- 場 中央公園レストハウス内
- 対 がん患者など
- 合 K
- 問 健康増進課

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。

- ①イオンモールつくば
 - 日 ①7月14日(火)②8月4日(火)14:00~15:00
 - 場 3階イオンホール(稲岡66-1)
 - 対 市内在住40歳以上 定 先着25人 合 ADI
 - 申 ①7月3日(金)②7月27日(月)9:00から☎で
 - 問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)

- ②カスミ学園店
 - 日 7月21日(火)14:00~15:00
 - 場 2階イトインコーナー(竹園2-12-1)
 - 対 市内在住40歳以上
 - 定 先着15人
 - 合 AD
 - 申 7月10日(金)9:00から☎で
 - 問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)

- ③カスミ大穂店
 - 日 7月24日(金)10:00~11:00
 - 場 イートインコーナー(筑穂1-15-6)
 - 対 市内在住40歳以上
 - 定 先着8人
 - 合 AD
 - 申 7月15日(水)9:00から☎で
 - 問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)

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 7月6日(月)9:00~12:00
- 場 谷田部保健センター
- 対 市内在住
- 定 先着3人 合 ABD
- 申 7月3日(金)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を☎で
- 問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089

つくば市結婚相談会

- 茨城県が委嘱する結婚支援ボランティア「いばらきマリッジサポーター」が、結婚相談に応じます。
- 日 7月26日(日)10:00~15:00
- 場 大穂交流センター2階研修室
- 対 市内在住・在勤の結婚を希望する独身者やその親
- 定 先着8人
- 合 ACDEGI
- 申 7月22日(水)までにHまたは、7月24日(金)までに☎で
- 問 こども政策課

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 7月22日(水)9:00~11:00
- 場 大穂保健センター
- 対 市内在住
- 定 先着2人
- 合 ADGIK
- 申 7月1日(水)から☎で
- 問 大穂保健センター☎029(864)7841

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

住まいの相談会開催のお知らせ(予約制)

- 日 8月18日(火)10:00~16:00
- 場 阿見町本郷ふれあいセンター2階会議室1(稲敷郡阿見町本郷1-11-1)
- 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
- 申 7月1日(水)~31日(金)にHで ※難しい場合☎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)4759
- 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 8月5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 7月16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) ☎070(4074)3506
- 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 ①7月17日(金)10:00~11:00、19:00~20:00
②8月7日(金)10:00~11:00
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人程度 合 A C D I K
申 開催日の前日までにHで
問 鳥獣対策・森林保全室
eco025@city.tsukuba.lg.jp



催し

豊里ゆかりの森美術館展覧会

[Vol.8 親も子も楽しむ美術館 日本のうつくしい風景]を開催します。
日 7月10日(金)~8月23日(日)9:00~16:00
※(月)休館、7月20日(月・祝)は開館し、7月21日(火)休館
場 豊里ゆかりの森美術館
合 B D E
問 豊里ゆかりの森工芸館
029(847)5122



筑波山麓自然学校 夕方から夜の昆虫観察

筑波山麓の昆虫を観察し、自然環境と昆虫について学びます。
日 7月24日(金)16:00~20:30
場 筑波ふれあいの里 対 18歳以上または小学生以上の親子 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 D F
申 7月1日(水)~14日(火)にHで
問 つくば環境フォーラム
tef298@tsukuba-ef.com
担 筑波ふれあいの里



創業啓発セミナー「宿とまちの拠点から学ぶ創業とコミュニティづくり」

日 7月24日(金)18:30~20:00
場 市役所コミュニティ棟1階会議室1
対 創業に興味のある方
講 宮田悠司氏(Kinoie Guesthouse代表取締役)、小嶋直氏(つなぐば家守舎代表取締役)、松村美乃里氏(つなぐば家守舎取締役)
定 先着60人 合 A B D E G K
申 7月17日(金)までにHで
問 産業振興課



地域防災リーダーミーティング

5月29日(金)から運用が始まった新たな防災気象情報や、茨城県の気候特性について解説します。
日 8月1日(土)15:00~17:00
場 市役所コミュニティ棟1階会議室1・2・3
対 市内在住の防災士、区会役員など
講 水戸地方気象台
定 先着100人
合 A B D E I K
申 7月24日(金)までにHで
問 危機管理課



おやこであそぼう青写真

19世紀に生まれた青写真の技法を使って、光で絵を描くような体験をしてみませんか。
日 8月1日(土)10:00~12:00
場 小田小交流プラザ[小田3107]
対 小学生の親子
定 先着10組20人
費 500円/組(材料費含む)
合 A B G I K
申 7月30日(木)までにHで
問 小田協議会029(844)9493
担 周辺市街地振興課



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 7月4日~8月15日の毎週(土)
①10:00~10:30②10:30~11:00 ※雨天中止
場 高崎自然の森(高崎1078-1) 定 先着30人/回
費 ▶中学生以上=300円▶小学生=200円
合 A D K
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



高崎自然の森で自然体験! 第2回つくば里山たのしみ隊

インストラクターと森の生き物調査や、スケッチを通じた観察をします。
日 7月29日(水)8:00~12:00(受付7:30~) ※雨天時は翌日開催 場 高崎自然の森(高崎1078-1)
対 市内在住・在学の小学生以上
講 つくば環境フォーラム 定 抽選24人
費 500円 合 A D K
申 7月17日(金)までにHで
問 鳥獣対策・森林保全室



森の魅力発見 植物の守り方と活かし方を考えるフィールドワーク

森の植物を学び、生物多様性を守りながら楽しむ方法について考えます。
日 7月18日(土)10:00~15:00
場 金田台歴史緑空間[さくらの森29]
講 (株)飛騨の森でクマは踊る
定 先着20人程度
合 K
申 7月15日(水)までにHで
問 鳥獣対策・森林保全室



親子木育おもちゃ広場&ワークショップ

①木のおもちゃで遊べる広場
②組子づくりワークショップ
日 7月29日(水)・30日(木)
場 市役所コミュニティ棟1階会議室2・4
対 未就学児とその家族
講 子育てネットワークままもり
合 A C D F I K
申 ①当日先着受け付けのみ
②7月23日(木)までにHで
問 鳥獣対策・森林保全室



森でやりたいことを実現するための勉強会と交流会

養蜂や薪作りなど、身近な森でやりたいことがある人のために実践者に学ぶ勉強会と交流会です。
日 8月8日(土)10:00~15:00
場 本庁舎2階防災会議室2
講 (株)飛騨の森でクマは踊る
定 先着20人程度
合 A C D I K
申 8月5日(水)までにHで
問 鳥獣対策・森林保全室



つくば市役所で、手持ち花火

手持ち花火を楽しめる場として、今年も市役所の駐車場を開放します。
日 8月7日(金)・8日(土)18:30~20:30 ※雨天中止
場 市役所お客様駐車場1
対 市内在住の中学生以下の方とその家族
※18歳未満の方だけの参加はできません。
定 先着67組/日(1組6人以内)
合 A B D E F G I
申 7月8日(水)10:00~17日(金)10:00までにHで
問 管財課



夏休み!議会探検ツアー

実際に使われている議場で市政について学び、議会の裏側にも潜入できる体験型ツアーです。
日 7月26日(日)13:30~15:30
場 本庁舎6階
対 市内在住の小学4年~中学生
定 抽選28人
合 A B C D E G H 他(要約筆記)
申 7月9日(木)までにHで
問 議会総務課



夏休み子供といっしょにエコ・フッキング体験

日 8月18日(火)・27日(木)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~中学3年生とその保護者(原則2人1組)
定 先着8組16人
費 ▶大人=500円▶子ども=300円
合 A B C D
申 7月3日(金)13:00~17日(金)にHで
※各日申し込みのみ
問 環境政策課



万灯をデザインしよう

8月に開催する「万灯夏まつり」の万灯をイラストや文字でデザインしませんか。
日 7月18日(土)・19日(日)
①10:00~12:00
②13:00~15:00
場 平沢官衙遺跡歴史ひろば
合 A B D G
問 文化財課



飯塚伊賀七と復元木製和時計の解説

江戸時代に谷田部で活躍した飯塚伊賀七が制作した木製和時計の復元品を動かして解説します。
日 8月9・30(日)10:00~12:00、13:00~15:00
場 谷田部郷土資料館
合 A C D G
問 文化財課



夏休み考古学体験教室2026

普段は見ることのできない施設の裏側見学や、土器の洗浄・拓本を体験します。
日 8月20日(木)①10:00~12:00
②14:00~16:00
場 出土文化財管理センター[平沢81]
対 小学5年~中学3年生(小学生は要保護者同伴)
定 抽選16人程度/回(保護者含む)
合 A B D
申 7月24日(金)までにHで
問 文化財課



①小田城夏の陣と水鉄砲合戦 ②オリジナル御城印づくり

日 8月8日(土)①14:00~18:00②10:00~12:00、13:00~16:00 ※荒天時は翌日開催
場 ①小田城跡歴史ひろば ②小田城跡歴史ひろば案内所
対 ①小学生以上②小・中学生 定 ①先着120人
費 ①500円(保険代など) 合 A B D G
申 ①7月15日(水)12:00~31日(金)18:00にHで
問 小田地域まちづくり推進機構
080(4062)9498(鈴木)
担 文化財課



音色のまちの音楽隊(ハンドベル・コーラス・ゴスペル・リコーダー)募集説明会(アイラブつくばまちづくり補助事業)

9月からの短期レッスンと12月のステージ(2回)の参加者を募集します。※対象や費用の詳細はHをご覧ください。

- 日 7月11日(土) 14:00~15:30
- 場 さくら民家園 合 K
- 問 音色のまちづくり実行委員会 info@chromachi.art
- 担 芸術文化推進課



2026松代まつり(アイラブつくばまちづくり補助事業)

模擬店や子ども神輿、盆踊りなど地域の絆を深める催しが満載です。※詳細はHで

- 日 7月18日(土) 14:00~19:30(予定) ※雨天時7月19日(日)に延期(19日も雨の場合、松代小体育館で規模を縮小して開催)
- 場 松代小学校校庭[松代3-3-1]
- 合 F K
- 問 松代おやし会
- 担 市民協働課



夏休み自転車交通安全教室

自転車シミュレーターを使い、小学生向けの交通安全教室を開催します。

- 日 7月22~29日(水) ①9:30~11:30 ②13:30~15:30 ※(土)(日)含む
- 場 本庁舎2階201会議室
- 対 市内在住の小学生
- 定 先着27人/回
- 合 A B C D E G I
- 申 7月8日(水) 12:00~Hで
- 問 防犯交通安全課



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 7月9日(木)、17日(金) ①10:30~10:50 ②11:00~11:20
- 場 中央図書館
- 対 乳幼児と保護者
- 合 A B C D E G I K
- 申 当日受け付けのみ
- 問 中央図書館 ☎029(856)4311



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 7月11・18・25日(土)、26日(日)、8月1日(土) 15:00~15:30
- 場 中央図書館
- 対 幼児~小学生
- 合 A B D E G I K
- 申 当日受け付けのみ
- 問 中央図書館 ☎029(856)4311



輝け!中高生わくわく企画「つくば市のごみ分別について外国人に伝えよう」

ごみの分別や出し方を学び、外国人との交流を通じて、やさしい日本語で伝える方法を実践します。

- 日 7月25日(土) 10:00~15:30
- 場 市役所コミュニティ棟1階会議室1・2・3
- 対 市内在住・在学の中高生
- 定 抽選20人程度
- 合 A B D F G
- 申 7月10日(金)までにHで
- 問 生涯学習推進課



THEカルテットの昭和歌謡コンサート inくさぎ

声楽家2人と、ヴァイオリン・ピアノのカルテットによる昭和の名曲コンサートです。※未就学児入場不可

- 日 9月27日(日) 14:00開演(13:30開場)
- 場 市民ホールくさぎ
- 費 全席指定2,500円(税込) ※当日券3,000円
- 合 A B 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



石田泰尚(vn)×高木竜馬(pf)DUO リサイタル

石田泰尚氏(ヴァイオリン)と高木竜馬氏(ピアノ)によるリサイタルです。※未就学児入場不可

- 日 9月13日(日) 14:00開演(13:30開場)
- 場 ノバホール
- 費 全席指定6,000円(税込)
- 合 B D E G
- 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



つくばカピオ開館30周年記念企画 避難訓練コンサート

つくば市消防音楽隊によるコンサートと避難訓練を行います。※4歳以上入場可、小学生以下は保護者同伴

- 日 8月18日(火) 13:30開演(13:00開場)
- 場 つくばカピオホール[竹園1-10-1]
- 定 先着200人 合 A B D G
- 申 7月11日(土) 10:00から またはHで(7月12日(日)からは窓口でも受け付けます)
- 問 つくばカピオ ☎029(851)2886
- 担 芸術文化推進課



文化協会芸術部

夏休み子どもレクチャー パンフラワー体験

樹脂粘土でマカロンのキーホルダーを作ります。

- 日 7月26日(日) 10:00~14:00
- 場 大穂交流センター
- 対 3歳~中学生(保護者同伴可)
- 定 先着30人 合 K
- 申 当日受け付けのみ
- 問 つくば市文化協会芸術部(桃井) ☎090(2675)8426
- 担 芸術文化推進課



2days就活セミナー

自分の強みを見つけ、模擬面接で伝え方を学びます。

- 日 7月28日(火)・30日(木) 10:00~16:00
- 場 市役所コミュニティ棟1階会議室
- 対 15歳~49歳の無業の方 定 16人
- 合 A B C D E G I
- 申 7月27日(月)までにHで
- 問 いばらき県南若者サポートステーション ☎029(893)3380
- 担 産業振興課



つくば美術館 第4回土曜講座「ガレの陶芸II 奇想と幻想の造形世界」

19世紀末に活躍したフランスのデザイナー、ガレの独創的な陶芸作品を紹介します。

- 日 7月25日(土) 13:30~15:00
- 場 つくば美術館2階講座室[吾妻2-8]
- 講 名村実和子氏(茨城県陶芸美術館主任学芸員)
- 定 先着50人(うち事前申し込み30人)
- 合 A B C D E G I K 申 7月23日(木)までにHで(当日受け付け13:00~)
- 問 つくば美術館 ☎029(856)3711
- 担 芸術文化推進課



図書館マスター講座

図書館を上手に使えるようになりたい小学生のためのイベントです。

- 日 7月23日(木)・24日(金) 9:30~12:00
- 場 中央図書館
- 対 市内在住・在学の小学5~6年生
- 定 抽選24人/回
- 合 A B C D E G I K
- 申 7月14日(火)までにHで
- 問 中央図書館 ☎029(856)4311



市民研修センター講座①~③

- 場 市民研修センター 合 A B D G
- 申 ②③7月24日(金)までに「希望の講座名・住所・氏名・年齢・電話番号(必須)」を研修センター宛てに往復はがきを郵送(必着)、または官製はがき(裏白紙)を直
- 問 市民研修センター[北条1477-1] ☎029(867)1153
- 担 生涯学習推進課



①夏休み子どもイベント おもしろ理科実験

電気を使って焼き上げる電気パンづくりなどの理科実験を行います。

- 日 8月19日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 ※重複申し込み不可
- 対 市内在学小学生(2年生までは保護者同伴)
- 講 荒巻英栄氏(おもしろ理科先生)
- 定 先着15人/回 費 200円/回

- 申 7月7日(火) 9:00~17日(金) 17:00に または直

②スマホとマイナンバーカード連携基礎と活用講座

マイナンバーカードとスマホの連携について分かりやすく解説します。※全6回

- 日 9月4・11・18・25日(金)、10月2・9日(金) 10:00~12:00
- 対 市内在住・在勤・在学
- 講 片岡秀典氏
- 定 抽選10人
- 費 3,500円



③己書講座

自分の好きな言葉など、自分だけの作品と一緒に書いてみませんか。※全2回

- 日 9月5・12日(土) 10:00~12:00
- 対 市内在住・在勤・在学
- 講 飯村勝子氏
- 定 抽選10人
- 費 2,300円



赤ちゃんを亡くしたご家族のための交流会(アイラブつくば補助事業)

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

- 日 7月16日(木) 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(ブルーボネット グリーフシア会 Bluebonnet つくば代表) 定 先着3人程度
- 費 500円
- 合 A B D K
- 申 7月12日(日)までにHで
- 問 健康増進課





ふれあいプラザ講座①～⑳ 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



①子ども キックボクシング

元チャンピオンからパンチやキックなどの基本動作を習います。全身運動で筋力アップも期待できます。
日 8月7日(金) 13:00～13:50
対 小学生
講 岡田清治氏(元キックボクシングチャンピオン)
定 抽選20人
費 1,200円

②親子ペア講座 ポップアップカード

飛び出す絵本のように立体に広がるカードを1つ作ります。別途プレゼントあり。
日 8月2日(日) 10:00～12:00
対 小学生以上の親子 ※お子さん1人につき保護者1人 ※大人1人も可
講 千代田美代子氏 定 抽選6組12人
費 2,000円/組(教材費込み)



③親子ペア講座 ネギパイ作り

身近な食材であるネギを使い、葱油餅(ネギパイ)、豆乳スープ、エビ入り野菜サラダの計3品を作ります。
日 8月7日(金) 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 ※大人1人も可
講 阿久津明子氏(料理研究家) 定 抽選6組12人
費 3,000円/組(材料費込み)



④親子ペア講座 革のキーホルダー

刻印を打ち、絵を描いてキーホルダーを2個作ります。
日 8月8日(土) 13:30～15:00
対 小学生の親子 ※お子さん1人につき保護者1人 ※大人1人も可
講 一木雅裕氏(モリノ夢工房代表)
定 抽選6組12人
費 2,500円/組(教材費込み)



⑤親子ペア講座 命を守る着衣泳

親子で着衣入水体験して、万が一に備えましょう。心肺蘇生法や水難救助の仕方も学びます。
日 8月9日(日) 10:00～12:00
対 小学生以上の親子 ※お子さん1人につき保護者1人 ※大人1人も可
講 千代田美代子氏 定 抽選10組20人
費 1,500円/組



⑥親子ペア講座 夏の不調を整える親子ふれあいケア

「塗る漢方薬」と言われているアロマ精油を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めます。
日 8月18日(火) 13:00～14:30
対 小学生以上の親子 ※お子さん1人につき保護者1人 ※漢方アロマ精油の持ち帰りなし
講 野堀あや子氏(漢方アロマ認定講師)
定 抽選8組16人
費 3,000円/組(教材費込み)

⑦親子ペア講座 目にやさしいカラフル薬膳

目に優しい食事の色と栄養を解説します。黒米や鯖など、彩り豊かな全10品のレシピが学べます。
日 8月21日(金) 11:00～14:00
対 小学生の親子 ※お子さん1人につき保護者1人 ※大人1人も可
講 井上舞衣氏(薬膳研究家)
定 抽選6組12人
費 3,700円/組(材料費込み)



⑧親子ペア講座 ソフト粘土で小物入れ

粘土を使用し、靴の形の小物入れと犬を作ります。
日 8月22日(土) 10:30～12:00
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人も可
講 柴田紀子氏(DECOCREATIVEアカデミー講師)
定 抽選6組12人
費 2,200円/組(教材費込み)



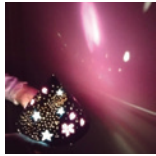
⑨親子ペア講座 多肉植物の寄せ植え

直径8cmの湯飲み茶わんを使って親子で1個作ります。
日 8月23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 ※大人1人も可
講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)
定 抽選5組10人
費 3,000円/組(教材費込み)



⑩親子ペア講座 プラネタリウム

オリジナルのプラネタリウムを1人1つずつ作ります。
日 8月23日(日) 10:00～12:00
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人も可
講 黒木あず香氏(ひとり劇団ほんとう)
定 抽選6組12人
費 2,000円(教材費込み)



⑪体験 子ども英語Pre-Kids

ネイティブスピーカーの先生と、歌やゲームで楽しく英語に親しみましょう。
日 8月1日(土) 11:00～11:50
対 4歳～未就学児
講 帖佐マリ氏
定 抽選5人
費 1,200円



⑫スマホで決済&明細管理(スマホ持ち込み)

「PayPay」の安全な使い方と、スマホで公共料金の明細を確認する設定方法を解説します。※全5回
日 8月1・8・22・29日、9月5日(土) 10:00～12:00
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 6,500円(教材費込み)

⑬写真の活用 パソコン管理・修整・印刷(PC持ち込み)

Windows11で写真の取り込み・修整・印刷の方法やスマホで撮影した写真の管理方法を解説します。※全5回
日 8月1・8・22・29日、9月5日(土) 13:30～15:30
対 文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談
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 6,500円(教材費込み)

⑭写真やスタンプで楽しむLINE上達(スマホ・タブレット持ち込み)

安全な設定、無料スタンプの導入や使い方、写真の添付と保存方法などを解説します。※全5回
日 8月6・20・27日、9月3・10日(木) 10:00～12:00
対 スマホ持参できる方 ※対応機器貸し出し不可
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)

⑮実践で学ぶJW-CAD基礎II(PC持ち込み)

基礎操作(文字・寸法)、レイヤ技法、ハッチなどを学び、簡単な建築平面図の作図をします。※全5回
日 8月18・25日、9月1・8・15日(火) 18:30～20:30
対 JW-CADの操作ができる方 ※対応機器貸し出し応相談
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 9,500円(教材費込み)

⑯蓮ワーク 蓮の花のランプを作ろう

彩り豊かな紙で、見て癒される蓮の花のランプを作ります。簡単に作ることができ、贈り物にも喜ばれます。
日 8月2日(日) 10:30～12:00
講 鈴木春美氏(ハンドメイド作家)
定 抽選15人
費 2,000円(教材費込み)



⑰つくばの戦国史

小田氏の拠点を中心に、つくばの戦国史を考古学や史跡から詳しく紹介します。※全3回
日 8月2日、9月6日、10月4日(日) 10:30～12:00
講 大関武氏(郷土史家、元茨城県立歴史館主席研究員)
定 抽選15人
費 4,500円(教材費込み)



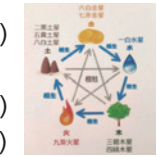
⑱国産の麻で叶結びのおまもり作り

貴重な国産の麻を使用し、部屋や物の浄化と清めのために、麻のおまもりを作ります。
日 8月20日(木) 10:00～12:00
講 中澤暢晏杏氏(国産麻普及プロジェクト代表)
定 抽選10人
費 3,200円(教材費込み)



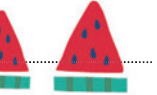
⑲九星気学

九星気学の基礎(性格、対人、吉方位)を学びます。個別のプチ占いもあります。※全3回 ※申し込み時に生年月日を記入してください。
日 8月23日、9月27日、10月25日(日) 13:30～15:30
講 河原由美氏(気学コーディネーター)
定 抽選10人
費 5,100円(教材費込み)



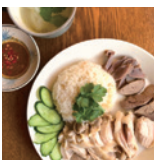
⑳生活に身近なお金に役立つスマホ活用術

キャッシュレス決済や家計簿アプリなど、生活に役立つスマートフォンの活用術を紹介します。
日 8月30日(日) 10:30～12:30
講 中田真氏(ファイナンシャルプランナー)
定 抽選15人
費 1,200円(教材費込み)



㉑世界の料理 タイ編

タイの国民的ローカルフード、カオマンガイとタオスアン(緑豆の甘いとろみスープココナツのミルクかけ)の計2品を作ります。
日 8月19日(水) 10:00～13:00
講 珠坪ナタヤ氏
定 抽選15人
費 3,100円(材料費込み)



㉒夏のワンプレートランチ

夏を乗り切るサッパリ食感のレシピです。キーマカレー、ナン、マンゴープリンなど計5品を作ります。
日 8月20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)



㉓あんこのお花 ひまわり

13cmの器にわらび餅を敷き、きれいでおいしいひまわりのあんこの花を咲かせます。絞るのに力が必要です。
日 8月23日(日) 13:30～15:30
講 豊島久美氏(和なはアートフード協会つくば・石岡教室認定講師)
定 抽選10人
費 4,700円(材料費込み)



夏休み子どもイベント

(I)家族ドキドキ館内ツアー:家族ごとに館内探検
(II)納涼肝試しツアー:子どもだけのグループで館内探検
日 (I)8月8日(土) ①19:00～②20:00～、(II)8月9日(日) 18:00～
対 (I)4歳～小学3年生までの親子 ※1家族5人まで、(II)小学生
定 (I)抽選各10組、(II)抽選100人
費 (I)1,000円/組、(II)1,200円
申 「イベント名・希望時間・住所・氏名・年齢・性別(任意)」を☎、Fまたは直
(II)で同じグループを希望する方がいる場合は氏名を記入

働く婦人の家講座①②

働く婦人の家 合 A B D G K
7月21日(火)までに「希望の講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに往復はがきを郵(必着)、E または官製はがき(裏白紙)を直
働く婦人の家(T300-4353沼田40-2)
029(866)2127
fjn010@city.tsukuba.lg.jp



①手すき紙でカレンダーを作ろう

1日目は牛乳パックのパルプで紙すきをし、2日目は作った紙でカレンダーを作ります。
8月2・30日(日)10:00~12:00
市内在住・在勤の小学生の親子
働く婦人の家職員
抽選8組
800円/組(材料費込み)



②クッキークリームのひまわりパン

ひまわり形のパンを作り、待ち時間に肝試しを行います。
8月22日(土)17:00~20:00
市内在住・在勤の親子
櫻井安子氏
抽選8組
2,300円/組(材料費込み)



親子で楽しくクッキング 食育普及講座①②

①「やさいとなかよしクイズ」
メニュー:じゃがいものニョッキ、豆乳トマトクリームソース、はんぺんツナサラダ、バナナ蒸しケーキ
①7月30日(木)②7月31日(金)10:00~13:00
①荳崎交流センター別館②小野川交流センター
市内在住の4~6歳の親子(未就学児)
市食生活改善推進員 定 先着4組 合 A B D K
7月7日(火)8:45~13日(月)16:30にHで
健康増進課



②「コツコツ育てよう!丈夫な骨」

メニュー:カラフルまぜ寿司、切干大根とコーンのサラダ、オートミールフルーツヨーグルト
①8月19日(水)②8月20日(木)10:00~13:00
①大穂保健センター②桜保健センター
市内在住の小学生以上の親子
市食生活改善推進員 定 先着①3組②4組
合 A D I K
7月21日(火)8:45~30日(木)16:30にHで
健康増進課



いつまでも おじいちゃんおばあちゃん大好きだよ!教室(つくばちびっ子博士参加企画)

VR体験、アニメ鑑賞などを通して加齢に伴う変化や認知症について学ぶ教室です。
①8月2日(日)②8月25日(火)9:30~12:00
本庁舎2階会議室201
市内在住の小学4~6年生とその家族
先着30組/日
合 A B C D E G I K
①7月1日(水)~30日(木)②7月1日(水)~8月21日(金)にHまたはHで
地域包括支援課



2026夏休み福祉体験「知っちゃおうツアー」

遊びや体験を通して、自分らしく暮らすまちについて一緒に考えてみませんか。
日場 Hでご確認ください。
市内小学校・義務教育学校に通う4~6年生
先着30人/コース 合 A B D
7月1日(水)~22日(水)にH、HまたはHで
社会福祉協議会ボランティアセンター
029(879)5898
tvc@tsukuba-swc.or.jp
福祉政策課



スタパでビジネスプランピッチに挑戦

ビジネスプランの作成方法を学び、ピッチに挑戦できるイベントを開催します。
①7月27日(月)②8月24日(月)
つくばスタートアップパーク
市内在住・在学の中学・高校生
佐藤竜也氏(カラダノート)、坊垣佳奈氏(Bogaki Studio)
先着①30人②5人 合 A B D G J
7月22日(水)までにHで
スタートアップ推進室



初歩からはじめる古文書講座

市域に関する江戸時代や明治時代の古文書を題材に、古文書講座を開催します。
8月5・19日、9月2・16日(水)10:00~11:30
小田城跡歴史ひろば案内所(小田2532-2)
市内在住・在勤・在学 講 市文化財専門員
抽選28人 費 300円(テキスト代) 合 A B D G
7月17日(金)までに「住所または勤務先所在地・氏名・電話番号」を往復はがきで郵(必着)またはHで
文化財課



第2回親子でペーパークラフト講座

「ひまわり昆虫採集とフックン船長」のペーパークラフトを作ります。
8月2日(日)10:15~12:00
市役所コミュニティ棟
小学生の親子
クラフトピーボックス
抽選18組
合 A D E G I
7月1日(水)~22日(水)にHで
広報戦略課



若さをつくるキッチン「災害時の低栄養予防」

災害時にも役立つ、ポリ袋を使った湯せん調理「パッククッキング」を学べる調理講習会です。*詳細はHで
8月25日(火)10:15~13:00(受付10:00)
東京ガスつくば支店(研究学園2-1-2)
市内在住の65歳以上
抽選16人
合 A B C D K
7月2日(木)8:45~17日(金)16:30にHまたはHで
健康増進課



科学技術

第46回 農研機構サイエンスカフェ(夏休み特別企画)

クワガタを見て、触って違いを見つけましょう。
8月1日(土)①9:15~10:15②11:00~12:00
食と農の科学館(観音台3-1-1)
小学生 講 吉武啓氏(農研機構)
先着10人/回
合 A D G
7月1日(水)からHで
中日本農業研究センター
koho-carc@ml.affrc.go.jp
科学技術戦略課



おとなのためのサイエンス講座

①8月8・29日(土)、9月12・26日(土)
②8月8日(土)・9日(日)・29日(土)・30日(日)
つくばエキスポセンター[吾妻2-9]
①18歳以上の方②高校生以上
坂元真一氏(元J-PARCセンター研究主席)②小海文夫氏(三重大学名誉教授) 合 A B C D I G I K
7月8日(水)12:00からHで
つくばエキスポセンター
029(858)1100
科学技術戦略課



第13回 サイエンス・シニアサロン in Tsukuba

「理科離れ」とサイエンスコミュニケーションについて、講師がお話しします。
7月14日(火)14:00~15:30
つくば国際会議場(竹園2-20-3)
白川友紀氏(筑波大学名誉教授) 定 先着60人
合 A B C D E G K 申 7月8日(水)までにHで
つくばサイエンス・アカデミー事務局
029(861)1206
科学技術戦略課



▲白川友紀氏



プラネタリウム新番組「プラネタリウムドラえもん 時間のひみつ」

ドラえもんたちと一緒に「時間」の不思議を体験しよう。*当日受け付けのみ
7月18日(土)から *スケジュールはHで
つくばエキスポセンター[吾妻2-9]
先着210人/回 費 ▶大人=1,200円▶子ども=600円(入館料込み) 合 A C D E G I
つくばエキスポセンター
029(858)1100
科学技術戦略課



コリドイオ

第1回・第2回親子で科学実験教室

つくば科学教育マイスターを講師に迎え、磁石で鉄球を加速する「ガウス加速器」を作ります。
8月8日(土)①10:00~11:30②14:00~15:30
コリドイオ3階大会議室
小学生の親子(2人1組)
青木優美氏(高エネルギー加速器研究機構)
抽選20組/回 費 300円/組 合 C D E G I
7月13日(月)9:00~24日(金)17:00にHで
広報戦略課



国際交流のための中国茶文化体験イベント

中国雲南省のお茶を飲んでみましょう。
7月11日(土)13:00~15:00
コリドイオ1階調理・実習室
市内在住・在勤・在学のお茶試飲ができる方
盧彦廷氏(多文化共生コーディネーター)
先着24人 費 500円 合 B C D E G I
7月1日(水)9:00~8日(水)16:30にHで
国際交流協会
029(869)7675
国際都市推進課



Tsukuba City Chat Cafe

筑波大学の留学生と英語で気軽に楽しく話しましょう。
7月19日、10月18日、11月15日、12月20日、2027年1月17日、2月21日(日)13:30~15:45
コリドイオ3階大会議室
市内在住・在勤・在学、賛助会員
先着50人
合 B C D E G I 他(ヒアリンググループ)
開催日2週間前の(水)~開催週の(金)にHで
国際交流協会 029(869)7675
国際都市推進課



第106回 世界お茶のみ話 バックパッカー世界一周50カ国おもしろ話編

日 7月18日(土) 10:00~11:30
場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
講 難波祐治氏 **定** 先着30人程度
合 B C D E G I 他(ヒアリンググループ)
申 7月6日(月)~17日(金)に「代表者氏名・人数・電話番号」を☎または📧で
問 国際交流協会☎029(869)7675
E event@inter.or.jp
担 国際都市推進課



さばキッチン!イワシから学ぶ調理の基本

イワシの手開きからつみれ汁の作り方、焼き魚のきれいな食べ方までプロが教えます。
日 8月1日(土) 9:30~13:30
場 コリドイオ1階調理・実習室
対 市内在住・在学の小学4~6年生
講 カスミ鮮魚トレーナー **定** 先着16人
費 800円(材料費) **合** B C D E G I
申 7月6日(月) 12:00から📧で
問 つくば市民センター
 ☎029(855)1171



NPO 法人設立の考え方と設立までの流れ

活動の成長に合わせて、法人化すべきか、法人設立の要件をもとに、最適な形態を一緒に考えます。
日 7月23日(木) 13:30~15:30
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 市内在住・在勤・在学
定 先着8人
合 B C D E G I K
申 7月6日(月) 12:00から📧で
問 つくば市民センター
 ☎029(855)1171



社会貢献活動に関するサポート

社会貢献活動の課題に対し、情報提供・マッチング・相談対応を通じて支援します。
日 7月21日(火) 13:30~16:30
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 市内在住・在勤・在学
定 先着3人 **合** B C D E F G I K
申 7月6日(月) 10:00から☎で
 ※平日9:00~17:00
問 つくば市民センター☎029(855)1171

さばキッチン!高校生ボランティア募集

ボランティアとして活動して下さる高校生を募集します。※ボランティア活動証明書を発行します。
日 8月1日(土) 9:00~14:00
場 コリドイオ1階調理・実習室
対 市内在住・在学の高校生
定 先着4人 **合** B C D E G I
申 7月6日(月) 12:00から📧で
問 つくば市民センター
 ☎029(855)1171



地域の歴史からひも解くつくばの地名

古地図を参考に地域の変遷をたどります。
日 7月18日(土) 10:00~12:00
場 コリドイオ3階大会議室
対 市内在住・在勤・在学
講 柴原正好氏(郷土歴史研究家)
定 先着50人 **費** 300円 **合** B C D E G I K
申 7月6日(月) 12:00から📧で
問 つくば市民センター
 ☎029(855)1171



📷 フォトニュース

5月8日、茨城県伝統工芸士に認定された(株)中野産業の猪瀬文雄さん(写真右)、大塚勇さん(写真中央左)、中島肇さん(写真左)が市長を表敬訪問しました。皆さんは100年の歴史を持つ工芸品「大穂のほうき」の製作に従事しており、製造者としての高度な技術・技法が評価されています。「大穂のほうき」は、製作の第一人者である故酒井豊四郎氏が指導を行った、宮原克人氏(筑波大学芸術専門学群准教授)によるプロジェクトで国内外で人気が高まっています。



🇨🇷 7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。

5日(日)	ひがし外科内科医院[東2-26-16]/外・内・胃腸・小・循/☎029(856)7070 かつらぎクリニック[苜間196-1]/内・小/☎029(852)1105
12日(日)	成島クリニック[館野363]/内・脳神外・外/☎029(839)2170 つくば心臓血管内科メイクリニック[下広岡1055-280]/内・循内/ ☎029(869)5480
19日(日)	きくち呼吸器内科クリニック[島名1851-4]/内・アレルギー・呼内/ ☎029(846)2780 おおつか内科クリニック消化器内科・腎臓内科[梅園2-20-9] /内・消内・腎内/☎029(859)7060
20日(月・祝)	ありたクリニック[小野崎759-6] /内視鏡内・胃腸内・肛外・ペインクリニック内・外・内/☎029(828)6339 つくば平山クリニック[花室836-2] /内・漢内・腎内・循内・アレルギー疾患内/☎029(897)3081
26日(日)	がじゅまるクリニックつくば[みどりの中央67-7] /内・呼内・アレルギー・感染症内/☎029(893)4159 中川医院[篠崎2272-1]/内・胃腸・呼・外・皮/☎029(864)7760
8月2日(日)	むらした内科クリニック[みどりの東12-7]/内・消内/☎029(801)1658 酒寄医院[国松855-2]/内/☎029(866)0106

🌙 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** **子ども #8000**
 または☎050(5445)2856(おとな・子ども共通)



🏠 つくば市医師会 発熱などの症状で医療機関を受診するときは…からのお願い

- ▶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

📖 7月の図書館カレンダー

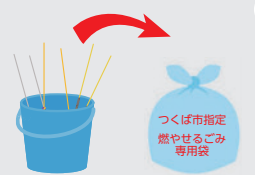
日	月	火	水	木	金	土	開館時間
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	中央図書館 9:30~19:00
12	13	14	15	16	17	18	4交流センター図書館 9:30~19:00(火~金) 9:30~17:00(土・日・祝)
19	20	21	22	23	24	25	研究学園小学校図書館 みどりの南小学校図書館 中央図書館開館日の土・日・祝 9:30~17:00
26	27	28	29	30	31		

● 休館日 ★ 開館17:00まで
 最新情報は市ホームページをご覧ください。



🗑️ ごみの情報誌 3R ニュース

Q 「火花」って燃やせるごみ? 燃やせないごみ?
 A 「火花」は燃やせるごみです。ただし、十分に水に浸してから市指定の燃やせるごみの袋に入れて出しましょう。



ご利用ください
 ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

テレビアニメ『春夏秋冬代行者 春の舞』とのコラボイベントを開催します

今年の春から放送が始まった、WIT STUDIO制作のテレビアニメ『春夏秋冬代行者 春の舞』とのコラボイベントを開催します。詳細はイベント特設ホームページをご覧ください。 ☎ つくば観光コンベンション協会 ☎029(869)8333 📺 観光推進課

イベント特設
ホームページ



『春夏秋冬代行者 春の舞』～つくば四季巡り～



開催期間 2026.8/1 ▶ 2027.2/28
スタンプラリー 謎解きゲーム オリジナルグッズ

© 暁佳奈・スオウ/ストレートエッジ・KADOKAWA / 春夏秋冬代行者

コラボ1 スタンプラリー

期間:8月1日(土)～

2027年2月28日(日)

市内観光スポットを巡るスタンプラリーです。スタンプを集めた方に達成賞をプレゼント!

コラボ2 謎解きゲーム

inつくばジオミュージアム

つくばジオミュージアムの展示に隠されたワードを探し出し、キーワードを完成させよう。用紙にキーワードを書いて提出すると、達成賞をプレゼント!

コラボ3 オリジナルグッズ販売

アクリルスタンドなどのオリジナルグッズを、つくばジオミュージアムやつくば駅前観光案内所などで販売します。

コラボ4 等身大パネル展示

つくばジオミュージアム内で、キャラクターの等身大パネルを展示します。ぜひフォトスポットとしてお楽しみください。

つくばジオミュージアム(北条4160)

開館時間 9:00～16:30

休館日 毎(火)、年末年始(12月29日～1月3日)

※(火)が(祝)の場合はその翌日

つくば市PR動画を公開しました

☎ 広報戦略課



ご視聴はこちらから!



四季折々の風景や科学、自然、市民の暮らしなど、市内の各地で約1年間にわたり撮影を重ね、つくばの魅力を含んだPR動画が完成しました。市公式YouTubeチャンネルで公開しています。ぜひご覧ください。

他の紹介動画は
こちらから▶



～災害リスクの確認編～

フクン船長と学ぶ防災

近年、日本各地で台風や大雨による災害が頻発しています。いざという時のために、自宅や職場、学校など、普段よく過ごす場所に水害や土砂災害のリスクがないか確認してみましょう。 ☎ 危機管理課



ハザードマップのご案内

市ホームページで確認できます▼

ハザードマップ・
防災ガイド
☎ 危機管理課



つくば市地図データサイト「つくミル」
なら住所から確認できます▼

「つくミル」洪水・土砂
災害ハザードマップ
☎ デジタル政策課



目で見て確認することが難しい方へ▼

音声版
ハザードマップ
☎ 危機管理課



つくば市の常住人口 | 人口 270,686人 [男 137,026人 女 133,660人] 世帯数 126,798

※2026年6月1日現在
※2025年国勢調査速報値を基準に算出