

今月の主な内容

つくばスポーツフェスティバル&つくパラ2026…3 | 就学前検診…4 | 自殺防止啓発…6

9月は認知症月間です

認知症や軽度認知障害(MCI)は、早めの対策で予防・進行を遅らせることができます。予防のポイントや、認知症の方を地域で支える取り組みをご紹介します。 地域包括支援課



4 ～MCIとは～

「MCI=軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment)」とは…**認知症**の前段階で、記憶力や注意力の低下がみられる状態です。



「**認知症**」とは…脳の病気や障害など、さまざまな原因により認知機能が低下し、社会生活や日常生活に支障を来すようになった状態です。認知症の進行速度や症状は、人によって大きく異なります。

～MCIの特徴～

- ・今までできていた家事などでミスが多くなった
- ・同じことを何度も言ったり、尋ねたりする
- ・趣味や活動をやめたり、閉じこもりがちになった
- ・話のつじつまが合わなくなった



5 MCIの人は必ず認知症になるのでしょうか…

そうとは限りません!

- MCIの状態にとどまっている人、健康な状態に戻る人も多く報告されています。
- 1年で16～41%が健康な状態に回復するというデータもあります。
※日本精神神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」から

6 早期に対策・予防に取り組むことが大切です!

日常生活で少しでも変化があったときは、**地域包括支援センター**や**かかりつけ医**などに相談してくださいね。

7 ～予防のためのポイント～

- 運動や食事など、規則正しい生活を心がける(血管性認知症の予防につながります。)
- 脳に刺激を入れる(人と話す、脳トレーニングを行うなど)

次のページでは、予防や認知症の方を地域で支える取り組みについて紹介しています。

ガイドブックも併せてご覧ください!

配布しています
認知症あんしんガイドブック
地域包括支援課、各地域包括支援センターで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

中面折り込みをご覧ください!
広報つくば9月号
高齢者福祉サービス
暮らしの応援ガイドブック2026
高齢者の皆さんに向けた、さまざまな取り組みや施策を紹介しています。お手元に置いてご利用ください。

認知症予防に関する取り組み

認知機能の低下が気になる方への専門プログラム

認知機能の維持・改善や認知症予防を目指し、運動・音楽・芸術・脳トレ・疾患教育などを組み合わせた専門的なプログラムを行います。対象・費用などの詳細や参加の申し込みは、各問い合わせ先にご連絡ください。

● 認知力アッププログラム

問 筑波大学附属病院精神科

☎029(853)3644

● いきいき認知力アップ教室

問 とよさと病院

☎029(847)2631



オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の方やそのご家族、地域の方々など、どなたでも気軽に参加できる交流の場です。現在、市内8カ所で開催しています。場所や問い合わせ先など、詳細は市ホームページをご覧ください。

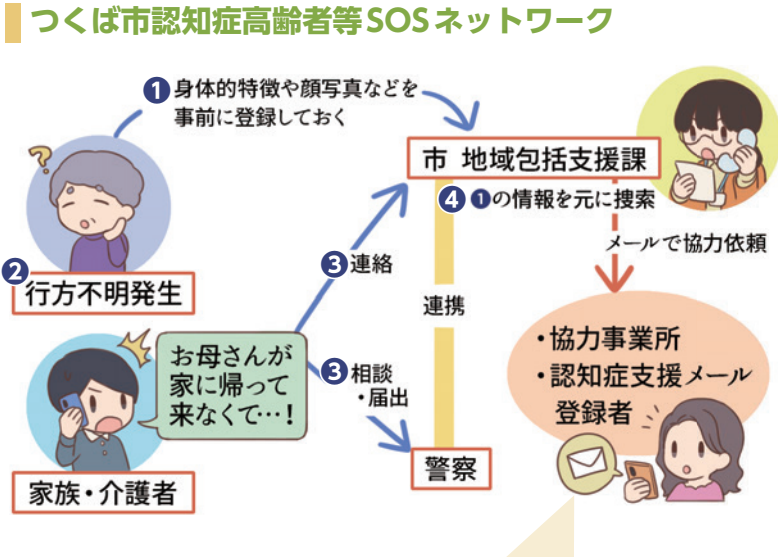
つくば市認知症オレンジスマイルフェア

認知症啓発講座、ワークショップ、認知症ボードゲーム、認知機能検査体験、血管年齢・脳年齢測定、スタンプラリーなどを行います。一部の催しは予約が必要です。

日 9月12日(土) 10:30～15:00

場 イオンモールつくば(稲岡66-1)

認知症の方を地域で支える取り組み



認知症などにより行方不明になる恐れのある方の身体的特徴や顔写真などを事前に登録することで、行方不明になったときの早期発見・保護につなげます。

登録方法

必要書類2点を地域包括支援課へ郵送、インターネットまたは直接

- 事前登録届…地域包括支援課、市ホームページに用意
- 本人の写真…胸から上の写真(横60mm×縦55mm程度)

つくば市おでかけ見守りシール

SOSネットワークの登録者に配布しています。衣服やバック、杖などに貼り付けたシールの二次元バーコードを読み取ると、自動で家族などへ「発見通知メール」が届くほか、発見者と家族などがやりとりできる「伝言板」にアクセスできます。

登録方法

加入要件を確認の上、申請書(地域包括支援課、市ホームページに用意)を地域包括支援課へ郵送、インターネットまたは直接

地域の方へ～認知症支援メールの登録者を募集しています～

行方不明が発生したときに、行方不明者に関する情報(服装・身体的特徴・行方不明になったときの状況など)をメールで受け取ることができます。ぜひご登録いただき、可能な範囲での検索にご協力をお願いします。その他、認知症カフェ・認知症啓発講座・認知症サポーター養成講座などのイベント情報も受け取ることができます。ご登録はこちらから▶

地域の方へ～シールを見かけたら～

シールを身に付けた人を見かけた際は、見守りにご協力ください。場合によって、二次元バーコードの読み取りや警察への通報をお願いします。

つくば市情報格差解消促進事業

デジタル政策課

スマホ講座の受講者を募集します

申し込み

つくば市スマートフォン普及促進事業

受付窓口 (平日10:00～17:00)

☎0120(507)680

※地域交流センターなどの各会場では申し込みできません。※申込期間は会場ごとに異なります。※申込時、氏名・電話番号をお聞きします。

概要

1回目:スマホの基本操作

2回目:LINE、カメラ、つくスマ、メールなどの使い方

対 次の全てを満たす方▶市に住所を有する▶2027年3月31日時点で満65歳以上▶スマートフォンを所有しているが、操作に不安がある▶全2回のスマホ講座に参加可能

定 先着28人/各回 ※定員になり次第締め切り

※駐車場の数には限りがあります。可能な範囲で公共交通機関をご利用ください。※受講に伴い発生する通信料金は受講者の負担となります。

	申込期間	会場	講座スケジュール	
			1回目	2回目
1	9/7～9/17	谷田部交流センター〔谷田部4774-18〕	9/25(金)AM	10/2(金)AM
2	9/8～9/17	みどりのプール〔みどりの南14-1〕	9/25(金)PM	10/2(金)PM
3	9/8～9/17	広岡交流センター〔下広岡410-167〕	9/28(月)AM	10/5(月)AM
4	9/10～9/24	豊里交流センター〔高野1197-20〕	9/29(火)AM	10/6(火)AM
5	9/10～9/24	吉沼交流センター〔吉沼790〕	9/29(火)PM	10/6(火)PM
6	9/14～9/25	大穂交流センター〔筑穂1-10-4〕	9/30(水)AM	10/7(水)AM
7	9/15～9/25	市民ホールつくばね〔北条5060〕	9/30(水)PM	10/7(水)PM
8	9/16～10/5	小野川交流センター〔館野477-1〕	10/8(木)PM	10/15(木)PM
9	9/17～10/6	つくば市民センター〔吾妻1-10-1 コリドイオ内〕	10/9(金)AM	10/16(金)AM
10	9/17～10/6	栗原交流センター〔栗原5386-2〕	10/9(金)PM	10/16(金)PM
11	9/18～10/7	荃崎交流センター別館〔小荃320〕	10/13(火)AM	10/20(火)AM
12	9/24～10/8	松代交流センター〔松代4-16-3〕	10/14(水)AM	10/21(水)AM
13	9/25～10/8	桜総合体育館〔流星台63〕	10/14(水)PM	10/21(水)PM
14	9/28～10/14	島名交流センター〔島名784-30〕	10/19(月)AM	10/26(月)AM
15	9/29～10/14	市役所コミュニティ棟〔研究学園1-1-1〕	10/19(月)PM	10/26(月)PM
16	9/30～10/15	並木交流センター〔並木4-2-1〕	10/20(火)PM	10/27(火)PM
17	10/1～10/19	洞峰公園 新都市記念館第1会議室〔二の宮2-20〕	10/22(木)AM	10/29(木)AM

つくばスポーツフェスティバル & つくパラ2026を開催します

パラスポーツや、さまざまなスポーツが大集結。体験したい、見たい、応援したいが詰まった、つくば市最大級のスポーツフェスティバルを今年も開催します。

問 スポーツ振興課

開催日 **10月3日(土)** 10:00～16:00
※最終受け付け15:30

場 所 つくばカピオ〔竹園1-10-1〕

持ち物 ●体育館シューズ ●タオル ●飲み物
●運動のできる服装でお越しください



ゴールボール



スポーツ鬼ごっこ



車いすバスケット



ボッチャ



シッティングバレーボール

- お車でのご来場の方は、お近くの有料駐車場をご利用ください。※駐車料金は自己負担です。
- イベントの写真や映像は、共同主催者の広報に使用することがあります。

共同主催者 ▶(株)カスミ、関彰商事(株)、東京ガス(株)、(一社)つくば市スポーツ協会、つくば市
協 賛 ▶サントリーフーズ(株)、アサヒ飲料(株)

ブース一覧	提 供
車いすバスケット体験コーナー	(株)カスミ、(一社)シッティングスポーツ協会
カスミヘルスチェックコーナー	(株)カスミ食育・健康サポート
ゴールボール体験	セキショウグループ
ボッチャ体験	東京ガス(株)
スポーツ鬼ごっこ体験	(一社)つくば市スポーツ協会
大人のスポーツテスト	つくば市スポーツ推進委員協議会
ソフトバレーボール体験	つくばユナイテッド Sun GAIA
フットゴルフ	(株)つくばFC
シッティングバレーボール体験	(一社)茨城パラスポーツ協会
バスケットボールシュート体験	(一社)アルボラダ
卓上のカーリング カーレット体験	(株)幸和義肢研究所
WIT のコンディショニング体験	健康・スポーツ科学センター WIT

注意事項

- ▶一部のブースは、先着順で予約制とする場合があります。
- ▶各ブースは、予告なく変更・中止する場合があります。



平和について考えてみませんか

9月27日は「つくば市非核平和都市宣言」決議日です

問 市民協働課

広島市平和記念式典等 中学生派遣事業

8月5日・6日に広島市で行われた2026年度「ヒロシマ平和学習受入プログラム」に高山中学校・谷田部東中学校・手代木中学校の中学生計6人が平和大使として参加しました。
平和記念式典への参加や全国の中学生とのグループワークなどを通して、平和の尊さや被爆の実相を理解し、さまざまな思いや考えを継承・発信することの大切さを学びました。



派遣前に事前学習・市長への発表を行いました



派遣前に、阿見町予科練平和記念館の見学や市役所でのグループワークを行い、戦争の恐ろしさや平和の大切さについて学びました。
また、市長に事前学習での成果発表を行い、広島で学びたいことや派遣への意気込みなどを発表しました。

平和体験教室（小学5・6年生対象）



施設の学習支援プログラムや実物資料の見学を通し、子どもたちにとって、具体的に想像したり考えたりする機会の少ない「戦争」や「平和の大切さ」について学ぶ平和学習を行っています。以下のとおり今年度の参加者を募集しますので、ぜひご参加ください。

日 時 11月13日(金) 9:00～16:00 ※県民の日
日 程 9:00 市役所コミュニティ棟前 集合
午前▶阿見町予科練平和記念館(稲敷郡阿見町廻戸5-1)見学
午後▶市役所で平和学習
16:00 市役所本庁舎正面玄関前 解散
持 ち 物 お弁当(お昼)、水筒、筆記用具
対 象 市内小学5・6年生
定 員 40人 ※応募多数の場合は抽選
申し込み 9月10日(木)～10月9日(金)にインターネットで



平和パネル資料展



非核平和都市宣言や、広島市平和記念式典等中学生派遣事業、平和体験教室の参加者の感想や当日の様子をまとめたパネルを以下の期間に展示します。

市役所本庁舎1階情報コーナー

10月1日(木)～30日(金)

市民文化祭での展示(つくばカピオ)

11月7日(土)・8日(日)



9月は食生活改善普及運動月間です

健康増進課

暑い日が続いていますが、しっかり食事は取れていますか。主食・主菜・副菜のそろった食事は、生活習慣病やフレイル(心身の虚弱)の予防につながり、健康維持に役立ちます。この機会に、ご自身の食生活を振り返ってみてください。

食生活チェックリスト

- ☐ 毎日朝食を食べていますか。
- ☐ 1日350g以上の野菜(生野菜で手のひら3杯分程度)を食べていますか。
- ☐ 普段の食事で塩分量を意識していますか。



主食
ごはん・パン・麺 など

主菜
肉・魚・卵・大豆製品

副菜
野菜・藻類・きのこ類 など



食育バランスランチ

市役所本庁舎の1階レストランでは、月に1回管理栄養士が考案した食育バランスランチを提供しています。1食600kcal以下、野菜は1日に必要な量の3分の1以上、塩分は控えめです。おいしく栄養バランスの良いメニューをぜひお楽しみください。

提供予定日・レシピはこちら 

10月1日からインフルエンザ・新型コロナの予防接種が始まります

健康増進課

ワクチン接種は、感染症予防の効果と副反応のリスクを十分にご理解の上、接種を受ける方の意思に基づいてご判断ください。

※10月1日(木)より前の接種や対象者以外のインフルエンザ・新型コロナ予防接種は任意接種となり、全額自己負担となります。

高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種

	インフルエンザ	新型コロナ
対象者	① 接種日に65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能不全または、ヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方 ※対象者①には9月下旬から順次通知を送付	
助成期間	2027年1月31日(日)まで	2027年3月31日(水)まで
助成回数	期間内1回	期間内1回
助成額	上限2,000円	上限5,000円
接種場所	協力医療機関(通知または市ホームページをご覧ください)	
予約方法	接種希望医療機関にご自身で予約してください。 ※予防接種協力医療機関以外で接種を希望する場合は、接種の2週間前までに市役所本庁舎健康増進課または大穂・桜・谷田部保健センターのいずれかの窓口へ直接、郵送、インターネットで申請が必要です。	

小児インフルエンザ予防接種

	インフルエンザ
対象者	接種日に生後6カ月～中学3年生相当の方 ※2011年4月1日以前生まれの方は対象外
助成期間	2027年1月31日(日)まで
助成回数	期間内1回 ※初回1回目のみ助成
助成額	上限2,000円
予約方法	接種希望医療機関にご自身で予約してください。 ※予防接種協力医療機関以外で接種を希望する場合は、接種後に申請が必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。



高齢者インフルエンザ 高齢者新型コロナ 小児インフルエンザ

2027年度に入学

小学校・義務教育学校に入学する児童の就学時健康診断を実施します

健康教育課



9月下旬に郵送する「健康診断通知書」を持参し、該当する学校で受診してください。なお、2026年9月1日以降につくば市に転入した方は、健康教育課にご連絡ください。

対 2020年4月2日～2021年4月1日生まれの方

▶ 谷田部小学校、桜南小学校、学園の森義務教育学校、みどりの学園義務教育学校、研究学園小学校、みどりの南小学校、さくら小学校は、受付時間を分散して実施します。受付時間は健康診断通知書をご確認ください。

▶ 所要時間は学校ごとの受診者数により異なりますが、1～2時間が目安となります。

▶ 諸般の事情により延期・中止になる場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

学校名	健診実施日	受付時間	学校名	健診実施日	受付時間	学校名	健診実施日	受付時間
大曽根	10月22日(木)	13:00～13:15	栄	10月15日(木)	13:30～13:45	学園の森①	11月18日(水)	13:20～13:30
前野	11月12日(木)	12:50～13:00	九重	10月28日(水)	13:30～13:45	学園の森②	//	13:45～13:55
要	11月6日(金)	14:00～14:10	桜南①	11月10日(火)	13:10～13:25	みどりの学園①	11月25日(水)	13:00～13:15
吉沼	10月8日(木)	14:00～14:15	桜南②	//	13:25～13:40	みどりの学園②	//	13:15～13:30
沼崎	11月17日(火)	12:50～13:05	桜南③	//	13:40～13:55	みどりの学園③	//	13:30～13:45
今鹿島	10月22日(木)	13:20～13:40	桜南④	//	13:55～14:10	みどりの学園④	//	13:45～14:00
上郷	11月10日(火)	13:40～14:00	栗原	11月12日(木)	13:40～13:50	みどりの学園⑤	//	14:00～14:15
谷田部①	10月28日(水)	13:00～13:15	竹園東	10月23日(金)	13:20～13:50	みどりの学園⑥	//	14:15～14:30
谷田部②	//	13:15～13:30	並木	10月21日(水)	13:00～13:20	香取台	10月27日(火)	13:30～13:50
谷田部③	//	13:30～13:45	吾妻	10月29日(木)	13:00～13:20	研究学園①	11月18日(水)	13:20～13:30
谷田部南	10月28日(水)	13:40～13:55	竹園西	10月28日(水)	13:20～13:30	研究学園②	//	13:40～13:50
真瀬	10月6日(火)	13:15～13:30	松代	10月7日(水)	13:40～14:00	みどりの南①	10月28日(水)	13:30～13:45
島名	10月22日(木)	13:15～13:45	東	11月11日(水)	13:20～13:50	みどりの南②	//	13:45～14:00
葛城	11月20日(金)	12:45～13:05	荃崎第一	10月15日(木)	13:15～13:35	みどりの南③	//	14:00～14:15
柳橋	10月8日(木)	14:00～14:15	荃崎第二	11月4日(水)	13:45～13:55	みどりの南④	//	14:15～14:30
小野川	10月28日(水)	13:30～13:50	荃崎第三	10月7日(水)	13:40～13:55	さくら①	10月29日(木)	13:15～13:30
手代木南	11月25日(水)	13:15～13:30	春日学園	10月14日(水)	13:00～13:20	さくら②	//	13:30～13:45
二の宮	10月7日(水)	12:45～13:00	秀峰筑波	10月9日(金)	13:15～13:45			

※学校名は「小学校」「義務教育学校」を省略しています。

4

日日時 場場所 対対象 講講師 定定員 費費用(無料は記載なし) 合合理的配慮 申申込方法 問問い合わせ F FAX E メールアドレス H ホームページ 郵郵送 直直接 担担当部署

「高見原ふれあい会」で一緒に地域を盛り上げよう！

📍 周辺市街地振興課

「高見原ふれあい会」は、周辺市街地活性化協議会の1つです。「地域のつながり・連携・強化」を目標に、高見原の区会・子ども会と連携しながら、地域の子どもの笑顔のためにイベントを企画・運営している団体です。

周辺市街地活性化協議会とは

旧町村時代から生活の拠点として栄えてきた8つの地域(北条、小田、大曾根、吉沼、上郷、栄、谷田部、高見原)である「周辺市街地」において、市の支援のもと地域住民が主体となり、地域の活性化を目的にさまざまな活動を行っている団体です。

こんな人たちが活動しています



高見原ハロウィン ボランティア募集

「大人も子どもも楽しめる」をコンセプトに、高見原のまちをスタンプラリー形式で回るハロウィンイベントです。高見原ふれあい会の活動に興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

📅 10月25日(日) 10:00～14:00

📍 高見原一丁目会館(高見原1-6-135)

📧 メールで

📍 高見原ふれあい会

📧 takamihara.fureaikai@outlook.jp



▲過去の活動についてはこちら

屋外広告物の設置には許可が必要です

📍 都市計画課

屋外に設置する看板などには大きさなどのルールがあり、設置前に市の許可を受ける必要があります。良好な景観の維持と公衆に対する危害防止のため、許可の取得と適正な管理にご協力をお願いします。

屋外広告物とは

屋外で、常時または一定期間継続して公衆に表示されるもの
(看板・立て看板・張り紙・張り札・広告塔・広告板など)



どうして看板の設置に許可が必要なの？

①良好な景観を維持し、②公衆に対する危害を防止するためです。

- ①大きすぎるものや派手すぎるものは景観に悪影響を及ぼすため、設置できません。
- ②定期点検を怠ると破損や落下の原因となり危険です。看板の落下などで歩行者がけがをする事故が日本各地で発生しています。



お店に店名や営業内容の看板を出す場合は、許可が必要なの？

屋外に出すものは、基本的に許可が必要です。

看板の設置を検討している場合や、今ある看板を変更したい場合は、お早めに都市計画課にご相談ください。

9月1日～10日は国の定める

屋外広告物適正化旬間

9月は県の定める

屋外広告物美化強調月間



是正前:西平塚交差点



是正後:西平塚交差点



市の職員やボランティア団体などによる定期的なパトロールで、違反広告物の除却を行っています。ルールを守って、きれいで安全なまちづくりにご協力をお願いします。

つくば市
屋外広告物条例



周りの人に迷惑をかけていませんか

屋外焼却(野焼き)は禁止されています

📍 環境衛生課



「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、廃棄物(ごみ)の屋外焼却は原則禁止され、罰則が定められています。法律の基準を満たさない焼却炉やドラム缶、掘った穴や空き地などで廃棄物を焼却することはできません。火災や近隣トラブルの原因となりますので、「ごみ出しが面倒」、「昔から燃やしていた」などの理由による屋外焼却は決して行わないでください。



例外的に認められる場合でも、指導の対象となります

「稲わらやもみ殻・葉刈り芝」などの営農上やむを得ない農業^{ごんき}残渣の焼却は、例外とされていますが、著しい悪臭が発生している場合や、行為者が不在で火事につながるような場合など、周辺居住者に対して迷惑行為となる焼却は、適切な処理や周辺への配慮に関して指導を行っています。屋外焼却は周辺に燃え移り、火災や大規模な林野火災を引き起こす可能性があります。消火器や水などを準備し、消火するまでその場を離れないようにしましょう。強風時や夜間の野焼きについても、火災の原因となりますので、絶対にやめましょう。

ごみは正しく排出しましょう

ごみは正しく分別して指定された日にごみ集積所へお出してください。ごみの分別については、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」やごみの出し方カレンダーを参考にしてください。

ごみ分別アプリ
「さんあ〜る」



ごみの出し方
カレンダー



一人で悩んでいませんか
あなたには相談できる人がいます

問 大穂保健センター

自殺とは「自殺以外の選択肢を考えることができないほど心理的に追い込まれた末の死」のことを指します。心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こり得るものです。市では、一人一人が命を大切に、誰一人自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、さまざまな事業を実施しています。

こころといのちの相談窓口

悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談に関するプライバシーは守られます。詳細は市ホームページをご覧ください。

こころといのちの相談窓口一覧



こころのサポート相談

保健師、社会福祉士が対応します。

日 (月)～(金) 8:45～16:30

※(祝)、年末年始を除く

合 A D G I K

問 ▶大穂保健センター ☎029(864)7841

▶桜保健センター ☎029(857)3931

▶谷田部保健センター ☎029(838)1100

▶健康増進課 ☎029(883)1111



こころの健康相談

精神科医が対応します。

※予約制で月1日開催。日時は広報つくば、市ホームページでお知らせします。

9月の開催日

日 9月30日(水) 9:00～11:00

場 大穂保健センター 定 先着2人

合 A D G I K 申 9月1日(火)から電話で

問 大穂保健センター ☎029(864)7841

よりそいホットライン

専門相談員が対応します。

日 毎日24時間対応

問 社会的包摂サポートセンター

☎0120(279)338(フリーダイヤル)

こころのSNS相談@いばらき

日 ▷(月)～(土) 17:00～22:00

▷(日) 16:00～22:00

対 茨城県に在住・在勤・在学の方

問 茨城県



9月10日は「世界自殺予防デー」
9月10日～16日は「自殺予防週間」

こころの体温計

質問に回答すると、ストレス度や心の落ち込み度をチェックできます。

※システム利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。

※医学的診断をするものではありません。



ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のことです。ゲートキーパーの役割や声掛けの方法をお伝えします。

日 ①9月30日(水) 13:30～15:00

②2027年3月19日(金) 10:00～11:30

場 市役所本庁舎2階①会議室202②会議室201

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着25人/回 合 A B D G I K

申 電話またはインターネットで

問 大穂保健センター ☎029(864)7841



ひきこもりについての相談窓口

一人で焦りや不安を抱えていませんか。家族だけで抱え込み、あきらめていませんか。ひきこもりは誰にでも起こり得ます。まずはご相談ください。



お知らせ

場 本庁舎=つくば市役所本庁舎(〒305-8555 つくば市研究学園1-1-1) コミュ棟=つくば市役所コミュニティ棟(本庁舎隣)

合 合理的配慮の提供(A～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。

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 字幕表示システム 他 その他

イベント参加に必要な場合、手話通訳者などを手配できます(7日前までの事前申請が必要)。詳しくは障害者地域支援室へお問い合わせください。

※合理的配慮の提供＝障害のある人にとっての社会的なバリア(活動の制限)を取り除くために、負担が過重でない範囲で、必要かつ合理的な対応をすること

健康・福祉

全国一斉 子どものための養育費相談会

茨城青年司法書士協議会が全国青年司法書士協議会と共催で、養育費に関する無料電話相談会を開催します。事前予約は不要、秘密厳守となりますので、養育費でお悩みの方はぜひご相談ください。

日 9月5日(土) 10:00～21:00

問 茨城青年司法書士協議会

▷相談会について ☎0299(77)5007

▷当日フリーダイヤル ☎(0120)567301

担 こども政策課



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就学する場合、最高で月額14万円を支給します。※所得によって支給額が異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 こども政策課



献血のお願い(つくば市役所会場)

400ml 全血献血を実施します。献血カードアプリ「ラブラッド」での事前予約(希望時間の3時間前まで)がおすすめです。

日 9月4日(金) 9:45～11:45、13:00～16:00

場 本庁舎南口玄関付近

合 A D E F G I K

問 健康増進課



後期高齢者対象の無料歯科健康診査

対象の方には、8月下旬ごろに歯科健康診査の案内を送付しています。(長期入院・施設入所者などを除く)

日 9月1日(火)～12月31日(木)

※歯科医院の休診日を除く

場 案内に同封の「実施歯科医院一覧」に記載のある歯科医院

対 茨城県の後期高齢者医療制度の被保険者で、2025年度に75歳、80歳、85歳の誕生日を迎えた方(以下のいずれかの期間に生まれた方)

①昭和25年4月1日～昭和26年3月31日

②昭和20年4月1日～昭和21年3月31日

③昭和15年4月1日～昭和16年3月31日

申 実施歯科医院に直接 ※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

問 医療年金課

人間ドック・脳ドック費用助成

詳細は、市ホームページまたは「健診ガイド」(3月下旬に送付した受診券に同封)をご覧ください。脳ドックは5年に1度の助成です。

対 2026年度にまだ健診を受けていない方で、以下のいずれかを満たす方

①国民健康保険に加入しており、2027年3月31日時点で▷人間ドック=30歳以上▷脳ドック40歳以上

②後期高齢者医療制度に加入している

申 郵送、インターネットまたは直接

問 健康増進課



いきいきプラザ運動教室参加者追加募集

アクティブ運動教室(40～64歳)、いきいき運動教室(65～74歳)、元気はつらつ運動教室(75歳以上)を行っています。予約制で説明会を行っていますので、まずはお電話ください。

日 週1回程度 場 健康増進施設いきいきプラザ

対 市に住民登録があり、以下に該当する方

▷医師から運動を止められていない

▷重篤な既往歴がない

▷健診結果のコピーを提出できる(既往歴などにより、主治医の意見書の提出を求める場合あり)

費 1,000円/月(3カ月ごとに集金)

合 A D 申 電話で

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089



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。※全6回

日 10月21日、11月4・18日、12月2日・16日、2027年1月20日(水)

場 本庁舎3階会議室301・302

対 市内在住のおおむね3～6歳の子の保護者で、全日程に参加できる方

講 市公認心理師 定 先着6人

合 A B C D E G I

申 9月11日(金)までに「氏名・住所・子の年齢・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

フレイルサポート教室

生き生きとした老後を過ごすためには、フレイル(虚弱)を予防することが大切です。ぜひご参加ください。

①大穂地区

日 9月17日・10月15日・11月19日・12月17日・2027年1月21日(木) 13:30～15:30

場 大穂交流センター

※10月15日のみ吉沼交流センター

申 9月7日(月)から電話で

問 大穂地域包括支援センター ☎029(869)9527

②桜地区

日 9月24日・10月22日・11月26日(木) 10:00～12:00

場 広岡交流センター 申 9月7日(月)から電話で

問 桜地域包括支援センター ☎029(829)6102

③荃崎地区

日 10月6日・13日・20日・27日(火) 10:00～12:00

場 荃崎農村高齢者交流センター〔下岩崎2068〕

申 9月14日(月)から電話で

問 荃崎地域包括支援センター ☎029(886)9500

対 市内在住65歳以上

定 先着30人/各回 合 A B D G I K

担 地域包括支援課



移動支援ボランティアの運転者講習会

地域での移動支援サービスについて学ぶ、国土交通大臣認定の福祉有償運送運転者講習です。事前にeラーニングによる講義の受講が必要です(受講支援あり)。

日 11月13日(金)①8:30～12:20②13:20～17:00
※①・②いずれかにご参加ください。

場 本庁舎2階会議室204

対 市内在住で普通自動車免許を持っていて、地域での移動支援ボランティアに関心がある方

定 先着10人/回 合 A B C D E F G H I

申 9月1日(火)～10月31日(土)にインターネットまたは直接

問 高齢福祉課



わたしの生き方ノート(エンディングノート)を無料で配布しています

自分らしい生き方のために、これまでの自分やこれからの人生についての考えをまとめるノートです。ぜひご活用ください。

場 配布場所▶地域包括支援課、地域包括支援センター、高齢者支援センター(旧老人福祉センター)、窓口センター、保健センター、いきいきプラザ

問 地域包括支援課



高齢者の皆さんの実態調査にご協力ください

緊急時の対応や市の福祉事業などに活用するため、対象の高齢者のご自宅へ民生委員が訪問し、健康状態や生活の状況について聞き取り調査を行います。民生委員が欠員の場合は、郵送で調査を行います。任意調査のため、調査への協力が難しい場合は、訪問時にお伝えください。

日 9月1日(火)～11月30日(月)

対 ▶70歳以上の高齢者で一人暮らしの方

▶70歳以上の高齢者だけの世帯の方

▶70歳以上の高齢者と中学生以下の世帯の方

※対象外の方でも、65歳以上で市に緊急連絡先の登録などを希望される方はご連絡ください。

問 高齢福祉課

傾聴ボランティア事業～おうちde交流～

外出が難しい、ご家族以外と交流したい方のご自宅に傾聴ボランティアが伺います。

日 1回1時間程度(月2回まで) 場 ご自宅(オンライン可)

対 市内に住所を有する65歳以上の方

申 担当ケアマネージャー、地域の民生委員、最寄りの地域包括支援センターのいずれかに問い合わせ

問 地域包括支援課



地域歳末たすけあい募金の助成(配分)

「地域歳末たすけあい募金」を、①歳末時期に実施する地域の助け合い・支え合い活動、②要援護世帯への歳末見舞金の活動などに助成(配分)します。詳細は、ホームページをご覧ください。

申 申込書(社会福祉協議会、ホームページに用意)を、社会福祉協議会事務局へ

①9月1日(火)～30日(水)に直接

②10月1日(木)～30日(金)に郵送(必着)で

問 社会福祉協議会 ☎300-3257筑穂1-10-4

☎029(879)5500

担 福祉政策課



ペアレントメンターカフェを開催します

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や、市臨床心理士などを交えて話し合いや情報交換などを行います。

日 10月23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)

定 8人 合 B D E I K

申 9月11日(金)～27日(日)に「保護者氏名・お子さんの年齢・☎・☎話したいこと」をメールで

問 障害福祉課

☎ wef025@city.tsukuba.lg.jp



福祉の店「融点」がイーアスつくばで出張販売を行います

市役所本庁舎に常設している福祉の店「融点」がイーアスつくばで出張販売を行います。

市内の福祉事業所が心を込めて作ったパンやお菓子、野菜などの食品のほか、アクセサリーやバッグなどの雑貨を販売します。障害福祉について考えるきっかけとして、ぜひお越しください。

日 9月26日(土)・27日(日) 10:00～18:00

場 イーアスつくば1階メインコート

〔研究学園5-19〕

合 A B C D E F H I K

問 障害者地域支援室



募集

幼児家庭教育学級「つくひなぷらす」参加者募集

幼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 ①11月4・11・18・25日、12月2日(水)

②11月5・12・19・26日、12月3日(木)

③10月30日、11月6・20・27日、12月4日(金) 10:00～11:10 ※各学級全5回

場 ①島名交流センター ②栗原交流センター

③竹園交流センター

対 市内在住・在勤・在学の生後11カ月(2026年10月30日時点)から未就学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組程度/各学級

合 A D G H I K

申 9月1日(火)～16日(水)にインターネットで

問 生涯学習推進課



「TCI創業スクール」受講生募集

新たな技術やアイデアの事業化を目指す方が対象です。先輩経営者の創業・経営体験談、専門家の講義の他、スクール終了後も創業までの支援が継続します。詳細は、ホームページをご覧ください。

日 10月3・17・24日、11月7日・14日(土) ※全5回

場 つくば研究支援センター〔千現2-1-6〕

定 先着20人 費 10,000円(学生5,000円)

合 B D G K

申 9月25日(金)までにインターネットで

問 つくば研究支援センター

☎ startup-school@tsukuba-tci.co.jp

担 産業振興課



日々の食の記録から新たな食生活をデザインするモニターを募集しています

食事記録アプリ「カロミル」を使った実証実験にご協力いただけるモニターを募集しています。興味のある方は、ぜひご参加ください。

問 科学技術戦略課



モニター内容

カロミルで食事記録をつける

▶写真を撮るだけで簡単に記録

▶自動で栄養素計算

▶推論AIによる食のバランスの最適化

※医師の指示により食事制限を受けている方、お薬の服用により食品摂取に制限がある方はご遠慮ください。



おすすめ商品のクーポンが届く

▶あなたの食事傾向に合わせて商品がおすすめされ、ウエルシアで使える食品クーポンがアプリに届きます。

クーポン利用店舗

つくば市内のウエルシア20店舗

栄養相談も受けることができます(豊里店、小笠店、陣場店)



参加対象

市内にお住まいでスマホが使える方

実施期間

9月1日(火)～2027年1月31日(日)
※募集期間は10月31日(土)まで

登録方法

① 右の二次元コードからアプリをダウンロードし、アプリの初期設定を行う



② ①の完了後、右の二次元コードを読み込んで連携し、アプリ内で本登録を行う



※本モニターは、つくば市実証実験 パーソナルフードレコメンドサービス調査として行います。ウエルシア薬局株式会社、ライフログテクノロジー株式会社、アルフレッサ株式会社がつくば市から委託を受けて実施します。

文化財解説ボランティア養成講座 受講者募集

市内の文化財展示施設の解説や、文化財関係の活動に協力するボランティアを養成する講座です。市内の文化財を巡るバス見学、座学、実際の解説演習などを行います。谷田部・桜地区を中心とした内容です。

- 日

①10月13・27日(火)②11月10・24日(火)、
③12月16・23日(水)各10:00～12:00(全6回)
※10月27日のみ9:30～16:00
- 場

①市役所本庁舎②谷田部交流センター
③桜総合体育館会議室
- 対

市の歴史や文化財に興味ある方、見学の際に徒歩移動ができる方
- 定

抽選20人
- 申

9月23日(水・祝)までに往復はがきに「住所・氏名・年齢・電話番号」を記入し郵送(消印有効)またはインターネットで
- 問

文化財課



高齢者向け交通安全教室を開催しませんか

お住まいの地区で無料の高齢者向け交通安全教室を開催することができます。参加者には交通安全グッズをプレゼントします。

- 日

平日10:00～15:00の間で1時間程度の教室
- 場

各地区の集会所
- 対

市内在住の方 ※高齢者向けの内容ですが、年齢制限はありません。
- 講

市交通安全教育指導員
- 申

電話、FAX、メール、インターネットで
- 問

防犯交通安全課
- F

029(828)5971
- E

ctz070@city.tsukuba.lg.jp



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

9月10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

消防団員募集

消防団は自営業や会社員、主婦などの一般市民で組織される消防機関です。地域に密着した組織として、災害活動や警戒活動、防災指導など、市民の安全・安心を守っています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 地域消防課



その他

リユース家具の展示・無料提供を行っています

リサイクルセンターに持ち込まれた粗大ごみの家具を修復し、安全に利用できる状態で無料提供しています。以下の期間で内覧会を開催します。※市ホームページ上でも家具の一覧が見られます。提供は申込後、抽選となります。

- 日

9月1日～15日(火)8:30～11:30、13:00～17:00
- 場

つくばサステナスクエア内リサイクルセンター
- 対

市内在住の方 合 ABCDEFFG
- 申

9月1日(火)～15日(火)にインターネットまたは直接
※平日8:30～11:30、13:00～17:00
- 問

サステナスクエア管理課
☎029(867)1379



都市計画案に関する説明会

つくば市公共下水道全体計画の改定を踏まえた市内の下水道に係る都市計画の変更について、説明会を行います。※両日とも同内容です。

- 日

①9月9日(水)19:00～20:00(予定)
②9月13日(日)10:00～11:00(予定)
※日程が変更になる場合がありますので、市ホームページをご確認の上お越しください。
- 場

①本庁舎2階会議室202
②本庁舎2階防災会議室2・3
- 定

先着50人 合 ABCDEFGIK
- 問

都市計画課



つくば市公共施設バリアフリー整備に係る方針

バリアフリー整備の配慮事項を分かりやすく示し、障害者等の当事者とのコミュニケーションを促すことなどにより、全ての人が使いやすい公共施設にすることを目的に策定しました。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 公共資産利活用推進課



5年に1度の「令和8年社会生活基本調査」

統計法に基づく基幹統計調査で、生活時間の配分などの社会生活に関する基礎資料を得るために実施されます。9月以降、統計調査員が一部の調査対象地域を巡回し、居住状況やお名前などをお尋ねする場合があります。調査へのご協力をお願いします。

問 企画経営課



貯水槽水道の衛生管理を徹底しましょう

貯水槽水道の設置者は、貯水槽水道を管理し、その管理の状況に関する検査を行うよう努めることが定められています。水槽の点検および水質検査は1年以内ごとに1回以上、定期的に行いましょう。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 上下水道業務課



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、適正処理をお願いします。

- 日

9月29日(火)9:00～11:00
※ポリエチレンのみ回収
- 場

谷田部営農センター〔上横場248-2〕
- 対

市内在住の方
- 費

負担金:50円/kg(100円未満切捨)
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。毎月2回(日)に開催しています。

- 日

①9月20日(日)13:00～15:00※9月2回目
②10月4日(日)13:00～15:00※10月1回目
- 場

カインズつくば店ペット用品売り場〔小野崎278-1〕
- 合

ABCDEFGHIK
- 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



地域計画変更受付期間(農振農用地除外等申請12月受け付け分)のお知らせ

2026年12月受け付け分で農振農用地除外等申請を予定されている場合、地域計画除外申出の受付期間は以下のとおりとなります。地域計画については、市ホームページをご覧ください。

- 申

10月1日(木)～16日(金) 8:45～16:30に農業政策課へ直接
- 問

農業政策課



週休日にさくら小学校の特別教室・図書室を利用できます

4月に開校したさくら小学校(春風台16-1)の一部特別教室と図書室が、10月3日(土)から市民利用できるようになります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

特別教室(家庭科室・音楽室・図工室)

- 日

10月3日(土)から毎週(土)(日)(祝)9:30～17:00
- 対

過半数が市内在住・在勤・在学の人で構成される5人以上の団体
- 合

ABCD
- 申

利用の10日前までに生涯学習推進課窓口へ申請書類を持参
- 問

生涯学習推進課



図書室

- 日

10月3日(土)から毎週(土)(日)(祝)9:30～17:00
※中央図書館開館日のみ開室しています。
- 合

ABCD
- 問

中央図書館

今後のつくば市立幼稚園に関する説明会

つくば市立幼稚園の園児数が年々減少している中、今後の市立幼稚園の方針やあり方について、説明会を開催します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 学務課



令和8年度牛久沼周辺エリア体験型観光支援補助金

牛久沼周辺で自然環境を活用したイベントなどを実施する事業者などへの補助金です(上限20万円)。交付条件などの詳細は、市ホームページをご確認ください。※予算額に達した場合、申請期間中であっても募集を終了することがあります。

- 日

2027年3月20日までの事業期間のもの
- 申

2027年1月31日(日)までに観光推進課に電話連絡後、申請書類を郵送(必着)、メールまたは直接
- 問

観光推進課



令和8年度つくば市芸術文化事業会場費補助金

市民の芸術文化活動の発表や鑑賞の機会を拡充するため、市内で実施される公演事業および展覧会事業について、ホールや美術館などの会場費の一部を補助します(上限5万円)。交付要件などの詳細は、市ホームページをご覧ください。※予算額に達した場合、申請期間中であっても募集を終了することがあります。

- 申

9月1日(火)～2027年3月12日(金)に申請書類を郵送(必着)、メールまたは直接
- 問

芸術文化推進課
E ctz032@city.tsukuba.lg.jp



令和8年熊本地震災害義援金のご協力をお願いします

7月28日に発生した熊本地震により被災された方々への支援のため、以下の期間で本庁舎に募金箱を設置しています。ご協力をお願いします。※日本赤十字社への銀行振込については市ホームページをご覧ください。

- 日

10月30日(金)まで
- 場

▶本庁舎1階 総合案内前
▶本庁舎2階 福祉政策課カウンター前
- 問

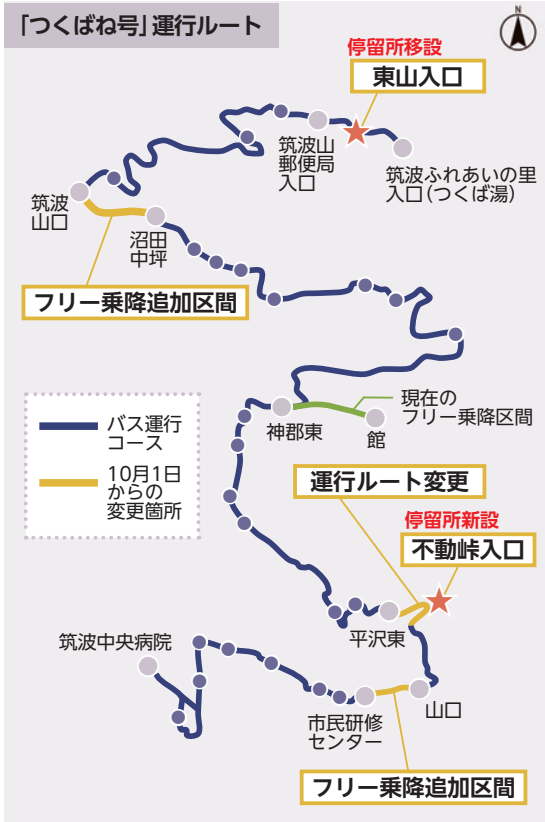
福祉政策課



10月1日(木)から支線型バス「つくばね号」の運行ルートを変更し、停留所を新設します

停留所「不動峠入口」を新設し、運行ルートを変更することに伴い、時刻表も変更となります。変更後の時刻表は平日と休日が別になりますので、ご注意ください。その他の変更は、下図または市ホームページをご覧ください。

問 総合交通政策課



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)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・在学の方
合 A B C D E G I
問 ダイバーシティ推進室
☎029(856)5630



無料調停手続相談会

土浦調停協会所属の調停委員に、家庭問題等に関する調停手続きの相談ができます。

日 9月26日(土)10:00～15:00 ※受付は14:30まで
場 土浦市亀城プラザ(土浦市中央2-16-4)
合 B D 申 予約不要・先着順
問 土浦調停協会(水戸地方・家庭裁判所土浦支部内)☎029(821)4359※調停相談会の問い合わせであることをお伝えください。
担 ダイバーシティ推進室

「ヤングケアラー」を知っていますか

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

問 こども未来センター(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。



申 ①インターネットで(クレジットカード決済可)
②寄付申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接
問 こども未来センター(こども未来課)



粗大ごみの収集予約受け付けを一時停止します

システムメンテナンスのため、粗大ごみの収集予約を以下の期間停止します。これに伴い一部収集日の収集予約締め切り日も変更となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日 ▶収集予約の受け付け停止期間(電話・インターネット)
9月18日(金)16:30～24日(木)8:45
※作業の進捗により、停止期間が前後する場合があります。

申 ▶9月23日(水・祝)・25日(金)が収集日分の予約受け付け締め切り日
電話予約＝9月17日(木)16:30まで
インターネット予約＝9月14日(月)23:59まで
(キャッシュレス決済支払締め切り＝9月17日(木)15:00まで)



問 環境衛生課

9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 ①9月10日(木)②9月24日(木)
問 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

▷9月30日(水)の納期限は次のとおりです。納期限までに納付してください。

①国民健康保険税(第3期)
②後期高齢者医療保険料(第3期)
問 ①国民健康保険課 ②医療年金課

イベント情報

申 申し込みについて

郵＝郵送先に指定がない場合 〒305-8555 つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇〇〇〇課
直＝で指定がない場合問に直接
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。

スポーツ

市バレーボール連盟 マスターズバレーボール大会

日 10月18日(日)8:45集合 場 洞峰公園体育館
対 市内登録チーム、未登録チーム ※メンバーが40歳以上のチーム限定
定 先着10チーム
費 市スポーツ協会登録チーム＝1,000円、未登録・市外チーム＝3,000円 合 A B D
申 10月2日(金)までにHで
問 スポーツ協会事務局 ☎029(854)8511
担 スポーツ振興課



豊里支部グラウンド・ゴルフ大会

日 9月26日(土)8:00集合
※当日雨天の場合27日(日)に順延
場 豊里多目的広場[高野1197-20]
対 豊里地区在住
費 300円/人
合 A B D
申 開催日の8:00に現地申し込み
問 スポーツ協会事務局☎029(854)8511
担 スポーツ振興課

令和8年度つくば市民テニス大会

日 10月3日(土)・4日(日)
予備日▶10月10日(土)・11日(日)
場 市内テニスコート
対 市内在住・在勤・在学の方 ※高校生ペアは不可
費 2,500円/ペア
申 9月6日(日)～13日(日)に申込書と参加費をスーパースポーツゼビオテニスカウンター(イースつくば店)[研究学園5-19イースつくば2F]またはUN's STRINGS(つくば学園店)[天久保1-10-9]に直接
問 スポーツ協会事務局☎029(854)8511
担 スポーツ振興課



第8回筑波地区マラソンソフトボール大会

日 9月26日(土)8:30集合
場 大池公園野球場[北条1477-1]
対 市内在住の小学5年生以上の男女 定 先着50人
費 中学生以下300円、高校生以上500円(損害保険など) 合 A B
申 9月10日(木)までに「事業名・住所・氏名・年齢・電話番号」をFまたはFで
問 スポーツ協会事務局[〒305-8555 研究学園1-1-1]☎029(854)8511
F 029(854)8531
担 スポーツ振興課

茨城ロボッツプロコーチ バスケットボール教室

日 9月30日(水)小学1～3年生(初心者)17:10～18:10
小学4～6年生(初心者)18:20～19:20
小学4～6年生(経験者)19:30～20:45
※受け付けは開始時間の10分前から
場 小野川小学校体育館 対 市内在住・在学または市スポーツ少年団登録団体の小学生
定 各20人(初参加者優先) 合 A B K
申 8月31日(月)～9月25日(金)にHで(受け付け完了メールで参加確定)
問 茨城ロボッツ
E bbschool@ibarakirobots.com
担 スポーツ振興課



第2回かけっこ教室&わくわくスポーツ体験チャレンジ

スプリント、バレーボール、スポーツ鬼ごっこ、空手道の体験教室を行います。※全3回
日 9月30日、10月7・14日(水) 18:00～19:30
場 桜総合体育館 対 市内在住・在学の小学生
定 45人 ※応募多数の場合は抽選 費 2,000円/人
合 A B D 申 9月23日(水・祝)までにHで
問 つくば市スポーツ協会事務局
☎029(854)8511
担 スポーツ振興課



つくばFCファミリーデー

つくばFCのホームゲーム(vs厚木はやぶさFC)に無料招待します。
日 9月27日(日) 11:00キックオフ
場 セキショウ・チャレンジスタジアム
〔山木1562〕
対 市内在住・在勤 合 A B D F J K
申 9月20日(日) 18:00までにHで
問 つくばFCトップチーム事業部
☎029(896)3553
担 スポーツ振興課



令和8年度 初心者ジョギング教室

気軽にジョギングを始めませんか。
日 9月30日、10月7・14・21日(水)
19:00～20:30 ※予備日:10月28日(水)
場 洞峰公園〔二の宮2-20〕
対 市内在住・在学・在勤の18歳以上(高校生不可)
定 先着30人 費 2,000円 合 A D K
申 9月8日(火) 8:45～23日(水・祝) 16:45にHで
問 スポーツ振興課



初めてでも楽しい太極拳講習会

日 10月11・18・25日、11月8・15・22日(日) 9:30～10:30(全6回) 場 竹園交流センター 対 太極拳初心者 講 日本武術太極拳連盟公認指導員
定 抽選10人 費 2,000円 合 A D
申 9月20日(日) までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を新治武術太極拳協会竹園教室宛てに往復はがきで郵(必着)またはEで
問 新治武術太極拳協会竹園教室〔〒305-0042 下広岡1055-12〕E niihari.ibaraki@gmail.com
担 スポーツ振興課



沼尻産業つくばBMXレースシリーズ
Supported by弱虫ペダル

BMXレース(自転車競技)がサイクルパークつくばで開催されます。施設の屋上からも観戦できます。
日 9月27日(日) 10:00～13:30
場 サイクルパークつくば
合 A B D E F I K
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



初心者向けBMXスクール

日 9月13日(日)・23日(水・祝)
場 サイクルパークつくば
対 満5歳以上
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 費 4,400円/回
合 A B D E F I K
申 当日9:30までに直
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

ウエルカフェ栄養サロン「おいしく適塩生活」

栄養士が食事のポイントを紹介します。血管健康度の測定ができます。※当日参加可
日 9月13日(日) 10:00～11:00
場 ウエルシアつくば小荳店〔小荳288〕
対 市内在住 講 ウエルシア栄養士
定 先着10人
合 A B D E K
申 9月11日(金) 16:30までに☎またはHで
問 健康増進課



「リレー・フォー・ライフ・ジャパンいばらき 2026」

がん患者やその家族を支援し、がんに向き合い、がんには負けない社会を目指すチャリティイベントです。
日 10月3日(土) ▶受付10:00～▶ウォークルー＝11:00～19:00▶ルミナリエセレモニー＝18:00～19:00
場 つくばセンター広場 費 参加寄付:1,000円(がん患者・がん経験者・高校生以下は無料) 合 A C D E K
問 リレー・フォー・ライフ・ジャパン
いばらき実行委員会
E relay4life.ibaraki@gmail.com
担 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 9月14日(月) 14:00～15:00
場 3階イオンホール〔稲岡66-1〕
対 市内在住の40歳以上 定 先着25人 合 A D I
申 9月3日(木) 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カスミ大穂店

日 9月18日(金) 10:00～11:00
場 イートインコーナー〔筑穂1-15-6〕
対 市内在住の40歳以上
定 先着8人
合 A D
申 9月8日(火) 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カスミ学園店

日 9月29日(火) 14:00～15:00
場 2階イートインコーナー〔竹園2-12-1〕
対 市内在住の40歳以上
定 先着15人
合 A D
申 9月15日(火) 9:00から☎で
担 健康増進施設いきいきプラザ
☎029(864)5073(出前健康教室)



つくばウォークの日イベントウォーク
(花畑公園コース)

3.5kmのコースを歩きます。歩きやすい服装で上履き、飲み物などをお持ちください。
日 9月13日(日) 10:00出発(受付9:00～9:15)
※荒天中止、厳重警戒以上屋内開催
場 健康増進施設いきいきプラザアリーナ集合
対 ウォーキングに興味のある方 合 A D
問 健康増進施設いきいきプラザ
▶☎029(864)5089
▶☎090(9241)1823
(当日専用＝7:00～9:30)



気軽に楽しく健康づくり 体力測定会に参加しよう

中高齢者向けの体力測定会です。体の状態を客観的に把握できます(全6種目)。
日 9月18日(金) ①9:30～11:00(受付9:15～)
②14:00～15:30(受付13:45～)
場 健康増進施設いきいきプラザ
対 市内在住の40歳以上 定 先着30人/回
合 A D
申 9月4日(金) 9:00から☎で
問 健康増進施設いきいきプラザ
☎029(864)5089



相談・説明会

フレイル予防相談

元気な方、体力などの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相談をお受けします。
日 9月10日(木) 9:00～12:00
場 大穂保健センター
対 市内在住 定 先着3人
合 A D G
申 9月8日(火) 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



行政書士無料相談会

相続、遺言、法人設立などに関する相談ができます。
日 ①9月10日(木) 13:00～16:00②10月3日(土) 10:00～16:00 場 ①本庁舎3階会議室302②吉沼交流センター2階会議室 定 先着12組
合 ①A B C D E G I ②A B F G
申 13:00～17:00に☎で ※(土)(日)(祝)は除く
問 ①茨城県行政書士会県南支部(つくば会場担当) ☎070(4074)3506②茨城県行政書士会事務局☎029(305)3731
担 総務課



行政相談

行政相談委員が行政全般についての苦情・意見を受け付けます。
日 9月11日(金) 13:30～15:00、
10月5日(月) 13:30～15:00
場 本庁舎5階会議室501
合 A B C D E G I
問 総務課



司法書士による相続無料相談会

県内の司法書士事務所で相続登記や遺言などに関する相談を受け付けます。
日 10月7日(水) ※時間は各事務所へお問い合わせください。
場 県内の各司法書士事務所
定 先着4組
申 ☎で
問 茨城司法書士会☎029(225)0111
担 総務課



いばらきマリッジサポーター結婚相談会

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 9月27日(日) 10:00～14:00
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家族
定 先着8人
合 A C D F G I
申 9月23日(水・祝) までにH、または
9月25日(金) 12:00までに☎で
問 こども政策課



事業承継に関する個別相談会

日 10月21・28日(水)①10:00～11:30
②13:00～14:30③14:30～16:00
場 コミュ棟1階会議室3
対 市内で事業を行っている方や事業を引き継ぐ予定の方
講 茨城県事業承継・引継ぎ支援センター
定 先着3組/日 合 A C D E F G I
申 10月2日(金)16:30までに☎、郵、またはHで
問 産業振興課 ☎029(883)1111



～縄文人がつくばの森を借りたなら～
週末縄文人に学ぶ「身近な自然を宝にかえる力」
人気YouTuberが語る縄文の知恵から、身近な森の魅力や活用法を学びます。

日 9月11日(金)19:00～20:30
場 コミュ棟1階会議室1
講 相馬皓介氏(週末縄文人 縄)
定 先着40人 合 A C D I K
申 9月9日(水)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



住まいの相談会開催のお知らせ(予約制)

日 10月27日(火)10:00～16:00
場 本庁舎2階防災会議室3
対 茨城県南地区在住の住宅リフォームなどを検討している方 定 先着10組 合 A B C D E F G I
申 9月1日(火)～30日(水)にHで
※難しい場合は☎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



旗 催し

つくば市文化協会 第38回芸能祭

文化協会会員による和楽器、日舞、民俗芸能、詩吟、剣詩舞、洋楽、洋舞の祭典です。
日 10月3日(土)10:30～16:00
場 市民ホールくさざき
問 つくば市文化協会芸能部(稲葉)
☎090(8850)5716
担 芸術文化推進課



第19回 つくばで第九

市民合唱団120人が、プロの演奏家とベートーヴェン交響曲第9番を披露します。※未就学児不可
日 12月29日(火)15:00開演(14:30開場)
場 ノバホール〔吾妻1-10-1〕
費 全席指定(税込)▷一般=3,300円▷25歳以下=1,650円
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周年記念事業
劇団ラ・バラッカ〔ON-OFF〕

イタリアの劇団による光を使った言葉のないお芝居。0～2歳と3歳～の2回公演です。
日 10月12日(月・祝)①10:30②14:30
場 つくばカピオホール〔竹園1-10-1〕
費 ①全席自由②全席指定(税込)▷大人=3,500円▷子ども(0～17歳)=1,500円
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



PR TIMES セミナー

プレスリリースの基礎から応用まで情報発信のポイントを実践的に学ぶ講座です。
日 9月9日(水)18:30～
場 スタートアップパーク
講 えんどうともひろ よしむらちづこ
遠藤友宏氏、吉村千鶴子氏
合 A B D
申 9月9日(水)18:30までにHで
問 産業振興課



第46回茨城県伝統工芸品展

茨城の伝統工芸品が集結します。展示販売のほか、製作体験や実演も予定しています。
日 10月2日(金)～4日(日)10:00～18:00
場 イーアスつくば1階メインコート〔研究学園5-19〕
合 A B C D E G I K
問 茨城県技術革新課地域産業振興室
☎029(301)3585
担 産業振興課



パパ・プレパパ交流会「ぱぱのわ」①②

①紙ひこうきを作って遊ぼう
紙ひこうきや折り紙で遊びながら、子育てのことを気軽におしゃべりしましょう。
日 9月12日(土)10:00～12:00
場 筑波交流センター
対 市内在住のパパ、プレパパまたはその家族
定 先着10組 合 A B D F G 申 Hで
問 ままとーん
E papatone298@gmail.com
担 健康増進課



②流星台プレイパークで遊ぼう

プレイパークの魅力を体験しながら、親子でのびのびと外遊びを楽しみましょう。
日 10月4日(日)10:00～12:00
場 流星台プレイパーク〔流星台59〕
対 市内在住のパパ、プレパパまたはその家族
定 先着10組 合 A B D F G
申 Hで
問 ままとーん
E papatone298@gmail.com
担 健康増進課



つくば子育て&教育サミット2026
(アイラブつくばまちづくり補助事業)

つくばの子育て・教育について世代や立場を超えて語り合いませんか。
日 9月13日(日)9:30～ 場 茗溪学園中学校高等学校〔稲荷前1-1〕 定 200人 費 ▷一般=1,000円▷学生=500円▷高校生以下=無料 合 D F K
申 9月13日(日)までにHで
問 つくば子育て&教育サミット実行委員会
E tkb.edu.summit@gmail.com
担 教育総務課



筑波山麓自然学校

「繭玉から真綿(絹の綿)を作ってみよう」
絹の産地だった筑波山麓で、蚕の観察、養蚕や昔の手仕事を体験します。※未就学児不可
日 10月4日(日)10:00～15:00
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)、のらおこ
定 抽選12組 費 1,000円/組 合 D F
申 9月7日(月)～14日(月)にHで
問 つくば環境フォーラム
E tef298@tsukuba-ef.com
担 筑波ふれあいの里



ミツバチの訪花メカニズムから学ぶ
生きもの目線での森づくり

ミツバチの訪花を学び、養蜂を見学して生き物目線の森づくりを考えます。
日 9月12日(土)9:30～12:30 場 筑波交流センター、市内森林 講 まえだたろう 前田太郎氏(農研機構)
定 先着20人 合 K
申 9月9日(水)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
担 鳥獣対策・森林保全室



親子木育おもちゃ広場

木のおもちゃに触れて、豊かな心を育みます。
日 9月11日(金)、12日(土)
①10:00～11:00②11:00～12:00
③13:00～14:00④14:00～15:00
場 子育て総合支援センター 対 未就学児とその家族
講 子育てネットワークままもり
定 先着子ども20人/回 合 A D I K
申 9月9日(水)12:00までにHで
問 鳥獣対策・森林保全室



豊里ゆかりの森美術館展覧会
「アートプレアデス展Ⅱ」

筑波大学の芸術関係者による洋画、日本画、版画、彫塑の作品を展示します。
日 9月19日(土)～10月8日(木)9:00～16:00
※(月)休館、9月21日(月・祝)は開館し、9月24日(木)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



「筑波会議2027」ポスター募集

「社会と科学技術」をテーマに、「筑波会議2027」の魅力を発信するポスターを募集します。
申 ▷10月30日(金)までに郵(必須)
▷10月31日(土)までにHで ※手描きの場合 郵必須
問 筑波会議委員会事務局
☎029(853)4207
担 科学技術戦略課



不登校・多様な学びつながる「縁」日

不登校や多様な学びに関心がある方向けに、相談会、座談会、こども企画などを行います。
日 10月10日(土)10:30～16:00
場 桜総合体育館
講 ▷ 錦織孝俊氏(茨城県教育庁生徒支援いじめ対策推進室)▷石田佳織氏(不登校・多様な学びネットワーク茨城代表世話人)
問 学び推進課



ガラパゴス川の学校2026
(牛久沼周辺エリア体験型観光補助事業)

牛久沼・東谷田川周辺で①武田晃治氏(東京農業大学教授)ザリガニの授業など②カヌー体験を行います。
日 ①9月19日(土)9:30～12:00、13:00～15:30
②9月20日(日)9:30～12:00、13:30～16:00
場 ①ガラパゴス工房〔高崎1793-1〕②東谷田川荑崎大橋付近〔森の里〕 対 市内在住の小中学生
定 先着①②15人/回 費 ①1,000円/回②2,000円/回
申 9月7日(月)～15日(火)にHで
問 ガラパゴス青少年育成会
E galapagos.koubou@gmail.com
担 観光推進課



プレミアムビールとうまいもの祭り2026
～秋開催～

残暑の中でも心地よく楽しめるビアガーデンです。
日 ①9月18日(金)15:00～22:00②9月19日(土)～26日(土)12:00～22:00③9月27日(日)12:00～20:00
場 つくばセンター広場 対 お酒を飲む方は20歳以上
合 A C D E I K
問 プレミアムビールとうまいもの祭り実行委員会
E pbum2018@gmail.com
担 学園地区市街地振興課



つくば市動物愛護フェス2026

人も動物も安心して暮らせる社会を目指し、セミナー、クイズ、紙芝居などを実施します。
日 10月4日(日)11:00～16:00
場 イーアスつくば1階センターコート〔研究学園5-19〕
合 A B C D E G I K
問 環境保全課



化石レプリカ親子体験会

三葉虫やアンモナイトなどの本物の化石から型を取ったレプリカを作ります。
日 9月19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 H で
問 小田協議会 ☎029(844)9493
E contact@odasho.org
担 周辺市街地振興課



大曽根・花畑・筑穂ギャラリーDAY2026

アート作品の展示や昔の街並動画、飲食店マルシェ、音楽ステージなどさまざまな企画を実施します。
日 9月27日(日)10:00～15:00
場 大穂交流センター 合 B
問 大曽根・花畑・筑穂地域活性化協議会事務局
E ohttown@gmail.com
担 周辺市街地振興課



栄でチェロとピアノのコンサート

栄の古民家に国内、海外で活躍する音楽家がゲストで来ます。
日 10月24日(土)11:00～(受付10:30～)
場 懐処 柏屋〔栄325〕
定 先着15人 費 1,000円(当日現金のみ) 合 K
申 10月18日(日)までに「氏名・年齢・電話番号・メールアドレス」をEで
問 柏屋
E natsukasiwa@gmail.com
担 周辺市街地振興課



筑波山麓の谷津田の生きもの調査観察会

生きもの調査と観察を通して、自然環境の大切さを学びます。
日 9月27日(日)9:45～14:30▶予備日:10月3日(土)※天候などの状況により中止の可能性あり
場 神郡周辺 ※集合場所:当選者にのみご案内します。
対 市内在住の小学1年生～中学3年生の親子、高校生以上
講 秋山昌範氏、松田浩二氏 定 抽選12組
申 9月1日(火)～15日(火)にHで
問 つくば環境フォーラム
担 生物多様性推進室



第2回 つくば本推しコンテスト Web投票

第2回つくば本推しコンテストで募集した作品を対象にWeb投票を行います。
申 9月21日(月・祝)～10月11日(日)にHで
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 9月12日・19日・26日(土)・27日(日)、10月3日(土)15:00～15:30
場 中央図書館
対 幼児～小学生
合 A B D 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 9月17日(木)・25日(金)
①10:30～10:50②11:00～11:20
場 中央図書館
対 乳幼児と保護者
合 A B D G I K
申 当日受け付けのみ
問 中央図書館 ☎029(856)4311

講座

第3回親子でペーパークラフト講座

「みのりの秋とフックン船長」のペーパークラフトを作ります。
日 10月4日(日)10:15～12:00
場 コミュ棟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 9月23日(水・祝)までにHで
問 広報戦略課



若さをつくるキッチン
「フレイル予防とコレステロール」

メニュー:豆腐のユーリンチー、麦ご飯、小松菜と桜エビの和え物、出汁要らず切干大根の味噌汁
日 10月21日(水)10:15～13:00(受付10:00～)
場 筑波交流センター 対 市内在住の65歳以上
講 市管理栄養士、食生活改善推進員
定 抽選24人 合 A B D K
申 9月2日(水)8:45～9月18日(金)16:30に☎またはHで
問 健康増進課



筑波大学地域食育プロジェクト
「脂質異常症予防のための料理教室」

▶メニュー:さば缶そぼろ丼(麦ご飯)、切干大根のなめたけ和え、キウイ寒天ゼリー▶持ち物:白米半合、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具、飲み物
日 9月16日(水)10:15～13:00(受付10:00～)
場 大穂交流センター 対 市内在住
講 市食生活改善推進員大穂支部、筑波大学医学生
定 先着16人
合 A B D K
申 9月1日(火)8:45～15日(火)16:30に☎で
問 健康増進課

市民研修センター講座①～⑧

場 市民研修センター
対 市内在住・在勤・在学 合 A B D G
申 9月17日(木)までに「希望の講座名・住所・氏名・年齢・電話番号(必須)」を市民研修センター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 市民研修センター〔北条1477-1〕
☎029(867)1153
担 生涯学習推進課



①アビ先生と英語で遊ぼう 2歳～未就学児 ※全10回
親子で楽しく英語に触れてみませんか。
日 10月9・23・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18日(金)13:30～14:30 講 アブラム・ランドウ氏 定 抽選親子10組 費 5,000円/組

②筑波山ガマの油売り口上講座 ※全4回
全て参加で修了証を発行します。
日 10月11・25日、11月8・22日(日)13:30～16:00
講 筑波山ガマ口上保存会
定 抽選10人 費 2,000円(教材費込み)

③自力整体講座 月曜コース ※全10回
骨盤の歪みを整える体操を行います。
日 10月12・19・26日、11月2・9・16・23・30日、12月7・14日(月)10:00～11:50
講 阿部京子氏 定 抽選20人 費 5,000円

④自力整体講座 火曜コース ※全10回
腰痛や肩こりを防ぐ体操を行います。
日 10月13・20・27日、11月3・10・17・24日、12月1・8・15日(火)10:00～11:50
講 阿部京子氏 定 抽選20人 費 5,000円

⑤初心者の方のパソコン講座 ※全10回
繰り返しゆっくり楽しくパソコンを学びます。
日 10月15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日(木)10:00～11:30
講 酒井はつこ氏 定 抽選20人 費 5,000円

⑥シニア健康体操講座 ※全10回
みんなで楽しく体をリズムに合わせて動かします。
日 10月15日、11月5・19日、12月3・17日、2027年1月7・21日、2月4・18日、3月4日(木)10:00～11:15
講 北澤有子氏 定 抽選20人 費 5,000円

⑦土曜日のヨガ講座 ※全6回
柔軟性や体力を付けたい方におすすめです。
日 11月7・14・21日、12月5・12・19日(土)10:00～11:15
講 熊谷未来氏(アイアンガーヨガ認定指導員)
定 抽選20人 費 3,000円

⑧ヒンメリ「光のモビール」講座 ※全3回
フィンランドの伝統的な動く装飾品を制作します。
日 11月7・14・21日(土)10:00～12:00
講 齋藤桂子氏 定 抽選6人
費 3,500円(教材費込み)



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)

日 9月24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(グリーンシェア会 Bluebonnet つくば代表) ブルーボネット
定 先着3人程度 費 500円
合 A B D K
申 9月20日(日)までにHで
問 健康増進課



働く婦人の家講座①～④

場 働く婦人の家 **合** A B D G K
申 9月28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)、**E** 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
E fjn010@city.tsukuba.lg.jp



①Enjoy! バランスボール ※全3回
バランスボールは室内でできる有酸素運動です。楽しく弾んで体を動かしましょう。
日 10月18・25日、11月1日(日) 14:00～15:30
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上
講 大塚貴子氏
定 抽選15人
費 900円(小学生は無料)



②掘りたてさつま芋のカップパフェ
収穫体験付き親子料理講座です。さつま芋を使ってパフェを作りましょう。
日 10月25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 1,800円(材料費込み)



③Wチーズの黒猫パン
中はトロトロ外はパリパリチーズのパンで、黒猫の顔をそれぞれ描いて作りましょう。
日 10月30日(金) 17:30～19:30
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(材料費込み)



④きのこ講座 ヒラタケ
種菌の接種や発生処理など、菌床栽培の方法を実践で学び、ヒラタケを自宅栽培できます。
日 10月31日(土) ①9:00～12:00 ②13:00～16:00
対 市内在住・在勤の18歳以上
講 鈴木清生氏、関根直樹氏(東京電機)
定 抽選8人/回
費 2,800円(材料費込み)



つくば美術館 第6回土曜講座 「井手康人の絵画世界ー バリと日本」
日本画家・井手康人のバリ島での取材作から富士山を描いた近作までその魅力を紹介します。
日 9月19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** 永宮勤士氏(茨城県天心記念五浦美術館主任学芸員) **定** 先着80人(うち事前申し込み50人) **合** A B C D E G I K
申 9月17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



【洞峰公園】シックに飾るハロウィンアレンジフラワーワークショップ
日 9月27日(日) 13:00～14:30
場 洞峰公園新都市記念館第2会議室
対 18歳以上
講 かわはら ゆみ氏(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 A B D E F K
申 9月17日(木) 17:00までに**H**で
問 公園・施設課



【洞峰公園】あなたの「似合う」が見つかる パーソナルカラー診断
あなたに似合う色を体験しながら学びます。※グループでの簡易パーソナルカラー診断と個別アドバイス付き
日 10月17日(土) 13:00～15:30
場 洞峰公園新都市記念館第2会議室
講 とひさとみ氏(色彩検定1級イメージコンサルタント)
定 先着6人 **費** 4,400円 **合** A B D E F G K
申 9月4日(金) 10:00～10月11日(日) 17:00に**H**で
問 公園・施設課



【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・中国語など40以上のカルチャー教室の10月からの参加者を募集します。詳細は**H**をご確認ください。
場 洞峰公園
合 A B D E F G K
申 9月16日(水) 19:00までに**H**で
問 公園・施設課



【洞峰公園】初めてのアーユルヴェーダ実践講座
アーユルヴェーダは心身共に健康に過ごすための、インド発祥の伝統医学です。(全6回)
日 10月～2027年3月 ※詳細は**H**でご確認ください。
場 洞峰公園新都市記念館第2会議室
対 18歳以上
講 おかのよしこ氏(洞峰公園カルチャー教室講師)
定 先着12人 **費** 10,000円(前納)
合 A B D E F K
申 9月4日(金) 10:00から**H**で
問 公園・施設課



つくば市文化協会レクチャーコンサート 「詩吟を味わおう」
漢詩や和歌に節をつけて歌う詩吟を、詩の意味や背景の解説とともに楽しみます。※未就学児不可
日 9月22日(火・祝) 14:00～16:00
場 竹園交流センター大会議室
講 なかしまえんしん氏
定 先着30人
申 9月5日(土)～20日(日)に**H**で
問 芸術文化推進課 ☎090(7711)0074(佐々木)



つくばカピオ自主事業 第4回水彩画教室
初心者向けの水彩画教室を開催します。※経験者も参加できます。
日 10月～2027年3月 ※毎月2回(全12回)、詳細は**H**でご確認ください。
場 つくばカピオ3階中会議室 **対** 18歳以上
講 よしたさき氏 **定** 先着12人 **費** 12,000円
合 B D
申 9月12日(土)～10月4日(日)に**H**
問 つくばカピオ ☎029(851)2886(9:00～20:00)
担 芸術文化推進課



科学技術

第140回つくば人間学講座「激化する極端気象」
「近年発生する極端気象は地球温暖化で激化しているのか」その答えを導き出す研究についての講座です。
日 9月27日(日) 14:00～16:00 (開場13:30～)
場 中央図書館アルスホール
講 かわせひろあき氏(気象庁気象研究所応用気象研究部 第一研究室室長)
定 先着80人 **合** B C D E G H I K
問 生涯学習推進課



▲川瀬宏明氏



第14回 サイエンスシニアサロン 教科書神話の賞味期限・遺伝子とは何か?
遺伝子の定義を見直すことで、人間の成り立ちを新たな視点から考えます。
日 9月17日(木) 14:00～15:30
場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]
講 はやしじゅんいち氏(筑波大学名誉教授) **定** 先着60人
合 A B C D E G K **申** 9月10日(木)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



Tsukuba Global Science Week 2026 基調講演
日本の科学技術イノベーション政策についての講演です。
日 10月1日(木) 10:00～11:00
場 筑波大学[天王台1-1-1]
講 うのよしまる氏(内閣総理大臣補佐官)
定 先着200人
合 A D 他(障害のある方で配慮が必要な場合は申し込み前にご相談ください)
申 9月28日(月)までに**H**で
問 筑波大学広報局☎029(853)4207
担 科学技術戦略課



つくばチャレンジ2026
市内の遊歩道などで、移動ロボットの自律走行を実験します。
日 9月26日(土)、10月3日(土)・4日(日)・17日(土)、11月7・28日(土)・29日(日)、12月4日(金)～6日(日) 9:00～16:00
場 本庁舎、研究学園駅周辺 **合** A
問 科学技術戦略課



地図と測量の科学館 企画展 「昭和100年 国土地理院の測量と地図」
昭和期の測量と地図作成の歩みや、平成以降の技術の進展や国土地理院の役割と使命の変遷を紹介します。
日 9月23日(水・祝)まで 9:30～16:30(最終入館は16:00まで) ※毎週(月)休館(祝日の場合は翌平日)
場 地図と測量の科学館[北郷1]
合 A B C D F G I K
問 地図と測量の科学館 ☎029(864)1872
担 科学技術戦略課



ジオキッズゼミナール 「光るどろだんごを作ろう!」
簡単な道具を使ってピカピカのどろだんごを作ります。
日 9月19日(土) ①11:00～12:00 ②13:00～14:00
場 つくばジオミュージアム・発見発信ラボ **対** 小学生
講 たかはしじゅんこ氏(筑波大学助教) **定** 抽選10人/回
合 A B D E G I K
申 9月14日(月)までに「氏名・学校名・学年・電話番号・希望時間」を**E**で
問 筑波大学地球学類 **E** geokids.tsukuba@gmail.com(丸岡 ますおか)
担 ジオパーク室

まるおか

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

合 A B C D F G I K

申 9月15日(火)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秋のスキンケア

夏のダメージを受けたお肌のケア、潤いたっぷりのスキンケアとマッサージを学びます。

日 10月4日(日) 13:30～15:30

講 大畑戸子氏

定 抽選16人

費 1,300円(教材費込み)

②子ども英語 ハロウィンイベント I・II

英語で楽しくハロウィン。歌ったり、ゲームをします。簡単な仮装で来てください。

日 10月24日(土)▷I=10:00～11:00▷II=11:30～12:30 ※申込時に希望時間をご記入ください。

対 ▷I=4歳～未就学児▷II=小学生 ※お子さんのみの参加、見学の保護者1名まで

講 帖佐マリ氏

定 抽選15人/回 費 1,900円(教材費込み)

③体験 バランスコンディショニングヨガ

理学療法士考案のヨガで、姿勢と動きを改善し、関節に負担がかかりにくい体を作りましょう。

日 10月3日(土) 13:30～15:30

講 木場みゆき氏

定 抽選5人

費 1,200円

④便利に使いこなすLINE活用(スマホ持ち込み)

スタンプの購入やグループトークの作成方法、写真アルバムの使い方などを解説します。※全5回

日 10月1・8・15・22・29日(木) 10:00～12:00

対 LINE 経験者でスマホを持参できる方 ※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)

⑤スマホ活用説明会

電子決済とポイント活用(スマホ持ち込み)

キャッシュレス決済の利点と欠点、利用時のセキュリティについて解説します。

日 10月4日(日) 10:00～12:00

対 スマホを持参できる方 ※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 1,300円(教材費込み)

⑥映えるミラーレスカメラ撮影上級

(カメラ持ち込み)

人物、日の出、夜景、花火、マクロ撮影など、シーン別に詳しい設定のこつを解説します。※全5回

日 10月3・10・17・24・31日(土) 13:30～15:30

対 カメラを持参できる方 ※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)

⑦音楽で脳を活性化～キーボード～

音楽を取り入れた脳トレーニング講座です。キーボードでみんなで楽しく演奏しましょう。キーボードは貸し出します。※全5回

日 10月4・18日、11月8・22日、12月6日(日)

10:00～11:00

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)

⑧音楽で脳を活性化～大正琴～

大正琴で、演歌・ポピュラー・クラシックなど、好きな曲を楽しく演奏しましょう。大正琴は貸し出します。※全5回

日 10月8・22日、11月12・26日、12月10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)

⑨ガジュマルの苔玉作り

季節に合わせて植物を厳選し、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができます。

日 10月14日(水) 10:30～12:00

対 小学生以上

講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)

定 抽選8人 費 3,700円(教材費込み)



⑩ゆるゆる経絡ストレッチ～秋(肩こり)の養生～

アロマ精油を使用し、伝統的な考えに基づいた肩こり特化のセルフケアを行います。

※アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 10月20日(火) 13:00～14:30

講 野堀あや子氏(漢方アロマ認定講師・ヨガインストラクター)

定 抽選8人 費 2,000円(教材費込み)

⑪ソフト粘土で作る七福神 布袋尊と毘沙門天

七福神の中でも人気の高い布袋尊と毘沙門天の2体の人形を可愛らしく手作りします。自作の縁起物をお家に飾りましょう。

日 10月25日(日) 10:00～12:00

講 柴田紀子氏(DECOクレイクラフトアカデミー講師)

定 抽選10人

費 2,100円(教材費込み)



⑫陽気にイタリアン 土曜

秋のイタリア家庭料理をテーマにした講座です。各回簡単なコース料理3品を作ります。※全3回

日 10月10日、11月14日、12月12日(土)

10:00～13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 抽選15人

費 7,500円(材料費込み)

⑬陽気にイタリアン 日曜

秋のイタリア家庭料理をテーマにした講座です。各回簡単なコース料理3品を作ります。※全3回

日 10月25日、11月29日、12月20日(日)

10:00～13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 抽選15人

費 7,500円(材料費込み)

⑭世界の料理 アフガニスタン編

国民食であるカブリ・パラウ(ニンジンと肉の炊き込みごはん)と、サラダなど3品を作ります。

日 10月11日(日) 11:00～14:00

講 ムスカ・バラキ氏

定 抽選15人

費 2,700円(材料費込み)



⑮茨城特産れんこん料理

茨城県産のレンコンを使い、レンコンサラダ、レンコン入り餃子など5品を作ります。

日 10月24日(土) 10:00～13:00

講 根本たか子氏(レンコン農家)

定 抽選15人

費 2,700円(材料費込み)

⑯簡単・容器一つでパン生地作り メロンパン

ボウル1つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。メロンパンを作ります。

日 10月28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 2,600円(材料費込み)

⑰秋のおもてなし料理

サツマイモご飯、キノコのマリネサラダ、柿とダイコンなますなど、季節の野菜を使った5品を作ります。

日 10月29日(木) 10:00～13:00

講 藤澤ちひろ氏

定 抽選12人

費 3,400円(材料費込み)

⑱親子ペア講座 プリザで魔女のほうき作り

プリザーブドフラワーで魔女のほうきを作ります。

日 10月12日(月・祝) 10:00～11:30

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 和田紗智氏(curly flower shop 代表)

定 抽選6組12人

費 2,500円/組(教材費込み)



⑲親子ペア講座 おもしろ実験

チリメンモンスター

ちりめんじゃこに混ざるプランクトンの様子を観察します。※魚介類アレルギーの方は参加不可

日 10月12日(月・祝) 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

講 飯塚隆志氏(アウトリーチ808代表)

定 抽選10組20人 費 2,000円/組(教材費込み)

⑳親子ペア講座 バルーンアレンジメント

ハロウィンのフォイルバルーンで親子それぞれ作ります。

日 10月18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 大平元美氏(バルーンアーティスト)

定 抽選6組12人

費 3,500円/組(教材費込み)



㉑親子ペア講座 作って飾ろうハロウィンワールド

飛び出す飾りやクモの巣リースを作ります。

日 10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 黒木あす香氏(ひとり劇団ほんとうと)

定 抽選6組12人

費 1,800円/組(教材費込み)



㉒親子ペア講座 ハロウィンクッキー

カボチャやおばけの型抜きでクッキーとプリンを作り、ラッピングをして持ち帰ります。

日 10月31日(土) 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

講 藤澤ちひろ氏

定 抽選6組12人

費 3,300円/組(材料費込み)



👤 コリドイオ

市民活動に関するサポート

情報提供、マッチング、組織の運営などの相談をお受けします。事前にご連絡ください。

📅 9月15日(火) 13:30～16:30

📍 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

👤 市民活動を行っている方(団体)や、これから行いたいと考えている方

👤 先着3人 合 B C D E G H I K

📅 9月2日(水) 12:00から📍で
(平日9:00～17:00のみ)

📍 つくば市民センター ☎029(855)1171

大人のための手遊びわらべうた

懐かしくて新しい「手遊び」と「わらべうた」を体験しながら学びます。

📅 10月1日(木) 14:00～15:30

📍 コリドイオ3階大会議室

👤 市内在住・在勤・在学の成人

👤 安永知栄氏(『わらべうたの会つくんこ』主宰)

👤 先着30人 費 500円(資料代込み)

合 B C D E G I K

📅 9月3日(木) 12:00から📍で

📍 つくば市民センター ☎029(855)1171

子どもと一緒に手遊びわらべうた
～親子の絆を深める時間～

📅 ①9月25日(金) 10:00～11:30 ②10月3日(土) 10:00～11:30

📍 コリドイオ①1階和室②3階大会議室

👤 ①市内在住の6カ月～2歳の子とその保護者

②市内在住の3～5歳の子とその保護者

👤 安永知栄氏(『わらべうたの会つくんこ』主宰)

👤 先着15組30人/回 費 200円(資料代)

合 B C D E G I K

📅 9月3日(木) 12:00から📍で

📍 つくば市民センター ☎029(855)1171

ターゲットに応じた広報活用術

広報は難しくありません。届けたい人に合わせて、適切な広報ツールを選ぶコツを学びます。

📅 9月16日(水) 13:30～15:30

📍 コリドイオ1階講座室

👤 市民活動を行っている方、これから行いたいと考えている方

👤 山内昭廣氏(茨城県中小企業診断士協会理事)

👤 先着16人 合 B C D E G I K

📅 9月3日(木) 12:00から📍で

📍 つくば市民センター ☎029(855)1171

国際交流協会講座①～④

合 B C D E G I 他(ヒアリンググループ)

📍 国際交流協会 ☎029(869)7675

📧 event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



①第108回世界お茶のみ話 フィリピン編

毎月ゲストを招き、歴史や文化習慣などについてお話いただく国際理解講座です。

📅 9月19日(土) 10:00～11:30

📍 コリドイオ3階多文化共生ルーム

👤 メアリー・アリソン・テ・ティ氏

👤 先着30人程度

📅 9月7日(月)～18日(金)に「代表者氏名、人数、電話番号」を☎または📧で



②日本語講師ボランティア入門講座

外国人に日本語を教える初心者向けの講座です。

📅 動画視聴:10月3日(土)～16日(金)

対面授業:10月17・24日(土) 10:00～15:00

📍 コリドイオ3階大会議室

👤 市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生不可)など

👤 井上里鶴氏(麗澤大学准教授)、猪股来未氏(麗澤大学助教)、TIVONAの会

👤 先着30人 費 2,500円

📅 9月16日(水) 9:00～30日(水) 16:30

に📍で



③外国人のためのおとなの日本語講座

日常生活で使う日本語を学ぶ講座です。対面とオンラインで開催します。※全15回

📅 10月～2月(各クラス週1回) 詳細はホームページをご覧ください。

📍 コリドイオ3階多文化共生ルーム(対面)

👤 市内在住・在勤の外国人とその家族

👤 TIVONAの会 定 先着15人/クラス

費 2,000円(レベルによりテキスト代が別途必要)

📅 9月1日(火) 9:00から📍で



④ミャンマー料理で国際交流！
茶葉の混ぜご飯(ラペット・タミン)作り体験

📅 9月27日(日) 11:00～13:30

📍 コリドイオ1階調理・実習室

👤 市内在住・在勤・在学の小学5年生以上

※小学5年生～中学生は、保護者と一緒にご参加ください。

👤 ラ・ヤミン・ウー氏(多文化共生コーディネーター)

👤 先着16人 費 1,000円

📅 9月7日(月) 9:00～9月18日(金) 16:30に📍で



🇨🇭 9月の休日緊急診療医院



診療時間 9:00～16:00

診療を希望する場合は、必ず医療機関に電話連絡の上、受診してください。▶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。

6日(日)	渡辺医院[小野崎476]/胃腸・内・外・小・肛/☎029(851)0550 寺崎クリニック[吉沼1437-1]/内・小/☎029(865)0034
13日(日)	宮本内科クリニック[原1-4]/内・消・循/☎029(855)6565 林医院[北条19-2]/内・小・皮/☎029(867)0114
20日(日)	前島レディースクリニック[手代木2005-6]/婦/☎029(859)0726 倉田内科クリニック[栗原3443]/内・小/☎029(857)8181
21日(月・祝)	サンシャインクリニック[谷田部6107-14]/一般内・循/ ☎029(839)3333 小倉医院[沼田181]/内/☎029(866)0108
22日(火・祝)	自由ヶ丘医院[自由ヶ丘165-19]/内・外・小/☎029(876)0888 ヒルトップクリニック[佐1004]/内・消・小/☎029(877)3130
23日(水・祝)	つくば消化器・内視鏡クリニック[春日3-1-1つくばクリニックセンタービル3階]/胃腸内・炎症性腸疾患・消外・内/☎029(886)9798 筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳神外・整外・救急/ ☎029(864)1212
27日(日)	ちかつクリニック[学園の森2-40-1]/内・糖・代内/☎029(828)8700 北條医院[花畑3-28-8]/内・消・小/☎029(864)0006

🗑️ ごみの情報誌 3R ニュース

「プラスチック製容器包装」は、たまごパック・食品トレイなどの商品が入っていた容器や、ペットボトルのフィルム・パンの外袋などの商品を含んでいたパッケージです。ポリタンクなどのプラスチック製品は「燃やせるごみ」でお出しください。



▲プラマーク

プラスチック製
容器包装の分別方法



🌙 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 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

📖 9月の図書館カレンダー

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

● 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。





シン・いばらきメシ総選挙2026 ～つくば市代表グルメが決定～

茨城県内の市町村から新たなご当地グルメの店を募り、投票によって茨城県代表のご当地グルメを決定するイベント「シン・いばらきメシ総選挙2026」につくば市代表として出店するグルメが決定しました。イベント当日に会場で投票ができるほか、現在インターネットで事前投票も受け付けています。ぜひつくば市代表グルメにご投票ください。

問 産業振興課

現地投票 日時 10月10日(土)～12日(月・祝)

場所 茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5)

事前投票 10月5日(月)12:00まで公式ホームページ、
Xで受け付け中です！ イベント公式ホームページ▶



つくば市代表グルメのプレ販売を実施します！
イベント前に味わえる特別な機会です。ぜひご賞味ください。

日 9月15日(火) 11:00～14:00

場 市役所本庁舎南側 芝生広場付近
※なくなり次第終了

詳細はこちら▶
(市ホームページ)



常陸もつ煮込みうどん
(株式会社いのち)



つくば市代表グルメ(一般料理部門)

茨城県産豚モツを絶妙な火入れで柔らかく仕上げ、つくば市産のネギ・ニラ・ゴボウと、つくば市内にある酒蔵の酒粕発酵タレで深いコクと風味を実現した究極の一杯です。



つくばショートムービーコンペティション 2027 作品募集

今年で14回目を迎える、全国から公募する短編映像の祭典です。今回もつくば市小田出身の映画監督・中村義洋氏を審査員長に迎え、4つの部門で作品を募集します。

問 つくばショートムービーコンペティション
実行委員会事務局(芸術文化推進課内)

E tsukuba.shortmovie
2013@gmail.com

担 芸術文化推進課



募集部門

1 自由部門

ストーリー性のある10分以内の実写映像作品

2 ショートショート部門(SS部門)

ストーリー性のある3分以内の映像作品

3 つくば部門

つくば市内で撮影したカットまたはつくば市内の風景をモチーフとした描写を含んだ、ストーリー性のある10分以内の映像作品

4 アニメーション部門

ストーリー性のある10分以内のアニメーション作品

応募概要

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

応募期間 9月1日(火)～2027年1月12日(火) 必着

応募資格 ▶作品が最終審査にノミネートされた場合に、3月13日(土)開催の上映会(授賞式)に制作者または代理人が出席できること(交通費、滞在費は自己負担) ▶プロ、アマチュア、年齢、国籍などは不問

賞の種類(予定) ※賞に応じて、賞金や副賞が異なります。

グランプリ ▶賞金10万円▶トロフィーなど

準グランプリ、つくば市長賞、つくばエキスポセンター賞、ウィットスタジオアニメーション賞、ユニライフスチューデント賞、ワコム賞、市民審査員賞、佳作

審査員

審査員長

映画監督

中村義洋氏

(出身:つくば市小田)



ほか審査員 4人(予定)

最終審査会・上映会(授賞式)

日 2027年3月13日(土)

場 つくばカピオホール



～台風への備え編～

フックン船長と学ぶ防災

台風情報が入ってからでは間に合わないかもしれません。早めに確認し、修繕や掃除を済ませておきましょう。

災害から身を守ろう
問 危機管理課



東京電力パワーグリッド
停電情報
※停電に関する問い合わせは
市役所では対応できません。



問 危機管理課

① 屋根瓦やトタンなどが壊れていないか確認	② 自宅周りの排水溝や側溝に詰まりが無いか確認	③ 物干し竿や植木鉢を家の中へ、移動できないものはしっかり固定	④ 水の浸入を防ぐ止水板、簡易水のう、土のう袋の準備	⑤ 水や食料などの備蓄品の確認
⑥ 懐中電灯や電池、カセットコンロなどの備蓄品の確認	⑦ スマホやモバイルバッテリーの充電	⑧ 暑さ対策(保冷剤、冷却グッズ)の確認	⑨ ハザードマップでハザードエリアを確認▶	⑩ 気象・避難情報の収集方法の確認

大雨や強風による停電時にも暑さ対策ができるように、保冷剤や電池・充電式の冷却グッズ、ポータブル電源などを準備しておく安心です。

大雨や台風時にハザードエリアにいる場合は、気象情報や避難情報に十分注意し、逃げ遅れないように早めに安全な場所に避難しましょう。

つくば市の人口

人口 271,216人〔男 137,211人 女 134,005人〕 世帯数 127,100

※2026年8月1日現在
※2025年国勢調査速報値を基準に算出