

広
報

つくば

2025
09

No.659

今月の主な内容

認知症サポーター…2～3

筑波ふれあいの里キャンプ場リニューアル…6

つくばスポーツフェスティバル&つくパラ2025…7



敬老の日を迎えるに当たり、皆さんの長寿に心よりお祝いを申し上げます

関 高齢福祉課

敬老の日に当たり、長きにわたって家庭を支え、仕事に励み、地域の礎を築いてこられた皆さんに、心より敬意と感謝を申し上げます。

今年、つくば市では62名(4月1日時点)の方が100歳の節目を迎えられました。お一人お一人が歩んでこられた道のりに思いをはせながら、市としても感謝の気持ちを込めて、77歳・88歳・100歳・101歳以上の方には敬老祝金を、70歳・80歳・90歳・100歳の方には記念写真を撮影できる利用券を贈呈します。

皆さんが人生を通じて培ってこられた知恵や経験、そして地域への思いは、これからのつくばを支えていく大きな力です。私たちは、その思いをしっかりと受け止め、誰もが安心して、そして生き生きと暮らせるまちづくりを進めていきます。

今月号の紙面では、市で行っている健康づくりや移動支援、介護予防、居場所づくりなど、ご長寿の皆さんへのさまざまなサービスをご紹介します。ぜひ生活のお役に立ていただければ幸いです。

これからもどうかお元気で、お一人お一人の毎日が穏やかで幸せに満ちたものでありますよう、心よりお祈り申し上げます。



つくば市長 五十嵐 立青

中面に折り込まれています

2025年保存版 高齢者福祉サービス 暮らしの応援 ガイドブック

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。





9月は認知症月間

認知症サポーターを知っていますか？

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、地域に暮らす認知症の人やその家族を支援する**応援者**です。何か特別なことをする必要はなく、自分のできる範囲で活動します。

認知症サポーター養成講座を受講することで、誰でもサポーターになることができます。銀行、保険会社など、市内の事業者の皆さんにも受講いただいております、サポーターの輪は広がっています。



認知症サポーター養成講座は
どんなことをするのですか？



認知症サポーターの活躍の場
を教えてください

認知症の症状や予防、認知症の人と接するときの心構えなど、認知症を正しく理解する講義を行っています。寸劇やグループワークも取り入れて、考える時間も設けています。



認知症サポーターは地域での見守りやオレンジカフェ（認知症カフェ）でのボランティア、認知症の啓発など、幅広い活動をしています。



「認知症サポーター養成講座」の様子



認知症サポーター養成講座の講師を務めるキャラクター



DVDで事例を視聴後、グループワーク



体験学習を通してサポーターの役割を学ぶ



ボランティアとして会場準備や一緒に参加しカフェの雰囲気づくりを担う



認知症に関する話し合いやイベントの準備に参加



小学生の私たちも認知症サポーターになれるのですか？



講座に参加したいです

小学生にも講座を開催していますよ。さまざまな世代の方が認知症サポーターになっています。認知症について一緒に学び、考えていきましょう。



小学生向け認知症サポーター養成講座の様子



香取台小学校児童クラブで子どもたちが認知症について学習



子どもたちから多くの意見が飛び交う

認知症サポーター養成講座

- 📅 10月14日(火)10:00~11:30
- 📍 市役所本庁舎会議室201
- 👤 市内在住、在勤、在学の方
- 📞 電話またはインターネットで



このほか、市内の企業、事業者、サロン、区会(自治会)、サークルなどに出向いて講座を開催します。お気軽にお問い合わせください。

このほか、認知症についてさらに理解を深める**認知症サポーター向け講座**や認知症をより理解し、認知症関連事業にボランティアとしてご協力いただくことを目的とした**ステップアップ講座**などがあります。詳しくはお問い合わせください。



認知症 本人交流会 家族交流会

認知症の方とご家族を対象にとよさと病院・つくば市役所の2カ所で認知症本人交流会・家族交流会を開催しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



認知症交流会の開催

認知症の方や介護をされているご家族が集まり、日々の思いやご自身の家族への介護経験など、自由に語り合う交流の場です。認知症の方のみやご家族のみの参加も可能です。交流会には地域包括支援センターの職員や認知症サポーターも参加します。



とよさと病院「家族懇談会」を開催

認知症の方を支えるご家族が集まり、リラックスして語り合い、悩みを分かち合いながら気持ちを共有できる場です。情報交換や意見交換を通じて、お互いを支え合いながら、少しでも心が軽くなるような、温かいひとときを過ごします。



9/21

日

つくば市認知症オレンジスマイルフェア

イオンモールつくばで認知症啓発イベントを開催！

1階 センターコート

▷ワークショップ(コーヒーフレーバー当て、ボードゲーム、缶バッチ作り)▷脳年齢計、血管年齢計体験▷血圧測定▷スタンプラリー

2階 未来屋書店

▷認知症関連図書紹介

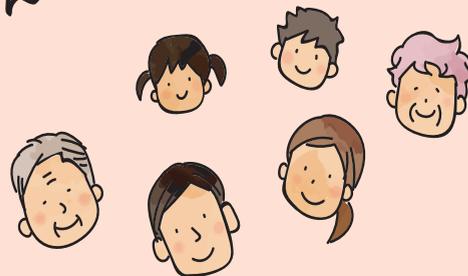
3階 イオンホール

▷認知症予防講座(栄養と軽度認知障害は要事前予約)▷地域包括支援センター、認知力アップデイケアの紹介▷介護食の紹介▷ベジチェック※体験▷認知症VR体験 など ※推定野菜摂取量を測定



▲詳細は市ホームページをご覧ください

みんなで遊びに来てね!



電動アシスト自転車購入費補助のための

交通安全講習会を開催します

市が実施する交通安全講習(対面またはオンライン)を受講した65歳以上の方を対象に、電動アシスト自転車を購入する際の費用の一部を補助します。講習会は必ず「購入前」にお申し込みください。 高齡福祉課

2025年度内に満65歳以上満70歳以下の市民の方は、オンラインでも交通安全講習の受講が可能になりました!



対面で受講

- 交通安全講習を申し込む
- 市内のTSマークを取り扱う自転車販売店で、購入したい電動アシスト自転車の見積書とカタログをもらう
- 交通安全講習を受講する
- 補助金交付申請書類、見積書、カタログを提出
 - ▷市で申請内容を審査し、交付の決定を行います。
 - ※提出方法はインターネット、郵送、窓口のいずれか
- 市から補助金交付決定通知書が届き次第、自転車を購入する
- 領収書の原本を含む必要書類を提出
 - ▷市から申請者の口座に補助金額を振り込みます。
 - ※請求書提出から振り込みまでに1カ月半程度かかります。

24時間いつでも！ オンラインで受講

日程:9月3日(水)~11月4日(火)

- オンライン交通安全講習専用のフォームから申し込む※電話予約は不可
- 自動返信メールに記載されたURLから動画(交通安全講習)を視聴し、修了確認テストを受験
- 補助金交付申請書類、見積書、カタログを提出 ※「対面で受講」の2を参照
 - ▷修了確認テスト受験後に自動返信メールに記載されたURLからダウンロードできます。
 - ※提出方法はインターネット、郵送、窓口のいずれか
- 「対面で受講」の5、6を参照

補助内容

- 新品の電動アシスト自転車の本体購入費用の4分の3 (上限▷2輪車=50,000円▷3輪車・4輪車=120,000円)
2024~2025年度に運転免許証を自主返納し取消通知書等の証明書類を提出した方には、2輪車は15,000円分、3輪車・4輪車は30,000円分の上乗せ補助があります。
- 新品の自転車用ヘルメットの本体購入費用(上限2,000円)
※電動アシスト自転車の補助と併せての申請のみ

- 市に住民登録があり、2025年度中に満65歳以上(昭和36年3月31日以前生まれ)となる方で、市が実施する交通安全講習を受講した方
- 先行予約=9月3日(水)8:45からインターネットまたは直接
- 通常予約=9月10日(水)8:45から電話、インターネットまたは直接



交通安全講習日程(後期受付分)

各日程10:00~12:00と14:00~16:00の2回開催(全10回) ※いずれか1回にご参加ください(約120分/回)。

- ①9月16日(火) ②10月9日(木) ③10月20日(月)
- ④10月21日(火) ⑤10月30日(木) ⑥11月4日(火)
- ※③は14:00~16:00のみ、④は10:00~12:00のみ

場 ▷①③④⑥=市役所本庁舎▷②=市民研修センター[北条1477-1]▷⑤=ふれあいプラザ[下岩崎2164-1]

定 先着20人/回

※参加者が少ない場合、日程が変更となる場合があります。



▷交付決定通知が届く前に購入したものは補助の対象になりません。▷TSマーク付帯保険・防犯登録に加入が必要です。▷当該事業の補助は1世帯につき1人で一度限りです。▷購入した自転車は必ず本人が3年以上使用してください。

詳細は市ホームページをご覧ください

国勢調査2025 へのご理解とご協力をお願いします

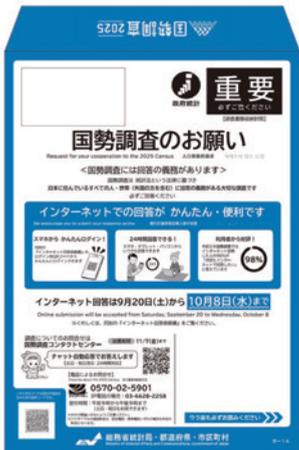
企画経営課

国勢調査は5年に1度全国一斉に実施される、国の最も重要な統計調査です。2025年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯(外国人の方を含む)が対象です。調査結果は、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、環境整備、災害対策など、市民生活に関わる幅広い分野で活用されています。ご理解とご協力をお願いします。

国勢調査の流れ

1 調査書類を受け取る

配布期間: **9月20日(土)～30日(火)**



▲調査書類イメージ

国勢調査員が皆様のご自宅を訪問し、調査書類をお配りします。(訪問時は世帯主のお名前などをお聞きします。)



2 回答する

インターネットで回答する場合

回答期間 9月20日(土)～10月8日(水)

回答方法 スマートフォン・タブレット・パソコンで回答

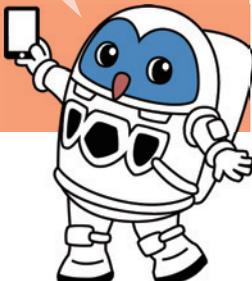
紙の調査票で回答する場合

回答期間 10月1日(水)～8日(水)

回答方法 紙の調査票に記入し、郵送もしくは国勢調査員へ手渡し

インターネット回答がおすすめです

簡単で便利フク!



▶24時間いつでも回答可能

空いた時間にさっと回答できます。所要時間の目安は5～10分です。※一人暮らし世帯の場合

▶スマホから簡単にログインできます

受け取った調査書類の中の「インターネット回答依頼書」のログイン用2次元バーコードから簡単にログインできます。

▶利用者から好評です

前回2020年国勢調査では、インターネット回答をした方の98%が、「次回もインターネットで回答したい」と答えています。

▶外国人の方の回答にも便利です

日本語以外にも主要7言語(英語、中国語(簡体字)、中国語(繁体字)、韓国語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語)に対応しています。

アクセスはこちらから

国勢調査オンライン URL:<https://www.e-kokusei.go.jp/> 検索

個人情報厳格に保護されます

- ▶「統計法」によって、厳格な個人情報の保護が定められており、調査員には調査で知り得た事項に関して、守秘義務が課せられています。
- ▶インターネット回答中の通信は、全て暗号化されています。
- ▶不正アクセス防止対策が、24時間行われています。



「かたり調査」などにご注意ください

国勢調査を装った「かたり調査」「闇バイト」「詐欺」にご注意ください。

国勢調査員は、総務大臣に任命された非常勤の国家公務員です。以下のものを必ず身につけています。



国勢調査員イメージ



国勢調査員証(見本)



手さげ袋(見本)

国勢調査に関する問い合わせ

インターネットでの回答方法や調査票の書き方について

国勢調査コンタクトセンター ☎0570(02)5901(ナビダイヤル)

📞 9月16日(火)～11月7日(金) 9:00～21:00

※(土)(日)(祝)も利用可能

※IP電話の場合 ▶ ☎03(6628)2258

※ナビダイヤルの通話料金は、固定電話・携帯電話のいずれの場合も所定の料金がかかります。

※上記期間はチャット自動応答も実施しています。(土)(日)(祝)含む24時間対応



▲チャット自動応答

調査書類の不足や国勢調査員について

📞 企画経営課統計係(平日8:45～16:30)

2025年国勢調査に関する「よくあるご質問と回答」を市ホームページに掲載しています。お問い合わせいただく前にご確認ください。





コース紹介
連載 第4回

～伝えたいのは、こんなつくば。～

観光推進課

つくば市内周遊観光モデルコースを使って 休日はつくばのおでかけを楽しもう！

our journey through life in Tsukuba



今月のオススメ

つくばの良いもの探しドライブルート～西回り編～

小貝川・筑波山麓の風景とともに、おいしいもの・こだわりの食を訪ねる大人旅。筑波山麓に広がる肥沃な土地と清らかな水に育まれた新鮮で質の良い素材をもとに作り出される「つくばの良いもの」は、贈り物やお土産にしたいくなるものばかり。レトロでおいしい・楽しい吉沼のまちや癒しの時間を過ごせる寺院や地酒など、五感で楽しむ大人向けドライブルートです。



モデルコースを詳しく紹介しています！

モデルコース

- 01 数十種類の国産はちみつなどを取り扱う老舗養蜂場でお買い物
- 02 吉沼の地産地消と伝統的な製造にこだわった酒蔵と地域密着型の肉店でお買い物
- 03 豊富なメニューで地元の味を手ごろに楽しめる定食屋さんでランチ
- 04 地元の農作物を使った個性豊かなビールが楽しめるブルワリーでお買い物
- 05 数々の賞を受賞した日本酒と新たな酒造りに挑戦する老舗酒蔵でお買い物
- 06 山麓地域の土壌の恵みを生かしたワイナリーでお買い物
- 07 700年の歴史を持つ筑波山麓の古刹 慈眼山三光院普門寺を参詣
- 08 広大なブドウ畑と筑波山系を見渡すことができるワイナリーでお買い物

※一部試飲や試食ができる店舗があります。試飲は運転手以外の方にご案内します。
※お酒は20歳から。飲酒運転は絶対にやめましょう。

コース情報

最適な曜日 (火)(木)(金)※(火)は一部休業日あり
 所要時間 約6時間※研究学園駅発着の場合
 移動 マイカー、レンタカー
 訪問エリア 筑波山麓、西部、南部



「つくばおでかけ journey!」ガイドツアー参加者募集中！

モデルコースは、個人やグループなどで自由に巡っていただけますが、9・10月開催のガイド付きツアーも募集中です。ツアーならではの特別な体験や食事もあります。各ツアーの詳細・申し込みは市ホームページをご覧ください。



#つくばクラフトライフ
 #kampaitsukuba
 #つくばのおさけ

つくる仕事、つくる暮らし

つくばクラフトライフ・ビール編

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

広報戦略課

「つくば観光大使が聴く! つくばのおさけをつくる人」インタビュー全文はこちら



つくばの魅力を含めた 人と人をつなぐビール造り

のぶときたかゆき
延時崇幸さん

20代のころから10年くらい映像制作の仕事をしていて、日本全国や海外にも取材に行っていました。さまざまな企業や地域の人々の熱い想いに触れる中で、地域の方に喜んでいただけて100年続くような、つくばに根差した事業がしたいと思い、ブルワリーを開業しました。筑波山麓の天然水を使用したビールには、歴史や伝説、名所にちなんだネーミングやラベルデザインを施すなどつくばの魅力が詰まっています。また、福来みかんなど地元の素材を使ったビールも展開し、関わる全ての人に幸せだと思っていただけるよう人と人をつなぐビール造りを楽しんでいます。



つくばブルワリー
 ▷ 筑波山麓 [筑波2980-1]
 ▷ 洞峰公園前 [二の宮2-14-15]

秋の味覚に、
ゆったりビール。



上品な甘い麦芽の風味と爽快感を味わおう!

個性あふれるクラフトビールがいち推し!



品評会で、3年連続受賞! 本格ドイツスタイルのビールを提供

ボイクマン・カーステンさん

ドイツで生物化学の博士号を取得した後、日本とアメリカでの研究活動を経て、つくばに移住しました。54歳の時に長年関心を寄せていたクラフトビールを仕事にしようと、研究者からビール醸造家に転身し、ブルワリーを設立しました。併設のビアレストランでは、母国ドイツの伝統的な醸造方法を忠実に取り入れたビールを自家製ソーセージなどと共に提供しています。嬉しいことに、醸造したビールは国際と国内の品評会で3年連続受賞するなど高い評価をいただきました。さらに嬉しいのは、私たちが造ったビールを飲んだ時のお客さまの喜ぶ笑顔です。この現状に満足すること無く、おいしいビールを造り続けていきます。



ツインピークスマウンテン
 ブルーイング
 [東新井18-8]

※お酒は20歳から。飲酒運転は絶対にやめましょう。

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



筑波山麓の大自然の中で心身ともにリフレッシュしませんか。この夏、キャンプ場とサニタリー棟をリニューアルし、また、コテージを4棟リフォームしました。誰でも楽しめる「筑波ふれあいの里」にぜひ足を運んでください。

問 筑波ふれあいの里



1 キャンプ場(10区画)

- ▷使用料=テントサイト5,500円/1区画
- ▷入場料=高校生以上1,100円/1人
- ▷チェックイン14:00チェックアウト12:00
- ※中学生以下無料 ※市外の方は料金が異なります。



つくばのおさけで乾杯!

2 サニタリー棟



キャンプ場や内観の様子は動画でも見ることができます。



リニューアルしたサニタリー棟は、トイレ、洗面台、シャワー室、シンクなどが設置されています。

4棟のコテージの畳やフローリングなどをリフォームしました。そのほかの棟は、順次改修していきます。▷使用料=8,800円/4人用、13,200円/6人用、17,600円/8人用、22,000円/10人用▷チェックイン15:00チェックアウト10:00 ※市外の方は料金が異なります。

3 コテージ(8棟※内4棟リフォーム)



使用料▷300円/人(4歳以上) ※入浴のみの利用は不可

予約・お問い合わせ

筑波ふれあいの里 [白井2090-20]
 受付時間▷8:30~17:00
 ☎029(866)1519
 ※(火)休館
 詳細は市ホームページをご覧ください。



2026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

問 健康教育課



2026年度に小学校・義務教育学校に入学する児童の就学時健康診断を行います。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、2025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 2019年4月2日~2020年4月1日生まれの方

- ▶ 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。
- ▶ 諸般の事情により延期・中止になる場合がありますので、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
大曾根	11月20日(木)	13:00~13:15
前野	11月21日(金)	12:50~13:00
要	10月31日(金)	14:00~14:10
吉沼	10月9日(木)	14:00~14:15
沼崎	10月21日(火)	12:50~13:05
今鹿島	10月30日(木)	13:20~13:40
上郷	11月11日(火)	13:40~14:00
谷田部	10月29日(水)	13:00~13:30
谷田部南	10月29日(水)	13:40~13:55
真瀬	11月18日(火)	13:20~13:30
島名	10月31日(金)	13:15~13:45
葛城	11月11日(火)	12:50~13:10
柳橋	10月9日(木)	14:00~14:20
小野川	10月8日(水)	13:30~13:50
手代木南	11月11日(火)	12:45~13:15
二の宮	11月19日(水)	12:30~12:45

学校名	健診実施日	受付時間
栄	10月16日(木)	13:30~13:45
九重	10月28日(火)	13:15~13:45
桜南	10月15日(水)	13:00~13:15
栗原	11月12日(水)	13:00~13:30
竹園東	10月17日(金)	13:20~13:50
並木	10月17日(金)	13:00~13:20
吾妻	10月30日(木)	13:00~13:20
竹園西	10月30日(木)	13:20~13:30
松代	10月1日(水)	13:40~14:00
東	11月19日(水)	13:20~13:50
荃崎第一	10月23日(木)	13:15~13:35
荃崎第二	11月5日(水)	13:45~13:55
荃崎第三	10月22日(水)	13:40~13:55
春日学園	10月15日(水)	13:00~13:20
秀峰筑波	10月17日(金)	13:15~13:45
学園の森①	11月20日(木)	13:10~13:20

学校名	健診実施日	受付時間
学園の森②	11月20日(木)	13:35~13:45
学園の森③	//	14:00~14:10
みどりの学園①	10月8日(水)	13:00~13:15
みどりの学園②	//	13:15~13:30
みどりの学園③	//	13:30~13:45
みどりの学園④	//	13:45~14:00
みどりの学園⑤	//	14:00~14:15
みどりの学園⑥	//	14:15~14:30
みどりの学園⑦	//	14:30~14:45
香取台	10月28日(火)	13:30~14:00
研究学園①	10月29日(水)	13:20~13:30
研究学園②	//	13:35~13:45
研究学園③	//	13:50~14:00
みどりの南①	10月30日(木)	13:30~13:50
みどりの南②	//	13:50~14:10
みどりの南③	//	14:10~14:30

※学校名は「小学校」「義務教育学校」を省略しています。

つくばスポーツフェスティバル & つくパラ2025を開催します

☑ スポーツ振興課



さまざまなスポーツの体験ブースが集まる、つくば市最大級のスポーツイベントを開催します。障害がある方もない方も一緒に楽しめる、パラスポーツの体験もできます。イベントを通じて、スポーツの楽しさを感じてみませんか。

開催日 10月4日(土) 10:00~16:00
(最終受付15:30)

場所 つくばカピオ〔竹園1-10-1〕

※車でお越しの方は、近くの有料駐車場をご利用ください。



フォレストアドベンチャー



スポーツ鬼ごっこ



車いすバスケット



ボッチャ



卓球バレー

持ち物など

●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。

☑ A B D F K (合理的配慮の説明については、16ページをご覧ください)

※イベント中に撮影した写真・映像は市の広報に使用することがあります。

体験ブース一覧

車いすバスケット体験

提供:(一社)シッティングスポーツ協会

競技用の車いすに乗り「車いすバスケット」に挑戦できます。車いすの操作から試合形式まで、家族で楽しめます。

卓球バレー体験

提供:(一社)シッティングスポーツ協会

簡単なルールで小さなお子さんからご年配の方までみんなで楽しめます。接戦・大興奮間違いなしです。

カスミヘルスチェックコーナー

提供:(株)カスミ 食育・健康サポート

血圧測定やベジメーターを使って野菜の摂取量を測定し、健康的な食生活をアドバイスします。

ピッチング体験

提供:(株)Invictus Sports(セキショウグループ)

スピードガン測定とストラックアウトにチャレンジできます。

パラスポーツボッチャ体験

提供:東京ガス(株)

パラスポーツ「ボッチャ」を簡易試合形式で体験できます。

スポーツ鬼ごっこ体験

提供:(一社)つくば市スポーツ協会

2019茨城国体で行われた「スポーツ鬼ごっこ」を体験できます。大人から子どもまで、誰でも楽しめます。

大人のスポーツテスト

提供:つくば市スポーツ推進委員協議会

握力測定、上体起こし、反復横跳びなど、子どもの頃に行ったスポーツテストを大人になった今、再挑戦してみませんか。

ソフトバレーボール体験

提供:つくばユニテッドSun GAIA

Vリーグに所属するバレーボールチーム「つくばユニテッドSun GAIA」の選手と一緒にソフトバレーを楽しみましょう。

サッカーシュート測定

提供:(株)つくばFC

サッカーチームつくばFCがシュートスピードを測定します。

だれでもラグビー体験

提供:筑波大学ラグビー部・つくばバリアンズジュニア

筑波大学ラグビー部・つくばバリアンズジュニアが、小さなお子さんでも体験できるラグビーボールを使用したゲームを実施します。

腕立て回数チャレンジ・キッズチアダンス体験

提供:JOYFITつくば竹園

腕立てが何回できるかチャレンジしましょう。また、元プロ野球楽天イーグルスチアリーダーがキッズチアダンスを教えます。

シッティングバレーボール体験

提供:(一社)茨城パラスポーツ協会

日本代表選手が在籍するシッティングバレーボールチームが体験会を行います。

フォレストアドベンチャー・つくばモバイルコース

提供:フォレストアドベンチャー・つくば

森の中でしか体験できないフォレストアドベンチャーが、今回は移動式コースとして出展します。

バスケットボールシュート体験

提供:(一社)アルポラダ

つくば市で活動する3人制プロバスケットボールチームの「つくばアルポラダ」(男子)と「モーリス・ラクロア」(女子)がシューティングブースを出展します。

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)/麒麟ビバレッジ(株)/フォレストアドベンチャー・つくば

注意事項

- ▶ 雨風が強い場合、中止するブースがあります。
- ▶ 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。

周りの人に迷惑をかけていませんか

野外焼却(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)の野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」などの理由による野外焼却は決して行わないでください。



「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残渣の焼却は、例外的に認められていますが、周辺住民などからの苦情が寄せられた場合、指導の対象となります。

野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ので、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。

ごみの出し方カレンダー



ごみの分別アプリ「さんあ〜る」



住んでいる地域をもっとよくしたい

地域づくりを仕事にしよう



少子高齢化が進む中、福祉、介護、子育て、教育、農業などの幅広い分野で地域づくりの担い手が必要とされています。労働者協同組合で「自分が住んでいる地域をもっとよくしたい」「困っている人たちを助きたい」という思いを仕事にしてみませんか。

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させながら運営し、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。

セミナー開催

基礎編 労働者協同組合の概要

日 10月1日(水) 14:00~15:30
場 オンライン 定 先着100人

事例紹介編 モデルケースの紹介

日 10月7日(火) 14:00~15:30
場 オンライン 定 先着100人

ワークショップ編 意見交換・交流

日 10月21日(火) 14:00~16:00
場 市役所本庁舎2階会議室202
定 先着12人 合 ABCDEFGI

実践編 労働者協同組合の労務管理

日 10月28日(火) 14:00~15:30
場 オンライン 定 先着100人

設立編 設立の手順

日 11月11日(火) 14:00~15:30
場 オンライン 定 先着100人

申 開催日の前日16:30までにインターネットで
※ワークショップ編のみ1週間前まで



相談窓口



労働者協同組合に関することについて、専門スタッフが無料で相談をお受けします。

日 第2・4(水) 13:30~14:30

場 原則オンライン(Teams使用) ※インターネット接続環境のない方もサポートしますので、お問い合わせください。

合 ABCDEFGI

申 相談日の1週間前までに電話、メールまたは市役所コミュニティ棟2階市民協働課に直接

問 市民協働課

E 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

知っておきたい「お金」と「働くこと」

~私らしい生き方の選択のために~

ダイバーシティ推進室



「もっと働きたいけど手取りを減らしたくない」、「扶養の範囲内で働きたい」、このように「年収の壁」を理由に働き方を調整している人もいないのでしょうか。このセミナーを通じて「年収の壁」の仕組みを知り、「お金」と「働くこと」の観点から「自分らしい幸せな生き方」について考えてみませんか。



第1部 ライフプランとマネープラン ~年収の壁を乗り越えるために~

家族構成やライフステージの変化に伴って人生のお金の流れも大きく変わっていきます。自分自身のシミュレーションを作成しながら現状を把握し、「年収の壁」にどう向き合うかを一緒に考えていきましょう。

坂本 紘敏氏(特定社会保険労務士)



第2部 わたしにちょうどいい働き方 ~損得よりも納得を大切に~

お金の仕組みや制度の仕組みを理解した上で、自分に合った働き方を考えてみませんか。お金と暮らしのバランスや心の満足度など、損得よりも納得を大切に、自分らしい選択のヒントを見つけましょう。

佐野 麻衣子氏(特定社会保険労務士)

日 9月19日(金) 10:00~12:30
場 市役所本庁舎2階防災会議室2、3
対 市内在住・在勤・在学の方 定 先着30人
合 ABCDEFGI他(配慮が必要な方は、申込時にお伝えください)
申 8月18日(月) 9:00からインターネットで



後日アーカイブ配信を予定しています。視聴をご希望の方はインターネットからお申し込みください。

10月1日(水)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

予約方法、助成金額など昨年と変更がありますので、ご注意ください。

※10月1日(水)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	2026年1月31日(土)まで	2026年3月31日(火)まで
助成回数	期間内1回	期間内1回
助成額	上限:2,000円 (医療機関の接種料金) - (助成額) = (自己負担額)	上限:5,000円 (医療機関の接種料金) - (助成額) = (自己負担額)
接種場所	協力医療機関(詳細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 ※2010年4月1日以前生まれの方は対象外
助成期間	2026年1月31日(土)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 (医療機関の接種料金) - (助成額) = (自己負担額)
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、申請方法が今年度から変わります。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

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



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」です

大穂保健センター

自殺とは「自殺以外の選択肢を考慮す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

このような悩みをお持ちの方は、まずご相談ください

- 気分が落ち込み物事に手がつかない
- 寝ようとしてもうまく眠れない
- 消えてしまいたいと思うことがある
- または朝早くに起きてしまう
- 病院に行った方がいいか悩んでいる
- 死にたくなってしまうことがある など
- 学校や職場などに上手く馴染めずつらい

合理的配慮の説明については、16ページをご覧ください。

精神保健相談

保健師、社会福祉士が対応します。

目 月～(金) 8:45～16:30

※(祝)、年末年始を除く

合 A D F 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

目 9月17日(水) 9:00～11:00

場 大穂保健センター

定 先着2人

合 A D F G I K

申 9月1日(月)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。

目 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)

LINE「こころのSNS相談@いばらき」

専門相談員が対応します。

目 毎日17:00～22:00

対 茨城県に在住・在勤・

在学の方

問 茨城県



この他にもさまざまな相談窓口がありますので、ご希望に応じたものをご利用ください。相談に関するプライバシーは守られます。

こころといのちの
相談窓口一覧



心の体温、測ってみませんか？

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。

目 ①9月29日(月) 10:00～11:30

②2026年3月17日(火) 13:30～15:00

場 ①市役所コミュニティ棟会議室2

②市役所本庁舎2階会議室203

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着50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



9月1日(月)～ YouTube 配信 2025年度自殺対策講演会

こころのSOSに気づく・つながる・支える
～ひとりで抱え込まないためのこころのヒント～

心のケアについての講演会です。テーマごとに動画を配信していますので、ぜひご視聴ください。

テーマ▷ 学生編、働く世代編、周りの人編

講 松尾真裕子氏

(筑波大学附属病院精神医療・自殺対策連携センター精神保健福祉士)



視聴はこちらから▶

【2026年3月31日(火)まで視聴可能】

視聴後のアンケートにご協力をお願いします。



合理的配慮の提供(合)に関してはイベント情報に掲載しています。16ページをご覧ください。

健康・福祉

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。※支給額は所得によって異なります。

問 こども政策課



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、演習などを通して、子育てのヒントをつかみます。

日 10月1・15・29日、11月12・26日(水)

場 市役所本庁舎3階会議室302など

対 市内在住で、おおむね3歳から6歳の児童の保護者(全日程に参加できる方)

講 市公認心理師 定 先着6人

合 ABCDEGII

申 9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 ☎029(883)1111

E wef044@city.tsukuba.lg.jp

点訳奉仕員養成講座 受講生募集

文字を点字に翻訳する「点訳」の基礎を学び、視覚障害者への情報保障活動に向けたパソコン(Windows)点訳技術を学ぶ講習を行います。修了後は、依頼された本の点訳などをパソコンを使って行います。※全10回

日 10月3・10・17・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5日(金) 14:00~16:00

場 市役所本庁舎会議室 ※詳細は参加者に後日通知 ※12月5日のみつくばボランティアセンター[筑穂1-10-4]

対 市内在住でパソコン(Windows)持参可能な方 ※持参できない方は応相談

定 15名(抽選) 費 590円(テキスト代)

合 ABCDEGKI

申 9月16日(火)までに申込書(市ホームページ、社会福祉協議会に用意)を郵送(消印有効)、メールまたは直接

問 社会福祉協議会[筑穂1-10-4]

☎029(879)5898

E tv@tsukuba-swc.or.jp

担 障害者地域支援室



高齢者の実態調査 ご協力をお願い

緊急時の対応や高齢者在宅福祉サービスの提供などに活用するため、民生委員が訪問し、健康状態など日常生活の状況について聞き取り調査を行います。※調査は任意です。ご協力が難しい場合は、民生委員の訪問時にその旨をお伝えください。※民生委員が欠員の地区は郵送で調査票を送付しますので、期限内を目安にご回答ください。期限を過ぎた場合も適宜受け付けます。

日 9月1日(月)~11月30日(日)

対 住民票上で、以下のいずれかに該当する方 >70歳以上の1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 ※65~69歳の方で、市に緊急連絡先の登録などを希望する場合は、高齢福祉課にご連絡ください。

問 高齢福祉課

人間ドック・脳ドック 費用助成

2025年度に受診する人間ドックまたは脳ドックの費用を一部助成します。詳細は、市ホームページまたは「健診の御案内」同封チラシ(40歳以上の国民健康保険被保険者・後期高齢者医療制度被保険者へ3月末に送付済み)をご覧ください。

対 国民健康保険被保険者の30歳以上の方、後期高齢者医療制度被保険者 ※2025年度にまだ健診を受けていない方に限ります。

※脳ドックは40歳以上対象で、5年に1度の助成です。

申 郵送、インターネットまたは直接

問 健康増進課



後期高齢者対象 無料の歯科健康診査

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

日 9月1日(月)~12月31日(水)

※歯科医療機関の休診日を除く

場 案内に同封の「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関

対 茨城県後期高齢者医療制度の被保険者で、2024年度に75歳・80歳・85歳の誕生日を迎えた方(以下のいずれかの方)

①昭和24年4月1日~昭和25年3月31日

生まれの方②昭和19年4月1日~昭和20

年3月31日生まれの方③昭和14年4月1日

~昭和15年3月31日生まれの方

申 実施歯科医療機関に直接 ※後期高齢者医療歯科健康診査を受診する旨を伝えて予約してください。

問 医療年金課



募集

第45回つくばマラソン ファンラン スターター募集

第45回つくばマラソンのファンラン(0.7km、1.5km)でスターターピストルを撃ち、スタートの合図をするスターターを募集します。あなたのご応募をお待ちしています。

日 11月23日(日)

対 市内在住・在学の中学生以下

※1人でスターターピストルが撃てない方は、保護者が介助者の付き添いが必要です。

定 2人(抽選) 合 ADEE

申 10月6日(月)までにインターネットで

問 スポーツ振興課



シルバー人材センター会員募集

入会希望の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11日(木) 13:30~(受付13:00)

場 大穂庁舎3階会議室

対 市内在住で満60歳以上(2026年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方

合 K

問 シルバー人材センター ☎029(879)5199

担 高齢福祉課

地域歳末たすけあい募金の助成(配分) 希望者募集

「地域歳末たすけあい募金」の配分を希望される方は申し込みが必要です。

対 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

申 申込書(社会福祉協議会事務局、ホームページに用意)を①9月1日(月)~30日(火)に直接②10月1日(水)~31日(金)に郵送(必着)

問 つくば市社会福祉協議会[筑穂1-10-4]

☎029(879)5500

担 社会福祉課



「特定個人情報保護評価書」への意見募集

「特定個人情報保護評価書」は、特定個人情報を取り扱う事務について漏えいなどを発生させるリスクを分析し、リスク軽減のための適切な措置を講ずることを宣言する文書です。皆さんの意見を元に見直しを行います。資料は、市役所1階市政情報コーナー、市民税課、市民窓口課、総務課、市ホームページで閲覧できます。

日 9月1日(月)~30日(火)

申 市民税課もしくは市民窓口課に郵送、インターネット、FAXまたは直接

問 市民税課・市民窓口課

F 029(868)7556(市民税課)

029(868)7536(市民窓口課)

担 総務課



幼児家庭教育学級「つくひなぷらす」

幼児期のお子さんを持つ保護者を対象とした、子育てについて学び、仲間づくりができる講座です。※全5回

日 ①10月22・29日、11月5・12・19日(水)

②10月23・30日、11月6・20・27日(木)

③10月24・31日、11月7・14・21日(金)

各回10:00~11:10

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・在学の方で、生後11カ月(2025年10月22日現在)~就学前のお子さんを持つ保護者

講 市社会教育指導員ほか

定 各学級10組程度(抽選)

合 ADGHIK

申 9月1日(月)~17日(水)にインターネットで

問 生涯学習推進課



子育て総合支援センター保育士募集

乳幼児の見守り・保育(一時預かり)、子育て相談、イベントの企画・実施を行うスタッフを募集します。

①契約社員

勤務日数▷(月)~(日)のシフト制(週休2日)

勤務時間▷8:30~17:30

②パートタイム

勤務日数▷(月)~(日)のうち3日程度

勤務時間▷8:30~17:00

場 子育て総合支援センター[流星台61-1]

申 履歴書(写真貼り付け)を郵送

問 シダックス大新東ヒューマンサービス茨城営業所[牛久市栄町3-186]

長谷川ビル2階

☎029(830)7582

担 こども政策課



2025年度 つくば市 地域交流センター

後 期 講 座 の ご 案 内

■ 受付期間

郵送 9月1日(月)～9月16日(火) ※必着
 窓口 9月1日(月)～9月16日(火) ※(土)(日)(祝)を除く
 8:30～17:15
 インターネット 9月1日(月)～9月16日(火)

■ 申込方法

☑ インターネット(スマホ可)で申し込む場合

つくば市HPで「地域交流センター講座」を検索
 ※開講日5日前までに申し込み結果のお知らせのメールが届か
 ない場合はお電話でお問い合わせください



☑ 郵送で申し込む場合

はがきの表に希望の講座を行う地域交流センターの住所、地域交流センター名を記入し、裏に希望講座名、〒、住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、昼間連絡の取れる電話番号(市外の方は、併せて市内勤務先/学校名、所在地、電話番号)を記入し、郵送してください。

9月16日(火) 必着

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

※親子で参加の場合は、お子さんの氏名(フリガナ)、学年(未就学児は基準日時点の年齢)も記入してください

※手話通訳を希望する方は「手話通訳を希望する」旨を記載の上、連絡の取れるFAX番号又はメールアドレスも併せて記載してください

表	裏
希望の講座を行う地域交流センターの住所 地域交流センター名	希望する講座名 (はがき1枚につき1人、1講座) 〒・住所 氏名(フリガナ) 年齢(学年) 電話番号(昼間連絡の取れる電話番号) 市外の方は市内勤務先/学校名、所在地、電話番号

☑ 地域交流センター窓口で直接申し込む場合

講座を開催する地域交流センターで備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、窓口へ提出してください。

■ 申し込みの注意

- 1 市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 2 定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については申し込み締切後、2週間を目安に講座毎に申込者へお知らせします。なお、**代理の受講はできません。**
- 3 受講料・教材費等は、受講決定のお知らせに記載のとおり納入ください。なお、受講者の都合によるキャンセルの場合は、受講料・教材費は返金できません。また、開講直前のキャンセルの場合は、教材費等を徴収することがありますのでご了承ください。
- 4 受付期間終了後、申し込みが定員の半数に満たない講座は、開講を中止する場合があります。
- 5 受付期間終了後、定員に空きがある場合は、受付期間を延長する場合があります。
- 6 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 7 子ども対象・親子対象・保育付き講座以外での**お子さん連れでの参加は、ご遠慮ください。**
- 8 当講座では食物アレルギー対応(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行っておりません。使用する食材については各地域交流センターにお問い合わせください。
- 9 講座を受講するにあたり、手話通訳を希望する方は、申し込み時にその旨を記載してください。
 ※手話通訳者が確保できないなどの理由により手話通訳者を配置できない場合がありますので、あらかじめご了承ください

■ 各講座に関する問い合わせ先

講座を開催する地域交流センター

☑ 合理的配慮の提供

(A)～(他)

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

法律により「合理的配慮の提供」が義務化されたことに伴い、広報つくば内でも各イベントなどに提供状況を掲載します。

※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

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
筑波交流センター 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	手打ちそば体験	つくば手打ち蕎麦研究会	本格的な手打ちそばを習得しませんか。打ち立て茹でたてのそばは風味も素晴らしく格段に美味しいものです。今年の年越しは自分で打ったそばを家で食べましょう。 ※材料にそば粉・小麦粉を使用します	18才以上	20人	11/25(火)・26(水)・27(木) 全3回 9:00～13:00	900円 材料費 3,000円
	クリスマスリースパイ	料理研究家 寺島 孝子	今年のクリスマスはリースパイを加えてちょっとお洒落な食卓に。パイシートにチーズ・ベーコン・ミニトマトなどを巻き込みピザ風にオープンで焼きます。美味しく可愛らしいパイを一人1台作りご家族でお楽しみください。	18才以上	8人	12/2(火) 全1回 10:00～12:00	300円 材料費 2,000円
	筑波山麓でしめ飾りをつくろう	筑波山麓わらの会	しめ縄用に山麓で育てた青わらを使って、しめ縄づくり名人に正月飾りづくりを習います。山麓の恵を受け、新しい年を迎える準備をしましょう。	18才以上	20人	12/3(水) 全1回 10:00～12:00	300円 材料費 2,000円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	たのしいフラワーアレンジメント	華道 青山御流 教授者 津田 洋子	10月に入ると、朝晩は気温も下がり徐々に色づく東大通りのトウカエデ並木。心躍る秋です。この講座では、1回目に秋色に染まる素敵なアレンジメントを作り、2回目はハロウィンに向けたアレンジメントを作ります。	18才以上	10人	10/15・22(水) 全2回 13:30～15:00	600円 材料費 4,000円
	はじめてのピラティス	PHI Pilates Japan Mat I・II、Props RYT200 TERU	最近流行のピラティスに正しい形でトライする実践型の講座です。動きの目的や注意点を理解しながら身体の変化を楽しみます。正しい姿勢で行うと、体の変化を体感できます。	18才以上	10人	10/29、11/5・12(水) 全3回 10:00～11:30	900円 教材費 500円
	おいしいコーヒーの淹れ方	日本バリスタ協会 免許取得 浅野 崇	普段、飲んでいるコーヒーですが、意外と知らないことがあるかもしれません。産地や焙煎の仕方によって変わる味の違いなど、奥深い世界をお伝えします。コーヒーについて楽しく学びましょう。	18才以上	10人	11/6・20(木) 全2回 19:00～20:30	600円 材料費 2,000円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
吉沼交流センター 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503	手打ちうどんを作る 	山崎 巖	粉から練って、踏んで寝かせて延ばして切る、手打ちうどん作りを体験してみませんか。打ったうどんはお持ち帰りいただけますので、ご家族でお楽しみください。	18才以上	8人	10/12(日) 全1回	9:30~ 12:30 300円 材料費 1,000円
	太極拳でからだ改善 	恩田 享位	古くから伝わる呼吸法と、ゆっくりした筋トレ運動を組み合わせた健康法です。頭脳の若返りと下半身強化を図り、健やかな心としなやかな体を作りましょう。	18才以上	20人	11/11・18・ 25、12/2・ 9(火) 全5回	9:30~ 11:00 1,500円
	ガーデンシクラメンの苔玉を作ろう 	造園技能士 川崎 慎二	クリスマスやお正月飾りにも最適なガーデンシクラメンを使った苔玉を作ってみませんか。初心者の方でも比較的簡単に作れる方法をご指導いたします。 ※親子参加の場合、1個/組	18才以上 ※小学生とその保護者も可	15人	11/15(土) 全1回	10:00~ 11:30 300円 材料費 500円
	季節のフラワーアレンジメント 	DFA フローリスト資格認定協会1級教師 福田 恵美子	クリスマスやお正月に飾って楽しむフラワーアレンジメント。お花に触れることは脳活にもなりますので、触れて飾って癒されましょう。初心者でも参加できます。	18才以上	10人	11/25、 12/9・ 23(火) 全3回	13:30~ 15:30 900円 材料費 6,000円
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	味のある筆文字 己書 (おのれしょ) 	日本己書道場師範 篠田 さゆり	読んで字のとおり「己の書」。ぐるぐる・逆書き、書き順にとらわれず思いのままに、ちょっとしたコツであっという間に味のある文字が描けます。自分と向き合う癒しの時間を一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	11/28、 12/5(金) 全2回	10:00~ 11:30 600円 材料費 1,600円
	秋に楽しむハーブティー&紅茶講座 	ティーウエリスト協会 ティーウエリスト 横田 裕美	ハーブティーやお茶がなぜ身体に良いのかを学び、実生活に役立てていきませんか。講座ではドライハーブを使用し、抽出と試飲を行います。秋におすすめのハーブティーやアレンジティーと一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	10/16、 11/20(木) 全2回	10:00~ 11:30 600円 材料費 1,200円
	4DSヨガ (内臓ヨガ) 	4DS ヨガトレーナー 4DS アイソメトリックトレーナー 津田 裕子	頑張らずに心地よく、内臓を刺激するポーズで体の中からほぐします。血流促進、むくみ改善、美しくびれ、体軸安定、運動能力向上、心身リフレッシュが期待できる優しいヨガです。	18才以上	10人	11/11・ 18(火) 全2回	19:00~ 20:30 600円
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139	初めてのグラウンド・ゴルフ 	日本グラウンド・ゴルフ協会 1級普及指導員 佐藤 栄	日頃の運動不足解消にグラウンド・ゴルフを始めませんか。ルールは簡単で、初めての方でも気軽に楽しむことができます。場所を選ばず、どこでも気軽にプレーできるのが特徴です。 ※用具は講師が用意します	18才以上	15人	11/18・25、 12/2・9(火) 全4回 予備日 12/16(火)	9:30~ 11:30 1,200円 教材費 600円
	アンチエイジングヨガ 	インド Svyasa Yoga 大学3年 全米ヨガアライアンス RYT200 伊藤 ゆり子	この講座では、WHO が提唱する「歳を重ねても健康的に生活していく」ことを目指しています。お一人お一人の身体に合わせて、ゆっくりと行っていくヨガですので、ぜひご参加ください。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	10/10・ 17(金) 全2回	13:30~ 15:00 600円
	美姿勢と健康 	日本カイロプラクティック連合会所属・日本成人病予防協会会員 岡田 恵子	正しい姿勢を学び、身体の歪みをチェックします。美姿勢を作る体操の後、再度身体のチェックをします。身体を知り少しづつでも不調を改善できれば、健康を維持できるようになります。まずは自分を知りましょう。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	11/6・ 13(木) 全2回	10:00~ 11:30 600円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	イロハコードで作るバッグ 	おとなのバッグ講師 古屋 ユカ	ビニールでできたキラキラテープでバッグを作り、フェイクファーを編み込みます。秋冬のオシャレにピッタリなバッグです。 ※カラーは、写真と変更になる場合があります 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	11/12・ 26(水) 全2回	13:30~ 15:00 600円 材料費 2,200円
	キックボクシングエクササイズ 	ジャパンフィットネス格闘アーツ協会 (JFKA) 所属 TOMO (服部 智子)	音楽に合わせてキックボクシングの動きで楽しく全身運動を行います。初めての方でも安心して行えるよう、ストレッチをしてからパンチャやキックの動きを練習します。	18才以上	15人	10/14・ 28(火) 全2回	9:30~ 11:00 600円
	四季の水彩画 	水彩画教室主催 川浪 せつ子	ハガキに筑波周辺の風景を描きます。各回のテーマは、桜、ヒマワリ、紅葉、雪です。初心者の方でも分かりやすく学べます。額に入れて、お家の小さなインテリアにしてみませんか。	18才以上	12人	10/15・29、 11/5・ 19(水) 全4回	10:00~ 11:30 1,200円 材料費 2,000円
太巻き祭りずし 	千葉伝統郷土料理研究会会員 川野 泰子	太巻き祭りずしは房総地方で受け継がれてきた伝統料理です。太巻きを切ると、花や動物、景色などの文様が現れます。色彩豊かな太巻きの技を体験してみませんか。 ※前年度後期講座を受講された方はご遠慮ください	18才以上	12人	10/18(土) 全1回	13:30~ 16:00 300円 材料費 2,000円	

こんなとき、どうすればいい？
頼りになる高齢者サービス

高齢者福祉サービス 暮らしの応援 ガイドブック

運転免許証を返納したいけど、移動はどうしよう



タクシーやバスの割引や助成などのほか、電動アシスト自転車の購入補助などもありますよ。移動に関することは2~3ページをご覧ください



久しぶりにコンサートに行きたいわ



70歳以上の方には「文化芸術振興事業」のシニア割がありますよ。生活支援に関することは1~2ページをご覧ください

高齢の方や介護する方が、生きがいを持ち住み慣れた地域で安全に安心して暮らしていくための、さまざまな支援事業があります。このガイドブックを日常生活の困り事の解決にお役立てください。

認知症の父が道に迷わないか心配



SOSネットワークに登録すると地域で見守りが可能です。見守り支援に関することは3ページをご覧ください

生活支援に関すること

住み慣れた地域で健康に、できる限り自立した生活を送ることができるよう、日常生活を支える主な福祉サービスを紹介します。

文化芸術振興事業(つくばシニア割)

市内の文化施設で主催する公演のチケット費用の一部を助成します。シニア割対象チケットを購入するには、事前に高齢福祉課に「つくばシニア割パスカード」を申請する必要があります。

▷助成額=1公演につき、申請者本人のチケット1枚当たり1,000円割引

※TCFメンバーズ(つくば文化振興財団の会員組織)割引併用可

対 市に住民登録があり申請年度内に70歳以上になる方

問 高齢福祉課

「つくばシニア割パスカード」の手続き方法

- ① 高齢福祉課へ「つくばシニア割パスカード」を申請する。
- ② 高齢福祉課から「つくばシニア割パスカード」が送付される。(2週間程度要します。)
- ③ 「つくばシニア割パスカード」に記載されている番号で予約する。つくばシニア割チケット(公演チケット)を割引が適用された金額で購入する。
- ④ 公演当日、つくばシニア割チケット(公演チケット)と「つくばシニア割パスカード」を持参して、入場の際に提示する。

補聴器購入費補助事業

日々の会話・音を聞き取りやすくするために、補聴器の活用は有効です。管理医療機器の認証を受けた補聴器を購入する際の費用の一部を補助します。

▷補助額=補聴器購入費用の2分の1(上限:30,000円)

対 以下の要件を全て満たす方

- ① 申請年度中に満65歳以上になる方
- ② 両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満で、医師から補聴器の使用が必要と認められた方
- ③ 身体障害者手帳(聴力障害)の対象にならない方

※交付決定通知が届く前に購入したものは補助の対象になりません。

問 高齢福祉課



高齢者等買物支援事業

身近な商店の減少や運転免許証の返納などにより、生鮮食品や惣菜、日用品などの買い物が困難な方を支援するため、市は事業者と連携し、市内全域100カ所以上を移動販売車で巡回しています。販売場所は、地域の新たな集いの場にもなっています。

問 地域包括支援課



在宅高齢者 布団丸洗い乾燥事業

掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回利用できます。

対 65歳以上で要介護4・5認定者または寝たきり状態などの方

※入院・入所中は対象外

※申請は当該年度の2月末締め切り

問 高齢福祉課



ねたきり高齢者 理美容料助成事業

理美容店に行けない寝たきり状態の方が、家で理美容を受ける際の費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷助成額=4,000円券×2枚

対 65歳以上で、要介護4・5認定者または寝たきり状態の方

※入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課



あん摩・マッサージ・指圧・はり・きゅう 施術費助成事業

あん摩、マッサージなどの施術を受ける際の費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷助成額=1,000円券×8枚

※申請時期により、交付枚数が異なります。

対 70歳以上の方

※健康保険の給付により施術を受ける場合は、助成券を利用できません。

※入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課

在宅要介護高齢者等 紙おむつ購入費助成事業

紙おむつなどの購入費の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷助成額=1,000円券×24枚 ※申請時期により、交付枚数が異なります。

対 65歳以上の市民税非課税の方で、次のいずれかの方▷要介護1～3認定者で、かつ、排尿・排便に介助などが必要な方▷要介護4・5認定者で、かつ、日常生活で紙おむつなどを必要とする方

※入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課

高齢者等ごみ出し支援事業

高齢や障害などの理由でごみ集積所までのごみ出しが困難な世帯に対し、戸別に訪問収集を行います。

対 要介護認定、障害者手帳をお持ちの方

※その他要件があるため、詳しくはお問い合わせください。

問 ▷地域包括支援課

▷障害福祉課



庭木の^{せんてい}剪定をして
もらえるとありがたい

高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)

日常生活を送る上で、自ら行うことが困難な部屋の掃除や草取りなどの軽易な作業を依頼する費用の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷サービス=草取りや庭木の剪定、窓・網戸の掃除など

▷助成額=500円券×12枚

※一世帯につき12枚交付します。

対 ①75歳以上の1人暮らしの方

②75歳以上の高齢者だけでお住まいの方

※同一敷地内および隣接地に親族またはこれに準ずる方が居住している場合は対象になりません。

※入院・入所中は対象外

※申請は当該年度の2月末締め切り

問 高齢福祉課



移動に関すること

年齢を重ねるごとに変化する生活スタイルに対応するための、移動に関する主なサービスを紹介します。

高齢者運賃割引証

「つくバス」「つくタク」「つくばね号」の運賃が半額になる割引証です。

対 市に住民登録がある65歳以上の方

申 ①申請者または代理人が、本人確認書類を持参し、高齢福祉課または各窓口センターに直接 ②スマートフォンアプリ「つくスマ」から申請・発行 ※スマートフォンとマイナンバーカードが必要です。

問 ▷高齢者運賃割引証について=総合交通政策課 ▷つくスマについて=デジタル政策課

高齢者運転免許 自主返納支援事業

全ての運転免許証を自主的に返納した場合に、つくバス乗車券などを交付します。

※運転免許証の有効期間が、

▷1年未満=6,000円分

▷1年以上2年未満=8,000円分

▷2年以上=10,000円分

対 市内在住の満65歳以上の方で、全ての運転免許証を自主返納した方

問 防犯交通安全課



いばらき身障者等用 駐車場利用証制度

ショッピングセンターや公共施設などに設けられている身障者等用駐車場を利用するための利用証を発行します。

対 ①要介護1～5の認定者

②身体障害者、知的障害者、精神障害者、難病患者 ※障害の等級によっては対象外となりますので障害者地域支援室にお問い合わせください。

③妊産婦(妊娠7カ月～産後6カ月)

問 ▷①=高齢福祉課

▷②=障害者地域支援室

▷③=こども未来センター

電動アシスト自転車等購入費補助事業

購入する前に、必ず「交通安全講習」の申し込みをお願いします



市が実施する交通安全講習を受講した65歳以上の方が、電動アシスト自転車を購入する際の費用の一部を補助します。

▷補助額

①新品の電動アシスト自転車の本体購入費用の4分の3(上限▷2輪車=50,000円▷3輪車・4輪車=120,000円)

※2024~2025年度に運転免許証を自主返納した方には、2輪車は15,000円分、3輪車・4輪車は30,000円分の上乗せ補助があります。

②新品の自転車用ヘルメット購入費用(上限2,000円)

※電動アシスト自転車の補助と併せての申請のみ

対 市に住民登録があり、申請年度中に65歳以上になる方で、市が実施する交通安全講習を受講した方

問 高齢福祉課



詳細は市ホームページをご覧ください▷



高齢者タクシー運賃助成事業

外出するときに利用するタクシー運賃の一部を助成します。助成券は取扱事業所で利用できます。

▷助成額=500円券×24枚

※一回の乗車で5枚(2,500円分)まで利用が可能です。

- 対 ①65歳以上の1人暮らしの方
- ②70歳以上の高齢者だけでお住まいの方
- ③70歳以上で市民税非課税世帯の方
- ④80歳以上の方(世帯の状況に関わらず対象)

※自家用車を運転している方は対象になりません。

※入院・入所中は対象外

問 高齢福祉課



見守りに関すること

1人暮らしや認知症の方などが、自宅で安心して生活を続けるための見守りサービスを紹介します。



緊急通報システム事業

急病などの緊急時に迅速・適切に対応できるように、1人暮らしの高齢の方に緊急通報機器を貸し出します。

※緊急時に鍵を開けられる協力員が必要

▷自己負担額

生活保護世帯・市民税非課税世帯=0円

市民税課税世帯=7,560円(年額)

対 1人暮らしをする次のいずれかの方

▷65歳以上で病弱または重度の身体障害のある方▷75歳以上の方

問 高齢福祉課

愛の定期便事業

安否確認、健康保持、孤独感の解消のため、乳製品を手渡しで配達します。

※週に3回まで

※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要

▷自己負担額=乳製品代金の半額

対 見守りを必要とする、70歳以上の1人暮らしの方

問 高齢福祉課



宅配食事サービス事業

安否確認や健康保持のため、調理や買い物が困難な高齢の方に、希望の曜日に食事を手渡しで配達します。※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要

▷自己負担額=普通食 1食400円

(生活保護世帯は300円)

対 安否確認を必要とし、心身の障害などで調理や買い物が困難な65歳以上の方で1人暮らしまたは高齢者世帯の方

問 高齢福祉課

つくば市認知症高齢者等SOSネットワーク事業

認知症による行方不明の恐れがある方の身体的特徴などを、あらかじめ市に登録しておくことができます。登録内容をつくば警察署と共有することで、早期に家族などにつなぐことができます。



つくば市おでかけ見守りシール

認知症による行方不明の恐れがある方に二次元バーコード付きの保護支援シールを配付します。発見者がバーコードを読み取ると家族にメールが届き、インターネットの伝言板で状況報告ができます。

※SOSネットワークの事前登録が必要です。

シール例▷



つくば市認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症やその疑いがある方が、日常生活での偶発的な事故などにより、法律上の賠償責任を負った場合に、その賠償金を市が加入する保険で補償します。

※SOSネットワークの事前登録が必要です。



問 地域包括支援課

祝

敬老祝金

8月1日時点でつくば市に1年以上居住している市民で、2025年度内に次の節目年齢になる方を対象に、敬老祝金を給付します。

対 ▶77歳=3,000円

▶88歳=10,000円

▶101歳以上=20,000円

=指定の口座にそれぞれの金額を振り込みます。

▶100歳=30,000円

=ご自宅に訪問または高齢福祉課窓口で記念品とともにお渡しします。

※対象者には9月上旬に個別に通知します。



敬老祝写真贈呈事業

つくば市に居住している市民で、2025年度内に次の節目年齢になる方を対象に、写真館などで記念写真(台紙仕上げ)を撮影できる利用券を贈呈します。

対 ▶70歳 ▶80歳 ▶90歳 ▶100歳

※対象者には9月上旬に個別に通知します。



問 高齢福祉課

身近な施設や相談窓口

介護予防や健康増進などのさまざまな相談窓口や、皆さんが気軽に集まれる憩いの場があります。

地域の憩いの場



老人福祉センター

問 高齢福祉課

老人福祉センターは、高齢者の皆さんのさまざまなご相談に応じています。また、荃崎老人福祉センターの入浴施設は2026年度のリニューアルオープンに向けて改修工事中です。健康増進、生きがいづくりを支援するための憩いの場としてご活用ください。
 ▷カラオケ機器や各種サークル活動のための部屋の貸し出しを行っています。
 ▷入浴施設や部屋などを利用できます。
 ※一部有料です。各センターにお問い合わせください。



名称 ☑ 合理的配慮の提供(4頁下段参照)	相談窓口	施設(部屋など) ●利用時間 ●休館日	入浴施設 ●利用時間 ●休館日	☎連絡先
桜老人福祉センター(栗原2470) ☑ A B D F G	(月)～(金) 8:30～17:15 ※(祝)と年末年始を除く	●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●10:00～17:00 ※第2・3・4(月)は10:00～15:00 ●第1(月)、12月29日～1月5日	029(857)6328
谷田部老人福祉センター(台町1-2-2) ☑ A B D F G		●8:30～19:00 ●12月29日～1月3日	●9:00～19:00 ●(月)、12月29日～1月4日	029(837)1188
荃崎老人福祉センター(下岩崎2068) ☑ A B D F G		●9:00～16:00 ●(土)(日)(祝)、12月29日～1月3日	※2026年3月まで休止中	029(876)1181

※このほかの必要な合理的配慮については各センターにご相談ください。

身近な相談窓口



地域包括支援センター

問 地域包括支援課

地域包括支援センターは、地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な相談窓口です。介護や福祉、在宅医療、認知症のことなど、心配事や困り事などがありましたら、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。関係機関などと連携し、皆さんを支援します。



名称 ☑ 合理的配慮の提供(4頁下段参照)	利用時間	☎連絡先	担当地区
筑波地域包括支援センター(筑波園敷地内)[北条1184-1] ☑ B F G J K	(月)～(金) 8:30～17:15 ※(祝)と年末年始を除く	029(828)5806	筑波地区
大穂豊里地域包括支援センター(筑波記念病院敷地内)[要1187-299] ☑ A B F		029(869)9527	大穂地区、豊里地区
谷田部西地域包括支援センター(トレランス田村敷地内)[上横場2290-9] ☑ A B C D F G K		029(893)3170	谷田部西地区
谷田部東地域包括支援センター(サンシャインつくばリゾート内)[手代木1932] ☑ A B C D E F G		029(897)3231	谷田部東地区
桜地域包括支援センター(花室長寿館向かい)[大角豆1806-3] ☑ B F		029(886)3886	桜地区
荃崎地域包括支援センター(荃崎老人福祉センター隣)[下岩崎2068] ☑ A B D F G J K		029(886)9500	荃崎地区
つくば市地域包括支援課(研究学園1-1-1) ☑ A B C D E G I		029(883)1111	各センターの統括

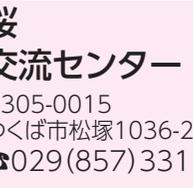
※お住まいの地区が分からない場合は、市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

※このほかの必要な合理的配慮については各センターにご相談ください。



- ☑ 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 途中入退室可
 - 他 その他

法律により「合理的配慮の提供」が義務化されたことに伴い、各施設などの提供状況を掲載します。
 ※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

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
二の宮 交流センター 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488	かんたん 本格タイ料理 入門編 	タイ料理店店主 永井 麻理	今ではスーパーやコンビニでも気軽にタイ料理がある時代ですが、アレンジを加えた物がほとんどです。この機会に本場のタイ料理を味わってみましょう。メニューはグリーンカレーとガパオライスです。	18才以上	10人	10/15・29(水) 全2回 13:30～15:30	600円 材料費 3,000円
	からだメンテナンス ヨガ 	ヨガインストラクター 漢方アロマセラピスト 野堀 あや子	普段の生活の中で抱えがちな身体の不調や季節柄の不調改善をテーマに丁寧にポーズをとります。ご自分の身体に意識を向け、呼吸の流れに合わせて隅々まで伸ばしましょう。身体の緊張が緩むと心もリラックスできます。	18才以上	10人	10/20・27(月) 全2回 13:30～15:00	600円
	クリスマスリースと しめ縄作り 	(公社)日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター 中谷 順子	1日目は、ヒバヤスギ、まつぼっくりなどの自然素材で「クリスマスリース」を作ります。2日目は、ドライフラワーやソーラーフラワーなどを使って「洋風しめ縄」を作ります。	18才以上	10人	12/5・26(金) 全2回 13:30～15:00	600円 材料費 2,800円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061	グルテンフリーの 手打ち月見うどん 	栄養士 JLBA ローフードマイスター 志賀 祐子	もちもちとした食感とのどごしの良いうどんを、小麦粉ではなく米粉を使って作ります。卵の黄身を月に見立てたお月見フードを楽しみましょう。 ※卵アレルギーの方はご遠慮ください	18才以上	12人	10/8(水) 全1回 10:00～12:00	300円 材料費 1,300円
	優しいリフレッシュ ヨガ 	全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター 引地 美希	深い呼吸とともに身体を気持ちよく動かしていきます。全身の巡りが良くなると身体もスッキリと快適になります。どなたでも行える優しいヨガですのでお気軽にご参加ください。	18才以上	14人	10/9・16・23・30、11/6(木) 全5回 10:00～11:30	1,500円
	親子でパン作り 大きなかぼちゃパン 	櫻井 安子	ハロウィンにぴったりな大きなかぼちゃのパンを作ります。中にはたっぷりチーズ、仕上げは生地におぼけの顔を書いておぼけかぼちゃの出来上がりです。トッピングのミラのデコレーション菓子も手作りしましょう。 ※2025年度前期講座「親子でパン作り カタツムリのクリームパン」を受講された方はご遠慮ください	小学生 (2人まで可)と その保護者	8組 (24人)	10/11(土) 全1回 10:00～13:00	300円/組 材料費 1,800円/組
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501	誰でもかんたん、 セルフコンディショニング 	健康運動指導士 本村 利津子	普段の動作で身についた筋肉の使い方のクセが、体の様々な不調を引き起こします。筋肉を整え、心地よい状態を維持する方法を身につけましょう。誰でもかんたんにできる「頑張らないエクササイズ」です。	18才以上	15人	10/17・24(金) 全2回 10:00～11:30	600円
	そば打ち入門講座 	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	そば打ちを始めたい方、大歓迎。名人の手ほどきを受けながら、本格的な手打ちそばを体験してみませんか。今年の年越しは、わが家で手打ちそばを楽しみましょう。 ※これまでに同講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	12/5(金) 全1回 9:00～13:00	300円 材料費 1,000円
	プログラミングで、 クリスマスランタンを作ろう 	プログラミングスクール代表 筑波大学大学院理工情報生命学院博士課程1年 多田 遥香	初めてでも簡単なプログラミングで、自分だけの光るクリスマスランタンを作ります。好きな図柄をデザインし、LEDの色や光る時間を自由にプログラミングします。アイデアを形にする楽しさを体験してみましょう。	小学生 (2人まで可)と その保護者	5組 (15人)	12/13(土) 全1回 10:00～11:30	300円/組 材料費 小学生1人につき 2,000円
	親子でクリスマス リースパンを作ろう 	櫻井 安子	クリスマスにぴったりな、ほうれん草とベーコンチーズのリースパンを作ります。生地にほうれん草とベーコンを練り込み、かわいいリース型に成形してちぎりパンに仕上げ、最後にたっぷりチーズをかけて焼き上げます。	小学生 (2人まで可)と その保護者	5組 (15人)	12/25(木) 全1回 10:00～13:00	300円/組 材料費 1,800円/組
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311	足裏健康法 	日本若石健康研究会認定若石マスターズさとう式リンパケアインストラクター 橋本 ひろみ	足裏を刺激することで全身の血行を良くし、軽いリンパケア体操で全身の筋肉を緩め、リンパ・血液の循環を促します。免疫力を整え体本来の力を引き出す、簡単・安全で速効性が期待できる健康法です。	18才以上	20人	10/2・9・16・23(木) 全4回 13:30～15:30	1,200円 教材費 2,200円
	シャルル・バルグから 学ぶデッサン基礎 	つくば絵画会大森教室講師 大森 結貴	19世紀後半にフランスで出版されたデッサンの入門書「シャルル・バルグのドロワーイングコース」を手本に、基礎的な描写の勉強をしてみましょう。初めてデッサンをされる方の良い訓練法になると思います。	18才以上	10人	11/6・13・20・27(木) 全4回 13:30～15:30	1,200円
	新年を手作りの ミニ門松で迎えよう 	つくば自然人間ギャートルズ代表 大塚 税	お正月に飾る門松を手作りし、玄関やお部屋に飾って素敵な新年をお迎えしませんか。本物の竹、松、南天などを使い1つのミニ門松を作ります。準備した3本の竹をのこぎりで自ら斜め切りにし、飾り付けを行います。	18才以上	15人	11/28(金) 全1回 9:00～12:00	300円 材料費 500円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
栗原交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684  	月を楽しむ ナイトヨガ ☎ A B F G H I K	ヨガインストラクター 日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト 染川 ひろみ	新月・満月のエネルギーを取り込みながら外で行うヨガの魅力をお伝えします。夜空を眺めて心地よくカラダを動かして深呼吸することで一日の疲れを癒しましょう。 ※雨天時は室内で行います	18才以上	15人	10/7・14・21(火) 全3回	18:30~ 20:00 900円
	プリザーブド フラワーでつくる ハロウィン飾り ☎ A B F G H I K	風花プリザーブド フラワー協会 飯島 雅美	10月になるとハロウィンの飾りつけで街が彩られますね。生花のようなみずみずしさと美しさが長期間楽しめるプリザーブドフラワーを使ったハロウィンアレンジを作ります。クリスマスにチェンジするキット付きです。	18才以上	15人	10/10(金) 全1回	13:30~ 15:30 300円 材料費 2,500円
	いやしの墨彩アート を気軽に描こう ☎ A B F G H I K	国際書画連盟 理事・審査員 堀川 恵子	和紙に四季折々の花々や風景などを描きます。墨と顔彩でにじみとかすれを出し、優しさや、強さ、動きを表現していく新しいジャンルの絵画です。初心者の方も大歓迎です。	18才以上	10人	10/27、 11/17、 12/8・ 22(月) 全4回	13:30~ 15:30 1,200円 材料費 3,000円
	音楽を作ろう ☎ A B F G H I K	公益社団法人日本技術士会茨城県支部 鈴木 博之	音の3要素である大きさや高低、音色、音は空気の振動であることなど、音についての学習をします。また、自分の声がどんな形になるか、音の波形を目で見たり、タピオカストローを使ったトロンボーンを作って楽しみます。	小学3~6 年生とその 保護者	10組 (20人)	12/25(木) 全1回	10:00~ 11:30 300円/組 材料費 200円/組
竹園交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085 	腰痛を根本改善 BCストレッチ ☎ A B D F G H I K	柔道整復師 アスレティック トレーナー 仲川 亮	予防医学に基づき理学療法士が考案した「いつまでも自分の足で歩き続ける」ための身体作りレッスンです。一人ではなかなか続けられないストレッチを楽しく一緒に始めてみませんか。	18才以上	20人	10/22・29、 11/5(水) 全3回	13:00~ 14:30 900円
	プリザーブド フラワー ☎ A D F G H I K	IFA プリザーブド フラワー デザイナー 佐川 恵子	プリザーブドフラワーに親しみ、立体的なアレンジを表現してみましょう。季節の行事にアレンジするなどのテクニックを知り、プリザーブドフラワーを身近な生活空間に取り入れて日々のなかで楽しさを楽しみましょう。	18才以上	8人	10/29、 11/19(水) 全2回	10:00~ 11:30 600円 材料費 5,000円
	1つの野菜から4種類 のおかずを作り置き ☎ A B D F G H I K	RICCIのおうちごはん 栄養士 水谷 鯉恵	1回で使い切れない野菜を4種類のおかずを作って使い切ります。1回目は大根、2回目はキャベツ、主菜になるものから副菜まで、1つの野菜から様々な味が出来るのを体験してください。	18才以上	8人	11/6・ 20(木) 全2回	10:00~ 13:00 600円 材料費 3,500円
並木交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084  	季節の生花で作る ブーケとスワッグ ☎ D G H K	フラワーアレンジ メント講師 柳澤 弘子	季節を感じる生花を使って作る素朴なフレームブーケと、生花のままドライになり長く飾って楽しめるロングスワッグを作ります。身近にある草花でもまた作ってみたくなる方法をお伝えします。	18才以上	10人	10/24、 11/7(金) 全2回	13:30~ 15:00 600円 材料費 4,000円
	ヨガ療法で 心身ともに健やかに ☎ D G H K	(一社)日本ヨーガ 療法学会認定ヨー ガ療法士 檀間 陽子	やさしいエクササイズで、意識を自分の体と心に向けてみませんか。意識していない行動や考えのくせが、体と心の不調のもとやストレスの原因になります。自分を見つめ、心身ともに健やかさを取り戻しましょう。	18才以上	10人	11/5・12・ 19(水) 全3回	13:30~ 15:00 900円
	雑穀料理と植物性 スイーツの美腸活 クッキング ☎ D G H K	ナチュラルフード コーディネーター 上妻 美雪	日本が誇るスーパーフードの雑穀を使ったパスタと、小麦粉、卵、乳製品、白砂糖を使わずに生ナッツのローエナジーボールを作ります。栄養満点な料理で健康腸活してみませんか。	18才以上	10人	11/20(木) 全1回	10:00~ 12:30 300円 材料費 2,000円
広岡交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678  	愛と笑顔の 脳活ゲーム ☎ A B D G H I K	エンジョイニングゲーム 講師 笑いヨガティーチャー 伊藤 弥生美	身体を無理なく動かし、歌や言葉、いろんな道具を使って楽しくゲームをします。頭も心も体も元気にすることで、認知症にならないための第一歩を踏み出しましょう。やりたいことをやり続けられる日常生活を楽しく維持しましょう。	65才以上	15人	10/7・21、 11/4・ 18(火) 全4回	10:00~ 11:30 無料 (高齢者対象のため)
	ハロウィン パンプキンパイ ☎ A B D G H I K	料理研究家 寺島 孝子	シナモン香るパンプキンパイを焼いてハロウィン気分を楽しみましょう。パイシートを型に敷き匂の甘いかぼちゃのフィリングを詰めて焼きます。ご自分で作ったパイ(18cm)を持ち帰りご家族でお楽しみください。	18才以上	8人	10/8(水) 全1回	10:00~ 12:00 300円 材料費 2,000円
	季節を彩る寄せ植え ☎ A B D G H I K	NPOつくばアーバン ガーデニング チーフガーデナー 横山 富美子	クリスマス・お正月を通して楽しめる寄せ植えをつくります。冬の間の育て方と、花が終わった後の植え替え植物の選び方など、寄せ植えを長く楽しむためのアドバイスをします。	18才以上	10人	12/3(水) 全1回	10:00~ 11:30 300円 材料費 2,500円
荃崎交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311  	大人の水彩画 ☎ A D G H I K	画家 中山 ゆり花	人気の透明水彩画を習います。半透明の色を重ね輝くような色彩で描きます。水彩の独特な技法や道具を使い、「大人の水彩画」が描けるようになります。本だけでは分からない実体験で新しい世界を体験してみませんか。	18才以上	10人	11/10・17、 12/1(月) 全3回	13:30~ 15:30 900円 材料費 2,500円
	コンテンポラリー ダンス初級 ☎ A B D G H I K	ダンサー・ ダンス講師 加賀爪 智子	力を抜いて、ゆるゆる気持ちよく、簡単な動きで踊って表現します。強張った身体をじっくり伸ばし温め、身体が緩んできたなら音楽に合わせて踊ります。フローワーク中心にゆったり柔らかく動きます。	18才以上	10人	11/13・ 20(木) 全2回	13:30~ 15:00 600円
	飲んで健康 緑茶の効用 ☎ A D G H I K	老舗茶舗代表 木村 嘉男	健康で美味しく飲んでいただくために、急須で淹れるお茶を見直してみませんか。お茶の美味しい淹れ方から保存方法、効能まで、お茶に合うお菓子を食べながら、楽しくマスターしましょう。	18才以上	10人	11/26、 12/3(水) 全2回	13:30~ 15:00 600円 材料費 1,000円

春日交流センターは長寿命化改修工事のため、講座の開催はありません。

アイラブつくばまちづくり表彰式・フォーラム

表彰式では「アイラブつくばまちづくり寄附基金(ふるさと納税)」の寄付者への感謝状の贈呈、寄付金を活用した団体への実践団体証の授与を行います。フォーラムでは実践団体の活動事例発表や、市民活動に役立つ講演を行います。

日 9月20日(土) 10:00~12:00

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 市民活動に興味がある方

講 町永俊雄氏(元NHKエグゼクティブアナウンサー)

定 先着100名 合 ABCDEG

申 9月15日(月)までにインターネットで

問 市民協働課



アイラブつくばまちづくり補助事業説明会

制度の概要や申請時に必要な書類、注意点などを説明します。補助金の活用をお考えの方はぜひご参加ください。※次回のアイラブつくばまちづくり補助事業の申請締め切りは10月20日(月)です。

日 9月26日(金) 10:00~12:00

場 市役所本庁舎3階会議室301またはオンライン(Teams)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着5組 合 ABCDEG

申 9月1日(月) 12:00からインターネットで

問 市民協働課



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を対象に、創業スクールを開催します。先輩経営者の創業・経営体験談や専門家の講義を聞けるほか、スクール終了後も創業までの支援が継続します。※全5回

日 9月20日、10月4・25日、11月8・15日(土)

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 BDEG

申 9月12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

E startup-school@tsukuba-tci.co.jp

担 産業振興課



つくば市商工会創業支援セミナー受講生募集

市内で創業を考えている方を対象に、創業支援セミナーを開催します。新たなビジネスを立ち上げる方々へ向けた充実のプログラムです。※全6回

日 10月24・31日、11月7・14・21日、12月5日(金) 18:30~21:00

場 co-en(吾妻1-10-1つくばセンタービル1階)

対 市内で創業を考えている方

定 先着20人 費 2,200円(テキスト代)

合 ABCDEG

申 申込書(つくば市商工会のホームページに用意)、テキスト代を直接 ※定員に達し次第終了

問 つくば市商工会(筑穂1-10-4大穂庁舎2階) ☎029(879)8200

E sougyou@tsukuba-cci.or.jp

担 産業振興課



ナラ枯れなどの森林病虫害被害まん延防止費用補助

森林病虫害などによる被害木(カシノナガキクイムシが媒介するナラ菌の付着により生育が害された木や、ツヤハダゴマダラカミキリの幼虫の食害を受けた木など)を処理し、森林病虫害などの被害のまん延を防止するための費用を補助します。

対 防除対策を行った森林の所有者など

問 鳥獣対策・森林保全室



つくばの森を考える会

4月1日から開始された「つくば市森林バンク制度」の説明会です。森林を所有している方や使ってみいたい方と交流しながら、森林の活用方法や補助金事業などについて共有しませんか。

日 9月26日(金) ①10:00~11:00 ②19:00~20:00 ※2回とも同内容

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30人/回 合 ABCDJK

申 9月25日(木) 17:00までに電話、インターネットまたはメールで

問 鳥獣対策・森林保全室

E eco025@city.tsukuba.lg.jp



つくば伊賀七まちかど動画大会 上映作品募集

皆さんのスマートフォンで撮影した動画や昔の映像を野外スクリーンに上映しませんか。

申 9月30日(火)までに作品をメールで

問 わわわやたべや町民会議(担当:高橋)

E ysbmtkhs@gmail.com

担 周辺市街地振興課



人間学講座「制度からみる 人生の終い方」

遺言や相続など、生涯を終えるときに関わる制度について、弁護士の方からお話を伺います。

日 9月21日(日) 14:00~16:00

場 中央図書館アルスホール

対 市内在住・在勤・在学の方

講 吉岡隆久氏(茨城県弁護士会所属)

定 先着80人

合 BCDEGJKH

問 生涯学習推進課



▲吉岡隆久氏



2026年度つくば市農産物オーナー制参加農業者募集

農産物や農産加工品のオーナー制を実施運営し、年間を通して消費者と直接交流してみませんか。参加を希望する農業者の方は、市ホームページをご確認の上お申し込みください。

申 9月19日(金)までに申込書(市ホームページに用意)をメールまたは郵送(必着)

問 農業政策課

E eco013@city.tsukuba.lg.jp



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・ピラティスなどの子どもから大人まで通えるスポーツ教室や、ちりめん細工、子ども英会話、フラワーアレンジなど、40以上のカルチャー教室の参加者を募集します。日時、対象、定員などは各教室ごとに異なります。

場 洞峰公園 合 ABCDG

申 9月1日(月) 0:00~10日(水) 23:59にインターネットで

問 洞峰公園 ☎029(855)5657

担 公園・施設課



つくば市ジュニアスポーツ・芸術文化団体登録制度 登録団体募集

市内に在学する児童や生徒が、地域で行われているスポーツ・芸術文化の活動に参加できる環境づくりを目的として、地域スポーツ・芸術文化団体の登録制度を開始します。登録できる団体の要件や登録方法など詳細は市ホームページをご覧ください。

申 登録書類(市ホームページに用意)をインターネットで

問 学び推進課

E edc025@city.tsukuba.lg.jp



第3回 段ボールコンポスト配布会

家庭から出る「燃やせるごみ」の約3割は生ごみであるといわれており、生ごみを減らすことでごみの大きな減量が期待できます。生ごみをたい肥化できる段ボールコンポストを無料配布します。ごみの減量に取り組んでみませんか。

日 9月27日(土) 9:00~12:00

場 市役所コミュニティ棟横東側スペース

対 市内在住の方 定 先着350人

合 BDE

申 9月5日(金) 9:00~19日(金) 16:30にインターネットまたは電話で

問 環境衛生課



その他

9月は屋外広告物美化強調月間です

良好な景観の形成、公衆に対する危害防止のため、屋外広告物を表示する場合は原則として市の許可が必要です。表示内容の変更や、許可期間満了後の継続表示の場合も同様です。美しいまちづくり推進のため、ご協力をお願いします。

問 都市計画課



子どもの遊び場への遊具設置、修繕、点検に補助金を交付します

区会が維持管理する遊び場について、遊具の設置、修繕、点検費用に対して補助金を交付しています。補助額は費用の3分の2の額(上限設置50万円、修繕10万円、点検2万円)です。

申 申請書類一式(こども育成課に用意)を郵送または直接

問 こども育成課



つくばこどもの青い羽根基金 寄付のご協力をお願いします



子どもの未来を支援するための「つくばこどもの青い羽根基金」に寄付のご協力をお願いします。

- 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



「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(障害や病気のある家族、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。



子ども未来センター



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

2025年12月受け付け分で農振農用地除外等の申請を予定されている方は、受付期間内に「地域計画除外申出書」の提出が必要です。

- 10月1日(水)~14日(火) 8:45~16:30に申出書を直接 ※(土)(日)(祝)を除く



農業政策課

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。



上下水道業務課

茨城県知事選挙・茨城県議会議員 つくば市選挙区補欠選挙が行われます

9月7日(日)に茨城県知事選挙・茨城県議会議員つくば市選挙区補欠選挙が行われます。



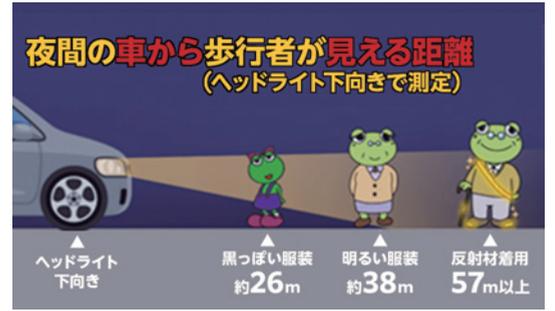
選挙管理委員会事務局

反射材、小さな光で大きな安心

高齢の歩行者による交通死亡事故が増加しています。特に夜間、散歩や買い物に出かけた際に事故に遭う方が多く、ほとんどの方が反射材未着用でした。

つくば警察署 ☎029(851)0110

防犯交通安全課



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。適正処理にご協力をお願いします。

9月30日(火) 9:00~11:00

※ポリエチレンのみ回収

谷田部営農センター〔上横場248-2〕

市内在住の方

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)

農業政策課

イベント情報

合理的配慮の提供

- 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 L その他

法律により「合理的配慮の提供」が義務化されたことに伴い、広報つくば内でも各イベントなどに提供状況を掲載します。

スポーツ

スポーツ協会各種イベント

令和7年度 つくば市民テニス大会

初秋の一日、テニスで爽やかな汗を流しませんか。詳細はホームページをご覧ください。

9月27日(土)・28日(日)

※予備日10月4日(土)・5日(日)

市内テニスコート

市内在住・在勤・在学の方 ※高校生以下は不可

2,500円/ペア

8月31日(日)~9月7日(日)に申込書と参加費を添えて、スポーツ協会(イーアスつくば店) または UN'S STRINGS(つくば学園店)に直接



豊里支部グラウンドゴルフ大会

青空の下で爽やかな汗を流しながら、地域の仲間と交流を深めませんか。

9月27日(土) 8:00集合

※予備日9月28日(日)

豊里多目的広場(高野1197-20)

豊里地区在住の方 300円

当日8:00までに会場で直接



第48回 筑波グラウンドゴルフ秋季大会

初秋の一日、グラウンドゴルフを楽しんでみませんか。

9月27日(土) 9:30~

※予備日9月28日(日)

大池公園グラウンド(北条1477-1)

筑波地区在住・在勤の方 先着100人

500円

9月16日(火)までに「事業名・住所・氏名・年齢・電話番号」を郵送またはFAXで



桜支部ハイキング

秋の清々しい気候の中で、心地よくハイキングを楽しみませんか。お弁当、飲物、雨具、入浴セットをお持ちください。

10月12日(日) 6:40集合 ※少雨決行

集合場所=桜総合体育館 行き先=日光戦場ヶ原方面

桜地区在住・在勤の方

※中学生以下は保護者同伴

先着35人

5,000円 ※キャンセルの場合は返金しません。

9月21日(日) 9:00~12:00に桜総合体育館会議室に直接



君の可能性を見つけよう! かけっこ教室& わくわくスポーツ体験チャレンジ

スプリント(短距離走)、バスケットボール、ソフトテニス、空手道の体験教室を行います。 ※全3回

10月1・8・15日(水) 18:00~

谷田部総合体育館

小学生 定員 45人(抽選)

1,500円

※10月1日(水)に全額支払い

申込方法

9月22日(月)までにインターネットで



スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

スポーツ振興課

令和7年度 初心者ランニング教室

初心者を対象にしたランニング教室を実施します。正しいフォームやトレーニング方法の基礎を学び、楽しく走り、運動不足解消やストレス解消、体力づくりに励みましょう。

10月8・15・22・29日(水) 19:00~20:30 ※予備日11月12日(水)

洞峰公園

市内在住・在勤・在学の18歳以上でランニング初心者

定員 30人(抽選)

2,000円

9月1日(月) 8:45~19日(金)

16:45にインターネットで

スポーツ振興課



つくばウェルネスパークイベント

①スクエアステップ

四角いマスをリズムよく踏んで脳トレ運動を行い、生活習慣病、認知症、要介護の予防を目指します。

日 毎週(金)10:30~11:30 対 60歳以上の方
講 山下幸枝氏
(スクエアステップ協会認定指導員)

②バランスコンディショニング(BC)

医学的、スポーツ科学に基づく体の機能に着目したプログラムです。初めてでも安心して参加できます。

日 毎週(火)13:00~14:00
対 高校生以上の方 講 細田麻美氏

場 つくばウェルネスパーク 定 先着15人/回
費 600円/回(入館料別途) 合 A B D E I I
申 ①2階受付窓口②1階受付窓口へ直接
問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210
担 スポーツ施設課

みどりのプールイベント

①水中運動教室

水の特性である水温・水圧・抵抗・浮力を生かし、無理なく運動習慣をつくりながら日常生活動作の改善を目指します。※全4回

日 9月3・10・17・24日(水)13:00~13:50
対 60歳以上で入水できる方
講 笠原康昌氏(つくばアクアライフ研究所)
定 先着8人 費 5,280円

②苦手克服スイミング

集団指導の水泳教室に通うのはまだ不安な方のために、少人数でゆっくり基礎を練習します。※全4回

日 9月9・16・23・30日(火) 対 小・中学生
定 先着5人 費 6,160円

場 みどりのプール
合 A B D G I I
申 ①電話または窓口へ直接
②インターネットで
問 みどりのプール
☎029(896)6870
担 スポーツ施設課

初心者向けBMXスクール開講

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

日 9月14日(日)・27日(土)10:00~12:00
場 サイクルパークつくば

対 満5歳以上の方
講 深川匠氏(2023全日本選手権男子エリート4位)



定 先着10人
費 4,400円/日 合 B D F I K
申 当日9:30までに直接
問 サイクルパークつくば
☎029(883)0035
E BMX298@icloud.com
担 サイクルコミュニティ推進室

カンタン・ポッチャ交流大会&シャフルボード体験

ニュースポーツのカンタン・ポッチャ交流大会と、得点エリアに棒(キュー)を使って円盤(ディスク)をシュートして得点を競うシャフルボードの体験会を行います。

日 9月29日(月)9:00~12:00
場 谷田部総合体育館
対 市内在住および近隣市町村在住者
定 先着48人(3人/チーム)
費 300円/人 合 A B D K
申 9月22日(月)までに「チーム名・住所・氏名・年齢・電話番号」を記入しFAXまたはメールで ※1~2人でも参加可
問 つくば市レクリエーション協会(担当:白馬)
F 029(828)5577
E hakuba0525@yahoo.co.jp
担 スポーツ振興課

健康と福祉

フレイルサポート教室

生き生きとした老後過ごすためには、フレイル(虚弱)を予防することが大切です。講話と実践で楽しく学びましょう。

日 10月2日、11月13日(木)10:00~12:00
場 大穂交流センター2階研修室
対 市内在住で65歳以上の方 定 先着30人
合 A B K 申 9月8日(月)から電話で
問 大穂豊里地域包括支援センター
☎029(869)9527
担 地域包括支援課

いきいきプラザイベント

①2025年度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
▷医師に運動を止められていない
▷重篤な心臓病・脳卒中などの既往がない
▷健診結果または主治医の意見書を提出できる
費 1,000円/月(3カ月ごとに集金)
合 A D 申 電話で

②つくばウォークの日(花畑公園コース)

ウォーキング講座の後、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、保険証、タオル、雨具、帽子をお持ちください。小雨、酷暑日は室内ウォーキングになります(冷房あり)。

日 9月28日(日)▷受付=9:00~9:15▷ウォーキング講座=9:30~▷出発=10:00~ ※荒天中止
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がある方
定 先着30組(1組2人まで) 合 A D F G K
申 9月8日(月)9:00~25日(木)17:00に「住所・氏名・生年月日・電話番号」をメールまたは電話、申込用紙を記入しFAXまたは直接

③気軽に楽しく健康づくり 体力測定会

中高齢者の方を対象とした体力測定会を行います(握力など全6種目)。ぜひご参加ください。

日 9月25日(木)
①9:30~11:00(受付9:15~9:30)
②14:00~15:30(受付13:45~14:00)
場 健康増進施設いきいきプラザ
対 市に住民票がある40歳以上の方
定 先着30人/回 合 A D
申 9月11日(木)9:00から電話で

④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。元気なうちから、フレイル(虚弱)の予防をしましょう。

日 9月11日(木)9:00~12:00
場 谷田部保健センター
対 市内在住の方
定 先着3人 合 A B D F G I K
申 9月9日(火)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話で



問 健康増進施設いきいきプラザ
☎029(864)5089
F 029(864)5093
E plz010@city.tsukuba.lg.jp

出前健康教室

体力測定などを行います。シニアの方大歓迎です。

①イオンモールつくばで体操しよう

日 9月18日(木)14:00~15:00
場 イオンモールつくば3階イオンホール[福岡66-1]
定 先着25人 申 9月9日(火)9:00から電話で

②カスミ大穂店で健康体操

日 10月16日(木)10:00~11:00
場 カスミ大穂店イトインコーナー[筑穂1-15-6]
定 先着8人 申 10月6日(月)9:00から電話で

対 市に住民登録がある40歳以上の方
合 A D
問 健康増進施設いきいきプラザ
☎029(864)5073(出前健康教室専用)

ウエルカフェ栄養サロン「コツコツ健康 骨元気」

健康のためには、毎日の食事が大切です。食事のポイントを紹介し、骨強度の測定を行います。希望する方は体組成が測定できます。

日 9月14日(日)10:00~11:00
場 ウエルシアつくば小荳店[小荳288]
対 市内在住の方 講 ウエルシア栄養士
定 先着10人 合 A B D E K
申 9月12日(金)16:30までに電話またはインターネットで(当日参加可)
問 健康増進課



相談・説明会

行政書士無料相談会

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

- 日 ①9月11日(木) 13:00~16:00
- ②10月4日(土) 10:00~16:00

場 ①市役所本庁舎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 ABCDEGI

申 ①9:00~12:00に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(土)(日)(祝)は除く

②当日会場に直接

問 ①茨城県行政書士会県南支部(つくば会場担当:木村) ☎090(1650)8505

②茨城県行政書士会事務局 ☎029(305)3731



担 総務課

女性のための相談室

女性を取り巻くさまざまな悩みについて、女性相談支援員がお話を伺います。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。相談時間は1回50分までです。※秘密厳守

- 日 ①面談相談=(火)(金)(事前予約制)
- ②電話相談=(月) 10:00~16:00
- ※(祝)、年末年始を除く

対 市内在住の女性

問 ①予約専用電話

☎029(854)8515

②相談専用電話

☎029(856)5630

担 ダイバーシティ推進室



男性のための電話相談

夫婦、家族、職場などの人間関係や生き方など、一人で悩まずご相談ください。男性の相談員が対応します。※予約不要、秘密厳守

- 日 9月11日(木) 18:00~20:30

対 市内在住・在勤・在学の男性

問 相談専用電話

☎029(883)1188

担 ダイバーシティ推進室



無料調停手続相談会

土浦調停協会所属の調停委員に、土地建物・交通事故や金銭問題などの民事や夫婦・親子・相続などの家庭問題に関する調停手続の相談ができます。※予約不要・先着順

- 日 9月27日(土) 10:00~15:00(受け付けは14:30まで)

場 土浦市亀城プラザ(土浦市中央2-16-4)

合 BD

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をお伝えください。

担 ダイバーシティ推進室

いばらきマリッジサポーター結婚相談会

茨城県から委嘱された結婚を支援するボランティア「いばらきマリッジサポーター」が、結婚を希望する独身者の相談に応じます。

- 日 9月28日(日) 10:00~12:00

場 大穂交流センター2階研修室

対 結婚を希望する独身者やその親

定 先着6人(要予約)

申 9月26日(金)までに電話またはインターネットで

問 こども政策課



行政相談

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、国の行政全般についての苦情・意見や要望を受け付け、中立かつ公平な立場で相談者の方に助言したり、関係機関に連絡することなどにより、問題解決を図ります。

- 日 9月9日(火) 13:30~15:00

場 市役所本庁舎2階防災会議室3

合 ABCDEGI

問 総務課

事業承継に関する個別相談会

事業承継の悩みや準備の方法などを、茨城県事業承継・引継ぎ支援センターのコーディネーターに相談できます。

- 日 10月21・28日(火)

場 市役所本庁舎3階会議室302

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人/日

合 ACDEGI

申 10月10日(金) 16:30までにインターネットで

問 産業振興課



飼い主のいない猫のTNR相談会

「TNR」とは、野良猫に不妊去勢手術をして元の場所に戻すことです。野良猫に餌をあげている方にTNR相談会を毎月実施します。

- 日 10月5日(日) 13:00~15:00

場 レンタルスペースPUPPY(対面2031) 合 K

問 ネコスベ事務局(担当:大塚)

☎080(2078)5199

担 環境保全課

第45回つくばマラソンコース説明会

今年につくばマラソンからコースが大幅に変わります。コースの概要、交通規制の時間や沿道応援についての説明会を行います。

- 日 9月20日(土)①10:00~11:00②14:00~15:00
- 9月21日(日)③10:00~11:00④14:00~15:00

場 ①小野川交流センター1階大会議室②大穂交流センター2階視聴覚室③市役所本庁舎2階会議室202④竹園交流センター2階大会議室

合 ABCDEK

問 スポーツ振興課

催し

2025'秋麗のJazzLive

深まる秋の季節にジャズに身を委ねる、そんな至福のひとつをお楽しみください。

- 日 10月12日(日) 15:00~17:30(開場14:30~)

場 ふれあいプラザ 定 200人(抽選)

費 2,500円 合 ABCDFGIK

申 電話または直接

問 ふれあいプラザ

☎029(876)2311

担 地域支援課



ベビーシャワー「妊婦さんあつまれ!!」

ベビーシャワーとは、出産を控えた妊婦の方のために開催するパーティーのことです。生まれてくる赤ちゃんのためにおむつケーキを作って、記念写真を撮影します。

- 日 10月6日(月) 11:00~12:00

場 子育て総合支援センター多目的室

対 市内在住の妊婦
講 春山知恵氏(ベビーシャワープランナー)

定 先着6人 費 500円(現金のみ)

合 BDEFI

申 9月20日(土) 9:00~10月5日(日) 12:00に電話で

問 子育て総合支援センター☎029(857)9037

担 こども政策課



リボン・アートボールワークショップ

使われなくなったボールに絵を描いて、新しい命を吹き込みます。完成した作品は、豊里ゆかりの森美術館で展示します。

- 日 9月20日(土)①9:30~11:30②13:30~15:30 ※各回30分前受付開始

場 豊里ゆかりの森工芸館

対 小学生の親子(児童1人につき保護者1人まで)

講 太田圭氏(筑波大学特命教授)

定 10人/回(抽選) 費 550円 合 B

申 9月10日(水) 17:00までにインターネットで

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 豊里ゆかりの森



中央図書館イベント

①おはなし会

ボランティアによる読み聞かせなどを行います。

- 日 9月13・20・27日(土)・28日(日)、10月4日(土) 15:00~15:30 ※当日受け付けのみ

対 幼児から小学生の方 合 ABDGIK

②おはなしぶんぶん(乳幼児向けおはなし会)

司書による手遊びなども交えた、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19日(金)・25日(木)
- ①10:30~10:50②11:00~11:20
- ※各日2回公演、当日受け付けのみ

対 乳幼児と保護者の方 合 ABDGIK

場 中央図書館

問 中央図書館☎029(856)4311

つくばエクスプレスは8月24日に開業20周年を迎えました

つくばエクスプレスは2005年8月24日に、「つくば」「研究学園」「万博記念公園」「みどりの」の市内4駅と共に開通しました。市では各駅を中心に個性的なまちづくりを今後も進めていきます。

問 総合交通政策課



つくば文化振興財団イベント

①劇団ラ・バラッカ「ファミリエ」

言葉を使わず、役者の表情と身体表現のみで話が進む二人芝居で、小さな子どもから大人まで楽しめる物語をお贈りします。関連ワークショップも開催します。

日 10月19日(日) ①10:30開演(10:00開場) ②14:30開演(14:00開場)

場 つくばカピオホール

費 ▷大人=3,000円

▷子ども(0~17歳)=1,500円

合 BDEG



②稲垣潤一コンサート2025

ヴォーカリスト&ドラマーとして活躍する稲垣潤一氏が、心に残る数々のヒット曲をお届けします。

日 12月6日(土) 16:30開演(16:00開場)

場 ノバホール

費 7,500円 ※全席指定、未就学児入場不可

合 BDEEG



③ウィンナー・ワルツ・オーケストラ

音楽の都ウィーン伝統の華やかな舞踏会の雰囲気そのままに、シュトラウスの軽快な音楽をバレエダンサー、歌手とともに送る新春コンサートです。

日 2026年1月6日(火) 14:00開演(13:20開場)

場 ノバホール

費 6,800円 ※全席指定、未就学児入場不可

合 BDEEG



申 電話またはインターネットで

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 芸術文化推進課

周辺市街地関連イベント

①化石レプリカ親子体験会

三葉虫、アンモナイト、メガロドン(古代サメ)の歯のレプリカを作ります。完成したレプリカに絵の具を塗って、自分だけのアート作品に仕上げます。

日 9月20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名

費 500円(材料費含む) 合 B

申 インターネットで

問 小田協議会

☎029(844)9493

E contact@odasho.org



②吉沼マルシェ

キッチンカーの出店や、地元野菜の販売、ステージパフォーマンスなどが楽しめます。

日 9月28日(日) 10:00~14:00

場 ミートショップいちむら前広場(吉沼 996-8)

合 K

問 吉沼、元気!協議会

E yoshinuma.genki@gmail.com



③大曾根・花畑・筑穂ギャラリーDAY2025

地域の方々のアート作品展示や昔の街並み動画上映、その他飲食店などが出店するマルシェ、音楽ステージなど、さまざまな企画を実施します。

日 9月28日(日) 10:00~15:00

場 大穂交流センター 合 B

問 大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会事務局

E ohttown@gmail.com

④つくば伊賀七まちかど動画大会

2025年度アイラブつくばまちづくり補助事業「つくば伊賀七まちかど動画大会」で、一般の方が作成した動画作品を野外スクリーンで鑑賞しませんか。

日 予選上映=10月18日(土) 17:00~

優勝発表上映=10月19日(日) 17:00~

場 谷田部庁舎跡地(谷田部4741-1)、谷田部八幡神社(谷田部3025)

合 B

問 わわわやたべや町民会議

(担当:高橋)

E ysbmtkhs@gmail.com



担 周辺市街地振興課

センター広場イベント

①プレミアムビールとうまいもの祭り2025

ビールやハイボールなどさまざまなお酒やグルメが楽しめるイベントです。

日 ①9月12日(金)

15:00~22:00

②9月13日(土)~22日(月) 12:00~22:00

③9月23日(火・祝) 12:00~20:00

対 お酒を飲む方は20歳以上

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



②第4回とっておきのまちなか音楽会

障害やさまざまな特性の有無に関わらず、プロ・アマチュアの垣根を超えて歌で心のバリアフリーと地域の交流を行うことを目指したイベントです。

※雨天中止

日 9月28日(日) 11:00~16:30

問 とっておきのまちなか音楽会

E totteokino.tsukuba@gmail.com



③肉肉パーク つくばセンター広場

肉料理好きにはたまらない「肉肉」たちが大集合します。

日 ①10月3日(金)

17:00~21:00

②10月4日(土) 11:00~21:00

③10月5日(日) 11:00~20:00

問 肉肉パーク実行委員会

E parkjapanhq@gmail.com



場 つくばセンター広場 合 ACDEIK

担 学園地区市街地振興課

鳥獣対策・森林保全室イベント

①親子木育おもちゃ広場

木育は木のおもちゃを通じて、森や木との関わりを主体的に考えられる豊かな心を育む取り組みです。木のおもちゃ広場で遊びませんか。

日 ①9月12日(金)・13日(土)

②9月27日(土)

場 ①子育て総合支援センター

②つくばセンタービル1階

co-en[吾妻1-10-1]

対 未就学児とその家族の方

講 子育てネットワークままもり

定 先着10組程度 合 DEIK

申 ①9月10日(水) 12:00までに

電話、インターネットまたはメールで

②当日会場に直接



②Weeeeeeeding!!!

~楽しい刈払機安全衛生教育~

刈払機の安全な使い方を楽しく学べるイベントです。講習後には刈払機安全衛生講習の修了証が発行されます。

日 9月23日(火・祝)・24日(水)

場 まんりょう公園付近の森林[学園の森3]

※詳細は申込者に通知

対 18歳以上の方 講 百森

定 先着8人/日 合 K

申 9月16日(火) 17:00までに電

話、インターネットまたはメールで



問 鳥獣対策・森林保全室

E eco025@city.tsukuba.lg.jp

駅前アート体験☆

彫刻ピカピカプロジェクト

中央公園・科学モニュメントエリアの彫刻清掃を行います。公共空間における彫刻について参加者とスタッフが一緒に考えます。

日 9月23日(火・祝) 14:00~15:30

場 中央公園

講 宮坂慎司氏(筑波大学芸術系彫塑専攻准教授)、川島史也氏(同大助教)

定 15人(抽選)

申 9月1日(月)~15日(月・祝)

にインターネットで ※18日

(木)申込決定通知送付予定

問 芸術文化推進課



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、蚕の観察や繭玉から作る真綿(絹の綿)と触れ合い、養蚕や昔の手仕事を体験します。※昼食持参

日 10月5日(日) 10:00~15:00

場 筑波ふれあいの里

対 小学生以上の親子(未就学児不可)

講 飯塚哲也氏(農研機構)

定 12組(抽選) 費 1,000円/組 合 DEF

申 9月7日~14日(日)に

インターネットで

問 つくば環境フォーラム

☎029(879)8810

担 筑波ふれあいの里



講座

筑波大学地域食育プロジェクト「がん予防のための料理教室」

がん予防のための食事づくりを学びます。メニュー:豚肉のおろしソース、ほうれん草とキムチのナムル、ブロッコリーとツナの温サラダ、麦ごはん、季節のフルーツ
持ち物:白米半合、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具、飲み物
日 10月7日(火) 10:15~13:00(受付:10:00)
場 小野川交流センター 対 市内在住の方
講 市食生活改善推進員谷田部支部、筑波大学医学部生
定 先着16人 合 A B K
申 9月1日(月)~9月30日(火)に電話で
問 健康増進課

若さをつくるキッチン「低栄養予防とコレステロール」

メニュー:コレステロールの上昇を防ぐお手軽ツナチャーハン、厚揚げのトマト炒め、オートミールヨーグルト
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 9月19日(金) 10:15~13:00(受付10:00)
場 東京ガスつくば支店[研究学園2-1-2]
対 市内在住の65歳以上の方
講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
定 先着16人 合 A B C D K
申 9月1日(月) 8:45~12日(金) 16:30に電話またはインターネットで
問 健康増進課

働く婦人の家講座

①さつま芋そっくりおやつ

親子でさつま芋そっくりなおやつを作りましょう。料理の空き時間に、さつま芋雑学クイズなどのレクリエーションも行います。
日 10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 8組(抽選)
費 1,200円(材料費込み)



②Enjoy! バランスボール

バランスボールは室内で出来る有酸素運動です。バランスボールで楽しく弾んで体を動かしませんか。
日 10月5・19・26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 15人(抽選)
費 900円(児童は無料)



③ミイラのソーセージパン

ハロウィンらしくソーセージパンもミイラに変身しました。おいしく可愛いミイラのパンを5つ作れます。
日 10月26日(日) 10:00~13:00
対 市内在住・在勤の親子 講 櫻井安子氏
定 8組(抽選) 費 2,100円(材料費込み)



④ハロウィンベグル

ハロウィンにぴったりのカラフルベグルです。黄色はかぼちゃ、緑は抹茶、茶色はココアの3色の生地を作り可愛いベグルを作りましょう。
日 10月28日(火) 10:00~13:00
対 市内在住・在勤の18歳以上の方
講 櫻井安子氏 定 8人(抽選)
費 2,100円(材料費込み)



⑤きのこ講座~ヒラタケ~

きのこマイスターの資格を持つ講師が、ヒラタケの菌床栽培の方法を実践で教えます。作った培地を持ち帰り、自宅で菌床栽培を楽しめます。
日 10月31日(金) 17:00~20:00
対 市内在住・在勤の成人の方
講 鈴木清生氏、三井梢氏(東京電機)
定 8人(抽選) 費 2,800円(材料費込み)



働く婦人の家 合 A B D G K

9月22日(月)までに「希望講座名・住所・氏名・年齢・電話番号(必須)」を記入し働く婦人の家宛てに郵送(往復はがき)、メールまたは官製はがき(裏白紙)を直接持参
問 働く婦人の家[〒300-4353沼田40-2]
☎029(866)2127
E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

市民研修センター講座

①②自力整体講座

骨盤の歪みを整える体操です。日頃の疲れが溜まりやすい方はぜひご参加ください。※全10回
日 ①月曜コース=10月6・13・20・27日、11月10・17・24日、12月1・8・15日(月)
②火曜コース=10月7・14・21・28日、11月11・18・25日、12月2・9・16日(火)
①②ともに10:00~11:50
講 阿部京子氏 定 ①②20人(抽選)
費 5,000円

③初心者のパソコン講座

ワードを中心に写真を使いながら繰り返し、ゆっくり楽しく学びます。※全10回
日 10月9・16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11日(木) 10:00~11:30
講 酒井はつこ氏 定 20人(抽選)
費 5,000円



④シニア健康体操講座

みんなで楽しく体をリズムに合わせて動かしてみませんか。※全10回
日 10月2・16日、11月6・20日、12月4・18日、2026年1月15日、2月5・19日、3月5日(木) 10:00~11:15
講 北澤有子氏 定 20人(抽選)
費 5,000円

⑤アビ先生と英語で遊ぼう(2歳~未就学児)

アビ先生と一緒に遊びながら、親子で楽しく英語に触れてみませんか。※全10回
日 10月10・17・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12・19日(金) 13:30~14:30
講 アブラム・ランドウ氏 定 親子10組(抽選)
費 5,000円

⑥土曜日のヨガ講座

日々を元気に過ごすための、体と心の使い方を学びませんか。柔軟性や体力をつけたい方におすすめです。日常生活に問題がない健康状態の方が対象の講座です。※全8回
日 10月11・18日、11月1・15・22日、12月6・13・20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 20人(抽選) 費 4,000円

⑦筑波山ガマの油売り口上講座

筑波山の伝承芸能を学んでみませんか。初心者の方も大歓迎です。※全4回参加で修了証を発行
日 10月12・26日、11月9・23日(日) 13:30~16:00
講 筑波山ガマ口上保存会
定 10人(抽選) 費 2,000円(教材費込み)

⑧木彫り仏像創作講座

本格的な仏像創作が習得でき、静かな時間を過ごせる講座です。※全10回
日 10月2・16日、11月6・20日、12月4・18日、2026年1月15日、2月5・19日、3月5日(木) 13:30~15:30
講 那花定慶氏 定 20人(抽選)
費 5,000円(彫刻刀・材料費など=別途4万円前後) ※詳細は要事前問い合わせ



場 市民研修センター
対 市内在住・在勤・在学の方 合 A B D G
申 9月18日(木)までに「希望講座名・住所・氏名・年齢・日中連絡がつく電話番号」を記入し往復はがきを郵送(必着)、または官製はがき(裏白紙)を直接持参
問 市民研修センター[〒300-4231北条1477-1]
☎029(867)1153
担 生涯学習推進課

アダプテッドスポーツを通して知る視覚障害の世界

視覚障害を学ぶ講座の後、アダプテッドスポーツ(障害や年齢、体力レベルに関わらず誰もが楽しめるスポーツ)体験やランチ会を通して筑波技術大学の学生たちと交流し、視覚障害についての理解を深めます。
日 10月5日(日) 10:00~15:00
場 筑波技術大学春日キャンパス [春日4-12-7]
対 市内在住・在学の中学生、高校生
定 20人程度(抽選)
合 A B D G
申 9月15日(月・祝)までにインターネットで
問 生涯学習推進課



ふれあいプラザ講座

①ワンコイン講座 秋のスキンケア

夏のダメージを受けたお肌に潤いたっぷりのスキンケアとマッサージで「アフターサマースキンケア」を学びます。

日 10月5日(日) 13:30～15:30

講 大畑戸子氏 **定** 16人(抽選)

費 500円(別途教材費800円)

②子ども英語 ハロウィンイベント I・II

英語で楽しく歌ったり、ゲームをします。お友達と一緒に簡単な仮装でお越しください。

日 10月25日(土) ①10:00～11:00②11:30～12:30 ※申込時に希望時間を記入

対 3歳～小学生 ※見学の保護者1名まで

講 テラダ・ロウェナ氏 **定** 15人/回(抽選)

費 1,900円(教材費込み)

③はじめてのAI(ジェミニ)基礎活用 (スマホ・タブレット持ち込み)

グーグルアプリのAI(ジェミニ)を使用し、検索や活用方法を解説します。iPhoneの方も参加可能です。※全3回

日 10月3・10・17日(金) 18:30～20:30

対 スマホを持参できる方 ※貸し出しはありません

講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)

定 15人(抽選) **費** 4,100円(教材費込み)

④初めてでも安心 LINE(ライン)基礎 (スマホ・タブレット持ち込み)

LINEの導入・安全な設定方法を解説します。基礎操作(友だちの追加やブロック、メッセージの送受信やテレビ電話)ができるようになります。※全6回

日 10月21・28日、11月11・18日、12月2・9日(火) 10:00～12:00

対 文字の入力ができる方 ※対応機器貸し出しはありません

講 花村直子氏(デジタルサポートオフィスインストラクター)

定 15人(抽選) **費** 7,700円(教材費込み)

⑤ワード&エクセル活用II(パソコン持ち込み)

ワードとエクセルの日常生活や仕事での活用方法(イラスト挿入や家計簿作成など)を解説します。元データを用意しますので繰り返し練習できます。※全6回

日 10月21・28日、11月11・18日、12月2・9日(火) 13:30～15:30

対 ワード・エクセル経験者(どちらかでも可) ※対応機器貸し出しし相相談

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 15人(抽選) **費** 8,600円(教材費込み)

⑥ゆるゆる経絡ストレッチ ～冬(風邪対策)の養生～

風邪対策に特化した、セルフケア方法をお伝えします。特別な漢方アロマ精油を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めるセルフケアを行います。漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 10月7日(火) 13:00～14:30

講 野堀あや子氏(ヨガインストラクター)

定 8人(抽選) **費** 2,000円(教材費込み)

⑦やさしいピアノ 火曜

基本の指づかいから1曲弾けるまでゆっくり進みます。※全5回、1人20分の個人レッスンです。

日 10月7・21日、11月18日、12月2・16日(火) 13:00～15:30

講 土屋裕子氏

定 5人(抽選) **費** 6,500円(教材費込み)

⑧音楽で脳を活性化～大正琴～

好きな曲を弾いて、脳を喜ばせましょう。演歌だけでなく、ポピュラー・クラシックにも挑戦できます。大正琴は貸し出します。※全5回

日 10月9・23日、11月13・27日、12月11日(木) 13:30～15:00

講 土屋峰裕氏(木村流師範)

定 5人(抽選) **費** 6,500円(教材費込み)

⑨写真の活用～加工・修整・印刷～(PC持ち込み)

Windowsの機能を利用して、写真の取り込み、明るさや色の修整、印刷のこつを解説します。スマホの写真もパソコンで管理できます。※全5回

日 10月11・18・25日、11月1・8日(土) 14:00～16:00

対 文字の入力ができる方 ※対応機器貸し出し相相談

講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)

定 15人(抽選) **費** 6,500円(教材費込み)

⑩季節の苔玉作り

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。作るものはお楽しみ。

日 10月22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 8人(抽選) **費** 3,400円(教材費込み)

⑪ドライフルーツのパウンドケーキ

ドライフルーツのたっぷり入ったパウンドケーキを作り、1人1本持ち帰ることができます。



日 10月4日(土) 13:30～16:30

講 阿久津明子氏(料理研究家)

定 12人(抽選) **費** 3,200円(材料費込み)

⑫レンコン農家が伝えるレンコン料理

茨城県産のレンコンを使い、レンコンサラダ、だんご汁他3品を作ります。



日 10月11日(土) 10:00～13:00

講 根本たか子氏

定 12人(抽選) **費** 2,700円(材料費込み)

⑬簡単・容器一つでパン生地作り

シナモンうずまきロール

面倒な作業はなく、ボウル1つで生地が作れます。発酵は冷蔵庫におまかせで、シナモンうずまきロールを作ります。



日 10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 9人(抽選) **費** 2,600円(材料費込み)

⑭秋に嬉しい粥有十利薬膳

秋の食材は、白・辛がポイントです。腸内環境を整える発酵食品も取り入れましょう。おかゆ(ひしおを添えて)、蒸し白菜の肉味噌などを作ります。



日 10月17日(金) 11:00～14:00

講 井上舞衣氏(薬膳研究家)

定 12人(抽選) **費** 2,700円(材料費込み)

⑮⑯陽気にイタリアン 土曜・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。※各全3回

日 ⑮10月18日、11月8日、12月13日(土)

⑯10月26日、11月30日、12月21日(日)

⑮⑯ともに10:00～13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 ⑮⑯15人(抽選) **費** 7,500円(材料費込み)

⑰世界の料理 アフガニスタン編

ボラニ(野菜を挟んで香ばしく焼き上げたパンの一種)・チャツニ(ペースト状の調味料)・フィルニ(ミルクプリン)を作ります。



日 10月19日(日) 11:00～14:00

講 ムスカ・バラキ氏、ラヒマ・エブラヒムヒル氏

定 15人(抽選) **費** 2,500円(材料費込み)

⑱季節の和菓子 栗の渋皮煮

栗の風味や香りを楽しみたい渋皮煮、瓶詰の加工の仕方も学びます。

日 10月25日(土) 13:00～16:00

講 峯山涼子氏(管理栄養士)

定 10人(抽選) **費** 2,100円(材料費込み)

⑲親子ペア講座 バルーンアレンジメント

ハロウィンデザインのフォイルバルーンを使って、親子それぞれ作ります。ラッピングをして飾りましょう。



日 10月4日(土) 10:30～12:00

対 小学生の親子(児童1人につき保護者1人まで)

講 大平元美氏(バルーンアーティスト)

定 6組12人(抽選) **費** 3,500円(教材費込み)

⑳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。※全4回

日 10月5・19日、11月2・9日(日) 10:00～11:00

対 2歳～小学生の親子(児童1人につき保護者1人まで)

講 中間美妃氏(mikiballet passe代表)

定 10組20人(抽選) **費** 6,000円

場 ふれあいプラザ **台** ABCDEFGIK

申 9月14日(日)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」をふれあいプラザに郵送(必着)、FAX、インターネットまたは直接

問 ふれあいプラザ [〒300-1273 つくば市下岩崎2164-1]

☎ 029(876)2311

F 029(876)2396

担 地域支援課



ザヘッドライナーズ [THE HEADLINERS 2025]

-活況あふれる現代陶芸アートシーン-

企画展「THE HEADLINERS 2025」で紹介する作家について触れながら、多彩な若手作家が次々と生まれている日本の陶芸シーンの現在(いま)についてお話しします。

日 9月13日(土) 13:30~15:00

場 つくば美術館2階アルスホール(吾妻2-8)

講 岩井基生氏(茨城県陶芸美術館主任学芸員)

定 先着80人(うち事前申し込み50人)

合 ABCDEGJK

申 8月10日(日)~9月11日(木)にインターネットまたは当日直接

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 芸術文化推進課



女性を育てるマネジメント研修

自身のマネジメント特性を理解し、マネジメントの実践的なスキルと知識を習得します。

日 11月11日(火) 13:00~17:00

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1

対 茨城県内に本社または事業所を有する女性部下を持つ上司(リーダー・管理職)

講 近藤千園氏(C.K.コンサルティング&コーチング代表)

定 先着20人

合 ABCDEGJK

申 10月17日(金)までにインターネットで

問 茨城県産業戦略部労働政策課

☎029(301)3635 ※「マネジメント研修に関する問い合わせ」とお伝えください。

担 ダイバーシティ推進室



つくばカピオ「第3回水彩画教室」

水彩画の初心者が対象です。絵画に興味を持った方、水彩画を描いてみたい方、楽しみながら筆の使い方や色の表現の仕方を学びましょう。経験者の方も参加できます。※全12回

日 10月~2026年3月 ※各月2回(詳細はホームページを確認)

場 つくばカピオ3階中会議室

対 18歳以上の初心者(経験者可)

講 吉田紗代氏 定 先着12人

費 9,900円 合 B[D]

申 9月6日(土)9:00~10月3日(金)20:00に参加費を用意の上会場に直接

問 つくばカピオ

☎029(851)2886

担 芸術文化推進課



日本アーユルヴェーダスクール記念講演会

校長のクリシュナU.K.氏による無料講演会を開催します。

日 9月23日(火・祝) 10:00~11:30

場 洞峰公園新都市記念館第一会議室

対 18歳以上の方

講 クリシュナU.K.氏(日本アーユルヴェーダスクール校長)

定 50人(抽選) 合 A[B]D[G]

申 9月6日(土)までにインターネットで

問 洞峰公園☎029(855)5657

担 公園・施設課



生物多様性に配慮した森林整備ワークショップ

午前の部では生物多様性に配慮した整備の仕方を学び、午後の部では実際にその整備方法を森林で実践してみましょう。

日 9月27日(土) ※荒天時は9月28日(日)に延期

場 ▷午前の部=つくば市役所コミュニティ棟1階会議室▷午後の部=市内森林(申込者に通知)

対 高校生以上

講 つくば環境フォーラム

定 先着20人 合 K

申 9月24日(水)12:00までに電話、インターネットまたはメールで

問 鳥獣対策・森林保全室

E eco025@city.tsukuba.lg.jp



科学技術

サイエンスツアーバス スタッフガイド同行コース

市内の研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、北回りの2施設をガイド付きで見学しながら、大人も子どもも科学を楽しめるツアーです。

日 9月20日(土)、21日(日)、10月11日(土) 9:00~12:45

場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園

定 先着30人程度

費 バス乗車券▷大人=750円▷子ども=380円▷幼児無料(保護者同伴)

※筑波実験植物園は別途入園料が必要

合 ABCDEEG

申 参加希望日の前日15:00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

担 観光推進課



筑波会議2025パブリックセッション

世界の若手研究者が社会と科学技術について議論する国際会議で、一般公開のセッションを開催します。テーマは農業、防災、eスポーツ、ウクライナ映画上映などです。

日 10月1日(水)~3日(金)

場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]

定 先着50~200人(セッションによる)

合 ABCDEEGJK

申 9月30日(火)12:00までにインターネットで

問 筑波会議委員会事務局

E info@tsukuba-conference.com

担 科学技術戦略課



▲10月3日(金)午後開催のセッション「映画から知るウクライナ」

ジオキッズゼミナール 「実験室で宝石を作ってみよう！」

希少性が高く、外観の美しい鉱物のことを宝石といいます。宝石と同じ組成・構造を持つ物質を実験室で作ってみましょう。

日 9月20日(土) ①13:30~14:15 ②14:30~15:15 ③15:30~16:15

場 つくばジオミュージアム発見発信ラボ(北条4160)

対 小学生 講 丸岡照幸氏(筑波大学・准教授)

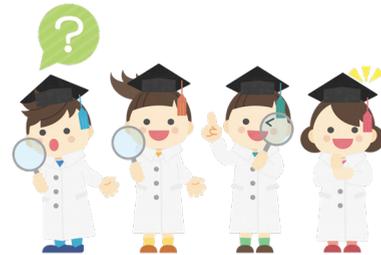
定 20人/回(抽選) 合 B[D]G[I]

申 9月12日(金)までに「氏名・学校名・学年・電話番号・希望時間帯」をメールで

問 筑波大学地球学類(担当:丸岡照幸)

E geokids.tsukuba@gmail.com

担 ジオパーク室



教科書神話の賞味期限・生物とは何か? 第8回 サイエンス・シニアサロン

9年前のつくばスタイル交流会では、「教科書神話の賞味期限」と題し、「教科書が正解という神話は大学入試まで」という話をしました。今回は、教科書の生物の定義を見直すことで初めて見える新生命観をお話しします。

日 9月25日(木) 14:00~15:30

場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]

講 林純一氏(筑波大学名誉教授)

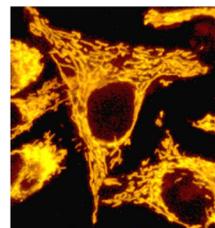
定 先着50人 合 ABCDEEGK

申 9月21日(日)までにインターネットで

問 つくばサイエンス・アカデミー事務局

☎029(861)1206

担 科学技術戦略課



▲ヒト培養がん細胞のミトコンドリア(顕微鏡画像)

つくばチャレンジ2025

移動ロボットが市内の遊歩道など、人々が普段使っている実環境(リアルワールド)で自律走行の実験を行い、ロボット技術のレベルを向上させることにチャレンジします。

日 9月20日、10月4・18日、11月8・29日、12月6日(土)、10月5日、11月9日、12月7日(日)、12月5日(金) 9:00~16:00

場 市役所、研究学園駅前公園周辺

合 A

問 科学技術戦略課



コリドイオ

①日本語講師ボランティア入門講座

国際交流協会の日本語講座でボランティアとして大人の外国人に日本語を教えたい方の講座です。

- 日 ①10月11日(土)9:00~24日(金)(動画視聴)
②10月25日(土)10:00~15:00(対面講座)
対面講座終了後希望者のみ教室見学
- 場 ①自宅②コリドイオ3階多文化共生ルーム
- 講 井上里鶴氏(麗澤大学准教授)、TIVONAの会
- 定 先着25人
- 費 2,500円(国際交流協会賛助会員は500円)
- 申 9月16日(火)9:00~30日(火)16:30にインターネットで



②外国人のためのおとなの日本語講座

オンライン5クラスと対面5クラスをレベルごとに分けて開催します。

- 日 10月~2026年2月(各クラス週1回、全15回)
- 場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
- 対 市内在住・在勤の外国人とその家族
- 講 日本語ボランティア、TIVONAの会
- 定 各クラス15人
- 費 2,000円 ※レベルにより追加でテキスト代がかかる場合があります
- 申 9月1日(月)からインターネットまたはメールで



③第97回 世界お茶のみ話 ベネズエラ編

毎月ゲストを招き、ご自身の経験や、国の歴史や文化・習慣などについてお話いただきます。

- 日 9月20日(土)10:00~11:30
- 場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
- 講 ルイス・トーレス氏
- 定 先着30人程度
- 申 9月5日(金)~19日(金)にメールまたは電話で

合 B C D E G I 他(ヒアリンググループ)

問 国際交流協会 ☎029(869)7675

E ①② japanese@inter.or.jp

③ event@inter.or.jp

担 国際都市推進課

第5回 姉妹都市フランス・グルノーブルとのオンライン親子交流会

姉妹都市であるフランス・グルノーブル市にある日本語補習校の生徒たちと、オンラインを活用した日本語での交流会を実施します。

日 10月5日(日)16:00~17:00

場 コリドイオ1階調理室

対 市内在住・在勤の小学生とその保護者

定 8組程度(抽選)

合 B C D E G I 他(ヒアリンググループ)

申 9月21日(日)までにインターネットで

問 国際都市推進課



ボランティアフェスタinつくば

「つながる みつかる 新しい出会い」をテーマに展示や発表、体験、販売を通してボランティア活動を紹介します。

日 10月11日(土)10:00~15:00

場 コリドイオ、センター広場、ノバホール(小ホール)ほか

合 B C D E G I

問 社会福祉協議会 ☎029(879)5898

担 社会福祉課



第5回親子でペーパークラフト講座

「ハロウィンとフックン船長」を作ります。

日 10月19日(日)10:15~12:00

場 コリドイオ3階大会議室 対 小学生の親子

講 クラフトピーボックス

定 18組(抽選) 合 C D E G I

申 9月6日(土)~10月8日(水)にインターネットで

問 広報戦略課



イベント開催時の危機管理 ~活動中に災害が起きたら?

どんなイベントにも適用できる「危機管理の考え方」を話し合いながら身につけましょう。

日 9月30日(火)13:30~15:30

場 コリドイオ3階大会議室

合 B C D E G I K 他(ヒアリンググループ)

講 橘敦子氏(災害対策インストラクター)

定 先着30人

申 9月3日(水)12:00からインターネットで



市民活動に関するサポート

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

日 9月18日(木)(次回:10月16日(木))

※原則毎月第3木曜に開催

場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

合 B C D E F G I K 他(ヒアリンググループ)

対 現在社会貢献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

定 先着3人 申 電話で ※平日9:00~17:00

遺産分割の話し合い疑似体験 ~遺言書作成のイロハ

もしものとき、パートナーや子どもたちを困らせないために遺言書の知識を身につけませんか。

日 10月14日(火)10:00~12:00

場 コリドイオ3階大会議室

合 B C D E G I K 他(ヒアリンググループ)

講 高橋伸吾氏(相続診断士)

定 先着50人 費 300円

申 9月3日(水)12:00からインターネットで



問 つくば市民センター ☎029(855)1171

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。



つくば休日当番 検索

7日(日) サンシャインクリニック[谷田部6107-14]/内・循/☎029(839)3333
小倉医院[沼田181]/内/☎029(866)0108

14日(日) 自由ヶ丘医院[自由ヶ丘165-19]/内・外・小/☎029(876)0888
寺崎クリニック[吉沼1437-1]/内・小/☎029(865)0034

15日(月・祝) 坂根Mクリニック[松野木162-7]/内・循内/☎029(836)6612
林医院[北条19-2]/内・小・皮/☎029(867)0114

21日(日) ちかつクリニック[学園の森2-40-1]/内・糖・代内/☎029(828)8700
倉田内科クリニック[栗原3443]/内・小/☎029(857)8181

23日(火・祝) 筑波胃腸病院[高見原1-2-39]/消・外・内・肛/☎029(874)3321
小田内科クリニック[小田2951-5]/内・循・神内・消内/☎029(867)2471

28日(日) 大野医院[島名634]/内/☎029(848)0888
ヒルトップクリニック[佐1004]/内・消・小・外・整外/☎029(877)3130

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

● 休館日 ★ 開館17:00まで

※小野川交流センターは選挙のため、9月7日(日)は休室となります。
※最新情報は市ホームページをご覧ください。



休日夜間小児デジタル急患センター

遠隔医療アプリLEBERで、医療相談とオンライン診療が受けられます。



対 0歳~中学3年生

※アプリ登録必須、詳細は市ホームページをご覧ください。



救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

24時間365日
受け付け

おとな #7119
子ども #8000



携帯電話に登録



または☎050(5445)2856(おとな・子ども共通)

つくば市医師会からのお願い 発熱などの症状で医療機関を受診するときは...

- ▶必ず事前に医療機関に電話相談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



つくばショートムービーコンペティション2026 作品募集

「つくばショートムービーコンペティション」は、全国から公募する短編映像の祭典で、13回目を迎えます。今回もつくば市小田出身の映画監督・中村義洋監督を審査員長に迎え、4つの部門で作品を募集します。

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
※市のプロモーションとして活用できる作品も含む。
- 4 アニメーション部門(新設)**
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をご確認ください。

応募期間
9月1日(月)～2026年1月8日(木) 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1日(日)開催の授賞式に制作者本人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

審査員

審査員長
中村義洋監督 他審査員4名

出身:つくば市小田
『映画 怪物くん』(2011)、『予告犯』(2015)、『殿、利息でござる!』(2016)、『忍びの国』(2017)、『決算!忠臣蔵』(2019)など次々に作品を発表し、2025年夏には最新作のホラーコメディ『見える子ちゃん』が公開されました。その力強い演出と人間を見据えるまなざしは高く評価されています。

最終審査会・上映会

開催日 2026年3月1日(日)
会場 つくばカピオホール

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.shortmovie2013@gmail.com
☎ 芸術文化推進課



賞の種類(予定)

- グランプリ**
▶ 賞金10万円 ▶ トロフィー など
- 準グランプリ**
▶ 賞金5万円 など
- つくば市長賞**
▶ 賞金3万円 など

※賞に応じて、賞金や副賞が異なります。
※内容は調整中のものです。

【その他の賞】

- ・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 ・佳作賞

フクン船長と学ぶ防災

大きな地震が発生した際は、建物が無事であっても、家具などの転倒や物の落下によりけがをする可能性があります。普段から家具などを固定し、配置にも注意することが大切です。 問 危機管理課

1 9月1日は防災の日 フク!

102年前、関東大震災が起こった日なんだよね

改めて災害対策を見直そう!

2 備蓄はしているけど…地震対策って具体的に何をすればいいフク?

大きな地震が起きたとき、倒れてきたタンスやテレビなどでけがをした…という話を聞いたことがあるよ

それは大変フク! 家具の対策を一緒に確認するフク!

3 ●固定

家具や家電製品などを固定しましょう。2種類以上の器具を使用すると転倒防止の効果が高くなります。

●配置

家具などが倒れた場合に入出口を塞がないか、寝ている場所に落ちてこないかなどを確認しましょう。

転倒防止ベルト

転倒防止ストッパー、粘着マットなど

特に寝ているときはけがを防ぐことが難しいから、日常的に家具や家電を固定しておくことが大事だね!

家に帰ったら早速やってみるフク!

家具の固定についてフクン船長と学ぶことができる動画を配信しています。

ポケモンの絵が描かれたマンホール蓋である「ポケふた」が、つくばエキスポセンター前の中央公園に設置されました。ポケふたはポケモンが描かれたマンホール蓋で、ポケモンと地域の魅力を同時に発信することを目的として、日本各地に設置されています。

今回設置されたポケふたには、てんくうポケモンのレックウザが描かれています。雲よりはるか上のオゾン層に生息し、何億年も生き続けていると言われるポケモンで、真夜中に飛ぶ姿は流れ星に似ているそうです。レックウザのポケふたは、エキスポセンターのロケット近くにあり、宇宙を飛ぶロケットから、天空を悠々と泳ぐレックウザの姿を見ることができるかもしれませんね。

～つくば市に「ポケふた」が登場!～

問 学園地区市街地振興課

©Pokémon/Nintendo/Creatures/GAME FREAK.

つくば市の人口 | 人口 262,247人 (+3,233) [男 131,489人 女 130,758人] 世帯数 125,980 (+2,760) ※2025年8月1日現在
※()内は前年同月比