

今月の主な内容

2025年度主な施策と予算…2～3

高齢者向け事業…8

連載第1回つくばダイバーシティ&インクルージョン…24

2025年度
市政運営の所信

価値ある未来へつなぐ

未来につなぐ「全世代・全市民の幸せ」「科学技術を使った課題解決」「持続可能な15分都市」「変革し続け、市民と共創する市役所」「『緑』への転換(グリーン・シフト)」という5つの考え方にに基づき、「世界のあしたが見えるまち」の実現に向け、市民第一の市政に全力で取り組んでいきます。これからも「選ばれるまち」であり続けられるよう、たまり場や居場所づくりをはじめとする、市民の幸せにつなげるための施策をさらに充実させていくとともに、次世代によりよい環境を引き継いでいくため、さらに先のつくばの未来を見据え、つくばのまち全体の価値を最大限に高めるための施策運営を力強く推進していきます。



アフタースクールモデル事業



イメージ図

荖崎給食レストラン整備事業



イメージ図

児童発達支援センター整備事業



若者のためのからだ・こころ・性の相談窓口(青のカフェ)の設置



荖崎老人福祉センター入浴施設等リニューアル事業



地域共創・MaaS 実証事業



芸術文化創造拠点整備事業

取り上げた写真については、主要施策と予算と共に次のページで紹介しています。▶▶



発行 | つくば市 〒305-8555 研究学園一丁目1番地1
編集 | 市長公室広報戦略課 TEL | 029(883)1111 (代)



つくスマ
つくばスマートシティアプリ



マチイロ
広報紙をスマホでも



Multilingual Web Page
い い ち ゅ う こ く こ ん こ こ
英語・中国語・韓国語・
に ぽ ん こ
やさしい日本語



2025年度

主要施策と予算 ～価値ある未来へつなぐ予算～

※()内の金額は、2024年度からの増減額を示します。

2025年度は「価値ある未来へつなぐ予算」をテーマに掲げました。未来構想に掲げる未来像の実現に向け、次世代によりよい環境を引き継いでいきます。

拡充アフタースクールモデル事業 4,359 万円 (+2,775 万円)

沼崎小学校をモデル校に設定し、保護者の就労状況等にかかわらず、希望する全ての児童を対象に、放課後に安全・安心な居場所と多様な体験・活動の機会を提供するモデル事業をスタートします。

新規若者のためのからだ・こころ・性の相談窓口(青のカフェ)の設置 118 万円

保健センターにおいて中高生から 20 代までの若者が、からだやこころ、性に関する悩みを保健師や助産師にオンラインや電話、対面で相談できる場所を設置します。

継続児童発達支援センター整備事業 2 億 4,380 万円

子どもの発達に関する支援を切れ目なく行うため、児童発達支援センターの令和 9 年度開設に向けて春日庁舎の改修工事を進めます。

継続葦崎老人福祉センター入浴施設等リニューアル事業 1 億 8,046 万円

高齢者の健康増進、生きがいづくりを支援するため、地域のたまり場となる入浴施設等の令和 8 年度リニューアルに向けて改修工事を進めます。

継続(仮称)つくば市葦崎給食レストラン整備事業 1,332 万円

栄養バランスに配慮したおいしい給食を提供するとともに、地場産物の活用拡大や地域交流の場の創出を図るため、貯蔵庫や給食レストラン等を持つ複合施設の基本・実施設計を行います。

継続芸術文化創造拠点整備事業 3 億 9,636 万円

芸術文化を身近に感じ、創作や発表ができる場を整備するため、芸術文化創造拠点の令和 8 年度開設に向けて旧田水山小学校の改修工事を進めます。

拡充地域共創・MaaS 実証事業 (ハンズフリーチケットング) 2,500 万円 (+270 万円)

公共交通機関の利用時に、IC カードをタッチすることなくバス運賃等の事後決済を可能にするシステムの実証実験を行います。

1 徹底した行政改革

継続コーチングプロジェクトの継続 900 万円

自ら考え行動できる主体的な職員を育成し、心理的安全性の高い組織で事業を遂行するため、コーチングの手法を活用します。

継続住民の声見える化 (生成 AI) 活用事業 1,386 万円

様々な市民の声を集約し市政に反映するため、生成 AI を活用して意見の整理や課題の分析をする仕組みを整備します。

拡充インターネット投票事業 3,189 万円 (+940 万円)

公職選挙でのインターネット投票導入に向けて、より本番に近い環境で模擬投票を実施し、市民が体験する機会を提供します。

継続パーソナルデータ連携基盤整備事業 4,194 万円

先端的医療・介護サービス実現のため、医療・介護・福祉・救急等のパーソナルデータを連携する仕組みを検討します。

継続情報格差解消促進事業 2,233 万円

情報格差を解消するため、スマホを保有していない又は十分に使いこなせていない高齢者向けにスマホ教室を実施します。

拡充こども MaaS 実証実験事業 1,862 万円 (+1,362 万円)

センター地区において、子ども等を対象にした低速自動運転モビリティによる移動支援の実証実験を引き続き実施します。

新規庁内外の公開型 GIS 構築事業 3,630 万円

誰もが利用可能な地図システムを構築し、行政が保有する都市計画や防災等の地理空間情報を可視化して情報発信します。

新規庁内ネットワーク基盤整備事業 8 億 8,225 万円

職員の業務効率化及び市民サービスの向上を図るため、どこでも安全に利用できる庁内ネットワーク基盤を整備します。

新規行政窓口のデジタル化 3,924 万円

市民の利便性向上と待ち時間削減を図るため、書かない、待たない、回らないワンストップ窓口を導入します。

新規税務事務アウトソーシング事業 5,438 万円

定型業務を外部委託し、法令や業務の性質上職員にしかできない業務に注力し、更なる市民サービスの向上を図ります。

新規介護認定審査会ペーパーレス会議システムの導入 2,133 万円

認定申請から結果通知までの期間を短縮するため、介護認定審査会ペーパーレス会議システムを導入します。

2 安心の子育て・教育

新規多子世帯利用者負担額軽減対象の拡充 (保育料) (軽減の影響による歳入△ 5,343 万円)

認可保育所等に入所する 0～2 歳児クラスの児童のうち、第 2 子の保育料半額軽減の所得制限を市独自で撤廃します。

新規保育所入所 AI 選考システムの導入 1,258 万円

入所選考事務の精度向上や効率化のため、指数順位・施設希望順位等の基準に基づき、AI で選考するシステムを導入します。

拡充保育士等処遇改善助成金の継続 3 億 8,376 万円 (+2,952 万円)

保育士等を確保し離職を防止することで安定的な保育を行うため、民間保育所等の保育士等へ市独自に月 3 万円を助成します。

拡充子育て支援拠点事業の拡充 9,324 万円 (+826 万円)

子育ての不安感等の緩和や、子どもの健やかな育ちを支援するため、子育て支援拠点の数を増やします。

拡充子育て親子のつどいの広場日曜日開催・児童館土日開放事業の継続 2,097 万円 (+749 万円)

子育て親子の居場所としてつどいの広場を、小中高生や子育て親子等の遊びや学習の場として一部の児童館を休日開放します。

継続インクルーシブ公園に向けた筑波北部公園再整備事業 1,238 万円

障害の有無にかかわらず誰もが快適に過ごせるインクルーシブ公園に再整備するため、基本・実施設計を行います。

新規公立幼稚園での平日預かり保育の試行的実施 429 万円

働く親の選択肢を広げ、子育てと子どもの心身の健全な発達を支援するため、一部の公立幼稚園で平日預かり保育を実施します。

拡充教育大綱推進事業 9,637 万円 (+3,960 万円)

教育大綱の理念実現のため、広報・啓発活動や、教育現場の実態把握や施策立案、学級運営や教科指導の支援を行います。

拡充不登校児童生徒支援の継続 5 億 1,647 万円 (+2,243 万円)

不登校児童生徒の社会的自立を支援するため、校内フリースクールの運営や教育支援センターの拡充等を行います。

新規谷田部小学校建設事業 (周辺公共施設との複合化の検討) 1,681 万円

地域に開かれた新しい学校のあり方のモデル事業として、庁舎跡地の利活用や周辺公共施設との複合化の検討を進めます。

新規地域と学校の連携事業 2,700 万円

地域全体で子どもの学びや成長を支えるため、コミュニティ・スクールが行う様々な活動を支援します。

継続高校生遠距離通学支援事業 1 億 4,617 万円

適性や興味関心にあった進路の選択肢を広げるため、遠距離通学する高校生へ市独自の支援金を条件緩和して交付します。

3 頼れる福祉

新規医療的ケア児等の短期入所受入事業補助金の創設 291 万円

医療的ケア児等を介護する家族の負担軽減を図るため、対象者を受け入れた短期入所事業所への補助事業を開始します。

拡充障害者情報アクセシビリティ・コミュニケーション施策事業の推進 1,591 万円 (+776 万円)

障害者の社会参加を促進するため、手話通訳者等の派遣範囲の拡大や意思疎通促進のための機器を導入します。

拡充休日夜間小児デジタル急患センター事業 1,452 万円 (+847 万円)

休日・夜間の小児の体調不良時の対応として、アプリを活用した医師による医療相談とオンライン診療を実施します。

拡充がん患者支援つどいの場運営補助金の拡充 150 万円 (+100 万円)

がんや難病等の患者及びその家族等を支援する団体に対する活動費補助金を拡充します。

2

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) 申申込方法 問問い合わせ F FAX E メールアドレス 担担当部署

新規 **母子・父子自立支援プログラム策定事業** 358 万円
経済的に困難な状況等にあるひとり親の自立促進を図るため、個々の状況に応じた継続的な自立・就業支援を実施します。

拡充 **居場所支援事業（青い羽根のいえ）の拡充** 4,563 万円 (+1,697 万円)
複合的な困難を抱える子どもを支援するため、孤立を防止し生活習慣の向上を図る「青い羽根のいえ」の拠点を増やします。

拡充 **つくばこどもの青い羽根学習会の拡充** 4,566 万円 (+669 万円)
将来の貧困の連鎖を断ち切り、子どもの学習習慣や生きる力を育むため、学習支援や安心できる居場所の提供等を行います。

新規 **子どもの新たな体験活動事業** 296 万円
様々な理由により不足する文化・社会体験等の機会を提供することで、子どもが将来に希望を抱けるよう支援します。

4 便利なインフラ



新規 **自動運転バス実証事業** 1 億 4,767 万円
安全で効率的な交通システムの構築に向けた検証を行うため、自動運転バスの実証実験を実施します。

継続 **渋滞対策検討事業** 998 万円
市内の渋滞を解消するため、渋滞発生箇所の交通量等を調査し、課題の解決に向けた方策等の検討を進めます。

拡充 **都市計画道路整備推進事業** 8 億 8,443 万円 (+6,742 万円)
都市の基盤を支える道路網を構築し円滑な交通を確保するため、台町萱丸線等の都市計画道路の整備を進めます。

継続 **地域連携公共ライドシェア事業** 8,640 万円
公共交通が抱えるドライバー不足等の交通課題を解決するため、関係自治体と連携し、公共ライドシェア事業を行います。

新規 **ユニバーサルデザインタクシー購入補助金の創設** 100 万円
高齢者等が快適に使えるタクシー利用環境を創出するため、ユニバーサルデザインタクシー購入補助金を創設します。

新規 **保健センター待合・相談スペースの充実** 393 万円
利用者が快適に過ごし気軽に相談できる環境を整備するため、待合スペースや相談ブースの設備を充実させます。

新規 **認知症高齢者等個人賠償責任保険事業** 43 万円
認知症高齢者等が安心して暮らせるように、該当者を被保険者とする個人賠償責任保険に市が契約者として加入します。

新規 **高齢者等ごみ出し困難者への支援事業** 1,132 万円
高齢や障害等により家族等の協力も難しく集積所までごみ出しができない方に対し、戸別収集と安否確認を行います。



新規 **市内バス・タクシー運転士採用支援金の創設** 600 万円
市内の路線バスやタクシーの運転士を確保するため、採用等にかかる経費の一部を支援します。

継続 **シェアサイクル「つくチャリ」事業** 1,623 万円
健康、快活につながる自転車での移動を促すため、サイクルポートの増設など、つくチャリの利便性向上を図ります。

拡充 **自転車用ヘルメット購入補助金の拡充** 150 万円 (+100 万円)
自転車乗車時のヘルメット着用を促し、事故による被害の軽減を図るため、ヘルメット購入補助の年齢制限を撤廃します。

拡充 **緑の基本計画改定事業** 880 万円 (+53 万円)
街路樹、公園、緑地など持続可能な都市の発展のため、グリーンインフラを推進する緑の基本計画の改定を進めます。



5 活気ある地域



継続 **労働者協同組合設立及び運営支援** 278 万円
地域課題を解決するため、新しい働き方である「労働者協同組合」の設立・運営を支援し、市民の主体的な活動を推進します。

継続 **男性育児休業取得促進事業** 1,000 万円
男女ともに活躍できる環境を整えるため、市内中小企業等における男性労働者の育児休業取得に対し奨励金を交付します。

新規 **地産地消の推進** 840 万円
つくばの魅力ある農産物の地産地消を促進するため、情報発信ウェブサイトの再構築や、直売所の PR 等を行います。

拡充 **スマート農業推進事業補助金の拡充** 1,000 万円 (+500 万円)
作業省力化によるコスト削減や収益性の向上等、農業者の経営基盤強化のため、スマート農業技術の導入費を補助します。

新規 **有機農業の推進** 3,188 万円
環境に配慮した農業の推進のため、有機農業に資する機械取得等への補助や、学校給食での有機米提供等を行います。

拡充 **森林バンク制度の推進** 1,275 万円 (+573 万円)
森林を適切に管理し都市の中での自然環境を保全するため、森林の所有者と活用希望者をマッチングする制度を開始します。

拡充 **産業用地創設事業** 8,454 万円 (+5,925 万円)
市内経済の活性化のため、不足する産業用地の確保や、新たな産業集積拠点を形成するための誘致活動・調査を行います。

継続 **筑波ふれあいの里キャンプ場改修事業** 2,512 万円
筑波ふれあいの里をより魅力あるアウトドア施設とするため、キッズエリア・デイキャンプエリア等の整備を進めます。

6 誇れるまち



新規 **庁舎の温室効果ガス排出量削減事業** 1 億 4,055 万円
行政運営における温室効果ガス排出量を削減するため、電気自動車充電設備の設置や太陽光発電設備の導入を進めます。

継続 **気候市民会識提言ロードマップの推進及び環境基本計画等の改定** 3,500 万円
気候市民会識からの提言への対応を進めつつ、環境基本計画と地球温暖化対策実行計画区域施策編の改定を進めます。

継続 **生物多様性つくば戦略推進事業** 295 万円
豊かな自然環境・生物多様性を未来につなぐため、生物多様性つくば戦略の運営体制の構築や生きものモニタリング等を行います。

拡充 **脱炭素先行地域づくり事業（環境省選定事業）** 16 億 948 万円 (+14 億 5,410 万円)
市内全域での脱炭素化の実現に向け、つくば駅周辺をモデル地区として、2030 年をゴールとする先進的な事業を進めます。

新規 **インパクト・スタートアップ社会実装支援事業** 300 万円
社会課題の解決と事業の成長性を目指すスタートアップとともに、新しい仕組みをつくる社会実装事業を実施します。

新規 **道の駅基本構想策定事業** 4,655 万円
つくばの魅力を PR し、地産地消を推進する観光・市民生活拠点として道の駅を整備するため、基本構想を策定します。

拡充 **中央図書館リノベーション事業** 1 億 3,383 万円 (+1 億 2,772 万円)
市民ニーズの高い滞在型図書館を実現するため、中庭にウッドデッキやベンチを整備し、自動ドア出入口を設置します。



価値ある未来へつなぐ

2025年度の予算編成を行いました 財政課



一般会計当初予算 1,273億2,500万円(前年度比155億2,100万円の増)

2025年度は、「価値ある未来へつなぐ予算」をテーマに掲げ、居場所やたまり場など、身近な地域で居心地よく過ごせる場を市内全域に増やすとともに、つくばの未来を見据え、まち全体の価値を高める施策を進めていくための予算編成を行いました。

一般会計、特別会計、企業会計を合わせた予算総額は**1,933億7,416万9千円**となり、過去最高額になりました。
このうち一般会計は**1,273億2,500万円**で、前年度に比べ**155億2,100万円、13.9%の増**となっています。ここでは2025年度当初予算の概要を紹介します。
※予算書は市ホームページからご覧ください。



2025年度予算総括表			
会計	本年度	前年度	伸び率
一般会計	1,273億2,500万円	1,118億400万円	13.9%
特別会計	369億5,761万4千円	368億8,555万7千円	0.2%
国民健康保険特別会計	189億823万8千円	190億6,784万円	△0.8%
後期高齢者医療特別会計	31億467万円	30億9,436万6千円	0.3%
作岡財産区特別会計	11万8千円	11万5千円	2.6%
つくば市等公平委員会特別会計	108万6千円	103万5千円	4.9%
介護保険事業特別会計	149億4,350万2千円	147億2,220万1千円	1.5%
水道事業会計	115億2,851万4千円	107億6,257万4千円	7.1%
下水道事業会計	175億6,304万1千円	169億3,468万5千円	3.7%
合計	1,933億7,416万9千円	1,763億8,681万6千円	9.6%

1年で市民1人당に使われるお金

▶市の一般会計予算を市民1人당の年額に換算すると…

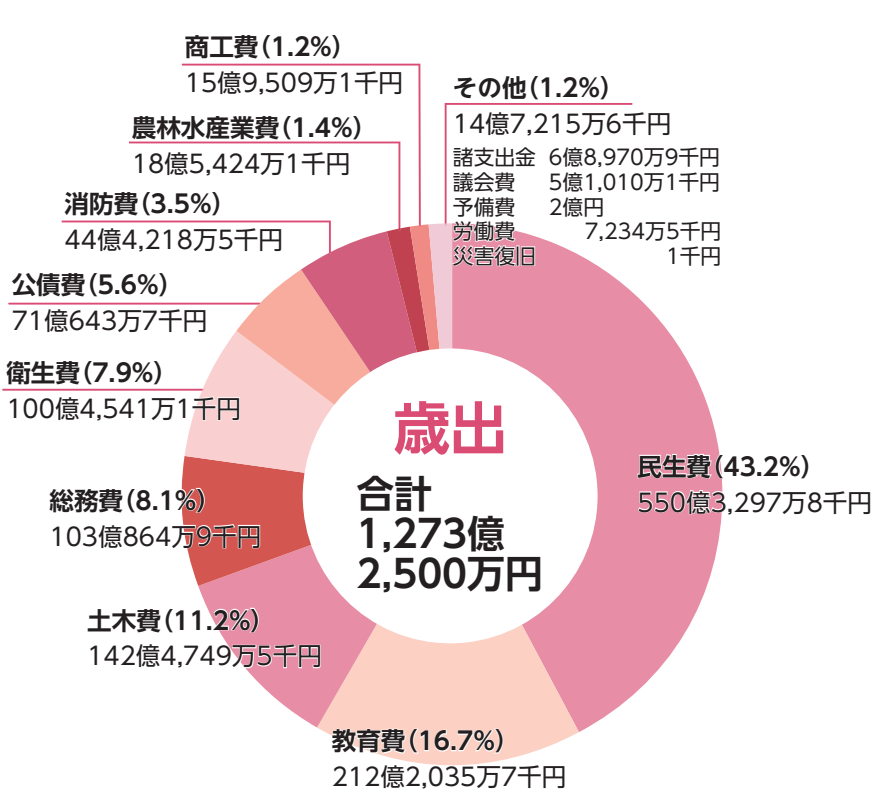
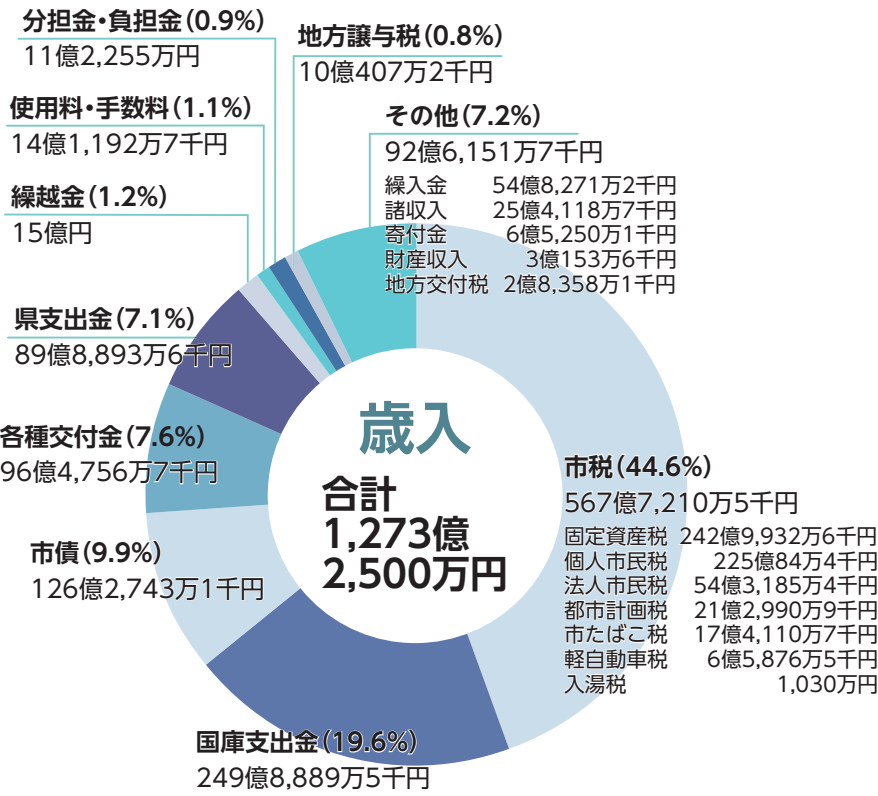


約49万3千円
うち税収は 約22万円

※2024年10月1日現在の住民基本台帳人口258,345人で計算

市民1人當りの予算額内訳			
民生費	213,020円	公債費	27,508円
教育費	82,140円	消防費	17,195円
土木費	55,149円	農林水産業費	7,178円
総務費	39,903円	商工費	6,174円
衛生費	38,884円	その他	5,698円
合計		492,849円	

2025年度一般会計 歳入・歳出内訳



歳入用語解説	
国庫支出金・県支出金	学校施設環境改善交付金や保育所等運営費負担金などのように、国や県から用途を指定して市町村に交付される資金の総称
各種交付金・地方譲与税	国税・県税(地方揮発油税、自動車重量税、地方消費税など)の一定割合が市町村に交付されるもの
市債	事業費の一定割合を政府や民間金融機関から借り入れるもの
地方交付税	地方自治体が一定水準のサービスを維持するためや、特殊な財政事情により交付されるもの
分担金・負担金	事業の経費の一部を受益者が負担するもの(保育所運営費負担金など)
使用料・手数料	施設の使用料や証明書発行の手数料など
繰入金	公共施設や学校教育施設の整備など、健全な財政運営を行うために積み立てた基金や特別会計から一般会計に繰り入れるもの
繰越金	前年度の決算で剰余金として繰り越されたもの
諸収入	他の歳入区分に該当しない収入

歳出用語解説	
民生費	福祉、市民生活、交通安全や防犯事業の経費
教育費	教育施設の施設整備や運営管理、文化財保護、スポーツ振興事業の経費
土木費	道路、河川、公園、市営住宅など公共施設の建設整備や維持管理の経費
総務費	戸籍関係、徴税関係、選挙、庁舎管理や市全般に関わる事業の経費
衛生費	保健衛生、環境保全、火葬場、ごみやし尿処理事業の経費
公債費	借入金返済の経費
消防費	消防署や消防団の運営管理の経費
農林水産業費	農林水産業の振興事業の経費
商工費	商工業や観光の振興事業の経費
議会費	市議会の運営経費
労働費	勤労者支援事業の経費
諸支出金	他の支出科目に含まれない経費で、主なものは基金への積立金

大穂保健センターで5月1日からスタート! 10代から20代のための からだ・こころ・性の相談窓口

生理痛がつらい…



付き合っている人のことで悩んでいる…



青のカフェ

「青のカフェ」では、専門家(保健師、助産師など)にどんな悩みでも相談できます。相談内容の秘密は守ります。

まずは、ほっと一息、お茶でも飲みながらお話ししましょう。つくばの街の保健室として気軽に利用してください。

「青のカフェ」はあなたを待っています。

友達にも親にも言えない悩みがある…



自分のからだがか心配…



なんだか分からないけど寂しい…



相談したいけれど、どうすればいい？

いずれかの方法で相談ができます

毎月1回8:45～16:30開催 予約不要



「青のカフェ」相談日

大穂保健センターにふらっと来てください。
※相談日は市ホームページをご覧ください。



「青のカフェ」の詳細は市ホームページをご覧ください▶



- 対面 オンライン 電話 メール
- 対面: 要予約
オンライン: 要予約
電話: 要予約
メール: 要予約
- 対面▷オンライン▷電話=(月)～(金)8:45～16:30 ※(祝)、年末年始を除く
メール=24時間いつでも(返信は業務時間内での対応)
市ホームページからいばらき電子申請で予約できます
こども未来センター 大穂保健センター[筑穂1-10-4] ☎029(864)7841
phc030@city.tsukuba.lg.jp

※「青のカフェ」の名称は、地元の中学生在が選びました。青春の「青」と気軽におしゃべりできる場としての「カフェ」を合わせています。

担 こども未来センター

現在開放中！

子育て親子の居場所や子どもたちの遊び・学習の場

子育て親子のつどいの場と3カ所の児童館を休日開放

子育て世帯の休日や雨天時の遊び・交流の場となるよう日曜日に子育て親子のつどいの場を、小中高生や子育て世帯の新たな学習・遊び・交流の場となるよう土曜日と日曜日に3カ所の児童館をそれぞれ開放しています。※(祝)、年末年始を除く



子育て総合支援センター「子育て親子のつどいの場」

問 こども政策課

- 毎週(日)9:00～16:00
※(祝)、年末年始を除く
子育て総合支援センター「子育て親子のつどいの場」[流星台61-1]
☎029(857)9037
※「子育て親子のつどいの場」のみ開放のため、一時預かりなどの他のサービスは利用できません。



子育て親子のつどいの場

子育て総合支援センターとは

乳幼児と保護者のための施設です。子育てに関する講座や相談、情報提供、一時預かり、支援者の育成など、総合的な子育て支援サービスを行っています。



大曽根児童館、東児童館、荃崎児童センター

問 こども育成課

- 毎週(土)(日)9:00～17:00
※(祝)、年末年始を除く
大曽根児童館[大曽根447-3]
☎029(864)0181
東児童館[東2-24-1]
☎029(851)4801
荃崎児童センター[小荃1793]
☎029(840)1321



勉強しに行こう！

一緒にグループワークしよう！

一緒に遊ぼう！





自転車の安全な走行に努めましょう

問 サイクルコミュニティ推進室

交通ルールを守って自転車の安全な利用を心掛けましょう。

自転車 安全利用 五則

- ① 走行は原則車道、左側通行
歩道は例外、歩行者優先
- ② 交差点では
信号と一時停止を守って、
安全確認
- ③ 夜間はライト点灯
- ④ 飲酒運転の禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

茨城県警察
ホームページ
「自転車の安全
利用について」



ヘルメットの着用は努力義務です

- ▶ 自転車による死亡事故の多くが、頭部損傷によるものです。自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。
- ▶ 13歳未満の幼児・児童のヘルメット着用は保護者の責任です。必ずヘルメットを着用しましょう。

自転車保険に加入しましょう(茨城県交通安全条例・つくば市自転車安全利用条例)

- ▶ 予期せぬ事故に備え、自転車保険に加入しましょう。

自転車の定期的な点検をしましょう

- ▶ 点検のポイントは「ぶたはしゃべる」です(ぶ=ブレーキ、た=タイヤ、は=反射材&ハンドル、しゃ=車体(サドル、ライト、ペダル)、べる=ベル)。自転車に乗る前に確認しましょう。
- ▶ 年に一度は自転車販売店で整備点検をしてもらいましょう。



5月は自転車月間です

5月は気候が良く、自転車をとても楽しめる季節です。「筑波山ゲートパーク」内の自転車拠点「サイクルパークつくば」では、子どもから大人までレンタサイクルやBMXレーシングの体験ができます。皆さんもサイクリングに出かけませんか。
また、周遊観光モデルコースでガイドツアーを実施します。
詳細は24ページをご覧ください。



筑波山ゲートパークで

VTuberグループ「にじさんじ」とのコラボ企画決定

5月中、筑波山ゲートパークをはじめ、県内各所で大人気VTuberグループ「にじさんじ」所属の石神のぞみさん、五十嵐梨花さん、宇佐美リトさん、佐伯イッテツさんとのコラボ企画を実施します。企画の詳細は、いばキラTV(YouTube)をご覧ください。



▲いばキラTV



いばキラTV

市民どなたでも自転車用ヘルメットの 購入補助を受けられます



市民の皆さんに自転車をより安全に利用してもらうため、自転車用ヘルメット購入補助の対象者を全年齢に拡大しました。(1個当たり上限額2,000円)



幼児同乗用自転車購入補助金が より使いやすくなりました



BAAマークに「幼児2人同乗基準適合車」と記載のある自転車の購入補助について、対象者を小学校入学前の未就学児が1人以上いる世帯の保護者に拡大しました。(1台当たり上限額20,000円)



低炭素住宅・省エネ機器・宅配ボックスなどの購入補助制度

市では、温室効果ガスの排出量削減に対する取り組みの一環として、省エネルギーに貢献できる住宅・機器・宅配ボックスなどの購入費を補助する制度があります。補助要件などの詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。※予算の範囲内での事業となります。

環境政策課



低炭素住宅普及促進奨励金

奨励金額 10万円

住宅引渡し日以降に申請

主な要件

- ▶BELS評価(建築物省エネルギー性能表示制度)★3以上でZEHを取得していること
- ▶BELS評価取得から1年以内の戸建て住宅であること(建売住宅を購入する場合、売買契約以前にBELS評価を取得している場合は、契約日から1年以内)
- ▶ホームエネルギーマネジメントシステム(HEMS)を設置していること
- ▶エネルギー利用状況の報告を行うこと(3年間)
- ▶次のいずれかを実施＝①EV(電気自動車)などの充電設備の設置②長期優良住宅認定などの建築物認定評価取得③県産材の使用



クリーンエネルギー機器などの購入補助制度

設置工事着工前の申請が必要です

対象機器	補助金額	主な要件(未使用でリースでないものに限り)
蓄電池	5万円	▶環境共創イニシアチブに登録されたものであること▶蓄電容量4kWh以上で、自宅にある3kW以上10kW未満の太陽光発電システムと接続すること
燃料電池(エネファーム)	9万円	▶燃料電池普及促進協会が認定したものであること
new 自然冷媒ヒートポンプ式給湯器(エコキュート)	5万円	▶自宅にある3kW以上10kW未満の太陽光発電システムと接続すること▶屋間に沸き上げを行う機能があること
ビークルトゥホームシステム(V2Hシステム)	10万円	▶次世代自動車振興センターが補助対象としていること▶自宅にある3kW以上10kW未満の太陽光発電システムと接続すること▶申請者または申請者と同一所在地に居住する者が電気自動車を所有または2025年度内に購入予定であること

既設賃貸共同住宅向け宅配ボックスの購入補助制度

設置工事着工前の申請

が必要です

補助金額 宅配ボックスの購入・設置工事費用の2分の1(千円未満切り捨て)
(1棟につき上限10万円、1人当たり2棟分まで申請できます)

主な要件 ▶2025年度つくば市固定資産課税台帳に登録されている共同住宅(長屋含む)の所有者が購入・設置すること▶設置する製品が市の定める要件を満たすこと

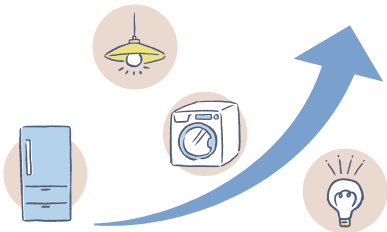


2024年度の住民税非課税世帯が対象

社会福祉課 ☎029(883)1366 ※(土)(日)(祝)を除く8:45～16:30

物価高騰対応重点支援給付金の申請はお済みですか

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(2024年度住民税非課税世帯)に対して、1世帯当たり3万円と、その世帯と生計を同一にしている18歳以下の児童1人当たり2万円を児童加算給付金として支給します。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



給付額

▶1世帯当たり3万円 ▶児童1人当たり2万円

給付対象者

住民税非課税世帯の世帯主

2024年12月13日時点で、つくば市に住民登録があり、かつ世帯全員の2024年度住民税が非課税である世帯の世帯主(生活保護受給世帯も含む)
※2006年4月2日～2025年6月13日に出生した児童が、児童加算給付金(2万円)の対象です。

以下に該当する場合は給付対象外です

- ▶世帯の中に、2024年度住民税が課税となる所得があるのにもかかわらず、未申告の方がいる場合
- ▶世帯の中に租税条約に基づき、2024年度住民税の課税を免除された方がいる場合
- ▶2024年度住民税が課税されている方の扶養親族などのみからなる世帯(1人暮らしの学生や、2024年に大学などを卒業し就職した方などは、扶養状況についてご家族に確認してください。)
- ▶2024年1月1日時点で日本国内に住民票がなかったなどの理由により、世帯全員の2024年度住民税情報が確認できない世帯

配偶者やその他の親族等からの暴力を理由に避難している方(DV等避難者)で、住民票を移すことができない場合でも、配偶者や親族と生計を別にし、収入が住民税非課税世帯相当額である方は、今お住まいの市区町村にお問い合わせください。なお、申請には、DV等避難者であることを証明する書類などが必要です。詳細はお問い合わせください。

申請方法

▶2024年1月1日時点で、つくば市に世帯全員の住民登録がある世帯
2月下旬に「支給要件確認書」を送付しました。確認書に記載の支給要件に該当する場合のみ、返信用封筒で返送してください。

▶2024年1月2日以降の転入者など、つくば市に住民税の情報がない方を含む世帯

申請書(市ホームページに用意)に記載の支給要件に該当する場合のみ、必要事項を記入し申請してください。

※申請書様式の郵送を希望する場合は、お問い合わせください。

申請期限

- ▶6月13日(金)まで(郵送の場合、当日消印有効)
- ▶2025年5月26日～6月13日に出生した児童がいる世帯の児童加算給付金(2万円)は6月30日(月)まで(郵送の場合、当日消印有効)

給付金を装った詐欺にご注意

市町村や都道府県・国などから、「現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること」「受給に当たり、手数料の振り込みを求めること」「メールを送り、URLを開いて申請手続きを求めること」はありません。不審な電話や郵便物にはご注意ください。

高齢者の方向けのサービスがさらに充実しました



電動アシスト自転車等購入費補助事業

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。
問 高齢福祉課

助成額

- 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



申請から補助金入金までの流れ

※必ず「購入前」にお申し込みください

- 1 インターネットまたは高齢福祉課窓口で交通安全講習を申し込む
- 2 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
- 3 交通安全講習を受講する(座学・電動アシスト自転車の試乗)
- 4 補助金交付申請書に交通安全講習の受講証と見積書、カタログを添付して高齢福祉課に提出
⇒市で申請内容を審査し、交付の決定を行います。
- 5 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
- 6 領収書の原本を含む必要書類と報告書、請求書を高齢福祉課に提出
⇒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約1カ月半かかります。)



TSマークの例▲

交通安全講習日程(前期) 各日午前・午後の2回開催
①5月20日(火)②5月29日(木)③6月12日(木)
④6月26日(木)⑤7月3日(木)
全10回のうち、いずれか1回にご参加ください

場 市役所本庁舎
定 先着20人/回※参加者が少ない場合、日程が変更になることがあります。
申 5月7日(水)8:45からインターネットまたは高齢福祉課窓口へ直接
問 高齢福祉課



注意点

- 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。
- 市内のTSマークを取り扱う自転車販売店で購入し、TSマーク付帯保険に加入する必要があります。また、併せて防犯登録も必要です。
- BAA 安全・環境基準適合車であることなど、申請には条件があります。詳細は市ホームページをご覧ください、お問い合わせください。
- 交通安全講習の全日程で定員になり次第終了します。また、補助は1世帯につき1人で1回のみです。過去に当補助を受けたことがある方は対象になりません。
- 当補助で購入した自転車は、必ず申請者が使用してください。

補聴器購入費補助事業

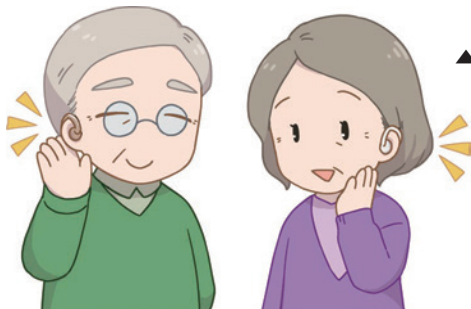
管理医療機器として認定された補聴器を購入する際の費用の一部を補助します。
問 高齢福祉課

- 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。

申請から補助金入金までの流れ

※必ず「購入前」にお申し込みください

- 1 申請書(市役所1階高齢福祉課、市ホームページに用意)に必要な事項を記入する
- 2 耳鼻咽喉科を受診し、補聴器に関する意見書(市が定める様式)を作成してもらう
- 3 補聴器販売業者に見積書を作成してもらう
- 4 ①申請書、②意見書、③見積書を高齢福祉課に提出する
⇒市で申請内容を審査し、交付の決定を行います。
- 5 市から補助金交付決定通知書が届き次第、補聴器を購入する
- 6 補助金実績報告書と領収書の原本、補助金交付請求書を高齢福祉課に提出する
⇒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約1カ月半かかります。)



▲市ホームページ

注意点

- 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。
- 本制度を利用して購入した補聴器の売却や譲渡はできません。
- 医師による証明を得るための医療機関の受診費用(受診料・検査料・文書料など)は自己負担です。
- 補助金の対象は補聴器本体のみです。その他の付属品や集音器、修理費用、メンテナンス費用は対象外です。

傾聴ボランティア事業
「おうちde交流」

市の養成講座を受講した傾聴ボランティアがお話を伺います。ご自宅やオンラインで利用できます。※「傾聴」とは、相手に寄り添い、耳と心を傾けて相手の話を「聴く」ことです。

日 1回1時間程度(月2回まで) ※オンラインは1回当たり30分

場 ご自宅(オンラインでも可)

対 市内在住の閉じこもりがちな65歳以上の方

申 担当のケアマネージャーまたは地域の民生委員、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

問 地域包括支援課



地域リハビリテーション活動支援事業
「おうちdeリハ」

運動面や栄養面の困り事について、専門職から助言やプログラムの提案などのサービスを無料で受けられます。※1回当たり60分

対 市内在住の65歳以上の方

申 担当のケアマネージャーまたは最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

問 地域包括支援課



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。

申 申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接

問 地域包括支援課



第30回茨城県健康福祉祭
いばらきねんりんスポーツつくば市大会

明るく活力ある長寿社会の増進を目的とした大会です。
※複数の種目に参加することはできません。

【予選】グラウンド・ゴルフ予選(個人戦)

日 ①谷田部・荃崎地区予選

5月20日(火) 予備日:5月21日(水)

②大穂・豊里・桜・筑波地区予選

5月22日(木) 予備日:5月23日(金)

※①②とも上位入賞者は本大会へ出場

場 ①荃崎運動公園②大池公園



【本大会】ゲートボール、ペタンク、輪投げ(団体戦)、
グラウンド・ゴルフ(個人戦)

日 6月4日(水) 予備日:6月5日(木)

場 荃崎運動公園

対 市内在住で1967年(昭和42年)4月1日以降に生まれた方

申 5月9日(金)までに電話で(別途参加申込書を郵送または直接持参)※市内のシルバークラブ代表者には参加申込書を郵送します。

問 社会福祉協議会 ☎029(876)4552

担 高齢福祉課



身体などに障害がある方には、
軽自動車税(種別割)の減免制度があります

問 市民税課

身体または精神に障害がある方などが所有する軽自動車で、本人または生計を一にする方などが運転する場合、軽自動車税(種別割)の減免が受けられます。※軽自動車税(種別割)の減免を受けるには、毎年申請が必要です。

減免申請の適用区分

※いずれも障害者のため(通院・通学など)に使用する場合のみ

車の名義	運転する方	減免の条件
障害者本人	障害者本人	
障害者本人	障害者の家族 (生計を一にする方)	
障害者の家族	障害者の家族 (生計を一にする方)	身体障害者の場合は18歳未満/知的・精神障害者の場合は年齢制限なし
障害者本人	介護する方(常時)	障害者のみの世帯などの場合は可

※普通自動車税(種別割)の減免(県税事務所扱い)と同時に軽自動車税(種別割)の減免を受けることはできませんので、ご注意ください。

申請期間 ▶ 納税通知書到着後、6月2日(月)まで(当日消印有効)
(納税通知書の発送は5月上旬を予定)
申請場所 ▶ 市民税課(市役所本庁舎2階)
持ち物 ▶ 右記の①②③に該当することが分かるもの(障害者手帳など)、納税通知書、運転免許証(マイナ免許証*)、軽自動車検査証、マイナンバーカードまたは通知カード ※マイナ免許証を使用して減免申請する場合、免許情報(マイナポータル・マイナ免許証読み取りアプリで表示)の提示が必要です。

※本人が来庁することが困難な場合、代理申請や郵送申請が可能です。内容により減免対象とならない場合もありますので、確認の上、申請してください。

※構造が専ら身体障害者などの利用に供する軽自動車や社会福祉事業などの用に供する軽自動車なども減免の対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

軽自動車税(種別割)の減免の対象となる障害程度適用範囲

① 身体障害者

障害の区分		障害級別
視覚障害		1～4級
聴覚障害		2・3級
平衡機能障害		3級
音声機能障害(こう頭の摘出によるものに限る)		3級
上肢不自由		1・2級
下肢不自由	身体障害者が運転する場合	1～6級
	生計を一にする方または常時介護者が運転する場合	1～3級
体幹不自由	身体障害者が運転する場合	1～3級 5級
	生計を一にする方または常時介護者が運転する場合	1～3級
乳幼児期以前の非進行性脳病変による運動機能障害	上肢機能	1・2級
	移動機能	1～6級
心臓機能障害、じん臓機能障害、呼吸器機能障害、ぼうこうまたは直腸の機能障害、小腸機能障害		1・3級
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害、肝臓機能障害		1～3級

② 知的障害者

療育手帳の障害程度が最重度(A)または重度(A)の場合

③ 精神障害者

精神障害者保健福祉手帳1級の場合(以下のいずれかに該当する方に限る)

① 自立支援医療受給者証(精神通院)を交付されている方

② 医療福祉費受給者証(マル福)を交付されている方

③ 精神障害者保健福祉手帳に係る障害の治療のための通院をしている方



行政手続きのデジタル化推進のため 戸籍に氏名の振り仮名を記載します

問 ▷市民窓口課
▷水戸地方法務局戸籍課
☎029(227)9916

つくば市に本籍がある方の戸籍に記載される氏名の振り仮名の通知(はがき)は、**7月28日(月)**に発送予定です。通知された振り仮名が正しい場合は、届け出の必要はありません。修正がある場合は**2026年5月25日(月)**までに、書面、またはマイナポータルから必ず届け出をしてください。詳細は法務省ホームページ、または市ホームページをご覧ください。



つくば西スマートICが3月23日に開通しました

問 道路整備課

市とNEXCO東日本つくば工
事事務所が整備した「つくば西ス
martIC」が3月23日に開通しま
した。このスマートICはC4首都
圏中央連絡自動車道(圏央道)に
接続します。



3月23日の開通式▲

名称	つくば西スマートインターチェンジ
設置箇所	〔島名〕 C4首都圏中央連絡自動車道(圏央道) 常総IC～つくば中央IC間の本線に接続
運用時間	24時間
対象車種	ETC車載器を搭載した全車種
期待される効果	地域の活性化、利便性の向上、観光振興への寄与、 災害時の信頼性の高いネットワーク形成 など



※内回り・外回り:環状線の走行方向

～水害時の避難編～

せんちょう

フックン船長と学ぶ

ぼうさい

防災

間もなく、梅雨や台風などの大雨による河川の増水や浸水に注意が必要な季節がやって来ます。水害時の避難行動について、今から考えておきましょう。

問 危機管理課

1

近年は豪雨災害が増え…

豪雨災害、心配だな…避難のこと、考えたことがなかったし

確かに、最近は豪雨災害のニュースをよく見るフクね

2

安全安心のためにも、まずは災害情報をきちんと受け取れるようにしておくフク!

災害時の情報伝達について

ハザードマップ

3

「マイ・タイムライン」(防災行動計画)を作って避難のタイミングを整理するのもおすすめフク!

マイ・タイムライン

災害時に自分が取るべき行動を時系列順に整理しておく、避難情報が出た時にどうすればいいか、すぐに分かるね!

警戒レベル1 警戒レベル2 警戒レベル3

〇〇に連絡 持ち物確認 家の周り確認 避難経路確認

4

いざというときに慌てないために、事前の準備が大切なんだねありがとうフックン!

車中避難 知人宅

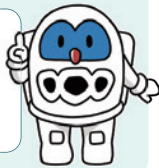
ハザードマップ

避難の方法や避難先も、家族みんなで決めておくと良いフク!

ハザードマップをチェックしよう

ハザードマップで色がついている場所は、避難情報が発令された場合、原則立ち退き避難が必要です。自宅だけでなく、職場や学校も色がついていないか確認しておきましょう。高齢者や体が不自由な方など避難に時間のかかる方は、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたタイミングで避難してください。

避難所以外の避難先(被災の恐れのない親戚宅、知人宅など)をあらかじめ考えておくことも大切フク!



マイ・タイムラインとは

自分で作る防災行動計画のことです。大雨で河川の水位が上昇するときの行動を時系列順に整理することで、自ら考え命を守る助けとなります。いざというときに慌てないように、いつ、何をするのかを整理しておきましょう。茨城県ホームページでは、マイ・タイムラインを作成できます。



5月12日は
民生委員・
児童委員の日

地域の身近な相談は、 民生委員・児童委員に

問 社会福祉課

民生委員・児童委員は地域の皆さんからの福祉や子育てなどに関する困り事や心配事の相談に応じ、行政や専門機関へのつなぎ役として活動しています。



民生委員・児童委員とは

民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童福祉法に定める児童委員も兼ねています。地域住民の身近な相談に応じ、支援が必要な住民を地域の専門機関などにつなぐ役割を担っています。秘密を守ることを義務付けられている方々なので、困ったときや悩み事があるときは、お近くの民生委員にご相談ください。市では、3月1日時点で265人の民生委員・児童委員と、児童福祉に関する活動を専任で行う18人の主任児童委員が、市内7地区に分かれて活動しています。



詳細は市ホームページをご覧ください。

活動内容

訪問、見守り

1人暮らしの高齢者の自宅を訪問し、安心安全に生活ができているかを見守ります。また、小学生の登下校時の声掛けや見守りなどを行います。

相談支援

高齢者や障害のある方、ひとり親世帯など支援が必要な方のさまざまな相談に応じます。相談内容に応じて、福祉サービスの情報提供や必要な支援が受けられるよう行政や専門機関への連絡、調整を行います。

地域福祉

高齢者や子育て家庭の「居場所づくり」の運営の協力、支援を行います。また、地域行事や学校行事などに参加し、地域住民との交流を図ります。



2025年度は民生委員・児童委員の一斉改選が行われます。地域の福祉向上活動に興味がある方は、社会福祉課までお問い合わせください。

活動中の民生委員・児童委員にインタビュー／

私たち、こんな活動をしています！

地域のパイプ役になることの重要性

大穂地区 ^{いづつか}飯塚 委員

Q. 民生委員としてどのような活動をしていますか？

飯塚さん： 地域の方から親しみをもらうことや気心知れた関係性を構築するために、独居高齢者の方を中心に定期的な訪問や電話連絡を行い、常日ごろからコミュニケーションをとっています。日々の声掛けを行うことで、地域の方が悩み事や相談事があった際は、気軽に話をしてもらえるため、適切な関係機関へ迅速につなぐことができます。また、地域のことをよく理解するためには、地域を歩くだけではなく、市や社会福祉協議会、地域のふれあい相談員などの関係機関と連携し、地域の状況について日々情報交換を行っています。

Q. 実際に活動してみているいかがですか？

飯塚さん： 民生委員活動を始めた頃は、悩み事や相談事を民生委員自身で全て解決しなければならないと考えていましたが、活動をするにつれて地域と行政などの関係機関とをつなぐパイプ役になることが重要だと感じました。

実際に、認知症や介護が必要と思われる方の家族から相談があったとき、円滑に必要な関係機関につなぐことができ、家族からは「1人で悩まずに相談して良かった」などと言ってもらえました。地域の方の悩みの軽減につながった経験は、民生委員活動のやりがいを感じることができました。



チームとして安心のまちづくりに貢献

桜地区 ^{とくます}徳増 委員

Q. 民生委員としてどのような活動をしていますか？

徳増さん： 民生委員としては、高齢者が安心して生活できるようサポートする活動を行っています。何かお困りのことがあれば専門機関につないだり、ご自宅を訪問した際には、最近の状況などのお話を伺うなどしています。また、児童委員としては、昨今近所で子どもたちの様子を見る機会があまりないので小学校や学童に足を運び、ボランティア活動をしながら地域の子どもの様子を見ています。

Q. 実際に活動してみているいかがですか？

徳増さん： 民生委員・児童委員としての活動は、日々の生活の中で自分のペースで進めることができます。地域の中で自分がお手伝いをすることで、喜んでもらえたときにやりがいを感じます。

各地区の民生委員・児童委員が毎月集まって開催する定例会では、委員としての資質を高める研修や、福祉関係の制度を学ぶ勉強会が行われます。その他にも、他の委員が経験した事例の報告会などにより、事例の情報交換をすることもできます。さまざまな地域の方たちと交流し、色々なことを学び合いながら、安心して暮らすことができるまちづくりに、チームとして貢献していきたいと考えています。



つくばフェスティバル2025を開催します

問 観光推進課

つくばの特色である「科学」と「国際交流」をテーマに、つくばの魅力を体感できるイベントを開催します。
ステージイベントや体験ブース、食べ物の出店ブースなどがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。



5月17日(土)・18日(日)

10:00～17:00

つくばセンター広場、大清水公園
コリドイオ、co-en



イベント内容



つくばセンター広場会場

▶特設ステージ

(ダンスショー、ヒーローショー、サイエンスショー、国際パフォーマンスなど)

▶センターマルシェ

(市内飲食店や世界の料理・文化紹介など)

大清水公園会場

▶パークマルシェ

(野菜販売、飲食物販、ワークショップなど)

▶キッチンカー

▶体験エリア

(市内学校による科学工作体験、研究機関によるワークショップ、フォレストアドベンチャー・つくばのアスレチック、ポニーと触れ合い、ミニトレイン乗車体験など)



コリドイオ

▶移動プラネタリウム

▶ベトナム粘土飾りワークショップほか



ベトナムの粘土飾り「Tō he」を体験しよう

「Tō he」は米粉粘土を使って花などを形作る、ベトナムの伝統工芸です。カラフルな粘土を使って自由に作りましょう。

日 5月18日(日) ①13:30～②14:30～③15:30～(各回1時間)

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

対 小学生(小学3年生までは保護者同伴)

講 筑波大学ベトナム留学生会 定 先着15人/回

申 5月16日(金)までにインターネットで

問 国際都市推進課



UNHCR協力企画 難民について考えよう

紛争や迫害により故郷を追われた人の数は、2024年5月時点で1億2000万人に達し、過去最大を記録しています。難民支援の最前線で活動する国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)協力の下、難民問題を考える企画を開催します。

問 国際都市推進課

難民支援活動に関する展示

写真や難民キャンプで使用されている品々の展示を行います。

日 5月17日(土)・18日(日)

10:00～17:00

場 つくばセンタービル1階co-en



難民を支える自治体ネットワーク加入署名式

特設ステージにて、自治体による難民問題に対する支援の表明を通じて連帯を示すための活動「難民を支える自治体ネットワーク」の加入署名式を行います。

日 5月18日(日) 11:30

場 つくばセンター広場特設ステージ

同時開催 イベント

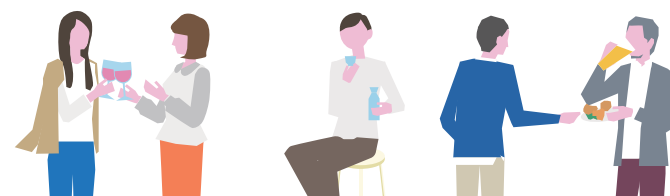
つくばのおさけで乾杯！ withつくフェス

つくばで作られた日本酒、ワイン、ビールと絶品グルメが味わえます。

日 ▷5月17日(土) 10:00～20:00▷18日(日) 10:00～18:00

場 つくばセンター広場1階フォーラム

問 つくば観光コンベンション協会 ☎029(869)8333 担 観光推進課



まつりつくば2025開催に当たってのご協賛のお願い

問 観光推進課

2025年度もまつりつくばを開催することが決定しました。神輿やねぶたの大パレード、市内のグルメが勢ぞろいするまんぷく広場など、たくさんのイベントを予定しています。

開催に当たり、ご協賛いただける方を募集しています。協賛金額に応じたさまざまな特典を用意して、皆様のご支援をお待ちしています。詳細はホームページをご覧ください。



まつりつくば2025 日程・場所
8月23日(土)・24日(日)
つくばエクスプレス「つくば駅」周辺



まつりつくば
公式ホームページ





生涯学習サービスを紹介します ～市があなたの「したい!」をサポートします～

生涯学習は自分の生活やまちを豊かにし、人と人の^わ環を広げます。市では市民一人一人の生涯学習をサポートする事業をご用意しています。お気軽にご活用ください。 問 生涯学習推進課

2025年度つくば未来塾学習チューター

市内中学生・義務教育学校生(後期課程)の夏休みや放課後の学習を支援する学習チューターを募集します。詳細はホームページをご覧ください。

■ 市内中学校・義務教育学校の夏休み、9月～2026年1月の放課後(1～3時間程度)
※(土)(日)(祝)を除く

■ 市内中学校・義務教育学校

■ 市内・近隣地域在住の大学生、大学院生、地域ボランティア、一般の方など

■ 5月8日(木)～6月13日(金)に申込書(生涯学習推進課、市ホームページに用意)を郵送(必着)、インターネットまたは直接



つくば市出前講座

市民の皆さんが主催する集会などに無料で市職員を派遣します。市の業務や施策など市政への理解を深めていただくことを目的としています。友達同士のサークル活動の一環や企業の社内研修などさまざまなシーンで活用できます。※開催会場は団体などが手配します。

■ 市内在住・在勤・在学の10人以上の団体など



輝け!中高生わくわく企画

学外での体験学習として、市が企画するイベントや講座に参画し、主体的に関わることができます。2025年度は「若い力で社会課題解決」をテーマに2つの企画を準備しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

■ 市内在住・在学の中学生・高校生



つくば市指導者情報提供サービス

新しいことを始めたい方をサポートします。スポーツ、音楽、語学、食生活などさまざまな分野で、教えたい方(指導者)と学びたい方の橋渡しをしています。指導者として登録を希望した方の情報を市ホームページに掲載し、学びたい方が指導者を探すことができます。教えたい方が新たに指導者として登録することも簡単にできます。

※営利・政治活動・宗教活動を目的とする場合、登録はできません。



家庭教育学級

市内各学校や交流センターなどにおいて、子どもの成長過程における子育ての悩みや不安など、専門家の話を聞いて子育てのヒントを得たり、同世代の子どもをもつ保護者同士で悩みを共有したりコミュニケーションを通じて仲間づくりができます。子育てや家庭教育の悩み解消に役立つよう、さまざまな講座を開催しています。乳児家庭教育学級(つくひな)春学級研究学園会場を追加しました。



社会力コーディネーター養成講座 ステージアップ版

講座やイベントの作り方のノウハウを伝授します。地域内外の社会資源をつなぎ、協力関係を作る社会力コーディネーターを目指しませんか。



第1回

リーダーシップと 自身(自分の活動)の強みの洗い出し

自分の活動をより良くしたい、知り合いを増やしたい、地域で活躍する人たちとのネットワークを広げたい方におすすめです。

■ 6月25日(水) 18:30～20:30

■ 市役所本庁舎2階会議室201

■ 鬼澤慎人氏

(ヤマオコーポレーション代表取締役)

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

問 市民協働課

「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けたい」という思いを仕事にしてみませんか。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・労働を担い合う働き方を「協同労働」といい、多様な働き方により持続可能で活力ある地域づくりを目指します。セミナーに参加して協同労働について学びましょう。

相談窓口



労働者協同組合に関することについて、専門スタッフが相談をお受けします。

■ 第2、4(水) 13:30～14:30

■ オンライン ※インターネット接続環境のない方は要相談

■ 相談日の1週間前までに電話、メールまたは市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

■ ctz010@city.tsukuba.lg.jp

補助金制度



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

※年度内上限60万円/1法人

※5年度間のうちに3回まで

セミナー開催

基礎編 労働者協同組合の概要

■ 5月22日(木) 18:30～20:00

10月1日(水) 14:00～15:30

■ オンライン 定 先着100人

事例紹介編 モデルケースの紹介

■ 5月29日(木) 18:30～20:00

10月7日(火) 14:00～15:30

■ オンライン 定 先着100人

ワークショップ 課題解決に向けて

■ ①6月12日(木) 18:30～20:30

②10月21日(火) 14:00～16:00

■ 市役所本庁舎2階会議室①201②202

定 先着12人

実践編 ①事業/収支計画ポイント ②労働者協同組合の労務管理

■ ①6月26日(木) 18:30～20:00

②10月28日(火) 14:00～15:30

■ オンライン 定 先着100人

設立編 設立の手順

■ 7月10日(木) 18:30～20:00

11月11日(火) 14:00～15:30

■ オンライン 定 先着100人

インターネットで、開催日の前日16:30までにお申し込みください。

※10月以降のセミナーの申し込みは9月1日(月)から受け付けます。



セミナー申し込みはこちら▶

第1回

つくば本推しコンテストの 作品を募集します

企画経営課



つくば本推しコンテストでは、中高生が作成したおすすめの本のポップや帯、全帯(本の表紙ができるような大きなカバー)を募集します。つくば市と市内4つの書店(アカデミアイーアスつくば店、コーチャンフォーつくば店、TSUTAYAデイズタウンつくば、未来屋書店つくば店)が連携して開催するこのコンテストでは、市内の児童・生徒が中高生になっても読書習慣を維持できる環境を生み出すことを目標としています。

市民からの投票によって選ばれた作品は、書店や図書館に展示されます。また、全帯の入賞作品は、実際に書籍の帯として使用され、書店で販売されます。さらに、入賞者はつくば市にゆかりのある作家の新川帆立氏とオンラインまたは対面でお話することができます。

作品応募条件

- 日 5月1日(木)～6月22日(日)
- 対 市内在住・在学の中学生・高校生
- 申 インターネットで



作品投票期間

- 日 7月1日(火)～21日(祝)

コンテストの結果発表は7月25日(金)、表彰式は8月31日(日)にアルスホールで開催する予定です。

新川帆立氏

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



コリドイオ情報

※つくば市民センターはコリドイオ〔吾妻1-10-1〕内にあります。

①なるほど!成年後見制度入門講座

認知症や1人暮らしの高齢者、障害のある方が自分らしく生活する権利を守る「成年後見制度」を学びませんか。各回同じ内容です。

- 日 6月16日(月)～18日(水) 14:00～16:00
- 場 コリドイオ3階大会議室

- 対 市内在住・在勤で成年後見制度に関心のある方
- 定 先着各回50人

- 申 6月13日(金)までに以下のいずれかの方法で
▷電話で▷申込書(社会福祉協議会ホームページ、社会福祉協議会、地域包括支援課、障害者地域支援室に用意)をつくば成年後見センターにFAX、メールまたは直接

- 問 つくば成年後見センター(つくば市社会福祉協議会内)〔筑穂1-10-4〕

☎029(879)5511

F 029(879)5501

E tsukuba.koken@gmail.com

- 担 ▷障害者地域支援室
▷地域包括支援課



器による骨格筋量や体脂肪率、握力の測定も行います。

- 日 次のいずれかを選択
5月10日(土)、11日(日)
▷第1部16:30～17:30
▷第2部18:30～19:30

- 場 コリドイオ3階大会議室

- 対 市内在住の50歳以上の方で、次の全てに当てはまる方▷スマートフォンを所有し簡単な操作が可能▷歩行・日常生活が自立している▷運動実施を医師から止められていない▷動画を15分程度再生できる通信料を契約している

- 講 鈴木康裕氏 定 先着各40人

- 申 5月8日(木)までにインターネットで

- 問 筑波大学システム情報系
鈴木オフィス
☎029(853)6181

- 担 科学技術戦略課



④大人日本語ボランティア講師入門講座

国際交流協会の日本語講座で大人の外国人に日本語を教えたい方向けの講座です。未経験者大歓迎です。

- 日 動画視聴▷5月24日(土)～6月6日(金)
対面授業▷6月7日(土) 10:00～15:00
※対面講座終了後に講座の見学ができます。

- 場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

- 対 市内在住・在勤の方で国際交流協会大人日本語講座のボランティアができる方

- 講 井上里鶴氏(麗澤大学准教授)

- 定 先着25人

- 費 2,500円(賛助会員は500円)

- 申 5月7日(水) 9:00～21日(水) 16:30にインターネットで
※申込者多数の場合、新規申込者を優先します。



⑤第93回 世界お茶のみ話 アメリカ編

毎月ゲストを招き、歴史や文化・習慣などについてお話しいただく国際理解講座です。

- 日 5月17日(土) 14:00～15:30

- 場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

- 講 リクター・アンナ氏

- 定 先着30人程度

- 申 5月1日(木)～16日(金)に電話またはメールで



- 問 ④⑤国際交流協会 ☎029(869)7675

- E event@inter.or.jp

- 担 国際都市推進課

⑥ちょっと始めてみませんか? 「ボランティアはじめの一步講座」

ボランティア活動を始めるきっかけとして、ボランティア活動の説明や、市内の市民活動団体・NPO団体の紹介などを行う講座です。

- 日 5月22日(木) 13:30～15:00

- 場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

- 対 市内在住・在勤・在学の方

- 講 辻本善信氏 定 先着10人

- 申 5月2日(金) 12:00からインターネットで



⑦はじめの包丁研ぎ講座

ご自宅の包丁の切れ味が上がると、いつもの料理が楽しくなります。

- 日 5月27日(火) 10:00～11:30

- 場 コリドイオ1階調理・実習室

- 対 市内在住・在勤・在学18歳以上の方

- 講 伊藤純雄氏(包丁研ぎ丸い)

- 定 先着12人 費 300円

- 申 5月2日(金) 12:00からインターネットで



つくば市民センターでは「ヒアリンググループ」が使用できます。ご希望の方は、お知らせください。

※難聴の方の聞こえを支援する設備

- 問 ⑥⑦つくば市民センター
☎029(855)1171



健康・福祉

ひとり親家庭の養育費確保支援

市では公正証書の作成に係る費用や養育費保証契約に係る保証料、裁判外紛争解決方法(ADR)利用費用について助成金を交付し、ひとり親家庭の方を支援します。

問 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。

※支給額は所得により異なります。

問 こども政策課



マタニティ講演会

小児科医師と歯科医師が、生まれてくる赤ちゃんについて知っておいてほしいことをオンラインで講演します。先輩パパの経験談もあります。

日 6月8日(日) 13:00～15:15
(Zoom入室開始12:40～)

対 市内在住の妊婦の方とその家族

定 先着100組

申 6月1日(日)までにインターネットで

問 大穂保健センター
☎029(864)7841



健康増進講演会

「健康とスポーツの科学」をテーマに、日常生活での簡単な運動方法や食事などの、ためになる情報をお伝えします。

日 6月14日(土) 10:30～11:30

場 みどりのプール 対 中高年の方

講 椿本昇三氏(筑波大学名誉教授)

定 先着30人

申 電話またはみどりのプール受け付けに直接

問 みどりのプール☎029(896)6870

担 スポーツ施設課

谷田部地区にお住まいの方を対象に
郵送で高齢者実態調査を実施します

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、谷田部地区にお住まいの方を対象に郵送による調査を実施します。調査で作成した台帳は、民生委員活動、安否確認に活用します。5月31日(土)までに対象者に調査票を郵送します。提出は任意です。

対 住民票上、70歳以上の1人暮らしの方および70歳以上の高齢者だけの世帯の方

問 高齢福祉課



キャラバン・メイト養成研修

認知症サポーター養成講座の講師を務める「キャラバン・メイト」を養成するための研修です。認知症のことを多くの方に伝えてみませんか。

日 6月24日(火) 9:00～16:00

場 市役所2階会議室201

対 市内在住・在勤・在学で下記のいずれかに該当する方①医療・介護などの専門職員②認知症サポーター養成講座の受講者③その他認知症の啓発に関心のある方

講 萩原直木氏(とよさと病院認知症疾患医療センター院長)

定 先着40人

申 6月13日(金)までに電話またはインターネットで

問 地域包括支援課

わたしの生き方ノート
(エンディングノート)を配布しています

「エンディングノート」は自分らしい生き方のために、これまでの自分のこと、これからの人生への思いなどをまとめるお手伝いをするものです。

場 地域包括支援課、各地域包括支援センター

対 市内在住の方

問 地域包括支援課



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。さまざまな分野の専門講師が、あなたの健康をサポートします。

日 ①6月5日、7月3日(木) 13:30～15:30

②6月6・13・20・27日、7月4日(金)

10:00～12:00

③5月20日、7月22日(火) 10:00～12:00

④10月14日、11月11日(火) 10:00～12:00

場 ①豊里交流センター2階研修室

②市民ホールつくばね2階会議室

③みどりのプール大会議室

④島名交流センター2階会議室

対 65歳以上の市民

定 ①②③④先着30人

申 5月12日(月)から電話で

問 ①大穂豊里地域包括支援センター
☎029(869)9527

②筑波地域包括支援センター
☎029(828)5806

③④谷田部西地域包括支援センター
☎029(893)3170

担 地域包括支援課

自立支援医療(精神通院)再認定
申請の一部がオンライン申請できます

自立支援医療(精神通院)の診断書提出不要回の再認定がオンラインで申請できるようになりました。申請にはマイナンバーカードなどが必要です。

問 障害福祉課



認知症啓発講座

認知症予防をテーマに、運動や栄養に関する講演を行います。自宅で簡単に取り入れられる体操や日々の食事のポイントについて学ぶことができます。

日 6月7日(土) 13:30～15:30

場 イーアスつくば2階イーアスホール(研究学園5-19)

対 市内在住・在勤・在学の方

講 ▷井上まや氏(管理栄養士)

▷瀬々徹氏(シナプソロジーインストラクター)

定 先着100人

申 6月5日(木)までに電話またはインターネットで

問 地域包括支援課

知的障害者紙おむつ購入費助成券
申請の受け付け

知的障害者の経済的負担を軽減するため、紙おむつ購入費助成券を交付しています。申請月によって助成券の枚数が変わります。

対 療育手帳(㊤、A、B、C)の交付を受けている3歳以上の方

問 障害福祉課

人工内耳用電池購入費
助成申請の受け付け

人工内耳装用者の経済的負担を軽減するため、人工内耳用電池購入費を助成しています。

対 次の要件を全て満たす方

▷市に住民登録のある方▷身体障害者手帳をお持ちで人工内耳を装用している方▷申請年度内において、他の自治体から同種の助成金・補助金などの交付を受けていない方

問 障害福祉課

2025年度 手話奉仕員養成講座受講生

手話で日常会話に必要な手話語彙や表現技術を習得するとともに、聴覚障害者の生活や福祉制度などを学ぶ講座です。

日 ①入門コース=6月4日～2026年1月28日
毎週(水) 19:30～21:30 ※全30回

②基礎コース=6月10日～2月3日毎週(火)
10:00～12:00 ※全30回

場 ①小野川交流センター②つくば市役所

対 ①市内在住で手話未経験の方

②市内在住の手話経験が1～3年の方で入門コースを修了した方

定 ①②15人(抽選)

費 ▷4,290円(テキスト代)

▷1,760円/年(手話動画システム)

※両コースとも同じテキストを使用、

2024年度のコースで購入した方は不要

申 5月15日(木)までに申込書(社会福祉協議会・ホームページに用意)を郵送(当日消印有効)、メールまたは直接

問 社会福祉協議会(T300-3257筑穂1-10-4)
☎029(879)5898

担 障害者地域支援室



5月31日は「世界禁煙デー」

市では禁煙を考えている方に「禁煙外来治療費助成」を行っています。医師によりニコチン依存症と診断され保険治療した場合、その治療費自己負担の2分の1(上限1万円)を助成します。

- 治療終了日の年度末までに、必要書類を健康増進課(市役所本庁舎1階24番窓口)または大穂・桜・谷田部保健センターに郵送または直接
- 健康増進課



暑さに備えて熱中症を防ぎましょう

熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから起こります。熱中症を防ぐためには暑さに体を慣らすことが大切です。これからの暑さに備えて軽い運動やしっかり睡眠を取ることを意識しましょう。

■ 健康増進課



ウエルカフェ栄養サロン「いきいき健康 血管若返り」

健康な体づくりのためには、毎日の食事がとても大切です。テーマに合わせた食事のポイントを紹介します。血管健康度の測定、希望する方は体組成が測定できます。※当日参加可

- 6月3日(火) 10:00～11:00
- 会場 ウエルシアつくば小荳店[小荳288]
- 対 市内在住の方 ■ 講師 ウエルシア栄養士
- 定 先着10人 ■ 申 6月2日(月)までに電話で
- 健康増進課

献血のお願い(つくば市役所会場)

400mlの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。

- 5月16日(金) 9:45～11:45、13:00～16:00
- 会場 市役所南口玄関付近
- 健康増進課



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。

- 5月19日(月) 9:00～12:00
- 会場 谷田部保健センター ■ 対 市内在住の方
- 定 先着3人
- 申 5月16日(金)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話で
- 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089



2025年度シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会受講者募集

体操に必要な知識を学び、地域の体操教室で指導者として活動を考えている方向けの講習会です。

- 7月3日(木)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・18日(金) 9:30～15:45
- 会場 健康増進施設いきいきプラザ
- 対 市内在住の、常勤の職に就いていない50歳以上の方で、地域のボランティア活動ができる方
- 定 先着20人
- 申 5月8日(木)～21日(水) 9:00～17:00に「住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号」を電話で
- 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089



募集

DX推進支援セミナー

市内の事業者を対象に、デジタル活用と経営力をサポートするセミナーを開催します。

- ①6月4日(水) ②6月11日(水) ③6月18日(水) ④6月25日(水) ⑤7月2日(水) ⑥7月9日(水) ⑦7月16日(水) 全日程17:30～19:30

- 会場 市役所本庁舎2階会議室
- 対 市内で事業を営む個人・法人
- 定 先着各回40人
- 費 つくば市商工会非会員の方＝各1,100円
- 申 電話またはインターネットで
- 健康増進課 ☎029(879)8200
- 担 産業振興課



無償農業ボランティア「つくば市農業サポーター」

人手を必要とする農業の現場で、無償で簡単な農作業を手伝っていただく農業サポーターを募集しています。

- 随時インターネットで
- 健康増進課



段ボールコンポストの無料配布会

家庭から出る「燃やせるごみ」には約3割の生ごみが含まれていることから、生ごみを減らすことで大きなごみ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。ごみ減量に取り組んでみませんか。

- 5月31日(土) 9:00～12:00
- 会場 市役所コミュニティ棟東側スペース
- 対 市内在住の方 ■ 定 先着300人
- 申 5月9日(金) 9:00～23日(金) 16:30までに電話またはインターネットで
- 健康増進課



「イエローカード作戦」活動団体

犬のふんの放置をなくし、きれいなまちを目指す活動団体を募集します。放置された犬のふんの横にイエローカードを設置し、放置を監視していることを飼い主に認識させます。

- 対 区会などの2世帯以上の団体
- 申 事前連絡の上、申込書(環境保全課、市ホームページに用意)と活動者名簿を郵送または直接
- 健康増進課



つくば市シルバー人材センター

入会を希望す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。

- 5月8日(木) 13:30～(受付13:00)
- 会場 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日現在)の健康で働く意欲のある方
- 健康増進課 ☎029(879)5199
- 担 高齢福祉課

違反広告物を除却するボランティア団体

電柱などに違法に表示されたはり紙などを除却するボランティア団体(5人以上)を年間を通して募集しています。市内に営業所を構える企業などの方も登録可能です。軍手・ゴミ袋など除却活動に必要な物品は支給します。

■ 都市計画課



市民委員募集 つくば市高齢者福祉推進会議

高齢者の保健福祉施策の総合的な推進「老人福祉計画」や「介護保険事業計画」の策定、進捗管理、評価などについて広く意見をいただくため、2028年3月31日までの任期で、市民委員を募集します。※各年度4回程度開催予定

- 対 以下の全てを満たす方
- ▷市内在住の介護保険被保険者▷会議に出席でき、市の附属機関などの市民委員を2つ以上併任していない方▷市議会議員または市職員でない方
- 定 5人
- 申 5月27日(火)までに履歴書および応募の動機を記載した書類(400字程度)を郵送(必着)または直接
- 健康増進課

「眼球トレーニングの効果」研究の被験者

めまいやふらつきなどの症状があり、自宅で座りながら簡単な目のトレーニングを3カ月間できる方を募集します。開始前と3カ月後にそれぞれ身体測定(1～2時間程度)を行います。詳細はメールまたは電話で個別相談します。※謝礼金あり

- 会場 ▷筑波大学附属病院[天久保2-1-1] ▷水戸協同病院[水戸市宮町3-2-7]

- 講師 榎拓海氏 ■ 定 先着50人
- 申 インターネット
- 健康増進課 筑波大学附属病院 リハビリテーション部 ☎029(853)3795(担当:榎) E tsubaki2308@gmail.com
- 担 科学技術戦略課



相談

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。

- 5月15日(木) 13:00～16:00
- 会場 市役所3階会議室302
- 定 先着12組
- 申 9:00～12:00に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(土)(日)(祝)を除く
- 健康増進課 茨城県行政書士会県南支部(つくば会場担当) ☎090(1650)8505(担当:木村)
- 担 総務課



男性のための電話相談

夫婦、家族、職場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 5月8日(木)18:00～20:30
対 市内在住・在勤・在学の男性
問 相談専用☎029(883)1188
担 ダイバーシティ推進室



こころの健康相談

心の不調に関することや、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。ご自身のことだけでなく、家族の相談も受け付けます。※治療中の方は、ご遠慮いただいています。まずは主治医にご相談ください。

- 日 5月28日(水)9:00～11:00
場 大穂保健センター
対 市内在住の方
定 先着2人 申 5月1日(木)から電話で
問 大穂保健センター☎029(864)7841

つくば市結婚相談会 ～出会い・結婚の相談に応じます～

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、結婚を希望する方やその親の相談に応じます。

- 日 5月25日(日)10:00～15:00
場 コミュニティ棟1階会議室4・5・6
定 先着8人
申 5月23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



「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



その他

生物多様性つくば戦略を策定しました

豊かな自然環境・生物多様性を未来につなぐため、市の生物多様性に関する施策を計画的に進めるための戦略を策定しました。

- 担 環境保全課



春日交流センター休館のお知らせ

施設の老朽化に伴う長寿命化改修工事のため、6月1日(日)～2026年8月31日(月)まで休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。※工事の進捗により日程が変更になる可能性があります。期間中、建物内・駐車場への出入りができません。

- 場 春日交流センター
問 春日交流センター
☎029(852)5422
担 地域支援課



犬・猫補助金

①犬・猫のマイクロチップ装着の補助金

飼い犬・飼い猫へのマイクロチップ装着に2,000円を補助します。

- 対 市内在住の、犬猫販売業者でない方(犬は市に登録があり狂犬病予防注射を受けてから1年以内であること)
申 装着の2週間前までに申請書(環境保全課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送、インターネットまた直接



②犬・猫の避妊・去勢手術の補助金

飼い犬・飼い猫の避妊手術に4,000円、去勢手術に3,000円を補助します。1年度中に2回まで申請することができます。

- 対 市内在住で犬猫を飼っている方(犬は市に登録があり狂犬病予防注射を受けてから1年以内であること)
申 手術日の2週間前までに申請書(環境保全課、各窓口センター、市ホームページに用意)を郵送、インターネットまたは直接



- 問 環境保全課

オオキンケイギクの栽培・運搬は禁止です

5～7月に黄色の花を咲かせるオオキンケイギクは、生態系に重大な影響を及ぼす恐れがあるため「特定外来生物」に指定されています。栽培、運搬、販売、野外に放すことのほか、生きたままの移動や保管が禁止されています。

- 問 環境保全課



▲オオキンケイギク
(環境省提供)

市内一斉清掃でまちをきれいに

道路脇などに捨てられたごみを拾って、住みよいきれいなまちをつくりましょう。皆さんの積極的なご参加をお待ちしています。

※当日は10:00から燃やせないごみ(かん・びんを含む)のみ回収します。

- 日 6月1日(日) 場 市内全域
問 環境衛生課



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。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



つくば市森林バンク制度の 補助金事業を紹介します

森林所有者と森林を利用したい人を仲介し、森林の活用を支援する「つくば市森林バンク制度」で活用できる補助金事業を市のホームページで紹介しています。

- 問 鳥獣対策・森林保全室



つくば市安心住宅リフォーム支援補助金

市内に本店がある施工業者との契約で50万円以上(税込み)のリフォーム工事を行う場合に費用の一部を補助します。

補助額▷工事費用の10%^{パーセント}(上限10万円)

- 日 第1期=5月9日(金)～7月31日(木)
第2期=8月1日(金)～11月28日(金)
対 市内に対象物件を所有し居住している方
定 先着各期50件
申 リフォーム着工の2週間前までに申込書(住宅政策課に用意)を直接
問 住宅政策課



住宅などの支援

木造住宅の無料耐震診断

茨城県木造住宅耐震診断士を派遣します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 定 先着10件



木造住宅の耐震改修費用補助

自宅を耐震改修する場合、工事費用の5分の4以内の額(上限100万円)を補助します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 定 先着3件



危険なブロック塀などの撤去費用補助

危険なブロック塀などを撤去する場合、費用の3分の2以内の額(上限10万円)を補助します。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 定 先着10件または予算内



- 申 5月14日(水)～8月29日(金)に申込書(建築指導課、各窓口センター、市ホームページに用意)を直接
問 建築指導課

つくば景観ルートマップ

筑波山をはじめとする田園景観や研究学園都市の風格ある景観などを巡るルートマップを都市計画課で配布しています。

- 問 都市計画課



はかりの定期検査

取引や証明に特定計量器(はかり)を使用する場合は、2年に1度の定期検査を受ける必要があります。計量器の運搬が著しく困難な場合などは、民間計量士による代検査も可能です。

日 ①6月3日(火)②6月4日(水)③6月5日(木)
各日10:30～12:00、13:00～15:00

場 ①桜保健センター②大穂体育館
③市民ホールつくばね

費 520～3,800円(特定計量器により異なる)

問 消費生活センター ☎029(861)1329

農用地利用計画変更(農振農用地区域除外等)申請受け付け

申 6月2日(月)～13日(金)に申請書(農業政策課、市ホームページに用意)を直接

問 農業政策課



令和5～8年度一般(指名)競争入札参加資格審査申請【追加受付】

市が発注する建設工事、業務委託、物品納入などの契約を希望する事業者は、個人・法人を問わず、事前に定められた期間中に入札参加資格審査の申請を行い、有資格者名簿への登録が必要です。

日 ①6月2日(月)～6日(金)
②8月1日(金)～7日(木)
③10月1日(水)～7日(火)
④12月1日(月)～5日(金)
⑤2026年2月2日(月)～6日(金)

申 インターネットで ※②⑤の受付期間は、期間内必着で郵送による申請も可(申請書は契約検査課、市ホームページに用意)

問 契約検査課



木曜延長窓口のお知らせ

第2・4(木)は、一部の窓口業務について、19:30まで開庁時間を延長して受け付けています。

※延長は開庁日に限ります。

5月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①5月8日(木)②5月22日(木)

問 市民窓口課



納期限内の納付にご協力ください

6月2日(月)の納期限は次のとおりです。納期限までに納付してください。

軽自動車税(全期)

問 ▷市民税課▷納税課



イベント情報

スポーツ

つくばウェルネスパークプログラム

①リセットヨガ

力を抜いてポーズを取り、体の軸を意識して体幹を鍛えます。

日 ①毎週(月) 20:00～21:00

②毎週(金) 14:00～15:00

講 中山美代子氏 定 先着各日10人

費 各日600円



②バランスボール

バランスボールを使ってエクササイズを行い、体幹強化や体のバランスを整えます。

日 毎週(水) 13:15～13:45

講 細田麻美氏

定 先着各日10人 費 各日400円



場 つくばウェルネスパーク

対 高校生以上の方 申 2階窓口で

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

太極拳初心者講習会

太極拳はゆったりと柔らかい動きをするため体幹が鍛えられ、筋力やバランス力の向上などの効果があり、ストレス解消にも役立ちます。

日 6月12日～8月28日の毎週(木)

19:00～21:00

場 竹園交流センター 対 太極拳初心者の方

定 10人(抽選) 費 5,000円(テキスト代込み)

申 5月22日(木)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を往復はがきに記入し筑波太極拳同好会に郵送(必着)

問 筑波太極拳同好会

〔〒305-0051二の宮1-2-10〕

担 スポーツ振興課

スポーツ協会イベント

①つくば市民グラウンド・ゴルフ交流大会

日 5月23日(金) 9:00～(受付8:30～)

場 荃崎運動公園多目的広場 費 300円

申 5月14日(水)までにグラウンド・ゴルフ協会に「住所・氏名・年齢・電話番号」をFAXで(連絡がない場合は参加可)

②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、バレーボール、バドミントン、柔道の体験教室を行います。

日 5月27日、6月3・10日(火) 各日18:00～

場 桜総合体育館 対 小学生

定 45人(抽選)

費 1,500円 ※5月27日(火)に全額お支払いください。

申 5月19日(月)までにインターネットで



③大穂支部グラウンドゴルフ大会

日 6月7日(土) 9:15～(受付8:40～)

※予備日6月8日(日)

場 吉沼野球場 対 大穂地区在住の方

定 先着80人 費 300円

申 5月23日(金)までに「大会名・住所・氏名・年齢・性別(任意)・電話番号」を郵送(必着)またはFAXで(連絡がない場合は参加可)



問 ①グラウンド・ゴルフ協会

☎090(3044)6191(担当:佐藤)

F 029(847)7283

②③スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

初心者向けBMXスクール開講

BMXレーシングは楽しい反面、落車などが伴うスポーツです。より安全に楽しくコースを利用するために、初心者向けスクールを受講しませんか。

※上級者コースの走行は満5歳以上

日 5月6日(振休)・18日(日) 10:00～12:00

場 サイクルパークつくば

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 各日4,400円

申 当日9:30までにBMXレーシングコース受付窓口へ直接

問 サイクルパークつくば

☎029(883)0035

担 サイクルコミュニティ推進室



健康

つくばウォークの日(つくばエクスプレス沿線オリジナルコース)

約5.3kmのコースを歩きます。ショートコースは約3.9kmです。茨城県公式アプリ「元気アップ! りいばらき」のポイントもためられます。歩きやすい服装で、「飲み物・健康保険証・タオル・雨具・帽子」をお持ちください。

日 5月11日(日) 9:30出発(受付9:00～9:15)

※雨天中止

場 市役所本庁舎芝生広場

対 ウォーキングに興味がある方

問 健康増進施設いきいきプラザ

▷☎029(864)5089

▷当日7:00～9:30

☎090(9241)1823



つくばピンクリボンフェスティバル2025

20周年記念つくばピンクリボンフェスティバル2025を開催します。乳がん・子宮がんについて正しい知識を学べる講演会と、松見公園から中央公園を歩くピンクリボンウォークを行います。※申し込み不要

日 5月18日(日) 10:00～16:00

場 つくば国際会議場中ホール300
〔竹園2-20-3〕、松見公園

費 500円(講演会) ※ピンクリボンウォークは無料

問 健康増進課



出前健康教室

インストラクターやリハビリ専門職による体操などを行います。シニアの方大歓迎です。
※同じ月に参加できるのは、①イオンモールつくば、②カスミ学園店、③カスミ大穂店のいずれか一つです。

①イオンモールつくばで体操しよう

日 5月20日(火) 14:00～15:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール
〔稲岡66-1〕

定 先着25人

申 5月12日(月) 9:00から電話で

②カスミ学園店で体操しよう

日 5月27日(火) 14:00～15:00

場 カスミ学園店2階イトインコーナー
〔竹園2-12-1〕

定 先着15人

申 5月19日(月) 9:00から電話で

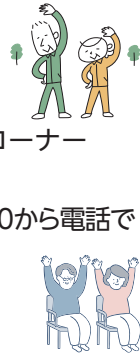
③カスミ大穂店で健康体操

日 5月28日(水) 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 5月20日(火) 9:00から電話で



対 市に住民登録がある40歳以上の方

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)



中央図書館イベント

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。※各日2回公演、17・24日は1回公演(15:00～)。当日受け付けのみ

日 5月10・17・24・31日、6月7日(土)

①15:00～15:15②15:30～15:45

対 幼児～小学生

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。※各日2回公演、当日受け付けのみ

日 5月23日(金)・29日(木)

①10:30～10:50②11:00～11:20

対 乳幼児とその保護者

場 中央図書館

問 中央図書館☎029(856) 4311



難民のものがたり展

「難民のものがたり」をテーマに、著名人、著者・翻訳者、難民の背景を持つ方など、さまざまな人が選んだ「平和」「共生」「多様性」などに関する本を集めて紹介します。

日 5月1日(木)～30日(金)の
中央図書館開館時間

場 中央図書館

問 国際都市推進課



平沢官衙遺跡実物大復元
建物屋根工事完成記念説明会

2026年まで平沢官衙遺跡の再整備工事をを行っています。土倉、校倉の屋根の再整備工事が完了したことを記念して、実施した工事の内容を解説する説明会を実施します。

日 5月5日(祝) ①10:30～②13:30～

※①②とも同内容。雨天時は6日(振休)

場 平沢官衙遺跡歴史ひろば

定 先着各50人程度 ※当日受け付けのみ

問 文化財課



平沢官衙遺跡特別開扉

奈良時代・平安時代の筑波郡の役所だった平沢官衙遺跡で発見され、実物大復元した高床倉庫の特別開扉を行います。通常閉まっている内部を覗き、解説を聞きながら見学できます。

日 5月5日(祝)・6日(振休)
10:00～12:00、13:00～15:00

場 平沢官衙遺跡歴史ひろば実物大復元建物

問 文化財課



小田氏と小田城を知ろう!

鎌倉時代から戦国時代に、茨城県南部で最大の勢力を誇った小田氏、その居城である「小田城跡」を復元整備した小田城跡歴史ひろばや、同案内所を「常陸小田城親衛隊の会」の解説を聞きながら巡ります。

日 5月3日(祝)・10日(土) 10:00～12:00

場 小田城跡歴史ひろば案内所(集合)

問 文化財課



新収蔵資料展と
企画展ポスターギャラリー

市が購入したり寄贈を受けた史料や発掘調査の出土品などを紹介する「新収蔵資料展」と、2025年度に15回目を迎える巡回企画展を振り返り、過去の展示を知ってもらうための「企画展ポスターギャラリー」を開催します。

日 6月1日(日) まで9:00～16:30

場 小田城跡歴史ひろば案内所

問 文化財課



平地林整備ボランティア体験

in 金田台の歴史緑空間

金田城址や湧き水、森林を楽しむことができる「歴史緑空間」で竹林を間伐し、切った竹を使ってカブトムシの幼虫が育つ落葉置場を作ります。当日は金田城の堀や土塁も案内します。

日 5月31日(土) 9:00～12:00

※雨天時は6月1日(日)

場 歴史緑空間砂利敷駐車場集合
〔さくらの森29〕

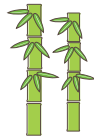
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方
(未成年は保護者同伴必須)

定 先着10人

申 5月27日(火) までに「参加希望日・氏名・住所・電話番号」を電話、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 5月30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

申 5月29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



親子木育おもちゃ広場

木育とは、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 5月24日(土)・25日(日)

①10:00～11:00②11:00～12:00

③13:00～14:00④14:00～15:00

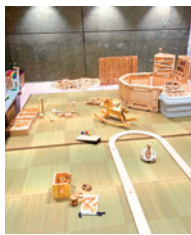
場 つくばセンタービル1階 co-en
〔吾妻1-10-1〕

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 先着各回10組程度 ※満員の
場合、次の回を案内

問 鳥獣対策・森林保全室



豊里ゆかりの森美術館 展示会

豊里ゆかりの森美術館で「vol.1 親と子が楽しむ美術展」を開催します。詳細はホームページをご覧ください。

日 5月10日(土)～6月22日(日)
9:00～16:00

場 豊里ゆかりの森美術館

問 豊里ゆかりの森工芸館

☎029(847) 5122



第40回 並木交流センターまつり

音楽会、体験会、展示など、日頃のサークル活動の発表をします。入場無料ですので、ぜひお越しください。

日 5月17日(土) 12:00～16:30
5月18日(日) 9:00～16:30



場 並木交流センター

問 並木交流センター ☎029(851)3084

つくば市文化協会 芸術部合同展示会

盆栽水石、茶の湯、俳句短歌、写真、絵画、パンフラワーの展示会を行います。日頃の活動の成果をぜひご覧ください。

日 5月17日(土)・18日(日) 9:30～16:00

場 豊里交流センター

問 文化協会芸術部 ☎090(2675)8426
(担当:桃井)

担 芸術文化推進課

これからの音楽はどこへ行く? ～神津理論の演奏と実験～

トルコのクラリネット・ピアノ・面白いパーカッションの演奏など、作曲家・神津善行氏によるトルコ音楽をお楽しみください。妻・中村メイコ氏にまつわるお話もあります。

日 6月26日(木) 14:00開演(開場13:30)

場 ノバホール

費 全席指定(税込)▷一般=3,850円 ※未就学児入場不可 ※つくばシニア割対象公演

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



THE カルテットの昭和歌謡コンサート

昨年カピオ公演で好評を博した「歌声カルテット」が、「THE カルテット」に改名後初めてノバホールの舞台に登場します。長く愛される唱歌や歌謡曲を、プロのボーカリスト・演奏家がお届けします。

日 7月27日(日) 14:00開演(開場13:30)

場 ノバホール

費 全席指定(税込)▷一般=2,500円 ※当日券は3,000円 ※未就学児入場不可 ※つくばシニア割対象公演

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



カップリングパーティ in TSUKUBA

結婚を希望する独身の方に向けて、カップリングパーティ in TSUKUBAを開催します。

日 6月1日(日) 13:00～16:00(受付12:30～)

場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3

対 45歳までの独身の方

定 男女各15人(抽選)

費 ▷男性=2,000円▷女性=1,000円

申 5月1日(木) 9:00～10日(土) 17:00にインターネットで ※結果は5月20日(火)までにメールで通知

問 いばらきマリッジサポーター

県南つくば支部

E tsukubashimarriage@gmail.com

担 こども政策課



第10回 働く婦人の家ふれあいまつり

働く婦人の家で活動しているサークルの発表、作品の展示、焼きたてパンと手打ちそばの試食、バザーや来館者ビンゴ大会などを行います。各サークルの心のこもった催しを、一日を通してお楽しみください。

日 5月18日(日) 9:00～13:30

場 働く婦人の家

問 働く婦人の家 ☎029(866)2127



地図と測量の科学館 企画展

「日本の地形を知ろうー地図から学ぼう」

日本の特徴的な地形として河川地形や火山地形を中心に紹介するなど、地図を身近に感じ、地図が持つ意義と重要性について理解を深められる展示です。災害への備えや地理学習にも役立つ内容も多数あります。

日 6月22日(日)まで9:30～16:30(最終入館16:00まで) ※毎週(月)休館(祝日の場合は順次翌日に休館)

場 地図と測量の科学館(北郷1)

問 国土地理院「地図と測量の科学館」 ☎029(864)1872

担 科学技術戦略課



小田のものづくり体験会 万華鏡を作ろう!

見るたびにいろいろなデザインが楽しめる、面白い万華鏡を作ります。簡単な紙工作で、お子さんそれぞれに個性的な作品が出来上がります。初夏のひとときに、親子でものづくりに熱中してみませんか。

日 5月11日(日) 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(材料費込み)

申 インターネットで

問 小田協議会 ☎029(844)9493

E contact@odasho.org

担 周辺市街地振興課



つくばポットラックフリーマーケット

「いつもの・久しぶりの・はじめましての人たちと楽しい休日」をテーマに、現&元筑波大生が運営するフリーマーケットです。古着古本、ハンドメイド、飲食などのほか、遊びコーナーや無料ワークショップもあります。

日 5月17日(土) 10:00～15:00

場 中央公園芝生広場(吾妻2-7-5)

問 つくばポットラックフリーマーケット

E tsukuba.potluck0212@gmail.com

担 学園地区市街地振興課

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 5月25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)

問 吉沼、元気!協議会

E yoshinuma.genki@gmail.com

担 周辺市街地振興課

第4回 インドネシア・日本友好祭

インドネシアと日本の芸術文化交流を通し、友好関係を深めることをテーマとしたイベントです。伝統舞踊や音楽、グルメなどが楽しめる、両国の友好を祝う貴重な機会です。インドネシアの楽器・アングルンの体験学習コーナーもあります。

日 5月25日(日) 11:00～17:00

場 つくばセンター広場

問 IPEMI PPLN JAPAN 団体

E ipemijapan@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



第5回 つくばパンまつり

毎年恒例となった「つくばパンまつり」を今年も開催します。つくば周辺や県外のパン店も多数参加するほか、つくばのおいしいコーヒー店とのコラボによりパンとコーヒーが楽しめます。お子さん向けのコーナーもあります。

日 5月31日(土)、6月1日(日) 11:00～16:00

場 つくばセンター広場

問 つくばパンまつり実行委員会

E tsukubapanfestival@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



令和7年度 大吟醸を楽しむ会 IN つくば

県内の酒蔵が集合し、自慢の純米大吟醸酒や大吟醸酒を提供します。茨城の酒蔵は全国規模の各種コンクールで好成績を収め評価されています。茨城の最高技術のお酒を飲み比べられる貴重な機会ですので、ぜひご来場ください。※小雨決行、荒天中止

日 6月7日(土) 15:00～18:00

場 つくばセンター広場

対 20歳以上の方(お酒を飲む場合)

費 チケット制
(10枚つづり5,000円)

問 茨城県酒造組合

☎029(221)2698

担 学園地区市街地振興課



講座

フラワーアレンジ(パリススタイル)

リンゴを花器とするおしゃれなアレンジメントを作る講座に参加してみませんか。

日 6月12日(木)
13:30～15:00

場 洞峰公園新都市記念館第2会議室

講 河原由美氏(洞峰公園カルチャー教室講師)

定 8人(抽選)

費 4,500円(材料費込み)

申 5月1日(木)～18日(日)にインターネットで

問 公園・施設課



第2回土曜講座「浮世絵展 隅田川でたどる江戸の暮らしと文化」について

本展で紹介する浮世絵は、隅田川が育んだ豊かな江戸文化を今に伝える、江戸後期から明治期にかけての浮世絵のプライベートコレクションです。講座では本展出品作から主要なものを取り上げながら見どころを紹介します。



日 5月17日(土) 13:30～15:00

場 つくば美術館〔吾妻2-8〕

講 塩田 稔雄氏(茨城県天心記念五浦美術館副
主任学芸員)

定 先着80人(うち事前申し込み50人)

申 ▷事前申し込み=5月15日(木)まで
▷当日受け付け=13:00から

問 つくば美術館

☎029(856)3711

担 芸術文化推進課



体にやさしいヨガ体験講座

心も体もリフレッシュできる、全6回のシニア向けヨガ講座です。

日 5月19日～6月23日の毎週(月)

▷1部=9:30～10:30

▷2部=11:00～12:00

場 谷田部老人福祉センター大広間

対 市内在住の60歳以上の方

定 先着各15人

申 5月12日(月)9:00から直接 ※電話不可

問 谷田部老人福祉センター☎029(837)1188



市民研修センター講座

己書講座

自分の好きな言葉などを、手書きで書いてみませんか。初めて己書を受講の方が対象です。



日 6月18・25日(水)

10:00～12:00

講 飯村 勝子氏 定 10人
(抽選)

費 2,300円(全2回分、教材費込み)

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回の参加で修了証を発行します。

日 6月8・22日、7月13・27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)



場 市民研修センター〔北条1477-1〕

対 市内在住・在勤・在学の方

申 5月22日(木)までに「希望講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、日中に連絡がつく電話番号」を記入し往復はがきを市民研修センターに郵送(必着)または返信用官製はがきを直接

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

働く婦人の家講座

親子きのこ講座～ニオウシメジ～

ジャンボきのこ「ニオウシメジ」菌床の植え付けを親子で体験しませんか。プランターは持ち帰り、自宅で栽培できます。きのこ好きな小学生の親子をお待ちしています。



日 6月28日(土)

①10:00～12:00②13:30～15:30

※必ず希望の時間を記入してお申し込みください。

対 市内在住・在勤の小学生の親子
(保護者1人につき小学生1人)

講 鈴木清生氏(東京電機)、
三井梢氏(東京電機)

定 各8組(抽選)

費 1組2,800円(教材費込み)



きのこ講座～ニオウシメジ～

きのこマイスターの資格を持つ講師が基礎知識など説明後、ジャンボきのこ・ニオウシメジの伏せ込み(菌床をプランターに植え付け)を実際に行います。作ったプランターは持ち帰り、自宅で栽培できます。



日 6月27日(金) 19:00～20:30

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 鈴木清生氏(東京電機)、
三井梢氏(東京電機)

定 8人(抽選) 費 2,800円(教材費込み)

着物リフォーム講座～丸襟のコートを作ろう～

たんすに眠っている着物をコートにリフォームしませんか。全6回の講座で、自分のサイズに合わせた型紙で丸襟の素敵なコートを作りましょう。



日 6月26日、7月10・24日、
8月28日、9月11・25日(木) 9:30～12:00

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 酒寄美保氏 定 10人(抽選)

費 2,300円

たてごと 堅琴講座

癒しの楽器、堅琴を始めませんか。全3回の講座で、楽器に初めて触れる方にも親切丁寧に講師が指導します。透明感のある優しい音色に包まれる素敵な時間を過ごせます。



日 6月14・28日、7月12日(土) 10:00～12:00

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 西村伸子氏(ライリッシュ堅琴連盟講師)

定 7人(抽選)

費 2,950円(楽器使用料・テキスト代込み)

場 働く婦人の家

申 5月19日(月)までに「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

ふれあいプラザ講座

①プール講座 体験 膝痛・腰痛ウォーキング
膝・腰が痛い方や、体力・筋力をつけたい方を対象に、水の浮力を利用して関節や筋肉に優しい運動を行います。

日 6月3・10・17・24日(火) 11:30～12:30

※申込時に希望日を1日記入してください。

講 内田珠実氏

定 6人(抽選)

費 1,200円



②プール講座 体験 ストレッチ&ウォーキング
プールサイドでストレッチで関節可動域を広げた後、プールに入りウォーキングをします。

日 6月4・11・18・25日(水) 11:30～12:30

※申込時に希望日を1日記入してください。

講 宮崎美智子氏

定 6人(抽選)

費 1,200円



③プール講座 体験 幼児水泳教室 金曜
水の安全指導から水慣れ、泳ぐための基礎水泳を指導します。

日 6月13・20・27日(金) 16:30～17:30

※申込時に希望日を1日記入してください。

対 4歳～未就学児

講 千代田美代子氏

定 6人(抽選)

費 1,200円



④プール講座 体験 親子で覚える水泳Ⅱ

お子さんにどのように水泳を教えればよいか、こつを教えます。親子で楽しくご参加ください。

日 6月14・21・28日(土) 12:30～13:30

※申込時に希望日を1日ご記入ください。

対 3歳～未就学児

講 内田珠実氏

定 5組10人(抽選)

費 1,500円/組



⑤実践で学ぶ JW-CAD基礎Ⅱ(PC持ち込み)

JW-CADの導入、設定、基礎操作(文字・寸法入力、印刷など)、図面を分類ごとに描く「レイヤ技法」や計測、ハッチなど丁寧に解説します。※全6回、対応機器貸し出し応相談

日 6月6・13・20・27日、7月4・11日(金)

18:30～20:30

対 JW-CADの操作ができる方

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 7,200円(別途教材費3,000円)

⑥Zoomミーティング基礎と活用

(パソコン・スマートフォン持ち込み)

最新バージョンで安心・安全にオンライン(講座・会議)ミーティングが使用できるようになります。翻訳アプリの使い方も解説します。※全3回、対応機器貸し出し応相談

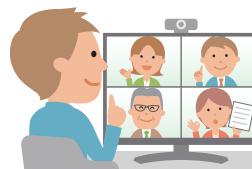
日 6月8・15・22日(日) 10:00～12:30

対 文字入力ができる方

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 4,500円(別途教材費500円)



⑦ゆっくり学ぶ Google^{グーグル}アプリの基本操作と活用(スマホ・タブレット持ち込み)

「Google 検索」「Google マップ」「Gメール」を丁寧に解説します。AI検索、ナビゲーション活用などができるようになります。

※全6回、対応機器貸し出し応相談

日 6月10・17・24日、7月1・8・15日(火)
10:00～12:00

対 文字入力ができる方

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 7,200円(別途教材費500円)



⑧ワード&エクセル上達(PC持ち込み)

表作成・当番表作成を通してWordとExcel^{ワード エクセル}の操作のこつを解説します。基になるデータを用意しますので、編集操作を繰り返し練習できます。※全6回、対応機器貸し出し応相談

日 6月10・17・24日、7月1・8・15日(火)
13:30～15:30

対 WordまたはExcelの経験者

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 7,200円(別途教材費1,400円)



⑨アロマで爽やかな香りのボディシャンプー
アロマでボディシャンプーを作ります。心身ともに癒してくれる爽やかな香りで、一日の疲れを取りませんか。アロマセラピーのミニ知識も学びます。

日 6月1日(日) 10:30～12:00

講 小松崎広美氏(アロマセラピストヨガイ
ストラクター)

定 10人(抽選) 費 2,400円(教材費込み)



⑩ゆるゆる^{けいらく}経絡ストレッチ
～夏(自律神経)の養生～

自律神経に特化したセルフケアをお伝えします。特別な漢方アロマ精油を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めます。

※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 6月3日(火) 13:00～14:30

講 野堀あや子氏(漢方アロマセラピスト)

定 8人(抽選) 費 2,000円(教材費込み)

⑪国産麻でミニほうきのお守り

麻には、祓い、清め、福を呼ぶ力があると言われています。貴重な国産麻を使用して、ミニほうきのお守りを作ります。

日 6月5日(木)
13:00～15:00

講 中澤暢晏杏氏(国産麻普及プロジェクト代表)

定 10人(抽選) 費 3,000円(教材費込み)



⑫レザークラフトでコインケース

縫ったり刻印を打ったりして、オリジナルのコインケースを作ります。革細工の世界を体験してみませんか。

日 6月7日(土) 10:00～12:00

対 18歳以上の方(高校生を除く)

講 一木雅裕氏(モリノ夢工房代表)

定 10人(抽選) 費 1,700円(教材費込み)

⑬映えるミラーレス・一眼レフカメラ撮影基礎
(ミラーレス・一眼レフカメラ持ち込み)

ミラーレス(一眼レフ)カメラの設定、風景や人物のピント合わせやぼかしなどのテクニックを解説します。SNSなどにアップする際のポイントも紹介します。

※全6回。対応機器の貸し出しはありません。

日 6月7・14・21・28日、7月5・12日(土)
14:00～16:00

対 ミラーレスまたは一眼レフカメラを持参
できる方

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 7,200円(別途教材費500円)



⑭筑波山と古典文学

つくばのシンボル・筑波山は古くから歌枕(和歌に詠まれた名所)として有名で、憧れの地として古典文学にも登場します。古典文学の中でも特色あるものを紹介します。※全3回

日 6月8日、7月20日、8月10日(日)
10:30～12:00

講 大関武氏(郷土史家)

定 15人(抽選) 費 4,500円(教材費込み)



⑮壁にかけられるフラワーアレンジ

壁にかけられる、ナチュラルなフラワーアレンジを作ります。初心者の方でも、アレンジの基礎やこつなどを学べます。

日 6月18日(水) 10:00～12:00

講 中村道子氏(風花プリザーブドフラワー協
会認定主任講師)

定 5人(抽選) 費 3,200円(教材費込み)



⑯モミジの苔玉

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。今回は、緑葉を楽しむモミジの苔玉を作ります。

日 6月18日(水)
10:30～12:00

講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)

定 6人(抽選) 費 4,000円(教材費込み)



⑰大人の手相

手相学から自分を知ってみませんか。左右の手を比べ、本来の自分と現在の自分を知り、自分らしく生きるためのヒントを学びます。

日 6月22日(日) 10:00～12:00

講 森佐智子氏(HASTA手相学研究所カウンセラー)

定 12人(抽選) 費 1,700円(教材費込み)



⑱世界の料理 ブラジル編

ブラジル風チキンストロガノフと、キャッサバ粉を使ったクレープを作ります。

日 6月15日(日)
11:00～14:00

講 リヴィア・アゼヴェド・デ・ソウザ氏

定 12人(抽選) 費 2,700円(材料費込み)



⑲簡単・容器一つでパン生地作り
ヨーグルトパン

ボウル1つで作った生地で、ヨーグルトを使ったクッキー生地をのせた爽やかなパンを作ります。

日 6月18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 9人(抽選) 費 2,400円(材料費込み)



⑳世界の料理 イタリア編

イタリアで夏によく作られているルッコラ&ベビーリーフソースのニョッキ、ミントの香りの豚ロースト、ヨーグルトのパンナコッタを作ります。

日 6月26日(木) 10:00～13:00

講 アモロソ・フィリップ氏

定 12人(抽選) 費 2,700円(材料費込み)



㉑大人のフラダンス

ハワイの風を感じよう～プアマナ～

マウイ島ラハイナを代表するポピュラーな曲を踊ります。簡単なハワイ語も理解しつつ楽しく踊ってみましょう。※全4回

日 6月22・29日、7月6・20日(日)
10:00～12:00

講 大島裕美氏

定 10人(抽選) 費 4,800円



㉒親子ペア講座 親子でマジックを楽しもう

身の回りのものを使ったマジックに親子で楽しく挑戦しませんか。誰でも簡単に演じることができます。

日 6月15日(日) 10:30～12:00

対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者
1人)

講 大西重信氏

定 5組10人(抽選)

費 1組2,000円(教材費込み)



㉓親子ペア講座

チョークアートを楽しもう

色鮮やかなチョークであじさいを描きます。

日 6月22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)

講 住吉恵理子氏

定 6組12人(抽選)

費 1組2,500円(教材費込み)



あじさい

場 ふれあいプラザ

申 5月15日(木)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」をふれあいプラザに郵送(必着)、インターネット、FAXまたは直接

問 ふれあいプラザ【〒300-1273

下岩崎2164-1】

☎029(876) 2311

F 029(876) 2396

担 地域支援課



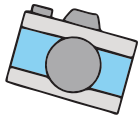
若さをつくるキッチン「共食のススメ」

いつまでも元気に過ごす食事づくりを学びます。
▷持ち物＝エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物、白米半合
▷メニュー＝野菜たっぷりビビンバ丼、ちぎりレタスの春雨スープ、ほうじ茶きなこ寒天
日 5月22日(木) 10:15～13:00(受付10:00)
場 桜保健センター 対 市内在住の65歳以上の方
講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
定 先着16人
申 5月1日(木)～15日(木)に電話で
問 健康増進課

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する、大人も子どもも科学を楽しめるツアーです。
日 5月4日(祝)・17日(土)、6月7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▷子供＝380円▷幼児＝無料(保護者同伴)
※筑波実験植物園は別途入園料が必要
申 参加希望日前日の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



📷 フォトニュース



1 2月28日、茨城県内初の労働者協同組合となる「つくば労働者協同組合」(1月23日設立)が市長を訪問しました。豊里地区の農業について、組合員の意見を反映しながら、地域に合った事業を展開し、持続可能な地域づくりを目指していくと、今後の展望や意気込みを語りました。



2 3月1日、つくばエキスポセンター・プラネタリウムホールで「つくばショートムービーコンペティション2025 上映会&授賞式」を開催しました。市出身の映画監督・中村義洋氏(中央)を審査員長に迎えた最終審査を経て、応募総数163作品の中から、西遼太郎氏(右)制作の「逆さまの天才」がグランプリに輝きました。

🇨🇭 5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

3日(土)	大野医院[島名634]/内/☎029(848)0888 さくら内科・呼吸器内科クリニック[桜2-15-1]/内・呼内/☎029(869)8090
4日(日)	つくば双愛病院[高崎1008]/内/☎029(873)2511 いちばら病院[大曾根3681]/内・整外/☎029(864)0303
5日(月)	筑波学園病院[上横場2573-1]/内・神内・呼・消・循・小・皮・外・消外・形外・眼・整外・泌・産婦・耳鼻/☎0570(03)1355 木村クリニック[作谷1125]/内・整外・リハ/☎029(869)1211
6日(火)	自由ヶ丘医院[自由ヶ丘165-19]/内・外・小/☎029(876)0888 樫村内科消化器科クリニック[下広岡744-1]/内・消/☎029(863)0606
11日(日)	こまつ内科クリニック[上横場1178-1]/内・小・神内/☎029(838)2400 みなクリニック内科呼吸器科[西平塚318-1]/内・呼・アレルギー/☎029(850)4159
18日(日)	おがわ内科[みどりの1-31-9]/内・消/☎029(839)3770 あつしクリニック[田水山975]/内・消・外/☎029(850)7878
25日(日)	つくば白垂クリニック[みどりの2-40-2]/内/☎029(837)0208 竹園ファミリークリニック[竹園2-8-19]/内・外・小・整外/☎029(851)4635
6月1日(日)	根本クリニック[鬼ヶ窪1108]/内・外・泌/☎029(847)0550 のぐち内科クリニック[妻木635-1]/内・呼内/☎029(852)3001



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。



LEBER

検索



5月の図書館カレンダー

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

中央図書館、4交流センター図書室(谷田部・筑波・小野川・荃崎)、自動車図書館、市役所コミュニティ棟・かとりだい交流館予約資料受取窓口は特別館内整理のため、**6月10日(火)～13日(金)休館**します。※ブックポストは利用可能

貸出期間の変更

▶図書資料・視聴覚資料

5月27日(火)～6月8日(日)

＝休館に伴い、貸出期間を2週間から3週間に変更



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**

携帯電話
に登録



または☎050(5445)2856(おとな・こども共通)



つくば市医師会からのお願い 発熱などの症状で医療機関を受診するときは…

▶必ず事前に医療機関に電話相談をしてから来院してください
▶来院時間は厳守してください ▶マスクの着用をお願いします



「つくば市内周遊観光モデルコース」連載が始まります！

観光推進課

course
#01

今月のオススメ

牛久沼エリアで過ごす 初夏の思い出づくり

市の最南部に広がる牛久沼は、自然豊かな景観とのどかな雰囲気が特徴で、四季折々の美しい景色を楽しめます。本コースは「子どもとおでかけ」をテーマに、子どもたちを自然や農に触れさせたい、静かな環境で心も体もリラックスしたい、そんなあなたにぴったりな休日のお出かけコースです。泊崎大師堂から望む牛久沼の雄大なパノラマビューも必見です。

モデルコースを詳しく紹介しています！

モデルコース

- 01 原木栽培のきのこ園
- 02 牛久沼の畔のキャンプ場でBBQランチ&散策
- 03 泊崎大師堂からの牛久沼ビュー満喫
- 04 畑でいただく有機野菜ジュース
- 05 直売所や商店街でお買い物

コース情報

最適な曜日 (木)(金)(土)(日)
所要時間 約7時間
※研究学園発着の場合
交通 マイカー・レンタカー
訪問エリア 南部



「TSUKUBA おでかけ journey!」をもっと楽しもう！
ガイド付きツアー参加者 募集中！

5・6月に開催のファミリー向けツアーを紹介

ガイド付きツアーでは、知られざるスポットや楽しみ方をご案内します。ツアーならではの特別な体験や食事もあります。ガイドと一緒に新しい観光体験を楽しみましょう。各ツアーの詳細・予約は市ホームページをご覧ください。



親子で楽しむ手ぶらで筑波山麓サイクリング

アイス休憩&虫メガネ観察

日 5月24日(土)
対 小学生以上
定 8人程度
費 小学生1,000円
大人 3,000円
申 5月17日(土)まで
移動:つくバス・レンタサイクル



牛久沼エリアで過ごす 初夏の思い出づくり

きのこ狩り&有機にんじん収穫

日 5月31日(土)
定 12人程度
費 小学生1,500円
大人 3,500円
※未就学児無料
申 5月24日(土)まで
移動:マイカー



つくばってどんなまち？つくばタイムマシンルート

クイズラリーで巡る

日 6月14日(土)
定 12人程度
費 小学生2,000円
大人 4,000円
※未就学児無料
申 6月7日(土)まで
移動:貸切マイクロバス



新連載 第1回 つくば Diversity & Inclusion (D & I)

ダイバーシティ推進室

Tsukuba D&I ▶▶ #01 ダイバーシティって何？

ダイバーシティ推進室では、「性別にかかわらず自分らしく生きられる社会」の実現を目指し、さまざまな取り組みを進めています。このコーナーでダイバーシティに関するトピックを連載でご紹介していきます。

「ダイバーシティ」って何？

「ダイバーシティ」とは「多様性」を指します。性別、国籍、年齢、障害の有無など、さまざまな「違い」がある人たちがお互いの「違い」を認め合い、尊重することが重要です。

「違い」にはどんなものがあるの？

右のイラストのように、誰もが「目に見える(外見から認識しやすい)違い」と「目に見えない(外見から認識しづらい)違い」を持っています。「違い」はその人の個性を形成する重要なものです。

氷山の絵から見る「違い」

私たちはさまざまな「違い」を抱えて生きています。氷山の絵から水面に現れるほんの一部の目に見える「違い」と、水中にある見えない「違い」を一緒に考えてみましょう。

目に見える違い
(外見から認識しやすいもの)



目に見えない違い
(外見から認識しづらいもの)

なぜダイバーシティが重要な？

誰もがさまざまな「違い」を理由に不平等な扱いや差別を受けず、自分らしく生きられる社会を実現させるためです。

私たちがダイバーシティのためにできることは？

特定の「違い」を持った当事者(LGBTQ+、外国人、障害者など)だけでなく、全ての人がさまざまな「違い」を持った存在であることに気付くことが大切です。

ダイバーシティ&インクルージョンって良く聞く言葉だけど、どんな意味があるの？

「インクルージョン」は「包摂」などを意味し、ダイバーシティとセットで使われることが多い言葉です。さまざまな「違い」を認め合うだけでなく、すべての人が地域社会の中でつながりを感じながら自分らしくいられることが大切です。

ダイバーシティ推進室の詳細は市ホームページをご覧ください▶



つくば市の人口
※ () 内は前年同月比

人口 260,224人 (+4,002) [男 130,393人 女 129,831人] 世帯数 124,272 (+3,296) ※2025年4月1日現在