

今月の主な内容

2026年度主な施策と予算…2~3 | 市内の公園紹介…4 | 高齢者向け事業…6~7



2026年度
市政運営
の所信

未来へ引き継げるまちを 市民とともに創っていきます



人口が増え、まちが成長している中であっては、行政運営についてもまた、質・量ともに変化させていかなくてはなりません。「誰一人取り残さない」という視点や、「持続可能性」などの視点に立ち、今まで以上に市民一人一人に目を向けた質の高い施策への転換を進め、今ここに暮らす全ての市民の生活を守り抜くと同時に、これから育ちゆく未来の世代に対しても、胸を張って引き継げるまちを創っていきます。

頼れる福祉



児童発達支援センター整備事業

安心の子育て・教育



部活動改革・地域展開推進事業

便利なインフラ



スマートモビリティ推進事業

誇れるまち



イメージ図

芸術文化創造拠点整備事業

6本の柱で 施策を展開

活気ある地域



イメージ図

(仮称)つくば市陸上競技場整備事業

徹底した行政改革



行政窓口のデジタル化

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



2026年度 主な取り組みと予算～未来への持続可能な投資～

※()内の金額は、2025年度からの増減額を示します。

頼れる福祉

継続 児童発達支援センター整備事業 6億3,412万円

子どもの発達に不安のある保護者が地域で安心して子育てをし、子どもの成長過程に応じた切れ目のない適切な支援体制を構築するため、令和9年4月の開設に向けて、春日庁舎の改修工事を進めます。

拡充 DV等相談支援事業(配偶者暴力相談支援センターの新設を含む) 1,132万円(+172万円)

配偶者暴力相談支援センターを新設し、配偶者等からの暴力の防止や困難な問題を抱える女性の支援を強化します。

新規 重層的支援体制整備事業における多機関協働事業の推進 330万円

地域住民の多様な福祉的支援ニーズに対応するため、庁内外の関係機関が利用できる情報連携ツールを導入します。

拡充 地域包括支援センターの運営(新規センターの開設を含む) 2億3,690万円(+5,390万円)

利便性の向上や地域特性に応じた相談支援の体制を強化するため、地域包括支援センターを新たに豊里圏域に開設します。

新規 大学等受験料及び模擬試験料補助金の創設 128万円

子どもの学習・生活支援事業に登録するひとり親家庭や低所得の子育て世帯等に対し、子どもの進学に向けた支援を開始します。

新規 不妊治療費(先進医療分)助成事業 1,440万円

不妊症に悩む夫婦の経済的負担を軽減するため、不妊治療のうち保険適用外となる先進医療費の一部を助成します。

新規 がん患者アピアランスケア支援助成金の創設 200万円

がん治療等で外見の悩みを抱えている方の負担を軽減するため、アピアランスケア用品の購入やレンタル費用の一部を助成します。

継続 高齢者等ごみ出し困難者への支援事業 905万円

高齢や障害等により集積所へのごみ出しが困難で親族等の協力も難しい方に対する支援を、対象要件を拡大して実施します。

安心の子育て・教育

拡充 部活動改革・地域展開推進事業 1億3,680万円(+1億712万円)

休日の部活動地域展開へ向け、民間企業や地域の団体と連携した運営体制を構築するとともに、部活動指導員を配置するなどして、学校の教職員負担を軽減しつつ、地域と一体となって持続可能で豊かなスポーツ・芸術文化活動を創出・提供します。

新規 ブックスタート事業 294万円

全ての子どもに本に触れる機会を提供するために、健診等の機会を活用し、絵本をひらく楽しさの「体験」と「絵本」をセットでプレゼントするブックスタート事業を開始します。

新規 つくば市プレスクール・プレクラス 2,303万円

来日間もない児童生徒がつくばでの生活や学校に馴染めるよう、つくば市国際交流協会と連携し学校生活の基礎習得等を支援します。

拡充 保育士等処遇改善助成金の継続 4億680万円(+2,304万円)

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 アフタースクール事業 1億1,243万円(+6,880万円)

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アフタースクール事業を2小学校に拡大します。

新規 5歳児健康診査事業 551万円

子どもの特性を早期に発見し必要な支援につなげるため、子どもの健康や発達状況を把握する5歳児健康診査を開始します。

新規 学校体育館等へのエアコン設置 4,275万円(令和7年度繰越分)

酷暑による熱中症の危険や授業・部活動の活動制限に対応するため、2か年で全市立小中学校の体育館等にエアコンを設置します。

新規 小規模特認校制度の導入 573万円

小規模であることを活かし、多様で魅力のある学びを提供するため、栗原小学校と谷田部南小学校を小規模特認校とします。

新規 香取台小学校校舎増築事業 7億2,394万円

児童増加に伴う教室不足に対応するため、令和10年4月の供用開始を目指し、校舎の増築工事を行います。

継続 谷田部小学校建設事業(周辺公共施設との複合化の検討) 2,211万円

老朽化と児童増加に対応するため、校舎の建て替えとともに、周辺公共施設との複合化を検討します。

継続 吾妻小学校建設事業 1億3,443万円

老朽化と児童増加による教室不足に対応するため、令和12年4月の供用開始を目指し、基本実施設計を行います。

新規 ユースセンター事業 134万円

中高生を中心とした若者の居場所や多様な活動を支援する場の創出に向け、利用当事者を含めた実行委員会を作り事業を進めます。

便利なインフラ

継続 スマートモビリティ推進事業 5,282万円

自家用車に依存しない移動を可能にするため、つくば駅周辺でパーソナルモビリティのシェアリングサービスを導入するとともに、市内周辺地域の高齢者等の移動課題の解決に向けたスマートモビリティサービスの実証実験を実施します。

継続 自動運転バス実証事業 1億1,200万円

ドライバー不足を解消し持続可能な交通システムを構築するため、市内既存バス路線に自動運転バスを導入します。

新規 生ごみ等資源化検討事業 366万円

焼却量及び焼却灰の埋立処分量の削減を図るため、生ごみ等の資源化の在り方について検討します。

継続 道路・街路維持管理事業 18億8,264万円

快適で安全な市民生活を確保するため、道路・水路等の維持補修工事、雨水排水施設や街路樹の維持管理等を実施します。

継続 橋梁長寿命化事業 2億6,595万円

市民が快適で安全・安心を実感できるような都市基盤の整備を図るため、老朽化した橋梁の修繕や補修工事を実施します。

継続 都市計画道路整備推進事業 5億7,827万円

地域の利便性を向上させるため、土地区画整理事業地の地区内外を結ぶ都市計画道路を整備します。

継続 自転車のまちづくり整備事業 1,009万円

楽しく自転車を利用できる自転車通行空間の充実を図るため、北条・小田地区に路面表示やピクトグラムを設置します。

拡充 シェアサイクル「つくチャリ」事業 2,831万円(+1,203万円)

健康、快活につながる自転車での移動を促すため、新たに万博記念公園駅周辺にシェアサイクルを整備します。

継続 中央公園リニューアル事業 2,313万円

地域住民をはじめ、働く人や来街者など多様な人々が訪れたい中央公園へとリニューアルするため、基本・実施設計を行います。

活気ある地域

継続 (仮称)つくば市陸上競技場整備事業 16億8,523万円

障害者や高齢者等誰もが使いやすく、地域の交流や災害時の拠点の機能を備え、公認記録を取ることができる陸上競技場の整備を進めます。

拡充 森林バンク事業 4,462万円(+2,873万円)

放置された森林を管理し地域の森林資源を活用するため、森林所有者と利用希望者のマッチングや木工シェア工房の整備を行います。

拡充 産業用地創設事業 1億396万円(+1,936万円)

不足する産業用地を新設し、地域雇用創出や税収増など市経済の活性化を図るため、企業誘致や用地整備に向けた調査を行います。

継続 区域指定追加策定事業 749万円

建築需要に応えるため、平成19年の区域指定以降に下水道供用区域となったエリアを対象に区域指定の追加を行います。

継続 市立体育館へのエアコン設置 1億784万円

スポーツ環境の充実や熱中症対策のため、子どもから高齢者まで幅広い世代が利用する市立体育館へ、順次エアコンを設置します。

新規 アーバンスポーツ施設整備事業 246万円

スポーツを「する」・「みる」機会を増やすとともに、多様な世代の交流を図るため、アーバンスポーツ施設を整備します。

誇れるまち

【継続】芸術文化創造拠点整備事業 6億8,452万円

「出会う・つながる・創造する」をコンセプトに、創作室や交流スペース等を備え、創作活動や交流を通して誰にもアートが身近にある環境をつくるため、旧田水山小学校の改修工事を進めます。

【拡充】生物多様性つくば戦略推進事業 796万円 (+284万円)

豊かな自然を守り未来へ引き継ぐため、生物多様性に関する協議会設立の検討や、市民団体との協業による体験会等を実施します。

【拡充】地酒振興事業 676万円 (+476万円)

つくば市産の地酒等の普及促進により地元産業を活性化するため、つくばのおさけ推進協議会と連携しPRイベント等を実施します。

【継続】道の駅整備推進事業 291万円

つくばの魅力をもっとPRし、地産地消を推進する新たな観光・市民生活拠点としての道の駅を整備するため、基本構想を策定します。

【新規】新図書館検討事業 567万円

複合機能を持つ新図書館の整備に向け、専門家や幅広い層の市民と協議を重ねながら基本構想を策定します。

徹底した行政改革

【継続】行政窓口のデジタル化 2,566万円

市民の利便性向上と待ち時間の削減、職員の事務の軽減を図るため、窓口における市民からの申請情報を自動的に反映する書かない窓口システムを導入します。

【拡充】スマートヘルスケア推進事業 4,902万円 (+1,515万円)

デジタルやロボティクス技術を活用し、健康への意識を高め、本人の意思に基づく生涯を送れるサービスを創出します。

【新規】生活保護AI相談システムの導入 862万円

相談内容をAIで要約し、蓄積データから最適な支援の提案と相談記録を効率的に作成します。

【拡充】庁内ネットワーク基盤整備事業 14億6,338万円 (+5億8,113万円)

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】データ利活用推進事業 1,948万円

公共交通や母子保健等の市が保有する様々なデータを可視化・分析する仕組みを導入し、証拠や根拠に基づく政策を立案します。

2026年度 つくば市当初予算

財政課

2026年度当初予算は、小・中学校や市民体育館などへのエアコン設置、芸術文化創造拠点や(仮称)つくば市陸上競技場などの整備、赤ちゃんのためのブックスタート事業など、全ての世代に必要なインフラやサービスを着実に提供し続けていくため、さまざまな施策を実施します。一般会計、特別会計、企業会計を合わせた**予算総額は1,910億3,233万2千円**となり、過去2番目の規模になりました。このうち**一般会計は1,227億1,000万円**で、前年度に比べ46億1,500万円、3.6%の減となっています。



▲予算の詳細

2026年度予算総括表

会計	本年度	前年度	伸び率
一般会計	1,227億1,000万円	1,273億2,500万円	△3.6%
特別会計	382億8,281万9千円	369億5,761万4千円	3.6%
国民健康保険特別会計	192億4,689万5千円	189億823万8千円	1.8%
後期高齢者医療特別会計	37億3,235万2千円	31億467万円	20.2%
作岡財産区特別会計	12万円	11万8千円	1.7%
つくば市等公平委員会特別会計	107万円	108万6千円	△1.5%
介護保険事業特別会計	153億238万2千円	149億4,350万2千円	2.4%
水道事業会計	113億6,442万7千円	115億2,851万4千円	△1.4%
下水道事業会計	186億7,508万6千円	175億6,304万1千円	6.3%
合計	1,910億3,233万2千円	1,933億7,416万9千円	△1.2%

1年で市民1人あたりに使われるお金

▶市の一般会計予算を市民1人当たりの年額に換算すると…



約46万9千円

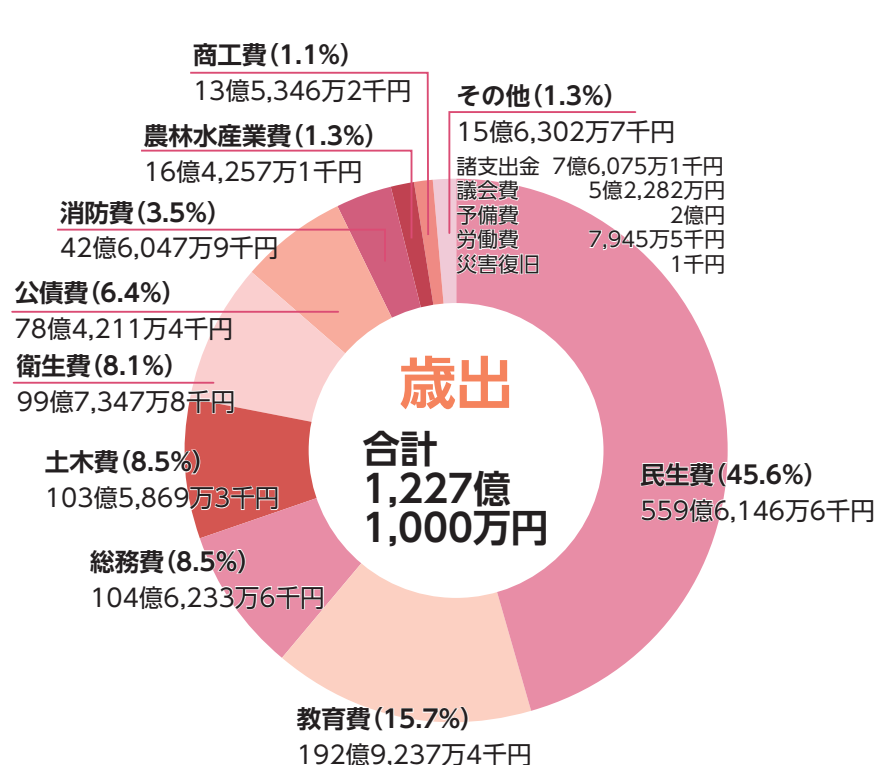
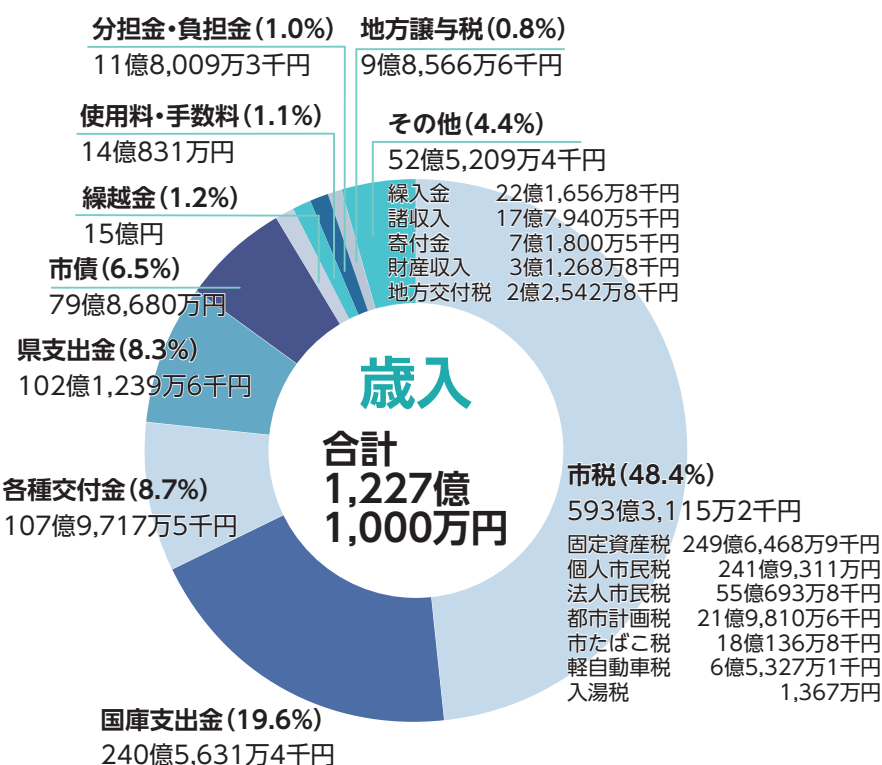
うち税収は 約23万円

※2025年10月1日現在の住民基本台帳人口261,771人で計算

市民1人当たりの予算額内訳

民生費	213,780円	公債費	29,958円
教育費	73,699円	消防費	16,276円
総務費	39,968円	農林水産業費	6,275円
土木費	39,572円	商工費	5,170円
衛生費	38,100円	その他	5,971円
合計 468,769円			

2026年度一般会計 歳入・歳出内訳





1 大池公園 [北条1477-1]

桜が有名な北条大池があり、特に春は大勢の人たちの憩いの場として人気です。7月には蓮の花が見頃を迎えます。

- テニスコート(要予約)
- 野球場(要予約)
- 遊具
- 多目的広場
- プール/水遊び
- 駐車場/台数



つくば市公園



4 香取台吉祥公園 [島名1077番外]

水遊びができる噴水(7月上旬から9月末)のある公園です。



最高の外あそび日和! 「今日、公園行く?」



ぽかぽか陽気の日も、さわやかな風が吹く日も、公園はいつだって最高のあそび場です。思いきり走ったり、のんびりベンチでくつろいだり、気軽に楽しめる公園が市内にはたくさんあります。今日は、外の空気を吸いに少しだけ足をのばしてみ出かけませんか。

問 公園・施設課



2 筑波北部公園 [北原1]

インクルーシブ遊具は、障害の有無、年齢など関係なく誰もが一緒に遊べるよう設計されています。このほか「みどりの北近隣公園」「二の宮公園」にも設置しています。



5 流星台スケートボードパーク [流星台59]

初心者から上級者まで楽しめるスケートボードパークです。費18歳以上=200円/1日



3 川口公園 [上郷3190]

大・中・小の3つの池が設置された水辺の公園です。田園風景が一望できる高台があり、のんびりお散歩が楽しめます。



6 洞峰公園 [二の宮2-20]

市最大の公園で、水辺には野鳥が集まり、緑豊かな環境が心を癒してくれます。充実したスポーツ施設も特徴です。



7 荃崎運動公園 [下岩崎2160-10]

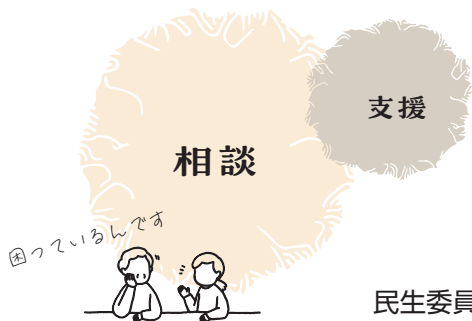
広々とした園内では、スポーツを楽しむ方や小さな子どもも遊べる遊具、高齢者にも人気の健康遊具もあり、幅広い年齢層が集う公園です。

5月12日は
民生委員・
児童委員の日



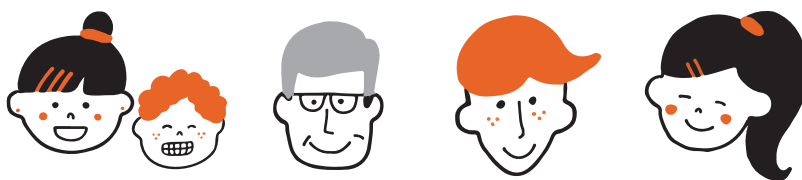
地域福祉

あなたの身近な相談相手 民生委員・児童委員



相談

支援



訪問
見守り

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261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。

民生委員名簿はこちら▶



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、1人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。

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！

地域の温かさや大切さをより強く感じる

民生委員歴9年6カ月 筑波地区 館 委員

Q. 民生委員として日頃どのような活動をしていますか？

館さん： 1人暮らしの方や、高齢者だけでお住いの方へのサポートを中心に活動しています。ご自宅を訪問し、状況によっては関係する専門機関に繋いだり、直接出向く必要があるときには同行したりしています。昨今は、大災害の発生が強く危惧されているので、地域に住む人たちの相互の助け合いや、高齢者への見守りなどの意識を高めることが望ましいと思っています。

Q. やりがいや印象的なエピソードはありますか？

館さん： 自身が生まれ育った地域のことなのでよく分かっているつもりでしたが、実際に活動を続けていくと、地域の人たちのことはほとんど分かっていなかったんだなと気づかされました。現在は、地域の人たちと接することが多くなり、少しずつではありますが、地域全体が視野に入ってきたなと感じています。

また、高齢者が暮らす周辺には日頃の生活を支援している人たちもいて、地域の温かさや大切さをより強く感じることができています。訪問先で相手の方と親しくなったり、頼りにされたりすると、民生委員として役に立てたと感じ、本当にやりがいを感じます。



民生委員の「やりがい」を感じる毎日

民生委員歴7年6カ月 豊里地区 櫻井 委員

Q. 民生委員として日頃どのような活動をしていますか？

櫻井さん： 普段は、担当する地域で、高齢者や子育て中の方、障害のある方への声掛けや見守りを行うほか、地域の方からの困りごとや相談を伺っています。必要に応じて行政へつなぐ役割を担ったり、民生委員同士で連携・協力しながら、地域の方がより良い生活を送れるようお手伝いしています。

Q. やりがいや印象的なエピソードはありますか？

櫻井さん： 私は日頃から、地域でできるだけ色々な方々と話をするよう心がけています。

私を覚えていただくことで、何か不安な事や困った事があっても、近くにいつでも気軽に相談できる民生委員がいるのだと安心してもらえます。

また、民生委員の役目である行政や関係機関の“パイプ役”として、スムーズに行政へつなぐことができます。

このような活動をしている中で、相談者から「ありがとう」と声をかけていただいたときに、この仕事を続けて良かったと感じることが多くあります。最近は、これが民生委員の「やりがい」なのかと感じながら、日々、活動しています。



高齢者向けの補助・助成事業

高齡福祉課



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)
※2025~2026年度に運転免許証を自主返納し取消通知書など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。
- 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

対象者

市に住民登録があり、申請年度中に**満65歳以上**になる方で、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市役所1階高齡福祉課窓口で交通安全講習を申し込む
▶対面講習=座学と、電動アシスト自転車の試乗を行います。
▶オンライン講習=講習の動画を視聴し、確認テストを受験します。
※オンライン講習は、申請年度中に満65歳以上満70歳以下になる方に限ります。
- 2 市内のTSマーク(自転車安全整備標章)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
- 4 補助金交付申請書(対面講習の方は会場で配布、オンライン講習の方はテスト受講後にダウンロードURLを通知)など**必要書類**を高齡福祉課に提出する
⇒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、**自転車を購入**する
- 6 領収書の原本を含む**必要書類**を高齡福祉課に提出する
⇒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1カ月程度かかります。)



TSマークの例▲

交通安全講習日程(前期)

- ①5月20日(水) ②6月3日(水) ③6月17日(水)
- ④6月30日(火) 各日10:00~、14:00~の2回開催
※全8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15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1日(金)8:45からインターネットまたは高齡福祉課窓口へ直接
※5月8日(金)8:45から電話受け付けも開始します。

注意点

- 補助金交付決定通知書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。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。
- 交通安全講習の全日程で定員になり次第終了します。
- 補助は1世帯につき1人1回のみです。過去に当該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3年以上使用してください。
- 自転車用ヘルメットの補助は、電動アシスト自転車と併せて申請した場合のみです。

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。

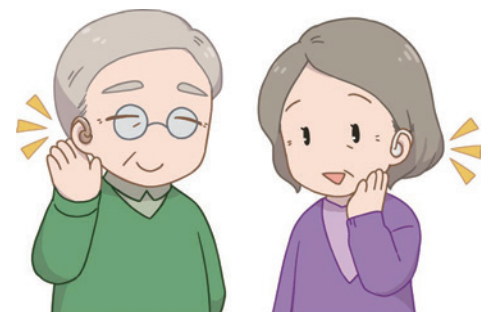


補助額

補聴器購入費用の**2分の1**(上限**30,000円**)

対象者

- 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(高齡福祉課、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**を高齡福祉課に提出する
⇒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 領収書の原本を含む**必要書類**を高齡福祉課に提出する
⇒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1カ月程度かかります。)

注意点

- 補助金交付決定通知書が届く前に購入したものは補助の対象になりません。
- 補助は1人につき1回のみです。過去に当該補助を受けたことがある方は対象になりません。
- 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。

文化芸術鑑賞助成事業(つくばシニア割)

市内の文化施設(ノバホール・カピオ)で市が主催する公演のチケット費用の一部を助成します。



助成額 1公演につき**1,000円**

対象者 市に住民登録があり、申請年度中に**満70歳以上**になる方

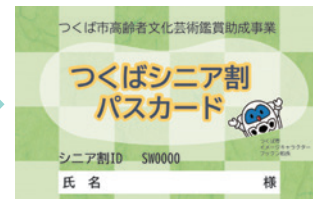
チケット購入の流れ

- インターネット、郵送または窓口(高齢福祉課・各窓口センター)で「つくばシニア割パスカード」を申請する
- およそ2週間後、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
- 「つくばシニア割パスカード」に記載されている番号で、「つくばシニア割チケット」(公演チケット)を予約する
- 公演当日、「つくばシニア割チケット」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



▲予約方法詳細

事前に「つくばシニア割パスカード」の申請が必要です!



注意点

- 申請者本人のチケットのみ助成の対象になります。
- 対象となるのは、年度内にチケットが販売開始されるつくば市文化芸術振興事業のうち、つくば市およびつくば文化振興財団が指定する公演です。詳細はホームページをご覧ください。
- TCFメンバーズ(つくば文化振興財団の会員組織)割引との併用が可能です。

在宅高齢者向けの福祉事業については、広報つくば3月号で紹介しています。詳しくはこちらをご覧ください。



地域包括支援センターを増設しました

2026年度から豊里地区内に地域包括支援センターを増設し、市内8カ所での運営がスタートしました。介護や福祉、認知症などに関する心配事・困り事がありましたら、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

☎ 地域包括支援課

名称	所在地	営業時間	電話番号	担当地区
① 筑波地域包括支援センター	北条1184-1 (筑波園敷地内)	(月)~(金) 8:30~17:15 ※祝日と年末年始を除く	029(828)5806	筑波
② 大穂地域包括支援センター	要1187-299 (筑波記念病院敷地内)		029(869)9527	大穂
新設 ③ 豊里地域包括支援センター	遠東639-1 (高齢者支援センターとよさと内)		029(886)6147	豊里
④ 谷田部西地域包括支援センター	上横場2290-9 (トレランス田村敷地内)		029(893)3170	谷田部西
⑤ 谷田部東地域包括支援センター	手代木1932 (サンシャインつくばリゾート内)		029(897)3231	谷田部東
移設 ⑥ 桜地域包括支援センター	栗原2470 (高齢者支援センターさくら内) ※移設前:大角豆1806-3		029(829)6102	桜
⑦ 荃崎地域包括支援センター	下岩崎2068 (高齢者支援センターくきざき隣)		029(886)9500	荃崎
⑧ つくば市地域包括支援センター	研究学園1-1-1 (市役所1階地域包括支援課内)		029(883)1111	各センターの統括



担当地区の詳細はこちら



地域包括支援センターってどんなところ?

地域で暮らす高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、必要な支援を行う身近な総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が連携し、さまざまな相談や支援を行います。

総合相談支援

高齢者やそのご家族などからの相談を幅広く受け付け、必要な制度やサービスにつなぐなど、総合的な支援を行います。



権利擁護

成年後見制度の紹介や、高齢者虐待への対応などを行い、高齢者が安心して尊厳のある生活を送れるよう支援を行います。



包括的・継続的ケアマネジメント支援

介護サービスの質向上のため、介護支援専門員同士や関係機関・他職種との連携を進めるとともに、介護支援専門員への支援などを行います。



介護予防ケアマネジメント

介護予防ケアプランの作成など、高齢者が要介護状態となることを予防し、自立した生活を続けられるよう支援を行います。



学びを楽しもう 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、人や地域とのつながりをつくります。市では市民一人一人の生涯学習をサポートするとともに、人や地域とのつながりを生む事業を用意しています。☑ 生涯学習推進課



2026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。

☑ 市内中学校・義務教育学校の夏休み、9月～2027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(金)～6月5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



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。2026年度は「若い力で社会課題解決」をテーマに企画を準備しています。

☑ 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、語学、音楽、健康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。また、教えたい方は新たに指導者として登録することができます。指導者登録は経験・資格などの制限はありません。

※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。



セカンドキャリア講座(全5回)

人生100年時代におけるセカンドキャリアをテーマに、自分の強みの見つけ方や講座づくりなど新たな行動を起こしたい方をサポートする講座です。講座をとおして気の合う仲間や自分の学びを地域社会に生かせる場を見つけてみませんか。



家庭教育学級の保育ボランティア

乳児・幼児家庭教育学級や市立幼稚園、小・中学校、義務教育学校の家庭教育学級などで、託児をお手伝いする保育ボランティアを募集しています。見学も大歓迎です。



第4次つくば市生涯学習推進基本計画

多様な学びの機会の充実と「社会力」の育成・活用を進めることを目的として、「第4次つくば市生涯学習推進基本計画」を策定しました。



つくば市出前講座

暮らしや健康、教育、スポーツ、観光、防災の基礎知識が分かる講座など、市政への理解を深めることを目的として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。サークル活動の一環や企業の社内研修などさまざまな場面で活用できます。※開催会場は団体側でご用意ください。

☑ 市内在住・在勤・在学の10人以上の団体など



身体などに障害がある方には、 軽自動車税の減免制度があります

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、軽自動車税の減免が受けられます。※軽自動車税の減免を受けるには、毎年申請が必要です。☑ 市民税課

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	障害者本人または障害者と生計を一にする家族(障害者のみの世帯の場合は常時介護する者でも可)	身体障害者の場合は18歳未満
障害者の家族		知的障害者・精神障害者の場合は年齢制限なし

※普通自動車税の減免(県税事務所扱い)と同時に軽自動車税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 ▶ 6月1日(月)まで(郵送=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 ▶ 市税総合窓口(市役所2階)

持ち物 ▶ 右の①②③に該当することが分かるもの(障害者手帳など)、軽自動車税納税通知書、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。

※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。

減免対象の障害程度適用範囲

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(㊦)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級の方で、以下のいずれかに該当する場合

- 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



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



※【歩道を走行できる場合】
▷普通自転車歩道通行可の標識・標示があるとき
▷13歳未満の子どもや70歳以上の方
▷車道走行に支障がある体が不自由な方
▷安全上やむを得ない場合

市ホームページ「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。

補助金制度をご利用ください

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



自転車用ヘルメット購入補助

補助金 上限額 **2,000円** (1個当たり)



幼児用座席が1つ以上ついた基準を満たす自転車が対象です

幼児2人同乗基準適合車
一般社団法人自転車協会



自転車の購入補助

補助金 上限額 **20,000円** (1台当たり)

対象の自転車=BAAマークに「幼児2人同乗基準適合車」と記載



コリドイオ施設の利用を一時停止します

問 つくば市民センター

停電を伴う電気設備改修工事を実施するため、コリドイオのフリースペースを含む施設の利用を一時停止します。

工事期間: 6月1日(月)~30日(火)

- ※工事の進捗により、工事期間が変更になる場合があります。詳細は市ホームページなどでお知らせします。
- ※出入口は1階東側エントランスのみとなります。エレベーターや自動ドアは使用できません。



以下の業務は継続して行います。

つくば市民センター

7月以降に使用する会議室などの予約および使用許可通知書の発行、図書の貸し出し、地区相談、市民活動に関する相談業務を行います。※(土)(日)は利用できません

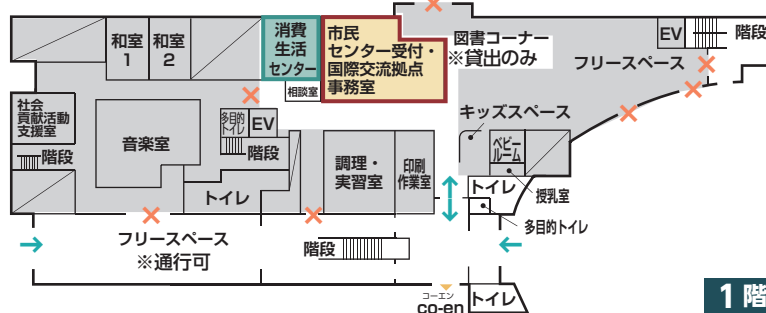
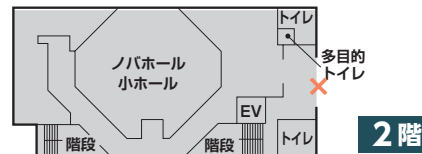
消費生活センター・国際交流協会

通常通り、業務を行います。

※工事期間中の業務時間は(土)(日)を除く8:30~17:15です。

位置図

- ← 出入り口は東エントランスのみとなります
- × 通行できません
- 利用できません



空き家を適正管理・有効活用しましょう 住宅政策課

全国的に空き家が増加しています。空き家は私有財産であり、所有者または管理者に管理責任があります。空き家を放置すると、安全性の低下、公衆衛生の悪化、景観の阻害などが生じ、周辺住民の生活環境に深刻な影響を及ぼします。空き家の適正管理・有効活用をお願いします。

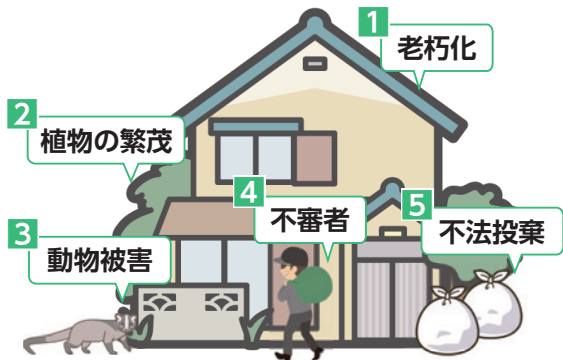
空き家とは？

居住していない、かつ使用していないことが続いている建物とその敷地のこと

詳細は市ホームページもご覧ください。▶



管理されていない空き家をもたらす5つの問題



- 1 老朽化による建物の倒壊、建材などの飛散により、通行人などにけがをさせてしまう。
- 2 樹木や雑草が生い茂り、隣地や道路にはみ出し、通行などの障害となる。
- 3 動物のふんや死骸を放置することで、空き家だけでなく周辺の衛生環境が悪化する。
- 4 不審者が侵入することで、窃盗・放火などの犯罪の温床となる危険がある。
- 5 ごみを不法投棄される。

ポイント

- 資産であるはずの家も、使用されず空き家となってしまうと本来の資産価値にはなりません。
- 空き家は日々劣化していきます。以下を参考に空き家の放置を防ぎ、処分(売却)・活用などを検討しましょう。

空き家の放置を防ぐには

相続登記を早めに済ませる - 2024年4月義務化 -

親の家などを相続する場合、相続登記はなるべく早く済ませましょう。亡くなった方の名義のままだと、不動産をすぐに売ったり貸したりすることができません。また、相続人の範囲が広がってしまうと、相続人の調査にかかる費用が増え、相続協議がまとまらない恐れもあります。なお、2024年4月に相続登記が義務化されました。正当な理由がないにもかかわらず登記申請義務に違反した場合は、過料の対象となります。

所有する家の処分や活用について専門家に相談する

空き家の活用機会を失わないように、所有する家の処分や活用を早めに考えましょう。以下の専門家に相談することで、適切な助言を得ることができます。

家の処分や活用に関する専門家

相続など	弁護士、司法書士、税理士、法務局
家の処分や活用	不動産会社(宅地建物取引士)
リフォーム	設計事務所(建築士)



空き家相談会で相談する(6月・9月・11月・2月実施予定)

市では、空き家の無料相談会を年4回行っています。今お持ちの空き家や今後空き家になる見込みの物件について、宅地建物取引士、司法書士、建築士、市職員が相談に応じます。

空き家を有効活用するための市の制度

つくば市空家バンク制度

空き家を売りたい・貸したい・買いたい・借りたいの方々の橋渡しを市が行います。現在、空き家の利用希望者は延べ440人を超えています(2026年2月時点)。所有する空き家の有効活用を考えている方は、ぜひご相談ください。※適正に管理されている市内の空き家を対象に、茨城県宅地建物取引業協会や全日本不動産協会茨城県本部に契約・交渉を依頼することもできます。

空家活用補助金

つくば市空家バンクに物件を登録した方には家財処分費(対象経費の2分の1、上限10万円)、つくば市空家バンクに利用登録をして登録物件を購入した方には改修工事費(対象経費の2分の1、上限50万円)を補助します。

- 事前につくば市空家バンクに登録の上、4月1日(水)から申込書(住宅政策課に用意)を直接
※家財処分、改修工事を行う前に相談してください。
※申請額が予算の上限に達した時点で受け付けを終了する場合があります。

空家などを活用した地域交流拠点づくり支援補助金

空き家を改修して地域の交流拠点(地域住民や高齢者の交流施設、みんなの食堂など)として活用する団体に対し、改修工事費(対象経費の2分の1、上限50万円)を補助します。

- 4月1日(水)から申込書(住宅政策課に用意)を直接
※改修工事を行う前に相談してください。
※申請額が予算の上限に達した時点で受け付けを終了する場合があります。

住まいの安全対策を支援します 建築指導課



住宅の耐震化や危険なブロック塀などの撤去を促進するため、各種支援制度を実施しています。

木造住宅の無料耐震診断

市が派遣する耐震診断士がご自宅を訪問し、無料で耐震診断を行い、耐震補強の必要性について判定します。

募集件数 先着10件



木造住宅の耐震改修費用補助

地震による住宅の倒壊等の被害を防止するため、木造住宅の耐震改修工事に要した費用の一部を補助します。

募集件数 先着2件

補助額 耐震改修工事に要した費用の5分の4(上限115万円)



危険なブロック塀等の撤去費用補助

危険なブロック塀などの倒壊による通行者への被害を防止するため、撤去費用の一部を補助します。

募集件数 先着7件または予算内

補助額 撤去に要した費用の3分の2(上限10万円)



- 5月13日(水)～8月31日(月)に申請書を建築指導課へ直接
(申込用紙は建築指導課、各窓口センター、市ホームページに用意)

2026年度 つくば市 地域交流センター

前期講座のご案内

受付期間

郵送 5月1日(金)～5月15日(金) ※必着
 窓口 5月1日(金)～5月15日(金) ※(土)(日)(祝)を除く
 8:30～17:15
 インターネット 5月1日(金)～5月15日(金)

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。

5月15日(金) 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、合理的配慮を希望する方は、開催する地域交流センターにご相談ください。なお、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	筑波山麓町さんぽ	筑波山地域 ネイチャーガイド nakine(ナキネ) 浅野 祥子	城山と北条の町のつながりを感じながら歩く、学びと発見の歴史さんぽ。神社や寺院、寺跡を訪ね、地形や人々の暮らしを巡ります。初めてでも楽しめる、発見に満ちた町歩きです。 ※小雨決行 荒天中止	18才以上	10人	6/17(水) 全1回 10:00～12:00	300円	
		モッツアレラとベーコンの食パン	櫻井 安子	つくば産の強力粉「ユメシホウ」を使って白い生地とトマトバジルの2色の生地を作り、中にはモッツアレラチーズとベーコンを入れ、ボリュームのあるお食事パンを作ります。	18才以上	8人	7/2(木) 全1回 10:00～13:00	300円 材料費 2,000円
		正しく・安全に長く歩き続けるためのウォーキング講座	理学療法士 今井 健太	身体の構造や動作を専門とする理学療法士が、正しく・安全に長く歩き続けるために必要な運動や歩き方をお伝えます。歩き方や歩き方につながるストレッチなど、簡単にできる運動と一緒に楽しみましょう。 ※希望の日程を記入してください ※両日程の応募は不可	18才以上	各20人	A日程 7/29(水) 全1回 10:00～12:00 B日程 8/26(水) 全1回	300円 教材費 300円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	はじめてのLINE	パソコンインストラクター 片岡 秀典	スマホで文字入力のできる方を対象に、LINE(ライン)の初期設定と使い方をゆっくり学びます。ご家族や友だちの登録、メッセージ(スタンプや写真)の送受信なども学び、普段の生活に活用しましょう。 ※スマホ又はタブレットを持参できる方	18才以上	14人	6/3・10・17(水) 全3回 14:00～16:00	900円 教材費 500円	
		かんたんリフレッシュヨガ	全米ヨガアライアンス RYT500 emi	アロマの香りに癒されながら、初めての方でも安心して参加できるやさしいヨガです。簡単な動きとボールを使って体のコリをとっていきます。筋力をアップして健康寿命をのびましょう。	18才以上	10人	6/4・11・18(木) 全3回 13:30～15:00	900円
		家庭で楽しむ簡単薬膳	薬膳研究家 井上 舞衣	薬膳は、季節や体調に合わせて食材を選ぶことがポイントです。それぞれの食材が持っている特徴を学び、暑い夏を乗り切るパワーチャージ料理を作ってみましょう。	18才以上	12人	6/9・23(火) 全2回 10:30～13:00	600円 材料費 2,500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	 心も体も歌って元気に脳トレ音楽レクリエーション 合 A G H I K	高齢者福祉音楽支援専門士 やまゆう	音楽を楽しみながら生活に取り入れることで、心身に心地よい刺激となり、フレイル予防や脳の活性化にも繋がります。楽器のリズムで懐かしい曲を歌う楽しさあり、脳トレで笑う楽しさありのレッスンを体験してみませんか。	65才以上	15人	6/5・12・19・26、7/3(金)全5回	13:30～15:00 無料 (高齢者対象のため)
	 幸せを呼ぶ木ガジュマルの苔玉作り 合 A G H I K	日本農薬園芸造園研究所 代表 宮内 伶	琵琶湖周辺で山採りされた山苔を使って、八丈島産のガジュマルを本格的な苔玉に仕立てます。涼しげな初夏を演出してくれる「ガジュマルの苔玉」は、初心者の方にも満足していただけます。	18才以上	18人	6/13(土)全1回	10:00～11:30 300円 材料費 2,000円
	 もちもちベーグルを作ろう 合 A B G H I K	櫻井 安子	1つの生地からプレーンと黒ゴマの2種類のベーグルを作ります。トッピングとしてチーズを乗せて焼き上げれば、プレーン・プレーンチーズ・黒ゴマ・黒ゴマチーズベーグルのでき上がりです。	18才以上	9人	6/23(火)全1回	10:00～13:00 300円 材料費 2,000円
	リボンを編んで作るストラップとアレンジブローチ 合 A G H I K	荒井 光枝	3mm幅のリボン2本を使い、丸編みと角編みでストラップとブローチを作ります。手作りのリボン小物は、アクセサリやバッグの飾りなど様々なアイテムにアレンジでき、プレゼントとしても大変喜ばれます。	18才以上	10人	7/1・8・15(水)全3回	10:00～12:00 900円 材料費 700円
健康バランストレーニング 合 A G H I K	スポーツトレーナー 大塚 貴子	ストレッチや筋トレ、骨盤体操など自身の「からだ」のバランスを整えるエクササイズです。初心者の方や運動不足の方、運動効果を実感したい方におすすです。	18才以上	15人	7/3・10・17(金)全3回	18:30～20:00 900円	
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	 すぐに役立つペン字 合 A F G H I K	日本習字書道・ペン字・かな師範 中山 ゆり花	正しい字、美しい字は、基本の基を知ることによって自信をもって書けるようになります。今回の講座では、自分の住所や名前、時候の挨拶文などを書きます。お気軽にご参加ください。	18才以上	10人	6/27、7/4(土)全2回	10:00～11:30 600円 教材費 1,000円
	 やさしいストレッチ 合 A F G H I K	全米ヨガアライアンス RYT200 megu	日々のストレスをやわらげ、心と体をゆるめて、やさしくととのえます。深呼吸とやさしい動きで、心身ともにリフレッシュしましょう。初心者の方も安心して参加できます。	18才以上	10人	7/1・8(水)全2回	10:00～11:30 600円
	 はじめてのハンドドリップ(アイスコーヒー編) 合 A B F G H I K	コーヒーマイスター 細野 陽子	ハンドドリップコーヒー未経験または淹れ方にお悩みの方向けの講座です。円錐ドリッパーを使ってハンドドリップの抽出体験ができます。コーヒーは嗜好品です。あなた好みの抽出方法を一緒に見つけましょう。	18才以上	10人	7/10・17(金)全2回	13:30～15:00 600円 材料費 1,500円
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139	 親しみやすい韓国語初級講座 合 A C D F G H K	韓国語講師 谷口 明子	韓国人主婦と楽しく学ぶ全2回。1回目は簡単な挨拶と挨拶に関する韓国文化の説明。2回目は自己紹介と基本的な文法を優しく指導。初心者の方も気軽に韓国体験しませんか。	18才以上	10人	6/17、7/15(水)全2回	10:00～11:30 600円 教材費 500円
	 初心者ピラティス 合 A B D F G H I K	PHI Pilates Mat Level I・II、Reformer I 上川 紀子	ピラティスは、身体機能向上・姿勢改善・ストレス解消など、さまざまな効果があります。基本のポーズを確認し、自分の呼吸のペースに合わせて、体をコントロールして動かしていきます。	18才以上	10人	6/18・25(木)全2回	13:30～15:00 600円
	 飲んで健康 緑茶の効用(冷茶編) 合 A B D F 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	7/2・9(木)全2回	13:30～15:00 600円 材料費 1,000円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	 味のある筆文字 己書(おのれしょ) 合 D F G H I K	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	6/19・26(金)全2回	10:00～11:30 600円 教材費 1,600円
	 はじめて咲かせる「あんこ」のお花 合 B D F G H I K	和なはアートフード協会認定講師 豊島 久美	きなこのおはぎに天然着色料で色をつけたあんこでお花を飾りましょう。口金のついた絞り袋に入れ、花びらを1枚1枚絞り出してお花の形を作っていきます。体にも優しい和菓子です。	18才以上	10人	7/11(土)全1回	13:00～15:30 300円 材料費 3,500円
	 キックボクシングエクササイズ 合 B D F G H I K	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やキックの動きを練習していきます。	18才以上	15人	7/14・28(火)全2回	9:30～11:00 600円

	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 	経絡ヨガ 合 A D F G H I K	経絡ヨガ インストラクター TERU	経絡とは、東洋医学で言う「気」と「血」、つまり、体内を流れるエネルギーの通り道のことです。ゆったりと呼吸をしながら各経絡に働きかけるポーズを取ることで、体のエネルギーの滞りを緩和し、巡りの改善を目指します。	18才以上	10人	6/24、 7/1(水) 全2回	10:00～ 11:30	600円 教材費 200円
	かぎ針で編む 円形バッグ 合 A D F G H I K	(一財)生涯学習開発財団認定講師 ビヨンドザリーフ かぎ針認定講師 石井 真由美	底板を使用して、かぎ針で円形バッグを編みます。難しい増やし目はなく、初心者の方でも気軽におしゃれなバッグが作れます。編み物は癒しの手芸ですので、安心してご参加ください。	18才以上	10人	7/3・ 17(金) 全2回	10:00～ 11:30	600円 材料費 2,000円
	珈琲をベースに作る アイスメニュー 合 A B D F G H I K	日本バリスタ協会 免許取得 浅野 崇	アイスコーヒーはもちろん、アイスカフェラテやカフェオレの違い、アイスカプチーノやカフェモカなどさまざまなアイスメニューについてご紹介します。また、焙煎や豆の乾燥方法によって生じる味の変化も体感できます。	18才以上	10人	7/14・ 21(火) 全2回	18:30～ 20:00	600円 材料費 2,000円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	はじめての フランス刺しゅう 合 A F G H I K	一般社団法人戸塚刺しゅう協会 師範総代 河部 さかゑ	フランス刺しゅうの基礎を学び、身の回りに彩りを添えてみませんか。初回はポケットティッシュケースに可愛い小花などを刺しゅうし、2回目からは季節のお花を刺しゅうして額に仕上げます。初心者向けの講座です。	18才以上	10人	6/10・17、 7/1・ 15(水) 全4回	10:00～ 12:00	1,200円 材料費 2,000円
	親子でパン作り 推しのキャラパン 合 A B F G H K	櫻井 安子	家族、友達、アイドル、ペット、あなたの大好きな推しのピザを作ります。真ん中に推しの顔やシルエットを作りあなただけの推しパンを作ります。 ※6/27開講予定の「親子でパン作り ピーチカスタード」講座に応募される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)	6/13(土) 全1回	10:00～ 13:00	300円/組 材料費 2,000円/組
	手打ちそば入門 合 A B F G H K	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	名人の指導のもと、手打ちそばの感触や香りを楽しみながら、そば打ちに挑戦してみませんか。自分で打ったそばは家庭で味わっていただけるよう、お持ち帰りできます。 ※希望の日程を記入してください ※両日程の応募は不可	18才以上	各8人	A 日程 6/25(木) 全1回 B 日程 7/2(木) 全1回	9:00～ 13:00	300円 材料費 1,000円
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	親子でパン作り ピーチカスタード 合 A B F G H K	櫻井 安子	まるでケーキのようなパンを作ります。桃の下には美味しいカスタードクリームがたっぷり入っています。クリームも簡単に作って可愛いパンを作しましょう。プレゼントにも最適です。 ※6/13開講予定の「親子でパン作り 推しのキャラパン」講座に応募される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)	6/27(土) 全1回	10:00～ 13:00	300円/組 材料費 2,000円/組
	誰でもかんたん セルフコンディショニング 合 A B C D F G H I K	健康運動指導士 本村 利津子	体のその不調、普段の動作で身についた筋肉の使い方のクセが原因かもしれません。誰でもできる「頑張らないエクササイズ」で筋肉を整え、リフレッシュ。軽やかな体でライフパフォーマンスの向上を目指しましょう。 ※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	15人	6/10・17・ 24(水) 全3回	18:30～ 20:00	900円 教材費 300円
	今日からはじめる やさしい軽体操 合 A B C D F G H I K	健康運動指導士 本村 利津子	軽体操は、年齢や体力を問わず誰でも毎日続けられる、体にやさしい運動です。今回は、筋トレ・リズム運動・ストレッチを無理なく組み合わせで行います。やる気に頼らない「続く運動習慣」を作っていきます。	18才以上	15人	6/29、7/6・ 13(月) 全3回	10:00～ 11:30	900円 教材費 300円
	空気のふしぎ大発見 ペットボトルで作る ワクワク空気砲 合 A B C D F G H I K	おもしろ理科先生 保坂 徹	空気は、私たちの身の回りに当たり前なのに、目には見えません。一体どんな不思議な力を持っているのでしょうか。ダンボールやペットボトルで工作した空気砲を通して、空気の形状や速さについて楽しく学びます。	小学生 (2人まで可)と その保護者	8組 (24人)	8/4(火) 全1回	13:30～ 15:30	300円/組 材料費 200円/人
	スーパーボールで発射 ストローロケット大作戦 合 A B C D F G H I K	おもしろ理科先生 保坂 徹	ストローで工作したロケットを、スーパーボールの弾む力を利用して発射します。スーパーボールだけを床に落とした場合と、どちらが高く飛び上がるでしょうか。ゴムがもつ不思議な力の働きを楽しく学びます。	小学生 (2人まで可)と その保護者	8組 (24人)	8/7(金) 全1回	10:00～ 12:00	300円/組 材料費 300円/人
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	涼しげなプリザーブド フラワーアレンジメント 合 A F G H I K	風花プリザーブド フラワー協会講師 飯島 雅美	生花に特殊加工を施し、美しい状態を保つプリザーブドフラワー。水やり・水替えの手間が不要で、暑い夏にも枯れず、長くきれいな状態を楽しめます。涼しげな色合いで、父の日のプレゼントにもおすすめ。初心者の方も大歓迎です。	18才以上	12人	6/18(木) 全1回	13:30～ 15:30	300円 材料費 2,700円
	光のゆらめき 竹灯籠 合 A F G H I K	つくば自然人間 ギャートルズ代表 大塚 税	竹をくり抜いて作る日本の伝統的な照明器具で、和の温もりと幽玄の世界を演出します。竹に好みの模様の穴をあけ、内部にろうそくの灯りをとすることで、優しい光がゆらめき、手作りの和の温もりと心に癒しを与えてくれます。	18才以上	15人	6/26(金) 全1回	9:30～ 12:30	300円 材料費 1,000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  	中国語も楽しめる太極拳 ☎ A B F G H I K	日本健康太極拳協会・準師範 鈴木 春花	中国発祥の太極拳は元来武術ですが、現代では健康維持のための医療体術として普及し、攻めの養生法とも言われます。本講座では太極拳のいろはを学びながら、太極拳用語を通じて中国語も楽しめます。	18才以上	20人	6/1・8・15・22・29(月) 全5回 10:00～12:00	1,500円 教材費 200円
	楽しく踊ろう 筑波節・筑波小唄 ☎ A B F G H I K	藤間流 藤間勘一 振付「筑波節・筑波小唄」継承者 小倉 洋子	筑波節・筑波小唄を学びます。踊りを通して地域に伝わる文化や歴史を知るとともに、美しい所作が身に付き、体幹が鍛えられます。楽しく踊りながら心身ともにリフレッシュしましょう。初心者も安心して参加できます。	18才以上	20人	6/2・9・16・23・30(火) 全5回 13:30～15:30	1,500円
	美味しく健康になる 夏の薬膳ごはん&陰ヨガ ☎ A B F G H I K	ヨガ講師 薬膳セラピスト協会認定 薬膳セラピスト 新井 昌子	夏に弱りやすい心と体を、座学・薬膳料理・陰ヨガでやさしく整える3回講座。薬膳の基礎・夏の養生法を学び、食事と陰ヨガで体の中から夏を健やかに過ごす力を育てます。美味しく健康になる養生法を学びましょう。	18才以上	12人	6/13・20・27(土) 全3回 9:30～12:00	900円 材料費 2,000円
	はじめての生米パン作り ☎ A B F G H I K	生米ぱん講師 みい	7大アレルギー(小麦、卵、乳製品、ピーナッツ、そば、えび、カニ)、砂糖不使用、グルテンフリーのパンをつくりまします。米の旨味ともっちり食感が楽しめ、初めての方でも安心して作れます。	18才以上	7人	8/4(火) 全1回 10:00～12:00	300円 材料費 2,000円
竹園交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085 	季節の寄せ植えを楽しみましょう ☎ A D F G H I K	ハンギング・寄せ植え講師 永瀬 恵子	季節に合った植物を選びその植生を勉強しながら花苗を植えまします。土に触れて癒し効果を感じまします。 A 日程 鉢の寄せ植え B 日程 カゴの寄せ植え ※希望の日程を記入してください ※両日程の応募は不可	18才以上	各10人	A 日程 6/22(月) 全1回 B 日程 7/13(月) 全1回 13:30～16:00	300円 材料費 6,000円
	米粉で作るグルテンフリーのお菓子とパン ☎ A B D F G H I K	製菓衛生師 青山 優子	米粉を使ってグルテンフリーのお菓子とパンを作ります。特に初心者の方におすすめて。米粉は粉をふるうなどの手間がなく、混ぜすぎても失敗なく美味しく仕上がります。1回目はシフォンケーキ、2回目は米粉パンを作ります。	18才以上	8人	7/2、8/6(木) 全2回 10:00～13:00	600円 材料費 2,000円
	腰痛を根本改善するためのBC筋膜リリース ☎ 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	そのつらい腰痛、原因は筋膜のコリかもしれません。理学療法士考案の腰痛専門BC筋膜リリースで、腰痛改善のためのセルフケアを分かりやすく実践まします。誰でもお気軽にご参加ください。	18才以上	20人	7/29、8/5・12(水) 全3回 13:00～14:30	900円
並木交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084  	初めてのピラティス ☎ D G H K	ヨガインストラクター ピラティスインストラクター megu	呼吸と姿勢を整えながら基礎からゆっくり学べる初心者向けのピラティス講座です。姿勢改善や肩こりの緩和などが期待でき、運動習慣づくりにもおすすめて。お気軽にご参加ください。	18才以上	10人	6/15・22(月) 全2回 10:00～11:30	600円
	脳もからだも元気なおやつ 親子クッキング ☎ D G H K	世界料理研究家 鷲田 美加	「脳もからだも元気なおやつ」を親子で作って、食べて、学ぶ講座です。脳に良い食材でパフェ作りを楽しみながら、毎日の食事や生活に活かせるヒントが学べ、夏休みの自由研究にもぴったりの食育体験です。	小学生とその保護者	10組(25人)	6/20(土) 全1回 10:00～13:00	300円/組 材料費 1,700円/組
	親子で学ぶ救急救命 ☎ D G H K	消防本部 中央消防署 並木分署	親子で学ぶ救急救命講座です。大人向けに心肺蘇生、子どももできる応急処置を体験してもらいます。夏休み中に注意してもらいたいことなどを分かりやすくお伝えまします。 ※資格取得はできません	小学3～6年生とその保護者	10組(25人)	7/11(土) 全1回 10:00～11:30	無料 (普及啓発のため)
広岡交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678  	美容と健康に魅惑のステップ ☎ A B D G H I K	日本アルゼンチンタンゴダンス協会 理事 森下 寛 (カルロス森下)	アルゼンチンタンゴを始めてみませんか。初歩のステップから始めるので初心者でも安心です。体軸を整え足腰を強くし、血流がよくなり肌もいきいきしてまします。情緒を表現するダンスで自然に表情も豊かに、はつらつとした毎日を過ごまします。	18才以上	10人	6/11・18・25、7/2・9(木) 全5回 13:00～14:30	1,500円
	初めてのオカリナ ☎ A D G H I K	オカリナ奏者 小菌井 智子	オカリナを基礎からゆっくり学ぶ初心者向けの講座です。楽器の持ち方や楽譜の読み方から丁寧に学び、慣れてきたら簡単な曲にもチャレンジまします。オカリナの柔らかな音色を楽しみ、潤いのある毎日を過ごまします。	18才以上	10人	6/16・30、7/7・21、8/4(火) 全5回 11:00～12:30	1,500円 教材費 600円
	ラベンダースティックと多肉植物のタブローを作ろう ☎ A B D G H I K	NPO つくばアーバンガーデニング 横山 富美子 落合 由美子	香り豊かな生のラベンダーの花穂をサテンリボンで編み上げ、癒しの香りのプレゼントを作ります。また、多肉植物のタブローの作り方を覚えて、壁に飾ったり、ウェルカムボードにしたりして楽しまします。	18才以上 ※小学生とその保護者も可	12人	6/20・27(土) 全2回 10:00～12:00	600円/組 材料費 3,000円/組
荃崎交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311  	夏に愉しむハーブティー & 紅茶 ☎ A D G H I K	マスターティー ウェリスト 横田 裕美	ハーブティーやお茶がなぜ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。夏におすすめのハーブティーやアレンジティーと一緒に愉しまします。	18才以上	10人	6/25、7/2(木) 全2回 10:00～11:30	600円 材料費 1,300円
	ゆっくりやさしいヨガ ☎ A B D G H I K	全米ヨガアライアンス RYT200 megu	初めての方も安心して参加できる、ゆっくりやさしいヨガ講座です。無理なく体をほぐして、自分のペースで気持ちよく動かしていきまします。どなたでも楽しめるヨガです。	18才以上	10人	7/22・29(水) 全2回 10:00～11:30	600円
	温泉選びが楽しくなる温泉講座 ☎ A B D G H I K	温泉ソムリエ TERU	温泉の基礎知識(成分・効能・分析書の読み方)と正しい入浴法を知り、温泉の楽しみ方を深める講座です。また、つくばや近郊、および有名どころの温泉成分表から自分好みの温泉を探していきまします。	18才以上	10人	7/24・31(金) 全2回 10:00～11:30	600円 教材費 500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。

つくばフェスティバル2026を開催します

☎ 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、つくばの魅力を感じることが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。
※配慮が必要な方は可能な限り対応しますので、お問い合わせください。



5月16日(土)・17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、サイエンスショーなど)
- ▶ 市内飲食店や世界の料理・文化紹介
- ▶ 産直野菜の販売 ほか

大清水公園会場

- ▶ 市内学校による科学工作体験ブース
- ▶ 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
- ▶ ミニトレイン乗車体験
- ▶ ドクターカーとの写真撮影 ほか

コリドイオ&co-en

- ▶ 科学に関するワークショップ
- ▶ 国際文化体験イベント ほか



作って学ぼう！モンゴルの暮らしや文化

モンゴルの家「ゲル」を工作で作りながら、モンゴルの暮らしや文化を楽しく学びます。※事前予約制

📅 5月17日(日) ①13:30~②14:30~③15:30~ (各回1時間)

📍 コリドイオ3階多文化共生ルーム

👤 市内在住または在学の小学生

※小学1・2年生は保護者と一緒にお申し込み、ご参加ください。

👤 先着20人/回 合 B C D E G I 他 (ヒアリンググループ)

📅 5月15日(金)までにインターネットで

📞 国際交流協会 ☎029(869)7675

📧 event@inter.or.jp

👤 担 国際都市推進課



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。

📅 5月16日(土) 10:00~20:00 17日(日) 10:00~18:00

📍 つくばセンター広場1階フォーラム

📞 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2026開催に当たってのご協賛のお願い

☎ 観光推進課

2026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飲食エリアなど、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ご用意して、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2026 日程・場所
8月22日(土)・23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



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

問 こども政策課



高齢者実態調査を実施します(2026年度 大穂地区・桜地区は郵送実施)

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、例年9月～11月の期間に民生委員がご自宅を訪問し、健康状態などの日常生活の状況について聞き取り調査を行っています。2026年度については、大穂地区・桜地区にお住まいの方は郵送で調査を実施します。調査で作成した台帳は、民生委員活動・安否確認・高齢者福祉事業などに活用します。5月中旬頃に調査票を順次発送します。※提出は任意です。

対 住民登録上、70歳以上の1人暮らしの方または70歳以上の高齢者だけの世帯の方 ※調査票の送付対象者でない場合でも、大穂地区・桜地区にお住まいの65歳以上の方で、市に緊急連絡先の登録などを希望される方は、高齢福祉課へご連絡ください。

申 6月30日(火)までに郵送またはインターネットで

問 高齢福祉課



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 次の全てに該当する方①市に住民登録がある②身体障害者手帳をお持ちで人工内耳を装着している③申請年度内において、他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

申 2027年3月31日(水)までに申請書(障害福祉課、市ホームページに用意)に必要書類を添えて郵送または障害福祉課に直接

問 障害福祉課



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、A、B、C)の交付を受けている3歳以上の方

申 申請時期により交付枚数が異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 障害福祉課



2026年度難病患者福祉金支給申請の受け付け

難病患者の福祉の増進を図るため、福祉金を支給しています。2025年度受給者には、3月末に2026年度分の申請案内を郵送しました。※申請手続きは毎年度必要です。▷支給額=3,000円/月(申請受け付け月分から支給します。)

対 指定難病特定医療費受給者証(茨城県知事発行)または一般特定疾患医療受給者証の交付を受けた方で、次の要件を全て満たす方▷市内在住で市に住民登録がある▷生活保護法の扶助を受けていない

申 ①インターネットで②申請書(障害福祉課、各窓口センター、市ホームページに用意)・受給者証の写し(申請日時点で有効なもの)・難病患者本人名義の振込口座が分かるものの写しを郵送または障害福祉課・各窓口センターに直接

問 障害福祉課



特別児童扶養手当や特別障害者手当などの金額変更

2026年4月分から手当の金額が変わります。【手当額】▷特別児童扶養手当1級=58,450円、2級=38,930円▷障害児福祉手当=16,560円▷特別障害者手当=30,450円▷経過的福祉手当=16,560円

問 障害福祉課



認知症サポーター養成講座を開催します

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族の支援を行う「認知症サポーター」を養成するための講座です。認知症の基礎知識や接する際のポイントを学ぶことができます。

日 6月24日(水) 14:00～15:30

場 市役所2階会議室201

対 市内在住・在勤・在学

講 つくば市キャラバン・メイト

定 先着50人

合 ABCDEFGI

申 6月22日(月) 16:30までに電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



認知症本人・家族交流会

認知症ご本人やご家族が集まり、自由に語り合う交流の場です。当日は、ご本人のグループとご家族のグループに分かれて交流会を実施します。

日 6月5日(金) 10:00～11:30

場 市役所2階防災会議室2・3

対 認知症ご本人または認知症の方を介護しているご家族

定 先着15人程度 合 ACDEGIK

申 6月2日(火) 16:30までに電話またはメールで

問 地域包括支援課

E wef060@city.tsukuba.lg.jp



5月31日(日)は「世界禁煙デー」

世界禁煙デーに合わせて庁舎をイエローグリーンにライトアップします。また、禁煙を希望している方に禁煙外来治療費助成があります。ニコチン依存症と診断され保険治療した場合、治療費自己負担の2分の1(上限1万円)を助成します。詳細は市ホームページをご覧ください。

申 治療終了日の年度末までに、必要書類を健康増進課または大穂・桜・谷田部保健センターに郵送または直接

問 健康増進課



献血のお願い(つくば市役所会場)

全血400ml献血となります。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)がおすすです。

日 5月15日(金) 9:45～11:45、13:00～16:00

場 市役所南口玄関付近

合 ADEFGIK

問 健康増進課



令和8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

体操やその理解に必要な知識を学び、地域の体操教室で活動を希望する方向けの講習会です。

日 7月2日(木)・8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金) 9:30～15:45(初日のみ9:00～15:45)

場 健康増進施設いきいきプラザ

対 50歳以上で常勤の職についていないつくば市民で、認定後指導士会に加入し地域でシルバーリハビリ体操教室の指導ができる方

定 先着20人

合 ABCDFG

申 5月11日(月)～22日(金) 9:00～17:00に「住所・氏名・年齢・生年月日・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

2026年度手話奉仕員養成講座 受講者募集

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9日～2027年1月26日 毎週(火) 10:00～12:00 ※全30回

②基礎コース=6月10日～2027年1月20日 毎週(水) 19:30～21:30 ※全30回

場 ①市役所会議室 ②小野川交流センター

対 ①市内在住で手話未経験の方 ②市内在住で手話経験が1～3年の方(手話奉仕員入門コースを修了された方)

定 ①②抽選15人

費 ▷テキスト代=3,300円(実技編)、900円(講義編) ▷手話動画システム=1,760円/年 ※2025年度の入門コースでテキストを購入した方は不要

合 ABCDEGI

申 5月14日(木)までに申込書(社会福祉協議会、市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接

問 社会福祉協議会 [〒300-3257筑穂1-10-4] ☎029(879)5898

担 障害者地域支援室



マタニティ講演会(動画配信)

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ほしいことを講演します。

対 市内在住の妊婦とその家族

申 5月1日(金)からインターネットで

問 大穂保健センター ☎029(864)7841



募集

ブックスタート読み聞かせボランティア

赤ちゃんのいる家庭に、子育てに関する情報や地域の支援機関とのつながりを作るきっかけを提供するブックスタート事業を実施します。市では事業に係る読み聞かせボランティアを募集しています。

申 申込書(こども政策課、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 こども政策課



スマートシティサービスの提供に係るプライバシー影響評価網(案)

市では、個人に関する情報を取り扱うスマートシティサービスなどに対し、情報の取り扱いに適正な配慮がされるよう事前にリスク評価を行うことを定める要綱案を作成しました。皆様のご意見をお待ちしています。

場 市役所5階デジタル政策課、市役所1階情報コーナー、市ホームページ

申 5月22日(金)までにデジタル政策課に郵送(必着)、インターネットまたは直接

問 デジタル政策課



違反広告物除却ボランティア団体募集

電柱などに違法に掲示された貼り紙などを除却するボランティア団体(5人以上)を随時募集しています。地域の清掃活動などと同時に行うことができるため、気軽に始められます。除却に必要な車手などの物品は支給します。

問 都市計画課



「高齢者男性を対象とした在宅運動の効果」研究参加者募集

24週間の運動を自宅で行い、体力などが向上するかどうかを検証します。参加者には謝礼金(商品券5,000円)をお支払いします。

- 日 個別対応(提示する日程から選んでいただきます)
- 場 筑波大学
- 対 次の全てに該当する方①スマートフォンの操作が可能②個人のアドレスで受信が可能③運動実施を医師から止められていないなど他にも条件あり
- 講 鈴木康裕氏(筑波大学人工知能研究室)
- 定 抽選40人
- 申 5月10日(日)までにインターネットで
- 問 筑波大学システム情報系工学系M棟301室(鈴木オフィス) ☎029(853)6181
- 担 科学技術戦略課



第1回段ボールコンポスト無料配布会

生ごみをたい肥化できる段ボールコンポストの無料配布および講習会を、初めて挑戦する方向けに実施します。ごみの減量に挑戦しませんか。

- 日 5月30日(土) 10:00~12:00
- 場 市役所コミュニティ棟
- 対 市内在住で段ボールコンポストに初めて挑戦する方 ※市の配布会に参加したことがある方は対象外になります。
- 定 先着100人 合 BDE
- 申 5月8日(金) 9:00~22日(金) 16:30にインターネットまたは電話で
- 問 環境衛生課



市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



文化財保護審議会

市の文化財の保存・活用を審議する市民委員2名を募集します。期間=7月から2年間(年度内3回予定)

- 対 次の全てを満たす方
 - ①市内在住・在勤・在学(2026年5月1日現在)
 - ②平日開催の会議に出席できる
 - ③市が設置する他の附属機関や懇談会の市民委員を2つ以上併任していない
 - ④市職員・市会計年度任用職員・市議会議員でない
- 申 5月15日(金) 16:30までに履歴書と小論文(「つくば市の文化財の活用方法」800字程度、様式自由)を郵送(必着)または直接
- 問 文化財課

シルバー人材センター会員募集

入会を希望される方や関心のある方は、ぜひ「入会説明会」にご参加ください。特に、洗車などの屋外作業や清掃などの屋内作業を、週2~3日できる方を募集しています。

- 日 5月14日(木) 13:30~(受付13:00)
- 場 大穂庁舎3階会議室
- 対 市内在住の方で満60歳以上(2027年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方
- 合 K
- 問 シルバー人材センター ☎029(879)5199
- 担 高齢福祉課

その他

「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(あの子は)ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、お話を聞かせてください。

- 問 こども未来センター(こども未来課)



つくばこどもの青い羽根基金

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

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



小田城跡歴史ひろば開園10周年記念「小田城御城印」を販売します

開園10周年を記念した「小田城御城印」を1,000枚限定で販売します。1枚300円、1人3枚まで。小田城跡歴史ひろば案内所のみの販売です。

- 日 5月9日(土)から
- 場 小田城跡歴史ひろば案内所
- 問 文化財課

住宅侵入盗犯! 防犯対策万全ですか?

確実な家の施錠はもちろんですが、ベランダ脇の樹木や構造物を伝っての【ベランダ侵入】にも注意が必要です。市販の補助錠などで窓を強化したり、周囲に異常が分かるよう生垣などは剪定をして見通しを良くしましょう。

- 問 防犯交通安全課



6月7日(日)は市内一斉清掃の日です

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。※当日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7日(日)
- 場 市内全域
- 問 環境衛生課

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筑波研究学園都市の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

くみまち保護猫譲渡会

かわいい保護猫たちが新しい家族との出会いを待っています。毎月2回、日曜日に開催しています。

- 日 ①5月17日(日)②6月7日(日) 13:00~15:00
- 場 カインズつくば店ペット用品売り場(小野崎278-1)
- 合 ABCDEFGIK
- 問 ①ハピシェア②ネコスペ事務局
 - E ①marchumareno.k@gmail.com
 - ②nekotr2019@gmail.com
- 担 環境保全課



市役所保護猫譲渡会

動物愛護団体が保護猫の譲渡会を市役所敷地内で実施します。新しい家族として猫のお迎えを考えている方をお待ちしています。

- 日 6月7日(日) 12:00~15:00
- 場 市役所西側ビルドインガレージ
- 問 ①Team. ホーリーキャット②認定NPO法人動物愛護を考える茨城県民ネットワークCAPIN
 - E ①s.roverie522@gmail.com
 - ②info@capin.biz
- 担 環境保全課



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請負契約により50万円以上(税込)のリフォーム工事を行う場合に、工事費用の10%を補助します(上限10万円)。

- 日 第1期=5月8日(金)~7月31日(金) 第2期=8月3日(月)~11月30日(月)
- 場 市役所3階住宅政策課
- 対 市内に対象物件を所有し居住している方
- 定 先着50件/各期 合 F
- 申 リフォーム着工14日前までに申込書(住宅政策課に用意)を直接
- 問 住宅政策課



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2日(火) ②6月3日(水) ③6月4日(木) 各日10:30~12:00、13:00~15:00
- 場 ①市民ホールくさざき ②市民ホールやたべ ③豊里交流センター
- 対 取引や証明に特定計量器(ひょう量が250kgまでのはかり)を使用する事業者
- 費 520円~3,800円程度 ※特定計量器によって異なります。
- 合 A B D F G I
- 問 消費生活センター ☎029(861)1329



お気に入りを見つけよう! リユース家具の提供

リサイクルセンターに持ち込まれた粗大ごみの家具を修復し、安全に利用できる状態で無料提供しています。申込期間=奇数月の1日~15日

- 場 つくばサステナスクエア内リサイクルセンター
- 対 市内在住の個人 合 DE 申 奇数月の1日~15日の間にインターネットまたは直接
- 問 サステナスクエア管理課 ☎029(867)1379 E evm051@city.tsukuba.lg.jp



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 生物多様性推進室

セアカゴケグモにご注意ください

市内の各所で多数のセアカゴケグモが発見されています。セアカゴケグモは毒を持っている外来種のクモです。素手で触ることのないようご注意ください。発見したら市役所までご連絡ください。



- 問 生物多様性推進室

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、有資格者名簿に登録をすることが必要です。令和9~12年度の定期受付については2027年2月に行います。

- 日 ①6月1日(月)~5日(金)②8月3日(月)~7日(金) ③10月1日(木)~7日(水)④12月1日(火)~7日(月)
- 申 インターネットで ※②の受付期間は、期間内必着で郵送による申請も可(申請書は市ホームページ、契約検査課に用意)
- 問 契約検査課



葛城地区周辺における区域指定の追加区域が決定されました

TX沿線開発地区のうち葛城地区周辺での区域指定追加検討を行い、3月6日(金)に追加区域を決定・公表しました。追加対象区域=苅間ほか(葛城地区からおよそ1km周辺)



物価高騰対策生活者支援給付金の支給

市では、物価高騰の影響を受ける市民の生活を支援するため、1人5,000円を支給する事業を実施しています。支給対象者が居る世帯の世帯主に宛てて、給付金に関するご案内を4月中に発送していますので、ご案内が届いていない方はご連絡ください。

- 支給額=支給対象者1人につき5,000円 ※支給は世帯単位になります
対 2026年2月1日時点で、市内に住民登録がある方で、子育て応援手当の支給対象児童以外の方(2007年4月1日以前に出生した方が対象)
問 生活者支援給付金コールセンター ☎0120(164)417
担 臨時給付金室



地震による電気火災の対策をしましょう

東日本大震災における火災原因の過半数が電気関係の出火でした。停電復旧時の通電による火災の防止に感震ブレーカーが効果的です。地震による電気火災予防のために感震ブレーカーをつけましょう。



問 予防課

都市計画の案の縦覧

都市の将来像を示す「研究学園都市計画都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」(県南圏域都市計画区域マスタープラン)の変更案について、茨城県が案の縦覧を行います。案に対し意見のある方は、縦覧期間中に意見書(茨城県都市計画課、市都市計画課または市ホームページ)を提出することができます。

- 日 5月7日(木)~21日(木) ※閉庁日を除く
場 茨城県都市計画課、市役所3階都市計画課、市ホームページ
申 5月21日(木)までに意見書を郵送(必着)または直接
問 茨城県都市計画課(〒310-8555水戸市笠原町978-6) ☎029(301)4592
担 都市計画課

無作為抽出による委員等候補者登録制度

市民の皆さんが審議会などに市民委員として参加する機会を増やすため、「無作為抽出による委員等候補者登録制度」を運用しています。「無作為抽出による委員等候補者登録」の依頼文書が届いた方で、同意いただける場合は、必要事項を記入の上、ご返信ください。

- 対 市内在住の18歳以上の方2,100人程度
問 企画経営課

5月 木曜延長窓口のお知らせ

第2・4(木)は、一部の窓口業務について、19:30まで開庁時間を延長して受け付けています。
日 ①5月14日(木)②5月28日(木)
問 市民窓口課



イベント情報

申し込みの記入例

「①住所」「②氏名(ふりがな)」「③年齢(学年)」「④電話番号」「⑤希望講座・コース」「⑥希望日・時間」「⑦その他必要事項」
※在勤の人は勤務先・所在地、在学の人は学校名・所在地を記入してください。申し込みは原則1人1通。往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。
郵送先(印で指定のないもの)=〒305-8555 つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇〇〇〇課

- 合理的配慮の提供 (A~他)
A 身障者専用駐車場 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

※合理的配慮が必要でマークが無い場合は、各問い合わせ先にご連絡ください。

イベント参加に必要な場合、手話通訳者などを手配できます(7日前までの事前申請が必要)。詳しくは障害者地域支援室へお問い合わせください。
※合理的配慮の提供=障害のある人にとっての社会的なバリア(活動の制限)を取り除くために、負担が過重でない範囲で、必要かつ合理的な対応をすること

スポーツ

スクエアステップ

四角いマス目をリズムよく踏んで脳トレ運動を行い、認知症予防などを目指します。

- 日 毎週(金) 10:30~11:30
場 つくばウェルネスパーク 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)
定 先着15人/日 費 600円/回
合 ABCDEFGI 申 2階窓口にて
問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210
担 スポーツ施設課



フレイル運動教室

体のバランスの保持・改善を目的とした運動や脳トレ、栄養講習などを行います。

- 日 毎週(火) 11:00~12:00
場 つくばウェルネスパーク2階研修室
対 60歳以上の方
講 細田麻美氏(介護予防運動指導員)
定 先着20人/日 費 600円/回
合 ABCDEFGI 申 2階窓口にて
問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210
担 スポーツ施設課



水泳指導安全講習会

水に対する安全知識を学びましょう。着衣泳の第一人者が分かりやすく解説します。

- 日 5月13・20日(水) 18:30~19:30
場 みどりのプール
対 水中安全に興味のある方またはその指導者
講 椿本昇三氏(筑波大学名誉教授)
定 先着10人/日 合 ABCDEGI
申 みどりのプールに電話または
問 みどりのプール ☎029(896)6870
担 スポーツ施設課



大穂支部グラウンドゴルフ大会

- 日 6月6日(土) 9:15~(受付8:40~)
※予備日6月7日(日)
場 吉沼野球場(西高野821) 対 大穂地区在住の方
定 先着80人 費 300円 合 ABCD
申 5月21日(木)までに「大会名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号」を郵(必着)またはFで(連絡がない場合は参加可)
問 スポーツ協会事務局 ☎029(854)8511
F 029(854)8531
担 スポーツ振興課



つくば市民グラウンドゴルフ大会

- 日 5月22日(金) 9:00~(受付8:30)
場 荃崎運動公園多目的広場
費 300円 合 ABCD
申 5月14日(木)までに「大会名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号」を郵、またはFで(連絡がない場合は参加可)
問 グラウンド・ゴルフ協会 ☎090(3044)6191(佐藤)
F 029(847)7283
担 スポーツ振興課



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、バスケットボール、バドミントン、柔道の体験教室を行います。

- 日 6月2・9・16日(火) 各日18:00~
場 谷田部総合体育館 対 小学生 定 抽選45人
費 2,000円 ※6月2日(火)に全額お支払いください。
合 ABCD 申 5月25日(月)までにHで
問 スポーツ協会事務局 ☎029(854)8511
担 スポーツ振興課



2026JBMXF大東建託シリーズ第4戦 つくば大会開催

国内トップレベルの選手が出場するBMXレーシング(自転車競技)の大会が開催されます。

- 日 5月24日(日) 10:20~(開会式10:00~)
場 サイクルパークつくば
合 BDEFGHIK
問 サイクルパークつくば/茨城県BMX協会 ☎029(883)0035
担 サイクルコミュニティ推進室



初心者向けBMXスクール

BMXレーシング(自転車競技)を安全に楽しむために受講しませんか。

- 日 5月2日(土)・10日(日) 10:00~12:00
場 サイクルパークつくば 対 満5歳以上
講 深川匠氏(2025全日本選手権男子エリート3位)
定 先着10人 費 4,400円/日 合 ABCDEFGIK
申 当日9:30までに直接
問 サイクルパークつくば E BMX298@icloud.com
担 サイクルコミュニティ推進室



第31回茨城県健康福祉祭 いばらきねりんスポーツつくば市大会

予選:グラウンド・ゴルフ(個人戦)①谷田部・荃崎地区 ②大穂・豊里・桜・筑波地区、③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 ①5月19日(火)②5月21日(木)③6月3日(水)
場 ①③荃崎運動公園 ②大池公園
対 市内在住で1968年(昭和43年)4月1日以前に生まれた方 合 D
申 5月8日(金)までに☎(参加申込書を郵または直)
問 社会福祉協議会 ☎029(876)4552
担 高齢福祉課

第19回つくば国際ウォーキング大会

すぐに始められる健康習慣を身に付けよう。
日 6月7日(日)7:00~17:00 場 科学万博記念公園
対 小学生以上 定 先着300名
費 >小中学生=無料>80歳以上=1,000円>その他=事前申込2,000円、当日参加2,500円
合 A F K 申 H で
問 茨城県ウォーキング協会 ☎080(8041)5820
E info@ibaraki-walking.jp
担 スポーツ振興課



プロコーチによるバスケットボール教室

日 5月30日(土) ※詳細はHをご覧ください。
場 谷田部総合体育館
対 市内在住・在学またはつくば市スポーツ少年団登録団体の小学1年生~6年生の男女
講 ROBOTSバスケットボールユース・スクールコーチ
定 先着50人程度/各 合 A B C D G K 申 H で
問 茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメントスクール・ユース事業部
E bbschool@ibarakirobots.com
担 スポーツ振興課



2026年度筑波大学スポーツアカデミー開講

スポーツを軸に多角的なプログラムを展開する事で子どもの成長と地域の充実を図ります。
日 各教室Hでご確認ください
場 筑波大学、各施設 対 小学生または中学生
講 筑波大学所属の各専門競技を行っている大学院生または大学生 合 A 申 H で
問 筑波大学体育スポーツ局
E bpes_admi_support@un.tsukuba.ac.jp
担 スポーツ振興課



健康と福祉

ウエルカフェ栄養サロン「おいしく健康適塩生活」

栄養士が食事における適塩のポイントを紹介し、また血管健康度の測定を行います。
日 5月17日(日)10:00~11:00
場 ウエルシアつくば桜店(桜1-14-1)
対 市内在住 講 ウエルシア薬局栄養士
定 先着10人 合 A B D E G K
申 5月15日(金)16:30までに☎またはHで
問 健康増進課



2026年度いきいきプラザ運動教室

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、医師に運動を止められていない方、重篤な既往歴のない方、健診結果のコピーを提出できる方(既往歴などにより、主治医の意見書の提出もあります)
費 1,000円/月(3カ月ごとに集金) 合 A D
申 ☎で ※予約制で説明会を行っていますので、参加希望の方は必ずお問い合わせください。
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089



つくばウォークの日イベントウォーク(研究学園北コース)

5kmまたは3kmのコースを歩きます。
日 5月10日(日)9:30出発(受付9:00~9:15) ※雨天中止
場 市役所芝生広場集合
対 ウォーキングに興味のある方 合 A D
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089
▷当日ウォーク専用連絡先= ☎090(9241)1823 (当日は7:00~9:30)



シニアの方大歓迎!出前健康教室①~③

インストラクターによる体操などを行います。同じ月に参加できるのはいずれか一つです。

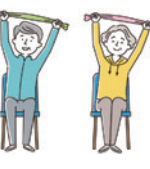
①イオンモールつくば
日 5月18日(月)14:00~15:00
場 3階イオンホール(稲岡66-1)
対 市内在住40歳以上 定 先着25人 合 A D I
申 5月8日(金)9:00から☎で
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)



②カスミ学園店
日 5月26日(火)14:00~15:00
場 2階イトインコーナー(竹園2-12-1)
対 市内在住40歳以上 定 先着15人
合 A D
申 5月15日(金)9:00から☎で
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)



③カスミ大穂店
日 5月22日(金)10:00~11:00
場 イトインコーナー(筑穂1-15-6)
対 市内在住40歳以上 定 先着8人
合 A D
申 5月12日(火)9:00から☎で
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)



フレイルサポート教室①

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。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 6月12・19・26日、7月3・10日(金)10:00~12:00
場 市民ホールつくばね2階会議室
対 市内在住65歳以上 定 先着30人
合 A B D G I K 申 5月11日(月)から☎で
問 筑波地域包括支援センター ☎029(828)5806
担 地域包括支援課

フレイルサポート教室②

日 5月26日、6月9・23日、7月7日(火)10:00~12:00
場 みどりのプール大会議室
対 市内在住65歳以上 定 先着30人
合 A B D G I K 申 5月11日(月)から☎で
問 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



相談・説明会

つくば市結婚相談会

茨城県が委嘱する結婚支援ボランティア「いばらぎマリッジサポーター」が、結婚相談に応じます。
日 5月31日(日)10:00~15:00
場 コミュニティ棟1階会議室4・5・6
対 結婚を希望する独身者やその親
定 先着8人 合 A B C D E G I
申 5月27日(水)までにHまたは、5月29日(金)までに☎で
問 こども政策課



森林バンク制度説明会・交流会

森林の活用方法や補助金事業について説明します。
日 5月29日(金)①10:00~11:00②19:00~20:00
場 市役所コミュニティ棟1階会議室
対 市内の森林所有者、森を活用してみたい方、制度に興味がある方
定 先着20人 合 A C D I K
申 5月28日(木)までに☎、HまたはEで
問 鳥獣対策・森林保全室 ☎029(883)1111
E eco025@city.tsukuba.lg.jp



住まいの相談会開催(予約制)

住宅リフォームなどの疑問・質問に建築士がお答えします。
日 6月17日(水)10:00~16:00
場 利根町役場5階5-A会議室(北相馬郡利根町大字布川841-1)
対 県南地区在住の住宅リフォームなどを検討中の方
定 先着10組
申 5月1日(金)~31日(日)にHで ※難しい場合は☎で
問 茨城県土木部都市局住宅課 民間住宅・住宅指導グループ ☎029(301)4759
担 住宅政策課



空き家の無料相談会

日 6月6日(土)13:00~17:00
場 市役所2階防災会議室2・3、会議室203
対 市内の空き家や空き家になることが見込まれる住宅の所有者など
定 先着12組(1組あたり約40分) 合 A B C D E G I
申 5月22日(金)までに申込書(市Hに用意)をFまたはEで
問 住宅政策課 ☎029(868)7642
E evm060@city.tsukuba.lg.jp



フレイル予防相談

元気な方、体力など心身の機能に衰えを感じ始めた方の運動や生活についての相談をお受けします。
日 5月19日(火)9:00~12:00
場 大穂保健センター 対 市内在住
定 先着3人 合 A D K
申 5月15日(金)までに「住所、氏名、年齢、電話番号」を☎で
問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089



まんまるつくば(つくば市配偶者暴力相談支援センター)

パートナーからの暴力(DV)について、女性相談支援員がお話を伺います。
日 (月)~(金)9:00~16:00 ※(祝)、年末年始を除く
対 市内在住・在勤・在学
問 ダイバーシティ推進室 ☎029(856)5630



特設人権相談所

市の人権擁護委員が、日常生活での人権に関する相談(虐待、DV、いじめなど)に応じます。
日 6月3日(水)・4日(木)10:00~15:00
場 市役所2階防災会議室3
対 市内在住・在勤・在学
定 先着8人/日
合 A B C D E G I
申 当日までに☎で
問 市民協働課



こころの健康相談

精神科医にご自身やご家族から相談ができます。治療中の方は主治医にご相談ください。
日 5月27日(水)9:00~11:00
場 大穂保健センター
対 市内在住
定 先着2人
合 ADGIK
申 5月1日(金)からで
問 大穂保健センター ☎029(864)7841

養育費の取り決めなど離婚に関する無料相談会を実施します

養育費の取り決めや離婚後の親子交流などについて、司法書士による無料相談会を実施します。
日 6月19日(金)14:00~17:00
場 市役所本庁舎会議室 ※参加者へ後日案内
対 市内在住のひとり親または離婚を考えている方
定 先着3人 合 ABCDEI
申 6月2日(火)までにH、または直
問 こども政策課

行政書士無料相談会

相続、遺言、法人設立、農地転用、在留資格関係、事実証明などに関する相談ができます。
日 5月14日(木)13:00~16:00
場 市役所3階会議室302 定 先着12組
合 ABCDEGI
申 平日9:00~12:00にで
問 茨城県行政書士会県南支部 (つくば会場担当)
☎090(1650)8505
担 総務課

司法書士による相続無料相談会

相続登記や遺言などについて、県内の各司法書士事務所でご相談にじます。
日 5月13日(水) ※相談予約の時間は各事務所にお問い合わせください。
場 茨城県内の各司法書士事務所
定 先着4組 申 で
問 茨城司法書士会 ☎029(225)0111
担 総務課

旗 催し

小田城春の陣2026ー開園10周年記念ー

歴史ひろば開園10周年を記念し、さまざまなワークショップや城内を巡るスタンプラリーを行います。舞台イベントやキッチンカーも楽しめます。
日 5月9日(土)10:00~16:30
※雨天時は5月10日(日)に延期
場 小田城跡歴史ひろば [小田2532-2]
合 ABD
問 文化財課

金田台歴史緑空間でメンマづくり体験

タケノコの収穫からメンマの仕込みまでを実践を通して学びます。
日 5月30日(土)9:00~15:00
※雨天時は翌日に順延
場 集合場所:歴史緑空間砂利敷駐車場(さくらの森29)
定 先着12人 合 K
申 5月27日(水)までに、HまたはEで
問 鳥獣対策・森林保全室
E eco025@city.tsukuba.lg.jp

カップリングパーティ in TSUKUBA

結婚を希望する独身の方向けのカップリングパーティです。
日 6月7日(日)13:00~16:00(受付12:30~)
場 市役所本庁舎2階会議室201
対 45歳までの独身男女 定 抽選男女各15人
合 ABCDEGI
申 5月5日(火・祝)~14日(木)にHで ※結果は5月28日(木)までにEで通知
問 ☎090(2402)7001(栗崎)
担 こども政策課

おはなしぶんぶん

司書による手遊びも交えた、0歳から楽しめる赤ちゃん向けのおはなし会です。
日 5月22日(金)、28日(木) 10:30~10:50、11:00~11:20
場 中央図書館
対 乳幼児と保護者
合 ABCDEGIK
申 当日受け付けのみ
問 中央図書館
☎029(856)4311



おはなし会

おはなしボランティアによる読み聞かせなどを行います。
日 5月9・16・23・30日、6月6日(土) 15:00~15:30
場 中央図書館
対 幼児から小学生
合 ABDEGIK
申 当日受け付けのみ
問 中央図書館
☎029(856)4311



歌い場2026

「つくばで第九」の関連企画です。初めての方でも気軽に合唱を楽しめます。
日 ①6月6日(土)②6月25日(木)③7月5日(日) 14:00~16:00
場 市民ホールやたべ 対 中学生以上
講 鶴田昭則氏、小林昌代氏、宮部小牧氏 ほか
定 先着50人/各回 合 BDG
申 各回の前日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 芸術文化推進課

神津善行プロデュース企画 六華仙復活コンサート

超絶技巧古楽器集団「六華仙」が再結成。和洋中のアンサンブルをお楽しみに。
日 5月29日(金)14:00開演(13:30開場)
場 ノバホール
費 全席指定一般4,000円(税込) 合 BDEEG
申 Hまたはで
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 芸術文化推進課

親子木育おもちゃ広場

木のおもちゃに触れて、豊かな心を育みます。
日 5月30日(土)・31日(日)①10:00~11:00②11:00~12:00③13:00~14:00④14:00~15:00
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
講 子育てネットワークままもり
定 先着10組程度
合 ACDIK
申 当日会場受け付けのみ
問 鳥獣対策・森林保全室



つくばアートラボ2026-2027 vol.1駅前アート体験☆彫刻ピカピカプロジェクト-フクロウ編-

清掃を通して、公共空間に設置された彫刻作品の魅力やメンテナンスについて一緒に考えましょう。
日 5月23日(土)14:00~16:00
※雨天の場合24日(日)に順延
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(筑波大学芸術系彫塑専攻助教) 定 抽選15人 合 DF
申 5月15日(金)までにHで
問 芸術文化推進課

第41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。
日 5月16日(土)12:00~16:30
5月17日(日)9:00~16:30
場 並木交流センター
合 DG
問 並木交流センター



吉沼マルシェ&朝市

新企画の朝市を開催します。多彩なキッチンカーグルメや、熱気あふれるステージ演奏も同時にたっぷり楽しめます。
日 5月31日(日)8:00~14:00
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
担 周辺市街地振興課

オリTフェス 2026

オリジナルTシャツの製作体験・展示・販売を行います。
日 5月23日(土)10:00~16:00
場 つくばセンター広場
合 ACDEIK
問 日本オリジナルTシャツ協会 (JOTA) ☎090(5211)4969
担 学園地区市街地振興課



つくばパンまつり

つくば市周辺や県外のパン店が多数参加し、ここでしか買えないパンも販売します。
日 5月30日(土)・31日(日)11:00~16:00
場 つくばセンター広場
合 ACDEIK
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8年大吟醸を楽しむ会 IN つくば

茨城の酒蔵が醸した日本酒の芸術品大吟醸をたっぷりとお楽しみください。
日 6月6日(土)15:00~18:00
場 つくばセンター広場
対 お酒を飲む方は20歳以上
費 チケット制(10枚綴り分5,000円)
合 ACDEIK
問 茨城県酒造組合
E info@ibaraki-sake.or.jp
担 学園地区市街地振興課



霞ヶ浦駐屯地開設73周年・関東補給処創立28周年記念行事

霞ヶ浦駐屯地を一般開放し、トラックの試乗体験、装備品の展示、音楽隊によるミニコンサート、野外売店などを開催します。詳細はホームページをご覧ください。
日 5月23日(土)9:00~15:00
場 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地(土浦市右籾2410)
問 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報班
☎029(842)1211(内線2218)
担 総務課



講座

第139回つくば人間学講座 謎多きトルコの古代遺跡 ギョベックリ・テペ



世界遺産に登録されているトルコの古代遺跡の発掘調査の成果を中心に、1万年以上も前の世界をのぞいてみます。
日 6月13日(土)14:00~16:00(開場13:30)
場 市役所コミュニティ棟会議室1~3
講 三宅裕氏(筑波大学名誉教授)
定 先着100人 合 ABCDEFGHIJK
問 生涯学習推進課



2026年度日本国際学園大学公開講座

さまざまな教育と研究の成果を発表する講座です。申込方法や開催される講座などの詳細はホームページをご覧ください。
場 日本国際学園大学(吾妻3-1)
費 500円/回
問 日本国際学園大学公開講座担当
☎029(858)4811
担 生涯学習推進課



陶芸教室

陶芸の基礎を学んで、皿や花瓶などを作りますか。(全20回)
日 5月~2027年3月の第1・第4(日)10:00~12:00
場 豊里ゆかりの森工芸館 対 市内在住・在勤
講 川添莞爾氏 定 抽選5人
費 550円/回(別途材料費 ※粘土により金額変動あり)
合 BDE
申 5月5日(火・祝)9:00~8日(金)16:00に☎で
問 豊里ゆかりの森工芸館 ☎029(847)5122

コンテナガーデン教室

コンテナを使って寄せ植えを学びます。(全8回)
日 6月~2027年3月の第3(日)13:30~15:30 ※8・1月は休み
場 豊里ゆかりの森工芸館 対 市内在住・在勤
講 池野ひとみ氏 定 抽選20人
費 各回550円(別途材料費各回5,000円前後)
合 BDE
申 5月5日(火・祝)9:00~8日(金)16:00に☎で
問 豊里ゆかりの森工芸館 ☎029(847)5122

つくば美術館第2回土曜講座 「水墨画を楽しむ7つのとびら」をひらく

茨城県近代美術館企画展の近現代の水墨表現の変遷と画家たちの創意工夫を紹介します。
日 5月9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 高田紫帆氏(茨城県近代美術館主任学芸員)
定 80人(事前申し込み50人、当日受け付け30人)
合 ABCDEFGHIJK
申 5月7日(木)までに☎で
問 つくば美術館 ☎029(856)3711
担 芸術文化推進課



第1回親子でペーパークラフト講座

「七夕とフックン船長」を作ります。
日 6月7日(日)10:15~12:00
場 市役所コミュニティ棟
対 小学生の親子
講 クラフトピーボックス
定 抽選18組
合 ADEGI
申 4月29日(水・祝)~5月27日(水)に☎で
問 広報戦略課



若さをつくるキッチン「オーラルフレイル」

メニュー:鶏肉の梅みそ照り焼き、彩り野菜と大豆の蒸しサラダ、麦ごはん、あじさい寒天
持ち物:白米半合、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
日 6月18日(木)10:15~13:00(受付10:00~)
場 筑波交流センター 対 市内在住の65歳以上
講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
定 抽選24人 合 ABDK 申 5月7日(木)8:45~20日(水)16:30に☎または☎で
問 健康増進課

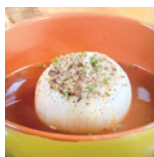


働く婦人の家講座①~④

場 働く婦人の家 合 ABDGK
申 5月25日(月)までに「希望の講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を記入し往復はがきで☎、または☎で ※直接来館の場合は官製はがきを持参
問 働く婦人の家 ☎029(866)2127 [〒300-4353沼田40-2]
E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

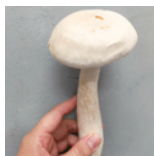
①丸ごと新玉ねぎのスープ

収穫体験付き親子講座です。採れたて玉ねぎの真ん中にお肉を詰めてスープを作ります。
日 6月7日(日)10:00~13:00
対 市内在住・在勤の親子
講 小林保子氏
定 抽選8組
費 1,800円(材料費込み)



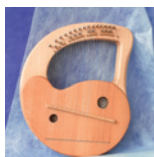
②きのご講座~ニオウシメジ~

③親子きのご講座~ニオウシメジ~
ジャンボきのこ「ニオウシメジ」の菌床植え付けを行い、お家で栽培を楽しむ講座です。
日 ②6月26日(金)19:00~20:30 ③6月27日(土)10:00~12:00
対 市内在住・在勤の②成人③小学生の親子
講 鈴木清生氏、三井梢氏(東京電機)
定 ②抽選10人③抽選8組
費 2,800円(材料費込み)



④竖琴講座

癒しの楽器、竖琴を始めませんか。初心者向けの講座です。
日 6月20日、7月4日・18日(土)10:00~12:00
対 市内在住・在勤の成人
講 西村伸子氏(ライリッシュ竖琴連盟講師)
定 抽選10人
費 2,950円 (テキスト・楽器使用料込み)



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

日 5月5日(火・祝)・6日(水・振)・16日(土)、6月6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 参加希望日前日の15:00までに☎で
問 サイエンスツアーオフィス
☎029(863)6868
担 観光推進課



企画展「体感!つくばどうぶつランド あそんでまなべる動物園」

実物大の動物のペーパークラフトや、動物と遊ぶような体験展示で、動物について学べます。
日 5月10日(日)まで ※期間中の開館時間、休館日はホームページをご確認ください。
場 つくばエキスポセンター(吾妻2-9)
費 入館料のみ 合 ACDEEGIK
問 つくばエキスポセンター
☎029(858)1100
担 科学技術戦略課



コリドイオ

市民活動に関するサポート

情報提供、マッチング、組織の運営などの相談をお受けします。事前にご内容をお知らせください。
日 5月19日(火)13:30~16:30
場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
対 現在、市民活動を行っている方(団体)や、これから行いたいと考えている方
定 先着3人 合 BCDEFGIK
申 平日9:00~17:00に☎で
問 つくば市民センター ☎029(855)1171

ちょっと始めてみませんか? 「ボランティアはじめの一步」

ボランティア活動を始めるきっかけとして、活動の説明や市内団体の紹介などを行います。
日 5月20日(水)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
講 辻本善信氏
定 先着10人 合 BCDEFGIK
申 5月8日(金)12:00から☎で
担 つくば市民センター



自分の良さを発見できるパーソナルカラー

自分の良さを発見する「カラーベースセオリー」について学んでみませんか。
日 5月28日(木)14:00~15:30
場 コリドイオ1階音楽室
対 市内在住・在勤・在学
講 宮崎真里氏(カラーベースセオリー認定講師)
定 先着25人 費 300円
合 BCDEFGIK
申 5月8日(金)12:00から☎で
問 つくば市民センター



世界お茶のみ話 ベトナム編

歴史や文化習慣などについて知る国際理解講座です。
日 5月16日(土)14:00~15:30
場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
講 グエン ゴクラン 氏 定 先着30人程度
合 BCDEFGIK 他(ヒアリンググループ)
申 5月7日(木)~15日(金)に「代表者氏名・人数・電話番号」☎または☎で
問 国際交流協会 ☎029(869)7675
E event@inter.or.jp
担 国際都市推進課



ふれあいプラザ講座①～⑳ 場 ふれあいプラザ 問 ふれあいプラザ(〒300-1273下岩崎2164-1) ☎029(876)2311 F 029(876)2396 担 地域交流推進課



☎ A B C D F G I K 申 5月15日(金)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」をふれあいプラザに郵(必着)、H、Fまたは直

① プール講座 体験 膝痛・腰痛ウォーキング

膝・腰が痛い方や筋力をつけたい方に、水の浮力を利用して優しい運動を行います。

日 6月2・9・16・23日(火) 11:30～12:30 ※申込時に希望日を1日ご記入ください 講 内田珠実氏 定 抽選6人 費 1,200円

② プール講座 体験 水泳教室幼児・小学生初級 水曜

水が苦手なお子さんも遊びながら水に慣れて、安全に水中で動けるようになっていきます。

日 6月10・17・24日(水) 16:30～17:30 ※申込時に希望日を1日ご記入ください 対 4歳～小学3年生 講 宮崎美智子氏 定 抽選5人 費 1,200円

③ プール講座 体験 楽しい水中運動

道具を使ったり、ゲームなどで楽しく運動します。水の浮力を利用し膝や腰が痛い方も安心です。

日 6月12・19・26日(金) 10:30～11:30 ※申込時に希望日を1日ご記入ください 講 新宮香織氏 定 抽選5人 費 1,200円

④ プール講座 体験 親子で覚える水泳

顔を水につける水慣れから親子で覚える安心講座です。親子で楽しくご参加ください。

日 6月13・20・27日(土) 11:30～12:30 ※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 抽選5組10人 費 1,500円

⑤ 初めてでも安心 LINE基礎 (スマホ・タブレット持ち込み)

LINEの導入・設定、操作(友だち追加やブロック、送受信やTV電話)を解説します。

日 6月4・11・18・25日・7月2日(木) 10:00～12:00 対 文字入力ができる方※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 抽選10人 費 6,500円(教材費込み)

⑥ はじめの1歩 交通系Suicaアプリの使い方(スマホ持ち込み)

Suicaアプリの初期設定、チャージなどを解説します。初めての方におすすめです。

日 6月6・13・20日、7月4・11日(土) 10:00～12:00 対 文字入力ができる方 ※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 抽選10人 費 6,500円(教材費込み)

⑦ 実践で学ぶ JW-CAD基礎I (PC持ち込み)

基礎操作(描く、編集、削除)、図形の作図を解説します。就活や趣味にも役立ちます。

日 6月23・30日、7月7・14・28日(火) 18:30～20:30 対 文字入力ができる方※対応機器貸し出し相談 講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表) 定 抽選10人 費 9,000円(教材費込み)

⑧ カメラ撮影Ⅱ上達編(カメラ持ち込み)

上達を目指す方に、露出・構図、色の調整などを実践を交えて分かりやすく解説します。

※カメラの貸し出しはありません。 日 6月6・13・20日・7月4・11日(土) 14:00～16:00 講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表) 定 抽選10人 費 6,500円(教材費込み)

⑨ レザークラフトでコインケース

革細工を体験できます。革を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。

日 6月7日(日) 10:00～13:00 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 抽選10人 費 2,200円(教材費込み)



⑩ 季節の苔玉 新緑のもみじ

季節に合わせて新緑のもみじの苔玉を作ります。

日 6月10日(水) 10:30～12:00 対 小学生以上の方 講 宮内 伶氏(日本農学園芸造園研究所代表) 定 抽選8人 費 3,900円(教材費込み)



⑪ ゆるゆる経絡ストレッチ ～夏(自律神経)の養生～

漢方アロマ精油を使用し、自律神経に特化したセルフケアで免疫を高めます。※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 6月16日(火) 13:00～14:30 講 野堀あや子氏(漢方アロマ認定講師・ヨガインストラクター) 定 抽選8人 費 2,000円(教材費込み)

⑫ 壁にかけられる馬蹄リース

プリザーブドフラワーで馬蹄型のリースを作ります。アレンジの基礎やこつも学べます。

日 6月17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 抽選5人 費 4,000円(教材費込み)

⑬ 簡単・容器一つでパン生地作り トマトパン

ボウル1つで生地作り。発酵は冷蔵庫におまかせ。トマトパンを作ります。

日 6月3日(水) 10:30～12:30 講 染谷麻希子氏(ナチュラルエヌぱん契約講師) 定 抽選9人 費 2,500円(材料費込み)



⑭ 初心者のためのそば打ち

そば打ち名人から手打ちそばの技と極意を教わり、ステップアップしませんか。

日 6月7日(日) 9:30～12:30 講 細淵賢三氏(つくば蕎麦愛好会) 定 抽選10人 費 2,200円(材料費込み)



⑮ 世界の料理 イタリア編

豚肉のカツレツ風、ジャガイモのフォカッチャ、レモンのヨーグルトムースを作ります。

日 6月11日(木) 10:00～13:00 講 アモロソ・フィリッポ氏 定 抽選15人 費 2,700円(材料費込み)



⑯ 世界の料理 中国編 焼豚まん

焼豚まん、鶏ひき肉のおかゆ、高菜と枝豆炒めを作ります。

日 6月21日(日) 10:00～13:00 講 阿久津明子氏(料理研究家) 定 抽選10人 費 2,800円(材料費込み)



⑰ 初夏のおもてなし料理

エビのトマトクリームパスタ、ブルーベリーとマーマレードのマフィンなどを作ります。

日 6月18日(木) 10:00～13:00 講 藤澤ちひろ氏 定 抽選12人 費 3,200円(材料費込み)



⑱ 薬膳で、原因・症状別に疲れを改善

ストレス疲れ改善にセロリとあさりのスープ、鉄分不足疲れ改善にまぐろのステーキなど作ります。

日 6月19日(金) 11:00～14:00 講 井上舞衣氏(薬膳研究家) 定 抽選12人 費 2,900円(材料費込み)



⑲ ボディメイクエクササイズ

有酸素運動、ボールによるリズム運動、ベルター(ゴムバンド)による運動とストレッチをします。

日 6月9・23日・7月14日(火) 10:30～12:00 講 友岡和子氏 定 抽選10人 費 3,600円



⑳ 親子ペア講座 おもしろ実験～光を楽しむ ビー玉万華鏡とレインボースコープ～

ビー玉や分光シートを使った光の見え方を楽しむ工作です。

日 6月7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 飯塚隆志氏(アウトリーチ808代表) 定 抽選6組12人 費 2,000円(教材費込み)

㉑ 親子ペア講座 プリザーブドフラワーで紫陽花のガーランド

ミニガーランドを作ります。

日 6月21日(日) 10:00～11:30 対 5歳～小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)※大人1人での参加も可 講 和田紗智氏(Curly Flower Shop代表) 定 抽選6組12人 費 2,300円(教材費込み)



📷 フォトニュース



1 2月17日、上郷小学校で環境整備を行っているボランティア団体「良心会」の皆さんが市長を訪問し、明治神宮で行われた日本善行会による秋季善行表彰の報告を行いました。30年以上も地域の環境保全に努めてこられた実績が評価されました。今後のさらなる活躍が期待されます。

2 3月1日、つくばカピオホールで「つくばショートムービーコンペティション2026 上映会&授賞式」を開催しました。つくば市出身の映画監督・中村義洋氏を審査員長に迎えた最終審査を経て、川崎広大氏制作の「あたりまえの奇跡」がグランプリに輝きました。アニメーション作品のグランプリ受賞は、過去13回で初の快挙です。

3 3月6日、茨城パラスポーツ協会の(写真左から)朝日省一選手、阿部仁見選手、飯沼世成選手が市長を表敬訪問しました。飯沼選手はドバイ2025アジアユースパラ競技大会のパラパワーリフティングに出場し4位と好成績を収めました。

4 3月12日、つくばコレクション認定式を開催しました。2025年度は、専門家や市民モニターの実食なども踏まえ、14品をつくば市の代表する物産品として認定しました。今後も、市内外を問わず広くPRしていきます。

+ 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。▷診療状況により、受け付けをお断りさせていただく場合があります。

3日(日)	宮川内科・胃腸科医院[二の宮2-2-26]/内・胃・循・呼・小/ ☎029(855)8777 あつしクリニック(田水山975)/内・消・外/☎029(850)7878
4日(月・祝)	菊池内科クリニック(谷田部5915)/内/☎029(839)5070 柴原医院(吉沼1151)/内・小/☎029(865)0511
5日(火・祝)	根本クリニック(鬼ヶ窪1108)/内・外・泌/☎029(847)0550 筑波中央病院(北条5118)/内/☎029(867)1211
6日(水・振)	前島レディースクリニック(手代木2005-6)/婦/☎029(859)0726 北條医院(花畑3-28-8)/内・消・小/☎029(864)0006
10日(日)	東郷医院(館野636)/内・小・循/☎029(837)1785 みなクリニック内科呼吸器科(西平塚318-1)/内・呼・アレ/ ☎029(850)4159
17日(日)	川井クリニック(東平塚715-1)/内/☎029(854)1881 あつしクリニック(田水山975)/内・消・外/☎029(850)7878
24日(日)	成島クリニック(館野363)/内・脳外・外/☎029(839)2170 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
31日(日)	こまつ内科クリニック(上横場1178-1)/内・小・神内/☎029(838)2400 のぐち内科クリニック(妻木635-1)/内・呼内/☎029(852)3001

🌙 休日夜間デジタル急患センター



遠隔医療アプリ「LEBER」で、医療相談とオンライン診療が受けられます。(全年齢対象)

医療相談▶平日=18:00~翌9:00、(土)(日)(祝)=24時間

オンライン診療▶平日・(土)=18:00~22:00、(日)(祝)=9:00~13:00、14:00~22:00

※アプリ登録が必須です。詳細は市ホームページをご覧ください。

🚑 救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

24時間365日 受け付け **おとな #7119** **子ども #8000**

または☎050(5445)2856(おとな・子ども共通)



🏠 つくば市医師会からのお願い 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

📖 5月の図書館カレンダー

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

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





～備蓄のススメ編～
せんちょう
フクン船長と学ぶ防災

家庭での備蓄は、災害による停電や断水などで普段どおりの生活を送れなくなったときだけでなく、感染症の自宅療養時にも役立ちます。平時からできる備えを考えましょう。
関 危機管理課

1 もうすぐ雨が 多い季節… 台風や雷で 停電したら 大変だよなあ
備蓄が 大切フク…
そうそう、今年こそ 備蓄を…

2 フクン!
備蓄をするのは とてもいいことフク!一緒にやってみよう フク!

3 飲料水や食べ物が 必要なのは分かるけど、 他には何を備蓄すれば いいのかな?
停電に備えるためには 懐中電灯やランタン などの照明器具と…
念のため電池も 補充しておく と 安心フク!
なるほど…だったら スマホの充電用に モバイルバッテリーも 用意しておかないとね!

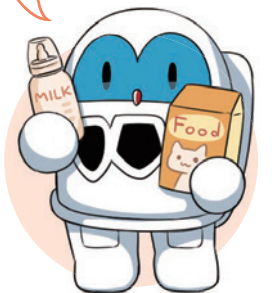
4 あとは、断水に備えて 携帯トイレや ウェットティッシュ、 トイレットペーパー などの衛生用品と…
あせ あせ

5 備蓄リストを下に まとめたから 参考にすると フク
フクン ありがとう!
まずは**3日分**、 できれば**1週間分**を 備蓄してみるフク!

備蓄リスト(例) あなた自身やあなたの家族にとって絶対に必要なものを、しっかり準備しておきましょう!

<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3L×3日以上)	<input type="checkbox"/> 食料品・好きなおかし	<input type="checkbox"/> 不織布マスク
<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 常備薬・医療品
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ(1人1日約5回分×3日以上)
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> カセットガス	<input type="checkbox"/> LEDランタン
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 電池式ラジオ	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 液体歯磨き	<input type="checkbox"/> 体拭きシート・ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> ポリ袋・ラップ
		ほか

赤ちゃんがいる方は 赤ちゃん用品、 ペットを飼っている方は ペット用品なども 備蓄するフク!



市ホームページ のご案内

「災害から身を守ろう」 関 危機管理課



「自宅療養に備えて食料品や 日用品などを備蓄しましょう」 関 健康増進課



夜間や休日の緊急時に

市民ならどなたでも

関 健康増進課

医師への医療相談とオンライン診療を受けられます

「つくば市休日夜間デジタル急患センター」では、遠隔医療アプリ「LEBER(リーバー)」を活用し、医療機関が休診の夜間や休日の緊急時に、医師への医療相談(無料)およびオンライン診療(有料)を受けることができます。いざという時に利用できるよう、事前にスマートフォンやパソコンなどでアプリの登録をしておくことをおすすめします。

対象者 **全てのつくば市民** ※利用にはアプリのダウンロードと登録が必要です。

利用方法や アプリのダウンロード などの詳細はこちら



● 医療相談(医師とのテキストチャット)

利用時間 ▶ 平日=18:00~翌日9:00
▶ (土)(日)(祝)=24時間
利用料金 無料

● オンライン診療

利用時間 ▶ 平日・(土)=18:00~22:00
▶ (日)(祝)=9:00~13:00、14:00~22:00
利用料金 有料(診療料金)
※医療福祉費受給者証(マル福)利用可能

これからの やさしさの ものさし つくばSDGs



つくばSDGs ポータルサイト

つくば市の人口 ※()内は前年同月比

人口 263,206人 (+2,982) [男 131,845人 女 131,361人] 世帯数 126,763 (+2,491) ※2026年4月1日現在