

## 今月の主な内容

令和7年度つくば市表彰…2 | 確定申告…4・5 | フックン船長と学ぶ防災…16



## 明けましておめでとうございます

昨年は、児童の居場所づくりとしてアフタースクールモデル事業、10代から20代のためのからだ・こころ・性の相談窓口「青のカフェ」の開設、移動が難しい障害のある方や高齢者に向けたごみ出し支援など、「誰一人取り残さない」まちづくりにつながる施策を進めてきました。これからもつくばの未来を見据え、市民の皆さんと丁寧に対話を重ねながら、まち全体の価値を高める市政運営に取り組んでいきます。

つくば市長 五十嵐 立青



アフタースクールモデル事業(2025年4月～)



沼崎小学校で、放課後に児童が自らやりたいことを選んで過ごせる「アフタースクール」のモデル事業が始まりました。

青のカフェ開設(2025年5月～)



大穂保健センターにある「青のカフェ」では、専門家(保健師、助産師など)が青少年の悩み事の相談を受けています。

字幕表示システム「Cotopat Screen」  
(2025年8月～)

音声をリアルタイムで認識し、文字・図解・動画で詳細表示する「Cotopat Screen」を市民窓口課に導入しました(外国語にも対応)。

分身ロボット「OriHime」  
(2025年9月～)

障害者の就労支援に向けて、障害者が遠隔地で操作する分身ロボット「OriHime」を活用した市役所での実証実験を行いました。

桜学校給食センター開設  
(2025年4月～)

7,000食/日の調理能力を備えた、給食センターが開所しました。生ごみ処理機や省エネルギーに配慮した設備、食物アレルギー特別調理室を導入しています。

ごみ出し支援  
(2025年4月～)

※イメージ

家庭ごみをごみ集積所に出すことが困難な方に対し、訪問収集を行っています。



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

えいご・ちゅうごくご・かんこくご  
英語・中国語・韓国語・  
にほんご  
やさしい日本語

声の広報

広報紙を  
音声で

点字広報

広報紙の  
点字データ



令和7年度

つくば市表彰式を開催しました

問 秘書課



※当日はインフルエンザ罹患のため、市長はオンライン参加でした。

このたび、功労表彰および善行表彰された皆さまの長年にわたるご尽力に対し、心より敬意と感謝を表します。

昭和62年(1987年)11月30日の市制施行以来、つくば市は多くの皆さまの思いと行動に支えられ、着実に発展を遂げてきました。現在のつくば市の姿は、さまざまな分野で地域を支えてくださった皆さまのご功績の賜物です。表彰を通じて、皆さまのご活躍がより広く伝わり、活動の輪がさらに広がっていくことを願っています。

一人一人の思いと行動が、これからのつくばの未来を描く力強い原動力となります。今後も「世界のあしたが見えるまち」をともに創っていきましょう。

つくば市長 五十嵐 立青

令和7年度つくば市表彰者

毎年、市民の生活と文化の向上に特に功績のあった方や、特に市民の模範となる行いがあった方を、つくば市民の日に表彰しています。令和7年度の表彰者をご紹介します。 ※敬称略・五十音順(分野別)

特に市政に従事し、または協力された方	
主な功績	氏名・団体名
統計調査員	今村 大平

社会福祉分野に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
保護司	飯村 隆
民生委員・児童委員	石川 眞智子
	片岡 亮子
	谷田部 好徳
	ほか 氏名非公表者1人

保健衛生分野に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
保育所 <small>しよくたく</small> 嘱託医	大久保 純子
	岡田 裕行
	玉那覇 好生
	徳永 一充
	久松 雅彦
	廣瀬 秀史
	ほか 氏名非公表者1人
	井上 雅樹
学校医	庄司 慶子
学校歯科医	二宮 寿祥
	舟久保 立
	三上 礼
学校薬剤師	加藤 千恵

主な功績	氏名・団体名
学校薬剤師	倉持 厚子
	藤田 泰子
食生活改善推進員	宮脇 光子
	ほか
	氏名非公表者1人

環境保全分野に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
環境美化ボランティア	(一社)つくば市産業育成協議会
	日本新薬(株) 東部創薬研究所
	アダプト・ア・パーク活動 研究学園6丁目52-56区会
アダプト・ア・ロード活動	あしび野倶楽部
	研究学園グリーンネットワークス・グリーンの会
	DCM つくば梅園店
	森の里道路里親チーム
	ほか 団体名非公表1団体

社会教育に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
スポーツ協会役員	一階 秀弥
	稲田 敏已
	岡田 忠
	小原 光雅
地域行事の企画運営	井上 波彦

主な功績	氏名・団体名
おはなしボランティア	荃崎おはなし会
	筑波大学ストーリーテリング研究会

学校教育に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
環境教育に関するゲストティーチャー	津田 直会
防災教育に関するゲストティーチャー	長屋 和宏
外国籍児童・家庭への支援	氏名非公表者1人
外国籍家庭への学用品等支援	風の会
校内環境整備・教育支援	吾妻学園
	おやじの会
	豊親会
	良心会

安心・安全な学校教育の実施に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
登下校見守り活動	江戸 悦子
	大久保 良文
	大里 俊夫
	松崎 宗一

寄付を通して市政に協力された方	
主な功績	氏名・団体名
つくばこどもの青い羽根基金への寄付	勝野 陽士





コース紹介  
連載 第7回

～伝えたくなるのは、こんなつくば。～

## つくば市内周遊観光モデルコースを使って 休日はつくばのおでかけを楽しもう！



「TSUKUBA おでかけ journey!」ガイドツアー参加者募集中！

モデルコースは個人やグループで自由に巡っていただけます。  
1月24日(土)には、今回紹介した「古民家・長屋門とこだわりのリトルショップ」を巡るガイドツアーを開催予定です。ぜひご参加ください。ツアーならではの特別な体験やお食事もあります。

ツアーの詳細・申し込みは市ホームページをご覧ください。



／今月のオススメ／

モデルコースを詳しく紹介しています！

### 古民家・長屋門とこだわりのリトルショップ

古の栄華・良き文化を守り伝える古民家を訪ね、古い街並みが続く街道を筑波山麓方面へと移動しながら歴史ある古民家・長屋門を巡ります。丁寧な手仕事による雑貨・工芸品、パン、コーヒーなどの小さなお店にも立ち寄ります。忙しい日々を忘れ、スローライフを味わいたい休日の散策に最適なモデルコースです。



モデルコース .....

- 01 つくば文化郷《国登録有形文化財》
- 02 江戸時代後期より守り継がれた歴史ある空間  
下邸家住宅《国登録有形文化財》
- 03 个性的なお店で楽しむ非日常のランチタイム
- 04 宮本家住宅《国登録有形文化財》  
矢中の杜《国指定重要文化財》

コース情報 .....

**最適な曜日** (土)(日)※(日)は一部休業日あり  
**所要時間** 約6時間半(つくば駅発着の場合)  
**移動** マイカー、レンタカー  
**訪問エリア** 東部、筑波山麓、市内中心部



### つくばスマートシティアプリ「つくスマ」の マップでおでかけスポットを見つけよう

つくスマの地域マップ機能につくば市内周遊観光モデルコースの立ち寄りスポットや、市内の観光スポットなどがマップ上に表示される予定です。休日のおでかけ先探しにぜひご活用ください。



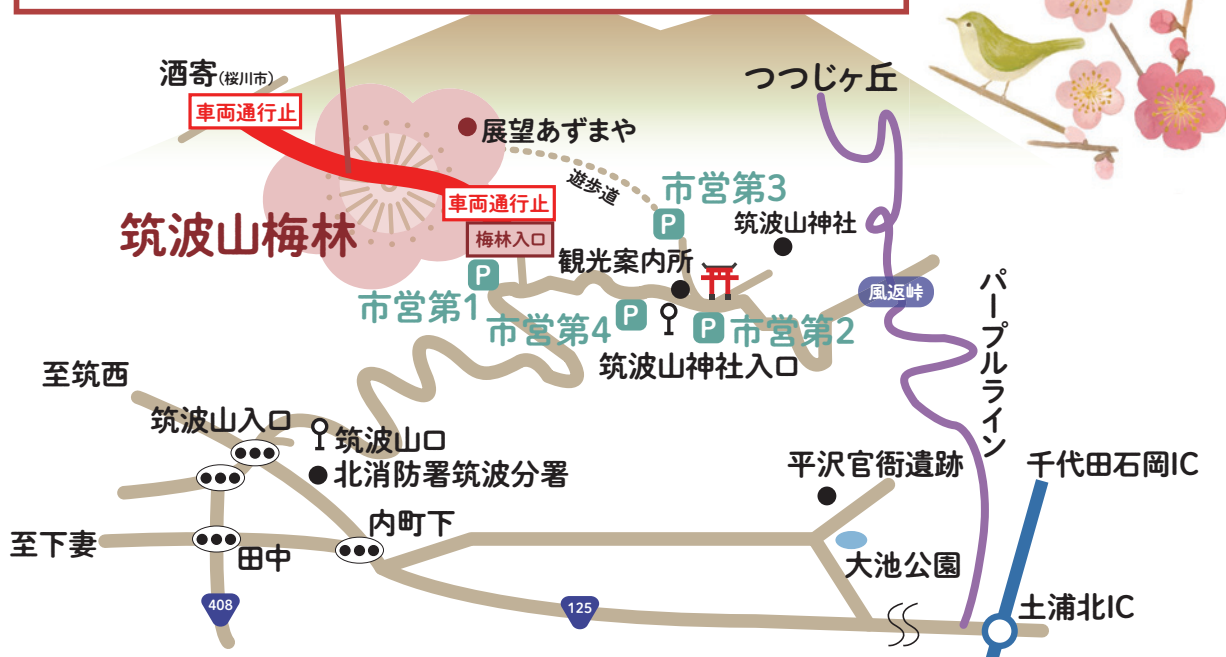
## 第53回筑波山梅まつり開催に伴い 2月7日(土)～3月15日(日)まで交通規制を実施します

つくば観光コンベンション協会  
観光推進課

筑波山梅まつり開催期間中、会場内に走る林道沼田新田酒寄線(筑波山梅林入口～酒寄丁字路)を車両通行止めとします。自動車、二輪車および自転車の通行ができなくなりますので、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

### 交通規制区間

日時:2月7日(土)～3月15日(日) 9:00～16:00



筑波山梅まつりのイベント詳細については、広報つくば2月号でお知らせします。

### 梅まつり送迎ワゴン車運転手募集

筑波山梅林最上部の「展望あずまや周辺」から「筑波山梅林入口」までを行き来する送迎ワゴン車の運転手を募集します。詳細はホームページをご覧ください。

**勤務場所** 筑波山梅林(つくば市沼田)  
**勤務内容** 来訪者用送迎ワゴン車の運転  
※乗降補助などを含む  
**雇用期間** 2月7日(土)～3月15日(日)  
**勤務形態** シフト制  
**勤務時間** 8:30～17:00(うち60分休憩)  
※閑散期および悪天候などの場合、休みまたは時間短縮あり

1月23日(金)までに一度電話連絡の上、問合せ先に履歴書を郵送

つくば観光コンベンション協会  
〒300-3292 筑穂1-10-4

☎029(869)8333

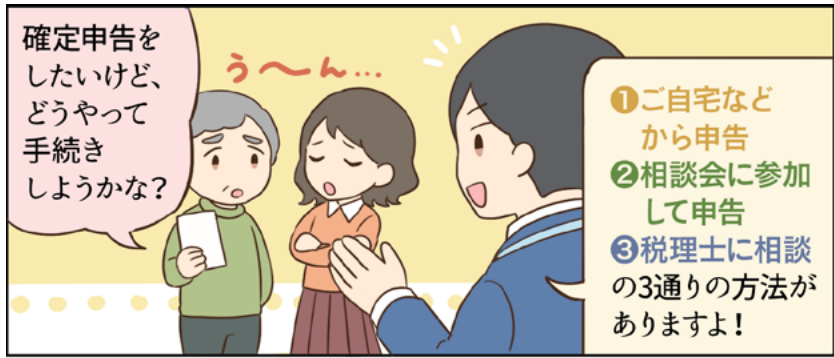
観光推進課





# 令和7年分 所得税(国税)確定申告 / 令和8年度 市・県民税申告

問 市民税課



## ①ご自宅などからパソコン・スマートフォンを使って申告

個人の確定申告者のうち、約4人に3人がe-Taxを利用しています！

**step 1**

国税庁ホームページ内「確定申告書等作成コーナー」から確定申告書を作成

**step 2**

作成した申告書を以下のいずれかの方法で提出

- ① e-Tax で電子送信(提出)
- ② 郵送で関東信越国税局業務センターつくば分室〔〒305-8530〕へ提出 ※送付先住所の記載は不要です。

**e-tax の操作などについて相談したい場合は…**

- 土浦税務署 ※要予約。詳細は以下のA 税務署相談会をご覧ください。
- e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570(01)5901 ※通話料が発生します。
- 国税庁チャットボット ▶

確定申告の流れや、申告が必要かの確認については、国税庁ホームページをご覧ください。

## ②相談会に参加して申告

### A 税務署相談会

土浦税務署で実施する相談会です。会場が昨年と異なります。

問 土浦税務署個人課税第一部門 ☎029(822)1100 (代)

税の種類	場所	日時	予約
所得税	土浦税務署1号館2階 〔土浦市城北町4-15〕	1月5日(月)～2月6日(金) ※(土)(日)(祝)を除く	<b>電話予約</b>  <b>入場整理券</b> ※当日配付または14日前から 国税庁LINE公式アカウント▶ で事前に取得
	土浦税務署3号館 第1・2会議室	2月9日(月)～3月16日(月) ※2月9日(月)～13日(金)は第1会議室のみ。 ※(土)(日)(祝)を除く。ただし3月1日(日)のみ実施。	

注意点	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 駐車場=つくば国際大学高校隣〔土浦市真鍋1-1012-5〕(駐車場の台数には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。)</li><li>▶ 原則、ご自身のスマートフォンを利用して申告書を作成していただきます。</li><li>▶ マイナンバーカードを利用して申告する場合は、パスワード2種類(①数字4桁②英数字6～16桁)が必要です。</li><li>▶ 混雑状況により、申告相談の受け付けを早めに終了する場合があります。</li></ul>
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

収入の種類が給与のみの方が対象です！

### B 合同スマホ申告相談会

e-Taxの操作方法について説明し、実際にご自身のスマートフォンからe-Taxで所得税の確定申告を行います。

問 ▶土浦税務署個人課税第一部門 ☎029(822)1100(代)▶関東信越税理士会土浦支部 ☎029(824)5055▶つくば市市民税課 ☎029(883)1111(代)▶つくばみらい市税務課 ☎0297(58)2111(代)

	場所	実施機関	日時	予約	対象
つくば市会場	イーアスつくば2階 イーアスホール 〔研究学園5-19〕	関東信越税理士会土浦支部、土浦税務署、つくば市、つくばみらい市	2月2日(月)～3日(火) 15:30～20:00	<b>入場整理券</b> ▶ 配付時間 = 当日15:00～19:00 ※受付人数には限りがあります。	以下の要件を全て満たす方 ▶ スマートフォンをご自身で操作できる ▶ 収入の種類が給与のみで還付申告をする ▶ マイナンバーカードとスマートフォン(マイナンバーカード読み取り対応機種でマイナポータルアプリをインストール済みのもの)を持っている
つくばみらい市会場	みらい平市民センター 4階会議室 〔つくばみらい市陽光台3-9-1〕	土浦税務署、つくば市、つくばみらい市	2月5日(木) 15:00～19:00	<b>入場整理券</b> ▶ 配付時間 = 当日14:30～18:00 ※受付人数には限りがあります。	

注意点	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 個人住民税の電子申告は行いません。▶ 入場整理券の配付状況については、来場の上、会場の職員にご確認ください。</li><li>▶ つくばみらい市会場では、1年目の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の申告受付人数に制限があります。</li><li>▶ 申告相談会場へのお問い合わせはご遠慮ください。</li></ul>
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**持ち物**  
★は必須

- ★申告する方のマイナンバーカード  
※マイナンバーカードのパスワード2種類(①数字4桁②英数字6～16桁)が必要です。
- ★スマートフォン(マイナンバーカード読み取り対応機種でマイナポータルアプリをインストール済みのもの)
  - ▶ 給与所得の源泉徴収票(令和7年中に支払いがあったもの全て)
  - ▶ 所得控除・医療費控除・寄付金控除など申告に必要な書類
  - ▶ 住宅ローン控除の必要書類一式(あらかじめ税理士会ホームページで詳細を確認し、必ず書類をご用意ください)
  - ▶ 還付金の受取口座の分かる書類(申告者本人名義のもの)

マイナポータルアプリのインストールはこちらから ▶

関東信越税理士会 土浦支部 ▶



C

市役所が実施する相談会

市職員が相談を受け付けます。注意点をご確認の上ご予約・ご相談ください。

税の種類	場所		日時 ※(土)(日)(祝)を除く		予約	対象
所得税 市・県民税	市役所 会場 ※1	市役所本庁舎2階 会議室201	2月16日(月) ～3月16日(月)	▶相談時間 ＝9:00～11:30、 13:00～15:30	インターネット・電話予約 予約方法の詳細は広報つくば2月号、 市ホームページなどでお知らせします。	主に年金収入、事業所得 (白色)がある方、市から市・ 県民税申告書が届いた方
市・県民税	出張 相談 ※2	市民ホールつくばね	2月10日(火)	▶受付時間 ＝8:45～11:00、 13:00～15:00	予約不要 混雑状況により、受け付けを早めに 終了する場合があります。	市から市・県民税申告書 が届いた方で、市役所へ の交通手段がない方
		茎崎交流センター	2月13日(金)			

※1 市役所会場では、収入の種類が給与のみの方の所得税確定申告は行えません。B 合同スマホ申告相談会をご利用ください。  
※2 出張相談では、所得税の確定申告はできません。所得税の確定申告をされる方は、A 税務署相談会または市役所会場の日程で申告をお願いします。

市役所会場の予約を検討している方へ 予約前にご確認ください

注意点

- ▶ 予約した時間帯の15分前から受け付けを開始します。会場の混雑緩和のため、受付開始時刻に合わせてお越しください(予約時間帯に不在の場合は予約をキャンセルします)。予約があっても、他の方の申告の進み具合によってはお待ちいただく場合がありますのでご了承ください。
- ▶ e-Taxの操作方法に関する質問や、e-Taxで作成途中の申告書のスマートフォン・パソコン画面上での内容確認は、市役所ではお受けできません。これらのご質問は、e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570(01)5901、または土浦税務署にお問い合わせください。また、手書き、e-Taxなどで作成した確定申告書の内容確認やお預かりは行っていません。提出先〔〒305-8530 関東信越国税局業務センターつくば分室〕※郵送の際、送付先住所の記載は不要です。
- ▶ 市役所で相談できない申告(下記「以下の申告は市役所で相談できません」参照)に関するご質問はお受けできません。土浦税務署にお問い合わせください。
- ▶ 還付申告(所得税が還付になる方)は、土浦税務署で確定申告期間以外の期間もできます(該当年の翌年1月1日から5年間申告可能)。
- ▶ 無収入の方のいわゆる「所得0円申告書(市・県民税申告書)」は郵送での提出にご協力ください。郵送で提出された添付資料などは返却できません。「所得0円申告書」は申告期間以降でも随時、市税総合窓口で受け付けます。
- ▶ 1月5日(月)から、令和8年度申告分の個人住民税申告について、電子申告の受け付けを開始します。詳細は市ホームページ▶  
をご覧ください。



予約された方へ 相談前に書類作成をお願いします

必ず相談前に以下の書類を作成の上お越しください。作成していない場合は、申告相談をお受けできません。  
書類作成に関する相談は土浦税務署へお問い合わせください。

事業(営業等・農業)所得、  
不動産所得を申告する方  
＝**収支内訳書**

医療費控除またはセルフメディケーション税制(スイッチOTC薬控除)を  
申告する方  
＝**明細書**(「医療費控除の明細書」または「セルフメディケーション税制の明細書」)  
※医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できません。  
※領収書は自宅で5年間保存をお願いします。

問 土浦税務署個人課税  
第一部門  
☎029(822)1100 (代)  
※要予約。詳細は4ページ  
のA 税務署相談会をご覧ください。

以下の申告は市役所で相談できません。土浦税務署でご相談ください。

- ▶ 収入の種類が給与のみの方の確定申告(申告者自身が障害者控除の適用を受ける場合を除く)
- ▶ 申告日時点でつくば市に住民登録がない方の申告
- ▶ 今回初めて事業所得(営業等・農業)、不動産所得を計上する申告
- ▶ 太陽光発電を事業所得で計上する申告(ただし、ご自身で収支内訳書を作成済みの方は申告可能)
- ▶ 青色申告を行う事業主の申告
- ▶ 雑損控除の適用を受ける申告
- ▶ 配当所得のうち特定口座年間取引報告書を必要とする申告
- ▶ 暗号資産(仮想通貨)取引に関する申告
- ▶ 分離課税(不動産、株式などの譲渡所得、上場株式などの配当所得、先物取引に係る雑所得など)の申告
- ▶ ストックオプションに関連する申告
- ▶ 外国税額控除の適用を受ける申告
- ▶ 令和7年中に亡くなった方の申告(準確定申告)
- ▶ 令和6年分以前の確定申告、更正の請求、修正申告
- ▶ 日本国外に居住する親族に係る扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除、障害者控除などの申告
- ▶ 損益通算や繰越控除のある申告
- ▶ 初めて住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の適用を受ける申告  
※2年目以降で「令和7年分(特定増改築等)住宅借入金等特別控除計算明細書」を作成済みで、連帯債務でない方、借入金の借り換えをしていない方の申告相談は受け付けます。
- ▶ その他住宅関連の税額控除の適用を受ける申告
- ▶ その他、高度な判断を要する申告

【重要】電子申告の前に確認!マイナンバーカード電子証明書の有効期限

マイナンバーカード電子証明書の有効期限が切れていると、電子申告ができません!

電子申告の前に CHECK!

- ☐ 電子証明書の有効期限が切れていませんか?
- ☐ マイナンバーカードの電子証明書発行・暗証番号設定手続きが済んでいますか?

必ずご確認ください。

※電子証明書の更新は、有効期限の3カ月前の翌日以降に市役所で手続きができます。電子証明書の有効期限が切れている場合の再発行は、最大で申請日の翌々日となります。



# アイラブつくばまちづくり補助事業の申請スケジュールが**変更**となります



自主的かつ自発的に、公益的な事業に取り組む市民活動団体を応援することを目的とした「アイラブつくばまちづくり補助事業」の申請スケジュールが変更となります。これまで4月・7月・10月の年3回申請を受け付けていましたが、2026年度からは、前年度2月(従来の4月申請分)、7月の年2回に変更となります。詳細は以下の表をご覧ください。

問 市民協働課

これまでの申請締切日(年3回)	2026年度からの申請締切日(年2回)
4月20日	<b>2026年2月20日(金)</b> 2026年度から前年度2月に前倒しになります。
7月20日	7月20日※ 変更なし
10月20日	<b>なし</b> 10月20日の申請受け付けは2026年度から無くなります。

※申請締め切り日が(土)(日)(祝)の場合はその直前の平日が申請締め切り日となります。

## ⚠ 注意事項

### 2026年4月～8月に事業を開始される方

▶2026年2月20日までに申請してください。

### 2026年9月～2027年3月に事業を開始される方

▶2026年2月20日または7月17日(7月20日が祝日のため)までに申請してください。



▲詳細は市ホームページをご覧ください。

## 今回の変更についても詳しく説明します

### アイラブつくばまちづくり補助事業説明会

制度の概要や申請時に必要な書類、注意点などを説明します。補助金の活用をお考えの方はぜひご参加ください。

※次回の補助金申請締め切り日は2月20日(金)です。

日 1月20日(火) 10:00～12:00

場 市役所本庁舎5階会議室501、オンライン

対 主に市内で公益的な事業を実施している、または今後実施する予定の方で「アイラブつくばまちづくり補助事業」に興味のある方

定 先着5組※オンラインは定員無し

合 ABCDEGI

申 1月19日(月)までにインターネットで



合理的配慮の提供(合)に関してはイベント情報に掲載しています。**10ページ**をご覧ください。



## 健康・福祉

### ひとり親家庭の養育費確保支援

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、裁判外紛争解決手続(ADR)利用費用について助成金を交付します。

問 こども政策課



### 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 2月18日(水) 14:00～17:00

場 市役所本庁舎会議室 ※詳細は参加者に後日通知します。

対 市在住のひとり親の方、離婚を考えている方

定 先着3人 合 ABCDEI

申 2月12日(木)までに電話または直接

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。※所得によって異なります。詳細は市のホームページをご覧ください。

問 こども政策課



### 幼児教育・保育の無償化に係る償還払い請求(還付請求)を受け付けます

幼稚園・認定こども園預かり保育事業、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業を利用した場合の請求を受け付けます。

申 1月5日(月)～30日(金)に「請求書、委任状(請求者と口座名義人が異なる場合)、領収証、特定子ども・子育て支援提供証明」を直接

問 幼児保育課

### 障害者手帳をお持ちの方が対象の自動車税減免申請出張窓口を開設します

県税事務所が市役所内で自動車税減免申請の出張窓口を開設します。必要書類などについては事前に県税事務所までお問い合わせください。※出張窓口は臨時的なもので通常より手続きに時間を要する場合があります。

日 2月3日(火) 10:00～15:00

※12:00～13:00を除く

場 市役所本庁舎2階障害福祉課窓口

対 障害者手帳をお持ちの方

合 ACDEFHI

問 障害者地域支援室

### 2026年から介護給付費通知を廃止します

介護給付の適正化を目的としてお送りしていた「介護給付費通知」は、厚生労働省の事業見直しなどに伴い、2025年12月の通知をもって廃止されました。今後、各サービスの利用実績は事業所から交付される請求書などでご確認ください。

問 介護保険課

### 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、認知症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 1月26日(月) 10:00～11:30

場 市役所本庁舎2階職員研修室

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 1月21日(水) 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



### おむつ使用証明書に代わる確認書の申請

税申告時に、「おむつ使用証明書に代わる確認書」を添付することで、おむつ代の医療費控除を受けることができます。

対 次の全てを満たす方

- ▶つくば市で要介護認定等を受けている方
- ▶要介護認定等に係る主治医意見書の内容が一定の要件を満たしている方

※交付要件を満たしていない場合や、2023年分以前の申告分について、おむつ代の医療費控除の申告が1年目である方は、医師の発行する「おむつ使用証明書」で医療費控除を申告してください。

申 申請書(介護保険課・各窓口センターに用意、市ホームページに掲載)を郵送または直接

問 介護保険課



## おうちdeリハ(地域リハビリテーション) 活用してみませんか？

冬は自宅に閉じこもりがちになります。活動量や脚の力は落ちていませんか。ご自身の状態に合わせた運動や筋力を維持しやすい食事など、高齢者の運動面や栄養面のお困りごとに自宅で専門職から助言を受けられるサービスがあります。

**対** 市内在住で65歳以上の方 **申** 電話で  
**問** 地域包括支援課

## 終活講演会「終活のススメ」 ～今日から終活はじめてみませんか？～

人生会議(ACP)の基本やエンディングノートの書き方、身の回りの整理のセミナー、終活の個別相談会、シニアフォト撮影会を開催します。大切な人に自分の想いを伝え、未来を安心して迎えるための第一歩を一緒に始めてみませんか。

**日** 1月25日(日) 13:00～16:00  
**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** (株)鎌倉新書 **定** 先着80人

**合** ADEEGIK

**申** 1月16日(金)までに電話またはインターネットで  
※電話は16:30まで

**問** 地域包括支援課



## リウマチ・骨粗鬆症市民公開講座

「関節リウマチと骨粗鬆症治療の今」の講演会と「薬剤師の仕事」のミニレクチャーを実施します。その他、簡単な骨密度測定と食事のアドバイスが受けられます。骨と関節から健康づくりを始めましょう。

**日** 1月24日(土) 13:00～16:30(講演会14:30～15:30)

**場** イーアスつくば2階イーアスホールA・B〔研究学園5-19〕

**講** ▷講演＝尾登誠氏(おのぼりクリニック院長)▷ミニレクチャー＝武田典子氏(つくば薬剤師会顧問)

**定** 先着150人

**申** 1月18日(日)までにインターネットで

**問** 旭化成ファーマ(株)「リウマチ・骨粗鬆症市民公開講座」  
係 ☎029(855)1988

**担** 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)がおすすめです。ご協力をお願いします。

**日** 1月9日(金) 9:45～11:45、  
13:00～16:00

**場** 市役所南口玄関付近

**問** 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受けします。元気なうちから、フレイル(虚弱)の予防をしましょう。

**日** 1月27日(火) 9:00～12:00

**場** 谷田部保健センター **対** 市内在住の方

**定** 先着3人 **合** A[B][D]

**申** 1月23日(金)までに「住所・氏名・年齢・電話番号」を電話で

**問** 健康増進施設いきいきプラザ  
☎029(864)5089



## つくば市高齢者福祉計画(第10期) 策定に向けたアンケート

次期計画策定に向けて、介護保険被保険者の心身の状況や在宅生活における課題を把握するため、65歳以上の方(無作為抽出)を対象に、アンケート調査票を郵送します。対象となった方は、回答・返送にご協力をお願いします。

**問** 高齢福祉課

### 募集

## 「つくば子育てサポートサービス」サポーター基礎研修会

子育てサポーターとして活動するための研修会を開催します。子育てサポートサービスは、育児をサポートしてほしい人とサポートしたい人をつなぐサービスです。研修では、サポーター活動を行う上で必要な基礎知識を学びます。

**日** 2月3日(火) 10:00～15:00、2月18日(水) 9:30～15:30

**場** 市役所コミュニティ棟1階会議室1・2

**対** 以下の全てを満たす方

▷市内在住 ▷子育て支援に興味がある  
▷研修後にサポーターとして活動できる

**費** サポーター登録料1,500円(研修費は無料)

**申** 1月30日(金)までに電話で

**問** 社会福祉協議会 つくばファミリーサポートセンター  
☎029(879)5504

**担** こども政策課



## 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** 1月8日(木) 13:30～(受付13:00)

**場** 大穂庁舎3階会議室

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

**合** [K]

**問** シルバー人材センター ☎029(879)5199

**担** 高齢福祉課

## 市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



## つくば市子ども・子育て会議

市長の諮問に応じ、市の子ども・子育て支援に関する施策の推進に関して必要な事項を調査・審議する「つくば市子ども・子育て会議」の委員を募集します。

**任期**＝2026年5月1日～2028年4月30日

**対** 市内在住・在勤・在学の方で、市の附属機関などの公募による市民委員を2つ以上兼務しておらず、平日開催の会議に出席できる子どもの保護者または子育て支援に関心がある方

**定** 5人以内(女性3人程度・男性2人程度)

**申** 1月5日(月)～23日(金) 16:30に「履歴書・小論文(応募の動機)」を郵送(必着)または直接  
※応募者多数の場合は募集を途中で終了することがあります。

**問** こども政策課



## パブリックコメント

詳細は市ホームページをご覧ください。



### ①つくば市耐震改修促進計画(案)

いつどこで起こるか分からない大規模地震に備え、建築物の更なる耐震化の促進を図るため、「つくば市耐震改修促進計画」を改定します。皆様のご意見をお待ちしています。

**申** 1月5日(月)～2月4日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは**場**に直接

**問** 建築指導課

**F** 029(868)7593

**E** ubn030@city.tsukuba.lg.jp

### ②第2次つくば市地域公共交通計画(案)

市域の公共交通に関する今後5年間の取り組み方針を示すため「第2次つくば市地域公共交通計画」を策定します。皆様のご意見をお待ちしています。

**申** 1月5日(月)～2月4日(水)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは**場**に直接

**問** 総合交通政策課

**F** 029(868)7626

**E** ubn012@city.tsukuba.lg.jp

**場** ▷①市役所本庁舎3階建築指導課②市役所本庁舎3階総合交通政策課▷市役所本庁舎1階情報コーナー▷各窓口センター▷各地域交流センター▷つくば市民センター▷市ホームページ





## 2026年度 会計年度任用職員

以下の会計年度任用職員を募集します。それぞれの詳細は、市ホームページをご覧ください。



### ①子ども家庭支援員

子どもに係る相談対応、戸別訪問支援、関係機関と連携したソーシャルワークおよび各種事務補助を行う方を募集します(資格要件あり)。

定 8人(予定)

申 1月5日(月)～23日(金)に「履歴書・各種資格証明書」を郵送(必着)または直接

問 こども未来センター

### ②図書館専門員

### ③図書館内部事務補助員

### ④資料配送員

### ⑤カウンター業務補助員(週5日勤務)

### ⑥カウンター業務補助員(週1日勤務)



4月から中央図書館で事務などの各業務に従事する方を募集します。

定 ②12人③2人④2人⑤6人⑥10人(予定)

申 1月9日(金)～23日(金)にインターネットで

問 中央図書館 ☎029(856)4311

### ⑦女性相談支援員

### ⑧男女共同参画指導員

⑦配偶者暴力相談支援センター事業における相談支援業務を行う方(資格要件あり)⑧ダイバーシティ推進に関する各種事務補助を行う方を募集します。

定 ⑦3人⑧1人(予定)

申 1月5日(月)～22日(木)に履歴書を郵送(必着)または直接

問 ダイバーシティ推進室

### ⑨児童発達支援事業従事者

福祉支援センターで児童発達支援事業に従事する方を募集します。

定 13人(予定)

申 1月5日(月)～16日(金)に履歴書を郵送(必着)または直接

問 障害者地域支援室



## 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

## 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



## ウォームシェアで暖かく過ごしませんか

「ウォームシェア」とは家庭や地域の暖かい場所に集まり、皆で暖かさを共有する省エネの取り組みです。市では暖かく過ごせる施設を「ウォームシェアスポット」として市ホームページで公開しています。ぜひご利用ください。



### R7年度ウォームシェアスポットの募集

市では事業者の皆さんから「ウォームシェアスポット」の登録を随時募集しています。登録スポットは市ホームページで公開され、市民の皆さんにご利用いただけます。市域の省エネや交流の場として、ご協力をお願いします。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 環境政策課



## くみまち保護猫譲渡会

かわいい保護猫たちが新しい家族との出会いを待っています。ぜひ会いに来てみませんか。毎月2回、日曜日に開催しています。



日 ①1月18日(日)②1月25日(日)③2月1日(日) 13:00～15:00

場 カインズつくば店ペット用品売場(小野崎278-1)

合 A B C D E F G I K

問 ①ハピシェア②③ネコスぺ事務局

日 ①marchumareno.k

@gmail.com

②③nekotr2019@

gmail.com

担 環境保全課



## 飼い主のいない猫のTNR相談会 (アイラブつくばまちづくり補助事業)

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

日 1月18日(日) 13:00～15:00

場 レンタルスペースPUPPY(刈間2031)

合 K

問 ネコスぺ事務局

☎080(2078)5199(担当:大塚)

担 環境保全課



## 第1回広報つくば絵画コンテスト作品展示

「魅力あふれるつくば市」をテーマに広報つくば12月号の表紙を飾る絵を募集したところ、市民の皆さんから88件もの応募がありました。つくば愛があふれる全ての応募作品を市役所1階市政情報コーナーで展示しています。ぜひご来場ください。

日 展示期間:2025年12月4日(木)～1月30日(金) 8:45～16:30

※(土)(日)(祝)、年末年始を除く

※最終日は15:00まで

場 市役所本庁舎1階市政情報コーナー

問 広報戦略課



## 「広報つくば」「つくば市かわら版」の音声版をポッドキャストで配信中



スポティファイ Spotifyなどのポッドキャスト再生サービスで音声版を配信しています。ぜひご利用ください。



## 「広報つくば」「つくば市かわら版」の点字版データを市ホームページで公開中

点字版データをBES形式のファイルでダウンロードできます。ぜひご利用ください。

▼音声版

日 広報つくば最新号音声版・点字版

▷月の中旬～下旬配信予定

つくば市かわら版最新号

音声版・点字版

▷発行から4週間前後で

配信予定

問 広報戦略課



▼点字版





**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】**

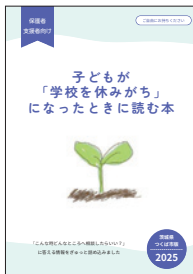
市が発注する建設工事、業務委託、物品納入などの契約を希望する事業者は、個人・法人を問わず、事前に定められた期間中に入札参加資格審査の申請を行い、有資格者名簿に登録をすることが必要です。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 2月2日(月)～6日(金)にインターネットで  
※今回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)  
■ 契約検査課

**「子どもが『学校を休みがち』になったときに読む本」を配布します  
(アイラブつくばまちづくり補助事業)**

不登校や学校への行きづらさで悩んでいませんか。相談窓口や多様な学びの場、居場所について不登校生徒の保護者がまとめた冊子を1月13日(火)から、コリドイオなど市内数カ所まで配布します。

- 場 コリドイオ[吾妻1-10-1つくばセンタービル]他  
■ 問 まなびつくば  
■ tkbsroom@gmail.com  
■ 教育相談センター

**多種多様な農業用廃プラスチック回収**

農業生産に伴い発生した廃プラスチック全般(劣化した物も可能)を回収します。不法投棄や不適正な排出による負担金増額を避けるため、適正処理にご協力をお願いします。※農業容器は除く

- 2月4日(水) 9:00～11:00  
■ 場 豊里ライスセンター[木俣389-3]  
■ 対 市内に住所を有し、市内に農地をお持ちの方  
■ 費 負担金:150円/kg  
■ 問 農業政策課

**野外焼却は原則禁止されています**

野焼きなどの野外焼却は原則禁止されています。例外として認められている「稲わらやもみ殻などの農業残渣」を燃やす場合でも、発生する煙や臭いで苦情が寄せられるときは、指導の対象となります。強風時や夜間は、火災の原因となりますので、絶対にやめてください。

■ 農業政策課、環境衛生課

**高校生の遠距離通学支援の申請期間は1月31日(土)までです**

高校生の皆さんの適性、興味関心に合った進路の選択肢を広げるため、遠距離通学をしている高校生を支援します。詳細は市ホームページをご覧ください。※2025年度に既に本交付金の支給を受けている場合は、再度の交付は受けられません。

■ 教育総務課

**新春市長特別点検**

つくば市消防本部の恒例行事である新春市長特別点検が実施されます。市長などが整列した消防職員約200名の姿勢および服装などについて点検を行います。見学可能ですので、ぜひご来場ください。

- 1月7日(水) 9:30～10:30  
■ 場 つくば市消防本部 ■ ABCDEFGK  
■ 消防総務課

**消防団出初式に伴うサイレン吹鳴**

新春を飾るつくば市消防団出初式の開催に伴い、市内全域で消防団員召集のサイレンを鳴らします。火災と間違えないようお願いいたします。

- 1月12日(月・祝) 7:00 ■ 市内全域  
■ 問 地域消防課 ☎029(883)1182  
■ fst050@city.tsukuba.lg.jp

**確定申告前のマイナンバーカードの電子証明書の更新などについて**

確定申告時期にマイナンバーカードの電子証明書発行や暗証番号再設定手続きが増加するため、早めの手続きをお願いします。

▶ **電子証明書の更新**＝有効期間の3カ月未満になった日から更新手続きができます。

▶ **電子証明書更新場所**＝市役所本庁舎1階30番窓口または各窓口センター〈(月)～(金) 8:45～16:30〉※駅前窓口センターは〈(火)～(土) 10:00～18:30〉

▶ **マイナンバーカードの電子証明書の失効後の再発行**＝最大翌々日

▶ **マイナンバーカードを使った確定申告の期間**＝2月16日(月)～3月16日(月)

■ 市民窓口課

**1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。

- ①1月8日(木)②1月22日(木)  
■ 市民窓口課

**記事訂正のお知らせ**

「広報つくば12月号」10ページに掲載した「令和8年 つくば市二十歳の集いを開催します」の参加対象者の記載に誤りがありました。

〔誤〕2004年4月2日～2005年4月1日生まれの方  
〔正〕2005年4月2日～2006年4月1日生まれの方

なお、2025年12月上旬に発送した入場券は、正しい参加対象者の方へ送付しました。関係者の皆さまに、ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

■ 生涯学習推進課

**YouTube 動画****『つくば市かわら版チャンネル』**

市政情報を分かりやすく、動画でお届けしています!



現在、市民の皆さんに区会回覧でお届けしている「もっと知りたい!つくば市かわら版」では、市政に関する特定のテーマを分かりやすく詳しく紹介しています。併せて、紙面では伝えきれない現場の様子などを動画でも発信しています。

この動画をきっかけに、皆さんと共に“つくば”の未来を考え、創っていただければ幸いです。



■ 広報戦略課



過去動画のアーカイブや最新の動画は、市ホームページをご覧ください。





# 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(☑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○○○○○課

### 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

※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

※新たに3つ凡例が追加されました。H ホームページなど 郵 郵送 直 直接

## ス ポ ー ツ

### 背泳ぎのきれいな泳ぎ方を目指そう

- 日 毎週(水) 11:00～11:30
- 場 つくばウェルネスパーク 対 中学生以上
- 講 山下幸枝氏(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)
- 定 先着15人 費 400円/回(入館料別途)
- 合 ABCDEFGI 申 1階受付窓口にて
- 問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210
- 担 スポーツ施設課

### 音楽に合わせて楽しくアクアビクス

- 水泳が苦手な方でも安心して参加できます。
- 日 毎週(水) 10:20～10:50
- 場 つくばウェルネスパーク 対 中学生以上
- 講 川村早苗氏(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)
- 定 先着15人 費 400円/回(入館料別途)
- 合 ABCDEFGI 申 1階受付窓口にて
- 問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210
- 担 スポーツ施設課

### 健康状態の測定会

- 歩行や血管年齢など体組成計を使った測定を行い、トレーニング方法をアドバイスします。
- 日 2月14日(土) 10:00～12:00
- 場 みどりのプール 対 18歳以上の方
- 講 筑波大学大学院生(スポーツ医学専攻)
- 定 先着30人 合 ABD EGI
- 申 直 または ☎で
- 問 みどりのプール ☎029(896)6870
- 担 スポーツ施設課

### 初心者向けBMXスクール開講

- 日 1月10日(土)・18日(日)・31日(土) 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(全日本選手権3位) 定 先着10人
- 費 4,400円/日 合 B F
- 申 当日9:30までに直 で
- 問 サイクルパークつくば ☎029(883)0035
- E BMX298@icloud.com
- 担 サイクルコミュニティ推進室

### 【茨城ロボッツ】バスケットボールクリニック

- 日 1月31日(土) ※対象学年で時間が異なります
- 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の小・中学生
- 定 先着50人/各回 合 ABD G K
- 申 1月4日(日)～28日(水)までに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

### マスターズバレーボール大会

- 日 2月1日(日) 8:30集合
- 場 桜総合体育館 定 先着8～10チーム
- 費 登録チーム=1,000円 一般=3,000円
- 合 ABD 申 1月22日(木)までに所定の様式(Hに用意)に記入し、郵、F または E で
- 問 スポーツ協会事務局 ☎029(854)8511 F 029(854)8531
- E tukubashitaikyō1@bz01.plala.or.jp
- 担 スポーツ振興課

### 筑波マスターズグラウンドゴルフ大会

- 日 2月7日(土) 8:30集合 ※予備日2月8日(日)
- 場 大池公園(北条1477-1) 対 筑波地区在住・在勤
- 定 先着20チーム、1チーム3～5人
- 費 2,000円/チーム 合 AD
- 申 1月26日(月)までに「事業名、チーム名、代表者氏名、メンバーの氏名、住所、年齢、電話番号」を郵 または F で
- 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

### 市民スキー教室

- 日 1月31日(土) ※集合5:00～2月1日(日) 1泊2日
- 場 群馬みなかみほうだいぎスキー場 集合場所: 筑波交流センター(北条5060)
- 対 市内在住・在勤の18歳以上 定 先着15人
- 費 27,000円(講習、1日分リフト券、宿泊代込み)
- 申 1月22日(木)までに「事業名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、電話番号」を郵 (必着) で
- 問 スポーツ協会事務局 ☎090(4381)0506(梁谷)
- 担 スポーツ振興課

## 健康と福祉

### フレイルサポート教室

- 専門講師による講話と実践でフレイル予防について楽しく学びましょう。
- 日 1月30日、2月13・27日(金) 10:30～12:30
- 場 イオンホール・イオンモールつくば内(稲岡66-1)
- 対 市内在住の65歳以上 定 先着30人
- 合 ABCDEI K 申 1月9日(金)から ☎で
- 問 谷田部東地域包括支援センター ☎029(897)3231
- 担 地域包括支援課

### ウエルカフェ栄養サロン 「おいしく健康"適塩生活"」

- 栄養士が食事のポイントを紹介し、試食を提供します。希望者は体組成が測定できます。
- 日 2月8日(日) 10:00～11:00
- 場 ウエルシアつくば小荳[小荳288]
- 対 市内在住 定 先着10人
- 合 ABD E K 申 2月6日(金) 16:30までに ☎ または 市H で
- 問 健康増進課

### シニアの方大歓迎！出前健康教室①～④

インストラクターによる簡単体操や健康講話を行います。同じ月に参加できるのはいずれか一つです。

#### ①カスミ大穂店

- 日 1月21日(水) 10:00～11:00
- 場 イートインコーナー[筑穂1-15-6]
- 対 市在住40歳以上 定 先着8人 合 AD
- 申 1月13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)

#### ②カスミ学園店

- 日 1月27日(火) 14:00～15:00
- 場 2階イートインコーナー[竹園2-12-1]
- 対 市在住40歳以上 定 先着15人 合 AD
- 申 1月19日(月) 9:00から ☎で
- 問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)

#### ③イオンモールつくば

- 日 1月26日(月) 14:00～15:00
- 場 3階イオンホール(稲岡66-1)
- 対 市在住40歳以上 定 先着25人 合 AD
- 申 1月16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)

#### ④カスミ大穂店

- 日 2月4日(水) 10:00～11:00
- 場 イートインコーナー[筑穂1-15-6]
- 対 市在住40歳以上 定 先着8人 合 AD
- 申 1月26日(月) 9:00から ☎で
- 問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5073(出前健康教室)

### つくばウォークの日(研究学園西コース)

- 約5kmと約2.5kmのコースです。茨城県公式アプリ「元気アップ！りいばらき」のポイントも貯められます。※雨天中止
- 日 1月18日(日) 9:30～(受付9:00～9:15)
- 場 本庁舎芝生広場集合 合 AD
- 問 健康増進施設いきいきプラザ ☎029(864)5089
- 当日 ☎090(9241)1823(つくばウォークの日専用)
- ※7:00～9:30まで





## 相談・説明会

## こころの健康相談

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、まずは主治医にご相談ください。

- 日 1月21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 合 A D G I K  
申 1月5日(月)から☎で  
問 大穂保健センター ☎029(864)7841



## 空き家の無料相談会

- 日 2月28日(土) 13:00～17:00  
場 本庁舎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 合 A B C D E G I  
申 1月26日(月)～2月6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 F 029(868)7642 E evm060@city.tsukuba.lg.jp



## 木造住宅の耐震に関する展示と無料相談

昭和56年以前に建築された木造住宅は、耐震性が不足していることが多いため、耐震性を確認することが重要です。

- 日 2月2日(月)～7日(土)  
無料相談＝10:00～12:00、13:00～16:00  
※展示＝本庁舎開庁時間内  
場 本庁舎1階南側玄関付近  
合 A B C D E F G I K  
問 建築指導課



## 住まいの相談会開催のお知らせ(予約制)

- 日 2月20日(金) 10:00～16:00  
場 石岡市役所本庁舎2階201〔石岡市石岡1-1-1〕  
対 県南地区在住の住宅リフォームなどを検討の方  
定 先着10組 合 配慮が必要な方はご連絡ください  
申 1月1日(木)～31日(土)にH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)4755  
担 住宅政策課



## 男性のための電話相談

夫婦、家族、職場などの人間関係や生き方などのお悩みについて、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。※秘密厳守

- 日 1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



## 行政書士無料相談会

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

- 日 1月22日(木) 13:00～16:00  
場 本庁舎3階302会議室 定 先着12組  
合 A B C D E G I 申 ☎で  
問 茨城県行政書士会県南支部 ☎090(1650)8505(つくば会場担当)  
担 総務課



## 催し

## 特別開催！

## 「青のカフェ」～10代20代のあなたへ～

若者が性に関する正しい知識を得られる機会です。相談のほか、妊婦体験や赤ちゃん人形の抱っこ体験などもできます。

- 日 1月31日(土) 13:00～17:00  
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  
合 A B C D E F G I K  
問 大穂保健センター ☎029(864)7841



## 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。※各日2回公演

- 日 1月16日(金)・22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 A B C D E G I K  
問 つくば市立中央図書館 ☎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 1月10・17・24・31(土)、2月7日(土)  
15:00～15:30  
場 中央図書館  
対 幼児から小学生  
合 A B D E G I K  
問 つくば市立中央図書館 ☎029(856)4311



## 講演会「子どもたちの可能性を拓くスポーツ」

- 日 2月25日(水) 18:30開演(17:30開場)  
場 つくばカピオホール〔竹園1-10-1〕  
講 為末大氏(元陸上選手)  
定 先着250人  
合 A B D  
申 2月19日(木) 17:00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



## 親子木育おもちゃ広場

木のおもちゃに触れ、豊かな心を育みます。

- 日 1月24日(土)・25日(日)  
①10:00～11:00 ②11:00～12:00  
③13:00～14:00 ④14:00～15:00  
場 つくばセンタービル1階co-en〔吾妻1-10-1〕  
対 未就学児と保護者 定 先着10組 合 A C D I K  
問 鳥獣対策・森林保全室 E eco025@city.tsukuba.lg.jp



## つくばアートラボ 2025-2026 vol.3 冬ごもりプロジェクト「二人で絵を描く会」

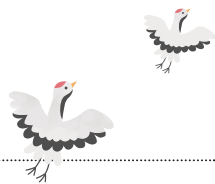
- 日 1月24日(土) 13:00～15:00、16:00～18:00  
・25日(日) 10:00～12:00、13:00～15:00、16:00～18:00  
場 筑波交流センター2階 工作室 対 小学5年生以上  
講 井上拓哉氏(アーティスト)  
定 抽選1人/回 合 A B D G  
申 1月5日(月)～16日(金)にHで  
問 芸術文化推進課



## 豊里ゆかりの森美術館展示会

「Vol.4 静寂から春光 集いの美術館」を開催します。

- 日 1月29日(木)～3月12日(木) 9:00～16:00  
※(月)休館。ただし2月23日(月・祝)は開館し、翌日休館  
場 豊里ゆかりの森美術館 合 B  
問 豊里ゆかりの森工芸館 ☎029(847)5122



## 平沢官衙遺跡歴史ひろばで実物大復元建物再整備工事の公開

- 日 2月7日(土) ①工事見学会11:00～、11:30～、13:15～、13:45～(4回) ②屋根に葺くクレ板へのメッセージ記入10:30～12:00、13:00～14:30  
対 ①小学5年生以上(小学生は保護者同伴) 健脚な方  
定 ①抽選10人/見学会各回 ②申し込み不要 合 D  
申 1月18日(日)までに市Hで  
問 文化財課▷当日＝平沢官衙遺跡歴史ひろば案内所 ☎029-867-5841



## 第38回つくば小田どんど焼き

有志の七色武士がどんど焼きを行います。つくば冬のグルメフェスタやステージイベントも同時開催。

- 日 1月17日(土) 10:00～18:00  
※火入れ16:00～ 小雨決行  
場 小田城跡歴史ひろば 合 A B D G  
申 正月飾りの事前回収＝1月10日(土)～12日(月・祝) 10:00～15:00小田中部公民館〔小田3048〕に直で※郵やHからも申し込み可  
問 ☎070(8466)3663(小出) 担 文化財課



## つくば市文化協会 第2回つくばの調べ

協会加盟の音楽系団体によるコンサートです。邦楽、洋楽を問わず多彩な音楽をお楽しみください。

- 日 1月17日(土) 14:00～16:30  
場 ノバホール 小ホール〔吾妻1-10-1〕  
合 D F  
問 つくば市文化協会 ☎090(8850)5716(稲葉)  
担 芸術文化推進課



## つくば市文化協会 第34回芸術展

絵画、書道、写真、陶芸、俳句、短歌、筆文字アート、パンフラワーなど、つくば市文化協会芸術部の作品を展示します。

- 日 1月20日(火)～25日(日) 9:30～17:00  
※最終日は13:00まで  
場 茨城県つくば美術館〔吾妻2-8〕  
合 A B C D E G I  
問 つくば市文化協会 ☎090(2675)8426(桃井)  
担 芸術文化推進課



## 目指せ真打!新春二つ目会 ～一番勢いのあるお笑い二つ目会～

最も勢いのある二つ目さんたちの高座で、フレッシュなお笑いをお楽しみください。

- 日 1月18日(日) 13:00開演(12:30開場)  
場 ふれあいプラザ〔下岩崎2164-1〕  
対 小学生以上 ※未就学児不可  
定 先着300人 費 2,000円  
合 A B C D F G I K 申 直または☎で  
問 ふれあいプラザ☎029(876)2311  
担 地域支援課



ひろさわかんが

平沢官衙遺跡歴史ひろば新春芝文字と防火訓練

1月26日(月)の「文化財防火デー」に合わせて防火訓練と芝焼きを行います。ひろばに描く芝文字や和太鼓の演奏なども楽しめます。

**日** 1月31日(土) 9:55～11:30(10:00火入れ)  
※雨や強風の場合2月7日(土)に延期

**場** 平沢官衙遺跡歴史ひろば **合** B D G

**問** 文化財課、当日＝平沢官衙遺跡歴史ひろば案内所  
☎029(867)5841



身近な森を整備するために楽しくチェーンソーを初体験する会

森林の整備のための基本的なチェーンソーの使い方を学びます。

**日** 2月1日(日)・2日(月) 9:00～16:00

**場** つくば市内の森林 ※参加者に連絡します。

**対** 高校生以上 **定** 先着8人/各回 **合** K

**申** 1月23日(金) 12:00までに市Hまたは☎で

**問** 鳥獣対策・森林保全室  
✉eco025@city.tsukuba.lg.jp



高崎自然の森で自然体験！  
第3回里山たのしみ隊

親子で森を育てる活動を楽しく学びませんか。

**日** 1月31日(土) 10:00～15:00

**場** 高崎自然の森(高崎1078-1)

**対** 市内在住・在勤・在学の親子

**講** つくば環境フォーラム **定** 抽選12組

**費** 1,000円 **合** A D K

**申** 1月16日(金) までに市Hで

**問** 鳥獣対策・森林保全室



講座

社会教育講演会「気象情報の最前線～気候変動と宇宙天気災害に備える～」

気候変動や新しいリスクに対して役立つ、最新の情報とその活用方法を解説します。

**日** 2月14日(土) 14:30～16:10

**場** 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** 齊田季美治氏(気象予報士)

**定** 抽選150人 **合** A B C D E F G H I K

**申** 1月16日(金) までに市Hで

**問** 生涯学習推進課



スマホPayPay活用講座(中・上級コース)

**日** 2月6・13・20・27日、3月6・13日(金) 10:00～12:00(全6回)

**場** 市民研修センター **対** 市内在住・在勤・在学

**講** 片岡秀典氏 **定** 抽選10人

**費** 3,500円(教材費込み) **合** A B D G

**申** 1月22日(木) までに「講座名、住所、氏名、年齢、日中連絡のつく電話番号」を記入の上、往復はがきを**郵**(必着)または官製はがきを**直**で

**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

初歩からはじめる古文書講座 中級コース

江戸～明治時代の市域に関する古文書が題材です。

**日** 2月4・18日、3月4・18日(水) 10:00～11:30

**場** 小田城跡歴史ひろば案内所

**対** 市内在住・在勤・在学 **定** 抽選28人

**費** 300円(教材費込み) **合** A B D G K

**申** 1月16日(金) までに市Hまたは、往復はがきに「住所(または勤務先)、氏名、電話番号」を**郵**(当日消印有効)

**問** 文化財課  
✉edc071@city.tsukuba.lg.jp



第8回親子でペーパークラフト講座

フックン船長のペーパークラフト講座です。今回は「桜のお花見とフックン船長」を作ります。

**日** 2月15日(日) 10:15～12:00

**場** 市役所コミュニティ棟

**対** 小学生の親子 **定** 抽選18組

**合** A D E G I

**申** 1月14日(水)～2月4日(水)に市Hで

**問** 広報戦略課



つくば美術館第10回土曜講座  
建築家・吉村順三の世界

茨城県近代美術館(水戸市)の建物を設計した吉村順三の建築家としての歩みと建築の魅力を紹介します。

**日** 1月17日(土) 13:30～

**場** アルスホール[吾妻2-8] **定** 先着80人

**合** A B C D E G I

**申** 1月15日(木) までにHで  
※当日受付13:00から

**問** つくば美術館 ☎029(856)3711

**担** 芸術文化推進課



働く婦人の家講座①～③

**場** 働く婦人の家 **合** A B D G K

**申** 1月27日(火) までに「希望の講座名、住所、参加者氏名、年齢、電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに**郵**往復はがき(必着)、**E**または官製はがき(裏白紙)を**直**

**問** 働く婦人の家[沼田40-2]  
☎029(866)2127  
✉fjn010@city.tsukuba.lg.jp

▼ここから「働く婦人の家講座」が始まります。

**①チョコレート饅頭**  
バレンタインにチョコレートの和菓子で感謝を伝えましょう。1人8個作成します。

**日** 2月14日(土) 10:00～13:00

**対** 市内在住・在勤の成人

**講** 小林保子氏

**定** 抽選8人

**費** 2,100円(材料費込み)



**②あまおう母のあん食パン**  
あまおう母を使った贅沢なあん食パンを作ります。あまおう母は、あまい、まるい、おおきい、うまいの頭文字で名づけられたブランド母です。

**日** 2月26日(木) 10:00～13:00

**対** 市内在住・在勤の成人

**講** 櫻井安子氏

**定** 抽選8人

**費** 2,100円(材料費込み)



**③桜しぐれ**  
春らしい蒸し和菓子です。基本の黄身しぐれも一緒に作成します。1人4個ずつ持ち帰りできます。

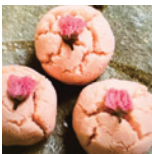
**日** 2月28日(土) 10:00～13:00

**対** 市内在住・在勤の成人

**講** 小林保子氏

**定** 抽選8人

**費** 2,100円(材料費込み)



第29回つくばSDGsパートナー講座・交流会

テーマは『生物多様性つくば戦略』についてです。講座の後に、受講者同士で交流する時間があります。

**日** 2月7日(土) 10:00～12:00

**場** 本庁舎2階職員研修室

**講** 上條隆志氏(筑波大学)

**定** 先着40人

**合** A B C D G I K

**申** 1月30日(金) までにHで

**問** 企画経営課



生活習慣病予防のための料理教室

メニュー:しらたきもち麦ごはんで作るソナチャーハン、厚揚げのミニトマト炒め、オートミールヨーグルト

**持ち物:**白米半合、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具、飲み物

**日** 1月18日(日) 10:15～13:00(受付10:00)

**場** 小野川交流センター

**対** 市内在住で成人

**定** 先着12人 **合** A B K

**申** 1月5日(月)～1月14日(水)に☎で

**問** 健康増進課

若さをつくるキッチン「簡単おいしくフレイル予防(中食)」

メニュー:惣菜で天津飯、簡単和風和え、紅茶のいちごゼリー **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** 1月30日(金) 10:15～13:00(受付10:00)

**場** 大穂保健センター **対** 市内在住の65歳以上

**定** 先着12人 **合** A D K

**申** 1月5日(月) 8:45～1月23日(金) 16:30に☎または市Hで

**問** 健康増進課



ふれあいプラザ講座①～②③

**場** ふれあいプラザ **合** A B C D F G I K

**申** 1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**(必着)、**H**、**F**または**直**

**問** ふれあいプラザ[下岩崎2164-1]  
☎029(876)2311  
**F** 029(876)2396

**担** 地域支援課



▼ここから「ふれあいプラザ講座」が始まります。

**①子どもキックボクシング**  
キックボクシング元チャンピオンから基本動作、グローブをつけてパンチやキックなどを習います。全身運動と筋力アップにつながります。

**日** 2月7・14・21・28日(土) 11:45～12:35  
※参加希望日を3日選択してください

**対** 小学生

**講** 岡田清治氏(元キックボクシングチャンピオン)

**定** 抽選5人

**費** 3,600円



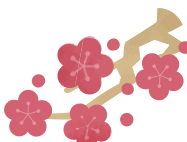
**②真冬のスキンケア**  
1年で一番寒い2月は肌の乾燥が気になる季節です。マッサージ&角質ケアで潤いアップのリンクルマスクでリッチなスキンケアを体験しましょう。

**日** 2月8日(日) 13:30～15:30

**講** 大畑戸子氏

**定** 抽選10人

**費** 1,300円(教材費込み)





③スマホで決済&明細管理(スマホ持ち込み)

スマホ決済アプリ「PayPay」の安全な使い方と月々の使用料金、公共料金の明細確認の設定から料金の見方までをゆっくり解説します。

日 2月5・12・19・26日、3月5・12日(木) 10:00～12:00

対 文字入力ができる方※貸し出し無し  
講 はなむらなおこ 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15人

費 7,700円(教材費込み)

④レザークラフトでコインケース

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

日 2月1日(日) 10:00～12:30

対 18歳以上(高校生を除く)

講 いちきまきひろ 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)



⑤前結び 着付け講座

クルッと回して、手軽に結べる帯の前結びを体験してみましょう。帯、小物類は用意しますので、着物と長襦袢をご持参下さい。

日 2月7日(土) 13:30～15:30

講 いぬた えり 犬田恵梨氏(坂本屋「夢の蔵」和学院着付け教室師範)

定 抽選10人

費 1,400円(別途着物レンタル代500円)

※着物を持参できない方はレンタルします

⑥映えるミラーレスカメラ撮影 中級

露出・構図の決定、色の調整方法などを実践を交えて分かりやすく解説します。

日 2月7・14・21・28日、3月7・14日(土) 14:00～16:00

対 ミラーレスカメラを持参できる方 ※貸し出し無し

講 かたおかひでのり 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)

定 抽選15人

費 7,700円(教材費込み)



⑦アロマで花粉症対策スプレー

10種類ぐらいのアロマから選択し、花粉症の不快感な症状を和らげるスプレー1本とクリーム1個を作ります。

日 2月8日(日) 10:30～12:00

講 こまつさきひろみ 小松崎広美氏(アロマセラピスト)

定 抽選12人

費 2,500円(教材費込み)



⑧プリザーブドフラワーでコサージュ作り

大切な記念日にぴったりな、自分だけのコサージュを作ります。(バラの色選択可)

日 2月10日(火) 10:00～12:00

講 なかむらみちこ 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 2,400円(教材費込み)



⑨プリザで作る2026ラッキーボトル

九星気学に基づいた自分のラッキーカラーでフラワーボトルを1つ作ります。

日 2月11日(水・祝) 10:30～12:00

講 かわはらゆみ 河原由美氏(風花プリザーブドフラワー協会代表)

定 抽選10人

費 3,800円(教材費込み)

申 ※申し込み時に生年月日を記載



⑩知っておきたいお金の話

基礎から学ぶ相続

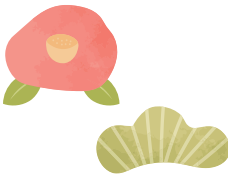
興味はあるけれどよく分からない相続を基礎から分かりやすく学びます。

日 2月11日(水・祝) 14:00～16:00

講 なかだまこと 中田真氏(ファイナンシャルプランナー)

定 抽選15人

費 1,700円(教材費込み)



⑪はじめての囲碁

囲碁って難しいとお思いの方、興味をお持ちの方、この機会に一緒に囲碁の楽しさを体験してみませんか。ルールから丁寧にやさしく教えます。

日 2月13・20・27日、3月6日(金) 10:00～12:00

講 のぐちみちお 野口通夫氏(日本棋院茨城県支部連合会)

定 抽選10人

費 4,900円(教材費込み)

⑫生活に生かせる手相学

左右の手から本来の自分と現在の自分を比べ、コミュニケーションの取り方やより良く生きるヒントを学びます。

日 2月15日、3月1・15日(日) 10:00～12:00

講 もりさちこ 森佐智子氏(HASTA 手相学研究所カウンセラー)

定 抽選10人

費 5,100円(教材費込み)



⑬経絡に特化したセルフケア～カッサでフェイスケア～

古くから伝わってきた民間療法の一つであるカッサ。専用のヘラと漢方アロマ精油を使用し、お顔の経絡に沿って滞りを流していきます。

日 2月17日(火) 13:00～14:30

講 のぼり 野堀あや子氏(漢方アロマセラピスト)

定 抽選8人

費 2,000円(教材費込み)

※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません

⑭世界の料理 イタリアンバレンタイン

バレンタインにちなんだイタリア料理。蕎麦風パスタ、フェネルとオレンジの鶏肉料理、コーヒーとチョコレートババロアを作ります。

日 2月1日(日) 10:00～13:00

講 アモロン・フィリップ氏

定 抽選15人

費 2,700円(材料費込み)



⑮手作りみそ 2/8

国産大豆を使用しみそ(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後になります。

日 2月8日(日) 10:00～12:00

講 あきばしやうたろう 秋葉章太郎氏(秋葉味噌代表)

定 抽選15人

費 6,500円(材料費込み)



⑯手作りみそ 2/27

国産大豆を使用しみそ(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後になります。

日 2月27日(金) 10:00～12:00

講 秋葉章太郎氏(秋葉味噌代表)

定 抽選15人

費 6,500円(材料費込み)



⑰あんこのお花

米粉で作ったカップケーキに咲くあんこのお花。天然色で彩るスイーツを作ります。1人3個を持ち帰ります。※あんこを絞るのに力が必要です

日 2月14日(土) 13:30～15:30

講 とよしまくみ 豊島久美氏(和なはアートフード協会つくば・石岡教室認定講師)

定 抽選10人

費 4,700円(材料費込み)



⑱和食のルーツ江戸薬膳

江戸時代の食文化について学びながら、江戸味噌とおからのきらずめし、吉原の遊女にちなんだ料理「浦里」、煎納豆など全9品を作ります。

日 2月20日(金) 11:00～14:00

講 いのうえまい 井上舞衣氏(薬膳研究家)

定 抽選12人

費 2,700円(材料費込み)



⑲簡単・容器一つでパン生地作り ハート型ソーセージパン

ボウル1つで生地を作ります。冷蔵庫で発酵するなど簡単な作業で、パンを作ります。

日 2月25日(水) 10:30～12:30

講 そめやまき 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)



⑳親子ペア講座 パラコードでストラップ

カラフルなパラシュートコードで作るオリジナルストラップ。解くと250cm位の丈夫なロープとして災害時に役立ちます。2本持ち帰ります。

日 2月7日(土) 10:00～12:00

対 小学3年生～中学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)

講 くろき あす香氏(ひとり劇団ほんとうと)

定 抽選6組12人

費 2,300円/組(教材費込み)



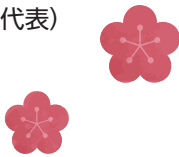


①親子ペア講座

おもしろ科学実験 浮沈子と空気砲

ペットボトルを使用し、水や空気の性質を体験する簡単なおもちゃを作ります。

- 日 2月11日(水・祝) 10:00～12:00
- 対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)
- 講 飯塚隆志氏(アウトリーチ808代表)
- 定 抽選10組20人
- 費 2,000円/組(教材費込み)



②親子ペア講座 バレンタインお菓子作り

チョコに好きな物をトッピング。マンディアンとクッキー2種類の合計3品を作ります。

- 日 2月11日(水・祝) 10:00～13:00
- 対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)
- 講 藤澤ちひろ氏
- 定 抽選6組12人
- 費 3,500円/組(材料費込み)



③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て誰でも簡単に演じることができ、みんなが楽しく笑顔になるマジックに挑戦してみよう。

- 日 2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 抽選5組10人
- 費 2,000円/組(教材費込み)



科学技術

第44回農研機構サイエンスカフェ

テーマは「つくばの身近な昆虫～四季折々～」です。

- 日 1月17日(土) 13:30～1時間半程度
- 場 イーアスつくば店3階ACADEMIA(研究学園5-19)
- 対 小・中学生 講 白石昭彦氏 合 ABCDEFGHIK
- 申 12月15日(月)～「お子さんの氏名・年齢・参加人数E」で ※当日参加可
- 問 農研機構中日本農業研究センター広報チーム ☎029(838)8421
- E koho-carc@ml.affrc.go.jp
- 担 科学技術戦略課



水夜サイエンスカフェ

研究教育機関がコラボするサイエンスカフェで、お茶を片手に、研究者と科学について語りませんか。

- 日 3月4日まで毎週(水) 19:00～20:00
- 1月の開催=7・14・21・28日(水)
- 場 co-en(吾妻1-10-1つくばセンタービル1F)
- 定 先着30人程度/各回
- 合 ABCDII
- 問 サイエンスツアーオフィス ☎029(863)6868
- 担 観光推進課



スタッフガイド付きサイエンスツアーバス

子どもから大人まで科学を楽しめるツアーです。

- 日 1月10日・17日、2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/回
- 費 バス乗車券▷大人750円▷子供380円
- ※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15:00までにHで
- 問 サイエンスツアーオフィス ☎029(863)6868
- 担 観光推進課



第18回つくば3Eフォーラム会議

テーマは「SDGsのその先を見据えた地域のかたち」です。持続可能都市を目指し、環境問題を考えます。

- 日 1月24日(土) 13:00～16:00
- 場 筑波大学春日エリア情報メディアユニオン棟2階メディアホール(春日1-2)
- 定 先着80人 合 ABCDJK
- 申 1月16日(金) 正午までにHで
- 問 つくば3Eフォーラム事務局 ☎029(853)2052
- 担 環境政策課



プラネタリウム「ホルストが奏でた宇宙～占星術と組曲『惑星』～」

最新の惑星科学映像とともに、ホルストが奏でた組曲「惑星」の世界が楽しめます。

- 日 3月24日(火) まで
- 場 つくばエキスポセンター(吾妻2-9)
- 費 ▷大人1,000円▷子供500円
- 合 ABCDEEGII
- 問 つくばエキスポセンター ☎029(858)1100
- 担 科学技術戦略課



異分野交流による知の触発「SATテクノロジー・ショーケース2026」

研究者・技術者、企業、学生などが集い最新の研究成果を発表し交流します。どなたでも参加可能です。

- 日 1月22日(木) 9:15～18:00
- 場 つくば国際会議場(竹園2-20-3)
- 合 ABCDEEGJK
- 問 つくばサイエンス・アカデミー事務局 ☎028(861)1206
- 担 科学技術戦略課



コリドイオ

第101回世界お茶のみ話 モルドバ編

モルドバ共和国の方を講師に国際理解を深めます。

- 日 1月17日(土) 10:00～11:30
- 場 コリドイオ3階多文化共生ルーム
- 講 アナ・ティシャヌ氏
- 定 先着30人 合 BCDEEGII
- 申 1月7日(水)～1月16日(金) までに「代表者氏名・人数・電話番号」を☎またはEで
- 問 国際交流協会 ☎029(869)7675
- E event@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課



国際交流のためのインド料理教室

- 日 1月24日(土) 11:00～14:00
- 場 コリドイオ1階 調理実習室
- 対 市内在住・在勤・在学の小学5年生以上
- 講 ナラヤナン ラウィ チャンドラ氏、ナラヤナン アナンディ氏
- 定 先着20人 費 2,000円 合 BCDEEGII
- 申 1月9日(金) 9:00～1月16日(金) 16:30にHで
- 問 国際交流協会 ☎029(869)7675
- E event@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課



市民活動に関するサポート

情報提供、マッチング、相談対応を行います。組織の運営など、事前に相談内容をお知らせください。

- 日 1月15日(木) (次回:2月19日(木)) ※原則毎月第3(木)に開催
- 場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室
- 対 市民活動を行っている方または検討している方
- 定 先着3人 合 BCDEFGHIK
- 申 平日9:00～17:00に☎で
- 問 つくば市民センター ☎029(855)1171



AI×市民活動～はじめの一步講座～

市民活動されている方が、AIの活用で新たな活動創出のきっかけを目指します。

- 日 1月24日(土) 14:00～15:30
- 場 コリドイオ3階 大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 講 星野智世氏(ロカデザイン) 定 先着50人
- 合 BCDEEGIIK
- 申 1月6日(火) から市Hで
- 問 つくば市民センター ☎029(855)1171



「朗読劇にチャレンジしよう!～銀河鉄道にのって～」

人前で声と体で表現し、自己表現力を磨きます。

- 日 2月7日(土) 10:00～17:00
- 場 コリドイオ3階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上
- 講 塩谷亮氏(水戸芸術館専属劇団ACM)
- 定 先着20人 費 300円 合 BCDEEGIIK
- 申 1月6日(火) 12:00から市Hで
- 問 つくば市民センター ☎029(855)1171



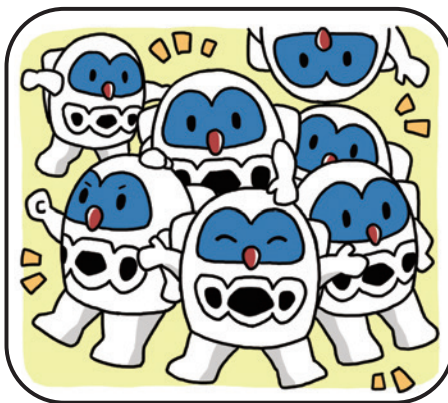
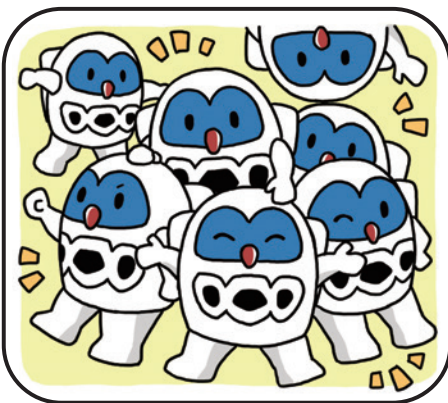
朗読劇「銀河鉄道の夜」観客募集

つくば市民センター講座受講生による朗読劇、宮澤賢治の名作「銀河鉄道の夜」を楽しみませんか。

- 日 2月7日(土) 15:45開場、16:00開演 ※上演時間:約30分(予定)
- 場 コリドイオ3階大会議室
- 対 市内在住・在勤・在学 定 先着50人
- 合 BCDEEGIIK
- 申 1月6日(火) 12:00から市Hで
- 問 つくば市民センター ☎029(855)1171



二つのイラストには間違いが7個ありますよ。



お茶の淹め方①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



フォトニュース



**1** 10月9日、公益財団法人日本自転車競技連盟の副会長らが市長を訪問し、BMX(自転車競技)を通じた取り組みに関する連携協定を締結しました。BMXをきっかけに子どもたちが学び・成長する機会の創出や、つくば市の魅力発信などに関し、相互に協力していきます。

**3** 11月20日、大和ハウスリアルティマネジメント株式会社の企業版ふるさと納税寄付贈呈式を行いました。寄付金は、科学のまちつくばやスマートシティの推進のために活用します。

**2** 10月11・12日、サイクルパークつくばで、全日本自転車競技選手権BMXレーシングが開催されました。最年少の5歳のお子さんから日本を代表するプロライダーまで、総勢270人の選手が日本の頂点を競い合う白熱した大会になりました。

**4** 11月23日、第45回つくばマラソンを開催し、約9千人のランナーが市内を快走しました。フルマラソン男子では、塚田萌成さんが優勝、女子では、嶋田早紀さんが優勝しました。当日はボランティアや交通規制にご協力いただきありがとうございました。

1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。



4日(日)	ありたクリニック[小野崎759-6]/内視鏡内・胃腸内・肛外・ペインクリニック内・外・内/☎029(828)6339 おおつか内科クリニック/消化器内科・腎臓内科(梅園2-20-9)/内・消内・腎内/☎029(859)7060
11日(日)	がじゅまるクリニックつくば[みどりの中央67-7]/内・呼内・アレルギー・感染症内/☎029(893)4159 つくば心臓血管内科メイクリニック[下広岡1055-280]/内・循内/☎029(869)5480
12日(月・祝)	むらした内科クリニック[みどりの東12-7]/内・消内/☎029(801)1658 つくば平山クリニック[花室836-2]/内・漢内・腎内・循内・アレルギー内/☎029(897)3081
18日(日)	B-leafメディカル内科小児科クリニック[小野崎446-1]/内・小/☎029(869)8317 中川医院[篠崎2272-1]/内・胃・呼・外・皮/☎029(864)7760
25日(日)	つくば消化器・内視鏡クリニック[春日3-1-1つくばクリニックセンタービル3階]/胃腸内・炎症性腸疾患・消外来・内/☎029(886)9798 筑波中央病院[北条5118]/内/☎029(867)1211
2月1日(日)	宮崎ペインクリニック内科[上ノ室2228-1]/内/☎029(886)3070 酒寄医院[国松855-2]/内/☎029(866)0106

休日夜間デジタル急患センター

遠隔医療アプリ「<sup>リーバー</sup>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)  
※アプリ登録必須、詳細は市ホームページをご覧ください。



救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

24時間365日 受け付け  
おとな #7119  
子ども #8000  
または☎050(5445)2856(おとな・子ども共通)



つくば市医師会 発熱などの症状で医療機関を受診するときは…

▶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

1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

※特別館内整理のため、2月10日(火)・12日(木)・13日(金) 休館(ブックポストは利用可) ※特別貸出期間は1月27日(火)～2月8日(日)3週間(図書資料、視聴覚資料)



ごみの情報誌 3R ニュース

最大辺の長さが50cm以上の物は、粗大ごみになります。詳しい出し方は、市ホームページをご覧ください。

粗大ごみの出し方▶



※市指定の燃やせるごみの袋に入る「50cm未満のポリタンク(灯油・水用)」は、「燃やせるごみ」です。

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」





Live119をご存知ですか

スマホひとつで、消防士などへ映像をリアルタイムで送れます。大切な人の命を守るために「Live119」について理解を深めましょう。

消防指令課

- Live119って？
- スマートフォンを用いて、119番の通報者と消防指令センターの間で映像を用いたやりとりができるサービスです。
- 市消防本部が119番通報を受けた際、「映像による現場状況の確認が必要である」「応急手当への指導に有効である」などと判断したときに用います。
- 通報者に火災などの現場の撮影などを依頼することがありますので、ご協力をお願いします。

Live119 利用の流れ

1 事故などを目撃した際、119番通報を行います。

2 指令センターから撮影依頼があります。

3 ショートメッセージが届いたらURLへアクセスし、注意事項を確認の上撮影してください。

4 現場の様子を撮影・送信できるほか、応急手当への指導を受ける場合もあります。

- Live119のメリット
- 迅速な現場活動ができる！  
現場の映像を通じて、消防隊や救急隊は到着前に状況の把握・確認ができるため、迅速な活動につながります。
- 適切な応急手当ができる！  
救急隊が到着するまでの間、応急手当の方法に関する映像を受け取るにより、適切な手当を行うことができます。
- 注意点
- 通信料は通報者負担になります。あらかじめご了承ください。

市ホームページ  
「Live119(119番映像通報システム)の本格運用を開始しました！」



Live119の案内はこちら  
(株式会社ドーン ホームページ)



～市が発信する防災情報の取得編～  
フックン船長と学ぶ防災

毎年各地で風水害や地震などの災害が発生しています。いざというときに慌てず身を守る行動ができるように、日頃から、災害時に市が発信する情報を入手する手段を確保しておきましょう。

危機管理課

1 毎日あちこちで災害が起きていて不安だよ...

いざというとき、災害情報をしっかり入手して身を守れるようにしないとね！

2 私はつくば市の「災害・防災メールサービス」に登録しているの。災害時以外も、防災に関する情報が届いて勉強になるわ！

僕は「つくスマ」派だな。興味のある分野の情報をすぐ入手できるからね。つくば市のXもよく確認しているよ！

3 私はどうもスマホは苦手で...

近所に防災無線もないし、災害時にちゃんと情報を把握できるかしら...

大丈夫、心配いらないフク！

※防災無線はハザードエリアを対象に設置されています。

4 自宅の電話や携帯電話、FAXなどでも、市が災害時に発信する情報を受け取るサービスが始まったフク！

自分にあった方法で防災無線と同じ情報をすぐに入手できるフク！

早速登録してほしいフク！

NEW! 災害情報配信サービス 災害時の避難情報など緊急情報(防災無線と同じ内容)を発信します。

電話	登録した電話番号(固定電話、携帯電話)に自動で架電し、自動音声で情報を伝達します。	SMS	登録した携帯電話番号に自動で情報を送信します。	FAX	登録したFAX番号に自動で情報を送信します。
----	-------------------------------------------	-----	-------------------------	-----	------------------------

8カ国語の多言語対応です(英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語)。※中国語(繁体字)については、つくば市災害情報FAX、SMSサービスのみ対応。

既存の主な情報発信ツール

つくば市災害・防災メールサービス(登録制メール)	X(旧Twitter) (@tkb_kiki)	つくスマ	Yahoo! 防災速報 ※つくば市とLINEヤフー(株)は防災協定を締結しています
--------------------------	-------------------------	------	-------------------------------------------

早速登録してみよう！ありがとうフックン！

まずは事前登録！

新しく開始したサービスや既存の災害・防災メールサービスの利用には、事前登録が必要です。  
※インターネットからの登録が難しい方は、危機管理課にご相談ください。



つくば市の人口	人口 263,274人 (+3,161) [男 131,944人 女 131,330人] 世帯数 126,628 (+2,578) ※2025年12月1日現在
※ ( ) 内は前年同月比	