

今月の主な内容

市長公約事業の新たなロードマップ…2～3 | つくば市表彰式…4～5 | 確定申告のお知らせ…6～7

明けまして
おめでとうございます

3期目の市政運営が始まり、初めての新年を迎えました。市長就任以来、誰もが安心して、喜びを持って住み続けられるつくばになることを目指し、市がもつ潜在的な力を具体的な形にし、全ての市民が「幸せにつながる」ための施策を行ってきました。

これからも、子どもたちの笑顔があふれる未来、高齢者が安心して暮らせる毎日、若者が夢に向かって挑戦できる環境、そして市民一人一人にとって「未来に誇れるまち」であり続けられるよう、「誰一人取り残さない」という強い思いを胸に、市民の皆さんと丁寧に対話を重ねながら、「世界のあしたが見えるまち」に向けた市政運営に取り組んでいきます。

つくば市長 五十嵐 立青



2024年4月に「みどりのプール」をオープンしました。学校授業で利用するほか、授業のない時間は一般の方も利用でき、市民の新たな居場所になっています。



2024年4月に「みどりの南小学校」「みどりの南中学校」を開校しました。



2024年4月から全市立小中学校・義務教育学校に不登校児童生徒への支援として「校内フリースクール」を設置しました。



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



多様な人々が集う「コリドイオ」は、誰でも気軽に立ち寄れる「たまり場」となっています。また、市民活動の拠点として多くの市民に利用されています。

3期目のロードマップについては次のページで紹介します。



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



つくスマ

つくばスマートシティアプリ



マチイロ

広報紙をスマホでも



Multilingual Web Page

英語・中国語・韓国語・
やさしい日本語



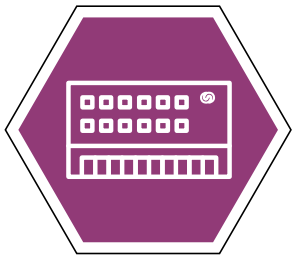


市長公約事業の 新たなロードマップを作成しました

2024-2028

五十嵐市長3期目の公約を市の事業として位置づけたロードマップ(工程表)を作成しました。
ロードマップは、具体的な実施内容とスケジュールをお示ししたもので、今後の市政運営の柱となります。
右に示す5つの考え方を土台にした全99項目の公約事業を掲載します。

さらに市民第一の市政へ



1. 徹底した行政改革

①市民が「待たない・書かない・行かない」でよい市役所になるためのデジタル化推進



②公職選挙でのインターネット投票の実現を目指した様々な市民投票の実施

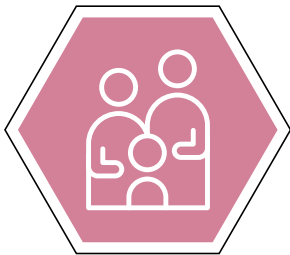


- ③データに基づく政策立案の推進
- ④高齢者向けスマホ教室のさらなる充実
- ⑤生成AIの活用を推進した業務の効率化と質の向上
- ⑥市役所職員でなくとも対応ができる業務の外注化によるサービス向上
- ⑦コーチングの手法により主体性の高い市職員の育成
- ⑧つくばスーパーサイエンスシティ構想の実現
- ⑨女性活躍推進(市の管理職割合の増加・審議会等の女性委員率を4割以上に)



こども MaaS サービスに関する実証実験を実施

こどもとママパパに
もっとやさしい子育て環境



2. 安心の子育て・教育

- ⑩全天候型のこどもの遊び場の整備
- ⑪インクルーシブ遊具に溢れた公園整備(筑波北部公園)
- ⑫子育て世帯への訪問等支援事業の充実
- ⑬公立保育所及び幼稚園での医療的ケア児受入
- ⑭保育所の整備促進とともに保育士配置支援事業補助の実施・処遇改善の継続
- ⑮公立幼稚園での平日預かり保育の実施
- ⑯「教えから学びへ」の転換を掲げる教育大綱の実現
- ⑰不登校児童生徒の支援のさらなる充実
- ⑱科学技術を教育に活かす授業のさらなる推進
- ⑲部活動の地域移行の推進
- ⑳コミュニティ・スクールを全学園で導入
- ㉑教員の支援体制の充実
- ㉒こどもと地域が共同利用する新しい学校施設のあり方のモデル事業を谷田部庁舎跡地で推進
- ㉓中根・金田台地区の小学校建設と栗原小学校の魅力向上
- ㉔既存の学校の環境を良くするためのリノベーション実施
- ㉕学校施設を活用した放課後の居場所「アフタースクールモデル事業」の実施
- ㉖土日開放する児童館を拡大
- ㉗遠距離の高校に通うための通学支援の充実
- ㉘県立・私立高校等の誘致と県立高校定員増に向けた働きかけ
- ㉙若者のための「ユースセンター」の設置
- ㉚日本語学習環境の充実のためのプレスクールの設置



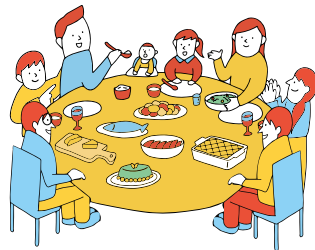
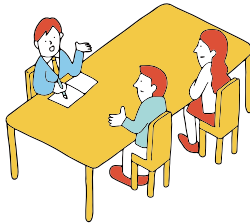
つくば市子育て総合支援センター(流星台61-1)

すべての人が
自分らしく生きる社会



3. 頼れる福祉

- ③①高齢者の生活を支援する事業をさらに推進
- ③②認知症高齢者向けに個人賠償の責任が生じた際の保険制度の導入
- ③③地域包括支援センターを増やし、一部の地域交流センター等へも相談員を配置
- ③④荃崎老人福祉センター入浴施設のリニューアル
- ③⑤高齢者への新型コロナワクチンの個人負担額助成
- ③⑥児童発達支援センターを春日庁舎を改修して開設
- ③⑦障害のある人が働くためのサポート推進
- ③⑧こどもの青い羽根基金を活用した学習会、みんなの食堂、居場所の拡大



- ③⑨配偶者暴力相談支援センターの設置及び女性相談支援員の配置
- ③⑩LGBTQ+ (性的少数者) が暮らしやすい環境づくり
- ③⑪聴覚や視覚に障害がある人が必要な情報へアクセスできる施策の推進
- ③⑫遠隔医療アプリを活用した小児休日夜間オンライン診療の実施
- ③⑬犬や猫の譲渡会の積極的支援で殺処分ゼロへ



市内の福祉事業所で作られた商品が並ぶ「融点」(市役所1階)



- 1. **全世代・全市民の幸せ**
さまざまな市民がいる中で、誰かを犠牲にすることなく、対話によって、全世代・市民の幸せを目指します。
- 2. **科学技術を使った課題解決**
「やさしいテクノロジー」と「たしかなデータ」で地域の困り事の解決をします。
- 3. **持続可能な15分都市**
周辺市街地において徒歩15分以内で生活に必要な場所に行けると同時に、近隣のエリアから公共交通で移動しやすい環境を作ります。
- 4. **変革し続け、市民と共創する市役所**
市民が必要としていることを掴み取り、適切な施策を生み出せるよう、組織開発を進めます。
- 5. **「緑」への転換(グリーン・シフト)**
国から脱炭素先行地域に選ばれたことも含め、環境を軸とした施策を検討します。



▲市長公約事業のロードマップの詳細は市ホームページをご覧ください。

問 企画経営課

快適で持続可能な
インフラ整備



4. 便利なインフラ

- 44 ドライバー不足に対応する「公共ライドシェア」と「ドライバーバンク」の創設
- 45 つくタク全車両を人工知能(AI)の予約システムで運用することで予約枠の大幅増
- 46 自動運転バスの運行
- 47 深刻化する市内の渋滞対策の実施
- 48 シェアサイクル「つくチャリ」の拡充



- 49 自転車ヘルメットの補助を全年齢へ拡大
- 50 都市の中で緑を増やす「グリーンインフラ」の積極導入
- 51 防災拠点の整備推進
- 52 焼却灰の最終処分場の検討推進
- 53 ごみの減量に向けた積極的な取り組み
- 54 上水道の整備の着実な推進
- 55 みどりの地区への郵便局誘致
- 56 災害時に水を確保する防災井戸の整備
- 57 中根・金田台地区への都市計画道路の調整推進
- 58 つくば中央インターチェンジ周辺の開発推進
- 59 中央公園のリニューアルによる魅力度アップ



地域連携公共ライドシェアを4市で推進

つながりを力に
活気ある地域へ



5. 活気ある地域

- 60 こどもたちと地域の住民が同じ給食を食べる「給食レストラン」を整備
- 61 給食への有機農産物を使用したメニューの増加
- 62 つくばの魅力ある農産物の地産地消の推進
- 63 カピオ敷地内のカフェ跡の改修と活用
- 64 つくばマラソンのコースのリニューアル
- 65 アーバンスポーツ施設の整備検討
- 66 市立体育館へのエアコン設置
- 67 河川敷を活用したスポーツ施設等の整備検討
- 68 労働者協同組合の運営費支援による市民主体の活動の推進
- 69 NPOや労働者協同組合の活動の拠点となるシェアオフィス整備を検討
- 70 荃崎保健センターの市民利用施設への改修
- 71 未利用の公有地の利活用を更に推進
- 72 地域スポーツと障害者スポーツの拠点となる陸上競技場の整備
- 73 学校跡地の利活用推進
- 74 森林の利用希望者と所有者をつなぐ「森林バンク」制度の創設
- 75 筑波山・牛久沼の生態系を活かした活性化
- 76 豊里ゆかりの森・筑波ふれあいの里・荃崎こもれび六斗の森の再整備
- 77 ドッグランの設置
- 78 新たな産業用地の創出
- 79 男性の育児休業取得促進事業の充実
- 80 周辺市街地を拠点とした持続可能な都市への再設計
- 81 住宅を建てられる土地を増やすための区域指定の拡大
- 82 洞峰公園で協議会を設立し、市民とともに新しい公園経営を開始
- 83 空き家の活用推進



陸上競技場のイメージ

つくばの魅力をともに創る



6. 誇れるまち

- 84 複合機能を持つ新たな図書館の整備検討
- 85 中央図書館のより快適な利用のためのリノベーション
- 86 つくば駅前の公務員宿舍(70街区)跡地をイノベーションの拠点に
- 87 社会にインパクトをもたらすスタートアップ企業への支援推進
- 88 メディアアート拠点の整備検討
- 89 芸術文化拠点の整備(旧田水山小学校)
- 90 市内のアーティストを学校や市民へつなぐ芸術文化コーディネーターの設置
- 91 道の駅の整備検討
- 92 つくばで醸造されているお酒の普及推進
- 93 つくばのまちの歴史や成り立ちがわかる歴史展示機能の検討
- 94 国に選定された「脱炭素先行地域づくり事業」の取り組み推進
- 95 気候市民会議からの提案の推進



- 96 公用車を電気自動車やプラグインハイブリッド車に転換
- 97 公共施設への太陽光発電設備導入を推進
- 98 生物多様性センターの設置
- 99 自然と生物の多様性を守り活用するために、市民団体との協業



気候市民会議グループワークの様子

令和6年度

つくば市表彰式を開催しました

問 秘書課



このたび、功労表彰および善行表彰された皆さまのこれまでのご功績を称えとともに、長年にわたりつくば市の発展のためにご尽力いただきましたことに、深く感謝の意を表します。

昭和62年(1987年)11月30日の市政施行から今日まで、つくば市は大きな発展を遂げてきました。現在のつくば市があるのは、さまざまな分野で地域のためにご貢献いただいた方々のご功績の賜物です。表彰を機に、これまで地域を育んできた皆さまのご活躍を広く知っていただくとともに、これからのつくば市とともに創る活動につながっていくことを願っています。

今後も「世界のあしたが見えるまち」に向かって、一緒に歩みを進めていきましょう。

つくば市長 五十嵐 立青

令和6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6年度は以下の方を表彰しました。 ※敬称略・五十音順(分野別) ※複数分野で表彰された方は(複) ※故人は(故)

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	杉田 徹夫

社会福祉分野に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
人権擁護委員	石黒 澄子
保護司	岡 悦子
民生委員・児童委員	片岡 寛

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 しよくたく 嘱託医	倉田 尚司
	小池 洋子(複)
	ほか
	氏名非公表者2人
学校医	青木 健
	石原 恒星
	一瀬 伸介
	岡野 玲子

主な功績	氏名・団体名
学校医	小川 健
	木村 郁夫
	小池 洋子(複)
	柴田 佐和子
	柴原 健
	清宮 民彦
	中里 啓子
	中嶋 光博
	野口 佳子
	野堀 秀穂
	林 彩子
	廣瀬 敦
	松本 隆之
	山田 国央
	ほか
	氏名非公表者2人
学校歯科医	網代 浩幸
	飯島 勝勲
	池野 貴仁
	上野 聡
	大河原 純也

主な功績	氏名・団体名
学校歯科医	大栗 重彦
	古宇田 道生
	早乙女 均
	坂入 正彦
	高田 将生
	千ヶ崎 乙文
	鶴見 淳子
	豊福 偉大
	長谷川 洋人
	堀川 康弘
	御任 泰弘
	宮本 栄一
	山口 深恵
	山中 幸子
	ほか
	氏名非公表者1人
学校薬剤師	井上 智子
	菅原 俊
	関川 元子
	千葉 瑞恵
	中島 艶子

主な功績	氏名・団体名
学校薬剤師	成島 和代
	堀井 大治郎
	松本 里美
	水野 輝隆
	ほか 氏名非公開者1人
食生活改善推進員	小島 初代
	梶井 絹代
	斉藤 和子
	佐藤 まさい
	中原 博子
	細田 マチ子 山城 啓子

環境保全分野に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
水質監視員	岡野 幸枝
	奥沢 やす子
	國府田 一夫
	古徳 猛
	佐々木 スミエ
	鈴木 清次

主な功績	氏名・団体名
水質監視員	塚本 新也
	仁平 よし
	山元 君子
	ほか 氏名非公表者1人
環境美化ボランティア	キャノン化成(株) 本社・筑波事業所
アダプト・ア・パーク活動	L.A.A.

社会教育に尽力された方	
主な功績	氏名・団体名
青少年相談員	飯野 誠一
	宇根 まり子
	榎田 智司
	大塚 正好
	田中 豊
	馬場 恵子
	古谷 健
	松尾 健次 峯沢 みさ子

主な功績	氏名・団体名
青少年相談員	室町 和徳
	ほか 氏名非公表者3人
スポーツ協会役員	飯塚 一夫
	瀬尾 桂一
	長嶺 哲夫
	ほか 氏名非公表者1人

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	くすのき隊
	綱川 喜一

寄付を通して市政に協力された方	
主な功績	氏名・団体名
アイラブつくば まちづくり寄付 推進事業	野堀 ちい(故)
	ほか 氏名非公表者1人

体験型科学教育事業 つくばSTEAMコンパスを実施しています

科学技術戦略課

つくば市は、150を超える研究機関が集積する「科学のまち」です。市では、子どもたちが研究者と共に体験的に学習できる場を提供する「つくばSTEAMコンパス」を実施しています。未知を探究する研究者との交流を通じて、次世代を担う子どもたちが未来を生きるための思考力を身に付けることを目指しています。

「つくばSTEAMコンパス」の取り組み

「学校授業」と「ポータルサイト」を2本柱として、子どもたちと研究者をつないでいます。

子どもたち

- ・探究学習授業での研究者との交流
- ・ポータルサイトでの質問
- ・市内研究機関が発信する情報の収集



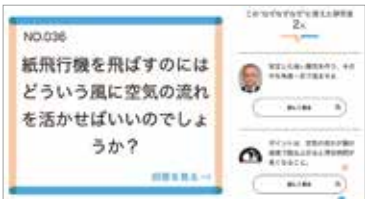
研究者

- ・探究学習授業への協力
- ・ポータルサイトでの質問回答
- ・ポータルサイトへの情報提供



学校授業

探究学習授業の過程で、研究者が学校を訪問し行うフィールドワーク、Teams(インターネット上のコミュニケーションツール)を使った質疑応答などの交流を実施しています。研究者の探究プロセスを実際に体験し、独自の問いを見つけ、探究していく方法を学んでいます。



ポータルサイト

子どもたちが研究者に質問できる「なぜなぜなぜ」の運営や、市内研究機関などのイベント情報を掲載しています。子どもたちの興味・関心が常に惹きつけられるよう、学校外での体験や学びのヒントを提供しています。

STEAM教育とは

科学(Science)、技術(Technology)、工学(Engineering)、芸術・リベラルアーツ(Art)、数学(Mathematics)の5分野を統合的に学ぶ教育のこと。



協力研究者を募集しています



「つくばSTEAMコンパス」に協力いただける研究者を募集しています。ポータルサイトに寄せられた子どもたちの質問への回答、学校での探究学習のサポートなどを実施いただきます。

オンライン事業説明会

事業説明会を開催しますので、興味のある方はぜひお申し込みください。

※①②とも説明内容は同じです。

📅 2月20日(木)

①16:00～17:00(予定)

②18:00～19:00(予定)

📅 2月10日(月)までにインターネットで



つくば
STEAM
コンパス

ポータルサイトはこちら



令和6年分 所得税(国税)確定申告 / 令和7年度 市・県民税申告

問 市民税課

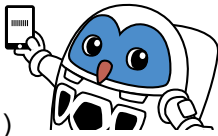


ご自宅からの確定申告にご協力ください
すでに85%以上の方が申告会場へ行かずに申告しています

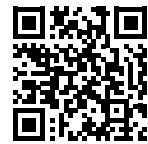
申告会場に行かずスマートフォンなどを使って簡単・正確に所得税確定申告(e-Tax)をすることができます。スマートフォンなどの操作を行える方は、ご自宅からの確定申告にご協力ください。確定申告書は、国税庁ホームページ内「[確定申告書等作成コーナー](#)」から作成することができます。作成した申告書はe-Taxで電子送信(提出)するか、郵送で土浦税務署に提出してください。

e-Taxを利用する5つのメリット

- ▶ 税務署への申告書持参が不要
- ▶ 印刷、郵送代が不要(電子送信の場合)
- ▶ 添付書類の提出が不要(一部の書類を除く)
- ▶ 確定申告期間は24時間利用可能(メンテナンス時を除く)
- ▶ 還付にかかる時間が短い(3週間程度)



▼ 確定申告に関する相談はこちらから ▼



チャットボット
(自動会話プログラム)

イータックス
e-Tax・作成コーナー
ヘルプデスク
☎0570(01)5901



国税庁
確定申告書等
作成コーナー

税理士会・税務署・つくば市によるスマホ申告相談会

スマートフォン(スマホ)で確定申告ができるe-Taxの操作方法について説明し、実際にスマートフォンからe-Taxで申告を行います。スマートフォン(マイナンバーカード読み取り対応機種)とマイナンバーカードがあれば、いつでもどこでもe-Taxによる申告ができます。お仕事などで申告会場へ行くのが難しい方や毎年同じ内容の申告(医療費控除・寄付金控除・扶養控除の申告など)をされている方は、一度操作を覚えればe-Tax申告はとても便利です。

- ▶ 申告相談会場の入場には、当日配付する「**入場整理券**」が必要です。(受付人数には限りがあります)
- ▶ **収入の種類が給与のみの方(申告者自身が障害者控除の適用を受ける場合を除く)は、2月17日(月)からつくば市が実施する申告相談での確定申告はできませんので、この機会にぜひご参加ください。**

日 2月3日(月)～7日(金) **入場整理券が必要**

受付15:00～20:00

※住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)を申告する場合は19:30までに受け付け

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 **収入の種類が給与のみの還付申告をする方**で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)をお持ちの方

持ち物 ①②は必須

- ①申告をする方のマイナンバーカード
※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。
- ②スマートフォン(マイナンバーカード読み取り対応機種)
- ③給与所得の源泉徴収票(令和6年中に支払いがあったもの全て)
- ④所得控除、医療費控除、寄付金控除など申告に必要な書類
- ⑤住宅ローン控除の必要書類一式(必ず税理士会ホームページで詳細を確認し、書類を準備してください)
- ⑥還付金の受取口座の分かる書類(本人名義のもの)



税理士会
ホームページ

土浦税務署 が実施する申告相談

問 土浦税務署個人課税第一部門☎029(822)1100(代表)

①所得税確定申告相談

日 2月17日(月)～3月17日(月) **入場整理券が必要**

※(土)(日)(祝)を除く。ただし3月2日(日)のみ実施

場 土浦市電城プラザ(土浦市中央2-16-4)

※来場者用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

②所得税確定申告相談(左記①の期間以外の申告相談)

日 1月6日(月)～2月14日(金) **電話予約が必要**

※(土)(日)(祝)を除く。予約は土浦税務署☎029(822)1100に電話で

日 3月18日(火)～31日(月) **入場整理券が必要**

※(土)(日)(祝)を除く

場 土浦税務署庁舎(土浦市城北町4-15)

土浦税務署会場の注意事項

- ▶ 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。
- ▶ 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。
- ▶ 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。
- ▶ 2月17日(月)～3月17日(月)は、土浦税務署庁舎での申告相談は行っていない。
- ▶ 2月17日(月)以降の確定申告会場の入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得(10日前から取得可)した「**入場整理券**」が必要です。



国税庁LINE
公式アカウント

つくば市 が実施する申告相談

①市・県民税申告相談、所得税確定申告相談

日 2月17日(月)～3月17日(月)

①9:00～11:00②13:00～15:00 **事前予約制**

※(土)(日)(祝)を除く。ただし3月2日(日)のみ実施

場 市役所本庁舎2階会議室201

▶ 市役所会場は、インターネット・電話での「**事前予約制**」です。予約方法など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。なお、**予約受付開始は2月6日(木)を予定**しています。

▶ **収入の種類が給与のみの方(申告者自身が障害者控除の適用を受ける場合を除く)の所得税確定申告相談はできません。**

②出張申告相談(市・県民税申告のみ)

日 2月14日(金)

①9:00～11:00②13:00～15:00 **予約不要**

場 荻崎交流センター、市民ホールつくばね

対 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

▶ 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。

▶ 所得税確定申告相談はできません。所得税確定申告をする方は、土浦税務署会場、または事前予約をして左記①の会場で申告してください。

予約前に必ず注意事項の確認をお願いします

- ▶ **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。
- ▶ 市役所で相談できない申告(配当所得、株式の譲渡所得など)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、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「所得0円申告(市・県民税申告書)」は郵送での提出にご協力ください。

▼ 申告の事前準備をお願いします ▼

① 事業(営業等・農業)所得、不動産所得を申告する方

必ず相談前に**収支内訳書**を作成してください。**作成していない場合は、申告相談をお受けできません。**
※収支内訳書の作成に関する相談はお受けできません。



② 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

必ず相談前に**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」)を作成してください。**作成していない場合は、申告相談をお受けできません。**※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。

③ 2年目以降の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)を申告する方

必ず相談前に**令和6年分(特定増改築等)住宅借入金等特別控除計算明細書**を作成してください。**作成していない場合は、申告相談をお受けできません。**※住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)関連の書類の作成に関する相談はお受けできません。

以下の申告は市役所で相談できません。土浦税務署が開催する会場でご相談ください。

以下の申告についてのご質問は、土浦税務署☎029(822)1100にお問い合わせください。

- ▶ 収入の種類が給与のみの方の申告(市・県民税申告を除く)
 - ▶ 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
 - ▶ 変動所得・臨時所得の平均課税を選択する申告
 - ▶ 令和6年中に亡くなった方の申告(準確定申告)
 - ▶ 令和5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、障害者控除等の申告
 - ▶ 損益通算や繰越控除のある申告
 - ▶ 贈与税、消費税の申告
 - ▶ 住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)※1や住宅関連特別控除※2など、住宅税制の適用を受ける申告
- ※1 2年目以降で「令和6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。
- ※2 住宅関連特別控除…住宅耐震改修・住宅特定改修(バリアフリー改修工事、省エネ改修工事など)・認定住宅などの借入金等特別控除、特別税額控除

地域の身近な相談窓口 地域包括支援センターにご相談ください

☎ 地域包括支援課

地域包括支援センターは、地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な総合相談窓口として、市内7カ所に設置されています。介護や福祉、在宅医療、認知症のことなど心配事や困り事がありましたら、各担当地区の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携し、さまざまな支援を行います。

☎ 8:30~17:15 ※(土)(日)(祝)、年末年始を除く

こんなとき、地域包括支援センターにご相談ください

介護や健康のこと

- ▶ 今の健康を維持したい
- ▶ 介護保険サービスについて知りたい
- ▶ 体力が落ちてきて不安



高齢者の権利を守ること

- ▶ 財産管理に不安がある
- ▶ 高齢者を怒鳴っている声がある
- ▶ 成年後見人制度の利用を考えている



さまざまな相談事

- ▶ 1人暮らしに不安がある
- ▶ 近所に心配な高齢者がいる
- ▶ 最近物忘れをするようになった



暮らしやすい地域のために

地域包括支援センターは、地域のケアマネジャーへの後方支援や、さまざまな専門職とのネットワークづくりを進め、地域のつながりを強める役割をしています。



地域包括支援センター 一覧

施設名	所在地	電話番号	担当地区
筑波地域包括支援センター	北条1184-1(筑波園敷地内)	029(828)5806	筑波地区
大穂豊里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・豊里地区
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	谷田部西地区
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	谷田部東地区
桜地域包括支援センター	大角豆1806-3(花室長寿館向かい)	029(886)3886	桜地区
荃崎地域包括支援センター	下岩崎2068(荃崎老人福祉センター隣)	029(886)9500	荃崎地区
つくば市地域包括支援センター	研究学園1-1-1(市役所内)	029(883)1111(代表)	各センターの統括

担当地区についての詳細は市ホームページをご覧ください。



健康・福祉

資格取得を目指す方への給付金

ひとり親家庭の父母が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格取得を目指し、養成機関で半年以上修学する場合、最高で月額14万円を支給します。

※支給額は所得により異なります。
詳細は市ホームページをご覧ください。
になるか、お問い合わせください。

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)の受け付け

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6日(月)～31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

マタニティ講演会

小児科医師と歯科医師が、生まれてくる赤ちゃんについて知っておいてほしいことを講演します。当日は、先輩パパの経験談もあります。オンラインでの参加も可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 2月9日(日) 13:00～15:15(受付12:40～)

場 市役所本庁舎2階会議室203

対 市内在住の妊婦とその家族

定 ▷会場=18組▷オンライン=100組

申 2月2日(日) までにインターネットで

問 大穂保健センター

☎029(864)7841



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付けます。元気なうちからフレイル(虚弱)の予防をしましょう。

日 ①1月27日(月)②2月4日(火) 9:00～12:00

場 ①谷田部保健センター②桜保健センター

対 市内在住の方 定 先着各3人

申 ①1月24日(金)まで②1月31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



フレイルサポート教室

生き生きとした老後を過ごすためには、フレイル(虚弱)を予防することが大切です。さまざまな分野の専門講師が、あなたの健康をサポートします。講話と実践で楽しく学びましょう。

日 1月31日、2月14日・28日(金) 10:30～12:30

場 イオンホール

[稲岡66-1イオンモールつくば内]

対 市内在住の65歳以上の方 定 先着30人

申 1月10日(金)から電話で

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



自分らしい暮らしを支える権利擁護のしくみ～認知症の方もおひとり様も～

認知症の方々の権利を守り、自分らしく生活するために必要な制度やその仕組みについて学ぶことができる講座です。今のうちにできること、やっておくべきことを考えてみましょう。

日 2月22日(土) 13:30～15:30

場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3

対 市内在住・在勤・在学の方

講 上田和寿氏(上田社会福祉士事務所)

定 先着50人

申 1月10日(金)～2月19日(水)に電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



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。

※交付要件を満たしていない場合や令和5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、通常どおり医師の発行する「おむつ使用証明書」で医療費控除を申告してください。

対 市で要介護認定等を受けており、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

申 申請書(介護保険課、各窓口センター、市ホームページに用意)と必要書類を郵送または直接

問 介護保険課

遠隔医療アプリ「LEBER」による 休日夜間デジタル急患センター開始

医療機関の診療時間外における小児の「休日・夜間の相談および診療体制」について、デジタルによる遠隔医療アプリを活用し、複数人の医師で医療相談および診療対応できる「つくば市休日夜間小児デジタル急患センター」を開始します。

対 0歳～中学3年生

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)がおすすめです。

日 1月10日(金) 9:45～11:45、13:00～16:00

場 市役所本庁舎南口玄関付近

問 健康増進課



募集

就農支援ワークショップ

農業を始めるためにはどうしたらよいのか、成功するためには何が必要なのか、先輩農家に聞いてみませんか。

日 1月31日(金) 18:00～20:00

場 市役所コミュニティ棟3階会議室A・B

対 農業を始めたい方、始めて間もない方

定 20人(抽選)

申 1月17日(金)までにメールで

問 つくば地域農業改良普及センター ☎029(836)1109(担当:中村、上野)

E tsunofu@pref.ibaraki.lg.jp

担 農業政策課

つくばの森を考える会 「森林バンク制度とは？」

つくばには住宅街から筑波山麓までたくさんの森があります。

4月から始まる、つくば市内の森の所有者と森を使いたい人をマッチングさせる「森林バンク制度」のほか、つくばの自然を楽しむ制度について紹介します。

日 1月24日(金) ①10:00～11:00②19:00～20:00

場 市役所コミュニティ棟会議室

対 市内の森林所有者、森を使ってみみたい方

定 先着各25人

申 1月23日(木) 17:00までに電話、インターネットまたはメールで

問 鳥獣対策・森林保全室

E eco025@city.tsukuba.lg.jp



2025年度 つくば市高齢者等買物支援事業 補助金対象事業者の公募

市内で移動販売を行う事業者を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。

補助金＝移動販売車1台につき200万円(上限2台)

定 1事業者

申 2月3日(月) 9:00～28日(金) 16:00に郵送(必着)、メールまたは直接 ※直接の場合は来庁日を事前にご連絡ください。

問 地域包括支援課

E wef060@city.tsukuba.lg.jp



市営住宅定期募集

1月の市営住宅定期募集を行います。募集予定団地は、戸ノ山団地、ひがし谷田川団地、駒形団地(三階建)、台町団地です。詳細は市ホームページまたは入居申込案内(住宅政策課、各窓口センターなどに用意)をご覧ください。

申 1月7日(火)～15日(水)に入居申込書1部、同意書1部、110円切手2枚を茨城県住宅管理センターつくばセンターへ郵送(簡易書留)または直接

問 茨城県住宅管理センターつくばセンター [〒305-0032竹園3-18-3竹園ショッピングセンター] ☎029(853)1369

担 住宅政策課

「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 ①2月7日(金) 10:00～15:00 ②2月14日(金) 9:30～15:30

場 大穂庁舎2階会議室[筑穂1-10-4]

対 市内在住で子育て支援に興味のある方、子どもが好きな方で研修後にサポーターとして活動できる方

費 1,500円(サポーター登録料) ※研修費は無料

申 1月31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



市民委員

詳細は市ホームページをご覧ください。



①つくば市在宅医療・介護連携推進協議会

在宅医療と介護の連携について意見をいただくため、市民委員を募集します。選考は面接審査により行います。

任期＝2025年4月1日～2028年3月31日
(年4回程度会議開催)

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上(2025年4月1日時点)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、会議に出席できる方

定 2人

②つくば市地域包括支援センター運営協議会

地域包括支援センターの評価などを行う「つくば市地域包括支援センター運営協議会」の市民委員を募集します。選考は面接審査により行います。

任期＝2025年4月1日～2028年3月31日
(年2回程度会議開催)

対 2025年4月1日時点で、市介護保険の第1号被保険者(65歳以上)または第2号被保険者(40歳以上64歳以下)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、会議に出席できる方

定 5人

申 1月8日(水)～22日(水)に履歴書(顔写真付きで、書式は任意)を郵送(必着)または直接

問 地域包括支援課

2025年度 会計年度職員

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福祉支援センター 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17日(金)までに履歴書を郵送(必着)または直接

問 障害者地域支援室

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)

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④4人⑤6人⑥25人(予定)

申 1月23日(木)までにインターネットで

問 中央図書館 ☎029(856)4311

⑦消費生活相談員

消費生活相談などに従事する方を募集します。

定 4人(予定)

申 1月31日(金)までに申込書、履歴書、資格証明書を郵送(必着)または直接

問 消費生活センター ☎029(861)1329



⑧広報戦略課 事務職員

広報つくばの制作補助や事務補助に従事する方を募集します。

定 2人(予定)

申 1月6日(月)～21日(火)に履歴書を郵送(必着)または直接

問 広報戦略課



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第3期つくば市戦略プラン(案)

「つくば市未来構想」の実現に向け、今後5年間の市の取り組み方針を定めるため「第3期つくば市戦略プラン」を策定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

申 1月7日(火)～2月6日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 企画経営課

F 029(828)4708

E pln010@city.tsukuba.lg.jp

②つくば市自転車活用推進計画(案)

より快適に自転車を利用いただけるよう、「つくば市自転車活用推進計画」を策定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

申 1月7日(火)～2月6日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 サイクルコミュニティ推進室

F 029(868)7626

E tnp043@city.tsukuba.lg.jp

③第2次つくば市産業戦略(案)

2025年から5年間で想定した、市が取り組むべき産業振興の方向性を示す「第2次つくば市産業戦略」を策定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

申 1月7日(火)～2月6日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 産業振興課

F 029(868)7616

E eco053@city.tsukuba.lg.jp

④第3期つくば市子ども・子育て支援プラン(案)

2020年3月に策定した「第2期つくば市子ども・子育て支援プラン」の計画期間が2024年度に終了することから、「第3期つくば市子ども・子育て支援プラン」を策定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

申 1月7日(火)～2月6日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 こども政策課

F 029(828)5624

E wef043@city.tsukuba.lg.jp

⑤第3次つくば市農業基本計画(案)

当市農業の持続的な発展を実現するための新たな指針となる「第3次つくば市農業基本計画」を策定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

申 1月14日(火)～2月13日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 農業政策課

F 029(868)7622

E eco013@city.tsukuba.lg.jp

⑥つくば市学校等適正配置計画(指針)(案)

市内の学校などの配置について、中長期的な指針となる「つくば市学校等適正配置計画」を策定します。市民の皆さんのご意見をお待ちしています。

申 1月7日(火)～2月6日(木)に郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接

問 学務課

F 029(868)7611

E edc030@city.tsukuba.lg.jp

場 ▷①市役所コミュニティ棟2階企画経営課②市役所本庁舎3階サイクルコミュニティ推進室③市役所コミュニティ棟3階産業振興課④市役所本庁舎1階こども政策課⑤市役所コミュニティ棟3階農業政策課⑥市役所本庁舎4階学務課
▷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▷ホームページ

相談

空き家の無料相談会

空き家に関する相談に、宅地建物取引士、司法書士、建築士、市職員が応じます。

日 2月15日(土) 13:00～17:00

場 市役所本庁舎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

申 1月14日(火)～24日(金)に申込書(市ホームページに用意)をFAXまたはメールで

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

東日本大震災以降も各地で大規模な地震が発生し、木造住宅に大きな被害がありました。特に昭和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。展示ブースでは、木造住宅の無料耐震相談(予約不要)も実施します。相談は茨城県建築士会筑波支部が対応しますので、お気軽にご相談ください。

日 1月20日(月)～25日(土)

相談時間10:00～12:00、13:00～16:00

場 市役所本庁舎南側玄関付近

問 建築指導課

こころの健康相談

「気分が落ち込む」などの心の不調に関することや、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。ご自身のことだけでなく、家族の相談も受け付けます。

※治療中の方は、ご遠慮いただいています。まずは主治医にご相談ください。

日 1月22日(水) 9:00～11:00

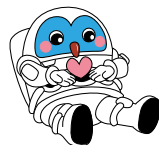
場 大穂保健センター 対 市内在住の方

定 先着2人

申 1月6日(月)から電話で

問 大穂保健センター

☎029(864)7841



男性のための電話相談

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

日 1月9日(木) 18:00～20:30

対 市内在住・在勤・在学の方

申 相談専用☎029(883)1188

問 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16日(木) 13:00～16:00

場 市役所本庁舎3階会議室302 定 先着12組

申 9:00～10:00に茨城県行政書士県南支部に電話で※(土)(日)(祝)を除く

問 茨城県行政書士会県南支部(つくば会場担当)☎090(3291)1215(担当:野村)

担 総務課

その他

高校生の通学定期代・自転車等通学支援申請は1月31日までです

高校生の皆さんの能力や適性、興味関心にあった進路の選択肢を広げるため、公共交通機関・自転車などを使って通学している高校生を支援しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 1月31日(金)までにインターネットで

問 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を実施します。市長などが、整列した約200人の消防職員の姿勢や服装などについて点検を行います。見学可能ですので、お子さんをはじめ、皆さんぜひご来場ください。

日 1月8日(水) 9:30～10:30

場 つくば市消防本部 対 市内在住の方

問 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実施に伴い、市内全域で消防団招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します。

日 1月13日(祝) 7:00 場 市内全域

問 地域消防課

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支援事業)

「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 2月2日(日) 13:00～15:00

場 レンタルスペースPUPPY(刈間2031)

問 ネコスパ事務局☎080(2078)5199(担当:大塚)

担 環境保全課



インターネットで市税の口座振替申し込みができます

銀行に向くことなく、お手持ちのパソコンやスマートフォンから24時間口座振替の申し込みができます。2025年度から口座振替をご利用の場合は、お早めにお申し込みください。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 2025年度各市税などの第1期振替日

▷固定資産税・都市計画税＝4月30日(水)

▷軽自動車税(種別割)＝6月2日(月)

▷市民税・県民税・森林環境税(普通徴収分)＝6月30日(月)

▷国民健康保険税(普通徴収分)＝7月31日(木)

問 ▷国民健康保険税以外の税に関すること＝納税課

▷国民健康保険税に関すること＝国民健康保険課



谷田川流域・牛久沼周辺の葦焼き

谷田川流域葦焼き連絡協議会による、葦に寄生する越冬農業害虫の駆除や湿地環境の保全を目的とした葦焼きが行われます。風向きや上昇気流により、灰や煙が広範囲に飛散し、洗濯物への付着、庭や屋根への降灰の可能性があります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日 1月26日(日) 10:00～12:00

※雨天・強風時は中止。実施可否は当日朝8:00に決定します。

場 谷田川流域・牛久沼周辺

申 谷田川流域葦焼き連絡協議会

☎090(4728)4783(担当:高野)

問 ▷農業政策課▷環境衛生課



地域計画(案)の縦覧

農業経営基盤強化促進法に基づき作成した地域計画(案)について、同法第19条第7項の規定により縦覧を行います。利害関係者で意見がある方は、縦覧期間内に意見書を提出することができます。

日 2月3日(月)～17日(月) 8:45～16:30

※(土)(日)を除く

申 ▷縦覧＝本人確認できるものを持参し直接

▷意見書の提出＝期間内に意見書(市ホームページに用意)を郵送(必着)またはインターネットで

問 農業政策課



令和5～8年度一般(指名)競争入札参加資格審査申請【追加受付】

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

日 2月3日(月)～7日(金)に次のいずれかの方法で①インターネットで②申請書(市ホームページ、契約検査課に用意)を郵送(必着)

問 契約検査課



都市計画案に関する説明会

島名・福田坪地区における特別緑地保全地区の決定(案)について、説明会を行います。

日 ①1月8日(水) 19:00～

②1月11日(土) 10:00～

※両日とも同じ内容です。

場 ①市役所本庁舎2階防災会議室2・3

②市役所本庁舎2階会議室202

定 先着各50人 問 都市計画課

「つくば市立地適正化計画」に係る届出

1月31日(金)に公表を予定している「つくば市立地適正化計画」で、現行計画から都市機能誘導区域と居住誘導区域を見直したため、届出が必要になる区域を変更します。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 都市計画課



市民ホールとよさとは改修工事のため休館します

市民ホールとよさとは、1月4日(土)～3月31日(月)の期間、冷暖房設備・変電設備などの改修工事のため休館します。なお、豊里交流センターは通常どおり利用できます。

問 市民ホールとよさとは・豊里交流センター

☎029(847)8444

担 地域支援課

農林業センサスにご協力ください

法律に定められた基幹統計調査である「農林業センサス」を実施します。農林業の実態を明らかにすることを目的とした国の重要な調査です。農林業を営む方を、調査員証を携帯した調査員が1月上旬ごろから訪問しますので、調査へのご理解・ご協力をお願いします。

対 農林業を営む方 問 企画経営課

木曜延長窓口のお知らせ

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

1月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

日 ①1月9日(木)②1月23日(木)

問 市民窓口課

納期限内の納付にご協力ください

1月31日(金)の納期限は次のとおりです。納期限までに納付してください。

①市民税・県民税(第4期)

②国民健康保険税(第7期)

③後期高齢者医療保険料(第7期)

問 ①▷市民税課▷納税課

②▷国民健康保険課▷納税課③医療年金課

広報つくばの配布期間を拡張します

人口増加に伴う配布部数の増加と配布業者の安全管理のため、2025年5月号から、広報つくばの配布期間を現在の4日間から5日間に拡張します。ご理解・ご協力をお願いします。

問 広報戦略課



イベント情報

希望講座・コース
希望日・時間①〒／住所※
②氏名(ふりがな)
③年齢(学年)
④電話番号
その他必要事項

ハガキ・FAXなどの記入例

①～④をすべて記入してください。

※在勤の人は勤務先・所在地、在学の場合は学校名・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 つくば市役所〇〇〇〇〇課

スポーツ

ウェルネスパークイベント

スクエアステップ

四角い升目をリズムよく踏んで脳を活性化させましょう。初めての方も大歓迎です。

日 1月10・17・24・31日(金) 10:30～11:30

対 60歳以上の方

講 山下幸枝氏(日本スポーツ協会
公認スポーツ指導者)

定 先着各15人 費 各600円

ディスコステップクラス

1970・1980年代に流行した懐かしいディスコソングに合わせて楽しく体を動かす教室です。

日 1月7・14・21・28日(火) 13:00～14:00

対 50歳以上の方

講 谷田部あゆみ氏(JDAC認定講師)

定 先着各15人 費 各600円

場 つくばウェルネスパーク

申 2階窓口へ直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

茨城ロボッツ「つくば市PRデー」
ホームゲーム無料招待

男子プロバスケットボールリーグB.LEAGUEのB1リーグに出場する茨城ロボッツのホームゲーム(vs仙台89ERS)に無料で招待します。

日 1月29日(水) 19:05試合開始

場 アダストリアみとアリーナ(水戸市緑町2-3-10)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 100組200人(抽選)

申 1月1日(祝) 8:30～15日(水)
23:59にインターネットで

問 茨城ロボッツ ☎050(1745)6802

担 スポーツ振興課

障害者スポーツ体験教室

障害の有無に関わらず参加可能です。

日 2月8・22日(土) 10:00～12:00

場 谷田部総合体育館

対 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方

定 20人(抽選)

費 ▷小学生=400円(2回分)▷中学生以上の
方=1,000円(2回分)申 1月6日(月) 8:45～24日(金)
16:30にインターネットで

問 スポーツ振興課

スポーツ協会事務局イベント

①令和6年度市民スキー教室

群馬県で1泊2日のスキー教室を開催します。

日 1月25日(土) 5:00集合～26日(日)

場 筑波交流センター駐車場集合(北条5060)
(群馬県みなかみほうだいぎスキー場)

対 市内在住・在勤の18歳以上の方 定 先着15人

費 26,000円(講習費、1日分のリフト券、宿泊代込み)

申 1月15日(水)までに「教室名・住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号」を郵送(必着)で

②マスタースバレーボール大会

バレーボールを通じて心身の健康増進を図り、年齢を越えて競技を楽しみませんか。

日 2月2日(日) 8:30集合

場 桜総合体育館 定 先着10チーム程度

費 ▷スポーツ協会登録チーム=1,000円
▷未登録・市外チーム=3,000円申 1月23日(木)までに申込書
(ホームページに用意)を郵送
(必着)、FAXまたはメールで③筑波マスタースグラウンドゴルフ大会
(チーム戦)

日 2月8日(土) 8:30集合 ※予備日2月9日(日)

場 大池公園グラウンド(北条1477-1)

対 市内在住・在勤の方

定 先着20チーム(1チーム3～5人)

費 各チーム2,000円

申 1月31日(金)までに「大会名・チーム名・代表者名・メンバーの住所・氏名・年齢・電話番号」を郵送(必着)またはFAXで

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

① ☎090(4381)0506(担当: 染谷)

②③ ☎029(854)8511

③のみ当日連絡先

▷ ☎090(9323)5342(担当: 大久保)

▷ ☎090(1848)7907(担当: 鳩貝)

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課

健康

ウエルカフェ栄養サロン
「美味しく適塩生活」

健康な体づくりのためには、毎日の食事がとても大切です。テーマに合わせた食事のポイントを紹介します。体組成測定とみそ汁の試飲があります。※当日参加可

日 1月19日(日) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば小荳店(小荳288)

対 市内在住の方 講 ウエルシア栄養士

定 先着10人 申 1月17日(金)までに電話で

問 健康増進課

つくばウォークの日

つくばエクスプレス沿線オリジナルコース約5.3km、またはショートコース約3.9kmを歩きます。歩きやすい服装で、飲み物、健康保険証、タオル、雨具、帽子をお持ちください。

日 1月19日(日) 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がある方

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089

▷当日(7:00～9:30)

☎090(9241)1823

出前健康教室

インストラクターなどによる運動を行います。シニアの方大歓迎です。※同じ月に参加できるのは①②③のいずれか一つです。

①運動習慣始めませんか in カスミ大穂店

日 ①1月29日(水)②2月12日(水)

10:00～11:00

場 カスミ大穂店東側スペース(筑穂1-15-6)

定 先着各8人

申 ①1月20日(月)②2月3日(月) 9:00から電話で

②カスミ学園店で体操しよう

日 1月28日(火) 14:00～15:00

場 カスミ学園店2階イトインコーナー
[竹園2-12-1]

定 先着10人 申 1月21日(火) 9:00から電話で

③イオンモールつくばで体操しよう

日 1月21日(火) 14:00～15:00

場 イオンモールつくば3階イオンホール
[稲岡66-1]

定 先着18人 申 1月10日(金) 9:00から電話で

対 市内在住の40歳以上の方

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5073(出前健康教室専用)

催し

冬の親子エコ・フッキング体験事業

すぐに実践できるエコな調理法について、親子で学び・体験しましょう。

日 ①1月19日(日)②2月2日(日)

10:00～13:00

場 東京ガスつくば支店(研究学園2-1-2)

対 市内在住で小学3年生～中学3年生の親子

定 先着各日8組16人 費 各組500円

申 1月7日(火) 12:00～1月14日
(火) 12:00にインターネットで

※両日申し込み不可

問 環境政策課

R8まちづくり学校
学生向け屋台アイデアコンテスト

屋台アイデアを募集します。素敵な屋台のアイデアは、チームを作って実現を目指します。詳細は市ホームページをご覧ください。

対 市内在学の中学生～高校生

申 1月13日(祝)までにメールで

問 R8まちづくり学校「屋台部」

E 0r8tsukuba@gmail.com

担 周辺市街地振興課

中央図書館イベント

おはなし会

おはなしボランティアによる読み聞かせなどを行います。※各日2回公演、当日受け付けのみ

日 1月11・18・25日(土)・26日(日)、2月1日(土)

①15:00～15:15②15:30～15:45

※1月25日(土)のみ1回(15:00～)

対 幼児から小学生

おはなしぶんぶん(乳幼児向けおはなし会)

司書による手遊びなども交えた、0歳から楽しめる赤ちゃん向けのおはなし会です。

※各日2回公演、当日受け付けのみ

日 1月24日(金)・30日(木)

①10:30～10:50②11:00～11:20

対 乳幼児と保護者の方

場 中央図書館

問 中央図書館 ☎029(856)4311



いばらく三人会～おもしろ三人組・寄れば鬼も逃げ出す。福よ来い～

落語3人衆のいばらくを迎えてのお笑いイベントです。鬼も吹き飛ばしお笑いミニ豆まきで福を呼びます。

日 2月1日(土) 13:00～(12:30開場)

場 ふれあいプラザ

対 小学生以上の方 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

講 立川志のぼん氏、柳亭市寿氏、立川成幸氏

定 先着300人 費 2,000円

申 電話または直接

問 ふれあいプラザ〔下岩崎2164-1〕☎029(876)2311

担 地域支援課



平沢官衙遺跡歴史ひろば
新春芝文字と防火訓練

「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。ひろば中央に描く芝文字や、和太鼓の演奏なども楽しめます。

日 1月25日(土) 9:50～12:00(10:00火入れ)

※雨や強風の場合は、2月1日(土)に内容を一部変更して実施します。

場 平沢官衙遺跡歴史ひろば

問 ▷当日＝平沢官衙遺跡歴史ひろば案内所 ☎029(867)5841

▷文化財課

筑波山梅まつりの魅力を体験する
「つくば市民モニターツアー」

つくば市に移住された方に、つくばの魅力をより知っていただくため、モニターツアーを開催します。梅まつりのほか、筑波山観光・グルメ・名物・歴史などの魅力が楽しめます。参加者にはアンケートを提出していただきます。

日 3月1日(土) 8:30～16:30

場 筑波山(梅まつり会場:神社周辺)

※つくば駅集合・解散、バスで移動

対 移住からおおむね3年以内の方

定 40人(抽選)

申 1月20日(月)までに件名に「つくば市民モニターツアー」、本文に「参加希望者全員の氏名・年齢・代表者の住所・電話番号・メールアドレス・参加者合計人数」を記入しメールで

問 つくば観光コンベンション協会 ☎029(869)8333

E info@ttca.jp

担 観光推進課



小田城跡歴史ひろばイベント

第37回小田地区どんど焼き

地元有志の七色^{なないろぶし}が、正月飾りなどを燃やし無病息災を祈るイベントです。お焚き上げ品は当日回収のほか、事前回収も行います。

日 ①どんど焼き＝1月18日(土) 10:00～18:00(16:00火入れ)

②事前回収＝1月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・13日(祝) 10:00～17:00



小田城冬の陣2025

舞台イベントやワークショップなどを行います。

日 ③1月18日(土) 10:00～16:00

①③小雨決行、荒天時1月19日(日)に延期

場 ①③小田城跡歴史ひろば

②小田中部地区公民館〔小田3048〕

問 ①②七色^{なないろぶし} ☎070(8466)3663(担当:小出)

③文化財課、当日＝小田城跡歴史ひろば案内所 ☎029(867)4070

担 文化財課

つくば文化振興財団イベント

つくば落語 三遊亭兼好 独演会

五代目圓楽^{えんらく}一門会きっての人気者、三遊亭兼好が登場します。寄席に近い環境の中で、じっくりと話芸をご堪能ください。

日 2月2日(日) 14:00～(13:30開場)

場 つくばカピオホール

費 3,300円(全席指定・税込)

申 電話またはインターネットで



終戦80周年記念

「おばあとラッパのサンマ裁判」

アメリカ統治下の沖縄を舞台に、沖縄返還に道筋をつけた「サンマ裁判」のいきさつを、柴田理恵氏、太川陽介氏、大和田獏氏らの俳優がお送りします。

日 2月19日(水) 18:30～

(18:00開場)

場 つくばカピオホール

費 5,000円(全席指定・税込)

申 電話またはインターネットで



※未就学児入場不可、つくばシニア割対象公演

問 つくば文化振興財団 ☎029(856)7007

担 文化芸術課

森を楽しむ「身近な森の見学会」

葛城地区大規模緑地の森を開放して、散策しながら学んだり、おいしいコーヒーを飲んだり、楽しく自由に過ごすイベントです。

日 1月25日(土) 11:00～13:00

場 まんりょう公園向かい側

駐車場集合〔学園の森3-41〕

対 つくばの森に興味がある方

定 先着15人

申 1月24日(金) 17:00までに電話、インターネットまたはメールで

問 鳥獣対策・森林保全室

E eco025@city.tsukuba.lg.jp



つくば市文化協会イベント
第33回 芸術展

絵画、書道、写真、陶芸、俳句短歌、パンフラワーなど、つくば市文化協会芸術部の所属団体が日頃の活動の中で制作した作品を展示します。

日 1月21日(火)～26日(日) 9:30～17:00

※1月26日(日)は13:00まで

場 つくば美術館〔吾妻2-8〕

問 文化協会芸術部 ☎090(2675)8426(担当:桃井)

担 文化芸術課

講座

文化財課講座

第5回文化財ボランティア養成講座

市内の文化財展示施設の解説ボランティアをはじめとした、文化財関係の活動に協力したい方を対象に講座を開講します。※第1～4回と同内容

日 1月23日、2月13・27日、3月13・27日(木)

10:00～12:00、1月30日(木) 9:30～16:00

場 谷田部郷土資料館ほか(開催場所は日程により異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。)

対 文化財のボランティア活動に興味がある方

定 20人程度(抽選)

申 1月13日(祝)までに住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を往復はがきで郵送(必着)またはインターネットで



初歩から始める古文書講座 中級コース

市域に関する江戸時代の古文書を題材に、古文書講座中級コースを開催します。初級コースに参加していない方も大歓迎です。

日 2月12・26日、3月12・26日(水)

場 小田城跡歴史ひろば案内所

対 市内在住・在勤・在学の方 定 28人(抽選)

費 300円(全4回分)

申 1月24日(金)までに「住所または勤務先所在地、氏名、電話番号」を往復はがきで郵送(当日消印有効)またはインターネットで



講 市文化財専門員 問 文化財課

市民研修センター講座

スマホ活用講座(中・上級コース)

文字の入力ができる方を対象に、電車乗換アプリ、YouTubeアプリ、健康管理アプリを分かりやすくゆっくり解説します。

日 2月7・14・21・28日、3月7・14日(金)

10:00～12:00

講 片岡秀典氏 定 10人(抽選)

費 3,500円(教材費込み、全6回分)



ヒンメリ「光のモビール」講座

北欧フィンランド生まれの伝統的な動く彫刻「ヒンメリ」を制作する講座です。

日 2月8・15日(土) 10:00～12:00

講 齋藤桂子氏 定 8人(抽選)

費 2,000円(教材費込み、全2回分)



場 市民研修センター

対 市内在住・在勤・在学の方

申 1月23日(木)までに「希望の講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・日中に連絡がつく電話番号」を往復はがきで郵送(必着)または官製はがき(裏白紙)を直接

問 市民研修センター〔〒300-4231北条1477-1〕☎029(867)1153

担 生涯学習推進課

ふれあいプラザ講座

①知っておきたいお金の基礎知識

退職後の資産計画を立て、今後の生活や人生設計を充実させましょう。

日 2月2日(日) 10:00～12:00

講 中田真氏 定 15人(抽選) 費 500円

②大人の折り紙教室 おひな様を折ろう

和紙でめびな、おびなを折ります。敷物と金屏風で飾ります。



日 2月7日(金) 10:30～12:00

講 大森久美子氏 定 12人(抽選)

費 700円(教材費込み)

③体験 癒しのリラックスヨガ

初めての方でも参加できるヨガクラスです。体がほぐれる心地の良い感覚と一緒に楽しみましょう。

日 2月2日(日) 13:30～14:30

講 小島万実氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

④体験 リフレッシュ健康体操

ボール、ベル、ベルターという道具を使用し、音楽に合わせて体に無理のない有酸素運動や筋肉作りのための運動、ストレッチなどを行います。

日 2月4日(火) 13:30～15:00

講 友岡和子氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

⑤体験 ごろんとストレッチ

リラックスした状態で、腹式呼吸し腹筋を鍛えながらストレッチしましょう。

日 2月14日(金) 10:30～11:30

講 宮崎美智子氏 定 5人(抽選) 費 1,200円

⑥ゆっくり学ぶ無料動画アプリの使い方
(スマホ・タブレット持ち込み)

動画視聴アプリYouTube、見逃し配信アプリNHKプラスやTverの使い方を分かりやすく解説します。※全6回

日 2月6・13・20・27日、3月6・13日(木)
10:00～12:00

対 文字入力ができる方 ※対応機器貸し出し応相談

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

⑦便利に使いこなすLINE活用(スマホ持ち込み)

安全な有料スタンプの購入方法やグループトークの作成・マナー、写真アルバムの使い方を分かりやすく解説します。※全4回

日 2月18日、3月4・11・18日(火) 10:00～12:00

対 スマホを持参できる方 ※貸し出しはありません

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 4,800円(別途教材費500円)

⑧ワード&エクセル実践Ⅱ(PC持ち込み)

脳トレのためのワードとエクセルの操作(表を使用した文書作成やフィルター機能の操作など)について解説します。元データを用意しますので、繰り返し練習できます。※全4回

日 2月18日、3月4・11・18日(火) 13:30～15:30

対 ワード・エクセル経験者 ※対応機器貸し出し応相談

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 4,800円(別途教材費1,400円)

⑨経絡に特化したセルフケア～カッサ体験～

カッサは民間療法の一つです。専用のヘラと漢方アロマ精油を使用し、肩凝りを緩和しませんか。※カッサ体験では首・肩などが赤くなります。

漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 2月4日(火) 13:00～14:30

講 小林沙緒氏 定 8人(抽選)

費 2,000円(教材費込み)

⑩はじめての囲碁

ルールから丁寧に伝えします。囲碁に興味をお持ちの方、この機会に一緒に囲碁を始めませんか。※全3回

日 2月7・14・21日(金) 10:00～12:00

講 野口通夫氏 定 10人(抽選)

費 3,800円(教材費込み)

⑪ミモザのリース

ふわふわな黄色のミモザを使用し、20cm程度のリースを作ります。



日 2月8日(土) 10:30～12:00

講 河原由美氏 定 10人(抽選)

費 3,400円(教材費込み)

※写真はイメージです。

⑫ミラーレス一眼レフカメラ撮影実践
(ミラーレス一眼レフ持ち込み)

雪景色・湖に映る山、冬の夜景他シーン別に詳しい設定のこつを解説します。※全6回

日 2月8・15日、3月1・8・15・22日(土)

14:00～16:00

対 経験者でミラーレス一眼レフカメラを持参できる方 ※貸し出しはありません

講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

⑬手相を学ぼう

手相学から自分らしく生きるためのヒントを学びませんか。

日 2月9日(日) 10:00～12:00

講 森佐智子氏 定 12人(抽選)

費 1,700円(教材費込み)

⑭アロマで花粉症対策スプレー

10種類程度のアロマから選び、花粉症の症状を和らげてくれるスプレー1本とクリーム1個を作ります。

日 2月16日(日) 10:30～12:00

講 小松崎広美氏 定 10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)

⑮プリザーブドフラワーでコサージュ作り

大切な記念行事にぴったりな、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20日(木) 10:00～12:00

講 中村道子氏 定 5人(抽選)

費 2,400円(教材費込み)

⑯世界の料理 イタリア編 バレンタイン料理

きのこのリゾット、サーモンのアクアパッツァ、チョコレートタルトを作ります。



日 2月1日(土) 10:00～13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 15人(抽選) 費 2,700円(材料費込み)

⑰心も体も潤う陰虚改善薬膳

更年期に起こりがちな陰虚改善のため、イカの炊き込みご飯、きゅうりとホタテの和え物、山芋のステーキ、燕の巣蜜煮などを作ります。



日 2月7日(金) 11:00～14:00

講 井上舞衣氏 定 12人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)

⑱⑲手作りみそ

国産大豆を使用し、みそ(8.5kg程度)を作ります。熟成は1年後になります。



日 ⑱2月9日(日) ⑲2月28日(金)

10:00～12:00

講 秋葉草太郎氏 定 各15人(抽選)

費 6,000円(材料費込み)

⑳世界の料理 ウズベキスタン編

ウズベキスタンでお祝いのときに食べる家庭料理のプロフ(牛肉の炊き込みごはん)と、きゅうりとトマトのサラダを作ります。



日 2月15日(土) 10:00～13:00

講 トランボエフ・ウミドジョン氏

定 12人(抽選) 費 2,700円(材料費込み)

㉑親子講座 親子でキーホルダー作り

親子で協力して、お好みの色でカラフルなアクリルキーホルダーを2つ作りましょう。



日 2月9日(日) 10:30～12:00

対 小学生以上の親子(お子さん1人につき保護者1人) ※大人1人での参加も可

講 黒木あす香氏 定 6組12人(抽選)

費 各組2,000円(教材費込み)

㉒親子講座 バレンタインのお菓子

生チョコ、フルーツのチョコかけ、ガトーショコラを親子で作ります。

日 2月11日(祝) 14:00～16:00

対 小学生以上の親子(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 藤澤ひろ氏 定 6組12人(抽選)

費 各組3,200円(材料費込み)

場 ふれあいプラザ

申 1月15日(水)までに「講座名・〒住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」を郵送(必着)、インターネット、FAXまたは直接

問 ふれあいプラザ[〒300-1273下岩崎2164-1]

☎029(876) 2311

F 029(876) 2396

担 地域支援課



つくば美術館第10回土曜講座

「戦後茨城の日本画と藤田志朗」

戦後茨城の日本画の流れを紹介しながら、画家・藤田志朗氏が筑波大学などでの約30年にわたる日本画教育を通して茨城県の日本画界に与えた影響を考察します。



▲藤田志朗「時漂」
2008年個人蔵

日 1月11日(土)

13:30～15:00

場 つくば美術館2階アルスホール[吾妻2-8]

講 永宮勤士氏(茨城県近代美術館天心記念五浦分館主任学芸員)

定 ▷事前申し込み=先着50人

▷当日受け付け=先着30人

申 ▷事前申し込み=1月9日(木)までにインターネットで▷当日受け付け=1月11日(土) 13:00から直接

問 つくば美術館

☎029(856) 3711

担 文化芸術課



働く婦人の家講座

採れたて人参サラダのサンドイッチ

収穫体験付き料理講座です。人参サラダを作り、サラダチキンサンドイッチに仕上げます。料理の空き時間には、レクリエーションも行います。

日 2月26日(水) 10:00～13:00
講 小林保子氏 費 2,000円



お花の3色あんぱん

ひな祭りに桃の花の形をしたあんぱんを作ります。桃・抹茶・白あん味です。

日 3月3日(月) 10:00～13:00
講 櫻井安子氏 費 2,100円



働く婦人の家

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

定 各8人(抽選)

申 2月3日(月)までに「希望の講座名・住所・参加者氏名・年齢・電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに郵送(往復はがき)、メールまたは官製はがき(裏白紙)を直接持参
問 働く婦人の家(〒300-4353沼田40-2)
☎029(866)2127
E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

茨城県食文化伝承料理教室

茨城県に伝わる郷土料理を親子で一緒に作ります。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 2月2日(日) 9:30～13:00

場 ふれあいプラザ〔下岩崎2164-1〕

対 市内在住の5歳～中学生(保護者同伴)、高校生

講 つくば市食生活改善推進員菱崎支部

定 先着20人 申 1月9日(木)～24日(金)に電話で

問 健康増進課

若さをつくるキッチン

「中食*で簡単フレイル予防」

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、飲み物をお持ちください。メニュー:惣菜でツナキーマカレー、惣菜でひじきの白和え、紅茶のりんごゼリー *中食=家庭以外で調理・加工されたものを購入して食べること

日 1月24日(金) 10:15～13:00(受付10:00)

場 桜保健センター

対 市内在住で65歳以上の方

講 市管理栄養士、市食生活改善推進員

定 先着16人 申 1月6日(月)～17日(金)に電話で

問 健康増進課



講演

社会教育講演会 「睡眠の謎に挑む～健やかな睡眠から始まるウェルネス～」

睡眠学研究の第一人者である講師が睡眠の最新の研究を紹介し、それに基づく究極の睡眠法について解説します。

日 2月22日(土) 14:00～15:30

場 つくばカピオホール

対 市内在住・在勤・在学の方

講 柳沢正史氏(筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構長)

定 300人(抽選)

申 1月6日(月)～24日(金)にインターネットで

問 生涯学習推進課



▲柳沢正史氏



ひと足先に認知症になったわたしからのメッセージ

若年性認知症と診断された講師が、誰でも安心して暮らせるまちを共に創るヒントをお伝えします。

日 1月11日(土) 13:00～15:00

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1・2

講 さとうみき氏(おれんじドアはちおうじ代表)

定 先着80人 費 500円

申 1月10日(金)までに電話またはメールで

問 UDワーク

☎070(3195)7630

E info@udwork.net

担 地域包括支援課



東京・パリ大会の経験から得たチームマネジメントの教訓

東京・パリオリンピック女子柔道監督で筑波大学教授が、スポーツを通じた人間育成について自身の経験を語ります。



▲増地克之氏

日 1月27日(月) 18:30開演(17:30開場)

場 つくばカピオホール ※車でお越しの方は周辺の有料駐車場をご利用ください。駐車料金は個人負担です。

講 増地克之氏(筑波大学教授) 定 先着250人

申 1月22日(水)までに「住所・氏名・年齢(任意)・電話番号・メール」をインターネットで

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

E 029(854)8531

担 スポーツ振興課



科学技術

サイエンスイベント

市内で科学を楽しんでみませんか。

詳細はホームページをご覧ください。



スィヨル 永夜サイエンスカフェ

日 1月8・15・22・29日(水)

19:00～20:00

場 co-en〔吾妻1-10-1つくばセンタービル1階〕

申 予約不要



サイエンスツアーバススタッフガイド同行コース

日 1月11・18日、2月1日(土) 9:00～12:45

場 地図と測量の科学館、筑波実験植物園

定 先着各30人

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

申 参加希望日の前日15:00までにインターネットで



問 つくばサイエンスツアーオフィス

☎029(863)6868

担 観光推進課

第183回バイオeカフェ

「身近な真菌の世界」

長野県菅平の実験所所属の講師が、近くにいるのに知らない菌類の魅力を語ります。

日 1月21日(火) 18:30～20:00

場 筑波大学2B棟2階210〔天王台1-1-1〕

対 中学生以上の方

講 出川洋介氏(筑波大学生命環境系准教授)

費 ▷オンライン=無料▷対面=100円

申 ▷オンライン=1月17日(金)までに、件名

に「第183回バイオeカフェ参加申し込み」、本文に「氏名・学校名や会社(所属)名」を記入しメールで

※対面参加の場合は申し込み不要

問 筑波大学生命環境系☎029(853)7759

(担当:小野)

E ono.michiyuki.fm
@u.tsukuba.ac.jp

担 科学技術戦略課



第17回つくば3Eフォーラム会議

持続可能な都市を目指し、環境問題を考えるイベントです。今回のテーマは「カーボンニュートラルのリアルを目指す」です。

日 1月25日(土) 13:30～17:00

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

申 1月17日(金) 12:00までにインターネットで

問 つくば3Eフォーラム事務局

☎029(853)2052

担 環境政策課



※つくば市民センターはコリドイオ〔吾妻1-10-1〕内にあります。

①社会貢献活動に関するサポート

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

日 1月16日(木) 13:30～16:30(1人1時間)

場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

対 市内在住・在勤・在学の方で現在社会貢献活動を行っている方(団体)やこれから行いたいと考えている方 定 先着3人

申 1月7日(火) 10:00から電話で

つくば市民センターでは「ヒアリンググループ※」が使用できます。ご希望の方は、お知らせください。 ※難聴の方の聞こえを支援する設備

問 つくば市民センター

☎029(855)1171



②人間学講座 いすに座ったまま簡単ヨガ

前半はヨガの体験を行い、後半は講師の人生を変えたヨガとヨガから始まった環境を守る活動について話します。

日 1月25日(土) 14:00～

16:00(開場13:30)

場 コリドイオ3階大会議室

講 才丸麻祐子氏(ヨガインストラクター)

定 60人

問 生涯学習推進課



▲才丸麻祐子氏



③国際交流のための韓国料理教室

韓国出身の講師を迎え、自宅で簡単にできる韓国料理を作ります。
メニュー：プルコギ(韓国伝統焼肉)、ナムル3種、わかめスープ、ごはん

日 2月22日(土) 10:00～14:00

場 コリドイオ1階調理室

対 市内在住・在勤・在学の小学5年生以上の方

講 奥村明姫氏 定 先着20人

費 2,000円

申 1月22日(水) 9:00～2月12日(水) 16:30にインターネットで



▲プルコギ ▲ナムル



④第89回世界お茶のみ話 ガボン編

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

日 1月18日(土) 14:00～15:30

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

講 西村未央氏

定 先着30人程度

申 1月6日(月)～17日(金)に電話またはメールで



⑤ボランティアしたい人募集

日本語ボランティア講師入門講座

国際交流協会日本語講座で外国人に日本語を教えたい方向けの講座です。未経験者大歓迎です。詳細はホームページをご覧ください。

日 ▷動画視聴＝2月1日(土) 9:00～14日(金) ▷対面授業＝2月15日(土) 10:00～15:00

場 コリドイオ3階大会議室

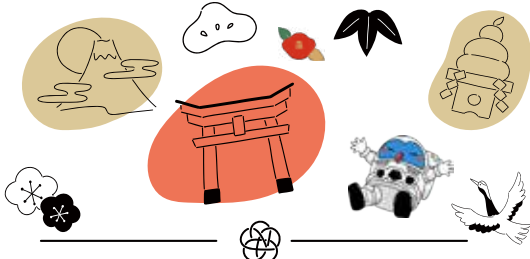
対 市内在住・在勤の方で国際交流協会日本語講座でボランティアができる方

講 井上里鶴氏、TIVONAの会

定 先着25人 ※新規申込者を優先します。

費 2,500円 ※国際交流協会賛助会員は500円

申 1月6日(月) 9:00～20日(月) 16:30にインターネットで



⑥通訳ボランティア入門講座

通訳ボランティアをしたい方向けの基礎学習を目的とした入門講座です。全編英語で実施します。未経験者大歓迎の全2日間の講座です。詳細はホームページをご覧ください。

日 ▷講義編＝2月18日(火) 13:15～14:45 ▷実践編＝2月25日(火) 13:15～14:45

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

対 通訳・翻訳ボランティアに興味のある方、既に通訳ボランティアに登録済みで通訳の基礎について学びたい方

講 上堂蘭アン氏(英語講師) 定 先着20人

費 2,000円 ※国際交流協会賛助会員は無料

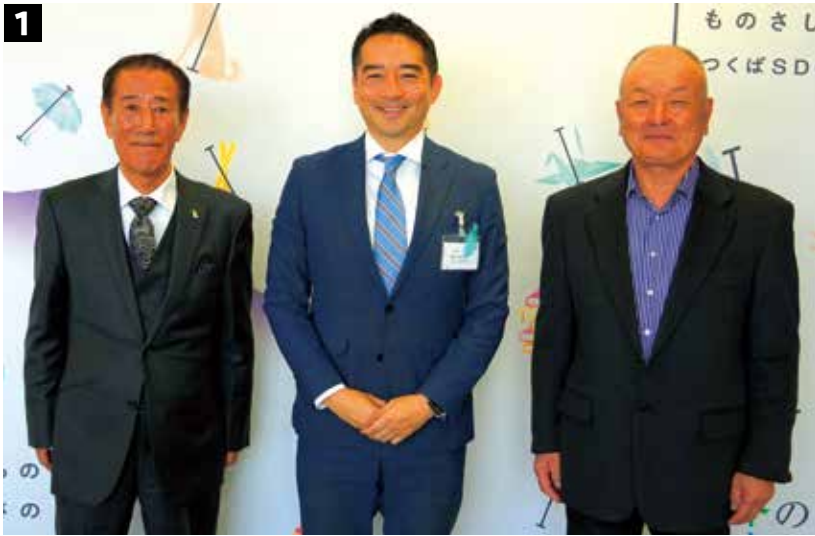
申 1月14日(火) 9:00～2月3日(月) 16:30にインターネットで



問 ③～⑥国際交流協会 ☎029(869)7675
E ③④ event@inter.or.jp
E ⑤ japanese@inter.or.jp
E ⑥ info@inter.or.jp
担 ③～⑥国際都市推進課

📷 フォトニュース

1 12月5日、2024年度「現代の名工」として厚生労働大臣から表彰された古平貞夫さん(古平園/写真右)と山関忠さん(山関工務店/写真左)が市長を表敬訪問しました。古平さんは造園師として、山関さんは建築とび工としてそれぞれ高い技術と技能を有し、長年ご活躍されています。



🇨🇭 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。



5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・炎症性腸疾患外・消外・内/☎029(886)9798
中川医院(篠崎2272-1)/内・胃腸・呼・外・皮/☎029(864)7760

12日(日)

宮崎ペインクリニック内科(上ノ室2228-1)/内/☎029(886)3070
筑波中央病院(北条5118)/内/☎029(867)1211

13日(祝)

おがわ内科(みどりの1-31-9)/内・消/☎029(839)3770
酒寄医院(国松855-2)/内/☎029(866)0106

19日(日)

渡辺医院(小野崎476)/胃腸・内・外・小・肛/☎029(851)0550
柴原医院(吉沼1151)/内・小/☎029(865)0511

26日(日)

宮本内科クリニック(原1-4)/内・消・循/☎029(855)6565
前島レディースクリニック(手代木2005-6)/婦/☎029(859)0726

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

● 休館日 ★ 開館17:00まで

特別館内整理期間に伴う休館について

中央図書館、4交流センター図書室(谷田部・筑波・小野川・荳崎)、自動車図書館、市役所コミュニティ棟・かとりだい交流館予約資料受取窓口は特別館内整理のため、2月4日(火)～7日(金)休館します。※ブックポストは利用可能



貸出期間の変更

▶図書資料・視聴覚資料 1月21日(火)～2月2日(日)＝特別貸出期間3週間

🚑 救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

救える命が失われる可能性があります。1人でも多く救うために、皆様のご協力をお願いします。

24時間365日
受け付け

おとな #7119
こども #8000

携帯電話
に登録



または☎050(5445)2856(おとな・こども共通)

ダイバーシティって何だろう？

問 ダイバーシティ推進室

「ダイバーシティ」とは、直訳すると「多様性」を指します。市内には、性別・国籍・年齢・障害の有無など、多様な人が共に生活しています。ダイバーシティ推進室は、特に性を巡って生じるさまざまな課題の解決を目指し、「男女共同参画室」を基に2024年4月に新設されました。女性・男性だけでなく、LGBTQ+（性的少数者）も含めた多様な性があることを踏まえた、「性別にかかわらず自分らしく生きられる社会」を目指し、取り組んでいます。その一環として、「LGBTQ+ってなんだろう」と題したセミナーを開催します。自分らしく生きられる社会について、一緒に考えてみませんか。

ダイバーシティ推進室の主な取り組み

相談

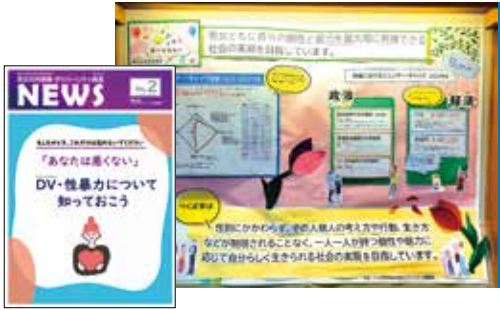
- 女性のための相談室
- 男性のための電話相談

LGBTQ+ の方に向けた支援・相談については、市ホームページをご覧ください。



啓発

- セミナー開催
- 啓発用広報物の配布・展示



男女共同参画・ダイバーシティ推進セミナー

エルジービーティーキュープラス

LGBTQ+ってなんだろう



第1回 性の多様性について知ろう



多様性を尊重する時流とともに、「LGBTQ+」という言葉に触れる機会も多くなりました。しかし、まだまだ社会の認知や理解が進んでいないのが現状です。「LGBTQ+とは」といった基礎的な知識や当事者の困り事などを学び、LGBTQ+への理解を深めませんか。

講 梅田恵氏（筑波大学ヒューマンエンパワーメント推進局客員教授）

第2回 子どもたちへの支援を知ろう

全ての子どもが^{ありのまま}大人になれる社会を目指して



LGBTQ+の学生の70%が過去1年以内に学校で困り事の経験があり、そのうちの90%の子が教職員や保護者に相談できていないというデータがあります。子どもたちが学校でも家でも困り事を抱えている中で、子どもに関わる大人として何ができるのかを考えましょう。

講 薬師実芳氏（ReBit代表理事）

- 日 ①第1回＝2月2日(日)②第2回＝2月16日(日)
10:00～12:00 ※オンライン(Zoom)開催
対 市内在住・在勤・在学の方 定 先着各100人
申 ①1月26日(日)②2月9日(日)
17:00までにインターネットで



～災害時の安否確認編～ フックン船長と学ぶ防災

もし大きな災害が起こったら、連絡方法などをどうするか家族と話し合ったことはありますか。これを機に、再確認してみましょう。

問 危機管理課

災害用伝言ダイヤル(171)



災害時に利用できるネットワーク ファイブゼロ 00000ジャパン

日本国内の通信会社が連携して提供する、災害時Wi-Fiサービスです。大規模災害発生時に、契約している通信キャリアに関わらず、お近くのアクセスポイントから誰でも無料で利用できます。

利用時の注意

緊急時の利便性を優先するため、通信の暗号化などのセキュリティ対策がされていません。個人情報の入力を控えるなどの注意が必要です。

いざという時に、携帯電話やスマートフォンが使えるよう、モバイルバッテリーを持っておくと便利フク！



災害時にはインターネットから伝言情報を登録できる「災害用伝言版(Web171)」も利用できます。毎月1日、15日は体験利用ができるので、平常時に練習してみましょう。

災害用伝言ダイヤル(171)ご利用方法について (NTT東日本ホームページ)



つくば市の人口 人口 260,113人 (+3,807) [男 130,421人 女 129,692人] 世帯数 124,050 (+3,098) ※2024年12月1日現在
※ () 内は前年同月比