

今月の主な内容

非課税世帯などに対する臨時特別給付金…2

3月は自殺予防月間…4

新型コロナウイルスワクチン情報…12

持続可能な未来のために

はじめよう、一人ひとりにできること

持続可能都市戦略室

私たち人類は、差別や貧困、環境汚染など、多くの課題を抱えています。それらを世界中が一丸となって解決していく道しるべとして国連によって採択されたのが17の目標を掲げるSDGsです。SDGsは“Sustainable Development Goals”の略称で、「持続可能な開発目標」の意味。今回は、SDGs達成につながる身近な場面での行動事例を紹介します。

今日からできるSDGsがこんなにあります
皆さんもできることから取り組んでみましょう

もうやっているかも？SDGs達成のための主な行動事例



家

- 電気のつけっぱなし、水の流しっぱなしをやめる ▶ 6 7
- 家事や育児を平等に分担する ▶ 5
- 日頃から災害に備える ▶ 11



職場・学校

- 残業をできるだけ減らし、しっかり休む ▶ 8
- いじめや差別をしない・させない ▶ 10
- マイボトルやマイバッグを使うことで、プラスチックごみを減らす ▶ 14 15



寄付

- 子どもたちの生活や教育を支援する活動に寄付をする ▶ 4 16
- 使いきれない食品はフードバンク^{※2}に寄付をする ▶ 2
- 国内外の被災地の復興を支援する活動に寄付をする ▶ 9



通勤・通学

- 自家用車ではなく、徒歩や自転車、公共交通機関を取り入れる ▶ 3 13



買い物

- フェアトレード^{※1}商品を購入する ▶ 1
- 食品は食べきれぬ量だけ買い、捨てる量を減らす ▶ 12



地域

- 身近な自治会やボランティア団体の活動に参加する ▶ 17



※1 開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易のしくみ。
※2 賞味期限が残っていてまだ食べることができるにも関わらず、さまざまな理由で廃棄されてしまう食品の寄付を募り、必要としている施設や団体、世帯などに無償で提供する活動、またはその活動を行う団体。

つくばにひろがる SDGs達成に向けた取り組み

持続可能な部活動支援 4 8 17

「筑波大学アスレチックデパートメント(筑波大学AD)」「ソフトバンク」「JTB茨城南支店」による連携事業。教員の部活動負担の軽減と、競技指導の質の向上を目的に、2021年度は市内7学校に筑波大学学生アスリートが訪問し、指導しました。



筑波大学AD 山田晋三氏 ▶



フードドライブ^{※3} キャンペーン 2 12 17

2021年10月に実施したフードドライブキャンペーンでは、市内のさまざまな企業・団体からたくさんの食品の寄付をいただきました。これらの食品は、「フードバンク茨城」を通じて社会的支援を行っている施設や団体に届けられます。



※3 家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンクや地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動。

つくば市の取り組み

登録団体
100突破!

つくばSDGsパートナーズ 17

持続可能なまちづくりをつくばで達成するために、市民・企業・大学・研究機関・NPO・行政などがそれぞれの知識・経験・想いなどを共有し、つながる場です。2019年4月の設立以来、登録会員は年々増加し、会員同士の連携事業など、SDGs達成に向けた取り組みが広がりを見せています。それぞれの取り組みはポータルサイトをご覧ください。

SDGs TRY 17

身の回りの社会課題の解決を目指し、市民自らの手で課題の発見から解決策の提案・実践までを行うワークショップです。

つくばSDGsパートナーズポータルサイト



各取り組みや会員登録などについての詳細はこちら▶



非課税世帯等に対する臨時特別給付金のご案内



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、2021年度住民税非課税世帯などに対して、1世帯当たり10万円の現金を給付します。詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

給付対象者

①住民税非課税世帯

2021年12月10日時点で、つくば市に住民登録があり、かつ世帯全員の2021年度住民税均等割が非課税である世帯(生活保護受給世帯を含む)

※対象の方には、確認書または申請書を2月中旬までに送付済み

※世帯の中に、住民税が課税となる所得があるにも関わらず未申告の方がいる場合は対象外

②家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、2021年1月から2022年9月までの間で収入が減少し、世帯全員のそれぞれの「減少した月の収入を12倍した額または1年間の所得見込額」が、住民税非課税水準に相当する額以下となる世帯 ※新型コロナウイルス感染症の影響によらない減少は対象外

※①②のどちらも、住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外(一人暮らしの学生などは特にご注意ください)

※①②の重複受給不可

給付額

1世帯当たり10万円

配偶者などからの暴力を理由に避難している場合(DV等避難者)

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



給付金を装った詐欺にご注意ください

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

申請方法

①住民税非課税世帯

2021年1月1日時点でつくば市に世帯全員の住民登録があり、住民税の情報がある世帯

市から届いた確認書の内容を確認し、給付対象世帯に該当する場合のみ、返信用封筒で申請

2021年1月2日以降に転入し、つくば市に住民税の情報がない方を含む世帯

市から届いた申請書の内容を確認し、給付対象世帯に該当する場合のみ、申請書裏面に記載のある必要書類を添付し、返信用封筒で申請

※申請期間=確認書または申請書を市が発出した日から3カ月

②家計急変世帯

「申請時点で住民登録がある市町村」への申請が必要です。申請書(市ホームページに用意、希望者には郵送)に必要書類を添付し、つくば市非課税世帯等給付金室宛てに、原則郵送で申請してください。

※窓口手続きなどを希望する場合は、事前に電話予約が必要です。

※申請書の郵送を希望する場合は、お問い合わせください。

※申請期間=2022年9月30日必着

注意事項

- ▶受理した確認書・申請書は、順次審査を行い、支給を決定します。振り込みまでは、2週間から1カ月程度かかりますが、申請状況により前後することがあります。
- ▶具体的な支給日は、支給決定後に各世帯宛てに発送される「支給決定通知書」で確認してください。
- ▶記載内容や添付書類に不備があると、支給ができない場合があります。申請前に不備がないかを確認してください。
- ▶世帯主以外の口座には振り込みできません。

問▷申請方法などに関すること=非課税世帯等給付金室
☎029(883)1309(受付時間9:00~17:00※(土)(日)(祝)を除く)
▷給付金制度に関すること=内閣府コールセンター
フリーダイヤル☎(0120)526145(受付時間9:00~20:00)

4月
から

18歳は「成人」になります

2022年4月1日から、成年年齢が現行の20歳から18歳に引き下げられます。成年年齢が引き下げられることにより身の回りで変わることを、これまでと変わらないことの事例をご紹介します。

18歳になったらできること

- ▶親の同意がなくても契約できる
- ▶10年有効のパスポートを取得する
- ▶10年有効のマイナンバーカードを作成する
- ▶公認会計士などの国家資格を取得する
- ▶結婚 ※男女とも18歳に
- ▶性同一性障害の人が性別の取り扱いの変更審判を受けられる
- ▶普通自動車運転免許の取得は、これまでと変わらず18歳以上で取得可能
- …つくば市では…
- ▶予防接種の保護者同伴が不要になる
- ▶いきいきプラザ・アリーナの利用申請ができる

※その他、婚姻届の証人になれる年齢など、戸籍届け出に関して一部変更があります。詳しくはお問い合わせください。

問 戸籍に関すること▷市民窓口課

20歳にならないとできないこと(これまでと変わらないこと)

- ▶飲酒
- ▶喫煙
- ▶競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券(馬券など)を買う
- ▶養子を迎える
- ▶大型・中型自動車運転免許の取得

つくば市の成人式について

成人の集い(成人式)を「^{はたち}二十歳の集い」に名称を変えて開催します(名称以外は、これまでと変わりません)

民法改正についての詳細は政府広報オンラインホームページからご確認ください



18歳が狙われる消費者トラブルにご注意を



民法の改正により、4月からは18歳~19歳の若者も、法律上大人として扱われることとなります。

社会経験が少ない若者が契約の重みや内容をよく理解していないことへの付け込み、成年に達したばかりの若者を狙う悪質な事業者は少なくありません。

トラブルにあわないために、契約に関する様々なルールを知った上で、その契約が必要かどうかをよく検討することが大切です。困ったときはお問い合わせください。

問 消費者トラブルに関すること
消費生活センター☎029(861)1333
相談受付日時(月)~(金)
9:00~12:00、13:00~16:00
※(祝)、年末年始を除く

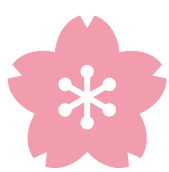
3月14日 開始 戸籍の証明書もコンビニで取得できます

3月14日(月)から、つくば市に本籍がある方は、マイナンバーカードを利用して戸籍謄本・戸籍抄本・戸籍の附票の写しをコンビニで取得できるようになります。窓口で取得するよりも手数料が安くなります(戸籍謄本・戸籍抄本は100円、戸籍の附票の写しは50円安くなります)。この機会にマイナンバーカードの作成をご検討ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

市民窓口課



つくば市で住所変更をする方へ



窓口の「密」を避けるため、混雑回避にご協力ください

市民窓口課



3月中旬から5月上旬まで、住所変更手続きや各種証明書交付などで市民窓口課が大変混雑します。窓口の「密」を避けるため、最少人数で来庁して下さるようお願いいたします。

また、つくば市では「行かない・書かない・待たない」デジタル窓口を進めています。混雑回避に、住所変更手続きなどに役立つ便利なサービスをご活用ください。

「行かない」窓口

市役所に行かなくても転出届ができます

スマートフォン(スマホ)とマイナンバーカード(署名用電子証明書付き)があれば、いつでもどこでも転出届ができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。*専用アプリのダウンロードが必要です

*手続きを完了すると、電話や郵送、オンライン上で内容の変更はできません。



「書かない」窓口

引っ越しの届け出をオンライン事前登録

転入・転居・転出の手続きを、市役所本庁舎で(土)(日)(祝)を除く8:30~17:15に行う方は、事前にスマホで届出書を作成すると、当日スムーズに手続きでき、とても便利です。

*手続きを完了するためには、スマホを持って市役所窓口でQRコードを提示する必要があります。



「待たない」窓口

スマホで窓口の混雑状況を確認できます

市役所窓口での現在の待ち人数や呼び出し番号の状況を確認できます(利用可能時間=(土)(日)(祝)を除く8:30~17:15)。手続きでお待ちの方には、呼び出しが近くなったときにメールでお知らせするサービスもあり、待ち時間を有効活用することができます。



市役所窓口で住所変更をする方へ 必要なものと注意点

住所変更手続きに必要なもの

転居(つくば市内で引っ越し)

本人または同一世帯の方が手続きする場合

- ①窓口に来る方の本人確認書類(運転免許証など)
- ②(お持ちの場合)住所変更する方全員のマイナンバーカードまたは住民基本台帳カード

別世帯の方が代理人として手続きする場合、追加が必要

- ③委任状

転出(つくば市→他市区町村へ引っ越し)

本人または同一世帯の方が手続きする場合

- ①窓口に来る方の本人確認書類(運転免許証など)

別世帯の方が代理人として手続きする場合、追加が必要

- ②委任状

*市役所に行かなくても転出届ができるスマート申請サービス(行かない窓口)をご利用ください。

転入(他市区町村→つくば市)については市ホームページをご覧ください。

住所変更手続きの注意点

- ▷マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちの方で、転入手続きをされる方は、「つくば市に住み始めた日から14日以内」かつ「転出予定日から30日以内」に届け出をしなかった場合、カードが利用できなくなりますのでご注意ください。
- ▷外国人住民の方の手続きには、「在留カード」が必要です。
- ▷委任状には、「代理人(窓口に行く人)」「委任する内容」「委任者(本人)」を具体的に明記し、記名押印または署名が必要です。(委任状は市ホームページからダウンロード可)

2022年3月・4月・5月 市民窓口課 窓口混雑予想カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
3月	3/13	14	15	16	17	18	19
	20	21 休	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	4/1	2
4月	3	4	5	6	7	8	9
	4/24	25	26	27	28	29 休	30
5月	5/1	2	3 休	4 休	5 休	6	7
	8	9	10	11	12	13	14

- 一年で最も混雑します(受け付けまでに2~3時間以上)
- 大変混雑します(受け付けまでに1.5~2時間以上)
- 混雑します(受け付けまでに1~1.5時間以上)

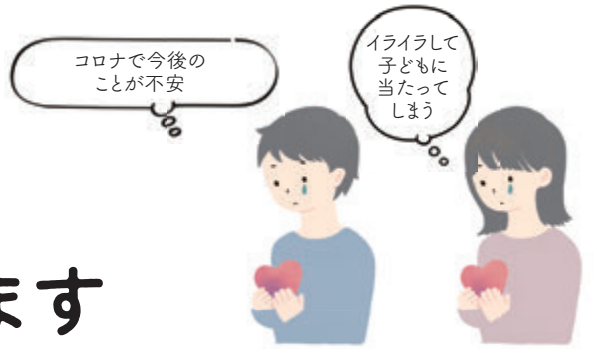
住所変更する方へ 新型コロナウイルスワクチン接種券について

2回目のワクチン接種を受けたあとに住居票所在地が変更になった方が、3回目接種の接種券を取得するためには、申請が必要です。「2021年4月以降につくば市へ転入した方で、つくば市の接種券の発行申請(再発行申請を含む)をしたことがない方」は申請してください。

市民窓口課 ワクチン接種に関すること▷新型コロナウイルスワクチン接種対策室

3月は自殺防止月間です

問 大穂保健センター
☎029(864)7841



こころの声を聞かせてください あなたには相談できる人がいます

2020年、国内では自殺者数が11年ぶりに増え、中でも、女性や、小中高生などの若い世代の増加が目立ちました。新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている人は少なくないと思います。つらいこと・苦しいことは一人で抱え込まず、下記の相談窓口で話を聞かせてください。また、3月1日から、自殺対策講演会のYouTube配信を行っています。一人でも多くの命を救うために、ぜひご覧ください。

こころといのちの相談窓口一覧

▶つくば市

保健センター:大穂☎029(864)7841/桜☎029(857)3931/谷田部☎029(838)1100
(月)~(金)8:30~17:15

▶茨城県

茨城県つくば保健所:☎029(851)9287

予約制で毎月2回(相談日時は電話予約時にお知らせします)

茨城県精神保健福祉センター

▷一般相談・依存症相談(アルコール、薬物、ギャンブル、ゲームなど):☎029(243)2870
(月)~(金)8:30~17:15

▷いばらきこころのホットライン:①☎029(244)0556②☎(0120)236556

①(月)~(金)9:00~12:00、13:00~16:00②(土)(日)9:00~12:00、13:00~16:00

▶茨城いのちの電話

茨城いのちの電話:①☎029(855)1000②☎(0120)783556

①毎日24時間②毎月10日8:00~翌8:00

▶社会的包摂サポートセンター

よりそいホットライン:☎(0120)279338

毎日24時間

▶自殺対策支援センターライフリンク

生きづらびっと:LINE「生きづらびっと」友だち追加 ……



ゲートキーパー養成講座を 開催しています

自殺の現状や、自殺を考える人の心理を知り、ゲートキーパーの役割や「声かけ」の方法を学ぶ講座です。開催日や会場など、詳細はお問い合わせください。

ゲートキーパーとは:

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のことです。

メンタルヘルスチェックシステム 「こころの体温計」

スマートフォンなどで、生活の中で感じるストレスや落ち込みの度合いを簡単にチェックできます。



2021年度自殺対策講演会 視聴可能期間:3月1日(火)~21日(祝)

「若者のこころをサポートする」(YouTube配信)

若い世代にこころの不調を訴える方が増えている今、そのような方や周囲の方が、こころの健康を保つにはどうすればよいのかを考えていきます。また、環境の変化によるストレスが増えるこれからの時期に、こころをケアする方法を学ぶ機会としてもご覧いただけます。

講演内容(計1時間)

◆ 身近な若者をサポートする

- ① こころをサポートする関わり方
- ② SOSの受け止め方

◆ 若者が自分自身をサポートする

- ① つらい思いと上手につきあう
- ② 自分自身の安心・安全を守る

ご視聴はこちらから
(市ホームページ)



講師:
はん だ い ち ろ う
半田一郎氏

スクールカウンセラー、公認心理師、子育てカウンセリング・リソースサポート代表

4月からごみの収集日が一部変わります

問 環境衛生課

4月から、右表のとおり、東地区と西地区A・Bの収集日が変わります。詳細は、2月28日(月)~3月11日(金)に各家庭に配布する「2022年度つくば市ごみの出し方カレンダー」でご確認ください。※各窓口センター・交流センターなどでの配布は、3月14日(月)以降になります。

ごみ出しの日の確認は
ごみ分別アプリが便利です



10月から

プラスチック製容器包装の 収集日が増えます

10月から、全地区でプラスチック製容器包装の収集回数が月2回から月4回になります(4~9月は収集回数増加に伴う収集運搬業者の準備期間となります)。



東地区

かん
古紙・古布
ペットボトル
びん・スプレー容器

変更前	変更後
第1・3(火)	第2・4(水)
第2・4(火)	第1・3(火)
第2・4(水)	第2・4(木)
第2・4(木)	第2・4(火)

西地区A・B

ペットボトル
かん

変更前	変更後
第1・3(水)	第1・3(木)
第1・3(木)	第1・3(水)

健康・福祉

つくば市新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

社会福祉協議会が実施する総合支援資金の貸し付けの終了などにより、特例貸し付けを利用できない世帯の自立を支援するため、支援金の支給を行っています。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 対 特例貸し付けを利用できない世帯の方
- 申 必要書類(社会福祉課に用意)を3月31日までに郵送または直接(当日消印有効)
- 問 つくば市新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金コールセンター
☎029(883)1129
- 担 社会福祉課

エンディングノートを配布しています

エンディングノートは自分らしい生き方のために、これまでの自分のことやこれからの人生への思い、自分らしく歩むために必要なことや考えをまとめるお手伝いをするものです。

- 対 市内在住の方
- 定 先着各100冊
- 申 各地域包括支援センターまたは地域包括支援課へ直接
- 問 地域包括支援課

ひとり親世帯の支援のため県独自の給付金を支給します

支給額は児童1人当たり一律5万円です。支給対象者、支給手続きなど、詳細は市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 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3月22日(火)～4月8日(金)に郵送または直接
- 問 幼児保育課

2022年度つくば健康マイレージの応募方法が変わります

2022年度つくば健康マイレージは、茨城県公式の健康サポートアプリ「元気アップ!リイばらき」で実施します。詳細は夏ごろにお知らせします。ぜひ今からアプリをダウンロードして、健康づくりに励みながらポイントを貯めて、応募の準備をしていきましょう。アプリの詳細は県ホームページをご覧ください。

- 対 市内在住の小学生以上の方
- 問 健康増進課

2022年度人間ドック等健診助成申請

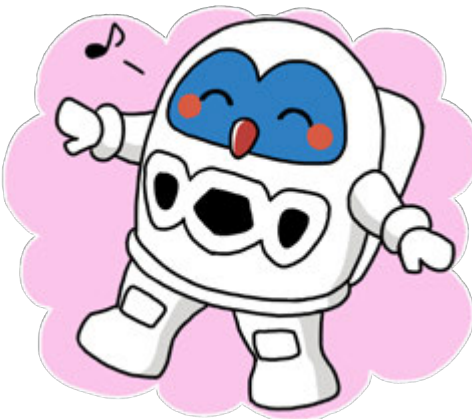
3月1日(火)から2022年度人間ドック等健診助成申請を受け付けます。国民健康保険に加入している方は、電子申請ができるようになりました。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 対 ▷人間ドック=国民健康保険に加入している30歳以上の方
▷脳ドック=国民健康保険に加入している40歳以上の方
※年齢は2023年3月31日時点
- 問 国民健康保険課

一緒にスポーツを楽しみませんか

つくばユースMDC(筑波大学アダプテッド体育・スポーツ学研究室主催活動団体)では、知的・発達障害のある18歳以上の方を対象に、「エニタイム・ボルダリング・プログラム」など、地域でスポーツを楽しむ機会を提供しています。活動の詳細はホームページをご覧ください。

- 問 つくばユースMDC
E tsukuba.y.mdc@gmail.com
- 担 スポーツ振興課



募集

市民委員 生物多様性つくば戦略策定懇話会

将来にわたって自然の恵みを楽しみ、市の生物多様性の保全および持続可能な社会を推進する生物多様性つくば戦略を策定するため、市民委員を募集します(各年度2～3回開催予定)。選考は書類審査と面接審査を行います。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 対 市内に在住・在勤・在学の18歳以上(4月1日時点)の方で、主に市役所で開催する会議に出席できる方
- 定 3人
- 申 履歴書と小論文「応募の動機とつくば市の生物多様性について(400字以内)」を3月1日(火)～14日(月)に郵送または直接
- 問 環境保全課

パブリックコメント

つくば市行政手続等における情報通信の技術の利用に関する条例の全部を改正する条例(案)

本条例は紙面による手続きを電子で行うことを可能とするものです。根拠法令の改正を受け、今後さらなる利用拡大が見込まれる電子申請などに係る本条例を、現行法の趣旨に沿った形へ改正するため、皆さまの意見を募集します。

- 場 情報政策課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ
- 申 3月28日(月)までに郵送、FAX、メール、直接または市ホームページから
- 問 情報政策課

つくばフェスティバル2022

つくばフェスティバル2022では、5月1日(日)～31日(火)に開催予定のスマホスタンプラリーに参加していただける市内事業者を募集しています。詳細は、つくばフェスティバルホームページをご覧ください。

- 定 150店舗(抽選)
- 申 ホームページから
- 問 観光推進課

4月から休日窓口(土日行政サービス)の取り扱い業務を変更します

毎週土曜日・日曜日に行っている本庁舎での窓口業務について、4月1日から取り扱い業務の一部を以下のとおり変更します。

	～3月31日	4月1日～
市民窓口 (住民票・戸籍・マイナンバーカードなど)	(土)(日)	変更なし
税 (税の収納・証明書の発行など)	(土)(日)	(土)のみ
福祉 (保険料の収納・申請書の受け付けなど)	(土)	取り扱いなし

※税証明(課税・非課税・所得証明)は、コンビニエンスストアなどでマイナンバーカードを利用して取得できるほか、郵送でも請求できます。また、市税や保険料は、コンビニエンスストアなどで納付することができます。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 問 ▷納税課▷国民健康保険課▷社会福祉課▷こども政策課

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

2022年度放課後子ども教室ボランティア

詳細は市ホームページをご覧ください。

放課後子ども教室コーディネーター

市内小学生を対象に、工作・スポーツ・レクリエーションなどの体験活動を通して、放課後を安全・安心に過ごすことができる場を提供する、放課後子ども教室コーディネーターを募集します。選考は書類審査と面接審査を行います。※謝礼金1,480円/時(交通費なし)。

日 一月当たり3～7日(3～7時間/日)

場 市内小学校など

対 子どもの健全育成に熱意のある方

定 15人程度

学習支援協力スタッフ

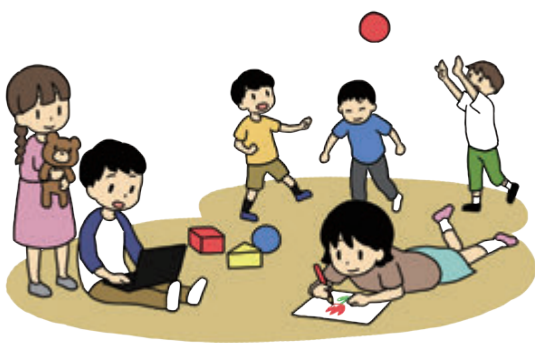
みどりの・学園の森交流ひろばで実施している学習支援の協力スタッフを募集します。

※謝礼金1,480円/時(交通費なし)。

定 10人程度

申 履歴書を3月8日(火)必着で郵送または直接

問 こども育成課



普通救命講習1

救命率向上を目指し、応急手当を習得するための講習を開催します。心肺蘇生法(成人)・AED・止血法・異物除去法を学びます。

日 3月20日(日)9:30～12:30

(受付9:15～9:30)

場 大穂交流センター

対 市内在住・在勤・在学の中中学生以上の方

講 応急手当指導員

定 先着15人

申 3月1日(火)9:00～17日(木)

17:30に市ホームページから

問 北消防署 ☎029(867)2355



茨城いのちの電話 電話相談員養成講座

茨城いのちの電話は、自殺予防を目的としたボランティア活動です。電話という手段で対話し、悩みを抱える方の支えになる相談員を養成する講座の受講生を募集します。詳細はホームページをご覧ください。

問 茨城いのちの電話事務局

☎029(852)8505

担 健康増進課



鬼怒川・小貝川を 見守っていただける方を募集します

国土交通省では、地域との連携を進めるため、河川沿いにお住まいの方々にご協力をいただき、日常生活の中で知り得た河川の情報を河川管理者に連絡することを主な任務とする、河川愛護モニター制度を実施しています。新たに2022・2023年度の河川愛護モニターを募集します。

対 活動範囲の河川(鬼怒川・小貝川)から5km以内に居住する20歳以上の方

定 10人

申 応募用紙(ホームページに用意)を5月6日(金)必着で郵送

問 下館河川事務所(〒308-0841筑西市二木成1753) ☎0296(25)2151

担 危機管理課

自衛官

詳細はホームページをご覧ください。

幹部候補生(一般、歯科・薬剤科)

日 ▷一般=第1回:4月23日(土)・24日(日)、第2回:6月25日(土)

▷歯科・薬剤科=第1回:4月23日(土)、第2回:6月25日(土)

対 ▷一般=大卒程度試験:①22歳以上26歳未満の方②20歳以上22歳未満の大卒(見込み含む)の方③26歳以上28歳未満の修士課程修了者など(見込み含む)、院卒者試験:20歳以上28歳未満の修士課程修了者など(見込み含む)

▷歯科=20歳以上30歳未満の専門の大卒(見込み含む)の方

▷薬剤科=20歳以上28歳未満の方

※年齢は2022年4月1日時点

申 第1回=3月1日(火)～4月14日(木)必着で郵送、第2回=3月1日(火)～6月16日(木)必着で郵送(飛行要員除く)

技術海上幹部・技術航空幹部

技術海曹・技術空曹

日 ▷技術海上幹部・技術航空幹部=6月20日(月)

▷技術海曹・技術空曹=6月17日(金)

対 ▷技術海上幹部・技術航空幹部=応募資格に定められた学部・専攻学科などの大学を卒業後、2年以上業務経験のある方

▷技術海曹・技術空曹=20歳以上の方で、国家免許資格取得者など

※年齢は2022年4月1日時点

申 3月1日(火)～5月20日(金)必着で郵送

一般曹候補生

日 5月20日(金)～29日(日)のうちいずれか1日

対 18歳以上33歳未満の方(32歳の方は採用予定月の末日現在で33歳に達していない方) ※年齢は2022年4月1日時点

申 3月1日(火)～5月10日(火)必着で郵送

問 自衛隊茨城地方協力本部

土浦地域事務所

☎029(821)6986

担 総務課



相談

いばらきマリッジサポーター結婚相談会 出会い・結婚の相談に応じます

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

日 3月13日(日)10:00～15:00

場 市役所2階会議室

対 結婚を希望する独身者やその親

定 先着10人(要予約)

申 3月11日(金)までに電話または市ホームページから

問 こども政策課



男性のための電話相談

仕事、離婚、生き方、夫婦、家族、人間関係など、ひとりで悩まずご相談ください。男性の産業カウンセラーが対応します(秘密厳守)。

日 3月10日(木)18:00～20:30

対 市内在住・在勤・在学の方

申 ☎029(883)1188 ※予約不要

問 男女共同参画室

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 3月10日(木)13:00～16:00

場 市役所3階会議室302

申 8:30～9:30に電話で ※(土)(日)(祝)を除く

問 茨城県行政書士会県南支部

☎090(2663)8541

担 総務課

こころの健康相談

自分や家族のこころの健康に関すること、医療機関への受診の必要性などを精神科医に相談できます。※治療中の方は、まず主治医にご相談ください。

日 3月16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 3月1日(火)から電話で

問 大穂保健センター ☎029(864)7841

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者の皆さまへ

経済支援のご案内や中小企業診断士による経営相談、社会保険労務士による労務相談が無料でできる「経営支援ワンストップ窓口」を開設しています。利用者の8割以上から「相談してよかった」との評価をいただいています。まずはお気軽にご相談ください。

日 (月)～(金)8:30～17:15 ※(祝)を除く

場 市役所コミュニティ棟1階

問 経済支援室 ☎029(883)1378

新型コロナウイルス感染症に関する経済支援の情報は、市ホームページで随時更新しています。



※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

パソコン・スマートフォン・タブレットに関する相談

使い方が分からないなど、パソコンやスマートフォン、タブレットに関する困り事を相談できます。

- ☎ 毎週(水) 13:00~17:00
- 📍 市民活動センター
- 👤 市内在住・在勤・在学の方
- 🗣️ 講 森正治氏
- 👥 定 先着4人(1人1時間程度)
- 📞 申 氏名、住所、☎、相談内容を電話で
- 📍 問 市民活動センター ☎029(855)1171

その他

「アイラブつくばまちづくり補助金」説明会

個性豊かで活力のあるまちづくりに自主的に取り組む活動に補助金を交付する、アイラブつくばまちづくり補助事業の説明会(事業概要説明、個別相談)を開催します。

- ☎ 3月22日(火) 13:30~15:30
- 📍 場 つくばイノベーションプラザ[吾妻1-10-1]
- 👤 対 主たる活動の場が市内であり、市内在住・在勤・在学の方を主たる構成員としている団体(2人以上)
- 👥 定 先着8人
- 📞 申 申込書(市ホームページ、市民活動センターに用意)を3月15日(火)までに電話、FAX、メールまたは直接
- 📍 問 市民活動センター ☎029(855)1171
- ☎ 029(855)1175
- 📧 ㊟ ctz015@city.tsukuba.lg.jp

非接触で証明書発行手数料の支払いができます

3月1日(火)から職員と直接お金の受け渡しなくなるセミセルフレジを市役所1階証明書交付窓口を設置しました。キャッシュレス決済にも対応しておりますので、ぜひご利用ください。

- 📍 問 市民窓口課



パブリックコメント手続き実施結果の公表

- 📅 つくば市科学技術・イノベーション振興指針(案) 3月14日(月)~4月1日(金) ※市ホームページを除く
- 📍 場 科学技術振興課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ
- 📍 問 科学技術振興課

第3次つくば市観光基本計画(案)

- 📅 3月16日(水)~31日(木) ※市ホームページを除く
- 📍 場 観光推進課、市役所1階情報コーナー、各窓口センター、各地域交流センター、市ホームページ
- 📍 問 観光推進課

救急車から搬送先病院へのリアルタイム画像中継の試験運用を行っています

救急車と搬送先病院の情報連携を高度化するため、北消防署救急車で筑波大学附属病院に搬送する、脳卒中が疑われる方を対象に実施します。救急車内の映像を病院に伝送し、病院到着前から受入れ準備を始め、より早く治療を開始することで、救命率の向上を目指します。

- 📅 2月7日(月)~3月28日(月)
- 📍 問 筑波大学附属病院 救急・集中治療科 ☎029(853)7688
- 📱 担 ▷スマートシティ戦略室 ▷救急課



区会が管理する遊具の設置・修繕・点検に補助金を交付します

区会が管理する子どもの遊び場の遊具設置や修繕、点検に補助金を交付します。補助金額は遊具設置や修繕、点検に要した費用の2分の1(上限は新設50万円、修繕10万円、点検2万円)です。昨年度から、点検を新たに交付対象として追加しましたので、ぜひご利用ください。詳細はお問い合わせください。

- 👤 対 区会およびその区会に属する市民の方
- 📞 申 申込書類(こども育成課に用意)を郵送または直接
- 📍 問 こども育成課

つくばこどもの青い羽根基金 寄付のご協力をお願いします

子どもの未来を支援するための「つくばこどもの青い羽根基金」に寄付のご協力をお願いします。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。なお、寄付金はふるさと納税と同様の寄付金控除が適用されます。

- 📞 申 ①市ホームページから(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 こども未来室



つくバス・路線バス

つくバス時刻表の一部改正

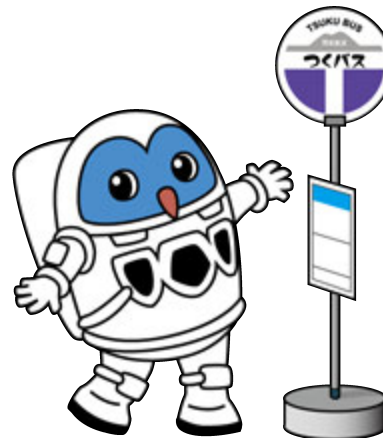
バス停の追加や増便のため、4月1日(金)から上郷・西部・谷田部・自由ヶ丘シャトルの時刻を一部改正する予定です。詳細は市ホームページをご覧ください。



荃崎シャトルの運行

荃崎地区で行っていた路線バス運行実証実験の結果を踏まえ、4月1日(金)からつくバス「荃崎シャトル」として運行を開始する予定です。詳細は市ホームページをご覧ください。

- 📍 問 総合交通政策課



「IBRマイエアポートクラブ」公式アプリ

「IBRマイエアポートクラブ」の公式スマートフォンアプリが好評配信中です。茨城空港利用などで貯まるポイント制度やプッシュ通知による最新情報のお知らせなど、茨城空港を「もっとお得に」、「もっと身近に」、「もっと便利に」利用できます。詳細はホームページをご覧ください。

- 📍 問 茨城県営業戦略部空港対策課 利用促進グループ ☎029(301)2761
- 📍 担 総合交通政策課



冬の省エネルギーに取り組みましょう

冬の室温は20℃を目安に、見ていないテレビや誰もいない部屋の照明をこまめに消して、冷蔵庫の設定温度を確認するなど、身近な省エネルギー活動から取り組みましょう。



- 📍 問 関東電気保安協会 ☎029(821)8929
- 📍 担 環境政策課

納期限にご注意

3月31日(木)の納期限は次のとおりです。納期限内に納付してください。

- 📍 国民健康保険税(第9期)
- 📍 担 ▷国民健康保険課▷納税課

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

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・ファックスなどの記入例

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。申込は原則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

スポーツ

B1リーグ茨城ロボッツホームゲーム

ホームゲームがつくばで開催されます。みんながプロバスケットボールチーム「茨城ロボッツ」を応援しませんか。

※チケットの購入方法など、詳細は茨城ロボッツホームページをご覧ください。

日 3月26日(土)、27日(日) 14:05～
vs サンロッカーズ渋谷

場 つくばカピオ

問 茨城ロボッツ・スポーツ
エンターテインメント

☎050(1745)6802

担 スポーツ振興課



つくばウェルネスパーク

春の短期水泳教室

3日連続の集中プログラムで、泳力アップを目指しましょう。

日 3月29日(火)～31日(木)

①幼児クラス=15:00～16:00

▷水慣れクラス▷水泳基礎クラス

②小学生クラス=16:30～17:30

▷水泳基礎クラス▷クロール～背泳ぎ
クラス▷平泳ぎ～バタフライクラス

対 ①3歳以上の未就学児の方

②小学1～6年生の方

定 ①各先着15人②各先着10人

費 4,140円

申 3月4日(金)～25日(金)の10:00～20:00に直接。※10:30以降は電話予約も可

わくわくEnglish教室

明るいまりか人の先生と英語で触れ合いながら体を動かしましょう。

日 ①火曜日クラス=毎週(火) 16:00～16:50

②水曜日クラス=毎週(水) 17:00～17:50

※最大月4回。月の途中からの参加は不可。

対 ①4歳以上の未就学児の方

②小学1～3年生の方

講 コリン氏 定 先着各15人

費 5,200円/4回(月により3,900円/3回)

申 ▷初めての方=前月の15～28日に電話または直接

▷継続の方=前月の1～28日に電話または直接

場 つくばウェルネスパーク

問 つくばウェルネスパーク

☎029(867)5210

担 スポーツ施設整備室

スポーツ協会テニス大会

種目は、男子ダブルスと女子ダブルスです。テニスを楽しみながら、爽やかな汗を流しませんか。

日 5月7日(土)～8日(日) 9:00～17:00
※予備日14日(土)～15日(日)

場 市内テニスコート

対 市内在住・在勤・在学の方(高校生以下は不可)

費 3,000円/組

申 3月21日(祝)～4月3日(日)に申込書をUN's STRINGSつくば学園店またはスポーツスポーツゼビオイーアスつくば店へ直接

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

担 スポーツ振興課



健康

出前健康教室

さまざまなメニューの運動を行います。

※いずれかのみ参加可

イオンモールつくばで体操しよう

日 3月8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15人

申 2月28日(月) 9:00から電話で

BiVi 駅前健康交流サロンで体操しよう

日 3月24日(木) 14:00～15:00

場 つくば市交流サロン(BiViつくば2階)

定 先着10人

申 3月14日(月) 9:00から電話で

対 市内在住の方

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5073

ウエルカフェ栄養サロン

最新の離乳食事情

健康な身体作りのためには、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。保護者の方の貧血チェックもできます。

日 3月10日(木) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば桜店[桜1-14-1]

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウエルシア管理栄養士、ウエルシア薬剤師

定 先着10人

申 開催日の前日までに電話で(当日参加可)

問 健康増進課

脳元気アップ教室

高齢者の認知機能向上のための教室です。認知症予防のための専門的な知識を深め、学んだことを生活に取り入れていきましょう。

日 4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日
(木) 10:00～12:00

場 筑波交流センター

対 市内在住で認知症の診断を受けていない
65歳以上の方

定 先着30人 費 600円

申 3月1日(火)から電話で

問 地域包括支援課

旗 催し

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絵本の読み聞かせなどを行います。

日 3月5・12・19・26日(土)・27日(日)
①15:00～15:15②15:30～15:45

対 幼児～小学生の方

定 各先着10人(当日受付のみ)

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歳から楽しめる小さい子ども向けのおはなし会です。

日 3月25日(金)・30日(水)

①10:30～10:50②11:00～11:20

対 乳幼児と保護者の方

定 各先着5組(当日受付のみ)

場 中央図書館

問 中央図書館 ☎029(856)4311

第21回チャレンジアートフェスティバル in つくば

障害のある人によるアート作品の展示とパフォーマンス映像作品の上映です。20周年特別企画として、マリンバコンサートを開催します。開催状況は、市ホームページをご覧ください。

日 ①アート作品展示▷3月8日(火)～13日(日)
9:30～17:00(最終日は15:00まで)

②映像作品上映▷3月8日(火)～11日(金)・
13日(日) 10:00、13:00、15:00(最終
日は10:00、13:00のみ)

③マリンバコンサート▷3月12日(土)
11:00～11:40(10:30開場)

場 茨城県つくば美術館[吾妻2-8]

定 ①定員なし②各先着50人③先着50人

問 社会福祉協議会[筑穂1-10-4]

☎029(879)5500

担 障害者地域支援室

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

認知症カフェ

認知症の方とその家族、地域の方など誰でも気軽に参加できる交流の場です。認知症に関する相談も受け付けます。

- 日 ①3月17日(木) 13:30~15:30
- ②3月18日(金) 10:00~12:00
- ③3月22日(火) 13:30~15:30
- ④3月23日(水) 13:30~15:30
- ⑤3月25日(金) 14:00~16:00
- ⑥3月28日(月) 13:30~15:30

- 場 ①広岡交流センター
- ②荃崎交流センター
- ③大穂豊里地域包括支援センター
- ④筑波中央病院[北条5118]
- ⑤とよさと病院[田倉4725]
- ⑥BiViつくば交流サロン

- 対 市内在住の方 定 先着10人
- 申 3月1日(火)から電話で
- 問 地域包括支援課

小田小手持ち花火大会2022

花火師の講師を招いて、手持ち花火や線香花火作りのワークショップを行います。花火師の思いのこもったオリジナル手持ち花火を楽しみましょう。

- 日 3月19日(土) 11:00~19:00※雨天中止
- 場 小田小交流プラザ[小田3107]
- 対 市内在住・在勤・在学の方
- 申 電話またはホームページから
- 問 小田地域まちづくり振興会
- ☎080(4062)9498
- E odashouhanabi@gmail.com
- 担 周辺地区市街地振興課



季節の野菜ピザ作り体験

旬の野菜をトッピングして、自分で生地から作るオリジナルピザ作り体験ができます。プリン、飲み物付きです。※エプロン、三角巾、マスク、スリッパをお持ちください。

- 日 3月19日(土) 10:00~12:30
- 場 六斗の郷[六斗939]
- 定 先着20人 費 2,000円
- 申 3月1日(火)~17日(木)9:00~17:00に電話で ※(土)(日)を除く
- 問 六斗の郷
- ☎070(4819)0769
- 担 農業政策課



Tsukuba ii-モノ Market

つくばクオリティ認定事業者による子ども向けワークショップや、つくばコレクション認証品事業者による物産品の販売を行います。

- 日 3月19日(土)~21日(祝) 10:00~17:00
- 場 イーアスつくば[研究学園5-19]
- 申 3月18日(金) 12:00までにホームページから
- 問 産業振興課



林家木久扇落語会

テレビ番組でおなじみの黄色印・林家木久扇師匠ら豪華出演陣が、市民ホールつくばねを湧かせます。

- 日 3月20日(日) 14:00開演(13:00開場)
- 場 市民ホールつくばね
- 対 小学生以上の方

- 費 3,000円(全席自由席)
- 申 電話または、つくば文化振興財団ホームページから
- 問 つくば文化振興財団 ☎029(856)7007 ※月曜定休(祝日の場合は翌平日休業)
- 担 文化芸術課



ダンスフェスティバル

「ダンスで街を元気に!人を笑顔に!」をテーマとしたダンスフェスティバルを開催します。地元ダンスクラブが続々登場。一緒に観て、踊って、楽しみましょう。

- 日 3月26日(土)~27日(日) 10:00~17:00 ※雨天中止
- 場 つくばセンター広場
- 問 Dance Association Seeds (DAS) ☎029(859)3313
- 担 学園地区市街地振興課



講座

Zoomで学習 外国人のための日本語講座(4月~7月)

大人向けの、日常生活に役立つオンライン日本語講座です。Zoomを使用します。詳細はホームページをご覧ください。

- 日 ▷昼コース10:00~11:00
▷夜コース19:00~20:00 (各レベル別4クラス、全15回)
- 対 市内在住、在勤の外国人の方とその家族
- 定 先着各クラス10人
- 費 2,000円
- 申 3月1日(火)から申込書(ホームページに用意)をメールで
- 問 国際交流協会 ☎029(869)7675 E japanese@inter.or.jp
- 担 国際交流室



つくば美術館 第12回土曜講座

降り注ぐ光のもとで

フランス・シャンパーニュ地方の古都ランスに建つランス美術館のコレクションより、19世紀フランス風景画の変遷を紹介します。

- 日 3月12日(土) 13:30~(受付13:00~)
- 場 茨城県つくば美術館2階アルスホール [吾妻2-8]
- 講 澤渡麻里氏(茨城県近代美術館首席学芸員)
- 定 先着80人(当日受付のみ)
- 問 茨城県つくば美術館 ☎029(856)3711
- 担 文化芸術課



クロード・モネ《ベリールの岩礁》1886年油彩/カンヴァス Inv. 907.19.191 ランス美術館© MBA Reims 2019/ Photo: C. Devleeschauwer

ファーストブック講座

赤ちゃん絵本を楽しむために

赤ちゃん向けの絵本を選ぶ際のポイントや人気のある絵本、簡単なわらべ歌・手遊び歌を紹介します。

- 日 3月20日(日)・26日(土)
- ①10:30~11:30②14:00~15:00

- 場 中央図書館
- 対 市内在住で0~2才の子どもがいる方
- 講 坂井陽子氏(図書館専門員)
- 定 各7組(抽選)
- 申 3月3日(木)9:30~10日(木)17:00に市ホームページから
- 問 中央図書館 ☎029(856)4311

ふれあいプラザ講座

①体験 はじめての英会話II 火曜

ゆっくりと英語の基礎を身につけていく初心者専門のクラスです。やさしい単語の組み合わせによるコミュニケーションを楽しみます。

- 日 4月5日(火) 10:00~11:40
- 対 中学卒業程度の語学力の方
- 講 内藤道子氏 定 5人(抽選)
- 費 1,200円

②体験 リフレッシュ健康体操

ボール・ベル・ベルト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 4月5日(火) 13:30~15:00
- 講 友岡和子氏
- 定 5人(抽選)
- 費 1,200円



③体験 ヴァン先生の英会話

毎回テーマを決め、そのテーマに沿って会話をする授業スタイルです。簡単な言葉から始めますので、初心者の方も参加できます。

- 日 4月7日(木) 13:00~15:00
- 講 ヴァンドーン・シリル氏
- 定 5人(抽選) 費 1,200円

④体験 親子講座 ふれあい親子体操

返事やあいさつの練習から始まり、全身を使って柔軟やマット運動をし、親子でスキンシップを図ります。

- 日 4月15日(金) 10:30~11:30
- 対 2~5歳の未就園児の親子
- 講 宮崎美智子氏 定 5組10人(抽選)
- 費 1,500円

※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

⑤実践で学ぶ JW-CAD基礎I (PC持込)

導入、設定、基礎操作を丁寧に解説します。簡単な建築平面図の作図ができるようになります。資格の取得や就職活動に役立ちます。

※対応機器貸出応相談

日 4月5・12・19・26日、5月10・17日(火)
18:30~20:30

対 文字入力ができる方

講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費3,200円)

⑥初めてでも安心 LINE基礎(スマホ持込)

ラインの導入・安全な設定方法を丁寧に解説します。友だちの追加やブロック、メッセージの送受信やテレビ電話ができるようになります。

日 4月7・14・21・28日、5月12・19日(木)
10:00~12:00

対 文字入力ができ、スマホを持参できる方

※貸出はありません

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

⑦ミラーレス一眼レフのカメラ基礎(持込講座)

撮影技術の上達を目指す方向けに、撮影前に行う設定のこつと、光や色の調整方法を実践を交えて丁寧に解説します。

日 4月9・16・23日、5月7・14・21日(土)
14:00~16:00

対 ミラーレス一眼レフカメラを持参できる方※貸出はありません

講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費1,500円)

⑧にじみを活かした水彩画

水彩の技法であり魅力でもある「にじみ」の表現を中心に、水彩技法を学びます。柔らかく透明感のある水彩画を基本から指導します。

日 4月10・24日、5月8・22日、6月5日(日)
13:30~16:00

講 古屋野良一氏 定 10人(抽選)

費 6,000円

⑨コナラの苔玉

丸い形が愛らしい「緑の苔玉」。自然の中からそのまま切り出したような姿が見る人の心を和ませます。味わいのある苔玉が作れます。

日 4月20日(水) 10:30~12:00

対 小学生以上の方

講 宮内 伶氏(日本農業

園芸造園研究所代表)

定 10人(抽選)

費 3,000円(教材費込み)



⑩風花プリフラあれんじ教室 母の日

毎年人気の風花フラワー協会の母の日アレンジ。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなど、初心者の方でも学べます。

日 4月22日(金) 10:00~12:00

講 中村道子氏(風花プリザーブドフラワー協会認定主任講師)

定 5人(抽選) 費 3,600円(教材費込み)

⑪爽やかに香るプリザのアロマキャンドル

火を灯さずに香りを楽しむアロマキャンドル。プリザーブドフラワーをあしらひ、ゼリーのような涼しげで可愛い作品を2個作ります。

(ギフト用ケースつき)

日 4月24日(日) 14:00~15:30

講 河原由美氏(風花プリザーブド

フラワー協会代表)

定 10人(抽選)

費 3,400円(教材費込み)



⑫陽気にイタリアン 土曜

⑬陽気にイタリアン 日曜

春野菜のリゾットやパスタ、豚フィレ肉を使ったイタリアン、食後のドルチェにビスコッティやババロアなど、全3品を作ります。ドリンク付きです。

日 ⑫4月9日、5月14日、6月11日(土)

⑬4月24日、5月29日、6月26日(日)

10:00~13:00

講 アモロソ・フィリップ氏 定 各10人(抽選)

費 7,500円(材料費込み)

⑭簡単・容器一つでパン生地作り

メロンスティックパン

面倒な作業なし。スプーンで混ぜるだけの生地作り。メロンスティックパンを作ります。

日 4月13日(水)

10:30~12:30

講 染谷麻希子氏

定 10人(抽選)

費 2,200円(材料費込み)



⑮⑯ドライフルーツのケーキ

鉄板を使って、ドライフルーツの入ったバターケーキを作ります。

日 ⑮4月14日(木) 13:00~16:00

⑯4月28日(木) 13:00~16:00

講 板倉祐子氏 定 各9人(抽選)

費 2,000円(材料費込み)

⑰鯉のぼりと四海巻きの太巻き祭り寿司

千葉の郷土料理、太巻き祭り寿司です。鯉のぼりと四海巻きの太巻きを作ります。

日 4月15日(金) 13:00~16:00

講 川野泰子氏 定 10人(抽選)

費 3,200円(材料費込み)

※別途巻きす代450円



⑱親子講座 親子でプレバレエ

本格的なバレエを疑似体験できる講座です。親子で楽しみましょう。

日 4月10日・5月22日・6月12・26日(日)
17:00~18:30

対 2歳~小学生の親子 講 中間美妃氏

定 5組10人(抽選) 費 6,000円

⑲人気グループのなわとびダンスを踊ろう

リズムに合わせて簡単なステップを練習し、人気の曲を使ってダンスを行います。みんなで楽しく踊りましょう。

日 4月17日(日) 13:00~14:00

対 小学生の方 講 櫻井昌子氏

定 10人(抽選) 費 1,200円

⑳親子講座 母の日のプリザでフラワーケーキ

プリザーブドフラワーのカーネーションやアジサイなどで、フラワーケーキを作ります。

日 4月24日(日) 10:00~11:30

対 年長以上の親子※大人1人での参加も可

講 和田紗智氏 定 5組10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)

㉑朝ゆっくり目覚めるブランチトレーニング

ヨガにピラティスの要素を取り入れたトレーニングです。体をゆっくり目覚めさせ、気持ちよく心身を整えましょう。

日 4月13・27日(水) 10:00~11:00

講 坂本真紀氏 定 10人(抽選)

費 2,400円

場 ふれあいプラザ

申 希望講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、☎を記入し、3月20日(日)必着で郵送、FAX、直接またはホームページから

問 ふれあいプラザ

〔〒300-1273下岩崎2164-1〕

☎ 029(876) 2311

F 029(876) 2396

担 文化芸術課



研究機関

サイエンスツアーバス

スタッフガイド同行コース

市内5つの研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、スタッフガイド付きで見学できるコースです。

日 3月5日(土) 10:10~16:00

3月19日(土) 9:00~16:00

場 地図と測量の科学館(19日のみ)、筑波実験植物園、地質標本館、サイエンススクエアつくば、筑波宇宙センター

定 各日先着19人

費 ▷大人=500円 ▷子ども=250円

▷幼児=無料(保護者同伴)

※別途入園料が必要

申 各開催日前日の12:00までにホームページから

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



農研機構サイエンスカフェ

つくばの身近な昆虫(冬~春編)

つくば市に生息する身近な昆虫たちの姿を、貴重な生態写真で紹介いたします。子どもにも分かりやすくお話しします。

日 3月26日(土) 10:00~11:30

場 食と農の科学館(観音台3-1-1)

講 白石昭彦氏 定 先着30人

申 ホームページから

問 農研機構中日本農業研究

センター ☎029(838) 8421

担 科学技術振興課



※新型コロナウイルス感染症の今後の広がりや状況の変化に合わせて、中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります

フォトニュース



1 報戦略課
Public Relations Policy Division
移住相談の様子

1 総務省から住民基本台帳人口移動報告2021年結果が公表され、つくば市は4,643人の転入超過となり、政令指定都市や中核市を除く一般市の中で全国1位(全体で7位)となりました。多くの方から選ばれるまちとして、これからも持続可能なまちづくりに取り組んでいきます。



2 1月16日、市民ホールやたべで、2022年つくば市消防団出初式を開催しました。消防団員一同、市民の生命・身体・財産を守るため、消防団活動に取り組む決意を新たにしました。

電話でも相談できます

地区相談センターにお気軽にご相談ください

地域の課題や要望、相談を受け付けています。地域の困りごとがありましたら、お気軽に最寄りの地区相談センターなどに電話または直接ご相談ください。

☎(土)(日)(祝)を除く8:30~17:15

名称	所在地	電話番号
筑波相談センター	北条5060 (市民ホールつくばね内)	029(883)1383
大穂相談センター	筑穂1-10-4 (大穂庁舎1階)	029(883)1381
豊里相談センター	高野1197-20 (豊里窓口センター内)	029(883)1382
桜相談センター	流星台63 (桜総合体育館内)	029(863)0520
谷田部相談センター	谷田部4711 (市民ホールやたべ内)	029(883)1380
荃崎相談センター	小荃320 (荃崎保健センター内)	029(883)1384
地区相談課	研究学園1-1-1 (つくば市役所2階)	029(883)1111

☎ 地区相談課

よくある相談

- ▶道路・側溝蓋の補修▶街路樹の剪定▶空き地や空き家の管理
- ▶防犯灯やカーブミラーの設置・補修▶山林農地の雑草の除草など

相談例(道路補修の場合)

- 相談者が自宅付近の道路の穴について相談
- 相談センター職員が現地確認、写真撮影
- 相談センターから担当部署へ、要望内容および状況を報告
- 担当部署職員が現地確認を行い、補修工事を手配

3月の休日緊急診療医院

診療時間 9:00~16:00 医療機関の都合で診療時間や診療科目が変更になる場合がありますので、受診前に電話で確認してください



6日(日)	東郷医院[館野636]/内・小・循 / ☎029(837)1785 つくばセンタークリニック[竹園1-6-1つくば三井ビル4階]/内・消・小 / ☎029(851)9001
13日(日)	仁愛内科医院[小野崎785-1]/内・胃腸・小 / ☎029(855)4577 並木内科クリニック[並木4-4-2-203]/内 / ☎029(869)6969
20日(日)	川井クリニック[東平塚715-1]/内 / ☎029(854)1881 みなクリニック内科呼吸器科[西平塚318-1]/内・呼・アレルギー / ☎029(850)4159
21日(祝)	こまつ内科クリニック[上横場1178]/内・小・神内 / ☎029(838)2400 あつしクリニック[田水山975]/内・消・外 / ☎029(850)7878
27日(日)	庄司クリニック[中野158-1]/婦・小 / ☎029(836)0405 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

3月の図書館カレンダー

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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館予定は変更になる場合があります。最新情報は市ホームページを確認してください。



救急車を呼ぶ前に、まずは救急電話相談へ

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
子ども #8000

携帯電話
に登録





新型コロナウイルスワクチン3回目接種のQ&A

新型コロナウイルスワクチン接種対策室

その他のQ&Aはこちらから
(厚生労働省ホームページ)▶



- Q** なぜ3回目接種が必要なのですか。
- A** 3回目接種により、感染予防効果や重症化予防効果を高めることができるからです。これらの効果は、時間の経過に伴い、徐々に低下していくため、2回目接種を完了した方に対して、追加接種の機会を提供することが望ましいとされています。
- Q** オミクロン株にも効果はありますか。
- A** オミクロン株に対する1回目・2回目接種による発症予防効果は、デルタ株と比べ著しく低いものの、3回目接種によって回復することがわかっています。
- Q** 1回目・2回目接種とは異なるワクチン(交接種)でも大丈夫でしょうか。
- A** 3回目接種に使用するワクチンは、1回目・2回目接種に用いたワクチンの種類に関わらず、ファイザー社製または武田/モデルナ社製のワクチンを用いることが適当とされており、交接種でも問題ありません。国からのワクチン配送状況により、市内医療機関で取り扱うワクチンが変わるため、その時点で取り扱われているワクチンの接種になります。

- Q** 3回目接種ではどのような副反応がありますか。2回目より重いのでしょうか。
- A** いずれのワクチンの場合も、副反応は2回目の接種後と概ね同じですが、リンパ節の腫れなどが生じやすい傾向にあります。

3回目接種は、接種券が届き次第、予約できます。対象者や接種券の発送日、予約方法などの詳細は、広報つくば2月号または市ホームページをご覧ください。なお、1回目・2回目接種がまだの方も、引き続き接種が可能です。



市ホームページ▶

新型コロナウイルスワクチン接種状況*

接種回数	65歳以上の方 (施設入所含む)		12~64歳の方		合計	
	接種人数	接種率	接種人数	接種率	接種人数	接種率
1回	44,648人	94.47%	149,285人	94.67%	193,933人	94.63%
2回	44,511人	94.18%	147,602人	93.60%	192,113人	93.74%
3回	19,244人	40.72%	9,781人	6.20%	29,025人	14.16%

*2月15日現在の、VRS(ワクチン接種記録システム)上の接種状況。接種率は、市内の12歳以上の常住人口(2021年7月1日現在)に対する接種者の割合。

3月13日(日)まで開催 第49回筑波山梅まつり

“日本百名山の美景”薄紅色の花の便りが届きました。



茨城県二大梅まつりの一つ「筑波山梅まつり」は、早春の筑波山を代表するイベントです。約1,000本の梅の花が咲き誇る美景や、おもてなしの数々をお楽しみください。

📍 筑波山梅まつり実行委員会事務局(観光コンベンション協会) ☎029(869)8333
📄 観光推進課



※園内は無料Wi-Fiを利用できます(一部エリアを除く)。

📄 イベント(詳細はホームページをご覧ください) 梅まつり公式ホームページ▶

- 🍷 梅まつり期間限定グルメ
「梅食」「筑波山名物つくばうどん」「つくばワンハンドぐるめ」など、期間限定グルメを販売。
- 📄 手ぬぐいスタンプラリー
筑波山の名所・店舗を巡るスタンプラリー。
- 🏯 筑波山神社×梅まつり
捺し巡り御朱印
自分だけの御朱印台紙をつくる新しい御朱印スタイル。
- 🪂 特別イベント フォレストアドベンチャー・つくば
梅林の真上を100mにわたって滑空するジップスライド。
- ☕ 焚火カフェ-TAKIBI★CAFE-
梅を見ながらたき火を囲んでゆっくりくつろぐアウトドアカフェ。

筑波山オリジナル手ぬぐいを販売します▼

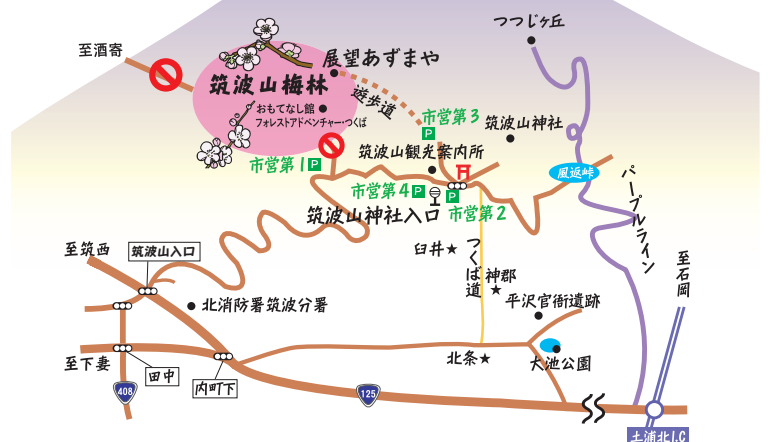


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、マスク着用、人と人との距離の確保などにご協力をお願いします。また、発熱などにより体調が優れない場合は来場をお控えいただきますようお願いいたします。**なお、感染症の拡大状況により、中止・縮小となる場合があります。**

📍 アクセス

つくばセンター(TXつくば駅)から直行筑波山シャトルバスに乗り、筑波山神社入口で下車(約36分)「運賃大人740円、小人370円」、梅林入口まで徒歩約5分

※交通渋滞緩和のため、公共交通機関の利用にご協力をお願いいたします。



🚫 車両通行止め

期間中、林道沼田新田酒寄線(梅まつり会場~酒寄丁字路、上図印区間内)は9:00~16:00の間、車両通行止めとなります。

🚗 市営駐車場料金(筑波山第1~4駐車場共通)

- ▶ 普通車=500円(第2は不可)
- ▶ 大型車(第2・第4は不可)=2,000円

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
- ➡ 必ずマスクを着用してください

つくば市の常住人口
※()内は前年同月比

人口 248,140人(+4,509) [男 124,577人 女 123,563人] 世帯数 114,770(+3,005) ※2022年2月1日現在

これからのやさしさのものを
つくばSDGs



つくばSDGsポータルサイト