



広  
報

# つくば



No.635

今月の主な内容

窓口受付時間変更のお知らせ…2 | 【特集】認知症、自分のこととして…4~5 | 地域交流センター後期講座…19~22



人生100年時代、



全ての人が生涯いきいきと暮らせるまちへ

写真提供 高齢福祉課

## 敬老の日を迎えるに当たり、皆さんの長寿に心よりお祝いを申し上げます

つくば市の人口は年々増加し続けており、2023年1月1日現在の「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査」で、つくば市の人口増加率は2.30%となり、市区部(町村部は除く)で全国1位となりました。2023年8月1日現在の人口は253,947人で、70歳以上の方は37,278人となっています。また、100歳を迎えられた方は89人、最高齢は105歳の方です。

現在の活気にあふれるまちの姿があるのは、苦難の時代を乗り越えてきた皆さんのご尽力の賜物です。心より敬意を表します。皆さんの末永いご健康、ご多幸を心よりお祈り申し上げます。

つくば市長 五十嵐 立青

## 長寿を祝して対象年齢の皆さんにつくば市からのお祝いをお贈りします

### 敬老祝金を給付します

8月1日時点で引き続き1年以上つくば市に居住している市民で、2023年度内に次の節目年齢になる方を対象に、敬老祝金を給付します。対象者には8月末~9月上旬に個別に通知しています。



- ▶ 77歳(昭和21年4月1日~昭和22年3月31日生まれ) = **3,000円**
  - ▶ 88歳(昭和10年4月1日~昭和11年3月31日生まれ) = **10,000円**
  - ▶ 101歳以上(大正12年3月31日以前生まれ) = **20,000円**
- =指定の口座にそれぞれの金額を振り込みます。
- ▶ 100歳(大正12年4月1日~大正13年3月31日生まれ) = **30,000円**
- =ご自宅に訪問または高齢福祉課窓口で記念品と共にお渡します。

### 敬老祝写真を贈呈します

つくば市に居住している市民で、2023年度内に次の節目年齢になる方を対象に、記念写真を撮影し、台紙仕上げにした写真を贈呈します。対象者には9月上旬に個別に通知します。



- ▶ 70歳(昭和28年4月1日~昭和29年3月31日生まれ)
- ▶ 80歳(昭和18年4月1日~昭和19年3月31日生まれ)
- ▶ 90歳(昭和8年4月1日~昭和9年3月31日生まれ)
- ▶ 100歳(大正12年4月1日~大正13年3月31日生まれ)

中面折り込みで、「電動アシスト自転車の補助事業」など、高齢者の皆さんのためのさまざまな取り組みや施策を紹介しています





# 10月から市役所の窓口受付時間を変更します

☎ 窓口受付時間変更に関すること=人事課

10月2日(月)から市役所と一部の出先機関の窓口受付時間(電話受付も含む)を変更します。引き続き、市民サービスの品質向上や、職員の働き方改革の推進に努めていきますので、ご理解ご協力をお願いします。

## 市役所に行かなくてもできる主な手続き



各手続きの詳細は、各担当部署にお問い合わせください。

☎…オンラインでできる手続き ☎…郵送でできる手続き  
(※が付いている手続きはマイナンバーカードが必要です)

### 戸籍・住民票

- ▶ 転出届 ☎※ ☎ …………… ☎ 市民窓口課
- ▶ 戸籍謄本・住民票の写しの請求 ☎※ ☎ …………… ☎ 市民窓口課
- ▶ 印鑑登録証明書の請求 ☎※ …………… ☎ 市民窓口課
- ▶ マイナンバーカードの申請 ☎ …………… ☎ 市民窓口課
- ▶ パスポート更新の申請(受け取りは要来庁) ☎※ …………… ☎ 市民窓口課

### 税金

- ▶ 市税の納付 ☎ …………… ☎ 納税課
- ▶ 住民税の申告 ☎ …………… ☎ 市民税課
- ▶ 税証明書の請求 ☎ …………… ☎ 納税課▷市民税課▷資産税課

### 子ども・子育て

- ▶ 児童手当の申請 ☎※ ☎ …………… ☎ こども政策課
- ▶ 保育所・こども園入所の申し込み ☎ …………… ☎ 幼児保育課
- ▶ 児童クラブ入会の申し込み(一斉申込期間のみ) ☎ …………… ☎ こども育成課
- ▶ 小学校・義務教育学校新1年生入学の届け出 ☎☎ …………… ☎ 学務課

### 医療

- ▶ 医療福祉費支給制度(マル福)の支給申請 ☎ …………… ☎ 医療年金課
- ▶ 高額療養費の支給申請 ☎ …………… ☎ 国民健康保険課
- ▶ 療養費の申請 ☎ …………… ☎ 国民健康保険課

### 保険・年金

- ▶ 国民健康保険の加入・脱退の届け出 ☎☎ …………… ☎ 国民健康保険課
- ▶ 国民健康保険被保険者証再交付の申請 ☎☎ …………… ☎ 国民健康保険課
- ▶ 限度額適用認定証の申請 ☎☎ …………… ☎ 国民健康保険課
- ▶ 国民年金第1号被保険者加入の届け出 ☎※ ☎ …………… ☎ 医療年金課
- ▶ 国民年金保険料免除・納付猶予の申請 ☎※ ☎ …………… ☎ 医療年金課
- ▶ 国民年金保険料学生納付特例の申請 ☎※ ☎ …………… ☎ 医療年金課
- ▶ 介護保険要介護・要支援認定の申請 ☎※ ☎ …………… ☎ 介護保険課
- ▶ 介護保険被保険者証再交付の申請 ☎※ ☎ …………… ☎ 介護保険課

**コンビニ交付もご利用ください(マイナンバーカードが必要です)**  
戸籍謄(抄)本、戸籍の附票、印鑑登録証明書、住民票の写し、税証明書の一部(課税証明書、非課税証明書、所得証明書)などが取得できます。手数料が窓口交付よりお得です。

変更後の窓口・電話受付時間

**10月2日(月)から**

**8:45~16:30**  
**月~金、土(土曜日窓口)**

※第2・4木曜日の延長窓口(~19:30)の取り扱いに変更ありません。

対象施設

市役所本庁舎・コミュニティ棟をはじめとする以下の施設で、窓口・電話受付時間を変更します。

本庁舎・コミュニティ棟	全部署
市民窓口センター	全6カ所(大穂、豊里、谷田部、桜、筑波、荃崎)
地域交流センター	全17カ所(筑波、大穂、吉沼、豊里、谷田部、松代、二の宮、春日、島名、小野川、桜、栗原、竹園、並木、広岡、吾妻、荃崎)
保健センター	全3カ所(大穂、谷田部、桜)

※保育所、児童館、福祉支援センター、図書館、消防署など、上記以外の施設の窓口受付時間は変更ありません。  
※地域交流センターなどの施設利用時間や対象施設内に所在する他団体の施設利用時間については変更ありません。

土曜日窓口・木曜日延長窓口の取り扱い業務  
(市役所本庁舎で実施)

**土曜日窓口**  
▶ 戸籍謄本・住民票の写し・印鑑登録証明書などの証明書の交付▶ 印鑑登録▶ マイナンバーカードの交付(予約制)▶ パスポートの交付▶ 戸籍届出の受け付け▶ 火葬許可証の交付▶ 税証明書の交付▶ 市税の収納 など  
※転入・転居・転出などの届け出の受け付けはできません。

**木曜日延長窓口(第2・4木曜日)**  
▶ 戸籍謄本・住民票の写し・印鑑登録証明書などの証明書の交付▶ 印鑑登録▶ マイナンバーカードの交付(予約制)▶ パスポートの交付▶ 戸籍届出の受け付け▶ 転入・転居・転出などの届け出の受け付け など

# 電気・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金の申請はお済みですか

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯(2023年度住民税非課税世帯)に対して、**1世帯当たり3万円**を支給します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 給付対象世帯・申請方法

- 2023年1月1日時点で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  
7月上旬に発送した**確認書**に記載の「**給付対象世帯**」に**該当する場合のみ**、返信用封筒で申請してください。
- 2023年1月2日以降の転入者があり、市に住民税の情報がない方を含む世帯  
申請書(市ホームページに用意 ※希望者には郵送)に必要書類を添付し、郵送してください。

### 申請期限

9月30日(土) ※当日消印有効



### 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)

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となります。詳細は、お問い合わせください。

☎ 社会福祉課 ☎029(883)1366  
9:00~16:30 ※(土)(日)(祝)を除く



応募期間  
2023年9月1日(金)～  
11月30日(木)まで

これからの  
やさしさの  
ものさし  
つくばSDGs

# つくば SDGs アワード2023

## エスディー・ジーズ 皆さんのSDGsの取り組みを募集します

SDGs未来都市のつくば市では、SDGsの「誰一人取り残さない」という理念に基づき、持続可能なまちを市民とともに創るため、これまでつくばSDGsパートナーズを立ち上げるなどさまざまな取り組みを進めています。皆さんとの取り組みの輪をさらに広げていくため、2022年に続き、2つの部門を設け、皆さんのSDGsの取り組み事例を広く募集します。やさしい未来を一緒に創りませんか。

持続可能都市戦略室

### 応募方法

市ホームページから各部門の電子申請フォームにアクセスしてください。



### つくばSDGs部門

### みんなのSDGs部門

地域課題の解決に向けて一定の成果が出ている取り組みを募集します。つくば市を持続可能なまちにするために効果的な取り組みを教えてください。

※前回の例：リサイクルマーケットの開催、病気と闘う子どもたちやその家族に安らぎの場を提供 など

表彰内容：●正賞(表彰状)  
●副賞(盾、市役所1階のデジタルサイネージでの取り組み周知枠)

日常生活の中で行っている身近な取り組みを募集します。ご家庭や職場などで実施している、人と環境にやさしい取り組みを教えてください。

※前回の例：家庭の生ごみを再利用した堆肥づくり、グリーンカーテンを活用した節電 など

表彰内容：●正賞(表彰状)  
●副賞(記念品=オリジナルグッズ)

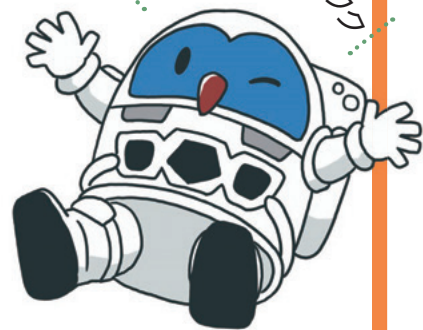
#### 応募方法：電子申請(いばらき電子申請サービス)

- ①取り組み内容をPowerPointスライドにまとめてください。スライドの様式は部門ごとに異なります。市ホームページから、各様式をダウンロードしてご使用ください。
- ②電子申請フォームに必要事項を入力し、①で作成したスライドを添付して応募してください。

募集期間：9月1日(金)～11月30日(木) 必着

対象：市内で活動する個人・団体(民間企業、NPO法人、任意団体など)

記念品がもらえるっつ



- 応募は1人または1団体につき各部門1件までです。
- 審査結果は、全ての応募者にメールで通知します。また、表彰者は市ホームページで公表します。

### SDGsって？

2015年に国連で採択された「持続可能な開発目標：Sustainable Development Goals(サステナブル・デベロップメント・ゴールズ)」の略称で、世界中の全ての人たちが幸せに暮らせるような未来を、今を生きる私たちの手でつくっていくために、今から取り組んでいくべき世界共通の17の目標のことです。

2022年度のSDGsアワードについては、広報つくば4月号で紹介しました。



▲広報つくば2023年4月号





# 認知症、自分のこととして

普段から健康に気をつけていた自分が認知症になり、つじつまが合わない言動が少しずつ増えてくる。そんな体験談を語ってくれたよしむらさんをはじめ、認知症の方に寄り添う人たちの貴重なお話を伺いました。

認知症当事者の言葉に耳を傾け、ひとつごとではなく自分のことと捉えながら認知症について一緒に考えてみませんか。

☎ 地域包括支援課

## 自分らしく生きる

よしむらさん(写真右)

6月27日に開催された「つくば市認知症サポーターステップアップ講座」で、認知症の当事者であるよしむらさんが講師として登壇されました。

「私が最初に認知症と診断されたのは、健康診断の脳ドックを受けたときのことでした。軽度の認知症で割と早期に診断されたため、職場の理解も得られ、定年退職後も、再任用として働くことになりました。ところが、仕事も徐々にあやふやになってくる。車を運転するのもおぼつかない。家族や、職場の人などに迷惑をかけるのでは、という気持ちから、運転免許証も返納し、仕事もあと3年の任期を残して退職しました。

退職後は、ひきこもりがちな生活でしたが『自分はまだ若い。生きよう』そんな気持ちを奮い立たせ、今この時を楽しもうと思えました。医師からは、運動と食事、そして人と関わる事が大切だということを知り、現在は、自転車や、公共交通機関などを利用し、さまざまな支援機関に頼りながら、人との交流を思いっきり楽しんでいます。もともと、人見知りの性格でしたが、地域の人々やスタッフの皆さんが優しく支援してくれるので、さまざまな場所で活動ができています」

### チームオレンジ

人と人が繋がる憩いの場 つなふれあいサロン・千現カフェ  
代表 いまいけんし今井健之さん(写真左)、いまいみさこ今井操子さん(写真右)



認知症を正しく理解した認知症サポーターがチームを組み、それまで自主的に行ってきた活動をさらに一歩前進させ、地域で暮らす認知症の方やその家族などを支援する「チームオレンジ」の取り組みについてお話を伺いました。

「サロンを開くきっかけは、15年前に仕事を退職した頃に、近所の人たちが挨拶する事なくすれ違うのを見て、気軽に挨拶や話ができ、集える場が欲しいと考えました。その後、認知症サポーター養成講座を受講して、認知症を正しく理解した認知症サポーターとなり、これまで運営してきたサロンがチームオレンジとして活動することになりました。

認知症の方や介護する方などが、地域の仲間として、お互いを区別、差別することなくサロンに来て、一緒に楽しんで活動しています。カリキュラムを考えることも楽しみの一つです。この前は、相撲部屋の見学に行ったんですよ。他にも、ヨガや食事会、カラオケなど、皆さんが楽しく安心して参加できる居場所づくりを心がけています」

この日は、月に一度の音楽療法の日。歌い、音を奏で、よく笑い、会話を楽しんでいます。サロンに集う皆さんが自分らしい楽しみ方や生き方を見つけ、認知症であってもなくても同じ社会で生きるという気持ちを大切にしていることが伝わります。今井さんご夫婦が目指す、人と人がつながる憩いの場がここにありました。



少し緊張された様子で、ゆっくりと丁寧に自身の出来事を語っていたよしむらさんの隣で、高齢者の社会活動を支援する株式会社UDワーク代表取締役の前田亮一さん(写真左)が講演中の支援を行っていました。前田さんからは、音楽が好きでハードロックを大音量で聞いているなど、普段のよしむらさんの活動や趣味などを紹介しました。

認知症は、高齢者だけでなく、若いうちから「自分のこと」として捉え、正しい情報と知識を身につけることが大切です。市では、今後も地域全体で支える取り組みを実施していきます。

### 寄り添う人たち

#### 義母がアルツハイマーに

認知症のひとと家族の会 茨城県支部 代表 まきの牧野さん(写真右)

義母が名古屋に住んでいた頃に、アルツハイマー型認知症初期の疑いと診断され、3年の遠距離介護を経て、つくばに引き取りました。

義母の症状は介護の難しい珍しい型で、診断を聞いた時には、とても不安になりましたが、先生方や家族の会の皆さまに支えていただきました。

私も何かの役に立てればと、さまざまな状況の介護者や当事者のお悩みに、介護者の立場から寄り添っています。一人で悩まずぜひご相談ください。



#### 認知症疾患医療センター専門医の声

認知症とは、アルツハイマー病や脳血管疾患など主に脳の病気が原因で現れる症状です。早期発見、早期治療が重要とされています。

筑波大学附属病院精神神経科 教授  
あらいてつあき新井哲明 医師



2023年6月14日、認知症基本法が成立し、認知症の人が尊厳を持って自分らしく生きられる社会の実現という理念が法的に規定されました。この理念に基づいたより良い認知症医療・ケアを提供していきたいと思えます。



とよさと病院 院長  
はきわら なおき萩原直木 医師

認知症であるかないかではなく、認知症があってもその人らしく生活するにはどうしたらよいかという視点でお手伝いできればと思います。診療のこと、生活のこと、そのほか困り事など、まずはお気軽にご相談ください。



# 認知症に関する取り組み

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、認知症に関する正しい知識と理解が必要です。ここでは、認知症の方やその家族を支えるため、市が行っている取り組みの一部を紹介します。詳細は市ホームページをご覧ください。



## 地域で支える認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。認知症サポーター養成講座を受講した方を「認知症サポーター」と呼び、認知症サポーターがチームを組み地域支援を行うチームオレンジとして活動します。講座については地域包括支援課までお問合せください。



地域交流センターなどで出前講座をしています。



認知症高齢者に扮して歩く人に、声かけの体験を行いました。



2022年には小学生とその保護者を対象に「親子認知症サポーター養成講座」を開催しました。

## 認知症疾患医療センター

認知症の診断や、症状への対応、相談などを行う認知症専門の医療機関です。

認知症に関わるさまざまな相談をお受けする窓口として、ご本人やご家族の気持ちに寄り添ったサポートを心掛けています。また関係機関や人とのつながりを大切に、日々の支援に当たっています。どうぞお気軽にご相談ください。



とよさと病院  
認知症疾患医療センター  
いじま  
飯島さん

認知症の専門医療相談を担当しています。言葉が出にくい、文字が上手く書けなくなったなど、もの忘れではない変化が認知症のサインであることもあります。「どんな検査をするの?」など、お気軽にご相談ください。



筑波大学附属病院  
認知症疾患医療センター  
えこやま  
江湖山さん

## 集える場所

### 認知症カフェ(オレンジカフェ)

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。認知症に関するミニ講話や体操などを定期的に開催しています。



荳崎交流センター	毎月第3(金) 10:00~12:00 ※9月は8日(金)に開催します
筑波中央病院[北条5118]	毎月第4(水) 13:30~15:30
とよさと病院[田倉4725]	毎月第4(金) 14:00~16:00
ストレスケアつくばクリニック[竹園1-4-1]	毎月第4(月) 13:30~15:30
大穂豊里地域包括支援センター	毎月第4(火) 13:30~15:30
広岡交流センター	奇数月第3(木) 13:30~15:30
ウイングマルシェみどりの 204・205[みどりの中央11-3]	毎月第4(木) 10:00~12:00

対 市内在住の方 申 開催の前日までに電話で

## 認知症を知る月間イベント

- 【1部】若年性認知症本人・家族交流会
- 【2部】ミニ講演会(2部からの参加も可)  
あらいてつあき  
新井哲明氏(筑波大学附属病院 医師)
- 日 9月30日(土) 13:30~16:00
- 場 市役所 2階 会議室202、203
- 申 9月29日(金)までに電話で
- 問 とよさと病院(認知症疾患医療センター) ☎029(847)9581

## 若年性認知症 本人ミーティング

- 認知症の本人同士が、自らの体験や希望、必要としている事などを語り合い、暮らしやすい地域のあり方を一緒に考える場所です。
- 場 ▷とよさと病院[田倉4725](奇数月の第2(土))▷市役所(開催日は市ホームページでお知らせします)
  - 対 若年性認知症の方とその家族
  - 申 開催日の前日までに電話で
  - 問 ▷とよさと病院(認知症疾患医療センター) ☎029(847)9581  
▷地域包括支援課

地域包括支援センター  
職員より

ご家族や地域の皆さんと話し合いながら、共に支え合える関係づくりに取り組んでいます。心配事や疑問など、ささいなことでも気軽にご相談ください。認知症になっても安心して暮らせるまちを一緒に創りましょう。



社会福祉士



保健師



主任  
ケアマネージャー

# 認知症とともに、 笑顔で生きる

問 地域包括支援課



## 身近な相談窓口

名称	所在地	連絡先
筑波地域包括支援センター	北条1184-1	029(828)5806
大穂豊里地域包括支援センター	要1187-299	029(869)9527
谷田部西地域包括支援センター	上横場2290-9	029(893)3170
谷田部東地域包括支援センター	手代木1932	029(897)3231
桜地域包括支援センター	大角豆1806-3	029(886)3886
荳崎地域包括支援センター	下岩崎2068	029(886)9500
つくば市地域包括支援課	研究学園1-1-1	029(883)1111

## 認知症の相談窓口

とよさと病院 認知症疾患医療センター	田倉4725	029(847)9581
筑波大学附属病院 認知症疾患医療センター	天久保2-1-1	029(853)3645
認知症の人と家族の会 茨城支部	牛久市中央3-15-1	029(828)8099





# 地域交流センターで 相談業務を行っています

地域支援課

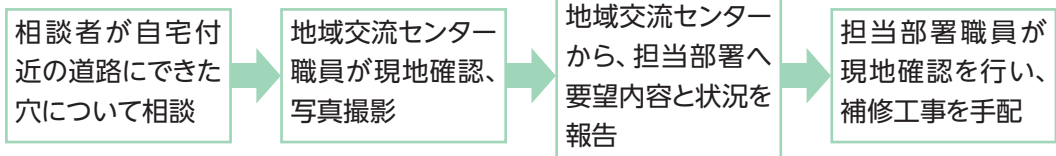
地域の課題や要望を全ての地域交流センターで受け付けています。行政に関わる地域の困り事などありましたら、お気軽に最寄りの地域交流センターにご相談ください。

8:30~17:00※(土)(日)(祝)を除く **10月2日(月)から8:45~16:30**

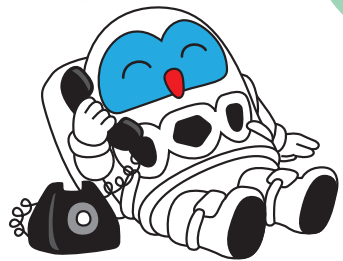
### 相談内容の例

道路の補修、雑草処理、街路樹の<sup>せんてい</sup>剪定、空き地や空き家の管理について、区会に関する事、市のイベントに関する事、介護や子育てなど福祉に関する事、広報紙に関する事、そのほか市への要望 など

### 相談から解決までの流れ(例:道路補修の場合)



相談は、電話でも受け付けているフク! 気軽に相談してほしいフク!



### 地域交流センター一覧

地図番号	施設名	所在地	電話番号
1	筑波交流センター	北条5060	029(867)3135
2	大穂交流センター	筑穂1-10-4	029(864)3111
3	吉沼交流センター	吉沼790	029(865)0503
4	豊里交流センター	高野1197-20	029(847)8444
5	栗原交流センター	栗原5386-2	029(857)2684
6	桜交流センター	松塚1036-2	029(857)3311
7	竹園交流センター	竹園3-19-2	029(851)3085
8	並木交流センター	並木4-2-1	029(851)3084
9	広岡交流センター	下広岡410-167	029(857)3678

地図番号	施設名	所在地	電話番号
10	春日交流センター	春日2-36-1	029(852)5422
11	吾妻交流センター	吾妻1-10-1	029(852)5892
12	島名交流センター	島名784-30	029(847)6061
13	松代交流センター	松代4-16-3	029(852)3203
14	二の宮交流センター	二の宮4-6-2	029(852)5488
15	小野川交流センター	館野477-1	029(838)0501
16	谷田部交流センター	谷田部4774-18	029(836)0139
17	荃崎交流センター	小荃318	029(876)3311

※相談業務は市役所5階の地域支援課でも行っています。  
※⑪吾妻交流センターでの相談業務は12月末まで(引越しのため)。2024年2月中旬からはつくばセンタービル内「コリドイオ」で受け付けます。

9月10日は「世界自殺予防デー」、9月10日~16日は「自殺予防週間」

## 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。

自殺は、その多くが悩みぬいた結果、自ら命を絶たざるを得ない状況にまで追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得るものです。市では、一人一人が命を大切に、誰一人自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、さまざまな相談窓口を開設しています。つらいこと、苦しいことは一人で抱え込まず、悩みを相談しましょう。

### こころの相談窓口 ※相談に関するプライバシーは守られます

#### 保健師・精神保健福祉士に相談

精神保健相談  
(月)~(金) 8:30~17:15

**10月2日(月)から8:45~16:30**

- 大穂保健センター ☎029(864)7841
- 桜保健センター ☎029(857)3931
- 谷田部保健センター ☎029(838)1100
- 健康増進課 ☎029(883)1111

#### 精神科医に相談(要予約)

こころの健康相談 ※月1回実施  
日時は市ホームページ参照

- 大穂保健センター ☎029(864)7841

#### 9月の実施日時

9月13日(水) 9:00~11:00 先着2人 9月1日(金)から大穂保健センターに電話で

#### 専門相談員に相談

よりそいホットライン 毎日24時間

- 社会的包摂<sup>ほうせつ</sup>サポートセンター フリーダイヤル ☎(0120)279338

#### LINEを使って相談

「こころのSNS相談@いばらき」  
365日対応 17:00~22:00  
(茨城県に在住・在勤・在学の方対象)

茨城県福祉部障害福祉課



大穂保健センター ☎029(864)7841

### YouTube 配信中

#### 2023年度自殺対策講演会

~今を生き抜くこころのサポート~  
働く世代や小・中・高校生の中で、こころの不調を訴える方が増えています。自分のこころを守るために、周囲の人のこころを守るために、どうすればよいのかを考えてみませんか。テーマごとに動画を配信しています。

2024年3月31日(日)まで  
半田一郎氏(子育てカウンセリング・リソースサポート)



▲半田一郎氏

#### ゲートキーパー養成講座

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る「ゲートキーパー」の養成講座です。自殺の現状と自殺を考える人の心理、ゲートキーパーの役割や「声かけ」の方法をお伝えします。

9月19日(火) 14:00~15:00  
2024年3月22日(金) 10:00~11:00

市役所2階会議室①202②201

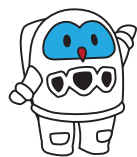
市内在住の方

先着50人

大穂保健センターに電話またはインターネットで







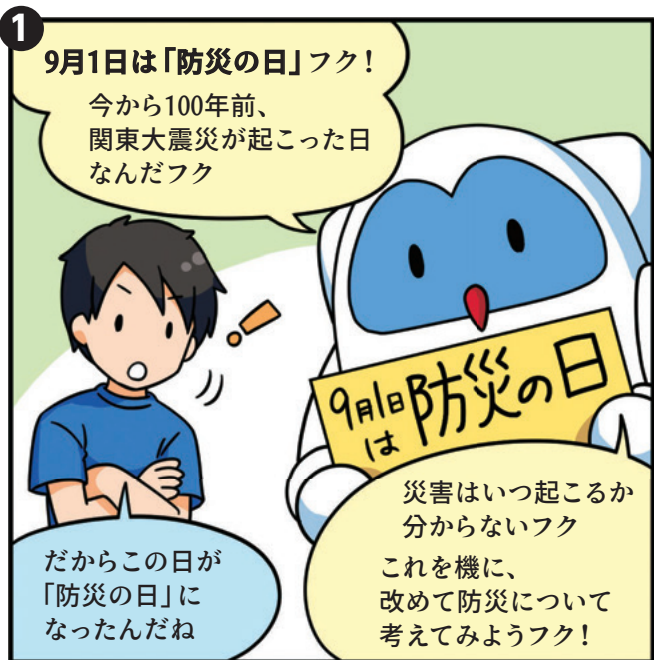
# フクン船長と学ぶ

# 防災

～防災対策の見直し編～

## 関東大震災から100年 防災対策を 見直してみましよう

関 危機管理課



今年は、関東大震災から100年という節目の年です。災害はいつでもどこで起こるか分かりません。あなたと大切な人の周りの防災対策を、これを機に改めて確認してみましよう。備蓄品の期限が切れたり、家具や家電の転倒対策を忘れていたりしていませんか。この記事を見ている今日のちょっとした防災への意識や行動が、いざというときに、あなたや大切な人の命を守ることに繋がります。

動画でも

### フクン船長と学ぶ防災

地震に対してどのように備えておくべきか、どんな行動をするべきかを、フクン船長と一緒に動画で学んでみましよう。



## 不動産公売に参加してみませんか

関 納税課

市では、県内の他の自治体と合同で、一般の方も参加できる不動産公売(入札)を実施します。中止になる場合もありますので、詳細は「公売参加のご案内」冊子(納税課に用意)または市ホームページをご覧ください。

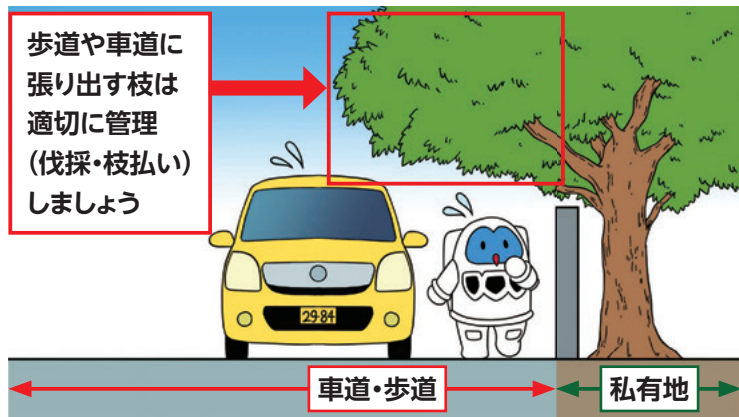


市ホームページ▶

売却区分番号	見積価額	公売保証金	所在(つくば市)	地番	地目	地積
つ5-3	468,000 円	50,000 円	のばたあざほんでん 野畑字本田	1064番	畑	1,091㎡
つ5-4	333,000 円	40,000 円	のばたあざほんでん 野畑字本田	1065番	畑	779㎡
つ5-5	690,000 円	70,000 円	おきごうやあざにしほら 長高野字西原	3277番	畑	2,251㎡
つ4-12	4,250,000 円	430,000 円	かみひろおかあざの だ 上広岡字野田	498番1 498番5	雑種地	187㎡ 持分2分の1 449㎡

日 10月24日(火) 12:30～(受付開始)  
場 イーアスつくば2階イーアスホール [研究学園5-19]  
※公売に参加するためには公売保証金が必要です。また、「つ5-3」、「つ5-4」、「つ5-5」は、市農業委員会が発行する買受適格証明書が必要です。  
申請期限▶ 毎月20日(最終期限9月20日(水)まで)

## 安全な道路通行のために 樹木・雑草・土砂を適切に管理しましょう



### このようなときは適切な管理が必要です

- ◆ 樹木の枝や生け垣が車道や歩道に張り出している
- ◆ 枯れ木や折れ枝、雑草などにより通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 竹林の繁茂により通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 大雨などにより土砂が車道や歩道に流出している(またはその恐れがある)

枝の張り出しや倒木などが原因で通行者に事故が発生した場合は、当該樹木の所有者(管理者)が責任を問われることがあります。樹木の所有者(管理者)の皆さんは、樹木の伐採・枝払いや雑草の除去のほか、所有地からの土砂流出防止対策として土留め(柵)を設置するなど、普段の管理はもとより、強風や大雨、積雪の後は特にご注意ください。

### 作業時の注意事項

- ① 電線や電話線のある箇所の作業は危険を伴う場合があるため、事前に最寄りの東京電力パワーグリッド、またはNTT各支店に連絡し、立ち会いの下で行ってください。
- ② 作業に当たっては、通行する自動車・自転車や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分配慮してください。
- ③ 車道や歩道の通行を止めて作業する必要がある場合は、道路交通法上の手続きが必要となりますので、警察署に相談してください。

関 ▶市道に関すること=道路管理課▶県道に関すること=土浦土木事務所 ☎029(822)4346▶道路の通行を止める場合=つくば警察署 ☎029(851)0110





# つくばショートムービー

# コンペティション2024作品募集



**審査員長**  
なかもろよしひろ  
中村義洋氏  
(映画監督・つくば市出身)

「つくばショートムービーコンペティション」は、全国から公募する**短編映像**の祭典です。詳細はホームページをご覧ください。



## 募集部門

### ①自由部門

ストーリー性のある10分以内の映像作品

### ②ショートショート部門(SS部門)

ストーリー性のある3分以内の映像作品

### ③つくば部門

つくば市内で撮影したカットまたはつくば市内の風景をモチーフとした描写を含んだ、ストーリー性のある10分以内の映像作品  
※市のプロモーションとして活用できる作品も含む。

### ④全天周映像部門

大型ドームスクリーンの全天周映像に対応した10分以内の映像作品



## 応募概要

### 応募期間

9月1日(金)～2024年1月14日(日)必着

### 応募資格

- ▶作品がノミネートされた場合に、上映会に作品制作者本人または代理人が出席できること(交通費、滞在費は自己負担)
- ▶プロ、アマチュア、年齢、国籍などは不問

### 募集作品の条件・応募の注意事項

応募した時点で、募集要項・注意事項に記載されたことを全て受諾したものと見なしますので、事前に必ずご確認ください。  
※詳細はチラシ裏面、ホームページをご覧ください。



## 賞の種類

- ・グランプリ
- ・つくば市長賞
- ・ショートショート部門賞
- ・つくばエキスポセンター賞
- ・ウィットスタジオアニメーション賞
- ・市民審査員賞
- ・佳作賞
- ・ワコムスチューデント賞

※賞に応じて、賞金や副賞があります。



## 上映会

**開催日** 2024年3月2日(土)

**会場** つくばエキスポセンタープラネタリウムホール(吾妻2-9)

**問** 文化芸術課

**E** artarchive.tsukuba@gmail.com



つくばアートチャンネルホームページ▲

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。

## 健康・福祉

### 人間ドック・脳ドック助成

助成制度が利用できますので、この機会に受診しましょう。詳細は、市ホームページまたはライフプランすこやかをご覧ください。

※医療機関への事前予約が必要です。また、市へ助成申請を行う際は、受診予定日と医療機関名をお伝えください。

**日** 2024年3月31日(日)受診分まで

**対** つくば市国民健康保険に加入している30歳以上の方および後期高齢者医療保険に加入している方のうち、今年度健診を受けていない方 ※脳ドックは5年に1度の助成です。

**問** ▷国民健康保険課

▷医療年金課



### 地域歳末たすけあい募金の助成(配分)

「地域歳末たすけあい募金」を次の活動などに助成(配分)します。詳細はホームページをご覧ください。

①歳末時期に実施する地域の助け合い・支え合い活動

②要援護世帯への歳末見舞金

**申** 申込書(社会福祉協議会、ホームページに用意)を、①9月1日(金)～29日(金)に社会福祉協議会に直接②10月2日(月)～31日(火)に郵送(必着)

**問** 社会福祉協議会〔〒300-3257筑穂1-10-4〕

☎029(879)5500

**担** 社会福祉課

### ひとり親家庭の養育費確保支援

養育費は、子どもの健やかな成長のため、生活を支える大切なものです。市では、養育費に関する取り決めを促すとともに、養育費の継続した履行確保を図るため、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について助成金を交付し、ひとり親の方を支援します。

**問** こども政策課



### フィンランド式産後おはなし会(アイラブつくばまちづくり支援事業)

自分や周りに安心を感じられるおはなし会です。9月は保育士による「後悔しない保育園えらび&過ごし方」講座も行います。

**日** ①9月23日(祝)②11月11日(土)③12月16日(土)④2024年2月3日(土)⑤3月2日(土)各日13:00～15:30

**場** ①②④オンライン開催

③茨城YMCAみどりのセンター本館〔谷田部1562〕

⑤子育て総合支援センター

**対** 妊娠を考えている夫婦、0～5歳の子どもの親

**講** 多田佑美氏(産後TOMOサポ代表)

**定** 先着16人 費 500円

**申** 9月8日(金)9:00～2024年2月28日(水)17:00にインターネットで

**問** 産後TOMOサポ

**E** yuuminthai@gmail.com

**担** 健康増進課



### 家庭生活支援員養成講習会

ひとり親家庭などの子育てを支援する「家庭生活支援員」を養成する無料の講習会です。講習会中、子どもの一時預かりを行います。

**日** 10月7日・21日、11月4日・25日(土) 9:30～16:30

※別途平日に保育実習(3時間)があります。

**場** 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター会議室〔水戸市八幡町11-52〕

**対** ひとり親家庭の父母、寡婦の方

**定** 20人

**申** 9月7日(木)までに申込書(茨城県母子寡婦福祉連合会、ホームページに用意)を郵送またはFAXで

**問** 茨城県母子寡婦福祉連合会〔〒310-0065 水戸市八幡町11-52〕

☎029(221)8497

**F** 029(221)8618

**担** こども政策課



### ことばの森ひろば(アイラブつくばまちづくり支援事業)

離乳食やトイレトレーニングなどをテーマに座談会を行う子育てコミュニティです。「正しい子育てよりも楽しい子育て」についてみんなで交流できる場所です。

**日** 毎月第3または第2(火)

**場** Tsukuba Place Lab

〔天久保3-21-3星谷ビル2-A〕

**対** おおむね0～2歳の子どもの保護者

**講** 太塚まゆみ氏(言語聴覚士)

**定** 先着6人 費 1,000円

**申** 開催3日前までにインターネットで

**問** ことばの森ひろば

**E** kotobanomori231@gmail.com

**担** 健康増進課





## 資格取得を目指す方への給付金

ひとり親家庭の父母が、就職や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。※修業形態や所得によって支給額は異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。



☎ こども政策課

## ペアレント・トレーニング講座

子どもの困った行動にどう対応するか、主に演習を通して、子育てのヒントをつかみます。

☎ 10月4日・18日、11月1日・15日・29日、12月20日(水) 10:00~12:00

📍 市役所3階302会議室など

👤 市内在住でおおむね3~6歳の子どもの保護者(全日程に参加できる方)

🗣️ 市公認心理師 定 先着6人

📅 9月13日(水)までに「氏名・住所・お子さんの年齢・電話番号・メールアドレス」を電話またはメールで

☎ こども未来課

📧 wef044@city.tsukuba.lg.jp

## 後期高齢者を対象に無料の歯科健康診査を実施します

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。

☎ 9月1日(金)~12月31日(日)

※歯科医療機関の休診日を除く

📍 対象者へ送付する案内に同封の「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関

👤 茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、次のいずれかの方①昭和22年4月1日~昭和23年3月31日生まれの方②昭和17年4月1日~昭和18年3月31日生まれの方③昭和12年4月1日~昭和13年3月31日生まれの方 ※対象の方には8月下旬頃に案内を送付します(施設等入所者除く)

📅 実施歯科医療機関に直接 ※後期高齢者医療歯科健康診査を受診する旨を伝えて予約をしてください。

☎ 茨城県後期高齢者医療広域連合

☎ 029(309)1212

📍 医療年金課

## 点訳奉仕員養成講座受講生募集

文字を点字に翻訳する「点訳」の基本を学び、視覚障害者への情報保障活動に向けたパソコン(Windows)点訳技術の講習を行います。修了後は、パソコンを使って、依頼された本の点訳を行います。

☎ 10月6日~12月15日の毎週(金)

14:00~16:00 ※全10回

📍 小野川交流センター

👤 市内在住でパソコン(Windows)を持参できる方 ※持参できない方は応相談

定 15人(抽選) 費 590円(テキスト代)

📅 9月15日(金)までに受講申込書(社会福祉協議会、ホームページに用意)を郵送(消印有効)または直接

☎ 社会福祉協議会(〒300-3257筑穂1-10-4)

☎ 029(879)5898

📍 障害者地域支援室

## 高齢者の実態調査にご協力ください

緊急時の対応や高齢者在宅福祉サービスの提供などに活用するため、民生委員がご自宅を訪問し、健康状態などの日常生活の状況について聞き取り調査を行います。調査で作成した台帳は、民生委員活動、安否確認、市が実施する介護予防事業、認知症支援事業、高齢者福祉事業に活用します。

※調査は任意です。ご協力が難しい場合は訪問時にお伝えください。

☎ 9月1日(金)~11月30日(木)

👤 70歳以上の一人暮らしの方や高齢者世帯の方 ※65~69歳で民生委員の訪問や市への緊急連絡先の登録などを希望する方は、高齢福祉課にご連絡ください。

📍 高齢福祉課

## 重度障害者のICカード利用による電車やバスの乗車運賃を助成します

対象となる方が交通系ICカード(SuicaやPASMOなど)により、鉄道やバスなどのタクシー以外の公共交通機関を利用した場合の運賃を助成します。※要事前登録

助成額▷上限18,000円/年度 ※座席指定料金、特急料金、グリーン券などは対象外

👤 身体障害者手帳1級・2級、療育手帳マルA・A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかをお持ちの方

※2023年度中に障害者タクシー運賃助成券の交付を受ける方、自動車税・軽自動車税の減免を受ける方、福祉施設に入所中の方、入院中の方は対象外

📅 登録申請書(障害者地域支援室、ホームページに用意)を郵送または直接

📍 障害者地域支援室



## 募集

### 【気候市民会議つくば】ゼロカーボンシティ実現に向けたアイデア

「ゼロカーボンで住みよいつくば市を実現するためのアイデア」を広く募集しています。お寄せいただいたアイデアは、気候市民会議つくばの会議資料などに活用します。

👤 市内在住・在勤・在学の方

📅 9月5日(火)~21日(木)にインターネットで

📍 環境政策課



## 市民活動センターのお知らせ

### 市民活動助成金の案内と探し方

補助金や助成金を活用し、新たな事業展開を考えている市民活動団体向けに、個別対応形式で案内会を行います。活動分野や希望助成額などを事前にお知らせください。

☎ 9月14日(木) 13:30~16:30

👤 市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方、これから始めようとしている方

定 先着3人(1人1時間程度)

📅 9月12日(火)までに「氏名・住所・電話番号・

メールアドレス・所属団体名」を電話またはメールで

## 市民活動のための助成金活用講座

市民活動団体の運営に必要な助成金を活用できるように、採択ポイントや助成金情報などを分かりやすく説明します。

☎ 9月19日(火) 13:30~16:00

👤 市内在住・在勤・在学の方

🗣️ 大野覚氏(茨城NPOセンターコモンズ常務理事)

定 ▷対面=先着10人▷Zoom=先着100人

📅 9月14日(木)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス・所属団体名」を電話またはメールで

## 市民活動の懇話会

市民活動や社会貢献活動をしている方々の交流が盛んになるよう、「人材育成について」をテーマに意見交換会を行います。

☎ 9月21日(木) 14:00~16:00

👤 市内で社会貢献活動やボランティア活動を行っている方、これから始めようとしている方

定 先着8人

📅 9月19日(火)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス・所属団体名」を電話またはメールで

## アイラブつくばまちづくり補助金説明会

補助金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。補助金の次回締切日は10月20日(金)です。申請をお考えの方はぜひご参加ください。

☎ 9月26日(火) 13:30~15:30

👤 主に市内で活動している方 定 先着8人

📅 9月21日(木)までに「氏名・住所・電話番号・メールアドレス」を電話、メールまたは直接

📍 市民活動センター

☎ 市民活動センター ☎ 029(855)1171

📧 ctz015@city.tsukuba.lg.jp

## 「TCI創業スクール」受講生

新たな技術やアイデアの事業化を目指す方を対象に、創業スクールを開催します。先輩経営者の創業・経営体験談、専門家の講義のほか、スクール終了後も創業までの支援が継続します。詳細はホームページをご覧ください。

☎ 9月30日、10月14日・28日、11月11日・18日(土)

📍 つくば研究支援センター〔干現2-1-6〕

定 先着20人

費 10,000円(学生5,000円)

📅 9月22日(金)までにインターネットで

📍 つくば研究支援センター

📧 startup-school@tsukuba-tci.co.jp

📍 産業振興課





### 幼児家庭教育学級

生後11カ月～就学前の子どもを持つ親を対象とした講座です。保護者が受講するときは、お子さんは保育ボランティアと過ごします。親子一緒に活動する講座もあります。

- 日 いずれも全5回開催
  - ①10月17・24・31日(火)、11月14・21日(火)
  - ②10月20・27日(金)11月10・17・24日(金)
  - ③10月13・20・27日(金)11月10・17日(金)
- 場 ①豊里ゆかりの森②竹園交流センター  
③小野川交流センター
- 対 市内在住・在勤・在学の方で生後11カ月(10月13日時点)から就学前の子どもをもつ親子
- 講 自主保育コロボックル保育士、日本思春期学会性教育認定講師、市消防士
- 定 各10組程度(抽選)
- 申 9月1日(金)～21日(木)にインターネットで
- 問 生涯学習推進課



### 高齢者向け交通安全教室を地区で開催しませんか

高齢者の交通死亡事故が多発しています。また、高齢者が加害者となる交通事故も増えています。交通安全教育指導員と一緒に交通ルールについて再確認しましょう。

- 日 (月)～(金) 10:00～15:00の間で実施(1時間程度) ※ (祝)を除く
- 場 各区会・自治会の集会所
- 講 市交通安全教育指導員
- 申 電話または直接
- 問 防犯交通安全課



### パブリックコメント

#### つくば市再生可能エネルギー発電設備の適正な設置及び管理に関する条例(案)

市内における再生可能エネルギー発電設備(太陽光発電設備および風力発電設備)の設置・管理などに関し必要な事項を定めることにより、災害の防止、良好な景観の形成、生活環境の保全および地域社会との調和を図ることを目的として、新たな条例を制定します。皆さんのご意見をお待ちしております。

- 日 9月11日(月)～10月12日(木)
- 場 都市計画課、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 10月12日(木)までに郵送(必着)、インターネット、FAX、メールまたは直接
- 問 都市計画課
  - F 029(868) 7595
  - E ubn040@city.tsukuba.lg.jp



### シルバー人材センター入会説明会

入会説明会を行います。その後入会を申し込む方を対象に、審査会も行います。説明会だけの参加も歓迎です。ぜひお越しください。

- 日 ①谷田部=9月12日(火) 13:30～(受付13:00) ②大穂=9月14日(木) 13:30～(受付13:00)
- 場 ①市民ホールやたべ②大穂庁舎3階
- 対 市内在住の満60歳以上(2024年3月31日時点)の方で、新たに入会して就業する意欲のある方
- 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。



### 第3次つくば市農業基本計画策定懇話会

「第3次つくば市農業基本計画」に市民の皆さんの多様な意見を反映させるため、委嘱した日から2025年3月31日までの任期で、市民委員を募集します。

- ※任期中全4回程度
- 対 市内在住・在勤・在学の満18歳以上の方(2023年9月1日現在)で、市の附属機関などの市民委員を2つ以上併任しておらず、会議(オンライン会議含む)に出席できる方(平日の日中または夜間で1回2時間程度)
- 定 4人
- 申 9月1日(金)～14日(木)に応募用紙(市ホームページに用意)を郵送(必着)または直接
- 問 農業政策課

### 自律走行ロボット実証実験「つくばチャレンジ」の運営体験者

移動ロボットが普段の実環境で自律走行する技術チャレンジ「つくばチャレンジ2023」の運営体験者を募集します。運営委員としてさまざまなロボットに触れ合うことができるほか、専門家に直接仕組みなどを説明してもらえます。

- 日 ①9月23日(祝) ②10月21日(土) ③10月22日(日) ④11月4日(土) ⑤11月18日(土) 各日10:00～12:00または13:00～15:00
- 場 市役所から研究学園駅前公園までの歩道・道路
- 対 市内在住・在学の①③⑤中学生・高校生の方 ②④小学5・6年生の方
- 講 つくばチャレンジ実行委員
- 定 先着6人/回
- 申 ①9月1日(金) 9:00～18日(祝) 17:00にインターネットで ②～⑤は随時市ホームページでお知らせします。
- 問 科学技術戦略課



### 男女共同参画セミナー特別講座 パネル展示参加団体

「男女共同参画セミナー特別講座」で、男女共同参画の推進に関する取り組みをパネルで紹介しませんか。

- 日 12月2日(土) 9:30～12:00
- 場 市役所2階会議室201
- 対 市内中心に社会貢献活動や男女共同参画の推進活動を行う団体や事業所
- 定 12組
- 申 9月20日(水)までに申込書(市ホームページに用意)を郵送(必着)、インターネットまたは直接
- 問 男女共同参画室



### 日本語ボランティア講師入門講座

つくば市国際交流協会の日本語講座で外国人に日本語を教えたい人のための講座です。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。

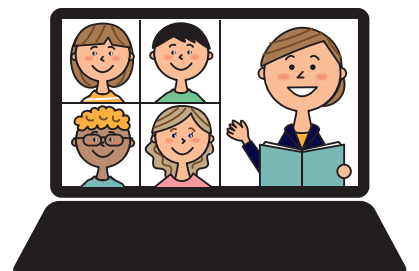
- 日 動画視聴期間▷9月16日(土)～10月6日(金) 対面授業▷10月7日(土) 10:00～12:00、13:00～15:00
- ※11月以降、日本語講座見学(オンライン)を希望者のみに行います。
- 場 つくば国際会議場3階小会議室303(竹園2-20-3)
- 対 市内在住・在勤で、協会が主催する日本語講座でボランティアができる人
- 講 井上里鶴氏(茨城県日本語教育アドバイザー)、TIVONAの会
- 定 先着40人 費 2,500円
- 申 9月1日(金)からインターネットまたは申込書(ホームページに用意)をメールで
- 問 国際交流協会 ☎029(869) 7675 E japanese@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課



### Zoomで学習 外国人のための日本語講座10月～2024年3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を使います。詳しくは、ホームページを見てください。

- 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・在勤の外国人とその家族
- 講 日本語ボランティアTIVONAの会
- 定 先着各クラス10人
- 費 2,000円
- 申 9月1日(金)からインターネットまたは申込書(ホームページに用意)をメールで ※定員に達し次第終了します。
- 問 国際交流協会 ☎029(869) 7675 E japanese@inter.or.jp
- 担 国際都市推進課





### アイラブつくばまちづくり 表彰式・フォーラム

表彰式では「アイラブつくばまちづくり寄附金(ふるさと納税)」の寄付者への感謝状の贈呈、寄付金を活用した団体への実践団体証の授与を行います。フォーラムでは実践団体の活動事例発表や、市民活動に役立つ講演を行います。

日 9月16日(土) 10:00~12:00

場 市役所2階会議室201

対 市民活動に興味がある方

講 山田浩史氏(労働者協同組合ワーカーズ  
コープ・センター事業団)

定 先着100人

申 9月9日(土)までにインター  
ネットで

問 市民協働課



### 環境美化ボランティア

市では、通学・通勤路、公園や事業所周辺などで、ごみ拾いや落書き消しなどの環境美化活動を自主的に行う個人・団体・事業者の方を募集しています。清掃活動を行う際のごみ袋や軍手などを支援します。みんなできれいなまちをつくりませんか。

問 環境保全課



### 相談

### 行政書士無料相談会

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

日 9月14日(木) 13:00~16:00

場 市役所3階会議室302 定 先着12組

申 9:00~10:00に茨城県行政書士会県南支部に電話で ※(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 総務課

### 行政相談

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、国の行政全般についての苦情・意見や要望を受け付け、中立かつ公平な立場で相談者の方に助言したり、関係機関に連絡することなどにより、問題解決に当たります。※申し込み不要

日 9月12日(火) 13:30~15:00

場 市役所2階防災会議室2

問 総務課

### 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、一人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。※予約不要、秘密厳守

日 9月14日(木) 18:00~20:30

対 市内在住・在勤・在学の方

問 男女共同参画室 ☎029(883)1188

### いばらきマリッジサポーター結婚相談会

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 9月10日(日) 10:00~15:00

場 大穂交流センター

対 結婚を希望する独身者やその親

定 先着8人(要予約)

申 9月8日(金)までに電話またはインターネットで

問 こども政策課



### パソコン・スマートフォンに関する相談

ダウンロードしたアプリが上手く使えない、画像データの処理や動画の編集がよくわからないなど、パソコンなどの困り事を相談できます。

日 毎週(水) 13:00~17:00

場 市民活動センター

対 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・連絡先・相談内容」を電話で

問 市民活動センター ☎029(855)1171

### 市民活動に関する無料相談

市民活動に関する取り組み・活動に関することや、NPO法人・市民活動団体の設立に関することなどについての相談を受け付けます。

日 毎月第2(水) 14:00~15:00

場 市役所会議室 ※詳細は申込時にお伝えします。

対 市内でボランティアなど社会貢献活動を行っている、またはこれから始めようとする団体・個人の方

定 先着1団体

申 相談日の1週間前までに電話、メールまたは直接

問 市民協働課

E ctz010@city.tsukuba.  
lg.jp



### 「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 こども未来課



### その他

### 新しくみんなの食堂が増えました

みんなの食堂は、子どもから高齢者まで誰でも行くことができるみんなの居場所です。詳細は市ホームページをご覧ください。

問 こども未来課



### 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 こども未来課



### エスユーブイ SUV車・RV車が狙われる

「CANインベーター」にご注意ください

2023年に入り、SUV車・RV車の盗難被害が相次いでいます。これらの車種を狙う「CANインベーター」という手口を防ぐには、ドアの施錠だけでは不十分です。ハンドルロックやタイヤロック、車体左側を壁に寄せるなどの対策が効果的です。

問 つくば警察署 ☎029(851)0110

担 防犯交通安全課

### CANインベーターによる盗難のイメージ



### 防犯カメラの次年度設置に向けた

要望調査(補助金)

安全・安心なまちづくりを推進するため、自主防犯活動の補完として、区会などが設置する防犯カメラの費用の一部を補助します。2024年度に補助金の交付申請をする場合は、調査書を提出してください。

対 市内の住民自治組織(区会・自治会など)、商工会、消防団、自主防犯活動団体など

申 9月29日(金)までに調査書(市ホームページに用意)を直接

問 防犯交通安全課



### 経営支援ワンストップ窓口を

開設しています

経済支援や事業継承について相談ができる無料相談窓口を開設しています。中小企業診断士による経営相談や、社会保険労務士による労務相談が無料でご利用いただけます。オンラインでの相談も可能ですので、まずはお気軽にお問い合わせください。

日 (火)(木)(金) 8:45~16:15

場 市役所コミュニティ棟3階

申 電話またはインターネットで

問 産業振興課





## 9月は屋外広告物美化強調月間です

### 広告主の皆さんへ

良好な景観の形成、公衆に対する危害防止のため、屋外広告物を表示する場合は、市の基準に基づき、表示する前に許可が必要です。また、表示内容を変更する場合や、許可期間満了後も継続して表示する場合も許可が必要です。きれいで美しいまちづくりの推進のため、ご協力をお願いします。

☎ 都市計画課



## つくバス・つくばね号に関するお知らせ

つくバス▷10月1日(日)から、小田・作岡・南部・谷田部シャトルで経路変更を伴う停留所の追加や、時刻表の改正を行います。

つくばね号▷10月1日(日)から時刻表の改正などを行います。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 総合交通政策課



## 賃貸経営・終活・相続フェスタ2023

不動産経営・終活・相続に関するさまざまな情報を提供するイベントを開催します。

☎ 9月18日(祝) 10:00~17:00

☎ つくば国際会議場大会議場101・102 [竹園2-20-3]

☎ 1,000円(チラシ持参の場合は無料)

※チラシの設置場所は家統の会にお問い合わせください。

☎ 家統の会(担当▷飯野) ☎029(863)6050

☎ 総務課

## はかりの定期検査(追検査)

取引や証明に特定計量器(はかり)を使用する場合は、2年に1度の定期検査を受けなければなりません。なお、計量器の運搬が著しく困難な場合などは民間計量士による代検査も可能ですので、ご相談ください。

☎ 10月5日(木)

10:30~12:00、13:00~15:00

☎ 大穂体育館

☎ 取引や証明に特定計量器(ひょう量が250kgまでのはかり)を使用する事業者で、6月に実施した定期検査または民間計量士による代検査を受けていない方

☎ 520~3,800円 ※特定計量器によって異なります

☎ 消費生活センター ☎029(861)1329

## 野焼きは迷惑行為です

野焼きは法律により原則禁止されています。例外規定として「芝・もみ殻」を燃やす場合でも、発生する煙や臭いを理由に周辺住民の方から多数苦情が寄せられています。強風時や夜間の野焼きについても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



## 「霞ヶ浦の日」を知っていますか

9月1日は「霞ヶ浦の日」です。霞ヶ浦の汚れの一因は、炊事、洗濯、入浴など家庭からの生活排水です。鍋やお皿の汚れは、紙で拭いてから少量の洗剤で洗うなどの工夫で、水の汚れは軽減されます。日々の生活排水対策をお願いします。

☎ 環境保全課

## 10月7日(土)、11月4日(土)の休日窓口で一部のマイナンバーカード業務を停止します

マイナンバーカード関連システムの機器更新に伴うメンテナンス作業のため、10月7日(土)、11月4日(土)の休日窓口で一部のマイナンバーカード業務を停止します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスは平常どおり利用できます。

☎ 市民窓口課

## マイナンバーカードの受け取りやマイナポイントの申し込みはお早めに

マイナポイントの申込期限は2023年9月末です。9月末のマイナンバーカード受け取りは大変混雑することが予想されますので、お早めにマイナンバーカードの受け取りをお願いします。

☎ 市役所1階30番窓口

☎ 市に住民登録のある方

☎ 市民窓口課



## 農業用廃プラスチックを回収します

農業生産に伴い発生した農業用廃プラスチックを回収します。排出方法の詳細や10月以降の回収日時・会場については、市ホームページをご覧ください。

☎ 9月27日(水) 9:00~11:00

※ポリエチレンのみ回収

☎ 谷田部営農センター[上横場248-2]

☎ 市内在住の方

☎ ▷負担金=50円/kg(100円未満切り捨て)

▷登録料=1,000円(年度内 初回のみ)

☎ 農業政策課

## 2023年秋の全国交通安全運動

9月21日(木)~30日(土)に秋の全国交通安全運動が実施されます。次の重点目標にご協力をお願いします。

- ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ②夕暮れ時と夜間の交通事故防止、飲酒運転などの根絶
- ③自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

☎ 防犯交通安全課

## 住宅・土地統計調査を実施します

10月1日を基準日として、市内抽出世帯を対象に2023年住宅・土地統計調査を実施します。日本の住宅・土地の実態を明らかにすることを目的とした政府の重要な調査です。調査結果は、国などの施策の基礎資料として活用されます。9月初旬から調査員が該当世帯に訪問しますので、ご協力をお願いします。

☎ 統計・データ利活用推進室

## 都市計画案の縦覧と意見書の受け付け

以下の案の縦覧と意見書の受け付けを行います。

▷研究学園都市計画地区計画の決定(吾妻第五地区)

☎ 9月15日(金)~29日(金) 8:30~17:15 ※(土)(日)(祝)を除く

☎ 都市計画課 ※案や意見書の様式は市ホームページにも掲載します。

☎ 9月29日(金)までに郵送(必着)または直接 ※メール、FAX不可

☎ 都市計画課

## 動物愛護について考えてみませんか

9月は茨城県の動物愛護月間です。この機会に動物との付き合い方について考えてみましょう。

▷ペットの健康管理

▷迷子防止のためのマイクロチップ装着(市で補助制度があります)

▷望まない繁殖を防ぐための避妊・去勢手術

▷野良猫に無責任な餌やりをしない

▷暴行や遺棄など動物への虐待は犯罪です

☎ 環境保全課



## おいしい水道水のための取り組み

水道監視センターでは、安全・安心で「おいしい水道水」をお届けするため、高度浄水処理された浄水を受水し、市内各配水場の残留塩素の濃度をより細かく調整することで、塩素臭の低減に取り組んでいます。水道水を冷やすとより一層おいしくお飲みいただけますので、ぜひお試しください。

☎ 水道監視センター ☎029(851)3265



## 木曜延長窓口のお知らせ

第2・4木曜日は、一部の窓口業務について、20:00まで開庁時間を延長しています(19:30受付終了)。※延長は開庁日に限ります。

9月の木曜延長窓口開庁日は次のとおりです。

☎ ①9月14日(木) ②9月28日(木)

☎ 市民窓口課

## 納期限にご注意

10月2日(月)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。

①国民健康保険税(第3期)

②後期高齢者医療保険料(第3期)

☎ ①▷国民健康保険課▷納税課

②医療年金課



# 高齢者福祉サービス 暮らしの応援 ガイドブック

最近、庭の草取りが  
できないな  
腰も痛いしなんとかな  
らないかな

高齢の方や介護する方が、生きがいを持ち住み慣れた地域で  
安全に安心して暮らしていくための、さまざまな支援事業があります。  
このガイドブックを日常生活の困り事の解決にお役立てください。

急に具合が悪く  
なったらどうし  
よう。一人暮らし  
だから不安だわ



最近、  
運転免許証を返納して  
タクシーやバスを  
利用しているんだ

タクシーやバスの  
ほかにも電動アシ  
スト自転車の補助  
などもありますよ。  
移動に関すること  
はP2~3をご覧ください



一人暮らしの高齢の方  
に緊急通報機器を貸し  
出せますよ。見守り支  
援に関することはP3を  
ご覧ください



お庭の草取りは「すけっとくん」  
がいいですね。生活支援に関す  
ることはP1~2をご覧ください



## 生活支援に関すること

住み慣れた地域で健康に、できる限り自立した生活を送ることができるよう、日常生活を助ける主な福祉サービスを紹介します。

庭木の剪定をして  
もらえるとうりありがたい

### 高齢者日常生活支援事業(すけっとくん)



日常生活を送る上で、自ら行うことが困難な部屋の  
掃除や草取りなどの軽易な作業を依頼する費用  
の一部を助成します。助成券は取り扱い事業所で  
利用できます。  
▷ **サービス** 草取りや庭木の剪定、窓・網戸の掃除  
など  
▷ **助成額** = 500円券×12枚  
※一世帯につき12枚交付します。

**対** ①75歳以上の一人暮らしの方  
②75歳以上の高齢者だけでお住まいの方  
※同一敷地内および隣接地に親族またはこれ  
に準ずる方が居住している場合は対象になり  
ません。  
※入院・入所中は対象になりません。  
※2024年2月末申請締切  
**問** 高齢福祉課

最近、腰痛がひどい

音楽や演劇など  
芸術鑑賞がしたい

最近、足が痛くて  
自由に買い物に行けない

### あん摩・マッサージ・指圧・はり・きゅう 施術費助成事業

### 文化芸術振興事業 (つくばシニア割)

### 高齢者等買物支援事業

あん摩、マッサージなどの施術を受け  
際の費用の一部を助成します。助成  
券は取り扱い事業所で利用できます。  
▷ **助成額** = 1,000円券×8枚  
※申請時期により、交付枚数が異なり  
ます。  
**対** 70歳以上の方  
※健康保険の給付により施術を  
受ける場合は、助成券を利用  
できません。  
※入院・入所中は対象になりません。  
**問** 高齢福祉課



市内の文化施設で主催する事業のチ  
ケット費用の一部を助成します。  
※カピオ・ノバホールでの窓口購入が対  
象(当日券やネット購入・予約は対象外)  
▷ **助成額** = 1公演につき、申請者本人  
のチケット1枚当たり1,000円割引  
※TCFメンバーズ(つくば文化振  
興財団の会員組織)割引併用可。  
1,000円以下のチケットは無料。  
**対** 市に住民登録があり2023年度中に  
70歳以上となる方  
**問** 高齢福祉課

市では、移動販売車3台が、市内延べ  
151カ所を巡回しています。肉、魚、野  
菜などの生鮮食品のほか、惣菜や菓子類、  
日常生活用品など400点以上の豊富な  
品揃えです。販売場所が新たな集いの  
場になっています。  
**問** 地域包括支援課





寝たきりの家族の  
布団を清潔に保ちたい

### 在宅高齢者 布団丸洗い乾燥事業

掛布団・敷布団・毛布の丸洗い乾燥を年2回利用できます。

- 対 65歳以上で要介護4・5認定者または寝たきり状態などの方
- ※入院・入所中は対象になりません。
- ※2024年2月末申請締切
- 問 高齢福祉課



寝たきりの家族の髪を  
切ってあげたい

### ねたきり高齢者 理美容料助成事業

理美容店に行けない寝たきり状態の方が、家で理美容を受ける際の費用の一部を助成します。助成券は取り扱い事業所で利用できます。

- ▷助成額=4,000円券×2枚
- 対 65歳以上で、要介護4・5認定者または寝たきり状態の方
- ※入院・入所中は対象になりません。
- 問 高齢福祉課



紙おむつ代が家計の  
負担になっている

### 在宅要介護高齢者等 紙おむつ購入費助成事業

紙おむつなどを購入する際の費用の一部を助成します。助成券は取り扱い事業所で利用できます。

- ▷助成額=1,000円券×24枚 ※申請時期により、交付枚数が異なります。
- 対 65歳以上の市民税非課税の方で、次のいずれかの方▷要介護1~3認定者で、かつ、排尿・排便に介助などが必要であると認められる方▷要介護4・5認定者で、かつ、日常生活で紙おむつなどを必要とする方
- 問 高齢福祉課



## 移動に関すること

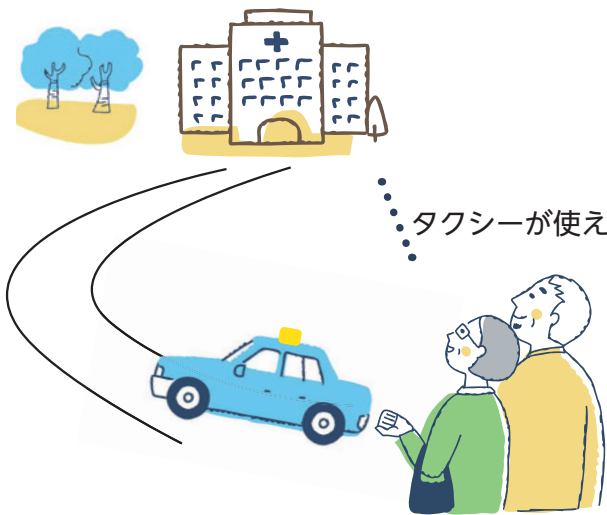
年齢を重ねるごとに変化する生活スタイルに対応するための、移動に関する主なサービスを紹介します。

### 高齢者タクシー運賃助成事業

外出するときに利用するタクシー運賃の一部を助成します。助成券は取り扱い事業所で利用できます。

- ▷助成額=500円券×24枚
- ※一回の乗車で3枚(1,500円分)まで利用が可能です。
- 対 ①65歳以上の一人暮らしの方
- ②70歳以上の高齢者だけでお住まいの方
- ③70歳以上で市民税非課税世帯の方
- ※自家用車を運転している方は対象になりません。
- ※入院・入所中は対象になりません。
- 問 高齢福祉課

タクシーが使えると便利



お出かけを  
たくさんしたい

### 高齢者運賃割引証

コミュニティバス「つくバス」、予約制の乗り合いタクシー「つくタク」、筑波地区支線型バス「つくばね号」の運賃が半額になる割引証です。

- 対 市に住民登録がある65歳以上の方
- 申 申請者または代理人が、本人確認書類を持参し高齢福祉課または各窓口センターに直接 ※申請すると即日交付されます。
- 問 総合交通政策課



運転免許証を  
返納することにしました

### 高齢者運転免許 自主返納支援事業

全ての運転免許証を自主的に返納した場合に、つくバス乗車券などを交付します。

- ※運転免許有効期間が、
- ▷1年未満=6,000円分
- ▷1年以上2年未満=8,000円分
- ▷2年以上=10,000円分
- 対 市内在住の満65歳以上の方で、全ての運転免許証を自主返納した方
- 問 防犯交通安全課

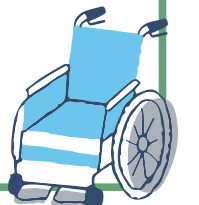


施設の近くに車を止めたい

### いばらき身障者等用 駐車場利用証制度

ショッピングセンターや公共施設などに設けられている身障者等用駐車場を利用するための証明書を発行します。

- 対 ①要介護1~5の認定者
- ②身体障害者、知的障害者、精神障害者、難病患者 ※障害の等級によっては対象外となりますので障害者地域支援室にお問い合わせください。
- ③妊産婦の方
- 問 ▷①=高齢福祉課
- ▷②=障害者地域支援室
- ▷③=健康増進課





購入する前に、必ず「交通安全講習」の申し込みをお願いします



車とは違う景色が見えて楽しい



詳細は市ホームページをご覧ください▶



### 電動アシスト自転車等購入費補助

市が実施する交通安全講習を受講した70歳以上の方が、電動アシスト自転車を購入する際の費用の一部を補助します。

#### ▶ 助成額

①新品の電動アシスト自転車の本体購入費用の4分の3(上限▷2輪車=50,000円▷3輪車・4輪車=120,000円) ※2022～2023年度に運転免許証を自主返納した方には、2輪車は15,000円分、3輪車・4輪車は30,000円分の上乗せ補助があります。

②新品の自転車用ヘルメットの本体購入費用(上限2,000円) ※電動アシスト自転車の補助と併せての申請のみ

【対】 市に住民登録があり、2023年度中に70歳以上(昭和29年3月31日以前生まれ)となる方で、市が実施する交通安全講習を受講した方

### 交通安全講習日程

各日午前午後の2回開催

9月21日(木)、9月26日(火)、9月27日(水)  
10月4日(水)、10月5日(木)、10月12日(木)  
10月24日(火)、10月31日(火)、11月7日(火)  
いずれか1回にご参加ください(約120分/回)

【場】 市役所本庁舎

【定】 先着20人/回

※参加者が少ない場合、日程が変更となる場合があります。

【申】 9月4日(月)8:30からインターネットまたは高齢福祉課窓口へ直接

【問】 高齢福祉課

## 見守りに関すること

一人暮らしや認知症の方などが、自宅で安心して生活をするための見守りサービスを紹介します。

一人暮らしだから何かあったときが心配

### 緊急通報システム事業

急病などの緊急時に迅速・適切に対応できるよう、一人暮らしの高齢の方に緊急通報機器を貸し出します。

※緊急時に鍵を開けられる協力員が必要

#### ▶ 自己負担額

生活保護世帯・市民税非課税世帯=0円  
市民税課税世帯=7,560円(年額)

【対】 一人暮らしをする次のいずれかの方  
▷65歳以上で病弱または重度の身体障害のある方▷75歳以上の方

【問】 高齢福祉課

一人暮らしの親の家に頻繁に行くのは大変

### 愛の定期便事業

安否確認、健康保持、孤独感の解消のため、乳製品を手渡しで配達します。

※週に3回まで

※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要

▶ 自己負担額=乳製品代金の半額

【対】 見守りを必要とする、70歳以上の一人暮らしの方

【問】 高齢福祉課



高齢の親の安否や健康が心配

### 宅配食事サービス事業

安否確認や健康保持のため、調理や買い物が困難な高齢の方に、希望の曜日に夕食を手渡しで配達します。 ※安否確認が取れない場合、様子を見に行ける方が必要

▶ 自己負担額=普通食 1食400円(生活保護世帯は300円)

【対】 安否確認を必要とし、心身の障害などで調理や買い物が困難な65歳以上の方で一人暮らしまたは高齢者世帯の方

【問】 高齢福祉課



最近、認知症が進んだ家族の1人歩きが心配

### 認知症高齢者等保護支援事業

行方不明の恐れがある認知症の高齢の方などを介護している家族に、位置情報端末機(GPS)を貸し出します。



【問】 地域包括支援課



地域で認知症の方を見守りたい

### 認知症高齢者等SOS等ネットワーク事業

認知症による行方不明の恐れがある方の身体的特徴などを、あらかじめ市に登録しておくことができます。登録内容を茨城県警察と共有することで、早期に家族などにつながることができます。



【問】 地域包括支援課

事業の申請について教えてください



## 申請方法について

- ・申請は各事業によって様式が異なります。申請方法などの詳細やご質問などは、各事業の問い合わせ先にお問い合わせください。
- ・各事業内容についてのご質問などは、各事業の問い合わせ先にお問い合わせください。



## 身近な施設や相談窓口

市には、介護予防や健康増進などの、さまざまな相談窓口や、皆さんが気軽に集まれる憩いの場があります。

### 地域の憩いの場

#### 老人福祉センター

老人福祉センターは、高齢者の皆さんのさまざまなご相談に応じます。また、レクリエーションなどを通して、楽しく、健康的で明るい生活を続けてもらうためにサポートしています。  
 ▷カラオケ機器や各種サークル活動のための部屋の貸し出しを行っています。  
 ▷部屋などの施設や入浴施設を利用できます。※一部有料です。各センターにお問い合わせください。

☎ 高齢福祉課



名称	施設(部屋など) ●利用時間 ●休館日	入浴施設 ●利用時間 ●休館日	連絡先
桜老人福祉センター〔栗原2470〕	●7:00~19:00 ●12月29日~1月3日	●10:00~17:00 ※第2・3・4(月)は10:00~15:00 ●第1(月)、12月29日~1月3日	029(857)6328
谷田部老人福祉センター〔台町1-2-2〕	●7:00~19:00 ●12月29日~1月3日	●9:00~18:00 ●(月)、12月29日~1月3日	029(837)1188
荃崎老人福祉センター〔下岩崎2068〕	●9:00~16:00 ●(土)(日)(祝)、 12月27日~1月5日	※現在休止中	029(876)1181
荃崎農村高齢者交流センター〔下岩崎2068〕	●9:00~16:00 ●(土)(日)(祝)、 12月29日~1月3日	入浴施設はありません	029(876)1181

### 身近な相談窓口

#### 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための身近な相談窓口です。介護や福祉、在宅医療、認知症のことなど、心配事や困り事などがありましたら、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。関係機関などと連携し、皆さんを支援します。



☎ 地域包括支援課



名称	利用時間	連絡先	担当地区
筑波地域包括支援センター(筑波園敷地内)〔北条1184-1〕	(月)~(金) 8:30~17:15 ※(祝)と年末年始を除く	029(828)5806	筑波地区
大穂豊里地域包括支援センター(筑波記念病院敷地内)〔要1187-299〕		029(869)9527	大穂地区、豊里地区
谷田部西地域包括支援センター(トレランス田村敷地内)〔上横場2290-9〕		029(893)3170	谷田部西地区
谷田部東地域包括支援センター(サンシャインつくばリゾート内)〔手代木1932〕		029(897)3231	谷田部東地区
桜地域包括支援センター(花室長寿館向かい)〔大角豆1806-3〕		029(886)3886	桜地区
荃崎地域包括支援センター(荃崎老人福祉センター隣)〔下岩崎2068〕		029(886)9500	荃崎地区
つくば市地域包括支援課〔研究学園1-1-1〕		029(883)1111	各センターの統括

※お住まいの地区がわからない場合は、市ホームページをご覧ください。





# 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

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。

## スポーツ

### わくわく English 教室

明るいアメリカ人の先生と体を動かしながら楽しく英語を学びませんか。※体験も随時受け付け中です。

日 9月5・12・19・26日(火)、9月6・13・20・27日(水) ① 16:00～16:50 ② 17:00～17:50 ※途中参加可

場 つくばウェルネスパーク

対 ①満4歳～未就学児の方  
②小学1～3年生の方

講 コリン氏 定 先着15人

費 5,200円/月4回

※途中参加でも値段は変わりません。

申 電話または直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課



### こどもキックボクシング体験会

礼儀作法を習得し、集中力・体力・精神力を高めましょう。初心者の方も大歓迎です。

日 9月22・29日(金) 17:30～18:20

場 つくばウェルネスパーク

対 小学1～6年生の方

講 岡田清治氏(元キックボクシングチャンピオン)

定 各先着18人 費 500円/日

申 9月8日(金)から電話または直接

問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210

担 スポーツ施設課

### つくば市民テニス大会

テニスを楽しみながら、汗を流しませんか。

※詳細はホームページをご覧ください。

日 10月1日(日) 9:00～17:00

予備日=10月7日(土)・8日(日)

場 市内テニスコート

※詳しい開催場所は別途お知らせします。

対 市内在住・在勤・在学の

18歳以上の方

問 スポーツ協会事務局

(市役所内)

担 スポーツ振興課



### つくばスポーツフェスティバル & つくパラ2023

さまざまなスポーツの体験ブースが集まる、スポーツイベントを開催します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 9月23日(祝) 10:00～17:00

場 つくばカピオ

問 スポーツ振興課



### 第45回筑波グラウンドゴルフ大会

スポーツの秋に、グラウンドゴルフを楽しみませんか。日頃の練習成果を発揮してください。

日 9月30日(土) 9:30～(8:45集合)

予備日=10月1日(日)

場 大池公園野球場

対 筑波地区在住・在勤の方

定 先着100人

費 500円/人

申 9月18日(祝)までに「大会名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号」を郵送またはFAXで ※連絡がない場合は参加可

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

☎029(854)8511

※当日 ☎090(1848)7907(担当:鳩見)

F 029(854)8531

担 スポーツ振興課



### S.A.Nバドミントン普及練習会

未経験者の方歓迎です。※事前申し込み不要、ラケットの貸し出しが必要な方のみ要事前申し込み

日 10月3日(火) 9:00～12:00

場 桜総合体育館

申 10月1日(日)までに、申込書(ホームページに用意)を郵送、FAXまたはメールで

問 日本スポーツアカデミー[〒305-0032 竹園3-18-2] ☎029(886)3227

F 029(896)3649

E san-badminton@san-n.sakura.ne.jp

担 スポーツ振興課



### ランニング教室

正しいフォームやトレーニング方法の基本などを学びませんか。楽しく走り、運動不足解消・ストレス発散・体力づくりを行いましょ。

日 10月4・11・18・25日(水)

19:00～20:30

予備日=11月1日(水)

場 ▷集合場所=大清水公園[竹園1-5-2]

対 市内在住・在学・在勤で18歳以上の

ランニング初心者の方(高校生不可)

講 シンコーシステム 定 30人(抽選)

費 2,000円 ※4回分

申 9月1日(金) 8:30～15日(金)

23:59にインターネットで

問 スポーツ振興課



### 桜支部ハイキング

秋の清々しい気候の中で心地よくハイキングを楽しみませんか。弁当、飲み物、雨具、入浴の用意をお持ちください。

日 10月15日(日) 6:40集合 ※雨天決行

場 ▷集合場所=桜総合体育館前

▷行き先=塩原八方ヶ原方面(栃木県)

対 桜地区在住・在勤の方

定 先着35人(中学生以下の方は保護者同伴)

費 4,000円/人 ※キャンセルの場合、返金不可

申 9月10日(日) 9:00～12:00に、参加費を桜総合体育館会議室に直接

問 スポーツ協会事務局(市役所内)

担 スポーツ振興課

## 健康

### ウエルカフェ栄養サロン 「あなたの脳年齢は？」

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、体組成と脳年齢の測定もできます。※当日参加可

日 9月21日(木) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば豊里店[豊里の杜2-1-1]

対 市内在住の方

講 市管理栄養士、ウエルシア管理栄養士

定 先着10人

申 9月20日(水)までに電話で

問 健康増進課

### フレイルヘルシークッキング 「災害時の低栄養予防」

エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具、白米半合、飲み物、マスクをお持ちください。メニュー:【パッククッキング】基本の麦ご飯、焼き鳥缶ミネストローネ、切干大根の煮物、煮りんご

日 9月29日(金) 10:15～13:00(受付10:00～)

場 小野川交流センター

対 市内在住で65歳以上の方のうち、次のいずれかに当てはまる方▷最近体重が減った▷食欲がない▷疲れやすくなった

講 市管理栄養士、市食生活改善推進員

定 先着16人

申 9月1日(金)～13日(水)に電話で

問 健康増進課

### 生活習慣予防のための「ヘルシー教室」

健診結果で気になる値を改善するヒントを伝授します。①コレステロールが気になる方向けのコースと、②血圧・血糖(HbA1c)が気になる方向けのコースを実施します。

※各コース①栄養編②運動編の2回。

日 ①①9月20日(水)②9月21日(木)

②①9月27日(水)②9月28日(木)

※いずれも10:00～12:00(受付9:45～)

場 桜保健センター

対 市に住民登録のある20～74歳の方

講 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター

定 各先着15人

申 各コース初回開催日の2日前までに電話で

問 桜保健センター ☎029(857)3931



**いきいきプラザ運動教室  
後期参加者募集**

年齢に合わせた適切な運動習慣を身に付けましょう。※説明会と体験会を行いますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

- ▷75歳以上の方向け＝「元気はつらつ運動教室」
- ▷65～74歳の方向け＝「いきいき運動教室」
- ▷40～64歳の方向け＝「アクティブ運動教室」

日 週1回程度(年間43回)

場 健康増進施設いきいきプラザ

対 市に住民登録があり次に該当する方

- ▷医師に運動を止められていない
- ▷重篤な心臓病・脳卒中などの既往歴がない
- ▷健診結果または主治医の意見書を提出できる

費 1,000円/月(3カ月ごとに集金)

問 健康増進施設

いきいきプラザ

☎029(864)5089



**カスミ学園店で体操しよう(出前健康教室)**

運動インストラクターによる簡単体操などを行います。※同じ月に参加できるのは、イオン、カスミ学園店、豊里交流センターのいずれか一つです。詳細は、広報つくば8月号をご覧ください。

日 9月26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]

対 市に住民登録がある方 定 先着10人

申 9月12日(火)9:00から電話で

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)

**つくばウォークの日  
(研究学園コース:約6.3キロメートル)**

茨城県公式アプリ「元気アップ!りいばらき」のポイントがたまります。※予約不要。動きやすい服装で、飲み物、保険証、タオル、雨具、帽子をお持ちください。

日 10月1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



**フレイルサポート教室  
～元気な体を取り戻そう～**

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。専門の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 9月28日、10月12日・26日(木)

10:00～12:00

場 松代交流センター

対 市内在住の要支援1または2の認定を受けている方で、介護保険サービスを利用していない方とその家族

定 先着10人

申 9月1日(金)から電話で

問 地域包括支援課

**旗 催し**

**つくば市文化協会 第35回芸能祭**

ことしやくほち 箏・尺八・日舞・民謡・民族芸能・詩吟・詩舞・けんぶ 剣舞・洋楽・洋舞(フラダンス)などの演奏・共演のステージです。

日 9月24日(日)10:30～(10:00開場)

※16:00終演予定

場 市民ホールくさぎさ

問 つくば市文化協会芸能部

☎090(8850)5716(担当:稲葉)

担 文化芸術課

**キーウ・クラシック・バレエ  
チャイコフスキー夢の3大バレエ名場面集**

2022年のノバホール公演で拍手喝采を浴びたバレエ団がつくばに帰ってきます。くるみ割り人形、白鳥の湖、眠れる森の美女から名場面を集めた豪華な公演です。

日 9月24日(日)①12:30～(12:00開場)

②15:30～(15:00開場)

対 4歳以上の方 ※3歳以下入場不可

場 ノバホール

費 4,800円(全席指定)

申 電話またはインターネットで

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 文化芸術課



**ろくと 六斗の森カヌー体験会**

谷田川でカヌー体験をしませんか。火おこし体験などのアウトドア講習会も同時開催します。丸一日楽しめるプログラムです。

日 9月23日(祝)

※雨天の場合は9月24日(日)に延期

場 荻崎こもれび六斗の森、

谷田川

対 市内在住の小学生の方

※保護者は送迎のみ、同伴不要

講 Next one 所属スタッフなど

定 15人程度(抽選)

費 3,000円

(参加記念Tシャツ付き)

申 9月8日(金)までにインターネットで

問 観光推進課



**筑波山麓自然学校  
「繭玉から真綿(絹の綿)をつくってみよう」**

ようきん 養蚕のお世話体験をしませんか。蚕は持ち帰って自宅で飼育できます。※昼食持参

日 10月8日(日)10:00～15:00

場 筑波ふれあいの里

対 小学生以上の親子

定 12組(抽選) 費 1,000円/組

申 9月1日(金)～10日(日)にインターネットで

問 つくば環境フォーラム

☎029(879)8810

E tef298@tsukuba-ef.com

担 筑波ふれあいの里



**ふるさといわお 古澤巖 炎のヴァイオリン**

日本を代表するヴァイオリニスト・古澤巖がソロで登場します。彼が気に入ったノバホールの豊かな響きの中で、熱く燃え上がる炎のような音楽を奏でます。

日 10月8日(日)

①15:00～(14:30開場)

②19:00～(18:30開場)

※フリーコンサートあり(13:00～13:30)

場 ノバホール

定 各回先着300席限定

※未就学児入場不可

費 全席指定

▷一般の方=5,000円

▷25歳以下=2,500円

▷CD付き=7,800円

※つくばシニア割対象公演

申 電話またはインターネットで ※フリーコンサートは電話で

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 文化芸術課



▲古澤巖



**筑波山がまレース・筑波山ガマまつり**

参加者がカエルの被り物をかぶり、筑波山の門前通りを一斉に駆け抜けるイベントです。4年ぶりとなる今回は「みんなでガマに」をテーマにSNS映えするコスプレイベント「GAMAランウェイ」を初開催します。最も優れたコスプレを披露した方には賞品をプレゼントします。

日 10月1日(日) ※雨天決行。荒天中止

▷筑波山ガマまつり=9:00～16:00

▷GAMAランウェイ=13:10～

場 筑波山門前通り周辺

問 筑波山ガマまつり実行委員会事務局

(つくば観光コンベンション協会内)

☎029(869)8333

担 観光推進課



**第1回親子木育講座**

木のおもちゃを通じて、森や木との関わりを主体的に考えられる豊かな心を育む取り組みです。木のおもちゃ広場で遊びませんか。

日 9月30日(土)①9:30～10:30②11:00～12:00③13:00～14:00④14:30～15:30

場 子育て総合支援センター

対 市内在住の6歳頃までの子どもとその家族

講 子育てネットワークまもり

定 親子15組/回(抽選) ※全4回

申 9月13日(水)までにインターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室





**伊賀七座 第9回公演「玉川館物語」**

江戸時代から昭和60年代、そして近未来の谷田部町民たちを芝居や歌、ダンスで描く娯楽作品です。詳細はホームページをご覧ください。※当日受け付けのみ

日 9月16日(土) 15:00(14:00開場)  
9月17日(日) 13:00(12:00開場)

場 市民ホールやたべ

定 1000人/日

問 わわわやたべや・伊賀七座  
☎090(3341)7351(担当:沼尻)

担 周辺市街地振興課



**まちかどフリーピアノ@栄**

桜交流センターでフリーピアノを弾いてみませんか。鑑賞のみの参加も可能です。

日 9月24日(日) 13:00~15:30

場 桜交流センター 定 先着10人程度

申 9月18日(祝)までにインターネットで

問 栄市街地活性化協議会

☎ sakaekyougikai@gmail.com

担 周辺市街地振興課



**吉沼マルシェ**

キッチンカーによるグルメの出店や、地元野菜の販売、ステージパフォーマンスなどが楽しめます。

日 9月24日(日) 10:00~14:00

場 ミートショップいちむら前広場  
[吉沼996-8]

問 吉沼、元気!協議会

☎ yoshinuma.genki@gmail.com

担 周辺市街地振興課



**大曾根・花畑・筑穂ギャラリーDAY**

地域の方々のアート作品展示や、昔の街並みの動画上映を行います。飲食店などが出店するマルシェや、消防車両の見学、AED講習などの企画も実施します。

日 10月1日(日) 10:00~15:00

場 大穂交流センター

問 大曾根・花畑・筑穂地域活性化協議会

☎ ohttown@gmail.com

担 周辺市街地振興課

**プレミアムビールと  
うまいもの祭り2023~秋開催~**

ビールやハイボールなどさまざまなお酒やグルメが楽しめるイベントを開催します。※お子さんが楽しめるグルメやステージパフォーマンスもあります。

日 9月15日(金) 15:00~22:00  
9月16日(土)~23日(祝) 12:00~22:00、  
9月24日(日) 12:00~20:00

場 つくばセンター広場

問 プレミアムビールとうまいもの祭り2023  
実行委員会

☎ pbum2018@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



**【第2回】姉妹都市フランス・グルノーブルとのオンライン親子交流会**

姉妹都市であるフランス・グルノーブル市にある日本語補習校の生徒たちと日本語でのオンライン交流を実施します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 9月30日(土) 17:00~18:00

対 市内在住・在学の小学生とその保護者の方で、自宅からZoomでのオンライン参加が可能な方

定 8組程度(抽選)

申 9月1日(金)~18日(祝)に  
インターネットで

問 国際都市推進課



▲撮影:Lucas Frangella

**中央図書館イベント**

①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。※各日2日公演

日 9月9・16日(土)・23日(祝)・30日(土)、  
10月7日(土)

①15:00~15:15 ②15:30~15:45  
※9月16日(土)は1回(15:00~)

場 中央図書館 対 幼児~小学生の方

定 先着15人/回(当日受け付けのみ)

②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歳から楽しめる子ども向けのおはなし会です。

※各日2回公演

日 9月15日(金)・21日(木)

①10:30~10:50 ②11:00~11:20

場 中央図書館

対 乳幼児とその保護者の方

定 先着8組/回(当日受け付けのみ)

問 中央図書館 ☎029(856)4311

**小田城跡歴史ひろばの案内  
「小田氏と小田城を知ろう!」**

「常陸小田城親衛隊の会」が、復元整備された小田城跡歴史ひろばや同案内所を解説します。

※事前申し込み不要

日 9月16日、10月14日、11月25日(土)

10:00~12:00(受付9:00) ※各日同内容

場 集合場所=小田城跡歴史ひろば案内所

定 先着30人程度/日

問 文化財課



**観光帆引き船**

かすみがうら市では観光帆引き船操業を行っています。明治13年~昭和40年ごろまでに霞ヶ浦の漁業を支えていた帆引き船を随伴船から間近で見学しませんか。※事前予約制

日 毎週(日) ※11月下旬まで(10月22日を除く)

場 受け付け=畔の駅コハン[かすみがうら市坂4784番地先] 乗船場所=歩崎棧橋

費 ▷一般の方=2,000円▷小・中学生の方=1,000円▷未就学児の方=無料

申 乗船希望日の2日前までにインターネットで

問 かすみがうら市観光協会

☎029(897)1111

担 広報戦略課



**ワープテアトルつくばみらい  
~演劇と肝試しな夜~**

ワープステーション江戸で、観劇や肝試しスタンプラリー、音楽隊による生演奏、フォトコンテストなどを楽しみませんか。

日 10月8日(日)・9日(月) 14:30~20:00  
(開場13:30)

場 ワープステーション江戸[つくばみらい市南太田1176]

定 400人/日(応募者多数の場合は抽選)

費 ▷大人=2,000円▷小学生以下(保護者同伴が必要)=1,000円

申 9月15日(金)までにインターネットで

問 つくばみらい市観光協会

☎0297(58)2111

担 広報戦略課



**講座**

**第73回 世界お茶のみ話 モロッコ編**

毎月ゲストを招き、歴史や文化習慣などについてお話しただく国際理解講座です。

日 9月16日(土) 15:45~17:15

場 市役所2階会議室202

対 市内在住・在勤の方

講 ブシュラ・ラシュカル氏

定 先着50人程度

申 9月15日(金)までに「氏名・参加人数・電話番号」をメールで

問 国際交流協会

☎029(869)7675

☎ event@inter.or.jp

担 国際都市推進課



**第22回つくばSDGsパートナー講座**

「気候変動による異常気象と私たちの防災対策」をテーマに講座を開催します。

日 9月30日(土) 14:00~15:30

場 第二映像企画スタジオ[花室981-2]

またはオンライン(YouTube Live)

講 佐々木恭子氏(てんコロ、代表)

申 9月21日(木)17:00までにインターネットで

定 会場=先着20人

問 持続可能都市戦略室





ふれあいプラザ講座

①子ども英語 ハロウィンパーティⅠ・Ⅱ

英語で楽しくハロウィンパーティしませんか。歌ったりゲームをしたりします。※簡単な仮装で来てください。

日 10月28日(土)

▷Ⅰ=10:00~11:00▷Ⅱ=11:30~12:30

※申込時に希望時間をご記入ください。

対 3歳~小学生の方 ※お子さんのみの参加です。保護者の見学は1人まで。

講 テラダ・ロウェナ氏

定 各15人(抽選)

費 1,700円(教材費込み)



②初めてでも安心 LINE基礎

(スマホ持ち込み)

LINEの導入・安全な設定方法を解説します。基礎操作(友達追加やブロック、メッセージ送受信やTV電話の掛け方)ができるようになります。

日 10月3・17・24・31日、11月7・14日(火)

10:00~12:00

対 文字入力ができる方 ※貸し出しはありません

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)

③脳トレ ワード&エクセル活用Ⅱ

(PC持ち込み)

脳トレのためのワードとエクセルの操作(イラスト挿入と編集・家計簿作成)を解説します。練習用データを用意しますので、編集操作を繰り返し練習できます。※対応機器貸し出し応相談

日 10月3・17・24・31日、11月7・14日(火)

13:30~15:30

対 ワード・エクセル経験者の方

講 花村直子氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費1,320円)



④短期習得 パソコン仕事効率アップ術Ⅰ

(PC持ち込み)

パソコンの作業を少しでも早くできるコツを解説します。ワードとエクセルをメインに便利なショートカットキーの操作を解説します。

※対応機器貸し出し応相談

日 10月3・17・24・31日、11月7・14日(火)

18:30~20:30

対 ワード・エクセル経験者の方

講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費1,500円)

⑤ミラーレス一眼レフカメラ撮影基礎

(ミラーレス一眼レフ持ち込み)

カメラを基礎から学びたい方向けの講座です。撮影前の設定、ピント合わせ・ぼかしのコツなどについてシーン別に実践を交えて解説します。

※カメラの貸し出しはありません。

日 10月7・14・21・28日、11月4・11日(土)

14:00~16:00

対 ミラーレスまたは一眼レフカメラを持参できる方

講 片岡秀典氏 定 15人(抽選)

費 7,200円(別途教材費500円)



⑥大人太鼓 太鼓をたたいてストレス解消

荻崎音頭やつくば音頭を演奏してみましょう。

日 10月13・27日(金) 10:30~12:00

講 憩い組 定 10人(抽選)

費 2,400円(別途バチ代500円)



⑦にじみを活かした水彩画

水彩の魅力である「滲み」の表現を中心に、さまざまな水彩技法を基本から学ぶ講座です。

日 10月15・22日、11月5・19日、12月3日(日)

13:30~16:00

講 古屋野良一氏 定 10人(抽選)

費 6,100円(教材費込み)

⑧免疫を高める・経絡に特化したセルフケア

各回のテーマに沿って、日常のセルフケア方法をお伝えします。漢方アロマ精油を使用し、経絡の流れを整え、免疫を高めます。

日 10月17日(火) 11:00~12:30

講 小林沙緒氏(ホリスティック漢方アロマ協会認定講師)

定 8人(抽選) 費 2,000円(教材費込み)

⑨ガジュマルの苔玉

季節に合わせた植物を厳選し、初心者でも味わいのある苔玉を作ることができる講座です。

日 10月18日(水) 10:30~12:00

対 小学生以上の方

講 宮内伶氏(日本農薬園芸造園研究所代表)

定 10人(抽選) 費 3,200円(教材費込み)



⑩筑波山神社を知ろう

筑波山神社の由来である御座替祭の見どころを紹介いたします。

日 10月20日(金) 13:30~14:30

講 筑波山神社神職 定 20人(抽選) 費 500円

⑪れんこん農家が伝えるれんこん料理

れんこんを使った料理のレシピを学びます。(れんこんのきんぴら、酢ばす、れんこんサラダ、れんこんのキムチあえなど)

日 10月7日(土) 10:00~13:00

講 根本たか子氏 定 12人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)



⑫簡単・容器一つでパン生地作り ベーコンエピ

ボウル一つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、ベーコンエピを作ります。

日 10月11日(水) 10:30~12:30

講 染谷麻希子氏

定 9人(抽選) 費 2,300円(材料費込み)



⑬簡単・容器一つでパン生地作り 3回コース

ボウル一つで作った生地を冷蔵庫で発酵させ、パンを作ります。

10月=ベーコンエピ、11月=ミルククリームパン、12月=クリスマス風パン

日 10月18日、11月15日、12月20日(水)

10:30~12:30

講 染谷麻希子氏 定 9人(抽選)

費 6,300円(材料費込み)

⑭秋の潤い薬膳

食材を贅沢に25品使った薬膳料理です。希少なお茶を飲み、できたての豆腐花を試食します。完成した料理の一部は持ち帰れます。

日 10月13日(金) 10:00~13:00

講 井上舞衣氏

定 12人(抽選) 費 2,500円(材料費込み)



⑮⑯陽気にイタリアン 土曜・日曜

秋のイタリア家庭料理をテーマにした3回の講座です。各回簡単なコース料理3品を作ります。

日 ⑮10月14日、11月11日、12月9日(土)

⑯10月22日、11月19日、12月24日(日)

10:00~13:00

講 アモロソ・フィリッポ氏

定 各10人(抽選) 費 7,500円(材料費込み)

⑰初心者のためのそば打ち 3回コース

そば打ち名人から手打ちそばの技と極意を教わり、ステップアップしませんか。

日 10月15日、11月12日、12月17日(日)

9:30~13:30

講 細淵賢三氏(つくば蕎麦愛好会)

定 10人(抽選)

費 6,600円(材料費込み)



⑱世界の料理 イラン編

ターチン(イラン風おこげご飯)、シラズサラダ(きゅうりとトマトのサラダ)、スープを作ります。

日 10月29日(日) 10:00~13:00

講 アスマ・ゴリプル氏 定 10人(抽選)

費 2,200円(材料費込み)

⑲バーオソル

音楽に合わせてゆっくりと筋肉をストレッチし、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。腰痛や肩こりの改善にも効果的です。

日 10月11・25日(水) 13:00~14:30

講 中間美妃氏 定 10人(抽選) 費 2,400円

⑳親子講座 かぼちゃのクッキー

かぼちゃのクッキーとかぼちゃのタルトを作ります。

日 10月28日(土) 14:00~16:00

対 小学生の親子の方

講 藤澤ひろ氏 定 6組12人(抽選)

費 2,700円(材料費込み)/組



場 ふれあいプラザ  
 申 9月17日(日)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」を郵送(必着)、FAX、直接、またはインターネットで  
 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





市民研修センター講座

①己書講座

自分の好きな言葉など、筆ペンを使って自分だけの書と一緒に書いてみませんか。

日 10月4・11日(水)  
10:00~12:00

講 飯村勝子氏

定 10人(抽選)

費 2,200円(教材費込み)



②スマホ活用講座(初・中級コース)

スマホに少し慣れてきた方を対象に、アラームの設定、地図の活用、つくば市関連の便利な情報アプリをゆっくり分かりやすく解説します。

日 10月6・13・20日、11月10・17・24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)



③シニア健康体操講座

みんなで楽しく体をリズムに合わせて動かしてみませんか。

日 10月19日、11月2・16・30日、12月7・21日、2024年1月18日、2月1・15日、3月7日(木) 10:00~11:15

講 北澤有子氏 定 20人(抽選) 費 5,000円

④土曜日のヨガ講座

日々を元気に過ごすための、体と心の使い方を学びませんか。柔軟性や体力をつけたい方におすすめです。

日 10月7・21日、11月4・11・25日、12月2・9・16日(土) 10:00~11:15

講 熊谷未来氏 定 20人(抽選) 費 4,000円



⑤木彫り仏像創作講座

本格的な仏像創作が習得でき、静かな時間を過ごせる講座です。

日 10月5・19日、11月2・16日、12月7・21日、2024年1月18日、2月1・15日、3月7日(木) 13:30~15:30

講 那花定慶氏

定 20人(抽選)

費 5,000円(彫刻刀・材料費別途4万円前後、詳細は要問い合わせ)



⑥初心者のパソコン講座

ワードを中心に、写真などを使いゆっくり楽しく学びます。

日 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14日(木) 10:00~11:30

講 酒井はつこ氏 定 20人(抽選) 費 5,000円

⑦アビ先生と英語で遊ぼう(2歳~未就学児)

アビ先生と一緒に遊びながら、親子で楽しく英語を学びませんか。

日 10月11・18・25日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13日(水) 13:30~14:30

講 アブラム・ランドウ氏

定 親子10組(抽選) 費 5,000円



⑧筑波山ガマの油売り口上講座

筑波山の伝承芸能を学んでみませんか。初心者の方も大歓迎です。

日 10月8・22日、11月12・26日(日) 13:30~16:00

講 筑波山ガマ口上保存会 定 10人(抽選)  
費 2,000円(教材費込み)

⑨自力整体講座

日頃の疲れが溜まりやすい方はぜひご参加ください。

①骨盤の歪みを整える体操  
②腰痛や肩こりを防ぐ体操

日 ①10月16・23・30日、11月6・13・20・27日、12月4・11・18日(月) 10:00~12:00  
②10月17・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12・19日(火) 10:00~12:00

講 阿部京子氏 定 各20人(抽選)

費 5,000円



場 市民研修センター

対 市内在住・在勤・在学の方

申 9月20日(水)までに「講座名・住所・氏名・年齢・日中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

働く婦人の家講座

①りんごのケーキ

切った断面も映える、りんごがたっぷり入ったケーキを作ります。パウンド型1本を持ち帰れます。

日 10月1日(日) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の

18歳以上の方

講 小林保子氏

定 8人(抽選)

費 1,900円



②ちょっとひまつぶし

~プッチーニ(ミニかぼちゃ)収穫とハロウィン飾り作り~

収穫したプッチーニと木の実やドライフラワーを使い、ハロウィン用の飾りを作ります。

日 10月14日(土) 9:30~12:00

対 市内在住の

18歳以上の方

講 働く婦人の家職員

定 4人(抽選)

費 800円



③Enjoy! バランスボール

室内で出来る有酸素運動です。楽しく運動不足を解消しましょう。

日 10月15・22・29日(日) 14:00~15:30

対 市内在住・在勤・在学(小学生以上)の方

講 大塚貴子氏 定 15人(抽選)

費 900円

④親子パン講座~ミイラパン~

生地にチョコレートを練り込み、中身にはチョコチップを入れ、「おいしい・かわいいミイラパン」を作ります。

日 10月28日(土) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の親子

講 櫻井安子氏

定 8組(抽選)

費 2,100円/組



⑤かぼちゃのブリオッシュ

卵、バターがたっぷり入ったブリオッシュ生地を作って、かぼちゃクリームを包み、かわいい王冠の形のパンを作ります。

日 10月29日(日) 10:00~13:00

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 櫻井安子氏

定 8人(抽選)

費 2,100円



場 働く婦人の家

申 9月19日(火)までに「希望の講座名・住所・氏名・年齢・電話番号(必須)」を郵送(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

男女共同参画セミナー

①女性ための年金セミナー

「わたしの働き方と年金」

老後のこと、年金のことを意識し始める40~50代の女性に向けて、「生き方や働き方と年金の関係」を、専門家が詳しく解説します。

日 10月6日(金) 10:00~11:30

対 市内在住・在勤・在学の女性の方

講 佐野麻衣子氏

申 10月4日(水)までに電話

またはインターネットで



②離婚が頭をよぎったら、知っておきたいお金の話

家・保険・年金・財産分与・養育費・支援制度などの離婚にまつわるお金の問題について、全国1万人以上の相談を受けている専門家が分かりやすくお伝えします。

日 10月18日(水) 14:00~16:00

対 市内在住・在勤・在学の女性の方

講 加藤葉子氏

(マイライフエフピー代表)

申 10月16日(月)までに

電話またはインターネットで



▲加藤葉子氏

③DVを知ることから始めよう

DVとは、どのように起こり、心や体にどのような影響をもたらすのか、または身近な人に起こった場合の対処法などを解説します。

日 11月2日(木) 10:00~11:30

対 市内在住・在勤・在学の方

講 池田ひかり氏(社会福祉士)

申 10月31日(火)までに電話

またはインターネットで



場 市役所2階会議室202

定 先着30人

問 男女共同参画室



「社会力コーディネーター」養成講座【実践編】(2023年度第3回)

地域で活躍する力を育てる実践例の紹介や教育とのつながりなどを実践学習します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 9月24日(日) 10:00~12:00

場 市役所2階会議室201

講 松崎茂樹氏(フュージョン社会力創造パートナーズ副理事長)

定 20人(抽選)

申 9月18日(祝)までにインターネットまたは直接

問 生涯学習推進課



▲松崎茂樹氏

講演

第131回人間学講座 ブルーベリー観光農園を始めた青木真矢さんのお話

「農業×〇〇」をキーワードに仲間と新しいことに挑戦している青木真矢氏のお話を聞きます。※事前申し込み不要

日 9月30日(土) 14:00~16:00 (13:30開場)

場 つくば文化会館アルス2階アルスホール [吾妻2-8]

講 青木真矢氏 (アオニサイファーム代表)

定 先着70人

問 生涯学習推進課



▲青木真矢氏



科学技術

ジオキッズゼミナール「恐竜の足跡のジオラマをつくろう」

恐竜のフィギュアや紙粘土を使って、足跡のジオラマを作ります。ジオラマは持ち帰れます。

日 9月30日(土) ①13:30~14:15

②14:30~15:15 ③15:30~16:15

場 筑波大学総合研究棟A107プレザンルーム [天王台1-1-1]

対 小学生の方 講 田中康平氏(筑波大学助教)

定 各回20人(抽選)

申 9月22日(金)までに「氏名・学校名・学年・電話番号・希望時間帯」をメールで

問 筑波大学地球学類(担当:丸岡照幸)

E geokids.tsukuba@gmail.com

担 ジオパーク室



サイエンスツアーバス スタッフガイド同行コース

市内6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 9月2日(土)・3日(日)・16日(土)・17日(日)・24日(日) 9:00~16:00

場 地図と測量の科学館、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 バス乗車券▷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 参加希望日の前日12:00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

筑波会議2023スペシャルセッション(一般公開)

世界の若手研究者が「社会と科学技術」について議論する国際会議で、一般公開のスペシャルセッションを開催します。内容は、「生成系AI・防災・スマートシティ・最先端医療・食と農・ダイバーシティ」など多岐にわたります。詳細はホームページをご覧ください。

日 9月28日(木) 13:30~17:00

場 つくば国際会議場 [竹園2-20-3]

定 先着30~200人 ※セッションにより異なります。



市企画セッション

「つくばスーパーサイエンスシティ構想における先端技術の社会実装に向けた提言」

つくば市の地域課題解決には、先端技術を活用したサービスを社会実装することが必要です。今回は、各界の有識者と次世代を担う若者を交え、社会実装に向けた課題を整理し、どのように乗り越えていくべきかを議論します。※対面のみ、英語で実施します。

日 9月28日(木) 15:30~17:00

場 つくば国際会議場会議室201 [竹園2-20-3]

定 先着100人



申 9月14日(木)までにインターネットで

問 筑波会議委員会事務局

☎029(853)4207

E info@tsukuba-conference.com

担 科学技術戦略課



スタパイベント AI編を開催します

新技術の活用や革新的な研究開発などによってイノベーションの最前線を走る方をゲストにお招きし、対談します。今回は、スーパーサイエンスシティ構想(スーパーシティ)とのコラボ回として、AIをテーマに「AI技術の現状や、市の活用事例」などについて対談します。

日 9月27日(水) 18:00~20:00

場 つくばスタートアップパーク

講 ▷富平準喜氏(AldeaLab)

▷鈴木健嗣氏(筑波大学教授)

▷中山秀之氏(市スマートシティ戦略監)

定 先着▷会場=40人▷オンライン=100人

申 9月27日(水)までにインターネットで

※当日、途中参加可

問 科学技術戦略課



「関東大震災100年」地図に残る地殻変動と被災状況

関東大震災直後の写真や、測量を記録した測量簿、図面などの貴重な資料を公開します。また、現在の災害に対する国土地理院の取り組みについて紹介します。

日 10月1日(日)まで9:30~16:30

※毎週(月)は休館日、(祝)の場合翌日休館

場 国土地理院「地図と測量の科学館」[北郷1]

問 国土地理院「地図と測量の科学館」☎029(864)1872

担 科学技術戦略課



創基151年筑波大学 開学50周年記念式典・記念イベント

筑波大学では、創基151年筑波大学開学50周年を記念してイベントを開催します。

日 ①記念式典=9月30日(土) 12:00開場

②記念イベント=10月1日(日) 9:30開場

場 ①つくば国際会議場[竹園2-20-3]

またはオンライン

②筑波大学学生会館[天王台1-1-1]ほか

申 ①インターネットで②申し込み不要

問 筑波大学総務課

☎029(853)2024

☎029(853)8052

担 科学技術戦略課



第16回つくば3Eフォーラム会議

持続可能な都市を目指し、大学・研究機関・自治体が連携して、環境問題について考えます。

日 10月1日(日) 13:00~15:00

場 筑波大学学生会館3階ホール[天王台1-1-1]

定 先着300人

申 9月30日(土) 17:00までにインターネットで ※事前申し込み優先入場、当日入場も可

問 つくば3Eフォーラム事務局

☎029(853)2052

担 環境政策課





# 2023年度 つくば市 地域交流センター **後期講座** のご案内

## ■ 受付期間

郵送 9月1日(金)～9月15日(金) ※必着  
 窓口 9月1日(金)～9月15日(金) ※(土)(日)(祝)を除く  
 8:30～17:15  
 インターネット 9月1日(金)～9月18日(祝)

## ■ 申込方法

### ☑ インターネット(スマホ可)で申し込む場合

つくば市HPで「地域交流センター講座」を検索  
 ※開講日5日前までに受講決定のお知らせのメールが届かない  
 場合はお電話でお問い合わせください



### ☑ 郵送で申し込む場合

はがきの表に希望の講座を行う地域交流センターの住所、地域交流センター名を記入し、裏に希望講座名、〒、住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、昼間連絡の取れる電話番号(市外の方は、併せて市内勤務先/学校名、所在地、電話番号)を記入し、郵送してください。

**9月15日(金) 必着**

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

※親子で参加の場合は、お子さんの氏名(フリガナ)、学年(未就学児は基準日時点の年齢)も記入してください

表	裏
63 □□□□□□ 希望の講座を行う地域交流センターの住所 地域交流センター名	希望する講座名 (はがき1枚につき1人、1講座) 〒・住所 氏名(フリガナ) 年齢(学年) 電話番号(昼間連絡の取れる電話番号) 市外の方は市内勤務先/学校名、所在地、電話番号

### ☑ 地域交流センター窓口で直接申し込む場合

講座を開催する地域交流センターで備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、窓口提出してください。

## ■ 申し込みの注意

- 1 市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 2 定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については申込締切後、2週間を目安に講座毎に申込者へお知らせします。なお、**代理の受講はできません。**
- 3 受講料・教材費等は、受講決定のお知らせに記載のとおり納入ください。なお、受講者の都合によるキャンセルの場合は、受講料・教材費は返金できません。また、開講直前のキャンセルの場合は、教材費等を徴収することがありますのでご了承ください。
- 4 受付期間終了後、申し込みが定員の半数に満たない講座は、開講を中止する場合があります。
- 5 受付期間終了後、定員に空きがある場合は、受付期間を延長する場合があります。
- 6 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 7 子ども対象・親子対象・保育付き講座以外での**お子さん連れでの参加は、ご遠慮ください。**
- 8 当講座では食物アレルギー対応(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行っておりません。使用する食材については各地域交流センターにお問い合わせください。

## ■ 各講座に関する問い合わせ先

講座を開催する地域交流センター

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>筑波交流センター</b> 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	1時間で生地から作るピザ	料理研究家 寺島 孝子	皆大好きなピザを生地から手作りしてみませんか。強力粉やイーストを混ぜて醗酵後に具材をのせオープンへ。簡単に作ったとは思えない美味しいピザが1時間で完成。出来立てピザを持ち帰り、ご家族でお楽しみください。	18才以上	8人	10/11(水) 全1回 10:00～12:00	300円 材料費 1,400円
	やさしいヨガ	ヨガインストラクター 足つば療法士 染川 ひろみ	深い呼吸を意識しながら、やさしく体を動かします。ヨガを通して自分を労わることで、心と体のコリがほぐれていく感覚を味わいましょう。自分のペースで行えるので、初めての方や体が硬い方でも安心して行えます。	18才以上	15人	10/13・20・27、 11/17・24(金) 全5回 13:30～15:00	1,500円
	 筑波山麓街さんぽ	筑波山地域ジオパーク認定ガイド 浅野 祥子	筑波山麓には魅力ある街が広がります。江戸時代の門前町「北条」と奈良・平安時代の役所跡「平沢」など歴史の記憶を今も残す2つの地区を巡る街さんぽ。筑波山とのかかわりを見つけに行きましょう。 ※小雨決行 荒天中止	18才以上	10人	11/15(水) 全1回 10:00～12:00	300円
<b>大穂交流センター</b> 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	長塚節と『為桜』、横瀬夜雨	長塚節研究会会員 松崎 若美	歌人・小説家の長塚節が旧制下妻中学校の会報『為桜』に寄稿した背景、掲載作品、地元での友人たち(横瀬夜雨等)との交流などについてお話しします。また、節の生涯、その作品の魅力映像を交えてご紹介いたします。	18才以上	20人	10/6(金) 全1回 10:00～11:30	300円
	使い方は自由自在きのこソテーとアレンジ3種	料理人 宮本 温司	沢山のきのこを使ったソテーをベースに様々なレシピをご紹介します。主役にも脇役にもなる万能選手で作り置きにも最適。冷蔵庫の中のアイテムに加えてみてはいかがでしょうか。試食もありますよ。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各8人	A日程 11/11(土) 全1回 B日程 11/25(土) 全1回 10:00～13:00	300円 材料費 2,000円
	カラー&メイクでイメージアップ	NCCカラーコーディネーター 久保田 和枝	自分に似合う色を判定し、その色を取り入れたメイクでイメージアップしましょう。マスク生活で忘れてしまったメイクの基本を再確認しましょう。	18才以上の女性	10人	11/13・20(月) 全2回 10:00～12:00	600円 材料費 200円



	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>吉沼交流センター</b> 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503	痛みを予防するBCケア	市内整骨院院長 柔道整復師 <b>加藤 由基</b>	予防医学に基づき理学療法士が考案した痛みの予防に特化した運動です。呼吸を意識して体幹を強化することで、姿勢が良くなり痛みなどを予防できます。イスを使った運動なので、初心者でも安心して参加できます。	18才以上	15人	11/13・20・27、12/4(月)全4回	13:30～15:00 1,200円
	プリザーブドフラワーでつくるクリスマス、お正月アレンジ	風花プリザーブドフラワー協会 <b>飯島 雅美</b>	生花のようなみずみずしさと美しさが長期間楽しめるプリザーブドフラワーを使ったフラワーアレンジレッスンです。クリスマスとお正月の準備を楽しみましょう。初心者、男性も大歓迎、チャレンジしてみませんか。	18才以上	15人	11/15、12/13(水)全2回	10:00～12:00 600円 材料費 4,000円
	 冬の天体観望会	<b>つくば星の会</b>	観望会当日は、ちょうど半月になった月、月のそばには土星、その左方には明るく光る太陽系最大の惑星木星が見えます。月のクレーターや土星の輪、木星の縞模様、木星の4大衛星などをメインに観望します。	小学生とその保護者	10組(40人)	11/20(月)全1回 予備日 11/21(火)、12/18(月)	17:30～19:30 300円/組
<b>豊里交流センター</b> 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	美姿勢と健康講座	日本カイロプラクティック連合会所属・日本成人病予防協会会員 <b>岡田 恵子</b>	姿勢が悪いとなぜダメなのか、正しい姿勢、美しく見える姿勢を学びます。次に自分の身体の歪みをチェックし、家でもできる美姿勢を作る体操を行うことで、美姿勢を身につけ、健康な身体を維持しましょう。	18才以上	10人	10/25、11/8(水)全2回	10:00～11:30 600円
	 季節に合わせたハーブティー&紅茶講座	日本ティーコンシェルジュ協会 ティーコンシェルジュ2級 <b>横田 裕美</b>	ハーブティーやお茶がなぜ身体に良いのかを学び、実生活に役立てていきませんか。季節や体調に合わせてお茶を選べるようになると、お茶の時間がとても楽しいものになります。	18才以上	10人	10/27、11/10(金)全2回	10:00～11:30 600円 材料費 1,000円
	ハワイアンコードで作るバッグ講座	おとなのバッグ講師 <b>古屋 ユカ</b>	プラスチック製の光沢のあるコードや、マットなコードを使ってバッグを作ります。水にも強く、軽くて丈夫でおしゃれなバッグを作しましょう。どなたでも作れますので、お気軽にご参加ください。	18才以上	10人	10/31、11/7(火)全2回	13:30～15:00 600円 材料費 2,000円
<b>谷田部交流センター</b> 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139	ヨガ講座	全米ヨガアライアンスRYT200 骨盤底筋トレーニング ヨガ認定講師 <b>YURI</b>	WHOが提唱する「歳を重ねても健康的に生活していく」ことを目標にヨガを行います。ちょっとしたからだや心の不調と一緒に改善していきましょう。 場所：市民ホールやたべ ※前期講座で受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	10/27、11/10・24(金)全3回	13:30～15:00 900円
	 自分を知るための星読み講座	自分発見！ 星読みコーチ <b>松本 幸子</b>	生まれた時の天体の配置図(ホロスコープ)の見方を教えます。自分の意外な面や気づかなかった長所がわかります。毎日の暮らしを充実させたい方におすすめです。	18才以上	10人	11/22・29、12/6(水)全3回	13:30～15:00 900円 教材費 500円
	ボタニカルアロマ講座	(公社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター <b>中谷 順子</b>	アロマの基本を学んだ後、1回目はドライフラワーと精油で作るフラワーボトル、2回目はクリスマスにぴったりな、ミニリース付きのキャンドルを作ります。香りは数種類から選べます。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	12/7・14(木)全2回	13:30～15:00 600円 材料費 2,000円
<b>松代交流センター</b> 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	健康体操自彊術(じきょうじゅつ)	公益社団法人自彊術普及会柏支部指導員 <b>秋田 悦子</b>	日本で最初に創案された健康体操を学びましょう。31の動作により全身をくまなく動かし、調身・調息・調心を図ります。老若男女どなたでも自分の体力に合わせてできる体操です。楽しく体験してみませんか。	18才以上	10人	10/5・12・19(木)全3回	14:00～15:30 900円
	 1時間でパン作りベーグル	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	ドーナツのような可愛い形のベーグルは生地を発酵させた後、茹でてからオーブンで焼くユニークな作り方のパンです。ベーグル本来のもちっと感を残しつつ軽くソフトな食感に仕上げますのでご家族皆様に喜んでいただけます。	18才以上	8人	10/17(火)全1回	10:00～12:00 300円 材料費 1,500円
	わくわく水彩画	水彩画教室主宰 <b>川浪 せつ子</b>	筑波の風景や植物などを題材にして水彩の魅力を楽しみましょう。初心者の方でも分かりやすく学べます。額に入れて、お家の小さなインテリアにしてみませんか。 ※絵の具等は、教材費に含まれます	18才以上	12人	10/18・25、11/1(水)全3回	13:30～15:00 900円 教材費 2,000円
<b>二の宮交流センター</b> 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488	コンテンポラリーダンス入門	ダンサー・振付家 <b>加賀爪 智子</b>	床に身体を預け、ゆったり柔らかに動いていくクラスです。柔軟性、リズム感は不要です。日々、知らず知らずのうちに強張っている身体や気持ちを、動きながら気持ちよく緩めて伸ばしていきます。	18才以上	10人	10/24・31、11/14(火)全3回	10:00～11:30 900円
	 自分だけの似合わせメイク	メイクアップアーティスト <b>Sachiko</b>	お話ししながらメイクを学びませんか。座学と実践を交えて、ご自分の顔にメイクしていただきながらレッスンいたします。綺麗になるヒントを持ち帰ってください。	18才以上	10人	11/2・16(木)全2回	13:30～15:00 600円 教材費 500円
	生活の中で使える身近な書道講座	日本習字師範 <b>中山 ゆり花</b>	日本人なら誰でも、一度は筆を持ったことがあると思います。美しい字はそれだけでその人の魅力が増しますよね。筆の持ち方、洗い方などの基本と、すぐに使える年賀状や、のし袋の語句の「書」を勉強します。	18才以上	10人	11/13・20・27(月)全3回	13:30～15:00 900円 教材費 1,100円



	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>春日交流センター</b> 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422 	ハロウィーンとクリスマスのフラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント講師 柳澤 弘子	ハロウィーンをイメージしたカボチャや生花を使ったフラワーアレンジメントと、クリスマスのドア飾りとして、松ぼっくりや生花を使ったスワッグを作ります。自宅でのパーティーが、ワンランク上の演出になりますよ。	18才以上	10人	10/26、11/16(木) 全2回 13:30~15:30	600円 材料費 4,000円
	ごちゃつく部屋がスッキリきれいな部屋へと変わる整理収納法	整理収納アドバイザー 昆 真理子	ごちゃつく部屋の対策法、使いやすさを実感できる収納のコツなど整理収納の基本ルールを学びます。ごちゃついた部屋がスッキリきれいな状態へと変わる、家ですぐに実践できる内容をお伝えします。	18才以上	20人	11/2・30(木) 全2回 13:30~15:30	600円
	はじめてのレザークラフト	レザークラフト講師 掛川 昭子	レザークラフト初心者向けの講座です。レザー表面の染色や組み立てを行い、オリジナルの革製小銭入れを作ります。レザークラフトの基本技術を解説しながら楽しく学んでいきます。	18才以上	10人	11/14・28(火) 全2回 10:00~11:30	600円 材料費 1,500円
<b>島名交流センター</b> 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	はじめよう楽しい大正琴	日本大正琴協会 琴春流 准師範免許 福永 京子	大正琴は左手で音階ボタン(数字キー)を押さえ、右手のピックで弦を弾いて演奏する楽器です。見て触れて音を出して楽しみながら、大正琴の基本を学び、曲を弾いてみましょう。 ※大正琴のない方は貸し出しします	18才以上	8人	10/6・13・20・27、11/10・17(金) 全6回 10:00~12:00	1,800円 教材費 2,400円
	楽しい優しいハワイアンフラ	インストラクター 亀田 三千幸	ハワイアンフラは、年齢に関係なく音楽を聴きながら、無理なく体を動かして笑顔になれる運動です。基本のステップから始めますので、初心者でも気楽にご参加ください。	18才以上の女性	12人	10/11・18・25、11/1・8・15(水) 全6回 13:00~14:30	1,800円 教材費 300円
	リフレッシュ整体	自力整体指導員 中村 博美	自力整体は、体の凝っている部分を自分で気持ちよく揺すりながらほぐしていきます。肩こり、腰痛などでお悩みの方、骨盤のゆがみを整えスッキリした体にしていきましょう。	18才以上	8人	10/16・23・30、11/6・13(月) 全5回 10:30~12:00	1,500円 教材費 1,500円
	手作りみそ	秋葉 節夫	国産大豆を使って添加物ゼロのおいしいみそを作ってみませんか。約8.5kgのみそをたるに仕込み、そのままお持ち帰りできます。 ※前年度後期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	8人	11/24(金) 全1回 9:30~12:00	300円 材料費 4,800円
<b>小野川交流センター</b> 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	リメイク鉢で秋を飾る寄せ植え教室	花育士 前島 裕美	秋冬にぴったりなヴィンテージ感あふれるシックな色合いの寄せ植えを作ります。定番の素焼き鉢も、アンティーク調にリメイク。ガーデニングのプロが、寄せ植えの基本からワンランク上のテクニックまで指導します。	18才以上	15人	10/23(月) 全1回 10:00~11:30	300円 材料費 3,000円
	和紙を使った折り紙で作る正月飾り	日本折紙協会認定 折紙講師 齋藤 裕子	日本の伝統工芸である和紙を使った折り紙で、正月飾りにぴったりな縁起の良い「飛翔祝い鶴」と来年の干支である「辰」を作ります。美しい和紙が醸し出す風合いを感じながら、折り紙の楽しさを体験してみませんか。	18才以上	12人	11/2、12/7(木) 全2回 13:00~15:30	600円 材料費 1,100円
	そば打ち入門講座	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	そば打ちをこれから始めたい方、大歓迎。そば打ち名人の手ほどきを受けながら、本格的な手打ちそばを体験してみませんか。 ※これまでに同講座を受講された方は、ご遠慮ください ※希望の日程を記入してください ※両日程の応募は不可	18才以上	各10人	A日程 11/10(金) 全1回 B日程 11/17(金) 全1回 9:00~13:00	300円 材料費 1,000円
<b>桜交流センター</b> 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	スマホ情報検索と便利なアプリの使い方	パソコンインストラクター 片岡 秀典	スマホで文字入力ができる方を対象に、便利な情報検索方法の基礎と活用をゆっくり解説します。生活に必要なアプリの入れ方や使い方も解説します。	18才以上	16人	10/2・16・23・30、11/6・13(月) 全6回 10:00~12:00	1,800円 教材費 500円
	九星気学でつくる幸せフラワーボトル	風花プリザーブドフラワー協会代表 河原 由美	九星気学の基礎を学び、自分のことや家族との関係性、来年の運気を読み取ります。自分のラッキーカラーを取り入れたプリザーブドフラワーボトルを作り、良い運気を引き寄せましょう。	18才以上	10人	10/13・27(金) 全2回 13:30~15:00	600円 材料費 2,200円
	桜地区歴史探訪と伝統文化	元県立高校校長 前文化財審議委員 柴原 正好	桜地区の歴史と伝統文化を紹介します。花室川の近くには縄文時代の遺跡があり、奈良時代の金田官衙遺跡もあります。現地研修では遺跡、神社やお寺を歩いて探訪し楽しく歴史を学びます。 ※現地研修場所 桜歴史民俗資料館及びその周辺	18才以上	22人	講義 11/12(日) 現地研修 11/19(日) 雨天決行 全2回 9:30~12:00	600円
<b>栗原交流センター</b> 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684 	タイ式セルフヨガ	ITMヨガ・ルーシーダットン認定インストラクター 倉田 知香子	タイの自己整体法を元に、呼吸に合わせて筋肉を緊張させたり緩めたりすることで、血行を良くし体を芯から温めます。体が硬くても運動が苦手でも、リラックスしながらゆったりと全身を整えますので気軽にご参加ください。	18才以上	15人	10/12・19・26、11/2・9(木) 全5回 10:00~11:30	1,500円
	つくば市栗原の歴史と文化探訪	元県立高校校長 前文化財審議委員 柴原 正好	文化財が多く残る栗原地区の歴史と文化を探究する、やさしい講義と歴史ウォークの講座です。現地研修は、重要文化財の太塚家住宅、重厚な下邑家住宅、愛宕塚古墳、天皇家の歌切で有名な北斗寺などを巡ります。	18才以上	22人	講義・現地研修 10/20(金) 現地研修 10/27(金) 全2回 予備日 11/10(金) 9:30~12:00 10:00~12:00	600円
	親子星空観察会	つくば星の会	今年の日食観測の最大のハイライトとして、今回の観察会では、「月のクレーター」と「土星の輪」、「木星の縞模様」などを観察します。	小学生とその保護者	12組(30人)	10/24(火) 全1回 予備日 10/25(水) 17:30~20:00	300円/組



	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料	
<b>竹園交流センター</b> 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085	お正月飾り羽子板	モモイパンフラワー主宰 <b>桃井 登志枝</b>	粘土で梅と椿を作り、松やちりめん、鶴等の装飾品を羽子板に飾りつけていきます。花飾り羽子板を楽しみながら作ってみませんか。初めての方でも素敵な作品が出来上がります。	18才以上	12人	10/4・11・18・25(水) 全4回	10:00~12:30 1,200円 材料費 4,500円	
		美BODYMAKE exercise	フィットネスインストラクター <b>高野 蘭美</b>	姿勢改善や柔軟性向上、体幹なども鍛えながらしなやかで、メリハリのある美BODYを目指していきます。初心者でも安心してご参加できる内容です。	18才以上	20人	10/16・23・30(月) 全3回	13:30~15:00 900円
	キャロットケーキと冬のおもてなし料理	料理家 <b>河井 美歩</b>	今人気のキャロットケーキとみそバーニャカウダー、オープンに入れるだけの煮込み料理「豚肉とプルーンの赤ワイン煮」を作ります。おもてなしにも日常にも使える華やかなお料理です。	18才以上	10人	11/8(水) 全1回	10:00~12:30 300円 材料費 5,000円	
<b>並木交流センター</b> 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084	美味しいコーヒーの入れ方と楽しみ方	SCAJ 認定コーヒーマイスター <b>小池 美枝子</b>	ペーパードリップで、家庭でおいしくコーヒーを入れるコツや、楽しいアレンジコーヒー作りをします。ワインのように飲み比べをして自分好みの味を見つけてみませんか。豆選びや健康についてのお話もあります。	18才以上	12人	10/5・19(木) 全2回	10:00~11:30 600円 材料費 1,600円	
		紅葉やハロウィンを楽しく描く墨彩画	国際書画連盟理事・審査員 <b>堀川 恵子</b>	和紙に紅葉やハロウィンを、墨と顔彩で描いてみましょう。にじみとかすれを出し優しさや、強さ、動きを表現していく新しいジャンルの絵画です。初心者の方も気軽にご参加ください。	18才以上	10人	10/6・20、11/17(金) 全3回	13:30~15:30 900円 材料費 1,800円
	似合う色でイメージアップパーソナルカラー講座	(一社)日本カラリスト協会認定講師 <b>石田 百合子</b>	自分に似合う色を知って自分だけのオリジナルカラーシートを作ります。1回目はパーソナルカラー自己診断をして、2回目はカラーシート作りをします。気軽にご参加ください。	18才以上の女性	15人	11/22・29(水) 全2回	10:30~12:00 600円 教材費 1,000円	
<b>広岡交流センター</b> 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678	専門家に聞くはじめての相続対策	三森法務行政書士事務所 <b>三森 卓</b>	「あの時、相続対策をしておけばよかった」そうならないために。自分や家族に「もしも」のことがあったら。いざという時のために、今知っておきたい相続手続きの知識や相続対策(遺言書・相続税等)を説明します。	18才以上	20人	10/4(水) 全1回	14:00~15:30 300円	
		パイシートで広がる世界ソーセージパイ&あんバターパイ	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	冷凍パイシートを使って食卓の世界を広げてみませんか。朝食やおやつにぴったりのソーセージパイとあんバターパイを作ります。解凍生地を成型してオープンで焼くだけ。簡単なのにお家でパン屋さん気分が味わえますよ。	18才以上	8人	10/6(金) 全1回	10:00~12:00 300円 材料費 1,500円
	秋の和菓子作り	老舗和菓子店経営 <b>田中 誠</b>	家庭で簡単、手軽に作れる、美味しい秋の和菓子作りを学びませんか。老舗店舗の主人が優しくおまんじゅう、上生菓子などの和菓子作りを手ほどきします。作り方を学んでご家庭でお楽しみください。	18才以上	20人	11/8・22(水) 全2回	10:00~12:00 600円 材料費 1,500円	
<b>吾妻交流センター</b> 〒305-0031 つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル4階 ☎029(852)5892	地域の歴史からひも解くつくばの地名	元県立高校校長前文化財審議委員 <b>柴原 正好</b>	大昔、筑波周辺は「紀国」と呼ばれていました。「筑波」という地名の由来や当時の人々の生活、現在の地名である吾妻や竹園の由来にも触れます。古地図を参照し、地域の変遷をたどります。	18才以上	24人	10/3・10(火) 全2回	10:00~12:00 600円	
		毎日をもっと色鮮やかにパーソナルカラー入門	虹色 Worker 代表 ウェルビーイングカラーコンサルタント <b>宇野 こゆき</b>	パーソナルカラー診断の入門講座です。似合う色選びのコツを知り楽しみながら自分の魅力をアップさせ暮らしに活かしましょう。パーソナルカラー診断プチ体験付きです。 ※前期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	16人	10/18・25、11/1(水) 全3回	10:00~12:00 900円 教材費 1,000円
	福来(ふくれ)みかんの魅力を楽しむ	<b>星野 和子</b>	古事記・日本書紀で不老長寿の香果といわれた福来みかんを使って、七味唐辛子、ジャム、クッキーを作ります。方言で語られる福来みかん口上もお楽しみください。 ※前年度後期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	12人	11/29(水) 全1回	10:00~12:00 300円 材料費 1,000円	
<b>荃崎交流センター</b> 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311	自彊術(じきょうじゅつ)健康体操	公益社団法人自彊術普及会柏支部中伝指導員 <b>若山 則代</b>	日本で最初に創案され100年以上続く健康体操。独特の呼吸法と31の動作で全身をくまなく動かし、心身の調整と調和を図ります。短時間ででき、体に優しい自彊術健康体操を体験してみませんか。	18才以上	12人	10/17・24(火) 全2回	10:00~11:30 600円	
		学校で学ばない日本古代史の謎	古代史研究家 <b>津田 征八</b>	日本の古代史は謎だらけ。卑弥呼、邪馬台国、須佐之男命、神武天皇、天武天皇、柿本人麻呂、いろは歌・・・等々。古代史の謎を取り上げたらきりがありません。今回、その中から特に謎の多い4つの史実をお話します。	18才以上	40人	11/17・24、12/1・8(金) 全4回	10:00~12:00 1,200円
	プリザーブドフラワーでつくるスプリングアレンジ	風花プリザーブドフラワー協会 <b>飯島 雅美</b>	水要らず、手間要らずなのに長期間楽しめるプリザーブドフラワーを使ったフラワーアレンジメントです。春らしい彩りの花達を可愛らしい花器にデザインします。ひと足早い春の訪れをお楽しみください。	18才以上	15人	1/24(水) 全1回	10:00~12:00 300円 材料費 2,000円	



# 新型コロナウイルス感染症情報

※2023年8月7日現在の情報です。  
 新型コロナウイルス対策室

## 電話相談窓口

- ▷茨城県新型コロナウイルス感染症電話相談センター  
 ☎029(301)3200  
 7:30~21:00 ※(土)(日)(祝)、年末年始を含む
- ▷茨城県救急電話相談  
 子ども☎#8000、大人☎#7119  
 共通☎050(5445)2856  
 24時間受け付け



## 罹患後の症状にお悩みの方へ

療養期間終了後で症状が優れない方の受診は、かかりつけ医や罹患後症状外来実施医療機関などとなります。受診先が分からない場合は、お問い合わせください。茨城県ホームページ▲



## 新型コロナウイルスワクチン 2023年秋開始接種

対象:  
5歳以上の全ての方

2023年秋開始接種は、9月20日(水)から開始されます。以下に該当しない方は、予診票の発行申請が必要となりますので、新型コロナウイルスワクチン接種対策コールセンターにご連絡ください。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。

### 2023年秋開始接種の予診票が届く方

2023年春開始接種を受けた、以下のいずれかの方

- ①65歳以上の方
- ②2023年春開始接種時に「基礎疾患を有する方」「その他重症化リスクが高いと医師が認める方」の理由で予診票の発行申請をした方

新型コロナウイルスワクチン接種対策コールセンター☎029(883)1391

## フォトニュース



**1** 日本ロード・メンテナンス株式会社から、企業版ふるさと納税制度を利用した寄付を頂きました。寄付金の500万円は、勉学意欲がありながら経済的理由により就学が困難な高校生などを対象とする、返済不要の奨学金として活用します。



**2** 7月18日、JAXA筑波宇宙センターで基礎訓練を開始した宇宙飛行士候補者の諏訪理さんと米田あゆさんが市長を表敬訪問し、つくばへの思いや今後の意気込みを語っていただきました。約2年間訓練をされるお二人を、つくば市はこれからも応援していきます。

## 9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



3日(日) つくば双愛病院(高崎1008)/内/☎029(873)2511  
 筑波記念病院(要1187-299)/内・外・脳神外・整外・救急/  
 ☎029(864)1212

10日(日) おいかわ腎泌尿器クリニック(面野井1004-5)/泌・内・外/  
 ☎029(886)3741  
 北條医院(花畑3-28-8)/内・消・小/☎029(864)0006

17日(日) こまつ内科クリニック(上横場1178)/内・小・神内/  
 ☎029(838)2400  
 いちはら病院(大曾根3681)/内・整外/☎029(864)0303

18日(祝) 東郷医院(館野636)/内・小・循/☎029(837)1785  
 酒寄病院(国松855-2)/内/☎029(866)0106

23日(祝) 渡辺医院(小野崎476)/胃・内・外・小・肛/☎029(851)0550  
 飯田医院(沼田101)/内・小・消/☎029(866)0025

24日(日) 川井クリニック(東平塚715-1)/内/☎029(854)1881  
 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

## 9月の図書館カレンダー

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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開館予定は変更と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  
こども #8000





# 延期としたタウンミーティングの開催日時が決定しました

大雨の影響で延期としたタウンミーティングを、次の日程で開催します。

当日は市の取り組みについて市長から皆さんにお話するほか、市政に関する話題について、参加者の方々との自由な意見交換を行います。途中入場・途中退場も可能ですので、市長と直接話してみたい方、市長がどんな話をするのか聞いてみたい方も、ぜひご参加ください。

**☑ 市内在住・在勤・在学の方**

※別日程のタウンミーティングに参加された方は、今回の会場への参加はご遠慮ください。

日程	時間	会場
10月14日(土)	10:00-11:30 (入場9:40~)	ふれあいプラザ 多目的ホール 〔下岩崎2164-1〕
	14:00-15:30 (入場13:40~)	市民ホールやたべ 視聴覚室 〔谷田部4711〕

### 注意事項

※事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。  
※自由懇談でのご意見などは、一人1項目ずつとします。また、できるだけ簡潔なご発言にご協力ください。

☎ 広聴室

# 学校施設の(土)(日)(祝)の市民利用を開始します

☎ ▷特別教室に関すること＝生涯学習推進課▷図書室に関すること＝中央図書館

4月に開校した、香取台小学校と研究学園小学校の一部の特別教室と、研究学園小学校の図書室が、10月1日(日)から利用できるようになります。詳細は市ホームページをご覧ください。

### 開放日時

10月1日(日)から (土)(日)(祝)9:30~17:00

※12月29日~1月3日と中央図書館の休館日を除く

### 予約開始日

9月1日(金)から

※利用希望日の8週間前~10日前まで申請可

※図書室の利用は予約不要

### 予約申請ができる人

過半数が市内在住・在勤・在学の人で構成される5人以上の団体



◀市ホームページ



学校	対象の学校施設	事前予約
香取台小学校	家庭科室	要予約  ☎ 生涯学習推進課の窓口へ直接
	図工室	
	音楽室	
研究学園小学校	家庭科室	予約不要
	多目的室	
	図書室	

## 「広報つくば」へのご意見・ご感想をお寄せください



市民の皆さんにとって、魅力的で愛着と関心を持ってもらえるような「広報つくば」の紙面作りを目指すため、アンケートを行います。皆さんが、広報紙について日頃感じているご意見・ご感想などをお寄せください。お寄せいただいたご意見・ご感想は、今後の広報つくばの制作や情報発信の参考とさせていただきます。ぜひご協力をお願いします。

☎ 広報戦略課

**受付期間** 9月27日(水)まで

回答方法は2種類から選べます

### インターネットで回答する

スマートフォンのカメラで右の二次元バーコードを読み取り、回答してください。パソコンからでも回答できます。

市ホームページ▶



### 紙で回答する

回答用紙は、市民窓口課・各市民窓口センター・各地域交流センターに設置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。アンケートの提出は、市民窓口課・各市民窓口センター・各地域交流センターに設置の回収箱をお願いします。※郵送では回答できません。

つくば市医師会からのお願い

発熱などの症状で医療機関を受診するときは…

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

つくば市の人口

※( )内は前年同月比

人口 255,220人 (+3,711) [男 128,016人 女 127,204人] 世帯数 120,261 (+2,744) ※2023年8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