

お知らせ

広報つくば 2025年(令和7年)8月1日

生活習慣改善講座

～市は皆さんの健康づくりを応援します！

「人は血管とともに老いる」と言いますが、あなたの血管は大丈夫ですか。強くしなやかな血管で人生100年を健康やかに過ごせるように、今の生活習慣を見直し改善のコツを一緒に学びましょう。



▲野菜に関するゲームの様子

血液サラサラ教室

9月2日(火)9:30～12:00(受付9:15～)

桜保健センター

減塩・糖質ひかえめ教室

9月9日(火)9:30～12:00(受付9:15～)

桜保健センター

ウォーキング教室

9月24日(水)9:30～12:00(受付9:15～)

桜総合体育館

ワークアウト教室

9月30日(火)9:30～12:00(受付9:15～)

桜総合体育館

市に住民票がある20歳～おむね74歳の方

市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター

各教室先着15人程度

申込方法

開催2日前までに電話で

桜保健センター

☎029(857)3931



献血のお願い(市役所本庁舎会場)

全血400ml献血となります。ご協力をお願いいたします。

8月22日(金)9:45～11:45、13:00～16:00

市役所本庁舎南口玄関付近

申込方法

希望時間の3時間前まで献血

カードアプリ「ラブラッド」

での事前予約が可能です。

※当日受け付けも可能

健康増進課



募集

周辺市街地チャレンジショップ出店者募集



有識者による助言を受けながらビジネスプランを作成し、コンテストで選定されると出店経費補助を受け「北条イリアイテラス(1店舗)」または「吉沼まちかどテラス(3店舗)」への出店ができます。詳細は市ホームページをご覧ください。

4出店者

8月29日(金)までにインターネットで

周辺市街地振興課



乳児家庭教育学級

つくひな秋学級参加者募集

乳児期のお子さんを持つ保護者を対象とした学級です。乳児期の子育てについて学び、仲間づくりもできます。谷田部学級は新しくみどりのプールで実施することになりました。詳細は市ホームページをご覧ください。



9月2・9・16・30日、10月7日(火)

9月10・17・24日、10月8・15日(水)

9月4・11・18・25日、10月2日(木)

9月5・12・19・26日、10月3日(金)

いずれも10:00～11:10

1大穂交流センター②並木交流センター

③みどりのプール④市役所コミュニティ棟

市内在住・在勤・在学の方で、生後2～10か月(2025年9月2日時点)のお子さんを持つ保護者の方

市社会教育指導員など

10～14組程度(抽選)/場所

申込方法

8月1日(金)～14日(木)にインターネットで

生涯学習推進課



保育ボランティア募集

乳児・幼児家庭教育学級や市内幼稚園、小・中学校、義務教育学校の家庭教育学級などで、託児をお手伝いする保育ボランティアを募集しています。資格不要です。興味のある方は市ホームページをご覧ください。

市内交流センターなど

市内在住で地域の子どもたちの見守り・保育ボランティア

活動に興味がある方

生涯学習推進課



違反広告物を除却する

ボランティア団体募集

電柱などに違法に表示されたはり紙などを除却するボランティア団体(5人以上)を年間を通して募集しています。地域の清掃活動などと同時に行うことができるため、気軽に始められます。軍手などの除却活動に必要な物品は支給しますので、活動を始めてみたい方はお問い合わせください。

都市計画課

ubn040@city.tsukuba.lg.jp



シルバー人材センター会員募集

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

8月14日(木)13:30～(受付13:00～)

大穂庁舎3階会議室

市内在住で満60歳以上(2026年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方

申込方法

シルバー人材センター☎029(879)5199

高齢福祉課

戦後80年、戦争の記憶を収集しています

文化財課では、戦後80年となり失われつつある戦争の記憶を収集し、次世代に伝えていこうとしています。つくば市域と関わる戦争について知っている方や、戦争と関係する品々をお持ちの方は、随時ご連絡をお願いします。

市と関わる戦争について知っている方や関係の品々をお持ちの方ならどなたでも

インターネットまたは郵送で

文化財課



家庭生活支援員養成講習会参加者募集

ひとり親家庭等日常生活支援事業の子育て支援をサポートする家庭生活支援員を養成する講習会を実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

10月4・18日、11月1・15日(土)

9:00～16:00

茨城県母子寡婦福祉連合会ラーク・ハイツ会議室(水戸市八幡町11-52)

母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦の方

15人 託児利用が可能

9月5日(金)までに申込書(市ホームページ、母子寡婦福祉連合会ホームページに用意)を郵送(必着)またはFAXで

茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター(〒310-0065 水戸市八幡町11-52)

☎029(221)8497

F029(221)8618

こども政策課



親子すこやか宿泊研修事業

参加者募集

県内の母子家庭の母が広く地域を超えて交流と楽しい体験ができる宿泊研修事業を開催します。

9月20日(土)14:00～21日(日)13:00

※途中参加・早退は不可。

水戸市少年自然の家(水戸市全限町80-1)

※現地集合、現地解散

県内在住の母子家庭のうち、子どもが年長児～中学2年生までの母子で、全日程参加できる方

50人(抽選) 1,000円/世帯

8月15日(金)までに申込書(市ホームページ、母子寡婦福祉連合会ホームページに用意)を郵送(必着)またはFAXで

茨城県母子寡婦福祉連合会(〒310-0065 水戸市八幡町11-52)

☎029(221)7505

F029(221)8618

こども政策課



消防団員募集

消防団は、自営業、会社員や主婦、学生のような一般市民で組織される消防機関です。地域に密着した組織として、災害活動、警戒活動や防災指導などを担い、市民の安全・安心を守っています。詳細は市ホームページをご覧ください。

地域消防課



TSUKUBA CITY NEWS

広報 つくば

2026
1
No.663

今月の主な内容

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



明けましておめでとうございます

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

つくば市長 五十嵐 立青



次は
俺たちが
この街を守る番だ！
消防団員募集中！



字幕表示システム「Cotopat Screen」
(2025年8月～)



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

分身ロボット「OriHime」
(2025年9月～)



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

桜学校給食センター開設
(2025年4月～)



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

ごみ出し支援
(2025年4月～)



家庭ごみをごみ集積所に出すことが困難な方に対し、訪問収集を行っています。

青のカフェ開設(2025年5月～)



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

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

つくスマ
つくばスマート
シティアプリ

マルチロ
広報紙を
スマホでも

Multilingual
英語・中国語・韓国語
やさしい日本語

声の広報
広報紙を
音声で

点字広報
広報紙の
点字データ