

ふるさと土浦を応援してください！

「ふるさと土浦応援寄付金」を始めました



この応援寄付金は…

納税者の皆さんが自分の出身地や過去の居住地などへ寄付をすることで、『その地域の発展に貢献したい、応援したい』という思いを実現するための制度です。

寄付をされると、寄付金に対して市・県民税所得割の約1割を上限に、5000円を超えた額が所得税と市・県民税の合計額から控除される優遇税制を受けられます。

ぜひ、市外にお住まいの家族や親戚、お知り合いの方に広く呼びかけていただき、ふるさと土浦を応援してください。ご協力をお願いします。



＜寄付の手順＞

- ①寄付申出書を政策企画課へ、郵送または直接提出します。用紙は、市ホームページからダウンロードするか、電話でお申し込みいただければ、郵送します。
- ②後日、銀行またはゆうちょ銀行(郵便局)用の納付書をお送りしますので、寄付金を納付してください。
- ③11月末頃、払込証明書をお送りします。
※この証明書は、確定申告のときに必要です。
- ④税務署で確定申告をすると、所得税と市・県民税の控除が受けられます。

☎ 制度について…政策企画課 (☎826-1111 内線2425)、税の控除について…課税課 (☎内線2231)

おたんじょうび おめでとう



陽菜ちゃん、貴方の愛らしい瞳に、家族皆メロメロです

ひな 竹内陽菜ちゃん (都和二丁目)



いつも可愛い笑顔で癒してくれてありがとう。真生の幸せを心から願っています

まお 佐々木真生ちゃん (富士崎一丁目)



★おめでとう★ 姉弟2人仲良く元気に育ってネ😊

りょう 小松澤 諒ちゃん (中神立町)



たくさんあそぼうね♡ パパママ・姉ちゃんより

けんたろう 高野健太朗ちゃん (坂谷四丁目)



我が家の活発な姫 元気に育ってネ♡

なる 酒井那琉ちゃん (大畑)



わが家の癒し系アイドル! ブックリ王子♡ ヨロシクね♡

そうたろう 坂 楓大郎ちゃん (神立町)



お誕生日おめでとう♡ 元気にすくすく育ってね!

ともひろ 大久保智弘ちゃん (手野町)



おてんば凛華に、おっとり桃華♡ 三姉妹 いつまでも 仲良しでいてね♡

りんか ももか 松崎凛華ちゃん・桃華ちゃん (乙戸南一丁目)

9月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字程度)を添えて7月31日(木)までに広報広聴課へ。上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

平成20年度 土浦市運動普及推進員 養成講習会



生活習慣病を予防するためには、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と言われています。皆さんの生活はいかがでしょう。

市では、地域で行う健康づくりのための運動をお手伝いしていただく、ボランティア「土浦市運動普及推進員」を養成しています。

現在77人の方が、運動普及推進員として各地区公民館などでウォーキングや運動教室を開催するなど、さまざまな活動をしています。健康づくりに興味のある方や、運動を始めたい方、続けたい方もぜひご参加ください。



とき・内容／

① 9/30(火)	開講式
② 10/8(水)	市のイメージソング「風の贈り物」に合わせてリズム体操、ピラティス
③ 11/6(木)	ストレッチ、ウォーキング、運動に伴う事故予防
④ 11/26(水)	運動指導の要点、体カテスト
⑤ 12/22(月)	中高年者の運動プログラム、健康づくりと栄養
⑥ 1/19(月)	救急蘇生法、道具を使った運動
⑦ 1/30(金)	リハビリテーションの実際
⑧ 2/6(金)	修了式

時 間／午前9時30分～午後3時(①、⑧は正午まで)

※日程は変更になることがあります。

ところ／土浦保健センター

対象者／市内に居住する65歳以下の方で、養成講習会修了後、ボランティア活動に参加できる方

※過去1年以内の健康診断の結果を提出していただきます。

定 員／20人(先着順)

申込方法／7月28日(月)から電話で



申問 健康増進課 (☎826-3471)

こんにちは 赤ちゃん



7月生まれ



その笑顔に癒されます
これからもお兄ちゃんと
仲良くね♡

川野 侓生ちゃん(小松三丁目)



そうちゃん
毎日笑顔いっぱい
過ごそうね😊

加藤 蒼梧ちゃん(神立町)



♡お誕生日おめでとう♡
元気いっぱい
たくさん遊ぼうね♡

八戸 美心ちゃん(乙戸南三丁目)



1歳おめでとう♡
陸はみんなの
宝物だよ!

中島 陸ちゃん(板谷一丁目)



おたんじょう日おめでとう♡
優しい女の子に育って下さい
パパ・ママより

笹川 真梨絵ちゃん(真鍋新町)



遼ちゃんへ
優しく元気な子に
育ってね♡

高野 遼ちゃん(神立町)



笑顔♡で元気いっぱい
すくすくと育ってね★

今泉 杏珠ちゃん(木田余)



♡ハピハピバースデー♡
いつもニコニコハレル
はやくヒーローごっこしようぜ
あさとより

宮本 明弥ちゃん(永国)



お姉ちゃんと一緒に
遊んで大きくなるうね
父・母・明日香

村上 玲衣ちゃん(右羽)



体も人間も
大きくなれよ!
翔より

安藤 佑樹ちゃん(板谷三丁目)



元気にすくすく
育ってね★
パパ・ママ・楓より

佐藤 夏音ちゃん(下高津一丁目)



ママは一樹に
メロメロです

水野谷 一樹ちゃん(板谷七丁目)