

夢のある、元気のある土浦

広報 つちうら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1313

ピックアップ つちうら

ウクライナ人道支援のための 募金にご協力をお願いします

問 市民活動課 (☎826-1111 内線2030)



このたびのロシアによる侵攻により、ウクライナでは、人々の平和な生活が脅かされ、国外への避難を余儀なくされるなど、深刻な人道危機に直面しています。

市では、土浦市国際交流協会・土浦商工会議所・新治商工会と協力し、国際平和への祈りを込めて、募金によるウクライナへの支援を行います。一日も早くウクライナの危機が解決し、人々に平穏な日常が取り戻されるよう、皆さまの温かいご支援をよろしくお願い致します。

募金箱

設置場所	受付時間
市役所本庁舎 1・2階総合案内	午前8時30分～午後5時15分※1
各支所・出張所	午前8時30分～午後5時15分※1
各中学校地区公民館	午前8時30分～午後5時15分※2
土浦商工会議所	午前8時45分～午後5時15分※1
新治商工会	午前8時30分～午後5時※1

※1…土日、祝日は除く ※2…月曜、祝日は除く

口座振込 (ウクライナ支援専用口座)

常陽銀行 土浦市役所出張所

金融機関コード：0130 支店コード：115

口座番号 普通1055525 口座名義：ツチウラシ

※振込手数料は、各自ご負担をお願いします。

締切 5月13日(金)まで

募金の使い道

お寄せいただいた募金は、物資支援や保健衛生・医療、子どもの保護などの人道支援資金として、在日ウクライナ大使館に寄付します。

また、土浦市と友好都市であるドイツのフリードリッヒスハーフェン市では、ウクライナからの難民を受け入れ、支援を行っています。

東日本大震災の際には、当市に義援金をいただき、復興財源として活用させていただきました。今回は、集まった募金の一部を支援金として送り、難民支援に役立てていただきます。

市の魅力を発信するプロモーション 動画を作成しました

問 シティプロモーション室

(☎826-1111 内線2323)



市内で体験できるアクティビティが豊富なまち「土浦」の、魅力が詰まったプロモーション動画「ACTIVE TOWN TSUCHIURA」が完成しました。

躍動感のある映像やドローンを使った上空からの美しい景色など、テーマごとの5編に総集編を合わせた全6編の動画が、高画質でお楽しみいただけます。

市シティプロモーションサイトや市公式YouTubeなどで公開していますので、ぜひご覧ください。



サイクリング水辺編



マリンスポーツ編



4月の納税のお知らせ

■ 4月の納税(納期限：5月2日(月))

固定資産税・都市計画税(1期)

■ 4月の休日納税・納税相談

日時 4月24日(日) 午前9時～午後5時

場所 本庁舎2階 納税課

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより納税が困難な場合、そのまま放置せず至急ご相談ください。

問合せ 納税課(☎内線2359)



水道加入金の減免制度が 広がります



令和4年4月1日から水道加入金の減免制度が一部拡充されました。令和7年度までの制度となりますので、水道未加入の方は、この機会に水道への切り替えをご検討ください。

拡充対象 生活用水として新たに水道に加入する次の方

- ・井戸からの切り替えを行う方
- ・自ら居住しようとする新築住宅に水道を引き込む方

減免後の加入金

メーター口径	加入金(税込)	
	拡充対象	拡充対象外
13mm	0円	26,400円
20mm	22,000円	70,400円
25mm	44,000円	136,400円

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 水道課(☎821-6237)



補装具などの巡回相談を実施します

日時 毎月第3水曜日 午後1時30分～3時

場所 ワークヒル土浦

対象 補装具・義肢などを使用している障害者の方

内容 鉄道弘済会職員による巡回相談

問合せ 障害福祉課(☎内線2365)

INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線 0120-826113

マイシティつちうら

まちの話題やニュースをお届けします。
土浦ケーブルテレビ デジタル11ch(111ch)
【毎日9:00/12:00/16:00/20:00の各15分】

土浦市メールマガジン

行政、子育て、健康づくり、観光・イベントなどの情報をメールでお届けします。

登録はこちら▶



督促手数料を廃止します

土浦市税条例等の一部改正により、納期限が令和4年4月1日以降である、市税などの督促手数料が廃止となりました。ただし、納期限が令和4年3月31日以前の市税などは、督促手数料の納付が必要です。なお、督促手数料は廃止しますが、督促状は従来どおり発送します。

問合せ 納税課(☎内線2230)



自動車税(種別割)の納期は 5月31日です



自動車税(種別割)は、4月1日現在で自動車を所有(割賦販売契約の場合は使用)している方に課税されます。今年度の納期限は5月31日(火)です。納期限までに、コンビニエンスストア、金融機関、郵便局または県税事務所で必ず納付してください。納付方法については、納税通知書に同封されているお知らせを、ご確認ください。スマホ決済による納付については、ホームページをご覧ください。

問合せ 土浦県税事務所(☎822-7205)

広告

情報ひろば

お知らせ

禁煙外来治療費を助成します

対象 次のすべての条件を満たす方

- ・治療開始日から申請日までの期間に市内に住所を有している、市税の滞納がない20歳以上の方
- ・20歳未満の方や妊婦と同居している方、または妊婦の方
- ・令和4年4月1日以降に、健康保険適用の禁煙治療を開始し、既に終了している方
- ・初めて禁煙外来治療費助成を利用する方

助成額 治療費自己負担額の2分の1(上限1万円)

助成定員 15人

申請方法 治療終了後に以下の書類を健康増進課へ提出

- ・交付申請書(健康増進課窓口で配布)
- ・はんこ
- ・禁煙外来治療に係る領収書の写し
- ・振込先口座のわかるもの
- ・母子健康手帳の写し(妊婦または妊婦と同居している方のみ)
- ・禁煙外来治療の終了を証明する書類(治療が5回未満で終了した場合のみ)

申請期限 令和5年3月31日(金)

問合せ 健康増進課(☎826-3471)



お知らせ

土浦市特定不妊治療費助成を終了します

令和4年4月1日治療開始分から、特定不妊治療に健康保険が適用されます。市では令和4年3月31日で助成を終了します。令和4年度は、健康保険適用の経過措置として、次に該当する方の治療費の一部を助成します。治療終了後お早めに申請してください。

対象者 法律上の婚姻している夫婦の場合…いずれか一方が治療終了日に市内に住所を有している方
事実婚の場合…いずれも市内に住所を有している方
次のいずれかに該当する方

- ・令和3年度中に治療が終了し、申請していない方
- ・令和3年度中に治療を開始し、令和4年度に治療が終了した方(1回のみ)

対象となる治療 特定不妊治療(体外受精・顕微授精)
特定不妊治療に係る男性不妊治療

助成額 1回の治療につき5万円まで(男性不妊治療を行った場合は、1回の治療につき5万円まで上乗せして助成)

助成回数 1組10回まで(これまでの助成分も含む)

申請期限 令和5年3月31日(金)

問合せ こども包括支援課(☎内線2513)

催し

寺内タケシ追悼公演 ～寺内タケシとブルージーンズスペシャルライブ in 土浦～

エレキの神様、故寺内タケシ氏の長年にわたる音楽活動の功績をたたえ、ゲストにエド山口さんを迎え、出身地土浦で追悼公演を開催します。愛用の衣装やギター、写真を展示します。

日時 7月10日(日) 午後3時から
(展示は午後1時、開場は午後2時から)

会場 クラフトシビックホール土浦

入場料金 5000円(税込) ※全席指定

チケット販売期間 5月5日(木) 午前9時から

チケット販売場所 クラフトシビックホール土浦

- ・初日は、電話予約のみ受け付け(座席指定不可)
- ・5月6日から窓口販売(初日で完売の場合は不可)

※チケットぴあ、ローチケ、いばチケ(茨城放送チケット販売システム)でも販売します。

※身体的距離を確保するため客席は左右1席分空けた配席になります。また、来場者にはマスク着用で鑑賞していただきます。

問合せ クラフトシビックホール土浦
(☎822-8891)

※月曜休館



広告

お知らせ 危険なブロック塀の撤去費用を助成します

通学路など、多くの人が通行する道路に面する危険ブロック塀などの撤去工事費用の一部を助成します。

対象 次のすべてに該当する市内に設置された塀の所有者、共有者または管理者

- ・構造がコンクリートブロック造または組積造(石積・レンガなど)のもの
- ・道路面からの高さが80cmを超えるもの
- ・販売を目的とする土地でないこと
- ・過去に助成金の交付を受けた塀が敷地内にないこと

対象事業の施工者

市内に本社、支店、営業所を有する、建設業法に規定する建設業者または建設リサイクル法に規定する解体工事業者

助成額 次のいずれかのうち少ない額

- ・危険ブロック塀の撤去工事見積額×3分の2
- ・撤去する危険ブロック塀の長さ×1万円/m×3分の2

※助成金額の上限は10万円です。

実施予定件数 10件(先着順)

申込期限 11月30日(水)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 建築指導課(☎内線2488)

お知らせ 農業振興地域整備計画案の公告・縦覧を行います



土浦農業振興地域整備計画を変更するため、農業振興地域の整備に関する法律の規定に基づき、計画案の公告・縦覧を行います。計画案に対しご意見のある方は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

場所 本庁舎3階 農林水産課

意見書提出方法 郵送または直接

※縦覧期間など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 農林水産課(☎内線2712)

お知らせ 木造住宅の無料耐震診断を受けてみませんか

建築から一定期間が過ぎた木造住宅の耐震診断を希望する方に、茨城県木造住宅耐震診断士を派遣します。

対象 次のすべてに該当する住宅を市内に所有し、市税の滞納がない方

- ・昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された一戸建ての木造住宅で、階数が2階以下のもの
- ・過去に同制度を利用していない
- ・併用住宅は、延床面積の半分以上が住宅の用に供されている
- ・枠組壁工法、丸太組工法または大臣など特別の認定を受けた工法でない

実施予定棟数 9棟(先着順)

申込期限 10月31日(月)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 建築指導課(☎内線2488)

お知らせ 5月は消費者月間です

4月1日から成年年齢が引き下げられ、18歳から大人になります。住宅賃貸やクレジットカードなどの契約を一人でできるようになると同時に、一度結んだ契約は簡単には取り消すことができません。できることが増える分、責任も生じます。トラブルに巻き込まれないよう、契約は慎重に行い、「だまされない消費者」になることが重要です。

問合せ 消費生活センター(☎823-3928)

お知らせ 博物館の臨時休館 土浦城東櫓の無料開館

展示替えのため、博物館を臨時休館します。休館期間中は土浦城東櫓を無料開館します。

期間 5月10日(火)～13日(金)

問合せ 市立博物館(☎824-2928)

広告

情報ひろば



はかりの定期検査を実施します

取引や証明に使用するはかりは、2年に1回定期検査を受ける必要があります。必ず受検してください。

日時 5月19日(木)～30日(月)

午前10時30分～午後3時(土・日は除く)

場所 旧土浦市役所高津庁舎

対象 対象となる計量器を所持する市内事業者

※対象者には茨城県計量協会からはがきが届きます。

5月9日(月)までに届かない場合はご連絡ください。

持ち物 受検通知はがき、はかり(分銅、おもり含む)

料金 1台あたり520円から

問合せ 茨城県計量協会
(☎029-225-7973)



4月中旬から6月中旬に カモの駆除活動を実施します

霞ヶ浦沿岸域を中心に、カモによる農作物(レンコン)の食害防止を目的とした駆除活動を実施します。銃器を使用しますが、市街地や人家などの付近では行わず、安全に十分配慮して実施します。

問合せ 農林水産課(☎内線2711)



新型コロナウイルス感染症 関連情報



新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、イベントなどが中止や延期になる場合があります。

市のお知らせやイベントの開催状況などの最新情報は、ホームページで確認できます。



花いっぱい運動参加団体へ花苗を無料配付します

日時

5月27日(金)	5月28日(土)
①午前11時～11時30分	⑦午前11時～11時30分
②午前11時30分～正午	⑧午前11時30分～正午
③正午～午後0時30分	⑨正午～午後0時30分
④午後2時～2時30分	⑩午後1時30分～2時
⑤午後2時30分～3時	⑪午後2時～2時30分
⑥午後3時～3時30分	

場所 水郷体育館駐車場

対象 子ども会、町内会、事業所など花いっぱい運動に取り組んでいる団体

配付内容 1団体に各2トレーまで

サルビア…1トレー30本

マリーゴールド…1トレー3本植えて30ポット

申込方法 以下の必要事項を記載し往復はがき、またはメールで

- ・団体名
- ・担当者氏名・住所(返信側にも記載してください)
- ・電話番号
- ・花壇の場所(住所など)
- ・希望する苗の種類とトレー数
- ・希望配付日時の番号

※往復はがきの返信側裏面には何も記載しないでください。

※メールの件名を【花いっぱい運動花苗配付申込】として送信してください。

申込期限 5月9日(月)(必着)

問合せ 土浦市まちづくり市民会議事務局

(市民活動課内 ☎内線2234)

✉ shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp

広告

講座 土浦産業技術専門学校第二種電気
工事士受験対策(技能)A講座



日時 6月12日(日)、19日(日)、26日(日)
午前9時～午後4時 (全3回)
会場 同学院(中村西根)
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
持ち物 試験で使う工具類
受講料 3040円
申込方法 ホームページから
申込締切 5月9日(月)
問合せ 同学院(☎841-3551)

催し 家庭の生活セミナー「男性料理教室」

日時 5月15日(日) 午前10時～午後0時30分
場所 四中地区公民館
講師 石塚ナツ子さん(料理研究家)
対象 市内在住・在勤の男性
内容 究極のソース煮かつ丼
定員 8人(先着順)
持ち物 三角巾、布巾、エプロン
料金 600円
申込方法 電話またはメールで
問合せ 男女共同参画室(☎827-1107
✉josei@city.tsuchiura.lg.jp)

講座 ボイラー関係講習のご案内

ボイラー取扱技能講習

日時 6月4日(土) 午前9時～午後5時
6月5日(日) 午前9時～午後6時5分
会場 茨城県JA会館本館(水戸市梅香一丁目)
定員 50人(先着順)
受講料 1万3200円
申込期間 5月9日(月)～13日(金)

ボイラー実技講習

日時 学科 6月11日(土)、12日(日)
午前9時～午後5時
実技 6月18日(土) 午前9時～午後5時
会場 茨城県JA会館本館(水戸市梅香一丁目)
定員 50人(先着順)
受講料 1万9800円
申込期間 5月16日(月)～20日(金)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問合せ 日本ボイラ協会茨城支部
(☎029-225-6185)

催し ウォーキング大会
～いのち輝く湖と田園を歩こう～

日時 5月21日(土) 午前10時～正午
場所 水郷体育館
内容 山と湖を望む台地コース(約5km)
(元気アップ! リーばらきポイント対象事業)
定員 20人(先着順)
持ち物 飲み物、健康保険証
申込方法 電話で
申込期間 4月25日(月)～5月10日(火)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

催し 第1回ジオツアー
初夏の小町山・朝日峠登山

日時 5月21日(土) 午前8時30分～午後3時
場所 小町の館
内容 小町の大地に親しみ、自然を楽しむ体験ツアー
定員 20人(先着順)
持ち物 登山ができる服装、滑りにくい靴、昼食、飲み物、雨具(小雨時)
料金 500円
申込方法 商工観光課へ電話または直接
問合せ 商工観光課(☎内線2705)

広告

情報ひろば



生涯学習館 前期講座の受講生を募集します

申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、性別、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(月曜、祝日休館)
※はがき 1 枚につき 1 講座の申し込み(連名は不可)
締切 5月13日(金)(必着)

※定員を超えたときは抽選。なお、申込少数のときは中止となることがあります。
※抽選の結果および講座開講の有無は、はがきでお知らせします。
問合せ・申込先 生涯学習館(☎822-3381
〒300-0045 文京町9-2)

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
水	季節を楽しむプリザーブドフラワー&ハーバリウム ～リース作りと水族館のハーバリウム～	関口恭子	13:30～15:30	6/8、22	2	20人	※1 4000円
	季節を楽しむプリザーブドフラワー&ハーバリウム ～仏花のアレンジメント～	関口恭子	13:30～15:30	7/6、20	2	20人	※1 4000円
木	シースルークレイ※2 ～お部屋に飾れる小さな花3種～	岡本美代子	9:30～11:30	6/2～8/18	6	10人	※1 6000円
金	スマホの基本を学ぶ※3 アンドロイド初級中級者	松浦正夫 大久保裕司	10:00～12:00	6/10～7/8	5	30人	2500円
	スマホの基本を学ぶ※3 アンドロイド初心者	松浦正夫 阿部信一郎	13:30～15:30	6/10～7/8	5	30人	2500円
土	伝統ヨガと呼吸法 A ～どなたでも安心～	岡野芳子	9:30～10:45	5/28～8/6	4	16人	2000円
	伝統ヨガと呼吸法 B ～どなたでも安心～	岡野芳子	11:00～12:15	5/28～8/6	4	16人	2000円
日	土浦人のための英語(中級) ～Time to get back on track～	マイケル・カレン	10:00～12:00	6/5～8/7	8	30人	4000円
	毛筆で書く普段使いの書 ～礼状・挨拶文など～	高瀬霞山	10:00～12:00	5/29～7/24	8	20人	4000円
	英検に挑戦してみよう! 3級編 ～英語で脳トレ～	氷鮑悦子	11:00～12:30	5/29～8/7	8	20人	4000円
	ストレッチ&ボディシェイプ ーピラティスー	春川倫美	13:00～14:00	5/29～7/24	6	20人	3000円
	はじめての水彩画※4 ～建物のある風景～	磯山昌宏	13:30～15:30	6/12～7/17	6	20人	※1 3400円

※1…教材・材料費を含む ※2…光を通す樹脂粘土 ※3…スマートフォン持参
※4…B4スケッチブック、水彩道具一式、油性色鉛筆持参

広告

5月の親と子の健診と相談

			対 象	日 程	受付時間	場 所
教 室	マタニティ教室 (予約制)	集団クラス(講義)	妊婦とその家族 ※集団・個別いずれかのクラスを選択	10日(火)	9:45～10:00	土浦市保健 センター
		個別クラス (沐浴体験など)		10日(火)	13:30	
				※受講は30分程度	14:30	
					15:30	
相 談	つちまる育児相談 (予約制)		1か月～1歳11か月児	16日(月)	10:00～11:20	
	10か月児育児相談 (予約制)		令和3年7月生まれ	24日(火)	13:20～14:40	
					9:30～10:45	
	2歳児育児相談 (予約制)		2歳児とその保護者	6日(金)	13:15～14:00	
健 診	4か月児健康診査		令和4年1月生まれ	18日(水)、19日(木)	9:30～11:00	
	1歳6か月児健康診査		令和2年10月生まれ	11日(水)、12日(木)	13:10～14:30	
	3歳児健康診査		平成31年2月生まれ	25日(水)、26日(木)	13:15～14:30	
					13:10～14:15	

問・申こども包括支援課 母子保健係 ☎826-1111 内線2513

5月の子育てイベント

📅開館時間 🎵イベント

毎月、児童館や地域子育て支援センターでは、親子で楽しめるさまざまなイベントを行っています。

子育てに関する相談などもできますので、お気軽にご参加ください。

各施設のイベントの日程や内容、申込方法、これまでのイベントの様子などをホームページに掲載していますので、ご覧ください。



児童館 📅月~土曜日 午前8時30分~午後5時

都和児童館 ☎832-3112

🎵からだであそぼう、ふれあいあそび、英語であそぼう ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

🎵楽しくA・B・C、ダンス!ダンス!、おやこdeつくろう ほか

新治児童館 ☎862-4403

🎵親子ビクス、わくわくA・B・C、親子ハンドメイド ほか



からだであそぼう



ふれあいあそび

地域子育て支援センター

さくらんぼ(東崎保育所内) ☎823-1288

📅月~金曜日 午前9時30分~正午、午後1時~4時30分

🎵親子ふれあい教室(歌遊び・音遊び・公園で遊ぼう)、すくすくルーム(ベビーマッサージ) ほか

ありんこクラブ(土浦愛隣会保育所内) ☎841-0463

📅月~金曜日 午前10時~午後3時

🎵エコバック作り、リサイクル玩具で遊ぼう、野菜を育ててみよう ほか

白鳥保育園(白鳥保育園内) ☎831-2590

📅月~金曜日 午前8時30分~午後1時30分

🎵牛乳パック制作、骨粗しょう症検診 ほか

ひまわり(めぐみ保育園内) ☎843-1117

📅月~金曜日 午前9時~午後4時

🎵バランスボール、2歳児以上計測・お散歩に行こう ほか

お子さんの予防接種はお早めに！

予防接種は、予防接種法に基づき、感染症への感染や発症、重症化を予防する目的で実施しています。

年齢によって、受けられる予防接種の種類や回数が変わります。対象の方には、予防接種予診票を送付していますので、未実施の予防接種がある方は、お子さんの体調の良いときに早めに受けましょう。

転入や紛失で予診票がない方はご連絡ください。
※対象の年齢を過ぎてしまうと公費助成が受けられなくなりますので、ご注意ください。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 健康増進課(☎826-3471)



乳児用チャイルドシートを貸し出します

貸出期間 5月16日(月)～27日(金)の平日
午前9時～午後5時

場 所 本庁舎2階 生活安全課

対 象 者 市内在住の1歳未満児の保護者、または6月末までに出産予定の方

持 ち 物 運転免許証

料 金 2000円(クリーニング代)

申込方法 電話で

申 込 日 5月9日(月)、10日(火)

問 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

1歳おめでとう ★4月生まれのおかちゃん★



いつも元気いっぱい☆
沢山の幸せを
ありがとう♡

皆藤 優心 ちゃん



1歳おめでとう☆
新たな1歩を
どんどん踏み出して！

北田 新太 ちゃん



笑顔いっぱい
ゆいくん♡やんちゃんに
元気に育ってね♡

青木 結斗 ちゃん



1歳おめでとう♡
これからも笑顔で
元気に育ってね！

中川 心晴 ちゃん



祝1歳！一緒に色々な
経験しようね！
大好きだよ♡

小野寺 結愛 ちゃん



祝♡1歳 毎日幸せと
笑顔ありがとう♪
大好きだよ♡

菱山 大音 ちゃん



祝1歳☆
笑顔あふれる男の子に
育ってね！

眞家 慈 ちゃん



いつもみんなに
笑顔ありがとう♡
元気に育ってね♪

小貫 花帆 ちゃん



部屋とオムツと私
愛する家族のため
綺麗でいたいので♡

小松 永菜 ちゃん



たくさん学んで煌めく
人生を送ってね☆
おめでとう♡

鬼澤 学煌 ちゃん



光くんの笑顔が
大好き♡元気いっぱい
大きくなあれ！

榊原 光 ちゃん



祝1歳！毎日みんなを
笑顔にしてくれて
ありがとう♡

関山 颯真 ちゃん



笑顔にいつも
癒されてます♡
明るく元気に育ってね☆

小寺 陽斗 ちゃん



1歳おめでとう♡
健やかに
育ってください☆

佐野 日香 ちゃん



可愛いみーくんが
みんな大好きだよ♡
元気に育ってね

國府 瑞季 ちゃん



祝♡1歳
これからも大きく
丈夫に育ってね！♡

長谷川 瑠星 ちゃん



♡1歳おめでとう♡
笑顔ですくすく
育ってね♪

矢口 もあ ちゃん



1歳おめでとう☆
これからもたくさん
遊ぼうね！

小林 愛美 ちゃん



猫のお姉ちゃんたちと
仲良く元気に
育ってね♡

川原 結衣 ちゃん



桜満開の春のように
皆に愛される
♡温かな人生を♡

飯島 櫻心 ちゃん



6月で1歳になるおかちゃんを募集します

申込方法 ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、
⑤一言(句読点なし、24字以内)を記入し、写真とあわせてメール、郵送または直接
※メール応募の方には、1週間程度で受付完了メールを送りますので、ご確認ください。

申込締切 5月2日(月)

問・申 広報広聴課(☎826-1111 内線2331) ✉ kouho@city.tsuchiura.lg.jp

5月の無料相談



お気軽にご相談ください

相談名	日付 ※祝日を除く		場所・担当	主な相談内容【相談員】
	時間		受付電話番号	
市民法律相談	毎週火曜日		広報広聴課	法律が関係する困りごと【弁護士】 ※予約制(相談日の2週間前の火曜日から)
	13:30～16:00		(☎内線2399)	
司法書士相談	11日(水)		広報広聴課	相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題【司法書士】 ※予約制
	13:30～15:35		(☎内線2399)	
行政書士相談	19日(木)		広報広聴課	相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)の作成などに関する事【行政書士】※予約制
	13:30～16:30		(☎内線2399)	
総合労働相談	13日(金)		広報広聴課	労働・社会保険関係、働き方改革関連など【社会保険労務士】 ※予約優先
	13:30～16:30		社会保険労務士会 (☎029-350-4864)	
土地家屋調査士 相談	11日(水)		広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関する事【土地家屋調査士】 ※予約優先
	13:30～15:30		土地家屋調査士会 (☎029-259-7400)	
行政相談	18日(水)		広報広聴課	国や県・市など、行政全般に関する困りごと、悩みごと【行政相談委員】
	13:30～15:30		(☎内線2399)	
市民相談	月～金曜日		広報広聴課	市に対する要望、意見など【担当職員】
	8:30～17:15		(☎内線2399)	
税務相談	6日(金)、10日(火)、17日(火)		税理士会土浦支部	税に関する事【税理士】 ※予約制
	9:30～16:30		(☎824-5055)	
心配ごと相談	第1・第3水曜日		社会福祉協議会	日常生活の困りごと、悩みごと【専門相談員】
	13:00～16:00		(☎821-5995)	
消費生活相談	月～金曜日		消費生活センター	商品、契約や多重債務などのトラブル【消費生活相談員】
	9:30～16:30		(☎823-3928)	
DV相談	月～金曜日		こども包括支援課	DVに関する相談【担当職員】
	8:30～17:15		(☎内線2392)	
家庭児童相談	月～金曜日		こども包括支援課	18歳までの子どものすべてについて【家庭児童相談員】
	8:30～17:15		(☎内線2393)	
育児相談	月～金曜日		地域子育て支援センター さくらんぼ	乳幼児育児に関する困りごと、悩みごと【指導員】
	9:30～16:30		(☎823-1288)	
早期療育相談	月～金曜日		療育支援センターほか	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関する事【早期療育相談員】
	9:00～17:00		(☎822-3411)	
青少年相談	火、水、金、土曜日		青少年センター	青少年についての困りごと【相談員】 ※電話相談可
	9:00～17:00		(☎823-7838)	
教育相談	月～金曜日		電話相談	学校生活や家庭教育など教育上の諸問題【担当職員】
	9:00～16:00		教育相談室(☎823-7837)	
交通事故相談	月、水～金曜日	第3水曜日 弁護士相談	土浦合同庁舎県南地方 交通事故相談所	交通事故に関する事 【県委嘱相談員、弁護士】
	9:00～16:45	13:00～16:00		
人権相談	月～金曜日		水戸地方法務局土浦支局	家庭内の問題、いじめ、差別など【人権擁護委員、担当職員】
	8:30～17:15		(☎821-0792)	
生活相談	毎週水曜日		新治地区公民館	生活上のこと、人権にかかわること【生活相談員】
	13:00～16:00		(直通☎862-2900)	
女性のための フェミニスト相談	10日、17日、 24日、31日(火)	14日(土)	男女共同参画センター	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど【専門相談員】 ※予約制
	11:00～15:40	10:00～14:40		
女性のための 一般相談	13日、27日(金)		男女共同参画センター	女性を取り巻くさまざまな悩みごと(離婚など)【専門相談員】 ※予約制
	13:00～15:50		(☎827-1107)	

令和4年度集団検診

保健センターや公民館で行う集団検診の申し込みを受け付けています。詳しい日程や検診項目、検診料については、各家庭に配布している「令和4年度健康診査・各種がん検診のご案内」またはホームページをご覧ください。

種類／総合健診、子宮頸がん・乳がん検診、腹部超音波検診など

申込方法／専用の申込はがき(切手不要)に必要事項を記入し郵送または、ホームページから



申込期限／5月10日(火)(消印有効)

専用はがき配布場所／

土浦市保健センター、市役所(市民課・1階コンシェルジュ)、各支所・出張所、各中学校地区公民館

元気アップ運動教室【水曜コース】

こころと体を元気に保つための運動や健康習慣を、理学療法士などが分かりやすく紹介します。

日程／5月18日(水)～9月7日(水) (全8回)

時間／午前の部…午前10時～11時30分

午後の部…午後2時～3時30分

場所／土浦市保健センター

対象／65歳以上の市民

内容／講義、健康体操、ゴムバンドなどを使った軽い運動

定員／各20人(先着順)

申込方法／電話で

健康減量教室

食生活改善を中心としたプログラム(スマートダイエット)の実践により適正体重を目指し、その後の体重維持もダイエットリーダーがサポートします。

日時／5月28日、6月4・11・18日、7月2・16日、8月6・27日、9月24日、11月26日、2月25日(全11回)いずれも土曜日の午前9時45分～正午

場所／土浦市保健センター

対象／市内在住の20歳～70歳で、BMIが25以上の方

※BMIが25未満の方でも、病気の治療などで医師から減量をすすめられている方は、参加可能です。

定員／15人(先着順)

教材費／3800円

申込方法／電話で

※糖尿病などで治療中の方や、食事の指導を受けている方は、申し込み時にお伝えください。

申込期間／4月18日(月)～5月13日(金)

5月の献血

日時／5月20日(金)

10:15～11:45、13:00～16:00

場所／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

健康教室

心の病と薬の知識

土浦市医師会

綿引秀夫(わたひきクリニック)

心の病には、さまざまな病があります。例えば、神経症、うつ病、躁うつ病、統合失調症、認知症、発達障害、人格障害など、多くの病気があります。

ある医者論文では、多く見積もって、人口の6人に1人が心の病であると報告しています。ところが、心の病に対しての偏見が多く、病気があるのに病院を受診せず、社会生活ができなくなってしまう人もたくさんいます。

心の病に対して、薬はとても有効なのですが、偏見がたくさんあります。薬を飲んでると廃人になるとか、薬を飲んでると依存症になってしまうと考えている人も多くいます。しかし、薬を飲まないことの害を知らない人が多くいるように思います。薬を飲まないことによって、憂鬱になり、自殺してしまう人や、被害妄想や、幻聴がひどくなり、他人に暴力をふるうようになる人もいます。

しかし、風邪薬と心の病の薬には、違いもあります。風邪薬は、症状がなくなれば、やめてもいいのですが、

心の病の薬は、やめると悪化してしまうことが多いです。心の病の薬でも、性質によって薬をやめたりすることもできますが、それは、主治医の先生とよく相談してください。その人が必要な薬をやめてしまうと、今まで効いていた薬が効かなくなり、結果として薬が増えてしまう人が多数います。インターネットや、専門家でない人の意見を鵜呑みにするのではなく、精神科専門医の意見を信用してください。

なお、最近では副作用が少ない薬も発売されるようになりましたが、人によっては、昔の薬しか効かない人もいますので、その人に合った薬を見つけるには、ある程度の時間がかかります。1回通院しただけで、薬の効果がないと判断するのはやめたほうがいいと思います。

病気によっては、カウンセリングで治らない病気もたくさんあるので、薬での治療も嫌がらず行ってください。

5月の健康相談

●相談

	日 程	受付時間	場 所
健康相談(予約制)	11日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	11日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	10日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	12日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	26日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

休日当番医 診療時間／午前9時～正午、午後1時～4時 **必ず電話で確認してから、保険証を持参し受診してください。**

5月	内 科	外 科	歯 科
1日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
3日(火)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
4日(水)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	野上病院 ☎822-0145 東崎町	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
5日(木)	山手医院 ☎835-3388 国分町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
8日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	野上病院 ☎822-0145 東崎町	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目
15日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	県南病院 ☎841-1148 中	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
22日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
29日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	かやば歯科医院 ☎843-5577 中

休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

急な病気で心配なときの救急電話相談(年中無休・24時間対応)

茨城子ども救急電話相談…短縮ダイヤル#8000、茨城おとな救急電話相談…短縮ダイヤル#7119、または☎050-5445-2856

土浦市休日緊急診療所

診療科	曜日	診療時間
小児科	日・祝日	午前9時～12時
		午後1時～4時
	木・金・土	午後7時～10時
内科	土・日・祝日	午後7時～10時

下高津二丁目7-27(土浦市保健センター内)

☎823-9628(診療時間のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



土浦市公式HP



つちまるFacebook
(@tsuchimaru.official)



土浦市公式 Twitter
(@tsuchiura_city)



土浦市シティプロモーション
Instagram (@tsuchiura_city)



公式土浦市
YouTubeチャンネル



広報つちうら

