

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1318



Topics

- P2-3 土浦キララまつり2022
- P14-15 夏休みファミリーミュージアム

筑波山を望み、霞ヶ浦を渡る風を受け、真っ白な帆をいっぱい張って進む帆曳船。毎年7月21日のワカサギ漁解禁の日から、10月中旬頃までの毎週土・日、祝日に操業されます。この優雅な姿を、ぜひご覧ください。

土浦キララまつり2022

～まちなかの「楽しい！」を探す夏～

問合せ 土浦市観光協会 (☎824-2810)

7月30日(土)～8月7日(日)

イベントの最新情報は、土浦市観光協会ホームページに掲載していきます。



まちなか謎解きキララリー

土浦駅周辺を歩いて謎解きを楽しめる、クイズラリーです。正解者には、抽選で土浦の特産品などをプレゼントします！

【遊び方】※参加無料

- ①問題が書かれたシートを、**8**まちかど蔵「大徳」や**9**きらら館などで受け取る。
- ②期間中、自由にまちなかを歩いて、謎解きに挑戦する。

【開催期間】7月30日(土)～8月7日(日)

※シートは7月下旬に設置する予定です。

七夕飾り装飾

土浦駅前通りが、七夕飾りの装いになります。まちを歩いて、真夏の雰囲気を感じてみませんか。

【装飾エリア】

土浦駅構内、土浦駅前通り、モール505、うらら大屋根広場、亀城モール、まちかど蔵、川口町バス停前ちびっこ広場、本町通り など

商店街フェア

土浦駅周辺の各商店街では、キララまつり期間中に、商品割引や来店者・購入者へのプレゼントなどの特典を用意します。この機会に、ぜひお立ち寄りください。

観光帆曳船の操業

白い帆を張って、霞ヶ浦を優雅に進む帆曳船を、ぜひご覧ください。

◆観光帆曳船 特別操業

日時 7月21日(木) 午後1時～2時
7月30日(土) 午前10時から

◆観光帆曳船 通常操業

日程 7月23日(土)～10月16日(日)
土曜・日曜・祝日

操業時間 午後1時～2時

◆帆曳船を見るには「霞ヶ浦観光遊覧船」

土浦港から発着している遊覧船に乗ると、間近で帆曳船を見ることができます。

乗船時間 30～40分程度



観光遊覧船

出航時間と連絡先

ラクスマリーナ
13:25出航
(☎822-2437)
常陽観光
13:30出航
(☎090-3313-5684)

8月6日(土)・7日(日)

J:COMフィールド キララナイトLIVE 5

川口運動公園の陸上競技場内に特設したステージで、ものまねなどのライブを開催します。

会場には、キッチンカーも出店します！

日時 8月6日(荒天時は7日に延期)

第1部 市民ステージ 午後4時30分～6時30分

第2部 爆笑ものまねライブ 午後7時～8時

★ 出演者大募集 ★

第1部の出演者を募集しています！

ダンス・舞踊・和太鼓・バンド・お囃子など、皆さんのパフォーマンスで、会場を盛り上げてみませんか。

応募方法 電話で 締切 7月22日(金)

※多数の応募があった場合は、抽選のうえ、当選者へ連絡します。

応募先 土浦市観光協会(☎824-2810)



日立建機・自衛隊の乗り物がやってくる！



日立建機による、ミニショベル操作体験・グッズ販売や、自衛隊の装甲車展示などを行います。

わくわくキララステージ

うらら大屋根広場ステージ 2

【6日 学祭TSUCHIURA2022】

地元の高校生たちが、それぞれの学校の自慢や、部活動で磨いた技術・演技を披露します！

日時 午後3時～6時(予定)

【7日 キララステージ】

音楽や踊りなど、多彩なパフォーマンスをお届けします！

日時 午後3時～8時

モール505ステージ 3

YOSAKOIダンスなどのステージのほか、スパーボールすくいやゲームコーナーなどの親子で楽しめる企画を行います！

また、市内の子どもたちが描いた絵の展示会や、飲食店ブース出店なども行います。

日時 8月6日、7日 午後3時～8時

川口町バス停前ちびっこ広場 4

ミニトレイン試乗会やスラックライン体験、射的、ヨーヨーすくいなど、お子さんが楽しめるエリアです。フリーマーケットも開催します！

日時 8月6日、7日 午後3時～6時30分

ミュージック花火打ち上げ

8月6日 午後8時ごろ(約10分間)

※打ち上げ場所は非公開です。天候などによっては7日に延期、または中止します。

土浦ブランド販売会 6

土浦ブランドに認定された商品を販売します！

会場 アルカス土浦前広場



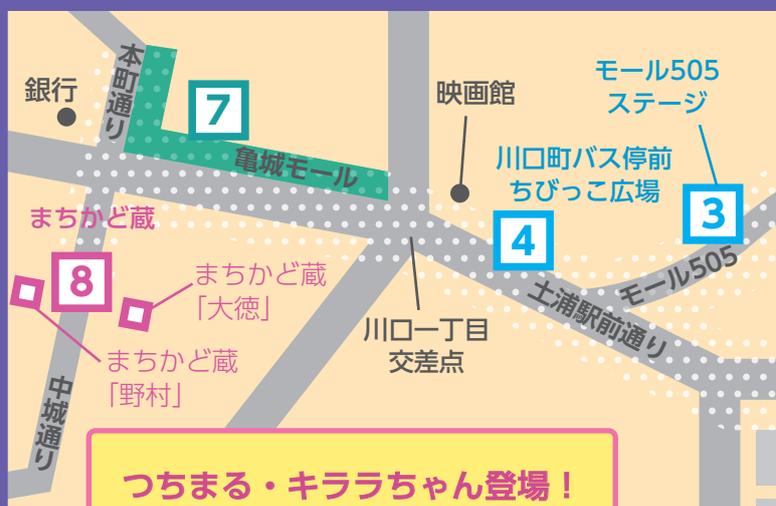
本町通りマルシェ 7

親子向けイベントや着付け体験、飲食ブースなどを開催します！

会場 亀城モールから本町通り



イベント会場案内マップ



つちまる・キララちゃん登場！

つちまるとキララちゃんが、②うらら大屋根広場、③モール505、④川口町バス停前ちびっこ広場に登場します！



ピックアップつちうら

H-NACヒューナックアクアパーク 水郷がオープンします

日時 7月16日(土)～8月31日(水)
午前9時～午後5時
料金 大人・高校生…1220円、小・中学生…610円、
幼児…200円 ※3歳以下は無料です。

子育て世帯を支援します！

今年は、市内の子育て世帯1人につき3回分の親子無料招待券を、7月上旬に送付します。

対象 市内在住で、中学生以下の子がいる世帯

問 H-NACヒューナックアクアパーク水郷
(☎824-6432)



※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、入場制限を行うことがあります。

住民税非課税世帯などへ 臨時特別給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなかで、さまざまな困難に直面した方の生活・暮らしを支援するため、給付金を支給します。

問 社会福祉課 (☎826-1111 内線2730)



支給額 1世帯あたり10万円(1回限り)
※令和3年度に支給を受けた世帯を除きます。

支給対象世帯

令和3年度に支給を受けた世帯を除く、次のいずれかに該当する世帯

①住民税非課税世帯

基準日(令和4年6月1日)時点で、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯

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、令和4年1月から申請日の属する月までの家計が急変し、世帯全員が、令和4年度分の住民税が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯

申請方法 申請書類を郵送

①に該当する方…申請書類を、7月中旬までに発送する予定です。

②に該当する方…申請を希望する場合は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

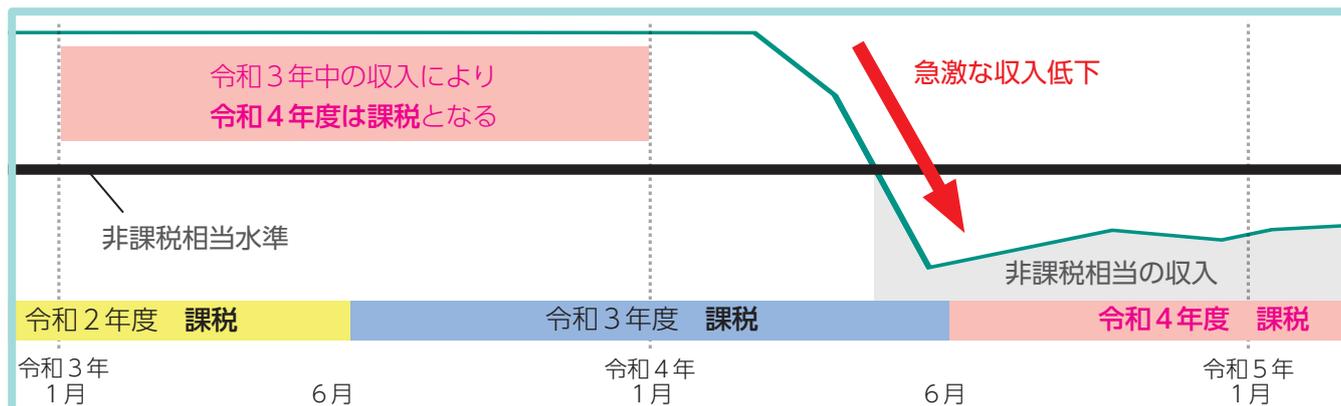
申請期間 7月15日(金)(予定)～9月30日(金)

申請先 社会福祉課(〒300-8686 大和町9-1)

申請後の流れ

提出された書類を確認し、支給要件に該当する世帯へ「支給決定通知書」を送付した後、申請者の指定する口座へ給付金を支給します。

「②家計急変世帯」に該当する収入のイメージ



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】

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。
開催状況などの最新情報はこちら▶



お知らせ 7月1日から市税などを
クレジットカードで納付できます



「F-REGI(エフレジ)公金支払」サービスを導入しました。これにより、市税などがクレジットカードやPay-easy(ペイジー)で納付できるようになりました。

クレジットカードやPay-easyで納付できるもの

市県民税 固定資産税 軽自動車税
国民健康保険税 介護保険料
後期高齢者医療保険料 保育料 学校給食費

対応しているクレジットカード

VISAカード マスターカード JCBカード
アメリカンエクスプレスカード ダイナースクラブカード



※ご利用の際は、別途システム利用料がかかります。

また、バーコードつきの納付書が必要です。

※利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 納税課(☎内線2230)

お知らせ 平和の大切さを伝えるために

◆広島平和使節団の派遣

市では昭和63年3月、非核平和都市を宣言しました。平和の尊さ、戦争の恐ろしさ、核兵器使用の悲惨さを後世に伝えることを目的に、広島で行われる平和記念式典に市内公立中学校代表と市民代表を派遣しています。

◆原爆死没者慰霊と平和祈念の黙とうにご協力ください

日時 広島 8月6日(土) 午前8時15分
長崎 8月9日(火) 午前11時2分

◆原爆パネル展

日程 8月9日(火)～21日(日)
場所 土浦市民ギャラリー



パネル展の様子

問合せ 総務課(☎内線2010)

お知らせ 音楽朗読劇「ヒロシマ」

日時 7月31日(日)

- ・昼の部 午後2時(開場は午後1時30分から)
- ・夕方の部 午後5時(開場は午後4時30分から)

会場 クラフトシビックホール土浦

定員 各200人(先着順)

申込方法 電話またはメールで

締切 7月22日(金)

問合せ つちうら駄菓子屋楽校(☎090-8109-0480)

✉ tsuchiuradagashiya@gmail.com 石原

お知らせ 神立小学校体育館は工事のため
避難所として利用できません



神立小学校体育館は改良工事のため、工事期間中は避難所として利用できません。他の避難所や親せき宅など、別の避難先の検討をお願いします。

市内の避難所の場所など、詳しくはホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

期間 令和5年3月上旬まで(予定)

問合せ 防災危機管理課(☎内線2009)

お知らせ 防災カアップ! 防災クイズ

災害や防災の知識を持つことで、防災力が高まり、減災につながります。ぜひ挑戦してください。



水害時に発令される警戒レベル4相当の避難情報は「避難指示」と「避難勧告」である。○か×か?

※解答は16ページ「防災ノート」をご覧ください。

問合せ 防災危機管理課(☎内線2009)



マイナポイント第2弾の申し込みを受け付けています



総務省ではマイナンバーカードをお持ちの方を対象に、キャッシュレス決済のポイントとして使えるマイナポイントの付与を行っています。

これまでの最大5000円分に加えて1万5000円分のマイナポイントが追加されます。初めて申し込む方は、最大2万円分のマイナポイントが付与されます。

◆申し込みに必要な条件と付与されるポイント

- ①カードの取得と2万円までのチャージまたは買い物最大5000円分のポイント
 - ②マイナンバーカードに健康保険証機能の申し込み7500円分のポイント
 - ③マイナンバーカードに公金受取口座を登録7500円分のポイント
- ※①買い物やチャージの金額の25%を付与します。
②・③は申し込み時に付与します。
※③の手続きには、マイナンバーカードと金融機関、支店名、口座番号などの情報が必要です。

◆申し込み支援窓口の開設

場所 市役所1階
対象 マイナンバーカードをお持ちの方
 ※マイナポイントの申し込みには、9月末までにマイナンバーカードの申請が必要です。
申込期間 令和5年2月28日(火)まで
 ※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
手続きに必要なもの
 ・マイナンバーカード
 ・ポイントの付与を希望するキャッシュレス決済サービスのアプリまたはカードなど
 ※マイナンバーカードの暗証番号が必要になります。
問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2601)



危険物取扱者試験



日時 10月15日(土) 午前9時30分から(午前9時集合)
会場 土浦工業高等学校(真鍋6丁目)
料金 甲種…6600円、乙種…4600円、丙種…3700円
申込方法 市内消防署にある申込書を郵送、またはホームページから
 ※郵送先など、詳しくはホームページをご覧ください。
申込期間
 ・書面申請…7月14日(木)～25日(月)(消印有効)
 ・電子申請…7月11日(月)～22日(金)
 (最終日午後5時 受信有効)
問合せ 消防本部予防課(☎821-5967)



危険物取扱者試験準備講習会(乙種第4類)



日時 8月30日(火)、31日(水)
 午前9時15分～午後4時15分
会場 新治地区公民館
料金 ・茨城県内各地区危険物安全協会会員…1万2500円
 ・非会員…1万5500円
申込方法 茨城県危険物安全協会連合会ホームページから
申込期間 7月28日(木)～8月23日(火)
問合せ 消防本部予防課(☎821-5967)



住宅にできたスズメバチの巣を駆除します

駆除対象 一般住宅と集合住宅の建物および敷地内(庭木など)にできたスズメバチの巣
 ※事業所・倉庫など(非住居)、畑・森などは対象外です。
 ※駆除費用は原則、市で負担します。ただし、駆除が困難な場合は別途費用が発生することがあります。
 ※対象はスズメバチの巣のみです。アシナガバチ・ミツバチなどの巣や、飛んでいるハチなどは対象外です。
申込方法 一般住宅は居住者が、集合住宅は管理者が電話で
問合せ 環境衛生課(☎内線2407)



令和4年度版市民くらしの便利帳の広告主を募集します

市民くらしの便利帳を(株)サイネックスと協働で発行するにあたり、広告主を募集します。掲載料など、詳しくは同社(☎858-0570)までお問い合わせください。また、募集期間中、同社社員が店舗や事業所を訪問することがあります。
募集期間 7月下旬まで
便利帳仕様
 対象(市内全戸)、発行部数(6万8000部)、配布予定(10月～11月)
問合せ 広報広聴課(☎内線2396)

情報ひろば

お知らせ 節電にご協力ください



国では温室効果ガス排出量削減と快適な暮らしにつながる「COOL CHOICE」を推進しています。

特に、節電は生活のなかで簡単にできる取り組みです。節電を心がけ、温室効果ガスを減らしましょう。※「COOL CHOICE」について詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 環境保全課 (☎内線2327)

お知らせ 7月18日～9月1日は霞ヶ浦水質浄化強調月間です



県では期間中に霞ヶ浦に関連するさまざまなイベントを行っています。霞ヶ浦のために私たちができていることを考えてみましょう。

※イベントの内容など、ホームページをご覧ください。

問合せ 茨城県霞ヶ浦環境科学センター (☎828-0960)

お知らせ 市民野球大会



日程 8月20日(土)から

会場 J:COM スタジアム土浦、雅電設ファミリー球場新治

対象 市内在住・在勤の方で編成されるチーム

料金 1チーム1万円

申込方法 ホームページ、スポーツ振興課、川口運動公園にある申込書に参加料を添えて川口運動公園に直接、または参加料振込後にメールで

※振込先など、詳しくはホームページをご覧ください。

締切 7月28日(木)

※組み合わせは8月2日(火)の代理抽選で決定します。

問合せ スポーツ振興課 (☎内線5157)

☐ suposin@city.tsuchiura.lg.jp

お知らせ 自転車を安全に利用しましょう



「自転車指導啓発重点地区・路線」は、自転車の正しい乗り方や、自転車の交通ルールの浸透を図ることを目的として設置されています。市内では真鍋地内、中央地内、小松地内などの3つの路線、1つの地区が選定されています。

安全な自転車利用を心がけましょう。

問合せ 土浦警察署交通課 (☎821-0110)

お知らせ 土浦市歴史的風致維持向上計画推進協議会

日時 7月21日(木) 午後1時から
(受け付けは午後0時30分から)

会場 男女共同参画センター 研修室1・2

内容 土浦市歴史的風致維持向上計画の策定について
傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 都市計画課 (☎内線2013)

お知らせ 文化財保存活用地域計画推進協議会

日時 7月21日(木) 午後3時から
(受け付けは午後2時30分から)

会場 男女共同参画センター 研修室1・2

内容 土浦市文化財保存活用地域計画について
傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 文化振興課 (☎内線5120)

お知らせ 男女共同参画推進委員会

日時 8月3日(水) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)

会場 男女共同参画センター 研修室1・2

内容 第4次土浦市男女共同参画推進計画の進捗状況報告について ほか

傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 男女共同参画室 (☎827-1107)

お知らせ 7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

7月1日は「更生保護の日」です。「社会を明るくする運動」はすべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯したり非行をした人たちの更生に理解を深め、力を合わせ、安全で安心な地域社会を築くための運動です。犯罪や非行のない安全で明るい地域社会を築きましょう。

問合せ 社会を明るくする運動土浦市推進委員会事務局 (☎875-9701)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 7月12日(火)、13日(水)

場所 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問合せ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校 (☎842-1211)

講座 亀城プラザ
夏休みこども向け教室

◆夏休みこどもアートスクール

日時 7月28日(木)、31日(日)、8月6日(土)、21日(日)
 午前の部 午前9時～11時30分
 午後の部 午後1時～3時30分
対象 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 各12人(先着順)
持ち物 描きたいものの資料、画用紙、絵画道具一式、
 エプロンまたは汚れてもいい服装、雑巾

料金 各回1800円

◆夏休みこども書道教室

日時 7月31日(日)、8月28日(日)
 午前の部 午前10時～正午
 午後の部 午後2時～4時
対象 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 各10人(先着順)
持ち物 書きたい字の資料、新聞紙、書道道具一式、
 半紙

料金 各回1000円

●共通

場所 亀城プラザ
申込方法 電話または直接
問合せ 同プラザ(☎824-3121)

講座 土浦市スポーツ協会からのお知らせ

◆土浦市水球教室

日時 8月1日(月)～3日(水) (全3回)
 午後1時～3時
場所 土浦第二高等学校(立田町)
対象 25m以上泳げる小学4年生～中学生
申込方法 電話で
締切 7月24日(日)
問合せ 同協会水泳部(☎824-2111 川又)

◆土浦市民水泳大会

日時 8月27日(土) 午前9時から
場所 H-NACヒューナックアクアパーク水郷
対象 市内在住・在勤の方
申込方法 同協会協会事務局まで直接
 (文京町10-16 土浦市立武道館内)
締切 8月10日(水)
問合せ 同協会協会水泳部
 (☎090-8808-4684 鈴木)

お知らせ 7月9日(土)から市民の方へ
リサイクル自転車を販売します

| 店舗名 | 所在地 | 電話 |
|-------------|--------|---------------|
| 岡野輪店 | 川口一丁目 | 821-0720 |
| サイクルショップ楽輪堂 | 右粉 | 090-4372-3630 |
| 榎沢商会土浦店 | 中村南三丁目 | 842-5664 |

※価格など、詳しくは各店舗へお問い合わせください。
問合せ 生活安全課(☎内線2490)

お知らせ 土浦市農業公社で
そば殻を無料配布します

肥料や枕などに利用できるそば殻を、1袋約6kg
 単位で配布します。

日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時
 (祝日、年末年始を除く)

申込方法 電話で

問合せ 同公社(☎862-5143)

相談 結婚相談会

日時 7月17日(日) 午後1時30分～3時30分
会場 男女共同参画センター 研修室3
講師 エンゼルプラン土浦C-LOVE
持ち物 別カットの写真2枚
問合せ こども政策課(☎内線2281)

相談 茨城県立盲学校 地域巡回教育相談会

日時 7月27日(水) 午前11時～午後3時
会場 土浦市合同庁舎(真鍋5丁目)
内容 視覚に障害のある方の補助具の展示、教育相談
申込方法 電話で
申込先 同校(☎029-221-3388)

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 7月16日(土) 午前10時～午後4時
 7月19日(火) 午前10時～午後3時
場所 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)
申込方法 電話で
問合せ 同支店(☎822-3216)

情報ひろば

募集 放課後児童クラブ支援員(補助員)を募集します



雇用期間 長期休業期間中または通年
勤務日時
・ 祝日を除いた月～金曜日
午後1時～6時30分の間で4時間30分程度
・ 祝日を除いた第1土曜日、長期休業期間中
午前7時30分～午後6時30分の間で5時間程度
勤務場所 市内小学校敷地内の児童クラブ
報酬 時給1031円～1054円(資格による)
※交通費は別途支給します。
勤務内容 児童の安全確保、学習の環境づくり、生活習慣を身につける手助け など
※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 保育課(☎内線5173)

募集 県立水戸産業技術専門学院総合実務科令和4年度後期生入学選考

入学選考日 9月1日(木)
訓練期間 令和4年10月4日(火)～令和5年3月17日(金)
場所 同学院水府町校舎(水戸市水府町)
対象 軽度の知的障害があり、療育手帳を持っているまたは公的機関で同等と認められた方
内容 OA実技、販売、事業所実習、清掃実技 など
定員 10人
申込方法 最寄りのハローワークで
申込期限 7月4日(月)～8月22日(月)
問合せ 同学院(☎029-300-5221)

募集 自衛官募集



◆航空学生

対象
・ 海上自衛隊…18歳以上23歳未満の方で、高卒または高専3年次修了者(見込みを含む)
・ 航空自衛隊…18歳以上21歳未満の方で、高卒または高専3年次修了者(見込みを含む)

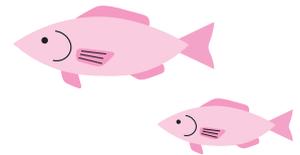
締切 9月8日(木)(必着)

◆一般曹候補生

対象 18歳以上33歳未満の方
締切 9月5日(月)(必着)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 自衛隊土浦地域事務所(☎821-6986)

講座 魚(ぎょ)ギョッと料理教室

日時 7月26日(火) 午前10時～午後1時
(受け付けは午前9時30分から)
会場 土浦市保健センター
対象 市内在住の方
内容 魚を使って美味しく健康的な料理を作る
定員 11人(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾
料金 300円
申込方法 電話で
締切 7月19日(火)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)



講座 「働きたい」をサポートします 女性のための就労支援セミナー

| 日程 | 内容 |
|----------|-----------------|
| 7月16日(土) | 女性が自分らしく働くためには |
| 7月30日(土) | 採用されるための就活セミナー① |
| 8月20日(土) | 採用されるための就活セミナー② |
| 9月3日(土) | 職場で役立つビジネスマナー |

時間 午前10時～正午
会場 男女共同参画センター 研修室1・2
対象 市内在住の女性
定員 各15人(先着順)
申込方法 氏名、住所、電話番号を記入しメール、または電話で
※託児サービスが利用できます。(1歳～小学生対象)
締切 7月12日(火)
問合せ 男女共同参画室(☎827-1107)
✉ josei@city.tsuchiura.lg.jp

講座 土浦産業技術専門学院 第二種電気工事士受験対策(筆記)B



日時 9月18日(日)、24日(土)、25日(日) (全3回)
午前9時～午後4時
場所 同学院(中村西根)
内容 第二種電気工事士の筆記試験対策
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
持ち物 筆記用具
受講料 3040円
申込方法 ホームページから
申込期間 7月25日(月)～8月16日(火)
問合せ 同学院(☎841-3551)

国民健康保険に関するお知らせ

☎国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

国民健康保険被保険者証について

◆8月1日から保険証が新しくなります

保険証が届いたら、記載内容を確認してください。

新保険証…有効期間8月1日(月)から

旧保険証…有効期間7月31日(日)まで

※有効期限が過ぎた保険証は、自分で処分するか、国保年金課、各支所・出張所にご返却ください。

◆簡易書留で送付します

新しい保険証は、7月上旬から順次、簡易書留で配達を開始し、7月末までに完了します。保険証を受け取れず、不在連絡票が手元にある場合は、

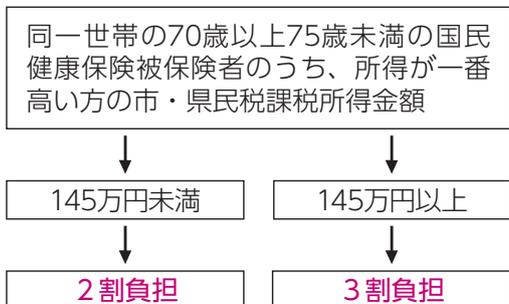
7月31日(日)まで…土浦郵便局(城北町)で受け取り
8月2日(火)から…国保年金課窓口で受け取り

※受け取りの際は、運転免許証など本人確認ができるものを持参してください。

◆国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方へ

対象の方には、保険証に高齢受給者証が一体化された「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。自己負担の割合は、国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証に記載されていますので、ご確認ください。

負担割合の判定方法



判定が3割負担の方でも、次のいずれかの条件を満たす場合、**2割負担**となります。

- ①世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が1人いて、その方の年収が383万円未満の場合
- ②世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が2人以上いて、その合計年収が520万円未満の場合
- ③世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者がいて、その合計年収が520万円未満の場合

※未申告の収入があったり、修正申告により収入が変わったりした場合は、負担割合に影響することがあります。

国民健康保険税について

◆令和4年度の国民健康保険税の内訳と計算方法

※令和4年度の納税通知書は7月中旬に送付します。

| 区分 | | 【ア】所得割(所得に対して) | 【イ】均等割(1人あたり) | 課税限度額 | |
|-----|------|-------------------------|---------------|---------|------|
| 国保税 | ①医療分 | 医療費給付などにあてるもの | 7.26% | 28,000円 | 65万円 |
| | ②支援分 | 後期高齢者医療制度を支援するもの | 2.36% | 9,000円 | 20万円 |
| | ③介護分 | 介護保険料(40歳以上65歳未満の方のみ対象) | 2.04% | 10,000円 | 17万円 |

※「平等割」は廃止になりました。

$$\begin{aligned} & \text{①医療分} \\ & \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} \\ & + \text{②支援分} \\ & \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} \\ & + \text{③介護分} \\ & \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} = \text{国民健康保険税額} \end{aligned}$$

◆国民健康保険税の軽減・減免

所得が少ない世帯への国民健康保険税の軽減

市・県民税の申告などに基づき、世帯の所得が一定額以下の場合には保険税が軽減されます。ただし、所得がなかった方も、申告をしないと軽減の適用を受けられませんので、必ず申告をしてください。

国民健康保険税と医療費の一部負担金の減免

災害によって資産に重大な損害を受けた方、失業・病気などで所得が著しく減少した方は、保険税や医療費の一部負担金の減免を受けられる場合があります。

新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険税の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・給与収入などが前年より10分の3以上減少した世帯に対して、保険税を免除または減額する特例制度があります。

本市独自の負担軽減措置

子育て世帯の負担軽減のため、令和4年度から国で制度化された未就学児の均等割5割軽減に加えて、市の基金の活用により、7歳から18歳までの均等割についても、5割減免します。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

国保年金課医療福祉係 (☎826-1111 内線2406)

75歳以上の方および、一定の障害があると認定された65歳以上の方を対象とした医療保険制度です。被保険者には、茨城県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者医療被保険者証(保険証)が交付されます。

後期高齢者医療被保険者証について

◆8月1日から保険証が新しくなります

保険証が届いたら、記載内容を確認してください。

新保険証…有効期間 8月1日(月)～9月30日(金)

旧保険証…有効期間 7月31日(日)まで

窓口での自己負担の割合は、1割(一般)または3割(現役並み所得者)です。1割(一般)の方で一定以上の所得がある場合は、10月1日(土)から自己負担割合が1割から2割になります。それに合わせて9月にも保険証を被保険者全員に送付します。

◆簡易書留で送付します

新しい保険証は、7月中旬から順次、簡易書留で配達を開始し、7月末までに完了します。保険証を受け取れず、不在連絡票が手元にある場合は、

7月31日(日)まで…土浦郵便局(城北町)で受け取り

8月2日(火)から…国保年金課窓口で受け取り

※受け取りの際は、運転免許証など本人確認ができるものを持参してください。

後期高齢者医療保険料について

◆保険料の計算方法

被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合わせた金額です。1年間の保険料の上限額は66万円です。

均等割額 46,000円

+

所得割額 (総所得金額等－基礎控除額)×8.50%

◆保険料の軽減判定基準と割合

条件を満たす方には、保険料の軽減が適用されます。所得が低い方に対する均等割額の軽減は、下の表のとおりです。また、後期高齢者医療制度の加入前に被用者保険の被扶養者だった方は、加入後2年間に限り均等割額が5割軽減され、所得割額の負担はありません。※所得が低い方に対する軽減の対象となる場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

令和4年度均等割額の軽減

| 被保険者と世帯主の総所得金額など | 軽減割合 | 軽減後の均等割額 |
|---|------|----------|
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の世帯 | 7割 | 13,800円 |
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)+「28万5千円×世帯の被保険者数」以下の世帯 | 5割 | 23,000円 |
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)+「52万円×世帯の被保険者数」以下の世帯 | 2割 | 36,800円 |

◆新型コロナウイルス感染症に係る保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・給与収入などが前年より10分の3以上減少した世帯に対して、後期高齢者医療保険料を免除または減額する特例制度があります。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

◆保険料の納め方

個人ごとに納付していただきます。保険料額決定通知書は、7月中旬に送付します。

特別徴収(年金からの天引き)

年金受給額が年額18万円以上の方は、年金から天引きとなります。ただし、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金支給額の2分の1を超える場合などは、特別徴収になりません。

特別徴収の徴収月

| | | |
|-----|-----|---|
| 仮徴収 | 4月 | 令和4年2月の徴収額と同じ、もしくは前年度1年間の保険料の6分の1が、各月の徴収額となります。 |
| | 6月 | |
| | 8月 | |
| 本徴収 | 10月 | 令和3年中の所得に基づく年額の保険料から、仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて納めていただきます。 |
| | 12月 | |
| | 2月 | |

普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、市から送付される納付書で8期に分けて納めてください。

普通徴収の納期限

| | | | |
|----|------------|----|------------|
| 1期 | 令和4年8月1日 | 5期 | 令和4年11月30日 |
| 2期 | 令和4年8月31日 | 6期 | 令和4年12月26日 |
| 3期 | 令和4年9月30日 | 7期 | 令和5年1月31日 |
| 4期 | 令和4年10月31日 | 8期 | 令和5年2月28日 |

国民年金保険料免除・猶予制度に関するお知らせ

☎国保年金課国民年金係 (☎826-1111 内線2290)

国民年金の保険料(令和4年度は月額16,590円)の納付が経済的な理由により困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

保険料の免除制度

本人、配偶者(別世帯の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が基準額以下の場合や、失業などの理由がある場合は、申請により保険料の納付が全部免除または一部免除となります。

なお、一部免除は減額された保険料を納付しないと一部免除が無効となり、未納期間となりますので、必ず、免除後の保険料を納付してください。

◆令和4年度 納付月額と所得基準額

| | | 所得基準額 | 納付月額 |
|-----------|--------|--------------------------|---------|
| 全額免除 納付猶予 | | (扶養親族の数+1)×35万円+32万円 | 0円 |
| 一部免除 | 4分の3免除 | 88万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等 | 4,150円 |
| | 2分の1免除 | 128万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等 | 8,300円 |
| | 4分の1免除 | 168万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等 | 12,440円 |

※「扶養親族等控除額」、「社会保険料控除額等」は、年末調整・確定申告で申告した金額です。

※保険料が免除となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、年金額の計算の際には、納めたときと比較し2分の1になります。なお、年金額への反映は免除の種類によって変わります。

保険料の納付猶予制度

50歳未満かつ学生以外の方で、本人と配偶者(別世帯の配偶者を含む)のそれぞれの前年所得が、上の表の全額免除の基準額以下である場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

※保険料が猶予となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、追納しない場合、年金額には反映されません。

免除・猶予 両制度共通事項

◆令和4年度 承認・申請期間

承認期間/令和4年7月～令和5年6月

申請期間/令和4年7月1日(金)から ※申請月から原則2年1か月までさかのぼって免除申請ができます。

◆申請に必要なもの

- ・基礎年金番号通知書または年金手帳
- ・失業などを理由に申請する場合…「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険被保険者離職票」の写し
(公務員だった方は「退職辞令書」の写し)

※所得の申告をしていない場合は、申告をしてから申請してください。

◆注意点

- ・免除または猶予された保険料は、10年以内であれば追納することができます。ただし、承認を受けた年度から3年度目以降に納付する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。
- ・保険料の免除申請は、随時受け付けしていますが、申請が遅れると障害基礎年金などが受給できなくなる場合があります。

介護保険制度に関するお知らせ

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2463)

介護保険料は、市の介護保険を運営するための大切な財源になります。介護サービスが十分に整えられるよう、そして介護が必要となったときに誰もがサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

令和4年度の介護保険料

| 所得段階 | 対象者 | | 保険料(年額) | | |
|-------|----------------|------------------|--|----------------|----------|
| 第1段階 | 本人が 市県民税非課税 | 世帯全員が 市県民税非課税 | 高齢福祉年金受給者、生活保護受給者 | 13,900円 | |
| 第2段階 | | | 本人の前年の合計 所得と課税対象と なる年金収入の合 計が | | 80万円以下の方 |
| 第3段階 | | | 同じ世帯に市県民税が 課税されている方がいる | 80万円超120万円以下の方 | 34,800円 |
| 第4段階 | | | | 120万円超の方 | 48,700円 |
| 第5段階 | | | | 80万円以下の方 | 62,600円 |
| 第6段階 | 本人が 市県民税課税 | 前年の合計所得が | 第4段階以外の方 | 69,600円 | |
| 第6段階 | | | 120万円未満の方 | 80,000円 | |
| 第7段階 | | | 120万円以上210万円未満の方 | 87,000円 | |
| 第8段階 | | | 210万円以上320万円未満の方 | 104,400円 | |
| 第9段階 | | | 320万円以上400万円未満の方 | 111,300円 | |
| 第10段階 | | | 400万円以上500万円未満の方 | 118,300円 | |
| 第11段階 | | | 500万円以上600万円未満の方 | 125,200円 | |
| 第12段階 | | | 600万円以上700万円未満の方 | 132,200円 | |
| 第13段階 | 700万円以上の方 | 139,200円 | | | |

介護保険料の納め方

◆特別徴収

年金受給額が年額18万円以上の方は、年金から差し引きとなります。対象の方には7月中旬に「年金からの引き落としのお知らせ」を送付します。保険料が年金支給額の2分の1を超える場合や、65歳になったばかりの方などは、特別徴収になりません。

◆普通徴収

特別徴収の対象でない方には、7月中旬に「納入通知書」を送付します。同封されている「納付書」で納期限内に指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、市役所、各支所・出張所で納付してください。

◆納期限

| | | | |
|----|------------|----|------------|
| 1期 | 令和4年8月1日 | 5期 | 令和4年11月30日 |
| 2期 | 令和4年8月31日 | 6期 | 令和4年12月26日 |
| 3期 | 令和4年9月30日 | 7期 | 令和5年1月31日 |
| 4期 | 令和4年10月31日 | 8期 | 令和5年2月28日 |

特別な事情なく介護保険料を一定期間滞納すると、保険給付の制限を受けることがあります。

納付についての相談は納税課(☎内線2335)で随時受け付けますので、早めにご連絡ください。

認定証などの更新について

介護保険負担限度額認定証と社会福祉法人等利用者負担軽減確認証の有効期限は7月31日(日)までです。交付を受けている方には6月に案内を送付していますので、更新を希望する場合は8月31日(水)までに申請してください。申請受付月の1日から適用するため、9月1日(木)以降に申請した場合、8月は認定の対象外になるので注意してください。

利用者負担割合

介護保険サービスを利用する際、所得に応じて1～3割の自己負担があります。次の①②の両方を満たす方は3割負担です。

- ①合計所得金額が220万円以上
- ②本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計が、単身で340万円以上、2人以上の世帯で463万円以上

負担割合の適用期間は8月1日～翌年7月31日です。毎年新しい負担割合証を交付します。

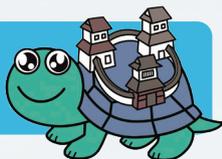
保険料の減免

災害などの特別な事情で保険料を納めることができないときは、免除または減額(減免)の措置を受けられる場合があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・給与収入などが前年より10分の3以上減少した世帯に対して、保険料を減免する特例制度があります。

開催期間：7月21日(木)～9月4日(日)

市立博物館



市立博物館は、改修工事のため、令和6年1月上旬まで休館しています。会場は土浦市民ギャラリー、市立図書館、土浦城東櫓ひがしやぐらとなりますのでご注意ください。

問市立博物館(☎824-2928)

会場：土浦市民ギャラリー

①写真展「戦争の記憶を語る～マップ編」 +音声作品の公開

土浦市域とその周辺にある戦争の記憶を残す場所を、写真と地図で紹介いたします。会場では、戦時中の体験談(音声作品)6作品を常時公開します。

📅7月26日(火)～8月14日(日)

初日は午後1時から、最終日は午後3時まで
(協力：土浦市文化財愛護の会写真部会)

②映像上映会「戦争の記憶」

市民の戦争の記憶をまとめた映像を初公開します。

📅8月11日(木)

午前の部…午前10時30分～11時15分

午後の部…午後1時30分～2時15分

午後2時30分～3時15分

📍「土浦と予科練生」、「土浦の子供たちがみた戦争」、
「土浦館への学童疎開」(3作品合計40分程度)

👤各回15人

※各回30分前から整理券を配布します。

会場：市立図書館

③パネル展「戦争の記憶を語る～報告書編」 +関連図書の展示

土浦ゆかりの方々の戦時中の思い出や体験談をパネルで紹介し、関連図書を展示します。

会場：土浦城東櫓

④昔のパズルであそぼう

江戸時代のパズル「知恵の板」に挑戦しましょう。

オンライン動画配信

⑤おうちミュージアム

市内の戦争の記憶を残す場所について紹介します。

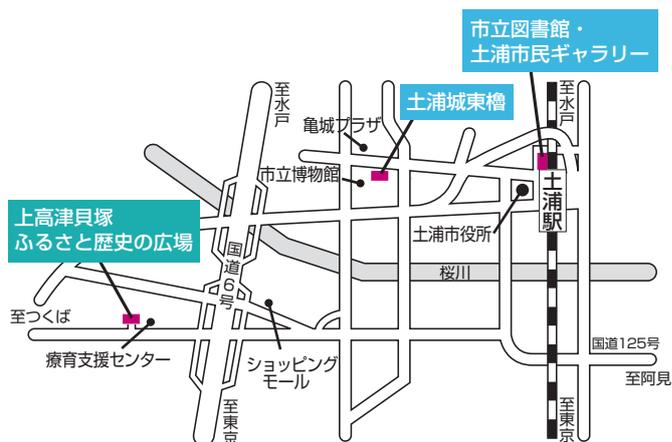
📅第1弾…7月21日(木)から

第2弾…8月2日(火)から

博物館ホームページはこちら▶



会場案内



上高津貝塚ふるさと歴史の広場

開館時間／午前9時～午後4時30分

休館日／毎週月曜日、8月12日(金)

入館料／一般…105円(75円)、小・中・高校生…50円(30円)

※20人以上の団体は1人()内の金額です。

※土曜日は小・中・高校生入館無料です。

土浦城東櫓位置図



土浦城東櫓(亀城公園内)

開館時間／午前9時～午後4時30分

休館日／毎週月曜日、8月12日(金)

土浦市民ギャラリー

開館時間／午前10時～午後6時

休館日／毎週月曜日

市立図書館

開館時間／午前10時～午後8時

土・日、祝日は午後6時まで

休館日／毎週月曜日(8月1日は除く)

夏休みファミリーミュージアム

上高津貝塚 ふるさと歴史の広場



テーマ展「いろいろな色の考古学」

赤、黒、青、緑、金、銀…。遺跡からは多様な色彩の遺物が出土します。出土品の「色」にはどんな意味が込められているのでしょうか。本テーマ展では、出土品の色に注目し、色彩豊かな展示を行います。

- ①赤彩土器(市内遺跡出土) ②耳環(穴塚古墳群出土)
③黒色土器(市内遺跡出土) ④ガラス小玉(武者塚古墳出土)

会場：上高津貝塚ふるさと歴史の広場

①縄文土器・土鈴をつくろう

縄文土器と土製の鈴の製作体験です。

- 【初回…製作】 ※いずれか1日を選択
7月23日(土) 午前9時30分～11時30分
26日(火) 午後1時30分～3時30分

【2回目…土器焼き】

- 8月20日(土) 午前9時～正午
※雨天時は別日に順延します。

定各回15人(先着順)

¥100円(材料費)

※製作と土器焼きの2回参加できる方に限ります。
(協力：上高津貝塚土器づくりの会)



②勾玉をつくろう

古墳時代のアクセサリー、勾玉の製作体験です。

- 【7月28日(木)】 午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分
30日(土) 午前9時30分～11時30分
8月5日(金) 午後1時30分～3時30分
7日(日) 午前9時30分～11時30分

定各回15人(先着順)

¥200円(材料費)



③編布のポシェットをつくろう

縄文時代の布の編み方でポシェットを作ります。

- 【8月3日(水)】
午前9時30分～正午

古代織研究会

定10人(先着順、製作は小中学生のみ)

¥200円(材料費)

問上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826-7111)



④学芸員のおしごと体験

普段経験できない学芸員の仕事が体験できます。

- 【8月9日(火)】
午前の部…午前10時～11時30分
午後の部…午後1時30分～3時
定各回5人(先着順、体験は小中学生のみ)

⑤上高津貝塚クイズラリー

展示を見てクイズにチャレンジ! 記念品をプレゼントします。

オンライン動画配信

⑥テーマ展展示解説

- 【8月2日(火)から配信予定】
上高津貝塚ホームページはこちら▶



会場：上高津貝塚ふるさと歴史の広場・土浦城東櫓

①スタンプラリー

両館合同イベント

上高津貝塚・土浦城東櫓の来館記念スタンプを集めた方に記念品をプレゼントします。

申込方法

【①・②・③・④】

7月12日(火)午前9時から電話または直接

※1組あたりの申し込みは4人までです。

※小中学生対象ですが、親子での参加も可能です。

(小学3年生以下は保護者同伴)

【⑤・⑥・①・②・③・④・⑤・①】

申し込み不要(⑤・①は入館料が必要)

食生活改善推進員の健康料理 No.177
大豆ミートのガパオライス



今回は、「大豆ミートのガパオライス」を紹介します。大豆ミートは、油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させ、お肉のように見立てたものです。大豆ミート100gあたりの脂質含有量は3gで牛ひき肉より約18g、豚ひき肉より約14g、鶏ひき肉より約9g少ないのが特徴です。肉類より低脂質で、たんぱく質を豊富にとることができるのが魅力です。

豆板醤のピリ辛さで、味にメリハリをつけていますので、大豆特有の風味を感じず、本物のお肉を食べているような味わいとなっています。また、夏野菜のピーマンや赤パプリカで、色鮮やかに仕上げていますため食欲がそそられる一品です。

ぜひお試しください。

材 料 (6人分)

| | | | |
|------------|-------|----------|----------|
| ごはん | 1080g | サラダ油 | 大さじ1 |
| 大豆ミート | 100g | ニンニク | 1片 |
| (乾燥ミンチタイプ) | | 豆板醤 | 小さじ1・1/2 |
| 赤パプリカ | 1/2個 | 〈A〉 | |
| ピーマン | 3個 | 酒 | 大さじ1 |
| タマネギ | 1/2個 | ナンプラー | // |
| 卵 | 6個 | オイスターソース | // |
| バジル | 6枚 | 砂糖 | 小さじ1・1/2 |

作 り 方

- ①大豆ミートをゆでて戻しておく。
- ②ピーマン、赤パプリカは長さを揃えて細切りにする。タマネギは繊維に沿って薄くスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、目玉焼きを作り、取り出しておく。
- ④③のフライパンで、みじん切りにしたニンニク、豆板醤を炒め、香りが立ったら、①を加え炒める。さらに②を加えて火が通るまで炒める。
- ⑤合わせた〈A〉を④に加えて味を付ける。
- ⑥ちぎったバジルを加え、さっと炒める。
- ⑦ごはんの上に、⑥と目玉焼きを盛り付ける。

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 452kcal |
| たんぱく質 | 20.1g |
| 脂質 | 8.2g |
| カルシウム | 82mg |
| 食物繊維 | 6.8g |
| 食塩相当量 | 1.6g |

今月の食改さん



地域安全情報 No.116

固生活安全課 (☎826-1111 内線2298)

夏の交通事故防止県民運動

夏は、暑さや行楽などによる疲労や季節特有の解放感から、飲酒運転や無謀運転などを原因とする交通事故の発生が懸念されます。この運動は県民一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの順守と交通マナーの向上に取り組むことにより、交通事故の防止を徹底することを目的に実施します。

期間 7月20日(水)～31日(日)

スローガン

わすれない ルールと注意と ヘルメット

運動の重点

- ・歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
- ・飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- ・自転車の安全利用の促進

夏の犯罪抑止活動

夏は、旅行やお盆での帰省、祭事などで家を空けることが多くなるほか、暑さから夜間の戸締りがおろそかになりがちです。気分も解放的になることから、犯罪被害に遭うおそれが高まります。

夏の犯罪抑止活動は、そのような犯罪被害を防ぐため、防犯意識を高めることを目的とした活動です。

期間 7月18日(月)～8月16日(火)

運転に不安を感じ始めたら、運転免許証の返納を

今年5月から高齢者の運転免許証の更新制度が変わり、違反歴のある75歳以上の方は、運転技能検査が義務付けられました。運転に不安を感じたら、運転免許証の自主返納を検討しましょう。

としょかん

岡市立図書館 (☎823-4646)

HPはこちら▶



夏休み子ども講座を開催します！

「まるごと知りたい！土浦城」

土浦城を中心に、歴代の城主やまちの移り変わりなどの、土浦の歴史を学びます。講義後は、しおり作りのワークショップを行います。

日時／7月28日(木) 午後2時から

対象／小学3～6年生

「キッズ防災教室」

クイズを交えながら、防災について楽しく学びます。講義後は、身近な材料を使い、災害時に役立つグッズ作りのワークショップを行います。

日時／8月4日(木) 午後2時から

対象／小学1～6年生(2年生以下は保護者同伴)

「目指せ！霞ヶ浦の達人」

霞ヶ浦の歴史や生物、環境について学んだあと、霞ヶ浦の水質調査などの実験を行います。

日時／8月9日(火) 午後2時から

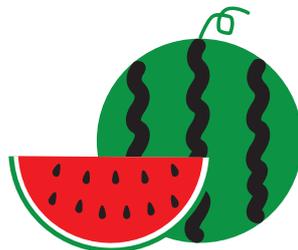
対象／小学3～6年生

◎全講座共通

場所／市立図書館(アルカス土浦館)

定員／15人(先着順)

申込方法／7月14日(木)から電話で



今月のおすすめ本



「ウソをつく生きものたち」(動物学)

ウソをつくとかだますということは、生きものにとってどんな意味を持つのか。長い進化的歴史のなかで生きものたちが獲得してきた形態や行動、生態、生理を、主に生物学や動物学の見地からわかりやすく解き明かす。

(森 由民／著、村田浩一／監修)

先月の
人気図書

「同志少女よ、敵を撃て」(日本の小説)

独ソ戦が激化する1942年、母をドイツ軍に惨殺され、赤軍の女性兵士に救われた少女セラフィマは、復讐のため、訓練学校で一流の狙撃兵になることを決意する。訓練を重ねた彼女は、やがてスターリングラードの前線へ。

(逢坂冬馬／著)



2022年7月

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

■は休館日、●は分館のみ休館

【平日】 10:00～20:00

【土・日・祝日】 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

※第1月曜日はアルカス土浦館のみ開館します。

おはなし会の日程

おはなし会(2階 おはなしのへや)
毎月第3土曜日 午前11時から
第2・4日曜日 午前11時から
第3日曜日 午後2時から
奇数月の第1土曜日 午前11時から

ちいさなおはなし会
(2階 キッズコーナー 乳幼児向け)
毎週水曜日 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)
毎月第3土曜日 午前11時から
◎日程は変更になることがあります。
ご確認のうえ、ご来館ください。

今月の展示棚

テーマ「涼しさのつくり方

夏のおすすめ献立」

暑さや冷房で体調を崩しがちなこの時期。涼しく快適に過ごすためのヒントや、暑い季節にぴったりの料理など、おすすめの本を集めてみましたので、ぜひご活用ください。

こどもの本

さかなくん (しおたにまみこ／著)
はじめての子どもパン教室

(吉永麻衣子／著)

せかいのくにでいただきます！

(野村たかあき／作・絵)



／ やってみよう！ ／

シルバーリハビリ体操 vol.5

シルバーリハビリ体操は、「いつでも どこでも ひとりでも」できる茨城県推奨の介護予防体操です。

今回は、寝て行う体操を4つ紹介します。「おうち時間」に体を動かして、体調管理に役立ててみませんか。

また、ホームページには、シルバーリハビリ体操の動画などを掲載していますので、ぜひご覧ください。



問合せ 高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

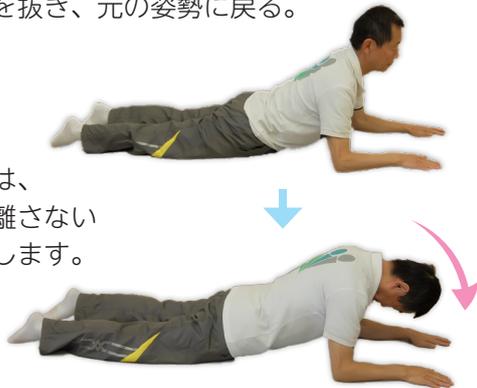
できれば1日3セット、無理をせず自分の身体と相談して取り組んでみましょう

ひじ立てへそのぞき

～腹筋がきたえられるよ～

- ①うつ伏せになって脚を伸ばし、肩の下にひじが位置するように、ひじを立てる。
- ②立てたひじで床を押すように、肩を上げる。
- ③肩を上げた状態で、へそをのぞくようにしながら腹に力を入れて、5～6秒静止する。
- ④腹の力を抜き、元の姿勢に戻る。

※太ももは、床から離さないようにします。



ひざ立て体幹ひねり

～体幹をひねる筋肉が伸びるよ～

- ①両ひざを立て、両手を腹の上で組む。
 - ②立てた両ひざをそろえて右側にゆっくり倒し、顔を左側に向けた後、①の姿勢に戻る。
 - ③両ひざを左側にゆっくり倒し、顔を右側に向けた後、①の姿勢に戻る。
- ※股関節を手術した人は、この運動はしないでください。



※両肩は、床から離さないようにします。

肩の運動

～肩の筋肉がほぐれるよ～

- ①仰向けになって両手を腹の上で組む。
- ②両手をゆっくり上方へ伸ばす。
- ③伸ばした両手を、大きく弧を描くようにゆっくり頭の上まで倒す。
- ④頭の上に伸ばした両手をゆっくりと上方に戻し、①の姿勢に戻る。



ひざ抱え脚伸ばし

～お尻と太ももを上げる筋肉が伸びるよ～

- ①片方のひざを曲げ、両手で曲げたひざを抱える。
- ②抱えたひざを胸に引き付けるようにし、その姿勢で15～20秒静止する。
- ③元の姿勢に戻り、反対側の脚も同じ動作をする。



※股関節を手術した人は、ひざを体に引き寄せすぎないようにしましょう。

体操指導：土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会「かたつむりの会」



つちうら Photo News

5/28

備えあれば憂いなし 土浦市水防訓練



台風や集中豪雨による水害に備え、桜川河川敷で水防訓練が行われました。訓練には、消防団など約820人が参加し、堤防の決壊を防ぐ工法など、実践的な訓練に汗を流しました。

6/10~12

城下に鳴り^{わた}巨る太鼓の音 刻の太鼓



6月10日は時の記念日です。明和7(1770)年から約100年にわたり、土浦城櫓門の楼上から、明六ツ(午前6時)と暮六ツ(午後6時)を城下に知らせていた太鼓の音。今年も土浦に、太鼓の音が響きました。

6/5

湖岸で爽快サイクリング K1(霞ヶ浦一周)サイクリング大会



霞ヶ浦や蓮田、筑波山などの雄大な景色を眺めながら全長約90kmのコースを走るこの大会。霞ヶ浦湖岸は平坦で走りやすいと全国で人気があり、老若男女問わず多くのサイクリストが参加しました。

6/12

つくばエクスプレスを土浦へ TX土浦延伸を実現する会 決起大会



筑波から霞ヶ浦へ、TXを土浦に延伸し、常磐線への早期接続を目指して、決起大会が開催されました。土浦にTXの延伸が実現すると、茨城空港へのアクセスが向上するなど、県全体の発展が期待されます。

市長
コラム

土浦小町の仕込みが始まりました

土浦市長 安藤真理子

土浦産の常陸秋そばを使用したそば焼酎「土浦小町」の仕込みが今年も始まりました。

昨年は、大変ご好評をいただき、発売開始早々に入手困難となった「土浦小町」ですが、今年は生産量を1.5倍に増やし、さらに多くの皆さまにお届けしたいと思います。そば特有の華やかな香りとすっきりとしたキレのよさを、ぜひ味わってください。

販売は11月を予定していますので、皆さまお楽しみに。



各情報はここから
ご覧いただけます。

土浦市公式HP



土浦市公式 LINE
(@tsuchiuracity)



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

