

夢のある、元気のある土浦

# 広報 つちうら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1323

## ピックアップ つちうら

### 土浦カレーフェスティバル & 土浦市産業祭を開催します

問商工観光課 (☎826-1111 内線2702)

#### 第19回土浦カレーフェスティバル

カレーのまち土浦に、地元土浦と全国各地のカレーが一堂に会する食の祭典です。全国のご当地グルメ、名産品も販売します。ぜひご賞味ください。

##### 出店エリア

##### ◆カレーのまち土浦エリア

れんこんなどの特産品を使ったカレー、店舗ごとに創意工夫を凝らしたカレー など

##### ◆全国カレーエリア

各地の特産品を活かしたご当地カレー など

##### ◆全国グルメエリア

ご当地グルメ・B級グルメ 地域の名産品 など



**日時** 10月1日(土)、2日(日)

午前10時～午後3時

**場所** J:COMフィールド土浦



##### C-1グランプリ

土浦と全国のご当地カレーがNo.1の座をかけて競います。ぜひ、あなたのお気に入りのカレーに投票してください。



#### 第46回土浦市産業祭

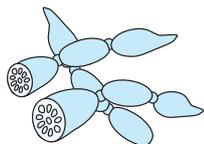
市内の商業、工業、農林水産業を広く紹介し、生産・販売業者と消費者の交流を深めるイベントです。ぜひご来場ください。

**日時** 10月1日(土)、2日(日)

午前10時～午後3時

**場所** 川口ショッピングモール505

など



##### ◆商業祭

市内の商店などによる物産品、食品の販売 など

##### ◆工業祭

工業製品や工業団地の紹介 など

##### ◆農林水産祭

地場野菜、乳製品の販売 など

##### ◆協賛行事

バザー、各種相談会 など

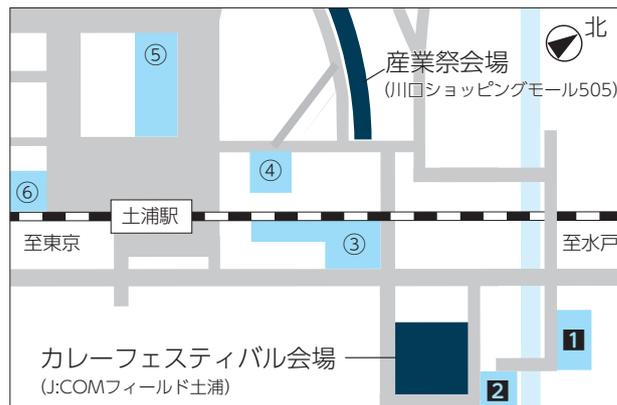
#### 駐車場案内 会場間は徒歩7分程度

##### 無料臨時駐車場

1 湖北二丁目無料駐車場 2 土浦新港無料駐車場

##### 有料駐車場

3 市営駅東駐車場 4 アルカス土浦駐車場  
5 市役所本庁舎駐車場 6 市営駅西駐車場



## 消防フェスティバル2022を開催します



消防隊員の仕事の紹介、救助体験や見学などを通して、「消防」をより身近に感じてもらうためのイベントです。「防火・防災」についても学ぶことができます。

### コーナー紹介

#### 体験コーナー

- ・応急手当体験
- ・気軽に学べる救急入門コース
- ・消火体験
- ・はしご車搭乗体験 など



#### 見学コーナー

- ・土浦協同病院ラピッドカー・ミニ消防車・ミニ救急車
- ・日立建機重機コーナー
- ・救助訓練見学 など



#### その他

- ・サプライズイベント(お笑い芸人出演予定)
- ・子どもメディカルラリー【参加者募集中】
- ・消防グッズチャリティーバザー
- ・救急クイズ など



## 土浦市環境展・土浦市消費生活展を合同開催します

環境問題に関する理解を深めるとともに、消費生活に関する問題点や、暮らしに役立つ情報を知ってもらうための合同開催イベントです。

### 第17回環境展

- ・移動博物館(ミュージアムパーク茨城県自然博物館)
- ・環境ポスター作品展示、エコ工作 など

### ステージイベント・講演会

#### ◆第10回グリーンカーテンコンテスト表彰式

時間 午前10時から

#### ◆Dr. ナダレンジャーの自然災害科学実験教室

時間 午前11時から

講師 ナダレンジャー

(国立研究開発法人  
防災科学技術研究所)



問 消防本部消防総務課

(☎821-0119 内線310)

日時 10月1日(土) 午前10時～午後2時

場所 消防本部

### 子どもメディカルラリー参加チームを募集します

日時 10月1日(土) 午前11時～正午

対象 市内在住の小学4～6年生

内容 心肺蘇生法、応急手当などをチームで競う

定員 10チーム(1チーム3人、定員を超えた場合は抽選)

申込方法 ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項を記入してファクスまたはメールで

申込締切 9月22日(木)

問合せ

消防本部警防救急課(☎821-0119 内線332、

FAX825-3166、✉19kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp)

### 駐車場のご案内

土浦市宮斎場の臨時駐車場をご利用ください。  
(午前9時～午後3時)

※台数に限りがありますので、公共交通機関利用や自転車・徒歩でのご来場にご協力ください。

問 環境保全課(☎826-1111 内線2327)

土浦市消費生活センター(☎823-3928)

日時 10月15日(土) 午前9時30分～午後3時

場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)

※ご来場の際は、上履きを持参ください。

### 消費生活展2022

- ・参加団体のパネル展示 など
- ・消費生活に関する相談 など



#### ◆カーボンニュートラルに向けて ～脱炭素に役立つヒートポンプ～

時間 午後0時30分から

講師 中村啓夫さん(技術士会県南委員会委員長)

#### ◆ここがすごいぞ!～つちうらのリサイクル～

時間 午後1時30分から

講師 石井一英さん(北海道大学大学院教授)

## 情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線  0120-826-113

## 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 市税などの納期限と  
夜間・休日納税相談窓口のお知らせ

- ◆9月の納期限：9月30日(金)  
国民健康保険税(3期)、介護保険料(3期)、  
後期高齢者医療保険料(3期)

## ◆夜間・休日納税相談窓口

日時 夜間…10月13日(木) 午後5時15分～8時  
休日…9月25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は、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)

お知らせ 水道料金・下水道使用料の  
ヤフー公金支払いが終了します

令和5年9月末日(8月分の請求分)を最後に、ヤフー公金支払いを利用した水道料金・下水道使用料のクレジットカード払いができなくなります。

それ以降にクレジットカード払いをする方は、改めて申込書の提出が必要となります。希望する方は、ホームページをご覧ください。市の上・下水道料金の徴収を行っている、第一環境土浦営業所(☎822-3040)へご連絡ください。

問合せ 水道課(☎821-6237)、下水道課(☎内線2255)

お知らせ 10月は土地月間です！  
～土地取引の後には届出を！～

10月は、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行う「土地月間」です。

一定面積以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者(譲受人)は契約締結日を含めて2週間以内に届出を行う必要があります。手続きについて詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 都市計画課(☎内線2361)

## お知らせ 就学時健康診断

対象者 平成28年4月2日から平成29年4月1日までに生まれた方

※対象者には、通知文を9月10日付で発送しました。受付時間など、詳しくは通知文をご覧ください。また、通知文が届いていない方は、お問い合わせください。

就学予定校	期日	就学予定校	期日
土浦第二小	10月13日(木)	乙戸小	11月2日(水)
土浦小	10月14日(金)	都和小	11月9日(水)
大岩田小	10月19日(水)	真鍋小	11月10日(木)
都和南小	10月20日(木)	菅谷小	11月14日(月)
荒川沖小	10月21日(金)	中村小	11月16日(水)
神立小	10月26日(水)	右籾小	11月17日(木)
上大津東小	10月27日(木)	東小	11月18日(金)
下高津小	10月28日(金)	新治学園	11月30日(水)

※健診会場は、就学予定校となります。

問合せ 学務課(☎内線5112)

# 広告



**危険ブロック塀の撤去工事費用の一部を補助します**

市では、地震などの自然災害や老朽化にともなうブロック塀の倒壊による被害を未然に防止するため、通学路などに面する危険ブロック塀の撤去費用の一部を補助します。

**対象者** 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
  - 既に補助金の交付を受けた塀が敷地内にないこと
- ※令和5年2月28日(火)までに、工事の完了手続きを終える必要があります。

**対象工事の施工者** 次のすべてに該当する施工者

- 市内に本社・支店・営業所のいずれかを有している
- 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である

**補助金額** 次のいずれかのうち少ない額(上限10万円)

- 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×10,000円/m×3分の2

**実施予定件数** 10件(先着順)

**申込締切** 11月30日(水)



※市職員が、補助対象となるか確認しますので、申請を希望する方は、事前にお問い合わせください。

**問合せ** 建築指導課(☎内線2488)



**土浦市の障害者(児)福祉事業を紹介します**

市では、障害のある方が安心して暮らすための、さまざまな事業を実施しています。

**◆障害福祉サービス利用申請**

障害者(児)が、家事や移動時の支援を受けたり、就労の訓練を受けたりするために必要な障害福祉サービス利用申請や、サービス利用に関する相談に応じます。

**◆心身障害児及び心身障害者福祉手当**

重度の障害者、または障害者手帳を所持する障害児に、手当を支給します。

※障害年金や他の福祉手当を受給している方、施設に入所している方は除きます。

**月額** 課税世帯…2500円または2250円

非課税世帯…5000円または4500円

**◆難病患者福祉手当**

保健所から指定難病特定医療費受給者証を交付されている難病患者に、手当を支給します。

※施設に入所している方、生活保護を受給している方は除きます。

**月額** 課税世帯…1500円、非課税世帯…3000円

**◆自立支援医療(精神通院)**

精神疾患などにより通院している方が、指定の医療機関で医療を受けた場合に、窓口で支払う費用を助成します。

**◆NHK放送受診料の減免**

障害の種別・程度や世帯の課税状況に応じて、NHK受信料が減免されます。

**全額免除**…障害者手帳所持者がいる世帯で、世帯構成員全員が市民税非課税

**半額免除**…次の方が世帯主でNHK契約者

- 視覚または聴覚障害者
- 重度障害者(身体1・2級、知的㊤・A、精神1級)

**◆手話通訳者の配置**

聴覚に障害のある方が、市役所窓口での手続きの際などに利用できる手話通訳者を配置しています。

**場所** 本庁舎1階 障害福祉課

**配置日** 月曜日・金曜日

**問合せ** 障害福祉課(☎内線2339)

広告

広告

# 情報ひろば

お知らせ

## 市営国分霊園・並木霊園の利用者を募集します

**対象者** 市内に住民登録があり、現在、土浦市営霊園の使用権を持っていない方

### 募集予定数

国分霊園…26区画程度、並木霊園…7区画程度

※同一区画に複数の申し込みがあった場合は、抽選を行います。

※1世帯につき、申し込みできるのはどちらかの霊園の1区画のみです。

※今泉第一・第二霊園は、随時受け付けています。

### 区画使用料・管理料

・永代使用料 1㎡あたり11万6000円

・墓地管理料 国分霊園…年1000円

並木霊園…年1885円

**申込方法** 環境衛生課にある申請書に、必要事項を記入し、直接

※使用者として決定した方は、本籍が記載されている世帯全員分の住民票を提出する必要があります。

**申込期間** 9月22日(木)～10月13日(木)

**問合せ** 環境衛生課 (☎内線2407)

お知らせ

## 9月20日～26日は動物愛護週間です

### ◆犬を飼っている方へ

#### 【狂犬病予防のために】

- ・生後91日以上の子犬は、登録と狂犬病予防注射が必要です。犬を飼い始めて登録をまだしていない方や、市外から転入してきた方は、環境衛生課までお越しください。その際、転入の方は、以前住んでいた自治体の鑑札をお持ちください。
- ・狂犬病予防注射は、年1回受けさせることが、法律で義務付けられています。市から通知をしますので、必ず受けさせましょう。



#### 【散歩のときは】

- ・道路に飛び出したり人に迷惑をかけたりしないように、リードでつなぎましょう。
- ・飼い犬のふんは、責任をもって飼い主が処理しましょう。
- ・ペットボトルなどに水を入れて携帯し、排尿の跡を水で洗い流しましょう。

### ◆猫は屋内飼いをしましょう

- ・屋外は、猫にとって、交通事故やイタズラの被害などにあう危険があります。
- ・ふん尿やエサやりなどが、近隣でのトラブルの原因になる可能性があります。



### ◆新たな命に対する責任

無秩序にペットが増え、飼い主が適切に飼育することができなくなることは、不幸な動物を増やすことにつながります。ペットの飼育を適切に行えない場合は、避妊・去勢手術を受けさせることが法律で努力義務とされています。手術については、動物病院にご相談ください。

### ◆犬や猫が迷子になったときのために

- ・犬や猫の首輪に、飼い主の住所・連絡先・名前などが分かる名札・鑑札などを付けましょう。
- ・動物病院で付けることができるマイクロチップは、脱落することがないため、安心です。装着済みの犬や猫は、飼い主情報を環境省のデータベースに登録する必要があります。
- ・犬や猫がいなくなってしまった場合は、環境衛生課までご連絡ください。



▲  
登録は  
こちら

### ◆野生・野良の動物にエサを与えないでください

責任を持って飼うことができない動物にエサを与えることは、やめましょう。エサを求めて集まった動物の繁殖や増殖、周辺環境の悪化、ふん尿被害など、近隣の方への迷惑になる恐れがあります。

**問合せ** 環境衛生課 (☎内線2461)

広告

広告



**不動産鑑定士による不動産無料相談会**

**日時** 10月13日(木) 午前10時～午後4時  
(相談時間は1組1時間程度)  
**場所** 県南生涯学習センター(ウララビル 5階)  
**持ち物** 公図の写し、固定資産税証明書など  
**申込方法** 茨城県不動産鑑定士協会へ電話で(先着順)  
**申込締切** 9月30日(金) 午後5時  
**問合せ** 同協会(☎029-246-1222)



**全国一斉 司法書士による  
手続支援のための養育費相談会**

**日時** 9月25日(日) 午前10時～午後4時  
**内容** 養育費に関する無料電話相談  
**相談ダイヤル** ☎0120-567-301  
**問合せ** 茨城青年司法書士協議会(☎029-297-5910)



**「法の日」司法書士 無料法律相談**



**日時** 10月2日(日) 午前10時～午後3時  
**内容** 借金などのトラブル、土地・建物、相続、成年後見、財産管理、会社などの相談  
**相談方法** 電話(相談ダイヤル:☎0120-187-643)  
面談(場所:ワークヒル土浦)  
Zoom相談(ホームページから予約)  
**問合せ** 茨城司法書士会(☎029-225-0111)



**国の教育ローン(日本政策金融公庫)をご存じですか**



高校や大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さん1人につき350万円まで固定金利で利用でき、在学期間内は利息のみの返済とすることができます。令和4年7月1日現在、金利は年1.80%です。  
※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** 教育ローンコールセンター(☎03-5321-8656)



**令和4年度土浦市地域医療運営協議会**

**日時** 10月3日(月) 午後2時から  
(受け付けは午後1時30分から)  
**場所** 男女共同参画センター 研修室1・2  
**内容** 救急医療の現況について、令和4年度保健事業について ほか  
**傍聴定員** 5人(先着順)  
**問合せ** 健康増進課(☎826-3471)



**水戸地方法務局から  
相続についてのお知らせ**



**◆相続登記が義務化されます**

令和6年4月1日から、相続によって不動産を取得した相続人は、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請が必要となります。遺言による相続も対象に含まれます。

なお、令和6年4月1日時点で相続登記をしていない不動産を所有する方は、令和9年3月末までに、登記の申請が必要です。

手続きなど、詳しくはホームページをご覧ください。

**◆法務局の「相続土地国庫帰属制度」が始まります**

この制度は、相続によって土地の所有権を取得した相続人が、法務大臣の承認により土地を手放して国庫に帰属させることを可能にするものです。令和5年4月27日から始まり、遺言による相続も対象に含まれます。

対象範囲や手続きなど、詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ** 水戸地方法務局不動産登記部門  
(☎029-221-5130)



**陸上自衛隊夜間飛行訓練**

**日程** 9月27日(火)、10月4日(火)、5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)

広告

# 情報ひろば



## イオンモール DE プレ文化祭

**期間** 10月1日(土)～10日(月)  
**場所** イオンモール土浦(上高津)  
**内容** 土浦市文化祭のPRとして、土浦市文化協会に加盟している団体の紹介パネルなどを展示  
**問合せ** 同協会事務局(☎893-5505)



## 市民卓球大会



**日時** 10月16日(日) 午前9時から  
**場所** 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)  
**対象** 市内在住または在勤の方(学生を除く)  
**種目** 一般男子A、一般男子B(50歳以上)、一般女子、一般ラージダブルス  
**料金** シングルス…400円 ダブルス…1組500円  
**申込締切** 9月30日(金)  
※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** 土浦市スポーツ協会卓球部  
(☎090-1033-6041 佐賀)



## 土浦市まちづくり市民会議 朝日峠ハイキング(ガイド付き)

**日時** 10月29日(土) 午前8時30分～正午(雨天中止)  
**集合場所** 小町の館 体験館  
**対象** 18歳以上の市内在住の方で、登山ができる程度の体力がある方  
**内容** 朝日峠展望公園ハイキングコース  
**定員** 20人(先着順)  
**持ち物** 登山ができる服装、運動靴、飲み物、雨具、タオル、手袋、帽子  
**申込方法** 住所・氏名・電話番号を記入してメール、または電話で  
**問合せ・申込先**  
土浦市まちづくり市民会議事務局(☎826-1978、  
✉shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp)



## 茨城県行政書士会 無料相談会

**日時** ①電話…10月6日、13日、20日、27日(木) 午後1時30分～4時30分  
②面談…10月22日(土) 午前10時～午後4時  
**内容** 行政書士による遺言、相続、各種許認可などの行政手続きに関する相談(予約不要)  
**相談方法** ①電話(相談ダイヤル:☎029-305-3731)  
②面談(場所:ワークヒル土浦)  
**問合せ** 茨城県行政書士会(☎029-305-3731)



## 青島広志のおしゃべりコンサート

楽しいおしゃべりとともに、クラシック音楽の世界を旅してみましょう。家族でも友人同士でも楽しめます。  
**日時** 令和5年1月22日(日) 午後2時  
(開場は午後1時30分から)  
**場所** クラフトシビックホール土浦(市民会館)  
**出演** 青島広志さん(おしゃべりとピアノ)、赤星啓子さん(ソプラノ歌手)、小野 勉さん(テノール歌手)  
**チケット料金(全席指定)**  
一般…3000円 高校生以下…2000円  
**チケット販売期間** 10月8日(土) 午前10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)  
・10月9日から窓口販売(初日で完売の場合は不可)



青島広志さん

赤星啓子さん

小野 勉さん

**問合せ** クラフトシビックホール土浦  
(☎822-8891)※月曜休館

# 広告

# 広告



土浦市食生活改善推進員の料理教室

◆男性のための料理教室

日時 10月12日(水) 午前10時～午後1時  
(受け付けは午前9時30分から)  
内容 ぎょうざ、ハウレンソウの白和え ほか  
定員 8人(先着順)  
料金 300円  
申込締切 10月4日(火)

◆～親子で楽しむ～いばらきの味料理教室

日時 10月15日(土) 午前10時～午後1時  
(受け付けは午前9時30分から)  
対象 市内在住の小学生とその保護者  
内容 ピーマンのカレー ほか  
定員 6組(先着順)  
料金 1人につき250円  
申込締切 10月3日(月)

◎共通

場所 土浦市保健センター  
持ち物 エプロン、三角巾  
申込方法 電話で  
問合せ 健康増進課(☎826-3471)



素材を生かした手作りパン教室

日時 ①10月3日(月)、②10月17日(月)  
午前10時～午後1時  
場所 土浦市農産物加工処理センター(永井本郷入会地)  
内容 ①ライ麦ブレッド&旬のサラダまたはスープ  
②パンプキンブレッド&旬のサラダまたはスープ  
定員 各10人(先着順)  
持ち物 三角巾、布巾、エプロン、筆記用具、料理の  
持ち帰り容器  
参加料 1000円  
申込方法 電話で(申し込みはどちらか1日のみ)  
申込締切 ①9月22日(木)、②10月7日(金)  
問合せ 土浦市農業公社(☎862-5143)



産業祭同時開催  
ユネスコ運動支援バザー

日時 10月1日(土)、2日(日) 午前10時から  
場所 川口ショッピングモール505 など  
※収益金はすべて、日本ユネスコ協会連盟「世界寺子  
屋運動募金」に寄付します。

◆バザーに出品するものを募集します

対象の品 衣類、食器、食品、日用雑貨など  
※受け付けできるのは、新品または新品同様のもの  
です。食品は、賞味期限または消費期限が6か月以上  
あるものに限りま。

場所 各中学校地区公民館 ※月曜休館  
受付期間 9月21日(水)～29日(木)  
問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)



JICA筑波センター訪問プログラム

日時 10月14日(金) 午後4時～6時  
場所 同センター(つくば市高野台)  
内容 施設見学、JICAの国際協力に関するレクチャー、  
研修員との交流  
定員 20人(先着順)  
申込方法 住所・氏名・電話番号を記入してメール、  
または電話で  
問合せ 土浦市国際交流協会事務局(☎826-9051、  
✉kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)



まちづくり活性化土浦  
ハロウィンイベント



日時 10月29日(土) 午後1時30分～4時30分  
(雨天時は30日(日)に延期)  
集合場所 アルカス土浦広場  
内容 土浦駅周辺での仮装行列とスタンプラリー  
定員 100人(先着順)  
参加料 500円  
申込方法 ホームページから  
問合せ まちづくり活性化土浦(☎826-1771)

広告

# 情報ひろば

## 講座 生涯学習館 後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)  
※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。

**申込締切** 次の講座以外…10月4日(火)(必着)

「季節を楽しむプリザーブドフラワー&ハーバリウム」、  
「スマホの基本を学ぶ」…11月1日(火)(必着)

※抽選結果や開講の有無は、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	毛筆で書く普段使いの書 ~師走や年始の挨拶文~	高瀬霞山	10:00~12:00	10/12~11/30	7	20人	3500円
	季節を楽しむプリザーブドフラワー&ハーバリウム ~お正月、お洒落なしめ縄飾りとハーバリウム~	関口恭子	13:30~15:30	11/16、30	2	20人	4000円 ※1
木	シースルークレイ(光を通す樹脂粘土) ~バラのチェアやXmasツリー&リース~	岡本美代子	9:30~11:30	10/13~12/8	6	10人	6500円 ※1
金	スマホの基本を学ぶ ※2 ~アンドロイド 初心者~	松浦正夫	10:00~12:00	11/11~12/16	5	30人	2500円
	スマホの基本を学ぶ ※2 ~アンドロイド ステップアップ~	松浦正夫	13:30~15:30	11/11~12/16	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	10/15~12/17	7	16人	3500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	10/15~12/17	7	16人	3500円
日	ストレッチ&ボディシェイプ ~ピラティス~	春川倫美	9:15~10:15	10/16~11/27	6	20人	3000円
	土浦人のための英語(中級)	マイケル・カレン	10:00~12:00	10/23~12/18	7	30人	3500円
	英検に挑戦してみよう! 準2級編 ~英語で脳トレ~	氷飽悦子	11:00~12:30	10/23~12/18	8	20人	4000円

※1…教材・材料費を含みます。 ※2…アンドロイドのスマートフォンが必要です。

## 講座 土浦産業技術専門学院 建築CAD(AutoCAD) 基礎



**日時** 11月19日(土)、26日(土)、12月3日(土)  
午前9時~午後4時(全3回)

**対象** Windowsの基本操作ができる方

**内容** AutoCADによる作図機能、編集の仕方

**定員** 20人(定員を超えた場合は抽選)

**受講料** 3040円

**申込方法** ホームページから

**申込期間** 9月19日(月)~10月10日(月)

**問合せ** 同学院(☎841-3551)



## 講座 認知症サポーター養成講座 認知症のことについてもっと知ろう

**日時** 10月15日(土) 午前10時~11時30分

**場所** 三中地区公民館

**対象者** 市内在住・在学・在勤で、本講座を受講したことがない方

**内容** 認知症の基礎知識、認知症の方やその家族への接し方、認知症サポーターとは何か など

**定員** 25人(先着順)

**申込方法** 地域包括支援センターうららに直接または電話で

**申込締切** 10月5日(水)

**問合せ** 地域包括支援センターうらら(☎824-0332)

# 広告



# やってみよう！ シルバーリハビリ体操 vol.6

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、立って行う体操を紹介します。「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)

## ひざの屈伸

**効果：**下肢の筋肉が強化され、足首が柔らかくなります。

- ①足を肩幅に開きしっかり床につけて、まっすぐ立つ。
- ②尻が出ないように両ひざをゆっくり曲げ、5～6秒静止する。
- ③ゆっくりひざを伸ばして、元の姿勢に戻る。
- ④②～③を数回繰り返す。

※ひざは、つま先より前に出ても大丈夫です。



## 腹式呼吸

**効果：**筋肉の緊張を緩め、心身ともにリラックスできます。

- ①足を肩幅に開いて、両手を腹に当てる。
- ②鼻から大きく息を吸って、口をすぼめてゆっくり息を吐く。
- ③腹の空気を吐ききったら、鼻から大きく息を吸い込む。
- ④②～③を数回繰り返す。

※鼻から息を吸うのが難しい人は、口から吸いましょう。



## ひざ曲げ歩き

**効果：**歩く動作が安定します。

- ①立った姿勢で両ひざを少し曲げ、「イチ、ニ」で左脚を前に出し、「サン、シ」で右脚を前に出してそろえる。
- ②①の動作で4歩進む。
- ③「イチ、ニ」で右脚を後ろに引き、「サン、シ」で左脚を後ろに引いて両脚をそろえる。
- ④③の動作で4歩後退し、元の位置に戻る。

※足はしっかり上げ、ピョンピョンと上下に弾みをつけないように歩きましょう。



## ひざ曲げ横歩き

**効果：**横への移動が安定します。

- ①立った姿勢で両ひざを少し曲げて「イチ、ニ」で左脚を横に開き、「サン、シ」で右脚を左脚に引きつける。同様に左側にもう1歩進む。
- ②反対に「イチ、ニ」で右脚を横に開き、「サン、シ」で左脚を右脚に引き付ける。この動作を4回繰り返し、右側に4歩進む。
- ③①と同様に左側に2歩進み、元の位置に戻る。



「イチ、ニ」



「サン、シ」

※足はしっかり上げ、ピョンピョンと上下に弾みをつけないように歩きましょう。

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」



各体操1セット3、4回を1日3セット。無理をせず自分の身体と相談して取り組みましょう

## しゃがみこみ

**効果：**下肢の筋肉が強化され、立ったり座ったりする動作が楽になります。

- ①足を肩幅くらいに開き、つま先はやや開く。
- ②両手を胸の前で組み、その手を伸ばしながらひざを曲げてゆっくりしゃがみ込み、その姿勢で5～6秒静止する。
- ③ゆっくり立ち上がり、元の姿勢に戻る。
- ④②～③を数回繰り返す。



※かかとが浮かないところまで曲げましょう。

※バランスが取りづらいときは、イスの背などを持って行いましょう。



## 片足立ち

**効果：**バランス力が強化され、転びにくくなります。

- ①足を肩幅に開いて立つ。
- ②重心を一方の脚に移しながら、反対側の脚を上げる。
- ③浮かせた脚を下ろして重心を真ん中に戻す。
- ④②～③を数回繰り返す。
- ⑤反対側の脚も同様に②～④を行う。



※床についている方の脚のひざは、少し曲げた状態で行いましょう。

※バランスが取りづらいときは、イスの背などを持って行いましょう。



## シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集します

「シルバーリハビリ体操指導士」は、シルバーリハビリ体操の普及を通して、地域の介護予防を推進するために市内各地で活躍しているボランティアです。

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく過ごせるように、シルバーリハビリ体操指導士となって、仲間と一緒に活動してみませんか。

**日時・場所**／(全5回)

日程	時間	場所
10月18日(火)	9:30～16:00	男女共同参画センター (大和町9-1)
10月21日(金)	9:15～16:00	生涯学習館 (文京町9-2)
10月25日(火)	9:30～16:00	
10月28日(金)	9:30～16:00	
11月1日(火)	9:30～16:00	

**対象者**／次の条件をすべて満たす方

- ・市内在住のおおむね50歳以上の方
- ・講習会修了後に地域活動に参加できる方
- ・常勤の職に就いていない方

**内容**／

**講義：**解剖運動学(筋肉や骨、神経など)、介護予防の推進 ほか

**実技：**いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 ほか

**定員**／16人(先着順)

**受講料**／無料(交通費、昼食代は各自負担)

**申込方法**／高齢福祉課に電話または直接

**申込締切**／10月6日(木)

※全日程修了者には、茨城県知事と茨城県立健康プラザ管理者連名の認定証が公布されます。

※受講決定者には、後日詳細をお知らせします。

## 10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)	4日(火) (2時間程度)	9:45~10:00	土浦市保健 センター
		個別クラス (沐浴体験など)	妊婦とその家族 ※集団・個別いずれか のクラスを選択	4日(火) (各回30分程度)	
相談	つちまる育児相談 (予約制)	1か月~1歳11か月児	3日(月)	10:00~11:20 13:20~14:40	
	10か月児育児相談 (予約制)	令和3年12月生まれ	18日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談 (予約制)	2歳児	7日(金)	9:30~11:00	
健診	4か月児健康診査	令和4年6月生まれ	12日(水)、13日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和3年3月生まれ	5日(水)、6日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和元年7月生まれ	19日(水)、20日(木)	13:10~14:15	

問・申こども包括支援課 母子保健係(☎826-1111 内線2513)

## 10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

児童館デー、ミニ運動会、おはなし会 ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

ハロウィンdeダンス!ダンス!、おおきくな〜れ!、ポプラdeリトミック ほか

新治児童館 ☎862-4403

フラワーアレンジメント、ハロウィンdeダンス、親子ピクス ほか



おもいほり



ハロウィン製作

### 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

さくらんぼハロウィン(0歳~未就園児)、公園で遊ぼう、音楽ふれあい会 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

ハロウィン製作、おもいほり、ヨガ講習会 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

魚つり遊び、ミニ運動会をしよう、さつまいも掘り 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

0歳児ひろば(計測カード)、1歳児ひろば(サーキット遊び) ほか

Zoomセミナー  
「やりとりがうまくいく！  
ペアレント・トレーニング講座」



**日 時** 10月13日(木) 午前10時～11時  
**対 象 者** 市内在住の就学前の子を子育て中の方  
**定 員** 20人  
**申込方法** ホームページから  
**申込締切** 10月4日(火)  
**問** こども包括支援課(☎826-1111 内線2510)

ペアレント・トレーニングとは

子育ての困りごとを改善し、親と子どものより良い関係づくりを目指すために、お子さんへの声かけや、ほめ方などを身につけるトレーニングです。  
 親子でおだやかに過ごせるように、一緒に学んでみませんか？

乳児用チャイルドシートを貸し出します

**貸出期間** 10月11日(火)～21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11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** 10月3日(月)、4日(火)  
**問** 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

チャイルドシートを使用しましょう

6歳未満の子どもを車に乗せる場合には、チャイルドシートの使用が義務づけられています。  
 年齢や身体の大きさにあったものを選び、正しく使用しましょう。

1歳おめでとう ★9月生まれのあかちゃん★



1歳おめでとう！  
愛嬌爆発♡明るく  
元気に育ってね♡

高野 陽葵 ちゃん



1歳おめでとう♡  
我が家のアイドル  
次男坊♡

遠藤 結弦 ちゃん



かなたん祝☆1歳！  
いつも幸せを  
ありがとう！！

中村 奏仁 ちゃん



1歳おめでとう♡  
これからも元気に  
大きくなってね！

小室 賢人 ちゃん



祝☆1歳おめでとう！  
これからもすくすく  
育ってね♪

小沼 叶楓 ちゃん

11月で1歳になる  
あ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、写真を添えて  
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。

申込締切

9月30日(金)



1歳おめでとう♡  
笑顔がとっても  
可愛いよ♪

淵上 陽向 ちゃん



生まれてきてくれて  
ありがとう  
元気に大きくなってね

野本 倫惺 ちゃん



1歳おめでとう♡  
これからも元気に  
育ってね

菅原 唯愛 ちゃん



1歳おめでとう♡  
ニコニコ笑顔が  
可愛いね！大好き♡

荒木 ひなた ちゃん



お誕生日おめでとう  
人に優しく  
元気に育ってね！

伊藤 聡亮 ちゃん



周りを明るくしてくれて  
ありがとう！  
大好きだよ♡

山崎 優真 ちゃん



1歳おめでとう♡  
これから楽しい事  
たくさんしようね

増田 花穂 ちゃん



食べるの大好き♡  
元気いっぱい  
のびのび育ってね♪

伊藤 夕騎 ちゃん



祝1歳！  
色々なものをよく見て  
たくましく育ってね

稲葉 匠見 ちゃん



- ・写真は、頭や耳、あごの先  
が切れていない写真を送っ  
てください。
- ・送っていただいた写真は、  
お返しできません。
- ・提出いただいた個人情報は、  
この広報紙以外では使用しま  
せん。

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

# 10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	12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	20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	14日(金)		広報広聴課	労働・社会保険関係など【社会保険労務士】 申し込みはFAXまたは同会ホームページで FAX029-350-3222 ※予約優先
	13:30~16:30		茨城県社会保険労務士会 ☎029-350-4864	
土地家屋調査士 相談	5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	10月はお休み		広報広聴課 ☎内線2399	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】
市民相談	月~金曜日		広報広聴課	市に対する要望、意見など【市職員】
	8:30~17:15		☎内線2399	
税務相談	4日、11日、18日(火)		税理士会土浦支部	税に関する事【税理士】 ※予約制
	13:00~16:00		☎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	
成年後見相談	第4水曜日		社会福祉協議会	成年後見に関する事【弁護士】 ※予約制(相談日の1週間前まで)
	10:00~12:00		☎821-1152	
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【市職員】
	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【青少年相談員】 ※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	☎823-1123	
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	
精神保健相談	4日(火)	28日(金)	土浦保健所	心の健康に関する事 【精神科医師】 ※予約制
	14:30~16:30	14:00~16:00	☎821-5516	
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日	8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	☎827-1107	
女性のための 一般相談	14日、28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	

## ウォーキング大会

### ◆筑波山ジオパーク石仏散策清滝寺コース(約3.6km)

日時/10月16日(日) 午前10時~正午  
(受け付けは午前9時30分から) ※雨天中止

集合場所/小町の館

※日枝神社の駐車場をご利用ください。

申込期間/9月20日(火)~10月4日(火)

### ◆おおつ野ヒルズをめぐるコース(約5km)

日時/10月23日(日) 午前10時~正午  
(受け付けは午前9時30分から) ※雨天中止

集合場所/霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

申込期間/9月26日(月)~10月11日(火)

### ◎共通

定員/各20人(先着順)

持ち物/飲み物、健康保険証、帽子

申込方法/健康増進課に電話で

※「元気アップ! リいばらき」ポイント対象事業です。



筑波山ジオパーク石仏散策清滝寺コース

## 筋トレ・脳トレ教室

内容/講義: 筋トレのポイント、認知症予防など  
運動: ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

日時/10月25日(火)、11月8日(火)、22日(火)、  
12月13日(火)、27日(火) (全5回)  
いずれも午後2時~3時30分  
(受け付けは午後1時30分から)

対象/市内在住の65歳以上の方

場所/一中地区公民館

定員/20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法/健康増進課に電話で

申込期限/10月3日(月)



## 10月の献血

日時/10月21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

### 歯科の検診でからだも健康に

土浦市歯科医師会  
根本賢治(おおつ野ねもと歯科医院)

今年の6月に、政府の「骨太の方針」に盛り込まれて話題になった、国民皆歯科検診の導入といったニュースは、まだ皆さんの記憶に新しいところでしょうか。歯とお口の健康を守るため、歯科医院での定期的な検診は大切です。そして、生涯を通じてお口の中をトラブルから守っていくことで、全身的にもいつまでも健康やかに過ごすことができます。

検診によってむし歯が見つければ、もちろん治療になりますが、早いうちなら簡単な治療で済むでしょう。むし歯が大きくて歯の神経まで取るようになってしまうと、治療は大変で、通院も回数がかかります。もっと楽しいことに時間は使いたいものです。

また、歯周病の治療やメンテナンスも重要です。歯周病が進行すれば歯がぐらぐらになって抜けてしまいます。さらに歯周病は、全身性疾患との関連も重要です。糖尿病を悪化させたり、動脈硬化症や狭心症、心筋梗塞の原因になったり、高齢者の方には誤嚥性肺

炎の原因になります。また、妊婦さんにとっては、早産や低体重児出産の原因になるといわれています。

ということで、せっかく検診を受けたならば、予防にも意識をつなげていきましょう。むし歯も歯周病も原因は歯垢です。歯科医院で歯磨き指導や歯石・歯垢のクリーニングをしてもらい、さらに毎日の歯磨きのご自身でしっかり行うことで、お口の中を清潔に維持しましょう。

もう1つ、予防で大事なことは、フッ素です。フッ素は、歯の表層にあるエナメル質の修復を促進し、エナメル質を酸に溶けにくくし、細菌が酸を作るのを抑制します。歯科医院でフッ素を塗ってもらったり、毎日の歯磨きにフッ素配合の歯磨き剤を使ったりすることが、むし歯予防に効果的です。

以上、簡単ではありますが、検診と予防についてお話をさせていただきました。この記事が少しでも皆さんのお口と身体の健康につながれば幸いです。

# 10月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	5日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	11日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	12日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	4日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	6日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	20日(木)		老人福祉センターうらら(☎827-0050)

## 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。**

10月	内科	外科	歯科
2日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	県南病院 ☎841-1148 中	たかぎ歯科 ☎822-3111 国分町
9日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目
10日(月)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目
16日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	県南病院 ☎841-1148 中	神立デンタルクリニック ☎830-2161 神立町
23日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	千束町 歯のクリニック ☎875-5130 千束町
30日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目

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 午後7時~10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。



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

