

夢のある、元気のある、土浦へ

広 報 つ ち う ら

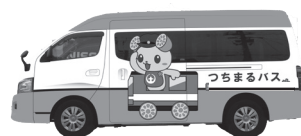
Tsuchiura Public Relations



中旬号/No.1325

## ピックアップ つちうら

### 土浦市コミュニティ交通「つちまるバス」 右叡地区の実証運行を10月29日(土)から開始します



市では公共交通不便地域の問題解消と、高齢者などの移動手段の確保のために、土浦市コミュニティ交通「つちまるバス」の導入を進めています。令和3年度か

ら運行している中村南・西根南地区に続く第2弾として、右叡地区で運行します。買い物や通院など、日常生活の移動手段として、ぜひご利用ください。

#### ◆運行ルート

区間 荒川沖駅(東口) ⇄ 霞ヶ浦医療センター  
停留所 右叡地区(クスリのアオキほか15か所)、  
荒川沖駅、イオンモール土浦、  
県南病院、霞ヶ浦医療センター

#### ◆運行内容

運行車両 ワンボックス車(8人乗車)1台  
運行日 毎日(1月1日～3日は運休)  
運行時間 午前8時～午後7時(1日10便)  
運賃 1乗車につき一律200円(小学生は100円)  
※障害者料金はいずれも半額  
※6歳未満は無料(同伴幼児は2人まで)

※停留所の場所や運行ダイヤなど、詳しくは  
ホームページをご覧ください。



問 都市計画課(☎826-1111 内線2370)

### 「つちうらMaaS」実証実験を おおつ野地区周辺で10月22日(土)から開始します



グリーンスロー  
モビリティ

MaaS(マース)とは出発地から目的地までの経路検索や交通手段の予約、決済などをまとめて行うことができるサービスのことです。市が参加する「つちうらMaaS推進協議会」が中心となり、観光推進や移動手段

の確保、交通利便性の向上のための企画実験を行っています。実証実験では、グリーンスローモビリティ(時速20km未満で走る電気自動車)を運行します。期間中は無料で乗車できます。ぜひご利用ください。

実験項目	場 所	期 間
グリーンスローモビリティの運行(無料)	おおつ野・沖宿地区	10月23日(日)～12月17日(土)
小型バスの運行(無料)	おおつ野・おおつ野周辺地区	12月24日(土)～3月31日(金)
[RYDE PASS]アプリでのチケット販売・利用	土浦市内店舗・施設	10月22日(土)～3月31日(金)

※利用方法や運行情報など、詳しくは関東  
鉄道のホームページをご覧ください。



問 都市計画課(☎826-1111 内線2370)

# 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。イベントなどは、感染防止対策を講じ、安全を確保したうえで開催いたします。



開催状況などの最新情報はこちら▲

## お知らせ 人権と平和のつどいを開催します

**日時** 10月29日(土) 午後1時30分から  
(開場は午後1時から)  
**場所** クラフトシビックホール土浦(市民会館)  
**内容** 第1部 広島平和記念式典参加者の体験発表  
第2部 人権講演会  
「いのちをみつめて～お芝居とおはなし～」  
講師：有馬理恵さん(劇団俳優座 舞台女優)  
※一時保育、手話通訳を利用できます。  
**問合せ** 総務課(☎内線2330)



有馬理恵さん



広島平和記念式典参加者の皆さん

## お知らせ 各種証明書のコンビニ交付手数料を200円に引き下げます

マイナンバーカードを使って、コンビニなどのマルチコピー機で住民票の写しなどの各種証明書を取得することができます。

10月24日(月)から、コンビニ交付手数料を1通あたり200円に引き下げます。便利でお得なコンビニ交付を、ぜひご利用ください。

### 交付手数料

	今まで	10月24日から
コンビニ交付	300円	200円
窓口交付	300円(変更なし)	

### 取得できる証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、課税・非課税証明書、所得証明書

### 利用可能店舗

セブンイレブン、ファミリーマート、セイコーマート、ミニストップ、ローソン、イオンリテール、カスミ

### 利用可能時間

店舗営業時間のうち、午前6時30分～午後11時  
(12月29日～1月3日、メンテナンス時を除く)

**問合せ** 市民課(☎内線2605)

## お知らせ 2022・2023年版「市民くらしの便利帳」を配布します

2022・2023年版「市民くらしの便利帳」を、11月上旬から末までに、順次各家庭のポストへ配布します。

11月末までに配布されなかった場合は、サイネックスへご連絡ください。

### 問合せ

内容について…

広報広聴課(☎内線2396)

配布について…

サイネックスつくば支店(☎858-0570)



2022・2023年版  
市民くらしの便利帳

# 広告

## お知らせ 南部地区運動広場と神立公園野球場の ネーミングライツ事業スポンサーが決定しました

南部地区運動広場と神立公園野球場のネーミングライツ事業スポンサーが、田中冷設工業株式会社に決定しました。期間は令和4年10月1日から3年間です。

### ◆南部地区運動広場

愛称：R南部田中冷設スポーツフィールド  
(略称：TR南部)

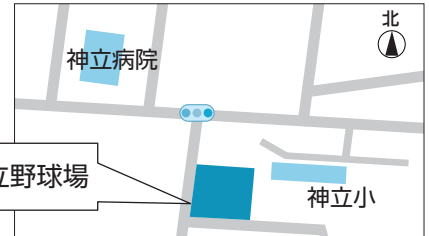


R南部田中冷設  
スポーツフィールド

問合せ スポーツ振興課(☎内線5123)

### ◆神立公園野球場

愛称：R田中冷設神立野球場  
(略称：TR神立)



R田中冷設神立野球場

問合せ 納税課(☎内線2359)

## お知らせ 自転車利用に関するアンケートにご協力ください



「土浦市自転車のまちづくり構想」の見直しにあたって、自転車利用状況などに関するアンケートを実施します。

ご協力いただいた方の中から、抽選で40人の方にレンタサイクル無料試乗券をお送りします。

**対象** 市内在住で、15歳以上(中学生除く)80歳未満の方

**回答方法** 中学校地区公民館に設置する回答用紙を公民館窓口へ直接、または二次元コードから

**回答期限** 11月6日(日)

**問合せ** 政策企画課(☎内線2353)



## 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

### ◆10月の納期限：10月31日(月)

市県民税(3期)、国民健康保険税(4期)、  
介護保険料(4期)、後期高齢者医療保険料(4期)

### ◆夜間・休日納税相談窓口

**日時** 夜間…11月10日(木) 午後5時15分～8時

休日…10月30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 ねんきんネットをご利用ください



11月30日は「年金の日」です。この機会に、年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

ねんきんネットでは、パソコンやスマートフォンから自分の年金記録を確認したり、条件を設定して年金見込額の試算をしたりすることができます。

**問合せ** 土浦年金事務所(☎825-1170)

## お知らせ 年末のごみ搬入はお早めに

12月下旬ごろから、ごみの直接搬入は毎年大変混雑します。年内中にごみの搬入をされる方は、早い時期での搬入にご協力ください。

**受付日時** 月～土曜日 午前9時～午後4時

※12月31日、1月1日～3日は休みです。

**問合せ** 清掃センター(☎841-3427)

# 広告

**お知らせ** がん検診の検診料を一部助成します



がんは早期発見することで、早期治療ができ、治る可能性を高め、治療による心身の負担も軽減できます。

大切な命を守るためにも、定期的ながん検診を受けましょう。

市内に住民登録のある方は、年度内に1回、検診料の助成を受けられます。70歳以上の方、土浦市国民健康保険加入者、生活保護受給者は無料です。

**受診方法** 受診券を取得し、協力医療機関で令和5年3月31日(金)までに受診

**受診券の申込方法**

土浦市保健センター、市民課、各支所・出張所に健康保険証を持って直接、または健康増進課に電話、またはホームページから

**申込締切**

電話・ホームページ…令和5年3月16日(木)  
窓口…令和5年3月31日(金)

※受診券の有効期間は、発行日から8週間です。

**問合せ** 健康増進課 (☎826-3471)

検診項目	検診内容	対象者※1	自己負担額
胸部(肺がん)	胸部レントゲン撮影(65歳以上は結核検診を含む)	40歳以上の方	600円※2
胃がん	バリウムによるレントゲン撮影	40歳以上の方	4000円
大腸がん	便潜血反応検査	40歳以上の方	600円
前立腺がん	血液検査(PSA検査)	50歳以上の男性	1100円
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	2300円
乳がん (女性の方)	超音波検診	40歳以上の方	1300円
	マンモグラフィ2方向	40・42・44・46・48歳の方	1600円
	マンモグラフィ1方向	50歳以上の偶数年齢の方	1400円

※1…年齢はすべて令和5年3月31日時点 ※2…65歳以上の方は無料

**お知らせ** 家族が扶養から外れたら手続きが必要です

健康保険に加入している方は、家族が被扶養者の条件を満たさなくなった場合、勤務先を通して家族を被扶養者から外す手続きを行い、保険証を速やかに返却してください。

**◆被扶養者から外れる手続きが必要な例**

- ・就職したとき
- ・別の世帯の扶養家族になったとき
- ・75歳以上になったとき
- ・年間収入が130万円(60歳以上は180万円)以上になったとき

**問合せ** 協会けんぽ茨城支部 (☎029-303-1582)

**お知らせ** 骨粗しょう症検診を受けましょう



**対象** 昭和27年4月～平成15年3月生まれで、市内に住民登録のある女性

**内容** 超音波検査による骨密度測定(測定部位：かかと)  
**検診料** 300円

**申込方法** 「申込専用はがき」に必要事項を記入し郵送、またはホームページから

**申込専用はがきの配布場所**

- ・土浦市保健センター
- ・市役所(市民課・コンシェルジュ)
- ・支所・出張所
- ・中学校地区公民館
- ・子育て支援センター
- ・子育て交流サロン
- ・児童館

**申込期間** 10月28日(金)～11月11日(金)(消印有効)

**問合せ** 健康増進課 (☎826-3471)

広告



# 情報ひろば

## お知らせ 年金生活者支援給付金制度をご存知ですか

年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金生活者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。請求手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

●給付金専用ナビダイヤル ☎0570-05-4092

問合せ 土浦年金事務所(☎825-1170)

## お知らせ Sマーク(標準営業約款制度)をご存知ですか

このマークのある「理容店」、「美容室」、「クリーニング店」、「めん類飲食店」、「一般飲食店」は厚生労働大臣の認可を受けた約款に基づき営業している安全・安心なお店です。

問合せ 茨城県生活衛生営業指導センター  
(☎029-225-6603)



## 催し 土浦菊まつり 菊花品評大会

日時 11月1日(火)～15日(火) 午前9時～午後4時

場所 亀城公園

内容 土浦霞菊協会による菊花の展示、即売会

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810)

## お知らせ 陸上自衛隊 夜間飛行訓練

日程 11月1日(火)、2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(☎842-1211)

## 催し れんこん料理フェア2022



期間 11月1日(火)～30日(水)

内容 本市を含む霞ヶ浦流域市町村のホテル・料理店で、オリジナルのれんこんメニューを提供

※対象店舗など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ れんこん料理フェア実行委員会(☎875-8077)

## 相談 歯科医師による 歯の何でも無料電話相談

日時 11月13日(日) 午後1時～4時

内容 歯に関する悩みや相談

●相談ダイヤル ☎823-7930

問合せ 茨城県保険医協会(☎823-7930)

## 催し つちうらであそぼ・まなぼ Vol.5



土浦駅周辺の施設や店舗が協力して開催する、子どもから大人まで楽しめるまちなか周回イベントです。

日時 11月3日(木) 午前10時～午後3時

場所 土浦駅周辺施設

内容 子どもクラフト、マルシェ、木のおもちゃランド、ボードゲーム など

※予約が必要なイベントがあります。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 茨城県県南生涯学習センター(☎826-1101)

## 相談 成年後見相談会

日時 10月29日(土) 午前10時～午後3時

※相談時間は40分です。

場所 つくば市役所大穂庁舎2階

(つくば市筑穂一丁目)

内容 成年後見・遺言・相続などに関する相談

申込方法 成年後見センター・リーガルサポート茨城支部へ電話で

問合せ 成年後見センター(☎029-302-3166)

# 広告

**募集** 納税通知書送付用封筒の  
広告を募集します



事業者の方を対象に、令和5年度の納税通知書送付用封筒の広告を2枠募集します。

	固定資産税 都市計画税	軽自動車税	市・県民税
発送枚数	約5万8千枚	約4万2千枚	約2万5千枚
発送時期	令和5年4月上旬	令和5年5月中旬	令和5年6月上旬

広告掲載料 1枠25万円(最低価格)

申込締切 12月15日(木)

決定方法 申し込みが2件を超えた場合、申し込み額の  
高い順に決定します。

※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 課税課(☎内線2283)

**募集** 就職を希望している方へ  
ジョブボード土浦をご利用ください



就職を希望している方などに向け、人材を積極的に採用したい会員事業所の採用情報を掲載しているサイト「ジョブボード土浦」を開設しています。

掲載されている事業所に就職を希望する場合は、各事業所にご連絡ください。その際は、「ジョブボード土浦」を見たことを伝えてください。

問合せ 土浦商工会議所(☎822-0391)

**催し** 茨城県近代美術館 企画展「辻永 ふた  
つの顔を持つ画家—油彩と植物画—」

大正・昭和の洋画壇に確固たる地位を築いた辻永つしひさし(1884~1974)の、油彩画と植物画を紹介します。

期間 10月25日(火)

~12月11日(日)

午前9時30分~午後5時

(月曜休館)

問合せ 同館

(☎029-243-5111)



「無花果畑」(1912年)  
水戸市立博物館蔵

**募集** 土浦市文化協会50周年記念事業  
「桜の記憶」 出演者・スタッフ募集

土浦の歴史・文化と魅力を伝える、人間の絆や家族愛を盛り込んだ舞台、「桜の記憶」(令和5年4月上演予定)の出演者・スタッフを募集します。

日時 10月29日(土) 午後2時から

場所 二中地区公民館

内容 「桜の記憶」についての説明  
会・ワークショップ形式に  
よるオーディション

※募集要項など、詳しくはお問い  
合わせください。

問合せ 土浦市文化協会事務局(☎893-5505)



**募集** 第17回土浦の写真コンテスト  
作品募集



テーマ おおむね3年以内に撮影した、市内の景観や  
イベントなど

応募数 1人5点まで

応募規格 カラー・モノクロは問わず、四つ切・四つ  
切ワイド・A4プリント

応募方法 ホームページにある応募票を、作品の裏面に  
貼付して、土浦市観光協会へ郵送または持参

締切 11月23日(水)(消印有効)

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810、

〒300-0043 中央一丁目3-16)

**催し** 茨城県立歴史館 秋の特別展  
「知の大冒険—東洋文庫 名品の煌めき—」

誰もが教科書で目にしたことのある書物や絵画、世界に数点しかない稀覯本きこうほん、「未知の知」を伝える情熱にあふれた書物や地図、絵画など、100万点を超える東洋文庫の蔵書から厳選された資料を紹介します。

期間 11月23日(水)まで

午前9時30分~午後5時(月曜休館)

問合せ 同館(☎029-225-4425)

広告

# 情報ひろば

## 講座 地元食材で秋の味覚！ 手作りパン教室

**日時** ①11月7日(月)、②11月21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栗あんぱん&サラダ  
②そばシフォンケーキ&秋野菜の炊き込みご飯

**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

**料金** 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** ①10月27日(木)、②11月10日(木)

**問合せ** 土浦市農業公社(☎862-5143)

## 講座 茨城県自営型テレワーカー養成講座 スキルアップコース



**日時** 11月17日(木)～12月21日(水) 全6回  
午前10時～午後3時(初日と最終日は正午まで)

**場所** 県三の丸庁舎(水戸市三の丸)  
※初日と最終日のみ、その他はオンライン開催

**対象** 自営型テレワークを始めたい県内在住の女性で  
自宅にインターネット環境とパソコンがある方

**内容** Webライティングコース、Webサイト制作コース

**定員** 各コース20人

※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** キャリア・ママ(☎042-389-0220)

## 講座 小規模ボイラー取扱資格取得講習



**日時** 11月26日(土) 午前9時～午後5時、  
11月27日(日) 午前9時～午後6時5分

**場所** 茨城県JA会館本館1階(水戸市梅香)

**定員** 50人(先着順)

**申込方法** ホームページから

**申込期間** 11月1日(火)～8日(火)

**問合せ** 日本ボイラ協会茨城支部(☎029-225-6185)

## 講座 暮らしのセミナー 「リサイクルとごみを考えよう」

**日時** 11月15日(火) 午前8時30分～午後4時30分

**集合場所** 市立武道館 駐車場

**対象** 市内在住の方

**内容** 廃棄物最終処分場、清掃センターなどの見学

**定員** 25人(先着順)

**持ち物** 昼食、飲み物

**申込方法** 電話で

**問合せ** 消費生活センター(☎823-3928)

## 講座 やさしい在宅介護食教室

**日時** 11月16日(水) 午前10時～午後1時  
(受け付けは午前9時30分から)

**場所** 土浦市保健センター

**対象** 市内在住の方

**内容** 鮭の混ぜご飯、里芋のそばろ煮、ヨーグルトゼリー

**定員** 8人(先着順)

**持ち物** 三角巾、エプロン

**料金** 300円

**申込方法** 電話で

**問合せ** 健康増進課(☎826-3471)



## 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** 11月25日(金) 午後2時30分～4時  
(受け付けは午後2時から)

**場所** 神立地区コミュニティセンター

**対象** 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 など

**定員** 30人(先着順)

**持ち物** 筆記用具、飲み物

**申込方法** 地域包括支援センターかんだつに電話で

**申込締切** 11月18日(金)

**問合せ** 地域包括支援センターかんだつ(☎869-7035)

# 広告

# 第91回 土浦全国花火競技大会

## 11月5日(土) 午後5時30分競技開始

10号玉の部、創造花火の部、スターマインの部、3つの部門で、全国の花火師たちが内閣総理大臣賞をかけて、土浦の夜空を舞台に花火の美しさを競います。

### 土浦駅周辺拡大図



### P 駐車場

P-1 土浦駅東駐車場	約 1,200台
P-2 土浦駅西駐車場	約 470台
P-3 土浦一中校庭 (9時より)	約 300台
P-4 下高津小 (9時より)	約 100台
P-5 旧第一給食センター (9時より)	約 50台
P-6 茨城県土浦保健所駐車場 (9時より)	約 40台
P-7 土浦市保健センター駐車場 (9時より)	約 100台
P-8 茨城県土浦土木事務所駐車場 (9時より)	約 80台
P-9 旧穴塚小学校 (9時より)	約 80台
P-10 土浦市立武道館駐車場 (9時より)	約 80台
P-11 土浦労働総合庁舎駐車場 (13時より)	約 50台
P-12 上高津貝塚ふるさと歴史の広場	約 100台
P-13 クラフトシビックホール (市民会館) (13時より)	約 200台
P-14 茨城県土浦合同庁舎前駐車場 (バス可/13時より)	約 200台
P-15 茨城県土浦合同庁舎職員東駐車場 (13時より)	約 100台
P-16 霞ヶ浦総合公園駐車場 (バス可/13時より)	約 600台
P-17 滝田一丁目臨時駐車場 (13時より)	約 300台
P-18 川口運動公園内 ((予約制・有料)/13時より)	約 30台
P-19 川口運動公園サブグラウンド ((有料)/13時より)	約 20台
P-20 土浦児童相談所駐車場 ((予約制・有料)/13時より)	約 20台

**有料**

1台1,000円  
※P-1・2は上限

**無料**

**バス専用**

○上記以外にも市内各所に民間の有料駐車場がございます。  
○各駐車場における車両の損傷、事故、盗難については一切責任を負いません。

### 河川内の立入禁止

学園大橋~土浦橋付近は保安のため15時~21時の間河川内立入禁止です。

### 立入禁止地区

■内は花火打上の保安距離内のため、9時~22時立入禁止です。

### お帰り案内

会場より徒歩で土浦駅を目指す場合のご案内

●●●●●●▶ **おすすめ桜川コース**

- ▶ 高架道下コース
- ▶ まちなかコース



### 新型コロナウイルス感染症対策を行って開催します

- ・有料観覧席エリア出入口での検温を実施します。
- ・敷席の人数を1マス6人から1マス4人へ変更しました。
- ・自由観覧席を廃止し、イス席(有料)へ変更しました。
- ・有料観覧席エリア内では飲食物の販売を行いません。



当日は道路の混雑が予想されます。交通規制図を参考に、迂回などへのご協力をお願いいたします。



# 花火大会 交通規制図

## グルメ・お土産情報

地図中の左記アイコンのある場所は、土浦にあるおいしいグルメや、お土産屋さんの場所になります。詳しい情報は右下のQRコードで調べることができます！  
美味しい情報をGETしよう！市内には飲食店がありますので、是非お立ち寄りください。



### 凡例

	通行禁止（歩行者を含む）	6時～22時		車両通行禁止（路線バスを除く）	16時30分～22時
	通行禁止（歩行者を含む）	9時～22時		車両通行禁止（路線バスを除く）	17時～22時
	歩行者通行禁止（自転車含む）	14時30分～22時		一方通行	14時30分～22時
	通行禁止（臨時バス専用） （学園大橋南～田中文差点）	14時30分～22時		進入禁止	終日
	通行禁止（臨時バス専用） （高架道部分）	14時15分～22時		駐車禁止重点地区	終日
	車両通行禁止	14時30分～22時		立入禁止地区	9時～22時
	車両通行禁止（路線バスを除く）	19時30分～22時30分		本線のみ歩行者通行禁止	13時～22時
	車両通行禁止（歩行者専用道路）	14時30分～22時		駐車場	

### 国道6号出入口規制

- 14時30分～22時閉鎖** 土浦学園線 出口 / 土浦学園線 入口(東京方面)
- 16時30分～22時閉鎖** 穴塚大岩田線 出口(東京方面)
- 17時～22時閉鎖** 虫掛 出口 ※路線バスを除く

### 注意 ATTENTION

- 歴史の遺構・博物館等
- 観覧場所
- 飲食店・居酒屋
- 霞ヶ浦に関連する施設
- 観光施設
- 名産
- つくば霞ヶ浦りんりんロード・サイクリング施設
- 観覧場所は概ねの目安です。見えにくい場合は移動してください。
- 以外に花火が見える場所はたくさんあります。
- 打上場から遠い場所ではスターマイン等見えにくい場合があります。後比較的遅い煙を避けられます。
- 風向きにより煙の影響で見えにくい場所が出てきます。
- 立入禁止区域に若干の変更がある場合がありますので、従ってください。
- 迷惑駐車はおやめください。
- 大会会場周辺における小型無人飛行機（ドローン等）の飛行禁止区域があります。

花火の打ち上げ順は、10月下旬ごろに花火大会実行委員会ホームページに掲載します。







# 秋のお出かけ特集



秋の行楽シーズンにあわせ、市内各所でさまざまなイベントを開催します。ぜひお越しください。



## 「図書館フェス2022」イベント案内第3弾 図書館(☎823-4646)

### 英語でORIGAMI折ってみよう

**日時** 11月13日(日)  
午後2時～2時30分、午後3時～3時30分

**場所** 市立図書館(アルカス土浦館) 4階研修室

**対象** 小学3年生以下(保護者同伴)

**講師** 外国語指導助手(ALT)

**定員** 各15人(先着順)

**申込方法** 10月27日(木)から電話で



### 法律情報講座 「いまさら聞けない相続の基本」

**日時** 11月23日(水) 午後2時～3時30分

**場所** 市立図書館(アルカス土浦館) 4階研修室

**講師** 三柴萌実さん(弁護士)

**定員** 35人(先着順)

**申込方法** 10月28日(金)から電話で



### 工作教室 ～毛糸でぐるぐる♪ クリスマスオーナメント～

**日時** 11月20日(日) 午前10時30分～11時30分  
午後2時30分～3時30分

**場所** 市立図書館(アルカス土浦館) 4階研修室

**対象** 小学6年生以下  
(小学2年生以下は保護者同伴)

**内容** オリジナルのクリスマスオーナメントを作り、図書館のツリーに飾り付け

**定員** 各15人(先着順)

**申込方法** 10月29日(土)から電話で



### おすすめ本の展示

**展示期間** 12月15日(木)まで

**場所** 市立図書館(アルカス土浦館) 2階展示コーナー

**内容** 図書館スタッフがおすすめする、さまざまなジャンルの本を展示

### 土浦の恵みマーケット

**日時** 10月30日(日) 午前10時～午後4時

**場所** アルカス土浦 1階プラザ(屋外広場)

**内容** 土浦ブランド認定品の販売



## 小町山・朝日峠登山

**日時** 11月23日(水) 午前8時30分～午後3時

**集合場所** 小町の館

**講師** 筑波山地域ジオパーク認定ジオガイド

**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、すべりにくい靴、昼食、飲み物、雨具(小雨時)

**料金** 500円

**申込方法** 商工観光課に電話または直接

**問合せ** 商工観光課(☎826-1111 内線2705)



## 楽しもう!サイクルーズ

**日時** 11月26日(土) 午前7時30分～11時30分  
(雨天中止)

**集合場所** りんりんポート土浦

**内容** 土浦港から歩崎棧橋まで遊覧船乗船。復路はりんりんロードを自転車で土浦港へ(約20km)

**定員** 20人(先着順)

**対象** 市内在住の18歳以上の方

**持ち物** 動きやすい服装、手袋、飲み物、タオル

**料金** 1000円(自転車・ヘルメットのレンタル代を含む)

**申込方法** 住所、氏名、電話番号、年齢、身長を記入してメール、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





## 公民館まつり(文化祭・作品展)

※月曜・祝日は休館

### 一中地区公民館作品展

日時 11月8日(火)～19日(土)  
午前9時～午後5時

内容 同地区の小中学生や同好会の作品展示

問合せ 一中地区公民館(☎821-0104)

### 上大津公民館作品展示発表会

日時 11月6日(日)～13日(日)  
午前9時～午後5時

内容 同好会の作品展示

問合せ 上大津公民館(☎828-1008)



### 二中地区文化祭

日時 11月13日(日)～20日(日)  
午前9時～午後5時(最終日は午後1時まで)

内容 同好会の作品展示

問合せ 二中地区公民館(☎824-3588)

### 六中地区公民館文化祭

日時 10月27日(木)～11月2日(水)  
午前9時～午後5時(最終日は午後1時まで)

内容 同地区の小中学生や同好会などの作品展示

問合せ 六中地区公民館(☎842-3585)

### 三中地区文化祭

◆同地区の小中学生や同好会などの作品展示

日時 11月17日(木)～20日(日)  
午前9時～午後5時(最終日は正午まで)

◆花苗や野菜の即売会、木工教室などの子ども広場

日時 11月20日(日) 午前10時～正午

問合せ 三中地区公民館(☎843-1233)

### 都和公民館まつり

◆同好会の作品展示

日時 11月19日(土)～12月4日(日)  
午前9時～午後5時(最終日は午後1時まで)

◆花苗や野菜の即売会など

日時 12月4日(日) 午前9時30分～正午

問合せ 都和公民館(☎832-1667)

### 四中地区公民館作品展

日時 10月15日(土)～28日(金)  
午前9時～午後5時(初日は午後1時から)

内容 同地区の小中学生の図画・習字の作品展示

問合せ 四中地区公民館(☎824-9330)

### 新治地区コミュニティまつり

日時 10月19日(水)～23日(日)  
午前9時～午後4時(最終日は午後2時まで)

内容 同地区の未就学児や義務教育学校生、同好会の作品展示

問合せ 新治地区公民館(☎862-2673)



## 神立コミセンイベント

閩神立地区コミュニティセンター(☎833-1295)

### 神立コミセン にぶんのいち 1/2 文化祭

◆クラリネットクワイアーによる  
ウェルカム・コンサート

日時 10月29日(土) 午前11時15分から

◆同好会の作品展示

日時 10月30日(日)～11月5日(土)  
午前9時～午後5時

### 芋から作るこんにやく教室

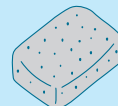
日時 11月13日(日) 午前10時～午後2時30分  
定員 10人(定員を超えた場合は抽選)

参加料 700円

申込方法 電話または直接

申込締切 11月6日(日)まで

※持ち物など、詳しくはお問い合わせください。



## 11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)	1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)	1日(火) (各回30分程度)	13:30 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	14日(月)	10:00~11:20 13:20~14:40		
	10か月児育児相談 (予約制)	令和4年1月生まれ	15日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00		
	2歳児育児相談 (予約制)	2歳児	4日(金)	9:30~11:00		
健診	4か月児健康診査		令和4年7月生まれ	16日(水)、17日(木)		13:10~14:30
	1歳6か月児健康診査		令和3年4月生まれ	9日(水)、10日(木)		13:15~14:30
	3歳児健康診査		令和元年8月生まれ	22日(火)、24日(木)		13:10~14:30

問・申こども包括支援課 母子保健係(☎826-1111 内線2513)

## 11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

親子ヨガ、絵画工作教室、からだであそぼう ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

ママのハンドメイド教室、ポプラdeリトミック、楽しくA・B・C ほか

新治児童館 ☎862-4403

うんどうかいごっこ、親子ハンドメイド、親子ヨガ ほか



白鳥保育園での活動の様子




牛乳パック犬を作って遊ぼう

### 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

秋の音遊び・歌遊び、ベビーマッサージ、手形アート作り 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

スラックライン、新聞バッグ作り、ベビーマッサージ講習会 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

簡単マジックをやってみよう、ボール遊び、牛乳パック犬を作って遊ぼう 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

アロマ講座、ベビーマッサージ、マタニティサロン ほか

## 「つちまるビーンズ交流会」を開催します

- 日時** ①11月5日(土)、②1月28日(土)、  
③2月25日(土) 午前10時15分～11時20分
- 場所** ①ポプラ児童館、②都和児童館、  
③こどもランド
- 対象者** 市内在住の就学前の多胎児を子育て中、  
または妊娠中の方
- 申込方法** 電話で
- 申込締切** ①11月2日(水)、②1月25日(水)、  
③2月22日(水)
- 問** こども包括支援課(☎826-1111 内線2513)

## 乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 貸出期間** 11月14日(月)～25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  
12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** 11月7日(月)、8日(火)
- 問** 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

### 🌸「つちまるビーンズ交流会」ってこんな会🌸

ふたご・みつごなどの多胎児を育てている仲間と、  
気軽におしゃべりができる交流会です。

多胎育児ならではの悩みを共有したり、先輩の育  
児体験を聞いたりできます。

ご希望の方は、保健師・助産師・子育て支援コン  
シェルジュによる育児相談も受けられます。

お子さんの見守り保育も利用できますので、ぜひ  
ご参加ください。

## 1歳おめでとう

## ★10月生まれのおかちゃん★



毎日幸せを  
ありがとう♡  
ねえねと仲良くね♡

神永 みひろ ちゃん



愛娘へ♡  
おめでとう！いつまでも  
元気に♡愛してる♡

菊間 紅羽 ちゃん



いつも元気な  
ゆいと君♡  
皆の宝物♡

土岐 悠弦 ちゃん



1歳おめでとう！  
元気にすくすく  
大きくなってね♡

堀越 結花 ちゃん



祝1歳天使に癒される  
幸せをありがとう  
悠真大好き♡

富山 悠真 ちゃん



1歳おめでとう♡  
ずっと楽しく  
過ごしていこうね♡

白井 結羽 ちゃん



1歳おめでとう♡  
元気に大きく  
なってね♡

鈴木 紗菜 ちゃん



1歳おめでとう  
天使の笑みを失わない様  
懸命に生きよ

永塚 凧斗 ちゃん



You are  
our precious♡

木村 飛燕 ちゃん



パパとママの元に  
来てくれてありがとう♡  
大好き♡♡

池田 蓮斗 ちゃん



家族の宝物♡  
運くん！笑顔いっぱい  
大きくなあれ！

朝比奈 蓮 ちゃん



1歳おめでとう☆  
生まれてきてくれて  
ありがとう☆

小神野 叶楓 ちゃん

12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

10月31日(月)



祝1歳♡いっぱい  
食べて笑って  
元気に育ってね♡

福ヶ迫 朋希 ちゃん



祝☆1歳  
うまれてきてくれて  
ありがとう♡

笹本 凜季 ちゃん



1歳おめでとう♡  
楓はみんなの宝物  
笑顔がありがとう

長沼 楓 ちゃん



1歳おめでとう！  
まっすぐ自分の道を  
歩んでいってね

荒川 颯汰 ちゃん



1歳おめでとう☆  
笑顔と元気いっぱい  
育ってね！

佐野 颯太 ちゃん

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



# 11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	9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	17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	11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	2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	16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【市職員】
	8:30~17:15		☎内線2399	
税務相談	1日、8日、15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	1日(火)	25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	12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	11日、25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

日時/11月26日(土) 午前10時~正午 ※雨天中止  
 集合場所/三中地区公民館  
 コース/里山ウォーキング(約4km)  
 定員/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  
 申込期間/10月31日(月)~11月15日(火)  
 ※元気アップ! りいばらきポイント対象事業です。

## 脳トレウォーキング講座

内容/講義: 認知症予防、運動: 脳トレステップなど  
 日時/①11月29日(火)、②11月30日(水)  
 いずれも午後2時~3時30分  
 場所/①新治総合福祉センター  
 ②霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)  
 対象/市内在住の65歳以上の方  
 定員/各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/11月2日(水)

## 元気アップ運動教室【月曜コース】

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/12月12日(月)~3月27日(月) (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/市内在住の65歳以上の方  
 内容/講義、健康体操、ゴムバンド・ボールなどを使った軽い運動  
 定員/各20人(定員を超えた場合は抽選)  
 申込方法/電話で  
 申込期限/11月11日(金)

## 11月の献血

日時/11月21日(月)  
 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

## 肺炎から身を守るために

土浦市医師会  
 菊池教大(霞ヶ浦医療センター)

肺炎にはどのようなイメージがあるでしょうか? 高齢者の病気、誤嚥性肺炎、コロナ肺炎、肺炎球菌ワクチンなどでしょうか。

昨今、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のために、少し忘れがちになりますが、肺炎は、わが国の死亡原因の4位となっています。ちなみに1位はがん、2位は心筋梗塞などの心疾患、3位は脳血管障害(脳梗塞など)、5位は老衰で、6位は誤嚥性肺炎です。4位と6位が肺炎ですね。

実際に肺炎で亡くなる方の多くは、65歳以上の高齢者であり、80歳を超えると、ある意味がんより恐ろしい病気となります。がんはおおよそ数か月から数年かけて進行しますが、肺炎は重症の場合、数日から1週間程度で急に悪くなり、最悪の場合、命を落とすこともあります。また、誤嚥性肺炎のように、繰り返すことで、さらに体力が奪われる場合もあります。

高齢者の肺炎は、まず合併症、たとえば喫煙による肺気腫、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣にともなう病気を有するケースがほとんどです。一般的に合併症が多いほど肺炎は治りにくく、重症化しやすいといわれています。また、脳梗塞や認知症などがあると徐々に嚥下機能の低下が起きて、誤嚥性肺炎を繰り返

していきこともあります。最近話題となっているロコモは、運動器の障害、つまり筋骨格系の問題で日常生活に制限がある状態を指しますが、ロコモも肺炎の重症化や長期の入院につながっていきます。

さて、肺炎を予防し、重症化を防ぐためには、どうしたらいいでしょうか。当たり前ですが、人間の体は1つです。心臓が良くても肺が悪いのでは、バランスがとれません。全体的に良い状態を無理なく目指していきたいものです。そのために、合併症を少なくすること、コントロールしておくことが重要です。

まず、たばこを吸う方であれば禁煙、肥満傾向がある方は減量、高血圧の方は塩分制限などでしょうか。加えて、ロコモなどの心配がある方には、適度な運動を勧めています。

65歳以上の方は、ワクチン接種(インフルエンザ、肺炎球菌)を接種しておくこと、また、食後にきちんと口腔内のケアを行い、清潔を保っておくことが、肺炎予防の唯一の方法です。あとは、60歳以上の方や合併症のある方には、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種も強く勧めています。

何か呼吸器の病気で心配のある方は、いつでも専門の病院にご相談ください。

# 11月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	2日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	9日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	1日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	10日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	24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。**

11月	内科	外科	歯科
3日(木)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	県南病院 ☎841-1148 中	小竹歯科クリニック ☎823-0762 中央一丁目
6日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	高田歯科クリニック ☎875-6575 国分町
13日(日)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	深谷歯科医院 ☎898-9102 神立東一丁目
20日(日)	サンルーナ・小寺内科クリニック ☎869-8882 おおつ野二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	土浦やまぐち歯科クリニック ☎886-5533 文京町
23日(水)	中高津クリニック ☎824-1212 中高津三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	おおつ野ねもと歯科医院 ☎846-4110 おおつ野二丁目
27日(日)	土浦泌尿器科クリニック ☎828-7625 中央一丁目	県南病院 ☎841-1148 中	なかにし歯科 ☎823-7111 真鍋新町

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

