

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら

Tsuchiura Public Relations



中旬号/No.1327

ピックアップ つちうら

1・2回目の新型コロナワクチン接種がお済みでない方へ 12月末までの接種完了を検討してください




1・2回目接種に使用している従来ワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定です。

オミクロン株対応2価ワクチンは、1・2回目接種

として接種を受けることができません。

1・2回目接種がお済みでない方は、年内早めに従来ワクチン接種完了のご検討をお願いします。

従来ワクチン	<ul style="list-style-type: none">1・2回目接種に主に使用年内で国からの供給終了
オミクロン株対応2価ワクチン 	<ul style="list-style-type: none">1・2回目接種としては接種不可従来ワクチンによる1・2回目接種を受けてから、3か月経過後に1回のみ接種可能

(令和4年11月15日現在)

1・2回目接種の予約について

一部の医療機関で予約を受け付けています。1・2回目接種を行っている医療機関の一覧など、詳しくはホームページをご覧ください。

1・2回目接種用の接種券がお手元がない場合

接種券再発行の申請が必要です。発行までには申請から1～2週間程度かかります。申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 ワクチン接種対策コールセンター

(平日 午前9時～午後5時 ☎886-5302)

住民税非課税世帯などへ 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金を支給します



電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増により、特に家計への影響が大きい低所得世帯に給付金を支給します。

支給額 1世帯あたり5万円(1回限り)
申請期限 令和5年1月31日(火)

支給対象世帯 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9月30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

令和4年1月から申請日の属する月までの家計が予期せず急変し、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 確認書または申請書を郵送

①の方…確認書を、11月中旬頃に発送する予定です。
②の方…申請を希望する場合は、ホームページをご覧ください。

申請先 社会福祉課(〒300-8686 大和町9-1)

申請後の流れ

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、指定の口座へ給付金を支給します。

問 社会福祉課(☎879-7750)

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 図柄入り土浦ナンバープレートに交換しませんか

帆引き船と花火がデザインされた、図柄入り土浦ナンバープレートの申し込みを受け付けています。現在使用している車両のナンバーを変更せずに交換も可能です(一部例外あり)。

申込方法

・お近くのディーラー、整備工場に相談
※依頼には別途手数料がかかります。

・ホームページからの申し込み
「図柄ナンバー申込サービス」▶



交付手数料

乗用車…7580円、軽自動車…7640円
大型バス・大型トラック(大板)…1万1210円

※交付手数料に加えて1000円以上を寄付すると、ナンバープレートをモノトーン(白黒)からカラーに変更できます。寄付金は、土浦ナンバー地域の交通改善や観光振興などに活用されます。



問合せ 政策企画課(☎内線2353)

お知らせ つちうらリモートコンシェルジュ(テレビ会議システム)をご活用ください

市施設のテレビ会議システムを使って、市役所本庁舎の窓口対応を受けることができます。モニター画面をタッチするだけの簡単な操作です。

たとえば、こんな時に便利です

申請書類の書き方を教えて欲しいが、電話で聞いても複雑で、わかりづらい。

→手元の書類を、モニターに映し出すことができるので、どの書類を指しているのか、どの記入欄の説明なのか、実際の申請書類を見ながら説明を受けることができます。

利用できる施設

各支所・出張所、各中学校地区公民館、土浦市保健センター、保育課(ウララ2ビル8階)、水道課(大町庁舎)

問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2496)



利用時のイメージ

お知らせ 令和5年度に小・中学校体育館の利用を希望する方へ



対象 次のすべてに該当する団体

- ・市内に在住、在勤または在学している10人以上で構成されている
- ・年間を通して体育館を利用する予定である
- ・代表者が18歳以上である

利用時間 1日3時間以内(午後10時まで)

申込方法 スポーツ振興課またはホームページにある申込用紙に必要事項を記入し郵送、メールまたは直接

申込締切 12月6日(火)

※東小学校は、体育館工事のため、令和5年度は利用できません。また、神立小学校は、令和5年5月まで利用を中止する可能性があります。

※旧上大津西小学校、旧藤沢小学校、旧山ノ荘小学校は、跡地利活用方法が決定するまで利用可能です。

問合せ・申込先 スポーツ振興課

(☎内線5158、✉suposin@city.tsuchiura.lg.jp
〒300-0036 大和町9-2 ウララ2ビル7階)

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

◆11月の納期限：11月30日(水)

国民健康保険税(5期)、介護保険料(5期)、
後期高齢者医療保険料(5期)

◆夜間・休日納税相談窓口

日時 夜間…12月8日(木) 午後5時15分～8時
休日…11月27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)

情報ひろば

お知らせ 12月4日～10日は人権週間です
一人一人が人権を尊重しましょう ～「誰か」のこと じゃない～

昭和23年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日が「人権デー」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日～10日を、「人権週間」としています。

人権は、誰もが生まれながらに持っている基本的な権利です。この機会に改めて人権について考えてみませんか。

令和4年度啓発活動強調事項

- ・女性の人権を守ろう
- ・子どもの人権を守ろう
- ・高齢者の人権を守ろう
- ・障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・部落差別(同和問題)を解消しよう
- ・アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ・外国人の人権を尊重しよう
- ・感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ・ハンセン病患者・元患者やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ・刑を終えて出所した人やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ・犯罪被害者やその家族の人権に配慮しよう
- ・インターネット上の人権侵害をなくそう
- ・北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ・ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ・性的指向および性自認(性同一性)を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・人身取引をなくそう
- ・震災などの災害に起因する偏見や差別をなくそう

問合せ 水戸地方法務局(☎029-227-9919)

令和4年度啓発ポスター



◆土浦市の取り組み

【令和4年度後期 特設人権相談所の開設】

日時 12月8日(木) 午前10時～午後3時

場所 都和公民館

内容 人権擁護委員による、家庭内の問題、虐待、DV、いじめ、同和問題、セクハラ、近隣関係、相続、借地借家、金銭貸借、人権に関わる心配ごとや困っていることの相談

【パネル展】

人権週間の期間中、ウララビル2階の市民活動コーナーで、人権に関するパネル展示を行います。

問合せ 総務課(☎内線2330)

広告

お知らせ 「学祭TSUCHIURA2022」 動画を公開しています



「学祭TSUCHIURA2022」のメインイベントとして、生徒たちが学校生活や部活動など、各校の魅力を紹介する、ステージパフォーマンスを行いました。その様子をまとめた動画を作成しましたので、ぜひご覧ください。

動画制作参加校

土浦第一高等学校	常総学院高等学校
土浦第二高等学校	土浦日本大学中等教育学校
土浦工業高等学校	霞ヶ浦高等学校
土浦日本大学高等学校	



問合せ シティプロモーション室(☎内線2323)

お知らせ 骨髄移植ドナーの助成金を 交付しています



市では、日本骨髄バンクにおいて、骨髄または末梢血幹細胞の提供により仕事を休んだ方へ、助成金を交付しています。

対象 次のすべてに該当する方

- ・提供時に、市内在住の方
- ・日本骨髄バンクが発行する、骨髄などの提供が完了したことを証明する書類の交付を受けた方
- ・提供について、ほかの助成を受けていない方
- ・勤務先でドナー休暇制度を取得できない方、または自営業の方

※助成内容や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 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 12月6日(火)、7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)

お知らせ 令和5年度土浦市放課後児童クラブの 入所申し込みを受け付けます

放課後児童クラブは、市内の小学校などに通う児童のうち、放課後や長期休業日などに保護者が仕事などで家庭にいない児童に居場所を提供します。

申込方法 11月21日(月)以降に、各児童クラブと保育課で配布する申請書類に記入し、入所を希望するクラブまたは保育課へ直接

受付日時 12月1日(木)～1月13日(金)

児童クラブ…平日午後1時～6時30分

保育課…平日午前8時30分～午後5時15分

※先着順ではありません。定員を超えた場合は、審査により入所できない場合があります。

問合せ 保育課(☎内線5172)

お知らせ ひとり親家庭にクリスマスケーキを プレゼントします



対象 次のすべてに該当する世帯

- ・市内在住で、平成16年4月2日以降に生まれたお子さんがいる世帯
- ・児童扶養手当を受給している世帯

※生活保護受給世帯は対象外です。

内容 ガトーフレーズケーキ4号(1世帯1個)

※アレルギー対応はしていません。

定員 200世帯(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 ホームページから

申込締切 12月2日(金)

※抽選結果は、12月9日(金)までにメールでお知らせし、後日受け取りのための引換券を郵送します。

受取方法 12月23日(金)～25日(日)に、市内のセブンイレブン店舗で引換券と交換

問合せ 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)

お知らせ 茨城県の最低賃金は10月1日から 「時間額911円」になりました

県内の事業所で働くすべての労働者の最低賃金が、911円(32円引き上げ)になりました。

賃金引き上げ、設備投資などを行う事業者の方は、次の相談窓口や助成金が利用できます。

●専門家による無料相談窓口

茨城働き方改革推進支援センター

☎0120-971-728

●業務改善助成金について

業務改善助成金コールセンター

☎0120-366-440

問合せ 茨城労働局賃金室(☎029-224-6216)

情報ひろば

お知らせ 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ
令和4年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成を締め切ります



対象 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、次の条件をすべて満たす方

- ・令和5年3月31日時点で40歳以上の方
- ・保険税に未納のない世帯、保険料に未納のない方

※令和4年4月以降に、すでに医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助を受けて人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外です。

※脳ドックの助成は3年に1度です。令和2・3年度のいずれかに脳ドックの助成を受けた方は、今年度は脳ドックの健診費用の助成を受けられません。

助成額

人間ドック…2万円(日帰り・宿泊共通)

脳ドック…2万7000円

健診項目

人間ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、胸部X線撮影、胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など

脳ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

健診機関

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
霞ヶ浦医療センター	822-5050	○		受付終了
神立病院健診センター	896-6123	○		○
土浦協同病院 予防医療センター	846-3731	○		○
県南病院	841-1148			○
日立製作所 土浦診療健診センタ	831-5838	○		
霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター(東京医科大学茨城医療センター)	887-4563	○	○	○
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	856-3500	○	○	○

申込方法

・国民健康保険加入者

郵便はがき(1人につき1枚)に、①希望ドックの種類、②受診希望の健診機関、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号を記入し郵送、またはホームページから

・後期高齢者医療制度加入者

国保年金課、各支所・出張所、またはホームページにある申込用紙に必要事項を記入し郵送、または窓口、各支所・出張所へ直接

※助成を申請した方は、受診結果の保健事業活用に同意したこととなります。

申込締切 12月13日(火)(消印有効)

※申込後、約2週間で補助決定通知書を郵送します。

※脳ドックは、定員に達した健診機関から、随時受付終了となります。

問合せ・申込先

国保年金課 〒300-8686 大和町9-1

国民健康保険加入者…国保給付係(☎内線2355)

後期高齢者医療制度加入者…医療福祉係(☎内線2406)

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
牛久愛和総合病院 総合健診センター	873-4334	○	○	○
セントラル総合クリニック	874-7985	○		
筑波大学附属病院つくば 予防医学研究センター	853-4205	○		○
龍ヶ崎済生会 総合健診センター	0297- 63-7178	○		○
筑波記念病院つくば トータルヘルスプラザ	864-8002	○	△	△
筑波学園病院健診センター	836-1983	○		○

△…国民健康保険加入者のみ

募集

令和5年度協働のまちづくりファンド事業を募集します

市民によるまちづくり活動を積極的に支援し、「協働のまちづくり」を推進するために、一定の条件を満たすまちづくり活動に対し補助を行います。

◆景観形成事業

事業内容 景観形成重点地区（「旧城下町とその周辺地区」、「JR土浦駅周辺地区」のうち、指定道路沿道および特に指定された路線）において行われる歴史的街並みの保全や、一般建築物などを街並みに調和させていくために行う修景事業

補助額

- ・建築物…補助対象経費の2分の1（上限150万円）
- ※中城通り地区は補助対象経費の3分の2（上限300万円）
- ・外構（門・塀など）…補助対象経費の2分の1（上限100万円）
- ・設備など…補助対象経費の2分の1（上限30万円）

対象 建築物の所有者など

※設計変更などが必要になる場合がありますので、お早めにご相談ください。

問合せ 都市計画課（☎内線2361）

◆市民提案事業

【市民提案ソフト事業】

対象事業 市内で実施する公共的、公益的な事業で地域活性化や課題解決に取り組む新規事業

※町内会（自治会）の住民に対する事業は対象外です。

補助額 同一事業に対し最大2回までを補助

1回目…補助対象経費の4分の3（上限30万円）

2回目…補助対象経費の2分の1（上限20万円）

問合せ 市民協働室（☎内線2234）

【市民提案ハード事業】

対象事業 地域の活性化や魅力のあるまちづくりのために行う施設整備などの事業

補助額 補助対象経費の5分の4（上限500万円）

問合せ 都市計画課（☎内線2361）

◎市民提案事業共通

対象団体 規約・会則などをもち、予算・決算などの会計処理が行われ、活動拠点が市内にある市民を主たる構成員とするまちづくり活動を行う団体

募集期間 12月28日（水）まで

※申請前の相談や、運営委員会での事業説明が必要です。詳しくはお問い合わせください。

募集

令和5年度霞ヶ浦駐屯地モニターを募集します



任期 令和5年4月1日～令和6年3月31日

活動内容 霞ヶ浦駐屯地や自衛隊が行う各種行事に参加し、地域住民としての意見を提出

定員 2人（選考あり）

申込締切 12月20日（火）

※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 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報班（☎842-1211）

募集

JICA海外協力隊を募集します



独立行政法人国際協力機構（JICA）は、開発途上で現地の人と同じ生活をしながら、ともに働き、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。

対象 昭和27年12月14日～平成15年7月2日生まれで日本国籍を持つ方

支給費用 往復旅費、現地生活費など

申込締切 12月12日（月） 正午

※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 JICA筑波連携推進課（☎838-1117）

相談

ひきこもり相談

日時 ①1月12日（木）、②2月16日（木）
午後1時～4時（相談時間は、1組50分です）

場所 ①土浦市社会福祉センター（ウララ2ビル 4階）
②かすみがうらウエルネスプラザ（かすみがうら市栄倉）

対象 県内在住で、ひきこもり問題を抱える本人や家族

申込方法 氏名、希望日時、電話番号を記入しメールまたは電話で

申込締切 ①1月11日（水）、②2月15日（水）

問合せ 茨城県ひきこもり相談支援センター
（☎0296-48-6631 ☒info@ibahiki.org）

情報ひろば

募集

かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン2023の参加者を募集します



◆かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン

日程 4月16日(日) ※雨天決行
場所 J:COMフィールド土浦(川口運動公園)
種目

	スタート時刻	制限時間
①フルマラソン	午前9時45分	6時間
②10マイル	午前9時20分	2時間
③5キロ	午前10時30分	40分

※フルマラソンと10マイルは、スタート時の混雑を避けるため、参加者の申告タイムをもとに複数グループに分けて、時間差でスタートします。

定員 ①14000人、②5000人、③1000人(先着順)
参加料 ①10000円、②7500円、③5000円
※参加料の一部は、霞ヶ浦水質浄化基金や盲導犬育成助成金として使われます。

申込方法・申込期間

【インターネット申込】

右の二次元コードから▶



茨城県民先行エントリー…

11月23日(水)午前10時～11月30日(水)午後5時
一般エントリー…

12月7日(水)午前10時～1月18日(水)午後11時59分

【電話申込】※国際ブラインドマラソンのみ

●専用ダイヤル ☎03-6869-1096

1月16日(月)～20日(金) 午前10時～午後5時
※大会の要項など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ かすみがうらマラソン大会事務局
(☎893-5515)



◆かすみがうらウォーキング

日時 4月16日(日) 午前9時 ※雨天決行
集合場所 川口運動公園付近

内容 序盤は壮大な蓮田のなかを、終盤は雄大な霞ヶ浦の湖畔を歩くコース(約16km)

定員 300人(先着順)

参加料 4000円

申込方法・申込期間

【インターネット申込】

右の二次元コードから▶



12月7日(水)午前10時～1月18日(水)午後11時59分

【電話申込】

●専用ダイヤル ☎893-5515

12月7日(水)～28日(水)、1月4日(水)～18日(水)

平日 午前9時～午後5時

【窓口申込】

受付日時や場所など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ かすみがうらマラソン大会事務局
(☎893-5515)

◆大会エントリー権付きかすみがうらマラソン完走教室

日程 1月下旬から (全5回程度)

場所 川口運動公園 ほか

内容 10マイル、42.195kmを完走するための効果的なトレーニング方法などの講義や実技

定員 50人程度(先着順)

参加料 4000円(テキスト代、保険料含む)

※マラソンのエントリー代は別途必要です。

申込方法 住所、氏名、性別、年齢、電話番号、月間走行距離、参加種目、ベストタイム、目標タイムを記入のうえメールで

申込期間 11月23日(水)～1月9日(月)(必着)

※日程や持ち物など、詳しくは土浦市陸上競技協会ホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市陸上競技協会事務局

(☐ rikujo.tsuchiura@gmail.com 藤原)



広告

催し 土浦ウィンターフェスティバル



◆イルミネーション

期間 11月18日(金)～1月31日(火)
午後5時～10時

場所 土浦駅東口・西口、モール川口町バス停付近、
亀城モール、各商店会

◆点灯式

日時 11月18日(金)
午後5時30分から

場所 うらら大屋根広場
問合せ 土浦市観光協会
(☎824-2810)



催し 光がつくる“Art”
水郷桜イルミネーション

期間 12月1日(木)～1月15日(日)
午後5時～9時

場所 霞ヶ浦総合公園オランダ型風車前広場

内容 桜、霞ヶ浦、花火などのイルミネーション装飾



問合せ 土浦市産業文化事業団(☎823-4811)

催し フェスティバル神立2022

日時 11月27日(日) 午前9時～午後3時

場所 鶴沼公園、菅谷小学校

内容 高校生によるステージ、飲食販売、抽選会 など

問合せ 神立商工振興会
(☎070-4369-5828 荒井)

催し 荒川沖に「明るい未来の光」を灯す
プロジェクト

期間 2月中旬まで(予定)

場所 荒川沖駅西口

内容 イルミネーション装飾

問合せ 荒川沖イルミネーション実行委員会
(☎080-9337-1458 附田)

催し 神立地区コミュニティセンター
Xmasファミリーコンサート

日時 12月11日(日) 午後1時～2時

内容 土浦吹奏楽団による演奏

定員 50人(先着順)

問合せ 同コミュニティセンター(☎833-1295)

催し 「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」
絵画展

期間 11月29日(火)～12月13日(火)

場所 ウララビル2階 展示スペース

内容 市内の小・中学生の作品を展示

問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)

催し がんばろう!商店街
荒川沖ワクワクスタンプラリー

右のノボリがある店舗でスタンプを集めた方に、抽選で常陸牛などの豪華地産品をプレゼントします。

日程

スタンプラリー…12月24日(土)まで

抽選会…12月25日(日) 午後1時から

※参加店舗は荒川沖駅周辺の飲食店など35店舗あります。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 荒川沖三業組合

(☎090-9019-2358 大曽根)



広告

情報ひろば

講座 水郷テニスコート 第4期硬式テニス教室の受講生を募集します

対象 高校生以上の方

申込方法 窓口で直接(月曜休館)

申込期間 11月20日(日)～12月20日(火)

※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のときは中止となることがあります。

問合せ 水郷テニスコート(☎824-0880)

曜日	教室名	時間	日程	回数	定員	受講料*
火	初心・初中級【基本・応用】	19:30～21:00	1/17～3/7	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30～21:00	1/11～3/1	8	24人	9100円
木	初心・初中級【基本・応用】	19:30～21:00	1/12～3/9	8	40人	6100円
金	初心・初級【基本・応用】	10:00～11:30	1/6～3/10	10	40人	7600円

※…保険料を含む

講座 普段の料理をre-makeした おもてなし料理!

日時 ①12月5日(月)、②12月19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キッシュ&クリスマスリースパン
②テリーヌ&伊達巻、里芋あん

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 1200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 ①11月28日(月)、②12月12日(月)

問合せ 土浦市農業公社(☎862-5143)

講座 救命講習会

日時 12月17日(土) 午前9時～午後6時

場所 市消防本部 3階講堂(駐車場は庁舎東側)

内容 上級救命講習 心肺蘇生法・AEDの実技 など

定員 50人(先着順)

持ち物 動きやすい服装、修了証(過去に受講経験の
ある方のみ)、筆記用具

申込方法 氏名(ふりがな)、電話番号、性別、土浦市
消防本部での救命講習受講経験の有無を記
入しメールまたは電話で

申込期間 11月28日(月)から

問合せ 消防本部警防救急課(☎821-0119、
☐119kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp)

講座 世界の家庭料理講座(インド編)

日時 12月10日(土) 午前10時～午後1時

場所 一中地区公民館

内容 アロマティックカレー ほか2品

定員 10人(先着順)

持ち物 三角巾、エプロン、料理の持ち帰り容器、
筆記用具

料金 1000円

申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しメールまた
は電話で

申込締切 12月2日(金)

問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051、
☐kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)

広告

講座 ワークヒル土浦
第4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、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(月曜休館)

※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
※親子の講座は子どもの氏名(ふりがな)、年齢も記入

申込締切 12月18日(日)(必着)

※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のときは中止となることがあります。

問合せ・申込先 ワークヒル土浦(☎826-2622、〒300-0027 木田余東台四丁目1-1)

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	らくらくシニア体操	一般男女	10:00~11:00	1/17~3/14	9	25人	4700円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	1/17~3/14	9	30人	4700円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	1/17~3/14	9	30人	4700円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	1/17~3/14	9	30人	4700円
	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	18:50~19:50	1/17~3/14	9	30人	4700円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	1/11~3/15	10	30人	5200円
	よちよちわんぱく親子ビクス	1歳以上の未就園児と保護者	11:30~12:20	1/11~3/8	8	10組 20人	4100円
	陶芸教室 昼間コース※1	一般男女	13:00~14:30	1/11~3/22	10	12人	10000円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	1/11~3/15	10	30人	5200円
	ZUMBA®※2 ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	1/11~3/8	5	30人	2600円
	ZUMBA®※2 ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	1/18~3/15	5	30人	2600円
木	陶芸教室 夜間コース※1	一般男女	18:30~20:00	1/12~3/23	10	12人	10000円
金	ひさしぶりのピアノ※3	一般男女	9:50~10:50	1/13~3/17	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)※3	一般男女	11:00~12:00	1/13~3/17	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	歩行開始前の0歳児と保護者	13:00~13:50	1/13~3/3	8	10組 20人	4100円
	趣味で楽しむピアノ※3	一般男女	14:00~15:00	1/13~3/17	10	10人	10500円
	チビっ子体操	未就学児(4~6歳)	16:30~17:30	1/13~3/17	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	1/13~3/17	10	30人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	1/13~3/17	10	30人	5200円
	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	1/15~3/12	8	30人	4100円
日	ウィークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	一般男女	19:00~19:50	1/15~3/12	8	30人	4100円

※1…陶芸教室の申し込みは、水曜日か木曜日のいずれか一方のみです。

※2…ZUMBAの申し込みは、①・②いずれか一方のみです。

※3…ピアノの申し込みは、いずれか1講座のみです。

広告

情報ひろば

講座 水郷体育館 第4期スポーツプログラム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、希望プログラム名を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(月曜休館)

※はがき1枚につき1教室の申し込み(連名は不可)
申込方法(日曜日の体験講座のみ) 電話または直接

申込期間 11月20日(日)～12月20日(火)(必着)
※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のときは中止となることがあります。

※抽選結果や開講の可否は、はがきでお知らせします。

問合せ・申込先 水郷体育館(☎823-4811、
〒300-0835 大岩田1051)

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	9:50～10:40	1/17～3/14	9	25人	4950円
	バレーボール	一般女子	10:00～12:00	1/17～3/14	8	40人	4800円
	エアロビクス午前	一般男女	11:00～11:50	1/17～3/14	9	25人	4950円
	腕と体幹のボールピラティス	一般男女	13:30～14:20	1/17～3/14	9	25人	4950円
	エアロビクス夜間	一般男女	18:50～19:40	1/17～3/14	9	25人	4950円
	タイ式ヒーリングエクササイズ ルーシーダットン	一般男女	20:05～20:50	1/17～3/14	9	25人	4950円
水	骨盤調整ストレッチ	一般男女	10:20～11:10	1/11～3/15	9	20人	5850円
	体幹と脚の筋活とほぐし!!	一般男女	11:40～12:30	1/11～3/15	9	25人	4950円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00～14:50	1/11～3/15	9	25人	4950円
木	ペルビック	一般男女	10:00～10:50	1/12～3/16	9	25人	4950円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:10～12:00	1/12～3/16	9	25人	4950円
	ケイキフラ	4～15歳女子	18:00～18:50	1/12～3/16	9	25人	6750円
	ハワイアン・フラ夜間	一般男女	20:00～20:50	1/12～3/16	9	25人	4950円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	9:20～10:10	1/13～3/17	9	25人	4950円
	体幹メソッド・Yoga A	一般男女	10:30～11:20	1/13～3/17	9	25人	4950円
	体幹メソッド・Yoga B	一般男女	18:50～19:40	1/13～3/17	9	25人	4950円
	夜ヨガキャンドル	一般男女	19:30～20:20	1/13～3/17	9	25人	4950円
土	ハワイアン・フラ午前	一般男女	10:00～10:50	1/14～3/18	9	25人	4950円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00～19:50	1/14～3/18	9	25人	4950円
日	ベリーダンス	一般女子	10:30～11:20	1/15～3/19	9	20人	7200円
	ベリーシェイプで腸活(体験)	一般女子	11:40～12:30	12/25	1	25人	500円
	ベリーシェイプで腸活&下半身HIIT(体験)※	一般男女	11:40～12:30	1/22、2/12、3/12	3	25人	1回500円

※…体験レッスンのため、1回から参加できます。

広告

12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)	6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	6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	12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2月生まれ	20日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談 (予約制)	2歳児	2日(金)	9:30~11:00	
健診	4か月児健康診査	令和4年8月生まれ	14日(水)、15日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和3年5月生まれ	7日(水)、8日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和元年9月生まれ	21日(水)、22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)

12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

クリスマス会、クリスマスおはなし会、親子リズム体操 ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

ポプラdeクリスマス、げんきっこ!あつま〜れ、おはなしひろば(誕生児紹介) ほか

新治児童館 ☎862-4403

クリスマス会、親子ピクス、誕生会 ほか



クリスマス制作




お誕生会

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「たのしいクリスマス」、すくすくルーム「赤ちゃんとクリスマス」 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

クリスマスブーツ作り、お正月飾り作り、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

スクラップボード作り、クリスマス制作、運動遊びと身体測定 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

お誕生会、クリスマス制作、マラカス作り&座談会(医療的ケア児対象) ほか

「つちまるKids」をご利用ください

子育て支援アプリ「つちまるKids」では、市から子育て関連イベントのお知らせを受け取れるほか、お子さんの予防接種のスケジュール管理や、写真付きで成長の記録などができます。

成長の記録は家族で共有することもできるため、遠く離れた家族でも、お子さんの成長を一緒に見守ることができず。ぜひご利用ください。



利用方法

①「母子モ」アプリをアプリストアまたは左の二次元コードからダウンロード

②情報登録時に土浦エリアの住所を入力し、「つちまるKids」としてサービスを利用

問 とも政策課

(☎826-1111 内線2280)



「つちまるKids」ホーム画面▲

乳児用チャイルドシートを貸し出します

貸出期間 12月12日(月)～23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、または令和5年1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 12月5日(月)、6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合ったものを選び、正しく使用しましょう。

1歳おめでとう

★11月生まれのお赤ちゃん★



これからも元気に大きくなってね！
大好きだよ♡

ほのか
金谷 穂架 ちゃん



れおの笑顔に癒されます♪れおらしく元気に育ってね

國分 れお ちゃん



♡1歳おめでとう♡
皆で色々な所に遊びに行こうね♡

すずは
高木 涼葉 ちゃん



1歳おめでとう♡
明るく笑顔で元気に大きくなってね

はるか
加藤 晴花 ちゃん



1歳おめでとう♡
ニコニコ笑顔が大好き♡

たいよう
五嶋 泰洋 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！

そうすけ
飯田 壮亮 ちゃん



1歳おめでとう♡
明るく元気に育ってね♪

えま
福地 永菜 ちゃん



祝1歳！いつも癒しをありがとう♡
ずっと大好き♡

りな
村松 莉奈 ちゃん



祝1歳！
小さく生まれたけど
沢山食べて大きく育て！

おうすけ
和泉 桜丞 ちゃん



1歳おめでとう！
可愛い笑顔ですくすく育ってね♡

すみれ
羽生 堇玲 ちゃん



☆祝1歳☆
お兄ちゃんとたくさん
思い出作るうね！

しょうたろう
荻谷 将太郎 ちゃん



お誕生日おめでとう！
いつも癒しをありがとう♪

りつ
伊藤 律 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。
- ・一言は、記号(!・♡・♪など)も1字と数えて24字以内です。
- ・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。

1月で1歳になる赤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

11月30日(水)

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

12月の無料相談



お気軽にご相談ください

相談名	日付 ※29日～31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	14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	15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	9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 ☎029-350-3222 ※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	7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	21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	6日、13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2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	6日(火)	23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	6日、13日、 20日(火)	10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	9日、23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	

高齢者のための食育教室

日時／12月14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
講師／土浦市食生活改善推進員
内容／軟飯、白身魚と白菜のおろし煮、パンブ
キンプリンなどの調理実習
定員／8人(先着順)
持ち物／エプロン、三角巾
料金／300円
申込方法／健康増進課に電話で



禁煙外来治療費助成

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民登録のある、市税などの滞納がない20歳以上の方
・妊婦や20歳未満の方と同居している方、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、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(先着順)
申請方法／治療終了後に以下の書類を健康増進課へ提出
・交付申請書兼請求書 ・振込先口座のわかるもの
・禁煙外来治療に係る領収書の写し ・はんこ
・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
※交付申請書兼請求書は、電話またはホームページで申し出のあった方に郵送します。また、健康増進課窓口で受け取ることもできます。
申請期限／令和5年3月31日(金)

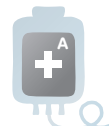


筋トレ・脳トレ教室

日時／1月6日(金)、20日(金)、2月3日(金)、
3月3日(金)、17日(金) (全5回)
いずれも午前10時～11時30分
(受け付けは午前9時30分から)
場所／三中地区公民館
対象／市内在住の65歳以上の方
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
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／12月5日(月)

12月の献血

日時／12月16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

ロコモ予防としての下肢機能温存手術

土浦市医師会
田中健太(野上病院)

運動器の障害により移動能力が低下した状態を、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。骨・関節・神経の障害によって生じる痛みやしびれ、さらには筋力の低下や関節のかたさなどが、歩行能力の低下を招き、「ロコモ」になってしまいます。

「ロコモ」は生活活動や社会活動の制限に直結し、要介護状態や寝たきりなどにつながる状態です。筋トレやストレッチなど、適度な運動習慣が推奨されますが、すでに変形してしまった関節など、自分の努力だけではどうにもならないものもあります。膝や股関節、足関節などの変形性関節症で歩行能力が低下したり、外反母趾や扁平足で靴が履きにくくなる人はたくさんいらっしゃると思います。

昔は「手術は危険だからできるだけ我慢する」という考え方がありましたが、近年では「ロコモになったら健康寿命が保てない」という考えのもと、痛みで活動量が低下し、体力が維持できなくなってしまうその前

に、「元気にはつらつと生きていくための手術」が選択肢の1つになっています。

高齢になっても、スポーツや旅行、仕事などを楽しんで生きていくために、体力があるうちに変形性関節症や外反母趾・扁平足などを治療することで、「下肢機能を温存」して、元気に長生きを目指しましょう。



外反母趾手術前



外反母趾手術後

12月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	7日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	13日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	14日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	6日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	8日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	22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。**

12月	内科	外科	歯科
4日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
11日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国
18日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	野上病院 ☎822-0145 東崎町	吉田歯科医院 ☎824-2008 並木一丁目
25日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
29日(木)	中高津クリニック ☎824-1212 中高津三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
30日(金)	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	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
31日(土)	萩原クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町

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

※12/29~1/3の診療時間は、祝日と同じです。

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

