

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら



Tschiura Public Relations

中旬号/No.1329

ピックアップ つちうら

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えましょう

問健康増進課
(☎826-3471)



今年の冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行により、発熱患者が増加し、発熱外来がひっ迫する可能性が高いと言われています。

◆ワクチン接種を検討しましょう

感染が拡大する前に、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザのワクチン接種をご検討ください。

新型コロナ
ワクチン▶



インフルエンザ
ワクチンの公費助成▶



◆医療品などを準備しましょう

- ・国が承認した新型コロナ抗原定性検査キット
※「体外診断用医療品」または「第1類医薬品」の表示があります。「研究用」は国で承認していません。
- ・体温計
- ・解熱鎮痛薬、かぜ薬など

市販の解熱鎮痛薬の選び方▶



発熱外来に受診しづらくなる場合などに備え、以下を参考に事前の準備をお願いします。

◆食料品・日用品などを準備しましょう

1週間分を目安に備蓄しましょう。

- ・長期保存ができ、調理せずに簡単に食べられるもの（レトルト食品、缶詰、ペットボトル飲料など）
- ・日用品（ティッシュペーパー、洗剤、衛生用品など）
- ・感染予防品（使い捨てマスク、アルコール消毒液など）

◆発熱時などに対応可能な医療機関を確認しましょう

受診の際は、必ず事前に電話連絡をお願いします。近くの診療・検査医療機関がご不明の場合は、受診相談センター（☎029-301-3200、午前8時30分～午後10時）にご相談ください。

発熱時などに対応可能な医療機関▶



女性のための寄り添い支援「YORISOI土浦」をご利用ください

問男女共同参画室
(☎827-1107)



市では、社会的に孤立し、困難や不安を抱えている女性が、社会とのつながりを回復できるように、個々の状況に寄り添った支援を行っています。

相談窓口の開設、関係機関への同行支援、利用者同士の交流の場の提供のほか、セミナーやワークショップなども開催しています。ぜひご利用ください。

◆コミュニティサロン「YORISOI土浦」

日時 月～土曜日
(年末年始・祝日を除く)
午前10時～午後4時

場所 中央一丁目10-8

問合せ 同サロン

(☎080-3402-8685)



<対面相談>

コミュニティサロンの開設時間にお越しください。

<電話・LINE・メール相談>

日時 月～土曜日(年末年始・祝日を除く)
午前10時～午後8時

相談方法

・電話…専用ダイヤル(☎080-3402-8682)

・LINE…右の二次元コードから「YORISOI土浦」を友だち登録し、メッセージを送信



・メール…☐ office@yorisoi-tsuchiura.com

※自宅訪問型相談や関係機関への同行支援の申し込みは、左記サロン連絡先で受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

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。

お知らせ 令和5年 土浦市消防出初式

日時 1月7日(土)

- ①観閲…午前8時30分～8時50分
- ②式典…午前9時～10時30分
- ③木遣り歌・梯子乗り
…午前10時45分～11時10分
- ④分列行進…午前11時15分～11時30分
- ⑤一斉放水…午前11時55分～正午

※雨天時は、式典のみ行います。

- 場所 ①②…クラフトシビックホール土浦
③…川口運動公園 三帆ひろば脇プロムナード
④…川口運動公園
周回道路
⑤…土浦港

問合せ 消防本部警防救急課
(☎821-0119)

お知らせ ひとり親家庭新入学児童
お祝いの集い

令和5年度から小学校などに入学するひとり親家庭のお子さんのお祝いの集いを開催します。

日時 3月4日(土) 午前10時～11時30分

場所 総合福祉会館(ウララ2ビル4階)

対象 令和5年度に小学校・義務教育学校へ入学する
ひとり親家庭の児童とその保護者

内容 入学祝い品(学用品)の贈呈、アトラクション

申込方法 電話またはホームページから

申込締切 1月11日(水)

問合せ 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)

お知らせ マタニティ歯科健康診査受診料を
助成しています

妊娠中は免疫力の低下や女性ホルモンの変化により、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。生まれてくるお子さんの健康にもつながりますので、ぜひ受診してください。

対象 市内に住民登録があり妊娠届をした妊婦の方

健診場所 協力医療機関

助成内容 妊娠期間中に健診料のみ1回全額助成

受診方法 事前に協力医療機関に連絡のうえ、マタニティ歯科健康診査受診票と母子健康手帳を持参し受診

※受診票は妊娠届をした際に配付しています。

問合せ こども包括支援課(☎内線2510)

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

◆12月の納期限：12月26日(月)

固定資産税(3期)、国民健康保険税(6期)、
介護保険料(6期)、後期高齢者医療保険料(6期)

◆夜間・休日納税相談窓口

日時 夜間…1月12日(木) 午後5時15分～8時
休日…12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 「認知症バリアフリーシティつちうら」の
実現に向けてご意見をお聞かせください

市では「認知症バリアフリーの取り組みが推進されているまち つちうら」を目指して、認知症施策に取り組んでいます。認知症のある方やご家族、介護や支援をされている方が、どのようなことに障壁を感じているか、率直なご意見をお聞かせください。

調査期間 1月27日(金)まで(必着)

対象 市内に在住・在勤・在学し、認知症のある方本人、または認知症のある方が身近にいる方

回答方法 氏名、年齢、属性(本人・家族・支援者のいずれか)、電話番号またはメールアドレス、困りごと、市への要望を記載して郵送、または二次元コードから



問合せ 高齢福祉課

(☎内線2501 〒300-8686 大和町9-1)

情報ひろば

お知らせ パブリックコメントを実施します



	募集対象	提出期間	問合せ・提出先
①	土浦市公共施設等再編・再配置計画(案)	12月12日(月)～ 1月11日(水) (必着)	行革デジタル推進課 (☎内線2497 FAX822-9252 ✉ jim@city.tsuchiura.lg.jp)
②	土浦市デジタル・トランスフォーメーション(DX)推進計画(案)	12月15日(木)～ 1月16日(月) (必着)	行革デジタル推進課 (☎内線2496 FAX822-9252 ✉ joh@city.tsuchiura.lg.jp)
③	土浦市自転車のまちづくり構想(案)	12月15日(木)～ 1月16日(月) (必着)	政策企画課 (☎内線2353 FAX822-9252 ✉ kikaku@city.tsuchiura.lg.jp)
④	土浦市手話言語の普及の促進に関する条例(案)	12月16日(金)～ 1月5日(木) (必着)	障害福祉課 (☎内線2339 FAX826-7118 ✉ shougai@city.tsuchiura.lg.jp)
⑤	第4次土浦市地域福祉計画(案)	12月20日(火)～ 1月13日(金) (必着)	社会福祉課 (☎内線2430 FAX826-7118 ✉ shakai@city.tsuchiura.lg.jp)
⑥	第5次土浦市生涯学習推進計画(案)	12月12日(月)～ 1月11日(水) (必着)	生涯学習課 (☎内線5114 FAX826-2750 ✉ syougaigakusyuu@city.tsuchiura.lg.jp)
⑦	土浦市文化財保存活用地域計画(案)	12月12日(月)～ 1月11日(水) (必着)	文化振興課 (☎内線5120 FAX826-2750 ✉ bunkazai@city.tsuchiura.lg.jp)
⑧	第3次土浦市立図書館サービス計画(案)	12月12日(月)～ 1月11日(水) (必着)	市立図書館 (☎823-4646 FAX822-3316 ✉ library@city.tsuchiura.lg.jp)

公表方法

各担当課、情報公開室、各支所・出張所、各中学校地区公民館での閲覧、およびホームページへの掲載

意見を提出できる方

- ・市内在住・在勤・在学の方
- ・市内に事務所などがある個人や法人・団体の方
- ・(③のみ)市外からのサイクリストの方

提出方法

住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、各担当課へ直接、郵送、ファクス、メール、またはホームページの入力フォームから

- 郵送先…①～⑤ 〒300-8686 大和町9-1
⑥⑦ 〒300-0036 大和町9-2
⑧ 〒300-0036 大和町1-1

※計画(案)の内容などは、ホームページをご覧ください。

広告



2月1日から市・県民税の申告受付が始まります



2月1日(水)から3月15日(水)に、市・県民税の申告を受け付けします。令和3年の市・県民税の申告をした方には、1月中旬に申告受付の案内はがきを郵送します。市・県民税の申告をする方は、ホームページの「申告書作成システム(新年度版)」で申告書を作成し、申告期間内に提出してください。新年度版の申告書作成システムは、1月下旬からご利用いただけます。

また、申告書は1月中旬から課税課、各支所・出張所でも入手できます。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申告書は郵送での提出にご協力ください。

窓口受付は、混雑緩和のため予約制となります。
問合せ・送付先 課税課
 (☎内線2232 〒300-8686 大和町9-1)

申告期間 2月1日(水)～3月15日(水)

受付会場・受付日時 ※申告会場には予約のうえお越しください

◆臨時受付会場

受付期間 2月1日(水)～14日(火)の平日
受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時
受付会場

受付日	会場
2月1日(水)～3日(金)	新治地区公民館
2月6日(月)	都和公民館
2月7日(火)	二中地区公民館
2月8日(水)～10日(金)	三中地区公民館
2月13日(月)	六中地区公民館
2月14日(火)	神立地区コミュニティセンター

※各支所・出張所では、申告受付は行っていません。

◆課税課(本庁舎2階)

受付期間 2月16日(木)～3月15日(水)の平日
 ※2月19日(日)、26日(日)は受け付けしません。
受付時間 午前8時30分～11時30分、午後1時～4時

臨時受付会場・課税課共通予約受付

予約方法 課税課に電話で

予約受付日時 1月23日(月)からの平日
 午前8時30分～午後5時

※各会場にて、スマートフォンによる確定申告の操作方法について相談できますので、予約の際にお申し出ください。2月15日(水)にはスマートフォン申告の操作方法の相談会を行います。

申告が必要な方

- ◎令和5年1月1日に市内在住の方で、次のいずれかにあてはまる方
- ・令和4年の1月～12月に給与収入があり、勤務先から市へ「給与支払報告書」の提出がされていない方(「給与支払報告書」の提出の有無は、勤務先に確認してください)
- ・給与所得のある方で、給与所得以外にも所得があった方
- ・営業等、農業、家賃、地代、配当などの所得がある方
- ・公的年金などの収入が400万円を超える方
- ・年末調整後に、控除などの内容に変更や追加のある方

- ◎令和4年中に収入がない方、または非課税収入のみの方でも、次のいずれかにあてはまる方は、区分判定や証明書交付に必要となるため、必ず申告をしてください。
- ・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料・医療福祉費支給制度(マル福)・児童扶養手当・公営住宅などの保険料算定や料率区分判定のために、非課税と決定される必要がある方
- ・所得額の記載がある非課税証明書の発行が必要な方

広告

情報ひろば

申告に必要なもの ※必要書類が揃っていないと、受け付けできませんのでご注意ください

対象者	必要書類
申告する方※1	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード(個人番号カード) マイナンバーカードをお持ちでない方は、次の①、②の両方の書類が必要です。 <ul style="list-style-type: none"> ①個人番号が確認できる書類(通知カード、個人番号の記載がある住民票の写しまたは住民票記載事項証明書のうちいずれか1つ) ②本人確認書類…運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳などのうちいずれか1つ
給与所得者・公的年金受給者	源泉徴収票または事業主の支払証明書など
事業所得者・不動産所得者	収支内訳書 ※作成してからお持ちください。
医療費控除のある方※2	医療費控除の明細書または医療費通知、保険などで補てんされた金額の明細書・証明書 ※あらかじめ医療費控除の明細書の作成が必要です。領収書の添付・提示は不要ですが、医療費通知は必要になる場合がありますので持参してください。
セルフメディケーション税制控除のある方※2	セルフメディケーション税制の明細書、健康維持の取り組みを行ったことを明らかにする書類(定期健康診断の結果通知書など) ※医薬品購入の領収書の添付・提示は不要です。
社会保険料控除のある方	国民健康保険税・国民年金保険料・介護保険料・任意継続保険料などの領収書、または納付済額証明書
生命保険料・地震保険料控除のある方	契約している保険会社から発行された控除証明書 ※地震保険料控除には、平成18年12月31日までに契約締結された長期損害保険料を含みます。
寄附金税額控除のある方	都道府県・市区町村・共同募金会・日本赤十字社などの領収書 など
障害者控除を受ける方	障害者手帳、戦傷病者手帳、市町村長などが発行する障害者に準ずる証明書 など

※1…郵送で申告書を提出するときは、個人番号が確認できる書類(上記①)と本人確認書類(上記②)の写し、各種収入が分かる書類・控除証明書などの写しを、重ならないように貼り付けてください。

※2…医療費控除とセルフメディケーション税制控除は選択適用のため、重複して控除を受けることはできません。

土浦税務署で確定申告する必要がある方

問合せ 土浦税務署 ☎822-1100 自動音声案内

次に該当する方は、市役所および臨時受付会場では受け付けできませんので、土浦税務署にご相談ください。

- ・雑損控除を受けようとする方
- ・過年度分の申告をする方
- ・青色で確定申告する方
- ・国外所得の申告をする方
- ・外国税額控除の適用を受けようとする方
- ・土地・建物・株式・先物取引などの譲渡所得、分離配当所得、退職所得などの分離課税の申告をする方
- ・住宅借入金等特別控除により所得税の還付を受けようとする方
- ・令和4年中に亡くなった方の申告をする方(準確定申告)
- ・その他税務署の判断を要する申告をする方

広告

お知らせ 土浦税務署から確定申告に関するお知らせ

◆確定申告は、スマートフォン・パソコンなどからのe-Taxでの申告が便利です

申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成することができます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ICカードリーダーまたはマイナンバーカード読取対応のスマートフォンを使用して、自宅などからe-Taxで申告書を提出できます。また、申告書を印刷して、税務署に郵送などで提出することもできます。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためにも、e-Taxをぜひご利用ください。

●確定申告書の作成

右の二次元コードから「確定申告書等作成コーナー」へ



●確定申告について

国税庁ホームページで「確定申告特集」と検索

●e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570-01-5901

◆令和4年分の所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します

入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、当日配付のほか、国税庁LINE公式アカウントで事前取得できます。

国税庁LINE公式アカウント▶



受付日時・対象・会場

受付時間 午前9時～午後4時

対象の方	受付日	申告会場
還付申告の方	1月4日(水)～ 2月15日(水)の平日	土浦税務署
すべての方	2月16日(木)～ 3月15日(水)の平日	延増第一ビル (真鍋1-11-12)

※2月19日(日)、26日(日)は受け付けします。

※贈与税については、2月1日(水)から受け付けします。

※会場が前回の「さん・あびお」から変更になっています。

内容 申告相談、確定申告書の収受、確定申告用紙の配布

※2月16日(木)から3月15日(水)は、土浦税務署では申告相談を行いません。

問合せ・送付先 土浦税務署

(☎822-1100 〒300-8601 城北町4-15)

お知らせ 償却資産を所有している方は申告をお願いします

償却資産とは、個人や法人で工場や商店などを経営している方、駐車場やアパートを貸し付けている方、事業用の太陽光発電設備を所有している方などが、その事業のために用いる土地・家屋以外の構築物や機械などの資産のことで、固定資産税の対象となります。

申告が必要な方

次のいずれかに該当する個人または法人

- ・令和5年1月1日現在、市内で事業を営んでいる
- ・令和5年1月1日現在、市内で事業を営んでいないが、事業用の償却資産を貸し付けている

申告期限 1月31日(火)

申告方法

令和4年度分を申告している方は、1年間の償却資産の増減を申告してください。ただし、令和4年度分を電算申告した方、事業を始めた方、新たに申告する方は、令和5年1月1日現在所有している償却資産すべてを申告してください。

※令和4年度分の申告のあった方には申告用紙を郵送していますが、新たに申告する方や、申告用紙が届かない方のご連絡ください。

問合せ 課税課(☎内線2388)

償却資産の対象となるものの例

共通	太陽光発電設備、パソコン、コピー機、看板、広告塔、舗装路面、駐車設備 など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフト、大型特殊自動車 など
料理飲食業	テーブル、椅子、厨房設備、冷凍冷蔵庫、カラオケセット など
小売業	陳列棚、冷凍・冷蔵機付を含む陳列ケース、日よけ など
医業・歯科医業、獣医業	レントゲン装置、手術機器、歯科診療ユニット、ベッド、調剤機器 など
不動産貸付業	門扉・塀・緑化設備などの外構、受変電設備 など
理容業・美容業	理容・美容椅子、洗面設備、消毒殺菌設備、サインポール など
農業	農業用機械類

※自動車税・軽自動車税の対象となる乗用車・貨物自動車・自動二輪車などは除きます。

情報ひろば

お知らせ 年末年始の休業・休館日のお知らせ

	12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)	1/4 (水)
市役所 ※1、2・支所・出張所								
男女共同参画センター								
各中学校地区公民館(コミュニティセンター)								
消費生活センター								
社会福祉協議会・地域包括支援センター「うらら」								
新治総合福祉センター・ふれあいセンター「ながみね」・老人福祉センター「湖畔荘」・「つわぶき」・「うらら」								
障害者自立支援センター								
都和児童館・ポプラ児童館・新治児童館・こどもランド・子育て交流サロン「わらべ」・「のぞみ」								
勤労青少年ホーム								
青少年センター								
クラフトシビックホール土浦・生涯学習館・勤労者総合福祉センター「ワークヒル土浦」								
亀城プラザ								
図書館								
市民ギャラリー								
博物館 ※3・上高津貝塚ふるさと歴史の広場								
川口運動公園・乙戸ファミリースポーツ公園・新治運動公園・新治トレーニングセンター・武道館・りんりんポート土浦								
霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)								
霞ヶ浦総合公園テニスコート・ネイチャーセンター・レストハウス「水郷」								
清掃センター ※4								

年末年始の
休業・休館日

※1…休業期間中の出生・婚姻・死亡などの戸籍届出は、本庁舎日直室で受け付けます。1月1日(日)は市民課休日窓口もお休みです。

※2…水道課への緊急の連絡は、大岩田配水場(☎823-7422)へご連絡ください。

※3…改修工事のため、長期休館中です。長期休館中、附属展示館の土浦城東櫓を無料開館していますが、12月28日(水)～1月4日(水)は土浦城東櫓も休館します。

※4…搬入受付は午後4時までです。各地区のごみ・し尿収集日については、広報つちうらNo.1328(12月上旬号)「年末年始のごみ収集とし尿くみ取り」または市ホームページをご覧ください。▶



お知らせ

海外ボランティア活動報告会

日時 1月21日(土) 午後2時～4時
場所 ワークヒル土浦
内容 JICA海外協力隊経験者によるマレーシア・モザンビークでの協力活動について
定員 40人(先着順)
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
問合せ 土浦市国際交流協会事務局 (☎826-9051
 ☐kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)

お知らせ

温室効果ガス削減のため
宅配便の再配達をなくしましょう

宅配便の再配達は温室効果ガスの増加だけでなく、配送効率が悪化し、宅配便ドライバーの労働時間にも大きな影響を与えるなど、社会問題になっています。自由な受け取り方法で再配達をなくしましょう。

自宅で受け取る…宅配ボックスの設置、置き配
外出先で受け取る…コンビニでの受け取りや駅などの宅配ボックスを利用

時間帯指定とアプリの活用…宅配便事業者が配信するアプリの活用

問合せ 環境保全課 (☎内線2012)

お知らせ

「いばらき保育人材バンクポータルサイト」をご利用ください



◆マッチング機能

保育の仕事をお探しの方(保育士資格をお持ちでない方を含む)の希望に合う求人を案内し、就業後までサポートします。

◆オンラインキャリアカウンセリング

県内の保育施設で就労している保育士の方を対象に、仕事での悩みやスキルアップについて専門カウンセラーによるカウンセリングが受けられます。

※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 いばらき保育人材バンク事務局
 (☎029-350-5137)

相談

空家等対策相談会



日時 3月10日(金) 午後1時から
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
対象 市内の空家または今後空家になることが見込まれる住宅などの所有者、相続予定者の方

定員 3組(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 二次元コードから、またはホームページから予約票をダウンロードし、必要事項を記入して郵送、ファクス、メールまたは直接

申込締切 1月17日(火)

問合せ 生活安全課 (☎内線2241、☎826-1214
 ☐bohan@city.tsuchiura.lg.jp)

募集

放送大学
2023年4月入学生募集



出願期間 第1回 2月28日(火)まで
 第2回 3月1日(水)～14日(火)

※資料請求など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 放送大学茨城学習センター
 (☎029-228-0683)

相談

無料年金相談

日時 1月24日(火)
 午前10時～正午、午後1時～3時

場所 筑波銀行本店営業部(中央二丁目)
 ※持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 筑波銀行本店営業部 (☎821-8111)

広告

情報ひろば

募集

市民アナウンサーを募集します



活動期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日
対象 本市の魅力を元気に伝えてくれる方で、次のすべてに該当する方

- ・18歳以上で市内に居住していること

※高校生は応募できません。

- ・市が指定する日に活動できること
- ・指定された市内の収録場所までの移動手段は自分で確保できること
- ・アナウンサー・リポーターを職業としていないこと
- ・活動期間中に商業広告出演や政治活動、宗教活動を行わないこと
- ・他市の広報、PR活動に従事しないこと

募集人数 若干名

謝礼 4時間未満5000円 4時間以上10000円

※交通費を含みます。

業務内容

- ・市政広報番組「マイシティつちうら」のアナウンス業務
- ・市内で開催されるイベント会場などでのレポート業務
- ・市主催事業などでの司会業務

申込方法

ホームページにある応募用紙に必要事項を記入し郵送または直接

申込締切 2月3日(金)
(必着)

面接予定日 2月15日(水)

※面接時間、会場については応募者に連絡します。

問合せ 広報広聴課(☎内線2399)



募集

都和児童館 書道クラブ会員を募集します

対象 市内在住で来年度小学4～6年生になる児童

活動日時 土曜日 午前9時～10時10分
(月2～3回)

募集人数 10人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 はがきを持参し直接

申込締切 1月10日(火)

※費用など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 都和児童館
(☎832-3112)



催し

土浦市観光ボランティアガイドが案内する「新治の古道を歩く歴史探訪」

日時 1月21日(土) 午前9時～午後0時30分
(受け付けは午前8時30分から)

集合場所 旧藤沢小学校(藤沢3057)

内容 藤沢城を中心に「からかさ万灯の地・鷲神社」、「遍照寺」などを巡るコース

定員 40人(先着順)

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、雨具

料金 200円(保険料など)

申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しファクス、または電話で

申込締切 1月10日(火)

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810 FAX824-2819)



広告

催し 男女共同参画×市民協働フェスティバル
～地域に密着した多世代・多様な共生のまちづくり～



「男女共同参画社会の実現」と「協働によるまちづくり」を目指し、市内では、さまざまな取り組みが行われています。ジェンダーや世代間の垣根を乗り越え、

それぞれが活躍できる社会を作り上げていくために、私たち1人ひとりができること、心がけていきたいことを男女共同参画と協働の視点から考えます。

日時 1月28日(土) 午前9時30分～正午
(受け付けは午前9時から)
場所 県南生涯学習センター 多目的ホール
(ウララビル5階)
定員 50人(先着順)
申込方法 氏名、電話番号を記入しメール、電話、またはホームページから
問合せ 市民活動課(☎内線2234)
✉shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp

オープニング ソプラノ 高橋 侑さん
基調講演 菅原広豊さん(常陸フロッグス)
「次世代へのバトン渡し～地域コミュニティでの世代間の隙間を埋める～」
パネルトーク 土浦市女性団体連絡協議会、土浦市まちづくり市民会議、土浦青年会議所
パネル展 市民活動団体の活動紹介
※展示期間は1月21日(土)～28日(土)です。

催し 協働のまちづくりファンド認定事業
ロックみらい塾「学びと音楽のつどい」

日程 1月14日(土) 午後2時～4時
(受け付けは午後1時30分から)
場所 県南生涯学習センター 多目的ホール
(ウララビル5階)
内容 講話 「今こそ考えよう!子どものみらい」
演奏 フェルマータ5、コール・ブラウエ・ヒンメル、大岩田小学校金管バンド
問合せ ロックみらい塾(☎090-5053-0746)



催し 男女共同参画セミナー
「一歩踏み出したい女性の講座」



日時 1月15日(日) 午後1時30分から
(受け付けは1時から)
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
講師 高祖常子さん
対象 市内在住の女性の方
定員 30人(先着順)
申込方法 電話またはホームページから
申込締切 1月6日(金)
問合せ 男女共同参画室(☎827-1107)

催し 「戦争の記憶マップ」写真展

期間 1月15日(日)まで
場所 イオンモール土浦 3階書店内カフェ(上高津)
内容 「戦争の記憶マップ」に掲載している市内と周辺に残る戦争に関連する史跡の写真の展示
問合せ 市立博物館(☎824-2928)

催し 茨城県近代美術館 企画展 「戦後日本版
画の展開—照沼コレクションを中心に」

県内のコレクター・照沼氏より当館に寄贈された作品を中心に、戦後の日本版画の魅力を紹介します。
期間 12月24日(土)～2月5日(日) 午前9時30分～午後5時(月曜休館)
※年末年始の休館日など、詳しくはお問い合わせください。
問合せ 同館(☎029-243-5111)

催し 土浦市スポーツ協会
市民スキー バスツアー



志賀高原 熊の湯スキー場
日程 2月11日(土)～13日(月)
申込締切 1月27日(金)
蔵王温泉スキー場
日時 3月3日(金)～5日(日)
申込締切 2月17日(金)
◎共通
定員 30人(先着順)
参加料 大人…3万円、小学生以下…2万4000円
申込方法 ファクスまたはメールで
※宿泊先など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ・申込先
同協会スキー部(☎080-5378-0176 中村)
☎831-6902 ✉tsuchiura.ski21@gmail.com
※電話対応可能時間は午後6時～9時です。

情報ひろば

講座 土浦市食生活改善推進員の料理教室

◆食改さんのハッスル中華まん料理教室

日時 1月20日(金) 午前9時40分～午後1時
(受け付けは午前9時30分から)
対象 市内在住で過去に同教室に参加したことがない方
定員 12人(先着順)
料金 300円



◆おやこの食育教室

日時 1月21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 かわり巻き寿司、すまし汁、イチゴのしゅわしゅわゼリー
定員 6組(先着順)
料金 1人250円

◎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)



講座 在宅医療・介護連携拠点事業 市民講演会



日時 2月4日(土) 午後2時～3時30分
(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)
講師 高橋克佳さん(認知症ケア研究所)
対象 市内に居住または在勤・在学している方、市内で在宅医療介護連携に携わる方
定員 140人
内容 テーマ「認知症！つらい介護をキュンな介護に」
申込方法 電話、または申込用紙をファクスで
※申込用紙は各支所・出張所、各地区公民館に設置しています。また、ホームページからもダウンロードできます。
申込締切 1月20日(金)
問合せ 高齢福祉課(☎内線2500 FAX825-5066)

講座 女性のための復職・就労支援講習 「仕事につながるZOOM講習」



日時 1月11日(水)、18日(水)、24日(火)
午前10時～正午(全3回)
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
対象 市内在住で、基本的なパソコン操作ができる女性の方
内容 ZOOMの基礎から応用まで
定員 15人(先着順)
持ち物 webカメラが使えるパソコン
申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しメール、または電話、ホームページから
※託児サービスも利用できます。(1歳～未就学児)
申込締切 1月6日(金)
問合せ 男女共同参画室(☎827-1107)
✉josei@city.tsuchiura.lg.jp

講座 観光ボランティアガイド入門講座

日時 1月17日(火)、24日(火)、31日(火)
午前10時～11時30分(全3回)
場所 生涯学習館
内容 土浦市の観光について、江戸時代の医学と感染症—土浦地域を中心として—、土浦観光の魅力を探る(現地研修)
定員 20人(先着順)
申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しファクスで
申込締切 1月10日(火)
問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810 FAX824-2819)

講座 ボトル de 筋トレ講座

日時・場所 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)

日程	場所
1月31日(火)	神立地区コミュニティセンター
2月1日(水)	新治地区公民館
2月3日(金)	二中地区公民館
2月9日(木)	都和公民館

対象 65歳以上の方
内容 ペットボトルを使った筋トレ、ストレッチなど
定員 各20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 電話で
申込締切 1月5日(木)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

1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)	10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)	10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	16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3月生まれ	24日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00		
	2歳児育児相談 (予約制)	2歳児	6日(金)	9:30~11:00		
健診	4か月児健康診査		令和4年9月生まれ	18日(水)、19日(木)		13:10~14:30
	1歳6か月児健康診査		令和3年6月生まれ	11日(水)、12日(木)		13:15~14:30
	3歳児健康診査		令和元年10月生まれ	25日(水)、26日(木)		13:10~14:30

問・申 子育てひろば 母子保健係(☎826-1111 内線2513)

1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

♪親子リズム体操、作ってあそぼう、冬休み工作教室 ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

♪楽しくA・B・C、おやこdeつくろう、小学生講座 ほか

新治児童館 ☎862-4403

♪ママとベビーのふれあい体操、小学生オセロ大会、おはなし会(おはなしの泉) ほか



親子リズム体操



冬休み工作教室

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「親子ビクス・親子体操」、すくすくルーム「赤ちゃんとふれあい遊び」、凧作り 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

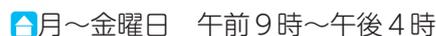
♪お正月遊び、スノードーム作り、ベビーマッサージ講習会 ほか

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

♪お正月制作、絵かるた遊び、魚つり遊び 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

♪ワックスサシェ作り、親子バランスボール、親子ビクス ほか

乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 貸出期間** 1月16日(月)～27日(金)の平日
午前9時～午後5時
 - 場 所** 本庁舎2階 生活安全課
 - 対 象 者** 市内在住の1歳未満児の保護者、または
令和5年2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** 1月10日(火)、11日(水)
- 問生活安全課(☎826-1111 内線2298)

親子の体力測定会を行いました

11月3日に、県南生涯学習センターで、理学療法士などによる親子の体力測定会を実施しました。

最近、ゲーム機などの普及や外遊びの減少、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、子どもの運動機能(柔軟性やバランス能力など)の低下がみられ、子どもたちの間でロコモ(子どもロコモ)が課題となっています。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節などの運動器の働きが衰えて、立つ、歩くといった能力が低下した状態です。毎日60分以上の適度な運動で、運動器は維持されますので、普段の生活で身体を動かすことを心がけましょう。

問療育支援センター(☎824-8013)

1歳おめでとう ★12月生まれのお赤ちゃん★



1歳おめでとう♡
これからずっと
笑顔をお忘れずに!

村田 紬希 ちゃん



1歳おめでとう!
生まれてきてくれて
ありがとう♡

田口 ゆずな ちゃん



6姉妹の末っ子!
強い!強い!
1歳おめでとうー!

石井 慎 ちゃん



1歳おめでとう!
食べて笑って
元気に育ってね♡

藤澤 希帆 ちゃん



万里空も一輝も宝物♡
生まれてきてくれて
ありがとう

栞原 万里空 ちゃん



1歳おめでとう♡
元気にすくすく
育ってね!

矢野 隼 ちゃん



1歳おめでとう
元気にすくすくと
育ってね☆

富田 莉々 ちゃん



祝1歳!ねえねと一緒に
楽しく元気に
育ってね♡

松村 達菜 ちゃん



1歳おめでとう
健康で元気に育ってね
だいすきだよ♡

栗山 航希 ちゃん



1歳おめでとう
いつもニコニコ
連ちゃん大好きだよ☆

高橋 漣 ちゃん



1歳おめでとう♡
毎日癒しをありがとう♡
大好き♡

瀬古沢 奏利 ちゃん



毎日笑顔と感動を
ありがとう♡
大好きだよ

桑原 美和 ちゃん



のんびり屋さんだね☆
楽しく大きくなってね♡

芳賀沼 幸暉 ちゃん



陽菜が生まれて
きてくれて
本当に幸せだよ♡大好き

岡本 陽菜 ちゃん



毎日幸せをありがとう!
みんなで沢山
笑おうね☆

未永 燈 ちゃん



幸せをありがとう
兄妹仲良く元気に
大きくなってね♡

石橋 凜 ちゃん



☆祝1歳!☆
たくさん笑顔で
元気よく過ごしてね!

吉田 颯汰 ちゃん



1歳おめでとう☆
元気に大きくなってね♡
大好き♡

富島 梨央那 ちゃん



1歳誕生日
おめでとう♡
君の笑顔は世界ー!

中島 睦 ちゃん



♡HBD帆乃花♡
ハイハイスタート
♪未来が楽しみ☆

富田 帆乃花 ちゃん



祝♡1歳
いつもかわいい笑顔が
ありがとう♡

福田 弥湊 ちゃん



♡1歳おめでとう♡
可愛い笑顔が
大好きだよ!!

羽鳥 陽望 ちゃん

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

1月4日(水)

- ・頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください。
- ・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)

1月の無料相談



お気軽にご相談ください

相談名	日付 ※1日～3日、9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 ☎内線2399	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)
司法書士相談	11日(水)		広報広聴課 ☎内線2399	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
行政書士相談	19日(木)		広報広聴課 ☎内線2399	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
総合労働相談	13日(金)		広報広聴課	労働・社会保険関係など【社会保険労務士】
	13:30～16:30		茨城県社会保険労務士会 ☎029-350-4864	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
土地家屋調査士 相談	11日(水)		広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関する事
	13:30～15:30		土地家屋調査士会 ☎029-259-7400	【土地家屋調査士】 ※予約優先
行政相談	18日(水)		広報広聴課	国や県・市など、行政全般に関する困りごと、 悩みごと【行政相談委員】
	13:30～15:30		☎内線2399	
市民相談	月～金曜日		広報広聴課	市に対する要望、意見など【市職員】
	8:30～17:15		☎内線2399	
税務相談	6日(金)、10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
	13:00～16:00		☎821-5995	【専門相談員】
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】
	10:00～12:00		☎821-1152	※予約制(相談日の1週間前まで)
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
	9:30～16:30		☎823-3928	【消費生活相談員】
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
	8:30～17:15		☎内線2393	【家庭児童相談員】
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
	9:30～16:30		☎823-1288	【指導員】
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】
	9:00～17:00		☎823-7838	※電話相談可
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
	9:00～16:00		教育相談室☎823-7837	【担当職員】
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
	9:00～16:45	13:00～16:00	☎823-1123	【県委嘱相談員、弁護士】
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
	8:30～17:15		☎821-0792	【人権擁護委員、担当職員】
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
	13:00～16:00		直通☎862-2900	【生活相談員】
精神保健相談	17日(火)	27日(金)	土浦保健所	心の健康に関する事
	14:30～16:30	14:00～16:00	☎821-5516	【精神科医師】 ※予約制
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日	14日(土)	男女共同参画センター	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブル など【専門相談員】 ※予約制
	11:00～15:40	10:00～14:40	☎827-1107	
女性のための 一般相談	13日、27日(金)		男女共同参画センター	女性を取り巻くさまざまな悩みごと(離婚な ど)【専門相談員】 ※予約制
	13:00～15:50		☎827-1107	

成人用肺炎球菌予防接種費用の助成

「肺炎球菌」による肺炎は、高齢者は特に重症化しやすく注意が必要です。予防接種をすることによって、重症化や死亡するリスクを減らすことができます。

対象の方は、助成実施期間内に接種することで、費用の一部助成を受けることができます。

対象者／接種当日に市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

①令和4年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に、身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方

※今までに自費による接種も含め、23価肺炎球菌予防接種(ニューモバックス)を受けたことがある方は、助成の対象となりません。

※②の方は事前に申請が必要です。

助成額／4000円

※接種費用の差額は自己負担となります。

※生活保護を受給していて、全額助成を希望する方は、接種前に全額公費負担券発行の手続きが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

助成実施期間／3月31日(金)まで

※予防接種予診票は令和4年4月に送付しています。まだ接種していない方で、予診票を紛失した方はお問い合わせください。

日本脳炎予防接種費用の助成

日本脳炎予防接種は予防接種法に基づく定期予防接種です。日本脳炎は、ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され、感染します。

近年では、日本脳炎の患者報告数は多くはありませんが、予防接種を受けることにより、感染を予防することができます。対象の方は期間内に接種を受けましょう。

接種対象年齢	接種回数	予診票の送付時期
生後6か月から7歳6か月未満	1期3回	出生時
9歳から13歳未満	2期1回	9歳誕生月の翌月
平成19年4月1日 まで生まれ (20歳未満)	1期と2期の合計 4回のうちの未接種分	平成27年3月

接種場所／県内協力医療機関

※接種対象年齢を超えた場合は、任意接種と同様に自己負担での接種となります。

※協力医療機関以外で接種する場合は、助成額を上限に償還払いとなります。その場合は、接種する10日前までに健康増進課に申請が必要です。

※転入や紛失により、手元に予診票がない方は、窓口・郵便・ホームページから申請ができます。詳しくはホームページをご覧ください。



1月の献血

日時／1月20日(金) 10:15~11:45、13:00~16:00

場所／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

健康教室

歯の破折^{はせつ}について

土浦市歯科医師会

大木勝生(おおきデンタルクリニック)

むし歯ではないのにしみたり、噛むとズキッと痛かったり、何もしていないのにズキズキ痛んだりすることが続いている歯はありませんか？もしかするとそれは、歯にひびが入ったり、割れたりする「^し歯^が破折^{はせつ}」かもしれません。

むし歯、歯周病のリスクのない方で歯を失う最大の原因は歯牙破折であると言われています。歯牙破折の原因の多くは、歯に過度の力が加わることにより起こります。例えば噛みしめ、歯ぎしり、くいしばり、硬い物を好んで食べる習慣、緊密な噛み合わせなどです。もし噛みしめ、歯ぎしり、くいしばりをする場合は、日中は意識して止めるようにしましょう。食事以外のときには、ほんのわずかでよいので上下の歯を接触させないようにするよう意識しましょう。また、寝ているときの歯ぎしり防止のためのマウスピースを

歯科医院で作ってもらいましょう。また、硬い物を好んで食べ過ぎないようにしましょう。硬い物を食べる際には、少し歯のことを考えながら食べるようにしましょう。

むし歯が進行してしまい、歯のなかの神経を取ると歯がしなりを失って折れやすくなってしまいます。普段のブラッシングを丁寧に行い、砂糖の摂取に注意してむし歯をなるべく作らないようにしましょう。そして、かかりつけの歯科医院でも定期検診を受け、むし歯は小さなうちに処置をして、なるべく歯の神経を取らないですむようにしましょう。

残念ながら、歯牙破折が起きてしまうと、一部のケースを除き、抜歯になってしまうケースが多いです。上記のことに注意して、なるべく歯牙破折を起こさないように気を付けましょう。

1月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	4日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	11日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	10日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	12日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	26日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

休日当番医

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

1月	内科	外科	歯科
1日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
2日(月)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	県南病院 ☎841-1148 中	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右廻
3日(火)	山手医院 ☎835-3388 国分町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	ス波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町
8日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右廻	野上病院 ☎822-0145 東崎町	市村歯科医院 ☎822-8550 東崎町
9日(月)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
15日(日)	鈴木クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	若草歯科医院 ☎862-4887 大畑
22日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	おぎの歯科医院 ☎823-7111 下高津四丁目
29日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国

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

