

夢のある、元気のある土浦

広 報  
つ ち う ら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1341

## お知らせ 金婚をたたえる集い

長年の社会貢献に感謝の意を表し、今後も健康で明るい毎日を送っていただけるようお願いを込めて、結婚生活50年を迎える夫婦を集いにお招きします。

**日時** 10月9日(月) 午後1時～4時30分

**場所** クラフトシビックホール土浦(市民会館)

**対象** 市内在住で、次のいずれかに該当する夫婦

- ・結婚生活50年(昭和49年に結婚)を迎える夫婦
- ・昨年度対象者(昭和48年に結婚)で参加できず、今年の参加を希望する夫婦

**内容** 夫婦ごとの記念撮影、祝状贈呈、伝統芸能鑑賞など

**申込方法** はがきに夫婦それぞれの氏名、生年月日、住所、電話番号、結婚年月日、車いす利用の有無を記入し郵送、または電話で

**申込締切** 7月14日(金)

※夫婦のどちらかが体調が悪いなどの事情により式典に出席できない場合は、1人だけでも参加できます。申し込み時にお伝えください。

**問合せ** 高齢福祉課  
(☎内線2480 〒300-8686 大和町9-1)

## お知らせ あなたの土地が狙われているかもしれません

「あなたの土地を、一時的に資材置き場として貸してほしい」などといった話を持ち掛けられ、同意した結果、廃棄物を不法投棄されてしまうといった事例が発生しています。また、この責任や処理費用が土地所有者の負担になることもあります。

不法投棄、適正でない残土埋立てを発見した場合は、不法投棄110番に通報をお願いします。

●不法投棄110番 ☎0120-536-380

平日 午前8時30分～午後5時15分

※受付時間外は最寄りの警察署に連絡してください。


**問合せ** 県廃棄物規制課(☎029-301-3035)

## INFORMATION


### 情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線  0120-826-113

土浦市公式LINE @tsuchiuracity   
最新情報が受け取れます。ぜひご登録ください。

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】

広報つちうら  
デジタル版は右の二次元コードから  
ご覧いただけます。 

## お知らせ ヘルプマークをご存じですか

ヘルプマークは、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に支援を必要としていることを知らせるマークです。

**対象**

- ・義足や人工関節を使用している方
- ・内部障害や難病の方
- ・妊娠初期の方 など

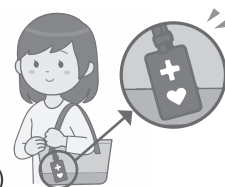
**交付場所** 障害福祉課、土浦保健所、県南県民センターなど

◆ヘルプマークをつけた方を見かけたときは

- ・電車・バスの中で席を譲る
- ・困っている様子ときは声をかける
- ・災害時は、安全に避難するための支援をする など



ヘルプマーク  
赤地に白抜き十字と  
ハートマーク



**問合せ** 障害福祉課(☎内線2339)

**お知らせ** 遺族基礎年金制度をご存じですか

遺族基礎年金は、国民年金加入中の方や老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある方が亡くなったときに、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」

または「子」に支給されます。支給期間は、子が18歳に達した年度末まで、1級・2級の障害のある子の場合には20歳になるまでです。

◆遺族基礎年金を受けるための要件

次の①・②のいずれかに該当すること

- ①亡くなった方の保険料納付済期間(保険料免除期間を含む)が、加入期間の3分の2以上あること
- ②亡くなった方が65歳未満の場合、死亡日の属する月の前々月までの1年間の保険料に未納がないこと(令和8年3月31日までの特例)

◆必要書類

- ・請求者の戸籍謄本
  - ・請求者の住民票謄本(マイナンバーカードがあれば省略可)
  - ・死亡診断書(写し可)
  - ・請求者名義の金融機関の通帳
- ※上記以外に必要な書類は、世帯構成などにより異なります。詳しくはお問い合わせください。

◆遺族基礎年金の年金額

子のある配偶者が受け取るとき

67歳以下の方 (昭和31年4月2日以降生まれ)	795,000円 + 子の加算額
68歳以上の方 (昭和31年4月1日以前生まれ)	792,600円 + 子の加算額

子が受け取るとき

795,000円+2人目以降の子の加算額

※この金額を子の数で割った額が、子1人あたりが受け取る額です。

子の加算額

1人目および2人目の子の加算額…各228,700円

3人目以降の子の加算額…各76,200円

問合せ 国保年金課(☎内線2290)

**お知らせ** 新型コロナワクチン  
令和5年春開始接種



期間 8月31日(木)まで

対象 初回接種(1・2回目接種)を受けた次の方

- ・65歳以上の方
- ・5歳以上で基礎疾患のある方
- ・医療従事者など

※接種費用の自己負担はありません。

場所 市内協力医療機関

※接種券は前回接種から3か月経過した方に発送しています。届かない方はお問い合わせください。また、新たに転入した方は接種券の申請が必要です。

※7月ごろから、ファイザー社(BA.4-5)2価ワクチンを取り扱います。

※最新情報など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ コロナワクチン接種コールセンター  
(☎886-5302)

**お知らせ** 土浦市消防ポンプ操法競技大会

日時 7月2日(日) 午前8時35分から  
(小雨決行、荒天中止)

場所 消防本部 屋外訓練場

内容 各地区の消防団による消防ポンプ車の操法

※車両の始動、放水は行いません。

問合せ 警防救急課(☎821-5879)

**お知らせ** 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 7月4日(火)～6日(木)

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



## マル福(医療福祉費支給制度)のご案内



マル福(医療福祉費支給制度)は、小児・妊産婦・ひとり親家庭・重度心身障害者などの対象者が、医療保険で病院などにかかった場合の一部負担金に相当する額を公費で助成し、医療費の負担を軽減する制度です。

### ◆マル福の更新について

現在の医療福祉費受給者証(小児、妊産婦を除く)の有効期限は6月30日(金)です。受給対象者の方には、**6月19日(月)に新しい受給者証を発送予定**です。

7月1日(土)以降に医療機関などにかかる場合は、新しい受給者証を提示してください。

なお、受給対象者、扶養義務者などの令和5年度(令和4年中)の所得の申告が済んでいない場合は、新しい受給者証を交付できませんので、必ず申告してください。

### ◆変更届の提出について

次に該当する場合は、変更届の提出が必要です。必要書類など、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。

- 保険証の内容が変わった場合
- 市外へ転出、または死亡・死産(流産)した場合
- 住所、氏名、扶養義務者が変わった場合
- ひとり親家庭の方が婚姻した場合(事実婚含む)
- 障害などの内容が変わった場合
- 外国籍の方が在留期間の更新をした場合

[変更届について▶](#)



### ◆受給対象者

市内在住で、各種医療保険に加入していて、次の受給資格のいずれかに該当する方

#### 小児(所得制限なし)

0歳から18歳になる年度まで

#### 妊産婦(所得制限なし)

母子手帳を交付された方で、手帳交付月の1日から出産月の翌月末日まで

#### ひとり親家庭の親子(所得制限あり)

- 子が18歳になる年度までの親子
- 20歳になる年度までの障害児とその親
- 20歳になる年度までの高校在学者とその親
- 父母のいない18歳以下の児童と、その児童を養育している配偶者のない方
- 配偶者が重度心身障害者マル福を受給している方と、その養育されている18歳以下の児童

#### 重度心身障害者等(所得制限あり)

- 身体障害者手帳1級、2級の交付を受けている方
- 身体障害者手帳の交付を受けていて、かつ障害名が心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこうもしくは直腸、小腸またはヒト免疫不全ウイルスの免疫、肝臓の機能障害の3級の認定を受けている方
- 判定A以上の療育手帳の交付を受けている方
- 判定B(知能指数が50以下の判定)の療育手帳の交付を受けていて、かつ身体障害者手帳3級の交付を受けている方
- 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
- 特別児童扶養手当1級の支給対象の児童
- 障害年金1級の受給権者

問合せ 国保年金課(☎内線2316)

広告

**お知らせ** 納税相談を受け付けています  
納期限／休日・夜間の相談日

◆6月の納期限：6月30日(金) 市県民税(1期)  
◆休日・夜間納税相談窓口  
日時 休日…6月25日(日) 午前9時～午後5時  
夜間…7月13日(木) 午後5時15分～8時  
場所 本庁舎2階 納税課  
※失業・疾病・事業不振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2335)

**お知らせ** 第1回土浦市環境審議会

日時 7月10日(月) 午後2時から  
(受け付けは午後1時30分から)  
場所 本庁舎3階 301・302会議室  
内容 第三期土浦市生活排水対策推進計画の改訂  
傍聴定員 10人(先着順)  
問合せ 環境保全課(☎内線2327)

**お知らせ** 第1回土浦市在宅医療・介護連携  
推進協議会

日時 7月12日(水) 午後1時30分から  
(受け付けは午後1時から)  
場所 土浦市シルバー人材センター 2階(東真鍋町)  
内容 令和4年度事業実績報告 など  
傍聴定員 5人(先着順)  
問合せ 高齢福祉課(☎内線2500)

**募集** 子ども郷土研究 作品募集



対象 市内在住または市内の小・中・義務教育学校に通学している児童・生徒  
内容 「郷土の歴史」に関する研究作品  
応募締切 9月5日(火)(必着)  
※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 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826-7111)

**お知らせ** 第1回土浦市福祉有償運送  
運営協議会

日時 6月28日(水) 午後3時から  
(受け付けは午後2時30分から)  
場所 本庁舎3階 庁議室  
内容 ・令和4年度福祉有償運送の実績報告  
・土浦市福祉有償運送事業更新申請について  
傍聴定員 5人(先着順)  
問合せ 高齢福祉課(☎内線2480)

**お知らせ** 第2回土浦市中心市街地活性化  
基本計画策定委員会

日時 7月11日(火) 午前10時から  
(受け付けは午前9時30分から)  
場所 本庁舎3階 301・302会議室  
内容 目標と推進事業について など  
傍聴定員 10人(先着順)  
問合せ まちづくり推進室(☎内線2266)

**お知らせ** 第1回土浦市地域包括支援センター  
運営協議会

日時 7月25日(火) 午後2時から  
(受け付けは午後1時30分から)  
場所 土浦市シルバー人材センター 2階(東真鍋町)  
内容 令和4年度事業実績報告 など  
傍聴定員 5人(先着順)  
問合せ 高齢福祉課(☎内線2500)

**お知らせ** 中高年・シニア対象  
元気いばらき就職面接会

日時 7月27日(木) 午後1時30分～3時30分  
(受け付けは午後1時から)  
場所 県土浦合同庁舎 本庁舎3階(真鍋五丁目)  
問合せ いばらき就職支援センター県南地区センター  
(☎825-3410)

広告

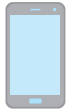
# 情報ひろば

## 相談 中小企業のための「ひまわりほっと法律相談会」

日時 7月20日(木) 午前10時～午後8時  
場所 茨城県弁護士会土浦相談センター(中央一丁目)  
内容 債権回収、労使問題 など  
申込方法 同センターに電話で(☎875-3349)  
申込開始 7月3日(月) 午前10時から  
問合せ 茨城県弁護士会事務局(☎029-221-3501)

## 相談 暮らしの困りごとと電話相談

日常生活における困りごとについて、専任相談員がアドバイスします。また、適切な専門家・専門機関を紹介します。気軽にお電話ください。  
日時 月～土曜日(祝日を除く)  
午前10時～午後5時30分  
問合せ ライフサポートいばらき  
(☎0120-786-184)



## 募集 国際交流を楽しむ会

日時 6月24日(土) 午後2時～4時  
場所 JICA筑波国際センター 体育館(つくば市高野台)  
内容 海外のJICA研修員との交流 など  
定員 10人(先着順)  
料金 500円  
申込方法 電話で  
申込締切 6月22日(木)  
問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)



## 募集 夏期放課後児童クラブ指導員募集

雇用期間 7月20日(木)～8月31日(木)  
(お盆期間を含み、土日祝を除く)  
勤務時間 午前7時30分～午後6時30分の間で5時間程度  
勤務場所 東小、上大津東小、荒川沖小、右叡小のいずれかの児童クラブ  
報酬 時給1030円から(交通費は別途支給します)  
勤務内容 児童の安全確保、生活習慣を身に付ける手助け、学習活動の環境づくり など  
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。  
問合せ 保育課(☎内線5173)

## 募集 茨城県歯科医師会 よい歯のコンクール



### ◆親と子のよい歯のコンクール

対象 満3～6歳の子(平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれの未就学児)と、その親  
※入賞歴のある親子、喫煙習慣のある方を除きます。

### ◆8020高齢者よい歯のコンクール

対象 80歳以上(昭和18年3月1日以前生まれ)で、治療済みの歯も含めて、自分の歯が20本以上ある方  
※入賞歴のある方を除きます。

### ◎共通

応募締切 7月21日(金)(必着)  
※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 茨城県歯科医師会(☎029-252-2561)

## 募集 シルバー人材センター 清掃スタッフ講習会



日時 7月20日(木)、21日(金) 午前9時～午後4時  
※両日の参加が必要です。  
場所 土浦市シルバー人材センター(東真鍋町)  
対象 令和6年3月31日時点で満60歳以上で、同センターの会員になり就業できる方  
定員 10人(先着順)  
申込方法 窓口にある申込書に必要事項を記入し、同センターへ直接  
申込締切 7月5日(水)  
※入会条件など、詳しくはホームページをご覧ください。  
問合せ 同センター(☎824-8281)

# 広告

**募集** 土浦キララまつり2023  
七夕おどり・キララステージに参加しませんか

◆七夕おどり参加チーム

**日時** 8月5日(土) 午後4時～8時  
**場所** 川口町バス停前道路(約50m間)  
**応募資格** 1チーム30人以上の団体であること  
**申込方法** ホームページにある申込書を窓口へ持参、  
 郵送、ファクスまたはメール  
**申込締切** 7月7日(金) 午後5時(必着)  
 ※今回は1チームごとの入替制で踊り方は自由です。  
 コンテスト形式ではありません。  
 ※参加条件など、詳しくはホームページをご覧ください。  
**問合せ** 土浦商工会議所(☎822-0391 FAX822-8844  
 ㊚ info@tcci.jp 〒300-0043 中央2-2-16)



◆キララステージ出演者

**日時** 8月6日(日) 午後4時～7時  
**場所** うらら大屋根ひろば  
**募集出演者数** 12団体(応募多数の場合は抽選)  
 ※個人での出演も可能です。  
**内容** ステージ出演(ダンスやパフォーマンスなど)  
**申込方法** ホームページにある申込書を窓口へ持参、  
 郵送またはファクス  
**申込締切** 7月7日(金) 午後5時(必着)  
 ※参加条件など、詳しくはホームページをご覧ください。  
**問合せ** 商工観光課(☎内線2705 FAX 823-9220  
 〒300-8686 大和町9-1)



**催し** 土浦市健康まつり

**日時** 6月24日(土)、25日(日) 午前10時～午後3時  
**場所** イオンモール土浦(上高津)



昨年の健康まつりの様子

**内容**

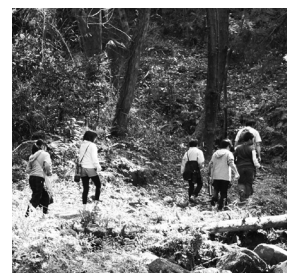
<b>24日・25日共通開催</b>
パネル展示、土浦ブランド認定品販売、野菜販売
<b>25日のみ開催</b>
体験コーナー、血管年齢計測、手作りおやつ販売、 救急蘇生法体験、健康体操 など

**問合せ** 健康増進課(☎826-3471)

**催し** 桜川エコアドベンチャーツアー 川遊び

**日時** 7月8日(土) 午前8時30分～午後5時  
 (荒天中止)  
**行き先** 宝篋山、桜川河川敷  
**集合・解散場所** ラクスマリーナ(川口二丁目)  
**対象** 市内在住の小学生とその保護者  
 (小学1～3年生は保護者同伴)  
**内容** 宝篋山での湧水探索、桜川での川遊び  
**定員** 20人(定員を超えた場合は抽選)

**持ち物** 昼食、飲み物  
**申込方法** 二次元コードから  
**申込締切** 6月28日(水)  
**問合せ** 環境保全課  
 (☎内線2379)



湧水探索



広告

# 情報ひろば

催し

## 「おかあさんといっしょ」 ファンターネ!がやってきた



NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」で人気の「ファンターネ!」の仲間たちと、おにいさん、おねえさんが繰り広げる歌や踊りのコンサートです。

**日時** 10月14日(土)

- ・午後1時から(開場は午後0時30分から)
- ・午後4時から(開場は午後3時30分から)

**場所** クラフトシビックホール土浦(市民会館)

**チケット料金** 3000円(税込・全席指定)

※1歳以上からチケットが必要です。

**チケット販売** 7月1日(土) 午前10時から

※初日は電話のみ、初日で完売しなかったときは、翌日から窓口でも販売します。

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



講座

## 県立土浦産業技術専門学校 オープンキャンパス



**日時**

**見学会** 7月1日(土)、15日(土)、8月2日(水)  
午前10時30分から(受け付けは午前10時から)

**体験会** 7月19日(水)、8月23日(水)  
午後1時30分から(受け付けは午後1時から)

※体験会の対象学科は、機械技術科・自動車整備科・コンピュータ制御科・IT技術科です。

**場所** 同学院(中村西根)

**申込方法** ホームページから

**問合せ** 同学院(☎841-3551)

講座

## 食生活改善推進員による 魚(ぎょ)ギョッと料理教室

**日時** 7月11日(火) 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** 焼きサバのロール巻き、カジキと夏野菜のハーブグリル、七夕ゼリー など

**定員** 24人(先着順)

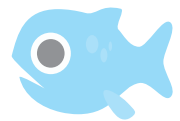
**料金** 400円

**持ち物** 三角巾、エプロン、マスク

**申込方法** 電話で

**申込締切** 7月4日(火)

**問合せ** 健康増進課(☎826-3471)



講座

## 甲種防火管理者新規講習会



**日時** 7月25日(火)、26日(水)  
午前9時30分～午後4時50分  
(受け付けは午前9時から)

**場所** 消防本部

**定員** 60人(先着順)

**受講料** 4000円

**申込方法** ホームページからいばらき電子申請・届出サービスで

**申込日時** 7月5日(水) 午前9時～午後5時

**問合せ** 消防本部予防課(☎821-5967)

講座

## 認知症サポーター養成講座

**日時** 7月29日(土) 午前10時～正午

**場所** 六中地区公民館

**対象** 市内在住の小学4～6年生とその保護者

**内容** 認知症の理解とサポーター活動について

**定員** 15組30人(先着順)

**申込方法** 電話で

**申込締切** 7月18日(火)

**問合せ** 地域包括支援センターうらら(☎824-0332)

# 広告

つくばエクスプレス

# TXが土浦へ!

筑波から  
霞ヶ浦へ

～1日も早い実現を～

## ◆TX延伸の動き

つくばエクスプレス(TX)は平成17年、秋葉原～つくば間を最速45分で結ぶ鉄道路線として開業し、沿線自治体は急速に発展しています。県は、昨年度、つくば駅から先の4ルート(①筑波山方面②水戸方面③茨城空港方面④土浦方面)を想定して、各ルートの需要調査などを実施しました。

## ◆「TX土浦延伸を実現する会」

TXの土浦市内への延伸、さらに常磐線への接続や、将来的には茨城空港へのアクセス向上につなげることを目標として、市と市民有志の皆さん、各経済団体が一丸となり、令和4年4月5日に「TX土浦延伸を実現する会」が発足しました。

## ◆決起大会の開催

令和4年6月12日にクラフトシビックホール土浦で、TXの土浦市内への延伸の実現に向けて、決起大会を開催し、約580人の方にご参加いただきました。

## ◆署名活動

街頭での活動のほか、窓口、郵送、ファクス、メールなどで署名活動を実施しました。

令和4年6月28日までに2万2247筆分、6月29日以降に1344筆分、合計2万3591筆分の署名をいただきました。

## ◆要望活動

令和4年6月29日に実施した県への要望活動で、要望書とあわせて署名簿を県に提出しました。また、6月29日以降にいただいた署名簿は、11月8日に県へ追加提出しました。

## ◆「TX県内延伸に関する第三者委員会」による提言

県の「TX県内延伸に関する第三者委員会」が、3月31日に延伸方面を土浦方面とする提言書を県知事に提出しました。県ではパブリックコメントを行い、6月末をめどに、延伸方面を正式決定する予定です。

## ◆これから

県の延伸方面の決定を受け、7月2日の実行委員会のなかで報告会を予定しています。皆さんの協力をいただきながら、本市全体を盛り上げ、TXの土浦市内への延伸の早期実現に向けて取り組んでいきます。

7/2(日)  
14:00～  
クラフトシビックホール土浦  
(市民会館)大ホール  
報告会  
開催

## ◆TX延伸に向けての活動

令和4年4月5日

「TX土浦延伸を実現する会」発足

4月13日

第1回実行委員会開催

5月11日

第2回実行委員会開催

6月4日

イオンモール土浦にて  
署名活動



署名活動

6月6日～10日

土浦駅ペDESTリアンデッキにて署名活動

6月12日

「TX土浦延伸を実現する会」決起大会開催



決起大会

6月24日

「TX土浦延伸の誘致に関する調査特別委員会」設置

6月29日

6月28日までに集まった2万2247筆分の署名簿と要望書を県へ提出

11月8日

市議会による県・県議会への要望活動、  
1344筆分の署名簿を県へ追加提出

11月14日

第3回実行委員会開催

12月21日～23日

土浦駅・神立駅・荒川  
沖駅にてPR活動



PR活動

令和5年3月31日

県の第三者委員会による提言

令和5年6月末

延伸方面決定予定

問合せ 政策企画課 ☎826-1111 内線2205 土浦商工会議所 ☎822-0391



# 皆さんに安全な水を届けています

固水道課(☎821-6237)

## ◆水質検査の結果(令和4年12月実施)

検査の結果は、配水区域4系統とも、すべての項目で水質基準に適合していました。また、放射能検査値についても、指標値を大きく下回っていました。

水道水質検査計画や毎月実施している水質検査の結果など、詳しくはホームページをご覧ください。



水質基準項目		基準値	大岩田配水場系	神立配水場系	右廻配水場系	新治浄配水場系
健康に関する項目	一般細菌	100個/ml以下	0個/ml	0個/ml	0個/ml	0個/ml
	大腸菌	検出されないこと	不検出	不検出	不検出	不検出
	カドミウム	0.003mg/l以下	0.0003mg/l未満	0.0003mg/l未満	0.0003mg/l未満	0.0003mg/l未満
	水銀	0.0005mg/l以下	0.00005mg/l未満	0.00005mg/l未満	0.00005mg/l未満	0.00005mg/l未満
	鉛	0.01mg/l以下	0.001mg/l未満	0.001mg/l未満	0.001mg/l未満	0.001mg/l未満
性状に関する項目	亜鉛	1.0mg/l以下	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満
	鉄	0.3mg/l以下	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満
	銅	1.0mg/l以下	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満	0.01mg/l未満
	ナトリウム	200mg/l以下	28.4mg/l	28.2mg/l	28.2mg/l	28.7mg/l
	マンガン	0.05mg/l以下	0.001mg/l未満	0.001mg/l未満	0.001mg/l未満	0.001mg/l未満

健康に関する項目および性状に関する項目(抜粋)

※その他、41項目の検査が義務付けられていますが、検査の結果いずれも基準値を大きく下回っています。

## ◆指定工事店による水道工事について

### 水道工事の申し込み

家庭で、給水装置の新設・改造・撤去などの工事をするときは、市が指定する「土浦市指定給水装置工事事業者」にお申し込みください。指定事業者以外では工事を行うことはできません。

※指定事業者は、ホームページまたは水道課で閲覧ができます。



### 工事費用

皆さんの負担となります。また、工事費用は使用する材料、水道管の口径などによって異なりますので、指定業者に直接お問い合わせください。

## ◆漏水したときは

### 修理費用

宅地内の漏水箇所の修理費用は皆さんの負担となります。

### 料金減額措置

上下水道料金が著しく増額した場合、漏水が疑われます。漏水は、条件を満たしていると料金の減額措置を受けることができますので、漏水修理を依頼した指定事業者または水道課にお問い合わせください。



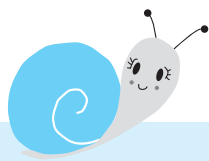
## ! 水道課職員を装った詐欺や窃盗、悪質な訪問販売にご注意ください !

市では、次のようなことは行っていません。

- ・水道メーターを交換して費用を請求する
- ・要請のない水質検査をして費用を請求する
- ・突然訪問して水質検査を行った後、浄水器の販売やあっせん、水道管の配管工事契約を行う

不審に思ったら、「立入検査証」の提示を求め、職員の確認を行うか、水道課へお問い合わせください。

場合によっては、警察署または交番・駐在所へ通報してください。



# やってみよう！ シルバーリハビリ体操 vol.7

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。

毎日の生活に取り入れて、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)

## 大胸筋の強化

**効果：**大胸筋が強化され、腕を使う動作が楽になります。

- ①胸の前で指を組み、ひじから手首までが水平になるようにする。
- ②息を吐きながら手のひらに左右から力を入れ、5～6秒保持する。

※肩の力を抜き、肩が上がり過ぎないようにしましょう。



## 足上げひざ押さえ

**効果：**つまずいたり、転んだりすることを予防します。

- ①右脚の上に左手を置き、その上に右手を重ねる。
- ②ももを持ち上げて足底を少し上げ、息を吐きながら上から両手で押さえるように力を入れ、5～6秒保持する。
- ③力を抜き、反対側の脚も同じ動作を行う。

※足底は、床と平行になるように上げましょう。



## 指ひっかけ

**効果：**握力と肩の筋肉が強化され、ペットボトルを開けるときや、高いところの物の上げ下ろしが楽になります。

- ①胸の高さで両手の指をひっかける。
- ②指をひっかけた状態で、息を吐きながら左右に引っ張り、5～6秒保持する。
- ③力を抜き、手を組み替えて同じ動作をする。

※肩の力を抜き、肩が上がり過ぎないようにしましょう。

※親指は、反対側の手の小指に外側から引っ掛け、5本の指すべてを使って左右に引っ張りましょう。

※組んだ手の向きは、縦・横どちらでも大丈夫です。



## 上腕筋の強化

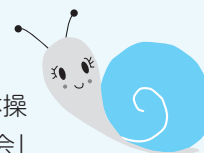
**効果：**上腕の前側と後側の筋肉が強化され、物を引き寄せる力と押し力が強くなります。

- ①左手をへその20～30cm前におき、手のひらを顔に向ける。
- ②右手で手前から左手首を軽くつかむ。
- ③息を吐きながら左手を手前に引き、同時に右手を向こう側に押し、5～6秒保持する。
- ④力を抜き、手を組み替えて同じ動作をする。

※肩の力を抜き、肩が上がり過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」



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

### へそのぞき

**効果：**腹筋が強化され、腰痛の予防になります。

- ①手を腹に当てる。
- ②両足のかかとを上げ、へそをのぞき込むようにあごを引く。
- ③息を吐きながら息むように腹に力を入れ、5～6秒保持する。

※息を吐いている間、腹が凹まないようにしましょう。



### ひざ締め

**効果：**太ももの内側の筋肉が強化され、ひざの痛みやO脚の予防になります。

- ①足と足の間を握りこぶし1つ分あけ、あわせた手を両ひざの間に入れる。
- ②両ひざで両手を挟むようにギュッと締め付け、5～6秒保持する。

※足幅は、ひざの間ではなく、足の部分であわせましょう。



### ペンギン体操

**効果：**バランス力が強化され、歩行姿勢が安定します。

- ①両足をしっかり床につけ、背筋を伸ばして座る。
- ②肩の高さで腕を重ね、「イチ」で片側の尻を上げ、「ニ」で下ろす。
- ③「サン」で反対側の尻を上げ、「シ」で下ろす。
- ④②～③を数回繰り返す。

※尻は骨盤を引き上げるイメージで上げましょう。

※上体を左右に傾けないよう、肩は水平に保ちましょう。



### 下肢の筋力強化

**効果：**太ももの前側と後ろ側の筋肉が強化され、ひざの痛みの予防になります。

- ①左足の裏を床につけ、左足の足首の後ろに右足首を入れる。
- ②息を吐きながら右足で左足を前に押し、左足でそれを押し戻すように力を入れて押し合いをし、5～6秒保持する。
- ③足を入れ替えて同じ動作をする。

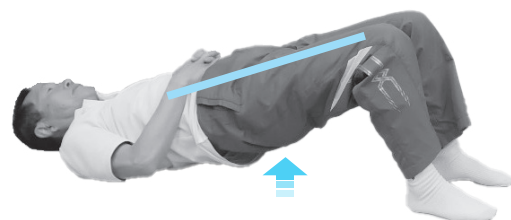
※①で床につけている足は、②で力を入れているときも床から離れないようにしましょう。



### 両脚ブリッジ

**効果：**尻と太もも表側の筋肉が強化され、腰痛の予防になります。

- ①仰向けになって、両ひざを立てる。
- ②両手の指を組んで、腹の上に置く。
- ③ゆっくり腰を上げて、その姿勢を5～6秒保持する。
- ④ゆっくり腰を下ろして、元の姿勢に戻る。



※腹と太ももが一直線になるようにしましょう。

## 7月の親と子の健診と相談

場 所 土浦市保健センター

市では、妊娠中の生活から出産後の育児まで、さまざまな場面で安心して相談できるよう、定期的に育児相談や教室などを開催しています。実施内容など、詳

しくはホームページをご覧ください。

問・申こども包括支援課 母子保健係  
(☎826-1111 内線2513)



		対 象	日 程	受付時間
教室	マタニティ教室 (予約制)	妊婦とその家族	4日(火)(2時間半程度)	9:45~10:00
	つちまる育児相談 (予約制)	1か月~1歳11か月児	10日(月)	10:00~11:20 13:20~14:40
相談	10か月児育児相談 (予約制)	令和4年9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5年3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12月生まれ	5日(水)、6日(木)	13:15~14:30
	3歳児健康診査	令和2年4月生まれ	19日(水)、20日(木)	13:10~14:15

## 7月の子育てイベント

📅開館時間 📺イベント

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。

各施設のイベント日程や内容、申込方法、過去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

♪水あそび、親子リトミック、からだであそぼう など

ポプラ児童館 ☎841-3212

♪ベビーリトミック、おおきくな〜れ!、ダンス!ダンス! など

新治児童館 ☎862-4403

♪新治児童館デー、ママとベビーのふれあい体操、親子でフラダンス など

### ▼▼▼ イベントなどの様子(ひまわり) ▼▼▼



サマードーム制作



園庭で遊んでいる様子

### 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

♪ごっこ遊びを楽しもう、赤ちゃんとおふれあい遊び、おもちゃクリニック など

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

♪子どもの応急手当講座、水遊び など

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

♪夏を楽しもうサマードーム、7月のお誕生会、マタニティ対象「はじめてのスタイ作り」 など

ふくろう(新生めぐみ保育園内) ☎080-7224-7172

📅月~金曜日 午前8時30分~午後1時30分

♪水遊び、絵の具遊び、Birthday Party など

## 乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 受取日時** 7月9日(日) 午前9時～9時30分
  - 場 所** 男女共同参画センター 研修室3
  - 対 象 者** 市内在住の1歳未満児の保護者、または令和5年8月末までに出産予定の方
  - 持 ち 物** 運転免許証
  - 料 金** 3000円(クリーニング代)
  - 申込方法** 電話で
  - 申 込 日** 7月3日(月)、4日(火)
- 問生活安全課  
(☎826-1111 内線2490)



### 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。

## 親子で行う口と歯の健康づくり

口と歯の健康は、妊娠中からの衛生習慣が重要です。生まれたばかりの赤ちゃんの口のなかには、むし歯菌は存在しません。むし歯は、家族の口のなかにいるむし歯菌が、スキンシップやスプーンなどの共有でうつり、引き起こされます。パパやママも口と歯の健康を保ち、お子さんの将来の口と歯の健康を守りましょう。

市では、マタニティ歯科健診(妊娠中に1回)、2歳児歯科健診(2歳の間に1回、フッ素塗布あり)の助成を行っています。かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けるようにしましょう。

また、つちまるが歯みがきの大切さを教えてくれる動画を公開しています。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



YouTube「つちまるの歯みがきしようよ!」▶  
問こども包括支援課(☎826-1111 内線2511)



## 1歳おめでとう ★5・6月生まれのお赤ちゃん★

 しほりん 1歳おめでとう♪ 元気いっぱい育ってね♡ 福田 詩歩 ちゃん	 1歳おめでとう♡ 沢山笑って 元気に育ってね!! 一木 海輝 ちゃん	 祝1歳☆ 毎日幸せを ありがとう～! 正木 紡凧 ちゃん	 ☆1歳おめでとう☆ 生まれてきてくれて ありがとう! 上野 珠来 ちゃん	 1歳おめでとう♡ 可愛いりっちゃん 素直に育ってね♡ 渡辺 莉帆 ちゃん
 祝1歳♪ いつもしょうちゃんの 笑顔に癒されてるよ♡ 菅谷 昇世 ちゃん	 笑顔いっぱい 明るく成長してね! かおりん大好き♡ 伊東 佳織 ちゃん	 1歳おめでとう! たくさん遊んで 大きくなってね♪ 岩下 歩叶 ちゃん	 1歳おめでとう♪ 元気いっぱい 大きくなってね 下川 凜 ちゃん	 1歳おめでとう! 晴らしく 健やかに育ってね☆ 鈴川 晴 ちゃん
 祝1歳♡ これからもまっすぐ 元気に育ってね♪ 加藤 千尋 ちゃん	 1歳おめでとう! いっぱい食べて 大きくなってね♡ 宮本 智嘉 ちゃん	 我が家のアイドル! 奏音の笑顔は みんなの幸せだよ♡ 中野 奏音 ちゃん		

8月で1歳になる  
お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

6月30日(金)

- ・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)

# 7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 13:30～16:00		広報広聴課 ☎内線2399	法律が関係するトラブルへの助言【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	12日(水) 13:30～15:35		広報広聴課 ☎内線2399	相続、登記、成年後見などに関する助言【司法書士】※予約制(6月26日(月)から)
行政書士相談	20日(木) 13:30～16:30		広報広聴課 ☎内線2399	相続、契約、許認可申請などに関する助言【行政書士】※予約制(6月26日(月)から)
総合労働相談	14日(金) 13:30～16:30		広報広聴課 茨城県社会保険労務士会 ☎029-350-4864	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
土地家屋調査士 相談	5日(水) 13:30～15:30		広報広聴課 土地家屋調査士会 ☎029-259-7400	土地の境界問題や建物の登記に関すること【土地家屋調査士】 ※予約優先
行政相談	19日(水) 13:30～15:30		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 8:30～17:15		広報広聴課 ☎内線2399	市に対する要望、意見など【市職員】
税務相談	4日(火)、11日(火)、18日(火) 13:00～16:00		税理士会土浦支部 ☎824-5055	税に関すること【税理士】 ※予約制
心配ごと相談	第1・第3水曜日 13:00～16:00		社会福祉協議会 ☎821-5995	日常生活の困りごと、悩みごと【専門相談員】
成年後見相談	第4水曜日 10:00～12:00		社会福祉協議会 ☎821-1152	成年後見に関すること【弁護士】 ※予約制(相談日の1週間前まで)
消費生活相談	月～金曜日 9:30～16:30		消費生活センター ☎823-3928	商品、契約や多重債務などのトラブル【消費生活相談員】
DV相談	月～金曜日 8:30～17:15		こども包括支援課 ☎内線2392	DVに関する相談【市職員】
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:15		こども包括支援課 ☎内線2393	18歳までの子どものすべてについて【家庭児童相談員】
育児相談	月～金曜日 9:30～16:30		地域子育て支援センター さくらんぼ ☎823-1288	乳幼児育児に関する困りごと、悩みごと【指導員】
早期療育相談	月～金曜日 9:00～17:00		療育支援センターほか ☎822-3411	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること【早期療育相談員】
青少年相談	火、水、金、土曜日 9:00～17:00		青少年センター ☎823-7838	青少年についての困りごと【青少年相談員】 ※電話相談可
教育相談	月～金曜日 9:00～16:00		電話相談 教育相談室☎823-7837	学校生活や家庭教育など教育上の諸問題【担当職員】
交通事故相談	月、水～金曜日 9:00～16:45	第3水曜日 弁護士相談 13:00～16:00	土浦合同庁舎県南地方 交通事故相談所 ☎823-1123	交通事故に関すること【県委嘱相談員、弁護士】
人権相談	月～金曜日 8:30～17:15		水戸地方法務局土浦支局 ☎821-0792	家庭内の問題、いじめ、差別など【人権擁護委員、担当職員】
生活相談	毎週水曜日 13:00～16:00		新治地区公民館 直通☎862-2900	生活上のこと、人権にかかわること【生活相談員】
精神保健相談	4日(火) 14:30～16:30	28日(金) 15:00～16:00	土浦保健所 ☎821-5516	心の健康に関すること【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 11:00～15:40	8日(土) 10:00～14:40	男女共同参画センター ☎827-1107	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
女性のための 一般相談	14日、28日(金) 13:00～15:50		男女共同参画センター ☎827-1107	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

## 40歳誕生日歯科健康診査・肝炎ウイルス検診

### ◆40歳誕生日歯科健康診査

**対象**／市内に住民登録があり、昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれの方

**検査内容**／むし歯・歯周病などの検査

### ◆肝炎ウイルス検診

**対象**／市内に住民登録があり、令和5年4月1日から令和6年3月31日までに、40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える方で、これまでに同検診を受けたことがない方

**検査内容**／血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

### ◎共通

**診査場所**／協力医療機関

**診査・検診期間**／令和6年3月31日(日)まで

※対象の方には4月に受診票を送付しています。

※転入した方も対象となります。

## 健康活動アプリ「元気アップ!りいばらき」

県公式健康活動アプリ「元気アップ!りいばらき」は、健康づくりのためのスマートフォン用アプリです。アプリ内で指定している各種健康づくりの活動に取り組むことでポイントを貯めることができます。貯めたポイントで、協賛店の特典を受けたり、景品抽選イベントに参加したりすることができますので、ぜひご利用ください。

### 主なアプリ機能

#### ・マイデータ管理

体重や血圧など、記録したデータをグラフで見ることができます。

#### ・美味しおスタイル指定店

減塩などに取り組む店舗を検索することができます。

#### ・バーチャルウォーキング

画面上のコースで旅ができます。

※アプリのダウンロード方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



**問合せ**／県健康・地域ケア推進課(☎029-301-3229)



## 元気アップ!りいばらき

## 7月の献血

献血は「命を救うボランティア」です。ぜひご協力をお願いします。

**日時**／7月28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

### 八重歯のリスクと治療について

土浦市歯科医師会  
宮田 浩(宮田歯科クリニック)

八重歯とは上顎の前から3番目に生える犬歯(糸切り歯)が、両隣の歯よりも外側に飛び出した位置に生えている状態のことをいいます。

八重歯になる原因として、先天的に顎が小さいために歯が生えるスペースがない、後天的にやわらかいものばかりを食べていることで噛む力が育たず、顎の成長が十分でないなどがあげられます。八重歯は放っておくとさまざまなリスクがあるので、なるべく早い対応が必要です。

### ◆八重歯を放っておくリスク

- ①歯並びが違う位置にあるため、歯磨きがしづらくなり、磨き残しが原因でむし歯や歯周病になりやすい。
- ②八重歯の位置や生えている向きによって、頬や唇に当たって内側の粘膜を傷つけたり、口内炎ができる。
- ③唇が閉じにくい場合は口呼吸になり、口の中が乾燥して唾液の量が少なくなる。そのため、細菌の繁殖を抑える免疫作用が低下することでむし歯や歯周病になりやすい。
- ④笑ったときに八重歯が目立つことからコンプレックス

を抱いてしまい、精神的ストレスを感じることで日常生活にも悪影響を及ぼす場合がある。

### ◆八重歯の治療方法

#### ①矯正治療

八重歯は歯並びの不自然な重なりによって起こるため、歯並びを根本から治す。

#### ②詰めものや被せものによる修復治療

八重歯や八重歯に隣りあう歯を削って、詰めものや被せものをするすることで、八重歯を目立たないようにしたり、前歯の見た目を整える。欠点としては、自身の歯を削る必要がある。

#### ③抜歯

八重歯となる犬歯は歯根が長く、噛み合わせにはとても重要な役割を持っている。そのため、なるべく抜歯をすることは避けた方が良い。

状態によって対応が異なるので、かかりつけの歯科医師に相談することをおすすめします。

# 7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	13日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	27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。**

7月	内科	外科	歯科
2日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	寺島歯科 ☎862-5515 藤沢
9日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	県南病院 ☎841-1148 中	KSデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
16日(日)	菊池内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
17日(月)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
23日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
30日(日)	土浦リハビリテーション病院 ☎875-7888 真鍋新町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	ごとう歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目

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。



土浦市公式LINE  
(@tsuchiuracity)



市の最新情報をお届け♪

土浦市公式HP



土浦市公式SNS



• Twitter • Facebook  
• Instagram • Youtube

まちづくりに関する  
アイデア募集中!

メールまたは手紙でご提出ください。  
詳しくは、「こんにちは市長さん」のページをご覧ください▶

