

# 情報ひろば

## INFORMATION

# 情報ひろば

### お知らせ 新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種



**期間** 令和6年3月31日(日)まで  
**対象** 初回接種を受けた生後6か月以上の方  
※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  
※集団接種の実施予定はありません。  
※現在流行しているオミクロン株(XBB.1.5系統)に対応したワクチンを使用します。  
※9月中旬から順次通知を送付します。届かない場合はお問い合わせください。また、転入した方は接種券の申請が必要です。  
※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)



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)

多言語翻訳(10か国)、文字拡張、音声読み上げができます。  
「カタログポケット」▶



### お知らせ 就学時健康診断

**対象** 平成29年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた方  
※対象者には、通知文を9月11日付で発送しました。  
通知文が届いていない方は、お問い合わせください。  
※健診会場は、就学予定校となります。

就学予定校	期日	就学予定校	期日
土浦第二小	10月12日(木)	荒川沖小	10月27日(金)
土浦小	10月13日(金)	菅谷小	10月31日(火)
大岩田小	10月17日(火)	都和小	11月1日(水)
乙戸小	10月18日(水)	真鍋小	11月9日(木)
都和南小	10月19日(木)	東小	11月10日(金)
下高津小	10月20日(金)	中村小	11月15日(水)
神立小	10月25日(水)	新治学園	11月29日(水)
右廻小	10月26日(木)	上大津東小	11月30日(木)

**問合せ** 学務課(☎内線5109)

### イチャオシ スマホLINE等活用講座



**日時** 11月9日(木) 午前の部：午前10時～正午  
午後の部：午後2時～4時

**場所** 男女共同参画センター 研修室1・2

**対象** 市内に住民登録があり、アンドロイドかiPhoneのスマートフォンを持っている方

**講師** ティーガイア

**内容** LINEの活用方法、動画アプリの視聴方法 など

**定員** 各12人(定員を超えた場合は抽選)

※抽選結果は10月27日(金)までに全員に通知します。

**申込方法** はがきに次の内容を記入して郵送

- ・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢(11月9日時点)
- ・保有スマートフォンの種別(iPhoneまたはアンドロイド)
- ・電話番号(固定電話・携帯電話)
- ・希望する時間帯

**申込締切** 10月13日(金)(必着)

**申込先** 行革デジタル推進課  
「スマホLINE等活用講座」係

**問合せ** 行革デジタル推進課(☎内線2496  
〒300-8686 大和町9-1)

## 広告



令和5年度低所得の子育て世帯生活支援給付金をまだ申請していない方へ

食料品などの物価高騰に直面する低所得の子育て世帯に、国から生活支援特別給付金を支給しています。

次に該当する方で、申請がお済みでない方は、早めにお手続きください。

支給額 児童1人あたり5万円(1回限り)  
申請期限 令和6年2月29日(木)

※児童扶養手当や令和4年度低所得の子育て世帯生活支援特別給付金の受給者で、申請が不要な方には、5月24日(水)または5月31日(水)に給付金を振り込み済みです。

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ こども政策課(☎内線2304)

◆ひとり親世帯への給付金

対象 次のいずれかに該当する方

- ・公的年金などを受給していて、令和5年3月分の児童扶養手当を受給していない方
- ※児童扶養手当の支給限度額を下回る方に限ります。
- ※「公的年金など」は、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などです。
- ・食料品などの物価高騰の影響で家計が急変し、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になった方

◆ひとり親世帯でない世帯への給付金

対象 次のいずれかに該当する方

- ・対象児童の養育者で、令和5年度住民税均等割が非課税の方
- ・18歳未満の児童(障害がある場合は20歳未満)を養育する父母などで、食料品などの物価高騰の影響で家計が急変し、住民税非課税相当の収入になった方
- ※対象児童は平成17年(障害がある場合は平成15年)4月2日から令和6年2月29日までに生まれた方です。



家庭ごみ収集カレンダー  
広告主を募集します



募集期間 9月15日(金)～10月13日(金)

枚数 3枚

※カレンダーの最下段に掲載します。

規格 縦2.8cm×横9.0cm

掲載料 1枚20000円

配布時期 令和6年「広報つちうら」3月上旬号とともに配布

配布対象・数量 市内全世帯 約58000枚

※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 環境衛生課(☎内線2474)



土浦初開催「いばらき防災大学」  
地域防災活動のリーダーになろう!

災害の仕組み、気象、ボランティア活動、危機管理などの防災に関する専門家による講義を行います。ぜひご参加ください。

修了者は、防災士試験の受験資格が得られます。

日時 11月12日(日) 午前9時30分～午後3時10分  
12月9日(土) 午前8時45分～午後4時30分  
12月10日(日) 午前9時45分～午後3時25分

場所 つくば国際大学(真鍋六丁目)

対象 県内在住で、地域での防災活動に従事する意思がある方

定員 140人(先着順)

申込方法 右の二次元コードから▶



申込期間 10月6日(金)午後1時～13日(金)午後5時

問合せ 茨城県防災・危機管理課(☎029-301-2885)

広告

# 情報ひろば

お知らせ

## 市の障害者(児)福祉サービスのご案内

### ◆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を利用するための申請手続きや、サービス利用に関する相談に応じます。

### ◆心身障害児およ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…2250円または2500円

非課税世帯…4500円または5000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

### ◆自立支援医療費の助成(精神通院)

精神疾患などで通院している方が、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放送受信料の減免

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)

お知らせ

## 男女共同参画推進委員会

**日時** 9月27日(水) 午前10時から  
(受け付けは午前9時30分から)



**場所** 男女共同参画センター 研修室1・2

**内容** 第4次土浦市男女共同参画推進計画の進捗状況報告について など

**傍聴定員** 10人(先着順)

**問合せ** ダイバーシティ推進室 (☎内線2507)

お知らせ

## 第1回まち・ひと・しごと創生 有識者会議

**日時** 9月29日(金) 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** 第2期土浦市まち・ひと・しごと創生「総合戦略」の進行管理について など

**傍聴定員** 10人(先着順)

**問合せ** 政策企画課 (☎内線2425)

お知らせ

## 陸上自衛隊夜間飛行訓練

**日程** 9月25日(月)～28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

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、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にしないように、リードでつながしましょう。
- ふんは責任をもって飼い主が処理しましょう。
- 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

飼い主は、ペットから生まれる新しい命にも責任を持たなければなりません。繁殖を希望しない場合は、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、速やかに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)

相談

「法の日」司法書士 無料法律相談



日時 10月7日(土) 午前10時～午後3時  
 内容 借金、土地・建物、相続、裁判などの相談  
 相談方法 ・電話(相談ダイヤル:☎0120-187-643)  
 ・面談(場所:亀城プラザ)  
 ・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)

お知らせ

9月の納期限  
 休日・夜間納税相談日

◆納期限: 10月2日(月)  
 国民健康保険税(3期)、介護保険料(3期)、  
 後期高齢者保険料(3期)  
 ◆休日・夜間納税相談窓口  
 日時 休日… 9月24日(日) 午前9時～午後5時  
 夜間… 10月12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)

広告

# 情報ひろば



## JICA筑波センター訪問プログラム

**日時** 10月6日(金) 午後4時～6時30分  
**場所** 同センター(つくば市高野台)  
**内容** 施設見学、研修員との交流会、立食パーティー  
**定員** 20人(先着順)  
**料金** 一般…1000円 会員…500円  
**申込方法** 電話またはメールで  
**申込締切** 10月2日(月)  
**問合せ** 土浦市国際交流協会事務局(☎826-9051、  
✉kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)



## 桜川エコアドベンチャーツアー 沢遊びと湖上水質調査

**日時** 10月14日(土) 午前8時30分～午後5時  
**行き先** 筑波ふれあいの里(つくば市臼井)  
桜川河川敷(つくば市松塚)  
**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)  
**定員** 18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** 10月1日(日)  
**問合せ** 環境保全課(☎内線2379)



## 外国人のための無料相談会IN常総

**日時** 10月22日(日) 午前11時～午後3時  
(受け付けは午後2時30分まで)  
**場所** 常総市役所議会棟2階(常総市水海道諏訪町)  
**内容** 在留資格、法律、年金などの生活全般の相談  
**言語** スペイン語、ベトナム語、ネパール語、韓国語、  
フィリピン語、タイ語、日本語、ポルトガル語、  
インドネシア語、中国語、英語  
**問合せ** 茨城県国際交流協会外国人相談センター  
(☎029-244-3811、当日は☎070-4002-2547)



## 茨城県行政書士会 無料相談会

**日時** ①電話…10月5日、12日、19日、26日(木)  
午後1時30分～4時30分  
②面談…10月14日(土) 午前10時～午後4時  
※場所はワークヒル土浦です。  
**内容** 遺言、相続などの行政手続きに関する相談  
**問合せ** 茨城県行政書士会  
(☎029-305-3731)



## 個別的労使紛争のあっせんに係る 労働相談会

**日時** 10月11日(水) 午後2時～5時  
10月19日(木) 午後5時～7時  
10月27日(金) 午後2時～5時  
**場所** 茨城県庁23階 茨城県労働委員会事務局  
(水戸市笠原町)  
**内容** 解雇、パワハラなど労働関係のトラブルについて  
**申込方法** 電話で  
**問合せ** 茨城県労働委員会事務局  
(☎029-301-5563)



## 無料調停手続相談会

**日時** 10月21日(土) 午前10時～午後3時  
(受け付けは午後2時30分まで)  
**場所** 亀城プラザ  
**内容** 土浦調停協会の調停委員による、次の調停手続  
きの悩み相談  
民事…土地建物、交通事故、金銭問題など  
家事…夫婦・親子・相続の家庭問題など  
**問合せ** 土浦調停協会(水戸地方・家庭裁判所土浦支  
部内 ☎821-4359)

# 広告

**学 ぶ** 女性のための創業セミナー

**日時** ①創業セミナー 10月11日(水)、11月8日(水)  
午後1時30分～午後4時

②女性起業家の講話 10月25日(水)  
午後1時30分～3時

**場所** ①男女共同参画センター研修室1・2  
②城藤茶屋(中央二丁目)

**対象** 起業を考えている方 など

**講師** ①柳澤 奈津子さん  
(ワールド翻訳サービス代表取締役)  
②藤田 真紀さん(マキのパン屋)

**内容** ビジネスの基礎知識、起業のコツ など

**定員** 20人(先着順)

**申込方法** 電話または二次元コードから▶



**申込締切** 10月2日(月)

**問合せ** ダイバーシティ推進室(☎内線2506)



**学 ぶ** 女性のための  
自営型テレワーカー養成講座



**日時** ①入門コース 10月6日(金) 午前10時～正午  
②スキルアップコース

・Webライティング ・Webサイト制作  
10月31日(火)～12月4日(月)  
午前10時～午後3時 (全6回)  
(初日、最終日は正午まで)

**場所** 茨城県庁三の丸庁舎(水戸市三の丸一丁目)

※②の初日と最終日のみ、そのほかはオンライン開催です。

**対象** 県内在住で自宅にインターネット環境とパソコンがある女性の方

**内容** 自営型テレワークの基礎知識、専門スキル など

**定員** ①60人 ②各20人

**申込締切** ①10月5日(木) ②10月10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** キャリア・맘(☎042-389-0220)

**担当** 茨城県労働政策課

**催 し** 土浦マラソン大会



**日時** 12月3日(日) 午前9時から(小雨決行)

**場所** J:COMフィールド土浦

**参加費** 一般(親子ペア含む)…3000円  
小・中学生…2000円

**申込方法**

・二次元コード(RUNET)から▶   
・申込書に参加費を添えて10月20日(金)～22日(日)  
の午前10時～午後4時に生涯学習館へ直接

**申込締切** 10月23日(月)

※要項はスポーツ振興課窓口、各支所・出張所、ホームページから入手してください。

**問合せ** スポーツ振興課(☎内線5124)

**催 し** 福祉の店 ナイスハートバザール

**日時** 10月13日(金)～16日(月) 午前10時～午後7時  
(最終日は午後5時まで)

**場所** イオンモール土浦 桜ひろば(上高津)

**内容** 障害者就労支援施設などで作ったパン・野菜・  
手工芸品・縫製品などの販売

**問合せ** 茨城県心身障害者福祉協会  
(☎029-244-7461)

**催 し** つちうらハロウィン2023



**日時** 10月28日(土) 午後1時～4時30分

**集合場所** アルカス土浦広場

**対象** 中学生以下

**内容** 土浦駅周辺での仮装行列と  
スタンプラリー

**定員** 150人(先着順)

**参加料** 1000円(保険料を含む)

**申込方法** ホームページから

**申込開始** 9月25日(月)

**問合せ** まちづくり活性化土浦(☎826-1771)



ハロウィンきらら

広告

# 情報ひろば

## 学ぶ 土浦市食生活改善推進員によるクッキング教室

### ◆生涯骨太クッキング教室

日時 10月6日(金) 午前10時～午後1時  
(受け付けは午前9時30分から)

内容 いなりメンチ、彩り野菜の和え物 など

定員 24人(先着順)

申込締切 9月29日(金)



### ◆備災クッキング教室

日時 10月11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 災害時に活用できる、ポリ袋を使った調理方法を学ぶ

(キャロットバターライス、鮭の西京煮、五目ひじき煮、ヨーグルトポンチ など)

定員 18人(先着順)

申込締切 10月4日(水)

### ◎共通

場所 土浦市保健センター

対象 市内在住の方

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

料金 400円

申込方法 電話で

問合せ 健康増進課(☎826-3471)



## 学ぶ 県立土浦産業技術専門学院 スキルアップセミナー



### ◆第二種電気工事士受験対策(技能)B

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

申込締切 10月2日(月)

### ◆建築CAD(AutoCAD) 基礎

日時 11月18日、25日、12月2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

申込期間 9月18日(月)～10月9日(月)

### ◎共通

場所 同学院(中村西根)

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

※持ち物など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 同学院(☎841-3551)

## 学ぶ 認知症サポーター養成講座

日時 10月20日(金) 午後2時30分～4時  
(受け付けは午後2時から)

場所 新治地区公民館

対象 市内在住・在勤・在学で、過去に同講座を受講したことがない方

内容 認知症の理解と認知症サポーターの活動について

定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具、飲み物

申込方法 電話で

申込締切 10月13日(金)

問合せ 地域包括支援センターかんだつ(☎869-7035)

担当 高齢福祉課

## 学ぶ 要約筆記入門講座



日時 11月14日～12月12日の火曜日  
午前10時～正午 (全5回)

場所 土浦市総合福祉会館(ウララ2ビル 4階)

対象 市内在住・在勤・在学の方

※未成年の方は保護者の同意が必要です。

内容 聴覚障害者のために、講演会や会議で話し手の内容をその場で要約し、文字として伝える方法を学ぶ

※教材費は実費負担になります。詳しくはお問い合わせください。

定員 16人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話または二次元コードから▶

申込締切 10月18日(水)

問合せ 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)



## 学ぶ 傾聴ボランティア養成講座

日時 12月3日(日) 午前9時～午後0時20分

場所 土浦市総合福祉会館(ウララ2ビル 4階)

対象 市内在住・在勤・在学の方

※未成年の方は保護者の同意が必要です。

内容 高齢者や障害者の孤独感や不安感を解消するために、心と耳を傾けて話を聴く方法を学ぶ

料金 100円(保険料を含む)

申込方法 電話または二次元コードから▶

申込締切 11月8日(水)

問合せ 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)



**学 生涯学習館**  
**ぶ 土浦市人材バンク登録者によるお試し講座「まなびゼミ」**



**日程** 11月16日(木)

**場所** 生涯学習館

**申込方法** 希望する講座の講師に直接  
(メールの場合は氏名・講座名・連絡先を記入)

**申込締切** 10月20日(金)

※定員を超えた場合は抽選です。

※講座内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ** 生涯学習課 (☎内線5114)

講座名	対象	時間	定員	費用	講師	連絡先
身体スッキリ!! 足裏健康講座	18歳以上	10:00~11:30	12人	—	河西 智絵	895-2034 whiteriver111wr@gmail.com
英語で話そう世界の話題 「オリンピック」	英検準一級 程度の方	10:00~12:00	6人	—	関口 照雄	080-6531-0654 teruosekiguchi@i.softbank.jp
性格診断から導く、 あなたらしいコミュニケーション	中学生以上	10:00~11:30	10人	—	中村 真美	080-2237-4677 sowelu.ns@gmail.com
楽譜が読めなくても弾ける! ピアノ伴奏講座	どなたでも	10:30~12:00	3人	500円	伊藤 悦子	070-3984-2341 ringokukiko@gmail.com
杖道で一歩動ける体を作ろう!	どなたでも	13:30~15:30	30人	—	清水 勝政	090-6930-8562(清水) 080-5033-2039(鈴木)
脚・腰負担軽減 「ノルディックウォーキング」	どなたでも	13:30~15:30	20人	100円	丸島 秀明	822-2263 080-1204-8794

**運 ヴォーキング大会**  
**動 霞ヶ浦の風を感じながら歩こう**

**日時** 10月22日(日) 午前10時~正午  
(受け付けは午前9時30分から)

※雨天の場合は室内で軽い運動を行います。

**集合場所** 霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

**内容** 霞ヶ浦の風景堪能コース(約5km)  
(元気アップ!リイばらきポイント対象事業)

**定員** 30人(定員を超えた場合は抽選)

**持ち物** 飲み物、健康保険証、帽子

**申込方法** 電話で

**申込期間** 10月2日(月)~12日(木)

**問合せ** 健康増進課 (☎826-3471)



**運 生きがい・健康づくりに!**  
**動 県南地区ニュースポーツ講習会**

**日程・時間** いずれも午前9時~正午 (全5回)

日程	内容
11月2日(木)	オーバルボール、ラダーゲッター、バグダー
11月6日(月)	カンタン・ボッチャ
11月10日(金)	ユニカール
11月14日(火)	ディスクゴルフ、スカイクロス
11月22日(水)	シャフルボード

**場所** 新治トレーニングセンター

**定員** 25人(先着順)

**参加料** 1500円(保険料を含む)

**申込方法** 電話、メールまたはファクスで

**申込締切** 10月18日(水)

**問合せ** 茨城県ニュースポーツ協会

(☎090-7820-7686 埜、✉ns878@ymail.ne.jp)

(FAX 828-5577)

**担当** 社会福祉協議会

広告

# 情報ひろば



## 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は結核菌による感染症です。乳幼児が感染すると重症化するおそれがあります。咳が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)



## フレイル予防に！ 元気アップ講座 月曜コース

日時 11月27日、12月4日・18日、1月15日・22日、  
2月5日・19日、3月4日(月)  
午後2時～3時30分 (全8回)

場所 土浦市保健センター

対象 市内に住民登録がある65歳以上の方

内容 ボールやゴムバンドを使った運動

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話で

申込締切 10月31日(火)

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)



## 認知症・フレイル予防に！ 筋トレ・脳トレステップ講座

日時 12月5日(火)、19日(火) 午後2時～3時30分  
(受け付けは午後1時30分から) (全2回)

場所 新治地区公民館

対象 市内に住民登録がある65歳以上の方

定員 25人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話で

申込締切 11月6日(月)

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)



## 上がり気味なら下げましょう！ 血糖教室



日時 11月11日、12月2日・9日・23日  
1月13日・27日(土) 午後2時～4時  
(全6回)

場所 土浦市保健センター

対象 市内に住民登録がある69歳以下の方で、血糖値が高めの方、またはその家族

※血糖値が高めの目安は、空腹時で100～120mg/dl  
またはHbA1c5.5～6.5%程度です。

※糖尿病の治療を受けている方は対象外です。

講師 保健師、栄養士、理学・作業療法士 (ほか)

内容 糖尿病の進行を予防する食事と運動について

定員 20人(先着順)

持ち物 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

申込方法 電話またはホームページから

申込期間 10月2日(月)～16日(月)

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)



## 4歳～小学4年体験テニスレッスン 「脳と身体の調和」



日程 9月20日(水)～10月7日(土)

※期間中2回受講できます。

場所 水郷テニスコート

対象 市内在住の4歳～小学4年生の児童

持ち物 飲み物、運動のできる服装

※ラケットの貸し出しを行っています。

申込方法 氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、  
受講希望日を記入しメールで

※時間など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市テニス協会 (☎826-1380)

✉ info@tsuchiura-ta.jp

## 第62回下水道いろいろコンクール

☎下水道課 (☎内線2255)

下水道いろいろコンクールは、下水道への興味喚起や理解を深めることを目的に、下水道の日にちなんで、絵画・ポスター、書道、作文などの作品を募集しています。令和4年度は県内で合計35322点の応募があり、そのなかから、市内では次の2人が入賞しました。(学年は応募時)

絵画・ポスター部門(小学校高学年の部) 入選

涌井 香奈さん(乙戸小学校 5年)

作文部門(中学生の部) 入選

根本 亮汰さん(土浦第一中学校 9年)

