

広報 ちゅうら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1349

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)

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 10月の納期限 休日・夜間納税相談日

◆納期限：10月31日(火)

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

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…10月29日(日) 午前9時～午後5時
夜間…11月9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 スマホを基礎から学びたいあなたに！スマートフォン講座

電話のかけ方やSNSアプリの使い方など、スマート
フォンの基本的な使い方についての講座です。ぜひご
参加ください。

場所 男女共同参画センター研修室1・2

対象 市内在住でスマートフォンをお持ちの方

講師 NTTドコモ

定員 各20人(定員を超えた場合は抽選)

※抽選結果は11月24日(金)までに全員に通知します。

持ち物 スマートフォン、充電器

申込方法 はがきに次の内容を記入して郵送

- ・郵便番号 ・住所 ・氏名(ふりがな)
- ・年齢(12月4日時点) ・希望講座の番号(1つ)
- ・電話番号(固定電話・携帯電話)
- ・保有スマートフォンの種別(iPhoneまたはアンドロイド)

申込締切 11月10日(金)(必着)

申込先 〒300-8686 土浦市行革デジタル推進課
「スマートフォン講座申込」係

問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2371)

番号	講座名	日にち	時間
①	スマホの安全な使い方・マイナンバーカードの申請方法	12月4日(月)	9:30～11:30
②	スマホの安全な使い方・マイナンバーカードの申請方法	12月4日(月)	13:30～15:30
③	電話のかけ方・カメラの使い方・アプリのインストール方法 iPhone	12月5日(火)	9:30～11:30
④	電話のかけ方・カメラの使い方・アプリのインストール方法 アンドロイド	12月5日(火)	13:30～15:30
⑤	インターネット・地図アプリの利用方法 iPhone	12月6日(水)	9:30～11:30
⑥	インターネット・地図アプリの利用方法 アンドロイド	12月6日(水)	13:30～15:30
⑦	SNSアプリ(LINE)の使い方	12月8日(金)	9:30～11:30
⑧	SNSアプリ(LINE)の使い方	12月8日(金)	13:30～15:30

※ **iPhone** はiPhoneユーザー、**アンドロイド** はアンドロイドユーザー向け講座です。



令和6年度から森林環境税の課税が開始されます

森林環境税とは

温室効果ガス排出削減目標の達成や、自然災害防止を図るため、森林整備に必要な地方財源を確保することを目的に創設された国税です。

課税対象 国内に住所を有する個人

課税額 1人あたり年額1000円

(市民税・県民税均等割と合わせて課税)

- 東日本大震災の教訓を踏まえ、緊急防災・減災事業を推進するため課税されていた市民税・県民税引き上げ分(年額1000円)は、令和5年度で終了するため、負担額に変更はありません。
- 「森林湖沼環境税」は、県内の湖沼・河川などの自然環境保全のために、平成20年度から課税されている県税であり、国税である「森林環境税」とは別の税です。

【森林環境税(国税)と市民税・県民税の非課税基準の所得金額】

	森林環境税	市民税・県民税
扶養親族を有しないとき	課税所得41.5万円以下 (給与収入で96.5万円以下)	課税所得42万円以下 (給与収入で97万円以下)
扶養親族を有するとき	課税所得31.5万円×人数(本人+扶養親族など) +28.9万円 以下	課税所得32万円×人数(本人+扶養親族など) +28.9万円 以下

※どちらの税も障害者、未成年者、寡婦またはひとり親の方で、合計所得金額が135万円以下の場合は非課税です。

問合せ 課税課(☎内線2237)



第1回土浦市公共施設等再編・再配置 計画策定委員会

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

場所 本庁舎3階 301・302会議室

内容 ・計画の改定スケジュール
・類型別の現状と課題 など

傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 公共施設マネジメント推進室(☎内線2497)



第2回土浦市都市計画審議会

日時 10月30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 ・土浦市都市計画マスタープラン(案)
・土浦市立地適正化計画(案) など

傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 都市計画課(☎内線2361)



第4回土浦市中心市街地活性化 基本計画策定委員会

日時 11月7日(火) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)

場所 土浦市総合福祉会館 ウララ2ビル4階

内容 第三期計画(案) 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)



第2回土浦市環境審議会

日時 11月20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)



年金生活者支援給付金制度を ご存じですか？

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)



単独処理浄化槽・くみ取り槽を お使いの方へ



生活排水による水質汚濁防止のため、住宅や事業所の「単独処理浄化槽」「くみ取り槽」から「高度処理型浄化槽」に切り替える方へ費用の一部を補助します。

補助条件など、詳しくはホームページをご覧ください。どうか、お問い合わせください。

問合せ 環境衛生課(☎内線2407)

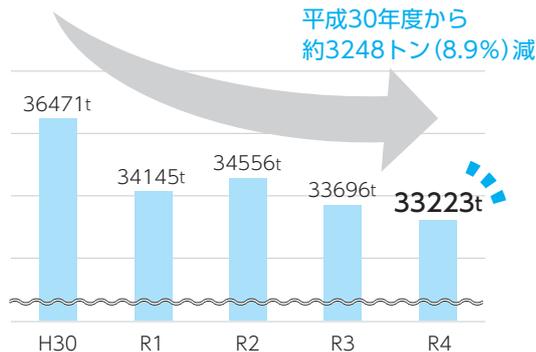
情報ひろば

お知らせ 土浦市民のごみ減量大作戦

◆家庭系ごみは減少傾向です

令和4年度のごみ排出量は、家庭系ごみ処理有料化を開始した平成30年度と比べて、約3248トン(8.9%)減少しました。市民の皆さんのご協力により、順調に排出量の減少傾向が続いています。

引き続きごみの減量とリサイクルの推進にご協力をお願いします。



◆家庭ごみ処理有料化による歳入とその使い道

令和4年度の歳入…約1億6500万円

令和4年度の歳出

- ・指定ごみ袋の作成・管理・流通費…約1億1500万円
- ・容器包装プラスチック・生ごみリサイクル費…約5000万円

◆使用済み小型家電の回収場所が増えました

市では、携帯電話などの小型家電に含まれる、金や銅などの金属をリサイクルしています。

小型家電の回収量の増加と市民の皆さんの利便性向上を目的に、小型家電の回収場所を新たに2か所、「南支所」と「神立コミュニティセンター」に設置しました。

今後も小型家電の回収にご協力をお願いします。

回収場所や対象品目はこちら▶



問合せ 環境衛生課 (☎内線2492)

お知らせ 年末のごみ搬入はお早めに

12月下旬ごろから清掃センターへの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)

お知らせ 介護の資格取得・就職をサポート 茨城県介護人材確保育成事業



県内の介護施設などで派遣社員として働きながら資格取得できます。派遣期間終了後、双方合意のうえで派遣就業先での直接雇用となります。介護施設などに就業中で、資格を持っていない方は研修を受講することで資格取得できます。資格取得までの流れなど、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 県福祉政策課(☎029-301-3197)

お知らせ 市民健康フォーラム2023 in土浦

日時 11月5日(日) 午後0時30分～4時40分

場所 ホテルマロウド筑波(城北町)

講師 林家 笑丸さん(落語家)

内容 講演…「お笑いストレス解消法
～笑いは副作用のない薬～」
シンポジウム…「フレイルについて」

問合せ 土浦市医師会(☎821-0849)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 10月30日(月)、31日(火)

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 年1回受診料無料です
特定健康診査を受けましょう



特定健康診査は、生活習慣病予防のための基本的な健診です。健康を保つため、早めに受診しましょう。
対象 国民健康保険に加入している40～74歳の方
検査内容 血圧・身体測定、血液・尿・心電図検査など
持ち物 特定健康診査受診券、国民健康保険証
 ※受診券は4月に送付しています。受診券がない方は、窓口、電話またはホームページから申請できます。
 ※受診方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 国保年金課(☎内線2355)

お知らせ 10月は臓器移植普及・骨髄バンク
推進月間です



1人でも多くの命を救うため、「臓器提供に関する意思表示」、「骨髄バンクへのドナー登録」へのご協力をお願いします。市では、骨髄移植ドナー助成制度を行っています。申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 子宮頸がん予防のために
HPVワクチン定期予防接種



対象 平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれの女子
接種期間 16歳になる年度の3月31日まで
接種場所 県内協力医療機関
 ※接種の際には、事前に医療機関に連絡してください。協力医療機関など、詳しくはホームページをご覧ください。協力医療機関以外で接種する場合には、接種の10日前までに健康増進課に申請してください。
持ち物 予診票、母子健康手帳、医療福祉受給者証(マル福)など住所のわかるもの
 ※対象の方には予診票を送付しています。予診票がない方は、健康増進課の窓口またはホームページで再交付の手続きをしてください。
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 風しんの抗体検査・予防接種を
受けましょう



昭和37～53年度生まれの男性は、公的に風しん予防接種を受けていないため、風しんの抗体を持っていない可能性があります。抗体検査・予防接種を受けたことがない上記の方は、令和7年3月まで原則無料で検査・接種を受けることができますので、積極的なご協力をお願いします。必要書類など詳しくはホームページをご覧ください。

風しんに感染すると…

成人してから風しんにかかる
と、症状が重症化・長期化する
おそれがあります。



妊娠中の女性にうつしてしまうと、生まれてくる赤ちゃんに障害(先天性風しん症候群)が生じることがあります。

問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 骨粗しょう症検診を
受けましょう



対象 昭和28年4月～平成16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
 ・各中学校地区公民館
 ・市役所(市民課・1階
 ・子育て支援センター
 コンシェルジュ)
 ・子育て交流サロン
 ・各支所・出張所
 ・児童館
申込期間 10月27日(金)～11月10日(金)(消印有効)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

広告

情報ひろば

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6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
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6年4月上旬	令和6年5月中旬	令和6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14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)

催し 神立コミセン文化祭

日時 10月28日(土)～11月5日(日)
午前9時～午後8時

※初日は正午から、最終日は正午まで

内容 ・神立コミセン利用者の作品展示
・クラリネット・クライスによるウェルカム・コンサート(10月28日のみ開催、午前11時15分から)

問合せ 神立地区コミュニティセンター
(☎833-1295)

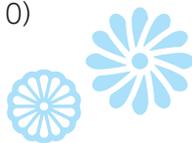
催し 土浦菊まつり 菊花品評大会



日時 11月1日(水)～15日(水) 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)



募集 土浦の写真コンテスト 作品募集



テーマ おおむね5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

応募締切 11月23日(木)(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)



相談 歯科医師による 歯の何でも無料電話相談

日時 11月12日(日) 午後1時～4時
※相談時間は1人10分程度です。

●相談ダイヤル ☎823-7930

問合せ 茨城県保険医協会(☎823-7930)

催し 船と自転車で霞ヶ浦を楽しもう！ 湖上遊覧・サイクリング

日時 11月23日(木) 午前9時～午後0時30分

集合・解散場所 ラクスマリーナ(川口二丁目)

対象 自転車(クロスバイク)で20km程度走行する体力がある方(小学生は保護者同伴)

講師 筑波山地域ジオパーク認定ジオガイド

定員 15人(先着順)

持ち物 飲み物、自転車に乗ることができる服装、レインコート(小雨時) など

料金 自転車持ち込みの場合…1500円

自転車レンタルの場合…3500円

申込方法 商工観光課へ電話または直接

問合せ 商工観光課(☎内線2705)

広告

お知らせ レストハウス水郷メニューリニューアル!
テイクアウトメニューやバーベキュープランもあります



霞ヶ浦総合公園内レストハウス水郷ではメニューをリニューアルし、食べ応えのあるランチを取り揃えました。テイクアウトもできますので、行楽のお供にいかがですか? 詳しくはホームページをご覧ください。

営業時間 午前11時～午後3時※月曜定休
※バーベキュープランは基本時間2時間、午後8時まで

◎おすすめランチメニュー



ハンバーグワンプレートランチ



テイクアウトのナポリタン

◎バーベキュープラン(完全予約制)

【手ぶらプラン】

1 炉3000円(10人まで) 食材1000円×人数分

食材:肉240g(牛・豚・鶏)、野菜、ウインナー

- ・中学生以上の方は人数分の食材の注文が必須
- ・炭、網、トング、たれ、紙皿、はし 付き
- ・生肉以外は持ち込み自由(生肉を持ち込む場合は追加料金2000円がかかります)

【食材持ち込みプラン】

1 炉6000円(10人まで)

- ・炭、網、トング 付き



問合せ レストハウス水郷(☎824-9403)

学ぶ 食生活改善推進員による
高齢者のための食育教室

日時 11月15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 おこわ風ませごはんなどの調理実習

定員 24人(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

料金 400円

申込方法 電話で

申込締切 11月8日(水)

問合せ 健康増進課(☎826-3471)



学ぶ 食と防災について学ぼう!
バスで出かける「くらしのセミナー」

日時 11月16日(木) 午前9時～午後4時

行き先 食と農の科学館(つくば市観音台三丁目)

防災科学技術研究所(つくば市天王台)

集合・解散場所 土浦市立武道館駐車場

定員 30人(先着順)

申込方法 消費生活センターへ電話で

問合せ 消費生活センター(☎823-3928)



学ぶ 図書館資料修理ボランティア養成講座

日時 11月22日(水) 午後1時～4時
11月29日(水) 午前10時～午後4時
12月6日(水) 午後1時～4時 (全3回)

場所 市立図書館(アルカス土浦館)

対象 市内在住で、講座修了後に修理ボランティアとして登録・活動できる方

内容 破損資料の修理技術を学ぶ

持ち物 手ふきタオル、昼食(11月29日のみ)

定員 3人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話で

申込期間 10月20日(金)～11月10日(金)

問合せ 市立図書館(☎823-4646)

広告

情報ひろば

学 ぶ 夢をカタチにする会議づくり 土浦市協働のまちづくりワークショップ参加者募集



日時 11月24日(金)、12月1日(金)
午後6時30分～8時30分 (全2回)
場所 男女共同参画センター 研修室1
対象 市内在住・在勤・在学の方または市内で市民活動を行っている方で、原則として両日とも参加できる方
内容 ファシリテーション・チームビルディングのスキルを身に着け、「進む・決まる・納得できる」会議の運営術を学ぶ(ワークショップ形式)

講師 山ノ内 凜太郎さん(Active Learners)
定員 20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
申込締切 11月20日(月)
問合せ 市民協働室(☎内線2458)
✉ shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp

健康 フレイル予防に！ 簡身体力チェック講座

日にち	場所	定員*
12月1日(金)	三中地区公民館	25人
12月8日(金)	六中地区公民館	25人

※先着順

時間 午後2時～3時30分
(受け付けは午後1時30分から)
対象 市内に住民登録のある65歳以上の方
内容 サルコペニア・フレイルについての講義、体力測定、ストレッチ、筋トレ
申込方法 健康増進課へ電話で
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

学 ぶ 土浦市生活支援担い手養成講座

日時 12月15日(金) 午前9時15分～午後4時45分
(受け付けは午前8時45分から)
場所 土浦市シルバー人材センター
対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方
内容 介護保険制度、高齢者の方への対応、生活支援技術 など
定員 20人(先着順)
申込方法 高齢福祉課へ電話またはファクスで
申込締切 11月30日(木)
問合せ 高齢福祉課(☎内線2500 FAX825-5066)

県南広報紙相互紹介 牛久シティマラソン参加者募集



日時 令和6年1月8日(月) 午前7時から
場所 牛久運動公園(牛久市下根町)
種目 10km、5km、ジョギング など
申込方法 右の二次元コードから
申込締切 10月31日(火)
※参加料など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 牛久シティマラソン実行委員会事務局
(☎029-873-2486)



運動 剣道無料体験教室

日時 11月8日(水) 午後6時40分～7時30分
場所 芳明館武道場(千束町)
対象 年長～小学生
定員 20人(先着順)
持ち物 運動のできる服装
問合せ 土浦地区剣道連盟事務局
(☎821-8476 渡辺)



広告

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)	1日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	14日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	8日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	7日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
精神保健相談(予約制)	7日(火)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	24日(金)	15:00~16:00	
高齢者健康相談	9日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	16日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

覚えよう!

健康づくりの合言葉「けんこうつちうら21」

健康づくり計画「健康つちうら21」では、「けんこうつちうら21」にちなんだ8つの健康目標を紹介しています。ぜひ日々の健康づくりにお役立てください。詳しくはこちら▶



合言葉③ 「けんこうつちうら21」の「う」

受けたストレス、悩みは相談
こころの健康大事です



健康教室

医療、介護、リハビリテーションの連携

土浦市医師会 岩崎 信明
(土浦リハビリテーション病院)

年を取るとさまざまな病気にかかり、調子を維持するために医療が必要となり、そして、体を思うように動かせなくなったり、考えることが難しくなったりすると介護が必要になります。また、脳卒中や大腿骨骨折など、医療の問題をきっかけに介護が必要となり、逆に、食べることがうまくできず介護が必要になると、誤嚥性肺炎という医療の問題を起こしやすくなります。このように、両者は互いに密接に関連しています。

病院や診療所、デイケアなどの通所施設に通えない場合でも、自宅で訪問型の看護・診療・介護を受けることができます。しかし、自宅での生活が困難になった場合には、一般の病院では長期に入院することは難しく、また、介護施設でも看護師がいない場合や、いても日中のみなどの場合は、医療の必要性が高い方の受け入れはしてもらえません。

そこで、医療と介護の長期的な手厚いサポートが受

けられる施設として、医療保険による医療療養病床や、介護保険による介護医療院があります。後者の介護医療院は2018年に制度が作られた新しいタイプの介護施設で、昨年、土浦市にも新設されました。

さて、リハビリテーションは運動機能の改善や筋力の維持を図って運動の能力を維持することを目指し、高齢者を支えていくための役割を果たします。また、高齢者が健康に過ごすためには、筋肉量を維持し、サルコペニアを防ぐことが重要とされており、栄養を十分にとることが必要です。そのために、管理栄養士や歯科医師などの関与とともに、リハビリや看護で摂食嚥下機能を維持していくための指導もおこなわれます。

このように、在宅ばかりでなく施設入所も含めて、医療、介護とともにリハビリ、栄養、歯科などのさまざまな関連分野が連携しながら高齢者を支えていくことが望まれています。

広告

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 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	8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(10月25日(水)から)
司法書士相談 (茨城司法書士会)	会場により日時が異なりますので、ホームページをご覧ください 茨城司法書士会 ☎029-225-0111		茨城司法書士会 ☎029-225-0111	相続、登記、成年後見などに関する助言【司法書士】※面談、リモート、電話により相談ができます 
行政書士相談	16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(10月25日(水)から)
総合労働相談	10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	1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	15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	7日、14日、21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】
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】
ひきこもり専門相談	11月はお休み		土浦保健所 ☎821-5516	ひきこもりに関すること【臨床心理士】※予約制
女性のための フェミニスト相談	7日、14日、 21日、28日(火) 11:00～15:40	11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	10日、24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



やってみよう！ シルバーリハビリ体操

vol. 8

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。

ホームページには、シルバーリハビリ体操の動画・教室一覧などを掲載しています。ぜひご覧ください。

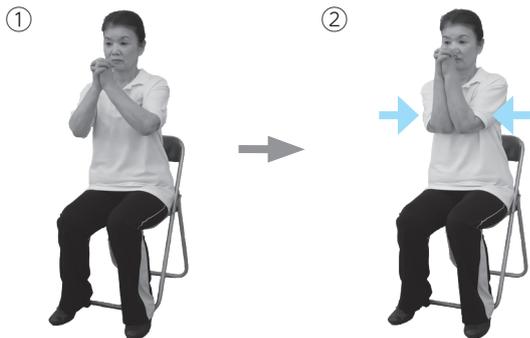


問合せ 高齢福祉課(☎内線2501)

指組みひじ寄せ

効果：肩関節が柔軟になり、肩痛、肩こりの予防になります。

- ①顔の前で指を組む。
- ②左右のひじを寄せてしっかりつけ、3秒間保持する。
- ③力を抜いてひじを離す。
- ④②～③を数回繰り返す。

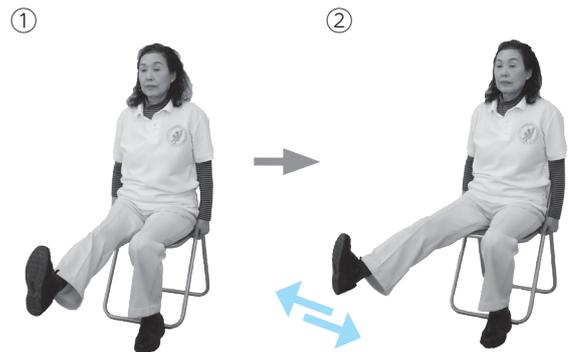


※肩甲骨が広がるのを感じましょう。

下肢の水平移動

効果：大腿部と下腿部の筋肉をまとめて強化できます。ひざの痛みの予防効果があります。

- ①右足のひざを伸ばして、かかとを突き出す。
- ②足を外側に開き、次に内側に戻す。
- ③足を下ろし、左足も同様の動作を行う。
- ④①～③を数回繰り返す。



※つま先とひざは、常に真上を向くようにしましょう。

もも上げ上体ひねり

効果：体のひねりが良くなり、しっかり歩けるようになります。

- ①両腕を胸の高さに上げ、ひじを90度に曲げる。
- ②体を右にひねり、同時に右足を左ひじに向かって上げる。
- ③体を正面に戻し、同時に右足を下ろす。
- ④反対側も同様に行う。
- ⑤②～④を数回繰り返す。



ひじに向かってひざ上げ

効果：足をしっかり上げて歩けるようになり、転びにくくなります。

- ①両腕を胸の高さに上げ、ひじを90度に曲げる。
- ②右足を右ひじに向かって上げ、下ろす。
- ③反対に左足を左ひじに向かって上げ、下ろす。
- ④②～③を数回繰り返す。



※ひざは、ひじに向かって真っすぐ上げましょう。

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

バランス力向上

効果:歩く姿勢が安定します。

- ①ひざと股関節を曲げないようにして左の足底を上げ、下ろす。
- ②右の足底を上げ、下ろす。
- ③①～②を数回繰り返す。

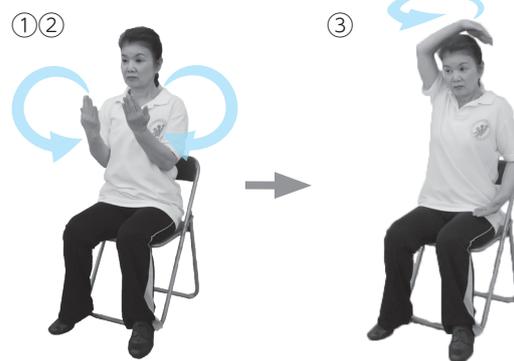
※足底は、床と平行に上げましょう。



猿まね体操

効果:衣服の着脱が楽になります。

- ①手のひらが顔の前にくるようにひじを立てる。
- ②顔を洗うようなイメージで両手を動かしてゆっくり肩を回し、次第にその動作を大きくする。
- ③両手を交互に前から頭の上を通って後ろに回す。
- ④③とは逆に両手を交互に後ろから前に回す。



※手のひらは、常に内側に向けましょう。

失禁予防

効果:尿道の筋肉が強化され、尿漏れを予防します。

- ①かかとを上げ、肛門を締めるように力を入れる。
- ②約3秒間、肛門を締め続け、緩める。
- ③①～②を数回繰り返す。



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」



シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集します

「シルバーリハビリ体操指導士」は、シルバーリハビリ体操の普及を通して、地域の介護予防を推進するために市内各地で活躍しているボランティアです。

住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく過ごせるように、シルバーリハビリ体操指導士となって仲間と一緒に活動してみませんか。

日時・場所／(全5回)

日程	時間	場所
11月14日(火)	9:30～16:00	男女共同参画センター(大和町9-1)
11月17日(金)	9:15～16:00	生涯学習館(文京町9-2)
11月21日(火)	9:30～16:00	
11月24日(金)	9:30～16:00	
11月28日(火)	9:30～16:00	

対象／次の条件をすべて満たす方

- ・市内在住のおおむね50歳以上の方
- ・講習会修了後に地域活動に参加できる方
- ・常勤の職に就いていない方

内容／

講義：解剖運動学(筋肉や骨、神経など)、介護予防の推進 ほか

実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 ほか

定員／16人(先着順)

申込方法／高齢福祉課に電話、直接、または右の二次元コードから▶



申込締切／11月1日(水)

※交通費、昼食代は各自負担です。

※全日程修了者には、茨城県知事と茨城県立健康プラザ管理者連名の認定証が公布されます。

※受講決定者には、後日詳細をお知らせします。

11月の親と子の健診と相談

詳しくはこちら▶



		対 象	日 程	受付時間	場 所
教室	マタニティ教室(予約制)	妊婦とその家族	7日(火) (2時間半程度)	9:45~10:00	土浦市保健 センター
健 診	4か月児健康診査	令和5年7月生まれ	8日(水)、9日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和4年4月生まれ	1日(水)、2日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和2年8月生まれ	15日(水)、16日(木)	13:10~14:15	
相 談	つちまる育児相談(予約制)	1か月~1歳11か月児	13日(月)	10:00~11:20 13:20~14:40	
	10か月児育児相談(予約制)	令和5年1月生まれ	21日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	10日(金)	9:30~11:00	

問・申 ども包括支援課 母子保健係(☎内線2513)

困ったときは、いつでもご相談ください

◆育児相談

日時 月~金曜日 午前9時30分~午後4時30分
 対象 未就学児
 内容 乳幼児育児に関する困りごと、悩みごと
 場所・問合せ 地域子育て支援センターさくらんぼ
 (☎823-1288)

◆早期療育相談

日時 月~金曜日 午前9時~午後5時
 対象 未就学児
 内容 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
 場所・問合せ 療育支援センター(☎822-3411)ほか

11月の子育てイベント

🏠開館時間 🎪イベント 詳しくはこちら▶



地域子育て支援センター

- さくらんぼ(認定ども園土浦幼稚園内) ☎823-1288**
 🏠月~金曜日 午前9時30分~正午、午後1時~4時30分
 🎵うた遊び・音遊び、ベビーマッサージ、
 栄養士さんのおはなし会&手形アート作り など
- 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~正午、午後1時~3時
 🎵組ひも編み、消防車見学、ゼリー作り 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
 🎵英会話講座、運動遊び&身体測定 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
 🎵さつまいも掘り体験、ハンドクリームとスプレー作り、
 マタニティサロン~アロマクリームプレゼント~ 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
 🎵集まれ!チビッコハンター、園庭で遊ぼう、
 ふくろうカフェ など

児童館 🏠月~土曜日 午前8時30分~午後5時

- 都和児童館 ☎832-3112**
 🎵みんなであそぼう、絵画工作教室、親子でクラフト
 など
- ポプラ児童館 ☎841-3212**
 🎵ダンス!ダンス!、ママのハンドメイド教室、
 げんきっこ!あつま~れ など
- 新治児童館 ☎862-4403**
 🎵うんどうかいごっこ、ママとベビーのふれあい体操、
 親子ハンドメイド など

▼ イベントなどの様子▼ (新治児童館)



うんどうかいごっこ

子育て相談もできるよ!
ぜひ遊びに来てね♪



乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 受取日時** 11月12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12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 11月6日(月)、7日(火)
問 生活安全課(☎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合ったものを選び、正しく使用しましょう。

Zoomセミナー 「おだやかな親子関係をつくるコツ ペアレント・トレーニング講座」

- 日 時** 11月28日(火) 午前10時～11時
対 象 者 市内在住の就学前の子を子育て中の方
定 員 20人
申込方法 右の二次元コードから
申込期間 11月1日(水)～14日(火)
問 こども包括支援課(☎内線2510)



ペアレント・トレーニングとは

子育ての困りごとを改善し、親と子どものより良い関係づくりを目指すために、お子さんへの声かけや、ほめ方などを身につけるトレーニングです。

親子でおだやかに過ごせるように、一緒に学んでみませんか？

家族みんなで楽しもう！JR東日本&JR貨物鉄道ふれあいイベント in 土浦駅

- 日 時** 11月26日(日) 午前10時～午後4時
場 所 JR貨物土浦駅(土浦駅東口側)
対 象 者 市内在住の小学生以下の児童とその保護者
内 容 機関車展示、こども運転士制服撮影会 ほか
定 員 80組(1組4人まで、定員を超えた場合は抽選)
申込方法 右の二次元コードから
申込締切 11月5日(日)
問 JR東日本土浦駅(☎24st-tsuchiura@jreast.co.jp)



1歳おめでとう ★10月生まれのおかちゃん★



いつもにこにこの笑顔のまま
すくすく成長してね☆

あおと ちゃん



たくさん笑って
元気いっぱい
健やかに育ってね

あかね ちゃん



生まれて来てくれて
ありがとう！
♥大好きだよ♥

えりか ちゃん



♡1歳おめでとう♡
たくさん笑って
元気に育ってね!

あおい ちゃん



毎日たくさんの幸せを
ありがとう😊!
大好きだよ♡♡

ゆずな ちゃん



1歳おめでとう♡
笑顔いっぱい
元気に育ってね!

まな ちゃん



祝1歳生まれてきて
くれてありがとう!
大好きだよ♡

かずき ちゃん



毎日笑顔と幸せを
ありがとう
元気に大きくなってね

ゆり ちゃん



祝♡1歳
たくさん食べて遊んで
元気に大きくなってね

ひなの ちゃん



祝1歳♪
ねえね達といっぴい
笑って元気に育ってね☆

ひかる ちゃん



祝1歳♡
生まれてきてくれて
ありがとう!

りんな ちゃん



☆1歳おめでとう☆
いつも笑顔の
しんちゃん大好き!

しんいちろう 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。
- ・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。
- ・プライバシーの保護のためのお名前前に「ちゃん」を付けて掲載します。
(例)土浦太郎ちゃん→たろうちゃん

12月で1歳になるあ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 10月31日(火)

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

11月の献血

献血は「命を救うボランティア」です。輸血を待つ患者さんにとって、献血は必要不可欠なものです。ぜひご協力をお願いします。



日時／11月11日(土)
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)
問合せ／健康増進課(☎826-3471)

11月の休日当番医

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。**

	内科	外科	歯科
3日(金)	山手医院 ☎835-3388 国分町	県南病院 ☎841-1148 中	なかにし歯科 ☎869-8039 真鍋新町
5日(日)	土浦泌尿器科クリニック ☎828-7625 中央一丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
12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	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国
19日(日)	土浦リハビリテーション病院 ☎875-7888 真鍋新町	県南病院 ☎841-1148 中	吉田歯科医院 ☎824-2008 並木一丁目
23日(木)	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	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
26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	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目

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～正午 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♪

各情報はここからもご覧いただけます。

土浦市公式HP



土浦市公式SNS



- X(旧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▶

