

夢のある、元気のある土浦

広報 土浦

Tsuchiura Public Relations



中旬号/No.1351



市長就任ご挨拶 土浦市長 安藤 真理子

このたび、引き続き土浦市長として、市政運営を担わせていただくこととなり、改めて、その責任の重さを痛感するとともに、市民の皆さまのご期待に応えるべく、決意を新たにしているところでございます。

私は、これまで、愛する土浦を「夢のある、元気のある土浦」に変えるために、将来のまちづくりの指針となる第9次土浦市総合計画をいち早く策定し、数々の施策を着実に実行してまいりました。

また、市長就任とともに、世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るい始め、まさに、この4年間は、感染症から市民の皆さまの健康、生活、そして命を守り抜くため、さまざまな取り組みを行い、皆さまとともに闘った日々でもあります。

これらの取り組みの成果としまして、本市の人口は20年ぶりに増加へと転じており、この好機を、土浦ならではのまちづくりのしつかりと繋げていかなければならないと考えております。

このような考えのもと、この4年間は、市民の皆さまがより豊かに暮らしていけるよう、すべての皆さまに寄り添った市民くらし満足度ナンバーワンのあたたかさあふれる市政の実現に向けて、第一に「子育て支援の充実」を掲げ、「医療福祉の充実」、「農業、水産業の振興」、「観光振興と文化の継承」、「商業の活性化」、「防災・減災対策の充実」といった政策方針を基本として、前例に捉われないことなく柔軟かつ果敢にチャレンジしてまいります。

そして、土浦市のさらなる飛躍に向けて、強い決意と覚悟をもって、全力を尽くしてまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。


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 第4回土浦市議会定例会

日程 招集日 12月5日(火) 午前10時から
一般・代表質問

12月11日(月)～13日(水)
午前10時から

最終日 12月21日(木) 午前10時から

※日程は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

場所 本庁舎4階 土浦市議会議場

問合せ 議会事務局(☎内線2274)

お知らせ 令和6年度小・中学校体育館 利用申込受付開始

対象 次のすべてに該当する団体

- ・市内に在住・在勤・在学の10人以上で構成
- ・年間を通して体育館を利用
- ・代表者が18歳以上

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5日(火)

※都和南小学校は、体育館工事のため、令和6年度は
利用できません。

※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できます。

※利用できない曜日や時間など、詳しくはホームペー
ジをご覧ください。

問合せ・申込先 スポーツ振興課

(☎内線5125、✉suposin@city.tsuchiura.lg.jp
〒300-0036 大和町9-2 ウララ2ビル7階)

お知らせ 電子申請特設ページ開設



オンライン申請が可能な転出届、マイナンバーカード
交付予約などの手続きをまとめた「電子申請特設
ページ」を市公式ホームページ
に開設しました。便利な電子
申請をぜひご利用ください。


問合せ 行革デジタル推進課
(☎内線2496)



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

帆曳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す
ることもできます(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
対策や観光振興などに活
用されます。



問合せ 政策企画課(☎内線2205)

お知らせ 市立博物館・上高津貝塚ふるさと歴史 の広場 入館料改定

改定日 令和6年1月1日(月)

	現行		改定後	
	一般	小中高生	一般	小中高生
博物館	105円 (75円)	50円 (30円)	200円 (150円)	無料
上高津 貝塚			150円 (110円)	

※()内は20人以上の団体料金です。

※現行の小中高生は土曜日無料です。

問合せ 市立博物館(☎824-2928)
上高津貝塚ふるさと歴史の広場
(☎826-7111)

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 第三期土浦市生活排水対策推進計画(後期計画)(案)
提出期間 12月6日(水)～27日(水)(必着)
公表方法 環境保全課、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

提出方法

住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、環境保全課へ直接、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…〒300-8686 大和町9-1

※計画(案)の内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 環境保全課(☎内線2364 FAX 826-1147
✉ k-kasumi@city.tsuchiura.lg.jp)

お知らせ

「介護マーク」をご活用ください

「介護マーク」は、介護中であることを周囲に理解してもらい、外出先で介護しやすくなるよう知らせるマークです。市では「介護マーク」を配布しています。介護マークを見かけたら温かく見守ってください。

配布場所 高齢福祉課
各中学校地区公民館

問合せ 高齢福祉課(☎内線2479)



お知らせ

浄化槽は正しく維持管理を



浄化槽は、維持管理を怠ると放流水の水質が悪化し、悪臭が発生することがあります。そのため、年1回以上の清掃や保守点検によるメンテナンス、年1回の法定検査による機能確認が義務付けられています。※検査・清掃の事業者など、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2407)

お知らせ

令和6年度前期
協働のまちづくりファンド事業募集します

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

対象 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)で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2013)

◆市民提案ソフト事業

対象 市内で実施する公共的、公益的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 市民活動課(☎内線2458)

◆市民提案ハード事業

対象 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2013)

◎市民提案事業共通

対象 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団体

募集期間 12月28日(木)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。

お知らせ

かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン2024参加者募集



◆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21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(先着順) ①14000人 ②5000人 ③1000人

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QRコードから▶



エントリー種別	申込期間
アーリー ※1	11月22日(水) 午前10時～ 11月30日(木) 午後5時
通常	12月6日(水) 午前10時～ 1月25日(木) 午後11時59分
レイト ※2	2月1日(木) 午前10時～ 2月28日(水) 午後11時59分
国際ブラインドマラソン	12月6日(水) 午前10時～ 1月25日(木) 午後11時59分

※1…抽選で3000人に会場とランナーズヴィレッジ出展店舗で使えるクーポン券を贈呈します。

※2…通常エントリーから参加料が10%加算されます。また、プログラムに氏名の記載はできません。

【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29日(月)～2月2日(金) 午前10時～午後5時

※大会要項など、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21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】

大会ホームページから

12月6日(水)午前10時～1月25日(木)午後11時59分

【電話申込】

◎専用ダイヤル ☎893-5515

12月6日(水)～28日(木)、1月4日(木)～25日(木)

平日 午前10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)



◆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

申込締切 1月8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

(☐ rikujou.tsuchiura@gmail.com 藤原)

広告

情報ひろば

お知らせ 光がつくる“Art” 水郷桜イルミネーション



◆イルミネーション

期間 12月1日(金)～1月14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、花火などをモチーフにしたイルミネーション装飾

◆点灯式

日時 12月1日(金) 午後4時45分から

場所 霞ヶ浦総合公園オランダ型風車前広場
※チアダンス、ソプラノ独唱、ものまねライブ、抽選会なども行います。詳しくはホームページをご覧ください。

◆ほしぞらマルシェ

日時 12月9日(土)、10日(日) 午後4時～9時

場所 霞ヶ浦総合公園オランダ型風車付近

内容 市内飲食店の出店、野菜販売、雑貨販売 など

問合せ 土浦市産業文化事業団(☎823-4811)



昨年の様子

お知らせ 土浦ウィンターフェスティバル



◆イルミネーション

期間 12月2日(土)～1月31日(水) 午後5時～10時

場所 土浦駅東口・西口、アルカス土浦前広場、うらら大屋根広場、川口町バス停前広場、亀城モール、各商店会

◆点灯式

日時 12月2日(土)
午後5時から

場所 うらら大屋根広場
※ライブやキッチンカーも出店します。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市観光協会
(☎824-2810)



昨年の様子

お知らせ 天童フェア



日時 12月2日(土) 午前10時～午後2時

※なくなり次第、終了します。

場所 土浦まちかど蔵「野村」
小町の館

内容 天童市の特産品(リンゴ、ラ・フランス、銘菓など)の販売

※販売方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810)



お知らせ 11月の納期限 休日・夜間納税相談日

◆納期限：11月30日(木)

国民健康保険税(5期)、介護保険料(5期)、
後期高齢者保険料(5期)

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…11月26日(日) 午前9時～午後5時
夜間…12月14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 ひとり親家庭応援！ クリスマスケーキをプレゼント



対象 市内在住で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭(12月1日時点で受給している家庭)

※生活保護受給世帯は対象外です。

内容 クリスマスケーキ4号(1世帯1個)

※市内洋菓子店またはセブンイレブンのケーキです。

※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1日(金)

※抽選結果は、12月8日(金)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22日(金)～25日(月)に市内洋菓子店か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)





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。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	予診票送付時期
生後6か月～ 7歳6か月未満	1期3回	出生時
9歳～13歳未満	2期1回	9歳誕生月の翌月
平成19年4月1日 までの生まれ (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、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、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。

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)



特設人権相談所を開設します

日時 12月8日(金) 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りごとの相談

問合せ 人権推進課 (☎内線2508)



弁護士による無料電話相談会

◆全国一斉生活保護ホットライン

日時 12月6日(水)

午前10時～正午、午後1時～3時

●専用ダイヤル ☎0120-158-794

◆障害者の人権110番

日時 12月8日(金) 午前10時～正午

●専用ダイヤル ☎029-233-0322

☎029-233-0323

問合せ 茨城県弁護士会 (☎029-221-3501)



11月は労働保険未手続事業一掃強化期間です

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険に加入する義務があります。

加入手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 厚生労働省労働基準局 (☎03-5253-1111)



従業員の賃金引き上げを検討している事業者の方へ

業務改善助成金は設備投資により生産性を向上させ、事業場内最低賃金の引き上げを図る中小企業・小規模事業者を支援する助成金です。対象事業場や助成率区分など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 業務改善助成金コールセンター (☎0120-366-440)



自衛官等募集

◆一般曹候補生

対象 18歳以上33歳未満の方(採用予定月の1日現在)

申込締切 11月30日(木) (必着)

◆陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

対象 17歳未満の男性で中卒の方(見込みを含む)

申込締切 1月5日(金) (必着)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 自衛隊土浦地域事務所 (☎821-6986)



陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 12月5日(火)～7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)



令和6年度霞ヶ浦駐屯地モニターを募集します



任期 令和6年4月1日～令和7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

申込締切 12月20日(水)

※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)



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5年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成の締切は12月11日です



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6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5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3・4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	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	○		○
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ー	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

ホームページまたは郵便はがき(1人につき1枚)に、①希望ドックの種類、②希望の健診機関、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号、⑦6桁の国保番号を記入し郵送

・後期高齢者医療制度加入者

国保年金課、各支所・出張所、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・出張所へ直接またはホームページから
※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11日(月)(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。
※締切後の受け付けはできません。

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…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

広告



食生活改善推進員の料理教室

◆ハッスル中華まん料理教室

日時 12月1日(金) 午前9時40分～午後1時
(受け付けは午前9時20分から)

対象 市内在住で過去に同教室に
参加していない方

定員 24人(先着順)

申込締切 11月24日(金)



◆男性のための料理教室(そば打ち体験)

日時 12月20日(水) 午前10時～午後1時
(受け付けは午前9時30分から)

対象 市内在住の男性の方

定員 16人(先着順)

申込締切 12月13日(水)



◎共通

場所 土浦市保健センター

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)



誰でも参加できる介護予防健診
運動教室と体力測定

日時 12月9日、1月13日、2月17日(土)
午前10時～11時40分

場所 アール医療専門職大学(湖北二丁目)

講師 同大学教員・学生、土浦市シルバーリハビリ体
操指導士の会

定員 40人(先着順)

持ち物 上履き、飲み物、タオル

申込方法 電話で

問合せ 同大学(☎824-7611)



高齢者のための無料歯科健康診査

期間 12月31日(日)まで

対象 後期高齢者医療被保険者で、令和4年4月1日
から令和5年3月31日の間に、75歳・80歳・
85歳になった方

※対象の方には8月に案内を送付しています。

問合せ 茨城県後期高齢者医療広域連合
(☎029-309-1212)



湖上セミナー
バスで行く常陸川水門と横利根閘門

日時 12月8日(金) 午後1時～5時30分

集合・解散場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)

対象 市内在住の方

内容 ・常陸川水門(神栖市)と横利根閘門(稲敷市)の
見学

・波崎出張所の水門操作室と魚道の見学

※天候により内容が変更になる場合があります。

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話または右のQRコードから

申込締切 11月29日(水)

問合せ 環境保全課(☎内線2379)



救命講習会

日時 12月9日(土) 午前9時～正午

場所 消防本部 3階講堂(駐車場は庁舎東側)

内容 普通救命講習Ⅰ 心肺蘇生法・止血法 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)

申込方法 氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番
号、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

問合せ 消防本部警防救急課(☎821-0119)

☐ 119kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp

広告

情報ひろば

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10日(日) 午後1時
(開場は午後0時30分から)
内容 土浦吹奏楽団による演奏
定員 100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(水)~12月13日(水)
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 100点を展示
問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)



学び フレイル予防に! 単体力カチェック講座

日にち	場所	定員*
12月14日(木)	神立地区コミュニティセンター	25人
12月22日(金)	新治地区公民館	25人

時間 午後2時~3時30分 ※先着順
(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)

学び 世界の家庭料理講座(ベトナム編)

日時 12月9日(土) 午前10時~午後1時
場所 一中地区公民館
内容 フォー、春巻き、デザート
定員 20人(先着順)
持ち物 三角巾、エプロン、密閉容器、マスク、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1日(金)
問合せ 土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)
☐ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp



学び 水郷テニスコート 第4期硬式テニス教室 受講生募集

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21日(火)~12月21日(木)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申し込み少数の場合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	日程	時間	回数	定員	受講料*
火	初心・初中級【基本・応用】	1/16~3/12	19:30~21:00	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	1/10~2/28	19:30~21:00	8	24人	9100円
木	初心・初中級【基本・応用】	1/11~2/29	19:30~21:00	8	40人	6100円
金	初心・初級	1/5~3/15	10:00~11:30	10	40人	7600円

※…保険料を含む

広告

学 水郷体育館
ぶ 第4期スポーツプログラム 受講生募集

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)

申込締切 12月15日(金)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申し込み少数の場合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	日程	時間	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	1/16～3/19	9:50～10:40	9	30人	4950円
	バレーボール	一般女子	1/16～3/19	10:00～12:00	9	40人	5850円
	エアロビクス午前	一般男女	1/16～3/19	11:00～11:50	9	30人	4950円
	腕と体幹のボールピラティス	一般男女	1/16～3/19	13:30～14:20	9	30人	4950円
	エアロビクス夜間	一般男女	1/16～3/19	18:50～19:40	9	30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	1/16～3/19	20:05～20:50	9	30人	4950円
水	体幹と脚の筋活とほぐし!!	一般男女	1/10～3/13	11:40～12:30	10	30人	5500円
	身体★メンテナンス ～股関節編～	一般男女	1/10～3/13	12:50～13:40	10	30人	6500円
	やさしいヨガ	一般男女	1/10～3/13	14:00～14:50	10	30人	5500円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	1/11～3/14	11:00～11:50	10	30人	5500円
	楽しくキッズフラダンス	4～15歳女子	1/11～3/14	18:00～18:50	8	25人	6000円
	太極舞	一般男女	1/11～3/14	18:40～19:30	10	30人	5500円
	キックシェイプ	一般男女	1/11～3/14	19:50～20:40	10	30人	5500円
	ハワイアン・フラ夜間	一般男女	1/11～3/14	20:00～20:50	10	30人	5500円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	1/12～3/22	9:20～10:10	10	30人	5500円
	体幹メソッド・Yoga A	一般男女	1/12～3/22	10:30～11:20	10	30人	5500円
	体幹メソッド・Yoga B	一般男女	1/12～3/22	18:50～19:40	10	30人	5500円
	夜ヨガキャンドル	一般男女	1/12～3/22	19:30～20:20	10	30人	5500円
土	ハワイアン・フラ午前	一般男女	1/13～3/16	10:00～10:50	10	30人	5500円
	リラックスヨガ	一般男女	1/20～3/16	19:00～19:50	8	30人	4400円
日	ベリーダンス	一般女子	1/14～3/17	10:30～11:20	10	20人	8000円
	ベリーシェイプ&下半身HIIT	一般男女	1/14～3/17	11:40～12:30	10	30人	6500円

広告

情報ひろば

学 ぶ ワークヒル土浦 第4期講座 受講生募集

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)

※親子講座は子どもの氏名(ふりがな)、年齢、性別も記入

申込期間 11月21日(火)～12月19日(火)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申し込み少数の場合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	日程	時間	回数	定員	受講料
火	らくらくシニア体操火曜※1	一般男女	1/16～3/26	10:00～11:00	10	25人	5200円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	1/16～3/26	11:30～12:30	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	1/16～3/26	13:30～14:30	10	30人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	1/16～3/26	15:45～17:00	10	30人	5200円
	ステップ&コンディショニング	一般男女	1/16～3/26	19:50～20:50	10	30人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	1/10～3/13	10:00～11:00	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	1/10～3/13	11:30～12:20	8	10組 20人	4100円
	陶芸教室 昼間コース※2	一般男女	1/10～3/13	13:00～14:30	10	15人	10500円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	1/10～3/13	18:40～19:40	10	30人	5200円
	ZUMBA ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	一般男女	1/10～3/13	20:00～21:00	10	60人	5200円
木	陶芸教室 夜間コース※2	一般男女	1/11～3/14	18:30～20:00	10	15人	10500円
金	ひさしぶりのピアノ※3	一般男女	1/12～3/22	9:50～10:50	10	10人	10500円
	らくらくシニア体操金曜※1	一般男女	1/12～3/22	10:00～11:00	10	25人	5200円
	はじめてのピアノ(初心者)※3	一般男女	1/12～3/22	11:00～12:00	10	10人	10500円
	趣味で楽しむピアノ※3	一般男女	1/12～3/22	14:00～15:00	10	10人	10500円
	チビっ子体操	未就学児(4～6歳)	1/12～3/22	16:30～17:30	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	1/12～3/22	18:50～19:50	10	30人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	1/12～3/22	20:00～21:00	10	30人	5200円
日	STEP&ストレッチ	一般男女	1/14～3/10	18:00～18:50	8	30人	4100円
	ウィークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	一般男女	1/14～3/10	19:00～19:50	8	30人	4100円

※1…らくらくシニア体操の申し込みは、火曜日か金曜日のいずれか一方のみです。

※2…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。

※3…ピアノの申し込みは、いずれか1講座のみです。

広告

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)	6日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	13日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	5日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
精神保健相談(予約制)	5日(火)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	22日(金)	15:00~16:00	
高齢者健康相談	14日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	28日(木)		老人福祉センターうらら(☎827-0050)

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④ 「けんこうつちうら21」の「つ」

つつい飲み過ぎ成人女性
飲酒は1日1合以内、
休肝日もつくりましょう



健康教室

がん終末期に求められているもの

土浦市医師会
田村 洋一郎(野上病院)

70歳代の方。令和2年夏、つかえ感を覚え一般病院を受診、内視鏡検査により進行食道がんと診断された。

総合病院を紹介され、がんの縮小を目的とする術前化学療法(抗がん剤治療)後、食道がん根治手術を受けた。術後肺合併症により翌年春まで入院を余儀なくされ、栄養・糖尿病管理と自宅での生活準備のため、一般病院に転院した。入院期間は計6か月を超えた。

退院以降、生活支援のため自宅への訪問診療・看護・リハビリを実施していくこととなった。同年秋、縦隔に転移病変を認めたが、外来放射線照射を複数回行い、上昇していた腫瘍マーカーも正常値に近づいた。

病態は安定し、日常生活も自立していたが、令和5年春よりがん疼痛が現れ、胸椎転移が確認された。がん疼痛は医療用麻薬により制御可能となった。骨転移に対する化学療法は、日本癌治療学会が推奨する身体ストレスの少ない治療計画を採用し、3週ごとの外来点滴抗がん剤投与を予定した。化学療法2回を終了した2週後に急変し、そのまま自宅で永眠された。

今回、がん患者の社会復帰を促す入院療養と、2年3か月間、週5回の在宅診療が実施され、緩和ケア・薬剤処方・食事栄養管理・毎日の血糖測定・インスリン自己注射などにより、自立した生活が可能になりました。家族と多職種医療従事者とのチームワークの賜物と言えます。

一般的に、手術・化学療法・放射線療法の積極的ながん治療は「病気に焦点を合わせた医療」であり、生存期間の延長を第一の目標とする一方、緩和ケアは「患者の生活に焦点を合わせた医療」であり、延命ではなくQOL(生活の質)の向上を目指します。

がん治療は標準治療のほか、さまざまな選択肢があります。医師は患者のモットーに配慮し、患者が納得したうえで、治療内容を決定します。

ただ、治癒が望めず死が迫ったとき、人は無常な宿命に自らの思いを馳せながら、ひるまず健気に泰然として、諦観を感じているのだと私には思えてきます。

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	13:30～16:00 (1人20分)	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	13日(水)	13:30～15:35 (1人25分)	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(11月27日(月)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 なるかお問い合わせください		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	21日(木)	13:30～16:30 (1人30分)	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(11月27日(月)から)
総合労働相談	8日(金)	13:30～16:30	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 ☎029-350-3222 ※予約優先(1人1時間)
土地家屋調査士 相談	6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(1人30分)
行政相談	20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	5日、12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(1人40分)
心配ごと相談	6日、20日(水)	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	27日(水)	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】(1人25分) ※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	20日(水) 弁護士相談 9:00～16:45 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	7日(木)	10:00～12:00	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(1人1時間)
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日	9日(土) 11:00～15:40 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(1人40分)
女性のための 一般相談	8日、22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(1人50分)

12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	5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8月生まれ	13日(水)、14日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和4年5月生まれ	6日(水)、7日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和2年9月生まれ	20日(水)、21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	4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2月生まれ	19日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	1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

12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(認定子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

🎪たのしいクリスマス、赤ちゃんとクリスマス、
10・11・12月生まれのお誕生日会 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

🎪トナカイの小物入れ作り、お正月飾り作り、
クリスマス会 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

🎪スクラップボードづくり、運動遊び、
クリスマス制作 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

🎪咳・鼻水緩和ジェル作り、クリスマスリースを作ろう、
マタニティサロン「手作りおもちゃを作ろう」 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

🎪身長・体重計測会、DOKIDOKI~多胎児の集い~、
クリスマスパーティー「ストーリータイム」 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

🎪親子リズム体操、クリスマスおはなし会、
ふれあいあそび など

ポプラ児童館 ☎841-3212

🎪ポプラdeクリスマス、おやこdeつくろう、
一輪車教室 など

新治児童館 ☎862-4403

🎪クリスマス会、フラワーアレンジメント、
親子ピクス など

▼ イベントなどの様子▼ (さくらんぼ)




たのしいクリスマス


子育て相談もできるよ!
ぜひ遊びに来てね!



えいごのおはなし会を開催します

- 日 時** 12月2日(土) 午前11時~11時40分
場 所 市立図書館(アルカス土浦館)
2階 おはなしのへや 
対 象 小学生以下
読 み 手 外国語指導助手(ALT)、図書館職員
内 容 クリスマスにぴったりの英語の歌や絵本を楽しむ
定 員 20人程度(先着順) **A B C**
申 込 方 法 当日会場に直接
問 市立図書館(☎823-4646)

乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 受取日時** 12月10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 市内在住の1歳未満児の保護者、または令和6年1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 12月4日(月)、5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。

B型肝炎予防接種は1歳までに受けましょう

B型肝炎ウイルスに感染すると、急性肝炎や慢性肝炎になる場合があります。年齢が小さいほど、肝炎の症状がはっきりしない一方で、ウイルスがそのまま体のなかに潜んでしまう「持続感染」の形をとりやすいことが知られています。

B型肝炎ワクチンは、ウイルスが体のなかに留まり続けることを防ぎ、将来発症するかもしれない慢性肝炎・肝硬変・肝がんを予防することを目的としています。

- 接種回数** 3回 
場 所 県内協力医療機関
持 ち 物 母子健康手帳、予診票、健康保険証など住所が確認できるもの

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに、必ず健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失により予診票がない方は、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。

問 健康増進課(☎826-3471)



予防接種スケジュールの管理に便利！ 子育てアプリ「つちまるKids」をご利用ください

利用方法

- ①「母子モ」アプリをアプリストアまたは右のQRコードからダウンロード
 - ②情報登録時に土浦市内の住所を入力し、「つちまるKids」として各サービスを利用
- 問** こども政策課(☎内線2280)



1歳おめでとう ★11月生まれのおかちゃん★



祝♥1歳
これからも元気いっぱい
すくすく育ってね!

こうた ちゃん



祝1歳
幸せで満たされ
ますように!

いお ちゃん



おてんばあおりん♥
みんなあおりんが
大好きだよ!

あおい ちゃん



1歳おめでとう♥
いつも笑顔をありがとう
大好き♥

みれい 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下のお名前に「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



1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 11月30日(木)

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

12月の献血



日時／12月9日(土)、28(木)
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)

12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(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
10日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町
17日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	野上病院 ☎822-0145 東崎町	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
24日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右靱	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右靱
29日(金)	土浦リハビリテーション病院 ☎875-7888 真鍋新町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	市村歯科医院 ☎822-8550 東崎町
30日(土)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	県南病院 ☎841-1148 中	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
31日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目

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

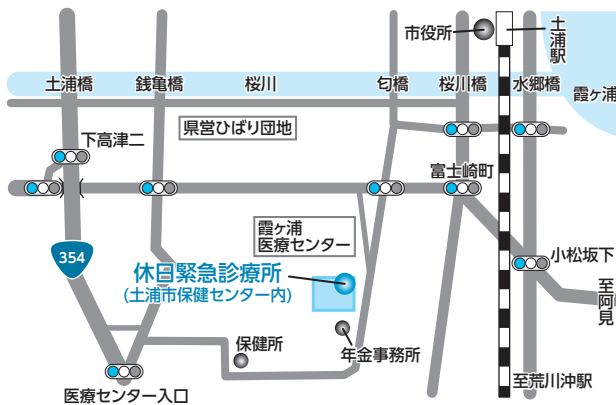
土浦市休日緊急診療所

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

※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▶

