

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1353

お知らせ 第二種原動機付自転車の ご当地ナンバープレート交付開始

1月10日(水)から、第二種原動機付自転車(黄色・桃色ナンバーの車種)について、土浦のご当地ナンバープレートを交付開始します。現在使用している車両でも、希望により交換可能です。

対象車種 第二種原動機付自転車 乙種(90ccまたは0.8kw以下)、甲種(125ccまたは1.0kw以下)

申請方法 次の書類を持参のうえ、課税課窓口に直接
・マイナンバーカードなど、届出者の本人確認書類
・新規登録の方…販売証明書
・交換希望の方…旧ナンバープレート、標識交付証明書
※必要書類が揃っていれば、代理人による申請も可能です。

第二種原動機付自転車
土浦市ご当地
ナンバープレート
(見本)▶



問合せ 課税課(☎内線2493)

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 令和6年 土浦市消防出初式

日時 1月6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(市民会館)
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)





パブリック・コメントを実施します



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

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…①③④⑤ 〒300-8686 大和町9-1
② 〒300-0049 田中町2083-1

※計画(案)の内容などは、ホームページをご覧ください。

	募集対象	提出期間	問合せ・提出先
①	土浦市行財政集中改革プラン(案)	12月11日(月)～ 1月9日(火)(必着)	行革デジタル推進課 (☎内線2384 FAX)822-9252 ✉ jimu@city.tsuchiura.lg.jp
②	土浦市新消防署庁舎整備基本構想(案)	12月11日(月)～ 1月9日(火)(必着)	消防本部消防総務課 (☎821-0119 FAX)825-3166 ✉ 119zaimu@city.tsuchiura.lg.jp
③	第2期土浦市自殺対策計画(案)	12月15日(金)～ 1月9日(火)(必着)	障害福祉課 (☎内線2339 FAX)826-7118 ✉ shougai@city.tsuchiura.lg.jp
④	第7期土浦市障害福祉計画・第3期障害児福祉計画(案)	12月15日(金)～ 1月9日(火)(必着)	障害福祉課 (☎内線2339 FAX)826-7118 ✉ shougai@city.tsuchiura.lg.jp
⑤	第9次土浦市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画(案)	12月15日(金)～ 1月9日(火)(必着)	高齢福祉課 (☎内線2462 FAX)825-5066 ✉ kourei@city.tsuchiura.lg.jp



廃食用油の回収場所が増えました



廃食用油の回収について、新たに回収場所が増え、さらに利用しやすくなりました。回収された油からはバイオディーゼル燃料が作られ、公用車の燃料などに使われています。

今後も廃食用油の回収にご協力をお願いします。

廃食用油の出し方

- ①油を軽くこし、冷ましてからペットボトルに入れる
 - ②回収場所に設置してある回収ボックスに、ペットボトルを投函する
- ※回収できる油の種類など、詳しくはホームページをご覧ください。

廃食用油の回収場所

新たに増えた回収場所
カスミ高津店 FOOD OFFストッカー土浦田中店 ヨークベニマル(土浦真鍋店・土浦生田町店)
従来からの回収場所
各中学校地区公民館 カスミ(中神立店・中村店・ピアタウン店・並木店) とりせん木田余店 スーパーマーケットハリガエ いばらきコープ コープつちうら店 エコス新治SC店 サンフレッシュはすの里

問合せ 環境保全課(☎内線2379)

情報ひろば

お知らせ 男女共同参画×市民協働フェスティバル ダイバーシティ&インクルージョンのまち土浦 ～みんながってみんないい～



男女共同参画と市民協働に関する意識を高め、多様性を認め合う共生のまちづくりを推進することを目的に、フェスティバルを開催します。市内では、「ダイバーシティ・男女共同参画社会の実現」と「共に考え行動する『協働』によるまちづくり」を目指し、さまざま

な取り組みが行われています。各団体の活動紹介や専門家の講演を通じ、ジェンダーや世代間の垣根を乗り越えて、誰もが活躍できる社会を作り上げていくために、市民1人ひとりができること、心掛けていきたいことを、ダイバーシティと協働の視点から考えます。

第1部

日時 1月27日(土) 午前9時30分～午後0時30分

場所 県南生涯学習センター 多目的ホール ほか

定員 300人(先着順)

内容

- ・パネル展参加団体によるポスターセッション
- ・基調講演
「令和時代をデザインする
～キーワードは男女共同参画&ダイバーシティ」
講師 萩原 なつ子さん(国立女性教育会館 理事長)
- ・パネルトーク 西並木町町内会
まちづくり活性化土浦
土浦市消防団女性部

※手話通訳、無料託児サービス(1歳～未就学児)があります。

第2部

日時 1月27日(土) 正午～午後3時

場所 男女共同参画センター

- 内容
- ・ダイバーシティ啓発コーナー
 - ・フードコーナー(わたあめ、れんこんケーキ、コーヒー、ポップコーン)
 - ・ふれあいコーナー(缶バッジ作り、バルーンアート、わりばしでっぼう、ストローとんぼ、おのれしよ己書体験)

パネル展 日程 1月20日(土)～27日(土)
場所 県南生涯学習センター
内容 市民活動団体などの活動紹介

問合せ ダイバーシティ推進室(☎内線2506)

お知らせ 12月の納期限 休日・夜間納税相談日

◆納期限：12月25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)、後期高齢者保険料(6期)

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…12月24日(日) 午前9時～午後5時

夜間…1月11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 国民健康保険・後期高齢者医療制度の 第三者行為による被害届

交通事故など第三者から受けた傷病の治療費については、第三者が負担することが原則です。国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受ける場合、被保険者による「第三者行為による被害届」の提出が必要です。

必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ

国保年金課…国民健康保険(☎内線2355)

…後期高齢者医療制度(☎内線2406)

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(木)から3月15日(金)に、市・県民税の申告を受け付けします。令和4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。

問合せ・送付先 課税課

(☎内線2232 〒300-8686 大和町9-1)

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。

申告期間 2月1日(木)～3月15日(金)

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(木)～15日(木)の平日

受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時

受付日	会場
2月1日(木)、2日(金)、5日(月)	新治地区公民館
2月6日(火)	二中地区公民館
2月7日(水)	神立地区コミュニティセンター
2月8日(木)、9日(金)、13日(火)	三中地区公民館
2月14日(水)	都和公民館
2月15日(木)	六中地区公民館

※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(金)～3月15日(金)の平日

※ただし、2月25日(日)に限り、申告を受け付けます。

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(火)からの平日

午前8時30分～午後5時

※各会場でスマートフォンによる確定申告の操作方法の相談ができます。予約の際にお申し出ください。市役所本庁舎では、1月23日(火)の午前10時から、スマートフォン申告の操作方法の説明会が行われます。

申告が必要な方

◎令和6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

- ・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)
- ・給与所得があり、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
- ・年末調整後に、控除などの内容に変更や追加のある方
- ・公的年金収入のみの方で、医療費控除などの各種控除の適用を受ける方

◎令和5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5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 年末年始の休業・休館日のお知らせ

	12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)	1/5 (金)
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									
まちかど蔵「大徳」[野村]・きらら館									

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。12月31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、1月5日(金)まで休館中です。再開館は1月6日(土)からです。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(木)～1月4日(木)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.1352(12月上旬号P4)「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。▶



情報ひろば

お知らせ マイナンバーカードの受け取りは
1月から完全予約制になります



マイナンバーカードを市民課窓口で受け取り希望の場合、1月から平日も完全予約制になります。

マイナンバーカードの申請後、交付通知書(はがき)が届いた方は、ホームページまたは電話で受け取りの予約をお願いします。受取方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

受取窓口	受取日	予約
市民課	平日※1	予約不要→完全予約制
	日曜日※1※2	完全予約制
支所・出張所	平日※1	完全予約制

※1 祝日・年末年始を除く

※2 第3土曜日に続く日曜日を除く

問合せ 市民課(☎内線2604)

お知らせ 男女共同参画情報誌「ウィズユー」
広告主 募集



掲載箇所 最下段

枠数 3枠

規格 縦4.5cm×横5.7cm

掲載料 1枠1万円

配布対象・部数 市内全域・約5万8000部

配布時期 令和6年5月上旬

申込締切 1月31日(水)(必着)

決定方法 複数申込がある場合は抽選

※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 ダイバーシティ推進室(☎内線2506)

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6年1月1日現在、市内で事業を営んでいる
- ・令和6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

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。

申告期限 1月31日(水)

申告方法

令和5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5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6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5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はご連絡ください。

問合せ 課税課(☎内線2388)

お知らせ 国民年金に関するお得&便利なお知らせ

◆口座振替での前納がお得です！

1年分の国民年金保険料を、一括で4月末日までに前納した場合、割引が適用されます。2年分を前納するとさらに割引率が大きくなります。

また、同時に納付方法を口座振替にすると、口座振替の割引も適用され、さらにお得になります。

手続場所 年金事務所、国保年金課、口座振替を希望する金融機関

持ち物 年金手帳または基礎年金番号通知書、預金通帳、金融機関への届出印

※街角の年金相談センター土浦では手続きできません。
 ※新たに令和6年度から口座振替での前納を希望する方は、2月29日(木)までに手続きをしてください。

◆付加保険料はお得です！

国民年金の定額保険料に加え、月額400円の付加保険料を納めると、将来の年金受給金額が年額で「200円×付加保険料納付月数分」が上乗せになります。年金受給開始から2年間で納付総額の元を取ることができ、その後も上乗せは続くという大変お得な制度です。

手続き 国保年金課へ年金手帳または基礎年金番号通知書を持参

※国民年金基金に加入している場合は、手続きができません。

◆年金相談窓口のご案内

【土浦年金事務所】(下高津二丁目)

日時 月～金曜日 午前8時30分～午後4時

相談内容 年金相談全般

予約受付 相談希望日の1か月前から前日まで

問合せ 同事務所(☎825-1170)

【街角の年金相談センター土浦】(桜町一丁目)

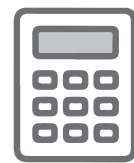
日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)

※月曜日は午後7時まで、毎月第2土曜日は午前9時30分～午後4時で受け付けています。

相談内容 厚生年金の請求、受給資格の確認など

持ち物 本人確認ができるもの、基礎年金番号が分かるもの、委任状(代理人の場合)など

問合せ 同センター(☎825-2300)



問合せ 国保年金課(☎内線2290)

お知らせ 第3回土浦市観光戦略推進会議

日時 1月10日(水) 午前10時から
(受け付けは午前9時45分から)

場所 男女共同参画センター 研修室1・2

内容 第2次土浦市観光基本計画[改訂版](案)

傍聴定員 5人(先着順)

問合せ 商工観光課(☎内線2705)

お知らせ 看護の仕事相談会

日時 1月12日、2月9日、3月8日(金)
午後1時～3時

場所 ハローワーク土浦(穴塚)

対象 看護職の求職者、看護職への進学を希望する方

内容 看護職の就職相談、看護学校などへの進学相談

問合せ 茨城県ナースセンター(☎029-221-7021)

お知らせ 元気いばらき就職面接会(土浦会場)

日時 1月25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 第1分庁舎3階(真鍋五丁目)

参加事業所 20社

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)

お知らせ 預けて安心！法務局における自筆証書遺言書保管制度



令和2年7月から法務局において、「自筆証書遺言書保管制度」が始まり、多くの方から遺言書の保管申請がされています。

本制度を利用して、自筆で書いた遺言書を法務局に保管することにより、大切な遺言書の紛失や改ざんなどを防止することができます。

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 水戸地方法務局土浦支局(☎821-0792)

情報ひろば

お知らせ 成人用肺炎球菌予防接種の助成は3月末までです

「肺炎球菌」による肺炎は、高齢者は重症化しやすく注意が必要です。予防接種により、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

対象 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6年3月31日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
- 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、助成の対象になりません。

※②の方は事前に申請が必要です。

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。なお、65歳以上5歳刻み年齢の方への助成は特例措置であり、3月末で終了します。

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(日)まで

※予防接種予診票は令和5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。

問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 忘年会・新年会はおいしく残さず食べろ

12月から1月にかけて、忘年会や新年会が開催されます。卓上に残った料理を見て、もったいないと思ったことはありませんか？

食品ロス削減のため、宴会5箇条を取り入れて、おいしく残さず食べきりましょう！

宴会5箇条

- ①まずは、適量注文
- ②幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声掛け
- ③開始30分、終了10分は席を立たずにしっかり食べる「食べ切りタイム」
- ④食べきれない料理は仲間で分け合おう
- ⑤それでも食べ切れなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰りましょう

問合せ 環境衛生課(☎内線2444)

お知らせ 宅配便の再配達をなくしましょう



宅配便の再配達は、CO₂の排出量増加の問題だけでなく、配送効率が悪くなるなど、宅配便ドライバーの労働時間にも大きな影響を与え、社会問題となっています。自分のライフスタイルに合った受取方法を選び、再配達をなくしましょう。

再配達をなくすための受取方法

- ・自宅…宅配ボックスの設置や、指定場所への「置き配」
 - ・外出先で…コンビニ受け取りや、ショッピングセンター・駅などに設置された宅配ボックスの利用
 - ・時間帯指定や宅配業者のアプリ活用
- ※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2012)

お知らせ 「いばらきシニアカード」の協賛店舗になりませんか



県では、65歳以上の方に配布している「いばらきシニアカード」の協賛店舗を募集しています。協賛店舗は高齢者に優しい店舗としてイメージアップが図れるほか、いばらきシニアカードの専用サイトに店舗情報の紹介を掲載し、広くPRを行います。

協賛店舗には、カードをお持ちの方へのさまざまな優待サービスの提供や、日常的な声掛けなどのご協力をいただいています。

協賛店舗への登録を、ぜひご検討ください。

問合せ 県長寿福祉課(☎029-301-3326)

お知らせ 勤労者向け融資制度

県では中央労働金庫と提携して、勤労者などの生活の安定を図るため、生活資金などを低利で融資しています。融資要件など、詳しくはお問い合わせください。

対象	勤労者	失業者	育児・介護休業者
使途	医療・教育費用 冠婚葬祭など	生活資金	生活資金
金利	1.6%	1.2%	1.5%
限度	100万円まで	50万円まで	100万円まで

※別途保証料率 年0.7%あり

問合せ 県労働政策課(☎029-301-3635)

お知らせ 12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です

厚生労働省ではハラスメントのない職場づくりを推進するため、年末に向けて業務の繁忙などにより、ハラスメントが発生しやすいと考えられる12月を「ハラスメント撲滅月間」としています。

事業主の方は、実効性のあるハラスメント防止対策を講じてください。また、働く人自身も上司・同僚・部下をはじめ、取引先など仕事をしていくなかで関わる人たちをお互いに尊重することで、皆でハラスメントのない職場にしていくことを心掛けましょう。

問合せ

茨城労働局雇用環境・均等室 (☎029-277-8295)

催し 亀城盆栽展

日時 1月6日(土)～8日(月) 午前9時～午後4時
(最終日は午後3時まで)

場所 亀城プラザ 1階

問合せ 亀城盆栽展実行委員会事務局
(☎821-3180 岡田)

担当 亀城プラザ



健康 男のロコトレ講座

日時 1月5日、19日、2月2日、16日、3月1日(金)
午前10時～11時30分 (全5回)
(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 市内に住民登録があり、令和6年3月31日時点で70歳以下の男性

内容 足腰の筋力やバランス能力を鍛える運動、講義、体力測定など

定員 15人(先着順)

申込方法 健康増進課に電話で

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)

催し 土浦市障害者ふれあいワーク展示会

日時 12月19日(火)～26日(火) 午前10時～午後6時
場所 土浦市民ギャラリー

内容 障害者への理解と認識を深めることを目的とした、市内の障害福祉サービス事業所の作品や活動を紹介するポスターの展示

問合せ 障害福祉課 (☎内線2343)

催し つくばユニテッドサンガイア 2024年1月土浦大会 優待券



日時 1月6日(土)、7日(日) 午後1時30分から
場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)

対象 市内在学の小・中学生

料金 小学生…無料、中学生…500円

※当日、広報つちうら12月中旬号を持参した高校生以上の方は、2階自由席の当日券料金を200円割り引きします。

※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 つくばユニテッドサンガイア事務局
(☎029-879-7345)

担当 スポーツ振興課

健康 簡単体力チェック講座

日時 1月25日(木) 午後2時～3時30分
(受け付けは午後1時30分から)

場所 都和公民館

対象 市内に住民登録がある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

定員 25人(先着順)

申込方法 健康増進課に電話で

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)



広告

情報ひろば

学ぶ 観光ボランティアガイド入門講座

日時 1月16日、23日、30日(火)
午前10時～11時30分 (全3回)
(30日のみ正午まで)

場所 生涯学習館

内容 土浦観光の魅力とガイド活動、土浦城の歴史(戦国時代を中心として)、モデルコースでガイドの実習を学ぶ(現地研修)

定員 20人(先着順)

申込方法 はがきに住所、氏名、電話番号を記入し郵送またはファクスで

申込締切 1月10日(水)(必着)

問合せ・申込先
土浦市観光協会(☎824-2810 FAX824-2819
〒300-0043 中央一丁目3-16)

学ぶ 令和6年度 都和児童館 書道クラブ会員募集

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 14人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 右のQRコードから

申込締切 1月8日(月)

※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)



学ぶ 甲種防火管理再講習会

日時 2月15日(木) 午前9時30分～11時45分
(受け付けは午前9時から)

場所 消防本部 3階

定員 35人(先着順)

料金 2000円

申込方法 ホームページから

申込期間 1月25日(木)～31日(水)

問合せ 消防本部予防課(☎821-5967)



学ぶ 在宅医療・介護連携拠点事業 市民講演会

日時 2月3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)

対象 ・市内在住・在勤・在学の方
・市内で在宅医療・介護に携わる方

講師 生島 清身さん(行政書士・社会人落語家)

内容 テーマ「あっぱれ人生！落語で学ぼう人生会議」

定員 200人(先着順)

申込方法 高齢福祉課に電話、申込用紙をファクス、または右のQRコードから

※申込用紙は各中学校地区公民館、各支所・出張所に設置している本講演会ちらしの裏面です。

申込締切 2月2日(金)

問合せ 高齢福祉課(☎内線2500 FAX825-5066)



催し 土浦市スポーツ協会主催 市民スキー バスツアー

志賀高原 熊ノ湯スキー場

日程 2月9日(金)～12日(月)

申込締切 1月26日(金)

蔵王温泉スキー場

日程 3月1日(金)～3日(日)

申込締切 2月16日(金)

◎共通

定員 30人(先着順)

参加料 中学生以上…3万9000円
小学生以下…3万2500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
FAX831-6902 ✉tsuchiura.ski21@gmail.com)
※電話対応可能時間は午後6時～9時です。



広告

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)	10日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	10日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	9日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
精神保健相談(予約制)	16日(火)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	26日(金)	15:00~16:00	
高齢者健康相談	11日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	25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④ 「けんこうつちうら21」の「ち」

ちょうどいい
睡眠時間を確保して、
日々の活動、活発に!



健康教室

顎関節症について

土浦市歯科医師会
田口 長明(神立デンタルクリニック)

左右どちらか、もしくは両方の顎が「口を開けるときにカクカクするようになった」「開けようと思ってもスムーズに開けなかつたり、大きく開けられない」「開けたときに痛みがでる」などの症状が、顎関節症の主な症状になります。男性よりも女性に多くみられ、一時的に起こる軽度の方から日常生活に深刻に関わってくる重症の方までいます。

原因は「顎や周囲の筋肉が構造的に弱い」「噛み合わせが悪い」「精神的ストレス」「ぶつけるなどの外傷」「日常的な癖」など、いろいろな要因が合わさることで引き起こされると言われています。具体的には「歯が抜けたまま」「虫歯が大きくなる」などで噛み合わせる歯が少ないまま放置すると顎に負担がかかります。普段から頬杖をついたり、就寝時の歯ぎしりやくいしばり、うつ伏せの体勢で寝ることも同様です。また吹奏楽をしている方にもやや見受けられます。食事中に片側の

歯ばかりで噛むことや硬いものを好んで食べる機会が多いことでリスクは高くなります。

顎関節症は一度起こると治りにくく再発しやすいので注意が必要です。また病態により治療法が異なります。虫歯の治療や噛み合わせの治療をしたり、歯が欠損しているところに歯を入れたり、スプリントと呼ばれるマウスピース型のものを装着し顎関節への負担を軽減する方法や外科的療法、悪習癖があれば改善をしていくことが必要です。また保存療法として薬で痛みを和らげることもあります。

顎関節は耳の手前にあり、口を開け閉めする筋肉は、上側は耳の上からこめかみにかけて下側は顎の外側から内側にかけて広がっています。親知らず周囲の炎症や奥歯によるトラブルとの区別が自己判断ではつきにくい場合もありますので、症状に覚えのある方は一度早めの受診をおすすめします。

広告

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、8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	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)
	13:30～15:50	(1人20分)	☎内線2399	
司法書士相談	10日(水)		広報広聴課	相続、登記、成年後見などに関する助言【司法書士】※予約制(12月25日(月)から)
	13:30～15:35	(1人25分)	☎内線2399	
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	18日(木)		広報広聴課	相続、契約、許認可申請などに関する助言【行政書士】※予約制(12月25日(月)から)
	13:30～16:30	(1人30分)	☎内線2399	
総合労働相談	12日(金)		広報広聴課	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(1人1時間)
	13:30～16:30		茨城県社会保険労務士会 ☎029-350-4864	
土地家屋調査士 相談	10日(水)		広報広聴課	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)
	13:30～15:30		土地家屋調査士会 ☎029-259-7400	
行政相談	17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	
心配ごと相談	17日(水)		社会福祉協議会	日常生活の困りごと、悩みごと【専門相談員】
	13:00～16:00		☎821-5995	
成年後見相談	24日(水)		社会福祉協議会	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)
	10:00～12:00		☎821-1152	
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【消費生活相談員】
	9:30～16:30		☎823-3928	
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【家庭児童相談員】
	8:30～17:15		☎内線2393	
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】※電話相談可
	9:00～17:00		☎823-7838	
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【担当職員】
	9:00～16:00		教育相談室☎823-7837	
交通事故相談	月、水～金曜日	17日(水) 弁護士相談	土浦合同庁舎県南地方 交通事故相談所	交通事故に関すること【県委嘱相談員、弁護士】
	9:00～16:45	13:00～16:00	☎823-1123	
人権相談	月～金曜日		水戸地方方法務局土浦支局	家庭内の問題、いじめ、差別など【人権擁護委員、担当職員】
	8:30～17:15		☎821-0792	
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【生活相談員】
	13:00～16:00		直通☎862-2900	
ひきこもり専門相談	1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(1人1時間)
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日	13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(1人40分)
	11:00～15:40	10:00～14:40	☎827-1107	
女性のための 一般相談	12日、26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(1人50分)
	13:00～15:50		☎827-1107	

1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	9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9月生まれ	17日(水)、18日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和4年6月生まれ	10日(水)、11日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和2年10月生まれ	24日(水)、25日(木)	13:10~14:30	
相 談	つちまる育児相談(予約制)	1か月~1歳11か月児	15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3月生まれ	23日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	5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

1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(認定こ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

🎵親子ビクス・親子体操、赤ちゃんとふれあい遊び、園庭開放&おはなし会 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

🎵お正月あそび、ベビーマッサージ講習会、スノードーム作り 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

🎵お正月遊びをしよう、紙芝居をみよう、風船遊び 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

🎵グリコ~離乳食講座&相談会、雪印工場見学、ワックスサシェ作り 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

🎵初詣、Let'sバランスボール、WAKUWAKU(医療的ケア児の集い) 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

🎵冬休み工作教室、親子ビクス、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!、楽しくA・B・C など

新治児童館 ☎862-4403

🎵おはなし会(もみの木)、誕生会、ママとベビーのふれあい体操 など

▼イベントなどの様子▼ (ありんこクラブ)



ベビーマッサージ講習会

子育て相談もできるよ!
ぜひ遊びに来てね!



「つちまるビーンズ交流会」を開催します

- 日時** 1月27日(土) 午前10時～11時20分
場所 都和児童館
対象者 市内在住の就学前の多胎児を子育て中、または妊娠中の方
定員 5組(先着順)
 ※見守り保育も利用できます。
申込方法 電話またはQRコードから
申込締切 1月19日(金)
問 こども包括支援課(☎内線2511)



乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 貸出期間** 1月14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6年2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 1月9日(火)、10日(水)
問 生活安全課(☎内線2490)



☆「つちまるビーンズ交流会」ってこんな会☆

ふたご・みつごなどの多胎児を妊娠している方や育てている仲間と、気軽におしゃべりができる交流会です。多胎育児ならではの悩みを共有したり、先輩の育児体験を聞いたりできます。

ご希望の方は、保健師・助産師・子育て支援コンシェルジュによる育児相談も受けられます。お子さんの見守り保育も利用できますので、ぜひご参加ください。

1歳おめでとう ★12月生まれのおかちゃん★



1歳おめでとう
ほーちゃんのあくんと仲良く育ってね

とあ ちゃん



祝☆1歳☆
沢山笑って元気に大きくなーれ!

うたは ちゃん



☆祝1歳☆
ねえねと仲良く笑って元気に育ってね

こう ちゃん



1歳おめでとう♡
これからも元気に育ってね!

ちゆ ちゃん



たくさん笑って楽しく過ごそうね♪
さくら大好き♡

さくら ちゃん

2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(木)



お誕生日おめでとう!
元気に育ってね♪
大好きだよ

ゆな ちゃん



いつも幸せをありがとう♡
元氣いっぱい育ってね♪

りこ ちゃん



1歳おめでとう♡
いっぱい笑って元気に育ってね!

まこ ちゃん



祝1歳
生まれてきてくれてありがとう
毎日幸せです♡

れん ちゃん



あなたの笑顔は私たちの心を温めます
元気に育ってね

とよじ ちゃん



祝1歳♡
いつも笑顔のゆいと♡
元気に大きくな〜れ♡

ゆいと ちゃん



たくさん笑って元気に育ってね!
ひまり大好きだよ♡

ひまり ちゃん



祝1歳☆
毎日の癒やしをありがとう♡
大好きだよ♡

りょうが ちゃん



食べっぷりのよさと笑顔が最高☆
家族の癒やしです♡

りんか ちゃん



生まれてきてくれてありがとう!
兄ちゃんと仲良くね

ゆური ちゃん

- ・頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください。
- ・一言は、記号(!・♡・♪など)も1字と数えて24字以内です。
- ・プライバシー保護のため、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
- ・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(☎内線2331) ✉ kouho@city.tsuchiura.lg.jp)

1月の献血

日時／1月13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)



1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
1日(月)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	県南病院 ☎841-1148 中	おぎの歯科医院 ☎823-7111 下高津四丁目
2日(火)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目
3日(水)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
7日(日)	鈴木クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
8日(月)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
14日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
21日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
28日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑

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、交代で勤務していただいています。



広報つちうら 12月中旬号
発行：土浦市 編集：広報広聴課
発行日：令和5年12月15日

〒300-8686 土浦市大和町9番1号
☎029-826-1111(代表)
MAIL info@city.tsuchiura.lg.jp

人口と世帯数(令和5年11月1日現在)
14万2076人 6万6434世帯
1月上旬号は、12月27日(水)発行予定です

QRコードは、機内電源
ウェブの登録商標です



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▶

