

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら

Tsuchiura Public Relations



中旬号/No.1355

お知らせ 物価高騰対応重点支援給付金を支給します



物価・賃金・生活総合対策として、食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対し、給付金を支給します。

支給対象世帯

令和5年12月1日時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

支給額 1世帯7万円(1回限り)

申請方法 次の申請書類に必要事項を記入し、社会福祉課へ郵送

世帯	申請書類
世帯全員が令和5年1月1日時点で市内に住民登録がある※	要件確認書 対象世帯に1月29日(月)から順次発送します
世帯の中に令和5年1月2日以降に市内に転入の届出をした方がいる	申請書 ホームページまたは窓口にあります

申請が不要な方

今年度に価格高騰重点支援給付金(3万円)の支給を受けていて、世帯に変更がなく、非課税世帯であることが市で確認できている方

※申請が不要な方には1月中旬に支給案内書を送付し、2月に給付金を振込予定です。

申請期間 1月29日(月)～3月22日(金)

申請後の流れ

支給要件に該当する世帯へ「支給決定通知書」を送付した後、指定の口座へ給付金を支給します。

問合せ・申請先

社会福祉課(☎879-7750
〒300-8686 大和町9-1)



INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線 📻0120-826-113

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 産前産後期間の国民健康保険税が免除になります

対象 令和5年11月1日以降に出産をした、国民健康保険被保険者の方

※1月以降分の保険税が免除になります。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産で、死産、流産(人工妊娠中絶含む)、早産の場合も対象です。

免除期間 出産予定月または出産した月の前月から4か月間

※多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間です。

必要書類 母子健康手帳、本人確認書類、世帯主と出産する方のマイナンバーがわかるもの

※届出方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 国保年金課(☎内線2296)

お知らせ 「デジタル関連講座・セミナー 動画の部屋」を開設しました



市で主催しているデジタル関連セミナーやスマートフォン講座の動画をまとめたページを開設しました。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 市有地を売却します



霞ヶ浦に隣接した眺望の良い場所です。
詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

所在地	面積	都市計画区域 / 用途地域
滝田一丁目8番1	8837㎡	市街化区域/ 第1種住居地域
滝田一丁目8番2	4600㎡	
合計	13437㎡	

問合せ 管財課(☎内線2225)

お知らせ 第1回土浦市景観審議会

日時 2月5日(月) 午後2時から
(受け付けは午後1時30分から)
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
内容 景観重要樹木(亀城のシイ)の指定について
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 都市計画課(☎内線2013)

お知らせ 第3回土浦市文化財保存活用地域計画推進協議会

日時 2月8日(木) 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 土浦市文化財保存活用地域計画について
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 文化振興課(☎内線5117)

お知らせ 第2回健康つちうら21計画推進委員会

日時 2月22日(木) 午後2時から
(受け付けは午後1時30分から)
場所 土浦市保健センター3階 集団指導室
内容 現計画の取り組み状況について など
傍聴定員 5人(先着順)
問合せ 健康増進課(☎内線7502)

お知らせ 「コロナに負けるな! 応援チケット」 使用期限は1月31日(水)です

「第4弾 コロナに負けるな! 応援チケット(プレミアム付商品券)」は期限を過ぎると使用できなくなります。返金などの対応もできませんのでご注意ください。



チケットが使える
店舗情報などは
こちらから ▶



問合せ 土浦商工会議所(☎822-0391)

お知らせ 学校給食センターへ物資納入を 希望する方へ



令和6・7年度に物資納入を希望する方は、物資納入業者登録申請書を提出してください。

申請方法 学校給食センターまたはホームページにある申請書に必要事項を記入し、直接

申請期間 2月1日(木)~26日(月) ※土日祝日除く
問合せ 同センター(☎846-2601)

お知らせ 第3回土浦市都市計画審議会

日時 2月7日(水) 午後1時から
(受け付けは午後0時30分から)
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
内容 土浦市都市計画マスタープラン(案)について
土浦市立地適正化計画(案)について など
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 都市計画課(☎内線2361)

お知らせ 第2回土浦市協働のまちづくりファンド 運営委員会

日時 2月13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 土浦市協働のまちづくりファンド事業に係る事業認定について など
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 都市計画課(☎内線2013)

お知らせ 第3回土浦市環境審議会

日時 2月22日(木) 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)

情報ひろば

お知らせ 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…〒300-8686 大和町9-1

※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
第2次土浦市観光基本計画 改訂版(案)	1月13日(土)～ 28日(日)(必着)	商工観光課 (☎内線2705 FAX)823-9220 ☒ kankou@city.tsuchiura.lg.jp
土浦市情報公開条例の一部改正(案)	1月17日(水)～ 2月6日(火)(必着)	総務課 (☎内線2209 FAX)822-9252 ☒ soumu@city.tsuchiura.lg.jp

お知らせ 土浦市公共施設等再編・再配置計画の改定について



市では、公共施設保有量の適正化の観点から、令和37年度の施設総量を、現在から30%縮減することなどを目標に定めています。昨年度には、「土浦市公共施設等再編・再配置計画」を策定し、今後の基本方針や、検討対象188施設のうち早急に検討が必要な10施設の配置方針を定めました。残る178施設についても、令和7年度末までに配置方針を定め計画を改定する予定です。今後の計画など、詳しくはホームページをご覧ください。

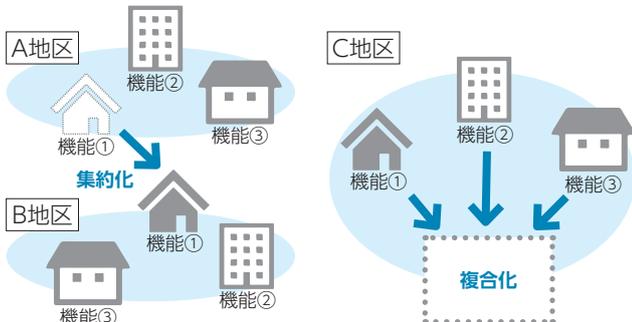
公共施設の再編・再配置の検討イメージ

【集約化】

同一のサービス機能を持つ施設を1つにまとめる

【複合化】

異なるサービス機能を持つ施設を1つにまとめる



第2回土浦市公共施設等再編・再配置計画策定委員会

日時 2月8日(木) 午前9時30分から
(受け付けは午前9時から)

場所 本庁舎3階 301・302会議室

内容 類型別の方向性について など

傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2497)

お知らせ キャッシュレス決済導入等支援相談

キャッシュレス決済の導入などの疑問について、市と連携協定を結んでいる事業者が相談に応じます。

対象 市内在住または市内に事業所がある事業主の方や従業員の方など

申込方法 電話で

※相談日時や場所は申し込み時に希望を聞き取り、調整します。

問合せ 行革デジタル推進課
(☎内線2496)



お知らせ 野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています

家庭から出るごみや、畑や空き地などから出る草木などの廃棄物を「野外焼却(野焼き)」することは、一部例外を除き法律で禁止されており、違反した場合は罰則規定があります。例年、害虫駆除を目的とした大規模な野焼きを行う地区もありますが、次に掲げる例外事項に該当する場合を含め、生活環境保全上支障がある場合は、改善・指導の対象となります。

野焼き禁止の例外

- ・災害の予防、応急対策、または復旧のための焼却
- ・風俗慣習上または宗教上の行事での必要な焼却(門松、しめ縄などの焼却)
- ・農業、林業または漁業を営むためにやむを得ない焼却(稲わら、伐採した枝などの焼却)
- ・周辺的生活環境に与える影響が軽微である焼却

問合せ 環境衛生課(☎内線2474)

お知らせ 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
申請期限は2月29日(木)です



食料品などの物価高騰に直面する低所得の子育て世帯を対象に、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。申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

支給額 児童1人あたり一律5万円(1回限り)

【参考】

児童手当や児童扶養手当の受給者で、申請が不要な方には、令和5年5月24日、31日に振込済みです。

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。
- ・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
- ・対象児童の養育者で、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」とは、平成17年4月2日～令和6年2月29日生まれの方、障害がある場合は平成15年4月2日以降生まれの方です。

お知らせ 全国瞬時警報システム(Jアラート)
全国一斉情報伝達訓練

全国瞬時警報システムとは、弾道ミサイル攻撃など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報が、人工衛星と地上回線で国から送信され、市の防災行政無線から自動で放送されることで、直接皆さんに伝達されるものです。次のとおり、訓練を行います。

日時 2月9日(金) 午前11時

放送内容

1. チャイム音
2. 「これは、Jアラートのテストです」×3回
3. コールサイン「こちらは防災土浦です」
4. チャイム音

問合せ 防災危機管理課(☎内線2271)

お知らせ 女性の専門職資格取得を
支援します



再就職や転職、非正規雇用から正規雇用への転換を目指す女性のために、仕事や就労に役立つ資格の取得にかかる費用の一部を助成します。

対象 次のすべてに該当する女性

- ・市内に住民登録がある
- ・市税を滞納していない
- ・無職または非正規雇用で就労している
- ・学生でない
- ・最後に通っていた学校を卒業後5年を経過している
- ・令和5年3月1日以降に就労のために必要な資格などを取得した
- ・資格などを取得する際に、ほかの補助金の交付を受けていない

助成額 資格などの取得にかかった受講料・受験料などの経費の2分の1(上限5万円)

申請期限 3月29日(金)

※予算額に達した場合は、受け付けを締め切ります。
※対象となる資格など、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 1月の納期限
休日・夜間納税相談日

◆納期限：1月31日(水)

市県民税(4期)、国民健康保険税(7期)、介護保険料(7期)、後期高齢者保険料(7期)

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…1月28日(日) 午前9時～午後5時
夜間…2月8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 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 2月6日(火)～8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)

情報ひろば

お知らせ 子宮頸がんキャッチアップ接種 費用の助成・償還払い



平成25年から令和3年の間に、子宮頸がんワクチンの接種機会を逃した方(キャッチアップ接種対象者)へ、これから接種を受ける分の費用を助成します。

また、自己負担で接種し、一定の条件に該当する方には費用(一部または全額)の償還払いを行います。

公費助成(これから接種を受ける分の助成)

対象 次のすべてに該当する女性

- 接種日当日に市内に住民登録がある
- 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれ
- 子宮頸がんワクチンの接種回数が0～2回

※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、窓口・ホームページなどから再発行申請できます。

償還払い(自己負担した接種済み費用の払い戻し)

対象 次のすべてに該当する女性

- 令和4年4月1日時点で市内に住民登録があった
- 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれ
- 高校2年生相当の年齢から、令和4年3月31日までの間に、自費でサーバリックス(2価)またはガーダシル(4価)ワクチンを任意で1～3回接種した
- 本接種に関する助成を他の自治体から受けていない

◎共通

助成・償還払い期間 令和7年3月31日まで

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

	公費助成	償還払い
一度も接種したことがない	対象	—
1回分は接種済み、 2回分は未接種である	2回分対象	1回分対象
2回分は接種済み、 1回分は未接種である	1回分対象	2回分対象
3回分接種済み	—	対象

問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 土浦税務署から 確定申告に関するお知らせ

令和5年分の所得税・個人消費税・贈与税の確定申告 会場を開設します

入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、当日配付のほか、国税庁LINE公式アカウントで事前取得できます。

国税庁LINE公式
アカウント▶



受付日・対象・会場

	対象の方	受付日	申告会場
①	還付申告の方	1月4日(木)～ 2月15日(木)の平日	土浦税務署
②	すべての方	2月16日(金)～ 3月15日(金)の平日	亀城プラザ (中央二丁目)

※2月25日(日)は受け付けします。

受付時間 午前9時～午後4時

注意事項

- 贈与税については、2月1日(木)から受け付けします。
- ②の会場が前年とは変更となっています。**来場者用の駐車場はありません**ので、徒歩や公共交通機関利用での来場にご協力をお願いします。また、この期間は土浦税務署での申告相談を行いません。

問合せ 土浦税務署(☎822-1100)

募集 高齢の家族を介護している方へ 意見交換・気分転換をしませんか

日時 2月16日(金) 午前10時～午後4時

集合・解散場所 市立武道館駐車場

行き先 まちかど蔵、かね崙本店(昼食)、小町の館(そば打ち体験)

対象 日頃から自宅で高齢者を介護している家族

内容 介護者同士の交流や意見交換、気分転換を図る

定員 8人(先着順)

料金 2000円(食事代含む)

申込締切 1月31日(水)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 高齢福祉課(☎内線2476)

広告

募集 令和6年度土浦市奨学生を募集します



応募資格

令和6年3月に市立中学校または義務教育学校を卒業し、4月から県内の高等学校に進学を予定している、次の要件をすべて満たしている方

- ・経済的理由により修学が困難と認められる方
- ・引き続き1年以上、市内に住民登録のある方（扶養義務者またはこれに準ずる方も含む）
- ・成績良好、品行方正であること
- ・他の奨学金を受けていないこと

募集人数 16人

給付金額 月額7000円

応募締切 2月13日(火)

※応募にあたり、現在通学している中学校または義務教育学校の校長からの推薦が必要となりますので、事前に担任の先生にご相談ください。

※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 教育総務課 (☎内線5105)

募集 世界の子どもたちのために書き損じはがき・未使用切手を集めます

期間 1月18日(木)～31日(水)

場所 本庁舎1階、各中学校地区公民館、市立図書館(アルカス土浦館)



問合せ 土浦ユネスコ協会事務局 (☎826-9051)

募集 令和6年4月1日・5月1日付土浦市社会福祉協議会職員募集



募集職種 保健師

主任介護支援専門員または介護支援専門員

募集人数 若干名

第1次試験日 2月3日(土)～8日(木) (Web試験)

申込締切 2月1日(木)

※受験資格や申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 同協議会 (☎821-5995)

募集 路線バスを普段ご利用する方へ市民モニターを募集します



市内路線バスのサービスや快適性の向上のため、市民モニターとしてバスの評価にご協力ください。

対象 市内在住・在勤・在学中、市内を運行する路線バスを日常的に利用している方

内容 3月8日(金)までに乗ったバスについて、車内環境や運行状況などの簡単な評価を行う

調査期間 1月17日(水)～3月8日(金)

提出方法

【調査用紙で回答する場合】 返信用封筒で郵送

調査用紙の配付(2月9日(金)まで)

- ・窓口で配付
- ・メール(住所、氏名、電話番号を記載)または電話で申し込んだ方へ郵送

【Webで回答する場合】

ホームページにある入力フォームにて回答(期間中いつでも・何回でも入力可能)

※この調査は、路線の新設や延伸、時刻表の変更などを要望するものではありません。

※評価の内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 交通政策室 (☎内線2382)

✉ toshikoutu@city.tsuchiura.lg.jp

募集 シルバー人材センター新規入会希望者向け説明会



対象 市内在住の60歳以上の方

◆通常の説明会

日時 毎月第2木曜日 午後2時から

場所 土浦市シルバー人材センター(東真鍋町)

◆女性向け入会説明会

日時 2月20日(火) 午前10時から

場所 生涯学習館

◆三中地区 出張入会説明会

日時 2月29日(木) 午前10時から

場所 三中地区公民館

問合せ 同センター(☎824-8281)



広告

情報ひろば



上高津貝塚ふるさと歴史の広場 イベント案内

◆縄文の布・原始機織・縄文土器講座作品展

日時 2月4日(日)～3月2日(土)
午前9時～午後4時30分(最終日は午後1時まで)
期間中の休館日…2月12日を除く毎週月曜日
2月13日(火)

内容 令和5年度の受講生の作品展
同時開催「縄文ファッションのお雛さま・縄文土器のお雛さま」展示
※作品展のみの見学は無料です。

◆体験講座「コースター作り」

日時 2月17日(土) 午前9時30分～正午
対象 中学生以上
内容 縄文時代の編み方でコースターを作る
定員 10人(先着順)
料金 250円(材料費)
申込方法 電話または直接
※月曜休館
問合せ 同館(☎826-7111)



土浦の雛まつり



期間 2月4日(日)～3月3日(日)

場所	内容
まちかど蔵	商家の雛人形展示、つるし雛展示
博物館	江戸時代の雛人形展示
市立図書館	雛人形関連図書の展示
小町の館	雛人形展示
土浦駅近隣商店街	協力店での雛飾り展示

期間中、雛まつりバスの運行(土日祝日のみ)や、クイズラリーなどを行います。バスの運行時間など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市観光協会
(☎824-2810)



防災講演会 「近年の異常気象と災害」

日時 2月4日(日) 午前10時～11時30分
場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館)
講師 久保井 朝美さん(気象予報士・防災士)
定員 300人(先着順)
申込方法 メール(住所、氏名、電話番号を記載)、防災危機管理課に電話またはQRコードから



申込締切 1月31日(水)
問合せ 防災危機管理課(☎内線2292)
✉ bousai@city.tsuchiura.lg.jp



国際交流しませんか？ 和食づくりと防災出前講座

日時 2月18日(日) 午前10時～午後2時30分
場所 一中地区公民館
定員 日本人…15人、外国人…25人
(市内在住の方優先で、先着順)
持ち物 エプロン、タオル、マスク
申込方法 メール(住所、氏名、電話番号を記載)または土浦市国際交流協会事務局に電話で
申込締切 2月13日(火)
問合せ 同事務局(☎826-9051)
✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp



廃ガラスアート作品展

日時 2月1日(木)～25日(日) ※月曜休館
午前10時～午後6時

場所 土浦市民ギャラリー

内容 市内小学生の作品展

◆廃ガラスアートワークショップ

日時 2月17日(土)、18日(日) 午前10時～午後4時
問合せ 環境保全課(☎内線2327)

広告



食生活改善推進員の料理教室

◆男性のための食育教室

日時 1月31日(水) 午前10時～午後1時
場所 土浦市保健センター
対象 市内在住の男性の方
内容 簡単パエリア、かき玉汁 など
定員 16人(先着順)

◆ハッスル中華まん料理教室

日時 2月2日(金) 午前9時40分～午後1時
場所 都和公民館
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)

◎共通

持ち物 エプロン、三角巾、マスク
料金 400円
申込方法 健康増進課に電話で
申込締切 1月26日(金)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)



自然の中で学ぶ
湖畔のワークショップ&美味しいランチ

	日程	定員*	料金	申込締切
①	2月11日(日)	15人	3000円	2月8日(木)
②	2月21日(水)	7人	4500円	2月18日(日)

※先着順

時間 午前11時～午後1時30分
場所 レストハウス水郷
内容 ①3種のミニワークショップ
 ・色と香りのキャンドル作り体験
 ・姿勢から始める瞑想入門講座
 ・ポイントメイクレッスン
 ②鉢アート&寄せ植えレッスン
 ※①②ともに昼食がつきます。
申込方法 メール(住所、氏名、電話番号、希望講座番号を記載)または電話
 ※月曜休館、電話受付時間は午前11時～午後3時
問合せ レストハウス水郷(☎824-9403)
 ☒resthouse.suigo@gmail.com)



霞ヶ浦環境科学センター
環境学習フェスタ



環境について楽しく学習し、環境保全に対する関心を高めることを目的に、環境学習成果発表会やブース出展などが行われます。

日時 2月10日(土) 午前9時30分～午後3時
 ※駐車場は、土浦協同病院職員駐車場をご利用ください。会場までは無料シャトルバスが運行します。

問合せ 同センター(☎828-0961)

環境学習フェスタ内で開催

「令和5年度 高校生霞ヶ浦ミーティング」

時間 午後1時～3時
内容 参加校による成果発表、「20年後の霞ヶ浦の将来像」についてグループディスカッション
参加校 常総学院高等学校、土浦第三高等学校、土浦日本大学高等学校
問合せ 環境保全課(☎内線2379)



NPO法人の設立をお考えの方へ
NPOセミナー

	日程(全3回)	場所
①	2月20日(火)	男女共同参画センター 研修室1・2
②	2月27日(火)	
③	3月5日(火)	本庁舎2階 201会議室

時間 午後6時30分～8時
対象 NPO法人の設立を考えている方や関心のある方
講師 NPO法人スポーツ健康支援センター職員 ほか
内容 ①NPO法人制度の概要、メリット・デメリット
 ②NPO法人の設立・運営について
 ③NPO法人との交流会
定員 20人(先着順)
申込方法 市民活動課に電話またはQRコードから
問合せ 市民活動課(☎内線2458)



広告

情報ひろば



土浦市まちづくり市民会議によるイベント・セミナー

◆楽しもう！りんりんロード

日時 2月17日(土) 午前8時30分～午後1時
集合・解散場所 りんりんポート土浦
対象 市内在住・在勤・在学中、サイクリングできる程度の体力がある方
内容 りんりんロードをサイクリングしながら、筑波山ゲートパークを目指す(全行程30km)
定員 20人(先着順)
持ち物 自転車、ヘルメット、手袋、飲み物、タオル
※自転車・ヘルメットをレンタル(有料)希望の方は、申し込み時にお伝えください。
申込方法 土浦市まちづくり市民会議事務局に電話またはQRコードから



◆茨城県防災士会による防災セミナー

日時 2月19日(月) 午後1時30分～3時30分
場所 新治地区公民館
対象 市内在住の方
内容 災害対応の基礎知識 など
定員 14人(先着順)
申込方法 メール(住所、氏名、電話番号を記載)または土浦市まちづくり市民会議事務局に電話で
申込締切 2月13日(火)
◎共通
問合せ・申込先
同事務局(☎826-1978)
✉ shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp



ボランティア入門講座

日時 3月17日(日) 午前10時～正午
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
定員 60人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 電話またはQRコードから
申込締切 2月14日(水)
問合せ 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)



健康講座

「ストレスとの上手な付き合い方」

日時 2月2日(金) 午後6時30分から
場所 市立図書館(アルカス土浦館)4階 研修室
講師 原 悠樹さん(明治安田健康開発財団)
内容 セルフマッサージを交えた体験型の講義
定員 50人(先着順)
申込方法 1月18日(木)から電話で
問合せ 市立図書館(☎823-4646)



ウォーキング大会

日時 2月17日(土) 午前10時～正午 ※雨天決行
集合場所 りんりんポート土浦
内容 昔の川の流れて歩いて歩く(約5kmのコース)
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 健康増進課に電話で
申込期間 1月22日(月)～2月2日(金)
※元気アプリ! いばらきポイント対象事業です。
問合せ 健康増進課(☎826-3471)



骨粗しょう症予防の講義と運動 骨こつトレーニング講座

日時 ①2月26日(月) 午前10時～11時30分
②2月29日(木) 午後2時～3時30分
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64歳以下の女性
定員 各20人(先着順)
申込方法 健康増進課に電話で
申込締切 2月2日(金)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

広告

\第2弾/

地域とともにある学校へ

～新しい時代の教育のために～

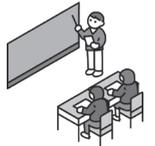
☎指導課(☎内線5130)

令和6年度から2学期制(前・後期制)になります



市では、児童生徒がじっくり学び、ゆとりある教育活動を推進するために、よりよい教育課程の整備に向けて、令和6年度から、「2学期制」を市内小・中学校および義務教育学校で導入することとなりました。

この制度の特色である教育活動のゆとりを生かし、児童生徒の「確かな学力」と「生きる力」の向上を目指します。



導入のねらい～子ども1人ひとりのために～

★じっくり学べるゆとりある教育活動

長い学期を生かして、時間的な余裕をもった教育計画をたてることができます。それにより、落ち着いて学習に取り組むことで、基礎・基本的な内容を確実に身に付けることができます。



★生きる力を育てる教育計画づくり

学校行事の実施時期や内容など、教育計画の見直しにより、子どもたちの生きる力を育てる特色ある教育活動を推進することができます。

★きめ細やかな指導

時間的なゆとりを生かして、生徒の悩みへの対応など、教育相談を充実することができます。

2学期制(前・後期制)に移行するとどうなるの？

◆今までの1年間の学校のスケジュール

	1学期					2学期					3学期		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
3学期制	春休み	始業式		終業式	夏休み	始業式			終業式	冬休み	始業式	修了式	春休み

◆令和6年度以降の1年間の学校のスケジュール

	前期						後期							
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
2学期制	春休み	始業式			夏休み		終業式	10月の3連休	始業式		冬休み		修了式	春休み

前期…4月1日から10月の第2月曜日まで

後期…10月第2月曜日の翌日から翌年の3月31日まで

具体的に何が変わるの？

・学期の分け方が3回から2回になります

「10月のスポーツの日を含む3連休」を境に1年間を「前期」・「後期」に分けます。

・始業式・終業式、定期テスト(中学校)の回数が1回減ります

・授業時数が増えます

年間の授業日数、長期休業日(夏休みなど)は、3学期制と変わりませんが、始業式・終業式、定期テスト(中学校)の回数が減るため、授業時数が増えます。

市立中学校の休日部活動を地域移行へ 今年度の取り組みを紹介します



10月から実証スタート

市では、これまで学校の教育活動として行われてきた部活動の意義や良さを継承しつつ、子どもたちが参加するスポーツ・文化芸術活動を持続可能なものとするを目的し、部活動の改革を推進しています。

令和5年10月から休日部活動を地域クラブ「Blue Ocean」へ移行し、軟式野球、サッカー、バレーボール、バスケットボールの4競技を実証事業として先行実施しています。

近年、中学校部活動は、少子化問題や各競技人口の減少などにより、継続していくことが厳しい状況にあります。

スポーツ庁と文化庁および茨城県では、令和7年度までを改革推進期間として休日部活動の地域移行を含めた部活動改革を推進しています。



休日の活動内容～地域クラブ「Blue Ocean」とは？～

◆運営体制

土浦市地域クラブ活動推進協会(土浦市教育委員会が主導して立ち上げた任意団体)が運営団体となり、土浦市地域クラブ「Blue Ocean」を運営しています。

教育委員会がバックアップすることで、公的な支援や学校との連絡調整がスムーズになるため、平日の部活動と連動した活動を実施することができます。

◆活動内容

日時 原則、土・日曜日のいずれか3時間程度

場所 市内中学校または市公共施設

内容 基礎・応用練習や練習試合 など

指導者 各競技の競技経験者や指導経験者、教員免許を持っている方 など

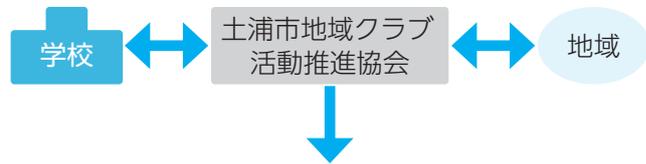
【平日】



【休日】



◆地域クラブの仕組みとの学校組み合わせ



地域クラブ「Blue Ocean」		
軟式野球 男子バスケットボール 女子バレーボール	4 拠点	二中、五中
		一中、四中
		三中、六中
		都和中、新治学園
サッカー 女子バスケットボール	3 拠点	二中、五中、 都和中、新治学園
		一中、四中
		三中、六中
男子バレーボール	3 拠点	一中、二中、四中
		三中、六中
		五中、都和中、新治学園

※拠点など詳しくは、ホームページをご覧ください。

休日完全移行に向けたスケジュール



【検討事項】

- ・9年生の活動期間
- ・総体・新人戦の規定
- ・追加競技について など

今後もさまざまなことに取り組んでまいりますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



地域クラブ男子バスケットボールの活動



地域クラブ軟式野球の活動

2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	6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10月生まれ	14日(水)、15日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和4年7月生まれ	7日(水)、8日(木)	13:15~14:30	
	3歳児健康診査	令和2年11月生まれ	21日(水)、22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	5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4月生まれ	20日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	2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

2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

🎵うれしいひなまつり、園庭開放、
welcomeさくらんぼ赤ちゃん集まれ 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

🎵毛糸の帽子作り、ハートの小物入れ作り、
お花の首飾り作り 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

🎵節分を楽しもう、楽器遊び、ひな祭り制作 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

🎵節分制作、人形劇ピコット、誕生日会 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

🎵ふくろうカフェ、Let'sバランスボール、
子どもの写真でスクラップ作り 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

🎵からだであそぼう、作ってあそぼう、
ママとベビーのふれあい体操 など

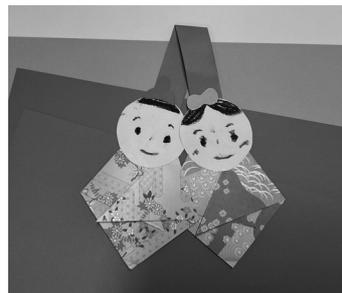
ポプラ児童館 ☎841-3212

🎵ポプラde豆まき、小学生講座、
ママとベビーのなかよしタイム など

新治児童館 ☎862-4403

🎵親子ピクス、小学生ヨガ、誕生会 など

▼ イベントなどの様子▼ (白鳥保育園)



ひな祭り制作

子育て相談もできるよ!
ぜひ遊びに来てね♪



社会福祉協議会からのお知らせ

ひとり親家庭応援第5弾！親子交流会

- 日時** 2月17日(土) 午前10時～11時30分
場所 一中地区公民館 集会室
対象者 市内在住で、中学生以下の子どもがいるひとり親家庭の親子 
定員 12組(定員を超えた場合は抽選)
内容 液体窒素でアイスクリーム作り など
料金 大人300円、子ども200円
申込方法 同協議会に電話または右のQRコードから
申込締切 2月1日(木)
問 同協議会(☎821-5995)



ひとり親家庭応援特別企画

家計応援フードパントリーを開催します！

- 日時** 2月24日(土) 午前11時～午後2時
場所 老人福祉センターつわぶき
対象者 市内在住で、18歳以下の子どもがいるひとり親家庭の方
内容 食料品、日用品、生理用品の無料配布生活相談
定員 100世帯(先着順)
申込方法 右のQRコードから
申込締切 2月15日(木)
問 同協議会(☎822-7610)



親子で楽しいバレンタインチョコ作り

- 日時** 2月3日(土) 午前10時～午後1時
場所 神立地区コミュニティセンター
対象者 5歳以上の児童とその保護者
定員 10組(定員を超えた場合は抽選)
※申し込み少数の場合は、中止になることがあります。
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、持ち帰り用容器
料金 1組2人1100円
※子どもが2人以上参加の場合2人目から1人につき550円かかります。
申込方法 電話または直接
申込期間 1月17日(水)～31日(水)
問 同センター(☎833-1295)



乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 貸出期間** 2月11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3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 2月5日(月)、6日(火)
問 生活安全課(☎内線2490)



1歳おめでとう

★1月生まれのおかちゃん★



祝☆1歳愛嬌たっぷりなこちゃんが大好きだよ♡

なこちゃん



祝☆ハビおめ推しの子みおたん♡癒されMAX♪

みおちゃん



祝1歳♡元気で健康に育ちますように！

りっかちゃん



1歳おめでとうこれからも元気にすくすく育ってね！

けいちゃん



祝☆1歳すくすく育ってね素敵な1年にしようね！

あきたかちゃん



一生推しです父母兄より

あおちゃん



祝1歳！生まれてきてくれてありがとう♪

あやねちゃん



幸せをありがとう♡ニコニコあおくんだーいすき！！

あおとちゃん



祝1歳☆これからもねえねと仲良くね♡大好き♡

せなちゃん



毎日幸せをありがとう♡めいは何より大切な存在だよ

めいちゃん

3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31日(水)



プライバシーの保護のため下のお名前には「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

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

2月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	7日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	13日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	14日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	6日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
精神保健相談(予約制)	6日(火)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	16日(金)	15:00~16:00	
高齢者健康相談	8日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	22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⑥ 「けんこうつちうら21」の「う」

運動は週に2日以上、
1日30分以上、
1年以上の継続を!



健康教室

慢性腎臓病って何?

土浦市医師会
下畑 誉(土浦ベリルクリニック)

慢性腎臓病という言葉を知っていますか? 慢性腎臓病を英訳したChronic Kidney Diseaseの頭文字をとり、CKDと呼ばれることもあります。最近では、コマーシャルでもeGFR(イージーエフアール)という言葉と共に、徐々に耳にする機会が増えてきたのではないのでしょうか。その名のとおり、腎臓の病気が長い間続いている状態を表しています。

腎臓病の主な症状は、尿の異常(尿蛋白や尿潜血)が腎臓の働きの低下であり、どちらも自覚症状がないため、なかなか気づかれにくいという特徴があります。しかし、腎臓病をそのまま放置しておく最終的には人工透析が必要となったり、心臓病や脳卒中を引き起こしたりするため、自覚症状がないからといって放置しておくことは大変危険です。

自分が慢性腎臓病かどうか知るためには、尿検査や血液検査を行う必要があります。特定健診や健康診断で蛋白尿陽性(1+以上)を指摘された方は、お近くの

クリニックまたは腎臓専門医のいる施設で尿検査の再検査をしてもらってください。再検査でも蛋白尿陽性であれば、腎臓専門医のいる施設を受診してください。

血液検査では、血清クレアチニン濃度を計測すると計算によって現在の腎機能がeGFRという数値で表されます。正常値は若年者で100ml/minくらいですが、3か月以上にわたって60ml/min未満に低下していれば、慢性腎臓病という診断となります。

慢性腎臓病に対する薬は、これまでRAS阻害薬という降圧薬が中心でしたが、現在は糖尿病治療薬であるSGLT2阻害薬に腎機能低下を抑制する効果が認められたり、糖尿病由来の慢性腎臓病に対してMR受容体拮抗薬という薬に腎機能低下を抑制する効果が認められたりと、治療選択肢の幅が広がっています。

まずはご自身が慢性腎臓病かどうか確認し、慢性腎臓病であれば早期の治療を始めましょう。

広告

2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		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	14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(1月25日(木)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	15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(1月25日(木)から)
	13:30~16:30	(1人30分)	☎内線2399	
総合労働相談	9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 ☎029-350-3222 ※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	7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	21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	7日、21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	28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	21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日(木)		土浦保健所	ひきこもりに関すること【臨床心理士】 ※予約制(1人1時間)
	10:00~12:00		☎821-5516	
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日	10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	9日、16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	

2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／2月10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)

2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
4日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	野上病院 ☎822-0145 東崎町	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目
11日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	ス波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町
12日(月)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	県南病院 ☎841-1148 中	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
18日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	野上病院 ☎822-0145 東崎町	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
23日(金)	山手医院 ☎835-3388 国分町	県南病院 ☎841-1148 中	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
25日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目

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▶

