

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら



上旬号/No.1356

Tsuchiura Public Relations



Topics

- P2-3 令和6年二十歳のつどい
- P4-5 合同展 土浦“モノ”語り
- P6-7 長期財政見通しと財政運営の基本的な考え方
- P8-9 3カ年事業実施計画

「国登録有形文化財建造物」に登録予定の土浦市民会館（クラフトシビックホール土浦）で、二十歳のつどいが開催されました。1969年に開館した同館は、建築家佐藤武夫氏が設計を手がけており、正面列柱と大階段など古典主義的意匠が特徴です。

広報つちうらが読める！聞ける！
無料アプリ Catalog Pocket





司会の二人 (The two MCs)



恩師からのビデオメッセージ (Video message from teachers)

国歌斉唱時の伴奏 (Accompaniment during National Anthem Singing)



運営委員会の皆さん (Members of the Organizing Committee)

令和6年 二十歳のつどい

1月7日(日)クラフトシビックホール土浦(市民会館)で、平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの1355人の方を対象に、二十歳のつどいが開催されました。当日の様子を写真で紹介します。

Photo Gallery

式典の様子動画を3月末まで公開しています。ぜひ、ご覧ください。

YouTube「土浦市二十歳のつどい」▶



二十歳おめでとう!



安藤 真理子 土浦市長からのメッセージ



二十歳を迎えられ、誠におめでとうございます。コロナ禍のつらい時期を乗り越えた皆さん、人と人との関わりや助け合いの大切さを忘れずに、自分を信じて、未来を築き上げていってください。

参加者代表謝辞 梶山 優月さん



今の私たちがいるのは、大切に思ってくれている家族、仲間、先生、地域の方など、多くの方の支えがあったからです。社会の一員として皆さんに恩返しをしていくために、大人としての自覚と責任を持って、一歩ずつ歩んでいきたいと思ひます。





第3章
奈良～平安時代

- 1 人々の暮らしと交流
- 2 仏教文化の定着

市立博物館
 入館料 / 200円
 ※高校生以下は無料
 問合せ / ☎824-2928



第4章
鎌倉～安土・桃山時代

- 1 小田氏の登場と律宗の広がり
- 2 小田氏の支配と法雲寺
- 3 活発化する内海交流と関東の動乱



右下の猫にも注目してね

小田氏治肖像
法雲寺所蔵
【県指定文化財】

ニヤー

第5章
江戸時代

- 1 譜代大名が治める城下町
- 2 土浦を190年治めた大名土屋家
- 3 藩主を支える家臣たち
- 4 流通路の展開とつながる地域
- 5 人々のつながりと成熟する学問
- 6 人々の暮らしと祭り



土浦藩土屋家の
甲冑です

くろうるしぬりりょうひきあいにまいどうわぐそく
黒漆塗両引合二枚胴童具足
市立博物館所蔵

第6章
明治～昭和時代

- 1 茨城県南部の政治・経済の中心地
- 2 近代教育とマチのにぎわい
- 3 霞ヶ浦海軍航空隊の設立と水郷の遊覧都市
- 4 土浦海軍航空隊(予科練)と戦争の記憶
- 5 移ろいゆく人々の暮らしと信仰
- 6 土浦市のあゆみ



お盆のとき、
ご先祖様を
お迎えに行くよ

ほんづな
盆綱
市立博物館所蔵

はたおり体験

昔の布づくりを体験できます。
 日時 3月23日(土)、24日(日)、28日(木)～31日(日)
 午前11時、午後1時
 場所 市立博物館 2階展示ホール
 料金 200～600円(材料費)
 ※織る長さによって変動します。
 申込方法 3月5日(火)から市立博物館に電話で

市立博物館



博物館マスコット 亀城かめくん
©キューズ

合同展
土浦“モノ”語り
—資料が語る土浦の歴史—
3月23日(土)～5月12日(日)

上高津貝塚
ふるさと
歴史の広場



上高津貝塚マスコット
モン太

開館から市立博物館は35年、上高津貝塚ふるさと歴史の広場は28年が経過しました。この間両館が収集してきた歴史を物語る資料(=“モノ”)は数多く存在します。これらの資料や、調査・研究活動の成果から描き出される、土浦市の旧石器時代から昭和時代までの歴史に触れてみませんか？

開館時間 午前9時～午後4時30分
 休館日 毎週月曜日(4月29日・5月6日を除く)
 4月30日(火)、5月7日(火)

上高津貝塚ふるさと
歴史の広場

入館料 / 150円
 ※高校生以下は無料
 問合せ / ☎826-7111



第1章
旧石器～縄文時代

- 1 氷期を生き抜いた狩人たち
- 2 内海の誕生と定住生活
- 3 円熟する縄文文化



縄文時代に
土浦で海水から塩が作られていたよ

製塩土器
(上高津貝塚出土) 上高津貝塚ふるさと歴史の広場所蔵

全国的にも
希少な出土品です



どうそうさんるいかんとうのたち
①銅装三累環頭太刀
ぎんそうはいとうのたち
②銀装圭頭太刀
ぎんおびじょうかなぐ
③銀帯状金具
てつぼうしやく
④鉄柄銅鈎

武者塚古墳出土品
上高津貝塚ふるさと歴史の広場所蔵【国指定重要文化財】

展示解説会

日時 3月24日、4月14日、5月5日(日)
 ①午前10時、午後2時(各30分程度)
 ②午前11時、午後3時(各30分程度)

場所 ①上高津貝塚ふるさと歴史の広場
 特別展示室
 ②市立博物館
 展示室2・3

学芸員が
解説します

第2章
弥生～古墳時代

- 1 布づくりのムラ
- 2 内海の豪族登場と集落の拡大



古墳時代に力士がいたよ

はにわ
力士の埴輪
(伝高津天神山古墳出土)
上高津貝塚ふるさと
歴史の広場所蔵

長期財政見通しと財政運営の基本的な考え方

「夢のある、元気のある土浦」の実現に向け、「第9次土浦市総合計画」のもと、令和4年度から10年間の新たな取り組みが始まりました。ここでは、今年度に策定した見通しの概要をお知らせします。詳しい内容は、ホームページをご覧ください。
 問 財政課 (☎内線2217)



本市の財政状況

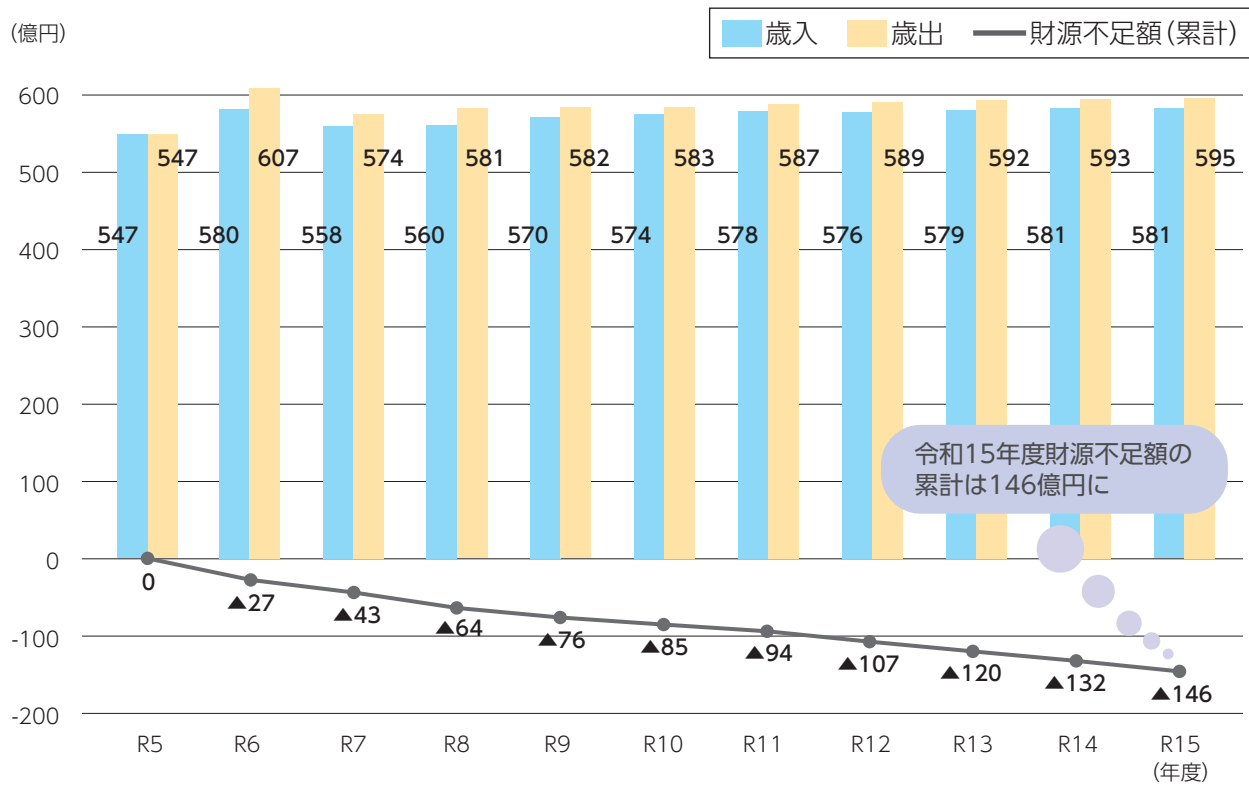
新型コロナウイルス感染症拡大の影響により落ち込んだ市税は、回復基調に転じましたが、増大を続ける社会保障関係費、エネルギー価格高騰にともなう物価上昇、老朽化した公共施設などの改修・更新といった財政的課題に対応していく必要があります。

これからの行政運営のために

長期的な展望に立った財政見通しを策定しました。これは、優先課題への対応を図りつつ、計画的で戦略性の高い、持続可能な行政運営の指針となるものです。



■歳入歳出の見通しと財源不足額の推移(一般会計)



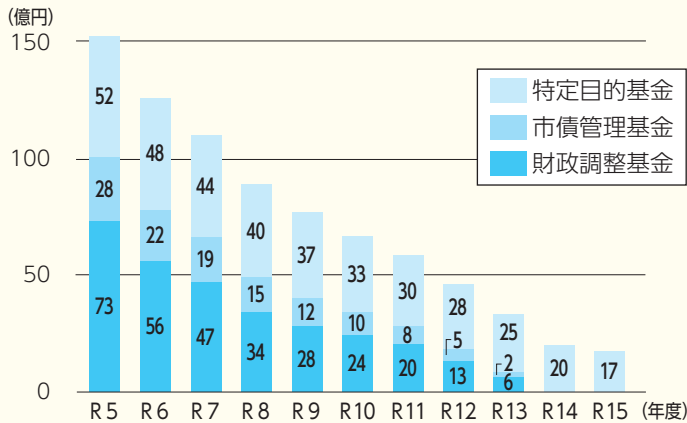
財源不足を補うための基金(市の貯金)の繰入額を除いた財政収支は、収支不足が続くことで、令和6年度から令和15年度までの累積収支不足額が146億円程度となる見込みです。

この見通しでは、収支不足を基金で補ってしまっていますが、収支不足が続き、このままのペースで年度末基

金残高が年々減少すると、災害や景気変動などの不測の事態への対応が困難になり、健全な財政運営が確保できなくなる恐れがあります。

このような状況に陥らないよう、引き続き持続可能な財政運営を行うための取り組みを推進する必要があります。

■基金残高の見通し



●特定目的基金

特定の目的のための貯金で、社会福祉事業基金や文化振興基金などがあります。用途が限定されているため、財源不足を補てんする目的で取り崩すことはできません。

●市債管理基金

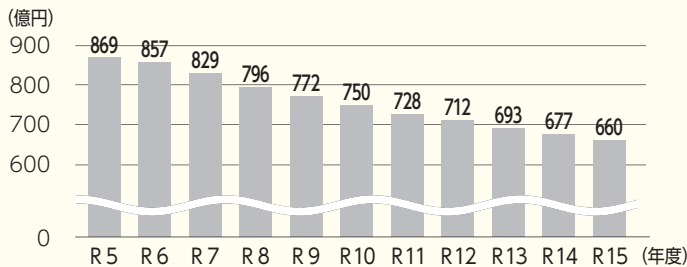
市債の返済を計画的に行い、健全な財政運営を行うための貯金です。

●財政調整基金

財源に余裕がある年に積み立て、不足する年に取り崩すことで財政の調整を行い、健全な財政運営を行うための貯金です。

毎年度生じる財源不足額をすべて基金の取り崩しにより補てんした場合、令和14年度には基金残高は20億円程度まで減少し、一般財源基金(財政調整基金と市債管理基金)は枯渇する見込みです。

■地方債残高の見通し



●地方債

道路や下水道の整備、学校や福祉施設の建設などの事業で必要となる多額の費用(投資的経費)をまかない、設備や施設を利用する各世代間の負担の公平性を保つために、地方公共団体が政府や銀行などから長期で借り入れるお金のことです。この借金を返済するお金を公債費といいます。

地方債残高は、ピークであった平成29年度末の1024億円から徐々に減少していて、今後も減少する見込みです。ただし、本市の地方債残高はかなり多く、令和4年度決算で類似団体(規模や構造が同程度の59市)の平均の約1.8倍となっています。今後も、市の魅力や活力を創出するための事業には多額の経費が必要になりますが、地方債については、過度な依存を避け、将来負担に配慮した効果的な活用を図る必要があります。

■持続可能な財政運営を行うための基本的な考え方と取り組み

1. 歳入の確保と適正化

◆人口維持、産業育成など税源増加のための施策の推進

「土浦市まち・ひと・しごと創生 総合戦略」を推進し、市全体の活性化を図ります。

◆保有資産の有効活用や寄付金による歳入確保

利用頻度の低い資産などについて、売却、貸付を進めます。また、公共施設のネーミングライツ導入や、返礼品の拡充によるふるさと納税の受け入れ増加など、新たな歳入の確保に努めます。

◆収納率向上と未収債権の回収促進

市税の計画的・効率的な滞納整理に努め、その他の債権についても収入未済額の圧縮に努めます。

◆特別会計を含む使用料・手数料などの適正化

すべての使用料などについて検証・見直しを進め、無料施設についても有料化の検討を行います。

◆国・県補助金などの活用による特定財源の確保

国、県の補助金などを活用するための情報収集に努め、活用可能な補助金の確保に努めます。

2. 歳出の抑制と適正化

◆公共施設マネジメントの推進

公共施設の総量(面積)の30%縮減を目標に、真に必要な施設であるか、複合・集約化できないかなど、公共施設のあり方を検討します。

◆予算配分・事業の重点化

事業の必要性、緊急性などを検証し、大胆なスクラップを含め、事業の選択と集中を進めます。

◆行政コスト(人件費、資本費を含めたトータルコスト)の観点での費用対効果の検証

施設別の費用対効果を検証し、民営化を含めた運営のあり方について検討します。

◆デジタル化の推進

「土浦市DX推進計画」に基づき、RPAやAIの導入など、ICTの活用による業務の改善を進めます。

3カ年事業実施計画

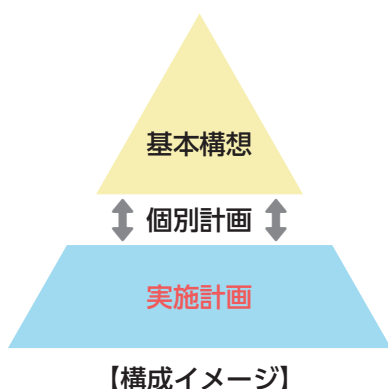
—令和6年度～8年度実施事業分—

この計画は、令和4年度からスタートした、「第9次土浦市総合計画」に基づき、本市が目指す将来像「夢のある、元気のある土浦」の実現に向けた各種施策を具体化するためのものであり、予算編成および事務執行の指針とするものです。社会経済情勢などの変化に的確に対応しながら、本市の将来にわたる発展に向けて事業の厳選と重点化に努めつつ、各施策を計画的に実施することで、「誰一人取り残さない」SDGs(持続可能な開発目標)の理念のもと、持続可能なまちづくりを着実に進めます。

☎政策企画課 (☎内線2205)

■第9次土浦市総合計画の構成と実施計画について

第9次土浦市総合計画の構成と実施計画の説明は、次のとおりです。



基本構想<政策方針>

まちの将来像を定めるとともに、将来像を実現するための政策の方針を体系的に示すものです。(計画期間：令和4年度～13年度までの10年間)

個別計画<施策・事業>

基本構想に基づき、取り組むべき施策・事業を個別に示すものです。
(第9次土浦市総合計画では、基本構想と実施計画を接続する役割を担います)

実施計画<事業>

各個別計画に定めた主な事業を中心に、財政状況や社会情勢と整合を図りながら、実施する事業を定めるものです。
(情勢変化などに柔軟に対応できるように、計画の実効性と弾力性を確保するため、毎年度ローリング方式*により見直しを行います)

◆計画期間

令和4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	9年度	～	13年度
基本構想(構想期間10年間)							
3カ年実施計画			}				
3カ年実施計画				} 毎年度ローリング方式*により見直す			
3カ年実施計画							

◆実施計画の対象となる事業

- 投資的経費に係るもの
(公共施設の建設・公共用地の取得など)
- 政策的または計画的な推進を必要とするもの
(各種計画・調査など)
- 事業内容の変更や大幅な改善を加えるもの
- 公共施設の大規模な改修・増築や更新
- 公共施設の1件100万円以上の大規模な修繕
- 1件100万円以上の備品購入費

*ローリング方式…中長期の計画などを、一定期間が経過するごとに見直しをすること

■「実施計画」策定にあたっての基本認識

「実施計画」については、社会経済の動向や財政状況などを鑑み、その重要度と緊急度および市民意向などを総合的に判断したうえで、市民の視点を重視しつつ、新しい時代に対応できる施策を積極的に検討して具現化します。

◆第9次土浦市総合計画の達成に資する施策・事業

「夢のある、元気のある土浦」の実現に向けて、特に効果の高い施策・事業を推進します。あわせて、地域経済の好循環を確立し、経済再生・地域活性化に資するため、「第2期土浦市まち・ひと・しごと創生総合戦略」に位置付けられた施策の積極的な推進を図ります。

◆新規事業

従来事業の廃止・統合など、スクラップ・アンド・ビルドの視点で整理するとともに、歳入の増額、その他経費の圧縮、市民サービスの向上などの予想される効果を踏まえ、事業を厳選します。

◆継続事業

実施の方向性が決定されている事業などについても、再度事業費や実施時期などについて十分に検証します。なお、各種イベントは、寄付や広告など、自主財源の確保に取り組み、事業費やイベント実施負担金などは、圧縮を図ります。

◆修繕事業

市民の利便性や建築物の骨組み部分などへの影響を十分精査したうえで、最小限の範囲内で実施します。また、公共施設の適正配置と施設の長寿命化の視点から、計画的な修繕に努めます。

■主な事業一覧

事業名	事業概要	事業費 (百万円)	一般財源 (百万円)	R5	R6	R7	R8
学校給食管理運営事業 (給食費の無償化を含む)	学校給食センターの管理運営を行うとともに、子育て世代への支援拡充を目的に、給食費を負担する	3222	-	→	→	→	→
公立保育所等主食提供事業	公立保育所の3歳から5歳の給食について、施設で主食を提供し、完全給食を実施する	12	5	→	→	→	→
出産・子育て応援事業など	妊婦・子育て家庭が安心して、出産・子育てができるよう相談支援・経済的支援などを実施する	244	42	→	→	→	→
GIGAスクール構想推進事業	1人1台端末の活用により、個別最適化されたICT学習環境を提供する	192	191	→	→	→	→
小中学校長寿命化改良事業	学校施設の計画的かつ効率的・効果的な長寿命化工事を行う	6252	3826	→	→	→	→
上大津地区統合小学校整備事業	上大津地区において、統合小学校施設を整備する	286	286	→	→	→	→
水郷筑波サイクリング環境整備事業	広域連携をともなったサイクリング関連事業を推進する	95	29	→	→	→	→
花火大会事業	日本有数の花火大会を開催し、花火のまち「土浦」を全国にアピールする	255	255	→	→	→	→
文化財整備・活用事業	歴史的建造物(一色家住宅など)の利活用を行う	11	2	→	→	→	→
上高津貝塚再整備事業	出土資料や研究成果などを生かし、上高津貝塚の展示内容を一新する	764	114	→	→	→	→
地域公共交通確保維持改善事業	コミュニティ交通「つちまるバス」の実証運行などを行い、公共交通不便地域の解消を目指す	374	374	→	→	→	→
荒川沖木田余線(Ⅱ期)整備事業	4車線化することで、道路ネットワークの強化および交通渋滞緩和を図る	2178	147	→	→	→	→
田村沖宿線延伸道路整備事業	令和8年度をめどに延伸道路を整備し、南北方向の道路網強化および通学路として児童などの安全の確保を図る	249	18	→	→	→	→
TX延伸事業など	TXの土浦駅への延伸などを見据え、新たな開発候補地選定に向けた必要な調査などを行う	24	24	→	→	→	→
スマートインターチェンジ整備事業	スマートインターチェンジの設置に向けた検討を行う	135	37	→	→	→	→
インターチェンジ周辺地区土地利用促進事業(企業誘致)	インターチェンジ周辺地区などに民間事業者などの立地推進を図る	31	30	→	→	→	→
日本一のれんこん産地推進事業	生産量日本一を誇るれんこんについて、PRや販売促進、品質向上対策などの取り組みを進め、日本一の産地としての地位を確立する	24	24	→	→	→	→
橋梁耐震対策・長寿命化修繕事業	本市管理の橋梁・歩道橋を対象とした計画的かつ予防的な修繕工事を行う	863	78	→	→	→	→
中心市街地活性化基本計画管理運営事業など	中心市街地の活性化に向けた取り組みを継続的に進める	206	163	→	→	→	→
企業誘致事業	奨励金の支給などにより、企業立地の促進を図る	502	502	→	→	→	→
雨水排水路等整備・維持管理事業	雨水排水施設を計画的に整備・維持管理し、浸水被害の解消を図る	3922	96	→	→	→	→
姉妹都市等交流事業	姉妹都市への訪問などを通じ、交流・連携を深める	7	7	→	→	→	→

※事業費および一般財源は、令和6年度から令和8年度までの3カ年の総額です。

※令和9年度以降継続する事業についても、令和8年度までの表記となっています。

※金額が未計上の事業は、詳細費用などを精査しているものです。

イチ 3月1日から本籍地以外の
オン 戸籍証明書を請求・取得できます



戸籍証明書などの広域交付が始まります。

対象の証明書 戸籍証明書、除籍証明書

※改製前の戸籍を含みます。

対象の方 本人、配偶者、
直系親族(父母、子など)

受付時間

平日の午前9時～午後4時30分

※請求には条件や予約が必要なものがありますので、詳しくはホームページをご覧ください。

※戸籍証明書の請求に関する相談も受け付けています。

本籍地が土浦市でない方が、本市に戸籍の届出(婚姻届、養子縁組届など)を行う場合でも、戸籍証明書などの添付が原則不要となります。

問合せ 市民課(☎内線2286)



お知らせ スマホのお悩み解決
「相談窓口」&「eメール活用講座」

◆スマホよろず相談窓口 2月26日(月)

時間 ・午前9時30分～11時30分(iPhone向け)
・午後2時～4時(アンドロイド向け)

※相談時間は1人5分程度です。

申込方法 当日会場へ直接



◆スマートフォン講座「eメール活用講座」 3月15日(金)

時間 ①午前10時～11時(iPhone向け)
②午後2時～3時(アンドロイド向け)

内容 eメールの送受信や活用、迷惑メールの解説

定員 各10人(定員を超えた場合は抽選)

※抽選結果は3月6日(水)までに全員に通知します。

申込方法 次の内容を記入しファクス、メール、
はがきを郵送、またはQRコードから



- ・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)
- ・希望講座番号・年齢(3月15日時点)
- ・電話番号(固定・携帯)
- ・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 2月22日(木)(必着)

申込先 〒300-8686 大和町9-1

行革デジタル推進課「eメール活用講座申込」係

共通 **場所** 男女共同参画センター 研修室1・2
対象 市内在住の方
持ち物 スマートフォン(必要な方は充電器)

問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2371)

FAX822-9252 ☐joho@city.tsuchiura.lg.jp

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】

お知らせ 地域貢献型電柱広告募集
まちづくりに貢献しませんか



土浦をモチーフにした広告デザインと一緒に社名などを掲載できます。申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

広告デザイン

- ・土浦の花火 ・つちまる
- ・日本一のれんこん
- ・つくば霞ヶ浦りんりんロード

問合せ シティプロモーション室
(☎内線2323)



お知らせ 「土浦まち歩き学」認定試験



日時 3月20日(水) 午前10時～11時

場所 亀城プラザ

試験区分 ①修士 ②博士

※①受験希望者は「学士」、②受験希望者は「修士」の学位認定が必要です。「学士」の試験は次年度行います。

試験内容 「土浦まち歩き学ガイドブック」から出題

定員 各30人(先着順)

料金 ①1000円(中学生以下は無料) ②2000円

申込期間 2月13日(火)～3月6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 土浦市観光協会(☎824-2810)

お知らせ 児童手当を受給している方へ

令和5年10月から令和6年1月分の振込日は2月15日(木)です。支払通知書の発送はありませんので、通帳記帳などで確認してください。

問合せ こども政策課(☎内線2304)

情報ひろば

お知らせ 2月7日は「北方領土の日」です

北方領土はわが国固有の領土です。第二次世界大戦終了直後から当時のソ連軍により不法に占拠されています。政府は2月と8月を「北方領土返還運動全国強調月間」と定め、全国で返還運動が行われています。
問合せ 総務課(☎内線2010)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 2月20日(火)～22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)

お知らせ 障害者就職面接会

日時 2月21日(水) 午後0時50分～3時30分
場所 ホテルブランド東雲(つくば市小野崎)
申込方法 電話で
※県北・県央・県西でも開催します。日程など、詳しくはお問い合わせください。
問合せ ハローワーク土浦(☎822-5124)

お知らせ 令和6年度土浦市医師会 附属准看護学院 入学生募集



応募資格 中学校卒業以上で、心身ともに健全な方
入学試験日 2月25日(日)
出願締切 2月16日(金)(必着)
※出願方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 同学院(☎824-2131)

相談 法務局・司法書士会・土地家屋調査士会 相続登記相談会

日時 2月17日(土) 午前10時～午後3時15分
場所 水戸地方法務局土浦支局(下高津一丁目)
定員 16人(先着順)
申込方法 電話で
問合せ 水戸地方法務局不動産登記部門
(☎029-221-5130)



相談 「相続登記はお済みですか月間」 茨城司法書士会 無料相談



期間 2月29日(木)までの平日
場所・申込先 県内の各司法書士事務所
※事務所所在地などは、ホームページで検索できます。
問合せ 同会(☎029-225-0111)

お知らせ 第4回土浦市行財政改革推進委員会

日時 2月8日(木) 午後2時30分から
(受け付けは午後2時から)
場所 本庁舎3階 301・302会議室
内容 土浦市行財政集中改革プラン(案)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2384)

お知らせ 第1回土浦市バリアフリー推進協議会

日時 2月14日(水) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)
場所 本庁舎3階 301・302会議室
内容 バリアフリー特定事業の進捗状況について など
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 交通政策室(☎内線2382)

お知らせ 第2回土浦市住生活基本計画策定委員会

日時 2月14日(水) 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 アンケート結果、土浦市住生活基本計画(案)について など
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 住宅営繕課(☎内線2421)

お知らせ 土浦市図書館協議会

日時 2月15日(木) 午後1時30分から
(受け付けは午後1時から)
場所 市立図書館4階 研修室3・4
内容 令和5年度図書館サービス事業実績について
傍聴定員 15人(先着順)
問合せ 市立図書館(☎822-3025)



お知らせ 第4回土浦市観光戦略推進会議

日時 2月20日(火) 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(改定版)(案)について
傍聴定員 5人(先着順)
問合せ 商工観光課(☎内線2705)



土浦地方家族会の開催

日時 2月17日(土) 午後1時30分～3時30分
場所 阿見町本郷ふれあいセンター(阿見町本郷)
対象 精神に障害がある方とその家族
内容 悩み相談、意見交換
問合せ 土浦保健所(☎821-5342)



**食生活改善推進員による
やさしい在宅介護食教室**

日時 2月21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 軟飯、ロールキャベツ、とろ～り白和え、抹茶
 ミルクかん
定員 16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 2月14日(水)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)



**親子のやりとりがうまくいく！
ペアレント・トレーニング講座**



日時 2月28日(水)、3月4日(月)
 午前10時～11時30分 (全2回)
場所 土浦市保健センター
対象 市内在住で未就学児を子育て中の方
 ※2日間参加できる方に限ります。
内容 子どもへの声かけやほめ方のコツを学ぶ
定員 6組(先着順)
 ※見守り保育が利用できます。また、保護者のみの参加もできます。
申込方法 ホームページから
申込期間 2月6日(火)～21日(水)
問合せ こども包括支援課(☎内線2510)



**皆さんの学びを応援
まなびナビ第68号を発行しました**



2月中旬から5月中旬に実施する、市や県などが主催する講座情報を掲載しています。各中学校地区公民館や図書館、各支所・出張所などで配布しているほか、ホームページでもご覧いただけます。
問合せ 生涯学習課(☎内線5114)



結婚相談会

日時 2月25日(日) 午前10時～午後2時
場所 新治地区公民館
講師 いばらきマリッジサポーター県南土浦支部
持ち物 写真1枚(正装の全身L判のもの)
参加方法 当日、開催場所へ直接
問合せ 同支部
 (☎090-3537-7246 吉沼)



**目指せ「風しんゼロ！」
2月4日は「風しんの日」です**



風しんは成人がかかると高熱や発疹が続くなど、健康や就労にも影響するため、軽視できない感染症です。
 また、妊娠初期に風しんウイルスに感染すると、胎児に感染して先天性風しん症候群を高い確率で引き起こします。周りの方が十分な抗体を持つことで生まれてくる赤ちゃんを守ることができます。
◆風しん抗体検査と予防接種の費用助成
対象 風しん抗体価の低い世代の男性
 (昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)
 ※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 健康増進課(☎826-3471)



**令和6年3月31日期限
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2246)



**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 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)

子ども図画・習字展

子ども図画・習字展は、個性や感性を伸ばし、心豊かな人材の育成を図ることを目的に開催しています。令和5年度は、図画230点、習字235点の応募作品から、図画19点、習字14点が入賞作品に選ばれました。そのなかから、最優秀賞に選ばれた作品を紹介します。



固生涯学習課(☎内線5114)

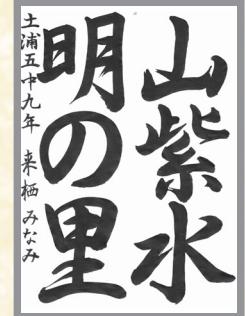


都和小 1年 菊田 琉仁
「なつやすみプールたのしかったよ」



土浦二中 8年 池頭 紗也香
「盛夏の収穫祭」

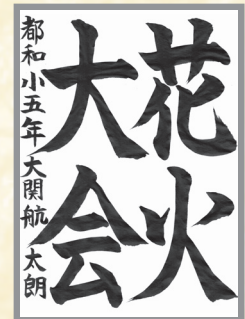
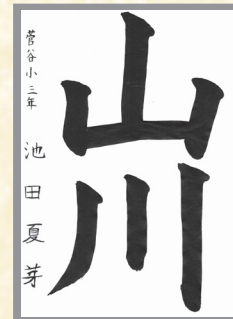
素晴らしい
作品でしゅね



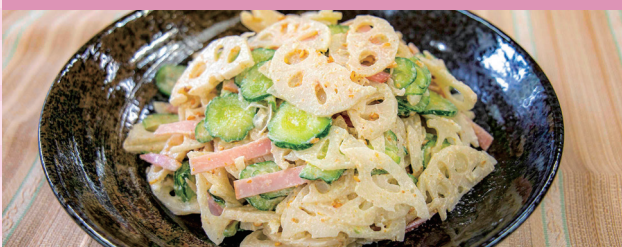
真鍋小 3年 小倉 匡翔
「楽しかった思い出」



下高津小 5年 安田 禄
「天敵」



食生活改善推進員の健康料理 No.190 レンコンサラダ



レンコンは、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。また、疲労回復に役立つビタミンB1も含まれています。レンコンは節によって食感が変わります。サラダにおすすめなのは「芽バス」で、柔らかくシャキシャキした食感が楽しめます。

材 料 (4人分)

レンコン	200g	酢	大さじ 1
キュウリ	1本	砂糖	大さじ 1
ハム	4枚	マヨネーズ	大さじ 2
すりごま	大さじ 1		

作 り 方

- ①レンコンは薄いイチョウ切りにして、酢水にさらしてあく抜きする。
- ②鍋に酢、砂糖を入れ火にかけ、①を入れて炒り煮にする。
- ③キュウリを薄く輪切りにする。ハムは半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- ④マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせておく。
- ⑤ボウルに②、③、④を入れて和える。

1人分の栄養

エネルギー	126kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	7.4g
カルシウム	54mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.4g

今月の食改さん



フックパッド「土浦市栄養士さん」のキッチンでは、そのほかの健康料理も紹介しています。ぜひご覧ください。





◆県民交通災害共済制度のご案内

県民交通災害共済は、茨城県内の全市町村が共同で運営しています。加入すると、交通事故によりケガや死亡などの災害に遭った場合に、見舞金の給付を受けることができます。県内市町村に住民登録されている方であれば、健康状態や年齢などの制限なく、どなたでも加入することができます。

【令和6年度の加入申込について】

共済期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日
 ※令和6年4月1日以降に加入申込した方の共済期間は、申込日の翌日から令和7年3月31日まで
 会費 年間900円(中学生以下500円)
 申込場所 生活安全課、各支所・出張所
 申込開始日 2月1日(木)

◆路面凍結・積雪による交通事故防止

寒さが厳しくなると、路面凍結・降雪が予想されます。スリップ事故防止のために安全運転を心がけましょう。

事故を防ぐための心がけ

- スタッドレスタイヤへの交換やタイヤチェーンなどの準備をしましょう
- 急ハンドル、急ブレーキ、急発進といった「急」な運転はやめましょう
- 十分な車間距離をとって、安全な速度で走行しましょう
- 滑りやすい場所(坂道、山道、カーブ、陽の当たらない場所、トンネルの出入り口など)は特に注意して走行しましょう

◆サイバーセキュリティ対策していますか？

2月1日～3月18日は「サイバーセキュリティ月間」です。安心してインターネットを使うために、セキュリティ対策を万全にしましょう。

セキュリティ対策の基本

- OSやソフトは常に最新の状態にする
- ウイルス対策ソフトを導入する
- パスワードを使い回さない
- パソコンやスマートフォンなどの設定を初期設定のままにしない
- 最新のサイバー犯罪の手口を知っておく



つちうら防災ノート

令和6年能登半島地震で被災された皆さまに、心よりお悔やみとお見舞い申し上げます。

非常食を準備しましょう

食料の備蓄は、家族が最低3日間、可能であれば1～2週間過ごせる量が目安となります。常温保存でき、普段から食べ慣れているものを用意しておきましょう。また、停電や断水が起きたときのことを想定して、カセットコンロなどを使用した調理・食事を経験しておくことも大切です。

◆非常食になるものの例

- 主食 お米、レトルトおかゆ、餅、乾麺 など
 おかず 缶詰、レトルト食品 など
 おやつ フルーツ缶、せんべい、羊かん など
 飲み物 水、野菜ジュース、ゼリー飲料 など

マイタイムラインを作成していますか？

災害時の逃げ遅れを防ぐため、取るべき行動や避難を始めるタイミングなどを、あらかじめ時系列的に整理した行動計画表が「マイタイムライン」です。いざというとき落ち着いて行動できるよう、マイタイムラインを作成しましょう。



マイタイムライン作成について▶



としょかん

閩市立図書館(☎823-4646)

HPはこちら▶



2024年2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

■は休館日、●は分館のみ休館

【平日】 10:00~20:00

【土・日・祝日】 10:00~18:00

分館【火~日曜日】 10:00~17:00

※第1月曜日はアルカス土浦館のみ開館します。

読み聞かせ研修講座を開催します

【はじめてみよう！楽しもう！読み聞かせ】

日時／2月24日(土) 午後2時~3時30分

場所／市立図書館(アルカス土浦館) 4階研修室

対象／読み聞かせに携わっている方、読み聞かせに興味がある方

講師／小林 寛子さん(絵本専門士)

定員／40人(先着順)

内容／読み聞かせの基本や読み方のコツを学ぶ

申込方法／2月11日(日)より電話または右のQRコードから



洋書を読んでみませんか？

図書館では、日本でも人気のある海外作家の原書のほか、外国語に翻訳された日本文学の名作も多数所蔵しています。

日本語版と外国語で書かれた本を読み比べてみませんか。

◆主な洋書タイトル

- ・「I am a cat(吾輩は猫である)」(夏目 漱石／著)
- ・「Lonely castle in the mirror(かがみの孤城)」(辻村 深月／著)
- ・「Harry Potter and the philosopher's stone(ハリー・ポッターと賢者の石)」(J.K. ローリング／作)
- ・「Swimmy(スイミー)」(レオ・レオニ／作) ほか多数

今月のおすすめ本



「ゾウのはなのあなは、どこまでつづいているの？」(絵本)

人間の鼻には、しきりでわけられた2つの穴があって、そこで呼吸をしたり、においをかいだりする。しきりがなくなるところが鼻の終点。ゾウの鼻は長いけれど穴はどこまでつづいているのかな？ゾウの鼻について説明した絵本。

(中山 信一／え、高岡 昌江／ぶん、あすなる書房)



「アナグマの森へ」(絵本)

ニッキーとケニーの兄弟は村の不良たちに雑木林に呼び出され、野生のアナグマと犬を戦わせるという悪質な遊びに立ちあう。不良たちが去った後、ニッキーが林で見つけたのは…。

(アンソニー・マゴワン／作、野口 絵美／絵、徳間書店)

おはなし会の日程

おはなし会(2階 おはなしのへや)
毎月第3土曜日 午前11時から
第2・4日曜日 午前11時から
第3日曜日 午後2時から
奇数月の第1土曜日 午前11時から

ちいさなおはなし会
(2階 キッズコーナー 乳幼児向け)
毎週水曜日 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)
毎月第3土曜日 午前11時から

◎日程は変更になるときがあります。
ご確認のうえ、ご来館ください。

先月の人気図書



「椿ノ恋文」(小川 糸／著)

「星を編む」(尻良 ゆう／著)

「スピノザの診察室」(夏川 草介／著)

今月の展示棚



テーマ「直木賞・芥川賞受賞作品特集」

今月は、文学賞の中でも注目度の高い、直木賞・芥川賞を特集します。過去に読んだ作品や、読み逃していた作品を、この機会に手に取ってみてはいかがでしょうか。

食を通じた国際交流

台湾メニュー給食



12/6
下高津小

ルーローハン、タージーパイなど、おいしい台湾メニューを味わいながら交流都市の台湾・台南市について学びました。

天童市からおいしい贈り物

ラ・フランスを霞ケ岡保育所へ



12/8

観光物産交流協定を結んでいる天童市から、みずみずしくて甘いラ・フランスが届き、子どもたちも喜んでいました。

アニメを活用したまちづくり

グリフォン像を設置



12/15~
土浦亀城ライオンズクラブ寄贈

寄贈を受けた機動警察パトレイバーのグリフォン像を本庁舎に設置。また、グリフォンのマンホールカードも配布しています。

歴史遺産を守っていく

歴史的風致維持向上計画認定



12/19
上高津貝塚や旧茨城県立土浦中学校本館など、本市の大切な歴史遺産を市民の皆さんと一緒に守り続けていきます。

TX土浦延伸の早期実現へ

駅頭キャンペーン



12/21
TX土浦延伸の早期実現に向けて、土浦駅で、キャンペーン活動を行いました。今後も引き続き、活動に取り組んでいきます。

商店街を明るく元気に！

中心市街地商店街シャッターアート



12/28
街を彩るシャッターアート。今回は、常総学院高校美術部の皆さんが、つちまるや帆曳船をダイナミックに描きました。

市長コラム 令和6年能登半島地震災害義援金の募金箱を設置しています

1月1日に発生した能登半島地震により、お亡くなりになられた方々と、そのご家族の皆さま方に深く哀悼の意を表するとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

本市では、地震発生直後より県内市町村と連携し、給水車や職員の派遣を随時行っています。また、市役所、各中学校地区コミュニティセンターなど、14か所に義援金募金箱を設置しています。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



応援中♪



日本全国ご当地対抗 フードロス削減
「捨てたもんじゃない!™」グルメグランプリ



茨城 皮ごと！ レンコンと白菜のペペロン炒め

47都道府県のご当地食材を無駄なく使い切るレシピを開発し、一般投票の中からNo.1グルメを決定します。投票は2月29日(木)までです。ぜひ、投票をお願いします。

投票は右のQRコードから▶



各情報はこちらからご覧いただけます。

土浦市公式HP



土浦市公式SNS



- X
- LINE
- Facebook
- Instagram
- YouTube