

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら

Tsuchiura Public Relations



中旬号/No.1357

お知らせ 第1回土浦市議会定例会

日程 **招集日** 3月5日(火) 午前10時から
一般・代表質問
3月11日(月) 午後1時30分から
3月12日(火)、13日(水) 午前10時から
最終日 3月26日(火) 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 産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

国民年金第1号被保険者の方が出産した際に、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。

免除された期間については、保険料が支払われたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産で、死産、流産、早産を含みます。

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、出産予定月または出産した月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

必要書類

- ・ 出産前に届出をする場合…母子健康手帳など
- ・ 出産後に届出をする場合…市で出産日の確認がとれる場合には原則不要

※被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類が必要です。

届出方法 必要書類を持参し直接

※出産予定日の6か月前から届出可能です。

問合せ 国保年金課 (☎内線2290)

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 土浦市博物館協議会

日時 2月21日(水) 午後1時30分から
(受け付けは午後1時15分から)

場所 市立博物館 会議室

内容 令和5年度事業報告、令和6年度事業計画 など

傍聴定員 5人(先着順)

問合せ 市立博物館 (☎824-2928)

お知らせ 2月の納期限 休日・夜間納税相談日

◆**納期限**：2月29日(木)

固定資産税(4期)、国民健康保険税(8期)、
介護保険料(8期)、後期高齢者医療保険料(8期)

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…2月25日(日) 午前9時～午後5時

夜間…3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 3月1日～7日は
春季全国火災予防運動実施期間です

【令和5年度全国統一防火標語】

火を消して 不安を消して つなぐ未来

【4つの習慣】

- ・寝たばこは絶対にしない、させない。
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ・コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

【6つの対策】

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ・避難方法を確認し、避難経路を常に確保しておく。
- ・防火防災訓練への参加や、近所で声かけを行うなど、地域ぐるみの防火対策を行う。

すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。



問合せ 消防本部予防課 (☎821-5967)

お知らせ 令和5年度予防接種償還払いの
申請期限は3月31日(日)です



市が助成する定期予防接種や任意予防接種を、協力医療機関以外で受ける場合は、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。令和5年度に接種を受けた方で未申請の方は、3月31日までに申請してください。

手続きの流れ

- ①接種日の10日前までに、健康増進課へ電話またはホームページで申し込む。
- ②同課から届く書類と予診票、母子健康手帳を持って、医療機関で予防接種を受け、接種費用を支払う。
- ③申請書、予診票、領収書を同課へ提出する。(郵送可)

問合せ 健康増進課 (☎826-3471
〒300-0812 下高津二丁目7-27)

お知らせ 陸上自衛隊 夜間飛行訓練

日程 3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)

お知らせ 霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

日時 3月3日(日) 午前8時～9時
※小雨決行、荒天時は3月10日(日)に順延します。
清掃場所 霞ヶ浦湖岸、土浦港、新川・桜川・境川・備前川・花室川の河川敷
※清掃場所の地区長には事前に通知しています。
問合せ 環境衛生課 (☎内線2461)

お知らせ 令和6年度に体育施設を利用希望の方へ
調整会議にご参加ください

場所 J:COMスタジアム土浦 会議室
参加方法 当日会場に直接
対象施設



- ・田中冷設神立野球場
- ・中貫公園運動広場
- ・木田余地区運動広場
- ・右舩地区運動広場
- ・一誠商事市民運動広場
- ・南部田中冷設スポーツフィールド



利用希望月	日時
4～6月	3月3日(日) 午前10時から
7～9月	6月2日(日) 午前10時から
10～12月	9月1日(日) 午前10時から
1～3月	12月8日(日) 午前10時から

問合せ 川口運動公園管理事務所 (☎821-1648)

お知らせ 40歳誕生日歯科健康診査・
肝炎ウイルス検診はお済みですか

対象の方には、令和5年4月に無料受診票を送付しています。有効期限が近づきましたので、受診を希望する方は早めに受診してください。

◆40歳誕生日歯科健康診査

対象 市内に住民登録があり、昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれの方

検査内容 むし歯・歯周病などの検査

◆肝炎ウイルス検診

対象 市内に住民登録があり、令和5年4月1日から令和6年3月31日までに、40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える方で、これまでに同検診を受けたことがない方

検査内容 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

◎共通

診査・検診期間 3月31日(日)まで

※受診票を紛失した方、転入した方は再発行しますので健康増進課までお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 (☎826-3471)

情報ひろば

催し 土浦市観光ボランティアガイドが案内する「市立博物館・土浦城址・まちかど蔵」探訪

日時 3月8日(金) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)
集合場所 市立博物館
定員 30人(先着順)
持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物
料金 300円(入館料などを含む)
申込方法 住所、氏名、電話番号を記入してファクス、
または電話で
申込締切 2月29日(木)
問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810 FAX824-2819)

催し 市民対象 湖上セミナー 霞ヶ浦と生活排水対策



日時 3月15日(金) 午前9時～午後0時15分
集合場所 ラクスマリーナ
内容 霞ヶ浦浄化センターの施設見学、船上で霞ヶ浦
と生活排水の講義(行程はすべて徒歩)
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 電話またはホームページから
申込締切 2月28日(水)
問合せ 環境保全課(☎内線2379)

催し 星の観望会



日時 3月16日(土) 午後5時50分～7時30分
(受け付けは午後5時30分から)
場所 小町の館
対象 市内在住の小学4年生以上(保護者同伴)
内容 星の観望会、講座(星空クイズなど)
※荒天時は講座のみ実施します。
定員 15組30人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 電話またはホームページから
申込締切 3月1日(金)
問合せ 環境基本計画推進協議会事務局(☎826-3327)

催し キララちゃんバスで行く 土浦巡り～博物館編～

日時 3月15日(金) 午前10時30分～午後3時
集合場所 土浦市民ギャラリー
定員 10人(定員を超えた場合は抽選)
料金 1000円(昼食・バス乗車券などを含む)
申込方法 電話で(平日のみ)
申込締切 3月1日(金)
問合せ まちづくり活性化土浦(☎826-1771)



募集 令和6年度放課後児童クラブ 指導員募集



雇用期間 令和7年3月31日まで
勤務日時
・祝日を除いた月～金曜日
午後1時～6時30分の間で4時間30分程度
・祝日を除いた第1土曜日、長期休業期間中
午前7時30分～午後6時30分の間で5時間程度
勤務場所 上大津東小などの土浦市営児童クラブ
報酬 時給1030円から
※交通費は別途支給します。また、勤務条件により期
末勤勉手当を支給します。
勤務内容 児童の安全確保、生活習慣を身に付ける手
助け、学習活動の環境づくり など
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。
※予算の成立前ですが、次年度の準備行為として募集
を行っています。
問合せ 保育課(☎内線5173)

募集 消費生活モニター募集



任期 4月1日から1年間
応募資格 市内在住の20歳以上の方
募集人数 15人
申込方法 住所、氏名、年齢、職業、電話番号、モニター
経験の有無、志望動機を記入してメール、
または郵送
申込締切 3月22日(金)(必着)
問合せ 土浦市消費生活センター(☎823-3928
✉syouhi@city.tsuchiura.lg.jp
〒300-0043 中央二丁目16-4)

募集 茨城県障害者スポーツ大会 「個人競技」出場者募集



日程 5月11日(土)、12日(日)、18日(土)、19日(日)、
25日(土)、26日(日)
場所 笠松運動公園(ひたちなか市佐和) ほか
※競技種目により日程、場所が異なります。詳しくは
ホームページをご覧ください。
申込方法 申込用紙に必要事項を記入して所属の施設・
学校または市障害福祉課へ直接
※申込用紙はホームページからダウンロードできます。
申込締切 3月1日(金)
問合せ 茨城県障害福祉課スポーツ・文化協会
(☎029-301-3375)

学ぶ 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	3月6日(水)	10人	3500円	3月3日(日)
②	3月13日(水)	10人	4000円	3月10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

対象 ①どなたでも

②未就園児の親子 ※親のみの参加もできます。

内容 ①色で広がる魅力的な第一印象ワークショップ
(自分のスタイルに合った色の使い方を体験)

②親子物語りミニブックを作ろう

※①②ともに昼食がつきます。

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ レストハウス水郷 (☎824-9403

☐resthouse.suigo@gmail.com)

(月曜休館、電話受付は午前11時～午後3時)

学ぶ 救急講習会

日時 3月9日(土) 午前9時～午後5時

場所 消防本部 3階講堂(駐車場は庁舎東側)

内容 上級救命講習 心肺蘇生法・止血法・搬送法・
傷病者管理法 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)、
筆記用具、昼食



申込方法 氏名(ふりがな)、電話番号、性別、土浦市が
実施する救命講習受講経験の有無を記入し
てメール、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)

学ぶ 4～6歳体験テニスレッスン 「脳と身体の調和」



日程 2月20日(火)～3月8日(金)

※期間中2回受講できます。

場所 水郷テニスコート

対象 市内在住の4～6歳の児童

持ち物 飲み物、運動のできる服装

※ラケットの貸し出しを行っています。

※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 土浦市テニス協会(☎826-1380)

(月曜を除く平日 午後3時30分～7時)



学ぶ 開業セミナー 「誰でも開業の時代が始まりました!」



日時 ①3月7日(木)、②14日(木) 午後2時～5時

開催形式 Zoomによるオンラインセミナー

※Zoomが利用できるパソコンやスマートフォンなど
を用意してください。

対象 市内で創業したい方、現在事業を営んでいて、
ビジネスモデルの再構築を検討している方

講師 ジャイロ総合コンサルティング

内容 ①成功する開業の条件、売れる販売促進など
②創業者のための「資金計画・利益計画」、実習など

※受講したい回のみ申し込むことができます。

定員 各30人(先着順)

申込方法 電話、直接またはホームページから

申込締切 ①3月6日(水)、②13日(水)

問合せ 商工観光課(☎内線2704)

学ぶ 市民活動情報サイト「こらぼの」 使用説明会を開催します

市民活動情報サイト「こらぼの」は、市内で非営利活
動をしている団体が、活動内容、イベント・講座情報、
会員募集などの情報発信を行うウェブサイトです。こ
れから利用を検討している方など、ぜひご参加ください。

日時 3月12日(火) 午前10時～11時30分

場所 男女共同参画センター 研修室1・2

対象 NPO法人、ボランティア団体、町内会(自治会)、
同好会、文化団体、スポーツ団体など、市内で
非営利活動をしている団体

定員 20人(先着順) ※各団体1人のみ

申込方法 右のQRコードから

問合せ 市民活動課(☎内線2458)



学ぶ DXはじめての方セミナー「すべての 中小企業が考え実践すべきDXとは」

日時 3月13日(水) 午後3時～4時30分

場所 ワークヒル土浦

内容 中小企業のDX事例、はじめて導入する場合の
取り組み方、支援策、補助金 など

定員 30人(先着順)

申込方法 土浦商工会議所にある申込書を
ファクスまたは右のQRコードから

申込締切 2月29日(木)

問合せ 土浦商工会議所(☎822-0391 FAX822-8844)



情報ひろば

学 勤労青少年ホーム び 前期講座 受講生募集

対象 市内在住または在勤の35歳以下の方を優先

申込方法 電話または直接(月曜・祝日休館)

受付時間 火～金曜日…午後1時～9時

土・日曜日…午前9時～午後5時

申込締切 3月13日(水)

※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 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

曜日	講座名	日程	時間	回数	定員	教材費
火	ピラティス&ヨガ	4/9～9/10	18:30～20:00	16	12人	3000円
	やさしい手編	4/9～9/10	18:30～20:30	16	6人	1000円
水	茶道	4/10～9/11	18:30～20:30	16	6人	8000円
木	書道	4/11～9/19	18:30～20:00	16	12人	—
	着付	4/11～9/19	18:30～20:30	16	6人	5000円
	料理	4/11～9/19	18:30～20:30	12	12人	15600円
	骨盤・姿勢調整エクササイズ	4/18～7/25	19:00～20:00	8	12人	—
金	リラックス・ヨガ	4/12～9/13	18:30～19:30	16	12人	1000円
	いろいろなお花のレッスン	4/12～9/27	19:00～20:30	12	12人	15000円
土	ZUMBA(ズンバ)	4/6～9/28	10:30～11:30	17	30人	—
	ピラティス&ヨガ	4/13～9/21	10:30～12:00	16	12人	3000円
	やさしい英会話	4/13～9/21	13:00～14:30	16	12人	—
	英会話	4/13～9/21	14:45～16:15	16	12人	—
	やさしいバレエ	4/13～9/21	15:30～17:00	16	12人	4000円
日	ゆるゆるYOGA	4/7～9/8	11:00～12:00	17	12人	—

学 水郷テニスコート び 第1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 2月20日(火)～3月19日(火)

※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】	4/9～6/11	19:30～21:00	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	4/10～5/29	19:30～21:00	8	24人	9100円
木	初心・初中級【基本・応用】	4/11～5/30	19:30～21:00	8	40人	6100円
金	初心・初級	4/5～6/14	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1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、希望プログラムを記入して郵送、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)
※抽選の結果やプログラム開講の可否については、はがきでお知らせします。

申込期間 2月20日(火)～3月20日(水)(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 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	体験 ZUMBA GOLD®※1 New	一般男女	3/26	11:00～11:50	1	35人	500円
	ピラティス	一般男女	4/9～6/25	9:50～10:40	10	35人	5500円
	バレーボール	一般女子	4/9～6/25	10:00～12:00	10	40人	6500円
	エアロビクス午前	一般男女	4/9～6/25	11:00～11:50	10	35人	5500円
	深層筋トレ ～自分を大切に心と身体を磨く～ New	一般男女	4/9～6/25	13:30～14:20	10	35人	5500円
	かんたんエアロビクス&ストレッチ New	一般男女	4/9～6/25	18:50～19:40	10	35人	5500円
水	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	4/9～6/25	20:05～20:50	10	30人	5500円
	体幹と脚の筋活とほぐし!!	一般男女	4/10～6/19	11:40～12:30	10	35人	5500円
	身体★メンテナンス ～腰痛予防&股関節～ New	一般男女	4/10～6/19	12:50～13:40	10	35人	6500円
	やさしいヨガ	一般男女	4/10～6/19	14:00～14:50	10	35人	5500円
	骨盤調整ストレッチ	一般男女	4/17～6/19	10:20～11:10	8	25人	5200円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	4/11～6/20	11:00～11:50	10	35人	5500円
	楽しくキッズフラダンス	4～15歳 女子※2	4/11～6/20	18:00～18:50	8	25人	6000円
	太極舞	一般男女	4/11～6/20	18:40～19:30	10	35人	5500円
	キックシェイプ	一般男女	4/11～6/20	19:50～20:40	10	35人	5500円
	ハワイアン・フラ夜間	一般男女	4/11～6/20	20:00～20:50	10	35人	5500円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	4/12～6/21	9:20～10:10	10	35人	5500円
	体幹メソッド・Yoga A	一般男女	4/12～6/21	10:30～11:20	10	35人	5500円
	体幹メソッド・Yoga B	一般男女	4/12～6/21	18:50～19:40	10	35人	5500円
	夜ヨガキャンドル	一般男女	4/12～6/21	19:30～20:20	10	35人	5500円
土	ハワイアン・フラ午前	一般男女	4/13～6/22	10:00～10:50	10	35人	5500円
	リラックスヨガ	一般男女	4/13～6/22	19:00～19:50	8	35人	4400円
日	ベリーダンス	一般女子	4/14～6/30	10:30～11:20	10	20人	8000円
	ベリーシェイプ&下半身HIIT	一般男女	4/14～6/30	11:40～12:30	10	30人	6500円

※1…申し込みは、窓口へ直接または電話で

※2…講座開始時点の年齢

広告

情報ひろば

学 ぶ ワークヒル土浦 第1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)

申込期間 2月20日(火)～3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場合があります。

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	4/9～6/25	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	4/9～6/25	11:30～12:30	10	40人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	4/9～6/25	13:30～14:30	10	40人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	4/9～6/25	15:45～17:00	10	40人	5200円
	ステップ&コンディショニング	一般男女	4/9～6/25	19:50～20:50	10	40人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	4/10～6/26	10:00～11:00	10	40人	5200円
	楽しいピアノ※2	一般男女	4/10～6/26	10:00～11:00	10	10人	10500円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	4/10～6/26	18:40～19:40	10	40人	5200円
	ZUMBA ～ラテン音楽+ダンスエクササイズ～	一般男女	4/10～6/26	20:00～21:00	10	60人	5200円
木	陶芸教室 昼間コース※3	一般男女	5/15～7/17	13:00～14:30	10	20人	10500円
	陶芸教室 夜間コース※3	一般男女	5/16～7/18	18:30～20:00	10	20人	10500円
金	ひさしぶりのピアノ※2	一般男女	4/12～6/21	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	4/12～6/21	10:00～11:00	10	25人	5200円
	やさしいピアノ※2	一般男女	4/12～6/21	11:00～12:00	10	10人	10500円
	シニアのためのしなやかフィットネス ～からだバー®使用～※4	一般男女	4/12～6/21	13:30～14:30	10	20人	5200円
	趣味で楽しむピアノ※2	一般男女	4/12～6/21	14:00～15:00	10	10人	10500円
	チビっ子体操	未就学児 (4～6歳)※5	4/12～6/21	16:30～17:30	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	4/12～6/21	18:50～19:50	10	40人	5200円
日	キャンドルヨガ	一般男女	4/12～6/21	20:00～21:00	10	40人	5200円
	STEP&ストレッチ	一般男女	4/14～6/23	18:00～18:50	8	40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	4/14～6/23	19:00～19:50	8	40人	4100円

※1…らくらくシニア体操講座の申し込みは、いずれか1講座のみ

※2…ピアノ講座の申し込みは、いずれか1講座のみ

※3…陶芸教室の申し込みは、いずれか1講座のみ

※4…からだバー®は当日貸し出し

※5…講座開始時点の年齢

広告

ココロもカラダも健康に！

問合せ／高齢福祉課(☎内線2501)

「フレイル」とは？

年を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置してしまうと、要介護状態になる可能性があります。



フレイルの兆候はありませんか？元気度&つながりチェック

該当する回答に○をつけてみましょう。

※厚生労働省「後期高齢者の質問票」より

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態(体調)はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて、固いものが食べにくくなりましたか(さきいか、たくあんなど)	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日か分からないときがありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

こちらの回答欄に○がついている項目は、健康リスクがあると考えられます。気になるところがある方は11ページ掲載の相談窓口にご相談ください。

広告

フレイル予防のポイント

フレイル予防のためには、まずは自分自身の状態を知り、その上で早めに対策を取ることが大切です。

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つのポイントがあります。日常生活の中でこのポイントを意識して実践し、健康長寿を目指しましょう。

栄養

- ・少し多めに体を動かす
- ・ウォーキングや筋トレをする

運動

- ・バランスよく食べる
- ・たんぱく質と水分をしっかりとる

社会参加

- ・趣味を持つ
- ・家族以外とも交流する

やってみよう！
シニア向け
健康体操



詳しくは
こちら



フレイル予防のために利用してみませんか？

生きがい対応型デイサービス施設

体操、カラオケ、手芸などができます。

対象／市内在住の60歳以上の方

料金／1日100円(活動内容により実費負担あり)

開館日時／月～土曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

※わくわくサロンにはやはりは午前10時～午後6時

申込方法／各施設に直接



施設名・場所	電話番号
いきいき館たいこ橋 川口一丁目3-223-2 C-204 (モール505内)	☎827-2737
悠遊庵さんぽみち 真鍋三丁目8-17	☎821-9713
ほのぼのハウス通りゃんせ 荒川沖225-4	☎842-4567
いきいきサロンかざぐるま 天川一丁目28-12	☎801-6565
ふれあいいいききサロン神立 中神立町35-5	☎833-1377
いこいの館コスモス 右叡2965	☎804-0151
やすらぎサロンつわ 並木一丁目2-20	☎824-4572
わくわくサロンにはやはり 大畑1611(旧さん・あぴお1階)	☎862-3212

老人福祉センター・新治総合福祉センター

娯楽室や大浴室などがあります。

開館日時／月～土曜日(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分

※老人福祉センターうらはは火～日曜日(祝日、年末年始を除く)です。

※料金など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

施設名・場所	電話番号
老人福祉センター湖畔荘 手野町1892-1	☎828-0881
老人福祉センターつわぶき 中都町1-5428-2	☎831-4126
老人福祉センターうらは 大和町9-2 ウララ2ビル6階	☎827-0050
新治総合福祉センター 沢辺1423-1	☎862-3522

ふれあいセンターながみね

プールや浴室、娯楽室などがあります。

フィットネス講座などの開催もしています。

開館日時／火～日曜日(年末年始を除く)

午前9時～午後9時

場所・電話番号／中村西根2078-1 ☎830-5600

※料金など、詳しくはお問い合わせください。



広告

住み慣れた地域で
安心して暮らすために

＼65歳以上の方向け／ 高齢者福祉サービス

問合せ／高齢福祉課(☎内線2479)

ひとり暮らしの方などが利用できるサービス

見守りキーホルダー配布(無料)

名前や緊急連絡先を登録し、登録番号が書いてあるキーホルダーを身に着けることで、緊急時に速やかに身元確認をすることができます。



救急医療情報キット配布(無料)

緊急連絡先、かかりつけ医、持病などの情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫に入れて保管し、万一の災害や救急に備えます。



緊急通報システム

急病などの緊急時に通報できる装置を設置し、生活の安全確保、不安軽減を図ります。



配食サービス(毎日型食事サービス)

見守りを必要とし、かつ食事の調達が困難な方などに、栄養に配慮した食事を配達し、健康保持や安否の確認をします。



利用料／所得に応じて異なります

利用料／1食400円

愛の定期便(乳製品無料配布)

週2回乳製品などを配達し、声かけをしながら安否の確認・孤独感の解消を図ります。

問合せ／土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)



ねたきりなどの在宅高齢者の方が利用できるサービス

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

寝具の衛生管理が困難な方のために、サービスを実施します。(年4回まで)

1回分利用料／掛け布団…200円、

敷布団…200円、毛布…100円



ねたきり老人等福祉手当

ねたきりまたは認知症の状態(概ね要介護4・5程度)にある方に、手当を支給します。

支給月額(市民税課税額により異なる)

課税世帯…2500円

非課税世帯および生活保護受給世帯…5000円

訪問理美容サービス(自宅利用)

助成額／1回につき3000円(年2回まで)

その他 高齢者福祉サービス

のりあいタクシー土浦

市内全域を運行しているため、買い物や通院だけでなく、外出やお墓参りなど、日頃の交通手段として、広く利用できます。

利用料／片道600円

(神立・新治地区⇄荒川沖地区は片道1200円)

年会費／1万5000円

※自己負担2000円、市の助成1万3000円

※平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は、

1回のみ年会費の全額助成が受けられます。



はり・きゅう・マッサージ施術費補助

70歳以上の方や、ねたきりまたは認知症高齢者を介護する同居親族の方に、費用の一部補助します。

(利用料は施術機関・内容により異なる)

補助額／1回につき1000円(年8回まで)

※施術機関でも別途800円の値引きがあります。

いばらき高齢者優待制度

協賛店舗で料金割引などの特典が受けられる『いばらきシニアカード』を配布します。



日常生活用具給付

市民税非課税世帯の方を対象に、日常生活用具購入費の一部を補助します。(用具に応じて給付要件あり)

対象用具／シルバーカー、住宅用火災警報器など

高齢者家族支援「探索」サービス

高齢者が徘徊したときに早期発見できる探索機(GPS発信機)を貸し出します。

利用料／利用頻度により異なります



心配なことは
ありませんか？

／お気軽にご相談ください／

高齢者相談窓口

問合せ／高齢福祉課(☎内線2500)

		地域包括支援センター 介護、福祉、健康、医療など、さまざま な面から専門的な支援をする総合 相談機関です。	地域包括支援センターブランチ (在宅介護支援センター) 地域の身近な相談窓口です。地域包括支援センターと連携し て支援します。
お住まいの 地区 北部	二中	かんだつ 神立中央五丁目4-14 ☎869-7035 (医療法人社団 青洲会)	静霞園 東若松町3379 ☎822-5009
	五中		神立病院 神立中央五丁目4-14 ☎833-1025
	都和		セントラル土浦 真鍋新町12-10 ☎893-6100
	新治		憩いの里 高岡2315 ☎829-3033
お住まいの 地区 南部	一中	うらら 大和町9-2 ウララ2ビル4階 ☎824-0332 (土浦市社会福祉協議会)	滝の園 穴塚1935 ☎821-3332 ※1
	三中		土浦協同病院 おおつ野四丁目1-1 ☎846-3743 ※2
	四中		もりの家 北荒川沖町8-1 ☎841-6055
	六中		飛羽ノ園 小松三丁目18-18 ☎826-3822
	六中		やすらぎの園 小岩田西二丁目1-49 ☎835-3135
開館 日時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※緊急時は時間外も電話で対応します。	

※1…担当地区 大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中一～三丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町一・二・四丁目

※2…担当地区 中央一・二丁目、東崎町、城北町、川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目、有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・二丁目

コミュニティセンター(地区公民館)でも相談できます



日常で困っていることや、心配なことがある場合は、お住まいの中学校地区公民館にいる、地域ケアコーディネーター(社会福祉協議会職員)にご相談ください。

開館日時／火～日曜日(祝日、年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

※月曜日は、土浦市社会福祉協議会(☎824-0332)で対応します。

◆各中学校地区公民館

一中地区公民館	大手町13-9	☎821-0104
二中地区公民館	木田余1675	☎824-3588
三中地区公民館	中村南四丁目8-14	☎843-1233
四中地区公民館	国分町11-5	☎824-9330
上大津公民館	手野町3252	☎828-1008
六中地区公民館	烏山二丁目2346-1	☎842-3585
都和公民館	並木五丁目4824-1	☎832-1667
新治地区公民館	藤沢982	☎862-2673

3月の親と子の健診と相談

詳しくはこちら▶



	教室	対象	日程	受付時間	場所
健診	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
	4か月児健康診査	令和5年11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8月生まれ	6日(水)、7日(木)	13:15~14:30	
相談	3歳児健康診査	令和2年12月生まれ	27日(水)、28日(木)	13:10~14:15	
	つちまる育児相談(予約制)	1か月~1歳11か月児	11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5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(未就学児対象)

◆育児相談

日時 月~金曜日 午前9時30分~午後4時30分
 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
 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

3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
 🎪お楽しみ会、お誕生会、広いお部屋であそぼう 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
 🎪スクラップブック、お楽しみ会、
 組ひも編み 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、簡単マジック、
 ごっこ遊びをしよう 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
 🎪ひな祭り制作、ヨガ、フォトスポット 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
 🎪ふくろうカフェ、DOKIDOKI多胎児の集い、
 スクラップブック作り 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

🎪みんなであそぼう、お店屋さんごっこ、
 春休み工作教室 など

ポプラ児童館 ☎841-3212

🎪ポプラdeリトミック、なかよしファミリータイム、
 ファーストイングリッシュ など

新治児童館 ☎862-4403

🎪お買い物ごっこ、おはなし会、誕生会 など

▼イベントなどの様子▼ (ひまわり)



ひな祭り制作

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

- 貸出期間** 3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
- 対象者** 市内在住の1歳未満児の保護者、または令和6年4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** 3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は、チャイルドシートの使用が義務づけられています。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。

親子で行う口と歯の健康づくり

口と歯の健康は、妊娠中からの衛生習慣が重要です。生まれたばかりの赤ちゃんの口のなかには、むし歯菌は存在しません。むし歯は、家族の口のなかのむし歯菌が、スキンシップやスプーンなどの共有でうつり、引き起こされます。パパやママも口と歯の健康を保ち、お子さんの口と歯の健康を守りましょう。

市ではマタニティ歯科健診(妊娠中に1回)、2歳児歯科健診(2歳の間に1回、フッ素塗布あり)の助成を行っています。かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けるようにしましょう。また、つちまるが歯みがきの大切さを教えてくれる動画を公開しています。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

[YouTube「つちまるの歯みがきしようよ!」▶](#)

問 こども包括支援課(☎内線2511)



ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんは腸内環境が整っていないため、「乳児ボツリヌス症」にかかることがあります。発症原因の食品として、ハチミツが指摘されています。

乳児ボツリヌス症にかかるとどうなるの？

ボツリヌス菌が腸内で増殖して毒素を出すことにより、便秘、ほ乳力の低下、元気がなくなる、首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがあります。適切な治療を受けることで、ほとんどの場合は治りますが、まれに亡くなることもあります。

ハチミツを加熱すれば大丈夫？

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。飲料やお菓子、パンなどの加工食品も、ハチミツが使われていないか注意が必要です。

ハチミツは危険な食品なの？

1歳以上の子どもや大人にとっては、リスクの高い食品ではありません。

問 こども包括支援課(☎内線2513)



1歳おめでとう ★2月生まれのお赤ちゃん★



1歳おめでとう
いつもにこにこ
幸せをありがとう

ぷく ちゃん



1歳おめでとう☆
かれんはパパとママの
宝物です♡

かれん ちゃん



1歳おめでとう☆
たくさんの幸せを
ありがとう♡

ゆめ ちゃん



♡大切なじろ♡
1歳おめでとう
元気に育ってね!

じろ ちゃん



祝☆1歳
いつもかわいい
笑顔をありがとう

あゆむ ちゃん



1歳おめでとう☆
たくさん笑って
毎日楽しく過ごそうね

はると ちゃん



兄と姉と仲良く
笑顔で健やかに
成長してね♡パパママ

ゆのか ちゃん



1歳おめでとう♡
だーいすき!
元気いっぱい育ってね!

りま ちゃん



1歳おめでとう!
いつも
ありがとう♡

こうすけ ちゃん



毎日幸せをありがとう
いっぱい笑って
元気に育ってね

りょうじ ちゃん

1歳になる赤ちゃんを募集します(4月生まれ・5月生まれ)

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 4月生まれ…2月28日(水) 5月生まれ…3月26日(火)

「1歳おめでとう」のコーナーは4月から上旬号に移動します。また、写真はカラーで掲載します。

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

3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	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	28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⑦ 「けんこうつちうら21」の「ら」

ランニング、
ウォーキング、サイクリング、
土浦自慢のコースを使おう!



健康教室

おねしょと便秘の意外な関わりとは?

土浦市医師会 伊本 夏樹
(日立製作所土浦診療健診センター)

お子さんの宿泊学習の予定が近づいてくると、おねしょ(夜尿症)の相談が外来で増えてきます。夜尿症は、日本の小・中学生の6.4%にみられますが、成長にともなって自然に良くなることも多いので、相談をためらう保護者の方も少なくありません。命に関わることはほぼありませんが、毎日の生活の質に悩ましい影響を及ぼすことがあるので、お困りの方は遠慮することなく小児科医に相談してください。

ところで、「おねしょと便秘に何か関係がある」と聞くと、頭に「？」が浮かびませんか? まだまだ分からないことも多いのですが、夜尿症の診療にはこの10年くらいで大きな変化がみられています。私が小児科研修医だったときには、「起こすな、怒るな、焦るな」といった保護者の方向けの生活指導を教えられました。当時、薬は膀胱の緊張をほぐす薬と、脳の神経伝達物質の働きを改善する薬くらいしかなく、生活指導が治療の中

心でした。2012年に内服する抗利尿ホルモン剤が治療アイテムとして登場すると、それまでと比べて格段に治療の質が上がりました。そして、夜尿症と便秘との関わりですが、夜尿症では昼間のおねしょ(昼間尿失禁)や昼間の下部尿路症状(頻尿、^{ぼうにょう}尿意切迫、^{せんえん}遷延性排尿、腹圧排尿、排尿がまん姿勢、残尿感など)をとともなう例が多くみられ、この場合、同時に便秘をしているケースが多いことが分かってきました(機能的排尿排便障害)。この便秘を治療することで夜尿症が改善することが多くあり、積極的な便秘治療が推奨されています。お子さんのおねしょに悩んでいる保護者の方は、お子さんの排尿の様子だけでなく、排便状態もよく観察した上で、小児科医に相談してください。日本夜尿症学会(現:日本夜尿症・尿失禁学会)が発行している「夜尿症診療ガイドライン2021」にも詳しいことが紹介されています。

広告

3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	13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(2月26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	21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(2月26日(月)から)
	13:30~16:30	(1人30分)	☎内線2399	
総合労働相談	8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	6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	27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	6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	27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		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】
	27日(水) 弁護士相談	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	3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		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	9日(土) 10:00~14:40	☎827-1107	
女性のための 一般相談	8日、22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	

3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／3月29日(金)
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)

3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)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
10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	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
17日(日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目
20日(水)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	KSデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
24日(日)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
31日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	なかにし歯科 ☎869-8039 真鍋新町

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♪

各情報はこちら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▶

