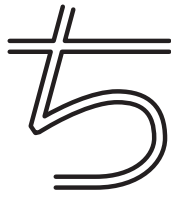
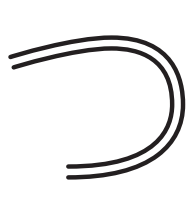


夢のある、元気のある土浦

広  
報



Tsuchiura Public Relations

上旬号/No.1361



みんなで  
一緒に遊ぼう!

## Topics

- P2      ピックアップつちうら
- P2-7    情報ひろば
- P8-9    子育てひろば

乙戸沼公園の遊具をリニューアルしました。新しい遊具には、インクルーシブデザインの遊具を取り入れ、多くの子どもたちが楽しく遊ぶことができます。

広報つちうらが読める！聞ける！  
無料アプリ Catalog Pocket



# ピックアップつちうら

## 土浦市×「機動警察パトレイバー」 コラボマンホールカード第3弾を配布します

問政策企画課 (☎内線2205)

土浦市が登場するアニメ「機動警察パトレイバー」とコラボしたマンホールカードの第3弾を配布します。合わせてマンホールガチャの新デザインのキーホルダーを追加販売します。ゴールデンウィーク、ぜひお越しください。



「機動警察パトレイバー」は、シリーズがスタートした1988年以來、さまざまなメディアで展開されている、今もなお人気の高い作品です。  
◀イングラム1号機 ©HEADGEAR

### ◆コラボデザインマンホールカード第3弾 「泉野明巡查」配布

日時 4月26日(金)から 午前10時～午後5時  
場所 土浦市民ギャラリー(月曜休館※祝日除く)



第3弾は主人公の1人  
「泉野明巡查」デザイン!

### ◆「機動警察パトレイバー」とは？

汎用人間型作業機械「レイバー」が普及した近未来の東京において、レイバーによる犯罪に対抗するため警視庁が創設した、通称「パトレイバー」の活躍を描いた作品です。土浦市は舞台の1つになっています。

### ◆マンホールガチャの新デザイン販売

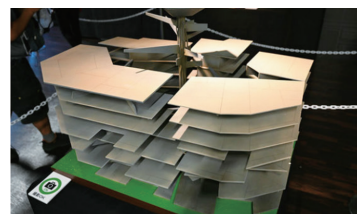
第3弾として、シークレットデザイン3種類を含む6種類を新たに販売します。おたのしみに！  
日時 4月26日(金)から 午前9時～午後6時  
場所 まちかど蔵、きらら館  
(きらら館は午後5時30分まで)

### 4月26日(金)～5月6日(月)期間限定

土浦市民ギャラリーで、作中に登場するイングラムの操縦席の模型などを展示します。



操縦席の模型



作中に登場する方舟の模型

## INFORMATION

# 情報ひろば

### お知らせ 三輪自転車購入費の一部を補助します

**対象** 市内に住民登録があり、市税を滞納していない方  
**補助対象** 市内の販売店で購入した新品の三輪自転車(防犯登録を受けているもの)  
※小児用は除きます。  
**補助額** 購入金額の2分の1  
(上限25000円、100円未満の端数は切り捨て)  
**申込締切** 令和7年3月14日(金)  
**申込方法** 自転車を購入する前に申請書の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。  
※予算額に達した場合は、受け付けを締め切ります。  
**問合せ** 交通政策室(☎内線2382)

### お知らせ 自転車乗車用ヘルメット購入費の一部を補助します

**受付開始日** 6月3日(月)  
**対象** 市内に住民登録がある高校生相当または65歳以上で、市税を滞納していない方  
※ヘルメットを着用する本人(未成年者の場合はその保護者)が申請してください。  
**補助対象** 令和6年4月1日以降に市内の販売店で購入した、安全基準を満たすヘルメット  
※中古品および転売品を除きます。  
※対象となるものには次のマークがついています。  
・SGマーク ・JCFマーク ・CEマーク  
・GSマーク ・CPSCマーク  
**補助額** 購入金額の2分の1  
(上限2000円、100円未満の端数切り捨て)  
※予算額に達した場合は、受け付けを締め切ります。  
※申込方法など、詳しくはお問合せください。  
**問合せ** 生活安全課(☎内線2298)



**お知らせ** 5月22日(水)はコンビニなどでの  
証明書交付サービスが利用できません

#### 交付できない証明書

- ・市県民税所得・課税(非課税)証明書
- ・印鑑登録証明書 ・住民票の写し

※5月22日(水)の証明書の申請は、市役所または各支所・出張所の窓口をご利用ください。

問合せ 課税課(☎内線2236)

**お知らせ** 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

令和5年10月1日から令和6年3月31日までの閲覧件数を公表します。

国または地方公共団体の機関による閲覧	10件
法人などによる公益性が高いと認めた閲覧	5件

※詳しくは市の掲示板に掲載します。

問合せ 市民課(☎内線2286)

**お知らせ** 令和7年度新入学児童に  
ランドセルを贈呈します



令和7年度に市内の小学校・義務教育学校に入学するお子さんがいる世帯に、案内のはがきを4月下旬に送付しました。

申込締切 5月26日(日)

※申込方法については、案内のはがきをご確認ください。

※ランドセルの色や大きさ、材質など、詳しくはホームページをご覧ください。

※はがきが届いていない方や、市内に住民登録がない方で、令和7年4月に土浦市立学校に入学する予定のお子さんがある方は、お問い合わせください。

問合せ 学務課(☎内線5112)



**お知らせ** 第1回  
土浦市地域公共交通活性化協議会

日時 5月20日(月) 午後3時から  
(受け付けは午後2時30分から)

場所 本庁舎3階 301・302会議室

内容 令和6年度事業計画(案)および歳入歳出予算(案)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2370)

**お知らせ** 4月1日から  
5種混合予防接種が始まりました



対象 これまでにヒブおよび4種(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)の混合予防接種を受けたことがない生後2か月～7歳6か月未満の子

接種回数 4回

接種場所 県内協力医療機関(自己負担なし)

※協力医療機関以外で接種する場合は、償還払いにより公費助成額を上限に還付しますので、接種の10日前までに健康増進課へご連絡ください。

持ち物 予診票、母子健康手帳、マイナンバーカードなど住所が確認できるもの

#### 予診票について

令和6年2月以降生まれの方	健康増進課から郵送します。
令和6年1月以前生まれの方	健康増進課窓口またはホームページから交付申請が必要です。

※交付申請には母子健康手帳で接種履歴の確認が必要です。

問合せ 健康増進課(☎826-3471)



**お知らせ** 都和南小学校体育館は工事のため  
避難所として利用できません



工事期間中に災害が起きた場合に備えて、あらかじめ他の避難所や親せき宅など、別の避難先を検討してください。

期間 令和7年2月末まで(予定)

問合せ 防災危機管理課(☎内線2009)

**催し** 船と自転車と博物館で  
霞ヶ浦を楽しもう!

日時 5月18日(土) 午前9時～午後3時30分

集合場所 ラクスマリーナ(川口二丁目)

対象 自転車(クロスバイク)で20km程度走行できる体力がある方(小学生は保護者同伴)

講師 筑波山地域ジオパーク認定ジオガイド

内容 湖上遊覧、ジオサイト見学、かすみがうら市歴史博物館見学 など

定員 15人(先着順)

持ち物 飲み物、昼食、レインコート(小雨時)

料金 自転車レンタルの場合…3500円

自転車持ち込みの場合…1500円

申込方法 商工観光課へ電話または直接

問合せ 商工観光課(☎内線2705)

**お知らせ** 令和6年度から  
国民健康保険の税率・後期高齢者医療制度の保険料率などが変わります

◆国民健康保険

国民健康保険は、1人当たりの医療費の増加や被保険者の減少などによって保険税収入が不足している状況にあります。国民健康保険財政調整基金を活用する

ことで税率を据え置いてきましたが、基金にも限りがあるため、今後急激な負担増とならないよう引き上げ幅をできる限り抑えたうえで、保険税率を改定します。

国民健康保険税の計算方法

$$\text{国民健康保険の税額} = \text{医療保険分 (所得割+均等割)} + \text{後期高齢者支援金分 (所得割+均等割)} + \text{介護保険分 (所得割+均等割)}$$

令和6年度の税額

区分	医療保険分		後期高齢者支援金分		介護保険分*	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
所得割率／所得に対して	7.26%	<b>7.11%</b>	2.36%	<b>2.90%</b>	2.04%	<b>2.38%</b>
均等割額／1人当たり	28000円	<b>37000円</b>	9000円	<b>15000円</b>	10000円	<b>18000円</b>
課税限度額	65万円	65万円	22万円	<b>24万円</b>	17万円	17万円

※40歳以上65歳未満の方のみ対象

◆後期高齢者医療制度

後期高齢者医療保険料の計算方法

$$\text{後期高齢者医療保険料} = \text{所得割額} + \text{均等割額}$$

令和6年度の保険料

区分	改定前	改定後
所得割率／所得に対して	8.50%	<b>9.66%<sup>※1</sup></b>
均等割額	46000円	<b>47500円</b>
課税限度額	66万円	<b>73万円<sup>※2※3</sup></b>

- ※1 「賦課のもととなる金額(総所得金額-基礎控除額)」が58万円以下の方は9.00%
- ※2 令和6年度に75歳になる方は80万円
- ※3 令和7年度は80万円

●所得が少ない世帯への軽減措置

(国民健康保険・後期高齢者医療制度共通)

世帯の所得が一定基準以下の世帯については、その所得に応じて均等割額が軽減されます。この軽減措置を受けるためには、前年度分の所得の申告が必要です。※「給与所得者等」とは、給与収入が55万円を超える方や、公的年金などの収入金額が65歳未満で60万円、65歳以上で110万円を超える方のことです。

軽減対象となる所得の基準	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	7割
43万円+29.5万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	5割
43万円+54.5万円×被保険者数+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	2割

●子育て世帯への国民健康保険税の軽減措置(市独自)

子育て世帯の負担軽減のため、国で制度化された未就学児の均等割額5割軽減に加え、市では7~18歳の均等割額についても5割減免します。

●後期高齢者医療制度の軽減措置

後期高齢者医療制度に加入する前日に、会社などの健康保険の被扶養者であった方は、加入後2年間に限り均等割額が5割軽減されます。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の納付書は7月中旬に発送します

問合せ 国民健康保険 …国保年金課国保賦課係(☎内線2296)  
後期高齢者医療制度…国保年金課医療福祉係(☎内線2406)



**お知らせ** 6月1日から神立駅周辺の自転車などの放置禁止区域が拡大します



放置禁止区域に放置された車両は、土浦駅西口第2自転車駐車場に移動されます。

放置禁止区域など、詳しくはホームページをご覧ください。

**対象車両** 自転車および50cc以下の原動機付自転車  
**問合せ** 生活安全課 (☎内線2299)

**お知らせ** 農業用使用済みビニール・ポリエチレンを回収します



**日時** 6月18日(火) ①午前9時30分～11時30分  
②午後1時30分～3時30分

**回収場所** ①JA水郷つくばれんこんセンター(手野町)  
②JA水郷つくば土浦北支店梨選果場(藤沢)

**登録料** 1000円

**申込方法** 農林水産課に電話で

**申込締切** 5月31日(金)

※回収できるものや1kgあたりの処理費など、詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ** 農林水産課 (☎内線2711)



**お知らせ** 陸上自衛隊夜間飛行訓練

**日程** 5月14日(火)～16日(木)、21日(火)～23日(木)、  
28日(火)～30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)

**相談** 土浦地方家族会の開催

**日時** 5月18日(土) 午後1時30分～3時30分

**場所** 地域交流館みほふれ愛プラザ(美浦村大字宮地)

**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)

**相談** 弁護士による医療問題に関する無料法律相談会

**日時** 5月26日(日) 午後1時15分～4時

**場所** 亀城プラザ

**対象** 患者側で医療に関して弁護士に相談したい方

**申込方法** 電話で

**問合せ** つくば医療問題弁護団事務局  
(☎0296-30-5600)

**お知らせ** はかりの定期検査

場所	日程
土浦市農業センター	5月21日(火)～24日(金)、30日(木)
霞ヶ浦文化体育会館	5月27日(月)～29日(水)

**時間** 午前10時30分～正午、午後1時～3時

※対象となる計量器を所持する市内事業者に、茨城県計量協会からはがきが届きます。5月13日(月)を過ぎてもはがきが届かない場合はご連絡ください。

**持ち物** 受検通知はがき、はかり(分銅、おもりを含む)

**料金** 1台あたり520円から

**問合せ** 同協会 (☎029-225-7973)

**お知らせ** 自動車税(種別割)の納期限は5月31日です



自動車税(種別割)は、4月1日現在で自動車を所有(割賦販売契約の場合は使用)している方に課税されません。詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ** 土浦県税事務所 (☎822-7205)

**相談** 社会保険労務士による無料年金相談

**日時** 5月15日(水) 午前10時～午後3時  
5月18日(土) 午前10時～午後4時

**場所** 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)

**申込方法** 電話で

**問合せ** 同支店 (☎822-3216)



**相談** 結婚相談会

**日時** 5月19日(日) 午後1時30分～3時30分

**場所** 男女共同参画センター 研修室3

**講師** エンゼルプラン土浦C-LOVE

**持ち物** 写真2枚(別カットのもの)

**参加方法** 当日、開催場所へ直接

**問合せ** こども政策課 (☎内線2281)



**相談** 建築士による住まいの無料相談会



**日時** 6月13日(木) 午前10時～午後4時

**場所** 龍ヶ崎市役所(龍ヶ崎市3710)

**申込期間** 5月1日(水)～31日(金)

※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** 茨城県土木部都市局住宅課  
(☎029-301-4755)

## 5月18日「国際博物館の日」 無料開館

5月18日(土)は、博物館と上高津貝塚ふるさと歴史の広場を特別に無料開館します。

### お知らせ 博物館は展示替えのため 臨時休館します

休館期間中は、土浦城東櫓を無料開館します。

日程 5月14日(火)～17日(金)

問合せ 市立博物館(☎824-2928)

### 催し 上高津貝塚ふるさと歴史の広場から イベントのお知らせ

#### ◆ミニテーマ展「身近な土浦の遺跡」

日程 5月18日(土)～6月30日(日) 月曜休館

内容 身近な遺跡から土浦地域の3万年の歴史を辿る



龍善寺遺跡出土縄文土器

#### ◆大昔のくらしとジオパークについて楽しく学ぼう！ 「上高津貝塚どきどき体験2024」

日時 5月19日(日) 午前9時～午後4時

内容 缶バッチ作り、火おこし体験 など

※当日は入館無料です。

問合せ 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826-7111)



### 催し 春季美術展覧会

日時 5月25日(土)～6月2日(日) 月曜休館  
午前10時～午後6時(最終日は午後3時まで)

場所 土浦市民ギャラリー

内容 土浦美術協会展(絵画・書・写真・彫刻など)、  
常陸彫友会展(能面・狂言面・祭面など)、  
茨城獅子頭彫刻研究会土浦支部展(獅子頭など)

問合せ 土浦市文化協会事務局(☎893-5505)

### 催し 亀城プラザ 苔玉作り

日時 5月25日(土) 午前10時～正午

対象 小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

持ち物 汚れてもいい服装、タオル、ビニール袋

料金 1500円(教材費を含む)

申込方法 電話または窓口に直接(水曜休館)

問合せ 同プラザ(☎824-3121)



### 催し 土浦市障害者(児)スポーツ大会

日時 6月16日(日) 午前10時～午後2時  
(受け付けは午前9時30分から)

※午前9時に土浦駅西口から無料送迎バスを運行します。

場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)

対象 市内在住で障害のある方とその家族

内容 大玉ころがし、車いす競走、綱引き など

申込方法 障害福祉課にある申込書を郵送または直接

申込締切 5月17日(金)(必着)

問合せ 障害福祉課(☎内線2365

☎300-8686 大和町9-1)



### 催し ゲンジボタル観察会

日時 6月1日(土)、8日(土)  
午後6時30分～8時30分

場所 小町の館

内容 観察会、講話「ゲンジボタルとSDGs15」

※講話の内容は小学4年生以上を対象にしています。

定員 各35人(定員を超えた場合は抽選)

※未成年者は保護者同伴

申込方法 環境保全課へ電話またはメールで

申込締切 5月21日(火)

問合せ 環境基本計画推進協議会事務局(☎826-3327

☐ k-hozen@city.tsuchiura.lg.jp)

### 催し 土浦皐月まつり

日時 5月24日(金)～27日(月)

午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

場所 エコス新治店センターコート(大畑)

※旧「さん・あぴお」

内容 サツキ・鉢・盆栽の販売、  
土浦皐月会の作品展示 など

問合せ 土浦市観光協会

(☎824-2810)



### 催し 神立コミセンまつり

日時 5月12日(日) 午前9時～午後1時

前夜祭…5月11日(土) 午後3時～4時

内容 同コミュニティセンター利用者による演奏や踊りの発表、野点接待や模擬店 など

問合せ 同コミュニティセンター(☎833-1295)



**健康** 土浦ダイエットリーダーによる  
「健康減量教室」

食生活改善を中心としたプログラム(スマートダイエット)の実践により適正体重を目指し、その後の体重維持もダイエットリーダーがサポートします。

**日時** 6月1日～令和7年2月22日の土曜日(全11回)  
午後1時45分～4時

**場所** 土浦市保健センター

**対象** 市内在住の20～70歳でBMIが25以上の方  
※BMIが25未満の方でも、病気の治療などで医師から減量を勧められている方は参加できます。

**定員** 15人(先着順)

**料金** 4015円(教材費)

**申込方法** 電話、またはQRコードから

**申込締切** 5月16日(木)

**問合せ** 健康増進課(☎826-3471)



**健康** ウォーキング大会  
蓮田を歩こう

**日時** 6月2日(日) 午前9時30分～11時30分  
(受け付けは午前9時から)

※雨天の場合は室内で運動します。

**集合場所** 二中地区公民館

**内容** 木田余蓮田めぐりコース(約5km)

**定員** 30人(先着順)

**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** 5月21日(火)～31日(金)

※元気アップ!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)



**学ぶ** 皆さんの学びを応援  
まなびナビ第69号を発行しました



5月中旬から8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5115)

**学ぶ** 小学生対象  
剣道無料体験教室

**日時** 5月18日(土) 午後1時30分～3時

**場所** 市立武道館

**定員** 30人(先着順)

**申込方法** 当日、開催場所へ直接

**問合せ** 土浦地区剣道連盟(☎821-8476 振武堂)

**担当** スポーツ振興課

**催し** MYSTERY NIGHT TOUR 2024  
稲川淳二の怪談ナイト 怪談喜寿



**日時** 9月29日(日) 午後3時から  
(開場は午後2時から)

**場所** クラフトシビックホール土浦  
(市民会館)

**料金** 6600円(当日販売は7000円)

※未就学児の入場はご遠慮ください。

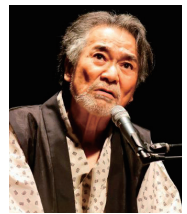
**チケット販売期間** 5月18日(土)  
午前10時から

**チケット販売場所** クラフトシビックホール土浦

※初日は電話予約のみ(座席指定不可)。5月19日(日)から窓口販売します。

※いばチケ、チケットぴあ、ローチケでも販売します。  
詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ** クラフトシビックホール土浦  
(☎822-8891)月曜休館



稲川淳二

**学ぶ** 生涯学習館 前期講座(6月開講分) 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

※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

※抽選の結果や開講の有無は、はがきでお知らせします。

※定員を超えた場合は抽選。なお、申込少数の場合は中止となることがあります。

**申込締切** 5月28日(火)(必着)

**問合せ・申込先** 生涯学習館(☎822-3381  
〒300-0045 文京町9-2)月曜、祝日休館

曜日	講座名	時間	日程	回数	定員	受講料
水	暮らしを彩るハーバリウム	13:30～15:30	6/26、7/3	2	20人	1000円※1
土	土浦の村の江戸時代	13:30～15:00	6/22～7/27	5	50人	2500円
日	わたで作るお茶の間座布団	13:00～16:00	6/9・23	2	15人	1000円※2

※1…教材費が別途4000円かかります。 ※2…教材費が別途2000円かかります。

# 子育てひろば

## 6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	4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6年2月生まれ	12日(水)、13日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和4年11月生まれ	5日(水)、6日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和3年3月生まれ	19日(水)、20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	10日(月)	10:00~11:20	
	10か月児育児相談(予約制)	令和5年8月生まれ	18日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	7日(金)	9:30~11:00	

問・申 こども包括支援課 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

## 6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  
 🎪4・5・6月生まれのお誕生会、園庭開放、骨粗しょう症検診&ホールで遊ぼう 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  
 🎪七夕飾りを作ろう、七夕に願いを描こう、夏の感染症講座 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  
 🎪時計制作、シール遊び、運動遊び&身体測定 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  
 🎪骨盤矯正ヨガ、お誕生会、お楽しみ制作 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  
 🎪感触遊び、ボール遊び、バランスボール など

### ▼ イベントなどの様子▼ (ポプラ児童館)



おやこdeつくろう



げんきっこ! あつま〜れ

児童館 📅月~土曜日 午前8時30分~午後5時

都和児童館 ☎832-3112

🎪親子リトミック、みんなであそぼう、絵画工作教室 など

ポプラ児童館 ☎841-3212

🎪おやこdeつくろう、げんきっこ! あつま〜れ、ポプラ児童館デー など

新治児童館 ☎862-4403

🎪親子ピクス、親子ヨガ、誕生会 など



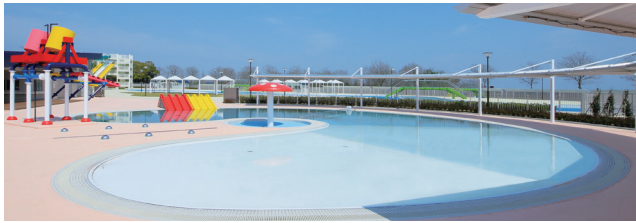
## H-NACヒューナックアクアパーク水郷 ちびっ子プール無料開放

**日 時** 5月1日(水)～6月30日(日)、  
9月3日(火)～29日(日) ※月曜休業  
午前の部 午前10時～正午  
午後の部 午後1時～3時

※5月6日、9月16日、23日(月)は営業します。  
※5月7日、9月17日、24日(火)は休業します。また、  
悪天候の場合も休業します。

※場内の清掃を行うため、午前と午後の入れ替え制です。

**問** スポーツ振興課(☎内線5158)



## 5月の図書館 おはなし会日程



### ◆市立図書館(アルカス土浦館)

#### おはなし会(2階 おはなしの部屋)

**日 時** 4日(土)、12日(日)、18日(土)、26日(日)  
午前11時から  
19日(日) 午後2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)

**日 時** 毎週水曜日 午前11時から

#### おはなしコンサート(アルカス土浦ステップガーデン)

**日 時** 3日(金) 午前11時から

### ◆新治地区分館

**日 時** 18日(土) 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。

**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** 6月9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  
7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** 6月3日(月)、4日(火)

**問** 生活安全課(☎内線2490)



## 1歳おめでとう

### ★5月生まれのおかちゃん★



宝物の誕生  
生まれてきてくれて  
ありがとう♡大好き♡

あつしゅ ちゃん



1歳おめでとう☆  
元気で笑顔いっぱい  
育ってね!

ゆずぎ ちゃん



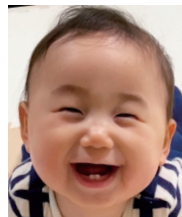
1歳おめでとう  
これからもたくさん  
笑顔を見せてね★

れお ちゃん



祝1歳♪  
毎日我が家に笑顔が  
ありがとうね～(^^)

らな ちゃん



可愛い笑顔が  
大好きだよ♡毎日  
幸せをありがとう!

しんたろう ちゃん



楽しい日々を  
ありがとう!  
お姉ちゃんと仲良くね♪

しほ ちゃん



1歳おめでとう♡  
これからも元気  
いっぱい育ってね!

るり ちゃん



1歳おめでとう♡  
沢山食べて笑って  
元気に育ってね!

ののか ちゃん



我が家のアイドル♡  
癒しをありがとう  
大好き!!

みう ちゃん

### 7月で1歳になるお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

6月3日(月)

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



**蔵書点検のため5月31日(金)から6月5日(水)まで  
全館休館します**

利用者の皆さんが、より快適に図書館を利用できるように、本やCDなどの資料が正確な場所に置かれているかを確認する蔵書点検を行います。

なお、アルカス土浦館の自動返却機と、分館および各中学校地区公民館の返却ポスト、土浦市電子図書館は通常どおり利用できます。

**土浦市電子図書館をご利用ください**

お持ちのパソコン・スマートフォンなどで電子書籍を借りたり、読んだりすることができます。ご利用には、事前に専用ID・パスワードの発行が必要です。詳しくはカウンターまでお問い合わせください。

貸出点数／2点まで 貸出期間／15日間 予約点数／2点まで

※貸出期間の延長は、予約がない場合に限り1回のみ可能です。  
※市内の小中学校および義務教育学校に通学している児童生徒は、学校で配布されるGIGAスクールIDで利用できます。

※「おはなし会」の開催日時は、9ページの「子育てひろば」に掲載しています。

**2024年5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	30	31	

全館休館 分館のみ休館

**アルカス土浦館**

【平日】10:00～20:00

【土・日・祝日】10:00～18:00

**三中地区分館・神立地区分館**

**都和分館・新治地区分館**

【火～日曜日】10:00～17:00

**今月の展示棚「体を動かそう」**

何かと運動不足になりがちな毎日の暮らしに、手軽な運動を取り入れてみませんか？

**健康教室**



**ぼうこう 過活動膀胱について**

土浦市医師会 林一誠先生  
(土浦ベリルクリニック)

皆さんこんにちは。土浦ベリルクリニックの泌尿器科担当の林です。当院は、都和にあり、内科(一般、消化器、糖尿病、腎臓、循環器、呼吸器)、泌尿器科、透析科があります。令和6年3月に外来新棟が完成し、外来をリニューアルしました。

今回は泌尿器疾患のなかで最も多い「過活動膀胱」を解説します。過活動膀胱とは、急に強い尿意を感じ、場合によってはトイレにたどり着くまでに尿を漏らしてしまうような状態を言います。中高年以降の方に多いですが、若年者にも見られることもあり、日本には推定1200万人の患者がいると言われています。

寒冷刺激やアルコール、カフェインを含む飲み物などにより症状が悪化することがあるため、そういった飲み物を避ける必要があります。

治療方法としては、まず内服による治療を行い、抗コリン薬あるいはβ3作動薬を服用します。内服による治療を3か月ほど行っても改善が見られない状態を「難治性過活動膀胱」と呼び、ボツリヌス療法や仙骨神経刺激療法が行われることがあります。ボツリヌス療法は、膀胱の内側から膀胱壁にボツリヌス毒素を20か所注射する治療です。効果は永久的ではないため、3～6か月ごとぐらいで繰り返す必要があります。また、仙骨神経刺激療法は仙骨神経の近くにリード(電気の流れる細い線)とそれに接続するジェネレーター(電気を発生する小さな装置)を手術により、お尻の皮下に埋め込み、電気刺激の強さなどを調節して症状を緩和させる治療です。

頻尿や尿の我慢が厳しいなどの症状のある方は、一度、泌尿器科を受診してみてください。



◆春の地域安全運動(期間: 4月25日～5月9日)

運動の重点

- ・子どもと女性の犯罪被害防止
- ・住宅侵入窃盗の被害防止
- ・自動車盗の被害防止
- ・自転車盗の被害防止



◆自転車を安全に乗りましょう

自転車も「軽車両」という車両の1つです。自動車と同じように交通ルールを守る義務があり、危険な運転をすると、大けがや命に関わる事故につながります。自転車安全利用五則に従って安全運転を心掛けましょう。また、万が一の事故に備え、自転車保険などに加入しましょう。

自転車安全利用五則

- ・車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者優先
- ・交差点では信号と一時停止を守って安全確認
- ・夜間はライトを点灯
- ・飲酒運転は禁止
- ・ヘルメットを着用



◆ながら見守りにご協力ください

「ながら見守り」とは

ウォーキング、ジョギング、買い物、犬の散歩などの日常生活のなかで、防犯の視点を持って子どもや地域を見守ることです。また、事業者が日常の事業活動のなかで、子どもや地域を見守ることも含まれます。

登下校時の子どもを見守りましょう

子どもの被害は、登下校時(特に午後3～6時)に集中しています。不審者や事件・事故を目撃した場合は警察への通報や子どもの一時保護に協力をお願いします。



皆さん一人ひとりが、  
地域の見守りの主役です

茨城県防犯アプリ「いばらきポリス」

犯罪や事故の発生状況が確認できます。  
見守り活動に活用してください。



食生活改善推進員の健康料理 No.192  
アスパラガスのみそ汁



アスパラガスに豊富に含まれているアスパラギン酸は、疲労回復に効果があり、切り干し大根の戻し汁に含まれているカリウムは、高血圧予防に役立ちます。また、煮干しの栄養を無駄なく摂れるよう、出し殻も具に入れてあります。  
栄養満点のこの一品を、ぜひお試しください。

今月の食改さん



食育推進子どもグループの皆さん



材 料 (6人分)

カットわかめ*	6g	みそ	大さじ3
切り干し大根*	18g	煮干し	24g
マイタケ	60g		
油あげ	1.5枚		
A アスパラガス	90g		

※カットわかめ、切り干し大根は乾燥したものを使います。

作 り 方

- ①わかめと切り干し大根をそれぞれ水で戻す。
- ②煮干しの頭と腹わたを取る。
- ③切り干し大根の戻し汁に水を加えて1200mlとし、②を加えてだしをとる。  
※煮干しは取り除かず、そのまま具材にする。
- ④Aと①の切り干し大根を食べやすい大きさに切り、③に入れて火にかける。
- ⑤④にわかめを入れて火を止め、みそを入れる。

1人分の栄養

エネルギー	63kcal	カルシウム	138mg
たんぱく質	5.9g	食物繊維	2.1g
脂質	2.6g	食塩相当量	1.3g
カリウム	307mg		



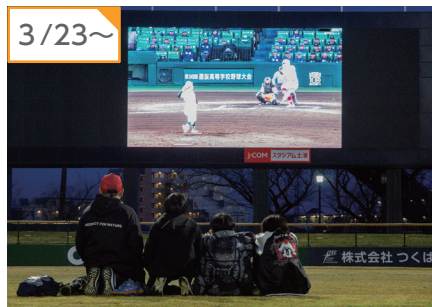
# つちうら Photo Gallery

高齢者向けスマホ貸出事業開始  
土浦ケーブルテレビと連携協定締結



3/22

J:COMスタジアム土浦のスコアボードがフル画面LEDに！  
リニューアル記念式典&春選抜応援



3/23~

常総学院野球部市長訪問



3/25 1回戦 ○ 1-0 日本航空石川  
3/27 2回戦 ● 1-6 報徳学園(兵庫)

子どもたちに、より良い環境を引き継ぐために…  
土浦エコパートナー協定締結式



3/26

パロアルト市での交流を終えて  
姉妹都市中学生交換交流帰国報告会



3/27

りんりんポートに虹が出た?!  
Newフォトスポット設置



3/28

今年も美しい桜が咲き誇りました  
土浦の桜



3/31

五穀豊穰と地域の平安を願う  
日枝神社流鏝馬祭



4/7

市長  
コラム 乙戸沼公園の遊具が新しくなりました！  
土浦市長 安藤真理子

乙戸沼公園は、開設以来多くの方々に愛され親しまれている公園です。今回、公園内にある子どもたちに人気の大型複合遊具をリニューアルしました！

新しい遊具は多様な子どもたちが一緒に遊べるようにインクルーシブ遊具※を取り入れています。子どもたちの成長や思い出作りにおすすめの場所ですので、ぜひお越しください！

たくさんのお子さんに楽しんでいただけたら嬉しいです。

※インクルーシブ遊具…障害の有無などに関係なく、一緒に遊ぶことができる遊具のこと

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



・LINE ・X ・Facebook  
・Instagram ・YouTube

マイシティつちうら



土浦ケーブルテレビでも毎日放送  
デジタル11ch(111ch) 各15分  
[9:00/12:00/16:00/20:00~]

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▶

