

夢のある、元気のある土浦

広報 つちうら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1365

自転車で夏を楽しもう！



りんりんポート



土浦駅前



りんりんポート



撮影協力：にしお はやと
西尾 勇人さん
(セブンイレブンロードバイクフィリピン所属)

藤沢休憩所



霞ヶ浦湖畔

土浦に移住したプロロードレーサーの西尾勇人さんと一緒に、つくば霞ヶ浦りんりんロードのサイクリングスポットを巡りました。この夏に、皆さんも「自転車のまち土浦」でサイクリングを楽しんでみませんか。

Topics

P2-3 土浦キララまつり2024

P14-15 夏休みファミリーミュージアム

広報つちうらが読める！聞ける！
無料アプリ Catalog Pocket



土浦 2024

キララ まつり



8.3(土)
▶ 8.4(日)
問合せ 土浦市観光協会
(☎824-2810)

各イベントは予告なく中止・変更する場合があります。交通規制や最新の情報など、詳しくは土浦市観光協会ホームページをご覧ください。



8月3日(土)開催

学祭TSUCHIURA2024

13:00~17:30

高校生たちによる学校自慢や、部活動で磨いた技術・演技の披露

場所 うら大屋根広場 ①



昨年のステージの様子

七夕おどり 流しおどり復活!

17:00から

場所 三菱UFJ銀行前～
川口町バス停前広場～
モール505入口 ③



新郷土民謡おどり

17:40~18:50

場所 うら大屋根広場 ①

ものまねステージ

19:00~20:30

ものまね芸人によるステージイベント

場所 うら大屋根広場 ①

キララ花火

20:30から

観覧場所 三帆ひろば ⑧

※天候により4日に延期します。
4日に実施できなかった場合は中止します。



機動警察パトレイバー 実物大イングラム1号機 デッキアップイベント

ジオラマ展示&グッズ販売 9:00~20:00

デッキアップ 17:00/18:00/19:00

場所 亀城プラザ、亀城公園前 ⑦

全高
約10m



トークイベント
コスプレフェス
同時開催

来てね!



大きいでしゅ!

フリースケート体験

15:30~18:00

手のひらサイズの2つのボードで滑る、
「made in 土浦」のフリースケートを体験

場所 筑波銀行前 ⑥

自衛隊車両・日立建機車両 JR東日本保守車両 展示

15:30~18:00(日立建機のみ21時まで)

場所 亀城公園前 ⑦

8月3日・4日両日開催

観光帆曳船操業

13:30ごろから

見学船からご覧いただけます。
4日はかすみがうら市と合同操業
(3艘)します。

ちびっこ広場

15:30～21:00

キッズスペース、飲食ブース
場所 大国中央駐車場 ④

フリーマーケット

15:30～21:00

土浦商店街連合会が主催する
フリーマーケット、飲食ブース
場所 川口町バス停前広場 ③

本町通りマルシェ

15:30～21:00

親子向けイベント など
場所 亀城モール～本町通り ⑤

モールフレンドパーク

15:30～21:00

子どもたちの絵・行灯の展示 など
場所 モール505 ②



8月4日(日)開催

キララステージ

15:30～18:00

音楽や踊りなどのパフォーマンス披露
場所 うらら大屋根広場 ①

パラサイクリング 「ハンドサイクル」

16:00～18:00

手で漕ぐ自転車、「ハンドサイクル」で
全長約200mのコースを走行
場所 亀城公園前 ⑦



山車巡行・競演

巡行 16:00～19:00

場所 中央一丁目交差点～
うらら大屋根広場前

競演 20:00～20:30

場所 うらら大屋根広場 ①



七夕飾り 7/29 ▶ 8/4

【装飾エリア】

中央一丁目交差点
～うらら大屋根広場
モール505
川口町バス停前広場
亀城モール 中城通り
本町通り など

「#土浦キララ2024」 ハッシュタグキャンペーン

期間 7月29日(月)～8月4日(日)

投稿の手順

- ①「土浦キララまつり2024」の準備や当日の様子を撮影
- ②撮影した写真にハッシュタグ「#土浦キララ2024」をつけてInstagramに投稿

参加いただいた方に抽選で土浦の観光物産品などをプレゼントします



イベント会場案内マップ

ご来場には公共交通機関の利用をお願いします。車で来場する方は、土浦市駅東・西駐車場(有料)などをご利用ください。



◀土浦市観光協会Instagram
フォローをお願いします！



お知らせ H-NACヒューナックアクアパーク 水郷がオープンします



日時 7月13日(土)～9月1日(日)

午前9時～午後5時

※7月16日(火)～19日(金)は

休業します。

料金 大人・高校生…1220円

小・中学生…610円

幼児…200円

※3歳以下は無料です。

※荒天などにより、臨時休業や営業時間を短縮することがあります。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ H-NACヒューナックアクアパーク水郷

(☎824-6432)



お知らせ 事業者向けDXセミナー ～広告に頼らずネット検索から売上創出～

日時 8月9日(金) 午後1時30分～4時30分

場所 男女共同参画センター 研修室1・2

対象 市内に店舗や事業所などをお持ちの方やその従業員の方 など

講師 ウェブ解析士協会

内容 自分の会社や店舗のウェブサイトの検索されたときに上位表示させる方法 など

定員 40人(先着順)

持ち物 スマートフォン

申込方法 右のQRコードから

申込締切 8月2日(金)

問合せ DX推進課(☎内線2498)

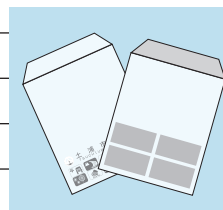
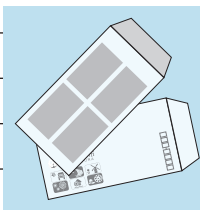


お知らせ 事業者の方へ 市で使用する公用封筒に掲載する広告を募集しています



規格・掲載料など

封筒の種類	長形3号封筒	角形2号封筒
広告枠数	4枠	4枠
掲載料(最低価格)	20万円/枠	14万円/枠
枠の大きさ	縦4.5cm×横9.0cm	縦6.0cm×横10.3cm
刷色	黒	黒
印刷枚数	20万枚	7万枚
使用期間(予定)	令和6年10月ごろ～令和7年9月ごろ(封筒が無くなるまで使用)	



申込締切 7月22日(月)

決定方法 申し込みが4件を超えた場合は、申し込み額の高い順に決定します。

※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 会計課(☎内線2222)

お知らせ 道路愛護ボランティア団体を募集しています



土浦を美しく、住みよいまちとするため、市が管理する道路などで環境美化活動をしていただいている団体に、市が支援をしています。ぜひご登録ください。

対象 代表者が18歳以上で、市内在住・在勤・在学の小学生以上で構成し、活動している団体

活動内容 除草、低木の剪定、落書き除去 など

支援内容 ・ボランティア活動保険加入の負担金助成

・剪定枝や葉、ごみなどの回収

・刈り払い機の貸し出し など

※登録方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 道路管理課(☎内線2416)

お知らせ 常陸国・小野小町文芸賞 短歌・俳句作品を募集します



テーマ 自由

表現形式 歌・句の形式は問わない

応募締切 9月20日(金)(必着)

※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 土浦市観光協会(☎824-2810)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 7月23日(火)～25日(木)・30日(火)・31日(水)

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)



通学路などに面する危険ブロック塀などの撤去費用を一部補助します

対象 次のすべてに該当する市内に設置された塀の所有者、共有者または管理者

- ・構造がコンクリートブロック造または組積造(石積、レンガなど)のもの
- ・道路面からの高さが80cmを超えるもの
- ・販売を目的とする土地でないこと
- ・既に補助金の交付を受けた塀が敷地内にないこと

※市職員が補助対象か確認しますので、事前にご相談ください。

対象工事の施工者 次のすべてに該当する施工者

- ・市内に本社・支店・営業所のいずれかを有している
- ・建設業法に規定する建設業者または建設リサイクル法に規定する解体工事業者である

補助金額 次のいずれかのうち少ない額(上限10万円)

- ・危険ブロック塀の撤去工事見積額×3分の2
- ・撤去する危険ブロック塀の長さ×1万円/m×3分の2

実施予定件数 10件(先着順)

問合せ 建築指導課(☎内線2488)



第3回土浦市公共施設等再編・再配置計画策定委員会



日時 7月24日(水) 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 ・公共施設の課題整理と今後の配置方針の方向性について
・児童発達支援センターの整備場所について
・五中地区における公共施設再編について など

傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 公共施設マネジメント推進室(☎内線2502)



第1回土浦市社会教育委員会議および第1回土浦市生涯学習推進協議会

日時 7月26日(金) 午後2時から
(受け付けは午後1時30分から)

場所 教育委員会 会議室1

内容 ・令和6年度社会教育関連事業
・第5次土浦市生涯学習推進計画の実施状況について など

傍聴定員 5人(先着順)

問合せ 生涯学習課(☎内線5115)



第3回土浦市住生活基本計画策定委員会

日時 7月24日(水) 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 土浦市住生活基本計画(素案)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)



第3回土浦市補助金等検討委員会

日時 7月31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 個別審査(担当課ヒアリング)

傍聴定員 10人(先着順)

問合せ 財政課(☎内線2213)



「デコ活」で脱炭素を目指そう



国では、より豊かな暮らしや働き方を実現し、二酸化炭素削減につなげる「デコ活」を推進しています。



特に、節電は生活のなかで簡単にできる取り組みです。節電を心掛け、温室効果ガスを減らしましょう。
※「デコ活」について、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2327)



第1回里親制度説明会

日時 7月28日(日) 午前10時～正午

場所 つくば同仁会子どもセンター(つくば市高崎)

内容 里親制度の説明、里親の体験談

定員 10人(先着順)

申込方法 氏名を記入してメール、または電話で

申込締切 7月21日(日)

問合せ さくらの森乳児院(☎080-8434-3329 増子
✉ fostercare.kidskohoo@doujinkai.or.jp)

担当 こども包括支援課

情報ひろば

お知らせ 市立博物館 館長講座 「館長が語る歴史物語」

日程(全5回)	時間	内容
9月4日(水)	午前10時 ～正午	古河公方体制 ～関東武家政権の動揺～
9月18日(水)		常陸武家の自領形成 ～武家勢力の拮抗と盛衰～
11月6日(水)		常陸武家の戦国領土化 ～佐竹氏と小田氏～
11月20日(水)		常陸戦国史の俯瞰 ～豊臣大名佐竹氏の実像～
12月4日(水)		常陸中世社会の変貌 ～佐竹氏の出羽国移遷～

場所 生涯学習館 研修室1・2

定員 70人(定員を超えた場合は抽選)

料金 500円(5回分資料代)

申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、「〒300-0043 中央一丁目15-18 市立博物館『館長講座』係」に郵送

申込締切 7月26日(金)(消印有効)

問合せ 市立博物館(☎824-2928)

お知らせ 市立博物館 はたおり体験

日時 7月24日(水)～28日(日)

午前11時～正午、午後1時～2時

対象 中学生以上

講師 はたおりの会

内容 昔のはたおり機で、古布を使った裂き織り

定員 各2組(先着順)

料金 200～600円(時間内で織れた長さによる)

申込方法 7月12日(金)から電話で

問合せ 市立博物館(☎824-2928)

お知らせ 中学生水環境研修会



日時 8月2日(金) 午前9時～午後0時50分

集合場所 ラクスマリーナ(川口二丁目)

対象 市内在住または在学の中学生

内容 霞ヶ浦浄化センターの施設見学、ホワイトアイリス号での湖上体験と講師による水質調査

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 7月19日(金)

問合せ 環境保全課(☎内線2379)

6 土浦市役所 ☎826-1111(代表)

お知らせ 平和の大切さを伝えるために

◆広島平和使節団の派遣

市では昭和63年3月、非核平和都市を宣言し、平和の尊さ、戦争の恐ろしさ、核兵器使用の悲惨さを後世に伝えることを目的に、広島で行われる平和記念式典に市内公立中学校代表と市民代表を派遣しています。



◀令和5年度の派遣の様子

◆原爆死没者慰霊と平和祈念の黙とうにご協力ください

日時 広島 8月6日(火) 午前8時15分

長崎 8月9日(金) 午前11時2分

◆原爆パネル展

日程 8月6日(火)～18日(日)

場所 土浦市民ギャラリー

問合せ 総務課(☎内線2010)

お知らせ 音楽劇「ヒロシマ」

日時 7月27日(土)

・昼の部 午後2時(開場は午後1時30分から)

・夕の部 午後5時(開場は午後4時30分から)

場所 亀城プラザ

料金 大人…2000円、大学生以下…無料

申込方法 右のQRコードから

問合せ つちうら駄菓子屋楽校

(☎090-8109-0480 石原)

担当 総務課



お知らせ キラちゃんバスで行く「写経の会in等覚寺」

日時 7月26日(金) 午前9時～11時30分

集合場所 土浦駅西口

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

料金 800円(1日乗車券・教本代を含む)

申込方法 電話で(平日のみ)

申込締切 7月12日(金)

問合せ まちづくり活性化土浦

(☎826-1771)

担当 交通政策室



アルバイトの労働条件を確かめよう！キャンペーン

詳しくはホームページをご覧ください ▶
問合せ 茨城労働局(☎029-277-8201)



お知らせ フレンドリータウンデイズ「土浦の日」 鹿島アントラーズ公式戦 無料招待



日時 8月17日(土) 午後6時キックオフ
場所 県立カシマサッカースタジアム(鹿嶋市神向寺)
対象 市内在住・在勤・在学の方
内容 明治安田生命 J1リーグ第27節
vs浦和レッズ
定員 500組1000人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 ホームページから
※申し込みには、JリーグIDの取得が必要です。
申込締切 7月31日(水)
問合せ 鹿島アントラーズコールセンター
(☎support@antlers.co.jp)
担当 スポーツ振興課



©1992 K.A.F.C

お知らせ 7月は「社会を明るくする運動」 強調月間です

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯したり非行をした人たちの更生に理解を深め、力を合わせ、安全で安心な地域社会を築くための運動です。毎年7月1日の「更生保護の日」から1か月を強調月間とし、全国で運動が行われます。

犯罪や非行のない安全で明るい地域社会を築きましょう。

問合せ 社会を明るくする運動
土浦市推進委員会事務局
(☎875-9701)



▲更生ペンギン
左：ホゴちゃん
右：サラちゃん

お知らせ 7月15日～9月1日は 霞ヶ浦水質浄化強調月間です



県では、期間中に霞ヶ浦に関連するさまざまなイベントを行っています。霞ヶ浦のために私たちができていることを考えてみましょう。イベントの内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 茨城県霞ヶ浦環境科学センター(☎828-0961)

お知らせ 保育のお仕事をサポートします ～いばらき保育人材バンク～



県では、保育の仕事に就きたい方の就職・復職のあっせん、保育士資格の取得支援、学生向けの保育の魅力発信イベントや現役保育士の就労継続サポートなどを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ いばらき保育人材バンク事務局土浦オフィス
(☎896-6366)

お知らせ 「いばらきカミキリみっけ隊」への 参加を募集しています



県では、特定外来生物クビアカツヤカミキリ、ツヤハダゴマダラカミキリによる被害を防止するため、成虫を発見・退治する「いばらきカミキリみっけ隊」活動への参加者を募集しています。

退治した外来カミキリムシを窓口にお持ちいただくと、数に応じて奨励金や限定グッズを贈呈します。詳しくはホームページをご覧ください。

受付期間 9月30日(月)までの平日
午前9時～午後4時

※生きたままの移動は法律で禁止されています。必ず退治してからお持ちください。

問合せ 環境保全課(☎内線2327)



お知らせ 住宅にできたスズメバチの巣を 駆除します

駆除対象 一般住宅と集合住宅の建物
および敷地内(庭木など)に
できたスズメバチの巣



※事業所・倉庫など(非住居)、畑・森などは対象外です。
※駆除費用は原則、市で負担します。ただし、駆除が困難な場合は別途費用が発生することがあります。
※対象はスズメバチの巣のみです。アシナガバチ・ミツバチなどの巣や、飛んでいるハチなどは対象外です。

申込方法 一般住宅や集合住宅の管理者から電話で

問合せ 環境衛生課(☎内線2461)

お知らせ 令和6年度 公務員採用試験

◆茨城県警察官(一般・職務経験)

申込締切 8月9日(金)

問合せ 土浦警察署(☎821-0110)

◆自衛官(航空学生・一般曹候補生)

申込締切 航空学生…9月5日(木)

一般曹候補生…9月3日(火)

問合せ 自衛隊土浦地域事務所(☎821-6986)

◆刑務官(一般・武道・社会人)

申込期間 7月16日(火)～25日(木)

問合せ 法務省東京矯正管区(☎048-600-1502)

◎共通

申込方法や受験資格など、詳しくは受験を希望する機関のホームページをご覧ください。



情報ひろば



行政相談委員にご相談ください

行政相談では、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が行政に関する苦情や意見・要望を受け付け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に活かしています。

◆市の行政相談

日時・場所 いずれも午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分

日程	場所
毎月第 1 水曜日	イオンモール土浦(上高津)
毎月第 3 水曜日※	男女共同参画センター 研修室 3

※…10月は除きます。

行政相談委員 今高 博子、山田 和也、高橋 義夫、
細野 伸子

問合せ 広報広聴課(☎内線2399)



◀イオンモール
土浦会場の様子



事業承継個別相談会



日時・場所 いずれも午前10時～午後4時

日程	場所
7月11日(木)	土浦商工会議所(中央二丁目)
7月25日(木)	土浦新治商工会(高岡)

定員 各5人(先着順)

申込方法 電話またはファクスで

問合せ 土浦商工会議所(☎822-0391 FAX822-8844)



高次脳機能障害支援センター 相談窓口のご案内



事故や転落による頭部外傷や脳卒中などの病気で倒れた後に、「新しいことが覚えられない」「人が変わった」「今までと違う」などと感じたら、高次脳機能障害かもしれません。

センターでは、専任の支援コーディネーターによる相談を行っています。お気軽にご相談ください。

問合せ 茨城県高次脳機能障害支援センター

(☎029-887-2605 平日午前9時～午後5時)



社会保険労務士による無料年金相談

日時 7月17日(水) 午前10時～午後3時
7月20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)



土浦地方家族会の開催

日時 7月20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(阿見町本郷一丁目)

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)



結婚相談会

日時 7月21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 別カットの写真2枚

申込方法 当日、開催場所へ直接

問合せ こども政策課(☎内線2280)



ひきこもり相談



日時 8月1日(木) 午後1時～4時

場所 土浦市社会福祉センター(ウララ2ビル 4階)

対象 県内在住で、ひきこもり問題を抱える本人や家族

申込方法 氏名、電話番号を記入しメールまたは電話で
(受付…火～土曜日 午前9時～午後6時)

申込締切 7月31日(水)

問合せ 茨城県ひきこもり相談支援センター

(☎0296-48-6631 ✉info@ibahiki.org)

担当 障害福祉課



市民スポーツ大会のお知らせ

◆市民卓球大会

日時 8月12日(月) 午前9時から
場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)
対象 市内在住または在勤の方
種目 一般男子A、一般男子B(50歳以上)、
一般女子、一般ラージダブルス
料金 シングルス…400円 ダブルス…1組500円
申込締切 7月29日(月)
※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 土浦市スポーツ協会卓球部
(☎090-1033-6041 佐賀)



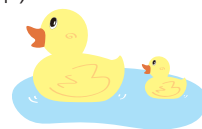
◆市民野球大会

日程 8月17日(土)から
場所 J:COMスタジアム土浦
対象 市内在住または在勤の方で編成されるチーム
料金 1チーム1万円
申込締切 7月25日(木)
※組み合せは、7月31日(水)の代理抽選で
決定します。
※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 スポーツ振興課(☎内線5157)



◆市民水泳大会

日時 9月7日(土) 午前9時から
場所 H-NACヒューナックアクアパーク水郷
対象 市内在住または在勤の方
申込締切 8月9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 土浦市スポーツ協会水泳部
(☎090-8808-4684 鈴木)



◆市民ゴルフ大会

日程 9月25日(水)
場所 かすみがうらゴルフクラブ(かすみがうら市田伏)
対象 市内在住または在勤の方と、その知り合いの方
内容 18ホールストロークプレー(前半9ホールの新
リペア方式でのハーフ集計)
参加費 4000円
申込締切 8月31日(土)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問合せ 大会事務局(土浦商工会議所内 ☎822-0391)



土浦市水球教室

日時 7月29日(月)・30日(火) (全2回)
午後1時～3時
場所 土浦第二高等学校(立田町)
対象 25m以上泳げる小学4年生～中学生
申込方法 土浦市スポーツ協会に電話で
申込締切 7月21日(日)
問合せ 同協会水泳部(☎824-2111 川又)
担当 スポーツ振興課

県南広報紙
相互紹介

うしくかっぱ祭り



日程 7月27日(土)・28日(日)
場所 ①花水木通り(牛久市中央一・二丁目付近)
②牛久市役所・市役所近隣公園(牛久市中央三丁目)
内容 ①かっぱばやし踊りパレード、商工みこし、
上町山車の練り歩き など
②ステージ発表、こどもの広場、出店 など
問合せ うしくかっぱ祭り実行委員会
(☎029-874-5554)

県南広報紙
相互紹介

国選択・県指定無形民俗文化財 「撞舞(つくまい)」



7月26日(金)～28日(日)の八坂神社祇園祭の最終
日に行われる「撞舞」は、雨乞いや五穀豊穡、疫病除け
を祈願する約450年の歴史を誇る伝統芸能です。

雨蛙の面を被った舞男が、高さ14mの龍を象徴す
る柱「撞柱」に登り、さまざまな妙技を披露します。

日時 7月28日(日) 午後6時ごろ
場所 撞舞通り(龍ヶ崎市根町)
問合せ 龍ヶ崎市商工観光課(☎0297-64-1111)

県南広報紙
相互紹介

みらいフェスタ2024



日時 8月3日(土) 午後1時30分～8時45分
場所 日本スポーツ振興パークみらい
(つくばみらい市小張)
内容 特設ステージ、子ども広場、模擬店
※当日は、TXみらい平駅から無料のシャトルバスを
運行します。
問合せ つくばみらい市商工会(☎0297-58-1700)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に関するお知らせ

◆新しい保険証を簡易書留で送付します

新しい保険証は、7月上旬から順次、簡易書留で送付し、7月末までに届く予定です。

配達時に保険証を受け取れず、不在連絡票が手元にある場合は、次の場所で受け取ってください。

7月31日(水)まで…土浦郵便局(城北町)で受け取り

8月2日(金)から…国保年金課窓口で受け取り

※受け取りの際は、運転免許証など本人確認ができるものを持参してください。

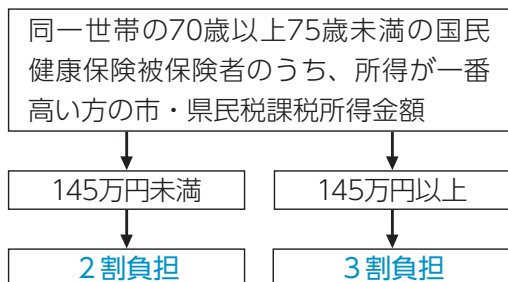
国民健康保険に加入されている方へ

☎国保年金課国保賦課係(☎内線2296)

70歳以上75歳未満の方の自己負担割合について

対象の方には、保険証に高齢受給者証が一体化された「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。自己負担の割合は、そちらに記載されていますので、ご確認ください。

負担割合の判定方法



判定が3割負担の方でも、次のいずれかの条件を満たす場合、2割負担となります。

- ・世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が1人いて、その方の年収が383万円未満の場合
- ・世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が2人以上いて、その合計年収が520万円未満の場合
- ・世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者がいて、その合計年収が520万円未満の場合

※未申告の収入があった場合または修正申告により収入が変わった場合は、負担割合に影響することがあります。

国民健康保険税について

※令和6年度の納税通知書は7月中旬に送付します。

◆令和6年度の国民健康保険税の内訳と計算方法

区分			【ア】所得割(所得に対して)	【イ】均等割(1人あたり)	課税限度額
国 保 税	①医療分	医療費給付などにあてるもの	7.11%	37,000円	65万円
	②支援分	後期高齢者医療制度を支援するもの	2.90%	15,000円	24万円
	③介護分	介護保険料(40歳以上65歳未満の方のみ対象)	2.38%	18,000円	17万円

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{①医療分} & \text{②支援分} & \text{③介護分} & & \text{国民健康保険税額} \\ \hline \text{基礎控除後の総所得金額等} & \text{基礎控除後の総所得金額等} & \text{基礎控除後の総所得金額等} & \text{=} & \text{国民健康保険税額} \\ \hline \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} & \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} & \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} & & \\ \hline \end{array}$$

◆国民健康保険税の軽減・減免

所得が少ない世帯への国民健康保険税の軽減

市・県民税の申告などに基づき、世帯の所得が一定額以下の場合には保険税が軽減されます。ただし、所得がなかった方も、申告をしないと軽減の適用を受けられませんので、必ず申告をしてください。

国民健康保険税と医療費の一部負担金の減免

原子力発電所事故にともなう避難指示により転入された方、災害によって資産に重大な損害を受けた方、失業・病気などで所得が著しく減少した方は、保険税や医療費の一部負担金の減免を受けられる場合があります。

本市独自の負担軽減措置

子育て世帯の負担軽減のため、令和4年度から国で制度化された未就学児の均等割5割軽減に加えて、市の基金の活用により、7歳から18歳までの均等割についても、5割減免します。

◆新しい保険証の利用開始は8月1日からです
保険証が届いたら、記載内容を確認してください。
※有効期限が過ぎた保険証は、自分で処分するか、
国保年金課、各支所・出張所に返却してください。

◆12月2日からは保険証は発行されません
12月2日からは、マイナンバーカードを健康保険
証として利用することが原則となります。今回発行
された保険証は、経過措置により、保険証に記載さ
れた有効期限まで利用できます。

後期高齢者医療制度に加入されている方へ 国保年金課医療福祉係 ☎内線2406

窓口での自己負担割合について

自己負担の割合は、1割(一般)、2割(一定以上の所得のある方)、3割(現役並み所得者)です。8月1日(木)から
の自己負担割合は、新しい保険証に記載されていますのでご確認ください。

新保険証(えんじ色)…有効期間8月1日(木)から 現保険証(紺色)…有効期間7月31日(水)まで

後期高齢者医療保険料について

◆保険料の計算方法

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被
保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合
わせた金額です。

1年間の保険料の上限額は、73万円(令和6年度に
新たに75歳に到達する方は80万円)です。

均等割額	+	所得割額
47,500円		(基礎控除後の総所得金額等) ×9.66%※

※基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の方は9.00%

◆保険料の軽減判定基準と割合

①均等割額の軽減

同一世帯内の被保険者全員と世帯主の総所得金額等
の合計額が一定以下の場合、軽減が適用されます。

被保険者と世帯主の総所得金額等	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+10万円×(給与所得者等の数-1)+ [29万円5千円×世帯の被保険者数]以下	5割
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)+ [54万円5千円×世帯の被保険者数]以下	2割

②被扶養者だった方に対する軽減

後期高齢者医療制度の加入前に被用者保険の被扶養
者だった方は、加入後2年間に限り、均等割額が5割
軽減され、所得割額の負担はありません。

(国民健康保険、国民健康保険組合の加入者であった
方は該当しません)

※①と②を比べて、軽減割合の高い方が優先されます。

◆保険料の納め方

次のいずれかの方法により、個人ごとに納付します。
保険料額決定通知書は、7月中旬に送付します。

特別徴収(年金からの天引き)

対象 年額18万円以上の年金を受給し、後期高齢者
医療保険料と介護保険料の合計金額が年金支給
額の2分の1以下の方

※75歳になったばかりの方などは特別徴収になりません。

徴収月

仮 徴 収	4月	原則、令和6年2月の徴収額と同じ、もしくは、 前年度1年間の保険料の6分の1が各月 の徴収額となります。
	6月	
	8月	
本 徴 収	10月	令和5年中の所得に基づく年額の保険料から 仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて 納めていただきます。
	12月	
	2月	

普通徴収(納付書または口座振替による納付)

対象 特別徴収に該当しない方

普通徴収の納期限

1期	令和6年7月31日	5期	令和6年12月2日
2期	令和6年9月2日	6期	令和6年12月25日
3期	令和6年9月30日	7期	令和7年1月31日
4期	令和6年10月31日	8期	令和7年2月28日

◆保険料の減免

災害などの特別な事情で保険料を納めることができ
ない方は、減免の措置を受けられる場合があります。
減免について、詳しくはお問合せください。

国民年金保険料免除・猶予制度に関するお知らせ

☎国保年金課国民年金係 ☎内線2290

国民年金保険料(令和6年度は月額16,980円)納付が経済的な理由により困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

保険料の免除制度

本人、配偶者(別世帯の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が基準額以下の場合や、失業などの理由がある場合は、申請により保険料の納付が全部免除または一部免除となります。

なお、一部免除は、減額された保険料を納付しないと無効となり、未納期間となりますので、必ず、免除後の保険料を納付してください。

◆令和6年度 納付月額と所得基準額

		所得基準額	納付月額
全額免除 納付猶予		(扶養親族の数 + 1) × 35万円 + 32万円	0円
一部免除	4分の3免除	扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等 + 88万円	4,250円
	2分の1免除	扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等 + 128万円	8,490円
	4分の1免除	扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等 + 168万円	12,740円

※「扶養親族等控除額」「社会保険料控除額等」は、年末調整・確定申告で申告した金額です。

※保険料が免除となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金が少なくなります。

保険料の納付猶予制度

50歳未満かつ学生以外の方で、本人と配偶者(別世帯の配偶者を含む)のそれぞれの前年所得が、上の表の全額免除の基準額以下である場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

※保険料が猶予となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、追納しない場合、年金額には反映されません。

免除・猶予制度共通事項

◆令和6年度 承認・申請期間

承認期間／令和6年7月～令和7年6月

申請期間／令和6年7月1日(月)から ※申請月から原則2年1か月までさかのぼって免除申請ができます。

◆申請に必要なもの

- ・基礎年金番号通知書または年金手帳
- ・退職(失業)などを理由に申請する場合…雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し
(公務員だった方は、退職辞令書の写し)

※所得の申告をしていない場合は、申告をしてから申請してください。

◆注意点

- ・免除または猶予された保険料は、10年以内であれば追納することができます。ただし、承認を受けた年度から3年度目以降に納付する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。
- ・保険料の免除申請は、随時受け付けしていますが、申請が遅れると障害基礎年金などが受給できなくなる場合があります。

介護保険制度に関するお知らせ

☎高齢福祉課介護管理係（☎内線2463）

令和6年度の介護保険料について

介護保険料は、市の介護保険運営の財源になります。7月中旬に通知を送付しますので、必ず確認してください。

◆保険料一覧

所得段階	対象者		保険料(年額)
第1段階	本人が 市県民税非課税	老齢福祉年金受給者、生活保護受給者	21,000円
第2段階		本人の前年の合計 80万円以下の方	
第3段階		所得と課税対象と 80万円超120万円以下の方	35,700円
第4段階		なる年金収入の合 120万円超の方	50,500円
第5段階	同じ世帯に市県民税が 課税されている方がいる	計が 80万円以下の方	66,400円
第6段階		第4段階以外の方	73,800円
第7段階		120万円未満の方	88,500円
第8段階		120万円以上210万円未満の方	95,900円
第9段階	本人が 市県民税課税	210万円以上320万円未満の方	110,700円
第10段階		320万円以上420万円未満の方	125,400円
第11段階		420万円以上520万円未満の方	140,200円
第12段階		520万円以上620万円未満の方	154,900円
第13段階		620万円以上720万円未満の方	169,700円
		720万円以上の方	177,100円

※災害など事情で保険料を納めることができないときは免除または減額(減免)措置を受けられる場合があります。

◆保険料の納め方

特別徴収(年金からの天引き)

対象 年額18万円以上の年金を受給し、保険料が年金支給額の2分の1以下の方

※65歳になったばかりの方などは特別徴収になりません。

徴収月

仮徴収	4月	原則、令和6年2月の徴収額と同じ、もしくは、前年度1年間の保険料の6分の1が各月の徴収額となります。
	6月	
	8月	
本徴収	10月	令和5年中の所得に基づく年額の保険料から仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて納めていただきます。
	12月	
	2月	

普通徴収(納付書または口座振替による納付)

対象 特別徴収に該当しない方

納期限

1期	令和6年7月31日	5期	令和6年12月2日
2期	令和6年9月2日	6期	令和6年12月25日
3期	令和6年9月30日	7期	令和7年1月31日
4期	令和6年10月31日	8期	令和7年2月28日

※特別な事情なく保険料を一定期間滞納すると、保険給付の制限を受けることがあります。

介護保険サービスを利用している方へ

◆利用者負担割合

介護保険を利用する際、所得に応じて1～3割の自己負担があります。次の①②に当てはまらない方は1割負担です。

- ① 2割負担…本人の合計所得金額が160万円以上220万円未満で、かつ本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計が単身で280万円以上、2人以上の世帯で346万円以上
- ② 3割負担…本人の合計所得金額が220万円以上で、かつ本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計が、単身で340万円以上、2人以上の世帯で463万円以上

◆認定証などの更新について

介護保険負担限度額認定証と社会福祉法人等利用者負担軽減確認証の有効期限は7月31日(水)までです。交付を受けている方には6月に案内を送付していますので、更新を希望する場合は8月30日(金)までに申請してください。9月2日(月)以降に申請した場合、8月は認定の対象外となりますので注意してください。

◆給付費通知の廃止について

介護サービスを利用した方に3か月に1度送付していた介護給付費通知は、国による事業の見直しに伴い、令和6年2月で送付を終了しました。介護給付費通知書が必要な場合は、高齢福祉課へお問い合わせください。

夏休み

開催期間：7月20日(土)～9月1日(日)

ファミリーミュージアム

市立博物館



入館料／一般…200円、高校生以下無料、
20人以上の団体は1人150円
問合せ／☎824-2928

テーマ展 「土浦の洪水記録と水の恩人 色川三郎兵衛」

江戸～昭和時代に、土浦を
おそった洪水と、町を洪水
から守ろうとした色川三郎
兵衛をご紹介します。



明治43年の大水

図書館・博物館コラボ企画 土浦の歴史物語～大水とたたかった人々～

☎8月6日(火)

午前10時30分～午後0時30分

☎土浦の洪水の歴史について学び、川口川閘門や
色川三郎兵衛の銅像などを現地見学します。

※図書館(アルカス土浦館)集合

☎10組(小学1・2年生の子とその親)

☎7月13日(土)よりQRコードから



川口川閘門鉄扉と排水ポンプ



色川三郎兵衛銅像

博物館クイズラリー

テーマ展と夏季展示に関するクイズにチャレンジ
してみよう！会期中はいつでも挑戦できます。

Q博物館には、昭和13年の大水のあと、水に浸
かったことを書きとめた家の部材があります。
どこの部分でしょう？ 答えは展示室で！

戦争体験のお話をきく会

☎8月10日(土)

午前の部…午前11時から

午後の部…午後2時から

☎各回15人

☎7月9日(火) 午前9時から電話または直接



戦争の記憶を語るパネル展と 体験談映像の上映

土浦ゆかりの方の戦争の思い出や体験談の展示と
博物館で制作した「戦争の記憶」を上映します。

親子はたおり教室

☎8月21日(水)・23日(金)・24日(土)

午前の部…午前10時30分～正午

午後の部…午後1時30分～3時

講はたおりの会

☎各回2組(小中学生の子とその親)

☎200円(材料費)

☎7月9日(火) 午前9時から電話または直接



両館共通

開館時間／午前9時～午後4時30分

休館日／毎週月曜日(8月12日除く)、8月13日(火)

博物館・上高津貝塚スタンプラリー

博物館・上高津貝塚の来館記念スタンプを
集めた方に記念品をプレゼントします。



高崎山古墳群出土
土師器・須恵器

テーマ展 「掘り起こされた焼き物たち」

土浦の遺跡から掘り出された焼き物を展示し、作り方や使い方を紹介していきます。また、展示の内容についてのクイズを出題します。



長峰遺跡出土
灰釉陶器

上高津貝塚 ふるさと歴史の広場

入館料／一般…150円、高校生以下無料、
20人以上の団体は1人110円
問合せ／☎826-7111

縄文土器・^{どれい}土鈴をつくろう

- ☎【初回…製作】 ※いずれか1日を選択
7月20日(土) 午前9時30分～11時30分
24日(水) 午後1時30分～3時30分
【2回目…土器焼き】 ※雨天時は翌日に順延
8月17日(土) 午前9時～正午
定各回20人(先着順)
¥200円(材料費)
※製作と土器焼きの両方参加できる方のみ
(協力：上高津貝塚土器づくりの会)

まがたま 勾玉をつくろう

- ☎7月26日(金) 午後1時30分～3時30分
27日(土) 午前9時30分～11時30分
8月1日(木) 午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分
4日(日) 午後1時30分～3時30分
定各回25人(先着順)
¥200円(材料費)



学芸員のおしごと体験

- ☎7月30日(火) 午前10時～11時30分
8月9日(金) 午後1時30分～3時
定7組(先着順)
¥入館料(保護者のみ)

指編みでミサンガをつくろう

- ☎8月7日(水) 午前9時30分～正午
講古代織研究会
定10人(先着順)
¥250円(材料費)



◎共通

申込方法／7月9日(火)より電話または直接
※親子1組あたりの申し込みは4人までです。
※小中学生対象ですが、親子での参加も可能です。(小学3年生以下は保護者同伴)

ギャラリートーク

- 学芸員がテーマ展の展示解説をします。
☎8月11日(日) 午後2時～2時30分
¥入館料(一般のみ)

モン太くんからの挑戦！！ 上高津考古クイズ

全問正解者には記念品をプレゼントします。
会期中はいつでも挑戦できます。



子育てひろば

8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6年4月生まれ	21日(水)・22日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和5年1月生まれ	7日(水)・8日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和3年5月生まれ	28日(水)・29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	
	10か月児育児相談(予約制)	令和5年10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

8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

♪敬老の日プレゼント作り、土浦幼稚園見学会 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

♪金魚すくい、ありんこ夏まつり、風鈴作り 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

♪水遊び、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

♪魚釣り、安全泡遊び、親子ビクス 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

♪ボール遊び、水遊び 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

♪おもしろ理科教室、ミッションラリー、おはなし会 など

ポプラ児童館 ☎841-3212

♪ポプラの館(おばけやしき)、絵画教室、書道教室 など

新治児童館 ☎862-4403

♪小学生ビクス、絵画教室、書道教室 など

▼イベントなどの様子(さくらんぼ)▼



敬老の日プレゼント作り

乳児用チャイルドシートを貸し出します

受取日時 8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 市内在住の1歳未満児の保護者、または9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 8月5日(月)・6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。

7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 おはなしのへや)

日 時

6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)

午前11時から

21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

◆新治地区分館

日 時 20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)



1歳おめでとう ★7月生まれのあかちゃん★



1歳おめでとう
結衣ちゃん可愛い
笑顔が大好きだよ

ゆい ちゃん



1歳おめでとう♡
これからもみんなを
癒してね♡♡♡

いと ちゃん



世界で1番
かわいいちーちゃん♡
ずーっと大好き♡

ちとせ ちゃん



仕草や笑顔が
可愛いはづき
お誕生日おめでとう♪

はづき ちゃん



祝1歳♪いつも
幸せをありがとう！
だいすき♡

あいり ちゃん



可愛い笑顔に
沢山の幸せが
訪れますように♡

けんと ちゃん



お誕生日おめでとう☆
元気いっぱい
育ってね♪

いつき ちゃん



あしがせいかわ
今日もぶりちい
に生きていくわ♡

せい ちゃん



☆祝1歳☆
おにいちゃんおねえ
ちゃんと仲良くね♪

こうき ちゃん



1歳お誕生日
おめでとう！健やか
元気に育ってね

まな ちゃん



ニコニコ笑顔で
これからもみんなに
魔法をかけてね♡

ひいろ ちゃん



1歳おめでとう★
いつも可愛い笑顔
ありがとうね☆♡

ちなつ ちゃん



りこ1歳おめでとう
元気に大きくなってね

りこ ちゃん



9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

7月30日(火)

- ・頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください。
- ・送っていただいた写真は、お返しできません。
- ・一言は、記号(!・♡・♪など)も1字と数えて24字以内です。
- ・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) ✉genkou@city.tsuchiura.lg.jp



夏休みイベントを開催します！

イベントの内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

つちうらであそぼ・まなぼ 「木のおもちゃをつくろう」

日時 7月28日(日) 午後2時～3時30分

定員 60人(先着順、小学2年生以下は保護者同伴)

料金 200円

申込方法 7月13日(土)より、右のQRコードから



夏休み子ども講座

講座名	日時	定員※1	対象
目指せ！霞ヶ浦の達人	7/31(水) 14:00～16:00	20人	小学3～6年生
キッズマネーアカデミー	8/2(金) 14:00～16:00	20人	小学3～6年生
土浦の歴史物語※2 ～大水とたたかった人々～	8/6(火) 10:30～12:30	親子 10組	小学1・2年生
点字で回文 点字で漢字	8/8(木) 10:30～12:00	20人	小学3～6年生

※1…先着順 ※2…夏休みファミリーミュージアムコラボ企画

申込方法 7月13日(土)より、右のQRコードから



※「おはなし会」の開催日時は、17ページの「子育てひろば」に掲載しています。

2024年7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「涼しさの作り方」

猛暑や冷房で体調を崩しがちな季節におすすめの料理の本や、涼しく快適に過ごすために活用できる本を集めました。

地域安全情報 No.137



岡生活安全課 ☎内線2306



◆夏の交通事故防止県民運動

夏は、暑さや行楽などによる疲労や季節特有の解放感から、飲酒運転や無謀運転などを原因とする交通事故の発生が懸念されます。夏の交通事故防止県民運動は1人1人が交通事故について考え、交通ルールの順守と交通マナーの向上に取り組むことで、交通事故の防止を徹底することを目的としています。

期間 7月15日(月)～24日(水)

※19日(金)は飲酒運転根絶のための県下一斉広報日です。

スローガン ヘルメット 自分を守る パートナー

運動の重点

- ・歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
- ・妨害運転や飲酒運転などの悪質・危険運転の根絶
- ・自転車の安全利用の推進

◆夏の犯罪抑止活動

夏は、旅行やお盆の帰省、祭事などで家を空けることが多くなるほか、暑さから夜間の戸締りがおろそかになったり、犯罪被害にあう恐れが高まります。

夏の犯罪抑止活動は、そのような犯罪被害を防ぐため、皆さんの防犯意識を高めることを目的としています。

期間 7月18日(木)～8月16日(金)

茨城県警察防犯アプリ

「いばらきポリス」をご利用ください！

主な機能

- ・不審者などの情報を地図で確認できる
- ・防犯ブザーとして使用できる など

※詳しくはホームページをご覧ください。



食生活改善推進員の健康料理 No.193
ズッキーニのジョン



ズッキーニは、免疫力を高める効果のあるビタミンCやβ-カロテンが豊富です。またβ-カロテンは油に溶けやすい栄養素なので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。少ない材料で手軽に作れるので、ぜひお試しください。

今月の食改さん



食生活改善推進員五中地区支部の皆さん



材 料 (2人分)

ズッキーニ	1本	A	しょうゆ	大さじ1/2
卵	1個		すりおろしにんにく	小さじ1/4
ごま油	大さじ1		豆板醤	小さじ1/4
			酢	小さじ1/2
			白いりごま	少々

作 り 方

- ①ボウルにAを入れて、混ぜてタレを作る。
- ②ズッキーニを6～7mmの輪切りにする。
- ③溶いた卵にズッキーニをくぐらせる。
- ④フライパンでごま油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。

1人分の栄養

エネルギー	109kcal	ビタミンC	15mg
たんぱく質	4.6g	βカロテン	242μg
脂質	8.9g	食物繊維	1.1g
カルシウム	37mg	食塩相当量	0.9g

健康教室



歯ぎしりについて

土浦市歯科医師会
福島 隆史 先生(福島歯科医院)

「歯ぎしり」と聞くと、周りで寝ている人が迷惑するだけと考えるかもしれませんが、実際に、本人に次に示すようなさまざまな症状が起こります。

- ・歯の周りに炎症がおこり、噛むと痛い
- ・歯の根元や噛む面がすり減り、歯がしみる
- ・歯に亀裂が入り、神経症状がでて歯が痛い
- ・あごが痛む(顎関節症のおそれがある)
- ・大きな力がかわり、歯が割れる
- ・歯を支える骨に負担がかかり、歯茎がやせる
- ・側頭筋が緊張し、偏頭痛がおこる
- ・奥歯に負担がかかり、奥歯の金属がはずれる

歯ぎしりの原因として考えられているのは、心理的ストレスです。引っ越しや転職などの環

境の変化や、仕事や子育てなどのさまざまなストレスが原因となります。

治療法は、ストレスと上手に付き合っていくことです。自分の時間や趣味を大切にしてみてもいいのでしょうか。また日頃から上の歯と下の歯を合わせないように意識し、寝る前にも意識することも効果的です。さらに、睡眠が重要なので、仰向けで寝たり、枕を変えてみるのもいいかもしれません。就寝の2時間前から、テレビやスマホの画面を見ないことも有効です。

以上のようなことを試しても効果が出ない場合、マウスピースを作成して就寝時に使用する方法があります。気になる場合は、歯科医院で相談してください。

市内の中学生が大活躍！

フリースケート第4回世界大会



日本をはじめ中国や香港、台湾などから約90人が出場。ワールドクラスのテクニックが披露され、今年も大いに盛り上がりしました。

ヘルメットで命を守る

ヘルメット着用促進キャンペーン



市では、高校生・高齢者などへ購入費用の一部補助をしています。自分自身を守るため自転車乗車時はヘルメットをかぶりましょう。

咲き誇るサツキに誘われて

第55回土浦皐月まつり



今年も愛好家が丹精込めて育てた色鮮やかなサツキの盆栽約50点が会場いっぱいに並び、訪れる人を魅了しました。

安全に楽しく自転車に乗ろう

子ども自転車乗り方教室



子どもを対象に、補助輪なしで自転車に乗れるようにするとともに交通ルールを楽しく学べる教室を開催しました。

河川の氾濫から地域を守る

土浦市水防訓練



これから迎える出水期に備えて、関係団体などから約700人が参加し、本番さながらの訓練を実施しました。

これで運氣アップ↑

ご当地キャラ成田詣2024



千葉県にある成田山新勝寺で行われたイベントに、つちまるが全国のご当地キャラクター仲間と一緒に参加してきました。

市長コラム サイクルトレインの通年運行が始まりました

土浦市長 安藤真理子

自転車を袋に収納せず、そのまま電車内に持ち込める「サイクルトレイン」の土休日運行が、JR常磐線の上野ー土浦間で始まりました。自転車を持ち込んでも、通常の乗車運賃以外の追加料金はかかりません。

土浦駅には、更衣室やシャワーなどが備えられた、駅直結のサイクリング拠点施設があります。ぜひこの機会に、都心など少し離れたところにお住いの友人・知人を誘って、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」で霞ヶ浦や筑波山へのサイクリングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

対象列車や利用方法は、常磐線サイクルトレイン専用WEBサイトをご確認ください▶



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

マイシティつつうら



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▶

