

夢のある、元気のある土浦

# 広 報

# つ ち うち う ら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1373

## 情報ひろば

広報つちうら(デジタル版)「カタログポケット」▶  
多言語翻訳(10か国)、文字拡張、音声読み上げができます。



### お知らせ 緊急性がない場合の救急車利用で 選定療養費が徴収されます



救急車要請時に緊急性が認められない場合には、茨城県全域において一部の医療機関で選定療養費\*が徴収されます。救急車の適正利用にご協力をお願いします。  
※選定療養費…紹介状を持たずに大病院を受診する場合にかかる費用

開始時期 12月2日(月) 午前8時30分から

#### 救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは…

- ◆おとな救急電話相談…☎#7119 
- ◆子ども救急電話相談…☎#8000
- ※上記でつながらない場合は☎050-5445-2856
- ◆全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」  
ダウンロードはこちら▶  iPhone用  Android用
- ◆茨城県救急医療情報システム  
受診可能な病院を検索できます。  
検索はこちら▶ 

関係医療政策課(☎029-301-3186)

### お知らせ 天童フェア



日時 11月30日(土) 午前10時～午後3時

※なくなり次第、終了します。

場所 土浦まちかど蔵「野村」、  
小町の館

内容 天童市の特産品(リンゴ、  
ラ・フランス、銘菓など)の販売

※販売方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

関係土浦市観光協会(☎824-2810)



### お知らせ 令和6年能登豪雨災害義援金

土浦市共同募金委員会は、令和6年9月の大雨により被災された方々を支援するため、義援金の募金箱を土浦市社会福祉協議会窓口に設置しました。また、令和6年1月能登半島地震災害義援金も引き続き、お預かりしています。

皆さまの温かいご支援をよろしくお願いします。

関係委員会(土浦市社会福祉協議会内 ☎821-5995)

### お知らせ 乙戸小学校は工事のため 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。

市内の避難所の場所など、詳しくはホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

期間 令和7年1月～令和8年3月末(予定)

関係防災危機管理課(☎内線2009)

### お知らせ 土浦ウィンターフェスティバル



#### ◆イルミネーション

期間 12月6日(金)～2月16日(日) 午後5時～10時

場所 土浦駅東口・西口、川口町バス停前広場 など

#### ◆点灯式

日時 12月6日(金) 午後5時から

場所 うらら大屋根広場

#### ◆クリスマスコンサート

日時 12月22日(日) 午後1時～6時

場所 うらら大屋根広場

関係土浦市観光協会(☎824-2810)



# 情報ひろば

## お知らせ 第4回土浦市議会定例会

日時 招集日 12月3日(火)  
一般質問 12月9日(月)～11日(水)  
最終日 12月19日(木)  
いずれも午前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  
☎議会事務局(☎内線2274)

## お知らせ 納期限／休日・夜間納税相談日

◆納期限：12月2日(月)  
国民健康保険税(5期)、介護保険料(5期)、  
後期高齢者保険料(5期)  
◆休日・夜間納税相談窓口  
日時 休日…11月24日(日) 午前9時～午後5時  
夜間…12月12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。  
☎納税課(☎内線2335)

## お知らせ JR運賃の精神障害者割引制度が始まります



割引の乗車券類の発売開始日 令和7年4月1日  
対象 旅客鉄道株式会社旅客運賃減額第1種または、  
第2種の記載がある精神障害者保健福祉手帳を  
持っている方  
※顔写真が貼られていない手帳や、第1種・第2種の  
記載がない手帳の場合は割引が適用になりません。  
※割引内容など、詳しくはホームページをご覧ください。  
☎障害福祉課(☎内線2454)

## お知らせ 国民健康保険・後期高齢者医療制度の第三者行為による被害届

交通事故など第三者から受けた傷病の治療費については、第三者が負担することが原則です。国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受ける場合、被保険者による「第三者行為による被害届」の提出が必要です。  
必要書類など、詳しくはお問い合わせください。  
☎国保年金課…国民健康保険(☎内線2355)  
…後期高齢者医療制度(☎内線2406)

## お知らせ ヘルプマークをご存じですか

ヘルプマークは、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に支援を必要としていることを知らせるマークです。  
対象 ・義足や人工関節を使用している方  
・内部障害や難病の方  
・妊娠初期の方 など

交付場所 障害福祉課、土浦保健所 など  
◆ヘルプマークをつけた方を見かけたときは  
・困っている様子のときは声をかける  
・電車・バスの中で席を譲る など



ヘルプマーク▲  
赤地に白抜き十字とハート

☎障害福祉課(☎内線2343)

## お知らせ 事業者による合理的配慮の提供が義務化されました(障害者差別解消法)

障害者差別解消法は、すべての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、共生する社会を実現することを目的としています。

障害者差別解消法を改正する法律が、令和6年4月1日に施行され、国や地方公共団体だけでなく、事業者においても「合理的配慮」が義務とされました。

一人ひとりが障害のある方についての理解を深め、誰もが暮らしやすいまちを一緒に築いていきましょう。

### ●障害のある方への差別に関する無料相談窓口

茨城県障害者差別相談室(☎029-246-6049)

### <障害者差別解消法の主な事項>

#### 障害を理由とした差別的取扱いの禁止

例：障害があることを理由に、施設の利用、就学や就職、賃貸契約の締結を拒んではいけない など

#### 合理的配慮の提供

例：段差にスロープを設置したり、施設内の放送を音声だけでなく文字化したりする など

※個別の場面に応じたものになるため、あらゆる事業者が必ず実施するものではありません。

※例に限定されたものではありません。

☎障害福祉課(☎内線2343)

**お知らせ** 12月4日～10日は人権週間です  
一人一人が人権を尊重しましょう ～「誰か」のこと じゃない～

昭和23年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日が「人権デー」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日～10日を、「人権週間」としています。

人権は、誰もが生まれながらに持っている基本的な権利です。この機会に改めて人権について考えてみませんか。

### 令和6年度啓発活動強調事項

- ・女性の人権を守ろう
- ・こどもの人権を守ろう
- ・高齢者の人権を守ろう
- ・障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・部落差別(同和問題)を解消しよう
- ・アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ・外国人の人権を尊重しよう
- ・感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ・ハンセン病患者・元患者やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ・刑を終えて出所した人やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ・犯罪被害者やその家族の人権に配慮しよう
- ・インターネット上の人権侵害をなくそう
- ・北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ・ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ・性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- ・人身取引をなくそう
- ・震災等の災害に起因する偏見や差別をなくそう

☎水戸地方法務局(☎029-227-9919)

### 令和6年度啓発ポスター



### ◆土浦市の取り組み

#### 【令和6年度後期 特設人権相談所の開設】

日時 12月6日(金) 午前10時～午後3時

場所 都和公民館

内容 人権擁護委員による、家庭内の問題、いじめ、虐待、DV、同和問題、セクハラ、近隣関係、相続、借地借家、金銭貸借、人権に関わる心配ごとや困っていることの相談

#### 【人権に関するパネル展】

日時 12月4日(水)～10日(火)

場所 ウララビル2階 市民活動コーナー

☎人権推進課(☎内線2509)

### 相談 弁護士による無料電話相談会

#### ◆全国一斉生活保護ホットライン

日時 12月3日(火) 午前10時～正午、午後1時～3時

●フリーダイヤル ☎0120-158-794

#### ◆障害者の人権110番

日時 12月6日(金) 午前10時～正午

●専用ダイヤル ☎029-231-6351

☎029-231-6352

☎茨城県弁護士会(☎029-221-3501)



### 相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 12月17日(火) 午前10時～午後3時

12月21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

☎・☎同支店(☎822-3216)



# 情報ひろば

**お知らせ** 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ  
令和6年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成の申請は12月9日までです



**対象** 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、次の条件をすべて満たす方

- ・令和7年3月31日時点で40歳以上の方
- ・保険税に未納のない世帯、保険料に未納のない方

※令和6年4月以降に、すでに医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助を受けて人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外です。

※脳ドックの健診費用の助成は3年に1度です。令和4・5年度のいずれかに脳ドックの助成を受けた方は、今年度は脳ドックの助成を受けられません。

**助成額** 人間ドック…2万円(日帰り・宿泊共通)

脳ドック…2万7000円

## 健診項目

- 人間ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、胸部X線撮影、胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など
- 脳ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
霞ヶ浦医療センター	822-5050	○		○
神立病院健診センター	896-6123	○		○
土浦協同病院 予防医療センター	846-3731	○		○
県南病院	841-1148			○
日立製作所 土浦診療健診センタ	831-5838	○		
霞ヶ浦成人病研究事業団健 診センター(東京医科大学 茨城医療センター)	887-4563	○	○	○
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	856-3500	○	○	○

## 申請方法

### ・国民健康保険加入者

ホームページまたは郵便はがき(1人につき1枚)に、①希望ドックの種類、②希望の健診機関、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号、⑦6桁の国保番号を記入し郵送

### ・後期高齢者医療制度加入者

国保年金課、各支所・出張所、ホームページにある申請用紙に必要事項を記入し郵送、または窓口、各支所・出張所へ直接またはホームページから

※助成を申請した方は、受診結果の保健事業活用に同意したこととなります。

**申請期限** 12月9日(月)(消印有効)

※申請後、約2週間で補助決定通知書を郵送します。

※期限を過ぎた後の受け付けはできません。

## 問・申

国保年金課 〒300-8686 大和町9-1

国民健康保険加入者…国保給付係(☎内線2355)

後期高齢者医療制度…医療福祉係(☎内線2406)

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
牛久愛和総合病院 総合健診センター	873-4334	○	○	○
セントラル総合クリニック	874-7985	○		
筑波大学附属病院つくば 予防医学研究センター	853-4205	○		○
龍ヶ崎済生会 総合健診センター	0297- 63-7178	○		○
筑波記念病院つくば トータルヘルスプラザ	864-8002	○	△	△
筑波学園病院健診センター	836-1983	○		○

△…国民健康保険加入者のみ

# 広告



## 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、保険料の納付を証明する書類が必要です。

日本年金機構から「社会保険料控除証明書」が発送されますので、大切に保管してください。

### 控除証明書に関する問合せ

「控除証明書」の再発行や、内容についてのお問い合わせは、専用ダイヤルをご利用ください。

●専用ダイヤル…☎0570-003-004

国民年金保険料納付時期	控除証明書発送時期
令和6年1月1日 ～9月30日	令和6年10月下旬 ～11月上旬
令和6年10月1日 ～12月31日	令和7年2月上旬

☎土浦年金事務所(☎825-1170)



## 国民年金に関するお得&便利なお知らせ

### ◆付加保険料はお得です！

国民年金の定額保険料に加え、月額400円の付加保険料を納めると、将来の年金受給金額が年額で「200円×付加保険料納付月数分」が上乘せになります。年金受給開始から2年間で納付総額の元を取ることができ、その後も上乘せは続くという大変お得な制度です。

**手続き** 国保年金課へ年金手帳または基礎年金番号通知書を持参

※国民年金基金に加入している場合は、手続きができません。

### ◆口座振替での前納がお得です！

1年分の国民年金保険料を、一括で4月末日までに前納した場合、割引が適用されます。2年分を前納するとさらに割引率が大きくなります。

また、同時に納付方法を口座振替にすると、口座振替の割引も適用され、さらにお得になります。

**手続場所** 年金事務所、国保年金課、口座振替を希望する金融機関

**持ち物** 年金手帳または基礎年金番号通知書、預金通帳、金融機関への届出印

※街角の年金相談センター土浦では手続きできません。

※新たに令和7年度(4月開始)から口座振替での前納を希望する方は、2月末までに手続きをしてください。

### ◆年金相談窓口のご案内

**【街角の年金相談センター土浦】**(桜町一丁目)

**日時** 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
(祝日・年末年始を除く)

※月曜日は午後7時まで、毎月第2土曜日は午前9時30分～午後4時で受け付けています。

**相談内容** 厚生年金の請求、受給資格の確認など

**持ち物** 本人確認ができるもの、基礎年金番号が分かるもの、委任状(代理人の場合)など

☎同センター(☎825-2300)

**【土浦年金事務所】**(下高津二丁目)

**日時** 月～金曜日 午前8時30分～午後4時

**相談内容** 年金相談全般

**予約受付** 相談希望日の1か月前から前日まで

☎同事務所(☎825-1170)



☎国保年金課(☎内線2290)

# 広告

# 情報ひろば

## お知らせ 子どもの予防接種費用の助成



接種対象年齢の方は、原則全額助成します。対象年齢を超えた場合は、自己負担での接種となります。

### ◆日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種は予防接種法に基づく定期予防接種です。対象の方は期間内に接種を受けましょう。

接種対象年齢	接種回数	予診票送付時期
生後6か月～7歳6か月未満	1期3回	出生時
9歳～13歳未満	2期1回	9歳誕生月の翌月中旬
平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれ(20歳未満)	1期と2期の合計4回のうちの未接種分	平成27年3月

### ◆2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合の予防接種は、3種混合または4種混合の予防接種の追加接種として実施しています。

**接種対象年齢** 11歳～12歳

※予診票は11歳の誕生日の翌月上旬に送付します。

**接種回数** 1回

### ◎共通

**接種場所** 県内協力医療機関

※協力医療機関以外で接種する場合は、助成額を上限に償還払いとなります。その場合は、接種する10日前までに健康増進課に申請が必要です。

**持ち物** 母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

※転入や紛失により、予診票がない方は、窓口・郵便・ホームページから申請ができます。詳しくはホームページをご覧ください。

☎健康増進課(☎826-3471)



## お知らせ 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** 12月21日、1月18日、2月8日(土)  
午前10時～正午

**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** 電話または右のQRコードから

☎同大学(☎824-7611)



## お知らせ 成人用肺炎球菌予防接種費用の一部助成



「肺炎球菌」による肺炎は、高齢者は重症化しやすく注意が必要です。予防接種により、重症化や死亡するリスクを減らすことができます。

### 対象

①65歳の方

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方

※今までに自費による接種も含め、23価肺炎球菌予防接種(ニューモボックス)を受けたことがある方は、助成の対象になりません。

※①の方の予診票は、65歳の誕生日を迎える頃に送付します。②の方は事前に申請が必要です。

**助成額** 4000円

※接種費用の差額は自己負担となります。

※生活保護を受給していて、全額助成を希望する方は、接種前に全額公費負担券発行の手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎健康増進課(☎826-3471)

## お知らせ 12月1日は世界エイズデーです

HIVは、早期発見し、適切な医療を受けることで発症を遅らせることができます。あなたとあなたの大切な人を守るため、HIV検査を受けてみませんか。

**検査日** 毎週水曜日、11月26日(火)、12月2日(月)

※12月2日は女性のみが対象です。

※検査は、匿名・無料で受けることができます。

**申込方法** 電話で

☎・申土浦保健所(☎821-5516)

## お知らせ 日本リウマチ友の会茨城支部 医療講演会

**日時** 12月8日(日)

講演会…午後1時～2時

(受け付けは午後0時30分から)

個人相談…午後2時15分～3時30分

(1人10分程度)

※個人相談は受け付け時に申し込みが必要です。

**場所** 亀城プラザ

**講師** 浅島 弘充さん(筑波大学)

**内容** 自分にあう関節リウマチ治療を受けるために

※講演会はZoomからも視聴できます▶

(ID:839 4667 4979 パスコード:692153)

☎同支部(☎090-4383-9238 會澤)



## ①土浦税務署(短期)非常勤職員募集のお知らせ

勤務期間や応募方法など、詳しくはこちら▶  
☎土浦税務署(☎822-1104)



## お知らせ 令和7年度前期 協働のまちづくりファンド事業募集

市民によるまちづくり活動を積極的に支援し、「協働のまちづくり」を推進するために、一定の条件を満たすまちづくり活動に対し補助を行います。

### ◆景観形成事業

**対象** 景観形成重点地区(「旧城下町とその周辺地区」、「JR土浦駅周辺地区」のうち、指定道路沿道および特に指定された路線)で行われる歴史的街並みの保全や、一般建築物などを街並みに調和させていくために行う修景事業

### 補助額

- ・建築物…補助対象経費の2分の1(上限150万円)
- ※中城通り地区は補助対象経費の3分の2(上限300万円)
- ・外構(門・塀など)…補助対象経費の2分の1(上限100万円)
- ・設備など…補助対象経費の2分の1(上限30万円)

**対象者** 建築物の所有者など

※設計変更などが必要になる場合がありますので、お早めにご相談ください。

☎都市計画課(☎内線2013)

### ◆市民提案ソフト事業

**対象** 市内で実施する公共的、公益的で地域活性化や課題解決に取り組む新規事業

※町内会(自治会)の住民に対する事業は対象外です。

**補助額** 同一事業に対し最大2回までを補助

1回目…補助対象経費の4分の3(上限30万円)

2回目…補助対象経費の2分の1(上限20万円)

☎市民活動課(☎内線2458)

### ◆市民提案ハード事業

**対象** 地域の活性化や、魅力のあるまちづくりのために行う施設整備などの事業

**補助額** 補助対象経費の5分の4(上限500万円)

☎都市計画課(☎内線2013)

### ◎市民提案事業共通

**対象団体** 規約・会則などを持ち、予算・決算などの会計処理が行われ、活動拠点が市内にある市民を主たる構成員とする団体

**募集期間** 12月27日(金)まで

※申請前の相談や、運営委員会での事業説明が必要です。詳しくはお問い合わせください。



## お知らせ 自衛官等募集



### ◆一般曹候補生

**対象** 18歳以上33歳未満の方(採用予定月の1日現在)

**申込締切** 11月28日(木)(必着)

### ◆陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

**対象** 17歳未満の男性で中卒の方(見込みを含む)

**申込締切** 1月16日(木)(必着)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎自衛隊土浦地域事務所(☎821-6986)

## お知らせ 霞ヶ浦駐屯地モニター募集



**任期** 令和7年4月1日～令和8年3月31日

**活動内容** 霞ヶ浦駐屯地や自衛隊が行う各種行事に参加し、地域住民としての意見を提出

**定員** 2人

**申込締切** 12月18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。

☎陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報班(☎842-1211)

## お知らせ あなたの土地が 狙われているかもしれません



「あなたの土地を、一時的に資材置き場として貸してほしい」などといった話を持ち掛けられ、同意した結果、廃棄物を不法投棄されてしまうといった事例が発生しています。また、この責任や処理費用が土地所有者の負担になることもあります。

不法投棄、適正でない残土埋立てを発見した場合は、不法投棄110番に通報をお願いします。

●不法投棄110番 ☎0120-536-380

平日 午前8時30分～午後5時15分

※受付時間外は最寄りの警察署に連絡してください。

☎県廃棄物規制課(☎029-301-3035)

## お知らせ 未就学児を育児中の方へ 保育士など への新規就労・復職を支援しています

保育士などへの新規就労または復職をした方で、未就学児の育児を行う方の保育料を助成しています。

**対象** 過去1年以上保育士・保育教諭・幼稚園教諭の勤務経験が無く、令和6年1月から12月までの間に、新たに保育業務などに週20時間以上勤務している方

**助成内容** 保育料月額半額(上限2万7千円)を、最長12か月助成

**申請期限** 1月31日(金)

※詳しくはホームページをご覧ください。

☎茨城県社会福祉協議会(☎029-350-8366)



# 情報ひろば

お知らせ

## 帆曳船や花火などがデザインされたナンバープレートに交換しませんか

### ◆乗用車、軽自動車、大型バス、大型トラック

**申込方法** ・お近くのディーラー、整備工場に相談

※依頼には別途手数料が必要です。

・ホームページからの申し込み

「図柄ナンバー申込サービス」▶



※現在使用している車両のナンバーを変更せずに交換することもできます(一部例外あり)。

### 交付手数料

乗用車…7580円、軽自動車…7640円

大型バス・大型トラック(大板)…1万1210円

※交付手数料に加えて1000円以上を寄付すると、ナンバープレートをモノトーン(白黒)からカラーに変更できます。寄付金は、土浦ナンバー地域の交通対策や観光振興などに活用されます。

☎ナンバーセンター土浦(☎842-7901)

軽ナンバーセンター土浦(☎029-879-5151)

担政策企画課

### ◆第一種原動機付自転車(排気量50cc以下)、

### 第二種原動機付自転車(排気量90cc以下、125cc以下)

**申込方法** 次の書類を持参のうえ、課税課窓口へ直接

・マイナンバーカードなど、届出者の本人確認書類

・新規登録の方…販売証明書

・交換希望の方…旧ナンバープレート、標識交付証明書

※代理人による申請も可能です。

※ナンバープレートのベースカラーは、第一種は白色、第二種乙種は黄色、第二種甲種は桃色です。

☎課税課(☎内線2493)



▲乗用車、軽自動車、大型バス、大型トラックのナンバープレート(見本)



▲原動機付自転車のナンバープレート(見本)

お知らせ

## 令和7年度小・中学校体育館 利用申込受付開始



**対象** 次のすべてに該当する団体

・市内に在住・在勤・在学の10人以上で構成

・年間を通して体育館を利用

・代表者が18歳以上

**利用時間** 1日3時間以内(午後10時まで)

**申込方法**

窓口やホームページにある申込書を郵送、

直接または右のQRコードから



**申込締切** 12月5日(木)(必着)

※乙戸小学校は、体育館工事のため、令和7年度は利用できません。

※旧上天津西小学校、旧藤沢小学校、旧山ノ荘小学校は、跡地利活用方法が決定するまで利用できません。

※利用できない曜日や時間など、詳しくはホームページをご覧ください。

☎・申スポーツ振興課(☎内線5125)

〒300-0036 大和町9-2 ウララ2ビル7階)

お知らせ

## 陸上自衛隊 12月の夜間飛行訓練

**日程** 12月3日(火)～5日(木)、10日(火)～12日(木)

**場所** 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

☎陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842-1211)

お知らせ

## 「いばらきシニアカード」の 協賛店舗になりませんか

県では、65歳以上の方に配布している「いばらきシニアカード」の協賛店舗を募集しています。協賛店舗は高齢者に優しい店舗としてイメージアップが図れるほか、いばらきシニアカードの専用サイトに店舗情報の紹介を掲載し、広くPRを行います。

協賛店舗には、カードをお持ちの方へのさまざまな優待サービスの提供や、日常的な声掛けなどのご協力をいただいています。

協賛店舗への登録を、ぜひご検討ください。

☎県長寿福祉課(☎029-301-3326)



お知らせ

## 茨城シニアマスターとして 活躍しませんか

県では、豊富な知識、経験、技能、技術を持つ概ね60歳以上の方を「茨城シニアマスター」として登録し、地域からの依頼を受けて、学校や福祉施設、催しなどに派遣しています。

☎登録に関すること

…県社会福祉協議会 茨城わくわくセンター  
(☎029-243-8989)

☎制度に関すること

…県長寿福祉課 長寿企画・援護グループ  
(☎029-301-3326)

お知らせ

## かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン2025参加者募集



### ◆かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン

日程 4月20日(日) ※雨天決行

場所 J:COMフィールド土浦(川口運動公園)

種目	スタート時刻	制限時間	定員(先着順)
①フル	午前9時45分	6時間	14000人
②10マイル	午前9時20分	2時間	5000人
③5キロ	午前10時30分	40分	1000人

※フルマラソンと10マイルは、スタート時の混雑を避けるため、参加者の申告タイムをもとに複数グループに分けて、時間差でスタートします。

料金 ①10000円 ②7500円 ③5000円

※参加料の一部は、霞ヶ浦水質浄化基金や盲導犬育成助成金として使われます。

申込方法・申込期間

【インターネット申込】

右のQRコードから▶



【店舗申込】

ローソン・ミニストップ店頭Loppiから

【電話申込】

[SPORTS ENTRY]電話受付 ☎0570-039-846

平日 午前10時～午後5時(12月28日～1月5日除く)

エントリー種別	申込期間
アーリー ※1	11月24日(日) 午前10時～ 11月30日(土) 午後5時
通常	12月1日(日) 午前10時～ 1月31日(金) 午後11時59分
レイト ※2	2月1日(土) 午前10時～ 2月28日(金) 午後11時59分
国際ブラインドマラソン	12月1日(日) 午前10時～ 1月31日(金) 午後11時59分

※1…抽選で4000人に会場とランナーズヴィレッジ出展店舗で使えるクーポン券を贈呈します。

※2…通常エントリーから参加料が10%加算されます。また、プログラムに氏名の記載はできません。

☎かすみがうらマラソン大会事務局(☎893-5515)

### ◆かすみがうらウォーキング

日時 4月20日(日) 午前9時 ※雨天決行

集合場所 川口運動公園付近

内容 序盤は壮大な蓮田のなかを、終盤は雄大な霞ヶ浦の湖畔を歩くコース(約16km)

定員 300人(先着順)

参加料 4000円

申込方法

【インターネット・店舗・電話申込】

かすみがうらマラソンと同じ

【窓口申込】

受付日時や場所など、詳しくはお問い合わせください。

申込期間 12月1日(日)～1月31日(金)

午前10時～午後11時59分

☎かすみがうらマラソン大会事務局(☎893-5515)



### ◆かすみがうらマラソン完走教室

日程 1月下旬から(全5回程度)

場所 川口運動公園 ほか

内容 10マイル、42.195kmを完走するための効果的なトレーニング方法などの講義や実技

定員 50人程度(先着順)

参加料 4000円(テキスト代、保険料含む)

※マラソンのエントリー代は別途必要です。

申込方法 住所、氏名、性別、年齢、電話番号、月間走行距離、参加種目、ベストタイム、目標タイムを記入のうえメールで

申込締切 1月8日(水)(必着)

※日程や持ち物など、詳しくは土浦市陸上競技協会ホームページをご覧ください。

☎・☑土浦市陸上競技協会事務局

(☐ rikujō.tsuchiura@gmail.com 藤原)

マラソン大会  
エントリー権  
付き!



# 広告

# 情報ひろば

## お知らせ 地域コミュニティ活動の活性化を推進しています

大岩田一区町内会が、令和6年度コミュニティ助成(宝くじ助成)を受けて、子ども神輿などの備品整備を行いました。

宝くじ助成は、宝くじの普及および広報を目的として、コミュニティ活動に必要な設備や備品を整備するために助成するものです。今回の助成によって、今後、より活発な地域コミュニティ活動が期待できます。

☎市民活動課(☎内線2456)



購入した子ども神輿など(大岩田一区町内会)

## 催し 「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」 絵画展

期間 11月27日(水)~12月10日(火)

場所 ウララビル2階 展示スペース

内容 市内の小・中学生の  
作品展示

☎土浦ユネスコ協会事務局  
(☎826-9051)



## 催し 土浦市美術展覧会

期間 11月30日(土)~12月8日(日)

場所 土浦市民ギャラリー

内容 日本画、洋画、彫刻、美術工芸、書、デザイン、  
写真

☎土浦市美術展覧委員会(☎893-5505)

## 催し 土浦旧市街…百年前の名残 (昭和100年記念)写真展

期間 12月1日(日)~27日(金)

場所 市立博物館 展示ホール

内容 土浦市文化財愛護の会写真部会による写真展  
※博物館の入館料がかかります。

☎同館(☎824-2928)

## 催し 神立地区コミュニティセンター イベントと講座のお知らせ

### ◆土浦吹奏楽団によるXmasファミリーコンサート

日時 12月1日(日) 午後1時  
(開場は午後0時30分から)

定員 100人(先着順)

### ◆親子で作ろう!ミニ門松づくり講座

日時 12月7日(土) 午前9時30分~午後0時30分

定員 10組(定員を超えた場合は抽選)

※1人でも参加できます。(小学生以下は保護者同伴)

料金 1組1000円

申込方法 電話または直接

申込締切 11月30日(土)

※申込少数の場合は中止となることがあります。

☎・☎同コミュニティセンター(☎833-1295)



## 催し 観光ボランティアガイドと歩く街巡り 木田余地区の歴史探訪

日時 12月5日(木) 午前9時30分~正午

集合場所 ピアタウン北側入口(真鍋新町)

定員 20人(先着順)

料金 200円(保険料、資料代含む)

持ち物 飲み物、健康保険証、帽子

申込方法 電話、ファクスまたは直接

申込締切 12月2日(月)

☎・☎土浦市観光協会(☎824-2810 FAX824-2819)



# 広告

①農業委員会だよりを発行しました

農業委員会の活動情報などを掲載しています▶

☎農業委員会事務局(☎内線2723)



ちいすけイバラキ 介護助手養成講座

介護予防や介護保険制度などを学び、ちいすけ(ちいさの助っ人の略)として介護現場をサポートしてみませんか。

日時 12月6日(金) 午前10時～午後4時

場所 亀城プラザ

対象 市内在住・在勤・在学の方

申込方法 電話または右のQRコードから



☎・申茨城県社会福祉協議会(☎029-244-4544)



土浦市消費生活連絡協議会  
結成50周年記念講演会



日時 12月7日(土) 午後2時30分～4時

場所 亀城プラザ

※駐車場に限りがありますので、来場の際は公共交通機関などをご利用ください。

講師 滝沢 秀一さん(お笑い芸人)

内容 「マシンガンズ滝沢と考えるゴミ問題」  
～清掃員から見た景色～

定員 250人(先着順)

☎消費生活センター(☎823-3928)



土浦市立博物館 古文書講座  
「古文書で旅をする」

日時 1月11日～2月8日の土曜日  
午前10時30分～正午(全5回)

場所 市立博物館

内容 土浦藩士が記録した旅日記を読み解く

定員 30人(先着順)

料金 500円(資料代)

申込方法 電話または直接

申込締切 11月20日(水)～12月18日(水)

☎・申同館(☎824-2928 月曜休館)



食生活改善推進員の料理教室

◆ハッスル中華まん料理教室

日時 12月6日(金) 午前9時40分～午後1時  
(受け付けは午前9時20分から)

対象 市内在住の方

定員 24人(先着順)

料金 400円

申込方法 電話または右のQRコードから



申込締切 11月29日(金)

◆～親子で楽しむ～いばらきの味料理教室

日時 12月15日(日) 午前10時～午後1時  
(受け付けは午前9時30分から)

対象 市内在住の小学生とその保護者

内容 さつまいもと豆腐のパンケーキ など

定員 6組(先着順)

料金 1人300円

申込方法 電話で

申込締切 12月6日(金)

◎共通

場所 土浦市保健センター

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

☎・申健康増進課(☎826-3471)



世界の家庭料理講座(ボリビア編)

日時 12月14日(土) 午前10時～午後1時

場所 一中地区公民館

定員 20人(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、  
密閉容器、筆記用具

料金 1000円

申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しメールまたは電話で

申込締切 12月6日(金)

☎・申土浦ユネスコ協会事務局(☎826-9051)

✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp



広告

# 情報ひろば

## 学 ぶ ワークヒル土浦 第4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

※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** 11月20日(水)～12月18日(水)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。申し込み少数の場合は中止となることがあります。

※抽選結果や開講の可否は、はがきでお知らせします。

問・申同館 ☎826-2622 月曜休館

〒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	1/7～3/18	10:00～11:00	8	25人	4100円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	1/7～3/18	11:30～12:30	8	40人	4100円
	リズム キック exercise	一般男女	1/7～3/18	13:30～14:30	8	40人	4100円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	1/7～3/18	15:45～17:00	8	40人	4100円
	ステップ&コンディショニング	一般男女	1/7～3/18	19:30～20:30	8	25人	4100円
水	陶芸教室 昼間コース※2	一般男女	1/8～3/12	13:00～14:30	10	20人	10500円
	エアロビクス水曜	一般男女	1/15～3/19	10:00～11:00	10	40人	5200円
	楽しいピアノ(初級～中級)※3	一般男女	1/15～3/19	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	1/15～3/19	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	1/15～3/19	20:00～21:00	10	60人	5200円
木	陶芸教室 夜間コース※2	一般男女	1/9～3/13	18:30～20:00	10	20人	10500円
金	ひさしぶりのピアノ(中級～上級)※3	一般男女	1/17～3/21	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	1/17～3/21	10:00～11:00	10	25人	5200円
	やさしいピアノ(初級)※3	一般男女	1/17～3/21	11:00～12:00	10	10人	10500円
	からだバー®エクササイズ※4 ～しなやかな体づくり～	一般男女	1/17～3/21	13:30～14:30	10	20人	5200円
	趣味で楽しむピアノ(初級～上級)※3	一般男女	1/17～3/21	14:00～15:00	10	10人	10500円
	チビっ子体操	未就学児 (4～6歳)※5	1/17～3/21	16:30～17:30	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	1/17～3/21	18:50～19:50	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	1/17～3/21	20:00～21:00	10	40人	5200円
日	STEP&ストレッチ	一般男女	1/19～3/16	18:00～18:50	8	25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	1/19～3/16	19:10～20:00	8	40人	4100円

※1～3…らくらくシニア体操は火曜日か金曜日、陶芸教室は水曜日か木曜日、ピアノ講座はいずれかの1講座のみ申し込みできます。同種の講座を重複して申し込みすることはできません。

※4…からだバー®は当日無料で貸し出します。 ※5…対象年齢は講座開始時点の年齢です。

# 広告

**学 水郷体育館**  
**ぶ 第4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)

**申込期間** 11月15日(金)～12月15日(日)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。申し込み少数の場合は中止となることがあります。

※抽選結果や開講の可否は、はがきでお知らせします。

問・申同館(☎823-4811 月曜休館  
〒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	ピラティス	一般男女	1/21～3/25	9:50～10:40	8	35人	4400円
	バレーボール	一般女子	1/21～3/25	10:00～12:00	8	40人	5200円
	ZUMBA GOLD®	一般男女	1/21～3/25	11:00～11:50	8	35人	5200円
	深層筋トレ 自分を大切に心と身体を磨く	一般男女	1/21～3/25	13:30～14:20	8	30人	5200円
	かんたんエアロビクス&ストレッチ	一般男女	1/21～3/25	18:50～19:40	8	35人	5200円
	タイ式ヨガ ルーシーダットン	一般男女	1/21～3/25	20:05～20:50	8	30人	4400円
水	体幹と脚の筋活とほぐし！！	一般男女	1/15～3/19	11:40～12:30	10	30人	5500円
	身体★メンテナンス 腰痛予防&股関節編	一般男女	1/15～3/19	12:50～13:40	10	35人	6500円
	深まる呼吸ヨガ <b>New</b>	一般男女	1/15～3/19	14:00～14:50	10	35人	6500円
木	体験 フィットネスフラ	一般男女	12/5	9:20～10:10	1	35人	500円
	フィットネスフラ <b>New</b>	一般男女	1/9～3/13	9:20～10:10	10	35人	6500円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	1/9～3/13	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	1/9～3/13	18:00～18:50	8	25人	6000円
	太極舞	一般男女	1/9～3/13	18:40～19:30	10	35人	5500円
	キックシェイプ	一般男女	1/9～3/13	19:50～20:40	10	35人	5500円
	ハワイアン・フラ 夜間	一般男女	1/9～3/13	20:00～20:50	10	35人	5500円
	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	1/10～3/14	9:20～10:10	10	35人	5500円
金	カラダほぐすヨガ <b>New</b>	一般男女	1/10～3/14	10:30～11:20	10	35人	6500円
	体幹メソッドYoga	一般男女	1/10～3/14	18:50～19:40	10	35人	5500円
	夜ヨガ キャンドルプラス	一般男女	1/10～3/14	19:30～20:20	10	35人	5500円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般男女	1/18～3/15	10:00～10:50	9	35人	4950円
	リラックスヨガ	一般男女	1/18～3/15	19:00～19:50	8	35人	4400円
日	ベリーダンス	一般女子	1/19～3/16	10:30～11:20	9	20人	7200円
	ピラティス&ベリーシェイプ	一般男女	1/19～3/16	11:40～12:30	9	30人	6300円

**学 水郷テニスコート**  
**ぶ 第4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** 窓口に直接

**申込期間** 11月20日(水)～12月20日(金)

※定員を超えた場合は抽選。申し込み少数の場合は中止となることがあります。

問・申水郷テニスコート(☎824-0880 月曜休館)

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】	1/7～3/18	19:30～21:00	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	1/8～2/26	19:30～21:00	8	24人	9100円
木	初心・初中級【基本・応用】	1/9～2/27	19:30～21:00	8	40人	6100円
金	初心初級	1/10～3/14	10:00～11:30	10	40人	7600円

※…保険料を含む