



お知らせ マイナ保険証を持っていない方も これまでどおりの医療を受けられます

現行の健康保険証は12月2日に新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。マイナ保険証を持っていない方(マイナナンバーカードに健康保険証を紐付けていない方)には、申請不要で資格確認書が交付され、引き続き一定の窓口負担で医療を受けることができます。

- ・マイナ保険証を持っていない方
申請不要で資格確認書をお届けします。
- ・新たに後期高齢者になった方
申請不要で資格確認書をお届けします。
(令和7年7月末まで)
- ・マイナ保険証での受診が困難な方
(高齢の方、障害を持っている方など)
申請した方に資格確認書を交付します。
※申請方法は各保険者にご確認ください。



※現在の保険証(12月1日以前に発行されたもの)は、記載の有効期限まで(記載のないものは最長1年間)利用できます。

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 マイナナンバー総合フリーダイヤル
(☎0120-95-0178)



お知らせ 年内にパスポートの交付を 希望する方はお早めに申請を

年内にパスポートの交付を希望する方は、12月18日(水)までに申請してください。パスポートの発行には、申請してから8日間(閉庁日を除く)かかります。

申請・交付日時

月～金曜日 午前8時30分～午後4時45分
(祝日、年末年始を除く)

※パスポートの交付は、木曜日時間外(午後7時まで)および日曜日(午前8時30分～午後4時45分)も行っています。

問 市民課(☎内線2007)

お知らせ 第1回土浦市歴史的風致維持向上計画 推進協議会

日時 12月23日(月) 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 土浦市歴史的風致維持向上計画の進捗状況報告、歴史的風致形成建造物の指定 など

傍聴定員 10人(先着順)

問 都市計画課(☎内線2013)

お知らせ スマートフォン講座 「基本操作・LINE体験」



日時 ①1月15日(水)…Androidユーザー向け
②1月17日(金)…iPhoneユーザー向け
いずれも午後1時～3時

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

講師 ソフトバンクスマホアドバイザー

内容 スマートフォンの基本操作とLINEの使い方を学ぶ
※講師が用意したスマートフォンを使用します。

定員 各20人(定員を超えた場合は抽選)

※抽選結果は12月25日(水)までに全員に通知します。

申込方法

次の内容を記入してメール、ファクス、はがきを郵送、または右のQRコードから



- ・郵便番号 ・住所 ・氏名(ふりがな)
- ・年齢(講座開催日時点)
- ・電話番号(固定電話・携帯電話)
- ・スマートフォン保有の有無、利用期間
- ・保有スマートフォンの種別(iPhoneまたはAndroid)
- ・希望講座の番号(①または②)

申込締切 12月18日(水)(必着)

申込先 メール…☐joho@city.tsuchiura.lg.jp
ファクス…☎822-9252
はがき…〒300-8686 大和町9-1

※宛先に「スマートフォン講座基本・LINE係」と記入してください。

問・申DX推進課(☎内線2378)

お知らせ 12月28日(土)～1月4日(土)は コンビニ交付サービスが利用できません

交付できない証明書

- ・住民票の写し ・印鑑登録証明書
- ・所得証明書 ・課税・非課税証明書

問 市民課(☎内線2605)

お知らせ 第1回土浦市文化財保存活用地域計画 推進協議会

日時 12月23日(月) 午後3時から
(受け付けは午後2時45分から)

場所 男女共同参画センター 研修室1・2

内容 事業実施状況の報告について など

傍聴定員 10人(先着順)

問 文化振興課(☎内線5117)



パブリック・コメントを実施します



公表方法

各担当課、情報公開室、各支所・出張所、各中学校
地区公民館での閲覧、およびホームページへの掲載

※①は、老人福祉センター「湖畔荘」でも公表します。

※③は、りんりんポート土浦でも公表します。

意見を提出できる方

- ・市内在住・在勤・在学の方
- ・市内に事務所などがある個人や法人・団体の方
- ・(③のみ)市外からのサイクリストの方

提出方法

住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、各担当課へ
直接、郵送、ファクス、メール、またはホームページ
の入力フォームから

郵送先

①～⑤、⑦～⑨…〒300-8686 大和町9-1

⑥…〒300-0812 下高津二丁目7-27

※計画(案)の内容などは、ホームページをご覧ください。

	募集対象	提出期間	問合せ・提出先
①	五中地区における公共施設再編方針(案)	12月4日(水)～ 1月6日(月)(必着)	公共施設マネジメント推進室 (☎内線2502 FAX822-9252 ✉ jimu@city.tsuchiura.lg.jp)
②	第3期土浦市まち・ひと・しごと創生 人口ビジョン(案)・総合戦略(案)	12月9日(月)～ 1月10日(金)(必着)	政策企画課 (☎内線2425 FAX822-9252 ✉ kikaku@city.tsuchiura.lg.jp)
③	第2期土浦市自転車のまちづくり構想(案)	12月9日(月)～ 1月10日(金)(必着)	サイクルシティ推進室 (☎内線2366 FAX822-9252 ✉ bicycle@city.tsuchiura.lg.jp)
④	土浦市第2期多文化共生推進プラン(案)	12月9日(月)～ 1月10日(金)(必着)	市民活動課 (☎内線2031 FAX826-1147 ✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)
⑤	土浦市住生活基本計画(案)	12月9日(月)～ 1月10日(金)(必着)	住宅営繕課 (☎内線2421 FAX826-3403 ✉ juutaku@city.tsuchiura.lg.jp)
⑥	第4次健康つちうら21(土浦市健康 増進計画・食育推進計画)(案)	12月10日(火)～ 1月7日(火)(必着)	健康増進課 (☎826-3471 FAX821-2935 ✉ hoken@city.tsuchiura.lg.jp)
⑦	(仮称)土浦市こども計画(案)	12月11日(水)～ 1月8日(水)(必着)	こども政策課 (☎内線2280 FAX826-1120 ✉ ko-seisaku@city.tsuchiura.lg.jp)
⑧	特定空家等及び管理不全空家等の認定 基準及び判定調査票(案)	12月12日(木)～ 1月10日(金)(必着)	生活安全課 (☎内線2240 FAX826-1147 ✉ bohan@city.tsuchiura.lg.jp)
⑨	第3期つちうらシティプロモーション 戦略プラン(案)	12月23日(月)～ 1月17日(金)(必着)	シティプロモーション室 (☎内線2324 FAX823-9220 ✉ promotion@city.tsuchiura.lg.jp)

！スマートフォン1か月間 無料貸出

市内在住の65歳以上でスマホを持っていない方が対象
問DX推進課(☎内線2378)

お知らせ 令和7年度広報つちうら・市ホームページに掲載する広告主 募集

◆広報つちうら

掲載箇所 中旬号の最下段

枠数 6枠

規格 1枠…縦4.55cm×横17.67cm
0.5枠…縦4.55cm×横8.58cm

掲載料 1枠…3万円/月、0.5枠…1万5000円/月

配布対象・部数 市内全域・約6万部

◆市ホームページ

掲載箇所 トップページ最下段

枠数 12枠

規格 縦50pixel×横150pixel(JPEGまたはGIF画像)

掲載料 2万円/月(長期掲載割引あり)

アクセス件数 月平均約5万件

◎共通

申込締切 1月10日(金)(必着)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

なお、掲載には審査があります。



▲ホームページの広告掲載場所
◀広報紙の広告掲載場所

問広報広聴課(☎内線2349)

お知らせ 家屋を取り壊した方 土地の利用状況を変更した方へ

固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日現在の状況によって課税されます。

令和6年中に家屋を取り壊した場合、令和7年度から課税されなくなります。また、土地の利用状況が変わると税額が変わることがありますので、お早めにご連絡ください。

問課税課 土地係(☎内線2228) 家屋係(☎内線2337)

お知らせ 旧陸海軍の史料はありませんか

茨城郷土部隊史料保存会では、旧陸海軍に関する史料の収集・保存や展示を行っています。遺品や写真などの史料をお持ちの方はご連絡ください。

問同会(☎029-254-3520 大高)

担社会福祉課

お知らせ 土浦市ダイバーシティ推進室便り「ウィズユー」広告主 募集



掲載箇所 最下段

枠数 3枠

規格 縦4.5cm×横5.7cm

掲載料 1枠1万円

配布対象・部数 市内全域・約5万8000部

配布時期 令和7年5月上旬

申込締切 1月31日(金)(必着)

決定方法 先着順

(同時に申し込みがある場合は抽選)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問ダイバーシティ推進室(☎内線2506)



お知らせ 2024・2025年版「市民くらしの便利帳」を配布します



2024・2025年版「市民くらしの便利帳」を、12月上旬から末までに、順次各家庭のポストへ配布します。12月末までに配布されなかった場合は、サイネックスへご連絡ください。

問内容について…

広報広聴課(☎内線2399)

配布について…

サイネックスつくば支店(☎858-0570)



お知らせ 入札への参加を希望する方へ

市が発注する、役務の提供、印刷、物品納入などの入札参加資格審査の受付を行います。希望する方は、申請書類を提出してください。

対象 入札参加を希望するすべての方

有効期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

申請期限 12月27日(金)(消印有効)

※申請書の提出は原則郵送となります。

※必要書類など、詳しくは市ホームページまたは管財課で配布する「要項」をご覧ください。

※工事・コンサルの入札参加資格審査の受付は、県の共同受付センターで行っています。

詳しくは県ホームページをご覧ください。

問管財課(☎内線2227 〒300-8686 大和町9-1)



お知らせ 市・県民税の申告受付期間は1月31日～3月17日です



1月31日(金)から3月17日(月)に、市・県民税の申告を受け付けします。令和5年の市・県民税の申告をした方には、1月中旬に申告受付の案内はがきを郵送します。市・県民税の申告をする方は、ホームページの「申告書作成システム(新年度版)」で申告書を作成し、申告期間内に提出してください。新年度版の申告書作成システムは、1月下旬からご利用いただけます。

また、申告書は1月中旬から課税課、各支所・出張所でも入手できます。

問・申課税課

(☎内線2232 〒300-8686 大和町9-1)

申告書は郵送での提出にご協力ください。
窓口受付は、混雑緩和のため予約制となります。

受付会場・受付日時 ※予約のうえお越しください

◆臨時受付会場

受付期間 1月31日(金)～2月14日(金)の平日

受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～4時

受付日	会場	予約開始日
1月31日(金)	二中地区公民館	1月21日(火)
2月3日(月)	都和公民館	
2月4日(火)	神立地区 コミュニティセンター	
2月5日(水)	六中地区公民館	
2月6日(木) 7日(金) 10日(月)	三中地区公民館	1月24日(金)
2月12日(水) 13日(木) 14日(金)	新治地区公民館	

※各支所・出張所では、申告受付は行っていません。

◆課税課(本庁舎2階)

受付期間 2月17日(月)～3月17日(月)の平日、
3月2日(日)

受付時間 午前8時30分～11時30分、
午後1時～4時

予約開始日 1月28日(火)

臨時受付会場・課税課共通予約受付

予約方法 課税課に電話で

予約受付日時 平日 午前8時30分～午後5時

※各会場ごとに予約開始日が異なります。

※各会場でスマートフォンによる確定申告の操作方法の相談ができます。予約の際にお申し出ください。

申告が必要な方

◎令和7年1月1日に市内在住の方で、次のいずれかにあてはまる方

- ・給与収入があり、勤務先から市へ「給与支払報告書」の提出がされていない(「給与支払報告書」の提出の有無は、勤務先に確認してください)
- ・給与所得があり、給与所得以外にも所得があった
- ・営業等、農業、家賃、地代、配当などの所得がある
- ・年末調整後に、控除などの内容に変更や追加がある
- ・公的年金収入のみの方で、医療費控除などの各種控除の適用を受ける

◎令和6年中に収入がない方、または非課税収入のみの方でも、次のいずれかにあてはまる方は、区分判定や証明書交付に必要となるため、必ず申告をしてください。

- ・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料・医療福祉費支給制度(マル福)・児童扶養手当・公営住宅などの保険料算定や料率区分判定のために、非課税と決定される必要がある
- ・所得額の記載がある非課税証明書の発行が必要

申告に必要なもの ※必要書類が揃っていないと、受け付けできませんのでご注意ください

対象	必要書類
申告する方※1	- マイナンバーカード(個人番号カード) - マイナンバーカードをお持ちでない方は、次の①、②の両方の書類が必要です。 ①個人番号が確認できる書類(通知カード、個人番号の記載がある住民票の写しまたは住民票記載事項証明書のうちいずれか1つ) ②本人確認書類…運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳などのうちいずれか1つ
給与所得者・公的年金受給者	源泉徴収票または事業主の支払証明書など
事業所得者・不動産所得者	収支内訳書 ※作成してからお持ちください。
医療費控除のある方※2	医療費控除の明細書または医療費通知、保険などで補てんされた金額の明細書・証明書 ※あらかじめ医療費控除の明細書の作成が必要です。領収書の添付・提示は不要ですが、医療費通知は必要になる場合がありますので持参してください。
セルフメディケーション税制控除のある方※2	セルフメディケーション税制の明細書、健康維持の取り組みを行ったことを明らかにする書類(定期健康診断の結果通知書など) ※医薬品購入の領収書の添付・提示は不要です。
社会保険料控除のある方	国民健康保険税・国民年金保険料・介護保険料・任意継続保険料などの領収書、または納付済額証明書
生命保険料・地震保険料控除のある方	契約している保険会社から発行された控除証明書 ※地震保険料控除には、平成18年12月31日までに契約締結された長期損害保険料を含みます。
寄附金税額控除のある方	都道府県・市区町村・共同募金会・日本赤十字社などの領収書 など
障害者控除を受ける方	障害者手帳、戦傷病者手帳、市町村長などが発行する障害者に準ずる証明書 など

※1…郵送で申告書を提出するときは、個人番号が確認できる書類(上記①)と本人確認書類(上記②)の写し、各種収入が分かる書類・控除証明書などの写しを、重ならないように貼り付けてください。

※2…医療費控除とセルフメディケーション税制控除は選択適用のため、重複して控除を受けることはできません。

土浦税務署で確定申告する必要がある方

☎土浦税務署 ☎822-1100 自動音声案内

次に該当する方は、市役所および臨時受付会場では受け付けできませんので、土浦税務署にご相談ください。

- ・雑損控除を受けようとする
- ・過年度分の申告をする
- ・青色で確定申告する
- ・国外所得の申告をする
- ・外国税額控除の適用を受けようとする
- ・土地・建物・株式・先物取引などの譲渡所得、分離配当所得、退職所得などの分離課税の申告をする
- ・住宅借入金等特別控除により所得税の還付を受けようとする
- ・令和6年中に亡くなった方の申告をする(準確定申告)
- ・その他税務署の判断を要する申告をする

確定申告はe-Taxでの申告が便利です！

マイナンバーカードをお持ちの方は、自宅などからe-Taxで確定申告書を作成し、マイナンバーカード読取対応のスマートフォンまたはICカードリーダーライターを使用して提出できます。ぜひご利用ください。



情報ひろば

お知らせ 警察署の窓口受付時間が変わりました



受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時
対象業務 情報公開関係、遺失届出証明、古物営業許可、犯罪被害証明、道路使用許可 など
※運転免許に関する受付時間に変更はありません。
※詳しくはホームページをご覧ください。
問土浦警察署(☎821-0110)

お知らせ いばらき出会いサポートセンター 入会登録料無料キャンペーン



いばらき出会いサポートセンターでは、会員登録制によるパートナー探しの支援を行っています。
現在、女性の方を対象に、入会登録料が無料となるキャンペーンを行っています。ぜひご登録ください。
対象期間 1月31日(金)まで
※入会登録方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問同センター
(☎029-224-8888)



お知らせ 昔のくらしの道具を展示しています

日程 3月9日(日)まで
場所 市立博物館
内容 手回し洗濯機や磁石式電話機など、今の暮らしにつながるさまざまな昔の道具を紹介
問同館(☎824-2928)

お知らせ 忘年会・新年会はおいしく残さず食べきろう



忘年会や新年会などで卓上に残った料理を見て、もったいないと思ったことはありませんか？
食品ロス削減のため、宴会5箇条を取り入れて、おいしく残さず食べきりましょう！

宴会5箇条

- ①まずは、適量注文
- ②幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声掛け
- ③開始30分、終了前10分は席を立たずにしっかり食べる「食べ切りタイム」
- ④食べきれない料理は仲間で分け合おう
- ⑤それでも食べ切れなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰りましょう

問環境衛生課(☎内線2474)

8 土浦市役所 ☎826-1111(代表)

お知らせ ひとり親家庭応援 新入学児童へ入学祝い品を配付

対象 令和7年度に小学校へ入学するひとり親家庭の児童
配付内容 学用品(学習ノート、鉛筆 など)
申込方法 電話または右のQRコードから
申込締切 12月20日(金)
※配付方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問・申社会福祉協議会(☎821-5995)



お知らせ 海外ボランティア活動報告会 南アフリカ・ベトナム

日時 1月25日(土) 午後2時～4時
場所 ワークヒル土浦
講師 JICA海外協力隊経験者
内容 現地での活動内容や体験談について
定員 40人(先着順)
申込方法 住所、氏名、電話番号を記入してメールまたは電話で
問・申土浦市国際交流協会事務局(☎826-9051)
☐ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp

お知らせ 文化財防火デー防火訓練

日時 1月27日(月) 午前10時から(雨天中止)
場所 般若寺(穴塚)
内容 通報訓練、煙体験、消火器による消火訓練 など
問文化振興課(☎内線5120)

お知らせ 納期限／休日・夜間の相談日

◆**納期限**：12月25日(水)
固定資産税(3期)、国民健康保険税(6期)、介護保険料(6期)、後期高齢者医療保険料(6期)
◆**休日・夜間納税相談窓口**
日時 休日…12月22日(日) 午前9時～午後5時
夜間…1月9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。
問納税課(☎内線2333)



かすみがうらマラソンのボランティア・応援川柳 募集



◆ボランティアの募集

	募集対象	定員	申込方法	募集期限
コースキャスト	コース上の警備・ランナーへの応援(5人以上の団体)	—	大会事務局へ直接	1月15日(水)
キロ表示ボランティア	コースでのキロ表示看板の掲示(1組2人以上で従事)	30組	ホームページから	2月25日(火)
伴走ボランティア	ブラインドランナーが、安全で快適に走るための伴走	ブラインドランナーの申込数により変動	ホームページから申請書をダウンロードし、メールまたは郵送	12月20日(金)
救護ボランティア	ランナーとして参加しながら、要救護者の対応・報告など	エントリーしたランナーのうち300人	大会参加申込と同時に(詳しくはホームページをご覧ください)	1月15日(水)

◆応援川柳の募集

応募要件

茨城弁を使用した川柳で、出場ランナーに向けた応援や、大会への意気込みを盛り込んだもの、または霞ヶ浦周辺の景観・特産品に関するもの

応募方法 ホームページ、またはX(旧Twitter)で

「#かすマラ川柳」を付けて投稿

募集期間 12月27日(金)～1月31日(金)

※作品の著作権はすべて「かすみがうらマラソン大会事務局」に帰属します。

※受賞作品は、大会当日にフルマラソンのコース沿道に掲示するほか、ホームページ、ラジオ「だっぺ帝国の逆襲」、YouTube「ごじゃっぺ酒場」などで発表します。

※応募できる作品は、自作で未発表のものに限ります。

※応募に際し入手した個人情報、かすみがうらマラソンの応援に関すること以外には使用しません。

☎かすみがうらマラソン大会事務局

(☎893-5515 〒300-0036 大和町9-2

✉ suposin@city.tsuchiura.lg.jp)



応援するコースキャスト



掲示された応援川柳



土浦地方家族会の開催

日時 12月21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

☎土浦保健所(☎821-5342)



税理士による無料税務相談

日時 1月7日・14日、2月4日・18日(火)

場所 関東信越税理士会土浦支部(中央一丁目)

申込方法 電話で

☎・☎同支部(☎824-5055)



星の観望会



日時 1月25日(土) 午後5時50分～7時30分

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

※荒天時は講座のみ実施します。

定員 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 1月10日(金)

☎・☎環境基本計画推進協議会事務局(☎826-3327)



1時間の星の動き



情報ひろば

催し 高校生が作成！ 城下町を散策するARスタンプラリー



市内に設置されたAR(拡張現実) マーカーにスマートフォンをかざすと、昔の土浦の風景などが動画で再生されます。土浦の城下町を舞台にしたARコンテンツを通じて、観光名所や歴史を楽しんでみませんか。

日程 2月28日(金)まで

場所 土浦駅から亀城公園までの通り(全4か所)

※すべてのARマーカーを回った方には、景品をプレゼントします。詳しくはホームページをご覧ください。

☎土浦工業高校(☎821-1953)

催し 土浦市スポーツ協会 市民スキー バスツアー



◆志賀高原 蓮池スキー場

日程 2月7日(金)～10日(月)

料金 中学生以上…4万9500円

小学生以下…3万1500円

申込締切 1月22日(水)

◆蔵王温泉スキー場

日程 3月7日(金)～9日(日)

料金 中学生以上…3万9500円

小学生以下…3万1500円

申込締切 2月20日(木)

◎共通

定員 各30人(先着順)

申込方法 ファクスまたはメールで

※宿泊先など、詳しくはホームページをご覧ください。

☎同協会スキー部

(☎080-5378-0176 中村 FAX831-6902

✉tsuchiura.ski21@gmail.com)

※電話対応可能時間は午後6時～9時です。



催し 土浦市障害者ふれあいワーク展示会

日時 12月25日(水)～28日(土)、1月4日(土)～9日(木)
午前10時～午後6時 ※1月6日(月)は休館

場所 土浦市民ギャラリー

内容 障害者への理解と認識を深めることを目的とした、市内の障害福祉サービス事業所の作品や活動を紹介するポスターの展示

☎障害福祉課(☎内線2365)

学ぶ 土浦市食生活改善推進員による 男性のための食育・料理教室

◆男性のための食育教室(そば打ち体験)

日時 12月18日(水) 午前10時～午後1時

申込方法 電話または右のQRコードから

申込締切 12月13日(金)



◆男性のための料理教室

日時 1月22日(水) 午前10時～午後1時

内容 あげないメンチ風コロッケ、マンゴーヨーグルトなど

申込方法 電話または右のQRコードから

申込締切 1月15日(水)



◎共通

場所 土浦市保健センター

対象 市内在住の男性

定員 各16人(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

料金 400円

☎・申健康増進課(☎826-3471)



学ぶ 茨城いのちの電話 相談員募集のための公開講座

◆あなたの人生を支えるいのちの電話の活動

日時 1月19日(日) 午前10時～11時45分

場所 セキショウ・ウェルビーイング福祉会館
3階中研修室(水戸市千波町)

申込方法 電話または右のQRコードから



◆絵画療法プチ体験ワーク

日時 2月15日(土) 午前10時～11時45分

場所 県南生涯学習センター(ウララビル5階)

申込方法 電話または右のQRコードから



◎共通

定員 各40人(先着順)

☎・申茨城いのちの電話事務局(☎852-8505)

学ぶ 土浦市食生活改善推進員による おやこの食育教室

日時 1月18日(土) 午前10時～午後1時

場所 土浦市保健センター

対象 市内在住の小学生とその保護者

内容 鮭とさつまいものグラタン、
いちごのしゅわしゅわゼリー など

定員 8組(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

料金 1人300円

申込方法 電話で

申込締切 1月10日(金)

☎・申健康増進課(☎826-3471)

学 ぶ 霞浦の湯
霞ヶ浦展望ヨガ講座

日時 1月9日～3月13日の木曜日
午後1時30分～2時30分(全10回)
講師 水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)
定員 40人(定員を超えた場合は抽選)
料金 5300円
申込方法 往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、
年齢、性別、電話番号を記入し郵送、また
は窓口に直接
申込締切 12月13日(金)(必着)
☎霞浦の湯(月曜休館 ☎823-1631
〒300-0835 大岩田255)

学 ぶ ロコトレ講座

日時 1月17日・24日(金)、2月7日(金)
午前10時～11時30分
場所 土浦市保健センター
対象 市内に住民登録があり、令和7年3月31日時点
で75歳以下の方
内容 足腰の筋力やバランス能力を鍛える運動、講義
など
定員 各15人(先着順)
申込方法 電話で
申込期間 12月4日(水)～25日(水)
☎・☎健康増進課(☎826-3471)

学 ぶ 亀城プラザ
第4期フィットネス&カルチャー講座 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に直接
※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

申込締切 12月20日(金)(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。
☎亀城プラザ(水曜休館 ☎824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

曜日	講座名	対象	日程	時間	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	高校生以上	1/6～3/24	9:30～10:30	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	高校生以上	1/6～3/24	11:00～12:00	10	25人	5100円
	楊名時八段錦太極拳基本講座	高校生以上	1/6～3/24	13:30～15:00	10	30人	6100円
	マイケル先生の楽しい英会話	高校生以上	1/6～3/24	18:30～20:00	10	30人	6100円
	からだ痩身ヨガA	高校生以上	1/6～3/24	18:50～19:40	10	30人	5100円
	からだ痩身ヨガB	高校生以上	1/6～3/24	20:10～21:00	10	30人	5100円
火	筋膜リリースと小顔リンパマッサージ ～ウェーブストレッチリング使用～※1	高校生以上	1/7～3/18	19:00～20:00	10	30人	5100円
木	らくらく骨盤体操	高校生以上	1/9～3/13	10:00～11:00	10	30人	5100円
	はじめてのハーモニカ	高校生以上	1/9～3/13	12:30～13:30	8	15人	※2、3 8000円
	楽しく吹こうハーモニカ	高校生以上	1/9～3/13	13:30～14:30	8	15人	※2 8000円
金	モーニング★ヨガ	高校生以上	1/10～3/14	9:30～10:30	10	30人	5100円
	初歩の初歩から学ぶギター講座	高校生以上	1/10～3/14 (隔週)	13:30～15:00	6	10人	※4 7000円
	楽しい筋力トレーニング&ストレッチ	高校生以上	1/10～3/14	19:30～20:30	10	24人	7600円
土	うさぎ先生のKid's運動幼児クラス	未就学児(4～6歳)	1/11～3/15	13:10～14:00	10	15人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生クラス①	小学1～3年生	1/11～3/15	14:20～15:10	10	16人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生クラス②	小学4～6年生	1/11～3/15	15:30～16:20	10	16人	10200円

※1…購入4400円、レンタル1000円 ※2…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)
※4…テキスト代含む。持ち物 ギター、足台、譜面台、チューナー ※持っていない方は数量限定で貸し出しします。