

夢のある、元気のある土浦

広報 つちうら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1388



8月31日まで
H-NAC ヒューナック
アクアパーク水郷

照りつける太陽の下、子どもたちが元気いっぱい
プールで水しぶきをあげて遊んでいます。笑い声が
青空に響き、水の中を駆け回る姿はまるで小さな魚
たちのよう。夏の暑さもどこかへ吹き飛ばしてしま
いそうです。

Topics

- P2-3 夏の土浦を満喫しよう
- P4 茨城県知事選挙
- P5 ピックアップつちうら

広報つちうら8月中旬号の発行はありません。
次の広報つちうらは9月上旬号(9月2日発行)です。

夏の土浦を 満喫しよう

夏を楽しめる土浦のおすすめスポットを紹介します。
おもいきり遊んで、笑って、この夏の特別な思い出を作ろう！

H-NACヒューナック アクアパーク水郷

全長270mの流れるプール&5レーンの
スライダー、ちびっ子プールを備え、家
族で1日中楽しめる水遊びスポット。

大岩田601 ☎824-6432
営 8:30~16:00(8月31日まで)
¥ 1220円(小610円)



水郷テニスコート

ナイター照明完備の9面人工芝コート
で爽快プレー。初心者から上級者まで
快適に汗を流せます。

大岩田580 ☎824-0880
営 9:00~21:00(月曜休館)
¥ 1040円〜



霞ヶ浦総合公園 ランニングコース

自然豊かな景観と緑のトンネルに癒されな
がら、整備された道で快適に駆け抜けられ
るランニングコース。



レストハウス水郷

霞ヶ浦を望む自然豊かな公園内で、屋根付きBBQが楽しめます。手ぶらプランもあり、家族や仲間と夏を満喫できる穴場スポットです。

大岩田622-1 ☎824-9403

営11:00~20:00(月曜休館)

¥3000円~(各種プランあり)



霞浦の湯

霞ヶ浦を一望できる絶景温泉。肌ざわりなめらかなお風呂のなかで、心も体もとろける癒しのひとときを提供します。

大岩田255 ☎823-1631

営14:00~20:00(月曜休館)

¥410円(小210円)



りんりんポート土浦

サイクリングの拠点や休憩場所として利用できます。無料の駐車場も備えていて、誰でも気軽に訪れることができます。

川口二丁目13-25 ☎846-3320

営9:00~18:00



ラクスマリーナ

遊覧船やヨット体験、カヤック・足湯・BBQ・キャンプなど多彩なアクティビティが楽しめる水辺スポット。家族やカップルで夏の湖上時間を過ごしませんか。

川口二丁目13-6 ☎822-2437

営9:00~17:00(夏季無休、冬季水曜休館)

¥遊覧船1570円(小780円)、足湯100円(小50円)



あなたの大切な一票を未来のために投じましょう！



茨城県知事選挙



投票日時 9月7日(日) 午前7時～午後6時

告示日 8月21日(木)

問選挙管理委員会(☎内線2210)

期日前投票

投票日当日に投票所に行くことができない方は、期日前投票をご利用ください。
投票所入場券がない場合でも、本人確認のうえ投票できます。

期日前投票期間 8月22日(金)～9月6日(土)

期日前投票所	住 所	期日前投票時間
土浦市役所本庁舎 2階201会議室	大和町9-1	午前8時30分～午後8時
荒川沖西部地区学習等供用施設	荒川沖西二丁目11-28	午前8時30分～午後8時
神立地区コミュニティセンター	神立町682-54	午前8時30分～午後8時
新治地区公民館	藤沢982	午前8時30分～午後8時
土浦ピアタウン 2階	真鍋新町18-13	午前9時30分～午後8時
イオンモール土浦 2階	上高津367	午前10時～午後8時



期日前投票期間中はどの期日前投票所でも投票できますが、選挙当日の9月7日(日)は投票所入場券に記載された投票所でしか投票することができませんので、ご注意ください。

子どもと一緒に選挙へ行こう



18歳未満の子どもは親と一緒に投票所に入ることができます。
親が投票する姿を子どもに見てもらうことは、貴重な社会教育となり、子どもが政治を身近に感じるきっかけにもなります。

つちまるシールプレゼント

18歳未満の子どもを連れて投票された方へ、「つちまるシール」をプレゼントします。

不在者投票

次のいずれかに該当する方は、所定の手続きを行うことにより、投票日前日までに不在者投票をすることができます。

- ・仕事などで他市町村に滞在し、滞在先での投票を希望する方
- ・投票日当日に18歳になる方で、期日前投票期間中の時点では17歳の方
- ・県選挙管理委員会が指定する病院・介護老人保健施設などに入院・入所している方で、一定の事由に該当する方(詳しくは各施設にお問い合わせください)
- ・身体に重度の障害があり、一定の事由に該当する方(郵便などによる不在者投票の投票用紙の交付請求期限は、9月3日(水)です)

※手続方法など、詳しくはお問い合わせください。

投票できる方

次の要件すべてに該当し、選挙人名簿に登録のある方

- ・平成19年9月8日以前に生まれた満18歳以上の方
 - ・基準日に土浦市に引き続き3ヶ月以上住所のあった方
- ※県外に転出された方は、投票することができません。

選挙公報

新聞折込のほか、市役所本庁舎、各支所・出張所、各中学校地区公民館、各投票所で配布します。また、ホームページでも閲覧できます。発行は告示日の数日後です。

開 票

開票は投票終了後、午後8時から霞ヶ浦文化体育会館で行います。投票結果はホームページに掲載します。

土浦の花火100周年記念 第94回土浦全国花火競技大会 有料観覧席販売

☎花火のまち推進室(☎内線2705)

日時 11月1日(土)
午後5時30分～8時
※荒天時は8日(土)に延期、両日とも
実施できない場合は中止します。
場所 桜川畔(学園大橋付近)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



席の種類と価格(①か②いずれかの申し込み)

① 敷席(購入は1人1席まで)

種類	定員	価格
全マス(約1.7m×約1.7m)	5人※	2万6000円
半マス(約1.7m×約0.85m)	2人	1万3000円
テーブルとパイプイス	4人	8万円

※大人のみの場合は4人推奨

② イス席(パイプイス)(購入は1人5席まで)

A席…6000円、B席…5000円、C席…4000円

※価格はすべて税込です。

販売方法など

販売方法 「チケットぴあ」から▶



※窓口販売は行いません。

販売期間 8月12日(火)午前10時～

9月7日(日)午後11時59分

当選発表 9月11日(木)午後6時

「チケットぴあ」にて

支払方法 クレジットカード決済

チケット配送 10月中旬から順次郵送



応援ありがとうございます ふるさと土浦応援寄付

☎シティプロモーション室(☎内線2518)

令和6年度も、土浦を「ふるさと」と思う多くの方から応援いただきました。ありがとうございました。
寄付の内容と活用事業をお知らせします。

ふるさと土浦応援寄付の内容	件数	金額	主な活用事業
子どもが夢と希望を持ち、生き生きと育つまちづくり	2万4064件	4億2265万8800円	小中学校長寿命化改良事業 など
安心な市民生活を支える災害に強いまちづくり	3649件	6104万7900円	橋梁耐震対策・長寿命化修繕事業
暮らしやすさ、働きやすさが人を呼ぶまちづくり	3642件	5703万円	荒川沖木田余線整備事業 など
未来につなげる「地域の宝」を生かしたまちづくり	1925件	3226万6900円	水郷筑波サイクリング環境整備事業 など
「土浦薪能」を土浦市の文化遺産として継承したい(使い道指定)	29件	120万6300円	土浦薪能関連事業
指定しない	2万1285件	3億2492万2400円	各プロジェクトから事業を選択して活用
合計	5万4594件	8億9913万2300円	



お知らせ 第3回土浦市議会定例会

日時 いずれも午前10時から
招集日 9月2日(火)
一般質問 9月8日(月)～10日(水)
最終日 9月24日(水)
※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 土浦市多文化共生推進プラン 検討委員会

日時 8月27日(水) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)
場所 土浦市総合福祉会館4階 講義講習室
内容 プランの進捗状況について など
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 市民活動課(☎内線2031)

お知らせ 都市計画に関する公聴会

公聴会で意見を述べることを希望する方は、事前に公述申出書を提出してください。
日時 8月22日(金) 午前10時から
場所 男女共同参画センター 研修室3
案件 東中貫町地区の用途地域・特別用途地区の変更
公述申出書提出方法
都市計画課に設置してある申出書を記入し、8月4日(月)から18日(月)の間に窓口へ直接
※公述人がいない場合、公聴会は開催されません。
問合せ 都市計画課(☎内線2013)

お知らせ 土地を産業立地に活かしませんか 土浦市企業立地適地バンク

産業立地を希望する企業へ適した土地を案内するため、活用されていない市内の土地の情報を集めています。土地活用でお困りの方は、ご相談ください。
対象 市街化区域の1000㎡以上の一団の土地 など
※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 企業誘致室(☎内線2353)

お知らせ 人事行政の運営などの状況を公表します

人事行政の公平性と透明性を高めるため、市では市職員の任免や給与、勤務条件などの状況を公表しています。掲載した項目以外の状況など、詳しくはホームページをご覧ください。

◆職員の任免および職員数に関する状況

職種別職員数 (人)

職種区分	令和6年度		令和7年度		
	当初	退職	採用	新規再任用	当初
行政職	817	▲28	28	7	824
消防職	201	▲7	9	0	203
技能労務職	22	▲1	0	0	21
合計	1,040	▲36	37	7	1,048

※行政職には企業職を含みます。
※職員数には、再任用短時間勤務職員を含みません。
※令和7年度採用には、令和6年10月1日付け採用者を含みます。

◆職員の勤務時間、その他の勤務条件の状況

- 勤務時間(標準的なもの)
午前8時30分から午後5時15分まで
※休憩時間は正午から午後1時まで
- 主な休暇・休業制度
有給の休暇…年次休暇、療養休暇、忌引 など
無給の休暇…育児休業、介護休暇 など

◆職員の給与の状況

・初任給、平均年齢、平均給料月額(令和6年4月1日現在)

職種区分	初任給	平均年齢	平均給料月額
行政職	大卒…208,000円	41.7歳	306,800円
消防職	大卒…231,400円	37.8歳	305,800円
企業職	大卒…208,000円	45.3歳	314,200円
技能労務職	高卒…164,000円	54.7歳	283,100円

- ラスパイレス指数…96.0(令和6年度)
- ※全地方公共団体の一般行政職の給料を同一の基準で比較するため、国家公務員の職員構成を基準として学歴や経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100として計算した指数。
- 主な職員手当
管理職手当、扶養手当、通勤手当、期末勤勉手当(民間企業のボーナスにあたる手当)、地域手当、住居手当、時間外勤務手当 など

問合せ 人事課(☎内線2329)

①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

生成AIを活用した業務効率化講座

日時 ①9月8日(月)、②10月8日(水)
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1・2
対象 市内店舗や事業所の経営者または従業員の方
講師 ウェブ解析士協会
内容 ①Google Geminiの基本操作
②NotebookLMの活用方法
定員 各30人(先着順)
持ち物 ノートパソコン
(お持ちでない方はスマートフォン)
申込方法 右のQRコードから
申込締切 9月1日(月)
問土浦商工会議所(☎822-0391)



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け付けを行います。

対象 新たに登録を希望する方、または登録している業種の追加・変更を希望する方

有効期間 10月1日～令和8年3月31日
申請方法 ホームページにある申請書一式を郵送
申請期限 8月29日(金)(消印有効)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
※工事・測量の入札参加資格審査の受け付けは、県と共同で行っています。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

8月の納期限 休日・夜間納税相談日

◆**納期限**：9月1日(月)
市県民税(2期)、国民健康保険税(2期)、介護保険料(2期)、後期高齢者医療保険料(2期)
◆**休日・夜間納税相談窓口**
日時 休日…8月31日(日) 午前9時～午後5時
夜間…9月11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2335)

お知らせ

基本操作・防災関連 スマートフォン講座



日時 9月10日(水) ①午前10時～正午
②午後2時～4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、災害時の情報収集や活用方法を学ぶ
※講師準備の 안드로이드スマートフォン使用
定員 各20人(定員を超えた場合は抽選)
※抽選結果は8月27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 ・年齢
・電話番号(固定電話・携帯電話) ・希望講座番号
・スマートフォンを保有している場合は、使用期間、種別(iPhoneまたはアンドロイド)



申込締切 8月20日(水)(必着)
申込先 ファクス…☎822-9252
はがき…☎300-8686 大和町9-1
※宛先に「DX推進課 基本・防災スマートフォン講座係」と記入してください。
問DX推進課(☎内線2378)

お知らせ

東日本大震災 記録資料展示



日時 8月24日(日) 午前10時～午後3時
場所 一中地区公民館
問防災危機管理課(☎内線2270)

お知らせ

全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達訓練

日時 8月20日(水) 午前11時
放送内容
・チャイム音
・「これはJアラートのテストです」×3回
・「こちらは、ぼうさいつちうらです」
問防災危機管理課(☎内線2009)



お知らせ

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 9月2日(火)～4日(木)、16日(火)～18日(木)
場所 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域
問陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地(☎842-1211)

情報ひろば

お知らせ 定額減税補足給付金(不足額給付)



令和6年度は定額減税しきれないと見込まれる方を対象として、令和5年の収入を基に算定した差額分を支給する、調整給付金を実施しました。

今回、給付額に不足が生じた方などを対象として、不足額給付を行います。

◆対象となる方の例

- ・所得の減少などにより、令和6年分所得税額が事前の推計よりも減少し、調整給付額が不足した
- ・本人および扶養親族などとして、定額減税の対象となっておらず、令和5～6年に実施された低所得世帯向け給付の対象にもなっていない

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問課税課(☎内線2239、8月12日まで)

市コールセンター(☎826-3362、8月13日から)

お知らせ 骨髄移植などを受けた子への 予防接種の再接種費用助成



対象 次のすべてに該当する方

- ・過去に受けた定期予防接種の効果が、低下または消失したと医師に判断された
- ・再接種時点で市内に住民登録があり、20歳未満

助成額 予防接種の再接種費用(上限あり)

申請期間 再接種を受けた年度末まで

※詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 土浦「常陸秋そば」 そばオーナー募集



オーナーの方は、種まきやそば打ち体験などのイベントに参加できます。

費用 1口1万2000円

募集口数 25口(先着順、1人2口まで)

申込締切 8月16日(土)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問土浦市農業公社(☎862-5143)

お知らせ 水郷桜イルミネーション オリジナル作品募集



展示期間 11月22日(土)～令和8年1月12日(月)

展示場所 霞ヶ浦総合公園 オランダ型風車前広場

対象 学校(高校・専門学校・大学)、企業、その他の団体

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問土浦市産業文化事業団(☎823-4811)

お知らせ 救急車の施設への一時立ち寄りに ご理解をお願いします

救急出動は長時間にわたることがあり、隊員の水分補給や体調管理、トイレ利用など、最低限の休憩が必要な場合があります。

救急車は傷病者を搬送していない時間にのみ施設に立ち寄っており、出動要請にはすぐ対応可能な体制を維持しています。

また、車両に「休憩中ボード」を掲げ、立ち寄りが業務上の目的であることを明示します。

適正な救急体制維持のため、ご協力をお願いします。

問警防救急課(☎821-0119)



▲休憩中ボード

お知らせ 令和8年 二十歳のつどい

日時 令和8年1月11日(日) 午後1時30分から

場所 クラフトシビックホール土浦

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方
※市外に住民登録がある方も参加できます。

※式典内容などの詳しい情報は、11月ごろにホームページなどでお知らせします。

問生涯学習課(☎内線5115)

お知らせ 土浦市民ギャラリーで作品を 展示しませんか



利用期間 令和8年4月7日(火)～10月4日(日)

◆会期単位受付

火～日曜日の6日間を1会期として、最大4会期まで連続で希望できます。

申込期間 9月2日(火)～15日(月)

申込方法 利用希望申込書を直接
(申込多数の場合は調整または抽選)

◆1日単位受付

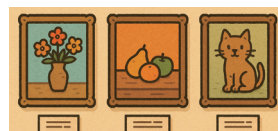
申込期間 10月1日(水)から

申込方法 利用許可申請書を直接(先着順)

※利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問同ギャラリー

(月曜休館 ☎846-2950)



お知らせ イノシシの捕獲活動を行います



近年、イノシシの目撃例や農作物被害が多発しています。イノシシの活動が活発になる、8月中旬から11月中旬までを重点期間とし、猟友会と連携して捕獲活動を行います。実施する場所など、詳しくはホームページをご覧ください。

問農林水産課(☎内線2711)



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



同センターは、結婚を希望する独身の方を対象に、出会いと結婚を支援しています。

10月31日(金)まで、女性を対象として、入会登録料(通常1万1000円または2万2000円)が無料になるキャンペーンを実施しています。

問同センター(☎029-224-8888)

相談 土浦地方家族会

日時 8月16日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 四中地区公民館

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

問土浦保健所(☎821-5342)

相談 相続登記義務化や遺言書の作り方を学ぶ 無料セミナー

日時 ①8月29日(金) ②9月26日(金)

午後2時30分～4時

※①と②の内容は同じです。

場所 水戸地方法務局土浦支局(下高津一丁目)

※水戸会場の講義をオンライン中継します。

定員 10人(先着順)

申込方法 電話で

問・申水戸地方法務局供託課(☎029-227-9917)

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 8月20日(水) 午前10時～午後3時

場所 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)

申込方法 右のQRコードから

問同支店(☎822-3216)



相談 健診結果まると相談

日程	場所
9月4日(木)	六中地区公民館
9月17日(水)	土浦市保健センター
9月26日(金)	三中地区公民館
9月29日(月)	土浦市保健センター
9月30日(火)	新治保健センター
10月10日(金)	都和公民館
10月15日(水)	土浦市保健センター
10月24日(金)	ワークヒル土浦
10月31日(金)	三中地区公民館
11月14日(金)	土浦市保健センター

時間 午後1時30分～3時30分(相談は30分程度)

※9月17日は午前9時30分～11時も開催します。

対象 健診を受けた方またはその家族

内容 保健師との個別相談(健診結果の見方・気になることなど)、栄養士との個別相談(希望者のみ)

持ち物 健診結果

申込方法 電話で

問・申健康増進課(☎826-3471)

相談 司法書士による全国一斉 子どものための養育費電話相談

日時 8月30日(土) 午前10時～午後9時

相談ダイヤル ☎0120-567-301

問茨城青年司法書士協議会(☎029-229-2322)

相談 行政相談センターきくみみ茨城 暮らしの困りごと相談会



日時 9月18日(木) 午前11時00分～午後3時40分
(受け付けは午前10時30分から)

※相談時間は1人(組)あたり20分です。

場所 男女共同参画センター 研修室1～3

申込方法 電話で(平日 午前9時～午後4時45分)

申込期間 9月4日(木)～11日(木)

※当日の相談も受け付けます(事前予約した方優先)。

問・申行政相談センター(☎029-253-1100)

相談 建築士による住まいの無料相談会



日時 9月24日(水) 午前10時～午後4時

場所 つくば市役所本庁舎(つくば市研究学園一丁目)

申込締切 8月31日(日)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問県住宅課(☎029-301-4755)

情報ひろば

催し つちうらクローバーフェスティバル ～人権×平和×ダイバーシティ×協働のまちづくり～



日時 9月27日(土) 午後0時30分～4時30分

場所 県南生涯学習センター

内容

- ・土浦市民憲章制定50周年記念セレモニー
- ・広島平和記念式典に参加した中学生の体験発表
- ・広島VR体験
- ・体験、啓発コーナー
- ・着ぐるみ大集合
- ・バルーンアート など



※託児サービスは、電話または右のQR

コードから事前申込が必要です。

※詳しくはホームページをご覧ください。



問 人権推進課(☎内線2509)

催し つちうら認知症バリアフリー市民講演会

日時 9月6日(土) 午後2時～3時30分

場所 クラフトシビックホール土浦

テーマ 認知症になってからのセカンド・ストーリー

講師 山中 しのぶさん(若年性認知症当事者)

定員 200人(先着順)

申込方法 電話または右のQRコードから

問・申 高齢福祉課(☎内線2501)



催し 協働のまちづくりファンド認定事業 つちうら彩リフェスティバル

日時 9月6日(土) 午前10時～午後4時

場所 霞浦の湯

内容 ゆかたレンタル・着付け、ヘアメイク、写真撮影、音楽・ダンスステージ、竹灯籠展示 など

※ゆかたを着てご来場した方に特典があります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 Sweet Life Project Japan

(☐ sweetlifeprojectj@gmail.com)

担 市民協働室



催し 不妊に関する市民公開講座・相談会 「不妊治療と仕事の両立」

日時 9月7日(日) 午前9時30分～午後0時45分

場所 水戸市民会館(水戸市泉町一丁目)

※オンラインでの参加も可能です。

申込方法 ・会場参加…当日会場に直接

・オンライン参加…右上のQRコードから



問 茨城県産婦人科医会事務局(☎029-241-1130)

◆人権講演会戦後80年特別企画

映画「祈り 幻に長崎を思う刻」

上映時間

午後2時30分～4時30分

内容紹介

戦時中から戦後に長崎で暮らしたカトリック信徒を描いたドラマ



◆市民活動団体などによるパネル展

日程 9月20日(土)～27日(土)

場所 県南生涯学習センター



催し 小町の館 小町宵まつり

日時 8月23日(土) 午後3時～8時 ※荒天中止

内容 縁日、ミニコンサート、風鈴絵付け体験 など
※午前中には「キッズマルシェ」を開催します。

◆キラ★ランタンin宵まつり

夏の夜空にランタンを飛ばしてみませんか？

時間 午後7時30分から(受け付けは午後7時から)

定員 80人(先着順)

料金 1000円

申込方法 右のQRコードから

問 同館(☎862-1002)



催し 運動普及推進員によるウォーキング大会 町中の知らないみちも訪ねてみよう

日時 9月27日(土) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)

※雨天の場合は室内で運動します。

集合場所 四中地区公民館

内容 小松坂元気アップコース(約4.5km)

定員 30人(先着順)

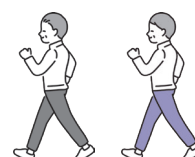
持ち物 飲み物、健康保険証、帽子

申込方法 電話で

申込期間 9月9日(火)～19日(金)

※元気アップ！りいばらきポイント対象事業です。

問・申 健康増進課(☎826-3471)



①まなびナビ第74号を発行しました

さまざまな講座の情報を掲載しています▶

問生涯学習課(☎内線5114)



学 ぶ 男女共同参画セミナー
「女性のための創業セミナー」



日時 ①10月1日・29日(水) 午後1時30分～4時
②11月20日(木) 午後1時30分～4時30分

場所 ①土浦市総合福祉会館4階 講義講習室
②まちなか交流ステーションほっとOne
(川口一丁目)

対象 起業を考えていて、①②両方に参加できる女性

内容 ビジネスの基礎知識、起業のコツ など

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 9月22日(月)

※託児サービス利用可(1歳～未就学児)

問・申ダイバーシティ推進室(☎内線2506)



学 ぶ 土浦市国際交流協会
初級日本語講師養成講座

日時 10月4日～12月13日の土曜日※11月8日は除く
午前10時～正午 (全10回)

場所 ワークヒル土浦

内容 外国出身者などに日本語を指導する方法を学ぶ

定員 20人(先着順、協会会員・市内在住者優先)

料金 5000円(別途テキスト代3000円程度)

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

申込締切 9月12日(金)

問・申同協会事務局(☎826-9051)

✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)

学 ぶ 土浦市生活支援担い手養成講座

日時 10月6日(月) 午前9時～午後4時30分
(受け付けは午前8時45分から)

場所 特別養護老人ホームこほく(菅谷町)

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

内容 高齢者生活支援を行うための知識や技術を学ぶ
※講習会修了後は、訪問サービスや介護施設でのボラ
ンティア活動などに参加できます。

定員 20人(先着順)

申込方法 電話、窓口に直接、または
右のQRコードから

申込締切 9月12日(金)

問・申高齢福祉課(☎内線2500)



学 ぶ 上高津貝塚ふるさと歴史の広場
体験講座「縄文土器をつくろう」

日時 9月6日(土) 午前10時30分～午後3時
9月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後3時
10月18日(土) 午前9時～正午 (全4回)

内容 出土品をモデルにした土器づくり(自由作品不可)

講師 上高津貝塚土器づくりの会

定員 10人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴

持ち物 昼食

料金 300円(材料費)

申込方法 電話または直接

問・申同館(月曜休館 ☎826-7111)



学 ぶ 自分でつくるフレイル予防講座

日時 9月10日・17日・24日、10月8日・22日(水)
午後2時～午後3時40分 (全5回)
(受け付けは午後1時20分から)

場所 一中地区公民館

対象 市内在住の65歳以上で心身機能に不安のある方

内容 フレイルの予防に関する講義・運動・グループ
ワーク、セルフケアプランの作成 など

定員 20名(先着順)

申込方法 電話で

問・申高齢福祉課(☎内線2500)

学 ぶ 普通救命講習Ⅰ

日時 9月27日(土) 午前9時～正午

場所 消防本部 3階講堂

内容 心肺蘇生法・止血法 など

対象 中学生以上

定員 50人(先着順)

持ち物 修了証(受講経験のある方)、動きやすい服装

申込方法 電話または右のQRコードから

申込開始 9月2日(火)から

問・申警防救急課(☎821-0119)



県南広報紙 相互紹介 まつりつくば2025



日程 8月23日(土)・24日(日) 正午～午後9時

場所 TXつくば駅周辺(つくば市吾妻二丁目)

内容 神輿やねぶたのパレード、市内グルメを楽しむ
まんぷく広場 など

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問つくば市観光推進課内事務局(☎029-883-1111)

情報ひろば

学ぶ ワークヒル土浦 第3期講座

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 8月19日(火)～9月19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。

※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(月曜休館) ☎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	10/7～12/16	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	10/7～12/16	11:30～12:30	8	40人	4100円
	リズムキック exercise	一般男女	10/7～12/16	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	10/7～12/16	15:45～17:00	8	40人	4100円
	エアロ&コンディショニング	一般男女	10/7～12/16	19:30～20:30	8	40人	4100円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10/8～12/17	10:00～11:00	10	40人	5200円
	楽しいピアノ(初級～中級)※2	一般男女	10/8～12/17	10:00～11:00	10	10人	10500円
	ベルヴィス®ワーク※5 New	一般男女	10/8～12/10	11:30～12:30	8	30人	4100円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	10/8～12/17	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	10/8～12/17	20:00～21:00	10	60人	5200円
金	ひさしぶりのピアノ(中級～上級)※2	一般男女	10/10～12/12	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	10/10～12/12	10:00～11:00	10	25人	5200円
	やさしいピアノ(初級)※2	一般男女	10/10～12/12	11:00～12:00	10	10人	10500円
	からだバー®エクササイズ ～しなやかな体づくり～※3	一般男女	10/10～12/12	11:30～12:30	10	20人	5200円
	趣味で楽しむピアノ(初級～上級)※2	一般男女	10/10～12/12	14:00～15:00	10	10人	10500円
	キッズ運動 ～運動が好きに、身体も心も強くなる～	未就学児 (4～6歳)※4	10/10～12/12	16:30～17:30	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	10/10～12/12	18:50～19:50	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	10/10～12/12	20:00～21:00	10	40人	5200円
日	STEP&ストレッチ	一般男女	10/5～12/14	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	10/5～12/14	19:10～20:00	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

※5…9月10日(水)11:30～12:30に体験講座を実施。

※3…からだバー®は当日貸し出し

※4…講座開始時点の年齢

定員…25人(先着順) 料金…600円 申込方法…電話または直接

学ぶ 神立地区コミュニティセンター講座

申込方法

- 講座①…電話または直接
- 講座②、③…往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名(未成年の場合)、性別、電話番号、希望講座を記入して郵送

申込締切 9月5日(金)(消印有効)

※定員を超えた場合は抽選。抽選結果は、はがきでお知らせします。

問・申 同センター(☎833-1295)

〒300-0013 神立町682-54)

講座名	日程	時間	回数	定員	教材費
①グルーデコで作るキラキラアクセサリー	9/13(土)	10:00～12:00	1	10人	3000円
②正しく美しい字を習える書道 (小学生以上対象、親子参加可)	10/11～12/20(土)	10:00～12:00	6	10人	3000円
③七宝焼体験教室	10/16～3/19(木)	9:30～12:00	6	10人	5000円



水郷体育館 第3期スポーツプログラム

申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名を記入して郵送、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 8月15日(金)～9月15日(月)(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(月曜休館 ☎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	ピラティス	一般男女	10/7～12/23	9:50～10:40	9	35人	4950円
	ZUMBA GOLD®	一般男女	10/7～12/23	11:00～11:50	9	35人	5850円
	深層筋トレ 自分を大切に心と身体を磨く	一般男女	10/7～12/23	13:30～14:20	9	30人	5850円
	かんたんエアロビクス&ストレッチ	一般男女	10/7～12/23	18:50～19:40	9	35人	5850円
	タイ式ヨガ ルーシーダットン	一般男女	10/7～12/23	20:05～20:50	9	30人	4950円
	バレーボール	一般女子	10/21～12/23	10:00～12:00	7	40人	4900円
水	元気！楽しく！はつらつ体操	一般男女	10/8～12/17	10:00～10:50	3	35人	1950円
	体幹と脚の筋活とほぐし！！	一般男女	10/8～12/17	11:40～12:30	11	30人	6050円
	身体★メンテナンス 腰痛予防&股関節編	一般男女	10/8～12/17	12:50～13:40	11	35人	7150円
	深まる呼吸ヨガ	一般男女	10/8～12/17	14:00～14:50	11	35人	7150円
木	フィットネスフラ	一般男女	10/9～12/18	9:20～10:10	11	35人	7150円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	10/9～12/18	11:00～11:50	11	35人	6050円
	楽しくキッズフラダンス	4～15歳女子	10/9～12/18	18:00～18:50	8	25人	6000円
	太極舞	一般男女	10/9～12/18	18:40～19:30	11	35人	6050円
	キックシェイプ	一般男女	10/9～12/18	19:50～20:40	11	35人	6050円
	ハワイアン・フラ 夜間	一般男女	10/9～12/18	20:00～20:50	11	35人	6050円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	10/10～12/19	9:20～10:10	11	35人	6050円
	カラダほぐすヨガ	一般男女	10/10～12/19	10:30～11:20	11	35人	7150円
	体幹メソッドYoga	一般男女	10/10～12/19	18:50～19:40	11	35人	6050円
	夜ヨガキャンドル	一般男女	10/10～12/19	19:30～20:20	11	35人	6050円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般男女	10/11～12/20	10:00～10:50	11	35人	6050円
	リラックスヨガ	一般男女	10/11～12/20	19:00～19:50	9	35人	4950円
日	ベリーダンス	一般男女	10/12～12/21	10:30～11:20	10	20人	8000円
	ピラティス&ベリーシェイプ	一般男女	10/12～12/21	11:40～12:30	10	35人	7000円

※各講座につき1回のみ、講座体験に参加できます(1講座500円)。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。



水郷テニスコート 第3期硬式テニス教室

対象 高校生以上の方

申込方法 窓口へ直接

申込期間 8月20日(水)～9月20日(土)

※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(月曜休館 ☎824-0880)

曜日	教室名	日程	時間	回数	定員	受講料※
火	初中級【基本・応用】	10/7～12/16	19:00～20:30	8	20人	7500円
水	中級【試合想定】	10/8～11/26	19:00～20:30	8	20人	11000円
木	初中級【基本・応用】	10/9～11/27	19:00～20:30	8	20人	7500円
金	初級	10/3～12/5	10:00～11:30	10	40人	9200円

※…保険料を含む



◆夏の水難事故に注意しましょう

海岸の離岸流に注意

海岸では沖に向かう強い流れ「離岸流」が発生している場合があります。浅瀬であっても沖に流されて死亡する事故も発生しています。ライフセーバーのいる監視・救助体制の整った海水浴場に行くなど、身を守ることを心がけましょう。

◆夏の交通事故防止

夏は暑さによる集中力の欠如や、屋内外の温度差による疲労感が起きやすくなります。そのため、ハンドル操作やブレーキの踏み間違いなどによる運転操作の誤りや、漫然運転などが原因と思われる車の事故の発生が懸念されます。夏の交通事故防止ポイントを参考に、安全運転に努めましょう。

夏の交通事故防止ポイント

①ゆとりのある計画を

時間にゆとりを持ち、安全運転を心がけましょう。

子どもの水難事故に注意

子どもの水の事故は、自宅近くの小さな川、池、用水路などの身近な場所でも発生しています。保護者や周囲の大人たちが、子どもだけで危険な水辺に行かないようによく話しておきましょう。



②熱中症に注意

エアコンを使用し、こまめに水分補給しましょう。

③飲酒運転は絶対にダメ

飲酒運転は、「判断力」「反応速度」「視力・視野」の低下などが生じます。飲酒運転はしない・させない・許さないを徹底しましょう。

④二輪車の事故防止

8月19日はバイクの日です。カーブ手前で十分に減速し、スピードの出しすぎに注意しましょう。

食生活改善推進員の健康料理 No.202 長ナスとトマトのサラダ



みずみずしい旬のナスとトマトを使った、夏にぴったりのサラダです。ナスの皮に含まれる紫色の色素ナスニンには、コレステロール値の上昇を抑える働きがあり、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。また、低カロリーのため、ダイエット中の方にもおすすめです。

材 料 (3人分)

長ナス	2本	A	しょうゆ	小さじ2
トマト	中1個		酢	大さじ1/2
カイワレ大根	少々		砂糖	小さじ1/2
釜揚げシラス	15g		すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1			

作 り 方

- ①長ナスはヘタを切り取る。長さを半分に切り、さらに縦に6等分に切り、水に10分ほどさらしてアクを抜く。トマトは6mmの半月切りにする。
- ②長ナスの水を切り、ごま油を絡め、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。
- ③器にトマトを敷き、②をのせ、混ぜ合わせたAをかける。
- ④③にカイワレ大根と釜揚げシラスをトッピングする。

1人分の栄養

エネルギー	91kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	1.7g	食物繊維	2.4g
脂質	5.8g	食塩相当量	0.7g
糖質	5.3g		

今月の食改さん



ヘルスメイト
食生活改善推進員三支部



夏休みイベントを開催します！

としょかんホラーナイト

閉館後の図書館でこわいおはなしをしたあとに、うす暗い館内を探検します。

日時 8月23日(土) 午後6時45分～7時30分

場所 市立図書館(アルカス土浦館)

対象 未就学児・小学1～2年生の子とその保護者

定員 親子30組(先着順)

申込方法 8月9日(土)午前10時より
右のQRコードから



つつうら駄菓子屋楽校

平和学習紙芝居「英ちゃんと原爆」

日時 8月16日(土)・17日(日)

①午前11時から ②午後2時から

場所 アルカス土浦 1階ラウンジ

対象 小学4年生以上

※大人も参加できます。



※「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。

2025年8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 31	25	26	27	28	29	30

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 「世界の島」

世界にはどんな島がある？
実在する島から本当にあるかわからない島まで、いろいろな島の本を集めました。

協働のコーナー

今日、どう？ ～市民活動の輪を広げよう 「こらぼの」活用のススメ～

岡市民協働室(☎内線2458)

市には、町内会や自治会、NPO法人、ボランティア団体、趣味のサークルなど、たくさんの市民活動団体があり、市民の暮らしを豊かに彩っています。

こうした市民活動団体は、それぞれの特性を活かして、地域を元気にしたり、人と人をつないだり、防災や見守りなどの役割を担ったりしています。行政の手が届きにくい部分に目を向け、小回りの利いた活動ができるのも大きな強みです。さらに、行政と市民活動団体が協働することで地域課題への対応力は高まります。行政が持つ制度や資源と、市民活動団体の現場感覚や柔軟性が組み合わせることで、一人では解決が難しい地域課題にも向き合えるようになります。「協働」とは、目的を共有しながら、お互いの強みを活かして、対等な立場で活動に取り組むことです。

市民活動団体にとって、仲間を集めたり、活動を多くの人に知ってもらうことはとても重要です。市には、市民活動情報サイト「こらぼの」というWebサイトがあり、市内で活動する非営利の団体であ

れば無料で登録できます。この「こらぼの」には団体の紹介やメンバー募集、イベント情報、活動報告などを自由に掲載することができます。

これから市民活動に関わってみたい、という方にも「こらぼの」は情報の宝庫です。「こらぼの」が自分に合った活動を見つけるきっかけになるかもしれません。仲間を見つけ、ボランティアや趣味の活動で輝いてみませんか？

今日、どう？

市民活動情報サイト「こらぼの」▼



「こらぼの」の登録方法など、詳しくはこちら▶



子育てひろば

9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	2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7年5月生まれ	10日(水)・11日(木)	13:10~14:15	
	1歳6か月児健康診査	令和6年2月生まれ	3日(水)・4日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和4年6月生まれ	17日(水)・18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	1日(月)	10:00~11:20	
	10か月児育児相談(予約制)	令和6年11月生まれ	16日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	5日(金)	9:30~11:00	

問・申 こども包括支援課 母子保健係(☎内線2513)

◆育児相談(未就学児対象)

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

9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

親子で運動会ごっこ、7・8・9月生まれのお誕生日会、土浦幼稚園見学ツアー 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

ブックメーカー作り、新米を食べよう、ベビーマッサージ講習会 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

双子ちゃんみつごちゃんあつまれ、手形アートでおさかなを作ろう 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

敬老製作、工場見学、ベビーマッサージ 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3時30分

ふくろうカフェ、敬老の日のプレゼント製作、Let'sバランスボール 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

はっぴーママ講座、おはなし会(ボランティア)、ミニ運動会 など

ポプラ児童館 ☎841-3212

おはなしひろば(誕生児紹介)、一輪車教室、ポプラdeうんどうかいごっこ など

新治児童館 ☎862-4403

親子でフラダンス、英語教室、おはなし会(もみの木) など

子育て交流サロン

月~土曜日 午前9時~午後4時

わらべ ☎825-1030

おはなしでてこい(はっぴーすまいる、いないいないばあ) など

のぞみ ☎824-8620

おはなしでてこい(ミーテ、いないいないばあ)、おはなし会(サンフラワーズ)、乳幼児栄養相談など



子育て相談もできるよ♪
遊びにきてね!

乳児用チャイルドシートを貸し出します

受取日時 9月14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10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 9月8日(月)・9日(火)
問・申 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。身体の高さに合ったものを選び、正しく使用しましょう。

8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

10日(日)・16日(土)・24日(日) 午前11時から
 17日(日) 午後2時から

夏休みのおはなし会(2階 おはなしのへや)

日 時 28日(木) 午前11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 16日(土) 午前11時から

※日程は変更になることがあります。
 ご確認のうえ、ご来館ください。

問 市立図書館(☎823-4646)



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、ハチミツを食べると乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

赤ちゃんはまだ腸内環境が整っていないため、食品などを介してボツリヌス菌が体内に入ると、腸内で増えて毒素を出し、便秘・哺乳力の低下・元気の消失・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。ほとんどの場合、適切な治療により治癒

しますが、まれに亡くなることもあります。

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。1歳未満の赤ちゃんにはハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品を与えないようにしましょう。

問 こども包括支援課(☎内線2513)

1歳おめでとう

★8月生まれのあかちゃん★



我が家の
天使ちゃん♡
1歳おめでとう!

ももな ちゃん



1歳おめでとう♡
産まれてきてくれて
ありがとう♡

まひな ちゃん



祝1歳
いとはがきてくれて幸せ
ありがとうだいすき♡

いとは ちゃん



1歳おめでとう♡
元気に
大きくなってね♪

あおと ちゃん



祝1歳! 毎日家族を
笑顔にしてくれて
ありがとう♡

なお ちゃん



1歳おめでとう♡
毎日幸せと癒しを
ありがとう♪

りん ちゃん



祝1歳☆
いつもここに笑顔の
あお君! 大好きだよ♡

あお ちゃん



家族のみんなの
宝物♡本当に
大大すきだよ!

まりな ちゃん



りゅう1歳の
お誕生日おめでとう♡
だいすき♡

りゅうせい ちゃん

10月で1歳になるあかちゃんを募集します

申込方法 右のQRコードから

または、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)

を裏面に記入した写真を広報広聴課窓口持参(平日のみ)

申込締切 8月31日(日)

問 広報広聴課(☎内線2331)



- ・頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください。
- ・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。

つつうら📷 Photo Gallery

時を告げる伝統の催し

6/10 刻の太鼓



父の日の感謝を花に添えて

6/11～17花の産地つつうらプロジェクト



泥んこ笑顔で田植えチャレンジ！

6/14 小町の館田植え体験



表情きらめく、つながりの輪

6/16 障害者(児)スポーツ大会



天童の美味しいものが大集合

6/21 天童フェア



元気のカギを探る日

6/21～22 健康まつり



巡って撮ろう！目指すは高得点

6/22りんりんキッズチャレンジパーク



積み重ねた訓練成果を披露

7/6 消防ポンプ操法技術競技大会



青空の下で気持ちをひとつに

全国高等学校野球選手権 茨城大会



7/6 土浦一高vs茨城高校

市長
コラム

熱中症を予防するために、お気軽にクーリングシェルターをご利用ください

土浦市長 安藤真理子

市では、冷房設備のある次の施設を、どなたでも自由に立ち寄って休憩することができる「クーリングシェルター」に指定しています。危険な暑さから身を守り、熱中症のリスクを軽減するために、外出の際の休憩場所としてご利用ください。暑い夏を乗り切りましょう。

○対象施設 ※10月22日(水)まで利用可

- ・各中学校地区公民館(共用スペースなど)
- ・イオンモール土浦(施設全体)
- ・ウエルシア薬局 市内8店舗(調剤待合室など)
- ・茨城県理容生活衛生同業組合土浦支部の協力店

施設の開館時間と利用時間が異なる場合があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



9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		問合せ・予約申込先	
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	10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(8月25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。 詳しくは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	18日(木)		広報広聴課	相続、契約、許可申請などに関する助言【行政書士】※予約制(8月25日(月)から)
	13:30～16:30	(1人30分)	☎内線2399	
総合労働相談	12日(金)		広報広聴課	労働・社会保険関係など【社会保険労務士】※予約優先 ☎029-350-3222 
	13:30～16:30	(1人1時間)	茨城県社会保険労務士会 ホームページまたはファクス	
土地家屋調査士 相談	3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
	13:30～15:30	(1人30分)	土地家屋調査士会 ☎029-259-7400	
行政相談	①3日(水) ②17日(水)		①イオンモール土浦 ②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】 (①の会場：3階フードコート付近デッキ)
	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	3日・17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	24日(水)		社会福祉協議会	成年後見に関すること【弁護士】 ※予約制(相談日の1週間前まで)
	10:00～12:00	(1人25分)	☎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	
交通事故相談	月・水～金曜日	17日(水) 弁護士相談	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 【専門相談員・弁護士】 ※弁護士相談は予約制
	9:00～16:45	13:00～16:00	☎823-1123	
人権相談	月～金曜日		水戸地方法務局土浦支局	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	
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】
	9:00～17:00		☎823-7838	
教育相談	月～金曜日		教育相談室	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		☎823-7837	
ひきこもり専門相談	3日(水)		土浦保健所	ひきこもりに関すること 【医師・臨床心理士】※予約制
	10:00～12:00	(1人1時間)	☎821-5516	
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日		ダイバーシティ推進室	夫婦のこと、DV、対人関係や職場でのトラ ブルなど【専門相談員】※予約制
	11:00～15:40	(1人40分)	☎内線2507	

9月のからだところの相談

相談名	日程	受付時間	場所・連絡先
健康相談(予約制)	3日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:30~16:10	
リハビリ相談(予約制)	10日(水)	9:00~12:00	
不妊相談(予約制)	4日・18日(木)	18:00~21:00	不妊専門相談センター(☎090-2282-1130) ※相談場所は県南生涯学習センター(大和町9-1)です。
	28日(日)	9:00~12:00	
こころの相談(予約制)	2日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2365)
精神保健相談(予約制)	12日(金)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	17日(水)	14:00~16:00	
高齢者健康相談	11日(木)	10:00~11:00	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	25日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

9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。**

9月	内科	外科	歯科
7日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
14日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
15日(月)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	ごとう歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目
21日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右粃	県南病院 ☎841-1148 中	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖町
23日(火)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	北沢歯科クリニック ☎830-4100 右粃
28日(日)	鈴木クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目

土浦市休日緊急診療所(土浦市保健センター内)

☎823-9628(診療受付時間のみ) 下高津二丁目7-27

診療時間 **昼** 午前9時～11時45分、
午後1時～3時45分
夜 午後7時～9時45分

	木・金	土	日・祝	
	夜	夜	昼	夜
小児科	○	○	○	○
内科	-	○	-	○

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。

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

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
[9:00/12:00/20:00~]

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／9月20日(土)

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)

☎健康増進課(☎826-3471)



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▶

