

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1389



撮影協力：
いきいき館たいご橋
フラダンスメンバーの皆さん

皆さんの趣味は何ですか？楽しめるものがあることは、毎日の生活に彩りを加えてくれます。本紙では「つちうらシニア応援隊」「秋の公民館講座受講生募集」のページなどで、いろいろな教室や講座を紹介しています。新しい自分を見つけに行きませんか？

Topics

- P2-3 キラリ輝くつちうらの宝
- P13-16 つちうらシニア応援隊
- P18-19 姉妹都市パロアルト市中学生交流記
- P20-23 秋の公民館講座受講生募集

広報つちうらが読める！聞ける！
無料アプリ Catalog Pocket



キラリ輝く つちうらの宝

未来に向かって努力している人は、皆輝いています。
スポーツや文化活動など、さまざまな分野で活躍し
令和6年11月～令和7年8月に市役所へ報告に来てい
ただいた方などをご紹介します。

点訳ボランティア

ひまわりの会



▲広報つちうら
点字版

令和6年度障害者の生涯学習支援活動に係る
文部科学大臣表彰受賞
点字版「広報つちうら」や点字図書を制作

町おこし

ARフォトフレームを
読み込む様子▶



土浦工業高校eスポーツチーム



デジタル技術を活用し、土浦の魅力を体験できる「土浦
ARスタンプラリー」を作成しました。
桜まつり期間中にはInstagramで桜の開花状況を発信
し、イベントを盛り上げました。

水泳

滝 雅克さん



ねんりんピックはばたけ鳥取2024 水泳交流大会
50m平泳ぎ65～69歳の部 1位
25m平泳ぎ65～69歳の部 1位
100m混合フリーリレー281歳以上の部 1位
100m混合メドレーリレー280歳以下の部 3位

アームレスリング

宮崎 隆司さん



所属：JAWA日本アームレスリング連盟公認・誠腕道場
第1回全日本シットングアームレスリング選手権大会
男子無差別級 レフト部門 2位、ライト部門 3位

バスケットボール



茨城ロボッツ

土浦市とフレンドリータウン協定
を締結している茨城ロボッツが、
Bリーグ2024-25シーズンの戦績
報告をしました。(5月22日)

野球

茨城アストロプラネッツ
秋川 正佳さん

令和7年
茨城アストロプラネッツ入団
土浦市出身



調停委員

三浦 由美子さん



令和6年秋の叙勲
調停委員としての長年の活動に対し、瑞宝双光章受章

テコンドー

塚原 優斗さん

所属：JAC土浦道場
常総学院高校在学



全日本ジュニアテコンドー選手権大会2025
U16マッギ男子+60kg 優勝

空手

所属：国際空手道連盟極真会館
茨城支部土浦道場



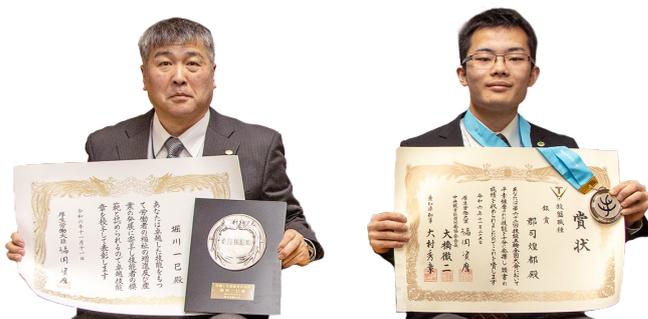
左から
香取 宏明さん 2025国際親善空手道選手権大会
加藤 慶晋さん 53歳以上男子80キロ超級 優勝
加藤 悠慎さん 6歳男子の部 3位
8歳男子の部 優勝

製造業

堀川 一巳さん

郡司 煌都さん

所属：日立インダストリアルプロダクツ土浦事業所



令和6年度卓越した技能者 第62回技能五輪全国大会
厚生労働大臣表彰 旋盤職種 銀メダル
(通称：現代の名工)受賞

水球

土浦水球クラブ



令和6年度春季ジュニアオリンピック関東予選会出場
令和7年度夏季ジュニアオリンピック関東予選会出場

少年野球

山ノ荘コスモス



第47回くりくり少年野球選手権大会(全国大会)出場



お知らせ 令和7年国勢調査 調査回答にご協力ください



国勢調査は、令和7年10月1日現在日本に住んでいるすべての人と世帯を対象に実施します。調査結果は、行政施策の計画・実施のための重要な基礎資料になりますので、回答にご協力をお願いします。

◆調査書類の配布

9月中旬から調査員が各戸へ訪問し、配布します。
※届かない場合は、コンタクトセンターへご連絡ください。

◆回答方法

調査票を郵送またはインターネットで
※可能な限りインターネットでの回答をお願いします。
※どちらの方法も難しい場合には調査票の回収に伺いますので、担当調査員へご連絡ください。

◆回答期間

インターネット…9月20日(土)～10月8日(水)
郵送提出…10月1日(水)～8日(水)

「かたり調査」にご注意ください

調査員は、身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。国勢調査を装った訪問者や、不審な電話・メールなどの連絡、偽のホームページへの誘導などにご注意ください。

国勢調査では、金銭を要求することや、銀行口座の暗証番号などを聞くことはありません。不審に思った際は、速やかに市にご連絡ください。

※調査について、詳しくはホームページをご覧ください。
か、コンタクトセンターへお問い合わせください。

国勢調査コンタクトセンター ☎0570-02-5901
9月16日(火)～11月7日(金) 午前9時～午後9時

☎総務課(☎内線2212)

国勢調査2025

お知らせ 後期高齢者医療制度加入者で 窓口負担割合が2割の方へ

令和4年10月以降、後期高齢者医療制度加入者で医療費の窓口負担割合が2割となる方に対しては、1か月の外来医療の負担増加額を3000円までに抑える措置がとられていましたが、9月30日で終了します。

詳しくは、コールセンターへお問い合わせください。

厚生労働省コールセンター

☎0120-117-571(令和8年3月31日まで)

☎県後期高齢者医療広域連合給付課
(☎029-309-1214)

4 土浦市役所 ☎826-1111(代表)

お知らせ 土浦幼稚園(幼稚園機能部分) 令和8年4月新入園児募集

対象 市内在住の3～5歳児
(令和2年4月2日～令和5年4月1日生まれ)

募集人数 3歳児…13人程度、4歳児…若干名、
5歳児…若干名
※定員を超えた場合は抽選

願書配付 9月16日(火)から保育課、土浦幼稚園で
願書受付期間

11月4日(火)～11日(火) 午前9時30分～午後4時
※土・日・祝日は除きます。

申込受付場所 土浦幼稚園

※後日面接を行い、入園を決定します。
※保育所機能部分の新規入園申し込みについては、広報つちうら11月上旬号に掲載予定です。

☎保育課(☎内線2419)



お知らせ イノシシ生息状況等調査に ご協力ください

現在、イノシシの生息域が県内全域に拡大していることから、今後のイノシシ対策に関する情報収集のため、アンケート調査を行います。県から封筒(緑色)が届いた方は、調査にご協力をお願いします。

◆狩猟免許(わな)の取得費用を補助します

補助内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

☎アンケート調査について

…県環境政策課(☎029-301-2946)

狩猟免許取得費用助成について

…農林水産課(☎内線2711)



お知らせ 第2回男女共同参画推進委員会

日時 9月19日(金) 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 第4次土浦市男女共同参画推進計画(前期)の数値目標達成状況の個別分析 など

傍聴定員 10人(先着順)

☎ダイバーシティ推進室(☎内線2506)

お知らせ 離婚時の年金分割制度をご存じですか

離婚をした場合、婚姻期間中の厚生年金を分割することができます。離婚後2年以内に手続きをする必要があるため、早めにご相談ください。

☎土浦年金事務所(☎825-1170)

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

インフルエンザ予防接種費用助成



接種期間 10月1日(水)～1月31日(土)

対象 接種日に市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上…予診票を9月中旬に郵送
 - ②心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害を有する60歳以上65歳未満…事前申請が必要
 - ③生後6か月～中学3年生(経鼻生ワクチンは2歳から)…予診票は市内協力医療機関に設置
- ※①②で生活保護を受けている方には、事前申請受け付け後に全額公費負担券を発行します。

接種場所 ①②県内協力医療機関
③市内協力医療機関

※協力医療機関以外では償還払いとなります。接種の10日前までに健康増進課へ連絡してください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

- 助成額** ①②2000円(1回)
③経鼻生ワクチン…4000円(1回)、
皮下注射…1700円(13歳未満は2回、
13歳以上は1回)

問健康増進課(☎826-3471)

お知らせ

公共施設等再編・再配置計画の改定について



市では、公共施設の保有量適正化のため、再編・再配置に向けた取り組みを進めています。令和6年度は、地区別に対象施設の利用状況、老朽化状況、コストなどを踏まえた配置パターンの検討を行い、178施設の配置方針(案)を取りまとめました。

今年度は、4月に開催した市民説明会での意見を踏まえつつ、「公共施設等再編・再配置計画」を改定する予定です。新しい計画(案)は、ホームページ、公共施設マネジメント推進室、情報公開室、各中学校地区公民館、各支所・出張所で閲覧できます。また、次のとおりパブリック・コメントを実施します。

対象 市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所などがある個人・法人・その他の団体の方

提出方法 氏名・住所・連絡先を記入し持参、郵送、ファクス、メール、またはホームページから

提出締切 9月29日(月)

問公共施設マネジメント推進室(☎内線2502)
FAX 822-9252 〒300-8686 大和町9-1
✉fm@city.tsuchiura.lg.jp

お知らせ

新型コロナウイルス予防接種費用助成



接種期間 10月1日(水)～3月31日(火)

対象 接種日に市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上…予診票を9月中旬に郵送
 - ・心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害を有する60歳以上65歳未満…事前申請が必要
- ※生活保護を受けている方には、事前申請受け付け後に全額公費負担券を発行します。

接種場所 県内協力医療機関

※協力医療機関以外では償還払いとなります。接種の10日前までに健康増進課へ連絡してください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

助成額 5000円(1回)
問健康増進課(☎826-3471)



お知らせ

土浦市美術展覧会 出品作品募集



展示期間 11月29日(土)～12月7日(日)

作品受付・搬入日 11月22日(土)・23日(日)

※部門により搬入時間が異なります。

場所 土浦市民ギャラリー

対象 高校生以上で、県南地域に在住・在勤・在学または活動している方、主催者が認めた方の作品

内容 日本画、洋画、彫刻、美術工芸、書、デザイン、写真

出品料 1部門につき一般…2000円、
学生…1000円(高校生は無料)

申込方法 文化振興課窓口またはホームページにある申込書に作品と出品料を添えて、搬入日に会場に直接

※実施要領など、詳しくはホームページをご覧ください。

問土浦市美術展委員会事務局(☎893-5505)

お知らせ

ナイスハートふれあいフェスティバル 参加者・作品募集



12月に開催する、障害児者による音楽の発表や作品展示・販売を行うナイスハートふれあいフェスティバルの参加者・出品作品を募集します。申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。

問茨城県障害者スポーツ・文化協会
(☎029-301-3375)

情報ひろば

お知らせ まちなか定住促進事業



市外から中心市街地エリアに転入した新婚世帯・子育て世帯・学生世帯に対し、家賃や住宅購入費用を一部補助します。申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

補助額

- ・賃貸住宅家賃補助
1か月の家賃の1/2以内、上限2万円(最大3年間)
※学生は上限1万円、最大4年間
 - ・住宅購入補助
住宅ローン借入金額の3%、上限50万円
※いずれも親が市内居住の場合は加算があります。
- ☎まちづくり推進室(☎内線2266)

催し JAWA日本アームレスリング連盟 全日本アームレスリング選手権大会



アームレスリングの日本一を決定する大会が、土浦で開催されます。大会はどなたでも観戦できます。

会場駐車場には、土浦グルメも集合します。

日時 9月28日(日) 午前10時から

場所 クラフトシビックホール土浦

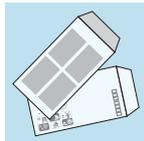
☎シティプロモーション室(☎内線2323)



お知らせ 事業者の方へ 公用封筒広告主募集

◆長形3号封筒(4枠)

掲載料(最低価格) 18万円/枠
枠の大きさ 縦4.5cm×横9.0cm
印刷枚数 18万枚



◆角形2号封筒(4枠)

掲載料(最低価格) 12万円/枠
枠の大きさ 縦6.0cm×横10.3cm
印刷枚数 6万枚



◎共通

刷色 黒
使用期間 令和7年11月ごろ～令和8年10月ごろ
(封筒が無くなるまで使用)
申込締切 9月17日(水)
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、詳しくはお問い合わせください。

☎会計課(☎内線2222)

お知らせ 9月は屋外広告美化強調月間です

屋外広告物の設置場所や大きさなどは、「まちの良好な景観の形成」と「公衆に対する危害の防止」のため規制されています。

屋外広告物の設置には、原則、許可が必要です。無許可のまま設置すると、違反広告物として除去命令の対象となるほか、最高で100万円の罰金が科されます。

許可手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

◆広告業者・広告主・土地所有者の責務

広告業者・広告主

…条例に適合するよう屋外広告物を表示し、適正に管理するとともに、市が実施する施策に協力する。

土地所有者

…屋外広告物が条例に適合するよう努める。

◆屋外広告物の例

はり紙・はり札、野立広告、建築物利用広告 など

☎都市計画課(☎内線2361)

お知らせ 市営国分霊園・並木霊園 使用者募集



対象 市内に住民登録があり、世帯全員が市営霊園の使用権を持っていない方

申込方法 募集区画を現地確認のうえ、環境衛生課へ直接

申込期間 9月8日(月)～30日(火)

※募集区画など、詳しくはホームページをご覧ください。

☎環境衛生課(☎内線2461)

お知らせ 線路沿線の樹木を適切に管理してください



線路内に木が倒れると、列車にぶつかり脱線するなどして、けがや停電などの原因になります。木が倒れないよう、適切に管理してください。

倒木などによって損害が発生した際には、所有者へ賠償請求をする場合があります。線路のそばで伐採を行う場合には、JR東日本にご連絡をお願いします。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎JR東日本(平日…☎050-2016-1651

土・日・祝日…☎090-1707-3468)

📌 10月2日(木) 土浦城東櫓は休館します
続100名城スタンプとスタンプラリーは博物館本館へ
📍市立博物館(☎824-2928)

催し 10月4日(土)は霞ヶ浦文化体育会館・会館前広場でイベント同時開催!

◆土浦市環境展&土浦市消費生活展

暮らしに役立つ情報や、霞ヶ浦の水質、ごみ問題などのさまざまな環境について楽しく学べます。

時間 午前9時30分～午後3時

※ご来場の際は、上履きをご持参ください。

📍環境保全課(☎内線2327)

消費生活センター(☎823-3928)



環境展

- ・移動水族館(かすみがうら市水族館)
- ・手形、浮沈子などのエコ工作コーナー
- ・昆虫標本展示 ・環境ポスター作品展示 など

消費生活展

- ・参加団体のパネル展示
- ・消防車とパトカーの見学や撮影コーナー
- ・相談員による情報提供 など



◆グリーンフェスタつちうら

時間 午前10時30分～午後3時

※荒天の場合は5日(日)に延期します。

内容

- ・体験・教室コーナー
- ・花苗などの無料配布
- ・緑化相談コーナー など

📍公園・施設管理課

(☎内線2258)



◆土浦市子どもまつり

時間 午前10時～午後2時30分

※荒天の場合は中止します。

内容

- ・わりばしゴムでっぽう、紙飛行機などの創作活動
- ・スーパーボールすくいなどの遊びのコーナー

📍土浦市子ども会育成連合会

(☎823-7838 日・月曜を除く)



催し 市立博物館
表装の会作品展 書や藍染めの掛軸

日程 9月6日(土)～20日(土)

内容 書や藍染め作品を表装した掛軸の展示

※観覧には博物館の入館料が必要です。

📍同館(☎824-2928)

催し 陸上自衛隊武器学校・土浦駐屯地
開設73周年記念行事



日時 9月28日(日) 午前9時～午後3時

場所 土浦駐屯地武器学校(阿見町青宿)

内容 記念式典、装備品展示・体験、音楽演奏 など

※詳しくはホームページをご覧ください

📍武器学校広報班(☎029-887-1171)

催し 桜川エコアドベンチャー
川遊び



日時 9月27日(土) 午前8時30分～午後5時
(荒天中止)

行き先 宝篋山、桜川河川敷 など

集合・解散場所 霞ヶ浦文化体育会館駐車場

対象 市内在住の小学生とその保護者(保護者同伴)

内容 湧水探索、水質実験、川遊び、川の生物観察

定員 20人程度(定員を超えた場合は抽選)

持ち物 昼食、飲み物、着替え

申込方法 ホームページから

申込締切 9月12日(金)

📍環境保全課(☎内線2379)



催し 観光ボランティアガイドと歩く街巡り
布施街道と大聖寺巡り

日時 10月9日(木) 午前9時30分～午後0時30分

集合場所 カワチ薬品土浦南店駐車場(中高津三丁目)

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 氏名、住所、電話番号、
年齢を記入してファクス
または電話

申込締切 10月3日(金)

📍・申土浦市観光協会(☎824-2810 FAX824-2819)



情報ひろば

催し 運動普及推進員によるウォーキング大会 運動公園コース

日時 10月12日(日) 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 新治地区公民館

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

申込期間 9月22日(月)～10月3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)



学ぶ 元気アップ!りいばらき予防

日時 ①9月29日(月)、②10月10日(金)
午後1時50分～3時40分
(受け付けは午後1時30分から)

場所 ①二中地区公民館、②四中地区公民館

対象 市内在住の65歳以上の方

内容 茨城県のアプリ「元気アップ!りいばらき」の使い方やフレイル予防に関する講義・運動

定員 各回15人(先着順)

申込方法 電話で

問・申高齢福祉課(☎内線2500)



催し 世界児童画展超半世紀セレクション こどもの絵から見る世界



「世界児童画展」は、昭和45年の大阪万博で始められた児童画の一大イベントです。

第1回から半世紀を超えて現在も続く、同展歴代作品約100点を展示します。

日程 9月16日(火)～10月19日(日)

※9月22日(月)は臨時開館します。

場所 土浦市民ギャラリー

問同ギャラリー(☎846-2950)

学ぶ シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会



「シルバーリハビリ体操指導士」は、シルバーリハビリ体操の普及を通して、地域の介護予防を推進するために市内各地で活躍しているボランティアです。

日程	時間	場所
11月5日(水)	9:30～16:00	男女共同参画センター
11月7日(金)	9:15～16:00	三中地区公民館
11月19日(水)	9:30～16:00	
11月21日(金)	9:30～16:00	
12月3日(水)	9:30～16:00	

対象 次の条件をすべて満たす方

- ・市内在住でおおむね50歳以上
- ・講習会修了後に地域活動に参加できる
- ・常勤の職に就いていない

内容 解剖運動学・介護予防などの講義、体操実技

定員 16人(先着順)

申込方法 電話、直接、またはホームページから

申込締切 10月6日(月)

問・申高齢福祉課(☎内線2500)

8 土浦市役所 ☎826-1111(代表)

学ぶ 土浦市国際交流協会 初心者向け!ポルトガル語講座

日時 9月30日～12月16日の火曜日
(10月14日、11月4日を除く)
午後6時30分～8時30分 (全10回)

場所 一中地区公民館

講師 筑波国際アカデミー所属ブラジル人講師

定員 20人

(10人以上で実施、定員を超えた場合は抽選)

料金 一般…1万円 協会員…8000円

申込方法 氏名、住所、電話番号を記入しメール、または電話

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 土浦市スポーツ協会 弓道教室

日時 10月5日・12日・19日・26日、11月9日(日)、
11月15日・22日、12月6日(土)
午前9時30分～11時30分 (全8回)

場所 市立武道館弓道場

対象 市内在住・在勤の一般男女で新たに弓道を始めたい方

定員 10人(先着順)

料金 4000円

申込方法 氏名(ふりがな)、住所、生年月日、性別、電話番号を記入し、件名を「弓道教室申込」としてメールで

申込締切 9月25日(木)

問・申同協会弓道部(☎080-1262-4560 瀧口)

☐ tsuchiura910.kaiin@gmail.com

9月10日は下水道の日です

下水道工事は指定工事店へ申し込みを ▶
 問下水道課 (☎内線2255)



学ぶ **オンライン開業セミナー**
新たな時代の起業のカタチ



日時 ①10月2日、②10月9日(木)
 午後1時30分～4時30分
開催形式 Zoomによるオンライン形式
対象 土浦市での創業に興味のある方、現在営んでいる
 ビジネスモデルの再構築を検討している方
講師 ①鈴木 タカノリさん、②檜山 ゆりかさん
 (ジャイロ総合コンサルティング)
定員 各30人(先着順)
申込方法 電話、直接、またはホームページから
申込締切 ①9月19日、②9月26日(金)
 問・申商工観光課(☎内線2703)

学ぶ **霞浦の湯 霞ヶ浦展望ヨガ講座**

日時 10月2日～12月4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 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、
 性別、電話番号、講座名を記入して郵送、
 または郵便はがきを持参して直接
申込締切 9月18日(木) (必着)
 問・申同館(☎823-1631 月曜休館 〒300-0835
 大岩田255)

学ぶ **亀城プラザ 第3期フィットネス&カルチャー講座**



申込方法 ホームページから、または往復はがきに住所、
 氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、
 もしくは郵便はがきを持参して直接
 ※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

※定員を超えた場合は抽選。申込少数の場合は中止と
 なることがあります。
申込締切 9月19日(金) (必着)
 問・申同館(☎824-3121 水曜休館 〒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	10/6～12/22	9:30～10:30	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	高校生以上	10/6～12/22	11:00～12:00	10	25人	5100円
	土浦人のための英会話 Eveningクラス	高校生以上	10/6～12/22	18:30～20:00	10	30人	6200円
	からだ痩身ヨガA	高校生以上	10/6～12/22	18:50～19:40	10	35人	5100円
	からだ痩身ヨガB	高校生以上	10/6～12/22	20:10～21:00	10	35人	5100円
火	筋膜リリースと小顔リンパマッサージ ～ウェーブリング使用～	高校生以上	10/7～12/9	19:00～20:00	10	30人	5100円 ※1
木	らくらく骨盤体操	高校生以上	10/2～12/11	10:00～11:00	10	30人	5100円
	はじめてのハーモニカ	高校生以上	10/9～12/11	12:30～13:30	8	15人	8000円 ※2,3
	楽しく吹こうハーモニカ	高校生以上	10/9～12/11	13:30～14:30	8	15人	8000円 ※2
金	モーニング★ヨガ	高校生以上	10/3～12/19	9:30～10:30	10	30人	5100円
	初歩の初歩から学ぶギター	高校生以上	10/3～12/19	13:00～14:30	6	15人	6000円 ※4
	楽しい筋力トレーニング&ストレッチ	高校生以上	10/3～12/12	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)	10/4～12/13	13:10～14:00	10	17人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動 小学1・2・3年生クラス	小学1～3年生	10/4～12/13	14:20～15:10	10	17人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動 小学4・5・6年生クラス	小学4～6年生	10/4～12/13	15:30～16:20	10	17人	10200円
日	土浦人のための英会話 Daytimeクラス	高校生以上	10/5～12/14	10:00～12:00	10	30人	6200円

※1…ウェーブストレッチリング購入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…別途テキスト代1000円。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ます。

情報ひろば

学ぶ 神立地区コミュニティセンター 覚えよう！とっさのときの応急手当

日時 9月21日(日) 午前9時～正午
内容 普通救命講習Ⅰ(心肺蘇生法など)
定員 30人(先着順)
申込方法 電話または直接
申込締切 9月16日(火)
※受講者には修了証を発行します。
問・申同センター(☎833-1295)



学ぶ 手作りパン教室 地産地消で身体に優しい料理作り



日時 ①10月6日、②10月20日(月)
午前10時～午後1時
内容 ①マロンパン作り、②パンプキンスコーン作り
定員 各12人(先着順)
持ち物 マスク、三角巾、布巾、エプロン、筆記用具、
上履き、料理の持ち帰り容器
料金 1400円
申込方法 電話(申し込みはいずれか1日のみ)
申込締切 ①9月18日(木)、②10月2日(木)
問・申土浦市農業公社(☎862-5143)

学ぶ いばらき防災大学



日程 11月8日(土)、23日(日)、29日(土) (全3回)
場所 アール医療専門職大学(湖北二丁目)
内容 自主防災組織、災害対策などに関する講義
申込方法 ホームページから
申込期間 9月16日(火)午後1時～22日(月)正午
※詳しくはホームページをご覧ください。
問県防災・危機管理課(☎029-301-2885)

学ぶ 県立土浦産業技術専門学院 オープンキャンパス



日時
体験会…9月14日(日)、10月15日(水)、11月12日(水)
午後1時30分から
見学会…9月24日(水)、10月25日(土)、11月19日(水)
午前10時30分から
場所 同学院(中村西根)
申込方法 ホームページから
問同学院(☎841-3551)

相談 ひとりで悩んでいませんか 9月10日～16日は自殺予防週間です

◆SNS相談「生きづらびっと」

LINEでの悩み相談



◆いばらきこころのほっとライン

うつ病など精神疾患や、こころの健康に関する相談
相談ダイヤル ☎029-244-0556
(平日午前9時～午後4時)

◆こころの相談

精神科医による無料相談(予約制)

日程 毎月第一火曜日

場所 市役所本庁舎 相談室

対象 こころの病に悩んでいる方とその家族

申込方法 障害福祉課へ電話

問障害福祉課(☎内線2470)

相談 土浦調停協会 無料調停手続相談会

日時 9月27日(土) 午前10時～午後3時
(受け付けは午後2時30分まで)

場所 亀城プラザ

内容 調停委員による土地建物、交通事故、金銭問題、
家庭問題、相続などの調停手続の相談

申込方法 当日、会場へ直接(予約不要)

問同協会(☎821-4359)

相談 外国人のための 一日無料専門家相談IN筑西



日時 9月28日(日) 午前10時～午後3時
(受け付けは午後2時30分まで)

場所 筑西市役所(筑西市丙)

内容 ビザ、仕事、結婚、税金など生活全般の相談

言語 日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、
韓国語、スペイン語、ベトナム語、シンハラ語、
ポルトガル語、インドネシア語 など

問茨城県国際交流協会外国人相談センター

(☎029-244-3811、当日は☎070-4002-2547)

相談 茨城県行政書士会 無料相談会

日時 ①電話…10月2日・9日・16日・23日・30日(木)
午後1時30分～4時30分

②面談…10月4日(土) 午前10時～午後4時

※場所はワークヒル土浦です。

内容 遺言、相続などの行政手続に関する相談

問・申同会(☎029-305-3731)

相談 土浦地方家族会

日時 9月20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
☎土浦保健所(☎821-5342)

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 9月12日(金) 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
☎同支店(☎822-3216)



相談 税理士による無料税務相談

日程	10月	9日(木)・14日(火)・21日(火)
	11月	5日(水)・11日(火)・18日(火)
	12月	2日(火)・9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
☎・☎同支部(☎824-5055)

相談 不動産鑑定士による不動産無料相談

日時 10月28日(火) 午前10時～11時50分
(相談時間は1人30分程度)
場所 県南生涯学習センター
持ち物 公図の写し、固定資産の課税証明 など
申込方法 電話
申込締切 10月20日(月) 午後5時
☎・☎茨城県不動産鑑定士協会(☎029-246-1222)

相談 事業承継にお悩みの経営者の方へ 茨城県主催 事業承継個別相談会

日時 ①9月25日(木)、②10月23日(木)
午前10時30分～午後5時15分
(相談時間は1組75分)
場所 亀城プラザ
申込方法 右のQRコードから
申込締切 ①9月22日(月)、②10月20日(月)
☎常陽産業研究所(☎029-233-6734)
担県中小企業課



相談 土浦市空家等対策相談会



日時 11月13日(木) 午後1時から
(相談時間は1組40分程度)
場所 男女共同参画センター 研修室3
対象 市内の空家または今後空家になることが見込まれる住宅などの所有者、相続予定者 など
定員 3組(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 右のQRコードから、またはホームページにある予約票を郵送、ファクス、メールまたは直接
申込締切 9月16日(火)(必着)
☎・☎生活安全課(☎内線2240 FAX826-1214
☎bohan@city.tsuchiura.lg.jp
〒300-8686 大和町9-1)



相談 エンゼルプラン土浦 C-LOVE 結婚相談会

日時 9月20日(土) 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
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
☎こども政策課(☎内線2280)

相談 いばらきマリッジサポーター 県南土浦支部 結婚相談会

日時 9月28日(日) 午前10時～午後2時
場所 新治地区公民館
持ち物 写真1枚(全身L版、正装)
申込方法 当日、開催場所へ直接
☎同支部(☎090-3537-7246 吉沼)

県南広報紙 ワープステアトルつくばみらい 相互紹介 2025



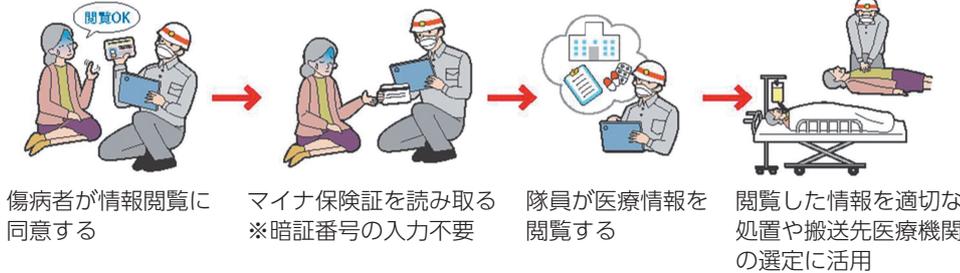
一般公開していない商用撮影施設ワープステーション江戸で施設見学・演劇・肝試しのイベントを開催します。仮装での入場も歓迎です。
日程 10月11日(土)・12日(日)
場所 ワープステーション江戸(つくばみらい市南太田)
申込締切 9月15日(月)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
☎つくばみらい市観光協会(☎0297-58-2111)

あなたの命を守る「マイナ救急」 10月1日(水)から始まります

マイナ救急とは？

救急隊員が、傷病者のマイナ保険証から通院履歴などの医療情報を閲覧する仕組みのことです。

マイナ救急の流れ



隊員が閲覧する情報
氏名・生年月日・住所、
受診した医療機関名、
既往歴、薬剤情報、
特定健診などの情報

マイナ救急、マイナ保険証の携行へのご協力をお願いします

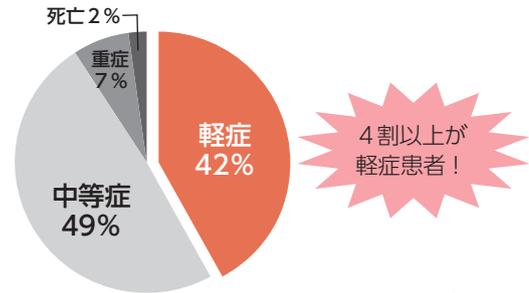


9月9日は救急の日、9月7日～13日は救急医療週間です！

◆市内の救急出動件数の推移



◆令和6年救急搬送状況



限りある医療資源の確保のために、救急車の適正利用へのご協力をお願いします



救急搬送における選定療養費の徴収について

近年、救急搬送件数が増加しており、また緊急性の低いケースでも患者が大病院に集中する傾向にあります。このままでは真に救急医療を必要とする緊急性の高い患者に医療を提供できず、救える命が救えなくなる事態が懸念されています。

そこで県では、令和6年12月2日から、救急車で搬送された方のうち、救急車要請時の緊急性が認められない場合、対象病院*において選定療養費を徴収しています。

*土浦市では土浦協同病院、霞ヶ浦医療センター

- ◆命に関わるような緊急時は、迷わず救急車を呼んでください
- ◆救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは、右の相談先などをご利用ください

迷わず救急車を呼んでほしい症状の例

- ・意識がないとき ・ろれつが回らないとき
- ・大量の出血をとまなうケガを負ったとき
- ・広範囲のやけどを負ったとき など

◆おとな救急電話相談…☎#7119

◆子ども救急電話相談…☎#8000

◆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

受診希望科やお住まいの地域から、そのときに受診することができる病院を検索できます。

検索はこちら▶



つちうら シニア応援隊

市では、高齢者の方やそのご家族を支援するためのさまざまなサービスを行っています。ここでは、そのサービスや相談先などを紹介します。



応援メニュー その1

活用しませんか？高齢者福祉サービス

65歳以上の「ひとり暮らしの方」などが利用できるサービス

見守りキーホルダー配布

☎高齢福祉課

緊急時に備えて、身元確認を行えるキーホルダーを配布(無料)



見守りキーホルダー▶

救急医療情報キット配布

☎高齢福祉課

緊急連絡先などの情報を専用容器に入れ、冷蔵庫に保管し、救急に備える(無料)



救急医療情報キットの専用容器▶

緊急通報システム

☎高齢福祉課

固定電話に接続し、急病などの緊急時に通報できる装置を設置(利用料は所得に応じて異なります)

配食サービス

☎高齢福祉課

食事の調達が困難な方などに食事を配達し、安否確認を実施(利用料：1食400円)

愛の定期便

☎社会福祉協議会

週2回乳製品などを配達し、安否確認を実施(無料)

ふれあい電話訪問サービス

☎社会福祉協議会

月2回、ボランティアが電話で安否確認を実施

65歳以上の「ねたきり・認知症で在宅の方」などが利用できるサービス

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

☎高齢福祉課

ねたきりまたは認知症(おおむね要介護3以上)のため寝具の衛生管理が困難な方に年4回まで実施

訪問理美容サービス

☎高齢福祉課

ねたきり状態(おおむね要介護3以上)の方が自宅で受けた理美容サービスの料金を一部助成(助成額：1回につき3000円、年2回まで)

ねたきり老人等福祉手当

☎高齢福祉課

ねたきりまたは認知症状態(おおむね要介護4・5程度)にある方に、手当を支給

65歳以上の方が利用できるその他のサービス

のりあいタクシー土浦の年会費助成

☎高齢福祉課

市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の年会費を一部助成

高齢者家族支援「探索」サービス

☎高齢福祉課

要介護認定を受けていて、徘徊症状がある方にGPS発信機を貸出

日常生活用具給付

☎高齢福祉課

市民税非課税世帯にシルバーカーなどを給付(用具に応じて給付要件あり)

はり・きゅう・マッサージ施術費助成

☎高齢福祉課

70歳以上の方などに費用の一部を助成(助成額：1回につき1000円、年8回まで)

自転車用ヘルメット購入費の一部補助

☎生活安全課

市内販売店で購入した、安全基準を満たすヘルメットの購入費を一部補助(補助額：購入費用の1/2、最大2000円)

いばらきシニアカード

☎高齢福祉課

協賛店舗で料金割引などの特典が受けられる

補聴器購入費用の一部補助

☎高齢福祉課

補助額：最大2万円、条件あり

スマートフォン講座・貸出

☎DX推進課

講座の開催、お持ちでない方へ約1か月間の無料貸出

参加してみませんか？

生きがい対応型デイサービス施設 関高齢福祉課

体操、カラオケ、手芸などができます。

対象/市内在住の60歳以上の方

料金/1日100円

(活動内容により実費負担あり)

開館日時/月～土曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

※「わくわくサロンにいはいり」は

午前10時～午後6時

申込方法/各施設に直接



施設名・場所	電話番号
いきいき館たいこ橋 川口一丁目3-223-2 C-204 (モール505内)	☎827-2737
悠遊庵さんぽみち 真鍋三丁目8-17	☎821-9713
ほのぼのハウス通りゃんせ 荒川沖225-4	☎842-4567
いきいきサロンかざぐるま 天川一丁目28-12	☎801-6565
ふれあいいきいきサロン神立 中神立町35-5	☎833-1377
いこいの館コスモス 右廻2965	☎804-0151
やすらぎサロンつわ 並木一丁目2-21	☎824-4572
わくわくサロンにいはいり 大畑1611(旧さん・あぴお1階)	☎862-3212

シルバーリハビリ体操教室 関高齢福祉課

シルバーリハビリ体操とは、誰でも手軽に取り組むことができる介護予防体操です。申し込み

は不要です。日程は変更となる場合がありますので、事前に高齢福祉課にお問い合わせのうえご参加ください。

持ち物/飲み物、上履き、タオル



場所	開催日	時間
一中地区公民館	第2金曜日	10:00～11:30
二中地区公民館	第4金曜日	9:30～11:30
三中地区公民館	第2・4水曜日	13:30～15:00
四中地区公民館	第2月曜日	13:30～15:00
神立地区 コミュニティセンター	第1・3金曜日	13:30～15:00
上大津公民館	第2水曜日	14:00～15:30
六中地区公民館	第1・3火曜日	13:30～15:00
都和公民館	第3木曜日	13:30～15:00
新治地区公民館	第2火曜日	9:30～11:30

老人福祉センター・新治総合福祉センター 関高齢福祉課

娯楽室や大浴室などがあります。

開館日時/月～土曜日

(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分

※「老人福祉センターうらら」は火～日曜日(祝日、年末年始を除く)です。

※料金など、詳しくは各施設にお問い合わせください。



施設名・場所	電話番号
老人福祉センター湖畔荘 手野町1892-1	☎828-0881
老人福祉センターつわぶき 中都町1-5428-2	☎831-4126
老人福祉センターうらら 大和町9-2 ウララ2ビル6階	☎827-0050
新治総合福祉センター 沢辺1423-1	☎862-3522

ふれあいセンターながみね 関高齢福祉課

プールや浴室、娯楽室などがあります。

開館日時/火～日曜日(年末年始を除く)

午前9時～午後9時

場所・電話番号/中村西根2078-1 ☎830-5600

※料金など、詳しくはお問い合わせください。



認知症カフェ「ふれあい茶屋」 関高齢福祉課

認知症やその介護についての相談や、認知症予防の体操・ゲームなどを行っています。

※開催場所など、詳しくはホームページをご覧ください。



介護支援ボランティア事業 関高齢福祉課

介護ボランティアを行い自身の介護予防を図ります。

フレイル予防啓発講座 関高齢福祉課

心や体の機能低下を予防するための運動講座です。

介護予防健診 関高齢福祉課

体力測定をイベントなどで実施しています。

ふれあい・いきいきサロン 関社会福祉協議会

体操やグラウンドゴルフなど、各サロンで工夫して活動しています。

生きがい健康づくり事業 関社会福祉協議会

趣味などの発表会、スポーツ大会を実施しています。

地域包括支援センター・在宅介護支援センター

		地域包括支援センター	在宅介護支援センター (地域包括支援センターブランチ)
		介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から専門的な支援をする総合相談機関です。 開館日時/月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	地域の身近な相談窓口です。地域包括支援センターと連携して支援を行っています。 開館日時/月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※緊急時は時間外も電話で対応します。
お住まいの地区	北部	かんだつ 神立中央五丁目4-14 ☎869-7035 (医療法人社団 青洲会)	静霞園 東若松町3379 ☎822-5009
			神立病院 神立中央五丁目4-14 ☎833-1025
			セントラル土浦 真鍋新町12-10 ☎893-6100
			憩いの里 高岡2315 ☎829-3033
	南部	うらら 大和町9-2 ウララ2ビル4階 ☎824-0332 (土浦市社会福祉協議会)	滝の園 穴塚1935 ☎821-3332※1
			土浦協同病院 おおつ野四丁目1-1 ☎846-3743※2
			もりの家 北荒川沖町8-1 ☎841-6055
			飛羽ノ園 小松三丁目18-18 ☎826-3822
			やすらぎの園 小岩田西二丁目1-49 ☎835-3135

※1…担当地区 大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中一～三丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町一・二・四丁目

※2…担当地区 中央一・二丁目、東崎町、城北町、川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目、有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・二丁目

地域ケアコーディネーター

日常で困っていることや心配なことがある場合は、お住まいの地域の中学校地区公民館にいる、地域ケアコーディネーター(社会福祉協議会職員)に相談することができます。

開館日時/火～日曜日(祝日、年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

※月曜日は社会福祉協議会で対応します。

☎社会福祉協議会

施設名・場所	電話番号
一中地区公民館 大手町13-9	☎821-0104
二中地区公民館 木田余1675	☎824-3588
三中地区公民館 中村南四丁目8-14	☎843-1233
四中地区公民館 国分町11-5	☎824-9330
上大津公民館 手野町3252	☎828-1008
六中地区公民館 烏山二丁目2346-1	☎842-3585
都和公民館 並木五丁目4824-1	☎832-1667
新治地区公民館 藤沢982	☎862-2673

その他の相談先

成年後見センターつちうら ☎社会福祉協議会

成年後見制度に関する相談などを受け付けています。

日常生活自立支援事業 ☎社会福祉協議会

認知症など判断能力が不十分な方の日常的な金銭管理などを支援します。



ご存じですか？各種健康診断など

健康診査

☎国保年金課

医療機関健診・総合健診・人間ドック・脳ドックのいずれかの方法で、年度内に1回受けられます。

※施設に入所されている方などは対象外です。

医療機関健診・総合健診

協力医療機関または集団健診で、基本的な健診項目を無料で受けられます。

人間ドック・脳ドック

協力医療機関で受ける際の費用の一部を助成しています。

助成額／人間ドック…2万円

脳ドック…2万7000円

※脳ドックの助成は3年に1回のみです。

がん検診・その他検診

☎健康増進課

医療機関検診または集団検診で受けられます。

がん検診…胸部(肺がん)、胃がん、大腸がん、

前立腺がん、子宮頸がん、乳がん

その他検診…腹部超音波、胃がんリスク、

骨粗しょう症(70歳までの女性対象)

歯科健康診査

☎茨城県後期高齢者医療広域連合

後期高齢者医療制度加入者で、前年度に75歳・80歳・85歳を迎えた方が無料で受けられます。

対象の方へ8月下旬に案内を送付しています。

※施設に入所されている方などは対象外です。

問合せ

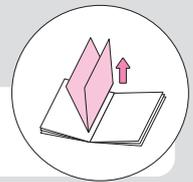
高齢福祉課(内線2479) 生活安全課(内線2298) DX推進課(内線2498)

国保年金課(国民健康保険加入者…内線2295、後期高齢者医療制度加入者…内線2406)

健康増進課(☎826-3471) 社会福祉協議会(☎821-5995)

茨城県後期高齢者医療広域連合(☎029-309-1212)

この特集は、図のように
広報紙から外して保管
することができます。



9月は

つちうら認知症 バリアフリー月間です

☎高齢福祉課(☎内線2501)

つちうら認知症バリアフリー宣言

「住み慣れた地域で暮らし続けていける、
認知症バリアフリーの取組が推進されて
いるまち つちうら」を目指しています。

市では、9月を「つちうら認知症バリアフリー月間」とし、認知症に関する正しい知識の普及・啓発に重点的に取り組んでいます。

月間中の啓発活動

●市民講演会の開催

「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

9月6日(土)クラフトシビックホール土浦で開催

●つちうらオレンジライトアップ(午後5時～8時)

場所 うらら大屋根広場、ペデストリアンデッキス
カイリング、シースルーエレベーター など

●認知症関連図書の展示

場所 市立図書館(アルカス土浦館) 3階

●認知症分野における官民連携の取り組みなどについての展示

場所 本庁舎2階 展示スペース

土浦市よくわかる認知症ガイドブック

認知症のことや相談先などの情報をまとめて掲載しています。



認知症サポーター養成講座(90分間)

認知症について正しい理解を持ち、認知症の方などを温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座です。

ふれあいSOSネットワーク

地域の関係機関やボランティアの協力を受けながら、行方不明になった認知症の方の早期発見・保護活動を行います。

本人・家族ミーティング

認知症の方とその家族を対象に開催し、意見交換などを行っています。

※認知症と診断された本人の参加が必須です。

認知症初期集中支援チーム

自宅に訪問し、必要に応じて関係機関と連携を図りながら、医療機関への受診や介護保険サービスの利用などの助言と支援を行います。

対象 次のすべてに該当する方

・40歳以上で、市内に住民登録がある

・在宅で生活している

・認知症のおそれがある、または認知症である



文字が語るもの

会期 10月11日(土)～11月30日(日)

開館時間 午前9時～午後4時30分

休館日 月曜(10月13日、11月3日・24日を除く)、10月14日(火)、
11月4日・25日(火)、
土浦全国花火競技大会開催日(11月1日、延期の場合は8日)

入館料 一般…150円、高校生以下無料

※11月3日(月)文化の日、11月13日(水)茨城県民の日は無料開館

今回の企画展は、文字が記された土器などに注目した展示です。記された文字の分析をすることで、文字資料が生み出された当時の社会背景を紹介します。



入ノ上遺跡群出土
墨書土器「青毛」



本田山遺跡出土
長祿五年銘金泥板碑
【古河市指定文化財】
(古河市教育委員会蔵、
写真提供)

記念講演会

中世の祈りのしるし 一板碑・石碑の世界一

日時 10月26日(日) 午後1時30分～3時

講師 本間 岳人さん(立正大学准教授)

定員 60人(先着順)

申込方法

9月30日(火)午前9時より
右のQRコードから、または電話



ワークショップ「消しゴムはんこを作ってみよう」

彫刻刀を使って土器や古墳などの絵柄から、消しゴムはんこを作ります。

日時 11月9日(日)

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

対象 小学4年～中学生(小学生は保護者同伴)

講師 かとう みのりさん(*-ita*の小屋)

定員 各15人(先着順)

料金 500円(材料費)

申込方法

9月30日(火)午前9時より
右のQRコードから



学芸員によるギャラリートーク

日時 10月12日(日)、11月22日(土)

午後2時～2時30分

消しゴムはんこを押してみよう!

会期中、木簡の形をした台紙に自由に押せます。

☎上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826-7111)



つちうら防災ノート

☎防災危機管理課(☎内線2292)

頻発する風水害から身を守るために

近年、局地的な大雨が全国各地で頻発し、急な河川の増水や氾濫などによる建物の浸水や土砂災害などが発生しています。9月も台風や秋雨前線、線状降水帯による風水害のおそれがあります。日頃から気象情報に注意するほか、避難場所の確認など、いざというときに身の安全を守る準備をしておきましょう。

土浦市の
防災情報は
こちらから



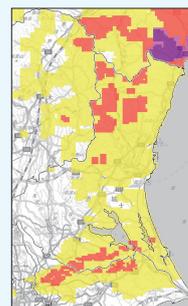
◆線状降水帯に注意

次々と発生した積乱雲が長い列(線状)になり、数時間にわたって通過・停滞することでほぼ同じ地域に強い雨が長時間降り続きます。

気象庁では、線状降水帯による大雨の可能性がある場合に、半日程度前から気象情報で呼びかけを行っています。気象庁ホームページの「キキクル(危険度分布)」や河川の水位情報などを確認し、少しでも危険を感じた場合は迷わず安全な場所へ避難してください。

◆「キキクル」を活用しましょう

「キキクル」は、大雨や洪水による災害の危険度を地図上にリアルタイム表示します。土砂災害・浸水害・洪水害の3種類があり、災害発生の危険度が5段階に色分けして表示され、10分ごとに情報が更新されます。



キキクルの表示例

「キキクル」はこちらから▶





姉妹都市パロアルト市 中学生交流記

今年の3月から6月にかけて、姉妹都市アメリカ・パロアルト市と市内の中学生がお互いの市を訪れて交流を深めました。今回は、参加した生徒の現地での活動や感想を紹介します。 園市民活動課 (☎内線2031)



パロアルト市でのホームステイ 3月

Day 1 歓迎パーティー



ホストファミリーと初対面

Day 3～5 学校訪問



アメリカの学校生活を体験

Day 3～5 学校訪問



現地中学校の授業に参加

Day 5 近郊見学



Googleの本社を見学

Day 6～7 ヨセミテ見学



ヨセミテ国立公園で雄大な自然に感動！

Day 9 お別れ



日本での再会を約束！



土浦市でのホームステイ受け入れ 6月

Day 1 歓迎会



心待ちにしていた3か月ぶりの再会

Day 3～4 学校訪問



日本の授業を体験

Day 3～4 学校訪問



みんなとお揃いの制服で登校

Day 9 向上庵訪問



座禅体験を行い、日本文化に触れました

Day 9 答礼パーティー



パディに感謝を伝えました

Day 9 お別れ



また会える日までさようなら！

姉妹都市アメリカ・パロアルト市との交流



パロアルト市は、多くのIT企業が集まるシリコンバレーに位置しています。高い生活水準や治安の良さなどによって、アメリカ国内で住みたい街として人気です。旧新治村で平成5年度から始まった中学生の交流事業をきっかけに、平成21年度に姉妹都市締結をしました。

パロアルト市について
詳しくはこちら▼



◆派遣生から パロアルトでのホームステイを終えて

アメリカの大きさにびっくり!

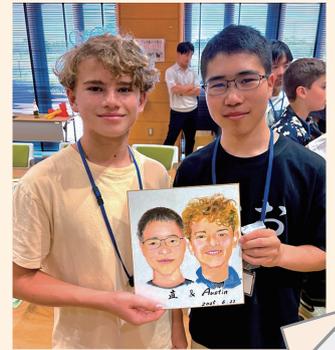
大関 直さん(土浦第一高等学校附属中学校)

アメリカでの生活は驚きの連続でした。自然はとても雄大で、ホストファミリーに連れて行ってもらった飲食店やスーパーでは、商品はどれも大きく、さすがアメリカと感じました。

ヨセミテ国立公園では、そのスケールの大きさにただただ圧倒されました。岩山は高層ビルをも超える高さで、そこから流れ落ちる滝は圧巻の一言。ほかに、80mもあるような木がそこかしこに立っている公園や、日本の大きさの2倍はあるようなアイスクリームなど、あげればきりがありません。

ホストファミリーは皆、僕に優しく接してくれ、毎日が新鮮な驚きと発見に満ちた、とても有意義な時間でした。

バディとは今もメールのやりとりなどを続けています。



アメリカの日常生活をエンジョイ!

石川 幸典さん(常総学院中学校)

ホストファミリーとの英語での会話は、初めはとても緊張しました。思ったように英語が出てこず、何度ももどかしさを感じましたが、バディや家族がフレンドリーに話しかけてくれたおかげで、スムーズにコミュニケーションを取れるようになりました。

一番印象に残っていることは、学校訪問です。授業中にお菓子を食べても怒られないことにとっても驚きました。フレンドリーで自由な校風の中で、一緒にバドミントンをしたことが特に印象に残っています。放課後、バディやその友達と一緒にアイスを食べたことも楽しい思い出です。

毎日が新しい発見の10日間でした。本当に素晴らしい経験ができました。これらの貴重な経験をこれからの学校生活や勉強、そして将来に向かって、活かしていけるよう頑張りたいです。



◆保護者から ホームステイ受け入れの様子を紹介

日本の文化を満喫!

大関さんファミリー

息子のバディは日本が大好きで、滞在中は筑波山に行ったり、温泉に入ったり、漫画を読んだり、花火をしたり、日常生活を体験することを中心に計画しました。カレーライスやオムライス、たこ焼きにパンケーキと、一緒にたくさんの料理を作ったのが良い思い出です。

中学校訪問では、土浦の学校給食は美味しい!と感激していました。自宅周辺は特に何も無い田舎ですが、早朝の散歩で見かけた森の中の小さな神社や、水田の風景が印象に残ったようです。

毎日、何を食べたいか、どこへ行きたいかを皆で話し合い、子どもたちもそれぞれにバディとのコミュニケーションを楽しんでいました。家族にとってかけがえのない体験となりました。

息子とバディとは一生の友達!

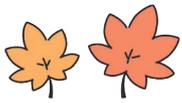
石川さんファミリー

楽しみ半分、不安半分のホームステイ受け入れでしたが、初日に約3か月ぶりの再会を喜び合っている様子を見て、アメリカでとても良い関係を築けていたのがわかりました。

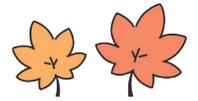
牛久大仏では、あまりの大きさに驚いて何枚も写真を撮り、日本の文房具にも興味津々で熱中していました。うどんやお寿司、ラーメンなどの日本食を堪能したり、夜は花火で遊んだり、日本のいろいろなものを楽しんでくれたと思います。

アメリカの学校では制服がないので、初めての制服を着て登校するのは良い体験だったようです。また、料理上手な彼が作ってくれたハンバーガーは、本格的でとても美味しかったです。

息子たちには海を越えてできた友人らと、これからも交流を続けてもらいたいと思います。



秋の公民館講座受講者募集



- **申込資格** 市内在住または在勤の方
- **申込締切** 9月18日(木)(消印有効)
- **申込方法**

- ① **公民館窓口**で(受付時間：午前9時～午後5時)
各講座を開催する公民館に、申込者の宛名を記入した郵便はがきを直接(月曜・祝日休館)
- ② **右のQRコード**から



- ③ **往復はがき**で
必要事項を記載し郵送

85 <small>(返信)</small> 郵便番号 住所 氏名 <small>(返信・表)</small>	□□□□□□□□ (はがき1枚につき 1人1講座) 希望する講座名 氏名(ふりがな) 年齢・性別 郵便番号・住所 電話番号 <small>(往信・裏)</small>	85 <small>(往信)</small> 土浦市〇〇番地 〇〇公民館 <small>(往信・表)</small>	□□□□□□□□
--	---	--	----------

※返信側裏面には何も記入をしないでください。

一中地区公民館 〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	話してみよう韓国語 ／金 明心 挨拶や自己紹介など、日常会話の基礎から楽しく学びます。	10/21・28、11/11 11/25、12/2・9	13:30～ 14:40	12	1210
水	からだ整えエクササイズ ／本村 利津子 硬くなった筋肉の弾力を取り戻し、動作や姿勢を整えます。 📍ヨガマットまたはバスタオル	10/29、11/5・19、 12/3・17	14:00～ 15:30	20	—
	睡眠と健康の知恵袋講座 ／明治安田生命 人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋。	11/5	10:00～ 11:30	20	—
木	ニュースポーツで認知症予防 ／高齢福祉課 認知症発症を遅らせるため、生活習慣の見直しをしましょう。	1/29、2/5	10:00～ 11:30	15	—
金	しまんと新聞バッグづくり ／中野 早苗 新聞をエコアートなバッグへとアップリサイクルします。	11/21・28、 12/5・12	14:00～ 16:00	8	600
日	レンコンでファミリークッキング ／田野島 万由子 家族皆で土浦名産レンコン料理を楽しんでみましょう。 📍エプロンなど	2/1	10:00～ 12:00	8 世帯	2000

民間企業
連携講座

男女共同
参画推進

二中地区公民館 〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	今日からはじめる！美腸活習慣 ／佐久間 水樹 最新の腸活知識と発酵調味料作り、味噌を使い調理実習も行います。 ※最終日のみ11:00～12:30	10/28、11/11・25、 12/2・9	10:00～ 11:30	15	2000
水	知って備える！もしものときのがん講座 ／明治安田生命 がんの基礎知識から治療方法、かかる費用などを紹介します。	10/22	10:00～ 11:30	20	—
	スマホ講座！写真とビデオの撮影・編集術 ／片岡 秀典 スマホで見栄えのいい写真・動画の撮影・編集術を解説します。 📍スマートフォン	1/14・21・28、 2/4・18・25	14:00～ 16:00	20	500
木	イタリアを感じよう～イタリア料理～ ／アモロソ・フィリッポ イタリア料理をとおして、イタリア文化に触れてみましょう。	11/27、12/4	10:00～ 13:00	16	3000
金	免疫力アップ！ヨガ ／鈴木 綾子 呼吸・血流・免疫力を整える秋冬の新習慣を身につけましょう。 📍ヨガマット、バスタオル	10/24・31、11/7 11/28、12/5	13:30～ 14:45	20	—
土	ZUMBA(ズンバ) ／大塚 潤・大塚 暁美 春の講座でも人気のラテン系音楽を使ったダンスフィットネス。	11/8・22・29、 12/6・20	10:00～ 11:00	30	—

民間企業
連携講座



■**受講者の決定** 定員を超えた場合は抽選です。結果は、はがきまたはメールで通知します。なお、10月10日(金)までに通知が届かないときは、申込先の公民館へお問い合わせください。

■**持ち物について** 準備が必要と思われるものを**持**で記載しています。そのほか受講時に必要な持ち物は、ホームページまたは通知でご確認ください。

■**その他** 教材費は通知にしたがって納めてください。なお、納入後に講座が中止となった場合全額返金できないことがあります。



一中地区公民館
しまんと新聞バッグ



二中地区公民館
美腸活習慣

三中地区公民館 〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	ローカルヒストリーウォーキング16 ／観光ボランティアガイド ①水戸街道・鎌倉街道を歩く(三中地区公民館集合)約7~11km ②阿見・海軍跡地の散策(霞ヶ浦総合公園集合)約10km	12/2・9 (予備日 12/16)	8:30~ 12:40	30	400
木	ビオラを使ったフラワーリース作成会 ／ジョイフル本田 秋冬花壇の主演ビオラとカラーリーフを使ったフラワーリース作成。 持 エプロン、手袋	12/4 ①10:00~11:30 ②14:00~15:30(選択制)		各 12	5500
金	はじめてのダンスフィットネス ／むらさき(山下 めぐみ) ダンスナンバーで初心者でも楽しくフィットネス。 持 室内用シューズ	12/5・12・19・26、 1/9・16・23・30	9:30~ 10:30	30	—
	温まるヨガ ／西岡 瑠伊花 肩・腰・指をほぐしながら、ヨガで体を温めます。 持 ヨガマットなど	12/5・12・19・26、 1/9・16・23・30	11:45~ 12:45	30	—
土	癒しのクリスマスアート ／宮崎 潤子 パステルシャインアートでクリスマスアートを描きます。初心者歓迎。	11/29、12/6	10:00~ 12:00	10	1000
	はじめてのフラダンス ／仲川 雅子 ハワイの音楽に合わせて、フラダンスにチャレンジ。 持 スカート	12/6・20、 1/17・31、2/7	15:00~ 16:30	30	—

民間企業
連携講座

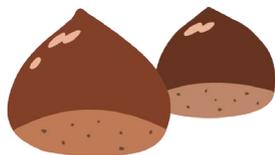
四中地区公民館 〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	歴史を深掘り！～徳川慶喜～ ／茨城県立歴史館 朝廷や幕府、水戸藩との関わりを元に最後の将軍の実像に迫ります。	11/18、12/16	14:00~ 15:30	30	—
	ドライフラワーで熊手のお正月飾り ／高須 友加里 ドライフラワーで彩った、幸福を集める熊手のお正月飾りを作成。 持 花切りはさみ	12/2	10:00~ 12:00	15	4000
水	身体が楽になるストレッチ ／富田 恵里子 肩、肩甲骨、股関節などを伸ばすストレッチを行います。 持 ヨガマット	11/5・19、 12/3・17、1/7・21	9:30~ 10:30	20	—
	ダンスエアロで楽しく健康づくり ／福田 史子 ゆっくりめのダンスエアロ。 持 ヨガマット、室内用シューズ	11/12・26、12/10 12/24、1/14・28	13:30~ 15:00	20	—
水土	座学と実践で冬の寄せ植えを楽しもう ／熊澤 康子 土づくりや使用する花について学び、冬の寄せ植えを行います。 持 土すくい、園芸用手袋、花切りはさみ	11/26・29 (選択制)	9:30~ 12:00	各 10	4000
金	家庭で実践！季節の薬膳 ／井上 舞衣 季節や体調に合わせた薬膳料理。 持 エプロン、三角巾、食器拭き	12/12、1/16、2/6	10:30~ 13:30	16	4500
日	めざせ！ボードゲームマスター～まずは体験から～ ／榎村 柗 ボードゲームで思考力・集中力を高めよう！小4~中3対象です。	12/7・21、 1/11・25、2/8	13:30~ 16:30	10	—

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	うたごえ広場in上大津2025 ／磯前 利行・磯前 容子 あの頃に帰って、懐かしい昭和のうたや青春ソングを歌いましょう。	11/11・18、 12/2・16	13:30～ 15:00	30	700
水	スマホ 地図アプリの活用講座 ／片岡 秀典 基本操作と活用方法をわかりやすく解説します。 持 スマートフォン	11/26、 12/3・10・24	10:00～ 12:00	10	500
木	ストレッチ&ピラティス2025 ／谷田川 知子 土台となる姿勢を改善し、生涯痛みのない身体を目指します。 持 ヨガマット ※無料でレンタルもできます。	10/16・30、11/13 11/27、12/11	13:00～ 14:00	10	—
土	合気道体験 ／桑原 隆 合気道は試合のない和合の武道です。対象：小4～70歳	11/29、12/6	13:00～ 15:00	10	—
土日	かんたん金継ぎ25～よみがえる器～ ／生方 康博 大切な器を味わいある逸品として蘇らせます。(代用漆使用) 持 繕う陶磁器(2品)	①10/25 13:00～16:00 ②10/26 9:00～12:00 (選択制)		各 12	3500
日	古道探訪 常陸国風土記と親鸞聖人伝説 ／観光ボランティアガイド 公民館に集合して現地へバスで送迎。各日約5km歩きます。 持 2日目お弁当	11/16 8:30～13:00 11/30 8:30～14:30 12/7 8:30～13:00		30	600
	冬の贈り物アイシングクッキー☆ ／高井 知美 焼いてあるクッキーにアイシングして箱入りクッキーをつくろう！	12/21、2/8	13:30～ 15:30	16	4000

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	大好評！ハッピー手相講座 ／青木 智 自分の手相を知り、手相の楽しさを感じ、ハッピーになりましょう。 持 ライト、ルーペ(持っている方のみ)	12/2、1/6、2/3	10:30～ 12:00	15	1500
水	色で見つける私の魅力 ／宇野 こゆき 色で対話力UP、心の色で自己理解、似合う色で魅力発見！ 持 スタンドミラー(卓上)、色鉛筆(12色程度)	11/5・19、12/3	10:00～ 12:00	20	1200
木	からだのなかから元気に いきいき血管講座 ／明治安田生命 身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保ちましょう。	10/30	10:00～ 11:30	24	—
	台湾のやさしいお家ごはん と 体が喜ぶ食養生 ／蔡 慶玉 台湾の話と、体に良くて手軽に作れる台湾料理を楽しみましょう。 持 350ml容器2つ	11/20・27、12/4	11:00～ 14:00	15	3600
	モチーフで編むキュートな小物 ／岡田 紗央莉 ハートのモチーフで小物2点を作成。 持 かぎ針(5号・6号)、はさみ	11/20・27、 12/11・25	13:30～ 15:30	10	2000
金	からだを整えるストレッチ ／鴻田 良枝 姿勢と血流改善のため、ゆったりと全身のストレッチを行います。 持 ヨガマットまたはバスタオル	10/31、11/7、12/19、 1/9・16・23	13:30～ 14:30	18	—
	吹矢で楽しく健康に～誰でもできる吹矢体験教室～ ／山田 和夫 吹矢1本で2回深呼吸をします。命中時の爽快感を体験しましょう。	11/21・28 12/5・12	13:30～ 16:00	10	200
土	実技で学ぶ東洋医学(自力整体) ／中村 博美 東洋医学の実技。背骨・骨盤のゆがみを取り除きます。 持 ヨガマット	10/25、11/1・8 11/22・29、12/6	13:30～ 15:00	12	1500

民間企業
連携講座



三中地区公民館
ダンスフィットネス



四中地区公民館
季節の薬膳



上大津公民館
アイシングクッキー

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	軽運動で新陳代謝を高めよう！／阿部 政則 ストレッチや軽運動で、色々な筋肉を刺激し新陳代謝を促進します。 📌ヨガマット	10/28、11/11・18 11/25、12/9・16	10:30～ 12:00	20	—
水	はじめての大人書道／初見 紘子 美しい文字を書くためのポイントを学びます。	10/29、 11/5・12・19	10:00～ 11:30	10	2000
木	かんたんスマホ講座／DX推進課 スマホをもっと便利に！基本操作と活用法。📌スマートフォン	11/20、12/4	10:00～ 11:30	15	—
金	ふるさとの道を歩く15／観光ボランティアガイド 一色家住宅(武家屋敷)への道を散策します。7km程度。	10/31 (予備日 11/7)	8:30～ 12:00	30	200
土	初心者向けそば打ち(実施場所：小町の館)／渡邊 喜世志 日本の伝統的な食文化であるそば打ちを楽しめます。	10/18	9:00～ 12:00	12	1000
日	親子でクリスマスデコレーション／砂田 拓巳(お菓子の久月) おいしいクリスマスデコレーションを親子で手作ります。	11/9	9:30～ 12:00	10 組	3000
男女共同 参画推進	家庭で楽しむコーヒー講座／コーヒーハウス「アモル」店主 コーヒーの淹れ方と軽食作りで、休日カフェの楽しみ方を学びます。	12/7・14	10:00～ 12:00	24	1600

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	ピラティスでからだすっきり！／高橋 めぐみ 身体の芯を意識し、からだの歪みやストレスを解消しましょう。 📌ヨガマット	1/20・27、 2/3・10・17	18:30～ 20:00	20	1200
水	国産材料で*からだに優しいベーグルづくり／藤田 真紀 ボウル1つで作るふわもちのベーグルを楽しみませんか。	12/10、1/21、2/18	10:00～ 13:00	18	7000
木	アロマで作ろう*香りで癒す私時間／小神野 雅子 精油を使って石鹸、化粧水、クリーム作り。自然の力で美しくなろう。	11/6・27、12/18	10:00～ 11:30	15	2000
木	ロマンの里「新治探訪」13／観光ボランティアガイド ①小野越ハイキング ②ロング小町山、ショート朝日峠(選択制) ③流鏑馬伝説を歩く 📌雨具、②ロングコースは昼食	①11/20 9:00～12:20 ②12/4 9:00～13:50 ③12/11 9:00～12:20 (予備日 12/18)		30	600
木 日	楽しく読んで脳トレ！楽読～導入編～／細谷 友洋 読む力が変わると世界が変わる！楽しく脳を活性化。 対象：小3以上	①11/27 13:30～15:30 ②1/25 10:00～12:00 (選択制)		各 8	300
金 土 日	お待たせしました！小町みそづくり体験／手づくり食品研究会 添加物不使用！すべて国産の材料で、本格的なみそづくりをしよう。 📌味噌樽20L、厚手のゴム手袋(新品)、きれいな長靴	①11/14 9:30～12:30 ②11/15 10:00～11:00 ③11/16 10:00～12:30		15	7000
土	うるおい肌レッスン～冬のカサカサ対策／遠藤 純子 美肌やワンランクアップのメイク術を学び、より素敵になりましょう。 📌スタンドミラー	11/22・29	10:30～ 12:30	12	200
	自分の味を筆にのせて*ワンコインで楽しめる己書／佐藤 ひとみ 筆ペンで自分らしい文字アートを書いてみませんか。手ぶらでOK。	11/22・29	14:00～ 15:30	10	500



六中地区公民館
台湾のお家ごはん



都和公民館
クリスマスデコレーション



新治地区公民館
体に優しいベーグル





◆自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう ～高校生以上世代の着用率が低くなっています～

【令和6年県内世代別死傷者ヘルメット着用状況】※全国着用率…17.0%

	小学生以下	中学生	高校生	大学生	その他		全世代
					高齢者		
死傷者数	52	103	181	48	413	113	797
着用者数	24	72	20	2	72	27	190
着用率(%)	46.2	69.9	11.0	4.2	17.4	23.9	23.8

過去5年の交通事故で亡くなった方の6割以上が、頭部を損傷しています。自分の命を守るために、ヘルメットを着用しましょう。



◆高齢者の交通事故防止

毎月15日は、「高齢者の交通事故ゼロの日」です。高齢者が関係する交通事故ゼロ、交通事故による死者ゼロを目指しましょう。

前年の同時期と比べ、75歳以上の運転者による事故は約3割増加し、特に駐車場などでの事故は約7割も増加しています。商業施設の駐車場での事故が最多で、発進時6件(前年同期比+5件)、後退時18件(前年同期比+7件)の事故が発生しています。周囲を確認し、安全に車を運転しましょう。

◆警察官を名乗る詐欺の電話に注意

【電話の主な特徴】

- ・「電話が使えなくなる」といった、不安を煽る内容
- ・電話番号の末尾を「0110」と偽装表示している
- ・通信事業所職員などを名乗る、別の役がいる

【被害に遭わないために】

- ・「+」がつく国際電話や知らない番号には出ない
- ・末尾が「0110」の着信は、正しい電話番号を警察の公式ホームページで確認
- ・不審な電話は警察相談専用電話「#9110」へ相談

食生活改善推進員の健康料理 No.203
そば粉のシフォンケーキ



ふわっと軽い食感や、そば粉の風味が楽しめるデザートです。そば粉は小麦粉の約1.7倍の食物繊維を含んでいます。血糖値の急上昇防止や、コレステロール吸収抑制の効果があり、生活習慣病の予防にも繋がります。不足しがちな食物繊維を、おやつで美味しく補ってみませんか？マフィン型でも作れますので、ぜひお試しください。

今月の食改さん



食生活改善推進四中支部

1人分の栄養

エネルギー	267kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	15.5g
カルシウム	39mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.3g

材 料 (6人分 シフォンケーキ型17cm 1個)

卵(Mサイズ)	4個	サラダ油	50g
砂糖	85g	ぬるま湯	50cc
そば粉	85g	ホイップクリーム	適量
ベーキングパウダー	4g	ミント	適量

作 り 方

- ①卵は、卵黄と卵白を分けてボウルに入れる。
- ②①の卵黄に砂糖の半量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③そば粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ④②にサラダ油、ぬるま湯の半分、③を順番に、だまの無いようによく混ぜながら加える。(ぬるま湯の量は状態を見ながら調整する)
- ⑤①の卵白と残りの砂糖(2～3回に分けて入れる)を泡だて器で混ぜ、メレンゲを作る。
- ⑥④に⑤の3分の1を加え、泡だて器でざっと混ぜ合わせる。残りを2回に分けて加え、ゴムべらで底からメレンゲの白い塊が見えなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑦⑥をシフォンケーキ型に20cmの高さから流し入れ、180℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑧シフォンケーキ型ごと逆さにし、冷やす。
- ⑨型から外し、ホイップクリームとミントを飾る。



オンラインデータベースをご利用ください

図書館では、さまざまなデータベースを導入しています。過去の新聞記事や法令情報、判例などを検索・閲覧できるサービスです。調査研究にご活用ください。

◆朝日新聞クロスサーチフォーライブラリー

1945年からの朝日新聞の記事、現代用語辞典

◆日経テレコン21

日本経済新聞や日経産業新聞などの記事、企業情報など

◆ヨミダス

1874年からの読売新聞の記事、現代人名録

◆TKCローライブラリー

法令集や判例集、法律文献など

◆茨城新聞データベース

1891年7月からの茨城新聞の記事

◆国立国会図書館デジタル化資料閲覧サービス

「国立国会図書館デジタルコレクション」収録資料の一部



対象 中学生以上

利用時間 1時間(次に予約がなければ延長可)

※利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

※「おはなし会」の開催日時は、27ページの「子育てひろば」に掲載しています。

2025年9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				

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

「スポーツ国際大会」

今秋は日本でさまざまな国際大会が開催されます。本を片手に観戦してみませんか。

くらしの 豆知識

岡消費生活センター(☎823-3928)

スマートフォンのアプリやSNSに表示される通販の広告は要注意!

《事例1》

スマホでゲームをしていたら、扇風機の広告が表示された。「有名大学と大手家電量販店が共同開発、瞬間冷却、超大風量」などと書いてあり、とても涼しそうだった。まとめて購入すると安くなるので、3台注文した。届いた商品は、広告の画像と違いとても小さく、全然涼しくなかった。

《事例2》

SNSに表示された広告から腕時計を注文した。人気があり品薄になっている腕時計だった。指定された口座に代金を振り込んだが、腕時計は届かず、販売サイトとも連絡がとれない。

● トラブルに遭ったときや、不安に思ったときは
● ご相談ください。

● 消費者ホットライン ☎188

● 消費生活センター ☎823-3928

《対策・アドバイス》

SNSやスマホのゲームアプリに表示された広告から、悪質な通販サイトに誘導されるネット通販のトラブルが後を絶ちません。

- 大げさな広告
- 販売価格が大幅に値引きされている
- 品薄の商品が入手可能

このようなサイトは、悪質通販サイトの可能性があります。

少しでも怪しいと感じたら、利用はやめましょう。

国民生活センター・越境消費者センターのホームページでは、悪質通販サイトに関するトラブル全般の未然防止に役立つ情報と、万が一トラブルに遭ってしまった際の事後対応について案内しています。ぜひご活用ください。



子育てひろば

10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	7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6月生まれ	8日(水)・9日(木)	13:10~14:15	
	1歳6か月児健康診査	令和6年3月生まれ	1日(水)・2日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和4年7月生まれ	15日(水)・16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	6日(月)	10:00~11:20	
	10か月児育児相談(予約制)	令和6年12月生まれ	14日(火)	9:30~10:45	
				13:15~14:00	
2歳児育児相談(予約制)	2歳児	3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

10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

親子でハロウィンごっこ、園庭開放、広いお部屋であそぼう 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

ステンドグラス風紙飾り作り、冬の感染症講習会、ハロウィンねころび写真会 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

さつまいも掘り、親子でハロウィン制作、粘土遊び 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

さつまいも掘り、ハロウィンパーティー、離乳食体験会 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

ネームタグ作り、給食試食会、ハロウィンパーティー 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

英語であそぼう、ママとベビーのふれあい体操、児童館デー など

ポプラ児童館 ☎841-3212

ポプラdeリトミック、ちびっこサーキット、おやこdeつくろう など

新治児童館 ☎862-4403

親子ビクス、フラワーアレンジメント、ハロウィンdeダンス 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)、おはなし会(サンフラワーズ) 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) 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** 10月12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11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** 10月6日(月)・7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。身体の大きさに合ったものを選び、正しく使用しましょう。

9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 おはなしのへや 乳幼児向け)

日時 毎週水曜日 午前11時から

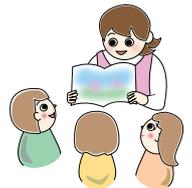
◆新治地区分館

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)



1歳おめでとう

★9月生まれのあかちゃん★



1歳おめでとう♡♡
一緒に成長
していこうね*

せら ちゃん



かわいい笑顔が大好き♡
たくさん思い出
作ろうね♪

ひろと ちゃん



1歳おめでとう♡
元気いっぱい
大きくなってね!

あぎ ちゃん



らいくん♡1歳の
お誕生日おめでとう!
大好きだよ♡

らい ちゃん



いつもニコニコ!
みんなに笑顔を
ありがとう!

ふうか ちゃん



きったんもママも
大好きだよ~☆
パパより

きった ちゃん



笑顔をいっぱい
ありがとう!
元気に大きく育ってね!

みこと ちゃん



祝1歳♡毎日笑顔を
ありがとう!
元気で成長してね☆

りこ ちゃん



1歳おめでとう♡
家族みんなで
いっぱい笑おうね♡

かりん ちゃん



私たちの元に
産まれてきてくれて
本当にありがとう!

あやめ ちゃん



いつも笑顔を
ありがとう♡すくすく
元気に育ってね!

そら ちゃん



1歳おめでとう!
ニコニコ笑顔
たくさん見せてね♡

まほ ちゃん



1歳おめでとう!
笑顔の絶えない日々を
過ごそうね♡

にじか ちゃん



祝1歳♡生まれてきて
くれてありがとう!
大好き♡♡

ふうま ちゃん



祝1歳!毎日笑顔と
幸せをありがとう!
大好きだよ♡

なぎ ちゃん



生まれてきてくれて
ありがとう♡
大好きだよ♡♡

あんり ちゃん

11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(平日のみ)

申込締切 9月30日(火)

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。

未来へつなぐ地域の宝

7/6 霞ヶ浦帆船引網漁シンポジウム



帆船引網漁に関する総合調査の成果と記録映像が披露されました。現場を知る方や専門家の視点から学べる貴重な機会となりました。

「イングラム2号機」配布開始

7/25 マンホールカード新作登場!



一中地区公民館で配布中!

本市が登場するアニメ「機動警察パトレイバー」デザインの第7弾となるマンホールカードの配布が始まり、多くの人でにぎわいました。

夏を彩る優美なコントラスト

霞ヶ浦総合公園で蓮花ひらく



霞ヶ浦総合公園の蓮の花が7月から8月にかけて、見ごろを迎えました。今年もたくさんの花が美しく咲き誇りました。

みんなが主役! 熱気溢れた土浦の夏

8/2~3 土浦キララまつり2025



キララまつりの写真はコチラ▶



カタログポケット上でここをタッチ!

土浦キララまつりが今年も開催され、多くの方が訪れました。恒例の七夕おどりや伝統の山車の巡行・競演、土浦三高生によるキララ謎解きめぐり、幻想的な空間を演出するキラ★ランタンのほか、学祭TSUCHIURA、学校対抗テレビゲーム大会など、さまざまなイベントが催され、市内は大いに盛り上がりました。

市長コラム 知っていますか? 9月1日は「霞ヶ浦の日」です

土浦市長 安藤真理子

茨城県では、9月1日を「霞ヶ浦の日」と定めています。霞ヶ浦は「つくば霞ヶ浦りんりんロード」などの観光資源として、また、わかさぎやれんこんなどの産地として多くの恵みをもたらしてくれるだけでなく、私たちの飲料水などの水源として大変重要な役割を果たしています。一方で、流域の人口増加などにより水質が悪化したため、清掃活動や家庭排水対策などの取り組みが継続的に行われていますが、まだまだ十分とは言えません。人と自然が共生する霞ヶ浦を未来につなげるため、皆さんも水質浄化にご協力ください。



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~]

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▶

