

夢のある、元気のある土浦

広報 つちうら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1394

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。



Multilingual

お知らせ 市施設などのペットボトルの 拠点回収を終了します



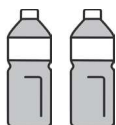
現在、各中学校地区公民館など市の13施設で実施しているペットボトルの拠点回収は、令和7年度で終了します。

今後は町内の資源集積場での排出や、地域店舗が独自で実施している資源リサイクルをご利用ください。

終了日 3月30日(月)

※対象施設など、詳しくはホームページ
をご覧ください。

問環境衛生課(☎内線2444)



お知らせ 天童フェア



日時 11月24日(月) 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。

問土浦市観光協会(☎029-824-2810)



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10日(水)～2月1日(日) 午後5時～12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10日(水) 午後5時から

場所 うらら大屋根広場

内容 キッチンカー出店、土浦一高・附
属中吹奏楽部による演奏 など

問土浦市観光協会(☎029-824-2810)



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



パスポートの発行には、申請から2週間以上かかります。年内にパスポートの交付を希望する方は、オンライン申請の場合は12月5日(金)、窓口申請の場合は12月12日(金)までに申請してください。

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)
と日曜日(午前8時30分～午後4時45分 12月14日・
28日、1月4日を除く)も行っています。

問市民課(☎内線2007)

お知らせ 令和8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

窓口とホームページにある申込書を郵送、直接または
ホームページから

申込締切 12月10日(水)(必着)

※授業料などを徴収する営利目的の利用はできません。

※旧上大津西小学校、旧藤沢小学校、旧山ノ荘小学校
は、跡地活用方法が決定するまで利用できます。

※利用できない日時など、詳しくはホームページをご
覧ください。

問・申スポーツ振興課(☎内線5157)

〒300-0036 大和町9-2 ウララ2ビル7階)





かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン2026参加者募集



◆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19日(日) ※雨天決行

場所 J:COMフィールド土浦

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 ①12000円 ②9000円 ③6000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▶

【コンビニ申込】

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27日～1月4日除く)



エントリー種別	申込期間
アーリー ※1	11月23日(日) 午前10時～ 11月30日(日) 午後5時
通常	12月1日(月) 午前10時～ 1月25日(日) 午後11時59分
レイト ※2	2月1日(日) 午前10時～ 2月28日(土) 午後11時59分
国際ブラインドマラソン	12月1日(月) 午前10時～ 1月25日(日) 午後11時59分

※1…先着5000名に会場・ランナーズヴィレージで
使用できるクーポンと大会グッズを贈呈します。

※2…通常エントリーから料金が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。

問 かすみがうらマラソン大会事務局

(☎029-893-5515)

◆かすみがうらウォーキング

日時 4月19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)

料金 4800円

申込方法

【インターネット・コンビニ・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。

問 かすみがうらマラソン大会事務局

(☎029-893-5515)



◆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)

料金 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

申込締切 1月7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。

問・申 同協会事務局

(✉ rikujo.tsuchiura@gmail.com 藤原)



マラソン大会
エントリー権
付き!



広告

お知らせ 第4回土浦市議会定例会

日時 招集日 12月2日(火)
一般質問 12月8日(月)～10日(水)
最終日 12月18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 子ども郷土研究発表会・作品展

日時 11月29日(土) 午前10時～11時
場所 上高津貝塚ふるさと歴史の広場
作品展示期間 11月29日(土)～12月27日(土)
※発表会・作品展示の見学のみの場合、入館料は無料です。
☎同館(☎029-826-7111)

お知らせ 土浦市社会福祉協議会 障害児(者)を励ます新年の集い

日時 1月12日(月) 午前10時15分から
(受け付けは午前9時45分から)
会場 ホテルマロウド筑波(城北町)
対象 市内在住または市内の障害者団体などに所属する障害児(者)とその保護者
内容 二十歳のお祝いと交流会
定員 75人(先着順)
料金 1000円(平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方は無料)
申込方法 所属団体・施設または同協議会に直接
申込締切 12月5日(金)
☎同協議会(☎029-821-5995)

お知らせ 救急車を呼ぶか迷ったときは 救急電話相談

急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったときや、すぐ医療機関を受診すべきか分からず不安なときは、「茨城県救急電話相談」をご利用ください。夜間や休日などに受診可能な医療機関も案内します。
受付時間 24時間365日
●相談ダイヤル 15歳以上の大人…☎#7119
子ども…☎#8000
ダイヤル回線、一部IP電話から…☎050-5445-2856
☎県医療政策課(☎029-301-3186)

お知らせ 日本脳炎予防接種費用の助成



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
平成17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

※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。
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(マイナンバーカードなど)
※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(☎029-826-3471)

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7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 保育料月額半額の半額(上限2万7千円)を、最長12か月助成
申請期限 1月30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)



お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 12月2日(火)～4日(木)、9日(火)～11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
☎陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎029-842-1211)

情報ひろば



国民年金に関するお得&便利なお知らせ

◆付加保険料がお得です！

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」が上乗せになります。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、その後も上乗せは続く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、手続きできません。

◆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8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)

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

問同センター(☎029-825-2300)

【土浦年金事務所】(小松一丁目)

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

問同事務所(☎029-825-1170)

◎共通

相談時間 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。



問国保年金課(☎内線2290)



納期限／休日・夜間納税相談日

◆納期限：12月1日(月)

国民健康保険税(5期)、介護保険料(5期)、後期高齢者医療保険料(5期)

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…11月30日(日) 午前9時～午後5時
夜間…12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)



危険物取扱者試験



日時 2月14日(土) 午前9時30分から

会場 つくば国際会議場(つくば市竹園)

料金 甲種…7200円、乙種…5300円、丙種…4200円

申込方法 市内消防署にある申込書を郵送またはホームページから

※郵送先など、詳しくはホームページをご覧ください。

申込期間 11月28日(金)～12月10日(水)(消印有効)

問予防課(☎029-821-5967)

広告



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7年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成の申請は12月8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8年3月31日時点で40歳以上
- ・保険税に未納のない世帯、保険料に未納がない
- ・有料老人ホームなどの施設に入所していない

※令和7年4月以降に、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5・6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	029-822-5050	○		○
神立病院健診センター	029-896-6123	○		○
土浦協同病院 予防医療センター	029-846-3731	○		○
県南病院	029-841-1148			○
日立製作所 土浦診療健診センタ	0570-200-500	○		
筑波大学附属病院つくば 予防医学研究センター	029-853-4205	○		○
筑波学園病院健診センター	029-836-1983	○		○

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、ホームページにある申請用紙を郵送、窓口・各支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になります。

申請期限 12月8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…国保給付係(☎内線2772)

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	
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	029-856-3500	○	○	○
牛久愛和総合病院 総合健診センター	029-873-4334	○	○	○
セントラル総合クリニック	029-874-7985	○		
龍ヶ崎済生会 総合健診センター	0297-63-7178	○		○
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)	029-887-4563	○	○	○
筑波記念病院つくば トータルヘルスプラザ	029-864-8002	○	△	△

△…国民健康保険加入者のみ

広告

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7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
- ・ゲノム情報(遺伝情報)に関する偏見や差別をなくそう

☎水戸地方法務局(☎029-227-9919)

令和7年度啓発ポスター



◆土浦市の取り組み

【令和7年度後期 特設人権相談所の開設】

日時 12月11日(木) 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、生活上の困りごとや人権に関わる心配ごとの相談



【人権に関するパネル展】

日時 12月1日(月)～10日(水)

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)

◆令和7年度人権週間記念フェスタ

日時 12月6日(土) 午後1時～4時

場所 県南生涯学習センター

内容 人権作文などの受賞者表彰式、
人権講演会「障がい者スポーツアスリートから学ぶ 諦めない力・理解する心」

講師 山口 凌河さん(ゴールボール選手・
東京2020パラリンピック日本代表)



☎県福祉政策課人権施策推進室(☎029-301-3135)

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)



お知らせ 茨城県の最低賃金が 時間額1074円に改定されました



年齢やパート、学生アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

改定の詳細や、引き上げに対する中小企業・小規模事業者に対する支援策など、詳しくはホームページをご覧ください。

改定日 10月12日

☎茨城労働局賃金室

(☎029-224-6216)



催し 土浦市文化財愛護の会写真展 ～土浦の庚申講の名残～

期間 11月30日(日)～12月27日(土)

場所 市立博物館

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(☎029-824-2928)

催し 神立地区コミュニティセンター 講座とイベントのお知らせ

◆親子でつくるクリスマスケーキ

日時 12月6日(土) 午前10時～午後1時

定員 10組(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器、
筆記用具

料金 1組1600円、2人目以降の子ども1人につき
追加800円

申込方法 電話または直接

申込締切 12月2日(火)

※申込少数の場合は中止となることがあります。

◆土浦吹奏楽団によるXmasファミリーコンサート

日時 12月7日(日) 午後1時
(開場は午後0時30分から)

定員 100人(先着順)

☎・申 同コミュニティセンター(☎029-833-1295)



お知らせ 令和7年度茨城県警察官試験



受験資格 警察官B(一般)

平成2年4月2日から平成20年4月1日まで
に生まれた方で、学校教育法に定める高
等学校を3月31日までに卒業見込みの方
※現在高等学校に在学している方が対象です。

申込方法 ホームページから

申込期間 12月1日(月)午前9時～
12月24日(水)午後5時

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

☎土浦警察署(☎029-821-0110)

催し こども自転車乗り方教室



日時 12月20日(土)

①午前9時～、②午前10時30分～、
③午後0時30分～、④午後2時～

場所 りんりんポート土浦

対象 まだ自転車に乗れない子ども
(身長105～125cm)

※子ども1人につき保護者1名の同伴が必須

定員 各12人(定員を超えた場合抽選)

持ち物 タオル、飲み物

申込方法 ホームページから

申込締切 12月7日(日)

☎こども政策課(☎内線2280)



催し 「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」 絵画展

期間 12月2日(火)～12月15日(月)

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
(☎029-826-9051)



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)

申込締切 12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) ☎029-826-2622

〒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	1/6～3/24	10:00～11:00	10	25人	5200円
	カラダすっきり！ストレッチヨガ	一般男女	1/6～3/24	11:30～12:30	10	40人	5200円
	リズム キック exercise	一般男女	1/6～3/24	13:30～14:30	10	40人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	1/6～3/24	15:45～17:00	10	40人	5200円
	エアロ&コンディショニング	一般男女	1/6～3/24	19:30～20:30	10	40人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	1/7～3/18	10:00～11:00	10	40人	5200円
	楽しいピアノ(初級～中級)※2	一般男女	1/7～3/18	10:00～11:00	10	10人	10500円
	陶芸教室 昼間コース※3	一般男女	1/7～3/18	13:00～14:30	10	20人	10500円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	1/7～3/18	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	1/7～3/18	20:00～21:00	10	60人	5200円
木	ペルヴィス®ワーク ～骨盤から全身を整える運動～	一般男女	1/14～3/18	11:30～12:30	8	30人	4100円
	陶芸教室 夜間コース※3	一般男女	1/8～3/19	18:30～20:00	10	20人	10500円
	ひさしぶりのピアノ(中級～上級)※2	一般男女	1/9～3/20	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	1/9～3/13	10:00～11:00	10	25人	5200円
	やさしいピアノ(初級)※2	一般男女	1/9～3/13	11:00～12:00	10	10人	10500円
金	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	1/9～3/13	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	1/9～3/13	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)※5	1/9～3/13	16:30～17:30	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	1/9～3/13	18:50～19:50	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	1/9～3/13	20:00～21:00	10	40人	5200円
日	STEP&ストレッチ	一般男女	1/18～3/15	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	1/18～3/15	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。
※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)

申込締切 12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) ☎029-823-4811
〒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	1/20～3/24	9:50～10:40	9	35人	4950円
	バレーボール	一般女子	1/20～3/24	10:00～12:00	8	40人	5600円
	ZUMBA GOLD®	一般男女	1/20～3/24	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	1/20～3/24	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	1/20～3/24	18:50～19:40	9	35人	5850円
	タイ式ヒーリングエクササイズ ルーシーダットン	一般男女	1/20～3/24	20:05～20:50	9	30人	4950円
水	体幹と脚の筋活とほぐし！！	一般男女	1/14～3/18	11:40～12:30	9	30人	4950円
	身体★メンテナンス 腰痛予防&股関節編	一般男女	1/14～3/18	12:50～13:40	9	35人	5850円
	深まる呼吸ヨガ	一般男女	1/14～3/18	14:00～14:50	9	35人	5850円
	元気！楽しく！はつらつ体操	一般男女	1/21～3/18	10:00～10:50	3	35人	1950円
木	フィットネスフラ	一般男女	1/15～3/19	9:20～10:10	10	35人	6500円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	1/15～3/19	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	1/15～3/19	18:00～18:50	8	25人	6000円
	太極舞	一般男女	1/15～3/19	18:40～19:30	10	35人	5500円
	キックシェイプ	一般男女	1/15～3/19	19:50～20:40	10	35人	5500円
	ハワイアン・フラ 夜間	一般男女	1/15～3/19	20:00～20:50	10	35人	5500円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	1/9～3/13	9:20～10:10	10	35人	5500円
	カラダほぐすヨガ	一般男女	1/9～3/13	10:30～11:20	10	35人	6500円
	体幹メソッドYoga	一般男女	1/9～3/13	18:50～19:40	10	35人	5500円
	夜ヨガ キャンドル	一般男女	1/9～3/13	19:30～20:20	10	35人	5500円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般男女	1/10～3/14	10:00～10:50	10	35人	5500円
	リラックスヨガ	一般男女	1/10～3/14	19:00～19:50	10	35人	5500円
日	ベリーダンス	一般男女	1/11～3/15	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	1/11～3/15	11:40～12:30	10	35人	7000円

※各講座につき1回のみ、講座の体験ができます(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。

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

申込方法 窓口へ直接

申込期間 11月20日(木)～12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・申同テニスコート(月曜休館) ☎029-824-0880)

曜日	教室名	日程	時間	回数	定員	受講料※
火	初中級【基本・応用】	1/6～3/10	19:00～20:30	8	20人	7500円
水	中級【試合想定】	1/7～2/25	19:00～20:30	8	20人	11000円
木	初中級【基本・応用】	1/8～2/26	19:00～20:30	8	20人	7500円
金	初級	1/9～3/13	10:00～11:30	10	40人	9200円

※…保険料を含む

情報ひろば

学 食生活改善推進員の ぶ ハッスル中華まん料理教室

日時 12月5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)
場所 土浦市保健センター
対象 市内在住の方
※令和6年度に同教室に参加した方は参加できません。
定員 24人(先着順)
料金 400円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
申込方法 電話または右のQRコードから
申込締切 11月28日(金)
問・申 健康増進課(☎029-826-3471)



学 湖上セミナー ぶ 霞ヶ浦の漁業を考えよう



日時 12月16日(火) 午前8時30分～午後0時15分
(荒天中止)
集合・解散場所 ラクスマリーナ(川口二丁目)
対象 市内在住の方
内容 県水産試験場水面支場で霞ヶ浦漁業の講義、船上で霞ヶ浦と生活排水に関する講義
※天候により内容が変更になる場合があります。
定員 25人(定員を超えた場合抽選)
申込方法 電話またはホームページから
申込締切 12月1日(月)
問・申 環境保全課(☎内線2379)

学 ボランティア講座 ぶ 障害児へ贈るおもちゃ作り

日時 12月9日(火) 午前10時～11時30分
場所 土浦市総合福祉会館6階 ボランティア活動室
対象 市内在住・在勤の方
申込方法 右のQRコードから
申込締切 12月2日(火)
問 土浦市ボランティアセンター
(☎029-827-1891)



学 自分でつくるフレイル予防講座 ぶ

日時 12月24日、1月7日・21日、
2月4日・25日(水) 午後2時～3時40分
場所 都和公民館
内容 フレイル予防に関する講義・グループワーク・運動、セルフケアプランの作成 など
対象 市内在住の65歳以上で心身機能に不安がある方
定員 20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2500)



学 世界の家庭料理講座(イタリア編) ぶ

日時 12月11日(木) 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 11月30日(日)
問・申 土浦ユネスコ協会事務局(☎029-826-9051
✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)



学 古文書講座「土浦藩士の履歴」 ぶ

日時 1月10日～2月7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 土浦藩士の履歴に関する古文書を解読する
定員 40人(先着順)
持ち物 筆記用具
料金 500円
申込方法 電話または直接
申込期間 11月26日(水)～12月19日(金)
問・申 同館(☎029-824-2928)

相 弁護士による医療問題に関する 談 無料法律相談会

日時 11月30日(日) 午後1時15分～4時
場所 亀城プラザ
対象 患者側で医療に関して弁護士に相談したい方
申込方法 電話
問・申 つくば医療問題弁護団事務局(☎0296-30-5600)

相 弁護士による無料電話相談 談 障害者の人権110番

対象 障害のある方やその家族で、障害によって受けた人権侵害などを弁護士に相談したい方
受付時間 12月5日(金) 午前10時～正午
◎相談ダイヤル ☎029-231-5622
問茨城県弁護士会(☎029-221-3501)