

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら



Tsuchiura Public Relations

上旬号/No.1398

私たち、^{んた}二十歳になりました



二十歳のつどい運営委員会の皆さん

1月11日に開かれた二十歳のつどい。色とりどりの晴れ姿が会場を彩り、笑顔の再会にあたたかな空気が広がりました。にぎわいの中で、大人への第一歩を確かめる一日となりました。

Topics

- P2-3 令和8年二十歳のつどい
- P4-5 3ヵ年事業実施計画
- P11 春は博物館・貝塚へ！

広報つちうらが読める！聞ける！
無料アプリ Catalog Pocket



令和8年 二十歳のつどい

1月11日(日)にクラフトシビックホール土浦で、
平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの1339人を
対象に、二十歳のつどいが開催されました。

土浦市二十歳のつどい

協主 土浦市・土浦市教育委員会
力催 土浦市二十歳のつどい実行委員会



2006年	2005年
3月22日	10月8日
2月2日	8月8日
2月2日	3月2日

二十歳の皆さんが
生まれたのはこんな年

光陰矢の如し
YouTube開設
愛・地球博
郵政解散
つくばエクスプレス開通
デーブインパクト三冠制覇
トリノオリンピック
土浦市と新治村が合併
第1回WBC

同じく二十歳を迎えた

千葉ロッテマリーンズ
選手からの特別メッセージ
木村優人 放映

千葉ロッテマリーンズ 木村優人選手
自分は茨城県土浦市出身で





参加者代表謝辞 長田舜さん

マスク越しの日々を経て、仲間と笑顔で再会できる喜びをかみしめています。支えてくださった皆さまへの感謝を忘れず変化の大きい社会の中でも信念を持って挑み、次の世代へ恩返ししていきます。

安藤 真理子 市長メッセージ

二十歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。コロナ禍の難局を乗り越えてきた皆さんは、「ピンチはチャンス」という言葉を体現する世代です。皆さんの未来に、幸多いことを祈念いたします。



会場の皆さんに、「叶えたい夢」を聞きました!



式典の動画を3月末までYouTubeで公開しています。ぜひ、ご覧ください。



紙面に載せきれなかった写真はこちらから！カタログポケットでここをタッチ！



3 年事業実施計画

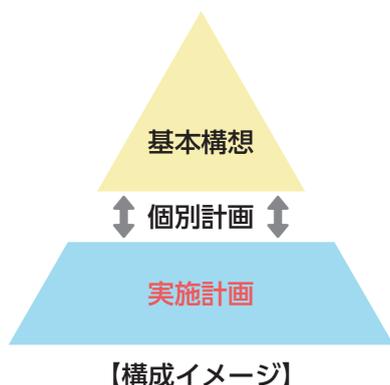
—令和8年度～10年度実施事業分—

この計画は、令和4年度からスタートした、「第9次土浦市総合計画」に基づき、本市が目指す将来像「夢のある、元気のある土浦」の実現に向けた各種施策を具体化するためのものであり、予算編成と事務執行の指針とするものです。社会経済情勢などの変化に的確に対応しながら、本市の将来にわたる発展に向けて事業の厳選と重点化に努めつつ、各施策を計画的に実施することで、「誰一人取り残さない」SDGs(持続可能な開発目標)の理念のもと、持続可能なまちづくりを着実に進めます。

☎政策企画課(☎内線2205)

■第9次土浦市総合計画の構成と実施計画について

◆第9次土浦市総合計画の構成



基本構想<政策方針>

まちの将来像を定めるとともに、将来像を実現するための政策の方針を体系的に示すものです。(計画期間：令和4年度から令和13年度までの10年間)

個別計画<施策・事業>

基本構想に基づき、取り組むべき施策・事業を個別に示すものです。

(第9次土浦市総合計画では、基本構想と実施計画を接続する役割を担います)

実施計画<事業>

各個別計画に定めた主な事業を中心に、財政状況や社会情勢と整合を図りながら、実施する事業を定めるものです。

(情勢変化などに柔軟に対応できるように、計画の実効性と弾力性を確保するため、毎年度ローリング方式*により見直しを行います)

◆計画期間

令和4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	9年度	～	13年度
基本構想(構想期間10年間)							
3 年実施計画							
	3 年実施計画						
		3 年実施計画					
			⋮				
					毎年度ローリング方式 により見直す		

◆実施計画の対象となる事業

- ・投資的経費に係るもの
(公共施設の建設・公共用地の取得など)
- ・政策的または計画的な推進を必要とするもの
(各種計画・調査など)
- ・事業内容の変更や大幅な改善を加えるもの
- ・「土浦市公共施設等再編・再配置計画」対象施設における大規模な改修・修繕
- ・上記以外の施設の大規模な改修・修繕・更新
- ・施設の増築・改築・解体
- ・1件100万円以上の備品購入費

*ローリング方式…中長期の計画などを、一定期間が経過するごとに見直しをすること

■「実施計画」策定にあたっての基本認識

「実施計画」については、社会経済の動向や財政状況などを鑑み、その重要度と緊急度、市民の意向などを総合的に判断したうえで、市民の視点を重視しつつ、新しい時代に対応できる施策を積極的に検討して具現化します。

◆第9次土浦市総合計画の達成に資する施策・事業

「夢のある、元気のある土浦」の実現に向けて、特に効果の高い施策・事業を推進します。あわせて、地域経済の好循環を確立し、経済再生・地域活性化に資するため、「第3期土浦市まち・ひと・しごと創生総合戦略」に位置付けられた施策の積極的な推進を図ります。

◆新規事業

従来事業の廃止・統合など、スクラップ・アンド・ビルドの視点で整理するとともに、歳入の増額、その他経費の圧縮、市民サービスの向上などの予想される効果を踏まえ、事業を厳選します。

◆継続事業

実施の方向性が決定されている事業なども、再度事業費や実施時期などについて十分に検証します。なお、各種イベントは、寄付や広告など、自主財源の確保に取り組み、事業費やイベント実施負担金などは、圧縮を図ります。

◆修繕事業

市民の利便性や建築物の骨組み部分などへの影響を十分精査したうえで、最小限の範囲内で実施します。また、公共施設の適正配置と施設の長寿命化の視点から、計画的な修繕に努めます。



イチオシ TX土浦延伸シンポジウム 未来へつながるまちづくり



日時 2月18日(水) 午後1時30分～3時50分
(開場は午後1時から)

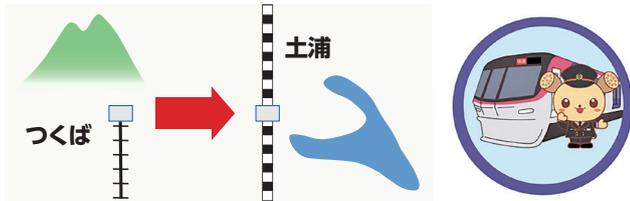
場所 県南生涯学習センター

内容

- ・県交通政策課長による延伸構想の素案説明
「TX延伸構想の今」
- ・土浦日大高校生生徒による発表
「TX土浦延伸後の県南地域の未来予想図」
- ・パネルディスカッション
「まちづくりや交通体系におけるTX土浦延伸」
コーディネーター…大森 宣暁さん(宇都宮大学)
パネリスト…安藤 真理子市長(TX土浦延伸を早期実現する会会長)、塚本 一也さん(同会技術アドバイザー、県議会議員)、伊藤 豪人さん(県交通政策課長)、色川 一紀さん(元UR都市機構職員) ほか

定員 450人(先着順)

問政策企画課(☎内線2205)



お知らせ ザ・ヒロサワ・シティ「土浦市民の日」 廣澤美術館とユメノバの入館料割引

世界的な建築家・隈研吾さんが設計した美術館「廣澤美術館」と、陸・海・空・宇宙の乗り物が勢ぞろいしたテーマパーク「ユメノバ」が、次の日程に限り割引料金で入館できます。

宇宙館では、国際宇宙ステーションの日本実験棟「きぼう」の関連物品を展示しています。

日程 2月21日(土)～23日(月)

料金 廣澤美術館 大人…900円(通常1000円)

ユメノバ 大人…2250円(通常2500円)

※窓口でマイナンバーカードなど住所が分かるものの提示が必要です。

※施設の情報など、詳しくはホームページをご覧ください。



問ザ・ヒロサワ・シティ(☎0296-21-1234)

担政策企画課



廣澤美術館



国際宇宙ステーション
日本実験棟「きぼう」

お知らせ 令和8年度に体育施設を利用希望の方へ 調整会議にご参加ください

場所 J:COMスタジアム土浦 会議室

参加方法 当日会場に直接

対象施設

- ・田中冷設神立野球場
- ・中貫公園運動広場
- ・木田余地区運動広場
- ・右舩地区運動広場
- ・一誠商事市民運動広場
- ・南部田中冷設スポーツフィールド

希望月	日程	希望月	日程
4～6月	3月1日(日)	10～12月	9月6日(日)
7～9月	6月7日(日)	1～3月	12月13日(日)

※時間はすべて午前10時からです。

問川口運動公園管理事務所(☎029-821-1648)

お知らせ 土浦市博物館協議会

日時 2月17日(火) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)

場所 市立博物館 会議室

内容 令和7年度事業報告、令和8年度事業計画 など

傍聴定員 5人(先着順)

問同館(☎029-824-2928)

お知らせ 第3回土浦市地域公共交通活性化 協議会

日時 2月17日(火) 午後2時から
(受け付けは午後1時30分から)

場所 本庁舎3階 301・302会議室

内容 つちまるバス導入事業の進捗状況 など

傍聴定員 10人(先着順)

問交通政策室(☎内線2370)

お知らせ 土浦市産タケノコを出荷される方へ

タケノコを販売する方は、県の出荷前検査を受ける必要があります。検査は時間を要するので、早い時期に出荷する方は、早めに検査を受けてください。

問農林水産課(☎内線2711)

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)



物価高対応子育て応援手当を支給します



対象児童 平成19年4月2日～令和8年3月31日に生まれた児童

支給額 児童1人あたり2万円

支給対象 次のいずれかに該当する方

- 令和7年9月分の児童手当を土浦市から受給している
- 令和7年9月分の児童手当を受給している公務員(①、②は令和7年9月1日～12月31日に生まれた児童分を含む)
- 令和8年1月1日～3月31日に生まれた児童の児童手当を受給している
- 令和7年10月1日～令和8年3月31日に離婚(調停中を含む)により新たに受給者となった(同手当をすでに受給した者から、手当相当額を受け取っていない場合に限る)

※令和7年10月1日以降に土浦市に転入した方は、前所在地の自治体から支給されます。

申請について

①の方

申請は不要です。児童手当を受給している口座に2月13日(金)に支給予定です。

②③④の方

申請が必要です。②の方に2月2日(月)に案内を発送しました。③④の方は、窓口またはホームページから申請書入手してください。

申請期限 ②…3月31日(火)(必着)

③④…4月30日(木)(必着)

申請方法 郵送または直接

※支給対象の範囲や必要書類など、詳しくは案内通知またはホームページをご覧ください。

問・申 ども政策課(☎内線2304 〒300-8686 大和町9-1)



救急搬送における選定療養費の徴収結果をお知らせします



令和6年12月から選定療養費の徴収が開始されました。開始から1年間の結果をお知らせします。

◆県全体の選定療養費徴収状況

	病院受入件数	徴収件数	徴収率
県全体	8万2289件	2840件	3.5%

◆県・土浦市の救急搬送件数

	R5.12月～R6.11月	R6.12月～R7.11月	前年比
県全体	14万4836件	13万8705件	-4.2%
土浦市	7996件	7458件	-6.7%

◆県・土浦市の軽症の救急搬送件数

	R5.12月～R6.11月	R6.12月～R7.11月	前年比
県全体	6万7738件	5万8050件	-14.3%
土浦市	3415件	2941件	-13.9%

全体の搬送件数、特に軽症の搬送件数が減少し、救急医療のひっ迫緩和や救急車の適正利用に一定の効果がありました。また、本来診るべき中等症以上の患者に集中できる環境が整えられてきています。

引き続き救急車の適正利用にご協力をお願いします

- 命に関わる緊急時は、迷わず119番しましょう
- 微熱のみ、かすり傷など明らかに緊急性が低い症状は、地域の医療機関を受診しましょう
- 救急車を呼ぶか迷ったときは、☎#7119(おとな) ☎#8000(子ども)

問 警防救急課(☎029-821-0119)



県立産業技術短期大学校 出張オープンキャンパス



4月から、同校は県立情報テクノロジー大学校に変わります。魅力発信のための出張オープンキャンパスを開催します。

日時 3月1日(日) 午前10時～午後4時

場所 イオンモール土浦3階(上高津)

内容 学校紹介やプログラミング体験コーナー など

問 同校(☎029-269-5500)



県立土浦産業技術専門学院 令和8年度学院生募集



募集訓練科 機械技術科、ITシステム科

選考試験日 3月11日(水)

応募締切 3月4日(水)

※応募資格など、詳しくはホームページをご覧ください。

◆オープンキャンパス体験会～ミライエンジニア発見～
小中学生も参加できるイベントです。

日時 3月1日(日)

小学4～6年生…午後1時、2時、3時から

中高生…午後1時30分から

申込方法 電話またはホームページから

問・申 同学院(☎029-841-3551)

情報ひろば

お知らせ 令和7年度予防接種償還払いの申請期限は3月31日(火)です



市が助成する定期予防接種や任意予防接種を協力医療機関以外で受ける場合は、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。令和7年度に接種を受けた方で未申請の方は、3月31日までに申請してください。

手続きの流れ

- ①接種日の10日前までに、電話またはホームページから申し込む。
 - ②必要書類が届くので、その書類と予診票、母子健康手帳を医療機関へ持参し、予防接種を受け、接種費用を支払う。
 - ③申請書、予診票、領収書を健康増進課へ提出する。
- ☎・☑健康増進課(☎029-826-3471)

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 2月12日(木) 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
☎常陽銀行年金センター(☎029-300-2844)



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 2月22日(日) 午前10時～午後2時
場所 二中地区公民館
持ち物 写真1枚(正装の全身L判のもの)
参加方法 当日、開催場所へ直接
☎同支部(☎090-3537-7246 吉沼)

相談 暮らしとこころの相談会

日時 3月5日(木) 午前10時～正午
場所 茨城県弁護士会土浦支部(中央一丁目)
内容 労働問題、生活保護、多重債務などの相談
申込方法 2月9日(月) 午前10時より電話
●予約ダイヤル ☎029-875-3349
※事前予約が必要です。
☎同会事務局(☎029-221-3501)

8 土浦市役所 ☎826-1111(代表)

学ぶ 食生活改善推進員による やさしい在宅介護食教室

日時 2月18日(水) 午前10時～午後1時
場所 保健センター
対象 市内在住の方
内容 鮭ポテトグラタン、五目そぼろ煮 など
定員 20人(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
料金 400円
申込方法 電話または右のQRコードから
申込締切 2月13日(金)まで
☎・☑健康増進課(☎029-826-3471)



学ぶ 認知症サポーター養成講座 見守り・声かけ研修

日時 2月26日(木)
①認知症サポーター養成講座…午前10時30分～正午
②見守り・声かけ研修…午後1時～2時30分
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
内容 認知症に関する基礎知識、対応方法 など
定員 各20人(先着順)
申込方法 電話
申込締切 2月20日(金)
※①を受講したことがない人は、②のみの受講はできません。
☎・☑高齢福祉課(☎内線2501)

学ぶ 男女共同参画推進講演会 笑いながら学ぶ「幸せのカタチ」

日時 3月8日(日) 午前10時～正午
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
対象 市内在住、在勤の方
講師 長谷川 幸介さん
(茨城県生涯学習・社会教育研究会)
内容 昭和・平成・令和の時代とともに変化する幸せのあり方について考える
定員 70人(先着順)
持ち物 筆記用具
申込方法 電話または右のQRコードから
申込締切 3月6日(金)
☎・☑ダイバーシティ推進室(☎内線2506)



①まなびナビ第76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▶

☎生涯学習課(☎内線5114)



催し 土浦の雛まつり



期間中はまちかど蔵周辺商店街でも、さまざまな雛人形の展示や各種イベントがあります。詳しくはホームページをご覧ください。

期間 2月4日(水)～3月3日(火)

場所	内容
まちかど蔵	商家の雛人形展示、つるし雛展示
市立博物館	江戸時代の雛人形展示
市立図書館	雛まつり関連図書の展示
小町の館	雛人形展示

◆観光ボランティアガイドと巡る土浦の雛まつり

日時 2月7日(土)・8日(日)・11日(水)、
2月14日(土)～3月3日(火)
午前10時～午後4時

場所 まちかど蔵「野村」

☎土浦市観光協会(☎029-824-2810)

催し はたごしらえ講座受講生による はたおり作品展



日時 2月21日(土)～3月1日(日)
午前9時～午後4時30分 ※24日(火)は休館

場所 市立博物館

内容 昔ながらのはたおり機で織った木綿の作品の展示

◆はたおり体験

日時 展示期間中の午前9時30分～午後3時30分
※30分ごとに計6回実施します。

対象 小学3年生以上

定員 各2人

料金 200円

※体験内容や時間、予約方法など詳しくはホームページをご覧ください。

※作品展・はたおり体験ともに入館料がかかります。

☎同館(☎029-824-2928)



催し 家族介護者交流事業

日時 2月27日(金) 午前10時～午後2時

集合場所 市立武道館駐車場

対象 自宅で高齢者を介護している家族
(デイサービスやショートステイの利用者も含む)

内容 まちかど蔵周辺散策、「土浦の雛まつり」見学、
ランチ、介護者相互の交流や意見交換 など

定員 10人(先着順)

料金 2000円程度(昼食代)

申込方法 窓口で直接

申込締切 2月20日(金)

※天候や人数によって中止になる場合があります。

☎高齢福祉課(☎内線2477)

催し 土浦市観光ボランティアガイド協会 25周年記念 桜めぐり

◆Aコース：桜と醤油醸造の歴史を探る桜川めぐり

日時 3月28日(土) 午前8時30分から
※荒天の場合は4月4日(土)に延期します。

集合場所 桜川保育園(田中町)

◆Bコース：小町山「桜づくし」ハイキング

日時 4月9日(木) 午前8時30分から
※荒天の場合は4月16日(木)に延期します。

集合場所 小町の館駐車場

◎共通

定員 各30人(先着順)

料金 300円(保険、資料代など)

申込方法 参加コース・住所・氏名・電話番号を記入
してメール、はがき、ファクスまたは電話

申込締切 3月22日(日)

☎・申同協会(☎029-824-2810 FAX029-824-2819

✉ ttvga2001@gmail.com

〒300-0043 中央1丁目3-16)

催し 神立地区コミュニティセンター講座 楽しくギターを弾こう

日時 4月5日・19日、5月10日・24日、
6月7日(日) 午前10時～正午

対象 10歳以上

講師 さとうちゅうさん

内容 クラシックギター初心者から中級者向け講座

定員 10人(定員を超えた場合は抽選)

持ち物 筆記用具、ギター(無料貸出あり)

料金 2000円(全5回分)

申込方法 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・
電話番号を記入して郵送または郵便はがきを
窓口へ持参

申込締切 3月5日(木)

※申込少数の場合は中止となることがあります。

☎・申同センター(☎029-833-1295

〒300-0013 神立町682-54)

情報ひろば

催し 廃ガラスアート作品展

日時 2月7日(土)～23日(月) 午前10時～午後6時
 場所 市民ギャラリー
 内容 市内の小学生による廃ガラスアート作品の展示
◆廃ガラスアートワークショップ
 日時 2月7日(土)・8日(日) 午前10時～午後4時
 問環境保全課(☎内線2012)

県南広報紙 相互紹介 筑波山梅まつり

筑波山梅林の約1000本の梅と筑波石のコントラストや、展望四阿から見渡せる筑波山麓の田園風景、研究学園都市などの景観を楽しめます。

期間中は捺し巡り御朱印やオリジナルグルメなど、さまざまな企画・イベントを開催します。

日程 2月7日(土)～3月15日(日)
 問同実行委員会(☎029-869-8333)



子ども図画・習字展

問生涯学習課(☎内線5114)

子ども図画・習字展は、個性や感性を伸ばし、心豊かな人材の育成を図ることを目的に開催しています。令和7年度は、図画210点、習字231点の応募作品から、図画18点、習字14点が入賞作品に選ばれました。

図画の部 最優秀賞作品と受賞者



「ディズニー× Mrs. GREEN APPLE」
 都和小4年 津田 悠花



「中高津のおまつり」
 下高津小2年 君山 鈴



「ししまい しまい」
 下高津小5年 小室 杏文

「私が焼いた肉」
 土浦四中9年 小室 南奈



優秀賞(図画の部)

学校名	学年	氏名
真鍋小	1年	阿部 巧
荒川沖小	1年	野本 茉央
上大津東小	2年	末永 さくら
都和小	3年	菊田 琉仁
土浦小	4年	川埜 丞紹
上大津東小	5年	山 裕汰
土浦第二小	6年	田嶋 祥多
菅谷小	6年	植田 千尋
土浦一中	7年	海老原 優真
土浦四中	7年	猪鼻 しゅり
土浦六中	8年	植木 凜
都和中	8年	齋藤 希愛
土浦五中	9年	小嶋 璃穂

習字の部 最優秀賞作品と受賞者



上大津東小4年 塩山 このみ



上大津東小5年 桜井 愛士



常総学院中1年 大関 航太郎

優秀賞(習字の部)

学校名	学年	氏名
真鍋小	3年	東原 利奈
右俣小	3年	佐藤 優衣
都和小	4年	津田 悠花
大岩田小	5年	梶原 夏那
東小	6年	關戸 奏
荒川沖小	6年	浅子 琉奈
土浦三中	7年	柏村 露来
土浦四中	8年	奥山 心晴
土浦三中	9年	吉原 椎花
土浦一高附属中	3年	大関 ことみ

令和7年度土浦市立博物館企画展 土浦藩士の江戸・明治

19世紀後半の日本では、江戸から明治へと時代が転換し、国や社会のあり方が大きく変わりました。

本展覧会では、この時代を生きた土浦藩土屋家の当主や土浦藩士たちを取り上げ、彼らの生き方から武士にとっての明治維新を考えます。

展示構成

1. 寅直と孝直
ー江戸末～明治期の土屋家当主ー
2. 江戸時代の土浦藩士
3. 土屋家と土浦藩士の幕末・維新
4. 明治を生きる旧藩士たち



▲旧土浦藩士小林涉家禄奉還許可書

記念イベント

学芸員によるギャラリートーク

日時 3月20日(金)・4月29日(水)
午前10時から/午後2時から

※いずれも30分程度

見どころを
解説します



土浦藩最後の藩主
つちや しげなお
土屋 孝直



西洋流砲術を研究した土浦藩士
せきの のぶより
関 信順

記念講演会「華族土屋家の近代」

日時 4月11日(土) 午後2時～3時30分

場所 市立博物館 視聴覚ホール

講師 小寺 瑛広さん(松戸市戸定歴史館)

定員 45人(先着順)

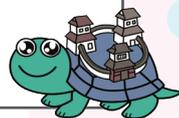
申込方法 3月17日(火)午前9時より
電話または右のQRコードから



市立博物館 〳4/4(土)・4/5(日)は無料開館〴〵

入館料/一般200円、高校生以下無料、
20人以上の団体は1人150円

問合せ・申込み/☎029-824-2928



春は博物館・貝塚へ！

企画展・テーマ展を開催します

会期 2026 **3.14(土)** ▶ **5.6(水)**

開館時間 午前9時～午後4時30分

休館日 月曜(5/4を除く)、3/24(火)、4/30(木)

上高津貝塚ふるさと歴史の広場テーマ展 土浦の遺跡30

掘って分かった、昔の暮らしー令和6年度の発掘調査成果ー

上高津貝塚ふるさと歴史の広場は、市内の埋蔵文化財発掘調査を行っています。今回のテーマ展では、令和6年度に行った発掘調査の出土遺物を中心に展示し、遺跡や出土品をとらえて土浦の歴史を紹介します。

記念イベント

上高津貝塚周辺の文化財をめぐる会

穴塚・上高津周辺の文化財を歩こう！(約6km)

日時 4月4日(土) 午前9時30分～正午

集合場所 上高津貝塚ふるさと歴史の広場

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 30人(先着順)

料金 50円(資料代)

申込方法 3月3日(火)午前9時より
右のQRコードから



学芸員による遺跡調査成果発表会・展示解説

日時 4月18日(土) 午後2時～3時30分

場所 上高津貝塚ふるさと歴史の広場 体験学習室

※申込不要。入館料が必要です。

身近な遺跡と出土品



上高津貝塚ふるさと歴史の広場

入館料/一般150円、高校生以下無料、
20人以上の団体は1人110円

問合せ/☎029-826-7111



健康教室



もぐもぐもぐ、そしゃく咀嚼回数のお話

荒木 大輔 先生
(霞ヶ浦医療センター)

普段の食事で、ひとくちにつき何回くらい噛んでいますか？現代人は、ひとくちあたり10～20回程度しか噛んでおらず、1回の食事全体では約620回、食事時間も平均11分ほどと言われています。これは戦前と比べて約半分、弥生時代と比べるとわずか6分の1にまで減っているそうです。

厚生労働省では、健康的な生活を送るための取り組みとして「カミングサンマル噛ミング30」を掲げ、ひとくち30回以上噛んで食べることを勧めています。

子供の頃からよく噛んで食べる習慣を身につけることは、噛む力や飲み込む力を育て、安全に栄養をとる「口の機能」を保つことにつながります。家族や友達と楽しく食事をする経験や、栄養バランスの良い食事も大切です。大人になってからも、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎる前に満腹感を得やすくなります。早食いの人ほど肥満になりやすいとされており、よく噛むことは肥満や生活習慣病予防にも役立ちます。

また、子供から大人の時期に噛む・飲み込む動作を日常的に行なっていることは、高齢期に入っからの噛む力や飲み込む力の低下を緩やかにする助けになります。

一方で、高齢になり歯を失ったり、病気などで噛むことが難しくなると、食事量が減り、必要な栄養が摂りにくくなります。その結果、口の機能の低下(オーラルフレイル)が進み、低栄養や筋肉量の減少(サルコペニア)を招きやすくなります。これらは、転倒や骨折のリスクを高め、要介護状態につながる可能性があります。

普段の生活の中で自然に噛む回数を増やすことは、将来の口の機能低下や体力低下を防ぐために今からできる身近な取り組みです。

弥生時代のように1回の食事で約4000回噛む必要はありません。まずは、ひとくち30回を目安に、出来るところから始めてみませんか。

地域安全情報 No.154

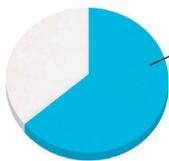


暮らし安全課(☎内線2490)



路面凍結・積雪による交通事故を防止しよう

寒さが厳しくなると、路面凍結・降雪が予想されます。スリップ事故防止のため、早めに冬用タイヤを準備して安全運転を心がけましょう。



過去3年間に県内で起きたスリップ事故82件のうち、61%はノーマルタイヤでの事故でした。

スリップ事故防止のポイント

- スタッドレスタイヤへの交換やタイヤチェーンなどの準備をする。
- 急発進・急ブレーキ・急ハンドルなど、「急」のつく運転をやめる。
- 十分な車間距離をとり、安全な速度で進行する。
- 坂道、カーブ、日陰などの凍結しやすい場所では特に注意して進行する。

サイバーセキュリティ月間(2月1日～3月18日)

安心してインターネットを使うために、セキュリティ対策を万全にしましょう。



セキュリティ対策の基本

- 最新のバージョンには、セキュリティ機能の強化が含まれています。ソフトウェアは定期的にアップデートを行いましょう。
- 推測されにくく、文字数の多い強固なパスワードを設定しましょう。同じパスワードを複数のサービスで使い回さないことも重要です。
- 詐欺やコンピュータウイルスの感染に繋がる可能性があるため、メールやSMSのリンク、添付ファイルは不用意に開かないようにしましょう。公式サイト以外からダウンロードした提供源がはっきりしないアプリによる被害も報告されています。検索で見つけたゲームなどをインストールする際にも、十分に注意しましょう。

子育てひろば

3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	3日(火) (2時間半程度)	9:45~10:00	保健センター
健診	4か月児健康診査	令和7年11月生まれ	11日(水)・12日(木)	13:10~14:15	
	1歳6か月児健康診査	令和6年8月生まれ	4日(水)・5日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和4年12月生まれ	18日(水)・19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	9日(月)	10:00~11:20	
	10か月児育児相談(予約制)	令和7年5月生まれ	17日(火)	9:30~10:45	
				13:15~14:00	
2歳児育児相談(予約制)	2歳児	6日(金)	9:30~11:00		

問・申 こども包括支援課(☎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
(☎029-823-1288)

◆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(☎029-822-3411)

3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(土浦幼稚園内) ☎029-823-1288

☀月~金曜日 午前9時30分~正午、午後1時~4時30分

♪ さくらんぼお楽しみ会、2・3月生まれのお誕生会、手形アート作り など

ありんこクラブ(土浦愛隣会保育所内) ☎029-841-0463

☀月~金曜日 午前10時~正午、午後1時~3時

♪ 親子ヨガ講習会、お楽しみ会、組紐編み など

白鳥保育園(白鳥保育園内) ☎029-831-2590

☀月~金曜日 午前8時30分~午後1時30分

♪ 絵の具遊び、運動遊び&身体測定、マラカスを作って遊ぼう など

ひまわり(めぐみ保育園内) ☎029-843-1117

☀月~金曜日 午前9時~午後4時

♪ 人形劇「ピコットさん」、ひなまつりイベント、親子ピクス 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、みんなで遊ぼう、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 ☎029-832-3112

♪ お店屋さんごっこ、作ってあそぼう、春休み工作教室 など

ポプラ児童館 ☎029-841-3212

♪ ポプラdeリトミック、ちびっこサーキット、ダンス!ダンス!ファイナル など

新治児童館 ☎029-862-4403

♪ お買い物ごっこ、親子ヨガ、おはなし会とリズム遊び 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 ☎029-825-1030

♪ おはなしでてこい(はっぴーすまいる、いないいないばあ)、ひなまつりウィーク など

のぞみ ☎029-824-8620

♪ おはなしでてこい(ミーテ、いないいないばあ)、ひなまつりウィーク、おはなし会(サンフラワーズ) 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** 3月8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4月末までに出産予定の方
- 持ち物** 運転免許証
- 手数料** 3000円(クリーニング代)
- 申込方法** 電話
- 申込日** 3月2日(月)・3日(火)
- 問・申** 生活安全課(☎内線2490)



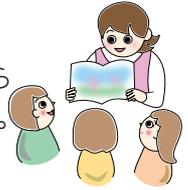
チャイルドシートを使用しましょう

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。

2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** 7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)
- 午前11時から、
- 15日(日) 午後2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
- おはなし会**
- 日時** 21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(☎029-823-4646)



1歳おめでとう ★1・2月生まれのお赤ちゃん★



1歳おめでとう!
元気でロックな子に育ってね!

こうし ちゃん



元気に育って
ありがとう!こゆきが1番かわいい!

こゆき ちゃん



1歳おめでとう!
食いしん坊めいか元気に育ってね

めいか ちゃん



おんちゃんと過ごす
毎日は最高!
た〜さん遊ぼうね

おん ちゃん



お誕生日おめでとう!
だいすきよ〜♡

がく ちゃん



そうちゃん1歳
おめでとう♡元気に大きくなってね!

そうた ちゃん



日々の成長が
楽しみです!
いつも笑顔がありがとう

つむぎ ちゃん



1歳おめでとう!
たくさん笑って健康に育ってね!

ほたか ちゃん



☆祝1歳☆笑顔
いっぱいなくーちゃん
が大好きだよ♡

くすみ ちゃん



初めての誕生日
おめでとう!!
健やかに育ってね

りお ちゃん



1歳おめでとう!
笑顔いっぱい
元気に育ってね♡

ゆづる ちゃん



生まれてきてくれて
ありがとう!
すくすく育ってね!

おうき ちゃん



1歳おめでとう♡
生まれてきてくれて
ありがとう♡

りと ちゃん



8人兄弟の末っ子!
みんな大好き!

なお ちゃん

4月で1歳になる赤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
を裏面に記入した写真を広報広聴課窓口に持参(平日のみ)

申込締切 2月28日(土) **問** 広報広聴課(☎内線2331)

- ・頭や耳、あご先が切れていない、お顔の周りの余白が多い写真を送ってください。
- ・一言は、記号(!・♡・♪など)。句読点は使用不可)も1字と数えて24字以内です。



生徒が届ける特別な品々

12/1 土特マルシェ



うら大屋根広場で土浦特別支援学校の生徒が、栽培した新鮮な野菜や手づくりのピーズアクセサリーを販売しました。地域の方とのぬくもりあふれる交流の場となりました。

冬の光で彩るつちうら

12/10～ 土浦ウィンターフェスティバル



10万球を超えるイルミネーションでまちなかが彩られ、華やかに輝きました。点灯式には子どもたちや高校生が参加し、吹奏楽の演奏やダンスパフォーマンスも行われました。

地域の未来、共に支える

12/18 常陽銀行包括連携協定



地域の発展と市民サービスの向上を目指し、常陽銀行と連携しながら移住促進や産業振興、安全安心な暮らしの実現、人材育成、交流人口の拡大など、幅広い取り組みを進めていきます。

霞ヶ浦文化体育会館で配布開始

12/19 マンホールカード新作登場!



機動警察パトレイバーデザインマンホールカード「シャフト・エンタープライズ・ジャパン」が登場! 配布開始時には限定ノベルティのクリアファイルも配布され、多くの人で賑わいました。

高校生の力でまちをきれいに

12/20 クリスマス・クリーンアップ



約80名が土浦駅周辺で清掃活動を行いました。この活動は、昨年度の「高校生と市長の対話集会」での高校生の提案が実現したものです。参加された皆さん、ありがとうございました。

つながる心、広がる笑顔

12/24～ 障害者ふれあいワーク展示会



障害福祉サービス事業所の活動を紹介したポスターの掲示や、作品の展示・販売を実施しました。ワークショップも開催され、障害のある方に対する理解を深める機会となりました。

市長コラム 霞ヶ浦総合公園に「台南通り」が誕生しました

土浦市長 安藤 真理子

台南市と土浦市は、自転車を活用したまちづくり、れんこん、花火などの共通点をきっかけに、令和5年4月に友好交流協定を締結しました。これまでに小学生同士のオンライン交流や「台湾メニュー給食」などを実施し、友好関係を深めてきました。

また、令和6年11月に台南市南部の新設道路を「土浦街」(土浦通り)と名付けていただいたことから、本市でも昨年11月22日に霞ヶ浦総合公園の外周道路を「台南通り」と命名しました。

両市の友好の証として、台南市を身近に感じていただき、交流をますます活発にしていきたいと思ひます。



◀ オンライン交流の様子

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▶

