

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1405



Topics

- P2-3 風水害への備え
- P4-5 キラリ輝くつちうらの宝
- P14-15 かすみがうらマラソン結果

市では、日頃の訓練などにより、風水害をはじめとする災害に備えています。本格的な出水期を迎え、大雨による災害のリスクが高まるこの時期、皆さんの家庭でも災害への備えを見直してみませんか。

広報つちうらをいつでも
手軽に読める無料アプリ



マチイロ



風水害への備え

土浦市消防団

風水害は、主に大雨や台風によって引き起こされる災害で、次のような種類があります。市内でも過去に梅雨前線や台風による浸水被害や竜巻による被害が発生しています。降水量が1時間に20mm以上、または総雨量が100mm以上になった場合は、十分に注意しましょう。

洪水災害

大雨などを原因として、河川や下水道などの水量が著しく増加することにより引き起こされる災害です。市街地では雨水の排水機能が追い付かなくなり、家屋への浸水など大きな被害をもたらします。

写真：5月16日(土) 水防訓練

土砂災害

大雨や地震などを原因として山や崖などが崩れ、土砂が押し寄せてくる現象です。土浦市で想定される土砂災害には「急傾斜地の崩壊」と「土石流」があります。

◆急傾斜地の崩壊

雨や地震で斜面が崩れ落ちる現象です。突然発生するので、逃げ遅れによる死傷者が出やすい災害です。

◆土石流

大雨などにより、水と一緒に山の土砂などが下流へ流れる現象です。急激な流れにより家屋や道路が破壊されることがあります。

土浦市の備え

近年、各地で記録的大雨による水害が頻発し、災害による被害が深刻化しています。土浦市でも、2023年6月2日には市内で観測史上1位となる24時間雨量261.5mmを記録し、道路冠水62箇所、床上浸水7棟、床下浸水14棟、土砂崩れ12箇所、停電1590軒の被害が発生しました。

風水害への対応力の向上を目指して、市では日頃の訓練などにより、災害への備えを進めています。



職員による土のう作成

水防訓練 5月16日(土)

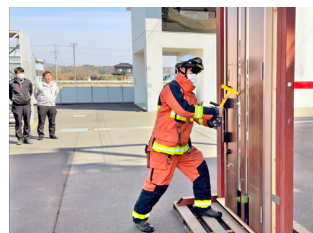
水害時に応急対策の中核を担う消防職員・消防団員・市職員が、「水防マット工法」などの実践的な水防工法の訓練を行いました。

半円に積んだ土嚢で漏水を止める「月の輪工法」
堤防が水で削りとられるのを防ぐ「水防マット工法」



災害対策訓練

消防では、重いものを取り除いてその下に挟まれた人を救助する、災害で建物に取り残された人を救助するなど、さまざまな想定で訓練を行っています。



消防車の設備点検

風水害時などのあらゆる人命救助にあたる特別救助隊では、数多くの特別な救助資器材を備えています。毎日、隊員が車両・資器材の点検を行っています。

人命救助の最前線！
消防特別救助隊の資器材を
紹介します。



◆油圧救助器具

油圧で駆動する強力なカッターで、ケーブルや車の部品などを切断することができます。



◆マット型空気ジャッキ

空気ポンプの空気を送り込むことでマットが膨らみ、重いものを持ち上げて挟まれた人を救助することができます。

空気で膨らませると...
24tを持ち上げます

家庭でも風水害に備えよう！



風水害から自分の身を守るには、「正しい知識」、「準備」、「情報収集」が大切です。自宅やよく訪れる場所周辺の災害リスクを再確認し、日頃から避難方法などを考えておきましょう。

新しくなった防災気象情報をチェックしよう

5月29日から、気象庁から発表される防災気象情報が整理され、警報・注意報の情報名に「レベル」が付け加えられました。このレベルによって、取るべき行動がわかりやすく示されるようになりました。

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	とるべき行動
5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	命の危険、直ちに安全確保
4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	危険な場所から全員避難
3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	避難行動(避難場所、ルート、タイミング)を確認
1	早期注意情報			災害への心構え

避難するタイミング

レベル5 命の危険が迫っています。直ちに安全確保を！

レベル4 全員が避難

レベル3 高齢者など、避難に時間がかかる人は避難

避難するのはレベル3またはレベル4と覚えておこう！



取るべき行動を決めておこう

各種防災情報は
こちら▶



日頃から自宅周辺や生活圏内の危険箇所・避難場所などを確認しましょう。災害時に自分が取るべき行動を整理しておくことで、いざというときに役立ちます。

ハザードマップを活用しよう

ハザードマップには、被害想定エリアや指定避難場所一覧などに加えて、災害の備えに役立つ情報を掲載しています。



洪水
ハザードマップ



内水
ハザードマップ



土砂災害
ハザードマップ

情報を収集しよう

災害時には、テレビやインターネットなどで自主的に情報を入手することが大切です。

事前にウェブサイトをブックマークする、防災アプリをダウンロードしておくなど、いざというときに備えましょう。詳しくは、ホームページをご覧ください。

災害時に役立つサービス…キキクル、茨城県防災・危機管理ポータルサイト、市公式LINE、防災行政無線、Yahoo!防災速報アプリ、避難所情報[VACAN Maps] など

マイ・タイムラインを作ろう

「マイ・タイムライン」とは、風水害に備え、警戒レベルごとに取るべき行動や避難経路をあらかじめ整理する個人の避難行動計画表のことです。

災害時に逃げ遅れないように、各家庭で「我が家のタイムライン」をぜひ作成しておきましょう。

【作成例】台風のとき

警戒レベル	気象状況	行動計画
1	大雨の数日～1日前	天気予報の確認 家族の予定を確認
2	大雨の半日前	非常持ち出し品の準備
3相当	大雨の数時間前	避難先、移動手段の確認 避難しやすい服に着替える
4相当		〇〇小学校へ避難
5相当	数十年に一度の大雨	命の危険、直ちに安全確保

キラリ輝く！ つちうちの宝



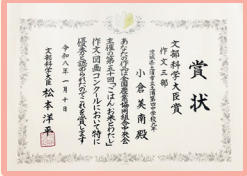
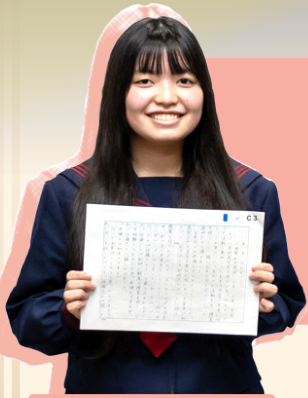
未来に向かって努力している人は、
皆輝いています。

スポーツや文化活動など、さまざまな分野
で活躍し、令和7年12月～令和8年5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。

作文

小倉 美南さん

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール
作文部門
文部科学大臣賞(全国賞)、JA茨城県中央会会長賞



交通安全

交通栄誉章緑十字金賞
土浦市より感謝状

阿部 守男さん

農業

羽成 貴哉さん(ケロケロ農園)

第4回シャインマスカット果実品評会 最優秀賞



食文化

長谷部 卓大さん(うなぎ錦水)

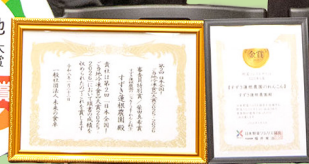
令和7年度茨城県技能者表彰(日本料理・調理師)



農業

鈴木 誠治さん・恵実さん(すずき蓮根農園)

野菜ソムリエサミット2025年9月 金賞
第2回日本全国！ご当地冷凍食品大賞2025-2026
金賞・審査員特別賞(シャキ！うまっ！れんこん餃子)





硬式テニス

土浦第二中学校女子硬式テニス部

第78回関東中学生テニス選手権大会
団体の部 第5位

第52回全国中学生テニス選手権大会
団体の部 ベスト16



ドッジボール 乙戸ブルーサンダース

第35回春の小学生ドッジボール選手権茨城県大会 優勝
第35回春の全国小学生ドッジボール選手権in福岡 第3位



ビジネスプラン

竹内 琉瑛さん、平山 智也さん
(土浦第一高校)

茨城県学生ビジネスプラン
コンテスト2025
オーディエンス賞・協賛企業賞



地域公共交通

NPO法人 まちづくり活性化土浦
(キララちゃんバス)

関東運輸局地域交通優良団体等表彰



歌唱

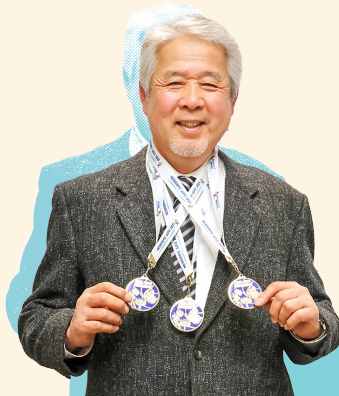
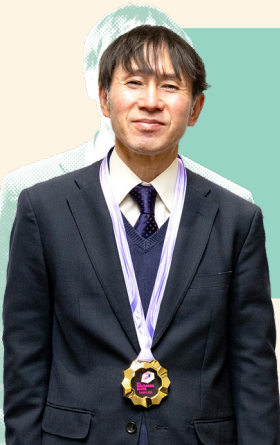
服部 心陽さん

カワイ2026うたのコンクール
東関東・埼玉大会
幼児・就学前コース 金賞

パラクライミング

藤咲 淳一さん

IFSCクライミング
グランドファイナルズ福岡2025
パラクライミング 優勝



水泳 滝 雅克さん

第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねんりんピック岐阜2025)水泳交流大会
50m平泳ぎ男子65~69歳の部 第1位、25m平泳ぎ男子65~69歳の部 第1位、
4×25mメドレーリレー混合281歳以上の部 第1位



お知らせ 土浦キララまつり2026 七夕おどり・キララステージ・願いごと花火 参加者募集

◆七夕おどり

今年こそコンテスト形式が復活します!★



日時 8月1日(土) 午後6時から(予定)
場所 中央一丁目~うらら大屋根広場
参加資格 1チーム10人以上の団体
申込方法 申込書を窓口へ持参、ファクス、郵送、
メール、またはホームページから
申込締切 7月3日(金) 午後5時(必着)
問 土浦商工会議所
(☎029-822-0391 FAX029-822-8844
✉info@tcci.jp 〒300-0043 中央2-2-16)

◆キララステージ



日時 8月2日(日) 午後1時~5時30分
場所 うらら大屋根広場
募集出演者数 16団体(申込多数の場合は抽選)
※個人での出演も可能です。
内容 ステージ出演
(ダンスやパフォーマンスなど)
申込方法 右のQRコードから
申込締切 7月3日(金) 午後5時
問 商工観光課(☎内線2705)



それぞれの参加条件など、詳しくはホームページ
をご覧ください。

◆願いごと花火



会場でお名前とメッセージを読み上げ、
花火(4号玉2発)を打ち上げます。
また、申込者には記念に花火模造玉(4号)をお渡し
します。夏の思い出づくりにいかがですか。
打上日時 8月1日(土) 午後8時30分から
場所 土浦新港
募集人数 個人またはグループで
10組(先着順)
料金 3万円
申込方法 右のQRコードから
申込締切 7月3日(金) 午後5時
問 花火のまち推進室(☎内線2705)



▲七夕おどり



▲キララステージ

▲願いごと花火

お知らせ 花の産地プロジェクト 父の日に土浦の花を贈ろう

土浦の花の魅力を紹介する展示ブース
を設置します。ぜひご覧ください。

日時 6月12日(金)~14日(日)
場所 イオンモール土浦(上高津)
1階 花火ひろば付近
問 農林水産課(☎内線2712)



お知らせ つちまるポロシャツの 予約販売を開始します



色 ブラック、ネイビー、イエロー、パープル、
サックス、ピンク、ホワイト
サイズ XS、S、M、L、XL、2XL
販売価格 1着3700円(税込)
申込方法 購入代金を添えて土浦市観光協会へ直接
※申込時に引換券をお渡しします。
※受注生産のため、キャンセルはできません。
申込締切 6月29日(月)
引渡期間 8月3日(月)~23日(日)
※製作状況により、期間が変更になる場合があります。
引渡場所 土浦まちかど蔵「大徳」
問 土浦市観光協会
(☎029-824-2810)



お知らせ 市内企業のインターンシップなど に参加しませんか



市内企業が実施するインターンシップや職場見学、
職場体験をホームページに掲載しています。また、掲
載を希望する企業を随時募集中です。

詳しくは、ホームページをご覧ください。
問 企業誘致室(☎内線2353)

お知らせ 土浦市暮らし応援デジタルギフトの
受け取り手続きをしていない方へ

デジタルギフトの受取期限である5月31日までに受け取り手続きをされなかった方に、プリペイドカード(バナラVisaギフトカード5000円分)を、6月下旬以降に順次ご自宅へ簡易書留にて郵送します。
※プリペイドカードの使用期限は、12月31日(木)です。
☎商工観光課(☎内線2704)

手続きは必要ありませんので、送付をお待ちください。

お知らせ 第1回公共施設等再編・
再配置計画推進委員会



公共施設について、将来の施設総量の縮減を目指し、適正配置に取り組んでいます。現在、昨年度改定した計画に基づき、施設の集約・複合化、廃止などを地区別に検討しています。

詳しくはホームページをご覧ください。

日時 7月2日(木) 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 地区別再編方針(都和地区)の検討についてなど
傍聴定員 10人(先着順)

☎公共施設マネジメント推進室(☎内線2497)

お知らせ 家庭で不用になったパソコンを
無料で回収します

国の認定業者であるリネットジャパンリサイクルと協定を締結し、家庭で不用になったパソコンの宅配便による無料回収、リサイクルを進めています。

◆回収手順

①リネットジャパンリサイクルのホームページまたは電話で申し込み

②不用なパソコンを段ボールに詰める

③宅配業者がご希望の日時に回収

※パソコンを含む1箱分の回収料金が無料です。

※詳しくは同社のホームページをご覧ください。ホームページから申し込みができない方は、電話でご相談ください。

申込先 リネットジャパンリサイクル
☎0570-085-800



☎環境衛生課(☎内線2444)



お知らせ 「いばらきカミキリみっけ隊」
参加者募集



県では、特定外来生物クビアカツヤカミキリ、ツヤハダゴマダラカミキリによる被害を防止するため、成虫を発見・退治する「いばらきカミキリみっけ隊」活動への参加者を募集しています。

市内で退治した外来カミキリムシを窓口にお持ちいただくと、数に応じて奨励金や限定グッズを贈呈します。詳しくはホームページをご覧ください。

受付期間 9月30日(水)までの平日
午前9時～午後4時



※生きたままの移動は法律で禁止されています。

必ず退治してからお持ちください。

☎環境保全課(☎内線2327)

お知らせ 農業者年金現況届の提出締切は
6月30日(火)です

農業者年金を受給している方は、受給資格の確認のため現況届の提出が必要です。

提出先 農業委員会、各支所・出張所、JA水郷つくば
本店または市内の支店

☎農業委員会事務局(☎内線2721)

お知らせ 麻しん風しん混合予防接種は
お済みですか



◆定期接種

対象 ①1歳

②令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの子

※②の方の接種期限は令和9年3月31日(水)です。

接種場所 県内協力医療機関

※接種の際には、事前に医療機関に連絡してください。協力医療機関など、詳しくはホームページをご覧ください。協力医療機関以外で接種する場合には、接種の10日前までに健康増進課に申請してください。

持ち物 予診票、母子健康手帳、マイナンバーカードなど住所のわかるもの

※予診票は、①の方には出生時、②の方には3月末に送付しました。予診票がない方は、窓口またはホームページで再交付の手続きをしてください。

◆接種期間の延長

次に該当する方で接種が完了していない場合には、令和9年3月末まで無料で予防接種を受けられます。

- ・令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの子
- ・平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子

☎健康増進課(☎029-826-3471)

情報ひろば

お知らせ 遺族基礎年金制度をご存じですか



遺族基礎年金は、国民年金加入中の方や老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある方が亡くなったときに、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」

◆遺族基礎年金を受けるための要件

次の①・②のいずれかに該当すること

- ①亡くなった方の保険料納付済期間(保険料免除期間を含む)が、加入期間の3分の2以上あること
- ②亡くなった方が65歳未満の場合、死亡日の属する月の前々月までの1年間、保険料に未納がないこと

◆必要書類

- ・請求者の戸籍謄本
 - ・請求者の住民票謄本(マイナンバーカードがあれば省略可)
 - ・死亡診断書(写し可)
 - ・請求者名義の金融機関の通帳
- ※上記以外に必要な書類は、世帯構成などにより異なります。詳しくはお問い合わせください。

または「子」に支給されます。支給期間は、子が18歳に達した年度末まで、1級・2級の障害のある子の場合には20歳になるまでです。

◆遺族基礎年金の年金額

受け取る方	年額
子のある配偶者	84万7300円 ^{*1} +子の加算額 ^{*2}
子 ^{*3}	84万7300円 +2人目以降の子の加算額 ^{*2}

※1…受け取る方が昭和31年4月1日以前生まれの場合は84万4900円です。

※2…1人目・2人目の子の加算額…各24万3800円
3人目以降の子の加算額…各8万1300円

※3…子1人あたりが受け取る金額は、年額を子の数で割った額です。

☎国保年金課(☎内線2290)

お知らせ 介護保険福祉用具購入費・住宅改修費の受領委任払い開始



4月より、条件付きで、介護保険の福祉用具購入費と住宅改修費の受領委任払いを導入しました。

これにより、条件を満たす被保険者は病院受診時のように自己負担分を事業者に支払うだけで、サービスを受けることができます。

詳細はホームページで確認し、利用する際は担当の介護支援専門員や福祉用具事業者にご相談ください。

☎高齢福祉課(☎内線2463)

お知らせ 市立博物館 はたおり体験

日時 6月28日～7月26日の日曜日
①午前11時～正午、②午後1時～2時

対象 中学生以上

講師 はたおりの会

内容 昔のはたおり機で、古布を使った裂き織り

定員 各回2組(先着順)

料金 200～600円(時間内で織れた長さによる)

申込開始 6月10日(水)

申込方法 右のQRコードから

☎同館(☎029-824-2928)



お知らせ 自立支援医療費(精神通院)制度 オンライン申請開始



自立支援医療費(精神通院)制度のオンライン申請を開始します。(一部申請のみ)

詳しくは、ホームページをご覧ください。

対象となる申請

- ・再認定申請(診断書が不要な年である方のみ)
- ・再交付申請

開始日 6月5日(金)

☎障害福祉課(☎内線2365)

お知らせ 子ども郷土研究 作品募集



対象 市内在住または市内の小・中・義務教育学校に通学している児童・生徒

内容 郷土の歴史に関する研究作品

応募締切 9月11日(金)(必着)

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

☎上高津貝塚ふるさと歴史の広場

(☎029-826-7111)

催し 筑波山・朝日峠
ヒルクライム2026



土浦市初の本格的な公道ヒルクライム自転車レースです。また、小町の館では、飲食ブースなどが出店する「KOMachiマーケット」を同時開催します。

日時 6月14日(日) 午前7時30分～10時30分(競技)
(マーケットは午前10時～午後1時30分)

場所 小町の館(スタート)～つつじヶ丘駐車場(ゴール)
※交通規制などについてはホームページをご覧ください。

問筑波山・朝日峠ヒルクライム実行委員会
(☎ nanno@asahi-tsukuba-hillclimb.com)



催し 天童フェア

日時 6月13日(土) 午前10時～午後3時
※商品がなくなり次第終了となります。

場所 土浦まちかど蔵、小町の館

内容 山形県天童市のさくらんぼやお菓子などの販売
問土浦市観光協会(☎029-824-2810)

催し 土浦ユネスコ協会
国際交流パーティー

日時 6月27日(土) 午後2時～4時

場所 JICA筑波(つくば市高野台)

内容 JICA研修員との交流、日本文化紹介

定員 10人(先着順)

料金 500円

申込方法 同協会に電話で

問・申同協会(☎029-826-9051)



催し 市内の65歳以上の方対象
eスポーツ体験会

日時 7月23日(木) 午後1時30分～3時30分
(受け付けは午後1時から)

場所 男女共同参画センター 研修室1・2

定員 15人(先着順)

持ち物 動きやすい服装、飲み物

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)

相談 いばらき出会いサポートセンター
出張結婚相談会・登録会



日時 6月20日(土) 午前10時30分～午後4時

場所 二中地区公民館

参加方法 当日、開催場所へ直接

※入会登録は事前に入会申込、来所予約が必要です。
詳しくはホームページをご覧ください。

問同センター(☎029-224-8888)

相談 土浦地方家族会

日時 6月20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(☎029-821-5342)

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 6月23日(火) 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(☎029-822-3216)

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 6月28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

問同支部(☎090-3537-7246 吉沼)

相談 税理士による無料税務相談

日程	7月	7日(火)・14日(火)・21日(火)
	8月	5日(水)・12日(水)・18日(火)
	9月	1日(火)・8日(火)・16日(水)

場所 関東信越税理士会土浦支部(中央一丁目)

申込方法 6月10日(水)より電話で

問・申同支部(☎029-824-5055)

情報ひろば



何か趣味を始めたい・教えたい方へ 土浦市人材バンクをご利用ください



人材バンクには、多様な専門知識や技能を持つ講師が登録されていて、講座を依頼することができます。
※講座内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

生涯学習課

(☎内線5114 ✉ manavi@city.tsuchiura.lg.jp)

講師として登録したい…生涯学習課に申請

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

講座を開いてほしい…

登録者に直接連絡または生涯学習課に相談

※講座は、団体や個人の学習でご利用ください。営利・政治・宗教などの目的での利用はできません。

※講師料は原則として無料ですが、教材費や交通費などがかかる場合があります。

※会場は利用者側で用意してください。

人材バンク登録者一覧(令和8年4月現在)

芸術・文化

講師	活動分野・内容	連絡先
土浦市文化財愛護の会	土浦の民話	029-824-3185 (小林)
磯山 昌宏	色鉛筆画・水彩画入門	090-8306-5772
黒川 英一	切抜き版画(孔版画)	090-5395-5129
菊田 久也	似顔絵講座	090-1704-6124
丸山 恵雲	書道	080-5428-2662
佐藤 晴美	己書(筆ペンアート)	090-8002-5025
金澤 溪翠	字手紙	090-7007-4302

家庭・生活・地域

講師	活動分野・内容	連絡先
観光ボランティアガイド協会	市内の観光ガイド	029-824-2810 (土浦市観光協会)
土浦友の会	衣・食・住・家計の実習、食育講座	tsuchitomo_hope@yahoo.co.jp
木次谷 光晴	SDGsゲーム体験会	c.bubugao3@gmail.com
中村 真美	性格診断から導くコミュニケーション講座	080-2237-4677

健康・スポーツ

講師	活動分野・内容	連絡先
鈴木 実枝子	古武術「杖道」	080-5033-2039
丸島 秀明	ノルディックウォーキング	080-1204-8794
萩谷 京子	初めてのバレエ&ダンス	artstudio.1972@gmail.com
川島 文子	バレエ・ストレッチ	090-4920-4817
山田 和夫	スポーツウェルネス吹矢	029-841-5995
飯田 英明	ヨガ	050-3556-3828
吉野 信代	フラダンス	090-2312-2784
飯嶋 理恵	バランスコンディショニングヨガ	mywork.rie5428@gmail.com

趣味・稽古

講師	活動分野・内容	連絡先
森 陽泉 森 宗由	茶道、華道	029-822-5977
橋田 宏子	箏曲、刺しゅう、ビーズジュエリー	080-1361-3111
吉井 恵美子	フラワーアレンジメント	029-822-0954
水野 直樹	木のおもちゃ作り	090-1995-3396
黒田 真里	東洋学、気学	090-2663-2551

資格・技術

講師	活動分野・内容	連絡先
勝山 勲	読み・書き・そろばん(子どもの基礎脳力育成)	090-7738-5389
谷島 亘	自然体験(キャンプ指導)	0299-22-3053

語学・国際理解

講師	活動分野・内容	連絡先
丸山 翼	英語入門(学び直し、キッズ英語)	080-5428-2662



市立博物館 はたごしらえ講座



期間 7月～2月の水曜日(全16回)

対象 次の全てに該当する方

- ・はたおり初心者
- ・全ての回に参加できる
- ・6月24日(水)午後1時30分から同館で開催される講座説明会に参加できる

講師 綿の実(はたおり伝承グループ)

内容 昔のはたおり機を使い、木綿の布の織り方を学ぶ

定員 4人(定員を超えた場合は抽選)

料金 2000円(材料費)

申込方法 説明会後に直接

問同館(☎029-824-2928)



土浦市人材バンク登録者によるお試し講座「まなびゼミ」



申込方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・希望講座を記入して郵送、メール、または右のQRコードから



申込締切 7月1日(水)(必着)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

問生涯学習課

(☎内線5114 〒300-0036 大和町9-2
✉ manavi@city.tsuchiura.lg.jp)

講座名	対象	講師	日程・場所	時間	定員	受講料
脚・腰負担軽減 ノルディックウォーキング	どなたでも	丸島 秀明	7/17(金) 武道館	10:00～11:30	20人	-
楽しく体験「杖道」 握力アップして認知症を予防しよう!	10歳以上	鈴木 実枝子		10:00～11:30	20人	-
吹矢式呼吸法を学んで健康に!	中学生以上	山田 和夫		13:30～15:00	10人	200円
木のおもちゃを作ろう	どなたでも*	水野 直樹	7/18(土) 一中地区 公民館	10:00～11:30	20人	200円
キッズ書道 ～夏休みの宿題を完成させよう～	小・中学生	丸山 恵雲		14:00～15:30	10人	-
紫芳の字手紙 ～筆文字で季節のお便りを作ってみよう～	どなたでも	金澤 溪翠	7/31(金) 四中地区 公民館	10:00～12:00	7人	500円
食育講座 こどもがつくるお昼ごはん	小・中学生	土浦友の会 森ひろみ		10:00～13:00	12人	600円
夏休み「切抜き版画」体験 ～作品を部屋に飾ろう～	小学4年生以上	黒川 英一		13:30～15:30	10人	500円

*…小学2年生までは保護者同伴



土浦ダイエットリーダーによる健康減量教室

食生活改善を中心としたプログラム(スマートダイエット)の実践により適正体重を目指し、その後の体重維持もダイエットリーダーがサポートします。

日時 7月18日・25日、8月1日・8日・22日、
9月5日・19日、10月3日・31日、
令和9年1月9日、3月20日(土)
午後1時45分～4時 (全11回)

場所 保健センター

対象 市内在住の20～70歳でBMIが25以上の方
※BMIが25未満の方でも、病気の治療などで医師から減量を勧められている方は参加できます。

内容 講義、運動

定員 10人(先着順)

料金 4015円(教材費)

申込方法 電話、または
右のQRコードから



申込期間 6月15日(月)～30日(火)

問・申健康増進課(☎029-826-3471)



女性のためのデジタル広報スキルアップ講座(動画編集入門編)



日時 8月8日・22日、9月12日・26日(土)
午前10時～正午 (全4回)

場所 男女共同参画センター 研修室1・2

対象 次の全てに該当する女性
・市内在住で、パソコン・スマートフォンの基本的な操作ができる
・復職・就労したい、転職を目指している

※託児サービスを利用できます。(1歳～未就学児)

講師 吉村 千鶴子さん(鶴と学び)

内容 PR動画編集と仕事につながる発信力を学ぶ

定員 16人(定員を超えた場合は抽選)

持ち物 パソコンまたはタブレット

申込方法 電話、または右のQRコードから

申込締切 6月26日(金)

問・申ダイバーシティ推進室(☎内線2507)



情報ひろば

学 ぶ 霞浦の湯 霞ヶ浦展望ヨガ講座

日時 7月2日～9月10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 6300円

申込方法 往復はがきに講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入して郵送、または窓口へ直接

申込締切 6月18日(木)(必着)

問同館(月曜休館) ☎029-823-1631
〒300-0835 大岩田255)

学 ぶ 自分でつくるフレイル予防講座

日時 7月10日・24日・31日、
9月11日・18日(金)
午後1時40分～3時40分 (全5回)

※7月10日のみ午後2時～3時40分

場所 新治地区公民館

対象 市内在住の65歳以上で、心身機能低下の不安がある方

内容 講義、運動、グループワーク、個別相談 など

定員 12人(先着順)

申込方法 電話、または右のQRコードから

申込開始 6月8日(月)

問・申 高齢福祉課(☎内線2500)



学 ぶ 亀城プラザ 第2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、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 6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。

問同館(水曜休館) ☎029-824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

曜日	講座名	対象	日程	時間	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	高校生以上	7/6～9/14	9:30～10:30	10	25人	5800円
	からだ改善ヨガB	高校生以上	7/6～9/14	11:00～12:00	10	25人	5800円
	楊名時八段錦太極拳基本講座	高校生以上	7/6～9/28	13:30～15:00	10	30人	6100円
	からだ痩身ヨガA	高校生以上	7/6～9/14	18:50～19:40	10	35人	5800円
	からだ痩身ヨガB	高校生以上	7/6～9/14	20:10～21:00	10	35人	5800円
火	筋膜リリースと小顔リンパマッサージ～ウェーブストレッチリング※1使用～	高校生以上	7/7～9/15	19:00～20:00	10	30人	5800円
木	らくらく骨盤体操	高校生以上	7/2～9/17	10:00～11:00	10	30人	5800円
	はじめてのハーモニカ	高校生以上	7/9～9/17	12:30～13:30	8	15人	※2,3 8000円
	楽しく吹こうハーモニカ	高校生以上	7/9～9/17	13:30～14:30	8	15人	※2 8000円
	ZUMBA®	高校生以上	7/2～9/17	20:00～21:00	10	30人	5800円
金	朝のセルフケアヨガ～呼吸を整え、心と体を整える～	高校生以上	7/3～9/18	9:30～10:30	10	30人	5800円
	初歩の初歩から学ぶギター講座	高校生以上	7/3～9/18 (隔週)	13:00～14:30	6	15人	※4 6000円
	楽しい筋力トレーニング&ストレッチ	高校生以上	7/3～9/18	19:30～20:30	10	24人	8600円
土	うさぎ先生のKid's運動幼児クラス	未就学児 (4～6歳)	7/4～9/19	13:10～14:00	10	17人	11600円
	うさぎ先生のKid's運動1・2・3年生クラス	小学1～3年生	7/4～9/19	14:20～15:10	10	17人	11600円
	うさぎ先生のKid's運動4・5・6年生クラス	小学4～6年生	7/4～9/19	15:30～16:20	10	17人	11600円

※1…購入4400円、レンタル1000円 ※2…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)
※4…別途テキスト1000円。持ち物：ギター、足台、譜面台、チューナー。ギターがない方には貸出も可(有料、数に限りあり)。

あなたのアイデアがサイトの名前に！



令和8年11月オープン（予定）

土浦市シティプロモーション 特設サイトの名前を大募集！

- ▶ 土浦市では、「みんなで土浦を発信する特設サイト」の開設を予定しています。
- ▶ 土浦市の魅力を発信し、新たな出会いや発見の場となる、このウェブサイトの“名付けの親”になってみませんか？
- ▶ どなたでも応募大歓迎です！ サイト名の由来を添えて、ぜひご応募ください！
- ▶ 採用された名前を応募いただいた方の中から、抽選で最大10人まで、土浦市イメージキャラクター「つちまる」グッズの詰め合わせをプレゼント！

対象 どなたでもご応募いただけます

応募期間 令和8年6月2日（火）から
令和8年6月30日（火）まで

応募方法 詳しくは右のQRコードから
ホームページをご覧ください

詳しくはこちら



土浦市イメージキャラクター つちまる

たくさんの応募をお待ちしています！

☎移住・定住戦略室（☎内線2307）

かすみがうらマラソン 2026

兼国際ブラインドマラソン

KASUMIGAURA MARATHON & INTERNATIONAL BLIND MARATHON 2026

4月19日(日)に開催された今大会では、有森裕子さんに24回目となるチャリティアンバサダーを務めていただき、総勢2万625人のランナーが春を迎えた霞ヶ浦の湖畔を駆け抜けました。

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 1位

部門	氏名	記録
フルマラソン	男子	蜂須賀 源 2:20:24
	女子	沼田 夏楠 2:44:30
10マイル	男子	大野 聖登 0:48:56
	女子	小野寺 美麗 1:00:43
5km	男子	佐々木 詩音 0:14:46 ★
	女子	片桐 紫音 0:17:42

★…大会新記録



フルマラソン 1位
沼田 夏楠さん 蜂須賀 源さん



フルマラソンB-1 1位
和田 伸也さん



フルスタート



5km 1位
佐々木 詩音さん



フル7.5km地点

国際ブラインドマラソン 1位

部門	氏名	記録
フルマラソン	男子B-1	和田 伸也 2:27:32 ★
	男子B-2	堀越 信司 2:30:16
	男子B-3	山下 晃平 6:22:57
	女子B-1	中村 和愛 3:48:38
	女子B-2	藤井 由美子 3:20:34
	女子B-3	柴原 里美 4:12:44
10マイル	男子B-1	米岡 聡 1:01:15
	男子B-2	池永 敦 1:02:06
	男子B-3	高井 俊治 0:55:01
	女子B-1	金野 由美子 1:18:31
	女子B-2	小野 沙織 1:20:54
	女子B-3	又吉 風歌 1:34:19
5km	男子B-1	村上 拓也 0:23:13
	男子B-2	水田 雅之 0:27:16
	男子B-3	伊藤 博正 0:25:09
	女子B-1	井上 萌美 0:28:15
	女子B-2	石井 喜美江 0:30:56
	女子B-3	南 敏美 0:35:20



10マイル



かすみがうらウォーキング



フル39km地点



ゴール



アンバサダー
有森 裕子さん



アンバサダー
高橋 勇市さん



ゲスト
サクライヒナコさん



スペシャルサポーター
野口 絵子さん



大会MC
M高史さん

走る人を支える、もう一つの主役

大会の主役は、ランナーだけではありません。給水、沿道での応援、ペースアドバイザー、救護など多くのボランティアの皆さんが、それぞれの場所で大会を支えてくださいました。

ボランティアは大会に欠かせない大きな力です。たくさんの笑顔と支えのおかげで、今年も安全・安心な大会を開催することができました。心から感謝申し上げます。



給水エイド



沿道からの声援



太鼓応援

新企画



かすみがうらグルメエイド



ペースアドバイザー



ゴール後

姉妹都市パロアルト市からの招待選手の土浦滞在記



岡土浦市国際交流協会事務局 (☎029-826-9051)

土浦市の姉妹都市であるアメリカ・パロアルト市から、デニス・ショブコプラスさんをかすみがうらマラソン2026に選手として招待しました。

滞在中は、フルマラソンに参加したほか、向上庵や柴沼醤油を訪問し、日本の文化を体験しました。

また、デニスさんに同行した息子のオースティンさんは、令和6年度と令和7年度の姉妹都市中学生交換交流事業に参加した経験があり、土浦第一高等学校を訪問した際には、生徒たちと再会を喜び合っていました。

多くの声援を受けて完走しました



柴沼醤油醸造の工場を見学



土浦第一高等学校で部活動を体験



デニスさんから かすみがうらマラソンに参加して

Thank you for welcoming us to this incredible event. It is a true honor to be here in Tsuchiura for the Kasumigaura Marathon.

This race is more than a competition—it brings people together across countries and cultures. I am grateful for your hospitality and great race.

この素晴らしい大会にお招きいただき、ありがとうございます。かすみがうらマラソンのために土浦に来ることができ、大変光栄です。

この大会は単なる競技ではなく、国や文化を越えて人々をつなぐものだと感じています。皆様のおもてなしと、この素晴らしい大会に心から感謝しています。

フィルムコミッション通信 土浦ロケ地案内



土浦フィルムコミッションでは、映画やテレビ番組などのロケ撮影を支援しています。映像作品の中で、土浦のまちはどのように映し出されているのでしょうか。市内の撮影スポットを紹介します。

〒土浦フィルムコミッション(移住・定住戦略室内) ☎内線2324

ドラマ 「リブート」

TBSテレビ
放送日／【第9話】令和8年3月22日(日)

ロケ出演俳優

鈴木 亮平、戸田 恵梨香

ロケ地

土浦新港



作品ストーリーと撮影の内容

家族を守るため他人になりすましていた妻(戸田恵梨香)が、夫(鈴木亮平)に対しやっと本人であることを認め、元の生活に戻るため、二人でリブート(再起動)する決意をする重要なシーンを撮影しました。

夕日狙いの撮影で、当日は願っていたとおりの綺麗な夕日となり、撮影隊の方々も満足されていました。

ドラマ 連続テレビ小説「風、薫る」

NHK総合(ほかBS・BSP4K)
放送日／【第20話】令和8年4月24日(金)
【第21話】令和8年4月27日(月)

ロケ出演俳優

見上 愛、上坂 樹里

ロケ地

土浦第一高等学校旧本館



作品ストーリーと撮影の内容

土浦第一高等学校旧本館は、主人公・一ノ瀬りん(見上愛)と大家直美(上坂樹里)が通う梅岡女学校の設定で使用し、二人の登校シーンを撮影しました。アスファルトがない時代設定のため、土を撒いて当時の道を再現しました。

ロケ候補地を募集しています▶
身近な場所がドラマや映画の
ロケ地になるかも？



令和7年度下半期の財政状況

市では、年2回財政状況を公表しています。今回は、令和8年3月31日現在の収支状況をお知らせします。

問財政課 ☎内線2213

一般会計

歳入

予算現額
697億8368万円

収入済額
587億1638万円
(収入率：84.1%)

MEMO

市債は、事業完了後に借入れをするため、収入率が低くなっています。

市税	市民税や固定資産税などの税金	136億5039万円 116億2169万円(85.1%)
地方交付税	財政状況に応じて国から交付されるお金	59億2632万円 59億5749万円(100.5%)
使用料手数料	公共施設の使用料や住民票発行などの手数料	13億2043万円 12億604万円(91.3%)
国庫支出金	特定の事業を行うため国から交付されるお金	136億5039万円 116億2169万円(85.1%)
県支出金	特定の事業を行うため県から交付されるお金	50億6629万円 17億4749万円(34.5%)
諸収入	延滞金など、他のどの区分にも属さないお金	7億3297万円 5億657万円(69.1%)
市債	財源不足や多額の資金を要するときに借入れるお金	32億7994万円 18億8117万円(57.4%)
その他	地方譲与税や保育料などの負担金、財産収入など	151億4534万円 116億3145万円(76.8%)

予算現額：246億6200万円
収入済額：241億6448万円
(収入率：98.0%)

歳出

予算現額
697億8368万円

支出済額
548億4200万円
(支出率：78.6%)

MEMO

工事に関連する科目は事業完了後に支払いをするため、支出率が低くなっています。

総務費	市役所の一般的な事務や徴税・選挙など	103億8443万円 69億8924万円(67.3%)
民生費	高齢者・障害者の福祉や子育て支援など	279億2653万円 231億4368万円(82.9%)
衛生費	予防接種やごみ処理、公害対策など	44億1542万円 33億5385万円(76.0%)
土木費	道路・公園などの整備や都市計画など	66億6429万円 43億3650万円(65.1%)
消防費	消防団や消防施設整備など	23億5147万円 21億8214万円(92.8%)
教育費	学校教育や文化・スポーツなど	77億4021万円 56億8759万円(73.5%)
公債費	借入金の返済に要する経費	72億6388万円 72億5209万円(99.8%)
その他	議会費や農林水産業費、商工費など	30億3745万円 18億9691万円(62.5%)

MEMO

市民1人あたり※1
市税納入額
17万933円
支出済額
38万7938円

特別会計と企業会計

特別会計

会計名	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	132.4億円	116.4億円	117.8億円
介護保険	136.4億円	111.1億円	120.3億円
後期高齢者医療	28.5億円	26.0億円	24.6億円
その他	3.7億円	0.4億円	3.3億円

企業会計

会計名	収入済額	支出済額	
水道事業	収益的収支	35.4億円	33.7億円
	資本的収支	1.2億円	10.1億円
下水道事業	収益的収支	45.1億円	42.8億円
	資本的収支	18.4億円	30.7億円

市有財産

土地	387万4233.91㎡
建物	48万5629.03㎡
基金	206.4億円

市債残高※2

一般会計	529.2億円
特別会計	4.2億円
水道事業会計	44.5億円
下水道事業会計	158.3億円

MEMO

市民1人あたり※1
一般会計の市債残高
37万4322円

※1…令和8年4月1日時点の人口(14万1368人)をもとに計算
※2…5月借入予定分を含む

- 表内の金額は小数点以下第2位を四捨五入しているため、一部計算が合わない部分があります。
- 科目により収入・支出率が低いものがありますが、これは4月1日から5月31日までの出納整理期間に事務処理を行い、額がまだ確定していないものがあるためです。

令和7年度下半期 寄付・寄贈・企業版ふるさと納税

令和7年10月から令和8年3月までにいただいた、寄付・寄贈品を公表します。
※掲載の承諾をいただいた方のみ(順不同、敬称略)



寄付者	金額・物品
土浦南ロータリークラブ	こどもランド乳幼児用遊具
ノジマ	電化製品約146万円相当
明治安田生命土浦南営業部	1万9761円
真如苑茨城精舎	30万円
土浦市防火・危険物安全協会	車両「査察広報車」、ドローン 各1台
吉田 薫	画集48冊
来田 諒	新米450kg
高野工業※	1000万円
信輝※	200万円
太平エンジニアリング※	200万円
明治安田生命保険※	300万円
共英製鋼※	300万円

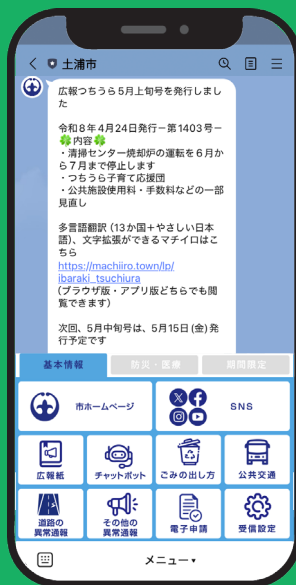
寄付者	金額・物品
石澤 タカユキ	「豊作くん」フィギュア
土浦地区交通安全協会	交通安全冊子・交通安全ポスター・児童傘・反射材 各約900個、横断旗約30本
みずほフィナンシャルグループ 損害保険ジャパン 明治安田生命保険 第一生命保険	交通安全「黄色いワッペン」約1000個
水郷つくば農業協同組合	交通安全帽子883個
常陽銀行土浦支店	防犯ブザー1000個
茨城県石油商業組合	クリアファイル約900枚
DSD・地盤 (水戸信用金庫並木支店)	一輪車3台、本97冊、電波掛時計1台

※…企業版ふるさと納税寄付企業

友だち登録1万人突破!

土浦市公式
LINE
友だち募集中

問シティプロモーション課(☎内線2349)



災害などの緊急時にも、市からの情報がすぐに届く!

受信設定で欲しい情報だけを選べる!

充実のリッチメニューから市のページにアクセス!



市からの最新情報を通知でお知らせします。
トーク画面の「受信設定」で、次の8つのカテゴリから、欲しい情報を自分で選ぶこともできます。

- 安心・安全
- 暮らし・手続き
- 健康・福祉・医療
- 子育て・教育
- 環境・交通・まちづくり
- 観光・文化・スポーツ
- 仕事・産業
- 市政情報

友だち登録はこちらから!

QRコードで登録



ID検索で登録

@tsuchiuracity

LINEアプリ内のIDの検索画面に入力

健康教室



ドライアイについて

高橋 幸輝 先生
(土浦たかはし眼科)

眼の病気といえば白内障や緑内障が非常に有名ですが、ドライアイ(乾き目)も最近よく耳にされる病気ではないでしょうか？肌と同じように、眼にとっても潤いは非常に大切です。私たちの眼を潤しているのは涙で、眼の表面を涙が膜のように覆うことによって眼の乾燥を防いでいます。

ドライアイとは、さまざまな要因により眼表面の涙の安定性が低下して、眼の不快感や見づらさなどを生じ、角膜障害をとまなう場合がある病気と定義されています。以前は角膜にキズがない場合はドライアイから除外されていましたが、現在では上記の状態が認められればドライアイと診断されるようになりました。

ドライアイの症状は、眼の乾燥感だけでなく、異物感や痛み、充血や目やに、眼の疲れやかすみなど非常に多彩です。そのほかにも、角膜表面のキズや不安定な涙液によって光の散乱が起こるため、まぶしさや視力低下を訴える患者さんも多く

いらっしゃいます。自覚症状の程度も幅広く個人差があります。

ドライアイには、涙自体の量が不足しているタイプと、涙の量は減っていないにもかかわらず、涙の蒸発が早かったり、涙の構成成分のひとつであるムチンなどの不足によって涙液の安定性が低下しているタイプに分けられます。

コンタクトレンズ装用、パソコンなどのディスプレイ作業、喫煙、エアコンの風が直接当たる環境などはドライアイの悪化要因となることが知られており、まさに現代病と言えるかもしれません。

ドライアイのタイプを診断し、不足している成分の補充などで眼表面の環境を整えることが治療の基本です。点眼治療がメインで、人工涙液やヒアルロン酸製剤、ムチン分泌を促進する点眼薬などを使用します。点眼治療だけで改善しない場合は、涙の排出路を塞ぐことで涙の量を増やす涙点プラグなどの治療を行う場合もあります。

地域安全情報 No.158



暮らし安全課(☎内線2490)



◆全ての座席でシートベルトを着用しましょう

自動車を運転するときは、運転席はもちろん、助手席や後部座席でもシートベルトを着用しなければなりません(病気などやむを得ない場合を除く)。

6歳未満の子や、6歳以上でも体格などの事情により適切に着用できない子には、チャイルドシートを使用しましょう。

◆「ロックの日」にカギを見直しましょう

6月9日は「我が家のカギを見直すロックの日」として、施錠による防犯が推進されています。自宅や車、自転車などの施錠設備の見直しや鍵かけを心がけましょう。

令和8年3月末土浦署管内窃盗犯罪発生状況

- 自動車盗 18件(-8件)
- 自転車盗 57件(+20件)

手口別発生状況

- 空き巣(不在時の窃盗) 18件(+4件)
- 忍込み(就寝時の窃盗) 8件(+3件)

※()は前年比を表します。

警察庁の統計では、後部座席シートベルト非着用時の致死率(死傷者数に占める死者数の割合)は、高速道路では着用時の約13.9倍、一般道路では着用時の約2.8倍も高くなります。

自動車に乗るときは、後部座席を含む全ての座席でシートベルトを着用しましょう。

住宅侵入窃盗の特徴

侵入箇所の約7割が窓、約3割が出入り口です。侵入箇所となった窓の約3割、出入り口の約8割が無施錠でした。

防犯対策のポイント

- 散歩やゴミ出しなどの短時間でも鍵をかける
- 家にいるときでも鍵をかける
- 窓ガラスに防犯フィルムや補助錠を付ける
- センサーライトや防犯カメラ、警報機などの防犯装置を活用する
- 防犯性能に優れた「CPマーク」表示製品を活用する



本の通帳サービスをご利用ください

図書館では、借りた(読んだ)本の情報を「本の通帳」に記録できる「本の通帳サービス」を実施しています。

読書の思い出の記録や、子どもたちの読書習慣のきっかけづくりとして、ぜひご活用ください。

対象 土浦市民
市内の学校に在学の小中高生



「第4次土浦市子ども読書活動推進計画」を策定しました

この計画は令和8年度からの5年間を計画期間としています。「子どもたちの豊かな心と生きる力を育む」を基本理念として、子どもの発達段階に応じた読書機会の提供と環境の整備に向け、家庭・地域・学校・図書館が連携した取組をより一層推進していきます。

※神立地区分館は、7月18日(土)まで休館します。

※「おはなし会」の日時は、23ページの「子育てひろば」に掲載しています。

2026年6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・

都和分館・新治地区分館

【火~日曜日】10:00~17:00

今月の展示棚「着る」と「装う」

世界の民族衣装や、時代に合わせて移り変わる装いの歴史、さらに現代ファッションの楽しみ方に関する本を集めてみました。

進めよう！ダイバーシティ

岡ダイバーシティ推進室 ☎内線2507

「あなたらしさが、社会のチカラ」

皆さんは「男女共同参画」と聞いて、どんなことが思い浮かびますか？「女性がいきいきと働くこと？」「男女がともに家事・育児をすること？」そういった面もありますが、誰もが個性と能力を十分に発揮できるよう、自分自身や周りの人たちの「自分らしさ」を尊重することが男女共同参画の第一歩です。

私たちの日常には、自分でも気づかないうちに「男性だから」「女性だから」という視点で物事を見てしまう「アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)」が潜んでいます。「力仕事は男性の役割」「細やかな配慮は女性が得意」といった思い込みが、誰かの挑戦や新しいアイデアの発見を阻んでいる可能性があります。地域活動の場や職場の会議などでの「当たり前前の風景」を、普段とは違う、あなたらしい角度で眺めてみてください。あなたの「気づき」が誰もが過ごしやすい社会づくりへのきっかけになるかもしれません。



6月23日~29日は男女共同参画週間です

国では、毎年この1週間を「男女共同参画週間」とし、さまざまな取組を通じて男女共同参画社会について考え、理解を深めることを目指しています。今年度は「あなたらしさが、社会のチカラ」をキャッチフレーズに、全国各地で啓発活動が行われます。

男女共同参画啓発パネル展

市では、男女共同参画週間中、市役所本庁舎2階男女共同参画センターでパネル展を開催します。



◀ 昨年のパネル展

「フェミニスト相談」

ダイバーシティ推進室では、女性向けに、夫婦の問題やDV、自分自身の生き方の悩みなどに関して、「フェミニスト相談」(毎週火曜日・予約制)を実施しています。専門の相談員と、解決の糸口を探しませんか。詳しくはホームページをご覧ください。



未来への伝承

第196回

石枕いしまくら —— 弔いのための枕 —— とむら

多くの人が、眠るときに枕を使っているかと思いません。枕は睡眠の質を向上させるために生み出され、現在は人が眠りにつくためのものですが、古墳時代には、石製の枕が古墳の副葬品とされることがありました。

今回紹介するのは、土浦市今泉から出土した土浦市指定文化財の石枕です。

この石枕は、横幅約30cm、縦幅約25cm、全高約5cmで滑石かっせきで作られています。頭を置く箇所周囲には二重の沈線があり、この沈線間に小さな孔が左右対称に15個あけられています。この孔は、「立花」と呼ばれる石製の飾りを挿すためのものです。石枕は全体が磨かれており、滑らかで精巧に作られています。

こうした死者に使われる枕は、弥生時代に出現します。古墳時代には、石製のものや土製のもの、石棺自体に枕を彫り込む一体型のものなど、バリエーションに富んだ枕が現れます。

この石枕は、古墳時代中期(5世紀)における霞ヶ浦沿岸部の常総地域において中規模方墳や円墳から多く出土する「常総型石枕」と呼ばれるものです。

「常総型石枕」のほとんどが馬蹄形ばていけいをしており、頭を置く箇所の周囲に立花を挿すための孔があけられています。また、使用される石材は滑石や蛇紋岩じやもんがんなど柔らかいもので、関東地域北部などで多く産出されます。そのため、「常総型石枕」を使用した首長たちは、採石地との交流により入手した石材を使って石枕を作っていたと考えられています。

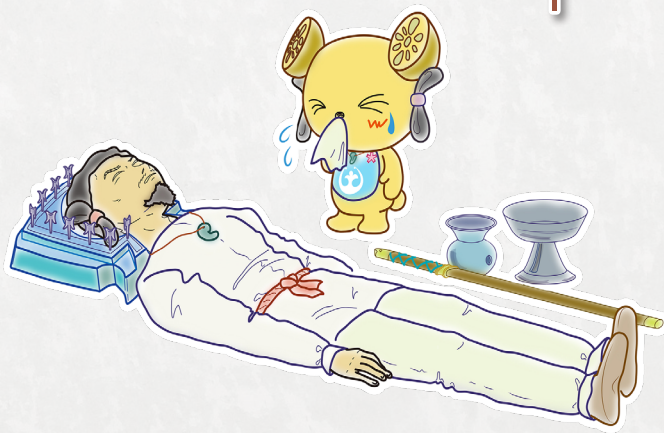
「常総型石枕」が多く出土するこの地域は霞ヶ浦などが広大な内海を形成しており、水上交通が発達していました。石枕は、死者を弔う際の儀礼に関係するものと考えられており、この地域の首長たちも同様の儀礼を取り入れていたことがうかがえます。

今回紹介した石枕は、上高津貝塚ミニテーマ展「身近な土浦の遺跡」で展示中です。この機会にぜひご覧ください。

上高津貝塚ふるさと歴史の広場
(029・826・7111)



今泉出土石枕



子育てひろば

7月の親と子の健診と相談

詳しくはこちら▶



	教室	対象	日程	受付時間	場所
健診	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	保健センター
	1歳6か月児健康診査	令和6年12月生まれ	1日(水)・2日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和5年4月生まれ	8日(水)・9日(木)	13:10~14:15	
相談	5歳児健康診査	令和3年7月生まれ	15日(水)・16日(木)	12:45~15:00	
	つちまる育児相談(予約制)	1か月~1歳11か月児	13日(月)	10:00~11:20	
	4か月児育児相談	令和8年3月生まれ	10日(金)	9:30~11:00 13:10~14:30	
	10か月児育児相談(予約制)	令和7年9月生まれ	14日(火)	9:30~11:30	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	13日(月)	13:15~14:45	

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)

7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
♪親子で七夕ごっこ、父の日のプレゼント作り、水遊び 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
♪七夕会、うちわ作り、ベビーマッサージ講習会 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
♪七夕飾りを作ろう、水遊び など

ひまわり(めぐみ保育園内) ☎070-3180-8132

▶月~金曜日 午前9時~午後4時
♪虫よけアロマ、バランスピラティス、スイカ割り和水遊び 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、七夕飾り製作、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

♪親子リトミック、からだであそぼう、水あそび など

ポプラ児童館 ☎029-841-3212

♪スマイルABC、おおきくな〜れ!、ダンス!ダンス! など

新治児童館 ☎029-862-4403

♪新治児童館デー、ママとベビーのふれあい体操、親子でフラダンス 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 ☎029-825-1030

♪おはなしでてこい(はっぴーすまいる)、おはなし会(サンフラワーズ)、七夕ウイーク など

のぞみ ☎029-824-8620

♪おはなしでてこい(ミーテ、サンフラワーズ)、乳幼児栄養相談、七夕ウイーク など



土浦市公式子育て情報Instagram
つちっこインフォ
@kosodate_tsuchiura ▶ 

乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 受取日時** 7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8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** 7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。

6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 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 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 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(☎029-823-4646)



1歳おめでとう ★6月生まれのおかちゃん★



 1歳おめでとう♡ ちーちゃんの写真が 大好きだよ♡ ちさと ちゃん	 祝☆1歳 笑顔いっぱい すくすく大きくなあれ たいせい ちゃん	 1歳おめでとう♪ たくさん遊ぼうね! だいすき♡ あまね 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! みずき ちゃん	 1歳おめでとう! 大きく元気に 育ってね☆ そうすけ ちゃん	 奏音1歳おめでとう♡ いつも笑顔で元気に 育ってね! かなと ちゃん	 パパとママの所に来て くれてありがとう! 大好き♡ しき ちゃん
 1歳おめでとう♡ たくさんお出かけ しようね♡ ゆうか ちゃん	 1歳おめでとう! 笑顔いっぱいの 毎日! りおら ちゃん	 1歳おめでとう! 毎日笑顔と幸せを ありがとう♡ はづき ちゃん	 1歳おめでとう! 毎日癒しと幸せを ありがとう♡ みらい ちゃん	 1歳おめでとう♡ 元気にすくすく 育ってね! こはる ちゃん	 わが家のアイドル しゅうご♡ 遅く育ってね! しゅうご ちゃん	 お兄ちゃんたちに 甘やかされながら 大きくなーれ! いさ ちゃん

8月で1歳になるお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(24字以内)を裏面に記入した写真をシティプロモーション課
窓口に持参(平日のみ)



申込締切 6月30日(火)

- ・頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください。
- ・送っていただいた写真は、お返しできません。
- ・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。

問 シティプロモーション課(☎内線2331)

つちうら Photo Gallery

大切な命を守るルール

4/6 全国交通安全運動キャンペーン



特設サイトで地域の魅力を発信

5/1 サイネックスとの協定



楽しさ広がる遊具が登場

霞ヶ浦総合公園の新遊具



みんなで高めよう防犯意識

4/17 地域安全運動キャンペーン



土浦の選手が大活躍

5/3 フリースケート世界大会



濱野 依人選手、丸山 美伶寧選手

発見 土浦で見つけた春の彩り

亀城公園のこいのぼり



市民の健康づくりの為に

4/21 土浦整備師会との包括連携協定



マスコットたちが大集合

5/6 サッカー茨城ダービー



メルカリスタジアム(鹿嶋市)

市長コラム 岩手県大槌町の山林火災に消防隊員を派遣しました 土浦市長 安藤真理子

4月22日に岩手県大槌町で発生した山林火災に、茨城県の緊急消防援助隊の一員として、本市からも3回にわたり延べ18名の消防士と後方支援車2台を派遣しました。現地では、足場の悪い斜面や昼夜の寒暖差などの厳しい環境の中、資器材の管理や補給、隊員の安全管理などの後方支援を中心に従事したほか、消火活動も行いました。

被災された皆さまに心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早く安心して暮らせる日常に戻ることを願っております。



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▶

