

夢のある、元気のある土浦

広報 つちうら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1410

みんなでつくる、ヘルメット着用100%のまち



Topics

P11-14 つちうらシニア応援隊

P15-17 秋の公民館講座受講生募集

P18-19 姉妹都市パロアルト市中学生交流記

9月は秋の全国交通安全運動が実施される月です。土浦日本大学高校では、自転車通学時のヘルメット着用率100%を達成しています。生徒の意識が、安心・安全な登下校につながっています。皆さんも自転車用ヘルメット着用を習慣にしましょう。

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



熊本地震・千葉豪雨 被災地を支援しています

市では、「令和8年熊本地震」「令和8年8月千葉豪雨」の被災地への支援に取り組んでいます。

●日本赤十字社 災害義援金の募集

市内の公共施設など23か所で義援金の受付を行っています。お寄せいただいた義援金は、日本赤十字社と被災地の義援金配分委員会を通じて、全額が被災された方々の支援に役立てられます。

受付期間 熊本地震…10月30日(金)まで
千葉豪雨…11月30日(月)まで

受付場所

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・市役所 1 階・2 階 | ・新治支所 |
| ・一中地区公民館 | ・神立支所 |
| ・二中地区公民館 | ・市立図書館(アルカス土浦館) |
| ・三中地区公民館 | ・霞ヶ浦総合公園体育館 |
| ・四中地区公民館 | ・霞ヶ浦総合公園テニスコート |
| ・上大津公民館 | ・レストハウス水郷 |
| ・六中地区公民館 | ・霞浦の湯 |
| ・都和公民館 | ・ネイチャーセンター |
| ・新治地区公民館 | ・亀城プラザ |
| ・都和支所 | ・クラフトシビックホール土浦 |
| ・南支所 | ・ワークヒル土浦 |

☎社会福祉課(☎内線2308)

●熊本県八代市ふるさと納税代理寄附の受付

「ふるさと納税」の仕組みを活用し、八代市に代わって土浦市が寄附を受け付けることで、被災自治体の事務処理の負担を軽減しつつ、被災された方々を支援することができます。八代市とは、かねてより「全国花火サミット」で親交があり、連帯の意を込めて代理寄附の受け付けを申し出ました。

受付期間 12月31日(木)まで

寄附方法 右のQRコードから
※災害支援のためのふるさと納税であるため、返礼品はありません。

※土浦市民も寄附できます。

☎移住・定住戦略室(☎内線2323)



ふるさとチョイス
災害支援
熊本県八代市

●市職員1名を応援職員として派遣

派遣先 熊本県熊本市

期間 8月26日(水)～9月1日(火)

従事内容 罹災証明書の申請受付や建物の被害調査

☎防災危機管理課(☎内線2009)

ピックアップつちうら

土浦でつながる 「レン(恋愛)コン(婚活)」プロジェクト

☎こども政策課(☎内線2280)



レンコンプロジェクトとは

土浦市・明治安田生命・つくばFCの三者が手を取り合い、地域の温かい出会いと結婚支援を通じて、豊かな未来を創造していく共同プロジェクトです。

「婚活」って、ちょっとドキドキする。

何から始めればいい？

そんなあなたにぴったりののがこのイベント！

10月から2月まで、月1回(全5回)開催するカジュアルな出会いの場です。

テーマは「**学んで、話して、つながる**」。

自分や地域の魅力を発見できるセミナーや、みんなで自然に楽しくおしゃべりできるプログラムがいっぱい！肩の力を抜いて、まずは気軽な一歩を踏み出してみませんか？



◆婚活支援イベント第1弾「ライフデザイン&交流会」

これからの人生どう描く？

ライフデザインを語り合いながら、新しいつながりを。「まずは友だちから」をコンセプトにした交流イベントです。

日時 10月11日(日) 午後1時～4時

場所 L' AUBE kasumigaura(川口二丁目)

対象 18歳～29歳(学生不可)

男性は市内在住・在勤の方

女性は条件なし(市内在住・在勤の方を優先)

定員 男女各12人(申し込み多数の場合は抽選)

料金 500円

申込方法 右のQRコードから

申込締切 10月1日(木)





イチ
オシ

10月3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

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

時間 午前9時30分～午後3時

※上履きをご持参ください。

問環境保全課(☎内線2327)

消費生活センター(☎029-823-3928)



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 ・サイエンスショー 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
- ・消費生活に関する情報提供 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4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

問公園・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

- ・わりばしゴムでっぼう、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

問土浦市子ども会育成連合会

(☎029-823-7838 日・月曜を除く)



お知
らせ

市民と市長の対話集会

第9次土浦市総合計画の主要な取り組みについて市長が説明し、土浦のまちづくりについて市民の皆さんと共に考えます。申し込みは不要ですので、ぜひお気軽にお越しください。

問秘書課(☎内線2412)

対象	日時	場所
二中地区にお住まいの方	9月25日(金) 18:30～20:00	二中地区公民館 集会室
三中地区にお住まいの方	9月30日(水) 18:30～20:00	三中地区公民館 集会室
新治地区にお住まいの方	10月2日(金) 18:30～20:00	新治地区公民館 集会室
一中地区にお住まいの方	10月7日(水) 18:30～20:00	男女共同参画センター 研修室1・2※
六中地区にお住まいの方	10月21日(水) 18:30～20:00	六中地区公民館 集会室
都和地区にお住まいの方	10月27日(火) 18:30～20:00	都和公民館 集会室
四中地区にお住まいの方	11月10日(火) 18:30～20:00	四中地区公民館 集会室
五中地区にお住まいの方	11月17日(火) 18:30～20:00	上大津公民館 集会室

※…駐車場・駐輪場は市営をご利用ください。

お知
らせ

奨学金の返還を支援しています



土浦市に定住し、市内の中小企業などで働いている方などで、奨学金の返還を行っている方に対し、奨学金の返還を支援します。

※補助要件など、詳しくはホームページをご覧ください。

問移住・定住戦略室(☎内線2307)

お知
らせ

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

日時 9月27日(日) 午前7時～8時

※小雨決行、荒天時は10月4日(日)に延期します。

清掃場所 霞ヶ浦湖岸、土浦港、新川・桜川・境川・備前川・花室川の河川敷 など

※清掃場所の地区長には事前に通知しています。

問環境衛生課(☎内線2461)

情報ひろば

お知らせ 土浦幼稚園(幼稚園機能部分) 令和9年4月新入園児募集

対象 市内在住の3歳児
(令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれ)
募集人数 13人程度(定員を超えた場合は抽選)
願書配付 9月14日(月)から保育課、土浦幼稚園で
願書受付期間
11月4日(水)～11日(水) 午前9時30分～午後4時
(土・日・祝日は除く)
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、11
月上旬号に掲載予定です。
☎保育課(☎内線2770)

お知らせ 子宮頸がん予防のために HPVワクチン定期予防接種



対象 平成22年4月2日～平成27年4月1日生まれ
の女子
接種期間 16歳になる年度の3月31日まで
接種回数 2～3回
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
※小学6年生の方へ4月上旬に予診票を送付していま
す。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。
☎健康増進課(☎029-826-3471)

お知らせ 障害者施策に関するアンケートに ご協力ください

障害のある方もない方も自分らしく安心して暮らせ
る地域社会をつくるため、ご意見をお聞かせください。
回答締切 9月30日(水)
対象 市内在住・在勤・在学の方
内容 障害者計画などの見直しの基礎資料とするため
のアンケート(5分程度)
回答方法 右のQRコードから
※インターネットでの回答が難しい場合、
アンケート用紙を送付しますので、ご連絡ください。
☎障害福祉課(☎内線2339)



お知らせ 10月1日から公共施設予約 システムが新しくなります



スポーツ施設、文化施設、各地区公民館の予約が、
オンライン完全予約、キャッシュレス決済に対応した
新システムに移行します。

現行システムの利用者登録情報や、9月末までに予
約された情報は新システムに移行されます。

詳しくはホームページをご覧ください。

システム移行作業のため、9月24日(木)はシス
テムが終日利用できません。

☎システムに関すること…行政DX戦略課(☎内線2478)
予約に関すること…各施設にお問い合わせください

お知らせ 会議傍聴のご案内

◆第2回土浦市行財政改革推進委員会

日時 9月25日(金) 午後1時30分から
(受け付けは午後1時から)

場所 本庁舎3階 301・302会議室

内容 (第2期)行財政集中改革プランの取組方針(案)
など

傍聴定員 10人(先着順)

☎行政DX戦略課(☎内線2384)

◆土浦市多文化共生推進プラン検討委員会

日時 9月28日(月) 午後1時30分から
(受け付けは午後1時から)

場所 本庁舎3階 301会議室

内容 プランの進捗状況など

傍聴定員 10人(先着順)

☎市民活動課(☎内線2031)

お知らせ 茨城ロボッツ 土浦市民無料招待



市内在住・在勤・在学中の方を茨城ロボッツ公式戦
に無料招待します。

日時 10月7日(水) 午後7時5分 TIP OFF

場所 アダストリアみとアリーナ(水戸市緑町)

内容 茨城ロボッツvs広島ドラゴンフライズ戦

定員 100組200人

招待席種 2階自由席

申込方法 右のQRコードから
(一人2枚まで)



申込締切 9月15日(火)

※抽選結果は9月18日(金)までに茨城ロボッツチ
ケット事務局よりメールで連絡します。

☎スポーツ振興課(☎内線5157)

①シティブロモーション特設サイトの名前が決定

「つちうらびより」に決定しました。

問移住・定住戦略室(☎内線2307)



お知らせ 地域コミュニティ活動の活性化を推進しています

神立中央一・二丁目自治会が、令和8年度コミュニティ助成(宝くじ助成)を受けて、祭り用品の整備などを行いました。

宝くじ助成は、宝くじの普及や広報を目的として、コミュニティ活動に必要な設備や備品の整備を助成するものです。今回の助成によって、今後のより活発な地域コミュニティ活動が期待できます。

問市民協働室(☎内線2234)



整備した祭り用品
(神立中央一・二丁目自治会)

お知らせ 9月は屋外広告物美化強調月間です

事業者や土地所有者が、違反と知らずに無許可で看板(屋外広告物)を設置している場合があります。

無許可のまま設置すると、違反広告物として除却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のでご注意ください。

屋外広告物の例 野立広告、建築物利用広告 など

問都市計画課(☎内線2361)

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) 10万円/枠

枠の大きさ 縦6.0cm×横10.3cm

印刷枚数 5万枚

◎共通

刷色 黒

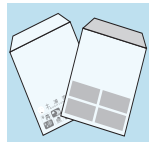
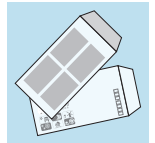
使用期間 令和8年11月ごろ～令和9年10月ごろ
(印刷分が無くなるまで使用)

申込締切 9月16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。

問会計課(☎内線2222)



お知らせ 8月から高額療養費の上限額が変わりました



将来にわたり公的医療保険制度を維持するため、月単位の自己負担について、医療費の伸びや所得に応じて負担いただきます。高額療養費制度の見直しは令和8年度、令和9年度の2段階に分けて実施します。

問国保年金課(☎内線2295)

令和8年8月から令和9年7月までの高額療養費の上限額

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) ＜多数回該当＞	入院+外来 【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1160万円～	27万300円+1% ＜14万100円＞	168万円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1160万円	17万9100円+1% ＜9万3000円＞	111万円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	8万5800円+1% ＜4万4400円＞	53万円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	6万1500円 ＜4万4400円※1＞	53万円※2	月額上限2万2000円 (月額上限21万6千円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	3万6900円 ＜2万4600円＞	29万円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	2万5700円 ＜2万4600円＞	29万円	月額上限1万1000円 (月額上限9万6千円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 【70歳以上】	1万5700円	18万円	月額上限8000円

※1…年収約200万円未満である方は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がります(4万4400円→3万4500円)。

※2…年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いとなります。

情報ひろば

お知らせ 土浦市美術展覧会 出品作品募集



作品受付・搬入日

11月21日(土)午前10時～午後5時30分、
22日(日)午前10時～午後3時

展示期間 11月28日(土)～12月6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。

☎土浦市美術展覧委員会事務局(☎029-893-5505)

お知らせ 令和9年4月1日採用予定 土浦市社会福祉協議会職員募集



募集職種 社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師
募集人数 各若干名

第1次試験日 10月1日(木)～15日(木)(Web試験)

作文試験・口述試験日 10月18日(日)

場所 土浦市総合福祉会館 ウララ2ビル4階

申込締切 9月25日(金)(必着)

※受験資格や申込方法など、詳しくはホームページを
ご覧いただくか、お問い合わせください。

☎同協議会(☎029-821-5995)

催し 観光ボランティアガイドと巡る 真鍋地区

日時 10月9日(金) 午前8時30分から(雨天中止)

集合場所 クラフトシビックホール土浦 駐車場

定員 30人(先着順)

料金 300円(保険料、資料代含む)

持ち物 飲み物、マイナ保険証、帽子

申込方法 氏名・住所・電話番号・人数を記入して
ファクス、はがき、メールまたは電話

申込締切 9月25日(金)

☎・申 土浦市観光協会

(☎029-824-2810 FAX 029-824-2819

〒300-0043 中央一丁目3-16

✉ ttvga2001@gmail.com)

催し 土浦マラソン大会



日時 12月6日(日) 午前9時15分から(小雨決行)

場所 J:COMフィールド土浦

内容 一般…5km、中学生…3km、
小学生…1kmまたは2km、親子ペア…1km

参加費 一般(親子ペア含む)…3000円
小・中学生…2000円

申込方法・申込期間

・インターネット申込

10月19日(月)までに右のQRコードから



・窓口申込

申込書に参加費を添えて10月16日(金)～18日(日)
の午前10時～午後4時にJ:COMフィールド土浦へ
直接

※大会要項は窓口、各支所・出張所で配布するほか、
ホームページに掲載しています。

☎スポーツ振興課(☎内線5158)

催し IFA世界アームレスリング 選手権大会



観戦は無料です。ぜひご来場ください。

日時 9月24日(木)～27日(日) 午前9時から

場所 クラフトシビックホール土浦

☎移住・定住戦略室(☎内線2323)



催し 筑波大学アート・コレクション展 TURNING POINT #2



日時 9月8日(火)～10月18日(日)

午前10時～午後6時

場所 土浦市民ギャラリー

内容 筑波大学優秀卒業制作の展示

☎同ギャラリー(月曜休館 ☎029-846-2950)

催し 土浦ユネスコ協会 国際交流パーティー

日時 9月12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 電話

☎・申 同協会事務局(☎029-826-9051)

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)



催し kahala tomomi Concert Tour ♥Fantastic songs♥



日時 2月7日(日) 午後4時30分から
 (開場は午後4時から)

場所 クラフトシビックホール土浦

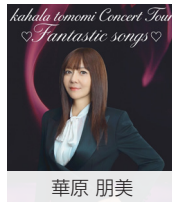
料金 9300円(全席指定)

チケット販売場所

クラフトシビックホール土浦など

※未就学児は入場できません。

問同館(月曜休館 ☎029-822-8891)



華原 朋美

学 ぶ 図書館セミナー がんを知るセミナー



日時 10月5日(月) 午前10時30分～11時30分

場所 市立図書館(アルカス土浦館)

講師 つくばピンクリボンの会

内容 乳がん検診の実際についてと、乳がんを治療し
 復帰した方の体験談

定員 50人(先着順)

申込方法 電話またはホームページから

申込締切 10月1日(木)

問・申健康増進課(☎029-826-3471)



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18日(金)(必着)

問・申同館(☎029-824-3121 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	10/5～12/21	9:30～10:30	10	25人	5800円
	からだ改善ヨガB	高校生以上	10/5～12/21	11:00～12:00	10	25人	5800円
	土浦人のための英会話 Eveningクラス	高校生以上	10/5～12/21	18:30～20:00	10	30人	6200円
	からだ痩身ヨガA	高校生以上	10/5～12/21	18:50～19:40	10	35人	5800円
	からだ痩身ヨガB	高校生以上	10/5～12/21	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～ウェーブリング使用～	高校生以上	10/6～12/15	19:00～20:00	10	30人	※1 5800円
木	らくらく骨盤体操	高校生以上	10/1～12/17	10:00～11:00	10	30人	5800円
	ZUMBA®	高校生以上	10/1～12/10	20:00～21:00	10	30人	5800円
	はじめてのハーモニカ	高校生以上	10/8～12/17	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	10/8～12/17	13:30～14:30	8	15人	※2,4 8000円
金	朝のセルフケアヨガ～呼吸を整え、心と体を整えるヨガ～	高校生以上	10/2～12/11	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	10/2～12/18 (隔週)	13:00～14:30	6	15人	※5 6000円
	楽しい筋力トレーニング&ストレッチ	高校生以上	10/2～12/11	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)	10/3～12/19	13:10～14:00	10	17人	11600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	10/3～12/19	14:20～15:10	10	17人	11600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	10/3～12/19	15:30～16:20	10	17人	11600円
	みんなで歌おう♪歌声講座 New	高校生以上	10/10～12/19	14:30～16:00	6	20人	7200円
日	土浦人のための英会話 Daytimeクラス	高校生以上	10/4～12/13	10:00～12:00	10	30人	6200円

※1…ウェーブストretch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…複音ハーモニカ3本(C調、A調、Am)が必要

※5…別途テキスト代あり。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)。

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になって、地域の介護予防のためのボランティア活動をしませんか。

日程	時間	場所
10月28日(水)	9:30~16:00	市立図書館
11月6日(金)	9:15~16:00	新治地区公民館
11月13日(金)	9:30~16:00	
11月18日(水)	9:30~16:00	
11月27日(金)	9:30~16:00	

対象 市内在住のおおむね50歳以上で、講習会修了後に地域活動に参加でき、常勤の職に就いていない方

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、ホームページ、または窓口に直接

申込締切 9月28日(月)

問・申 高齢福祉課(☎内線2500)

学 ぶ 「がんを知る」講演会



日時 9月27日(日) 午後1時30分~午後3時

場所 亀城プラザ

講師 中川 恵一さん、桑野 信義さん

内容 がん予防・治療に関する知見や、がんサバイバーの体験談

定員 280人(先着順)

申込方法 ホームページから

問 健康増進課(☎029-826-3471)

学 ぶ 土浦市国際交流協会 初めてのイタリア語会話講座

日時 10月2日~12月11日の金曜日

(11月27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イタリア語講師

定員 20人(先着順、10人以上で実施)

料金 一般…1万円 同協会会員…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18日(金)

問・申 同協会事務局(☎029-826-9051

✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)

学 ぶ 女性の声をまちづくりに！ 女性活躍人材育成セミナー



女性が審議会などの委員として、十分に能力を発揮するために必要なノウハウを学びます。

日時 10月3日・17日、11月28日、12月19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 市内在住・在勤の成人女性

講師 萩原 なつ子さん

内容 審議会の役割、伝わる意見と発言力 など

定員 30人(先着順)

申込方法 QRコードまたは電話

申込締切 9月25日(金)

問・申 ダイバーシティ推進室(☎内線2507)

相談 土浦地方家族会

日時 9月20日(日) 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

問 土浦保健所(☎029-821-5342)

相談 エンゼルプラン土浦 C-LOVE 結婚相談会

日時 9月20日(日) 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 写真2枚(上半身と全身1枚ずつ)

申込方法 当日、開催場所へ直接

問 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27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

問 同支部(☎090-3537-7246 吉沼)

相談 土浦調停協会 無料調停手続相談会

日時 9月26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きの相談
申込方法 当日、会場へ直接(予約不要)
問同協会 (☎029-821-4359)

相談 税理士による無料税務相談

日程 10月8日(木)・13日(火)・20日(火)、
11月4日(水)・10日(火)・17日(火)、
12月1日(火)・8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 9月10日(木)より電話で
問・申同支部 (☎029-824-5055)

県南広報紙 相互紹介 ワープテアトルつくばみらい 2026



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。
日程 10月10日(土)・11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10日(木)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問つくばみらい市観光協会 (☎0297-58-2111)

県南広報紙 相互紹介 NHKのど自慢in取手 出場者・観覧者募集



取手市民会館で「NHKのど自慢in取手」を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。
日時 11月8日(日) 午前11時50分～(開場11時)
場所 取手市民会館大ホール(取手市東)
出場申込締切 9月15日(火)
観覧申込締切 10月6日(火)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問取手市魅力とりで発信課 (☎0297-74-2141)

フィルムコミッション 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。

問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 「対決」

NHKBS・BSP4K

放送日 令和8年4月5日(日)～5月3日(日)

ロケ出演俳優

松本 若菜、豊嶋 花、大原 櫻子、前野 朋哉、
中村 里帆、新井 美羽、鈴木 保奈美

ロケ地

土浦協同病院附属看護専門学校

作品ストーリーと撮影の内容

ある医大で、入試の際に女子の点数が意図的に下げられているとの情報を得た新聞記者・檜葉菊乃と、大学理事・神林晴海。立場の異なる二人の女性が、対立しながらも理不尽な現実に立ち向かう物語です。

土浦協同病院附属看護専門学校は、晴海(鈴木保奈美)が勤務する「統和医大」という設定で使われ、晴海と菊乃(松本若菜)が語り合うシーンなどが撮影されました。



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？

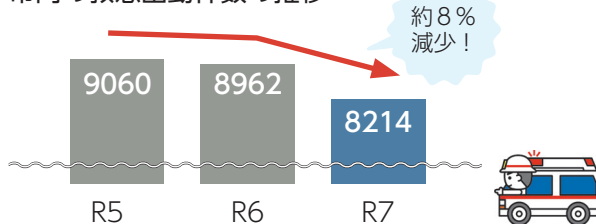


9月9日は**救急の日**、9月6日～12日は**救急医療週間**です！

☎警防救急課(☎029-821-0119)

全国的に救急件数が増加傾向にある中、土浦市では令和6年から令和7年にかけて約8%減少しました。これは市民の皆さんの救急車適正利用へのご協力の成果です。限りある医療資源の確保のため、引き続きご協力をお願いいたします。

市内の救急出動件数の推移



迷わず救急車を呼んでほしい症状の例

- 意識がないとき
- 大量の出血をとまなうけがを負ったとき
- 突然のしびれや、身体の片側に力が入らないとき
- 交通事故や、高所から転落するなどの強い衝撃を受けたとき
- 突然の激しい頭痛や胸痛、腹痛がするとき
- 広範囲のやけどを負ったとき
- ろれつが回らないとき
- けいれんが止まらないとき



救急車を呼ぶか迷ったとき

◆茨城救急電話相談(24時間365日年中無休対応)

- おとな救急電話相談…☎#7119
- 子ども救急電話相談…☎#8000

◆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、そのときに受診できる病院を検索することができます。

検索はこちら▶



◆全国版救急受診スマートフォン用アプリ「Q助」

該当する病気やけがの症状を画面上で選択していくと、「今すぐ救急車を呼びましょう」、「緊急ではありませんが、医療機関を受診しましょう」などの、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。



ダウンロードはこちら▶ iPhone用 Android用



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、台風や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、土砂災害などが発生しています。統計上、9月は8月と並んで台風の発生数が多く、上陸数は年間で最多です。日頃から気象情報に注意し、避難場所の確認など、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▶



◆秋の台風の特徴

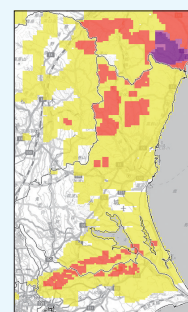
- 夏の台風と比べて動きが速い
- 勢力が強いまま接近しやすい
- 秋雨前線の影響で大雨になりやすい
- 本州を直撃して広い範囲に被害が起こりやすい

台風接近や大雨の際は、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、雨による災害の危険度を地図上にリアルタイム表示するウェブサイトです。表示される情報には土砂災害・大雨・浸水害・洪水害の4種類があります。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」はこちらから▶



キキクルの表示例



あなたの日常をアシスト! つちうら シニア応援隊

市では、高齢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)

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)

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)

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

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

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)

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

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)

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)

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

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

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)

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

スマートフォン講座

☎行政DX戦略課

各種講座の開催



参加してみませんか？

生きがい対応型デイサービス施設

☎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)	☎029-827-2737
悠遊庵さんぽみち 真鍋三丁目8-17	☎029-821-9713
ほのぼのハウス通りゃんせ 荒川沖225-4	☎029-842-4567
いきいきサロンかざぐるま 天川一丁目28-12	☎029-801-6565
ふれあいいきいきサロン神立 中神立町35-5	☎029-833-1377
いこいの館コスモス 右廻2965	☎029-804-0151
やすらぎサロンつわ 並木一丁目2-21	☎029-824-4572
わくわくサロンにいはいり 大畑1611(旧さん・あびお1階)	☎029-862-3212

シルバーリハビリ体操教室

☎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	9:30～11:15

老人福祉センター・新治総合福祉センター

☎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	☎029-828-0881
老人福祉センターつわぶき 中都町1-5428-2	☎029-831-4126
老人福祉センターうらら 大和町9-2 ウララ2ビル6階	☎029-827-0050
新治総合福祉センター 沢辺1423-1	☎029-862-3522

ふれあいセンターながみね

☎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 ☎029-830-5600

※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」

☎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

☎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

☎高齢福祉課

心や体の機能低下を予防するための講座です。

介護予防健診

☎高齢福祉課

イベントなどで体力測定を実施しています。

ふれあい・いきいきサロン

☎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

☎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	二中	かんだつ 神立中央五丁目4-14 ☎029-869-7035 (医療法人社団 青洲会)	静霞園 東若松町3379 ☎029-822-5009
		五中		神立病院 神立中央五丁目4-14 ☎029-833-1025
		都和		セントラル土浦 真鍋新町12-10 ☎029-893-6100
		新治		憩いの里 高岡2315 ☎029-829-3033
	南部	一中	うらら 大和町9-2 ウララ2ビル4階 ☎029-824-0332 (土浦市社会福祉協議会)	滝の園 穴塚1935 ☎029-821-3332※1
		三中		土浦協同病院 おおつ野四丁目1-1 ☎029-846-3743※2
		四中		もりの家 北荒川沖町8-1 ☎029-841-6055
		六中		飛羽ノ園 小松三丁目18-18 ☎029-826-3822
				やすらぎの園 小岩田西二丁目1-49 ☎029-835-3135

※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	☎029-821-0104
二中地区公民館 木田余1675	☎029-824-3588
三中地区公民館 中村南四丁目8-14	☎029-843-1233
四中地区公民館 国分町11-5	☎029-824-9330
上大津公民館 手野町3252	☎029-828-1008
六中地区公民館 烏山二丁目2346-1	☎029-842-3585
都和公民館 並木五丁目4824-1	☎029-832-1667
新治地区公民館 藤沢982	☎029-862-2673

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

問国保年金課

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

問健康増進課

医療機関検診が集団検診で、年度内に1回受けられます。

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)、

成人歯科健康診査(年度内に70歳を迎える

方対象。4月に案内を送付しています)

後期高齢者歯科健康診査 問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

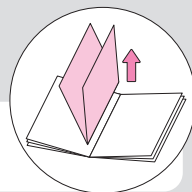
高齢福祉課(内線2500) 生活安全課(内線2298) 行政DX戦略課(内線2378)

国保年金課(国民健康保険加入者…内線2275、後期高齢者医療制度加入者…内線2406)

健康増進課(☎029-826-3471) 社会福祉協議会(☎029-821-5995)

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

問高齢福祉課(☎内線2501)

「つちうら認知症バリアフリー月間」中は、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みます。

月間中の啓発活動

●市民講演会の開催

「認知症の音楽療法現場から見える景色

～だれもが心豊かに過ごせる時間を～」

講師 磯上 朋子さん、椿 由香里さん

9月5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

●認知症サポーター養成講座

日程	場所	問合せ先
9月15日(火)	イオンモール土浦	高齢福祉課 ☎内線2500
9月30日(水)	神立地区コミュニティセンター	地域包括支援 センターかんだつ ☎029-869-7035

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。

●本人・家族ミーティング

9月27日(日)男女共同参画センターで開催

対象 若年性認知症の方とその家族

問高齢福祉課(☎内線2500)

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。



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。

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 次の全てに該当する方

- ・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

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(金)(消印有効)
 ■**申込方法** 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- 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**パソコン・スマートフォン・携帯電話**で
 右のQRコードから電子申請



③往復はがきで

必要事項を記載し、往復はがきを郵送

85 (返信)	□□□□□□	(はがき1枚につき 1人1講座)	85 (往復)	□□□□□□
郵便番号	住所	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	土浦市〇〇番地 〇〇公民館	
(返信・表)		(往信・裏)	(往信・表)	

- 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9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** 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 〒300-0044 大手町13-9 ☎029-821-0104

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
水	免疫・自律神経を整えるピラティスエクササイズ ／小林 慎太郎 免疫や自律神経を整え、健やかな毎日を過ごしましょう。	1/20・27、 2/3・17・24	14:00～ 15:30	20	—
木	街歩き講座 ／観光ボランティアガイド ①土浦城地下街 ②霞ヶ浦・南園寺などの古跡めぐり	①10/22 ②10/29	8:45～ 12:00	25	400
金	紅茶を愉しむ会 ／向出 古都美 おいしい紅茶で、楽しいひと時を過ごしましょう。	10/23・30、11/20	14:00～ 16:00	16	3000
土	そば打ちデビュー講座 ／土浦蕎麦同好会 蕎麦屋で食べるようなそばを自分で打ってみませんか？	12/5・12・19	9:00～ 13:30	14	4500
	姿勢くずれや痛みと付き合う身体の動かし方 ／内藤 幾愛 自らの意識で維持・予防できる身体の動かし方を学びましょう。	3/6・13・20	10:00～ 11:30	15	—
日	はじめてみよう色鉛筆画 ／磯山 昌宏 新しい趣味として色鉛筆での絵描きを始めませんか。 特 油性色鉛筆	12/6・13・20、 1/17・24・31	10:00～ 12:00	20	300
	親子で楽しむ！クリスマス料理教室 ／石塚 ナツ子 親子でピザ・オレンジババロアづくりを楽しみましょう。	12/20	10:00～ 13:00	8組	2000

二中地区公民館 〒300-0026 木田余1675 ☎029-824-3588

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	ムービングストレッチ® ／鈴木 良昭 静的ストレッチと動的ストレッチで健康づくりをしましょう！	10/20・27、11/17、 12/1・8・15	9:30～ 11:00	20	—
水	スマホ活用！誰にでも簡単「AI」の楽しみ方 ／片岡 秀典 スマホに少し慣れた方に、日常生活に役立つAI機能を解説します。	11/18・25、 12/2・9・16・23	10:00～ 12:00	20	500
木	女性のための「健康づくり応援」講座 ／明治安田生命 女性特有の疾病、健康維持・増進のポイントをご紹介します。	10/22	10:00～ 11:30	20	—
	イタリアを感じよう～イタリア料理～ ／アモロソ・フィリップ 新聞に紹介された講師によるイタリア料理講座です。	12/3・17	10:00～ 13:00	16	3000
金	BC(バランスコンディショニング)ピラティス ／飯嶋 理恵 体幹を鍛えて痛みに悩まないカラダ作り！	10/30、11/6・20、 12/4・11・18	13:30～ 14:30	20	—
金 土	冬休み 書道教室 ／丸山 恵雲 新年の目標を書き初めで書いて作品にしよう。子供も大人も歓迎！	12/25、12/26 (選択制)	14:00～ 16:00	各10	—

民間企業
連携講座

三中地区公民館 〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎029-843-1233

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	ローカルヒストリーウォーキング18 ／観光ボランティアガイド ①荒川沖駅東側散策(三中地区公民館集合) ②土浦港周辺水害対策跡等散策(土浦市役所うら大屋根広場集合)	①12/1 ②12/8 (予備日12/15)	8:30～ 12:15	30	400
木	季節のお花を利用したアレンジメント講座 ／ジョイフル本田 季節の切花をバスケットに飾るワークショップ	2/4 11:30～13:00、 14:00～15:30 (選択制)		各10	2200
金	かんたんダンスフィットネス ／むらさき(山下 めぐみ) 人気の曲で初心者でも楽しくフィットネス 持 室内シューズ	12/4・11・18・25、 1/8・15	9:30～ 10:30	35	—
	ほぐれるヨガ ／西岡 瑠伊花 肩・腰・指をヨガでほぐします。 持 ヨガマット	12/4・11・18・25、 1/8・15	11:45～ 12:45	30	—
土	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	1/16・30、 2/13・27、3/6	15:00～ 16:30	30	—
	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。	12/12・19	9:30～ 11:30	10	1000



四中地区公民館 〒300-0814 国分町11-5 ☎029-824-9330

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	腰痛予防と対策の運動 ／東郷 俊輔 腰への負担を軽減しながら再発・予防につながる運動をします。	11/10、12/8・22、 1/19、2/9	9:30～ 11:00	15	—
	歴史講座一橋徳川家伝来の絵画 ／茨城県立歴史館 中世水墨画や江戸時代の狩野派の作品などを解説します。	12/22	14:00～ 15:30	30	—
水	マインドフルネス&ゆるっとストレッチ ／富田 恵里子 簡単なストレッチをしながら心を整える考え方などを学びます。	11/4・18、 12/2・16、1/6・20	9:30～ 10:30	30	—
木	カムカム健康セミナー ／あいおいニッセイ同和損保 噛みごたえのあるお弁当を食べながら口の健康や栄養を学びます。	11/12	11:30～ 12:30	30	800
金	いつもの食事で簡単薬膳 ／井上 舞衣 冬の時期にぴったしな身体の健康に役立つ薬膳料理を作ります。	11/20、12/25、1/15	10:30～ 13:30	16	4500
土	誰でも簡単! ワイヤークラフト ／四栗 里美 やわらかいワイヤーを使って、クリスマスリース作ります。	11/7・21	13:30～ 16:00	10	4000
	クリスマスから迎春の寄植え ／熊澤 康子 クリスマスにもお正月にもどちらにも合う寄植えを作ります。	11/28	13:30～ 15:30	12	4000



上大津公民館 〒300-0025 手野町3252 ☎029-828-1008

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	スマホLINE活用～ステップアップ～講座 ／片岡 秀典 スマホLINEのさまざまな活用方法をわかりやすく解説いたします。	11/17、12/1・8・15	13:30～ 15:30	10	500
水	クリスマスのデコ巻きずし ／出津 有理 クリスマスモチーフのデコ巻きずし2種類をつくります。	12/2	10:00～ 12:00	12	2300
木	ストレッチ&ピラティス2026秋 ／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!	11/12・19・26、 12/3	11:15～ 12:15	15	—
金	うたごえ広場in上大津2026後期 ／磯前 利行・磯前 容子 あの頃に戻って、懐かしい昭和のうたや青春ソングを歌いましょう。	11/13・27、12/25、 1/15	13:30～ 15:00	30	860
土	消しゴムはんこでクリスマス雑貨作り ／和田 裕美子 クリスマスに使える消しゴムはんこを使った雑貨をつくろう。	11/21・28、12/12	13:30～ 15:30	10	3000
日	歴史探訪2026秋(石岡市など) ／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。	11/22・11/29、12/6 (予備日12/13)	8:30～ 13:00	30	600

六中地区公民館 〒300-0836 鳥山二丁目2346-1 ☎029-842-3585

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	バレエのリズムでストレッチ ／高橋 ニナ バレエの動きを取り入れ、音楽に乗ってストレッチを行います。	12/1・15、1/19	10:00～11:00	15	2500
水	免疫力アップヨガ ／鈴木 綾子 呼吸とやさしいポーズで、巡って温まる体へ。心も軽やかに。	11/18・25、 12/2・9・16	10:00～11:30	12	300
木 日	多肉植物の寄せ植え(ギフトボックス) ／古橋 万里子 カラフルでかわいい多肉植物に癒されよう。	12/10、12/13 (選択制)	13:30～15:30	各12	2000
民間企業 連携講座	初心者歓迎！スマホ講座 ／行政DX戦略課 スマホの基本的な操作とアプリの活用方法について学びます。	10/23・30、11/6	10:00～11:30	16	—
	基礎から学ぶ「健康マージャン」講座 ／明治安田生命つくば支社 初めて牌に触る方を対象とした講座です。脳を活性化します。	10/30	14:00～16:00	24	—
	腸から元気に！今日から始める腸活セルフケア ／高橋 かすみ 腸を整える運動や食生活のコツなど即実践のセルフケアを学びます。	1/15・22 10:00～11:30、 1/29 10:00～12:00		20	1500
土 日	かんたん金継ぎ～よみがえる器～ ／生方 康弘 器を味わいある逸品として蘇らせます(代用漆使用)。  繕う陶磁器2品	11/28 13:00～16:00、 11/29 9:00～12:00(選択制)		各8	3500

都和公民館 〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎029-832-1667

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	いつも元気に！動ける体をつくろう！！ ／阿部 政則 呼吸を意識した運動で、全身をバランスよく動かします。	10/27、11/10・17、 12/8・15・22	10:00～11:30	25	—
水	活力アップ！整えるヨガ2 ／岩本 彩 筋肉や自律神経を整える、やさしい呼吸やポーズが中心です。	10/28、11/11、 12/9・16、1/13・20	10:00～11:15	30	—
木	食事と腸もみで免疫力アップ！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、味噌と出汁の飲み比べもあり！	10/29、11/19、 12/10・17	10:00～11:30	12	1000
金	ふるさとの道を歩く17 ／観光ボランティアガイド ①中貫の宿場町と戦後開拓地への道(都和公民館集合)約5.5km ②今泉と「伝 鎌倉街道」への道(農業センター集合)約8km	①10/23 ②10/30 (予備日11/6)	8:30～12:00	30	400
土	整理収納講座～人生の半分は片付け物～ ／土浦友の会 キッチンの引き出しから片付けてみませんか。	1/16	10:00～12:00	24	100
土 日	休日を彩るコーヒー講座 ／コーヒーハウスアモル 淹れ方のコツと軽食作りをセットで学び、カフェ気分を楽しみます。	12/5・6	10:00～12:00	24	1800

新治地区公民館 〒300-4115 藤沢982 ☎029-862-2673

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	来年を良い年に＊開運暦を学ぼう ／白土 愛眞 暦を読み解き運を呼び寄せましょう。希望者には、無料手相鑑定あり。	12/1・8	9:00～10:30	15	3000
木	アロマで作ろう～癒しの香りで素敵時間～ ／小神野 雅子 精油を使って石けん・シアバタークリーム・アロマ重曹を作ります。	11/5、12/17	10:00～11:30	15	1500
	ロマンの里「新治探訪14」 ／観光ボランティアガイド ①藤沢城址の徹底探訪5km(新治地区公民館集合) ②紅葉の秋を満喫、朝日峠へのハイキング(小町の館集合)	①11/26 ②12/3 (予備日12/17)	8:30～12:10	30	400
金	シニア英語遊び ／吹野 一 ニューヨークを舞台にした英会話を、茨城弁に訳して楽しく学ぼう。	11/6・13・20・27、 12/4	10:00～11:30	12	500
	ピラティスでからだスッキリ ／高橋 めぐみ 身体の芯を動かし歪みやストレスを解消しよう。(ゴムバンド購入1500円)	1/8・15・22・29、 2/5	13:00～14:30	20	—
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、より素敵になります。	11/14	10:30～12:30	12	500
	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	11/14	14:00～15:30	10	500
	アナウンサーに学ぶ話し方・聞き方 ／田谷 律子 好印象につながる・伝わる話し方や心に寄り添う聴き方を楽しく学ぶ。	2/13・27	10:30～12:00	10	500
日	老舗Maruに学ぶカフェごはん ／岡澤 雅子 ①生地からピザ作り(2～3名の家族かグループ) ②オムライス体験	①11/29 ②2/7 (選択制)	10:00～12:30	①6組 ②6人	2500



姉妹都市パロアルト市 中学生交流記



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。現在、市内在中の中学2年生(8年生)を対象に今年度の参加生徒を9月30日まで募集しています。皆さんの参加をお待ちしています！

募集について
詳しくはこちら▼



問市民活動課(☎内線2030)

3月 パロアルト市でのホームステイ

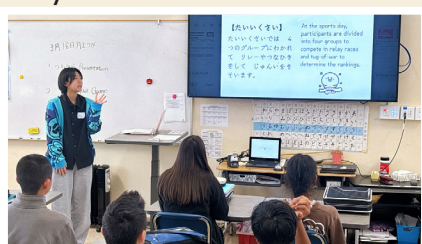


Day 1 歓迎パーティー



ホストファミリーに温かく迎えられました

Day 3～5 学校訪問



現地中学校の授業に参加

Day 3～5 学校訪問



アメリカの学校生活を体験

Day 5 近郊見学



Google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 答礼パーティー



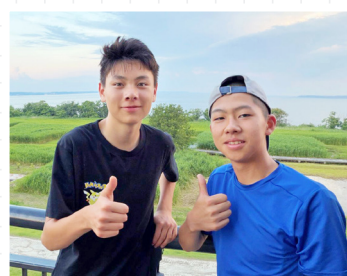
日本での再会を約束しました

◆派遣生から パロアルトでのホームステイを終えて

塚原 啓太さん(土浦第一高等学校附属中学校)

パロアルトでの生活はとても貴重なものでした。一番印象に残っているのは、ヨセミテ国立公園です。日本では見たこともない壮大な自然のスケールに圧倒され、心から感動しました。また、現地の学校では固定の教室やクラス担任はなく、朝食が出されるなど、日本とのシステムの違いにとっても驚きました。

この滞在を通してアメリカへの憧れがさらに強くなりました。現地で肌で感じた文化の違いや貴重な経験を忘れず、これからの英語学習への大きなモチベーションにして、自分の将来に向かって活かしていきたいです。



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▼



6月 土浦市でのホームステイ受け入れ



Day 1 歓迎会



笑顔で3か月ぶりの再会！

Day 2 向上庵訪問



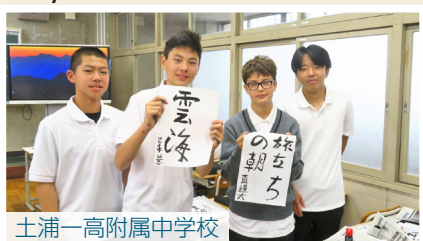
座禅体験を通じて日本文化に触れました

Day 2 朝日峠ハイキング



みんなで頂上をめざして山登り

Day 3～4 学校訪問



土浦一高附属中学校

バディと日本の授業に参加

Day 3～4 学校訪問



土浦第三中学校

クラスメイトを前に自己紹介

Day 9 答礼パーティー



ホストファミリーに感謝を伝えました

◆派遣生から ホームステイ受け入れを終えて

古川 香音さん(土浦第一中学校)

学校訪問ではクラスのみんなもバディ*も緊張していましたが、だんだん仲良くなり、私を通してたくさん話せるようになったのがすごく嬉しかったです。放課後に行ったゲームセンターでは、バディが日本のリズムゲームにハマって、何回もプレイしている姿がとても面白くて印象に残っています。キッチンで一緒に作ったアメリカの家庭料理「マカロニ・アンド・チーズ」や、ひたち海浜公園でサイクリングをして海を見ながら食べたお弁当は、どれも最高の思い出です。

国が違って心で通じ合えるんだと実感できました。もっと英語を頑張ってまた絶対に会いたいと思います。



※バディとは…ホストファミリーとなり、ホームステイ中、行動を共にするペアとなる相手

◆保護者から ホームステイ受け入れの様子を紹介

塚原さんファミリー

当初は「親が頑張らないと」と肩に力が入っていましたが、3か月ぶりに再会した息子とバディはすでに親友、あるいは兄弟のような様子で、冗談を言い合って笑ったり、言葉の壁を感じさせないやり取りにこちらが驚かされました。

滞在中は、息子の友達家族とBBQをしたり、夕飯にたこ焼きパーティーをしたり、ホストデイでは潮干狩りやJAXA見学、夜には花火など、たくさんのことを一緒に楽しみました。

短い期間でしたが、子供たちの絆は以前よりも深くなったと感じました。私たち家族にとっても貴重な経験になりました。ホストファミリーを検討されている方にもぜひ体験してほしいです。

古川さんファミリー

バディは、肉や魚を食べないベジタリアンでした。滞在中は体調を最優先に考え、大豆ミートや野菜、旬の果物を使った料理でおもてなししました。チーズ好きな娘のために珍しいチーズを3種類も持参してくれ、一緒に作ったマカロニチーズの味は今でも忘れられない大切な思い出です。外出も本人の希望を優先しながら、家族全員で一瞬一瞬を全力で楽しみました。“You are part of my family.”と心から言えるほど、私たちにとってかけがえのない存在です。

初めての受け入れで不安もありましたが、このような素晴らしい経験ができたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、温かい交流の機会が続いていくことを楽しみにしています。





令和8年度「みんなが書く戯曲のコンテスト」 入選作品リーディング茨城公演

「みんなが書く戯曲のコンテスト」は、鳥取県鳥取市のNPO法人鳥の劇場が文化庁から委託を受けて行っている、「障がい」をテーマにした短編戯曲を全国から募集する取り組みです。障がいのある人によってとらえられた世界の現実を、そして障がいのない人からみた障がいのある人との現実を、多くの人が分かち合うことを目指して開催されています。

令和7年度からは日本各地で入選作品を紹介するリーディング(朗読)公演も実施されています。令和8年度の茨城公演を、9月の「障害者雇用支援月間」関連企画として図書館で開催します。

日時 9月26日(土) 午後2時から

場所 市立図書館(アルカス土浦館) 4階 研修室

定員 40人(先着順)

申込方法 9月5日(土)午前10時より
右のQRコードから



※「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「カメラ・写真集」

カメラに関する本や写真集を集めました。撮影するもよし。読んで楽しむもよし。ぜひ手に取ってみてください。

くらしの 豆 知 識

岡消費生活センター(☎029-823-3928)

高齢者の消費者トラブルを防ごう！

消費生活センターに寄せられる相談は、契約当事者の約4割が65歳以上です。トラブルの未然防止・早期発見のために、高齢者に多いトラブルの事例や手口などを知っておくことが重要です。

令和7年度中に65歳以上から相談が多かった事例

- ・国の機関や宅配会社を名乗る自動音声ガイダンスの不審な音声電話
→個人情報聞き出されるおそれがあります。自宅にいても留守番電話に設定し、知らない番号からの電話には出ないようにしましょう。
- ・分電盤や給湯器の点検を口実に訪問し不安をあおり高額契約を迫る点検商法
→安易に点検させないようにしましょう。
- ・スマートフォンで「定期縛りなし」との広告を見て1回だけだと思い健康食品や化粧品を注文したら定期購入だった
→通信販売には、クーリング・オフがありません。購入前に返品・解約の条件をよく確認しましょう。



県では、毎年9月に「高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン」を行っています

高齢者のトラブルを防ぐためには、日頃から身近にいる方の見守りがとても重要です。

身近な高齢者がトラブルにあっているのではないかと気付いた場合には、できるだけ早く消費生活センターに相談してください。

こんなときはすぐに相談！

- ・不審な業者が出入りしている
- ・不審な契約書や請求書がある
- ・未開封の箱がたくさんある など

心配なことがあったら、抱え込まずに消費生活センターに相談しましょう。

消費者ホットライン ☎188

消費生活センター ☎029-823-3928



食生活改善推進員の健康料理 No.211

鶏とごぼうの釜飯



鶏肉のうま味と、ゴボウの豊かな風味がご飯にしみ込んだ、食欲をそそる一品です。ゴボウには不溶性食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整える効果があります。また、鶏肉のたんぱく質を効率よく利用するためには、ビタミンB6も大切な栄養素です。白米のかわりに玄米を使うと、たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6に加え、食物繊維もさらに補うことができます。

材 料 (2人分)

米	1 合	だし汁	220cc
鶏もも肉	70g	醤油	小さじ 2
ゴボウ	50g	酒	大さじ 1/2
ニンジン	30g	みりん	大さじ 1
みつば	2 本	砂糖	小さじ 1

今月の食改さん



食生活改善推進員男性グループ

1人分の栄養量

エネルギー	354kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	2.2g
カルシウム	27mg
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.0g

作 り 方

- ①米を洗ってざるにあげておく。
- ②鶏肉を1cm角に切る。ゴボウはさがきにして水にさらす。ニンジンは2cmの千切りにする。
- ③みつばを1cmの長さに切っておく。
- ④鍋にだし汁100cc、②、Aを入れて火にかけ、沸騰したら中火にして3分煮る。
鶏肉の色が変わったら火を止める。
- ⑤文化鍋にだし汁120cc、①、④を入れて炊く。
- ⑥炊き上がったら、全体を切るように混ぜ、③を散らす。

文化鍋の炊き方

はじめは弱火で、火力を徐々に強めて沸騰させる
→ぱつぱつしたら火を弱めて15分
→火を止めて、10～15分蒸らす

地域安全情報 No.161



閩生活安全課(☎内線2490)



自転車用ヘルメットを着用しましょう

令和7年県内世代別死傷者ヘルメット着用状況

	小学生以下	中学生	高校生	大学生	高齢者	全世代
死傷者数	46	95	198	38	152	839
着用率(%)	34.8	58.9	13.6	5.3	15.8	22.4

高校生以上の死傷者のヘルメット着用率が低く、全国の着用率(21.7%)を下回っています。また、過去5年の自転車の交通事故で亡くなった方の5割以上が頭部を損傷しており、着用者に比べて非着用者の死傷・重症者の割合は1.7倍となっています。

最近では、デザイン性の高いヘルメットも多く販売されています。見た目や手間を理由に着用をためらわず、自分の命を守るために着用しましょう。



デザイン性の高いヘルメットの商品例



詳しくはホームページをご覧ください

秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(月)～30日(水)

運動の重点

歩行者…安全確保と反射材用品の着用促進
自転車…夕暮れ時の早めのライト点灯と、飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
交通ルールの理解・遵守の徹底

生活道路での自動車の法定速度が時速30kmに！

9月から、生活道路における自動車の法定速度が時速60kmから時速30kmに引き下げられます。

法定速度の範囲内でも、道路や交通の状況、天候や視界などを考え、安全な速度で運転しましょう。

※生活道路とは…主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線などがない道路のこと



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	6日(火) (2時間半程度)	9:45~10:00	保健センター
健 診	1歳6か月児健康診査	令和7年3月生まれ	7日(水)・8日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和5年7月生まれ	14日(水)・15日(木)	13:10~14:15	
	5歳児健康診査	令和3年10月生まれ	21日(水)・22日(木)	12:45~15:00	
相 談	つちまる育児相談(予約制)	1か月~1歳11か月児	19日(月)	10:00~11:20	
	4か月児育児相談	令和8年6月生まれ	9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12月生まれ	13日(火)	9:30~11:30	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	19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)

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(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

ハロウィンごっこ、園庭開放、
土浦幼稚園見学ツアー など

ありんこクラブ(土浦愛隣会保育所内) ☎029-841-0463

月~金曜日 午前10時~正午、午後1時~3時

ハロウィン製作、冬の感染症講習会、
ハロウィンねころびアート 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

運動遊び&身体測定、さつまいも掘り、
ハロウィン制作 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

さつまいも掘り、ハロウィンパーティー、
アロマバスボム&ハンドクリーム作り 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

食欲の秋・給食を食べよう♪、
ハロウィン製作、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 ☎029-832-3112

ママとベビーのふれあい体操、英語であそぼう、
児童館デー など

ポプラ児童館 ☎029-841-3212

ポプラdeリトミック、ダンス!ダンス!、
ハロウィン☆ハッピーデー など

新治児童館 ☎029-862-4403

親子ピクス、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 ☎029-825-1030

サロンコンサート、栄養相談、
おはなしでてこい(よみきかせ) など

のぞみ ☎029-824-8620

サロンコンサート、おはなしでてこい(よみきかせ)
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 10月11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
手 数 料 3000円(クリーニング代)
申込方法 電話
申 込 日 10月5日(月)・6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

5日(土)・13日(日)・19日(土)・27日(日)
 午前11時から

20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

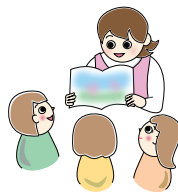
◆新治地区分館

おはなし会

日 時 19日(土) 午前11時から

※日程は変更になるときがあります。
 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

★9月生まれのあかちゃん★



もねちの成長が
 家族の幸せだよ☆
 大きくなーれ☆

もね ちゃん



1歳おめでとう！
 元気で優しい
 もっちゃんできてね♡

もとひろ ちゃん



めちやくちゃ
 愛してるぜ♡
 にーにより

れん ちゃん



祝☆1歳
 笑顔で元気いっぱい
 育ってね♡

たいが ちゃん



祝1歳☆元気で
 かわいicanちゃん、
 大好きだよ♡

かな ちゃん



1歳おめでとう♡
 可愛すぎる笑顔に
 マンミーア！！

いとは ちゃん



1歳おめでとう！
 生まれてきてくれて
 ありがとう♡

かなと ちゃん



1歳おめでとう！
 笑顔で元気に
 育ってね♡

ひなた ちゃん



1歳おめでとう！
 元気いっぱい
 育ってね♡

いちか ちゃん



祝1歳！生まれてきて
 くれてありがとう♡
 大好きだよ

もみじ ちゃん



1歳おめでとう！
 元気に
 大きくなってね☆

みく ちゃん



1歳おめでとう♡
 元気に笑って
 大きくなってね♡

のあ ちゃん



律の笑顔でみんな幸せ☆
 楽しい毎日を
 過ごそうね

りつき ちゃん



パパとママの所に
 産まれてきてくれて
 ありがとう♡

あん ちゃん



海央斗くん
 1歳おめでとう♡
 私の天使ちゃん大好き♡

みおと ちゃん



咲いたえがおで
 みんなのしあわせを
 結んでね♡

さゆ ちゃん



笑顔にいつも
 癒されてるよ♡
 元気に育ってね！

るか ちゃん



お誕生日おめでとう♡
 世界で1番
 だいすきだよ！

こあ 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(24字以内)
 を裏面に記入した写真を持参(平日のみ)

申込締切 9月30日(水)

問 シティプロモーション課(☎内線2331)



・頭や耳、あご先が切れていない、お顔の周りに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。

つちうら Photo Gallery

優美な風車と彩り豊かな景色

霞ヶ浦総合公園の花蓮



遊覧船から楽しむ圧巻の風景

7/21 観光帆曳船の運航開始



10月12日(月)まで土日祝日に運航中

楽しみながら保つ心身の健康

7/23 高齢者eスポーツ体験会



夏空の下、県代表を決める頂上決戦

7/25 全国高校野球選手権 茨城大会決勝 常総学院vs霞ヶ浦



優勝は霞ヶ浦



機動警察パトレイバー 篠原遊馬登場

7/31 新作マンホールカード配布開始



りんりんポート土浦で配布中！

今年も熱く盛り上がる、土浦の夏

8/2～3 キラまつり2026・学祭TSUCHIURA2026



市長 コラム

熊本地震・千葉豪雨災害義援金の募金箱を設置しています
土浦市長 安藤真理子

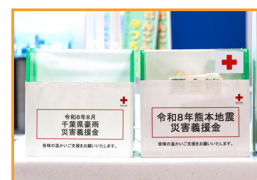
「令和8年熊本地震」「令和8年8月千葉豪雨」により、亡くなられた方々とそのご家族の皆さまに深く哀悼の意を表するとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

土浦市では、熊本地震・千葉豪雨それぞれの災害義援金を市役所や地区コミュニティセンター、支所・出張所などで受け付けております。被災された方々へ、皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

令和8年熊本地震災害義援金▶



令和8年8月千葉豪雨災害義援金▶



各情報はここ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▶



広報つちうら 9月上旬号
発行：土浦市
編集：シティプロモーション課
発行日：令和8年9月1日

〒300-8686 土浦市大和町9番1号
☎029-826-1111(代表)
☎029-826-1113
☎info@city.tsuchiura.lg.jp

人口と世帯数(令和8年8月1日現在)
14万1472人、6万9249世帯
9月中旬号は、9月15日(火)発行予定です

QRコードは、紙デザイン
ウェブの登録商標です

