夢のある、元気のある土浦

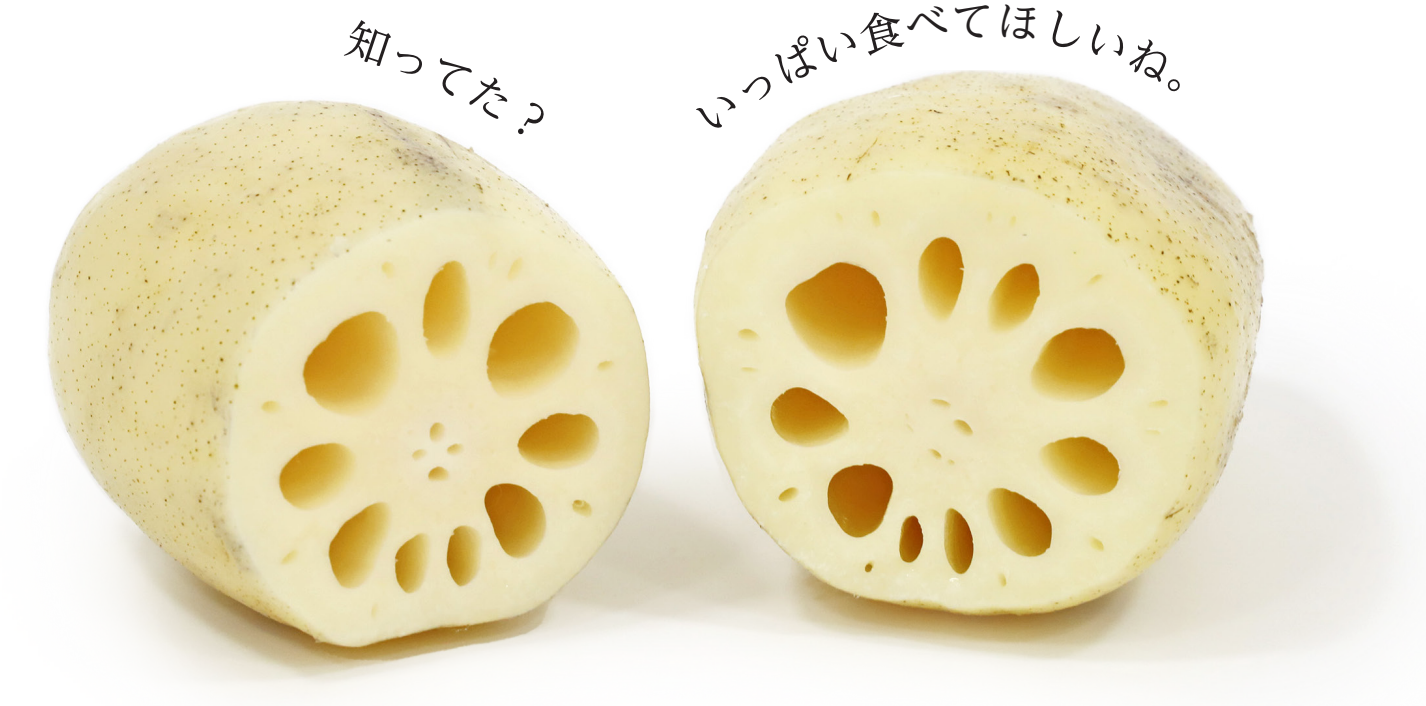
広報つちうら

2026 11

Tsuchiura Public Relations

上旬号/No.1414

11月17日は「土浦市れんこんの日」なんだって。



Topics

P2-3　ピックアップつちうら
P12-14 平和の大切さを伝えるために
P16-19 土浦市の家計簿

市では「土浦市れんこんの消費拡大に関する条例」を制定しました。土浦は日本一のれんこん生産地で、これから収穫の最盛期を迎えます。霞ヶ浦がもたらす豊かな土壌と水の恩恵を受けて育ったおいしいれんこんを、ぜひご賞味ください。

れんこんの季節がやってきた！

土浦れんこんグルメまつり
11月9日(月)～30日(月)

期間中、市内のさまざまな飲食店で個性豊かなれんこん料理を提供します！
開催店舗など、詳しくはホームページをご覧ください。▶



おでかけしよう！秋のイベント特集第２弾

土浦カレーフェスティバル・土浦市産業祭

問商工観光課（内線2704）

土浦カレーフェスティバル

時間　午前10時～午後３時
場所　J:COMフィールド土浦・サブグラウンド

◆市内外のカレー店が土浦に集結！
・「カレーのまち土浦」地元店舗が出店
・全国から、ご当地カレーの店舗も出店
・カレーだけじゃない！全国のご当地グルメを販売

◆土浦C－１グランプリ
土浦と全国のご当地カレーがNo.１の座をかけて競います。お気に入りのカレーに投票してください。




◆れんこんグランプリ（投票は21日のみ）
日本一のれんこん生産地である土浦で収穫された選りすぐりのれんこんの中からグランプリを決定します。



11月21日（土）・22日（日）

◆百里バルーン倶楽部による気球搭乗体験
気球に乗って、上空からの景色を楽しもう！



◆キララきゃんばす
キララちゃんバスに、みんなで絵を描こう！絵を描いたバスは実際に街を走ります。



◆鹿島アントラーズによるキックターゲット（21日のみ）
◆eスポーツ体験会（22日のみ）
「太鼓の達人」、「グランツーリスモ」を体験できます。
◆キッチンカーなどの出店
◆そのほかの催し
・サーカスパフォーマンス
・土浦ツェッペリン倶楽部によるドローンゲーム、VR体験　など

◆TSUCHIURA JACKステージ
土浦市ふるさと大使の浜小路 ヨハンさんが主催の音楽イベント！
時間　午前10時30分～



土浦市産業祭

時間　午前10時～午後３時
場所　川口ショッピングモール505、うらら大屋根広場、アルカス土浦プラザ

◆商業祭
・物産品の販売



◆農業祭
・手打ちそばの販売
・花・野菜の特売会



◆工業祭
・ミニショベルカー体験
・テトラポッドの効果を調べるミニ水槽実験

◆日本一のれんこん大鍋
11月17日は「土浦市れんこんの日」です！
土浦ブランド認定品の「れんこん」と幻の和牛「飯村牛」がコラボした「土浦のれんこん入り土手煮」を大鍋で楽しもう！旬のれんこんの販売もあります。



11月23日（月）

◆うらら大屋根広場　ステージイベント
土浦市ふるさと大使の橋爪 紋佳さんが土浦市公認ソング「ぼく、つちまる！ みんなはなまる」をステージ初披露！
時間　午後１時50分～




吉本芸人ステージ
「インポッシブル」、「BANBANBAN 山本」
時間　午後２時15分～



◆土浦市文化協会によるパフォーマンス
内容　ダンス、お囃子など
場所　モール505ステージ

◆霞ヶ浦の魚を展示する移動水族館
場所　市民ラウンジ

◆土浦市のクラフト酒の販売
土浦醸造のどぶろく、亀の発酵堂のワイン　など




土浦市文化祭

日程　10月４日(日)～12月13日(日)
各イベントの詳細や開催する時間など、詳しくはホームページをご覧ください。
※11月上旬に開催するイベントは、広報つちうら10月上旬号に掲載しています。
問土浦市文化協会事務局(☎029-893-5505)



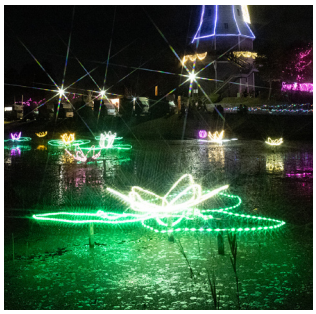


イベント名	日程	場所
邦楽発表会	11/15(日)	クラフトシビックホール土浦　大ホール
市民音楽フェスティバル	11/21(土)	クラフトシビックホール土浦　大ホール
土浦交響楽団第91回定期演奏会	11/22(日)	クラフトシビックホール土浦　大ホール
第42回能楽　謡と仕舞の会	11/22(日)	亀城プラザ　文化ホール
第165回土浦子ども劇場例会	11/28(土)	ワークヒル土浦　多目的ホール
第25回民俗文化連盟発表会	11/28(土)・29(日)	クラフトシビックホール土浦　大ホール
土浦市将棋名人戦	11/29(日)	亀城プラザ　大会議室２
劇団創造市場公演	12/６(日)	クラフトシビックホール土浦　大ホール
クラシック＆モダンバレエコンサート	12/13(日)	クラフトシビックホール土浦　大ホール

光がつくる"Art"水郷桜イルミネーション

高さ25m、羽直径20mのオランダ型風車を中心に、桜、土浦の花火、ハス田、霞ヶ浦などの土浦の名物をモチーフとしたイルミネーションが、会場を幻想的に彩ります。





期間　11月21日(土)～１月11日(月)
午後５時～９時
場所　霞ヶ浦総合公園オランダ型風車付近

◆イルミネーション点灯式
日時　11月21日(土)　午後４時30分ごろ

◆ほしぞらマルシェ
日時　12月19日(土)・20日(日)　午後４時～９時
内容　市内・近隣市町村の飲食店の出店、雑貨販売　など

※各イベントの詳細など、詳しくはホームページをご覧ください。
問土浦市産業文化事業団(☎029-823-4811)

小町の里「常陸秋そば」フェア2026

茨城を代表する秋の味覚、常陸秋そばを「小町庵」、「交流サロン小町」、「カフェこまち＋」のほか、新治地区周辺の常陸秋そばを扱う店舗で提供します。
期間　11月21日(土)～２月28日(日)
※対象店舗で複数回飲食した方に、小町の館で使用できる商品券をプレゼントします。
詳しくはホームページをご覧ください。
問小町の館(☎029-862-1002)





お知らせ 本郷道踏切工事による24時間全面通行止（歩行者含む）

本郷道踏切の拡幅工事を行います。工事期間中は、通行規制を行うので、迂回のご協力をお願いします。

期間　12月７日（月）午前10時～６月30日（水）（予定）
場所　本郷道踏切（荒川沖東三丁目外）
内容　24時間の全面通行止（工事による）
問道路建設課（☎内線2357）





お知らせ レンコン（恋愛×婚活）プロジェクト 第３回「わたし色de恋結び」

パーソナルカラーから「自分に似合う色」を見つけ、第一印象を高めるセミナーです。自分自身の魅力を再発見し、自信を持って異性との交流を楽しめるようサポートします。

日時　12月12日（土）　午後１時～４時
場所　亀城プラザ
対象　20歳～39歳（学生不可）
男性…市内在住・在勤の独身の方
女性…独身の方（市内在住・在勤の方を優先）
定員　男女各20人（申し込み多数の場合は抽選）
料金　500円
申込方法　ホームページから
申込締切　12月３日（木）
問こども政策課（☎内線2280）

土浦でつながる 恋愛×婚活 レンコン プロジェクト

お知らせ 令和９年　土浦市二十歳（はたち）のつどい

日時　１月10日（日）　午後１時30分から
（受け付けは午後０時15分から）
場所　クラフトシビックホール土浦
対象　平成18年４月２日から平成19年４月１日までに生まれた方
持ち物　案内状（入場券）
※案内状は12月上旬に送付します。
市外在住の方は事前登録が必要です。
詳しくはホームページをご覧ください。
問生涯学習課
（☎内線5115）



お知らせ 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、保険料の納付を証明する書類が必要です。

日本年金機構から「社会保険料控除証明書」が発送されますので、大切に保管してください。

控除証明書に関する問合せ

「控除証明書」の再発行や、内容についてのお問い合わせは、専用ダイヤルをご利用ください。

◉**専用ダイヤル…**☎0570-003-004

国民年金保険料納付時期	控除証明書発送時期
令和８年１月１日～９月30日	令和８年10月下旬～11月上旬
令和８年10月１日～12月31日	令和９年２月上旬

問土浦年金事務所（☎029-825-1170）

Ｊアラート全国一斉情報伝達訓練

日時　11月11日(水)　午前11時

問防災危機管理課(☎内線2270)



お知らせ 令和９年度土浦市放課後児童クラブ入所申請受付開始

申請方法　各児童クラブと保育課で配布する申請書類に記入し、児童クラブまたは保育課へ直接

書類配布開始　11月10日(火)

１次受付期間　11月16日(月)～12月25日(金)

児童クラブ…平日午後２時～６時30分

12月５日(土)午前８時～午後６時30分

保育課…平日午前８時30分～午後５時15分

※先着順ではありません。定員を超えた場合は、審査により入所できない場合があります。

※１次受付期間後の申請は審査の優先度が下がります。

※申請条件など､詳しくはホームページをご覧ください。

問保育課(☎内線5173)

お知らせ 令和９年度小・中学校体育館利用申込受付開始

対象　次の全てに該当する団体

- 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

申込方法　窓口か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４日(金)(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、跡地利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)

お知らせ 令和９年度　保育施設新規入所申込受付開始

受付期間

第１次受付

来庁受付…11月26日(木)～12月10日(木)の平日、11月29日(日)休日窓口　午前９時～午後５時

電子受付…11月26日(木)午前９時～12月10日(木)午後５時

※第１次受付申込者を優先して選考します。

第１次来庁受付は、事前予約制です。(来庁受付のみ)

予約受付開始…11月６日(金)午前９時

必ず来庁する前日までに、右のQRコードから予約をお願いします。

１組20分の時間枠で対応します。

来庁予約システム

書類の記入を済ませて、持参してください。

※インターネット環境がなく、予約が難しい場合はご連絡ください。

※受付の順番は、選考と関係ありません。

※予約のない方や書類の不足がある方は、窓口で予約をとって、再度来庁していただきます。

第２次受付

来庁受付…12月11日(金)～２月３日(水)の平日

電子受付…第１次受付期間終了～２月３日(水)午後５時15分

現在保育施設に入所中で、転園を希望する場合

新規扱いとなり、新たに申し込みが必要です。

保育施設一覧は右上のQRコードからホームページをご覧ください。

受付場所　保育課(ウララ２ビル８階)※来庁受付のみ

対象　市内に住民登録があり、家庭で保育ができない乳幼児(保育施設で集団生活ができる乳幼児)

※医療的ケアを希望する方や出生前申込を行う方、代理申請を行う方、市外の保育施設を希望する方は来庁受付のみ受付可能です。

必要書類

①保育所入所申込書(申込児１人につき１枚)
②支援給付認定申請書(申込児１人につき１枚)
③家庭で保育できないことを証明する書類
④心身状況書(申込児１人につき１枚)
⑤保育所申請用補助表
⑥入所申込に関する確認書
⑦母子手帳

- 入所を希望するにあたって、事前に見学が必要な施設があります。詳細は、令和９年度保育利用案内やホームページをご覧ください。
- ①～⑥の申請書類は、保育課、市内各保育施設、各支所・出張所、保健センターで配布しています。ホームページからもダウンロードできます。
- ③は就労証明書などで、父母ともに必要です。
- 同居している祖父母などが65歳未満の方は、③の祖父母分があると、入所選考の参考書類となります。
- 書類の記入方法や保育施設について相談などがある場合、受付期間前にお問い合わせください。

問保育課(☎内線2419)

情報ひろば

お知らせ 天童フェア

日時　11月23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 緩和型訪問サービスのご案内

心身機能が低下し家事が困難な高齢者に、訪問員が家事を援助するサービスを行います。
対象　市内在住の65歳以上で、要支援認定者または事業対象者であって、一人暮らしまたは同居家族などによる家事が困難な世帯
内容　週１回１時間程度の家事援助(ごみ出し、掃除、買い物など)
利用時間　平日　午前８時～午後５時
料金　100円
問高齢福祉課(☎内線2501)

お知らせ 65歳の方へ 高齢者肺炎球菌予防接種費用助成

肺炎球菌による肺炎は、高齢者は重症化しやすく、注意が必要です。予防接種により、重症化するリスクを減らすことができます。
対象
①65歳の方
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳１級に相当する障害を有する方
※①の方の予診票は、65歳の誕生日を迎える頃に送付します。②の方は事前に申請が必要です。
助成額　4000円
※接種費用の差額は自己負担となります。
※生活保護を受給していて、全額助成を希望する方は、接種前に全額公費負担券発行の手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。
問健康増進課(☎029-826-3471)

お知らせ 会議傍聴のご案内

◆土浦市空家等対策協議会
日時　11月17日(火)　午後２時から
場所　男女共同参画センター　研修室１・２
内容　空家等対策の推進状況について　など
傍聴定員　５人(先着順)
問生活安全課(☎内線2240)

◆土浦市文化財保存活用地域計画推進協議会
日時　11月18日(水)　午後２時から
場所　教育委員会　会議室１
内容　事業実施状況の報告　など
傍聴定員　５人(先着順)
問文化振興課(☎内線5117)

お知らせ 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

令和８年４月１日から９月30日までの閲覧件数を公表します。
・国または地方公共団体の機関による閲覧…７件
・法人などによる公益性が高いと認めた閲覧…６件
※詳しくは市の掲示板に掲載します。
問市民課(☎内線2286)

お知らせ オレンジリボン 児童虐待防止推進キャンペーン

「虐待かも？」でもかまいません。
児童虐待を疑ったら迷わずご連絡ください。

◆児童相談所虐待対応ダイヤル
☎189(24時間対応)

◆土浦市こども家庭センター
☎029-826-3381
(平日　午前８時30分～午後５時15分)
問こども包括支援課(☎内線2392)

子ども虐待防止オレンジリボン運動

お知らせ 介護マークをご活用ください

介護マークは、介護中であることを周囲に理解してもらい、外出先で介護しやすくなるよう知らせるマークです。市では介護マークを配布しています。
介護マークを見かけたら温かく見守ってください。
配布場所　高齢福祉課、
各中学校地区公民館
問高齢福祉課(☎内線2479)

介護中

❗まなびナビ第79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▶
問生涯学習課（☎内線5114）

お知らせ 市が発注する工事・測量の入札への参加を希望する方へ

市が発注する工事・測量などの入札参加資格審査の受け付けを行います。

対象　入札参加を希望する全ての方
有効期間　令和９年４月１日～令和11年３月31日
申請方法　ホームページから（添付書類の提出は郵送）
申請期限　12月11日（金）
※工事・測量の入札参加資格審査の受け付けは、県の共同受付センターで行います。詳しくは県ホームページをご覧ください。
問契約検査課（☎内線2227）

お知らせ 感震ブレーカー設置費用の一部を補助します

対象　市内に住民登録がある方または市内に住宅を新築する方　※市税の滞納がない方に限る
補助対象　居住する住宅（賃貸住宅を除く）に設置するために11月１日以降に市内の販売店で購入した感震ブレーカー（中古品および転売品を除く）
補助額　購入金額の２分の１
上限　分電盤タイプ３万円（新築設置１万円）、コンセントタイプ7000円、簡易タイプ3000円。
※予算額に達した場合は、受け付けを締め切ります。
※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。
問防災危機管理課（☎内線2271）

お知らせ 11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です

夫やパートナーからのDV、ストーカー行為、ハラスメントなど、女性に対する暴力は人権問題です。年齢・性別を問わず相談できる窓口があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。
◆「DV相談ナビ」　☎#8008
問ダイバーシティ推進室（☎内線2506）

お知らせ 年末のごみ出し、混雑する前に！

毎年12月中旬ごろから清掃センターへのごみ直接搬入が大変混雑します。年内にごみを搬入される方は、お早めの搬入にご協力ください。

受付時間　月～土曜日　午前９時～午後４時（日曜日、12月31日、１月１日～３日は休み）
問清掃センター（☎029-841-3427）

お知らせ 土浦の写真コンテスト作品募集

テーマ　おおむね５年以内に撮影した、市内の魅力ある風景や文化
応募数　１人５点まで
応募規格・方法
◆印刷部門　カラー・モノクロは問わず、四つ切・四つ切ワイド・A４サイズ。ホームページにある応募票を、作品の裏面に貼付して、郵送または持参。
◆データ部門　規格は自由。10MB以内のJPEGまたはPNG形式のデータを申込フォームにより応募。
※各部門により、対象となる賞が異なります。
応募締切　11月30日（月）（必着）
問・申土浦市観光協会（☎029-824-2810
〒300-0043　中央一丁目３-16）

お知らせ 集客に役立つAI活用講座

Googleマップ・検索・生成AIを使った集客方法を実践形式で解説する、全２回の連続講座です。

日時　12月２日（水）、１月19日（火）　午後２時～４時
場所　男女共同参画センター　研修室１・２
対象　中小企業・小規模事業者
講師　久保田 善博さん、国友 崇志さん
定員　30人（先着順）
持ち物　パソコン・スマートフォン・タブレットのいずれか
申込方法　メールまたは右のQRコードから
申込締切　11月25日（水）
問・申土浦商工会議所（☎029-822-0391
✉ info@tcci.jp）

お知らせ 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地モニター募集

任期　令和９年４月１日～令和10年３月31日
活動内容　同駐屯地や自衛隊が行う各種行事に参加し地域住民としての意見を提出する
定員　２人
申込締切　12月16日（水）
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問同駐屯地（☎029-842-1211）

情報ひろば

相談 土浦地方家族会

日時　11月21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 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　11月29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(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 外国人のための 一日無料専門家相談会IN土浦

日時　11月29日(日)　午前10時～午後３時
(受け付けは午後２時30分まで)
場所　男女共同参画センター　研修室１・２
内容　ビザ、仕事、結婚、税金など生活全般の相談
言語　日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、韓国語、スペイン語、ベトナム語、シンハラ語、ポルトガル語、インドネシア語　など
問茨城県国際交流協会外国人相談センター
(☎029-244-3811、当日は☎070-4002-2547)

学ぶ 生涯骨太クッキング教室 ～食べて元気に、ずっと骨太～

日時　11月26日(木)　午前10時～午後１時
場所　保健センター
対象　市内在住の方
講師　土浦市食生活改善推進員
内容　海老とゆで卵のヨーグルトドリア風、豆腐とトマトのナムル　など
定員　20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19日(木)
※元気アップ！リいばらきポイント対象事業です。
問・申健康増進課(☎029-826-3471)

学ぶ 視覚障害者の外出支援 ガイドボランティア養成講座

日時　11月24日(火)　午前10時～午後３時、
11月25日(水)　午前９時～正午
場所　ウララ２ビル４階　講義講習室
対象　市内に住所を有し、受講後に土浦市社協のガイドボランティア派遣事業に登録・活動できる方
内容　正しいガイド方法、実際の歩行体験　など
定員　20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法　電話または右のQRコードから
申込締切　11月17日(火)
問・申土浦市ボランティアセンター
(☎029-827-1891)

学ぶ 世界の家庭料理講座(ブラジル編)

日時　12月６日(日)　午前10時～午後１時
場所　一中地区公民館
講師　アンジョス タナアミ エミリアさん
内容　ブラジル料理３品
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　電話または右のQRコードから
申込締切　11月19日(木)
問・申土浦ユネスコ協会事務局(☎029-826-9051
✉ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)

学ぶ クリスマス、お正月の料理教室

日時　①12月７日(月)、②12月21日(月)
午前10時～午後１時　※いずれか１日のみ
場所　土浦市農業センター
講師　西岡 栄子さん
内容　①挽肉で作るブッシュ・ド・ノエル　など
②正月料理　えびの利休揚げ　など
定員　各回12人(先着順)
持ち物　マスク、三角巾、ふきん、エプロン、筆記用具、上履き、料理の持ち帰り容器
料金　1800円
申込方法　電話
申込締切　①11月16日(月)、②11月30日(月)
問・申土浦市農業公社(☎029-862-5143)

❗11月22日(日)はつくばマラソン
当日はつくば市内で渋滞が予想されます。▶
問つくば市スポーツ振興課(☎029-883-1111)

学ぶ もっと身近に！自分らしい暮らしを支える在宅療養　市民講演会

日時　11月28日(土)　午後２時～３時30分
場所　新治地区公民館
対象　次のいずれかの方
・土浦市民の方
・土浦市内に在学・在勤の方
・土浦市内で在宅医療介護連携に携わる方
講師　宮﨑 三弘さん(宮﨑クリニック)
内容　在宅療養とは、相談先　など
定員　60人(先着順)
申込方法　電話または右のQRコードから
申込締切　11月27日(金)
問・申高齢福祉課(☎内線2501)

学ぶ 自分でつくるフレイル予防講座

①保健センター会場と②ピアタウン会場で開催する全５回のフレイル予防講座です。
日程
①12月11日・25日、１月15日、２月19日・26日(金)
②12月16日・23日、１月６日・13日・27日(水)
いずれの日も午後１時40分～３時40分(初日のみ午後２時～３時40分)
対象　市内在住の65歳以上で心身機能に不安がある方
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、個別面談など
定員　各12人(先着順)
申込方法　電話または下のQRコードから
①保健センター会場　②ピアタウン会場
問・申高齢福祉課(☎内線2500)

学ぶ 普通救命講習Ⅰ



日時　12月12日(土)　午前９時～正午
場所　消防本部　３階講堂
対象　中学生以上
内容　心肺蘇生法・止血法　など
定員　50人(先着順)
持ち物　修了証(過去に土浦市で受講経験のある方)、動きやすい服装
申込方法　電話または右のQRコードから
申込開始　11月16日(月)　午前９時から
問・申警防救急課(☎029-821-0119)

催し 子ども郷土研究発表会

日時　11月29日(日)　午前10時～11時
場所　市立博物館　視聴覚ホール
定員　40人
※作品は、11月29日(日)から12月20日(日)まで博物館で展示します。
問上高津貝塚ふるさと歴史の広場
(☎029-826-7111)



催し 家族介護者交流事業

日時　12月11日(金)　午前９時30分～午後４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　縄文クッキー作り体験、雪印メグミルク工場見学　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　12月３日(木)
※天候や人数によって中止になる場合があります。
問・申高齢福祉課(☎内線2476)

催し シルバーリハビリ体操と体力測定

理学療法士の指導のもと、アール医療専門職大学の学生が運動機能評価を行います。手や足の筋肉や栄養状態の計測も行います。
日時　12月12日(土)、１月30日(土)、２月20日(土)　午前10時～正午
場所　アール医療専門職大学(湖北二丁目)
定員　各40人程度
持ち物　タオル、上履き、防寒着、飲み物
申込方法　電話または右のQRコードから、または当日直接
問・申同大学(☎080-3532-7303)

情報ひろば

催し つちうらで あ・そ・ぼ　ま・な・ぼ

土浦駅周辺を舞台に、子どもから大人まで誰もが楽しく遊びながら学べる体験型イベントを開催します。

日時　11月22日(日)　午前10時～午後３時
場所　県南生涯学習センター、土浦駅　など
問同センター(☎029-826-1101)

◆生成AIを使って、情報を図解にしよう！

時間　午前10時～、11時～、午後１時～、２時～、各回30分
場所　男女共同参画センター　研修室１・２
講師　室井 利寛さん(生成AI活用・導入アドバイザー)
内容　AIの基本や注意点を学びながら生成AIを使い、文字や言葉だけの情報を図やイラストに変えて見やすく、わかりやすくします。
定員　各回30人(先着順)
持ち物　スマートフォン
申込方法　当日先着順(午前９時30分から各回の整理券配布)

※生成AIを使う場合はGoogleアカウントが必要です。
※13歳未満は保護者同伴
問生涯学習課(☎内線5114)

催し にいはりdeマルシェ

日時　11月29日(日)　午前10時～午後３時
場所　小町の館
内容　キッチンカーやクラフトショップの出店　など
問土浦市新治商工会(☎029-862-2325)

催し 星の観望会

日時　12月５日(土)　午後５時50分～７時30分
場所　小町の館
対象　市内在住の小学４年生以上(保護者同伴)
内容　星の観察、講座

※雨天時は講座のみ実施します。

定員　30人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法　電話またはホームページから
申込締切　11月24日(火)
問・申環境基本計画推進協議会事務局(☎029-826-3327)



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。
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「再生のウズメ」

東海テレビ・フジテレビ系列全国ネット
放送日／【第１～最終話】令和８年10月３日(土)～12月５日(土)　毎週土曜よる11時40分

ロケ出演俳優
イモトアヤコ、白洲 迅、市毛 良枝　ほか

ロケ地
個人宅、市内道路





©東海テレビ/The icon

作品ストーリーと撮影の内容

田村ウズメ(イモトアヤコ)は子役を経て俳優を目指していたが、28歳の時、所属劇団で起きたある出来事をきっかけに心が折れて人生に絶望し、それから12年間実家の部屋に引きこもっていた。40歳になったウズメの転機は、汚い部屋を片付けてもらおうと母親が呼んだ「便利屋」だった。これをきっかけに便利屋で働くことになったウズメは、さまざまな依頼者と向き合う中で少しずつ自分自身を取り戻し、成長していく。

個人宅をウズメの自宅としてメインロケ地に使用し、ウズメと家族の生活シーンを撮影しました。

新 シティプロモーション特設サイトがスタートします！

11月1日スタート！

つちうらびより

土浦市の皆さんが、“無料”“会員登録不要”で、
カジュアルに地域情報を発信できる、市の準オフィシャルサイトがオープン！



“土浦市の魅力”を
土浦市のみんなで
見つける、伝える！

つちうらびよりで
イベントや求人、お得な情報を
投稿・掲載してみませんか？

「つちうらびより」とは？

「つちうらびより」は、市民や団体・事業者の皆さんが簡単に地域の情報を発信・収集できる新たな地域情報ポータルサイトです。

土浦市のこんな情報が掲載されます！

- イベント情報
- おすすめ情報
- 地元の話題
- 求人情報
- 観光・特産品情報
- 移住・定住情報

つちうらびより
サイトはコチラ



問シティプロモーション課（内線2307）、株式会社サイネックス つくば支店（029-858-0570）

平和の大切さを伝えるために

８月６日、令和８年平和記念式典（広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式）が広島市の平和記念公園で行われ、本市から市内公立中学校・義務教育学校の生徒代表16人と引率教諭１人、市民代表２人の平和使節団が参列しました。

原爆が投下された午前８時15分に黙とうをささげ、原爆被害の恐ろしさを知るため、広島平和記念資料館などを見学しました。

また、平和使節団は10月10日に土浦市民ギャラリーで行われたつちうらクローバースタディ「広島平和使節団体験発表会」で体験発表を行いました。

平和使節団として参加した中学生の平和への想いを紹介します。

問総務課（☎内線2010）



原爆死没者慰霊碑



平和使節団結団式

土浦第一中学校
古瀬 隼さん



８月６日、広島平和記念式典に参加し、平和記念資料館を訪れました。原爆のことは今までも知っていましたが、実際に広島に行き、資料や被爆者の方の話に触れると、「知っている」だけでは分からない重さを感じました。特に、原爆で失われたのは命だけでなく、一人一人の当たり前の日常だったことが心に残りました。今回見たもの、感じたことを、ただの思い出だけで終わらせたくないと私は思いました。

土浦第二中学校
加藤 玄樹さん



平和使節団としての経験の中で、私が強く印象に残っていることは、たった一つの原爆による後遺症が原因で、苦しめられている方々がたくさんいるということです。背中に大火傷を負う、体の一部に斑点ができるなど、様々な悲劇が起きてしまいました。実際に現地に赴いたから分かることや、感じたこと、学んだことを、次の世代に伝え続けていくことが私の使命だと思います。



原爆ドーム前にて

土浦第一中学校
一ノ瀬 りのさん



私は広島に行って、原爆の悲惨さや命の尊さ、平和の大切さを学びました。一発の原爆で多くの尊い命がなくなり、幸せな毎日が辛い毎日へと変わりました。改めて平和の大切さを心から感じました。また、とうろう流しでは、沢山の人がそれぞれの平和への思いをとうろうに込め、平和を願っていました。忘れてはいけない原爆投下の事実と平和の大切さを、私達が語り継いでいきたいです。

土浦第二中学校
梅澤 佑月さん



私は、実際に広島に行き、当時の悲惨さや平和の大切さを学びました。平和記念資料館には原爆が落とされた後の焼きつくされた広島の様子や、ひどいやけどを負い苦しんでいる人々の写真、絵が展示されていました。どれも戦争や原爆の残酷さを物語っていました。今回の派遣を通じて大切だと感じたのは学んだことを周りの人たちに伝えることです。広島の惨状や原爆の恐ろしさを伝えていき、平和な世界へつなげていきたいです。

土浦第三中学校
飯村 健大さん



私は、原子爆弾から強烈な印象を受けました。亡くなった方は35万人を超え、当時の広島市の人口を超えたことには、とても驚き、心が痛みました。そこで、為政者の人々に問います。「新しいヒロシマ・ナガサキをつくるのですか？」

私は、あんな悲惨な光景を二度と見たくありません。今回の広島平和使節団を通して、各国が協力し合い、平和の鐘のような「一つの世界(平和)」が実現してほしいと、心から思いました。

土浦第四中学校
武田 侑真さん

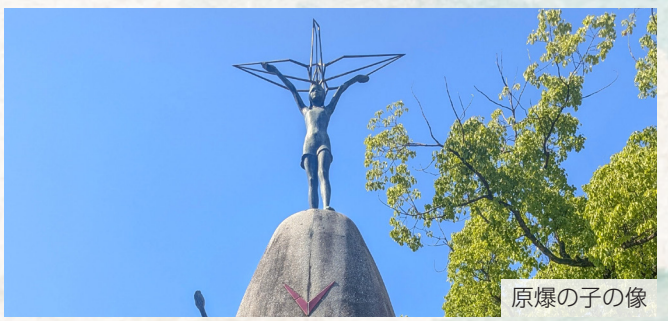


私は、平和記念式典で広島市長がおっしゃった「価値観の異なる人々との国境を越えた交流を深めてください」という若い世代に向けての提案が心に残りました。私たち若い世代が次世代へ戦争の悲惨さを伝えていくために、周囲にいる人だけでなく、世界中での交流を深め、意見を共有し合い、今ある環境に対して日々感謝していくことを決意しました。

土浦第五中学校
川又 直翔さん



私は、今回初めて広島へ行き、今ある平和の尊さや原爆の恐ろしさについて学んできました。今の広島は、百万人を超える人口を抱え、ビルが建ち並ぶ巨大な都市です。過去に原爆によって焼け野原になったとは思えませんでした。今の広島があるのは、先人たちの想像を絶する努力による結果だと考え、彼らに敬意を持って今一度、平和について考え直し、今自分にできることをやっていこうと思いました。



原爆の子の像



平和の鐘

土浦第三中学校
中村 真綾さん



私は広島平和使節団を通して、命の尊さや平和の大切さについて改めて考えることができました。原爆が投下されるほんの少し前まで一緒にいた家族や友人、同僚が自分の目の前で一瞬にして悲惨な姿となる被爆者の心境を想像すると胸が苦しくなります。そのようなことを二度と起こさないためにも、思いやりを持って行動するなど自分たちが平和のために行動することが大切だと思います。

土浦第四中学校
柴原 瑠海さん



私は平和使節団として広島の地を訪れ、実際に様々なことを感じ、学んできました。一番印象的だったのは原爆ドームです。間近で見ると、当時の悲惨さを突き付けられているようで、とても胸が痛みました。まるで81年前で時が止まっているようでした。また、私は平和記念資料館で多くの遺品や資料を目にし、原爆の恐ろしさを肌で感じました。それらを通して、これ以上戦争をくり返してはいけないという思いが強くなりました。

土浦第五中学校
西谷 友希さん



土浦市の平和使節団として、広島平和記念式典に参加したり広島平和記念資料館を見学したりしました。資料館では亡くなってしまった人たちの遺品や家族へ遺した手紙を見て、原爆を実際にあった出来事として感じ、戦争の愚かさや平和の尊さを身をもって知ることができました。だからこそ、この経験を無駄にせず、積極的に家族や友達に伝え、平和について考えるきっかけを広げていきたいです。

土浦第六中学校
青山 周平さん



私は平和使節団の一員として、今年、広島を訪れました。広島平和記念資料館を見学し、原爆の恐ろしさや被爆者の方々の苦しみを知りました。式典では、高市首相のあいさつや松井市長の平和宣言を拝聴し、世界で唯一の戦争被爆国である日本だからこそ、核兵器の危険性や非人道性を世界に伝えていく責任があると感じました。私は、今回の体験を多くの人に伝え、平和について考えるきっかけを作っていきたいです。

都和中学校
加藤 紫月さん



平和記念式典に参加して、私は戦争の恐ろしさと平和を維持することの大切さを深く知ることができました。また、平和記念資料館では原爆によって多くの人々の命が失われてしまったことを知って二度と同じ悲劇を繰り返してはいけないと感じ、核兵器が生んだ広島の惨状を世界に伝えていきたいと考えました。私は、広島の原爆について学んだことを地域の人々に伝えていくことで、戦争のない平和な未来を作っていきたいです。

新治学園義務教育学校
福田 恵介さん



今回広島を訪問し、一番胸にあふれてきたものが多かったのは、被爆者の証言です。これほどまでに戦争・原爆の悲惨さをその場にいるように身近に感じられるものはなく、実際に訪れたからこそ感じられたものでした。

平和の誓いにもありましたが、私たちが「被爆者から直接体験を聞くことのできる最後の世代」であることを理解しました。私たちが責任を持って、後世に、日本から世界へ伝えていきたいです。



つちうらクローバースタディ「広島平和使節団体験発表会」



とうろう流し

土浦第六中学校
池田 陽葵さん



この夏、広島を訪れ、原爆の悲劇が過去ではなく今を生きる私たちに重く問いかけていると実感した。資料館の焼けた衣服や弁当箱は、私と同じ14歳前後の人々が生きた証だった。笑顔や夢、家族との時間、そしてかけがえのない命も奪われたことを感じ、悲痛な思いに駆られた。この衝撃を決して忘れたくない。大人になれば違う視点で考えられるのかもしれない。だからこそ、もう一度広島を訪れ、平和の真価を見つめ直したい。

都和中学校
西川 眞生さん



この度平和使節団に参加して、平和記念資料館の見学、とうろう流しへの参加など、とても貴重な体験をさせていただきました。今回の活動を通し、私たちが今当たり前のように享受している平和の尊さ、原爆は人の尊い命を一瞬にして潰してしまえる事実、その恐ろしさと残酷さについて改めて考えることができました。この体験を身の回りの家族、友人、そして何より後の世代の人々に伝え続けていけるようにしたいと考えています。

新治学園義務教育学校
細田 千桜さん



私は平和使節団として広島を訪問し、戦争の悲惨さや原爆の恐ろしさを以前より深く知ることができました。そして、戦争から81年たった今でも苦しんでいる人達がいることも知りました。原爆は二度と使ってはいけないものです。しかし、核兵器は今も世界に存在しています。原爆によっておきた被害を忘れず、平和な世界をつくるために、自分に出来ることを考え、実践していきたいです。



健康教室

協力：土浦市医師会・土浦市歯科医師会

「元気なのに、なぜ通院？」見えない敵と付き合う方法

桂 善也 先生
（つちうら糖尿病内科クリニック）

「どこも痛くないし元気なのに、なんで毎月病院に行かなきゃいけないの？」
「ちゃんと薬を飲んでいるのに、すっきり完治しないなんておかしい！」

糖尿病や高血圧、脂質異常症の治療を続けていると、ふとこんなモヤモヤが頭をよぎりませんか？自覚症状はゼロなのに、毎月の通院でお金はかかるし、大好きな唐揚げや甘いものまで制限される。正直、「やってられないな」と感じるのも当然だと思います。「体調もいいし、もう行くのをやめちゃおう」と治療を中断してしまう方が多いのも事実です。また、健康診断で異常を指摘されても、「具合は悪くないから、まあいいか」と医療機関を受診しない方もおられます。

でも、この「症状がない」ことこそが一番のクセモノです。これらの病気は、私たちが自覚できないほど静かに、でも確実に、体の中の血管を傷つけていきます。そして、何年にもわたって積もり積もったツケはある日突然、脳梗塞や心筋梗塞といった「笑えない大ごと」として、その姿を現します。そうなってから「あのとき続けていれば……」と後悔しても、時間を巻き戻すことはできません。

これらの病気の治療は、風邪のように「完全に治して終わり！」というものではありません。今の医学では根治できないのです。けれど、良い状態をキープするためのコントロールは可能です。終わりがないと不満でしょうが、上手にコントロールさえできていれば、健康な人と変わらない健康寿命を手に入れることができるのです。

毎日の生活の調整や通院は、未来の自分への「最高の投資」です。「ちょっと面倒くさくなってきたな」「ぶっちゃけ、もっと食べたい！」なんて愚痴もあるでしょう。理不尽なモヤモヤに負けそうになったときは、思い出してください。今この瞬間のちょっとした頑張りが、10年後、20年後、そしてその先の、あなたとあなたの大切な家族の笑顔を確実に守ってくれるのだということを。

顎関節症とは

佐藤 昌 先生
（土浦協同病院）

顎関節症とは、あごの関節やその周囲の筋肉に異常が生じ、痛みや機能障害を引き起こす病気です。20～40歳代の女性に多くみられますが、年齢や性別を問わず誰にでも発症する可能性があります。

主な症状として、口を開けるとあごが痛む、口が開きにくい、口の開閉時に「カクカク」「ジャリジャリ」といった音がすることが挙げられます。

原因は一つではなく、歯ぎしりや食いしばり、頬杖、片側だけで噛む習慣、精神的ストレス、外傷など、さまざまな要因が複雑に関与して発症すると考えられています。

多くの場合、顎関節症は重篤な病気ではなく、適切な治療や生活習慣の改善によって症状の軽減が期待できます。治療の基本は、あごへの負担を減らすことです。硬い食べ物を避ける、口を大きく開けすぎない、あごを安静に保つことに加え、ストレッチや開口訓練を行います。症状に応じて消炎鎮痛薬の内服やマウスピース（スプリント）療法を行うこともあります。

日頃から、上下の歯を不要に接触させ続けないことや、食いしばりを意識して減らすことが予防や再発防止につながります。

あごの痛みや口の開けにくさが続く場合は、早めに歯科口腔外科や歯科医院を受診し、適切な診断と治療を受けることをお勧めします。早期に対応することで、症状の悪化を防ぎ、日常生活への影響を少なくすることができます。

土浦市の家計簿

令和７年度の決算概要と令和８年９月末現在の予算の収支状況をお知らせします。決算の概要は、ホームページでもご覧になれます。

問財政課（☎内線2213）

令和７年度各会計の決算状況

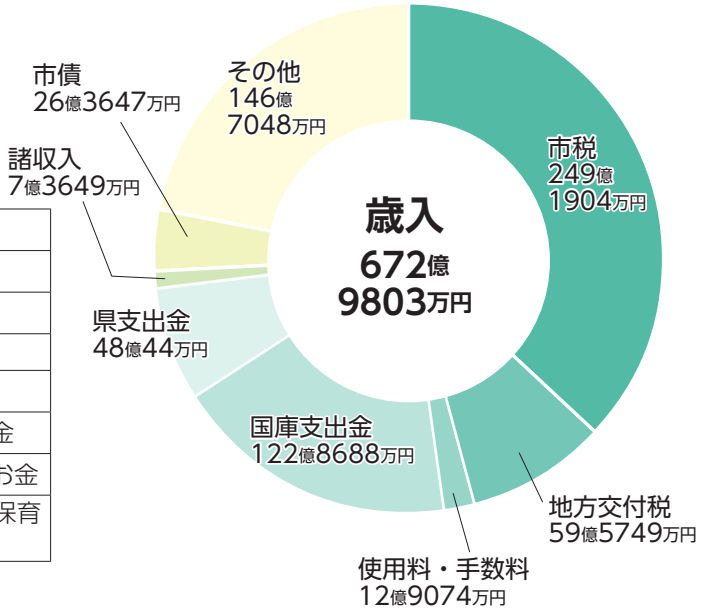
歳入決算額※　965億3887万円（前年度比3.8％の増）
歳出決算額※　939億1291万円（前年度比4.3％の増）
※一般会計と特別会計（水道・下水道事業会計を除く）の合計

➡**歳入歳出差引額**　26億2596万円
翌年度へ繰り越すべき財源　9億4085万円
実質収支　16億8511万円

一般会計歳入

決算額　672億9803万円
（前年度比32億6071万円（5.1％）の増）
主な理由…個人市民税、固定資産税、軽自動車税などの増により、市税が前年度比11億9997万円（5.1％）の増となったため

市税	市民税や固定資産税などの税金
地方交付税	財政状況に応じて国から交付されるお金
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
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
県支出金	特定の事業を行うため県から交付されるお金
諸収入	延滞金など、ほかのどの区分にも属さないお金
市債	財源不足や多額の資金を要するときに借りるお金
その他	国税から一部が市に譲与される地方譲与税や保育料などの負担金、財産収入など



令和７年度の主要事業

総務費
- 公共施設包括管理事業
- ふるさと土浦応援寄附事業
- 水郷筑波サイクリング環境整備事業
- 本庁舎維持管理事業（窓口受付システムWEB機能導入）

民生費
- 物価高対応子育て応援手当支給事業
- 低所得の子育て世帯生活応援特別給付金事業
- 保育所AI入所選考システム事業

衛生費
- 清掃センターごみクレーン外整備事業
- 保健センター管理運営事業
- 各種予防接種事業（男性へのHPVワクチン予防接種）

農林水産業費
- かんがい排水事業
- 日本一のれんこん産地推進事業

商工費
- 土浦全国花火競技大会開催事業

土木費
- 道路新設改良事業
- 橋梁耐震対策・長寿命化修繕事業
- 地域公共交通確保維持改善事業
- インターチェンジ周辺地区土地利用促進事業
- 荒川沖木田余線（Ⅱ期）整備事業

消防費
- 常備消防車両更新事業
- 消防庁舎整備事業

教育費
- 小学校・中学校長寿命化改良事業
- 川口運動公園整備事業
- 上大津地区統合小学校整備事業
- 地域スポーツ・文化クラブ運営事業
- 校内フリースクール等支援事業


土浦全国花火競技大会開催事業

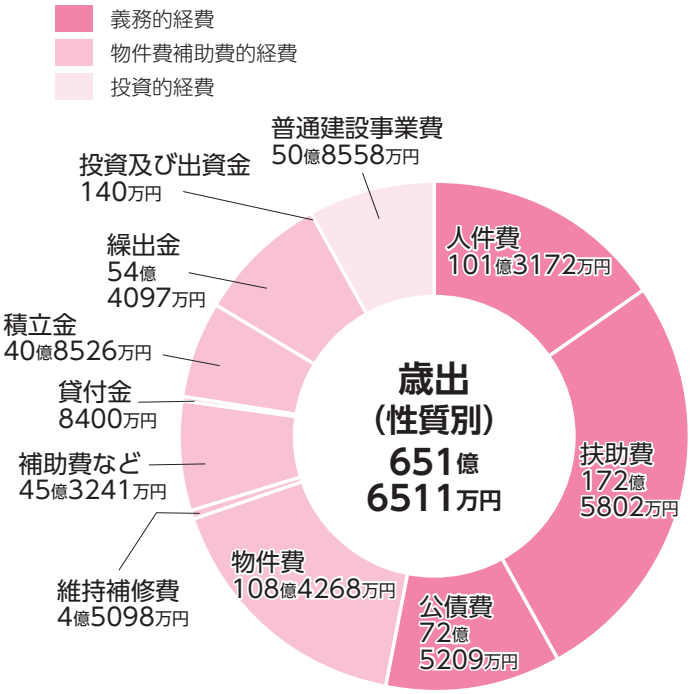
一般会計歳出

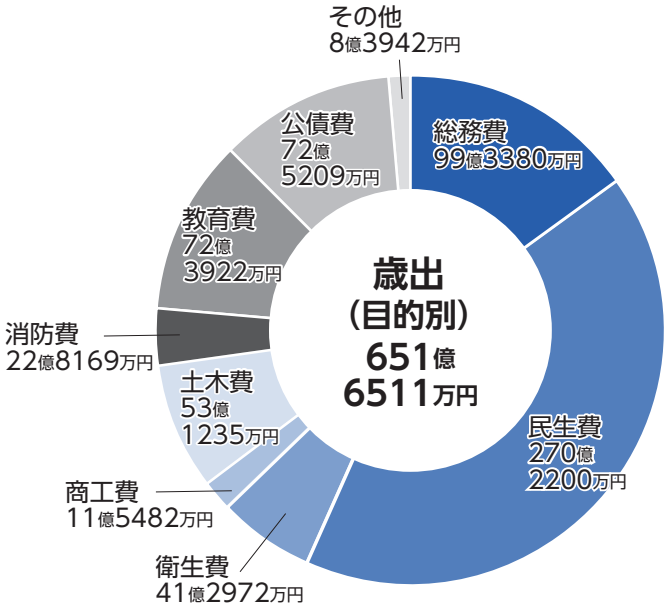
決算額　651億6511万円
（前年度比38億9799万円（6.4％）の増）

目的別に見ると…総務費が、ふるさと土浦応援寄附受付等委託料の増などにより、前年度比22億37万円（28.5％）の増

性質別に見ると…扶助費が、児童手当や物価高対応子育て応援手当給付金の増などにより、前年度比20億3771万円（13.4％）の増

総務費	市役所の全般的な事務や徴税、選挙など
民生費	高齢者・障害者の福祉や子育て支援など
衛生費	予防接種やごみ処理、環境対策など
商工費	商工業の育成、観光の振興など
土木費	道路・公園などの整備や都市計画など
消防費	消防団や消防施設整備など
教育費	学校教育や文化、スポーツなど
公債費	借入金の返済に要する経費
その他	議会費、農林水産業費など





特別会計

特別会計は、特定の事業を行う場合に、特定の収入と支出により、一般会計と分離して経理を行う会計です。

会計名	歳　入	歳　出
公共用地先行取得事業	2億4992万円	2億4992万円
駐車場事業	1億1403万円	1億　877万円
国民健康保険	127億5837万円	125億5826万円
後期高齢者医療	27億4145万円	27億3505万円
介護保険	133億7707万円	130億9580万円
計	292億4084万円	287億4780万円

企業会計

企業会計は料金収入で必要経費を賄う独立採算が原則で、土浦市では水道事業会計と下水道事業会計があります。

水道事業会計	収　入	支　出
収益的収支	36億　280万円	33億7257万円
資本的収支	4992万円	10億2897万円
下水道事業会計	**収　入**	**支　出**
収益的収支	45億2496万円	42億8402万円
資本的収支	18億4438万円	30億7213万円

収益的収支…事業の管理・運営に関する収入と支出（消費税込み）

資本的収支…施設の建設・改良などに関する収入と支出（消費税込み）

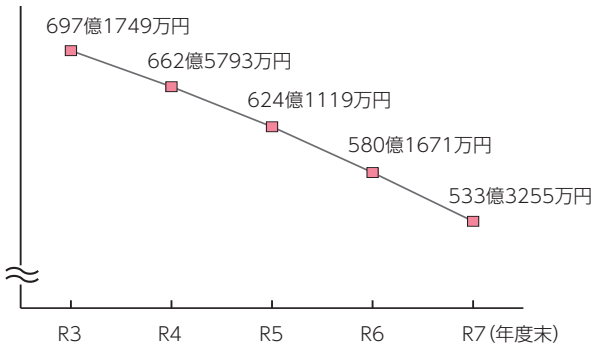
※収支不足額は、留保されている財源などで補てんします。

市債の状況

新たな市債の発行　　26億3647万円
主な理由…ごみ処理施設整備事業や都市施設等整備事業などを実施したため
元金の償還　　73億2063万円
令和７年度末現在高　　533億3255万円
（前年度比46億8416万円(8.1%)の減）

区　分	令和６年度末	令和７年度末
一般会計債	573億3127万円	529億1721万円
特別会計債	6億8544万円	4億1534万円
計	580億1671万円	533億3255万円

■市債残高の推移

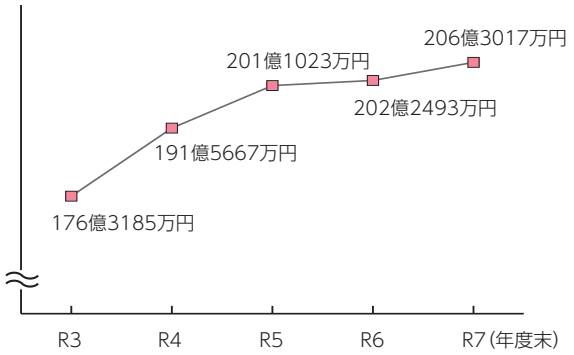


市有財産の状況

基金　206億3017万円
（前年度比４億524万円(2.0%)の増）
※基金は市の貯金に当たるものです。
※令和７年度は、公共施設等総合管理基金への積み立てなどを行っています。



■基金残高の推移



健全化判断比率

財政の早期健全化や再生の必要性を判断する財政指標です。土浦市は、国が定める基準を下回っており、健全段階となっています。

区　分			土　浦　市	早期健全化基準	財政再生基準
健全化判断比率	実質赤字比率	一般会計などの赤字の割合	赤字なし	11.67%	20.00%
	連結実質赤字比率	特別会計を含む全ての会計の赤字の割合	赤字なし	16.67%	30.00%
	実質公債費比率	借入金返済額の割合	6.6%	25.0%	35.0%
	将来負担比率	将来負担が見込まれる負債などの割合	該当なし	350.0%	
資金不足比率		公営企業における資金不足の割合	各会計とも資金不足なし	経営健全化基準20.0%	

市民・世帯あたりの負担状況

市民１人あたりの
市税額　17万6271円／年　行政経費　66万4315円／年　市債残高　37万7260円
１世帯あたりの
市税額　36万2464円／年　行政経費　136万6026円／年　市債残高　77万5757円
令和８年４月１日現在の人口と世帯数より算出

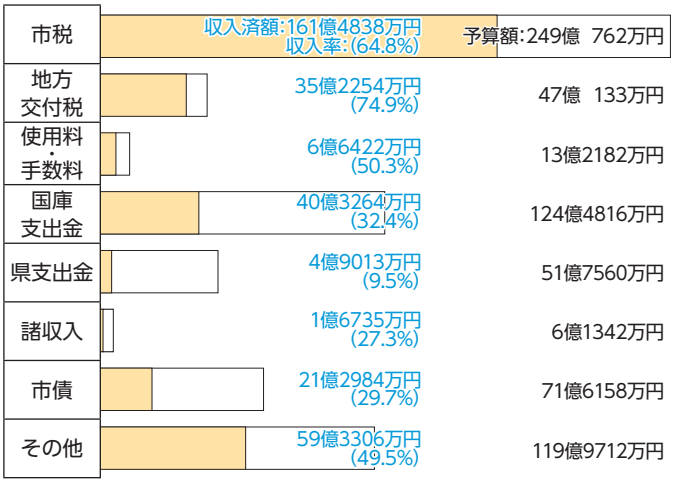
令和８年度上半期の執行状況

令和８年９月末現在の一般会計と特別会計（水道・下水道事業会計を除く）の執行状況
歳入　45.9%　（収入率が低い理由…国庫支出金・県支出金が下半期に交付を受けるものが多数あるため）
歳出　39.2%　（支出率が低い理由…工事費などは事業完了後に支払いを行うため）

一般会計

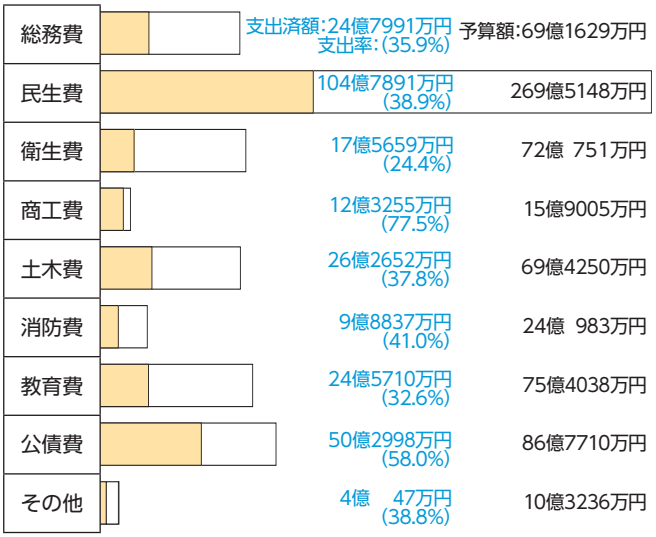
歳　入

予算額：683億2665万円
収入済額：330億8816万円
収入率：48.4%



歳　出

予算額：692億6750万円
支出済額：274億5040万円
支出率：39.6%



特別会計

予算額：302億5753万円
収入済額：121億7948万円（収入率40.3%）
支出済額：112億1820万円（支出率37.1%）

国民健康保険
予算現額：129億8578万円
収入済額：51億6254万円
支出済額：46億 272万円

介護保険
予算現額：139億 152万円
収入済額：58億5522万円
支出済額：55億7774万円

後期高齢者医療
予算現額：30億7852万円
収入済額：11億5583万円
支出済額：9億2564万円

その他
予算現額：2億9171万円
収入済額：589万円
支出済額：1億1210万円

※収入より支出が多いのは、現時点では、一般会計からの繰入や市債の借入が処理されていないためです。

企業会計

■水道事業

区　分		予 算 額	執行済額	執行率
収益的収　支	収入	35億6279万円	13億 680万円	36.7%
	支出	34億7002万円	9億8184万円	28.3%
資本的収　支	収入	8840万円	—	—
	支出	12億6731万円	3億6883万円	29.1%

■下水道事業

区　分		予 算 額	執行済額	執行率
収益的収　支	収入	45億2875万円	17億8530万円	39.4%
	支出	44億9668万円	5億8246万円	13.0%
資本的収　支	収入	50億 376万円	1億 141万円	2.0%
	支出	63億3024万円	9億2945万円	14.7%

※収支不足額は、留保されている財源などで補てんします。

市債・市有財産

区　分	９月末現在
一般会計債	501億3124万円
特別会計債	3億1610万円
水道事業債	42億5182万円
下水道事業債	152億8824万円
計	699億8740万円

区分	９月末現在
土地	387万7080.36㎡
建物	48万3606.71㎡
基金	211億2088万円

食生活改善推進員の健康料理　No.212
デコレーション寿司



豆腐パックを型として使った、手軽で華やかなお寿司です。豚肉や卵、３種の野菜など、様々な食材を重ねることで、彩り豊かに仕上がります。

冬に旬を迎える小松菜は、カルシウムや鉄、カリウムなどを多く含む緑黄色野菜です。カリウムはナトリウムの排泄を促し、高血圧の予防に効果的です。寒くなるこれからの季節は、旬の野菜を取り入れながら、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

材　料（４人分）

ごはん	480g		サラダ油	小さじ１
すし酢	48cc		かにかま	８本
小松菜	60g	A	砂糖	大さじ１
ゆかり	ひとつまみ	A	しょうゆ	大さじ１
豚ひき肉	80g	A	みりん	大さじ１
ニンジン	40g	A	生姜汁	50g分
インゲン	４本	B	砂糖	小さじ１
卵	１個	B	塩	少々

作　り　方

①ごはんにすし酢を加えて混ぜ、粗熱をとる。
②小松菜を１分程度茹で、みじん切りにする。
③①を３等分して、それぞれ小松菜ごはん、ゆかりごはん、白ごはんにする。
④豚ひき肉を鍋に入れ、Ａを加えて煮る。
⑤ニンジンを輪切りにして型で８枚抜き、茹でる。
⑥インゲンの筋を取り、茹でた後、半分に斜め切りする。
⑦卵を溶きほぐし、Ｂを加えて混ぜる。フライパンに油をひき、錦糸卵を作る。
⑧ラップをひいた豆腐パックに、⑦・小松菜ごはん・④・ゆかりごはん・白ごはんの順に、総量の４分の１ずつ詰める。かにかま２本をそれぞれ２つに裂き、パックから取り出した時に見えるよう、開口部の４辺に沿って入れる。
⑨パックを裏返して取り出し、型抜きしたニンジンとインゲンを飾る。

１人分の栄養量

エネルギー	316kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	5.6g
カルシウム	51mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.7g

今月の食改さん



地域安全情報 No.163

問生活安全課（☎内線2490）

◆犯罪被害者月間　11月１日（日）～12月１日（火）

犯罪被害に遭われた方やその家族が、被害から立ち直り、再び平穏に過ごせるようになるためには、周囲の人々の理解と配慮、協力が重要です。

この期間は、犯罪被害者などへの支援について理解を深め、社会全体で支える気運を高めることを目的に、啓発活動を実施します。

相談窓口

- 茨城県犯罪被害者相談窓口
  ☎029-301-7830（なやみゼロ）
- いばらき被害者支援センター
  ☎029-232-2736
- 性暴力被害者サポートネットワーク茨城
  ☎#8891または☎029-350-2001



◆夕暮れ時・夜間の交通事故防止

11月の平均日没時刻は午後４時30分と早く、日没後は急速に暗くなります。薄暮時（午後５時～７時台）の歩行者死亡重傷事故は、日没が早まる９月以降に急増しています。夕暮れ時から夜間は、運転者も歩行者も特に注意しましょう。

運転者の注意点

- 早めのライト点灯
- ハイビームを適切に使い、歩行者などを早めに見つける
- 横断歩道は歩行者を優先する

歩行者の注意点

- 反射材や明るい色の衣服などを着用する
- 無理な横断をしない
- 横断時、手をあげるなどの意思表示をする

としょかん

問市立図書館(☎029-823-4646)

図書館フェス2026　第２弾

昭和レトロ街頭紙芝居屋がやってくる

昔懐かし『黄金バット』や掛け合い漫談など、大人向けの昭和レトロな紙芝居を上演します。

日時　11月15日(日)　①午前11時から、②午後3時から

場所　市立図書館(アルカス土浦館)　研修室

つちうらであそぼ・まなぼ　vol.13

折り紙で♪パンダの三角しおりを作ろう！

折り紙とシールを使って、本の角にはさむ三角しおりを作成します(所要時間10分程度)。

日時　11月22日(日)　午前10時～午後3時

場所　市立図書館(アルカス土浦館)
２階　情報ステーション

※いずれも予約不要



※「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11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

「図書館スタッフ　おすすめ本」

図書館スタッフが、自分の好きな本やおすすめの本を集めました。様々な種類の本との出会いをお楽しみください。

協働のコーナー

今日、どう？
～自転車のまち　つちうら　スポーツで広がる協働の輪～

問市民協働室(☎内線2458)

土浦市まちづくり市民会議のスポーツ・健康部では例年、秋から冬にかけて、市民を対象に「朝日峠ハイキング」や「楽しもう！サイクルーズ」などを開催しています。いずれも無理のないコースで、土浦の豊かな自然や美しい景色を楽しむことができるイベントです。今回は、先日開催した「楽しもう！サイクルーズ」の様子をご紹介します。

サイクルーズとは「サイクリング」と「クルージング」を組み合わせたもので、霞ヶ浦を周航する遊覧船に自転車を乗せ、寄港地で下船してサイクリングを楽しむことができます。今年は土浦港から自転車ごと乗船し、まずはかすみがうら市の歩崎桟橋までクルージング。雄大な霞ヶ浦の景色を船の上から満喫しました。復路は「つくば霞ヶ浦りんりんロード」をゆったりとサイクリングし、秋の湖畔の風景を楽しみました。走行中は、スポーツ・健康部員といばらきサポートライダーがしっかりと参加者をサポート。道中では、カキ化石床などのジオサイト(地質学的な見どころ)の解説や、レンコン畑沿いでのレンコンクイズなどもあり、学びと発見も満載でした。さわやかな秋空の下、地域の風物やフォトスポットを巡り、参加者の皆さんも大満足のサイクルーズとなりました。

市民会議では、スポーツ・健康部以外の専門部も市内企業やNPO団体などと協働して、さまざまな市民向け講座やイベントを開催しています。ふるさとの魅力発見や地域課題の解決に繋がる、市民会議の取り組みをぜひチェックしてみてください。

今日、どう？



土浦市まちづくり市民会議

子育てひろば

12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	1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5月生まれ	2日(水)・3日(木)	13:15～14:15	
	3歳児健康診査	令和5年9月生まれ	9日(水)・10日(木)	13:10～14:15	
	5歳児健康診査	令和3年12月生まれ	16日(水)・17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	7日(月)	10:00～11:20	
	4か月児育児相談	令和8年8月生まれ	4日(金)	9:30～11:00	
				13:10～14:30	
	10か月児育児相談(予約制)	令和8年2月生まれ	8日(火)	9:30～11:30	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	7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)

12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
開月～金曜日　午前9時30分～正午、午後1時～4時30分
♪親子でクリスマス、赤ちゃんとクリスマス、親子ビクス　など

ありんこクラブ(土浦愛隣会保育所内)　☎029-841-0463
開月～金曜日　午前10時～正午、午後1時～3時
♪トナカイの小物入れ作り、クリスマス会　など

白鳥保育園(白鳥保育園内)　☎029-831-2590
開月～金曜日　午前8時30分～午後1時30分
♪手形でサンタを作ろう、運動遊び&身体測定、クリスマス飾りを作ろう　など

ひまわり(めぐみ保育園内)　☎070-3180-8132
開月～金曜日　午前9時～午後4時
♪リース型サシェ作り、離乳食試食会(中期)、クリスマスパーティー　など

ふくろう(新生めぐみ保育園内)　☎080-7224-7172
開月～金曜日　午前8時30分～午後3時30分
♪クリスマスリース作り、クリスマスパーティー☆、消しゴムはんこ・ぽち袋作り　など

児童館　開月～土曜日　午前8時30分～午後5時

都和児童館　☎029-832-3112
♪作ってあそぼう、クリスマス会、ミニクリスマスおはなし会　など

ポプラ児童館　☎029-841-3212
♪ポプラdeクリスマス、一輪車教室、おはなしひろば&誕生会　など

新治児童館　☎029-862-4403
♪親子ビクス、クリスマス会、みんなで消防訓練　など

子育て交流サロン

開月～土曜日　午前9時～午後4時

わらべ　☎029-825-1030
♪乳幼児栄養相談、クリスマスウィーク、おはなしでてこい(よみきかせ)　など

のぞみ　☎029-824-8620
♪パペットとあそぼう、クリスマスウィーク、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インスタグラム
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　12月13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１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　12月７日(月)・８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。

11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
８日(日)・21日(土)・22日(日)・28日(土)
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　★11月生まれのあかちゃん★



１歳おめでとう！
すくすく元気に
育ってね♡

ふみの ちゃん



１歳おめでとう♡
生まれてきてくれて
ありがとう♡

すい ちゃん



１歳おめでとう！
陽奏の成長がパパママ
の喜びだよ！

ひなた ちゃん



１歳おめでとう
元気に笑顔で
育ってね！！

ゆい ちゃん



家族みんな渚人が
大好き♡
１歳おめでとう！！

なぎと ちゃん



これからもよく寝て
よく食べて
健やかに育ってね

きな ちゃん



１歳おめでとう！
元気に大きく
なってね！大好き♡

きおり ちゃん



１歳おめでとう♡
笑顔いっぱい元気に
育ってね☆.*

りほ ちゃん



♡♡♡祝１歳♡♡♡
兄２人に揉まれて
逞しく育ってね

はるき ちゃん



祝！１歳
元気に成長してね！
だいすきだよ♡

みなと ちゃん



１歳おめでとう！
はるはママとパパの
宝物だよ♡

はると ちゃん



いぶちゃん１歳
おめでとう！元気に
大きくなってね♡

いぶき ちゃん



１歳おめでとう★
毎日幸せを
ありがとう！

ひなた ちゃん



１歳おめでとう！
沢山の幸せが
訪れますように♡

ちとせ ちゃん



我が家のかわいい
宝物♡元気いっぱい
遊ぼうね！

あおい ちゃん



１歳おめでとう！
みおちゃんの笑顔が
大好きだよ♡

みお ちゃん



１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　11月30日(月)　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

機動警察パトレイバーEZY劇中の味
上海亭カレー販売開始



霞ヶ浦の魚介類食文化が認定
9/4「100年フード」認定 表敬訪問



次世代のれんこん農業を考える
9/11 茨城高専MIPPEプラス成果発表



共にすすめる国際奉仕活動
9/17 表敬訪問・感謝状贈呈式



土浦ロータリークラブ

世界の強豪が土浦で熱戦
9/24~27 アームレスリング世界大会



つちまるが群馬で魅力をPR！
9/27 ご当地キャラカーニバル



ご当地キャラカーニバルinぐんま2026

市長と給食！楽しいひととき
9/25・30　市長と懇談会食(荒川沖小学校・上大津東小学校)











災害協定で応急活動体制を強化
9/30 土浦リハビリテーション病院と締結



市長コラム　みんなで食べよう！11月17日は「土浦市れんこんの日」
土浦市長　安藤真理子



本市は「日本一のれんこん産地　つちうら」として、れんこんの魅力を全国にPRするため、レシピや加工品の開発など、さまざまな取り組みを進めております。

この「地域の宝」であるれんこんが、生産量だけでなく消費量でも日本一となるように、「全国れんこんサミット」が開催された日にちなんで、11月17日を「土浦市れんこんの日」とする条例を制定しました。このことをきっかけに、生産量、消費量、そして知名度でも日本一を目指して、地域全体で盛り上げていきたいと思います。



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▶

広報つちうら　11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11月5日

〒300-8686　土浦市大和町9番1号
029-826-1111(代表)
防災無線 固定0120-826-113
info@city.tsuchiura.lg.jp

人口と世帯数(令和8年10月1日現在)
14万1505人　6万9385世帯
11月中旬号は、11月17日(火)発行予定です

QRコードは、㈱デンソーウェーブの登録商標です
VEGETABLE OIL INK
UD FONT