お知らせ版

夢のある、元気のある土浦

広報つちうら

2026 11

Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1415

情報ひろば

広報つちうら（デジタル版）「マチイロ」▶
多言語翻訳（13か国＋やさしい日本語）や文字拡張ができます。
Multilingual

お知らせ 土浦ウィンターフェスティバル

◆イルミネーション

期間　11月30日（月）～1月31日（日）　午後5時～12時
場所　土浦駅東口・西口、川口町バス停前広場　など

◆点灯式

日時　11月30日（月）　午後5時から
場所　うらら大屋根広場
内容　キッチンカー出店、土浦第二小学校合唱団による歌の披露、土浦湖北高校チアリーディング部によるダンスの披露　など

問土浦市観光協会（☎029-824-2810）



お知らせ 年内にパスポートの交付を希望する方はお早めに申請を

パスポートの発行には、申請から2週間以上かかります。年内にパスポートの交付を希望する方は、オンライン申請の場合は12月11日（金）、窓口申請の場合は12月14日（月）までに申請してください。

申請・交付日時

月～金曜日　午前8時30分～午後4時45分
（祝日、年末年始を除く）
※パスポートの交付は、木曜日時間外（午後7時まで）と日曜日（午前8時30分～午後4時45分、12月以降は午前8時30分～午後4時）も行っています。

問市民課（☎内線2007）

お知らせ 分別にご協力ください！容器包装プラスチックの出し方

土浦市では回収した容器包装プラスチックをプラスチック製品や化学原料にリサイクルしています。燃やせるごみ削減のため、分別にご協力をお願いします。

◆容器包装プラスチックの出し方

1．プラマークを確認する
2．きれいに洗う
3．中身の見える袋に入れる

プラマーク

※プラマークのないプラスチック製品は対象外です。

◆混ざると危険なもの

モバイルバッテリー、かみそり、注射器　など

問環境衛生課（☎内線2444）

お知らせ 第4回土浦市議会定例会

日時　招集日　12月1日（火）
一般質問　12月7日（月）～9日（水）
最終日　12月17日（木）
いずれも午前10時から

※日程は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

場所　本庁舎4階　土浦市議会議場

問議会事務局（☎内線2274）

お知らせ れんこんの消費拡大に関するアンケートにご協力ください

対象　市内在住・在勤・在学の方
回答方法　ホームページ、または右のQRコードから
回答期限　11月30日（月）まで

問農林水産課（☎内線2712）

お知らせ かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン2027参加者募集

◆かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン

日程　4月18日(日)　※雨天決行
場所　J:COMフィールド土浦

種目	スタート時刻	制限時間	定員(先着順)
①フル	午前9時45分	6時間	14000人
②10マイル	午前9時20分	2時間	5000人
③5キロ	午前10時30分	40分	1000人

※フルマラソンと10マイルは、スタート時の混雑を避けるため、参加者の申告タイムをもとに複数グループに分けて、時間差でスタートします。
料金　①12000円　②9000円　③6000円
※参加料の一部は、霞ヶ浦水質浄化基金や盲導犬育成助成金として使われます。
申込方法・申込期間
【インターネット申込】　右のQRコードから▶
【コンビニ申込】
ローソン・ミニストップ店頭Loppiから
【電話申込】
「SPORTS ENTRY」電話受付　☎0570-039-846
平日　午前10時～午後5時(12月29日～1月3日除く)

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

※1…先着5000名に会場・ランナーズヴィレッジで使用できるクーポンと大会グッズを贈呈します。
※2…通常エントリーから料金が10%加算されます。また、プログラムに氏名の記載はできません。
問・申かすみがうらマラソン大会事務局
(☎029-893-5515)

◆かすみがうらウオーキング

日時　4月18日(日)　午前9時　※雨天決行
集合場所　川口運動公園付近
内容　序盤は壮大な蓮田のなかを、終盤は雄大な霞ヶ浦の湖畔を歩くコース(約16km)
定員　300人(先着順)
料金　4800円
申込方法
【インターネット・コンビニ・電話申込】
かすみがうらマラソンと同じ
【窓口申込】
受付日時など、詳しくはお問い合わせください。
問・申かすみがうらマラソン大会事務局
(☎029-893-5515)



◆かすみがうらマラソン完走教室

マラソン大会エントリー権付き！

日程　1月下旬から(全5回程度)
場所　川口運動公園　ほか
内容　10マイル、42.195kmを完走するための効果的なトレーニング方法などの講義や実技
定員　50人程度(先着順)
料金　4000円(テキスト代、保険料含む)



※マラソンのエントリー代は別途必要です。
申込方法　住所・氏名・性別・年齢・電話番号・月間走行距離・参加種目・ベストタイム・目標タイムを記入のうえメール
申込締切　1月14日(木)(必着)
※日程や持ち物など、詳しくは土浦市陸上競技協会ホームページをご覧ください。
問・申同協会事務局
(✉ rikujo.tsuchiura@gmail.com　藤原)

ここから下は広告です。お問い合わせは各広告主へお願いします。

広告

お知らせ 土浦市社会福祉協議会 障害児(者)を励ます新年の集い

日時　1月11日(月)　午前10時20分から
(受け付けは午前10時から)
場所　県南生涯学習センター
対象　市内在住または市内の障害者団体などに所属する障害児(者)とその保護者
内容　20歳を迎える方のお祝いとレクリエーション
定員　74人(先着順)
料金　1500円(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は無料)
申込方法　所属団体・施設または同協議会に直接
申込締切　12月8日(火)
問・申同協議会(☎029-821-5995)

お知らせ 日本脳炎予防接種費用の助成

日本脳炎予防接種は予防接種法に基づく定期予防接種です。対象の方は期間内に接種を受けましょう。

接種対象年齢	接種回数	予診票送付時期
生後6か月～7歳6か月未満	1期3回	出生時
9歳～13歳未満	2期1回	9歳誕生月の翌月
平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ(20歳未満) ※今年度で終了します	1期と2期の合計4回のうちの未接種分	平成27年3月

※接種対象年齢の方は、原則全額助成します。対象年齢を超えた場合は、自己負担での接種となります。
接種場所　県内協力医療機関
※協力医療機関以外で接種する場合は、助成額を上限に償還払いとなります(接種する10日前までに健康増進課に申請が必要です)。
持ち物　母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(マイナンバーカードなど)
※転入や紛失により予診票がない方は、窓口・郵便・ホームページから申請ができます。詳しくはホームページをご覧ください。
問健康増進課(☎029-826-3471)

お知らせ 12月1日は世界エイズデーです 無料検査のお知らせ

HIVは、早期に発見し、適切な医療を受けることで発症を遅らせることができます。あなたとあなたの大切な人を守るため、HIV検査を受けてみませんか。
検査日時
原則毎週木曜日　午前9時30分～10時20分
12月8日(火)(女性のみ)　午後4時～4時50分
12月9日(水)　午前9時30分～10時20分
12月10日(木)　午後4時～4時50分
申込方法　電話(事前予約制)
※無料・匿名検査です。詳しくは、ホームページをご覧ください。
問・申土浦保健所(☎029-821-5516)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程　12月1日(火)～3日(木)、8日(火)～10日(木)、15日(火)～17日(木)
場所　陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場、周辺空域
問陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎029-842-1211)

お知らせ 緑豊かな住みよいまちづくりへ 生垣設置費用を補助します

対象　・新たに生垣を設置する方
・既存のブロック塀などを撤去して生垣に改造する方
※総延長5m以上、高さ60cm以上、1mあたり植栽2本以上
補助額　生垣設置に必要な費用の半額
(上限15万円、1mあたり5000円まで)
※申請する方は、着工前に必ずお問い合わせください。詳しくはホームページをご覧ください。
問公園・施設管理課(☎内線2258)

お知らせ 猟友会の会員になりませんか

茨城県猟友会は、自然生態系のバランス保持や野生鳥獣と人が共存する上での適切な関係構築を目的に活動しています。狩猟免許所持者はどなたでも加入できます。入会方法など、詳しくはお問い合わせください。

狩猟免許(わな)の取得費用を補助します
補助内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問農林水産課(☎内線2711)

お知らせ 国民年金に関するお得＆便利なお知らせ

◆付加保険料がお得です！

国民年金の定額保険料に加え、月額400円の付加保険料を納めると、将来の年金受給金額に年額で「200円×付加保険料納付月数分」が上乗せされます。年金受給開始から２年間で納付総額の元を取ることができ、その後も上乗せが続く大変お得な制度です。

手続き　国保年金課へ年金手帳または基礎年金番号通知書を持参

※国民年金基金に加入している場合、手続きできません。

◆口座振替での前納がお得です！

１年分の国民年金保険料を、一括で４月末日までに前納した場合、割引が適用されます。２年分を前納するとさらに割引率が大きくなります。

また、同時に納付方法を口座振替にすると、口座振替の割引も適用され、さらにお得になります。

手続場所　年金事務所、国保年金課、口座振替を希望する金融機関

持ち物　年金手帳または基礎年金番号通知書、預金通帳、金融機関への届出印

※街角の年金相談センター土浦では手続きできません。

※新たに令和９年度（４月開始）から口座振替での前納を希望する方は、２月末までに手続きをしてください。

◆年金相談窓口のご案内

【街角の年金相談センター土浦】（桜町一丁目）

相談内容　年金の請求、受給資格の確認など

持ち物　年金手帳または基礎年金番号通知書など

問同センター（☎029-825-2300）

【土浦年金事務所】（小松一丁目）

相談内容　年金相談全般

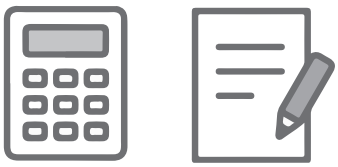
予約受付　相談希望日の１か月前から前日まで

問同事務所（☎029-825-1170）

◎共通

相談時間　月～金曜日　午前８時30分～午後５時15分（祝日・年末年始を除く）

※週の最初の開所日は午後７時まで、毎月第２土曜日は午前９時30分～午後４時で受け付けています。



問国保年金課（☎内線2290）

お知らせ 納期限／休日・夜間納税相談日

◆納期限：11月30日（月）

国民健康保険税（５期）、介護保険料（５期）、後期高齢者医療保険料（５期）

◆休日・夜間納税相談窓口

日時　**休日**…11月29日（日）　午前９時～午後５時

夜間…12月10日（木）　午後５時15分～８時

場所　本庁舎２階　納税課

※失業・疾病・事業不振などにより納税が困難な場合は、そのまま放置せず至急ご相談ください。

問納税課（☎内線2335）

お知らせ 甲種防火管理新規講習会

オンラインで講習を受講後に、土浦市消防本部で実技講習を実施します。

オンライン講習　１月20日（水）から２月３日（水）の間に動画を視聴

実技講習　２月10日（水）　午後１時30分～３時30分

定員　60人（先着順）

受講料　7500円

申込方法　ホームページから

申込期間　12月１日（火）～10日（木）

問予防課（☎029-821-4407）

ここから下は広告です。お問い合わせは各広告主へお願いします。

広告

お知らせ 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 令和８年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成の申請は12月７日までです

対象　国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、次の条件を全て満たす方

- 令和９年３月31日時点で40歳以上
- 保険税に未納のない世帯、保険料に未納がない
- 有料老人ホームなどの施設に入所していない

※令和８年４月以降に、医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助を受けて人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外です。

※脳ドックの健診費用の助成は３年に１度です。令和６・７年度のいずれかに脳ドックの助成を受けた方は、今年度の脳ドックの助成は受けられません。

助成額　人間ドック…２万円（日帰り・宿泊共通）
脳ドック…２万7000円

健診項目

人間ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、胸部X線撮影、胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など

脳ドック…健康診査、眼科検査、脳MRA、脳MRI検査など

申請方法

・国民健康保険加入者

ホームページまたは郵便はがき（１人につき１枚）に、①希望ドックの種類、②希望の健診機関、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号、⑦６桁の国保番号（特定健診受診券、資格情報のお知らせなどに記載）を記入し郵送

・後期高齢者医療制度加入者

国保年金課、各支所、ホームページにある申請用紙を郵送、窓口・各支所へ直接またはホームページから

※助成を申請すると、受診結果の保健事業活用に同意したことになります。

申請期限　12月７日（月）（消印有効）

※申請後、約２週間で補助決定通知書を郵送します。

問・申

国保年金課（〒300-8686　大和町９-１）
国民健康保険…国保給付係（☎内線2275）
後期高齢者医療制度…医療福祉係（☎内線2406）

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	○		○
神立病院健診センター	029-896-6123	○		○
土浦協同病院予防医療センター	050-1725-6511	○		○
県南病院	029-841-1148			○
日立製作所土浦診療健診センタ	0570-200-500	○		
筑波大学附属病院つくば予防医学研究センター	029-853-4205	○		○
筑波学園病院健診センター	029-836-1983	○		○

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
つくば総合健診センター	029-856-3500	○	○	○
牛久愛和総合病院総合健診センター	029-873-4334	○	○	○
セントラル総合クリニック	029-874-7985	○		
龍ケ崎済生会総合健診センター	0297-63-7178	○		○
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	○	○	○
筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ	050-1808-0568	○	△	△

△…国民健康保険加入者のみ

ここから下は広告です。お問い合わせは各広告主へお願いします。

広告

お知らせ 12月４日～10日は人権週間です 一人一人が人権を尊重しましょう　～「誰か」のこと　じゃない～

昭和23年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日が「人権デー」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月４日～10日を、「人権週間」としています。

人権は、誰もが生まれながらに持っている基本的な権利です。この機会に改めて人権について考えてみませんか。

令和８年度啓発活動強調事項

- 女性の人権を守ろう
- こどもの人権を守ろう
- 高齢者の人権を守ろう
- 障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- 部落差別（同和問題）を解消しよう
- アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- 外国人の人権を尊重しよう
- 感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ハンセン病患者・元患者及びその家族に対する偏見や差別をなくそう
- 刑を終えて出所した人及びその家族に対する偏見や差別をなくそう
- 犯罪被害者及びその家族の人権に配慮しよう
- インターネット上の人権侵害をなくそう
- 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- 人身取引をなくそう
- 震災等の災害に起因する偏見や差別をなくそう
- ゲノム情報（遺伝情報）に関する偏見や差別をなくそう

問水戸地方法務局（☎029-227-9919）

令和８年度啓発ポスター



◆人権啓発動画「『誰か』のこと　じゃない。」公開中！

法務省人権擁護局では、身近な人権問題を知るためのショートストーリーを公開しています。

◆土浦市の取り組み

【令和８年度後期　特設人権相談所の開設】

日時　12月10日（木）　午前10時～午後３時
場所　都和公民館
内容　人権擁護委員による、家庭内の問題・いじめ・虐待・DV・同和問題・セクハラ・近隣関係・相続・借地借家・金銭貸借・人権に関わる心配ごとや困っていることの相談

【人権に関するパネル展】

期間　12月１日（火）～10日（木）
場所　ウララビル２階　市民活動コーナー

問人権推進課（☎内線2509）

ここから下は広告です。お問い合わせは各広告主へお願いします。

広告

❗農業委員会だよりを発行しました
農業委員会の活動情報などを掲載しています▶
問農業委員会事務局（☎内線2721）

お知らせ 新農業人フェアinいばらき2026

土浦市で農業を始めたい方！農業への第一歩を踏み出すきっかけとしてぜひご参加ください。

日時　12月５日（土）
就農セミナー…午後１時～２時
就農相談会…午後２時～４時
場所　ホテルレイクビュー水戸（水戸市宮町一丁目）
対象　新規就農者
内容　農業法人経営者が求める人材像についての講演、県内の農業法人などによる就農相談会　など
申込方法　ホームページから
問茨城県新規就農相談センター（☎029-350-8686）

お知らせ 就職応援フェア

日時　12月17日（木）　午後１時30分～３時30分
場所　ホテルグランド東雲（つくば市小野崎）
対象　介護・看護・保育の仕事に興味のある方や、ミドルシニア世代（35～59歳）の方
内容　企業説明、採用面接　など
※参加事業所など、詳しくはホームページをご覧ください。
問ハローワーク土浦（☎029-822-5124）

お知らせ 宝くじの助成金で煙体験テントを整備しました

消防本部では、自治総合センターのコミュニティ助成事業による助成金を活用し、煙体験テントを整備しました。コミュニティ助成事業とは、宝くじの受託事業収入を財源に、地域の防災活動などを充実・強化するための助成制度です。

この煙体験テントは、女性防火クラブが実施する地域の防火・防災訓練などに活用し、身近な防災対策の普及啓発活動に役立てます。



問警防救急課（☎029-821-0119）

お知らせ 令和８年度茨城県警察官採用試験

受験区分　警察官Ｂ（一般）
受験資格　平成３年４月２日から平成21年４月１日までに生まれた方で、高等学校に在学しており、３月31日までに卒業見込みの方
申込方法　ホームページから
申込期間　12月１日（火）午前９時～23日（水）午後５時
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問土浦警察署（☎029-821-0110）

お知らせ 土浦警察署からの防災に関するお知らせ

災害はいつどこで起こるかわかりません。日頃からの備えが大切です。避難先や移動手段、持ち物などを見直し、いざという時に備えましょう。

防災への備えについての動画も公開中です。ぜひご覧ください。



問土浦警察署（☎029-821-0110）

お知らせ ひとり親家庭などの大学等受験料・模擬試験受験料を支援します

対象となる子	対象経費	補助金額（上限）
高校３年生など※１	大学等受験料	5万3000円
	模擬試験受験料	8000円
中学３年生※２	模擬試験受験料	6000円

※１…大学などへの進学を目指す20歳未満の方
※２…市が実施する子どもの学習支援事業への登録が必要

申請できる方

養育者の住民登録が市内にあり、申請日以降も子とともに市内に居住予定で、次のいずれかに該当する方
- 児童扶養手当受給世帯（同等所得水準のひとり親家庭、養育者世帯を含む）
- 住民税非課税世帯
- 生活保護受給世帯

申請期限　３月20日（土）まで
※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問こども政策課（☎内線2304）

情報ひろば

お知らせ 知ってみよう、里親のこと 里親制度説明会

日時　12月13日(日)　午後２時～４時
場所　つくば同仁会子どもセンター(つくば市高崎)
内容　里親制度の説明、里親の体験談
定員　10人程度
申込方法　右のQRコードから
申込締切　12月６日(日)
問つくば香風寮　川武(☎080-8434-3329)

お知らせ 茨城県の最低賃金が時間額1136円に改定されました

年齢やパート・学生アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、県内で働く全ての労働者に適用されます。
改定の詳細や、中小企業・小規模事業者に対する支援策など、詳しくはホームページをご覧ください。
改定日　10月18日
問茨城労働局賃金室
(☎029-224-6216)



お知らせ 「国の教育ローン」のご案内

高校・大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。詳しくはホームページをご覧ください。
融資額　子ども１人につき350万円以内
金利　年4.60％(令和８年11月２日現在)
※ひとり親家庭の方などは年4.20％です。
返済期間　20年以内
問教育ローンコールセンター(☎0570-008656)

催し ミニ展示「れんこんの孔から、何が見える？―ハスと日本人、土浦の文化史」

れんこん栽培の歴史・文化を紹介するミニ展示です。
期間　11月28日(土)～12月27日(日)　※月曜休館
場所　市立博物館
問同館(☎029-824-2928)

催し 土浦市美術展覧会

日時　11月28日(土)～12月６日(日)
午前10時～午後６時　※最終日は午後１時まで
場所　土浦市民ギャラリー
内容　日本画、洋画、彫刻、美術工芸、書、写真、デザインの作品展示
※出品される方は、11月21日(土)・22日(日)に作品と出品申込書を会場に持参してください。詳しくはホームページをご覧ください。
問土浦市美術展委員会事務局
(☎029-893-5505)



催し 「絵で伝えよう！わたしの町のたからもの」絵画展

期間　12月２日(水)～15日(火)
場所　ウララビル２階　展示スペース
内容　市内の小・中学生の作品展示
問土浦ユネスコ協会事務局(☎029-826-9051)

催し 神立地区コミュニティセンター講座とイベントのお知らせ

◆親子で楽しいクリスマスケーキ作り



日時　12月５日(土)　午前10時～午後１時
定員　８組(先着順)
持ち物　エプロン、三角巾、持ち帰り容器、筆記用具
料金　１組1600円、２人目以降の子ども１人につき追加800円
申込方法　電話または直接
申込締切　12月１日(火)
※申込少数の場合は中止となることがあります。

◆土浦吹奏楽団による第14回Xmasファミリーコンサート

日時　12月６日(日)　午後１時～２時30分
定員　100人(先着順)
問・申同コミュニティセンター(☎029-833-1295)

催し 土浦市文化財愛護の会写真展「土浦の道標をたどる」

期間　12月６日(日)～27日(日)　※月曜休館
場所　市立博物館
※博物館の入館料がかかります。
問同館(☎029-824-2928)

催し 筑ジオわくわくフェスタ

土浦市を含む６市からなる筑波山地域ジオパークの日本ジオパーク認定10周年を記念し、各種物販やワークショップなどを開催します。

日時　12月６日(日)　午前10時～午後４時
場所　筑波山ゲートパーク(つくば市北条)
※雨天決行、荒天中止
問つくば市ジオパーク室(☎029-883-0012)

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時　12月９日(水)　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
問常陽銀行年金センター(☎029-300-2844)

学ぶ 傾聴ボランティア養成講座

高齢者や障害者の孤独感や不安感を解消するため、心と耳を傾けて話を聴くことを学びます。

日時　12月２日(水)　午前10時～正午
場所　ウララ２ビル４階　講義講習室１・２
対象　市内在住、または市内在勤・在学の方
定員　30人
申込方法　電話または右のQRコードから
申込締切　11月24日(火)
問・申土浦市ボランティアセンター
(☎029-827-1891)

学ぶ 食生活改善推進員のハッスル中華まん料理教室

日時　12月11日(金)　午前９時40分～午後１時
場所　保健センター
対象　市内在住で、令和７年度ハッスル中華まん料理教室未参加の方優先
※令和７年度の教室に参加された方もキャンセル待ちでの申込が可能です。参加希望の方は健康増進課までご連絡ください。
定員　24人(先着順)
料金　400円
持ち物　エプロン、三角巾、マスク
申込方法　電話または右のQRコードから
申込締切　12月４日(金)
問・申健康増進課(☎029-826-3471)



学ぶ 読み聞かせボランティア養成講座

絵本の選び方や読み方など、経験がなくても安心して学べます。あなたの声で、子どもたちに絵本の世界の楽しさを届けてみませんか？

日時　１月14日・28日、２月18日、３月４日(木)
午後２時～４時、
３月７日(日)　午前または午後　(全５回)
※３月７日はおはなし会を実施します。
場所　市立図書館(アルカス土浦館)　４階　研修室
対象　次の全てに該当する方(土浦市民優先)
・講座終了後、図書館で読み聞かせボランティアとして活動していただける方
・原則講座５回全てにご参加いただける方
定員　10人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法　電話
申込期間　11月20日(金)～12月18日(金)
問・申図書館(☎029-823-4646)

ここから下は広告です。お問い合わせは各広告主へお願いします。

広告

学ぶ ワークヒル土浦　第４期講座

申込方法　往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参
※はがき１枚につき１講座の申し込み（連名は不可）
申込締切　12月17日（木）（必着）

※定員を超えた場合は抽選。申し込み少数の場合は中止となることがあります。
※抽選結果や開講の可否は、はがきでお知らせします。
問・申同館（月曜休館　☎029-826-2622
〒300-0027　木田余東台四丁目１-１）

曜日	講座名	対象	日程	時間	回数	定員	受講料
火	らくらくシニア体操火曜※1	一般男女	1/19～3/9	10:00～11:00	8	25人	4400円
	カラダすっきり！ストレッチヨガ	一般男女	1/19～3/9	11:30～12:30	8	40人	4400円
	ピラティス＆ヨガ（マットサイエンス）	一般男女	1/19～3/9	13:30～14:30	7	40人	3850円
	コンシャスヨーガ＆自力整体	一般男女	1/19～3/9	15:45～17:00	8	40人	4400円
	エアロ＆コンディショニング	一般男女	1/19～3/9	19:30～20:30	7	40人	3850円
水	陶芸教室 昼間コース※2	一般男女	1/6～3/17	13:00～14:30	10	20人	8000円※6
	エアロビクス水曜	一般男女	1/13～3/17	10:00～11:00	10	40人	5500円
	ペルヴィス®ワーク ～骨盤から全身を整える運動～	一般男女	1/13～3/17	11:30～12:30	8	30人	4400円
	パンチ＆キックエクササイズ	一般男女	1/13～3/17	18:40～19:40	10	40人	5500円
	ZUMBA ～ラテン音楽＋ダンスエクササイズ～	一般男女	1/13～3/17	19:50～20:50	10	60人	5500円
木	陶芸教室 夜間コース※2	一般男女	1/7～3/18	18:30～20:00	10	20人	8000円※6
	ピアノ講座（初級Ⅰ）※3 New	一般男女	1/14～3/11	10:00～11:00	8	10人	8800円※7
	ピアノ講座（初級Ⅱ）※3 New	一般男女	1/14～3/11	13:00～14:00	8	10人	8800円※7
金	らくらくシニア体操金曜※1	一般男女	1/8～3/12	10:00～11:00	10	25人	5500円
	ピアノ講座（上級）※3	一般男女	1/8～3/12	10:00～11:30	10	10人	11000円
	からだバー®エクササイズ※4 ～しなやかな体づくり～	一般男女	1/8～3/12	11:30～12:30	10	20人	5500円
	ピアノ講座（中級）※3	一般男女	1/8～3/12	13:30～15:00	10	10人	11000円
	キッズ運動 ～運動が好きに、身体も心も強くなる～	未就学児（4～6歳）※5	1/8～3/12	16:30～17:30	10	12人	11000円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	1/8～3/12	18:50～19:50	10	40人	5500円
	キャンドルヨガ	一般男女	1/8～3/12	20:00～20:50	10	40人	5500円
日	STEP＆ストレッチ	一般男女	1/17～3/14	18:00～18:50	8	25人	4400円
	ウィークエンドヨガ ～デトックス＋リフレッシュ～	一般男女	1/17～3/14	19:10～20:00	8	40人	4400円

※1～3…らくらくシニア体操は火曜日か金曜日、陶芸教室は水曜日か木曜日、ピアノ講座はいずれかの１講座のみ
※4…からだバー®は当日無料で貸し出し　※5…講座開始時点の年齢　※6…材料費別途3500円
※7…テキスト代別途1320円（Ⅱは第３期「ピアノ講座（初級）」受講者は不要）

ここから下は広告です。お問い合わせは各広告主へお願いします。

広告

学ぶ 水郷体育館第４期スポーツプログラム

申込方法　往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参
※はがき１枚につき１講座の申し込み（連名は不可）
申込締切　12月17日（木）（必着）

※定員を超えた場合は抽選。申し込み少数の場合は中止となることがあります。
※抽選結果や開講の可否は、はがきでお知らせします。
問・申同館（月曜休館　☎029-823-4811
〒300-0835　大岩田1051）

曜日	講座名	対象	日程	時間	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	1/19～3/16	9:40～10:40	8	35人	5200円
	バレーボール	一般女子	1/19～3/16	9:45～12:00	7	40人	7000円
	ZUMBA GOLD®	一般男女	1/19～3/16	11:00～12:00	8	35人	6000円
	深層筋トレ 自分を大切に心と身体を磨く	一般男女	1/19～3/16	13:30～14:30	8	30人	6000円
	かんたんエアロビクス＆ストレッチ	一般男女	1/19～3/16	18:45～19:45	8	35人	6000円
	タイ式ヒーリングエクササイズ ルーシーダットン	一般男女	1/19～3/16	20:05～20:55	8	30人	5200円
水	体幹と脚の筋活とほぐし！！	一般男女	1/13～3/17	11:30～12:30	10	30人	6500円
	アフタヌーンヨガ	一般男女	1/13～3/17	14:00～15:00	10	35人	7500円
木	フィットネスフラ	一般男女	1/14～3/18	9:20～10:20	9	35人	6750円
	ストレッチ＆ヨガ	一般男女	1/14～3/18	11:00～12:00	9	35人	5850円
	楽しくキッズフラダンス	4～15歳女子	1/14～3/18	18:00～19:00	8	25人	7200円
	やさしいピラティス	一般男女	1/14～3/18	18:30～19:30	9	35人	6750円
	キックシェイプ	一般男女	1/14～3/18	19:50～20:50	9	35人	5850円
	ハワイアン・フラ 夜間	一般男女	1/14～3/18	19:50～20:50	9	35人	5850円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	1/15～3/19	9:10～10:10	10	35人	6500円
	カラダほぐすヨガ	一般男女	1/15～3/19	10:30～11:30	10	35人	7500円
	体幹メソッド Yoga	一般男女	1/15～3/19	18:50～19:50	10	35人	6500円
	夜ヨガ キャンドルプラス	一般男女	1/15～3/19	19:30～20:30	10	35人	6500円
土	ハワイアン・フラ 午前	一般男女	1/16～3/20	10:00～11:00	10	35人	6500円
	リラックスヨガ	一般男女	1/16～3/20	19:00～20:00	10	35人	6500円
日	ベリーダンス	一般男女	1/17～3/21	10:10～11:10	9	20人	8550円
	ピラティス＆ベリーシェイプ	一般男女	1/17～3/21	11:30～12:30	9	35人	7200円

学ぶ 水郷テニスコート第４期硬式テニス教室

対象　高校生以上
申込方法　窓口に直接またはホームページから
申込期間　11月20日（金）～12月20日（日）

※定員を超えた場合は抽選。申し込み少数の場合は中止となることがあります。
問・申同テニスコート（月曜休館　☎029-824-0880）

曜日	教室名	日程	時間	回数	定員	受講料※
火	初中級【基本・応用】	1/5～3/2	19:00～20:30	8	20人	7500円
水	中級【試合想定】	1/6～2/24	19:00～20:30	8	20人	11000円
木	初中級【基本・応用】	1/7～2/25	19:00～20:30	8	20人	7500円
金	初心初級	1/8～3/12	10:00～11:30	10	40人	9200円

※…保険料を含む

情報ひろば

学ぶ 土浦市ミライモンスター育成プロジェクト

テニスを通じて子どもたちの夢と未来を応援します。経済状況やテニス環境に恵まれない有望なジュニア選手を、未来のトップ選手として育てます。テニス未経験の子どもたちも大歓迎です。

期間　11月25日(水)～12月25日(金)　全３回
場所　水郷テニスコート
対象　市内の４歳～小学４年生
持ち物　飲み物、運動のできる服装
（ラケットレンタルあり）
申込方法　ホームページをご確認の上、氏名(フリガナ)・年齢・性別・連絡先・受講希望日をメールで
申込締切　12月25日(金)
問・申土浦市テニス協会(月曜日休
☎029-826-1380
✉ info@tsuchiura-ta.jp)
※電話対応可能時間は午後3時30分～7時です。



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

在宅療養って何？私も利用できるの？どこに相談したらいいの？そんな疑問に答える、地域で活躍する先生の講演です。

日時　12月20日(日)　午後２時～３時30分
場所　男女共同参画センター　研修室１・２
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　大塚 佐知子さん(つちうら在宅診療所)
定員　会場…60人(先着順)
オンライン…100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　12月18日(金)
問・申高齢福祉課(☎内線2501)

学ぶ スマートフォン講座「スマホでできる電子申請講座」

スマートフォンからできる電子申請の紹介と実践を行います。初心者向けの講座で、少人数制で実施します。講座終了後は、よろず相談も実施します。

日時　12月18日(金)
①午前９時～10時、②午前11時～正午、
③午後１時～２時、④午後３時～４時
場所　男女共同参画センター　研修室１・２
対象　市内在住の方
定員　各回10人(定員を超えた場合は抽選)
※抽選結果は12月９日(水)までに全員に通知します。
持ち物　スマートフォン
申込方法
右のQRコードから
または、次の内容を記入してはがきを郵送(宛名は「行政DX戦略課スマホでできる電子申請係」)
・郵便番号　・住所　・氏名　・年齢(12月18日時点)
・電話番号(固定電話・携帯電話)
・保有スマートフォンの種別(iPhoneまたはAndroid)
・希望の時間帯を第３希望まで
申込締切　12月２日(水)(必着)
問・申行政DX戦略課(☎内線2378
〒300-8686　大和町９-１)



学ぶ 霞浦の湯 霞ヶ浦展望ヨガ講座

日時　１月７日～３月18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
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、または窓口に直接
申込締切　12月17日(木)(必着)
問・申同館(月曜休館　☎029-823-1631
〒300-0835　大岩田255)



学ぶ いばらき住宅リフォームセミナー

住宅リフォームに関する知って得する情報の紹介や自宅の悩みに一級建築士がアドバイスします。詳しくはホームページをご覧ください。

日時　２月６日(土)　午後１時30分～４時30分
場所　ワークヒル土浦
申込方法　ホームページから
問県住宅課(☎029-301-4759)