

大変お得です

土浦市プレミアム付商品券追加販売します！

平成27年9月7日(月)

午前8時30分～午後4時(先着順)

※なくなり次第終了となります。

- ・水郷体育館(大岩田1051)
※「キッズカード」「シニアカード」の割引販売は水郷体育館のみです。
- ・土浦市民会館(東真鍋町2-6)
- ・新治地区公民館(藤沢982)



土浦市プレミアム付商品券
10,000円のご購入

で

プレミアム **20%のお得**
(2,000円分)

なんと

12,000円分のお買い物が楽しめます

さらに

「キッズクラブカード」「シニアカード」をお持ちの方は1冊のみ2000円引きの

8,000円で割引購入できます*

※すでに割引を受けた方は割引購入できません。

販売金額 / 1冊10,000円(1,000円券12枚12,000円分)

※内訳は、一般商店専用券8枚(8,000円分)

大型店・一般商店併用券4枚(4,000円分)

購入限度 / 1人10冊まで

対象者 / 16歳以上どなたでも購入できます。

使用期限 / 平成27年12月31日まで

取扱店 / 市内約600店で使用できます。

※ホームページをご覧ください。

問 土浦商工会議所(☎822-0391)、土浦市新治商工会(☎862-2325)、商工観光課(☎826-1111 内線7604)

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

税金は納期限までに完納しないと、納期限の翌日から完納までの日数に応じて延滞金がかかります。納め忘れの税金がないかご確認をお願いします。 問 納税課(☎内線2359)

■8月の納税【納期限：8月31日(月)】

税目 / 市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料(2期)

■8月の休日納税・納税相談

とき / 8月30日(日) 午前9時～午後4時

ところ / 納税課(市役所本庁舎1階)

市内主要施設の放射線量測定値

測定場所	測定値
市役所	0.098

【測定日：7月1日】



測定場所は学校をはじめとする市内主要施設83か所です。測定結果や他の施設に関しては市ホームページに掲載しています。なお、放射性物質汚染特措法では年間1ミリシーベルト以下(毎時0.23マイクロシーベルト)を目指すことを長期目標にしています。

問 環境保全課(☎内線2452)



INFORMATION 情報ひろば

- 日時・日程
- 会場
- 対象者
- 講師
- 内容
- 定員
- 持ち物
- 料金・受講料
- 申込方法
- 締め切り
- 問い合わせ
- その他

土浦市役所 ☎826-1111
防災行政無線 0120-826113

マイシティつちうら
まちの話題やニュースをお届けします。土浦ケーブルテレビ デジタル11ch(111ch)【毎日9:00/12:00/16:00/20:00の各15分】

つちうら情報ステーション
市のイベントや事業などの情報をお届けします。茨城放送(1458KHz)【毎週木曜日 8:25～8:30】

コミュニティ交通の導入を希望する地区はご相談ください



土浦市地域公共交通活性化協議会では、公共交通不便地域で、地域の方々が交通事業者および同協議会と連携・協力してコミュニティ交通を導入する際に、運行経費などの一部を負担するとともに(平成29年度以降)、地元運営組織設立の助言・協力などの支援を行います。

お住まいの地区でコミュニティ交通の導入を希望される場合は、ご相談ください。また、市ホームページでは運営の手引きなどを公開していますので、ご覧ください。
☎内線2370

農地を借りた方、貸したい方はご相談ください

県農林振興公社(農地中間管理機構)では農業経営の縮小やリタイヤする方などから農地を借り受け、地域の担い手となる農家に貸し出す農地中間管理事業を行っております。農地を借りた方、貸したい方はご相談ください。

☎内線7609

全国一斉高齢者・障害者の人権安心相談強化週間

9月7日(月)～13日(日) 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

☎内線7609

らゆる人権侵害に関する相談を電話で受け付けます。

●受付電話番号 / ☎0570・0003・1110

☎水戸地方方法務局人権擁護課 (☎029・227・9919)

福祉の店

ナイスハートバザール

9月4日(金)～6日(日) 午前10時～午後7時

場イオンモール土浦 1階桜ひろば(上高津)

☎県内の障害者就労支援施設などで製作した手づくり製品の販売

☎県心身障害者福祉協会 (☎029・244・7461)

平成27年度子育て世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか

消費税率引き上げの影響などを踏まえ、平成27年6月分の児童手当の受給者(所得制限限度額を超えている方を除く)に対し、子育て世帯臨時特別給付金を支給します。6月中旬に児童手当現況届と一体となった申請書を送付していただきますので、提出してない方は至急提出してください。 ※5月に転入した方、5月にお子さんが生まれた方、公

務員児童手当受給者の申請は12月17日(木)までです。

☎何でも福祉課(☎内線2475)

中小企業退職金共済制度でつくる！会社の退職金制度

事業主が「退職金共済契約」を結び掛金を納めることで、その労働者が退職するときに退職金が支払われる制度です。掛け金が助成を受けることができる安全・有利・簡単な中退共の制度をぜひご利用ください。

☎中小企業退職金共済事業本部(☎03・6907・1234)

知っていますか?

建設業退職金共済事業

事業主が、労働者の働いた日数に応じて掛金を納め、その労働者が働くことをやめたときに、退職金が支払われる制度です。

☎対加入対象者：建設業者

☎支払い対象者：建設業現場で働く方

☎日額310円

☎建設業退職金共済事業茨城県支部(☎029・225・0095)

司法書士による相続・遺言・債務整理の無料相談受付中

遺言書作成

- トラブルを防ぐため遺言を書きたい
- 遺言を書いたが、問題がないか不安だ
- 親が元気なうちに遺言を書いて欲しい

相続手続き

- 預貯金の名義変更が必要になった
- 相続した家の名義を変更したい
- 親の借金を背負いたくない

債務整理

- 払いすぎた利子を取り返したい
- 金融機関への返済金額を減額したい
- 他の銀行の利息が低くて借り替えたい



まずはお電話でお問い合わせ下さい

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください!

銚田屋司法書士事務所

●住所:茨城県土浦市大手町3-14
●代表司法書士:清水 由裕

お問い合わせはコチラ!【平日受付】9:00~18:00 土日祝日要予約
029-896-5176

土浦 銚田屋 検索



地域安全情報 No.35

町生活安全課 ☎826・1111
内線2490)

夏季の住宅侵入窃盗に注意!

夏になると、空き巣や忍込みなどの侵入窃盗の被害が多発します。夜間就寝時に侵入される「忍込み」の約7割が無締りで、「窓」からの侵入が夏季に急増します。

【防犯のポイント】

- 窓を開けたまま長時間放置しないようにしましょう
- ドアや窓に2か所施錠をしましょう
- 窓に防犯フィルムを貼ったり、防犯ガラスに交換しましょう
- センサーライトや防犯カメラを設置しましょう
- 防犯砂利など、歩くとき音がするものを敷きましょう



「自分の家は大丈夫」という油断が侵入者を招きます。しっかりと対策を!!

自動車盗に注意!

茨城県内、特に県南地域において自動車盗が多発しています。特に、トラッククレーン車、貨物自動車、ハイブリッド車、SUVなどの被害が増加しています。

【防犯のポイント】

- 短時間の駐車でも必ずエンジンキーを抜き、ドアロックを忘れないようにしましょう
- 車内に現金、バッグなどを置かないようにしましょう
- 警備や照明設備(警報機センサーライトなど)が充実した駐車場を利用しましょう
- イモビライザー、GPS装置、ハンドロックなどの強固な盗難防止機を複数活用するようにしましょう



ドアロックだけでは愛車を守れません。万全な防犯対策で被害を未然に防ぎましょう。

ふるさと再発見プロジェクト

新治段々と朝日峠展望公園

8月23日(日) 午前9時30分～午後3時30分

小町の館、新治段々(東城寺採石場跡地)および朝日峠展望公園

筑波山周辺や土浦の大地の成り立ちなどの解説

定20人(先着順)

持昼食、飲み物、帽子、タオル、軍手、雨具、筆記用具
※小学生以下は保護者同伴

ハイキングができる服装でご参加ください。雨天時は小町の館内で別プログラム。

¥500円(資料・保険代)

申電話で

小町の館 ☎862・1100(2)

第18回土浦新能

9月26日(土) 午後6時開演
場土浦城址本丸内

内仕舞「桜川」、狂言「口真似」、能「田村」

¥S席5000円、A席3000円(学割2000円)

他チケット販売所/文化課

市民会館、亀城プラザ

問文化課 ☎862・1941

みどり香るまちづくり 企画「ソングレスト」



植物のかおりをまちづくりに活かす企画を募集します。

優秀な企画に対しては、企画に応じたかおりの樹木・草花の苗木・苗を提供します。応募要件や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

◎公共団体、企業、学校、NPO、町内会などの各種団体、個人など

10月9日(金)

環境省大気生活環境室

☎03・5521・8299

「クロスボウ」を有器具に指定しました

茨城県青少年の健全育成等に関する条例に基づき、クロスボウ(洋弓銃)を青少年(18歳未満の方)に有害な器具として指定しました。

これにより、青少年に対するクロスボウの販売・貸付が禁止され、違反した県内の業者は30万円以下の罰金に処せられます。また、県内にいる全ての方も、正当な理由なく青少年に対して販売・貸付や所持をさせることが禁止されます。

問県女性青少年課 ☎029・301・2183

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

8月行事食は「東北夏祭り弁当」です。

東北の4大祭りにちなんだ4つの味をご用意しました! 仙台味噌使用の「豚焼肉」! 「焼きそば」は、横手焼きそばをイメージし、青森郷土料理「はりはり漬」山形郷土料理「だし」。

8月のお祭りを、お弁当でも味わってください!

「土浦市・阿見町・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中! 化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください!

高年齢者専門宅配弁当 **宅配クック123 土浦つくば店**
[HP] <http://www.konanss.jp/> ☎0120-994-258

巡礼の旅 お陰様で20年の実績 形山睡峰和尚が同行します

四国八十八ヶ所(第1回/全3回) 133,000円
出発日: 10/12(月)~5日間

西国三十三観音(第1回/全2回) 158,000円
出発日: 11/16(月)~5日間

◎駐車場無料◎
ピアタウン発着バスツアー **もも持ち食べ放題 夕ア園散策 8,990円**

出発日 **8月29日(土)**
9月6日(日) 詳しくは、下記お問い合わせくださいませ。

カスミグループ 株式会社カスミトラバリ土浦店 TEL 029-824-0835

**第10回いばらきイメージアツ
 プ大賞募集中心!**

茨城県や県内地域の知名度・イメージの向上に貢献した取り組みを募集します。分野および活動主体は問いません。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

9月11日(金)

関東地域計画課(☎029・301・2732)

**最高裁判所委嘱 土浦調停協会
 無料調停相談会**

9月12日(土) 午前10時〜午後3時

場亀城プラザ

内 夫婦・親子・相続などの家庭問題や、土地建物、交通事故や金銭問題などでお悩みの方へ、調停委員がその手続きについて相談に応じます。

申当日先着順

関土浦調停協会(☎8221・4347)

茨城県八士会無料相談会

9月6日(日) 午前9時30分〜午後3時(受け付けは午後2時30分まで)

場茨城県産業会館 大会議室(水戸市桜川二丁目)

内 弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が、無料相談に応じます。

申当日先着順(予約不可)
 茨城土地家屋調査士会(☎029・259・7400)

**茨城県不妊専門相談センター
 無料個別相談**

9月13日(日)、17日(木)
 27日(日)、28日(月) 午前9時〜正午、30日(火) 午後6時〜9時
 ※翌月以降の日程はお問い合わせください。

場四中地区公民館

内 産婦人科医師・泌尿器科医師・不妊カウンセラー・助産師が、相談をお受けします。お気軽にご相談下さい。

申電話で

関県産婦人科医会(☎029・241・1130)

カンボジア&ベトナム視察
 研修参加者募集

11月14日(土)〜18日(水)
 内 現地学校訪問、日本祭視察、ホーチミン・プノンペン市内見学

定 15人(先着順。少数の場合中止)
 15万8000円(パスポート取得費用、旅行保険費用などの個人的費用は別途)

申電話で
 9月30日(水)
 関土浦市国際交流協会事務局(市民活動課内 ☎内線2030)

**世界遺産日帰りバスツアー
 参加者募集**

10月30日(金) 午前7時30分〜午後6時(予定)
 内 世界文化遺産富岡製糸場、こんにやくパーク見学
 定 45人(先着順)
 6500円(昼食付)
 申電話で
 9月30日(水)
 関土浦ユネスコ協会事務局(市民活動課内 ☎内線2031)

手作りパン&簡単料理

10月1日(木)、29日(木)、11月12日(木)(全3回) 午前10時〜午後1時
 場 農村環境改善センター内 農産物加工処理センター(永井本郷入会地)
 講 西岡栄子さん(料理研究家)
 内 ①さつまいも入り米粉ブレッド、季節の野菜のニョッキ、②米粉入りあんぱん、

食事パン、秋野菜のサラダ、③そば粉を使ったパン・デザート

定 15人
 2500円
 持 エプロン、布巾、持ち帰りの容器、上履き、筆記用具
 申 電話で(先着順)
 9月15日(火)
 ※1回単位の参加は要相談
 関市農業公社(☎862・5143)

**シルバーリハビリ体操指導士
 3級養成講習会**

10月6日〜23日の火・金曜日(全6回)、10月15日〜11月2日の月・木曜日(全6回) 午前10時〜午後3時45分(初日と2日目は午前9時45分から)
 場 県立健康プラザ(水戸市笠原町)
 対 60歳以上で常勤の職についておらず、講習終了後に地域ボランティア活動に参加できる方
 内 解剖運動学、シルバーリハビリ体操など。
 9月16日(水)
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
 関県立健康プラザ(☎029・243・4217)

びゅう 夏の お出かけ 伊豆 1泊2日 平・休日出発限定 往復限定列車利用

上野東京ラインでお出かけ! びゅう商品で夏を満喫しよう

伊豆方面へ向けたびゅう商品を1組10,000円以上のご契約で、ムコナくんオリジナルグッズをプレゼント!

※10月以降の秋商品 8月6日以降、順次発売開始!

往路 土浦 東京 伊豆急 下田

下田・相玉温泉 里山の別邸 下田セントラルホテル

東京駅発着・旅行代金/おとな(こども)1名様 16,500円(14,000円)~18,500円(16,000)

●復路は往路の逆行程となります。

■出発日:2015年8月26日(水)~2015年9月30日(水) ■部屋:風呂・トイレ付和洋室(禁煙)
 ■食事:夕食1回・朝食1回付 ※延泊・復路の延長はできません。※宿泊のみコースはございません。※2泊3日コースもございます。

JR ☆お問い合わせ☆ びゅうプラザ土浦駅まで TEL(029)824-8390

JR東日本 営業時間/平日(月~金)11:00~19:00 土日祝10:00~17:00

旅行企画 実施 JR 東日本旅客鉄道株式会社



9月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
9月15日(火)
午前10時～午後3時
(☎ 822-3216)
- 常陽銀行土浦ローンプラザ(土浦駅前支店内)
9月12日(出)
午前10時～午後4時
(☎ 821-3541)
- 常陽銀行荒川沖支店
9月10日(木)
午前10時～午後3時
(☎ 841-1123)
- 筑波銀行すまいるプラザ土浦(真鍋支店併設)
9月12日(出)
午前10時～午後4時
(☎ 0120-218-124)
- 筑波銀行真鍋支店
9月17日(木)
午前10時～午後3時
(☎ 822-2201)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

ひきこもり公演会
インターネット依存の現状と予防
日 9月10日(木) 午後1時30分～4時
場 牛久市エスカード生涯学習センター(牛久市牛久)
講 三原聡子さん(臨床心理士)
内 ネット依存の現状と予防方

霞ヶ浦環境科学センター
開設10周年記念シンポジウム
～霞ヶ浦の将来像～
日 9月5日(土) 午後1時30分～4時30分
場 霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)
内 記念講演「気候変動と霞ヶ浦(三村信男さん・茨城大学学長)、パネルディスカッションなど
日 8月30日(日)

ジュニアクッキング
日 ①8月25日(火)、②27日(木)
午前10時～午後1時
場 ①四中地区公民館、②六中地区公民館
内 三色おにぎり、豚しゃぶサラダ、じゃがいもとワカメのみそ汁、牛乳かん入りフ

古文書講座
色川三著「古紙遺布留道」
日 9月27日(日)、10月25日(日)、11月29日(日)、12月20日(日)、1月31日(日)(全5回) 午前10時～正午
場 博物館 視聴覚ホール
内 古文書読解の基礎や技術を学びます。初心者も聴講できます。
対 全日程参加できる方
定 50人(先着順)
料 ¥500円(資料代)
申 電話または直接
日 9月8日(火)～15日(火)
問 市立博物館(☎ 824・2928)

霞ヶ浦医療センター
公開市民講座
日 8月26日(水) 午後3時から
場 地域医療研修センター(霞ヶ浦医療センター内)
講 高橋明子さん(薬剤師)
内 ぐすりの最近の話題
問 同センター(☎ 822・5050)

保護司会第12回市民公開講座
日 8月29日(土) 午後1時30分から
場 更生保護サポートセンター(中央出張所2階)
講 市立博物館学芸員
内 「家事志」にみる江戸時代の女性
問 更正保護サポートセンター(☎ 875・9701)

法など
問 県精神保健福祉センター(☎ 029・243・2870)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問 同センター環境活動推進課(☎ 828・0961)

ルーツポンチ
対 小学生
定 ①10人、②15人(各先着順)
料 ¥500円
持 エプロン、三角巾、ふきん、手ふきタオル
申 電話またはファクスで
問 土浦友の会(☎ 822・9329 森)

つくば国際大学公開講座
日 ①9月13日(日)、10月4日(日)(全2回) 午後1時30分～3時30分、②9月30日(水)、10月7日(水)、14日(水)(全3回) 午後2時40分～4時10分
場 ①同大学第2キャンパス(真鍋六丁目)、②同大学キャンパス(真鍋六丁目)
内 ①1日目：正常な眠りと睡眠障害について、2日目：賢い介護保険の利用の仕方／転倒予防・認知症予防のための運動、②高齢社会をよりよく生きるために
定 各30人(先着順)
料 各1000円
申 電話で
各講座開講一週間前
※詳しくはお問い合わせください。
問 同大学教務課(☎ 826・6000)

昼も夜も、土曜日も日曜日も、お食事を ご自宅まで お届けします!!



普通食 おかずのみなら・・・

1食 475円(税込513円)

※1食だけでも、お届けいたします

初回のご注文に限り、**1食無料**でお届けします。
是非とも一度、ご試食してみてください!

※お弁当の一例です

ライフデリ土浦店 TEL: 029-875-7139

配達エリア: 土浦市(一部地域除く)

茨城県土浦市真鍋2-3-6



在宅で看護。笑顔と共に安心を・・・

ウララ訪問看護
リハビリステーション

24時間
365日

訪問看護とは、住み慣れた地域やご家庭でその人らしく療養生活を送れるように、看護師などが訪問し看護ケアの提供や自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

お問合せは TEL: 029-827-1111 <http://egao-no.com>

【関連医療施設】ウララ歯科クリニック・ウララ胃腸科外科

人権と平和のつどい

第1部 広島平和記念式典参加者の体験発表

第2部 講演会 講師：菊地幸夫さん

演題／

「出会いの人生から学んだこと」



と き／9月27日(日)
午後1時30分から(開場は午後1時)

ところ／市民会館小ホール

定員／340人(先着順)

※一時保育、手話通訳をご希望の方は、事前にご連絡ください。

☎総務課(☎826-1111 内線2330)



講師 プロフィール

東京都出身。中央大学法学部卒。日本テレビ「行列のできる法律相談所」および「スッキリ!!」にレギュラー出演中。弁護士としては、民事・刑事・学校・教育問題・少年事件など広く手掛けている。



国勢調査を実施します

☎国勢調査に関して…コールセンター(☎0570-07-2015)

※8月24日～10月31日 午前8時～午後9時

調査員に関して…国勢調査土浦市実施本部(☎862-4515)

今回の国勢調査は、平成27年10月1日現在で日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。調査へのご協力をお願いします。

●今回の国勢調査からの変更点

- 今回の調査から、紙の調査票を配布する前の一定期間、インターネットやスマートフォンを利用した回答ができるようになりました。
- インターネットを利用できる環境にない方へは紙の調査票を配布しますので、記入のうえ郵送いただくか、調査員へお渡しください。

9月10日(木)～9月12日(土)

インターネット回答用IDを全世帯に配布



9月10日(木)～9月20日(日)

パソコンやスマートフォンなどで回答



9月26日(土)～9月30日(水)

回答できなかった世帯に紙の調査票を配布



10月1日(木)～10月7日(水)

調査票を提出(郵送または調査員に手渡し)

★ご注意ください!

- ◎ 調査員が9月上旬から各世帯を訪問して調査関係書類を配布します。その際、身分を証明する「国勢調査員証」、「国勢調査従事者用腕章」を携帯しています。
- ◎ 国勢調査では、金銭の要求、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などを聞くことはありませんので、不審に思った際は速やかに市またはコールセンターにお知らせください。

道路への倒木、枝・雑草の張り出しにご注意!



道路や歩道への倒木、枝の張り出しにより、通行の支障になっていることが見受けられます。これらが原因で、車両や歩行者に事故が発生したときは、**当該樹木の所有者の責任を問われるときがあります**ので、樹木の伐採または枝払いをお願いします。特に、強風や大雨の後は注意するようにご協力をお願いします。



また、所有地から公道に張り出す雑草についても、同様に管理をお願いします。

問 県道：土浦土木事務所道路管理課(☎822-4346)
市道：市道路課(☎826-1111 内線2394、2395)

●具体例

- 道路、歩道へ樹木が張り出している
- 枯れ木、折れ枝などにより通行障害がある(またはその恐れがある)
- 竹林の繁茂による通行障害がある(またはその恐れがある)
- 雑草が公道上に伸び、通行障害がある。見通しが悪い

作業時の注意点

- 電線や電話線のある場所での作業は、事前に東京電力またはNTTに連絡し、立会いのもとで行ってください。
- 通行車両、自転車、歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分気をつけてください。

注意！ 容器包装プラスチックの分け方

～ペットボトル本体は容器包装プラスチックには出せません～



ペットボトルの本体は容器包装プラスチックではありません。ペットボトルはペットボトル収集日に、キャップとラベルは容器包装プラスチック収集日にそれぞれ出すようお願いします。

問 環境衛生課(☎826-1111 内線2492)

●容器包装プラスチックとは？

右のプラマークが付いているものが対象です。マークの隣に容器包装プラスチックがどの部分かが記載されています。



一例

- 包装類(菓子袋、冷凍食品の包み、ペットボトルのラベルなど)
- 容器類(卵のパックなど)
- 発泡スチロール類(白色トレイなど)
- その他(ボトルのキャップなど)



ペットボトルは潰すと袋にたくさん入るよ!

●ペットボトルの出し方

対象となるペットボトルには、ラベルやボトル本体にマークがあります。



- キャップとラベルを必ずはずしてください。
- 本体の中を水ですすいでください。
- 市指定のごみ袋は使用せず、中身が見えるような袋に入れて集積場に出してください。ネットバックのある集積場は、ネットバックに直接入れてください。
- 収集日は月2回です。
- 資源ごみの集積場に出してください。
- 油などが入っていた容器は出せません。



水郷テニスコート



水郷テニスコート

(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

硬式テニス教室

教室名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
初心初中級 基本・応用	高校生以上	火	19:30~21:00	9/29~12/8	8	40人	6000円
中級 試合想定	高校生以上	水	19:30~21:00	9/30~11/18	8	24人	9000円
初心初中級 基本・応用	高校生以上	木	19:30~21:00	10/1~11/19	8	40人	6000円
初心初級 基本・応用	高校生以上	金	10:00~11:30	9/18~12/4	10	40人	7500円

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口に持参(月曜休館)
※はがき1枚につき1教室の申し込み(連名での申し込みはできません)。

申込締切／9月8日(火)(必着)

◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。受講料には保険代が含まれます。

市立博物館からの お知らせ

市立博物館

(〒300-0043 中央一丁目15-18 ☎824-2928)



戦争に関する記憶・体験談を募集します

今年は戦後70年という節目の年にあたります。市立博物館では、戦争の記憶を次世代まで語り継いでいくため、皆さんの戦争に関する記憶や体験談を募集しています。皆さんの戦中・戦後の思い出をお聞かせください。

対象者／太平洋戦争当時、土浦市域で戦争を体験した方、土浦市域に居住・通勤・通学した方。または戦争を体験された市民の方

内容／戦時中の生活、疎開・空襲体験、徴兵・出征、抑留、学校生活、勤労働員など

応募方法／博物館、支所・出張所、各地区公民館、または市ホームページにある「調査票」に必要事項を記入し、郵送または直接。

応募締切／10月20日(火)

※後日、詳しい内容を聞き取りさせていただく場合があります。

「土屋家の刀剣」特別公開

国宝、重要文化財の土屋家刀剣を公開します。

とき／9月9日(木)~10月4日(日)
(9月21日を除く月曜および9月24日(木)休館)

ところ／市立博物館 展示室1・2

※見学には入館料が必要です。

写真展

「戦後70年の歩みをたどる」

とき／8月30日(日)まで 午前9時~午後4時30分

ところ／市立博物館 展示ホール

※見学には入館料が必要です。



水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(月曜休館)
 ※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切／9月20日(日)(必着)
 ※バレーボールのみ8月30日(日)(必着)となります。
 ◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。

☎水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	9/8~12/8	10	40人	6000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	10/6~12/15	8	36人	4200円
ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月児親子	火	10:30~11:30	10/6~12/15	8	15組(30人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	10/6~12/15	8	36人	4200円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	10/6~12/15	8	25人	4200円
NEW! ケイキフラ(キッズフラダンス)	4歳~13歳女子	火	17:00~18:00	10/6~12/15	8	20人	4200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	10/6~12/15	8	36人	4200円
タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	火	20:10~21:00	10/6~12/15	8	30人	4200円
親子リトミックA	1歳半~4歳児親子	水	9:40~10:30	10/7~12/9	10	25組(50人)	5200円
親子リトミックB	1歳半~4歳児親子	水	10:40~11:30	10/7~12/9	10	25組(50人)	5200円
骨盤調整ストレッチ	一般男女	水	10:30~11:30	10/7~12/9	8	15人	6000円
ソフトヨガ【初心者】	一般男女	水	14:00~15:00	10/7~12/9	10	35人	5200円
ジュニアフットサルA	未就学児(4歳~)	水	16:30~17:15	10/7~11/18	4	30人	3000円
ジュニアフットサルB	小学1~3年生	水	17:25~18:15	10/7~11/18	4	30人	3000円
パワーヨガ【水曜夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	10/7~12/9	10	45人	5200円
パワーヨガ【水曜夜間・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	10/7~12/9	10	45人	5200円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	10/8~12/10	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	10/8~12/10	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	10/8~12/10	8	20人	4200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	10/8~12/10	8	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	20:00~21:00	10/8~12/10	10	30人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	10/9~12/11	10	30人	5200円
やさしいパワーヨガ(シニアヨガ)	一般男女	金	10:35~11:35	10/9~12/11	10	40人	5200円
ファイティングシェイプ&ストレッチ	一般男女	金	13:30~14:30	10/9~12/11	8	25人	4200円
アスリートcoreパワーヨガ	一般男女	金	19:00~19:50	10/9~12/11	6	20人	4800円
リラックスヨガ	一般男女	金	19:15~20:15	10/9~12/11	10	35人	5200円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	20:00~21:00	10/9~12/11	10	45人	5200円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:00~11:00	10/10~12/19	10	30人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~6歳(小学生未満)	土	11:15~12:15	10/10~12/19	10	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	10/10~12/19	10	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	10/10~12/19	10	20人	6200円
NEW! からだ調整ストレッチ&フィットネス	一般男女	土	18:30~19:20	10/10~12/12	5	25人	2700円
NEW! 燃焼エアロビクス	一般男女	土	19:30~20:20	10/10~12/12	5	25人	2700円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	10/11~12/13	8	20人	6500円
NEW! 姿勢改善フィットネス(ポルドブラ)	一般男女	日	18:30~19:20	10/11~12/13	6	25人	3200円
NEW! 爽快! ダンスエアロビクス	一般男女	日	19:30~20:20	10/11~12/13	6	25人	3200円

参加者募集!!

「まちのホームページ」を自分たちでつくろう!
土浦市協働のまちづくりワークショップ

土浦にはどのような魅力があるのだろうか?土浦に関心を寄せる人々には、どのような情報が求められているのだろうか?みんなで楽しく話しあいながら、そして、さまざまな活動に役立つ「伝える技術」を学びあいながら、土浦を広くアピールする「まちのホームページ」をともに作り、「つちうらのまちのレポーター」(つちレポ)として、第一歩を踏み出してみませんか?



土浦の魅力を
見つけ、つくり、
発信しよう!!

※インターネットやデザインなどに関する専門知識は不要です。また、それらの技術を学ぶ講座ではありません。土浦に関するさまざまな情報の取材・発信の仕方をもとに考え、学ぶワークショップです。

日 10月10・17・24日、11月7・14・21日、12月12日(各土曜日、全7回) 午後1時30分~4時30分

※部分参加も可能ですが、多くの回に参加できる方を優先します。

場 市役所会議室ほか

進行役/徳田太郎さん(日本ファシリテーション協会)ほか

対 市内に居住または通勤・通学している方、市内で活動を行っている方

※特に若い方の参加をお待ちしています。

定 30人(先着順)

申 住所、氏名、連絡先を電話、ファクスまたは郵送で

9月11日(金)

申・問 市民活動課(☎826-1111 内線2234 FAX 822-9252)

亀城プラザレッスン受講生募集

問 亀城プラザ(☎824-3121)

★亀城プラザつきいちレッスン

おやこヨガ

日 9月14日、10月5日、11月9日、12月14日、1月18日、2月8日、3月14日 各月曜日 午前10時30分~11時30分

対 生後3か月~3才児と保護者

講 長谷川あゆみさん(HC認定おやこヨガインストラクター)

定 各回30組(先着順)

¥ 1回750円(初回に7回申込の場合5000円)

アタッチメント・ベビーマッサージ

日 9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、1月12日、2月9日、3月8日 各火曜日 午前10時30分~正午

対 生後2か月~未歩行児と保護者

講 長谷川あゆみさん(日本アタッチメント育児協会認定インストラクター)

定 各回20組(先着順)

¥ 1回750円(初回に7回申込の場合5000円)

★亀城プラザ短期レッスン

アロマで作る薬箱とスキンケア

日・日

① 9月1日(火) 午前10時から ママキッズ虫除クリーム

② 9月1日(火) 午前11時から ペット用肉球クリーム

③ 9月15日(火) 午後7時から 究極の美容ジェル

④ 9月15日(火) 午後8時から 生理痛・更年期ジェル

⑤ 9月22日(火) 午前10時から 肩こり・腰ジェル

⑥ 9月22日(火) 午前11時から 万能ラベンダークリーム

対 一般男女

講 こばやしゆきさん(日本メディカルアロマセラピー協会セルフカンセラー講師)

定 各回10人(先着順)

¥ 各回500円(材料費別途)

おとなとこどものネイルレッスン

「小さなLadyのためのネイルレッスン」

日 9月18日(金) 午後5時~6時30分

対 小学生以下(3年生以下は保護者同伴)

講 市川美咲さん(JNEC日本ネイリスト技能検定2級)

定 10人(先着順)

¥ 500円(別途材料費500円)

他 申込開始/8月22日(土)

「綺麗なLadyのためのネイルレッスン」

日 9月18日(金) 午後7時~8時30分

対 一般女性

講 市川美咲さん(JNEC日本ネイリスト技能検定2級)

定 10人(先着順)

¥ 500円(別途材料費1000円)

他 申込開始/8月22日(土)

◎ 共通

申 電話または直接(水曜休館)

赤ちゃんおめでとう 訪問事業

赤ちゃんおめでとう訪問は、赤ちゃんが生まれたご家庭に、地域の身近な相談相手として、民生委員児童委員または保健師が訪問し、乳幼児健診や子育て支援に関する情報をお伝えし、安心して子育てができるように支援する事業です。お気軽にご相談ください。

訪問時期／お子さんが生後2～3か月ごろ
※生後2か月ごろに事業の案内をはがきでお知らせします。その後、担当者と訪問日時を調整します。

問健康増進課(☎826-3471)

熱中症に注意!!

熱中症の予防と対処法

- ◎室内でも温度を測り、確認しましょう
- ◎外出時には通気性の良い服を着て、きちんと帽子をかぶりましょう
- ◎日陰を上手に利用し、こまめに休憩をとりましょう
- ◎こまめに水分・塩分を補給しましょう
- ◎体調の悪いときは特に注意しましょう

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない
- 中度…頭痛、吐き気、体がだるい
- 重度…意識がない、けいれん、高い体温

こんな日は熱中症に注意しましょう

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

こんな人は特に注意しましょう

- 高齢者、幼児、肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人
- ※自宅での暑さ対策の困難な方は、公民館のロビーなどを利用しましょう。

問健康増進課(☎826-3471)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

8月生まれ



10月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

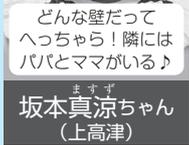
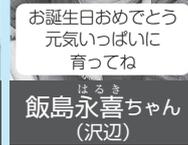
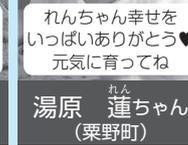
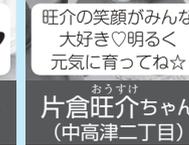
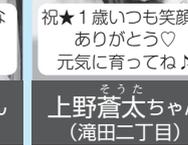
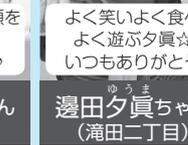
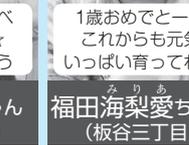
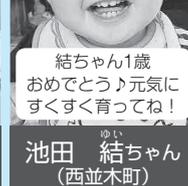
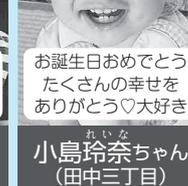
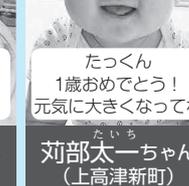
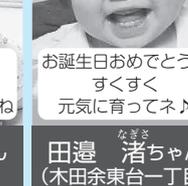
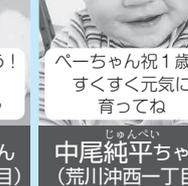
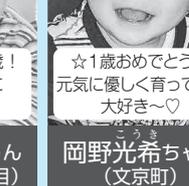
8月31日(月)

※10月上・中旬号に分けての掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

応募のお願い

2ポイント

①頭がきれいな写真
②25文字には記号(、,、,、)なども含まず

 どんな壁だって へっちゃん!隣には パパとママがいる♪	 お誕生日おめでとう 元気いっぱい 育ってね	 れんちゃん幸せを いっぱいありがとう♡ 元気に育ってね	 旺介の笑顔がみんな 大好き♡明るく 元気に育ってね☆	 祝★1歳いつも笑顔 ありがとう♡ 元気に育ってね♪	 よく笑いよく食べ よく遊ぶ夕眞☆ いつもありがとう	 1歳おめでとう♡ これからも元気 いっぱい育ってね♡
 ますず 坂本真涼ちゃん (上高津)	 はるき 飯島永喜ちゃん (沢辺)	 れん 湯原 蓮ちゃん (粟野町)	 おますけ 片倉旺介ちゃん (中高津二丁目)	 そうた 上野蒼太ちゃん (滝田二丁目)	 ゆうま 邊田夕眞ちゃん (滝田二丁目)	 みりあ 福田海梨愛ちゃん (板谷三丁目)
 1歳おめでとう! 笑顔が素敵な 男になれよう	 結ちゃん1歳 おめでとう!元気に すくすく育ってね!	 お誕生日おめでとう たくさんの幸せを ありがとう♡大好き	 たっくん 1歳おめでとう! 元気に大きくなってね	 お誕生日おめでとう! すくすく 元気に育ってネ!	 ペーちゃん祝1歳! すくすく元気に 育ってね	 ☆1歳おめでとう☆ 元気に優しく育ってね! 大好き♡
 はると 宮内陽翔ちゃん (沖新田)	 ゆい 池田 結ちゃん (西並木町)	 れいな 小島玲奈ちゃん (田中三丁目)	 たいち 苅部太一ちゃん (上高津新町)	 なつき 田邊 渚ちゃん (木田余東台一丁目)	 じゅんぺい 中尾純平ちゃん (荒川沖西一丁目)	 ひろき 岡野光希ちゃん (文京町)

※掲載した氏名、住所などの個人情報、この広報紙以外では使用しません。

9月子育てひろば



施設名	日時	内容
新生保育所 (☎841-0575)	19日(土) 9:30~11:00	運動会に参加しましょう
東崎保育所 (☎821-2807)	19日(土) 9:30~11:00	運動会 おみやげ拾いに参加しましょう
竹ノ入保育所 (☎842-6253)	19日(土) 9:30~11:00	運動会を見に来て下さい
荒川沖保育所 (☎841-0037)	19日(土) 10:00~11:00	運動会 おみやげ拾いに参加しましょう
神立保育所 (☎831-8464)	19日(土) 10:00~11:00	運動会でおみやげ拾いをしましょう
天川保育所 (☎822-6172)	26日(土) 10:00~11:00	運動会でおみやげ拾いに参加しましょう
新川保育所 (☎822-8896)	17日(木) 10:00~11:15	はじめてのパパ・ママパスポート
荒川沖保育所 (☎841-0037)	25日(金) 9:30~11:00	保育室開放 たんぽぽ
都和児童館 (☎832-3112)	8日(火) 10:30~	母親クラブ主催「防災訓練」
	17日(木) 10:30~	作ってあそぼう「ビックリ箱作り」
	18日(金) 10:30~	親子ピクス
ポプラ児童館 (☎841-3212)	10日(木) 10:30~(1部)	親子制作
	10日(木) 11:15~(2部)	
	11日(金) 10:30~11:30	親子リトミック
	29日(火) 11:00~11:40	英語で遊ぼう
新治児童館 (☎862-4403)	7日(月) 10:30~11:30	親子ピクス
	9日(水) 10:30~11:30	おはなし会(竹とんぼ)
	16日(水) 10:30~11:30	リズムあそび
都和幼稚園 (☎831-3735)	10日(木) 10:00~11:00	水遊びをしよう ※雨天の場合 好きな遊びをしよう
土浦幼稚園 (☎821-0796)	14日(月) 9:30~10:30	運動遊び

施設名	日時・会場・内容	
さくらんぼ (☎823-1288)	◎申込受付は8月25日(火)9:30から 親子ふれあい教室(10:00~11:30) 運動会ごっこ 六中地区公民館 8日(火) 神立地区コミュニティセンター 9日(水) 都和公民館 11日(金) 新治地区公民館 14日(月) 一中地区公民館 15日(火) 三中地区公民館 17日(木) 二中地区公民館 18日(金) 四中地区公民館 25日(金) すくすくルーム(10:00~11:30) 手作りおもちゃ 二中地区公民館 4日(金) 三中地区公民館 7日(月) 園庭開放(10:00~11:30)3日(木) センター開放(10:00~11:30)24日(木) カレンダー作り&栄養相談	
	白鳥保育園 (☎831-2590) ※園庭開放 月~金曜日の 8:30~15:30 (祝日を除く)	親子クラブ(9:30~11:30) ◎申込受付は前日16:00まで 3日(木) 新聞紙遊び 10日(木) 敬老の日制作 17日(木) 運動遊び 24日(木) 粘土遊び
	ありんこくらぶ (☎841-0463) ※園庭開放 月~金曜日の 10:00~15:00 (祝日を除く)	イベント(10:00~12:00) ※9:45集合 ◎申込受付は8月21日(金)9:00~15:30 1日(火) 誕生会7・8・9月生まれ 8日(火) プラバン作り 10日(木) 赤ちゃんサロン(ベビーマッサージ) ※10:15集合(10:30~正午) 15日(火) 食育講習会 29日(火) 作って遊ぼう
	ひまわり (☎843-1117) ※遊びの広場 月~金曜日の 9:30~16:00 (祝日を除く)	イベント(10:00~11:30) ◎申込受付は8月20日(木)9:00から 3日(木) お誕生会 4日(金)、14日(月) ベビーマッサージ 8日(火)、9日(水) 親子クッキング 10日(木)、24日(木) 親子ピクス 15日(火) キッズ広場 16日(水)、17日(木) お名前付きガーデン 28日(月) ちびっこ広場(1歳児) 29日(火) 赤ちゃん広場(0歳児) 30日(水) わんぱく広場(2歳以上児) ※10日は三中地区公民館、15日は乙戸沼公園、24日は六中地区公民館で開催

乳幼児ベビーシート貸し出し

☎9月13日(日) 午前9時~9時30分
 場 市役所本庁舎前
 関 市内に居住するおおむね1歳児(体重10kg未満、身長75cm以下)
 までの子供をもつ保護者または10月末までに出産予定の方

持 クリーニングなどの代金2000円、運転免許証
 申 電話で
 他 申込日…9月7日(月)、8日(火)
 問 生活安全課(☎826-1111 内線2298)



問 市立図書館 (☎823-4646) [HP http://www.t-lib.jp/](http://www.t-lib.jp/)

9月のとしょかん



郷土に関する資料や、最近話題になった本で不要になったものがありましたら、図書館で活用させていただきますので、ご寄贈をお待ちしております。ご寄贈いただいた本につきましては、「土浦市立図書館寄贈資料の受領に関するガイドライン」に基づいて選定し、図書館資料といたします。

<最近話題になった本>

「火花」又吉直樹／著、「サラバ 上下」西加奈子／著、「ラプラスの魔女」東野圭吾／著、「悲嘆の門 上下」宮部みゆき／著、「村上海賊の娘 上下」和田 竜／著、「鹿の王 上下」上橋菜穂子／著

※寄贈を受けられない資料

出版の古いもの、雑誌、逐次刊行物、ガイドブック、参考書、問題集、汚れや破損や書き込みのあるもの、DVD・ビデオ(著作権の制限があるため)、公共図書館に不適切なもの

寄贈後の資料の取り扱いについては、図書館に一任させていただきます。また、ご自宅への引き取りは行っておりません。ご了承ください。

図書館カレンダー 9月

2015.September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		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			

● は休館日。○ は分館のみ休館
 本館…火～金曜日 9:30～19:00
 土・日・祝日 9:30～17:00
 分館…火～日曜日 9:30～17:00
 (三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

今月のおすすめ本



虫の虫(昆虫)

自然と向き合えば、答えは見えてくるかもしれません。大の虫好きで知られる養老孟司氏による虫採りエッセイ集です。まだ見ぬゾウムシ



を追いかけた、ラオスでの昆虫採集や、「虫を見る」ことについて語ります。虫のカラー写真も掲載されています。

【養老孟司／著】

最後の詩集(詩)

必要なものは、歩くこと、そして詩でした。今年の5月に亡くなった詩人、長田弘氏が最晩年に書いた詩15篇を自ら編んだラストアルバムです。連作小文「日々を楽しむ」6篇を大橋歩氏の画とともに楽しめます。



【長田 弘／著】

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／9月13日(日)、27日(日)
 午前10時30分から

ところ／視聴覚室

ちいさなおはなし会(乳幼児向け)

と き／9月16日(水)
 午前11時から

ところ／児童室

◎日時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。

こどもの本



□にっぽんのおにぎり【白央篤司／著】

□100年後の水を守る【橋本淳司／著】

□すし食いねえ 【吉橋通夫／著】

□神々と戦士たち1
 【ミシェル・ペイヴァー／著】

□麒麟のセラフィナ
 【ロラン・ド・ブリュノフ／著】

□およげないさかな
 【せなけいこ／作・絵】

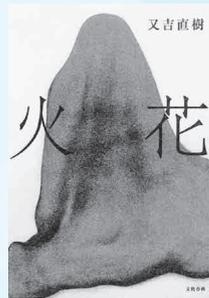
□まじょがかぜをひいたらね
 【高島 純／絵】

先月の人気図書



火花

売れないお笑い芸人、徳永は奇想の天才である一方で人間味溢れる先輩芸人の神谷を師として慕っていました。芸人の2人が運命のように出会ってから劇は始まりません。笑いとは何か、人間が生きるとは何なのかを描いています。第153回芥川賞受賞作品【又吉直樹／著】



今月の展示棚



テーマ：はじめませんか？家庭菜園

まだまだ暑さが続きますが、野菜を上手にとると健康的に体温を下げることもできるといいます。

野菜の種類や栄養について知り、ご家庭で作ってみませんか？

楽しく育てて、おいしく食べると、もっと野菜のことが好きになるかもしれません。

9月の無料相談

*祝日は除きます

相談名	日	時	場所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:00~16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15		要望、苦情、意見など(担当職員)
司法書士相談	9日(水)	13:00~15:00		相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題(司法書士) ※予約制
行政書士相談	17日(木)	13:00~16:00		遺言書・相続・贈与などに関すること(行政書士) ※予約制
総合労働相談	11日(金)	13:00~16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-226-3296)
土地家屋調査士相談	2日(水)	13:00~15:00	広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関すること(土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)
行政相談	16日(水)	13:30~15:30	ふれあいセンターながみね(☎内線2376)	国や法人・県に関する苦情、意見、要望(行政相談委員)
税務相談	1日(火)・10日(木)・15日(木)	13:00~15:00	税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00~14:00)
心配ごと相談	水・金曜日	13:00~16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員)
消費生活相談	月~金曜日	9:30~16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)
家庭児童相談	月~金曜日	8:30~17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どものすべてについて(家庭児童相談員)
育児相談	月~金曜日	9:00~17:00	地域子育て支援センター「さくらんぼ」(☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)
早期療育相談	月~金曜日	9:30~16:30	療育支援センター「ほか」(☎822-3411)	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(早期療育相談員)
青少年相談	火~日曜日	10:30~17:00	青少年センター(ウララ2 8階 ☎823-7838)	青少年についての困りごと(専任相談員) ※電話相談可
教育電話相談	月~金曜日	9:00~16:00	教育相談室 (☎823-7837)	不登校やいじめなどの早期解決と防止(教育相談員)
交通事故相談	月~金曜日(水曜日は弁護士相談)	9:00~16:45(13:00~16:00)	土浦合同庁舎県南地方交通事故相談所(☎823-1123)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)
人権相談	月~金曜日	8:30~16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)
結婚相談	3日・17日(木)	15:00~16:30	まちなか交流ステーション「ほっとOne」(☎879-8815)	結婚相談(県マリッジサポーター)
生活相談	毎週水曜日	13:00~16:00	新治地区公民館 (☎862-2673)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)
ひきこもり専門相談	15日(火)	10:00~12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。
精神保健相談(一般精神)	18日(金)	14:00~16:00		精神障害者の医療などに関すること(精神科医師) ※予約制。1日2件まで。日時が変更になる場合があります。
精神保健相談(老人精神)	1日(火)	14:30~16:30		
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日	男女共同参画センター(☎827-1107)	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	法律相談	12日(土)		
	法律相談	10日・24日(木)	月曜休館	法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
	一般相談(外国人相談を含む)	11日・25日(金)	13:00~16:00	仕事、夫婦、家族など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制
DVヘルプライン(電話相談)	17日(木)	13:00~16:00	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力など、女性のさまざまな悩みごと

協働のコーナー

☎市民活動課 協働推進室 (☎826-1111 内線2234)

第44回花いっぱい運動コンクール表彰団体が決定

土浦市まちづくり市民会議では、花づくりを通して地域における環境美化と明るいまちづくりを推進するとともに、コミュニティの活性化を図り、「思いやり」と「ふれあい」の心を豊かにすることを目的として「花いっぱい運動」を展開しています。その一環として、例年花壇コンクールを実施し、すばらしい成果をあげている地域団体や学校などを表彰しています。

今年度も95の団体・学校の参加があり、花の育成状況・花壇の創意工夫・管理状況などの審査をもとに各賞の受賞団体が決定しました。

特別賞: 並木一丁目健康クラブ、並木四丁目健康クラブ、六中地区コミュニティセンター、土浦第四中学校、土浦第二幼稚園、都和幼稚園

最優秀賞: 三中地区市民委員会、一中地区コミュニティ

センター、笠師町子ども会育成会、新治中学校、菅谷小学校

優秀賞: 都和地区市民委員会環境部、二中地区市民委員会環境部、生田町ひまわりの会、東並木健康クラブ、四中地区市民委員会、土浦市交通安全西部母の会、西並木町町内会、荒川沖東一丁目自然年会、都和地区コミュニティセンター、新治地区市民委員会環境部、桜町一丁目町内会、五中地区市民委員会、まりやま団地寿楽会、土浦第二小学校、土浦第一中学校、都和小学校、荒川沖小学校、中村小学校、下高津小学校、新治幼稚園、土浦幼稚園、大岩田幼稚園

※特別賞…最優秀賞を3年続けて受賞した団体表彰式は8月19日(水)に開催します。

9月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

食改さんの健康料理教室～野菜+1皿、塩分-1g～

対象者／市内に居住している方

と き	と ころ
9月3日(木)	神立地区コミュニティセンター
9月16日(水)	三中地区公民館
9月18日(金)	一中地区公民館

※時間は各回、午前10時～午後1時

定 員／各30人程度

内 容／調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」

参加料／300円

持ち物／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

ウォーキング大会

豊かな自然を堪能しながら、ウォーキングを楽しみませんか!

と き／9月26日(土)

午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

※雨天時には室内で軽運動を行ないます。

集合場所／ふれあいセンターながみね

コース／西根の里と里山コース(8.0km)

※コスモスに誘われて西根の里めぐりをしませんか。

定 員／100人(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

参加料／無料

※参加者にはつちまるオリジナルタオルプレゼント

申込方法／電話で



おいしいな教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や栄養の偏りの改善を図る教室です。

と き	内 容
9月29日(火)	お口の元気度チェック・歯ブラシの選び方・食生活チェック
10月13日(火)	「噛ミング30」って?塩分チェック・塩分計で自宅の味噌汁を測定
10月27日(火)	唾液パワーについて・口腔体操・糖分大丈夫?
11月17日(火)	いつまでも口からおいしく食べて元気な生活をおくるコツ・まとめ

※全4回。時間は各回、午後1時30分～3時20分

と ころ／三中地区公民館

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講 師／歯科衛生士・管理栄養士

定 員／各18人(先着順)

持ち物／タオル、筆記用具

申込方法／電話で

献血のお知らせ

献血は身近にできるボランティアです。献血にかかる時間は、受け付けから採血後の休憩まで約40分。皆さんのご協力をお願いします。

と き・と ころ／

8月21日(金)…イオンモール土浦(上高津)

8月31日(月)…カワチ薬品真鍋店

※時間は、午前10時～11時45分、午後1時～4時

健康教室

手のふるえをおこす病気

土浦市医師会
高安奈津子(高安クリニック)

手がふるえるという症状は日常的に見るものではないため、怖い病気ではないかと不安になる方も多いと思います。

脳卒中ではないかと心配されて受診される方がいらっしゃいますが、脳卒中の症状として手のふるえが出てくることもありうる(小脳や中脳、視床などが病巣の場合)ものの、通常は強いめまいや複視などほかの症状をともないます。症状が手のふるえのみであれば脳卒中をおこしていることは非常に稀です。手がふるえる症状でもっとも多いと思われるものは、本態性振戦ほんたいせいしんせんです。ある種の遺伝的素因で発症すると考えられています。原因は成人期から発症しますが高齢になるとふるえが顕著になり、手や首、声などがふるえます。発症時期を本人も覚えていないことが多いです。わずらわしい症状ですが、日常生活に大きな支障がなければ薬を服用する必要がない場合もあります。処方薬は降圧薬であるβ遮断薬のほか、抗てんかん薬、抗不安薬などを用いるほか、重症の場合手術療法も考慮されます。

次に、パーキンソン病という病気があります。中脳の黒質細胞の変性と脱落が主な病理学的所見です。脳の錐体外路系に障害がおきるため、運動の調節が困難になります。パーキンソン病のふるえはほぼ右左どちらかに強く、下肢のふるえも見られますが、特徴的な表情や歩き方などが見られれば比較的容易に診断できます。最近認知度が高まってきたレビー小体型認知症はパーキンソン病と症状が似ており、手のふるえもみられますが、認知症と幻視をともなうのが特徴です。ほかに、パーキンソン病ではないものの同様の症状がでるものをパーキンソン症候群と呼んでいます。脳血管障害によるものや薬剤によるものなどがあります。その他、手のふるえを起す疾患としては甲状腺機能亢進症、社会不安障害、その他の不随意運動などさまざまな疾患があります。

ちなみに、漢方でもふるえに対する処方が色々あります。日本の場合例えば「抑肝散加厚朴芍薬」などが有名です。半側顔面けいれんなどにも応用されます。

9月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ	
健康相談(予約制)	2日(火)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:10		
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	1日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	3日(休)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	10日(休)		つわぶき(☎831-4126)	
	17日(休)		湖畔荘(☎828-0881)	
	24日(休)		うらら(☎827-0050)	
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)	9:00~10:00	土浦市保健センター(☎826-3471)
	7~11か月児	7日(月)		
4か月児健康診査(平成27年5月生まれ)	9日(火)・10日(水)	13:00~13:40		
10か月児育児相談 (平成26年11月生まれ)	1日~15日生まれ	15日(火)	9:30~10:00	
	16日~30日生まれ		13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成26年2月生まれ)	2日(火)・3日(水)	13:00~13:40		
母と子の歯科健康診査(平成25年6月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:00		
3歳児健康診査(平成24年6月生まれ)	16日(火)・17日(水)	13:00~13:40		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	1日(火)・8日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	4日(金)	10:00~10:15		
機能訓練	と き	受付時間	ところ	
ふれあい教室	3日(休)	13:00~13:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	

休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

9月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
6日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右舂	野上病院 ☎822-0145 東崎町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
13日(日)	萩原クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
20日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
21日(月)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	鈴村医院 ☎821-0174 大町	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
22日(火)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町
23日(水)	山手医院 ☎835-3388 国分町	山手医院 ☎835-3388 国分町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
27日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	県南病院 ☎841-1148 中	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	すどう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日…午前9時~午後5時)

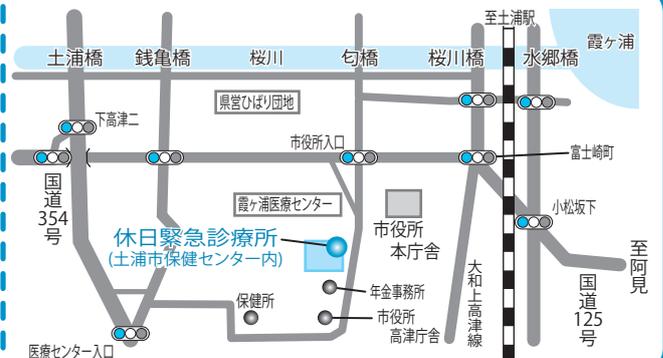
土浦市休日緊急診療所

診療科	時間	木	金	土	日	祝
内科	午後7時~10時			☺	☺	☺
小児科	午前9時~12時			☺	☺	☺
	午後1時~4時			☺	☺	☺
	午後7時~10時	☺	☺	☺	☺	☺

下高津二丁目7番27号(土浦市保健センター内)

☎823-9628(診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



発行 土浦市
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号
☎029-826-1111
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/
スマートフォン用ホームページ▶

編集 市長公室広報広聴課
発行日 平成27年8月18日

この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油インキを使用しています。

次回「広報つちうら」9月上旬号は、9月1日(火)発行予定です。