

広報

# つちうら

Tsuchiura Public Relations

2019

3

No.1239

お知らせ版

## 土浦桜まつり 2019

国土浦桜まつり実行委員会事務局(土浦市観光協会内) ☎824-2810



3月23日(土)～4月7日(日) 亀城公園ほか



亀城公園(太鼓櫓)

桜～ライブ  
桜～うまいもん祭り  
桜～フリーマーケット

4月7日(日) 午前10時～午後3時 亀城公園



桜めぐりバス



真鍋小学校

### ライトアップ・提灯飾り

午後6時から 亀城公園  
亀城公園周辺および桜川堤の桜を幻想的に照らし出します。  
今年は新しく、生田町の桜川緑地もライトアップ。

### 真鍋のサクラを楽しむ集い

4月6日(土)  
午後2時～4時、6時～8時  
真鍋小学校

### 桜の名所満喫ハイク

4月1日(月)～7日(日)  
土浦駅→霞ヶ浦→桜川堤→旧水戸街道→新川堤→真鍋小学校→市立博物館→亀城公園→まちかど蔵→鷲神社→アルカス土浦→土浦駅  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。



亀城公園(東櫓)



日枝神社

### 流鏝馬まつり

4月7日(日) 午後0時30分～3時  
日枝神社(小野)  
※亀城公園前午前11時30分発の無料送迎バスが運行します(定員に限りあり)。



桜川堤

### 桜めぐりバス運行

3月30日(土)、31日(日)、4月6日(土)、7日(日)  
約1時間で、市内の桜の名所を周遊します。1日8便。乗車無料(定員に限りあり)。  
※まちかど蔵の駐車場は台数に限りがあります。



土浦一高



小町の館

### 乙戸沼公園桜まつり

3月30日(土)、31日(日)、4月6日(土)、7日(日)  
乙戸沼公園  
※土浦地方卸売市場駐車場開放  
午前10時～午後4時



乙戸沼公園

### 小舟で行く桜川お花見船

ラクスマリーナ(川口二丁目)  
大人…1980円、子ども…950円



新川堤

他にも協賛団体によるイベント多数予定  
詳しくはお問い合わせください。

INFORMATION  
情報ひろば

- 日 日時・日程
- 場 会場
- 対 対象者
- 講 講師
- 内 内容
- 定 定員
- 持 持ち物
- 料 料金・受講料
- 申 申込方法
- 切 締め切り
- 問 問い合わせ
- 他 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】

土浦市メールマガジン  
行政、子育て、健康づくり、観光・イベントなどの情報をメールでお届けします。

登録はこちら▶



サイクリングポータル  
サイトオープン



土浦市、結城市、筑西市、桜川市のおすすめサイクリングルートや観光スポット、飲食店などの情報をスマホやタブレットから手軽に見られるサイト「ちやりんぽ」が3月22日にオープンします。

問 商工観光課(☎内線2705)

茨城県緊急消防援助隊航空  
部隊受援訓練

日 3月25日(月) 午後2時から

場 市消防本部

内 山梨県消防防災ヘリコプターあかふじ1機による救出救助訓練

問 市消防本部警防救急課

(☎821・0119)

年金受給者の所在が不明の  
際は届け出が必要です

年金を受給している方が所在が1か月以上明らかでないときは、その世帯の世帯員の方が、年金事務所へ届け出てください。

問 ねんきんダイヤル(☎0570・05・1165)

アートとブックが会う場所  
「絵本」から広がる楽しい世界

日 3月21日(木)～5月6日(月)

内 絵本原画や仕掛け絵本の展示など

日 4月14日(日)、27日(土)

場 市民ギャラリー

講 笹本 純さん(筑波大学名誉教授)

2時から

乳児用チャイルドシート貸し出し

日 貸出日 / 4月7日(日)

午前9時～9時30分

日 申込日 / 4月1日(月)、2日(火)

場 本庁舎2階 202会議室

対 市内在住の、1歳未満児の保護者または5月末までに出産予定の方

持 運転免許証

料 ¥2000円(クリーニング代など)

申 電話で

問 生活安全課(☎内線2298)

4月の無料年金相談

●常陽銀行土浦ローンプラザ  
(土浦駅前支店内)

4月20日(土) 午前10時～午後4時  
(☎821-3541)

●常陽銀行土浦支店

4月11日(木) 午前10時～午後3時  
(☎822-3216)

※詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

飛び出す！動く！透ける！  
知ればさらに楽しくなる仕

掛け絵本の世界

日 4月20日(土) 午後2時～3時30分

場 図書館 4階

内 人気絵本「ちよっとだけ」の誕生秘話

定 50人(先着順)

申 図書館(☎823・4646)

6へ電話または直接  
問 市民ギャラリー(☎846・2950)

プロジェクト  
ンクを開催します

日 3月22日(金)、23日(土) 午後7時～8時30分

場 本庁舎東側壁面

桜と花火がモチーフのプロ  
ジェクションマッピング

問 商工観光課(☎内線2705)

ふれあい農園小町園利用者  
募集

日 利用期間 / 4月1日～平成32年3月31日

場 同園(小野)

料 ¥1区画(約30㎡)：3500円

問 土浦市農業公社(☎862・5143)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 3月26日(火)～28日(木)

場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

内 ヘリコプター2、3機

問 同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

広告



**映画上映会**

日 3月25日(月) 午前10時、午後2時

場 本庁舎1階 市民ラウンジ  
内 上映作品 / S I N G ( 2 0 1 6年公開)

定 50人程度  
※無料駐車場はありません  
問 商工観光課(☎内線2703)

**土浦駐屯地観桜会**

日 4月6日(土)、7日(日) 午前9時30分～午後4時

場 陸上自衛隊土浦駐屯地(阿見町青宿)

内 小火力展示室開放、太鼓演奏、ちびっこ広場、バーベキュー広場など

問 陸上自衛隊武器学校(☎887・1171)

**鵬墨会展**

日 4月9日(火)～14日(日) 午前10時～午後5時(9日は午後1時から。14日は午後3時まで)

場 市民ギャラリー  
内 水墨画作品の展示

問 鵬墨会(☎090・7737・2906 坂手)

**相撲甚句教室**

日 4月24日(水) 午後1時30分～3時30分

場 神立地区コミュニティセンター

内 相撲甚句の解説と実践  
定 20人(先着順)

¥ 500円  
申 電話または直接

問 同センター(☎833・1295)

**国家公務員募集**

□ 総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)

日 一次試験 / 4月28日(日)

日 3月29日(金)～4月8日(月)

□ 一般職試験(大卒程度試験)

日 一次試験 / 6月16日(日)

日 4月5日(金)～4月17日(水)

□ 一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))

日 一次試験 / 9月1日(日)

日 6月17日(月)～6月26日(水)

◎ 共通

申 ホームページから

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 人事院関東事務局(☎048・740・2006)

**国税専門官採用試験**

日 一次試験 / 6月9日(日)

※ 次のいずれかに該当する方  
● 平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの方、  
● 平成元年4月2日以降に生まれた方で、大卒または平成32年までに大学を卒業見込みの方および、人事院がこれと同等と認めた方

● 申込方法など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。

問 関東信越国税局人事第二課  
試験係(☎048・600・3111)

**ボイラー関係講習**



□ ボイラー実技講習

日 学科 / 4月19日(木)、20日(金)

実技 / 4月21日(土)  
いずれも午前9時～午後5時

□ ボイラー取扱技能講習

日 4月24日(水) 午前9時～午後5時、25日(木) 午前9時～午後6時5分

□ 普通第一種圧力容器取扱作業主任者技能講習

日 5月11日(土)、午前9時～午後5時、12日(日) 午前9時～午後4時

◎ 共通

場 茨城県J A 会館(水戸市梅香)

定 各50人(先着順)

※ 申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 日本ボイラ協会茨城支部  
(☎029・225・6509)

**納税課からのお知らせ**

問 納税課(☎内線2348)

● 3月の休日納税・休日納税相談

日 3月31日(日)  
午前9時～午後5時

場 納税課(本庁舎2階)

● 税金の納め忘れはありませんか?

税金は、定められた期限までに納付されないと「滞納」になり、法律に基づき差し押さえなどの滞納処分が行われます。

税金の納付状況を再度確認し、万が一納め忘れていた場合は、早急に納付しましょう。なお、失業、疾病、事業不振など予期しない出来事により、納付が困難な場合は、そのまま放置せず、至急ご相談ください。

広告

## 市政のお知らせ information

固定資産(土地・家屋)価格などの  
縦覧について

☎課税課(☎内線2228)

固定資産税を納税している方が、自分の土地や家屋に関する評価が適正かどうかを確認するために、「価格等縦覧帳簿」を縦覧することができます。

縦覧期間／4月1日(月)～5月7日(火)まで

縦覧場所／課税課

必要書類／本人確認書類(身分証明書など)

## 市政のお知らせ information

## 市立幼稚園入園式、小中学校・義務教育学校入学式のお知らせ

☎学務課(☎内線5110)

期日／市立幼稚園…4月11日(木)

小学校…4月9日(火)

中学校…4月10日(水)

義務教育学校…4月9日(火)

※小中学校および義務教育学校に入学する方は、「小中学校就学通知書(はがき)」を持参してください。通知書が未着の場合や紛失した場合はご連絡ください。

※義務教育学校の新7年生については、入学式は行いません。

※小中学校の入学先変更を希望する場合はご連絡ください。

## 市政のお知らせ information

## 平成31年度固定資産税納税通知書を送ります

☎課税課(☎内線2228)

発送日／4月10日(水)

対象／平成31年1月1日(賦課期日)において、市内に資産を所有している方

第1期納期限／5月7日(火)

## 市政のお知らせ information

## 土浦市図書館協議会

☎市立図書館(☎822-3025)

日時／3月29日(金) 午後1時30分から(受け付けは午後1時から)

場所／市立図書館 研修室3・4

内容／平成30年度図書館サービス実績報告 ほか  
傍聴定員／15人(先着順)

## 市政のお知らせ information

## タケノコの検査にご協力ください

☎農林水産課(☎内線2712)

市では、定期的に市内産タケノコの検査を行っています。市内産タケノコの検体提供にご協力いただける方は、ご連絡ください。

また、タケノコの販売には、生産者台帳への登録と、出荷前の検査の実施が必要です。検査結果ができるまでには2週間ほどかかりますので、手続きは早めに行ってください。

広告

市政のお知らせ

information

亀城モール整備工事（Ⅰ期）が完成します

☎ 閩都市計画課（☎内線2382）

中央二丁目地内で進めていた亀城モール整備工事（Ⅰ期）が3月29日に完成となります。この工事では、歩道の拡幅、ベンチの設置および植栽を行いました。

※完成以降も付近で茨城県が別の工事を行うため、車道および歩道の通行が一部規制されます。この工事に関するお問い合わせは土浦土木事務所（☎822-4347）までお願いします。



市政のお知らせ

information

狂犬病予防集合注射を実施します

☎ 閩環境衛生課（☎内線2461）



毎年4月に、各地区で集合注射を実施しております。実施場所が昨年度と異なる地区がありますので、ホームページまたは通知書をご確認ください。

実施期間／4月6日（土）～22日（月）

手数料／新規登録犬…5400円、  
登録済の犬…3400円

※飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は、法律で義務付けられています。

市政のお知らせ

information

いばらきKids Clubカードの交付枚数が変わります

☎ 閩こども福祉課（☎内線2281）

県が子育て家庭応援のために交付している「いばらきKids Clubカード」は、これまで子育て家庭1世帯に1枚の交付でしたが、カードのさらなる利用促進のため、**保護者1人につき1枚**を交付します。

交付対象／18歳以下の子どもの保護者

妊娠中の方およびその配偶者（内縁含む）

交付場所／こども福祉課、各支所・出張所

広告

市政のお知らせ information

リサイクル自転車を販売します

☎生活安全課 (☎内線2299)

3月23日(土)から次の再利用自転車取扱店でリサイクル自転車を販売します。

店舗名	所在地	電話
岡野輪店	川口一丁目	821-0720
サイクルショップ 楽輪堂	右粉	090-4372-3630
榎沢商会土浦店	中村南三丁目	842-5664

※価格や販売方法など、詳しくは各取扱店へお問い合わせください。

市政のお知らせ information

マイナンバーカードの申請はお済みですか？

☎市民課 (☎内線2289)

マイナンバーカードは本人確認書類として使用できるほか、住民票などのコンビニ交付や、インターネットでの確定申告を利用する際に必要な電子証明書も搭載されている便利なカードです。

本人確認書類があれば、市役所で写真撮影をして、その場で申請することができます。お気軽にお立ち寄りください。

市政のお知らせ

information

都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクトにご協力ください

☎環境衛生課 (☎内線2474)



使わなくなった小型家電などをリサイクルした金属でオリンピックパラリンピックのメダルをつくるこのプロジェクトもいよいよ受付終了間近です。ぜひご協力ください。

**拠点回収**…各地区公民館、設置協力店(ジョイフル本田、カスミ一部店舗)に回収ボックスを設置。携帯電話などの小型家電(30cm×10cm以内)が対象。

**宅配便回収**…リネットジャパン(国認定事業者)が宅配便で回収。料金は1箱1500円(税抜)。パソコンを含む場合は無料。申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

※プロジェクト終了後も、小型家電の収集は続きます。

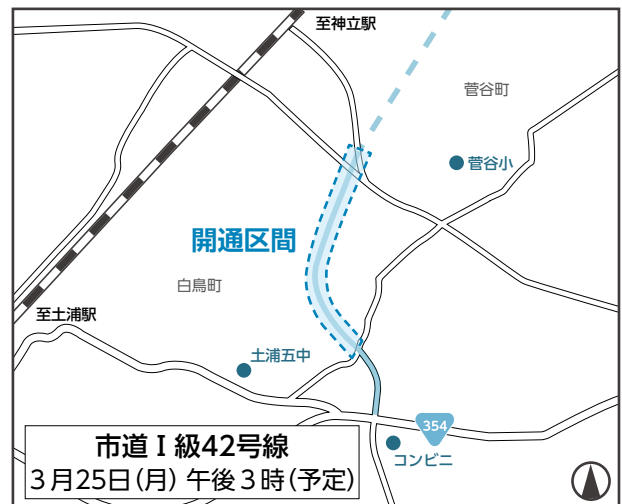
市政のお知らせ

information

市道 I 級17号線、42号線が開通します

☎公園街路課 (☎内線2341)

市道 I 級17号線の全線、市道 I 級 42号線の一部が開通します。





## 地域コミュニティ活動の 活性化のために

岡市民活動課(☎826-1111 内線2456)

港町三丁目町内会では、平成30年度コミュニティ助成(宝くじ助成)を受けて、お祭りに使う山車や獅子舞胴幕などの整備をしました。



宝くじ助成は、宝くじの普及および広報を目的として、コミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために助成しているものです。

今回の助成によって、町内会の事業がこれまで以上に活発となり、今後の地域コミュニティの活性化に大きな期待が寄せられます。

## 地域安全情報 No.76

岡生活安全課  
(☎826-1111 内線2490)

### 飲酒運転を絶対にしない！させない！

飲酒運転とは、ビールや日本酒などの酒類やアルコールを含む飲食物を摂取し、アルコール分を体内に保有した状態で運転する行為です。飲酒時は安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断力などが低下し、事故に結びつく危険性が高まります。アルコール濃度が低い場合でも、運転操作などに影響を及ぼすことが明らかになっています。飲酒後は絶対に車両などを運転してはいけません。

### 【飲酒運転による厳しい行政処分と罰則】

#### 行政処分

- ・酒酔い運転の場合 → 免許取消し(欠格期間3年)
- ・酒気帯び運転(呼気0.15mg以上0.25mg未満)の場合  
→ 免許停止(期間90日)
- ・酒気帯び運転(呼気0.25mg以上)の場合  
→ 免許取消し(欠格期間2年)

#### 罰則(車両を運転した者)

- ・酒酔い運転の場合 → 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
- ・酒気帯び運転の場合 → 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

飲酒運転は極めて悪質・危険な犯罪です。一人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない！させない！」という強い意志を持ち、飲酒運転を根絶しましょう。



## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 3月生まれ

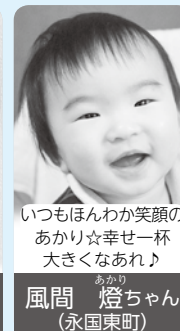
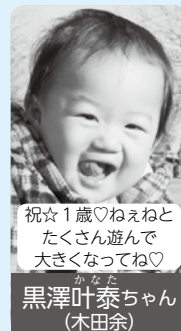
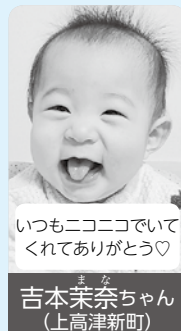
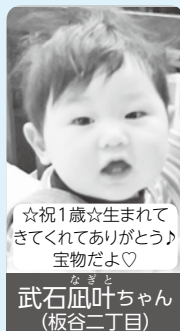


### 5月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- 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
- ☑4月1日(月)
- ※5月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

### 応募の際の注意点

- \*一言は、記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内で!
- \*顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を!
- \*送っていただいた写真はお返しできません



# 保険証についてのお知らせ

国保年金課(☎826-1111 内線2296)

## 更新時期が変更となります ～4月1日から原則8月1日へ～

平成31年度から国民健康保険被保険者証(保険証)の切り替え時期が4月から8月に変更となります。それに従い現在お持ちの保険証の有効期限は原則平成31年7月31日までとなっているため、新しい保険証の送付は3月中から7月中へ変更となります。

※年齢などにより有効期限が異なる場合がありますが、有効期限が切れる前に新しい保険証を送付します。

### 【生年月日別有効期限】

	被保険者証の有効期限
昭和19年4月2日～8月1日 ※1	誕生日前日
昭和19年8月2日～昭和24年4月1日	平成31年7月31日
昭和24年4月2日～8月1日 ※2	70歳の誕生日末日(1日生まれの方は、生月前月の末日)
昭和24年8月2日～	平成31年7月31日

※1 誕生日から後期高齢者医療制度に切り替わります。

※2 誕生月翌月(1日生まれの方は、誕生月)から保険証が保険証兼高齢受給者証に切り替わります。

## 国保の加入・脱退は自動的には行われません

国民健康保険「加入」の手続きを忘れると、保険診療を受診できないおそれがあります。また、「脱退」の手続きを忘れると、国民健康保険税の課税が継続されるなどの不利益が発生する場合があります。自動的には行われませんので必ず手続きをしてください。詳しい手続きについては、お問い合わせください。

### 【手続きが必要な方】

	持ち物 ※2	窓口
すでに職場の健康保険に加入していて、国保脱退の手続きが済んでいない方	職場の保険証、国保の保険証	国保年金課、支所・出張所
退職などで、職場の保険証の資格を喪失した方	退職証明書・離職票・資格喪失証明書のいずれか1点、身分証、印鑑	国保年金課、支所・出張所 ※3
市外に居住する学生で、引き続き土浦の保険証の交付を受けたい方 ※1	在学証明書、身分証、印鑑	国保年金課

※1 毎年申請が必要です。

※2 マイナンバーがわかるものも併せてお持ちください。

※3 支所・出張所で申請した場合、保険証は後日送付となります。

## 所得の申告が必要です

平成30年中の所得が、平成31年度の国民健康保険税や介護保険の保険料を算定する際の基礎となります。平成30年中に所得がなかった方も、申告をしないと高い税額となる可能性があり、国民健康保険税の軽減対象となる場合でも軽減の適用を受けられませんので、必ず申告してください(すでに確定申告・市県民税申告をした方は必要ありません)。

※申告について、詳しくは課税課市民税係(☎内線2237)へお問い合わせください。



平成31年度

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方へ

# 人間ドック・脳ドックの健診費用を助成します

国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(〒300-8686 土浦市大和町9-1 ☎826-1111 内線2355)  
後期高齢者医療制度加入の方…国保年金課医療福祉係(☎内線2406)

## 人間ドック(日帰り・宿泊)

**健診項目**／健康診査、眼科・聴力検査、胸部・胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など(宿泊人間ドックの場合は、追加の検査項目あり)

**助成額**／2万円

**申込締切**／12月13日(金)(消印有効)

## 脳ドック

**健診項目**／健康診査、眼科・聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

**定員**／下記の表参照

※定員に達した健診機関では受診できません。

**助成額**／2万7000円

※脳ドックの助成は3年に1度となります。平成29・30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。

**申込締切**／

第1回…4月15日(月)(消印有効)

※定員を超えた場合は抽選となります。

第2回…12月13日(金)(消印有効)

※先着順となります。

### 【健診機関一覧表】

健診機関名	電話番号	人間ドック		脳ドック	
		宿泊※1	自己負担額※2 (日帰り)	定員	自己負担額※2
霞ヶ浦医療センター	822-5050		18,880円	50人	25,920円
神立病院健診センター	896-6123		18,880円	50人	23,760円
県南病院	841-1148		—	40人	21,600円
土浦協同病院予防医療センター	846-3731		21,040円	100人	41,040円※3
日立製作所土浦診療健診センター	831-5830		19,960円		—
牛久愛和総合病院総合健診センター	873-4334	○	19,960円	200人	21,600円
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター (東京医科大学茨城医療センター)	887-4563	○	18,880円	310人	27,000円
セントラル総合クリニック	874-7985		21,040円		—
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	856-3500	○	20,176円～※4	350人	27,000円～※4
筑波大学附属病院つくば予防医学研究センター	853-4205		46,960円	30人	83,160円※3
龍ヶ崎済生会総合健診センター	0297-63-7178		21,040円	70人	27,000円
筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ※5	864-8002	○	21,040円	50人	27,000円
筑波学園病院健診センター※6	836-1983		21,040円	50人	27,000円

※1 ○のついた健診機関でのみ、市の補助を受けて宿泊人間ドックをご利用いただけます。

※2 助成額を差し引いた金額です。なお、宿泊人間ドックの自己負担額は5万円程度です。消費税率が改定された場合は金額が変更になります。

## 共通

**対象者**／

- ・平成31年度、満40歳以上の土浦市国民健康保険の加入者で国民健康保険税に滞納のない世帯に属する方
- ・茨城県の後期高齢者医療制度の加入者で保険料に滞納のない市民
- ※同年度内で助成を受けられるのは、人間ドック、脳ドック、医療機関健診、総合健診のいずれか1つです。

**申込方法**／

はがきに、以下の①～⑥を記入し、郵送

①受診希望(人間ドックまたは脳ドック)、②受診希望健診機関(脳ドックの場合は第二希望まで記入)、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号

※はがき1枚につき1人まで

**申込開始**／3月20日(水)から

※申し込み後2週間ほどで発送される決定通知書がお手元に届いてから、各健診機関に受診日の予約をしてください(脳ドックの決定通知書は5月中旬以降の発送となります)。

※3 人間ドックの検査項目もすべて含んだ金額です。

※4 コースによって金額が異なります。

※5 後期高齢者医療制度加入者は、日帰り人間ドックのみ、市の補助を受けて健診を受けられます。

※6 平成31年度から健診を受けられます。

No.	講座名	担当部署
福祉	29 認知症サポーター養成講座	高齢福祉課 (☎内線2478)
	30 土浦市の地域包括ケアシステムについて	
	31 ご存知ですか？ ～地域包括支援センター～	
	32 国民健康保険のしくみ	
	33 大丈夫ですか？あなたの年金	国保年金課 (☎内線2246)
	34 後期高齢者医療制度のしくみ	
	35 ボランティア活動あれこれ ～もっと気軽にボランティア～	社会福祉協議会 (☎内線3100)
	36 地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	
	37 インスタントシニア体験 ～高齢者疑似体験～	
	38 社会福祉協議会ってなに？	
	39 「ふれあいネットワーク」ってなに？	
	40 地域福祉活動計画とは	
	41 みんなで学ぼう！～成年後見センターのしくみと活用法～	
	42 障害のある方の相談支援について ～障害者虐待、差別解消のしくみと対応とは～	
健康	43 おいしく楽しい食生活 ～生活習慣病予防編～	健康増進課 (☎内線7502)
	44 おいしく楽しい食生活 ～こどもの元気づはん編～	
	45 おいしく楽しい食生活 ～土浦市版食事バランスガイド編～	
	46 健康講座～乳幼児編～	
	47 健康講座～思春期編～	
	48 健康講座～成人編～	
	49 健康講座～高齢者編～	
	50 健康講座～たばこと健康～	
	51 健康講座(運動)～ストレッチ編～	
	52 健康講座(運動)～ウォーキング編～	
	53 健康講座(運動) ～出張！貯筋講座編～	
54 健康講座(運動)～認知症予防編～		
55 健康講座(栄養改善・口腔ケア) ～健口教室～		
56 あなたの体力は何歳？	スポーツ振興課 (☎内線5123)	
防災・安全	57 こうして守ろう！ わがまち・わが家族	総務課 (☎内線2292)
	58 防犯教室～防犯してますか？～	生活安全課 (☎内線2490)
	59 交通事故に遭わないために	
	60 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～基礎救命講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	61 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅰ～	
	62 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅱ～	
	63 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅲ～	
	64 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～上級救命講習～	

No.	講座名	担当部署
防災・安全	65 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～応急手当普及員養成講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	66 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～救命入門コース～	
	67 火の用心！住まいの防火	消防本部 予防課 (☎821-0119)
	68 身近な危険物を安全に使いましょう	
	69 自然災害への備え！ 今、私たちにできること	
まちづくり	70 なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	政策企画課 (☎内線2205)
	71 土浦市の将来の姿～10年後の土浦は どうなっているのか?!～	財政課 (☎内線2451)
	72 自分らしく生きよう男女共同参画社会 ～第3次土浦市男女共同参画推進計画 (後期計画)～	市民活動課 (☎内線2507)
	73 地域コミュニティってなに？	市民活動課 (☎内線2456)
	74 協働ってなに？	
	75 ハロー！ニイハオ！こんにちは！ ～国際交流事業アレコレ～	市民活動課 (☎内線2031)
	76 姉妹都市「パロアルト市」はこんな ところ	
	77 生活道路が整備されるまで	道路課 (☎内線2357)
	78 きれいにしよう！みんなの公園	公園街路課 (☎内線2464)
	79 都市計画って何だろう？ ～都市計画のあらまし～	都市計画課 (☎内線2361)
	80 市街地再開発によるまちづくり	
	81 土地区画整理事業で住みよいまちを	
	82 中心市街地の活性化	
	83 バリアフリーとは	
84 公共交通を利用しましょう		
産業	85 知って得する土浦の農・林・水・産	農林水産課 (☎内線2710)
教育	86 青少年の健全育成アレコレ	文化生涯学習課 (☎内線5164)
	87 大切です！家庭教育	文化生涯学習課 (☎内線5114)
	88 明るい社会を目指して ～いろいろな人権課題を通して～	
	89 くらしや仕事に役立つ！ 図書館の活用法	市立図書館 (☎823-4646)
	90 絵本を楽しもう	第一学校給食センター (☎821-0559)、 第二学校給食センター (☎831-4525)
91 こうしてできる学校給食		
文化	92 ふるさとの歴史再発見	市立博物館 (☎824-2928)
	93 古代人の技術に挑戦 ～勾玉づくりの体験～	上高津貝塚ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
	94 遺跡から学ぶ土浦の歴史	
行財政	95 わがまちの行財政改革を考える	政策企画課 (☎内線2497)
	96 市のサイフをのぞいてみれば	財政課 (☎内線2451)
	97 わかりやすい議会の仕組み	議会事務局 (☎内線2277)

# 土浦いきいき 出前講座

申・問文化生涯学習課(☎826-1111 内線5115)



いきいき出前講座では、市民の皆さんが知りたいこと、聞きたいことを気軽に学んでいただくために、各種メニューを用意しています。グループ・地域・企業の学習会や学校の授業などにご利用ください。

## ■いきいき出前講座とは

市民の皆さんの要請に応じて、ご希望の日時、場所に市の職員などが出向き、行政の仕組みや事業の内容などについてお話しします。講座内容の詳細については、ホームページをご覧ください。

## ■利用できる方

市内に居住または通勤・通学しているおおむね10人以上で構成された団体やグループ

## ■開催日

毎日(祝日および12月29日から1月3日までを除く)  
※業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できない場合があります。その場合、日程を調整させていただきますのでご了承ください。

## ■時間と場所

開催時間は、午前9時から午後9時(日曜日は午後5時)までです。会場は、市内の公民館や各地区の集会所などで、受講者のご用意ください。

## ■受講料

無料

※講座によって材料費などがかかる場合があります。

## ■申込方法

開催希望日の20日前までに、担当部署または文化生涯学習課に申し込みください。利用申込書は、各地区公民館・文化生涯学習課の窓口、または市ホームページからダウンロードいただけます。

※いきいき出前講座は、皆さんの学習の場です。苦情や要望はご遠慮ください。

※政治・宗教・営利活動にはご利用できません。

※いきいき出前講座のほかにも、市民の方が講師となって教える「人材バンク制度」もありますので、ご利用ください。登録者の活動内容・利用方法については、文化生涯学習課へお問い合わせください。

No.	講座名	担当部署
生活	1 市民課に届けるのはどんな時?	市民課 (☎内線2289)
	2 工夫してみませんか? 広報紙の作り方	広報広聴課 (☎内線2396)
	3 知っていますか? あなたの市民税	課税課 (☎内線2237)
	4 なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	
	5 市税の納付方法と滞納処分のお話	納税課 (☎内線2359)
	6 知っておきたい選挙の知識	選挙管理委員会 (☎内線2210)
	7 日本一の花火を百倍楽しむ方法	商工観光課 (☎内線2705)
	8 水道水はどうつくられるの?	水道課 (☎821-6237)
	9 知っ得と安心なるほど講座 ～成人編～	消費生活センター (☎823-3928)
	10 知っ得と安心なるほど講座 ～新成人編～	
	11 知っ得と安心なるほど講座 ～お年寄り編～	
	12 ネットトラブル注意報 ～中・高校生編～	
	13 シルバー人材センターは 何をするとところ?	シルバー人材センター (☎824-8281)

No.	講座名	担当部署
環境	14 見てみませんか? ごみの行く末① ～清掃センター見学～	環境衛生課 (☎内線2444)
	15 見てみませんか? ごみの行く末② ～一般廃棄物最終処分場見学～	
	16 ごみSOS ～ごみ減量とリサイクルのすすめ～	
	17 みんなで守ろう霞ヶ浦! ～霞ヶ浦の現状と水質浄化～	
	18 STOP! 地球温暖化 ～はじめよう未来へのアクション～	
	19 廃ガラスアート工作	
福祉	20 発泡スチロールで手形作り	環境保全課 (☎内線2327)
	21 エコドライブのすすめ	
	22 知っていますか? 障害者福祉サービス ～ノーマライゼーションの実現～	
	23 障害者差別解消法について	障害福祉課 (☎内線2454)
	24 障害者計画と障害福祉計画	
	25 児童福祉アレコレ	こども福祉課 (☎内線2304)
	26 よく分かる! 子ども・子育て新制度	
	27 子育てQ&A	
	28 あなたと家族のお役に立ちます 介護保険	





# 4月子育てひろば



HPはこちら▶

## 児童館

都和児童館 (☎832-3112)	10日(水)、25日(木)	10:30~11:00	親子リズム体操
	15日(月)	10:30~11:10	サーキットあそび
	23日(火)	10:30~11:00	ふれあいあそび
ポプラ児童館 (☎841-3212)	17日(水)	10:30~11:30	親子ビクス
	23日(火)	10:30~11:00	親子ヨガ
	25日(木)	10:30~11:10 11:15~11:55	親子制作(2部制)
新治児童館 (☎862-4403)	17日(水)	10:30~11:30	親子制作 こいのぼり作り
	22日(月)	10:30~11:30	ベビーアート
	26日(金)	10:30~11:00	ダンスフェスタデー

## 子育て支援センター

さくらんぼ (☎823-1288) ※予約受付は3月25日(月) 9:30から電話で	月~金曜日*	9:30~16:30	お部屋開放
	12日(金)	10:00~11:30	こいのぼり制作場 神立地区コミュニティセンター
	15日(月)	10:00~11:30	こいのぼり制作場 四中地区公民館
	16日(火)	10:00~11:30	こいのぼり制作場 六中地区公民館
	17日(水)	10:00~11:30	こいのぼり制作場 二中地区公民館
	18日(木)	10:00~11:30	こいのぼり制作場 都和公民館
	19日(金)	10:00~11:30	こいのぼり制作場 三中地区公民館
	22日(月)	10:00~11:30	こいのぼり制作場 一中地区公民館
	23日(火)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう場 新治地区公民館
	24日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんのこいのぼり制作場 三中地区公民館
25日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんのこいのぼり制作場 二中地区公民館	
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は3月22日(金) 9:00から	月~金曜日*	10:00~15:00	保育所開放
	4日(木)	10:00~12:00	ありんこタイム
	9日(火)	10:00~12:00	ボール
	11日(木)	10:30~12:00	赤ちゃんサロン
	16日(火)	10:30~12:00	ベビーマッサージ
	18日(木)	10:00~12:00	読み聞かせ
	23日(火)	10:00~12:00	マグネット作り
	25日(木)	10:30~12:00	ありんこタイム
白鳥保育園 (☎831-2590) ※予約受付は前日16:00まで	月~金曜日*	8:30~15:30	園庭開放
	2日、9日、16日、23日(火)	8:30~13:30	お絵描き
	3日、10日、17日、24日(水)	8:30~13:30	粘土遊び
	4日(木)	8:30~13:30	新聞紙遊び
	11日(木)	8:30~13:30	シール遊び
	18日(木)	8:30~13:30	運動遊び
	25日(木)	8:30~13:30	こいのぼり制作
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は3月19日(火) 9:00から	月~金曜日*	9:00~16:00	園庭・お部屋開放
	3日(水)、12日(金)、26日(金)	10:00~12:00	ベビーマッサージ
	5日(金)	10:00~12:00	キッズ広場場 乙戸沼公園
	9日(火)	10:00~12:00	手作りおもちゃ キリンのエンドレスチェーン
	10日(水)	10:00~12:00	キッズ広場場 水郷公園
	11日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場 三中地区公民館
	15日(月)	9:00~16:00	赤ちゃんの広場(0歳児)
	17日(水)	10:00~12:00	お誕生会
	18日(木)	10:00~12:00	親子ビクス場 六中地区公民館
	19日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン
	22日(月)	10:00~12:00	ちびっこ広場(1歳児)、わんぱく広場(2歳児以上)
	23日(火)	10:00~12:00	給食ランチ
	24日(水)	10:00~12:00	ワークショップ 廃油エコ石けん
25日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場 四中地区公民館	

\*祝日を除く

# 4月のとしよかん

問 市立図書館(☎823-4646)



HPはこちら▶

## 博物館第40回特別展「町の記憶—空都土浦とその時代」講演会in図書館を開催します

博物館第40回特別展「町の記憶—空都土浦とその時代」(3月16日から)にあわせて、博物館学芸員による講演会を開催します。関連する図書の展示もおこなっていますので、ぜひ来館ください。

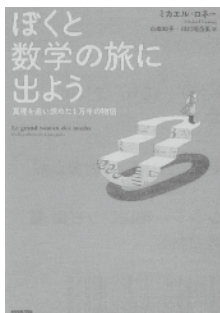
日時/4月17日(水) 午前10時30分から90分程度

場所/4階 研修室

定員/30人(先着順)

申込方法/電話または直接

## 今月のおすすめ本



### ぼくと数学の旅に出よう(数学)

「マイナス×マイナス=プラス」になる理由は？ シンプルな数式の裏には、世界を説明する言葉が隠されている！ 人気数学者が、数の概念の誕生から現代数学の完成まで、壮大なストーリーをやさしい語り口で綴る。

(ミカエル・ロナー/著)

### 千里の向こう(小説)

地味で地道でいごっそう(頑固者)。真面目と理屈っぽさが取り柄の男は、<sup>ちみもりやう</sup>魑魅魍魎うずまく幕末の世で何をなすことができたのか。龍馬がもっとも頼りにした中岡慎太郎の波乱万丈の一代記。

(箕輪 諒/著)



先月の  
人気図書



### 宝島(小説)

英雄を失った島に、新たな魂が立ち上がる。固い絆で結ばれた幼馴染み、グスク、レイ、ヤマコ。彼らは警官になり、教師になり、テロリストになり、同じ夢に向かった。青春と革命の一大叙事詩。直木賞受賞作。

(真藤順丈/著)

## 図書館カレンダー 2019 April



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				

■は休館日、●は分館のみ休館

【第1月曜日、火～金曜日】 10:00～20:00

【土・日・祝日】 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

月曜開館日【1日】 10:00～20:00

【29日】 10:00～18:00

## 4月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

☑4月14日(日)、20日(土)、28日

(日) いずれも午前11時から、  
4月21日(日) 午後2時から

ちいさなおはなし会

(2階 おはなしのへや・乳幼児向け)

☑毎週水曜日 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)

☑4月20日(土) 午前11時から

※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

こども「折々のうた100」

(大岡 信/著)

カンガルーがんばる!

(佐川芳江/作)

こんとん

(夢枕 獯/文、松本大洋/絵)

## 今月の展示棚

テーマ 「春のスタート特集」

日に日に暖かくなり、うららかな日差しが心地よい季節になりました。新たなスタートを切るこの時期は、新年度への準備で忙しくなりますね。入学、就職、ひとり暮らしなど環境の変化に関する本を集めてみました。

# 4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 13:30~16:30	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		市に対する要望、苦情、意見など(担当職員)	
司法書士相談	10日(水) 13:30~15:30		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	18日(木) 13:30~16:30	広報広聴課	相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)などの作成に関すること(行政書士) ※予約制	
総合労働相談	12日(金) 13:30~16:30		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(☎029-350-4864)	
土地家屋調査士相談	3日(水) 13:30~15:30	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	17日(水) 13:30~15:30	広報広聴課 (☎内線2376)	国や県の行政に関する困りごと、悩みごと(行政相談委員)	
税務相談	2日(火)・10日(水)・16日(火) 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	毎週水曜日 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~土曜日 10:30~17:00	青少年センター (☎823-7838)	青少年についての困りごと(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 9:00~16:45 (第1・3水曜日は弁護士相談) (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 9:30~16:00	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	17日(水) 14:00~16:00	男女共同参画センター 研修室	結婚相談(県マリッジサポーター) 問い合わせはこども福祉課(☎内線2281)まで	
	20日(土) 15:30~16:30			
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)	
精神保健相談	19日(金) 14:00~16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	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。	
	23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 11:00~15:40	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
	一般相談	13日(土) 10:00~14:40		
	一般相談	12日(金)・26日(金) 13:00~16:00		家族、夫婦、仕事など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制

## 消費生活センターより

消費生活センター(☎823・3928)

### 暮らしのレスキューサービスにトラブルにご用心!

トイレやキッチンの蛇口などの水漏れ修理、その他、鍵の開錠、害虫駆除など、暮らしのレスキューサービスに関する相談が増えています。

日常生活の中で発生するこのようなトラブルは、消費者自身が対処することが難しいため、専門的な業者に依頼することになります。緊急を要することも多いため、早く対処したいという思いから、業者が事前の説明と違う金額を提示したりしても受け入れてしまいがちです。

### トラブルの主な事例

・トイレの水が止まらなくなったため、以前ポストに入っていたマグネットカードに書いてあった業者に電話をかけた依頼した。業者が訪問し、何も説明せず、どんどん作業をした。作業が終わり、8万円の請求書を見せられ支払った。知り合いに相談したら高すぎると言われた。

・蛇口の水が止まらなくなり、「見積もり無料、出張費用無料」とチラシに書かれていた業者に電話をかけ、見積もりを依頼した。やって来た業者が蛇口を見て、蛇口の交換が必要で10万円かかると言った。高額なので契約しないことを伝えたら、キャンセル料1万円を請求された。見積もり、出張費用無料と書いてあったのに納得できない。

### トラブルを防ぐためには、次のことを心がけましょう

- ・契約する場合は複数社から見積もりを取り、比較検討する。
- ・サービス内容や料金を作業前にしっかり確認する。
- ・緊急を要するトラブルの発生に備え、事前に情報を収集する(自宅の水道の止水栓の位置や止め方の確認、緊急時の対応について自宅の施工業者や住宅メーカーに相談しておくなど)。

修理の見積もりを依頼して来訪した業者と、その場で契約した場合は、フリーリング・オフができる可能性があります。困った時は消費生活センターに相談してください。



## 乳幼児突然死症候群(SIDS)

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが窒息などの事故ではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。日本では、およそ6000～7000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

原因はまだわかっていませんが、次の3つを守ること、発症の可能性を小さくすることができます。必要以上に不安に思うことはありませんが、日頃の子育てを再確認してみましょう。

## 【SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント】

- ①あおむけ寝…医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。
- ②禁煙…妊娠中はもちろん、赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。
- ③母乳…母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう。

## B型肝炎予防接種

対象年齢／1歳未満

接種回数／3回

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／予診票、母子健康手帳、住所が確認できるもの(健康保険証など)

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに必ず健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課(土浦市保健センター内)で交付手続きをしてください。

## ウォーキング大会

日時／4月21日(日) 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

※雨天時は室内で軽運動を行います。

集合場所／都和公民館

コース／春の田園と山を眺めながらコース(5.0km)

定員／100人(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

## 4月の献血

日時／4月1日(月)、19日(金)

10:00～11:45、13:00～16:00

場所／イオンモール土浦  
(専門店北入口)

## 健康教室

## 誤嚥性肺炎について

土浦市歯科医師会  
小林裕二(小林歯科医院)

大抵の方は飲食時に何かの拍子にむせた経験があると思います。「むせる」とは、飲食物が気管に入るなどして、息苦しくなったり咳き込んだりすること。物を飲み込むことを「嚥下」と言い、飲食物は食道に入り呼吸による空気は気管に入ります。飲食物が気管に入ることはありません。そう、誤って飲食物が気管に入ってしまうことを「誤嚥」と言います。

ではなぜ誤嚥が起こるのでしょうか？

人間の喉は気管と食道が交差する複雑な構造になっています。嚥下時に飲食物が交差部にさしかかると気管の上に付いている蓋が閉じます。これは瞬間的な反射で行われます。気管の蓋がうまく閉まらなかったり反射が鈍ったりすると誤嚥が起こります。そして口腔内の細菌が混じった飲食物を誤嚥することで引き起こされる肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。ただ、誤嚥性肺炎は誰もが発症するわけではありません。誤嚥するとその異物感により咳き込んで排出しようとするし、肺に多少細菌が入り込んで

も体力があれば負けることはありません。ここで問題になるのは、体力が衰え嚥下能力が低下した要介護高齢者です。

また、誤嚥は飲食時だけではなくありません。就寝中にも唾液が気管に入り込むことがあります。就寝中ですから咳き込むことも少なく気付きません。唾液中には細菌が多く含まれています。誤嚥性肺炎の予防には、唾液中の細菌数を極力減らすことが必要です。それには「口腔ケア」が有効です。口腔ケアとは、口腔機能低下を防ぎ口腔内を清潔に保つことです。歯磨き、嗽、義歯の清掃など。歯や歯肉、舌、義歯などに付着した歯垢(細菌の塊)を歯ブラシで磨き落とし、歯と歯の間に貯まった食渣(細菌の餌となる食べかすや汚れ)を嗽で取り除きます。口腔機能低下の予防には虫歯や歯周病の治療、義歯による咀嚼機能の回復が必要です。

詳しくはお近くの訪問歯科診療を担当されている歯科医師にご相談下さい。



## 4月の健康相談

### ◎相談

内 容	と き	受付時間	ところ
健康相談(予約制)	3日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約制) (障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	9日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	11日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	25日(木)		うらら(☎827-0050)

### ◎母と子の健診と相談【場所：土浦市保健センター(☎826-3471)】

内 容	対 象	と き	受付時間
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	15日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	8日(月)	
4か月児健康診査	平成30年12月生まれ	17日(水)、18日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成30年6月1日~15日生まれ	23日(火)	9:30~10:00
	平成30年6月16日~30日生まれ		13:00~13:30
つちまる育児相談	1歳~1歳6か月の偶数月生まれ	8日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成29年9月生まれ	10日(水)、11日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成29年1月生まれ	5日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成28年1月生まれ	24日(水)、25日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制) ※③は4月1日(月)から予約受付	①プレマクラス	9日(火)	9:45~10:00
	②ウェルカムベビークラス1日コース	16日(火)	
	③ウェルカムベビークラス半日コース	5月11日(土)	

## 休日当番医

診療時間/午前9時~正午、午後1時~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。

4月	内 科	外 科	歯 科
7日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目
14日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国
21日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	梶塚歯科クリニック ☎823-1551 大和町
28日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
29日(月)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目

※産婦人科診療は、平成31年3月で終了しました。

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報システム(☎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(☎03-5367-2367 平日…午後5時30分~翌朝9時 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~翌朝9時)

### 土浦市休日緊急診療所

診療科	曜 日	診療時間
小児科	日・祝日	午前9時~正午 午後1時~4時 午後7時~10時
	木・金・土	午後7時~10時
内 科	土・日・祝日	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。

