

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

2019

12

No.1257

お知らせ版

年末年始の休業・休館日のお知らせ

	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)
市役所※1									
支所・出張所									
水道課※2									
消費生活センター									
男女共同参画センター									
社会福祉協議会									
地域包括支援センターうらら									
障害者自立支援センター									
新治総合福祉センター									
老人福祉センター「湖畔荘」									
老人福祉センター「うらら」									
老人福祉センター「つわぶき」									
土浦市ふれあいセンター「ながみね」									
勤労青少年ホーム									
青少年センター									
各地区公民館(コミュニティセンター)									
川口運動公園									
武道館									
新治トレーニングセンター									
乙戸ファミリースポーツ公園									
土浦南部セキショウスポーツフィールド									
神立公園野球場									
新治運動公園									
霞ヶ浦総合公園体育館(水郷体育館)									
霞ヶ浦総合公園テニスコート									
勤労者総合福祉センター「ワークヒル土浦」									
生涯学習館									
亀城プラザ									
市民ギャラリー									
図書館									
博物館									
上高津貝塚ふるさと歴史の広場									
ごみ・し尿収集	広報つちうらNo.1256(12月上旬号)に掲載した「年末年始のごみ収集とし尿くみ取り」をご覧ください。								

年末年始の 休業・休館日

※1…休業期間中でも、出産・婚姻・死亡の届出などは、本庁舎日直室にて受け付けます。1月5日(日)の市民課日曜休日窓口については、通常通り実施します。

※2…水道課への緊急の連絡は、大岩田配水場(☎823-7422)へご連絡ください。

INFORMATION
情報ひろば

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



乳児用チャイルドシート貸し出し

- 日 貸出日 / 1月19日(日) 午前9時～9時30分
申 込日 / 1月14日(火)、15日(水)
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2月末までに産予定の方
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)

令和2年消防出初式

日 1月11日(土) ①観閲：午前8時30分、②式典：午前9時、③木遣り歌・梯子乗り：午前10時45分、④分列行進：午前11時10分、⑤一斉放水(消防車)：午前11時55分
場 ①消防本部、③うらら大屋根広場、④市役所周回道路、⑤土浦港(川口二丁目・港町二丁目)
※雨天時は式典のみ挙行

☎牛久シテイマラソン実行委員会(☎873・2486)

年末年始の住民票などの証明書発行について

コンビニ交付

利用者用電子証明書を搭載しているマイナンバーカードを使用して、年末年始も一部店舗の端末で、証明書を取得できます。



来自転車道線(つくば霞ヶ浦りんりんロード)高岡・藤沢、虫掛・真鍋
※日程など、詳しくはホームページをご覧ください。
☎県土浦土木事務所(☎822・4344)

場 端末設置場所 / 全国のミニストップ、イオンモールの浦食料品売り場近く

市 市民課日曜休息

日 1月5日(日) 午前8時30分～午後5時15分
※対応業務など、詳しくはホームページをご覧ください。
☎市民課(☎内線2286)



茨城空港から日本各地へ、そしてアジアへ!



現在、茨城空港発着の定期便は、国内線4都市(札幌・神戸・福岡・那覇)と、国際線3都市(上海・西安・台北)に運航しています。
10月より新たに、中国の西安への運航を週4便(火・木・土・日)で開始しました。
※時刻表など、詳しくはホームページをご覧ください。

つくば霞ヶ浦りんりんロード通行止め



日 1月上旬～3月中旬
場 工事区間 / 県道桜川土浦潮

☎茨城空港利用促進等協議会(☎029・301・2761)

ハローワークの求人票の様式などが変わります



1月6日(月)から求人票の様式や公開方法が変わります。求人業主の方は、求人条件などについて更に詳しい情報の登録を行う必要があります。
※変更点など、詳しくはホームページをご覧ください。
お問い合わせてください。
☎ハローワーク土浦(☎822・5124)

牛久シテイマラソンにともなう交通規制



日 1月13日(月) 午前8時50分～11時10分
場 ひたち野うしく駅周辺道路
内 当日付近を通行の際は、規制看板などに従い迂回してください。
※規制区域など、詳しくはホームページをご覧ください。

ひとり親家庭新入学児童お祝いの集い

日 3月7日(土) 午前10時～11時30分
対 令和2年度に小学校へ入学するひとり親家庭の児童とその保護者
内 入学祝い品(学用品)の贈呈、アトラクション
申 電話で
☎1月15日(水)
☎土浦市社会福祉協議会(☎821・5995)

広告

元氣いばらき就職面接会

日 1月23日(木) 午後1時30分
 ～3時30分(受け付けは午後1時から)

場 土浦合同庁舎(真鍋五丁目)

対 令和元年度の卒業予定者(専門学校・短大・大学)を含む若年者や求職者

問 いばらき就職支援センター

県南地区センター(☎825・3410)

湖上セミナー

「霞ヶ浦の歴史の探訪」

日 1月30日(木) 午後1時～午後4時20分(受け付けは午後0時45分から)

場 ラクスマリーナ(川口二丁目)

内 船上での水質調査体験、上高津貝塚ふるさと歴史の広場見学

1月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店

1月16日(木) 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)
 1月18日(土) 午前10時～午後4時
 (☎821-3541)

※詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

納税課からのお知らせ

●12月の納税(納期限:12月25日(水))

固定資産税(3期)、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料(6期)

●12月の休日納税・休日納税相談

日 12月22日(日) 午前9時～午後5時

場 納税課(本庁舎2階)

問 納税課(☎内線2359)

定 30人(先着順)

申 氏名、住所、電話番号をメール、または電話で

☎ 1月10日(金)

問 環境保全課(☎内線2364、✉k-kasumi@city.tsuchiura.lg.jp)

食改さんの料理教室

□ およこの食育教室

日 1月18日(土) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対 市内在住の小学生とその親

内 簡単オムレツなど

定 15組(先着順)

¥ 1人:250円

□ ハッスル中華まん作り教室

日 1月24日(金) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対 市内在住で、これまでハッスル中華まん作り教室に参加したことがない方

定 24人(先着順)

¥ 300円

☎ 12月23日(月)～1月20日(月)

◎ 共通

場 土浦市保健センター

持 エプロン、三角巾

申 電話で

問 健康増進課(☎826・3471)

海外ボランティア活動報告会

日 1月18日(土) 午後2時～4時

場 ワークヒル土浦

講 青年海外協力隊経験者

内 体験談や現地での協力活動について

定 70人(先着順)

申 電話で

問 市国際交流協会事務局(市民活動課内 ☎内線2031)

市民後見人講演会

日 1月19日(日) 午後2時～3時30分

場 総合福祉会館(ウララ24階)

対 市内在住・在勤の方

講 金原和也さん(成年後見普及協会)

内 成年後見制度の概要と制度を利用した場合の支援内容

定 80人(先着順)

申 電話またはファクスで

問 土浦市社会福祉協議会(☎821・1152、FAX 827・1333)

認知症サポーターフォローアップ研修会

日 1月29日(水) 午後1時30分～午後4時(受け付けは午後1時15分から)

場 本庁舎2階 研修室1・2

対 認知症サポーター養成講座を受けたことのある市内在住・在勤の方

内 認知症の知識の復習、ボランティア活動内容の説明

定 40人(先着順)

申 電話で

☎ 1月17日(金)

問 高齢福祉課(☎内線2501)

アライグマによる農作物被害状況調査報告会

日 1月15日(水) 午後4時～6時

場 霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

内 「アライグマが来る!」今こそ知るべき、正しい農作物被害防除!」

問 自然環境研究センター(☎03・6659・6331)

広告

くらしのセミナー「キャットシュレス時代を賢く生きる」

日 1月20日(月) 午後1時30分
から

場 亀城プラザ

対 市内在住の方

講 緒方瑠美子さん(茨城県金

融広報委員会)

定 30人(先着順)

申 電話で

問 消費生活センター(☎82
3・3928)

都和児童館からのお知らせ

□書道クラブ会員募集

日 活動日/土曜日(月3回)

午 午前10時20分～11時30分

対 市内在住で、来年度小学3

～6年生になる児童

□絵画工作クラブ会員募集

日 活動日/土曜日(月3回)

午 午前10時～11時30分

対 市内在住で、来年度小学2

～6年生になる児童

◎共通

定 各10人(定員を超えた場合

は抽選)

申 往復はがきに住所、氏名(ふ

りがな)、学校名、来年度

の学年、電話番号、希望ク

ラブ名を記入し郵送、また

は郵便はがきを直接

☒1月8日(水)(必着)

※料金など、詳しくはお問い
合わせください。

問 都和児童館(☎832・3
112)

市立博物館冬季展示解説会

日 1月25日(土)：建て替えられ

た本丸館―御城御建替え絵図

2月8日(土)：好敵手は色川

三―長島尉信肖像

2月15日(土)：水害の土浦を

語る―新聞記者がみた昭和

13年の洪水

2月22日(土)：ラベルのつい

た醤油瓶―明治時代の色川

三郎兵衛家

※時間はいずれも午前11時か

らと午後2時からで、30分

程度

¥入館料/一般：105円、

小・中・高校生：無料

問 市立博物館(☎824・2
928)

**霞ヶ浦医療センター
公開市民講座**

日 1月21日(火) 午後3時から

場 同センター(下高津二丁目)

講 田佳那さん(外科)

内 「乳がんについて知る」

問 同センター(☎822・5
050)

**東京医科大学茨城医療セン
ター市民公開講座**

日 1月18日(土) 午後2時～3時

場 同センター(阿見町中央三
丁目)

講 東 晋二さん(メンタルヘ
ルス科)

内 認知症へのかかり方

問 同センター(☎887・1
161)

「脳と身体を調和」
無料テニスレッスン

日 12月23日(月)～27日(金)、1月
5日(日)～26日(日)のうち3回

場 水郷テニスコート

対 市内在住の4歳～小学生

持 飲み物、運動着

申 氏名(フリガナ)、年齢、性
別、受講希望日をメールで

☒1月26日(日)まで

※日程など、詳しくはホーム
ページをご確認ください。

問 土浦市テニス協会(☎826・1
380、info@tsuchiura-ta.jp)

**市民スキーツアー
参加者募集**

□群馬県ホワイトワールド尾
瀬岩鞍

日 2月15日(土)～16日(日) 午前
5時45分集合

場 宿泊/片品温泉・湯本千代田館

内 一般：1万9800円、小
学生：1万6800円

□山形県蔵王温泉スキー場

日 3月6日(金)～8日(日) 午後
7時15分集合

場 宿泊/蔵王センタープラザ

¥ 一般：2万9800円、小
学生：2万6800円

◎共通

場 集合/レストハウス水郷前

定 各30人(先着順)

各 各出発日の3週間前

※費用にリフト券代は含まれ
ません。申込方法など、詳
しくはホームページをご覧
ください。

問 市体育協会スキー部(☎08
0・5378・0176 中村)

**茨城県立産業技術短期
大学特別推薦入試の案内**

日 選考日/1月25日(土)

場 同短期大学(水戸市下大野町)

対 高等学校既卒で25歳以下の
方、ITの技術を習得し就
職希望の方

内 試験科目/適正検査・面接

☒受付期間/12月18日(水)～1
月17日(金)

※出願方法など、詳しくは
ホームページをご覧ください。

問 同短期大学(☎029・2
69・5500)

広告

日本語学習支援eラーニングシステムの案内



県では、外国人の方が、県内企業で円滑に就労できるようにするため、日本語能力の向上や就労に必要な知識の習得をするための学習システムを11月より提供しています。

申 ホームページから

問 県雇用促進対策室(☎029・301・3645)

春休み海外研修交流事業



日 3月25日(水)から4月5日(日)のうち6～11日間

場 行き先／イギリス・オーストラリア・カナダ・サイパン・ニュージーランド・フィリピン・カンボジア・ネパール

対 小学3年生～高校3年生

※行き先によって対象学年が異なります。

内 ホームステイ、英語研修、文化交流、野外活動など

定 10～20人(先着順)

申 1月31日(金)

※申込方法や参加費など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 国際青少年研修協会(☎03・6417・9721)

茨城ロボッツンホームゲーム観戦 無料招待



日 1月18日(土) 午後5時から、1月19日(日) 午後2時から

場 アダストリアみとアリーナ(水戸市緑町二丁目)

内 プロバスケットボールBリーグ「福島ファイヤーボンズ」戦

定 各試合ペア50組(抽選)

申 ホームページから

申 1月8日(水)

問 茨城ロボッツン・スポーツエントーテインメント(☎029・350・8338)

第一種圧力容器定期自主検査基準に関する技術講習

日 2月8日(土) 午前9時～午後4時

場 茨城県JA会館分館(水戸市梅香一丁目)

内 厚労省の検査基準に基づく自主検査の解説

定 24人

料 受講料：1万1000円、テキスト代：2098円

申 受付期間／1月20日(月)～24日(金)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 日本ボイラ協会茨城支部(☎029・225・6185)

市政のお知らせ information

第2回 土浦市地域公共交通活性化協議会を開催します

問 都市計画課(☎内線2370)

日時／1月27日(月) 午前10時から(受け付けは午前9時30分から)

場所／本庁舎3階 301・302会議室

内容／令和元年度地域公共交通確保維持改善事業の事業評価について ほか

傍聴定員／10人(先着順)

市政のお知らせ information

パブリックコメントを実施します

問 市民活動課(☎内線2030、FAX826-1214、[☐kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp](mailto:kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp))

募集対象／「土浦市多文化共生推進プラン(後期計画)」(案)について

公表方法／市民活動課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧および市ホームページへの掲載

意見を提出できる方／市内に居住または通勤・通学している方、または市内に事務所などがある個人や法人・団体の方

提出方法／住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メールまたは直接

提出期間／12月18日(水)～1月10日(金)(必着)

提出先／市民活動課

広告

市政のお知らせ

information

償却資産の申告をお願いします

固課税課 (☎内線2260)

償却資産とは、個人または法人で工場や商店を経営している方が、その事業のために用いることができる土地・家屋を除く構築物、機械、装置、工具、器具・備品などのことで、固定資産税の対象となります。令和2年1月1日現在で償却資産を所有している方は、期限までに申告してください。

なお、申告した償却資産の課税標準額の合計が150万円に満たないときは、課税されません。

償却資産の対象となるものの例

共通	太陽光発電設備、パソコン、コピー機、看板、広告塔、舗装路面、駐車設備 など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフト、大型特殊自動車 など
料理飲食業	テーブル、椅子、厨房設備、冷凍冷蔵庫、カラオケセット など
小売業	陳列棚、冷凍・冷蔵機付を含む陳列ケース、日よけ など
医業・歯科医業、獣医業	レントゲン装置、手術機器、歯科診療ユニット、ベッド、調剤機器 など
不動産貸付業	門扉、塀、緑化設備、受変電設備 など
理容業・美容業	理容・美容椅子、洗面設備、消毒殺菌設備、サインポール など
農業	農業用機械類

※自動車税・軽自動車税の対象となる乗用車・貨物自動車・自動二輪車などは除きます。

申告が必要な方／

- ・令和2年1月1日現在、市内で事業を営んでいる個人または法人
- ・令和2年1月1日現在、市内で事業は営んでいないが、事業用の償却資産を貸し付けている個人または法人

申告期限／1月31日(金)

申告方法／令和元年度に申告している方は、1年間の償却資産の増減を申告してください。ただし、令和元年度に電算申告をした方、事業を始めた方、新たに申告する方は、1月1日現在所有している償却資産すべてを申告してください。

※昨年申告のあった方には申告用紙を郵送していますが、新たに申告する方や、申告用紙が届かない方はご連絡ください。

市政のお知らせ

information

忘年会・新年会は「おいしく残さず食べきろう！」

固環境衛生課 (☎内線2445)

12月から1月にかけては、忘年会や新年会を行うことが多い時期です。宴会では、多くの食べ残しが発生しています。土浦市は、「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。食品ロスを削減するため、おいしく残さず食べきりましょう！

■宴会5箇条

- ①まずは、適量注文
- ②幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声掛け
- ③開始30分、終了10分は席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム！」
- ④食べきれない料理は、仲間で分け合おう
- ⑤それでも食べきれない料理は、お店の方に確認して持ち帰りましょう

国民年金のお得なお知らせ

☎国保年金課(☎826-1111 内線2290)

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。

口座振替の申込方法／年金事務所、国保年金課または口座振替を希望する金融機関へ年金手帳、預金通帳、金融機関への届出印を持参

※新たに令和2年度から口座振替での前納を希望する方は、2月28日(金)までに手続きをしてください。

付加保険料はお得です！

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が年額で「200円×付加保険料納付月数分」上乗せになります。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、その後も上乗せは続くという大変お得な制度です。

手続き／国保年金課へ年金手帳と印鑑を持参

※国民年金基金に加入している場合は、手続きができません。

所得から控除できてお得です！

国民年金保険料は、所得の申告の際、社会保険料として所得から控除することができます。

手続き／11月上旬に日本年金機構から送付された「控除証明書」または「領収書」を持参し所得を申告

※10月以降に初めて国民年金保険料を納付した方には、2月上旬に「控除証明書」が送付される予定です。

控除証明書に関する問い合わせ

「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(3月13日(金)まで)

年金相談窓口のご案内

土浦年金事務所

場所／下高津二丁目7-29

電話番号／☎825-1170

予約制で、年金全般について相談を受け付けています。

相談日時／月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時(祝日・年末年始を除く)

予約受付期間／予約相談希望日の1か月前から前日まで

◎予約ダイヤル

☎825-1170

☎0570-05-1165(ねんきんダイヤル)

街角の年金相談センター土浦

場所／桜町一丁目16-12 リーガル土浦ビル3階

電話番号／☎825-2300

厚生年金の請求・受給資格の確認・年金額の照会など、年金に関する相談を受け付けています。

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

※月曜日は午後7時まで時間を延長しています。

※毎月第2土曜日のみ、午前9時30分から午後4時まで受け付けます。

必要なもの／身分確認ができるもの、基礎年金番号がわかるもの、認印、委任状(代理人の場合)など

救急車の適正利用にご協力ください

消防本部警防救急課 (☎821-0119)

救急車は、急病やけがなどで緊急に診療や治療を必要とする人を、病院まで搬送する車両です。近年、救急車の出場件数が増えるとともに、救急隊の現場到着時間が遅くなっています。出場できる台数には限りがあり、真に救急を要する方への対応が遅れてしまうと、救える命が救えなくなる可能性があります。緊急性の高い傷病者をよりはやく搬送できるよう、救急車の適正利用をお願いします。

救急出場件数の増加と救命活動への影響

緊急出場件数が増加すると、出場が重なることが多くなります。通常は救急車の出場要請を受けると、現場に最も近い救急隊が出場しますが、緊急要請が重なり現場に近い救急隊が出場中の場合、遠くから別の救急隊が駆けつけることとなります。その結果、救急車が現場に着くのが遅れてしまいます。

市の救急車の出場件数は、平成20年の6410件から平成30年の7364件と10年間で約15%増加しています。救急車の現場到着所要時間は、平成20年の平均7分に比べ、平成30年は8.3分と遅延傾向にあります。

今後もこのような状況が進んでいくと傷病者の救命活動に影響をおよぼす恐れがあります。

救急車を適正に利用しましょう

救急要請のなかには、タクシー代わりの利用や、定期的な入退院や事前予約のある外来通院などの救急事案に該当しない利用も少なくありません。

救急車は1分1秒を争う生命の危険がある傷病者を搬送します。緊急ではない場合は、自家用車や公共交通機関、民間の患者等搬送事業車などの利用をお願いします。

救急車を呼ぶのはどんなとき？

- ・突然のしびれや、体の片側に力が入らない
- ・大量の出血をともなう外傷
- ・ろれつが回らない
- ・広範囲のやけど
- ・突然の激しい頭痛や胸痛、腹痛
- ・交通事故や、高所から転落するなど強い衝撃を受けた
- ・意識がない
- など

救急車適正利用に役立つ情報をご紹介します

急な病気で心配なときの緊急電話相談

急なけがや病気をし、救急車を呼ぶか、いまずぐ病院に行った方が良いのかなどの判断に迷った場合に、症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などについてのアドバイスを電話で受けることができます。

開設時間／年中無休、24時間対応

◎茨城おとな救急電話相談 ☎03-5367-2365 短縮ダイヤル【#7119】

◎茨城子ども救急電話相談 ☎03-5367-2367 短縮ダイヤル【#8000】

全国版救急受診スマートフォン用アプリ「Q助(きゅーすけ)」

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

アプリのダウンロードはこちらから→



県南近隣市イベント情報

かすみがうら市

お城市

「和」と「お正月」をテーマに、和遊びの体験や、地元グルメの販売、お正月にちなんだステージイベントなどを実施します。お城型の建物が目印のかすみがうら市歴史博物館で、和合の癒しに触れ、健やかな新年をお迎えください。

と き／1月3日(金) 午前10時～午後3時
ところ／かすみがうら市歴史博物館(かすみがうら市坂)



☎かすみがうら市観光協会(☎897-1111)

不動産公売に参加してみませんか

茨城租税債権管理機構
(☎029-225-1221)



茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により不動産公売を実施します。公売不動産などの詳細は、ホームページ、または市納税課で配布している公売広報をご覧ください。

日時／2月5日(水) 午後0時50分から

場所／県水戸合同庁舎2階 大会議室

公売不動産

売却区分番号／31-94

見積価額／800,000円

公売保証金／80,000円

財産の表示／登記簿による表示

【土地】

所在／土浦市中都町一丁目 地番／5543番1

地目／宅地

地積／246.95㎡

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

12月生まれ



1歳おめでとう！
元気に
大きくなってね！

石村 陸ちゃん
(神立中央二丁目)



☆祝1歳☆これからも
元気いっぱい
大きくなってね♡

木村心々愛ちゃん
(大志戸)



1歳おめでとう☆
兄ちゃんと仲良く
いっぱい遊んでね！

篠原蒼仁ちゃん
(並木三丁目)



1歳おめでとう♡
いつも可愛い笑顔
ありがとう♪

細谷梨乃ちゃん
(並木三丁目)

2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

1月6日(月)

※2月上旬または中旬号に写真、氏名、
町名、一言を掲載します。

応募の際の注意事項

- *一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- *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



元気いっぱい
たくちゃんマン!
お誕生日おめでとう☆

岩瀬 巧ちゃん
(おつ野六丁目)



1歳おめでとう
納豆大好き!!
元気に育ってね

阿部陽気ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう♡
みんな仲良く
元気に育ってね(^o^)

石川結衣ちゃん
(乙戸南一丁目)



☆祝1歳☆
たくさんの幸せを
ありがとう!

内藤優芽菜ちゃん
(立田町)

年末の犯罪抑止活動

実施期間

12月17日(火)～31日(火)

取組重点

- ① 住宅侵入窃盗の被害防止
 - ・外出する際は、少しの時間でも確実に施錠しましょう。
 - ・在宅中も施錠する習慣を付きましょう。
 - ・窓ガラスには防犯フィルムを貼り、サッシには補助鍵などを付けましょう。
 - ・センサーライトや防犯カメラ、警報器などを活用しましょう。
- ② 自動車盗の被害防止
 - ・保管場所には防犯カメラや音、光を発する装置などを設置しましょう。
 - ・車両には警報器やバー式ハンドルロックなどの装置を設置しましょう。
- ③ 二重電話詐欺の被害防止
 - ・「現金、キャッシュカードを預かる」、「アプリペイドカード型電子マネーで料金を払え」は詐欺です。
 - ・「携帯電話番号が変わった」と言ってお金を要求する電話は詐欺です。

閩生活安全課 ☎内線2490

横断歩道における歩行者優先の徹底

平成30年中、県内で発生した交通事故の中で、歩行中に亡くなった方は41人で、全死者数122人の約3割を占めています。また、歩行中に亡くなった方のうち、道路横断中の交通事故死は25人で、約7割を占めています。横断中の歩行者には十分な注意が必要です。

出ていますか？

歩行者を守る運転

- ・横断歩道の直前で停止できるような速度で進行する。
- ・横断者がいるときは必ず止まる。
- ・横断歩道手前に自動車が増えている場合、その脇を通過する前に一時停止する。
- ・横断歩道がない交差点やその近くを横断している歩行者の通行を妨げない。
- ・歩行者との間隔をあける、または徐行する。
- ・幼児、児童、高齢者、身体障害者などが通行しているときは、一時停止、または徐行して、その通行を妨げない。

参加してみませんか？介護予防教室



閩高齢福祉課 ☎826-1111 内線2501

ぶらり★つちまる健康ひろば

より多くの方に介護予防に触れていただけるよう、ショッピングセンターで健康講話やシルバーリハビリ体操教室を開催し、介護予防の啓発を行っています。お買い物のついでに、ぜひお立ち寄りください。

ぶらり★つちまる健康ひろばinイオンモール土浦

日時／①第2、第4木曜日、②第3木曜日

午前10時30分～11時30分

場所／イオンモール土浦1階 花火ひろば

内容／①シルバーリハビリ体操、②健康講話と体操

ぶらり★つちまる健康ひろばin土浦ピアタウン

日時／第1、第3水曜日 午前10時～11時

場所／土浦ピアタウン1階 フードコート

内容／シルバーリハビリ体操

◎共通

定員／各30人(先着順)

持ち物／飲み物、タオル

※祝日・年末年始などはお休みになる場合があります。



皆さんは日頃から運動することを心掛けていますか。運動不足は、生活習慣病や認知症のリスクを高めると言われています。市では、健康を維持し、自立した生活を続けられるよう、様々な介護予防教室を行っています。

運動が苦手な方も、ひとりではなかなか続かない方も、みんなで行うことで楽しく続けることができます。楽しくいきいきシニアライフ！皆さんも介護予防教室にぜひ参加してみませんか。

シルバーリハビリ体操教室

県が推奨する「シルバーリハビリ体操教室」を各地区の公民館などで開催しています。シルバーリハビリ体操は、日常生活を営むための動作訓練になる体操や、筋力をつけたり柔軟性を高めたりする体操、嚙下体操など種類も豊富で、道具を使わず、いつでもどこでもできる体操です。どなたでも無料で参加でき、見学や体験も受け付けています。興味のある方は、市ホームページをご覧ください。高齢福祉課までお問い合わせください。



11/17 みんなの力で地域を元気に! フェスティバル神立



地元の商工振興会や商店街、住民が一丸となって開催しているフェスティバル神立。

高校生が自慢の部活動を披露する「高校生文化祭甲子園」や、高校生と地元飲食店がメニューを開発・販売する「クッキング甲子園」、お笑いライブなどが行われ、会場は多くの人で賑わいました。

地元の飲食店も多数出店され、美味しいものを食べたり、ステージイベントを見たり、大人から子どもまで楽しい時間を過ごしていました。

11/21 永い間、ありがとうございました 中川清市長・五頭英明副市長がご勇退



中川清市長は平成15年の市長選で初当選し、4期16年にわたり市政運営を担われ、中心市街地の活性化をはじめ、数々の事業に取り組みました。

五頭英明副市長は、昭和44年に入庁、市長公室長、収入役などを歴任後、平成20年に副市長に就任され、延べ50年にわたり市の発展に貢献されました。

市のために尽力され、退任を迎えられたお二方には、集まった多くの市民や関係者から、感謝の気持ちが温かな拍手と共に贈られました。

11/21 灯りに夢と希望をそして賑わいを 土浦ウィンターフェスティバル点灯式



今年で27回目を迎える「土浦ウィンターフェスティバル」。うらら大屋根広場で行われた点灯式では、カウントダウンの掛け声で、約10万球のイルミネーションが一齐に点灯。ピンクやブルーなど、色とりどりの光が土浦駅前通りを華やかに彩りました。また、土浦第四中学校の吹奏楽部による演奏が披露され、訪れた多くの人たちは光と音のハーモニーを楽しんでいました。

11/23・24 カレーで街を盛り上げよう 土浦カレーフェスティバル



今回で16回目を迎える土浦カレーフェスティバルが、COMフィールド土浦で開催されました。国内最大級のカレーフェスであるこのイベント。会場には、レンコンなどの地元食材を使ったオリジナルカレーや、全国のご当地カレー、ご当地グルメが大集合しました。あいにくの天気でしたが、訪れた大勢のカレーファンが長蛇の列を作り、カレーの食べ比べを楽しみました。



1 月子育てひろば

HPはこちら ▶

保育所				
新生保育所 (☎841-0575)	22日(水)	10:00~11:00	リズム遊びをしましょう	
荒川沖保育所 (☎841-0037)	23日(木)	10:00~11:00	リズム遊びをしましょう	
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	16日(木)	10:00~11:00	リズム遊びをしましょう	
児童館				
都和児童館 (☎832-3112)	14日(火)	10:30~11:00	みんなであそぼう「かるたあそび」	
	16日(木)	10:30~11:15	作ってあそぼう「たこあげ」	
	24日(金)	10:30~11:00	ハッピーママ講座	
ポプラ児童館 (☎841-3212)	21日(火)	11:00~11:30	親子ヨガ	
	23日(木)	10:30~11:10 11:15~11:55	親子制作(二部制)	
	30日(木)	10:30~11:00	ママとベビーのなかよしタイム	
新治児童館 (☎862-4403)	6日(月)	10:00~11:30	小学生新春お楽しみ会	
	10日(金)	10:30~11:00	サーキットあそび	
	28日(火)	10:30~11:00	おはなし会(おはなしの泉)	
子育て支援センター				
さくらんぼ (☎823-1288) ※予約についてはホームページをご覧ください。	月~金曜日※1	9:30~16:30	お部屋開放	
	8日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談	
	9日(木)	10:00~11:30	親子ビクス場四中地区公民館	
	10日(金)	10:00~11:30	親子ビクス場一中地区公民館	
	14日(火)	10:00~11:30	親子ビクス場三中地区公民館	
	15日(水)	10:00~11:30	親子ビクス場二中地区公民館	
	16日(木)	10:00~11:30	親子ビクス場六中地区公民館	
	17日(金)	10:00~11:30	親子ビクス場神立地区コミュニティセンター	
	20日(月)	10:00~11:30	広いお部屋であそぼう! 場新治地区公民館	
	21日(火)	10:00~11:30	親子ビクス場都和公民館	
	22日(水)	10:00~11:30	ベビーマッサージ場三中地区公民館	
	23日(木)	10:00~11:30	園庭開放	
	29日(水)	10:00~11:30	凧作り	
	30日(木)	10:00~11:30	ベビーマッサージ場二中地区公民館	
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は12月18日(水) 9:00から	月~金曜日※1	10:00~15:00	保育所開放	
	7日(火)	10:00~12:00	冬のあそび	
	9日(木)	10:00~12:00	ありんこタイム	
	14日(火)	10:30~12:00	ベビーマッサージ	
	16日(木)	10:30~12:00	赤ちゃんサロン	
	21日(火)	10:00~12:00	作って遊ぼう	
	23日(木)	10:00~12:00	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※1	8:30~13:30	園庭開放	
	月~水、金曜日※1,2	8:30~13:30	スペース開放	
	9日(木)	8:30~13:30	大型カルタ遊び	
	15日(水)	8:30~13:30	英会話見学	
	16日(木)	8:30~13:30	コマ作り	
	21日(火)	8:30~13:30	リトミック見学	
	23日(木)	8:30~13:30	運動遊びと身体測定	
	30日(木)	8:30~13:30	楽器遊び	
	31日(金)	8:30~13:30	こどもの集会見学	
	ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は12月18日(水) 9:30から	月~金曜日※1	9:00~16:00	園庭・お部屋開放
9日(木)		9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館	
10日(金)		10:00~12:00	マタニティサロン	
15日(水)		10:00~12:00	お誕生会	
16日(木)、17日(金)		10:00~12:00	消しゴムはんこでカレンダー	
20日(月)		10:00~12:00	0歳ひろば	
22日(水)		11:30~13:00	給食ランチ会	
23日(木)		9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館	
24日(金)		10:00~12:00	離乳食試食会	
27日(月)		10:00~12:00	アスレチックサーキットで遊ぼう	
28日(火)、29日(水)		10:00~12:00	廃油でキャンドル	
30日(木)	10:00~12:00	親子ビクス場六中地区公民館		

※1 年末年始、祝日を除く ※2 15日(水)、21日(火)、31日(金)を除く

1月のとしょかん

岡市立図書館(☎823-4646)



HPIはこちら▶

図書館カレンダー 2020 January



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	31	

■は休館日 ●は分館のみ休館

【火～金曜日】 10:00～20:00

【土・日・祝日】 10:00～18:00

【月曜開館日】 6日 10:00～20:00
13日 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

年末年始のお知らせ

■休館日

図書館(アルカス土浦内)および各分館は下記の期間、休館いたします。
12月29日(日)から1月4日(土)まで

■貸出期間の変更

年末年始の休館にともない、12月15日(日)から12月28日(土)まで貸出期間を3週間に拡大します。

※貸出点数に変更はありません。

図書、雑誌…10冊まで

紙芝居…2点まで

視聴覚資料(CD・DVD)…3点まで

■返却ポストの閉鎖

下記の期間、図書館(アルカス土浦内)の返却ポストを閉鎖します。

12月28日(土)午後6時から1月4日(土)午後6時まで

※年末年始のご返却は、下記の分館・公民館に設置されている返却ポストをお願いします。

・分館(三中地区・都和・神立地区・新治地区)

・公民館(一中地区・二中地区・四中地区・上大津・六中地区)

※相互貸借資料・紙芝居・大判本は、開館時のカウンターへ、CD・DVDは、分館のポスト備え付け専用袋に入れてのご返却にご協力をお願いします。

※返却ポストが満杯の際は、破損の原因となりますので、無理に入れようとはせず、開館後のご返却をお願いします。

1月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

☑1月12日(日)、18日(土)、26日(日)
午前11時から

1月19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)

☑1月18日(土) 午前11時から

◎日時に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。

今月のおすすめ本



新しいタンパク質の教科書(医学)

命をつくる栄養素として大注目のタンパク質。その基礎知識を解説するとともに、「美肌」、「筋肥大」、「メンタル改善」などの目的別に、タンパク質をたっぷり摂れるレシピを紹介する。タンパク質量リストも収録。

(上西一弘/監修)

祝祭と予感(小説)

「蜜蜂と遠雷」のスピノフ短編小説集。ピアノコンクールの審査員ナサニエルと三枝子の若き日の衝撃的な出会いとその後を描いた「獅子と芍薬」など、全6編を収録する。『小説幻冬』ほか掲載を単行本化。

(恩田 陸/著)

先月の
人気図書



こどもの本

きみひろくん

(いとうみく/文 中田いくみ/絵)
フラミンゴボーイ

(マイケル・モーパーゴ/作)

今月の展示棚

テーマ「年末年始特集」

令和元年もいよいよ残りわずかとなりました。クリスマス、大掃除、お節料理の準備など、イベントに家事に大忙しですね。図書館では、そんな時に役立つ本を集めました。充実した年末年始を過ごすためにぜひご利用ください。

1月の無料相談

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	8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	16日(木)	13:30~16:30		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	10日(金)	13:30~16:30	広報広聴課	労働・社会保険関係、働き方改革関連など(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-350-4864)
土地家屋調査士相談	8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	15日(水)	13:30~15:30	広報広聴課	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	7日・14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	9:00~17:00	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、水~金曜日 (第3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	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	15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
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	7日(火)	14:30~16:30	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。
	17日(金)	14:00~16:00		
女性のための	フェミニスト相談	8日・15日・29日(水) 11日(土)	11:00~15:40 10:00~14:40	男女共同参画センター (☎827-1107)
	一般相談	10日・24日(金)	13:00~16:00	

協働のコーナー

☎ 市民活動課 (☎内線2234)

第47回花と緑の環境美化コンクールで優秀な成績を収めました

土浦市まちづくり市民会議が実施している「花いっぱい運動コンクール」ですばらしい成果を上げた団体を毎年、チャレンジいばらき県民運動主催の「花と緑の環境美化コンクール」に推薦しています。

環境美化意識と自然を愛する感性を育むとともに、花づくりを通して地域コミュニティの再生と活性化を図るもので、県内704団体が参加しました。フラワーロードの部、おもてなし花壇の部、学校の部、団体・職場の部の4つの部門ごとに審査が行われ、土浦市の各団体が、次の審査結果のとおり優秀な成績を収めました。

【審査結果】

●茨城県教育委員会教育長賞

中村小学校(学校の部)

●茨城県花き園芸協会長賞

並木一丁目健康クラブ(おもてなし花壇の部)

まりやま団地寿楽会(団体・職場の部)

●茨城国体・障害者スポーツ大会賞

都和地区市民委員会環境部(おもてなし花壇の部)



中村小学校



並木一丁目健康クラブ



まりやま団地寿楽会



都和地区市民委員会環境部

※土浦市まちづくり市民会議では、毎年6月上旬ごろに花いっぱい運動コンクールの参加団体を募集しています。

インフルエンザを予防しましょう

毎年12月から3月にかけてインフルエンザが流行します。十分な栄養と睡眠、こまめな手洗いやうがい、ワクチンの接種など、予防が大切です。高熱や全身のだるさ、筋肉痛など、インフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

対象者／接種当日に土浦市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①令和元年12月31日までに65歳以上の方
- ②令和元年12月31日までに60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・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(事前申請必要)
- ③令和元年12月31日までに生後6か月から中学3年生までの方

接種期間／12月31日(火)まで

接種場所／①・②県内協力医療機関、③市内協力医療機関
※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。

助成額／①・②2000円(1回のみ)、③1700円(13歳未満の方は2回まで、13歳以上の方は1回のみ)

※①・②の方で生活保護受給中の方は、全額公費負担(接種前に申請が必要)

麻しん風しん混合予防接種

対象者／第1期…1歳児、第2期…平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

接種期間／第1期…2歳の誕生日の前日まで、第2期…令和2年3月31日まで

接種回数／各期に1回ずつ

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

※接種期間を過ぎた場合、接種費用は自己負担となります。

※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、健康増進課で交付手続きをしてください。

1月の献血

日時／1月25日(土) 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

朝の歯磨きは何のため?

土浦市歯科医師会
堀越匡樹(堀越歯科医院)

今年1年歯科検診をするたびに疑問に思っていました。昨年に比べて子どもたちの磨き残しが増えてきているような気がします。お母さん方にお聞きして原因が分かりました。「テレビで朝起きたらすぐに歯磨きをしたほうがいいと言っていたから朝食前に歯磨きをしています」とのこと。そういえば私もワイドショーでそう言っているのを聞きました。私が見た番組の説明は、「誤嚥性肺炎」の予防でした。

誤嚥性肺炎とは食べ物や飲み物が気管に入ってしまうことにより起きる肺炎のことです。肺炎は近年死因の第3位に上がりその予防が急務となっています。誤嚥性肺炎は、口腔内の常在菌が原因となっているため、細菌数を減らす口腔ケアが重要です。口腔内の細菌数は朝起きたときが一番多いため、それを考えると起きてすぐ、食事前に歯磨きをするのはとてもいいことに思えます。

しかし待ってください。誤嚥性肺炎を起こすのは

ご高齢の方々がほとんどです。肺炎そのものも75歳以上の方が多く、しかも誤嚥が原因の肺炎となるとほとんどが高齢者です。テレビでもう1つの説を聞きました。虫歯の原因は食物残渣ではなく、細菌が作り出すプラークであり、食事前によく歯磨きをして細菌を減らしておけば食物残渣が口腔内に残っていても虫歯にならないというものです。確かにその通りなのですが、これはあくまで理想論です。食物残渣はブラッシングで短時間に除去できます。それに対しプラークは歯に粘りつき、正しい歯ブラシができる専門職の者でも完全に除去することは困難です。朝忙しい時間には短時間で効率的に除去できる食物残渣を取っておくことが虫歯予防には大切だと思うのです。ご高齢の方は命にかかわることなので別ですが、若い方やお子さんは朝食後に歯磨きをしたほうが虫歯予防という観点からメリットが多いと私は思います。

1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)	8日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	14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)	7日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	9日(木)	10:00~11:30	つわぶぎ(☎831-4126)
	23日(木)		湖畔荘(☎828-0881)

◎親と子の健診と相談【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	20日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	6日(月)	
4か月児健康診査	令和元年9月生まれ	15日(水)、16日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成31年3月1日~15日生まれ	21日(火)	9:30~10:00
	平成31年3月16日~31日生まれ		13:00~13:30
つちまる育児相談	1歳~1歳6か月の奇数月生まれ	6日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成30年6月生まれ	8日(水)、9日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成29年10月生まれ	10日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成28年10月生まれ	22日(水)、23日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制) ※③は1月6日(月)から予約受付	①プレママクラス	7日(火)	9:45~10:00
	②ウェルカムベビークラス1日コース	14日(火)	
	③ウェルカムベビークラス半日コース	2月15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。

1月	内 科	外 科	歯 科
1日(水)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	淀縄医院 ☎822-5615 大町	たかぎ歯科 ☎822-3111 国分町
2日(木)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目
3日(金)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目
5日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	県南病院 ☎841-1148 中	神立デンタルクリニック ☎830-2161 神立町
12日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目
13日(月)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	高田歯科クリニック ☎875-6575 国分町
19日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右俣	野上病院 ☎822-0145 東崎町	深谷歯科医院 ☎898-9102 神立東一丁目
26日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	ホワイト歯科医院 ☎822-4182 真鍋新町

急な病気で心配なときの救急電話相談／茨城子ども救急電話相談(☎03-5367-2367 短縮ダイヤル#8000)
(年中無休・24時間対応) 茨城おとな救急電話相談(☎03-5367-2365 短縮ダイヤル#7119)

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~12時
		午後1時~4時
		午後7時~10時
内 科	木・金・土	午後7時~10時
		土・日・祝日

※12/29~1/3の診療時間は、祝日と同じです。
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。

