

土浦市長選挙 11月8日(日) 午前7時～午後6時

☎選挙管理委員会(☎826-1111 内線2210)

▶ 投票できる方

次の要件を満たし、選挙人名簿に登録されている方

- ① 満20歳以上の方(平成7年11月9日以前に生まれた方)
- ② 平成27年7月31日までに土浦市に転入届を済ませた方

※投票する前日までに土浦市外への転出届をされた方は、投票できません。

投票しよう!



▶ 不在者投票

次のいずれかに該当する方は、手続きにより滞在先で投票ができます。なお、投票用紙の交付請求期限は11月4日(水)です。

- ① 仕事などで他市町村に滞在し滞在先で投票する方
- ② 投票する時点では19歳の方
- ③ 県選挙管理委員会が指定する病院・介護老人保健施設などに入院・入所し、一定の事由に該当する方(詳しくは当該各施設にお問い合わせください)
- ④ 身体に重度の障害があり、条件を満たす方

▶ 選挙公報

新聞折り込み、市役所・各出張所で配布のほか、ホームページでもご覧いただけます。なお、発行は告示日(11月1日)の数日後となります。

▶ 期日前投票

投票日に投票に来られない方は、期日前投票をご利用ください。

11月2日(月)～7日(土)
午前8時30分～午後8時

投票所

- 土浦市役所本庁舎201会議室(下図)
- 荒川沖西部地区学習等供用施設
- 神立地区コミュニティセンター
- 土浦市保健センター新治分室

※期日前投票期間中は、いずれでも投票できます。本庁舎で投票する方は、本庁舎駐車場、市営駅東駐車場、市営駅西駐車場が利用できます。駐車券を必ず投票所へお持ちください。



期日前投票の手続きが簡素化されました!

宣誓書への記入は、本人確認のうえ署名のみとなります。また、事前に入場券裏面の必要事項を記入いただくと、投票所での記入は不要です。

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

【10月の納税】

税目 / 市県民税(3期)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(4期)

納期限 / 11月2日(月)

【10月の休日納税・納税相談】

とき / 10月25日(日) 午前9時～午後4時

ところ / 納税課(市役所本庁舎2階)

☎納税課(☎内線2359)

市内主要施設の放射線量測定値

測定場所	測定値
市役所(旧庁舎)	0.085(9月2日測定)



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。

☎環境保全課(☎内線2364)



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
- 縮 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】

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】

地域公共交通活性化協議会

日 11月5日(木) 午後2時から

(受け付けは1時30分から)

場 総合福祉会館講義講習室(ウララ2 4階)

内 地域公共交通網形成計画策定調査についてなど

定 10人(先着順)

申 当日会場

問 都市計画課(☎内線2370)

行財政改革推進委員会

日 11月16日(月) 午後1時30分

から(受け付けは1時から)

場 本庁舎301・302会議室

内 新たな行財政改革大綱の素案に対する検討など

定 傍聴者:10人(先着順)

問 行政経営課(☎内線2497)

「女性の人權ホットライン」強化週間

日 11月16日(月)～22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 女性に対するセクハラ、夫・パートナーからの暴力などの人權侵害についてお気軽にご相談ください。

● 受付電話番号 / ☎0570・070・810

問 水戸地方法務局人權擁護課(☎029・227・9919)

11月は労働保険適用促進強化期間です

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する義務があります。労災保険とは、労働者が業務上・通勤途上に被災

した場合に保障を行うものです。また雇用保険とは、労働者が失業した場合に失業給付および再就職を促進するための給付を行うものです。※加入手続きなど詳しくは、お問い合わせください。

市立博物館と上高津貝塚の無料開館

日 11月3日(火)(文化の日)、13日(金)(県民の日)

問 市立博物館 ☎824・2928(、上高津貝塚 ☎826・7111)

介護支援ボランティアに参加しませんか

場 市が指定する特別養護老人ホームおよび児童館

対 市内に住民登録のある65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)で、介護保険料の未納の無い方

内 レクリエーションの指導や話し相手、移動の補助など軽微で補助的な活動

他 登録後、11月24日(火)の研修会に参加していただきます。

※ 申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

問 高齢福祉課(☎内線2476)

海外交流研修参加者募集

日 12月23日(水)～31日(木)のうちの6日から7日間

場 オーストラリア、サイパン、フィリピン

対 小学3年生～高校3年生

料 ¥26万8千円～43万8千円

日 11月2日(月)

※ 日程や内容など詳しくは、お問い合わせください。

問 国際青少年研修協会(☎03・6417・9721)

生涯学習ネットワークフォーラム

「まち・びとときかけフォーラム・あなたのまちこれからどうしますか?」

日 11月15日(日) ①午前10時～午後0時30分、②午後2時～3時30分

場 県南生涯学習センター(ウララビル5階)

講 横石知二さん(いろいろり代表取締役)ほか

内 ①講話とワークショップ「地域を創る仕掛けプラン」、②講演「人が輝き商品が活きる」

定 ①50人、②486人(①のみ要予約・どちらも先着順)

申 電話で

問 県南生涯学習センター(☎826・1101)

健康寿命を考え、旬の食材を使用した栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

10月行事食は「牛すね肉のデミグラスソース弁当」です。



肌寒くなり始めたこの時期に、心も身体もホット温まる煮込み料理をどうぞ。深みのあるデミグラスソースと柔らかく煮込んだ牛肉をぜひご堪能ください。

- ◆牛すね肉のデミグラスソース
- ◆野菜とウインナーのコンリメ煮
- ◆ナポリタン
- ◆かにかま入り玉子
- ◆小松菜のお浸し
- ◆赤かぶ漬け



- ◆刻み・お粥 無料
- ◆1食¥540(税込)～
- ◆安否確認 OK
- ◆年中無休
- ◆1日1食からお届けOK!

「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!

高齢者専門宅配弁当

宅配クック123 土浦つくば店 ☎0120-994-258 (HP) http://www.konans.jp/

医師の同意に基づき、健康保険が使える、出張マッサージです。

お身体の痛みを和らげ、機能回復を目的としたマッサージを、お客様のご自宅で行っています。

株式会社コナンソーシャルサポート
らいふマッサージ治療院
土浦店

☎0120-331-577
営業日:月～土(9時～18時)



生涯学習館・同好連合会
ふれあいまつり

演芸発表会【亀城プラザ】

と き／11月7日(土) 午前9時20分～午後5時
(開場は9時)

作品展【生涯学習館、勤労青少年ホーム】

と き／11月13日(金)～16日(月)
午前9時30分～午後5時 (開場は9時)
※13日は正午から。16日は午後3時まで

公開講座【生涯学習館】

□三味線教室

と き／11月13日(金) 午前10時～午後3時

□声楽の会

と き／11月14日(土) 午後2時～3時

□おはなし会

と き／11月15日(日) 午前10時30分～11時40分

□スポーツ吹き矢体験教室

と き／11月15日(日) 午前10時～午後3時30分
問生涯学習館(☎822-3381)

**野焼きは法律で
禁止されています**



野焼きによる煙や悪臭、すすなどで困っている人がいます。ご近所の迷惑にならないようにごみは適正に処分しましょう。

庭や空き地など、野外で焼却する行為を「野焼き」といいます。一斗缶やドラム缶での焼却、法令で定められた構造基準を満たさない焼却炉での焼却も「野焼き」になります。

例 外

- ・風俗慣習または宗教上の行事を行うために必要な焼却
- ・農業、林業または漁業を営むためにやむを得ない焼却
- ・たき火など周辺的生活環境に与える影響が軽微な焼却

～ご近所の迷惑にならないように～

例外事項も含め、苦情の連絡があった野焼きについては、改善・指導の対象となります！

問環境保全課(☎826-1111 内線2012)
環境衛生課(☎内線2300)

小町の館 稲刈り体験

日 11月3日(火) 午前9時30分
午後2時

場小町の館受付(午前9時から)

持長靴、軍手、タオル、着替え

大人：500円、小学生以下：300円(保険、昼食代含む)

申電話で

問小町の館(☎862-1002)

秋の宝篋山(ほうくわうざん)行(い)っ！

日 11月19日(木) 午前9時から

場新治総合福祉センター集合

内宝篋山極楽寺コース

定30人(申込多数の場合抽選)

持昼食、飲み物、雨具

¥500円(保険代など)

申電話で

日 11月10日(火)

問新治総合福祉センター(☎862-3522)

うたをうたおう！

おとであそぼう

日 11月14日(土) 午前10時から

場都和公民館

対幼児・小学生とその保護者

講おんがくユニットマキ*アート

定40組(先着順)

持上履き、靴を入れる袋、座布団

問地域子育て支援センターさくらんぼ(☎823-1288)

検査と健康展

日 11月1日(日) 午前10時～午後4時

場つくば国際会議場(つくば市竹園)

内患者体験講演、大腸がんクイズラリーなど

問県臨床検査技師会(☎029-244-4790)

土浦市美術展覧会作品募集

11月26日(木)から12月6日(日)まで亀城プラザで開催する美術展覧会の作品を募集します。

日 11月21日(土)～22日(日) 午後1時～5時

対高校生以上で県南に居住または通勤・通学している方、および主催者が認めた方

内日本画、洋画、彫刻、美術工芸、書、写真、デザイン

¥学生：1000円、一般：2000円

申所定の出品申込書に必要事項を記入のうえ、出品手数料を添え、亀城プラザへ直接

問市美術展覧委員会(文化課内 ☎893-5505)

畳・建具もリフォームもイシイにお任せ！

住まいのお悩み相談室

トアノブ・手すり・水もれ
塗装・キッチン・お風呂
洗面台・トイレ・壁紙

小さな工事もお気軽にご相談ください。

リフォームに最適な季節！
寒くなる前にリフォーム
しませんか？



リフォームイシイ

石岡本店 石岡市大谷津3-10 (株)イシイリフォーム
つくば店 つくば市高野台3-20-1 ☎0120-141-593

土浦ピアタウン発着 駐車場無料
茨城県民の日に行く 日帰りバスツアー

11月13日(金)出発

東京スカイツリー^(R) 天望デッキと浅草散策 6,980円

東京ディズニーランド^(R) たっぴり9時間 10,900円

ハワイアンス 話題の流れるアクアリウムプール 5,480円

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。
株式会社カスミトラベル土浦店 TEL 029-824-0835

地域安全情報 No.37



☎生活安全課(☎826-1111 内線2490)

秋の日はつるべ落とし

秋になると、日没後付近が急速に暗くなります。薄暮時(午後4時～6時)の歩行者事故は例年10月以降に急増しています。自動車を運転する方は、以下の項目に注意しましょう。

- ・ライトの早めの点灯で、歩行者などに自車の接近を知らせましょう。
- ・ハイビームの積極的な活用で、道路の先まで見通し、歩行者などの早期発見に努めましょう。
- ・横断歩道は歩行者優先です。道路を横断しようとしている歩行者などがいるときは、一時停止して道を譲りましょう。



いばきジヨソフエスタin土浦

日 11月4日(水) 午後1時30分
～3時30分

場 ホテルマロウド筑波(城北町)
対 平成28年3月の新規高校生卒業予定者で就職未内定者
間 ハローワーク土浦(☎822・5124)

男女共同参画ネットワーク講座公開講演会

女性が輝く社会を作るためにフランスの男女平等から学ぶ
日 11月14日(土) 午後2時～3時30分

場 県南生涯学習センター(ウララビル5階)

講 ドラ・トーザンさん(国際ジャーナリスト)

定 450人(先着順)
申 氏名、電話番号を電話またはファクスで

間 茨城県女性プラザ(☎029・9・73・2300 FAX029・9・73・3925)

地元の食材を使って おもてなし料理

日 11月23日(月) 午前10時～午後1時
場 農産物加工処理センター(永

井本郷入会地)

内 クリスマス料理・正月料理を糖分、塩分控えめで

定 15人(先着順)
持 エプロン、布巾、持ち帰り用容器、上履き、筆記用具

¥ 1000円(材料費・受講費)
申 電話で

日 11月6日(金)
場 市農業公社(☎862・5143)

亀城プラザつぎいぢいレッスン

日 11月9日(月) 午前10時30分～11時30分

対 生徒後3か月～3歳児と保護者30組(先着順)

日 11月10日(火) 午前10時30分～12時

対 生徒後2か月～未歩行児と保護者
定 20組(先着順)

◎共通
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)

¥ 750円
間 亀城プラザ(☎824・3121)

多重債務・悪質投資勧誘 無料電話相談

水戸財務事務所では、多重債務問題、悪質な投資勧誘(未公開株など)による被害に関する相談を受け付けています。ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

間 財務省関東財務局水戸財務事務所(多重債務：☎029・221・3190、投資勧誘：029・221・3195)

Sマークをご存知ですか?

Sマーク(標準営業約款制度)は、Safety=保険加入で安全、Sanitation=衛生基準遵守で清潔、Standard=確かな技術で安心を約束するマークです。



厚生労働大臣認可

このマークのある理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店、一般飲食店は、厚生労働大臣に認可された安心・安全なお店です。
間 県生活衛生営業指導センター(☎029・225・6603)

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!

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

相続 遺言 に関する相談会 実施中

相続登記(不動産の名義変更)に必要な書類や申請の流れを教えてください

遺言作成 贈与 どちらが必要なの? 時に気をつけることは?

まずはお電話でお問い合わせ下さい
土浦 鉦田屋 検索

土浦で相談・遺言・贈与のことならお任せください!
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】
鉦田屋司法書士事務所
●住所:茨城県土浦市大字町3-14 ●代表司法書士 清水 由裕
☎029-896-5176



難病フェスタ2015開催

日 10月24日(土) 午後0時30分～4時

場 県総合福祉会館コミュニティホール(水戸市千波町)

講 渡辺 進さん(歯科医師)

内 講演「難病患者の口腔ケア」、患者体験発表、朗読など

問 茨城県難病団体連絡協議会 (☎029・244・4535)

茨城県作業療法士会 公開市民講座

日 ①11月14日(土) 午前10時30分～正午、②15日(日) 午後1時30分～3時

場 アール医療福祉専門学校(湖北二丁目)

講 ①鷲田孝保さん(県立医療大学名誉教授)、②小川敬之さん(九州保健福祉大学教授)

内 ①おもちゃが拓くりハビリの世界、②認知症の理解と支援、認知症の人と社

会をつなぐ作業療法」
問 茨城県作業療法士会 (☎029・302・7092)

土浦協同病院市民公開講座

心臓突然死とは？

日 10月24日(土) 午前10時～午後1時

場 つくば国際会議場(つくば市竹園)

講 渡部智紀さん(循環器内科)ほか

問 同病院 (☎823・3111)

霞ヶ浦学特別講座 後期

日 11月19日(木) 午後1時30分～3時35分

場 霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

講 村尾浩太さん(利根川下流総合管理所長)ほか

内 水質資源機構における霞ヶ浦の管理業務の概要と環境

保全の取り組みほか

申 電話で
問 同センター環境活動推進課 (☎828・0962)

社会人基礎力養成講座

日 11月5日(木)、6日(金) 午前9時30分～午後4時30分

場 ジョブカフェいばらき(水戸市三の丸)

定 15歳～40代前半の求職者20人(先着順)

申 電話またはメールで
問 雇用人材協会 (☎029・3001738) @koyou-jinzai.org

料理教室のお知らせ

男性のための健康料理教室

日 10月28日(水) 午前10時～午後1時

内 市内在住の男性(年齢不問)料理の基本ほか

定 25人(先着順)

高年齢者のための食育教室

日 11月11日(水) 午前10時～午後1時

内 市内在住の方元気になるバランスレシピ

定 30人程度(先着順)

場 土浦市保健センター

問 健康増進課 (☎826・3471)

市民後見人養成講座 受講生募集

日 11月13日(金)、12月3日、12月28日の木曜日(12月31日は除く)、2月18日(木)、ほか

場 総合福祉会館(ウララ24階)ほか

定 20～65歳位の方

申 電話で

定 20人(申込多数の場合抽選)

料 3,000円(テキスト代)

申 電話で

日 11月2日(月)

問 社会福祉協議会 (☎821・5995)

11月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
11月12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)
11月14日(土)
午前10時～午後4時
(☎821-3541)
- 常陽銀行荒川沖支店
11月24日(火)
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)
11月14日(土)
午前10時～午後4時
(☎0120-218-124)
- 筑波銀行荒川沖支店
11月13日(金)
午前10時～午後3時
(☎841-1211)
- JA土浦本店
11月5日(木)
午前9時～午後3時
(☎821-7300)
- JA新治支店
11月11日(水)
午前9時～午後3時
(☎862-3521)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

びゅう 日帰り旅行 秋は旅行の季節...ラクラク直通♪乗り換えなしの直通臨時列車を利用した旅行商品の紹介です。

「急行ぶらり横浜・鎌倉号」が運転
出発日: 11/1(日)、3(火祝)、8(日)、15(日)、22(日)、29(日)
おすすめコースの一例「自由気ままに鎌倉散策」
■土浦駅発着おとな(子ども) 1名様旅行代金 **5,900(2,900)円**

「快速ぶらり高尾散策号」が運転
出発日: 11/7(土)、14(土)、21(土)、23(月祝)、28(土)
「高尾山散策の旅」 往復のJR + ケーブル + 屋敷 往復・快速 湯涌中尾山 精選料理 「ぶらり高尾散策号」 往復
■土浦駅発着おとな(子ども) 1名様旅行代金 **7,800(5,500)円**

快速「舞浜・東京ベイエリア号」が運転
出発日: 11/13(金)「東京ベイエリア号」の旅
茨城県民の日 往復のJR + 東京ベイエリア号 + イクスピアリ 往復・快速 + リゾート + お買物引換券 500円分
■土浦駅発着1名様旅行代金 大人/中高生/子ども **9,800円/8,900円/6,300円**

※添乗員は同行いたしません。 ■2名様よりお申込みいただけます。 ■列車の時刻等、詳しい内容につきましては専用パンフレットをご覧ください。

JR ☆お問い合わせ☆ びゅうプラザ土浦駅まで ☎(029)824-8390
営業時間/平日(月～金)11:00～19:00 土日祝10:00～17:00

社会保障・税番号(マイナンバー)制度について

Vol.4 10月から国民一人ひとりに

マイナンバー(個人番号)を、通知します

問市民課(☎826-1111 内線2286)、行政経営課(☎内線2496)



住民票を有する全ての方に1人1つの番号(12桁)を通知します。
住民票の住所へ簡易書留(世帯主宛)で、マイナンバーの通知カードを送ります。転送サービスをご利用の場合であっても転送はされませんので、住民票の住所と異なるところにお住いの方は、ご注意ください。

マイナンバーは一生使うものです。大切にしてください。

※番号が漏えいし、不正に使われる恐れがある場合を除き、マイナンバーは一生変更されません。



何が送られてくるの？

次の書類を送付します。

- ①通知カード(世帯人数分) + 個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書(世帯人数分)
- ②説明用パンフレット(1部)
- ③個人番号カード申請書の返信用封筒(1部)



通知カードが届いたら？

申請により個人番号カードを交付します！

希望者には、申請により個人番号カードを無料で交付します。個人番号カードは身分証明書などとして利用できます。(通知カードは身分証明書などの本人確認書類として利用できません)

個人番号カードの申請は、通知カードを受けとってから行うことができ、交付は平成28年1月から開始します。



交付は無料！

個人番号カードの申請方法は、2通り！

① 交付時来庁方式による申請方法 (受け取りの時に本人確認)

- ①通知カードに同封されている個人番号カード交付申請書に必要事項を記入のうえ、顔写真を貼りつけ、返信用封筒に入れてポストへ投函。
- ②平成28年1月以降、個人番号カードの交付準備が出来次第、市から申請者へ交付通知書を送付。交付通知書、運転免許証などの本人確認書類、通知カードなど必要書類を持参して、本庁舎市民課窓口でカードを受け取る。

※各支所・出張所では、受け取りができません。

※スマートフォンなどを利用したWEB申請もできます。申請書のQRコードから申請用WEBサイトにアクセスしてください。

② 申請時来庁方式による申請方法 (申請の時に本人確認)

- ①通知カードに同封されている個人番号カード交付申請書に必要事項を記入のうえ、顔写真を貼りつける。
 - ②①の交付申請書、運転免許証などの本人確認書類(顔写真付き公的身分証明書に限る)、通知カードなど必要書類を持参して、本庁舎市民課窓口または各支所・出張所で申請する。
 - ③平成28年1月以降、個人番号カードが出来次第、市から申請者へ本人限定郵便で個人番号カードを送付。
- ※顔写真付き公的身分証明書をお持ちでない方は、「申請時来庁方式」による申請はできません。①「交付時来庁方式」で申請してください。

●いずれの方法でも、原則申請者本人が一度市の窓口にお越しいただく必要があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



土浦市立博物館テーマ展

10月24日(土)～12月6日(日)

「戦争の記憶—土浦ゆかりの人・もの・語り—」

平成27(2015)年は、太平洋戦争が終わってから70年の年にあたります。昭和6(1931)年の満州事変にはじまる15年にわたる戦争では、多数の人々が傷つき、日々の暮らしや学校生活までが犠牲となりました。現在では、実際に体験した人々も数少なくなり、当時の記憶にふれる機会も減りつつあります。

この展覧会では、博物館が収蔵する戦争に関わる資料とともに、戦中・戦後70年の間に土浦に関わりをもった、土浦ゆかりの人々の記憶を合わせて紹介します。現代の私たちにとって戦争とは何だったのか、子どもたちと次世代へと戦争の記憶を伝え、平和を考える機会とします。

☎土浦市立博物館 (☎824-2928)

◆展示構成

- I 海軍航空隊の設立と土浦の町
- II 学校生活と戦争
- III 出征と銃後の暮らし
- IV 平和への道り
- V 戦争の記憶をたどる

◆展示案内会

と き／10月31日(土)、11月14日(土)、12月6日(日)
 午前11時から、午後2時から(30分程度)
 ※予約不要、入館料が必要です。

◆見学会「歩いてたどる戦争の記憶」

と き／11月3日(火) 午前9時30分～正午
 ところ／市立博物館、市内各所 ※市立博物館集合
 案内／博物館学芸員
 協力／土浦市観光ボランティアガイド
 定員／30人(先着順)
 参加費／50円(資料代)
 申込方法／10月16日(金)から電話または直接

◆土浦二高茶道部によるお茶会

と き／11月3日(火)午後1時～3時
 ところ／市立博物館展示ホール
 定員／50人(先着順)

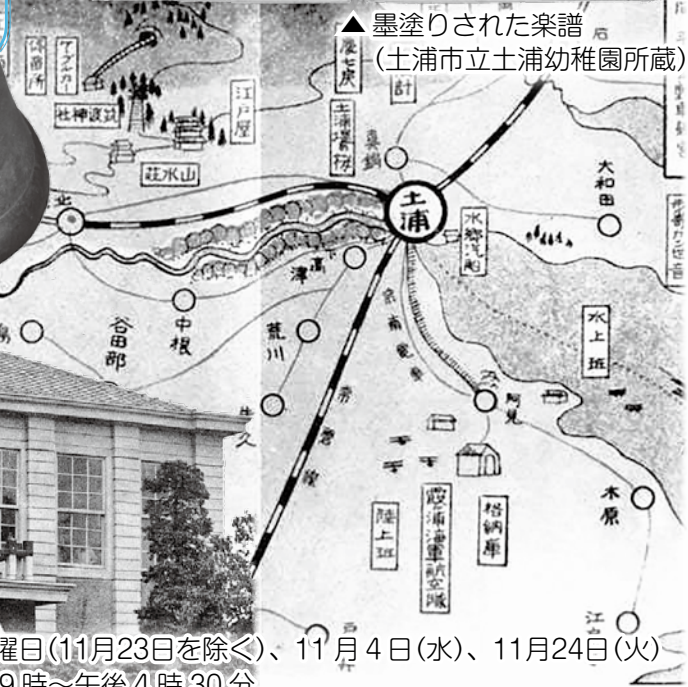
▶金属供出されなかった
 土浦幼稚園開園の鐘
 (土浦市立土浦幼稚園所蔵)



文化の日



▲墨塗りされた楽譜
 (土浦市立土浦幼稚園所蔵)



土浦市立博物館

■休館日／毎週月曜日(11月23日を除く)、11月4日(水)、11月24日(火)

■開館時間／午前9時～午後4時30分

■入館料／一般…105円(75円)、小・中学生、高校生…50円(30円)

※東櫓への入館料も含む。()内は20人以上の団体料金

◎毎週土曜日は、小・中学生、高校生は入館無料

◎11月3日(火)文化の日、11月13日(金)茨城県民の日は無料開館

▲昭和13年当時の土浦町役場(当館所蔵)

も一見の価値のあるイベントばかりですので、お気軽にお越しください。

☎土浦市文化協会事務局(文化課内) ☎893-5505

市民会館 大ホール

11/1 (日) 第15回 民俗文化連盟発表会

と き／午後0時10分～3時40分
発表団体／

1. 亀城太鼓
2. 土浦ハワイアンクラブ
3. ハーラウ フラ オ ワイラニ
4. 櫻川流いばらき土浦かっぱれ道場
5. ホアヘレ・オ・クワナ
6. オリエンタルダンスマロニエ
7. クーリアイケアーケアフラグループ
8. プリメーラ・フラメンカ
9. 櫻川流江戸芸かっぱれ后希会
10. 亀城太鼓保存会

11/8 (日) 市民音楽フェスティバル

コーラス、ギター、大正琴、オカリナなどの20団体の演奏と市内小・中・高校の生徒さんの賛助出演です。

最後に皆さんと一緒に全体合唱(土浦市のイメージソング：風の贈り物)を楽しみます。

と き／午後0時30分～5時35分

11/15 (日) 邦楽発表会

琴・三絃・尺八・日本舞踊と邦楽の競演です。

と き／午前11時～午後5時

演 目／「卯の花」、「水仙丹前」、「祇園の夜桜」、「待宵月」、「あやめ浴衣」、「松風」、「編曲六段の調べ」、「五箇山」など25番組

11/22 (日) 劇団創造市場公演 「夏の夜の夢」

シェークスピアのロマンス劇代表作を上演

と き／午後6時から(開場は5時30分)

入場料／一般…前売券1500円、当日券1800円

高校生以下…前売券1200円、当日券1500円

※未就学児は保護者のひざ上で鑑賞できます。(入場無料)

市民会館 小ホール

11/8 (日) 第16回名画鑑賞会

●「張込み」

と き／午前10時～11時56分

出 演／宮口精二さん、菅井きんさん ほか

●「悪い奴ほどよく眠る」

と き／午後1時～3時31分

出 演／三船敏郎さん、森 雅之さん ほか

●「黒い画集 あるサラリーマンの証言」

と き／午後3時45分～5時20分

出 演／小林桂樹さん、原 知佐子さん ほか

※入場料500円で3作品ご覧になれます。

11/29 (日) 土浦交響楽団 第71回定期演奏会

と き／午後2時から(開場は1時30分)

曲 目／

ドボルザーク：序曲「謝肉祭」

グリーグ：抒情組曲

ドボルザーク：交響曲第9番「新世界より」

指 揮／小松拓人さん

入場料／一般…前売券700円、当日券900円

高校生以下…前売券500円、当日券700円

12/6 (日) 民謡民舞踊大会

と き／午前9時～午後4時30分

演 目／

第1部…各団体の唄と踊りと三味線合奏など

第2部…唄の会と踊りの会がペアを組み演じます

わらべコーナー…子供たちが頑張ります

第3部…ゴールデンショーと題して、日本各地の郷土民謡を披露します

12/20 (日) クラシック&モダンバレエ コンサート

美しい洋舞のコンサートです。小さなバレリーナからプロのダンサーまで、3歳からナイスミドルまで、さまざまなダンスを一堂に踊ります。

と き／午後1時30分から(開場は1時)

出 演／アートスタジオ菘谷京子現代舞踊研究所、IKU Ballet Studio、土浦バレエ研究所

第44回 ●土浦市文化協会● 土浦市文化祭

9月27日に実施された「土浦市俳句大会」を皮切りに秋の文化祭が始まりました。何か趣味のサークルに入ろうと思っている方はもちろん、一般の方に

開会式

と き／10月25日(日) 午前9時30分
ところ／亀城プラザ前
オープニングセレモニー

テープカット
アトラクション
(バレエ連盟、
土浦亀城太鼓保存会)

バザーと模擬店

おでん、焼きそば、炊き込みご飯など

と き／午前9時30分から
ところ／1階ロビー内
土浦子ども劇場

亀城プラザ

10/24(土)
～25(日)

諸流いけ花展

美しい季節のいけ花をご鑑賞ください。各流派の力作を展示します。

と き／午前9時30分～午後3時30分
ところ／1階 市民ホール
※子どもいけ花教室花展も同時開催

10/25
(日)

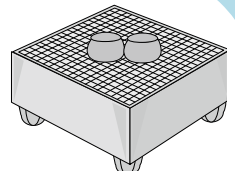
市民茶会

一碗のお茶が点つまで心静かに点前を見て、おいしいお茶を味わってみませんか。

と き／午前10時～午後3時30分
ところ／1階 大会議室1
茶券／300円(当日券有)

市民囲碁大会

と き／午前9時～午後5時
ところ／4階 第5・6会議室
参加料／1500円(昼食代含)
◎スイス式リーグ戦 各4戦
◎棋力に応じA～D級に分ける
◎入賞者には賞品あり



第7回市民川柳大会

と き／午前9時30分～午後4時
ところ／1階 大会議室2
参加料／2000円(昼食、大会誌代含)
当日課題／「近い」、「ほのぼの」、「浮かぶ」、「騒音」、「センス」、「意外」

祭囃子発表会

各祭囃子の団体が、日頃の練習成果を披露します。
と き／午前10時30分～午後6時
ところ／2階 文化ホール

11/1
(日)

市民短歌大会

と き／午前10時～午後3時30分
ところ／1階 大会議室2
参加料／2000円(昼食代含)
講師／久々湊盈子さん(千葉県歌人クラブ会長)

11/15
(日)

土浦各流合同 謡と仕舞の会

観世流、宝生流、喜多流、金剛流の各流派が練習の成果を披露します。

と き／午前10時～午後4時
ところ／2階 文化ホール

11/22
(日)

吟詠と剣舞詩舞道大会

漢詩・詩歌の心を格調高くうたう吟と舞。300人の吟士が、詩吟、茶華道吟、構成吟など、大自然の風物から奥深い情操まで吟じ舞います。

と き／午前9時～午後5時
ところ／2階 文化ホール

生涯学習館

11/29
(日)

土浦市将棋名人戦

と き／午前9時～午後6時
ところ／1階 研修室2
参加料／一般…2000円、
女性、小・中学生…1000円(昼食代含)
◎名人戦、B・C級、小中学生大会ともスイス式
◎名人戦優勝者を土浦市名人と称号する

ワークヒル 多目的ホール

11/28
(土)

土浦子ども劇場 第158回
劇団俳協「おれたち、ともだち！」

と き／午後2時から(開場は1時30分)
入場料／前売券1000円、当日券1200円
※3歳以上はチケットが必要

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

☎ 消防本部予防課 (☎821-5967)

平成27年 秋季全国火災予防運動 11月9日(月)~15日(日)

◆3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

◆4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◎すべての住宅の寝室などに、住宅用火災警報器の設置が義務化となっています！火災から自分の命、家族の命を守るために住宅用火災警報器を早めに設置しましょう。

あなたの

まちの消防団 土浦市第48分団



土浦市消防団第48分団の所在地は、新治地区の小高になります。小高は土浦市の北西部に位置し、自然が豊かな地域となっています。

小高は、約30世帯で構成されており、団員は全員サラリーマンである事から消防団活動する際、人手不足になる事もあります。それでも団員同士の信頼はとても厚く、アットホームで個性的な分団となっています。

今後、消防団が合理的に活動出来る環境と、災害がないことを望んでいます。



第10回 土浦市環境展

10月31日(土) 午前9時~午後3時

☎ 環境保全課 (☎826-1111 内線2327、2379)

特別展示



燃料電池自動車「MIRAI」



ステージショー

- ◎茨城工業高等専門学校による科学実験ショー(午前)
- ◎土浦工業高校によるロボットなどの実演ショー(午後)



各種おもしろ科学実験体験



廃ガラスアート工作、エコ工作



キッチンカーによる食べ物販売



ポイ捨て防止ポスターの展示

◎車でご来場の場合

会場前駐車場、旧新治庁舎裏駐車場、新治中学校駐車場、さん・あびお駐車場をご利用ください。

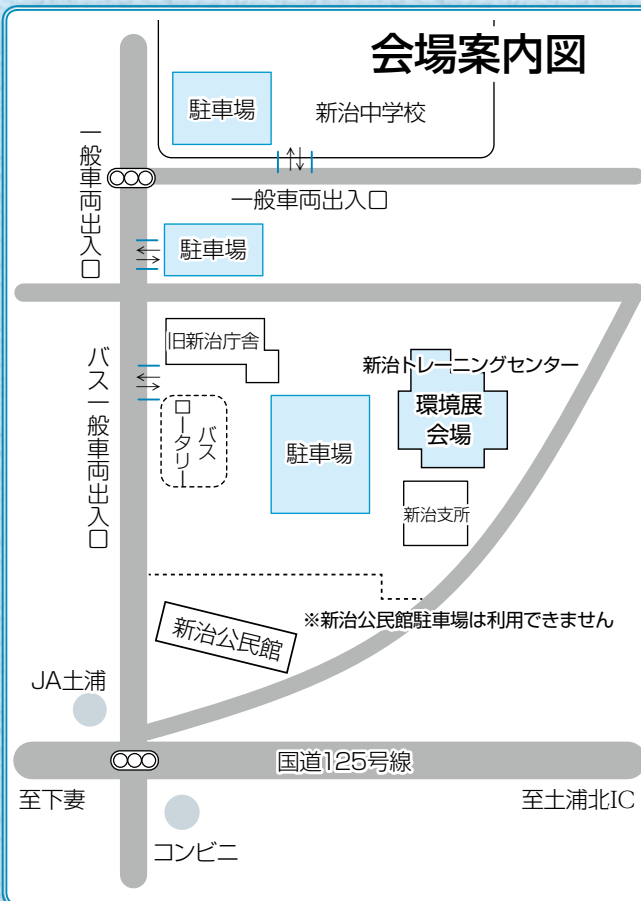
◎無料シャトルバス

さん・あびお駐車場からシャトルバスを運行します。

◎公共交通機関でご来場の場合

土浦駅西口5番バス停から関鉄バス「高岡」行き、または「筑波山口」⇒さん・あびおバス停下車⇒シャトルバス乗車

会場案内図



まちの フォトNEWS

土浦市庁舎閉庁式 52年の歴史に幕をおろす

市役所の土浦駅前への移転にともない52年間親しまれた下高津の本庁舎をはじめ、高津庁舎、新治庁舎を、庁舎機能の集約により閉鎖しました。最終日には閉庁式が開かれ、関係者など多くの人が見守るなか国旗、市旗が降納され、慣れ親しんだ庁舎に別れをつげました。(9月18日)



土浦市庁舎開庁式&ウェルカムイベント 新たな土浦市がスタート

さわやかな秋空のもと新しい庁舎の開庁式をとりおこないました。開庁式に続いてのウェルカムイベントでは、太鼓の演奏やはしごのりなどが披露され新しいスタートを華やかに彩りました。(9月24日)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

10月生まれ

12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

10月30日(金)

※12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

- ①お名前、町名、一言のすべてを掲載可能な方のみご応募ください。
- ②胸より上がすべて写っている写真をお願いします。(大きさはこちらでトリミングにより調整します)
- ③25文字には記号(!、♡、♪)なども含まれます。



さな1歳おめでとう♡
元気いっぱい
大きくなってね!!

飯村紗奈ちゃん
(西根南三丁目)



お誕生日おめでとう☆
元気を大切に
笑顔で育てね♡

栗原美里ちゃん
(西根西一丁目)



産まれてくれて
ありがとう♡
パパとママは幸せです

青田真凜ちゃん
(桜ヶ丘町)



お誕生日おめでとう!
楽しく過ごしてください!

安久井梨楓ちゃん
(港町二丁目)



元気いっぱいの
なつきちゃん
いつも幸せをありがとう♪

栗原なつきちゃん
(下坂田)



お誕生日おめでとう!
毎日楽しく
笑顔で過ごそうね

醍醐柚良ちゃん
(下高津四丁目)



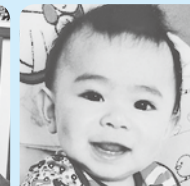
祝♡1歳
可愛い琴ちゃん
すくすく元気に育つてね♪

鈴木琴晴ちゃん
(中)



敬太の笑顔で
みんな明るくなれる!
幸せをありがとう♡

草間敬太ちゃん
(摩利山新田)



これからもたいちゃん
スマイルさせてね!
おめでとう♡

西野太粋ちゃん
(板谷三丁目)



1歳おめでとう♡
お姉ちゃんと仲よく
元気にあそぼうね

中西悠斗ちゃん
(真鍋四丁目)



1歳おめでとう!
いつまでも
お兄ちゃんと仲良くね♪

塚原彩音ちゃん
(右碕)



桜川散歩で会う
おじちゃんおばちゃん
毎朝笑顔ありがと

柿沼玲雄ちゃん
(富士崎一丁目)



1歳☆おめでとう♡
笑顔いっぱいの
明るい子に育つてね

酒井心優ちゃん
(小高)



啓ちゃん
1歳おめでとう♡
元気に大きくなってね!

川井啓太郎ちゃん
(中高津三丁目)



隼汰の笑顔が大好き!
健やかに
育つていてね♡

寺田隼汰ちゃん
(木田余東台三丁目)



かわいい梨穂ちゃん
みんな大好きだよ♡

内澤梨穂ちゃん
(中)



1歳おめでとう!
いっぱいの笑顔
最高だよ(^.^)

川村卓馳ちゃん
(荒川沖西二丁目)



なごちゃん
幸せな時間をありがとう♡
大きくなーれ☆

尾島和心結ちゃん
(小岩田東一丁目)

※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。

11月 子育てひろば



施設名	日時	内容
天川保育所 (☎822-6172)	5日(木) 10:00~11:00	お庭で遊びましょう
東崎保育所 (☎821-2807)	10日(火) 9:30~11:00	お庭で遊びましょう
新生保育所 (☎841-0575)	10日(火) 10:00~11:00	お庭で遊びましょう
神立保育所 (☎831-8464)	11日(水) 10:00~11:00	お庭で遊びましょう
都和保育所 (☎822-8053)	11日(水) 10:00~11:30	お庭で遊びましょう
荒川沖保育所 (☎841-0037)	18日(水) 10:00~11:00	誕生日会に参加しましょう
新川保育所 (☎822-8896)	24日(火) 10:00~11:15	はじめての パパ・ママサポート
荒川沖保育所 (☎841-0037)	13日(金) 27日(金) 9:30~11:00	保育室開放 たんぼぼ
	11日(水) 10:30~	サーキットあそび
都和児童館 (☎832-3112)	19日(木) 10:30~ 26日(木) 10:30~(幼児) 16:00~(小学生)	親子ヨガ みんなであそぼう 「さかなつり」
ポプラ児童館 (☎841-3212)	7日(土) 14:00~15:00 13日(金) 10:30~11:30 28日(土) 10:00~11:00	ヒップホップ教室 親子リトミック 折り紙教室
新治児童館 (☎862-4403)	4日(水) 10:30~11:10 9日(月) 10:30~11:30 12日(木) 10:30~11:30	おはなし会 (はっぴーさん) 親子ピクス ベビーマッサージ
土浦第二幼稚園 (☎821-1310)	6日(金) 10:00~11:00	戸外遊び
大岩田幼稚園 (☎824-3430)	10日(火) 10:00~11:00	作って遊ぼう
土浦幼稚園 (☎821-0796)	16日(月) 9:30~10:30	戸外遊び
新治幼稚園 (☎862-3507)	18日(水) 10:30~11:30	自然と遊ぼう
都和幼稚園 (☎831-3735)	26日(木) 10:00~11:00	自然で遊ぼう

施設名	日時・会場・内容
さくらんぼ (☎823-1288)	◎申込受付は10月23日(金)9:30から 親子ふれあい教室(10:00~11:30) うたっておどってあそびましょう 都和公民館 9日(月) 新治地区公民館 11日(水) 神立地区コミュニティセンター 12日(木) 三中地区公民館 19日(木) 四中地区公民館 20日(金) 六中地区公民館 25日(水) 一中地区公民館 26日(木) 二中地区公民館 30日(月) すくすくルーム(10:00~11:30) ベビーマッサージ 三中地区公民館 5日(木) 二中地区公民館 6日(金) 園庭開放(10:00~11:30)10日(火) センター開放(10:00~11:30)17日(火) カレンダー作り&栄養相談
白鳥保育園 (☎831-2590)	◎申込受付は前日16:00まで 親子クラブ(9:30~11:30) 5日(木) 折り紙制作 12日(木) 粘土遊び 19日(木) 育児講座 26日(木) 運動遊び
ありんこくらぶ (☎841-0463)	イベント(10:00~12:00)※15分前集合 ◎申込受付は10月21日(水)9:00~15:00 6日(金) 消防車見学 12日(木) ベビーマッサージ 17日(火) おはなし会 24日(火) 作って遊ぼう 26日(木) 赤ちゃんサロン
ひまわり (☎843-1117)	イベント(10:00~11:30) ◎申込受付は10月20日(火)9:00から 4日(水)、19日(木) 親子ピクス 6日(金)、30日(月) ベビーマッサージ 9日(月) お誕生会 10日(火)、17日(火) キッズ広場 11日(水) わんぱく広場(2歳以上児) 12日(木) 離乳食講座(薄味でいこう) 24日(火) 赤ちゃん広場(0歳児) 25日(水) ちびっこ広場(1歳児) 26日(木) スクラップブック ※4日は三中地区公民館、10日は乙戸沼公園、17日は水郷公園、19日は四中地区公民館、26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

日 11月15日(日) 午前9時~9時30分
場 本庁舎202会議室
対 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12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…11月9日(月)、10日(火)
☎生活安全課(☎826-1111 内線2298)

11月のとしょかん



岡市立図書館 (☎823-4646) <http://www.t-lib.jp/>

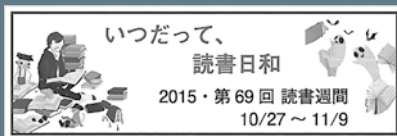


読書の秋

10月27日は「文字・活字文化の日」で、この日は、今年で69回目となる「読書週間」初日でもあります。

読書といってもどんな本を読んだらいいのか分からない、という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回はさまざまな「読書ガイド」を紹介し、本との新たな出会いを探してみませんか？

- 全方位読書案内
- ビジネスに効く最強の「読書」
- ジャンル別洋書500
- このミステリーがすごい！
- ノンフィクションはこれを読め！
- The BOOKS green
- ほか多数



- 齋藤 孝／著【全ジャンル】
- 出口治明／著【ビジネス】
- 渡辺由佳里／著【海外の本】
- 宝島社【娯楽小説】
- 成毛 眞／編著【ノンフィクション】
- ミシマ社【中高生向け】

図書館カレンダー 11月

2015.November

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	10	10	10	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



□多縁社会(社会)

2.5世帯という住まい方、0歳から89歳まで47人の他人が暮らす家、子育てをシェアするシングルマザーたち、土地をシェアする商店街…。血縁・地縁・社縁だけではない縁のカタチを、さまざまな事例をもとに紹介します。



【篠原聡子／著】

□キングダム(小説)

過激な暴力と破壊的な権力で裏の世界を牛耳る半グレ集団、武蔵野連合。その頂点に実質君臨する真嶋の成功を、元同級生の岸川は信じられずにいました。嫉妬と羨望を呑み込み、王国は巨大化していきます。



【新野剛志／著】

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／11月22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／11月25日(水)、11月26日(木)
 午前11時から
 と ころ／児童室

◎ちいさなおはなし会は月に2回開催します。(同一プログラムです)
 ◎日時は変更になるときがあります。ご確認のうえ、ご来館ください。

先月の人気図書



□あの家に暮らす四人の女



謎の老人の活躍としくじり。ストーカー男の闖入。いつしか重なり合う、生者と死者の声—古びた洋館に住む四人の日常は今日も豊かですか。残念な女たちの現代版「細雪」です。

【三浦しをん／著】

こどもの本



□幸せとまずしさの教室

【石井光太／著】

□昔の玩具大図鑑

【井上重義／著】

□がっこうのおばけずかん

【斎藤 洋／作】

□パール街の少年たち

【モルナール・フェレンツ／作】

□はしれ、ゴールのむこうまで！

【稲葉卓也／絵 くすのきしげのり／作】

今月の展示棚



テーマ：感謝を伝える

感謝の気持ちを伝えるのは少し照れくさくて、なかなか難しいように思います。手紙を書くコツやマナー、ラッピングの本などを集めましたので、この機会に大切な人に感謝の気持ちを伝えてみませんか？

11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	11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	19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	13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	4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	18日(水)	13:30~15:30	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	5日(木)・10日・17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	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	5日・19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)	
精神保健相談(一般精神)	20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。	
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	
	一般相談(外国人相談を含む)	7日(土)			10:00~15:00
	法律相談	13日・27日(金)	13:00~16:00	日曜休館	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)	26日(木)	13:30~15:30	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと (女性弁護士) ※予約制
		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)

各地区コミュニティセンターで公民館まつり(文化祭)を開催します!

各地区市民委員会が中心となって、趣向を凝らしたさまざまな催しを企画しています。皆さんぜひお越しください。

第22回一中地区公民館まつり 11月22日(日) ☎821-0104

同好会の皆さんの成果発表などを通して、人と人が触れ合い、顔見知りになる「楽しく魅力あるまつり」をみんなで作り上げます。

第29回二中地区文化祭 11月22日(日) ☎824-3588

文化祭にあわせて農産物展示・即売会を実施します。地区内の農家組合員のご協力により、採りたての新鮮野菜を販売します。

第31回三中地区文化祭 11月15日(日) ☎843-1233

各種作品展、芸能大会、模擬店など充実した内容が盛りだくさん!さらには、子どもコーナー、ビンゴ大会、抽選会など楽しさも満載です。

第34回四中地区公民館まつり 11月1日(日) ☎824-9330

各種作品の展示、演芸大会、模擬店などたくさんの催しを企画しています。つちまると一緒に楽しいひと時を過ごしてみませんか。

第26回上大津公民館まつり 11月29日(日) ☎828-1008

土浦五中プラスバンド部による演奏、同好会の作品発表。地域のお囃子や模擬店、お楽しみ抽選会、餅まきなど楽しい催しが盛りだくさんです。

六中地区公民館文化祭 10月24日(土)・25日(日) ☎842-3585

土曜日は子どもゲーム大会や模擬店などがあり、はしご車も来ます。日曜日は芸能会、バザーなど盛りだくさん。つちまると一緒に遊んでください。

第28回都和公民館まつり 12月6日(日) ☎832-1667

日頃の活動の成果発表と交流の場として、多彩な催しを計画。評判の焼き鳥や焼きそば、名物“つわ農園の焼き芋”などもあります。

第10回新治地区コミュニティまつり 10月25日(日) ☎862-2673

今回は第10回記念として、公民館および新治トレーニングセンターで開催します。作品展、芸能発表、模擬店など充実した内容が盛りだくさん。

11月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

マタニティ歯科健康診査のご案内

妊娠中は女性ホルモンの変化やつわり、食生活の変化などにより、虫歯や歯周疾患になりやすい時期です。歯周病菌による感染が進行すると、早産や低出生体重児のリスクを高めると言われています。妊娠中は無料で歯科健診が受けられますので、この機会にお口の健康状態をチェックしましょう。

対象者／市に住民登録のある妊娠届出をした妊婦
受診方法／事前に協力医療機関にお問い合わせのうえ、受診票と母子健康手帳を持参して受診
健診場所／協力医療機関(受診票と一緒にお渡しした一覧表または市ホームページでご確認ください)

フットケア教室(足の健康講座)

足元から若々しく！靴の選び方、転倒予防のための適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。

対象者／市内に居住している65歳以上の方
とき・ところ／

- ・10月21日(水)…三中地区公民館
- ・11月18日(水)…神立地区コミュニティセンター
- ・12月2日(水)…都和公民館

※時間はいずれも午前10時から11時30分まで
講師／磯野知子さん(幸和義肢研究所義肢装具士)
定員／各30人(先着順)
申込方法／電話で

こつしょうしょう
骨粗鬆症検診の予約を開始します

対象者／市内に居住している昭和20年4月1日から平成8年3月31日生まれの女性

内容／超音波検査による骨密度測定

検診料／300円(国民健康保険加入者および70歳の方は無料)

申込方法／「専用の申込はがき」に必要事項を記入し郵送(切手不要)、または市ホームページから

申込期間／11月4日(水)～18日(水)(はがきは当日消印有効)

※詳しい日程などは、申込はがき、「みんなの健康づくり便利帳」または市ホームページでご確認ください。

※申込はがきは、11月4日(水)から土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。

11月の献血

血液の安定的な供給を図るために、皆さんの一層の協力をお願いします。

とき／11月20日(金)
 午前10時～11時45分、
 午後1時～4時

ところ／イオンモール土浦
 (上高津)



健康教室

ロコモってなあに？

土浦市医師会
 平塚圭介(神立病院)

日本は今、平均寿命がほぼ80歳という超高齢化社会です。その最大の問題が社会福祉であり、日本の医療崩壊ひいては国の存続の危機とまで言われています。そこで非常に重要なキーワードとなるのが、メタボリックシンドローム(以下「メタボ」)とロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)です。メタボは皆さんもご存知かと思いますが、ロコモって何？という方が多いのではないのでしょうか。

ロコモとは、骨や関節、筋肉、神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり介護状態や寝たきりになってしまう、またはその危険性が高い状態のこと。「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨や関節の病気」の3つがロコモの大きな原因となります。骨や関節の病気として代表的なものが「骨粗鬆症」「変形性関節症」「脊柱管狭窄症」です。ロコモになると痛みなどからメタボになりやすく、メタボになるとロコモにもなり得るという、いわゆる「負のスパイラル」に陥ってしまいます。では、以下の7項目をチェックしてみましょう。

①片足立ちで靴下が履けない

- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を昇るのに手すりが必要
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難
- ⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

1つでもあてはまればロコモの心配がありますので、ゼロを目指す訓練「ロコトレ」を始めましょう。運動が難しい場合は咀嚼をお勧めします。咀嚼は口腔内環境の改善、糖尿病や肥満の予防・改善、認知症の予防などが期待できます。

健康寿命とは、健康で介助・介護を要せず生活ができる生存期間のことです。日本人の平均寿命は男性が79歳、女性が85歳。健康寿命と寿命の“溝”をいかに埋められるかが課題です。「鶏が先か、卵が先か」ではありませんが、身体が痛いから太るのか、太っているから身体が痛くなるのか…いずれにしても生活習慣を見直し、日頃から予防を心がけていきましょう。

11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)		4日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)		10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)		10日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談		5日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
		12日(水)		つわぶき(☎831-4126)
		19日(水)		湖畔荘(☎828-0881)
		26日(水)		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	9日(月)	9:00~10:00	土浦市保健センター(☎826-3471)
	7~11か月児	2日(月)		
4か月児健康診査(平成27年7月生まれ)		11日(水)・12日(水)	13:00~13:40	
10か月児育児相談 (平成27年1月生まれ)	1日~15日生まれ	24日(火)	9:30~10:00	
	16日~31日生まれ		13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成26年4月生まれ)		4日(水)・5日(水)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成25年8月生まれ・予約制)		6日(木)	13:15~15:00	
3歳児健康診査(平成24年8月生まれ)		18日(水)・19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)		10日(火)・17日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)		6日(木)	10:00~10:15	
機能訓練		と き	受付時間	ところ
ふれあい教室		5日(水)	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。

11月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
3日(火)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	石川クリニック ☎821-2587 大町	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
8日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目
15日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	山手医院 ☎835-3388 国分町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
22日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	県南病院 ☎841-1148 中	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
23日(月)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴村医院 ☎821-0174 大町	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
29日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目

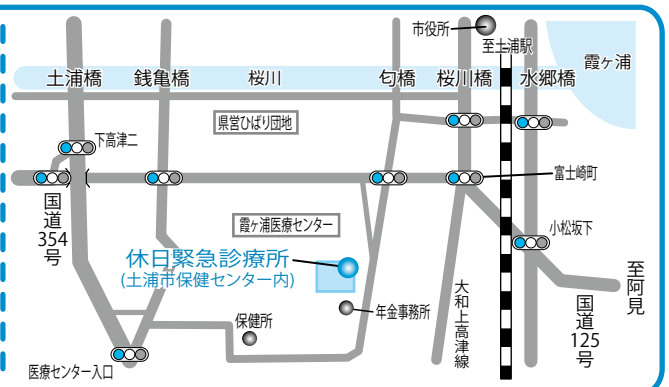
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日…午前9時~午後5時)

土浦市休日緊急診療所

	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 土浦市大和町9番1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10月15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」11月上旬号は、11月4日(水)発行予定です。