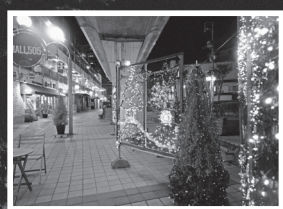


第23回 土浦ウィンターフェスティバル

～祝・新市庁舎開庁記念～



土浦駅東口

土浦駅

土浦駅西口

トウインクルナイト2015

期間中の午後6時に1分間モール505
全館の電気を消灯し、イルミネーション
を引き立てます。

期 間／11月24日(火)～2月14日(日)
と ころ／川口ショッピングセンターモ
ール505
問モール505事務局(☎824-2420)

うらら広場

NEW!! 8mのシンボルツリー



旧モール滝の前広場



駅前商店街



ライトアップ

期 間／11月24日(火)～2月14日(日)
午後5時～11時

と ころ／土浦駅東口・西口広場(ヒマラヤ
杉、ペDESTリアンデッキ、スカイリ
ング)、うらら広場(8mのシンボルツ
リー)、旧モール滝の前広場、各商店会

：点灯式

：と き／11月24日(火) 午後5時から

：と ころ／うらら広場

：内 容／音楽イベント(土浦第二小学校、
土浦第一高等学校弦楽部)、つちまる・
キララちゃん登場

問土浦市観光協会(☎824-2810)





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 | 縮 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】

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】

第2回土浦市建築審議会

日 11月20日(金) 午後2時から
 (受け付けは午後1時30分
 から)

場 本庁舎301会議室

内 道路内における神立駅舎の

建築許可について

定 10人(先着順)

申 当日会場

問 建築指導課(☎内線248

8)

納税通知書送付用封筒への 広告を募集します

固定資産税・都市計画税納
 税通知書：約5万5千枚(平
 成28年4月上旬発送)、市・
 県民税納税通知書：約2万
 8千枚(平成28年6月上旬発
 送)、軽自動車税納税通知書：
 約4万2千枚(平成28年5月

月上旬発送)の送付用封筒への
 広告を一括して募集します。

対 事業者(個人は除く)

料 掲載料(最低価格)

25万円/1枠(縦6・0センチ

×横10・3センチ)

※封筒裏面に2枠(1事業所

1枠まで)

※11月24日(火)～12月25日(金)

※応募方法など、詳しくは市

ホームページをご覧ください

い。

問 課税課(☎内線2283)

小・中学校体育館を開放し ます

平成28年度に年間を通して
 市内小・中学校の体育館を利
 用する団体を受け付けます。
 (元赤塚小学校体育館を含む)
 対 市内に居住または通勤・通
 学している方で構成する10

人以上の団体(20歳以上の
 代表者を1人おくこと)

内 利用時間/1日3時間以内
 (午後10時まで)

※学校行事で利用できない日

があります。また、種目によ

って利用できない場合があります。

ありますので、ご確認ください

さい。

申 スポーツ振興課または各

小・中学校にある申込用紙

に必要事項を記入し、ス

ポーツ振興課へ直接

12月10日(木)

問 スポーツ振興課(☎内線5

123)

耳の不自由な方とのコミュ ニケーションを取るための 「要約筆記入門講座」

日 平成28年1月20日から2月

17日の毎週水曜日(全5回)

午前10時30分～午後0時30

分

場 総合福祉会館4階

対 市内に居住または通勤・通

学している方

定 16人(定員を超えたときは

抽選)

申 往復はがきに住所、氏名、

生年月日、電話番号を記入

して郵送

※1月8日(金)(必着)

※教材費がかかります。

第68回土浦市美術展覧会

公募による約390点の美
 術作品の展示を行います。

日 11月26日(木)～12月6日(日)

午前9時～午後6時(12月

6日は午後3時まで 水曜

休館)

場 亀城プラザ

内 日本画、洋画、彫刻、美術

工芸、書、写真、デザイン

問 市美術展覧委員会(文化課内

☎893・5505)

子ども図画・作文・習字展

日 12月5日(土)～10日(木)

午前10時～午後8時30分

※7日(月)は休館日

場 県南生涯学習センター(ウ

ララビル5階)

内 楽しかった思い出や、家族、

友達との交流などをテーマ

に土浦市内小・中学校から

選ばれた図画・作文・習字

を展示します。(作文は入

賞作品のみ展示)

問 生涯学習課(☎826・345

5)

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 どのような書類が必要なの?
贈与 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

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください!
鉦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

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

11月行事食は「あんこの唐揚げ弁当」です。

寒い季節に旬を迎える「あんこ」を、唐揚げにいし、おろしポン酢で和えたさっぱりメニューです。食べやすい大きさで、やわらかい衣で揚げました。ぜひお召し上がりください。

◆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**
 【HP】<http://www.konans.jp/> ☎0120-994-258

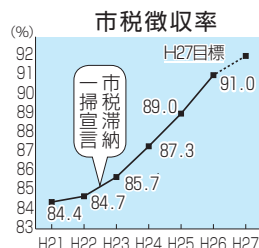


市税滞納一掃宣言

滞納一掃宣言から5年。着実に成果が表れています。

平成22年10月4日の市税滞納一掃宣言から5年が経過しました。市税滞納一掃アクションプランを基に、さまざまな施策を実施した結果、26年度の市税徴収率は91.0%となり、前年度より2.0%増となりました。

今後も、税負担の公平性を確保するため引き続き収納対策の強化に取り組んでまいります。



11月の納税

税目 / 国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(5期)

納期限 / 11月30日(月)

11月の休日納税・休日納税相談

とき / 11月29日(日) 午前9時～午後4時

※12月は毎週日曜日 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、2233)

平成28年 成人式

とき / 平成28年1月10日(日) 午後1時30分から
(受け付けは午後0時30分から)

ところ / 市民会館

対象者 / 平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方(11月1日現在、土浦市に住民登録のある方には、12月上旬に案内状を送付します)
※住民登録をしていなくても式典に参加できます。

☎生涯学習課(☎826-3455)

県防災ヘリコプター夜間飛行・離着陸訓練
 日 12月7日(月)～9日(水) 予備日、14日(月)～16日(水) 午後4時～7時
 茨城県全域(離着陸場/つくばヘリポート、筑波メ

陸上自衛隊夜間飛行訓練
 日 12月1日(火)～3日(木)、8日(火)～10日(木)(日没から約3時間以内)
 場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域
 内 ヘリコプター3～4機
 間 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地駐屯地モニター募集
 日 平成28年4月1日～平成29年3月31日(一年間)
 内 霞ヶ浦駐屯地の諸行事に参加していただける方を募集します。
 定 4人
 日 平成28年1月29日(金)
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
 間 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報班(☎842・1211 内線2217)

障害児(者)を励ます新年の集い
 日 平成28年1月11日(月) 午前11時15分から(受け付けは午前10時45分から)
 場 ホテルマロウド筑波(城北町)
 対 市内に居住または市内の障害者団体・施設・学校に所属する障害児(者)とその保護者
 内 平成27年度内に成人を迎える方のお祝いとレクリエーション
 定 120人(先着順)
 料 障害者(中学生以上)・保護者:2000円(食事をとらない方は1000円)、障害児(小学生以下):1000円
 ※平成27年度内に成人を迎える方は無料
 申 参加費を添えて、各団体長、施設、または社会福祉協議会へ直接
 日 12月7日(月)
 間 社会福祉協議会(☎821・5995)

ディカルセンター病院、筑波大学附属病院
 間 県防災航空隊(☎857・8511)

カスミトラベル 愛顧感謝企画

旅タビ祭り

特典

- ①カスミカード・イオンカードのお支払でときめきポイント2倍
- ②現金のお支払でカスミトラベルメンバーカードポイント2倍
- ③海外旅行をお申込でグループに1冊旅行ガイドブックをプレゼント

対象:12月31日までに成約のお客様
 商品:JTB/ルック、エース KNT/ホリデー、メイト 日本旅行マツパ、ベスト、赤い風船

詳しくは、下記へ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ベル土浦店 TEL 029-824-0835

新年は青畳で迎えよう!

住まいのお悩み相談室
 トア/7・手すり・水もれ塗装・キッチン・お風呂洗面台・トイレ・壁紙

年末工事、各種サービス特典をご用意しております。お早めにお問い合わせを!

小さな工事もお気軽にご相談ください。

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

事業者の皆さまへ

土浦税務署納税協力団体連合会・土浦税務署

消費税および地方消費税の納税は期限内に！

消費税および地方消費税率は、平成26年4月1日から8%です。

期限内納付のために **計画的な納税資金の積み立てを！**

※いざ納付というときに資金不足とならないように、計画的に納税資金の積み立てをするなど事前の準備をお願いします。

スマートフォンや
タブレット端末でも
ご利用になれます

個人事業者の方は 振替納税

振替納税とは、事前に税務署に届け出を行うことで、金融機関や税務署に出向かなくても、届け出をした預貯金口座から自動的に引き落とされる便利な納付手段です。

詳しくは、国税庁ホームページ
(www.nta.go.jp)をご覧ください。



便利な納付手段

ダイレクト納付

ダイレクト納付とは、事前に税務署に届け出をしておくことで、e-Taxを利用して電子申告などの送信をした後に、簡単な操作で、届け出をした預貯金口座からの振り替えにより、即時または指定した期日に納付することができる、便利な納付手段です。

詳しくは、e-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。



問土浦税務署(☎822-1100 自動音声案内[2]番)

くらしのセミナー「地元野菜を使った料理教室」

日 12月4日(金) 午前10時〜午後0時30分

場 一中地区公民館

講 土浦市消費生活連絡協議会

食生活研究専門部会

内 簡単レシピの紹介

定 20人(先着順)

¥ 300円(材料費)

持 エプロン、三角巾、筆記用具

申 電話で

問 消費生活センター(☎823-3928)

健康講座 in 図書館 認知症を予防する

日 12月3日(木) 午後2時から

場 市立図書館

内 認知症を予防するための話、簡単な運動と本の紹介

定 20人(先着順)

申 電話または直接

問 市立図書館(☎823-4646)

おやこの食育教室

日 12月13日(日) 午前9時30分

午後1時

場 土浦市保健センター

対 市内に居住している小学生とその保護者

講 食生活改善推進員、健康増進課管理栄養士

内 親子で楽しく調理実習

定 30人(先着順)

持 エプロン、三角巾

¥ 親子で500円(子供1人追加につき250円)

申 電話で

問 健康増進課(☎826-3471)

県自然博物館企画展 くらしの中の動物

日 平成28年1月31日(日)まで

午前9時30分〜午後5時

(入館は午後4時30分まで)

※月曜日、年末年始(12月28日から1月1日)休館

場 県自然博物館(坂東市大崎)

内 普段は嫌われ者と呼ばれている動物たち。彼らの目線に立って、人のくらしの中での生き方について取りあげています。

¥ 一般：740円、高校・大学生：450円、小・中学生：140円

※ 11月21日(土)から12月9日(水)まで「さわれる展示」ハートフルミュージアムを企画展示室の奥で行ないます。

問 同博物館(☎0297-382000)

ひたち号・踊り子号で行く らくらく伊豆の旅 1泊2日限定 特急利用でこの価格! 2名〜5名1部屋が同一料金!

●往路 常磐線 踊り子号 伊豆急 お客様負担
土浦 伊豆急 下田

●復路は往路の逆行程となります。

■出発日:2015年11月1日(日)~2016年3月31日(木) ■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。※出発除外日:11/25、12/14~17、27~1/5

★他の施設もございます。詳しくは専用パンフレットをご覧ください

下田・相玉温泉 里山の別邸 下田セントラルホテル 23,200円(18,000円)~26,600円(21,500)

土浦駅発着・旅行代金/おとな(こども)1名様

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 東日本旅客鉄道株式会社



合同労働相談会

日 12月1日(火) 午後1時～7時

場 エクセルホール(水戸市宮町一丁目)

内 パワハラ・セクハラ、給料、有給休暇、退職、長時間労働、解雇などのお悩みに労働局と関係機関が連携し相談をお受けします。

問 茨城労働局企画室(☎029・224・6212)

亀城プラザつきいちレッスン

□おやこヨガ

日 12月14日(月) 午前10時30分～11時30分

対 生後3か月～3歳児と保護者(定30組(先着順))

□アタッチメント・ベビーマッサージ

日 12月8日(火) 午前10時30分～正午

対 生後2か月～未歩行児と保護者

講 芳賀修光さん(筑波大学名誉教授)

定 20組(先着順)

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

問 亀城プラザ(☎824・3121)

霞ヶ浦医療センター公開市民講座

日 12月16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 石井幸雄さん(呼吸器内科) 内冬に多い病気とその対策

問 同センター(☎822・5050)

福祉シンポジウム

日 11月28日(土) 午前10時～正午

場 特別養護老人ホーム滝の園(六塚)

講 芳賀修光さん(筑波大学名誉教授)

内 長寿高齢化社会の課題

定 200人(先着順)

問 同ホーム(☎826・1110)

生涯学習講演会

マスコさん現象に見るこれからの家族

日 平成28年1月17日(日) 午後2時～3時30分(開場は1時30分)

場 取手ウエルネスプラザ(取手市新町)

講 増岡 弘さん(声優)

内 アニメ「サザエさん」のマスコさん役でお馴染みの声優による現代の家族のあり方についての講演です。

定 330人(先着順)

申 12月2日(水)より電話で

問 県南生涯学習センター(☎826・1101)

茨城農芸学院施設見学会

日 11月29日(日) 午前10時～午後3時

場 茨城農芸学院(牛久市久野町)

内 院内見学、刑務作業製品販売、野菜販売ほか

※院内見学は18歳未満保護者同伴

問 茨城農芸学院庶務課(☎875・1114)

危険物取扱者試験

日 平成28年2月21日(日) 午前9時30分から

場 つくば国際会議場(つくば市竹園)

¥甲種：5000円、乙種：3400円、丙種：2700円

申 所定の申込書を消防試験研究センター茨城県支部

(〒310・0852 水戸市笠原町978・25)へ郵送または同ホームページ

で

☎郵送：12月7日(月)～21日(月)、電子申請：12月4日(金)～18日(金)

問 消防本部予防課(☎821・5967)

保険の相談・見直し

比べて、選んで、安心、納得!!



☎0120-039-929 ☆お気軽にご相談ください(予約制)
保険クリニック 土浦店: 運営/茨城エージェントオフィス(株)
■土浦市真鍋6-2-1(すぎのや様となり) ■営/9:00~18:00 ■定休/日曜・祝日

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

土浦市役所

〒300-8686
 土浦市大和町9-1
 TEL029-826-1111
 ※JR土浦駅西口前

新市庁舎



駐車場案内

図新庁舎整備課(☎内線2023)

市役所本庁舎・教育委員会指定駐車場案内 《自動車でご来庁の方》

本庁舎駐車場(旧ウララパーキング、①・②参照)、土浦駅西駐車場(④参照)、土浦駅東駐車場(⑤参照)をお使いください。なお、駐車場は高さと重量の制限(車高2.1m以下、総重量2.5t以下)がありますのでご注意ください。制限を超える車両で来庁される方は、土浦駅東駐車場の平面部分に駐車してください。

《バイク・原付自転車でご来庁の方》

本庁舎駐車場2階(ゲート前、③参照)をお使いください。

《自転車でご来庁の方》

土浦駅西口地下自転車駐車場(⑥参照)をお使いください。

◎各駐車場をご利用の方へ

各種申請、相談などでお越しの方は、かかった時間を無料にしますので、駐車場の入場券を利用された窓口にお持ちになり無料化処理を受けてください*。入場券がない場合や、後日領収書などで利用されたことを申し出された場合、指定以外の駐車場を利用された場合は無料にできませんのでご注意ください。また、営業などで来庁された場合も無料になりません。

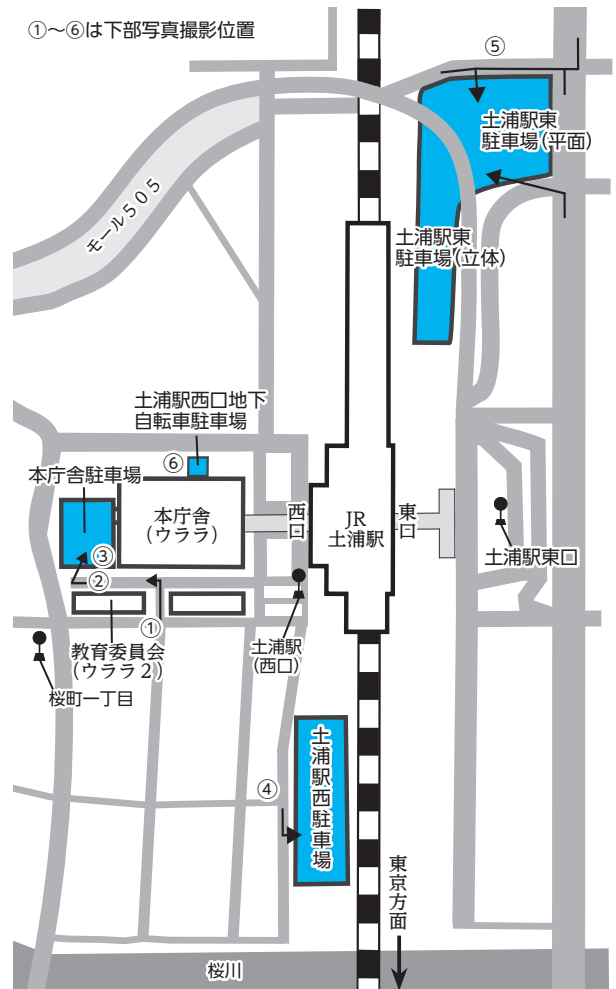
※自動車でお越しの方は、駐車券へ無料化のため機械処理をします。

《公共交通機関をご利用の方へ》

バスをご利用の方は土浦駅(西口)、桜町一丁目または土浦駅東口で下車してください。

電車をご利用の方は土浦駅で下車し西口前です。

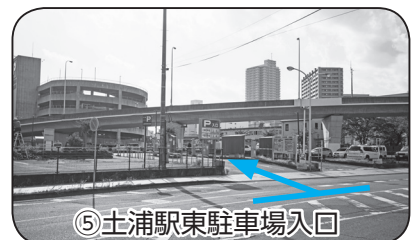
①～⑥は下部写真撮影位置



①ウララ2東側通路



③本庁舎駐車場2階
 バイク・原付自転車駐車場



⑤土浦駅東駐車場入口



②本庁舎駐車場入口



④土浦駅西駐車場入口



⑥土浦駅西口地下自転車駐車場入口

在宅医療と介護のススメ

在宅医療をご存知ですか？

在宅医療とは、高齢者の方をはじめ、病気や障害など、さまざまな事情により通院が困難な患者さんが、住み慣れた自宅や施設などで必要な医療や介護サービスを継続して受けられることを言います。

超高齢社会を迎えた日本では、長期の療養生活を送り、病院で死を迎える方が約8割にもなっています。

「住み慣れた自宅で療養したい」という希望はあるものの、「家族の負担が心配」、「どのような治療が受けられるの？」など疑問も多い状況だと思います。

入院だけでなく、地域で支える在宅での医療・介護を選択できるよう、土浦市では「在宅医療・介護連携拠点事業」に取り組んでいます。



まずは専門家に相談しよう



行政職員

市役所高齢福祉課・地域包括支援センターでは、介護保険をはじめとした相談や、高齢者の総合的な相談に応じています。



医師

通院が難しくなったり、往診での治療を希望したりする場合、かかりつけ医や入院している病院の主治医に相談してみましょう。



ケアマネジャー

介護保険のサービスを利用している場合、まずは担当のケアマネジャーに相談してみましょう。

身近なかかりつけ医を持ちましょう

総合病院は、専門的な治療を受ける時には頼りになりますが、住まいの近くにある診療所や病院の先生を「かかりつけ医」として決めておきましょう。かかりつけ医は、皆さん一人ひとりのこれまでの病気や生活状況を把握し、飲んでる薬もわかった上で総合的に診療をしてくれます。また、顔なじみのお医者さんは、相談もしやすくなります。通院が難しくなったら往診を相談することもできます。

在宅医療と介護に関するお問い合わせは？

高齢福祉課・地域包括支援センターでは、電話でのご相談、お問い合わせにも応じています。お気軽にお電話ください。また、在宅医療を支援してくれる医療機関や介護保険サービス提供事業所を、市のホームページに掲載しています。

ご相談・お問い合わせ

高齢福祉課 ☎826-1111(内線2500)
地域包括支援センターうらら ☎824-0332

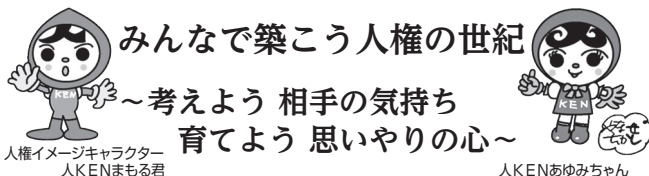
ホームページ

土浦市在宅医療・介護連携 [検索](#)



12月4日(金)から
10日(木)まで

人権週間



みんなで築こう人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち
育てよう 思いやりの心～

人権イメージキャラクター
人KENまもる君

人KENあゆみちゃん

1948(昭和23)年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

それに合わせ、法務省と全国人権擁護委員連合会では「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行っています。

人権週間にあたり、人権は、自分と同様に他人にもあることを理解して、相手の立場に立って考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

特設人権相談 総務課(☎内線2330)

☎12月1日(火) 午前10時～午後3時

場一中地区公民館

☎家庭内・近隣問題、いじめ、差別問題などで日頃悩んでいることや困っていることの相談を人権擁護委員がお受けします

☎水戸地方法務局土浦支局(☎821-0792)

強調事項

- ◆女性の人権を守ろう
- ◆子どもの人権を守ろう
- ◆高齢者を大切にできる心を育てよう
- ◆障害のある人の自立と社会参加を進めよう
- ◆同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- ◆アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ◆外国人の人権を尊重しよう
- ◆H I V感染者やハンセン病患者などに対する偏見をなくそう
- ◆刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ◆犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ◆インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- ◆北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ◆ホームレスに対する偏見をなくそう
- ◆性的指向を理由とする差別をなくそう
- ◆性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- ◆人身取引をなくそう
- ◆東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

水戸ホーリーホック「土浦市招待デー」



10月18日水戸ホーリーホック対東京ヴェルディ戦がケーズデンキスタジアム水戸で行われました。この日は「土浦市招待デー」として、市内に在住・在学の方がメインサイド席に無料で招待されました。スタジアムには多くのサッカーファンや子どもたちが訪れ、大きな歓声を上げていました。

また、今月28日(土)29日(日)に行われる土浦カレーフェスティバルをPRするため、「カレーの街つちうら」を代表するツェッペリンカレーの販売も行われ、サッカーファンに大好評でした。

健康の祭典「土浦市健康まつり」



10月18日土浦市保健センター・霞ヶ浦医療センターで第30回土浦市健康まつりが行われました。

土浦市保健センター会場では、医療相談や栄養相談などが行われ、ふだん聞く事ができない疑問などを、専門家から丁寧に説明を受けていました。また、健康体操や応急救護指導では、みなさん真剣な表情で参加していました。

霞ヶ浦医療センター会場では骨密度測定や血糖値測定なども行われ、参加した方はからだと生活習慣の点検や大切さを再認識していました。

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方へ 平成27年度の間人ドック(日帰り・宿泊)の健診費用助成を締め切ります

☎国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(☎内線2295)
後期高齢者医療加入の方…国保年金課医療福祉係(☎内線2406)

対象者／次の条件をすべて満たす国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方

①平成28年3月31日現在40歳以上になる方

②保険税(料)完納世帯(者)

※平成27年4月以降に、すでに医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助で人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外

助成額／2万円(日帰り・宿泊共通)

自己負担額／日帰り…約2万円、宿泊…約5万円

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

申込方法／はがきに「申込はがき記入例」のとおり記入し郵送(1枚につき1人)

※申し込み後約2週間で決定通知書を郵送します。

申込締切／12月11日(金)

(当日消印有効)

◆申込はがき記入例

表

〒300-8686

土浦市大和町9-1
土浦市役所
国保年金課 行

裏

①人間ドック希望
②受診希望の健診機関名
③住所
④氏名(ふりがな)
⑤生年月日
⑥電話番号

人間ドック健診機関	電話番号	日帰り	宿泊
神立病院健診センター	832-8951	○	
土浦協同病院農村健康管理センター	826-3221	○	
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター(東京医大茨城医療センター)	887-4563	○	○
つくば総合健診センター(筑波メディカルセンター)	856-3500	○	○
牛久愛和総合病院総合健診センター	873-4334	○	○
つくばセントラル病院健診センター	874-7985	○	
龍ヶ崎済生会病院総合健診センター	0297-63-7178	○	
日立製作所土浦診療健診センタ	831-5830	○	
(国保加入者のみ)筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ	864-8002	○	○

まちの話題 ズームアップつちうら

下水道促進週間コンクール入選



日本下水道協会会長賞を受賞した小倉美来さん

平成26年度第54回下水道の日「下水道いろいろコンクール」で、8万点を超える応募作品の中から、市内の小学校児童の作品が次のとおり受賞しました。

【作文部門 小学校低学年の部】

入選…羽鳥優菜さん(上大津西小2年)

【作文部門 小学校高学年の部】

日本下水道協会会長賞…小倉美来さん(土浦第二小5年)

入選…高野優芽さん(神立小5年)

【新聞部門 小学校の部】

入選…木名瀬龍斗さん(土浦小5年) ※学年は応募時

土浦市産業祭&土浦そばまつり



10月24日・25日の2日間、川口ショッピングセンターモール505で第39回産業祭が催されました。会場では、農林水産業・工業・商業の紹介や販売が行われました。イベントでは「こども理科教室」や「キッズショベル体験」なども行われ、参加した子どもたちは真剣な表情で取り組んでいました。

また、同日うらら広場にて、第3回土浦そばまつりが開催され、地元土浦で生産された「高品質」な「常陸秋そば」を使い、匠の技で打たれたそばが販売され、多くの人が美味しいそばに舌鼓を打っていました。

市内主要施設の放射線量測定値

問環境保全課(☎内線2364)

測定場所	測定値(マイクロシーベルト/時)
市役所	0.091(10月7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追加被曝線量1ミリシーベルト以下(0.23マイクロシーベルト/時)を目指すことを長期目標としています。

※本庁舎移転にともない、10月より測定場所を旧庁舎(下高津)から新庁舎(大和町)に変更しました。

【放射線測定器を貸し出しています】

市で保有している放射線測定器を貸し出します。予約受付および貸し出しについては、各地区公民館へお問い合わせください。

地域安全情報 No.38



問生活安全課(☎826-1111 内線2490)

●マイナンバー制度を悪用した詐欺などにご注意を!

10月から開始されたマイナンバー制度に便乗し、市職員や公的機関を装った詐欺などが各地で多発しています。

市職員や公的機関職員が、市民の皆さんからマイナンバーや個人情報を聞き出したり、訪問の約束や手数料の納付を促すことはありません。怪しい電話や書面での連絡には十分ご注意ください。

■ニセ電話詐欺相談ダイヤル(24時間対応)■

☎029-301-0074

●11月25日(水)~12月1日(火)は犯罪被害者週間です

誰もが突然、事件や事故に遭う可能性があります。万一、犯罪被害に遭ってしまいどうしたらいいかわからない時、まずはご相談ください。

◎茨城県犯罪被害者相談窓口 ☎029-301-7830

◎いばらき被害者支援センター ☎029-232-2736

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ



応募のお願い

3ポイント

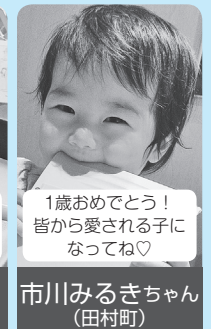
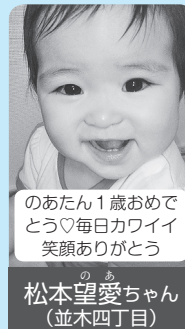
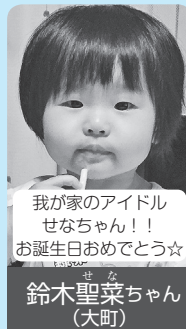
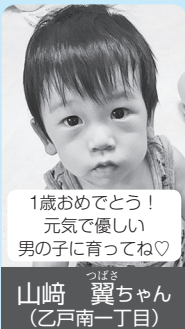
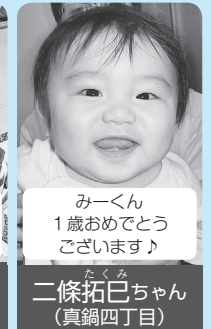
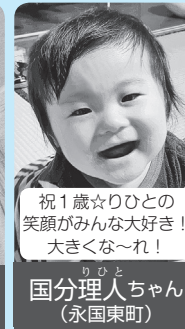
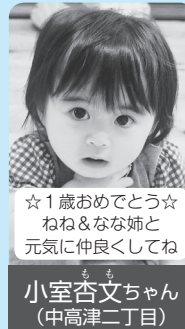
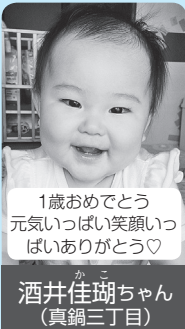
- ①お名前、町名、一言のすべてを掲載可能な方のみご応募ください。
- ②胸より上がすべて写っている写真(大きさはこちらで調整します)
- ③25文字には記号(!、♡、♪)なども含まれます。

1月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

甲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

☑11月30日(月)

※1月中旬号に掲載します。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。

12月



子育てひろば

施設名	日時	内容
竹ノ入保育所 (☎842-6253)	8日(火) 9:30~11:00	ミニ発表会
天川保育所 (☎822-6172)	8日(火) 10:00~11:00	ミニ発表会
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	9日(水) 10:00~11:30	ミニ発表会
都和保育所 (☎822-8053)	10日(木) 10:00~11:30	お庭で遊びましょう
新生保育所 (☎841-0575)	15日(火) 10:00~11:30	ミニ発表会
新川保育所 (☎822-8896)	8日(火) 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)	4日(金) 9:30~11:00	保育室開放 たんぼぼ
都和児童館 (☎832-3112)	5日(土) 13:30~14:30	小学生「リースを作ろう」
	15日(火) 10:15~	母親クラブ主催「クリスマス会」
	19日(土) 14:00~15:30	小学生フラワーアレンジメント教室
ポプラ児童館 (☎841-3212)	10日(木) ①10:30~ ②11:15~	親子製作
	18日(金) 10:30~11:30	クリスマス de リズム
	19日(土) 9:30~11:30	小学生フラワーアレンジメント教室
新治児童館 (☎862-4403)	2日(水) 10:30~11:10	おはなし会(竹とんぼ)
	7日(月) 10:30~11:30	親子ピクス
	19日(土) 10:00~11:30	小学生フラワーアレンジメント教室
土浦第二幼稚園 (☎821-1310)	11日(金) 10:00~11:00	表現遊び
都和幼稚園 (☎831-3735)	15日(火) 10:00~11:00	うたって遊ぼう
大岩田幼稚園 (☎824-3430)	15日(火) 10:00~11:00	クリスマス会
土浦幼稚園 (☎821-0796)	16日(水) 9:30~10:30	ごっこ遊び

施設名	日時・会場・内容	
さくらんぼ (☎823-1288)	◎申込受付は11月27日(金)9:30から 親子ふれあい教室(10:00~11:30) クリスマス製作 & サンタさんに会いに来よう! 新治地区公民館 4日(金) 神立地区コミュニティセンター 7日(月) 一中地区公民館 9日(水) 三中地区公民館 10日(木) 二中地区公民館 11日(金) 六中地区公民館 16日(水) 都和公民館 17日(木) 四中地区公民館 18日(金) すくすくルーム(10:00~11:30) クリスマス製作 & サンタさんに会いに来よう! 三中地区公民館 1日(火) 二中地区公民館 3日(木) 園庭開放(10:00~11:30) 8日(火) センター開放(10:00~11:30) 15日(火) カレンダー作り	
	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)	◎申込受付は前日16:00まで 親子クラブ・交流保育(9:30~11:30) 3日(木) 2歳児クラスと遊ぼう 10日(木) 新聞紙遊び 17日(木) 粘土遊び 24日(木) クリスマス製作
	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)※15分前集合 ◎申込受付は11月20日(金)9:00~15:30 1日(火) 誕生会(10・11・12月生まれ) 8日(火) アレンジ講習会 10日(木) 赤ちゃんサロン 15日(火) クリスマス会 22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11月24日(火)9:00から 3日(木) 食育講座(第4の食事おやつ) 4日(金) お誕生会 8日(火) クリスマスリース 10日(木) 親子バランスボール 14日(月)、22日(火) ベビーマッサージ 15日(火) わんぱく広場(2歳以上児) 16日(水) ちびっこ広場(1歳児) 17日(木) 赤ちゃん広場(0歳児) 24日(木) 親子バランスボール 25日(金) クリスマスコンサート ※8日は三中地区公民館、10日は四中地区公民館、24日、25日はめぐみ保育園(烏山五丁目)

乳幼児ベビーシート貸し出し

- 日 12月13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1月未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...12月7日(月)、8日(火)
- ☎生活安全課(☎826-1111 内線2298)

12月の としょかん



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



【ナクソス・ミュージック・ライブラリーをご利用ください】

ナクソス・ミュージック・ライブラリーは、クラシックを中心に、ジャズ、民族音楽など120万曲以上を自由に再生できる音楽データベースです。

＜ご利用方法＞

- ① 図書館の利用カードをお持ちのうえ、図書館本館および分館のカウンターまでお申し込みください。IDとパスワードをお渡しします。
- ② ご自宅のパソコンからナクソス・ミュージック・ライブラリーのホームページにアクセスし、IDとパスワードを使ってログインしてください。
- ③ 最初にログインしてから、2週間がご利用期間となります。再度利用されたい場合には、改めて図書館カウンターで手続きをしてください。

- * 利用は無料です。
- * ダウンロードはできません。
- * スマートフォンではご利用できません。



図書館カレンダー 12月

2015.December

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	31		

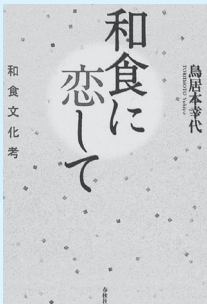
●は休館日。○は分館のみ休館
 本館…火～金曜日 9:30～19:00
 土・日・祝日 9:30～17:00
 分館…火～日曜日 9:30～17:00
 (三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)
 ※12/28～1/4は年末年始のため休館

今月のおすすめ本



□和食に恋して(日本文化)

和食とは何だろう。和食の歴史をはじめ、さまざまな和食の料理、懐石料理と会席料理の違い、そして和食のマナーのことなど、知っているようで実は知らないことが多い和食について、解説します。



【鳥居本幸代／著】

□たらふくつてん(時代小説)

江戸を笑わせた絶体絶命の男、鹿野武左衛門。「江戸落語の始祖」といわれた男の謎と波瀾に満ちた半生を描く長篇小説。喜怒哀楽がしみこんだ人情味たっぷりの土から、「咄」という芽が顔を出します。



【奥山景布子／著】

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／12月13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／12月16日(水)
 午前11時から
 ところ／児童室

冬休みおはなし会(幼児～小学生向け)

と き／12月25日(金)
 午前11時から
 ところ／研修室3

◎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



□スクラップ・アンド・ビルド

スクラップ・アンド・ビルド



「早く死にたか」毎日のようにぼやく祖父の願いをかなえてあげようと、ともに暮らす孫の健斗は、ある計画を思いつく。閉塞感の中に可笑しみ漂う、新しい家族小説です。第153回芥川賞受賞作品。

【羽田圭介／著】

今月の展示棚



テーマ：感染症から身を守る

寒さと乾燥が厳しくなるにつれ、感染症が流行し始めます。ひとりひとりが感染症を正しく理解して、予防につなげましょう。また、あたたかく過ごすためのコツの本も一緒に紹介しますので、ぜひご覧ください。



こどもの本



- ちやいろいろつつみ紙のはなし 【アリソン・アトリー／作】
- 岬のマヨイガ 【柏葉幸子／著】
- ぼくたちに翼があったころ 【タミ・シエム＝トヴ／作】
- おならをならしたい 【鈴木のりたけ／作】

12月の無料相談

※祝日、年末・年始は除きます

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	新治福祉センター(☎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	8日・15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	3日・17日(木)、19日(土)	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	
	一般相談(外国人相談を含む)	12日(土)			10:00~15:00
	法律相談	11日・25日(金)	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)	24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
		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

こんな言葉にご用心… “点検に来ました”

《相談事例》

5日前、「近所の家の外壁工事をしていたが、お宅の屋根瓦がずれているので気になった。診てあげましょうか」と作業服姿の人が訪ねて来た。親切そうな人だったので、屋根の点検を頼んだ。点検後、「このままでは雨漏りする」と言われたので不安になり、瓦の一部ふき替え工事を80万円で頼んだ。翌日から工事に入り、工事は3日間で完了したが、きちんと工事したかどうか分からない。本当に必要な工事だったのか疑問に思ったので、解約したい。

《アドバイス》

突然訪ねて来た見ず知らずの業者に「無料で診てあげますよ」と言われ依頼すると、点検後に「瓦がずれている」などと不具合箇所を指摘され、高額な契約をさせられるケースがあるので、十分注意が必要です。

消費生活センターから

☎823-3928

契約書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフできます。クーリング・オフする旨を書面で通知するよう助言しました。クーリング・オフ期間を過ぎていても、契約を取り消せる場合もあります。困ったときは、消費生活センターに相談しましょう。

①「口座番号を教えてください」「個人情報を調べている」などといった電話や、“マイナンバー制度”に便乗した不審な電話はすぐに切り、心配な時は、消費生活センターや二セ電話詐欺相談ダイヤル(☎029・301・0074)に相談してください。



12月のけんこう

健診結果まるごと相談

あなたは健診結果を持って相談場所に来るだけ！
元気な笑顔でハッピーライフ！手に入れましょう♪

とき	ところ
12月9日(水) 9:40~12:00	六中地区公民館
12月11日(金) 9:40~12:00	二中地区公民館
12月17日(木) 14:00~19:00	土浦市保健センター
3月11日(金) 9:40~12:00	神立地区コミュニティセンター
3月19日(土) 9:40~12:00	土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人または家族(ご家族だけの相談也大歓迎)

内容／保健師との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることなど)

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

特定不妊治療助成事業

市では、不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けている方に治療費の一部助成を行っています。

対象者／法律上の婚姻をしている夫婦で、夫または妻のいずれか一方が市内に住所を有している方(所得制限あり)

対象となる治療／県が指定する病院で受けた不妊治療(体外受精・顕微授精)で次に該当するもの

- 茨城県不妊治療助成を受けた治療で、県の助成額を越える治療費があるもの
- 茨城県不妊治療助成の助成年限および年間助成回数を越えたもの

※治療内容は茨城県不妊治療助成事業に準じます。

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

対象となる治療期間および申請期限／

●治療終了日が平成26年4月1日から平成27年3月31日までのもの…平成28年3月31日まで

●治療終了日が平成27年4月1日から平成28年3月31日までのもの…平成29年3月31日まで

助成額／1回の治療につき5万円まで

助成回数／10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数も含む)

2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合定期予防接種の対象となった方は早めに接種を受けましょう。

対象者／11歳～13歳未満

(予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します)

接種期間／11歳～13歳の誕生日前日まで

接種回数／1回

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／母子健康手帳、予診票(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の手続きをしてください)、健康保険証など住所の確認できるもの

費用／無料(接種期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません)

※協力医療機関以外で接種する場合、公費助成額を上限に償還払い。(事前の連絡が必要です)

献血のお知らせ

12月18日(金)…イオンモール土浦(上高津)
午前10時～11時45分、午後1時～4時

12月28日(月)…カワチ薬品真鍋店(真鍋新町)
午前10時～11時45分、午後1時～4時



健康教室

糖尿病に関すること

土浦市医師会
小林鈴子(小林医院)

糖尿病とはブドウ糖が血液の中に増えすぎてしまう病気とされます。

現在日本では5人に1人ぐらいの割合で糖尿病の患者さんがいるといわれています。2013年国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる方は男性16.2%、女性9.2%で、50才以降に割合が増えることがわかっています。

糖尿病の治療の目的は、良好な血糖コントロールを長期間にわたって維持し、さらに体重、血圧、血清脂質も良好にコントロールすることによって、細小血管障害や動脈硬化症の発症・進展を抑制し、糖尿病をもたない人と同様の生活の質を保ち、寿命を全うさせることとされています。

治療は食事療法、運動療法、薬物療法にわかれています。このうち、今回は食事療法について、紹介したいと思います。

食後高血糖は糖尿病患者だけでなく、軽症の糖尿病患者や糖尿病予備軍の状態から血管の障害を引き起こ

すとされています。血糖の変動は、動脈硬化をすすめるとされていて、炭水化物の摂取前に野菜を食べると、食後血糖値を上げにくく、血糖を下げるホルモンであるインスリンを節約できて臓器への負担の少ない食べ方であるといえます。

朝食を抜く習慣を持っている男女の比率は、前に示した同じ調査によるとそれぞれ14.4%、9.8%、20才代では30.0%、25.4%とされています。ある研究では、朝食をとらないと、その後の食事後の血糖値の急な上昇につながるだけでなく、その日のインスリンの反応が悪くなることが示されました。1日2食の習慣の方も多いと思いますが、糖尿病治療としては、3食が望まれると思います。

薬物療法は内服薬とインスリン療法があり、最近、新しい薬も加わって、いろいろな種類があります。

まずは健診をうけ、血糖高めといわれたら、そのままにせず、はやめに医療機関を受診していただきたいと思います。

12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(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
		10日(木)		つわぶき(☎831-4126)
		17日(木)		湖畔荘(☎828-0881)
		24日(木)		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8月生まれ)		9日(火)・10日(水)	13:00~13:40	
10か月児育児相談 (平成27年2月生まれ)	1日~15日生まれ	15日(火)	9:30~10:00	
	16日~28日生まれ		13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成26年5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9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9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(木)	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。

12月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
6日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
13日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	ウエハマ歯科医院 ☎862-5032 藤沢
20日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	飯田歯科医院 ☎823-2620 木田余西台
23日(水)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	県南病院 ☎841-1148 中	鈴木医院 ☎821-0174 大町	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
27日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
29日(火)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目
30日(水)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	淀縄医院 ☎822-5615 大町	石川クリニック ☎821-2587 大町	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
31日(木)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑

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、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

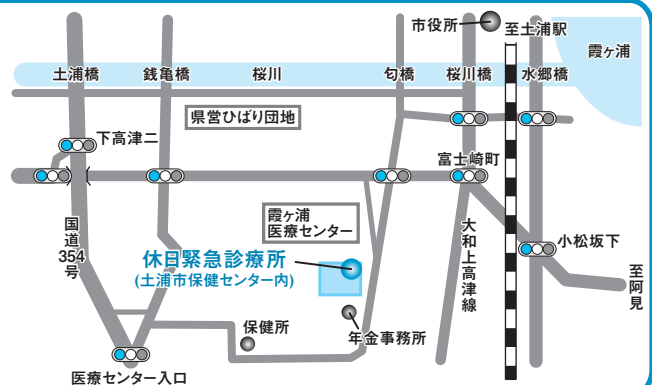
土浦市休日緊急診療所

	時間	木	金	土	日	祝	12/29 ~1/3
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。



かすみがうらマラソン 兼 国際盲人マラソン

平成28年4月17日(日)
開催決定(雨天決行)

12月2日(水)午前10時から受付開始(先着順)

日本陸上競技連盟・国際陸上競技連盟・国際パラリンピック委員会公認

申・問かすみがうらマラソン大会事務局(〒300-0036 大和町9-2 ☎893-5515)

種 目 /

種 目	フルマラソン	10マイル	5キロ	車いす
スタート	午前10時	午前9時20分	午前10時30分	午前9時50分
参加料	6000円	5500円	4500円	6000円
定 員	15000人	5000人	2000人	15人
制限時間	6時間	2時間	40分	2時間20分

※参加料のうち200円は、霞ヶ浦水質浄化基金、盲導犬育成助成金として使われます。

申込方法 /

インターネット	LAWSON DO SPORTS http://lawson-ds.jp/ 会員登録(無料)が必要となります。 
電 話	ローソンチケット ☎0570-000-732 午前10時～午後8時
コンビニエンスストア	Loppi(ローソン・ミニストップ店頭) 24時間受け付け

※前大会までとエントリー方法が変わります。

※それぞれ別途手数料がかかります。

同時開催

かすみがうらウォーキング

と き / 平成28年4月17日(日) 午前10時スタート
ところ / 歩崎公園をスタート地点、川口運動公園陸上競技場をゴール地点とする霞ヶ浦湖岸堤防コース約19km

参加料 / 3500円

定 員 / 500人(先着順)

申込方法 / マラソン大会と同様か事務局窓口へ直接(事務局申込は1人で5人分まで)

※12月2日(水)の事務局受付は新治地区公民館集会所でのみ受け付けます。(時間は午前10時から午後5時まで)



ボランティア大募集!

●盲人ランナーの伴走ボランティア募集

申込方法 / 申込書を事務局へ郵送

※申込書は大会ホームページからダウンロードするか、大会事務局へお問い合わせください。

●キロ表示を掲げる親子ボランティア募集

申込方法 / 郵便はがきに住所、氏名、電話番号、希望種目とkm地点を記入して大会事務局へ郵送



かすみがうらマラソンエントリー権利付き!! かすみがうらマラソン関連イベント チャレンジ!初めてのマラソン教室

初心者を実走に導くノウハウを持ったプロコーチ陣による丁寧な指導が受けられます。

と き / 平成28年1月30日(土)、2月20日(土)、3月5日(土)、19日(土)、4月2日(土)、23日(土) いずれも午後1時～4時(全6回)

ところ / 講座…阿見町中央公民館
実技…阿見町総合運動公園グラウンド

定 員 / 50人(定員を超えたときは抽選)

参加費 / 7000円(資料、飲み物、保険料含む)

申込方法 / 住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入しファクスで

申込締切 / 12月14日(月)(必着)

申・問 J:COMカスタマーセンター
(☎0120-999-000、FAX 824-7830)

かすみがうらマラソン完走教室

マラソン初心者を対象に、走りきるための練習方法や当日の準備、レース中の体調管理などを講義や実技を通して指導します。

と き / 平成28年1月23日(土)、2月6日(土)、20日(土)、3月5日(土)、19日(土) いずれも午後1時30分～4時(全5回)

ところ / 初回…霞ヶ浦文化体育会館
2回目から…川口運動公園

定 員 / 50人程度

参加費 / 4000円(テキスト代、保険料含む)

申込方法 / はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号、月間走行距離、ベストタイム、参加種目と目標タイムを記入し郵送またはメールで

申込締切 / 12月14日(月)(必着)

申・問 土浦市陸上競技協会事務局
(〒300-0815 中高津二丁目10-47 中山宛
☎822-3899、✉rikujo.tsuchiura@gmail.com)

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11月17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」12月上旬号は、12月1日(火)発行予定です。