

つちうら

3

March
2011 No.1047
平成23年3月15日発行

土浦桜まつり 2011

3/26(土)
▶4/10(日)

今年も、桜の季節がやってきました！桜並木のトンネルをのんびりお散歩、桜の木の下で楽しくお弁当、幻想的な夜桜のライトアップ…。「観て」、「遊んで」、「食べて」、桜を満喫しに出かけてみませんか。

☎ 土浦桜まつり実行委員会 (☎824-2810)

会場／亀城公園、乙戸沼公園、うらら広場、まちかど蔵、桜川堤、新川堤、真鍋小学校、電ヶ峰、亀城プラザ、小町の館、モール505、博物館 など

4月3日(日)イベント

●亀城公園会場

★ステージイベント

と き／午前10時30分から
オープニング・セレモニー、土浦新郷土民謡おどり、海賊戦隊ゴーカイジャーショー、刻の太鼓、かぐらミニコンサート、Duデューダンスショー、間瀬しずかミニコンサート、お宝ゲット！ウォークラリー大抽選会

★夜桜灯籠のゆうべ

と き／午後3時から

★大道芸フェスティバル

★野点茶会

★土浦三曲会演奏

★春のカレーフェア



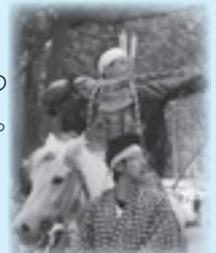
●新治会場

★流鏝馬まつり

日本三大山王流鏝馬のひとつで、猿に見立てた的を射抜きます。

と き／午後0時30分～3時

ところ／日枝神社



●うらら広場会場

★海賊戦隊ゴーカイジャーショー

★間瀬しずかミニコンサート

★サンバ



●乙戸沼公園会場

★観桜カラオケ大会

★甘酒無料サービス

と き／午前11時から

■真鍋のサクラを楽しむ集い

と き／4月2日(土)

ところ／真鍋小学校

●桜の木の下で遊ぼう…午後2時～4時
フォークダンス、大正琴の演奏、紙芝居、桜もちの作製など

●5階ホール開放…午後6時～8時

ライトアップ、和太鼓・ピアノ演奏、桜茶・桜餅・桜まんじゅうのおもてなし

◎4月1日(金)、3日(日)はライトアップのみ実施します。



■桜Exhibition 2011

桜にちなんだイラストを展示します。

と き／3月26日(土)～4月10日(日)

ところ／商店街

■土浦の桜写真展

市の花「桜」をテーマに、写真展を開催します。

と き／3月19日(土)

～4月10日(日)

ところ／まちかど蔵「大徳」 ※期間中、土・日曜日運行

■桜にちなんだ押し花展&押し花教室

と き／4月1日(金)～10日(日)

まちかど桜めぐりバス



無料

INFORMATION

情報
ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

マイシティつちうら

土浦ケーブルテレビ アナログ2ch、デジタル11ch(111ch)【毎日9:00/12:00/15:00/18:00/21:00の各15分間】まちの話題やニュースをお届けします。

さわやかTODAY土浦

茨城放送(1458KHz)【第3日曜日9:45~10:00】市内のイベント情報や市民の声を紹介します。

テレホンサービス ☎823-1188

お知らせ



乳児用ベビシートを貸し出します

とき/4月17日(日) 午前9時~9時30分

ところ/市役所本庁舎前
貸出期間/1年間
貸出台数/約30台
負担費用/2000円(クリーニング代ほか)

申込資格/市内に居住するおおね1歳児まで(体重10kg未満、身長75cm以下)の保護者または5月末日までに出産予定の方

申込方法/電話で

申込期間/4月11日(月)、12日

(火) 午前9時~午後5時

※当日、運転免許証の写しを

土浦市行財政改革推進委員会

とき/3月28日(月) 午後3時から

ところ/市役所本庁舎 第2会議室
議題/(仮称)第4次土浦市行財政改革大綱(案)について
傍聴者定員/10人(先着順)
傍聴手続/当日会場で(午後2時30分から3時まで)

開催場所/市内線238

パブリック・コメントを実施します

市では、常名、川口、新治の3つの運動公園の役割分担と、効率的な運営を行うことを目的に、これらの運動公園

の基本計画の見直しを進めています。その計画(案)がまとまりましたので、皆さんからのご意見を募集します。

公表方法/公園街路課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧、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・法人・そのほかの団体の方

提出方法/郵送、メール(氏名(名称)、住所、連絡先を記入)または直接

提出期間/3月15日(火)~4月8日(金)(必着)

開催場所/公園街路課

(☎内線2423)

✉kouen@city.tsuchijura.lg.jp

かすみがうらマラソンランロードクローン作戦

4月17日(日)開催の「第21回

かすみがうらマラソン兼国際盲人マラソンかすみがうら大会」に先立ち、全国から参加する2万6000人のランナーに気持ちよく走ってもらうため、走路になつていないコースの清掃を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

とき/4月10日(日) 午前9時から
開催場所/振興課(☎内線5125)

休日納税・休日納税相談

とき/3月27日(日) 午前9時~午後4時
ところ/納税課(市役所本庁舎1階)

取扱税目/固定資産税、軽自動車税、市・県民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料

※口座振替の手続きをご希望の方は、金融機関またはゆうちょ銀行の預金通帳と届出印をご持参ください。

開催場所/納税課(☎内線2359)

茨城県弁護士会 無料法律相談

遺言、相続に関する相談を面談でお受けします。

とき/4月14日(木) 午前10時~正午、午後1時~4時

ところ/茨城県弁護士会土浦支部(中央一丁目13・3大田電城公園ハイツ304)

定員/14人(先着順)

申込方法/電話で

開催場所/土浦支部事務局(☎821・0122)



デジタルサイネージ販売中!!

Digital Signage

- 動く宣伝、広告
- 各イベントの紹介、用途は無限!!
- お気軽にご相談下さい



名刺印刷からデジタルサイネージまで総合オフィスソリューション
株式会社 塚田印刷 詳しくは <http://www.tsukadaprinting.jp/>

本社 茨城県土浦市東崎町1-7 Tel.029-821-5603 Fax.029-821-5613
虫掛支店 デジタルサイネージ事業部 茨城県土浦市虫掛3741-2 Tel.029-835-5595 Fax.029-835-5596

たとえ小さくても... 夢のつまったお店を持ちたい♪

オープンまでの設計・施工から小さなリフォーム工事までトータルサポートいたします。まずはご相談下さい。

株式会社 イーズ企画工房 029-804-3055

【HP】 <http://www.es-kikaku.jp/>

土浦旧6号ドンキホーテ近く ↓ ↓ この看板が目印です!

小 店 建 築

固定資産(土地・家屋) 価格などの縦覧

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判断するために、「価格等縦覧帳簿」を縦覧することができます。

縦覧を希望する方は、本人の確認ができる身分証明書などをご持参ください。

縦覧期間／4月1日(金)～5月2日(月)(土・日曜日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

縦覧場所／課税課(市役所本

多重債務相談

庁舎1階) 課税課(☎内線2337)

多重債務に陥ってしまった方からの相談をお受けし、債務整理方法のアドバイスや、必要に応じ法律の専門家への引継ぎを行います。一人で悩まずお電話ください。

相談時間／月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

☎水戸財務事務所多重債務相談窓口(☎029・221・3190)

不動産鑑定士による 無料相談

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談をお受けします。

とき／4月6日(水) 午前9時30分～正午
ところ／県南生涯学習センター 小講座室1(ウララビル5階)

☎茨城県不動産鑑定士協会(☎029・246・1222)

4月の無料年金相談

☎筑波銀行本店：水・木曜日 午前9時～午後3時(☎0120⑦7774)

☎筑波銀行すまいるプラザ土浦：4月9日(土) 午前10時～午後4時(☎0120②18124)

☎筑波銀行高津出張所：4月6日(水) 午前9時～午後3時(☎021・86331)

☎JA土浦新治支店：4月10日(日) 午前9時～午後3時(☎862・3521)

☎常陽銀行土浦支店：4月11日(月) 午前10時～午後3時(☎822・3216)

☎常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店内)：4月9日(土)

市立幼稚園、小・中学校入学(園)式

幼稚園／4月11日(月) 午前9時から受け付け
小学校／4月7日(木) 午前8時30分から受け付け
中学校／4月8日(金) 午前8時30分から受け付け

※小・中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。

なお、通知が届いていないときや紛失したときは、ご連絡ください。

※家庭の事情などで、入学する小・中学校の変更を希望するときは、申し出てください。

☎学務課(☎内線5108)

市広報番組変更のお知らせ

4月から、市の広報テレビ番組とラジオ番組が一部変更になります。地域の話やイベント情報などお届けしていきますので、ぜひご視聴ください。

☎ 広報広聴課(☎内線2331)

変更内容／

★土浦ケーブルテレビ「マイシティつちうら」

【放送時間】

9:00、12:00、15:00、18:00、21:00(1日5回)

⇒9:00、12:00、16:00、20:00(1日4回)

★IBSラジオ

【番組名】

「さわやかTODAY土浦」

⇒「つちうら情報ステーション」

【放送日時】

毎月第3日曜日 9:45～(15分間)

⇒毎週木曜日 8:25～(5分間)

【番組内容】

市のイベントや事業などの情報を紹介します。



宅配弁当 さくら 日替わり弁当を「一食」からお届けいたします。

さくら日替り弁当 Aコース お肉中心メニュー Bコース お魚野菜中心メニュー 1食575円(数量限定)

特別仕出し 1食800円～1200円

ご注文は5食以上からお願いいたします。

ご注文は前日の18時までにお願いたします。

市内の一部、配達出来ない所がございます。

電話029-826-0503(日曜、祭日定休)

四国八十八箇所巡礼の旅 5泊6日

(全3回企画第2回:32番禅師峰寺から64番前神寺まで)
◇旅行期間 平成23年4月18日(月)～4月23日(土)

◇ご旅行代金(お一人様) ¥139,000

★最少催行人員15名★添乗員が同行致します

★お食事:朝5回・昼6回・夕5回付

～お問合せ～

カスミトラベル土浦店 TEL:029-824-0835



カスミグループ

株式会社カスミトラベル

陸上自衛隊の 夜間飛行訓練

とき／4月12日(火)～14日(木)、19日(火)～21日(木)
各週2日間 日没から約3時間以内

ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域
機種／ヘリコプター
陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課 ☎842・121
1 内線3420)



広告主を募集します

●環境講座資料「ごみSOS」
「ごみを減らそう」

規格／縦5cm×横8・6cm
枚数／2枚(最終ページ最終下段)

掲載料／1枚5千円
配布対象／市が開催する環境講座で資料として配布
配布時期／随時
配布枚数／約2000部

募集期間／3月23日(火)～4月22日(金)
決定方法／先着順(審査あり)。

同日に複数の申し込みがあったときは抽選)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

2) 環境衛生課(☎内線249)

青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集

あなたの技術や経験を活かして、開発途上国の国づくりに貢献する海外ボランティアに参加してみませんか。

募集期間／4月1日(金)～5月16日(月)

●青年海外協力隊
募集人数／8分野・1400人程度

応募資格／満20～39歳の方
選考試験／一次試験：筆記、二次試験：面接

派遣時期／年4回(3・6・9・12月)

派遣期間／2年間
●シニア海外ボランティア
募集人数／10分野・500人程度

応募資格／満40～69歳の方
選考試験／一次試験：書類および健康診断、二次試験：面接および語学試験

派遣時期／年4回(3・6・9・12月)

派遣期間／1年ないし2年間

※応募方法など、詳しくはJICAホームページ(<http://www.jica.go.jp/>)をご覧ください。

◎募集説明会

●第1回

とき／4月2日(土)
シニア海外ボランティア：午前10時～午後0時30分、青年海外協力隊：午後2時～4時30分

ところ／JICA筑波管理棟3階講義室(つくば市高野台3・6)

●第2回

とき／4月17日(日)
シニア海外ボランティア：午後1時～3時30分、青年海外協力隊：午後4時30分～7時

ところ／イアスつくば2階イアスホールC(つくば市研究学園C50街区1)

☎JICA筑波(☎838・1774)

土浦市乳幼児家庭教育級受講生募集

この学級では、お母さん同士がペアを組み、お子さんを交互に保育する相互保育を行いながら、お母さんたちが自主的に学び、交流を深める活動を支援しています。さまざま講座、イベントを開催してまいりますので、ぜひ、お気軽にご参加ください。



とき／5月下旬～12月上旬(毎月2～3回。7月中旬～8月は休講) 午前9時40分～正午

ところ／二中地区公民館：火曜日、四中地区公民館：木曜日

対象者／生後6か月から4歳までの未就園児とその母親

内容／親子リトミック、親子ピクス、子育てカウンセリング、手芸、交流会(夏祭り、クリスマス会など)

定員／各地区20組(定員を超えたときは抽選)

受講料／2000円(子ども2人目からは一人につき1000円増)

申込方法／こども福祉課、二中地区公民館、四中地区公民館にある申込書に必要事項を記入し、こども福祉課へ直接または郵送

申込締切／4月15日(金)(必着)

☎内線2304)

洞峰公園スポーツ・カルチャー教室参加者募集



スポーツ教室 水泳・テニス・体操・ヨガ等
カルチャー教室 園芸・いけばな・ちぎり絵・琴等
多彩なプログラムを用意しています

見学・体験 <http://tsud.jp/tsud/dohopark/>
気軽に行えます

詳しい内容・申込方法は電話又はホームページをご覧ください つくば市二の宮2-20
スポーツ教室 029-855-5657 カルチャー教室 029-852-1432

大切な年金のお受取りはJA土浦で!

特典

- 1 JAバンクATMなら平日はもちろん、土日・祝日でも入出金手数料が無料!
- 2 セブンイレブンのATMなら平日8:45～18:00まで入出金手数料無料!!
- 3 毎年ステキな記念品をプレゼント!!!
- 4 定期貯金の金利優遇!店頭表示金利+年0.20%!!

(平成23年1月1日現在) 年金請求のお手伝いいたしますので、最寄の支店までお問い合わせください。

JA土浦 本店/土浦市田中1-1-4 TEL029-822-0537
<http://www.ja-tsuchiura.com>



陸上自衛隊武器学校 一般開放

桜の開花に伴い、駐屯地の一般開放を行います。

とき／4月2日(土)、3日(日)
午前9時～午後4時

ところ／陸上自衛隊武器学校
(阿見町青宿121-1)

内容／常陸陣太鼓演奏、ちびっこ広場、野外売店、小火器コーナーの公開など

※雨天時は一部変更

陸上自衛隊武器学校広報班
(☎887・1171 内線
231・232)

初心者向け 菊づくり講習会

とき／4月8日(金) 午後1時30分から

ところ／まちかど蔵「野村」
講師／全菊連公認指導員

受講料／500円(会費)
申込方法／はがきで(氏名、住所、電話番号を記入)

申込締切／4月5日(火)(必着)

甲園土浦霞菊協会(〒300-0065 常名1862
☎822・7466 石井)

土浦スポーツ健康倶楽部 楽部会員募集

地域の誰もが気軽にスポーツを楽しめます。

種目／ノルディックウォーキング、ヨガ、ボウリング、ヨット・カヌー、フットサル、タグラグビー、卓球など

会費／年3000円(4月1日～3月31日。家族何人でも)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問土浦スポーツ健康倶楽部
(☎824・7652 古徳)

Course and lecture meeting
講座・講演会

日本山岳会・茨城支部 講演会

とき／4月10日(日) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)

ところ／県南生涯学習センター
ウララビル5階

テーマ／山づくりから始まる水質浄化・どんぐり山の10年

講師／奥井登美子さん(土浦の自然を守る会会長)

定員／30人(先着順)

申込方法／往復はがきで(往信用面に氏名、住所、年齢、電話番号を、返信用面に申込者の住所、氏名を記入)

申込締切／4月3日(日)(必着)

問日本山岳会茨城支部事務局(〒300-1235 牛久市刈谷町一丁目101-5
☎872・5476 高木)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

●白内障について

とき／4月12日(火) 午後2時から

講師／上野久美子さん(眼科医)

●脳ドックについて

とき／5月26日(木) 午後3時から

講師／明河慶尚さん(診療放射線技師)

◎共通

ところ／霞ヶ浦医療センター
内地域医療研修センター(下高津二丁目7-14)

問霞ヶ浦医療センター(☎822・5050)

Qualification and examination
資格・試験

危険物取扱者試験

とき／6月4日(日) 午前9時30分から(集合は午前9時)

ところ／つくば国際短期大学
(真鍋八丁目7-10)
受験料／甲種：5000円、乙種：3400円、丙種：2700円

申込方法／所定の申込書を、消防試験センター茨城支部(〒310-0852 水戸市笠原町978-25)へ郵送、または消防試験研究センターホームページ(<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>)の電子申請から

申込期間／郵送：4月4日(日)～20日(必着)、ホームページ：4月1日(金)～17日(日)

◎試験準備講習会(乙種第4類)

とき／4月21日(木)、22日(金) 午前9時30分～午後4時30分

ところ／国民宿舎「水郷」
受講料／1万3000円(危険物安全協会員は1万円)

申込方法／所定の申込書を、危険物安全協会連合会(〒310-0852 水戸市笠原町978-25)へ郵送、または同協会ホームページ(<http://www.ibakiren.or.jp/>)の電子申請から

申込期間／3月23日(水)～4月14日(木)(必着)

問消防本部予防課(☎821・5967)

「土浦市・阿見町指定配食業者」です。お電話ください。

●ご高齢者のお食事のお悩み、解決します!! ● 通院が大変... 送迎を頼みにくい...
できれば自宅でマッサージを...
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。
医師の同意に基づき、健康保険が使える、
在宅訪問マッサージです。
「無料体験マッサージ」をお申し込み下さい。まずはお電話を!
らいふマッサージ治療院 土浦店 [TEL] 0120-331-577(小野)
営業日:月~土(9時~18時)

①どんなお弁当?
管理栄養士がメニュー作成。栄養バランスのとれたお弁当
②すぐに届けてしまいそう...
豊富なメニューを日替わりで、毎月の特別食も好評です。
③何食分注文できますか?
前日夕方5時までの注文で、1日1食から配達します。
料金は後払い

●安否確認OK
●年中無休
●刻み・お粥 無料
●1食¥525から

※まずは無料試食を! お電話ください。
高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 土浦店
[HP] <http://www.ss.konan.co.jp/123/> 029-835-4630



朝日トンネルの開通近づく

土浦市と石岡市を結ぶ「朝日トンネル」本体工事の土浦市側の掘削工事が完了し、2月28日に到達式が行われました。カーブが多く急勾配で、冬期には降雪や凍結により通行が困難になることもある朝日峠のバイパスとして、同トンネルは整備が進められています。石岡市側の掘削工事は5月中に完了し、その後、設備設置や道路舗装などが進められる予定です。

地域の課題に協力して対応

土浦市は、2月28日につくば国際大学と、3月1日に筑波大学と、それぞれ連携・協力協定を締結しました。大学の持つ知的・人的資源と行政が持つ情報を最大限に生かすため、協力体制の強化を図るものです。

これまで以上に、人的交流の促進をはじめ、共同の調査研究や、地域資源を生かしたまちづくりに取り組み、幅広い連携を行なっていきます。



5月で1歳になる 赤ちゃんを募集!!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字程度)を添えて3月31日(木)までに広報広聴課へ。5月上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

 恵佑の笑顔が大好きだよ♡ これからもよろしくね! けいすけ 坏 恵佑ちゃん (木田余)	 生まれてきてくれてありがとう 元気にすくすく育ってね☆ げんき 早水元希ちゃん (中高津三丁目)	 感動の対面から早1年 沢山の笑顔をお礼がとう♡ 父・母より まきひと 黒木将仁ちゃん (港町二丁目)	 いつも元気なたいちゃんの笑顔は世界一です! たいち 岩田泰知ちゃん (下高津三丁目)	 これからもカワイイ笑顔をいっぱい見せてね♡ みう 高橋美羽ちゃん (港町三丁目)	 しあわせをありがとう!! 元気にすくすく育ってね たけなり 小里虎誠ちゃん (木田余東台三丁目)
 ☆HAPPY BIRTHDAY☆ 大好き!! パパ・ママ・れいら れん 竹中 廉ちゃん (桜町四丁目)	 お誕生日おめでとう!! 優しい子に育ってネ!! ひな 田口陽菜ちゃん (富士崎一丁目)	 いつもたくさんの笑顔をお礼がとう!! おたんじょうびおめでとう みどり 瀬古澤 翠ちゃん (沖宿町)			

※掲載した氏名、住所などの個人情報、この広報紙以外では使用しません。

TSUCHIURA CITY NEWS

まちの話題 



選抜チーム

山下さん

少年剣士全国大会へ

1月30日に県武道館で行われた「第27回茨城県スポーツ少年団スポーツ大会(剣道競技)」の小学生団体戦の部で土浦市スポーツ少年団選抜チームが、中学生男子の部で山下拓真さん(桜ヶ丘町)が見事優勝しました。

6人は、3月26日(土)から兵庫県で開催される全国大会に県代表として出場します。健闘をお祈りします。

女性消防士として意見を発表

2月22日、市民会館大ホールで「第34回全国消防職員意見発表茨城県大会」が開催され、県内各市町村の消防職員が消防業務に対する提言や、取り組むべき課題について意見を発表しました。

土浦市からは小野千春消防士が出席し、「女性消防吏員として」をテーマに現場経験を織り交ぜながら、女性消防士の有用性を提言しました。



小野消防士

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



1歳おめでとう!
 遥斗の笑顔が
 大好きだよ♡
 パパ・ママより

菊田遥斗ちゃん
 (木田余東台五丁目)



1歳おめでとう
 のびのび元気に
 育ってね

酒井成槻ちゃん
 (西根西一丁目)



☆1歳おめでとう☆
 かわいい笑顔が
 大好きだよ♡

岸本咲桜ちゃん
 (西根南一丁目)



♡Happy Birthday♡
 明るく元気に育ってね♪
 パパ・ママより

佐野翔海ちゃん
 (下高津二丁目)



かむたん☆ハビバ☆
 かわいいすぎる♡あなた♡

久保田我夢ちゃん
 (おつ野五丁目)



ゆいかへ
 楽しい毎日をありがとう♡

本間ゆいかちゃん
 (上高津新町)



1歳のお誕生日おめでとう!
 大好きだよ♡

野口陽向詩ちゃん
 (木田余東台二丁目)



我が家のアイドル
 ☆りなポン☆
 ヒヨリ、レン坊と
 仲良く楽しくネ☆

石井里菜子ちゃん
 (荒川沖)



♡1歳おめでとう♡
 皆から心から愛される
 優しい人に育ってね♡

木村心愛ちゃん
 (西根南二丁目)



☆1歳おめでとう☆
 元気にのびのび育ってね
 パパ・ママより

荒井陽斗ちゃん
 (神立東二丁目)



☆1歳おめでとう☆
 元気いっぱいニコニコ笑顔の
 さくちゃんできてね♡

吉田咲太郎ちゃん
 (東真鍋町)



☆HAPPY BIRTHDAY☆
 悠の笑顔は我が家の宝物
 だいすきだよ♡

田中悠ちゃん
 (上高津)

●児童館

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・その他
★4月の催し(楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひ、お出かけください)			
都和児童館(☎832-3112)	21日(木) 午前11時～11時30分 ゲームの日「アンパンマン輪なげであそぼう」	幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	22日(金) 午前11時～11時30分 エプロンズのおはなし会		
	28日(木) 午前11時～11時30分 こいのぼり作り	幼児親子 15組(先着順)	4月1日(金)から16日(土) までに電話または直接
ポプラ児童館(☎841-3212)	5日(火) 午後2時から 春休み映画会	乳幼児親子、小学生 定員なし	当日児童館へ直接
	16日(土) 午前10時～11時30分 一輪車教室	小学生 15人(先着順)	事前に児童館へ電話 または直接
	18日(月) 午前10時30分～11時30分 親子ピクス	乳幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
新治児童館(☎862-4403)	14日(木) 午前10時30分～11時30分 リズムあそび	乳幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	21日(木) 午前10時30分～11時30分 こいのぼり作り	乳幼児親子 20組(先着順)	事前に児童館へ電話 または直接
	23日(土) 午前10時～11時30分 工作教室「スライム作り」 材料費50円	小学生 20人(先着順)	

●白鳥保育園地域子育て支援センター (☎831-2590)

とき・内容	対象者・定員	申込方法・その他
★園庭開放 ※帽子、タオルを持参		
1日(金)、4日(月)、6日(水)、8日(金)、11日(月)～13日(水)、15日(金)、18日(月)～20日(水)、 22日(金)、25日(月)～27日(水) 午前9時30分～11時30分	未就園児親子 20組(先着順)	前日までに電話で ※雨天中止
★親子クラブ ※上靴、ビニール袋を持参		
7日(木)…シール遊び 14日(木)…粘土遊び 21日(木)…こいのぼり制作 28日(木)…母の日制作 午前9時30分～11時30分	未就園児親子 20組(先着順)	前日までに電話で

●子育て支援センターありんこクラブ (土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463)

とき・内容	対象者・定員	申込方法・その他
★お部屋・園庭開放 ※帽子、タオルを持参		
1日(金)、4日(月)～7日(木)、11日(月)、13日(水)～15日(金)、18日(月)、 20日(水)、22日(金)、25日(月)、27日(水)、28日(木) 午前10時～午後3時	未就園児親子 20組(先着順)	前日までに電話で
★イベント ※タオルを持参(花まつりはフォークも持参)、動きやすい服装で		
8日(金)…花まつり 12日(火)…ホールで遊ぼう 19日(火)…リズム遊び 21日(木)…新聞紙遊び 26日(火)…作って遊ぼう 午前10時～正午	未就園児親子 20組(先着順)	前日までに電話で

★交流保育★

6月2日(木)…河原で遊ぼう
8月4日(木)…水遊び
10月25日(火)
…さつま汁パーティー
1月25日(水)…凧上げ大会

★さくらんぼクリニック★

5月28日(土)
1月28日(土)

★ミニミニ運動会★

10月29日(土)

★ファミリーコンサート★

11月19日(土)

★親子ふれあいデー★

2月18日(土)

★育児相談★

来所相談、電話相談、そのほか
活動時に随時受け付けています。

★すくすくルーム★

赤ちゃんとママの子育ての広場です。

※内容によっては、変更や有
料になることもあります。
詳しくは、広報つちうら
毎月月中旬号または市役所
本庁舎に置いてあるチラ
シでお知らせしますので、
ご覧ください。



4月の 子育てひろば

各会場とも駐車場が少ないので、徒歩・自転車・バスなどでお越しください。飲み物は各自でご用意ください。

●保育所

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
★保育所であそぼう!			
藤沢保育園(☎862-2600)	12日(火) 午前9時30分~11時30分 戸外遊び&砂遊び	未就園児親子 22組(先着順)	随時電話で

●地域子育て支援センターさくらんぼ (桜川保育所内 ☎823-1288)

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
★親子ふれあい教室			
一中地区公民館	14日(木)	午前10時~11時30分 なかよくあそぼう!	未就園児親子 20組(先着順)
二中地区公民館	15日(金)		
三中地区公民館	13日(水)		
四中地区公民館	19日(火)		
六中地区公民館	20日(水)		
都和公民館	21日(木)		
神立地区コミュニティセンター	22日(金)		
新治地区公民館	26日(火)		
★すくすくルーム ※バスタオルを持参			
二中地区公民館	12日(火) 午前10時~11時30分	4~12か月児親子 15組(先着順)	3月24日(木) 午前9時 30分から電話で
三中地区公民館	18日(月) ふれあいあそび		
★園庭開放(桜川保育所の庭を遊び場として開放します)			
地域子育て支援センター 「さくらんぼ」	25日(月) 午前9時30分~11時30分	未就園児親子 20組(先着順)	3月24日(木) 午前9時 30分から電話で
★センター開放(センターのお部屋を遊び場として開放します)			
地域子育て支援センター 「さくらんぼ」	22日(金) 午前9時30分~11時30分	4~12か月児親子 15組(先着順)	3月24日(木) 午前9時 30分から電話で

地域子育て支援センター さくらんぼ 平成23年度年間行事予定



★親子ふれあい教室★

- 4月…なかよくあそぼう
- 5月…つくってあそぼう・春
- 6月…リズムあそび
- 7月…つくってあそぼう・夏
- 9月…運動会ごっこ
- 10月…つくってあそぼう・秋
- 11月…リズムあそび
- 12月…クリスマス

- 1月…つくってあそぼう・冬
- 2月…親子ピクニック
- 3月…バルーンアート



ご利用ください 土浦いきいき出前講座

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。

申問 生涯学習課

(☎826-1111 内線5116)



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するものです。

利用できる方は!?

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です。

開催日は!?

毎日開催が可能です。ただし、祝日および12月29日から1月3日までは除きます。

また、講座によっては、土・日曜日を除くときもあります。



時間と会場は!?

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、学習者をご用意ください。

受講料は!?

無料です。ただし、講座によって教材費などがかかることもあります。

申込方法は!?

開催希望日の20日前までに、担当課または生涯学習課に申し込みください。利用申込書は、各地区公民館や生涯学習課にあります。

- 業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できないときもあります。そのときは、あらためて日程を調整させていただきますのでご了承ください。
- 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。

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、ぜひご活用ください。

登録者の活動内容・利用方法については、市ホームページをご覧ください。生涯学習課へお問い合わせください。



平成23年度土浦いきいき出前講座メニュー

No.	講座名	内 容	担当部署
生 活	1 市民課に届けるのはどんな時?	どんな時にどんな手続きが必要か、届出書の記載例を用いてお話しします。【60分】	市民課 (☎内線2289)
	2 工夫してみませんか? 広報紙のつくり方	編集会議から取材、原稿作成、校正、印刷、製本までの過程をポイントに、注意点を交えてお話しします。【50分】	広報広聴課 (☎内線2396)
	3 知っていますか?あなたの市民税	市・県民税の課税計算方法、所得控除、主婦のパート収入、納税の方法などについてお話しします。(2月1日から5月31日は除く)【60分】	課税課 (☎内線2231)
	4 なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	固定資産税として課税される物件や税額の算出方法をわかりやすくお話しします。【60分】	納税課 (☎内線2230)
	5 市税の納付方法と滞納処分のお話	市税の納付と滞納事務について、資料などを用いてお話しします。【60分】	選挙管理委員会 (☎内線2200)
	6 知っておきたい選挙の知識	選挙の種類や選挙権、期日前投票・不在者投票の仕方、寄付、選挙運動の制限など選挙に関する基本的な内容についてお話しします。【45分】	商工観光課 (☎内線7605)
	7 教えて!フィルムコミッション	つちうらフィルムコミッションの活動内容についてお話しします。(スクリーン・電源コードが必要)【30分】	

生活	8	日本一の花火を百倍楽しむ法	土浦で行われている花火競技大会の楽しみ方、見方についてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要) 【60分】	商工観光課 (☎内線7605)
	9	水洗化で快適生活	水洗化の効果や手続き、下水道使用料などについてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要) 【60分】	下水道課 (☎内線2250)
	10	水道水はどうつくられるの?	水道事業の仕組み、飲み水ができるまで、家庭の水道の仕組みなどについてお話しします。 【45分】	水道課 (☎821-6237)
	11	知っ得と安心なるほど講座 ～成人編～	最近の相談事例を紹介しながら、悪徳商法、架空請求など最新の手口や対処法をお話しします。(土・日、祝日を除く。実施時間は9:30～16:30。できればビデオデッキ・テレビを用意) 【60～90分】	消費生活センター (☎823-3928)
	12	知っ得と安心なるほど講座 ～新成人編～		
	13	知っ得と安心なるほど講座 ～お年寄り編～		
14	ネットトラブル注意報 ～中・高校生編～	迷惑メールの最新の手口や対処法と契約の基礎をお話しします。(土・日、祝日を除く。実施時間は9:30～16:30。できればビデオデッキ・テレビを用意) 【60～90分】		
15	シルバー人材センターは 何をするとこころ?	健康で働く意欲のある高齢者に、シルバー人材センターの設立の経緯と現在の状況をお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要) 【60分】	シルバー人材センター (☎824-8281)	
環境	16	見てみませんか?ごみの行く末① ～清掃センター見学～	市清掃センターで実際にごみを処理している現場を見学し、ごみ減量への理解を深めます。(現地集合・解散) 【90分】	環境衛生課 (☎内線2444)
	17	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～	市一般廃棄物最終処分場(管理型埋立施設)でごみの最終結末を見学し、ごみ減量への理解を深めます。(現地集合・解散) 【90分】	
	18	ごみSOS ～ごみ減量とリサイクルのすすめ～	市のごみの状況(量・質)から、ごみ減量とリサイクルの必要性や方法・課題などについてお話しします。 【60分】	
	19	マナーを守ってきれいな街を ～ごみの分け方・出し方～	市のごみの状況(量・質)とともに、ごみの分け方や出し方の基本マナー・応用などについてお話しします。 【60分】	
	20	地球にやさしいまちをめざして ～環境の現状と取組み～	交通騒音、大気など市の環境の現状と取組みについてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要) 【60分】	環境保全課 (☎内線2327)
	21	みんなで守ろう霞ヶ浦! ～霞ヶ浦の現状と水質浄化～	霞ヶ浦の概要と水質保全対策などについてお話しします。【60分】	
	22	みんなでつくり 自然と暮らしが共生するまち	土浦市環境基本計画の主な内容についてお話しします。【60分】	
	23	地球温暖化の現状について	地球温暖化の現状と家庭での対策などについてお話しします。(できればDVDデッキ・テレビを用意) 【60～90分】	
	福祉	24	だれでもできるやさしいまちづくり	高齢者や障害者の現状と推移、「土浦市人にやさしいまちづくり計画」の概要、車いすやアイマスクなどの擬似体験を行います。【60～90分】
25		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～	障害者福祉サービスの種類や内容などについてわかりやすくお話しします。 【60分】	障害福祉課 (☎内線2454)
26		障害者計画と障害福祉計画	つちうら障害者プランと障害福祉計画の概要をわかりやすくお話しします。 【60分】	
27		児童福祉アレコレ	手当制度や保育所入所、家庭児童相談室、母子・父子福祉などについてお話しします。 【60分】	こども福祉課 (☎内線2304)
28		保育所ってどんなところ?	保育所の1日や入所するための手続き、幼稚園との違いについてお話しします。 【40分】	
29		子育てQ&A	家庭児童相談員が、子育てについて事例を交えながらお話しします。(土・日、祝日を除く。実施時間は9:30～16:30) 【30～60分】	
30		あなたと家族のお役に立ちます。 介護保険	介護保険の仕組みについてお話しします。 【60分】	高齢福祉課 (☎内線2462)
31		ご存じですか?地域包括支援センター	地域包括支援センターの役割、介護予防についてわかりやすくお話しします。 【60分】	
32		認知症サポーター養成講座	認知症の方やその家族の応援者になっていただくために、認知症についてわかりやすくお話しします。(テキスト代100円がかかります。できればDVDデッキ・テレビを用意) 【60分】	
33		いざというときの「成年後見制度」	認知症や障害などがある方で、判断能力が十分でない方の権利や財産を守る「成年後見制度」についてお話しします。(できればDVDデッキ・テレビを用意) 【60分】	
34		国民健康保険のしくみ	国民健康保険制度の仕組みについてわかりやすくお話しします。 【30分】	国保年金課 (☎内線2316)
35		大丈夫ですか?あなたの年金	国民年金制度の仕組みについてわかりやすくお話しします。 【60分】	
36		後期高齢者医療制度のしくみ	後期高齢者医療制度の仕組みについてわかりやすくお話しします。 【60分】	

福祉	37	ボランティア活動あれこれ ～もっと気軽にボランティア～	ボランティアについての基礎知識や活動紹介、実際の活動についてお話しします。【30～60分】	社会福祉協議会 (☎内線3002)
	38	地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」 をつくらう	ふれあいいきいきサロンのしくみや効果、開設のための準備・開設後の運営についてお話しします。(できればビデオデッキ・テレビを用意)【20～40分】	
	39	社会福祉協議会ってなに？	地域福祉の推進役としての社会福祉協議会の性格や財源についてわかりやすくお話しします。(できればビデオデッキ・テレビを用意)【30～60分】	
	40	ほくも、わたしも福祉体験 ～児童のための福祉体験講座～	福祉体験を通して、児童の豊かな心の育成を図るとともに、福祉活動への理解を深めます。【120分】	
	41	インスタントシニア体験 ～高齢者疑似体験～	身体に器具を装着し、高齢者やハンディキャップのある方への理解を深めます。(40人以内。材料費300円がかかります)【120分】	
	42	「ふれあいネットワーク」ってなに？	ふれあいネットワーク事業の説明と地域福祉の展開について、現状を踏まえてわかりやすくお話しします。【30分】	
健康	43	おいしく楽しい食生活	乳幼児から高齢期までの食生活についての講話や生活習慣病予防などの調理実習を行います。(調理実習があるときは材料費がかかります)【60～150分】	健康増進課 (☎内線7502)
	44	健康講座 ～乳幼児編～	乳幼児の生活習慣、しつけ、予防接種などのお話、育児相談を受け付けます。【30分】	
	45	健康講座 ～思春期編～	思春期に起こる体の変化などについてお話しします。【60分】	
	46	健康講座 ～成人編～	メタボリックシンドロームをはじめ、胃がんや肺がん、子宮がん、乳がんなど生活習慣病の知識や予防についてお話しします。【60分】	
	47	健康講座 ～高齢者編～	高血圧、高脂血症、糖尿病、認知症、そのほかの知識や予防法についてお話しします。【60分】	
	48	健康講座 ～たばこ健康～	たばこ健康についてお話しします。【60分】	
	49	健康講座(運動) ～ストレッチ編～	血圧測定終了後、簡単なストレッチなどを行います。(運動ができる服装)【60分】	
	50	健康講座(運動) ～いきいきヘルス体操編～	血圧測定終了後、介護予防とリハビリテーションを目的とした体操を行います。(運動ができる服装)【60分】	
	51	あなたの体力は何歳？	握力、上体起し、反復横とびなどを行います。(土・日、祝日を除く。体育館などの運動ができる場所。20～30人。運動ができる服装。マット・筆記用具を用意)【90分】	
防災・安全	52	こうして守ろう！わがまち・わが家族	自主防災組織の活動および事例などについてお話しします。(30人から。筆記用具などを用意)【45分】	総務課 (☎内線2292)
	53	防犯教室 ～防犯してますか？～	犯罪に遭わないために、身近な犯罪の発生状況やその対策および自主防犯活動の方法についてお話しします。【60分】	生活安全課 (☎内線2490)
	54	交通事故に遭わないために	現在の交通情勢と事故防止についてのお話と実技を行います。【60分】	消防本部警防救急課 (☎821-0119)
	55	覚えよう！とっさの時の応急手当 ～基礎救命講習～	心肺蘇生法を基礎に、骨折・傷・やけどの手当、搬送法、保温法などについて学びます。(動きやすい服装)【180分以内】	
	56	覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅰ～	呼吸や心臓が停止したときの心肺蘇生法やAEDの使い方、止血法を学びます。(動きやすい服装。受講後に修了証を交付)【180分】	
	57	覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅱ～	呼吸や心臓が停止したときの心肺蘇生法やAEDの使い方、止血法を学びます。実技・筆記の効果測定あり。(動きやすい服装。受講後に修了証を交付)【180分】	
	58	覚えよう！とっさの時の応急手当 ～上級救命講習～	心肺蘇生法、AEDの使い方、大出血時の止血法、傷病者管理法、外傷の手当、搬送法について学びます。(動きやすい服装。受講後に修了証を交付)【8時間】	
	59	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～	応急手当普及員の基礎的知識、救命に必要な応急手当、指導のための知識技能、指導技法について学びます。(動きやすい服装。受講後に修了証を交付)【8時間×3日間】	
60	火の用心！住まいの防火	火を出さない・火災を早く知る・火災を広げない、火災を早く消す方法についてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)【90分】	消防本部予防課 (☎821-0119)	
こころ・しごと	61	なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	市のまちづくりの指針となる土浦市総合計画(基本構想の内容、基本計画の内容)についてお話しします。【60分】	政策企画課 (☎内線2205)
	62	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～	第3次土浦市男女共同参画推進計画の概要と市の取り組みについてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)【60分】	男女共同参画課 (☎内線3210)
	63	地域コミュニティってなに？	まちづくり市民会議や地区市民委員会制度などについてお話しします。【60分】	市民活動課 (☎内線2456)
	64	協働ってなに？	今、なぜ協働のまちづくりが必要なのか、協働の意味、市および他市町村の取り組みについてお話しします。(できればパソコン・プロジェクター・スクリーンを用意)【60分】	生涯学習課 (☎内線5115)
	65	ハロー！ニイハオ！こんにちは！ ～国際交流事業アレコレ～	国際交流に関するさまざまなイベントを紹介します。【30分】	

こころ	66	姉妹都市「パロアルト市」はこんなところ	市の姉妹都市「パロアルト市(アメリカ合衆国)」を紹介したり、交流についてお話しします。【30分】	生涯学習課 (☎内線5115)
	67	知っていますか?下水道ができるまで	下水道の役割や仕組み、計画、受益者負担金などについてお話しします。【30分】	下水道課 (☎内線2250)
	68	生活道路が整備されるまで	後退用地の買い取り、道路整備の種類と手順などについてお話しします。【30分】	道路課 (☎内線2395)
	69	きれいにしよう!みんなの公園	公園の管理の現状と、市民参加による公園管理の方法についてお話しします。【30分】	公園街路課 (☎内線2464)
産業	70	中心市街地の活性化	中心市街地活性化基本計画についてお話しします。【30分】	商工観光課 (☎内線7602)
	71	市民とはぐくむ観光・交流のまち土浦	土浦市観光基本計画についてお話しします。(スクリーン・電源コードが必要)【30分】	商工観光課 (☎内線7602)
	72	都市計画って何だろう? ～都市計画のあらまし～	都市計画として決定されている施設や、都市景観整備についてお話しします。【60分】	都市計画課 (☎内線2424)
	73	市街地再開発によるまちづくり	駅周辺地区や商業地区などで、共同化などによる建物の建て替えを予定している方々を対象に、助成制度などをお話しします。【30分】	都市計画課 (☎内線2424)
教育	74	土地区画整理事業で住みよいまちを	土地区画整理事業の仕組みと進め方についてお話しします。【30分】	都市計画課 (☎内線2424)
	75	土浦市の商業	市の商業の現況と施策について、資料やパンフレットを用いてお話しします。【30分】	商工観光課 (☎内線7603)
	76	日本一の「れんこん」です!	れんこんの歴史や生産～流通～販売の説明を資料やパンフレットを用いてお話しします。【30分】	農林水産課 (☎内線7610)
	77	これからの学校教育	これからの学校教育はどのように変わるのか。今、子どもたちに必要とされている能力は何かなどについてお話しします。【45分】	指導課 (☎内線5129)
文化	78	教育相談アレコレ	市で行われている教育相談のシステムなどについてお話しします。【45分】	指導課 (☎内線5129)
	79	青少年の健全育成アレコレ	市青少年相談員街頭指導の活動状況の紹介や、青少年健全育成についてお話しします。【30分】	青少年課 (☎826-3455)
	80	図書館の活用法①	貸し出し、予約、リクエストサービス、コピーサービスなど図書館の基本的なサービスについてお話しします。【30分】	市立図書館 (☎823-4646)
	81	図書館の活用法②	レファレンスサービスを通して仕事や生活に図書館を積極的に使っていただくための講座です。【45分】	市立図書館 (☎823-4646)
	82	こうしてできる学校給食	ビデオと資料で、学校給食施設や学校給食ができるまでを紹介しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)【30分】	給食センター (☎821-0559)
	83	「生涯学習」ってなーに?	具体的な活動の紹介を交えながら、生涯学習の経緯や事例、生涯学習が目指すものについてお話しします。【60分】	生涯学習課 (☎内線5116)
	84	大切です!家庭教育	家庭教育の大切さや必要性などについてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)【60分】	生涯学習課 (☎内線5116)
	85	明るい社会を目指して	人権問題についてお話しします。(ビデオデッキ・テレビが必要)【60分】	生涯学習課 (☎内線5116)
行政	86	文化団体を紹介します	市の文化協会を中心とした文化団体の活動を紹介しします。【60分】	文化課 (☎内線5119)
	87	みんなで守る文化財 ～文化財保護について～	市の文化財の紹介や文化財保護行政の取組み、文化財保護法との関連などについてお話しします。【50分】	文化課 (☎内線5119)
	88	「上高津貝塚」ってどんなところ?	国指定史跡「上高津貝塚」についての話や、考古資料館と史跡広場の施設見学を行います。(入館料/一般:105円、小・中高生:50円)【90分】	上高津貝塚 ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
	89	古代人の技術に挑戦 ～勾玉づくり体験～	古墳時代の装飾品である勾玉づくりを体験します。(汚れてもよい部屋、イス、机、タオル、マスクを用意。作業のできる服装。材料費50円または150円)【90分】	上高津貝塚 ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
	90	遺跡から学ぶ土浦の歴史	市内の遺跡や発掘調査などからわかる土浦の歴史について、わかりやすくお話しします。【90分】	上高津貝塚 ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
行政	91	ふるさとの歴史再発見	歴史上の人物や史跡など土浦の歴史をわかりやすくお話し、博物館が行う資料調査の内容を紹介しします。(できればスライド映写機・ビデオデッキ・テレビ・パソコン・プロジェクターを用意)【90分】	市立博物館 (☎824-2928)
	92	わがまちの行財政改革を考える	行財政改革大綱をもとに、市役所の現状(職員数や組織)やこれまでの取り組み内容、これからの課題などについてお話しします。【60分】	行政経営課 (☎内線2384)
	93	市のサイフをのぞいてみれば	市の予算書や決算数値、財務指標の比較などをわかりやすくお話しします。【60～90分】	財政課 (☎内線2217)
	94	わかりやすい議会の仕組み	議会の組織や定例会の流れなどについてお話しします。【60分】	議会事務局 (☎内線2274)

国民健康保険、後期高齢者医療加入の方へ

日帰り人間ドック・脳ドックの健診費用を助成します

□人間ドック

健診項目／特定健診、眼科検査、聴力検査、胸部X線撮影、胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など
 定員／国民健康保険…1500人
 後期高齢者医療…150人(いずれも先着順)

※日立製作所土浦診療健診センターで受診できる方は、国保加入者のみで定員40人(定員を超えたときは抽選)。申込締切は4月19日(火)(当日消印有効)

助成額／2万円

□脳ドック

健診項目／特定健診、眼科検査、聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

定員／国民健康保険…500人、後期高齢者医療…50人(いずれも定員を超えたときは抽選)

助成額／2万6250円

申込締切／4月19日(火)(当日消印有効)

◎共通

対象者／国民健康保険税または後期高齢者医療保険料完納世帯で、平成24年3月31日現在、40歳以上になる被保険者または後期高齢者医療の被保険者。各保険1世帯2人まで。(脳ドックは、平成21・22年度に脳ドックの助成を受けた方を除く)

※同年度内で助成が受けられるのは、人間ドックまたは脳ドックのいずれかです。

申込方法／はがきに、①希望する健診名、②受診希望の健診機関(脳ドックの受診または日立製作所土浦診療健診センターでの人間ドックの受診を希望される方は第2希望まで記入)、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤電話番号を記入し郵送(1人につき1枚)

☆健診機関への受診日の予約は、助成決定の通知後をお願いします。

〈申込はがき記入例〉

〒300-8686

土浦市下高津一丁目20-35
 土浦市役所
 国保年金課 行

表

①人間ドック希望
 ②受診希望の健診機関
 (日立製作所土浦診療健診センターでの受診を希望される方は、第2希望まで記入してください)
 ③住所
 ④氏名(ふりがな)
 ⑤電話番号

人間ドック(裏)

①脳ドック希望
 ②受診希望の健診機関
 第1希望()
 第2希望()
 (第2希望まで記入してください)
 ③住所
 ④氏名(ふりがな)
 ⑤電話番号

脳ドック(裏)



申問 国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(☎826-1111 内線2355)
 後期高齢者医療加入の方… 〃 医療福祉係(☎内線2316)

人間ドック健診機関	電話番号*	自己負担額	定員
土浦協同病院農村健康管理センター	826-3221	2万円程度	1650人
神立病院健診センター	832-8951		
日立製作所土浦診療健診センター(国保加入者のみ。定員40人)	831-5830		
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		
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		

脳ドック健診機関	電話番号*	自己負担額	定員
土浦協同病院農村健康管理センター(自己負担額は人間ドックの検査項目もすべて含んだ金額)	826-3221	4万370円	70人
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	2万6250円	210人
つくば総合健診センター(筑波メディカルセンター)	856-3500	2万6250円	270人

※いずれも自己負担額は、助成額を差し引いた額です。

4月

としよかん

●市立図書館
☎823-4646

●ホームページ

http://www.t-lib.jp/



おしらせ : 予約の多い本を寄贈してください

図書館では、郷土資料や予約の多い本の寄贈を受け付けています。

読み終わってご不要となった本は、図書館で多くの方に利用していただけます。なお、受け入れできない資料もありますので、必ず事前にご相談ください。また、ご寄贈いただいた本の扱いについては図書館にお任せいただきます。返却には応じることはできませんのでご了承ください。皆様のご協力をお願いいたします。

〈寄贈を希望している本〉

(1) 郷土資料(下記のうち図書館未所蔵のもの)

- ・郷土土浦に関する歴史書
- ・亀城公園の歴史について書かれた本
- ・水戸学について書かれた本

(2) 予約の多い本

「KAGEROU」 齊藤智裕／著(ポプラ社)

「1Q84」(BOOK 1～BOOK 3)

村上春樹／著(新潮社)

「神様のカルテ」(1、2)

夏川草介／著(小学館)

いちおし!

漂流

読書



〈内容紹介〉

筒井康隆が自らの半生を追いながら、その来歴を惜しみなく開示する自伝的ブックレビュー集。幼少年期の「少年探偵団」、演劇青年時代の「精神分析入門」、デビュー前夜の「禁色」などを収録します。

[筒井康隆／著]

子どもたちの放課後を救え!

教育



〈内容紹介〉

放課後、子どもたちは何をして過ごしているのか? 放課後の子どもたちに「豊かな居場所」と、塾やゲームを凌駕する「楽しい学びの場」を与えるために、放課後改革に立ち上がった男たちの7年間の軌跡を紹介します。

[川上敬二郎／著]

こどもの本

「旅するウサギ」

竹下文子／作、大庭賢哉／絵

「もりのねこ」

あべ弘士／絵、工藤有為子／文

「バムとケロのもりのこや」

島田ゆか／作・絵

「大草原のちいさなオオカミ」

姜 戎／作

「ダヤン、クラヤミの国へ」

池田あきこ／著

「ごきげんなライオン ともだち

はくまくん」

ルイーゼ・ファティオ／文

ロジャー・デュボアザン／絵

先月の人気No. 1

『KAGEROU』 齊藤智裕／著

イベント

おはなし会(幼児～小学生向け)

4月10日(日) 午後1時30分から

4月24日(日) 午後2時から

ちいさなおはなし会

(0～3歳児向け)

4月27日(水) 午前11時から

※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。

今月の展示棚

テーマ:

「図書館員おすすめの1冊」

図書館まつりのイベントとして、図書館員のおすすめ本の展示を行ないます。今年も絵本や小説、ノンフィクションなど30冊以上の本が並びます。また、展示されている本の紹介も館内に掲示しますので、ブックガイドとしてもご利用いただけます。ぜひご覧ください。

4

図書館カレンダー

2011.APRIL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

●は休館日です。

本館 火～金曜日 9時30分～19時
土・日曜日 9時30分～17時
分館 火～日曜日 9時30分～17時
(三中地区分館・都和分館・神立分館)

■ 4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 13:00~16:00	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
税務相談	19日(火) 13:00~16:00	真鍋事務庁舎(☎824-5055)	相続税・贈与税などの税について (税理士)予約制(予約時間10:00~14:00)
市民相談	月~金曜日 8:30~17:15	広報広聴課(☎内線2376)	要望、苦情、意見など (担当職員)
心配ごと相談	月・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)
行政相談	20日(水) 13:00~16:00	広報広聴課(☎内線2376)	国・県に対する苦情、意見、要望 (行政相談委員)
消費者相談	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 9:00~16:30	療育支援センター 早期療育相談(☎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	総合福祉会館(ウララ2 8階) (青少年センター ☎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)予約制
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)
生活相談	毎週水曜日 13:00~16:00	新治地区公民館(☎862-2900)	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	18日(月) 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
精神クリニック	15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
	25日(月) 10:00~12:00		

■ 女性のための各種相談

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 (ウララ2 総合福祉会館7階)	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブル など(専門カウンセラー)予約制	
	9日(土) 10:00~15:00			
法律相談	28日(木) 13:30~15:30			法律が関係する困りごと (女性弁護士)予約制
法律関連一般相談	8日(金)・22日(金) 13:00~15:40			法的な手続きについてなど (専門相談員)予約制
一般相談(外国人相談を含む)	8日(金)・22日(金) 13:00~16:00	仕事や家族関係、生き方など、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)	21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 どの悩みに関すること	

多様化するインターネットトラブル

消費生活センターから
☎823-3928

◆相談1：新しいモデルの電化製品やブランド品などが格安で手に入ると書かれていたオークションに参加するための費用として1万円を支払ったが、入札するたびに手数料がかかり価格も小刻みにしか上げられないなど納得できないので返金してほしい。

♣️アドバイス1：一般のインターネットオークションでは、入札には費用がかからず、落札した人だけが商品代金を支払います。この相談はペニーオークションと呼ばれるもので、入札するごとに手数料がかかります。仕組みを十分理解しないまま破格の安さにつられ、途中でやめるにやめられず、手数料ばかりかさんでしまいます。返金は難しく、ギャンブル性が高いので、冷静な判断力を失わないことが大切です。

◆相談2：オンラインゲームでIDとパスワードを

不正に利用され、仮想通貨やアイテムを盗まれてしまった。運営会社に相談したが、補償できないと言われた。どうすればよいか。

♣️アドバイス2：パソコン、ゲーム機や携帯電話を利用し、インターネットを通して他のユーザーと遊ぶことができる形態のゲームをオンラインゲームといいます。映像やユーザー間で交流を深めていくことができるという楽しみがあることから、幅広い年齢層に利用されています。基本的には無料となっていますが、ゲーム内で使う通貨やアイテム(道具)を有料で手に入れる形式のものがあります。利用規約によるとIDとパスワードの管理は利用者に委ねられています。定期的に変更するなどの対策をとるよう助言し、警察のサイバー犯罪の相談窓口を紹介しました。

春のポリオ予防接種(集団)のお知らせ

対象者/生後3か月から7歳6か月未満のお子さん
 受付時間/午後1時30分～2時20分
 持参するもの/母子健康手帳と、予防接種手帳または
 予防接種券
 ※接種予定日1か月以内に病気にかかったお자さんは、主治医に接種可能かを相談してください。
 会場・日程/

会場	日程
新治保健センター	4月5日(火)
土浦保健センター	4月6日(水)
	4月7日(木)
	4月18日(月)
	4月22日(金)
三中地区公民館	4月25日(月)
	4月12日(火)
	4月13日(水)
都和公民館	4月15日(金)
六中地区公民館	4月19日(火)
神立地区コミュニティセンター	4月26日(火)
市民会館	4月27日(水)

集団検診の申し込みを開始します

総合健診、子宮がん・乳がん検診の申し込みを4月13日(水)から開始します。
 申込方法/「専用の申し込みはがき」に必要事項を記入し郵送(切手不要)

※「専用の申し込みはがき」は4月13日(水)から各保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所、各地区公民館に設置します。

申込期間/4月13日(水)～5月11日(水)(当日消印有効)

※詳しい日程、検診項目、検診料などについては、「みんなの健康づくり便利帳(平成23年度)」でご確認ください。

「女性特有のがん検診」無料クーポン券について

次の年齢に該当する女性の方には、子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)を無料で受けられるクーポン券を後日発送します。集団検診でもご利用いただけますので、希望される方は指定期間中にお申し込みください。

※詳しくは、クーポン券に同封される案内をご覧ください。クーポン券は医療機関でもご利用できます。

対象者/

●子宮頸がん検診

昭和45年4月2日～46年4月1日生まれの方
 昭和50年4月2日～51年4月1日生まれの方
 昭和55年4月2日～56年4月1日生まれの方
 昭和60年4月2日～61年4月1日生まれの方
 平成2年4月2日～3年4月1日生まれの方

●乳がん検診(マンモグラフィ)

昭和25年4月2日～26年4月1日生まれの方
 昭和30年4月2日～31年4月1日生まれの方
 昭和35年4月2日～36年4月1日生まれの方
 昭和40年4月2日～41年4月1日生まれの方
 昭和45年4月2日～46年4月1日生まれの方

健康教室

定期検診のすすめ

土浦市歯科医師会
 斯波 亨(斯波歯科医院)

定期検診を受けてメンテナンスを継続的に行った場合、長期間にわたって良好な経過を維持することができます。治療効果の維持や疾患の再発および発現を予防することが、メンテナンスといえます。

疾患の進行がそれぞれ異なるように、メンテナンスでのケアの内容や、間隔は個人によって異なります。一般的に、定期検診の間隔は、プラークコントロールの良い患者さんで数か月、悪い患者さんで数週間が目安でしょう。もちろん深い歯周ポケットがあったり、多数歯補綴などがあれば、口腔内の細菌が再び増殖しやすくなりますので、定期検診の間隔は短めになるでしょう。

歯科治療におけるメンテナンスの意義は次の3点に要約できます。

①進行の予測できない疾患であるため、定期検診が必要である。いくらセルフケアの良い人でも自分でケアできない所が、定期的なプロケアを受けないと悪化するためです。

②生活習慣病として認識し、セルフケアの自覚をもってもらおう。全身の健康状態や生活環境の変化、ストレスなども口腔清掃の維持に影響を及ぼします。つまり歯科疾患が生活習慣や全身の健康状態と深く関連しています。

③セルフケアによる磨き残しを歯科医院でのプロフェッショナルケアで補う。プロケアの目的は、プラークや歯石の付着しにくい環境を作ることです。成熟したプラークや新たに付着した歯肉縁上の歯石除去、歯周ポケット内の悪玉菌の棲み家であるバイオフィルムを破壊して歯根表面を清掃することで、きれいな歯面になり汚れが付着しにくくなります。歯科医院で受けた虫歯の処置や、歯周病の治療のゴールは、メンテナンスのスタートでもあるのです。

お口の健康を維持するためにも定期検診を受けましょう。

4月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ
医師による健康相談(予約制)	6日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2454)	12日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	7日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	14日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	28日(木)		うらら(☎827-0050)
	22日(金)		湖畔荘(☎828-0881)
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ
4か月児健康診査(平成22年12月生まれ)	20日(水)・21日(木)	13:00~13:50	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成22年6月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00	
	16日~30日生まれ	13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成21年9月生まれ)	13日(水)・14日(木)	13:00~13:50	
3歳児健康診査(平成20年1月生まれ)	27日(水)・28日(木)	13:00~13:50	
母と子の歯科健康診査(平成21年1月生まれ・予約制)	8日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	11日(月)	
	7~11か月児	25日(月)	
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	12日(水)・19日(水)	9:45~10:00	
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	8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	7日(木)	13:00~13:30	土浦保健センター

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、祝日のみ)でも案内しています。

4月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	中央大衿整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園二丁目	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国町
10日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	吉田歯科医院 ☎824-2008 並木一丁目
17日(日)	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	小竹歯科医院 ☎823-9815 連河原新町
24日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	鶴町歯科クリニック ☎841-0070 荒川沖西二丁目
29日(金)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	石川クリニック ☎821-2587 大 町	梶塚歯科クリニック ☎823-1551 大和町

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 年中無休 午後6時30分~11時30分)

土浦市休日緊急診療所

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

下高津二丁目7番27号(土浦保健センター内)

☎823-9628 (診療時間帯のみ)

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



発行 土浦市 〒300-8686
土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111
http://www.city.tsuchiura.lg.jp/
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

再生紙を使用しています

環境に優しい大豆インキを使用しています

次回「広報つちうら」4月上旬号は、4月1日(金)発行予定です。