

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9:00/12:00/16:00/20:00の各15分間】まちの話題やニュースをお届けします。

つちうら情報ステーション

茨城放送(1458kHz)【毎週木曜日8:25~8:30】市のイベントや事業などの情報をお届けします。

テレフォンサービス ☎823-1188

お知らせ



ひとり暮らし高齢者に「愛の定期便」

週2回、ご自宅に無料で乳製品などをお届けし、声かけをしながら安否を確認します。



対象者/65歳以上のひとり暮らしで、健康に不安があり次のいずれにも該当しない方
●訪問ヘルパーなどの介護保険サービスを受2回以上受けている方

●市の配食サービスを利用している方

●乳製品、野菜ジュースなど5種類の中から配達物を選べます。

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 社会福祉協議会 ☎821・5995

「障害児・者サポート手帳」を配布します

茨城県手をつなぐ育成会が内容を編集し、県が作成した手帳です。障害児(者)が医療機関で受診するときに、配慮してほしいことをあらかじめ記入しておけば、スムーズに受診ができます。ぜひご利用ください。

◎手帳は、市障害福祉課で配布しています。

問 障害福祉課 ☎内線2454

介護保険負担限度額認定証更新について

介護施設に入所・滞在したときの居住費・食費について、

限度額の認定を受けている方は、6月30日(木)で現在お持ちの認定証の有効期限が切れます。7月1日(金)以降もご利用になる場合は、お早めに更新手続きを行ってください。

更新締切/7月29日(金)

※更新方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎内線2463

一般特定疾患医療受給者証更新について

パーキンソン病など一般特定疾患の医療費の公費負担を受けている方は、受給者証の更新手続きを行ってください。

更新締切/8月31日(木)

※更新方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 土浦保健所 ☎821・5516

労働保険年度更新について

東日本大震災の被災県である茨城県内の事業場は、労働保険年度更新の申告・納付期限が延長されていますが、通常申告が可能な事業主は、7月11日(月)までに手続きをお願いします。

なお、今年度の期限は、後

日、告示で周知する予定です。
問 茨城労働局労働保険徴収室 ☎029・224・6213

危険物安全週間

「危険物 無事故のゴールは譲れない!」

6月5日(日)から6月11日(土)までは危険物安全週間です。

石油類をはじめとする危険物は、事業所などで幅広く利用されるとともに、生活に深く浸透し、その安全確保の重要性はますます増大しています。

この機会に、ご家庭や事業所で、危険物の安全管理について、もう一度見直してみましよう。

問 消防本部予防課 ☎821・5967

電波利用環境保護周知啓発強化期間

「守って!電波のルール」

総務省では、6月1日(木)から10日(金)までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します。

安全で豊かな社会を実現するため、電波はルールを守り

正しく使いましょう。

問 関東総合通信局

●不法無線局による混信・妨害 ☎03・6238・1939

●テレビ・ラジオの受信障害 ☎03・6238・1945

●地上デジタル放送の受信相談 ☎03・6238・1944

生涯学習推進協議会委員募集

生涯学習の推進に関して、皆さんから意見などをいただくため、委員を募集します。

任期/8月1日~平成25年7月31日(2年間)

募集人数/3人以内

対象者/市内に居住している満20歳以上の方(現在、市の審議会委員などの職にある方は除く)

申込方法/応募の動機および生涯学習についての意見(800字以内)、住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メールまたは直接

申込締切/6月30日(木)(必着)

※結果は、郵送で通知します。

問 生涯学習課 ☎300・4192 藤沢 975 ☎内

線 5114 FAX 830・6100

☐ syougaigakusyuun@city.tsuchuura.lg.jp

ご存知ですか？ 熱中症の予防と対処法



今年も猛暑が予想されます。暑さに対する万全な対策をとりましょう。

☎ 健康増進課 (☎内線7502)

□こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

□こんな日は熱中症に注意しましょう

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

□こんな人は特に注意しましょう

高齢者、幼児、肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人

□熱中症の予防法

- 無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう。
- 室内でも温度を測りましょう。
- 外出時には通気性の良い洋服を着て、きちんと帽子をかぶりましょう。
- 日陰を上手に利用し、こまめに休憩をとりましょう。
- こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- 体調の悪いときは特に注意しましょう。



市は、平成23年2月から中学生女子(23年度は、年度内に16歳になる女子も含む)を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの接種費用の全額助成を実施しています。

しかし、全国の自治体で公費助成が開始され、接種希望者が予想以上に多いため、全国的にワクチンの供給量が不足し、接種ができない状況です。

供給状況については、広報紙やホームページなどで情報

子宮頸がん予防ワクチンの供給不足について

提供しますので、接種を希望されている保護者の方は、ご注意ください。

☎ 健康増進課母子保健係 (☎内線7513)

自衛隊募集相談員を委嘱

自衛隊の募集事務活動を行うていただく募集相談員を、次の方に委嘱しました。

- 一地区…川崎 栄さん
- 二地区…山口卓三さん
- 三地区…矢口幸一さん
- 四地区…宮本義憲さん
- 五地区…武田 勇さん
- 六地区…坂元正一さん

新治総合福祉センターの復旧見込みについて

新治総合福祉センターは、東日本大震災による被災で、現在、休館中です。

7月上旬から開館の予定ですが、復旧状況によつては遅れる場合があります。ご理解をお願いします。

☎ 社会福祉課 (☎内線2430)

震災に関する無料法律相談

☎ 電話での無料相談

とき／月～金曜日 午前10時～午後4時(祝日を除く)

☎ 受付電話番号／

029・222・7072

029・222・7073

◎6月末頃まで実施予定

☎ 面談での無料相談

ところ／土浦法律相談センター(中央一丁目13・3 大

国電城公園ハイツ304)

申込方法／同センター(☎875・3349)へ電話で

※日時などは、申し込みのときにお問い合わせください。

☎ 茨城県弁護士会(☎029・221・3501)

歯の何でも電話相談

お子さんの歯の悩み、入れ歯・歯周病、ブラッシングの仕方、ふだん歯科医師に聞けない歯についての悩みや質問などを無料でお受けします。

とき／6月12日(日) 午後2時～5時

☎ 受付電話番号／

823・7930

●835・0737
☎ 茨城県保険医協会(☎823・7930)

上高津貝塚ふるさと歴史の広場夏季ホール展示

☎ 考古資料からみた鎌倉・室町時代

市内を代表する遺跡と出土品をもとに、「領主の館」、「工人の移動」、「現代に続く生活文化」を紹介します。

期間／8月末まで(予定)

ところ／考古資料館 1階展示ホール

☎ 上高津貝塚夏季展示解説会

夏季ホール展示の見どころを、学芸員がご案内します。

とき／6月26日(日) 午後2時から30分程度

※入館料が別途かかります。

☎ 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826・7111)

土浦市拓本同好会 作品展

とき／6月22日(水)～7月16日(土) 午前9時～午後4時30分

ところ／市立博物館 2階展示ホール

※入館料が別途かかります。

☎ 市立博物館(☎824・2928)

天童フェア

山形県天童市特産のサクランボ(佐藤錦)や漬物、将棋もろこしなどを販売します。

とき／6月25日(土)、26日(日)
午前10時～午後5時
ところ／まちかど蔵、さんばる(荒川沖東二丁目7-1)、小町の館(26日のみ。午後3時まで)

岡土浦市観光協会(☎824・2810)

ミュージアムセミナー 2011「歴史から学ぶ 霞ヶ浦と土浦」

市学芸員が土浦の歴史について研究した成果を発表する連続講座です。最新の土浦の歴史研究を学ぶチャンス！とき／

①6月18日(土)：常総の古墳と祭祀・儀礼
②6月25日(土)：文字資料と建物跡からみた土浦の古代集落
③7月2日(土)：中世土浦宗教事情―忍性・無住・復庵をとおして―

④7月9日(土)：土浦周辺の祭り―水辺のトウヤ祭祀を中心―

⑤7月16日(土)：土浦幼稚園に

みる近代の土浦
※いずれも時間は、午前10時から11時30分まで

ところ／①・②：上高津貝塚ふるさと歴史の広場、③・④・⑤：市立博物館

定員／各回50人(先着順)

資料代／各回50円

申込方法／電話で

※施設の見学には、入館料が別途かかります。

申問 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826・7111)

市民バレーボール大会

とき／7月10日(日) 午前8時30分から(女子準々決勝まで、7月17日(日) 午前8時30分から(男子全試合)、午後0時30分から(女子準決勝から)ところ／水郷体育館

参加料／1チーム3000円
参加資格／市内に居住または勤務している方で編成するチーム

申込方法／所定の用紙に必要事項を記入し、6月17日(金)までに協会事務局へ直接

※6月26日(日) 午後7時から四中地区公民館で抽選会を行いますので、必ず出席してください。

申問 土浦市バレーボール協会

(☎090・8852・1250 菊地)

箏と三絃と尺八 土浦三曲会定期演奏会

とき／6月12日(日) 午前10時から

ところ／市民会館大ホール
曲目／ゆうづる抄、五丈原、磯千鳥、松竹梅、軒の雪など
岡土浦三曲会(☎824・0130 藤原)

女性のための護身術講座

私は、私を守ります

とき／7月1日(金) 午後2時～4時

ところ／男女共同参画センター(ウララ2 7階)

講師／土浦警察署員

定員／女性30人(先着順)

申込方法／電話で

※動きやすい服装でお越しください。一時保育あり(2歳から就学前まで。要予約)

申問 男女共同参画課(☎827・1107)

亀城プラザからのお知らせ

□チビっこ体操教室

とき／7月2日から9月10日までの土曜日(全8回)

4～6歳クラス：午後2時～3時、小学生クラス：午後3時15分～4時

※小学生クラスは、小学1～3年生が対象

定員／各クラス15人(定員を超えたときは抽選)

受講料／8000円

□親子リトミック体操教室

とき／7月7日から8月25日までの木曜日(全8回) 午前10時45分～11時45分

対象／2～4歳児とその保護者

定員／30組(定員を超えたときは抽選)

受講料／4000円

◎共通
ところ／亀城プラザ

講師／戸井田昌教(レスリングフリースタイル48キログラム日本代表)

持参するもの／体操のできる服装、上履き

申込締切／6月20日(月)(必着)

※日程や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

岡土浦プラザ(☎824・3121)

調理師国家試験 予備講習会

とき／7月28日(木)、29日(金)
午前9時～午後5時

ところ／市民会館 会議室
受講料／3万5200円(教本代などを含む)

申込方法／電話で

申込締切／7月5日(火)

申問 土浦市調理師会(☎82・1068 中台)

平成23年度調理師・製菓衛生師試験

とき／8月20日(土) 午後1時30分～3時30分(集合時間は午後1時)

試験会場／筑波大学(つくば市天王台一丁目1-1)

受験料／調理師：6400円、製菓衛生師：9600円

申込方法／受験願書に必要事項を記入し、土浦保健所に直接

申込期間／7月4日(月)、5日(火) 午前9時～正午、午後1時～5時

※受験願書は県内各保健所で配布。郵送を希望するときは、1400円切手を貼った返信用封筒(角型2号、送付先記入)を同封し、表に「調理師試験受験願書希望」または「製菓衛生師試験受験願書希望」と朱

書した封筒で保健所へ請求

申問 土浦保健所衛生課(〒300・0812 下高津二丁目7・46 ☎821・5364)

水郷体育館・水郷テニスコート

スポーツ・プログラム受講生募集



●水郷体育館のスポーツ・プログラム

【申問】 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象者	曜日	時間	定員	回数	受講料	日程
バレエボール	一般女子	火	10:00～12:00	40人	10	6000円	7/5～9/27
ピラティス	一般男女	火	9:45～10:45	36人	10	5000円	7/5～9/27
ママと赤ちゃんの産後体操A	2～10か月児とその親	火	10:00～11:00	13組(26人)	8	6000円	7/5～9/6
ママと赤ちゃんの産後体操B	2～10か月児とその親	火	11:15～12:15	13組(26人)	8	6000円	7/5～9/6
エアロビクス(午前)	一般男女	火	11:00～12:00	36人	10	5000円	7/5～9/27
NEW! バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30～14:30	20人	10	5000円	7/5～9/27
エアロビクス(夜間)	一般男女	火	19:00～20:00	36人	10	5000円	7/5～9/27
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10～21:00	36人	10	5000円	7/5～9/27
NEW! 親子リトミック体操A	1歳6か月～4歳児とその親	水	9:45～10:45	25組(50人)	10	5000円	7/13～9/14
NEW! 親子リトミック体操B	1歳6か月～4歳児とその親	水	11:00～12:00	25組(50人)	10	5000円	7/13～9/14
リズム&ソフトヨガ	一般男女	水	14:00～15:00	30人	10	5000円	7/13～9/14
NEW! ジュニア体操教室	年長～小学3年生	水	16:30～17:30	20人	10	6000円	7/13～9/14
ジュニアエアロビクス	小学3～6年生	水	17:30～18:30	20人	10	6000円	7/13～9/14
パワーヨガ(水曜初級)	一般男女	水	18:45～19:45	36人	10	5000円	7/13～9/14
パワーヨガ(夜間中級)	一般男女	水	20:00～21:00	36人	10	5000円	7/13～9/14
ベルビク・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50～10:50	20人	8	6000円	7/21～9/15
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00～12:00	36人	10	5000円	7/14～9/15
ハワイアン・フラ(夜間)	一般女子(16歳以上)	木	19:30～20:30	30人	10	5000円	7/14～9/15
NEW! おめざめ体操	一般男女	金	9:15～10:15	30人	10	5000円	7/15～9/16
パワーヨガ(午前初級)	一般男女	金	10:30～11:30	36人	10	5000円	7/15～9/16
NEW! よさこいソーラン	一般男女	金	11:45～13:15	25人	8	6000円	7/22～9/9
やさしいピラティス	一般男女	金	14:30～15:30	36人	10	5000円	7/15～9/16
パワーヨガ(夜間初級)	一般男女	金	19:30～20:30	36人	10	5000円	7/15～9/16
ハワイアン・フラ(午前)	一般女子(16歳以上)	土	10:30～11:30	30人	10	5000円	7/9～9/17
キッズHIPHOP A	4～6歳児	土	13:00～14:00	10人	10	6000円	7/9～9/17
キッズHIPHOP B	小学生	土	14:00～15:00	20人	10	6000円	7/9～9/17
健康太極拳・八段錦	一般男女	土	15:15～16:45	20人	10	5000円	7/9～9/24
ベリーダンス	一般女子	日	16:00～17:00	20人	10	8000円	7/10～9/18

※バランスボール&ストレッチを受講する方は、55cmのバランスボールが必要になります。

●水郷テニスコートの硬式テニス

【申問】 水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

教室名	対象者	曜日	時間	定員	回数	受講料	日程
初心初級 (基本の習得)	高校生以上	火	18:00～19:30	20人	8	6000円	6/28～8/30
初心初中級 (基本・応用)	高校生以上	火	19:30～21:00	40人	8	6000円	6/28～8/30
中級 (試合想定)	高校生以上	水	19:30～21:00	24人	8	9000円	7/6～8/31
初心初中級 (基本・応用)	高校生以上	木	19:30～21:00	40人	8	6000円	7/7～9/1

申込方法/往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室とその曜日

(はがき1枚につき1人1教室)を記入し郵送または窓口に官製はがきを持参

申込締切/水郷体育館…6月21日(火)(必着)、水郷テニスコート…6月17日(金)(必着)

※定員を超えたときは抽選(申込少数のときは、中止となることがあります)

※受講料に保険料が含まれます。

