

広報

TSUCHIURA PUBLIC RELATIONS

お知らせ版

つちうら

July

7

2011 No.1055
平成23年7月15日発行

特別な夏…

祭りの力で活気と笑顔を!!
がんばっぺ! 土浦

8月6日(土) ▶ 7日(日)

TSUCHIURA KIRALA FESTIVAL

土浦キララまつり 2011

歩行者天国(土浦駅前通り) 15:00~21:30

☎ 土浦市観光協会 (☎824-2810)

1 土浦駅前通り

8月6日(土)

- 安心・安全まちづくりパレード
【15:00~17:00】
- セタおどり 【17:30~21:00】

8月7日(日)

- 市民山車等巡行
【15:00~21:00】

2 モール505

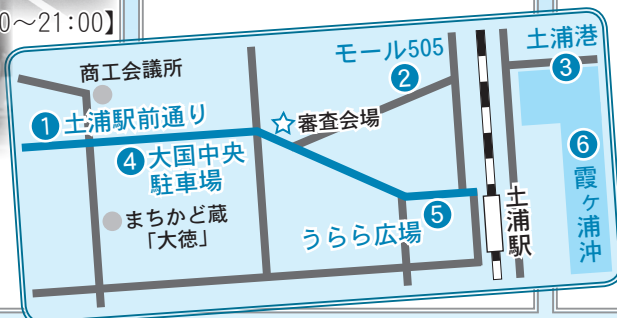
8月6日(土) 14:30~20:00

- 8月7日(日) 14:00~20:00
- モールフレンドパーク

3 土浦港

8月7日(日)

- 大型クルーザーヨット無料試乗会
(予約80人)【10:00~】
- 霞ヶ浦水辺体験イベント
【10:00~15:00】
- モーターボート無料試乗会
(先着100人)【13:00~】
- オープンカフェ 【13:00~】
- ホワイトアイリス号・ジェット
ホイルつくば号無料乗船
【13:00~16:00】



4 大国中央駐車場

8月6日(土) 15:00~21:00

- こども広場(ゲーム、模擬店)
- 真夏のカレーフェア

8月7日(日) 15:00~21:00

- こども広場(海賊戦隊ゴーカイ
ジャーショー、模擬店)
- 真夏のカレーフェア

5 うらら広場

8月6日(土)

- サンバ 【17:00~17:30】

8月7日(日)

- ウララ「舞動の祭典」
【15:00~21:00】

一緒に写真を撮ろうよ!

6 霞ヶ浦沖

8月7日(日)

- 観光帆曳船: 4艘曳き
(土浦・かすみがうら市合同操業)
【13:00~16:00】

各会場

8月6日(土)、7日(日)

- キララちゃんとおちまる君
【15:00~20:00】



期間中装飾

- 七夕飾り装飾…大会本部、中城通り、本町通り
- 行灯装飾…中城通り、本町通り、モール505
- 各商店会独自の装飾

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5
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

介護慰労金の申請は
8月31日までに家族を自宅で常時介護して
いる方に、慰労金(10万円)を
支給します。対象者/次のすべてに該当す
る方

●市内に居住している方

●市民税非課税世帯の方

●平成22年8月1日から23年

7月31日までに、介護保険の

サービスを利用していない同

居の家族(介護保険の要介護

認定で要介護4以上またはそ

れに相当する方)を介護して

いた方

※通算7日間までのシヨート
ステイの利用は除く

申請期間/8月1日(月)~31日

※申込方法など、詳しくはお

問い合わせください。

☎高齡福祉課(☎内線247

7)

平成24年成人式

とき/平成24年1月8日(日)

午後1時30分から

ところ/市民会館

対象者/平成3年4月2日~

4年4月1日生まれの方

※住民登録をしていなくても

式典に参加できます。

☎高齡福祉課(☎826・34

55)

金婚をたたえる集い

とき/10月14日(金)

●受け付け・記念撮影:午前
9時~10時

※夫婦ごとの写真撮影です。

●式典・祝宴:午前10時30分

~午後1時

ところ/ホテルマロウド筑波

(城北町2・24)

内容/祝状贈呈、会食、ア

トラクション

対象者/市内に居住し、今年

の12月31日までに結婚生活50

周年(昭和37年に結婚)を迎え

る夫婦、および既に該当して

いる方で集いに参加されたこ

とのない夫婦

申込方法/8月19日(金)までに

はがき(住所、夫婦の氏名、

生年月日、結婚年月日、電話

番号を記入)または電話で

※申し込みをいただいた方に

は、9月中旬に案内状を送付し

ますので、同封のはがきで出

欠の報告をお願いします。

☎高齡福祉課(☎内線23

72)

男女共同参画
推進委員会

とき/7月20日(水) 午後1

時30分から

ところ/男女共同参画セン

ター研修室

内容/男女共同参画の推進

に係る条例の制定など

傍聴者定員/10人(先着順)

傍聴手続/当日会場で(午後

1時から1時30分まで)

男女共同参画課(☎827・

1107)

生垣設置補助制度を
ご利用ください

生垣の設置費用の一部を補

助しています。東日本大震災

で被害を受けた方も、利用で

きます。

対象者/新たに生垣を設置す

る方、既存のブロック塀を撤

去して生垣に改造する方

補助額/設置に必要な費用の

2分の1(1mあたり500

0円まで。限度額15万円)

※補助金を申請される方は、

事前に必ずお問い合わせくだ

さい。

☎公園街路課(☎内線225

8、2423)

陸上自衛隊の
夜間飛行訓練

とき/8月2日(火)~4日

(水)、9日(火)~11日(木)、23日(火)

~25日(木) 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)

震災後、店舗の修繕・改修はお済みですか?

- ・どこに頼めば直してくれるの?
- ・どう直せばいいの?
- ・今後の地震に備えたい...

震災後の修繕・リフォーム工事、お任せ下さい!
不安な点などお気軽にお問い合わせ下さい。
もちろん新規オープンまでの設計・施工もトータル
サポートいたします。

小店建築

しょうてんけんちく

株式会社エース企画工房

Tel:029-804-3055

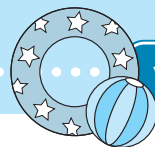
http://www.es-kikaku.jp

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)

日替わりカロリー、彩り弁当 1食740円おかずのみ

各種イベント等、ご予算に合わせてお作り致します
冷やしうどん、そば、始めました。525円からご注文は前日の18時までにお願いいたします。
市内で一部、配達出来ない所がございます。

電話029-826-0503(日曜、祭日定休)



休日納税・休日納税相談

とき／7月31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持参してください。

問納税課(☎内線2233)

乳児用ベビーシートを貸し出します

とき／8月21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(フリーニング代ほか)

申込資格／市内に居住するお

おむね1歳児まで(体重10kg

未満、身長75cm以下)の保護

者または9月末日までに出産

予定の方

申込方法／電話で

申込期間／8月15日(月)、16日

(☎) 午前9時～午後5時

※貸出当日、運転免許証の写しを持参してください。
問生活安全課(☎内線2298)

子育て支援ガイドブック

市では、子育てに関する情報などを掲載する「子育て支援ガイドブック」を民間事業者の(株)サイネックスと協働で発行します。

配布対象／子育て家庭など

配布時期／10月(予定)

発行部数／1万5000部

☎ガイドブックに掲載する広告主募集

募集締切／7月30日(土)

掲載場所／ガイドブック下段

※掲載料など広告に関するこ

とは、(株)サイネックス(☎8

23・2388)までお問い合わせ

合わせください。

◎同社の社員が市内の商店や

事業所を訪問することがあり

ます。

問こども福祉課(☎内線2304)

8月の無料年金相談

☐常陽銀行土浦支店：8月10日(水) 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)：8月13日(土) 午前10時～午後4時(☎82・3216 土浦支店)

☐常陽銀行荒川沖支店：8月3日(水) 午前10時～午後3時

(☎841・1123)

☐筑波銀行本店：毎週水・木曜日 午前9時～午後3時

(☎0120・67774)

☐筑波銀行すまいるプラザ土浦：8月13日(土) 午前10時～午後4時(☎0120・218124)

☐筑波銀行土浦北支店：8月8日(月) 午前9時～午後3時

(☎824・6811)

☐JA土浦本店：8月7日(日) 午前9時～午後3時(☎82・0537)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

問い合わせください。

☐東日本大震災により仕事中、通勤中に被災された労働者やそのご遺族の皆さんへ

震災によるケガ、死亡に関する労災保険給付の請求、相談は、全国の労働基準監督署で受け付けます。

※詳しくは、お問い合わせください。

☐茨城県労働局労災補償課(☎029・224・6217)

労災保険給付の請求・相談

☐東日本大震災により仕事中、通勤中に被災された労働者やそのご遺族の皆さんへ

震災によるケガ、死亡に関する労災保険給付の請求、相談は、全国の労働基準監督署で受け付けます。

※詳しくは、お問い合わせください。

☐茨城県労働局労災補償課(☎029・224・6217)

借金を返すために借金を重ねていませんか。返済でお困りの方はお電話ください。

とき／毎週月・金曜日 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分(祝日を除く)

問水戸財務事務所(☎029・221・3190)

茨城県労働局労災補償課(☎029・224・6217)

多重債務無料相談

借金を返すために借金を重ねていませんか。返済でお困りの方はお電話ください。

とき／毎週月・金曜日 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分(祝日を除く)

問水戸財務事務所(☎029・221・3190)

茨城県弁護士会 無料相談

◎震災でお困りの方へ

無料電話相談

とき／毎週月・金曜日 午後1時～4時(祝日を除く)

電話番号／029・222・7072、029・222・7073、029・222・7073

無料面談相談

とき／毎週木曜日 午前10時～正午、午後1時～4時、午後6時～8時

ところ／茨城県弁護士会土浦支部(中央一丁目13・3 大

国電城公園ハイツ304

☎875・3349)

申込方法／土浦支部へ電話で

問茨城県弁護士会(☎029・221・3501)

教育ローン★自動車ローン

JA土浦特別金利キャンペーン!

キャンペーン期間 23年9月30日まで

※各種ローンについては窓口までお気軽にご相談下さい。

変動金利

年利 2.4%

さらにJAカードにご加入いただくと! 0.5%引き下げ

年利 1.9%

JA土浦金融部融資課
JA土浦ローンセンター

土浦市田中1丁目1番4号
土浦市木田余3119番地の3

Tel 822-0537
Tel 823-2118

★JTB再旅行キャンペーン★



2011年7月15日～2011年9月25日に関東近郊エースJTB宿泊商品ご購入のお客様に、もれなく旅行代金の最大3%相当の再旅行クーポンを差し上げます。

詳しくは当店にお問い合わせ下さい。

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

ひきこもり・不登校の親の会

話をすれば、心が軽くなるかも。「スマイルアップ元気会」に参加してみませんか。
とき／毎月第2火曜日 午後1時30分～4時
ところ／土浦保健所(下高津二丁目7-46)

申込方法／電話、ファクスまたはメールで
申込方法／電話、ファクスまたはメールで

申請 土浦保健所(☎821・5516) FAX 826・5961
✉ tsuchiho5@pref.ibaraki.lg.jp

土浦市体育協会水泳部からのお知らせ

□第47回市民水泳大会

とき／8月21日(日) 午前9時から(小雨決行)
ところ／土浦一中プール
対象者／市内に居住または通勤・通学している方
※競技種目、参加料など、詳しくはお問い合わせください。

□水球教室

とき／8月8日(月)～10日(水) 午後1時～3時
ところ／土浦二高プール
定員／50人(先着順)
対象者／25m以上泳げる小学4年生～中学生

◎共通

申込締切／7月31日(日)

申込方法／武道館にある申込書に必要事項を記入し、直接

申請 土浦市体育協会水泳部(市民水泳大会：☎823・5050 鈴木、水球教室：☎824・2111 川又)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

とき／8月3日(水) 午後2時から

ところ／霞ヶ浦医療センター 地域医療研究センター(下高津二丁目7-14)

内容／臨床検査について 霞ヶ浦医療センター(☎822・5050)



ネイチャーセンター 夏休み企画

□観て触れて楽しもう「両生は虫類への扉」

とき／7月23日(土)～8月31日(水) 午前9時～午後4時30分(月曜日は除く)

□水郷公園ウォークラリー
とき／7月23日(土)～8月31日(水)

日(水) 午前9時～午後3時30分(月曜日は除く)

参加料／100円(参加賞込)

□ペットボトルロケットをつくろう
とき／8月7日(日) 午前9時30分～正午

対象者／小学3～6年生とその保護者
ところ／水郷体育館会議室 定員／10人(先着順)

参加料／500円
申込方法／電話で
申込締切／8月5日(金)

申請 ネイチャーセンター(☎826・4826)

オストミー講習会

人工肛門、人工ぼうこうの方の勉強会です。

とき／8月7日(日) 午前10時30分～午後3時
ところ／牛久市中央生涯学習センター(牛久市柏田1606-1)

会費／1000円(昼食代含む)

内容／災害への備え、災害時の装具の調達、専用トイレの使い方、入浴方法など

申込方法／電話で
申込締切／7月31日(日)
申請 日本オストミー協会茨城

県支部(☎0297・62・7463 山之内)

霞ヶ浦駐屯地 納涼大会

とき／8月3日(水) 午後6時～9時(開場は午後5時から。雨天のときは4日(木)に順延)

ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地飛行場地区(阿見町阿見原)

内容／野外交渉、盆踊り、打ち上げ花火など
※詳しくは、ホームページ(<http://www.mod.go.jp/gsf/ee/eadep/index.html>)をご覧ください。

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地(☎842・1211 内線2218)

原爆と人間展

とき／8月7日(日) 午前10時30分～午後3時30分
ところ／県南生涯学習センター(ウラビビル 6階)

内容／映画「はだしのゲン」「千羽鶴」、紙芝居など

●同時開催「原爆パネル展」
とき／8月2日(火)～9日(水)
岡原爆と人間展実行委員会(☎823・7930 高橋)



碓氷峠鉄道文化むら ワンデーパック

～鉄道に子供の夢を乗せて遊ぶ！夏休みのご旅行はコレで決まり！～

■土浦駅発着の旅代金：おとな(こども)1名
9,700円(5,400円)



〇〇〇 追加代金でSLの利用ができます 〇〇〇

SL運転日は、片道：おとな510円、こども250円増でSL等(快速指定席)もご利用できます。

■出発日：2011年7月1日(金)～9月30日(金)

■食事：昼食(釜めし)付 ※出発除外日：8月を除く毎週火曜日

■文化むら営業時間／9:00～17:00 ※入園は閉園時間の30分前まで

お申込み・お問い合わせはびゅうプラザ土浦駅まで ☎(029)824-8390

びゅうプラザご利用のお客さまはベルチ土浦駐車場をご利用ください。営業時間／平日(月～金)11:00～19:00 土・日・祝日 10:00～17:00

JR東日本旅客鉄道株式会社

平成23年度 自衛官採用試験

●航空学生(海・空)

とき／9月23日(金)

受験資格／平成24年4月1日現在、21歳未満の高卒者(見込みを含む)

●一般曹候補生(陸・海・空)

とき／9月17日(土)

受験資格／平成24年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方
●自衛官候補生(陸・海・空)
とき／

女性：9月25日(日)～28日(水)

男性：年間を通じて受け付け。試験日はその際に通知

受験資格／平成24年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方

●共通

願書受付期間／8月1日(月)～9月9日(金)

岡自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所(☎821・6986)

霞ヶ浦のプランクトン顕微鏡観察会

プランクトンを採集して顕微鏡で観察し、食物連鎖の仕組みを学びます。

とき／8月6日(土) 午前10時～正午

ところ／霞ヶ浦市民協会 研

研究室(川口ラクスマリナ内) 申込方法／電話で
申問 霞ヶ浦市民協会(☎835・2252)

危険物取扱者試験

とき／10月2日(日) 午前9時30分から(午前9時集合)

ところ／つくば国際短期大学(真鍋六丁目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県支部(〒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のホームページ(<http://www.shobo-shiken.or.jp>)から

申込締切／郵送：8月10日(水)

(当日消印有効)、電子申請：8月7日(日)

□試験準備講習会(乙種第4類)

とき／9月1日(木)、2日(金)

午前9時30分～午後4時30分

ところ／フワヒル土浦

受講料／1万3000円(危険物安全協会会員は1万円)

申込方法／所定の申込書を県

危険物安全協会連合会(〒310・0852 水戸市笠

原町978・25)へ郵送または同連合会のホームページ(<http://www.ibakiren.or.jp>)から

申込締切／8月25日(木)(必着) 岡消防本部予防課(☎821・5967)

講座・講演会

小学生の料理講習会

とき・ところ／

7月25日(月)：四中地区公民館

7月28日(木)：六中地区公民館

参加料／各500円

持参するもの／エプロン、三角巾、ふきん、タオル、筆記用具

※詳しくは、お問い合わせください。

岡土浦友の会(☎824・8665 目次)

親子で社会科見学

親子で社会科見学

とき／8月24日(水) 午前9時30分～午後2時30分

集合場所／市役所新治庁舎

内容／JA土浦れんこんセンター、霞ヶ浦環境科学

センター、柴沼醤油(株)醸造工場の見学

対象者／市内に居住する小学生とその保護者(2人1組) 定員／18組(先着順)

参加料／1組3000円(保険代)

申込方法／電話で

申込期間／7月25日(月)～8月12日(金)

※昼食、飲み物は各自持参

申問 消費生活センター(☎823・3928)

筑波山アカデミー

とき・内容／

8月18日(木)：筑波山の昆虫

9月15日(木)：筑波山の植物

10月13日(木)：筑波山の地質

※いずれも午前10時20分集合

集合場所／筑波山ケーブルカー筑波山頂駅

対象者／筑波山の自然環境と保全に関心のある方

定員／各回30人(先着順)

複数回の参加も可

持参するもの／筆記用具、昼食、飲み物、雨具、野外観察に適した服装

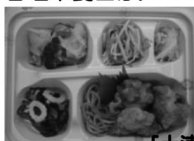
申込方法／電話で

申込締切／各回の前日まで

申問 県環境政策課(☎029・301・2946)

ご高齢者のお食事に、お悩みではありませんか？

管理栄養士がメニュー作成し、栄養バランスのとれたお弁当です。



- 安否確認 OK
- 刻み・お粥 無料
- 年中無休
- 1食¥525から
- 前日夕方5時まで注文
- 1日1食からお届けOK!

「土浦市・阿見町指定配食業者」です。牛久エリアも配達中

※まずは無料試食をお試ください！ ぜひお電話ください。

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/123t>

029-835-4630

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。※阿見・牛久・つくばも訪問いたします。

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

営業日：月～土(9時～18時)

【TEL】

0120-331-577 (小野)

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です

電気は
正しく安全に
使いましょう!

ほくは
安全エレちゃん

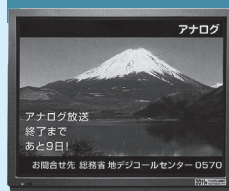
KDH 関東電気保安協会

プラグはよく手を拭いてから扱い、
こまめに抜くようにしましょう!

<http://www.kdh.or.jp/>

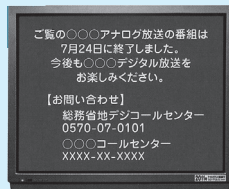
アナログテレビ放送は
7月24日に終了します
地デジ受信の
準備をお急ぎください

7月1日以降



通常番組の画面上に終了日までのカウントダウンなどが表示されます。また、定期的に、全画面スーパーなどのお知らせ画面が短時間挿入されます。

7月24日正午以降



7月24日(日)正午からブルーバックのお知らせ画面が表示され、24時までに停波します。

停波後



停波したあとは、何も画面に映りません。



問 茨城地デジコールセンター(☎029-303-2601)
全国地デジコールセンター(☎0570-07-0101)
※IP電話などは、☎03-4334-1111へ

操業のご案内

7月21日(木)～10月16日(日)
毎週土・日曜日、祝日
(7月21日は特別運航)
午後1時～3時

遊覧船乗船場所／土浦港内各乗り場(川口二丁目)
遊覧船乗船時刻・料金／

- ラクスマリーナ…午後1時30分(約30分間)
大人1500円・小人750円
- 常陽観光……………午後1時25分(約50分間)
大人1680円・小人840円

※天候などにより中止になるときもありますので、お問い合わせください。

問 土浦市観光案内所(☎821-4166)
土浦市観光協会(☎824-2810)
市商工観光課(☎826-1111 内線7605)

観光帆曳船



健康増進課からのお知らせ

□平成23年度運動普及推進員養成講習会

と き	対象者
1 9月27日(火)	市内に居住している68歳以下の方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方
2 10月6日(木)	
3 10月18日(火)	
4 11月14日(月)	
5 11月22日(火)	健康に興味のある方、運動をはじめたい方や運動を続けたい方、ぜひご参加ください。
6 12月7日(水)	
7 平成24年1月13日(金)	
8 1月26日(木)	

ところ／土浦保健センター

定 員／20人(先着順)

申込方法／電話で

申込期間／8月1日(月)から



※各講習会とも、詳しくはお問い合わせください。

申問 健康増進課(☎826-3471)

□平成23年度食生活改善推進員養成講習会

と き	対象者
1 9月1日(木)	市内に居住している女性で、講習会修了後はボランティア活動に参加できる方
2 9月22日(木)	
3 10月12日(水)	
4 11月9日(水)	
5 11月29日(火)	健康や食に興味のある方、料理が好きな方・苦手な方、ぜひご参加ください。
6 平成24年1月19日(木)	
7 2月23日(木)	

時 間／午前9時30分～午後3時

(初回は、午後0時30分まで)

ところ／土浦保健センター

定 員／30人(先着順)

申込方法／電話で

申込期間／7月20日(水)から



東日本大震災復興祈願

第80回記念土浦全国花火競技大会

10月1日(土)に開催を予定している「第80回記念土浦全国花火競技大会」の枚数席券を販売します。

●枚数席の種類

全マス(約1.7m×約1.7m、6人まで)…1万9000円 ★

半マス(約1.7m×約0.85m、3人まで)………9500円

□抽選販売(全マス、半マス販売)

購入できる枚数席券数／1人1枚まで

申込方法／ローソンチケットへ電話またはインターネットで(申込規制あり)

★電話申し込みのとき

電話番号／☎0570-084-779(音声ガイダンス、1つの電話番号につき1回限り。当選確認も同じ番号)

支払方法／当選確認後、ゆうちょ銀行で振り込み(払込手数料が別途かかります)

支払期限／8月15日(月) ゆうちょ銀行の営業時間内

★インターネット申込のとき

アドレス／<http://l-tike.com/tsuchiura-hanabi>

支払方法／クレジット決済

◎共 通

申込受付期間／8月3日(水) 正午から

8月7日(日) 午後11時まで

当選確認期間／8月11日(木) 午後6時から

8月14日(日) 午後11時まで

チケット配送／9月下旬ごろ配送予定

※配送は、宅配便のみとなります。(送料600円)

ローソンチケットの問い合わせ／☎0570-000-777

(オペレータ対応は午前10時から午後8時まで)

□窓口販売(全マスのみ販売)

と き／9月1日(木) 午前8時30分から販売開始

ところ／水郷体育館(大岩田1051)

購入できる枚数席券数／1人2枚まで

販売方法／先着順

※事前の体育館解放は行いません。

また、場所取り、割り込みなどは禁止です。(グループで購入するときも全員で並んでください)



☎ 商工観光課(☎826-1111 内線7605)

平成22年度ごみの量のお知らせ

引き続きごみの減量にご協力ください

現在、土浦区域のごみは市内にある土浦市清掃センターで、新治区域のごみは新治地方広域事務組合環境クリーンセンターで処理をしています。市では、ごみ減量化や資源リサイクルなどさまざまな取り組みを推進し、年々ごみの量は減少しています。

私たちが生活を営む中で必ず排出される「ごみ」。上手に減らして環境に優しいまちをめざしましょう。

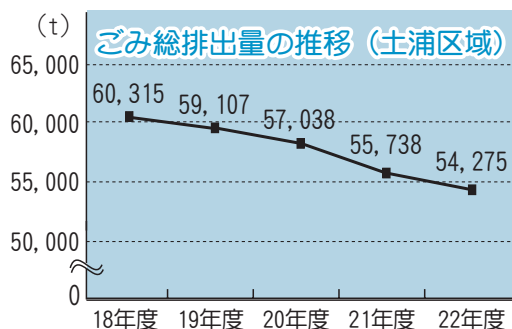
☎ 環境衛生課リサイクル推進係 ☎826-1111 内線2492、2474

土浦区域(平成22年度)

ごみ総排出量	家庭から出るごみの量					事業所から出る ごみの量
	燃やせるごみ	燃やせないごみ	粗大ごみ	資源物	計	
54,275 t	31,212t	2,752t	287t	2,183t	36,434t	17,841t
	1人1日 あたり 631g	1人1日 あたり 56g	1人1日 あたり 6g	1人1日 あたり 44g	1人1日 あたり 737g	1事業所 1日あたり 8kg

※ごみ総排出量＝家庭から出るごみと事業所から出るごみの計(資源は含みますが廃品回収分は除きます)

※平成22年10月1日現在の常住人口 135,437人、平成18年10月1日現在の事業所企業統計調査 6,263事業所



◎土浦区域のごみ総排出量は、緩やかな減少傾向にあります。

家庭系ごみの推移

(単位：t)

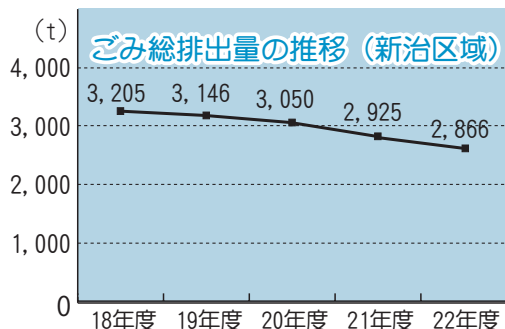
	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
燃やせるごみ	33,540	32,726	32,372	31,880	31,212
燃やせないごみ	2,889	2,703	2,537	2,524	2,752
粗大ごみ	323	327	288	286	287
資源物	2,395	2,359	2,236	2,235	2,183
計	39,147	38,115	37,433	36,925	36,434

◎家庭から出るごみ量の推移を見ると、緩やかに減少していますが、1人あたりに換算すると年間約270kgにもなります。家庭から出るごみの約8割は燃やせるごみです。

新治区域(平成22年度)

ごみ総排出量	家庭から出るごみの量					事業所から出る ごみの量
	燃やせるごみ	不燃ごみ・カン	粗大ごみ	資源物	計	
2,866 t	1,728t	115t	84t	178t	2,105t	761t
	1人1日 あたり 542g	1人1日 あたり 36g	1人1日 あたり 26g	1人1日 あたり 56g	1人1日 あたり 660g	1事業所 1日あたり 5kg

※平成22年10月1日現在の常住人口 8,737人、平成18年10月1日現在の事業所企業統計調査 406事業所



◎新治区域のごみ総排出量は、緩やかな減少傾向にあります。

家庭系ごみの推移

(単位：t)

	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
燃やせるごみ	1,924	1,822	1,832	1,776	1,728
不燃ごみ・カン	131	129	122	122	115
粗大ごみ	154	143	91	88	84
資源物	200	185	168	161	178
計	2,409	2,279	2,213	2,147	2,105

◎家庭から出るごみ量の推移を見ると、緩やかに減少していますが、1人あたりに換算すると年間約240kgにもなります。

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して暮らせるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する総合相談機関です。保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門職員が連携して対応します。

□開設日時／月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
※緊急のときは、時間外でも電話で対応しています。

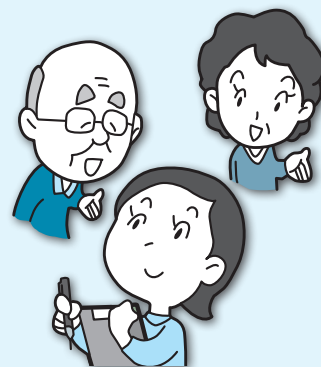
□対象者／高齢者とその家族

□利用方法／市内には、次の2つの地域包括支援センターがあります。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお電話ください。直接お越しただいての相談や、ご自宅への訪問による相談もお受けします。

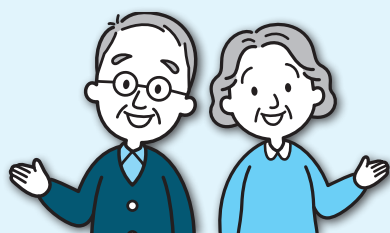
地 区	名 称	電話番号	住 所
三中地区 四中地区 六中地区	土浦市地域包括支援センター	☎826-1111 (内線 2500)	下高津一丁目20 - 35 (市役所本庁舎内)
一中地区 二中地区 五中地区 都和中地区 新治中地区	土浦市社会福祉協議会 地域包括支援センター うらら	☎824-0332	大和町9 - 2 ウララ2 4階

こんなご相談に
お答えします

- ◎介護保険や福祉サービスを利用したい。
- ◎認知症について相談したい。
- ◎近所に気になる高齢者がいる。
- ◎立ち上がるのがつらい…



在宅介護支援センター



在宅介護支援センターは、地域包括支援センターの身近な地域の相談窓口です。電話や訪問による相談に対応して、地域包括支援センターと連携し高齢者のみなさんの支援を行います。

□開設日時／月～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
※緊急のときは、時間外でも電話で対応しています。

□対象者／高齢者とその家族

地 区	在宅介護支援センター	電話番号	住 所
一中地区 (※)	たきの 園	☎821-3332	穴塚1935
	協 同 病 院	☎824-3106	真鍋新町2 - 19
二中地区	せい 霞 園	☎822-5009	東若松町3379
三中地区	も り の 家	☎841-6055	北荒川沖町8 - 1
四中地区	ひ 飛 羽 ノ 園	☎826-3822	小松三丁目18-18
五中地区	さ く ら	☎833-1025	神立町444 - 2
六中地区	や す ら ぎ の 園	☎835-3135	小岩田西二丁目1 - 49
都和中地区	は な の え ん	☎830-0511	栗野町1852 - 1
新治中地区	いこ 憩 い の 里	☎829-3033	高岡2315

※一中地区は、お住まいの地域により担当の在宅介護支援センターが分かります。

滝の園	大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中一～三丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町一・二・四丁目
協同病院	中央一・二丁目、東崎町、城北町、川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目、有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・二丁目

個人情報などの秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。☎ 高齢福祉課(☎826-1111 内線2500)

●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・その他
★園庭開放(桜川保育所の庭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(月) 午前9時30分～11時30分	未就園児親子 20組(先着順)	7月20日(水) 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」	19日(金) 午前9時30分～11時30分	4～12か月児親子 15組(先着順)	7月20日(水) 午前 9時30分から電話で
★交流保育 ※着替え(水着)、帽子、タオルを持参			
地域子育て支援センター 「さくらんぼ」	4日(木) 午前10時～11時30分 水あそびを楽しもう!	4～12か月児親子 20組(先着順)	7月20日(水) 午前 9時30分から電話で

白鳥保育園

☎831-2590

①園庭開放(雨天中止)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
—	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

②親子クラブ

4日(木)、11日(木)…水遊び
18日(木)…作って遊ぼう
25日(木)…クレパスで遊ぼう

時 間／

①…午前8時30分～午後0時30分
②…午前9時30分～11時30分

対象者／未就園児親子

定 員／各20組(先着順)

持参するもの／①…タオル

②…上靴、ビニール袋

申込方法／前日までに電話で

ありんくらぶ

土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463

①お部屋・園庭開放

月	火	水	木	金
1	—	3	4	5
8	—	10	11	12
15	—	17	18	19
22	—	24	25	26
29	—	31		

②イベント

2日(火)…色みず遊び
9日(火)…新聞紙遊び
23日(火)…体操教室
30日(火)…作って遊ぼう

時 間／①…午前10時～午後3時

②…午前10時～正午

対象者／未就園児親子

定 員／各20組(先着順)

持参するもの／タオル

※23日は、運動のできる服装で参加

申込方法／前日までに電話で

ひまわり

めぐみ保育園内 ☎841-2838

①お部屋開放…毎週月～金曜日

②遊びの広場～水遊び～

3日(水)、8日(月)、22日(月)、31日(水)

③キッズ広場～公園で遊ぼう～

2日(火)、23日(火)…水郷公園
9日(火)、30日(火)…乙戸沼公園

④子育て広場～作って遊ぼう!水遊びグッズ～

4日(木)、11日(木)…旧めぐみ支援センター
25日(木)…六中地区公民館

⑤食事体験(定員は各5組。先着順)

5日(金)、24日(水)

⑥赤ちゃん広場

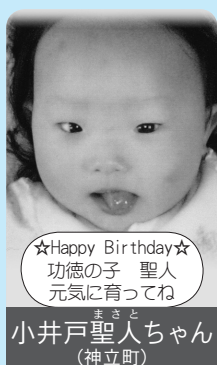
19日(金)

時 間／①、⑥…午前9時30分～正午、
午後1時30分～4時

②、③、④、⑤…午前10時～11時30分

申込方法／前日までに電話で

※対象者など、詳しくはお問い合わせください。



★Happy Birthday★
功徳の子 聖人
元気に育ってね

小井戸聖人ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう!
きょうだい仲良く
元気に育ってね

大島百々香ちゃん
(東崎町)



凛◎1歳オメデト
明るく元気な
女の子になってね

大木凜音ちゃん
(中貫)



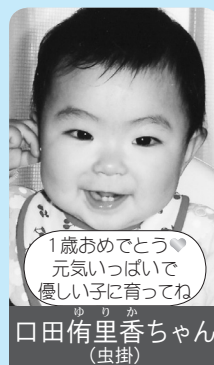
1歳おめでとう
元気にすくすく育ってね

榊 眞理ちゃん
(中高津三丁目)



★1歳おめでとう★
仁也兄ちゃんと仲良く
明るく元気に育ってね◎

若山理愛ちゃん
(田中三丁目)



1歳おめでとう
元気いっぱい
優しい子に育ってね

口田侑里香ちゃん
(虫掛)



わが家のアイドル
1歳おめでとう!

古垣黎奈ちゃん
(鳥山五丁目)



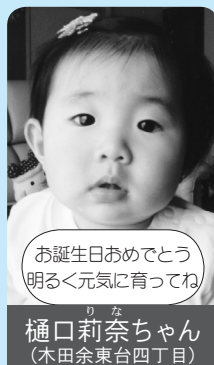
だいちゃん
1歳おめでとう
その笑顔でみんなを
幸せにさせてね

渡邊大也ちゃん
(下高津三丁目)



★1歳おめでとう★
これからも
明るく元気に育ってね

藤田颯介ちゃん
(神立町)



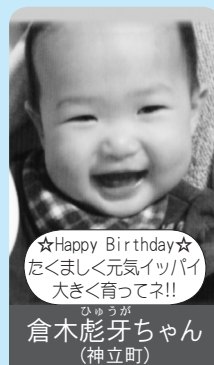
お誕生日おめでとう
明るく元気に育ってね

樋口莉奈ちゃん
(木田余東台四丁目)



わが家の王子
これからも
元気に育ってね

市川龍之介ちゃん
(永国)



★Happy Birthday★
たくましく元気イッパイ
大きく育ってね!!

倉木彪牙ちゃん
(神立町)

8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。
暑いので、飲み物や帽子などを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・その他
★保育所であそぼう！ ※東崎保育所は、着替え(水着)、タオルを持参			
東崎保育所 (☎821-2807)	3日(水) 午前9時30分～11時30分 水あそび ※雨天中止(当日の午前8時30分に決定)	未就園児親子 10組(先着順)	7月20日(水) 午前 9時30分から電話で
高岡保育園 (☎862-2600)	6日(土) 午後5時30分～7時30分 夕涼み会 ※雨天のときは商品交換のみ	未就園児親子 10組(先着順)	随時電話で

●児童館

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・その他
都和児童館 (☎832-3112)	2日(火) 午前10時～11時30分 おもしろ理科教室「日常生活と放射線」	小・中学生 25人(先着順)	7月27日(水)までに 電話または直接
	5日(金) 午前11時～11時45分 親子リトミック	未就園児親子 15組(先着順)	事前に電話または直接
ポプラ児童館 (☎841-3212)	2日(火)、23日(火) 午前9時30分～11時30分 夏休み課題 絵画教室	小学生 各10人(先着順)	事前に電話または直接
	22日(月) 午前9時30分～11時30分 夏休み課題 書道教室	小学生15人 (3年生以上。先着順)	
新治児童館 (☎862-4403)	2日(火) 午前10時30分～11時30分 おはなし会	乳幼児親子・小学生 定員なし	当日児童館へ直接
	18日(木) 午前10時30分～11時30分 アートバルーンであそぼう	乳幼児親子 20組(先着順)	事前に電話または直接



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ



9月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!

誕生日と住所、氏名(赤ちゃんと保護者)、電話番号を記入のうえ、
写真と一言(20文字程度)を添えて7月29日(金)までに広報広聴課へ。
9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。



りあび 1歳おめでとう
元気にすくすく
大きくなってね!!
蔵洸りおなちゃん
(富士崎一丁目)



★1歳おめでとう★
いつも笑顔がありがとう
元気いっぱいになってね♪
パパママより
石濱輝虎ちゃん
(板谷四丁目)



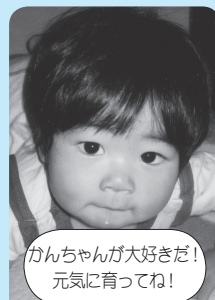
あおいが
生まれてきてくれて幸せです!
パパママより
石崎愛生ちゃん
(小岩田西一丁目)



お誕生日おめでとう
これからもたくさん
笑顔を見せてね
高野 彩ちゃん
(木田余東台五丁目)



元気に育って下さい
パパママさくら子より
松本幸太郎ちゃん
(右羽)



かんちゃんが大好きだ!
元気に育ってね!
磯山侃士ちゃん
(右羽)

体験レッスン！

ボディメイクヨガ

Body make yoga

カラダの内側・外側…

両側から美しくなりませんか？



と き／8月5日(金)、19日(金)

午後1時30分～2時30分

ところ／ワークヒル土浦

多目的ホール

対象者／一般男女

定 員／各40人(先着順)

受講料／各500円

申込方法／電話で

申 問 ワークヒル土浦(☎826-2622)

青木隆治

コンサートツアー2011

Lien



8月18日(木) チケット発売開始

※1人4枚まで

自身が作詞・作曲したオリジナル曲に加え、テレビでおなじみのモノマネとライブだけの新作モノマネも披露！この機会に、青木隆治のすべてをご覧ください。

と き／11月13日(日)

午後4時開演(開場は午後3時30分から)

ところ／市民会館大ホール

入場料／S席…4800円、A席…3800円

入場券発売所／市民会館ほか

※詳しくは、お問い合わせください。

問 市民会館(☎822-8891)

ワークヒル土浦

平成23年度第2回講座受講生募集

申込方法／①希望講座名、②住所、③氏名(ふりがな)、

④年齢、⑤電話番号を往復はがきに記入し郵送または、官製はがきを窓口へ持参

※親子講座はお子さんの名前(ふりがな)、年齢、性別も記入

申込締切／8月20日(土)(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)

◎はがき1枚につき1人1講座

◎受講料に保険料、教材費が含まれます。

申 問 ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)



講 座 名	対 象 者	曜 日	時 間	定 員	回 数	受 講 料	日 程
シェイプ & エアロ	一般男女	火	10:00～11:15	35人	12	6,000円	9/6～12/13
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	一般男女	火	13:30～14:45	35人	12	6,000円	9/6～12/13
コンシャスヨーガ	一般男女	火	15:45～17:00	30人	10	5,000円	9/6～11/29
ベーシックエアロ(火曜)	一般男女	火	19:00～20:15	35人	12	6,000円	9/6～12/13
ベーシックエアロ(水曜)	一般男女	水	9:45～11:00	35人	12	6,000円	9/7～11/30
ベビー & ママエアロ	3～10か月児とその親※1	水	11:30～12:30	30組(60人)	10	5,000円	9/7～11/9
陶芸教室(昼間コース)	一般男女	水	13:00～15:00	20人	10	7,000円	9/7～11/16
ピラティス & エアロ	一般男女	水	19:00～20:15	35人	12	6,000円	9/7～11/30
陶芸教室(夜間コース)	一般男女	木	18:30～20:30	20人	10	7,000円	9/8～11/17
親子リズムエアロⅠ	2・3歳児とその親	金	9:30～10:45	30組(60人)	10	5,000円	9/9～11/18
親子リズムエアロⅡ	1歳児とその親※2	金	11:00～12:15	30組(60人)	10	5,000円	9/9～11/18
ボディメイクヨガ	一般男女	金	13:30～14:30	35人	12	6,000円	9/9～12/2
いきいきチビっ子体育	4～7歳児	金	16:30～17:30	15人	10	10,000円	9/9～11/18
リズム&リフレッシュ体操	一般男女	金	19:00～20:15	35人	12	6,000円	9/9～12/2

※1 首がすわっているお子さんが対象

※2 歩行可能なお子さんが対象

8月 としょかん

問 市立図書館 ☎823-4646 HP <http://www.t-lib.jp/>

夏休み宿題応援講座

- 買い物ゲームでリサイクルを学ぼう
7月28日(木) 午後2時から
- めざせ! 霞ヶ浦の達人
8月3日(水)
午前10時30分から(小学1～3年生向け)
午後1時30分から(小学4～6年生向け)
- 土浦の歴史ー人物編
8月5日(金) 午後2時から
- 大好き! 土浦のまつり
8月10日(水) 午前10時30分から
※すべて事前予約が必要です。

郵送貸出サービス

重度視覚障害者の方を対象に、図書館資料を無料で郵送貸しします。

対象/土浦市に住民登録があり、第1・2級の視覚障害者手帳をお持ちの方

郵送できる資料/点字図書、録音図書

◎点字図書リスト(点字版、CD-ROM版、デジ版)をご用意しています。また、当館にない資料でも、他の図書館から借り受けるなど、できるかぎり対応しますのでお気軽にお問い合わせください。



8 図書館カレンダー						
2011.AUGUST						
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)

おはなし会(幼児～小学生向け)

- おはなし会
8月14日(日) 午後1時30分から
8月28日(日) 午後2時から
 - 夏休みのおはなし会
8月24日(水) 午前11時から
- ※日時は変更になる場合があります。
ご確認のうえ、ご来館ください。



今月の展示棚

テーマ: 日本の鉄道

日本の津々浦々に張りめぐらされている鉄道。「撮り鉄」「乗り鉄」などという言葉が生まれるほど、鉄道には数多くの愛好者がいます。新幹線から地方を走る鉄道、廃線となった路線、個性的な駅などの本を集めました。鉄道の魅力を感じてみませんか。



No.1 先月のNo.1

心を整える 長谷部誠/著

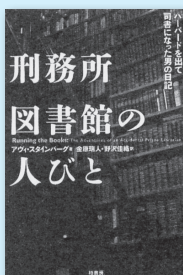


心は鍛えるものではなく、整えるもの。安定した心を備えることが、常に力と結果を出せる秘訣だ…。誰もが実践できるメンタル術を、プロサッカー選手がつづります。

今月のおすすめ本

刑務所図書館の人びと

(ルポルタージュ)



ハーバード大学を出たけれど、進むべき方向を見失っていたアヴィ。偶然手にした求人広告を見て、刑務所で働くことに。犯罪者といっても、人間味あふれる彼らに、しだいに心を動かされていく…。著者の経験をリアルにユーモラスに綴ります。

(アヴィ・スタインバーグ/著)

積極的その日暮らし

(エッセイ)



明日より今日が大事。その日暮らしを積極的に楽しみたい。母を失った日々を深く生きながら、喜びも悲しみも積極的に引き受けて暮らす作家の人生観がまるごとつまったエッセイ集です。『朝日新聞』連載を単行本化。

(落合恵子/著)

こどもの本



□ごちそうだよ! ねずみくん

なかえよしを/作 上野紀子/絵

□おもいのどっち?

あきやまただし/作

□土の色って、どんな色?

栗田宏一/著

□みんなかわいい

内田麟太郎/文 梅田俊作/絵

□ハムマスク

宇都木美帆/作

□おばけのうちゅうりょうこ

ジャック・デュケノワ/作

□みんなでせんたく

フレデリック・ステール/作

8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	16日(火)	13:00～16:00 (予約時間10:00～14:00)	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
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	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	17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) ※予約制
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)
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	8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	19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
	22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 (ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	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
	13日(土)	10:00～15:00		
法律相談	25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	12日(金)・26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)	12日(金)・26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)	18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

知っておこう!中学生・高校生の消費者トラブル 消費生活センターから ～夏休みをより楽しくするために～

問 ☎823-3928

待ちに待った夏休み…トラブルに巻き込まれないために、契約当事者が中学生、高校生の相談事例を紹介します。

◆ アダルト情報サイト

携帯電話でアニメの画像をクリックしたところ、アダルトサイトにつながった。何回か‘はい’とクリックした後、請求画面が表示された。有料だと思わなかったのに、慌てて解約のメールを送ったが、清算しなければ退会できないと言われた。

◆ 出会い系サイト

息子が携帯電話で無料着メロサイトに登録後、出会い系サイトからメールが届くようになった。

◆ 携帯電話サービス

携帯電話を購入する時、使い過ぎを防ぐため、上限額を月額5千円に設定したのに高額な請求がきた。パソコン向けサイトを利用したためだと言われた。

◆ オンラインゲーム

無料のオンラインゲームをする時に、アイテム(武器)を買うため、親に内緒でカード決済し、15万円利用した。

◆ コンサート

サイトで知り合った友人からコンサートのチケットを購入しようと代金を支払ったが、チケットが届かない。相手のメールアドレスしかわからない。

◆被害にあわないために…

パソコンや携帯電話の利用について家族間で話し合い、必要であれば携帯電話の料金プランを見直すことも大切です。困ったことがあったら、ひとりで対処しようとせずに、どのような経緯でトラブルになったか、消費生活センターに相談してください。



□ 8月のけんこう

腹部超音波・大腸がん検診

腹部超音波検診・大腸がん検診の予約を8月3日(水)から受け付けます。

申込方法／所定の「申込はがき」に必要事項を記入し、郵送(切手不要)。

※「申込はがき」は、8月3日(水)から土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館に設置します。

申込期間／8月3日(水)～24日(水)(当日消印有効)

※平成23年度総合健診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。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)」6ページをご覧ください。



日本脳炎定期予防接種

平成7年6月1日～19年4月1日生まれで、日本脳炎の接種(1期3回、2期1回)を受けていないお子さんは、特例により20歳未満の期間内に接種を受けることができるようになりました。

希望される方は、必ず母子健康手帳や予防接種手帳など接種の履歴が分かるものを持参し、協力医療機関でお受けください。

特に1期接種(3回)が未完了のお子さんは、早めに受けましょう。



献血のお知らせ

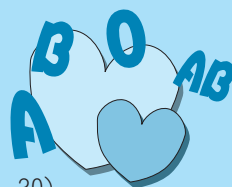
と き／8月19日(金)

午前9時30分～正午

午後1時～4時

ところ／ジョイフル本田

荒川沖店(北荒川沖町1-30)



問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

健康教室

めまい

土浦市医師会

久松建一(久松耳鼻咽喉科医院)

突然びっくりさせられる症状のひとつにめまいがありますが、これには様々な種類があります。人が立っているのは、眼から入る周囲の情報、耳の奥の三半規管と前庭(内耳)のセンサー、筋肉の深部知覚のセンサーからの情報が脳で統合され身体のバランスが保たれているからです。このバランスがくずれた時にめまいが起こります。

一番多いめまいは良性発作性頭位めまい症と呼ばれるもので、起き上がった時、寝たりする時に突然起こり、数秒でなくなります。メニエール病は内耳に起こる内リンパ水腫によるもので、繰り返す激しいめまい発作と徐々に進行する難聴が特徴です。突然に起こる難聴(突発性難聴)に伴うめまいもあります。これらは内耳のセンサーに問題が起こります。

不整脈や血圧の変動(起立性低血圧、高血圧、精神的ストレスなど)が原因のめまいもあります。椎骨脳基底動脈循環不全、脳出血、脳梗塞などが原因の脳の血流障害によるめまいもあります。首の骨の中を椎骨動脈が突き抜けて走り、さらに脳低動脈となります。首の骨が動脈を圧迫してめまいを起こすこともあります。血液が脳や内耳に充分行かなければ脳や内耳も充分に働き難い状態になります。

脳腫瘍による場合もあります。CTスキャンやMRI(聴神経腫瘍は造影剤を用いると数ミリの腫瘍も造影されます)で脳や血管の検査をします。首筋のこりもめまいを起こし、逆にめまいの起こっている人は首筋がこりやすい。低血圧や高血圧の人も首筋がこりやすい。これは深部知覚のセンサーの障害と考えれば理解しやすいでしょう。ぐるぐる回る回転性めまいの多くは耳からくるものです。ふらふらするめまいは、耳以外に原因がありそうです。

治療は、安静、原因に対する薬物療法がありますが、まず原因を見つけてから対策を考えます。一般に激しいめまいにも安定剤が有効です。吐き気には吐き気止め、首筋のこりには後頭神経ブロック(注射)、ビタミンEなどを用います。7%重曹水の静脈注射も即効性でよく用いられます。内耳も含めて脳循環を良くする薬剤も用います。頭蓋内に異常がなければ必要以上の心配は無用です。耳鼻咽喉科では、耳のさまざまな検査(聴力検査、平衡機能検査、眼振検査、重心動揺検査など)を行うことがあります。



■ 8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)	3日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9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)	2日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	4日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	11日(水)		つわぶき(☎831-4126)
	25日(水)		うらら(☎827-0050)
	26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23年4月生まれ)	10日(水)・11日(木)	13:00~13:50	土浦保健センター(☎826-3471)
10か月児育児相談 (平成22年10月生まれ)	1日~15日生まれ	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22年1月生まれ)	3日(水)・4日(木)	13:00~13:50	
3歳児健康診査(平成20年5月生まれ)	17日(水)・18日(木)	13:00~13:50	
母と子の歯科健康診査(平成21年5月生まれ・予約制)	5日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	8日(水)	
	7~11か月児	1日(水)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	2日(水)・9日(水)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	5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	4日(水)	13:00~13:30	土浦保健センター(☎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、祝日のみ)でも案内しています。

8月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴村医院 ☎821-0174 大 町	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
14日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大 町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	ウエハマ歯科医院 ☎862-5032 藤 沢
15日(月)	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢 辺
16日(火)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目
21日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	土浦港町クリニック ☎825-2200 港町三丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
28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	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ない)
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)

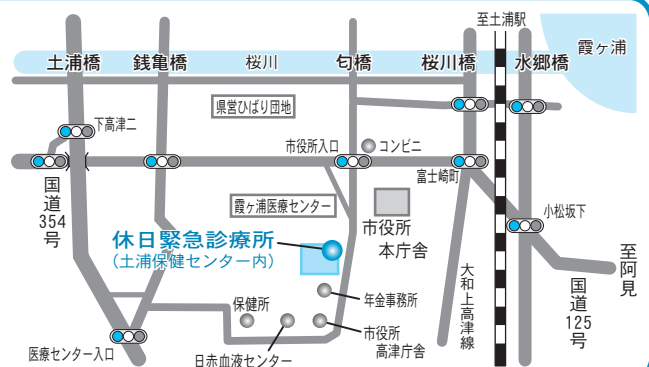
土浦市休日緊急診療所

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)

	時 間	木	金	土	日	祝	8/15 ~16
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	☺	☺	☺	☺	☺	☺

※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」8月上旬号は、8月2日(火)発行予定です。