

広報

TSUCHIURA PUBLIC RELATIONS

お知らせ版

12

December

2011 No.1065

平成23年12月15日発行

つちうら

日本陸上競技連盟公認 国際陸上競技連盟公認 国際パラリンピック委員会公認

KASUMIGAURA MARATHON



VOL.22

～自分を超えて～

とき／平成24年4月15日(日) (雨天決行)

種目／フルマラソン、10マイル、5キロ、車いす

コース／霞ヶ浦湖畔コース

土浦市内国道354号線バイパス開通によりコースの一部変更を予定しています。

かすみがうらマラソン

検索

出場ランナー受付中!

25,000人のランナーを募集中です。申込方法など、詳しくは公式ホームページをご覧ください。

※定員になり次第締め切りになります。

チャレンジ!初めてのフルマラソン教室

フルマラソン・10マイルの完走を目標とした講座です。

とき／1月14日(土)、2月4日(土)、25日(土)、3月10日(土)、24日(土)、4月7日(土) 午後1時から(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

参加費／6,000円(保険料含む)

申込方法／住所、氏名、電話番号、年齢を記入しファクスで

申込締切／12月26日(月) (必着)

申問 土浦ケーブルテレビ ☎0120-999-000 FAX824-7830

ボランティア大募集!

●キロ表示を掲げる親子ボランティア
申込方法／事務局へはがきで(住所、氏名、電話番号、希望する種目と何km地点かを記入)

※スタッフジャンパーとキャップを進呈

●盲人ランナーの伴走ボランティア

申込方法／申込書を事務局へ郵送

※申込書はホームページでダウンロードするが、大会事務局へお問い合わせください。



大好評!ランナーズ・ヴィレッジ

モール505を会場にしたランナーズ・ヴィレッジは、飲食ブースをはじめ、各種イベントが盛りだくさん。さまざまなおもてなしで皆さんをお迎えします。レース後のひときは、ランナーズ・ヴィレッジでお過ごしください。



土浦市役所 ☎826-1111
 テレフォンサービス ☎823-1188
 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分間】

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】

お知らせ



エリアメールのサービスを開始しました

災害発生時などの情報伝達手段として、NTTドコモで実施している緊急速報「エリアメール」を導入しました。災害発生時に、避難勧告・指示や警戒区域情報、指定河川洪水情報などを市内にいる対応機種を持つユーザーに一齐に配信するサービスです。
 ◎申し込みは、不要です。使用料や受信による通信料は無料です。
 対応機種／NTTドコモの携帯電話(一部の機種は対応していません)
 問 総務課(☎内線22022)

パブリックコメントを実施します

次の計画について、市民の皆さんからの意見を反映させるため、意見を募集します。
 □土浦市男女共同参画推進条例(案)

男女がお互いを尊重し合い、幸せに生きられる男女共同参画社会の実現のための条例公表方法(全パブリックコメント共通)／各担当課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧およびホームページ(http://www.city.tsuchiura.ig.jp/dir.php?code=558)への掲載意見を提出できる方(全パブリックコメント共通)／市内に居住または通勤・通学している方、市内に事務所などのある個人や法人、そのほかの団体の方

提出方法(全パブリックコメント共通)／郵送、ファクス、メール(氏名(名称)、住所、連絡先を記入)、または直接提出締切／1月10日(必着)
 問 男女共同参画課(☎827・11107、FAX 827・1234
 ① town1107@com.home.ne.jp)
 □土浦市特別用途地区内における建築物の制限に関する条例(案)の骨子

中心市街地活性化と集約型都市構造への転換を図るため、準工業地域での「特別用途地区」の指定を行い、大規模集客施設の立地制限を行うための条例の骨子
 提出締切／1月13日(必着)
 問 都市計画課(☎内線2424、FAX 826・3404
 ① toshikei@city.tsuchiura.ig.jp)

□第5次土浦市老人福祉計画及び介護保険事業計画(案)
 介護保険法と老人福祉法に基づき、高齢者福祉施策と介護保険事業を一体的に推進するための計画
 提出期間／12月26日(月)～1月25日(必着)

問 高齢福祉課(☎内線2463、FAX 825・5066
 ① tsuchiura@opt16.odn.ne.jp)

陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき／1月10日(火)～12日(木)
 17日(火)～19日(木)、24日(火)～26日(木)、31日(火)～2月2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

茨城租税債権管理機構
 不動産公売
 問 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

一般の方も入札できます。
 と き／1月11日(火) 午後0時50分受け付け開始
 と ころ／県水戸合同庁舎5階501号室(水戸市柵町一丁目3-1)
 公売不動産／
 ●売却区分番号：23・77
 ●見積価格：397万円
 ●公売保証金：40万円
 ●財産の表示：(土地)土浦市神立町字前山36226番4山林 306㎡
 ※中止になることがあります。事前にお問い合わせください。
 問 茨城租税債権管理機構(☎029・225・1221)

定期貯金年末キャンペーン実施中!
 取扱期間：2011年12月30日まで
 組合員/組合員のご家族の方に限り
店頭表示金利に 0.3% 金利上乘せ
 ・対象商品 / スーパー定期10万円以上(期間1年)
 ・対象者 / 個人で新規お預け入れの方(ATMは対象外)
 ・満期時の取扱 / 自動継続扱(継続時は店頭表示金利)
 ・詳しくは、最寄りの支店までお問い合わせください。
JA土浦 本店/土浦市中1-1-4 TEL029-822-0537
 http://www.ja-tsuchiura.com

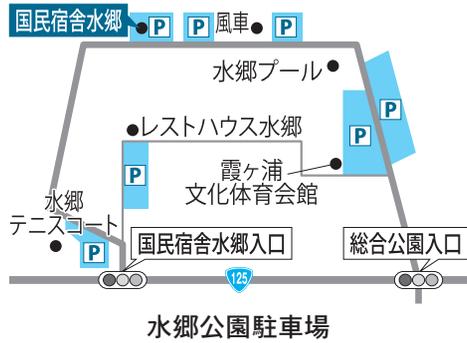
JAL又はANA直行便で行く まる得ヨーロッパ8日間
 ～ドイツ・スイス・フランス3カ国を巡る旅～
 (主な観光地)
 ☆ドイツ:ロマンチック街道 ☆スイス:スイスアルプス
 ☆フランス:モンサンミッシェル・パリ
 出発日 2012年1月26日(木)
 お一人様ご料金 ¥149,800(燃油サーチャージ込)
 ※別途成田空港施設使用料・現地空港税がかかります。目安8500円程
 主催:阪急交通社(コースNO.E994DRT-7053)
 ～お問合せ～
カスミトラベル土浦店 TEL:029-824-0835
 カスミグループ
株式会社カスミトラベル



平成23年度 年末・年始の休業・休館日

市役所(証明書自動交付機も含む)、各支所・出張所	12月29日(木)～1月3日(火) 出生・婚姻・死亡届などは、市役所日直室で受け付けます。
水道課	12月29日(木)～1月3日(火) 緊急時は、大岩田配水場(☎823-7422)へ
男女共同参画センター 消費生活センター 子育て交流サロン「わらべ」「のぞみ」 勤労青少年ホーム 各地区公民館(コミュニティセンター) 青少年センター 川口運動公園 武道館・新治トレーニングセンター 乙戸ファミリースポーツ公園 社会福祉協議会 障害者自立支援センター 障害者自立支援センター「はいはり」 デイサービスセンター「うらら」 地域包括支援センター「うらら」 新治総合福祉センター 老人福祉センター「湖畔荘」 「うらら」、「つわぶき」 ふれあいセンター「ながみね」 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館) 霞ヶ浦総合公園(水郷テニスコート) 亀城プラザ 市民会館 勤労者総合福祉センター「ワークヒル土浦」 生涯学習館	12月29日(木)～1月3日(火)
図書館	12月29日(木)～1月4日(水)
博物館	12月26日(月)～1月6日(金)
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	12月28日(水)～1月4日(水)
市営斎場	1月1日(日)～1月3日(火)
ごみ・し尿収集	「広報つちうらNo. 1064」参照

元旦の水郷公園駐車の場のご案内



元旦の公園内は、初日の出

を見に来る方で、大変混雑します。路上駐車は、他の方の迷惑になりますので、車で来園する方は、必ず駐車場(地図のPマーク)をご利用ください。霞ヶ浦テニスコート(☎824・0880)

霞ヶ浦の湯は元旦限定で朝風呂営業も行います

とき／1月1日(日) 午前6時～8時、午後2時～8時
※2日(月)、3日(火)は通常営業(午後2時から8時まで)。4日(水)、5日(木)、6日(金)は休業
ところ／国民宿舎「水郷」霞ヶ浦

の湯
国民宿舎「水郷」(☎823・1631)

上高津貝塚ふるさと歴史の広場から

縄文の布をつくる講座
土器をつくる講座
とき／1月22日(日)～3月3日(土) 午前9時～午後4時30分(毎週月曜日は休館)
※期間中、「縄文ファッションのお雛さま」も展示します。
※作品展のみの見学は無料
体験講座「縄文の布(編布)で絵がみ掛けをつくる」

とき／2月25日(土) 午前9時30分～正午
定員／15人(先着順。小学3年生以下は保護者同伴)
参加料／200円(材料費)
申込方法／電話または直接

◎共通
ところ／上高津貝塚ふるさと歴史の広場(考古資料館)
国民宿舎「水郷」(☎826・7111)

農業委員会委員選挙人名簿登録申請書を提出してください

農業委員会委員の選挙資格のある方へ、登録申請書を12月中旬に送付しますので、提出してください。

申請書は、農業委員会や各支所・出張所、JA土浦本店・各支店にもあります。

対象者／
●10アール(1反歩)以上農地を耕作している20歳以上の方(平成24年1月1日現在)
●耕作主と同居の親族・配偶者で、年間60日以上耕作に従事している20歳以上の方(平成24年1月1日現在)
提出方法／農業委員会へ直接
提出期限／1月10日(火)
国民宿舎「水郷」(☎内線5132)

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・いけ花・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 つくば市ニの宮2-20
スポーツ教室 029-855-5657 カルチャー教室 029-852-1432

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。

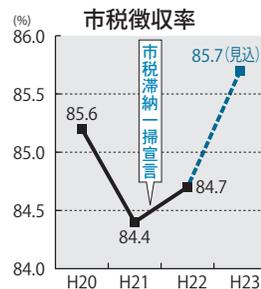
さくら日替り弁当
Aコース お肉中心メニュー
Bコース お魚野菜中心メニュー
1食575円(数量限定)
日替わりカロリー、彩り弁当 1食740円おかずのみ

各種イベント等、ご予算に合わせてお作り致します
ご注文は前日の18時までをお願いいたします。
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、年末年始)

市税滞納一掃宣言

市税滞納一掃宣言から1年。成果が表れてきました！

平成22年度の市税徴収率は前年比0.3%（約8300万円）増加になり、本年度は10月末現在で対前年比1.0%上昇しています。今後も、税負担の公平性を確保するため、期限内の納付にご協力をお願いします。



12月の納税

税目／固定資産税（3期）、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料（6期）
納期限／12月26日（月）

12月の休日納税・休日納税相談

とき／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1階）

☎ 納税課（☎内線2359、2233）

乳児用ベビシートを貸し出します

とき／1月15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／20000円（クリーニング代ほか）
申込資格／市内に居住するおのおね1歳児まで（体重10kg未満、身長75cm以下）の保護者または2月末日までに出生予定の方
申込方法／電話で



募集・催し

バスの評価を行う市民モニター募集

土浦市地域公共交通活性化協議会は、市内で行なわれて

申込期間／1月10日（火）、11日（水） 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。
☎ 生活安全課（☎内線2298）

土浦市総合企画審議会委員募集

市は、総合計画の策定に関

tsuchiura.lg.jp

3404 ☎ toshikoutu@city.

☎内線2370、☎826

☎同協議会（都市計画課内

応募締切／1月12日（水）（必着）

たは直接

バス利用頻度、普段利用し

ているバス路線名を記入）ま

たは直接

応募方法／郵送、電話、フ

クス、メール（住所、氏名、

年齢、性別、職業、電話番号、

募集人数／20人（募集人数を

超えたときは抽選）

※謝礼はありませんが、初乗

り分の回数券を10枚支給しま

す。

※市の審議会などの公募委

員、国や地方公共団体の議

議員、常勤の国家・地方公務

員を除く。

委員報酬／会議1回につき7

500円

応募方法／所定の申込書に、

住所、氏名、性別、年齢、職

業、勤務先、電話番号、応募

の動機を記入し、「私の考え

る将来の土浦市」についての

作文（800字以内）を添付し

て、郵送、メールまたは直接

応募締切／1月13日（金）（当

日消印有効）

※選挙結果は、郵送で本人に

通知します。

土浦市総合企画審議会委員募集

市は、総合計画の策定に関

tsuchiura.lg.jp

3404 ☎ toshikoutu@city.

☎内線2370、☎826

☎同協議会（都市計画課内

応募締切／1月12日（水）（必着）

たは直接

バス利用頻度、普段利用し

ているバス路線名を記入）ま

たは直接

応募方法／郵送、電話、フ

クス、メール（住所、氏名、

年齢、性別、職業、電話番号、

募集人数／20人（募集人数を

超えたときは抽選）

※謝礼はありませんが、初乗

り分の回数券を10枚支給しま

す。

※市の審議会などの公募委

員、国や地方公共団体の議

議員、常勤の国家・地方公務

員を除く。

委員報酬／会議1回につき7

500円

応募方法／所定の申込書に、

住所、氏名、性別、年齢、職

業、勤務先、電話番号、応募

の動機を記入し、「私の考え

る将来の土浦市」についての

作文（800字以内）を添付し

て、郵送、メールまたは直接

応募締切／1月13日（金）（当

日消印有効）

※選挙結果は、郵送で本人に

通知します。

大人の休日倶楽部パス

びゅうプラザ土浦駅にて「大人の休日倶楽部入会相談コーナー」を設置！ 木・金曜日：17時～19時、土日祝：10時～17時 お気軽にご相談下さい。

JR東日本全線+金沢・福井 4日間 乗り放題 **15,000円**

■利用期間：2012年1月12日（木）～24日（火）の連続する4日間
■発売期間：2011年12月12日（月）～2012年1月20日（金）
※ご利用日当日の発売はいたしません。
■フリーエリア：JR東日本全線・JR西日本北陸エリア・IGRいわて銀河鉄道線
三陸鉄道線（代行バス・振替バスは除く）・青い森鉄道線・北越急行線・富士急行線・伊豆急行線

このきっぷをお求め・ご利用いただくには、「大人の休日倶楽部」への入会が必要です。発売期間中、びゅうプラザ土浦駅で入会申込みをしていただくと、その場で「大人の休日倶楽部パス」をお求めいただけます。

JR東日本全線+JR北海道全線 5日間 乗り放題 **23,000円**

■利用期間：2012年1月12日（木）～24日（火）の連続する5日間
■発売期間：2011年12月12日（月）～2012年1月19日（木）
※ご利用日当日の発売はいたしません。
■フリーエリア：JR東日本全線・JR北海道全線・IGRいわて銀河鉄道線
三陸鉄道線（代行バス・振替バスは除く）・青い森鉄道線・北越急行線・富士急行線・伊豆急行線

お問い合わせ ☆びゅうプラザ土浦駅 TEL (029) 824-8390 ☆ 営業時間／平日（月～金）11:00～19:00 土日祝10:00～17:00 12月30日から1月2日は店舗休業となります。びゅうプラザご利用のお客さまはペルテ土浦駐車場をご利用ください。

社会福祉法人 土浦市社会福祉協議会 職員募集 (平成24年4月1日採用予定)

申問 土浦市社会福祉協議会総務係
(〒300-0036 大和町9-2ウララ2 4階
☎821-5995 <http://www.doshakyo.or.jp/>)

職 種	採用予定人員	受験資格
事務職	2人程度	昭和56年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方
社会福祉士	1人程度	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、資格取得者または平成24年3月31日までに当該資格取得見込みの方
保健師	1人程度	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、資格取得者または平成24年3月31日までに当該資格取得見込みの方

※採用予定人数は変更になることがあります。

第1次試験日 / 1月22日(日) 試験会場 / つくば国際大学(真鍋六丁目20-1)

試験時間 / 午前9時～午後0時45分
受付期間 / 12月20日(火)～1月10日(火)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日、12月29日(木)～1月3日(月)を除く)
※郵送による申し込みは、1月10日(火)当日消印有効
申込方法 / 土浦市社会福祉協議会にある申込書に必要事項を記入し、郵送または直接持参
※申込書は郵送での請求や、社協のホームページからダウンロードをすることもできます。
※申込書を郵送で請求するときは、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角型2号)を必ず同封してください。
なお、速達・書留などを希望するときは、それぞれの料金を切手代に加えてください。
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

平成24年度新治児童館 すくすく教室登録児童募集

お子さんに、友だちと遊ぶ楽しさや親子一緒にの活動を体験させてみませんか。親子同士の仲間作りもできます。
とき / 毎週月～金曜日 午前8時50分～11時30分(祝日を除く)
ところ / 新治児童館
対象者 / 市内に居住している平成20年4月2日から21年4月1日までに生まれた幼児
定 員 / 20人(先着順)
申込期間 / 2月1日(火)から
※申込方法や内容など、詳しくはお問い合わせください。
☎ 新治児童館 (☎862・4403)

児童館の先生と遊ぼう

とき / 1月10日(火) 午前10時15分～11時15分
ところ / 都和児童館
対象 / 市内に居住している未就園児親子
内 容 / お店やさんごっこ
定 員 / 15組(先着順)
申込方法 / 電話または直接
申込締切 / 1月7日(土)
☎ 都和児童館母親クラブ (☎822・3112)

土浦市民スキーツアー

☐ 第105回市民スキーツアー
とき・ところ / 2月3日(金)～5日(日)・石打丸山スキー場(新潟県南魚沼市。リフト券あり)
参加料 / 2万8000円(小学生以下は2万5000円)
☐ 第106回市民スキーツアー
とき・ところ / 3月9日(金)～11日(日)・万座温泉スキー場(群馬県吾妻郡嬬恋村)
参加料 / 2万6000円(小学生以下は2万3000円)
◎ 共通
集合時間・場所 / いずれも初日の午後8時・水郷公園レストラン水郷前駐車場
定 員 / 各40人(先着順)
申込方法 / ファクス、メール(氏名、年齢、性別、電話番号、希望するツアーを記入)または電話で
※宿泊場所など、詳しくは土浦市体育協会スキー部ホームページ(http://www.geocities.jp/tsuchiura_ski)をご覧ください。
☐ 申問同ツアー事務局 (☎090・1100・3833 / FAX 849・2222 / tsuchiura_ski@yahoo.co.jp)

寒さに負けない、栄養満点のご高齢者のお弁当、お任せください。



12月行事食 ◆年越しそば弁当◆
サクサクの海老天をのせました。

そば 海老天がら
鶏肉と野菜のレモン風味
湯葉入りチンゲン菜
黒豆入りアミの混ぜご飯

◆刻み・お粥 無料
◆1食 ¥525から
◆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しください! 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 【TEL】0120-331-577 (小野)
営業日: 月～土(9時～18時)

平成24年度都和児童館 書道クラブ会員募集

対象者／市内に居住する小学3～5年生
定員／15人(先着順)
申込方法／児童館へ直接
申込期間／1月7日(土)～14日(土)
※時間、内容など、詳しくはお問い合わせください。
甲冑都和児童館(☎832・3112)

平成24年 土浦市消防出初式

とき・ところ／1月7日(土)



1月10日は「110番の日」です!

安心をつなぐダイヤル 110番
悩まずに 身近な相談 #9110

110番は、事件・事故にあったときや目撃したときに警察へ緊急の通報をするための手段です。

●緊急を要さない要望・相談は

警察安全総合相談センター(☎#9110、029-301-9110)または各警察署生活安全課へご相談ください。

●携帯電話から110番するときは

- ・市外局番なしで「110」を押してください。
- ・通報場所付近の会社や店舗、または電柱番号などを教えてください。
- ・携帯電話をかけながらの運転は禁止されています。

□街頭キャンペーン

とき／1月6日(金) 午後3時～4時
ところ／イオンモール土浦「花火広場」(上高津367)
☎ 土浦警察署(☎821-0110)

どんど焼き

しめ縄や松飾りなどの正月用品を燃やし、1年間の無病息災を祈ります。

とき／1月14日(土) 午前11時
点火(受け付けは午前9時から。荒天中止)
ところ／桜川河川敷(学園大橋下)

※燃やせる部分に限ります。環境保護のため正月用品に付属するプラスチック・ビニール・金具・陶製・生ものは外して、当日の午前9時以降に搬入してください。先着200人にお餅を配ります。
☎ 市立博物館(☎824・2928)

「土浦まち歩き学」認定試験

～生まれ！土浦大好き人間～
□第2回学士認定試験
とき／2月5日(日) 午前10時～11時
定員／100人(先着順)

□第1回修士認定試験
とき／2月5日(日) 午後2時～3時
定員／100人(先着順)
対象者／「土浦まち歩き学」学士認定者

◎共通

ところ／土浦商工会議所(中央二丁目2・16)、亀城プラザ

出題内容／土浦に関する文化、自然、産業、観光など(50問)
受験料／各1000円
申込方法／申込用紙に必要事項を記入し、受験料を添えて

直接(申込用紙は、土浦まちかど蔵、市役所、各地区公民館にあります)
申込締切／1月16日(日)

甲冑土浦市観光協会(☎824・2810)

第1回亀城盆栽展

とき／1月13日(金)～15日(日)
午前9時～午後5時(15日は午後3時まで)

ところ／亀城プラザ1階 市民ホール
☎ 亀城プラザ(☎824・3121)

夢のハーモニー2012 ニッポニヤーンコンサート

とき／1月15日(日) 午後1時から(開場は午後0時30分)
ところ／四中地区公民館
出演／滝沢由美さん(エシクトーン奏者)、寿 かわりさん(キングレコード歌手)

土浦第二高校合唱部など
☎ 四中地区公民館(☎824・9330)



講座・講演会

女性のための 創業支援セミナー

とき／1月14日(土) 午後1時～4時、21日(土) 午前10時～午後3時、28日(土) 午前10時～午後3時

ところ／女性プラザ男女共同参画支援室(水戸市三の丸一丁目7・41 茨城就職支援センター3階)

対象者／創業に関心のある、または創業して間もない女性
定員／各40人(先着順)
申込方法／所定の用紙に必要事項を記入しファクスまたは電話で

※詳しくは、ホームページ
(<http://www.challenge.pref.ibaraki.jp/siensitu/siensitu.htm>)をご覧ください。
甲冑県女性プラザ男女共同参画支援室(☎029・2233・3982、FAX029・2233・1330)

11月28日～12月2日

市内主要施設の放射線量測定値

土浦市では、東京電力福島第一原子力発電所事故に伴い、定期的に放射線量の測定を行っています。測定場所は学校をはじめとする市内主要施設88か所です。最新の測定結果は市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.php?code=3329>)や各地区公民館などに掲示しています。

測定器：簡易測定器 単位：マイクロシーベルト/時

保育所など

☎ 子育て課 (☎内線2419)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
新生保育所	0.233・0.313	0.246・0.277
荒川沖保育所	0.213・0.230	0.208・0.237
霞ヶ岡保育所	0.256・0.297	0.264・0.276
東崎保育所	0.210・0.247	0.198・0.208
都和保育所	0.164・0.195	0.195・0.225
天川保育所	0.194・0.226	0.181・0.206
新川保育所	0.144・0.202	0.158・0.197
桜川保育所	0.186・0.196	0.196・0.201
神立保育所	0.192・0.277	0.211・0.241
竹ノ入保育所	0.173・0.272	0.179・0.256
土浦愛隣会保育所	0.150・0.160	0.150・0.218
めぐみ保育園	0.162・0.302	0.148・0.288
白鳥保育園	0.181・0.243	0.183・0.236
エンゼル・ゆめ保育園	0.100・0.139	0.095・0.130
つくば国際保育園	0.132・0.134	0.140・0.146
中央保育園	0.161・0.165	0.141・0.153
高岡保育園	0.107・0.127	0.107・0.108
藤沢保育園	0.112・0.113	0.103・0.114
白帆保育園	0.181・0.184	0.164・0.215
あおぞら保育園	0.150・0.167	0.159・0.164
愛保育園	0.206・0.214	0.186・0.188
童話館保育園	0.134・0.202	0.134・0.199
都和児童館	0.170・0.171	0.165・0.176
ポプラ児童館	0.175・0.330	0.178・0.287
新治児童館	0.105・0.159	0.126・0.147

文化施設

☎ 上高津貝塚ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	0.275	0.268

水道水

検査機関：県衛生研究所および化研

☎ 水道課 (☎内線2460)

市の水道水からは、放射性ヨウ素、放射性セシウムはいずれも検出されず、安全が確認されています。

幼稚園、小・中学校

☎ 教育総務課 (☎内線5103)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
土浦幼稚園	0.189・0.242	0.203・0.206
土浦第二幼稚園	0.160・0.317	0.195・0.275
いくぶん幼稚園	0.158・0.259	0.174・0.246
都和幼稚園	0.161・0.220	0.146・0.193
大岩田幼稚園	0.231・0.284	0.227・0.286
新治幼稚園	0.112・0.138	0.109・0.131
土浦小学校	0.103・0.153	0.126・0.165
下高津小学校	0.173・0.193	0.166・0.200
東小学校	0.202	0.180
穴塚小学校	0.152・0.194	0.172・0.229
大岩田小学校	0.194・0.235	0.188・0.226
真鍋小学校	0.163・0.175	0.178・0.198
都和小学校	0.139・0.161	0.158・0.168
荒川沖小学校	0.214・0.218	0.216・0.217
中村小学校	0.209・0.239	0.233・0.241
土浦第二小学校	0.141・0.200	0.153・0.201
上大津東小学校	0.163・0.193	0.163・0.180
上大津西小学校	0.135・0.198	0.160・0.171
神立小学校	0.153・0.171	0.166・0.179
右衞門小学校	0.232・0.314	0.225・0.322
都和南小学校	0.175・0.190	0.157・0.180
乙戸小学校	0.181・0.201	0.224・0.234
菅谷小学校	0.207・0.220	0.186・0.260
藤沢小学校	0.101・0.119	0.100・0.123
斗利出小学校	0.120・0.138	0.114・0.122
山ノ荘小学校	0.123・0.133	0.121・0.126
土浦第一中学校	0.169	0.155
土浦第二中学校	0.208	0.197
土浦第三中学校	0.229	0.207
土浦第四中学校	0.221	0.206
土浦第五中学校	0.240	0.219
土浦第六中学校	0.261	0.233
都和中学校	0.139	0.137
新治中学校	0.111	0.109

市役所、公民館

☎ 環境保全課 (☎内線2379)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
市役所	0.241	0.196
一中地区公民館	0.224	0.205
二中地区公民館	0.204	0.181
三中地区公民館	0.222	0.190
四中地区公民館	0.225	0.222
上大津公民館	0.196	0.182
六中地区公民館	0.216	0.202
都和公民館	0.163	0.145
新治公民館	0.127	0.127

運動施設

☎ スポーツ振興課 (☎内線5123)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
川口運動公園	0.136	0.175
中貫運動公園	0.198	0.189
荒川沖地区野球広場	0.292	0.287
市民運動公園	0.207	0.203
木田余地区市民運動広場	0.228	0.221
新治運動公園	0.123	0.133
本郷グラウンド	0.147	0.138

公園

☎ 公園街路課 (☎内線2423)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
亀城公園	0.256	0.217
神立公園	0.283	0.262
霞ヶ浦総合公園	0.253	0.210
乙戸沼公園	0.204	0.181
田村沖宿公園	0.256	0.237
紫ヶ丘公園	0.198	0.169
水と緑の里公園	0.255	0.224
朝日峠展望公園	0.207	0.181
ふるさとの森公園	0.195	0.143

ごみ処理施設

☎ 環境衛生課 (☎内線2445)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
一般廃棄物最終処分場	-	0.185・0.226
清掃センター	-	0.246・0.273

公民館のパソコン講座

受講者募集

講座名	時間	日程	定員	会場
			教材費	
インターネット初級編 ～インターネットやメール、悪質サイト や迷惑メールの対処法を学びます～	13:30～15:30	2/15・22・29 3/7・14 水曜日(全5回)	17人	三中地区公民館 (〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233)
	10:00～12:00	2/18・25 3/3・10・17 土曜日(全5回)	17人	
ワード活用講座 ～ワード2003の基礎知識、簡単な 表作成、便利な機能の活用～	9:00～12:00	2/4・25 3/3・10 土曜日(全4回)	18人	都和公民館 (〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667)
エクセル活用講座 ～エクセル2003を使った表の作成・編集、 関数・計算式の入力、グラフ作成～	9:00～12:00	2/5・12・19・26 日曜日(全4回)	18人	
インターネット入門 ～インターネットの活用(操作、検索、 ダウンロード、印刷)と安全対策～	13:00～16:00	2/5・12・19・26 日曜日(全4回)	18人	
			18人	

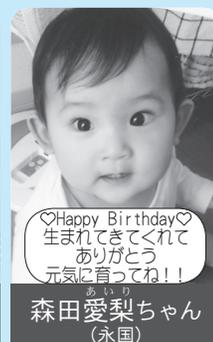
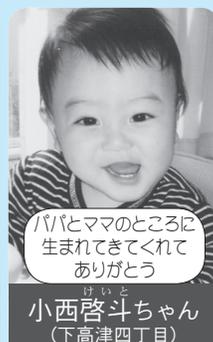
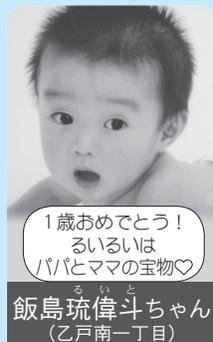
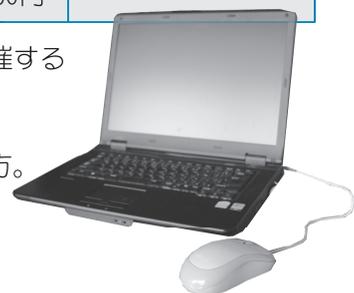
申込方法/往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座を記入し、講座を開催する公民館へ郵送。(はがき1枚につき1人1講座)

申込締切/1月12日(木)(必着)

対象者/市内に居住または通勤する20歳以上の方(学生を除く)で、文字入力のできる方。

※各講座とも使用するパソコンはWindows XPです。

※定員を超えたときは抽選。詳しくは、会場となる公民館へお問い合わせください。



亀城プラザ 文化講座・教室のご案内

講座名	対象	時間	日程	定員	受講料	用意するもの
アタッチメント・ ベビーマッサージ教室 ～心豊かなハッピー チャイルドを育てよう～	生後2か月～未 歩行児と保護者	10:30～12:00	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/6 火曜日(全8回)	15組	6000円 (初回のみ テキスト・ オイル代 1500円)	バスタオル1枚、フェ イスタオル、オムツ、 赤ちゃんの飲み物
親子リトミック体操教室 ～親子で元気に楽しく 体を動かそう♪～	2～4歳児と保 護者	10:45～11:45	1/12・19・26 2/2・9・23 3/1・8 木曜日(全8回)	25組	4000円	運動のできる服装、 上靴
NEW おやこヨガ ～からだを使ったコミュニケー ションで心と体を元気にしよう～	1歳半～3歳と 保護者 7か月～1歳半 と保護者	10:00～11:00 11:15～12:15	1/13・20・27 2/3・ 10・17・24 3/2 金曜日(全8回)	各15組	6000円	運動のできる服装、 バスタオル
NEW 男塾 ～手に入れろ!逆三ボディ～	18～40歳までの 男性	19:30～20:30	1/13・20・27 2/3・10 ・17・24 3/2・9・16 金曜日(全10回)	25人	7500円	運動のできる服装、 上靴
NEW 楊名時八段錦太極拳基本講座 ～健康になりたい方を 応援します～	一般	13:30～15:00	1/16・23・30 2/6・13・20・27 3/5・12・19 月曜日(全10回)	25人	6000円 (初回のみ テキスト 代100円)	運動のできる服装、 筆記用具
チビっこ体操教室 ～できた! という気持ちは宝物～	4～6歳 小学1～3年生	14:00～15:00 15:15～16:15	1/21・28 2/4・ 18・25 3/3・10・17 土曜日(全8回)	各15人	8000円	運動のできる服装、 上靴

申込方法/往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、
希望講座を記入し郵送、または官製はがきを持参し
直接。(はがき1枚につき1人1講座)
申込締切/12月25日(日)(必着)

※定員を超えたときは抽選(申込人数が少数のときは、
中止になることがあります)。「アタッチメント・ベビー
マッサージ教室」以外は、受講料に保険料を含みます。
申問 亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

12月生まれ



2月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!

申込方法/①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一
言(20文字程度)を記入のうえ、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。

申込締切/12月28日(水)

※2月上・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。

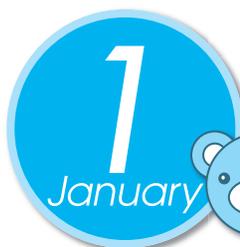


●地域子育て支援センター「さくらんぼ」(桜川保育所内 ☎823-1288)

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・その他	
★親子ふれあい教室				
一中地区公民館	11日(水)	午前10時～11時30分 オリジナルネームプレートを作ろう	未就園児親子 20組(先着順)	
二中地区公民館	12日(木)			
三中地区公民館	13日(金)			
四中地区公民館	17日(火)			
六中地区公民館	18日(水)			
都和公民館	19日(木)			
神立地区コミュニティセンター	20日(金)			
新治地区公民館	10日(火)		12月20日(火) 午前9時 30分から電話で	
★すくすくルーム ※バスタオルを持参				
二中地区公民館	5日(木)	午前10時～11時30分	4～12か月児親子 15組(先着順)	
三中地区公民館	6日(金)	オリジナルネームプレートを作ろう		
★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」	16日(月)	午前9時30分～11時30分 ※読み聞かせあり	未就園児親子 20組(先着順)	12月20日(火) 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」	13日(金) 20日(金)	午前9時30分～11時30分 ※栄養士による栄養相談あり	4～12か月児親子 15組(先着順)	12月20日(火) 午前9時 30分から電話で
★交流保育 ※たこ糸、セロテープ、はさみを持参				
地域子育て支援センター 「さくらんぼ」 ※凧あげは桜川河川敷	25日(水)	午前10時～11時30分 あがれ!あがれ!凧あげ大会	未就園児親子 40組(先着順)	12月20日(火) 午前9時 30分から電話で ※雨天時は凧の作成のみ
★おもちゃクリニック(おもちゃドクターが大切なおもちゃをなおしてくれます)				
地域子育て支援センター 「さくらんぼ」	28日(土)	午前9時30分から ※1人1点	未就園児親子 20組(先着順)	12月20日(火) 午前9時 30分から電話で

●地域子育て支援センター

白鳥保育園 ☎831-2590	ありんこくらぶ 土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463	ひまわり めぐみ保育園内 ☎843-1117
<p>①園庭開放(雨天中止) 月～金曜日(2日(月)～4日(水)、 9日(月)を除く)</p> <p>②親子クラブ 5日(木)…運動遊び 12日(木)…けん玉作り 19日(木)…折り紙制作 26日(木)…紙芝居 ※26日の場所は、神立地区コミュ ニティーセンター</p> <p>時 間/ ①…午前8時30分～午後1時30分 ②…午前9時30分～11時30分 (26日は午前10時～11時30分)</p> <p>対象者/未就園児親子 定 員/各20組(先着順) 持参するもの/ ①…帽子、タオル、飲み物 ②…上靴、ビニール袋 申込方法/前日までに電話で</p>	<p>①保育所開放 月～金曜日(祝日を除く)</p> <p>②イベント 10日(火)…正月遊び 17日(火)…作って遊ぼう 19日(木)…赤ちゃんサロン 24日(火)…絵本読み聞かせ講習会 31日(火)…豆まき</p> <p>時 間/①…午前10時～午後3時 ②…午前10時～正午</p> <p>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、飲み物 申込方法/12月21日(水) 午前9時 から電話で</p> 	<p>①遊びの広場～園庭・お部屋開放～ 月～金曜日(祝日を除く)</p> <p>②キッズ広場～公園で遊ぼう～ 10日(火)、24日(火)…乙戸沼公園 17日(火)、31日(火)…水郷公園</p> <p>③子育て広場 11日(水)…食事体験(1歳未満) 19日(木)…赤ちゃん広場(1歳未満) ※午後11時以上の身体計測あり 20日(金)…こま製作、福笑い ※場所は六中地区公民館 23日(月)、30日(月)…おやつ作り講座 25日(水)…食事体験(1歳以上) 27日(金)…凧製作、福笑い</p> <p>時 間/①…午前9時30分～正午 午後1時30分～4時 ②、③…午前10時～11時30分</p> <p>申込方法/前日までに電話で ◎対象者、定員など、詳しくはお問 い合わせください。</p>



1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!			
神立保育所(☎831-8464)	11日(水) 午前9時30分～11時 たこあげをしましょう	未就園児親子 20組(先着順)	12月20日(火) 午前9時30分 から各保育所へ電話で ※雨天中止(当日の午前8時30分に決定) ※各保育所とも育児に関する 相談をお受けします。
荒川沖保育所(☎841-0037)	12日(木) 午前9時30分～11時30分 お庭であそぼう		
東崎沖保育所(☎821-2807)	16日(月) 午前9時30分～11時30分 お庭であそぼう		
天川保育所(☎822-6172)	18日(水) 午前9時30分～11時 凧あげをしてあそびましょう	未就園児親子 10組(先着順)	※各保育所とも育児に関する 相談をお受けします。
新生保育所(☎841-0575)	18日(水) 午前10時～11時 お誕生会に参加してみませんか	未就園児親子 20組(先着順)	
都和保育所(☎822-8053)	19日(木) 午前9時30分～11時30分 お誕生会に参加してみませんか		
藤沢保育園(☎862-2600) ※場所は中央保育園	18日(水) 午前9時30分～11時 手作りおやつ	未就園児親子 22組(先着順)	随時電話で
★保育室開放 たんぼぼ			
荒川沖保育所(☎841-0037)	11日(水) 午前9時30分～11時30分 25日(水)	未就園児親子 定員なし	当日保育所へ直接
★楽しい子育て はじめてのパパ・ママパスポート(保育所で遊ぶ子どもたちを見て、子育ての楽しさを知ろう。子育て相談あり)			
新川保育所(☎822-8896)	17日(火) 午前10時～11時30分	3組(先着順) ^(注)	保育所へ電話で

(注) 初めてパパ・ママになる方、4か月から1歳未満のお子さんを持つ方が対象

●児童館

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
★1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)	6日(金) 午後1時30分～ 冬休み映画会「クレヨンしんちゃん嵐を呼ぶあっぱれ戦国大合戦」	幼児親子・小学生 定員なし	当日児童館へ直接
	19日(木) 午前11時～11時30分 ゲームの日「たこあげをしよう」	乳幼児親子 定員なし	
	20日(金) 午前11時～11時45分 親子ピクニック	乳幼児親子 15組(先着順)	1月5日(木)から前日まで に電話または直接
ポプラ児童館(☎841-3212)	13日(金) 午前10時30分～11時30分 親子リトミック	乳幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	14日(土) 午前10時～11時30分 工作教室「毛糸・タオルでクッションを作ろう」 ※材料費250円	小学生 15人(先着順)	事前に児童館へ電話または 直接
	21日(土) 午前10時～11時30分 一輪車教室		
新治児童館(☎862-4403)	6日(金) 午前10時～11時30分 新春お楽しみ会	小学生 20人(先着順)	事前に児童館へ電話または 直接
	24日(火) 午前10時30分～11時30分 おはなし会(エプロンズ&ハッピースマイル)	乳幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	26日(木) 午前10時30分～11時30分 傘袋口ケット作り	幼児親子 20組(先着順)	事前に児童館へ電話または 直接

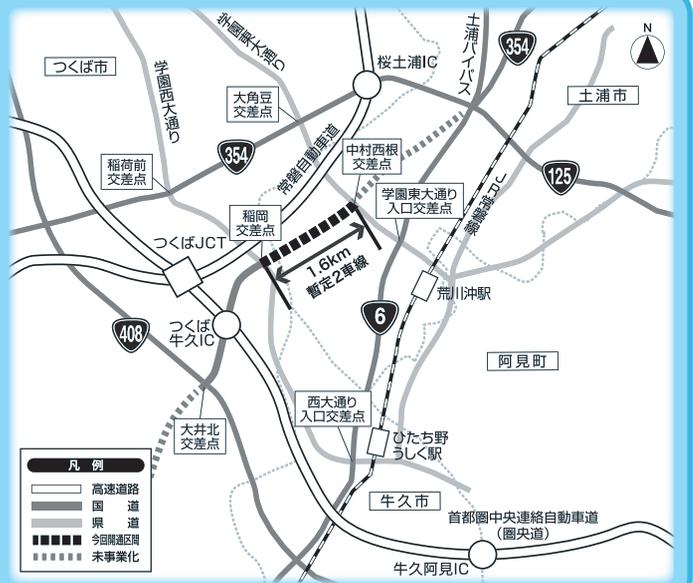
国道6号 牛久土浦バイパス が開通しました

牛久土浦バイパス「学園西大通り～学園東大通り」間が、11月20日に開通しました。

今回開通した1.6kmと既に開通している区間により、圏央道つくば牛久ICへのアクセスが向上します。

また、学園西大通り、学園東大通りが牛久土浦バイパスにより接続され、幹線道路のネットワークが形成されます。

問 国土交通省関東地方整備局常総国道事務所
(☎826-2040)



スチール缶・アルミ缶を引き取ります!!

集積場から収集している燃やせないごみの中や、会社から出る不燃ごみの中には、まだ資源になるスチール缶やアルミ缶が混じっていることがあります。そこで、土浦資源事業協同組合と土浦市は、11月4日に「土浦市における缶類の資源化促進に向けた取組に関する覚書」を締結し、スチール缶とアルミ缶の無料引き取りをはじめました。

この制度をご利用いただき、更なるごみ減量化とリサイクルの促進にご協力ください。

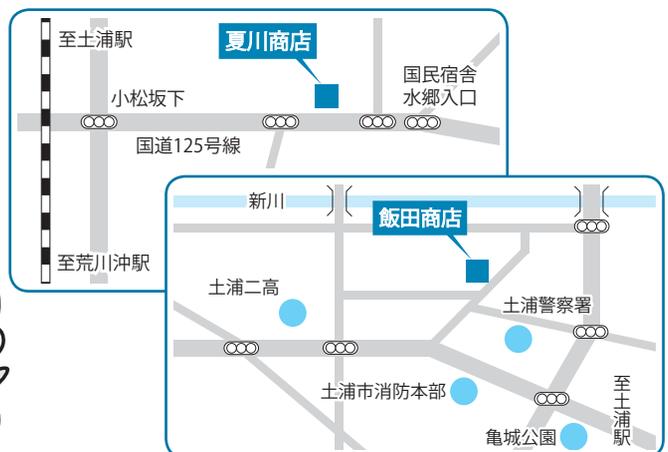
問 土浦資源事業協同組合(☎824-5506)、環境衛生課(☎826-1111 内線2474)

■引取り事業所一覽

引取り事業所	引取り場所(所在地)	電話番号	受入日	受付時間	受付方法
夏川商店	小松一丁目19-27	821-0091	月～土曜日	9:00～16:30	事前に連絡
飯田商店	立田町4-15	821-1475			



- 必ずスチール缶とアルミ缶に分けてください。
- 5kg以上を目安に搬入してください。(少量の持ち込みはご遠慮ください)
- 吸い殻など異物が混入しているものは搬入できません。
- スプレー缶は必ず穴をあけてください。
- 受入日・受付時間は各引き取り事業所で定めています。電話で事前にご確認ください。(年末年始は休業)
- 分別がされていない物は引き取りをお断りすることがあります。
- 引き取り事業所内では、危険防止のため係員の指示に従ってください。指示に従っていない場合は、引き取りをお断りいたします。



■持ち込みの手順

①アルミとスチールにきちんと分別

アルミとスチールに選別し、異物が入っているものを取り除きます。



②引き取り事業所へ電話連絡

今日の〇時頃に、スチール缶1袋とアルミ缶を3袋、持っていきたいのですが大丈夫ですか？



③引き取り事業所へ自分で持ち込み



アルミとスチールの袋を別にして持ち込んでください。

1月 としょかん

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

1 図書館カレンダー
2012.JANUARY

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)

特集

- おせちの本…お正月の祝い膳に欠かせないおせち料理の本を紹介します。
- 藤井さんちのおいしいおせちとお正月のごちそう (藤井 恵/著)
- 家庭画報のお正月しきたりと料理(世界文化社/編)
- 基本とコツがきちんとわかるおせち料理とほめられレシピ (牛尾理恵/著)
- 美しいおせちとおもてなし正月料理(主婦の友社/編)
- 鎌倉・不識庵の精進レシピ四季折々の祝い膳 (藤井まり/著)

お知らせ

- 年末年始の休館日
 図書館(本館および分館)は、12月29日(木)から1月4日(水)まで休館します。
 休館にともない、12月16日(金)から28日(水)までの期間は、次のとおり、貸出冊数および貸出期間が拡大します。
- ◆貸出冊数/図書…10冊
 CD・カセット…4点
 DVD…2点
- ◆貸出期間/3週間



おはなし会



- おはなし会 (幼児～小学生向け)
 と き / 1月6日(金) 午前11時～
 1月8日(日) 午後1時30分～
 1月22日(日) 午後2時～
- ちいさなおはなし会 (0～3歳児向け)
 と き / 1月25日(水) 午前11時～
 ※日時に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：手紙を書こう

携帯電話やパソコンの普及により、手紙を書く機会が減っています。凝った絵文字のメールもいいけれど、自分宛ての手紙が届くと嬉しいものですね。遠くの友人やお世話になった方へ、久しぶりに手紙を書いてみませんか。年賀状にも間に合う干支の本もあわせて、手紙にまつわる本を集めてみました。



No.1 先月の人気図書

『境遇』 湊 かなえ/著



デビュー作の絵本がベストセラーとなった陽子と、新聞記者の晴美は親友同士。共に幼いころ親に捨てられた過去を持つ。

ある日、脅迫状とともに、陽子の息子が誘拐され…。

今月のおすすめ本

ハロワ!

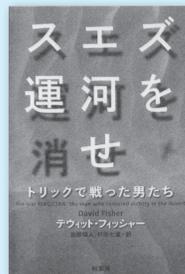
(小説)



次々に訪れるフケありの求職者たち。めんどくさいけど、憎めない! ハローワーク宮台で相談員として働く28歳の沢田信の奮闘を描く、8編の“お仕事”青春小説です。『小説すばる』に掲載したものを単行本化しました。(久保寺健彦/著)

スエズ運河を消せ

(歴史)



第二次世界大戦時、敵の攻撃に知恵とひらめきだけで立ち向かった部隊が存在した。ニセの戦車と兵で奇襲、アレクサンドリア港を丸ごと1キロも移動など、「戦場のマジシャン」が率いた英国陸軍カモフラージュ部隊の活動を綴ります。(デヴィッド・フィッシャー/著)

こどもの本



- あいうえおのきもち (ひろかわさえこ/作)
- でんせつのはらだいあんまんをはこべ (サトシノ/作、よしながこうたく/絵)
- てぶくろチンクタンク (きもとももこ/作)
- 食料危機ってなんだろう (山崎亮一/監修)
- あの時間に、クスノキの上で (中尾三十里/作)
- おばけバースデー (佐々木マキ/作)
- てのひらすいぞくかん (ハンテヒ/作)

1月の無料相談

※祝日は除きます

相談名	日	時	場所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:00~16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制
税務相談	17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	18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	16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	20日(金)	14:00~16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関すること(精神科医師) ※予約制。1日2件まで
	23日(月)	10:00~12:00		

◎ 女性のための各種相談

フェミニスト相談	11日(水)・18日(水)・25日(水)	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
	14日(土)	10:00~15:00		
法律相談	26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	13日(金)・27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)	13日(金)・27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)	19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

協働のコーナー

☎ 市民活動課協働推進室
☎826-1111 内線2234

協働のまちづくりシンポジウム開催!!

現在、市が進めている「市民と行政との協働のまちづくり」を市民の皆さんと一緒に考える機会とするためのシンポジウムです。

今年度は、3月11日に発生した東日本大震災の経験を受けて、「防災・減災」をテーマに開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

とき/1月21日(土)

午後1時~4時

ところ/市民会館大ホール、ロビー



◆基調講演

演題/地域の助けあいによる“減”災
~震災被害を抑える協働の力~

講師/田尻佳史さん

(日本NPOセンター常務理事・事務局長)

◆事例発表

東日本大震災時に、被災者のために活動した町内会、ボランティア団体、市民活動団体などが、その活動内容、今後の課題について発表します。

◆ポスターセッション

地区市民委員会、まちづくり活性化推進事業表彰町内会、ボランティア団体、NPO法人などの市民団体が、地域でのさまざまな活動や協働の取り組みをポスターサイズにまとめ紹介します。



1月のけんこう

誕生日検診、肝炎ウイルス検診

市は、特定の年齢を迎える市民を対象とした「誕生日検診、肝炎ウイルス検診」を実施しています。対象者に送付した受診票の期限は2月29日(水)です。期限を過ぎると受診できなくなりますので、お早めに受診してください。受診票を紛失した場合は、再発行できますのでお問い合わせください。

種別	対象者	検診内容
誕生日検診 (40歳)	昭和46年4月1日から 47年3月31日生まれの方	歯科健診
誕生日検診 (50歳)	昭和36年4月1日から 37年3月31日生まれの方	胃がん検診
誕生日検診 (60歳)	昭和26年4月1日から 27年3月31日生まれの方	胸部検診
肝炎ウイルス 検診	昭和16年4月1日から 17年3月31日生まれの方 昭和21年4月1日から 22年3月31日生まれの方 昭和26年4月1日から 27年3月31日生まれの方 昭和31年4月1日から 32年3月31日生まれの方 昭和36年4月1日から 37年3月31日生まれの方 昭和41年4月1日から 42年3月31日生まれの方 昭和46年4月1日から 47年3月31日生まれの方	B型および C型肝炎ウ イルス検査

費用/無料

※転入された方も対象になります。詳しくは、お問い合わせください。

男性のための料理教室

料理をする男性が増えています。「料理ができる」はカッコいい男の代名詞。料理の基礎から健康的な食生活のポイントまで学んで、男を磨きましょう。

とき/1月25日(水)

午前10時～午後1時

(受け付けは午前9時45分から)

ところ/土浦保健センター

対象者/市内に居住している男性

内容/調理実習、食生活や健康に関するフポイントアドバイス

講師/食生活改善推進員、市管理栄養士

定員/25人(先着順)

参加料/300円

持参するもの/エプロン、三角巾

申込方法/電話で



献血のお知らせ

とき/1月20日(金)

午前10時～正午、午後1時～4時

ところ/カフチ薬品土浦南店(中高津三丁目1-3)

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

健康教室

口腔ケアでインフルエンザ予防

土浦市歯科医師会

高木伸子(たかぎ歯科)

寒さが厳しくなり、朝夕と日中の温度変化により、かぜをひいている方が多い季節になってきました。特に、抵抗力の下がっている高齢者の方は、かぜをひかれる事で肺炎を起こしかねないので、予防には配慮が必要です。

冬に流行するインフルエンザの予防の一つに「口腔ケア」があります。口腔ケアというと虫歯や歯周病予防と思われるがちですが、歯石、歯垢をきちんと除去し、舌も清潔することでインフルエンザの予防につながります。

ある介護福祉施設で、歯科衛生士が高齢者に対し、ブラッシング指導や舌みがきを行い、歯やお口の汚れを取り除くといった口腔ケアを週に1回実施したとる、普通に歯磨きだけをしていた方と比べてインフルエンザ発症率が、なんと10分の1に激減したといわれています。

なぜ口腔ケアを実施したらインフルエンザ発症が抑えられたのでしょうか。歯垢、歯石、舌苔などから発生するプロテアーゼという酵素が、歯垢にウイルスをくっつきやすくし、そこで増殖して、インフルエンザを発症させているからなのです。つまり、インフルエンザ予防は、「手洗い」、「うがい」、「マスク」とともに「口腔ケア」も重要だということです。

特に、要介護高齢者は、口の中の自浄作用(自らがきれいにする能力)が低下していますから、介護者による念入りのケアが必要になります。ぜひ歯科を受診あるいは往診を依頼して、歯垢、歯石を除去し、正しい歯磨きの方法を教わってインフルエンザ予防をしてください。



1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)	11日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	10日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	5日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	12日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	26日(木)		うらら(☎827-0050)
	27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9月生まれ)	18日(水)・19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23年3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6月生まれ)	11日(水)・12日(木)	13:00~13:50	
3歳児健康診査(平成20年10月生まれ)	25日(水)・26日(木)	13:00~13:50	
母と子の歯科健康診査(平成21年10月生まれ・予約制)	6日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9:00~10:00	
	7~11か月児		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	10日(水)・17日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	6日(金)	10:00~10:15	
機能訓練	とき	受付時間	ところ
ふれあい教室	5日(木)	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。

1月	内科	外科	産婦人科	歯科
1日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
2日(月)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	県南病院 ☎841-1148 中	石川クリニック ☎821-2587 大町	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町
3日(火)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
8日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	鈴木医院 ☎821-0174 大町	ひさみつ歯科医院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目
9日(月)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	ながい歯科クリニック ☎846-1122 大町
15日(日)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	塚田整形外科 ☎824-1111 桜町三丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	たかぎ歯科 ☎822-3111 国分町
22日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右粉	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目
29日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/

茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、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	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	☺	☺	☺	☺	☺	☺

※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」1月上旬号は、12月28日(水)発行予定です。