

# 節電にご協力ください!

昨年度は、東日本大震災に伴い、夏場の電力の供給不足が問題となったため、本市では「節電実行計画」を定め、夏場ピーク時の電力使用量を20%以上削減することができました。本年度も引き続き積極的な節電対策を講じ、総電力の削減を職員が一丸となって取り組んでまいります。

電気を上手に使う節電方法を紹介しますので、皆さんも、節電にご協力ください。

問 環境保全課(☎826-1111 内線2379)



## 消費電力量が多い製品は上手に使うことがポイント!

### ◆エアコン

- 温度を控えめに設定する【夏28℃】
- 必要なときだけ使う
- 冷房効果を高める工夫をする(フィルタの掃除。涼しい服装への着替え)



### ◆冷蔵庫

- 冷蔵庫の上に物を置かない
- 設定温度を「強」から「中」に変える
- 詰め込み過ぎない
- ドアの開閉を短く、少なくする



### ◆照明機器

- 人のいない部屋、昼間の不要な照明を消す
- 建物の外の照明設備を消灯する
- 照明器具を定期的に掃除をする



## 暑い夏をグリーンカーテンで乗り切ろう!!

グリーンカーテンは、アサガオやゴーヤなど、つる性植物をネットにはわせ、窓の外を覆った植物のカーテンのことです。

- 日差しを遮ります…植物の葉とつるは、窓から入る日差しを遮り、夏の強い直射日光をカットします。
- 蒸散作用で涼しく過ごせます…植物は、根から吸い上げた水分を葉の表面などから蒸発させます(蒸散)。そのため、すだれなどの日よけよりも、涼しくなります。
- 節電に繋がります…日差しを遮り、気温も下がるので、エアコンをあまり使わずに過ごせ節電に繋がります。



### ◆テレビ・パソコン

- 冷房需要の高まる昼間の使用を控える
- 画面の明るさを調整する
- パソコンのディスプレイをセーブモードに設定する
- こまめに掃除し、清潔な環境で使用する



### ◆その他電気製品

- 炊飯器、洗濯機、衣料乾燥機は、タイマー機能などを活用し、夜間や早朝の使用を心掛ける
- 給湯器、電気ポット、電子レンジなどは、使わないときはコンセントを抜き、待機電力を削減する
- 温水洗浄便座の蓋を閉める

## 省エネルギー性能が高い製品は大きな節約効果!

照明をLED電球に交換したり、液晶テレビに買い替えるなどで、大きな節約効果が得られます。

## 電気を消して、未来をみつめよう!

### ライトダウンジャパン2012

私たちが普段から何気なく使っている電気は、発電所で作られているときに二酸化炭素を排出しています。一人ひとりが節電することで、二酸化炭素の大きな削減にもつながります。あなたの家庭でも、あかりを一齐に消灯するライトダウンを行うとともに、8月末日までの期間中、昼も夜も自主的なライトダウンに挑戦し、節電と地球温暖化問題について考えてみてはいかがでしょうか。

とき/6月21日(木)…夏至の日

7月7日(土)…七夕

いずれも午後8時から10時まで



## エコドライブ宣言で



## オリジナルステッカーをもらおう!!

エコドライブに取り組む個人または事業者・団体を募集します。

宣言者には土浦市オリジナルのエコドライブステッカー(1枚)を差し上げます。

対象/市内に居住・通勤している個人または市内に事業所のある事業者・団体

※運転免許証をお持ちの方

宣言方法/次のいずれかの方法で

①市ホームページまたは右の二次元バーコードで

②各支所・出張所、公民館で「エコドライブ宣言書」を記入



(60mm×180mm)



7月7日(土)、8日(日)は証明書自動交付機を休止し、7月8日(日)は市民課窓口を閉庁します。手続きはお早めに!

# 情報ひろば

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

### バリアフリー推進協議会

とき/7月4日(水) 午後2時から  
ところ/男女共同参画センター 研修室(ウララ2 7階)  
内容/バリアフリー特定事業の進捗状況など  
傍聴者定員/10人(先着順)  
傍聴手続/当日会場(午後1時30分から2時まで)  
岡都市計画課 ☎内線2382

### マル福医療福祉受給者の方へ

現在の医療福祉費受給者証(小児、妊産婦を除く)は、6

### 乳児用ベビシートを貸し出します

とき/7月8日(木) 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  
申込資格/市内に居住するお

### 早朝テニスをしませんか

とき/6月から9月までの土・日曜日、祝日 午前7時~9時  
ところ/水郷テニスコート  
利用料金/1640円(1面2時間)  
申込方法/電話または直接  
※利用日の1か月前から受け付け

### 陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき/7月3日(火)~5日(木)  
10日(火)~12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

### 市民くらしの便利帳を配付します

毎日の生活に役立つ「市民くらしの便利帳」をサイネット社と協働発行し、7月に市内各戸に配布します。8月になってもお手元に届かないときは、サイネットス土浦支店(☎823-2388)へご連絡ください。  
岡広報広聴課 ☎内線2396

### 茨城空港に「茨城一那覇線」が就航します

7月から「茨城一那覇線」が季節定期便として1日1往復就航します。旅行などにぜひご利用ください。  
就航期間/7月1日(日)~9月30日(日)  
※運航ダイヤ、料金など詳しくは、スカイマーク社のホームページ(<http://www.skymark.co.jp/ja/>)をご覧ください。  
お問い合わせください。  
岡スカイマーク社 ☎050-3116-7370、県空港対策課 ☎029-3301-2761

### 水郷プール今季休業のお知らせ

東日本大震災により、施設全体に大きな被害が生じました。安全に運営をすることができなくなつたため、今季も、プールを休業します。  
岡スポーツ振興課 ☎内線5124、水郷体育館 ☎823-4811

### 7月の無料年金相談

□常陽銀行土浦支店:7月27日(金) 午前10時~午後3時  
☎8222-3216

□筑波銀行霞ヶ岡支店:7月24日(火) 午前10時~午後4時  
☎0120-218124

### 6月の納税

税目/市県民税(1期)  
納期限/7月2日(月)  
□6月の休日納税・休日納税相談  
とき/6月24日(日) 午前9時~午後4時  
ところ/納税課(市役所本庁舎1階)  
岡 納税課 ☎内線2359、2233

### 市税滞納一掃宣言

市税の納付には、口座振替をご利用ください。  
□口座振替は  
安全...現金を用意し持ち歩く必要がありません  
確実...うっかり納め忘れることがありません  
便利...納税の度に出かける手間がかかりません  
申込場所/市内各金融機関、納税課  
持参するもの/預金通帳印、口座番号の分かるもの  
振替対象項目/固定資産税・都市計画税、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

### 食品取扱者の保菌検査(検便)

とき/①:7月12日(水) 午前10時~11時30分、午後1時30分~3時、②:19日(水) 午後1時30分~3時、③:31日(火) 午後1時30分~3時  
ところ/①、③:土浦保健所(下高津二丁目7-46)、②:新治商工会(高岡1902-7)  
対象者/食品の製造・調理・販売に従事する方  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
岡土浦保健所 ☎821-5364、土浦食品衛生協会 ☎822-4127

### 旧日本赤十字社救護看護婦・旧陸海軍従軍看護婦の方へ

先の大戦で、外地などに派遣され、戦時衛生勤務に従事

された旧日本赤十字社救護看護婦および旧陸海軍従軍看護婦の方に、内閣総理大臣名の書状を贈呈します。  
請求期限/平成25年3月31日  
※請求方法など、詳しくはお問い合わせください。  
岡総務省大臣官房総務課管理室 ☎03-5253-5182

### 募集・催し

#### 公園・緑地などの里親募集

応募資格/代表者が20歳以上で、市内に居住または通勤通学している小学生以上で構成する団体  
活動内容/市が管理する公園、緑地などの空き缶やごみの収集、除草・清掃など  
応募方法/公園街路課にある申込書に必要事項を記入し、関係書類を添えて直接  
募集期間/7月2日(日)から  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
岡公園街路課 ☎内線2423

旬の食材をお弁当に... 栄養満点のご高齢者向けお弁当です。  
◆6/21「夏至の日特別弁当」(行事食)  
メインは、鶏肉の甘酢ソース  
● ジャーマンポト  
● しゅうまい  
● 野菜炒め  
● 高根菜の煮物  
● 高根菜の煮物  
● 高根菜の煮物  
● 枝豆と小エビご飯  
◆刺身・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・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中!  
化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください!  
宅配クック123 土浦つくば店  
HP: <http://www.konans.jp/> ☎0120-994-258

クラフツーツーリズムの旅  
あなたの町からご出発! 土浦発着 日帰りツアー  
**お中元ミステリーツアー**  
(T/D同行・最少催行人員28名)  
納涼クルーズに今年オープンの新名所へ  
更に約50種類のお寿司食べ放題!! (45分)  
出発日: 7月16日・18日・26日・29日  
お一人様 7,980円(7月18日・26日)  
8,980円(7月16日・29日)  
~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

一生命保険の見直し・相談一  
年金生活で料金をおさえたい、持病があっても入りたい、出産をひかえ子供の保険を考えているなど、保険のいろんな悩みを一緒に解決してくれます。「広報を見た」と予約すると、来店相談料3,150円が無料になります。  
保険クリニック土浦店 (フリーダイヤル 0120-039-929)  
土浦市真鍋6-2-1 (ゲオ土浦真鍋店様斜め前)  
営業時間: 月~土曜日、9時~18時 定休日: 日曜日  
運営会社: 茨城エージェンツオフィス(株)

### 親子の食育教室

とき・ところ／8月8日(水)・三中区公民館、9日(木)・都和公民館 いずれも午前9時30分から午後1時まで(午前9時から受け付け)

対象者／市内に居住している小学生とその保護者

内容／調理実習、食育クイズ、栄養相談など

講師／管理栄養士、土浦市ヘルスマイト

定員／15組(先着順)

参加料／1人250円

持参するもの／エプロン、三角巾、手拭タオル

申込方法／電話で

〒347-1 健康増進課(☎826・3471)

### 社会福祉協議会からのお知らせ

□青少年ワークシヨップ(青少年福祉体験)

とき／8月7日(火)、8日(水) 午前8時20分から

対象者／市内に居住または通学している高校生、大学生、専門学校生

内容／保育所、療育支援センター、老人デイサービスセンター、障害者自立支援センターのいずれかでのボランティア活動

申込方法／電話で(希望する活動場所を伝えてください)

申込締切／7月17日(火)

※7月29日(日) 午後1時から事前研修を総合福祉会館(ウララ2 4階)で行いますので、必ず出席してください。

□障害児(者)交流キャンプ

とき／8月19日(日)～20日(月) (1泊2日)

ところ／埼玉県秩父・美やま温泉方面

対象者／市内に居住または市内の障害者団体・施設・学校に所属している障害児(者)とその家族

定員／130人(先着順)

参加費／障害児(者)：2000円、家族：1万3000円

申込方法／参加費を添えて社会福祉協議会へ直接

申込締切／7月13日(金)

□ひとり親家庭「親子ふれあいの集い」(帰郷バス旅行)

とき／7月28日(日) 午前8時30分～午後5時

ところ／航空科学博物館 ガーデンモール印西など(千葉県)

対象者／市内に居住するひとり親家庭の親子(中学生以下)

### 放課後児童クラブ 夏季指導員募集

保護者が労働などで昼間家庭にいない小学1～3年生を対象に、遊びや生活の場を提供する事業です。

雇用期間／7月23日(月)～8月31日(金)

勤務日時／月～金曜日、第1土曜日 午前8時から午後6時30分までのうち5時間程度

応募資格／60歳未満で、複数の児童クラブへ通勤が可能な方(教員・幼稚園教諭・保育士免許などの取得者、または取得予定の学生が望ましい)

勤務場所／市内小学校敷地内の児童クラブ

勤務内容／児童の安全確保、学習活動の環境作り、生活習慣を身につける手助けなど

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

園生涯学習課(☎826・3455)

### 土浦市消防ポンプ操法競技大会

とき／7月8日(日) 午前8時15分から(小雨決行)

ところ／県南市民センター駐車場(真鍋五丁目17-26)

競技種目／消防ポンプ自動車

ターのいずれかでのボランティア活動

定員／50人(先着順)

申込方法／電話で(希望する活動場所を伝えてください)

申込締切／7月17日(火)

※7月29日(日) 午後1時から事前研修を総合福祉会館(ウララ2 4階)で行いますので、必ず出席してください。

□障害児(者)交流キャンプ

とき／8月19日(日)～20日(月) (1泊2日)

ところ／埼玉県秩父・美やま温泉方面

対象者／市内に居住または市内の障害者団体・施設・学校に所属している障害児(者)とその家族

定員／130人(先着順)

参加費／障害児(者)：2000円、家族：1万3000円

申込方法／参加費を添えて社会福祉協議会へ直接

申込締切／7月13日(金)

□ひとり親家庭「親子ふれあいの集い」(帰郷バス旅行)

とき／7月28日(日) 午前8時30分～午後5時

ところ／航空科学博物館 ガーデンモール印西など(千葉県)

対象者／市内に居住するひとり親家庭の親子(中学生以下)

操作(操法実施上の基本的諸動作。車両の始動と放水はなし。市内24箇分団が参加)

消防本部警防救急課(☎821・5879)

### 第66回市民卓球大会

とき／7月15日(日) 午前9時から

ところ／水郷体育館

種目／一般男子A(50歳未満)、一般男子B(50歳以上)、一般女子、一般ラジダブル

参加資格／市内に居住または通勤している方(学生を除く)

参加料／シングルス：3000円、ダブルス：4000円

申込方法／往復はがきで(出場種目、住所(勤務先)、氏名、年齢、電話番号を記入)

申込締切／6月29日(金)(必着)

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

### 第66回市民野球大会

とき／8月19日(日)から

ところ／川口運動公園ほか

参加資格／市内に居住または通勤している方で編成するチーム(1チーム監督を含め10人以上20人以内。小・中学

定員／25組(先着順)

参加料／中学生以上：1000円、中学生未満：500円(3歳以下は無料)

申込方法／電話で

申込期間／6月21日(木)～7月5日(木)

□災害ボランティア活動

とき／7月7日(日)、14日(日) 午前3時30分集合

集合場所／市役所新治庁舎

活動場所／宮城県東松島市

活動内容／海岸清掃、がれき撤去、漁業支援など

対象者／市内に居住または通勤・通学している方

定員／40人(先着順)

参加費／2000円(学生は1000円)

申込締切／6月29日(金)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

### 介護老人福祉施設 整備事業者募集

市内で介護老人福祉施設を整備運営する事業者を募集します。

応募方法／高齢福祉課にある申込書に必要事項を記入し、関係書類を添えて直接

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

### 高年齢者趣味クラブ 発表会

※入館料が必要です。

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

### 博物館 夏季展示解説会

とき／7月7日(日)：岡部洞水「農耕図」日本の農村風景

7月28日(日)：戦時下の水郷めぐり「戦勝祈願に鹿嶋まで」

8月4日(日)：二彩・三彩陶器―古代高級陶器の伝来

8月25日(日)：石摺十六羅漢画―仏法護持を誓った弟子たち

9月1日(日)：城下町の洪水記録―色川美年の日記「家事記」

※いずれも時間は午後2時から30分程度

ところ／市立博物館展示室3

### 合唱のじい

9団体が参加し、日頃の練習の成果を発表します。

とき／7月7日(日) 午後1時から

ところ／亀城プラザ

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

### 大好きいばらき 就職面接会(前期)

とき／6月26日(火) プレセミナー：午前11時～11時45分、面接会：午後1時～4時

※受け付けは、いずれも午前10時30分から

ところ／ホテルマロウド筑波(城北町2-24)

対象者／大学院、大学、短大、専修学校などを平成25年3月卒業予定の方および既に卒業し就職が決まっていない方

※詳しくは、大好きいばらき就職面接会ホームページをご覧ください。

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

### 高年齢者趣味クラブ 発表会

とき／6月29日(金) 午前9時30分から

ところ／亀城プラザ

演目／民謡、民舞、詩吟、謡曲、ダンスなど

□作品展示即売会

とき／6月29日(金) 午前10時から

ところ／亀城プラザ

内容／書道、陶芸、編み物

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

### 県南医療福祉交流会 高齢者を孤立させない地域の見守り

とき／6月30日(土) 午後1時30分～4時30分

ところ／霞ヶ浦医療センター(下高津2丁目7-14)

テーマ／茨城県地域ケアシステム推進事業の実績を地域包括ケアシステムに活かす

参加料／500円(資料代)

※駐車料金1000円

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

平日限定 日帰り 東京スカイツリーへ行く!

「東京スカイツリー 天望デッキ(350m) 日付指定入場券引換券」

往復のJR常磐線特急 土浦～上野

エキキュート 東京・上野 お買い得券 (1,050円相当)

アクセス：JR常磐線新土浦駅より徒歩25分、東京スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー駅」まで、常磐線土浦スカイツリー駅まで

営業時間：8:00～22:00(最終入場は21:00)

料金：大人19歳以上 6,800円、中人12～17歳 6,300円、小人6～11歳 4,000円

※小学生未満の幼児は4歳から東京スカイツリー入場券が必要です(600円)。

※東京スカイツリー 天望デッキ(350m) 日付指定入場券引換券のご案内

※東京スカイツリー 天望回廊(450m)への入場料金は含みません。当日、東京スカイツリー 天望デッキにて別途ご購入ください。

※3歳以下は無料です。 ※星野純純はお持ちいただく場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ ☆ びゅうプラザ土浦駅まで ☎(029)824-8390

JR東日本旅客鉄道株式会社

千代田ショッピングモール向かいに、あなたの街の「元気」を ささえるスポーツクラブが誕生!

4/20(金)グランドオープン!

只今、会員募集中!

フィットネスクラブ スポーツ千代田

〒347-1 園生涯学習課(☎826・3455)

営業時間：10:00～20:00 火曜定休日

TEL 029-834-8055

株式会社 日立ライフ

## 第15回 土浦新能

チケットはお早めに!

9月15日(土) 土浦城址本丸内(雨天時:市民会館大ホール)

	演目・演者	時間
第1部	舞台発表 第3回「21世紀を担う土浦能楽大会」 土浦各流合同謡と仕舞の会	開場/12:30 開演/13:00~16:00
	能楽座公演 狂言「千鳥」…山本則俊ほか 能「邯鄲」…梅若玄祥、大槻文蔵、宝生閑ほか	開場/18:00 開演/18:30~20:30

鑑賞券/第1部…無料、第2部…S席5,000円、A席3,000円  
 発売所/文化課、市民会館、亀城プラザ  
 発売日/7月3日(火) 午前9時から  
 土浦新能倶楽部事務局(文化課内) ☎862-1941



撮影者/吉越 研

## アクティブシニア教室 受講生募集



仕事や趣味にも意欲的で、チャレンジ精神旺盛なシニア世代の「アクティブシニア教室」を開講します。新しいセカンドライフを始めましょう!

対象者/市内に居住している50歳以上の方  
 申込方法/希望教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復ハガキで  
 申込締切/7月6日(金)(必着)  
 ※定員を超えたときは抽選。都合により中止または日程などが変更になることがあります。

申問 社会福祉協議会いきがい対策係(〒300-0036 大和町9-2 ☎821-5995)

教室名・内容	日程	曜日	時間	定員	持参するもの
		回数			
①はじめてのミニテニス教室 バドミントンコートを使って、実戦を中心に生涯スポーツのミニテニスを学びます。初心者大歓迎!	7/24、31 8/7、21、28	火	13:30~15:30	20人	動きやすい服装 室内用運動靴 飲みもの
		5回			
②じょうずな整理&収納教室 居住空間をきれいに保てば心もスッキリ。生活が変わります。自分らしい快適な生活を送りましょう。	7/26 8/9、23 9/13、27	木	14:00~15:30	20人	筆記用具
		5回			
③ケータイ・タブレット型PC活用教室 トラブルや自然災害などから身を守るため、携帯電話やタブレット型パソコンの活用方法を学びます。	7/27	金	10:00~12:00	15人	筆記用具
		1回			
④はじめての野菜づくり教室(初心者) 大根、白菜などの秋冬野菜の種まきと苗植え、収穫など行いながら、野菜づくりを初歩から学びます。	8/18 9/1、15、29 10/6、20 11/10、24 12/1、15	土	9:30~11:30	20人	筆記用具 動きやすい服装 飲みもの 雨具
		10回			
⑤ノルディックウォーキング教室 風景と会話を楽しみながら、専用ストックを使ったウォーキングで効率よくエネルギーを燃焼します。	9/4、18 10/2、16、30	火	9:30~11:30	20人	動きやすい服装 運動靴・帽子 手袋 雨具
		5回			
⑥たのしい編みもの教室(初心者) 個人のレベルに合わせて、楽しく編みものを学ぶことで、趣味を楽しみながら仲間をつくります。	9/27 10/11、25 11/8、22、29	木	9:30~12:00	20人	筆記用具 かぎ針・棒針 (無料レンタル可)
		6回			

\*1…別途ストックレンタル料1回につき500円 ※2…2回目以降の材料費別

## 講座・講演会

### 都和児童館夏休み 書道・絵画教室

◎書道教室  
とき/7月25日(木)または28日(日) 午前9時~11時  
対象者/市内に居住している小学3~6年生

◎絵画教室  
とき/7月23日(月) 午前9時~11時30分または28日(土) 午後1時30分~4時  
対象者/市内に居住している小学生

◎共通  
ところ/都和児童館  
定員/各15人(先着順)  
申込方法/電話または直接  
申込期間/7月2日(月)~14日(土)  
申問 都和児童館 ☎832-3112

### 新治音頭講習会

土浦キララまつりで新治音頭を一緒に踊りましょう。  
とき/7月8日(日)、15日(日)  
午前10時から

ところ/新治地区公民館  
定員/30人  
申込方法/電話または公民館へ直接  
申問 新治地区公民館 ☎862-2673、舞踊むらさきの会 ☎862-2216

### マタニティママのためのベビーマッサージ教室

マッサージを覚えて赤ちゃんときんshipを楽しみましょう。  
とき/7月20日(金)、27日(金) 午後2時~3時(全2回)  
ところ/亀城プラザ  
対象者/市内に居住している安定期から臨月の妊婦の方  
講師/長谷川あゆみさん  
(日本アタッチメント育児協会認定インストラクター)  
定員/20人(先着順)  
受講料/1000円  
持参するもの/バスタオル、飲み物  
申込方法/電話で  
申問 亀城プラザ ☎824-3121

### 男性の生活セミナー 料理編

メタボ予防は食材の工夫でおいしく健康に!!  
とき/①7月7日(日)、②14日(日)

### 夏休み親子陶芸講座

土に触れ、創作する楽しさを体験してみませんか?  
とき/7月25日(日)、8月8日(日) 午前クラス:午前10時~11時30分、午後クラス:午後1時30分~3時(2日間)  
ところ/フークヒル土浦  
対象者/小学生とその保護者  
講師/田中アルバさん(陶芸家)  
定員/10組(定員を超えたときは抽選)  
受講料/3000円(材料費)  
申込方法/住所、氏名、年齢、電話番号を記入した往復はがきを郵送または官製はがきを窓口にて持参  
申問 福祉課 ☎826-2622

### 高年齢福祉課 いきいき出前講座

市の職員が講師として伺い、分かりやすくお話しします。  
□あなたと家族のお役にたちます。介護保険:介護保険の仕組み(約60分)  
□認知症サポーター養成講座:認知症の理解とその対応(約60分)  
□いざというときの成年後見制度: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(約60分)  
※利用方法など、詳しくはお問い合わせください。  
申問 高年齢福祉課 ☎内線2476

### 夏休み親子陶芸講座

土に触れ、創作する楽しさを体験してみませんか?  
とき/7月25日(日)、8月8日(日) 午前クラス:午前10時~11時30分、午後クラス:午後1時30分~3時(2日間)  
ところ/フークヒル土浦  
対象者/小学生とその保護者  
講師/田中アルバさん(陶芸家)  
定員/10組(定員を超えたときは抽選)  
受講料/3000円(材料費)  
申込方法/住所、氏名、年齢、電話番号を記入した往復はがきを郵送または官製はがきを窓口にて持参  
申問 福祉課 ☎826-2622

### 劇団四季 ミュージカル

## 王様の耳はロバの耳

8月7日(火) 16:00開演

土浦市民会館 大ホール

料金 S席5,000円(小学生以下3,000円) ※3歳以上有料  
A席3,000円(小学生以下2,000円) ※3歳未満幼児保育料  
※各販売所ごとに異なるお席もご用意しております。●上演時間約1時間30分(休憩含む)  
主催:劇団四季 共催:(股)土浦市産業文化事業団 後援:土浦市/土浦市教育委員会  
協力:新治新報/読売KDDOMO新聞  
※劇団四季 全国公演本部 TEL:0120-860-442(9:30~18:00/日休)  
5月15日に発行されました「広報つちうら」に、発表日の変更により購った観覧券が別紙されました。詳しくはお問い合わせください。

電話 土浦市民会館(平日9:00~17:00/月休) 劇団四季予約センター(10:00~18:00)  
予約 ☎029-822-8891 ☎0120-489444

SHIKI ON-LINE TICKET(24時間受付) 会場:土浦市民会館  
http://489444.com 購入:土浦市亀城プラザ 好評発売中!

8月7日(火) 16:00開演

土浦市民会館 大ホール

料金 S席5,000円(小学生以下3,000円) ※3歳以上有料  
A席3,000円(小学生以下2,000円) ※3歳未満幼児保育料  
※各販売所ごとに異なるお席もご用意しております。●上演時間約1時間30分(休憩含む)  
主催:劇団四季 共催:(股)土浦市産業文化事業団 後援:土浦市/土浦市教育委員会  
協力:新治新報/読売KDDOMO新聞  
※劇団四季 全国公演本部 TEL:0120-860-442(9:30~18:00/日休)  
5月15日に発行されました「広報つちうら」に、発表日の変更により購った観覧券が別紙されました。詳しくはお問い合わせください。

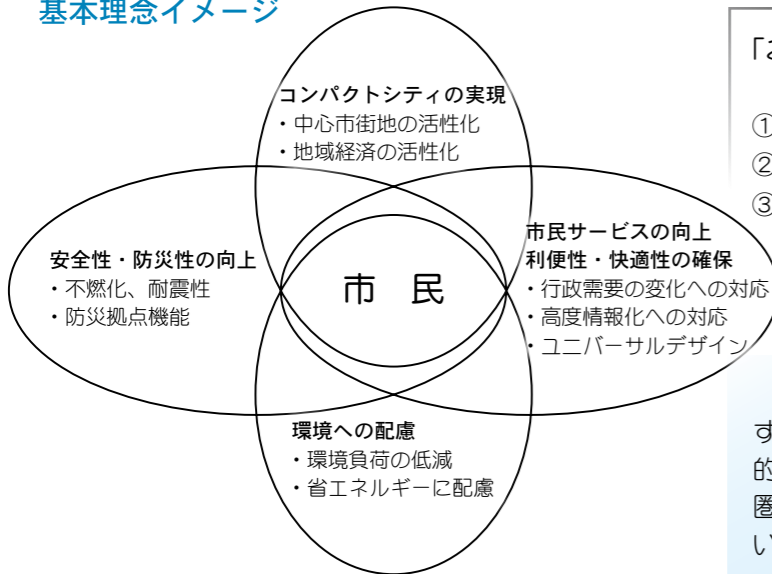
電話 土浦市民会館(平日9:00~17:00/月休) 劇団四季予約センター(10:00~18:00)  
予約 ☎029-822-8891 ☎0120-489444

SHIKI ON-LINE TICKET(24時間受付) 会場:土浦市民会館  
http://489444.com 購入:土浦市亀城プラザ 好評発売中!

## 庁舎建設の基本理念および建設方針

第7次土浦市総合計画などの上位計画との整合性、社会経済情勢および市民アンケートの結果を踏まえ、新庁舎建設にあたっての基本理念および建設方針を定めていきます。

### 基本理念イメージ



### 市民アンケート結果

「これからの市役所庁舎に望む機能で上位の項目について」

- ①防災や災害時の復興拠点機能
- ②経済的・機能的・合理的な建物
- ③市民が利用しやすく、気軽に訪れやすい建物
- ④ユニバーサルデザイン
- ⑤分散化の解消

### 【コンパクトシティとは】

経済環境の変化や少子高齢化社会の進展に対応するため、生活に必要な諸機能が近接した、効率的で持続可能な都市で、歩いて行ける範囲が生活圈となるような、コミュニティの再生・住みやすいまちづくりをいいます。

### 建築の方針

- 中心市街地活性化に資する庁舎**  
地域経済の活性化、中心市街地の活性化に寄与する庁舎を実現する。
- 安心で安全な市民生活を提供する庁舎**  
耐震性に優れ、防災拠点として、安心で安全な市民生活を提供できる庁舎を実現する。
- 市民の利便性・快適性に寄与する庁舎**  
市民の利便性、快適性を感じられる、高度なセキュリティ機能が確保された庁舎を実現する。
- だれにでも使いやすい庁舎**  
ユニバーサルデザインを取り入れ、だれにでも使いやすい庁舎を実現する。
- 環境にやさしい庁舎**  
環境負荷・省エネルギーに配慮し、有害物質などによる健康被害のない、環境にやさしい庁舎を実現する。
- 長期間使い続けられる庁舎**  
業務環境に柔軟に対応でき、環境影響および財政への影響を低減する持続性の高い庁舎を実現する。
- 効率的で職員が働きやすい庁舎**  
快適に執務を行い、質の高い市民サービスの提供が可能となる、さまざまな機能を備えた庁舎を実現する。

## 新庁舎建設費の財源(新築の場合)

想定建築費  
80億円

庁舎建築基金充当額  
52.4億円

合併特例債額  
26.2億円

[国負担分 + 市負担分]  
18.4億円 + 7.8億円

一般財源  
1.4億円

\*想定建設費の80億円は、将来人口に基づく職員数により算出した庁舎面積(最大約22,000㎡)を基に算出した金額です。庁舎面積については、今後事業を進めていく中で変更する場合があります。

新庁舎の想定建設費80億円の内訳は、積み立てた基金52.4億円に加え、合併特例債26.2億円と一般財源1.4億円を合わせた27.6億円です。合併特例債26.2億円の内、70%の18.4億円は、交付税として国から補助があり、残りの7.8億円は、15年程度で市が返済します。今後の市負担分は、合併特例債の市負担分7.8億円と一般財源の1.4億円、合計9.2億円です。(利子分は除きます)

第5回土浦市庁舎建設審議会開催のお知らせ

とき/6月29日(金) 午前9時30分から  
ところ/市役所本庁舎2階 第2会議室

# 新庁舎建設だより ①



## 庁舎建設基本構想を策定しています

現在の市役所は、昭和38年11月に完成し、その後の市勢の発展にともなう業務量の増加などに対応して、増築や改築、さらには分庁舎化を進めてきました。しかし、依然として狭あい化の問題は解決されず、さらに防災拠点、バリアフリーや情報化などへの対応は不十分な状況にあり、市民の皆さんには大変ご不便やご迷惑をおかけしているところです。こうしたことから、現在、市民や議会の代表、学識経験者や関係団体の代

表者などで構成する「土浦市庁舎建設審議会」を設置して、新しい庁舎の場所や規模、機能などについて、調査・審議を進めており、基本構想をまとめていく予定です。

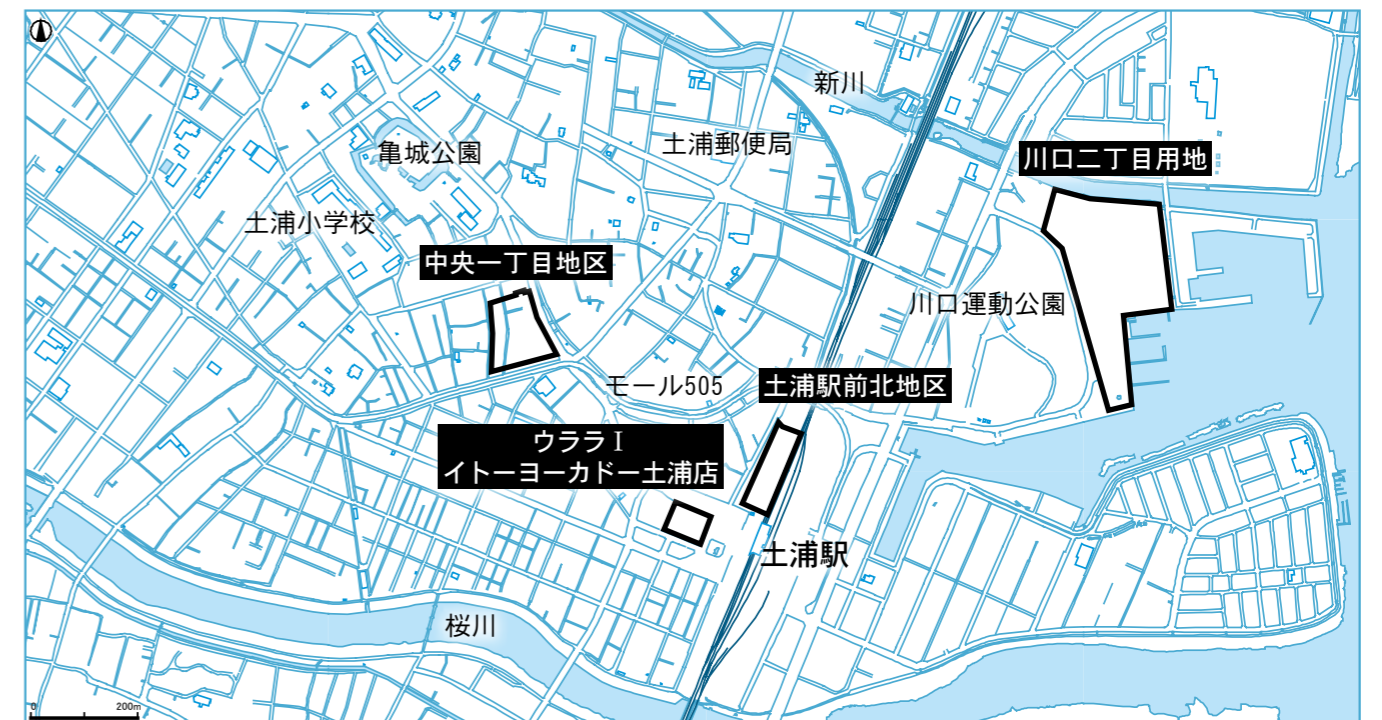
新庁舎建設は、土浦市の将来のあり方などに大きな影響を及ぼす事業であり、これを円滑に進めるためには、市民の皆さんのご理解とご協力が必要です。今回は、これまでの経緯についての概要をお知らせします。

問 政策企画課新庁舎建設準備室(☎826-1111 内線2022)

## 庁舎建設審議会の内容

事項	日程	内容
第1回	平成23年8月8日	現庁舎の現況、課題と新築の必要性など、新庁舎建設立地候補地(提言)の概要などについて、協議を行いました。
第2回	平成23年10月11日	上位計画との整合性、社会経済情勢、基本理念、建設方針、基本指標、庁舎規模、財源、候補地の総括などについて、協議を行いました。
第3回	平成23年11月25日	敷地の広さ・形状、防災拠点としての安全性など、9つの評価項目で候補地の協議を行い、候補地を9か所から4か所に絞り込みました。
第4回	平成24年5月17日	各候補地の建物イメージや、法令等要件と建築ボリュームなどについて協議を行いました。また、新川北岸地区を候補地から除外し、イトーヨーカドー土浦店を候補地に追加しました。

## 庁舎建設候補地



### 第17回 泳げる霞ヶ浦フェスティバル ～楽しく遊んで学ぼう霞ヶ浦～

実際に霞ヶ浦の水に触れてもらい、地域の宝であり、私たちの大切な水資源でもある「霞ヶ浦」に関心を持っていただけるよう、数々のイベントや各種ブースを出店します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

☎ 霞ヶ浦市民協会 (☎821-0552)

と き / 7月16日(月) 午前10時～午後4時

ところ / 国民宿舎「水郷」前

内容 /

- Eポート試乗体験
- ウォーターウォーク
- クイズラリー
- 飲食・展示ブース など



### 第13弾 プレミアム付商品券発売! 1億5千万円発売します!!

1000円の商品券8枚、500円の商品券6枚綴り(合計1万1000円)を1万円で購入できる、10%お得な商品券です。市内の取扱加盟店で使用でき、1000円の商品券4枚は、大型店でも使用できます。

☎ 土浦商工会議所 (☎822-0391)

発売日 / 7月1日(日)から

有効期間 / 7月1日(日)～10月31日(水)

発売額 / 1万円(購入限度額は1世帯10万円)

発売所 / 土浦商工会議所、土浦市新治商工会、土浦まちなか蔵「大徳」、ワークヒル土浦、土浦農業協同組合本・支店、土浦都市開発(ウララ)ほか

◎取扱加盟店の情報は、6月25日(月)以降に土浦商工会議所ホームページ(<http://www.tcci.jp>)でご確認ください。



### まちかど蔵改修記念! 第17弾 土浦まちなか元気市



震災の被害により、長期間改修工事中だった「まちかど蔵」がリニューアル! 今回の元気市は、まちかど蔵の復活を記念して開催します。皆さんお誘いあわせのうえご来場ください。

と き / 6月30日(土) 午前11時～午後3時

ところ / まちかど蔵駐車場

内容(予定) /

- キラウちゃんバス乗車100万人達成記念イベント!
  - さくらんぼ種とばし大会(午後1時～2時)
  - 射的やけん玉、コマで遊んじゃおう!
  - ポニーに乗って歴史街道を歩こう
  - つちうら咖喱物語認定カレー、地元新鮮野菜などの販売
  - 「かぐら」オンステージ
- 来場者プレゼント /
- カレー購入者先着50人に「常陸牛の煮込み」トッピングサービス



- カレー試食券、地元産新鮮野菜プレゼント  
午前11時、午後1時(いずれも抽選。各回20人)
  - 空き店舗活用にぎわい創出実験企画「(仮称)歴史街道双六商店街」も同時開催予定
  - ※車で来場の際は、「水戸信金」、「茨城県信組」、「商工会議所」駐車場をご利用ください。
- ☎ 商工観光課 (☎826-1111 内線7603)

**同時開催 天童フェア**

土浦市と、観光物産協定を結んでいる天童市の特産品(さくらんぼ、漬物など)を販売します。

と き / 6月30日(土)…午前10時～午後5時  
7月1日(日)…午前10時～午後2時

ところ / まちなか蔵  
さんばる(荒川沖東二丁目7-1)  
小町の館(7月1日のみ)

☎ 土浦市観光協会 (☎824-2810)

## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 6月生まれ

 1歳おめでとう! 元気に育ってね♪ パパ、ママ、あきとより	 ★祝★1歳 これからも元気に いっぱい遊ぼうね♪	 祝 満1歳! 前途洋々美都ちゃん ファイト!!	 ひなたの笑顔は みんなの特効薬です 元気に育ってね!	 1歳おめでとう! 元気で、笑顔いっぱい 育ってね♡	 1歳おめでとう! かわいい笑顔 ありがとう★ パパ、ママ、くるみより
森島武琉ちゃん (神立中央三丁目)	安嶋琉太ちゃん (小岩田東一丁目)	菅谷美都ちゃん (霞ヶ浦町)	勝田陽太ちゃん (並木一丁目)	鈴木美花菜ちゃん (真鍋四丁目)	木間塚ひまりちゃん (藤沢)

 ★HAPPY BIRTHDAY★ ニコニコ笑顔で 皆を癒してね♡ パパ・ママ・マナ・ユウ	 1歳おめでとう! 我が家の癒し♡ これからも、元気に すくすく育ってね♪	 1歳おめでとう! パンチやなこーちゃん 大好きだよ♡ とうちゃん、かあちゃんより	 1歳おめでとう!! これからも たくさん食べて 大きくなってね!!	 お誕生日おめでとう♡ 笑顔の素敵な 女の子になってね	 お誕生日おめでとう 笑顔の素敵な 女の子に育ってね
染谷 葵ちゃん (板谷六丁目)	坂下ゆまちゃん (中)	小野寺皇輝ちゃん (川口二丁目)	大金虹仁ちゃん (右碓)	益子咲希ちゃん (荒川沖)	鈴木綺珠ちゃん (永国)



 1歳のお誕生日 おめでとう! 運良く優しい男の子に 育ってね♪	 ★1歳おめでとう★ いつも笑顔で、これからも 元気にすくすく育ってね! パパ・ママ・龍希	 あなたの笑顔は みんなをHappyに してくれます ★ゆうおめでとう★	 1歳おめでとう! 元気でたくましく 育ってね	 パパもママも お兄ちゃんも 紗耶乃が大好きです★	 1歳おめでとう! これからもたくさんの 思い出作ろうね♪
高橋完太郎ちゃん (東崎町)	細谷友愛ちゃん (真鍋四丁目)	路川 侑ちゃん (小松三丁目)	清永希ちゃん (大和町)	渡邊紗耶乃ちゃん (大畑)	大高悠生ちゃん (港町二丁目)

**8月で1歳になる  
赤ちゃんを募集!!**

①誕生日と②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号を記入のうえ、⑤写真と⑥一言(20文字程度)を添えて6月29日(金)までに広報広聴課へ郵送、直接またはメール([kouho@city.tsuchiura.lg.jp](mailto:kouho@city.tsuchiura.lg.jp))で。  
※8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。



# 生涯学習 人材バンク

人材バンクでは、市民の方の中で、身につけたり学んだりしたさまざまなことを「今度は自分が教えたい!」という方に講師として登録していただいています。講師料は無料ですので、「なにか趣味をはじめたい!」「まずは相談してみたい!」「ちょっと見学してみたい!」という方は、お気軽にご利用ください。

☎ 生涯学習課 (☎826-1111 内線5115)

## 利用について

- 団体や個人が、それぞれの学習のために登録者を活用できます。ただし、営利・政治・宗教目的などには利用できません。
- 登録者を活用したい方は、直接連絡を取って打合せをしてください。
- 登録者の活用は原則として無料なので、謝礼は不要です。ただし、必要経費(交通費・教材費など)がかかるときは、学習する人が実費を負担してください。

「今度は私も教えたい!」と思ったら、ぜひ講師登録を!

人材バンクでは、講師の登録を随時受け付けています。「初心者向けならやってみよう」など、可能な範囲でも結構ですので、ぜひ登録してください。申込書は各地区公民館や、ホームページで入手することができます。



## 人材バンク登録者一覧

活動分野および内容	講師	連絡先	活動分野および内容	講師	連絡先
生活・家庭経済(衣食住・家計の家庭生活技術全般)	土浦友の会(森)	842-2242	歌謡舞踊・童謡舞踊(正派若柳流師範)	若柳 久美穂	821-1578
家庭料理(子ども・青少年・主婦・男性を対象に)	松島 初美	821-3755	民舞踊・新舞踊(高齢者の指導など)	大曾根 時子	823-0469
家庭料理(おもてなしを含めて和・洋・華・パン・ケーキ)	湊 さよ子	823-3243	将棋(初級から上級まで楽しみながら上達)	平石 晴一	841-3117
着物の着付け(簡単な結び方・自分の着付け)	土浦友の会(森)	842-2242	古社寺建築観察(神社や寺院の建築の見方など)	松浦 正夫	824-5059
着物の着付け(普段着・振袖・袴・留袖など)	津谷 裕子	080-6593-2768	観光ガイド(土浦市内の観光ガイド)	土浦市観光ボランティアガイド協会	824-2810(観光協会)
子どもの生活(生活リズムと食事)	白石 久美	090-4954-4893	俳句(俳句一般)	野口 英二	821-4567
化学物質と健康(揮発性有機化合物について)	鈴木 善徳	029-267-7371	古文(源氏物語、枕草子などの古文鑑賞)	宮本 千代子	821-4627
アロマセラピー(アロマセラピー、アロマクラフト作成)	育 かほる	842-6818	古典(古典の朗読)	藤平 淳	822-5906
アロマセラピー(アロマトリートメント、ハンド・フットケア)	高橋 美佳子	080-5643-8762	民話(語り、紙芝居、朗読を交えて民話を紹介)	文化財愛護の会民話研究部会	824-3185
足の健康(子どもの足と靴の健康相談など)	内野 晃	822-4791	ミニ盆栽(粘土やリボンでミニ盆栽作り)	玉沢 君枝	822-6569
健康体操(バレー、健康ストレッチ運動)	萩谷 京子	841-0152	粘土細工(子ども向けの粘土あそび)	橋田 宏子	080-1361-3111
健康体操(ヒーリングストレッチ、気功、ヨガなど)	現代舞踊研究所		編物(ぬいぐるみなどを毛糸で手編み)		
スポーツ吹矢(胸式・腹式呼吸による健康増進)	千葉 仁史	tsuchiura-city-mtb-seminar@jcom.hon.ne.jp	スウェーデン刺しゅう	東 陽子	821-3755
ダンス(ジャズ、タップダンス、ヒップホップ)	丸島 秀明	822-2263	パッチワーク(バッグ、小物などの製作)	服部 洋	821-3583
モダンバレエ(2歳からミドル・シルバーまで幅広く対応)	秋元 昭臣	822-2437	ピースアクセサリ(ネックレス、指輪などの製作)	関口 照雄	080-6531-0654
マウンテンバイク(基本乗車技術、ツーリング)	海老原 孝	824-8148	英会話(初級・中級・上級、楽しく学ぶ英会話)	須田 美知子	842-7282
ルディックウォーキング(ポールを使ったウォーキング)	田上 裕子	822-8039	英語(英会話、英検・受験などの英語指導)	寺崎 英子	824-2537
マリンスポーツ(小型ヨット、カヌー、ドラゴンボート)	二代目 中村 天心	842-4380	家庭料理(国際交流のための料理教室)	渡辺 英一	841-3127
笑い気功(生活習慣病予防のための笑い気功)	山田 豊堂	842-5317	パソコン(ワード、エクセル、デジカメなど)	賀山 功太郎	843-2242
笑いと気功(生活習慣病予防のための笑い気功)	石井 琴踊	862-4350	パソコン(初心者からワード・エクセル上級者まで)	松浦 正夫	824-5059
ベビーマッサージ(3か月~1歳児のためのマッサージ)	橋田 宏子	080-1361-3111	パソコン(初心者向け指導、ワード・エクセルなど)	沢田 記代士	842-5338
ソフトヨガ(ベビー・キッズ・産後ママのソフトヨガ)	加倉井 文子	821-5165	パソコン(ワード・エクセル初心者から中級者まで)	後藤 建次郎	823-3181
民謡(唄、郷土民謡協会公認教師)	森 宗由	822-5977	パソコン(分りやすくパソコン操作の指導)	馬場 広志	822-6265
三味線(神山流師範)	加倉井 文子	821-5165	パソコン(ワード・エクセル、デジカメ、年賀状など)	村山 京子	826-4356
尺八(初心者から上級者まで)	森 陽泉	822-5977	パソコン(初心者から使えるパソコン)	白鳥 淑子	827-0837
大正琴(わかりやすい楽譜で小・中学生も対応)	須田 紫苑	842-7282	パソコン(ワード・エクセル、デジカメなどの画像処理)	松崎 正代	842-6494
箏曲(初心者歓迎、古典曲からアニメ主題歌まで)	若柳 久美穂	821-1578	パソコン(ワード・エクセル、ホームページ作成など)	山田 正和	824-5059
茶道(日常生活での作法、茶道の心得について)	藤間 紋五郎	821-1848	デジタルカメラ(撮影指導、写真画像のパソコン処理)	松浦 正夫	824-5059
茶道(表千家茶道教授)			ビジネスマナー(ビジネス能力検定2・3級の受験指導)	賀山 功太郎	843-2242
茶道(表千家茶道教授)					
華道(季節の花のいけ方、場所によつてのいけ方)					
華道(池坊華道教授)					
書道(毛筆)					
日本舞踊(正派若柳流師範)					
日本舞踊(初歩から指導)					

## 介護保険料を年金から差し引かれている皆さんへ

介護保険料を年金から差し引かれている方(特別徴収)には、7月中旬に「介護保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書」を郵送します。

☎ 高齢福祉課介護管理係 (☎826-1111 内線2462)

### 年金からの差し引き

介護保険料は、前年の所得などに応じて決まるため、7月に保険料額が決定するまでは、前年度2月の年金からの差し引き額と同じ額を「仮徴収」として納めていただきます。そして、年間の保険料確定後に、

仮徴収で納めた残りの額を「本徴収」として納めていただくことになります。

### 徴収額の変更による平準化(8月から)

収入の変動や平成24年度の介護保険料を増額改定(基準額月額で3,800円から4,750円)したことにより、仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じてしまいます。そこで、年間を通じてできるだけ均等な額となるよう8月以降の徴収額を調整し、平準化を行います。

### 【平準化参考例 ~介護保険料年額51,300円(第4段階)の方の場合~】

< 8月の仮徴収が増額変更になる方の例 ~前年度2月の納付額が900円の時~>

(単位:円)

	前年度 2月	仮徴収額			本徴収額			年間保険料
		4月	6月	8月	10月	12月	2月	
平準化前	900	900	900	900	16,200	16,200	16,200	51,300
平準化後	900	900	900	12,300	12,400	12,400	12,400	51,300

↑ H24. 2月と同額 ↑ 変更額 ↑ 介護保険料から仮徴収分を差し引いた額

※この例のほか、8月の納付額が「減額変更」「停止」、または「変更にならない」こともあります。

●平準化により、介護保険料の年額が変わるものではありません。

## 外国人住民の皆さんへ

### 7月9日から新しい在留制度が始まります

To foreign residents A new resident system will start on July 9



いままでの外国人登録は廃止となり、外国人の方にも日本人同様に住民票が作成されます。先にお送りした仮住民票の内容が、そのまま住民票になります。とくに手続きは必要ありません。

The existing Alien Registration system will be abolished, and the Resident Record (Juminhyo) will be made for foreign residents as well as Japanese residents. The Provisional Resident Record (Kari-Juminhyo, we have already notified you), will automatically become your official resident record. So, no action is necessary.

住所変更の手続きはいままでどおり市役所本庁市民課でのみ受け付けとなります。在留カードまたは特別永住者証明書をお持ちの方は、転出の届け出が必要になります。

土浦市から別の市町村や国外に転出するときには、転出の届け出が必要になります。

When you change your address, notification is accepted only at the Resident Affairs Section in the City Hall as before. You will also need either Residence Card or Special Permanent Resident Certificate.

When moving out to another city or moving overseas, you will need to submit a "notification of moving out" beforehand.

7月9日以降、「外国人登録原票記載事項証明書」は発行できなくなります。居住地履歴など外国人登録の内容についての情報が必要な場合には、ご自身が直接法務省に請求することになります。

From July 9, certificates of registered matters in the Alien Registration will no longer be issued. If you need information in the Alien Registration Records, such as history of residence, you will need to request the information in person to the Ministry of Justice.

請求先/法務省大臣官房秘書課個人情報保護係  
For the request, please contact/Secretarial Division, Minister's Secretariat, Ministry of Justice  
☎03-3580-4111

HP [http://www.moj.go.jp/hisho/bunsho/hisho02\\_00006.html](http://www.moj.go.jp/hisho/bunsho/hisho02_00006.html)

☎ 市民課 (☎826-1111 内線2504、2289)

# 7月の 子育てひろば



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、飲み物や帽子など各自でご用意ください。

## ●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・そのほか
<b>★親子ふれあい教室 ※汚れてもいい服装でお越しください。</b>			
一中地区公民館	6日(金)	1歳以上の親子20組(先着順)	6月26日(火) 午前9時30分から電話で
二中地区公民館	9日(月)		
三中地区公民館	10日(火)		
四中地区公民館	11日(水) 午前10時～11時30分 スタンプ遊び		
六中地区公民館	26日(木) ※都和公民館は上靴が必要です		
都和公民館	12日(木)		
神立地区コミュニティセンター	17日(火)		
新治地区公民館	13日(金)		
<b>★すくすくルーム ※バスタオル、のり、セロハンテープを持参</b>			
二中地区公民館	4日(水) 午前10時～11時30分	4～12か月児親子15組(先着順)	6月26日(火) 午前9時30分から電話で
三中地区公民館	3日(火) 七夕飾りを作ろう		
<b>★園庭開放(桜川保育所の庭を遊び場として開放します)</b>			
地域子育て支援センター「さくらんぼ」	2日(月) 午前9時30分～11時30分 ※読み聞かせあり	1歳以上の未就園児親子20組(先着順)	6月26日(火) 午前9時30分から電話で
<b>★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)</b>			
地域子育て支援センター「さくらんぼ」	6日(金) 午前9時30分～11時30分 ※栄養相談あり	4～12か月児親子15組(先着順)	6月26日(火) 午前9時30分から電話で

## ●児童館

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
<b>★7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)</b>			
都和児童館(☎832-3112)	13日(金) 午前11時～11時30分 おはなし会「エプロンズ」	幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	20日(金) 午前11時～11時45分 親子ピクス	幼児親子 15組(先着順)	7月2日(月)から前日までに電話または直接
	24日(火) 午前10時～11時...分 夏休み映画会「ポケットモンスター」	幼児親子・小学生 80人(先着順)	当日児童館へ直接
ポプラ児童館(☎841-3212)	24日(火) 午前10時30分～11時30分 木工教室「竹で作る水てっぽう!」※材料費200円	小学生 15人(先着順)	6月15日(金)から前日までに電話または直接
	26日(木) 午前10時30分～11時30分 工作教室「万華鏡を作ろう!」※材料費250円	小学生 15人(先着順)	
	31日(火) 午前9時～11時 絵画教室	小学生 12人(先着順)	
新治児童館(☎862-4403)	9日(月) 午前10時30分～11時30分 親子ピクス	幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	17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	
	18日(水) 午前10時30分～11時30分 シャボン玉遊び	幼児親子 30組(先着順)	事前に電話または直接

## ●保育所

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
<b>★保育所であそぼう! ※新生保育所は帽子持参、天川保育所は水着、タオルを持参</b>			
新生保育所(☎841-0575)	25日(水) 午前10時～11時 お庭で遊ぼう	未就園児親子20組(先着順)	6月26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。
東崎保育所(☎821-2807)	10日(火) 午前9時30分～11時30分 お庭で遊ぼう		
都和保育所(☎822-8053)	10日(火) 午前9時30分～11時30分 お庭で遊びましょう		
天川保育所(☎822-6172)	11日(水) 午前9時30分～11時 水遊びをしましょう	未就園児親子10組(先着順)	
藤沢保育園(☎862-2600)	18日(水) 午前9時30分～11時 コンサートをきく(筑波大学吹奏楽団)、子育て相談	未就園児親子22組(先着順)	随時電話で
<b>★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)</b>			
新川保育所(☎822-8896)	10日(火) 午前10時～11時30分	3組(先着順) <sup>(注)</sup>	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

## ●市立幼稚園《幼稚園で一緒に遊ぼう》

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
<b>★『7月のふれあいデー』 ※雨天時は各幼稚園上靴(新治幼稚園は水筒も)持参</b>			
土浦幼稚園(☎821-0796)	11日(水) 午前9時30分～10時30分 水遊びごっこ(シャボン玉、色水遊びなど)	未就園児親子(定員なし)	当日幼稚園へ直接
土浦第二幼稚園(☎821-1310)	20日(金) 午後4時30分～6時30分 夕涼み会(ヨーヨー釣り、盆踊りなど)		
都和幼稚園(☎831-3735)	23日(月) 午後4時30分～6時30分 夕涼み会で遊ぼう(縁日ごっこ、ゲーム遊び)		
大岩田幼稚園(☎824-3430)	24日(火) 午後4時から 夕涼み会(模擬店、遊びのコーナーなど)		
新治幼稚園(☎862-3507)	11日(水) 午前10時～11時30分 みんなで水遊び(水鉄砲、シャボン玉、砂場など)		

## ●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
<b>①園庭開放(雨天中止)</b> 月～金曜日(祝日を除く) <b>②親子クラブ</b> 5日(木)・・・七夕制作 12日(木)・・・作って遊ぼう 19日(木)・・・水遊び(雨天時:粘土遊び) 26日(木)・・・水遊び(雨天時:サーキット) <b>時間/</b> ①・・・午前8時30分～午後1時30分 ②・・・午前9時30分～11時30分 <b>対象者/未就園児親子</b> <b>定員/各20組(先着順)</b> <b>持参するもの/</b> ①・・・帽子、タオル、飲み物 ②・・・上靴、ビニール袋 <b>申込方法/前日までに電話で</b>	<b>①保育所開放</b> 月～金曜日(祝日を除く) ※19日(木)は休みです <b>②イベント</b> 3日(火)・・・七夕会 10日(火)・・・シャボン玉遊び 17日(火)・・・赤ちゃんサロン 24日(火)・・・親子ヨガ(四中地区公民館) 31日(火)・・・作って遊ぼう <b>時間/</b> ①・・・午前10時～午後3時 ②・・・午前10時～正午 <b>対象者/未就園児親子</b> <b>定員/各20組(先着順)</b> <b>持参するもの/タオル、飲み物</b> <b>申込方法/6月22日(金)午前9時から電話で</b>	<b>①遊びの広場～園庭・お部屋開放～</b> 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時 <b>②子育て広場(午前10時～11時30分)</b> 2日(月)、10日(火)・・・親子ピクス ※10日は六中地区公民館 3日(火)・・・乙戸沼公園 4日(水)・・・七夕飾り作り 6日(金)・・・ベビママサロン 9日(月)、18日(水)・・・食事体験 11日(水)、30日(月)・・・わらべうた 17日(火)、24日(火)・・・水郷公園 20日(金)・・・赤ちゃん広場 23日(月)～31日(火)・・・計測週間 25日(水)～27日(金)・・・プール遊び <b>申込方法/前日までに電話で</b> <b>◎対象者、定員など、詳しくはお問い合わせください。</b>



# 7月 としよかん

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

### 7 図書館カレンダー

2012.JULY

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・祝日 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)

## お知らせ

### ●休館のため、貸出期限・貸出点数を変更します

図書館(本館および分館)は、蔵書点検と図書館システムの更新のため、6月25日(月)から7月5日(木)まで休館します。  
 ※6月21日(木)の館内整理日は開館します。それとともって、貸出期限と貸出点数を次のように変更します。

変更期間/6月24日(日)まで  
 貸出期限/3週間  
 貸出点数/本・雑誌…10冊まで  
 CD…4点まで  
 DVD…2点まで  
 合計16点



## おはなし会



- おはなし会 (幼児～小学生向け)  
と き/7月8日(日)  
午後1時30分から
  - ちいさなおはなし会 (0～3歳児向け)  
と き/7月18日(水)  
午前11時から
- ※日時に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。



## No.1 先月の人気図書



『サファイア』 湊 かなえ/著  
 あなたに返し忘れたもの。それは…。ダイヤモンド、真珠、ルビー、サファイアなど、7つの宝石に込められた女性たちの心の深淵を描きます。

## 今月の展示棚

テーマ：食べたい！  
 作りたい！メニュー特集

今回は、私たちの生活の中でとても関心の高い、「食」についての本を集めました。  
 最近では、ダイエットレシピ、社員食堂のレシピなどたくさんの料理本が出版され、特に健康に気を使ったメニューが大人気です。いつもの献立の参考にしてみてはいかがでしょうか？

## 今月のおすすめ本

### 森で過ごして学んだ101のこと (趣味)



天然ロープの活用、野点のスパグッティ、愛犬と野宿…。便利な道具づくりから焚火料理、危険な動物たちへの対処法まで、森と野に遊ぶために本当に必要な情報を、美しいカラーイラストと共に紹介します。  
 (本山賢司/著)

### 西の果てまで、シベリア鉄道で (ルポルタージュ)



道に迷い、宿を探し、友を訪ね、酒に酔う。シベリア鉄道□シア号、ICE、TGVなどを乗り継ぎ、極東ウラジオストックから西端リスボンまで、全行程レールの上を踏破した旅の記録です。  
 (大崎善生/著)

## こどもの本



- ねんどろん(荒井良二/著)
- うみのおまつりどんとせ (さとうわきこ/作)
- けんかにかんぱい！ (宮川ひろ/作、小泉るみこ/絵)
- 月の少年 (沢木耕太郎/作)
- 江戸の子ども行事とあそび12か月 (菊池ひと美/作)
- スーパービジュアル恐竜図鑑 (ジョン・ウッドワード/著)
- いきているひかり (モリー・バングほか/作)
- おおきな木のおはなし (メアリ・ニューウェル・デバルマ/作)

# 市内主要施設の放射線量測定値

測定場所は学校をはじめとする市内主要施設87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。なお、1月1日から施行された「放射性物質汚染特措法」では、年間1ミリシーベルト以下(毎時0.23マイクロシーベルト)を目指すことを長期的目標にしています。

測定期間: 5月28日～6月4日 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\*

☎ こども福祉課 ☎内線2419

施設名	地上0.5m	地上1.0m
新生保育所	0.287・0.185	0.265・0.205
荒川沖保育所	0.221・0.190	0.200・0.189
霞ヶ岡保育所	0.244・0.226	0.215・0.190
東崎保育所	0.171・0.158	0.159・0.161
都和保育所	0.193・0.155	0.183・0.148
天川保育所	0.151・0.204	0.160・0.175
新川保育所	0.183・0.125	0.152・0.127
桜川保育所	0.161・0.170	0.138・0.172
神立保育所	0.175・0.110	0.159・0.121
竹ノ入保育所	0.222・0.164	0.195・0.169
土浦愛隣会保育所	0.138・0.128	0.118・0.146
めぐみ保育園	0.086・0.113	0.081・0.108
白鳥保育園	0.161・0.149	0.146・0.154
エンゼルゆめ保育園	0.076・0.097	0.098・0.104
つくば国際保育園	0.128・0.111	0.149・0.130
中央保育園	0.143・0.146	0.126・0.142
高岡保育園	0.100・0.086	0.089・0.096
藤沢保育園	0.101・0.089	0.102・0.099
白帆保育園	0.178・0.157	0.141・0.183
あおぞら保育園	0.135・0.088	0.132・0.100
愛保育園	0.162・0.170	0.156・0.156
童話館保育園	0.134・0.165	0.126・0.175
都和児童館	0.123・0.116	0.126・0.131
ポプラ児童館	0.258・0.134	0.232・0.136
新治児童館	0.148・0.094	0.120・0.089

\*「グラウンド・砂場」の数値。数値が1つの施設はグラウンドの値

## ●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	0.241	0.225

## ●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
土浦第二幼稚園	0.289・0.168	0.258・0.217
土浦幼稚園 (旧いくぶん幼稚園)	0.200・0.135	0.189・0.143
都和幼稚園	0.161・0.084	0.174・0.104
大岩田幼稚園	0.234・0.206	0.226・0.216
新治幼稚園	0.106・0.107	0.107・0.105
土浦小学校	0.081・工事中	0.097・工事中
下高津小学校	0.129・0.145	0.122・0.165
東小学校	0.130・0.106	0.117・0.116
穴塚小学校	0.144・0.102	0.154・0.119
大岩田小学校	0.162・0.136	0.152・0.133
真鍋小学校	0.122・0.145	0.147・0.137
都和小学校	0.127・0.136	0.116・0.137
荒川沖小学校	0.175・0.146	0.162・0.175
中村小学校	0.182・0.211	0.159・0.212
土浦第二小学校	0.167・0.120	0.178・0.121
上大津東小学校	0.132・0.123	0.130・0.135
上大津西小学校	0.153・0.144	0.144・0.139
神立小学校	0.126・0.151	0.121・0.120
右衞門小学校	0.279・0.189	0.278・0.215
都和南小学校	0.141・0.136	0.138・0.153
乙戸小学校	0.148・0.137	0.152・0.149
菅谷小学校	0.135・0.216	0.132・0.205
藤沢小学校	0.105・0.105	0.093・0.097
斗利出小学校	0.098・0.104	0.092・0.085
山ノ荘小学校	0.133・0.124	0.101・0.118
土浦第一中学校	0.137	0.132
土浦第二中学校	0.138	0.132
土浦第三中学校	0.159	0.152
土浦第四中学校	0.199	0.171
土浦第五中学校	0.182	0.180
土浦第六中学校	0.170	0.172
都和中学校	0.114	0.110
新治中学校	0.109	0.100

## 放射能濃度の測定結果

**水道水中の放射能** ☎ 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ておらず、安全が確認されています。  
 採取日/5月28日 検査機関/県企業局水質管理センター

## ●市役所、公民館

☎ 環境保全課放射線対策室 ☎内線2452

施設名	地上0.5m	地上1.0m
市役所	0.166	0.153
一中地区公民館	0.154	0.171
二中地区公民館	0.167	0.153
三中地区公民館	0.164	0.147
四中地区公民館	0.169	0.160
上大津公民館	0.152	0.146
六中地区公民館	0.170	0.163
都和公民館	0.157	0.135
新治地区公民館	0.118	0.125

## ●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	0.110	0.124
中貫運動公園	0.212	0.208
荒川沖地区野球広場	0.241	0.228
市民運動公園	0.190	0.166
木田余地区市民運動広場	0.188	0.194
新治運動公園	0.115	0.113
本郷グラウンド	0.109	0.145

## ●公園

☎ 公園街路課 ☎内線2423

施設名	地上0.5m	地上1.0m
電城公園	0.171	0.162
神立公園	0.221	0.200
霞ヶ浦総合公園	0.189	0.156
乙戸沼公園	0.169	0.139
田村沖宿公園	0.224	0.209
紫ヶ丘公園	0.143	0.140
水と緑の里公園	0.251	0.196
朝日峠展望公園	0.191	0.161
ふるさとの森公園	0.126	0.107

## ●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	-	0.181
清掃センター	-	0.248

## 6月より放射線測定器を企業へも貸出しています

☎ 環境保全課放射線対策室 ☎内線2452  
**貸出場所**/各地区公民館 **貸出日**/火～日曜日  
**貸出時間**/午前9時～正午、午後1時～4時の3時間以内  
 ◎予約が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

### 7月のけんこう

#### 誕生日検診と肝炎ウイルス検診

対象者には受診票を送付しました。有効期間内に受診票裏面に記載された協力医療機関で受診してください。

種別	対象者	検診内容
誕生日検診(40歳)	昭和47年4月1日から48年3月31日生まれの方	歯科健診
誕生日検診(50歳)	昭和37年4月1日から38年3月31日生まれの方	胃がん検診
誕生日検診(60歳)	昭和27年4月1日から28年3月31日生まれの方	胸部検診
肝炎ウイルス検診	平成25年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える市民で、これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	B型およびC型肝炎ウイルス検査

#### フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを実施します。

とき/7月18日(水) 午前10時~11時30分

ところ/土浦保健センター

対象者/市内に居住している60歳以上の方

講師/内田みさ子さん(土浦協同病院糖尿病看護認定看護師)ほか

定員/30人(先着順)

申込方法/電話で



#### 献血のお知らせ

とき/7月20日(金) 午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時  
ところ/イオン土浦ショッピングセンター(上高津367)

申問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

#### 日本脳炎定期予防接種

平成7年4月2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、20歳未満の期間中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、必ず母子健康手帳など接種の履歴がわかるものを持参し、協力医療機関で受けてください。

特に1期接種(3回)が未完了の場合は、早めに受けましょう。

#### 予防接種協力医療機関の変更

桜町三丁目の「佐藤小児科医院」では、閉院のため予防接種を実施しませんので、ご注意ください。

#### 10月のポリオ集団接種中止

平成24年9月に、口から飲む生ワクチンから、注射する不活化ワクチンへの切り替え予定のため、10月に予定していた生ワクチンでのポリオ集団接種は中止します。

生ワクチンの接種を1回受けなお子さん(7歳6か月未満まで)を対象に、生ワクチンでの2回目の集団接種を7月と8月に臨時で行います。

申込方法/電話で

※不活化ワクチンでの接種は、9月以降、医療機関での個別接種を予定しています。予診票は協力医療機関に設置する予定です。

## 健康教室

### だ液のちから

土浦市歯科医師会  
磯山裕子(久保木歯科医院)

健康な人が1日に出すだ液の量は1.5Lで、1日の生活の中で最も多くだ液が分泌されるのが食事のときです。消化の手助けとなるだけでなく、食べ物を飲み込んだり、味を感じたりする際にも重要な働きを担っています。

口は直接外界とつながっていて、多くのものが口から体内へと入ります。このため、口腔内は常に細菌や乾燥などにさらされています。だ液のムチンという粘性たんぱく質は、口腔粘膜が傷つかないように保護する作用や乾燥を抑える保護効果があります。また、外部からの細菌の繁殖を防御する機能があります。だ液中にはカルシウムやリンなどのミネラルが多く含まれ、歯を再石灰化し、消耗を抑える効果があります。

PH緩衝機能もあり、食後など非常に強い酸性の状態になる場合、だ液中の重炭酸塩やリン酸塩といった成分が働いて、食後30~40分で食前の状態に戻し、虫

歯になるのを防いでいます。

だ液は口からの外敵の侵入を防ぐだけでなく、全身の健康を守る働きもあります。抗菌因子が、細菌の毒性物質を攻撃し、毒性物質の無力化を図る働きがあります。

だ液のパロチンは、筋肉や骨の発達を促進するほか、白内障の進行を遅らせる効果があるとされています。成長因子であるIGF-1という成分もあり、健康の維持や老化防止に役立つといわれています。

だ液の成分には、発がん性物質が発生させる活性酸素を減少させる機能も認められています。さらに、よく噛むことで消化機能も促進され、顎からの刺激で脳も活性化され、運動・生理機能が向上し、結果として認知症になりにくくなるといわれています。ぜひたくさん噛んで楽しく食事をとってください。



### 7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
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)
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	9日(月)	10:30~12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。
精神クリニック	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。日時が変更になる場合があります。
	23日(月)	10:30~12:00		

#### ◎ 女性のための各種相談

フェミニスト相談	毎週水曜日 14日(土)	11:00~15:40 10:00~15:00	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
法律相談	12日(木)・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

今回から市と協働でまちづくり活動を行っている、地区市民委員会の事業を紹介していきます。

#### ◆五中地区市民委員会「夏休み子ども映画会」

青少年の健全育成と地区市民、親子の交流を推進するため、毎年青少年育成部主催で、「夏休み子ども映画会」を開催しています。上大津公民館を会場にアニメを中心に映画を上映し、あわせてピンゴ大会も行っています。昨年は震災後と猛暑のため参加者が減少しましたが、今年度はほかの専門部などと協力し、8月に盛大に実施する予定です。詳しくはお問い合わせください。

五中地区市民委員会 (☎828-1008)



#### ◆三中地区市民委員会「わいわいウォーキング」

三中地区市民委員会では、地区内の環境美化を積極的に進めています。公民館から常磐高速道路までのごみ拾い大作戦を実施しているほか、地区内を小学校区毎の4コースに分かれて参加者同士がコミュニケーションを図りながら、ゴミ拾いと健康づくりをする「わいわいウォーキング」を実施しています。今年度は、6月の荒川沖小地区をはじめ、7月7日(土)に中村小地区、8月11日(土)に東小地区、9月1日(土)に乙戸小地区で実施予定です。

三中地区市民委員会 (☎843-1233)



## 7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)	4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)	3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24年3月生まれ)	11日(水)・12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9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22年12月生まれ)	4日(水)・5日(木)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成21年4月生まれ)	18日(水)・19日(木)			
母と子の歯科健康診査(平成22年4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日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	2日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	3日(火)・10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・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

7月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目
8日(日)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
15日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	鈴村医院 ☎821-0174 大町	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
16日(月)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	県南病院 ☎841-1148 中	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目
22日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
29日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	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	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目

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)

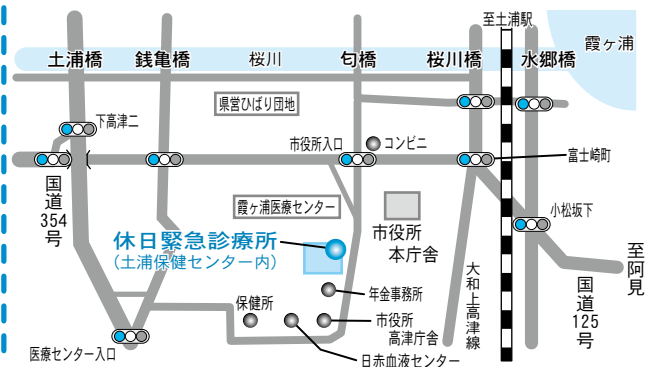
### 土浦市休日緊急診療所

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」7月上旬号は、7月3日(火)発行予定です。