

真鍋跨線橋 全面通行止め

8月6日(月)～10月31日(水)予定

東日本大震災により被害を受けた真鍋跨線橋の災害復旧工事を行っています。工事期間中は、通行車両および自転車と歩行者の安全確保のため、昼夜間全面通行止めとなります。ご不便をおかけしますが、迂回路をご利用ください。

問 道路課(☎826-1111 内線2400)



ご協力よろしく
お願いします。



初めてのパン作り教室

とき／①土曜コース：9月15日、10月20日、11月17日

②月曜コース：9月24日、10月22日、11月19日 いずれも

午前10時～午後2時

ところ／土浦市農産物加工処理センター(農業センター内)

永井本郷入会地字離山番外

内容／

●簡単！美味しいチーズパン

●ヘルシードーナッツ

●手作り麴でみそパン

講師／西岡栄子さん(料理研究家)

定員／各コース12人

受講料／3000円(材料費)

持ち物／米2合(麹づくり用)、エプロン、三角巾

申込方法／電話で(応募多数の場合は抽選)

申込締切／9月5日(水)

申問 土浦市農業公社

(☎862・5143)

料理教室のお知らせ

□男性のための健康料理教室

～男子厨房に入るべし！～

とき／9月12日(水)、10月3日(水)

午前10時～午後1時

(全2回)

ところ／土浦保健センター

対象者／市内に居住する男性

定員／25人(初めての方優先)

受講料／各3000円

□健康クッキング教室

～いつもの料理にひと工夫～

とき／①9月24日(月) 午前9時～午後1時、②9月27日(木) 午前10時～午後1時

ところ／①二中地区公民館、②神立コミュニティセンター

対象者／市内に居住している方

定員／①30人、②20人

受講料／各3000円

◎共通

持ち物／エプロン、三角巾

申込方法／前日までに電話で

申問 健康増進課

(☎826・3471)

上・下水道料金の支払いについて

上・下水道料金の支払いにクレジットカードが利用できます。

利用対象／家事用で、1回の請求額が5万円以下の料金

申込方法／パソコン・携帯電話からヤフー・公金支払いサイト

※水道課、下水道課での申し込みはできません。

問 水道課(☎821・6237)、下水道課(☎内線2255)

(全2回)



熱中症にご注意を!

暑い日が続いています。屋内でも熱中症になることがあるので、こまめに水分をとるなど、熱中症対策に心がけてください。

INFORMATION 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 (145.8kHz) 【毎週木曜日 8:25~8:30】

お知らせ

都市計画に関する公聴会

土浦・阿見都市計画下水道の変更を行うにあたり、皆さんからの意見をいただくため公聴会を開催します。なお、公聴人がいないときは、開催されません。
とき/9月21日(金) 午前10時から

小児医療福祉制度(マル福)の対象拡大

10月から、マル福の対象年齢を中学校3年生までに拡大します。新たに対象となる方には、7月下旬に申請書を送りました。まだ手続きをしていない方は、申請書の提出をお願いします。
また、転入などで申請書が送られていない方は、お問い合わせください。
※新しい受給者証は、9月下旬

土浦市補助金等検討委員会

市が交付する補助金などについて、その透明性・公平性の確保を図り、行財政改革を推進するため、第三者機関である「土浦市補助金等検討委員会」を設置し、見直しを行います。
とき/
8月23日(木) 午後4時から
8月27日(月) 午後1時30分から
8月28日(火) 午後1時30分から

日常生活ニーズ調査

市では、介護状態となることを予防し、住み慣れた土地で元気な生活を送れるように、皆さんの暮らしや健康に関して「日常生活ニーズ調査(介護予防のための健康度調査)」を行いますので協力ください。対象者/市内に居住する65歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方を無作為に抽出
回答期間/9月10日(月)~10月1日(月)
地域包括支援センター(高輪福祉課内) ☎内線2500

乳児用ベビーシートを貸し出します

とき/9月9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

市税滞納一掃宣言

市税の納付には口座振替が便利です!

まだ間に合うかと思っているうちに、納期限が過ぎてしまったという経験はありませんか?口座振替の手続きを済ませておけば、うっかり納付を忘れることがありません。申し込みは随時可能です。これを機会に、便利な口座振替はいかがですか?

対象税目/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

※随時期分は対象外です。

申込場所/市内指定金融機関、納税課、各支所・出張所持ち物/通帳印、口座番号が分かるもの

8月の納税

税目/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(2期)

納期限/8月31日(金)

8月の休日納税・休日納税相談

とき/8月26日(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)

防災無線の全国一斉伝達試験について

災害時に、全国瞬時警報システムから送られてくる緊急情報を確実に市民に伝えるため、伝達試験を行います。
とき/9月12日(火) 午前10時から、10時30分ごろ
※土浦市以外でも、全国的に伝達試験が実施されます。
☎総務課(☎内線2292)

考古資料館臨時休館のお知らせ

考古資料館は、常設展示室ガラス飛散防止フィルム貼付

固定資産の評価替えに伴う現況調査

3年に一度の固定資産税の評価替えを行うため、固定資産路線価の基礎となる現況調査を実施します。調査は、市から委託を受けた会社の調査員が道路(私道を含む)の状況および周辺状況の確認を実施します。ご理解とご協力をお願いします。

地図情報誌「みるこ」

地図情報誌「みるこ」が9月に市内各戸に配布されます。10月になってもお手元に届かない際は、ゼンリンつちうら支店へご連絡ください。
☎ゼンリンつちうら支店(☎855・5717)

9月の年金相談

- ☐常陽銀行土浦支店:18日(火) 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日(土) 午前10時~午後4時(☎822・3216 土浦支店)
☐常陽銀行荒川沖支店:19日(水) 午前10時~午後3時(☎841・1123)
☐筑波銀行本店:月~金曜日 午前9時~午後3時(☎0120・67・7774)
※テレビ電話対応
☐筑波銀行すまいるプラザ土

貸出台数/約30台

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10月末日までに出産予定の方
申込方法/電話で
申込期間/9月3日(月)、4日(火) 午前9時~午後5時
※貸出当日、運転免許証の写しと、フリーナンバー代2000円をお持ちください。なお、事情により取りやめるときは、早めにご連絡ください。
☎生活安全課(☎内線2298)

陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき/9月11日(火)~13日(木)
18日(火)~20日(木)、25日(火)~27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 内線3420)

高齢者・障害者の人権あんしん相談強化週間

高齢者・障害者に対する暴行・虐待などのあらゆる人権侵害の相談を、電話で受け付けます。
期間/9月10日(月)~16日(日)
午前8時30分~午後7時(土・日曜日は午前10時~午後5時)
☎電話番号/0570・003・110(人権相談ダイヤル)
☎水戸地方方法務局人権擁護課(☎029・227・9919)

オースタムジャンボ宝くじ 今年の秋はデカい3億9千万円!
9/24日発売! 3億9千万円!
1等・前後賞合わせて
1枚300円 売り切れしだい発売終了!
1等.....3億3,000万円
前後賞.....各3,000万円
2等.....1,000万円
3等.....100万円
★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入ください。
【発売期間】9月24日(月)~10月12日(金) 【抽せん日】10月19日(金)
宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033【みずほ銀行】 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

★カナディアンロッキーマウンテンの見頃★
夏・秋のベストシーズンカナダ8日間
出発日:9月3・5・10・12・14・19
9月22・23・24・26・29・30
10月1・2・3・4・6・7
旅行代金(お一人様)25万円(空港税別・機内食・チップス別)
安心の全日空(ANA)利用。カナダで人気の5つの国立公園をめぐる旅。もちろん添乗員同行です。
コ-2N0CT458-7037(陸自交通社)
~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

養神館合気道共鳴会
会員募集中 見学・体験随時
お気遣いにお電話下さい。
『和の武道』『合気即生活』と言われる合気道は実生活でもとても有効に活用することが出来ます。護身、精神鍛錬、礼儀作法、健康美容維持等をお求めの方々、ぜひ一度お立ち寄り下さい。
〒319-0209 茨城県 笠間市 泉 2270-1 TEL:0299-37-9200
(有)ゼブラゾーン内
稽古日:毎週月・火曜日 19:00~20:30 (それ以外の時間帯もご相談下さい。)

9月1日は霞ヶ浦の日です



霞ヶ浦の水質はなかなか改善されず、その浄化対策が大きな課題となっています。汚れの原因は、家庭からの生活排水が全体の約3割を占めています。私たちの財産、霞ヶ浦をきれいにするために、皆さんもできることから取り組んでみましょう。

環境保全課(☎内線2449)

………私たちにできる浄化対策………

- 台所には目の細かいストレーナーや三角コーナーを設置するなど、細かいごみを流さない工夫をする。
- 天ぷらなどの油は絶対に流さず、使い切るか、捨てる時は廃食用油回収事業を利用する。
- 鍋や皿についた汚れは、紙で拭き取るなどして、洗剤の使用を少なくする。
- 調理くずなどは、コンポストなどで堆肥化する。
- お風呂の残り湯は、洗濯に使うなど有効に使う。

道路への倒木、枝・雑草の張り出しにご注意!

道路や歩道への倒木、枝の張り出しにより、通行の支障になっていることが見受けられます。これらが原因で、車両や歩行者に事故が発生したときは、当該樹木の所有者の責任を問われるときがありますので、樹木の伐採または枝払いをお願いします。また、普段の管理だけでなく、強風や大雨の後には特に注意するようにご協力をお願いします。



土浦土木事務所道路管理課(☎822-4346) 市道路課(☎826-1111 内線2394、2395)

- 作業時の注意事項**
- 通行車両、自転車、歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分気をつけてください。
 - 電線や電話線がある場所での作業は、事前に最寄りの東京電力(株)またはNTTに連絡し、立ち会いのもとで行ってください。

真鍋のまつり 8月24日(金)~26日(日)



★山車や獅子屋台(計9台)による競演
とき/8月26日(日) 午後6時30分~7時30分
ところ/市民会館駐車場

◎祭礼期間中、周辺道路では交通規制が実施されます。ご協力をお願いします。
25日(土)…午後6時~9時30分
26日(日)…午後5時~9時30分
※平成24年度鹿島神社例大祭当番町:真鍋五丁目

募集・催し

金婚をたたえる集い
とき/11月13日(日) 受付・記念撮影:午前9時~10時
(夫婦ごとの写真撮影)
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)
対象者/市内に居住し、今年(平成24年)の12月31日までに結婚生活50周年(昭和38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/はがき(夫婦の氏名、生年月日、住所、電話番号、結婚年月日を記入)、または電話で
申込締切/9月14日(金)
※申込者には、10月中旬に案内状を送付します。
開問 高齢福祉課(☎内線2372)

放課後児童クラブ 指導員募集
雇用期間/平成25年3月31日まで(契約更新あり)
勤務日時/月~金曜日、第1土曜日(祝日は除く)
勤務内容/児童の安全確保、学習活動の環境作りなど
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
開問 生涯学習課(☎826-3455)

JICA筑波センター 訪問プログラム

日本で暮らす外国人研修員とダイナミックな交流を行います。
とき/9月21日(金) 午後4時30分~6時30分
集合場所/四中区公民館駐車場(午後3時30分集合)
※JICA筑波センターまでバスで移動します。
定員/20人(先着順)
参加費/1000円(夕食代)
申込方法/電話で
申込締切/9月10日(月)
開問 土浦市国際交流協会事務局(☎826-3455)

亀城プラザからのお知らせ

ロシニアヨガ
とき/8月23日(木)、9月13日(木) 午後2時30分~3時30分
対象者/一般男女
定員/25人(先着順)
受講料/1回500円(保険料含む)
ロマトニイヨガ
とき/9月6日(木)、13日(木)、20日(木) 午後1時~2時(全3回)
対象者/妊娠16週以上の安定期に入り、医師から運動の許可を得ている妊婦(要同意書)
定員/15人(先着順)
受講料/3000円(保険料含む)
持ち物/タオル、母子手帳、はっこ
◎共通
ところ/亀城プラザ
申込方法/電話または直接
開問 亀城プラザ(☎824-3121)

無料相談会のお知らせ

弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が、無料相

第15回土浦新能

とき/9月15日(日) 午後6時30分開演(開場は午後6時)
ところ/土浦城址本丸内(雨天時は市民会館)
演目・演者/狂言:「千鳥」・山本則俊ほか、能:「邯鄲」・梅若玄祥、大槻文蔵、宝生閑(人間国宝)ほか
鑑賞券/S席:5000円、A席:3000円(全席指定)
鑑賞券配布場所/文化課、市民会館、亀城プラザ
開問 土浦新能倶楽部事務局(文化課内) ☎826-3455

創業支援に関する企画展示

創業に関する資料や創業企業の特徴など、創業に役立つ情報を提供する企画展示を開催します。
とき/8月31日(金)~9月10日(月)
ところ/土浦駅構内自由通路
内容/創業事例や創業融資制度案内、パネル展示など
主催/日本政策金融公庫土浦支社
開問 土浦市国際交流協会事務局(☎826-3455)

第47回市民ゴルフ大会

とき/10月3日(日)
ところ/千代田カントリークラブ(かすみがうら市上佐倉)
かすみがうらOGMゴルフクラブ(かすみがうら市田伏)
参加資格/市内居住・勤務者および友人など
定員/各250人(先着順)
参加料/4000円(プレー代が別途かかります)
申込方法/土浦商工会議所または市内のゴルフ練習場にある申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接
申込締切/8月31日(金)
開問 同大会事務局(土浦商工会議所内) ☎822-0391

旬の食材を美味しく... 栄養満点のご高齢者向けお弁当です。 通院が大変... 送迎を頼みにくい... できれば自宅でマッサージを...

◆行事食に話題の「塩麴」を 身体に良いことづくしです!
◆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・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!

高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 土浦つくば店
[HP] http://www.konans.jp/ ☎0120-994-258

らいふマッサージ治療院 土浦店
営業日:月~土(9時~18時) ☎0120-331-577(小野)

保険相談

家計の節約のために、ムダな保険料を見直したいけど、どうしたらいいかわからない... という方は「保険クリニック土浦店」に相談してみませんか?

「保険クリニック」は、全国展開している保険の相談窓口。どの保険会社にも偏らない中立的な立場でのアドバイスが好評です。現在加入している保険内容をわかりやすく説明。もし問題点があれば、希望に合ったプランを複数社の保険の中から一緒に考えてくれます。

「広報をみた」と予約すると来店相談料が無料に(通常31500円)。何度相談しても無料なので納得いくまで相談できます。

【相談予約・問い合わせ】
保険クリニック土浦店
☎0120-0399-929

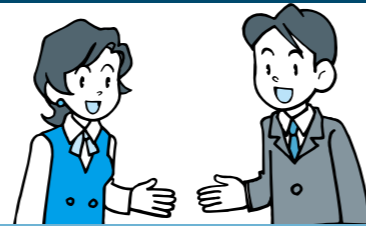
■土浦市真鍋 6-2-1
■営業/9:00~18:00
■定休/日曜・祝日
■茨城エージェンツオフィス(株)

人事行政の運営などの状況を公表します

人事行政の公平性と透明性を高めるため、市では市職員の任免や給与、勤務条件などの状況を公表しています。

今号では、平成23年度の人事行政の運営などの状況のうち、主なものを公表します。なお、詳しくは、市ホームページでもご覧になれます。

☎ 人事課(☎826-1111 内線2329)



職員任免および職員数の状況

平成23年度の退職者46人、平成24年度の新規採用者は56人で、平成24年4月1日現在の職員数は、1,030人です。

1. 職種別職員数の状況 (人)

職種区分	23年度 当初職員数	23年度 退職者数	24年度 職種変更者数	24年度 採用者数	24年度 当初職員数
行政職	776	34	-1	48	789
消防職	182	6	1	8	185
技能労務職	65	9	-	-	56
合計	1,023	49	0	56	1,030

2. 職種別応募採用者数 (人)

職種区分	応募者数	受験者数	採用者数
事務職	336	287	23
事務職(障害者)	1	1	0
技術職	22	21	7
社会福祉士	9	8	1
保健師	12	12	3
管理栄養士	11	11	2
保育士	35	33	7
幼稚園教諭	11	10	2
司書	34	32	1
消防職A	65	55	6
消防職B	10	9	2
割愛職員	-	-	2
合計	546	479	56

※消防職Bは、救急救命士資格取得者など割愛職員とは、他の自治体から身分を移された職員



職員給与の状況

1. ラスパイレス指数

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示したもので、平成23年度の土浦市のラスパイレス指数は96.2です。

2. 初任給、平均年齢、平均給料月額(平成23年4月1日現在)

職種区分	初任給	平均年齢	平均給料月額
行政職	大卒：185,800円	44.2歳	332,445円
消防職	大卒：204,500円	42.1歳	336,900円
技能労務職	高卒：137,200円	49.3歳	302,200円

3. 主な職員手当(平成23年4月1日現在)

手当の名称	内容
管理職手当	管理または監督の地位にある職員のうち、規則で指定する者に、その職務の特殊性に基づき、月額30,000円から110,000円を支給しています。
扶養手当	扶養親族のいる職員の生活補給を目的に支給しています。扶養親族の範囲は、ほかに生計の途がなく、主にその職員の扶養を受けている者をいいます。 配偶者…月額13,000円、子・父母など…月額6,500円
通勤手当	電車やバスなどの利用者に、6か月定期の価額を基本として支給しています。自動車などの利用者には、片道2km以上で距離に応じて2,000円から26,500円を支給しています。
期末勤勉手当	民間企業のボーナスにあたる期末手当および勤勉手当は、年間で給料月額の3.95月分を6月・12月の2回に分けて支給しています。 6月… 期末手当：1.225月分、勤勉手当：0.675月分 12月… 期末手当：1.375月分、勤勉手当：0.675月分 計 期末手当：2.600月分、勤勉手当：1.350月分

※上記の手当のほか、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などがあります。

職員の勤務時間、そのほかの勤務条件の状況

1. 勤務時間(標準的なもの)

午前8時30分から午後5時15分まで
※休憩時間は正午から午後1時まで

2. 主な休暇・休業制度

有給の休暇として、年次休暇、療養休暇、忌引などがあります。また、無給の休暇として、育児休業、介護休暇などがあります。

水郷テニスコート

硬式テニス教室受講生募集!

曜日	レベル	対象	時間	定員	受講料	日程	回数
火	初心初中級 基本・応用	高校生 以上	19:30~ 21:00	40	6000円	10/2~ 11/27	8
水	中級 試合想定		19:30~ 21:00	24	9000円	10/3~ 11/21	8
木	初心初中級 基本・応用		19:30~ 21:00	40	6000円	10/4~ 11/22	8
金	初心初級 基本の習得		10:00~ 11:30	40	7500円	9/28~ 12/7	10

申込方法/往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入して郵送、または窓口にはがきを持参(はがき1枚につき1教室)申込締切/9月13日(木)(必着)

※定員を超えたときは抽選。申込少数の場合は中止となることがあります。

★10月から利用料を改正します

区分	利用料(2時間ごと)		
	9:00~17:00	17:00~19:00	19:00~21:00
市内	1000円	1420円	1840円
市外	2000円	2420円	2840円

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

つちうら健者の会 参加者募集

「自分の健康は自分で守る」を合言葉に、調理実習や運動を通して健康づくりを実践しています。
とき/①9月13日(木)、②11月8日(木)、③3月21日(木) 午前9時30分~午後1時
ところ/土浦保健センター
対象者/市内に居住する方
内容/①健康に関する話、調理実習、②そば打ち講習会、③調理実習、話し合い
年会費/2000円
申込方法/電話で

バドミントン講習会

申込/つちうら健者の会 (☎843-5684 吉良)
とき/9月30日(日) 午前9時30分~午後3時
ところ/水郷体育館
対象者/初心者
定員/40人
参加費/5000円(当日支払)
持ち物/ラケット、靴
申込方法/市体育協会バドミントン部へ電話、ファクス、またはメールで
申込締切/9月15日(土)
申込 同協会バドミントン部

高エネルギー加速器 研究機構一般公開

宇宙・物質・生命
〜宇宙の謎と素粒子〜
とき/9月2日(日) 午前9時~午後4時30分
ところ/同機構(つくば市大穂1-1)
内容/特別企画、特別講演、特別展示、実験施設公開など
同機構広報室 ☎879・6047

講座・講演会

つくば国際大学 公開講座

脳卒中にならないために
〜脂質異常について〜
とき/9月22日、29日、10月6日の土曜日 午後1時30分~3時30分(全3回)
ところ/同大学第2キャンパス(真鍋6丁目8-33)
定員/30人(先着順)
受講料/1000円
申込方法/電話で
申込締切/9月14日(金)

甲南同大学第2キャンパス 資格・試験

平成24年度
自衛官採用試験
防衛医科大学校学生
1次試験/9月29日(土)、30日(日)
推薦:9月29日(土)、30日(日)
総合選抜:9月29日(土)
一般:11月10日(土)、11日(日)
受験資格/平成25年4月1日現在21歳未満の高卒者(見込みを含む)
防衛医科大学校学生
1次試験/10月27日(土)、28日(日)
受験資格/平成25年4月1日現在21歳未満の高卒者(見込みを含む)
看護学生
1次試験/10月20日(土)
受験資格/平成25年4月1日現在24歳未満の高卒者(見込みを含む)
共通
願書受付期間/9月3日(月)~10月1日(月)(推薦、総合選抜は9月5日(水)まで)
甲南同大学茨城地方協力本部土浦地域事務所 (☎821-6986)

旅に合わせて選べる! **大人の休日倶楽部パス** このきつぷをお求め・ご利用いただくには、「大人の休日倶楽部」への入金が必要です。発売期間中、びゅうプラザ土浦駅で入金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。

フリーエリア内の新幹線も、特急も、普通車自由席が乗り放題! 普通車指定席も6回までご利用OK!

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8月30日(木)~9月11日(火)の4日間
■発売期間:2012年7月30日(月)~9月7日(金)
※ご利用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
青い森鉄道線・三陸鉄道線(黒磐バスを除く)・北越急行線・富士急行線・伊豆急行線

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8月30日(木)~9月11日(火)の5日間
■発売期間:2012年7月30日(月)~9月6日(木)
※ご利用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
青い森鉄道線・三陸鉄道線(黒磐バスを除く)・北越急行線・富士急行線・伊豆急行線

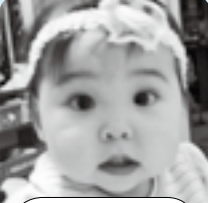

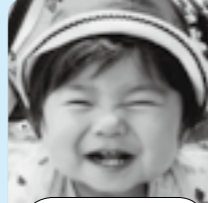
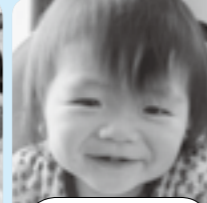


★お問合せ★びゅうプラザ土浦駅まで Tel(029)824-8390 営業時間/平日(月~金)11:00~19:00 土日祝 10:00~17:00 ★びゅうプラザご利用のお客さまはベルチ土浦駐車場をご利用ください。

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

8月生まれ

 柴田家のアイドル♡ 一歳おめでとう☆ 元気に育ってね♪	 お誕生日おめでとう! りんりんという 毎日が幸せです☆ ありがとう☆	 笑顔が大スキ! たくさん笑顔を これからも見せてね♡	 1歳おめでとう! これからも たくさん笑って 元気に育ってね♡	 ☆お誕生日おめでとう☆ 元気いっぱい楽しい 男の子に育ってね♪	 1歳おめでとう!! 楽しく元気で すごしてね!!
柴田 菜々海ちゃん (並木五丁目)	飯山 凜ちゃん (木田余)	福田 拓永ちゃん (中村東三丁目)	大塚 毅流ちゃん (矢作)	横瀬 大和ちゃん (神立東二丁目)	黒澤 礼ちゃん (真鍋四丁目)

 1歳おめでとう♡ 明るく元気に育ってね!! パパ・ママより	 菜那の笑顔が みんなの笑顔を作ります♡	 ☆お誕生日おめでとう☆ 毎日たくさん笑顔を ありがとう!!	 あつという間に1歳!! 皆を笑顔にしてくれる 颯馬君が大好きだよ♡	 ♡祝1歳♡ 勝太の笑顔が大好き! いつまでもその笑顔で パパ、ママ、にいてね♪	 いつも元気いっぱいの 笑顔がありがとう 大スキだよ♡ /V/V&ママ& ネオ&りずみより
折本 千夏ちゃん (神立中央五丁目)	根本 菜那ちゃん (大岩田)	清水 拓実ちゃん (富士崎二丁目)	山下 颯馬ちゃん (中村南二丁目)	高橋 勝太ちゃん (永国)	羽成 麻音ちゃん (沖宿町)

 1歳おめでとう お姉ちゃんと仲良く 元気に育ってね	 HAPPY BIRTHDAY! すくすく育ってみっちゃん	 1歳おめでとう☆ これからも素敵な笑顔を たくさん見せてね♪ パパ、ママより	 祝1歳!これからも おねえちゃんと仲良く 沢山の思い出作ろうね 元気いっぱい大きくなーれ	 1歳おめでとう! スクスク元気に育ってね パパ、ママより♡	 ♡1歳おめでとう♡ れーちゃんらひゅ♡♡♡
杉田 亜矢ちゃん (田中二丁目)	笹島 路千ちゃん (湖北二丁目)	浅沼 空翔ちゃん (中)	坂本 莉歩ちゃん (木田余西台六丁目)	中村 悠真ちゃん (中村西根)	桜井 恋音ちゃん (乙戸南三丁目)

 お誕生日おめでとう 香澄大好き 元気で優しい子に 育ってね☆	 1歳おめでとう♪ 沢山の笑顔を 咲かせてね(〇)	 ♪HAPPY BIRTHDAY♪ 元気に育ってくれてありがとう☆ お姉ちゃんとニコニコ 大きくなーれ♡	 健やかに笑顔の素敵な 女の子になってね♡	 我が家のお姫様 まーたん☆ にいと仲良くね♡	 お誕生日おめでとう☆ 笑顔あふれる子に なってね!
穴戸 香澄ちゃん (荒川沖)	佐藤 千咲ちゃん (桜ヶ丘町)	高橋 にこちゃん (中村西根)	中田 いろ菜ちゃん (真鍋二丁目)	元岡 真香ちゃん (中村東二丁目)	石田 笑夏ちゃん (おつ野六丁目)

10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8月31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)で。
※10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。

ワークヒル土浦第2回講座受講生募集

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
シェイプ&エアロ	関 由里	火	10:00~11:15	9/4~12/11	12回	35人	6000円
体幹ボディメイクI	鈴木 康修	火	11:30~12:15	9/4~12/11	12回	30人	6000円
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	加藤 良子	火	13:30~14:45	9/4~12/11	12回	35人	6000円
コンシャスヨガ	風間 陽子	火	15:45~17:00	9/4~11/27	10回	30人	5000円
ベーシックエアロ火曜	所 あけみ	火	18:45~20:00	9/4~12/18	14回	35人	7000円
体幹ボディメイクII	鈴木 康修	火	20:10~20:55	9/4~12/18	14回	30人	7000円
ベーシックエアロ水曜	坂下 恵美	水	9:45~11:00	9/5~12/12	14回	35人	7000円
ベビー&ママエアロ(3~10か月未満児)*1	倉持 理佐	水	11:30~12:30	9/12~11/21	10回	30組 60人	5000円
陶芸教室(昼間コース)	田中 アルバ	水	13:00~15:00	9/12~11/21	10回	20人	7000円
ピラティス&エアロ	鳶田 敦子	水	19:00~20:15	9/5~12/5	14回	35人	7000円
陶芸教室(夜間コース)	田中 アルバ	木	18:30~20:30	9/13~11/22	10回	20人	7000円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	金	11:00~12:00	9/14~11/16	10回	10人	10000円
親子リズムエアロI(2~3歳児)	菊地 涼子	金	9:30~10:45	9/7~11/16	10回	30組 60人	5000円
親子リズムエアロII(1歳児)*2	菊地 涼子	金	11:00~12:15	9/7~11/16	10回	30組 60人	5000円
ボディメイクヨガ	水野谷 香	金	13:30~14:30	9/7~12/14	14回	40人	7000円
チビツ子体操(4~7歳児)	戸井田 昌教	金	16:30~17:30	9/14~11/16	10回	15人	10000円
すっきり爽快エアロ	鎌田 裕美子	金	19:00~20:15	9/7~12/14	14回	35人	7000円
NEW! デトックスヨガ 老廃物スッキリ!溜めない体に!	KAORI 藤代 優	日	19:00~19:50	9/2~10/28	6回	35人	3000円

*1 首がすわってから *2 歩行可能になってから 受講料には保険料、教材費が含まれています。

募集締切/8月24日(金)

申込方法/往復はがきに希望講座、氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号を記入し、
郵送またははがきを直接(親子講座はお子さんの名前(ふりがな)、年齢、性別も記入)

*1 講座につき一人1枚でお申し込みください。受講希望者が定員を超えたときは抽選
となります。申し込み少数のときは中止になる場合があります。

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



勤労青少年ホーム後期講座

勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です 申問 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

新規講座

- 楽しむアロハフラ…基本から楽しく学びましょう。
- 英会話入門(初級)…英語が苦手でも大丈夫!
簡単な基本から始める英会話。

既存講座

- やさしいバレエ(ストレッチ&エクササイズ)…基本から学びましょう。初心者大歓迎!
- フラワーアレンジメント…ミニアレンジや自分でブーケを作りませんか。
- 料理…旬の食材で和、洋、中、デザートなどを実践的に作ります。クリスマス料理や正月料理などのイベントメニューもいっぱいです!

開講日/10月2日(火)から順次開講

対象者/市内に在住または勤務する35歳以下の方

申込期間/9月1日(土)~9日(日)

火~金曜日…午後1時~8時

土・日曜日…午前9時~午後4時

(先着順。月曜日は休館)

申込方法/本人が勤労青少年ホームへ直接

*申し込み少数のときは中止になる場合があります。

講座名	講師	曜日	定員	教材費
やさしい手編	稲葉 幸子	火	10人	2000円
英会話入門(初級)	久松 輝子	火	10人	5000円
楽しむアロハフラ	小林 富美子	火	10人	2000円
ピラティス&ヨガ	普入 圭実子	水	15人	8000円
陶芸	和田 国夫	水	15人	8000円
茶道	奥村 宗征	水	10人	10000円
料理	五家 真弓	水	12人	18000円
ゴルフ	桂 邦男	水	10人	20000円
料理	久松 輝子	木	12人	18000円
着付	桜井 定子	木	12人	5000円
英会話	マリア・クリスティナ	金	10人	4000円
フラワーアレンジメント	長田 登志子	金	10人	20000円
やさしい剣道	糸賀 睦夫	金	10人	4000円
ピラティス&ヨガ	普入 圭実子	土(午前)	15人	8000円
やさしいバレエ	普入 圭実子	土(午後)	10人	5000円

*教材費は実費。初回にいただきます。

受講期間/10月~平成25年3月(各18回)

受講時間/火~金曜日…午後6時30分~8時30分

土曜日…午前10時30分~正午(午前の部)

午後3時30分~5時(午後の部)

9月の 子育てひろば

September

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・そのほか
★保育所であそぼう！ ※新生保育所はレジャーシートを持参			
新生保育所(☎841-0575)	29日(土) 午前10時～11時 運動会に参加しましょう(おみやげ拾い)	未就園児親子 20組(先着順)	8月27日(月) 午前9時30分 から各保育所へ電話で
神立保育所(☎831-8464)	29日(土) 午前9時30分～11時 運動会に参加しましょう(おみやげ拾い)		
東崎保育所(☎821-2807)	29日(土) 午前9時30分～11時30分 運動会に参加しましょう(おみやげ拾い)	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。
天川保育所(☎822-6172)	29日(土) 午前9時30分～11時 運動会に参加しましょう(おみやげ拾い)		
藤沢保育園(☎862-2600)	14日(金) 午前9時30分～11時 人形劇「ねずみの嫁入り」、「小坊主ずいてん」	未就園児親子 22組(先着順)	随時電話で
★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)	11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
★9月の催し(楽しいイベントが盛りだくさん！ぜひ、お出かけください)			
都和児童館(☎832-3112)	21日(金) 午前11時～11時45分 親子ピクス	未就園児親子 15組(先着順)	9月1日(土)から前日ま でに電話または直接
	27日(木) 午前11時～11時30分 作ってあそぼう「ビニール袋の簡単ロケット」		
	28日(金) 午前11時～11時30分 おはなし会～よみかかせコンサート	未就園児親子 定員なし	
ポプラ児童館(☎841-3212)	11日(火) 午前11時～11時30分 交通安全教室	乳幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	14日(金) 午前10時30分～11時30分 親子リトミック		
	25日(火) 午前11時～11時40分 英語で遊ぼう！		
新治児童館(☎862-4403)	10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	事前に児童館へ電話ま たは直接
	18日(火) 午前10時30分～11時30分 おはなしコンサート(竹とんぼ)	乳幼児親子 定員なし	
	26日(水) 午前10時30分～11時30分 運動会ごっこ	幼児親子 30組(先着順)	

こどもランドまつり

楽しいイベントがたくさん！つちまるも遊びに来ようよ

とき／8月26日(日) 午前10時～11時30分
ところ／こどもランド(ウララ2 8階)
対象者／小学生までのお子さんとその保護者
内容／ヨーヨーつり、紙血でカスナネット、おもちゃの金魚すくい、宝探し

☎ 生涯学習課(☎826-3455)

児童館の先生とあそぼう

「救命救急講習(乳幼児向け)」

とき／9月18日(火) 午前10時～正午
ところ／都和児童館
対象者・定員／市内に居住している未就園児親子・15組
申込方法／事前に電話または直接
申込期間／9月1日(土)～15日(土)

☎ 都和児童館母親クラブ(☎832-3112)

●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
★9月のふれあいデー ※上靴(雨天時のみ)を持参			
土浦幼稚園(☎821-0796)	24日(月) 午前10時～11時 運動遊び(かけっこ、玉入れなど)	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)	5日(水) 午前10時～11時 水遊び(シャボン玉、色水遊びなど)		
都和幼稚園(☎831-3735)	7日(金) 午前10時～11時 水遊びをしよう(水鉄砲、色水など)		
大岩田幼稚園(☎824-3430)	6日(木) 午前10時～11時 みんなで水遊び(戸外遊びなど)		

●地域子育て支援センター「さくらんぼ」(桜川保育所内 ☎823-1288)

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
★親子ふれあい教室 ※飲み物を持参。動きやすい服装で			
一中地区公民館	7日(金)	1歳以上の未就園児 親子20組(先着順)	8月27日(月) 午前9時 30分から電話で
二中地区公民館	13日(木)		
三中地区公民館	14日(金)		
四中地区公民館	11日(火)		
六中地区公民館	6日(木)		
都和公民館	18日(火)		
神立地区コミュニティセンター	19日(水)		
新治地区公民館	20日(木)		
★すくすくルーム ※バスタオル、のり、セロテープを持参			
二中地区公民館	5日(水) 午前10時～11時30分	4～12か月児親子 15組(先着順)	8月27日(月) 午前9時 30分から電話で
三中地区公民館	12日(水) 手作りおもちゃ		
★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」	3日(月) 午前9時30分～11時30分	1歳以上の未就園児 親子20組(先着順)	8月27日(月) 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」	7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)	8月27日(月) 午前9時 30分から電話で

●地域子育て支援センター

ひまわり	白鳥保育園	ありんこくらぶ
めぐみ保育園内 ☎843-1117	☎831-2590	土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463
①遊びの広場～園庭・お部屋開放～ 月～金曜日(祝日を除く)	①園庭開放(雨天中止) 月～金曜日(祝日を除く)	①保育所開放 月～金曜日(祝日を除く)
②子育て広場 3日(月)、14日(金)…離乳食講座 4日(火)、25日(火)…水郷公園 5日(水)、21日(金)…わらべうた* 10日(月)…親子クッキング 11日(火)…ベビママサロン 12日(水)、27日(木)…親子ピクス* 18日(火)…乙戸沼公園 19日(水)…赤ちゃん広場	②親子クラブ 6日(木)…楽器遊び 13日(木)…敬老の日制作 20日(木)…折り紙制作 27日(木)…粘土遊び	②イベント 4日(火)…誕生会(7～9月生まれ) 11日(火)…ミニ運動会 13日(木)…赤ちゃんサロン 18日(火)…交通安全教室 25日(火)…作って遊ぼう
時間／①…午前9時30分～午後4時 ②…午前10時～11時30分	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	時間／①…午前10時～午後3時 ②…午前10時～正午(午前9時45分集合)
対象者／未就園児親子	対象者／未就園児親子	対象者／未就園児親子
定員／各20組(先着順)	定員／各20組(先着順)	定員／各20組(先着順)
持ち物／ ①…帽子、タオル、飲み物 ②…ビニール袋、タオル、飲み物	持ち物／ ①…帽子、タオル、飲み物 ②…ビニール袋、タオル、飲み物	持ち物／タオル、飲み物
申込方法／前日までに電話で	申込方法／前日までに電話で	申込方法／8月22日(水) 午前9時 から電話で

*会場が、5日は六中地区公民館、21日は三中地区公民館、27日は四中地区公民館になります。

9月 としょかん

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



お知らせ

図書館本館1階に、レファレンス(調査・相談)受付カウンターを設置しました。調べものをお手伝いします。また、調査に必要なデータベースを用意していますので、お気軽にご相談ください。

◆レファレンスサービスとは…

日常生活の中で生まれる疑問の解明や仕事上で必要な統計・情報の調査など、図書館資料を使って調べ物や資料探しのお手伝いをするサービスです。



おはなし会

●おはなし会 (幼児～小学生向け)

と き/9月9日(日) 午後1時30分から
9月23日(日) 午後2時から

●ちいさなおはなし会 (0～3歳児向け)

と き/9月26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：天気・気象を学ぶ

今年は集中豪雨、竜巻、突風などの異常気象が多く、日本各地で被害がもたらされて、テレビ・新聞などで大きく報道されています。そんな異常気象とは、いったい何が原因で起こるのでしょうか?本格的な台風シーズンを前に、天気や気象に関する本を読んでみてはいかがでしょうか。

今月のおすすめ本

世界の市場めぐり (旅行)



その土地固有の生活を色鮮やかに映し出す市場。トーゴのブドゥー専門市場、エジプトのラクダ市など、世界48か国・地域から240か所以上の市場を写真とともに案内します。市場で見つけた特産品等も詳しく紹介します。(ジョン・プラントン/著)

日御子 (小説)



はるか昔、倭国の平和のために海を越え大陸をめざした人々がいました。それは、失われた歴史をつぶさる朝貢の旅…。日本人のルーツを壮大なスケールで描く、書き下ろし歴史ロマン小説です。(常木蓬生/著)

No.1 先月の人気図書

『夜の国のクーパー』 伊坂幸太郎/著



どうして猫が喋れるのか?君は本当に猫なのか?猫は「トム」と名乗り、「おまえは僕の喋ることが分かるのか」と言った…。猫と戦争、そして世界の秘密を描く長編小説です。

こどもの本

- みさき食堂へようこそ (香坂 直/作)
- あかにんじゃ (木内達朗/絵、穂村 弘/文)
- みょうがやど (川端 誠/作)
- おとうさんのかさ (三浦太郎/作)
- じゆうをめざして (シェーン・W. エヴァンス/作)
- シールのかくれんぼ (定岡フミヤ/作)
- 願いのかなうまがり角 (岡田 淳/作)
- なみだひっこんで (岩瀬成子/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としています。

測定期間:7月23日～8月2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	0.251・0.172	0.217・0.171
荒川沖保育所	0.147・0.161	0.147・0.159
霞ヶ岡保育所	0.300・0.206	0.269・0.198
東崎保育所	0.144・0.158	0.143・0.153
都和保育所	0.182・0.156	0.160・0.144
天川保育所	0.138・0.200	0.145・0.178
新川保育所	0.160・0.135	0.158・0.156
桜川保育所	0.171・0.157	0.182・0.167
神立保育所	0.160・0.118	0.157・0.117
竹ノ入保育所	0.167・0.157	0.154・0.146
土浦愛隣会保育所	0.140・0.158	0.164・0.162
めぐみ保育園	0.078・0.119	0.084・0.119
白鳥保育園	0.148・0.143	0.131・0.153
エンゼル・ゆめ保育園	0.106・0.096	0.096・0.108
つくば国際保育園	0.148・0.144	0.169・0.167
中央保育園	0.138・0.133	0.119・0.125
高岡保育園	0.075・0.081	0.088・0.082
藤沢保育園	0.115・0.104	0.109・0.097
白帆保育園	0.133・0.141	0.145・0.123
あおぞら保育園	0.140・0.096	0.136・0.100
愛保育園	0.106・0.140	0.116・0.136
童話館保育園	0.128・0.180	0.126・0.171
都和児童館	0.133・0.123	0.128・0.119
ポプラ児童館	0.240・0.119	0.232・0.148
新治児童館	0.141・0.095	0.139・0.093

*「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	0.220	0.232

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/7月27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	0.169	0.150
一中地区公民館	0.164	0.154
二中地区公民館	0.142	0.133
三中地区公民館	0.169	0.157
四中地区公民館	0.168	0.153
上大津公民館	0.142	0.136
六中地区公民館	0.152	0.132
都和公民館	0.152	0.140
新治地区公民館	0.110	0.108

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	0.126	0.131
中貫運動公園	0.185	0.186
荒川沖地区野球広場	0.238	0.247
市民運動公園	0.148	0.144
木田余地区市民運動広場	0.186	0.182
新治運動公園	0.105	0.104
本郷グラウンド	0.119	0.116

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	0.182	0.171
神立公園	0.198	0.195
霞ヶ浦総合公園	0.185	0.148
乙戸沼公園	0.190	0.146
田村沖宿公園	0.236	0.198
紫ヶ丘公園	0.146	0.135
水と緑の里公園	0.244	0.187
朝日峡展望公園	0.167	0.142
ふるさとの森公園	0.101	0.090

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	-	0.219
清掃センター	-	0.219

放射線測定器を企業へも貸出しています

☎ 申問 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。

9月のけんこう

不活化ポリオワクチン定期接種

9月1日からポリオの予防接種が「口から飲む生ワクチン」から「注射による不活化ワクチン」に切り替わります。不活化ワクチンは、協力医療機関での個別接種になります。

対象者／生後3か月以上7歳6か月未満のお子さん

接種回数／4回

※今までの予防接種の接種回数によって残りの回数が変わりますのでご注意ください。

これまでの接種回数	残りの接種回数	
0回	4回	
生ポリオワクチン1回	3回	
不活化ワクチン (自費での接種)	1回	3回
	2回	2回
	3回	1回
生ポリオワクチン2回	0回	

接種方法／協力医療機関で単独の不活化ポリオワクチンを個別接種

接種間隔／1回目から3回目の方は20日から56日、4回目は3回目接種終了後1年から1年6か月

※4回目の接種は、当分の間定期接種対象外のため自費扱いになります。

持ちもの／母子健康手帳

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

協力医療機関／

石川小児科医院	天川クリニック
しほう医院	霞ヶ浦医療センター
常陽医院	酒井小児科医院
染谷小児科	山手医院
田谷医院	大塚クリニック
塚原医院	おおつ野こどもクリニック
つちうら東口クリニック	小林医院
鶴町医院	萩原同仁クリニック
久松医院	日立製作所土浦診療健診センター
ひろたこどもクリニック	石井内科クリニック
荒川沖診療所	石原小児科
高野医院	高橋クリニック
東郷クリニック	新治診療所
永井医院	宮崎クリニック
松本内科医院	川島医院
山中内科クリニック	矢原診療所



※予診票は協力医療機関に設置してある予診票をお使いください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



献血のお知らせ

とき／9月21日(金) 午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時
ところ／カワチ薬品土浦南店(中高津三丁目)

健康教室

変形性膝関節症について (ヒアルロン酸注射の効果)

土浦市医師会
石突 正文(土浦協同病院)

変形性膝関節症とは年齢と共に膝関節のクッションの働きをする軟骨や半月板が擦り減って、痛みが起きる疾患です。症状としては膝の内側が痛くなることが多く、関節液が貯留すると膝が腫れることがあります。推定では1200万人の患者さんがいますが、男性より女性に多いようです。加齢が主な原因なのでなかなか予防するのは難しいのですが、膝を支える太ももの筋肉を強くして不安定性を少なくすることは変形の進行を抑える効果があるでしょう。膝が痛い時にはジョギングなど長時間のウォーキングなどは控えた方がいいと思いますが、糖尿病などで運動療法を勧められている場合には膝の負担が少ないプールでの水中歩行をお勧めします。体重増加も膝の変形を進行させる要因なので、健康を害さない範囲での食事療法も重要な予防法といえるでしょう。

治療としては、症状が強くない時は湿布や軟膏などで効果がありますが、痛みが強い時には消炎鎮痛剤の

服用が必要になります。その他の治療としては、膝関節内へのヒアルロン酸の注射があります。ヒアルロン酸は関節液の主な成分で粘稠度が高く、膝関節の潤滑油としての働きを担っています。最近テレビでヒアルロン酸の内服薬のコマーシャルをよく見ますが、内服すると消化器で分解されるので、本当に膝に効果があるのか疑問視している専門医が多いのが現状です。それに比べヒアルロン酸を注射で直接関節内に補充することは関節の炎症を抑えたり、潤滑性を高めたりすることによって痛みを和らげる効果が期待されます。ヒアルロン酸の注射は通常1週から2週間隔で数回注射しますが、最近、分子量の高いヒアルロン酸注射が開発され、1週間隔で3回の注射をすると長期間有効であるという製品が開発されました。このような治療でも痛みが強く、歩くことにも不自由になると人工関節の手術の適応になりますので、整形外科を受診され適切な治療を受けられることをお勧めします。

9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
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	19日(水)	13:00~16:00	新治総合福祉センター(☎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	3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。日時が変更になる場合があります。
精神保健相談	10日(月)	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。
	21日(金)	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 8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(専門の女性カウンセラー) ※予約制
法律相談	13日(木)・27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	14日(金)・28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)	14日(金)・28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)	20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

今回は、一中地区市民委員会と二中地区市民委員会の実施事業の紹介です。

◆一中地区市民委員会「スポーツ体験教室」

スポーツ健康部では、スポーツレクリエーション・健康づくり推進のための活動として、7月上旬に4種類のスポーツ(ヨット・ノルディックウォーキング・グランドゴルフ・バドミントン)の体験教室を行いました。第2弾として、秋にはバスハイキングを行う予定です。



また、安全部ではAED講習を計画しています。各町内会でも実施されていますが、何回も体験して覚えこんでいただく、毎年実施しています。

☎ 一中地区市民委員会 (☎821-0104)

◆二中地区市民委員会「バスハイキング」

スポーツを通じて地区市民の交流促進と健康増進のために、スポーツ健康部ではバスハイキングを行っています。昨年までは、秋のみの開催でしたが、春にも開催して欲しいという声にこたえ、6月5日に那須八幡のツツジ満開の中をハイキングしました。ハイキングの後は温泉に浸かり、参加者75人大満足でした。

秋は、塩原温泉にある溪流沿いのハイキングコースを計画していますのでお楽しみに!



農産物の販売で人気の「文化祭」は、11月25日(日)に開催予定です。

☎ 二中地区市民委員会 (☎824-3588)

9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)	5日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	11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)	4日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	6日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	13日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	27日(木)		うらら(☎827-0050)	
	28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5月生まれ)	12日(火)・13日(水)	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11月生まれ)	1日~15日生まれ	18日(火)		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23年2月生まれ)	5日(火)・6日(水)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成21年6月生まれ)	19日(火)・20日(水)	13:00~13:50		
母と子の歯科健康診査(平成22年6月生まれ・予約制)	7日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	10日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	3日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	4日(火)・11日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	7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	6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。

9月	内科	外科	産婦人科	歯科
2日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
9日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
16日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	石川クリニック ☎821-2587 大町	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
17日(月)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目
22日(土)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	鈴村医院 ☎821-0174 大町	宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町
23日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	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	よしだ歯科 ☎841-4848 小山田一丁目
30日(日)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	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	酒井歯科医院 ☎826-5454 大岩田

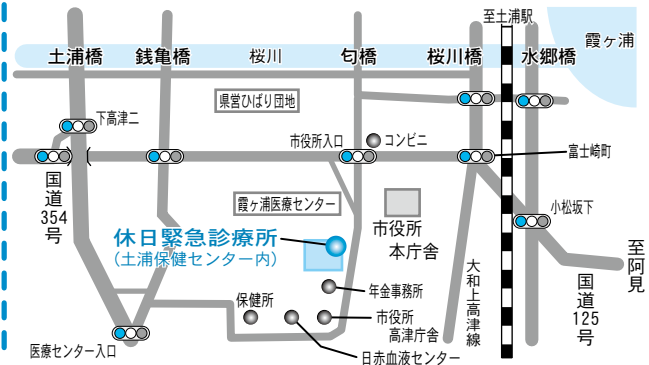
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

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
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/
スマートフォン用ホームページ▶

編集 市長公室広報広聴課



この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油インキを使用しています。

次回「広報つちうら」9月上旬号は、9月4日(火)発行予定です。