



第20回土浦ウィンターフェスティバル

～つなげよう☆希望の光～

11/22(木) ▶ 3/3(日)

ライトアップ 午後5時～11時
ところ／土浦駅東・西口広場、
各大型店、各商店会

点灯式

とき／11月22日(木) 午後5時から
ところ／JR土浦駅西口ペDESTリアンデッキ
内容／土浦第二小学校合唱団による合唱など



問 土浦市観光協会(☎824-2810)

トウインクルナイト・モール505 12/1(土)▶12/25(火)

ところ／川口ショッピングモール505

クリスマスイルミネーションイベント／1日(土)…イルミネーション点灯式 午後6時から
1日(土)、8日(土)、15日(土)、24日(月)…クリスマスライブ 午後5時～7時
8日(土)…サンタフェスティバル 午後4時～5時
1日(土)～25日(火)…イルミネーションコンテスト、エンジェルウィング
※クリスマスライブ、イルミネーションコンテストなどで参加者を募集
しています。詳しくは、お問い合わせください。



問 モール505事務局(☎824-2420)

蔵まつり

とき／12月16日(日)

ところ／土浦まちかど蔵

●霞ヶ浦帆引き船模型工作教室

時間／午前9時～正午

対象者／小学5年生以上(小学生は保護者同伴)

体験料／2500円

定員／18人(先着順)

申込方法／住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、ファクスまたは電話で

●缶バッジ作り

時間／午前10時～午後2時

体験料／50円

●スーパースクール

時間／午前10時～午後2時

体験料／50円

●新鮮野菜市

時間／午前10時～午後2時

体験料／50円

●申問 土浦市観光協会

(☎824・2810、FAX 24・2819)

食生活改善推進員の料理教室

□いばらきの味郷土料理教室

茨城県に伝わる郷土料理を

未来へ伝えましよう。

とき／12月19日(水) 午前9時40分～午後1時

ところ／土浦保健センター
対象者／市内に居住している方
参加料／3000円

□健康クッキング

□いつもの料理にひと工夫

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事の形を学びましよう。

とき／12月6日(木) 午前9時30分～午後1時

ところ／二中地区公民館

対象者／市内に居住している方
参加料／3000円

□おやこの食育教室

寒い冬にぴったりのほかほか肉まんとおまんを親子で作ってみませんか。

とき／12月9日(日) 午前9時30分～午後1時

ところ／土浦保健センター

対象者／市内に居住している小学生以下のお子さんとその保護者

参加料／1組5000円(お子さん2人目からは1人につき2500円)

◎共通

持ち物／エプロン、三角巾

定員／30人(先着順)

申込方法／電話で

申問健康増進課

(☎826・3471)

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

夜間や休日にも相談窓口を設けています!

納税の相談については、夜間と休日にも相談窓口を開いています。詳しくは、お問い合わせください。

- 夜間…毎週木曜日(祝日を除く) 午後8時まで
- 休日…月末の指定日 午前9時～午後4時
- ※12月…2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)



11月の納税

税目/国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(5期)

納期限/11月30日(金)

11月の休日納税・休日納税相談

とき/11月25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)

不動産公売に参加してみませんか

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。

とき/1月16日(水) 午後1時20分から(受け付けは午後0時50分から)

ところ/茨城県水戸合同庁舎(水戸市柵町)

公売不動産/

財産種別	所在	地積	見積価額	公売保証金
田	永国字関根3番2	535㎡	23万3000円	3万円
	中字日ノ出1475番4	147㎡		
田	永国字松ノ下305番3	432㎡	62万2000円	7万円
田	永国字藤井455番1	1677㎡	79万3000円	8万円
	永国字藤井455番3	706㎡		
田	大岩田字滝田476番1	134㎡	10万6000円	2万円
	大岩田字滝田477番1	103㎡		

※詳しくは、市納税課にある公売広報または同機構ホームページ(http://www.ibaraki-sozei.jp/)をご覧ください。

☎ 茨城租税債権管理機構(☎029-225-1221)



お知らせ

土浦市図書館協議会

とき/12月7日(金) 午後1時30分から

ところ/生涯学習館 研修室内 内容/サービス計画の策定について

傍聴者定員/15人(先着順) 傍聴手続/当日会場で(午後1時から1時30分まで)

☎ 土立図書館(☎0222-30025)

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】

7月中旬に申請書をお送りしましたが、受給を希望される方で、まだ申請がお済みでない方は、早めに申請をお願いいたします。
なお、申請書が届いていない方や転入などで申請をしていない方は、ご連絡ください。
☎ 国保年金課(☎内線2316)

小・中学校体育館を開放します

平成25年度に年間を通して市内小・中学校の体育館を利用する団体の受け付けを開始します。
利用資格/市内に居住または通勤・通学する方で構成する10人以上の団体(20歳以上の代表者を1人置くこと)
利用時間/1日3時間以内(午後10時まで)
※学校行事で利用できない日

があります。また、種目によって利用できないことがありますので、ご確認ください。
申込方法/スポーツ振興課または各小・中学校にある申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ振興課へ直接
申込締切/12月14日(金)
☎ 国保年金課(☎内線5157)

青少年の家(研修室棟)工事のお知らせ

研修室棟は、耐震補強工事のため次の期間利用できません。なお、本館宿泊室・会議室は通常どおり開館します。
期間/1月4日(金)~3月15日(金)(予定)
☎ 生涯学習課(☎826-3455)

パブリックコメントを実施します

地域密着型サービス指定基準等の条例制定について、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。
公表方法/高齢福祉課、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への掲載
意見を提出できる方/市内に

県防災航空隊の夜間飛行訓練

とき/12月3日(月)~21日(金)の3日間 午後4時~7時
ところ/つくばヘリポート、筑波メデイカルセンター病院および同周辺空域
機種/防災ヘリコプター
☎ 県防災航空隊(☎857-8511)

陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき/12月4日(火)~6日(水)、18日(火)~20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(3~4機)
☎ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842-1211)

確定申告に向けた無料決算説明会

決算書の作成方法や確定申告の留意事項などを分かりやすく説明します。
とき/12月12日(火) 午後2時~3時
ところ/県南生涯学習センター(ウラビル5階)
対象者/個人事業者

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・団体の方
提出方法/氏名(名称)、住所、連絡先を記入し、郵送、ファクス、メール、または直接
提出期間/11月20日(火)~12月19日(火)(必着)
☎ 高齢福祉課(☎内線2462、☎825-5066、kourai@city.tsuchiura.lg.jp)

乳児用ベビーシートを貸し出します

とき/12月16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
申込資格/市内に居住するおむね1歳児まで(体重10kg未満、身長75cm以下)の保護者または1月末日までに出生予定の方
申込方法/電話で
申込期間/12月10日(月)、11日(火) 午前9時~午後5時
※貸出当日、クリーニング代2000円と運転免許証の写しを持参してください。なお、事情により取りやめる場合は早めにご連絡ください。
☎ 生活安全課(☎内線2298)

募集・催し

障害児(者)を励ます新年の集い
とき/1月14日(月) 午前11時15分から(受け付けは午前10時45分から)
ところ/ホテルマロウド筑波(城北町)
対象者/市内に居住または市内の障害者団体・施設・学校に所属する障害児(者)とその保護者
内容/成人を迎える方へのお祝い、レクリエーションなど
定員/120人(先着順)
参加料/大人(中学生以上)2000円(成人を迎える方は無料) 小学生・幼児1000円
※食事をとらない方は1000円
申込方法/参加料を添えて、各団体または社会福祉協議会へ直接
申込締切/12月12日(火)
☎ 社会福祉協議会(☎821-5995)

募金・催し

障害児(者)を励ます新年の集い
とき/1月14日(月) 午前11時15分から(受け付けは午前10時45分から)
ところ/ホテルマロウド筑波(城北町)
対象者/市内に居住または市内の障害者団体・施設・学校に所属する障害児(者)とその保護者
内容/成人を迎える方へのお祝い、レクリエーションなど
定員/120人(先着順)
参加料/大人(中学生以上)2000円(成人を迎える方は無料) 小学生・幼児1000円
※食事をとらない方は1000円
申込方法/参加料を添えて、各団体または社会福祉協議会へ直接
申込締切/12月12日(火)
☎ 社会福祉協議会(☎821-5995)

ひゅう 土浦駅長おすすめ 伊豆の旅
日頃のご愛顧に感謝を込めて

おすすめポイント
①駅長が実際に宿泊しているから安心!
②「駅長からの一品料理」をご用意!
③全ての特急列車が利用できます!
④東京駅で途中下車がおすすめです!

■土浦駅長着 旅行代金/おとな(子ども)1名様
22,000円(17,000円)~25,300円(20,300円)

●復路は往路の逆行程となります。
■出発日:2012年11月1日(木)~2013年2月28日(木) 出発除外日:12/27~1/5
■1泊2日限定 ※追加宿泊・復路延長はできません。 ※宿泊のみコースはございません。 ■食事:夕食1回・朝食1回付

JR ☆お問い合わせ☆ ひゅうプラザ土浦駅まで ☎(029)824-8390

JR東日本 営業時間/平日(11:00~19:00) 土日祝(10:00~17:00) ☆ひゅうプラザご利用の際は必ずお忘れず土浦駅事務室へお問い合わせください。

内外装リフォームお任せください!

創業150余年の信用と実績 青島で新年を!

畳・建具・フローリング等大工工事・トイレ・カーテン・壁紙・浴室・キッチン・外壁塗装

小さな工事もお気軽にご相談ください。

(株)イシイ屋 リフォーム

土浦営業 土浦市神立町3698-34 ☎0120-141-593

土浦からホテル正面玄関まで往復直行バスで行く人気のリゾートホテルに泊る

ホテルエピナール那須宿泊プラン
お一人様13,800円~25,300円

(夕食しゃぶしゃぶ・朝食バイキング・サービス料諸税金込)
※夕食はバイキング・日本料理・フレンチも選択可能です。その際追加料金が必要となりますのでご注意ください。
★土浦駅東口(9:10出発)→ホテル(13:00頃) ホテル(14:10出発)→土浦駅東口(18:00頃)

カスミグループ 株式会社カスミトラベル

納税通知書送付用封筒の広告主を募集します

●固定資産税・都市計画税
枚数・発送時期/約5万5000枚・平成25年4月上旬

●市・県民税
枚数・発送時期/約3万1000枚・平成25年6月上旬

●軽自動車税
枚数・発送時期/約3万9000枚・平成25年5月上旬

◎共通
掲載料/1枠25万円から
規格/縦6・0cm×横10・3cm

掲載場所/封筒裏面2枠(1事業所1枠まで)
対象者/事業者(個人は除く)
募集締切/12月25日(火)
掲載の決定/申込額の高いものから順に上位2事業者
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問課税課(☎内線23388)

いばぎぎジュニアスタジアム

就職が内定していない高校生のための就職面接会を開催します。

とき/12月6日(木) 午後1時~3時30分(受け付けは午後0時30分から)

ところ/ホテルマロウド筑波

第33回子ども図書展・作文・習字展

楽しかった思い出や、家族・友だちとの交流などをテーマに市内小・中学生の作品を展示します。

とき/12月8日(土)~14日(金)

午前10時~午後9時
※10日(月)は休館。14日(金)は午後3時まで

ところ/県南生涯学習センター ギャラリー(ウララビル 5階)

問生涯学習課
(☎0266・33455)

いばぎぎジュニアスタジアム

秋から冬にかけて日没が早くなります。暗くなるにつれ、ドライバーからは自転車が見えにくくなるため、自転車の乗る方は、特に次のことを心がけましょう。

●夜間のライト点灯:路面を照らすだけでなく、ドライバーに自分の存在を知らせることができます。

●反射器材などの装備:遠くからドライバーに自分の存在を知らせることができます。

地域安全情報 No.3

国土生活安全課(☎826・1111 内線2490)

自転車を隠す 暗闇の恐怖

近隣市町村で男子小学生が暴行を受ける事件がありました。夕方、一人で下校中に発生した事件です。防犯対策はしっかりと行いましょう。

●一人での下校を避ける

●知らない人に近づかない

●防犯ブザーを携帯する(電池が切れていないか確認する)

●緊急時の避難場所(110番の家)を確認する

●緊急時の対応を家族と話し合いましょう。後をつけるなどの不審な行為があった時は、必ず警察に連絡しましょう。

青色防犯パトロール活動 団体登録制度

防犯パトロールに使用する車に「青色回転灯」を装着する場合は、団体登録を行う必要があります。

※詳しくは、お問い合わせください。

都和児童館母親クラブ クリスマス会

とき/12月18日(火) 午前10時15分~11時15分

ところ/西山団地児童公民館(板谷二丁目)

対象者/市内に居住している未就園児親子

内容/ビンゴゲーム、サンタさんからのプレゼントなど

定員/15組(先着順)

申込方法/電話または直接

申込期間/12月1日(土)~15日(土)

問都和児童館母親クラブ
(☎0262・3112)

講座・講演会

Course and lecture meeting

まちかど蔵 そば打ち体験教室

新そばの常陸秋そばを使う

土浦協同病院 市民公開講座

□白内障について知ろう

とき/12月8日(土) 午後2時~4時(開場は午後1時30分から)

ところ/市民会館 小ホール

講師/眼科医師、視能訓練士、看護師

定員/250人(先着順)

問同病院地域医療連携室
(☎823・3111)

資格・試験

危険物取扱者試験

とき/2月16日(土) 午前9時30分から(午前9時集合)

ところ/筑波大学(つくば市天王台)

受講料/甲種:5000円、乙種:3400円、丙種:2700円

申込方法/所定の申込書を消防試験研究センター茨城県支部(〒310-0852 水戸市笠原町978-25)へ郵送または同センターのホームページから

申込期間/郵送:11月29日(木)

災害ボランティア 講演会

宮城県東松島市の現状とボランティア活動について

とき/12月9日(日) 午後1時30分から(開場は午後0時30分から)

ところ/つくば国際大学講堂(真鍋六丁目)

講師/市原信行さん(サポートチームGG代表)

定員/200人(先着順)

申込方法/住所、氏名、電話番号を記入し、ファクス、メールまたは電話で

申込締切/11月30日(金)

問社会福祉協議会
(☎824・433111、☎824・4118、☒info@doonakyo.or.jp)

県立産業技術短期大学 校一般入学者選考試験

12月19日(水)当日消印有効

電子申請:11月26日(日)~12月16日(日)

問消防本部予防課
(☎021・5967)

ボイラー実技講習会

とき/学科:12月8日(土)、9日(日)の2日間、実技:12月15日(土)、16日(日)のいずれか

ところ/茨城県J A会館(水戸市梅香一丁目)

受講料/1万5200円

申込期間/11月26日(日)~30日(金)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問県立産業技術短期大学校
(☎029・269・5500)

保険相談

「今入っている保険が更新で保険料が高くなる」「新しい保険に切り替えをすすめられている」など、生命保険のいろんな悩みは専門家に相談を。「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3150円)。何度相談しても無料なので納得の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
☎0120-039-929

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

健康寿命を考えた高齢者向けお弁当です。

宅配クックのおせち料理 ご予約開始です!!

- ★1段から3段まで、さまざまなサイズをご用意。
- ★カラー調整おせちや、塩分控えめ・低たんぱくおせちもご用意。
- ★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 宅配クック123 土浦つくば店
[HP] http://www.konanss.jp/ ☎0120-994-258

通院が大変... 通院を頼みにくい... できれば自宅でマッサージを...

お身体の痛みを和らげ、機能回復を目的としたマッサージを、お客様のご自宅で行っています。阿見・牛久・つくばも訪問いたします。

医師の同意に基づき、健康保険が使える、在宅訪問マッサージです。

「無料体験マッサージ」をお申し込み下さい。まずはお電話を!

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

ふれあいセンターながみね 講座受講生募集

対象者/20歳以上の方

申込方法/希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切/11月30日(金)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。各講座の日程は、都合により変更になる場合があります。

申問 土浦市ふれあいセンター「ながみね」
(〒300-0849 中村西根2078-1 ☎830-5600)

講座名	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	用意するもの
水中ウォーキング	木	13:30~14:30	1/10~3/21	10回	20人	5,000円	水着、水泳帽、バスタオル
初心者水泳※	金	11:00~12:00	1/11~3/15	10回	12人	5,000円	
楽々リズム運動	木	9:30~10:30	1/10~3/21	10回	16人	5,000円	動きやすい服装 上履き、タオル、飲み物
キッズランド	木	10:30~11:30	1/10~3/21	10回	親子15組	1回500円	
ほぐしヨガ	金	11:00~12:00	1/11~3/15	10回	16人	5,000円	
楽しく健康体操	金	13:30~14:30	1/11~3/15	10回	20人	5,000円	

※クロールを呼吸なしで10m以上泳げる方が対象

亀城プラザ ワンコイン&体験講座

申込方法/電話または直接

※先着順。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。

※各講座の日程は、都合により変更になる場合があります。受講料に保険料を含みます。(ベビーマッサージ教室を除く)

申問 亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

講座名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	用意するもの
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30~20:30	12/10	1回	30人	500円	運動のできる服装、ヨガマット
ジュニアのための運動UPスクール	小学4~6年生	月	17:00~18:00	12/3	1回	20人	1000円	運動のできる服装、上履き
	中学生		18:00~19:00	12/10	1回	20人	1000円	
親子で参加もOK! よさこいソーラン	4歳~一般男女	火	19:00~20:30	12/18	1回	25人	750円	
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月~未歩行児と保護者	火	10:30~11:30	12/18	1回	15組 30人	500円	バスタオル、フェイスタオル、オムツ、飲み物
おやこヨガ	生後5か月~3歳児と保護者	木	10:30~11:30	12/20	1回	30人	500円	動きやすい服装、タオル、飲み物
シニアヨガ	一般男女	木	14:30~15:30	12/13	1回	30人	500円	
マタニティママのためのベビーマッサージ教室	安定期~臨月の妊婦さん	金	14:00~15:00	12/7 12/14	2回	20人	1000円	バスタオル、飲み物

※親子ペアで参加は1000円

水郷体育館

スポーツプログラム 受講生募集!



運動不足になりがちな冬こそ
体を動かしましょう!



申込方法/希望教室、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込期間/11月17日(土)~12月19日(水)(必着)

◎定員を越えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止となることがあります。各教室の日程は、講師の都合などにより変更になる場合があります。抽選の当落、教室開講の有無についてははがきでお知らせします。

申問 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料*1
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	1/8~3/26	10回	40人	6,000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
ママと赤ちゃんの産後体操A	2~10か月児親子	火	10:00~11:00	1/8~3/12	8回	13組(26人)	6,000円
ママと赤ちゃんの産後体操B	2~10か月児親子	火	11:15~12:15	1/8~3/12	8回	13組(26人)	6,000円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
バランスボール&ストレッチ*2	一般男女	火	13:30~14:30	1/8~3/26	10回	20人	5,000円
ジュニア体操	年長~小学3年生	火	17:00~18:00	1/8~3/26	10回	20人	6,000円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	1/8~3/26	10回	36人	5,000円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:45~10:45	1/9~3/13	10回	25組(50人)	5,000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	11:00~12:00	1/9~3/13	10回	25組(50人)	5,000円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	1/9~3/13	10回	30人	5,000円
パワーヨガ【水曜夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	1/9~3/13	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【水曜夜間・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	1/9~3/13	10回	36人	5,000円
ベルビク・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	1/10~2/28	8回	20人	6,000円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	1/10~3/14	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	1/10~3/14	10回	30人	5,000円
~姿勢矯正~うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	1/11~3/15	10回	30人	5,000円
パワーヨガ【金曜午前・初級】	一般男女	金	10:35~11:35	1/11~3/15	10回	36人	5,000円
よさこいソーラン	一般男女	金	11:45~13:15	1/11~3/8	8回	25人	6,000円
NEW! 美脚ピラティス	一般男女	金	14:30~15:30	1/11~3/15	10回	36人	5,000円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:30~20:30	1/11~3/15	10回	36人	5,000円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:30~11:30	1/12~3/16	10回	30人	5,000円
キッズHIPHOP	4~8歳児	土	13:00~14:00	1/12~3/16	10回	20人	6,000円
健康太極拳・八段錦	一般男女	土	15:15~16:45	1/12~3/16	10回	20人	5,000円
美顔フェイシャルヨガ*3	一般女子	日	9:30~10:30	1/13~3/17	10回	30人	5,000円
ベリーダンス	一般女子	日	10:40~11:40	1/13~3/17	10回	20人	8,000円
~くびれ養成体操~お腹美人	一般女子	日	11:50~12:50	1/13~3/17	10回	30人	5,000円

*1 受講料には保険料が含まれます。 *2 55cmのバランスボールが必要になります。 *3 手鏡をご用意ください。

見守り活動に関する

協定を締結



市は、10月26日、土浦地区新聞販売店主会、日本郵便(株)土浦郵便局、東京電力(株)土浦支社、第一環境(株)、古河ヤクルト販売(株)と「要援護者見守り活動等協力に関する協定」を締結しました。

この協定は、市内の民間事業所の事務員が、新聞、郵便などの配達時や電気、水道のメーター検針時に高齢者や子どもなどのいる世帯を訪れた際、異変を感じたときや、巡回中に公道の陥没や倒木を発見した際などに速やかに市に通報してもらうものです。

これにより、市は関係機関と連携をして、迅速かつ的確な対応をとるための見守り支援体制の強化を図ることができます。

☎ 高齢福祉課 (☎826-1111 内線2479)

祝成人 平成25年 成人式



新成人の決意!



旧友との再会...

と き / 1月13日(日) 午後1時30分から
(受け付けは午後0時30分から)

ところ / 市民会館

対象者 / 平成4年4月2日から5年4月1日までに生まれた方(11月1日現在、土浦市に住民登録のある方には、12月上旬に案内状を送付します)
※住民登録をしていない方も式典に参加できます。

☎ 生涯学習課 (☎826-3455)

第14弾 プレミアム付商品券発売!

1億5千万円発売します!!

1万1000円分の商品券を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 / 12月1日(土)から

有効期間 / 12月1日(土)~3月31日(日)

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、土浦まちかど蔵「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(ウラウ)、荒川沖商業協同組合(さんぱる)ほか

※土浦商工会議所は、発売開始日の12月1日(土)は臨時開館します。発売所の休業日などは、予めご確認ください。

◎取扱加盟店の情報は、11月26日(月)以降に土浦商工会議所ホームページでご確認ください。

見本

赤ちゃんおめでとう 訪問事業

赤ちゃんが生まれたご家庭に、民生委員、児童委員、または市保健師が訪問し、安心して子育てができるように乳幼児健康診査や子育て支援施設などの情報をお伝えする事業です。

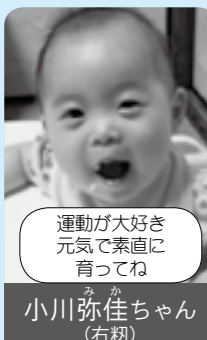
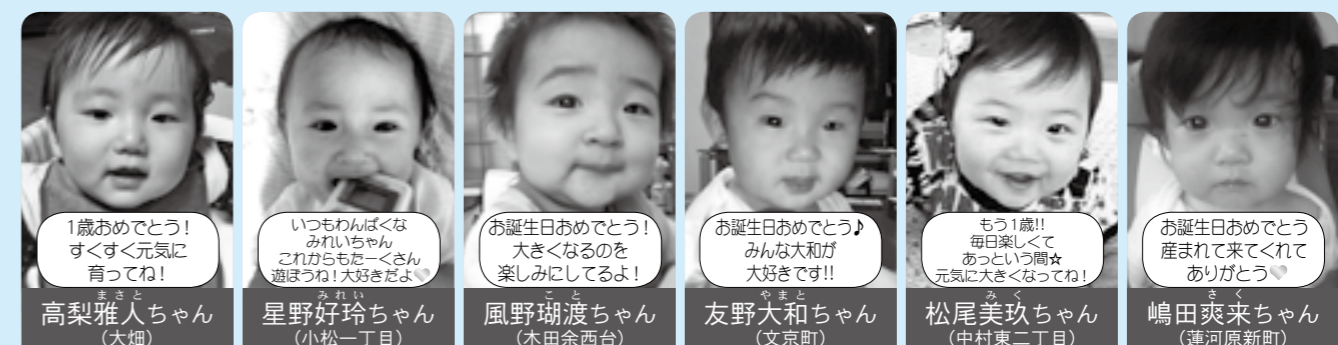
☎ 健康増進課 (☎826-3471)

訪問日 / お子さんが生後3か月ごろ

※対象のご家庭には、生後2か月ごろまでに事業内容をはがきでお知らせし、その後、訪問日時を連絡、調整します。



◎民生委員・児童委員は町内の福祉や子どもについての身近な相談相手です。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。



1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(25字以内)を添えて11月30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。
※1月中旬号に掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



12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。
飲み物などは各自でご用意ください。

●児童館

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・その他
★12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)	13日(木) 午前11時~11時30分 つくって遊ぼう「まつぼっくりツリー」	乳幼児親子 15組(先着順)	12月1日(土)から前日までに電話または直接
	15日(土) 午後1時30分~3時 クリスマス工作教室 「プラ板キーホルダー作り」※材料費50円	小学生20人 (先着順)	
ポプラ児童館(☎841-3212)	15日(土) 午前9時30分~11時 フラワーアレンジメント教室	小学生15人 (先着順)	事前に児童館へ電話または直接
	21日(金) 午前10時30分~11時30分 お楽しみ会	乳幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	26日(水) 午前9時~11時 書道教室	小学生12人 (先着順)	事前に児童館へ電話または直接
新治児童館(☎862-4403)	6日(木) 午前10時30分~11時30分 おはなし会(母親クラブ)	乳幼児親子 定員なし	当日児童館へ直接
	18日(火) 午前10時30分~11時30分 おはなし会コンサート(竹とんぼ)	乳幼児親子 定員なし	
	26日(水) 午前10時~11時50分 映画会	小学生・幼児親子 定員なし	

●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 ※飲み物、お子さんの写真、のり、セロハンテープを持参			
一中地区公民館	12日(水)	1歳以上の未就園児親子 20組(先着順)	11月26日(月) 午前9時30分から電話で
二中地区公民館	7日(金)		
三中地区公民館	17日(月)		
四中地区公民館	14日(金)		
六中地区公民館	6日(木)		
都和公民館	13日(木)		
神立地区コミュニティセンター	18日(火)		
新治地区公民館	19日(水)		
★すくすくルーム ※飲み物、お子さんの写真、のり、セロハンテープを持参			
二中地区公民館	5日(水)	4~12か月児親子 15組(先着順)	11月26日(月) 午前9時30分から電話で
三中地区公民館	4日(火)		
★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)	1歳以上の未就園児親子 20組(先着順)	11月26日(月) 午前9時30分から電話で
	10日(月)		
★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」	17日(月)	4~12か月児親子 15組(先着順)	11月26日(月) 午前9時30分から電話で



●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・その他
★12月のふれあいデー ※雨天時のみ上靴持参			
土浦第二幼稚園(☎821-1310)	7日(金) 午前10時~11時 表現遊びを楽しもう (歌、楽器遊び、手遊びなど)	未就園児親子 定員なし	当日幼稚園へ直接
土浦幼稚園(☎821-0796)	11日(火) 午前10時~11時 ごっこ遊び(お店屋さんごっこ、動物ごっこなど)		
都和幼稚園(☎831-3735)	12日(水) 午前10時~11時 表現遊びを楽しもう (遊戯、楽器遊び、ゲーム遊びなど)		
新治幼稚園(☎862-3507)	7日(金) 午前9時30分~11時 クリスマス会 (歌、手遊び、パネルシアターなど)		

●保育所

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・その他
★保育所であそぼう!			
都和保育所(☎822-8053)	4日(火) 午前9時30分~11時30分 お庭で遊びましょう	未就園児親子 20組(先着順)	11月26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)	12日(水) 午前9時30分~11時 ミニ発表会を見に来てください		※都和保育所は雨天中止(当日の午前8時30分に決定)
竹ノ入保育所(☎842-6253)	5日(水) 午前10時~10時30分 お店屋さんごっこに遊びに来てください	未就園児親子 5組(先着順)	
霞ヶ岡保育所(☎821-1890)	18日(火) 午前10時~11時30分 ミニ発表会を見に来ませんか	未就園児親子 15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)	19日(水) 午前10時~11時 ミニ発表会を見に来てください	未就園児親子 10組(先着順)	
藤沢保育園(☎862-2600)	18日(火) 午前9時30分~11時 ミニクリスマス会	未就園児親子 15組(先着順)	随時電話で
★楽しい子育て はじめてのパパ・ママバスポート(保育所で遊び子どもたちを見て、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

白鳥保育園 ☎831-2590

①園庭開放(雨天中止)
月~金曜日(24日、31日を除く)
②親子クラブ
6日(木)・・・お店屋さんごっこ
20日(木)・・・クリスマス製作
27日(木)・・・へんしんごっこ
③交流保育
13日(木)・・・1歳児クラスと遊ぼう
時間/
①・・・午前8時30分~午後1時30分
②、③・・・午前9時30分~11時30分
対象者/未就園児親子
定員/各20組(先着順)
持ち物/
①帽子、タオル、飲み物
②ビニール袋、タオル、飲み物
申込方法/前日までに電話で



ありんこくらぶ 土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463

①保育所開放
月~金曜日(24日、31日を除く)
②イベント
4日(火)・・・誕生会(10~12月生まれ)
11日(火)・・・アレンジ講習会
13日(木)・・・赤ちゃんサロン
18日(火)・・・クリスマス会
25日(火)・・・作って遊ぼう
※11日は材料費300円が必要
時間/①・・・午前10時~午後3時
②・・・午前10時~正午
※②は午前9時45分集合
対象者/未就園児親子
定員/各20組(先着順)
持ち物/タオル、飲み物
申込方法/11月26日(月) 午前9時から電話で



ひまわり めぐみ保育園内 ☎843-1117

①遊びの広場~園庭・お部屋開放~
月~金曜日(24日、31日を除く)
②子育て広場
★3日(月)・・・わらべうた
★4日(火)、10日(月)・・・離乳食講座
★5日(水)、20日(木)・・・リース作り
★6日(木)、11日(火)・・・ベビーマッサージ
★12日(水)・・・親子リトミック
18日(火)・・・水郷公園
★21日(金)・・・クリスマス会
25日(火)・・・赤ちゃん広場(0歳児)
26日(水)・・・ちびっこ広場(1歳児)
※5日は六中地区公民館、12日は三中地区公民館、20日は四中地区公民館で開催
★前日までに電話で申し込みが必要
時間/①・・・午前9時30分~午後4時
②・・・午前10時~11時30分
◎詳しくは、お問い合わせください。

12月のけんこう

【期間】健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

高齢者のための“おいしいな教室”

食べることでお困りのことはありませんか? 飲み込む力、噛む力を強くするためのお口の体操と調理実習を通して栄養摂取のポイントについてお伝えします。

とき/12月11日(火) 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

メニュー/鮭と野菜の焼き浸し、大豆と白菜のスープ、れんこんとひじきのきんぴら、キウイヨーグルト

対象者/市内に居住している65歳以上の方

定員/25人(先着順)

参加料/300円

持ち物/エプロン、三角巾

申込方法/電話で

申込開始/11月21日(水)から



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/12月6日(木) 午前10時~11時30分

ところ/都和公民館

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

健診結果 まるごと活用術講座

★ためして 体の中から若返り★

とき	ところ
①11月21日(水)、②12月5日(水)	一中地区公民館
①12月7日(金)、②12月21日(金)	二中地区公民館
①3月1日(金)、②3月8日(金)	神立地区コミュニティセンター
①3月11日(月)、②3月14日(木)	土浦保健センター

①…午前9時30分~11時30分

②…午前10時~午後1時(昼食付き)

対象者/平成24年度に健康診査(さわやか健診、特定健診など)を受診された方とその家族(がん検診は除く)

内容/2回で1コース

①…健康診査の結果説明(がん検診は除く)、医師による講話、保健師・栄養士による個別アドバイス、体組成計測定・血圧測定など

②…食善く教室(調理実習と食生活アドバイス)

※「大好評のヘルシーレシピ集」をプレゼント

定員/各30人(先着順)

持ち物/

①…今年度受診した健康診査結果、素足になれる服装、筆記用具

②…エプロン、三角巾、筆記用具

申込方法/電話で

献血のお知らせ

とき/12月21日(金) 午前10時~午後1時
午後2時~4時

ところ/うらら広場

健康教室

長引く咳

土浦市医師会
篠原 陽子(土浦協同病院)

咳が8週間以上続く場合を慢性と定義しています。長引く咳の原因は色々なことが考えられます。咳がどんな風に始まり続いているのか、家族は咳をしているのか、タバコを吸っているのか、ペットを飼っているのか、持病は、現在の服薬は、既往歴は、年齢などより、必要に応じX線検査、血液検査、痰の検査などを実施し、まずは肺癌、肺炎、結核などはないか考えます。感染症では、マイコプラズマ、百日咳、クラミジア・ニューモニアなどを考えます。これらは始まって1~2週間は、治療を受けていてもひどい咳がでて夜も眠れないほどのことも多く、家族内感染することもあります。インフルエンザやかぜのあとに咳だけ残る場合には、気管支の粘膜の炎症が残っているための気管支炎や、喘息、咳喘息などを考えます。喘息はヒューヒューゼイゼイしたり呼吸困難があったりしますが、咳喘息は喘鳴はなく空咳が続きます。喘息も咳喘息も室内外の温度差やほこり、喫煙などで咳を誘発し、特に明け方にひどくなる傾向があ

ります。毎年、秋口とか春先とか特定の時期だけ咳が出る場合は、喘息のほかアレルギーが原因の咳も疑われます。逆流性食道炎の特徴は胸やけですが、その他に食事中や食後、夜間や会話の時の咳もあります。高齢の方や脳梗塞になったことがある方などでは、食事中、特に水を飲むとむせこむせの場合は、誤嚥によるものと考えられます。誤嚥の場合、ゼイゼイして喘息と区別がつかないことも多いので注意が必要です。高齢初発の喘息はまずないと言われていました。これまで喘息やアトピー体質と言われたことがない高齢の方の咳(特に喘鳴を伴う)の場合は、(多くの場合、かぜなどがきっかけですが)心不全やCOPD(タバコによる気道や肺炎炎症で、咳、痰、息切れ、肺の働きの低下を呈する疾患)の可能性を先に考えます。また、高血圧の薬の副作用で咳がでるものがあります。心因性で咳が続くこともあります。慢性の咳の治療は、治療を試しつつ原因を探っていくことが多く、時間がかかることがしばしばです。

12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)	13:30~15:30	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)
税務相談	11日(火)・25日(火)	13:00~15:00 (予約時間10:00~14:00)	真鍋事務庁舎 (☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制
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、入権にかかわること(生活相談員)
ひきこもり専門相談	4日(火)	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	18日(火)	10:00~12:00	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)	14:00~16:00		

◎女性のための各種相談

フェミニスト相談	毎週水曜日	11:00~15:40	男女共同参画センター (ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	8日(土)	10:00~15:00		
法律相談	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

注文していないのに…

受け取ってしまったら

消費生活センターから
☎823-3928

◎相談

昨日、業者から、突然、健康食品を購入する約束をしているので、商品を送ると電話があった。覚えがないと断わったが、「半年前に申し込みを受けている。2万5000円のところ、今回は特別に1万5000円で提供できる商品があるかどうか」と言われた。強引に押し切られてしまった。代金引換で届くが、解約したい。

★アドバイス

相談事例は、注文の確認を装った電話勧誘販売に当たるので、クーリング・オフが可能です。商品が届いたら、業者名、所在地、連絡先を控え、商品の受け取りを拒否するよう助言し、クーリング・オフ通知の書き方を説明しました。

また、業者から電話による勧誘もなく、商品を一

方的に送りつけられた場合は、商品を送られた日から起算して14日を経過する日(商品の引き取りの請求をした場合7日を経過する日)までに、業者が引き取りをしないときは、処分してよいことになっています。ただし、期間経過前に、商品を使用したり、消費した場合は、購入を承諾したものとみなされるので、注意してください。

これからの時期、注文をしていないのに海産物などが届き、代金引換で支払ったという相談が寄せられます。心当たりがなければ、すぐに受け取らずに、差出業者名、住所、連絡先を控え、家族に確認することが大切です。

困った時は、消費生活センターに相談しましょう。



12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8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24年2月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00	
	16日~29日生まれ	13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成23年5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9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9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)	
	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。

12月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目
9日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	福島歯科医院 ☎823-2248 富士崎一丁目
16日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	内西町歯科クリニック ☎821-0048 中央一丁目
23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	柴沼歯科 ☎826-7119 佐野子
24日(月)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	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	伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙戸
29日(土)	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	鈴木医院 ☎821-0174 大町	さとう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目
30日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右粉
31日(月)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	ス波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町

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)

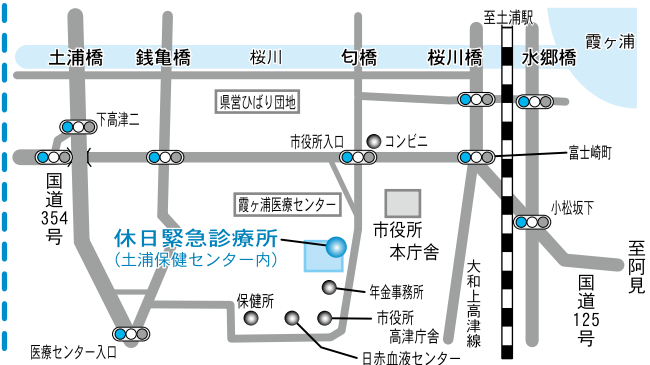
土浦市休日緊急診療所

診療科	時間	木	金	土	日	祝	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	☾	☾	☾	☾	☾	☾

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」12月上旬号は、12月4日(火)発行予定です。