



戦国期に活躍した名だたる武将たちや、彼らを藩祖とする近世大名家に伝わった甲冑や刀剣を一堂に集め、土浦藩土屋家旧蔵の資料と共に展示します。

戦国を駆け抜けた武将たちの奇抜で新々な武装を通して、そこに込められた美学と物語をご紹介します。

問 市立博物館 ☎824-2928

【展示構成】

- 第Ⅰ章 信長の台頭 一天下統一への幕開け
  - 第Ⅱ章 秀吉の遺臣たち 西軍の武将
  - 第Ⅲ章 家康とその家臣たち 東軍の武将
  - 第Ⅳ章 時代を見据えた男たち 秀吉と家康の狭間で
  - 第Ⅴ章 武将たちの備え
- 大名土屋家の文化

3月16日(土)～5月6日(月)

9:00～17:00 (入館は16時30分まで)

ところ/市立博物館 展示室1・2・3、展示ホール

休館日/毎週月曜日(ただし4月22日、29日、5月6日は開館)、4月9日(火)、23日(火)、30日(火)

入館料/一般…600円、小・中・高校生…200円

☆先着1万人に特別展公式ガイドブックをプレゼント

※毎週土曜日は小・中・高校生入館無料(入館無料の場合は、特典のガイドブック、スタンプラリーは対象外となります)

関連行事

○記念講演会

(1)「戦国武将と名刀」

とき/4月6日(土) 午後2時～3時30分  
講師/小笠原信夫さん(東京国立博物館名誉館員)

(2)「戦国期大名の魅力」

とき/4月28日(日) 午後2時～3時30分  
講師/須藤茂樹さん(四国大学講師)

※いずれも先着70人。予約不要

○展示案内会

とき/3月23日(土)、4月20日(土)  
午後1時から

○日本刀鑑定会の公開

とき/4月27日(土) 午後1時～3時  
内容/日本刀の目利き・鑑賞会を公開(見学のみ)  
※日本刀を持つことができる体験コーナーがあります。



○甲冑の着付け体験

とき/期間中の土・日曜日、祝日  
内容/甲冑の模造品を着用(男性・女性・子ども用あり。武将パネルと記念撮影可)

○「戦国BASARA」ワールド

内容/「戦国BASARA」シリーズのキャラクターイラスト展、「戦国BASARA」ゲーム体験、等身大武将パネルと記念撮影

○まちかど蔵で「戦国BASARA」グッズを販売!!

○「戦国BASARA」スタンプラリー

IN 遊覧都市つちうら  
内容/市内の観光施設などにスタンプ台を設置。5か所集めるごとにオリジナルクリアファイル1枚を進呈  
※最大15か所、3種類まで。各5000枚。なくなり次第終了



# 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】

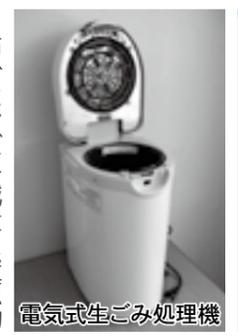
## お知らせ

### 土浦市図書館協議会

とき/3月15日(金) 午後1時30分から  
ところ/生涯学習館  
内容/サービス計画の策定など  
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)  
図書立図書館 ☎822・3025

### 都市計画に関する縦覧

土浦・阿見都市計画都市公園の変更案を縦覧することができます。意見がある方は、意見書を提出してください。



### 生ごみ処理容器的補助制度

市では、生ごみ減量と資源物リサイクル、生ごみの自家処理促進を目的に、生ごみ処理

### 第79回霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

霞ヶ浦・北浦流域の市町村で、身近な湖岸や河川敷の一斉清掃を実施します。きれいな水辺環境を守るため、清掃活動へご協力ください。  
とき/3月3日(日) 午前8時~9時(小雨決行。雨天のときは、3月10日(日)に順延)  
清掃場所/霞ヶ浦湖畔、土浦港、新川・桜川・備前川・境川・花室川の河川敷  
環境衛生課 ☎内線2407

### 乳児用ベビシートを貸し出します

とき/3月17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

### 3月の無料年金相談

☎常陽銀行土浦支店:3月19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):3月9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:3月18日(月) 午前10時~午後3時 ☎841・1123  
☎筑波銀行パーソルプラザ土浦真鍋支店内:3月9日(土) 午前10時~午後4時 ☎0120・218・124

### フィルタリング普及啓発推進月間

2月・3月は、茨城県フィルタリング普及啓発推進月間です。子どもたちが携帯電話やスマートフォンを安全に安心して利用するために、有害サイトをブロックするフィルタリングを外さないようにしましょう。  
関東女性青少年課 ☎029・301・2183

### 募集・催し

#### 筑波大生による「土浦のまちづくり提案」

都市計画マスタープラン策定実習最終発表会  
土浦の都市計画について、学生の目線で提案します。  
とき/3月1日(金) 午後2時~5時  
ところ/県南生涯学習センター(ラビビル5階)  
都市計画課 ☎内線2424

#### 平成25年度放課後児童クラブ指導員募集

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。  
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  
応募資格/複数の児童クラブへ通勤可能な60歳未満の方  
※教員、幼稚園教諭、保育士免許などの取得者、または取得予定者を優先



### 考古資料館の臨時休館

館内の展示資料整理などのため、臨時休館します。  
とき/3月5日(火)  
※屋外広場は使用できます。  
同上高津貝塚ふるさと歴史の広場 ☎826・7111

### 陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき/3月5日(火)~7日(木)、12日(火)~14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・1211 内線3420

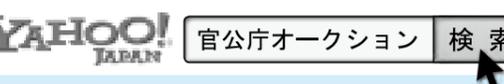
### 高齢者はつらつ百人委員会委員募集

地域の高齢者を対象にした健康・いきがいつくりに関する事業を企画・実施します。  
応募資格/県内に居住し、委員会の活動に積極的に参加できる60歳以上の方  
任用期間/平成25年4月1日~27年3月31日  
応募締切/3月8日(金)  
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。  
関東社会福祉協議会 ☎029・243・8999

## 市税滞納一掃宣言

~税負担の公平性を確保するために~

**インターネット不動産公売**  
市では、租税負担の公平性確保のため、高額な市税滞納者の差押え物件について、インターネットによる不動産公売を実施しています。  
2~3月にかけてインターネット公売を行いますので、興味のある方は、ヤフーの官公庁オークションをご覧ください。



**2月の納税**  
税目/固定資産税(4期)、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料(8期)  
納期限/2月28日(木)  
**2月の休日納税・休日納税相談**  
とき/2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)  
☎納税課 ☎内線2359、2233

### \* 生命保険の見直し相談 \*

中立的なアドバイスが好評の「保険クリニック」は、保険のことなら何でも答えてくれる相談窓口。一人では難しい保険の見直しも簡単にできます。  
ご相談の多いお悩みは、①保険料が更新で高くなる②保険料を今よりも安くしたい③薬を飲んでるが保険に入りたい④子供の学資の積み立てをしたい⑤手軽な保険料で入院保険だけ入りたい、など。  
是非お気軽にご相談下さい。(予約制)



**保険クリニック 土浦店**  
予約受付 ☎120-039-929  
■土浦市真鍋6-2-1  
■営業/9:00~18:00 ■定休/日曜・祝日  
運営会社/茨城エーエージェントオフィス様



「広報を見た」と予約すると来店相談料通常3,150円が無料になります。

**第21期四国八十八箇所巡礼の旅5日間**  
(全3回企画第3回:65番三角寺から88番大窪寺まで)  
◇旅行期間 平成25年4月14日(日)~4月18日(木)  
◇ご旅行代金(お一人様) **¥139,000**(お食事朝4回・昼5回・夕4回)  
★最少催行人員15名★添乗員が同行致します。  
★無相摩 庵主形山隆峰和尚と訪ねます。  
★お一人様からお気軽に参加できます。  
~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

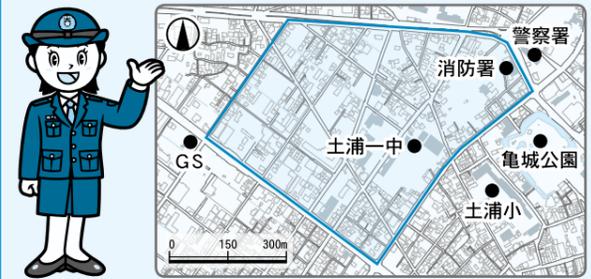
**テコンドー 道場生募集!**  
どうせやるならテコンドー!  
女性・子供から大人まで初心者歓迎!  
ワークヒル土浦/土浦2中 毎週土曜日  
指導:世界選手権3位 戸島皇樹 師範  
女性、親子や兄弟多い、在籍道場生70名!  
テコンドー 土浦市  
http://www.7a.biglobe.ne.jp/~taekwondo-tfc/  
連絡先 090-3878-0100 戸島皇樹

### 地域安全情報 No.6

**土浦警察署からのお知らせ** **ゾーン30が実施されます!**

ゾーン30とは、歩行者などの通行が最優先され、通過交通が可能な限り抑制される区域です。区域内の**制限速度は時速30km**となりますので、いつも以上に安全運転に心掛けてください。

■開始時期/2月下旬  
■規制区域/文京町、田中一丁目の一部  
※区域内の通り抜けは、控えるようご協力ください。  
☎ 土浦警察署交通課規制係 ☎821-0110 内線421)



### 3月1日~7日 春季全国火災予防運動

～消すまでは 出ない行かない 離れない～

- 3つの習慣**
- ①寝たばこは絶対やめる
  - ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
  - ③ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す
- 4つの対策**
- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
  - ②寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用する
  - ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
  - ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



#### 廃消火器の事故が多発中!

耐用年数が過ぎたものや、消火器本体やキャップに腐食・変形があるものは、破裂するおそれがあり大変危険です。販売代理店の特定窓口または指定取引場所へ廃棄処分を依頼してください。

☎ 消防本部予防課 ☎821-5967

### 保育所非常勤職員募集

募集職種・人員/①保育士:10人程度、②正看護師:4人、③保育補助員(資格不要):2人

任用期間/平成25年4月1日~26年3月31日

勤務場所/市内公立保育所

勤務日時/①:週5日・午前7時30分~午後7時(シフト制7.5時間)、②:週5日・午前8時30分~午後5時、③:週5日・午前7時30分~8時30分

賃金/①:月給15万8400円(現行の時給制から月給制に改正予定)、②:時給1260円、③:時給900円

決定方法/書類選考、面接

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 土浦市福祉課

### 河口恭吾コンサート



〜ありがとうSONGS〜

2004年、代表曲「桜」が大ヒットし、NHK紅白歌合戦出場と日本レコード大賞金賞・作曲賞を受賞。一躍トップアーティストとして脚光を浴びた河口恭吾が、「ありがとう」をテーマに、感謝を込めて贈るコンサートです。

とき/4月13日(土) 午後6時30分開演

ところ/市民会館大ホール

チケット料金/S席:5000円、A席:4500円

チケット販売/市民会館または電子チケットぴあ、ローソンチケットで

### ふれあいパーティー

とき/3月14日(木) 午後7時~9時30分

ところ/レストラソール

(東真鍋町)

対象者/市内に居住または通勤する20~30代の独身男女

参加費/男性:4000円、女性:2000円

※3月7日(木)からキャンセル料がかかります。

定員/男女各20人(申込多数のときは抽選)

※申込方法など、詳しくは問い合わせください。

☎ 市民会館 ☎822-8891

### 3・11心のあかりプロジェクト

〜私たちが忘れない、そして前へ、未来へ〜

とき/3月11日(日) ①午後2時30分から、②5時から

ところ/シヨッピングモール505 ステージ周辺ほか

内容/①:講演、シンポジウム

### アルコール関連問題研究会 in 土浦

とき/2月28日(日) ①午前10時から、②午後1時30分から

ところ/土浦保健所

内容/①:講演会「うつとアルコール依存からの回復」、②:アルコール家族教室(勉強会、グループ討議)

申込方法/電話、ファクスで

申込締切/2月25日(金)(必着)

☎ 土浦保健所保健指導課 ☎821-5516、FAX 826-5961

### 茨城「神田香織公演」

とき/3月12日(火) ①午後3時30分から、②7時から

ところ/つくばパバホール(つくば市吾妻)

内容/①:福島からの報告、立体講義「はだしのゲン」、②:福島からの報告、立体講義「チエルノブイリの祈り」

チケット料金/大人:各1800円(前売1500円)、学生・障害者:各1000円(同800円)、高校生以下:無料

☎ 茨城ネットネットワーク茨城 ☎090-9108-004 (小張)

### 剣道無料体験教室&剣道クリニック

とき/3月16日(木) 午前9時30分~11時30分

ところ/市立武道館

対象者/5歳以上の幼児、小学生、中学生(保護者同伴)

定員/50人(当日先着順)

持ち物/体験教室:運動できる服装、クリニック:竹刀または木刀、剣道衣、袴

☎ 土浦地区剣道連盟事務局 ☎821-8476 渡辺

### 講座・講演会

**講演会 「聞こえと補聴器」**

とき/3月3日(日) 午後2時~3時30分

ところ/総合福祉会館(ウララ2 4階)

講師/中川辰男さん(横浜国立大学教育人間科学部教授)

☎ 県中途失聴・難聴者協会 ☎857-5138

### 市民公開講座

放射線治療に貢献する放射線生物学/放射線増感剤に関する研究

とき/3月3日(日) 午前11時~正午

ところ/県立医療大学(阿見町阿見)

講師/窪田宜夫さん(同大 学放射線技術科学科教授)

☎ 茨城県放射線技術師会 ☎029-243-6747

### 資格・試験

**県立水戸南高等学校 通信制課程生徒募集**

対象者/中学校を卒業または平成25年3月卒業見込みの方

学科・定員/普通科:300人、ライフデザイン科:40人

願書受付期間/3月12日(火)~25日(日)

出願方法/出願書類を窓口に直接(郵送不可)

※詳しくは、同校ホームページをご覧ください。

☎ 県立水戸南高等学校 ☎029-247-4284

3月16日(土)ダイヤ改正 常磐線特急列車は新型車両E657に統一されます

会員限定割引きっぷ

えきねっとトクだ値(料金券のみ)

インターネット予約限定 列車・区間限定

平日限定(〜3/29まで)お申込みは、乗車日の1ヶ月前の午前10時から、乗車出発の6分前まで。

土浦~上野間の片道の指定席特急券が60%OFF

(通常期 おとな 1,410円→トクだ値 おとな 560円)

※子ども用の設定もございます

☆☆☆☆会員登録無料☆☆☆☆パソコン・携帯電話・スマートフォンでお申込みください☆☆☆☆

「えきねっとトクだ値」に関する情報は、「えきねっと」で検索!! www.eki-net.com

健康寿命を考えた、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...

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!

らいつマッサージ治療院 土浦店

営業日:月~土(9時~18時) ☎0120-331-577(小野)

高橋孝門宅記担当 宅配クック123 土浦つくば店

[HP] http://www.konanss.jp/ ☎0120-994-258

# 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郵便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/2月28日(木)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。申込人数が少数の場合は、中止となることがあります。また、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	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	持ち物
書道教室(毛筆、硬筆、ペン習字)	松井朱華	火	10:30~12:00	4/9~7/2	12回	12人	6000円	習字道具、半紙、墨汁
キッズランド(1歳半から)	川田裕子	木	10:30~11:30	4/11~7/4	12回	15組	1回500円	
ほぐしヨガ	内川幸子	金	11:00~12:00	4/12~7/5	12回	16人	6000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
楽しく健康体操	松尾喜久雄	金	13:00~14:00	4/12~7/5	12回	20人	6000円	
女性のための骨盤体操	竹中明子	金	14:15~15:15	4/12~7/5	12回	16人	6000円	
水中ウォーキングプラス	高木敦史	木	13:00~14:00	4/11~7/4	12回	18人	6000円	水着、水泳帽、バスタオル
水中ウォーキング	岡本宏美	金	11:00~12:00	4/12~7/5	12回	18人	6000円	

## 市民農園利用者募集



野菜の栽培、収穫を通じて、土に触れる喜びを味わってみませんか。  
**申問** 農林水産課(☎826-1111 内線7618)  
 募集区画数/いずれの農園も数区画ずつ(1区画20㎡、1世帯1区画まで)  
 応募資格/市内に居住している農業世帯でない方  
 利用料/年3500円  
 申込方法/電話で  
 申込締切/3月15日(金)  
 ※3月22日(金)に高津庁舎で利用区画の抽選会を行いますので、はんこと利用料をご持参ください。なお、抽選時間は申し込みのときにお伝えします。  
 ※中村西根農園のみ有機栽培専用農園です。

### 高津農園

### 摩利山農園

### 神立農園

### 中村西根農園

# 勤労青少年ホーム前期講座受講生募集

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)

開講日/4月9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/3月2日(土)~10日(日)(月曜日は休館)  
 火~金曜日...午後1時~8時  
 土・日曜日...午前9時~午後4時  
 申込方法/本人が勤労青少年ホームへ直接  
 ※申込人数が少数の場合は、中止となることがあります。  
 受講期間/4月~9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)

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)	外国人講師	火	10人	5000円
楽しむアロハフラ	小林富美子	火	12人	3000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	14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	谷村貴子	木	12人	18000円
着付	桜井定子	木	12人	5000円
英会話	リア・クリステイ	金	10人	8000円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	10人	20000円
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	土(午前)	15人	8000円
やさしいパレエ	普入圭実子	土(午後)	10人	5000円

### おすすめ!

- 楽しむアロハフラ...基本から楽しく学びましょう。
- やさしいパレエ(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!
- 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。わきあいあいで男性受講生も奮闘中。
- フラワーアレンジメント...ミニアレンジやブーケを作りませんか。
- 英会話入門(初級)...英会話が苦手でも大丈夫!やさしく、楽しく!!簡単な基本から気軽に英会話を始めてみませんか。

## もしも、病気やケガで障害が残ったら...

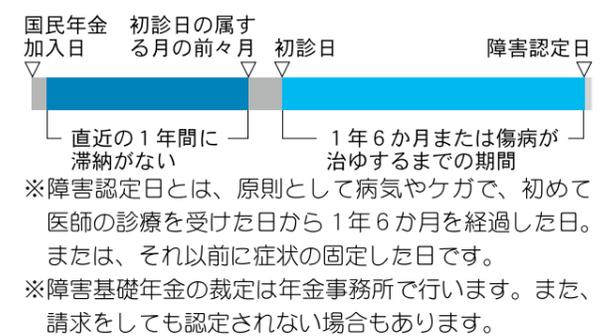
# 障害基礎年金

国民年金加入中や、20歳前の病気、ケガで障害の状態(精神の障害も含む)になったときは、一定の要件を満たせば障害基礎年金が支給されます。  
**申問** 国民年金係(☎826-1111 内線2290)

- ### ◎障害基礎年金を受けるための要件
- ①初診日(病気やケガで初めて医師の診療を受けた日)に国民年金の被保険者であること。または、国民年金の被保険者であった60歳以上65歳未満の方で日本国内に住所を有していること(老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方は該当しない場合があります)
  - ②初診日の前々月までの被保険者期間のうち3分の2以上の保険料を納めた期間(保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む)があること
  - ③障害認定日に政令で定められている障害等級表の1級または2級の障害の状態になっていること(障害者手帳の認定とは異なります)

④20歳前に初診日がある場合は、20歳に達したとき、③の要件を満たしていれば、障害年金を受けられます。(本人の所得制限があります)

**特例** ②の保険料納付要件とは別に、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がなければ該当する特例があります。



### ◎障害基礎年金の年金額(平成24年度)

1級障害...98万3100円、2級障害...78万6500円  
 ※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている子(18歳に達した年度末まで。障害のある子は20歳未満)があるときは、次の額が加算されます。

1人目・2人目の子	1人につき22万6300円
3人目以降の子	1人につき7万5400円

# 春キララ券 好評発売中!

まちづくり活性化土浦では、桜まつりの協賛事業として、「春キララ券」を販売しています。まちづくり活性化バス「キララちゃん」の乗車券4枚、協賛店の割引券(100円相当)、「ホワイトアイリス号」の割引券(300円)、「桜川桜巡り船」の割引券(100円)がセットになったお得な回数券です。

ぜひご利用ください。  
※それぞれに有効期限がありますので、ご注意ください。  
販売期間/4月14日(日)まで  
販売価格/300円



販売場所/キララちゃんバス車内、まちづくり活性化土浦、まちかど蔵「大徳」、きらら館、まちなか交流ステーション「ほっとOne」、ラクスマリーナ、ペルチ土浦(インフォメーション)ほか

### ☆バスボランティアを募集中!

キララちゃんバス車内において、土浦市内の観光地の案内や乗り降りの介助などを行うことで、「まちづくり」に参加してみませんか?詳しくは、まちづくり活性化土浦のホームページをご覧ください。

☎ まちづくり活性化土浦  
(土浦商工会館内 ☎826-1771)

# まちの話題 ズームアップつちうら

## センバツ出場決定!

3月22日(金)から阪神甲子園球場で行われる「第85回記念選抜高校野球大会」への常総学院高等学校の出場が決まりました。グラウンドの選手たちに吉報が告げられると、歓声とともに帽子が空に舞い、お祝いに駆け付けたつちまると喜びを分かち合いました。



## かるたで学ぶ土浦の歴史や文化

2月3日、市立武道館で「土浦郷土かるた子ども会対抗中央大会」が開催されました。かるたには、市の歴史やイベント、特産物などが描かれており、楽しみながら土浦について学ぶことができます。子どもたちの、一瞬にかける真剣な表情がとても印象的でした。



# こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

## HAPPY BIRTHDAY

2月生まれ

4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(25文字以内)を記入し、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/2月28日(木)  
※4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。

 1歳おめでとう はなちゃんスマイル いっぱい見せてね♡ 来栖花菜ちゃん (城北町)	 ★1歳おめでとう★ 恵ちゃんの成長が 毎日楽しみです♡ 江田恵太朗ちゃん (荒川沖)	 ★1歳おめでとう★ 可愛い笑顔は 家族みんなの宝物 比氣莉野ちゃん (神立中央二丁目)	 いつも笑顔がありがとう! ♡大好き♡ 俊彦&由佳 小林京司ちゃん (東真鍋町)
 彩◎1歳おめでとう♡ これからも 元気に育ってね♡ 大木彩音ちゃん (中貫)	 ハッピーバースデー 一緒に色々知って 成長していこうね 川村知也ちゃん (荒川沖西二丁目)	 頑張り 我が家の末っ子長男♪ 父・母&3人の姉より♡ 細田桃李ちゃん (中高津一丁目)	 アンコさん お誕生日おめでとう♪ 健康1番(ハハ) 敷宮 杏ちゃん (桜町四丁目)
 ♡はるちゃん♡ お誕生日おめでとう! 元気に育ってね♡ 松本春馬ちゃん (神立中央三丁目)	 結君お誕生日おめでとう みんな結君の事が 大好きだよ♡ 中越結飛ちゃん (菅谷町)	 ★1歳おめでとう★ いつも素敵な笑顔 ありがとう! 酒井希々花ちゃん (沖宿町)	 これから元気で 笑顔いっぱい まこちゃんできてね♡ 山形 実ちゃん (滝田二丁目)
 1歳おめでとう♪ 沢山の笑顔を見せてね♡ パパ・ママより 倉田葉衣音ちゃん (板谷一丁目)	 ★お誕生日おめでとう★ りな・れなちゃんの笑顔が大好きだよ 二人仲良く、元気に育ってね♡ 浅原りなちゃん・れなちゃん (神立中央五丁目)	 1歳おめでとう! 毎日たくさんの 幸せをありがとう♡ 東1歳おめでとう! これからも一緒に 笑って過ごそうね 山本 東ちゃん (富士崎二丁目)	 こうちゃん♪ 誕生日おめでとう!! 元気に育ってね☆ 福見光次ちゃん (中村南一丁目)



## 水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集!



申込方法/住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入し、往復はがきを郵送または郵便はがきを窓口へ持参(月曜休館)

※はがき1枚につき1教室の申し込み  
受付期間/2月16日(土)~3月20日(水)(必着)

◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数の場合は、中止となることがあります。  
◎持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 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
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	4/9~6/25	10回	40人	6,000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	4/9~6/25	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	4/9~6/11	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	4/9~6/11	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	4/9~6/25	10回	36人	5,000円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	4/9~6/25	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	4/9~6/25	10回	20人	6,000円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	4/9~6/25	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	4/9~6/25	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	4/10~6/19	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	4/10~6/19	10回	25組(50人)	5,000円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	4/10~6/19	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	4/10~6/19	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	4/10~6/19	10回	36人	5,000円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	4/11~6/20	10回	20人	7,000円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	4/11~6/20	10回	36人	5,000円
アンチエイジングヨガ	一般男女	木	13:30~14:30	4/11~6/20	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	4/11~6/20	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	4/12~6/21	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	4/12~6/21	10回	36人	5,000円
美脚ピラティス	一般男女	金	14:30~15:30	4/12~6/21	10回	36人	5,000円
美ボディライン~お尻シリーズ~	一般男女	金	18:50~19:30	4/12~6/7	8回	36人	4,000円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:40~20:40	4/12~6/21	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	4/13~6/22	10回	30人	5,000円
キッズHIPHOP(A)	4歳~未就学児	土	13:00~14:00	4/13~6/22	10回	20人	6,000円
キッズHIPHOP(B)	小学1~4年生	土	14:00~15:00	4/13~6/22	10回	20人	6,000円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	4/14~6/23	10回	20人	8,000円

# 3月の 子育てひろば

March



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！※新生保育所は帽子、荒川沖保育所は帽子と飲み物を持参			
新生保育所(☎841-0575)	6日(水) 午前10時～11時 お庭であそぼう	未就園児親子 20組(先着順)	2月20日(水) 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)	7日(木) 午前10時～11時 お庭であそぼう		
東崎保育所(☎821-2807)	13日(水) 午前9時30分～11時30分 お庭であそぼう		
都和保育所(☎822-8053)	5日(火) 午前9時30分～11時30分 お庭であそびましょう	未就園児親子 22組(先着順)	随時電話で
藤沢保育園(☎862-2600)	7日(木) 午前9時30分～11時 劇団バクによる人形劇		

## ●児童館

ところ	とき・内容	対象者・定員	申込方法・そのほか
★3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)	14日(木) 午前11時～11時30分 思い出の壁掛けを作る	未就園児親子 15組(先着順)	3月1日(金)から前日まで に電話または直接
	15日(金) 午前11時～11時45分 親子ピクニック		
	26日(火) 午後2時～3時30分 春休み映画会「friends ものけ島のナキ」	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)	12日(火) 午前11時～11時40分 英語で遊ぼう	乳幼児親子 定員なし	前日までに電話または直接
	16日(土) 午前10時～11時30分 一輪車教室	小学生15人 (先着順)	
	22日(金) 午前11時～11時45分 リズムFINAL	乳幼児親子 定員なし	
新治児童館(☎862-4403)	6日(水) 午前10時30分～11時30分 おはなし会(はっぴーさん)	幼児親子30組 (先着順)	事前に児童館へ電話または 直接
	12日(火) 午前10時30分～11時30分 買い物ごっこ		
	26日(火) 午前10時～11時30分 映画会「ダンボ」	幼児親子・小学生 定員なし	当日児童館へ直接

## うさぎ先生の体操教室

うさぎ先生と一緒に「げんきに、たのしく、なかよく」運動しませんか。  
とき/3月22日(金)  
午前10時30分～11時30分  
ところ/都和児童館  
対象者/市内に居住する4、5歳児親子



定員/15組(先着順)  
申込方法/電話または直接  
申込期間/3月11日(月)～前日(日曜日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時



申問 都和児童館(☎832-3112)

## ●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			
一中地区公民館	7日(木)	午前10時～11時30分 メモリアルグッズを作ろう	1歳以上の未就園児親子 20組(先着順) ※都和公民館は上靴が必要になります。
二中地区公民館	8日(金)		
三中地区公民館	12日(火)		
四中地区公民館	13日(水)		
六中地区公民館	1日(金)		
都和公民館	14日(木)		
神立地区コミュニティセンター	15日(金)	2月20日(水) 午前9時30分 から電話で	
新治地区公民館	18日(月)		
★すくすくルーム ※バスタオルを持参			
二中地区公民館	5日(火)	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(水)	メモリアルカードを作ろう	
★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」	4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)
★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」	15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)

## ●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(4日、20日、26日を除く) <b>②親子クラブ</b> 7日(木)…粘土遊び 14日(木)…作って遊ぼう 21日(木)…お絵描き遊び 28日(木)…宝探し <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>持ち物/</b> ①…帽子、タオル、飲み物 ②…ビニール袋、タオル、飲み物 <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) <b>②イベント</b> 5日(火)…作って遊ぼう 12日(火)…食育講習会 14日(木)…赤ちゃんサロン 19日(火)…おたのしみ会 <b>時間/</b> ①…午前10時～午後3時 ②…午前10時～正午 <b>※②は午前9時45分集合</b> <b>対象者/未就園児親子</b> <b>定員/各20組(先着順)</b> <b>持ち物/タオル、飲み物</b> <b>申込方法/2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) <b>②子育て広場</b> 4日(月)、11日(月)…ベビーマッサージ 5日(火)…キッズ広場(水郷公園) 6日(水)、19日(火)…親子クッキング 7日(木)…親子ピクニック(三中地区公民館) 8日(金)、22日(金)…離乳食講座 12日(火)…キッズ広場(乙戸沼公園) 13日(水)…親子ピクニック(六中地区公民館) 14日(木)…親子リトミック(四中地区公民館) 25日(月)…赤ちゃん広場 26日(火)…ちびっこ広場 27日(水)…わんぱく広場 <b>時間/</b> ①…午前9時30分～午後4時 ②…午前10時～11時30分 <b>申込方法/2月20日(水) 午前9時から電話で</b> <b>◎定員や持ち物など、詳しくはお問い合わせください。</b>

# 3月 としょかん

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

## 第3回図書館まつり ～図書館でつながる本と人～



第3回を迎える図書館まつり。今年も楽しいイベントをたくさん企画しましたので、皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

### ★ブックコート体験コーナー【2階研修室3】

本の汚れや傷みを防ぐ透明のフィルムをかける体験ができます。長い間大切にしたい本をお持ちください。  
と き／午前10時30分から(中学生以上)、午後2時30分から(小学生)

定員／各10人(要予約)

### ★プラレール展示【1階研修室1】

部屋全体に線路を敷いて、プラレールを走らせて遊べます。  
と き／午前9時30分～午後4時  
※時間制限あり。整理券を配布します。



### ★本の展示【1・2階ホール、3階ホール】

図書館員推薦の本や東日本大震災関連の本などを展示します。

### ★データベース紹介【1階受付カウンター】

仕事や文献研究に役立つオンラインデータベースを紹介いたします。

### ★図書館クイズ【1・3階受付カウンター】

クイズで楽しみながら図書館での調べ方がわかります。  
と き／午前9時30分から

**と き** 3月20日(水)  
午前9時30分～午後5時

**と ころ** 市立図書館本館(分館は休館になります)

### ★おはなしの部屋【和室】

●読み聞かせ(赤ちゃんから幼児向け)  
と き／随時  
●おはなし会(幼児から小学生向け)  
と き／午前10時30分から、午後1時30分から

### ★「スタンダード工房」コンサート【2階視聴覚室】

市内を中心に活動している音楽グループです。さまざまなジャンルのスタンダード曲を演奏します。  
と き／午後2時から

### ★リサイクルブックマーケット

【外階段2階踊り場、雨天時は2階ホール】  
保存期限の切れた雑誌や、図書を無償で配布します。  
と き／午前9時30分～午後4時

### ★工作教室【2階研修室4・5】

ブックカバー、しおり、めり絵、お面などを作ります。  
と き／午前9時30分から、午後1時30分から  
※整理券を配布します。



◎詳しくは、図書館ホームページ、館内配布チラシ、ポスターをご覧ください。

## おはなし会

春休みのおはなし会(幼児から小学生向け)  
と き／3月28日(木)  
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。



## 先月の人気図書

『旅猫レポート』 有川 浩／著  
「さあ、行こう。これは僕らの最後の旅だ」。秘密を抱いた青年と1匹の相棒が見る美しい景色、出会う懐かしい人々。その旅の行方は…。



## 今月の展示棚...テーマ:「アレルギーとのつきあい方」.....

今年も花粉症の季節がやってきました。現代は花粉症に限らず、食物や金属などさまざまなアレルギーを持っている人が増えています。そこで今月は、アレルギーと上手につき合うために、アレルギーの知識や、自分でできる対処法などに関する本を集めてみました。日常生活を改善することによって症状を緩和して、快適かつ安心な生活を送りたいものですね。

### 3 図書館カレンダー 2013.MARCH

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)					

# 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、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：1月21日～1月25日 単 位：マイクロシーベルト/時  
測定器：簡易測定器

### 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	0.082・0.143	0.079・0.119
荒川沖保育所	0.169・0.180	0.162・0.177
霞ヶ岡保育所	0.149・0.166	0.146・0.133
東崎保育所	0.139・0.135	0.133・0.125
都和保育所	0.155・0.122	0.141・0.128
天川保育所	0.138・0.208	0.133・0.162
新川保育所	0.161・0.123	0.145・0.128
桜川保育所	0.129・0.159	0.124・0.156
神立保育所	0.135・0.107	0.106・0.108
竹ノ入保育所	0.091・0.127	0.090・0.117
土浦愛隣会保育所	0.087・0.105	0.088・0.099
めぐみ保育園	0.076・0.113	0.074・0.113
白鳥保育園	0.123・0.140	0.115・0.124
エンゼル・ゆめ保育園	0.078・0.101	0.077・0.097
つくば国際保育園	0.094・0.090	0.098・0.094
中央保育園	0.122・0.130	0.121・0.116
高岡保育園	0.080・0.087	0.080・0.083
藤沢保育園	0.087・0.084	0.099・0.095
白帆保育園	0.131・0.142	0.132・0.149
あおぞら保育園	0.142・0.096	0.110・0.097
愛保育園	0.099・0.101	0.107・0.101
童話館保育園	0.112・0.165	0.112・0.164
都和児童館	0.102・0.101	0.117・0.113
ポプラ児童館	0.083・0.118	0.089・0.123
新治児童館	0.126・0.096	0.113・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数値

### 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	-	0.175
清掃センター	-	0.211

### 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(旧いくぶん幼稚園)	0.175・0.130	0.161・0.120
土浦第二幼稚園	0.106・0.121	0.104・0.131
都和幼稚園	0.143・0.108	0.147・0.116
大岩田幼稚園	0.095・0.113	0.102・0.103
新治幼稚園	0.096・0.091	0.103・0.081
土浦小学校	0.077・工事中	0.080・工事中
下高津小学校	0.116・0.113	0.115・0.115
東小学校	0.103・0.097	0.109・0.095
穴塚小学校	0.124・0.087	0.125・0.104
大岩田小学校	0.161・0.138	0.139・0.122
真鍋小学校	0.127・0.111	0.115・0.124
都和小学校	0.103・0.105	0.096・0.111
荒川沖小学校	0.148・0.091	0.134・0.105
中村小学校	0.143・0.175	0.157・0.157
土浦第二小学校	0.123・0.106	0.123・0.127
上大津東小学校	0.102・0.114	0.097・0.119
上大津西小学校	0.137・0.112	0.121・0.139
神立小学校	0.083・0.124	0.089・0.125
右衞門小学校	0.080・0.115	0.080・0.116
都和南小学校	0.120・0.114	0.128・0.128
乙戸小学校	0.156・0.123	0.140・0.128
菅谷小学校	0.105・0.131	0.104・0.128
藤沢小学校	0.091・0.096	0.098・0.094
斗利出小学校	0.099・0.104	0.091・0.088
山ノ庄小学校	0.106・0.095	0.088・0.095
土浦第一中学校	0.103	0.099
土浦第二中学校	0.119	0.101
土浦第三中学校	0.142	0.142
土浦第四中学校	0.146	0.143
土浦第五中学校	0.123	0.135
土浦第六中学校	0.161	0.133
都和中学校	0.101	0.092
新治中学校	0.086	0.079

### 放射能濃度の測定結果 水道水中の放射能

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です。(検出限界値:1Bq/kg)  
採取日/1月21日  
検査機関/県企業局水質管理センター  
☎ 水道課 ☎内線2460

### 住宅の除染作業の申し込みを受け付けています!

対象地区/市内全域  
申込方法/電話で(土・日、祝日を除く)  
◎事前に手配するため、キャンセルはご遠慮ください。  
☎ 環境保全課放射線対策室 ☎内線2452

### 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	0.152	0.127
一中地区公民館	0.143	0.126
二中地区公民館	0.151	0.134
三中地区公民館	0.165	0.158
四中地区公民館	0.158	0.147
上大津公民館	0.137	0.132
六中地区公民館	0.169	0.149
都和公民館	0.148	0.135
新治地区公民館	0.085	0.083

### 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	0.123	0.133
中貫運動公園	0.187	0.138
荒川沖地区野球広場	0.206	0.143
市民運動公園	0.144	0.129
木田余地区市民運動広場	0.194	0.140
新治運動公園	0.102	0.089
本郷グラウンド	0.117	0.111

### 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	0.174	0.153
神立公園	0.185	0.173
霞ヶ浦総合公園	0.163	0.155
乙戸沼公園	0.160	0.157
田村沖宿公園	0.208	0.202
紫ヶ丘公園	0.136	0.144
水と緑の里公園	0.219	0.190
朝日峠展望公園	0.164	0.155
ふるさと森公園	0.121	0.101

### その他の施設

☎ 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	0.211	0.207

☎ 生涯学習課 ☎内線3331

施設名	地上0.5m	地上1.0m
青少年の家	0.174	0.166

### 3月のけんこう

#### 麻疹風しん混合予防接種

平成24年度の2～4期対象のお子さんは3月31日(日)で公費負担が終了します。接種を受けていない方は、ぜひ予防接種を受けましょう。

対象者／

●第2期…小学校就学前の1年間(平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方)

●第3期…中学1年生に相当する年齢の方(平成11年4月2日～12年4月1日生まれの方)

※市立中学校在籍以外の方および市立中学校の集団接種を受けなかった方

●第4期…高校3年生に相当する年齢の方(平成6年4月2日～7年4月1日生まれの方)

※高校2年生のときに市の補助を受けて接種した方を除く

接種方法／市内協力医療機関にて個別接種(1回)

※事前に医療機関にお問い合わせください。

接種期間／3月31日(日)まで

※期間を過ぎると公費では接種ができなくなります。

費用／無料

※「予診票」を紛失された方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課で再交付を受けてください。



健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

#### 「女性特有のがん」 無料クーポン券について

平成24年5月にお送りした子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限を延長します。早めの受診をお勧めします。

有効期限／3月31日(日)

受診場所／協力医療機関(医療機関への予約が必要)

対象者／

子宮頸がん検診	昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ
	昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ
	昭和56年4月2日～57年4月1日生まれ
	昭和61年4月2日～62年4月1日生まれ
乳がん検診(マンモグラフィ)	平成3年4月2日～4年4月1日生まれ
	昭和26年4月2日～27年4月1日生まれ
	昭和31年4月2日～32年4月1日生まれ
	昭和36年4月2日～37年4月1日生まれ
	昭和41年4月2日～42年4月1日生まれ
	昭和46年4月2日～47年4月1日生まれ

#### 献血のお知らせ

とき／3月15日(金) 午前10時～11時45分  
午後1時～4時

ところ／イオンモール土浦(上高津367)

### 3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		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)	
司法書士相談	13日(水) 13:00～15:00		相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題(司法書士) ※予約制	
総合労働相談	8日(金) 13:00～16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-226-3296)	
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	13日(水) 13:30～15:30	ふれあいセンターながみね(☎830-5600)	国や法人・県に関する苦情、意見、要望(行政相談委員)	
税務相談	12日(火) 13:00～15:00	真鍋事務行舎 (☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00～14:00)	
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歳までの子どものおすべについて(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	
教育電話相談	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)	土浦合同庁舎県南地方交通事故相談所(☎823-1123)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)	
人権相談	月～金曜日 8:30～16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)	
生活相談	毎週水曜日 13:00～16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)	
ひきこもり専門相談	5日(火) 10:00～12:00		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	15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。	
	19日(火) 10:00～12:00			
女性のための	フェミニスト相談	6日・13日・27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(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	法律相談	9日(土) 10:00～15:00		法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
	一般相談(外国人相談を含む)	28日(木) 13:30～15:30		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)	8日・22日(金) 13:00～16:00		☎827-2525

## 健康教室

### 不妊について

土浦市医師会  
西田 正人(霞ヶ浦医療センター)

10組の健康なカップルが生活を共にすれば、1年以内に8組が妊娠し、残り2組の内1組が2年以内に妊娠するとされています。そこで、2年経っても妊娠しないカップルを不妊症と呼べば、約1割ということになります。このような定義は生殖能力の高い25歳頃を対象に考えられています。つまり、25歳の生殖能力は約90%と考えることができます。

では、生殖能力はいつまで続くのでしょうか。日本人女性の閉経年齢は約50歳とされており、その5年前、つまり45歳頃に生殖能力はほぼ0になると考えられています。色々な不妊治療を受ければもう少し伸びることもありますし、45歳を過ぎても妊娠することはあります。そこで、45歳時の生殖能力を仮に10%としてみると、25歳時の90%から45歳の10%へ、つまり、20年間で生殖能力は80ポイント下がり、1年間に4ポイントずつ下がる計算になります。35歳時には25歳時よりも40ポイント下がって丁度50%、40歳になると10人中3人しか妊娠できないということになります。

このように、人間も動物である以上、適正な生殖時期というものがあります。結婚は社会的な契約ですから、結婚適齢期という言い方はしなくても良いのでは

ないかと思いますが、妊娠・出産適齢期というものも厳として存在すると考えるべきでしょう。

ではなぜ高齢になると妊娠しにくくなるのでしょうか。それには2つの要因が考えられます。1つは卵そのものの老化です。閉経という現象は卵巣の老化であり、卵巣に卵が無くなることを意味します。もう1つは、生殖に影響を与える疾患が、この頃急速に増えるためです。子宮内膜症や子宮腺筋症といった病気は30代に好発します。また、子宮筋腫も30代に増えてきます。卵が正常でも、このような病気が子宮や骨盤内にできて妊娠を妨げることになります。

原因は女性ばかりではありません。実は男性の要因も無視することはできないのです。男性の精子数が20年前に比べて、若い人でも少なくなっていることが報告されています。つまり、不妊は決して女性だけの問題ではないのです。

生殖に適齢期がある以上、もし、子供ができにくいと気付いたら、その検査や治療は早いに越したことはありません。夫婦できちんと話し合い、2人で検査を受けることが大切です。



## 協働のコーナー

市民活動課協働推進室  
☎826-1111 内線2234

◎今回は四中地区市民委員会と六中地区市民委員会の実施事業を紹介します。

#### ◆四中地区市民委員会

「夢のハーモニー2013ニューイヤーコンサート」

地区住民の交流と融和の場を増やし、コミュニティの活性化を図るため、文化広報部の主催で1月13日に「夢のハーモニー2013ニューイヤーコンサート」を開催しました。同地区を中心とした、さまざまな音楽家や合唱団に出演を依頼し、地区のみなさんが新春のひとときを楽しみました。

また、2月24日(日)には、四中地区体育協会と共催で実施する「歩く会」を予定しています。多くの参加者により、地区内の環境美化も積極的に進めます。



#### ◆六中地区市民委員会 「サタデーイベント」

青少年育成部では、学校週5日制を踏まえた子育て支援事業として、「サタデーイベント」を年3回企画運営しています。右粕小学校と大岩田小学校の4～6年生を対象に募集し、今年度は11月に霞ヶ浦高校野球部生徒との「ソフトボール大会」、1月にはつくばエキスポセンターでの「天体観測会」、また、先日は「東京消防庁本所防災館」での防災体験を実施しました。物事に対する責任感や人を思いやる気持ちを育むうえで、異年齢間交流は想像以上の大きな効果を上げています。毎年実施していますのでぜひご参加ください。



### 3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)	6日(火)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	12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)	5日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	7日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	14日(水)		つわぶき(☎831-4126)	
	22日(金)		湖畔荘(☎828-0881)	
	28日(木)		うらら(☎827-0050)	
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11月生まれ)	13日(水)・14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24年5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23年8月生まれ)	6日(水)・7日(木)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成21年12月生まれ)	27日(水)・28日(木)			
母と子の歯科健康診査(平成22年12月生まれ・予約制)	1日(金)	13:15~15:30		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	11日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	4日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	5日(火)・12日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	1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	7日(水)	13:00~13:30	土浦保健センター(☎826-3471)	

### 休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。  
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

3月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	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	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
10日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	石川クリニック ☎821-2587 大町	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
17日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	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	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
20日(水)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴木医院 ☎821-0174 大町	第2小竹歯科医院 ☎823-0762 中央一丁目
24日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	県南病院 ☎841-1148 中	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目
31日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	中央大祐整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	宮田歯科医院 ☎821-6224 西並木町

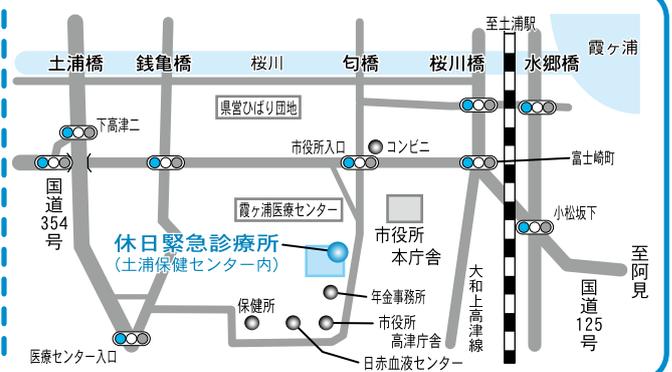
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)  
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/  
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日…午前9時~午後5時)

### 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			☀	☀	☀
小児科	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」3月上旬号は、3月1日(金)発行予定です。