



つちまる

みんなで節電 Action!

～節電にご協力ください～



つちちゃん

東日本大震災以来、電力需給の厳しい状況が続いています。本年度も引き続き積極的な節電対策により、電力使用量の削減にご協力ください。

総電力の削減を職員も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。

環境保全課(☎826-1111 内線2379)

グリーンカーテンコンテストを開催します

CO2削減・夏の節電対策として、グリーンカーテンコンテストを開催します。

◇対象者

(1)家庭部門…市内の自宅にグリーンカーテンを設置された方



(2)事業所・公共施設部門…市内の事業所や公共施設に、グリーンカーテンを設置された方

◇応募期間…8月1日(木)～9月10日(火)

◇応募方法…応募用紙に必要事項を記入し、設置状況の写真を添えて、郵送、メール(✉k-hozen@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

※用紙は、環境保全課、支所・出張所、各地区公民館、市ホームページで入手できます。

●消費電力の多い家電の節電

消費電力の多い家電の代表機器は、「エアコン」、「照明機器」、「冷蔵庫」、「テレビ」などです。

これらの家電を上手に使うこと・省エネルギー性能が高い製品を選ぶことが節電のポイントです。

エアコン

- 温度を控えめに設定する【冷房28℃】
涼しい服装への着替え
フィルタの掃除をする

照明

- 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

冷蔵庫

- 詰め込み過ぎない
ドアの開閉を短く、少なくする
設定温度を「強」から「中」に変える

テレビ・パソコン

- 画面の明るさを調整する
こまめに掃除し、清潔な環境で使用する
パソコンなどの画面をセーブモードに設定する

その他電気

- 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く
温水洗浄便座の蓋を閉める

●はたごしらえ講座
はたおり機を使って、土浦の農家の木綿づくりを体験しながら学ぶ講座です。
とき／9月から2月中の水曜日(全12回)
定員／4人(応募者多数の場合は受付日に抽選)
申込受付日／7月13日(土)午後1時集合
申込方法／本人が直接
土浦市立博物館(☎824・2928)

●土浦市文化財愛護の会写真展
さまざまな文化財をおさめた写真の展示会を開催します。
とき／6月22日(土)まで
※6月23日(日)から7月18日(休)まで、小町の里で巡回展示を実施
●土浦市拓本同好会作品展
句碑・歌碑などから会員が制作した拓本を展示します。
とき／6月26日(水)～7月15日(月)
◎月曜日は休館(7月15日を除く)。また、写真展および作品展は入館料がかかります。

博物館からの お知らせ



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)
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。

お知らせ

バリアフリー 推進協議会

とき／7月3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)
議題／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／当日会場で(午後1時30分から2時まで)
固都市計画課(☎内線2382)

都市計画審議会

とき／7月5日(金) 午前10時から

ところ／市役所 第2会議室
内容／平成25年度都市計画

パブリックコメントを実施します

土浦市空き家等の適正管理に関する条例(案)について、皆さんの意見を募集します。

公表方法／生活安全課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧および市ホームページへの掲載

意見を提出できる方／市内に居住または通勤・通学している方、市内に事務所などのある個人や法人・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／6月24日(月)～7月

乳児用ベビシートを貸し出します

とき／7月21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8月末日までに出産予定の方

申込方法／電話で
申込期間／7月16日(火)、17日(水) 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。
固日常生活安全課(☎内線2298)

住民基本台帳カードの更新手続き

住民基本台帳カードの有効期間は10年です。更新を希望される方は、有効期限の3か月前から手続きができますので、市民課か各支所・出張所

16日(火)(必着)
固日常生活安全課(☎内線2490、FAX 826・1214、☐bohan@city.tsuchiura.jp)

児童手当を受給している方へ

児童手当を受給している方へ「現況届」の用紙を送付します。引き続き受給要件に該当するかを確認するため、現況届の提出をお願いします。

提出締切／7月19日(金)
固子ども福祉課(☎内線2475)

水郷プール今季休業のお知らせ

営業再開に向けて改修工事を行っているため、今季もプールを休業します。

固スポーツ振興課(☎内線5124)、水郷体育館(☎823・4811)

陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき／7月8日(月)～11日(木)、16日(火)～18日(木) 各週3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

固陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

サマージャンボ
1等・前後賞合わせて ●1等3億円 ●前後賞...各1億円
発売期間／平成25年7月10日(水)～8月2日(金)まで
抽せん日／平成25年8月13日(火)
各1枚300円
同時発売 2000万サマー
●1等...2,000万円×450本(発売総額270億円・9ユニットの場合)
★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。
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

この夏は家族みんなで、海外旅行!!!
【お得なツアーの一例】
○12歳以上18歳未満の方は半額!
○2歳以上12歳未満の方も半額!
○さらに2歳未満の方100円!
○往復の機内は安心の並び席をご用意!
～お問合せ～
カスミトラベル土浦店 TEL:029-824-0835
株式会社カスミトラベル

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

財産があるにもかかわらず滞納が続くと滞納処分として「財産差押」や「財産公売」が行われます！

不動産差押、預金差押、給与差押、生命保険差押、タイヤロックなど

平成24年度は、526件の財産差押を実施しました。また、差押えた財産の公売は、会場およびインターネットにより7回実施しました。



■6月の納税

税目／市県民税(1期)

納期限／7月1日(月)

■6月の休日納税・休日納税相談

とき／6月30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、2333)

地域安全情報 No.10



☎ 生活安全課(☎826-1111 内線2490)

●夜間の外出時は反射材の使用を！

平成24年中の県内における夜間の歩行者の死者31人全員が、反射材を着用していませんでした。反射材を着用したり、明るい色の服を着たりすることで、自分の存在を周りに知らせましょう。



●ライトを活用して事故防止

早め早めのライト点灯やこまめな上下切り替えを心がけましょう。

●シートベルトの着用を！

平成24年中の県内における自動車乗車中の死者55人中、シートベルトの非着用者は30人で、うち18人はシートベルトをしていれば助かった可能性があります。大切な命を守るため、後部座席を含む全席で、シートベルトを正しく着用しましょう。



茨城空港乗合タクシー 実証運行

運行方面／茨城空港⇄つくば・神栖方面

運賃／1人1,500円(茨城空港⇄土浦市内)

予約方法／利用前日の午後5時までに、氏名、利用日、航空便名、乗り降り場所、人数、当日の緊急連絡先を電話で

予約先／土浦市内⇄茨城空港

港⇄関鉄土浦タクシー(☎0120・630・590)、

茨城空港⇄土浦市内⇄上田タクシー(☎0299・58・2014)

運行期間／平成26年3月31日(月)まで

※スーツケースなど大きな荷物がある場合は、予約時にお知らせください。

☎ 茨城空港利用促進等協議会(☎029・301・2761)

7月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店 ☎7月23日(火) 午前10時～午後3時

(☎822・3216)

●常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設) ☎7月13日(土)

午前10時～午後4時(☎822・3216)

●筑波銀行パーソンラザ土浦(真鍋支店併設) ☎7月13日(土)

午前10時～午後4時(☎0120・218・124)

●筑波銀行霞ヶ岡支店 ☎7月25日(木) 午前10時～午後3時(☎824・2811)

●常陽銀行荒川沖支店 ☎7月16日(火) 午前10時～午後3時(☎841・1123)

●筑波銀行パーソンラザ土浦(真鍋支店併設) ☎7月13日(土) 午前10時～午後4時(☎0120・218・124)

●筑波銀行霞ヶ岡支店 ☎7月25日(木) 午前10時～午後3時(☎824・2811)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

食品取扱者の 保菌検査(検便)

食品の製造、調理、販売に従事する方は、パート・アルバイトも含めて必ず検査してください。

とき・ところ

●7月22日(月) ☎土浦保健所(午前10時～11時30分、午後1時30分～3時)

●7月23日(火) ☎新治商工会(午後1時30分～3時)

●7月30日(火) ☎土浦保健所(午後1時30分～3時)

検査料／800円

◎大型施設、食品衛生協会会員以外の方は、事前に土浦保健所に検査容器などを取りに来てください。

☎土浦食品衛生協会(☎822・4127)

家計の節約は 保険の見直しから！

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。保険料が更新で高くなるなどのお悩みも、一人で悩まないでまずは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 0120-039-929

■土浦市真鍋6-2-1

■営/9:00~18:00 ■定休/日曜・祝日

運営会社/茨城エージェンツオフィス(株)



「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。

Recruitment and Meeting 募集・催し



介護支援ボランティアに参加しませんか

対象者／市内に居住する65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)で、介護保険料の未納がない方

活動内容／レクリエーションの指導や話し相手、移動の補助など軽微で補助的な活動
活動場所／市が指定する市内の特別養護老人ホームおよび児童館

放課後児童クラブ 夏期指導員募集

保護者が仕事などで日中家にいない小学1〜3年生を対象に、遊びや生活の場を提供する放課後児童クラブの夏期指導員を募集します。

雇用期間／7月22日(月)〜8月30日(金)
勤務時間／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
賃金／時給910円(交通費別途支給)
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や取得予定者優先)
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など
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問生涯学習課(☎826・3455)

時30分までのうち5時間程度
賃金／時給910円(交通費別途支給)
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や取得予定者優先)
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など
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問生涯学習課(☎826・3455)

はす博士の解説会

とき／7月14日(日)、21日(日) 午前7時から
ところ／霞ヶ浦総合公園花園(ネイチャーセンター東側)
内容／はすと睡蓮の違い、花の咲き方による分類など
講師／香取正人さん(土浦市公園管理アドバイザー)
問公園街路課(☎内線25258)

第67回市民卓球大会

とき／7月15日(月) 午前9時から
ところ／水郷体育館

第67回市民野球大会

種目／一般男子A(50歳未満)、一般男子B(50歳以上)、一般女子、一般フジダブルス
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☎300円、ダブルス☎400円
申込方法／出場種目、住所(勤務先)、氏名、年齢、電話番号を記入して往復はがきで
申込締切／6月28日(金)(必着)
問スポーツ振興課(〒300・4192 藤沢975 ☎内線5124)

土浦市消防ポンプ操縦競技大会

抽選会を行いますので、必ず出席してください。
問スポーツ振興課(〒300・4192 藤沢975 ☎内線5124)

河川愛護団体募集

とき／8月18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・中学生、高校生および大学野球連盟登録者は除く)
参加料／1チーム1万円
申込方法／所定の申込書を郵送で(申込書は、市ホームページまたはスポーツ振興課、川口運動公園管理事務所にあります)
申込締切／7月22日(月)(必着)
※8月2日(金) 午後6時30分から水郷体育館で組み合わせ

県管理河川(一級河川指定区間・二級河川)で除草、ごみ清掃などを実施していただける団体へ、経費の一部を補助します。
補助内容／傷害保険料、燃料費、軍手代、ごみ袋代、草刈鎌代など(最大で実費額の2分の1まで)
申込締切／6月28日(金)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問県土浦土木事務所(☎822・4345)

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・・・

「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!

日替り普通食 メニュー例

- ホイコーロー
- おさつサラダ
- 大葉入り豆腐団子
- 青梗菜の青海苔入り煮浸し
- たたきごぼう

◆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!

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)

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

ワークヒルからのお知らせ

●おきなわ料理教室

沖縄出身の料理人が、簡単おきなわ料理を伝授します。

とき／7月25日(木)または27日(土) 午前10時～午後1時

対象者／一般男女

定員／各12人(先着順)

講師／松田 清さん(沖縄出身の料理人)

受講料／各1500円

●夏休み親子陶芸講座

土に触れる楽しさ、創作する楽しさを体験しませんか。とき／7月24日(水)、8月7

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。



見本



見本

発売日／7月1日(月)

有効期限／7月1日(月)～10月31日(木)

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、土浦農業協同組合ほか(土・日曜日は購入できない所もあります)
※取扱加盟店の情報は、6月24日(月)以降に土浦商工会議所のホームページでご確認ください。

☎ 土浦商工会議所 (☎822-0391)

日(水) (全2回)

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

対象者／小学生親子

定員／各10組(先着順)

講師／田中アルバさん(陶芸家)

受講料／3000円

●共通

ところ／ワークヒル土浦

申込方法／住所、氏名、年齢、電話番号を往復はがきに記入

して郵送、または郵便はがきを窓口にて持参(陶芸講座は子ども名前、年齢も記入)

申込締切／7月10日(水) (必着)

申問ワークヒル土浦(〒300

0・0027 木田余東台四

丁目1・1 ☎826・26

22)

都和児童館からのお知らせ

●夏休み書道教室

とき／7月24日(水)または27日(土) 午前9時～11時

対象者／市内に居住する小学

3～6年生

●夏休み絵画教室

とき／7月22日(月) 午前9時～11時30分、または27日(土) 午後1時30分～4時

対象者／市内に居住する小学生(1年生は保護者同伴)

●共通

ところ／都和児童館

内容／夏休みの課題

定員／15組(先着順)

申込方法／電話または直接

申込期間／7月1日(月)～13日

(土) 申問都和児童館(☎832・

3112)

高齢者趣味クラブ 発表会

いきいきとした演技、精魂込めて作り上げた作品をぜひご覧ください。

●芸能発表会

とき／6月28日(金) 午前9

時30分から

ところ／亀城プラザ2階文化

ホール

内容／民謡、民舞、詩吟、

謡曲、ダンス

●作品展示即売会

とき／6月28日(金) 午前10

時から

ところ／亀城プラザ1階市民

ホール

内容／陶芸、編み物

☎ 土浦福祉協議会(☎821・5995)

就職カレッジ

とき／7月17日(水)、18日(木)、

24日(水)、25日(木)、8月1日(木)

午前9時30分～午後4時30分

(全5回)

ところ／県南生涯学習セン

ター(ウララビル6階)

対象者／おおむね15歳～40代

前半の求職者で、全日程参加

できる方

内容／自己分析、コミュニ

ケーショントレーニング、職

種研究・プレゼンテーション、

応募書類、面接対策など

定員／30人(先着順)

予約方法／電話で

申問雇用人材協会(☎029・300・1738)

びゅう 新企画! 朝摘みさくらんぼ 山形の旅

初夏の味覚を満喫しよう!

普通列車 土浦 → 上野 → 山形新幹線 → かみのやま温泉

お客様負担 **葉山館 (四季亭)**

いつ行く? 今です!!

さくらんぼは、夜間に蓄えた糖分で実がおおきくなります。朝露で冷やされ、糖度と酸味のバランスがよく、朝が一番おいしいんです!

長谷川 土浦駅長です!

■土浦駅発着: 旅行代金/おとな(こども)1名様

28,900円(17,300円)~37,000円(28,900円)

■2日目の早朝、朝摘みさくらんぼをお楽しみください。復路は往路の逆行程または仙台立ち寄りプランもございます。

■出発日: 2013年6月7日(金)~2013年7月6日(土)

■1泊2日限定 ■食事: 夕食1回・朝食1回付 ■往復のJR・宿泊費・朝摘みさくらんぼ入場料(30分間食べ放題)付

☆お問い合わせ☆ **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ペル土浦駐車場をご利用ください。

○旅行代金には行程中に明示された宿泊費・交通費・消費税等諸費が含まれております。○おとな1名含む2名以上でのお申込みが条件です。最少乗客人員2名以上の乗車は行先まで行きます。○お申し込み、ご利用の際は必ずびゅうプラザのホームページをご覧ください。○お申込みの際は必ずお電話にてお申し込みください。

Course and lecture meeting
講座・講演会

テニスはじめて講座

とき／6月26日(水) 午前10時～11時30分(荒天時は7月3日(水)に延期)
ところ／水郷テニスコート
対象者／テニス未経験の40歳以上の方
定員／20人(先着順)
参加費／500円
講師／アッシュテニスアカデミー土浦校コーチ
申込方法／電話または直接
問 水郷テニスコート(☎824・0880)

**常陸国小野小町文芸賞
短歌・俳句特別講演会**

●短歌特別講演会
短歌で暮らしを楽しもう
とき／7月22日(月) 午後1時30分～3時(開場は午後1時)
講師／三枝昂之さん(歌会始選者)
●俳句特別講演会
俳句の世界へようこそ
とき／7月25日(木) 午後1時30分～3時(開場は午後1

時)
講師／今瀬剛一さん(俳人協会副会長)
◎共通
ところ／ホテルマロウド筑波(城北町)
定員／100人(先着順)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問 土浦市観光協会(☎824・2810)

**土浦青年会議所主催
杉村太蔵講演会**

若造に太蔵が語る!選挙のホンネ
とき／6月29日(出) 午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から)
ところ／市民会館 小ホール
定員／352人(先着順)
講師／杉村太蔵さん(元衆議院議員)、原田謙介さん(YouthCreate代表)
問 土浦青年会議所(☎822・3426)

**人口肛門・ぼんちん
の方の勉強会**

とき／8月4日(日) 午前10時～午後2時30分
ところ／牛久市中央生涯学習センター(牛久市柏田町)
内容／日常の手入れ方法

装具の展示・説明、悩みごとの相談など
参加費／1000円(昼食代)
申込方法／電話で
申込締切／7月29日(月)
問 日本オーストミー協会茨城県支部(☎0297・627463 山之内)

Qualification and examination
資格・試験

裁判所職員一般職試験(高卒者試験)

受験資格／平成25年4月1日現在、高等学校卒業後2年以上、または平成26年3月までに高等学校を卒業見込みの方
受付期間／7月16日(火)～25日(木)

●第一次試験

試験日／9月15日(日)

試験種目／基礎能力試験(多肢選択式)、作文試験

●第二次試験

試験日／10月中旬～下旬

試験種目／個別面接

※申込方法、試験会場など、詳しくは裁判所ホームページをご覧ください。
問 水戸地方裁判所事務局(☎029・224・8421)

第16回

土浦薪能

9月14日(土) 土浦城址本丸内

※雨天時は土浦市民会館大ホール



	演目・演者	時間
第1部	土浦各流合同謡と仕舞の会による 第4回「21世紀を担う土浦能楽大会」	開場／12:30 開演／13:00～16:00
第2部	能楽座公演 狂言「附子」…野村万作ほか 能「熊坂」…観世鍔之丞、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:5000円、A席:3000円

販売所／文化課、市民会館、亀城プラザ

販売日／7月2日(火) 午前9時から

主催：土浦薪能倶楽部

共催：財団法人自治総合センター(宝くじ助成事業)

問 土浦薪能倶楽部事務局(文化課内) ☎862-1941



社会福祉協議会からのお知らせ

申問 社会福祉協議会

(〒300-0036 大和町9-2 ☎821-5995)

参加者募集

青少年ワークショップ(青少年福祉体験)

と き／8月20日(火)～22日(木) 午前8時20分から
対象者／市内在住、在学の高校生、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

定 員／50人(先着順)
申込方法／電話で
申込締切／7月19日(金)
 ※8月4日(日) 午前9時から事前研修を総合福祉会館4階で行いますので、必ず出席してください。

災害ボランティア活動

と き／7月6日(土)、13日(土) 午前3時30分集合
集合場所／市役所新治庁舎
活動場所／宮城県東松島市宮戸地区
活動内容／海岸・側溝清掃、駐車場の区画整理など
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／一般…2000円、学生…1000円
申込方法／電話で申し込みのうえ、申込書の提出

障害児(者)交流キャンプ

と き／8月25日(日)～26日(月) (1泊2日)
ところ／福島県猪苗代はやま温泉、八重の桜ドラマ館ほか
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…13000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12日(金)

アクティブシニア教室

チャレンジ精神旺盛なシニア世代の方々に健康づくり・仲間づくりの場を提供します。

教室・内容	日 程	曜日	時 間	定 員	持 ち 物
		回数	場 所	受講料	
男の料理教室 プロのシェフからふわとろオムライスなどの定番料理を学びます	9/2、9、30	月	10:00～13:00	20人	筆記用具、エプロン、三角巾
		3	総合福祉会館	1500円	
野菜づくり教室 大根など秋冬野菜の種まき、収穫などを行い、野菜づくりを初歩から学びます	8/17、31、9/7、21、10/5、19、11/2、16、12/7、21	土	9:30～11:30	30人	筆記用具、飲み物、動きやすい服装、雨具
		10	新治総合福祉センター	3000円	
転ばぬ先の体操教室 全身ストレッチなどをしながら、「病気になるための運動方法」を実践します	8/22、9/5、19、10/3、10、31、11/7、21	木	10:00～11:00	30人	動きやすい服装、タオル、飲み物
		8	総合福祉会館	1500円	

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、往復はがきで

申込締切／7月26日(金)(必着)
 ※定員を超えたときは抽選。応募の結果は、はがきで通知します。

高齢者福祉講座

楽しみながら様々な知識を修得し、健康で豊かな生活を営めるよう全5回の講座を開催します。

	講座科目	日 程
第1回	ごみの分け方・出し方 納豆の科学	8月28日(水)
第2回	市のサイフをのぞいてみれば 貯筋講座	9月4日(水)
第3回	詐欺・悪徳商法対策 防犯対策	9月11日(水)
第4回	施設研修 (東京臨海広域防災公園)	9月18日(水)
第5回	ふるさとの歴史再発見 健康で長生きを目指して	9月25日(水)

時 間／午前10時30分から午後2時30分
ところ／総合福祉会館ほか
 ※第4回の詳細は、受講決定後に通知します。
対象者／市内に居住している60歳以上の方(全日程出席可能な方)
定 員／50人
受講料／1000円
持ち物／筆記用具
申込方法／「高齢者福祉講座」受講希望、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきで
申込締切／7月26日(金)(必着)
 ※定員を超えたときは抽選。応募の結果は、はがきで通知します。なお、昼食は各自で準備してください。

リサイクル自転車を販売します

6月24日(月)からリサイクル自転車を販売します。次の再利用自転車取扱店へ申し込んでください。

店舗名	所在地	電話番号
川崎乗物デパート	大和町	☎821-1147
岡野輪店	川口一丁目	☎821-0720
大曽根サイクル	荒川沖東二丁目	☎841-0241
豊崎自転車商会	城北町	☎821-2125
渡辺輪業	荒川沖西二丁目	☎841-0842
榎沢商会土浦店	中村南三丁目	☎842-5664
飯竹自転車店	藤沢	☎862-2227

※販売価格、自転車の詳細などは、各取扱店にお問い合わせください。

☎ 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

自転車は交通ルールを守って安全に利用しましょう

最近、自転車による事故が多発しています。自分自身と周囲の人の安全のために、もう一度、自転車の交通ルールを理解し、守りましょう。



国保年金課からのお知らせ

☎ 国保年金課(☎ 826-1111 内線 2316)

◆マル福(医療福祉費)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月30日(日)で有効期限が切れ、使用できなくなります。受給要件に該当する方には、6月下旬に新しい受給者証を送付します。

※平成24年分の所得申告が済んでいない方は、新しい受給者証を交付できませんので、必ず申告してください。

◆後期高齢者医療の保険証の交付について

後期高齢者医療の保険証は、7月31日(水)で有効期限が切れますので、7月中旬に新しい保険証を被保険者個人宛普通郵便にて送付します。

簡易書留または窓口交付を希望する方は、7月10日(水)までに申請書を提出してください。なお、申請書は、お電話いただければ郵送します。

交付方法	必要なもの	交付時期
簡易書留	申請書、はんこ、300円分の切手	7月中旬
窓口交付	申請書、はんこ、身分証明書	7月16日以降

※本人、同居の家族以外の方への窓口での交付は委任状が必要となります。

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(☎826-1111 内線2463)

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りますが、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。その後、年間の保

険料確定後に、すでに仮徴収で納付された額を差し引いた残りの額を「本徴収」として納めていただくこととなります。

徴収額の変更による平準化(8月から)

収入の変動などにより、仮徴収額と本徴収額が大きく異なることが想定される人については、8月以降の徴収額を調整し、年間を通してできるだけ均等になるよう平準化を行います。

※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。

【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3,800円の時～>

(単位：円)

	仮徴収額			本徴収額			年間保険料	
	2月	4月	6月	8月	10月	12月		2月
平準化前	3,800	3,800	3,800	3,800	13,300	13,300	13,300	51,300
				↓	↓	↓	↓	
平準化後	3,800	3,800	3,800	10,900	11,000	10,900	10,900	51,300

※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。

↑ H25.2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

木造住宅の無料耐震診断

市では、市民の皆さんの生命と財産を守るため、建築から一定期間を過ぎた木造住宅で耐震診断を希望する方に、「茨城県木造住宅耐震診断士」を派遣します。ぜひ受診してください。

対象となる住宅／市内の住宅で、次のすべてに該当するもの

- ①昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された一戸建ての木造住宅で、階数が2階以下のもの
- ②併用住宅については、延床面積の半分以上が住宅の用に供されているもの
- ③枠組壁工法、丸太組工法または大臣など特別の認定を受けた工法でないもの
- ④過去にこの制度の耐震診断を受けていないもの

対象者／対象となる住宅の所有者で、市税の滞納がない方

実施予定棟数／70棟(先着順)

申込方法／建築指導課、各支所・出張所および各地区公民館にある「土浦市木造住宅耐震診断申込書」を郵送または直接



耐震改修計画の作成費、耐震改修工事費の助成

対象者／次のすべてに該当するもの

- ◎土浦市木造住宅耐震診断士派遣事業で耐震診断を受けた方
- ◎対象となる住宅を所有し、自分が居住するために耐震改修工事を予定している方
- ◎市税の滞納のない方

申込方法／建築指導課にある申込書に必要な書類をそえて直接

◇耐震改修計画作成費補助

対象住宅／30㎡以上の住宅で上部構造1.0未満のもの
補助金額／作成費の3分の1(上限10万円)

補助件数／10件(先着順)

◇耐震改修工事費補助

対象住宅／耐震計画作成費補助を受けた住宅で、改修により上部構造評点が0.3以上上昇し、かつ1.0以上のもの

補助金額／改修工事費の3分の1(上限30万円)

補助件数／5件(先着順)

申込 建築指導課(☎826-1111 内線2254)

都市計画道路の都市計画変更に関する説明会について

市では、都市計画道路の効率的な整備を図るため都市計画の変更検討を進めております。下記の路線ごとに都市計画に関して説明会を開催いたします。どなたでも参加できます。



変更路線	変更内容	変更地区
①荒川沖木田余線	一部 拡 幅	木田余、川口二丁目 湖北一丁目、二丁目
②下高津桜町線	廃 止	桜町四丁目、 下高津一丁目、二丁目
③田宿中城線	廃 止	大手町、中央一丁目
④駅前東崎線	一部 廃 止	川口一丁目、東崎町
⑤中貫白鳥線	一部 廃 止	中貫
⑥神立駅東西自由通路線	位置の変更	神立中央一丁目

説明会日時	開催場所	説明路線
7月1日(月) 午後7時～	中貫公民館	⑤中貫白鳥線
7月2日(火) 午後7時～	神立地区コミュニティセンター	⑥神立駅東西自由通路線
7月3日(水) 午後7時～	生涯学習館	②下高津桜町線 ③田宿中城線 ④駅前東崎線
7月5日(金) 午後7時～	二中地区公民館	①荒川沖木田余線
7月7日(日) 午後2時～	一中地区公民館	②下高津桜町線 ③田宿中城線 ④駅前東崎線 ⑤中貫白鳥線
7月7日(日) 午前9時～	湖北一・二丁目公民館	①荒川沖木田余線

☎ ①～⑤都市計画課(☎826-1111 内線2370)

⑥土浦・かすみがうら土地区画整理

一部事務組合(☎886-3085)

第18回 泳げる霞ヶ浦 市民フェスティバル

霞ヶ浦から
始めよう!

実際に霞ヶ浦の水に触れ、私たちの大切な水資源でもある「霞ヶ浦」への愛着を深めていただけるようイベントや各種ブースを出店します。霞ヶ浦を通じて世界の水資源についても考えてみましょう。

問 霞ヶ浦市民協会(☎821-0552)

とき/7月15日(月) 午前10時~午後4時

ところ/川口二丁目広場(ラクスマリーナ脇)

内容/

- カヌー教室
- こねこね石鯛遊び
- E ボート体験試乗
- セーリング大型クルーザー体験試乗
- 大好きいばらきエコライフ運動
- 霞ヶ浦ランドワーク活動紹介



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、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。

問 健康増進課(☎826-3471)

訪問日/お子さんが生後2~3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。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

6月生まれ



8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/6月28日(金)

※8月上・中旬号に分けての掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

 樹、Happy birthday~★ すくすく元気に育ってね(^^) 飯岡 樹ちゃん (板谷七丁目)	 おめでとう! いっぱい遊ぼうね! お兄ちゃんより(^^) 塚原 壮太郎ちゃん (右昶)	 1歳おめでとう (^O^)陸翔! 大好きだよ~ 飯田 陸翔ちゃん (中神立町)	 りくの笑顔大好きだよ 元気に育ってね 小野 凌空ちゃん (おおつ野六丁目)	 そらゆ君 お誕生日おめでとう☆ いっぱい友達作ろうね♪ 杉本 宙夢ちゃん (神立町)	 おめでとう♪ いつも笑顔に癒されてます ありがとね♡ 飯田 渚紗ちゃん (桜町三丁目)	 Happy☆Birthday 心も体も大きくな~れ! パパ&ママより 守田 朱里ちゃん (永国)
 1歳おめでとう☆ 仲良く元気いっぱいおおきくなってね 岩田 陽真ちゃん・拓真ちゃん (木田余)	 1歳おめでとう♡ 幸せいっぱい の笑顔をいつまでも♡ 黒澤 美南ちゃん (おおつ野七丁目)	 強く優しい レディになあれ♡ みんな紗采が大スキ!! 岡野 紗采ちゃん (港町三丁目)	 1さいおめでとう☆ 慎くんは大切な 宝物です 大好き♡ 吉田 慎ちゃん (大畑)	 1歳おめでとう♡ かえでの木のように 大きくなってね 石川 楓ちゃん (中貫)	 1歳おめでとう☆ すくすく元気に育ってね 寛だいすき♡ 佐藤 寛ちゃん (真鍋四丁目)	

※掲載した氏名、住所などの個人情報、この広報紙以外では使用しません。



☆★子育てひろば

保育所



詳しくはQRコードからご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

保育所で遊ぼう

- 竹ノ入保育所(☎842-6253) 1日(月) プール開き
- 荒川沖保育所(☎841-0037) 3日(水) お庭で遊ぼう
- 都和保育所(☎822-8053) 9日(火) お庭で遊びましょう
- 天川保育所(☎822-6172) 16日(火) 水あそびをしましょう
- 東崎保育所(☎821-2807) 23日(火) 水あそび

- 新生保育所(☎841-0575) 24日(水) お庭で遊ぼう
- 藤沢保育園(☎862-2600) 23日(火) 人形劇
- 楽しい子育てはじめてのパパ・ママパスポート
- 新川保育所(☎822-8896) 25日(木)
- 保育室開放 たんぽぽ(9:30~11:00)
- 荒川沖保育所(☎841-0037) 2日(火)、25日(木)

児童館



都和児童館 ☎832-3112

- 5日(金) 親子リズム体操
- 19日(金) 親子ピクス
- 23日(火) 夏休み映画会「トイストーリー2」

ポプラ児童館 ☎841-3212

- 6日(土) 筑波大学吹奏楽団演奏会
- 25日(木) 工作教室「万華鏡を作ろう！」
- 30日(火) 絵画教室(夏休みの課題)

新治児童館 ☎862-4403

- 3日(水) おはなし会(エプロンズ&ハッピースマイル)
- 11日(木) しゃぼん玉あそび
- 23日(火) オセロゲーム大会
- ※イベントごとに時間が異なります。

幼稚園



ふれあいデー

土浦幼稚園 ☎821-0796

- 9日(火) 夏の遊び(水遊びごっこ、しゃぼん玉・色水遊び)

土浦第二幼稚園 ☎821-1310

- 19日(金) 夕涼み会(いろいろなゲーム遊び、盆踊りなど)

都和幼稚園 ☎831-3735

- 22日(月) 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

- 23日(火) 夕涼み会(模擬店、いろいろな遊びコーナー)

新治幼稚園 ☎862-3507

- 10日(水) みんなで水遊び(水鉄砲、しゃぼん玉・色水つくりなど)
- ※幼稚園ごとに時間が異なります。

子育て支援センター



さくらんぼ ☎823-1288

- 親子ふれあい教室(10:00~11:30)
- スタンプあそび
- 一中地区公民館 4日(木)
- 二中地区公民館 5日(金)
- 三中地区公民館 9日(火)
- 新治地区公民館 10日(水)
- 六中地区公民館 11日(木)

- 四中地区公民館 12日(金)
- 神立地区コミュニティセンター 16日(火)
- 都和公民館 17日(水)
- すくすくルーム(10:00~11:30)
- 「七夕飾りを作ろう」
- 二中地区公民館 3日(水)
- 三中地区公民館 2日(火)

- 園庭開放(9:30~11:30)
- さくらんぼ 1日(月)
- センター開放(10:00~11:30)
- さくらんぼ 8日(月)、29日(月)

白鳥保育園 ☎831-2590

- 園庭開放(8:30~15:30)
- 月~金曜日(祝日を除く)
- 親子クラブ(9:30~11:30)
- 4日(木) 七夕制作
- 11日(木) シール遊び
- 18日(木) 水遊び(雨天時は粘土遊び)
- 25日(木) 水遊び(雨天時はお絵描き)
- 育児講座(10:30~11:00)
- 17日(水) おむつの上手なとり方

ありんくらぶ ☎841-0463

- 保育所開放(10:00~15:00)
- 月~金曜日(祝日を除く)
- イベント(10:00~12:00)
- ※9:45集合
- 2日(火) 七夕会
- 9日(火) 水あそび
- 11日(木) 赤ちゃんサロン
- 16日(火) 水あそび
- 23日(火) 親子ヨガ(四中地区公民館)
- 30日(火) 作って遊ぼう

ひまわり ☎843-1117

- 遊びの広場(9:30~16:00)
- 月~金曜日(祝日を除く)
- 子育て広場(10:00~11:30)
- 1日(月) 七夕飾り作り
- 5日(金)、31日(水) 食育講座
- 11日(木) 親子ピクス(三中地区公民館)
- 18日(木) おはなし広場(四中地区公民館)
- 22日(月) わんぱく広場(2歳児以上)
- 23日(火) 赤ちゃん広場(0歳児)
- 24日(水) ちびっこ広場(1歳児)
- 25日(木) 親子ピクス(六中地区公民館)

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：4月30日～6月3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	0.069・0.127	0.079・0.130
荒川沖保育所	0.152・0.176	0.171・0.166
霞ヶ岡保育所	0.152・0.151	0.158・0.150
東崎保育所	0.167・0.130	0.145・0.125
都和保育所	0.149・0.138	0.148・0.124
天川保育所	0.123・0.208	0.121・0.169
新川保育所	0.112・0.099	0.118・0.117
桜川保育所	0.143・0.150	0.131・0.141
神立保育所	0.109・0.119	0.117・0.106
竹ノ入保育所	0.073・0.120	0.077・0.106
土浦愛隣会保育所	0.113・0.092	0.104・0.092
めぐみ保育園	0.064・0.120	0.075・0.113
白鳥保育園	0.127・0.136	0.122・0.126
エンゼル・ゆめ保育園	0.087・0.095	0.087・0.094
つくば国際保育園	0.109・0.090	0.114・0.100
中央保育園	0.112・0.118	0.104・0.116
高岡保育園	0.087・0.070	0.073・0.069
藤沢保育園	0.105・0.092	0.085・0.084
白帆保育園	0.130・0.173	0.133・0.146
あおぞら保育園	0.122・0.092	0.120・0.097
愛保育園	0.101・0.098	0.101・0.102
童話館保育園	0.090・0.130	0.099・0.132
都和児童館	0.105・0.097	0.114・0.104
ポプラ児童館	0.077・0.109	0.077・0.118
新治児童館	0.138・0.100	0.123・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

ごみ処理施設

☎ 環境衛生課(☎内線2445)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
一般廃棄物最終処分場	—	0.140
清掃センター	—	0.178

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・0.113	0.172・0.115
土浦第二幼稚園	0.097・0.114	0.097・0.107
都和幼稚園	0.132・0.109	0.119・0.097
大岩田幼稚園	0.090・0.116	0.084・0.119
新治幼稚園	0.099・0.082	0.101・0.082
土浦小学校	0.090・工事中	0.085・工事中
下高津小学校	0.094・0.084	0.095・0.013
東小学校	0.090・0.104	0.108・0.101
穴塚小学校	0.118・0.079	0.114・0.094
大岩田小学校	0.128・0.125	0.123・0.121
真鍋小学校	0.130・0.116	0.122・0.095
都和小学校	0.086・0.111	0.083・0.120
荒川沖小学校	0.140・0.097	0.156・0.093
中村小学校	0.127・0.164	0.116・0.156
土浦第二小学校	0.129・0.106	0.128・0.114
上大津東小学校	0.105・0.115	0.102・0.116
上大津西小学校	0.151・0.117	0.120・0.126
神立小学校	0.094・0.110	0.093・0.105
右舂小学校	0.076・0.106	0.082・0.102
都和南小学校	0.123・0.123	0.109・0.127
乙戸小学校	0.128・0.105	0.112・0.118
菅谷小学校	0.112・0.121	0.101・0.139
藤沢小学校	0.073・0.099	0.057・0.086
斗利出小学校	0.091・0.074	0.086・0.077
山ノ荘小学校	0.110・0.091	0.111・0.094
土浦第一中学校	0.104	0.104
土浦第二中学校	0.096	0.098
土浦第三中学校	0.153	0.156
土浦第四中学校	0.152	0.169
土浦第五中学校	0.119	0.108
土浦第六中学校	0.124	0.119
都和中学校	0.104	0.104
新治中学校	0.080	0.075

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	0.128	0.117
一中地区公民館	0.150	0.145
二中地区公民館	0.140	0.135
三中地区公民館	0.150	0.147
四中地区公民館	0.146	0.140
上大津公民館	0.123	0.116
六中地区公民館	0.153	0.147
都和公民館	0.124	0.120
新治地区公民館	0.098	0.092

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	0.149	0.116
中貫運動公園	0.171	0.169
荒川沖地区野球広場	0.184	0.178
市民運動公園	0.113	0.120
木田余地区市民運動広場	0.165	0.140
新治運動公園	0.091	0.094
本郷グラウンド	0.082	0.096

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	0.153	0.130
神立公園	0.166	0.174
霞ヶ浦総合公園	0.141	0.140
乙戸沼公園	0.139	0.132
田村沖宿公園	0.185	0.191
紫ヶ丘公園	0.135	0.130
水と緑の里公園	0.205	0.149
朝日峠展望公園	0.154	0.153
ふるさとの森公園	0.090	0.083

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	0.182	0.164

生涯学習課(☎内線3331)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
青少年の家	0.162	0.155

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/5月27日

検査機関/県企業局水質管理センター

☎ 水道課(☎内線2460)

出荷・販売を自粛してください!

土浦市産の原木しいたけ、タケノコは、放射性セシウムとの関係から出荷制限や自粛要請が解除されておりません。出荷・販売・譲渡などは控えてください。なお、ごみは4月18日に自粛要請が解除となりました。

☎ 農林水産課(☎内線7609)



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



7月のとしょかん

【読書ガイドブックを作りました】

市立図書館では平成25年4月、小学校低学年向け読書ガイドブック「たからもの」を発行しました。3階ホールで掲載図書の展示を行っています。絵本や読み物など様々な本がありますので、ぜひご利用ください。

- 10ぴきのかえる
- てんごくのおとうちゃん
- さるじぞう
- ふうたのゆきまつり
- はれときどきぶた
- おにいちゃんといっしょ

間所ひさこ／さく、仲川道子／え
長谷川義史／作
鈴木喜代春／ぶん、北島新平／え
あまんきみこ／作、山中冬児／絵
矢玉四郎／作・絵
ウルフ・スタルク／作

ほか多数

図書館カレンダー 2013 July 7月

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	⑳	23	24	25	26	27
28	㉑	30	31	・	・	・

● は休館日。○ は分館のみ休館
本館…火～金曜日 9:30～19:00
土・日・祝日 9:30～17:00
分館…火～日曜日 9:30～17:00
(三中地区分館、都和分館、神立分館)

今月のおすすめ本



□香料の科学 (香料)

神秘に満ちた「におい」と「香料」の世界を、科学の視点から解き明かした入門書。香料の科学史や種類、香料開発を支える基礎技術などを紹介するほか、用語解説も収録。



【長谷川香料株式会社／著】

□45° (ミステリー)

カフェで偶然見かけた男が呼び起こす、過去の苦い記憶。通学バスで繰り返されるなぞなぞの連鎖…。ありふれた光景のなかに、ありふれていない事情がある。謎が響きあう9つの物語です。



【長野まゆみ／著】

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／7月14日(日)
午前10時30分から
ところ／視聴覚室

ちいさなおはなし会(0～3歳児向け)

と き／7月17日(水) 午前11時から
ところ／児童室
◎日時は変更になるときがあります。ご確認のうえ、ご来館ください。

こどもの本



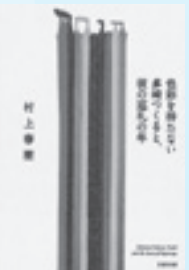
- 災害・防災図鑑 【CeMI 環境・防災研究所／監修】
- 砂漠の大研究 【片平孝志／著】
- ずかん むしの顔 【伊藤年一／著】
- ランドセルは海を越えて 【内堀タケシ／写真・文】
- 昔の道具大図鑑【小泉和子／監修】
- この羽だれの羽？ 【おおたぐるまり／作・絵】
- 魔女のシュークリーム 【岡田 淳／作・絵】
- ざっそうの名前 【長尾玲子／作】

先月の人気図書



□「色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年」

死ぬことだけを考えて生きていく大学生、多崎つくると。そんな彼にとって、駅をつくることは心の世界につながるためのおくための営みだった。あるポイントまでは…。書き下ろし長篇小説。



【村上春樹／著】

今月の展示棚



テーマ：健康な生活応援します！

春先の激しい気温変化や新しい環境でのストレスなどで心や身体が疲れてはいませんか？



睡眠やメンタルヘルスなど、がんばる皆さんの心と身体を応援する本を集めてみました。

7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	10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	12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	17日(水)	13:30~15:30	新治総合福祉センター(☎内線2376)	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	9日・23日(火)	13:00~15:00	税理士会土浦支部 (☎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	子ども福祉課 (☎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	9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	19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(火)	10:00~12:00				
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日	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		
		13日(土)			10:00~15:00	
	法律相談	11日・25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
	一般相談(外国人相談を含む)	12日・26日(金)			13:00~16:00	仕事、夫婦、家族など、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)	18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、女性のさまざまな悩みごと		

協働のコーナー

◇都和地区市民委員会「広報紙『つわの風』編集・発行」

広報紙の発行や文化芸術に関する事業を開催しているのが、文化広報部です。メインとなる広報紙「つわの風」の発行は年2回、和気あいあいとした雰囲気の中で編集作業を行っております。地区市民委員会専門部や体育協会の事業、公民館まつりやチャレンジクラブの活動など身近なまちの話題を掲載しています。

今後も、地域の皆様のお声を反映させて、愛される機関紙の発行を目指してまいります。ホットな情報の提供をお待ちしておりますので、よろしくお祈りします。

☎ 都和地区市民委員会(☎832-1667)



◇新治地区市民委員会「歩け会」

スポーツ健康部では、地区住民の融和と健康増進を図るため、新治地区体育協会と共催で、毎年2回の「歩け会」を開催しています。次回は7月に尾瀬を訪れます。雄大な景色や湿原の植物を楽しめることを期待しています。また、例年1月2日にも、新治地区公民館から筑波山まで歩く「新春歩け会」を開催しており、大勢の方々のご参加のもと、大盛況のイベントとなっております。

10月には、新しいコミュニティセンター(公民館)が開館する予定。なお、各種行事の募集などは回覧でご案内しますので、奮ってご参加ください。

☎ 新治地区市民委員会(☎862-2673)



7月のけんこう

甲冑 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

誕生日検診と肝炎ウイルス検診

対象者の方には、受診票を送付しました。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。

検診	対象者	検診内容
40歳歯科 誕生日検診	昭和48年4月1日から 49年3月31日生まれの方	虫歯・歯周病 などの検査
50歳胃がん 誕生日検診	昭和38年4月1日から 39年3月31日生まれの方	バリウムによる レントゲン 撮影
60歳胸部(肺 がん・結核) 誕生日検診	昭和28年4月1日から 29年3月31日生まれの方	胸部レントゲ ン撮影
肝炎ウイルス 検診	平成26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 ウイルス検査を受けたこと がない方	血液検査(B 型およびC 型肝炎ウイル ス検査)

※転入された方も対象となりますので、健康増進課へお問い合わせください。

献血のお知らせ

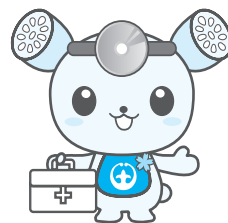
と き / 7月19日(金) 午前10時~11時45分
午後1時~4時
ところ / JR東日本 神立駅前

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ます。

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。

希望される方は、協力医療機関に事前に連絡のうえ、母子健康手帳を持参し、接種を受けてください。予診票は、協力医療機関にあります。



親子の食育教室

親子で調理の楽しさを体験してみませんか?今まで料理をしたことのない小学生大歓迎!!夏休みの思い出の1ページに、ぜひご参加ください。

と き / 8月1日、8日(木)
午前9時30分~午後1時

ところ / 1日...新治地区公民館
8日...土浦市保健センター

内容 / 調理実習(かわいくおいしいパン作りなど)、食育クイズ、栄養相談(希望者)

対象者 / 市内に居住している小学生とその保護者
定員 / 各15組(先着順)
持ち物 / エプロン、三角巾、手拭タオル
参加費 / 1人250円
申込方法 / 電話で

健康教室

ご存知ですか、口腔カンジダ症

土浦市歯科医師会
伊藤 寿(伊藤歯科医院)

お口の中には常在菌といって誰にも必ず多くの菌がいます。その中で、良く知られているのは、虫歯の原因菌と歯周病の菌です。その他、カンジダ菌というカビの一種がいます。今回はカンジダ菌についてお話したいと思います。この菌は普段は特に悪さをすることもなく静かにしているのですが、お口の中の環境の悪化に加え、全身の状態の変化で症状が現れることがあります。たとえば、入れ歯を長期に使っている方、入れ歯やお口の手入れが不十分の方、唾液の分泌が低下した方、高齢者、また、ビタミン欠乏症、免疫抑制剤や、抗菌薬の治療を受けている方も注意が必要です。症状としては、口角がただれたり、舌に白い苔のようなものができたり、上あごの入れ歯のあたっている粘膜が赤くなったり、ぶつぶつが出たりします。お口の中にとどまらず、放置したり悪化したりすると肺炎の原因になったりします。確認の方法は、歯科医師が視

診できますし、簡単な検査もできます。検査方法は、唾液を採取し、特殊な容器に入れて短期間培養します。

予防の方法は、お口や義歯を清潔にすること、義歯は洗浄剤につけること、舌磨きをすること、古い義歯であれば作り変えること、などがあります。義歯の洗浄剤は、カンジダ菌に効果が期待できると書いてあるかどうか確認して購入してください。また、義歯の清掃の際は、硬いブラシを使用せず、義歯の表面を傷つけないよう心掛けてください。傷があると、そこから菌が義歯の中に入りやすくなります。治療の方法は、抗真菌薬でうがいしたり、お口に塗ったり、内服したりします。自分で鏡を見てお口を覗くことは難しいので、歯科医院でチェックしていただくことが大切です。高齢化が進む中で「より良く生きること、より良く食べること」が注目されています。施設に入られる方も多くなり、日頃の入れ歯、お口のお手入れの大切さが注目されています。

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)	3日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:10		
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2454)	2日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	4日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	11日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	25日(木)		うらら(☎827-0050)	
	26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25年3月生まれ)	10日(水)・11日(木)	13:00~13:50	土浦市保健センター(☎826-3471)	
10か月児育児相談 (平成24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23年12月生まれ)	3日(水)・4日(木)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成22年4月生まれ)	17日(水)・18日(木)	13:00~13:50		
母と子の歯科健康診査(平成23年4月生まれ・予約制)	5日(金)	13:15~15:00		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	8日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	1日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	2日(火)・9日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	5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	4日(木)	13:00~13:30	土浦市保健センター(☎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
7日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
14日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	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	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目
15日(月)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
21日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
28日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	中央大祐整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	鈴木医院 ☎821-0174 大町	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目

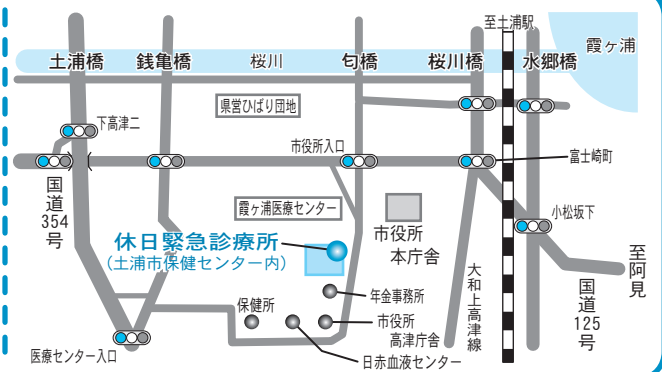
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

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(土浦市保健センター内)
☎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」7月上旬号は、7月2日(火)発行予定です。