

平成25年11月15日発行

お知らせ版

広報 Tsuchiura Public Relations

つちうら

11

November
2013 No.1111

第24回

かすみがうらマラソン

兼 国際盲人マラソンかすみがうら大会

日本陸上競技連盟・国際陸上競技連盟・国際パラリンピック委員会公認

平成26年4月20日(日)(雨天決行) 開催決定!!

参加者募集!

受付開始 / 平成25年12月4日(水) 午前10時から(先着順)

申込方法 /

ランテス	インターネット http://runnet.jp/	
スポーツエントリー	インターネット http://www.sportsentry.ne.jp	
	電話(土日祝日、年末年始を除く) 0570-550-846 平日 午前10時~午後5時30分 ファミリーマート(Famiポート) 「申込請求」→「スポーツエントリー」 ※24時間受け付け	
スポーツワン	インターネット http://www.sportsone.jp/	
	電話(土日祝日、年末年始を除く) 0570-00-2101 平日 午前10時~午後6時 土日祝 午前9時~午後5時	
スポーツステーション	インターネット https://jtbsports.jp/	
	電話(土日祝日、年末年始を除く) 0570-080-160 平日 午前9時30分~午後5時30分	

種目 /

種目	フルマラソン	10マイル	5キロ	車いす
スタート	午前10時	午前9時20分	午前10時30分	午前9時50分
参加料	5000円	4500円	3500円	5000円
定員	18000人	5000人	2000人	15人
制限時間	6時間	2時間	40分	2時間20分

※参加料のうち200円は、霞ヶ浦水質浄化基金、盲導犬育成助成金として使われます。

※盲人の部は、各種目、各クラスともに34歳以下、35~49歳、50歳以上です。

同時開催 かすみがうらウォーキング

とき / 平成26年4月20日(日) 午前10時スタート
ところ / 歩崎公園をスタート地点、川口運動公園
陸上競技場をゴール地点とする霞ヶ浦
湖岸堤防コース約19km

参加料 / 2500円

定員 / 300人(先着順)

申込方法 / 前記の電話、インターネット、または直接

☎ 問合せ かすみがうらマラソン大会事務局

(〒300-4192 土浦市藤沢975 ☎862-1960)



裏表紙にもかすみがうらマラソンの情報があります





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 (1458kHz) 【毎週木曜日 8:25~8:30】

お知らせ

第2回土浦市都市計画審議会

とき/11月28日(休) 午後1時30分から
ところ/市役所本庁舎2階 第2会議室
内容/
●土浦市都市計画審議会付議事項について
●土浦・阿見都市計画道路の変更、土浦・阿見都市計画第1種市街地再開発事業の変更
●土浦市都市計画マスタープラン(案)について
傍聴定員/10人(先着順)
傍聴手続/当日会場(午後1時から1時30分まで)
問都市計画課(☎内線2226)

小・中学校体育館を開放します

平成26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13日(金)
問スポーツ振興課(☎内線5157)

乳児用ベビーシートを貸し出します

とき/12月15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9日(月)、10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。
問生活安全課(☎内線2298)

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19日(休) 午後2時~3時
ところ/県南生涯学習センター(ウララビル5階)

対象者/個人事業者
問土浦青色申告会(☎8240309)

陸上自衛隊 飛行装備品の取扱い訓練、夜間飛行訓練

飛行装備品の取扱い訓練
とき/11月28日(休)(予備日29日(金)) 午後3時~5時
ところ/陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場内
※発炎筒を用いた訓練を行います。

夜間飛行訓練
とき/12月10日(火)~12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)

問陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎8421211)

県防災航空隊の夜間飛行訓練

とき/12月2日(月)~20日(金)の内6日間(予備日含む) 午後4時~7時
離着陸場/つくばヘリポート、筑波メディカルセンター病院、筑波大学附属病院

飛行地域/県内全域
機種/県防災ヘリコプター(1~2機)
問県防災航空隊(☎8578511)

消費税UP前にリフォーム!
住まいのお悩み相談室
塗装・キッチン・お風呂
洗面台・トイレ・壁紙
小さな工事もお気軽にご相談ください。
リフォーム イシイ
住宅総合リフォーム
(株)イシイ豊リフォーム

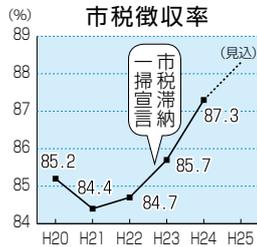
式年遷宮伊勢神宮参拝ツアー
●トイレ付バスで行く伊勢路3日間●
平成26年1月6日(月)・1月20日(月)・2月13日(木)
○ご旅行代金(お一人様)
大人¥34,800~¥38,800 小人¥31,800~¥34,800
カスミグループ
株式会社カスミトラベル
~お問合せ~ カスミトラベル土浦店 TEL:029-824-0835

市税滞納一掃宣言

滞納一掃宣言から3年。徴収率に成果が表れています。

平成22年10月4日の市税滞納一掃宣言から3年が経過しました。市税滞納一掃アクションプランを基に、さまざまな施策を実施した結果、24年度の市税徴収率は87.3%となり、前年度より1.6%増となりました。

今後も、税負担の公平性を確保するため引き続き収納対策の強化に取り組んでいきます。



11月の納税

税目／国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(5期)

納期限／12月2日(月)

11月の休日納税・休日納税相談

とき／11月24日(日) 午前9時～午後4時

※12月は29日を除く毎週日曜日 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)

12月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店 ☎12月17日(火) 午前10時～午後3時
(☎0299・3216)

●常陽銀行土浦ローンプラザ

(桜町支店併設) ☎12月14日(土) 午前10時～午後4時 (☎822・3216)

●常陽銀行荒川沖支店 ☎12月25日(水) 午前10時～午後3時
(☎841・1123)

●筑波銀行パーソルプラザ土浦(真鍋支店併設) ☎12月14日(土) 午前10時～午後4時 (☎0120・218・124)

●筑波銀行本店 ☎12月13日(金) 午前10時～午後3時 (☎821・8111)

●筑波銀行神立支店 ☎12月17日(火) 午前10時～午後3時 (☎0299・1223)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

国保・医療・介護なんでも電話相談室

医療や介護サービスの利用の悩み、費用や保険料負担などで困っていること、負担軽減策のご相談に、ケースワーカー、ケアマネジャー、医療・福祉団体スタッフが無料でお

応えします。
とき／12月14日(土) 午前9時30分～午後0時30分
受付電話番号／029・864・2548
☎029・228・0600
市民モニター募集
市内で運行している路線バスのサービス・快適性の向上を図るため、バスの評価を行う市民モニターを募集します。路線開設や延伸、時刻表の変更などをバス事業者に要望するものではありません。
期間／1月中旬～2月中旬
応募資格／市内に居住または通勤・通学している、普段市内を運行する路線バスを利用する機会がある方
内容／期間中に10回以上バスに乗り、簡単な評価シートを作成(謝礼はありませんが、初乗り分の回数券を10枚支給します)
募集人数／20人(募集人数を超えたときは抽選)
応募方法／住所、氏名、年齢、



性別、職業、電話番号、バスの利用頻度、普段利用しているバス路線名を電話、ファクス、メール、郵送または直接応募締切/12月10日(火)(必着)
☎029・2382・8026
3404、☐toshikoutu@city.tsuchigahara.lg.jp
高齢者のためのおいしいな教室
お口の体操と調理実習を通じて栄養摂取のポイントについて学びます。
とき／12月10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／土浦市保健センター
対象者／市内に居住する65歳以上の方
調理実習メニュー／余熱を使って柔らかか煮！白菜と肉団子のスープ、さつま芋の白和え、電子レンジで簡単ホットアップル
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
申込開始日／11月20日(水)
☎029・2382・3471

日頃のご愛顧に感謝を込めて
土浦駅長おすすめ

伊豆の旅

おすすめポイント
①「駅長からの一品料理」をご用意!
②ひたち号・踊り子号のお好きなお時間の特急列車が利用できます!
③東京駅で途中下車ができます!
④伊豆急行線内普請間乗の降り自由

●往路 土浦 上野 東京新宿 伊豆急 下田

下田・白浜温泉 ホテル伊豆急®

丸山 土浦駅長
伊豆です!

■出発日: 2013年10月1日(火)～2014年3月31日(月) 出発除外日: 12/27～1/5
■<1泊2日限定> 食事: 夕食1回・朝食1回付 ※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。

■土浦駅発着: 旅行代金/おとな(こども)1名様
22,000円(17,000円)～25,300円(20,300円)

☆お問い合わせ☆ ぴ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 ★年末年始(平成25年12月30日～平成26年1月3日)休業

東日本旅客鉄道株式会社

納税通知書送付用封筒の広告主を募集します

掲載料 / 1枠25万円から
規格 / 縦6・0センチ×横10・3センチ

掲載場所 / 封筒裏面2枠(1事業所1枠まで)
発送時期・送付枚数 / 平成26年4月上旬(固定資産税・都市計画税) 約5万5000枚、5月上旬(軽自動車税) 約3万9000枚、6月上旬(市・県民税) 約3万1000枚の計3回、約12万5000枚

対象者 / 事業者(個人は除く) 募集締切 / 12月25日(水)
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、詳しくは市ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。
固課税課(☎内線23300)

障害児(者)を励ます新年の集い

とき / 1月13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 / 平成25年度内に成人を迎える方のお祝いとレクリエーション

定員 / 120人(先着順)
参加費 / 障害者(中学生以上)・保護者 2000円(食事をとらない方は1000円)、障害児(小学生以下) 1000円

※平成25年度内に成人を迎える方は無料。
申込方法 / 参加費を添えて、各団体長または社会福祉協議会へ直接
申込締切 / 12月13日(金)

固課社会福祉協議会(☎821・5995)

第34回子ども図画・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の小・中学校から選ばれた図画、作文、習字を展示します。(作文は入賞作品のみ展示)

とき / 12月7日(土)~12日(木) 午前10時~午後9時(9日(月)は休館日、12日(木)は午後3時まで)
ところ / 県南生涯学習センター(ウララビル5階)

固課生涯学習課(☎826・3455)

新農業人フェア in いばらき

農業を始めた方向けの気軽に相談できる相談会です。

とき / 12月8日(日) 午前11時~午後4時30分
ところ / フェリヴェールサンシャイン(水戸市白梅)

対象者 / 農業を始めるために農業の技術を習得したい方 農業法人に就職したい方 固課農業経営課(☎029・301・3033)

市民混合 バレーボール大会

とき / 12月1日(日) 午前8時30分から
ところ / 水郷体育館

参加料 / 1チーム3000円 応募締切 / 11月22日(金)まで ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
固課土浦市バレーボール協会(☎090・8852・1250 菊地)

茨城農芸学院 施設見学会

とき / 12月8日(日) 午前10時~午後3時30分

ところ / 茨城農芸学院(牛久市久野町)

内容 / 施設見学、院産野菜の販売、説明会(少年院と法務教官の仕事)、講演会(社会復帰する少年たち)・再非行防止のための取組み)など

申込方法 / 電話で
申込締切 / 11月29日(金)
固課同学院(☎029・875・1114)

講座・講演会

就職支援セミナー 「就職カレッジ」

とき / 11月28日(木)、29日(金)、12月5日(木)、6日(金)、13日(金) 午前9時30分~午後4時30分(全5回)

ところ / 亀城プラザ
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
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

定員 / 30人(先着順)
申込方法 / 電話で
固課雇用人材協会(☎029・300・1738)

入ったままの保険、見直してみませんか？

効率的に、上手に保険の見直しをしたいと思ったら、「保険クリニック」にご相談を。保険料が更新で高くなるなどのお悩みも、一人で悩まないでお気軽にご相談下さい。(予約制)
まずは、ご予約のお電話を☎0120-039-929



保険クリニック 土浦店
■土浦市真鍋6-2-1(すぎのや様となり)
■営業 / 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)



相談無料♪



地域の安心・安全を守る 「青の騎士団」



内閣総理大臣賞受賞

土浦地区セーフティ・マイタウン・チームは、青色防犯回転灯を装着した車両で登下校時や夜間の青色防犯パトロールを実施しており、「青の騎士団」と呼ばれています。小・中学校での防犯教室による防犯意識の醸成に努め、「茨城県まちの違反広告物追放推進制度」認定団体として屋外広告物撤去を行うなど、幅広い活動を通して安心で安全なまちづくり大きく貢献しています。

これらの活動の功績が認められ、内閣総理大臣賞を受賞しました。

「霞浦の湯」再開記念 アンチエイジングヨガ 体験レッスン

とき／12月26日(木) 午後1時30分～2時30分
ところ／国民宿舎「水郷」
日帰り入浴施設「霞浦の湯」
対象者／一般男女
講師／水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)
定員／40人(先着順)
受講料／500円
申込方法／電話または直接(午後2時～8時、月曜定休)持ち物／ヨガマット、動きやすい服装

大腸がん 県民公開セミナー

消化器内科および外科医師による、大腸がんに関する講演会を開催します。
とき／12月7日(土) 午後1時30分～4時
ところ／つくば国際会議場(つくば市竹園)
定員／200人(先着順)
申込方法／住所、氏名、電話番号(複数人で参加する場合は人数も)を記入しファクス

すい服装
国民宿舎「水郷」(水郷23・1631)
またはメールで
国民宿舎中央病院企画情報室
(水郷23・0296・77・112)

保護司会 第8回市民公開講座

とき／12月14日(土) 午前10時から
ところ／更生保護サポートセンター(中央出張所2階)
テーマ／おもてなしの心
講師／三ツ井宗泉さん(向上庵住職)
更生保護サポートセンター(水郷5・9701)

生涯学習ネットワーク フォーラム

とき／11月30日(土) 午後0時15分～4時30分
ところ／県鹿行生涯学習センター(行方市宇崎)
講演会
テーマ／地域振興は自分たちの活性化から
講師／西沢依里子さん(ヒューマニケーション・アドバイザー)
①人をつなぐボランティア活

動、②未来につながる子育て活動、③防災からつながる地域活動
対象者／生涯学習関係者、社会福祉関係者、一般県民など
定員／300人
国民鹿行生涯学習センター(水郷23・0296・73・3877)

資格・試験

危険物取扱者試験

とき／2月22日(土) 午前9時30分(集合は午前9時)
ところ／つくば国際会議場(つくば市竹園)
受験料／甲種5000円、乙種3400円、丙種700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、またはホームページ(<http://www.shoubou-siken.or.jp>)から
申込締切／書面申請12月2日(月)～18日(水)、電子申請11月29日(金)～12月15日(日)
国民消防本部予防課(水郷23・5967)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

11月行事食は、「やわらかビーフシチュー弁当」!

ホロホロとほぐれるくらいやわらかく煮込んだ牛肉と、コクのある本格派ブラウンソース!

昔から愛される洋食メニューを、お楽しみ下さい。

◆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

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)



●霞ヶ浦帆引き船(1/40)模型工作教室

と き／午前9時～正午

定 員／18人(先着順)

参加費／2500円(材料費)

対象者／小学校5年生以上

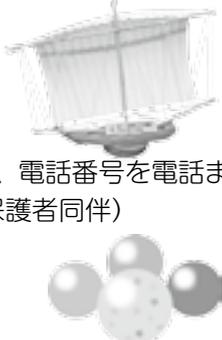
申込方法／住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクスで(※小学生は保護者同伴)

●スーパーボールすくい

と き／午前10時～午後2時

参加費／50円

申込 土浦市観光協会(☎824-2810、FAX824-2819)



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。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／12月1日(日)から

有効期間／12月1日(日)～3月31日(月)

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、荒川沖商業協同組合(さんばる)ほか
※土浦商工会議所は、発売開始日の12月1日(日)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(火)以降に土浦商工会議所ホームページで確認ください。

☎ 土浦商工会議所(☎822-0391)

21th Tsuchiura Winter Festival
第21回土浦ウィンターフェスティバル
～つなげよう☆希望の光～

点灯式

と き／11月22日(金) 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

ライトアップ

と き／11月22日(金)～1月19日(日) 午後5時～11時

ところ／土浦駅東・西口広場、各商店会

☎ 土浦市観光協会(☎824-2810)

トウインクルナイト2013 11/22(Fri)»1/19(Sun)

期間中毎日午後6時に1分間モール505全館電気を消灯し、イルミネーションを引き立てます。

イルミネーションコンテスト

180cm×180cmとなるイルミネーション20数作品をモール505遊歩道に展示します。

参加団体／土浦第二高等学校、土浦第三高等学校、土浦工業高等学校、霞ヶ浦高等学校 A・B、筑波研究学園専門学校、土浦第一中学校 A・B、土浦第二中学校、土浦第四中学校

音楽イベント

と き／12月7日～21日の毎週土曜日

ところ／川口ショッピング

モール505 A棟1階

出演者／土浦第二高等学校合唱部、emie

☎ モール505事務局(☎824-2420)



宝くじまちの音楽会
南こうせつ with ウー・ファン
心のうたコンサート



と き ▶ 平成26年3月2日(日)
午後5時30分開演(5時開場)

ところ ▶ 市民会館大ホール

出演者 / 南こうせつ、
ウー・ファン(古箏奏者)、
土浦第二高等学校合唱部、都和中学校合唱部

入場券 / 2000円(宝くじ助成による特別料金)

入場券販売場所 / 市民会館ほか

入場券販売開始日 / 12月17日(火)

☎ 市民会館(☎822-8891)



と き ▶ 平成26年2月16日(日)
午後1時から、3時30分から

ところ ▶ 市民会館大ホール

出演者 / ムテ吉、ミーニャ、メーコブ、
ひなたおさむ、瀧本 瞳

入場券 / 2500円(全席指定。1歳以上は有料)

入場券販売場所 / 市民会館ほか

入場券販売開始日 / 12月13日(金)

☎ 市民会館(☎822-8891)

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方へ

平成25年度の日帰り人間ドックの健診費用を助成します

申請 国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(☎826-1111 内線2355)
後期高齢者医療加入の方…国保年金課医療福祉係(☎内線2406)

対象者 / 次の条件をすべて満たす国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方

①平成26年3月31日現在40歳以上になる方

②保険税(料)完納世帯(者)

※平成25年4月以降に、すでに医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助で人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外です。

助成額 / 2万円

自己負担額 / 約2万円

申込方法 / はがきに、人間ドック希望、受診希望の健診機関、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記

入し郵送

※申し込み後約2週間で、対象者に補助決定通知書を郵送します。

申込締切 / 12月13日(金)

(当日消印有効)

締め切り間近!!



◆申込はがき記入例

表

〒300-8686

土浦市下高津一丁目20-35
土浦市役所
国保年金課 行

裏

- ①人間ドック希望
- ②受診希望の健診機関
- ③住所
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤電話番号

人間ドック健診機関	電話番号
神立病院健診センター	832-8951
土浦協同病院農村健康管理センター	826-3221
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	887-4563
つくば総合健診センター(筑波メディカルセンター)	856-3500
牛久愛和総合病院総合健診センター	873-4334
つくばセントラル病院健診センター	874-7985
龍ヶ崎済生会総合健診センター	0297-63-7178
日立製作所土浦診療健診センタ(国保加入者のみ)	831-5830
筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ(国保加入者のみ)	864-8002



とき／1月12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5年4月2日から平成6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)

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。
☎ 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。



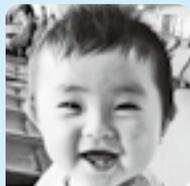
こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ



1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／11月29日(金)
※1月中旬号に掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



たくさん笑って
たくさん泣いて元気に
大きく育ってね(〇〇)

加藤由翔ちゃん
(中高津一丁目)



☆1歳おめでとう☆
いつも元気で笑顔を
ありがとう!

篠原瀬奈ちゃん
(中高津一丁目)



お誕生日おめでとう
お兄ちゃんと
仲良く遊んでね!

佐藤稜佳ちゃん
(中神立町)



♪1歳おめでとう♪
元気いっぱい
大きくなってね☆

小野恵右ちゃん
(天川二丁目)



☆1歳おめでとう☆
これからもススス
元気に育ってね!!

花町やえちゃん
(下高津三丁目)



お誕生日おめでとう
元気いっぱい
大きくな～れ!

草野宗祐ちゃん
(港町二丁目)



★1歳おめでとう★
みんなに幸せを
ありがとう!^_^

竹内桃花ちゃん
(川口二丁目)



☆1歳おめでとう☆
元気にすくすく
育ってね!!

藤田陽翔ちゃん
(神立町)



祝1歳! 満智大好き
兄妹仲良く笑顔
いっぱい成長してね

田中満智ちゃん
(大町)



Happy Birthday
元気に大きく育ってね
パパ・ママ・カズキより

今泉慶祐ちゃん
(右羽)



おてんばでもいい
明るく優しく
育ってね♡

山中彩楓ちゃん
(右羽)



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(キッズランドは1歳半から)
申込方法／往復はがきに、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して郵送、または、郵便はがきを窓口を持参

※月曜休館。はがき1枚につき1教室
申込締切／11月30日(土)(当日消印有効)
 ※定員を超えたときは抽選。また、申込者が少ない場合は、中止となることがあります。

申問 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	持ち物
書道教室	火	10:30~12:00	1/14~3/25	10	12人	5000円	習字道具、墨汁、半紙
カラダが変わるヨガ	木	11:45~12:45	1/16~3/20	10	18人	5000円	動きやすい服装、タオル、飲み物
キッズランド	木	10:30~11:30	1/16~3/20	10	親子15組	1回500円(月払い)	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
水中ウォーキングプラス	木	13:00~14:00	1/16~3/20	10	20人	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
水中ウォーキング	金	11:00~12:00	1/10~3/14	10	20人	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
ほぐしヨガ	金	11:00~12:00	1/10~3/14	10	18人	5000円	動きやすい服装、タオル、飲み物
楽しく健康体操	金	13:00~14:00	1/10~3/14	10	20人	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
女性のための骨盤体操	金	14:15~15:15	1/10~3/14	10	18人	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物

地域安全情報 No.15

閩生活安全課

☎826・1111 内線2490

11月25日(月)~12月1日(日)は 犯罪被害者週間

事件や事故の被害者や、その家族が受けた被害を回復または軽減し、再び平穏な生活を営むことができるよう、各機関・団体がさまざまな支援を行っています。

相談窓口

●支援策の情報提供および紹介、あつ旋：
 県犯罪被害者相談窓口(県生活文化課内)
 ☎029・301・7830

●法廷、病院などへの付き添い、犯罪被害者等給付金申請の補助
 ☎029・232・3100、同電話相談☎029・232・2736

●犯罪被害者等給付金制度、精神的被害回復のためのカウンセリングなど
 ☎県警察本部犯罪被害者対策室☎029・301・0110
 ●振り込め詐欺相談☎029・301・0074
 ●悪質商法110番☎029・301・7379
 ●性犯罪被害相談☎029・301・0278

10月以降、高齢歩行者の死亡事故急増

平成20年~24年累計の高齢歩行者の県内死者数

12月 ☎32人
 11月 ☎27人
 10月 ☎22人

10月以降、20人を超え急増!

死亡者計81人のうち、42人が16時から20時の時間帯に事故に遭い、そのうち17人が自宅から半径50m以内の場所で事故に遭っています。土浦市では、平成25年10月現在の事故者数4人中3人が高齢者です。

事故に遭わないために

●夕方以降の外出時には、反射材を着用する。

●視認性の高い明るい色の服を着る。

●道路を横断するときは、必ず止まって左右の安全を確認する。



土浦防犯ニュース

不審者・痴漢に気をつけよう!

被害防止のポイント

●一人での通行はなるべく控え、やむを得ない場合は、明るく人通りのある場所を通行しましょう。身近なところに防犯ブザーの携行を。

●歩行の際は定期的に後ろを振り返る習慣を。エスカレーターや階段では、痴漢や携帯電話での盗撮にも気をつけましょう。

●知らない人についていけない、絶対に家に入れないようにしましょう。子供だけの留守時をねらい点検員を装って近づいてきます。誘い文句にも要注意。

●窓やドアを開けたままにしないようにしましょう。のぞきを防ぐためのカーテンの活用や侵入防止のための窓などの確実な施錠を。

土浦警察署 ☎821・0110

12月 子育てひろば



保育所

詳しくはこちらから▶



- 荒川沖保育所** ☎841-0037
3日(火) 9:30~11:00 保育室解放 たんぼぼ
- 都和保育所** ☎822-8053
3日(火) 9:30~11:30 お庭で遊びましょう
- 新川保育所** ☎822-8896
10日(火) 10:00~11:30 はじめてのパパ・ママサポート
- 神立保育所** ☎831-8464
11日(水) 9:30~11:00 ミニ発表会を見に来て下さい
- 霞ヶ岡保育所** ☎821-1890
11日(水) 10:00~11:00 ミニ発表会を見に来てませんか
- 竹ノ入保育所** ☎842-6253
17日(火) 9:30~11:00 ミニ発表会を見に来て下さい
- 藤沢保育園** ☎862-2600
17日(火) 9:30~11:00 クリスマスグッズ制作
- 天川保育所** ☎822-6172
18日(水) 10:00~11:00 ミニ発表会を見に来て下さい

児童館

詳しくはこちらから▶



- 都和児童館** ☎832-3112
7日(土) 13:30~15:00 まつぼっくりでリース作り
20日(金) 11:00~11:45 親子リトミック
25日(水) 14:00~15:30 冬休み映画会「シュガーラッシュ」
- ポプラ児童館** ☎841-3212
14日(土) 9:30~11:30 フラワーアレンジメント教室
20日(金) 10:30~11:30 お楽しみ会
25日(水) 9:00~11:00 書道教室
- 新治児童館** ☎862-4403
4日(水) 10:30~11:30 おはなしコンサート(竹とんぼ)
9日(月) 10:30~11:30 親子ピクス
25日(水) 10:00~11:50 映画会「マダガスカル2」

幼稚園

詳しくはこちらから▶



- 土浦第二幼稚園** ☎821-1310
6日(金) 10:00~11:00 表現遊び(手遊び、歌、楽器遊びなど)
- 新治幼稚園** ☎862-3507
6日(金) 10:00~11:00 交通安全クリスマスコンサート(県警察音楽隊)
- 土浦幼稚園** ☎821-0796
11日(水) 10:00~11:00 ごっこ遊び(お店屋さん、基地ごっこなど)

子育て支援センター

詳しくはこちらから▶



- さくらんぼ** ☎823-1288
親子ふれあい教室(10:00~11:30)
「エンジョイ!クリスマス」
一中地区公民館 3日(火)
二中地区公民館 5日(木)
三中地区公民館 9日(月)
六中地区公民館 11日(水)
神立コミュニティセンター 12日(木)
四中地区公民館 13日(金)
都和公民館 16日(月)
新治地区公民館 18日(水)
すくすくルーム(10:00~11:30)
「エンジョイ!クリスマス」
二中地区公民館 4日(水)
三中地区公民館 6日(金)
園庭開放(10:00~11:30) 2日(月) 読み聞かせ
センター開放(10:00~11:30) 17日(火) カレンダー作り
- 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
5日(木) 9:30~11:30 作って遊ぼう
12日(木) 9:30~11:30 運動遊び
19日(木) 9:30~11:30 クリスマス制作
26日(木) 9:30~11:30 お絵描き
- ありんこくらぶ** ☎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
3日(火) 誕生会(10・11・12月生まれ)
10日(火) アレンジ講習会
12日(木) 赤ちゃんサロン
17日(火) クリスマス会
24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)
3日(火) キッズ広場
5日(木) 離乳食講座
6日(金)、10日(火) ベビーマッサージ
9日(月)、26日(木) わらべうた
12日(木) クリスマス会
18日(水)、19日(木) クリスマスリース作り
※3日は水郷公園、12日は三中地区公民館、19日は四中地区公民館、26日は六中地区公民館で開催

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：10月1日～11月1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	0.066・0.116	0.066・0.113
荒川沖保育所	0.126・0.205	0.114・0.179
霞ヶ岡保育所	0.129・0.134	0.131・0.123
東崎保育所	0.131・0.113	0.126・0.110
都和保育所	0.138・0.117	0.131・0.112
天川保育所	0.144・0.154	0.136・0.128
新川保育所	0.106・0.089	0.109・0.116
桜川保育所	0.097・0.153	0.104・0.131
神立保育所	0.116・0.093	0.098・0.105
竹ノ入保育所	0.078・0.098	0.068・0.088
土浦愛隣会保育所	0.078・0.078	0.079・0.078
めぐみ保育園	0.072・0.083	0.083・0.088
白鳥保育園	0.124・0.116	0.102・0.118
エンゼル・ゆめ保育園	0.077・0.078	0.077・0.090
つくば国際保育園	0.093・0.090	0.102・0.091
中央保育園	0.097・0.095	0.088・0.084
高岡保育園	0.070・0.061	0.069・0.066
藤沢保育園	0.079・0.070	0.070・0.080
白帆保育園	0.112・0.145	0.107・0.139
あおぞら保育園	0.085・0.090	0.080・0.087
愛保育園	0.106・0.099	0.105・0.103
童話館保育園	0.090・0.106	0.108・0.138
都和児童館	0.091・0.082	0.097・0.099
ポプラ児童館	0.080・0.101	0.056・0.106
新治児童館	0.116・0.082	0.112・0.075

*「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	—	0.118
清掃センター	—	0.162

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)	0.159・0.116	0.147・0.107
土浦第二幼稚園	0.089・0.087	0.088・0.104
都和幼稚園	0.126・0.091	0.120・0.088
大岩田幼稚園	0.088・0.108	0.082・0.102
新治幼稚園	0.098・0.087	0.089・0.082
土浦小学校	0.112・工事中	0.095・工事中
下高津小学校	0.085・0.091	0.088・0.095
東小学校	0.086・0.099	0.098・0.096
穴塚小学校	0.093・0.073	0.101・0.093
大岩田小学校	0.159・0.110	0.120・0.111
真鍋小学校	0.098・0.091	0.095・0.089
都和小学校	0.082・0.097	0.080・0.096
荒川沖小学校	0.115・0.091	0.121・0.104
中村小学校	0.123・0.153	0.099・0.162
土浦第二小学校	0.092・0.091	0.104・0.096
上大津東小学校	0.095・0.103	0.095・0.103
上大津西小学校	0.109・0.091	0.110・0.104
神立小学校	0.095・0.110	0.094・0.109
右舂小学校	0.065・0.093	0.064・0.102
都和南小学校	0.114・0.112	0.107・0.111
乙戸小学校	0.097・0.095	0.104・0.102
菅谷小学校	0.095・0.106	0.090・0.119
藤沢小学校	0.057・0.101	0.052・0.096
斗利出小学校	0.083・0.078	0.077・0.080
山ノ荘小学校	0.082・0.089	0.083・0.088
土浦第一中学校	0.099	0.108
土浦第二中学校	0.088	0.095
土浦第三中学校	0.146	0.146
土浦第四中学校	0.102	0.114
土浦第五中学校	0.108	0.111
土浦第六中学校	0.132	0.121
都和中学校	0.084	0.096
新治中学校	0.063	0.057

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	0.107
一中地区公民館	0.136	0.122
二中地区公民館	0.131	0.122
三中地区公民館	0.144	0.135
四中地区公民館	0.143	0.135
上大津公民館	0.110	0.103
六中地区公民館	0.151	0.134
都和公民館	0.112	0.102
新治地区公民館	0.092	0.084

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	0.085	0.106
中貫運動公園	0.140	0.147
荒川沖地区野球広場	0.175	0.183
市民運動公園	0.109	0.105
木田余地区市民運動広場	0.129	0.138
新治運動公園	0.081	0.086
本郷グラウンド	0.098	0.102

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	0.204	0.202
神立公園	0.139	0.145
霞ヶ浦総合公園	0.133	0.127
乙戸沼公園	0.144	0.143
田村沖宿公園	0.208	0.204
紫ヶ丘公園	0.172	0.168
水と緑の里公園	0.247	0.248
朝日峠展望公園	0.187	0.193
ふるさとの森公園	0.109	0.113

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	0.152	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	0.142	0.137

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／9月24日
検査機関／県企業局水質管理センター

☎ 水道課(☎内線2460)

市内全域の空間放射線量率を再調査します

☎ 環境保全課放射線対策室(☎内線2452)

市内全域における汚染状況の現状を把握するため、平成24年1月の調査に引き続き再調査を実施しています。

調査期間／平成26年2月下旬まで

12月のとしょかん

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



●おはなし会●

◆冬休みのおはなし会

図書館では、幼児から小学生向けの冬休みのおはなし会を行います。クリスマスやお正月などの行事にちなんだものや、寒い冬にピッタリのあたたかいお話を用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

とき／12月26日(木) 午前11時から

ところ／生涯学習館 2階 研修室 3

◆毎月恒例のおはなし会

●おはなし会(幼児～小学生向け)

とき／12月8日(日) 午前10時30分から

12月22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(乳幼児向け)

とき／12月18日(水) 午前11時から

ところ／児童室



図書館カレンダー

12月

2013.December

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 9:30～19:00
 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、神立地区分館、新治地区分館)

今月のおすすめ本



□にわかには信じられない遺伝子の不思議な物語(遺伝学)

天才バイオリニストの親指は、なぜ強く、しなやかだったのでしょうか？二重被爆者・山口彊はなぜ93歳まで生き延びられたのでしょうか？DNAに刻まれた人類の歴史をひも解いていきます。



【サム・キーン／著】

□ヒカルの卵(小説)

養鶏農家でお人好しの二郎は、限界集落からさらに山奥に入った森のなかで「たまごかけご飯専門店」を開くと決意します。小さな山村に暮らす愉快的面々が繰り広げる、笑って泣ける物語です。

【森沢明夫／著】



こどもの本



□おしゃれさんの茶道はじめて物語

ささいなことから友だちとケンカしたまっちゃんはそのままお茶のおけいこに行き、お点前の最中にタイムスリップしてしまいます。茶の湯の魅力をわかりやすくつたえる物語です。風炉薄茶点前の解説が付いています。



【永井郁子／著】

□極限世界の生き物図鑑

【長沼 毅／監修】

□がむしゃら落語

【赤羽じゅんこ／作】

□しろうさぎとりんごの木

【酒井駒子／絵】

□サンタさんのトナカイ

【ジャン・ブレット／作・絵】

□ヘンテコリンおじさん

【みやにしたつや／作・絵】

□としょかんのよる

【カトリーン・シェラー／絵】

先月の人気図書



□政と源

東京都墨田区Y町に住む、つまみ簪職人・源二郎の弟子の徹平の様子がどうもおかしい…。どうやら昔の不良仲間にはゆずられているみたいです。それを知った源二郎は、幼なじみの国松とともにひと肌脱ぐことにしました。『Cobalt』掲載を単行本化。

【三浦しをん／著】



今月の展示棚



テーマ：犬と猫

犬や猫と暮らしている方、事情があって飼えないけれど、犬や猫が大好きだという方、ただただ犬や猫に癒されたいという方のために、かわいい写真集など心がホッとする本を集めました。ほっこりできる一冊を見つけてはいかがでしょうか。

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		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	11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	13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	18日(水)	13:30~15:30	ふれあいセンターながみね(☎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	10日(火)、24日(火)	13:00~15:00	税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関する事(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、行動面に関する事(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)	交通事故に関する事(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	2日(月)	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	10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事(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。	
	20日(金)	14:00~16:00			
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)	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	
		14日(土)			10:00~15:00
	法律相談	26日(木)	13:30~15:30	月曜休館	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)	13日・27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)	19日(木)	13:00~16:00	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力など、女性のさまざまな悩みごと	

インターネット通販のトラブル急増中

消費生活センターから
☎823-3928

相談: インターネット通販で海外ブランドのブーツを注文し、事業者の銀行口座に代金を振り込んだ。翌日業者から「入金を確認しました。配送手続きを取ったので、一週間以内に配送します。配達業者は〇〇、配送伝票番号は×××-××××です」と書かれたメールが届いた。2週間経っても商品が届かない。配達伝票番号を入力して配達予定日を調べたが、該当する番号はなかった。事業者のホームページを見てみたら、メールアドレスしか記載されていなかった。メールで問い合わせしているが返事がない。もう商品はいらないので、返金してほしい。

アドバイス: 事業者にもメールで解約、返金してほしいことを伝えるよう助言しました。併せて、相手の了解が必要なため、返金されるかどうか難しいのですが、今できることとして、代金を振り込んだ銀行と相手先の銀行に情報提供し、組戻し手続きをするよう伝えました。

また、商品が届いても偽物の粗悪品だった、などの相談も多く寄せられています。

《インターネット通販を利用する時のチェックポイント》

1. 正確な運営情報(運営者氏名、住所、電話番号)が記載されているか。
→連絡手段がEメールしかない事業者は危険です!
2. 正規販売店の販売価格よりも極端に値引きされていないか!?
→お買い得すぎる商品、本当に本物ですか…?
3. 日本語の表現が不自然でないか!?
→機械翻訳のような日本語が使われていませんか?
4. 支払い方法が銀行振込みのみとなっていないか(クレジットカードが利用できない!?)
→銀行振込みは、一旦振り込むとお金を取り戻すことは極めて困難です!!



12月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

健診結果まると活用術講座

健診結果を持って相談場所に来るだけ！元気な笑顔でハッピーライフを手に入れましょう♪

と き	と ころ
11月28日(木) 午後2時～7時30分	一中地区公民館
12月10日(火) 午後2時～7時30分	二中地区公民館
3月11日(火) 午後2時～7時30分	神立地区コミュニティセンター
3月15日(土) 午前10時～午後4時	土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人または家族(ご家族だけの相談も大歓迎)

内容／保健師との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることについてなど)

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

※かかりつけ医のいる方は、医師への相談をお勧めします。

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4日(水) 午前9時30分～11時30分

ところ／三中地区公民館

対象者／市内に居住しているおおむね65歳以上の方

定員／30人(先着順)

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

申込方法／電話で

風しん予防接種費用の助成

妊娠初期の女性が風しんにかかる、生まれてくる赤ちゃんが目、耳、心臓などに影響のある「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

対象者／接種日(平成25年4月1日～平成26年3月31日まで)に土浦市に住民登録がある19歳～49歳までの方で、次のいずれかに該当する方

- ①妊娠を予定、希望している女性
- ②妊娠している女性の夫

助成回数／1回

助成額／麻しん風しん混合ワクチン…5000円、風しんワクチン…3000円(上限額)

助成期間／平成26年3月31日まで

申込方法／次の書類を郵送または直接窓口

- ①土浦市風しん予防接種費用助成金交付申請書兼請求書(市ホームページまたは窓口で入手できます)
- ②領収書(接種を受けた方の氏名、接種日、ワクチン名、料金、医療機関がわかるもの)
- ③夫の場合は、母子健康手帳表紙と1ページ目の写し
- ④はんこ、振込先口座を確認できるもの(窓口で手続きの場合は持参)

クリスマス献血のお知らせ

と き／12月20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

健康教室

乳がんについて

土浦市医師会
淀縄 聡(淀縄医院)

現在日本人女性の15人に1人が乳がんになるといわれています(年間5万人)がその数は年々増加しています。乳がんの発生にはエストロゲンが重要で、体内のエストロゲンレベルが高いこと(初経年齢が早い・閉経年齢が遅い・出産歴がないなど)がリスク要因となります。また、環境要因(飲酒・肥満)も重要で、女優アンジェリーナ・ジョリーさんで有名になった遺伝性乳がんは10%程度です。

乳がんの主な症状は、硬く触れるしこりや乳頭からの血性分泌ですが、初期の乳がんの多くは小さなしこりか無症状です。診断には乳房X線(マンモグラフィ)や超音波(エコー)を行い、がんを疑う場合は針を刺して細胞・組織を採取し病理診断を行います。乳がんの治療は手術・放射線・ホルモン療法(エストロゲンを抑える)・化学療法(抗がん剤)・分子標的療法を組み合わせで行います。例えばホルモン感受性のある早期がんの場合、乳房温存手術と術後放射線治療1か月半、ホルモン療法5年間をやります。

最近では新しい薬剤の開発により進行や再発の場合でも治療成績の改善が期待されています。乳がんの死亡数は年間1万人以上で増え続けていましたが、2012年に初めて前年を下回りました。早期がんは90%以上完治し、進行がんでも他のがんと比較して成績は比較的良好です。また乳房を全摘した後に再建を行う患者さんが増えQOL向上にも寄与しています。ただし10年以上たっても再発することもあり長期間の経過観察が必要です。

最後に…乳がんを早期発見するために

- ①若いうちから(20歳以上)自己触診をしましょう。しこりがみつかったら怖がらずに医療機関にかかって下さい(しこりの90%は良性です)。
- ②無症状でも30歳を過ぎたら検診(市町村または医療機関)を受けましょう。乳がん検診で見つかる乳がんの80%以上は早期がんですが、日本人の乳がん検診受診率は30%未満と先進国と比べてまだかなり低いです。50%以上を目指しましょう！

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)	4日(火)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:10		
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	3日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	5日(休)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	12日(休)		つわぶき(☎831-4126)	
	26日(休)		うらら(☎827-0050)	
	27日(金)		湖畔荘(☎828-0881)	
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ	
4か月児健康診査(平成25年8月生まれ)	11日(火)・12日(休)	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25年2月生まれ)	1日~15日生まれ	9:30~10:00		
	16日~28日生まれ	13:00~13:30		
1歳6か月児健康診査(平成24年5月生まれ)	4日(火)・5日(休)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成22年9月生まれ)	18日(火)・19日(休)	13:00~13:50		
母と子の歯科健康診査(平成23年9月生まれ・予約制)	6日(金)	13:15~15:00		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	2日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	3日(火)・10日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	6日(金)	10:00~10:15		
機能訓練	と き	受付時間	ところ	
ふれあい教室	5日(休)	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。

12月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	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	後藤歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目
8日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖
15日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	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	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目
22日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	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	福島歯科医院 ☎823-2248 富士崎一丁目
23日(月)	松橋医院 ☎831-7331 神立中央一丁目	県南病院 ☎841-1148 中	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	内西町歯科クリニック ☎821-0048 中央一丁目
29日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
30日(月)	石井内科クリニック ☎841-6125 右俣	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大町	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
31日(火)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目

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)

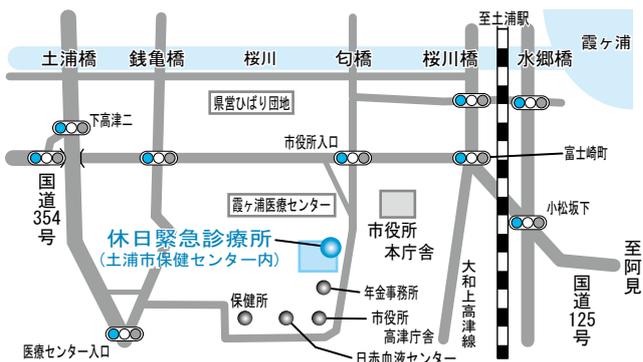
土浦市休日緊急診療所

診療科	時間	木	金	土	日	祝	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。



かすみがうらマラソンの、ここが魅力！



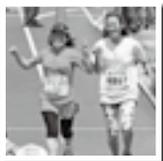
ナンバーカードは事前送付

ナンバーカード・計測用チップを4月上旬までに送付しますので、当日はスムーズにスタートできます。



ペースセッターを設置

4時間、4時間30分、5時間ペースのアドバイザーと一緒に走ります。



多彩なゲストが参加

有森裕子さんをはじめ、往年のランナーなど毎年多くのゲストが大会に花を添えます。



スプリットタイムを完走証に記載

フルマラソンの5km毎と中間地点のタイムを完走証に記載して、即時発行します。



大会記録集を送付

参加者全員の着順と、大会の様子を掲載した記録集を8月頃お送りします。



世界各地のマラソンへ派遣

優秀選手をホノルル、シドニー、アンコールワットなどの海外マラソンに派遣します。



充実のエイドステーション

7.5km付近の300mにおよぶ協賛社のエイドや30km付近に軒を連ねる私設エイドは、かすみがうらマラソンの名物です。



充実のランナーズ・ヴィレッジ

飲食ブースをはじめ、各種イベントも盛りだくさんです。

ボランティア大募集！

●盲人ランナーの伴走ボランティア

申込方法／申込書を事務局へ郵送

※申込書は大会ホームページからダウンロードするか、大会事務局へお問い合わせください。

●キロ表示を掲げる親子ボランティア

申込方法／郵便はがきに住所、氏名、電話番号、希望種目とkm地点を記入して事務局へ郵送

☎問 かすみがうらマラソン大会事務局

(〒300-4192 土浦市藤沢975 ☎862-1960)

かすみがうらマラソン 関連イベント

チャレンジ！初めてのフルマラソン教室

マラソンが初めての方からフルマラソン経験者まで、自分にあったクラスを選べます。

とき／1月18日(土)、2月8日(土)、22日(土)、3月8日(土)、22日(土)、4月5日(土) いずれも午後1時～4時(全6回)

ところ／講座…阿見町中央公民館
実技…阿見町総合運動公園グラウンド

定員／50人(定員を超えたときは抽選)

参加費／6000円(資料、飲み物、保険料含む)

申込方法／住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入しファクスで

申込締切／12月24日(火)(必着)

☎問 J:COMカスタマーセンター

(☎0120-999-000、☎824-7830)

かすみがうらマラソン完走教室

マラソン初心者を対象に、走りきるための練習方法や当日の準備、レース中の体調管理などを講義や実技を通して指導します。

とき／1月25日(土)、2月8日(土)、22日(土)、3月8日(土)、22日(土) いずれも午後1時30分～4時(全5回)

ところ／初回…霞ヶ浦文化体育会館
2回目から…川口運動公園

定員／90人(定員を超えたときは抽選)

参加費／3000円(テキスト代、保険料含む)

申込方法／はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号、月間走行距離、ベストタイム、参加種目と目標タイムを記入し郵送で

申込締切／12月25日(水)(必着)

☎問 土浦市陸上競技協会事務局

(〒300-0815 中津二丁目10-47 中山苑 ☎822-3899)

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3日(火)発行予定です。