



年末年始

霞ヶ浦総合公園

光がつくる“Art”



水郷桜イルミネーション

桜や霞ヶ浦、花火をイメージしたイルミネーション、竹あかり、風車のイルミネーションを見にきませんか。

と き／12月21日(土)～2月14日(金) 午後5時～9時
ところ／風車前広場

※ 21日は午後5時より点灯式を行います



アイスチューリップ



と き／12月21日(土)～1月中旬

※ 開花状況で変更あり
ところ／風車前広場

「霞浦の湯」元旦特別営業

と き／1月1日(水) 午前6時～9時 午後2時～8時

※ 2日(木)、3日(金)は通常営業(午後2時～8時)

ところ／日帰り入浴施設「霞浦の湯」

福もち獲ったどお～&大抽選会

と き／1月1日(水) 午前6時から

ところ／風車前広場

内 容／①紅白もち「くじ付き」つかみどり(景品：霞浦の湯入浴券、水郷テニスコート利用券・食事券など)
②雑煮、豚汁、甘酒などの販売

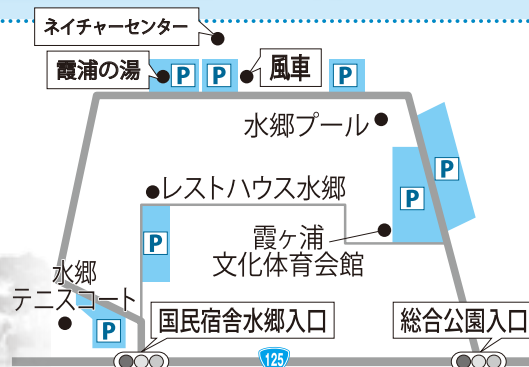


ネイチャーセンター「光の特別展」

光の魚類およびエコ発電によるイルミネーションを展示します。

と き／12月21日(土)～2月14日(金)の土日・祝祭日 午後5時～7時

※ 12月25日(水)、2月14日(金)も開館
入場料／小学生以上100円



【駐車場】

元旦の公園内は、初日の出を見る方で大変混雑します。駐車場(地図のPマーク)をご利用ください。



INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111
テレフォンサービス ☎823-1188
防災行政無線 ☎0120-826113

マイシティつちうら
まちの話題やニュースをお届けします。土浦ケーブルテレビ デジタル11ch (111ch) 【毎日 9:00/12:00/16:00/20:00の各15分間】

つちうら情報ステーション
市のイベントや事業などの情報をお届けします。茨城放送 (1458kHz) 【毎週木曜日 8:25~8:30】

お知らせ

パブリック・コメントを実施します

次の計画について、市民の皆さんからの意見を募集します。

●土浦市中心市街地地区都市再生整備計画の事業効果についての事後評価(案)

歴史・自然資源を生かし、駅前の都市機能の充実、人が賑わうまちづくりを進めるための計画の事業効果についての事後評価

提出締切/1月10日(金)(必着)
申請政策企画課 ☎内線2205、☎826-33401、
✉kikaku@city.tsuchiura.lg.jp

●土浦市生活排水対策推進計

画の見直し(案)

提出期間/12月20日(金)~1月17日(金)

申請環境保全課 ☎内線2449、☎826-1064、
✉k-kasumi@city.tsuchiura.lg.jp

共通

公表方法/各担当課、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

乳児用ベビシートを貸し出します
とき/1月19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

おむね1歳児まで(体重10キ

未満、身長75センチ以下)の保護

者または2月末日までに出生

予定の方

申込方法/電話で

申込期間/1月14日(火)、15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。

申請生活安全課 ☎内線2268)

茨城県広報コンクールのインターネット投票

県内自治体で発行・発表した広報作品(広報紙やウェブサイトなど)の優秀作品を選考する投票を実施しています。土浦市の広報紙もノミネートされていますので、ぜひ投票をお願いします。

投票サイト/県ホームページ

(http://www.pref.ibaraki.jp/publicity_magazine/)

投票締切/1月14日(火)

※投票者の中から抽選でプレゼントがあります。
問 県広報広聴課 ☎029-301-2128、市広報

広聴課 ☎内線2396)

国民健康保険税納税通知書送付用封筒広告主募集

規格/縦6・0センチ×横10・3センチ

枚数/2枚

掲載料/1枚6万8000円(最低金額)

発送枚数/約3万4000枚

発送時期/5月中旬から年度内

募集締切/1月17日(金)

決定方法/申込額の高い順

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせください。

問 国保年金課 ☎内線2438)

新治総合福祉センター同好会などの使用料が有料に

これまで、「ふれあいホール」を使用する同好会・サークル活動の使用料は無料でしたが、平成26年4月1日(火)の利用分から、各地区公民館と同様に、使用料の半額を負担していただきます。

※ホールの貸し出しなど、詳しくは同センターにお問い合わせください。

問 同センター ☎862-3522)

土浦発着日帰りバスツアー!!
★スパリゾートハワイアンズ★
(ランチバイキング付!)
出発日 1/26(日)
大人 5,990円 子供3,990円
3歳以上未就学児は子供料金から1,000円引き
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

健康的で美味しい
日替りのお弁当を ご自宅まで お届けします
初回のご注文に限り、1食無料でお届けします。是非とも一度、ご試食してみてください!
普通食 透析食 カロリー調整食
おかずのみ 498円 778円 698円
ごはん付 548円 848円 768円 (税込)
ライフデリ土浦店 TEL:029-875-7139
茨城県土浦市真鍋2-3-6

家屋を取り壊した方へ

平成25年中に取り壊した家屋は、平成26年度から固定資産税の課税対象となりませんので、至急ご連絡ください。

また、平成24年以前に家屋を取り壊し、まだ連絡していない方も同様にお願います。

課税課(☎内線23367)

1月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店：1月22日(水) 午前10時～午後3時

(☎022・3216)

●常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設)：1月11日(土) 午前10時～午後4時(☎822・3216)

(☎841・1123)

●常陽銀行荒川沖支店：1月29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)：1月11日(土) 午前10時～午後4時(☎0120・218・124)

●筑波銀行霞ヶ岡支店：1月22日(水) 午前10時～午後3時(☎024・2811)

(☎824・2811)

●JA土浦本店：1月26日(日) 午前9時～午後3時(☎822)

(☎0537)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

陸上自衛隊の編隊飛行訓練・夜間飛行訓練

□編隊飛行訓練

とき／1月7日(火) 午前9時30分～11時30分(予備は午後1時30分～3時30分)

機種／ヘリコプター(7機)

□夜間飛行訓練

とき／1月21日(火)～23日(木)、28日(火)～30日(木) 日没から約3時間以内

機種／ヘリコプター(2～3機)

◎共通

ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域
 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

申告書の作成は「確定申告書等作成コーナー」で

ホームページの画面の案内に従って入力すれば、税額などが自動計算され、所得税および復興特別所得税、消費税、地方消費税の確定申告書や青色申告決算書などが作成できます。

※申告方法など、詳しくは国税庁ホームページまたはお問

い合わせください。

土浦税務署(☎822・1100)

Retirement and meeting 募集・催し



第3回亀城盆栽展

盆栽愛好家が丹精込めて育てた作品などを展示します。

とき／1月11日(土)～13日(月) 午前9時～午後5時(13日は午後3時まで)

ところ／亀城プラザ
 亀城プラザ(☎824・3121)

平成26年度都和児童館書道クラブ会員募集

とき／毎月第1・2・3土曜日 午前9時～11時20分(2部制)

対象者／市内に居住する現在小学2～4年生
 定員／13人程度(募集人員を超えた場合は抽選)

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号を記入して郵送または直接

申込締切／1月11日(土)(必着)
 都和児童館(☎832・3112)

『保険の相談・見直し』

比べて、選んで、
 安心、納得！！



お気軽にご相談ください。(予約制)
 ☎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/茨城エーエージェントオフィス(株)



相談無料♪

新治児童館すくすく 教室登録児募集

お子さんに、友だちと遊ぶ
楽しさや親子一緒にの活動を体
験させてみませんか。

とき／毎週月～金曜日 午
前8時50分～11時30分(祝日
を除く)

ところ／新治児童館

対象者／市内に居住する平成
22年4月2日～平成23年4月
1日生まれの幼児

定員／20人(先着順)

申込期間／2月1日(出) 午前
8時30分から

※申込方法など、詳しくはお
問い合わせください。

固新治児童館(☎862・4
403)

市立博物館から

□冬季展示解説会

「霞ヶ浦に育まれた人々の
暮らし」をテーマにした展示
の見どころを案内します。

とき／

●1月18日(出)：寺子屋の教科
書―尾形文二郎の手習本

●1月25日(出)：土浦区裁判所
の棟札―建築を担った人たち

●2月1日(出)：奈良三彩―都
のつづわがもたらされた所

●2月22日(出)：裁縫雛形ミニ
チュアの着物

●3月1日(出)：青磁花瓶―寺
院の威信財

※時間はいずれも午後2時か
ら30分程度

ところ／市立博物館展示室3

入館料／一般：105円、小
中高生：土曜日は無料

□館長講座

とき／

●1月19日(日)：霞ヶ浦沿岸の
貝塚について―縄文時代後・
晩期―

●3月16日(日)：武者塚古墳に
ついて

※時間はいずれも午後2時～
3時30分

ところ／市立博物館視聴覚
ホール

講師／茂木雅博さん(市立
博物館館長)

定員／50人(先着順)

受講料／50円(資料代)

申問市立博物館(☎824・
2928)

上高津貝塚ふるさと 歴史の広場から

●縄文の布をつくろう講座作
品展

とき／1月19日(日)～3月1
日(出) 午前9時～午後4時30
分(毎週月曜日、2月12日休)

は(休館)
※縄文ファッションのお雛さ
まも展示します。

※作品展のみの見学は無料
●体験講座「縄文の布(編布)
で絵がみ掛けをつくろう」

とき／2月22日(出) 午前9
時30分～正午

定員／15人(先着順。小学
3年生以下は保護者同伴)

参加費／200円(材料費)

申込方法／電話または直接

●共通

ところ／上高津貝塚(考古資
料館)

申問上高津貝塚(☎826・
7111)

初心者向け 弓道教室参加者募集

とき／昼の部：1月14日、
3月4日の毎週火曜日 午前
10時～正午、夜の部：1月17
日～3月7日の毎週金曜日
午後6時30分～8時30分(全
8回)

参加費／2000円

申込方法／住所、氏名、電話
番号、年齢、職業を記入しファ
クス、メールまたは電話で

申込締切／1月10日(金)

※詳しくは、ホームページを
ご覧になるかお問い合わせく
ださい。

申問同ツアー事務局(☎09
0・1431・6535、FAX
31・96902、tsuchiura-
ski2014@com.home.ne.jp)

土浦市民スキーツアー

●志賀高原スキー場(長野県)

とき／2月7日(金)～10日(月)
参加料／一般：3万4800
円、小学生以下：3万800
円(リフト券なし)

●蔵王温泉スキー場(山形県)

とき／3月7日(金)～9日(日)
参加料／一般：2万6000
円、小学生以下：2万300
0円(リフト券なし)

●共通

集合時間／午後7時30分
集合場所／霞ヶ浦総合公園レ
ストハウス水郷前駐車場

定員／各40人(先着順)

申込方法／住所、氏名、電話
番号、希望のスキー場名を記
入しファクス、メールまたは
電話で

※宿泊先など、詳しくはホー
ムページをご覧ください。お
問い合わせください。

申問同ツアー事務局(☎09
0・1431・6535、FAX
31・96902、tsuchiura-
ski2014@com.home.ne.jp)

申問市体育協会弓道部(☎0
90・3242・7118、
FAX824・0300、Info@
tsuchiura-kyudo.littlestar.
jp)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。



12月行事食は、長寿の縁起を
担いだ「年越し弁当」です。

今年も宅配クックをご愛顧いた
だき、ありがとうございました。
日本そばと、サクサクのえび天、
いなり寿司をどうぞ!

- ◆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.konanss.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)



平成25年度 年末・年始の休業・休館日

市役所・支所・出張所 ^{*1}	12月28日(土)~1月5日(日)
水道課 ^{*2}	※1 出生・婚姻・死亡届などは、市役所日直室で受け付けます。
消費生活センター	※2 緊急時は、大岩田配水場(☎823-7422)へ
地域包括支援センター「うらら」	
地域活動支援センター「にいはり」	
男女共同参画センター	
勤労青少年ホーム	
青少年センター	
各地区公民館(コミュニティセンター)	
川口運動公園	
武道館・新治トレーニングセンター	
乙戸ファミリースポーツ公園	
社会福祉協議会	
障害者自立支援センター	
デイサービスセンター「うらら」	12月29日(日)~1月3日(金)
新治総合福祉センター	
老人福祉センター「湖畔荘」, 「うらら」	
霞ヶ浦総合公園体育館(水郷体育館)	
霞ヶ浦総合公園テニスコート	
亀城プラザ	
市民会館	
勤労者総合福祉センター「ワークヒル土浦」	
生涯学習館	
博物館	12月28日(土)~1月4日(土)
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	
図書館	12月29日(日)~1月4日(土)
市営斎場	1月1日(水)~3日(金)
ごみ・し尿収集	「広報つちうらNo1112」参照

Course and lecture meeting

講座・講演会

JICA国際協力 出前講座

青年海外協力隊、シニアボランティアとして海外(ヨルダン、パナマ)で活躍された方々を講師に迎え、協力活動や体験について聞きます。

とき／1月18日(出) 午後2時~3時45分

ところ／ワークヒル土浦

定員／70人(先着順)

申込方法／電話で

国際文化交流協会事務局(市民活動課内 ☎内線2030)

県保険医協会 一般公開講演会

おなかにいるときからはじめるべびいケア〜妊娠・出産・育児を気持ちよく〜

とき／1月19日(日) 午後1時45分~4時

ところ／つくば国際会議場(つくば市竹園二丁目)

講師／吉田敦子さん(母子フィジカルサポート研究会代表理事)

定員／120人(先着順)

参加費／1000円

Qualification and examination

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／

①一般入学…中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業した方または平成26年3月卒業見込みの方、②編入学…高校などに在籍していたが、現在退学をして、18単位以上を修得

申込方法／電話で

〒問県保険医協会(☎823-7930)

している方、③転入学…現在高校などに在籍していて、18単位以上修得する見込みがあり、正当な理由がある方

願書受付期間／①…3月12日(水)~25日(火)、②・③…2月17日(月)~21日(金)

出願方法／出願書類を窓口(直接(郵送不可))

※詳しくは、ホームページをご覧ください

問水戸南高等学校通信制(☎029-247-4284)

船舶免許更新失効講習会

とき／1月25日(出) 午前9時から

ところ／潮来ホテル(潮来市あやめ一丁目)

受講料／更新…1万円、失効…1万5000円

申込方法／船舶免許コピー1枚、写真(縦4.5センチ、横3.5センチ)2枚、住民票(本籍地記載)1枚、受講料を添えて現金書留で

申込締切／1月7日(火)(当日消印有効)

問水郷ボートサービス

(〒311-2424 潮来市潮来5043 ☎0299-63-1231)

あなたはどちらへ!? 雪の青森? それとも早春の伊豆?

夜の湖畔を彩る冬花火、幻想的な世界へ誘う十和田湖

十和田湖冬物語 期間／2月7日(金)~3月2日(日)

十和田湖エリアでは、お宿でのおもてなしがございます。

冬ならではの、情緒溢れる旅はいかがでしょう。

早咲きの桜として有名な河津桜【見頃は例年2月下旬】

河津桜まつり 期間／2月5日(水)~3月10日(月)

旅の目的に合わせたプランを各種ご用意しています。

花めぐりと温泉、一足早い伊豆の旅に出かけませんか

◆旅のご相談・ご予約は **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 年末年始休業 平成25年12月30日(月)~平成26年1月3日(金) ★びゅうプラザご利用のお客さまはベルテ土浦駐車場をご利用ください★

地域安全情報 No.16

週生活安全課(☎826・1111 内線2490)

年末の交通事故防止県民運動(12月31日まで)



- スローガン／日ぐれ時キラリと光る反射材
- 運動重点／子供・高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時・夜間の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

- 飲酒運転は重罪です！
- 運転者に対する罰則／酒酔い運転：5年以下の懲役、または100万円以下の罰金
- 酒気帯び運転：3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 周辺者に対する罰則／(運転者が①酒酔い運転の場合、②酒気帯び運転の場合)
- 車両の提供：①5年以下の懲役または100万円以下の罰金、②3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 酒類提供、車両同乗：①3年以下の懲役または50万円以下の罰金、②2年以下の懲役または30万円以下の罰金

年末における犯罪抑止活動(12月31日まで)

- メインスローガン／みんなで作ろう 安心の街
- サブスローガン／防犯は鍵かけ 声かけ 心がけ
- 自動車盗難・車ト荒らし対策

忙しい年末も防犯対策をしっかりと！

- パー式ハンドロックやセンサー式警報装置の活用
- 車から降りたら必ずドアロック。窓の閉め忘れに注意
- 貴重品はもちろん、かばんや服なども車内に放置しない

不審者対策

防犯のお約束「いかのおすし」

- い：知らない人に声をかけられてもついていかない
- か：知らない人の車には乗らない
- お：「助けて！」と大声を出す
- す：すぐに大人のいる方へ逃げる
- し：どんな人だったか、何をしたらかを家の人に知らせる



年末も振り込め詐欺に注意

「電話番号が変わった」、「風邪で声がおかしい」、「今すぐ振り込んで」などの電話は詐欺の可能性あります。すぐに警察に通報しましょう。

償却資産(固定資産税)の申告をお願いします

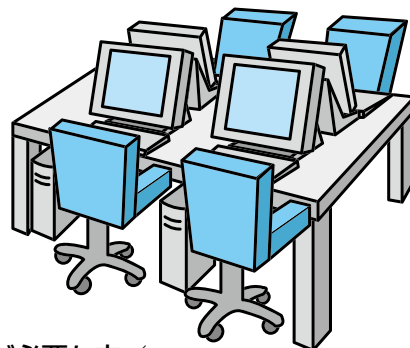
償却資産とは、個人または法人で工場や商店を営んでいる方が、その事業のために用いることができる構築物、機械、装置、工具、器具・備品など(土地・家屋を除く)のことです。平成26年1月1日現在で償却資産を所有している方は、1月31日(金)までに申告してください。なお、申告した償却資産の課税標準額の合計が150万円に満たないときは、課税されません。

☎ 課税課(☎826-1111 内線2337)

◆償却資産の対象となるもの(業種別の例)

共通	パソコン、コピー機、応接セット、看板、広告塔、舗装路面、駐車設備など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフト、大型特殊自動車など
料理飲食業	テーブル、椅子、厨房設備、冷凍冷蔵庫、カラオケセットなど
小売業	陳列棚、陳列ケース(冷凍・冷蔵機付を含む)、日よけなど
医(歯科)業 獣医業	レントゲン装置、手術機器、歯科診療ユニット、ベッド、調剤機器など
不動産貸付業	門扉・塀・緑化設備などの外構工事、受変電設備など
理美容業	理容・美容椅子、洗面設備、消毒殺菌設備、サインポールなど
農業	農業用機械類

※自動車税・軽自動車税の対象となる乗用車・貨物自動車・自動二輪車などは除きます。



申告が必要な方／

- 平成26年1月1日現在、市内で事業を営んでいる個人または法人
- 平成26年1月1日現在、市内で事業は営んでいないが、事業用の償却資産を貸し付けている個人または法人

申告期限／1月31日(金)

申告方法／昨年まで申告している方は、1年間の償却資産の増・減を申告してください。ただし、昨年電算申告をした方、事業を始めた方、新たに申告する方は、1月1日現在所有している償却資産すべてを申告してください。

昨年申告のあった方には申告用紙を郵送していますが、新たに申告する方や、申告用紙が届かない方は、ご連絡ください。

国民年金のお得&便利なお知らせ

☎ 国保年金課国民年金係 (☎826-1111 内線2290)

所得から控除できてお得です!!

国民年金保険料は、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料とともに、**社会保険料として所得から控除**することができます。控除を受けるためには、所得の申告の際、11月上旬に日本年金機構から送付された「**控除証明書**」が領収書を持参してください。

※10月以降に初めて保険料を納付した方には、来年2月上旬に「控除証明書」が送付される予定です。



付加保険料はお得です!!

少しの付加で、お得な上乘せ!

国民年金の付加保険料は、月額400円を定額保険料(月額15,040円)に加えて納める制度です。将来の年金受給金額が、**年額で200円×付加保険料納付月数分だけ上乘せ**になります。

例 40年納付した場合の付加保険料支払額	400円×40年(480月) = 192,000円
1年間に上乘せされる支給額	200円×40年(480月) = 96,000円
2年間で192,000円が上乘せ支給されるので、3年目以降はお得!	

60歳以降で任意加入されている方も納付することができます。付加保険料の納付を希望する方は、**年金手帳とはんこを持参**し、市国保年金課国民年金係で手続きをしてください。

注：国民年金基金に加入している場合は、手続きができません。

口座振替での前納がお得です!!

国民年金保険料は、月額15,040円で年間では180,480円になります。年間分を一括で4月末日までに前納(まとめて前払い)すると、年金保険料が割引になります。

現金 で年間分を前納	⇒	支払額:177,280円	年額 3,200円割引!
□座振替 で年間分を前納	⇒	支払額:176,700円	年額 3,780円割引!

新たに平成26年度の保険料を口座振替での前納を希望する方は、**年金手帳、預金通帳、金融機関の届出印を持参**し、口座振替を希望する金融機関で**平成26年2月末日までに**手続きをしてください。

注：保険料、割引額などは平成25年度の額です。

土浦年金相談センターをご利用ください

厚生年金の請求、受給資格の確認、年金額の照会、その他年金に関する相談などを行っています。

相談時間の予約をすれば待ち時間もありません。

予約専用電話 / ☎825-2300

所在地 / 桜町一丁目16-12(住友生命土浦ビル3階)

相談時間 / 月～金曜日 午前8時30分～午後5時

※祝日、年末年始を除く

控除証明書に関しては「控除証明書専用ダイヤル」へ

「控除証明書」に関する照会や再発行は、控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117をご利用ください。(平成26年3月14日まで)

電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

- 年金の請求に関する相談や年金を受けている方の相談、各種証明書の再発行を行っています。一般の固定電話は、市内通話料金でご利用できます。
- 専用電話 / ☎0570-05-1165 いろいろこ
- 相談時間 / 月曜日…午前8時30分～午後7時、火～金曜日…午前8時30分～午後5時15分、毎月第2土曜日…午前9時30分～午後4時
- ※祝日、年末年始を除く。
- 月曜日が祝日のときの
- 火曜日は午後7時まで



ICT教育機器活用による小中一貫教育を進めています

■電子黒板を活用した楽しく面白い授業

情報化の進展をふまえ、学校の授業においても、鮮明で臨場感のあるデジタル情報を活かした学習で、児童生徒の学習意欲の高まりや思考力の深化を図ります。また、電子黒板を活用した討論や発表で表現力の向上を目指します。



■ネット会議で小中一貫教育や学校間連携の推進

ネット回線を活用した会議を推進するなど、校務の効率化を進め、先生が児童生徒に寄り添う時間を

十分確保できるよう工夫します。また、児童生徒の協働学習や学校間交流について積極的に研究を進めます。

■導入の見通し

今年度から4年間で小学5年～中学3年までの普通教室、特別支援学級に電子黒板を導入していきます。今年度は二中、三中地区を対象に整備しました。順次ほかの中学区にも整備していきます。



電子黒板とは…

電子黒板とは最近テレビの天気予報でも使われる、大きなコンピュータ画面のようなものです。コンピュータ操作や映像視聴、画面への書き込みなどができ、学習に大いに活用できます。

☎ 指導課(☎826-1111 内線5129)

牛久シティマラソンに伴う交通規制

「牛久シティマラソン」開催のため、マラソンコースおよび周辺道路の交通規制が実施されます。

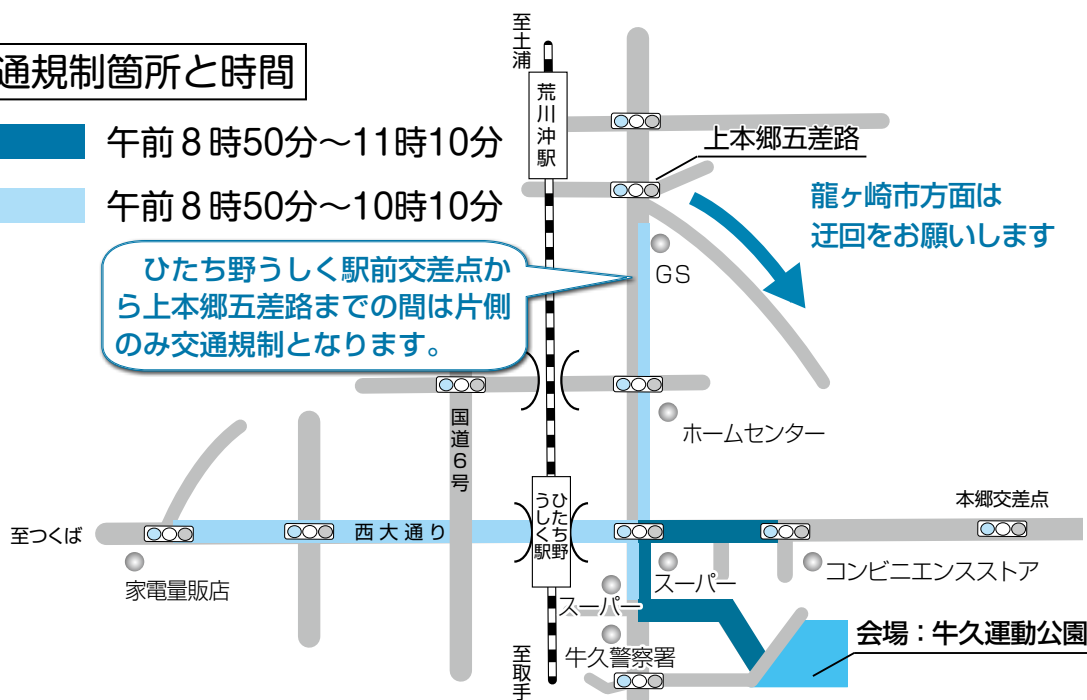
大変ご迷惑をおかけしますが、当日は迂回などのご協力をお願いします。

平成26年1月13日(月)
午前8時50分～11時10分

交通規制箇所と時間

- 午前8時50分～11時10分
- 午前8時50分～10時10分

ひたち野うしく駅前交差点から上本郷五差路までの間は片側のみ交通規制となります。



☎ 牛久シティマラソン実行委員会事務局(☎873-2486)

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

☎ 納税課(☎826-1111 内線2359、2233、2437)

税金の納め忘れはありませんか？

税金は、納税者の皆さんに定められた期間内に自ら納めていただくものです。期限までに納付のない場合は「滞納」となり、滞納状態が続くと法に基づき滞納処分を行うこととなります。再度、納付状況を確認し、納め忘れとなっている場合には、早期納付をお願いします。なお、失業・病気・事業不振などにより、一時的に納付が困難なときは、早急にご相談ください。

◆12月の納税

税目／固定資産税(3期)、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料(6期)

納期限／12月25日(水)

◆12月の休日納税・休日納税相談

12月22日(日) 午前9時～午後4時

ところ／納税課(市役所本庁舎1階)

差押えた不動産の公売を実施します

あらかじめ公売財産の現況および関係公簿などを確認の上、参加してください。公売の入札には、税務関連職員、公売財産を所有する滞納者、公売の参加制限を受けた方は買受人となることができません。

◆インターネット公売

参加申込期間／1月7日(火)午後1時～20日(月)午後11時

入札期間／1月27日(月)午後1時～2月3日(月)午後1時

公売場所／ヤフー株式会社が提供するインターネット公売システム上

公売物件

財産種別／宅地

財産の所在地／栃木県那須塩原市中塩原字小田ヶ市17番25

地積等／224.72㎡

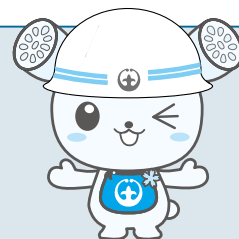
見積価額(最低売却価額)／41万円

公売保証金／5万円

※公売は中止になる場合があります。

住み慣れた家で長く暮らし続けるために

木造住宅の無料耐震診断 耐震改修計画作成費・工事費助成



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。診断の結果、耐震改修工事を行う場合は、その費用を助成します。ぜひ、受診してください。

◆木造住宅耐震診断士派遣事業

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こと

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



◆耐震改修計画作成費・工事費助成

対象者／次のすべてに該当するもの

- ①木造住宅耐震診断士派遣事業で耐震診断を受けた方
- ②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
- ③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)

☎ 建築指導課(☎826-1111 内線2254)

まちの話題 **ズームアップ** つちうら

霞ヶ浦問題協議会設立40周年記念大会

霞ヶ浦問題協議会設立40周年の記念大会を市民会館で盛大に開催しました。霞ヶ浦問題協議会は、水質浄化推進のため、水質問題について意識を喚起し、浄化対策への理解と協力を得るとともに、流入河川の上流から下流に至るまでの連携を促進するため21の流域市町村によって構成されています。記念講演や事例発表、スローガンの唱和などが行なわれました。



オレンジリボンタスキリレー2013

子ども虐待防止啓発活動を目的に、オレンジ色のタスキをつなぐ活動として、県内で初めてオレンジリボンタスキリレーが行われました。土浦市役所をスタートし茨城県庁までの約50kmの道のりを、児童福祉施設、県市町村機関、里親連合会、そのほかの機関の賛同者がオレンジリボンのタスキをリレーでつなぎました。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

12月生まれ

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／12月27日(金)

※2月上・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。

2月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!



お誕生日おめでとう
可愛い笑顔が
私たちの宝物です

吉田虹春ちゃん
(小岩田東一丁目)



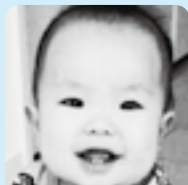
1歳おめでとう♪
笑顔で元気いっぱい
育ってね☆

伊藤 蓮ちゃん
(富士崎一丁目)



1歳おめでとうー♡
大好きだよ♡
元気良く育ってね☆

小林優愛ちゃん
(下高津二丁目)



HAPPY BIRTHDAY!
笑顔で可愛い
らいちゃん大好き♪

黒田來稀ちゃん
(下高津一丁目)



1歳おめでとう!
可愛い笑顔で癒して
くれてありがとう

大井壮祐ちゃん
(おおつ野六丁目)



誕生日おめでとう☆
みんな大好き
我が家のアイドル♡

佐藤優寿ちゃん
(下高津一丁目)



お誕生日おめでとう
♡優しい女の子に
なってね♡

塚田菜衣ちゃん
(木田余東台三丁目)



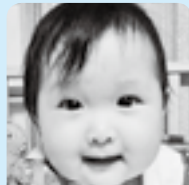
1歳おめでとう☆
元気いっぱい
大きくなってね♡

仲田光太郎ちゃん
(東真鍋町)



そうちゃん大好き
家族みんなの宝物です

高野将輔ちゃん
(神立中央二丁目)



桜子ちゃん幸せいっ
ぱい未来へ大きく
羽ばたいてね!!

田上桜子ちゃん
(乙戸南二丁目)



洗佑は家族みんなの
宝物☆のびのび元気に
大きくなあれ

東 洗佑ちゃん
(真鍋六丁目)



1歳おめでとう!
これから元気に
大きく成長してね☆

小島壮一郎ちゃん
(西根西一丁目)



1歳おめでとう!
元気に大きくなってね!

富島一晴ちゃん
(板谷一丁目)



1歳おめでとう♪
お姉ちゃんと仲良く
元気に育ってね

草間馨子ちゃん
(神立東一丁目)



1歳おめでとう♪
いつも笑顔をくれて
ありがとう♪

永井結真ちゃん
(東都和)



はるくんと毎日が
とっても幸せ♪
♡♡ありがとう♡♡

岩瀬遥聖ちゃん
(中高津一丁目)

※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。

1月

子育てひろば



保育所



詳しくはこちらから▶

- 都和保育所** ☎822-8053
8日(水) 9:30~11:30 わらべうたで遊びましょう
- 荒川沖保育所** ☎841-0037
9日(木)、23日(木) 9:30~11:00 保育室解放 たんぽぽ
14日(火) 10:00~11:00 お庭で遊ぼう
- 藤沢保育園** ☎862-2600
16日(木) 9:30~11:00 手作りおやつ ※ 場所は新治公民館
- 新生保育所** ☎841-0575
16日(木) 10:00~11:00 誕生会に参加しましょう
- 新川保育所** ☎822-8896
23日(木) 10:00~11:30 はじめてのパパ・ママサポート
- 霞ヶ岡保育所** ☎821-1890
29日(水) 10:00~11:00 凧を作って遊ぼう

児童館



詳しくはこちらから▶

- 都和児童館** ☎832-3112
14日(火) 10:30~11:30 親子映画会「チャギントン」
17日(金) 11:00~11:45 親子ピクス
23日(木) 11:00~11:45 作ってあそぼう「節分グッズを作ろう」
- ポプラ児童館** ☎841-3212
18日(土) 10:00~11:30 一輪車教室
25日(土) 14:00~15:00 ヒップホップ
31日(金) 10:30~11:30 親子リトミック
- 新治児童館** ☎862-4403
7日(火) 10:00~11:30 新春お楽しみ会
15日(水) 10:30~11:30 おはなし会(おはなしの泉)
22日(水) 10:30~11:30 リズムあそび

年末年始子育て関連施設 休所(館)のお知らせ

施設	休所(館)期間
公立保育所	12月29日(日)~1月3日(金)
公立幼稚園	12月21日(土)~1月7日(火)
児童館	12月29日(日)~1月3日(金)
子育て支援センター	12月28日(土)~1月5日(日)
子育て交流サロン	12月29日(日)~1月3日(金)

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)
親子ピクス
一中地区公民館 14日(火)
二中地区公民館 15日(水)
三中地区公民館 7日(火)
六中地区公民館 21日(火)
神立コミュニティセンター 22日(水)
四中地区公民館 17日(金)
都和公民館 23日(木)
すくすくルーム(10:00~11:30)
ふれあいあそび
二中地区公民館 9日(木)
三中地区公民館 10日(金)
園庭開放(10:00~11:30) 20日(月) 「竹とんぼ」
センター開放(10:00~11:30) 16日(木) カレンダー作り
おもちゃクリニック(9:30~11:00) 25日(土)
交流保育(10:00~11:30) 29日(水)
- 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)
9日(木) お正月遊び
16日(木) 粘土遊び
23日(木) スタンプ遊び、育児講座「幼児期に大切なこと」
30日(木) 新聞紙遊び
- 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
7日(火) お正月遊び
8日(水) おもちつき
14日(火) 絵本読み聞かせ講習会
21日(火) 作って遊ぼう
23日(木) 赤ちゃんサロン
28日(火) 豆まき
- 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)
8日(水)、21日(火) 食育講座
16日(木)、22日(水) カレンダー作り
17日(金) キッズ広場
23日(木)、30日(木) 親子ピクス
27日(月) 鬼のおめん作り
※ 16日は四中地区公民館、17日は水郷公園、23日は三中地区公民館、30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：11月1日～12月2日
測定器：簡易測定器

単位：マイクロシーベルト/時

保育所など*

☎ こども福祉課(☎内線2419)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
新生保育所	0.063・0.126	0.067・0.118
荒川沖保育所	0.125・0.200	0.127・0.178
霞ヶ岡保育所	0.126・0.164	0.123・0.147
東崎保育所	0.127・0.110	0.120・0.116
都和保育所	0.133・0.130	0.132・0.124
天川保育所	0.115・0.175	0.128・0.167
新川保育所	0.112・0.090	0.119・0.111
桜川保育所	0.116・0.136	0.104・0.133
神立保育所	0.107・0.095	0.103・0.104
竹ノ入保育所	0.063・0.083	0.051・0.098
土浦愛隣会保育所	0.079・0.078	0.076・0.076
めぐみ保育園	0.069・0.096	0.080・0.094
白鳥保育園	0.115・0.119	0.107・0.128
エンゼル・ゆめ保育園	0.064・0.078	0.068・0.076
つくば国際保育園	0.094・0.098	0.093・0.104
中央保育園	0.109・0.095	0.094・0.097
高岡保育園	0.087・0.085	0.076・0.077
藤沢保育園	0.085・0.078	0.086・0.079
白帆保育園	0.128・0.154	0.127・0.137
あおぞら保育園	0.106・0.084	0.098・0.089
愛保育園	0.098・0.086	0.101・0.095
童話館保育園	0.101・0.128	0.109・0.155
都和児童館	0.085・0.085	0.085・0.095
ポプラ児童館	0.077・0.109	0.081・0.123
新治児童館	0.125・0.081	0.116・0.089

*「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	—	0.137
清掃センター	—	0.176

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・0.120	0.146・0.104
土浦第二幼稚園	0.093・0.107	0.084・0.111
都和幼稚園	0.137・0.095	0.127・0.088
大岩田幼稚園	0.078・0.096	0.077・0.098
新治幼稚園	0.093・0.067	0.079・0.069
土浦小学校	0.082・工事中	0.088・工事中
下高津小学校	0.083・0.097	0.093・0.087
東小学校	0.109・0.097	0.095・0.105
穴塚小学校	0.097・0.077	0.102・0.096
大岩田小学校	0.146・0.126	0.141・0.121
真鍋小学校	0.096・0.095	0.097・0.088
都和小学校	0.088・0.078	0.076・0.082
荒川沖小学校	0.112・0.098	0.118・0.096
中村小学校	0.142・0.146	0.107・0.136
土浦第二小学校	0.102・0.092	0.095・0.093
上大津東小学校	0.092・0.114	0.091・0.111
上大津西小学校	0.104・0.080	0.092・0.103
神立小学校	0.093・0.102	0.089・0.094
右舂小学校	0.068・0.096	0.080・0.093
都和南小学校	0.113・0.107	0.117・0.107
乙戸小学校	0.101・0.120	0.109・0.123
菅谷小学校	0.104・0.112	0.097・0.109
藤沢小学校	0.061・0.099	0.061・0.098
斗利出小学校	0.082・0.078	0.081・0.074
山ノ荘小学校	0.084・0.072	0.080・0.078
土浦第一中学校	0.082	0.098
土浦第二中学校	0.082	0.092
土浦第三中学校	0.150	0.146
土浦第四中学校	0.107	0.113
土浦第五中学校	0.103	0.093
土浦第六中学校	0.125	0.118
都和中学校	0.101	0.106
新治中学校	0.068	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	0.124	0.108
一中地区公民館	0.134	0.122
二中地区公民館	0.124	0.119
三中地区公民館	0.143	0.135
四中地区公民館	0.147	0.132
上大津公民館	0.113	0.104
六中地区公民館	0.149	0.140
都和公民館	0.109	0.101
新治地区公民館	0.091	0.085

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	0.111	0.124
中貫運動公園	0.164	0.166
荒川沖地区野球広場	0.189	0.159
市民運動公園	0.132	0.096
木田余地区市民運動広場	0.145	0.142
新治運動公園	0.090	0.083
本郷グラウンド	0.092	0.087

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	0.155	0.144
神立公園	0.145	0.144
霞ヶ浦総合公園	0.149	0.129
乙戸沼公園	0.128	0.132
田村沖宿公園	0.153	0.151
紫ヶ丘公園	0.117	0.118
水と緑の里公園	0.181	0.171
朝日峠展望公園	0.128	0.138
ふるさとの森公園	0.084	0.076

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	0.147	0.146

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/11月25日
検査機関/県企業局水質管理センター

☎ 水道課(☎内線2460)

放射線測定値に関する訂正

広報つちうら8月中旬号から11月中旬号の「公園」の測定値は、誤って地上0.01mの値を掲載しました。地上0.5m、地上1.0m地点では基準値(毎時0.23マイクロシーベルト)を下回る数値です。

☎ 公園街路課(☎内線2423)



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



1月のとしょかん

特集「陸上」小説

陸上やマラソンに関する本をご紹介します。

- 風が強く吹いている(駅伝) 【三浦しをん/著】
- 一瞬の風になれ(陸上) 【佐藤多佳子/著】
- ヒート THE HEAT(マラソン) 【堂場瞬一/著】
- ランナー(陸上) 【あさのあつこ/著】
- 湘南ランナーズ・ハイ(マラソン) 【倉阪鬼一郎/著】ほか多数

お知らせ【年末年始の休館日と貸出期間について】

図書館(本館および分館)は、12月29日(日)から1月4日(土)まで休館いたします。休館にともない、12月15日(日)から12月28日(土)までの期間、貸出期間を次のとおり拡大します。

- 貸出期間…3週間
- ※貸出冊数に変更はありません。
- 図書…10冊まで
- CD・カセット…4点まで
- DVD…2点まで

図書館カレンダー 1月

2014 January

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



□スティル・ライヴズ (医療)

脊髄に損傷を受け、自分の力では身体を動かせなくなった人々。彼らは「不幸な障害者」なのでしょうか？患者本人が自らの生き方について、自分の言葉で語ります。

【ジョナサン・コール/著】



こどもの本



□図書館のトリセツ

【福本友美子/著】

□子ども大図鑑恐竜

【ダグラス・パーマー/著】

□感染症と戦った科学者たち

【岡田晴恵/著】

□浮いちゃってるよ、バーナビー!

【ジョン・ポイン/著】

□マッティのうそとほんとの物語

【ザラー・ナオウラ/作】

□こひつじまある

【山内ふじ江/文・絵】

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

とき/1月12日(日)、1月26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/1月22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。ご確認の上、ご来館ください。

□独走

(スポーツ小説)

五輪柔道金メダリスト沢居はスポーツ省から、陸上選手・仲島のサポートを命じられます。弱点であるメンタルの弱さを克服させ、次期五輪で金メダルを取らせるために…。

【堂場瞬一/著】



今月の展示棚



テーマ：軍師・黒田官兵衛

今回のテーマは平成26年のNHK大河ドラマ「軍師官兵衛」の主人公、黒田官兵衛です。黒田官兵衛は豊臣秀吉の軍師を務めたことで有名です。秀吉・官兵衛のものを中心に、戦国時代に活躍した武将や軍師についての本を集めました。

先月の人気図書



□祈りの幕が下りる時

夢見た舞台を実現させた女性演出家。彼女を訪ねた幼なじみが、数日後、遺体となって発見されました。数々の人生が絡み合う謎に、捜査は混迷を極めますが…。加賀恭一郎シリーズ。

【東野圭吾/著】



1月の無料相談

※年始、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	8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	10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	15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	15日(水)	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	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	14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	17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。	
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	
	法律相談	11日(土)			10:00~15:00
	一般相談(外国人相談を含む)	23日(木)			13:30~15:30
	DVヘルプライン(電話相談)	10日・24日(金)			13:00~16:00
		16日(木)	☎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

☎ 市民活動課 協働推進室 (☎826-1111 内線2234)

「みんなで協働のまちづくりシンポジウム」を開催します

◆テーマ 「地域が育む子どもたち」
 ~子どもたちの明るい未来のために~
 少子化が進み、育児不安や孤立した子育てが問題となる中、地域全体で子供たちを育むことが今後ますます重要となってきます。次代を担う子供たちが健やかに育つ環境をつくるため、地域と行政がどのように子育てに関わることができるのか、協働の視点から考えます。関心のある方は、どなたでも参加できます。
 と き / 1月25日(土) 午後1時30分~4時
 (ポスターセッションは午後1時から)
 ところ / 市民会館大ホール、ロビー

●基調講演「地域の関わりで子どもの自主性を育む」
 講師 / 木下 勇さん
 (子ども安全まちづくりパートナーズ理事、千葉大学大学院教授)

- パネルトーク
 町内会、ボランティア、NPO法人などの市民活動団体や、社会福祉協議会が取り組んでいる子育て活動の状況や課題などについて、事例紹介とパネルトークを行います。
- ポスターセッション
 市民活動団体(地区市民委員会・町内会・ボランティア団体・NPO法人など)の皆さんが、地域での活動の様子や協働の取り組みをポスターサイズにまとめて紹介します。



1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

4月上旬に送付した受診票の有効期限が近づいていますので、早めに受診してください。受診票を紛失したときは、再発行しますので健康増進課にご連絡ください。なお、土浦市内に転入した方で対象年齢の方もご連絡ください。

検診	対象者	検診内容
40歳歯科 誕生日健診	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)

有効期限 / 3月31日(月)

献血のお知らせ

と き / 1月17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(専門店北口)

麻しん風しん予防接種

麻しん風しん混合ワクチンの予防接種対象者でまだ接種を受けていない方は、体調管理を十分行い、主治医と相談のうえ忘れずに接種を受けましょう。

対象者 /

第1期…1歳児

第2期…小学校就学前の1年間

(平成19年4月2日~20年4月1日生まれの方)

接種方法 / 協力医療機関にて個別接種

※事前に医療機関にお問い合わせください

接種期間 /

第1期対象者…1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで

第2期対象者…平成26年3月31日(月)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

※転入や紛失などで「予診票」がない方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課で交付手続きをしてください。



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。

対象者 / 市内に居住している65歳以上の方

と き / 1月18日(土) 午前9時30分~11時30分

ところ / 土浦市保健センター

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

健康教室

歯周病と喫煙(タバコ)の関係

土浦市歯科医師会
奥井 毅(さくら歯科クリニック)

歯周病は、歯垢(プラーク)が原因で発症し悪化していきますが、歯垢だけでなく喫煙が原因で歯周病が悪化し、歯周病治療を行っても治りにくいと言われていきます。なぜ喫煙が歯周病の症状を悪化させ、治りづらくしてしまうのでしょうか？

人間の身体には、病気や怪我をしても自然治癒力があるため、ある程度の怪我や病気は勝手に治っていきませんが、タバコに含まれるニコチンは、血液の流れを悪くし、身体の抵抗力を下げると言われているので、
◎病気がかかりやすい=歯周病になりやすい
となり、さらに病気(歯周病)になっているにもかかわらずタバコを吸い続けていると、
◎病気が治りにくい=歯周病も治りにくい
となってしまいます。

また、タバコはニコチン以外にも多くの有害物質が含まれており、唾液の分泌量を減少させたり歯垢を付着させやすくしますので、タバコを吸う人は歯周病に

なりやすく治りづらく、たとえ完治しても再発しやすいのです。

タバコをやめない限り歯周病は治らない！とさえ言われていますので、歯周病を完治させ、再発を防ぎたい場合、タバコをやめるのが近道になることは間違いありません。

あるデータによると、『喫煙者は非喫煙者に比べて2から6倍歯周病になりやすい』(喫煙歴が長く1日の本数が多ければ多いほど倍率は高くなります)とされています。たとえ現在歯周病になっていなくても、タバコを吸っていると歯周病へのリスクが高くなり、逆に禁煙すると歯周病へのリスクが下がりますので、歯周病を予防するためにも禁煙をすることをおすすめします。



1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)	8日(火)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	14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)	7日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	9日(休)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	23日(休)		うらら(☎827-0050)
	24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9月生まれ)	15日(火)・16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3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24年6月生まれ)	8日(火)・9日(休)	13:00~13:50	
3歳児健康診査(平成22年10月生まれ)	22日(火)・23日(休)	13:00~13:50	
母と子の歯科健康診査(平成23年10月生まれ・予約制)	10日(金)	13:15~15:00	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	20日(月)	
	7~11か月児	6日(月)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	7日(火)・14日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	10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	9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。

1月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(水)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
2日(木)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
3日(金)	山手医院 ☎835-3388 国分町	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	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目
5日(日)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	柴沼歯科 ☎826-7119 佐野子
12日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	県南病院 ☎841-1148 中	鈴村医院 ☎821-0174 大町	伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙戸
13日(月)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目
19日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	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	ひさみつ歯科医院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目
26日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	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	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目

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

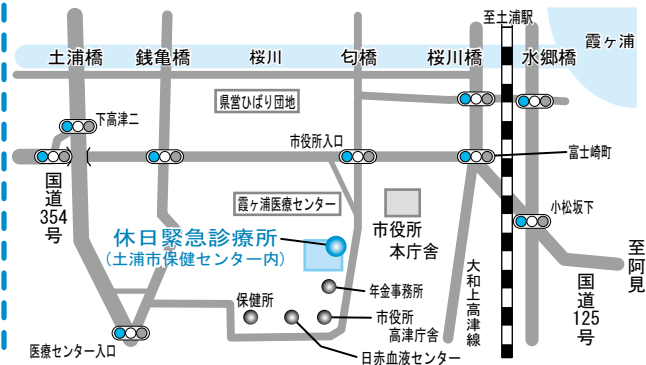
診療科	時間	木	金	土	日	祝	12/29 ~1/3
内科	午後7時~10時			☺	☺	☺	☺
小児科	午前9時~12時			☺	☺	☺	☺
	午後1時~4時			☺	☺	☺	☺
	午後7時~10時	☺	☺	☺	☺	☺	☺

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。



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」1月上旬号は、12月27日(金)発行予定です。