

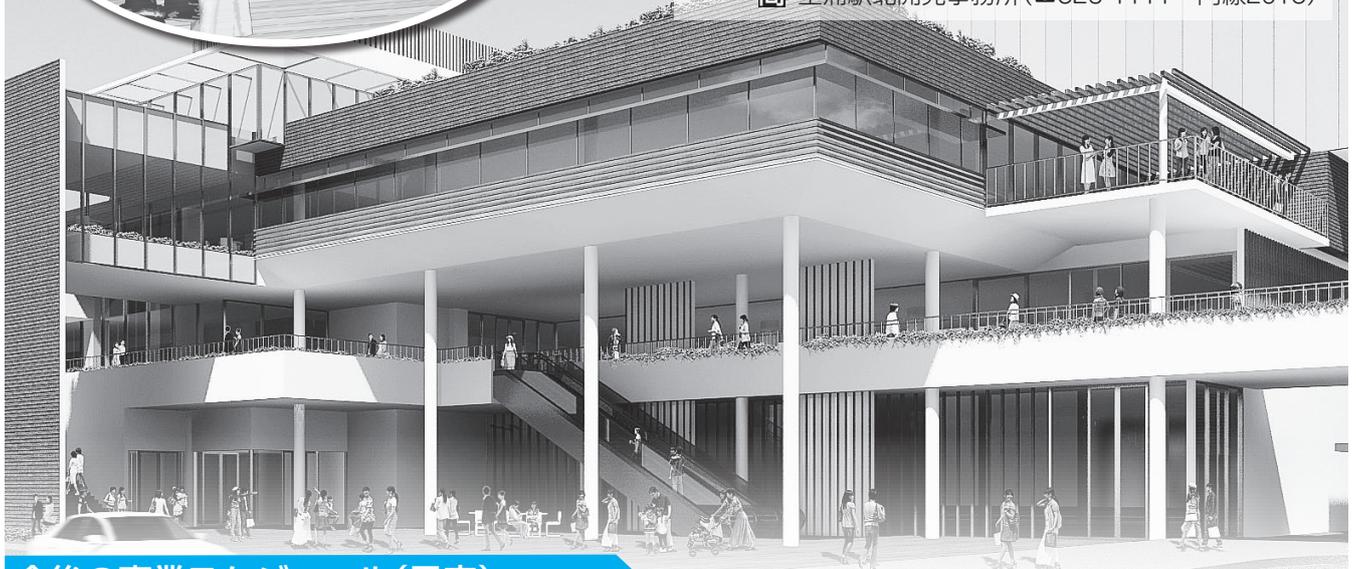
## 土浦駅前北地区市街地再開発事業の 基本設計がまとまりました

図書館イメージ



土浦駅西口に計画している、新図書館とギャラリーを核とした再開発施設の基本設計がまとまりました。平成29年度の施設オープンに向け、今後も鋭意事業を進めていきます。

☎ 土浦駅北開発事務所 (☎826-1111 内線2015)



### 今後の事業スケジュール(予定)

事業内容	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
実施設計	→			
権利変換	→			
本体工事		→		
解体工事				■
外構工事				→
開館				●

ステップガーデンイメージ



### 施設概要／

- 1階…ギャラリー、業務店舗
- 2階…図書館(文庫、新聞雑誌、児童開架など)
- 3階…図書館(一般開架、レファレンスエリア)
- 4階…図書館(学習室、研修室など)

※基本設計の詳細につきましては、市ホームページで公開しているほか、市立図書館、各地区公民館および各支所・出張所でも閲覧できます。

# 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

### 清掃センターのごみ処理手数料が全量有料

5月1日から、清掃センターへのごみの搬入量が10<sup>+</sup>未満の場合であっても、ごみ処理手数料が有料になります。  
 ◎ごみ処理手数料(10<sup>+</sup>キログラム) 家庭ごみ…110円、事業所などのごみ…205円  
 環境衛生課(☎内線2444)

### 土浦市産原木しいたけ、タケノコ出荷販売制限

土浦市産の「原木しいたけ」は平成23年10月に、土浦市産の「タケノコ」は24年3月に基準値を超える放射性セシウムが検出されたため、現在も引き続き、出荷制限などとなつ

### サルビア・マリーゴールド苗の無料配布

土浦市まちづくり市民会議では、花づくりを通じて、地域における環境美化とコミュニティの広がりなどを目的に苗を配布します。  
 と き / 5月26日(月)：午前11時～午後0時30分、午後2時～3時30分、27日(火)：午前10時～11時30分  
 ところ / 新治トレーニングセンター 正面入り口前  
 ※前回と場所が異なります  
**対象者** / 子ども会、町内会、事業所、各種公共団体など  
**配布数** / 1団体かつ1花壇に

つづき  
 サルビア：2トレーまで(1トレー40本)、マリーゴールド：1トレーまで(1ポット3本植えて35ポット)  
**申込方法** / 住所、団体名、代表者名、電話番号、花壇の場所(位置がわかるように記載)、それぞれの希望トレー数、配布希望日と希望時間帯を記入し、往復はがきで  
**申込締切** / 5月8日(木)(必着)  
 ※申込団体は、「花いっぱい運動報告書」の提出が必要で  
 ※申込数によつては、ご希望に添えない場合があります。  
**届出** 土浦市まちづくり市民会議事務局(市民活動課内 ☎内線2234)

### 乳児用ベビーシートを貸し出します

と き / 5月18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<sup>+</sup>未満、身長75<sup>cm</sup>以下)の保護者または6月末日までに出生予定の方  
**申込方法** / 電話で

**青少年の家夏季利用 申し込み一括受付**  
 と き / 5月15日(木) 午前10時から(市外の方は午後1時30分から)  
 ところ / 青少年の家 第1会議室  
**利用期間** / 7月19日(土)～8月31日(日)(毎週火曜日、8月23日(土)、24日(日)を除く)  
**青少年の家** (☎842・8429)、生涯学習課青少年係 (☎2026・3455)

### 住民基本台帳 一部写しの閲覧状況

**対象期間** / 平成25年10月1日から26年3月31日までに閲覧した分(25年度後期分)  
 ◎国または地方公共団体の機関による閲覧：4件  
 ◎法人などによる公共性が高いと認められた閲覧：6件  
 ※詳しくは、市の掲示板に掲載しますのでご覧ください。  
**国民課** (☎内線22006)

申込日時 / 5月12日(月)、13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。  
**国民生活安全課** (☎内線22908)

細い針で 痛みの少ない **はり灸治療**

医療保険で 寝たきり・難病・麻痺など

自宅訪問 1回¥580 (往診料込) 1割の方  
 女性鍼灸師が訪問致します。いつでもお気軽に、ご相談下さい!  
 安心の厚生労働大臣認定 優しいはり アキュア鍼灸院  
 つくば市二の宮 年中無休 朝8時～夜8時 ☎070-6462-1186

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

4日行事食は「鶏天の和風あんかけ弁当」です。  
 大分県の郷土料理「鶏天」がメインです。  
 しっかりと、柔らかい鶏肉を鯉だしのきいた、和風あんかけでざっばりと仕上げました。ぜひご賞味下さい。

◆刻み・お粥 無料  
 ◆1食¥540(税込)～  
 ◆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

## 市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

コンビニエンスストアで市税などの納付ができます！

【取扱税目】…市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料

【使用できる納付書】…バーコードが印字されている納付書



【使用期限】…納付書に印字されている納期限まで  
※納期限を過ぎてコンビニエンスストアでの納付をご希望の方は、納税課までご連絡ください。

### ◆4月の納税

税目／固定資産税・都市計画税(1期)

納期限／4月30日(水)

### ◆4月の休日納税・休日納税相談

とき／4月27日(日) 午前9時～午後4時

ところ／納税課(市役所本庁舎1階)

問 納税課(☎826-1111 内線2359、2437)

## 都和児童館からのお知らせ

### ◎都和児童館母親(親子)クラブ新規会員募集

とき／毎週火曜日 午前10時～11時30分(祝日を除く)  
活動内容／季節の行事、ボランティア活動、遠足、運動会など

### ◎児童館の先生と遊ぼう

とき／5月13日(火) 午前10時15分～11時30分  
ところ／都和児童館  
内容／人形劇「アンパンマン」、手遊びなど  
定員／20人(先着順)

### ◎共通

対象者／市内に居住する未就園児親子  
申込方法／電話または直接  
問 都和児童館(☎832・3112)

### 幼児2人同乗用自転車購入費の一部助成

交通安全と子育て家庭の負担を軽減するために、購入費の一部を助成しています。  
対象者／市内に居住して、6歳未満の幼児が2人以上いる方(本人と世帯員が、市税および保育料を滞納していないこと)

### 市民農園利用者募集

野菜の栽培や収穫を通じて、土に触れる喜びを味わってみませんか。市民農園では随時、空き区画利用者を募集しています。

対象者／市内に居住する農業世帯でない方(現在、市民農園を利用している方を除く)  
利用期間／平成27年3月31日まで

利用料／年間3500円

申込方法／電話または直接

問 農林水産課(☎内線76)



助成対象／4月以降に市内の販売店で購入した新品の幼児2人同乗用自転車(安全基準に適合し、防犯登録を受け、幼児用座席が2つ装備されているもの)  
助成額／購入金額の3分の2(上限5万円。1000円未満の端数切り捨て)  
※防犯登録料などの費用は含みません。  
助成台数／約20台(先着順)  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
問 生活安全課(☎内線2298)

### 医療問題 無料法律相談

医療問題(医療事故・薬害など)に関する無料法律相談会を開催します。  
※事前予約が必要となります。  
とき／4月29日(火) 午後1時～4時  
ところ／亀城プラザ  
申込方法／電話またはホームページで  
問 つかば医療問題弁護団事務局(☎0296・30・3112)



### 住まいの復興 給付金制度

東日本大震災により被害が生じた住宅の被災時の所有者が、引き上げ後の消費税率が適用される時期に新たに住宅を建築・購入または被災住宅を補修し、その住宅に居住している場合に、給付を受けることが出来る制度です。

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。  
問 住まいの復興給付金事務局(☎0570・200・246)



### 保険の相談・見直し

比べて、選んで、安心、納得！！



保険クリニック土浦店



☎0120-039-929 ★お気軽にご相談ください。(予約制)

保険クリニック 土浦店：運営/茨城エーエージェントオフィス(株)

■土浦市真鍋6-2-1(すぎのや様となり) ■営/9:00~18:00 ■定休/日曜・祝日

### 土浦ピアタウン発着 日帰り旅行

♪房総満喫♪びわ詰め放題

★浜焼海鮮食べ放題★ 駐車場無料!!

出発日 5月17日(土)・31日(土) 6月7日(土)・15日(日)・20日(金)

大人 7,990円～8,480円

※小人料金あります。詳しくは、下記お問い合わせくださいませ。

カスミグループ 株式会社カスミトラベル 土浦店 TEL: 029-824-0835

5月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店：5月21日(水) 午前10時～午後3時  
(☎0222・3216)  
●常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設)：5月10日(土) 午前10時～午後4時(☎022・3216)  
●常陽銀行荒川沖支店：5月28日(水) 午前10時～午後3時  
(☎041・1123)  
●筑波銀行パーソルプラザ土浦(真鍋支店併設)：5月10日(土) 午前10時～午後4時(☎0120・218・124)

●筑波銀行荒川沖支店：5月21日(水) 午前10時～午後3時  
(☎041・1211)  
●JA土浦本店：5月25日(日) 午前9時～午後3時(☎0822・0537)  
●JA土浦中央支店：5月25日(日) 午前9時～午後3時(☎021・7300)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

市民ウォークラリー大会

とき／5月10日(土) 受付：午前9時、開会式・講習会：午前9時30分、スタート：午前10時(小雨決行)

まちなかを元気に泳ぐ 鯉のぼり

4/26(土)～5/11(日)

亀城公園  
中心市街地商店街  
うらら広場



まちなかから元気を発信するため、中心市街地の商店街に約2000匹の鯉のぼりを飾りつけます。市内の幼稚園児が描いた鯉のぼりには、園児たちの夢や願いごとが書かれています。

また、亀城公園の芝生広場には、高さ16mのシンボル鯉のぼりを掲げます。ぜひこの機会に、まちなかの散策をお楽しみください。

※シンボル鯉のぼりは、4月26日(土)～5月11日(日)の土・日曜日、祝日に掲出します。

※天候などの影響で期間が変更になる場合があります。

☎ 商工観光課(☎内線7604)

前10時(小雨決行)  
集合場所／川口運動公園陸上競技場

参加資格／どなたでも(小学生以下は保護者同伴)  
持ち物／弁当、水筒、ハイキングのできる服装、雨具、筆記用具、健康保険証の写し

申込方法／所定の申込書に参加者の住所、氏名、年齢、学校名など、電話番号、チーム名を記入し、1人につき500円を添えてスポーツ振興課または川口運動公園へ直接  
申込締切／4月28日(月)  
☎ 土浦スポーツ振興課(☎内線5125)

土浦市障害者(児)スポーツ大会

とき／6月15日(日) 午前9時30分～午後2時(受け付けは午前9時15分から)

ところ／水郷体育館  
対象者／市内に居住する障害がある方およびその家族  
競技種目／大玉ころがし、車いす競走、綱引きなど  
持ち物／上靴、運動しやすい服装  
申込方法／障害福祉課にある申込書を郵送または直接  
申込締切／5月16日(金)(必着)  
※当日午前8時40分に土浦駅

西口から福祉バスを運行  
☎ 土浦障害福祉課(☎内線2343)

音訳ボランティア養成講座

視覚障害者のための録音図書制作を行うための基礎知識を学びます。

とき／5月17日からの毎月第三土曜日 午後1時30分～4時30分(全11回)  
ところ／総合福祉会館(ウララ2 4階)  
定員／20人(先着順)  
申込締切／5月9日(金)  
※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。  
☎ 土浦福祉協議会(☎0221・5995)

ネイチャーセンター 工作教室

～母の日に贈るカーネーションを作る～

とき／5月10日(土) 午後1時から、午後2時から  
ところ／ネイチャーセンター  
対象者／小学生以下(保護者同伴)  
定員／各回10人(先着順)  
申込方法／電話または直接  
☎ 土浦ネイチャーセンター(☎026・4829)

**フィットネスクラブ スパーク千代田**  
かすみうら市下稲吉2008番地1 無料駐車場340台完備 [スパーク千代田] 後編

営業時間 入会受付は必ずご来店の上、お手続きください。  
平日 10:00～23:00 ± 10:00～21:00 日祝 10:00～20:00

**会員募集中!**  
Tel. 029-834-8055 火曜定休日

株式会社 日立ライフ  
※本施設は、(株)日立ライフが運営主体で、全国でコナミススポーツクラブを展開する(株)コナミススポーツ&ライフが受託運営しております。

**ゴールデンウィークイベント開催!!**  
土浦駅コンコースにて、イベントを行います。ご家族そろってお越しください!

開催日時 2014年5月4日(日)、5月5日(月)  
時間 11:00～16:00  
イベント内容 こども駅長制服を着て記念撮影を行います。

ムコナ君のぬりえやE657のペーパークラフトを作ろう! みんな待ってるニャ☆つちまるくんも来るよ!

★お問い合わせ★ **びゅうプラザ土浦駅**  
営業時間/平日(月～金)11:00～19:00 土・日・祝日 10:00～17:00 Tel (029) 824-8390



# 平成25年度下半期寄付・寄贈品

平成25年10月から26年3月末までにいただいた寄付・寄贈品をご紹介します。

※掲載の承諾をいただいた方のみを公表(順不同、敬称略)



あたたかいご支援をありがとうございました。

寄付者氏名(名称)	金額・物品
株長寿館	10万円
覚味	3万円
真如苑 茨城精舎	30万円
助川祥一	100万円
ランボルギーニレボリューション&フェラーリパラダイス	17万6,000円
きららまつり山車委員会 委員長 富島重夫、副委員長 藤井 浩	31万8,135円
土浦商工会議所	3,192円
東部ガス(株) 茨城南支社	12万3,210円
土浦桜霞ライオンズクラブ	5万1,852円
杉山是之(杉山ピアノ)	アップライトピアノ1台

寄付者氏名(名称)	金額・物品
土浦環ライオンズクラブ 会長 岡野良男	電光掲示板 (12文字2段片面)
土浦環ライオンズクラブ	6人用テント10張
土浦ライオンズクラブ	参考図書5冊
烏山二丁目町内会	ヤマザクラ苗木30本
土浦ロータリークラブ	藤棚1基、藤2本
土浦南ロータリークラブ	石造りベンチ2基
土浦中央ロータリークラブ	藤棚1基、石造りベンチ1基
日本マクドナルド(株)	防犯笛1,300個
(株)常陽銀行	防犯ブザー1,260個
土浦農業協同組合	交通安全帽子1,251個
土浦地区交通安全協会	交通安全傘1,308本
土浦地区交通安全協会	交通安全横断旗111枚

## オペラ「小町百年の恋」 合唱団員募集

出演は村人の役で、合唱のほか簡単な振り付けがあります。

開催日/8月3日(日)

応募資格/一般(高校生を含む)男女で、毎週土曜日の午後、練習に参加できる方

申込方法/電話で

申込締切/4月25日(金)

申込文化課(☎862・1941)

## 市民グラウンドゴルフ大会

とき/5月22日(休) 午前8時30分〜午後2時30分(小雨決行。荒天のときは23日(金))

ところ/水郷公園

対象者/市内に居住する20歳以上で経験のある方

定員/300人(先着順)

参加料/500円

申込方法/住所、氏名、電話番号、生年月日を記入し、はがきまたはファクスで

※協会会員は各クラブに直接

申込締切/5月8日(休)(必着)

申込グラウンドゴルフ協会事務局(〒300・0843

中村南二丁目3・8 ☎841・1205 白井)

## お外deヨガ in水郷公園

風車と霞ヶ浦を眺めながらヨガを楽しみませんか?

とき/5月14日(休)、21日(休)

28日(休) 午前10時から

ところ/水郷公園風車前広場(雨天時は中止)

講師/水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)

定員/各回40人(先着順)

参加費/1回500円

持ち物/ヨガマット、タオル、飲み物

※マットがない方は応相談

申込方法/電話または直接

申込水郷テニスコート(☎24・0880)

## 菊づくり講習会

とき/5月5日(月) 午後1時30分から

ところ/まちかど蔵「野村」

講師/全菊連公認指導員

定員/20人(先着順)

教材費/500円

申込方法/はがきで

申込締切/5月4日(日)(必着)

申込土浦霞菊協会(〒300・0065 常名1862 ☎822・7466 石井)

## 昼も夜も、土曜日も日曜日も、お食事をご自宅までお届けします!!



Q. 1食だけでも、配達してくれるの?

→はい、1食から、宅配いたします!

Q. カロリー等、栄養価が気になる・・・

→管理栄養士が栄養価を計算したメニューで

すのでご安心下さい。ご心配であれば、栄養価一覧表をお渡しすることも可能です!

1食 **475** 円(税別)

※「普通食」 おかずのみ の場合

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!

ライフデリ土浦店 TEL : 029-875-7139 茨城県土浦市真鍋2-3-6

## フットケア教室(足の健康教室)

☎健康増進課(☎826-3471)

靴の選び方、転倒予防のため適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。足元から若々しく！毎日の生活をもっとステキに彩りましょう。

とき	ところ
5月14日(水)	六中地区公民館
5月28日(水)	新治地区公民館
7月2日(水)	土浦市保健センター

※時間は午前10時～11時30分

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／磯野知子さん(義肢装具士)

定員／各30人(先着順)

申込方法／4月18日(金)から電話で

## 元気アップウォーキング IN 土浦

☎健康増進課(☎826-3471)

霞ヶ浦の風と、公園のみどりを感じながら、心地よく歩こう！

とき／5月25日(日)

午前10時～正午(午前9時30分受付開始)

集合場所／土浦市保健センター

コース／風さわやかな霞ヶ浦コース(6.2km)

土浦市保健センター⇄国分町交差点⇄桜ヶ丘大岩田線⇄水郷公園

定員／200人(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

申込方法／電話で

※参加者にはつちまるオリジナルタオルプレゼント



## ロタウイルスワクチン任意接種費用の一部を助成します

市では平成26年4月から、ロタウイルス胃腸炎の予防のため、協力医療機関で受けるロタウイルスワクチン任意接種費用の一部を助成します。

☎健康増進課(☎826-3471)

対象者／接種期間内で、接種日に市内に住民登録のあるお子さん(4月1日以降の接種に限る)

接種場所／下記協力医療機関

助成額／どちらのワクチン接種を受けても1回あたり上限5000円、2回まで

※接種の際は事前に医療機関に連絡をしてください。

※各医療機関が定める接種料金から助成額5000円(1回あたり)を差し引いた金額を窓口でお支払ください。

ワクチン名	ロタリックス(1価ワクチン)	ロタテック(5価ワクチン)
接種回数	2回	3回
接種期間	生後6週から24週0日まで	生後6週から32週0日まで
接種間隔	4週間以上	4週間以上

協力医療機関名	連絡先	協力医療機関名	連絡先
石川小児科医院	☎821-0120	山中内科クリニック	☎843-0870
しほう医院	☎823-9511	天川クリニック	☎822-0844
常陽医院	☎822-6594	霞ヶ浦医療センター	☎822-5050
染谷小児科	☎825-3121	酒井小児科医院	☎824-7620
田谷医院	☎823-2636	山手医院	☎835-3388
塚原医院	☎821-0404	大塚クリニック	☎832-7555
つちうら東口クリニック	☎825-7880	おおつ野こどもクリニック	☎828-2580
鶴町医院	☎821-2368	萩原同仁クリニック	☎832-2111
久松医院	☎821-0405	日立製作所土浦診療検診センタ	☎831-5830
ひろたこどもクリニック	☎827-4150	石井内科クリニック	☎841-6125
荒川沖診療所	☎843-0859	石原小児科	☎826-1617
高野医院	☎841-0154	烏山診療所	☎843-0331
東郷クリニック	☎843-7770	高橋クリニック	☎831-7121
永井医院	☎842-3826	宮崎クリニック	☎830-6800
松本内科医院	☎843-1211	川島医院	☎897-1237

# 土浦市の介護予防事業

「介護予防」とは、できるだけ介護が必要な状態にならず、元気に自立した生活ができるようにしていく活動のことです。いつまでも「笑って仲間と元気にすごせる」ように、健康を維持していきましょう！

介護が必要な状態になりそうな方を支援する教室 問 地域包括支援センターうらら(☎824-0332 内線3071)

教室に参加を希望する方は地域包括支援センターにご相談ください。保健師が生活や健康状態をお伺いし、基本チェックリスト(国が定めた25個の質問)に該当する方におすすめの教室をご案内します。(65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方が対象)

## 【おいしい教室】

●いつまでも口からおいしく食べて、元気になりましょう。飲み込むチカラの衰えや、栄養の偏りの改善を図る教室です。

会場	実施期間	曜日
土浦市保健センター	5月～7月(全6回)	第2・第4火曜
新治地区公民館	9月～11月(全6回)	第2・第4火曜
一中地区公民館	1月～3月(全6回)	第2・第4火曜

## 【脳いきいき教室】

●軽い運動と、楽しい頭の活動、創作活動で認知症を予防していきましょう。

会場	実施期間	曜日
土浦市保健センター	5月～8月(全12回)	毎週金曜
	10月～2月(全12回)	毎週金曜

## 【はつらつ運動教室】

●トレーニングマシンを用いた運動や、椅子やマットでの体操を実施します。

会場	コース名
土浦市保健センター	月曜・火曜・水曜コース



## 【お達者教室】

●地区公民館などの身近な会場で、自宅でも簡単に行える体操や、頭の体操を実施します。

会場	曜日	会場	曜日
一中地区公民館	第1火曜・第3月曜	六中地区公民館	第1・第3金曜
二中地区公民館	第2・第4月曜	都和公民館	第2・第4木曜
荒川沖西部地区学習等共用施設	第1・第3木曜	土浦市保健センター新治分室	第2・第4火曜
神立コミュニティセンター	第2・第4金曜		

## より元気な活動を支援する教室

問 高齢福祉課(☎826-1111 内線2476)

どなたでも参加できる教室です。以下の教室以外にも、さまざまな教室・講演会を行っています。

### 【認知症サポーター養成講習会】

●認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を支援するボランティア「認知症サポーター」を養成します。

### 【健康増進フォロー教室】

●市内10か所で開催。シルバーリハビリ体操指導士や運動普及推進員が、介護予防のための体操を指導します。

### 【介護支援ボランティア講習会】

●介護支援ボランティア活動を行い、自身が社会活動を通して介護予防を目指すよう支援する講習会です。

## 地域包括支援センターが1つになりました

市では昨年度まで市役所と社会福祉協議会内に「地域包括支援センター」をそれぞれ設置し、担当地区を分けて高齢者の相談支援を実施してきました。

4月1日からは「土浦市社会福祉協議会地域包括支援センターうらら」が、市内全域を担当し、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、公的サービスだけでなくボランティアなどの協力を得ながら相談支援体制をすすめていきます。

開設日時／月～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

対象者／高齢者とその家族

利用方法／お電話での相談、直接お越しただいての相談や、ご自宅への訪問による相談もお受けします。

名称	住所・連絡先
土浦市社会福祉協議会	大和町9-2 ウララ2
地域包括支援センターうらら	☎824-0332

# 平成26年度から 国民健康保険税の税率が変わります

国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して医療が受けられるように、加入者が国民健康保険税を出し合い、お互いに助け合う制度です。我が国の国民皆保険制度を支える医療保険であり、将来にわたり安定的に運営していく必要があります。

市の国民健康保険は、平成22年度に保険税を改定して以来、据え置いてきましたが、医療費の増などから今後大幅な赤字が見込まれるため、保険税を改定することになりました。改定に当たり、福祉・教育・道路整備などの行政サービスのために使う一般会計から税金を補てんすることで、保険税の引き上げ幅をできる限り抑えています。

また、今回の改定では、所得に関係なく固定資産税の状況により賦課していた資産割を廃止することにしました。

加入者の皆さんにご負担いただくこととなりますが、国民健康保険財政を取り巻く厳しい状況に、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、所得が一定の額以下の世帯には、保険税を軽減する制度があります。

☎ 国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

## 平成26年度からの新しい税率

区分(対象者)	医療保険分 (国保に加入するすべての方)		後期高齢者支援金分 (国保に加入するすべての方)		介護納付金分 (国保に加入する40歳以上 65歳未満の方)	
	改定前	改定後	改定前	改定後	改定前	改定後
所得割額 所得に対して	6.47/100	6.59/100	2.56/100	2.68/100	1.77/100	2.08/100
均等割額 加入者1人当たり	16,900円	20,500円	6,600円	7,700円	7,900円	9,000円
平等割額 1世帯当たり	18,900円	24,900円	7,300円	9,300円	5,400円	6,300円
課税限度額	510,000円	510,000円	140,000円	160,000円	120,000円	140,000円

※平成26年度の納税通知書は7月上旬に、年金差引の方への税額決定通知書は7月下旬に送付する予定です。

## 所得が少ない世帯への国民健康保険税の軽減

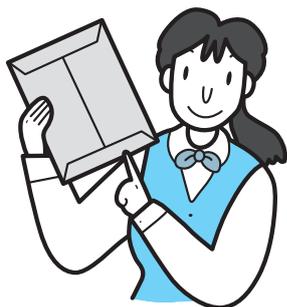
世帯の総所得金額が、次の基準以下の世帯については、「均等割額」と「平等割額」が軽減されます(世帯主の所得は、国民健康保険に加入・未加入にかかわらず所得判定の対象になります)。この軽減を受けるには、前年分の所得を申告していることが必要です。

軽減対象となる所得の基準	軽減割合
世帯の所得が33万円	7割
世帯の所得が33万円+(24.5万円×被保険者数)	5割
世帯の所得が33万円+(45万円×被保険者数)	2割

※国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方の人数と所得を含めて算定します。



## 後期高齢者医療保険料率について



平成26年度、27年度の後期高齢者医療保険料率は、前年度の保険料率が据え置かれ、**均等割額は39,500円、所得割率は8.00%**となります。また、保険料の賦課限度額(上限額)は、55万円から**57万円**に引き上げられます。平成26年度の保険料額は、7月中旬に送付する「後期高齢者医療保険料 保険料額決定通知書」でご確認ください。

※保険料率は県内一律で、2年ごとに見直されます。

☎ 茨城県後期高齢者医療広域連合事業管理課 (☎029-309-1213)  
国保年金課医療福祉係 (☎826-1111 内線2316)

## 雨水貯留施設設置 補助金交付制度

申問 下水道課(☎826-1111 内線2386)

ご家庭のいつもの暮らしの中に雨水の活用を!

市では、雨水のリサイクル利用を推進するため、雨水貯留施設を購入設置した方に補助金を交付します。雨水貯留施設(タンク)は、雨どいから集めた雨水を植物の散水や洗車などに有効活用し、手軽に節水や環境保護を始めることができます。

受付開始日/5月1日(木)

補助対象/次のすべてに該当する方

- ①市内に居住(居住予定含む)し、住宅の敷地に雨水貯留施設を購入設置する方
- ②市税および上下水道料金を滞納していない方
- ③5年以内に同補助を受けていない方

補助対象施設/100ℓ以上の雨水貯留施設

補助台数/1世帯1基まで

補助額/施設購入設置経費の1/2(百円未満は切り捨て、上限3万円)

申込方法/下水道課に直接(雨水貯留施設設置前に下水道課へ電話で連絡してください)

持ち物/施設設置届、領収書、施設設置後のカラー写真、市税の納税証明書、はんこ



## 住宅リフォーム 工事費助成制度

申問 住宅営繕課(☎826-1111 内線2420)

市では、良好な住環境の推進のため、これから住宅リフォームを行う方に、工事費の助成を行います。

受付開始日/5月1日(木)

助成対象/次のすべてに該当する方

- ①市内に住所を有する方
- ②市税を滞納していない方
- ③対象となる住宅の所有者である方
- ④申請時および完了実績報告時に対象となる住宅に居住している方
- ⑤対象となるリフォーム工事について、他の助成制度を利用していない方

対象となる工事/市内施工業者が行う個人住宅へのリフォーム工事で、工事金額が10万円以上の工事

助成金額/助成対象工事に要する経費の10%(助成は1回限り。上限10万円)

申込方法/住宅営繕課に直接(工事着工前の申請および完了時には実績報告書の提出が必要です)

持ち物/住民票謄本、納税証明書、対象住宅の所有者がわかるもの(登記事項証明書など)、対象工事の明細がわかるもの(見積書など)、施工前のカラー写真(住宅全体およびリフォーム施工部分)



## 未婚のひとり親の方へ みなし寡婦(夫)控除を適用



市では、これまで配偶者と死別・離別などとなった方が受けられる税法上の寡婦(夫)控除を婚姻歴のない未婚のひとり親の方にも同様に寡婦(夫)控除があったものとみなし、各制度を適用することにしました。寡婦(夫)控除のみなし適用を受けることにより、各制度の利用料や負担金などが減額になる場合があります。

この制度の適用を受けるためには、申請が必要になります。詳しくは、各制度の担当課へお問い合わせください。

実施時期/4月1日から

対象事業/右表のとおり

※寡婦(夫)のみなし適用をしても利用料などが変更にならない場合があります。

対象制度名	担当課
保育所保育料	子ども福祉課 (☎内線2418)
子育て短期支援事業 母子生活支援施設における 母子保護	子ども福祉課 (☎内線2304)
ひとり親家庭高等技能訓練 促進費等助成事業	住宅営繕課 (☎内線2420)
市営住宅家賃	住宅営繕課 (☎内線2420)
私立幼稚園園児の保護者に対する 助成金	教育総務課 (☎内線5103)
私立幼稚園就園奨励費補助金	教育総務課 (☎内線5103)
市立幼稚園保育料	学務課 (☎内線5107)

# まちの話題 **ズームアップつちうら**

## 学 生アナウンサーが交替します

マイシティつちうらなどでおなじみの学生アナウンサー谷島英里子さん、泉拓哉さんの卒業にともない、新しい学生アナウンサーが吉成奨人さんと工藤祐輔さんに決定しました。今後マイシティつちうらやイベントなどにどんどん登場しますので応援をよろしく願います。



## 大 盛況の図書館まつり

3月21日、図書館において第4回図書館まつりが開催されました。大切にしたい本にフィルムをかけるブックコート体験コーナー、昔の遊びコーナー、工作教室などのコーナーが設けられ、多くの子供達でにぎわっていました。



# こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

4月生まれ



6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 / 4月30日(水)

※6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。



ひろ♡  
らぶ♡ふおえばあ♡Ⅲ  
高橋 宙ちゃん  
(木田余東台三丁目)

お誕生日おめでとう  
いつも笑顔をありがとう♪  
とあ  
宮崎都愛ちゃん  
(荒川沖東二丁目)



祝♡1歳 生まれて  
くれてありがとう  
元気に育ってね!  
小室璃空ちゃん  
(神立中央二丁目)



は～な～♪  
☆1歳おめでとう☆  
お母さんより  
田口英依ちゃん  
(右羽)



1歳おめでとう!  
いつも笑顔をありがとう♪  
宝物だよ!  
浦和里妃ちゃん  
(永国)



1歳おめでとう♪  
いつもニコニコ  
元気に育ってね!!  
中山 遥ちゃん  
(都和一丁目)



誕生日おめでとう  
莉緒は家族の宝物  
これからも元気でね  
清水莉緒ちゃん  
(木田余東台三丁目)



1歳おめでとう♪  
いっぱい食べて  
大きくなあ～れ☆  
及川結愛ちゃん  
(右羽)



1歳おめでとう!  
いつも笑顔で  
元気に育ってね  
北村里桜ちゃん  
(中神立町)



1歳おめでとう  
元気に大きく育ってね  
久米歩武ちゃん  
(大和町)



☆1歳おめでとう☆  
たくさん笑って  
元気に育ってね♪  
青木志保里ちゃん  
(下高津三丁目)



1歳おめでとう!  
笑顔いっぱいの毎日  
ありますように  
梅岡美緒ちゃん  
(藤沢)



みーちゃん大好きだよ♡  
ゆっくり  
大きくなってね!  
鈴木美湖ちゃん  
(蓮河原新町)



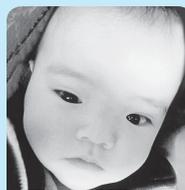
1歳おめでとう♡  
家族の宝物♡  
お兄ちゃんと仲良くね!  
浦本菜里ちゃん  
(荒川沖)



☆1歳おめでとう☆  
元氣いっぱい  
大きく育ってね♡  
穴澤悠紀ちゃん  
(神立町)



☆Happy Birthday☆  
強く、逞しくあれ!!  
大和田 颯ちゃん  
(小松一丁目)



お誕生日おめでとう!  
元気にすくすく  
育ってね☆  
松山湊太ちゃん  
(並木三丁目)



1歳おめでとう♪  
お兄ちゃんと仲良く  
元気に育ってね!  
湯原琉生ちゃん  
(荒川沖)



☆1歳おめでとう☆  
元氣にたくましく  
大きくなってね♡  
池野健志ちゃん  
(下高津一丁目)

# 5月

# 子育てひろば



## 保育所

詳しくはこちらから▶



- 天川保育所** ☎822-6172  
7日(水)10:00~11:00 園庭であそびましょう
- 都和保育所** ☎822-8053  
7日(水)10:00~11:30 わらべ歌で遊びましょう
- 東崎保育所** ☎821-2807  
8日(木)9:30~11:00 お庭で遊ぼう
- 荒川沖保育所** ☎841-0037  
8日(水)10:00~11:00 お庭で遊ぼう  
23日(火)9:30~11:00 保育室開放 たんぼぼ
- 新生保育所** ☎841-0575  
14日(水)10:00~11:00 お庭で遊びましょう
- 霞ヶ岡保育所** ☎821-1890  
27日(火)10:00~11:00 お散歩にいきましょう
- 神立保育園** ☎831-8464  
27日(火)10:00~11:00 お庭であそびましょう
- 新川保育所** ☎822-8896  
28日(水)10:00~11:30 はじめてのパパ・ママパスポート

## 児童館

詳しくはこちらから▶



- 都和児童館** ☎832-3112  
9日(金)、23日(金)11:00~11:30 おはなし会  
10日(土)13:30~14:30 母の日工作「おしゃれなバスケット」  
31日(土)9:30~11:30 春の児童館まつり
- ポプラ児童館** ☎841-3212  
9日(金)10:30~11:30 親子リトミック  
17日(土)9:30~11:30 春の児童館まつり  
27日(火)11:00~11:45 英語で遊ぼう
- 新治児童館** ☎862-4403  
7日(水)10:30~11:30 おはなし会(はっぴーさん)  
12日(月)10:30~11:30 親子ピクス  
29日(木)10:30~11:30 ハッピーバルーン

## ベビーシッターなどを利用される方へ

ベビーシッターなどを利用される際は、事前に事業者・ベビーシッター本人・保育場所などの情報をよく収集しましょう。

また、一時預かりやひとり親への支援が必要な場合はご相談ください。

☎ こども福祉課(☎826-1111 内線2304)

## 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)  
「うたっておどってあそびましょう！」  
二中地区公民館 12日(月)  
三中地区公民館 13日(火)  
四中地区公民館 14日(水)  
六中地区公民館 15日(木)  
神立コミュニティセンター 16日(金)  
都和公民館 19日(月)  
新治地区公民館 20日(火)  
一中地区公民館 21日(水)  
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 8日(木)  
三中地区公民館 9日(金)  
園庭開放(10:00~11:30) 1日(木)  
センター開放(10:00~11:30) 22日(木) 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  
1日(木)9:30~11:30 こいのぼり制作  
8日(木)9:30~11:30 母の日制作  
15日(木)9:30~11:30 新聞紙遊び  
22日(木)9:30~11:30 スタンプ遊び  
29日(木)9:30~11:30 運動遊び
- 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  
13日(火) しゃぼん玉遊び  
20日(火) 食育講習会  
22日(木) 赤ちゃんサロン  
27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)  
8日(木)、22日(木) 親子ピクス  
13日(火)、20日(火) キッズ広場  
15日(木) わらべ唄  
19日(月)、21日(水)、23日(金) 春を探しに行こう  
26日(月) ちびっこ広場  
28日(水) わんぱく広場  
29日(木) ベビーマッサージ  
30日(金) 赤ちゃん広場  
※ 8日は三公、13日は水郷公園、15日は四中公、20日は乙戸沼公園、22日は六中公で開催

# 地域安全情報 No.20

週生活安全課 ☎826・1111  
内線2490

## 青色防犯回転灯 設置費補助制度

防犯パトロールに使用する自動車に、青色防犯回転灯を設置する費用を補助します。

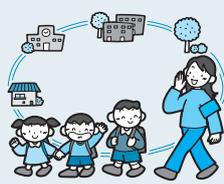
**補助対象**／青色防犯回転灯の購入費・設置工費、設置に必要な周辺機材の購入費、マグネット式ステッカー購入費  
**対象団体**／青色防犯パトロール団体として市に登録している団体  
**交付限度額**／1台につき2万円（1団体5台まで）

## 春の地域安全運動

**みんなでつくりましょう安心の街**  
防犯は鍵かけ声かけ心がけ  
期間／4月21日(月)～30日(水)

### 運動重点

- 子どもと女性の犯罪被害防止
- 積極的な地域安全情報発信活動の強化



## 上向きライトで 事故防止!

■夜間走行時、自動車のライトは上向きが原則

交通量の多い市街地の道路を走行するとき、対向車や先行車がいるときなどはライトを下向きにするなど、状況に応じてライトの上下切り替えを行いましょ。

■下向きライトの照射距離は約40メートル

時速60kmで走行した場合の自動車の停止距離は約44mですが、下向きライトの照射距離は約40mです。歩行者発見の遅れは事故につながります。

### 注意点

#### 《運転者》

●ライトの照射距離内で停止できる、安全な速度で走行しましょう。

●日没前から早めにライトを点灯しましょう。

#### 《歩行者・自転車利用者》

●道路を横断する際は、必ず一旦止まって左右の安全確認を。

●明るい色の服を着て、反射材を身に付けましょう。



# 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/page/page003329.html>)や各地区公民館などに掲示しています。なお、放射性物質汚染対策では年間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：3月1日～24日  
単位：マイクロシーベルト/時  
測定器：堀場 ラディPA1000

施設名	測定値	施設名	測定値	施設名	測定値	施設名	測定値			
<b>環境保全課(☎内線2452)</b>										
市役所・公民館	市役所	0.116	保育所・園	エンゼル・ゆめ保育園	0.068	運動施設	中貫運動公園	0.165		
	一中地区公民館	0.107		つくば国際保育園	0.084		荒川沖地区野球広場	0.172		
	二中地区公民館	0.103		中央保育園	0.095		市民運動公園	0.100		
	三中地区公民館	0.120		高岡保育園	0.074		木田余地区市民運動広場	0.141		
	四中地区公民館	0.118		藤沢保育園	0.086		新治運動公園	0.086		
	上大津公民館	0.094		白帆保育園	0.102		本郷グランド	0.085		
	六中地区公民館	0.118		あおぞら保育園	0.093		<b>公園街路課(☎内線2423)</b>			
	都和公民館	0.089		愛保育園	0.089		亀城公園	0.131		
	新治地区公民館	0.073		童話館保育園	0.089		神立公園	0.133		
<b>子ども福祉課(☎内線2419)</b>				小学校	乙戸小学校	0.098	霞ヶ浦総合公園	0.138		
保育所・園	新生保育所	0.059	<b>教育総務課(☎内線5103)</b>		菅谷小学校	0.099	乙戸沼公園	0.119		
	荒川沖保育所	0.130	幼稚園		土浦幼稚園	0.137	藤沢小学校	0.064	田村沖宿公園	0.164
	霞ヶ岡保育所	0.126	土浦第二幼稚園		0.097	斗利出小学校	0.079	紫ヶ丘公園	0.117	
	東崎保育所	0.130	都和幼稚園		0.134	山ノ荘小学校	0.093	水と緑の里公園	0.114	
	都和保育所	0.133	大岩田幼稚園		0.084	土浦第一中学校	0.107	朝日峠展望公園	0.138	
	天川保育所	0.127	新治幼稚園		0.093	土浦第二中学校	0.084	ふるさとの森公園	0.095	
	新川保育所	0.100	土浦小学校		0.122	土浦第三中学校	0.102	<b>水道課(☎内線2460)</b>		
	桜川保育所	0.106	下高津小学校		0.081	土浦第四中学校	0.091	放射性ヨウ素・セシウムのいずれも検出されず、安全です		
	神立保育所	0.110	東小学校		0.083	土浦第五中学校	0.082	※測定地点は、保育所、幼稚園、小学校、運動施設、公園は地上0.5m、中学校、市役所、公民館は地上1.0mです。		
	竹ノ入保育所	0.050	穴塚小学校	0.086	土浦第六中学校	0.116				
	土浦愛隣会保育園	0.086	大岩田小学校	0.130	都和中学校	0.087				
	めぐみ保育園	0.067	真鍋小学校	0.115	新治中学校	0.070				
	白鳥保育園	0.111			<b>スポーツ振興課(☎内線5123)</b>					
					川口運動公園	0.099				



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



# 5月のとしょかん

## ★4/23～5/12はこどもの読書週間です★

「いつもいっしょ、本といっしょ」

子どもたちにもっと本を！との願いから、「こどもの読書週間」は1959年(昭和34年)にはじまりました。

小さいときから本を読む楽しさを知っていることは、子どもが大きくなるためにとても大切なことです。こどもの読書週間のあいだ、図書館や本屋さん、学校などでは、読み聞かせや人形劇などの楽しい行事がいっぱい行われます。こどもの読書週間は、大人が本を子どもに手わたす週間でもあるのです。



- 図書館では期間中にスタンプラリーを行います。ぜひご来館ください。
- ゴールデンウィーク中の休館日  
本館…4/28(月)、5/5(月)  
分館…4/28(月)、4/29(火)、5/3(土)～5/6(火)

## 図書館カレンダー 5月

2014.May

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



### □これなら作れるシニアの1人分ごはん (料理・高齢者)

少ない素材で簡単！ムダなし！シニアのためのおいしくて栄養バランス満点の1人分のレシピ集です。フライパンや電子レンジだけでできるカンタン献立、10分でできるおかずや野菜を食べきるクイック副菜などを紹介します。



【村上祥子／著】

### □ぼくの守る星 (小説)

ディスレクシア(読み書き困難症)を抱える中学2年生の翔。クラスで一番勉強ができないけれど、翔には大切な友だちがいて…。

命が愛おしくなる、成長と再生の物語を全6編収録した連作短編集です。

【神田 茜／著】



## おはなし会



### おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／5月11日(日)、25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／5月28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。

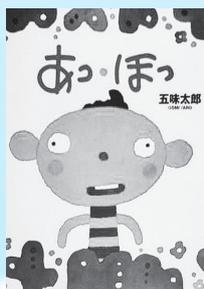
## こどもの本



### □あっ・ほっ (絵本)

お調子者でおしゃべりな男の子が不機嫌なライオンにぶつかった。ライオンに食べられると思った男の子は「ぼくあきらめます」と言うけれど…。予想外の展開が楽しい、五味太郎のユーモア絵本です。

【五味太郎／作・絵】



## 先月の人気図書



### □穴

仕事を辞め、夫の田舎に移り住んだ夏。見たこともない黒い奇妙な獣を追ううちに、私は得体の知れない穴に落ちてしまう。夫の家族や隣人たちも、何かがおかしい…。平凡な日常の中にとときおり顔を覗かせる異界。表題作ほか「いたちなく」「ゆきの宿」を収録した作品集です。第150回芥川賞受賞作品。

【小山田浩子／著】



## 今月の展示棚



テーマ：山登り

おでかけにぴったりの陽気になりましたね。そこで今回のテーマは、最近若者から高齢者まで人気の「山登り」。山を楽しむための、初心者向けから、安全に山歩きをするための本などを集めてみました。



5月の無料相談

\*祝日は除きます

相談名	日	時	場所	主な相談内容(相談員)	
市民法律相談	毎週火曜日	13:00~16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと (弁護士) ※予約制	
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15		要望、苦情、意見など (担当職員)	
司法書士相談	14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	9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)	
土地家屋調査士相談	7日(水)	13:00~15:00	広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関する事 (土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)	
行政相談	21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	7日(水),13日,20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)	
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)	
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)	生活上のごと、人権にかかわること (生活相談員)	
ひきこもり専門相談	20日(火)	10:00~12:00	土浦保健所 (☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと (専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。	
精神保健相談	16日(金)	14:00~16:00		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。	
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	夫婦のごと、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	10日(土)			10:00~15:00
	一般相談(外国人相談を含む)	8日・22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
	DVヘルプライン(電話相談)	9日・23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
		15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)

平成25年度「協働のまちづくりワークショップ」から発足したグループを紹介します

市では、第7次土浦市総合計画の基本理念である「共に考え行動する協働によるまちづくり」を実現するため、まちの主人公である市民が市民力・地域力を結集してまちづくりに参画し、「自分たちのまちは自らが創る」という意識醸成を図ることを目的に、「協働のまちづくりワークショップ」を実施しています。

このワークショップは、行政だけでは解決が難しい地域の課題について、参加者同士が話し合い、行政と協力しながら解決方法を考えていくものです。昨年度は、公募で集まった約20名の市民の皆さんが、3つのグループに分かれ、それぞれ実現したい理想の土浦に向けた活動の第一歩を踏み出しています。

※各グループとも一緒に活動する仲間を募集中です!



●つちうらミニ・ミニ冒険広場

外遊びをすることが少なくなった今の子どもたちに、公園やその周辺の自然などを使って、楽しい「外遊び」の場を提供するために活動しています。地域の高齢者から昔の遊びを子どもたちに伝えてもらい、世代交流を図っていきます。

●つちうら情報ステーション

土浦市の魅力を多くの方に伝えるため、市民レポーターとして情報を収集し、フェイスブックで発信しています。土浦がもっている魅力ある情報をお知らせします。つちうら情報ステーションフェイスブックをご覧ください。

●霞ヶ浦サポーター

日本で2番目に大きな湖である霞ヶ浦は、県民の生活には欠かせない湖です。その霞ヶ浦周辺が土浦市内外に価値ある多様な観光資源として広く行きわたるよう、定期的に勉強会を開催し、観光スポットや観光ルートの視察・提案など観光知識の向上とおもてなしの心を高めます。

## 5月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## お子さんの予防接種

## ■麻しん風しん混合予防接種

麻しん風しんは春先から初夏にかけて最も流行します。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／●第1期…1歳児

●第2期…平成20年4月2日から21年4月1日生まれの方

接種期間／●第1期…1歳以上2歳未満まで

●第2期…平成27年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

接種場所／麻しん風しん混合予防接種協力医療機関

費用／無料

## ■2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は3種混合の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／11歳～13歳未満

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間／11歳～13歳の誕生日の前日まで

接種回数／1回

接種場所／2種混合予防接種協力医療機関

費用／無料

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ健康増進課にて交付の手続きをしてください。

## おいしいな教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や、栄養の偏りの改善を図る教室です。(全4回コース)

	とき	内容
第1回	5月27日(火)	お口の元気度チェック・歯のお手入れ・食生活チェック
第2回	6月10日(火)	「噛ミング30」って?・塩分計で薄味チェック・食べやすい工夫
第3回	6月24日(火)	唾液パワーについて・口腔体操・糖分大丈夫?
第4回	7月8日(火)	いつまでも口からおいしく食べて元気な生活をおくるコツ・まとめ

※時間はいずれも午後1時30分～3時20分(受け付けは午後1時15分)

ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／歯科衛生士・管理栄養士

定員／各18人(先着順)

持ち物／タオル・筆記用具

申込方法／電話で

## 献血のお知らせ

とき／5月16日(金)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ／ジョイフル本田(荒川沖店)

## 健康教室

## 胃がんとピロリ菌について

土浦市医師会

山田幸太(土浦ベリルクリニック)

1983年のWarrenとMarshallによるピロリ菌の発見から30年が経ちました。今では、ピロリ菌は日本では皆が知っている最も有名な細菌になりました。ピロリ菌の多くの研究成果により、ピロリ菌と胃炎、胃がんとの関係が明らかになってきています。

ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫(悪性リンパ腫の1つ)、胃がんの原因になることが分かっています。ピロリ菌に感染していても、全員が必ず胃に病気ができるわけではありませんが、胃潰瘍の7割、十二指腸潰瘍の9割がピロリ菌感染によって起こり、除菌によって治癒することが多いです。

ピロリ菌と胃がんとの関連性については、1994年、WHO(世界保健機構)とIARC(世界癌研究機構)から「確実な発がん因子」と認定されました。ピロリ菌に一度感染すると自然に消えることはほとんどなく持続的に感染し、胃粘膜を傷つけて胃に炎症を起こします。

これが萎縮性胃炎となり、胃がんが発生する母地となります。そこに環境や食生活の因子が加わって、胃がん発症リスクが高まると考えられています。

この胃がんを起こす危険性を高めるものが、最新の研究で、3つ明らかになっています。

まず高血糖。「ピロリ菌感染+高血糖」の人は、「ピロリ菌なし+血糖正常」の人の4倍、「ピロリ菌感染+血糖正常」の人の2.2倍胃がんになりやすかったのです。

次に喫煙。「ピロリ菌感染+喫煙」の人は、「ピロリ菌なし+非喫煙」の人の11倍、「ピロリ菌あり+非喫煙」の人の1.6倍胃がんになりやすいのです。

最後に塩分のとりすぎ。これは動物実験ですが、「ピロリ菌感染+がんになりやすい薬+塩分とりすぎ」は、「ピロリ菌+がんになりやすい薬+塩分正常」に比べて3倍も胃がんになったのです。

高血糖、喫煙、塩分とりすぎの方、ピロリ菌の検査、除菌をすぐに考えた方が良いでしょう!

## 5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)	7日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	13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)	13日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	1日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	8日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	15日(木)		湖畔荘(☎828-0881)
	22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26年1月生まれ)	14日(水)・15日(木)	13:00~13:40	土浦市保健センター(☎826-3471)
10か月児育児相談 (平成25年7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10月生まれ)	7日(水)・8日(木)	13:00~13:40	
3歳児健康診査(平成23年2月生まれ)	21日(水)・22日(木)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成24年2月生まれ・予約制)	2日(金)	13:15~15:00	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9:00~10:00	
	7~11か月児	12日(月)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	13日(水)・20日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	2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	1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。

5月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(土)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目
4日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	高田歯科クリニック ☎875-6575 国分町
5日(月)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	山手医院 ☎835-3388 国分町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	久保木歯科医院 ☎821-1686 中央一丁目
6日(火)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	県南病院 ☎841-1148 中	石川クリニック ☎821-2587 大町	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
11日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	中央大塚整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
18日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	小竹歯科クリニック ☎823-0762 中央一丁目
25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	鈴村医院 ☎821-0174 大町	イバラキクリニック ☎822-4537 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
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」5月上旬号は、5月1日(木)発行予定です。