

節電にご協力ください



消費電力量が多い家電製品の代表は、エアコン、冷蔵庫、照明機器、テレビなどです。これらの家電製品を上手に使うことで、効果的に節電することができます。また、日中のピーク時を避けて電化製品を利用することも電力供給の安定を保つために重要な方法です。皆さんも節電にご協力をお願いします。

★エアコン

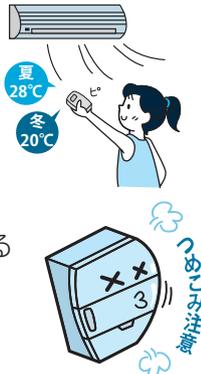
- 冷房は28℃、暖房は20℃に設定
- フィルタの掃除をする

★冷蔵庫

- 詰め込みすぎない
- ドアの開閉を少なくする
- 設定温度を「強」から「中」へ下げる

★照明

- 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



★テレビ・パソコン

- 画面の明るさを調整する
- こまめに掃除する
- ディスプレイをセーブモードに設定する

★その他の電気製品

- 炊飯器、洗濯機、衣料乾燥機はタイマー機能などを活用し、夜間や早朝の使用を心がける
- 給湯器、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き、待機電力を削減する
- 温水洗浄便座のふたを閉める。



太陽光発電システムの設置費用を補助します

対象設備／太陽光発電システム(10kW未満)  
補助金額／2万5000円/kW(上限10万円)

※先着順で、予算に達し次第終了します。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 環境保全課(☎826-1111 内線2327)

バリアフリー

推進協議会

とき／7月9日(水) 午後2時から

ところ／総合福祉会館講義講習室(ウツラ2 4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～2時まで)

☎ 閩都市計画課(☎内線2370)

放課後児童クラブからのお知らせ

☐ 夏休み期間中の4～6年生の受け入れ

定員に達していない児童クラブで、通学区に関係なく4～6年生を受け入れます。

実施期間／7月22日(火)～8月29日(金) 午前8時～午後6時30分

費用／7月：30000円、8月：50000円(別途おやつ代などが必要です)

対象者／保護者が日中就業や介護、または病気療養や妊娠・出産などの状態にあり、かつ送迎できる家庭の児童

申込締切／6月24日(火)

☐ 夏休み期間の指導員募集

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

平成25年度は、滞納処分として818件の財産差押を実施しました。また、差押えた財産の公売を、6回実施しました。 ☎ 納税課(☎内線2359)

■6月の納税

税目／市県民税(1期) 納期限／6月30日(月)

■6月の休日納税・納税相談

とき／6月29日(日) 午前9時～午後4時

ところ／納税課(市役所本庁舎1階)

雇用期間／7月22日(火)～8月29日(金)  
勤務時間／月～金曜日、第1土曜日 午前8時～午後6時30分までのうち5時間程度  
賃金／時給910円  
応募資格／6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。  
☎ 閩生涯学習課青少年係(☎826・3455)



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

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、現況届を提出してください。

個人住民税特別徴収(給与天引き)の徹底について

特別徴収とは、事業主が毎月の給与を従業員に支払う際、税金を天引きし、市町村へ納入する制度です。

- 1級: 4万9900円
2級: 3万3230円
障害児福祉手当(月額) 1万4140円
児童扶養手当: こども福祉課(☎内線2475)、特別児童扶養手当、障害児福祉手当: 障害福祉課(☎内線2339)

農業委員会委員一般選挙のお知らせ

旧土浦市地域と旧新治村地域が一つの選挙区になります。投票日/7月6日(日) 午前7時~午後6時
投票所/入場券表面に記載※前回と異なる投票区投票所があります。ご注意ください。

期日前投票

投票期間/6月30日(月)~7月5日(土) 午前8時30分~午後8時
投票所/市役所本庁舎(第7会議室)、新治地区公民館
※期日前投票はどちらでもできます。

立候補の届出(告示日)

とき/6月29日(日) 午前8時30分~午後5時

一般特定疾患医療受給者証の有効期間について

一般特定疾患医療受給者証の更新手続きが変更になったため、有効期間が9月30日(火)までの受給者証は、そのまま12月31日(水)まで使うことができます。

創業支援—土浦活性化!! よろず相談会

「土浦創業支援ネットワーク」を構成する16の支援機関の専門スタッフが、おのの分野で相談に応じます。
とき/7月13日(日) 午前10時~正午
ところ/土浦商工会議所
対象者/市内で創業をお考えの方、創業後間もない方
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

保険の相談・見直し
比べて、選んで、安心、納得!!
☎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: 運堂/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

夏旅キャンペーン実施中
●JTB(ルックJTB、エースJTB) ●
●近畿日本ツーリスト(ホリデイ、メイト) ●
●ANA(ハローツアー、スカイホリデー) ●
●海外旅行早期申込者特典 ●
株式会社カスミトラベル 土浦店 TEL: 029-824-0835

### 介護ボランティアに参加しませんか

対象者／市内に住民登録のある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

活動場所／市が指定する特別養護老人ホームおよび児童館

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  
※市への登録後、7月29日(火)の研修会に参加していただきます。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

### 指定数量未滿の危険物の取り扱いについて

消防法では危険物の危険性によって指定数量を定めています。また、指定数量未滿の危険物であっても、土浦市火災予防条例により取り扱いが定められています。条例では、指定数量の5分の1以上(個人の住居の場合は2分の1以上)の危険物の取り扱いには届出が必要です。また、取り扱いをやめる場合にも廃止の届出が必要です。条例を守り、危険物を安全に取り扱います。

## 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。

発売日／7月1日(火)

有効期限／7月1日(火)～10月31日(金)

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23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)

☎ 消防本部予防課(☎821-5967)

### 茨城県安全なまちづくり条例一部改正

県内で自動車盗難が多発しています。県では、7月1日(火)から自動車の窃取目的でのイモビリッターなどの所持、譲渡、製造を禁止します。違反した場合は3か月以下の懲役または30万円以下の罰金が科せられます。

### 対話型市場調査実施のお知らせ



土浦駅前北地区再開発事業で整備される店舗系保留床の活用検討に向け、民間事業者の方々のご意見やご提案を広く求めます。

とき／7月22日(火)～8月8日(金)(事前申込制)

対象者／保留床の活用事業主体となる法人または法人のグループ

主な内容／保留床を活用した具体的な事業アイデアや事業への参入意向、今後の公募実施に向け参考となる独自の提案や意見

申込締切／7月18日(金) 午後

5時

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。  
☎ 土浦駅前開発事務所(☎内線2015)

### 土浦市消防ポンプ操法競技大会

とき／7月6日(日) 午前8時15分から(小雨決行)

ところ／県南県民センター前駐車場(真鍋五丁目)

競技種目／消防ポンプ車操法(操法実施上の基本的諸動作。車両の始動および放水はなし)

☎ 消防本部警防救急課(☎821-5879)

### 不妊専門相談センター「おしゃべり会」



不妊治療を受ける・受けていたなかで、「仕事と治療の両立は?」、「わかってもらえずつらかった」など、同じ悩みを感じている方々のグループミーティングを実施します。

参加者の個人情報厳守します。まずはお気軽に参加してください。

※日程など、詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 茨城県産婦人科医会(☎029-241-1130)

## 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

配達可能エリア: 土浦市(一部地域除く)

茨城県土浦市真鍋2-3-6

### 土浦市子どもまつり

とき／7月5日(出) 午前10時～午後2時30分(雨天の場合6日(出))

ところ／新治シヨッピングセンターさん・あびお(大畑)  
内容／ヨーヨーつり、竹とんぼづくり、模擬店ほか  
土浦市子ども会育成会連合会事務局(生涯学習課内) ☎826・3455)

### 都和児童館からのお知らせ

#### ●夏休み書道教室

とき／7月26日(出)または28日(出) 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26日(出)または28日(出) 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

内容／夏休みの課題  
定員／18人(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、希望日を記入し郵送、または郵便はがきを直接  
申込締切／7月10日(休)(必着)

申間都和児童館(T3000-0007 板合2丁目712-9 ☎832・3112)

### 親子パン・豆腐作り教室

#### ●パン作り

とき／7月26日(出)、8月2日(出) 午前10時～午後1時  
定員／各10組(先着順)

#### ●豆腐作り

とき／8月23日(出) 午前10時～午後1時  
定員／各15組(先着順)

#### ●共通

ところ／農産物加工処理センター(農村環境改善センター裏 永井本郷入会地)  
対象者／親子(3人以上可)持ち物／エプロン、三角巾、室内履きなど  
受講料／1500円(1組1日分)  
講師／西岡栄子さん(料理研究家)  
申込方法／電話で  
※複数日申し込み可  
申間市農業公社(☎862・5143)

### ワークヒル土浦ワンコイン体験レッスン

#### ●ボクササイズ

とき／6月25日(休) 午後6時50分～7時50分

●ZUMBA

とき／6月25日(休) 午後8時～9時

#### ●すっきり爽快エアロ

とき／6月27日(金) 午後6時50分～7時50分

#### ●骨盤シエイブストレッチ

とき／6月27日(金) 午後8時～9時

#### ●共通

定員／各40人(先着順)  
受講料／各500円  
申込方法／電話または直接  
申間ワークヒル土浦(☎826・2622)

### 8020高齢者よい歯のコンクール

歯と口の健康づくりを指し高齢者よい歯のコンクールを実施します。  
対象者／80歳以上(昭和9年3月31日以前に生まれた方)でご自身の歯を20本以上お持ちの方(治療済みの歯も含む。過去に入賞した方は対象外)

審査方法／口腔診査(各歯科医院)、書類審査  
応募締切／7月18日(金)(必着)  
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。  
岡茨城県歯科医師会(☎029・252・2561)

### 魚ギョツと料理教室

魚を使ったなるほどヘルシーレシピ

とき／7月11日(金) 午前10時～午後1時

ところ／土浦市保健センター  
対象者／市内に居住する方  
定員／30人(先着順)

講師／食生活改善推進員、管理栄養士

持ち物／エプロン、三角巾  
参加料／300円  
申込方法／電話で  
申間健康増進課(☎826・3471)

### 土浦産業技術専門学院 オープンキャンパス

とき／7月23日(休)、8月27日(休)、9月24日(休) 午後1時30分から

ところ／土浦産業技術専門学院(中村西根)  
実施科／機械技術科、自動車整備科、コンピュータ制御科、IT技術科  
定員／各科15人  
申込締切／各開催日の5日前(土・日曜日を除く)  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
岡同学院(☎841・3551)

ご自宅近くの旅行会社でも「びゅう商品」のお申し込みができます!

以下のお店でもJR東日本の旅行商品「びゅう商品」をお取り扱いしています。

JTB関東イオンモール土浦店 TEL 029-835-5051

JTB関東イオンモールつくば店 TEL 029-839-2202

カスミトラベル土浦店 TEL 029-824-0835

カスミトラベル牛久店 TEL 029-871-0760

PTSTラベルナビ西友ひたち野うしく店 TEL 029-830-8270

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

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

6月行事食は、うまみたっぷり「黒毛和牛の牛すき煮弁当」です。



柔らかく、きめ細かい黒毛和牛を使用し、コクのある甘辛タレをからめました。ご飯によく合う一品です。彩り豊かな惣菜と一緒に召し上がりください。

- ◆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.konans.jp/> ☎0120-994-258

## 親子の食育教室

●一中地区公民館

とき／8月1日(金) 午前9

時30分～午後1時

定員／15組(先着順)

●神立地区コミュニティセンター

とき／8月8日(金) 午前9

時30分～午後1時

定員／10組(先着順)

◎共通

対象者／市内に居住する小学生とその保護者

講師／管理栄養士、食生活改善推進員

内容／調理実習、食育クイズ、栄養相談(希望者)など  
持ち物／エプロン、三角巾、手拭タオル

参加料／1人250円

申込方法／23日(月)から電話で

申込健康増進課(☎826・3471)

## 夏休み親子陶芸講座

とき／7月23日(水)、8月6日(水)(全2回) 午前クラス：10時～11時30分、午後クラス：11時30分～3時

ところ／ワークヒル土浦

対象者／小学生とその保護者

## 地域安全情報 No.22



☎生活安全課(☎826-1111 内線2490)

●学校生活に慣れ始めた頃に事故が増加します  
学校生活に慣れ始めた5月から7月に歩行中の小学生の交通事故発生件数が増加する傾向があります。

●平成25年中の県内の子どもの死者数 0人  
平成25年中の子ども(幼稚園児、小・中学生)の交通事故死者数は0人で、負傷者数は1,155人でした。小学校低学年では「歩行中」、高学年では「自転車乗用中」の事故が目立ちます。

### 【保護者の方へ】

- ◎お子さんの自転車を点検し、不備があれば販売店などで整備をしてください。
- ◎13歳未満のお子さんが自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶるようにしてください。

飛び出しは絶対にしない  
左右の安全を確認して横断



定員／各クラス10組

講師／田中アルバさん(陶芸家)

受講料／3600円(材料費込)

申込方法／往復はがきに住所、氏名・年齢(子と保護者)、電話番号を記入し郵送または郵便はがきを直接

申込締切／7月10日(水)(必着)

申込ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台4丁目1-1 ☎826・2622)

## 犯罪被害者相談窓口

県では、犯罪被害に遭われた方やそのご家族の方々のさまざまな悩み・相談に応じ、必要な支援に関する情報提供などを行っています。ひとりですぐにご相談ください。

とき／月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～正午、午後1時～4時

電話番号／029・301・7830

〒生活文化課(☎029・301・2842)

貸出期間／1年間

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月末日までに出生予定の方

申込方法／電話で

申込日時／7月7日(月)、8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お持ちください。

〒生活安全課(☎内線2298)

## 食品取扱者の食器取扱者の食器検査(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(火)：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(水)：新治商工会(午後1時30分～3時)

●7月28日(月)：土浦保健所(午後1時30分～3時)

検査料／800円

※持ち物など、詳しくはお問い合わせ下さい。

〒土浦食品衛生協会(☎822・4127)

〒土浦食品衛生協会(☎822・4127)

〒土浦食品衛生協会(☎822・4127)

〒土浦食品衛生協会(☎822・4127)

〒土浦食品衛生協会(☎822・4127)

〒土浦食品衛生協会(☎822・4127)

医師の同意が得られれば

## はり灸が医療保険で受けられます!

自宅訪問 受けられる場合があるってご存知でしたか?

体がご不自由で 自力での通院が困難な方

まずは、お気軽に、いつでもご相談 ご連絡下さい!

アキュア つば市工の宮 年中無休 朝8時～夜8時 ☎070-6462-1186





### フィットネスクラブ スパーク千代田

かすみがうら市下稲吉2008番地1 無料駐車場340台完備 | スパーク千代田 | 稼働中

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 土 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、全国でコナミスポーツクラブを展開する(株)コナミスポーツ&ライフが受託運営しております。

### 伝えよう親の思い 聞いてみよう子ども心

土浦市更生保護女性会結成  
40周年記念公開講座

とき・ところ

四中地区公民館…7月7日(月)、  
一中地区公民館…7月28日(月)、  
8月18日(月) いずれも午後1  
時30分～3時(全3回)

固土浦市更生保護女性会

(☎0331・0644 鈴木)

### 第43回市民バスケットボール大会

とき／8月2日(出)、3日(日)

午前9時試合開始

ところ／水郷体育館ほか

申込方法／所定の申込書に参  
加料を添えて事務局へ直接

申込締切／7月9日(水)

※詳しくは、お問い合わせく  
ださい。

〒同 同大会事務局(永国東町

13・14 ☎8222・3635

野上)

### 第68回 市民卓球大会



とき／7月21日(月) 午前9

時から

ところ／水郷体育館

種目／一般男子A、一般男

子B(50歳以上)、一般女子、一

般フリーダブルス

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…300

円、ダブルス…400円

申込締切／7月4日(金)(必着)

※申込方法など、詳しくは

ホームページをご覧ください。

固体育協会卓球部(☎090・

1033・6041 佐賀)

### 7月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店…7月22  
日(火) 午前10時～午後3時

(☎0222・3216)

●常陽銀行土浦オープンプラザ

(桜町支店併設)…7月12日(土)

午前10時～午後4時(☎82

2・3216)

●常陽銀行荒川沖支店…7月

23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)…7月12日

(出) 午前10時～午後4時(☎

0120・218・124)

●筑波銀行霞ヶ岡支店…7月

9日(水) 午前10時～午後3時

(☎024・2811)

●JA土浦本店…7月3日(木)

午前9時～午後3時(☎82

2・0537)

※詳しくは、各金融機関へお

問い合わせください。

### 霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

「高血圧について」

とき／7月1日(火) 午後3

時から(申込不要)

ところ／地域医療研修セン

ター(霞ヶ浦医療センター内)

講師／西 功さん(循環器

内科)

固同センター(☎8222・5

050)

### 東京医科大学茨城医療 センター公開市民講座

「がんの放射線治療」

これまできた最新放射線治療

とき／7月5日(土) 午後2

時～3時(申込不要)

ところ／医療・福祉研究セン

ター 1階多目的室(東京医

科大学茨城医療センター内)

講師／菅原信二さん(放射

線科)

固同センター(☎887・1

161)

### 裁判所職員 一般職試験 (高卒者試験)



受験資格／平成26年4月1日

現在、高等学校卒業後2年以

内、または平成27年3月まで

に高等学校を卒業見込みの方

第一次試験／9月14日(日)

第一次試験種目／基礎能力試

験(多肢選択式)、作文試験

受付期間／7月15日(火)～24日

(木)

※申込方法など、詳しくは

ホームページをご覧ください。

か、お問い合わせください。

固水戸地方裁判所事務局(☎

029・224・8421)

### 税務職員 採用試験



受験資格／平成26年4月1日

現在、高等学校・中等教育学

校卒業後3年以内、または平

成27年3月までに高等学・中

等教育学校を卒業見込みの

方、または人事院が同等の資

格があると認めの方

一次試験／9月7日(日)

申込期間

インターネット…6月23日(月)

午前9時～7月2日(水)(受信

有効)

郵送・持参…6月23日(月)～26

日(木)(消印有効)

※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。

固関東信越国税局人事第二課

(☎048・6000・311

1 内線2097)

# 6億円

## サマージャンボ

1等・前後賞合わせて

7月4日(金)同時発売 各1枚300円

●発売期間／平成26年7月4日(金)～25日(金)まで  
●抽せん日／平成26年8月5日(火)

★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。

1等賞6,000万円×90本 (発売総額270億円・9ユニットの場合)

1等4億円、前後賞各1億円

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

## 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(水)～22日(金) 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、障害児通所施設、高齢者通所施設、障害者通所施設のいずれかでの活動体験  
 ※活動内容・施設は抽選

定 員／50人(先着順)  
 申込方法／電話で  
 申込締切／7月18日(金)  
 ※8月4日(月)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。

### 障害児(者)交流キャンプ

と き／8月24日(日)～25日(月) (1泊2日)  
 ところ／千葉県九十九里方面、国立歴史民俗博物館ほか  
 対象者／市内に在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／120人(先着順)  
 参加費／障害児(者)…2000円、家族…1万3000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11日(金)

### 福祉体験キャンプ

と き／8月6日(水)～7日(木) (1泊2日)  
 研修先／新治総合福祉センター  
 宿泊先／茨城県立中央青年の家  
 活動内容／福祉やボランティアの勉強をはじめ、野外炊飯、キャンプファイヤーなど  
 対象者／市内に在住する小学4～6年生

定 員／80人(定員を超えたときは抽選)  
 参加費／500円  
 申込方法／往復はがきに氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号、学校名、学年、保護者氏名を記入のうえ郵送  
 申込締切／7月7日(月)

### 福祉ふれあい体験

と き／8月9日(土)  
 見学・体験先／東日本盲導犬協会(栃木県宇都宮市)  
 ※大型バス利用  
 内 容／盲導犬センターの見学・体験  
 対象者／市内に在住する小学4～6年生  
 ※児童1名につき保護者1名の同伴可

定 員／60人(定員を超えたときは抽選)  
 参加費／500円  
 申込方法／往復はがきに氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、電話番号、学校名、学年、保護者氏名を記入のうえ郵送  
 申込締切／7月7日(月)

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のセカンドライフを応援します。

教室・内容	日 程	曜 日	時 間	定 員	持 ち 物
		回 数	場 所	受 講 料	
<b>はじめてのスクエアダンス教室</b> ウェスタン音楽と合図にあわせ、仲間と一緒にウォーキング! 頭を使うことで脳機能が鍛えられ、世界共通なので海外でも踊れます。さあ、Let'sダンス♪	8/5、12、19 9/2、9、16	火	10:00～12:00	30人	動きやすい靴・服装、タオル、飲みものなど
		6	総合福祉会館	1000円	

対象者／市内に在住している概ね60歳以上の方  
 申込方法／往復はがきに希望教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し郵送

申込締切／7月15日(火)  
 ※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。

発表会

高齢者の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27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  
 演 目／民謡、民舞、詩吟、謡曲、ダンス

●作品展示即売会  
 と き／6月27日(金) 午前10時から  
 ところ／亀城プラザ1階市民ホール  
 作 品／陶芸、編みもの

# 国保年金課からのお知らせ



申請 国保年金課(☎826-1111 内線2316)

## ◆マル福(医療福祉費支給制度)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(月)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。受給要件など、詳しくはお問い合わせください。

※平成25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。

## ◆届出が必要な場合…

事例	届出に必要なもの
保険証の内容が変わったとき	・医療福祉費受給者証 ・新しい保険証
市外へ転出、または死亡したとき 住所・氏名・扶養義務者などが変わったとき ひとり親家庭の方が婚姻したとき(事実婚含む)	・医療福祉費受給者証 ・はんこ
障害などの内容が変わったとき	・医療福祉費受給者証 ・障害の内容がわかるもの(障害手帳・療育手帳・障害年金支給決定通知書など)

## ◆県の医療福祉費支給制度の一部改正

県制度における小児マル福の対象年齢が10月1日から拡大され、受給者証の種類が変更となります。対象の方には、9月下旬に送付します。(支給内容に変更はありません)

【現行】	【改正後】
0歳～小学3年生	(外来)0歳～小学6年生 (入院)0歳～中学3年生

## ◆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(木)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で送付します。

簡易書留または窓口交付を希望する方は、7月10日(木)までに申請書を提出してください。申請書は、ホームページまたはお電話いただければ送付します。

交付方法	必要なもの	交付時期
簡易書留	申請書、はんこ、310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17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、すでに仮徴収で納めている額を差し引いた残

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)

収入の変動や平成24年度の介護保険料の増額改定(基準額月額で3,800円から4,750円)などにより、仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じてしまいます。そこで、年間を通してできるだけ均等な額になるよう8月以降の徴収額を調整し、平準化を行います。

※今回の平準化により、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円のととき～>  
(単位:円)

	前年度			仮徴収額				本徴収額			年間保険料
	2月	4月	6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	3,800	3,800	13,300	13,300	13,300	51,300	
平準化後	3,800	3,800	3,800	10,900	10,900	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。

蔵まつり

7月27日(日)  
午前9時から  
まちかど蔵



●第4回霞ヶ浦帆引き船(1/40)模型工作教室  
 とき/7月27日(日) 午前9時~正午  
 ところ/まちかど蔵「野村」袖蔵  
 定員/18人(先着順)  
 参加費/2500円(材料費)  
 講師/霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会  
 対象者/小学校5年生以上(小学生は保護者同伴)  
 申込方法/電話またはファクス(住所、氏名、年齢、電話番号を明記)



●スーパーボールすくい  
 とき/午前10時~午後2時  
 ところ/まちかど蔵「野村」土間  
 参加費/50円



☎土浦市観光協会(☎824-2810、FAX824-2819)

## 国保に加入・脱退するときは、必ず届け出をしてください!

☎ 国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

届け出に必要なもの／

加入するとき	他市区町村から転入してきた	転出証明書
	退職などで職場の健康保険をやめた	退職証明書・離職票
	健康保険の被扶養者からはずれた 社会保険などの加入者が後期高齢者医療制度に移行し、扶養の方が国保に加入する	健康保険扶養喪失証明書
	子どもが生まれた	母子健康手帳
	任意継続保険から国保に切り替える	任意継続保険資格喪失証明書または喪失日の記載がある任意継続保険証
脱退するとき	外国籍の方が国保に加入する	在留カードなど
	他市区町村に転出する	国民健康保険証
	職場の健康保険に加入した 健康保険の被扶養者になった	国民健康保険証 職場の保険証
	国保加入の被保険者が死亡した	国民健康保険証
その他	外国籍の方が国保をやめる	在留カードなど 国民健康保険証
	住所、世帯主、氏名などが変わった	国民健康保険証
	修学のため、他市区町村に住所を移した	国民健康保険証 在学(園)証明書
	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなった	身分証 (免許証、パスポートなど)

◎保険証交付の際は、身分証とはんこが必要です。  
 ◎マル福を受給されている方は、受給者証も必要です。

## 耐震シェルター・防災ベッド設置費の助成を始めます

~まずは自宅の状況を  
知ることから  
始めましょう~



- ①耐震診断
  - ②耐震改修
  - ③耐震シェルター・防災ベッド

市では、今年度から木造住宅に耐震シェルター・防災ベッドを設置する費用の助成を始めます。設置を検討される方は、お問い合わせください。

### ◆耐震シェルターとは…

住宅内の一部に木材や鉄骨で強固な箱型の空間(シェルター)を作り、安全を確保するものです。



<耐震シェルターのイメージ>

### ◆防災ベッドとは…



<防災ベッドのイメージ>

金属製のフレームなどでベッドの上部を覆い、ベッド内の人を保護し就寝中の安全などを確保するものです。

### ●木造住宅の無料耐震診断

対象住宅/昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された2階建て以下の木造住宅

募集棟数/30棟(先着順)

### ●耐震改修計画作成費の助成

対象住宅/30㎡以上の木造住宅で耐震診断結果の上部構造評点1.0未満のもの

募集棟数/2棟(先着順)

助成金額/作成費の3分の1(上限10万円)

### ●耐震改修工事費の助成

対象住宅/耐震計画作成費の助成を受けた住宅で、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

募集棟数/1棟(先着順)

助成金額/改修工事費の3分の1(上限30万円)

### ●耐震シェルター・防災ベッド設置費の助成

対象住宅/木造住宅で耐震診断結果の上部構造評点1.0未満のもの

募集台数/5台(先着順)

助成金額/設置費の2分の1(上限25万円)

### ●共通

申込方法/建築指導課に直接

☎ 建築指導課 (☎826-1111 内線2488)

## 子ども・子育て支援新制度 No.1

### 「子ども・子育て支援新制度」がスタートします

子育てをめぐる現状は、急速な少子化の進行や子育てでの孤立感と負担感の増加、待機児童問題などの課題があり、一人ひとりの子どもが健やかに成長できる社会を目指して、平成24年8月に子ども・子育て関連3法が成立しました。これらの法律に基づき、平成27年度から「子ども・子育て支援新制度」(以下「新制度」)がスタートします。



#### 新制度の目的

- 質の高い幼児期の学校教育・保育の総合的な提供
- 保育の量的拡大・確保、教育・保育の質的改善
- 地域の子ども・子育て支援の充実

#### 市の新制度に向けた準備

子ども・子育て支援法に基づき「土浦市子ども・子育て会議」を設置しました。学識経験者や子育て支援

事業者、保護者代表、公募委員の皆さんに委員として参加いただき、国の指針に即したニーズ調査の実施や「土浦市子ども・子育て支援事業計画」の策定を進めています。

#### 新制度Q&A

Q.子ども・子育て関連3法ってなに？

A.子ども・子育て支援法

認定こども園法の一部を改正する法律  
関係法律の整備等に関する法律



Q.認定こども園はどんなもの？

A.就学前の子どもに幼児教育・保育を提供する機能と、地域における子育て支援を行う機能を有する施設。「幼保連携型」、「幼稚園型」、「保育所型」、「地域裁量型」の4タイプがあります。

新制度の具体的な内容については、現在国で検討が進められていますので、引き続き「新制度」の動きを皆さんにお伝えしていきます。

問 こども福祉課(☎826-1111 内線2304)



## 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文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接  
申込締切 / 6月30日(月)  
※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。



お誕生日おめでとう!  
健康ですくすく  
育ってね♡

下村暖芽ちゃん  
(右羽)



お誕生日おめでとう  
なったん大好き♡  
元気に育ってね

塚田菜月ちゃん  
(上高津)



1歳おめでとう!  
たくさん笑って  
幸せな毎日しようね

田中夏帆ちゃん  
(真鍋四丁目)



☆1歳おめでとう☆  
お姉ちゃんと仲良く  
元気に育ってね

中野湖乃香ちゃん  
(木田余東台四丁目)



1歳おめでとう!  
毎日笑顔を  
ありがとう

大塚有莉ちゃん  
(矢作)



くーちゃん  
1歳おめでとう♡  
元気にすくすく育ってね♡

和地来実ちゃん  
(並木五丁目)



1歳のお誕生日おめでとう  
いっぱいお出かけ  
しようね♡

岡野莉子ちゃん  
(木田余東台三丁目)



いつもニコニコ笑顔の光臨  
大好きです♡  
パパ・ママより

小室光璃ちゃん  
(摩利山新田)



1歳おめでとう  
ゆっくり大きくなあれ♡  
チュッ♡

鬼形仁奈ちゃん  
(中)



大きくなったね!  
これからも一緒に  
楽しく遊ぼう!

松本隼弥ちゃん  
(神立中央三丁目)



1歳おめでとう!  
笑顔いっぱい  
元気な子に育ってね☆

中村風香ちゃん  
(右羽)



誕生日おめでとう!  
元気に大きく  
育ってね

細野岳ちゃん  
(並木二丁目)



1歳おめでとう  
これからも笑顔で  
元気に育ってね

谷田部咲ちゃん  
(中高津一丁目)



1歳おめでとう♡  
家族の宝物☆  
元気に育ってね!

仕黒朱莉ちゃん  
(おおつ野六丁目)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。

# 7月 子育てひろば



詳しくはこちら▶



## 保育所

- 竹ノ入保育所 ☎842-6253**  
1日(火)10:00~11:00 プール開きに一緒に参加しませんか
- 新生保育所 ☎841-0575**  
2日(水)10:00~11:00 お庭で遊びましょう
- 荒川沖保育所 ☎841-0037**  
3日(木)10:00~11:00 お庭で遊ぼう
- 都和保育所 ☎822-8053**  
9日(水)10:00~11:30 お庭で遊びましょう
- 天川保育所 ☎822-6172**  
15日(火)10:00~11:00 水あそびをしましょう
- 東崎保育所 ☎821-2807**  
23日(水)9:30~11:30 水あそび

## 児童館

- 都和児童館 ☎832-3112**  
11日(金)11:00~11:30 おはなし会「あおぞら」  
18日(金)11:00~11:45 親子ピクス  
29日(火)10:00~ 夏休み映画会「名探偵コナン」
- ポプラ児童館 ☎841-3212**  
5日(土)14:00~ 筑波大吹奏楽団演奏会  
24日(木)13:30~15:30 将棋教室  
30日(水)9:30~11:30 トールペイント
- 新治児童館 ☎862-4403**  
2日(水)10:30~11:30 おはなし会(エプロンズ&ハッピースマイル)  
7日(月)10:30~11:30 親子ピクス  
25日(金)、30日(水)13:30~ 夏休み絵画教室  
26日(土)10:00~11:30 工作教室(消しゴムはんこ)

## 幼稚園

- 新治幼稚園 ☎862-3507**  
9日(水)10:30~11:30 シャボン玉ショー
- 土浦第二幼稚園 ☎821-1310**  
11日(金)10:00~11:00 みんなで水遊び
- 都和幼稚園 ☎831-3735**  
18日(金)15:30~17:00 夕涼み会で遊ぼう
- 大岩田幼稚園 ☎824-3430**  
18日(金)16:00~17:45 夕涼み会で遊ぼう

## 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」  
四中地区公民館 4日(金)  
神立コミュニティセンター 7日(月)  
都和公民館 9日(水)  
六中地区公民館 10日(木)  
新治地区公民館 11日(金)  
一中地区公民館 14日(月)  
三中地区公民館 16日(水)  
二中地区公民館 18日(金)
- すくすくルーム(10:00~11:30)「七夕飾りを作ろう」  
三中地区公民館 2日(水)  
二中地区公民館 3日(木)
- 園庭開放(10:00~11:30) 8日(火)  
センター開放(10:00~11:30)15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(9:30~11:30)  
3日(木) 七夕制作  
10日(木) 紙芝居(10:00~11:30)  
17日(木)、24日(木)、31日(木) 水遊び  
※10日は神立地区コミュニティセンターで開催

**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  
1日(火) だるまご遊び  
7日(月) 七夕会  
8日(火)、15日(火) 水遊び  
10日(木) 赤ちゃんサロン  
22日(火) ヨガ講習会  
29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)  
2日(水) キッズ広場  
3日(木) 七夕吹き流し飾り作り  
7日(月) 食育講座(おいしいジュースの話)  
10日(木)、23日(水) 親子ピクス  
14日(月)、15日(火)、16日(水) 水遊び  
24日(木) スライムあそび  
25日(金) ベビーマッサージ  
28日(月) わんぱく広場  
29日(火) 赤ちゃん広場  
30日(水) ちびっこ広場  
※3日は三中地区公民館、10日は四中地区公民館、23日はめぐみ保育園ホール、24日は六中地区公民館で開催

第17回

# 土浦新能

9月20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5回「21世紀を担う土浦能楽大会」	開場/13:00 上演/13:30~16:00
	能楽座公演 狂言「鐘の音」…野村萬、野村万蔵ほか 能「安達原」…大槻文蔵、宝生閑ほか	開場/17:30 上演/18:00~19:55



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1日(火) 午前9時から

主催:土浦新能倶楽部

問 土浦新能倶楽部事務局(文化課内 ☎862-1941)

## 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:5月1日~28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>		<b>保育所・園</b>		<b>小学校</b>		<b>公園街路課(☎内線2423)</b>	
市役所	0.109	エンゼル・ゆめ保育園	0.074	荒川沖小学校	0.099	運動施設	荒川沖地区野球広場 0.171
一中地区公民館	0.113	つくば国際保育園	0.083	中村小学校	0.130	市民運動公園	0.090
二中地区公民館	0.115	中央保育園	0.098	土浦第二小学校	0.098	木田余地区市民運動広場	0.124
三中地区公民館	0.103	高岡保育園	0.075	上大津東小学校	0.106	新治運動公園	0.079
四中地区公民館	0.102	藤沢保育園	0.085	上大津西小学校	0.110	本郷グランド	0.087
上大津公民館	0.101	白帆保育園	0.115	神立小学校	0.091	<b>公園街路課(☎内線2423)</b>	
六中地区公民館	0.120	あおぞら保育園	0.100	右粉小学校	0.071	亀城公園	0.152
都和公民館	0.096	愛保育園	0.091	都和南小学校	0.067	神立公園	0.131
新治地区公民館	0.072	童話館保育園	0.091	乙戸小学校	0.126	霞ヶ浦総合公園	0.133
<b>子ども福祉課(☎内線2419)</b>		都和児童館	0.091	菅谷小学校	0.090	乙戸沼公園	0.113
新生保育所	0.065	ポプラ児童館	0.065	藤沢小学校	0.071	田村沖宿公園	0.140
荒川沖保育所	0.108	新治児童館	0.102	斗利出小学校	0.079	紫ヶ丘公園	0.107
霞ヶ岡保育所	0.194	<b>教育総務課(☎内線5103)</b>		山ノ荘小学校	0.078	水と緑の里公園	0.129
東崎保育所	0.122	幼稚園		土浦第一中学校	0.092	朝日峠展望公園	0.129
都和保育所	0.139	土浦幼稚園	0.148	土浦第二中学校	0.069	ふるさとの森公園	0.067
天川保育所	0.098	土浦第二幼稚園	0.100	土浦第三中学校	0.089	<b>水道課(☎内線2460)</b>	
新川保育所	0.095	都和幼稚園	0.114	土浦第四中学校	0.092	放射性ヨウ素・セシウムのいずれも検出されず、安全です	
桜川保育所	0.087	大岩田幼稚園	0.084	土浦第五中学校	0.071	※測定地点は、保育所、幼稚園、	
神立保育所	0.116	新治幼稚園	0.079	土浦第六中学校	0.132	小学校、運動施設、公園は	
竹ノ入保育所	0.057	土浦小学校	0.106	都和中学校	0.089	地上0.5m、中学校、市役所、	
土浦愛隣会保育園	0.083	下高津小学校	0.070	新治中学校	0.074	公民館は地上1.0mです。	
めぐみ保育園	0.060	東小学校	0.080	<b>スポーツ振興課(☎内線5123)</b>			
白鳥保育園	0.109	大岩田小学校	0.115	川口運動公園	0.088		
		真鍋小学校	0.083	中貫運動公園	0.142		
		都和小学校	0.068				



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



# 7月のとしょかん

## 【課題図書をそろえました】

夏休み期間中に利用が集中します。お早めにお問い合わせください。

- ◇「まよなかのたんじょうかい」 西本鶏介／作、渡辺有一／絵
- ◇「星空ロック」 那須田 淳／著
- ◇「アヴェ・マリアのヴァイオリン」 香川宜子／著 ほか

## 【特別展示：ブラジルワールドカップ】

6月13日(金)から7月14日(月)にかけて、サッカーのワールドカップが開催されています。日本代表をはじめ、サッカーに関する本を集めましたので、より深く理解して楽しんでみてはいかがでしょうか？

- ◇「サッカーワールドカップ日本代表戦記」 ベースボール・マガジン社
- ◇「ザツケローニ新たなる挑戦」 セルジオ・タッコーネ／著
- ◇「本田圭佑」 本郷陽二／編 ほか



## 図書館カレンダー 7月

2014 July

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)  
 ※6月19日(木)～25日(水)は蔵書点検のため休館です。

## 今月のおすすめ本



### □生きる力ってなんですか？(家庭教育)

わが子に「生きる力」を授けたい。では何が「生きる力」になるのでしょうか。内田樹、C・W・ニコル、三浦雄一郎などの識者が、生きる力について語ります。子ども向けのやさしい説明と、大人向けの詳しい解説を掲載しています。



【おおた としまさ／編・著、内田 樹 ほか／著】

### □ライバル(小説)

小学校から一緒にプレイしていた葉奈と宇希恵。全国大会で3位に入る宇希恵は葉奈をライバル視するが、葉奈の実力は…。対照的な2人の女子の奮闘を描く青春ゴルフ小説です。『文蔵』連載に加筆・修正して単行本化。

【川上健一／著】



## おはなし会



### おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／7月13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16日(水)  
 午前11時から  
 ところ／児童室

◎日時は変更になることがあります。ご確認のうえ、ご来館ください。

## こどもの本



### □ミスターワッフル！

【デイヴィッド・ウィーズナー／作】

### □ふたごのたこたこウィンナー

【林 木林／作、西村敏雄／絵】

### □つられたらたべちゃうぞおばけ

【乾 栄里子／さく、田中六大／え】

### □かみなりなんてこわくない

【ジェイミー・A. スウェンソン／ぶん、デイヴィッド・ウォーカー／え】

### □かまきりとししまあおむし

【澤口たまみ／文、降矢なな／絵】

### □クリオネのしっぽ

【長崎夏海／著、佐藤真紀子／絵】

## 先月の人気図書



### □村上海賊の娘 上・下巻

和睦が崩れ、信長に攻め立てられる大坂本願寺。海路からの支援を乞われた毛利は村上海賊に頼ろうとしました。その娘、景は海賊働きに明け暮れ、嫁の貰い手のない悍婦で醜女でした…。『週刊新潮』掲載を加筆修正し単行本化。



【和田 竜／著】

## 今月の展示棚



テーマ：日本の世界遺産

現在、日本にはいくつの世界遺産があると思いますか？今年「富岡製糸場と絹産業遺産群」の登録の可否で話題になりました。あらためて日本の世界遺産に関する本を開いてみてはいかがでしょうか。



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	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	9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	11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	2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こと(土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)	
行政相談	16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	1日、8日、15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)	
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	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)	
結婚相談	3日・17日(木)	15:00~16:30	まちなか交流ステーション“ほっとOne” (☎879-8815)	結婚相談(県マリッジサポーター)	
生活相談	毎週水曜日	13:00~16:00	新治地区公民館 (☎823-1288)	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	29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。	
精神保健相談	18日(金)	14:00~16:00			
女性のための	フェミニスト相談	2日・9日・16日・23日(水)	男女共同参画センター(ウララ2 6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	
		12日(土)			10:00~15:00
	法律相談	10日・24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)	11日・25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)	17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

☎ 市民活動課 協働推進室 (☎826-1111 内線2234)

市民活動情報サイト「こらぼの」をご活用ください

「こらぼの」は、サイトを通じて、市内で活動する市民活動団体が、自分たちの活動や、開催するイベントを紹介するものです。市民活動の活性化を図ることを目的とし、「自分たちのまちは、自分たちが創る」という意識のもと、市民の皆さん自身が創っていくサイトです。

※市民活動団体とは

NPO法人、ボランティア団体、まちづくり市民会議・地区市民委員会、町内会(自治会)、同好会・サークル、文化・スポーツ団体、企業(社会貢献活動のみ)など

●市民活動に参加してみませんか

市内で活動する市民活動団体の検索や、市民活動団体が開催するイベント・講座への参加、出前講座・演奏会などの依頼、市民活動団体への加入など、様々な活用ができます。

●登録団体を募集しています

発信できる情報は、団体情報、イベント情報、活動情報、募集情報、活動報告です。情報を発信するには、市民活

動情報サイト「こらぼの」登録申請書を市民活動課に提出してください。(メール可)登録後、ユーザIDとパスワードを発行しますので、自分たちで情報の発信ができます。ぜひ、登録いただき、活動をPRしてみませんか。詳しくは、「こらぼの」サイトをご覧ください。



http://www.corabono.com/

「こらぼの」  
モバイルサイト ▶



## 7月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)



健康増進課ホームページ▶

## 医療機関検診のご案内

協力医療機関で、健康診査・がん検診を受診することができます。受診の際には、必ず受診券が必要です。

**申込方法**／①窓口(土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所)、②電話、③インターネット申込(健康増進課ホームページ)

※窓口申込の場合は健康保険証を持参してください。受診券をその場で発行します。

**対象者・検診料**／

検 診	対象者	検診料
さわやか健診	20～39歳	4500円
後期高齢者健診	75歳以上	無料
肺がん・結核検診	20歳以上	600円
胃がん検診	//	4000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	//	1300円～2900円

◎検診料は、医療機関に直接お支払いください。市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。

◎肺がん・結核検診、胃がん検診、子宮がん検診および乳がん検診(マンモグラフィ)で、無料検診該当の方には、別途、受診券を郵送しました。

※詳しくは、お問い合わせください。

## 腹部超音波検診・大腸がん検診のお知らせ

**対象者**／

●腹部超音波検診…市内に居住する40歳以上の方

●大腸がん検診…市内に居住する20歳以上の方

**申込方法**／専用の「申込はがき」(切手不要)に必要事項を記入し郵送、または健康増進課ホームページで

※「申込はがき」は、7月2日(水)から土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。

**申込期間**／7月2日(水)～23日(水) (当日消印有効)

**その他**／

●働く世代の大腸がん検診無料クーポン券(対象の方には5月中旬に発送しています)がご利用できます。

●本年度総合健診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。

※詳しくはお問い合わせください。

## 誕生日検診と肝炎ウイルス検診のお知らせ

対象の方には、受診票を郵送しました。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歳誕生日検診(歯科)	昭和49年4月1日から50年3月31日生まれの方	虫歯・歯周病などの検査
50歳誕生日検診(胃がん)	昭和39年4月1日から40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歳誕生日検診(肺がん・結核)	昭和29年4月1日から30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27年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える方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)

※転入した方も対象になりますので、詳しくはお問い合わせください。

献血の  
お知らせ

と き／7月18日(金)

午前10時～11時45分

午後1時～4時

と ころ／イオンモール土浦(上高津)

## 健康教室

## むし歯予防のためには

土浦市歯科医師会

河原重信(かわはら歯科医院)

むし歯とは？むし歯菌(ミュータンス菌)が糖分を栄養にし、プラーク(歯垢)と酸をつくることで歯が溶かされ、そのままにしておくと歯に穴があいてしまいむし歯になっていきます。プラークは「細菌のかたまり」です。食べた後飲み込んだ場合はプラークの中の細菌が糖を取り込み、酸をつくりお口の中が酸性に傾き歯の表面を溶かし始めます(脱灰)。酸性に傾いても唾液が酸を洗い流したり中和してくれます(再石灰化)。飲食をするたび歯の表面では脱灰と再石灰化が繰り返されています。そして、脱灰されている状態が再石灰化する時間より長く続いたときに、いよいよ本当のむし歯になってしまうのです。むし歯予防には規則正しい食生活を心がけることがまず大切です。「決められた時間に食べる」と「だらだら食べ続ける」場合「だらだら食べ続ける」方が歯の溶けてしまう酸性の危険ゾーンに口の中が残り続けるのでむし歯になりやすいのです。いつもお口の中に食べ物が入っている状態ではなく、食事と食事の間にお口を休ませる必要があります。ほかに大切なことは「寝る前に飲食しないこと」です。寝ている間は唾液の量

が少なくなるので酸を中和する力や洗い流す力が期待できません。ですから「寝る前の飲食は歯の大敵」なのです。そして「よく噛んで食べること」です。よく噛むことで唾液が多く出て食べかすや細菌を洗い流します。唾液は消化を助け、歯を自然修復する働きがあるので唾液がたくさん出るようにひと口ひと口よく噛んで食べましょう。そしてプラークをこまめに取り除くこと「歯みがき」も大切です。どうして歯みがきをしないといけないのでしょうか？歯みがきは食べかすや歯についた汚れを取り除くため、むし歯や歯周病の原因となるプラークを取り除くためにします。歯の表面にいるむし歯菌は食物中の砂糖を分解し、ネバネバの物質をつくり出します。その強いネバネバで、むし歯菌は歯の表面にくっつきます。そこにむし歯菌が集まりプラークをつくり出します。水でうがいするぐらいでは簡単には落ちません。歯ブラシでゆっくりやさしくきちんと磨くことが大切です。毎日の歯みがきに加え、定期的に歯科医院で歯の健康診断をし、むし歯のチェック、正しい磨き方のチェックをすること、磨き残したプラークを取り除くことも大切です。

## 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)	2日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	8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)	1日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	3日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	10日(木)		つわぶき(☎831-4126)	
	17日(木)		湖畔荘(☎828-0881)	
	24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3月生まれ)	9日(水)・10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24年12月生まれ)	2日(水)・3日(木)	13:00~13:40		
3歳児健康診査(平成23年4月生まれ)	16日(水)・17日(木)	13:00~13:40		
母と子の歯科健康診査(平成24年4月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:00		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	7日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	1日(水)・8日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	4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	3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
6日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
13日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
20日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	県南病院 ☎841-1148 中	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
21日(月)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	中央大祿整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	鈴木医院 ☎821-0174 大町	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
27日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	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	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大町

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

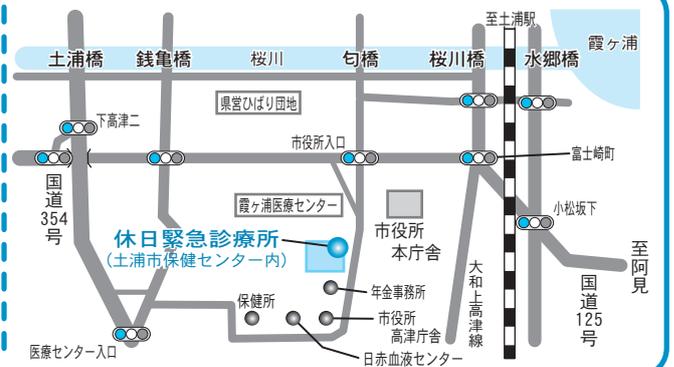
### 土浦市休日緊急診療所

診療科	時間	木	金	土	日	祝
内科	午後7時~10時			☺	☺	☺
小児科	午前9時~12時			☺	☺	☺
	午後1時~4時			☺	☺	☺
	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1日(火)発行予定です。