

# つちうら

# 7

July

2014 No.1127



## 土浦キララまつり 2014



### 8/2(土)・3(日)

キララちゃんをつちまるが各会場に登場!

歩行者天国(土浦駅前通りほか)13:00~21:30

#### ★1 土浦駅前通り

2日(土)

●安心・安全まちづくり  
パレード

【13:00~17:00】

●七夕おどりコンテスト

【17:30~21:00】

3日(日)

●市民山車等巡行

【13:00~21:00】



#### 期間中装飾

★七夕飾り装飾★

大会本部、中城通り、  
うらら広場前、本町通り、  
モール505

★行灯装飾★

中城通り、本町通り、  
モール505

★各商店会独自の装飾★

#### ★2 大国中央駐車場

2日(土)

●お笑いステージ

【13:30~14:00】

●歌うまキッズステージ、  
キャラクターショー

【14:00~19:00】

●飛び入りカラオケ選手権

【19:00~20:00】

3日(日)

●亀城太鼓保存会

【13:00~13:30】

●七夕おどり表彰式

【13:30~14:00】

●さくらまやステージ

【14:30~15:00】

●アイドル・フェスティバル

【15:30~18:30】

●土浦新郷土民謡おどり

【18:30~19:00】

#### ★3 うらら広場前

両日

●ケータリングカー・フェア

【13:00~21:00】

●ストリート・ライブ

【14:00~20:00】

#### ★5 中城通り

●人力車乗車会

両日【15:00~20:00】

#### ★6 モール505

●モールフレンドパーク

2日(土)

【12:00~18:00】

3日(日)

【12:00~20:00】

#### ★4 土浦港周辺

2日(土)

●水上安全祈願式典

【11:00~12:00】

3日(日)

●霞ヶ浦水辺体験イベント

【10:00~14:00】

●大型クルーザーヨット

無料試乗会(要予約。先  
着80人) 【10:00~】

●申込方法/往復はがき

またはファクス(氏  
名、年齢、性別、住所、

電話番号を記入)を  
土浦市観光協会へ

●水陸両用バス無料乗船

【13:30~15:00】

●ホワイトアイリス号・

ジェットホイルつくば号  
無料乗船、観光帆船  
合同操業

【13:00~16:00】

●モーターボート無料試

乗会(先着100人)

【13:00~】

●オープンカフェ

【12:00~】





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



児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当を受給している方へ

児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当を受給している方は、「現況届」または「所得状況届」を提出してください。届出書が提出されない場合は、受給資格が確認できないため手当を受けられなくなる場合がありますので、ご注意ください。

児童扶養手当

受付期間 / 8月11日(月)~22日(金)(土・日曜日を除く)

受付場所 / 市役所本庁舎 1階課税課前

特別児童扶養手当、障害児福祉手当

受付期間 / 8月11日(月)~29日(金)(土・日曜日を除く)
受付場所 / 障害福祉課
児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、障害児福祉手当：☎内線23309

乳児用ベビシートを貸し出します

とき / 8月17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9月末日までに出産予定の方

申込方法 / 電話で

申込日時 / 8月11日(月)、12日(火) 午前9時~午後5時

※貸出当日、クリーニング代

市民くらしの便利帳を配布します

2000円と運転免許証の写しをお持ちください。
民間生活安全課(☎内線2298)

毎日の生活に役立つ「市民くらしの便利帳」をサイネックス社と協働発行し、7月22日から市内各戸に配布します。8月末になってもお手元に届かないときは、サイネックス土浦支店(☎82332388)へご連絡ください。
固広報広聴課(☎内線23096)

土浦市特定不妊治療費助成



対象者 / 法律上の夫婦で、夫または妻が市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方(所得制限あり)

●県不妊治療助成を受けた治療で、県の助成額を超える治療費があるもの
●県不妊治療助成を受けなかったもの

対象となる治療 / 平成25年4月1日以降に県が指定する病院で治療が終了したものの

※治療内容は、茨城県不妊治療助成事業に準じます。

助成額 / 1回5万円まで

助成回数 / 10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数も含む)
※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。
固健康増進課(☎8263471)

第82回霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

身近な湖岸や河川敷の一斉清掃活動を行います。ご協力をお願いします。
とき / 7月27日(日) 午前7時~8時(小雨決行。雨天・荒天時は8月3日(日)に延期)
清掃場所 / 霞ヶ浦湖畔、土浦港、新川・桜川・備前川・境川・花室川の河川敷

県南生涯学習センター学習室の一時移転

市役所移転のためのウララビル改修工事に伴い、県南生涯学習センター学習室を亀城プラザ内に一時移転します。
利用日 / 月・水曜日以外毎日

利用時間 / 平日：午後1時~9時、土・日・祝日および長期休業期間中：午前9時~午後9時

固県南生涯学習センター(☎8261101)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。
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!

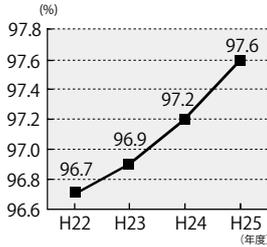
お盆前の畳・襖・障子貼替え受付中
住宅のお困り事も何でもご相談ください!
トイレ・浴室・キッチン・洗面台等の水廻り
外壁塗装・屋根・増改築・手摺取付・壁紙
カーテン・畳 建具 などなど
創業150余年の信用と実績
(株)イシイ畳
石岡本店 石岡市大谷津3-10
つくば店 つくば市高野台3-20-1

# 市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

市では、「市税滞納一掃アクションプラン」に基づき市税の徴収率の向上に取り組んでいます。その結果、右側のグラフが示す通り効果が表れてきました。

現年度市税徴収率



今後とも収納対策の強化に取り組む、更なる徴収率の

向上に努めてまいります。 納税課(☎内線2359)

## 7月の納税

税目/固定資産税(2期)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(1期)

納期限/7月31日(木)

## 7月の休日納税・納税相談

とき/7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)

## 平成27年成人式

とき/平成27年1月11日(日) 午後1時30分から

ところ/市民会館

対象者/平成6年4月2日～

7年4月1日生まれの方

※住民登録をしていなくても式典に参加できます。

固生涯学習課(☎826・3455)

## 個人事業税は 便利な口座振替で

口座振替だと、納付の忘れや金融機関へ行く手間がなくな

なり便利です。

申し込みは、県税事務所または金融機関にお問い合わせいただくか、8月中旬ごろ発送する納税通知書に同封のはがきをご利用ください。

固土浦県税事務所(☎822・7203)

## 茨城空港 季節定期便就航決定

「茨城・那覇線」で、神戸空港經由便に加え、7月18日(金)から8月31日(日)までの期間、中部国際空港を經由する季節定期便を1日1往復運航します。

運航ダイヤ(中部經由便)

●茨城:午後6時50分→那覇:10時30分(日曜日を除く)

●那覇:午前6時→茨城:9時40分(月曜日を除く)

固県空港対策課(☎029・301・2761)

## 7月28日は 日本肝炎デーです

日本人の4人にひとりがB型肝炎またはC型肝炎ウイルスに感染していると推定されま

す。一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

土浦保健所では肝炎ウイルス検査を行っています。結果は一週間後に分かります。

検査日時/毎週木曜日:午前9時～10時、第3木曜日:午後5時～7時

※要予約 固土浦保健所保健指導課(☎029・5516)

## 8月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店:8月22日(金) 午前10時～午後3時

(☎029・3216)

●常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設):8月9日(土) 午前10時～午後4時(☎82・2・3216)

●常陽銀行荒川沖支店:8月19日(火) 午前10時～午後3時(☎841・1123)

●筑波銀行パースールプラザ土浦(真鍋支店併設):8月9日(土) 午前10時～午後4時(☎0120・218・124)

●筑波銀行土浦北支店:8月19日(火) 午前10時～午後3時(☎024・6811)

●JA土浦本店:8月24日(日) 午前9時～午後3時(☎82・0537)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

## 農業用ビニールなどの 電気事故防止のお願い

農事用ビニールや鳥追いテープが送電線に付着すると、大きな停電事故を招くばかりでなく、感電災害につながる場合もあります。強風や突風の予報が出た場合は、事前に使用中のビニールなどの飛散防止にご協力をお願いします。

もし送電線や配電線に付着したビニールなどを見つけた場合は、決して触れずに東京電力までご連絡ください。

固東京電力茨城力スタマーズセンター(☎0120・9995・332)

夏のおススメ 日帰り旅行 日帰り軽井沢 星野リゾート ハルニレテラスの休日

●● 星野エリア共通利用券(500円券×2枚) ●●

共通利用券対応施設(一例)

◆ハルニレテラス(指定の14店舗) ◆村民食堂 ◆ハングリースポット ◆星野温泉 トンボの湯 ◆ホテルプレストンコート「ザ・ラウンジ」

お客様 軽井沢 長野新幹線 上野 土浦

●● 旅行代金/土浦駅発着おとな(こども)1名様 10,000円～13,200円(5,700円～7,300円) ●●

7月2日(水)軽井沢・アインズショッピングプラザ 新エリアオープン!

新エリアに54店舗がオープン、219店舗にスケールアップ!

☆お問い合わせ☆ ぴゅうプラザ土浦駅まで ☎(029)824-8390

営業時間/平日(月～金)11:00～19:00 土日祝10:00～17:00

JR 東日本旅客鉄道株式会社

# 地域安全情報 No.23

☎ 生活安全課 (☎826-1111 内線2490)

## ●夏の交通事故防止県民運動

あぶないよ よそみいねむり けいたいでんわ

期間 / 7月20日(日)~8月20日(水)

### 運動重点 /

- ・子供と高齢者の交通事故防止
- ・自転車の安全利用の推進
- ・飲酒運転、スピード違反、疲労による運転などの防止



## ●スピード違反・疲労による運転などの防止

- ・制限速度を守り、無理な追い越しはやめましょう
- ・長時間運転するときはこまめに休憩をとりましょう

## ●「脇見・漫然運転」による事故防止

- ・同乗者との会話に夢中にならないようにしましょう
- ・車内の落下しやすい場所に物を置かないようにしましょう
- ・運転中に携帯電話やスマートフォンを使用してはいけません

市民と協働による公園管理を実施する公園里親を募集し

## 公園・緑地などの里親募集

調査員がお伺いし、暮らしの満足度や県政への要望についてご意見をお聞きします。  
とき / 7月下旬~8月  
対象者 / 県内在住の20歳以上の方を無作為抽出(事前に協力依頼の文書を送付します)  
☎ 県広報広聴課 (☎029・301・2133)

## 県政世論調査

調査員がお伺いし、暮らしの満足度や県政への要望についてご意見をお聞きします。  
応募条件 / 代表者が20歳以上で市内に居住、通勤または通学する小学生以上の複数で構成する団体(政治団体・宗教団体を除く)  
活動場所 / 市管理の公園・緑地など  
活動内容 / 空き缶やごみなどの収集、除草、清掃、剪定、公園施設の破損などの情報提供、花壇作りなど  
申込方法 / 所定の書類に必要事項を記入し、参加者名簿を添付して直接

☎ 公園街路課 (☎内線2258)

## ネイチャークラブにはり天体望遠鏡組立教室

とき / 8月30日(日) 午後3時~8時

ところ / 新治地区公民館

対象者 / 小学4年生以上(未成年者は保護者同伴)

定員 / 10組(先着順)

持ち物 / 弁当

教材料 / 6090円(望遠鏡

: 3675円、三脚: 2415円)

申込方法 / 参加料を持参のうえ環境保全課へ直接

申込締切 / 7月31日(木)

※三脚を当日持参の方は望遠鏡代のみ。詳しくはお問い合わせください。

☎ 環境保全課 (☎内線2327)

## 桜川探検隊隊員募集

とき / 8月9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)

集合場所 / 宮山ふるさとこふれあい公園(筑西市宮山)

対象者 / 市内に居住する小学4年生以上の方

内容 / 動植物探検、ペットボトル風鈴作成

持ち物 / 弁当、飲み物、筆記

用具、ノート、空のペットボトル(サイズ・形は自由)  
参加料 / 100円(当日)  
申込方法 / 電話で  
申込締切 / 7月31日(木)  
☎ 環境保全課 (☎内線2012)

## 霞ヶ浦駐屯地 納涼大会

とき / 8月6日(水) 午後5時~8時30分(雨天時は7日(木))

ところ / 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地(阿見町阿見原)

内容 / 模擬売店、盆踊りなど

☎ 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地 (☎042・1211)

## 東日本大震災 シンポジウム

その時、子どもたちを守るために

とき / 8月9日(日) 午後0時30分~2時(受け付けは午前11時30分から)

ところ / 牛久市中央生涯学習センター(牛久市柏田町)

講師 / 平野 憲さん(元岩手県釜石市立釜石東中学校校長)ほか

申込方法 / 電話で

☎ 県南生涯学習センター (☎026・1101)

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 土浦市 年中無休 朝8時~夜8時 ☎ 070-6462-1186

## 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!!

普通食 おかずのみなら...



1食 475円(税込513円)

※1食だけでも、お届けいたします

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!

ライフデリ土浦店 TEL: 029-875-7139

配達エリア: 土浦市(一部地域除く)

茨城県土浦市真鍋2-3-6

## 亀城プラザ ワンコインレッスン

ジャイロキネシス〜動くヨガ〜  
とき／7月26日、8月9日、  
23日、9月13日、27日の土曜  
日 午前10時30分〜11時30分  
ところ／亀城プラザ

対象者／一般男女

講師／飯塚 藍さん(GY  
ROKINE SIS®トレー  
ナー)

定員／各25人(先着順)

受講料／各500円(保険料  
込)

持ち物／運動のできる服装、  
タオル、飲み物

申込方法／電話で  
①亀城プラザ(☎824・  
3121)

## 子ども郷土研究作品 募集

郷土の歴史に関する研究作  
品を募集します。

応募資格／市内の小・中学校  
または市内居住で市外の小・

中学校などへ通う児童・生徒  
応募締切／9月30日(必着)

※応募方法など、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。

①上高津貝塚(☎826・7  
111)

## シルバー人材センター 会員募集

あなたの豊かな知識と経験  
を地域社会のために活かして  
みませんか。

当センターでは、軽作業な  
どの仕事の依頼をお受けして  
います。お気軽にお問い合わせ  
ください。

対象者／市内に居住している  
60歳以上の方

業務内容／草刈、草取り、植  
木剪定、襖・障子の張り替え、  
毛筆・筆耕など

①同センター(☎824・82  
81)

## 2014原爆と人間展 とピースデー

とき／8月3日(日) 午後1  
時30分〜4時30分

ところ／四中地区公民館

内容／朗読、アニメ映画は  
だしのゲン、平和使節団中  
学生と被爆者との交流など  
※パネル展を2日(出)、3日(日)  
に開催

①同実行委員会(☎090・  
3543・6136 黒川)

## 司法書士法律相談

相続、贈与、裁判、借金、

日常生活のトラブルなどの相  
談をお受けします。

とき／8月4日(月) 午前9  
時〜午後5時

ところ／県内各司法書士事務所  
申込方法／各司法書士事務所  
へ直接

①茨城司法書士会(☎029・  
225・0111)

## 行政書士相談会

相続、遺言、成年後見、農  
地転用、建設業許可などの相  
談をお受けします。

とき／8月17日(日) 午後1  
時30分〜4時

ところ／三中地区公民館  
①茨城県行政書士会県南支部  
(☎029・825・3663)

## 地域巡回教育相談会

視覚障害のある方の相談を  
お受けします。また、見えに  
くさを補つためのレンズや拡  
大読書器などを展示します。

とき／8月5日(火) 午前10  
時〜午後3時

ところ／阿見町総合福祉会館  
「さわやかセンター」(阿見町  
阿見)

①茨城県盲学校(☎029・  
221・3388)

## 保険の相談・見直し

比べて、選んで、  
安心、納得！！



☎120-039-929 ☆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／茨城エージェンツオフィス(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

- 海外旅行早期申込者特典  
ちょっぴりプレゼント♪
- JTB(ルックJTB、エースJTB)  
中学生以下のお子様  
に  
キャラクターノートプレゼント♪
- ANA(ハローツアー、スカイホリデー)  
プラスチェックマグカップ プレゼント♪

【お手軽バス旅行♪】土浦ピアタウン発着  
バスツアー参加者募集中！！

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。

株式会社カズミトナリ 土浦店 TEL: 029-824-0835

**危険物取扱者試験  
準備講習会**



とき／8月26日(火)、27日(水)  
午前9時30分～午後4時30分  
ところ／新治地区公民館

受講料／1万3500円(危険物安全協会員は1万5000円)  
申込方法／所定の申込書を茨城県危険物安全協会連合会

(〒310・0852 水戸市笠原町978・26)へ郵送または同連合会ホームページから

申込期間／8月1日(金)～19日(火)(必着)  
固消防本部予防課(☎821・5967)

**危険物取扱者試験**



とき／10月5日(日) 午前9時30分から(午前9時集合)  
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：2700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)へ郵送または同センターのホーム

ページから  
申込期間／郵送：7月22日(火)～8月6日(水)(当日消印有効)、電子申請：7月19日(土)～8月3日(日)  
固消防本部予防課(☎821・5967)

**土浦市体育協会水泳部からのお知らせ**

**第50回市民水泳大会**

とき／8月24日(日) 午前9時から(小雨決行)  
ところ／都和中プール  
対象者／市内に居住または通学・通勤している方  
申込方法／所定の申込書に必要事項を記入し、市体育協会事務局(〒300・0045 文京町10・16)まで郵送  
申込締切／8月4日(月)(必着)  
※種目など、詳しくはお問い合わせください。

**水球教室**

とき／8月4日(月)～8日(金) 午後1時～3時  
ところ／土浦二高プール  
対象者／25m以上泳げる小学4年生～中学生  
定員／50人(先着順)  
申込方法／電話またはファクスで  
固同水泳部(市民水泳大会

84 鈴木、水球教室：☎824・2111、FAX 824・2112 川又)  
第二種電気工事士受験対策(筆記)B  
とき／9月2日から18日までの火・木曜日 午後6時～9時(6日間)  
ところ／県立土浦産業技術専門学院  
内容／第二種電気工事士筆記試験対策  
定員／20人(定員を超えたときは抽選)  
受講料／2980円  
申込方法／講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を記入して往復はがきで、または土浦産業技術専門学院ホームページから  
申込締切／7月29日(火)(必着)  
固同学院(〒300・0849 中村西根番外50 ☎841・3551)

**在職者訓練受  
講生募集**



**第二種電気工事士受験対策(筆記)B**

高年齢者の介護予防を推進する「シルバーリハビリ体操指導者3級養成講習会」を広く普及するための指導員を養成します。

**シルバーリハビリ体操  
指導者3級養成講習会**

平成26年度  
自衛官採用試験

とき／①9月8日～29日の月・木曜日(全6回)、②9月12日～10月3日の火・金曜日(全6回) 午前10時～午後3時45分  
※祝日は除く。初日と2回目  
は午前9時45分から  
ところ／県立健康プラザ(水戸市笠原町)  
対象者／60歳以上で講習終了後に地域活動に参加できる方  
内容／解剖運動学、シルバーリハビリ体操など  
申込締切／8月11日(月)  
※交通費、昼食代は各自負担。  
申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
固県立健康プラザ(☎029・243・4217)

**平成26年度  
自衛官採用試験**

**一般曹候補生(陸・海・空)**

1次試験／9月19日(金)、20日(土)のうち指定する日  
応募資格／平成27年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方  
受付期間／8月1日(金)～9月9日(火)(必着)  
航空学生(海・空)

**航空学生(海・空)**

1次試験／9月23日(火)  
応募資格／平成27年4月1日現在、18歳以上21歳未満の高卒者(見込みを含む)

受付期間／8月1日(金)～9月9日(火)(必着)  
自衛官候補生(陸・海・空)試験／男子：受付時に通知、女子：9月25日(木)～29日(月)のうち指定する日  
応募資格／採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の方  
受付期間／男子：随時受け付け、女子：8月1日(金)～9月9日(火)(必着)  
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。  
固自衛隊土浦地域事務所(☎821・6986)

**平成26年度  
刑務官採用試験**

1次試験／9月21日(日)

応募資格／刑務A・B(一般・武道)：昭和60年4月2日～平成9年4月1日生まれの方、刑務A・B(社会人)：昭和49年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方  
※Aは男性、Bは女性に限る  
受付期間／インターネット：7月22日(火) 午前9時～31日(木)、郵送・持参：7月22日(火)～25日(金)(当日消印有効)  
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。  
固東京矯正管区職員課(☎048・600・1502)

平成26年度  
自衛官採用試験

**平成26年度  
茨城県警察官採用試験**

1次試験／9月21日(日)

応募資格／警察官A：昭和60年4月2日以降に生まれた大卒者(見込みを含む)、警察官

B：昭和60年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた警察官Aに該当しない方

応募締切／郵送：8月19日(火)、電子申請：8月18日(月)午後5時

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

茨城県警察本部(☎029・301・0110)

01・0110)

**ボイラー関係技能講習**

□化学設備関係第一種圧力容器取扱作業主任者技能講習

とき／8月20日(水)～22日(金)午前9時～午後5時

※21日(木)は午後6時5分まで

ところ／茨城県J A会館(水戸市梅香一丁目)

申込期間／8月4日(月)～8日(金)午前9時30分～午後4時30分

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎日本ボイラ協会茨城支部(☎029・2255・61805)

**夏のごみを減らそう！**

夏は、水分の多いくだものや野菜などの重たいごみが多く出ます。少しでもごみを減らして、快適なエコ・ライフを送りませんか？



**ごみの臭いも、ごみの重さも減らそう**

ごみのいやな臭いや重さの主な原因は、生ごみに含まれる水分です。水分を十分に切ると、

- ・嫌な臭いを防ぐことができます。
- ・ごみの重さを減らすことができます。



**ごみ減量で節電**

ごみの焼却・処分には多くの電力が必要です。ごみを少なくすることが節電に繋がります。

今年の夏も節電にご協力をお願いします。

**どーしたら減るの？**

**生ごみの水切り**

生ごみは約70～80%が水分です。水をしっかり切りましょう！

- ・ごみに出す前に最後のひと絞り！

**必要な分だけ買う**

ついつい、買いすぎていませんか？

夏は、賞味期限が早く切れ、食品廃棄が多くなります。使い切れる量だけ買いましょう！



**残さず食べる**

「もったいない」の精神で食事ができることに感謝の気持ちを持つことは、食育の基本です。

- ・食材を最後まで使い切りましょう
- ・残さず食べましょう

**資源の分別徹底**

「ごみじゃないよ 資源だよ」

びん、缶、ペットボトル、古布などの資源になるものは、それぞれリサイクルされています。ごみ減量の決め手は紙！分別すれば、紙は、もう一度紙やトイレットペーパーとして生まれ変わります。



生ごみと容器包装プラスチック分別収集が平成27年4月からはじまります。ご協力をお願いします。

☎ 環境衛生課クリーン推進係(☎826-1111 内線2492)

## 土浦市協働のまちづくりワークショップ 参加者募集

土浦というまちのよいところや土浦らしさを発掘しながら、みんなでより住みよいまちをつくることについて話し合ってみませんか？

「シティプロモーション」をテーマに土浦の隠れた魅力や住みやすさをみんなで見つけ、ときには自らづくり、発信していきます。

### シティプロモーションとは…？

まちの魅力を磨きあげ、まちが持つ様々な地域資源を外に向けてアピールすることなどで、自らのまちの知名度や好感度を上げ、地域そのものを全国に売り込むことを指します。



土浦の魅力を  
見つけ、つくり、  
発信しよう

と き／8月30日(土)～12月6日(土)隔週土曜日  
(全8回) 午後1時30分～4時30分

場 所／市役所会議室ほか

テーマ／シティプロモーション

参加者／市内居住または通勤・通学している方、市内で活動を行っている方(特に若い方の参加をお待ちしています)

講 師／大野 覚さん(茨城NPOセンター・コモンズ)、徳田太郎さん(日本ファシリテーション協会)

定 員／30人(先着順)

参加費／無料

申込方法／住所、氏名、連絡先を電話、ファクスまたは郵送で

申込締切／8月11日(月)

申問 市民活動課(☎826-1111 内線 2234、FAX822-9252)

# 第83回 土浦全国花火競技大会 栈敷席券販売

10月4日(土)に開催を予定している「第83回土浦全国花火競技大会」の栈敷席券を販売します。

問 商工観光課(☎826-1111 内線7605)

### 栈敷席の種類

全マス(約1.7m×約1.7m、6人まで)…2万1000円  
半マス(約1.7m×約0.85m、3人まで)…1万500円

### 窓口販売(全マスのみ販売)

と き／9月1日(月) 午前8時  
ところ／水郷体育館(大岩田1051)  
購入できる栈敷席券数／1人2枚まで  
販売方法／抽選(抽選用の番号札を午前8時まで  
に並んだ方に配布し、配布終了後すみやかに抽選  
を行います。)

### 全国販売(全マス、半マス販売)

購入できる栈敷席券数／1人1枚まで  
申込方法／ローソンチケットへ電話またはインターネットで  
申込期間／7月24日(木)正午～31日(木)午後11時  
当選確認期間／  
8月4日(月)午後7時～10日(日)午後11時  
チケット配送／9月下旬ごろ配送予定  
※配送は、宅配便のみとなります。(送料617円)  
ローソンチケットの問い合わせ／☎0570-000-777  
(オペレータ対応：午前10時～午後8時)

### 電話申し込みのとき

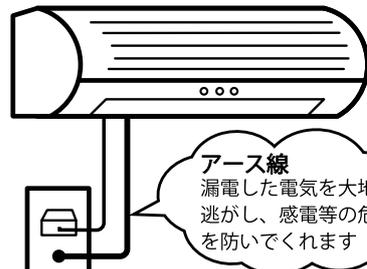
電話番号…0570-084-042(音声ガイダンス、1つの電話番号につき1回限り。当選確認も同じ番号)  
支払方法…当選確認後、ゆうちょ銀行でご入金ください。(払込手数料が別途かかります)

支払期限…8月11日(月)ゆうちょ銀行の営業時間内

### インターネット申し込みのとき

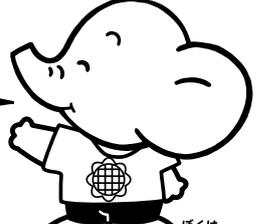
アドレス…<http://1-tike.com/tsuchiura-hanabi>  
支払方法…クレジット決済

8月は経済産業省主唱の  
**電気使用安全月間です!**



アース線  
漏電した電気を大地に逃がし、感電等の危険を防いでくれます

感電防止のために  
アース線を  
取付けましょう!



ぼくは安全エレちゃん

関東電気保安協会  
http://www.kdh.or.jp/

## 平和の大切さを伝えるために

広島へ平和使節団を派遣  
市は昭和63年3月、非核平和都市を宣言し、平和の尊さ、核戦争の悲惨さを後世に伝えることを目的として、8月6日に広島市で行われる平和記念式典へ市民代表・市内公立中学校代表19名を派遣します。派遣された使節団は、9月28日に行われる「人権と平和の集い」において体験報告をします。

原爆死没者慰霊と平和祈念の黙とう(1分間)に、ご協力をお願いします。

と き / 広島…8月6日(水) 午前8時15分  
長崎…8月9日(土) 午前11時2分

問 総務課 ☎826-1111 内線2212

## 土浦市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

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、はがきを窓口に持参

※月曜休館。はがき1枚につき1教室

申込締切 / 7月29日(火)(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 土浦市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	定員	回数	受講料	持ち物
書道教室	火	10:30~12:00	9/2~12/2	12人	7	3500円	習字道具、墨汁、半紙、スリッパ
カラダが変わるヨガ ~初めての方にお勧めです~	木	10:00~11:00	9/4~11/27	18人	13	6500円	動きやすい服装、タオル、飲み物
楽しく笑いヨガ	木	11:15~12:15	9/4~11/27	18人	13	6500円	動きやすい服装、タオル、飲み物
水中ウォーキングプラス	木	13:00~14:00	9/4~12/4	20人	14	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
ゆがみのための全身調整	金	10:00~11:00	9/5~11/28	18人	13	6500円	動きやすい服装、タオル、飲み物
水中ウォーキング	金	11:00~12:00	9/5~12/5	20人	14	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
ほぐしヨガ	金	11:15~12:15	9/5~11/28	18人	13	6500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	9/5~11/28	20人	13	6500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	9/5~11/28	18人	13	6500円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物

## 子ども・子育て支援新制度 No.2 ～平成27年度からスタート!～

### 新制度で増える教育・保育の場

幼稚園・保育所に加えて保育所機能と幼稚園機能をあわせ持つ「認定こども園」が制度として加わり、質の高い教育・保育の提供を図ります。

#### <施設の種類>

施設	概要	受入年齢	利用できる保護者
幼稚園	小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児期の教育を行う学校	3～5	制限なし
保育所	就労などのため家庭で保育できない保護者に代わって保育する施設	0～5	共働き世帯など家庭で保育の出来ない保護者
認定こども園	教育と保育を一体的に行う施設		
	保育所機能	0～2	共働き世帯など家庭で保育の出来ない保護者
	幼稚園機能		制限なし
	幼稚園機能+保育所機能	3～5	共働き世帯など家庭で保育の出来ない保護者

#### <認定こども園のタイプ>

- ◎幼保連携型…認可幼稚園と認可保育所が連携して、一体的な運営を行います。
- ◎幼稚園型…認可幼稚園が保育に欠ける子どものための保育時間を確保するなど保育所的な機能を備えます。
- ◎保育所型…認可保育所が保育に欠ける子ども以外の子どもも受け入れるなど幼稚園的な機能を備えます。
- ◎地方裁量型…幼稚園・保育所いずれの認可もない地域の教育・保育施設が認定こども園として必要な機能をはたします。

#### 新制度Q&A

##### Q.今ある「保育所」や「幼稚園」はどうなるの？

A.既存の「幼稚園」も「保育所」もそのまま「幼稚園」や「保育所」として運営され続ける場合もあれば「認定こども園」へ移行する場合もあります。

##### Q.幼稚園での預かり保育はできなくなるのですか？

A.従来どおり行うことができます。新制度での「一時預かり事業(幼稚園型)」については、基本的に在籍園児を対象に教育時間前後に預かり保育を実施します。

問 こども福祉課(☎826-1111 内線2419)



# こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

## HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ



9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/7月31日(木)  
※9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。



これから元気に育ってね♡  
パパもママも頑張るよ

紺野ほのかちゃん  
(神立中央五丁目)



誕生日おめでとう!  
笑顔いっぱい  
元気に成長してね!

佐藤瞭次ちゃん  
(東若松町)



1歳おめでとう☆  
元気いっぱい  
みんな大好きだよ☆

神長愛空ちゃん  
(板谷一丁目)



1歳おめでとう☆  
元気いっぱい  
大きくなってね☆

山岸大洋ちゃん  
(神立中央二丁目)



1歳おめでとう  
いつも元気な  
明るい子に育ってね☆

山家逢叶ちゃん  
(木田余西台)



お兄ちゃんと  
仲良く元気に  
育ってね

福澄和希ちゃん  
(神立町)



我が家のアイドル  
ひなちゃん大好き!!  
終誓凛太郎より

立元陽奈珠ちゃん  
(中村南二丁目)



祝1歳☆泣いては困らせ  
でも笑わせ♪  
元気に育ってね

宮本時鷹ちゃん  
(下高津四丁目)



★泰ちゃん1歳★  
笑顔が可愛い  
ばばママ自慢の愛息子♡

坂巻泰丞ちゃん  
(若松町)



お誕生日おめでとう  
笑顔いっぱいの  
優しい子になあれ!

三宅柚希ちゃん  
(おおつ野六丁目)



笑顔がステキな  
りこたん♡  
明るく元気に育ってね♡

廣瀬里子ちゃん  
(小松三丁目)



愛大 大好き♡  
産まれてきてくれて  
ありがとう☆

上田愛大ちゃん  
(並木三丁目)



1歳おめでとう♪  
耀生大好き♡♡  
パパママモカより◎

山内耀生ちゃん  
(桜町三丁目)



にこにこコータが  
だーいすき☆  
元気に大きくなーれ♪

早川倅多ちゃん  
(大町)

※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。

# 健康増進課からのお知らせ

申問 健康増進課(☎826-3471)

## ◆運動普及推進員養成講習会(全8回)

とき	内容
① 9月19日(金)	開講式、講話「健康つちうら21」
② 10月6日(月)	運動指導の要点ほか
③ 10月22日(水)	ストレッチ、有酸素運動、バランス運動
④ 11月10日(月)	中高年の筋力トレーニングほか
⑤ 11月25日(火)	運動普及推進員の活動見学ほか
⑥ 12月16日(火)	ウォーキングほか
⑦ 1月20日(火)	救急蘇生法
⑧ 2月6日(金)	修了式、発表会

※日程は、変更になることがあります。時間など、詳しくはお問い合わせください。

ところ／土浦市保健センターほか

対象者／市内に居住している68歳以下の方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方

定員／20人(先着順)

申込方法／電話で

## ◆食生活改善推進員養成講習会(全6回)

とき	内容
① 9月30日(火)	開講式
② 10月20日(月)	バランス食には「コツ」があります！
③ 11月17日(月)	「食育」を考えよう！(給食センターなど施設見学含む)
④ 12月8日(月)	生活習慣病の「SOS」とは？
⑤ 1月19日(月)	いつまでも若々しさを保つために(健康体操含む)
⑥ 2月25日(水)	修了式

時間／午前9時30分～午後3時

(①は午後0時30分まで、⑥は午後2時まで)

ところ／新治地区公民館

対象者／市内に居住している方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方

定員／30人(先着順)

受講料／無料(給食試食代280円がかかります。)

申込方法／電話で



# 8月 子育てひろば



◀詳しくはこちらから

## 保育所

保育室開放 たんぼぼ(9:30~11:00)  
荒川沖保育所(☎841-0037) 8日(金)

## 児童館

都和児童館 ☎832-3112

1日(金)13:30~ 夏休み工作教室  
6日(水)10:00~ おもしろ理科教室  
20日(水)14:00~ ホラーハウス

ポプラ児童館 ☎841-3212

1日(金)9:30~11:30 絵画教室  
5日(火)10:00~11:30 工作教室  
6日(水)13:30~15:30 将棋教室  
19日(火)9:30~11:30 絵画教室  
21日(木)10:00~11:30 工作教室

新治児童館 ☎862-4403

8日(金)15:00~ おはなし会スペシャル(泉)  
19日(火)10:00~ 工作教室(プラネタリウム)  
22日(金)10:00~ おもしろ理科教室

## 子育て支援センター

さくらんぼ ☎823-1288

交流保育(10:00~11:30)  
5日(火) 水遊び

白鳥保育園 ☎831-2590

園庭開放(8:30~15:30) 月~金曜日  
親子クラブ(9:30~11:30)  
7日(木) 水遊び(雨天時は粘土遊び)  
21日(木) 水遊び(雨天時はお絵描き)  
28日(木) 水遊び(雨天時はシール遊び)

ありんこくらぶ ☎841-0463

保育所開放(10:00~15:00) 月~金曜日  
イベント(10:00~12:00) ※9:45集合  
5日(火) スタンプ遊び  
19日(火) 絵本読み聞かせ講習会  
21日(木) 赤ちゃんサロン  
26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  
子育て広場(10:00~11:30)  
1日(金) わらべうた(六中公)  
6日(水)、28日(木) ベビーマッサージ  
18日(月) 離乳食講座  
19日(火) 小麦粉絵の具でボディペイント  
21日(木) 親子でバランスボール(四中公)  
22日(金) 消臭アロマを作ろう  
25日(月) ちびっこ広場・片栗粉粘土遊び  
26日(火) 赤ちゃん広場・片栗粉粘土遊び  
27日(水) わんぱく広場・片栗粉粘土遊び



湖面を渡る風をうけ、真っ白な帆をいっぱいにして進む帆曳船は息をのむほど美しく、その勇壮な姿は大変好評で、霞ヶ浦の夏の風物詩です。帆曳船は、明治13年に考案されたもので、巨大な帆を張り風力で船が横に流れるようにして網を曳く船でしたが、昭和42年頃からトロール船にとって替えられました。現在は、夏から秋にかけて観光帆曳船として運航され、遊覧船からみることができます。

**7月21日(月)から10月19日(日)までの  
土・日・祝日午後1時から3時まで**

※天候などにより欠航になるときもありますので、お問い合わせください。

遊覧船乗船場所／土浦港内各乗り場(川口二丁目)

遊覧船乗船時刻・料金／

運航業者	乗船時刻	料金(大人・小人)
常陽観光	午後1時25分(約50分)	1680円・840円
ラクスマリーナ	午後1時30分(約30分)	1540円・770円

～ 合同 操 業 情 報 ～

8月3日(日)…土浦キラまつり(土浦港沖)：4艘

8月16日(土)…あゆみ祭り(かすみがうら市歩崎沖)：4艘

9月21日(日)…土浦、かすみがうら、行方3市合同操業(かすみ  
がうら市歩崎沖)：8艘

※8月16日、9月21日の両日、土浦沖では運航いたしません。

問 土浦市観光案内所(☎821-4166)

土浦市観光協会(☎824-2810)

商工観光課(☎826-1111 内線7605)

## 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：6月1日～30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	0.101	エンゼル・ゆめ保育園	0.068	荒川沖小学校	0.123	運動施設	荒川沖地区野球広場	0.171
一中地区公民館	0.118	つくば国際保育園	0.082	中村小学校	0.097	市民運動公園	0.090	
二中地区公民館	0.111	中央保育園	0.102	土浦第二小学校	0.103	木田余地区市民運動広場	0.124	
三中地区公民館	0.100	高岡保育園	0.053	上大津東小学校	0.091	新治運動公園	0.079	
四中地区公民館	0.092	藤沢保育園	0.089	上大津西小学校	0.105	本郷グランド	0.087	
上大津公民館	0.094	白帆保育園	0.118	神立小学校	0.084	<b>公園街路課(☎内線2423)</b>		
六中地区公民館	0.108	あおぞら保育園	0.097	右粕小学校	0.070	亀城公園	0.143	
都和公民館	0.094	愛保育園	0.081	都和南小学校	0.065	神立公園	0.145	
新治地区公民館	0.074	童話館保育園	0.084	乙戸小学校	0.119	霞ヶ浦総合公園	0.126	
<b>子ども福祉課(☎内線2419)</b>		都和児童館	0.091	菅谷小学校	0.084	乙戸沼公園	0.098	
新生保育所	0.059	ポプラ児童館	0.067	藤沢小学校	0.053	田村沖宿公園	0.167	
荒川沖保育所	0.108	新治児童館	0.112	斗利出小学校	0.076	紫ヶ丘公園	0.121	
霞ヶ岡保育所	0.131	<b>教育総務課(☎内線5103)</b>		山ノ荘小学校	0.082	水と緑の里公園	0.111	
東崎保育所	0.128	土浦幼稚園	0.146	土浦第一中学校	0.077	朝日峠展望公園	0.146	
都和保育所	0.141	土浦第二幼稚園	0.100	土浦第二中学校	0.075	ふるさとの森公園	0.092	
天川保育所	0.098	都和幼稚園	0.124	土浦第三中学校	0.095	<b>水道課(☎内線2460)</b>		
新川保育所	0.086	大岩田幼稚園	0.081	土浦第四中学校	0.116	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	0.084	新治幼稚園	0.086	土浦第五中学校	0.088	※測定地点は、保育所、幼稚園、		
神立保育所	0.106	土浦小学校	0.110	土浦第六中学校	0.107	小学校、運動施設、公園は		
竹ノ入保育所	0.064	下高津小学校	0.076	都和中学校	0.095	地上0.5m、中学校、市役所、		
土浦愛隣会保育園	0.072	東小学校	0.080	新治中学校	0.075	公民館は地上1.0mです。		
めぐみ保育園	0.075	大岩田小学校	0.119	<b>スポーツ振興課(☎内線5123)</b>				
白鳥保育園	0.105	真鍋小学校	0.094	川口運動公園	0.088			
		都和小学校	0.079	中貫運動公園	0.142			

# 8月のとしょかん

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



## おしらせ

夏休み子ども講座「土浦ってどんなまち？」を開催します！

夏休みに講座に参加して、土浦のことをもっと深く調べてみましょう！

- 対象者／小学3～6年生(エコスクールのみ4～6年生)
- 定員／20人(図書館調べ方講座のみ各回5名)
- 申込方法／電話・図書館カウンターにて受付

### (1)「夏休み 霞ヶ浦エコスクール」(環境保全課)

～霞ヶ浦を実際に見ながら、実験や観察をします～

- ① 7月29日(火) 午後2時から(生涯学習館2階和室)
  - ② 8月8日(金) 午前9時から(ラクスマリーナ集合)
  - ③ 8月27日(水) 午前9時30分から(霞ヶ浦環境科学センター集合)
- ※3日間参加できる方のみ。

### (2)「わたしたちのくらしとリサイクル」(環境衛生課)

～エコバック作りなどを通してリサイクルを学びます～

- ◎ 7月30日(水) 午前10時から(生涯学習館2階和室)

### (3)「新治地区の歴史・文化を学ぶ～山ノ荘の流鏝馬について～」(文化課)

～旧新治村山ノ荘地区に伝わる流鏝馬まつりについて学びます～

- ◎ 7月31日(木) 午後2時から(新治地区公民館)

### (4)「図書館調べかた講座」(図書館)

～クイズをとおして、図書館の使い方を学びます～

- ◎ 8月6、13、20、27日 午後2時から(図書館3階児童室)

## 今月のおすすめ本

### □地域を変える高校生たち(教育)

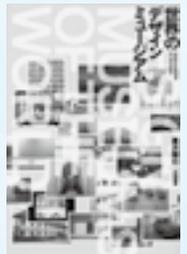


コミュニティーカフェ、かしてつ応援団、丘のまち美瑛の美化運動…。長野、茨城、北海道の高校の生徒たちの地域活動報告。高校生が地域に入り、市民の中で成長してきたドラマを紹介します。

【宮下与兵衛／編】

### □世界のデザインミュージアム(デザイン)

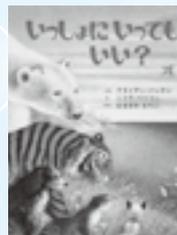
気鋭の美術評論家が、世界9カ国25館のデザインミュージアムを現地取材。コレクションにとどまらず、その由来や展示空間、建築、そして19世紀以降のデザイン展開の歴史について、カラー写真とともに徹底解説します。



【暮沢剛巳／著】

### □いっしょにいてもいい?(絵本)

「大きな冒険がしたい」と考えた小さなネズミ。世界でいちばん大きな生き物を探しにでかけます。すると、出会った動物たちが次々に「いっしょにいてもいい?」と冒険の仲間に加わって…。



【ニコラ・ベイリー／絵、ブライアン・パッテン／文】

## 図書館カレンダー 2014.August 8月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
.	.	.	.	.	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	.	.	.	.	.	.

● は休館日。

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)



## 先月の人気図書



### □女のいない男たち

舞台俳優・家福は女性ドライバーみさきを雇う。死んだ妻について、彼はみさきに少しずつ語り始めた…。『文藝春秋』掲載の「ドライブ・マイ・カー」ほか、書きおろしの表題作などを加えた全6編の短編を収録する。



【村上春樹／著】

## おはなし会



### おはなし会(幼児～小学生向け)

とき／8月10日(日)、24日(日)

午前10時30分から

ところ／視聴覚室

### 夏休みのおはなし会(幼児～小学生向け)

とき／8月22日(金)

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。

## 今月の展示棚



テーマ：夏のおすすめ献立

暑い夏を元気に満喫するためには、毎日の食事が大切です。暑さに弱った身体に栄養と元気を与えてくれる夏メニューのレシピ本を集めてみました。さっぱり派の方もこってり派の方も、新しいメニューに挑戦してみたいかがでしようか？



## 8月の無料相談

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	6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	
行政書士相談	21日(木)	13:00~16:00		遺言書・相続・贈与などに関すること(行政書士) ※予約制	
総合労働相談	8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	6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	20日(水)	13:30~15:30	新治福祉センター(☎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	7日(木)、12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	7日・21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(☎862-2673)	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	12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	22日(金)	14:00~16:00		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	6日・13日・20日・27日(水)	男女共同参画センター(ウララ2 6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	
		9日(土)			10:00~15:00
	法律相談	7日・21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)	8日・22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)	21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	

## キレイになるつもりが...

## 美容トラブルに注意!



消費生活センターから

☎823-3928

雑誌やインターネット上にはエステや美容医療の広告があふれています。手軽で簡単という印象を受けますが、軽い気持ちで施術を受けると思わぬトラブルに遭うこともあります。

## 《事例1》

「ワキ脱毛が600円!」の広告を見てエステ店に出向いたが、別の永久脱毛コースを勧められ、施術を受けた。施術後ヒリヒリ感があり赤く腫れたが、一過性のものだと思っていた。その後施術部分が黒ずみになり消えなくなってしまった。

## 《事例2》

「目力アップ! ナチュラルに美しく」の広告に惹かれ、エステサロンでまつ毛エクステ施術を受けた。その夜、瞼が腫れあがり開けられなくなってしまった。

## 《アドバイス》

美容トラブルにあった場合はすぐに医師の診断を受けましょう。“キレイになりたい”は誰もが持っている願望ですが、エステや美容医療による施術にはリスクが伴い、体質によってはアレルギー反応などの危険性もあります。また、期待していた効果が得られない場合もあります。十分な説明や診断をせず、施術を急がせる業者は要注意です。なかには、美容師の免許の無い者がまつ毛エクステ施術を行ったり、医師でないものがレーザー脱毛の医療行為を行うなどの違法行為も見受けられます。

ホームページや広告をうのみにせず、リスクや効果について納得のいくまで説明を受けるようにしましょう。また、その施術が本当に必要なのかどうか冷静に判断することが大切です。

## 8月のけんこう

## 麻しん風しん混合予防接種

麻しん(はしか)は、今年に入り全国的に感染者が増え、県内でも今年1月に3年ぶりに発生しています。風しんにつきましても春から夏にかけて流行がみられます。麻しんと風しんを予防するため、対象となった方はなるべく早い時期に接種しましょう。

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日までに生まれた方

接種回数／各期で1回ずつ

接種期間／

◎第1期…1歳以上2歳未満

◎第2期…平成27年3月31日まで

接種方法／協力医療機関にて

用意するもの／母子健康手帳・予診票・住所が確認できるもの(健康保険証など)

※土浦市へ転入された方、紛失などで予診票がお手元がない方は、母子健康手帳を持参のうえ、土浦市保健センターにて手続きをお願いします。

費用／無料

## 日本脳炎の1期追加(3回目)の接種期間の変更

平成26年4月1日から1期追加の接種時期が下記のように変更となりました。

平成26年4月1日から	これまで
1期初回(2回)終了後、6か月以上(標準的にはおおむね1年)をおいて接種	1期初回(2回)終了後、おおむね1年をおいて接種

※7歳6か月未満で3回接種することについて変更ありません。また、特例対象者(平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方)は、20歳未満で4回接種することも変更ありません。

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## フットケア教室(足の健康講座)

靴の選び方、転倒予防のための適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。

とき	ところ
9月3日(水)	二中地区公民館
11月26日(水)	神立地区 コミュニティセンター
12月10日(水)	都和公民館

※時間は各回、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(幸和義肢研究所義肢装具士)

定員／各会場30人

申込方法／電話で



## おいしいな教室

とき	内容
9月30日(火)	お口の元気度チェック ほか
10月14日(火)	塩分計で薄味チェック ほか
10月28日(火)	唾液パワーについて ほか
11月11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

※時間は各回、午後1時30分～3時20分

ところ／新治地区公民館

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

8月15日(金)…ピアタウン(真鍋新町)

18日(月)…イオンモール土浦(上高津)

※時間は各日、午前10時～11時45分、午後1時～4時



## 健康教室

## 食中毒について

土浦市医師会

叶多篤史(叶多内科医院)

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害のことをいいます。多くの場合、頭痛、発熱のほか嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸炎症状を起こします。食中毒は体力のない(抵抗力が弱い)乳幼児や高齢者において重症化する傾向があり注意が必要です。

食中毒の原因には、細菌やウイルスなどによるもの、毒キノコや魚のふぐが持つ毒などによるもの、化学物質によるものなどがありますが、一番多いのは細菌やウイルスによるものです。多くの食中毒は、細菌、ウイルス、毒が体の中に入ってから1日から2日後に起こりますが、短い場合は食後30分、長い場合は食後1週間以上たってから起こることもあります。

梅雨から夏場にかけては細菌が原因となる食中毒が多く発生します。主な原因菌は、カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌、黄

色ブドウ球菌、セレウス菌です。この中では、カンピロバクターが発生件数、患者数ともに最も多くなっています。この菌が付着した食肉(主に鶏肉)を生または加熱不十分のまま食べることで食中毒を発症します。

食中毒予防で重要なことは、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則です。しっかり手を洗い、調理器具は、洗浄・消毒し、乾燥させて保管しましょう。食品に応じて調理器具を使い分けましょう。食品は冷蔵庫では10℃以下、冷凍庫では-15℃以下に保存します。調理済みの食品はできるだけ早く食べましょう。大部分の微生物は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱しましょう。目安は中心温度75℃以上1分間以上です。

最後に、嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用にないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

## 8月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ
栄養相談(予約制)	12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)	5日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	7日(休)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522) つわぶき(☎831-4126) 湖畔荘(☎828-0881) うらら(☎827-0050)
	14日(休)		
	21日(休)		
	28日(休)		
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4月生まれ)	20日(火)・21日(休)	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10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25年1月生まれ)	6日(火)・7日(休)	13:00~13:40	
3歳児健康診査(平成23年5月生まれ)	27日(火)・28日(休)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成24年5月生まれ・予約制)	1日(金)	13:15~15:00	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	11日(月)	
	7~11か月児	4日(月)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	5日(火)・12日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	1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	7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。

8月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	友常医院 ☎823-4307 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	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
10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	すどう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目
15日(金)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
16日(土)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	鈴木医院 ☎821-0174 大町	ス波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町
17日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右俣	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	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
24日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	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	市村歯科医院 ☎822-8550 東崎町
31日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	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	若草歯科医院 ☎862-4887 大畑

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

	時間	木	金	土	日	8/15 ~16
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」8月上旬号は、8月1日(金)発行予定です。