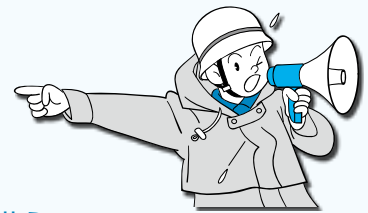


9月1日は 防災の日



命を守るために知ってほしい

特別警報

これまでに経験したことのない豪雨や暴風などが予想される時に発表されます。特別警報が発表されたら**ただちに命を守る行動をとってください。**

☎ 総務課(☎826-1111 内線2292)

★災害から身を守るために…(大雨の場合)

雨が強くなると…

注意報

気象情報や外の様子など、最新の情報に注意し災害に備えた早めの準備を！

大雨が降り続くと…

警報

自治体が発表する避難情報に注意し必要に応じ速やかに避難。早め早めの行動を！

さらに激しい大雨が続くと… **非常事態!!**

特別警報

市からの避難指示などに従い**ただちに命を守る行動を！**

⚠️ 風水害に備えて…

- 瓦のずれやトタンのめくれを確認している
- 雨どいの詰まりや雨戸のガタつきを点検している
- 側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水を良くしている
- 浸水の心配がある場合は、土のうを用意している
- 災害に応じて、家の中で危険箇所を決めている
- あらかじめ避難場所を確認している

⚠️ 非常持ち出し品

- 貴重品(現金、預金通帳、はんこ、保険証など)
- 非常食(乾パンや缶詰など)
- 飲料水(持ち運び用にペットボトル入り)
- 携帯ラジオ、懐中電灯
- 救急医療品、常備薬
- タオル、手ぬぐい、下着、靴下など
- トイレットペーパー、ウェットティッシュ
- ビニール袋

※欠かせない薬や眼鏡、補聴器など身につけるものは常に身近に！

災害時協力井戸の募集

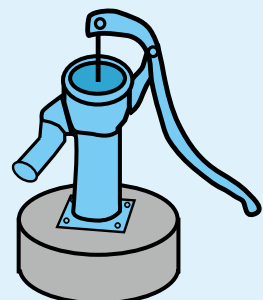
災害時に応急的に井戸水を提供いただける、一般家庭や事業所を募集します。災害時における助け合い「共助」の輪が広がるよう、皆様のご協力をお願いします。

◎災害時協力井戸とは？

- ・災害時に地域の応急生活用水として活用することができ、住民が利用可能な場所にある井戸

・台帳に登録後、表示プレート^①の交付を予定しています。

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。



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

第17回土浦新能

とき／9月20日(出) 午後6時開演
 ところ／土浦城址本丸内
 演目／狂言「鐘の音」、能「安達原」
 入場料／S席：5000円、A席：3000円
 チケット販売場所／文化課、市民会館、亀城プラザ
 問文化課(☎862・1941)
乳児用ベビシートを貸し出します
 とき／9月21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10月末日までに出生予定の方
 申込方法／電話で
 申込日時／9月16日(火)、17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お持ちください。
 問生活安全課(☎内線2290)

田んぼアート鑑賞会

古代から伝わる4色の稲を使い絵を描いた「田んぼアート」の観賞会です。小町の館前の田んぼキャンバスに広がる小野小町の絵をお楽しみください。
 とき／8月23日(出) 午前9時～午後3時



とき／午後3時
 ところ／小町の館(小野)
 問農林水産課(☎内線7618)

児童扶養手当受給者の就労を支援します

県では、児童扶養手当を受給している方の自立に向けて、母子自立支援プログラム策定委員がそれぞれの生活状況や就労・自立への課題などについて相談を受け、必要な支援を行っています。
対象者／児童扶養手当を受給している方(生活保護を受けている方は除く)
 問県南県民センター地域福祉室(☎822・7217)

9月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店：9月16日(火) 午前10時～午後3時
 (☎822・3216)
 ●常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設)：9月13日(土) 午前10時～午後4時(☎822・3216)

知っていますか 青少年の深夜外出制限

青少年の深夜外出は、さまざまな犯罪やトラブルに巻き込まれる恐れがあり大変危険です。県では、「茨城県青少年の健全育成等に関する条例」を定め、青少年の深夜外出を制限しています。また、カラオケボックス・インターネットカフェ・漫画喫茶・映画館の営業者は、深夜に青少年を入場させてはいけません。深夜に青少年を外出させないようにしましょう。
 ※青少年：18歳未満の者、深夜：午後11時から翌日午前4時まで
 問県知事公室女性青少年課(☎029・301・2183)

2・3216)
 ●常陽銀行荒川沖支店：9月18日(木) 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：9月13日(土) 午前10時～午後4時(☎0120・218・124)
 ●筑波銀行真鍋支店：9月12日(金) 午前10時～午後3時(☎824・6811)
 ※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

びゅうプラザ土浦駅、これからの耳より情報

乗り換えなしの直通臨時列車「急行ぶらりみ座敷鎌倉号」が運転
 出発日：9/13(土)、20(土)、27(土)
 日帰り旅行商品をご用意しております。◆詳しくは専用パンフレットをご覧ください。

いよいよ、秋の紅葉商品が発売開始!
 この秋は3連休が3回。早めのお申込みを!!
 10/11 12 13 11/1 2 3 11/22 23 24

★インターネットでも旅行商品や耳より情報、検索できます! ※ネットはこちら **JR水戸支社** 検索

★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

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) ■堂/9:00～18:00 ■定休/日曜・祝日

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

税金は納期限内に完納を!

税金を納期限までに完納しませんでしたと、納期限の翌日から納付の日数に応じて延滞金がかかります。

納め忘れの税金がないか今一度ご確認をお願いします。



市では、平成25年度に延滞金を約1億2700万円徴収しました。

□8月の納税

税目/国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、市県民税(2期)

納期限/9月1日(月)

□8月の休日納税・休日納税相談

とき/8月31日(日) 午前9時～午後4時

ところ/納税課(市役所本庁舎1階)

☎ 納税課(☎内線2359、2333)

9月11日は 警察相談の日

警察では、犯罪などによる被害の未然防止に関する相談や皆さんの生活の安全に関する相談を受け付けています。

また、県内全警察署警務課に相談窓口として「総合相談係」を設けて相談に対応しているほか、交番・駐在所でも対応しています。

電話相談/月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
相談ダイヤル/＃9110

※土・日曜日、祝日、夜間は代表電話(029・301・

0110)へ
岡土浦警察署警務課(☎821・0110)

無料相談会

弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士が、無料相談に応じます。(受付順。予約不可)

とき/9月7日(日) 午前9時30分～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)
ところ/県産業会館 大会議室(水戸市桜川一丁目)

古文書講座 「色川三平日記を読む」

古文書を読むための基礎や技術を学びます。テキストは商人色川三平の日記です。

とき/9月28日(日)、10月26日(日)、11月16日(日)(全3回)
いずれも午前10時～正午
ところ/市立博物館

定員/60人(先着順)
講師/博物館学芸員
受講料/500円(資料代)
申込方法/電話または直接

申込期間/9月9日(火)～16日(火)

☎ 岡土浦市立博物館(☎824・2928)

知っていますか? 建設業退職金共済事業

事業主の方が、労働者の働いた日数に応じて掛金を納め、その労働者が働くことをやめたときに、退職金が支払われる制度です。

対象事業者/建設業者

対象者/建設業現場で働く方

掛金/月額310円

☎ 岡建設業退職金共済事業茨城県支部(☎029・2225・0095)

つくば国際大学 公開講座

腰痛症とその予防について

とき/9月21日(日)、10月5日(日) 午後1時30分～3時30分(全2回)

ところ/つくば国際大学第二キャンパス(真鍋八丁目)
定員/30人(先着順)
受講料/1000円
申込方法/電話で

申込締切/講座開講一週間前
☎ 岡同大学第二キャンパス(☎826・6622)

県立産業技術 短期大学校 オープンキャンパス



とき/9月27日(土)、10月18日(日)、11月15日(土) 午前9時30分～正午

ところ/県立産業技術短期大学校(水戸市下大野町)

対象/ITに関心のある高校生および保護者

内容/体験授業(ゲーム、スマホプログラミングなど) 学校見学

申込方法/電話またはホームページで

申込締切/各開催日の3日前
☎ 岡同短期大学校(☎029・269・5500)

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

配達可能エリア: 土浦市(一部地域除く)

第16回 パワフルナイター

とき／9月16日(火)から(土)・日曜日、祝日を除く)
ところ／神立公園野球場
参加資格／市内に居住または通勤している方で編成するチーム(1チームの登録メンバーは、監督と主将を含め10人以上20人以内)
参加料／1チーム1万円
申込方法／申込書を郵送または直接
※申込書は、市ホームページ、スポーツ振興課、川口運動公園管理事務所にあります。

いはらき高齢者優待制度の 協賛店舗の募集

- ◎65歳以上の高齢者を対象に、料金割引やポイント加算などの特典が受けられる高齢者優待カード制度を12月から実施します!
- ◎協賛店舗の募集を行いますので、ぜひ、ご協力ください。お申し込みは県長寿福祉課のホームページから9月上旬より登録ができます。

～協賛店舗になると～

- ・「高齢者に優しい店舗」としてイメージアップに!
- ・店舗情報が県のホームページなどに掲載
- ・協賛店舗の目印として、ステッカーを配布
- ※料金割引などの特典は協賛店が自由に設定

～優待カードとは～

- ・提示することで料金割引など特典が受けられる
- ・カード裏面は緊急時の連絡用として活用

☎ 県長寿福祉課 (☎029-301-3326)

元気いはらき 就職面接会

申込締切／9月5日(金)(必着)
◎代表者は、9月11日(休)の午後7時から川口運動公園会議室で行なう抽選会に必ず出席してください。
☎ 川口運動公園(〒300-0033 川口二丁目12-75)
☎ 821-1648
とき／9月9日(火) 午後1時30分～午後3時30分(受け付けは午後1時から)
※予約不要
ところ／土浦合同庁舎 本庁舎3階(真鍋五丁目)

全国親子クッキング コンテスト

対象者／学生を除く若年者や離職中の求職者
※履歴書は複数お持ちください。
いはらき就職支援センター 県南地区センター(☎029-825-3410)
募集テーマ／わが家のおいしいごはん／家族と一緒に作るう、うちの自慢メニュー
とき／10月5日(日)(茨城県大会)
対象者／小学生と保護者の2人1組
申込締切／9月5日(金)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。応募者の中から茨城県大会出場者を決定します。
☎ 東部ガス茨城南支社(☎029-821-1107)

マスコットキャラクター の愛称を募集します

平成31年に開催される国民体育大会のマスコットキャラクターデザインが決定しました。このキャラクターにふさわしく、親しみやすい愛称を募集します。
申込方法／愛称、愛称の説明、

オストミー講習会



郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入してはがき、ファクス、またはホームページで
申込締切／9月9日(火)(当日消印有効)
☎ 県国体推進課(〒310-0855 水戸市笠原町978番)
☎ 029-301-5402、
FAX 029-301-5399

とき／9月7日(日) 午前10時～午後3時(受け付けは午前9時30分から)
ところ／土浦市社会福祉センター(ウニラ2 4階)
内容／医療講演「ウロのケアについて」、席上相談・講師指導、新人ピアカウンセリング
参加費／1000円(昼食代など)
申込方法／電話で
☎ 日本オストミー協会(☎029-892-6219 鈴木)

2014年10月 OPEN
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

見学随時受付中

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 ± 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。

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

8月行事食は、色とりどりの「天ぷら弁当」です。

かにかま天・かぼちゃ天・えび天 おくら天の4種 盛り合わせです。栄養満点のお惣菜と一緒に召し上がりください。しっかり食べて、楽しい残量も元気に過ごしましょう!

◆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

住宅リフォーム助成制度



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。千円未満は切り捨て、上限10万円）

申込方法／工事着工前に住宅営繕課に直接。完了時には実績報告書の提出が必要。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）、はんこ

※予算の限度に達した時点で

終了となりますので、ご了承ください。申請状況は、市のホームページをご確認ください。

申請住宅営繕課 ☎内線2420

雨水貯留施設設置補助金



助成対象／次のすべてに該当する世帯

- ①市内に居住（居住予定含む）、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

対象となる施設／100ℓ以上の雨水貯留施設

補助額／施設購入設置経費の2分の1（100円未満は切り捨て、上限3万円）

申込方法／下水道課に直接（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

※予算の限度に達した時点で終了となりますので、ご了承ください。

申請下水道課 ☎内線23300

夏季における年次有給休暇の取得促進

～連続休暇の夏休みを計画していますか～

年次有給休暇の計画的付与制度を導入して8月には連続休暇を取得して仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）をはかりましょう。

在職者訓練受講生募集

□アーク溶接特別教育
とき／10月8日(水)～10日(金)
午前9時～午後5時(全3回)

内容／労働安全衛生法に基づく特別教育

定員／20人(定員を超えたときは抽選)

申込締切／9月5日(金) (必着)

□第二種電気工事士受験対策(技能) B
とき／10月18日(土)、19日(日)、25日(日) 午前9時～午後4時(全3回)

内容／第二種電気工事士の技能試験対策
定員／20人(定員を超えたときは抽選)
申込期間／8月18日(月)～9月16日(火) (必着)

◎共通

ところ／県立土浦産業技術専門学院(中村西根)

受講料／29800円

申込方法／講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を記入し、往復はがきで

申請同学院 ☎T300・0849 中村西根番外 ☎41・3551

ボイラー関係技能講習

□ボイラー取扱技能講習
とき／9月13日(土)、14日(日)
午前9時～午後5時(14日)は午後6時5分まで

申込期間／9月1日(月)～5日(金)

□普通第一種圧力容器取扱作業主任者技能講習
とき／9月20日(土)、21日(日)
午前9時～午後5時(21日)は午後4時まで

申込期間／9月8日(月)～12日(金)

◎共通
ところ／茨城県JA会館(水戸市梅香一丁目)

定員／60人(先着順)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問日本ボイラ協会茨城支部 ☎029・225・6185

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 ☎070-6462-1186

秋の新着パンフレット続々入荷!

ご旅行ご成約のお客様にちょっぴりプレゼント♪ 年末年始のご旅行もお早めにご相談ください

【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!!

富岡製糸場と軽井沢散策 野菜の美味しいレストランでゆったりランチ

出発日: 9/7(日) 20(土) 10/5(日)

※11月以降の出発日もございます

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。

株式会社カワモトバス 土浦店 TEL: 029-824-0835

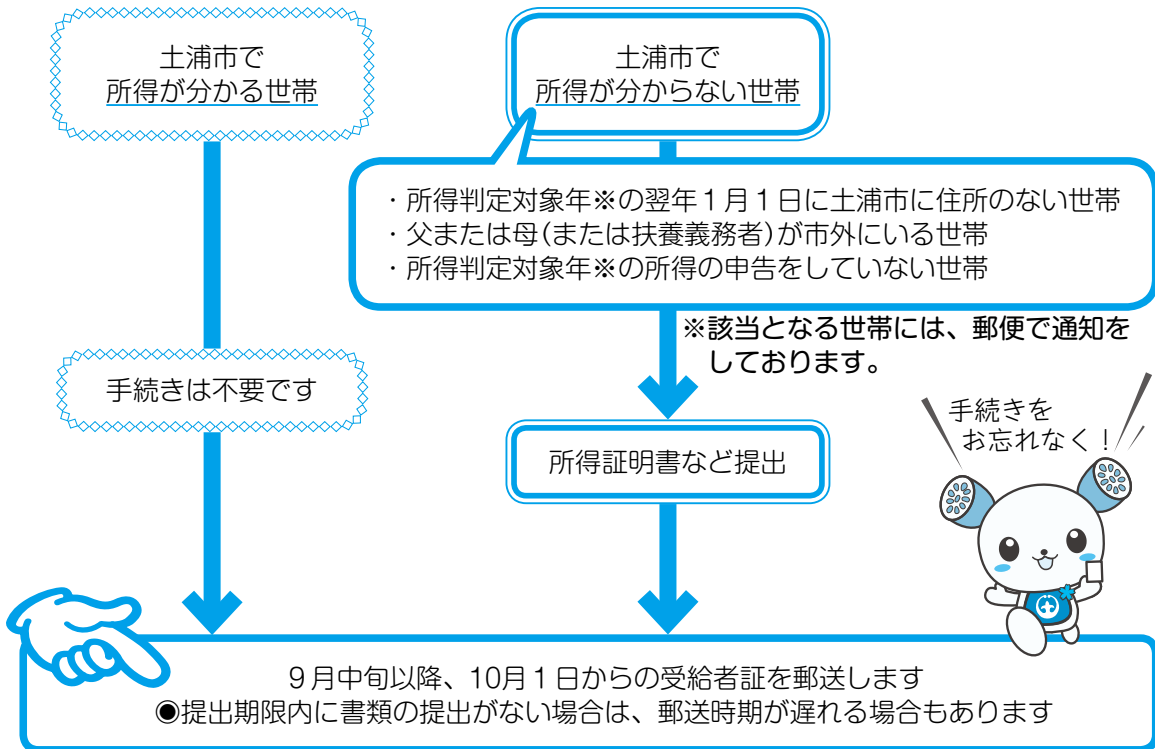
小学4年生～中学3年生の

お知らせ

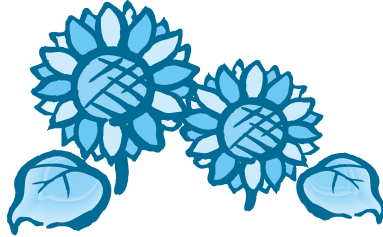
マル福受給者の方へ

10月1日から県の制度における小児マル福の対象年齢が拡大されることに伴い、所得証明書などの書類が必要な場合がございますので、ご確認ください。

◆10月1日からのマル福受給の流れ



※所得判定対象年
 お子様の誕生日で違います
 1月1日～6月30日] 生まれの方 → 平成24年の所得分
 10月2日～12月31日] 生まれの方 → 平成24年の所得分
 7月1日～10月1日 生まれの方 → 平成25年の所得分



◆10月1日以降の変更点

- ①現在お持ちの受給者証は使えなくなります。
- ②受給者証の有効期限は、毎年誕生日の末日(1日生まれの場合は前月末日)までです。
- ③更新の際は、両親(または扶養義務者)の所得確認が必要です。
- ④中学生で、県制度該当の方は、「入院のみ」(白色)と「外来のみ」(水色)の2枚の受給者証が交付されます。市単独制度該当の方は、入院・外来とも使用できる受給者証(水色)を交付します。(これまでの受給者証とは公費負担番号が異なりますので注意してください)

◆現在、受給者証をお持ちでない方へ

新たに申請が必要になりますので、お問い合わせください。

☎ 国保年金課(☎826-1111 内線2316、2406)

熱中症に注意!!

熱中症の予防と対処法

- ◎室内でも温度を測り、確認しましょう。
- ◎外出時には通気性の良い服を着て、きちんと帽子をかぶりましょう。
- ◎日陰を上手に利用し、こまめに休憩をとりましょう
- ◎こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- ◎体調の悪いときは特に注意しましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
 中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
 重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない

こんな日は熱中症に注意しましょう

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

こんな人は特に注意しましょう

高齢者、幼児、肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人

※自宅での暑さ対策の困難な方は、公民館のロビーなどを利用しましょう。

☎ 健康増進課(☎826-3471)

赤ちゃんおめでとう
訪問事業

赤ちゃんが生まれたご家庭に、民生委員・児童委員、市保健師が訪問し、安心して子育てができるように乳幼児健康診査や子育て支援施設などの情報をお伝えする事業です。 ☎ 健康増進課(☎826-3471)

訪問日／お子さんが生後2～3か月ごろ
 ※対象のご家庭には、生後2か月ごろまでに事業内容をはがきでお知らせし、その後、訪問日時を連絡、調整します。

◎民生委員・児童委員は町内の福祉や子どもについての身近な相談相手です。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。



9月1日は霞ヶ浦の日です

昭和57年に当時深刻な社会問題となっていた霞ヶ浦の水質汚濁の進行を防ぐために「茨城県霞ヶ浦の富栄養化の防止に関する条例」(現在は「茨城県霞ヶ浦水質保全条例」)が施行されたことを記念し、また、県民の水質浄化意識を高めることを目的に、条例の施行日である9月1日を「霞ヶ浦の日」と定め

ました。

しかし、霞ヶ浦の水質はなかなか改善されずその浄化対策が大きな課題となっています。汚れの原因は、家庭からの生活排水が約3割をしめています。

私たちの財産、霞ヶ浦をきれいにするために、皆さんもできることから取り組んでみましょう。

.....私たちにできる霞ヶ浦浄化対策10ヶ条.....

- 1 台所には目の細かいストレーナーまたは三角コーナーの設置や紙を使うなど工夫しましょう。
- 2 天ぷらなどの油は、使い切るか、新聞紙などにしみ込ませたり、固化剤で固めたりしてごみとしてごみ捨てしましょう。また、リサイクルの一環として地域単位で廃油を収集できる場合は、回収を推進しましょう。
- 3 なべや皿の汚れは、ゴムベラで落としたり、紙でふいてから少量の洗剤で洗いましょう。またはアクリルたわしを利用して洗いましょう。
- 4 台所の調理くずなどは、コンポストなどで堆肥にして使いましょう。
- 5 お風呂の残り湯は有効に使いましょう。
- 6 水路や側溝などを定期的に清掃しましょう。
- 7 川や湖に、ごみを捨てないようにしましょう。
- 8 庭木や草花、菜園などへの肥料や農薬は、使いすぎないようにしましょう。
- 9 下水道への接続や高度処理型浄化槽を設置しましょう。
- 10 浄化槽は定期的に点検し、清掃、検査をしましょう。

廃食用油回収場所と回収できる油

●回収場所：市役所本庁舎、各地区公民館、図書館(生涯学習館入口)、カスミ(ピアタウン店、並木店、中村店、フードオフストッカー神立西店)、さん・あびお、ハリガエ、コープつちうら店、まるも(神立店、まりやま店、都和店)、とりせん木田余店、マルヘイ荒川沖店、JAサンフレッシュはすの里

廃油は必ずペットボトルに入れ替えてから回収ボックスに入れてください。



回収できる油：サラダ油、なたね油、コーン油、ごま油、べに油、ひまわり油、大豆油、落花生油、オリーブ油、亜麻仁油などの植物油

回収できない油：カカオ油、ヤシ油、パーム油、植物性マーガリン、ショートニング、マヨネーズ、ドレッシング、バター、ラードなどの植物油、エンジンオイルなどの鉱物油、クッキングオイルなどの健康機能油など

☎ 環境保全課(☎826-1111 内線2449)

人権と平和のつどい

第1部 広島平和記念式典参加者の体験発表

第2部 講演会 講師：相田一人さん

演題／

「つまづいたっていいじゃないか 『にんげんだもの』
～父・相田みつをの書と言葉～



とき／9月28日(日)
午後1時30分から(開場は午後1時)
ところ／市民会館小ホール
定員／340人(先着順)
※一時保育、手話通訳をご希望の方は、事前にご連絡ください。

☎ 総務課(☎826-1111 内線2330)



講師 プロフィール

1955(昭和30)年栃木県足利市生まれ。詩人：相田みつを氏の長男。出版社勤務を経て、1996(平成8)年、東京銀座に相田みつを美術館を開館。2003(平成15)年11月、東京国際フォーラムに新美術館を開館。

地域安全情報

No.24

☎ 生活安全課(☎826・1111 内線2490)

高齢者の交通事故防止強調運動

期間／9月1日(月)から9月20日(土)まで

目的／

- 高齢者に関係する交通事故発生数の抑制
- 高齢者交通事故死者数の減少
- 高齢者に対する思いやりある交通安全意識の醸成
- 高齢者自身の交通安全意識の高揚

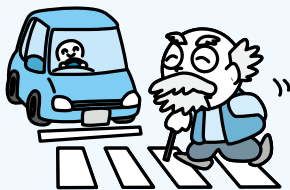
高齢者に関係する交通事故防止のポイント

● 思いやり運転の実施

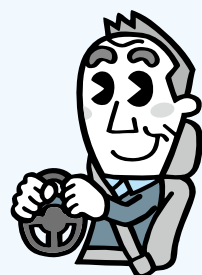
- 横断中の高齢歩行者がいるときは、横断し終えるまでゆっくり待ちましょう
- 高齢歩行者が横断しそうな様子の時は、歩行者に道を譲りましょう
- 高齢運転者標識を表示した普通自動車には、幅寄せや割込みをしない場合があります



高齢運転者標識



- 高齢運転者の事故防止ポイント
- 車間距離を十分にとりましょう
- ハンドル操作などの運転操作に注意しましょう
- 周囲が暗くなり始める時間帯や、天気が悪い時などは特に注意して運転しましょう



二七電話詐欺に注意!

茨城県警察では、平成26年7月1日から、振り込め詐欺に代表される特殊詐欺を「二七電話詐欺」という名称にしました。

「レターパックで現金を送って」、「宝くじの当選番号を教えるから、情報料を振り込んで」、「自宅まで現金を取りに行く」などといった文言でお金を要求する電話にはご用心!

二七電話詐欺被害防止のポイント

- 身に覚えのない請求は無視して、まず第三者に相談!
- おいしい話、儲け話をうかつに信じ込まないよう心しましょう
- 実在する公的機関や人物などを名乗る場合もあるので、注意しましょう



道路への倒木、枝・雑草の張り出しにご注意!



道路や歩道への倒木、枝の張り出しにより、通行の支障になっていることが見受けられます。これらが原因で、車両や歩行者に事故が発生したときは、**当該樹木の所有者の責任を問われるときがあります**ので、樹木の伐採または枝払いをお願いします。特に、強風や大雨の後は注意するようにご協力をお願いします。



また、所有地から公道に張り出す雑草についても、同様に管理をお願いします。

☎ 県道：土浦土木事務所道路管理課 (☎822-4346)
市道：市道路課 (☎826-1111 内線2394、2395)

●具体例

- 道路、歩道へ樹木が張り出している
- 枯れ木、折れ枝などにより通行障害がある(またはその恐れがある)
- 竹林の繁茂による通行障害がある(またはその恐れがある)
- 雑草が公道上に伸び、通行障害がある。見通しが悪い

作業時の注意点

- 電線や電話線のある場所での作業は、事前に東京電力またはNTTに連絡し、立会いのもとで行ってください。
- 通行車両、自転車、歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分気をつけてください。

まちの話題 ズームアップつちうら

ジオパーク認定に向けて



筑波山・霞ヶ浦周辺6市(土浦市、つくば市、かすみがうら市、石岡市、桜川市、笠間市)で登録を目指している「日本ジオパーク」への認定に向けての審査が各地で行われました。市内では上高津貝塚と霞ヶ浦環境科学センターを審査員が訪問し、説明を受けていました。結果の発表は8月28日(木)に行われます。

練習の成果を発揮!



県内で7月27日～31日に開催された全国高等学校総合文化祭「いばらき総文2014」の“弁論”と“アマチュア無線”競技が市内で行われました。弁論では、出場者が持ち時間7分で「伝えたいこと」を発表し、アマチュア無線では、電波の発信源を探して走り回るなど、どちらも熱い戦いが繰り広げられました。

Tプリに新メンバー加入!



7月21日に開催された「泳げる霞ヶ浦市民フェスティバル」において、土浦のメッセンジャーアイドル「T-Princess」に新メンバーMIZUKIが加入することが発表されました。新しい風を吹き込んでくれることを期待しています。イベントで見かけた際には、みなさんも声援をお願いします。

子ども・子育て新制度 No.3 ～平成27年度からスタート!～

新制度のスタートに伴い、幼稚園や保育所などを利用する際の手続きが変わります。利用にあたっては、子ども子育て支援法の定めにより、教育・保育の必要性に応じた支給認定を市から受ける必要があります。

(1)支給認定の種類

利用できる主な施設・事業	対象となる子ども	支給認定区分
幼稚園、認定こども園	満3歳以上の就学前の子ども(2号認定を除く)	1号認定
保育所、認定こども園	満3歳以上で保護者の労働や疾病などにより、保育を必要とする子ども	2号認定
保育所、認定こども園、小規模保育など*	満3歳未満で保護者の労働や疾病などにより、保育を必要とする子ども	3号認定

*小規模保育などは、原則19人以下の少人数単位で0～2歳の子どもを預かる事業です。具体的には、家庭的保育(定員5人以下)や小規模保育(定員6～19人)、事業所内保育、居宅訪問型保育の4つのタイプがあります。

(2)保育の必要量に応じた区分

2号認定または3号認定を受ける方は、保育の必要量によってさらに「保育標準時間」または「保育短時間」では、利用できる時間が異なります。

(3)支給認定の申請手続き

具体的な内容については、国における議論を踏まえながら、市で検討を進めています。詳しい内容は、決まり次第お知らせします。

新制度Q&A

Q.幼稚園の利用を希望する場合も、保育の必要性の認定を受ける必要がありますか?

A.幼稚園は、満3歳以上の子どもは誰でも利用できます。新制度のもとでは、施設などを利用する保護者の方に3つの区分による認定を受けていただき、幼稚園を利用する場合は、「1号認定」(教育標準時間認定)を受けていただくこととなります。ただし、認定にあたって、従来の幼稚園利用と異なる条件が生じたりすることはありません。

国からの情報・新制度に関する情報は、内閣府少子化対策室ホームページをご覧ください。



☎ こども福祉課(☎826-1111 内線2419)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 8月生まれ



10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 / 9月1日(月)
※10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。

 1歳おめでとう 元気にすくすく育ててね パパママねえね 糸賀涼音ちゃん (おおつ野六丁目)	 ☆1歳おめでとう☆ 毎日たくさん 笑おうね! 萩原 悠ちゃん (大和町)	 1歳おめでとう♡♡ モリモリ食べて 大きくなあれ☆ 武藤楓汰ちゃん (神立中央二丁目)	 1歳おめでとう♡ いつもニコニコで 元気に育ててね! 岡田こごなちゃん (板谷三丁目)	 1歳おめでとう! 元気いっばい子に 育ててね 笹目蓮汰ちゃん (東都和)	 Thanks for birth ★何よりも大切nano 中根七菜ちゃん (湖北二丁目)	 1歳☆祝 笑顔をいっぱい見せてね♡ パパママより 富島心結ちゃん (板谷三丁目)
 ☆1歳おめでとう☆ 元気いっばい 大きくなあれ! 友野大翔ちゃん (文京町)	 たれ目がカワイイ 寛太くん 家族と一緒に登ろうね 広島寛太ちゃん (中村南二丁目)	 ☆1歳おめでとう☆ すくすく元気に 育ててね♪ 碓井愛梨ちゃん (烏山五丁目)	 1歳おめでとう☆ お兄ちゃんと 仲良く元気に育ててね♪ 吉島 亮ちゃん (常名)	 もう1歳だあ☆ 元気いっばい 育ててね♪ 齊藤優希也ちゃん (真鍋六丁目)	 1歳おめでとう かけちゃん♡ 元気にすくすく育ててね 松本 翔ちゃん (霞ヶ岡町)	 1歳おめでとう!! 結衣の笑顔は みんなを笑顔にするよ!! 宮崎結衣ちゃん (霞ヶ岡町)

※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。

9月



子育てひろば

保育所



- 荒川沖保育所** ☎841-0037
4日(木)10:00~11:00 お庭で遊ぼう
- 新生保育所** ☎841-0575
20日(土)9:30~11:00 運動会に参加しましょう
- 天川保育所** ☎822-6172
20日(土)10:00~11:00 運動会でおみやげ拾いに参加しましょう
- 神立保育所** ☎831-8464
27日(土)10:00~11:00 運動会でおみやげ拾いに参加しましょう
- 東崎保育所** ☎821-2807
27日(土)9:30~11:00 運動会でおみやげ拾いに参加しましょう
- 竹ノ入保育所** ☎842-6253
27日(土)9:30~11:00 運動会を見に来て下さい

児童館

- 都和児童館** ☎832-3112
2日(火)10:15~ 母親クラブ主催「防災訓練」
19日(金)11:00~ 親子ピクス
24日(水)11:00~ ママとベビーの触れ合い体操
- ポプラ児童館** ☎841-3212
12日(金)10:30~11:30 親子リトミック
17日(水)11:00~11:30 交通安全教室
30日(火)11:00~11:40 英語で遊ぼう
- 新治児童館** ☎862-4403
8日(月)10:30~ 親子ピクス
10日(水)10:30~ おはなし会(竹とんぼ)
26日(金)10:30~ 運動会ごっこ

幼稚園

- 土浦幼稚園** ☎821-0796
8日(月)9:30~10:30 運動遊びをしよう(鉄棒など)
- 都和幼稚園** ☎831-3735
10日(水)10:00~11:00 水遊びをしよう(水鉄砲など)



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)
「運動会ごっこ」
六中地区公民館 5日(金)
神立地区コミュニティセンター 8日(月)
都和公民館 12日(金)
新治地区公民館 17日(水)
一中地区公民館 19日(金)
二中地区公民館 22日(月)
四中地区公民館 24日(水)
三中地区公民館 25日(木)
すくすくルーム(10:00~11:30)「手作りおもちゃ」
三中地区公民館 2日(火)
二中地区公民館 4日(木)
園庭開放(10:00~11:30)9日(火)
センター開放(10:00~11:30)16日(火) カレンダー作りなど
- 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)
4日(木) 新聞紙遊び
11日(木) 敬老の日制作
18日(木) 運動遊び
25日(木) 粘土遊び
- 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
2日(火) 誕生会7・8・9月生まれ
9日(火) ミニ運動会
11日(木) ベビーマッサージ
16日(火) プラバンキーホルダー作り
30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)
1日(月) 乳児向け手作りおもちゃ
2日(火) 幼児向け手作りおもちゃ
4日(木)、11日(木) 親子ピクス
8日(月) ベビーマッサージ
9日(火)、10日(水) 親子クッキング
18日(木) 新聞紙あそび
19日(金)、24日(水) キッズ広場
26日(金) 赤ちゃん広場(0歳児)
29日(月) ちびっこ広場(1歳児)
30日(火) わんぱく広場(2歳児以上)
※4日は三中地区公民館、11日は四中地区公民館、
18日は六中地区公民館、19日は水郷公園、24日は
乙戸沼公園で開催

水郷テニスコート

硬式テニス教室



申問 水郷テニスコート

(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

教室名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
初心初中級 基本・応用	高校生以上	火	19:30~21:00	9/30~12/9	8	20人	6000円
中級 試合想定	高校生以上	水	19:30~21:00	10/1~11/19	8	20人	9000円
初心初中級 基本・応用	高校生以上	木	19:30~21:00	10/2~11/20	8	40人	6000円
初心初級 基本・応用	高校生以上	金	10:00~11:30	9/26~12/5	10	40人	7500円

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口に持参(月曜休館)

※1教室につき1人1枚の申し込み(連名での申し込みはできません)。

申込締切／9月12日(金)(必着)

◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。受講料には保険代が含まれます。

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：7月1日～31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
環境保全課(☎内線2452)		保育所・園		小学校		公園	
市役所	0.105	エンゼル・ゆめ保育園	0.068	荒川沖小学校	0.112	荒川沖地区野球広場	0.159
一中地区公民館	0.103	つくば国際保育園	0.082	中村小学校	0.105	市民運動公園	0.076
二中地区公民館	0.109	中央保育園	0.102	土浦第二小学校	0.104	木田余地区市民運動広場	0.124
三中地区公民館	0.095	高岡保育園	0.053	上大津東小学校	0.105	新治運動公園	0.079
四中地区公民館	0.103	藤沢保育園	0.089	上大津西小学校	0.097	本郷グラウンド	0.073
上大津公民館	0.093	白帆保育園	0.118	神立小学校	0.087	公園街路課(☎内線2423)	
六中地区公民館	0.109	あおぞら保育園	0.097	右粕小学校	0.067	亀城公園	0.138
都和公民館	0.096	愛保育園	0.081	都和南小学校	0.060	神立公園	0.124
新治地区公民館	0.060	童話館保育園	0.084	乙戸小学校	0.114	霞ヶ浦総合公園	0.135
子ども福祉課(☎内線2419)		都和児童館	0.096	菅谷小学校	0.078	乙戸沼公園	0.107
新生保育所	0.067	ポプラ児童館	0.060	藤沢小学校	0.055	田村沖宿公園	0.154
荒川沖保育所	0.072	新治児童館	0.102	斗利出小学校	0.085	紫ヶ丘公園	0.116
霞ヶ岡保育所	0.066	教育総務課(☎内線5103)		山ノ荘小学校	0.070	水と緑の里公園	0.102
東崎保育所	0.112	土浦幼稚園	0.141	土浦第一中学校	0.087	朝日峠展望公園	0.131
都和保育所	0.070	土浦第二幼稚園	0.088	土浦第二中学校	0.074	ふるさとの森公園	0.084
天川保育所	0.079	都和幼稚園	0.124	土浦第三中学校	0.092	水道課(☎内線2460)	
新川保育所	0.091	大岩田幼稚園	0.080	土浦第四中学校	0.103	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	0.062	新治幼稚園	0.083	土浦第五中学校	0.084	※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。土浦小学校は工事のため未実施	
神立保育所	0.074	土浦小学校	未実施	土浦第六中学校	0.110		
竹ノ入保育所	0.112	下高津小学校	0.067	都和中学校	0.082		
土浦愛隣会保育園	0.096	東小学校	0.082	新治中学校	0.069		
めぐみ保育園	0.078	大岩田小学校	0.121	スポーツ振興課(☎内線5123)			
白鳥保育園	0.089	真鍋小学校	0.092	川口運動公園	0.092		
		都和小学校	0.068	中貫運動公園	0.137		



9月のとしょかん



【図書館の「役に立つ資料」を紹介します】

図書館は、みなさまの知りたいことや調べものをお手伝いします。お気軽にご相談ください。

○過去の出来事を調べるなら…

常陽新聞(昭和25年8月～平成18年12月)のマイクロフィルムが閲覧できます。専用の機械を使って閲覧し、記事の拡大、縮小が簡単にできます。その他の新聞も所蔵していますので、ご利用ください。



マイクロフィルムを使って生まれた日の出来事を調べる小学生(第4回図書館まつり「記念日スコップ」)

○ビジネスには…

過去の日本経済新聞記事がパソコンで検索可能なデータベース「日経テレコン」をご利用いただけます。

図書館カレンダー 9月

2014.September

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				

●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

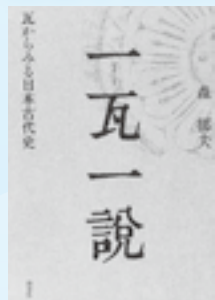
(三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

今月のおすすめ本



□一瓦一説(歴史)

寺院・宮殿跡から出土する古代瓦で日本の黎明がみえてきます。飛鳥時代から平安時代初頭までを対象とし、「一つの瓦からどのようなことが分かるのか」を中心に



して具体的に特定の瓦を取り上げて述べます。

【森 郁夫／著】

□大人はどうして働くの？

(社会・時事)

大人になったらみんな働くの？どうして働かないといけないの？天野篤、池上彰、三浦しをんなどの識者が人はなぜ働くのかについて語ります。子供向けの優しい説明と、大人向けの詳しい解説を掲載。

【宮本恵理子／編・著】



おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／9月14日(日)、28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／9月24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



□あれあれ？そっくり！

【今森光彦／著】

□おねしょのかみさま

【長谷川義史／作】

□学校ななふしぎ

【斉藤 洋／文、山本 孝／絵】

□雑木林の一年 【向田智也／作】

□きみのすきなどうぶつなあに？

【エリック・カールほか／ぶん・え】

□クジラにあいたいときは

【ジュリー・フォリアーノ／文、エリン・E・ステッド／絵】

先月の人気図書



□虚ろな十字架

別れた妻が殺された。もし、あのとき離婚していなければ、私はまた遺族になるところだった…。圧倒的な密度と深い思索に裏付けられた予想もつかない展開の書下ろし長編。

【東野圭吾／著】



今月の展示棚



テーマ：古典芸能

毎年恒例の土浦薪能が9月20日(土)に開催されます。この機会に能楽や文楽、歌舞伎などの古典芸能について知識を深めてみませんか？

入門書から専門家の解説書まで幅広く集めました。ぜひ、ご覧ください。



9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	10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	18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	12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	3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	17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	2日(火)、11日・18日(木)	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	4日・18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	16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	19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	3日・10日・17日・24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	
		13日(土)			10:00~15:00
	法律相談	11日・25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)	12日・26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)	18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	

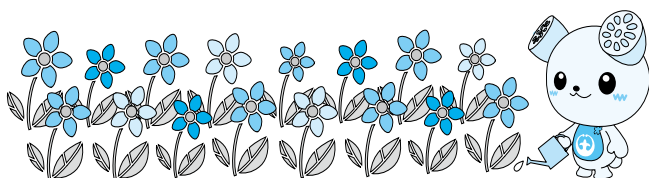
協働のコーナー

市民活動課 協働推進室 (☎826-1111 内線2234)

第43回花いっぱい運動コンクール表彰団体が決定

土浦市まちづくり市民会議では、花づくりを通して地域における環境美化と明るいまちづくりを推進すると共に、コミュニティの活性化を図り、「思いやり」と「ふれあい」の心を豊かにすることを目的として「花いっぱい運動」を展開しています。その一環として、例年花壇コンクールを実施し、すばらしい成果をあげている地域団体や学校などを表彰しています。

今年度も98の団体・学校の参加があり、花の育成状況・花壇の創意工夫・管理状況などの審査をもとに各賞の受賞団体が決定しました。



特別賞: 並木四丁目健康クラブ、六中地区コミュニティセンター、都和幼稚園

最優秀賞: 並木一丁目健康クラブ、東並木町健康クラブ、三中地区市民委員会、土浦第一中学校、土浦第四中学校、土浦第二幼稚園

優秀賞: まりやま団地寿楽会、西並木町町内会、四中地区市民委員会、一中地区コミュニティセンター、都和地区市民委員会環境部、真鍋六丁目富士見会、都和地区コミュニティセンター、烏山一丁目親友会、中村南三丁目かけはし会、ひばり団地自治会環境花壇部、笠師町子ども会育成会、五中地区市民委員会、土浦第二小学校、中村小学校、土浦第五中学校、新治幼稚園

※特別賞…最優秀賞を3年続けて受賞した団体表彰式は8月20日(水)に開催します。

9月のけんこう

☎健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

血糖値改善大作戦(糖尿病予防のための健康教室)

あなたも大作戦の隊員になって、脱・糖尿病予備軍!!
昨年好評につき今年も隊員を大募集します!!無料の
血液検査あり。3年間あなたを応援します。ぜひご参
加ください。

と き/今年度は全6回で1コース

- ①9月17日(水)、②10月2日(木)または3日(金)、
③10月24日(金)、④12月2日(火)、⑤平成27年1月
16日(金)、⑥3月4日(水)

※時間や内容など詳しくはお問い合わせください。

ところ/三中地区公民館

対象者/次のすべてに該当する方

- 市内に居住する20歳～69歳の方で、現在糖尿病の
治療を受けていない方
- 今年4月以降に受けた健診の結果で、空腹時血糖値
が100～125mg/dL、またはヘモグロビンA1c(1～
2か月前の血糖の状態を示す値)が5.6～6.4%の方
- 3年間参加できる方

定 員/40人(先着順)

参加費/300円(⑥の試食材料費)

申込期間/9月3日(水)まで

申込方法/電話で

※今回参加できない方は健康増進課の栄養相談(予約
制)などをご活用ください。

ふれあい教室のご案内

作業療法士・理学療法士による楽しいリハビリ教室
です。

と き/9月4日(木) 午後1時30分～3時(受け付
けは午後1時30分まで) ※毎月第1木曜日に開催

ところ/土浦市保健センター(1階 機能訓練室)

対象者/40歳～64歳で以下のすべてに該当する方(主
治医の意見書が必要)

- 脳卒中後遺症やそのほかの病気・ケガ(膝痛、腰痛
など)により、医療終了後も訓練が必要な方
- 介護保険サービス、障害者総合支援サービスを受け
ていない方

内 容/血圧測定、集団体操、個別訓練(トレーニン
グマシンを用いた運動など)

申込方法/電話で

献血のお知らせ

献血は身近にできるボランティアです。献血にか
かる時間は、受け付けから採血後の休憩まで約40分。
皆様のご協力をお願いします。

と き・ところ/

9月16日(火)…ジョイフル本田(荒川沖)

19日(金)…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

健康とスポーツについて

土浦市医師会

齋藤由美子(ゆみこ内科クリニック)

健康とスポーツ。どんな関係があるのでしょうか。

今回は、競技性のない身体運動という意味でのス
ポーツの話をしてみたいと思います。健康の為に、
どんなスポーツでも構いません。ご自身が楽しいと
思って続けられることが大切です。

ウォーキング、サイクリング、スイミングなど、全身
の筋肉を使って一定の時間繰り返すスポーツは、有酸素
運動と呼ばれます。この有酸素運動は、血液の循環を
良くして心肺機能を高め、体力が付くばかりでなく内臓
脂肪を減らします。血液検査での善玉コレステロールを
上げ、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げます。

無理なく運動することで、血圧も下げてくれるし、
筋肉を動かすことで血糖が取り込まれ、血糖値を下げ
ます。メタボリックシンドロームの方には特にお勧め
ですが、どなたにとってもアンチエイジングには欠か
せません。最近では、免疫力を高めるし、大腸がんな
どの予防にもなっているとされています。

またスポーツでの楽しい気分は、ストレスの解消に

役立つ。脳も活性化され、うつや認知症の予防効
果に期待されています。ぜひ、公園やりんりんロード
なども活用してください。

筋力も健康に大切です。筋力を付けることで、骨
粗しょう症を予防して、ロコモティブシンドローム(運
動器の障害で寝たきりや要介護となるリスクの高い状
態)の予防にもつながります。さらに基礎代謝も上が
り、痩せやすい体になります。

このように健康にはスポーツが大きく貢献していま
す。しかし、持病のある方は主治医に相談しておきま
しょう。糖尿病で治療中の方は、空腹時の運動は低血
糖に繋がる可能性がありますので、食後に運動をして
ください。スポーツ前にはストレッチングや準備体操、
スポーツ後にはクールダウンを十分に行い、怪我のな
いようにしましょう。

夏は水分、電解質の補給をし、冬は保湿性の高い服
装を着用しましょう。まずは、1日30分がお勧めで
すが、無理なく、さあ始めましょう。

9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)	9日(火)	13:00~16:10	土浦市保健センター(☎826-3471)
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	2日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	4日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	11日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	18日(木)		湖畔荘(☎828-0881)
	25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5月生まれ)	10日(火)・11日(水)	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11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25年2月生まれ)	3日(火)・4日(水)	13:00~13:40	
3歳児健康診査(平成23年6月生まれ)	17日(火)・18日(水)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成24年6月生まれ・予約制)	5日(金)	13:15~15:00	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	8日(月)	
	7~11か月児	1日(月)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	2日(火)・9日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	5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	4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。

9月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	石川クリニック ☎821-2587 大町	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
14日(日)	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	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
15日(月)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	鈴木医院 ☎821-0174 大町	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目
21日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
23日(火)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
28日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	山手医院 ☎835-3388 国分町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目

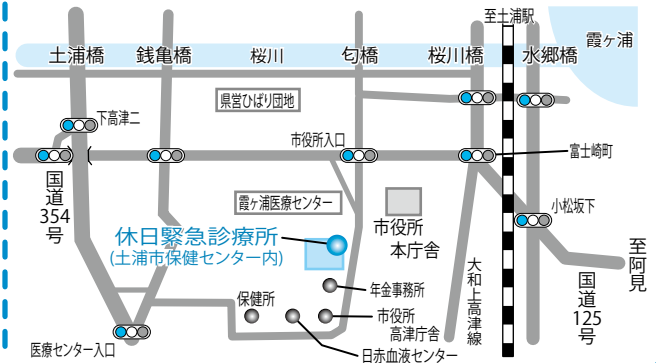
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

土浦市休日緊急診療所

	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」9月上旬号は、9月2日(火)発行予定です。