

家族を思う気持ちに付け込む 「ニセ電話詐欺」に注意!!

子や孫などの身内、会社員などさまざまな立場に成りすまし、電話で現金などをだまし取ろうとする「ニセ電話詐欺」。犯行の手口は多様化しており、市内でも被害が発生しています。特に、家族を心配する思いを逆手に取った詐欺の被害が目立ちます。

こんな言葉に要注意!

- 電話番号が変わった(風邪で声がヘンになっている)
- 宅配便・レターパックで現金を送ってほしい
- もうかる未公開株がある
- 宝くじの当選番号を教える
- 警察官・銀行員がカードを預かりに行く

電話がかかってきたら

- ◎「電話番号が変わった」と言われても慌てず、一度把握している番号などに連絡をしてください。
- ◎冷静な人に話を聞いてもらうことが大切です。一人で判断せず、家族や警察に相談してください。

土浦市内での
発生件数
14件
(今年1月～9月)

他人ごとでは
ありません!!

被害総額
約5,830万円
最高額
1,340万円

被害者の年代
30～80代

留守番電話で撃退!

犯人は声を残すことを嫌います。在宅中でも留守番電話に設定し、だまされる危険を減らしましょう。

☎ 土浦警察署 (☎821-0110)

かすみがうらマラソン

兼 国際盲人マラソンかすみがうら大会

日本陸上競技連盟・国際陸上競技連盟・国際パラリンピック委員会公認

平成27年4月19日(日)

開催決定(雨天決行)

☎ かすみがうらマラソン大会事務局
(☎862-1960)

かすみがうらマラソンの特徴!

★ナンバーカードは事前送付

ナンバーカード・計測用チップを4月上旬までに送付

★ペースセッターを設置

4時間、4時間30分、5時間のペースセッターを設定

★スプリットタイムを完走証に記載・即日交付

フルマラソンの5km毎と中間地点のタイムを記載

★多彩なゲストが参加

有森裕子さんや往年の名ランナーなどが参加

★大会記録集を送付(8月頃)

参加者全員の着順と大会の様子を掲載

★優秀選手を世界各地のマラソンへ派遣

ホノルル、シドニー、アンコールワットなどに派遣

★充実のエイドステーション

7.5km付近(協賛社)と30km付近(私設)が名物

★充実のランナース・ヴィレッジ

飲食ブース、各種イベントなど盛りだくさん

申込方法などは16ページをご覧ください



INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

テレホンサービス ☎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】

Information

お知らせ



パブリックコメントを実施します

土浦市子ども・子育て支援事業計画(素案)について、皆さんからの意見を募集します。公表方法/こども福祉課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧および市ホームページへの掲載意見を提出できる方/市内に居住または通勤・通学している方および市内に事務所などがある個人や法人・団体の方
提出方法/氏名(名称)、住所、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メール、または直接
提出期間/11月26日(水)~12月25日(木)(必着)
申問/こども福祉課(☎内線2

土浦駅前北地区再開発事業計画の変更に関する縦覧

304、☎826・3402、
✉kodomo@city.tsuchiura.lg.jp

土浦・阿見都市計画土浦駅前北地区第一種市街地再開発事業の事業計画の変更に伴い、都市再開発法の規定により縦覧します。
なお、この事業計画に意見書を提出することができるのは、当該事業に係る土地、またはその土地に定着する物件について権利を有する方に限られます。
縦覧期間/11月21日(金)~12月4日(木)(土・日・祝日を除く)
縦覧場所・意見書提出先/土浦駅北開発事務所
意見書提出期限/12月18日(木)(必着)
問/同事務所(☎内線2015)

防災無線を用いた情報伝達訓練の実施

地震や津波、武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警戒システム(Jアラート)を用いた情報伝達訓練が全国一斉で行われます。市内の防災無線からも一斉に放送が流れま

すので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。
とき/11月28日(金) 午前11時ごろ
問/総務課(☎内線2292)

いばらき高齢者優待制度がはじまります

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いばらき高齢者優待制度を12月1日(月)から開始します。優待カード(いばらきシニアカード)は11月25日(火)(公民館は26日(水))から配布します。希望する方は、ご本人が保険証などの本人確認書類を持って配布窓口までお越し下さい。
配布窓口/高齢福祉課、地域包括支援センターつちうら、各支所・出張所、各地区公民館(月・祝日休館)
※制度について詳しくは県長寿福祉課(☎029・301・

難病制度の改正に伴う申請について

平成27年1月1日から難病の新たな医療費助成制度が開始されます。大きな変更点は、①月額自己負担限度額・算定方法の変更、②指定医療機関・指定医の指定、③対象疾患の拡大の3つです。
更新対象の方は12月26日(金)までに必ず申請が必要です。また、平成27年1月1日以降の新たな対象疾患や新規申請についてはお問い合わせください。

12月2日は社労士の日 全国一斉電話相談会

労働問題、年金問題について社会保険労務士が相談に応じます。
とき/12月2日(火) 午前11時~午後7時
特設番号/0570・064・794
問/茨城県社会保険労務士会(☎029・226・3296)

挽きたての豆の香りに包まれながら どこか懐かしく、暖かい雰囲気の内



CAFE & STUDIO
MAMA
マナ

土浦市千束町9-3
☎029-822-1766 (10:30~18:00) 日曜・木曜定休
<http://manacafestudio.web.fc2.com>

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

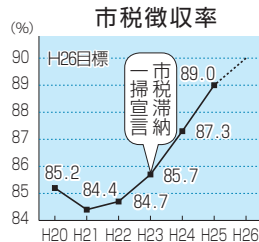


市税滞納一掃宣言

滞納一掃宣言から4年。着実に成果が表れています。

平成22年10月4日の市税滞納一掃宣言から4年が経過しました。市税滞納一掃アクションプランを基に、さまざまな施策を実施した結果、25年度の市税徴収率は89.0%となり、前年度より1.7%増となりました。

今後も、税負担の公平性を確保するため引き続き収納対策の強化に取り組んでいきます。



11月の納税

税目／国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(5期)

納期限／12月1日(月)

11月の休日納税・休日納税相談

とき／11月30日(日) 午前9時～午後4時

※12月は28日を除く毎週日曜日 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、2233)

対象者／事業者(個人は除く)

0枚

0枚の計3回、約12万5000

(市・県民税)：約3万1000

枚、5月上旬(軽自動車税)：

約3万9000枚、6月上旬

市計画税)：約5万5000

枚、5月上旬(軽自動車税)：

約3万9000枚、6月上旬

市計画税)：約5万5000

枚、5月上旬(軽自動車税)：

約3万9000枚、6月上旬

市計画税)：約5万5000

枚、5月上旬(軽自動車税)：

約3万9000枚、6月上旬

市計画税)：約5万5000

枚、5月上旬(軽自動車税)：

納税通知書送付用封筒の
広告主を募集します

募集締切／12月25日(木)

掲載の決定／申込額の高いものから順に上位2事業者

※申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

か、お問い合わせください。

問課税課(☎内線2388)

みんなで協働のまちづくりシンポジウムポスターセッション参加団体募集

自分たちの活動内容をポスターにまとめ、紹介してみませんか？

とき／1月24日(出)

ところ／市民会館ロビー

対象者／市内で社会貢献活動

を行う市民団体

申込方法／団体名、担当者名、住所、連絡先、活動内容を記入し、ファクス、メールまたは電話で

申込締切／12月9日(火)

☎市市民活動課(☎内線2234、☎826・1147、

shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp)

小・中学校体育館を開放します

平成27年度に年間を通して市内小・中学校の体育館を利用する団体の受け付けを開始します。(元穴塚小学校体育館を含む)

利用資格／市内に居住または通勤・通学する方で構成する10人以上の団体(20歳以上の代表者を1人おくこと)

利用時間／1日3時間以内(午後10時まで)

※学校行事で利用できない日があります。また、種目によって利用できないことがありますので、ご確認ください。

申込方法／スポーツ振興課または各小・中学校にある申込用紙に必要事項を記入し、スポーツ振興課へ直接

申込締切／12月10日(水)

☎市スポーツ振興課(☎内線

5157)

乳児用ベビーシートを貸し出します

とき／12月14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

貸出料金／約30台

福祉のお仕事 就職面接会

とき／12月9日(火)、10日(水) 午後5時～6時30分(受け付けは午後4時30分から)

ところ／土浦わかものハローワーク内セミナー室(ウララ35階)

※事前予約不要。入退場自由。

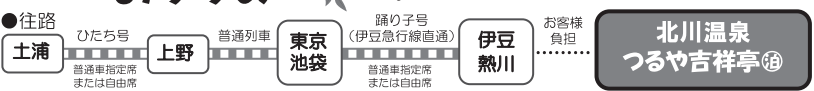
☎県福祉人材センター(☎029・244・4544)



土浦駅長 おすすめ



伊豆の旅



■出発日：2014年11月1日(土)～2015年3月31日(火) 出発除外日：12/27～1/5

■＜1泊2日限定＞食事：夕食1回・朝食1回付 ※延泊・復路の延長はできません。※宿泊のみコースはございません。

☆お問い合わせ☆ ぴゅうプラザ土浦駅まで ☎(029)824-8390

JR東日本 営業時間/平日(月～金)11:00～19:00 土日祝10:00～17:00 ★年末年始(平成26年12月31日～平成27年1月3日)休業

- おすすめポイント
- ①「駅長からの一品料理」をご用意!
 - ②ひたち号・踊り子号の好きな時間帯の特急列車が利用できます!
 - ③東京駅で途中下車ができます!
 - ④伊豆急行線内着駅乗りの降の自由



■土浦駅発着：旅行代金/おとな(こども)1名様

22,200円(17,300円)～25,600円(20,600円)

●幼児(3歳～小学生未満)代金：3,240円(朝食・寝具付) ※夕食は付いておりません。往復の交通費は含まれません。

旅行代金には行程に明示された宿泊費・交通費・消費税等諸税が含まれております。○おとな1名を含む2名様以上で申し込まない限り、最少旅行人数の乗車は行いません。○詳しくは、専用パンフレットにてご確認ください。○お申し込みの際は別途お申し込みの条件書をお送りいたします。○お申し込みください。

旅行企画 実施 JR東日本旅客鉄道株式会社

11月は労働保険適用 促進強化月間です

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する義務があります。労災保険は、労働者が業務上・通勤途上に被災した場合に保障を行い、雇用保険は、労働者が失業した場合に失業給付および再就職を促進するための給付を行うものです。

※加入手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

岡茨城労働局労働保険徴収室
(☎029・224・6213)

平成27年成人式

とき／1月11日(日) 午後1時30分から(受け付けは午後0時30分から)
ところ／市民会館

対象者／平成

6年4月2日

から平成7年

4月1日生ま

れの方(11月

1日現在、土

浦市に住民登

録のある方は、12月上旬に

案内状を送付します)



※住民登録をしていなくても式典に参加できます。

岡生涯学習課青少年係(☎826・3455)

第35回子ども図画・ 作文・習字展

楽しかった思い出や家族、友だちとの交流などをテーマに市内の小・中学校から選ばれた図画、作文、習字を展示します。(入賞作品のみ展示)

とき／12月8日(月)～14日(日) 午前9時～午後6時(14日は午後3時まで)

ところ／土浦まちかど蔵「大徳」

障害児(者)を励ます 新年の集い

とき／1月12日(月) 午前11時15分から(受け付けは午前10時45分から)
ところ／ホテルマロウド筑波(城北町)

対象者／市内に居住または市内の障害者団体・施設・学校に所属する障害児(者)とその保護者

内容／平成26年度内に成人を迎える方のお祝いとレクリエーション

定員／120人(先着順)

参加費／障害者(中学生以上)・保護者:2000円(食事をとらない方は1000円)・障害児(小学生以下):1000円

※平成26年度内に成人を迎える方は無料

申込方法／参加費を添えて、各団体長、施設、または社会福祉協議会へ直接

申込締切／12月8日(月) 岡岡同協議会(☎821・5995)

第67回 土浦市美術展覧会

公募による絵画や写真など、約380点の美術作品の展示を行います。

とき／11月20日(木)～30日(日) 午前9時～午後6時(30日は午後2時まで、水曜休館)

ところ／亀城プラザ

内容／日本画、洋画、彫刻、美術工芸、写真、書、デザイン

岡市美術展覧委員会(文化課内) (☎862・1941)

在職者訓練受講生募集

機械CAD(AutoCAD)基礎
とき／1月31日(土)、2月1

日(日)、7日(土) 午前9時～午後4時

ところ／県立土浦産業技術専門学院(中村西根)

内容／AutoCAD2013による製図機能のマスター、編集の仕方(AutoCADの初級者向け)

定員／20人(抽選)

受講料／2980円

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

岡岡同学院(☎841・3551)

霞ヶ浦学 特別講座後期

霞ヶ浦を総合的・体系的に学んでみませんか。専門講師がわかりやすく解説します。

とき／11月28日(金) 午前10時～午後3時

ところ／霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

内容／霞ヶ浦流域農地からの負荷削減、治水・利水・水質保全、生態系・特に魚類と底生生物、水生植物の現状

定員／100人(先着順)

申込方法／住所、氏名、電話番号、講座名を記入し、ファクスまたは電話で

岡岡同センター(☎828・0962、FAX828・0967)

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

新年は青畳で迎えよう!

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
リフォーム

石岡本店
つくば店

石岡市大谷津3-10
つくば市高野台3-20-1

お電話ください

☎ **0120-141-593**

見積無料

イシイ畳

ググル!

検索



シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会受講生募集

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

募集人数／20人程度(先着順)

申込資格／満60歳以上の市民の方で、講習会終了後に地域活動に参加できる方

受講料／無料(交通費、昼食代は各自負担)

申込締切／12月19日(金)

申込方法／電話で(土・日・祝日を除く)

開催日	時間	場所
1月22日(木)	8:00～17:00	県立健康プラザ(水戸市)
1月29日(木)	10:00～16:00	新治地区公民館
2月5日(木)	10:00～16:00	
2月12日(木)	10:00～16:00	
2月19日(木)	10:00～16:00	
2月26日(木)	10:00～16:00	

※初日(1月22日)は、バスの送迎があります。

※修了には、全日程の参加が必要です。

申問 地域包括支援センターうらら(☎824-0332)

介護ボランティアに参加しませんか

対象者／市内に住居登録のある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、平成27年1月13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。

12月の無料年金相談

3 関高齡福祉課(☎内線231)

●常陽銀行土浦支店：12月11日(木) 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)：12月13日(土) 午前10時～午後4時(☎822・3216)
●常陽銀行荒川沖支店：12月22日(月) 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)：12月13日

危険物取扱者 保安講習会

とき／1月14日(水)午前9時30分～午後4時

ところ／12月4日(木) 午後3時から
ところ／地域医療研修センター(霞ヶ浦医療センター内)
テーマ／霞ヶ浦海軍病院の思ひ出2
講師／山口真也さん(小児科)
問同センター(☎822・5050)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

とき／12月4日(木) 午後3時から
ところ／地域医療研修センター(霞ヶ浦医療センター内)
テーマ／霞ヶ浦海軍病院の思ひ出2
講師／山口真也さん(小児科)
問同センター(☎822・5050)
●筑波銀行神立支店：12月9日(火) 午前10時～午後3時(☎832・1223)
●筑波銀行本店：12月12日(金) 午前10時～午後3時(☎821・8111)
●JA土浦本店：12月3日(水) 午前9時～午後3時(☎822・0537)
●水戸信用金庫神立支店：12月13日(土) 午前10時～正午(☎821・1790)
※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

危険物取扱者 試験



ところ／市民会館小ホール
対象者／午前：一般、午後：給油の危険物取扱者
申込方法／所定の申込書を茨城県危険物安全協会連合会(T310・0852 水戸市笠原町978・26)へ郵送
申込締切／12月9日(火)(必着)
※12月11日(木) 午前10時から午後3時30分まで、市民会館(第4会議室)で直接申し込みの受け付けも行います。
問消防本部予防課(☎821・5967)

とき／2月15日(日) 午前9時から
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(T310・0852 水戸市笠原町978・25)へ郵送またはホームページから
申込期間／書面申請：12月8日(月)～24日(水)、電子申請：12月5日(金)～12月21日(日)
申問 消防本部予防課(☎821・5967)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

11月行事食「クレーミー紅ずわい蟹入りフライ弁当」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!

国産の紅ずわい蟹とカニミミをなめらかなベシャメルソースでコロコロに♪身も心も温まる「とろとろ・サクサク」のお弁当をお楽しみください。

「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

土浦ピアタウン発着
バスツアー参加者募集中!!

新登場♪ みかん食べ放題&みかんのおみやげ付
みかん狩りと鎌倉紅葉狩り
出発日：11/29(土)、12/7(日)

話題スポット 世界遺産登録☆まだまだ人気です
富岡製糸場と軽井沢散策
出発日：12/6(土)

海外旅行
クリスマスやカーニバルなどヨーロッパへ心躍る旅をしませんか
人気のイタリアやフランスその他豊富に取り揃えております☆

詳しくは、下記へ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 TEL029-824-0835

蔵まつり 12月14日(日)

●第5回霞ヶ浦帆引き船(1/40)模型工作教室

と き／午前9時～正午

ところ／まちかど蔵「野村」

対象者／小学校5年生以上

(※小学生は保護者同伴)

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会員

申込方法／住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、ファクスまたは電話で

●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」

参加費／50円

申込 土浦市観光協会(☎824-2810、FAX824-2819)



プレミアム付商品券発売!

1億5千万円発売します!!

1万1000円分の商品券を1万円で購入できる、10%お得な商品券です。1000円の商品券4枚は、大型店でも使用できます。

発売日／12月1日(月)から

有効期間／12月1日(月)～3月31日(火)

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、土浦農業協同組合本・支店、荒川沖商業協同組合(さんばる)ほか
※なお、月曜日が定休日の販売店は翌日2日(火)からの販売となります。発売所の休業日などは、予めご確認ください。

◎取扱加盟店の情報は、11月26日(水)以降に土浦商工会議所ホームページでも確認できます。

問 土浦商工会議所(☎822-0391)



～つなげよう☆希望の光～ 第22回土浦ウィンター フェスティバル

HIKARI

光

—光がつくるArt—

水郷桜

イルミネーション

点灯式

と き／11月28日(金) 午後5時から

ところ／JR土浦駅西口ペDESTリアンデッキ

内 容／土浦第二小学校合唱団による合唱など

ライトアップ

と き／11月28日(金)～1月18日(日) 午後5時～11時

ところ／土浦駅東・西口広場、各商店会、モール505

問 土浦市観光協会(☎824-2810)

トゥインクルナイト2014

と き／11月28日(金)～平成27年2月28日(土)

期間中毎日午後6時に1分間モール505全館電気を消灯し、イルミネーションを引き立てます。

イルミネーションコンテスト

180cm×180cmとなるイルミネーション20数作品をモール505遊歩道に展示します。

参加団体／土浦市内の中学校、高等学校

音楽イベント

と き／12月21日(日)

ところ／川口ショッピングモール505 A棟1階

出演者／土浦第二高等学校合唱部、emie

問 モール505事務局(☎824-2420)

点灯式

と き／12月6日(土) 午後4時30分から

ところ／水郷公園風車前広場

ライトアップ

～土浦の地域資源を活用したイルミネーション～

アーチ型花火(花火通り)、水辺を活用したハス田、筑波山・桜川をイメージしたイルミネーションなど新作も点灯

と き／12月6日(土)～平成27年2月28日(土)

午後4時30分～午後9時

ところ／水郷公園風車前広場

問 産業文化事業団(☎823-4811)

冬の特別展 光と水のファンタジー

気持ち悪い…でも可愛い♪な生物たちの水槽をライトアップ。ミニチュア風車のイルミネーションやアイスチューリップも展示します。

と き／12月6日(土)～平成27年2月28日(土)

午前9時～午後4時30分(土日・祝日およびクリスマスは午後7時まで開館、月曜日および12月29日～1月3日は休館)

ところ／ネイチャーセンター

問 ネイチャーセンター(☎826-4829)

選挙

12月14日は
茨城県議会議員一般選挙の投票日です

告示日／12月5日(金)
投票日／12月14日(日)
投票時間／午前7時～午後6時
開票時間／午後8時から

投票できる方
次の要件を満たし選挙人名簿に登録されている方
① 満20歳以上の方(平成6年12月15日以前に生まれた方)
② 9月4日までに土浦市に転入届を済ませた方
※9月5日以降に市外から転入された方は、土浦市での投票はできません。ただし、県内の他市町村から転入された方は「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」(市民課・支所出張所で無料発行)があれば前住所で投票できる場合があります。

不在者投票
次のいずれかに該当する方
① 仕事などで他市町村に滞りし滞在先で投票する方
② 投票する時点で19歳の方
③ 県選挙管理委員会が指定する病院・介護老人保健施設などに入院・入所し、一定の事由に該当する方

期日前投票
投票期間／12月6日(土)～13日(月)

投票時間／午前8時30分～午後8時
投票所／市役所、荒川沖西部地区学習等共用施設、神立地区コミュニティセンター、新治地区公民館

期日前投票の手続きが簡素化されます
本人確認の上、宣誓書は署名のみになります。また、事前に入場券裏面の必要事項を記入し、持参の場合は期日前投票所での記入は不要です。
身体に重度の障害がある方
一定の条件を満たせば、郵送で不在者投票ができます。
※投票用紙の交付期限は12月10日(水)です。

選挙公報
新聞折り込みまたは市役所、各支所・出張所、ホームページでご確認ください。なお、選挙公報の発行は告示の数日後です。
※なお、投票入場券がお手元がない場合でも、本人確認の上、投票ができます。詳しくは、お問い合わせください。
土浦市選挙管理委員会
(☎826・1111 内線2210)

市営斎場の式場が使用出来なくなります 期間：平成27年1月1日～平成28年9月30日(予定)

市では古くなった市営斎場を新しく建て替えるため、平成27年1月より火葬棟を残し式場および待合室を取り壊します。

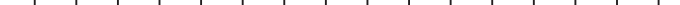
そのため、新しい斎場が完成する平成28年9月末までの約1年9ヶ月の期間、式場の使用が出来なくなります。この間ご迷惑をおかけしますが、新しい斎場では式場が2室となり市民の皆様への利便性向上を図ることが出来ます。一日も早い完成に向け努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

※火葬棟は利用できます
(仮設待合室を設置します)



斎場事業スケジュール(予定)

☎ 環境衛生課(☎826-1111 内線2459)

事業内容	平成26年度					平成27年度												平成28年度											
	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
解体工事(式場棟)																													
本体工事																													
斎場共用開始																													

子ども・子育て新制度 No.6

～平成27年度からスタート!～

問 こども福祉課(☎826-1111 内線2419)

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。



【新制度における教育・保育施設の利用可能時間】

利用可能時間は1号認定者の「教育標準時間」が4時間となり、2号・3号認定者の「保育短時間」が最大8時間、「保育標準時間」が最大11時間です。



認定区分	給付の内容	利用可能時間	利用可能時間以外
1号認定	教育標準時間 満3歳以上で教育を希望される場合	各施設により利用可能時間が異なります	一時預かり
2号・3号認定	保育短時間 保育を必要とする事由が就労の場合、基本的に月64時間以上120時間未満の就労	最大8時間 (通常保育を行っている時間帯内*)	延長保育
	保育標準時間 保育を必要とする事由が就労の場合、基本的に月120時間以上の就労	最大11時間 (通常保育を行っている時間帯内*)	延長保育



※施設により時間帯が異なります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。



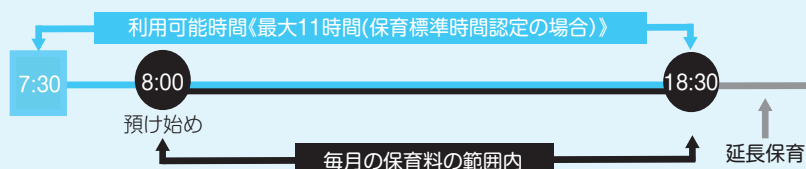
教育・保育施設一覧→

新制度Q&A

Q. 保育標準時間の認定を受けた場合、子どもを預け始めた時間から最大で11時間は追加料金がかからないで利用できるということでしょうか。

A. 保育標準時間の11時間とは、各施設・事業者が定める通常保育を行っている時間帯(利用可能な時間)のことです。従って、この時間帯の範囲内であれば最大11時間まで追加料金なしで子どもを預けることができますが、どの時間からでも11時間は追加料金なしで子どもを預けるということではありません。

(例: 7時30分～18時30分までを通常保育時間として設定している施設で、子どもを8時から預ける場合、毎月の保育料の範囲内で保育を受けることができるのは18時30分までです)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ



祝1歳☆毎日ニコニコ
元気でありがとう
知くん大好き♡

中島知哉ちゃん
(西根西一丁目)



あかね♡1歳
おめでとう!! 元気に
すくすく育ってね♪

齊藤 茜ちゃん
(木田余)



1歳おめでとう!
隆斗の笑顔が
大好きだよ♡

松本隆斗ちゃん
(神立町)



一歳おめでとう
パパもママも
悠人がだーい好き☆

久留間悠人ちゃん
(中高津二丁目)



かわいいたっちゃん
怪獣♡沢山食べて
大きくな～れ!

但野達彦ちゃん
(下高津四丁目)



1歳おめでとう!
すくすく元気に
成長してね

馬淵悠太郎ちゃん
(東都和)



ハッピーバースディ!
可愛い怪獣
マサハルドン♪

岡野正晴ちゃん
(乙戸)



♡りこたんの笑顔が
大好きだよ♡
1歳おめでとう!

鈴木莉心ちゃん
(右昶)



我が家のスター
桜太くん★元気に
すくすく育ってね♪

仁平桜太ちゃん
(西並木町)



1歳おめでとう☆
元気に
大きくなってね♪

加藤美羽ちゃん
(永井)



もっともーっと
元気に大きく
成長してね!

稲野遼直丸ちゃん
(天川二丁目)



ヤンチャな悠利君★
このまま元気に
大きくな～れ!

岩本悠利ちゃん
(木田余東台四丁目)



☆お誕生日おめでとう☆
元気にいっぱい
育ってね♪

近藤莉恵ちゃん
(富士崎一丁目)



ともちゃん♡
仲良しねえねと
元気に大きくなってね

椎貝友香ちゃん
(高岡)

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方へ

平成26年度の日帰り人間ドックの健診費用助成を締め切ります

申問 国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(☎826-1111 内線2295)
後期高齢者医療加入の方…国保年金課医療福祉係(☎内線2406)

対象者／次の条件をすべて満たす国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方

①平成27年3月31日現在40歳以上になる方

②保険税(料)完納世帯(者)

※平成26年4月以降に、すでに医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助で人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外

助成額／2万円

自己負担額／約2万円

申込方法／はがきに、①人間ドック希望、②受診希望の健診機関、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤電話番号を記入し郵送

※申し込み後約2週間で、対象者に補助決定通知書を郵送します。

申込締切／12月12日(金)
(当日消印有効)

◆申込はがき記入例

表

〒300-8686

土浦市下高津一丁目20-35
土浦市役所
国保年金課 行

裏

- ①人間ドック希望
②受診希望の健診機関
③住所
④氏名(ふりがな)
⑤電話番号

人 間 ド ッ ク 健 診 機 関	電話番号
神立病院健診センター	832-8951
土浦協同病院農村健康管理センター	826-3221
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	887-4563
つくば総合健診センター(筑波メディカルセンター)	856-3500
牛久愛和総合病院総合健診センター	873-4334
つくばセントラル病院健診センター	874-7985
龍ヶ崎済生会病院総合健診センター	0297-63-7178
(国保加入者のみ)日立製作所土浦診療健診センタ	831-5830
(国保加入者のみ)筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ	864-8002



1月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!



祝1歳☆
家族3人仲良く
成長していこうね♥

大原颯真ちゃん
(板谷三丁目)



お誕生日おめでとう!
お兄ちゃんと仲良く
元気に育ってね♪

松信伶奈ちゃん
(神立中央一丁目)



♥藍奈おめでとう♥
可愛くてお転婆な
女の子に育ってね

兼田藍奈ちゃん
(富士崎一丁目)



1歳おめでとう!
元気いっぱい
大きくな〜れ!

岡田晴琉ちゃん
(中)



1歳おめでとう!
大きくな〜れ
我が家のアイドル♡

貝塚彩羽ちゃん
(東真鍋町)



1歳おめでとう♡
あきちゃんらしく
のびのび育ってね♡

内桶 暁ちゃん
(木田余東台五丁目)



誕生日おめでとう!
優しく元気な子に
育ちますように…

池田泰史ちゃん
(神立中央一丁目)



武蔵兄ちゃん
寧々姉ちゃん
いっぱい遊んでね!

船田瑚々ちゃん
(管谷町)



みんなのアイドル
元気に育ってネ◎

瀧坂ゆずちゃん
(霞ヶ岡町)

12月 子育てひろば



保育所

都和保育所 ☎822-8053

4日(木)10:00~11:30 お庭で遊びましょう

荒川沖保育所 ☎841-0037

4日(木)9:30~11:00 たんぽぽ

竹ノ入保育所 ☎842-6253

9日(火)9:30~11:00 ミニ発表会を見に来てください

天川保育所 ☎822-6172

10日(水)10:00~11:00 ミニ発表会を見に来てください

霞ヶ岡保育所 ☎821-1890

10日(水)10:00~11:30 ミニ発表会を見に来ませんか

新川保育所 ☎822-8896

18日(木)10:00~11:30 はじめてのパパ・ママパスポート

児童館

都和児童館 ☎832-3112

6日(土)13:30~ クリスマス工作「キラキラスノードーム」
16日(火)10:15~11:15 母親クラブ主催「クリスマス会」
26日(金)13:30~ 映画会

ボプラ児童館 ☎841-3212

13日(土)10:00~11:30 一輪車教室
19日(金)10:30~12:00 クリスマスdeリズム
20日(土)9:30~11:30 フラワーアレンジメント教室

新治児童館 ☎862-4403

3日(水)10:30~11:30 おはなし会「竹とんぼ」
8日(月)10:30~11:30 親子ピクス
25日(木)13:30~15:30 映画会

幼稚園

新治幼稚園 ☎862-3507

5日(金)10:00~11:00 お楽しみ会

土浦幼稚園 ☎821-0796

8日(月)9:30~10:30 お店屋さんごっこ・変身ごっこ

大岩田幼稚園 ☎824-3430

10日(水)9:30~11:00 お楽しみ会

土浦第二幼稚園 ☎821-1310

10日(水)10:00~11:00 表現遊びを楽しもう

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)クリスマス製作

都和公民館 3日(水)

新治地区公民館 4日(木)

一中地区公民館 5日(金)

二中地区公民館 8日(月)

三中地区公民館 10日(水)

四中地区公民館 12日(金)

六中地区公民館 15日(月)

神立地区コミュニティセンター 16日(火)

すくすくルーム(10:00~11:30)クリスマス製作

二中地区公民館 1日(月)

三中地区公民館 2日(火)

園庭開放(10:00~11:30)9日(火)

センター開放(10:00~11:30)11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(9:30~11:30)

11日(木) 新聞紙遊び

18日(木) 粘土遊び

24日(水) クリスマス製作

交流保育(9:30~11:30)

4日(木) 2歳児クラスと遊ぼう

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(10・11・12月生まれ)

4日(木)、17日(水) 赤ちゃんサロン

10日(水) クリスマス飾りを作ろう

16日(火) クリスマス会

18日(木) アレンジ講習会

24日(水) 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)、8日(月) クリスマス製作

2日(火) クリスマス会

3日(水) ベビーマッサージ

10日(水) 食育講座(噛む力の大切さ)

11日(木) 親子でバランスボール

15日(月) ベビーマッサージ

16日(火) わんぱく広場(2歳児以上)

17日(水) 赤ちゃん広場(0歳児)

18日(木) ちびっこ広場(1歳児)

※2日は六中地区公民館、11日は四中地区公民館で開催



12月の としょかん

【ナクソス・ミュージック・ライブラリーをご利用ください】

ナクソス・ミュージック・ライブラリーは、クラシックを中心に、ジャズ、民族音楽など120万曲以上を自由に再生できる音楽データベースです。

＜ご利用方法＞

- ①図書館の利用カードをご持参の上、図書館本館または分館のカウンターにお越しください。IDとパスワードをお渡しします。
 - ②ご自宅のパソコンからナクソス・ミュージック・ライブラリーのホームページにアクセスし、IDとパスワードを使ってログインしてください。(同時にアクセスできる人数に制限があります。つながりにくい場合は時間を空けてからお試してください。)
 - ③ログイン後2週間を過ぎますと利用ができなくなります。更に利用されたい場合には図書館カウンターで再度手続きをしてください。
- *利用は無料です。
*パソコン本体に保存したり、CDなどに録音することはできません。
*スマートフォンではご利用できません。

図書館カレンダー 12月

2014.December

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)

※12/29～1/5は年末年始のため休館

今月のおすすめ本



□こんなにちがう！世界の子育て

(育児)

「寝ない子なら一緒に夜ふかしすればいい」「幼児食はいらない、2歳児にも親と同じ食べ物を」…。育児の正解はひとつじゃなかった！



ジャーナリストである新米ママが、いろいろな国の子育てを調べ、試した記録。

【メイリン・ホブグッド／著】

□瞳の犬(小説)

父から虐待を受けた介助犬トレーナー。飼い主に捨てられた黒のラブラドルレトリバー。彼らの小さな夢が奇跡を起こそうとしたが…。傷ついた犬とヒトが織りなす愛と感動の物語。



【新堂冬樹／著】

おはなし会



◆おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／12月14日(日)

午前10時30分から

ところ／2階 視聴覚室

◆ちいさなおはなし会(乳幼児向け)

と き／12月17日(水)

午前11時から

ところ／3階 児童室

◆冬休みのおはなし会(幼児～小学生向け)

と き／12月25日(木)

午前11時から

ところ／2階 研修室3

◎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



□日本の発明・くふう図鑑

【発明図鑑編集委員会／編著】

□おてつだいの絵本

【辰巳 渚／作、すみもとななみ／絵】

□きらきは・は・歯

【室井 滋／文、長谷川義史／絵】

□ダダダダディーマン

【みやにしたつや／作絵】

□時速47メートルの疾走

【吉野万理子／著】

先月の人気図書



□荒神

時は元禄。東北の山間の仁谷村が一夜にして壊滅状態となった。隣り合う二藩の因縁、奇異な風土病を巡る騒動…。交錯する北の人々は、それぞれの力を結集し、“災い”に立ち向かう。



【宮部みゆき／著】

今月の展示棚



テーマ：図書館員おすすめの一冊

図書館職員のおすすめの1冊を紹介・展示します。小説や絵本のほか、趣味や実用など、いろいろなジャンルの本が紹介されています。

テーマ：あの本は、今

過去にベストセラーとなった本を展示します。流行した当時を思い出しながら、懐かしい本を手にとってみませんか？

人権週間
12月4日(木)
～10日(水)

人権について考えよう

「市民一人ひとりが互いの人権を尊重し

共に生きる社会の実現を目指しましょう」 図 総務課(☎826-1111 内線 2330)

こんなとき人権があぶない！

次のようなことなどに、思い当たることがありますか？

- ◆職場で上司からセクシャル・ハラスメント(不快に感じる性的なことばや行動)を受けた。
- ◆夫やパートナーからの暴力やストーカー行為を受けた。
- ◆毎日のように保護者が子どもを叱る声や、子どもの泣き声が聞こえる。(虐待の疑い)
- ◆障害のあることを理由に、ことばによる差別を受けた。
- ◆就職活動をする中で、出身などを理由に差別された。

困ったときは

人権擁護委員に相談しよう！

人権擁護委員は、皆さんのさまざまな相談に応じています。相談内容の秘密は守ります。また、相談は無料で、わずかしい手続きもありません。お気軽にご相談ください。

人権擁護委員とは

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱され、地域で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守っています。

主な活動／相談事業、人権教室、街頭啓発活動 など

常設相談窓口

人権擁護委員は、法務局職員とともに、主に面接または電話による人権相談に応じています。

と き／月～金曜日 午前8時30分～午後5時
(祝日を除く)

ところ／水戸地方法務局土浦支局(☎821-0792)

特設相談所開設

と き／12月2日(火) 午前10時～午後3時

ところ／一中地区公民館

※詳しくは、総務課までお問い合わせください。

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83か所です。最新の測定結果や他の施設に関しては市ホームページ(<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：10月1日～20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	
環境保全課(☎内線2452)						公園街路課(☎内線2423)			
市役所・公民館	市役所	0.111	保育園	エンゼル・ゆめ保育園	0.068	運動施設	中貫運動公園	0.126	
	一中地区公民館	0.107		つくば国際保育園	0.087		荒川沖地区野球広場	0.152	
	二中地区公民館	0.113		中央保育園	0.092		市民運動公園	0.079	
	三中地区公民館	0.104		高岡保育園	0.069		木田余地区市民運動広場	0.124	
	四中地区公民館	0.099		藤沢保育園	0.084		新治運動公園	0.064	
	上大津公民館	0.101		白帆保育園	0.105		本郷グランド	0.071	
	六中地区公民館	0.110		あおぞら保育園	0.085				
	都和公民館	0.102		愛保育園	0.094		水道課(☎内線2460)		
新治地区公民館	0.082	童話館保育園	0.090	放射性ヨウ素・セシウムのいずれも検出されず、安全です					
こども福祉課(☎内線2419)			都和児童館	0.090	※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				
保育所・園	新生保育所	0.057	ポブラ児童館	0.070	小学校	亀城公園	0.142		
	荒川沖保育所	0.103	新治児童館	0.085		神立公園	0.125		
	霞ヶ岡保育所	0.116	教育総務課(☎内線5103)			霞ヶ浦総合公園	0.126		
	東崎保育所	0.112	幼稚園	土浦幼稚園		0.136	乙戸沼公園	0.110	
	都和保育所	0.097		土浦第二幼稚園		0.094	田村沖宿公園	0.131	
	天川保育所	0.097	園	都和幼稚園		0.113	紫ヶ丘公園	0.109	
	新川保育所	0.100		大岩田幼稚園		0.089	水と緑の里公園	0.108	
	桜川保育所	0.090	小学校	新治幼稚園		0.083	朝日峠展望公園	0.123	
	神立保育所	0.091		土浦小学校	未実施	ふるさとの森公園	0.087		
	竹ノ入保育所	0.062	中学校	下高津小学校	0.076	水道課(☎内線2460)			
	土浦愛隣会保育園	0.073		東小学校	0.083	放射性ヨウ素・セシウムのいずれも検出されず、安全です			
	めぐみ保育園	0.065		大岩田小学校	0.120	※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			
白鳥保育園	0.100	真鍋小学校		0.086					
			都和小学校	0.075	中学校	土浦第一中学校	0.070		
						土浦第二中学校	0.079		
					土浦第三中学校	0.088			
					土浦第四中学校	0.101			
					土浦第五中学校	0.083			
					土浦第六中学校	0.089			
					都和中学校	0.094			
					新治中学校	0.072			
					スポーツ振興課(☎内線5123)				
					川口運動公園	0.091			

12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、労務トラブルなど(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	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	2日・9日・16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	こども福祉課(☎内線2393)	18歳までの子どものすべてについて(家庭児童相談員)
育児相談	月~金曜日	9:00~17:00	地域子育て支援センター“さくらんぼ”(☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)
早期療育相談	月~金曜日	9:30~16:30	療育支援センター“ほか”(☎822-3411)	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること(早期療育相談員)
青少年相談	火~日曜日	10:30~17:00	青少年センター(ウラ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
		13日(土)		
	法律相談	25日(木)		
	一般相談(外国人相談を含む)	12日・26日(金)		
	DVヘルプライン(電話相談)	18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

今より安くなる！本当？

インターネット回線契約のトラブルにご注意を！

消費生活センターから

☎823-3928

《事例1》3日前、業者から電話があり、「電話料金が安くなる」とインターネット回線契約の勧誘をされた。現在の契約内容について聞かれたので答えたら、月に700円くらい料金が安くなると言われ、少しでも安くなるならと思い申し込んだが、後日届いた書面を見るとかえって高くなることがわかった。説明と違うのでクーリング・オフしたい。

《事例2》「今契約しているプロバイダより、必ず安くなるから乗り換えませんか」と電話で勧誘され、承諾した。電話で業者の指示に従ってパソコンを操作すると、遠隔操作でプロバイダを変更された。変更後、初めて届いた請求書をみると、オプション契約があり、新しいプロバイダの方が高額になっていた。解約を申し出たが、「十分説明をしている。解約には、違約金1万5千円が必要」と言われた。

《アドバイス》

プロバイダや光回線など通信契約は、法律上のクーリング・オフ制度の適用はありません。高額な違約金を請求される場合があります。また、事例2のような遠隔操作ですぐに設定変更をする業者のトラブルも増えています。知らない間にオプションなどを申し込んだことになっているケースもあり、注意が必要です。

通信サービスの契約は複雑で、専門用語も多くわかりにくいので、口頭での説明だけで理解するのは困難です。安くなるというセールストークに惑わされず、業者に契約内容に関する書面を出してもらい、本当に安くなるのか確認して契約することが大切です。違約金なしで解約できる期間を設けている業者もあります。勧誘に問題があれば取り消しができる場合もあります。困った時は、消費生活センターに相談してください。

12月のけんこう

申間 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

健診結果まると活用術講座

あなたは健診を受けっぱなしにしていますか？
健診結果を健康づくりにしっかり活かしましょう。

と き	と こ ろ
12月3日(水) 9:40~12:00	三中地区公民館
12月5日(金) 14:00~19:00	土浦市保健センター
12月9日(火) 9:40~12:00	六中地区公民館
3月11日(水) 9:40~12:00	神立地区コミュニティセンター
3月14日(土) 9:40~12:00	土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人または家族(ご家族だけの相談も大歓迎)

内 容／保健師との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることなど)

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

※かかりつけ医のいる方は、医師への相談をお勧めします。

おやこの食育教室

と き／12月7日(日) 午前9時30分~午後1時
ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住している小学生とその保護者

定 員／30人(先着順)

内 容／親子で楽しく調理実習

講 師／食生活改善推進員、健康増進課管理栄養士

参加料／親子で500円(子ども1人追加につき250円)

持ち物／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

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(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種の追加接種として実施しています。定期接種の対象となった方は早めに接種を受けましょう。

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

(接種期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません)

※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で交付の手続きをしてください。

いばらきの味 伝承料理教室

と き／12月11日(木) 午前10時~午後1時
ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住している方

定 員／30人(先着順)

内 容／地場産物を使用した郷土料理の調理実習

講 師／食生活改善推進員・健康増進課管理栄養士

参加料／300円

持ち物／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

献血のお知らせ

と き／12月19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

生活習慣病と肝臓病

土浦市医師会

山田幸太(土浦ベリルクリニック)

肝臓は、強く大きく、働き者の臓器です。とても辛抱強く、少々のダメージではへこたれません。肝臓は500以上の仕事をこなし、主要な働きは「代謝」「エネルギーの貯蔵」「胆汁の生成」です。肝臓の働きのうち、「代謝」「エネルギーの貯蔵」は生活習慣病と大きく関わっています。その中の一つが脂肪肝です。

近年、脂肪肝が30代~40代を中心に増えつつあります。脂肪肝とは、食べ過ぎや飲み過ぎによって肝臓に中性脂肪やコレステロールが溜まった肝臓の肥満症ともいえる状態です。食事で摂った脂肪は、小腸で脂肪酸に分解され、肝臓に送られます。しかし、糖分や脂質を摂り過ぎて、肝臓に送られる脂肪酸が増えると、肝臓で脂肪酸から作られる中性脂肪が肝臓に溜まります。また、アルコールの飲み過ぎでも肝臓に中性脂肪が溜まります。皮下や内臓に中性脂肪が溜まると肥満になりますが、肝臓に溜まると脂肪肝になります。健康な肝臓でも3~5%の脂肪を含んでいますが、5~

10%を超えた場合を脂肪肝と言います。

脂肪肝の原因は、肥満、アルコールの摂り過ぎ、糖尿病がほとんどを占めています。また、他の内分泌疾患や代謝性疾患、ある種の薬剤摂取などが原因となることもあり、まれですが、過度の栄養低下を原因とする場合もあります。症状はほとんどありません。検診や偶然の機会の血液検査などで肝障害を指摘され、診断されることの多い疾患です。

脂肪肝の原因である肥満を解消するには、ダイエットが必要です。ダイエットには、低カロリー、低脂肪食でバランスの良い食事が必要です。食べ過ぎの方は、食事を減らすことが重要で、また適度な運動も必要です。アルコールを飲み過ぎないことも大切です。

脂肪肝は、動脈硬化をはじめとするさまざまな生活習慣病を引き起こす恐れがあります。定期的に検診を受け、肝臓の数値をチェックしながら、脂肪肝になる前にきちんとした食事・生活習慣を心がけましょう。

■12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8月生まれ)		10日(火)・11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26年2月生まれ)	1日～15日生まれ	16日(火)	9:30～10:00		
	16日～28日生まれ		13:00～13:30		
1歳6か月児健康診査(平成25年5月生まれ)		3日(火)・4日(木)	13:00～13:40		
3歳児健康診査(平成23年9月生まれ)		17日(火)・18日(木)	13:00～13:40		
母と子の歯科健康診査(平成24年9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)	9:00～10:00		
	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。

12月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町
14日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	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	よしだ歯科 ☎841-4848 小山田一丁目
21日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右羽	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	酒井歯科医院 ☎826-5454 大岩田
23日(火)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	佐藤歯科クリニック ☎841-7118 西根西一丁目
28日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	さくらい歯科医院 ☎824-2005 木田余東三丁目
29日(月)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
30日(火)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
31日(水)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	鈴木医院 ☎821-0174 大町	ウエハマ歯科医院 ☎862-5032 藤沢

緊急のときの問合せ先／茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先／

茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分～11時30分 日曜日、祝日、12月29日～1月3日…午前9時～午後5時)

土浦市休日緊急診療所

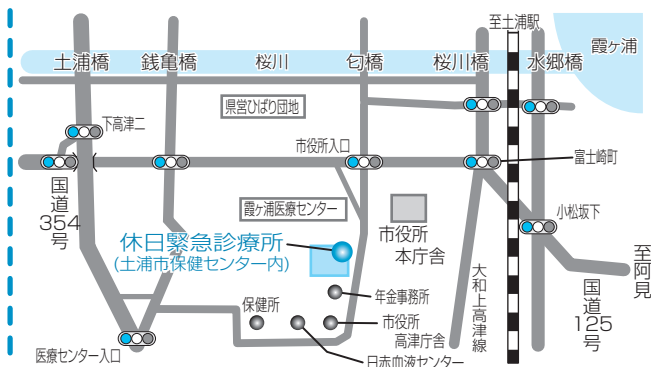
診療科	時間	木	金	土	日	祝	12/29 ～1/3
内科	午後7時～10時			☺	☺	☺	☺
小児科	午前9時～12時			☺	☺	☺	☺
	午後1時～4時			☺	☺	☺	☺
	午後7時～10時	☺	☺	☺	☺	☺	☺

下高津二丁目7番27号(土浦市保健センター内)

☎823-9628(診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。

※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



参加者募集！

受付開始／平成26年12月3日(水) 午前10時から(先着順。
ただし、車いす部門のみ定員を超えた場合は抽選)

種 目／

種 目	フルマラソン	10マイル	5キロ	車いす
スタート	午前10時	午前9時20分	午前10時30分	午前9時50分
参加料	6000円	5500円	4500円	6000円
定 員	20000人	5000人	2000人	15人
制限時間	6 時間	2 時間	40分	2 時間20分

※参加料のうち200円は、霞ヶ浦水質浄化基金、盲導犬育成助成金として使われます。

※盲人の部は、各種目、各クラスともに34歳以下、35～49歳、50歳以上です。

同時開催 かすみがうらウオーキング

と き／平成27年4月19日(日) 午前10時スタート
ところ／歩崎公園をスタート、川口運動公園陸上競技場をゴールとする霞ヶ浦湖岸堤防コース約19km
参加料／3500円
定 員／500人(先着順)
申込方法／右記の電話・インターネット、または事務局窓口へ直接(事務局申込は1人5名分まで)

申込方法／

スポーツワン	インターネット http://www.sportsone.jp/	
	電話(土日祝日、年末年始を除く) 0570-00-2101 平日 午前10時～午後6時 土日祝 午前9時～午後5時	
スポーツステーション	インターネット https://jtbsports.jp/	
	電話(土日祝日、年末年始を除く) 0570-080-160 平日 午前9時30分～午後5時30分 ※申込開始日は午前10時開始	
ランテス	インターネット http://runnet.jp/	
スポーツエントリー	ファミリーマート(Famiポート) 「申込請求」→「スポーツエントリー」 ※24時間受け付け	
	インターネット http://www.sportsentry.ne.jp	
	電話(土日祝日、年末年始を除く) 0570-550-846 平日 午前10時～午後5時30分	

ボランティア大募集！

●キロ表示を掲げる親子ボランティア

申込方法／郵便はがきに住所、氏名、電話番号、希望種目とkm地点を記入して事務局へ郵送

●盲人ランナーの伴走ボランティア

申込方法／申込書を事務局へ郵送
※申込書はホームページからダウンロードするか、大会事務局へお問い合わせください。

申問 かすみがうらマラソン大会事務局(〒300-4192 土浦市藤沢975 ☎862-1960)

かすみがうらマラソン関連イベント

かすみがうらマラソンエントリー権利付き!! チャレンジ!初めてのフルマラソン教室

マラソン初心者向けの教室となっています。

と き／1月17日(土)、2月7日(土)、21日(土)、
3月7日(土)、21日(土)、4月4日(土) いずれも午後1時～4時(全6回)

ところ／講座…阿見町中央公民館

実技…阿見町総合運動公園グラウンド

定 員／50人(定員を超えたときは抽選)

参加費／7000円(資料、飲み物、保険料含む)

申込方法／住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入しファクスで

申込締切／12月15日(月)(必着)

申問 土浦ケーブルテレビ

(☎0120-999-000、FAX824-7830)

かすみがうらマラソン完走教室

マラソン初心者を対象に、走りきるための練習方法や当日の準備、レース中の体調管理などを講義や実技を通して指導します。

と き／1月24日(土)、2月7日(土)、21日(土)、
3月7日(土)、21日(土) いずれも午後1時30分～4時(全5回)

ところ／初回…霞ヶ浦総合公園、2回目から…川口運動公園

定 員／50人程度

参加費／4000円(テキスト代、保険料含む)

申込方法／はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号、月間走行距離、ベストタイム、参加種目と目標タイムを記入し郵送で

申込締切／12月15日(月)(必着)

申問 土浦市陸上競技協会

(〒300-0815 中高津二丁目10-47 中山宛 ☎822-3899)

■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」12月上旬号は、12月2日(火)発行予定です。