

年末年始

霞ヶ浦総合公園

冬のイベント



福もち獲ったどお〜&大抽選会



と き／1月1日(木) 午前6時から
ところ／風車前広場
内 容／
①紅白もち「くじ付き」つかみどり
②雑煮、豚汁、甘酒などの販売

「霞浦の湯」元旦特別営業

「初日の出」を見たあとは「初風呂」ぽっかぽか！

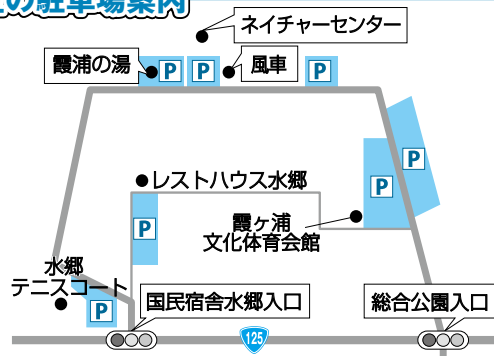
と き／

1月1日(木) 午前6時～9時、午後2時～8時

※2日(金)、3日(土)は通常営業(午後2時～8時)

ところ／日帰り入浴施設「霞浦の湯」

元旦の駐車場案内



【駐車場】元旦の公園内は大変混雑します。駐車場(地図のPマーク)をご利用ください。

平成26年度 年末・年始の休業・休館日

市役所・支所・出張所 ^{※1}	12月27日(土)～1月4日(日)
男女共同参画センター	※1 出生・婚姻・死亡届などは、市役所日直室で受け付けます。
水道課 ^{※2}	※2 緊急時は、大岩田配水場(☎823-7422)へ
消費生活センター	
社会福祉協議会	
地域包括支援センター「うらら」	
勤労青少年ホーム	
青少年センター	
各地区公民館(コミュニティセンター)	12月29日(月)～1月3日(土)
川口運動公園	
武道館・新治トレーニングセンター	
乙戸ファミリースポーツ公園	
障害者自立支援センター	
地域活動支援センター「にいはり」	12月28日(日)～1月4日(日)
新治総合福祉センター	
老人福祉センター「湖畔荘」	
老人福祉センター「うらら」	
霞ヶ浦総合公園体育館(水郷体育館)	
霞ヶ浦総合公園テニスコート	
亀城プラザ	12月29日(月)～1月3日(土)
市民会館	
勤労者総合福祉センター「ワークヒル土浦」	
生涯学習館	
図書館	12月29日(月)～1月5日(月)
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	12月28日(日)～1月5日(月)
市営斎場	12月31日(水)～1月3日(土)
博物館	1月5日(月)まで休館
ごみ・し尿収集	「広報つちうらNo1136」参照

市営斎場の式場が使用できなくなります

期 間：平成27年1月1日～平成28年9月30日(予定)

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、式場の使用ができなくなります。ご迷惑をおかけしますが、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)

☎ 環境衛生課(☎826-1111 内線2459)



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

パブリック・コメントを実施します

市の計画について市民の皆さんからの意見を反映させるため、意見を募集します。

□土浦市地球温暖化防止行動計画・見直し版(案)

公表方法／環境保全課、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
提出期間／12月22日(月)～1月19日(必着)

申請環境保全課 ☎内線2379、FAX 826・1064、
k-hozen@city.tsuchiura.lg.jp

□土浦市多文化共生推進プラン(案)

公表方法／市民活動課、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

提出期間／12月24日(水)～1月23日(必着)

申請市民活動課 ☎内線2030、FAX 822・9252、
kokutab14@city.tsuchiura.ac.jp

◎共通

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、市内に事務所などのある個人・法人・団体の方
提出方法／氏名(名称)、住所、連絡先を記入し、郵送、ファクス、メールまたは直接

乳児用ベビシートを貸し出します

とき／1月18日(日) 午前9時～9時30分
ところ／市役所本庁舎前

貸出期間／1年間
貸出台数／約30台

申込資格／市内に居住するおむね1歳児まで(体重10kg未満、身長75cm以下)の保護者または2月末日までに出生予定の方

申込方法／電話で

申込日時／1月13日(火)、14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。

申請生活安全課 ☎内線2298

第3回土浦市バリアフリー推進協議会

とき／12月25日(木) 午後2時から

ところ／総合福祉会館(ウララ2 4階)

議題／バリアフリー特定事業計画の改訂案についてほか
傍聴者定員／10人(先着順)

傍聴手続／当日会場で(午後1時30分から2時まで)
岡都市計画課 ☎内線2370

図書館協議会

とき／1月22日(木) 午後1時30分から

ところ／生涯学習館研修室1
内容／新図書館整備事業についてほか

定員／15人(先着順)

傍聴手続／当日会場で(午後1時から1時30分まで)

岡市立図書館 ☎822・3025

県風しん抗体検査



県では、妊娠前の女性を対象に無料で風しん抗体検査を実施しています。

とき／3月31日(火)まで(予算がなくなり次第終了)

対象者／次の全てを満たす方

●県内に居住し、妊娠を希望する、または妊娠する可能性の高い女性で、平成2年4月1日以前に生まれた方

●風しん抗体検査(妊婦健康診査を含む)を受けたことがない方

●風しんにかかったことがない方

●風しん予防接種を受けたことがない方

※検査実施医療機関、受検方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

岡県保健予防課 ☎029・301・3219

相続 遺言 に関する相談会 実施中

相続登記(不動産の名義変更)に必要な書類や申請の流れを教えてください

遺言作成
どんな書類が必要なの?

贈与
時に気をつけることは?

まずはお電話でお問い合わせ下さい
土浦 鉾田屋 検索

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください!!
お問い合わせはコチラ!【平日受付】9:00~18:00 土日祝日要予約
鉾田屋司法書士事務所
●住所:茨城県土浦市大手町3-14 ●代表司法書士:清水 由祐

☎029-896-5176

2014年10月OPEN
フィットサル グリーンちよだ
(スパーク千代田 敷地内)

SPARK 見学随時受付中

フィットネスクラブ スパーク千代田
かすみがうら市下福吉2008番地1 無料駐車場340台完備 スパーク千代田 隣接

営業時間 入会受付は必ず来店の上、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。



市税滞納一掃宣言

～新年度の納税に口座振替をご利用ください～

口座振替は

安全…現金を用意し持ち歩く必要がありません。

確実…うっかり納め忘れることがありません。

便利…納税の度に出かける手間がかかりません。

申込窓口／納税課窓口、市内各金融機関

持ち物／納税通知書、通帳印、口座番号のわかるもの

振替対象項目／固定資産税、都市計画税、軽自動車税、市県民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(各税・料とも随時期、特別徴収を除く)

※口座振替の手続きには1か月ほど期間を要します。

☎ 納税課(☎内線2359)

◆12月の納税

税目／固定資産税(3期)、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料(6期)

納期限／12月25日(木)

◆12月の休日納税・休日納税相談

とき／12月21日(日) 午前9時～午後4時

ところ／納税課(市役所本庁舎1階)

牛久シティマラソンに伴う交通規制

☎ 同マラソン実行委員会事務局(☎873-2486)

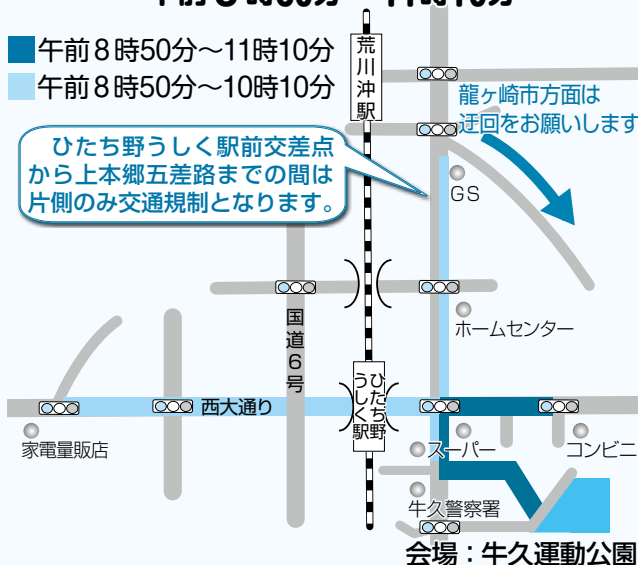
平成27年1月12日(月)

午前8時50分～11時10分

■ 午前8時50分～11時10分

■ 午前8時50分～10時10分

ひたち野うしく駅前交差点から上本郷五差路までの間は片側のみ交通規制となります。



会場：牛久運動公園

家屋を取り壊した方へ

平成26年中に取り壊した家屋は、平成27年度から固定資産税の課税対象になりませんので、至急ご連絡ください。

また、平成25年以前に家屋を取り壊して連絡をしていない方も同様をお願いします。

☎ 課税課(☎内線2337)

JICA国際協力 出前講座

とき／1月17日(土) 午後2時～4時

ところ／ワークヒル土浦

内容／チュニジア・メキシコでの協力活動や体験

定員／70人(先着順)

申込方法／電話で

☎ 国土浦市国際交流協会事務局(☎内線2030)

市立博物館から

□冬季展示解説会

とき／

●1月24日(土)：東城寺と結界

●2月7日(土)：土浦幼稚園の

青い目の人形

●2月28日(土)：老中からの手

紙―阿部正弘と大坂城代土屋寅直―

●3月7日(土)：古代の焼き物の生産―新治窯跡群と須恵器―

※時間は午前11時と午後2時からで、いずれも30分程度

ところ／市立博物館展示室3入館料／一般：105円、小中高生：50円(土曜日は無料)

☎ 館長講座／考古学上からみた古代信仰遺跡

とき／1月18日(日)、2月15日(日) 午後2時～3時30分

ところ／市立博物館視聴覚ホール

講師／茂木雅博さん(市立博物館館長)

定員／各50人(先着順)

受講料／各50円(資料代)

☎ 市立博物館(☎824・2928)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

とき／1月20日(火)～22日(木)、27日(火)～29日(木) 日没から3時間以内

ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域

機種／ヘリコプター

☎ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211)

内線3420)

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. 例えば土日だけでも、配達してくれるの？

→はい、週に1食でも、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献立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！

Q. 支払いはどうしたら？

→月末にご請求、口座自動引き落としか、お振込みまたは現金で

お支払いいただけます。

1食 **475** 円(税込513円)

※「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、お試しください！

TEL：029-875-7139

土浦市真鍋2-3-6
配達可能エリア：土浦市(一部地域除く)

ライフデリ土浦店

平成27年度都和児童館 クラブ会員募集

□書道クラブ

とき／毎月第1・2・3土

曜日 午前9時～11時30分

対象者／市内に居住する現在

小学2～5年生

定員／10人程度

□絵画クラブ

とき／毎月第1・2・3土

曜日 午前10時～11時30分

対象者／市内に居住する現在

小学1～5年生

定員／5人程度

◎共通

申込方法／往復はがきに住

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。

所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号を記入して郵送または直接

申込締切／1月5日(月)(必着)

※募集人員を超えた場合は抽選

申開都和児童館(832・3

112)

新治児童館すくすく 教室入館児募集

お子さんに、友達と遊ぶ楽しさや親子一緒にの活動を体験させてみませんか。

とき／毎週月～金曜日 午前8時50分～11時30分(祝日を除く)

ところ／新治児童館

対象者／市内に居住する平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの幼児

定員／20人(先着順)

申込開始日／2月2日(月) 午

前8時30分から

※申込方法など、詳しくはお

問い合わせください。

☎新治児童館(862・4403)

霞ヶ浦駐屯地 駐屯地モニター募集

霞ヶ浦駐屯地の諸行事に参加していただける方を募集します。

期間／4月1日～平成28年

3月31日の1年間

募集人員／2人

申込締切／1月30日(金)

※申込方法など、詳しくはお

問い合わせください。

☎陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広

報班(842・1211 内

線2241)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

とき／1月15日(木) 午前10

時30分～11時30分

ところ／同医療センター内地

域医療研修センター

テーマ／緩和ケアについて

講師／吉岡由佳さん(緩和ケア認定看護師)

☎同医療センター(822・5050)

クリスマスコンサート

とき／12月23日(火) 午後2

時～4時(開場は午後1時30分)

ところ／茨城県総合福祉会館

(水戸市千波町)

出演者／谷川佳幸さん(茨城大学大学院准教授・テノール歌手)

定員／300人(先着順)

申込方法／電話またはファクスで

☎茨城いのちの電話つくば

事務局(852・8505、

852・8355)

ボイラー定期自主検査 基準に関する講習

とき／2月10日(火) 午前9

時～午後4時

ところ／日本ボイラ協会茨城

支部(水戸市梅香二丁目)

申込期間／1月26日(月)～30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

(8029・225・6185)

土浦ピアタウン発着
バスツアー参加者募集中!!
リフト券付 バスツアー参加者募集中!!
たっぷり滞在7時間
新登場 3コース

グランドコスノリゾート
出発日: 1/10(土), 25(日), 2/8(日), 28(土)
3/7(土), 14(土)

あだたら高原スキー場
出発日: 1/4(日), 17(土)
2/1(日), 14(土), 22(日)

大人8,380円～8,880円

新春初詣 厄除大師として有名です!
川崎大師と横浜中華街散策
出発日: 1/5(月), 11(日), 18(日)
2/7(土)

4,555円

詳しくは、下記へお問い合わせください。
株式会社カネミトラベル 土浦店 TEL 029-824-0835

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

12月行事食「クリスマス弁当」です。ぜひご賞味下さい。

やわらかくジューシーなチキンの照焼がメインです。
ボーグビーンズやカラフルピクルスで、クリスマスカラーに合わせ、色とり豊かなお弁当に仕上げました。

◆刻み・お粥 無料
◆1食¥540(税込)～
◆安否確認 OK
◆年中無休
◆1日1食からお届けOK!

「土浦市・阿見町・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中!
化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください!

高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 土浦つくば店
[HP] <http://www.konanss.jp/> ☎0120-994-258

事業者の皆さまへ

土浦税務署納税協力団体連合会・土浦税務署

消費税および地方消費税の納税は期限内に！

消費税および地方消費税率が、平成26年4月1日から8%となりました。

期限内納付のために **計画的な納税資金の積み立てを！**いざ納付というときに資金不足とならないように、計画的に納税資金の積み立てをする
など、事前の準備をお願いします。

☎ 土浦税務署(☎822-1100 自動音声案内「2」番)

個人事業者の方は
振替納税

振替納税とは、事前に税務署に届け出を行うことで、金融機関や税務署に出向かなくても、届け出をした預貯金口座から自動的に引き落とされる便利な納付手段です。

詳しくは、国税庁ホームページ
(www.nta.go.jp)をご覧ください。**便利な納付手段****ダイレクト納付**

ダイレクト納付とは、事前に税務署に届け出をしておくことで、e-Taxを利用して電子申告などの送信をした後に、簡単な操作で、届け出をした預貯金口座からの振り替えにより、即時または指定した期日に納付することができる、便利な納付手段です。

詳しくは、e-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。



償却資産(固定資産税)の申告をお願いします

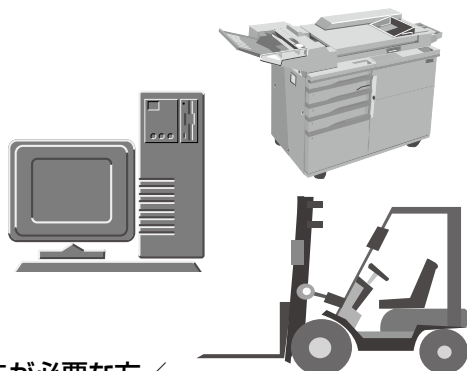
償却資産とは、個人または法人で工場や商店を営んでいる方が、その事業のために用いることができる構築物、機械、装置、工具、器具・備品など(土地・家屋を除く)のことです。平成27年1月1日現在で償却資産を所有している方は、2月2日(月)までに申告してください。なお、申告した償却資産の課税標準額の合計が150万円に満たないときは、課税されません。

☎ 課税課(☎826-1111 内線2260、2337)

◆償却資産の対象となるもの(業種別の例)

共 通	パソコン、コピー機、看板、広告塔、舗装路面、駐車設備、太陽光発電設備など
建 設 業	ブルドーザー、パワーショベル、フォークリフト、大型特殊自動車など
料 理 飲 食 業	テーブル、椅子、厨房設備、冷凍冷蔵庫、カラオケセットなど
小 売 業	陳列棚、陳列ケース(冷凍・冷蔵機付を含む)、日よけなど
医(歯科)業 獣 医 業	レントゲン装置、手術機器、歯科診療ユニット、ベッド、調剤機器など
不動産貸付業	門扉・塀・緑化設備などの外構工事、受変電設備など
理 容 業 美 容 業	理容・美容椅子、洗面設備、消毒殺菌設備、サインポールなど
農 業	農業用機械類

※自動車税・軽自動車税の対象となる乗用車・貨物自動車・自動二輪車などは除きます。



申告が必要な方／

- 平成27年1月1日現在、市内で事業を営んでいる個人または法人
- 平成27年1月1日現在、市内で事業は営んでいないが、事業用の償却資産を貸し付けている個人または法人

申告期限／2月2日(月)

申告方法／平成26年度に申告している方は、1年間の償却資産の増・減を申告してください。ただし、平成26年度に電算申告をした方、事業を始めた方、新たに申告する方は、1月1日現在所有している償却資産すべてを申告してください。

昨年申告のあった方には申告用紙を郵送していますが、新たに申告する方や、申告用紙が届かない方は、ご連絡ください。

国民年金に関するお知らせです

☎ 国保年金課国民年金係 (☎826-1111 内線2290)



3 個のお得なお知らせです。

所得から控除できてお得です!!

国民年金保険料は、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料とともに、**社会保険料として所得から控除**することができます。控除を受けるためには、所得の申告の際、11月上旬に日本年金機構から送付された「**控除証明書**」か**領収書を持参**してください。

※10月以降に初めて保険料を納付した方には、来年2月上旬に「控除証明書」が送付される予定です。

付加保険料はお得です!!

国民年金の付加保険料は、月額400円を定額保険料(月額15,250円)に加えて納める制度です。将来の年金受給金額が、**年額で200円×付加保険料納付月数分だけ上乗せ**になります。

60歳以降で任意加入されている方も納付することができます。付加保険料の納付を希望する方は、**年金手帳とはんこを持参**し、市国保年金課国民年金係で手続きをしてください。

注：国民年金基金に加入している場合は、手続きができません。

口座振替での前納がお得です!!

国民年金保険料は、月額15,250円で年間では183,000円になります。年間分を一括で4月末日までに前納(まとめて前払い)すると、年金保険料が割引になります。また、口座振替で前納した場合や、2年分を一括納付した場合も、年金保険料が割引になります。注：保険料、割引額などは平成26年度の額です。

現金 で年間分を前納	⇒	支払額：179,750円	3,250円割引!
口座振替 で年間分を前納	⇒	支払額：179,160円	3,840円割引!
口座振替 で2年間分を前納	⇒	支払額：355,280円	14,800円割引!

注：2年間分納付は口座振替のみです。

新たに平成27年度の保険料を口座振替での前納を希望する方は、**年金手帳、預金通帳、金融機関の届出印を持参**し、口座振替を希望する金融機関で**平成27年2月末日までに手続き**をしてください。

土浦年金相談センターをご利用ください

厚生年金の請求、受給資格の確認、年金額の照会、その他年金に関する相談などを行っています。

相談時間の予約をすれば待ち時間もありません。

予約専用電話／☎825-2300

所在地／桜町一丁目16-12(住友生命土浦ビル3階)

相談時間／月～金曜日 午前8時30分～午後5時

※祝日、年末年始を除く

控除証明書に関しては 「控除証明書専用ダイヤル」へ

「控除証明書」に関する照会や再発行は、専用ダイヤルをご利用ください。(平成27年3月16日まで)

控除証明書専用ダイヤル／☎0570-058-555

電話での年金相談は 「ねんきんダイヤル」へ

年金の請求に関する相談や年金を受けている方の相談、各種証明書の再発行を行っています。一般の固定電話は、市内通話料金でご利用できます。

専用電話／☎0570-05-1165

相談時間／

月曜日…午前8時30分～午後7時、

火～金曜日…午前8時30分～午後5時15分、

毎月第2土曜日…午前9時30分～午後4時

※祝日、年末年始を除く。

月曜日が祝日のときの

火曜日は午後7時まで。



防災の意識を高めましょう！



防災に関する理解と意識の高揚を図ることを目的に、地域防災訓練を実施しました。今年は第六中学校地区で開催し、消火訓練や応急処置の手順の確認、消防による救助訓練などが行われたほか、地震の体験コーナーなども設置し、参加者は見るだけでなく体験を通して防災について学んでいました。

児童虐待がなくなることを祈って



児童虐待防止の啓発を図るためオレンジ色のたすきをつなぐ活動として、県児童福祉施設協議会主催のオレンジリボンたすきリレーが行われました。土浦市役所をスタートし茨城県庁までの約50kmの道のりを、児童福祉施設、県市町村、里親連合会、そのほかの賛同者がたすきをリレーでつなぎました。

まちの話題 ズームアップつちうら

T-Princessに新メンバー加入！



土浦のメッセンジャーアイドル“T-Princess”に新メンバーNANAが加入しました。5人となり、さらにパワーアップしたT-Princess。これからのさらなる活躍が期待されます。これからも市内外のイベントなどでライブと土浦市のPRを行っていきますので、声援をお願いします。

万が一の事態に備えて



県内複数市において緊急処理事案が発生した際の関係機関の情報共有・調整要領を検証することを目的に、茨城県国民保護共同図上訓練を実施しました。訓練は、土浦駅および市民会館などが爆破されたことを想定し、市役所各課と消防、警察、自衛隊などが本番さながらの雰囲気の中連携の確認を行いました。

1月10日は110番の日

安心を つなぐダイヤル 110番

110番は、事件・事故にあったときや目撃したときに警察へ緊急の通報をするための手段です。緊急を要さない要望・相談は、**警察安全総合相談センター**（☎ #9110、029-301-9110）または各警察署生活安全課へご相談ください。

●携帯電話から110番するときは

- ①市外局番なしで「110」をプッシュしてください
- ②通報場所付近の会社やお店または電柱番号などを教えてください
- ③携帯電話をかけながらの運転は禁止されています

■街頭キャンペーン

と き／1月10日（土） 午前11時から

ところ／イオンモール土浦

問 土浦警察署（☎821-0110）

税に関する情報は国税庁ホームページへ
www.nta.go.jp

便利な 申告書の作成は 国税庁HPの
「確定申告書作成コーナー」で !!



画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税および復興特別所得税、消費税および地方消費税の確定申告や青色申告決算書などを作成できます。

また、作成したデータは、「e-Tax（電子申告）」を利用して提出できます。

※e-Taxの利用に際しては、電子証明書の取得（手数料が必要）、ICカードリーダライタの購入などの事前準備が必要です。

【確定申告に関するお問い合わせ先】

土浦税務署 ☎822-1100（自動音声案内「0」番を選択）



火の用心！ 冬は火災の多い季節です！

問 消防本部予防課（☎821-5967）

ガソリンを給油する際は 静電気による火災に注意！

外の気温が下がり、空気が乾燥する冬は静電気が発生しやすくなります。セルフガソリンスタンドで給油をする際に、静電気による火花がガソリンに引火したとみられる火災が発生しています。

注意点

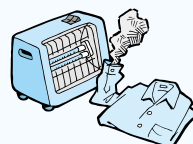
- 車のエンジンをかけたまま給油しない
- 給油前に静電気除去シートに触れる
- 給油中にライター、タバコなどに火をつけない
- ガソリンを容器に詰め替えない



静電気除去シート→



ストーブ火災に 注意！



冬を迎え、石油ストーブなど暖房機器を使用する機会が増え、暖房機器の取り扱いの不注意による火災が多くなるため、暖房機器の安全な取り扱いについて再度確認してください。

注意点

- 使用する前に必ず点検整備をする
- 燃料給油後は、しっかりと燃料タンクの蓋が閉まっていることを確認する
- カーテンや家具など、燃えやすいものの近くにストーブを置かない
- ストーブの上で洗濯物を干したり、近くで乾かしたりしない
- 部屋に誰もいないときはストーブを消す



TSUCHIMARU

つちまる通信 37



第6回つちまるふえす開催!

11月15日に、カレーフェスティバル会場でつちまるファンクラブイベント「つちまるふえす」を開催しました。多くのお友達が遊びに来てくれて、みんなで写真を撮ったり、じゃんけんしたり、あっちむいてほいをしたり…。かくれんぼもしたよ。とっても楽しかった! また一緒に遊ぼうね!!



世界キャラクターさみっとに遊びに行ってきました!

11月22日、23日に、羽生市の「世界キャラクターさみっとIN羽生」に遊びに行ってきました。400を超えるキャラクターが大集合。土浦市を一生懸命PRしてきたよ。多くの人に土浦に遊びに来てほしいなあ。



つちまるファンクラブ会員募集中!

ファンクラブ協賛店で特典が受けられる会員証発行、メールマガジン配信、グリーティングメール配信などの特典があります。

詳細、申し込みはこちら→



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

12月生まれ

申込方法／①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

申込締切／12月26日(金)

※2月上・中旬号に掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

2月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!

赤ちゃんの写真応募のお願い

2ポイント

- ①頭がきれていない写真
- ②25文字には記号(!、♡、♪)なども含みます



☆1歳おめでとう☆
拓也の笑顔がみんな大好きだよ♡

小林拓也ちゃん
(桜ヶ丘町)



★お誕生日おめでとう
★パパとママは毎日幸せです♪

野村有希ちゃん
(中村南二丁目)



1歳おめでとう!
たくさん笑って元気に育ってね♪

高梨信一ちゃん
(大畑)



しおりちゃん
1歳おめでとう!!
明るく元気に育ってね

菊池史菜ちゃん
(木田余東台一丁目)



一歳おめでとう!
皆を笑顔で癒してくれてありがとう☆

白石 健ちゃん
(卸町一丁目)



いつも笑顔で元気いっぱい大きくなってね

弓野叶人ちゃん
(中)



1歳おめでとう☆
いつも笑顔で明るく元気に育ってね♡

青山心音ちゃん
(中村南二丁目)



♡梨花ちゃん♡
お誕生日おめでとう♪
元気に育ってね!

大塚梨花ちゃん
(田中三丁目)



☆Happy Birthday☆
いつも笑顔で元気に過ごしてね

池安月音ちゃん
(中)



りょうちゃん
1歳おめでとう
元気に明るく育ってね

大野亮太ちゃん
(木田余東台四丁目)



いつもかわいい
笑顔をありがとう♡

飯野柚花ちゃん
(永国)



誕生日おめでとう!
明るく元気で優しい子になってね

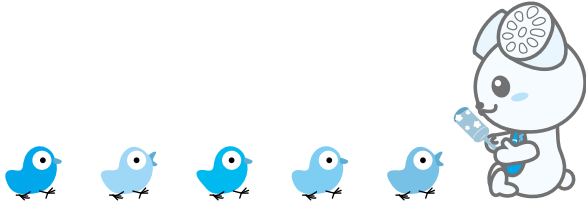
富嶋優希ちゃん
(中貫)



煌己、小陽
お誕生日おめでとう☆
元気に育ってね♪

飯島煌己ちゃん・小陽ちゃん
(藤沢)

1 月 子育てひろば



保育所

- 荒川沖保育所** ☎841-0037
9日(金)、23日(金) 9:30~11:00 保育室解放 たんぽぽ
15日(木)10:00~11:00 お庭で遊ぼう
- 都和保育所** ☎822-8053
13日(火) 9:30~11:30 わらべうたで遊びましょう
- 新生保育所** ☎841-0575
14日(水)10:00~11:00 誕生会に参加しましょう
- 新川保育所** ☎822-8896
20日(火)10:00~11:30 はじめてのパパ・ママサポート
- 霞ヶ岡保育所** ☎821-1890
28日(水)10:00~11:00 風を作って遊ぼう

児童館

- 都和児童館** ☎832-3112
22日(木)11:00~ 作ってあそぼう「節分製作」
23日(金)11:00~ 親子ビクス
29日(木)11:00~ みんなであそぼう「カードあわせあそび」
- ポプラ児童館** ☎841-3212
6日(火) 9:30~12:00 郷土カルタ取り大会
17日(土)10:00~11:30 一輪車教室
24日(土)14:00~15:00 ヒップホップ教室
- 新治児童館** ☎862-4403
7日(水)10:00~11:30 新春お楽しみ会
14日(水)10:30~11:30 おはなし会「おはなしの泉」
29日(木)10:30~11:30 ウルトラボールボーリング

年末年始子育て関連施設 休所(館)のお知らせ

施設	休所(館)期間
公立保育所	12月28日(日)~1月4日(日)
公立幼稚園	12月23日(火)~1月7日(水)
児童館	12月28日(日)~1月4日(日)
子育て支援センター	12月27日(土)~1月4日(日)
子育て交流サロン	12月28日(日)~1月4日(日)

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)

親子ビクス

一中地区公民館 13日(火)
三中地区公民館 14日(水)
二中地区公民館 16日(金)
四中地区公民館 19日(月)
神立コミュニティセンター 21日(水)

都和公民館 22日(木)

新治地区公民館 23日(金)

すくすくルーム(10:00~11:30)

ふれあいあそび

二中地区公民館 8日(木)

三中地区公民館 9日(金)

園庭開放(10:00~11:30) 15日(木)

センター開放(10:00~11:30) 20日(火) カレンダー作り&栄養相談

おもちゃクリニック(9:30~11:00) 24日(土)

交流保育(10:00~11:30) 28日(水) あがれあがれ風あげ大会

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)

8日(木) 運動遊び

15日(木) 折り紙制作

22日(木) お絵描き、育児講座「ほめ方・しかり方」

29日(木) 節分制作

ありんこくらぶ ☎841-0463

保育所開放(10:00~15:00) 月~金曜日(祝日を除く)

イベント(10:00~12:00) ※9:45集合

13日(火) お正月遊び

20日(火) 作って遊ぼう

22日(木) 赤ちゃんサロン

27日(火) 豆まき

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)

9日(金) カレンダー作り(六中地区公民館)

13日(火) ベビーマッサージ

15日(木)、22日(木) 親子ビクス

20日(火)、21日(水) 親子クッキング

23日(金) キッズ広場「たこあげ」(水郷公園)

27日(火) ちびっこ広場(1歳児)

28日(水) わんぱく広場(2歳児以上)

30日(金) 赤ちゃん広場(0歳児)

※15日は三中地区公民館、22日は四中地区公民館で開催

地域安全情報

No.27

間生活安全課(☎826・1111
内線2490)

年末の交通事故防止県民運動(12月31日まで)

スローガン／
反射材 あなたの未来を照らして
運動重点／
●子供・高齢者の交通事故防止
●夕暮れ時夜間の交通事故防止
●飲酒運転の根絶
主唱／茨城県交通対策協議会



交通事故防止のポイント

●運転中に子供や高齢者を見かけたら十分注意し、減速・徐行・一時停止するなど思いやり運転に努めましょう。
●自転車に乗るときはライトは早めに点灯し、反射材用品を取り付けましょう。
●飲酒運転をしない、車を運転する人には絶対に酒類を勧めない、飲酒運転の車には絶対に乗らないようにしましょう。



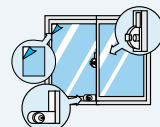
自転車も車の仲間です。飲酒運転は絶対にやめましょう！

年末・年始も防犯対策をしっかりと！

あわただしい年末・年始ですが、防犯対策をしっかりと行い、空き巣などの犯罪被害を防ぎましょう。

空き巣対策

●玄関などのドアや窓に補助錠を取り付ける
●窓ガラスに防犯フィルムを貼る
●置き鍵をしない
合鍵は一人ひとりが持ち、管理することが原則です。
●家の周りに侵入者の足場となるようなものを置かない
上の階に侵入するための足場として使われないように、自転車や新聞の束などを片付けましょう。



ひったくり対策

●バッグの持ち方に注意する
バッグが「建物側」になるように持ちましょう。

自転車の前カゴを覆う

ひったくり防止ネットを常用しましょう。



安全な道を通る

夜でも人通りの多い明るい道を通りましょう。

市内主要施設の放射線量測定値



測定場所は学校をはじめとする市内主要施設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：11月4日～27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)		市役所・公民館		小学校		運動施設	
市役所	0.108	エンゼル・ゆめ保育園	0.072	荒川沖小学校	0.108	中貫運動公園	0.139
一中地区公民館	0.130	つくば国際保育園	0.087	中村小学校	0.096	荒川沖地区野球広場	0.156
二中地区公民館	0.108	中央保育園	0.092	土浦第二小学校	0.096	市民運動公園	0.078
三中地区公民館	0.113	高岡保育園	0.067	上大津東小学校	0.106	木田余地区市民運動広場	0.132
四中地区公民館	0.114	藤沢保育園	0.078	上大津西小学校	0.092	新治運動公園	0.082
上大津公民館	0.093	白帆保育園	0.111	神立小学校	0.094	本郷グランド	0.066
六中地区公民館	0.120	あおぞら保育園	0.085	右粉小学校	0.068	公園街路課(☎内線2423)	
都和公民館	0.105	愛保育園	0.082	都和南小学校	0.083	亀城公園	0.147
新治地区公民館	0.077	童話館保育園	0.087	乙戸小学校	0.088	神立公園	0.113
こども福祉課(☎内線2419)		都和児童館	0.082	菅谷小学校	0.084	霞ヶ浦総合公園	0.118
新生保育所	0.060	ポブラ児童館	0.068	藤沢小学校	0.058	乙戸沼公園	0.109
荒川沖保育所	0.108	新治児童館	0.097	斗利出小学校	0.069	田村沖宿公園	0.163
霞ヶ岡保育所	0.118	教育総務課(☎内線5103)		山ノ荘小学校	0.070	紫ヶ丘公園	0.111
東崎保育所	0.105	幼稚園		旧穴塚小学校	0.094	水と緑の里公園	0.117
都和保育所	0.136	土浦幼稚園	0.134	土浦第一中学校	0.069	朝日峠展望公園	0.126
天川保育所	0.087	土浦第二幼稚園	0.096	土浦第二中学校	0.080	ふるさとの森公園	0.063
新川保育所	0.085	都和幼稚園	0.111	土浦第三中学校	0.088	水道課(☎内線2460)	
桜川保育所	0.108	大岩田幼稚園	0.076	土浦第四中学校	0.111	放射性ヨウ素・セシウムのいずれも検出されず、安全です	
神立保育所	0.094	新治幼稚園	0.081	土浦第五中学校	0.081	※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	
竹ノ入保育所	0.052	土浦小学校	未実施	土浦第六中学校	0.106		
土浦愛隣会保育園	0.088	下高津小学校	0.066	都和中学校	0.096		
めぐみ保育園	0.083	東小学校	0.074	新治中学校	0.072		
白鳥保育園	0.101	大岩田小学校	0.113	スポーツ振興課(☎内線5123)			
		真鍋小学校	0.096	川口運動公園	0.070		
		都和小学校	0.069				



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



1月のとしょかん

【年末年始におすすめの本】

□大掃除に役立つ本

「楽ラク掃除の基本」 高橋ゆき／著

「子供とペットとスッカリ暮らす掃除術」 東 いづみ／著

「ナチュラル洗剤でちょこっとピカピカ掃除！」 世界文化社／刊

□お正月・おせちの本

「親子でたのしむ日本の行事」 平凡社／編

「おしょうがつおめでとうはじまりの日！」 ますだ ゆうこ／作

「大晦日だけでできるおせち」 太田静栄／著

「冷凍・冷蔵ワザで詰めるだけ！らくらくおせち作り」 岩崎啓子／著

お知らせ【年末年始の休館日と貸出期間について】

図書館(本館および分館)は、12月29日(月)から1月5日(月)まで休館いたします。休館にともない、12月16日(火)から12月28日(日)まで、貸出期間を3週間に拡大します。

【図書・雑誌…10冊まで DVD…2点まで CD・カセット…4点まで】

※貸出冊数に変更はありません

図書館カレンダー

1月

2015 January

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

●は休館日。○は分館のみ休館

本館…火～金曜日 9:30～19:00

土・日・祝日 9:30～17:00

分館…火～日曜日 9:30～17:00

(三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

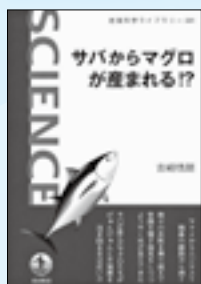
今月のおすすめ本



□サバからマグロが産まれる!?

(農林水産)

サバを代理の親にしてマグロを増やそうという研究が進んでいます。この研究を応用して凍結細胞から生きた魚をつくることに成功し国内



外の魚類の保全に活用されています。魚をこよなく愛する著者が試練と発見に満ちた挑戦を紹介しています。

【吉崎悟朗／著】

□しだれ桜恋心中(小説)

約60年前に「しだれ桜恋心中」が上演された際、芸芸員が次々と不審死を遂げていたことを知った若手人形遣いの達也は、「しだれ桜恋心中」専用に作られた花魁の文楽人形「桔梗」に近づくことを恐れはじめて…。

【松浦千恵美／著】



こどもの本

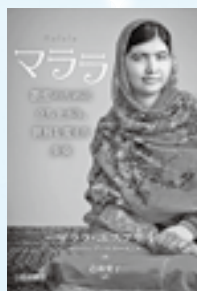


□マララ(ノンフィクション)

教育のために立ち上がり、世界を変えた少女。

女の子も学校に通う権利があると声をあげ続け、史上最年少でノーベル平和賞を受賞した少女マララの手記です。パキスタンの歴史上の重要なできごとや、貴重な写真も掲載されています。

【マララ・ユスフザイ／著】



おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／1月11日(日)、1月25日(日)
午前10時30分から

ところ／視聴覚室

ちいさなおはなし会(0～3歳児向け)

と き／1月28日(水)

午前11時から

ところ／児童室

◎日時は変更になるときがあります。ご確認の上、ご来館ください。

今月の展示棚



テーマ：

2015大河ドラマ『花燃ゆ』の時代

幕末から明治維新にかけて活躍した志士を育てた吉田松陰とその妹・文(ふみ)。二人に関連する本や、同じ時代に活躍した人々の本を集めてみました。

新しい国を目指して奮闘した人々とともにタイムスリップしてみたいかがでしょうか？

先月の人気図書



□鹿の王(上・下)

帝国から故郷を守るため、絶望的な戦いを繰り広げた戦士団の頭、ヴァンは岩塩鉱に囚われていました。ある夜、不思議な犬たちが岩塩鉱を襲い、謎の病が発生します。その際に逃げ出したヴァンは幼子拾い、ユナと名付け育てるが…。

【上橋菜穂子／著】

1月の無料相談

※祝日は除きます

相談名	日	時	場 所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:00~16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15		要望、苦情、意見など(担当職員)
司法書士相談	14日(水)	13:00~15:00		相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題(司法書士) ※予約制
行政書士相談	15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	9日(金)	13:00~16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-226-3296)
土地家屋調査士相談	7日(水)	13:00~15:00	広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関すること(土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)
行政相談	21日(水)	13:30~15:30	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	20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(県受嘱相談員・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	15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	20日(火)	10:00~12:00	土浦保健所(☎821-5516)	ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。
精神保健相談	16日(金)	14:00~16:00		精神障害者の医療などに関すること(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	7日・14日・21日・28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
	法律相談	10日(土)		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)	22日(木)		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)	9日・23日(金)		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
		15日(木)	☎827-2525	

協働のコーナー

☎ 市民活動課 協働推進室
(☎826-1111 内線2234)

◆第42回花と緑の環境美化コンクールで2団体が茨城県知事賞を受賞しました。

土浦市まちづくり市民会議が実施している「花いっぱい運動コンクール」ですばらしい成果を上げた団体を毎年、大好きいばらき県民会議(県)主催の「花と緑の環境美化コンクール」に推薦しています。環境美化意識と自然を愛する感性を育むとともに、花づくりを通して地域コミュニティの再生と活性化を図るもので、県内792団体が参加しました。フラワーロードの部、地域の部、学校の部、団体・職場の部の4つの部門ごとに審査を行い、土浦市の2団体が最高の栄誉である茨城県知事賞を受賞しました。その他の受賞団体は以下のとおりです。

- 茨城県知事賞…(学校の部)土浦第四中学校、(団体・職場の部)六中地区コミュニティセンター
- 茨城県花き園芸協会賞…(学校の部)土浦第二小学校、(団体・職場の部)一中地区コミュニティセンター

- 茨城県造園建設業協会賞…(学校の部)土浦第一中学校
 - 大好きいばらき県民会議理事長賞…(地域の部)並木一丁目健康クラブ、まりやま団地寿楽会
- ※土浦市まちづくり市民会議では、毎年6月上旬ごろに花いっぱい運動コンクールの参加団体を募集しています。



土浦第四中学校

六中地区
コミュニティセンター第42回花と緑の環境美化
コンクール表彰式

1月のけんこう

甲問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

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、4月に受診票を送付しました。有効期限が近づいてきましたので、まだ受診されていない方は、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。

有効期限／平成27年3月31日

検 診	対象者	検診内容
40歳誕生日 健診(歯科)	昭和49年4月1日から 50年3月31日生まれの方	むし歯・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。

麻しん風しん混合予防接種

麻しん風しん混合予防接種は、予防接種法に基づく定期接種として実施しています。対象者で、まだ接種を受けていない方は、体調の良い時に早めに接種を受けましょう。

対象者／

●第1期…1歳児

●第2期…小学校就学前の1年間(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歳の誕生日～2歳の誕生日の前日まで

●第2期…平成27年3月31日(火)まで

接種場所／麻しん風しん予防接種協力医療機関

用意するもの／母子健康手帳、予診票

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

費用／無料(接種期間外は、公費での接種は受けら
れません)

おいしい教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や、栄養の偏りの
改善を図る教室です。

と き	内 容(全4回コース)
1月27日(火)	お口の元気度チェック・歯のお手入れ・ 食生活チェック
2月10日(火)	「噛ミング30」って？・薄味について・ 塩分計で自宅の味噌汁の塩分チェック！
2月24日(火)	唾液パワーについて・口腔体操・ 糖分大丈夫？
3月10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／一中地区公民館

対象者／市内に在住している65歳以上の方

講 師／歯科衛生士・管理栄養士

定 員／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

1月6日(火)…ピアタウン(真鍋新町)

16日(金)…イオンモール土浦(上高津)

※時間は午前10時～11時45分、午後1時～4時



健康教室

酸蝕歯について

土浦市歯科医師会

櫻井 勝(さくらい歯科医院)

酸蝕歯という言葉聞いたことがあるでしょうか。文字通り酸によって蝕まれた歯のことです。少し前までは酸性ガスの中で作業するような職業の方や、歯が胃酸に触れることが多い疾病などの方など限られた方に起きるものと考えられてきましたが、現在では酸性度の強い飲食物により起こることが認識されています。

むし歯との違いとしては、むし歯は細菌の出す酸が原因なので汚れのたまった場所から進んでいくのですが、酸蝕歯は酸性度の高い飲食物が触れる部分が侵されていくので広範囲に起こります。本当に「歯が溶ける」というイメージです。

元来和食と言われるものには酸性度の強いものは多くはなかったのですが、現在は欧米型の食生活が定着しドレッシングなど使うことが多くなりました。ワイン・カクテルなどもまた然りです。ペットボトルの飲料もどこでも簡単に手に入るようになり、炭酸飲料・スポーツド

リンク・柑橘系のジュースなどいつでも飲める状況です。また健康志向の増大により酢の入った飲料をとることも増えています。このように現在日本においては酸蝕歯にとってもなりやすい状態であるといえます。

ではどのように対策すればよいのでしょうか。まず歯になるべく触れない、長時間触れないようにするのが大切です。酸性度の強い飲料をとるときは、ストローを使ったり、チビチビ飲まずに飲み干したほうが危険は小さくなります。お酒の場合はそうもいきませんのでなるべく食べながら飲みましょう。噛むことで唾液が出ますので酸が中和されやすくなります。

酸蝕歯は歯の表面を広範囲に溶かすものですからむし歯がでやすくなったり、進行が速くなる可能性があります。また奥歯の場合大きくすり減ってしまうこともあります。心当たりのある方は生活習慣を少し見直し、一度歯科医院を受診することをお勧めします。

1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)	13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)	6日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	8日(木)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	15日(木)		湖畔荘(☎828-0881)
	22日(木)		うらら(☎827-0050)
母と子の健診・相談・教室	と き	受付時間	ところ
4か月児健康診査(平成26年9月生まれ)	14日(火)・15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26年3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6月生まれ)	7日(火)・8日(水)	13:00~13:40	
3歳児健康診査(平成23年10月生まれ)	21日(火)・22日(水)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成24年10月生まれ・予約制)	9日(金)	13:15~15:00	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	19日(月)	
	7~11か月児	5日(月)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	6日(火)・13日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	9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	8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。

1月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(木)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	県南病院 ☎841-1148 中	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	飯田歯科医院 ☎823-2620 木田余西台
2日(金)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
3日(土)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	県南病院 ☎841-1148 中	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
4日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	おおきデンタルクリニック ☎826-4618 港町一丁目
11日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	石川クリニック ☎821-2587 大町	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町
12日(月)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	寺島歯科 ☎862-5515 藤沢
18日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	山手医院 ☎835-3388 国分町	鈴村医院 ☎821-0174 大町	K Sデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
25日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目

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

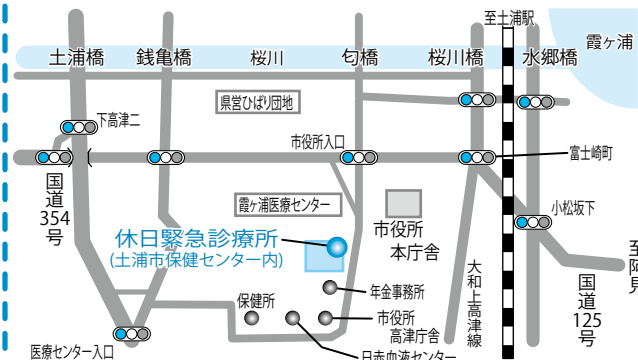
	時間	木	金	土	日	祝	12/29 ~1/3
内科	午後7時~10時			☺	☺	☺	☺
小児科	午前9時~12時				☺	☺	☺
	午後1時~4時				☺	☺	☺
	午後7時~10時	☺	☺	☺	☺	☺	☺

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。



■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」1月上旬号は、12月26日(金)発行予定です。