

☎ 消防本部予防課 (☎821-5967)



## 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

### 廃消火器の事故が多発中!!

耐用年数が過ぎたものや、消火器本体およびキャップに腐食、変形がある場合は、破裂するおそれがあります。販売代理店が担う特定窓口または指定取引場所へ廃棄処分を依頼してください。

#### ◆ 3つの習慣

- 寝たばこは絶対やめる
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する

#### ◆ 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災製剤を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器などを設置する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

すべての住宅の寝室などに、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。火災から自分の命、家族の命を守るため早めに設置しましょう。

土浦市

## 消防団 団員募集



あなたの力を求めています

土浦市消防団の活動は、消火活動をはじめ、水防活動・火災防ぎょ訓練・予防広報活動・救命処置普及活動などを行っています。中でも消防ポンプ操法は消防活動の基本が集積されているので、特に熱心に取り組んでおり、全国消防ポンプ操法大会に出場し、上位入賞をはたした分団もあります。消防団では団員を随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。

☎ 消防本部警防救急課 (☎821-0119)



INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111  
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



土浦市議会議員一般選挙立候補者への説明会

4月26日(日)に行われる土浦市議会議員一般選挙に立候補を予定している方への説明会を行います。

とき/3月25日(水) 午後1時30分から

ところ/市役所第2会議室

内容/立候補の届出、選挙運動についてなど

問選挙管理委員会(☎内線2210)

図書館ホームページ バナー広告主募集

対象者/公社、公団、事業者(個人を除く)

掲載位置/トップページ下段

掲載料/月額1枠5000円  
掲載期間/1か月単位

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。また、雑誌スポンサーも募集しています。  
問市立図書館(☎822・3025)

若者の職業的自立を支援します!

県内に3か所ある地域若者サポートステーションで、若者の職業的自立を支援するため定期相談などを実施しています。  
ところ/いばらき県南若者サポートステーション(つくば市東新井)

対象者/15歳から39歳で仕事に就いておらず、家事や通学をしていない方とその家族  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
問同サポートステーション(☎0800・33880)

乳児用ベビーシートを貸し出します

とき/3月15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4月末日までに出生予定の方

申込方法/電話で

申込日時/3月9日(月)、10日(火) 午前9時~午後5時

※貸出当日、クリーニング代2000円と運転免許証の写しを持参してください。  
問生活安全課(☎内線2298)

市民参加の感謝市「いっかつへ市」

新鮮野菜、果物、鮮魚、一般食品など、多数の商品を取りそろえて皆さんのご来場をお待ちしています。3月はイベントもあります。

とき/3月14日(日) 午前9時~11時30分(なくなり次第終了します)

ところ/公設地方卸売市場 問同市場(☎043・21091)

新治せくらまつり

とき/3月28日(日) 午前10時~午後1時

ところ/新治総合福祉センター

内容/同好会の発表・展示、つちまるホルダーの色付け、模擬店(そばなど)、アルファ一米(非常食)の無料試食  
問新治総合福祉センター(☎862・3522)

3月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店:3月18日(水) 午前10時~午後3時  
(☎022・3216)

●常陽銀行土浦ローンプラザ(土浦駅前支店併設):3月14日(日) 午前10時~午後4時  
(☎021・3541)

●常陽銀行荒川沖支店:3月23日(月) 午前10時~午後3時  
(☎041・1123)

●筑波銀行パーソルプラザ土浦(真鍋支店併設):3月14日(日) 午前10時~午後4時  
(☎0120・218124)

●筑波銀行真鍋支店:3月11日(水) 午前10時~午後3時  
(☎022・2201)  
※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

保険の相談・見直し

比べて、選んで、安心、納得!!



☎0120-039-929 ☆お気軽にご相談ください。(予約制)  
保険クリニック 土浦店:運営/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

4月からの新パンフレット続々入荷!

日帰りバスツアー参加者募集中!! 土浦ピアタウン駐車場無料

新発売

①東京スカイツリーとソラマチ散策  
出発日:4/3(金) 9,780円

②房総 浜焼き食べ放題  
いちご狩り食べ放題  
出発日:4/11(土)、22(水) 9,980円

◇リフト券付スキー◇ 8,380円~

グランデコスノーリゾート  
出発日:2/28(土)3/7(土)、14(土)

あだたら高原スキー場  
出発日:2/22(日)  
あだたら高原スキー場はレンタル無料

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

## 市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

新たな滞納を抑制するために市税コールセンターを設け、未納がある納税者に対して電話催告を行っています。

### 現年度市税等収入率

(%)	住民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者保険料
H23	97.2%	96.4%	94.0%	82.3%	80.2%	96.3%
H24	97.5%	96.6%	94.4%	83.4%	82.3%	96.7%
H25	97.6%	97.3%	94.8%	85.0%	82.8%	97.1%

【2月の納税(納期限:3月2日(月))】

税目/固定資産税(4期)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(8期)

【2月の休日納税・休日納税相談】

とき/2月22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)

## ブックスタート ボランティア募集

市立図書館では、赤ちゃんに絵本の読み聞かせを行うボランティアの方を募集しています。それに伴い、ボランティア養成講座を開催します。

とき/3月13日(金) 午前10時～午後3時

※3月17日(火)に実地研修(時間は13日に決定)

ところ/土浦市保健センター3階

定員/10人(定員を超えたときは抽選)

申込方法/電話で

申込締切/3月4日(水)

◎実際の活動は、原則として月1回、火曜日の2時間程度です。



☎ 市立図書館(☎823-4646)

### 陸上自衛隊の 夜間飛行訓練

とき/3月10日(火)、11日(水)、12日(木) 日没から約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

周陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842-1211 内線3420)

### 3月は 自殺防止月間です

県では、「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患やこころの健康に関する相談をお受けします。周囲で悩みを抱えている方に紹介してください。

相談ダイヤル/平日:☎029-244-0556、土日:☎0120-236-556

☎ 県障害福祉課(☎029-301-3368)

### 県有地売却の お知らせ



県では、職員住宅跡地など現在では利用していない施設の土地・建物14件を売却中です。※物件情報など、詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 県管財課(☎029-301-2380)

### 土浦市民交流ゲート ボール講習会兼大会

市民が年齢を問わず一緒にゲートボールを楽しみ、交流を図ります。

とき/3月8日(日) 午前9時から(小雨決行)

ところ/市民運動広場(佐野子)

対象者/小学生以上  
申込方法/電話で  
☎ 県社会福祉協議会(☎821-5995)

### 平成27年度消費生活 モニター募集

消費生活に関する情報の提供や各種講座などに参加してみませんか。(謝礼あり)

応募資格/市内に居住する20歳以上の方

定員/25人  
任期/1年間(平成27年4月～28年3月)

申込方法/志望動機、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、モニター経験の有無を記入し、はがきで

申込締切/3月6日(金)(必着)

☎ 県消費生活センター(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎823-3928)

## 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. 週に一日だけでも、配達してくれるの?  
→はい、週に1食でも、例えば土日だけでも、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することも可能です!
- Q. 支払いはどうしたらいいの?  
→銀行口座からの自動引き落としか、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 の価格です。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!

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

## 観光ボランティアガイド募集

観光案内やイベントなどを通して、おもてなしの心で土浦市の魅力を紹介する観光ボランティアガイドを募集しています。

対象者／平日も活動できる方  
応募方法／住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入し、はがきで

応募締切／3月12日(木)(必着)  
※後日、説明会があります。  
申開 土浦市観光協会(〒300-0004 3 中央一丁目3-16 ☎824・2810)

## 地域ボランティア講座

こどもに起こりやすい事故の予防と身近なものを利用した手当てを学ぶ幼児安全法講座受講生を募集します。

とき／3月22日(日) 午前10時～正午

ところ／総合福祉会館講義講習室1・2(ウララ2 4階)

講師／日本赤十字社茨城県支部指導員

定員／20人(先着順)

持ち物／大型ハンカチ(ハンダナ)、ストックキング

申込方法／電話で

## その仕事、シルバー人材センターにおまかせください!

シルバー人材センターでは、地域のご家庭、企業、公共団体の仕事を請け負います。内容に応じて最適な会員がお伺いしますので、ぜひご利用ください。

請負作業例／

### 事務分野

- 文書管理事務
- 筆耕
- 宛名書き

### 技能分野

- 植木手入れ
- 襖・障子張り
- 刃物研ぎ

### 一般分野

- 除草・草刈
- 室内清掃
- 包装

### 管理分野

- 駐車場管理
- 建物管理

### サービス分野

- 生活支援

### 折衝・外交分野

- 広報誌などの配布
- 営業・販売員

申込方法／電話またはファクス

※詳しくは、お問い合わせください。

申開 シルバー人材センター  
(☎824-8281、FAX 823-3007)

## がんばっぺ!茨城 企業説明会

申込締切／3月13日(金)  
開 社会福祉協議会(☎821・5995)

各日約40社が参加し、企業の生の情報を掴み、自分にあつた企業を見つけるチャンスです。

とき／①3月23日(月)、24日(火)、②3月25日(水)、26日(木)

就活セミナー…午前11時から、企業説明会…午後1時30分～4時(受け付けは午前10時30分から)

ところ／①ホテルレイクビュウ 水戸(水戸市宮町一丁目)、②ホテルマロウド筑波(城北町)

対象者／平成28年3月に大学などを卒業予定の方および既卒3年以内の方

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

開 茨城労働局職業安定課(☎029・224・6218)

## 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

制限しております。また、カラオケボックス・インターネットカフェ・漫画喫茶・映画館などの営業者は、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

開 県女性青少年課(☎029・301・2183)

## 企画展「笑う美術」

美術とは遠いと思われがちな「笑い」を切り口に、日本の近世から近現代美術などを紹介します。



作者／木内 亮  
作品名／「女の顔」  
製作年／1929年  
所蔵／当館蔵

とき／2月21日(出)～4月19日(日) 午前9時30分～午後5時(休館日は4月6日(月)、13日(日))

ところ／茨城県近代美術館(水戸市千波町)

観覧料／一般…850円、高校・大学生…600円、小学生…360円

開 茨城県近代美術館(☎029・243・5111)

## 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!  
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  
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  
☎029-896-5176

びゅうプラザ土浦駅、これからの耳より情報

3月14日(土) 上野東京ライン いよいよ開業!

上野東京ライン 開業記念 日帰り旅行

横浜・中華街散策の旅

出発日 2015年3月14日(土) 出発日 確定

土浦駅発着 おとな1名様(子ども)

旅行代金 8,300円(6,300円)

募集人員:30名(最少催行人員:25名) 添乗員:同行いたします

食事:昼食1回付(招福門飲茶食べ放題) 詳しくは旅行プリントをご覧ください

おとな1名様以上でお申し込みください。旅行代金には往復の交通費、昼食代、消費税等諸税が含まれております。お申し込みの際は別途お渡しする詳細旅行条件書をお受け取りになり、十分にお読みください。

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



新1年生のための入学準備

おやこの食善く教室

もうすぐピカピカの1年生。こどもたちが張り切つて学校へ行けるための朝ごはん作りを応援します。

とき	ところ	時間
2月28日(土)	二中地区公民館	午前10時～午後1時 (受け付けは9時30分 から)
3月1日(日)	三中地区公民館	
3月14日(土)	土浦市保健センター	
3月24日(火)	六中地区公民館	
3月26日(木)	新治地区公民館	
3月27日(金)	都和公民館	

**対象者**／市内に居住する新小学1年生とその保護者  
**内容**／食育クイズとお話、親子クッキング「元気応援レシピ」、試食  
**定員**／各会場15組(先着順)  
**講師**／管理栄養士、食生活改善推進員  
**参加費**／1組300円  
**持ち物**／手拭きタオル、エプロン、三角巾  
**申込方法**／電話で

申込方法／電話で  
 申込締切／3月6日(金)  
 時間 健康増進課(☎826-3471)

市民後見人講演会

地域の担い手「市民後見人」について学んでみませんか?  
 とき／3月7日(土) 午後1時30分～3時  
 ところ／ふれあいセンターながみね(中村西根)  
**対象者**／市内に居住している方  
**内容**／判断能力の不十分な方の権利をまもる成年後見人制度における市民後見人の役割について  
**講師**／渡邊季代子さん(司法書士)  
**定員**／50人(先着順)

3・11心のあかりプロジェクト

「4年間を振り返って、そしてこれからの防災・減災」をテーマに東日本大震災復興祈念イベントを行います。皆さん、ぜひお越しください。  
 とき／3月11日(水) ①午後2時30分から、②午後4時から  
 ところ／モール505 ステージ周辺

申込方法／電話で  
 申込締切／3月6日(金)  
 時間 社会福祉協議会(☎821・5995)

食品表示研修に対する職員の派遣

食品表示に関する研修を行う事業所などに対し、食品表示の担当職員を派遣します。  
 とき／3月中旬までの平日午前10時～午後4時までの概ね1～2時間  
**ところ**／食品表示に関する研修を行う事業所など  
**対象者**／食品製造所、農作物直売所、食品同業者団体など  
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
 関係生活衛生課(☎029・

鵬墨会展

鵬墨会会員の水墨画作品約110点を展示します。  
 とき／3月12日(木)～17日(火) 午前10時～午後5時  
 (12日は午後1時から、17日は午後3時まで)  
**ところ**／県立県民文化センター(水戸市千波町)  
 関係墨会(☎873・9862)

土浦市体育協会 硬式テニス部から



301・3961)  
**◎子ども硬式テニス教室**  
 とき／3月1日(日)、15日(日) 午後1時～2時30分  
**対象者**／市内に居住する5歳から小学6年までの初級者  
**定員**／30人(先着順)  
**◎小学生硬式テニス大会**  
 とき／3月7日(土)(雨天のときは8日(日)に延期)  
**対象者**／市内に居住または通学、テニス団体に所属の小学生  
**種目**／初心・初級クラス(男子・女子シングルス)、大会経験者クラス(男子・女子シングルス)  
**定員**／各24人(先着順)  
**参加費**／2000円  
**申込締切**／3月1日(日)  
**◎共通**  
**ところ**／水郷テニスコート  
**申込方法**／申込書をファクスまたはメールで  
 ※申込書はホームページまたは水郷テニスコート、土浦市体育協会硬式テニス部事務局にもあります。  
**関係同事務局**(☎FAX826・1380、☐info@tsuchimaru.jp)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

2月行事食「イペリコ豚のメンチカツ弁当」です。

イペリコ豚の旨みをギュッと凝縮した、絶品メンチカツです！サクサク・ジューシーな食感をお楽しみください。宅配クック特製の様々なお惣菜とともに、ぜひお召し上がりください。

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

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

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

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

サッカースクール生募集中!!

SPARK 見学随時受付中

フィットネスクラブ スパーク千代田  
 かすみがうら市下稲吉2008番地1 無料駐車場340台完備 [スパーク千代田] 稼働

営業時間 入会受付は必ずご来店の上、お手続きください。  
 平日 10:00～23:00 土 10:00～21:00 日祝 10:00～20:00

会員募集中!

Tel. 029-834-8055 火曜定休日

株式会社 日立ライフ 本拠地は、(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)コナミスポーツクラブが受託運営しております。

### 茨城いのちの電話 電話相談員養成講座

いこの電話相談員になるための養成講座を受け、活動に参加しませんか？

研修期間／6月～平成28年3月(原則として7月3回)

ところ／つくば市周辺

対象者／次の条件を満たす方  
①23歳～63歳の方、②いこの電話の趣旨に賛同し、24時間受信体制での活動に積極的に参加できる方、③所定の研修に必ず参加できる方  
定員／40人程度  
申込締切／5月8日(金)

### 生ごみ処理機の購入費を補助します



生ごみの自家処理促進を目的として、生ごみ処理機を購入された方へ補助金を交付しています。

補助台数／電気式…1世帯1基、コンポスト・EM

ぼかし容器…1世帯2基まで

補助額上限／電気式…2万円、コンポスト・EMぼかし容器…1基あたり4千円

申込方法／領収証(原本)、印鑑、振込先の分かるものを持参して環境衛生課で直接。領収証は、日付、宛名、金額、機種名、基数、販売店名が記載されているものに限りま

※確認事項がありますので、購入前に必ず環境衛生課までご連絡ください。

※平成26年度中に購入したものは必ず3月31日(火)までに申請してください。

申問 環境衛生課(☎826-1111 内線2474)

※申込方法や受講料など、詳しくはお問い合わせください。  
茨城いのちの電話(☎852・8505)

### 第16回いこの健康 無料電話相談

いこの悩みについて臨床心理士による電話相談を行います。家庭、学校、職場のこなど心配事や悩み事をおかかえている方への相談に応じます。(通話料は自己負担)  
実施日時／3月1日(日) 午前9時～午後5時  
電話番号／☎029・2332・

3721、☎029・2332・3722(当日限り)  
茨城県臨床心理会(☎853・6361)

### 霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

●あなたの介護方法 体の負担になつていませんか  
とき／3月2日(月) 午前10時30分～11時30分  
講師／亀田奈津子さん、永宮明澄香さん(看護師)  
●睡眠時無呼吸症候群についてーそのいびき大丈夫ですか？  
とき／3月19日(木) 午後3時から  
講師／菊池教大さん(呼吸器内科)

### 東京医科大学茨城医療 センター市民公開講座

●第13回肝臓病教室  
とき／3月7日(土) 午後1時30分から  
ところ／医療・福祉研究センター  
内容／①放っておけないB

型肝炎、②肝炎治療に対する医療費助成  
講師／①池上 正さん(消化器内科准教授)、②島津奈保子さん(総合相談支援センター)

※講義終了後に質問コーナーがあります。  
●補聴器と耳の無料個別相談会  
とき／3月7日(土) 午後2時から  
ところ／耳鼻咽喉科外来  
定員／10人(先着順)  
申込方法／電話で  
茨城同医療センター(☎887・1161)

### 短期集中特別訓 練受講生募集



実技や実習に重点を置いた短期(1か月)の訓練で、段階を踏みながら能力を取得できます。訓練終了後はハローワークによる積極的な就職支援および一定要件を満たせば、給付金が支給されます。  
対象者／雇用保険を受給できず、就業経験が少ない方や非正規での離転職を繰り返している方

※受講内容など、詳しくはホームページをご覧ください。  
お問い合わせください。

同ハローワーク土浦(☎822・5124)

### 土浦地区保護司会 第11回市民公開講座

とき／3月28日(土) 午後1時30分から  
ところ／更生保護サポーターセンター(中央出張所 2階)  
内容／講演「日本でくつられた文字「国字」について」  
講師／大塚 博さん(土浦・かすみがうら両市の文化財保護審議会会長)  
同更生保護サポーターセンター(☎875・9701)

### ボイラー関係技能講習

□第4回普通第一種圧力容器取扱作業主任者技能講習(2日間)  
とき／3月14日(土)、15日(日)  
午前9時～午後5時(15日は午後4時まで)  
ところ／茨城県J A会館(水戸市梅香一丁目)  
定員／60人(先着順)  
申込期間／3月2日(月)～6日(金)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
同日本ボイラー協会茨城支部(☎029・225・6185)

# 平成27年度水郷体育館 第1期スポーツプログラム

申込方法／住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラム(曜日・時間)を記入し、往復はがきを郵送または郵便はがきを窓口へ持参(月曜休館)  
 ※はがき1枚につき1プログラムの申し込み  
 受付期間／2月20日(金)～3月20日(金)(必着)

◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数の場合は、中止になることがあります。  
 ◎持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

申問 水郷体育館  
 (〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

プログラム名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
ピラティス	一般男女	火	9:45～10:45	4/7～6/23	10回	36人	5200円
バレーボール	一般女性	火	10:00～12:00	4/7～8/4	12回	40人	7200円
ママと赤ちゃんの産後体操	2～10か月児親子	火	10:30～11:30	4/14～6/16	8回	13組(26人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00～12:00	4/7～6/23	10回	36人	5200円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30～14:30	4/7～6/23	10回	25人	5200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00～20:00	4/7～6/23	10回	36人	5200円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10～21:00	4/7～6/23	10回	30人	5200円
親子リトミック体操A	1歳半～4歳児親子	水	9:40～10:30	4/8～6/24	10回	25組(50人)	5200円
NEW 骨盤矯正ストレッチ(beauty pelvis)	一般男女	水	10:30～11:30	4/15～6/17	8回	15人	6000円
親子リトミック体操B	1歳半～4歳児親子	水	10:40～11:30	4/8～6/24	10回	25組(50人)	5200円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00～15:00	4/8～6/24	10回	35人	5200円
パワーヨガ【水曜・初級】	一般男女	水	18:45～19:45	4/8～6/24	10回	45人	5200円
パワーヨガ【水曜・中級】	一般男女	水	20:00～21:00	4/8～6/24	10回	45人	5200円
ペルビック・ストレッチ	一般男女	木	9:50～10:50	4/9～6/25	10回	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00～12:00	4/9～6/25	10回	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00～19:50	4/16～6/18	8回	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女性(16歳以上)	木	19:30～20:30	4/9～6/25	10回	30人	5200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00～20:50	4/16～6/18	8回	20人	4200円
姿勢矯正～うしろ姿美人～	一般男女	金	9:30～10:30	4/10～6/19	10回	30人	5200円
美巡coreパワーヨガ	一般男女	金	10:35～11:35	4/10～6/19	10回	40人	5200円
ファイティングシェイプ&ストレッチ	一般男女	金	13:30～14:30	4/17～6/19	8回	25人	4200円
アスリートcoreパワーヨガ	一般男女	金	18:45～19:30	4/10～6/19	6回	20人	4800円
リラックスヨガ【初心者】	一般男女	金	19:15～20:15	4/10～6/19	10回	35人	5200円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:40～20:40	4/10～6/19	10回	45人	5200円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女性(16歳以上)	土	10:00～11:00	4/11～6/20	10回	30人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳～未就学児	土	11:15～12:15	4/11～6/20	10回	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1～3年生	土	13:00～14:00	4/11～6/20	10回	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4～6年生	土	14:00～15:00	4/11～6/20	10回	20人	6200円
ベリーダンス	一般女性	日	11:00～12:00	4/12～6/14	8回	20人	6500円
<b>体験レッスン</b>							
骨盤矯正ストレッチ(beauty pelvis)	一般男女	水	10:30～11:30	3/4、18	1回	各15人	1回500円



# 市民農園利用者募集



野菜の栽培、収穫を通じて、土に触れる喜びを味わって  
みませんか。 申問 農林水産課(☎826-1111 内線7618)

### 摩利山農園

### 高津農園

### 虫掛農園

### 神立農園

募集区画数/いずれの農園も数区画  
ずつ(1区画20㎡、1世帯1区画まで)  
応募資格/市内に居住している農業  
世帯でない方  
利用料/年3500円  
申込方法/電話で  
申込締切/3月13日(金)  
※3月20日(金)に高津庁舎で利用  
区画の抽選会を行いますので、は  
んこと利用料をご持参ください。  
なお、抽選時間は申込時にお伝え  
します。  
※中村西根農園のみ有機栽培専用

### 中村西根農園

# ふれあいセンターながみね講座受講生募集

申込方法/往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、  
性別、電話番号、希望講座名を記入して郵送、また  
は郵便はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切/3月2日(月)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。また、申込人数が少数の  
場合は、中止になることがあります。また、各講座  
の日程は都合により変更になる場合があります。

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	回数	定員	受講料	持ち物など
書道教室(A)	火	9:00~10:30	4/14~7/21	8回	12人	4000円	習字道具、半紙、墨汁、スリッパ
書道教室(B)	火	10:45~12:15	4/14~7/21	8回	12人	4000円	
カラダが変わるヨガ(A)	木	10:00~11:00	4/2~7/23	16回	18人	8000円	動きやすい服装、飲み物、タオル
カラダが変わるヨガ(B)	木	11:15~12:15	4/2~7/23	16回	18人	8000円	
水中ウォーキングプラス	木	13:00~14:00	4/9~6/25	12回	20人	6000円	水着、水泳帽、バスタオル
水中ウォーキング	金	11:00~12:00	4/10~6/26	12回	20人	6000円	
ほぐしヨガ	金	11:15~12:15	4/3~7/24	16回	18人	8000円	動きやすい服装、飲み物、タオル
楽しく健康体操	金	13:00~14:00	4/3~7/24	16回	20人	8000円	動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き
女性のための骨盤体操	金	14:15~15:15	4/3~7/24	16回	18人	8000円	動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き
ケーナ入門~アンデスの風~	金	15:30~17:00	4/3~7/24	9回	20人	6500円 <sup>※1</sup>	手鏡、ケーナ <sup>※2</sup> 、スリッパ
小学生のための英会話教室 (小学1~3年生)	金	17:15~18:00	通年講座 (詳しくはお問い 合わせください)	15人	3000円 (月謝制)	筆記用具、色鉛筆、上履き (教材費として別途500円)	
小学生のための英会話教室 (小学4~6年生)	金	18:15~19:00			3000円 (月謝制)		

※1 教材費として別途500円が必要です。

※2 ケーナ購入を希望される方は、楽器代として別途6000円~7000円が必要です。

# まちの話題 **ズームアップ**つちうら

**郷**土の文化財はみんなで守ろう！



法隆寺金堂壁画が焼損した1月26日を「文化財防火デー」と定め、全国的に文化財防火運動を行っています。市では、1月23日に亀城公園を会場に文化財防火デーの防火訓練を実施。土浦第二小学校の生徒や土浦市文化財愛護の会の方たちが通報訓練をはじめ、初期消火訓練、バケツリレー、水消火器による消火訓練を行いました。

**こ**の一瞬に全てをかける!!



土浦の歴史、文化、産業を題材にした「土浦郷土かるた」によるかるた大会が、2月1日、市立武道館で行われました。地区予選を勝ち抜いた34チーム68人が出場。緊張感漂う会場で、子供たちは札を見つけると素早い動作と大きな声で取り合いました。優勝は真鍋6丁目子ども会チーム「スリヨン」の飯塚凧沙さん、宇津野茜さんが勝ち獲りました。

## 生きがい対応型デイサービス施設で 趣味や仲間を見つけませんか？



市内に住む60歳以上の方を対象に、体操、カラオケ、手芸などの趣味活動や創作活動を通して、生きがいづくりや健康づくりの場を提供する施設です。地域住民やボランティアなどの協力のもと、8か所の施設が開館しています。

利用料金／1日100円(活動内容により実費負担あり)

● 利用方法／登録が必要ですので、各施設に直接お問い合わせください。

● 利用時間／午前9時～午後5時(わくわくサロンにいはりは午前10時～午後6時)

● ※日曜・祝日休館

● 問 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479、2372)

**一中地区**  
いきいき館たいこ橋

● 中央出張所  
● 川口ショッピングモール  
● 銀行  
川口一丁目 ウララ 土浦駅  
(モール505内) ☎827-2737

**二中地区**  
悠遊庵さんぼみち

● 土浦一高  
● 真鍋小  
● 善応寺  
● 交番  
● 市民会館  
真鍋三丁目 ☎821-9713

**三中地区**  
ほのぼのハウス通りゃんせ

● 仏具店  
● 荒川沖保育所  
● 南支所  
● 国道6号  
● ガソリンスタンド  
● 乙戸川  
● 荒川沖 ☎842-4567

**四中地区**  
いきいきサロンかざぐるま

● 土浦四中  
● 土浦土木事務所  
● 天川中央公園  
● 天川郵便局  
● 国道6号  
● 常磐線  
天川一丁目 ☎801-6565

**五中地区**  
ふれあいいきいきサロン神立

● ハンバーガーショップ  
● 至神立駅  
● 神立地区コミュニティセンター  
● 常磐線  
中神立町 ☎833-1377

**六中地区**  
いていの館「コスモス」

● コンビニ  
● 常磐線  
● ファミリーレストラン  
● 至阿見  
● 霞ヶ浦駐屯地  
● ドラッグストア  
右舂 ☎804-0151

**都和中地区**  
やすらぎサロンつわ

● 国道6号  
● 自動車販売店  
● 病院  
● 土浦合同庁舎  
並木一丁目 ☎824-4563

**新治中地区**  
わくわくサロンにいはり

● 国道125号  
● 土浦北1C  
● さん・あびお 1階  
● 常磐自動車道  
● 国道125号  
● 藤沢小  
● 大畑  
(さん・あびお内) ☎862-3212

# 春キララ券

## 好評発売中!



まちづくり活性化土浦では、雛まつり・桜まつりの協賛事業として、「春キララ券」を販売しています。

まちづくり活性化バス「キララちゃん」の乗車券4枚、ラクスマリーナで使用できる複合券(昨年に引き続き、霞ヶ浦遊覧船と桜川花見船の割引や足湯が無料でお楽しみいただけます)のほかに、今年は新たに「カフェ券」がセットになりました! カフェ券を使って市内

の喫茶店めぐりはいかがですか? 協賛カフェ店舗で1,000円以上のご利用をいただくと100円割引またはお楽しみ特典が受けられます。お買い物やまちなかの周遊に、お得な春キララ券をぜひご利用ください。

販売期間 / 4月26日(日)まで

販売価格 / 300円

販売場所 / キララちゃんバス車

内、まちづくり活性化土浦、まちかど蔵「大徳」、きらら館、まちなか交流ステーション「ほっとOne」、ラクスマリーナ、ペルチ土浦(インフォメーション)ほか

※有効期限は4月30日(木)まで(花見船は桜開花時期のみ)

☎ まちづくり活性化土浦

(土浦商工会館内 ☎826-1771)



## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

# HAPPY BIRTHDAY

2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 / 3月2日(月)

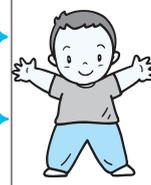
※4月上・中旬号に掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

4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(!、♡、♪)なども含まず



☆誕生日おめでとう☆  
優しく強い  
男の子になってね♪

久保田悠暉ちゃん  
(富士崎二丁目)



1歳おめでとう♡  
笑顔いっぱい元気に  
育ててね!

加藤晴輝ちゃん  
(荒川沖東二丁目)



響人君  
お誕生日おめでとう!  
いつも笑顔に癒されます♪

宮本響人ちゃん  
(中高津一丁目)



元気いっぱい輝け!!  
晴輝!!!

近藤晴輝ちゃん  
(桜ヶ丘町)



☆祝☆1歳☆  
沢山の笑顔をありがとう!  
大好きだよ~♡

山田温人ちゃん  
(神立中央五丁目)



1歳おめでとう  
パパとママの所にきて  
くれてありがとう

那須陽菜多ちゃん  
(中高津二丁目)



お誕生日おめでとう  
笑顔いっぱい  
元気に育ててね

高野 葵ちゃん  
(木田余東台五丁目)



1歳おめでとう!  
丈夫な優しい女の子に  
育て下さい

杉浦知紗ちゃん  
(荒川沖東三丁目)



祝一歳  
素敵な笑顔でみんなから  
愛される人になってね

滝 胡桃ちゃん  
(千束町)



祝1歳☆ななの笑顔は  
みんなの癒し♡  
元気に育ててね~

井上菜々心ちゃん  
(東真鍋町)



1歳おめでとう!!  
たくさん笑って  
大きくなってね♪

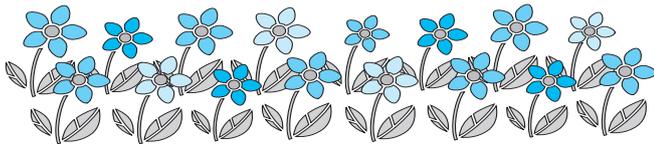
津田孝太郎ちゃん  
(田中一丁目)



大きく優しく育ててね!  
樟央の笑顔が  
大好き♡だよ!

井沢樟央ちゃん  
(常名)

# 3月 子育て ひろば



## 保育所

**都和保育所** ☎822-8053

4日(水)10:00~11:30 お庭で遊びましょう

**東崎保育所** ☎821-2807

5日(木)9:30~11:00 お庭で遊ぼう

**新生保育所** ☎841-0575

5日(木)10:00~11:00 お庭で遊びましょう



## 児童館

**ポプラ児童館** ☎841-3212

10日(火)11:00~11:40 英語で遊ぼう  
14日(土)10:00~11:30 一輪車教室  
18日(水)10:30~ リズム FINAL

**新治児童館** ☎862-4403

4日(水)10:30~11:15 おはなし会「はっぴーさん」  
9日(月)10:30~11:30 親子ピクス  
25日(水)10:30~11:30 リズムあそび

**都和児童館** ☎832-3112

19日(木)11:00~ 「成長の記録」  
20日(金)11:00~ 親子ピクス  
25日(水)10:30~、14:00~ 映画会(コース1、2)



## 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)

「オリジナルカレンダーを作ろう」

三中地区公民館 6日(金)  
四中地区公民館 9日(月)  
六中地区公民館 10日(火)  
神立地区コミュニティセンター 11日(水)  
都和公民館 12日(木)  
新治地区公民館 13日(金)  
一中地区公民館 16日(月)  
二中地区公民館 20日(金)

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 4日(水)  
二中地区公民館 5日(木)

園庭開放(10:00~11:30) 3日(火)

センター開放(10:00~11:30)

17日(火) カレンダー作り&栄養相談

**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)

5日(木) 紙芝居  
12日(木) 育児講座「おむつの上手なとり方」  
19日(木) シール遊び  
25日(水) お店屋さんごっこ

**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

3日(火) 作って遊ぼう  
10日(火) 食育講習会  
12日(木) 赤ちゃんサロン  
17日(火) おたのしみ会

**ひまわり** ☎843-1117

遊びの広場(9:30~16:00)月~金曜日(祝日を除く)

イベント(10:00~11:30)

3日(火) キッズ広場  
5日(木) 親子ピクス  
6日(金) ベビーマッサージ  
9日(月) おはなし広場  
10日(火)、11日(水) 親子クッキング  
12日(木) 親子ピクス  
16日(月) ちびっこ広場(1歳児)  
17日(火) 赤ちゃん広場(0歳児)  
18日(水) わんぱく広場(2歳児以上)

※3日は乙戸沼公園、5日は三中地区公民館、12日は四中地区公民館で開催

# 地域安全情報 No.29

問生活安全課(☎826・111  
11 内線2490)

## 雨天時の交通事故防止

雨の日の交通事故の特徴として次のことがあげられます。  
●薄暮時から夜間にかけて多く発生します。  
●人と車両の事故の割合が高くなります。

### ■事故防止のポイント

#### 【自動車運転者】

●昼間でもライトを点灯(雨天時は視界が悪くなります。対向車・先行車が居ないときなどは上向きライトを活用しましょう)  
●車間距離を十分にとる。  
●急ハンドル・急加速・急停止など「急」のつく運転は行わない。



#### 【歩行者】

●明るい色や目立つ色の雨具を使用する。  
●安全確認を十分に行う(雨具により視界が遮られます。十分に安全確認を行いましゅう)

## 「二七電話」による詐欺撃退

言葉巧みな二七電話によって、大切な財産を騙し取ろうとする二七電話詐欺。次のような電話がかかってきたら要注意!

●医療費が還ってきます。ATMに行つて操作してください。(二七市職員)

●あなたの口座が犯罪に使われています。のちほどキャッシュカードを預かりに伺います。(二七警察官・二七銀行員)

●会社のお金を使い込んだ。ばれたらクビだ。至急レターパックで現金を送ってほしい!(二七息子・二七孫)

### ■二七電話詐欺対策

次の点に注意しましょう。  
●お金を受け取る側がATMを操作することで、お金が返ってくることは絶対にありません。



●犯人は実在する公的機関名や会社名、人物名などを名乗る場合があります。  
●お金を振り込む前に、家族や公的機関に相談しましょう。

# 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：1月5日～23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>											
市役所・公民館	市役所	0.092	保育所・園	エンゼル・ゆめ保育園	0.074	小学校	中貫運動公園	0.145			
	一中地区公民館	0.099		つくば国際保育園	0.087		荒川沖小学校	0.102	運動施設	荒川沖地区野球広場	0.150
	二中地区公民館	0.119		中央保育園	0.100		中村小学校	0.120	市民運動公園	0.079	
	三中地区公民館	0.083		高岡保育園	0.072		土浦第二小学校	0.094	木田余地区市民運動広場	0.119	
	四中地区公民館	0.099		藤沢保育園	0.089		上大津東小学校	0.120	新治運動公園	0.078	
	上大津公民館	0.096		白帆保育園	0.111		上大津西小学校	0.095	本郷グラウンド	0.082	
	六中地区公民館	0.092		あおぞら保育園	0.084		神立小学校	0.086	<b>公園街路課(☎内線2423)</b>		
	都和公民館	0.107		愛保育園	0.084		右羽小学校	0.066	亀城公園	0.129	
	新治地区公民館	0.063		童話館保育園	0.085		都和南小学校	0.099	神立公園	0.119	
<b>こども福祉課(☎内線2419)</b>		都和児童館		0.100	乙戸小学校		0.107	公園	霞ヶ浦総合公園	0.124	
保育所・園	新生保育所	0.060	ポプラ児童館	0.073	菅谷小学校	0.120	霞ヶ浦総合公園	0.124			
	荒川沖保育所	0.107	新治児童館	0.107	藤沢小学校	0.061	乙戸沼公園	0.115			
	霞ヶ岡保育所	0.107	<b>教育総務課(☎内線5103)</b>		斗利出小学校	0.075	田村沖宿公園	0.122			
	東崎保育所	0.108	幼稚園	土浦幼稚園	0.135	山ノ荘小学校	0.077	紫ヶ丘公園	0.104		
	都和保育所	0.135	幼稚園	土浦第二幼稚園	0.099	旧穴塚小学校	0.096	水と緑の里公園	0.107		
	天川保育所	0.094	幼稚園	都和幼稚園	0.118	土浦第一中学校	0.072	朝日峠展望公園	0.122		
	新川保育所	0.092	幼稚園	大岩田幼稚園	0.079	土浦第二中学校	0.077	ふるさとの森公園	0.069		
	桜川保育所	0.086	小学校	新治幼稚園	0.078	土浦第三中学校	0.088	<b>水道課(☎内線2460)</b>			
	神立保育所	0.092	小学校	土浦小学校	未実施	土浦第四中学校	0.096	放射性ヨウ素・セシウムのいずれも検出されず、安全です			
	竹ノ入保育所	0.063	小学校	下高津小学校	0.069	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			
	土浦愛隣会保育園	0.072	小学校	東小学校	0.079	土浦第六中学校	0.118				
	めぐみ保育園	0.075	小学校	大岩田小学校	0.110	都和中学校	0.075				
	白鳥保育園	0.102	小学校	真鍋小学校	0.090	新治中学校	0.070				
		都和小学校	0.072	<b>スポーツ振興課(☎内線5123)</b>		川口運動公園	0.092				



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



# 3月のとしょかん

## 利用してみませんか？図書館のレファレンスサービス

レファレンスとは？

図書館の資料などを使って、調べ物のお手伝いをするサービスです。日常の暮らしの中で生じた疑問の解決や仕事上での調査・研究に必要な資料や情報の紹介をいたします。

例えば…

- 季節の行事。そのはじまりや意味は？
  - 土浦の方言ってどんなものがあるの？
  - 直木賞受賞作品にはどんな作品があるの？
- など

お気軽に図書館窓口にお声かけください



レファレンス(相談)カウンター

## 図書館カレンダー

2015.March

3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。○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



### □エボラの正体(医学)

2014年に西アフリカ3か国を襲ったエボラウイルス病のアウトブレイク。エボラについて現在までにわかっていること、



研究の余地がある点、危険極まりないウイルスを抑制しようとしている人々の努力などを伝えます。

【デビッド・クアメン／著】

### □洋子さんの本棚(本・読書)

女の人生50年。少女時代の思い出から抱腹絶倒の人生の極意まで。作家とエッセイストが、本と人生を名著と共に読みほどこき、語り尽くす、滋味あふれる対話集です。『すばる』掲載に語りおろしを加えて単行本化。

【小川洋子／著、平松洋子／著】



## おはなし会



### おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／3月8日(日)、22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／3月18日(水)午前11時から  
ところ／児童室

### 春休みのおはなし会(幼児～小学生向け)

と き／3月26日(木)午前11時から  
ところ／研修室3

◎日時は変更になることがあります。ご確認のうえ、ご来館ください。

## 先月の人気図書



### □インデックス

所轄に異動したことで、姫川玲子が扱う事件の幅は広がった。事件捜査の日々のなか、本部復帰のチャンスをつかんだ玲子。気になるのは、あの頃の仲間のうち、誰を引っ張り上げられるのか。『小説宝石』など、掲載を単行本化。

【誉田哲也／著】



## こどもの本



### □空を飛ぶ生き物たち

【東 昭／監修】

### □かこさとしあそびずかん

ふゆのまき

【かこさとし／文・絵】

### □ねこどんなかお

【村上しいこ／文、MAYA MAXX／絵】

### □ぶんぶんおばけ

【なかがわちひろ／作・絵】

### □歌う樹の星

【風野 潮／作】

## 今月の展示棚



テーマ：感染症とアレルギー

2014年はエボラ出血熱・デング熱などのニュースに驚かされた一年でした。また、年々、花粉症などに悩む方々も増えているようです。

今回は現代の病である感染症とアレルギーの知識を学べる本や、実生活に役立つ実用書を集めました。

3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	11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	19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	13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	4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	18日(水)	13:30~15:30	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	3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	5日・19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	17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	20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	毎週水曜日	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	14日(土)			10:00~15:00
	一般相談(外国人相談を含む)	26日(木)			13:30~15:30
	DVヘルプライン(電話相談)	13日・27日(金)			13:00~16:00
		19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	

協働のコーナー

☎ 市民活動課 協働推進室 (☎826-1111 内線2234)

1月24日「みんなで協働のまちづくりシンポジウム」を開催しました

「活力のまち土浦へ…～多様な主体による地域づくり～」をテーマに、より豊かで活力ある土浦市をつくるため、市民と行政がお互いに立場を尊重しながらどのような活動ができるのか、協働の視点から考える場としました。

◆基調講演

札幌市立大学理事長・学長の蓮見孝さんが、「小さく始めて大きく育てる市民参加のまちづくり」を演題に講演しました。



これからのまちづくりの継続的発展のためには、住民の参画・支援が大事。市民活動は、すべてがうまくいくわけではない。大成功を望んでいると、失敗した際に一気にしぼんでしまう。身の丈に合った、腰の据わった活動をしていただきたい。また、地域(土浦)は素晴らしいと思う愛を育てていただきたいとお話されました。

◆パネルトーク(事例発表)

- ・烏山二丁目町内会【沼尻 誠さん】  
町内会でできる地域活性化の取組の紹介
- ・日立建機【則安 宏さん】  
企業が行う地域での社会貢献活動の取組の紹介
- ・茨城の地域づくりと観光を考える会【鈴木俊勝さん】、市商工観光課【飯村 甚さん】  
市民団体と行政が行う地域資源を活用したまちづくりと観光振興の取り組みの紹介
- ・二中地区市民委員会【皆藤嘉宏さん】  
市民委員会の役割と、地区で行うコミュニティ活動の取り組みの紹介

◆ポスターセッション

ロビーでは、市民活動団体が地域でのさまざまな活動や協働の取り組みを紹介しました。



## 3月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 麻しん風しん予防接種(2期)

平成26年度麻しん風しん予防接種2期対象の方は3月31日(火)で公費助成が終了します。まだ接種を受けていない方は早めに接種を受けましょう。

**対象者**／平成20年4月2日～21年4月1日生まれで麻しん風しん予防接種(2期)を受けていない方

**接種期間**／3月31日(火)まで

**接種場所**／県内協力医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

**費用**／無料

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種前に必ず健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を必ず持参のうえ健康増進課で交付手続きをしてください。

## 健診結果まるごと相談

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
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。

## 「女性特有のがん検診」無料クーポン券期限延長

平成26年5月にお送りした子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)無料クーポン券の有効期限を多くの方が受診できるよう延長します。まだ受診していない方は、早めの受診をお勧めします。

**有効期限**／3月31日(火)

**受診場所**／協力医療機関

※事前に予約が必要。霞ヶ浦医療センターの乳がん検診の予約は、定員に達したため終了しました。

**対象者**／

検診名	対象者	備考
子宮頸がん検診	S48. 4. 2～S52. 4. 1生まれ	無料クーポン券を利用して受診したことがない方のみ
	S53. 4. 2～S57. 4. 1生まれ	
	S58. 4. 2～S62. 4. 1生まれ	全員に発送
	S63. 4. 2～H4. 4. 1生まれ	
	H5. 4. 2～H6. 4. 1生まれ	
乳がん検診	S28. 4. 2～S32. 4. 1生まれ	無料クーポン券を利用して受診したことがない方のみ
	S33. 4. 2～S37. 4. 1生まれ	
	S38. 4. 2～S42. 4. 1生まれ	全員に発送
	S43. 4. 2～S47. 4. 1生まれ	
	S48. 4. 2～S49. 4. 1生まれ	

## 献血のお知らせ

**とき・ところ**／

3月20日(金)…イオンモール土浦(上高津)

30日(月)…ピアタウン(真鍋新町)

※時間は各日、午前10時～11時45分、午後1時～4時



## 健康教室

## めまいを起こす病気について

土浦市医師会

大久保信治(おおくぼ脳脊髄クリニック)

めまいは、からだの平衡感覚を保つ機能に障害が生じると起こります。めまいを訴える人の数は、厚労省の国民生活基礎調査で約240万人にのぼっています。

めまいの症状はさまざまで、ぐるぐる回っているようなめまい(回転性めまい)、からだがかたふるふる、船に揺られている感じ(浮動性めまい)、目の前が暗くなり気を失うこともある、頭から血の気が引く感じ(失神性めまい)などに分けられます。

からだの平衡感覚をつかさどる器官は、内耳(三半規管、耳石)、前庭神経などの末梢器官と、脊髄、脳幹、小脳、視床、大脳皮質などの中枢器官に分けられ、前者の異常によるめまいを末梢性めまいと呼び、後者の異常によるめまいを中枢性めまいと呼びます。末梢性めまいは回転性めまいが多く、中枢性めまいは浮動性めまいが多いといえますが、末梢性めまい＝回転性めまい、中枢性めまい＝浮動性めまいとは言えません。また、失神性めまいは、循環器系の異常(心不全、起立性低血圧、高血圧症、不整脈、血管迷走神経反射、貧血)などにより中枢器官の血流低下により起こります。

末梢性めまいを起こす病気は、メニエール病、前庭神経炎、突発性難聴、聴神経腫瘍、薬剤性などのめまいなどがあります。

中枢性めまいの原因としては、脳卒中(脳梗塞、脳出血など)、椎骨脳底動脈循環不全、良性発作性頭位変換性めまい、脊髄小脳変性症、脳腫瘍などがあります。

めまいの診断で、重要となるのは、発症の仕方(突然か、徐々に)、症状の持続時間、随伴症状(難聴、耳鳴りなどを伴うか)です。難聴や耳鳴りを伴う場合は、末梢性めまいの可能性が高いと言えます。

めまいの治療で、緊急性があり命に関わる病気は、脳卒中や脳腫瘍など脳に関わる病気です。めまいが出た場合は、一度頭部MRI、頭部MRA、頸部MRAなどの検査をお勧めします。

また、末梢性めまい、中枢性めまい、循環器系の異常による失神性めまい以外に、心因性めまいが挙げられます。心因性めまいは、めまい全体の約30%と言われており、以上の病気に当てはまらない場合、心因性めまいを考慮する必要があります。

### 3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)	10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)	3日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	5日(休)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	12日(休)		つわぶき(☎831-4126)
	19日(休)		湖畔荘(☎828-0881)
	26日(休)		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11月生まれ)	11日(水)・12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5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8月生まれ)	4日(水)・5日(木)	13:00~13:40	
3歳児健康診査(平成23年12月生まれ)	18日(水)・19日(木)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成24年12月生まれ・予約制)	6日(金)	13:15~15:00	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9日(月)	
	7~11か月児	2日(月)	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	3日(火)・10日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	6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	5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。

3月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
1日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	山手医院 ☎835-3388 国分町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	福島歯科医院 ☎823-2248 富士崎一丁目
8日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	中央大祿整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
15日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	柴沼歯科 ☎826-7119 佐野子
21日(土)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	鈴村医院 ☎821-0174 大町	伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙戸
22日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目
29日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	友常医院 ☎823-4307 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	ひさみつ歯科医院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目

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…午前9時~午後5時)

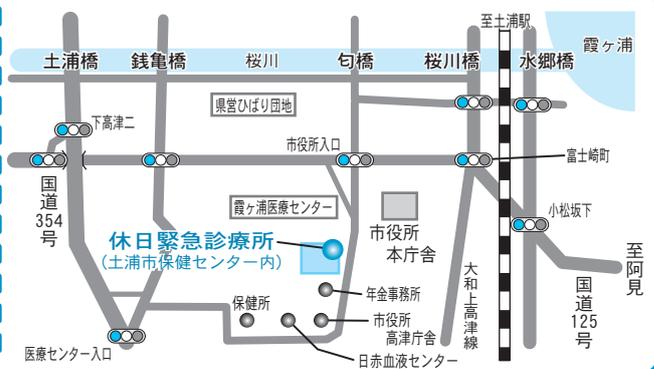
### 土浦市休日緊急診療所

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

下高津二丁目7番27号(土浦市保健センター内)

☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。  
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



■発行 土浦市  
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号  
☎029-826-1111  
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp  
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/  
スマートフォン用ホームページ▶

■編集 市長公室広報広聴課



この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油インキを使用しています。

次回「広報つちうら」3月上旬号は、3月3日(火)発行予定です。