

土浦市消防本部および土浦消防署が移転します



新消防庁舎整備にともない、土浦市消防本部および土浦消防署は平成28年2月25日に田中町へ移転し、仮運用を開始します。

竣工および正式運用の開始は3月末を予定しています。引き続き外構工事などを行っていますので、ご来庁の際にはご迷惑をおかけすることになりますが、よろしくお願いいたします。



新住所 土浦市田中町2083番地1
☎821-0119(電話番号の変更はありません)

119番通報時のお願い

☎消防本部通信指令課
(☎821-0119 内線273)

消防救急無線のデジタル化にともない、平成28年2月25日から、119番通報は「いばらき消防指令センター」(水戸市内原町)で受け付けます。

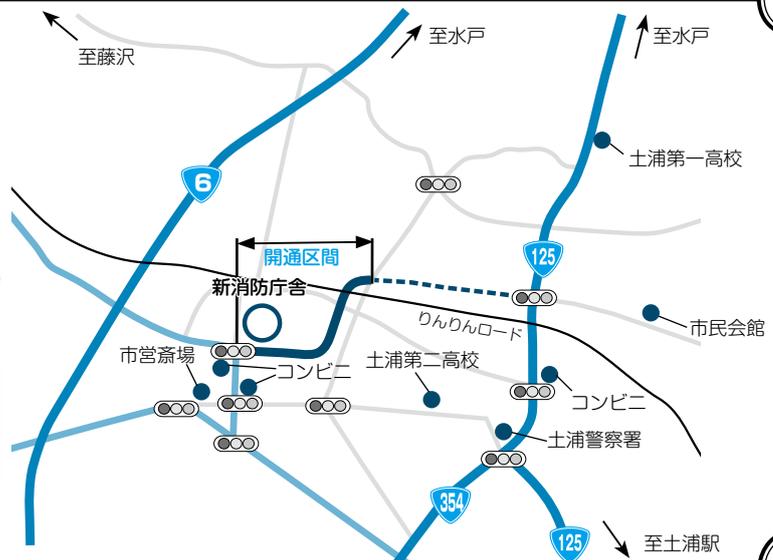
119番通報の方法はこれまでと変わりませんが、通報する際は最初に「土浦市」と伝えてから町名・番地、状況などをお話してください。

新消防庁舎前

市道I級17号線の
一部が開通します！

☎公園街路課(☎826-1111 内線2341)

平成28年2月24日(水)
午後2時開通予定
※大型車の通り抜けはできません





INFORMATION

情報ひろば

- | | |
|---------|----------|
| 日 日時・日程 | 持 持ち物 |
| 場 会場 | 料 料金・受講料 |
| 対 対象者 | 申 申込方法 |
| 講 講師 | 縮 締め切り |
| 内 内容 | 問 問い合わせ |
| 定 定員 | 他 その他 |

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】

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】

パブリックコメントを
 実施します

□土浦市公立保育所民間活力
 導入実施計画案)について

対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

申住所、氏名(名称)、電話番
 号を記入し、郵送、ファク
 ス、メールまたは直接

期間/3月2日(水)～22日(火)
 (必着)

他公表方法

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

☎こども福祉課(☎内線224
 19)、FAX826・3402、
 ☒jidou@city.tsuchiura.
 lg.jp)

土浦市都市計画審議会

日 2月26日(金) 午前10時から

場 本庁舎2階研修室1・2

内 土浦・阿見都市計画区域
 分・用途地域の変更および
 地区計画の決定について、
 土浦市立地適正化計画の策
 定について

定 傍聴者:10人(先着順)
 申 傍聴手続:当日会場(午
 前9時30分から10時まで)

問 都市計画課(☎内線2266)

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

身近な湖岸や河川敷の一斉
 清掃活動を行います。

日 3月6日(日) 午前8時～9

時(小雨決行。荒天の場合
 は13日(日)に延期)

場 霞ヶ浦湖岸、土浦港、新川・

市内主要施設の放射線量測定値
 市役所0.103【測定日:1月5日】

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。測定結果や他
 の施設に関しては市ホームページに掲
 示しています。なお、放射性物質汚染
 対処特措法では年間追加被曝線量を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目
 標にしています。

問 環境保全課(☎内線2364)

問 環境衛生課(☎内線2407)

老朽消火器の事故が
 多発しています



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
 る恐れがあります。販売代理
 店の特定窓口や指定取引場所
 へ廃棄処分を依頼してくださ
 い。特定窓口などのリサイク
 ル事業所一覧は消防本部ホー
 ムページをご覧ください。

※市では粗大ごみや一般ごみ
 としての回収処分および消
 防本部での引き取り、廃棄
 は行っていません。

問 消防本部予防課(☎821・
 5967)

ハンセン病の補償金の申請
 手続期限が迫っています

過去にハンセン病にかかっ
 たことがある方には、国から
 補償金(和解一時金)が支払わ
 れます。既に亡くなられた方、
 療養所に入所したことがない
 方も対象となります。訴訟の
 手続きが必要ですので、余裕
 をもってご相談ください。

☑ 3月31日(木)

※申込方法など、詳しくはお
 問い合わせください。

問 厚生労働省難病対策課

(☎03・5253・111
 1 内線2369)

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受け付け
 ています。

他相談ダイヤル

平日:☎029・244・
 0556、

土・日曜日:☎0120・
 236・556

※時間はいずれも午前9時～
 正午、午後1時～4時

問 県障害福祉課(☎029・3
 01・3368)

ひたち号・踊り子号で行く
らくく伊豆の旅

1泊2日限定 特急利用でこの価格! 2名~5名1部屋が同一料金!

●往路 常磐線 踊り子号 伊豆急 下田
 土浦 ひと号・とさわ号 (伊豆急行線直通) 伊豆急 下田
 普通車指定席 普通車指定席

●復路は往路の逆行程となります。

■出発日:2016年2月1日(月)~2016年3月31日(木) ■部屋:風呂・トイレ付和洋室(禁煙)
 ■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。

23,200円(18,000円)~26,600円(21,500)

★他の施設もございます。詳しくは専用パンフレットをご覧ください★

「らくく伊豆の旅」
 キャンペーンのお知らせ

対象商品をお申込みで
 ひゅう商品券
 1,000円
 プレゼント!

伊豆へ
 行こう

先着
 200名様

グリーン車
 往復利用には
 ひゅう商品券
 2,000円の
 プレゼント!

先着
 600名様

キャンペーン期間:2016.1.6~3.31

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

東日本旅客鉄道株式会社



市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

市では、滞納を抑制するために市税コールセンターより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(H24～H26)

	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
H24	97.5%	96.6%	94.4%	84.6%	97.5%	98.7%
H25	97.6%	97.3%	94.8%	86.2%	97.8%	98.9%
H26	97.9%	97.4%	94.8%	86.9%	97.9%	98.8%

□ 2月の納税【納期限：2月29日(月)】

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

☑ 2月28日(日) 午前9時～午後4時

☑ 納税課(市役所本庁舎2階)

☑ 納税課(☎内線2333、2441)

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

コース	開催日
150	4/5(火)、8(金)、12(火)、19(火)、22(金)、26(火)
151	4/7(木)、11(月)、14(木)、21(木)、25(月)、28(木)



☑ 午前10時～午後3時45分(各コースとも初日、2日目は午前9時45分開始)

☑ 県立健康プラザ

☑ 対 満60歳以上の県民の方で全日程参加でき、かつ講習会終了後に地域活動に参加できる方。

☑ 申 往復はがきに住所、氏名、性別、電話番号、生年月日、年齢(4月1日現在)、コース名を記入して郵送

☑ 3月10日(木)

☑ 県立健康プラザ

(〒310-0852 水戸市笠原町993-2 ☎029-243-4217)

女性の梅毒感染者が増加中です

梅毒は、感染している人との性的な接触などでうつる感染症で、陰部の潰瘍、リンパ節の腫れ、全身の発疹などの症状が出ます。梅毒にかかっている人が妊娠すると、早産や死産、胎児に重篤な異常をきたすことがあります。土浦保健所では、無料・匿名で検査・相談を行っています。(要予約)

☑ 土浦保健所(☎821・516)

女性の健康電話相談

☑ 3月6日(日) 午前9時～午後5時(当日限り)

☑ 他相談電話番号

029・232・3721、
029・232・3722

※通話料は自己負担です。

☑ 茨城県臨床心理士会事務局(☎53・6361)

介護施設整備事業者募集

市内で介護老人福祉施設および介護老人保健施設を整備運営する事業者を募集します。

☑ 3月31日(木)

※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。
☑ 高齢福祉課(☎内線2462)

介護支援ボランティアに参加しませんか

☑ 市が指定する特別養護老人ホームおよび児童館

☑ 市内に住民登録のある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

☑ 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、3月9日(水)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。

☑ 高齢福祉課(☎内線2476)

観光ボランティアガイド募集

☑ 平日でも活動できる方

☑ 観光案内やイベントなどを通じて土浦市の魅力を紹介していきます。

☑ 申 はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入して

☑ 郵送

☑ 3月10日(木)(必着)

☑ 土浦市観光協会(〒300・0043 中央一丁目3

16 ☎824・2810)

2016年秋 OPEN 土浦市おおつ野に

私たちのつくる施設の目標は「人の手から離れていくケア」本来もっているその人の能力を維持し向上させていくことを大切にしています。私たちだけでなく「自分」のかで過ごしていくこと。そのために機能回復と楽しみの提供の場として12種類のカルチャールームと水切りハビリを用意し、参加することで自然と回復ができる空間を目指しています。

地域の方の会合の場としても利用できますので、お気軽にご相談ください。お問合せ先 0297-25-1616

社会福祉法人 筑水会 ライフサポート サンルーナ
http://www.imasawa-so.jp/ 介護スタッフ募集中!!

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月行事食は「イペリコ豚のメンチカツ弁当」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!

脂の旨み特徴の「イペリコ豚のメンチカツ弁当」です。メンチカツを2重構造にし、ジュシーをアップ!細かいパン粉を使い、高齢者の方にも食べやすく仕上げました。ぜひ、お召し上がりください!

「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

3月1日～7日

平成28年 春季全国火災予防運動

消防本部予防課(☎821-5967)

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

◆3つの習慣

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

◆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、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- 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化となっています！火災から自分の命、家族の命を守るために住宅用火災警報器を早めに設置しましょう。

あなたのまちの消防団 土浦市第47分団

私たちは、土浦市消防団第47分団です。分団詰所の所在地は、市の北部でつくば連山の麓に位置しています。担当地区は東城寺および小野沢東城寺入会地の一部で、東城寺や日枝神社といった寺院が建っていて、歴史の風情を感じさせる土地柄となっています。

団員はすべてサラリーマンのため、活動が思うようにいかないこともありますが、「自分たちの町は自分で守る」という気持ちで全団員が活動しています。



金融特別相談会 経営相談会

日 3月11日(金) 午後1時30分～4時30分

場 土浦商工会議所3階
講 中小企業診断士など

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 土浦商工会議所(☎822-0391)

「がんばっぺ！茨城」

企業説明会

日 3月7日(月)、9日(水) いずれも午後1時30分～4時

場 ホテルマロウド筑波(城北町)
対 平成29年3月に大学院、大学、短大、高専、専門学校卒業予定者およびおおむね3年以内の既卒者

問 茨城労働局職業安定課
(☎029-224-6218)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 3月1日(火)～3日(木)、8日(火)～10日(木)、15日(火)～17日(木)(日没から3時間以内)

場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域

内 ヘリコプター3～4機
陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842-1211 内線3420)

平成28・29年度 国有林三ツタ一募集



日 4月～平成30年3月

対 国有林事業に関心のある20歳以上の方(議員、地方公共団体の長および常勤の国家公務員を除く)

内 広報誌などを定期的に送付させていただくほか、国有林野事業に関するアンケートにお答えいただきます。

定 70人程度

日 2月26日(金)(必着)

※申込方法など、詳しくは関東森林管理局のホームページをご覧ください。
問 関東森林管理局(☎027-210-1150)

霞ヶ浦環境科学センター 「霞ヶ浦学講座」

日 ①3月6日(日)、②3月20日(日)

(日) いずれも午後1時30分～3時30分

場 ①同センター2階会議室、②同センター多目的ホール

内 ①霞ヶ浦の歴史(縄文～中世)、②霞ヶ浦の歴史(近世～現代)
講 沼澤 篤さん(同センター主任講師)

問 同センター(☎828-962)

司法書士による相続・遺言・債務整理の無料相談受付中

遺言書作成

- トラブルを防ぐため遺言を書きたい
- 遺言を書いたが、問題がないか不安だ
- 親が元気なうちに遺言を書いて欲しい

相続手続き

- 預貯金の名義変更が必要になった
- 相続した家の名義を変更したい
- 親の借金を背負いたくない

債務整理

- 払いすぎた利子を取り返したい
- 金融機関への返済金額を減額したい
- 他の銀行の利息が低くて借り替えたい



まずはお電話でお問い合わせ下さい

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください！
銚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 由裕

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

土浦 銚田屋 検索



鵬墨会展

日 2月26日(金)～3月2日(水)

午前10時～午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで。月曜休館)
場 県南生涯学習センター(ウララビル5階)

内 水墨画の額装・軸装約110点を展示します。

問 鵬墨会(☎029・873・9862 上坂)

きる方
定 40人程度

☑ 5月9日(月)(必着)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問 茨城いのちの電話事務局(☎852・8505)

剣道無料体験教室

日 3月13日(日) 午前9時～10時30分
場 市立武道館

対 5歳以上の幼児、小学生(保護者同伴)

定 50人(当日先着順)

特 運動できる服装
場 土浦地区剣道連盟事務局(☎821・8476 渡辺)

茨城県手話通訳者養成講座・入講試験

☐ 入講試験
日 3月17日(木) 午前10時から

(受け付けは午前9時30分から)

場 県立聴覚障害者福祉センターやすらぎ

対 手話で日常会話ができる方

(全国手話検定試験3級同等レベル以上)、県登録手話通訳者を指す方
内 実技、面接

養成講座

日 4月1日～平成29年10月上旬の金曜日(毎月3～5回)

午前10時～正午
場 つくば市立島名交流センター(つくば市島名)

対 手話通訳者養成講座入講試験合格者

定 20人(先着順)
¥ 1万3000円/年

※開講時に別途テキスト代として約8000円が必要になります。

共通

☑ 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入して郵送

☑ 3月6日(日)(当日消印有効)
問 県立聴覚障害者福祉セン

ターやすらぎ(〒310・0844 水戸市住吉町349・1 ☎029・248・0029)

パソコンの宅配便回収について



家庭で不要となったパソコンはメーカーが回収してありますが、市の提携事業者が宅配便で自宅から無料回収する取り組みも始まっています。

¥ パソコンを含む場合：ダンボール1箱が無料
パソコンを含まない小型家電のみの場合：1箱あたり880円(税抜)

※1箱の大きさは縦横高さの合計140^{センチ}、20^{キロ}以内。

オプションサービスは別に料金がかかります。

他利用の流れ

①リネットジャパンにインターネットから申し込む
(<http://www.renet.jp>)
②データを消去してからダンボール箱に詰める
③希望の日時に宅配業者が訪問して回収

※詳しくはリネットジャパンのホームページをご覧ください。お問い合せください。

問 環境衛生課(☎内線2474)

3月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店
3月22日(火)
午前10時～午後3時
(☎822-3216)

●常陽銀行土浦ローンプラザ(土浦駅前支店内)
3月12日(土)
午前10時～午後4時
(☎821-3541)

●常陽銀行荒川沖支店
3月24日(木)
午前10時～午後3時
(☎841-1123)

●筑波銀行すまいるプラザ土浦(真鍋支店併設)
3月12日(土)
午前10時～午後4時
(☎0120-218-124)

●筑波銀行真鍋支店
3月16日(水)
午前10時～午後3時
(☎822-2201)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

屋も夜も、土曜日も日曜日も、お食事を ご自宅まで お届けします!!



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!

※お弁当の一例です

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

4月からの春旅 予約受付中

海外旅行は早めのお申込みがお得です!
2016年4月～2017年3月まで発売中

その他お得なセールも多数ございます♪
一例：ハワイ(ホノルル)5日間72,800～162,800円
JTBお買得旅SALE 航空会社指定なし2名1室 Dグレードホテル

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。

株式会社カワチエー 土浦店 TEL 029 - 824 - 0835

土浦市清掃センターの基幹的設備改良工事を行います

土浦市清掃センターは、平成4年から稼働が開始され、今年で24年が経過します。主要設備の多くは老朽化が進み、今後の運営に支障をきたす可能性も出てきている状況にあります。そのため、平成28年度から3炉ある焼却炉を、1年間に1炉ずつ3年間かけて改良工事を行い、平成48年度までの延命化を図ります。

より一層のごみの減量にご協力をお願いします

工事期間中は、1炉ずつ焼却炉を止めて工事を行うので、焼却能力が下がります。焼却処理できないごみについては、外部の焼却処理施設で、ごみの焼却を行う必要があります。多額の費用がかかります。みなさまには日頃からごみの減量にご協力いただいておりますが、紙類、生ごみ、容器包装プラスチックなど、資源になる物の分別の徹底など、より一層のごみの減量にご協力をお願いします。

☎環境衛生課(☎826-1111 内線2444)



紙類



ペットボトル



生ごみ



容器包装プラスチック

捨てればごみ
分ければ資源!

平成28年度軽自動車税の税額が変わります

☎課税課(☎826-1111 内線2493)

地方税法改正にともない、平成28年度軽自動車税の税額が変わります。税額は車両の種類や最初の新規検査年月日によって異なり、グリーン化推進の観点から、重課税やグリーン化特例(軽課税)が導入されます。

◆三輪及び四輪以上の軽自動車◆

新税額(表②)は平成27年4月1日以降の新規登録車から適用されます。また、最初の新規検査年月日から13年を経過した車両(初度検査年月日が平成14年以前)は、重課税額(表③)が適用されます。

さらに、平成27年4月以降の新規登録車のうち、排出ガス性能および燃費性能の優れた車両に対しては、平成28年度のみグリーン化特例が適用されます。(下段の表)

軽自動車 車種区分	税額(年額)				
	①現行 平成27年3月31日 までの新規登録車	②新税額 平成27年4月1日 以降の新規登録車	③重課税額*1 登録後13年を 経過した車両		
三輪	3,100円	3,900円	4,600円		
四輪 以上	自家用	乗用	7,200円	10,800円	12,900円
		貨物	4,000円	5,000円	6,000円
	営業用	乗用	5,500円	6,900円	8,200円
		貨物	3,000円	3,800円	4,500円

グリーン化特例(軽課)税額表(平成28年度のみ)

軽自動車 車種区分	軽税額(年額)				
	75%軽減*2	50%軽減*3	25%軽減*4		
三輪	1,000円	2,000円	3,000円		
四輪 以上	自家用	乗用	2,700円	5,400円	8,100円
		貨物	1,300円	2,500円	3,800円
	営業用	乗用	1,800円	3,500円	5,200円
		貨物	1,000円	1,900円	2,900円

◆原動機付自転車及び二輪車等◆

車種区分	税額(年額)			
	平成27年度まで	平成28年度から		
原動機付 自転車	50cc以下	1,000円	2,000円	
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円	
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円	
	ミニカー	2,500円	3,700円	
小型特殊 自動車	農耕用	二輪	1,600円	2,000円
		四輪	1,000cc以下	2,400円
	1,000cc超		3,100円	3,900円
	その他	4,700円	5,900円	
軽二輪(125cc超250cc以下)		2,400円	3,600円	
小型二輪(250cc超)		4,000円	6,000円	

*1 電気・天然ガス・メタノール・混合メタノール・ガソリン電気併用の軽自動車および被けん引車は対象外

*2 電気自動車および天然ガス自動車、平成21年排出ガス規制適用かつ平成21年排出ガス基準+10%以上低減車に適用

*3 平成17年排出ガス基準75%以上低減で、かつ
乗用：平成32年燃費基準+20%達成車に適用
貨物：平成27年燃費基準+35%達成車に適用

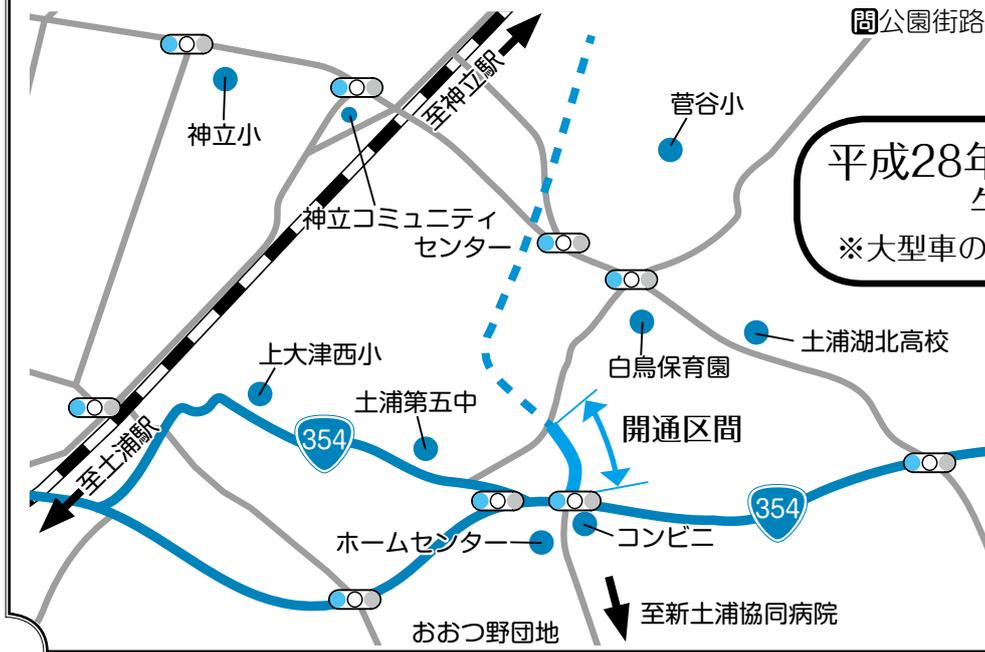
*4 平成17年排出ガス基準75%以上低減で、かつ
乗用：平成32年燃費基準達成車に適用
貨物：平成27年燃費基準+15%達成車に適用

注1) *3および*4は、揮発油(ガソリン)を内燃機関の燃料とする軽自動車に限る。

注2) 各燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載。

市道 I 級42号線の一部が開通します!

問公園街路課(☎826-1111 内線2051)



平成28年3月1日(火)
午後2時開通予定
※大型車の通り抜けはできません



市民農園利用者募集



問農林水産課(☎826-1111 内線2711)

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。



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

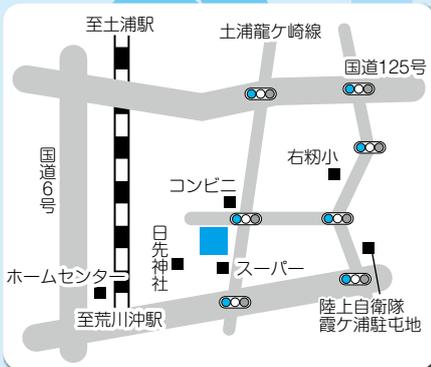
申込方法/電話で

申込締切/3月17日(木)

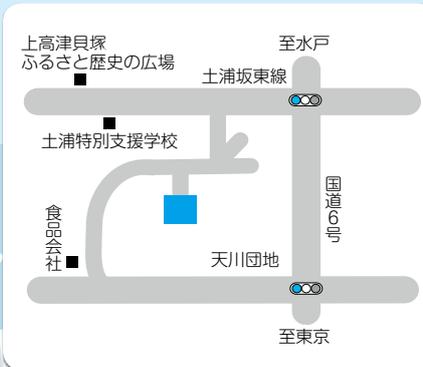
※3月24日(木)に市役所で利用区画の抽選会を行いますので、利用料をご持参ください。なお、抽選時間は申込時にお伝えします。

※中村西根農園のみ有機栽培専用

摩利山農園



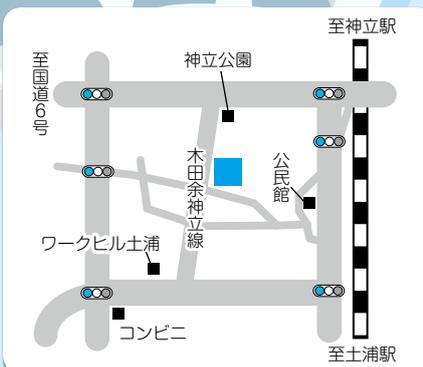
高津農園



虫掛農園



神立農園



中村西根農園



地域安全情報 No.40

▽生活安全課 ☎826・1111
1 内線2490

子どもを狙う不審者に注意

児童、生徒たちに「お菓子をあげる、車に乗せてあげる」などと言って誘ったりするなど、不審者による声かけ事案が発生しています。



声かけ事案は、子どもの「連れ去り」、「誘拐」などへエスカレートする可能性があります。日頃から、子どもの身の回りの危険性に対して、対策を身につけさせましょう。

対策ポイント

「子どもの目線に立って防犯対策の指導を」

●登下校時は、指定された通学路を利用し、人通りの少ない場所では単独行動をしないようにしましょう。

●知っている人でも、保護者の了解なしに行かないようにしましょう。

●万一、連れ去られそうになった時は、大声を出して逃げたり、防犯ホイッスル(ブザー)を鳴らしましょう。

●日頃から「子どもを守る110番の家(避難場所)」を覚えておきましょう。

●見知らぬ人に声をかけられたり、身体に触られるような事案が発生したら、先生や保護者に話すようにしておきましょう。

●(事情を聞いた先生や保護者は、警察へ通報しましょう)

地域の方へ

●児童、生徒たちの登下校の時間帯にパトロールをしましょう。(犬の散歩、ジョギングなど無理なくできる範囲でパトロールに参加してください)

●通学路や遊び場などの安全点検を行い、危険箇所があれば子どもや保護者に教えてください。

●不審者(車)などを見かけた場合は、警察に連絡しましょう。

●地域の方が、通学路などの防犯パトロールをする場合は、帽子、腕章、ベストなどを着用し、子どもにパトロールとわかる服装をしましょう。



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？



▽高齢福祉課 ☎826-1111 内線2479

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。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

一 中 地区 いきいき館たいこ橋

川口ショッピングモール505
銀行
市役所
土浦駅

川口一丁目3-223
☎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8-17
☎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10号
ガソリンスタンド

荒川沖225-4
☎842-4567

四 中 地区 いきいきサロン かざぐるま

土浦四中
天川中央公園
土浦土木事務所
天川郵便局
常磐線

天川一丁目28-12
☎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35-5
☎833-1377

六 中 地区 いこいの館「コスモス」

コンビニ
至阿見
常磐線
霞ヶ浦駐屯地
ドラッグストア

右舂2965
☎804-0151

都和中 地区 やすらぎサロンつわ

自動車販売店
病院
土浦合同庁舎

並木一丁目2-20
☎824-4563

新治中 地区 わくわくサロンにいはり

土浦北IC
さん・あびお
常磐自動車道
藤沢小

大畑1611(さん・あびお1階)
☎862-3212

ふれあいセンターながみね講座受講生募集

☑20歳以上の方

☑往復はがきに、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して郵送、または郵便はがきを窓口にて持参

☑2月27日(土)(当日消印有効)

※月曜休館。はがき1枚につき1講座

※定員を超えたときは抽選。また、申込者が少ない場合は、中止となることがあります。

※受講料について、納入後の返金はできかねますので、あらかじめご了承ください。

☎ふれあいセンターながみね(〒300-0849 中村西根2078-1 ☎830-5600)

講座	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	持ち物
書道教室	火	(A)9:15~10:45 (B)11:00~12:30	4/12~7/26	8	各12人	4000円	習字道具、墨汁、半紙、スリッパ
水中ウォーキングプラス	木	13:00~14:00	4/14~7/14	12	20人	6000円	水着、水泳帽、バスタオル
ケーナ入門 ~アンデスの風~	※1 木	16:00~17:30	4/8~7/28	8	20人	6500円	手鏡(置いて使えるもの)、スリッパ ※2
女性のための骨盤体操	金	10:00~11:00	4/15~7/15	12	18人	6000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
楽しく健康体操	金	11:15~12:15	4/15~7/15	12	20人	6000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
水中ウォーキング	金	13:00~14:00	4/15~7/15	12	20人	6000円	水着、水泳帽、バスタオル
子供英会話教室 1年生~3年生	金	16:30~17:15	通年講座 ※3		10人	3000円 (月謝制)	筆記用具、色鉛筆、教材費(500円)

※1 4/8のみ金曜日 ※2 希望者は初回に楽器購入可(6000~7000円) ※3 日程など詳しくはお問い合わせ下さい。

まちの話題

ズームアップつちうら

守ろう! みんなの文化財

協同病院の移転に向けて



1月26日は「文化財防火デー」です。昭和24年1月26日に法隆寺金堂が焼失したことから、文化財を火災から守る機運が高まり、昭和30年に「文化財防火デー」が制度化され、全国的に文化財防火運動が展開されています。

市でも、1月15日に亀城公園で防火訓練を実施し、神立小学校の生徒や文化財愛護の会の方たちが、初期消火訓練や、バケツリレー、水消火器による消化訓練などを行いました。

県内最大規模の医療機関であり、土浦市をはじめとする近隣市町村の救急医療を支える拠点でもある土浦協同病院が2月28日におおつ野へと移転します。

これにともない、患者を安全かつ迅速に輸送すると共に、輸送作業中も救急医療体制を維持する必要があることから、市が自衛隊に協力を要請し、1月14日、東京都練馬区の陸上自衛隊練馬駐屯地で、土浦協同病院移転にともなう患者輸送事業の受託に関する協定の締結式が執り行われました。

水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集



〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811

- ①往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、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へ直接(月曜休館)
- ②3月20日(日)(必着)
- ※1教室につき1人1枚の申し込み。
 - ※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。

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	一般女性	火	9:45~10:45	4/12~6/21	10回	36人	5200円
バレーボール	一般女性	火	10:00~12:00	4/12~6/7	8回	40人	5000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	4/12~6/14	8回	15組(30人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	4/12~6/21	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	4/12~6/21	10回	25人	5200円
キッズフラダンス(ケイキフラ)	4歳~13歳女児	火	17:00~18:00	4/12~6/14	8回	20人	5200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	4/12~6/21	10回	36人	5200円
タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	火	20:10~21:00	4/12~6/21	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	4/13~6/22	10回	25組(50人)	5200円
骨盤調整ストレッチ	一般女性	水	10:30~11:30	4/13~6/15	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	4/13~6/22	10回	25組(50人)	5200円
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00~15:00	4/13~6/22	10回	36人	5200円
キッズフットサルA	未就学児	水	16:30~17:15	4/13~5/25	4回	30人	3000円
キッズフットサルB	小学1~3年生	水	17:15~18:15	4/13~5/25	4回	30人	3000円
体幹メソッドYoga【水曜・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	4/13~6/22	10回	45人	5200円
体幹メソッドYoga【水曜・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	4/13~6/22	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	4/14~6/23	10回	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	4/14~6/23	10回	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	4/14~6/16	8回	20人	4200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	4/14~6/16	8回	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女性(16歳以上)	木	20:00~21:00	4/14~6/23	10回	35人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:20~10:20	4/15~6/24	10回	30人	5200円
体幹メソッドYoga【初心者】	一般男女	金	10:35~11:35	4/15~6/24	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	4/15~6/17	8回	25人	4200円
体幹メソッドYoga【上級者】	一般男女	金	19:00~19:50	4/15~6/24	6回	20人	4800円
リラックスヨガ	一般男女	金	19:15~20:15	4/15~6/24	10回	30人	5200円
体幹メソッドYoga【金曜・初級】	一般男女	金	20:00~21:00	4/15~6/24	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	4/9~6/18	10回	35人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~未就学児	土	11:15~12:15	4/16~6/18	10回	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	4/16~6/18	10回	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	4/16~6/18	10回	20人	6200円
NEW バレエ・フィットネス	一般男女	土	18:30~19:20	4/16~6/18	6回	25人	3200円
かんたん!エアロビクス	一般男女	土	19:30~20:20	4/16~6/18	6回	25人	3200円
ベリーダンス	一般女性	日	11:00~12:00	4/17~6/19	8回	20人	6500円
からだ調整フィットネス	一般男女	日	18:30~19:20	4/10~6/19	6回	25人	3200円
燃焼エアロビクス	一般男女	日	19:30~20:20	4/10~6/19	6回	25人	3200円



赤ちゃんおめでとう 訪問事業



赤ちゃんおめでとう訪問は、赤ちゃんが生まれたご家庭に、地域の身近な相談相手として、民生委員児童委員または保健師が訪問し、乳幼児健診や子育て支援に関する情報をお伝えし、安心して子育てができるように支援する事業です。お気軽にご相談ください。



- ● 訪問の時期 ● ●
- ● 生後2～3か月ごろ ● ●
- ● ※事前に担当者から ● ●
- ● 連絡し、訪問日時を ● ●
- ● 調整します。 ● ●

問健康増進課(☎826-3471)



新1年生のための入学準備 「おやこの食善く教室」



もうすぐぴかぴかの1年生！子どもたちが張り切って学校生活を送れるための、毎日の「元気ごはん」作りを応援します。

とき	ところ
2月21日(日)	都和公民館
2月28日(日)	三中地区公民館
3月19日(土)	土浦市保健センター
3月23日(水)	二中地区公民館
3月26日(土)	新治地区公民館

※時間はすべて午前10時～午後1時(9時30分受付開始)
対平成28年度に市内の小学校に入学する新1年生、現小学1～2年生およびその保護者
内食育クイズとお話、親子でクッキング
定各12組程度(先着順)
持手拭タオル、エプロン、三角巾
¥1組300円(1人追加につき+150円です)
☎電話で

問健康増進課(☎826-3471)

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん



HAPPY BIRTHDAY

2月生まれ



応募のお願い

3ポイント

- ①お名前、町名、一言のすべてを掲載可能な方のみで応募ください。
- ②胸より上がすべて写っている写真(大きさはこちらで調整します)
- ③25文字には記号(!、♡、♪)なども含みます。



4月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

☎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

☑2月29日(月)

※4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!
すくすく元気に育ってね!

岡本侑樹ちゃん
(荒川沖東二丁目)



1歳おめでとう!
元気に大きくなってね!

中島衣柳ちゃん
(摩利山新田)



1歳おめでとう♡
すくすく元気に大きくなってね♪

能島 廉ちゃん
(東崎町)



Happyバースデー☆
すくすく元気に大きくなーれ♪

岩松采音ちゃん
(手野町)



1歳おめでとう
特別な思い出が
沢山できますように

小倉匡翔ちゃん
(真鍋四丁目)



いつも笑顔を
ありがとう!元気に
大きくなってね♡

清水杏奈ちゃん
(富士崎一丁目)



☆1歳おめでとう☆
これからもお兄ちゃん
と仲良くね♪

高柳勇成ちゃん
(荒川沖)



1歳おめでとう☆
4人のお兄ちゃんと
仲良くしてね♡

栗毛湊翔ちゃん
(右柳)



みんなの宝物佑樹♡
すくすくまっすく
大きくなってね

石引佑樹ちゃん
(霞ヶ岡町)

3月 子育て ひろば



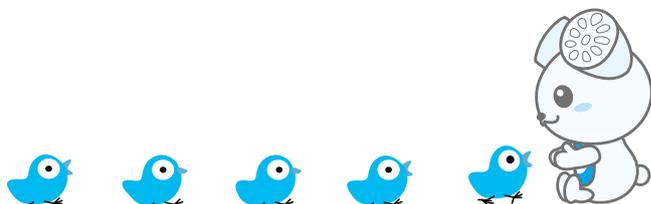
※申込受付期間は施設により異なりますので、ホームページまたは各施設にお問い合わせください。

施設名	日時	内容
都和保育所 (☎822-8053)	2日(水) 10:00~11:30	お庭で遊びましょう
新生保育所 (☎841-0575)	3日(木) 10:00~11:00	お庭で遊びましょう
東崎保育所 (☎821-2807)	15日(火) 9:30~11:00	お庭で遊ぼう
都和児童館 (☎832-3112)	11日(金) 10:30~	おはなし会(職員)
	18日(金) 10:30~	親子ピクス
	25日(金) 10:30~	映画会
ポプラ児童館 (☎841-3212)	4日(金) 10:00~11:00	ベビーマッサージ
	8日(火) 11:00~11:40	英語で遊ぼう
	10日(木) 1部 10:30~ 2部 11:15~	親子製作
新治児童館 (☎862-4403)	2日(水) 10:30~11:15	おはなし会 「はっぴーさん」
	7日(月) 10:30~11:30	親子ピクス
	23日(水) 10:30~11:30	リズムあそび

乳幼児ベビーシート貸し出し

日 3月13日(日) 午前9時~9時30分
場 本庁舎202会議室
対 市内に居住するおおむね1歳児(体重10kg未満、身長75cm以下)までの子供をもつ保護者または4月末までに出産予定の方
持 クリーニングなどの代金2000円、運転免許証
申 電話で
他 申込日…3月7日(月)、8日(火)
 問 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

施設名	日時・会場・内容
さくらんぼ (☎823-1288)	◎申し込みは2月22日(月)午前9時30分から 親子ふれあい教室(10:00~11:30) つちまるのメダルを作ろう! 三中地区公民館 3日(木) 四中地区公民館 4日(金) 六中地区公民館 7日(月) 神立地区コミュニティセンター9日(水) 都和公民館 10日(木) 新治地区公民館 11日(金) 二中地区公民館 14日(月) 一中地区公民館 16日(水) すくすくルーム(10:00~11:30) 手作りおもちゃ 二中地区公民館 1日(火) 三中地区公民館 2日(水) 園庭開放(10:00~11:30) 8日(火) センター開放(10:00~11:30) 15日(火) カレンダー作り&栄養相談
	◎申し込みは前日午後4時まで 親子クラブ(8:30~13:30) 白鳥保育園 (☎831-2590) 1日~29日の毎週火曜日 粘土遊び 2日~30日の毎週水曜日 お絵描き ※園庭開放 3日(木) ひなまつり製作 月~金曜日の 10日(木) 運動遊び 8:30~15:30 17日(木) シール遊び (祝日を除く) 24日(木) 育児講座 (おむつの上手なとり方) 31日(木) 作って遊ぼう
	ありんこくらぶ ◎申し込みは2月22日(月)午前9時から (☎841-0463) イベント(10:00~12:00) ※園庭開放 1日(火) 作って遊ぼう 月~金曜日の 8日(火) 食育講習会 10:00~15:00 11日(金) 赤ちゃんサロン (祝日を除く) 15日(火) おたのしみ会
	◎申し込みは2月19日(金)午前9時から イベント(10:00~11:30) 2日(水)、11日(金) ベビーマッサージ 3日(木)、7日(月) 手作りおもちゃ 4日(金) お誕生会 8日(火) 楽しい手洗い講座 ひまわり (☎843-1117) 10日(木)、17日(木) 親子ピクス ※遊びの広場 14日(月) おはなし広場 月~金曜日の 15日(火)、29日(火) キッズ広場 9:30~16:00 18日(金) ちびっこ広場(1歳児) (祝日を除く) 24日(木) 赤ちゃん広場(0歳児) 25日(金) わんぱく広場(2歳以上児) ※3日は四中地区公民館、10日は三中地区公民館、17日は六中地区公民館、15日乙戸沼公園、29日水郷公園





岡市立図書館 (☎823-4646 [HP http://www.t-lib.jp/](http://www.t-lib.jp/))



3月のとしょかん

第6回図書館まつり“ぶらり”らいぶらり”を開催します



ほんだくん

第6回図書館まつりを開催します。“ぶらり”と気軽にお越しください。

と き / 3月20日(日) 午前9時30分～午後5時

ところ / 図書館(土浦市生涯学習館含む)

■開催予定イベント■

●講演会「市民の記憶からみた土浦」【午前10時～11時30分】
戦中を中心とした土浦の特徴について、博物館学芸員がお話します。

定 員 / 30人(要予約)

●大人のための朗読会【午後1時～2時】

図書館員が土浦の昔話を朗読します。

●ビブリオバトルin土浦市立図書館【午後2時30分～3時30分】

発表者が好きな本の魅力を紹介し、どの本が読みたくなったか、参加者の投票によって決定します。

●アート本ギャラリー【午前9時30分～午後4時30分】

普段手に取ることの少ない大型の絵画本などをゆくり鑑賞できます。

●リサイクルブックマーケット【午前9時30分～午後4時30分】

保存期限の切れた雑誌や除籍した図書を無償で配布します。

●新図書館紹介コーナー【午前9時30分～午後4時30分】

新しくできる図書館について、設計図や模型を使って紹介します。

●親子おりがみ教室【午前10時～正午】

親子で一緒に楽しいおりがみを作ります。

定 員 / 15組(30人、要予約)

●おはなしの部屋

おはなし会(幼児から小学生向け)

【午前10時30分～、午後1時30分～】

読み聞かせ(赤ちゃんから幼児向け)

【午前9時30分～午後4時30分(随時)】

●工作コーナー【午後1時～4時30分】

ほんだくんアクセサリやしおりを作成します。

●紙ヒコーキを作ろう!【午後2時30分～4時30分】

紙ヒコーキを作って、実際に飛ばしてみます。

●ほんだくんのセレクトバック【午前9時30分～】

図書館員がセレクトした本をエコバックに入れた「本の福袋」を貸出します。(子ども向け、先着順)

●図書館クイズ【午前9時30分～午後4時30分】

図書館の本を使ってクイズに挑戦。(子ども向け)

●つちまるフォトスタジオ

【午前11時30分～正午 / 午後1時～1時30分】

土浦市イメージキャラクター「つちまる」と写真が撮れます。

※その他、各種展示などもあります。詳しくは、図書館ホームページまたは館内ポスターをご覧ください。

先月の人気図書



□ユートピア

海辺の町で出会い、ボランティア基金「クララの翼」を設立した3人の女性たち。ささいな不協和音から、やがて隠された事件が姿を現す。【湊 かなえ / 著】



おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き / 3月20日(日)

※図書館まつりのイベントとして開催
春休みのおはなし会

(幼児～小学生向け)

と き / 3月25日(金)午前11時から

ところ / 研修室3

ちいさなおはなし会(乳幼児向け)

と き / 3月16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。

今月の展示棚



テーマ：動物写真集

かわいい動物は見るだけで心を癒やしてくれます。定番の犬や猫だけでなく、色々な動物の写真集を集めました。動物の飼い方の本もあわせて展示します。

図書館カレンダー

2016.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)

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	9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	17日(木)	13:00~16:00		相続や契約(賃貸・売買・雇用・介護)などに関すること(行政書士) ※予約制	
総合労働相談	11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(☎029-350-4864)	
土地家屋調査士相談	2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	16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	1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	3日・17日(木)、19日(土)	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	15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(一般精神)	18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。	
精神保健相談(老人精神)	1日(火)	14:30~16:30			
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日	11:00~15:40	男女共同参画センター (☎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
	一般相談(外国人相談を含む)	12日(土)	10:00~15:00		
	法律相談	11日・25日(金)	13:00~16:00	日曜休館	家族、夫婦、仕事など、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)	24日(木)	13:30~15:30	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制
		17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)

◆1月23日「みんなで協働のまちづくりシンポジウム」を開催し、大勢の皆さまにご来場いただきました。

『みんなが主役のまちづくり』~つながる・ひろがる協働の輪~をテーマに、人と人をつなぎ、より魅力ある土浦市をつくるため、市民と行政がお互いの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

筑波大学芸術系教授の野中勝利さんが、「まちを楽しむ、まちを育てる」を演題に講演しました。まちの景観には地域性がある。それは、地域のシンボルを活用した銅像やポストだけではない。中城通りでは、筑波大学と連携して、地上器デザインを考えるなど、景観づくりに取り組み、それがまちづくりを楽しみながら、まちの特色を「育てる」ことにも繋がった。まちづくりをきっかけとして、共有から共感の場へと広がっ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)

- 桜ヶ丘町町内会【那珂伸一さん】
町内会でできる地域のつながりを深める取り組みの紹介
- 常陽銀行【池田重人さん】
地域に根ざした企業運営と社会貢献活動の紹介
- NPO法人 ざつきよやくらぶ【栗又幸江さん】
障害者福祉と地域支援の取り組みの紹介
- 三中地区市民委員会【森 浩孝さん】
中学校地区ごとに行うコミュニティ活動の紹介

◆アトラクション

- 都和中学校合唱部による合唱
- 土浦市運動普及推進員による健康体操

◆ポスターセッション

ロビーでは、市民活動団体・大学・行政などが、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

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

健診結果まるごと相談

あなたは健診を受けっぱなしにいませんか？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(金) 9:40~12:00	神立地区コミュニティセンター
3月19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。栄養士との個別相談可)

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。

麻しん風しん予防接種(2期)

平成27年度麻しん風しん予防接種2期対象の方は**3月31日(木)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21年4月2日~22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。

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

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。

「女性のがん検診」無料クーポン券期限延長

平成27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(木)

受診場所／協力医療機関(事前に予約が必要)

対象者／

検診名	対象者	備考
子宮頸がん検診	S49. 4. 2~S50. 4. 1生まれ	平成21年度から25年度に、市の子宮頸がん検診を受診していない方のみ
	S52. 4. 2~S53. 4. 1生まれ	
	S54. 4. 2~S55. 4. 1生まれ	
	S57. 4. 2~S58. 4. 1生まれ	
	S59. 4. 2~S60. 4. 1生まれ	
	S62. 4. 2~S63. 4. 1生まれ	
	H1. 4. 2~H2. 4. 1生まれ	
H4. 4. 2~H5. 4. 1生まれ	全員に発送	
H6. 4. 2~H7. 4. 1生まれ		
乳がん検診(マンモグラフィ)	S29. 4. 2~S30. 4. 1生まれ	平成21年度から25年度に、市の乳がん検診(マンモグラフィ)を受診していない方のみ
	S32. 4. 2~S33. 4. 1生まれ	
	S34. 4. 2~S35. 4. 1生まれ	
	S37. 4. 2~S38. 4. 1生まれ	
	S39. 4. 2~S40. 4. 1生まれ	
	S42. 4. 2~S43. 4. 1生まれ	
	S44. 4. 2~S45. 4. 1生まれ	
	S47. 4. 2~S48. 4. 1生まれ	
	S49. 4. 2~S50. 4. 1生まれ	

3月の献血

3月18日(金)…イオンモール土浦(上高津)
午前10時~11時45分、
午後1時~4時



健康教室

花粉症の最新治療について

土浦市医師会
久松雄志(久松耳鼻咽喉科皮フ科医院)

暦の上に春は立ちながら、厳しい寒さが続いております。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

春といえば、そろそろ鼻がムズムズしてきた方も多いのではないのでしょうか。

2014年10月よりスギ花粉症の舌下免疫療法が保険適応となりました。免疫療法とはアレルギーの原因物質を少量から体内に投与して体を慣れさせる治療法です。

今までは、皮下に注射をして免疫療法をしていたものを、舌下に薬を滴下することにより、注射よりも簡便に治療できるようになりました。

この治療によりアレルギー症状を軽くしたり、アレルギー治療薬を減量できる可能性があります。しかしながら以下のような注意事項があります。

●極々稀ですが、ショックなどの重大な副作用が起こることがあります。

●毎日の服用が必要で、だいたい3~5年はかかります。

●全ての服用者に効果が期待できるわけではありません。
●市販薬ではないので、少なくとも月に1回の受診が必要です。

●いつでも治療を開始できるわけではなく、スギ花粉の飛散時期は開始できません。他の時期に開始した方は、この時期も服用を続けます。

●薬を服用する前後2時間程度は、激しい運動、飲酒、入浴などは避けて下さい。

●他の薬剤を服用している方は、その薬剤の種類によっては免疫療法ができない場合もあります。

●年齢的な制限もあります。

●また、効果があっても終了した場合でも、その後効果が弱くなる事もあります。

その他にも注意事項があるので、詳細は舌下免疫療法実施施設にご相談下さい。

皆さまの症状軽減の一助となれば、幸いです。

3月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ	
健康相談(予約制)	2日(火)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:10		
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	1日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	3日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	10日(水)		つわぶき(☎831-4126)	
	17日(水)		湖畔荘(☎828-0881)	
	24日(水)		うらら(☎827-0050)	
母と子の健診と相談	と き	受付時間	ところ	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)	9:00~10:00	土浦市保健センター(☎826-3471)
	7~11か月児	7日(月)		
4か月児健康診査(平成27年11月生まれ)	9日(水)・10日(木)	13:00~13:40		
10か月児育児相談 (平成27年5月生まれ)	1日~15日生まれ	15日(火)	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26年8月生まれ)	2日(水)・3日(木)	13:00~13:40		
母と子の歯科健康診査(平成25年12月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:00		
3歳児健康診査(平成24年12月生まれ)	16日(水)・17日(木)	13:00~13:40		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	1日(火)・8日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	4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	3日(水)	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
6日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	野上病院 ☎822-0145 東崎町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
13日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
20日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴木医院 ☎821-0174 大町	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
21日(月)	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
27日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目

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~午前0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 土浦市大和町9番1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
発行日 平成28年2月16日



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1日(火)発行予定です。