

土浦桜まつり2016

3月19日(土) → 4月10日(日)

各会場で桜のライトアップや提灯装飾を行います。

会場／うらら広場、亀城公園、乙戸沼公園、桜川堤、
新川堤、真鍋小学校、小町の館ほか

※桜の開花状況により、期間が変更になる場合があります。

土浦桜まつり実行委員会事務局
(土浦市観光協会内 ☎824-2810)



～イベント～

まちなか桜めぐりバス

昔懐かしいボンネットバスで桜の名所を周遊。無料で運行します。

☎3月26日から4月3日まで
の土・日曜日

※運行ルートなど、詳しくは
お問い合わせください。



真鍋のサクラを楽しむ集い

☎4月2日(土) ①午後2時～4時、②午後6時～9時
場真鍋小学校

☎①桜の木の下で遊ぼう(真鍋のお囃子、紙芝居、桜茶などのおもてなし、桜もちづくりなど)、②ライトアップ、和太鼓演奏、ピアノ演奏、桜茶・桜もちのおもてなし

※4月1日(金)、3日(日)は
ライトアップのみ実施します。
(午後6時～9時)



桜川お花見船(有料)

お花見弁当を食べながら、桜川の両側に咲く桜を、船でめぐってお花見ができます。(期間中毎日運行)

場土浦港ラクスマリーナ

※料金や申込方法など、詳しくはラクスマリーナ
(☎822-2437)までお問い合わせください。



～4月3日(日)開催～

うらら広場会場イベント

☎午前10時30分～午後4時

◆ステージイベント

音楽LIVE、ダンス&バレエ、お笑いライブなど

◆お宝ゲット!大抽選会

◆ツェッペリンカレー販売

◆甘酒のふるまい

◆金魚すくい、射的など

◆リサイクルおもちゃで遊ぼう in 土浦桜まつり
(市民ラウンジ内、4月2日(土)も開催)

流鏝馬まつり

☎午後0時30分～3時30分

場日枝神社

※うらら広場から送迎バスあり。

詳しくは、お問い合わせください。



観桜カラオケ大会&甘酒無料サービス

☎午前10時から

場乙戸沼公園

アニメコスプレ in 土浦桜まつり

土浦駅周辺でコスプレの撮影会を行います。

駅からハイキング

【春の土浦 桜に囲まれて歴史めぐり】

☎4月5日(火)～10日(日)

※詳しくは駅からハイキング事務局(☎03-5719-3777)までお問い合わせください。



INFORMATION

情報ひろば

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

□土浦市立幼稚園の再編計画
 (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

4月4日(月)(必着) 他公表方法
 学務課、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

問 学務課 ☎内線5109、
 ☎826・2750 ☎gakujii@city.tsuchiura.lg.jp

平成26年度決算に基づく 土浦市財務4表の公表

財務4表とは、企業会計に用いられる発生主義・複式簿記を取り入れた財務資料です。貸借対照表、行政コスト計算書、純資産変動計算書および資金収支計算書の4表を作成し、公表しています。

他公表/情報公開室、各地区公民館および市ホームページで
 問 財政課 ☎内線2451

固定資産(土地・家屋)価格 などの縦覧

固定資産税を納税している方が、自分の土地や家屋に関する評価が適正かどうかを確認するため、「価格等縦覧帳簿」を縦覧することができます。

4月1日(金)～5月2日(月)

市内主要施設の放射線量測定値 市役所0.097(測定日:2月3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載しています。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)を目標することを長期目標にしています。

問 環境保全課 ☎内線2364

午前8時30分～午後5時15分(土・日、祝日を除く)

課税課
 身分証明書(本人確認のため) くるもの

問 課税課 ☎内線2337

メールマガジンを始めます

災害や防犯、火災などの情報を配信する安心・安全情報メールに加え、以下の情報をお届けする、メールマガジンの運用を始めます。

- 行政情報：月曜日、
 - 子育て情報：火曜日、
 - 健康づくり情報：水曜日、
 - 観光・イベント情報：金曜日
- 受信を希望する方は、ホームページで、必要な項目を選択し登録してください。4

家畜の飼育状況の報告について

愛玩用(ペット)であっても家畜を飼育している方は、家畜伝染病予防法により毎年2月1日現在の飼育頭羽数を県に報告する必要があります。

羽牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥を1頭(羽)以上飼育している方

※犬、猫、うさぎ、インコなどは対象となりません。詳しくはお問い合わせください。
 問 県南家畜保健衛生所 ☎029・8222・8518

被災者生活再建支援金の申請期間が延長されました

東日本大震災で居住する住宅が被害を受けた方に対する被災者生活再建支援金の申請期間が、平成29年4月10日まで延長されました。

※詳しくはお問い合わせください。
 問 社会福祉課 ☎内線2308

春旅 キャンペーン

国内・海外パッケージツアー
 ご成約のお客様に!
リンゴジュース1缶プレゼント!
 (なくなり次第終了)

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。
 ☎029-824-0835 土浦店

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

3月行事食の「春の天ぷら弁当」です。

春の食材「菜の花」のかき揚げをメインとした天ぷら弁当です!
 柔らかい衣と、ふんわり香る「菜の花」をお楽しみください。
 その他、かにかま天・コールスローサラダ・蓮根そぼろなど、彩り豊かなお弁当を、ぜひ、ご賞味ください。

◆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.konans.jp/ ☎0120-994-258



市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

税金の納め忘れはございませんか？

税金は、納税者の皆さんに、定められた期間内で自ら納めていただくものです。

定められた期限までに納付されないと「滞納」になり、法に基づき差し押さえなどの滞納処分が行われることとなります。

納付状況を再確認していただき、万が一納め忘れになっている場合は、早急に納付されますようお願いいたします。

なお失業、疾病、事業不振など予期しない出来事により、納付することが困難な場合は、そのまま放置せず至急ご相談ください。

☎納税課(☎826-1111 内線2359、2437)

◆3月の休日納税・休日納税相談

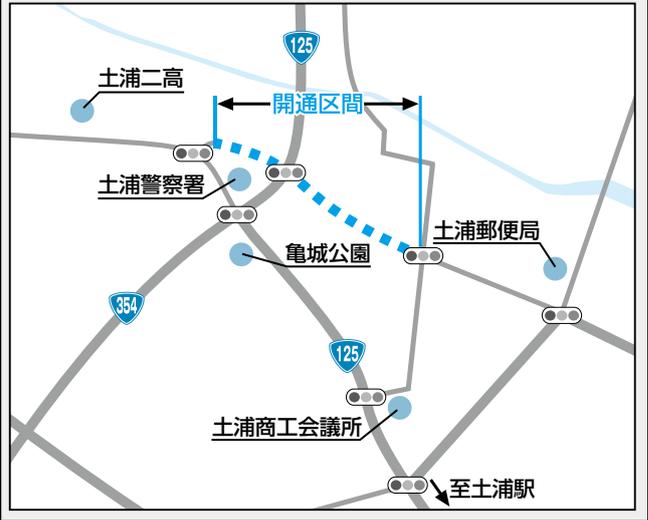
とき／3月27日(日) 午前9時～午後4時

ところ／納税課(市役所本庁舎2階)

都市計画道路川口田中線が全線開通します！

☎公園街路課(☎内線2341)

平成28年3月30日(水) 午後3時開通予定



市立幼稚園入園式、小・中学校入学式

☎幼稚園：4月11日(月) 午前9時から受け付け、

小学校：4月7日(木) 午前8時30分から受け付け、

中学校：4月8日(金) 午前8時30分から受け付け

☎小・中学校に入学する方／

小・中学校就学通知書(はがき)が届きます。未着または紛失した場合は、ご連絡ください。

☎小・中学校の入学変更を希望する場合は、ご連絡ください。

☎学務課(☎内線5108)

狂犬病予防集合注射

市では毎年各地区で、集合注射を実施しています。

☎4月2日(土)～23日(土)

☎注射：3,000円、新規登録手数料：2,000円、注射済票交付手数料：400円

※飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は、法律で義務付けられています。詳しくは通知書または市ホームページをご覧ください。

☎環境衛生課(☎内線2407)

乳幼児を保育する(預かる)事業を行う皆さまへ

平成28年4月以降、1日に保育する乳幼児の数が1人以上の場合に、届出が必要となります。

☎届出先／個人のベビーシッター：居住する都道府県、ベビーシッター事業者：事業所が所在する都道府県

※臨時に設置される場合などは除きます。詳しくはお問い合わせください。

☎こども福祉課(☎内線2419)

市民へらしの便利帳の広告主を募集します

平成28年度版市民へらしの便利帳を(株)サイネックスと協働で発行するにあたり、広告主を募集します。掲載料など、詳しくは(株)サイネックス(☎858-0570)までお問い合わせください。

☎配布対象／市内全世帯

☎配布時期／7月頃

☎発行部数／6万7,000部

☎募集期間／5月中旬まで

☎(株)サイネックスの社員が店舗、事業所を訪問する場合があります。

☎広報広聴課(☎内線2396)

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！ ●住所：茨城県土浦市大手町3-14
鉦田屋司法書士事務所 ●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 鉦田屋

検索

地域安全情報 No.41

平成27年度市内窃盗犯発生状況(地区別) (件)

| | 自 転 車 盗 | 自 動 車 盗 | オ ー ト バ イ 盗 | 車 上 ね ら い | 万 引 き | 部 品 ね ら い | 住 宅 侵 入 窃 盗 | 住 宅 以 外 侵 入 窃 盗 | そ の 他 * | 計 |
|-------|------------------|------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------|------|
| 一中地区 | 83 | 24 | 21 | 39 | 22 | 26 | 14 | 28 | 77 | 334 |
| 二中地区 | 70 | 21 | 18 | 27 | 37 | 18 | 11 | 7 | 61 | 270 |
| 三中地区 | 86 | 25 | 11 | 18 | 63 | 15 | 21 | 8 | 43 | 290 |
| 四中地区 | 86 | 21 | 20 | 12 | 80 | 14 | 20 | 10 | 43 | 306 |
| 上大津地区 | 45 | 23 | 10 | 13 | 10 | 21 | 21 | 7 | 62 | 212 |
| 六中地区 | 20 | 12 | 6 | 17 | 6 | 5 | 20 | 1 | 29 | 116 |
| 都和地区 | 18 | 32 | 6 | 12 | 7 | 23 | 10 | 4 | 36 | 148 |
| 新治地区 | 6 | 15 | 6 | 4 | 2 | 7 | 7 | 12 | 50 | 109 |
| 計 | 414 | 173 | 98 | 142 | 227 | 129 | 124 | 77 | 401 | 1785 |

*スリ、ひったくり、自動販売機狙いなど

「自動車盗難」や「部品ねらい」にご注意ください!

県内では、自動車盗の発生率が9年連続で全国ワーストを記録するなど、特に県南・県西地域において被害が相次いでおり、本市においても自動車盗や部品ねらいの被害増加が目立っています。

複数の防犯対策で愛車を守りましょう!

- ハンドルロック、ATシフトゲージロック、輪止めなどの防犯装置を使用しましょう!
- 夜間照明設備があるなど犯罪防止に配慮されている駐車場を利用しましょう!
- 貴重品を車内に置かないようにしましょう!

平成28年度 県民交通災害共済受付中

交通事故で災害を受けた方に見舞金を給付する「県民交通災害共済」の平成28年度加入受付を行っています。
共済期間 / 4月1日～平成29年3月31日
 ※年度途中で申し込まれた場合は、その翌日から。
共済会費 / 一般…900円、中学生以下…500円
申込方法 / 共済会費を持参のうえ、生活安全課または各支所・出張所に直接

☎生活安全課(☎826-1111 内線2298)

自衛隊からのお知らせ

桜の開花にともなう駐屯地一般開放

4月2日(土)、3日(日) 午前9時30分～午後4時

場陸上自衛隊武器学校(阿見町青宿)

野外売店、広報地区公開など
 ※桜の開花時期により日程が変更になる場合があります。詳しくは武器学校のホームページをご覧ください。

場陸上自衛隊武器学校広報班
 ☎887-1171 内線231

夜間飛行訓練

4月5日(火)～7日(木)、12日(火)～14日(木)、19日(火)～21日(木)

JICAボランティア体験談 & 説明会

4月23日(土) 午後2時～4時

場 JICA 筑波国際交流センター(つくば市高野台)

対青年(20～39歳)、シニア(40～69歳)

開発途上国で活動するボランティアの制度や内容について

場 JICA 青年海外協力隊事務局募集課(☎03-5226-9813)

自衛隊の幹部候補生を募集します

一次試験 / 5月14日(土)、適性検査 / 15日(日)(飛行要員)

対次のいずれかに該当する方

- 22歳以上26歳未満の方、
- 大学院修士課程を修了または修了の見込みで、28歳未満の方

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

場 自衛隊土浦地域事務局(☎821-6986)

保健師の非常勤職員を募集します

任用 / 平成28年4月から

勤務日・時間 / 健診実施日
 おおむね午後1時～3時30分(月9日まで・応相談)

場 勤務地 / 土浦市保健センター

対 健診時の問診・保健指導など
 ※詳しくはホームページをご覧ください。

場 健康増進課(☎内線7513)

自衛隊隊員ケ浦飛行場および同周辺空域

ヘリコプター2～3機

場 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842-1211 内線3420)

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

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!!

喜多良 おかすのみなら...

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!

※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



在職者訓練受講生募集



日 6月4日(土)、11日(土) 午前9時～午後4時

場 県立土浦産業技術専門学院 (中村西根番外50)

定 15人(定員を超えたときは抽選)

¥ 2980円

申 往復はがきに講座名、氏名、年齢、住所、電話番号、職業(会社名)を明記のうえ郵送または、ホームページから

期 4月4日(月)～25日(月)(必着) 問 同学院(☎841・3551)

ボイラー関係講習

ボイラー取扱技能講習

日 4月16日(土)、17日(日)

¥ 11880円(テキスト代別)

ボイラー実技講習

日 4月22日(金)、23日(土)

実技 / 4月24日(日)

¥ 18360円(テキスト代別)

◎共通

場 茨城県J A会館(水戸市梅香) 定 各60人(先着順)

期 4月4日(月)～8日(金)

※ 申込方法など、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。

問 日本ボイラ協会茨城支部 (☎029・225・6185)

不動産鑑定士による 不動産無料相談会

日 4月5日(火) 午前9時30分～正午

場 県南生涯学習センター(ウララビル5階)

問 茨城県不動産鑑定士協会 (☎029・246・1222)

船舶免許更新失効講習会

日 4月23日(土) 午前9時から

場 潮来ホテル(潮来市あやめ)

¥ 更新:11000円、失効更新:16000円

申 船舶免許のコピー、写真(縦4.5センチ×横3.5センチ)2枚、

住民票(本籍地記載)、受講料を添え現金書留で

期 4月9日(土)

場 水郷ポートサービス(〒311-2424 潮来市潮来5043 ☎0299・631231)

国税専門官採用試験

日 第1次試験 / 5月29日(日)

受 験 資 格 / 次のいずれかに該当する方

● 昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれの方、

● 平成7年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方および平成29年3月までに大学を卒業する見込みの方、または人事院が同等の資格があると認められた方

受 付 期 間 / インターネット申し込み: 4月1日(金)～13日(水)(受信有効)、郵送・持参(インターネット申し込みができない)

場合のみ: 4月1日(金)～4日(日)(当日消印有効)

※ 申込方法など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。

問 関東信越国税局人事第二課 試験係(☎048・600・3111 内線2097)

労働基準監督官採用試験

日 第1次試験 / 5月29日(日)

受 験 資 格 / 次のいずれかに該当する方

● 昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれの方、

● 平成7年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方および平成29年3月までに大学を卒業する見込みの方、または人事院が同等の資格があると認められた方

受 付 期 間 / インターネット申し込み: 4月1日(金)～13日(水)(受信有効)、郵送・持参(インターネット申し込みができない)

場 合 の み : 4月1日(金)～4日(日)(当日消印有効)

※ 申込方法など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。

問 茨城労働局総務部総務課 (☎029・224・6211)

4月の無料年金相談

● 常陽銀行土浦支店
4月20日(水)
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)
4月9日(土)
午前10時～午後4時
(☎821-3541)

● 常陽銀行荒川沖支店
4月26日(火)
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)
4月9日(土)
午前10時～午後4時
(☎0120-218-124)

● J A土浦新治支店
4月16日(土)
午前9時～午後3時
(☎862-3521)

※ 詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

日帰り旅行 乗り換えなしの直通臨時列車が便利で快適!!

急行「ぶらり横浜・鎌倉号」で行く日帰り散策の旅 出発日 4月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)

(コースの一例)

自由気ままに 鎌倉散策

土浦 8:43 発

急行ぶらり横浜・鎌倉号限定 普通車指定席

鎌倉 10:39 着

江/島電鉄1日乗車券で ご自由にお過ごしください。

鎌倉 18:01 発

急行ぶらり横浜・鎌倉号限定 普通車指定席

土浦 20:18 着

■ 土浦駅到着 おどな(子ども)1名様旅行代金 5,900(2,900)円

■ 食事:付いておりません。

※ その他、「港町・横浜をプチクルージングと自由散策」コース、「鎌倉のお土産で気軽にランチ」コースもございます。各コースの詳細はお問い合わせください。

JR ☆お問い合わせ☆ びゅうプラザ土浦駅まで ☎(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

土浦いきいき出前講座

生涯学習課 ☎ 26・1111 内線5115

いきいき出前講座では、市民の皆さんが知りたいこと、聞きたいことを気軽に学んでいただくために、各種メニューを用意しています。グループ・地域・企業の学習会や学校の授業などにご利用ください。

●いきいき出前講座とは：市民の皆さんの要請に応じて、ご希望の日時、場所に市の職員などが出向き、行政の仕組みや事業の内容などについてお話しします。

●利用できる方：市内に居住または通勤・通学するおむね10人以上で構成された団体やグループ。

●開催日：祝日および12月29日から1月3日までを除いた毎日開催が可能です。

●時間と場所：開催時間は、午前9時から午後9時(日曜日は午後5時)までです。会場は、市内の公民館や各地区の集会所などで、受講者がご用意ください。

●受講料：無料です。ただし、講座によって教材費などがかかることもあります。

●申込方法：開催希望日の20日前までに、担当課または生涯学習課にお申し込みください。利用申込書は、各地区公民館や生涯学習課にあります。

●業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できないときもあります。あらためて日程を調整させていただきますのでご了承ください。

●いきいき出前講座は、皆さんの学習の場です。苦情や要望はご遠慮ください。

●政治・宗教・営利活動にはご利用できません。

※いきいき出前講座のほかにも、市民の方が講師となって教える「人材バンク制度」もありますので、ぜひ活用ください。登録者の活動内容・利用方法については、市ホームページをご覧ください。合わせて、生涯学習課へお問い合わせください。



◎生活

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 | 市民課に届けるのはどんな時？ 工夫してみませんか？広報紙のつくり方 | 市民課 (☎内線2289) |
| 2 | 知っていますか？あなたの市民税なるほど、わかった！固定資産税の仕組み | 広報広聴課 (☎内線2396) |
| 3 | 納税課 | 納税課 (☎内線2237) |
| 4 | 市税の納付方法と滞納処分のお話 | (☎内線2359) |
| 5 | 知っておきたい選挙の知識 | 選挙管理委員会 (☎内線2210) |
| 6 | 教えて！フィルムコミッション | 商工観光課 (☎内線2705) |
| 7 | 日本一の花火を百倍楽しむ法 | 下水道課 (☎内線2250) |
| 8 | 水洗化で快適生活 | 下水道課 (☎内線2821・6237) |
| 9 | 水道水はどうつくられるの？ | 水道課 (☎内線2821) |
| 10 | 知って得と安心なるほど講座 成人編 | 消費生活センター (☎823・3928) |
| 11 | 知って得と安心なるほど講座 新成人編 | 消費生活センター (☎823・3928) |
| 12 | 知って得と安心なるほど講座 お年寄り編 | 消費生活センター (☎823・3928) |
| 13 | ネットトラブル注意報 中・高校生編 | 消費生活センター (☎823・3928) |
| 14 | シルバー人材センターは何をするところ？ | シルバー人材センター (☎824・8281) |

◎環境

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|---|--------------------|
| 16 | 見てみませんか？ごみの行く末① 見えてみませんか？ごみの行く末② 一般廃棄物最終処分場見学 | 環境衛生課 (☎内線2459) |
| 17 | ごみSOS！ごみ減量とリサイクルのすすめ | 環境衛生課 (☎内線2459) |
| 18 | マナーを守ってきれいな街を ごみの分け方・出し方 | 環境衛生課 (☎内線2459) |

◎福祉

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|---|----------------------|
| 20 | みんなで守ろう霞ヶ浦！ 霞ヶ浦の現状と水質浄化 考えよう！地球温暖化 私たちにできること | 環境保全課 (☎内線2449) |
| 21 | エコドライブのすすめ | 環境保全課 (☎内線2449) |
| 22 | エコドライブのすすめ | 環境保全課 (☎内線2449) |
| 23 | だれでもできるやさしいまちづくり | 社会福祉課 (☎内線2430) |
| 24 | 知っていますか？障害者福祉サービ ス「ノーマライゼーションの実現」 | 障害福祉課 (☎内線2454) |
| 25 | 障害者計画と障害福祉計画 | 障害福祉課 (☎内線2454) |
| 26 | 児童福祉アレコレ | こども福祉課 (☎内線2304) |
| 27 | よく分かる！子ども・子育て新制度 | こども福祉課 (☎内線2304) |
| 28 | 子育てQ&A | こども福祉課 (☎内線2304) |
| 29 | あなたと家族のお役に立ちます 介護保険 | 高齢福祉課 (☎内線2478) |
| 30 | 認知症サポーター養成講座 | 高齢福祉課 (☎内線2478) |
| 31 | 国民健康保険のしくみ | 国民健康保険課 (☎内線2246) |
| 32 | 大丈夫ですか？あなたの年金 | 国民健康保険課 (☎内線2246) |
| 33 | 後期高齢者医療制度のしくみ | 国民健康保険課 (☎内線2246) |
| 34 | ボランティア活動あれこれ もっと気軽にボランティア 地域の拠点「ふれあいいきいきサ ロン」をつくろう | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 35 | ボランティア活動あれこれ もっと気軽にボランティア 地域の拠点「ふれあいいきいきサ ロン」をつくろう | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 36 | 社会福祉協議会ってなに？ | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 37 | インスタントシニア体験 高齢者疑似体験 | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 38 | 「ふれあいネットワーク」ってなに？ | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 39 | 地域福祉活動計画とは | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 40 | ご存知ですか？ 地域包括支援センター | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 41 | みんなが学ぼう！ 地域包括支援センター | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |
| 42 | みんなが学ぼう！ 地域包括支援センター | 社会福祉協議会 (☎内線3100) |

◎健康

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|------------------------------|----------------------|
| 43 | おいしく楽しい食生活 生活習慣病予防編 | 健康増進課 (☎内線7502) |
| 44 | おいしく楽しい食生活 子どもの元気ごはん編 | |
| 45 | おいしく楽しい食生活 土浦市版食事バランスガイド編 | |
| 46 | 健康講座 乳幼児編 | |
| 47 | 健康講座 思春期編 | |
| 48 | 健康講座 成人編 | |
| 49 | 健康講座 高齢者編 | |
| 50 | 健康講座 たばこと健康 | |
| 51 | 健康講座(運動) ストレッチ編 | |
| 52 | 健康講座(運動) ウォーキング編 | |
| 53 | 健康講座(運動) シルバリーハビリ体操編 | |
| 54 | 健康講座(運動) 出張!貯筋講座編 | |
| 55 | 健康講座 認知症予防編 | |
| 56 | 健康講座(栄養改善・口腔ケア) 健口教室 | |
| 57 | あなたの体力は何歳? | スポーツ振興課 (☎内線5123) |

◎防災・安全

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|-----------------------------|--------------------------|
| 58 | こうして守ろう!わがまち・わが家族 | 総務課 (☎内線2292) |
| 59 | 防犯教室 防犯してますか? | 生活安全課 (☎内線2306) |
| 60 | 交通事故に遭わないために | 消防本部警防救急課 (☎821・0119) |
| 61 | 覚えよう!とっさの時の応急手当 基礎救命講習 | |
| 62 | 覚えよう!とっさの時の応急手当 普通救命講習I | |
| 63 | 覚えよう!とっさの時の応急手当 普通救命講習II | |

◎まちづくり

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|--|--------------------------|
| 64 | 覚えよう!とっさの時の応急手当 普通救命講習III | 消防本部警防救急課 (☎821・0119) |
| 65 | 覚えよう!とっさの時の応急手当 上級救命講習 | |
| 66 | 覚えよう!とっさの時の応急手当 応急手当普及員養成講習 | |
| 67 | 覚えよう!とっさの時の応急手当 救命入門コース | 消防本部予防課 (☎821・0119) |
| 68 | 火の用心!住まいの防火 | まちづくり課 (☎内線2013) |
| 69 | 身近な危険物を安全に使いましょう | |
| 70 | なるほど・ザ・つちうら 土浦市総合計画 | |
| 71 | 土浦市の将来の姿15年後の土浦 はどうなっているのか? | |
| 72 | 自分らしく生きよう男女共同参画 社会3次土浦市男女共同参画 推進計画(後期計画) | |
| 73 | 地域コミュニティってなに? | |
| 74 | 協働ってなに? | |
| 75 | ハロー!ニイハオ!こんにちは! 国際交流事業アレコレ | |
| 76 | 姉妹都市「パロアルト市」はこんな ところ | |
| 77 | 知っていますか?下水道ができる まで | |
| 78 | 生活道路が整備されるまで | |
| 79 | きれいにしよう!みんなの公園 | |
| 80 | 市民とはぐくむ観光・交流のまち 土浦 | |
| 81 | 都市計画って何だろう? | |
| 82 | 市街地再開発によるまちづくり | |
| 83 | 土地区画整理事業で住みよいまちを | |
| 84 | 中心市街地の活性化 | |
| 85 | バリアフリーとは | |
| 86 | 公共交通を利用しましょう | |

◎産業

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|---------------|--------------------|
| 87 | 土浦市の商業 | 商工観光課 (☎内線2703) |
| 88 | 日本一の「れんこん」です! | 農林水産課 (☎内線2710) |

◎教育

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|--------------|-------------------------|
| 89 | 青少年の健全育成アレコレ | 生涯学習課 (☎内線5115) |
| 90 | 大切です!家庭教育 | |
| 91 | 明るい社会を目指して | |
| 92 | 本の探し方(初級編) | 市立図書館(☎823・4646) |
| 93 | 絵本を楽しもう | 第一給食センター (☎821・0559) |
| 94 | こうしてできる学校給食 | 第二給食センター(☎831・4525) |

◎文化

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|-----------------------|---------------------------|
| 95 | ふるさとの歴史再発見 | 市立博物館(☎824・2928) |
| 96 | 古代人の技術に挑戦 勾玉づくりの体験 | 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826・7111) |
| 97 | 遺跡から学ぶ土浦の歴史 | |

◎行財政

| No. | 講座名 | 担当部署 |
|-----|----------------|--------------------|
| 98 | わがまちの行財政改革を考える | 行政経営課 (☎内線2497) |
| 99 | 市のサイフをのぞいてみれば | 財政課 (☎内線2451) |
| 100 | わかりやすい議会のしくみ | 議会事務局 (☎内線2274) |

平成28年度

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方へ

人間ドック・脳ドックの健診費用を助成します

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… // 医療福祉係(☎内線2406)

◎人間ドック(日帰り・宿泊)

健診項目/健康診査、眼科・聴力検査、胸部・胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など
(宿泊人間ドックの場合は、追加の検査項目あり)

定員/定めなし

助成額/2万円

申込締切/12月9日(金)(当日消印有効)

※申し込み後、2週間ほどで決定通知を発送します。初回発送は、4月初旬の予定です。

◎脳ドック

健診項目/健康診査、眼科・聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

定員/下記の表参照

助成額/2万7000円

申込締切/4月15日(金)(当日消印有効)

※定員を超えたときは抽選となります。5月中旬に決定通知を発送します。

◎共通

対象者/①平成28年度満40歳以上の土浦市国民健康保険の加入者で国保税に滞納のない世帯に属する方
②後期高齢者医療制度の加入者で保険料に滞納のない方。ただし脳ドックの助成は3年に1度となります。平成26・27年度のいずれかに脳ドックの助成を受けた方は、今年度の助成はできません。

申込方法/はがきに、右の「申込はがき記入例」とおり記入し郵送(1人につき1枚)

申込開始/3月22日(火)から

◎健診機関

※決定通知書がお手元に届いてから、健診機関へ受診日の予約をお願いします。

| 人間ドック健診機関 | | 電話番号 | 宿泊 ^{*1} | 自己負担額 ^{*2} |
|-----------------------------------|--------------|-------|--|---------------------|
| 神立病院健診センター | 832-8951 | 日帰りのみ | 日帰り： 2万円程度 宿泊： 5万円程度 (健診費用から助成額の2万円を差し引いた金額) | |
| 土浦協同病院予防医療センター | 846-3731 | 日帰りのみ | | |
| 日立製作所土浦診療健診センター | 831-5830 | 日帰りのみ | | |
| 霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター(東京医科大学茨城医療センター) | 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 | 日帰りのみ | | |
| 龍ヶ崎済生会総合健診センター | 0297-63-7178 | 日帰りのみ | | |
| (※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 | ○ | | |
| 脳ドック健診機関 | | 電話番号 | 定員 | 自己負担額 ^{*2} |
| 神立病院健診センター | 832-8951 | 40人 | 2万3760円 | |
| 土浦協同病院予防医療センター ^{*3} | 846-3731 | 80人 | 4万1040円 | |
| おおくぼ脳脊椎クリニック | 832-8732 | 30人 | 2万円 | |
| 県南病院 | 841-1148 | 30人 | 2万1600円 | |
| 霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター(東京医科大学茨城医療センター) | 887-4563 | 310人 | 2万7000円 | |
| つくば総合健診センター(筑波メディカルセンター) | 856-3500 | 300人 | 2万7000円 | |
| 龍ヶ崎済生会総合健診センター | 0297-63-7178 | 70人 | 2万7000円 | |
| (※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 | 50人 | 2万7000円 | |

※1 ○のついた健診機関でのみ、市の補助を受けて宿泊人間ドックをご利用いただけます。

※2 いずれも自己負担額は、助成額を差し引いた額です。

※3 土浦協同病院予防医療センターの自己負担額は、人間ドックの検査項目もすべて含んだ金額です。

◎申込はがき記入例



| | |
|-----------|---|
| 52 | 表 |
| 〒300-8686 | |
| 土浦市大和町9-1 | |
| 土浦市役所 | |
| 国保年金課 行 | |

裏(人間ドック)

- ①人間ドック希望
- ②受診希望の健診機関
※下記健診機関から選択
- ③住所
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤生年月日
- ⑥電話番号

裏(脳ドック)

- ①脳ドック希望
- ②受診希望の健診機関
※下記健診機関から選択
- 第1希望()
- 第2希望()
- ※必ず第2希望まで記入
- ③住所
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤生年月日
- ⑥電話番号

※同年度内で助成を受けられるのは、人間ドック、脳ドック、医療機関健診、総合健診のいずれか1つです。

土浦市ふれあいセンターながみねからのお知らせ



祝10000人

土浦市ふれあいセンター「ながみね」は、中村西根に位置し温水プール、お風呂などがある複合施設です。平成15年に開館し、平成28年2月9日に市内利用登録者1万人を達成しました。(市内利用登録者制度は平成22年度より開始)

これを記念し、平成28年4月30日まで、新しく市内利用登録カードをお作りいただいた市民の方を対象に、プール・浴室利用券を1枚進呈いたします。

※身分証明書(運転免許証、保険証など)をお持ちください。

☎ふれあいセンターながみね(☎830-5600)

夏の節電対策!
グリーンカーテン用の苗を提供します

市と土浦市環境基本計画推進協議会は、夏の節電対策として実施している、グリーンカーテンコンテストのため、グリーンカーテン用の苗をコンテスト応募者に提供します。

☑今夏、自宅にグリーンカーテンを設置する方で、グリーンカーテンコンテスト(家庭部門)に応募する方。(一世帯当たり一人まで)

※コンテストは8月頃募集開始予定

☑内ゴーヤ、西洋アサガオ(1人6本まで・組合せ自由)

☑定100人(先着順)

☑甲環境保全課、支所・出張所、各地区公民館、市ホームページにある申込書に必要事項を記入し、直接。

☑4月8日(金)

※苗の配布日・場所については、申し込み後お知らせします。

☎環境保全課(☎内線2379)

平成28年10月10日(月)

体育の日

午前8時～午後3時

霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)

チケット好評発売中



平成28年
秋巡業

大相撲

土浦・牛久場所

興行内容

| | | | |
|--------|----------------|--------|----------------|
| 8:00 | 開場～公開稽古 | 13:00頃 | 十両土俵入り、十両取組 |
| 11:00頃 | 人気力士とちびっこの稽古 | 13:30頃 | 幕内、横綱土俵入り、幕内取組 |
| 11:30頃 | 幕下以下の取組開始 | | 弓取り式 |
| | 初切、相撲甚句、太鼓打分実演 | 15:00 | 打出し(終了) |

※一部変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

入場券(1人の料金)／

- タマリ席…1万4000円
- マス席 S…4万4000円(4人分)
- ※1マス単位(4人分)での販売。
- ※タマリ席・マス席はオリジナル座布団付。
- イス席 S…1万円
- イス席 A…8000円
- イス席 B…6000円
- イス席 C…4000円

入場券販売場所／霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)
午前10時～午後5時

お問い合わせ

大相撲土浦・牛久場所実行委員会
〒300-0835 土浦市大岩田1051番地
霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)内
☎823-4801
FAX823-4812

詳しくはこちら⇒



まちの話題 ズームアップつちうら

雛人形の競演!



土浦へ春の訪れを告げる「第12回土浦の雛まつり」が3月3日まで開催されました。会場の「土浦まちかど蔵」や周辺商店街は多くの人で賑わい、江戸時代の雛人形のほか、干支のお雛様、つちまる・キララちゃんのお雛様など個性豊かな雛人形も飾られ、訪れた人たちは興味深そうに見比べていました。また、さまざまな協賛イベントも同時に行われ、束帯・十二単装束着実演では多くの方が伝統装束の美を堪能していました。

さらなる発展を目指して



平成18年2月に土浦市と新治村が合併してから10年を迎える今年、合併10周年を祝う記念式典を市民会館で開催しました。式典後には、藤沢小児童による未来の土浦市へのメッセージ発表、土浦二小児童による合唱、田宮ばやし保存会による田宮ばやしの披露も行われ、式典に花を添えました。会場の市民会館では合併からの10年を振り返る写真展も開催され、来場者は懐かしそうに写真を見ていました。

下水道促進週間コンクール入選

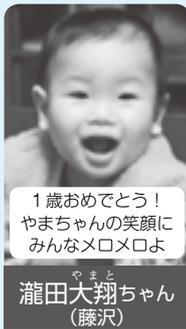
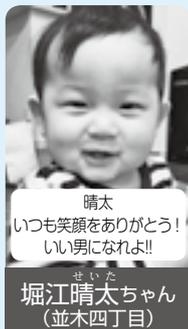


平成27年度茨城県下水道促進週間コンクール表彰式が県庁講堂において行われ、土浦市からは7人が入賞しました。

- 【知事賞】**
新聞…河角千夏さん(山ノ荘小6年)
- 【佳作】**
絵画…大久保来実さん(上大津西小1年)
絵画…岡部亜柚奈さん(大岩田小3年)
絵画…三代胡桃さん(新治中3年)
作文…佐藤菜生花さん(土浦五中3年)
標語…中島杏美さん(山ノ荘小5年)
新聞…岩瀬彩花さん(山ノ荘小6年)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 3月生まれ



5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)を入力し、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
- ☑ 3月31日(木)
※5月上・中旬号に掲載します。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

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ご応募ください。
 - ②胸より上が必要です。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(!、♡、♪)なども含まれます。



4月

子育てひろば



| 施設名 | 日時 | 内容 |
|-----------------------|----------------------------|----------------------|
| 都和児童館 (☎832-3112) | 8日(金) 10:30~ | おはなし会 |
| | 18日(月) 26日(火) 10:30~ | 親子リズム体操 |
| | 21日(木) 10:30~ | 作ってあそぼう 「こどもの日飾り」 |
| ポプラ児童館 (☎841-3212) | 18日(月) 10:30~11:30 | 親子ピクス |
| | 22日(金) 10:00~11:00 | ベビーマッサージ |
| | 23日(土) 10:00~11:30 | 一輪車教室 |
| 新治児童館 (☎862-4403) | 12日(火) 10:30~11:00 | おはなし会 |
| | 14日(木) 10:30~11:30 | さるのおもちゃ作り |
| | 19日(火) 10:30~11:30 | リズムあそび |

| 施設名 | 日時・会場・内容 |
|---|---|
| さくらんぼ (☎823-1288) | ◎予約受付は3月22日(火)午前9時30分から 親子ふれあい教室(10:00~11:30) こいのぼりを作ろう |
| | 一中地区公民館 14日(木) |
| | 二中地区公民館 15日(金) |
| | 六中地区公民館 18日(月) |
| | 都和公民館 19日(火) |
| | 三中地区公民館 20日(水) |
| | 四中地区公民館 21日(木) |
| | 新治地区公民館 22日(金) |
| | 神立地区コミュニティセンター 25日(月) |
| | すくすくルーム(10:00~11:30) こいのぼりを作ろう |
| 二中地区公民館 12日(火) | |
| 三中地区公民館 13日(水) | |
| 白鳥保育園 (☎831-2590) | ◎予約受付は前日午後4時まで 親子クラブ・交流保育(8:30~13:30) |
| | 5日、12日、19日、26日(火) 粘土遊び |
| | ※園庭開放 6日、13日、20日、27日(水) お絵描き |
| | 7日(木) 運動遊び |
| | 8:30~15:30 14日(木) シール遊び |
| | (祝日を除く) 21日(木) 粘土遊び |
| | 28日(木) こいのぼり制作 |
| | ◎予約受付は3月24日(木)午前9時から イベント(10:00~12:00) |
| (☎841-0463) 8日(金) 花まつり | |
| ※園庭開放 12日(火) 紙粘土遊び | |
| 月~金曜日の 19日(火) おはなし講習会 | |
| 10:00~15:00 26日(火) 作って遊ぼう | |
| (祝日を除く) 14日、28日(木) 赤ちゃんサロン (10:30~12:00) | |
| ひまわり (☎843-1117) | ◎予約受付は3月22日(火)午前9時から イベント(10:00~12:00) |
| | 11日(月)、18日(月) ベビーマッサージ |
| | 12日(火)、15日(金)、20日(水) キッズ広場 |
| | 14日(木)、28日(木) 親子バランスボール |
| | 21日(木) お誕生会 |
| | ※遊びの広場 22日(金) 季節の製作 |
| | 月~金曜日の 25日(月) わんぱく広場(2歳以上児) |
| | 9:30~16:00 26日(火) ちびっこ広場(1歳児) |
| | (祝日を除く) 27日(水) 赤ちゃん広場(0歳児) |
| | ※12日、20日は水郷公園、14日は四 中地区公民館、15日は乙戸沼公園、 22日は三中地区公民館、28日は六 中地区公民館 |

◎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。

乳幼児チャイルドシート貸し出し

- 日 4月10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5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... 4月4日(月)、5日(火)
- ☎生活安全課(☎826-1111 内線2298)



健康増進課からのお知らせ

健康増進課(☎826-3471)

★マタニティ教室が変わります★

4月からのマタニティ教室は、下表のとおり名前と内容をリニューアルして開催します。日程や予約の詳細は、みんなの健康づくり便利帳または市ホームページをご覧ください。

| |
|--|
| <p>プレマクラス 【毎月1回：午前10時～正午】 助産師を囲んで悩み解決！ 妊娠中の日常生活、お産について など</p> |
| <p>ウェルカムベビークラス1日コース 【毎月1回：午前10時～午後3時】 赤ちゃんを迎える準備をしましょう 産婦人科医の講話、赤ちゃんのお世話 など</p> |
| <p>ウェルカムベビークラス半日コース 【土・日曜年4回：午前10時～正午】 赤ちゃんを迎える準備をしましょう 赤ちゃんのお世話 など</p> |

★ふれあい教室★

毎月第1木曜日開催の、作業療法士・理学療法士による楽しいリハビリ教室です。

☑4月7日(木) 午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時～1時30分

📍土浦市保健センター1階

👤40歳～64歳の方で次のすべてに該当する方

①脳卒中後遺症やその他の病気・ケガにより、医療終了後も訓練が必要な方

②介護保険サービス、障害者総合支援サービスを受けていない方

👤血圧測定、集団体操、個別訓練(トレーニングマシンを用いた運動など)

☎電話で

詳しくはこちらをご覧ください→



勤労青少年ホーム 前期講座受講生募集



勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です

勤労青少年ホーム(☎822-7921)

👤市内に在住または勤務する35歳以下の方

📍本人が勤労青少年ホームへ直接(月曜・祝日は休館)

火～金曜日…午後1時～8時

土・日曜日…午前9時～午後4時

☑3月29日(火)

※申込人数が半数未満のときは、中止になることがあります。

| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 日程 | 回数 | 定員 | 教材費 |
|---------------------|------------|----|-------------|-----------|----|-----|--------|
| やさしい手編 | 稲葉幸子 | 火 | 18:30～20:30 | 4/12～9/6 | 18 | 10人 | 1000円 |
| 楽しむアロハフラ | 小林富美子 | 火 | 18:30～20:00 | 4/12～9/6 | 18 | 12人 | 1000円 |
| ピラティス&ヨガ | 普入圭実子 | 水 | 18:30～20:00 | 4/13～9/7 | 18 | 12人 | 3000円 |
| 茶道 | 奥村宗征 | 水 | 18:30～20:30 | 4/13～9/7 | 18 | 10人 | 10000円 |
| 料理 | 五家真弓 | 水 | 18:30～20:30 | 4/13～9/14 | 18 | 12人 | 18000円 |
| 料理 | 谷村貴子 | 木 | 18:30～20:30 | 4/14～9/8 | 16 | 12人 | 16000円 |
| 着付 | 桜井定子 | 木 | 18:30～20:30 | 4/14～9/8 | 18 | 12人 | 5000円 |
| NEW! 彫金で作るシルバーリング講座 | 森岡 晃 | 金 | 18:30～20:00 | 4/15・4/22 | 2 | 10人 | 2000円 |
| フラワーアレンジメント | 長田登志子 | 金 | 18:30～20:30 | 4/15～9/16 | 18 | 10人 | 20000円 |
| ZUMBA | 大塚 潤 | 土 | 10:30～11:30 | 4/16～9/10 | 18 | 15人 | 無 料 |
| ピラティス&ヨガ | 普入圭実子 | 土 | 10:30～12:00 | 4/9～9/10 | 18 | 12人 | 3000円 |
| 初級英会話 | マリア・クリスティナ | 土 | 13:30～15:00 | 4/9～8/20 | 18 | 12人 | 無 料 |
| やさしいバレエ | 普入圭実子 | 土 | 15:30～17:00 | 4/9～9/10 | 18 | 10人 | 4000円 |
| NEW! ジャイロキネシス | 田中裕美 | 日 | 10:30～12:00 | 4/10～6/19 | 8 | 12人 | 無 料 |



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

4月のとしょかん



「春の旅」

暖かくなると、旅行に出かけようとする方も多いかと思います。今回は「春の旅」をテーマにして、世界遺産候補を訪ねる旅、親子での山登り、城めぐりなどの本を紹介します。

- 「歌の旅びと(上)(下)」(五木寛之／著)
- 「真田六文銭写真紀行」(清永安雄／撮影)
- 「日本ザンテイ世界遺産に行ってみた。」(宮田珠己／著)
- 「4歳から登れる首都圏の親子山」(関 良一／著)
- 「絶景の城めぐり」(JTBパブリッシング)
- 「街道を歩く」(洋泉社)
- 「スコット親子、日本を駆ける」(チャールズ・R.スコット著) など

図書館カレンダー 4月

2016.April

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

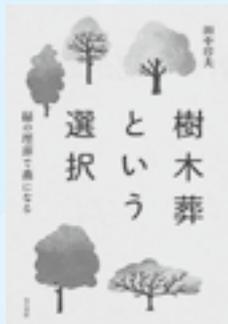
● は休館日 ○ は分館のみ休館
 本館…火～金曜日 9:30～19:00
 土・日・祝日 9:30～17:00
 分館…火～日曜日 9:30～17:00
 (三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

今月のおすすめ本



□樹木葬という選択(社会)

日本の墓地状況や歴史的な変化を追うとともに、世界に広がる「緑の埋葬」事情と、森になる樹木葬を行っている寺院・霊園を訪ね歩いてレポート。樹木葬が増えている背景を考察する。
 【田中淳夫／著】



おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き / 4月10日(日)、24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(乳幼児向け)

と き / 4月27日(水)、28日(木)
 午前11時から
 ところ / 児童室

◎ちいさなおはなし会は同一プログラムとなります。
 ◎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



□竹屋ノ渡

梅香が漂う頃、尚武館坂崎道場では、晴れて入門を許された空也をはじめ、多くの門弟衆が稽古三昧の日々を送っていました。そんな折り、道場主・坂崎磐音宛に、遠州相良より1通の書状が届き…。
 【佐伯泰英／著】



こどもの本



□とんでもない

【鈴木のりたけ／作・絵】

□たまおくんはたまごにいちゃん

【あきやまだし／作・絵】

□ダンゴムシのコロリンコくん

【カズコ・G.ストーン／文・絵】

□国ってなんだろう？

【早尾貴紀／著】

□幼い子は微笑む

【長田 弘／詩、いせひでこ／絵】

□西洋菓子店プティ・フル(小説)

スイーツは誰かの心を不意につかんで新しい場所へと羽ばたかせるスイッチ。頑固なじいちゃんと職人肌のパティシエが営む、下町の洋菓子店を舞台に繰り広げられる鮮烈な6つの物語。

【千早 茜／著】



今月の展示棚



テーマ：気分はぶらり、旅の本

図書館まつりのテーマ「ぶらり・らいぶらり」にちなんで、図書館職員全員が「旅」をテーマにお勧めの本を選びました。実際の旅行はもちろん、冒険の世界や過去への旅など、本を通していろいろな旅に出かけてみませんか？

4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 | 13:30~16:30 | 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 | 13日(水) | 13:30~15:30 | | 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 | 21日(木) | 13:30~16:30 | | 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 | 8日(金) | 13:30~16:30 | 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(☎029-350-4864) | |
| 土地家屋調査士相談 | 6日(水) | 13:30~15:30 | 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 | 20日(水) | 13:30~15:30 | 広報広聴課 (☎内線2376) | 国や県の行政に関する困りごと、悩みごと(行政相談委員) | |
| 税務相談 | 5日・12日(火)・20日(水) | 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 | 毎週水曜日 | 13:00~16:00 | 社会福祉協議会 (☎821-5995) | 日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員) | |
| 消費生活相談 | 月~金曜日 | 9:30~16:30 | 消費生活センター (☎823-3928) | 商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員) | |
| 家庭児童相談 | 月~金曜日 | 8:30~17:15 | 子ども福祉課 (☎内線2393) | 18歳までの子どものすべてについて(家庭児童相談員) | |
| 育児相談 | 月~金曜日 | 9:00~17:00 | 地域子育て支援センター“さくらんぼ” (☎823-1288) | 乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士) | |
| 早期療育相談 | 月~金曜日 | 9:30~16:30 | 療育支援センターほか (☎822-3411) | 言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること(早期療育相談員) | |
| 青少年相談 | 火~土曜日 | 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 (第1・3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 | 7日・21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 | 19日(火) | 10:00~12:00 | | 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) | 15日(金) | 14:00~16:00 | 土浦保健所 (☎821-5516) | 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) | 5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 |
| | | 9日(土) | 10:00~14:40 | | |
| | 一般相談 | 8日・22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 |

もうすぐ“電力小売全面自由化”が始まります！ 消費生活センターから

☎823-3928

4月から始まる電力の小売全面自由化に便乗したさまざまな勧誘が行われています。

《事例①》

知らない電力会社から「電気料金を安くできる」と電話があったが、本当か。

《事例②》

電力自由化前に太陽光発電システムを設置し、充電すれば儲かると電話があった。

《事例③》

電力会社を名乗る業者から電話で「自由化にともない、契約してくれば電気代が安くなる」と言われた。室内で設備の点検が必要と言われ心配だ。

《アドバイス①》

「料金が必ず安くなる」と勧誘された際には、どのような条件で安くなるのか、電力以外の商品やサービス

契約が付けられていないか、長期間の契約になっていないか、解約する時に違約金がかからないかなど十分確認しましょう。

《アドバイス②》

電力の小売自由化に便乗した太陽光発電システムの契約をはじめ、プロパンガスや蓄電池の勧誘がおこなわれています。電力の小売自由化と直接関係のない契約については、必要かどうかよく考えましょう。

《アドバイス③》

電力会社を変える際、必要なのはメーターの交換のみです。他の商品やサービスの勧誘には注意しましょう。

電力会社を選ぶには、制度や条件などをしっかり情報収集し、よく検討することが大切です。

困ったときは、消費生活センターに相談しましょう。

4月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

平成28年度集団検診

平成28年度集団検診(総合健診、子宮がん・乳がん検診)の申し込みを開始します。

申込方法／専用の申し込みはがき(切手不要)に必要事項を記入し郵送またはインターネット(健康増進課ホームページから申し込み)

※電話による申し込みはできません。

※専用の申し込みはがきは4月8日(金)から市保健センター、市役所1階26番窓口(市民課)、各支所・出張所、地区公民館で配布します。

申込期間／4月8日(金)～5月11日(水)(当日消印有効)

◎詳しい日程、検診項目、検診料などについては、「平成28年度みんなの健康づくり便利帳」または健康増進課ホームページをご覧ください。

専用の申し込みはがきのみほん(総合検診用)

みほん

表

平成28年度集団検診予約申込書

ご希望の検診日を必ず選択しお申し込みください。お内容、日曜等の詳細については別紙「総合検診のご案内」またはみんなの健康づくり便利帳をご覧ください。

| 検診項目 | 日 | 会場 |
|--------|---|----|
| 総合検診 | 日 | 会場 |
| 子宮がん検診 | 日 | 会場 |
| 乳がん検診 | 日 | 会場 |
| 血液検査 | 日 | 会場 |

※申込期間：平成28年4月8日～平成28年5月11日(当日消印有効)

※申込料：無料

※申込書に記入する情報は、健康増進課のデータベースに保存されます。

※申込書に記入する情報は、健康増進課のデータベースに保存されます。

健康増進課ホームページ⇒ <http://www.city.tsuchiura.lg.jp/section.php?code=24>



平成28年度誕生日検診と肝炎ウイルス検診

対象の方には、4月に受診票を送付します。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。

有効期間／平成29年3月31日

検診料／無料

※転入された方も対象となりますので健康増進課へお問い合わせください。

| 種別 | 対象者 | 検診内容 |
|----------|--|---------------------------|
| 歯科健康診査 | 昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれの方(40歳を迎える方) | むし歯・歯周病などの検査 |
| 肝炎ウイルス検診 | 平成28年4月1日～平成29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診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) |

4月の献血

4月15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

スポーツ歯科医学について

土浦市歯科医師会
寺澤秀朗(ピアシティ歯科クリニック)

スポーツ歯科医学とは、国民の健康づくりの視点からみた歯・噛み合わせとスポーツの関係、マウスガードによるスポーツ外傷の効果的予防法、スポーツ競技力の向上などに研究・応用され、老若男女を問わず必要な歯科医療の領域です。

現在では、むし歯で前歯を失うような子供はほとんどいなく、外傷が前歯を失う最大の原因といえます。その外傷の中には、競技中の相手やラケット、ボールなどの接触によるスポーツ外傷が含まれます。予防法としてマウスガードの使用が有効です。マウスガードとは、顎口腔領域の外傷から保護することを目的とする口腔内装置であり、マウスガードを装着することで、脳内圧の軽減効果、噛み締めによる頸部筋群の筋力増加に伴い、脳震盪の予防や頸椎損傷の予防効果があります。また、競技者同士の歯があたり出血した場合には、感染の危険性があるため、コンタクトスポーツではマウスガードの装着が大切です。マウスガードはボクシング、アメリカンフットボール、女子ラクロス、高等学校やU15のラグビーなどで装着が義務化されています。しかし、中学生

や高校生において歯・口腔の外傷発生率が高いバスケットボールや野球などでのマウスガード使用率は低い状態であり普及啓発が重要です。

一方、高齢者においては、家の中での安全な歩行や階段の昇り降り、寝ている状態からの立ち上がりなどの動作ができることが大切と考えられます。このような生活の中での身体動作(生活活動動作)と噛み合わせは関係があり、成人期以降の生活活動動作で噛み合わせが良好な人ほど動作時間が短縮されます。高齢者はちょっとした転倒が骨折の原因となり、寝たきりになる可能性があります。転倒の要因として身体の揺れ(重心動揺)が挙げられ、この重心動揺にも噛み合わせがかかわっており、噛み合わさった時の上と下の歯の接触面積が広い人ほど重心動揺が少なくなります。この重心動揺はスポーツにおいて競技力に影響を及ぼし、重心動揺を抑えることで一般の国民がスポーツに取り組みやすくなるとともにスポーツ選手の競技力管理としても重要となります。

よって、口腔内の健康維持は健康寿命をのばし、QOL(生活の質)の向上に寄与することになります。

4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) | 6日(火) | 9:00~11:30 | 土浦市保健センター(☎826-3471) | |
| 栄養相談(予約制) | 12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) | 5日(火) | 13:00~15:00 | | |
| 高齢者健康相談 | 7日(休) | 10:00~11:30 | 新治総合福祉センター(☎862-3522) | |
| | 14日(休) | | つわぶき(☎831-4126) | |
| | 21日(休) | | 湖畔荘(☎828-0881) | |
| | 28日(休) | | うらち(☎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 | 25日(月) | 9:00~9:50 | 土浦市保健センター(☎826-3471) |
| | 7~11か月児 | 11日(月) | | |
| 4か月児健康診査(平成27年12月生まれ) | 20日(火)・21日(休) | 13:00~13:40 | | |
| 10か月児育児相談 (平成27年6月生まれ) | 1日~15日生まれ | 26日(火) | 9:30~10:00 | |
| | 16日~30日生まれ | | 13:00~13:30 | |
| つちまる育児相談(1歳~1歳6か月の偶数月生まれ) | 平成26年10月、12月、平成27年2月、4月生まれ | 11日(月) | 10:15~10:30 | |
| 1歳6か月児健康診査(平成26年9月生まれ) | 13日(火)・14日(休) | 13:00~13:40 | | |
| 母と子の歯科健康診査(平成26年1月生まれ・予約制) | 8日(金) | 13:15~15:00 | | |
| 3歳児健康診査(平成25年1月生まれ) | 27日(火)・28日(休) | 13:00~13:40 | | |
| マタニティ教室(予約制) ※③の予約は4月1日から | ①プレマクラス | 12日(火) | 9:45~10:00 | |
| | ②ウェルカムベビークラス(1日) | 19日(火) | | |
| | ③ウェルカムベビークラス(半日) | 5月15日(日) | | |
| 離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制) | 8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 | 7日(休) | 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。

| 4月 | 内 科 | 外 科 | 産 婦 人 科 | 歯 科 |
|--------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 3日(日) | 常陽医院 ☎822-6594 城北町 | 野上病院 ☎822-0145 東崎町 | まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷 | 田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目 |
| 10日(日) | ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目 | 県南病院 ☎841-1148 中 | 石川クリニック ☎821-2587 大町 | 神立デンタルクリニック ☎830-2161 神立町 |
| 17日(日) | 東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目 | 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 | 柴沼歯科 ☎826-7119 佐野子 |
| 24日(日) | 土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目 | 淀縄医院 ☎822-5615 大町 | 土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目 | 伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙戸 |
| 29日(金) | 高安クリニック ☎822-8201 立田町 | 中央大形整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目 | 鈴木医院 ☎821-0174 大町 | さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目 |

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日午後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3月15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」4月上旬号は、4月1日(金)発行予定です。