

つちうら

6

Tsuchiura Public Relations

No.1173

水郷プールのリニューアルオープン

平成23年から休業していた水郷プールがこの夏、設備を一新して営業を再開します。新しく生まれ変わった水郷プールにぜひ遊びに来てください！

7月16日(土)～8月31日(水)
午前9時～午後5時

全長250mの大型のプール!!

すべての設備をリニューアル!!

大人にも子どもにも大人気!!
全長270mの流水プール

定番の直線スライダーに加え、ぐるぐる曲がるチューブスライダーが新登場!!

団体割引(20人以上)		通常料金	
市外	市内		
1080円	960円	1200円	大人
540円	480円	600円	小・中学生
180円	160円	200円	幼児(就学前)
無料			乳幼児(3歳以下)

- アクセス
土浦駅西口1番乗り場からJRバス：美浦・江戸崎方面行、運動公園前下車
関東鉄道バス：阿見中央公民館行、霞ヶ浦総合運動公園下車
「キララちゃん」バス：Cコース、水郷体育館下車
- 駐車場/無料
- 利用料金/



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】

土浦市メールマガジン
防災、防犯、火災等、行政、子育て、健康づくり、観光などの情報をメールでお届けします。



登録はこちら▶

パブリックコメントを 実施します

□土浦市公共施設等総合管理 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/6月22日(水)~7月11日(月)(必着)

他公表方法/行政経営課、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
行政経営課(☎内線2497、FAX 822・9252、
jimmu@city.tsuchiura.lg.jp)

第1回土浦市環境審議会

7月5日(火) 午後1時30分
から(受け付けは午後1時から)

場本庁舎3階 302会議室
内環境基本計画の見直し
定傍聴者/10人(先着順)
申当日会場
環境保全課(☎内線2379)

土浦港周辺広域交流拠点 基本計画策定委員会

7月14日(木) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)

場本庁舎3階 301会議室
内土浦港周辺広域交流拠点基本計画について
定傍聴者/10人(先着順)
申当日会場
岡都市計画課(☎内線2266)

市内主要施設の 放射線量測定値

市役所0.093【5月2日測定】
(マイクロシーベルト/時)

学校をはじめとする市内主要施設の測定結果は、市ホームページに掲載しています。なお、国では年間追加被ばく線量1ミリシーベルト以下(0.23マイクロシーベルト/時)を長期目標にしています。

環境保全課(☎内線2364)



バリアフリー推進協議会

7月6日(水) 午後2時30分
から(受け付けは午後2時から)

場土浦市総合福祉会館 講義
講習室
内バリアフリー特定事業の進捗状況ほか
定傍聴者/10人(先着順)
申当日会場
岡都市計画課(☎内線2370)

土浦駅西口バス乗場の 位置が変わります



土浦駅西口広場改修工事ともない、7月1日(金)始発からバス乗場の位置が大幅に変わります。現場の案内などを確認し、乗り間違えに注意してください。
※詳しくはホームページを

覧になるか、お問い合わせください。
岡公園街路課(☎内線2261)

土浦市消防ポンプ 操作大会

7月3日(日) 午前8時15分
から

※小雨決行
場消防本部 屋外訓練場
内消防ポンプ車操作(車両の始動および放水はなし)

岡消防本部警防救急課(☎821・5879)

放課後児童クラブ 夏季臨時職員募集

雇用期間/7月22日(金)~8月31日(水)の月々金曜日および第1土曜日、勤務時間/午前8時~午後6時30分までのうち5時間程度
場市内小学校敷地内の児童クラブ

対60歳未満で、複数の児童クラブへ通勤が可能な方(教員免許などの取得者、または取得予定の学生を優先)

内児童の安全確保、学習活動の環境作り、生活習慣を身につける手助けなど
※詳しくはお問い合わせください。
岡生涯学習課(☎826・3455)

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 銚田屋 検索

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください!

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



ロケのまち 土浦

大屋根の下で

映画上映会



モール505での撮影風景

上映作品/うさぎドロップ
主演/松山ケンイチ、香里奈、芦田愛菜
監督/SABU
撮影場所/モール505、土浦駅前ペデストリアンデッキ、木田余高架下
 大型スクリーンを利用した映画上映会を実施します。

☐ 6月24日(金) 午後7時から
場うらら広場(雨天および荒天時は室内で実施)
定100人程度の席を用意します。(立ち見でもご覧いただけます)
 ※無料の駐車場はありませんので、公共の交通機関などをご利用ください。

☎ 商工観光課(☎内線2703)

市税滞納一掃宣言
 ~税負担の公平性を確保するために~

☎納税課(☎内線2359、2437)

税の滞納を解消するために、さまざまな対策を行っています。毎週木曜日は夜間窓口、毎月最終日曜日は休日窓口を開設しています。

◆6月の納税(納期限:6月30日(木))
 市・県民税(1期)

◆6月の休日納税・休日納税相談
 ☐ 6月26日(日) 午前9時~午後4時
場納税課(市役所本庁舎2階)

臨時福祉給付金の申請期限が近づいています
 年金生活者等支援臨時給付金(高齢者向け)の申請受付期間が間もなく終了します。支給の対象となる方は、郵送または窓口で申請してください。

☑ 受付/本庁舎1階 ウララ 3側入口脇相談ブース
 ☑ 7月11日(月)
 ※支給要件や必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 社会福祉課(☎内線2100)

市立博物館臨時休館
 展示室のメンテナンスのため、6月27日(月)、28日(火)、29日(水)は休館します。
 ※東櫓は、28日、29日に無料開館します。

陸上自衛隊夜間飛行訓練
 ☐ 6月28日(火)~30日(木)、7月5日(火)~7日(木)(日没から3時間以内)

はす博士の解説会
 ☐ 7月10日(日)、24日(日) いずれも午前7時から
 ※小雨決行
場水郷公園 水生植物園内花蓮園(ネイチャーセンター東側)
講香取正人さん(市公園管理アドバイザー)

市民バスケットボール大会
 ☐ 7月30日(土)、31日(日)
場水郷体育館
 ☒ 市内に居住する中学生以上の方で編成されたチーム、市内の同一事業所に勤務する方で編成されたチーム
 ¥1チーム/3000円
 申 所定の申込書に参加料を添えて直接
 ☑ 7月4日(月)
場市体育協会バスケットボール専門部(都和中学校内) ☎ 831-0866 久松

陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺地域
 ☒ 同航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842-1211 内線3420)

夏休み子どもアートスクール
 ☐ 7月23日(土)、8月21日(日)
 午前の部:午前9時~正午、午後の部:午後1時~4時、夜間の部:午後5時~8時
 ☒ 小学1~6年生
講小林由季さん(壁画アーティスト)
 定 各15人
 持 描きたい物の資料、画用紙、エプロン、道具一式
 ¥1000円
 申 往復はがきに住所、氏名、学年、電話番号、夏休み子どもアートスクール希望と記入して郵送、または郵便はがきを直接
 ☑ 開催日の10日前
場亀城プラザ(〒300-0004 43 中央二丁目16-4) ☎ 824-3121

びゅう びゅうプラザ土浦駅、夏のおすすめ!たび情報

各方面、パンフレットをご用意しております。お気軽にお問い合わせください。詳しくは各専用パンフレットをご覧ください。

☎1 夏の限定企画!!
 「びゅう てっばくナイト」ご招待!
 「思っきり夏休み」「海・プールで遊ぶ夏休み」商品で、1組5万円以上ご成約のお客さまのうち、希望される方先着4,000名様を9/3(土)開催の鉄道博物館夜間貸切イベントにご招待します!

☎2 話題のエリア
 2016.3.26
北海道新幹線開業
 北海道新幹線が開業し、今話題の青森・函館エリア!夏のベストシーズンを迎え、7月からキャンペーンも始まります。期間限定のコースも充実!

☎3 暑い夏こそ涼を求めて涼旅~すずたび~
 避暑地として人気の上高地、那須高原などの施設ラインナップと、話題の北海道新幹線エリアも加わり、昨年より充実したコースをご用意しております。

☎4 気軽に手軽に、日帰り旅行
急行「ぶらり横浜・鎌倉号」で行く日帰り歡樂の旅
 出発日 7月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)
 乗り換えなしの直通臨時列車が便利で快適!日帰り旅行商品をご用意しております。詳しくは専用パンフレットをご覧ください。

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

旅行企画実施 びゅう びゅうトラベルサービス 委託販売 協賛 東日本旅客鉄道株式会社

7月ふれあいデー

新治幼稚園

日 7月6日(水)
 午前10時30分～11時30分

内 みんなで水遊び

問 ☎862-3507

土浦第二幼稚園

日 7月12日(火)
 午前10時～11時

内 水遊び

問 ☎821-1310

土浦幼稚園

日 7月19日(火)
 午前9時30分～10時30分

内 夏の遊び・水遊びごっこ

問 ☎821-0796

都和幼稚園

日 7月21日(木)
 午後4時～5時30分

内 夕涼み会で遊ぼう

問 ☎831-3735

大岩田幼稚園

日 7月21日(木)
 午後4時～5時45分

内 夕涼み会で遊ぼう

問 ☎824-3430

※詳しくは、各幼稚園へ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 7月24日(日)
 午前9時～9時30分

場 本庁舎2階 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8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…7月19日(火)、20日(水)

問 生活安全課(☎内線2298)

甲種防火管理者新規講習会

日 7月28日(木)、29日(金) 午前9時20分～午後4時50分

(受け付けは午前9時から)

場 消防本部 講堂

定 50人(先着順)

料 4000円

申 6月30日(木)午前9時30分から11時30分までに同講堂に直接

問 消防本部予防課(☎821-5967)

家庭の生活セミナー

～男の料理～

日 ①7月2日(土)、②30日(土)

いずれも午前10時～午後1時

場 土浦市総合福祉会館

講 久松輝子さん(土浦料理教室講師)

内 ①和食(肉じゃが)、②中華

(卵チャーハン)

定 各回20人(先着順)

持 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

料 各回600円程度(材料費)

申 電話で

問 男女共同参画課(☎827-1107)

市民卓球大会

日 7月18日(月) 午前9時から

場 水郷体育館

対 市内に居住または通勤している方(学生不可)

内 一般男子A、一般男子B(50歳以上)、一般女子、一般ラージダブルス

料 シングルス：3000円、ダブルス：4000円

申 7月1日(金)(必着)

※申込方法など、詳しくは

夏休み親子生活教室

日 ①8月2日(火) 午前10時～正午、②8月3日(水) 午前

の部：午前10時～正午、午後の部：午後1時～3時

場 県消費生活センター(水戸市柵町1丁目)

対 ①小学生(低学年)親子、②小学生(中・高学年)親子

内 ①スナック菓子について調べてみよう、②LEDでオリジナルランプをつくろう

定 ①15組30人、②各20組40人(いずれも先着順)

持 筆記用具、ハサミ(②のみ)、水筒

ホームページをご覧ください。

問 市体育協会卓球部(☎090-1033-6041 佐賀)

問 同センター相談試験課(☎029-224-4722)

※詳しくはお問い合わせください。

申 電話で

7月8日(金)7月4日(月)受付開始

県立土浦産業技術専門学院 オープンキャンパス

日 6月22日(水)、7月20日(水)、8月24日(水) いずれも午後1時30分から(受け付けは午後1時から)

場 同学院(中村西根番外50)

対 高校生または同学院の受験を希望する方

申 電話またはファクスで

※内容など、詳しくはお問い合わせください。

問 同学院(☎841-3551、FAX 841-4465)

高齢者介護施設

要介護度1・2の方でも
 もちろん認知症の方でも

ご入居できます
 まずはご相談ください

完全個室!

月額 90,000円～

※詳細はお問い合わせください

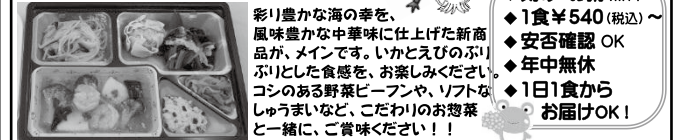
0120-319-504

保証人なしでも
 ご相談下さい

いっしん

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

6月行事食の「彩り海鮮中華弁当」です。



「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



7月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
7月26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)
7月9日(土) 午前10時～午後4時
(☎ 821-3541)
 - 常陽銀行荒川沖支店
7月21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)
7月9日(土) 午前10時～午後4時
(☎ 0120-218-124)
 - 筑波銀行霞ヶ岡支店
7月13日(水) 午前10時～午後3時
(☎ 824-2811)
 - 土浦郵便局
7月16日(土) 午前10時～午後4時
(☎ 821-0203)
- ※詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

**地域住民のための介護予防
「体力測定」**

日 7月24日(日) 午後1時30分
～4時(受け付けは午後1
時から)

場 県南病院B棟 デイケア室
内 血圧、握力、歩行能力など
の測定

持 動きやすい服装・靴
同 同院リハビリテーション科
(☎ 841-1148)

夏休み親子陶芸講座

日 7月27日(水)、8月17日(水)(全
2回) 午前クラス：午前
10時～11時30分、午後クラ
ス：午後1時30分～3時

場 ワークヒル土浦 工芸室

対 小学生親子

講 田中アルバさん

定 各クラス10組

¥3600円(材料費を含む)
申 往復はがきに住所、氏名
(ふりがな)、年齢、電話番
号を記入し郵送、または郵
便はがきを直接(子の名前、
年齢も記入)

7月15日(金)(必着)
場 ワークヒル土浦(〒300・
0027 木田余東台四丁
目1-1 ☎ 826-2622)

**霞ヶ浦医療センター
公開市民講座**

日 7月7日(木) 午後3時から
場 地域医療研修センター(同
医療センター内)

講 伊藤 慎さん(総合診療科)

内 健康診断にひっかかった
ら!! 医療機関を受診しま
しょう!

問 同医療センター(☎ 822・
5050)

霞ヶ浦展望ヨガ講座

日 7月7日(木)から毎週木曜日
(全10回) いずれも午後1
時30分～2時30分

場 日帰り入浴施設「霞浦の湯」
講 水野谷 香さん(SPJ認
定ヨガインストラクター)

定 40人(定員を超えた場合は
抽選)

持 動きやすい服装、ヨガマッ
ト、タオル

¥5200円

申 往復はがきに住所、氏名(ふ
りがな)、年齢、性別、電
話番号、講座名を記入し郵
送、または郵便はがきを直接

6月30日(木)(必着)

問 霞浦の湯(〒300・083
5 大岩田255 ☎ 82
3・1631)

霞ヶ浦学特別講座

日 7月6日(水) 午後1時30分
～3時

場 霞ヶ浦環境科学センター

多目的ホール

講 小川邦彦さん(県環境対策
課)ほか

内 霞ヶ浦の水質保全に関する
主な法令や対策について

申 電話、ファクス、またはメー
ルで

問 同センター(☎ 828・09
62、FAX 828・0967、
ibaraki.jp)

✉ a.numazawa@pref.

生きがいフォーラム

日 7月10日(日) 午前10時～正
午(開場は午前9時30分か
ら)

場 六中地区公民館
講 尾崎純郎さん(harun
osora代表)

内 もしも私が認知症になったら

定 100人(先着順)

問 特別養護老人ホームやすら
ぎの園(☎ 835・3131)

いばらき経営向上塾

日 7月5日(火) ほか全15回 午
後6時30分～8時30分

場 県南生涯学習センター

対 小規模企業の経営者、後継
者など

内 経営に関する基礎的な知識

定 70人程度(先着順)

¥5000円(テキスト代な
ど)

※申込方法など、詳しくはお
問い合わせください。

問 県中小企業課(☎ 029・
301・3554)

7 サマージャンボ 1等5億円 前後賞各1億円

7月6日(水) 同時発売

7000万円

各1枚300円 1等7,000万円×120本
(特別賞350億円・12ユニットの場合)

発売期間 7月6日(水)～29日(金)まで
抽せん日 8月9日(火)

宝くじに関するお問合せ / 03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

葬儀会館 ティア土浦北 新規 OPEN!

土浦市真鍋4丁目19番1号 茨城県南自動車学校前

土浦市営斎場 でのご葬儀も随時受付中!

積立金 不要! 互助会ではありません

入会金 10,000円のみで、お値打ちに

最期の、ありがとう。 <http://www.tear.co.jp>

葬儀会館 **TEAR** ☎ 0120-54-9414

ティア 土浦北

ティア土浦北は株式会社いっしんが運営しています。

介護保険に関するお知らせ

☎高齡福祉課(☎826・1111 内線2463)

介護保険料を年金から差し引かれていた皆さんへ

介護保険料を年金から差し引かれていた方(特別徴収)には、7月中旬に「介護保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書」を郵送します。

■年金からの差し引き

介護保険料は、前年の所得などに応じて決まりますが、7月に保険料額が決定するまでは、前年度2月の年金からの差し引き額と同じ額を「仮徴収」として納めていただきます。その後、年間の保険料確定後に、すでに仮徴収で納めている額を差し引いた残りの額を「本徴収」として納めていただくこととなります。

■徴収額の変更による平準化(8月から)

収入の変動などにより、仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じてしまいます。そこで、1年間を通じてできるだけ均等な額となるよう8月以降の徴収額を調整し、平準化を行います。

※今回の平準化により、介護保険料の年額が変わるものではありません。

介護保険負担限度額認定証更新

介護施設に入所・滞在したときの居住費・食費について、現在、介護保険負担限度額の認定を受けている方は、認定証の有効期限が7月31日までとなります。認定を受けている方には更新の案内を郵送しますので、更新を希望される方は、早めに手続きを行ってください。また、介護保険制度改正により、今年8月から利用者負担段階の判定に、課税年金収入に加えて非課税年金(遺族年金や障害年金など)収入も含めて判定することになりました。

☑7月29日(金)

※更新方法など、詳しくはお問い合わせください。

『土浦市よくわかる認知症ガイドブック』をご利用ください

☎高齡福祉課(☎826・1111 内線2500)

認知症は、身近な病気です。認知症を正しく理解し、認知症に関するさまざまな資源、サービスなどを把握しておくことで、住み慣れた我が家・地域で継続して暮らすことができます。その一助になる冊子を作成しました。



□認知症に関してわからないことはありませんか？

- ◆認知症って、どこの病院・診療所で診てくれるの？
- ◆誰かに相談したいけど、どこに相談したらいいの？
- ◆困っているんだけど、どんなサービスがあるの？
- ◆住まいの近隣にはどんな病院やサービス事業所があるの？
- ◆あれ!? 最近ちょっと…。認知症のチェックって自分でできるの？



このような認知症に関するさまざまな疑問を解決します!



□こんな場面で役立ちます

*認知症の「かかりつけ医」を見つけられる

認知症は早期の診断と治療が大切です。認知症の診療や認知症の専門医への紹介が可能である、医療機関の一覧を中学校区ごとに掲載しました。

*近所にある医療機関やサービス事業所がひと目でわかる

認知症の診療が可能な医療機関や認知症に関わるサービス事業所などを、各中学校区ごとのマップで掲載しました。

*相談できる場所がわかる

認知症に関しての相談窓口を、相談内容ごとに掲載しました。

*受りたい・受けられるサービスがわかる

認知症に関してのサービスなどを目的別に掲載しました。

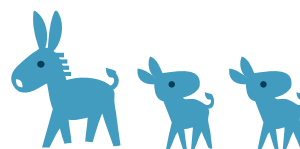
*自分で簡単なチェックができる

付録として自分でできる認知症のチェックリストを掲載しました。各窓口や、医療機関での相談の際にも役立ちます。

□配布場所

- ・高齡福祉課
- ・健康増進課
- ・地域包括支援センターうらら
- ・在宅介護支援センター
- ・各地区公民館

※市ホームページからもダウンロードできます。



国保年金課からのお知らせ

甲・国保年金課 ☎ 826・1111 内線2316

◆マル福(医療福祉費支給制度)の対象者について

土浦市に住所を有する方で、各種医療保険に加入している方のうち、次の①～④のいずれかに該当する方

- ① 小児(所得制限なし)
 - 出生日から中学校3年生まで
- ② ひとり親家庭の母(父)子(所得制限あり)
 - 子が18歳になる年度までの母(父)子
 - 20歳になる年度までの障害児とその母(父)
 - 20歳になる年度までの高校在学者とその母(父)
 - 父母のいない児童(18歳以下)とその児童を養育している配偶者のない方
 - 配偶者が重度心身障害者マル福を受給している方と、その養育されている児童(18歳以下)



③ 重度心身障害者など(所得制限あり)

- ※ 年度とは：4月1日から翌年の3月31日
- 身体障害者手帳1級、2級の交付を受けている方
- 身体障害者手帳の交付を受けていて、かつ障害名が心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこうもしくは直腸、小腸またはヒト免疫不全ウイルスの免疫・肝臓の機能障害の3級の認定を受けている方
- 療育手帳(判定A以上)の交付を受けている方
- 療育手帳(判定B)の交付を受けている方で身体障害者手帳3級の交付を受けている方
- 特別児童扶養手当1級の支給対象の児童
- 障害年金1級の受給権者

④ 妊産婦(所得制限なし)

- 母子手帳を交付された方(母子手帳交付月の1日から出産月の翌月末日まで)

※ 所得制限について、詳しくはお問い合わせください。
 ※ 以上の要件に該当する方で、お手続きをしていない方は、お問い合わせください。

◆マル福(医療福祉費支給制度)受給者の方へ

現在の医療福祉費受給者証(小児、妊産婦を除く)は、6月30日(木)で有効期限が切れます。受給要件に該当する方には、6月22日(水)に新しい受給者証を発送予定です。

※ 平成27年分の所得申告が済んでいない方は、新しい受給者証を交付できませんので、必ず申告してください。

●届出が必要な場合(事例)

- 保険証の内容が変わったとき
- 市外へ転出または死亡したとき
- 住所、氏名、扶養義務者などが変わったとき
- ひとり親家庭の方が婚姻したとき(事実婚含む)
- 障害などの内容が変わったとき

●届出に必要なもの

医療福祉費受給者証、マイナンバーのわかるもの、本人確認書類、保険証の内容変更や障害などの内容が変わった場合は変更内容の確認できるもの

※ 詳しくはお問い合わせください。

◆後期高齢者医療の保険証の交付方法について

後期高齢者医療の保険証は、7月31日(日)で有効期限が切れます。新しい保険証は7月中旬以降に、「簡易書留」で送付します。不在の場合は不在連絡票を投函のうえ、郵便局に留め置かれます。

また、窓口交付を希望する場合は、7月8日(金)までに申請書を提出してください。申請書は、ホームページからダウンロードするか、送付を希望される方はご連絡ください。

●申請時に必要なもの

申請書、はんこ、申請人の本人確認書類

●交付時に必要なもの

- 本人・同居の家族：はんこ、受取人の本人確認書類
- 本人・同居の家族以外：右記のものに加え、委任状または被保険者本人の本人確認書類

●交付時期／7月19日(火)以降

※ 詳しくはお問い合わせください。



地域安全情報

No.44

町生活安全課 ☎26・1111
内線2490

雨の日の交通事故に注意!

梅雨の季節、雨の日が続きますこの時期の交通事故には特徴があります。

- 薄暮時から夜間にかけて多発
- 人と車両の事故の割合が高い
- 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にしま
しょう。

歩行者

【明るい色や目立つ色の雨具を
使用する】

雨具により視界が遮られま
す。十分に安全確認を行ないま
しょう。

一人ひとりの小さな心がけて、
交通事故は防げます。



電子マネー詐欺に注意!

詐欺の特徴

- アダルトサイトのクリック請求
- 身に覚えのない有料サイトの料
金請求など
- 不当な支払いのために、詐欺
業者が「フリペイトカードを購
入し、カードに書いてある番
号を教える」と指示する電子マ
ネー詐欺がみられます!



電子マネー詐欺の架空請求は
今後も増加が予想されます!
「おかしいな?」と思ったら最
寄の警察もしくは消費生活相
談窓口 ☎(局番無し)188へ
相談してください。携帯電話
からもつながります。



ニセ電話詐欺、まだまだ多発
しています!
詐欺のパターンはたくさんあ
ります!ご注意ください!

茨城租税債権管理機構 公売 不動産

☎茨城租税債権管理機構 (☎029-225-1221)

会場公売


茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。

とき / 8月2日(火) 午後0時50分から(受付開始)
ところ / 県水戸合同庁舎5階厚生室(水戸市柵町一丁目)
公売物件 /

区分番号	財産種別	財産の所在地	地積等	見積価額 (最低売却価額)	公売保証金
28-17	土地	(土地) ①土浦市虫掛3455番	(土地) ①709㎡	840万円	84万円
28-27	土地付き建物	(土地) ①土浦市並木四丁目4654番6	(土地) ①348㎡ ②668㎡ (建物) 1階140.79㎡ 2階41.40㎡	650万円	65万円
28-30	土地付き建物	(土地) ①土浦市栗野1830番3 ②土浦市栗野1831番3	(土地) ①764.29㎡ ②657.31㎡ (建物) 168.03㎡	630万円	63万円

※中止になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

※公売不動産などの詳細は、納税課で公売広報を無料配布していますので、そちらをご覧ください。



Light Down

ライトダウンする夜は、
みんなが地球を想う夜

ライトダウン2016

■ 環境保全課 (☎内線2327)

身近なあかりを消して地球温暖化について考える、ライトダウンキャンペーンがこの夏は始まります。あなたの家庭でも、6月21日(火)[夏至の日]と7月7日(火)[七夕(クールアース・デー ライトダウン)]の午後8時から10時までの間、あかりを一斉に消灯するライトダウンを行うとともに、8月末日までの期間中、昼も夜も自主的なライトダウンに挑戦し、節電と地球温暖化問題について考えてみませんか。

農林水産課からのお知らせ

■ 農林水産課 (☎826・1111 内線2711)

◆森林法手続きについて

森林法により、森林で次のことを行おうとするときには届出が必要です。

① 森林の立木を伐採するとき (事前届出)

届出時期 伐採を行う90日から30日前

届出者 森林の所有者、立木を買い受けた方

② 森林の所有者を変更したとき (事後届出)

届出時期 所有者変更後90日以内

届出者 新しく所有者となった方

※届出は対象とならない場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

◆身近なみどり整備事業

市は、森林、湖沼、河川の環境保全に資する施策の推進を図るため導入された、茨城県森林湖沼環境税を活用して、手入れの行き届かない森林を整備する「身近なみどり整備推進事業」を実施しています。

平成27年度実績

実施場所
田宮、永井、藤沢

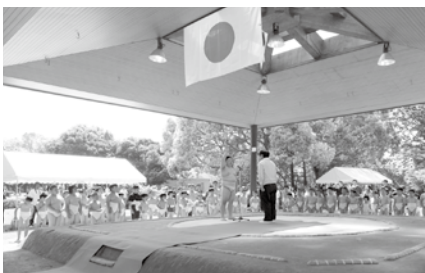
総面積
1.41ha

整備内容

- ・ 篠、灌木、草木類の刈り取り
- ・ 枯れ木除伐
- ・ 竹林整備
- ・ 保全標識の設置など

まちの話題 **ズームアップつちうら**

わんぱく相撲土浦場所



霞ヶ浦総合公園相撲場でわんぱく相撲「土浦場所」が開催されました。日頃の成果を発揮しようと、真剣な表情で取り組みに臨みました。大相撲顔負けの豪快な投げ技や土俵際の熱い逆転劇に会場からは大きな声援や拍手が送られていました。

みんなで頑張った運動会



市内各小学校にて運動会が行われました。天気も良く5月とは思えないほど暑くなりましたが、1年生から6年生までどの競技も全力で挑んでいました。いきいき茨城ゆめ国体のマスコット「いばラッキー」が登場した学校もありました。

東小学校田植え体験



5月25日に東小学校にて5年生を対象に田植え体験が行われました。子どもたちは、どろんこになりながら自然に触れ合うとともに、地域の方と交流しました。この体験で作物を育てる大変さ、大切さを学ぶ事でしょう。

常磐線土浦以南開通120周年記念 おこさまイベント

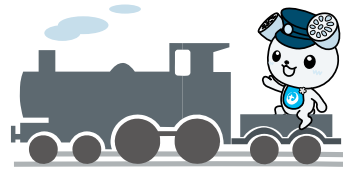
岡都市計画課(☎826-1111 内線 2370)
びゅうプラザ土浦(☎824-8390)

📅 7月2日(土) 午前10時～午後3時(雨天決行)

📍 土浦市役所 うらら広場

★☆☆わくわくイベントがいっぱい☆☆★

- 🚂 ねがいごとを短冊に書いて七ツツリーロードを完成させよう!!
- 🚂 E 657系(常磐線特急)パネルにみんなが描いたイラストを展示!!
- 🚂 うらら広場にミニSLが登場!!
- 🚂 ムコナくん、つちまる、キララちゃんと一緒に写真を撮ろう!!
- 🚂 クイズ大会に参加して景品をゲットしよう!!
(午前11時30分、午後1時30分予定)
- 🚂 かわいい電車のペーパークラフトを作ろう!!
- 🚂 お祭りといったらやっぱり縁日!!
- ☆★土浦の魅力満載のメニュー★☆☆
- 🚂 C-1グランプリのツェッペリンカレーコロッケ
- 🚂 お祭りならではの屋台も出るよ!!



ご来場の記念に
「土浦駅オリジナル
下敷き」
をプレゼント!!
(枚数限定)



皆さまのご来場を
お待ちしております☆



JR東日本水戸支社
E 657系イメージキャラクター
ムコナくん



8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
- 📅 6月30日(木)
- ※8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(!、♡、♪)
なども含まれます。

わが家のヒロイン♡
元気にすくすく
大きくなってね!!

ななみ
福田菜南美ちゃん
(大町)

元気いっぱい
笑顔いっぱい☆
楽しい毎日がありがとう♡

きょうか
植村叶嘉ちゃん
(荒川沖東三丁目)

1歳おめでとう!
元気いっぱい
大きくなってね♡

いたる
矢田貝 到ちゃん
(中高津一丁目)

お誕生日おめでとう!
たくさん幸せを
ありがとう♡

れん
中澤 蓮ちゃん
(摩利山新田)

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY
6月生まれ

お誕生日おめでとう♪
元気に大きくなってね☆

あおい
土肥 葵ちゃん
(冲宿町)

祝1歳☆
泣き虫だけどねえねと
仲良く育てて!大好き♡

きょうと
鈴木祐翔ちゃん
(富士崎一丁目)

1歳おめでとう☆
ずっとパパとママの
宝物だよ♡

るか
海老原瑠香ちゃん
(小松二丁目)

パパとママのもとに
うまれてきてくれて
ありがとう♡

りお
岩本莉緒ちゃん
(下高津一丁目)

あっくん☆いつも
みんなを笑顔にして
くれてありがとう

あおい
後ノ上 葵ちゃん
(西真鍋町)

1歳おめでとう!
ニコニコ悠希
元気に大きくなってね♡

ゆうき
岡野悠希ちゃん
(右羽)

1歳おめでとう♪
いにと仲良く
大きくなあれ☆

うた
林 羽太ちゃん
(田中二丁目)

基くん1歳おめでとう☆
元気いっぱい
大きくなーれ!

はじめ
山本 基ちゃん
(神立中央三丁目)

1歳になったねえ♪
みんなよろしくね^^
SAM

おさむ
栗原 一ちゃん
(上高津新町)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。



の子育てひろば

詳しくはこちらを
ご覧ください。



保育所

荒川沖保育所(☎841-0037)

- 日 4日(月) 10:00~11:00
内 プール開きに参加しませんか

新生保育所(☎841-0575)

- 日 6日(水) 10:00~11:00
内 水遊びをしましょう

東崎保育所(☎821-2807)

- 日 12日(火) 10:00~11:00
内 お庭で遊びましょう

神立保育所(☎831-8464)

- 日 12日(火) 10:00~11:00
内 お庭で遊びましょう

天川保育所(☎822-6172)

- 日 14日(木) 10:00~11:00
内 水遊びをしましょう

都和保育所(☎822-8053)

- 日 20日(水) 10:00~11:00
内 水遊びをしましょう

新川保育所(☎822-8896)

- 日 27日(水) 10:00~11:15
内 はじめてのパパ・ママサポート

荒川沖保育所(☎841-0037)

- 日 22日(金) 9:30~11:00
内 保育室開放 たんぼぼ
※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。

児童館

ポプラ児童館(☎841-3212)

- 日 22日(金) 14:00~15:00
内 防犯教室
日 26日(火) 14:00~
内 夏休み映画会(小中学生の部)
日 27日(水) 10:00~
内 夏休み映画会(幼児の部)
日 28日(木) 13:30~15:30
内 将棋教室

都和児童館(☎832-3112)

- 日 7日(木) 10:30~11:30
内 防犯教室
日 12日(火) 10:15~11:15
内 「色育」講座
日 27日(水) 10:00~
内 夏休み映画会

新治児童館(☎862-4403)

- 日 4日(月) 10:30~11:30
内 親子ピクス
日 5日(火) 10:30~11:30
内 リズムあそび
日 15日(金) 10:30~11:00
内 おはなし会「竹とんぼ」

※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。

子育て支援センター

さくらんぼ(☎823-1288)

- ☆予約受付は6月23日(木)午前9時30分から電話で
●園庭開放
日 5日(火) 10:00~11:30
※室内では読み聞かせを実施
●センター開放 10:00~11:30
12日(火)…カレンダー作り&栄養相談
●親子ふれあい教室 10:00~11:30
「スタンプあそび」
日・場 6日(水)…三中地区公民館
日・場 7日(木)…四中地区公民館
日・場 8日(金)…六中地区公民館
日・場 11日(月)…都和公民館
日・場 13日(水)…神立地区コミュニティセンター
日・場 14日(木)…新治地区公民館
日・場 15日(金)…二中地区公民館
日・場 20日(水)…一中地区公民館
●すくすくルーム 10:00~11:30
日・場 1日(金)…二中地区公民館
日・場 4日(月)…三中地区公民館
内 簡単!! ☆七夕制作☆
●おもちゃクリニック 9:30~11:00
日・場 26日(火)…都和公民館

白鳥保育園(☎831-2590)

- ☆予約受付は前日午後4時まで
●園庭開放 8:30~15:30
日 月~金曜日(祝日を除く)
●親子クラブ 8:30~13:30
5日、12日、19日、26日(火)
…粘土遊び
6日、13日、20日、27日(水)
…お絵描き
7日(木)…七夕制作
14日(木)…水遊び(雨天時は粘土遊び)
21日(木)…水遊び(雨天時はボール遊び)
28日(木)…水遊び(雨天時は運動遊び)

ありんこくらぶ(☎841-0463)

- ☆予約受付は6月20日(月)午前9時から電話で
●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
7日(木)…七夕会
12日(火)…ヨガ講習会
19日(火)…水遊び
21日(木)…赤ちゃんサロン(10:30~12:00)
26日(火)…作って遊ぼう

ひまわり(☎843-1117)

- ☆予約受付は6月22日(水)午前9時から電話で
●園庭開放 9:30~16:00
日 月~金曜日(祝日を除く)
●イベント 10:00~12:00
4日(月)…七夕飾り
5日(火)、12日(火)…ワークショップ
(アロマキャンドル)
7日(木)、11日(月)…親子ピクス
8日(金)、28日(木)…ベビーマッサージ
13日(水)…ちびっこ広場(1歳児)水遊び
14日(木)…赤ちゃん広場(0歳児)水遊び
15日(金)…わんぱく広場(2歳児以上)水遊び
19日(火)…お誕生会
20日(水)…トイトレ座談会
21日(木)…イヤイヤ期座談会
26日(火)…食育講座
27日(水)…夏の感染症のお話
※4日は四中地区公民館、7日は三中地区公民館、11日は六中地区公民館です。

つちまるポロシャツ
はじめました。

毎年大好評のつちまるポロシャツを今年も販売します。定番のホワイトやネイビーのほか、ピンクやイエローなど全6色をとりそろえました。普段使いはもちろん、オフィスでのクールビズウェアにもぴったりです。完全受注生産となりますので、この機会をお見逃しなく！

④色／ホワイト、ブラック、ネイビー、

ピンク、イエロー、パープル

サイズ／XS、S、M、L、XL、2XL

⑤ ¥2200円(税込)

⑥ 往復はがきに住所、氏名、ふりがな、電話番号

色とサイズ、購入枚数を記入して郵送

⑦ 第1回：6月30日(木)

引換期間／7月25日(月)～8月31日(水)

第2回：7月14日(木)

引換期間／8月10日(水)～8月31日(水)



⑧ 国土浦市観光協会 ☎824・2810

〒300・0043 中央一丁目3・16

第19回 土浦新能

9月17日(土)

(雨天時)

市民会館大ホール

土浦城址本丸内
国土浦新能倶楽部事務局(文化課) ☎893・5505

第1部

土浦各流合同謡と仕舞の会による

第7回「21世紀を担う土浦能楽大会」

開場 午後1時

上演 午後1時30分～3時30分

第2部

能楽座公演

「狂言」樋の酒…野村萬(人間国宝)、野村万蔵ほか
能「天鼓」弄鼓之舞…観世鍊之丞、宝生欣哉ほか

開場 午後5時30分

火入れ式 午後5時50分

上演 午後6時～8時



- 鑑賞券／第1部…無料
第2部…SS席6,000円、S席5,000円、
A席3,000円(A席のみ学割2,000円)
- 販売所／文化課、市民会館、亀城プラザ
- 発売日／7月5日(火) 午前9時

7月のとしょかん

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



Information

◆課題図書をそろえました◆

課題図書は夏休みに利用が集中しますので、お早めにご予約ください。

📖 **ボタンちゃん**【小川洋子／作、岡田千晶／絵(PHP 研究所)】

📖 **二日月**【いとうみく／作(そうえん社)】

📖 **茶畑のジャヤ**【中川なをみ／作(鈴木出版)】 など

◆寄贈図書の受付を一時的に停止します◆

平成 29 年度に開館を予定している新図書館への移転準備のため、現在、寄贈図書の受付を一時的にお断りしています。新図書館が開館しましたら、受付を再開しますので、ご理解、ご協力をお願いします。

図書館カレンダー 2016.JULY 7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 —

きみに贈る本(本・読書)

【中村文則ほか／著】

私たちは何を読みどんな影響を受けてきたか。最強の「中二病」小説から、老舗の国語辞典まで、6人の作家が自身をふり返ってつづる、ユニークな読書案内。



北極大異変(国際法)

【エドワード・シュトルジック／著】

アメリカ・ロシア・中国などの各国、石油メジャー、先住民の資源をめぐる攻防。ルール無き北極圏で未曾有の重大事故が発生する!?

北極圏の踏査をしているジャーナリストが、綿密な取材をもとに起こりうる危機をまとめる。



— おはなし会 —

おはなし会(幼児～小学生向け)

📅 6月25日(土) 午前11時から

📍 新治地区分館

おはなし会(幼児～小学生向け)

📅 7月10日(日) 午前10時30分から

📍 視聴覚室

ちいさなおはなし会(0～3歳児向け)

📅 7月20日(水) 午前11時から

📍 児童室

◎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 —

羊と鋼の森

【宮下奈都／著】

ゆるされている。世界と調和している。それがどんなに素晴らしいことか…。ピアノの調律に魅せられた一人の青年が、調律師として、人として成長する姿を、温かく静謐な筆致で綴る。2016年本屋大賞受賞作品。



— こどもの本 —

おしっこおしっこ

【E. ジャドゥール／作】

もとこども

【富安陽子／作、いとうひろし／絵】

ねこどけい

【きしだえりこ／作、やまわきゆりこ／絵】

てんからどどん

【魚住直子／作】

小やぎのかんむり

【市川朔久子／著】

— 今月の展示棚 —

テーマ

『快適な暮らし』

梅雨の季節になり、空模様が気になる日々が続きます。この時期は何かと気分が落ち込みがちになりませんか？

図書館では、掃除などの本を中心に、快適な暮らしにつながる本をご用意しています。ジメジメを吹き飛ばしていきましょう！

7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	ふれあいセンターながみね (☎830-5600)	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・19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	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)・16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	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・一般)	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

協働のコーナー

☎8226・1111 内線2234

◆「こらぼの」市民活動情報サイトを

ご活用ください!!

「こらぼの」は、市民活動の活性化を図ることを目的として市内で活動する市民活動団体が、自分たちの活動や開催するイベントを紹介するサイトです。

※市民活動団体とは：NPO法人、ボランティア団体、まちづくり市民会議、地区市民委員会、町内会(自治会)、同好会・サークル、文化・スポーツ団体、企業(社会貢献活動)など

●さまざまな市民活動への参加について、検索できます

市内で活動する市民活動団体や、市民活動団体が開催するイベント・講座への参加、出前講座・演奏会などの依頼、市民活動団体への加入などの情報を得るなど、さまざまな活用ができます。

●団体活動をPRしてみませんか!

「こらぼの」では、登録団体を募集しています

登録団体が発信できる情報は、団体情報、イベント情報、活動情報、募集情報、活動報告です。登録には、「土浦市民活動情報サイト」こらぼの「登録申請書」の提出(メール可)が必要です。

申請書を提出後、市民活動課協働推進室から各団体へ、サイトにログインするためのユーザーIDとパスワードが発行され、「こらぼの」ウェブサイトから自分たちの情報を発信できます。

※詳しくは、「こらぼの」サイトをご覧ください。

【こらぼのホームページ】



【検索エンジン】



【二次元バーコード】



7月のけんこう

申・閏健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

特定不妊治療費助成事業

対象者／法律上の婚姻をしている夫婦で、夫・妻のいずれかが市内に住所を有している方

※所得制限有り

対象となる治療方法／県指定の病院で受けた特定不妊治療(体外受精・顕微授精)で次に該当するもの

○県不妊治療助成を受け、県の助成額を超える治療費があるもの

○県助成の通算助成回数を超えたもの

○妻の治療開始日の年齢が43歳以上で県の助成を受けられないもの

※治療内容は県不妊治療助成事業に準じます。男性不妊治療のみの助成はありません。

対象治療期間・申請期限／

①治療終了日が平成27年4月1日～平成28年3月31日のもの…平成29年3月31日まで

②治療終了日が平成28年4月1日～平成29年3月31日のもの…平成30年3月31日まで

助成額／1回につき上限5万円

助成回数／10回まで

※平成23年度以降に助成を受けた回数を含む

ダイエットリーダー養成講習会

日 7月2日・16日・30日、8月6日・20日(土) 午後1時～4時(全5回)

場 三中地区公民館

対 市内在住の20歳以上で全5回参加できる方で、講習会終了後ダイエットリーダーとして活動できる方。

講 スマートダイエット指導者・栄養士(筑波大学田中研究室 ほか)

内 スマートダイエットについて、賢い減量支援の方法について など

定 20人(先着順)

申 電話で

ウォーキング大会

日 7月16日(土) 午前6時30分～8時30分(雨天中止、午前6時から受付)

場 二中地区公民館(集合)

内 木田余蓮田めぐりコース(6.0km)

定 100人(先着順)

持 飲み物、保険証(コピー)

申 電話で

他 つちまるオリジナルタオルをプレゼント

熱中症にご注意を!!

こんな症状があったら熱中症を疑おう

軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない

中度…頭痛、吐き気、体がだるい

重度…意識がない、けいれん、高い体温

5つの声かけで、夏を涼しく乗り切ろう!

○温度に気を配ろう…今いるところ・行き先の温度を、温度計や天気予報などで知ろう。

○飲み物を持ち歩こう…いつでも水分補給ができるよう、飲み物を持ち歩こう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しよう。

○休息を取ろう…風通しをよくし、通気性のよい寝具を使うなど、ぐっすり眠れる工夫をしよう。

○栄養を取ろう…バランスよく食べよう。朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

○声をかけ合おう…家族やご近所同士で、「水分取ってる?」、「休んだほうがいいよ」と声をかけ合おう。

※自宅で暑さ対策が困難な方は、公民館のロビーなどを利用ください。

献血のお知らせ 日 7月15日(金) 受付/10:00～11:45、13:00～16:00
場 イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

歯ぎしりについて

土浦歯科医師会
福島隆史(福島歯科医院)

みなさんは、「歯ぎしり」と聞いて、周りで寝ている人が迷惑するだけと考えているかもしれません。

ところが、実はさまざまな弊害が起きます。以下に示す様な症状が考えられます。

1. 噛むと痛い。歯ぎしりで歯の周りに炎症がおこります。
2. 歯がしみる。歯ぎしりで歯の根元や噛む面が擦り減り、しみやすくなります。
3. 歯が痛い。歯ぎしりで歯に亀裂が入り、神経の症状が出る場合があります。
4. あごが痛い。歯ぎしりで顎関節症になることがあります。
5. 歯が割れる。歯ぎしりで大きな力が加わることで、歯が割れます。
6. 歯茎がやせる。歯ぎしりで歯を支えている骨に負担がかかり、歯茎がやせます。
7. 頭が痛い。歯ぎしりで側頭筋が緊張し、偏頭痛が起ることがあります。
8. 奥歯の金属がはずれる。歯ぎしりで奥歯に負担がかかります。

歯ぎしりの原因として考えられているのは、心理的ストレスと言われています。引っ越し、転職、入学などの環境の変化や、仕事、子育て、介護、その他さまざまなストレスが原因となります。

治療法ですが、なかなかストレスをなくすことは難しいので、ストレスと上手につきあっていくことが必要となります。自分の時間や趣味の時間を大切にしてみてもいいでしょうか。日中から上の歯と下の歯を合わせないように意識し、寝る前にも同様の事を意識することも効果があるといわれています。上の唇と下の唇を軽く合わせた状態では、上下の歯は当たりません。この状態を意識してみてください。また、睡眠が重要ですので、仰向けで寝てみたり、枕を変えてみたりしてもいいかもしれません。当院の患者さんで、整体を受けたら顎の痛みがなくなったということがあります。リラックスして、ストレスから解放されたのかもしれない。

以上のような事を試しても効果が出ない場合、マウスピースを作製して就寝時に使用する方法があります。気になる場合は、歯科医院で相談して下さい。

7月の健康相談 各相談日の時間は受付時間となります

土浦市保健センター(☎826-3471)	土浦市保健センター(☎826-3471)	土浦市保健センター(☎826-3471)
健康相談【予約制】	つちまる育児相談 (1歳～1歳6か月の奇数月生まれ)	離乳食教室(おおむね6～7か月児) 【予約制】
6日(水) 9:00～11:30	4日(月) 10:15～10:30	1日(金) 10:00～10:15
栄養相談【予約制】	1歳6か月児健康診査(H26.12生まれ)	ふれあい教室
12日(火) 13:00～16:10	6日(水)、7日(木) 13:00～13:40	7日(木) 13:00～13:30
赤ちゃん身体計測(1～6か月児)	母と子の歯科健康診査(H26.4生まれ) 【予約制】	こころの相談【予約制】
11日(月) 9:00～9:50	1日(金) 13:15～15:00	予約先…障害福祉課(☎826-1111内線2343)
赤ちゃん身体計測(7～11か月児)	3歳児健康診査(H25.4生まれ)	5日(火) 13:00～15:00
4日(月) 9:00～9:50	20日(水)、21日(木) 13:00～13:40	高齢者健康相談
4か月児健康診査(H28.3生まれ)	マタニティ教室【予約制】 プレマクラス	新治総合福祉センター(☎862-3522)
13日(水)、14日(木) 13:00～13:40	5日(火) 9:45～10:00	7日(木) 10:00～11:30
10か月児育児相談 H27.9.1～15生まれ	ウェルカムベビークラス1日コース	つわぶき(☎831-4126)
19日(火) 9:30～10:00	12日(火) 9:45～10:00	14日(木) 10:00～11:30
H27.9.16～30生まれ	ウェルカムベビークラス半日コース※	湖畔荘(☎828-0881)
19日(火) 13:00～13:30	8月7日(日) 9:45～10:00	21日(木) 10:00～11:30
		うらら(☎827-0050)
		28日(木) 10:00～11:30

※半日コースのみ、受け付けは7月1日(金)から

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。

7月	内科	外科	産婦人科	歯科
3日(日)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	野上病院 ☎822-0145 東崎町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	小竹歯科クリニック ☎823-0762 中央一丁目
10日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	山手医院 ☎835-3388 国分町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目
17日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	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	宮田歯科医院 ☎821-6224 西並木町
18日(月)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	県南病院 ☎841-1148 中	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	広瀬歯科医院 ☎824-5858 川口一丁目
24日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国
31日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	淀縄医院 ☎822-5615 大町	石川クリニック ☎821-2587 大町	梶塚歯科クリニック ☎823-1551 大和町

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報システム(☎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 平日…午後6時30分～翌朝8時 日曜日、祝日、12月29日～1月3日…午前8時～翌朝8時)

土浦市休日緊急診療所

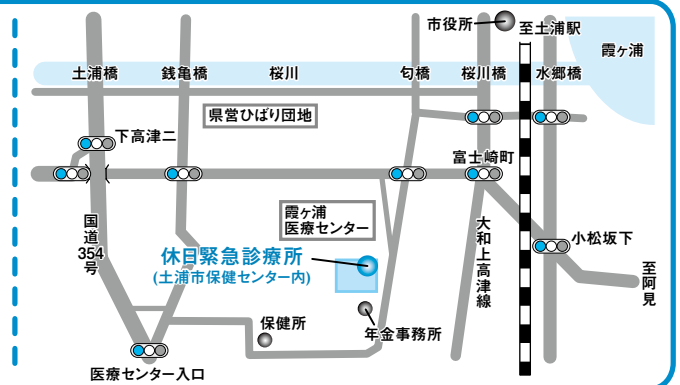
	時間	木	金	土	日	祝
内科	午後7時～10時			☺	☺	☺
小児科	午前9時～12時			☺	☺	☺
	午後1時～4時			☺	☺	☺
	午後7時～10時	☺	☺	☺	☺	☺

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6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」7月上旬号は、7月1日(金)発行予定です。