

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

2016

7

No.1175

お知らせ版



◎タイムスケジュール

		午後1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時
6日(土)	★ 土 浦 港	※午前11時～正午 水上安全祈願式典								
	★ 土 浦 駅 前 通 り	安心・安全まちづくりパレード (音楽隊パレード)				七夕おどりコンテスト				
	★ うらら広場	キララ広場 2016(ステージイベント)								
	★ 中城通り	人力車乗車会								
	★ モール505	モール・フレンドパーク(七夕神社・行灯装飾)								
7日(日)	★ 土 浦 港	ホワイトアイリス号・ ジェットホイルつくば号無料乗船		※整理券配布						
		霞ヶ浦ダックツアー 13:45、14:30								
		モーターボート無料試乗会 (先着80人)								
		大型クルーザーヨット 無料試乗会(予約80人)								
	観光帆曳船合同操業 (土浦市・かすみがうら市)		※午後1時、3時							
	オープンカフェ		※正午～午後4時							
	※予約は観光協会へ郵送・直接、 試乗は午前10時から									
	★ 駅前通り	市民山車等巡行								
	★ うらら広場	陸上自衛隊土浦駐屯地装備品展示				土浦新郷土民謡おどり				
★ 中城通り	キララ広場 2016(ステージイベント)									
★ 中城通り	人力車乗車会									
★ モール505	モール・フレンドパーク(七夕神社・行灯装飾)									

(天候などにより変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください)

歩行者天国(土浦駅前通りほか)

13:00～21:30



土浦キララまつり2016

8月6日(土)～8月7日(日)



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】

市内主要施設の放射線量測定値

市役所0.091【6月1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)

月額1万4600円
☎障害福祉課(☎内線2339)

認知症施策推進事業

認知症サポーター養成講座

対小学生以上

☎認知症の基礎知識、認知症予防法など(60～90分程度)

☎電話または直接

※3人以上からの申し込みで、日時、会場などご希望に応じ実施します。

認知症サポーターフォローアップ研修会

☎8月28日(日) 午前9時30分～正午(受け付けは午前9時から)

場本庁舎2階 研修室1・2

☎市内在住・在勤の認知症サポーターで、受講後ボランティア活動ができる方

定50人(先着順)

☎電話で

☎8月19日(金)

☎高齢福祉課(☎内線2500)

霞ヶ浦・北浦清掃大作戦

☎7月31日(日) 午前7時～8時(雨天・荒天時は8月7日(日)へ順延)

場霞ヶ浦湖岸ほか

☎環境衛生課(☎内線2407)

公共施設等総合管理計画 策定委員会

☎8月2日(火) 午後3時30分から

場本庁舎2階 研修室1・2

☎内公共施設等総合管理計画(案)について など

定傍聴者/10人(先着順)

☎行政経営課(☎内線2497)

土浦・阿見都市計画に関する案の縦覧

☎8月5日(金)～19日(金) 午前8時30分～午後5時15分

場都市計画課

☎内地区計画の変更について(田村・沖宿地区、真鍋新

町地区、高津地区)

※風営法改正に伴い、一部表記の変更を行うもので、地区整備計画に定められている建築物の用途の制限に

更はありません。
☎案に対する意見書は8月19日(金)まで郵送または直接(必着)

☎問都市計画課(☎内線2361)

地域公共交通活性化協議会

☎8月8日(月) 午後2時から(午後1時30分受付開始)

場社会福祉協議会 講義講習室(ウララ2 4階)

☎内地域公共交通網形成計画について など

定傍聴者/10人(先着順)

☎問都市計画課(☎内線2370)

児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当

☎受給している方は、「現況届」または「所得状況届」の提出が必要です。届出書が提出されない場合は、受給資格が確認

できないため手当を受けられなくなる場合があります。

児童扶養手当

☎8月1日(月)～8月31日(水) 午前8時30分～午後5時15分

場こども福祉課

☎全部支給：月額4万2333円、一部支給：月額4万

2320円、月額9990円 ※第2子5000円、第3子以降3000円ずつ加算

☎こども福祉課(☎内線2475)

特別児童扶養手当・障害児福祉手当

☎8月12日(金)～8月31日(水) 午前8時30分～午後5時15分

場障害福祉課

特別児童扶養手当

☎1級：月額5万1500円、2級：月額3万4300円、障害児福祉手当

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！
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 鉾田屋 検索



市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

問納税課(☎内線2359)

【滞納処分】

市税などを滞納している方については、督促状や催告書などでお知らせしています。

しかし、それでも納めていただけない場合は、納められた方との公平を保つため、また、大切な財源を確保するために、やむを得ず滞納処分(給与、預貯金、不動産の差し押さえなど)を行うことがあります。

◆7月の納税

税目/固定資産税(2期)、国民健康保険税(1期)、介護保険料(1期)、後期高齢者医療保険料(1期)

納期限/8月1日(月)

◆7月の休日納税・休日納税相談

日7月31日(日) 午前9時～午後4時

場納税課(市役所本庁舎2階)

個人事業税は 便利な口座振替で

口座振替を利用すると、金融機関に納付に行く手間や、納め忘れがなくなり大変便利です。

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問土浦県税事務所管理課
(☎822・7203)

在宅療養についての 地域市民講演会

日①7月30日(土) 午後3時～5時(開場は午後2時30分)

②8月7日(日) 午後1時～3時(開場は午後0時30分)

場①本庁舎2階 研修室、②三中地区公民館

内在宅療養を支えるかかりつけ医について ほか

問高齢福祉課(☎内線2500)

7月28日は日本肝炎デーです

日本人の40人に1人がB型もしくはC型肝炎ウィルスに感染していると推定されます。早期発見のため、土浦保健所では肝炎ウィルス検査を行っています。

日毎週木曜日 午前10時～10時30分 夜間受付/第3木曜日午後5時～7時

申電話で

問土浦保健所(☎821・5516)

高齢者無料歯科健診

日9月1日(木)～12月31日(土)

場県歯科医師会所属の事業実施歯科医療機関

対後期高齢者医療被保険者で、前年度で満75歳、満80歳、満

85歳の方(対象者には8月に案内や受診票を送付します)

問被保険者証、案内通知、受診票、健康手帳、歯ブラシ

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問県後期高齢者医療広域連合(☎029・309・1212)

元気シニアバンクに登録してみませんか

元気シニアバンクに登録し、豊富な知識や経験、技能を地域のために活かしてみませんか※登録方法など、詳しくはお問い合わせください。

問県社会福祉協議会いばらきわくわくセンター(☎029・243・8989)

「司法書士の日」無料相談会

日8月3日(水) 午前9時～午後5時

場県内の各司法書士事務所

内相続に関する相談など

問各司法書士事務所(☎029・225・0111)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日7月26日(火)～28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地域

内ヘリコプター2、3機

問同航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

第51回市民ゴルフ大会

日9月28日(水)

場富士OGMゴルフクラブ(かすみがうら市下軽部)、かすみがうらOGMゴルフクラブ(かすみがうら市田伏)

対市内在住・在勤の方およびその知人

¥4000円

※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)

水戸刑務所見学会

日8月7日(日) 午前10時から、午後1時30分から

場同刑務所ひたちなか市市毛定各100人(先着順)

内プリンカレの試食など

申電話で

☎7月25日(月)～8月5日(金) 問同刑務所(☎029・272・2424)

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!!

普通食 おかずのみなら・・・



1食 475円(税込513)

※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!

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

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。



霞ヶ浦学第5講「鹿島臨海工業地帯と鹿島工水」

日 8月23日(火) 午前9時30分

午後5時20分

場集合・解散／霞ヶ浦環境科学センター

内鹿島製鉄所の見学ほか

定35人(先着順)

¥施設入場料／150円

7月30日(土)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問霞ヶ浦環境科学センター

(☎828・0962)

ネイチャーセンターからのお知らせ

□夏休み特別企画「金魚展」

日 7月23日(土)～8月31日(水)

午前9時～午後4時30分

□夏休み宿題応援講座「書道教室」

日 8月5日(金)、26日(金) 午前

10時から、午後2時から

対小学生

定各5人程度(先着順)

持書道道具一式、新聞紙、夏

休みの課題、飲み物

申電話または直接

7月16日(土)～8月4日(木)

□夏休み特別工作教室

日 8月21日(日) 午後1時から

対小学生(保護者同伴)

内本立てを作ろう

定10組20人(先着順)

申電話または直接

◎共通

場ネイチャーセンター

問同センター(☎826・4

829)

父と子のクッキング講座

日 8月6日(土) 午前10時～午

後1時

場土浦市総合福祉会館(ウラ

ラ2 5階)

対市内の小学生とその父

講久松輝子さん(土浦料理教

室)

定10組(先着順)

持エプロン、三角巾、ふきん、

筆記用具

¥1000円(材料費)

申電話で

問男女共同参画課(☎827・

1107)

親子の食育教室

日 ①8月9日(火)、②20日(土)

時間はいずれも午前9時30

分～午後1時

場①三中地区公民館、②都和

公民館

対市内在住の小学生と保護者

内夏野菜を使った調理実習ほか

定各15組(先着順)

持エプロン、三角巾、手拭タオル

¥1人250円

申電話で

問健康増進課(☎826・3

471)

「平和のとりでを築こう」親子教室

日 8月11日(木) 午前10時～午

後1時

場つくば国際短期大学(真鍋六

丁目)

内戦争体験講話、コンサート、

戦時中の食事体験など

定100人(先着順)

申電話で

8月5日(金)

問土浦ユネスコ協会事務局

(市民活動課内 ☎内線20

31)

**人工肛門・人工ぼうこうの
方の勉強会**

日 8月21日(日) 午前10時～午

後2時30分

場牛久中央生涯学習セン

ター(牛久市柏田)

内お手入れの方法など

¥1000円(資料代)

申電話で

8月15日(月)

問日本オストミー協会茨城県

支部(☎0297・62・

7463)

県立盲学校地域巡回教育相談会

日 8月4日(木) 午前11時～午

後3時

場土浦市社会福祉協議会・会

議室(ウララ2 4階)

内補助具の展示、教育相談

申電話で

問同校視覚障害教育支援セン

ター(☎029・221・

3388)

亀城プラザつきいちレッスン

□おやこヨガ

日 8月8日(月) 午前10時30分

～11時30分

対生後5か月～3歳児と保護者

定30組(先着順)

□アタッチメント・ベビー

マッサージ

日 8月9日(火) 午前10時30分

～正午

対生後2か月～未歩行児と保

護者

定20組(先着順)

◎共通

場亀城プラザ

講長谷川あゆみさん(HC認定

親子ヨガインストラクター)

¥各750円

申電話または直接

問亀城プラザ(☎824・3

121)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

【7月普通食 メニュー例】

- ◆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!

酢豚・しゃうまい・キャベツコンソメ煮
切昆布とごま揚げの煮物
大根としその実の漬物・ピラフ
旬の食材を、飽きのこない日替わり
メニューでご提供しています。
ぜひ、ご賞味ください!

「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

お盆前の畳・襖・障子貼替え受付中

住宅のお困り事も何でもご相談ください!

トイレ・浴室・キッチン・洗面台等の水廻り
外壁塗装・屋根・増改築・手摺取付
・壁紙・カーテン・畳・建具 などなど

網戸張替も大好評!

創業150余年の信用と実績

(株)イシイ畳 リフォーム
石岡本店 石岡市大谷津3-10
つくば店 つくば市高野台3-20-1

☎ 0120-141-593
見積無料
イシイ畳 検索



子ども郷土研究作品募集



市内在住・在学の小中学生

※9月30日(金)(必着)

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
か、お問い合わせください。

問 上高津貝塚(☎826・7111)

シルバリーハビリ体操指導士3級養成講習会

①9月6日～27日の火・金曜日、②9月8日～10月3日の月・木曜日 午前10時～午後3時45分(各全6回・初日、2日目のみ午前9時45分から)

場 県立健康プラザ(水戸市笠原町)

対 60歳以上で常勤の職についておらず、受講後に地域ボ

ランテア活動ができる方
定 各200人(先着順)

※8月17日(水)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問 県立健康プラザ(☎029・243・4217)

日商簿記検定3級受験対策講座

①8月24日～9月21日の水曜日 ②9月22日～10月19日の木曜日 ③10月20日～11月16日の金曜日 ④11月17日～12月13日の土曜日 ⑤12月14日～1月10日の日曜日 ⑥1月11日～2月7日の月曜日 ⑦2月8日～3月6日の火曜日 ⑧3月7日～4月3日の水曜日 ⑨4月4日～5月1日の木曜日 ⑩5月2日～5月29日の金曜日 ⑪5月30日～6月25日の土曜日 ⑫6月26日～7月22日の日曜日 ⑬7月23日～8月18日の月曜日 ⑭8月19日～9月13日の火曜日 ⑮9月14日～9月29日の水曜日 ⑯9月30日～10月26日の木曜日 ⑰10月27日～11月23日の金曜日 ⑱11月24日～12月20日の土曜日 ⑳12月21日～1月16日の日曜日 ㉑1月17日～2月12日の月曜日 ㉒2月13日～2月28日の火曜日 ㉓2月29日～3月26日の水曜日 ㉔3月27日～4月22日の木曜日 ㉕4月23日～5月19日の金曜日 ㉖5月20日～6月16日の土曜日 ㉗6月17日～7月13日の日曜日 ㉘7月14日～7月29日の月曜日 ㉙7月30日～8月25日の火曜日 ㉚8月26日～9月21日の水曜日 ㉛9月22日～10月18日の木曜日 ㉜10月19日～10月31日の金曜日 ㉝11月1日～11月26日の土曜日 ㉞11月27日～12月23日の日曜日 ㉟12月24日～1月19日の月曜日 ㊱1月20日～2月14日の火曜日 ㊲2月15日～2月28日の水曜日 ㊳2月29日～3月25日の木曜日 ㊴3月26日～4月20日の金曜日 ㊵4月21日～5月17日の土曜日 ㊶5月18日～5月31日の日曜日 ㊷5月31日～6月24日の月曜日 ㊸6月25日～7月20日の火曜日 ㊹7月21日～8月16日の水曜日 ㊺8月17日～8月31日の木曜日 ㊻8月31日～9月24日の金曜日 ㊼9月25日～10月20日の土曜日 ㊽10月21日～11月15日の日曜日 ㊾11月16日～11月30日の月曜日 ㊿12月1日～12月31日の火曜日

場 土浦商工会議所

対 日商簿記3級の学習をして

いる方、経理経験者など

講 筑波保育医療専門学校教員

定 40人(先着順)

¥ 5000円(教材費含む)

※8月17日(水)

※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)

危険物取扱者試験講習会(乙種第4類)

①9月1日(木)、2日(金) 午前9時30分～午後4時30分

場 土浦市消防本部

¥ 危険物安全協会会員：1万5000円、非会員：1万3000円

※8月4日(木)～25日(木)(必着)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 消防本部予防課(☎821・5967)

茨城県警察官採用試験

対 受験資格

●男性A・女性A：昭和62年4月2日以降に生まれ、大

学(短期大学を除く)を卒業もしくは卒業見込みの方または、人事委員会がこれと同等と認める方

●男性B・女性B：昭和62年4月2日～平成11年4月1日までに生まれ、A区分の学歴資格に該当しない方

電子申請：8月22日(月)午後5時(受信有効)、郵送：8月23日(火)(当日消印有効)

※試験日程など、詳しくはお問い合わせください。

問 県警察本部(☎0120・314058)

刑務官採用試験

①一次試験／9月18日(日)

対 受験資格

●刑務A・B(一般・武道)：昭和62年4月2日～平成11年4月1日生まれの方、

刑務A・B(社会人)：昭和51年4月2日～昭和62年4月1日生まれの方

郵送・持参：7月19日(火)～21日(木)(当日消印有効)、電子申請：7月19日(火)～28日(木)(受信有効)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 法務省東京矯正管区(☎048・600・1502)

8月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
8月19日(金) 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)
8月13日(土) 午前10時～午後4時
(☎821-3541)
 - 常陽銀行荒川沖支店
8月22日(月) 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)
8月13日(土) 午前10時～午後4時
(☎0120-218-124)
 - 筑波銀行土浦北支店
8月4日(水) 午前10時～午後3時
(☎824-6811)
 - JA土浦新治支店
8月28日(日) 午前9時～午後3時
(☎862-3521)
 - 土浦郵便局
8月21日(日) 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。

乳幼児チャイルドシート貸し出し

- ①8月14日(日)午前9時～9時30分
- 場 本庁舎2階 202会議室
- 対 市内在住の1歳未満児の保護者、または9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…8月8日(火)、9日(水)
- 問 生活安全課(☎内線2298)

びゅう 世界最速の芸術鑑賞 現美新幹線 日帰り「自由気ままなフリー」コース

●出発日：7月2、3、9、10、16、17、18、23、24、30、31日、8月20、21、27、28日、9月3、4、10、11、17、18、19、22、24、25日

●食事なし ●現美新幹線オリジナルグッズ付 ●コース

現美新幹線

上野 上越新幹線 新潟 越後新幹線

とき452号 新潟 11:26 → 越後湯沢 12:20
とき454号 新潟 14:02 → 越後湯沢 14:56
とき458号 新潟 19:26 → 越後湯沢 20:21

◆好きな時間の現美新幹線の12号車～16号車の自由席をご利用ください。(13号車はカフェ・キッズスペースです)
◆車内では号車間を自由に鑑賞いただけます。

上野駅先着おとな(子ども)1名様旅行代金 16,600(9,300)円

◆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

JR東日本 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 JR 東日本旅客鉄道株式会社

まちの話題

ズームアップつちうら

ハナショウブ解説会

常磐線土浦以南開通120周年

消防ポンプ操法競技大会



乙戸水生植物園でハナショウブの解説会が開かれました。訪れた方々は、区別の難しいアヤメやカキツバタとの違いを学ぶとともに、見頃を迎えた10万本以上のハナショウブの美しさに酔いしれていました。



常磐線の土浦以南開通120周年を記念したイベントがうらら広場で開かれました。会場には本物さながらに蒸気をあげて走るミニSLが登場し、乗車した子どもたちを楽しませました。



「土浦市消防ポンプ操法競技大会」が、消防本部屋外訓練場で開かれました。市内24ヶ分団が出場し、団員たちは迅速かつ規律のとれた動きで訓練の成果を発揮していました。優勝は第33分団(上坂田)でした。



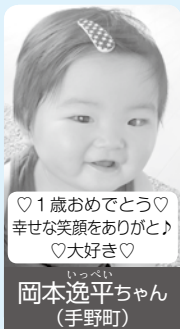
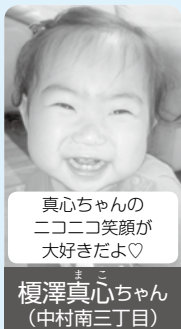
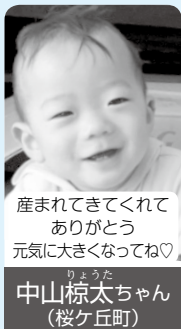
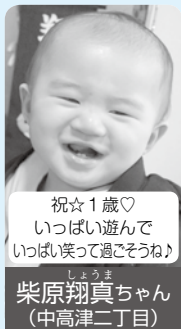
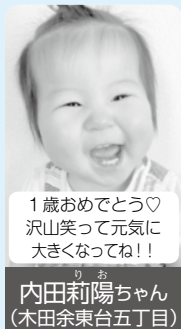
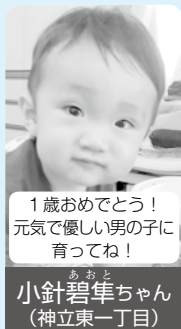
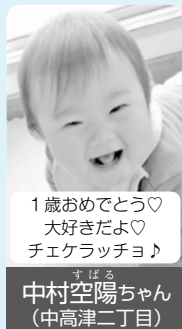
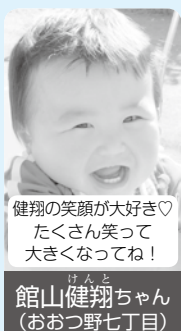
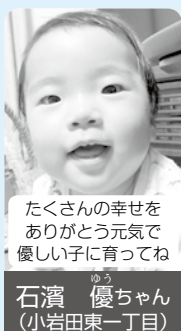
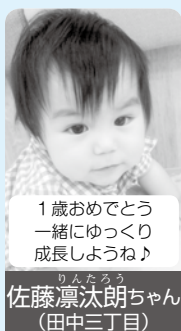
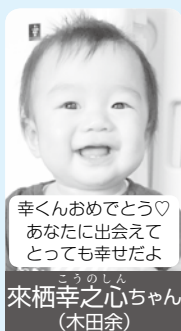
こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 7月生まれ

9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
8月1日(月)
※9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。

赤ちゃんの写真応募のお願い 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(!、♡、♪)なども含みます。



健康増進課からのお知らせ

☎健康増進課(☎826-3471)

■食生活改善推進員養成講習会

食を通した健康づくりを推進するボランティア「食生活改善推進員」を養成します。健康や食に興味のある方、ボランティア活動に興味のある方、この機会に講習会にご参加ください。

と き	内 容
① 9月2日(金)	開講式 (開講式・講義)
② 9月12日(月)	バランス食には「コツ」があります! (講義・調理実習)
③ 10月17日(月)	「食育」を考えよう! (施設見学・給食試食体験)
④ 10月24日(月)	生活習慣病の「SOS」とは? (講義・調理実習)
⑤ 11月14日(月)	いつまでも「若々しさ」を保つために (健康体操・講義・調理実習)
⑥ 12月16日(金)	修了式 (調理実習・修了式)

時間／午前9時30分～午後3時

(①は正午まで、⑥は午後2時まで)

場土浦市保健センター

※講習会修了後はボランティア活動に参加できる方

定30人(先着順)

¥無料(③は給食試食代280円が必要です)

■運動普及推進員養成講習会

市では、健康づくりのための運動を地域で実践するボランティア「運動普及推進員」を養成しています。ボランティア活動に興味のある方、運動を始めたい方や運動を続けたい方、ぜひご参加ください。

と き	内 容
① 9月9日(金)	開講式(講話「健康つちうら21」について ほか)
② 10月5日(水)	運動指導の要点、認知症サポーター養成講座
③ 10月26日(水)	有酸素運動、バランス運動、ストレッチ
④ 11月18日(金)	中高年と運動障害、中高年の筋力トレーニング
⑤ 11月22日(火)	運動普及推進員の活動見学、リズム体操 (土浦市イメージソング「風の贈り物」)
⑥ 12月12日(月)	ウォーキング、健康づくりと栄養
⑦ 1月24日(火)	救急蘇生法
⑧ 2月6日(月)	修了式、発表会(地域に広めたい運動「風の贈り物」)

時間／午前9時30分～午後3時

(①・⑧は正午まで、⑦は午前9時から)

※日程は変更になることがあります。

場土浦市保健センター

※市内に居住している68歳以下の方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方。

※過去1年以内の健診結果の提出が必要です。

定20人(先着順)

社会福祉課からのお知らせ

☎社会福祉課(☎826-1111 内線2100)

◎平成28年度臨時福祉給付金

消費税率引上げによる影響を緩和するため、所得の少ない方に対して、制度的な対応を行うまでの間の暫定的・臨時的な措置として実施します。

支給対象者／(以下の条件すべてに該当する方)

・平成28年1月1日時点で住民票が土浦市にある方

・平成28年度分の住民税が課税されていない方

※ただし、住民税においてどなたかの扶養になっている場合、生活保護の受給者である場合などは対象になりません。

支給額／3,000円

◎障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

賃金引上げの恩恵がおよびにくい、所得の少ない年金受給者の方を支援するために実施します。

支給対象者／(平成28年度臨時福祉給付金の対象者で以下の条件のどちらかに該当する方)

・障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方

・昭和61年3月以前に受給権の発生した障害等級1級または2級の障害年金を受給している方

※ただし、年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け。30,000円)を受給された方は対象となりません。

支給額／30,000円

◎共通

申請期間／8月1日(月)～12月22日(金)(土・日・祝日を除く。郵送は当日消印有効)

※ただし、8月7日(日)、12月18日(日)は受け付けます。

申請場所／市役所本庁舎2階 201会議室

申請方法／郵送または直接

申請書類／申請書、本人確認書類、口座が確認できる書類

※申請書は、8月1日に個人住民税のお知らせを送付するのに合わせて、住民税が課税されていない方あてに送付します。

◎臨時受付会場

受付日	受付時間	受付会場
8月23日(火)～24日(水)	午前9時～ 午後4時	二中地区公民館 四中地区公民館
8月25日(木)～26日(金)		六中地区公民館 神立地区コミュニティセンター
8月30日(火)		上大津公民館
8月30日(火)～31日(水)		都和公民館
9月1日(木)～2日(金)		三中地区公民館 新治地区公民館

※上記日程で、臨時受付会場を設置します。

○期間中は混雑が予想されます。郵送での申請にご協力ください。

第85回 土浦全国花火競技大会



10月1日(土)に開催を予定している「第85回土浦全国花火競技大会」の機敷席券を販売します。

機敷席の種類

- ・全マス：2万2000円
- （約1・7m×約1・7m、6人まで）
- ・半マス：1万1000円
- （約1・7m×約0・85m、3人まで）

◆窓口販売(全マスのみ販売)

問 商工観光課(☎826・1111 内線2705)

と き／9月1日(木) 午前8時抽選
ところ／水郷体育館
購入できる機敷席券数／1人2枚まで
販売方法／抽選(抽選用の番号札を午前8時までに並んだ方に配布します)

◆全国販売(全マス、半マス販売)

問 ローションチケット(☎0570・0000・7777
オペレータ対応：午前10時～午後8時)

申込受付期間／7月21日(木)正午から7月28日(木)午後11時まで
購入できる機敷席券数／1人1マスまで
申込方法／電話またはインターネットで

●電話申込のとき

電話番号／0570・084・073(音声ガイダンス、1つの電話番号につき1回限り。当選確認も同じ番号)

支払方法／当選確認後、ゆうちょ銀行で入金(払込手数料が別途かかります)

支払期限／8月3日(水)から8月9日(火)までゆうちょ銀行の営業時間内

●インターネット申込のとき

アドレス／<http://tike.com/tsuchiura-hanabi>

支払方法／クレジット決済

●共通

当選確認期間／8月2日(火)午後7時から8月8日(月)午後11時まで
チケット配送／9月下旬頃配送予定

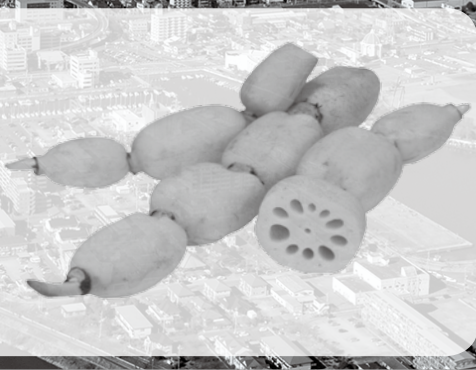


都心での シティプロモーション

待ち合わせの名所でもある新宿駅東口側スタジオオアルタの大型ビジョンで土浦市のプロモーション動画(45秒)を放映します。

度 モーション

の増加、居住地候補としての認知度



「LIGHT GARDEN」と 大会が します！

♡「SUMMER2016」のメインイベント「土浦全国花火競技大会」がコラボレーションイベントで高さ10mのイルミネーションが目玉です。

(日)

芝生広場



▲昨年の様子(© 東京ミッドタウン)

観光帆曳船

7月21日(木)と、7月23日(土)から
10月16日(日)までの土・日・祝日
午後1時から3時まで

遊覧船乗船場所／土浦港内各乗り場(川口一丁目)
※天候などにより欠航になるときもありますので、
お問い合わせください。

問 土浦市観光案内所(☎821・4166)

真っ白な畳約90畳もある大きな帆をいっぱいに張り、風の力で優雅に流れるようにして網を曳く帆曳船は、霞ヶ浦の夏の風物詩です。帆曳船は明治13年に考案され、シラウオ漁や、ワカサギ漁に用いられていました。昭和40年頃からトロールの普及により、徐々に姿を消しましたが、現在は夏から秋にかけて観光帆曳船として運航され、遊覧船から間近でみるができます。

遊覧船乗船場所／
土浦港内各乗り場

○常陽観光

出発 午後1時25分(約50分)

料金

大人1680円

(子供840円)

○ラクスマリナー

出発 午後1時30分(約30分)

料金

大人1540円

(子供770円)

～ 合同操業情報 ～

8月7日(日) 土浦キララまつり	土浦港沖	4艘
8月16日(火) あゆみ祭り	かすみがうら市 歩崎沖	4艘
9月18日(日) 土浦、かすみがうら、 行方3市合同操業	かすみがうら市 歩崎沖	8艘

※8月16日、9月18日の両日、土浦港沖では運航いたしません。

内線2705)



放映期間／7月1日(金)
～9月30日(金)(約1時間
10分に1回放映)

意外と〇〇!
つちうら

平成28年 土浦市シティプロ

○シティプロモーションとは
まちの「魅力」発信による地場産業の振興、交流人口の
向上を目指す活動です。



▲写真は昨年夏号

日本一の生産量を誇る土浦市のレンコンを始めとした特産品を、全国の「セブンイレブン」「イトーヨーカドー」などで販売されるレシピ本「おかずラックラク! 秋」に掲載します。

全国誌を活用した
シティプロモーション

東京ミッドタウン開催「SUMMER 土浦全国花火競技大会 コラボレーション

東京ミッドタウンが開催する夏イベント「MIDTOWN」
ントである「SUMMER LIGHT GARDEN」と土浦全国
します。東京ミッドタウン芝生広場で開催される夏のイ
メートル×横幅30メートルの壁面に映し出される花火イ



▲ SUMMERLIGHTGARDEN(© 東京ミッドタウン)

と き／8月15日(月)～8月28日(日)
午後6時30分～11時

場 所／東京ミッドタウン

グリーンカーテンコンテスト



夏の節電対策として、グリーンカーテンコンテストを開催します。

環境保全課(☎826-1111 内線2379 ✉k-hozen@city.tsuchiura.lg.jp)

◎対象者

家庭部門／今夏、市内在住で自宅に、つる性植物によるグリーンカーテンを設置する方

事業所部門／今夏、市内の事業所などに、つる性植物によるグリーンカーテンを設置する方

◎応募期間 8月1日(月)～9月16日(金)

◎応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、設置状況の写真を添えて、郵送、Eメールまたは直接(応募用紙は、環境保全課、各支所・出張所、各地区公民館、市ホームページで)

◎表彰 優れた作品には、各部門ごとに最優秀賞、優秀賞を授与します。



<平成27年度グリーンカーテンコンテスト(家庭部門) 最優秀賞作品>

節電にご協力ください!

電気を上手に使う節電方法を紹介しますので、みなさんも、節電にご協力ください。
市役所では本年度も引き続き積極的な節電対策を実施し、効率的な施設・設備の運用などを行うことで、電力使用量の削減に向けて職員が一丸となって取り組みます。

環境保全課(☎826-1111 内線2379)



■消費電力の多い家電の節電

消費電力が多い家電の代表は、「冷蔵庫」、「エアコン」、「照明機器」、「テレビ」などです。

これらの家電製品を上手に使うことで、効果的に節電できます。

また、日中のピーク時を避けて家電製品を利用することも、電力供給の安定を保つために重要な方法です。

●冷蔵庫●

- ・設定温度を「強」から「中」に変える
- ・詰め込みすぎない
- ・ドアの開閉を短く、少なくする

●エアコン●

- ・温度設定を控えめにする
冷房28℃ 暖房20℃
- ・必要な時だけ使う
- ・冷房効果を高める工夫をする
(フィルタの掃除を行う、涼しい服装に着替える)

●照明機器●

- ・人がいない部屋・昼間の不要な照明を消す
- ・屋外の照明設備を消灯する
- ・照明器具を定期的に掃除する

●テレビ・パソコン●

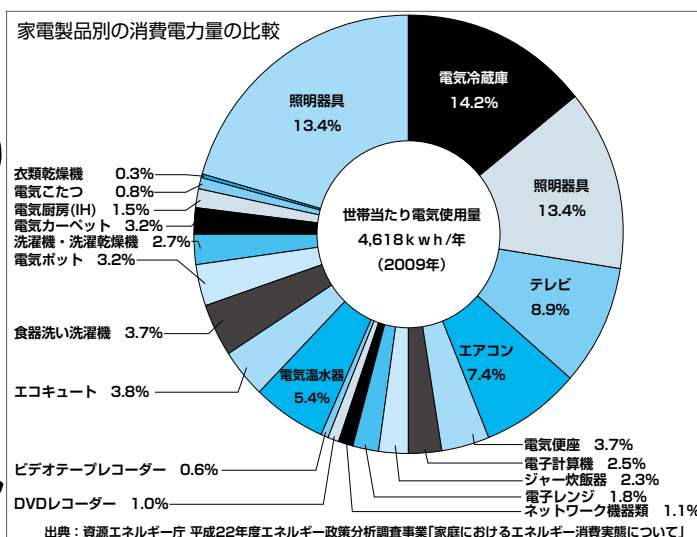
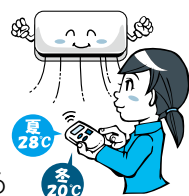
- ・テレビやパソコンの使用をできるだけ抑える
- ・冷房需要の高まる昼間の使用を控える
- ・画面の明るさを調整する
- ・パソコンなどのディスプレイをセーブモードに設定する
- ・こまめに掃除し、清潔な環境で使用する

●その他の家電製品●

- ・炊飯器、洗濯機などはタイマー機能を活用し、夜間や早朝の利用を心がける
- ・使わないときはコンセントを抜き、待機電力を削減する
- ・温水洗浄便座のふたを閉める

■省エネルギー製品の使用

消費電力が多い家電は、省エネルギー性能が高い製品を選ぶと、大きな節約効果が期待できます。



地域安全情報

No.45

問生活安全課 ☎ 826・1111
内線 2490

夏の交通事故防止県民運動

▼期間 7月20日(水)～31日(日)
▼スローガン
「気をつけて」

▼運動重点
子供に自転車 お年寄り

- ①歩行者(特に子供と高齢者)の保護
- ②飲酒運転・スピード違反・疲労による運転等の防止
- ③自転車の安全利用の推進

歩行者の保護

平成27年中の県内歩行者の交通事故死亡者数は53人で、前年より12人増加。特に高齢者の死亡者数が増加しています。

【運転時のポイント】

- ・交通ルール順守・マナー向上に努めましょう
- ・歩行者保護の「思いやり運転」を意識しましょう

横断歩道を
利用しよう！



飲酒運転の防止

飲酒運転時における事故の死亡率は、飲酒していない事故時と比べて、約9倍になります。

【ハンドルキーパー運動】

- ・自動車で飲食店に行く場合、ハンドルキーパー(お酒を飲まない人)を決め、その人はお酒を飲まず仲間を自宅まで送り届ける運動

【飲酒運転 三ない運動】

- ①飲んだら運転しない
- ②運転するなら飲まない
- ③運転する人には飲ませない

飲酒運転を
根絶しよう！



夏季の侵入盗に注意!!

夏になると、空き巣や忍び込みなどの侵入窃盗が多発！

【防犯ポイント】

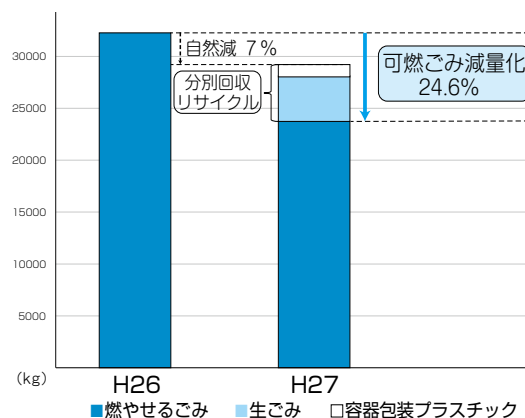
- ・窓を開けたまま長時間放置しない
- ・センサーライトや防犯カメラを設置する
- ・防犯砂利など、歩くとき音のするものを敷く
- ・ドアや窓に2か所以上力金を設置する

家庭から出される 生ごみ分別収集・容器包装プラスチック分別収集の経過について

生ごみと容器包装プラスチックの分別収集を実施した結果、家庭系可燃ごみの量が25%減り、生ごみと容器包装プラスチックがリサイクルされた結果、リサイクル率が11.9%から21.7%に大幅に上がりました。

問環境衛生課 ☎ 826・1111 内線 2492

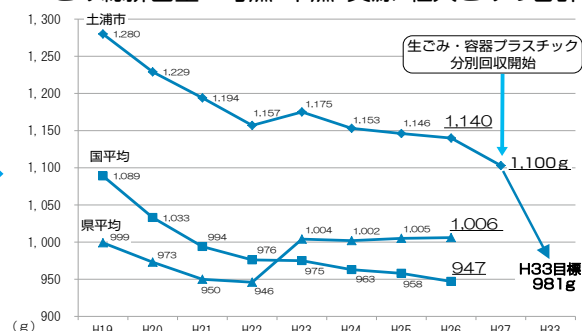
分別収集実施後 家庭系可燃ごみの変化



ところが・・・

1人・1日あたりのごみ総排出量※

※ごみ総排出量…可燃・不燃・資源・粗大ごみの合計



市のごみ排出量は、国・県の平均と比べて多い状況です。平成33年の目標値達成まで、11%のごみ減量が必要です。

リサイクル率※の変化

	平成25年度	平成26年度	平成27年度
国	20.6%	20.6%	—
県	22.0%	22.8%	—
市	12.1%	11.9%	21.7%

※リサイクル率

$$= \frac{\text{リサイクルされたごみの量}}{\text{ごみ総排出量}}$$



1人1日おにぎり1個分(100g)のごみを減らさなきゃ!!

ごみを減らすには・・・「3R」に取り組もう！

- ・リデュース (Reduce) …ごみにならないようにすること
- ・リユース (Reuse) …一度使ったものでも、もう一度使うこと
- ・リサイクル (Recycle) …捨てられたものから再び生まれ変わらせ利用すること



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直接

※はがき 1枚につき 1講座の申し込み

※7月30日(土)(当日消印有効)

※都合により講座の日程などが変更になる場合があります。また、申込少数の場合は中止となる場合があります。

〒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
水中ウォーキングプラス	木	13:00~14:00	9/29~12/8	10回	20人	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
水中ウォーキング	金	13:00~14:00	9/30~12/2	10回	20人	5000円	バスタオル
ケーナ入門 ～アンデスの風～	第2・4木	16:00~17:30	9/8~12/22	8回	20人	6500円 ^{※1}	手鏡(置き型)、ケーナ ^{※2} 、スリッパ

※1 テキスト代を含む

※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。

8月の子育てひろば

詳しくはこちらをご覧ください。



児童館

ポプラ児童館(☎841-3212)

- 日 1日(月) 10:00~11:30
- 内 トールペイント教室
- 日 3日(水) 13:30~15:30
- 内 将棋教室
- 日 24日(水) 13:30~
- 内 肝だめし

(受け付けは13:00~15:00)

都和児童館(☎832-3112)

- 日 2日(火) 13:30~15:30
- 内 おもしろ理科教室
- 日 3日(水) 10:00~11:30
- 内 夏休み工作教室①「ガラスアート」
- 日 18日(木) 10:30~11:30
- 内 夏休み工作教室②

新治児童館(☎862-4403)

- 日 3日(水) 10:30~11:30
 - 内 水あそびと☆おみやげすくい
 - 日 5日(金) 10:00~12:00
 - 内 夏まつり
 - 日 19日(金) 15:00~16:00
 - 内 小・中学生怖〜いおはなし会
- ※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)

- ☆申込受付は7月21日(木)午前9時から電話で
- 交流保育
- 日 4日(木) 10:00~11:30
- 内 水遊び

ひまわり(☎843-1117)

- ☆申込受付は7月25日(月)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
 - 1日(月)・・・お話広場
 - 2日(火)、3日(水)・・・水遊び
 - 5日(金)・・・お誕生会
 - 8日(月)、19日(金)・・・ベビーマッサージ
 - 9日(火)、18日(木)・・・サマーモビール作り
 - 24日(水)・・・離乳食講座
 - 25日(木)・・・親子バランスボール(9:45~12:00)
 - 29日(月)・・・ちびっこ広場(1歳児)
 - 30日(火)・・・赤ちゃん広場(0歳児)
 - 31日(水)・・・わんぱく広場(2歳児以上)
- ※1日は三中地区公民館、25日は六中地区公民館です。

ありんこくらぶ(☎841-0463)

- ☆申込受付は7月20日(水)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
- 2日(火)・・・スタンプ遊び
- 9日(火)・・・おはなし講習会
- 18日(木)・・・赤ちゃんサロン(10:30~12:00)
- 23日(火)・・・作って遊ぼう
- 30日(火)・・・プラバン作り

白鳥保育園(☎831-2590)

- ☆申込受付は前日午後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
- 2日、9日、23日、30日(火)・・・粘土遊び
- 3日、10日、24日、31日(水)・・・お絵描き
- 4日(木)・・・水遊び(雨天時はスタンプ遊び)
- 18日(木)・・・水遊び(雨天時は粘土遊び)
- 25日(木)・・・水遊び(雨天時は運動遊び)

8月のとしかん

岡市立図書館 ☎823-4646

HP <http://www.t-lib.jp/>



Information

◆夏休みこども講座を開催します◆

(1) ゴミ減量大作戦！～リサイクルを学ぼう～

日 7月27日(水) 午後2時から

対 市内在住の小学3～6年生

内 ゴミの分別方法・減量化、リサイクルマークについて学びます。牛乳パックをリサイクルして紙すきをします。

定 20人(先着順)

(2) おもしろ科学実験教室～木炭電池を作ろう！～

日 7月31日(日) 午後2時から

対 市内在住の小学4～6年生

内 木炭で電池を作って、電気ブランコを動かす実験をします。

定 20人(先着順)

(3) 目指せ！霞ヶ浦の達人

日 8月17日(水) 午前10時から

対 市内在住の小学3～6年生

内 水質実験を通して、霞ヶ浦の問題について学びます。自宅で水質測定できる、パックテストのお土産つきです。

定 20人(先着順)

(4) 飛び出す絵本を作ろう！

日 ①8月10日(水)、②17日(水) いずれも午後2時から

対 ①市内在住の小学1～3年生(保護者同伴)

②市内在住の小学4～6年生

内 しかけの仕組みを学びながら、飛び出す絵本を作ります。

定 ①10人(先着順)、②15人(先着順)

場 生涯学習館(図書館本館)

申 電話または直接

図書館カレンダー 2016.AUGUST 8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)

おはなし会

おはなし会(幼児向け)

日 8月20日(土) 午前11時から

場 新治地区分館

夏休みおはなし会(幼児～小学生向け)

日 8月25日(木) 午前11時から

場 研修室3

おはなし会(幼児～小学生向け)

日 8月28日(日) 午前10時30分から

場 視聴覚室

◎日時は変更になることがあります。

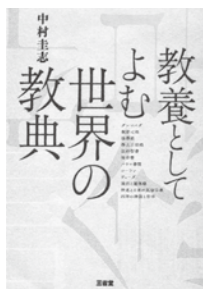
ご確認のうえ、ご来館ください。

今月のおすすめ本

教養としてよむ世界の教典(宗教)

【中村圭志／著】

仏典、聖書、コーランなど、世界の主な宗教の「教典」を概観する一冊。教典をニュートラルな視点で眺め、現代人に必要な「教養」として読みときます。



先月の人気図書

ツバキ文具店

【小川 糸／著】

伝えられなかった大切な人への想い。あなたに代わって、お届けします。ラブレター、絶縁状、天国からの手紙…。鎌倉で代書屋を営む鳩子の元に、今日も風変わりな依頼が舞い込みます。



今月の展示棚

テーマ

『山の日』

今年から8月11日が山の日として新設されました。そこで今回は、山のガイドブックや登山についての本を集めました。

県内には筑波山や八溝山など有名な山があります。山は苦手…という方も、まずは山について知ってみることから始めませんか？

8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		10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		18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		12日(金)	13:30~16:30	広報広聴課(☎029-350-4864) ※予約は茨城県社労士会	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約時間(平日10:00~12:00,13:00~16:00)
土地家屋調査士相談		3日(水)	13:30~15:30	広報広聴課(☎029-259-7400) ※予約は茨城土地家屋調査士会	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)※予約時間(平日8:45~17:00)
行政相談		17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		2日・9日・16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	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~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		4日・18日(木)・20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		16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)		19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・一般)		2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
		13日(土)	10:00~14:40		
	一般相談	12日・26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

消費生活センターから

長期間使用している 家電の発火にご注意を！

☎消費生活センター(☎823-3928)

動くから大丈夫と長期間使ってきた家電が、思わぬ危険を招くことがあります。

事例1 10年以上前に購入した扇風機を深夜に使用した。

たまたま目が覚めて扇風機を見たら、モーターから火を噴いていた。電源を切ったら、火が消えた。

事例2 約30年前に購入したルームエアコンの差し込み部分から火が出てカーテンが燃えたので、慌てて火を消した。

事例1、2のケースでは、気づかずにいれば火災になっていた可能性もあり、非常に危険です。

●どんなに大切に使用しても、長期間の使用や保有による経年劣化で危険な状態が起きることがあります。不具合が出たら、使用をやめてコンセントから電源プラグを抜き、専門家に診てもらいましょう。

●部品(故障したときに修理ができるようにするために必要な部品)の保有期間が過ぎると修理はできなくなります。修理をすれば、永久に使えるわけではありません。

●同じ製品でも、使用状況や保管方法、環境により劣化が早く進む場合があります。電源コードや家電製品のまわりは、こまめに掃除して自分でもチェックしましょう。



8月のけんこう

申・閏健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

お子さんの予防接種

●麻しん風しん混合予防接種

対象者／

第1期…1歳児

第2期…平成22年4月2日～23年4月1日に生まれたお子さん

接種期間／

第1期…1歳以上2歳未満

第2期…平成29年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

接種場所／県内麻しん風しん混合予防接種協力医療機関

●日本脳炎予防接種

対象者・接種時期／

※生年月日により接種時期が異なります。

①平成7年4月2日～19年4月1

日生まれで20歳未満の方

20歳未満までに1期と2期

②平成19年4月2日～21年10月1

日生まれの方

7歳6か月未満までに1期、9歳～

13歳未満で1期の不足分と2期

③平成21年10月2日以降の生まれの方

生後6か月～7歳6か

月未満で1期、9～13

歳未満で2期



接種回数／

第1期…3回

第2期…1回

接種場所／県内日本脳炎予防接種協力医療機関

●共通

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)

※麻しん風しん混合予防接種および日本脳炎予防接種②・③対象者で、土浦市へ転入した方、紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参し、土浦市保健センターにて発行手続きをしてください。

※平成8年4月2日～9年3月31日生まれの方が、日本脳炎予防接種を受ける際は、医療機関設置の予診票を使用してください。

費用／無料

※県内協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払となります。事前に健康増進課に連絡してください。

○接種にあたって、予約が必要な場合がありますので、事前に協力医療機関に確認してください。

健康減量教室

土浦市ダイエトリリーダー(市民)が支援する、3か月間の集中減量プログラムを実践します。

健康減量教室(全8回)…9月3日(土)、10日(土)、24日(土)、10月2日(日)、15日(土)、29日(土)、11月12日(土)、26日(土) いずれも午後1時30分～3時30分

測定会(教室前)…8月27日(土)または28日(日)

測定会(教室後)…12月3日(土)または4日(日)

場三中地区公民館

※以下の条件すべてにあてはまる方

- ・おおむね20歳～69歳の市民
- ・BMIが25以上で減量に挑戦したい方
- ・教室、測定会を通して参加できる方
- ・体重などの測定に協力できる方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

定30人(先着順)

献血のお知らせ

日8月8日(月) 10:00～11:45、13:00～16:00

場ピアタウン

日8月19日(金) 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

突然死を防ぐために(夏に気をつけること) 土浦市医師会 櫻井岳史(桜井内科医院)

突然死とは、急性症状を認めてから24時間以内の死亡で、外因死(事故死など)を除いた自然死(病死)のことをいいます。原因がわかるものでは、心臓・大血管系疾患が七割以上を占め、次いで脳血管系疾患が続きます。代表的な疾患は心筋梗塞や脳梗塞で、春や秋に比べて夏季にはその発生率が上昇します。

気温の上昇で発汗量が増加すると、血管内は水分不足(脱水状態)になり、血液が固まりやすくなります。そして何らかの要因で血管内に血の塊(血栓)を生じ、それが重要な血管に詰まって諸々の病気を引き起こします。

心臓の筋肉を栄養する血管(冠状動脈)が詰まると心筋梗塞、脳の血管が詰まると脳梗塞となります。また、先日の熊本地震でも話題になりましたが、脱水や運動不足で足の血管に血栓を生じ、それが肺の血管に流れ詰まって呼吸困難などを起こす深部静脈血栓症・肺動脈塞栓症も突然死の原因として重要です。

御高齢の方や、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化症、糖尿病などの慢性疾患がある方は一般に内臓機能が低

下しています。そのため体内の水分量や塩分・ミネラルなどの自己調節能力が衰えています。

そのため、例えば腎機能が低下した方が脱水症・熱中症になると十分な尿量が確保できず、体内に老廃物がたまった状態(尿毒症)となります。適切な治療を受けないと不整脈発作や多臓器不全を引き起こし、これも突然死につながります。しかし、過剰に水分を摂取すると体がむくみ、心不全・呼吸困難を引き起こす場合もあります。ですので、現在病気治療中の方は、適切な水分摂取について担当医とよく相談しておくことをお勧めします。

普段から特定健診、後期高齢者健診を受診し、生活習慣病の予防、早期発見に努めておく。病気が発見されれば適切な治療を受け、内臓障害の進行を抑制する。夏季においては気温・湿度の上昇に注意し積極的にエアコンなどを活用し、脱水症・熱中症を防止することが突然死予防につながります。



■8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)	
健康相談【予約制】	
3日(水)	9:00~11:30
栄養相談【予約制】	
9日(火)	13:00~16:10
赤ちゃん身体計測(1~6か月児)	
8日(月)	9:00~9:50
赤ちゃん身体計測(7~11か月児)	
1日(月)	9:00~9:50
4か月児健康診査(H28.4生まれ)	
17日(水)、18日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談 H27.10.1~15生まれ	
23日(火)	9:30~10:00
H27.10.16~31生まれ	
23日(火)	13:00~13:30

土浦市保健センター(☎826-3471)	
つちまる育児相談 (1歳~1歳6か月の偶数月生まれ)	
1日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査(H27.1生まれ)	
3日(水)、4日(木)	13:00~13:40
母と子の歯科健康診査(H26.5生まれ) 【予約制】	
5日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査(H25.5生まれ)	
24日(水)、25日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室【予約制】 プレマクラス	
2日(火)	9:45~10:00
ウェルカムベビークラス1日コース	
9日(火)	9:45~10:00

土浦市保健センター(☎826-3471)	
離乳食教室(おおむね6~7か月児) 【予約制】	
5日(金)	10:00~10:15
ふれあい教室	
4日(木)	13:00~13:30
こころの相談【予約制】 予約先…障害福祉課(☎826-1111内線2343)	
2日(火)	13:00~15:00
高齢者健康相談	
新治総合福祉センター(☎862-3522)	
4日(木)	10:00~11:30
つわぶき(☎831-4126)	
10日(水)	10:00~11:30
湖畔荘(☎828-0881)	
18日(木)	10:00~11:30
うらら(☎827-0050)	
25日(木)	10:00~11:30

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。

8月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	鈴村医院 ☎821-0174 大町	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
11日(木)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	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	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
14日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	県南病院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
15日(月)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
16日(火)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町
21日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	石川クリニック ☎821-2587 大町	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
28日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	中央大祐整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	すどう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目

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

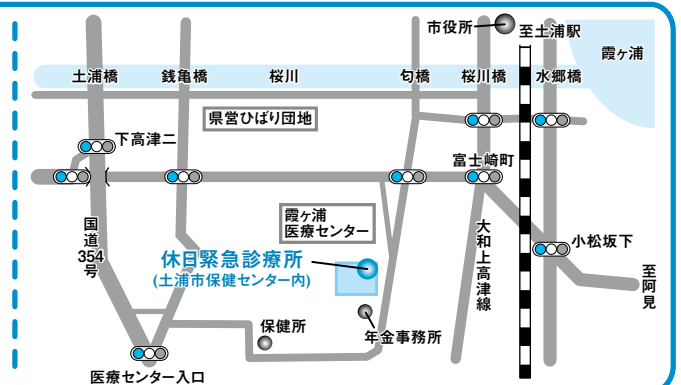
	時 間	木	金	土	日	祝
内 科	午後7時~10時			☺	☺	☺
小 児 科	午前9時~12時			☺	☺	☺
	午後1時~4時			☺	☺	☺
	午後7時~10時	☺	☺	☺	☺	☺

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7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」8月上旬号は、8月2日(火)発行予定です。