

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

2016

11

No.1183

お知らせ版

日本陸上競技連盟・国際陸上競技連盟・国際パラリンピック委員会公認

かすみがうらマラソン2017 兼 国際盲人マラソン

平成29年4月16日(日)開催決定(雨天決行)

12月7日(水)午前10時から受付開始(先着順)

問かすみがうらマラソン大会事務局

(スポーツ振興課内 〒300-0036 大和町9-2 ☎893-5515)

種目/※参加費のうち200円は霞ヶ浦水質浄化基金、盲導犬育成助成金として使われます。

	フルマラソン	10マイル	5キロ	車いす
スタート	午前10時	午前9時20分	午前10時30分	午前9時50分
参加料	6000円	5500円	4500円	6000円
定員	15000人	5000人	2000人	15人
制限時間	6時間	2時間	40分	2時間20分

申込方法/※前大会とエントリー方法が変わります。別途手数料がかかります。

インターネット	「RUNTES(ランテス)」 http://runnet.jp/ 会員登録(無料)が必要となります。	
電話	「RUNTES(ランテス)」 ☎03-5725-7344 午前10時～午後5時 (土・日・祝日、12月28日～1月4日を除く) 「エントリー受付ダイヤル」 ☎0463-35-8880 午前10時～午後5時 (土・日・祝日、12月28日～1月4日を除く)	

同時開催

かすみがうらウォーキング

日4月16日(日) 午前10時スタート

場歩崎公園をスタート地点、川口運動公園陸上競技場をゴール地点とする霞ヶ浦湖岸堤防コースを約19km

定500人(先着順)

¥3500円

申マラソン大会と同様または事務局窓口へ直接(事務局での申し込みは1人につき5人分まで)

※12月7日(水)の事務局受付会場は新治地区公民館集会室、時間は午前10時から午後5時までです。

2017も大募集!

◆かすマラ応援川柳

◆がんばるランナー応援し隊

◆キロ表示ボランティア

◆盲人ランナーの伴走ボランティア

◆かすみがうらマラソン大学ゼミ生 など

※詳しくは大会ホームページをご覧ください。→



関連イベント

大会エントリー
権利付き!!

5kmからはじめる 健康マラソン教室

運動不足の人、走りたいけど走り方がわからない人対象。プロコーチ陣の丁寧な指導を受けられます!

日1月28日(土)、2月25日(土)、3月11日・25日(土)、4月1日・22日(土)
午後1時～4時(全6回)

場講座…阿見町中央公民館

実技…阿見町総合運動公園グラウンド

定50名(定員を越えたときは抽選)

¥7000円(資料・飲物・保険料含む)

申住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入のうえファクスで

☑12月16日(金)(必着)

問J:COMカスタマーセンター

(☎0120-999-000、FAX824-7830)

かすみがうらマラソン 完走教室

マラソンの完走を目標とする方を対象に、完走するための科学を講義や実技を通して指導します。

完走教室

日1月21日(土)、2月4日・18日(土)、3月4日・18日(土) 午後1時30分から(全5回)

場初回…霞ヶ浦総合公園(水郷公園)

2回目から…川口運動公園

特別講義

日2月4日(土) 午前10時から

場市役所本庁舎2階 研修室

◎共通

定50名程度

¥4000円(テキスト代、保険料含む)

申住所、氏名、性別、年齢、電話番号、メールアドレス、月間走行距離、ベストタイム、参加種目と目標タイムを記入のうえ、郵送またはメールで

☑12月16日(金)(必着)

問土浦市陸上競技協会事務局

(〒300-0032 湖北二丁目5-11

藤原宛、☎090-2550-3350、

✉rikujou.tsuchiura@gmail.com)



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	切	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】

土浦市メールマガジン

防災、防犯、火災、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



□土浦市立地適正化計画(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／11月28日(月)～12月19日(月)(必着)

他公表方法／都市計画課、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

問都市計画課(☎内線2424、FAX 826・3401、lmachi@city.tsuchiura.lg.jp)

地域福祉計画策定委員会の委員を募集します



対市内在住で満20歳以上の方
内任期／平成30年3月まで、募集人数／1人

申社会福祉課またはホームページにある応募用紙に必要事項を記入のうえ、市の福祉に対する意見(800字以内)とともに郵送、メールまたは直接

12月9日(金)(必着)
問社会福祉課(☎内線2308、shakaka@city.tsuchiura.lg.jp)

納税通知書送付用封筒への広告募集



対事業者(個人を除く)
内固定資産税・都市計画税：約5万6千枚(平成29年4月上旬発送)、軽自動車税：約4万1千枚(平成29年

市内主要施設の放射線量測定値



市役所0.107【10月5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。

問環境保全課(☎内線2364)

水道管の漏水調査を行います

日12月1日(木)～平成29年3月10日(金)(土・日・祝日を除く)

場中村西根、中、西根南一、三丁目、西根西二丁目、中村南

四、六丁目、荒川沖、中荒川沖町、荒川沖東一、三丁目、荒川沖西一、二丁目、荒川本郷、沖新田、乙戸、小山田二丁目、卸町一、二丁目

内調査は市が委託した業者が実施し、調査員は必ず「漏

乳幼児チャイルドシート貸し出し

日12月11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1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…12月5日(月)、6日(火)

問生活安全課(☎内線2298)

小・中学校体育館を開放します

対市内に居住または通勤・通学している方で構成する10人以上の平成29年度に年間を通して利用する団体(代表者は20歳以上)

内利用時間／1日3時間以内(午後10時まで)

申申込用紙に必要事項を記入して直接

12月9日(金)

※旧六塚小学校体育館を含む
問スポーツ振興課(☎内線5123)

< 広告 >



国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方へ 平成28年度人間ドック(日帰り・宿泊)の 健診費用助成を締め切ります

対象者／次の条件をすべて満たす国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方

①平成29年3月31日時点で40歳以上になる方

②保険税(料)完納世帯(者)

※平成28年4月以降に、特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助で人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外
助成額／2万円

自己負担額／日帰り…約2万円
宿泊…約5万円

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

申込方法／はがきに「申込はがき記入例」のとおり記入し郵送(1枚につき1人)

※申し込み後約2週間で決定通知書を郵送します。

申込締切／12月9日(金)
(当日消印有効)

◆申込はがき記入例

表	裏
〒300-8686	①人間ドック希望
土浦市大和町9-1	②受診を希望する健診機関名
土浦市役所	③住所
国保年金課 行	④氏名(ふりがな)
	⑤生年月日
	⑥電話番号

人間ドック健診機関	電話番号	日帰り	宿泊
神立病院健診センター	832-8951	○	
土浦協同病院 予防医療センター	846-3731	○	
霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター (東京医大茨城医療センター)	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	○	
龍ヶ崎済生会 総合健診センター	0297- 63-7178	○	
日立製作所 土浦診療健診センタ	831-5830	○	
筑波記念病院つくば トータルヘルスプラザ*	864-8002	○	○

※国民健康保険の加入者のみ

※詳しくはホームページを

※求職者(学生を除く)

※履歴書(複数枚)

※県筑西合同庁舎(筑西市二

木成)

後0時30分(受け付けは午

後3時30分)

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

12月1日(木) 午後1時10分

陸上自衛隊夜間飛行訓練

11月29日(火)～12月1日(木)

12月6日(火)～8日(木)(日没

から3時間以内)

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

同航空学校霞ヶ浦校総務課

(☎842・1211 内

線3420)

県防災ヘリコプター 夜間飛行・離着陸訓練

12月12日(月)～14日(水)、19日

(月)～21日(水)のうち4日間

午後4時～7時

県全域(離着陸場/つくば

ヘリポート、筑波メディカ

ルセンター病院、筑波大学

附属病院)

県防災航空隊(☎857・

8511)

県就労支援センター 就職面接会

12月1日(木) 午後1時10分

～3時30分(受け付けは午

後0時30分)

県筑西合同庁舎(筑西市二

木成)

※求職者(学生を除く)

※履歴書(複数枚)

※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。

県いばらき就職支援センタ

県西地区センター(☎029

6・23・3811)

確定申告に係る決算説明会

①12月7日(水) 午前10時～

11時30分、②12月7日(水)

午後1時30分～3時、③12

月9日(金) 午前10時～11時

30分、④12月9日(金) 午後

1時30分～3時

場土浦合同庁舎(真鍋五丁目)

※①農業所得を有する青色申

告者、②営業所得を有する

青色申告者、③農業所得を

有する白色申告者、④営業

所得を有する白色申告者

場土浦税務署(☎822・11

00)

フェスティバル神立2016

11月27日(日) 午前9時30分

～午後3時

場神立第3児童公園

内高校生文化祭甲子園、缶立

て選手権、神バーガー販売

など

場神立商工振興会(☎070・

4369・5828)

< 広告 >

地域安全情報

No.49

夜間の交通事故に注意

平成27年中の県内における交通事故の死者数140人のうち、73人が夜間に発生した事故で亡くなりました。

自動車運転者は、夜間における視認性の低下を理解しましょう。夕方は早めにライトを点灯する、ライトの上下をこまめに切り替えるなど、十分に注意して運転することが大切です。また、歩行者や自転車利用者は、反射材などを活用して見えやすい服装を心がけましょう。

夜間運転の危険性を認識しましょう！



二七電話詐欺に注意

県内において、二七電話詐欺多発警報が出されています。中には個人で1千万円を超える被害も出ています。

詐欺の手口が巧妙化し、疑う間もなく被害に遭うケースがほとんどです。「携帯電話の番号が変わった」、「お金は会社の上司や後輩が取りに行く」などのフレーズには特に注意してください。

少しでも「おかしい」と思ったらお金を騙しとられる前に家族や知人、左記電話窓口にご相談ください。

◎二七電話詐欺相談ダイヤル

029・301・0074

◎消費生活相談窓口

188

問 生活安全課(☎826・1111 内線2490)

12月ふれあいデー

土浦幼稚園(☎821-0796)

日 12月12日(月)
午前9時30分～10時30分

内 ごっこ遊び

土浦第二幼稚園(☎821-1310)

日 12月13日(火) 午前10時～11時
内 表現遊び

都和幼稚園(☎831-3735)

日 12月13日(火) 午前10時～11時
内 表現遊び

大岩田幼稚園(☎824-3430)

日 12月14日(水) 午前10時～11時
内 クリスマス会



ワークヒル土浦 写真講座

日 12月7日(水)、14日(水) 午後

1時～3時(全2回)

場 ワークヒル土浦

対 一般男女

講 酒井淑雄さん(写真家)

内 構図や表現方法について

定 20人(定員を超えた場合は

抽選)

持 デジタルカメラ、過去に撮

影した写真(2L版)5枚、

筆記用具

¥ 1000円

申 往復はがきに住所、氏名、

年齢、電話番号を記入し郵

送、または郵便はがきを直接

☎ 11月29日(火)(必着)

問 ワークヒル土浦(〒300・

0027 木田余東台四丁

目 11 ☎826・2622)

シア起業セミナー

日 12月9日(金)、14日(水) 午後

6時30分～8時30分(全2回)

場 本庁舎2階 研修室

対 土浦市を拠点とした起業を

考えている概ね50歳以上の方

講 銀座セカンドライフ職員

定 30人(先着順)

申 電話または直接

問 商工観光課(☎内線2703)

陸上自衛隊高等工科学校 生徒募集

対 17歳未満で、中学校を卒業

もしくは卒業見込みの男子

☎ 推薦/12月2日(金)

一般/平成29年1月6日(金)

※申込方法など、詳しくはお

問い合わせください。

問 自衛隊土浦地域事務所(☎8

21・6986)

第27弾!!

土浦まちなか

元気市

と き/11月27日(日)
午前11時～午後3時

ところ/うらら広場

内 容/ステージイベント(土浦
二高書道ガールズ、よさこい
ソーラン、亀城太鼓保存会など)

※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。



問 商工観光課(☎内線2703)

< 広告 >



12月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
12月27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)
12月17日(土) 午前10時~午後4時
(☎821-3541)
 - 常陽銀行荒川沖支店
12月6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)
12月10日(土) 午前10時~午後4時
(☎0120-218-124)
 - 筑波銀行神立支店
12月8日(木) 午前10時~午後3時
(☎832-1223)
 - 筑波銀行本店営業部
12月20日(火) 午前10時~午後3時
(☎821-8111)
 - 土浦郵便局
12月11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。

市税滞納一掃宣言

~税負担の公平性を確保するために~

- ◆11月の納税(納期限:11月30日(水))
国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料(5期)
- ◆11月の休日納税・休日納税相談
日 11月27日(日) 午前9時~午後4時
場 納税課(本庁舎2階)
問 納税課(☎内線2359)

場 市民会館 小ホール

日 1月11日(水) 午前9時30分
午後4時

消防本部予防課からの
お知らせ



危険物取扱者保安講習会

書面申請:11月28日(月)~12月

市笠原町978・25へ郵送、またはホームページから

申 所定の申込書を消防試験研究センター茨城県支部

甲種:5000円、乙種:3400円、丙種:2700円

場 つくば国際会議場(つくば市竹園)

日 2月5日(日) 午前9時30分から

危険物取扱者試験

日 11月25日(金)~12月2日(金)

8・26市町村会館2階へ郵送

申 所定の申込書を県危険物安全協会連合会(〒310-0852 水戸市笠原町97

対 午前:一般危険物取扱者午後:給油危険物取扱者

月13日(火)、電子申請:11月25日(金)~12月10日(土)
問 消防本部予防課(☎821-5967)

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地

モニター募集

内 霞ヶ浦駐屯地の諸行事に参加します。任期/平成29年

日、募集人数/2人

日 1月31日(火)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 同駐屯地広報班(☎842-1211 内線2217)

在職者訓練の受講生募集

日 1月14日(土)、21日(土)、28日

(土) いずれも午前9時~午後4時(全3回)

内 機械CAD基礎

定 20人(定員を超えた場合は抽選)

日 11月21日(月)~12月5日(月)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 県立土浦産業技術専門学院(☎841-3551)

アルコール関連問題研究会

日 11月25日(金) 午前9時30分

場 霞ヶ浦医療センター

講 鈴木 瞬さん(精神科)ほか

定 100人(先着順)

申 電話で

日 11月22日(火)

問 土浦保健所(☎821-5516)

いばらき経営向上塾

公開講座



日 12月1日(木) 午後4時~6時

場 県庁9階 講堂(水戸市笠原町)

講 大沼邦彦さん(日立オートモティブシステムズ取締役会議長)

日 11月25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。

問 県中小企業課(☎029-301-3554)

< 広告 >

ふれあいセンターながみね 講座受講生募集

☎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
書道教室 A	火	9:15~10:45 1/17~3/14	6	12人	3000円	・習字道具 ・墨汁 ・半紙 ・スリッパ
書道教室 B	火	11:00~12:30 1/17~3/14	6	12人	3000円	・スリッパ
ケーナ入門 アンデスの風	木	16:00~17:00 1/12~3/23	6	15人	5000円 ^{*1}	・鏡 ・スリッパ
水中ウォーキング プラス	木	13:00~14:00 1/12~3/9	8	20人	4000円	・水着 ・水泳帽 ・バスタオル
水中ウォーキング	金	13:00~14:00 1/13~3/10	8	20人	4000円	・バスタオル
楽しく健康体操	金	11:15~12:15 1/13~3/10	8	20人	4000円	・動きやすい 服装 ・上履き ・タオル ・飲み物
女性のための 骨盤体操	金	10:00~11:00 1/13~3/10	8	18人	4000円	・タオル ・飲み物

^{*1} 希望者は初回に楽器購入可(6000~8000円)

- ☑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
- ☑11月26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ことがあります。

水郷テニスコート

硬式テニス教室受講生募集

☎水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

教室名	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
初心初中級 基本・応用	火	19:30~21:00	1/17~3/7	8	40人	6000円
中級 試合想定	水	19:30~21:00	1/11~3/1	8	24人	9000円
初心初中級 基本・応用	木	19:30~21:00	1/12~3/2	8	40人	6000円
初心初級 基本の習得	金	10:00~11:30	1/13~3/17	10	40人	7500円

- ☑高校生以上
☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、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※はがき1枚につき1教室の申し込み(連名での申し込みはできません)。
- ☑12月13日(火)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止になることがあります。
※受講料には保険代が含まれます。

12月4日(日)から10日(土)まで

人権週間

みんなで築こう人権の世紀

~考えよう 相手の気持ち
未来へつなげよう違いを認め合う心~

☎水戸地方法務局土浦支局(☎821-0792)

1948(昭和23)年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

それに合わせ、法務省と全国人権擁護委員連合会では「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行っています。

人権週間にあたり、人権は、自分と同様に他人にもあることを理解して、相手の立場に立って考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

特設人権相談 ☎総務課(☎内線2330)

☎12月1日(木) 午前10時~午後3時

場一中地区公民館

☎家庭内・近隣問題、いじめ、差別問題などで日頃悩んでいることや困っていることの相談を人権擁護委員がお受けします

強調事項

- ◆女性の人権を守ろう
- ◆子どもの人権を守ろう
- ◆高齢者の人権を守ろう
- ◆障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- ◆アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ◆外国人の人権を尊重しよう
- ◆H I V感染者やハンセン病患者などに対する偏見や差別をなくそう
- ◆刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
- ◆犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ◆インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- ◆北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ◆ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ◆性的指向を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆性同一性障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆人身取引をなくそう
- ◆東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

平成29年 成人式

日 平成29年1月8日(日)
午後1時30分から
(受け付けは午後0時30分から)

場 市民会館

因 平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方(11月1日現在、土浦市に住民登録のある方には、12月上旬に案内状を送付します)

※住民登録をしていなくても式典に参加できます。

問 生涯学習課(☎826-1111 内線5163)

蔵 まつり



●第9回霞ヶ浦帆引き船

模型工作教室

日 12月18日(日) 午前9時～正午

場 まちかど蔵「野村」

因 小学校5年生以上

※小学生は保護者同伴

定 18人(先着順)

料 ¥2800円(材料費)

講 霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会

申 住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、ファクスまたは電話で

問 土浦市観光協会(☎824-2810、FAX 824-2819)

第24回 土浦ウィンターフェスティバル

11月29日(火)～

平成29年1月9日(月)

午後5時～11時

- ・土浦駅東口
- ・土浦駅西口広場
(ペデストリアンデッキ、ヒマラヤ杉、スカイリング)
- ・うらら広場(8mのシンボルツリー)
- ・旧モール滝の前広場
- ・各商店会

11月29日(火)午後5時から
「うらら広場」で点灯式をおこないます。

問 土浦市観光協会(☎824-2810)

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ



1月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

因 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

☑ 11月30日(水)

※1月中旬号に掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

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。



☆祝1歳☆
これからも元気いっぱい! 大きくなあれ!

井手上陽音ちゃん
(乙戸)



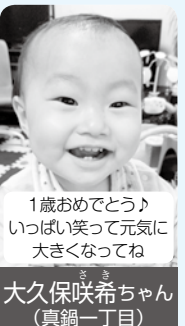
実りが多い人生でありますように!

石山実莉ちゃん
(神立町)



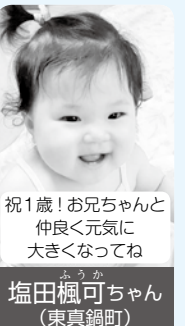
いつも幸せをありがとう♡
♡元気に育ってね! 大好き♡

田所愛彩ちゃん
(並木一丁目)



1歳おめでとう!
いっぱい笑って元気に大きくなってね

大久保咲希ちゃん
(真鍋一丁目)



祝1歳! お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね

塩田楓可ちゃん
(東真鍋町)



祝♡1歳
元気いっぱい大きくなってね!

森江晃大ちゃん
(右柳)



祝1歳♡これから元気いっぱい皆を笑顔にしていね!

千葉晃太郎ちゃん
(田中二丁目)

12月の子育てひろば

詳しくはこちらを
ご覧ください。



保 育 所

竹ノ入保育所(☎842-6253)

日6日(火) 9:30~11:00
内ミニ発表会を見に来ませんか

都和保育所(☎822-8053)

日6日(火) 10:00~11:00
内わらべうたで遊びましょう

霞ヶ岡保育所(☎821-1890)

日6日(火) 10:00~11:30
内ミニ発表会を見に来ませんか

新生保育所(☎841-0575)

日13日(火) 10:00~11:00
内ミニ発表会を見に来ませんか

天川保育所(☎822-6172)

日13日(火) 10:00~11:00
内ミニ発表会を見に来ませんか

新川保育所(☎822-8896)

日6日(火) 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16日(金) 9:30~11:00
内保育室開放 たんぽぽ
☆予約受付は11月28日(月)午前9時
30分から各保育所へ電話で

児 童 館

ポプラ児童館(☎841-3212)

日3日(土) 10:00~11:00
内世代交流☆将棋で遊ぼう
日16日(金) 10:30~11:30
内クリスマス de リズム
日24日(土) 9:00~10:00
内一輪車開放日

新治児童館(☎862-4403)

日5日(月) 10:30~11:30
内親子ピクス
日9日(金) 10:00~11:30
内クリスマス会
日16日(金) 10:00~10:30
内12月生まれ誕生会

都和児童館(☎832-3112)

日13日(火) 10:15~11:30
内母親クラブ主催「クリスマス会」
日16日(金) 10:30~11:30
内親子リトミック
日24日(土) 10:15~11:15
内母親クラブ主催「英語で遊ぼう」
※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11月28日(月)午前9時
30分から電話で
●園庭開放
6日(火) 10:00~11:30
●赤ちゃんのカレンダー作り
13日(火) 10:00~11:30
●親子ふれあい教室 10:00~11:30
「クリスマス制作&
サンタさんに会いに来よう！」
日・場5日(月)…三中地区公民館
日・場7日(水)…神立地区コミュニ
ティセンター
日・場8日(木)…新治地区公民館
日・場9日(金)…四中地区公民館
日・場12日(月)…二中地区公民館
日・場14日(水)…都和公民館
日・場15日(木)…一中地区公民館
日・場16日(金)…六中地区公民館
●すくすくルーム 10:00~11:30
「クリスマス制作」
日・場1日(木)…二中地区公民館
日・場2日(金)…三中地区公民館



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
1日(木)…運動遊び
6、13、20、27日(火)…粘土遊び
7、14、21、28日(水)…お絵描き
8日(木)…2歳児クラスと遊ぼう
15日(木)…魚釣り遊び、育児講座「ほ
め方、しかり方」
22日(木)…クリスマス制作

ありんこくらぶ(☎841-0463)

☆予約受付は11月16日(水)午前9時
から電話で
●保育所開放 10:00~15:00
日月~金曜日(祝日を除く)
●イベント 10:00~12:00
1日(木)…ありんこタイム
(あいさつと返事の習慣)
6日(火)…誕生会(10・11・12月生まれ)
8、22日(木)…赤ちゃんサロン(10:30~)
13日(火)…アレンジ講習会
20日(火)…クリスマス会

ひまわり(☎843-1117)

☆予約受付は11月21日(月)午前9時
から電話で
●園庭・お部屋開放 9:30~16:00
日月~金曜日(祝日を除く)
●イベント 10:00~12:00
1、22日(木)…親子バランスボール
(9:45~)
2日(金)、7日(水)…ベビーマッサージ
5日、12日(月)、8日(木)…クリスマスリース
14日(水)…食育講座
15日(木)…お誕生会
16日(金)…赤ちゃん広場(0歳児)
20日(火)…わんぱく広場(2歳児以上)
21日(水)…ちびっこ広場(1歳児)
26日(月)…みんなであうたおうドレミ
(0歳からのコンサート)
※1日は六中地区公民館、12日は四
中地区公民館

12月のとしかん

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



Information

◆笑い与健康◆

「笑いは人の薬」ということわざもあるように、笑うことは健康に良いとされています。今回は、笑い与健康についての本を紹介します。

このほか、12月3日(土)開催の「年忘れ! としかん寄席」(要事前申込)にあわせて、落語の本を展示します。体調を崩しやすいこの時期、聴いて笑って読んで笑って、笑いとお書で楽しみながら、健康づくりをしてみませんか。

■笑いとお癒力【ノーマン・カズンズ／著】

■笑いの免疫学【船瀬俊介／著】

■脳を活かす生活術【茂木健一郎／著】

■笑えば治る 立川らく朝の健康ひとり語り【立川らく朝／著】

■笑いとお健康【松本光正／著】

■がんにおけるな!【林家木久扇・吉野槇一／著】

図書館カレンダー 2016.DECEMBER 12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

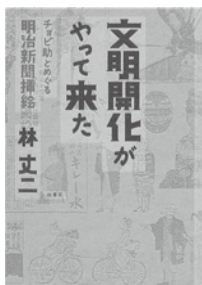
●は休館日。○は分館のみ休館
本館…火～金曜日 9:30～19:00
土・日・祝日 9:30～17:00
分館…火～日曜日 9:30～17:00
(三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

— 今月のおすすめ本 —

文明開化がやって来た(歴史)

【林 丈二／著】

明治時代の新聞挿絵という時代投影機を駆使して、日本人の基ともいえる人たちの姿と生活を紹介。維新後、日本人の生活に入ってきた「西洋」を自然に、あるいは不自然に取り込んできた様子がわかる。



— おはなし会 —

おはなし会(幼児～小学生向け)

回 12月11日(日) 午前10時30分から

場 視聴覚室

おはなし会(幼児向け)

回 12月17日(土) 午前11時から

場 新治地区分館

ちいさなおはなし会(乳幼児向け)

回 12月21日(水)、22日(木)

午前11時から

場 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 —

危険なビーナス

【東野圭吾／著】

弟が失踪した。彼の妻・楓は、明るくしたたかで魅力的な女性だった。楓は夫の失踪の原因を探るため、資産家である夫の家族に近づく。兄である伯朗は楓に頼まれ協力するが、時間が経てば経つほど彼女に惹かれていき…。



TEA BOOK(料理)

【リンダ・ゲイラード／著】

世界で愛飲されている「お茶」全般をイラストとカラー写真を使ってわかりやすく紹介。完璧な一杯を淹れるためのテクニックや、お茶の産地、ブレンドの方法、世界各地から集めた100以上のレシピなどを収録する。



— こどもの本 —

ただしいもちかたの絵本

【WILLこども知育研究所／編著】

キンですけど

【高倉浩司／文、丸山誠司／絵】

すっぽんぽんのはだかんぼう

【植垣歩子／著】

お・は・よ・う

【いまむらあしこ／文、ひらさわともこ／絵】

いつも心の中に

【小手鞠うい／作】

— 今月の展示棚 —

テーマ

『図書館職員おすすめの本』

第7回図書館まつりにあわせ、図書館職員の「おすすめ本」を展示します。それぞれの思いが詰まった本をコメント付きで紹介しています。図書館職員が日ごろどんな本を読んでいるのか、この機会にぜひご覧ください。

12月の無料相談

※祝日、年末年始は除きます

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	14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	15日(木)	13:30~16:30		相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)などの作成に関すること(行政書士) ※予約制
総合労働相談	9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	7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	21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	6日・13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(専門相談員) ※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	1日・15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	13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)	16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)	6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	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
		10日(土)		
	一般相談	9日・16日(金)	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

通信販売…

いつのまにか定期購入に!?

消費生活センター(☎823-3928)

《相談事例》

新聞広告を見て通常価格よりもお得になっていたの
で、試してみたいと思い健康食品を注文した。数日後代
引きで届き、代金を支払って商品を受け取った。1か月
後にも同じ商品が届いた。注文時に気づかなかったが定
期購入になっていたようだ。仕方なく今回の代金を支
払った。次回以降は解約したい旨を業者に連絡したが、
電話がつかない。どうすればよいのか。

《アドバイス》

広告では、「お試し価格」、「初回〇円」、「送料のみ」
などの表示が強調されている一方、定期購入であること
は小さい文字で表示されている場合があります。そのた
め、定期購入とは認識せず1回限りの購入だと思ってい
たところに、2回目の商品が届いて初めて定期購入であ
ることに気づくケースが多くなります。

相談事例では、電話がつかないとのことであり、
解約したい旨を文書で出すようにと助言しました。後日、
相談者から、業者から電話があり次回以降の解約をでき
たと連絡がありました。

☆トラブルにならないために

- ① 広告に定期購入が条件になっていないかなど、契約の
内容を確認しましょう。
- ② 商品を注文する前に、定期購入期間内の解約は可能か、
解約の申し出先や方法(電話なのかメールなのか)など
も確認しておきましょう。

困った時には、消費生活センターに相談しましょう。

SIDS(乳幼児突然死症候群)

SIDSとは、赤ちゃんが、窒息などの事故ではなく、睡眠中に突然死亡する病気です。

日本では、およそ6000～7000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2か月から6か月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因はわかっていませんが、次の3つのポイントを守ること、発症の可能性を小さくできます。

《SIDSから赤ちゃんを守るポイント》

①あおむけ寝

医学上の理由でうつぶせ寝をすめられている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。

②禁煙

妊娠中はもちろん、赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

③母乳

母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう。

必要以上に不安に思う必要はありませんが、日頃の子育てを再確認してみましょう。

がん検診を受けていない方へ

本年度中に、市集団検診や医療機関検診でがん検診を受けていない20歳以上の方へ受診券を発行します。発行された受診券を持参の上、協力医療機関で受診してください。

申込方法／

①窓口(土浦市保健センター、市役所市民課、各支所・出張所)に健康保険証を持参して申し込み。受診券はその場で発行。

②電話または健康増進課ホームページから。受診券は後日郵送。

有効期間／発行日から8週間以内(ただし、平成29年3月31日まで)

検診項目／胸部検診、胃がん検診、前立腺がん検診(50歳以上)、子宮頸がん検診、乳がん検診

検診料／医療機関に直接お支払いください。(土浦市国保加入者および70歳以上の方は無料)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
市ホームページを閲覧するか、お問合せください。



2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は3種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／11～12歳

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間／11歳から13歳の誕生日前日まで

接種回数／1回

接種場所／県内協力医療機関

持ちもの／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

※協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払い。(事前連絡が必要)

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課で交付の手続きをお願いします。

献血のお知らせ

12月16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

在宅医療について

土浦市医師会
石毛正昭(あおぞらクリニック)

「在宅医療」というのは、医師が患者様を訪問して診察や治療を行うことで、「外来治療」、「入院治療」に並ぶもう一つの医療の形です。

しかし保険医療の前提では、誰でも対象になる訳ではありません。いくつか条件はありますが、大前提は、おうちで療養されている方で、疾病、傷病のためにご自身1人での外来通院(徒歩、車、公共機関など)が出来ない方に限られます(年齢や介護度は関係ありません)。付き添いの方が必要な認知症の方も対象になります。また、基本的には医師が伺うことが出来るのはご自宅、もしくはそれに準じた普段の生活を営んでいる場所になります。病院に入院されている方は対象外。また医師がいる施設で生活されている方などは受けられないこともあります(特別養護老人ホームなど)。

在宅医療には「往診」と「訪問診療」があります。往診は、具合が悪くなった時に、患者様やご家族の要請で医師が診察に伺うこと。それに対して訪問診療とは、定期的に医師が患者様のところに伺って、診察や検査、投薬を行うことです。定期的に伺うことで普段からの

健康状態に変化がないかどうか、確認ができます。それによって症状の悪化を防ぐことにより、普段の生活の場所で長く穏やかに過ごされることが期待されます。また医師だけでなく、訪問看護師による看護、歯科分野による訪問歯科診療、歯科衛生指導。理学療法士、作業療法士の方々による訪問リハビリテーションの提供、訪問薬剤師による服薬の指導、管理、訪問栄養士さんによる食事指導や訪問介護なども含まれます。反面、短所としてはご家族には負担がかかってしまうことや、外来医療よりは経済的な負担は大きくなってしまいます。また患者様の病状によっては、治療や検査の面で診療所や病院とは大きく異なりますので在宅医療が難しいケースもあります。

「外来医療」、「入院医療」、「在宅医療」を組み合わせ、より安心して快適な生活を送ることが可能になるかもしれません。現在のかかりつけの先生や、受診されている病院の医療相談室、ケアマネージャーさんと良く相談をすれば、ご自分とご家族にあった形を見つけていただくことができるかと思います。

12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】	
7日(水)	9:00~11:30
栄養相談【予約制】	
13日(火)	13:00~16:10
赤ちゃん身体計測(1~6か月児)	
12日(月)	9:00~9:50
赤ちゃん身体計測(7~11か月児)	
5日(月)	9:00~9:50
4か月児健康診査(H28.8生まれ)	
14日(水)、15日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談 H28.2.1~15生まれ	
20日(火)	9:30~10:00
H28.2.16~29生まれ	
20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)	
5日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査(H27.5生まれ)	
7日(水)、8日(木)	13:00~13:40
母と子の歯科健康診査(H26.9生まれ) 【予約制】	
2日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査(H25.9生まれ)	
21日(水)、22日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室【予約制】 プレマクラス	
6日(火)	9:45~10:00
ウェルカムベビークラス1日コース	
13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】	
2日(金)	10:00~10:15
ふれあい教室	
1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)	
6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)	
1日(木)	10:00~11:30
つわぶき(☎831-4126)	
8日(木)	10:00~11:30
湖畔荘(☎828-0881)	
15日(木)	10:00~11:30
うらら(☎827-0050)	
22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。

12月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
4日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
11日(日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	県南病院 ☎841-1148 中	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
18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	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
23日(金)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
25日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	県南病院 ☎841-1148 中	鈴村医院 ☎821-0174 大町	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目
29日(木)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	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	宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町
30日(金)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	あくつ整形外科 ☎841-4665 中荒川沖町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	よしだ歯科 ☎841-4848 小山田一丁目
31日(土)	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	石川クリニック ☎821-2587 大町	酒井歯科医院 ☎826-5454 大岩田

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どときの問合せ先／

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	12/29 ~1/3
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11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」12月上旬号は、12月1日(木)発行予定です。