

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

2017

2

No.1189

お知らせ版

市民課からのお知らせ

市民課 (☎826・1111 内線2289)

◎マイナンバーカードの申請はお済みですか？

マイナンバーカードは、本人確認書類として使用できるほか、住民票などのコンビニ交付サービスやインターネットで確定申告をするときに必要な電子証明書も搭載されている便利なカードです。現在、マイナンバーカードは申請から1か月程度で交付できるようになりました。なお、初回の申請手数料は無料ですので、ぜひお申し込みください。申請方法はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

マイナンバーカード



表面



裏面

ミニストップが追加されました

申請方法など詳しくはこちら ▶



コンビニ交付もご利用できます

マイナンバーカード(利用者電子証明書搭載のものに限る)をお持ちの方は4桁の暗証番号を用いて、全国のコンビニで住民票、印鑑登録証明書、課税・非課税証明書、所得証明書を取得できます。(本人のもので、最新のものに限られます) 1通につき200円。窓口よりも100円安く大変お得です。

利用時間／午前6時30分～午後11時まで(年末・年始を除く)

利用可能なコンビニエンスストア
セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルK・サンクス、ミニストップ、セイコーマート、セーブオンなど。

◎時間に余裕を持ってお越しください。

毎年3月から4月にかけては、引越しシーズンのため、市民課および各支所・出張所の窓口は大変混み合います。業務の迅速化に努めておりますが、手続きに時間がかかることが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。ご理解とご協力をお願いします。

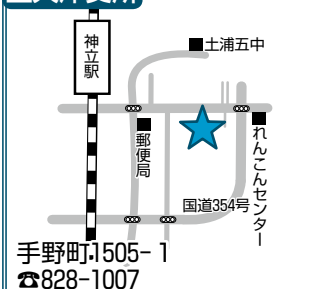
都和支所



南支所



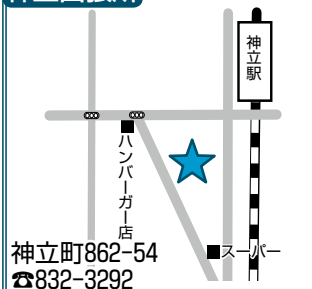
上大津支所



新治支所



神立出張所



※証明書の交付は市内3か所の郵便局(中村・六塚・山ノ荘)でも行っています。取り扱い業務など、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。

詳しくはこちら ▶





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▶



市内主要施設の 放射線量測定値

市役所0.096【1月4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)

乳幼児チャイルドシート貸し出し

日 3月12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4月末までに出産予定の方

持 クリーニングなどの代金2000円、運転免許証

申 電話で

他 申込日…3月6日(月)、7日(火)

問 生活安全課(☎内線2298)

廃棄物減量等推進審議会

日 2月27日(月) 午後1時30分

から(受け付けは午後1時から)

場 本庁舎2階 研修室

内 第二次土浦市ごみ処理基本計画後期計画の策定について

定 傍聴者/10人(先着順)

問 環境衛生課(☎内線2492)

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

日 3月5日(日) 午前8時～9時(小雨決行。荒天の場合は12日に延期)

場 霞ヶ浦湖岸、土浦港、新川・桜川・備前川・境川・花室川の河川敷

内 身近な湖岸や河川敷の一斉

清掃活動

問 環境衛生課(☎内線2407)

被災者生活再建支援金の申請期限を延長します

対 東日本大震災により住宅に被害を受けた方

※平成30年4月10日(金)

※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 社会福祉課(☎内線2308)

中小企業向け「業務改善助成金」をご利用ください

生産性向上のための設備投資などを行い、最低賃金を一定以上引き上げた中小企業に対し、その設備投資などの費用の一部を助成します。

※申請方法など、詳しくはお

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 3月7日(火)～9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周辺空域

内 ヘリコプター2、3機

問 同航空学校霞ヶ浦校総務課(☎824・1211 内線3420)

3月は自殺防止月間です

県では、「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談を受け付

けています。

相談ダイヤル／

◎月・金曜日(祝日を除く)

029・244・0556

◎土・日曜日

0120・236・556

※時間はいずれも午前9時～

正午、午後1時～4時

問 県障害福祉課(☎029・301・3368)

観光ボランティアガイド募集

対 平日も活動できる方

内 活動内容／観光案内を通じて土浦市の魅力を紹介

申 住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入し、はがきで

3月14日(火)(必着)

問 土浦市観光協会(〒300・

0043 中央一丁目3・16 ☎824・2810)

<広告>



リサイクル自転車を 販売します

2月24日(金)からリサイクル自転車を販売します。次の再利用自転車取扱店に申し込んでください。

店舗名	所在地	電話番号
川崎乗物デパート	大和町	☎821-1147
岡野輪店	川口一丁目	☎821-0720
豊崎自転車商会	城北町	☎821-2125
榎沢商会土浦店	中村南三丁目	☎842-5664

※販売価格、自転車の詳細などは各取扱店にお問い合わせください。

☎生活安全課(☎826-1111 内線2298)

自転車は交通ルールを守って
安全に利用しましょう 

財務省関東財務局水戸財務
事務所の無料相談窓口

●受付電話番号

●詐欺的な投資勧誘相談・電子マネー詐欺相談
029・221・3195

※時間は午前8時30分～正午、午後1時～5時

●多重債務相談(借金・各種ローン返済など)
029・221・3190

※時間は午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

☎同財務事務所(☎029・221・3190)

アイヌの方々からの相談をお受けします

☎毎週月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時

内日常生活で困っていること、嫌がらせ、差別、プライバシーの侵害などについて

※匿名での相談も可

●アイヌの方々の相談専用電話

0120・771・208
☎03・5777・1802

建設業退職金共済制度

建設業を営む事業主が、雇用者の働いた日数に応じて掛金となる証紙を共済手帳に貼り、その雇用者が建設業で働くことをやめたときに手帳に基づいて建退共から退職金が支払われる、業界全体での退職金制度です。掛け金に助成を受けることができる建退共の制度をご活用ください。

☎建退共茨城県支部(☎029・225・0095)

ファミリーコンサート

☎3月4日(土) 午前10時～11時

場都和公民館

内筑波大学吹奏楽団による演奏

定100人(先着順)

持外靴を入れる袋、座布団、上靴

☎地域子育て支援センターさくらんぼ(☎823・1288)

新治総合福祉センター「春まつり」

☎3月11日(土) 午前10時～午後2時

場同センター

内同好会・クラブの発表および作品展示、模擬店など

☎同センター(☎862・3522)

ふるさと再発見!! 山ノ荘・大地と歴史のジオツアー

☎3月15日(水) 午前9時～午後3時

場集合/小町の館

講ネイチャークラブにはりほか

定30人(先着順)

持ハイキングができる服装と靴、帽子、タオル、昼食、飲み物

¥500円(資料・保険代)

☎電話で
☎小町の館(☎862・1002)

タケノコ出荷には 生産者台帳登録が必要です

放射性物質の影響によるタケノコの出荷自粛は平成28年7月13日付けで解除になりました。今後は「出荷自粛解除後の検査計画と出荷管理」に基づき、土浦市産タケノコの出荷には、生産者台帳への登録が必要となります。

出荷を希望される方には「生産者台帳登録届」を送付しますのでご連絡ください。

また、出荷検査実施のため、台帳に登録された方にタケノコを提供いただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

※検査の実施方法など、詳しくはお問い合わせ下さい。

☎農林水産課(☎826-1111 内線2712)

<広告>

茨城成年後見サポートセン ター無料相談会

日 3月18日(土) 午後1時30分
～4時30分

場 三巾地区公民館

内 遺言・相続・成年後見につ
いて、専門の相談員が無料
で相談に応じます。

問 同センター(☎070・6
947・8188 石上)

茨城シクロクロス第4戦 土浦ステージ

日 2月26日(日) 午前9時～午
後3時

場 市民運動広場

内 1周約2.5kmのオフロード周
回コースを用いた自転車競
走

問 茨城シクロクロスつくば事
務局(☎875・8677)

女性起業セミナー

日 3月16日(木)、23日(木) 午後
6時～8時(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
考えている女性

講 子連れスタイル推進協会

定 30人(先着順)

申 電話または直接
問 商工観光課(☎内線270
3)

救命講習会

日 3月11日(土) 午前9時～正午

場 消防本部3階

内 普通救命講習Ⅰ、心肺蘇生
法・AEDの実技

定 50人(先着順)

申 電話またはメールで

問 消防本部警防救急課(☎82
1・0119、☐119kyuu
kyuu@city.tsuchiura.lg.jp

市民後見人講演会

日 3月11日(土) 午後1時30
分～3時

場 新治地区公民館

対 市内在住・在勤の方

講 明石久美さん(明石シニア
コンサルティング)

内 自分や家族、地域のための
成年後見制度

定 100人(先着順)

申 2月20日(月)から電話で
☐3月6日(月)
問 社会福祉協議会(☎821・
5995)

剣道無料体験教室

日 3月12日(日) 午前9時～10
時30分

場 市立武道館

対 5歳以上の幼児、小学生(保

護者同伴)

定 50人(先着順)

持 運動できる服装

問 土浦地区剣道連盟事務局
(☎821・8476 渡辺)

霞ヶ浦学講座 「霞ヶ浦の歴史1・2」

日 3月12日(日)：古代～中世、
近世

3月26日(日)：近代～現代

※時間はいずれも午後1時30
分～3時30分

場 霞ヶ浦環境科学センター
(沖宿町)

講 沼澤 篤さん(同センター)

定 各回50人(先着順)

申 電話で

他 土浦駅東口より無料送迎バ
スあり(要申し込み)

問 同センター(☎828・0
962)

茨城いのちの電話 電話相談員養成講座

日 平成29年6月～平成31年3
月(原則として月3回)

場 つくば市内(一部水戸市内
での研修あり)

対 次の条件をすべて満たす方

● 23歳以上の方

● いのちの電話の趣旨に賛同
し、24時間受信体制での活
動に積極的に参加できる方

● 所定の研修に必ず参加でき
る方

定 40人程度

☐ 5月8日(月)(必着)

※申込方法など、詳しくはお
問い合わせください

問 茨城いのちの電話事務局
(☎852・8505)

引きこもり・不登校 無料相談会

日 毎月第3水曜日

場 キドックスファーム(大畑)

対 10代～30代の引きこもり・
不登校の若者とその家族

内 相談および活動の見学、体
験など

定 3組(先着順)

申 電話で

問 キドックス(☎070・5
088・6436)

海援隊 トーク&ライブ2017

日 6月11日(日) 午後3時から
(開場は午後2時30分から)

場 市民会館 大ホール

¥ 5000円(全席指定)

申 チケット販売/2月18日(土)
午前9時から直接

※詳しくはお問い合わせくだ
さい。

問 市民会館(☎822・88
91)

<広告>



3月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
3月24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)
3月18日(土) 午前10時~午後4時
(☎821-3541)
 - 常陽銀行荒川沖支店
3月2日(木) 午前10時~午後3時
(☎841-1123)
 - 筑波銀行すまいるプラザ土浦
(真鍋支店併設)
3月11日(土) 午前10時~午後4時
(☎0120-218-124)
 - 筑波銀行荒川沖支店
3月16日(木) 午前10時~午後3時
(☎822-2201)
 - 土浦郵便局
3月18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。

土浦協同病院の真鍋診療所を 3月1日(水)から開院します

土浦協同病院の診療所を真鍋地区に開院します。専門診療や詳細な検査などについては、本院と連携し、安全・安心な医療体制を提供してまいります。

土浦協同病院附属真鍋診療所 診療科目：内科

場所：真鍋新町9番35号(旧土浦協同病院農村健康管理センター)
電話：826-3221

診療日／月・火・木・金曜日
(祝日、年末年始は休診)
受付時間／午前8時30分~11時30分、
午後1時~4時30分
診療時間／午前9時~正午、
午後1時30分~5時
※開院日は水曜日ですが診療します。



☎土浦協同病院(☎827-0972)

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)

市では、滞納を抑制するため、市税コールセンターから未納がある納税者に対して電話催告を行っています。

現年度市税等収入率(H25~27)

	H25	H26	H27
住民税	97.6%	97.9%	98.6%
固定資産税	97.3%	97.4%	97.7%
軽自動車税	94.8%	94.8%	95.1%
国民健康保険税	86.2%	86.9%	86.9%
介護保険料	97.8%	97.9%	98.0%
後期高齢者保険料	98.9%	98.8%	99.0%

お知らせ：平成30年度から固定資産税・都市計画税の前納報奨金が廃止になります。

◆2月の納税【納期限／2月28日(火)】

税目／固定資産税(4期)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(8期)

◆2月の休日納税・休日納税相談

☎2月26日(日) 午前9時~午後4時
場納税課(市役所本庁舎2階)

電ヶ浦医療センター 公開市民講座

☎3月10日(金) 午後3時から
地域医療研修センター(同医療センター内)

講 太田 仁さん(薬剤科)

内 治験について
☎同医療センター(☎822-5050)

東京医科大学茨城医療センター 肝臓病教室

☎3月4日(土) 午後1時30分
から

場 医療・福祉研究センター(同医療センター内)

講 池上 正さん(消化器内科)

内「これからの脂肪肝治療」ほか
か
☎同医療センター(☎887-1161)

ご存知ですか?

高次脳機能障害

頭を強くぶつけたり、脳卒中などの病気で脳に受けたダメージが原因となって起こる後遺症で、誰にでも起こりうる障害です。県立リハビリテーションセンターでは、相談窓口を設置しているほか、自立訓練などを行っています。一人で悩まず、気軽に相談してください。

主な症状／

- 新しいことが覚えられない
- 気が散りやすく作業を長く続けられない
- 段取りよく仕事ができない
- ささいなことでも怒ったりイライラする

☎同センター相談窓口(☎887-2605)

<広告>

地域安全情報

No.50

交通ルールを守り、
マナーを向上させましょう

交通事故のない安全で快適な交通社会を実現するためには、交通ルールを守り、交通マナーを向上させることが大切です。運転者・自転車利用者は次の「五則」を実践しましょう。

安全運転五則

- ◇安全速度を必ず守る
 - ◇カーブの手前でスピードを落とす
 - ◇交差点では必ず安全を確かめる
 - ◇一時停止で横断歩行者の安全を守る
 - ◇飲酒運転は絶対にしない
- 自転車安全利用五則**
- ◇自転車は、車道が原則、歩道は例外
 - ◇車道は左側を通行
 - ◇歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - ◇安全ルールを守る
 - ▽飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - ▽夜間はライトを点灯
 - ▽交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
 - ◇子供はヘルメットを着用

閩生活安全課 ☎内線2490

110番を
正しく利用しましょう

緊急の対応を必要としない場合の110番利用が、1分1秒を争う事件や事故の通報を妨げ、警察の対応を遅らせる原因となりがねません！

緊急性の高い相談や、警察への意見・要望の場合は、警察相談専用電話（#9110／24時間対応）をご利用下さい。

「ギフト券で料金払え」
は詐欺です！

コンビニで「ギフト券」(プリペイド型電子マネー)を購入させ、その番号を聞き出す架空請求詐欺が増えています。

- ・有料サイトの利用料・退会料が未納である
- ・コンビニで「ギフト券」を購入し、番号を伝えるようになど

これらは架空請求詐欺の手口です！お金を騙し取られる前に、まずは家族や警察にご相談ください。

ニセ電話詐欺相談ダイヤル
029・301・0074

(24時間対応)

もったいない！おいしく残さず食べよう

～食品ロス削減に向けて～

閩環境衛生課 ☎内線2474

まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約632万トンにも上ります。食品ロスを減らすためには、1人ひとりが、ごみ問題やごみが環境に与える悪い影響を増やさないための対策、いわゆる3Rを推進することが大切です。

3Rの推進

リデュース(ごみを減らす)

買すぎない…

買いつけて余らせないように、必要な分だけ買いましょう。

使い切る…

消費期限や賞味期限に注意して、食材を余らせないようにしましょう。

食べ残しをしない…

食べられる分だけ作って、なるべく残さないようにしましょう。

リユース(繰り返し使う)

残った食材でもう1品…

冷蔵庫の半端な野菜や、余った料理も上手に活用しましょう。消費者庁では、レシピ紹介サイトで食材を無駄にしないレシピ、「消費者庁のキッチン」を公開しています。詳しくは消費者庁のホームページをご覧ください。



消費者庁

リサイクル(資源として再利用する)

生ごみ分別収集…

生ごみを、堆肥とバイオガスにリサイクルし、堆肥は「花いっぱいコンクール運動」に協力する団体へ配布しています。

生ごみ処理容器購入費補助制度…

家庭で生ごみを堆肥化するための容器の購入に対し、助成を行っています。

☆土浦市民のごみ減量大作戦「減らそうーい1人1日おにぎり1個分(100g)」

ごみ減量とリサイクルの推進に有効な手段である「家庭ごみ処理有料化」の導入を平成30年度中に予定しています。

3月1日～7日は、春季全国火災予防運動です
「消しましょう その火 その時 その場所で」

消防本部予防課 ☎821・0119

3つの習慣

●寝たばこは、絶対にやめる

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

4つの対策

●逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
●寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
●火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する

●お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

◎すべての住宅の寝室などに、住宅用火災警報器の設置が義務となっています。火災から自分の命、家族の命を守るために住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。

◎大規模地震後に発生する「通電火災」を防ぐため感震ブレーカーの設置をお願いします。

あなたのまちの消防団

土浦市第46分団

私たちの管轄区域は小野と小野沢・東城寺入会地の一部で、詰所の所在地は、小野です。小野地区は小さな地区ですが、清滝寺、向上庵、日枝神社などの文化財を有しています。地区の大半が山林で、山林から出火すると消火が難しいため、日頃から防災意識を高く持ち消防団活動をしています。

近年、自然災害の頻度が増えています。いつ火災や自然災害が発生しても対応できるよう、訓練を積み重ね、地域住民の生命・財産を守ります。



生きがい対応型デイサービス施設を

利用しませんか？

岡高齢福祉課 ☎826・1111 内線2479

「生きがい対応型デイサービス施設」は、市内に住む60歳以上の方を対象に、体操・カラオケ、手芸などの趣味や創作活動を通して、生きがいづくりや健康づくりの場を提供する施設です。地域住民やボランティアなどの協力のもと、8か所の施設が開館しています。

料金／1日100円（活動内容により実費負担あり）
利用方法／登録制（登録方法は、各施設に直接お問い合わせください）

利用時間／午前9時～午後5時（わくわくサロンには、午前10時～午後6時）
※日曜・祝日休館

一中地区

いきいき館たいこ橋



川口一丁目（モール505内） ☎827-2737

二中地区

悠遊庵さんぽみち



真鍋三丁目 ☎821-9713

三中地区

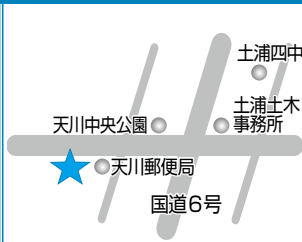
ほのぼのハウス通りゃんせ



荒川沖 ☎842-4567

四中地区

いきいきサロンかざぐるま



天川一丁目 ☎801-6565

五中地区

ふれあいいきいきサロン神立



中神立町 ☎833-1377

六中地区

いこいの館「コスモス」



右舳 ☎804-0151

都和中地区

やすらぎサロンつわ



並木一丁目 ☎824-4563

新治中地区

わくわくサロンにいほり



大畑（さん・あびお内） ☎862-3212

水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集



①往復はがきに希望プログラム名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ直接(月曜休館)

※はがき1枚につき1人1教室の申し込み

☑3月20日(月)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少ない教室は中止になることがあります。

問水郷体育館

(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

	教室名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	4/11~6/20	10	36人	5200円
	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	4/11~6/27	10	40人	6000円
	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	4/11~6/13	8	20組(40人)	6200円
	エアロビクス【午前】	一般男女	11:00~12:00	4/11~6/20	10	36人	5200円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	4/11~6/20	10	25人	5200円
	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳	17:00~18:00	4/11~6/13	8	25人	6000円
	エアロビクス【夜間】	一般男女	19:00~20:00	4/11~6/20	10	36人	5200円
	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	4/11~6/20	10	30人	5200円
水	うさぎ先生と親子で体操!!	1歳半~4歳児親子	9:30~10:15	4/12~6/21	10	25組(50人)	5200円
	うさぎ先生の筋活エクササイズ	一般女子	10:30~11:20	4/12~6/21	10	20人	6000円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	4/12~6/14	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	4/12~6/21	10	25人	5200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	4/12~6/21	10	35人	5200円
	キッズフットサル【A】	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	4/12~6/21	6	30人	4500円
	キッズフットサル【B】	小学1~3年生	17:25~18:15	4/12~6/21	6	30人	4500円
	体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	18:45~19:45	4/12~6/21	10	45人	5200円
木	体幹メソッドYoga【中級】	一般男女	20:00~21:00	4/12~6/21	10	45人	5200円
	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	4/13~6/22	10	20人	7200円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	4/13~6/22	10	45人	5200円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	4/13~6/15	8	25人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	4/13~6/15	8	25人	4200円
	ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	4/13~6/22	10	40人	5200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	4/14~6/23	10	30人	5200円
	体幹メソッドYoga【初心者】	一般男女	10:35~11:35	4/14~6/23	10	45人	5200円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	4/14~6/16	8	20人	6000円
	美骨盤!調整ダンス 体験レッスン	一般男女	11:50~12:50	3/17	1	20人	700円
	体幹メソッドYoga【上級】	一般男女	19:00~19:50	4/14~6/23	6	20人	4800円
	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/14~6/30	10	35人	5200円
	体幹メソッドYoga【初級】	一般男女	20:00~21:00	4/14~6/23	10	45人	5200円
土	ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	4/8~6/24	10	40人	5200円
	キッズHIPHOP【A】	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	4/8~6/24	10	15人	6200円
	キッズHIPHOP【B】	小学1~3年生	13:00~14:00	4/8~6/24	10	20人	6200円
	キッズHIPHOP【C】	小学4~6年生	14:00~15:00	4/8~6/24	10	20人	6200円
	バレエ・フィットネス	一般男女	18:30~19:20	4/8~6/24	6	25人	3200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	4/9~6/18	8	20人	6500円
	からだ調整ストレッチ&フィットネス	一般男女	18:30~19:20	4/9~6/18	6	25人	3200円
	燃焼エアロビクス	一般男女	19:30~20:20	4/9~6/18	6	25人	3200円

※体験レッスンは、電話または窓口で直接申し込みください。

ふれあいセンターながみね講座受講生募集

- 対20歳以上の方

申往復はがきに、希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ直接(月曜休館)

2月24日(金)(当日消印有効)

※はがき1枚につき1講座の申し込み
- ※定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少ない講座は中止になることがあります

※詳しくはお問い合わせください

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

	講 座	時 間	日 程	回数	定員	受講料	その他
火	書道教室	(A) 9:15～10:45 (B)11:00～12:30	4 / 4 ～ 7 /11	8	各12人	4000円	
木	楽しく健康体操	10:00～10:50	4 /13～ 6 / 8	8	16人	4000円	
	レディース体幹フィットネス	11:00～11:50	4 /13～ 6 /22	10	16人	5000円	
	ケーナ入門【アンデスの風】	午後	4 /27～ 7 /13	6	15人	5000円	テキスト代含 ケーナ購入可
	ケーナ中級【アンデスの風】	午後	4 /27～ 7 /13	6	15人	5000円	
	水中ウォーキング【初心者向け】	12:00～12:50	4 /13～ 6 /22	10	20人	5000円	
	水中ウォーキング【プラス】	13:00～13:50	4 /13～ 6 /22	10	20人	5000円	
金	健康体操【体力アップ編】	11:00～11:50	4 /14～ 6 /23	10	20人	5000円	
	水中ウォーキング	13:00～13:50	4 /14～ 6 /23	10	20人	5000円	
	幼児英会話教室【5 ・ 6 歳児】	15:50～16:30	通年(4 /14～)	10人	3か月10000円	教材費別途	
	子ども英会話教室【小学1 ～ 3 年生】	17:30～18:15	通年(4 /14～)	10人	3か月10000円		



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

2月生まれ

4月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

2月28日(火)

※4月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。応募写真は返却できませんのでご了承ください。



1歳おめでとう!!
ぶくぶく真帆ちゃん
大好きよ♡

まほ
田嶋真帆ちゃん
(桜町三丁目)



たくさん食べて遊んで
笑ってスクスク
大きくなあれ♡

ももか
遠藤桃華ちゃん
(蓮河原新町)



皆の心の音を感じれる
素敵な女性になってね!
大好き♡

ことね
米山心音ちゃん
(右羽)



可愛い♡可愛い♡
初孫です

ちほ
戸井一穂ちゃん
(乙戸)



1歳おめでとう!
たくましくすくと
元気に育ってね

ともき
磯原友樹ちゃん
(手野町)



かんちゃん大好き
だよ♡いつでも
応援してるからね!

かんた
鈴木環太ちゃん
(蓮河原新町)



いつも幸せを
ありがとう楽しい
人生が待ってるよ!

ゆうたろう
小原由太郎ちゃん
(東真鍋町)



ゆうちゃん
1歳おめでとう!
どでかい男になれ!!

ゆうすけ
櫻井優介ちゃん
(木田余東台四丁目)



1歳おめでとう
いつも笑顔で
元気に育ってね

ひろと
額賀広翔ちゃん
(木田余東台一丁目)



♡1歳おめでとう♡
兄弟仲良く健康に
育ってね♪

ゆうしん
学之悠臣ちゃん
(真鍋四丁目)



理乃♡1歳おめでとう
健やかに育ってね!
パパ♡ママ

りの
前田理乃ちゃん
(港町二丁目)



お誕生日おめでとう!
兄弟仲良く
大きくなあれ♡

ひなた
茅場ひなたちゃん
(桜町一丁目)



ここぴおめでとう♡
こころ健やかに
伸び伸び育ってね♪

こころ
小山湖々音ちゃん
(真鍋四丁目)



1歳おめでとう♡
いつも幸せと素敵な
笑顔がありがとう

はるか
佐々木悠加ちゃん
(西根西一丁目)



祝☆一歳
幸せをありがとう
元氣いっぱい大きく育ってね

しんたろう
野尻真太郎ちゃん
(真鍋五丁目)



☆1歳おめでとう☆
元氣いっぱい
大きくなってね♪

ゆうま
篠崎有真ちゃん
(川口一丁目)



1歳おめでとう♪
元氣いっぱい大きく
なあれ(^O^)

まさる
石川雅翔ちゃん
(乙戸南一丁目)

※掲載した氏名、住所などの個人情報、この広報紙以外では使用しません。

🎬 ロケのまち 土浦

映画上映会

名峰筑波山を望む、霞ヶ浦周辺に広がる美しい田園地帯の中で撮影された映画の上映会を実施します。

上映作品／恋するトマト

※一部シーンが土浦市で撮影されています。

出演／大地康雄、富田靖子、ルビー・モレノ、ほか

とき／2月24日(金)

①午前の部 午前10時から

②午後の部 午後2時から

ところ／市役所 1 階市民ラウンジ

定員／50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。

問商工観光課(☎826-1111 内線2703)

ウォーキング大会

豊かな自然を堪能しながら、ウォーキングを楽しみませんか！

とき／3月11日(土) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)

※雨天中止

集合場所／ラクスマリーナ(川口二丁目)

コース／早春の旧筑波鉄道ひと駅コース
(6.4km)

定員／100人(先着順)

持ち物／飲み物、
保険証(コピー)

申し込み／電話で



問健康増進課(☎826-3471)



市民農園利用者募集

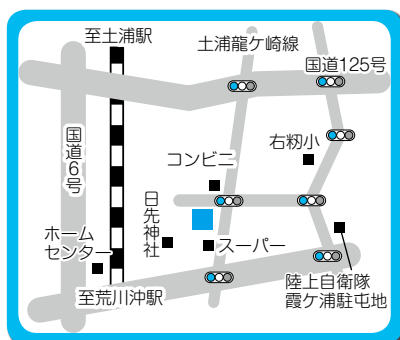
野菜の栽培、収穫を通じて、土に触れる喜びを味わってみませんか。

問農林水産課(☎826-1111 内線2711)

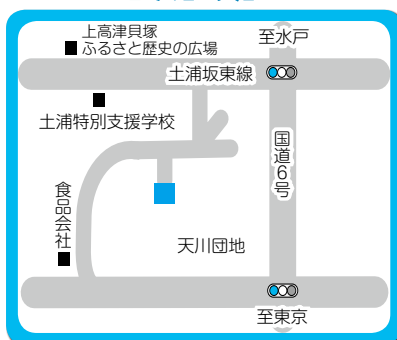
▼詳しくは
コチラ



摩利山農園



高津農園



募集区画数／いずれの農園も数区画ずつ(1区画20㎡、1世帯1区画まで)

応募資格／市内に居住している農業世帯でない方

利用料／年3500円

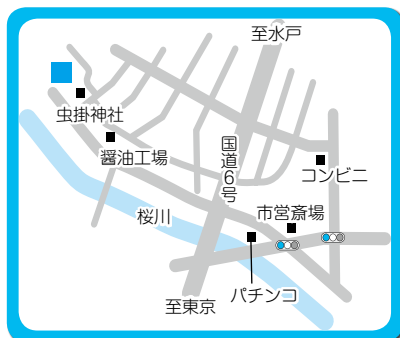
申込方法／電話で

申込締切／3月16日(木)

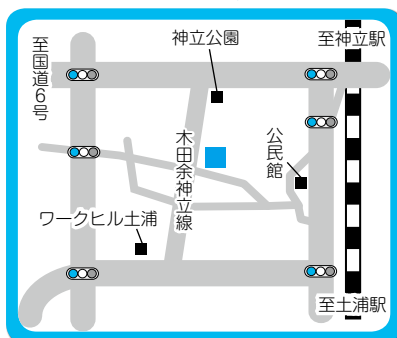
※3月23日(木)に市役所で利用区画の抽選会を行いますので、利用料をご持参ください。

※中村西根農園のみ有機栽培専用

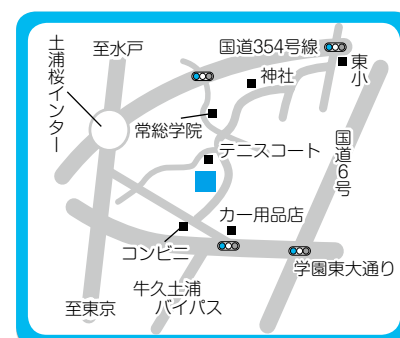
虫掛農園



神立農園



中村西根農園



3月11日は家族防災会議の日です

災害はいつ襲ってくるかわかりません。「もしものとき」に備えて、家族で普段から避難場所や安否確認の方法などを話し合うことが大切です。3月11日を「家族防災会議」の日として、各家庭で防災について話し合いましょう。

☎総務課危機管理室(☎826-1111内線2292)

会議のポイント！

地震のときには…

まず身の安全を

- 建物の中では丈夫な机やテーブルなどの下に潜る
- 火の始末は揺れがおさまってから
- 外にいるときは塀などから離れる
- 車を運転しているときは左側へ駐車する

家具の安全な配置と転倒防止

- 家具の転倒や落下を防ぐ方法を考える
- 家具の配置換えによって家の中に安全なスペースをつくる

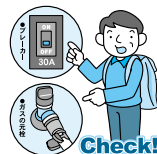


風水害のときには…

台風や大雨などの風水害は、あらかじめ天気予報などで予測できます。防災情報を軽く考えず、常に最悪の状況を想定して、余裕をもって行動しましょう。

避難するときには…

- 電気ブレーカーは下げ、ガスの元栓を閉める
- 徒歩で避難する
- できるだけ集団で避難場所へ
- 車を離れるときは、鍵は付けたままで
- 慌てずに、落下物や破片に気をつける
- 狭い道・塀際・川べりは避ける



まちの話題

ズームアップつちうら

1 年の無病息災を祈って



松飾りやだるまなどの正月用品を燃やす「どんご焼き」が桜川河川敷で行われました。高く積み上がった正月用品が炎に包まれると、参加者からは歓声上がり、最後は配られた餅を焼いて一年間の無病息災を祈りました。

新 成人、決意新たに



新成人の門出を祝う「成人式」が市民会館で開かれ、土浦市では1478人が大人の仲間入りをしました。会場には真新しいスーツや色鮮やかな振袖を身にまとった新成人が集まり、再会した旧友との思い出話に花を咲かせていました。

大 切な文化財を守るために



文化財防火デーにちなんで市では亀城公園で防火訓練が実施されました。荒川沖小学校の児童や土浦市文化財愛護の会の方たちが通報訓練をはじめ、初期消火訓練、バケツリレー、水消火器による消火訓練を行いました。

3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

東崎保育所(☎821-2807)

☎9日(木) 10:00~11:00
☎筑波大学吹奏楽団の演奏を聴きましょう

都和保育所(☎822-8053)

☎2日(木) 10:15~11:00
☎誕生会に来てください
※予約受付は2月24日(金)午前9時
30分から各保育所へ電話で

児童館

都和児童館(☎832-3112)

☎3日(金) 10:30~11:00
☎おはなし会(職員)
☎16日(木) 10:30~、または11:15~
☎作ってあそぼう
☎17日(金) 10:30~11:30
☎親子ピクス

ポプラ児童館(☎841-3212)

☎3日(金) 10:30~11:30
☎親子リトミック
☎10日(金) 10:00~11:00
☎ベビーマッサージ
☎14日(火) 11:00~11:40
☎英語で遊ぼう

新治児童館(☎862-4403)

☎6日(月) 10:30~11:30
☎親子ピクス
☎7日(火) 10:00~10:30
☎3月生まれ誕生会
☎7日(火) 10:30~11:00
☎おはなし会(パネルシアターゆめ
ぽっぽ)
※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2月24日(金)午前9時
30分から電話で
●親子ふれあい教室 10:00~11:30
メモリアル制作
☎場3日(金)…四中地区公民館
☎場6日(月)…三中地区公民館
☎場8日(水)…都和公民館
☎場9日(木)…新治地区公民館
☎場10日(金)…一中地区公民館
☎場13日(月)…二中地区公民館
☎場14日(火)…六中地区公民館
☎場16日(木)…神立地区コミュニ
ティセンター

●園庭開放
☎7日(火) 10:00~11:30
●すくすくルーム 10:00~11:30
メモリアル制作
☎場1日(水)…三中地区公民館
☎場2日(木)…二中地区公民館
●赤ちゃんのカレンダー作り&栄養
相談
☎17日(金) 10:00~11:30

白鳥保育園(☎831-2590)

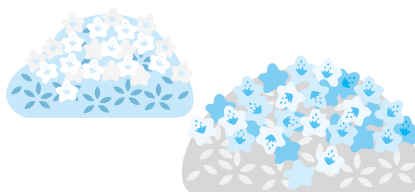
☆予約受付は前日午後4時まで
●園庭開放 8:30~15:30
☎月~金曜日(祝日を除く)
●親子クラブ 8:30~13:30
1、8、15、22、29日(水)…お絵描き
2日(木)…ひなまつり制作
7、14、21、28日(火)…粘土遊び
9日(木)…運動遊び
16日(木)…講座「家庭で作れるおもちゃ」
23日(木)…ごっこ遊び
30日(木)…作って遊ぼう

ありんこくらぶ(☎841-0463)

☆予約受付は2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
2日(木)…ありんこタイム(なんでも
相談会)
8日(水)…作って遊ぼう
9日(木)…赤ちゃんサロン(10:30~)
14日(火)…お楽しみ会
16日(木)…ありんこタイム(10:30~)
23日(木)…赤ちゃんサロン(10:30~)

ひまわり(☎843-1117)

☆予約受付は2月17日(金)午前9時
から電話で
●園庭・お部屋開放 9:30~16:00
☎月~金曜日(祝日を除く)
●イベント 10:00~12:00
1日(水)、14日(火)…おはなし広場
7日(火)…誕生会
8日(水)、17日(金)…ワークショップ
ケーキえんぴつ
9日、16日(木)…親子ピクス
10日(金)、27日(月)…ベビーマッサージ
13日(月)…ちびっこ広場(1歳児)
21日(火)…赤ちゃん広場(0歳児)
23日(木)…お別れパーティー
24日(金)…わんぱく広場(2歳児以上)
28日(火)…キッズ広場
※9日(木)は四中地区公民館、16
日(木)は三中地区公民館、23日
(木)は六中地区公民館、28日(火)
は水郷公園です。



3月のとしかん

岡市立図書館 ☎823-4646

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


展示コーナーをご紹介します

図書館では、所蔵する本の中から、テーマを決めて本の展示を行っています。定期的に入れ替えますので、いろいろな本をお楽しみください。

【本館・1階】

「展示コーナー」(カウンター前)

オリンピックや大河ドラマなど、そのときの話題をテーマにした本の展示です。

「仕事の情報コーナー」

毎月「仕事」に役立つテーマを設定し、本を展示しています。

「インフォメーション土浦」

子育て支援や花火大会など、土浦市の取り組みや話題をテーマに、事業の紹介とあわせて本の展示をしています。土浦市関連資料も常設しています。

【本館・3階】

「Teenの本棚」

中学生や高校生におすすめのジャンルの本を集め、展示しています。

「きせつのえほん」

雨、クリスマスなど、季節にあわせた絵本を書評とともに、展示しています。

【新治地区分館】

テーマにあわせた一般書、児童書の展示をしています。



図書館カレンダー 2017.MARCH 3月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

● は休館日。○ は分館のみ休館

本館…火～金曜日 9:30～19:00

土・日・祝日 9:30～17:00

分館…火～日曜日 9:30～17:00

(三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

— 今月のおすすめ本 —

元素紀行(化学)

【森 弘之／著】

原子番号113「ニホニウム」も含めた118種類の元素の特性や産業上の用途、あるいは発見の歴史、名前がつけられた際のエピソードなどを見開きで解説。『新電気』連載を加筆・修正し再構成。



グリム童話と森(環境)

【森 涼子／著】

ドイツ人が森を愛するようになったのはいつからでしょうか。暗黒の森から恵みの森へ、領主と農民の森をめぐる争い、森林科学の伝統、森での思索、環境運動など、森をめぐる人びとの営みと歴史を追います。



— おはなし会 —

おはなし会(幼児～小学生向け)

回 3月12日、26日(日)

午前10時30分から

場 視聴覚室

春休みおはなし会(幼児～小学生向け)

回 3月29日(水) 午前11時から

場 研修室3

ちいさなおはなし会(乳幼児向け)

回 3月22日(水)、23日(木)

午前11時から

場 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。

— こどもの本 —

しんけんしょうぶ だるまさんがころんだ 【武田 美穂／作】

スラムにひびくバイオリン

【スーザン・フッド／作、

サリー・ワーン・コンポート／絵】

HM(ホームメイキング)同好会

【藤野 千夜／作】

— 先月の人気図書 —

雪煙チェイス

【東野圭吾／著】

殺人の容疑をかけられた大学生が、アリバイを証明できる唯一の人物、正体不明の美人スノーボーダーを捜すため、日本屈指のスキー場に向かいます。所轄の刑事、村の人々も巻き込んだ、予測不能のチェイスが始まります！

— 今月の展示棚 —

テーマ

『懐かしさに触れる。』

私たちの生活はどんどん便利に進化しています。でも、たまには立ち止まって、昔を振り返ってみませんか？

昭和を中心に懐かしいグッズや風景を紹介している本を集めました。いざ、懐かしの時代へタイムスリップ！

3月の無料相談

※祝日は除きます

相談名	日	時	場 所	主な相談内容(相談員)
市民法律相談	毎週火曜日	13:30~16:30	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	8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	16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	10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	1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	15日(水)	13:30~15:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	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	7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	2日・16日(木)・18(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	21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)	17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(一般・老人)	7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
		11日(土)		
	一般相談	10日・24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

協働のコーナー

市民活動課 協働推進室
(☎826・1111 内線2234)

1月28日に「みんなで協働のまちづくりシンポジウム」を開催し、大勢の皆様にご来場いただきました。

「市民と行政が一体となったまちづくりへ」市民が輝く協働のまちづくりをテーマに、人と人をつなぎ、地域の活力がより魅力ある土浦市をつくるため、市民と行政がお互いの立場を尊重しながらどのような活動ができるのか、協働の視点から考える場としました。

◆基調講演

千葉大学法政経学部教授の関谷昇さんが「いま、地域社会に何が必要か？」を演題に講演しました。少子高齢化・人口減少に伴う諸課題が今後地域コミュニティにも関係してくる問題として出発し、この問題に取り組むためにも市民自治、行政との協働の大切さをお話されました。



◆パネルトーク(事例発表)

まりやま新町自治会【早乙女 一二さん】
町内会単位で行う地域のつながりを深める取組について
日立セメント(株)【小泉 達也さん】
企業と行政による協働の取組について
NPO法人 エコレン【山口 博之さん】
まちづくりファンド事業を活用した取組について
四中地区市民委員会【廣末 健一さん】
中学校単位の地区で行うコミュニティ活動の取組について

◆ポスターセッション

ロビーでは、市民活動団体・企業・行政などが、地域での様々な活動や協働の取り組みを紹介しました。

3月のけんこう

申・問健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

健診結果まるごと相談

あなたは健診結果を持ってくるだけ！元気な笑顔でハッピーライフ！
と き／3月7日(火)

午前9時40分～正午、午後1時40分～4時の時間帯の中の15分間

ところ／土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人または家族(家族だけの相談も大歓迎)

内容／保健師との個別相談(健診結果の見方、結果で気になることなど)、栄養士との栄養相談もできます。

持ち物／健診結果

申込方法／電話で(先着順)

※1回の相談時間は、事前予約制で原則15分以内を予定しています。

※かかりつけ医のいる方、結果が要精密検査だった方は、医師への相談をお勧めします。

麻しん風しん混合予防接種(2期)

平成28年度麻しん風しん予防接種2期対象の方は、3月末で公費助成が終了します。まだ接種を受けていない方は早めに接種を受けましょう。

対象者／平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれで麻しん風しん混合予防接種2期を受けていない方

助成期間／平成29年3月31日まで

接種場所／県内協力医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

費用／無料

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の1週間前までに必ず健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失などで予診票をお持ち

でない方は母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課で交付手続きをしてください。

赤ちゃんおめでとう訪問事業

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

訪問時期／お子さんが生後2～3か月ごろ

※担当者から連絡し、訪問日時を調整します



3月の献血

日 3月17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

中耳炎と鼻のお話

土浦市医師会
伊東善哉(伊東クリニック)

滲出性^{しんしゅつせい}中耳炎(痛くない中耳炎で難聴を起こす)のときに、鼓膜の内側に水が溜まっていると説明すると、「耳に水が入ったからですか？」ときかれることがよくあります。そんな時、「いいえ、鼓膜に穴が開いていなければ、耳に水が入っても中耳炎になりません。中耳と鼻の奥は耳管という管でつながっているため、鼻の奥に異常があると中耳炎になるのです。」とお話しています。今回は、子供の中耳炎を中心に、その予防法や早く治す方法などについて述べてみます。わかりやすくするため、かなり簡略化した内容で説明します。

子供は大人に比べ耳管が短く傾きが水平に近いため、鼻咽頭(鼻の一番奥の突き当たり)の炎症が中耳に波及しやすいのです。風邪をひいても鼻咽頭の衛生状態をできるだけよい状態に保ってやれば、中耳炎になるのをかなり防げるという見方もできます。まず、鼻を片方ずつやさしくかみ、鼻汁ができるだ

け鼻の奥に溜まらないようにしましょう。両鼻をいっぺんに強くかむと、鼻咽頭の圧力が急に上がって炎症を耳に押し上げてしまい急性中耳炎(痛い中耳炎)になるのでやめましょう。鼻すすりもいけません。鼻咽頭の圧が下がると耳管内部も陰圧になって管がペチャンコになり、中耳の換気ができなくなります。その状態が長く続くと、中耳の中の空気が次第に抜け、粘膜から水分が染み出して溜まってしまいます。これが、滲出性中耳炎です。鼻汁を上手に取ることの大切さがご理解いただけたと思います。赤ちゃんの場合は、自分で鼻をかむことができないので、親御さんが市販の鼻吸引器を使って小まめに鼻汁を吸ってあげてください。なかなか吸えないときは、0.9～1%の食塩水をつくりスポイトで1滴ずつ片鼻毎に点鼻をして、鼻汁をやわらかくしてやると吸いやすくなります。

子供の中耳炎と鼻のお話でした。大人でも理屈は同じですので、家全体でやってみてください。

3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】	
1日(水)	9:00～11:30	6日(月)	10:15～10:30	3日(金)	10:00～10:15
栄養相談【予約制】		1歳6か月児健康診査(H27.8生まれ)		ふれあい教室	
14日(火)	13:00～16:10	1日(水)、2日(木)	13:00～13:40	2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(H26.12生まれ) 【予約制】		こころの相談【予約制】 予約先…障害福祉課(☎826-1111 内線2343)	
13日(月)	9:00～9:50	3日(金)	13:15～15:00	7日(火)	13:00～15:00
赤ちゃん身体計測(7～11か月児)		3歳児健康診査(H25.12生まれ)		高齢者健康相談	
6日(月)	9:00～9:50	15日(水)、16日(木)	13:00～13:40	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
4か月児健康診査(H28.11生まれ)		マタニティ教室【予約制】 プレマクラス		2日(木)	10:00～11:30
8日(水)、9日(木)	13:00～13:40	7日(火)	9:45～10:00	つわぶき(☎831-4126)	
10か月児育児相談 H28.5.1～15生まれ		ウェルカムベビークラス1日コース		9日(木)	10:00～11:30
21日(火)	9:30～10:00	14日(火)	9:45～10:00	湖畔荘(☎828-0881)	
H28.5.16～31生まれ				16日(木)	10:00～11:30
21日(火)	13:00～13:30			うらら(☎827-0050)	
				23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。

3月	内科	外科	産婦人科	歯科
5日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	山手医院 ☎835-3388 国分町	鈴村医院 ☎821-0174 大町	伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙戸
12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	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
19日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目
20日(月)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	県南病院 ☎841-1148 中	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	ひさみつ歯科医院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目
26日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	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	ながい歯科クリニック ☎846-1122 大町

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

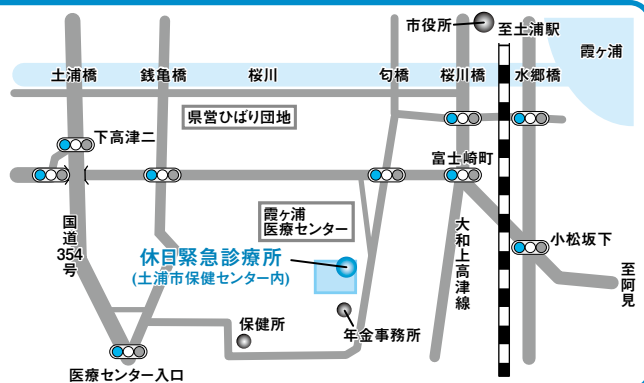
	時間	木	金	土	日	祝
内科	午後7時～10時			☺	☺	☺
小児科	午前9時～12時				☺	☺
	午後1時～4時				☺	☺
	午後7時～10時	☺	☺	☺	☺	☺

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29年2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」3月上旬号は、3月1日(水)発行予定です。