

後期高齢者医療保険料の軽減の基準が変わります

国保年金課医療福祉係 ☎826・1111 内線2406

後期高齢者医療の保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。所得の少ない方(世帯)や後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険(被用者保険)の被扶養者」であった方は、基準に応じて保険料の均等割額や所得割額が軽減されます。保険料軽減については、制度施行にあたり激変緩和措置がとられていましたが、制度の持続性を高めるため、負担の公平を図り、負担能力に応じた負担を求める観点から、措置を見直すことが決まりました。

平成28年度

①均等割額の軽減

世帯(被保険者と世帯主)の 総所得金額等が次の場合	均等割額の 軽減割合	軽減後の均等割額
33万円以下で、被保険者全員 が年金収入80万円以下の世帯	9割	3900円
33万円以下の世帯	8・5割	5900円
33万円+「26万5000円」×世 帯の被保険者数以下の世帯	5割	1万9700円
33万円+「48万円」×世帯の被保 険者数以下の世帯	2割	3万1600円

平成29年度

①均等割額の軽減

世帯(被保険者と世帯主)の 総所得金額等が次の場合	均等割額の 軽減割合	軽減後の均等割額
33万円以下で、被保険者全員 が年金収入80万円以下の世帯	9割	3900円
33万円以下の世帯	8・5割	5900円
33万円+「27万円」×世帯の被保 険者数以下の世帯	5割	1万9700円
33万円+「49万円」×世帯の被保 険者数以下の世帯	2割	3万1600円



②所得割額の軽減

基礎控除額後の総所得金額等が58万円以下(年金収入のみの方は、年金収入額が211万円以下)の場合、所得割額が**5割軽減**されます。

③加入前に被用者保険の被扶養者であった方の保険料の軽減
均等割額が**9割軽減**され、所得割額の負担はありません。(軽減後の年間保険料…**3900円**)

②所得割額の軽減

基礎控除額後の総所得金額等が58万円以下(年金収入のみの方は、年金収入額が211万円以下)の場合、所得割額が**2割軽減**されます。

③加入前に被用者保険の被扶養者であった方の保険料の軽減
均等割額が**7割軽減**され、所得割額の負担はありません。(軽減後の年間保険料…**1万1800円**)

※保険料の計算については、茨城県後期高齢者医療広域連合事業課(☎029・309・1213)にお問い合わせください。

川口運動公園野球場の愛称が

『J:COM スタジアム土浦』に決まりました

土浦川口運動公園野球場にネーミングライツを導入し、スポンサーを募集した結果、愛称が「J:COMスタジアム土浦」、略称が「Jスタ土浦」となりました。今後は、「J:COMスタジアム土浦」の愛称を広く周知し、親しみやすい野球場としていきます。

☎スポーツ振興課(☎826-1111 内線5124)



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
- 締 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、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▶

統計調査員を募集します



市では統計調査に従事していただける調査員を募集しています。希望する方にあらかじめ登録していただき、調査実施の際に時期や希望の区域などを考慮して活動を依頼します。

※申込方法や報酬など、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。

☎総務課(☎内線2200)

人間ドック健診費用助成対象医療機関について

同対象医療機関のうち、筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ(☎864・8002)について、日帰り人間

花いっぱい運動参加団体へ花苗無料配布

☎5月28日(日) 午後1時30分～2時30分、5月29日(月) ②午前11時～正午、③午後1時30分～2時30分

☎新治トレーニングセンター 正面入口前
 対 子ども会、町内会、事業所、各種公益を目的とする団体など

※後日、花いっぱい運動報告書の提出が必要です。
 ☎1団体かつ1花壇につき サルビア：2トレーまで(1トレー30本)、マリー

納税課からのお知らせ

- 4月の納税(納期限:5月1日(月))
 固定資産税・都市計画税(1期)
- 4・5月の休日納税・休日納税相談
 ☎4月30日(日)、5月の毎週日曜日
 午前9時～午後4時
 場 納税課(本庁舎2階)
 問 納税課(☎内線2359)

乳幼児チャイルドシート貸し出し

- ☎5月14日(日)午前9時～9時30分
 場 本庁舎2階 202会議室
- ☎市内在住の1歳未満児の保護者、または6月末までに産予定の方
 持 クリーニングなどの代金2000円、運転免許証
- ☎電話で
 他 申込日…5月8日(月)、9日(火)
 問 生活安全課(☎内線2298)

などによる公益性が高いと認められた閲覧：4件
 ※詳しくは市の掲示板に掲載しますのでご覧ください。
 ☎市民課(☎内線2286)

高度処理型浄化槽設置費の一部を補助します

☎高度処理型浄化槽を新設、または既存のくみ取り便槽や単独浄化槽を撤去して転換する方、ただし、公共下水道事業計画の認可区域および農業集落排水整備区域は除く
 ※申込方法や補助金額など、詳しくはお問い合わせ下さい。
 ☎環境衛生課(☎内線2407)

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

☎対象期間/平成28年10月1日～平成29年3月31日
 ☎閲覧件数/国または地方公共団体の機関による閲覧：4件、法人

市立博物館臨時休館のお知らせ

特別展撤収期間のため、臨時休館します。
 ☎5月9日(火)～12日(金)
 ※東櫓は9日(火)～12日(金)まで無料開館します。
 ☎市立博物館(☎824・2928)

自動車税の納期限は5月31日です

自動車税は、毎年4月1月現在で自動車車を所有(割賦販売契約の場合は使用)している方に課税されます。5月上旬までに納税通知書が郵送されますので、必ず納期限までに納付してください。パソコンなどから専用サイトを利用してクレジットカードで納税することも可能です。ま

ウォーキング大会

☎5月20日(土) 午前10時～正午、②5月27日(土) 午前10時～正午(受け付けは10時)

☎集合場所/①都和公民館、②水郷体育館
 ☎①紫ヶ丘公園と郊外の風景堪能コース(6.3キ)、②霞ヶ浦湖畔コース(6.0キ)

※雨天時はいずれも室内で軽運動
 ☎①100人(先着順)、②200人(先着順)

土浦市障害者(児)スポーツ大会

☎6月11日(日) 午前10時～午後2時(受け付けは午前9時30分から)
 場 水郷体育館
 対 市内に居住する障害のある方(児)およびその家族

☎大玉ころがし、車いす競争、綱引きなど
 持 上靴、運動しやすい服装
 申 障害福祉課にある申込書を郵送または直接

☎5月12日(金)(必着)
 他 当日午前9時に土浦駅西口から福祉バスが運行
 問 障害福祉課(☎内線2470)

母の日ギフト プリザーブドフラワー講座

☎5月14日(日) 午後2時～4時
 場 ワークヒル土浦
 対 小学生以上
 講 久賀谷真紀子(風花プリザーブド協会)
 定 30人(先着順)
 持 写真1判母親または家族の写っているもの1枚、ハサミ、筆記用具、紙袋

ネイチャーセンター工作教室

☎5月13日(土) 午前11時から、午後2時から
 場 ネイチャーセンター
 対 小学生以下(保護者同伴)

☎お花紙を使って母の日に贈るカーネーションを作成
 定 各10人(先着順)
 申 電話または直接
 問 ネイチャーセンター(☎826・4829)

菊づくり講習会

☎5月9日(火) 午後1時30分から
 場 まちかど蔵「野村」
 講 全菊連公認指導員
 定 30人(先着順)
 料 500円(材料費)
 申 はがきで
 問 土浦霞菊協会(〒300・0065 常名1862 ☎822・7466 石井)

5月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
 5月24日(水) 午前10時～午後3時(☎822-3216)
- 常陽銀行土浦ローンプラザ(土浦駅前支店内)
 5月20日(土) 午前10時～午後4時(☎821-3541)
- 常陽銀行荒川沖支店
 5月15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)
 5月13日(土) 午前10時～午後4時(☎0120-218-124)
- 筑波銀行荒川沖支店
 5月19日(金) 午前10時～午後3時(☎841-1211)
 ※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

(広告)

(広告)

市政のお知らせ

information

雨水貯留施設設置補助金交付制度

☎下水道課(内線☎2386)

ご家庭でできる雨水対策として、雨水貯留施設(タンク)を購入・設置する方に費用の一部を助成します。雨水貯留施設は、雨水が排水路などへ急激に流れ込むのを緩和して浸水被害を軽減します。また雨どいからの雨水をためることにより、植物への水やりなど、節水にも役立ちます。

対象者/次のすべてに該当する方

- ①市内に居住(居住予定を含む)し、住宅の敷地に雨水貯留施設を購入設置する方
- ②市税および上下水道料金を滞納していない方
- ③5年以内に同補助を受けていない方

補助対象/100ℓ以上の雨水貯留施設
 助成額/施設購入設置経費の2分の1(100円未満は切り捨て、上限3万円、1世帯1基まで)
 申請方法/下水道課に直接(設置前に下水道課へ電話で連絡してください)
 申請に必要なもの/施設設置届、領収書、施設設置後のカラー写真、市税の納税証明書、はんこ
 申請開始/4月21日(金)から



市政のお知らせ

information

幼児2人同乗用自転車購入費の一部を補助します

☎生活安全課(内線☎2298)

交通安全と子育て家庭の負担を軽減するために、幼児2人同乗用自転車の購入費用の一部を助成しています。

対象者/市内に居住し、6歳未満の幼児が2人以上いて、市税および保育料を滞納していない方

補助対象/4月以降に市内の販売店で購入した新品の幼児2人同乗用自転車(安全基準に適合し、防犯登録を受け、幼児用座席が2つ装備されているもの)

補助額/購入金額の2分の1(上限3万円、100円未満の端数は切り捨て)

※購入金額には、自転車本体および幼児用座席、消費税を含みます。防犯登録料、その他の費用は含まれません。
 ※補助金交付額が予算額に達した時点で申込受付を締め切ります。
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

安全基準に適合しているマーク例

「BAAマーク」▶



「幼児2人同乗基準適合車」マーク▶

(広告)

市政のお知らせ

information

パブリックコメントを募集します



☎都市計画課(内線☎2424、FAX826-3401、
 ✉machi@city.tsuchiura.lg.jp)

公表するもの/土浦港周辺広域交流拠点基本計画(案)
 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、市ホームページへの掲載
 意見を提出できる方/市内に居住または通勤・通学している方または市内に事務所などのある個人・法人・そのほかの団体の方
 提出方法/氏名(名称)、住所、連絡先を記入のうえ、都市計画課へ郵送、ファクス、メールまたは直接
 受付期間/4月25日(火)~5月16日(火)

市政のお知らせ

information

子育て世代包括支援センター設置による妊娠届受付窓口の変更

☎こども福祉課(内線☎2280)

妊娠・出産・子育ての支援や相談を行う拠点として、「子育て世代包括支援センター」を設置しました。これにともない、妊娠届の受付窓口が市民課からこども福祉課に変更となります。
 ※保健センター、支所・出張所では、引き続き受け付けます。

「子育て世代包括支援センター」とは…

妊娠期から子育て期まで切れ目ない支援を行う機関です。保健師などの専門職員が妊娠、出産、子育てに関して継続してサポートを行ってまいりますので、お悩みや気がかりなことがあれば、お気軽にご相談ください。

(広告)

市政のお知らせ

information

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座
 日 5月17日(水) 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 石井秀太郎さん(口腔外科)
 内 「口腔外科で扱う痛みのお話」
 問 同医療センター(☎822・5050)

土浦植物友の会 40周年記念行事
 日 5月14日(日) 午後2時~4時
 場 本郷ふれあいセンター(阿見町本郷)
 講 飯田勝明さん(竜ヶ崎南高校教諭)
 内 講演会「茨城県南西部の植物」
 ※他の行事など、詳しくはお問い合わせください。
 問 土浦植物友の会(☎889・8850 稲川)

市政のお知らせ

information

コンビニエンスストアでの納税が便利です

☎納税課(内線☎2359)

平日は忙しくて納税できない。そんな方には、休日・夜間も利用可能なコンビニエンスストアでの納税が便利です。

利用条件/納期限内であれば、1件30万円以内限り、バーコード付きの納付書を使ってコンビニエンスストアで納付することができます。

※納期限を過ぎてコンビニエンスストアでの納付を希望する方は、納税課までご連絡ください。

対象税目/市県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料

平成28年中の県内で発生した人身事故のうち3割以上が高齢者が関係しており、交通事故による死亡者の約半数が高齢者でした。

「事故に遭わない」だけでなく、「事故を起こさない」ために運転者・歩行者ともに事故防止対策にご協力をお願いします。

高齢運転者の安全運転五則

- ◇一時停止場所では必ず止まり左右の安全を確かめる
- ◇ハンドル・ブレーキの操作を的確に行う
- ◇交差点では必ず安全を確かめる
- ◇信号を守り、信号の見落としに注意する
- ◇わき見・ぼんやり運転をしない
- ◇歩行中の事故防止
- ◇無理な道路横断をしない
- ◇明るい目立つ色の服を着用する
- ◇反射材を活用する(かばん・靴)

新生活安全課(☎内線2490)

「新たな手口」の架空請求詐欺に注意!

支払番号(10桁ぐらいの数字)を伝えられていませんか?

これは、未納料金の支払いではなく、「コンビニ収納代行」の仕組みを悪用して、犯人がインターネットのサイトで買い物をした料金などを支払わせる手口です。

お金を支払う前に、家族や警察に相談してください。

二七電話詐欺相談ダイヤル

029・301・0074 (24時間対応)

警察相談専用電話 #9110

警察への通報にご協力をお願いします

小さな子どもが深夜に公園やコンビニエンスストア・ゲームセンターなどに一人にいるなど、不審に思う点があった場合は、「積極的な声かけ」や「警察への通報」にご協力ください。

まちなかを生き活きと泳ぐ鯉のぼり

5/7(日)まで

ところ/うらら広場 亀城公園 中心市街地商店街 土浦駅東口・西口 など

まちなかから元気を発信するため、亀城公園のお堀から土浦駅までの中心市街地の商店街に約1500匹の鯉のぼりがにぎやかに泳ぎます。

ぜひこの機会に、まちなかの散策をお楽しみください。

※天候などの影響で期間が変更になる場合があります。

☎商工観光課(☎内線2703)

平成28年度下半期寄付・寄贈

平成28年10月から平成29年3月までにいただいた、寄付・寄贈品を公表します。

※掲載の承諾をいただいた方のみ(順不同、敬称略)

寄付者	金額・物品
サイネックス	市民くらしの便利帳、回覧板
神和会	1万円
土浦日本大学高等学校	66345円
茨城県バス協会	案内表示板
竹田 栄	自転車1台
真如苑茨城精舎	30万円
ライオンズクラブ国際協会333E地区4R1Z	市営斎場植栽(ノムラモミジ1本、ハクモクレン2本、コブシ2本、モッコク1本、アカシデ1本、ヤマボウシ1本)
土浦ロータリークラブ	LED園路灯5基
土浦北ライオンズクラブ	桜15本
一色邦彦	土浦小学校ブロンズ像用石柱
読売センター土浦	新聞閲覧台
中山登美子	鳥の子屏風1双
土浦交響楽団	譜面台48本
日本マクドナルド	防犯笛1250個
土浦地区交通安全協会	交通安全児童傘1162本、交通安全横断旗各小学校3~10本、保護者向け交通安全チラシ1162枚
土浦農業協同組合	交通安全帽子1250個
常陽銀行	防犯ブザー1200個
茨城県トヨタ販売会社グループ	集金袋9600枚

生涯学習館 前期講座

☎生涯学習館(〒300-0045 文京町9-2 ☎822-3381)

☑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に持参(月曜日、祝日休館)

※はがき1枚につき1講座の申し込み

☑5月28日(日)(当日消印有効)

※定員を超えたときは抽選。また、申込者が少数のときは中止になることがあります。なお、抽選の結果および講座開講の有無は、はがきでお知らせします。

	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料 ^{*1}
火	楽しい声楽~日本の歌からオペラとの出会いまで~	和泉純子	10:00~12:00	6/20~9/5	10	50人	5000円
火	やさしい押し花~身近な花を乾燥させて額に入れてみませんか~	池田文江	13:00~15:00	6/20~10/31	10	20人	7000円
水	健康スポーツ吹矢~身も心も健やかに元気に~	福田統太	13:30~15:30	6/14~7/19	6	20人	4000円
水	総合病院土浦協同病院共催講座『健康・医療専門講座』~狭心症と心筋梗塞~	土浦協同病院 医師	18:00~19:30	6/21~7/19	5	50人	2500円
木	骨盤シェイプ&ほぐし~あなたの理想的なカラダを作る~	木村聡志	13:30~14:45	6/22~8/31	10	20人	5000円
金	フラメンコ~楽しくやさしいフラメンコ~	恩田房子	13:30~15:00	6/9~9/22	8	20人	4000円
金	パソコンの基礎~ワードとエクセルの基本を学ぼう~	松浦正夫	10:00~12:00	6/16~8/4	8	30人	4300円 ^{*2}
土	つくば国際大学共催講座『体をゆるめ、心を休める』~体と呼吸を使ったリラクソスの提案~	山田圭介	10:00~12:00	6/3~6/17	3	50人	1500円
土	リラクソスヨガ~初心者でも安心~	岡野芳子	10:00~11:15	6/17~10/21	8	20人	4000円
土	かんたんスイーツ~手軽に作れるスイーツ講座~	杉田幸恵	10:00~12:00	6/24~7/29	4	20人	4000円
日	料理教室『土浦食堂』~料理が苦手でも楽しく学べる~	小口敏和	9:30~13:00	6/11~7/9	3	20人	3000円
日	土浦人のための英語~Step out into the English Speaking World~	マイケル・カレン	10:00~12:00	6/18~9/10	10	30人	5000円
日	アクセサリを作る~粘土で創るアクセサリ~	青木美加	10:00~12:00	6/18、7/2	2	20人	4500円

※1...教材・材料費を含む。 ※2...パソコン持参。

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

4月生まれ



6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

☑5月1日(月)

※6月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

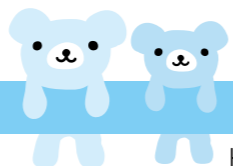
応募の際の注意事項

- *一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- *顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れない)写真を!
- *送っていただいた写真はお返しできません!

 祝1歳☆ 幸せをありがとう♡ すくすく元気に育ってね♡ 伊藤優希ちゃん (小松ヶ丘町)	 一歳おめでとう♡ いつも素敵な笑顔が ありがとう!! 小沼結希菜ちゃん (中)	 ゆっちゃん 1歳おめでとう♡元気に スクスク育ってね♡ 岡崎柚果ちゃん (笠師町)	 ♡1歳おめでとう♡ たくさん笑って 大きくなるね♪ 飯田羽瑠ちゃん (港町一丁目)	 1歳おめでとう! 健やかに育て! 春仁はみんなのスター 奥野木春仁ちゃん (港町二丁目)		
 いつも笑顔がありがとう! のびのび健やかに 育ってね♪ 高野光汰朗ちゃん (富士崎一丁目)	 祝1歳☆ 元気に育って たくさん夢を叶えてね♡ 軒田祥伍ちゃん (国分町)	 健康に育ってくれて ありがとう。 愛してるよ。 山本瑞雲ちゃん (小松二丁目)	 気ままな夜空が だあい好き! 元気に育ってね♪ 八幡永空ちゃん (神立中央四丁目)	 笑顔で健康に! 大好きなゆうちゃんと ずっと仲良くね☆ 太田明良ちゃん (文京町)	 お誕生日おめでとう! 笑顔と幸せを ありがとう 坂本 華ちゃん (板谷七丁目)	 1歳おめでとう♡ 笑顔が素敵な愛嬌の ある子に育ってね 宮森 遥ちゃん (真鍋二丁目)

※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。

5月子育てひろば



HPはこちら▶



保育所	※予約受付は4月27日(木)9:30から各保育所へ電話で
新生保育所 (☎841-0575)	24日(水) 10:00~11:00 お庭で遊びましょう
荒川沖保育所 (☎841-0037)	16日(火) 10:00~11:00 お庭で遊びましょう
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	26日(金) 9:30~11:00 保育室開放 たんぼぼ
東崎保育所 (☎821-2807)	9日(火) 10:00~11:00 お庭で遊びましょう
都和保育所 (☎822-8053)	10日(水) 10:00~11:00 お庭で遊びましょう
天川保育所 (☎822-6172)	10日(水) 10:00~11:00 お庭で遊びましょう
神立保育所 (☎831-8464)	11日(木) 10:00~11:00 お庭で遊びましょう
神立保育所 (☎831-8464)	24日(水) 10:00~11:00 お庭で遊びましょう

児童館	時間	内容
都和児童館 (☎832-3112)	13日(土)	9:30~11:30 春の児童館まつり
	16日(火)	10:30~11:00 おはなし会(ゆめぼっぼ)
	25日(木)	10:30~11:00 子育て講座
ポプラ児童館 (☎841-3212)	15日(月)	10:30~11:30 親子ピクス
	19日(金)	10:30~11:30 親子リトミック
	30日(火)	11:00~11:40 英語で遊ぼう
新治児童館 (☎862-4403)	8日(月)	10:30~11:30 親子ピクス
	9日(火)	10:30~11:00 おはなし会(ゆめぼっぼ)
	11日(木)	10:00~10:40 親子バレエ

子育て支援センター	月~金曜日*	時間	内容
さくらんぼ (☎823-1288) ※予約受付は4月27日(木)9:30から電話で	月~金曜日*		保育室開放
	8日(月)	10:00~11:30	ふれあいあそび 場二中地区公民館
	9日(火)	10:00~11:30	ふれあいあそび 場三中地区公民館
	12日(金)	10:00~11:30	うたっておどってあそびましょう 場四中地区公民館
	15日(月)	10:00~11:30	園庭開放
	16日(火)	10:00~11:30	うたっておどってあそびましょう 場六中地区公民館
	17日(水)	10:00~11:30	うたっておどってあそびましょう 場一中地区公民館
	18日(木)	10:00~11:30	うたっておどってあそびましょう 場神立コミュニティセンター
	19日(金)	10:00~11:30	うたっておどってあそびましょう 場都和公民館
	22日(月)	10:00~11:30	うたっておどってあそびましょう 場新治地区公民館
	23日(火)	10:00~11:30	うたっておどってあそびましょう 場三中地区公民館
	24日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談
30日(火)	10:00~11:30	交流保育 さくらんぼまつり	
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は4月21日(金)9:00から電話で	月~金曜日*	10:00~15:00	保育所開放
	9日(火)	10:00~12:00	しゃぼん玉遊び
	11日(木)	10:00~12:00	ありんこタイム(トイレトレーニング相談会)
	16日(火)	10:00~12:00	作って遊ぼう
	18日(木)	10:30~12:00	赤ちゃんサロン
	23日(火)	10:00~12:00	食育講習会
	25日(木)	10:30~12:00	ありんこタイム
30日(火)	10:00~12:00	布に絵を描こう	
白鳥保育園 (☎831-2590) ※予約受付は前日16:00まで	月~金曜日*	8:30~15:30	園庭開放
	9日、16日、23日、30日(火)	8:30~13:30	親子クラブ「ねんど遊び」
	10日、17日、24日、31日(水)	8:30~13:30	親子クラブ「お絵描き」
	11日(木)	8:30~13:30	親子クラブ「スタンプ遊び」
	18日(木)	8:30~13:30	親子クラブ「新聞紙遊び」
	25日(木)	8:30~13:30	親子クラブ「家庭でつくれるおもちゃ」
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は4月20日(木)9:00から電話で	月~金曜日*	9:30~16:00	園庭開放
	1日(月)	10:00~12:00	誕生会バースディガーランド
	8日(月)	10:00~12:00	離乳食講座
	10日(水)、19日(金)	10:00~12:00	キッズ広場 場乙戸沼公園
	12日(金)、26日(金)	10:00~12:00	ベビーマッサージ
	15日(月)	10:00~12:00	はさみであそぼう 場三中地区公民館
	16日(火)	10:00~12:00	キッズ広場 場水郷公園
	18日(木)	10:00~12:00	親子ピクス 場四中地区公民館
	22日(月)	10:00~12:00	親子ピクス
	25日(木)	10:00~12:00	親子ピクス 場六中地区公民館
29日(月)	10:00~12:00	ちびっこ広場(1歳児)	
30日(火)	10:00~12:00	わんぱく広場(2歳児以上)	
31日(水)	10:00~12:00	赤ちゃん広場(0歳児)	

*祝日を除く

5月のとしょかん

問市立図書館(☎823-4646)

HPはこちら▶



図書館カレンダー 2017 may



日	月	火	水	木	金	土
	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			

4/23 ~ 5/12 はこどもの読書週間です

「小さな本の大きなせかい」

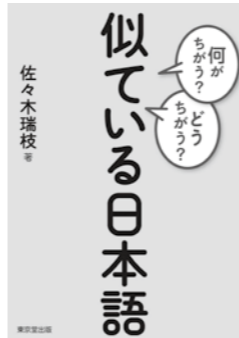
「こどもの読書週間」は、子どもたちにもっと本を、子どもたちにもっと本を読む場所をとの願いから1959年(昭和34年)に誕生しました。子どものころから書物に親しみ、読書の喜びや楽しみを知り、ものごとを正しく判断する力をつけておくことが、子どもたちにとってとても大切です。

子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えるとき、それが「こどもの読書週間」です。



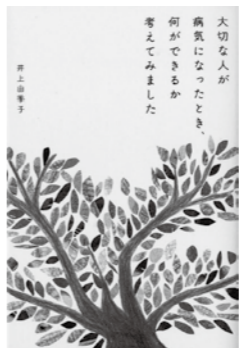
■は休館日、●は分館のみ休館
本館 火~金曜日 9:30~19:00
 土・日・祝日 9:30~17:00
分館(三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)
 火~日曜日 9:30~17:00

おすすめ本



何が違う? どう違う? 似ている日本語 (日本語)
 「あがる」と「のぼる」、「返す」と「戻す」、「不在」と「留守」…。似ている日本語のビミョーなニュアンス、教えます! 日本人が意外と知らない似ていることばの使い分けを、解説します。
 (佐々木瑞枝/著)

大切な人が病気になったとき、何ができるか考えてみました (医学)
 老いて病んだ両親の心配やつらさに、どう寄り添えばいいのだろう。著者が7年の看病や介護の場で試した、家族だけができない小さな工夫を、病院が考える「やさしい対話の試み」とともに紹介します。
 (井上由季子/著)



「がん消滅の罠」 (小説)
 余命半年の宣告を受けたがん患者が、生命保険の生前給付金を受け取ると、その直後、病巣がきれいに消え去ってしまう——。連続して起きるがん消失事件は奇跡か、陰謀か。医師・夏目とがん研究者・羽島が謎に挑む!
 (岩木一麻/著)

おはなし会

おはなし会(幼児~小学生向け)
 日5月14日(日)、28日(日) 午前10時30分から
場視聴覚室
ちいさなおはなし会(乳幼児向け)
 日5月24日(水)、25日(木) 午前11時から
場児童室
新治おはなし会(幼児向け)
 日5月20日(土) 午前11時から
場新治地区分館
 ◎ちいさなおはなし会は同一プログラムとなります。
 ◎日時に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

おもちゃのかたづけできるかな (深見春夫/作・絵)
ぼくの草のなまえ (長尾玲子/作)
わたしだけのものがたり(パメラ・ザガレンスキー/作・絵)
あからん (西村繁男/作)
うちってやっぱりなんかへん? (トール・ル・コーヴェ/作)

今月の展示棚

テーマ「おでかけしましょ」
 今年のゴールデンウィークは、普段は行けないようなところへ足をのばしてみませんか? 連休直前になると、人気のある観光地のガイドブックは多くの利用が見込まれます。お早めのご来館をお待ちしております。

お子さんの予防接種

□麻しん風しん混合予防接種

対象者・接種時期／

第1期…1歳～2歳未満
第2期…平成23年4月2日～24年4月1日
日生まれの方。平成30年3月31日まで。
接種回数／各期で1回ずつ

□2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対象者・接種時期／11歳～13歳未満
接種回数／1回

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

◎共通

接種場所／県内協力医療機関

費用／無料(接種期間内の場合のみ)

※接種の際には、事前に協力医療機関に連絡のうえ、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。

※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、健康増進課で交付の手続きをしてください。

※協力医療機関以外での接種は償還払いとなります。詳しくは右記を参照ください。

予防接種の償還払い

市が行う定期予防接種および任意予防接種を協力医療機関以外で受ける場合、公費負担額を上限として償還払いにより還付します。接種する1週間前までに健康増進課へ連絡してください。

必要書類／

- ①申請書兼請求書(接種前の連絡を受けて、ご自宅に郵送します)
- ②領収証(被接種者氏名、予防接種の種類、接種料金、接種日、医療機関名の記載があること)
- ③予診票または予防接種を受けた事実を証明する書類(母子健康手帳の写し、接種済証など)

申請方法／必要書類を健康増進課に提出(郵送可)

申請期限／接種を受けた日の年度末まで

※平成29年4月1日～平成30年3月31日に接種を受ける方は、平成30年3月31日までに申請をしてください。

※公費負担額を上限とするため、自己負担が生じる場合があります。

脳いきいき教室(認知症予防教室)

もの忘れが気になる方におすすめの教室です。正しい知識・予防法を学んで楽しく認知症を予防していきましょう!

とき／5月12日(金)～6月23日(金)までの毎週金曜日 午前10時～11時30分(全7回)

ところ／市役所本庁舎2階 研修室

対象者／市内に居住している65歳以上の方

内容／認知症についての講話、もの忘れチェック、頭の体操など

定員／20人(先着順)

申込方法／電話で

5月の献血 日時／5月19日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00 場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室 メタボリックシンドロームと糖尿病 土浦市医師会 伊坂正明(土浦診療健診センター)

健診や人間ドックでは肥満の指標としてBody Mass Index(BMI=体重÷身長²)が用いられおり、BMI≥25が肥満の目安となります。肥満はエネルギーの消費の低下やエネルギーの摂取の増加により発症します。家事家電の普及、自家用車や公共交通の普及、工場のオートメーション化により、日常生活で消費するエネルギー消費が著しく減少しています。摂取エネルギーには変化が認められませんが、消費エネルギーが減ったことを考えると相対的エネルギー摂取は増加していると考えられます。また栄養成分別にみると、食事の穀類摂取(デンプン質)は減少していますが、脂質の摂取量は著明に増加しています。肥満には内臓肥満(男性:腹囲≥85cm、女性:腹囲≥90cm)と皮下脂肪肥満があります。内臓肥満はメタボリックシンドロームの素地となり、内臓脂肪から分泌される様々なホルモン様物質の異常により高血圧、高脂血症、糖尿病の発症、ひいては動脈硬化症の発症が促進されます。日本人のメタボ

リックシンドロームは高血圧・高脂血症型とされており、各々の合併率は約90%と高値です。他方、メタボリックシンドローム患者では、糖尿病の発症リスクは2.2倍となることから、メタボリックシンドロームは糖尿病のリスク因子とも考えられます。また、メタボリックシンドロームに糖尿病を合併すると、心筋梗塞・狭心症や脳梗塞などの動脈硬化性疾患のリスクは約5倍となると考えられています。肥満を改善して、メタボリックシンドロームの発症を予防すること、またメタボリックシンドローム患者さんの糖尿病合併を抑制することが、心筋梗塞・狭心症や脳梗塞の発症予防に有用と考えられます。このため生活習慣を改善し、日常生活でのエネルギー消費を増大させること、揚げ物・炒め物などの脂質の制限や菓子類・炭酸飲料・ドリンク剤などに含まれている単純性糖質(砂糖類)の制限により、エネルギー摂取の抑制をすることが重要です。

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	広報広聴課	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	12日(金) 13:30～16:30		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	10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	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	1日(月)・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 (☎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 9:00～16:45(13:00～16:00) (第1・3水曜日は弁護士相談)	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 9:30～16:00	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	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	11日(木) 13:30～15:30	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(一般・老人)	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 13日(土) 10:00～14:40	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
一般相談	12日・26日(金) 13:00～16:00		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
平成28年度協働のまちづくりファンド
「市民提案事業」実績報告

☎市民活動課 市民協働室
(☎826・1111 内線2234)

市では、市民活動団体による自主的なまちづくり活動を支援するため、団体が行う新たなソフト事業について経費を助成しています。平成28年度は2団体が継続認定、4団体が新規認定され、地域の活性化や課題解決に向けた事業を実施しました。

継続認定

●市民のEコ活動推進事業

(NPO法人エコレン)

各地区の公民館まつりで空き瓶をリサイクルしてできる廃ガラス砂を材料としたサンドアート作りや、固形ゴミがツールペイント技法で生まれ変わる物づくりの体験を実施。

●ふるさと再発見プロモーション

(NPO法人ネイチャークラブにいほり)

郷土の大地を知る野外教室と観光資源を結びつける事業を展開し、ジオパークの推進につなげる。小町の里を起点とした4つのコースを設定し、座学と野外観察体験を行う。



新規認定

●親子でキャンプinラクスマリーナ(右粉商工振興会)

●土浦花火競技大会に連携する城下町ガイドおよび史跡探訪ウォーキング(土浦市観光ボランティア協会)

●「平和のとりでを築こう」親子教室(土浦ユネスコ協会)

●荒川沖DO!!すっぺまつり「地元食材で集う食の祭典」(荒川沖DO!!SPE会)

なお、平成29年度協働のまちづくりファンド「市民提案事業」は、現在募集中です。ふるってご応募ください。

5月の健康相談

◎相談

内 容	と き	受付時間	と ころ
健康相談(予約制)	10日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:10	
こころの相談 (障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	9日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	2日(火)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	11日(木)	10:00~11:30	つわぶぎ(☎831-4126)
	18日(木)	10:00~11:30	湖畔荘(☎828-0881)
	25日(木)	10:00~11:30	うらら(☎827-0050)

◎母と子の健診と相談【場所：土浦市保健センター(☎826-3471)】

内 容	対 象	と き	受付時間
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	15日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	8日(月)	9:00~9:50
4か月児健康診査	平成29年1月生まれ	17日(水)、18日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成28年7月1日~15日生まれ	23日(火)	9:30~10:00
	平成28年7月16日~31日生まれ	23日(火)	13:00~13:30
つちまる育児相談	1歳~1歳6か月の奇数月生まれ	8日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成27年10月生まれ	10日(水)、11日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診	平成27年2月生まれ	12日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成26年2月生まれ	24日(水)、25日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制)	プレママクラス	9日(火)	9:45~10:00
	ウェルカムベビークラス1日コース	16日(火)	9:45~10:00
離乳食教室	おおむね6~7か月児	12日(金)	10:00~10:15

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。

5月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(水)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	県南病院 ☎841-1148 中	鈴村医院 ☎821-0174 大町	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目
4日(木)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	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	高田歯科クリニック ☎875-6575 国分町
5日(金)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	すどう歯科医院 ☎822-7571 中央一丁目
7日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	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	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
14日(日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	小竹歯科クリニック ☎823-0762 中央一丁目
21日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	県南病院 ☎841-1148 中	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	とうぎぎ歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
28日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	イバラキクリニック ☎822-4537 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)

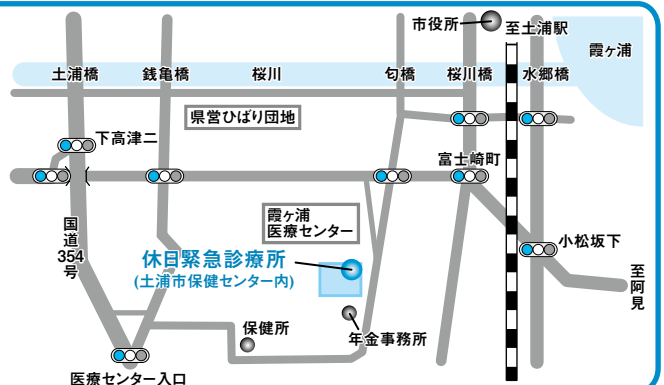
土浦市休日緊急診療所

診療科	曜 日	診療時間
小児科	日・祝日	午前9時~12時 午後1時~4時 午後7時~10時
	木・金・土	午後7時~10時
内 科	土・日・祝日	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 編集/市長公室広報広聴課
発行日/平成29年4月18日
人口と世帯数/平成29年3月1日現在)
13万9892人 5万7911世帯

〒300-8686 茨城県土浦市大和町9番1号
☎029-826-1111(代表)
HP <http://www.city.tsuchinara.lg.jp/>
MAIL info@city.tsuchinara.lg.jp



次回「広報つちうら」5月上旬号は、
5月2日(火)発行予定です。

