

広報

つちうら

2017

8

Tsuchiura Public Relations No.1201

お知らせ版



【平成29年7月6日】医療系専門学生と語らう“明日”の土浦

市民と市長のまちかどトーク

を開催しました

岡広報広聴課(☎内線2376)

【まちかどトークについて】

市では、市民と行政が一体となった協働のまちづくりの一環として、市長が市民の皆さんから直接、意見やアイデアなどを聴いて、市政の運営に取り入れています。

今年度は、市内にある医療系専門学校に通う生徒の皆さんの協力で、座談会形式で行いました。



まちかどトークを終えて

今回は、市内の方だけでなく市外の方、海外の方にもご参加いただきました。土浦市がより良いまちになるために、市内の方からは今までの体験・経験を踏まえた意見や提案、そして市外の方からは、「外から見た土浦」の良いところ、改善すべき点などについて教えていただき、大変充実したものとなりました。

土浦市長 中川 清





稲葉 彩さん【筑波保育医療専門学校】

土浦市はバスの運行本数の多さや高速道路の出入り口が2つあるなど、交通の便に関しては魅力的だと思います。しかし、安心安全の面で、駅周辺の明るさに比べ、道を一本はいると街灯もなく暗いので、不安になることがあります。

安心安全の session3 まちづくり



郡司 美由紀さん
【土浦協同病院附属看護専門学校】

土浦市では、毎朝小中学生の登校を交差点などで見守る親や先生がいるので、安心して通学ができていて良いと思います。その反面、車の運転者マナーの悪さが目立つので運転者に対する交通安全対策を取り入れてほしいです。



佐藤 優香さん
【土浦市医師会附属准看護学院】

土浦市の魅力は、道に迷ったときや落し物をした際にまちの人が助けてくれるなど、他県から来た人でもなじみやすいところだと思います。しかし安全対策については、朝は交通量が多く、街中の狭い道や見通しの悪い道があるので歩道を広くすることなど、安全の確保が必要だと感じます。



中川市長

私は土浦市にとって、「安心安全のまちづくり」が一番大切だと思っています。町内会に対して行っている防犯灯の設置費・管理費の補助もその一環ですね。また、土浦市では地域防犯パトロール隊を各町内会で組織してもらっています。市内171の町内会のうち、167町内会で組織され、そのおかげもあり、事件も少しずつ減っています。今後もさらに減らしていきたいと思っています。



山下 祥子さん
【土浦市医師会附属准看護学院】

土浦市は豊かな自然に囲まれ、大きなイベントも多く、人を呼ぶ力はあると思います。また、今回のように市民の声を市政に反映させる体制が、まちづくりに興味を持つきっかけとなると思います。



阪 雪静さん【朝日国際医療福祉専門学校】

土浦市の良いところは自然に恵まれていることです。市内には果樹園が多いので、季節ごとにフルーツ狩りを行えば利益につながると思います。



陳 嬌さん【朝日国際医療福祉専門学校】

土浦市の「筑波山」と「霞ヶ浦」はとても有名です。いろいろなイベントが行われていますが、外国人には知られていないことが多く、その点をもっとPRするべきだと思います。

session4 土浦の魅力と PRについて



太田 千尋さん【筑波保育医療専門学校】

土浦市は駅前を中心に整備も進み新しくなり始めていると思います。しかし、土浦の良いところが市民にも市外の人にも十分に伝わっていないと思います。観光地や行事のPRはもちろんです。住むメリットや暮らしやすい制度などをPRすることも必要だと思います。



賈 明喆さん【朝日国際医療福祉専門学校】

土浦市にはたくさんの公園があり、中でも霞ヶ浦総合公園や乙戸沼公園は、たくさんの人が集まり、憩いの場になっており、すばらしいと思います。



杉田 菜奈美さん【アール医療福祉専門学校】

市外の人はもちろん、市民の方にももっと土浦の良いところを知ってもらい、土浦の魅力を再認識してもらうことが必要だと思います。



中川市長

今日は皆さんに「土浦にはこんなに良いところがあるよ」と土浦市の魅力たくさんを話していただきました。しかし、「魅力が多いのにPR不足」という意見もいただきましたので、皆さんの「声」を活かし、もっと魅力をPRしていけるよう努力します。また、皆さんには、今回のまちかどトークを機に、もっと土浦に興味を持っていただけたら大変うれしいです。そして、その魅力をまわりの人に伝えていただければそれがなによりのPRになると思いますので、お願いします。本日は貴重なご意見をいただきましてありがとうございました。

市民と市長のまちかどトーク



眞木 未波さん

【土浦協同病院附属看護専門学校】

私は活気があるまちに住みたいと思います。土浦市は、国際色豊かなまちで、外国人の方も多く働いています。以前、日系ブラジル人の方と仕事をすることがありますが、バイタリティにあふれており、とても楽しかったです。このような色々な国籍・出身の人達とももっと交流する機会が増えれば活気があるまちになると思います。



長谷川 実さん【アール医療福祉専門学校】

ひと口に「住みやすいまち」と言っても、物価が安い、移動手段がある、治安がよい、など様々な要素があると思いますが、土浦市はそれらを十分満たしているのではないかと考えています。ただ、人が減り、過疎になると住みにくさにつながってしまうと思いますので、なんとか人口流入を増やし、また主要施設を集約させるなどしてコンパクトシティを目指すのがいいのではないかと思います。



宮崎 翔太さん【アール医療福祉専門学校】

土浦市にリハビリテーション専門の病院を増やしてほしいと思います。また、医療系の学生が情報交換できるような場所を設置して、「土浦市といえば医療」と言ってもらえる様な環境をつくってほしいです。

session1 住みたい 良いまち



伊東 知夏さん

【土浦協同病院附属看護専門学校】

私は高校生の頃通学にバスを利用していましたが、一本乗り過ごすすと30分から1時間待たなくてはならず、「この時間を勉強などに使えるのに」と思っていました。バスなどの交通機関がもっと充実すれば、より住みたい町になると思います。



中川市長

土浦市を活気あるまちにするために、皆さんが話してくれた交通機関の充実や人口流入を増やすなど、しなければならぬことがたくさんあると思います。ですが、まちは皆さんの税金でできています。税金をより良く使うことが行政の仕事ですが、一度にたくさんの事業を行うことはできません。そのため、皆さんにも「活気あるまち」になるようご協力いただければ、「住みたいまち、住みやすいまち」になると思います。



今関 勇太さん

【筑波研究学園専門学校】

私は保育士を目指しています。最近メディアでも男性保育士について話題になることがありますが、土浦市にも、男性も保育士として働きやすい環境をつくっていただきたいと思っています。



倉持 朱里さん【筑波研究学園専門学校】

市民が住みやすいように、様々な取り組みを行うことが魅力に繋がると思います。土浦市は子育て家庭への支援が充実していると思いますので、さらにひとり親家庭などにも寄り添っていくことで、子育てや出産を中心とした住みやすいまちづくりに繋がるのではないかと思います。

子育て環境

session2



中川市長

保育士は女性が多い職種ですが、今後、男性保育士の需要も高いのではと思います。保育士に限ったことではないですが、性別に関係なく相手を認め、お互いを補い合う男女共同参画の実現が重要だと思います。市内には交流サロンや地域子育て支援センター、児童館などの施設があり、子どもだけでなく親同士の仲間づくりや育児相談などに活用されています。利用者数は増えていますが、さらにPRをしていって、子育て世代の方たちの住みやすさにつなげたいですね。



平田 紗生さん

【筑波研究学園専門学校】

私が考える住みやすいまちは、子育てがしやすいまちだと思います。土浦市では様々な福祉活動が行われていますが、その中でも特に児童福祉に着目しています。子育て支援活動として、地域の子育て世代の交流活動を促進するのがよいと思います。

INFORMATION
情報ひろば

- 日 日時・日程
- 場 会場
- 対 対象者
- 講 講師
- 内 内容
- 定 定員
- 持 持ち物
- 料 料金・受講料
- 申 申込方法
- 縮 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▶



納税課からのお知らせ

- 8月の納税(納期限:8月31日(木))
市県民税(2期)、国民健康保険税(2期)、介護保険料(2期)、後期高齢者医療保険料(2期)
- 8月の休日納税・休日納税相談
日 8月27日(日) 午前9時～午後5時
場 納税課(市役所本庁舎2階)
問 納税課(☎内線2359)

乳児用チャイルドシート貸し出し

- 日 9月10日(日) 午前9時～9時30分
- 場 市役所本庁舎2階 202会議室
- 対 市内在住の1歳未満児の保護者または10月末までに産産予定の方
- 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…9月4日(月)、5日(火)
- 問 生活安全課(☎内線2298)

グラウンド調整会議の日程が変更になりました

日 10～12月利用／9月10日(日)、平成30年1～3月利用／12月10日(日)

場 J・COMスタジアム土浦

内 神立野球場・市民運動広場・南部地区運動広場・右衞地区運動広場・中貫公園運動広場の利用について

問 川口運動公園管理事務所
(☎821・1648)

救急フェアINつちうら2017

日 9月10日(日) 午前10時～午後3時(小雨決行)

場 消防本部

内 子どもメディカルラリー、はしご車体験搭乗、展示・飲食コーナーなど

消防本部警防救急課(☎821・0119)

協働のまちづくりフォーラム2017参加者募集

日 10月11日・25日、11月1日・22日、12月6日・13日・20日(全7回)、いずれも水曜日 午後6時～8時30分

場 市役所本庁舎 2階研修室ほか

対 市内に居住、通勤・通学している方、または市内で活動している方を優先

講 進行/徳田太郎さん(日本ファシリテーション協会)

内 食品ロスの削減を題材に問題解決の技術を学ぼう
定 30人(先着順)
申 住所、氏名、連絡先を電話、ファクスまたは郵送で

9月20日(水)

※詳しくはお問い合わせください。

問 市民活動課(☎内線2234) ☎822・9252

イースタンリーグ公式戦 茨城シリーズ

日 9月3日(日) 午後1時から(午前11時30分開場)

場 J・COMスタジアム土浦

内 北海道日本ハムファイターズ VS 千葉ロッテマリーンズ

※料金など、詳しくはホームページをご覧ください。日本ハムファイターズ(☎011・857・3939)

問 スポーツ振興課(☎内線5123)

J・COMスタジアム土浦オープン記念第17回パワフルナイター

日 10月4日(水)～6日(金)、11日(水)～13日(金)、17日(火)～20日(金)

場 J・COMスタジアム土浦

対 市内に在住または通勤している方で編成するチーム(監督と主将を含め10人以上20人以内)

定 10チーム(定員を超えた場合は抽選)
料 1チーム:1万円

申 郵送または直接
日 9月15日(金)必着
※代表者は、9月21日(木)午後7時から川口運動公園会議室で行う主将会議に必ず出席してください。

問 スポーツ振興課(☎内線5158)

【広告】

9月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
9月19日(火) 午前10時～午後3時
(☎822-3216)
 - 常陽銀行土浦オープンプラザ
(土浦駅前支店内)
9月16日(土) 午前10時～午後4時
(☎821-3541)
 - 常陽銀行荒川沖支店
9月20日(水) 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)
9月9日(土) 午前10時～午後4時
(☎0120-218-124)
 - 筑波銀行真鍋支店
9月6日(水) 午前10時～午後3時
(☎822-2201)
 - 土浦郵便局
9月23日(土) 午前10時～午後4時20分
(☎821-0203)
- ※詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 8月22日(火)～24日(木)、29日(火)～31日(木)、9月5日(火)～7日(木)、12日(火)～14日(木)
いずれも日没から3時間以内
場 陸上自衛隊霞ヶ浦駐飛行場
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
(☎842・1211 内線3411)

映画上映会

日 8月25日(金) 午前10時から、午後2時から
場 市役所本庁舎 1階市民ラウンジ

内 土浦市で撮影された映画「のんちゃん(のり弁)」(2009年公開)を上映します。

監督／緒方 明

出演／小西真奈美、岡田義徳、村上 淳ほか

定 50人程度
問 商工観光課(☎内線2703)

「茨城をたべよう収穫祭」出店者募集



日 開催日／10月28日(土)・29日(日)

場 霞ヶ浦総合公園

申 ホームページから

☒ 9月8日(金)

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 農林水産課(☎内線2711)

男女共同参画センターフェスティバル

日 9月16日(土) 午前10時から

場 市役所本庁舎2階 研修室

講 有賀絵理さん(茨城大学非常勤講師)ほか

内 講演会「こころのバリアフリー」など

定 70人(先着順)

☒ 9月8日(金)

問 市民活動課(☎827・1107)

神立地区コミュニティセンター ジャズナイトコンサート

日 9月8日(金) 午後7時～8時30分

場 同センター

内 筑波大学ジャズ愛好会によるジャズコンサート

定 100人(先着順)

申 電話または直接

☒ 9月5日(火)

問 同センター(☎833・1295)

くらしのセミナー「食育と防災について考えてみよう！」

日 9月15日(金) 午前8時30分～午後4時30分

場 集合場所／旧市役所新治庁舎 対市内在住・在勤の方

内 カゴメ茨城工場・小美玉ふるさと食品公社・防災科学研究所見学

定 30人(先着順)

☒ 9月8日(金)

申 電話で

問 消費生活センター(☎823・3928)

福祉の店

ナイスハートバザール
日 9月1日(金)～4日(月) 午前10時～午後7時(最終日は午後5時まで)

場 イオンモール土浦 1階 桜ひろば(上高津)

内 県内の障害者就労支援施設などで製作した手づくり製品を販売

問 県心身障害者福祉協会(☎029・244・7461)

ワークヒル土浦「陶芸教室」

日 昼間コース／9月6日～11月8日の毎週水曜日(全10回) 午後1時～3時、夜間コース／9月7日～11月9日の毎週木曜日(全10回) 午後6時30分～8時30分

講 田中アルバさん

定 各20人(先着順)

¥ 9250円(材料費込)

申 往復はがきにコース名、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

☒ 8月30日(水)必着

問 ワークヒル土浦(〒300・0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826・2622)

【広告】

心と耳を傾け共感と心のケアを行なう傾聴ボランティア養成講座

日 9月26日(火) 午後1時～4時

時ほか(全3回)

場 総合福祉会館(ウララ2

6階)ほか

定 30人(定員を超えた場合は

抽選)

¥1000円(保険代)

申 電話で

日 9月15日(金)

問 市社会福祉協議会(☎82

1・5995)

認知症サポーター養成研修

日 9月30日(土) 午前10時～11時

30分

場 二中区公民館

対 市内在住の方

定 60人(定員を超えた場合は

抽選)

申 電話で

日 9月27日(水)

問 地域包括支援センター(☎824・0332)

全国一斉「高齢者・障害者の人権あしん相談」強化週間

日 9月4日(月)～10日(日) 午前

8時30分～午後7時

※土・日曜日は午前10時～午

後5時

内 高齢者・障害者に対する暴

行・虐待などの人権問題に
ついでに電話相談

◎受付電話番号

0570・003・110

問 水戸地方務局人権擁護課

(☎029・227・9919)

茨城県職業能力開発協会からのお知らせ

□求職者向け雇用型訓練説明会

日 9月1日(金) 午後2時～4時

場 県職業人材育成センター

(水戸市水府町)

対 県内ものづくり企業での正

規雇用を目指す若年求職者

申 電話で

日 8月29日(火)

□ITマスターの募集

対 第一種情報処理技術者、応

用情報処理技術者、高度情

報処理技術者など

内 小中学校で「ITの魅力」を

発信

日 12月11日(月)

※応募方法など、詳しくはお

問い合わせください。

問 茨城県職業能力開発協会

(☎029・221・86

47)

茨城県八士会 無料相談会

日 9月3日(日) 午前9時30分

～午後3時(受け付けは午

後2時30分まで)

場 茨城県産業会館(水戸市桜

川二丁目)

内 弁護士、司法書士、行政書

士、税理士、公認会計士、

社会保険労務士、土地家屋

調査士、不動産鑑定士によ

る無料相談会

申 直接

問 茨城県不動産鑑定士協会

(☎029・246・1222)

県南地区企業説明会&就職面接会

日 9月20日(水) 午後1時30分

から(受け付けは、午後1

時から)

場 牛久市中央生涯学習セン

ター(牛久市柏田町)

対 一般求職者(新卒者を含む)

内 参加企業/県南地区に事業

所を有する中小企業など

問 ひたちなかテクノセンター

(☎029・264・2202)

土浦市俳句大会

日 9月24日(日) 午前10時～午

後4時

場 亀城プラザ

講 橋岡伸明さん(日本能楽協会)

内 句会の課題/「明」、

記念講演/「よく聴けば能

の謡ひは七・五調」

¥1500円

申 電話で

問 ポプラ俳句会(☎856・

2537 木村)

乙戸沼公園の湿地性植物観察会

日 9月9日(土) 午前9時30時

～正午(雨天順延)

場 集合/乙戸沼公園駐車場

内 県の絶滅危惧植物などの観察

問 土浦植物友の会(☎889・

8850 稲川)

結婚相談会

日 9月24日(日) 午前10時～午

後3時

場 亀城プラザ

持 身上書、写真など

※詳しくはお問い合わせくだ

さい。

問 いばらきマリッジサポー

ター 県南土浦支部(☎82

4・8430 須原)

中小企業退職金共済(中退共済)制度

「中退共」は、中小企業のため
の国の退職金制度です。掛
け金助成、税法上の優遇措置
などが受けられます。

問 中小企業退職金共済事業本
部(☎03・6907・1234)

【広告】

市政のお知らせ information

第5回土浦市使用料等見直し検討委員会

☎財政課(☎内線2451)

日時／8月30日(水) 午後1時30分から(受け付けは午後1時から)

場所／市役所本庁舎 庁議室

内容／受益者負担の基本方針案について など

傍聴者定員／10人(先着順)

市政のお知らせ information

農地利用状況調査

☎農業委員会(☎内線2723)

調査期間／11月上旬まで

対象／市内にあるすべての農地

内容／優良農地の確保と有効利用のため、農地法の規定に基づき、調査員が地域を巡回し、利用状況を調査します。

※調査時に農地に立ち入ることがあります。

市政のお知らせ information

**マイナンバーカードを使えば
コンビニで住民票などの証明書が取得できます**

☎市民課(内線2286)

□コンビニ交付を利用するには？

「利用者証明用電子証明書」(暗証番号)が搭載された顔写真付きのマイナンバーカードが必要です。

□取得できる証明書は？

住民票(謄本・抄本)、印鑑登録証明書、課税・非課税証明書、所得証明書

□市役所・支所・出張所窓口より100円お得！
コンビニでの証明書交付手数料／1通200円

□利用できる時間

午前6時30分～午後11時(年末年始などを除く)

□利用できる店舗

マルチコピー機が設置されたセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルKサンクス、セイコーマート、ミニストップ、セーブオン

※課税・非課税証明書、所得証明書は、最新年度のものに限られます。扶養に入っている方などで未申告の方や転出している方は交付できません。

市政のお知らせ information

資源になる物を持ち去ると処罰の対象になります

☎環境衛生課(☎内線2445)

土浦市廃棄物の処理及び再利用に関する条例の一部が改正され、9月1日から施行されます。

改正により、缶・ビン・新聞紙・ダンボールなどの資源になる物について、市長が指定する委託業者以外がごみ集積場から持ち去る行為が禁止されます。違反した場合、氏名などが公表され、5万円以下の過料に処されます。

【広告】

市政のお知らせ information

就業構造基本調査

☎総務課(☎内線2200)

この調査は、統計法に基づく国の統計調査で、国民就業実態を明らかにするために実施しています。調査員証を携帯した調査員が調査書類を配布しますので、ご協力をお願いします。

日時／8月下旬から10月中旬

対象／国が抽出した15歳以上の方(平成29年10月1日基準日)がいる世帯

※調査員を装った不審な訪問や電話などにご注意ください。

市政のお知らせ information

土浦市子育て支援ガイドブックの
広告主を募集します

☎こども福祉課(☎内線2304)

土浦市子育て支援ガイドブック発行にあたり、広告主を募集します。

発行時期／11月頃

募集期間／9月8日(金)まで

※広告掲載料など、詳しくは協働で発行するサイネックス(☎858-0570)へお問い合わせください。

※サイネックスの社員が、店舗・事務所を訪問する場合があります。

市政のお知らせ information

生ごみ処理容器などの購入費を補助します

☎環境衛生課(☎内線2445)

補助台数／

①電気式…1世帯1基、

②コンポスト・EMぼかし容器…1世帯2基まで

補助金額上限／①2万円、②1基当たり4千円

申込方法／事前に連絡のうえ、領収証(原本)・印鑑・振込先の分かるものを持参して直接。

※領収証は、日付・宛名・金額・機種名・基数・販売店名が記載されているものに限りです。

※過去5年以内に補助を受けた方は補助の対象外となります。

※平成29年度中に購入したものは、必ず平成30年3月31日までに申請してください。

市政のお知らせ information

「空家等対策相談会」を開催
します

☎生活安全課(内線2241 ☎826-1214)

日時／10月21日(土) 午後1時～4時

場所／市役所本庁舎 201会議室

対象者／現在、または今後空家になることが見込まれる住宅などを所有する方、相続予定の方

内容／空家などの管理・処分・活用・相続などの相談

持ち物／筆記用具、相談内容をまとめたメモ、空家などの現状がわかる写真など

募集定員／3組(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／予約票をファクス、メールまたは郵送で

締切／9月8日(金)必着

※詳しくはホームページをご覧ください。

市政のお知らせ information

図書館からのお知らせ

☎市立図書館(☎822-3025)

□新図書館配架ボランティア募集

日時／9月15日(金)～11月15日(水)で活動可能な日

場所／新図書館

対象者／体力に自信があり、指定された日に3時間以上活動できる市内在住の方

内容／新図書館の準備作業(図書の配架)

定員／50人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／電話で

締切／9月5日(火)

□休館にともなうお知らせ

●図書館ホームページの一時閉鎖

9月1日から新図書館開館まで、更新作業のためホームページが利用できなくなります。所蔵検索・予約・延長の手続きもできませんのでご注意ください。

●利用カードの取り扱いについて

現在お持ちの利用カードは、新図書館で引き続き利用できます。

私有地から道路へ張り出した 倒木、枝・雑草の伐採をお願いします

私有地から道路や歩道への倒木、枝の張り出しにより、通行の支障になっている所が見受けられます。これらが原因で、車両や歩行者に事故が発生したときは、**当該樹木の所有者の責任を問われるときがあります**ので、樹木の伐採または枝払いをお願いします。特に、強風や大雨の後は注意するようご協力をお願いします。

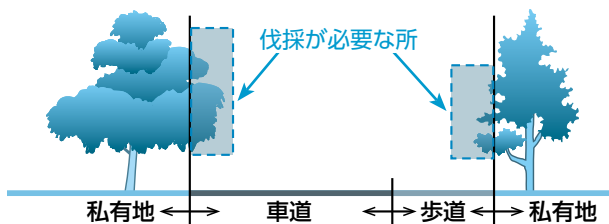
また、私有地から公道に張り出す雑草についても、同様に管理をお願いします。

作業時の注意点

電線や電話線のある場所での作業は危険をとまないので、事前に最寄りの東京電力パワーグリッド、またはNTTに連絡してください。また通行車両、自転車および歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分ご注意ください。

●伐採が必要な場合の具体例

- 道路、歩道へ樹木が張り出している状態
- 枯れ木、折れ枝などにより通行障害がある(またはその恐れがある)状態
- 竹林の繁茂による通行障害がある(またはその恐れがある)状態
- 雑草が公道上に伸び、通行障害がある、または見通しが悪い状態



問 県道: 土浦土木事務所道路管理課 (☎822-4346)
市道: 市道路課 (☎内線2394)

9月1日は霞ヶ浦の目です

霞ヶ浦の汚れの原因は、「家庭からの生活排水」が全体の約3割を占めていることをご存知ですか。皆さんのちょっとした心遣いで、霞ヶ浦をきれいにすることができます。まずはできることから水質浄化に取り組んでみませんか？

問 環境保全課 (☎内線2012)

～わたしたちにできる水質浄化対策～

- ・台所では目の細かいストレーナーや三角コーナーを設置しましょう。生ごみはメタンガスや堆肥にリサイクルできます。生ごみの分別はごみの減量化にも貢献できます。
- ・天ぷらなどの廃食用油は絶対に流さず使い切り、捨てる場合は廃食用油の回収拠点に出しましょう。回収した油はBDF燃料にリサイクルし、市公用車に利用しています。
- ・鍋や皿の汚れは紙でふき取ることで、洗剤の使用量が少なくなります。
- ・お風呂の残り湯は洗濯など有効に使いましょう。
- ・水路や側溝などを定期的に清掃しましょう。
- ・川や湖、側溝にごみを捨てないようにしましょう。
- ・庭木や草花、菜園などへの肥料や農薬は使いすぎないように注意しましょう。

【廃食用油の回収拠点】

各地区公民館、市生涯学習館、カスミ(土浦駅前店、ピアタウン店、中村店、並木店)、FOOD OFF ストッカー神立西店、とりせん木田余店、マルハイ荒川沖店、さん・あぴお、ハリガエ、まるも(神立店、まりやま店、都和店、おおつ野店)、コープつちうら店、JAサンフレッシュはすの里

回収できる油: サラダ油、なたね油、コーン油、ごま油、べに油、ひまわり油、大豆油、落花生油、オリーブ油、亜麻仁油などの植物油

回収できない油: カカオ油、ヤシ油、パーム油、植物性マーガリン、ショートニング、マヨネーズ、ドレッシング、バター、ラードなどの植物油、エンジンオイルなどの鉱物油、クッキングオイルなどの健康機能油など

平成30年4月1日採用予定 土浦市社会福祉協議会職員募集

☎社会福祉協議会 総務係
(〒300-0036 大和町9-2
ウララ2 4階 ☎821-5995)



第1次試験日／10月15日(日)
試験時間／午前9時～午後0時45分
職種／保健師

受験資格／昭和52年4月2日以降に生まれた方で、
資格取得者、または平成30年3月31日までに当
該資格を取得見込みの方。

採用人数／2人程度(変更になる場合あり)
試験会場／市総合福祉会館(ウララ2 4階)

申込期間／8月28日(月)～9月27日(水)
※郵送の場合は9月27日(水)消印有効

申込方法／ホームページまたは市社会福祉協議会に
ある申込書に必要事項を記入し、郵送または直接
※詳しくはホームページをご覧ください。

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(☎824-0880
〒300-0835 土浦市大岩田580)

☎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)を記入し郵送、または直接

☎9月1日(金)必着

※はがき1枚につき1教室の申込みとなります。連
名での申し込みはできません。

※定員を超えたときは抽選。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。

クラス	曜日	時間	日程	定員	回数	受講料
初心初中級 基本・応用	火	19:30～ 21:00	10/3～ 11/28	40	8	6000円
中級 試合想定	水	19:30～ 21:00	10/4～ 11/22	24	8	9000円
初心初中級 基本・応用	木	19:30～ 21:00	10/5～ 11/30	40	8	6000円
初心初級 基本の習得	金	10:00～ 11:30	9/22～ 12/8	40	10	7500円

勤労青少年ホーム 後期講座受講生募集

☎勤労青少年ホーム(☎822-7921)

☎市内に居住または勤務する35歳以下の方を優先します。
※おおむね40歳程度まで

☎直接

※定員になり次第、募集を締め切ります。

☎9月15日(金)

※申込人数が定員の半数未満の場合は中止となることがあ
ります。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	教材費
New!!火	ひめトレとコアコンディショニング	嶽本 伸敏	19:00～20:00	10/17～12/12	8	12人	無料
New!!火	手作りパンとジャム・クリーム作り	宮崎 芳子	18:30～20:30	10/17～11/28	6	12人	6000円
火	やさしい手編	稲葉 幸子	18:30～20:30	10/3～3/13	18	10人	1000円
水	茶 道	奥村 宗征	18:30～20:30	10/4～3/14	18	10人	10000円
水	ピラティス&ヨガ	普入 圭実子	18:30～20:00	10/4～3/14	18	12人	3000円
水	はじめてのボルダリング*	雑賀 竜一	19:00～21:00	10/4・11・18	3	6人	2000円
11/1・8・15				6人			
10/5・12・19				6人			
木	11/2・9・16	6人					
木	料 理	谷村 貴子	18:30～20:30	10/5～3/8	15	12人	15000円
木	着 付	桜井 定子	18:30～20:30	10/5～3/15	18	12人	5000円
木	書 道	埴 京子	18:30～20:00	10/5～1/25	12	12人	無料
金	フラワーアレンジメント	長田 登志子	18:30～20:30	10/6～3/16	18	10人	20000円
New!!金	レジンアクセサリー作り	寒河江 久美子	18:30～20:30	10/6～10/27	4	12人	2000円
土	ZUMBA	大塚 潤	10:30～11:30	10/14～3/17	18	15人	無料
土	ピラティス&ヨガ	普入 圭実子	10:30～12:00	10/7～3/17	18	15人	3000円
土	英会話	マリア・クリスティナ	13:30～15:00	10/7～3/10	15	10人	無料
土	やさしいバレエ	普入 圭実子	15:30～17:00	10/7～3/17	18	10人	4000円
日	ゆるゆるYOGA	渡辺 由美子	11:00～12:00	10/8～3/11	18	12人	無料

※ゼビオドーム内施設「ピナクルロックジム」で開講します。また原則として、いずれか1つの日程からお申し込みください。

水郷体育館 スポーツプログラム

☎水郷体育館(〒300-0835
大岩田1051番地 ☎823-4811)

- ☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラムを記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参
- ※月曜休館。はがき1枚につき1教室の申し込み(連名は不可)
- ☑9月20日(水)(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となる場合があります。
- ※抽選の結果およびプログラム開講の有無についてははがきでお知らせします。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料	
火	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	10/17~12/19	8	40人	4800円	
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	10/3~12/12	10	36人	5200円	
火	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	10/3~12/5	8	20組40人	6200円	
火	エアロビクス(午前)	一般男女	11:00~12:00	10/3~12/12	10	36人	5200円	
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	10/3~12/12	10	25人	5200円	
火	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:00~18:00	10/3~12/5	8	25人	6000円	
火	エアロビクス(夜間)	一般男女	19:00~20:00	10/3~12/12	10	36人	5200円	
火	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	10/3~12/12	10	30人	5200円	
水	シニア体操~誰にでもできる丈夫な体づくり~	一般男女	10:30~11:20	10/4~12/20	10	20人	5200円	
水	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	10/11~12/6	8	20人	6000円	
水	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	10/4~12/6	10	25人	5200円	
水	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	10/4~12/6	10	35人	5200円	
New!!	水	チャレンジ!こども運動教室	4歳~小学1年生	16:20~17:20	10/11~12/6	8	15人	8000円
水	キッズフットサル(A)	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	10/4~12/13	6	30人	4500円	
水	キッズフットサル(B)	小学1~3年生	17:25~18:15	10/4~12/13	6	30人	4500円	
New!!	水	キッズ★チアダンス	小学1~3年生女子	17:30~18:30	10/4~12/6	8	15人	6000円
水	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	18:45~19:45	10/4~12/6	10	45人	5200円	
水	体幹メソッドYoga(中級)	一般男女	20:00~21:00	10/4~12/6	10	45人	5200円	
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	10/5~12/14	10	20人	7200円	
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	10/5~12/14	10	45人	5200円	
木	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	10/5~12/7	8	25人	4200円	
木	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	10/5~12/7	8	25人	4200円	
木	ハワイアン・フラ(夜間)	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	10/5~12/14	10	40人	5200円	
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	10/6~12/15	10	30人	5200円	
金	体幹メソッドYoga(初心者)	一般男女	10:35~11:35	10/6~12/15	10	45人	5200円	
金	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	10/6~12/8	8	25人	6000円	
金	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	10/6~12/15	10	35人	5200円	
金	体幹メソッドYoga(上級)	一般男女	19:00~19:50	10/13~12/15	6	15人	4800円	
金	体幹メソッドYoga(初級)	一般男女	20:00~21:00	10/6~12/15	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	10/7~12/16	10	40人	5200円	
土	キッズHIPHOP(A)	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	9/30~12/16	10	15人	6200円	
土	キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	13:00~14:00	9/30~12/16	10	20人	6200円	
土	キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	14:00~15:00	9/30~12/16	10	20人	6200円	
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	10/1~12/10	8	20人	6500円	
日	からだ調整ストレッチ&フィットネス	一般男女	18:30~19:20	10/15~12/10	6	25人	3200円	
日	燃焼エアロビクス	一般男女	19:30~20:20	10/15~12/10	6	25人	3200円	

高齢者の
交通事故防止強調運動

行政、事業者、県民などが相互に連携・協力し、総合的かつ、効果的な広報・啓発活動を展開する運動です。

◆目的

- ① 高齢者を取り巻く厳しい交通事故情勢に的確に対処する
- ② 高齢者に関係する交通事故発生の抑制と交通事故死者数の減少を目指す
- ③ 高齢者に対する思いやりのある交通安全意識を醸成する
- ④ 高齢者自身の安全意識の高揚を図る

◆実施期間

9月1日(金)～20日(水)

◎ 交通ルールを守るとともに、交通マナーの向上および高齢者に対する「思いやり運転」に努めましょう。

犯罪を防止するため
防犯意識を高めましょう

昨年、県内で発生した刑法犯の発生状況を市町村別に分析すると、土浦市はワースト3位。また、人口1000人当たりの犯罪率に換算する

と、土浦市はワースト1位となります。犯罪はあなたの身近に迫っています。犯罪を防止するため、防犯意識を高めましょう。

と、土浦市はワースト1位となります。犯罪はあなたの身近に迫っています。犯罪を防止するため、防犯意識を高めましょう。

市ではさまざまな「防犯対策事業」を実施しています。今回はそれらの一部を紹介いたします。詳しくはお問い合わせください。

◆防犯教室

防犯意識の啓発普及を目的とした「防犯教室」を開催しています。保育所や幼稚園、小学校、町内会、高齢者クラブなどの団体が対象です。

◆住宅防犯診断

侵入犯罪の被害防止を図るとともに、地域の防犯意識の高揚、犯罪の起きにくい安全・安心なまちづくりのため、「住宅防犯診断」を実施しています。生活安全課の職員が住宅を訪問し、家の構造や施錠・防犯設備の状況などを診断します。また併せてアドバイスをを行います。

と、土浦市はワースト1位となります。犯罪はあなたの身近に迫っています。犯罪を防止するため、防犯意識を高めましょう。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

8月生まれ

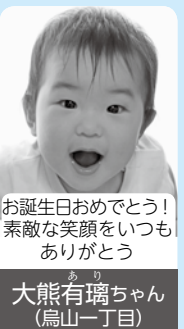
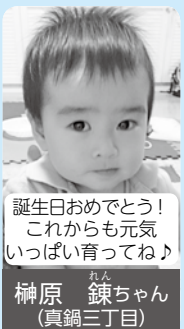
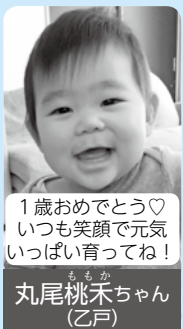
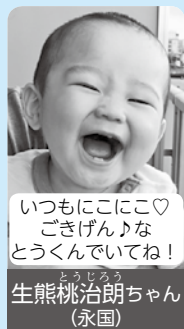
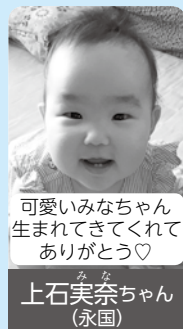
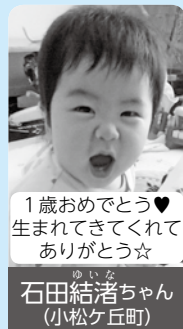
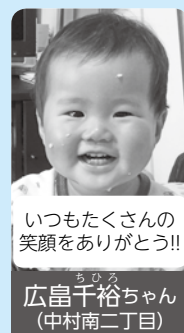


10月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

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

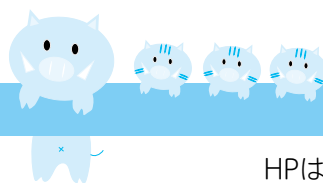
8月31日(木)

※10月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



※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。

9月子育てひろば



HPはこちら▶



保育所 ※予約受付は8月22日(火)9:30から各保育所へ電話で

新生保育所 (☎841-0575)	16日(土)	9:30~11:00	運動会に参加しましょう
荒川沖保育所 (☎841-0037)	1日(金)	9:30~11:00	保育室開放 たんぽぽ
	16日(土)	10:00~11:00	運動会のおみやげ拾い
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	16日(土)	10:00	運動会のおみやげ拾い
東崎保育所 (☎821-2807)	16日(土)	9:30~10:30	運動会のおみやげ拾い
天川保育所 (☎822-6172)	16日(土)	10:00~11:00	運動会のおみやげ拾い
神立保育所 (☎831-8464)	16日(土)	10:00	運動会のおみやげ拾い
竹ノ入保育所 (☎842-6253)	16日(土)	9:00	運動会を見に来てください

児童館

都和児童館 (☎832-3112)	5日(火)	10:15~11:30	母親クラブ主催「防災訓練」
	20日(水)	10:30~11:30	ママとベビーのふれあい体操
	21日(木)	10:30~11:10 11:15~11:55	作って遊ぼう
ポプラ児童館 (☎841-3212)	11日(月)	10:00~11:00	ベビーマッサージ
	16日(土)	9:00~10:00	一輪車開放日
	28日(木)	10:30~11:10 11:15~11:55	親子制作
新治児童館 (☎862-4403)	12日(火)	10:30~11:00	リズムあそび
	15日(金)	10:30~11:00	おはなし会 エプロンズ&ハッピースマイル
	27日(水)	10:30~11:00	運動会ごっこ

子育て支援センター

さくらんぼ (☎823-1288) ※予約受付は8月22日(火) 9:30から電話で	月~金曜日	9:30~16:30	保育室開放
	1日(金)	10:00~11:30	赤ちゃんのおもちゃ作り 場二中地区公民館
	5日(火)	10:00~11:30	赤ちゃんのおもちゃ作り 場三中地区公民館
	7日(木)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場六中地区公民館
	8日(金)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場神立地区コミュニティセンター
	11日(月)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場二中地区公民館
	12日(火)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場新治地区公民館
	13日(水)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場三中地区公民館
	14日(木)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場一中地区公民館
	15日(金)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場都和公民館
	20日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談
	21日(木)	10:00~11:30	運動会ごっこ 場四中地区公民館
25日(月)	10:00~11:30	園庭開放	
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は8月21日(月) 9:00から電話で	月~金曜日	10:00~15:00	保育所開放
	7日(木)	10:00~12:00	ありんこタイム(なんでも相談会)
	12日(火)	10:00~12:00	ミニ運動会 場四中地区公民館
	14日(木)	10:30~12:00	ベビーマッサージ講習会
	21日(木)	10:00~12:00	作って遊ぼう
	26日(火)	10:00~12:00	食育講習会
	28日(木)	10:30~12:00	ありんこタイム
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
	5日、12日、19日(火)	8:30~13:30	粘土遊び
	6日、13日、20日(水)	8:30~13:30	お絵描き
	7日(木)	8:30~13:30	リトミック
	14日(木)	8:30~13:30	作って遊ぼう
	21日(木)	8:30~13:30	体操
	30日(土)	9:00~13:30	運動会(親子競技)
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は8月18日(金) 9:00から電話にて	月~金曜日	9:30~16:00	園庭・お部屋開放
	4日(月)	10:00~12:00	お誕生会 バースディガーランド
	5日(火)	10:00~12:00	親子ピクス 場四中地区公民館
	12日(火)	10:00~12:00	親子ピクス 場三中地区公民館
	6日(水)、22日(金)	10:00~12:00	ベビーマッサージ
	8日(金)、15日(金)	10:00~12:00	イヤイヤ期座談会
	13日(水)、20日(水)	10:00~12:00	ワークショップ 簡単ミサンガ作り
	14日(木)、28日(木)	10:00~12:00	親子クッキング
	21日(木)	10:00~12:00	お月見飾り 場六中地区公民館
	25日(月)	10:00~12:00	ちびっこ広場 (1歳児)
26日(火)	10:00~12:00	赤ちゃん広場 (0歳児)	
27日(水)	10:00~12:00	わんぱく広場 (2歳児以上)	

9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(市職員)	
司法書士相談	13日(水) 13:30~15:30		相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題(司法書士) ※予約制	
行政書士相談	21日(木) 13:30~16:30		相続や契約書(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	8日(金) 13:30~16:30	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-350-4864)	
土地家屋調査士相談	6日(水) 13:30~15:30	広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関すること(土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)	
行政相談	20日(水) 13:30~15:30	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	5日・12日・19日(火) 13:00~15:00	税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00~14:00)	
心配ごと相談	毎週水曜日 13:00~16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員)	
消費生活相談	月~金曜日 9:30~16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)	
家庭児童相談	月~金曜日 8:30~17:15	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 (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(県受嘱相談員・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	14日(木)・16日(土) 15:00~16:30	まちなか交流ステーションほっとOne (☎879-8815)	結婚相談(県マリッジサポーター)	
生活相談	毎週水曜日 13:00~16:00	新治地区公民館 (☎862-2673)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)	
ひきこもり専門相談	6日(水) 13:30~15:30		ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。	
精神保健相談(一般精神)	15日(金) 14:00~16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関すること(精神科医師) ※予約制。1日2件まで。日時が変更になる場合があります。	
精神保健相談(一般・老人)	5日(火) 14:30~16:30			
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日 11:00~15:40	男女共同参画センター (☎827-1107)	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	一般相談	9日(土) 10:00~15:00		
	一般相談	8日・22日(金) 13:00~16:00		

協働の「コーナー」

第46回花いっぱい運動コンクール

表彰団体が決定

☎市民活動課(☎826・1111 内線2234)

土浦市まちづくり市民会議では、花づくりを通して地域における環境美化と明るいまちづくりを推進するとともに、コミュニティの活性化を図り、「思いやり」と「ふれあい」の心を豊かにすることを目的として「花いっぱい運動」を展開しています。その一環として、例年花壇コンクールを実施しています。

今年度は91の団体・学校の参加があり、花壇の美しさ、生育状況、創意工夫、管理状況などを審査し、各賞の受賞団体が決定しました。

★地域の部

特別賞／三中区市民委員会

最優秀賞／新治地区市民委員会環境部、まりやま団地寿楽会、西並木町内会、一中地区コミュニティセンター、

六中地区コミュニティセンター
優秀賞／都和地区市民委員会環境部、東並木町健康クラブ、並木一丁目健康クラブ、五中地区市民委員会、一中地区市民委員会環境部、桜町一丁目町内会、烏山一丁目親友会、

荒川沖東一丁目熟年会、土浦地区交通安全協会土浦支部西部分会、永国東町社会学級、小町の館、都和地区コミュニティセンター

★学校の部

最優秀賞／土浦第二幼稚園、新治幼稚園、中村小学校、土浦第二小学校

優秀賞／都和幼稚園、東小学校、大岩田小学校、荒川沖小学校、乙戸小学校、菅谷小学校、斗利出小学校、土浦第一中学校、土浦第三中学校

※特別賞：最優秀賞を3年続けて受賞した団体

表彰式は8月23日(水)霞浦の湯会議室にて開催します。

赤ちゃんおめでとう訪問

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。

ウォーキング大会

さわやかな秋。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。

日程／①9月30日(土)、②10月22日(日)
 どちらも10:00～12:00(受付は9:30から)
 ※雨天時は室内で軽運動を行います。

集合場所／①土浦市保健センター②県霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)コース／

- ①常福寺～桜川遊歩道コース(7km)
 ※保健センターを出発して、桜川周辺を散策。
- ②霞ヶ浦の風景堪能コース(6km)
 ※霞ヶ浦周辺を散策。また、ご希望の方は県霞ヶ浦環境科学センターで、霞ヶ浦の環境について学ぶことができます。

定員／各100人(先着順)
 持ち物／飲み物、保険証
 申込方法／電話で

おいしいな教室

歯科衛生士や栄養士が、正しい口腔ケアや、バランスの良い食生活のポイントをお伝えします。

日程／
 ①9月15日(金)10:00～11:30
 ②9月27日(水)13:30～15:00
 ③11月29日(水)13:30～15:00
 ※①～③のいずれかを選びご参加ください。

場所／
 ①六中地区公民館
 ②一中地区公民館
 ③新治地区公民館

対象／市内在住の65歳以上の方
 定員／30人(先着順)

持ち物／普段使っている歯ブラシ・筆記用具・水分補給用のお茶など

申込方法／電話で

9月の献血

日時／9月15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

乳がん検診について

土浦市医師会
 石井康裕(ウララ胃腸科外科)

近年、日本人女性に乳がんが急増しています。平成28年の罹患者数が約9万人、日本人女性の11人に1人が一生のうちに罹る確率で、20年前と比べて2倍に増えています。一方で治療法の研究が進み、早期に見つけて適切な治療を行えば、10年生存率は80%といわれ、良好な経過が期待できます。そのためには、乳がん検診を受けることが大事です。

土浦市では30歳以上の女性を対象に、一般的に行われる問診、視触診、マンモグラフィー、超音波検査などの乳がん検診を行っています(医療機関によって受けられる検査内容が異なります)。

ちなみにここ3年間の土浦市の乳がん検診受診率は次表のとおりです。

	平成25年	平成26年	平成27年
40歳以上	11.3%	10.7%	10.2%
20～39歳	11.5%	11.0%	10.5%

平成25年度の全国の乳がん検診受診率の平均は34.2%に対し、土浦市の乳がん検診の受診率は10～11%台と非常に低い状況です。

乳がん罹患の主なリスクとして、初潮年齢が低い・閉経年齢が高い、妊娠出産歴・授乳経験がない・初産年齢が遅い、飲酒・喫煙、高脂肪食、肥満・運動不足(特に閉経後)、ホルモン治療(エストロゲン製剤・ピルなど)などが挙げられています。

有名人や芸能人の乳がん報道がされると一時的に乳がん検診、検査数が増えます。しかし大体3か月後には元に戻ってしまうといわれています。女性たちの潜在意識には、がんや様々な病気に対する不安があるにも関わらず、何か大きなきっかけがないと受診・検診という行動に移すことができずにいるということが推測されます。

1年に一度は自分にために乳がん検診を受けてください。

9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)	6日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10	
高齢者健康相談	7日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	14日(木)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	21日(木)	10:00~11:30	湖畔荘(☎828-0881)
	28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	11日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	4日(月)	9:00~9:50
4か月児健康診査	平成29年5月生まれ	13日(水)、14日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成28年11月1日~15日生まれ	19日(火)	9:30~10:00
	平成28年11月16日~30日生まれ		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	4日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成28年2月生まれ	6日(水)、7日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成27年6月生まれ	1日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成26年6月生まれ	20日(水)、21日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制)	プレママクラス	5日(火)	9:45~10:00
	ウェルカムベビークラス1日コース	12日(火)	
離乳食教室(予約制)	おおむね6~7か月児	1日(金)	10:00~10:15

休日当番医

診療時間/午前9時~12時、午後1時~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。

9月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
10日(日)	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	鈴村医院 ☎821-0174 大町	みなと歯科クリニック ☎835-3480 港町一丁目
17日(日)	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	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
18日(月)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
23日(土)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	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	都和歯科医院 ☎832-2223 並木五丁目
24日(日)	高安クリニック ☎822-8201 立田町	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	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町

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

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。

