

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
- 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
行政、子育て、健康づくり、
観光・イベントなどの情報
をメールでお届けします。

登録はこちら▶



マイナンバー関係業務休止のお知らせ

システム更新のため、マイ
ナンバーカードの交付などの
取り扱いを休止します。

9月15日(日)
問 市民課(☎内線2286)

市民ギャラリーで作品を展示してみませんか

展示期間/令和2年4月7
日(火)~10月4日(日)

会期単位受付/9月1日(日)
~15日(日)(応募者多数の場
合は抽選)、一日単位受付
/10月1日(火)から(先着順)

※申し込み方法など詳しくは
ホームページをご覧ください。
か、お問い合わせください。

問 市民ギャラリー(☎846・
2950)

結婚相談会

9月8日(日) 午前10時~午
後2時30分

場 四中地区公民館

講 いばらきマリッジサポー

ター 県南土浦支部

問 少子化対策室(☎内線22
81)

国民年金基金のお知らせ

国民年金基金は、国民年金
に上乘せする公的な年金で
す。終身年金が基本となり、
年金額は確定、掛金額も一定
で、税制上の優遇も受けるこ
とができます。

20~60歳未満で国民年金に
加入している方、60~65歳
未満で国民年金に任意加入

乳児用チャイルドシート貸し出し

- 日 貸出日/9月8日(日)
午前9時~9時30分
- 申 申込日/9月2日(月)、3日(火)
- 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10月末までに出産予定の方
- 持 運転免許証
- 料 2000円(クリーニング代など)
- 申 電話で
- 問 生活安全課(☎内線2298)

している方、海外に居住し
ている方で国民年金に任意
加入している方

お問い合わせダイヤル

0120・65・4192
問 茨城県国民年金基金(☎
29・225・4797)

茨城県八土会無料相談会

9月1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 弁護士や司法書士、行政書
士などによる無料相談会
(1人30分以内)

問 関東信越税理士会茨城県支
部連合会(☎029・22
1・8786)

**司法書士による
全国一斉養育費電話相談会**

☎ 9月7日(土) 午前10時～午後4時

◎受付電話番号

0120・567・301
茨城青年司法書士協議会
(☎029・291・7856)

**事業者向け
消費税軽減税率制度説明会**

☎ 8月27日(火)～29日(木) 午後1時～2時30分、午後3時～4時30分

場 土浦税務署(城北町)

内 10月1日から実施される消費税軽減税率について

☎ 土浦税務署(☎822・8571)

障害者就職面接会

☎ 9月27日(金) 午後1時～3時30分

場 ホテルグランド東雲(つくば市小野崎)

☎ ハローワーク土浦(☎822・5124)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

☎ 8月27日(火)～29日(木)
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
☎ 同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

初級日本語ボランティア養成講座

☎ 10月5日から12月21日までの土曜日(10月26日、11月9日を除く) 午前10時～正午(全10回)

場 神立地区コミュニティセンター
内 外国出身者などへの日本語指導方法の習得

定 30人(先着順)
¥ 受講料/2000円(別途テキスト代2700円が必要)

☎ 電話で
☎ 9月20日(金)

☎ 土浦市国際交流協会事務局
(市民活動課内 ☎内線2031)

観光ボランティアガイド入門講座

☎ ①9月25日(水) 午前10時～午後2時30分、②26日(木) 午前10時～正午(全2回)

場 生涯学習館
内 ①土浦観光とガイド、②土浦藩主土屋政直の横顔、ガイド体験土浦城遺構巡り

定 20人(先着順)
☎ 住所、氏名、年齢、電話番号

号を記入し郵送、またはファクスで
☎ 9月15日(日)
☎ 土浦市観光協会(〒300・0043 中央一丁目3-16、☎824・2810、FAX 824・2819)

認知症サポーター養成講座

☎ 9月21日(土) 午後2時～3時30分
場 コープつちうら店(小松一丁目)

☎ 市内在住の方
定 60人(定員を超えた場合は抽選)

☎ 電話で
☎ 9月18日(水)

☎ 地域包括支援センターうらら(☎824・0332)

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

☎ ①10月1日(火)～18日(金)、②10月10日(木)～31日(木)、③11月7日(木)～28日(木)、④11月15日(金)～12月6日(金)(各全6回)

場 県立健康プラザ(水戸市笠原町)

☎ 県内在住で概ね60歳以上の常勤の職に就いていない方で、講習会修了後に地域活動に参加できる方

☎ ①9月10日(火)、②19日(木)、③10月17日(木)、④25日(金)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
☎ 県立健康プラザ(☎029・243・4217)

バドミントン初心者講習会

☎ 9月16日(月) 午前9時30分～午後3時(開場は午前9時から)

場 新治トレーニングセンター
定 40人
持 運動着、靴、ラケット(貸出可)

¥ 500円
☎ 電話またはメールで
☎ 9月9日(月)

☎ 市体育協会バドミントン部
(☎090・4721・8399 本多、☎hidenon@jcom.home.ne.jp)

ワークショップ「寿獅子舞」

☎ 9月1日(日) 午後1時から
場 劇団創造市場稽古場(西真鍋町 真延寺内)

講 土浦祭囃子会
内 劇団員とともに獅子舞を体験
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎ 劇団創造市場(☎821・9405)

広告

広告

納税課からのお知らせ

- 8月の納税(納期限:9月2日(月))
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25日(日) 午前9時～午後5時
場 納税課(本庁舎2階)
問 納税課(☎内線2359)

9月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
9月18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)
9月21日(土) 午前10時～午後4時
(☎821-3541)
 - 土浦郵便局
9月21日(土) 午前9時30分～午後4時45分
(☎821-0203)
- ※詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

**県南病院
三元気セミナー**

日 9月15日(日) 午後1時～午後4時30分

場 ふれあいセンターながみね
内 体力測定・体操体験会、市民講座「高齢者の自動車運転」
申 電話で

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
ご覧になるか、お問い合わせ

問 県南病院(☎841・1175)

**JICA
ボランティア募集**

対 20歳から69歳までの方
内 開発途上国で現地の人々と同じ生活をしながら共に働き、国づくりに貢献

9月29日(日)

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

問 JICA筑波(☎838・1117)

**ながみね小さなフォト
コンテスト作品募集**

内 テーマ「初○○○○」デビュー」など、「初めて」に関するもの、応募規格/A4写真用紙、応募点数/1人5点まで

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

9月15日(日)(消印有効)
問 ふれあいセンターながみね(☎830・5600)

**高エネルギー加速器研究機構
構一般公開**

日 9月1日(日) 午前9時～午後4時30分

場 高エネルギー加速器研究機構(つくば市大穂)

内 実験施設公開、講演、子ども向け実験教室など
問 同機構(☎879・6047)

**憧れの欧米への旅
竹久夢二展**

日 9月7日(土)～10月27日(日)

場 県近代美術館(水戸市千波町)
内 美人画、雑誌の挿絵や本の装幀、海外でのスケッチなどを展示

※入館料など、詳しくはホームページをご覧ください。
問 同美術館(☎029・243・5111)

茨城県弁護士会 講演会

日 9月14日(土) 午後1時30分～4時30分(開場は午後1時から)

場 常陽藝文センター(水戸市三の丸一丁目)

内 「憲法とは何かを考える」家族・平和・人権」

講 南野 森さん(九州大学教授)
問 茨城県弁護士会(☎029・221・3501)

在職者訓練受講者募集

日 10月19日(土)、20日(日)、26日(土) いずれも午前9時～午後4時(全3回)

場 20人(定員を超えた場合は抽選)

定 9月2日(月)～24日(火)(必着)

第1種電気工事士受験対策(技能)

日 11月9日(土)、10日(日)、16日(土) いずれも午前9時～午後4時(全3回)

定 15人(定員を超えた場合は抽選)

9月17日(火)～10月8日(火)(必着)

共通
場 土浦産業技術専門学院

持 試験で使う工具など
料 3040円

申 往復はがきに、講座名、氏名(ふりがな)、性別、住所、電話番号、年齢、職業、勤務先名を記入し郵送、またはホームページから

※はがき1枚につき1人1講座の申し込み

問 同学院(☎300・0849)

中村西根番外50番179

☎841・3551

広告

市政のお知らせ information

多文化共生推進プラン検討委員会

☎市民活動課 (☎内線2030)

日時／9月6日(金) 午後3時から(受け付けは午後2時30分から)

場所／本庁舎2階 研修室1・2

内容／多文化共生推進プランの現状と課題 など

傍聴者定員／10人(先着順)

市政のお知らせ information

浴室利用時間を変更します

☎高齢福祉課 (☎内線2479)

ボイラーの老朽化などにともない、9月2日(月)から下記施設の浴室の利用時間を変更します。

変更後の利用時間／

4月～11月…午前10時30分～午後4時

12月～3月…午前11時～午後4時

対象施設／老人福祉センター「湖畔荘」・「つわぶき」・「うらら」、新治総合福祉センター

市政のお知らせ information

シティプロモーション番組のボランティアスタッフを募集します

☎シティプロモーション室 (☎内線2323)

採用期間／採用日から令和2年3月31日まで

収録地／モール505ほっとOne(川口一丁目)ほか

対象／市内在住の方で土浦を動画でPRすることに興味がある方、収録地へ通うことが可能な方

業務内容／つちまるが土浦のまちを「ぶらり」と歩きながら、魅力的なスポットや土浦で活躍されている方々を紹介する番組のアナウンス・リポート業務

申込方法／応募動機(400字程度)と住所、氏名、年齢、性別、連絡先をV S Cまで郵送、またはメールで提出

※採用は選考により決定します。

応募送付先／V S C(〒300-0033 川口一丁目

3-132モール505・D204、☎cac35780@pop11.odn.ne.jp)

市政のお知らせ information

うらら大屋根広場、アルカス土浦の利用者を募集しています



各種発表やイベント開催、物販、キッチンカーなどをご検討されている方は、ぜひご相談ください。

	うらら大屋根広場	アルカス土浦 [プラザ(屋外広場)およびステップガーデン・ラウンジ(1F)・屋上ガーデン(4F)]
利用可能時間	午前9時～午後9時	午前8時30分～午後8時
料金	維持管理費…20円/㎡ 照明設備使用料…300円/時 音響設備使用料…60円/時	各時間帯につき1施設…2000円 ①午前8時30分～午後0時30分 ②午後0時30分～午後4時30分 ③午後4時30分～午後8時
申込方法	公園街路課に電話で予約状況を確認後、申請書を提出してください。	土浦都市開発に電話で予約状況を確認後、申請書を提出してください。
問合せ	公園街路課 (☎内線2464)	土浦都市開発 (☎826-2206)

※利用手続きや備品についてなど、詳しくはホームページをご覧ください。

広告

広告

勤労青少年ホーム 後期講座

問勤労青少年ホーム(☎822-7921)

対市内在住または在勤の35歳以下の方を優先

申電話または直接(月曜休館、火～金曜日は午後1時～午後9時、土日は午前9時～午後5時の受け付け)

☑9月15日(日)

※申し込みは先着順、また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	日程	時間	回数	定員	教材費
火	基本のパン・スイーツA	宮崎芳子	10/8～12/17	18:30～20:30	6回	12人	8000円
	基本のパン・スイーツB	宮崎芳子	1/7～3/17	18:30～20:30	6回	12人	8000円
水	やさしい手編	稲葉幸子	10/8～3/17	18:30～20:30	17回	10人	1000円
	茶道	奥村征子	10/9～3/11	18:30～20:30	17回	10人	8000円
木	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10/9～3/11	18:30～20:00	17回	12人	3000円
	動ける身体をつくる大人の体育	嶽本伸敏	10/3～12/12	19:00～20:00	6回	12人	無料
金	料理	谷村貴子	10/10～3/12	18:30～20:30	15回	12人	15000円
	着付	桜井定子	10/10～3/12	18:30～20:30	17回	12人	5000円
土	書道	柴沼秀風	10/10～3/19	18:30～20:00	13回	10人	無料
	フラワーアレンジメント	長田登志子	10/11～3/13	19:00～20:30	17回	10人	20000円
日	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤	10/5～3/7	10:30～11:30	17回	30人	無料
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10/5～3/7	10:30～12:00	17回	12人	3000円
月	はじめての英会話	マリア・クリスティナ	10/12～2/22	13:30～15:00	8回	10人	無料
	英会話 ※	マリア・クリスティナ	10/5～3/28	13:30～15:00 15:15～16:45	15回	10人	無料
火	やさしいバレエ	普入圭実子	10/5～3/7	15:30～17:00	17回	10人	4000円
	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	10/6～3/29	11:00～12:00	17回	12人	無料

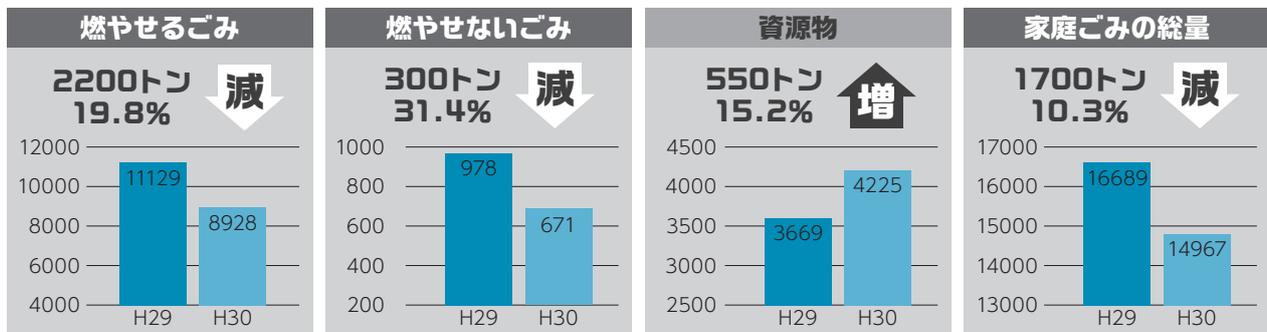
※日によって時間が異なります。

土浦市民のごみ減量大作戦

問環境衛生課(☎826-1111 内線2445)

ごみの減量化とリサイクルが進んでいます

昨年10月に家庭ごみ処理有料化を実施し、皆さまのご協力により、ごみの減量化とリサイクルが進んでいます。



平成30年10月～平成31年3月前年同期間比

分別してもっとごみを減らしましょう

燃やせるごみとして出されているごみの中には、まだリサイクルできるものが多く含まれています。その中の2つについて、分別のポイントをご紹介します。

■容器包装プラスチック

- ◎「プラ」マークを確認する。
- ◎きれいにする。トレイやカップなら軽くすすぐ。お菓子の袋なら軽く払う。
- ◎透明か半透明の袋に入れて出す。
- ◎発砲スチロールもプラで出せます。



【容プラで出せないもの】

製品プラスチック(おもちゃなど製品そのもの)、汚れのひどいもの、ペットボトル本体など

■紙類【新聞・ざつ紙・ダンボール】

- ◎紙類は月2回の収集か、子ども会廃品回収に出しましょう。
- ◎それぞれに分類し、ひもで十字に束ねて出す。
- ◎「ざつ紙」とは、雑誌やパンフレット、お菓子の箱、包装紙や封筒など。目安として、名刺大の大きさの紙。束ねるのが難しいざつ紙は、紙袋に入れて出すか、雑誌などの間にはさんで束ねる。

引き続きごみの減量化・リサイクルにご協力下さい

男女共同参画センターフェスティバル 9月14日(土)

男女共同参画のまち土浦 ~ 知り 学び 行動へ ~

午前9時30分~午後3時

男女共同参画室(☎827-1107)

場所: 男女共同参画センター(ウララビル2階)

講演

今聞いておかないと、きっと後悔するネットの話

危険サイトや個人情報の漏洩などインターネットの危険性についてお話します。

時間/午前10時から

定員/100人(先着順)

講師/鈴木宏治さん(アクティブコンピュータ)

申込方法/電話で

音楽

いつもココロに音楽を

バンドネオンで奏でる情熱のタンゴと、コーロJの合唱をお楽しみください。

時間/午後1時から

定員/100人(先着順)

出演/演奏…啼鵬さん、金 庸太さん、
松本民菜さん

合唱…コーロJ

申込方法/電話で

料理

土浦市おとう飯レシピコンテスト!

一次審査で選ばれたレシピを実際に調理してもらいます。

時間/午前10時30分から

場所/Gasta東部ガスライフスタジオ(ウララビル2階)

料理研究家本田ようーさんのライブキッチン!

土浦ブランドをイメージした一品料理の実演を行ないます。

時間/午後11時30分~正午

場所/Gasta東部ガスライフスタジオ(ウララビル2階)

定員/試食200食を用意

このほか男女共同参画パネル展や、バルーンアート体験や缶バッジ作りができるふれあいコーナー、コーヒーや綿あめなどのフードコーナーなど盛りだくさん!

第88回 土浦全国花火競技大会

大会開催日/10月26日(土)

棧敷席・イス席販売

※荒天延期

問商工観光課(☎826-1111 内線2705)

◆席の種類

・棧敷席全マス…2万2000円(税込)
(約1.7m×約1.7m、6人まで)

・棧敷席半マス…1万1000円(税込)
(約1.7m×約0.85m、3人まで)

・イス席…1席3000円(税込)

◆窓口販売(全マスのみ販売)

と き/9月3日(火)

と ころ/水郷体育館

購入できる棧敷席券数/1人1枚まで

販売方法/抽選用の番号札を午前7時から午前9時まで配布します

◆インターネット販売(半マス、イス席販売)

申込受付期間/9月10日(火)~17日(火)

購入できる席数/半マス…1人1枚まで
イス席…1人6席まで

※詳しくは土浦全国花火競技大会ホームページをご覧ください。



いきいき茨城ゆめ国体土浦市 オリジナル観戦ガイドブック が完成しました！

国体推進課(☎826-1111 内線5132)

いよいよ国体開催が間近に迫ってきました。各競技のルールや見どころ、スタンプラリーの案内など見所満載の内容の土浦市開催競技観戦ガイドブック(完全版24ページ)が完成しました。国体会期中の各競技会場のほか8月下旬から市内各施設に順次設置する予定です。



次号9月上旬号は国体特集号として、特集記事と併せて観戦ガイドブック(概要版8ページ)を折り込みいたします。ガイドブックを片手にぜひ会場に足をお運びください！

子ども、女性、高齢者の安全確保について

子どもや女性などに対する声掛け事案およびわいせつ事案は、後を絶たない状況にあり、殺人や誘拐などの凶悪事件に繋がる可能性もあります。また、高齢者が被害者となる二重電話詐欺も高い水準で発生しています。「あいさつ・声掛け」を励行して地域の連帯を深めるとともに、「自分たちの街は自分たちで守る」という自主防犯意識を高め、犯罪の起きにくい地域づくりに努めましょう。

高齢者の交通事故防止

交通事故が全体的に減少している中、高齢運転者が関係する交通事故件数および交通死亡事故件数が占める割合は、増加傾向にあります。今後も、高齢化の更なる進行により、高齢ドライバーの増加が見込まれます。「高齢運転者の安全運転五則」を守り、交通安全意識を高めましょう。

高齢運転者の安全運転五則

1. 一時停止場所では必ず止まり左右の安全を確かめる
2. ハンドル・ブレーキの操作を的確に行う
3. 交差点では必ず安全を確かめる
4. 信号を守り、信号の見落としに注意する
5. 脇見・ぼんやり運転をしない



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

☑9月2日(月)

※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。



おめでとう
これからも楽しい思い出
たくさんつくろうね

高橋よりちゃん
(小松一丁目)



1歳おめでとう♡
笑顔いっぱい
すくすくと育ってね!

小池優月ちゃん
(上高津)



1歳おめでとう♡
碧生は家族みんなの
宝物だよ♡

鈴木碧生ちゃん
(おおつ野六丁目)



1歳おめでとう
これからも元気に
すくすくと育ってね!

山村咲香ちゃん
(木田余)



1歳おめでとう♡
これからも咲と仲良く
元気に育ってね

斉藤 毅ちゃん
(神立町)



これからも
袖マイルでみんなを
Happyにしてね☆

宮尾柚葉ちゃん
(中央二丁目)



1才おめでとう♡
我が家のお姫様♡
お兄ちゃん大好き♡

齋藤未稀ちゃん
(板谷六丁目)



1歳おめでとう♡
ニコニコ笑顔で
大きくなってね!

田嶋愛禾ちゃん
(神立町)



産まれてきてくれて
私達を選んでくれて
ありがとう♡

小野村 想ちゃん
(蓮河原新町)



HPはこちら▶

9月子育てひろば

保育所		※予約受付は8月26日(月)9:30から各保育所へ電話で	
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	14日(土)	10:00~11:00	運動会のお土産拾いに参加しましょう
天川保育所 (☎822-6172)	14日(土)	10:00~11:00	運動会のお土産拾いに参加しましょう
荒川沖保育所 (☎841-0037)	21日(土)	10:00~11:00	運動会のお土産拾いに参加しましょう
東崎保育所 (☎821-2807)	21日(土)	9:30~10:30	運動会のお土産拾いに参加しましょう
神立保育所 (☎831-8464)	21日(土)	10:00~11:00	運動会のお土産拾いに参加しましょう
児童館			
都和児童館 (☎832-3112)	6日、27日(金)	10:30~11:00	おはなし会
	13日(金)	10:30~11:00	はっぴーママ講座
	20日(金)	10:30~11:30	親子ビクス
ポプラ児童館 (☎841-3212)	4日(水)	10:00~11:00	ベビーマッサージ(申込制)
	12日(木)	10:00~11:30	うんどうかいごっこを楽しもう
	25日(水)	10:30~11:30	親子ふれあい体操
新治児童館 (☎862-4403)	6日(金)	10:30~11:00	おはなし会(エプロンズ)
	9日(月)	10:30~11:30	リズムあそび
	12日(木)	10:30~11:00	サーキットあそび
子育て支援センター			
さくらんぼ (☎823-1288) ※予約についてはホームページをご覧ください。	月~金曜日※	9:30~16:30	お部屋開放
	4日(水)	10:00~11:30	ミニミニ運動会場六中地区公民館
	5日(木)	10:00~11:30	ミニミニ運動会場都和公民館
	6日(金)	10:00~11:30	ミニミニ運動会場四中地区公民館
	9日(月)	10:00~11:30	ミニミニ運動会場一中地区公民館
	10日(火)	10:00~11:30	ミニミニ運動会場神立地区コミュニティセンター
	11日(水)	10:00~11:30	ミニミニ運動会場三中地区公民館
	12日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談
	13日(金)	10:00~11:30	ミニミニ運動会場二中地区公民館
	18日(水)	10:00~11:30	広い部屋で遊ぼう! 場新治地区公民館
	19日(木)	10:00~11:30	赤ちゃん&運動会ごっこ場二中地区公民館
	20日(金)	10:00~11:30	赤ちゃん&運動会ごっこ場三中地区公民館
	26日(木)	10:00~11:30	園庭開放
	ありんこクラブ (☎841-0463) ※予約受付は8月21日(水)9:00から電話で	月~金曜日※	10:00~15:00
3日(火)		10:00~12:00	ありんこタイム
5日(木)		10:00~12:00	スクラップブック
10日(火)		10:00~12:00	ミニ運動会
12日(木)		10:00~12:00	ありんこカフェ
24日(火)		10:00~12:00	食育講習会
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
	3日、10日、17日、24日(火)	8:30~13:30	お絵描き
	4日、11日、18日(水)	8:30~13:30	粘土遊び
	5日(木)	8:30~13:30	絵の具遊び
	12日(木)	8:30~13:30	室内ゲーム
	19日(木)	8:30~13:30	運動遊び
	28日(土)	9:00~10:30	運動会(親子競技)※既利用者に限る。☎9/13(金)
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は8月16日(金)9:30から	3日(火)	10:00~12:00	お誕生会
	4日(水)、18日(水)、27日(金)	10:00~12:00	ベビーマッサージ
	5日(木)	10:00~12:00	親子ビクス場六中地区公民館
	6日(金)、10日(火)	10:00~12:00	しゃぼん玉液を作って遊ぼう
	9日(月)	10:00~12:00	スキンケア講座
	12日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	26日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
	13日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン
	19日(木)、20日(金)	10:00~12:00	親子クッキング
	24日(火)	10:00~12:00	0歳ひろば
30日(月)	10:00~12:00	片栗粉粘土	

※祝日を除く

9月のとしょかん

岡市立図書館(☎823-4646)



HPはこちら▶

図書館カレンダー 2019 September



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					

■は休館日、●は分館のみ休館

【火～金曜日】 10:00～20:00

【土・日・祝日】 10:00～18:00

【月曜開館日】

2日 10:00～20:00

16日、23日 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

土浦市内の高校と 連携した展示をしています！

4階のロフトに“わが校からのおすすめ本”コーナーがあるのはご存知ですか？ここでは市内の高校にご協力いただいておりますおすすめ本と紹介文を掲示しています。

これから高校生になる人も、かつて高校生だった人も、もちろん現役の高校生も本選びの参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？



今月のおすすめ本



おしゃべりながんの図鑑(医学)

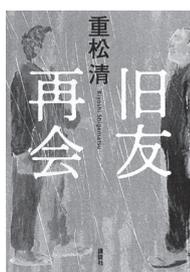
病理診断がどのように行われているのか紹介するとともに、様々な病気の中でも特に病理診断が重要ながんにて化して、病理学的な解説を加える。最新のがん治療についても説明し、病理学者・仲野徹との対談も掲載。

(小倉加奈子／著)

旧友再会(小説)

年を重ねると増えていく「再会」の機会。再会は、一度別れたからこそそのもの。どう別れたかで、再会の仕方も変わってくる。会いたい人、会いたくない人、忘れていた人…。全5編を収録。

(重松 清／著)



9月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

☑9月7日(土)、8日(日)、21日(土)、22日(日) 午前11時から

9月15日(日) 午後2時から

ちいさなおはなし会

(2階 おはなしのへや)

☑毎週水曜日 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)

☑9月21日(土) 午前11時から

◎日時は変更になるときがあります。ご確認のうえ、ご来館ください。

こどもの本

火あやかし (飯野和好／絵と文)

海ガラスの夏

(ミシェル・ハウツ／文)

バグラム・イバトゥーリン／絵)

はじめての万葉集 上・下

(萩原昌好／編)

ぼくんちの海賊トレジャ

(柏葉幸子／作 野見山響子／絵)

先月の
人気図書



平場の月(小説)

病院の売店で再会した、元男子の青砥と元女子の須藤。50年生きてきた男と女には、老いた家族や過去もあり…。心のすき間を埋めるような感情のうねりを、求めあう熱情を、生きる哀しみをしみじみと描く、大人の恋愛小説。

(朝倉かすみ／著)

今月の展示棚 テーマ「防災特集」

8月30日から9月5日までは防災週間、9月1日は防災の日です。防災用品の準備はできていますか？いざという時、落ち着いて行動するためには心の準備も重要です。この機会にご家庭で、地域で防災について考えてみましょう。

9月の無料相談

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		市に対する要望、苦情、意見など(担当職員)
司法書士相談	11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	19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	13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	4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	18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	3日(火)・13日(金)・17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歳までの子どものもすべてについて(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(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、水~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	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(水) 21日(土)	14:00~16:00 15:30~16:30	男女共同参画センター 研修室3	結婚相談(県マリッジサポーター) 問い合わせはこども福祉課(☎内線2281)まで
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)
精神保健相談	3日(火) 20日(金)	14:30~16:30 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。
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
	一般相談	7日(土) 13日・27日(金)		11:00~15:40 10:00~14:40 13:00~16:00

協働のコーナー

第48回花いっぱい運動コンクール

受賞団体が決定

☎市民協働室

(☎0296-11111 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79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、一中地区コミュニティセンター、土浦市まりやま団地寿楽会

優秀賞／並木一丁目健康クラブ、西並木町町内会、都和地区市民委員会環境部、二中区市民委員会環境部、土浦市まりやま団地自治会と子供育成会、土浦市都和地区コミュニティセンター、五中区市民委員会、烏山一丁目町内会、神立地区コミュニティセンター管理運営協議会、まりやま新町高齢者クラブひまわり会

※特別賞：最優秀賞を3年続けて受賞した団体

★学校の部

最優秀賞／新治幼稚園、土浦第二小学校、荒川沖小学校、土浦第一中学校
優秀賞／土浦幼稚園、中村小学校、都和小学校、神立小学校、菅谷小学校、大岩田小学校

麻しん風しん混合予防接種

対象者・接種期間／

第1期 1歳～2歳未満

第2期 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

※第2期の接種期間は、平成31年4月1日～令和2年3月31日です。

接種回数／各期で1回ずつ

接種場所／県内協力医療機関

※接種期間を過ぎた場合、接種費用は自己負担となります。

※県内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10日前までに健康増進課へ連絡してください。

※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、必ず母子健康手帳を持参し保健センター窓口で交付の手続きをしてください。

介護予防ノウハウ講座

高齢者の集まる通いの場などで実践できる、簡単な健康体操を紹介し、マニュアルと音声CDを配布します。

日時／9月5日(木) 午前9時～正午

場所／土浦市保健センター

対象者／市内在住の方で、講座終了後に通いの場などで、健康体操を指導できる方。

内容／講話、実技練習

定員／10組(各団体2～3名で)

持ち物／動きやすい服装、筆記用具、飲み物

申込方法／電話で

乳児ボツリヌス症に注意しましょう

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

乳児ボツリヌス症は、ボツリヌス菌が食品などを介して体内に入り、腸内で増えた菌が作る毒素によって発症します。

症状は、便秘や筋力・哺乳力の低下などで、重症になると、死に至ることもあります。

生後3週から8か月の乳児にみられますが、1歳になると腸内環境が整うため、発症しなくなります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料やお菓子などの食品は与えないようにしましょう。

9月の献血

日時／9月20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

骨粗鬆症について

土浦市医師会
中嶋 伸(松永医院)

骨粗鬆症という病気は新聞・テレビでもよく耳にしますが、“粗鬆(そしょう)”は聞きなれない言葉ですね。粗鬆とは、おおざっぱであらいことなどを意味します。つまり、骨粗鬆症は骨があらく密度が少なくなり、骨折しやすくなっている状態の病気です。骨折により寝たきりになったり、日常生活に大変不便を来したりします。

私たちの体中では骨を作ったり壊したりしており、健康な成人は3～5年ですべての骨が入れ替わると言われています。骨を作る(骨形成)速度が落ちたり、壊す(骨吸収)速度が速くなると骨粗鬆症になってしまいます。骨粗鬆症は特に女性に多く、その割合は80%とも言われています。50歳を過ぎると女性ホルモンの分泌量が少なくなります。女性ホルモンは骨吸収をゆるやかにして、骨からカルシウムが溶けだすのを抑える働きがあります。閉経後に骨粗鬆症が増加するのはそのためです。骨粗鬆症は、骨折でもしない限りほぼ症状がありません。転倒し骨折するまで治療されてい

ない方が多くいらっしゃいます。骨粗鬆症は、主に背骨や太ももの骨・手首の骨・かかとの骨などで骨密度を測定し診断します。若年者(20～44歳)と比較した骨密度をYAMといい、YAM値が70～80%で骨量減少、70%未満で骨粗鬆症と診断されます。60歳の平均YAM値が80%、70歳が70%ですので、50歳を過ぎたら骨粗鬆症に注意が必要です。

骨粗鬆症の予防は、運動で骨に刺激を与える事、ビタミンD・K、カルシウムの摂取です。また、日光浴により体内のビタミンDが作られるため、運動も兼ねて適度な外出が推奨されます。

骨粗鬆症の治療は骨吸収を抑える薬と骨形成を促進する薬に大別されます。また、内服薬と注射薬があり、毎日投与するものから週1回～年1回とさまざまです。お薬の種類はおのおの患者様の病態によって選択されますが、一番大切なことは治療を継続することです。骨粗鬆症は予防が可能な病気です。この機会にぜひ骨密度検査をおすすめいたします。



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)	4日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約制) (障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	2日(月)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	12日(木)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	26日(木)		湖畔荘(☎828-0881)

○親と子の健診と相談【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	9日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	2日(月)	
4か月児健康診査	令和元年5月生まれ	11日(水)、12日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成30年11月1日~15日生まれ	17日(火)	9:30~10:00
	平成30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	2日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成30年2月生まれ	4日(水)、5日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成29年6月生まれ	6日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成28年6月生まれ	18日(水)、19日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制)	プレママクラス	3日(火)	9:45~10:00
	ウェルカムベビークラス1日コース	10日(火)	

休日当番医

診療時間/午前9時~正午、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	歯 科
1日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
8日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
15日(日)	萩原クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目
16日(月)	石井内科クリニック ☎841-6125 右舂	県南病院 ☎841-1148 中	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
22日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
23日(月)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町
29日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	中央大祿整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	よしだ歯科 ☎841-4848 小山田一丁目

急な病気で心配なときの救急電話相談/茨城子ども救急電話相談(☎03-5367-2367 短縮ダイヤル#8000)
(年中無休・24時間対応) 茨城おとな救急電話相談(☎03-5367-2365 短縮ダイヤル#7119)

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。

