

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▶



乳児用チャイルドシート貸し出し

- 日 貸出日/11月17日(日)
午前9時～9時30分
- 申 申込日/11月11日(月)、12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12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)

天皇陛下の即位礼正殿の儀
にともなう市役所閉庁

10月22日(火)は天皇陛下の即位礼正殿の儀が行われ、国民の祝日となります。市役所本庁舎および各支所・出張所は閉庁となります。その他の施設などについては直接お問い合わせください。

土浦市生活支援担い
手養成講座

日 11月29日(金) 午前8時50分
午後4時15分

場 ふれあいセンターながみね
内 生活支援に必要な知識や技術
習得(先着順)
料 ¥テキスト代/1300円
申 市ホームページにある申込
書をファクス、郵送または
直接

くらしのセミナー

「食と水の循環を考える」
日 11月15日(金) 午前8時30分
午後4時30分

場 集合/市立武道館駐車場
対 市内在住の方

内 県南水道事務所などの市内
の環境に関わる施設を見学

定 30人(先着順)

申 電話で
問 消費生活センター(☎82
3・3928)

女性のための創業セミナー

日 11月19日(火) 午後2時～4時

場 らすく工房・美sekiy
ama(中村西根)

講 大野さゆりさん(SOLA
卓球HOUSE)ほか

つちうら恋婚「カップ
リングパーティー」

日 12月8日(日) 午前10時30分
から

場 ロープ(川口二丁目)

対 20歳～39歳の独身の方(男性
は市内在住の方に限る)

定 男女各15人(定員を超えた
場合は抽選)

料 ¥男性:3000円、女性:
2000円

申 電話またはホームページから
日 11月24日(日)
問 少子化対策室(☎内線22
81)

広告

広告

乳幼児期親力アップ講座

日①11月7日(木)、②16日(土)、③19日(火)、④25日(月) 午前10時15分～45分
 場①市立図書館、②③④ポプラ児童館
 対乳幼児期の子とその親
 講青木きよ子さん(親業訓練協会)ほか
 問文化生涯学習課(☎内線5114)

ウォーキング大会

日11月30日(土) 午前10時～正午(雨天中止)
 場集合/新治地区公民館
 内新治地区公民館～運動公園コース(4km)
 定100人(先着順)
 持飲み物、保険証
 問健康増進課(☎826・3471)

土浦ユネスコ協会

バザーと絵画展

□ユネスコ運動支援バザー
 日11月23日(土)、24日(日) 午前10時から
 場川口ショッピングモール505
 ※バザー用品の受け付けは11月15日(金)～17日(日)、19日(火)～21日(木)に各地区公民館で

□「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」絵画展

日10月30日(水)～11月10日(日)
 場本庁舎2階 展示スペース
 内市内の小中学生の作品100点を展示
 問土浦ユネスコ協会事務局(市民活動課内 ☎内線2031)

れんこん料理フェア 2019

日11月1日(金)～30日(土)
 場霞ヶ浦流域城市町村のホテル、料理店
 内オリジナルのれんこんメニューを販売
 ※実店舗など、詳しくはホームページをご覧ください。
 問れんこん料理フェア実行委員会(☎875・8077)

アルコール依存症研修会

日11月18日(月) 午後2時～4時
 場阿見町総合保健福祉会館(阿見町阿見)
 講吉川正孝さん(豊後荘病院)ほか
 定80人(先着順)
 申電話で
 日11月11日(月)
 問土浦保健所(☎821・5516)

水戸ホーリーホック 「土浦市招待デー」

日11月10日(日) 午後2時から
 場ケーズデンキスタジアム水戸(水戸市小吹町)
 対市内在住の方
 内対愛媛FC戦のメインサイド席に無料招待
 持免許証や学生証など
 申当日会場内の土浦市チケット引換ブースに直接
 問スポーツ振興課(☎内線5125)

子育て講座「ペアレント・トレーニング」

日11月11日(月)、26日(火)、12月10日(火) 午前10時30分～正午(全3回)
 場土浦市保健センター
 対市内在住のおおむね3～6歳児の親
 定8人(先着順)
 申ホームページから
 日10月31日(木)
 問少子化対策室(☎内線2280)

食改さんの料理教室

□男性のための料理教室
 日11月13日(水) 午前10時～午後1時
 対市内在住の男性

内カジキマグロのソテーほか 定20人(先着順)

□ハッスル中華まん作り教室
 日11月29日(金) 午前10時～午後1時
 対市内在住の方
 定24人(先着順)
 ◎共通
 場土浦市保健センター
 持エプロン、三角巾
 ¥300円
 申電話で
 問健康増進課(☎826・3471)

市民健康フォーラム 2019 in 土浦

日11月17日(日) 午後0時30分～4時30分
 場ホテルマロウド筑波(城北町)
 講池谷敏郎さん(池谷医院院長)
 内講演会/「血管を鍛えると超健康になる!」、シンポジウム/「心不全」
 問土浦市医師会(☎821・0849)

土浦菊まつり菊花品評大会

日11月1日(金)～15日(金) 午前9時～午後4時
 場亀城公園
 問土浦市観光協会(☎824・2810)

広告

広告

11月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店
11月12日(火) 午前10時～午後3時
(☎822-3216)
●常陽銀行土浦ローンプラザ
(土浦駅前支店内)
11月16日(土) 午前10時～午後4時
(☎821-3541)
※詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

納税課からのお知らせ

●10月の納税(納期限:10月31日(木))
市・県民税(3期)、
国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、
介護保険料(4期)
●10月の休日納税・休日納税相談
日 10月27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)

歯のなんでも電話相談

日 11月10日(日) 午後1時～4時
◎受付電話番号
823・7930
問 茨城県保険医協会(☎823・7930)

**店舗業務補助スタッフ講習
受講者募集**

日 12月9日(月)～11日(水) 午前10時～午後4時(全3回)
場 シルバー人材センター(東真鍋町)
対 60歳以上の入会希望者で、全日程に参加できる方
内 流通分野に関する基礎知識や接遇
☎ 11月25日(月)
申 直接
問 同センター(☎824・8281)

神立コミセン文化祭

日 11月2日(土)～10日(日) 午前9時～午後8時(2日は午後1時から、10日は正午まで)
場 神立地区コミュニティセンター
内 作品展示など
問 同センター(☎833・1295)

暮らしと家計の講習会

日 ①11月12日(火) 午前10時～正午、②16日(土) 午後1時～3時30分
場 土浦友の家(中村南三丁目)
¥資料代/400円
申 電話またはホームページから
他 1歳以上託児あり(要予約)
問 土浦友の会(☎090・2426・6976 木村)

特別公開「土屋家の刀剣」

日 10月17日(木)～11月10日(10月26日(土)、11月3日(日)は無料開館)
場 市立博物館
内 国宝・重要文化財の土屋家刀剣を特別公開
問 市立博物館(☎824・2928)

**霞ヶ浦環境科学センター
第7回霞ヶ浦学講座**

日 11月17日(日) 午後1時30分～3時30分
場 同センター(沖宿町)
講 古家晴美さん(筑波学院大学)
内 「霞ヶ浦の食文化」
定 50人(先着順)
申 氏名、住所、電話番号、送迎バス利用の有無を記入しファクス、メール、または電話で
他 土浦駅東口午後1時発無料送迎バスあり(要申込)
問 同センター(☎828・0962、FAX 828・0967、
✉ togawa@pref.ibaraki.lg.jp)

**茨城県立盲学校
学校公開**

日 11月23日(土) 午前9時30分～午後3時45分

**合同企業説明会・面接会
「実は知らない製造業の世界」**

日 10月28日(月) 午後1時30分～4時
場 亀城プラザ
対 製造業に興味のある40代前半までの求職者の方
内 県南地区の製造業20社が参加
問 雇用人材協会(☎029・300・1738)

成年後見相談会

日 10月26日(土) 午前10時30分～午後3時
場 LALAガーデンつくば(つくば市小野崎)
内 司法書士による成年後見遺言、相続の相談など
申 電話で
☎ 10月25日(金)
問 成年後見センター・リーガルサポート茨城支部(☎029・302・3166)

広告

市政のお知らせ information

令和元年秋季全国火災予防運動

☎消防本部予防課 (☎821-5967)

11月9日(土)から15日(金)まで、「ひとつずついいね!で確認 火の用心」をスローガンに、全国火災予防運動が実施されます。火の取り扱いに注意し、火災予防を実践しましょう。

令和元年度土浦市火災予防ポスター展

日時/①10月29日～11月8日、②11月9日～17日
場所/①市民ギャラリー、②イオンモール土浦 2階

市政のお知らせ information

第4回土浦市環境審議会

☎環境保全課 (☎内線2380)

日時/11月21日(木) 午前10時から(受け付けは午後9時30分から)

場所/本庁舎3階 301・302会議室

内容/第二期土浦市地球温暖化防止行動計画策定について ほか

傍聴定員/10人(先着順)

市政のお知らせ information

令和元年台風15号により住宅が被災された方へ

☎社会福祉課 (☎内線2430)

☎危機管理室 (☎内線2009)

被災者生活再建支援金・災害見舞金の受付

令和元年台風15号により、居住する住宅が被害を受け、り災証明書で「全壊」、「大規模半壊」、「半壊」と判定された世帯には、被害の程度により被災者生活再建支援金、災害見舞金が支給されます。詳しくは社会福祉課へお問い合わせください。

り災証明書の交付

申請の際は、印鑑・被災の証明になる写真などを持参し、危機管理室の窓口へお越しください。

市政のお知らせ information

納税通知書送付用封筒への広告を募集します

☎課税課 (☎内線2388)



市では事業者の方に対し、令和2年度の納税通知書送付用封筒の広告を2枠募集します。

	固定資産税・都市計画税	軽自動車税	市・県民税
発送枚数	約5万8000枚	約4万3000枚	約2万5000枚
発送時期	令和2年4月上旬	令和2年5月中旬	令和2年6月中旬

広告掲載料/1枠25万円(最低価格)

※申し込みが2件を超えた場合、申し込み額の高い順に決定します。

応募期間/10月17日(木)～12月25日(水)

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

広告

広告

市政のお知らせ information

土浦市民会館ネーミングライツ事業スポンサー募集のお知らせ

☎文化振興室(☎内線5120)



現在改修工事を実施している土浦市民会館にネーミングライツを導入します。ネーミングライツ事業スポンサーを広く募集し、優良な民間企業との協働により、施設の知名度や魅力を高めることを目的としています。

応募期間／11月1日(金)～29日(金) (必着)

ネーミングライツ期間／令和2年4月1日から3年以上

命名権料の基準額／400万円

申込方法／市ホームページまたは文化振興室窓口にある申込書に必要事項を記入し、必要書類を添付のうえ、郵送または直接

※詳しくは市ホームページまたは文化振興室窓口にある「土浦市民会館ネーミングライツ募集要項」をご覧ください。

市政のお知らせ information

協働のまちづくりファンド(ハード)事業を募集します

☎都市計画課(内線2361)



市民協働のまちづくりに資する修景事業などの「土浦市協働のまちづくりファンド」(ハード)事業を募集します。

募集対象事業／

景観形成事業…景観形成重点地区(「旧城下町とその周辺地区」)、「JR土浦駅周辺地区」のうち指定道路沿道及び特に指定された路線)において行われる修景事業

市民提案事業…市民団体などが地域の活性化や魅力のあるまちづくりのために行うハード事業

募集期間／11月29日(金)まで

※詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

令和元年度上半期寄付・寄贈



平成31年4月から令和元年9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
沼田 義雄	1,000万円
株式会社ノジマ	<ul style="list-style-type: none"> ・LED電球(40W電球色) 12個 ・LED電球(40W昼白色) 12個 ・LED電球(40W電球色10個セット) 18個 ・LED電球(40W昼白色10個セット) 18個 ・ドライブレコーダー 5個 ・充電式電池 5個 ・ICレコーダー 10個

広告

土浦市おとう飯レシピコンテスト

問市民活動課(☎826-1111 内線2507)

「おとう飯」は、男性の家事参画を推進するために考案された、「料理に不慣れな方でも作れる」、「簡単で美味しい」がコンセプトの料理です。

市では、「休日のお昼ご飯」をテーマに、おとう飯のレシピコンテストを実施しました。今回は、応募のあった20作品中から入賞した4作品をご紹介します。

グッドダディフード賞は、料理初心者でも作りやすい手軽で簡単な料理、グッドランチ賞は最もテーマにあった料理、グッドテイスト賞は特に味付けに工夫がされていた料理です。どの作品も身近な食材を使用した作りやすいレシピです。

入賞作品のレシピは、ホームページでご覧いただけます。



～グッドダディフード賞～



鶏の梅風味丼

～グッドランチ賞～



汁なしカレーうどん

～グッドテイスト賞～



れんこん麺の
タラコクリームパスタ



具たくさん鶏すいとん

土浦市民のごみ減量大作戦

問環境衛生課(☎826-1111 内線2445)

昨年の10月1日からスタートした家庭ごみ処理有料化が、制度開始から1年を経過しました。有料化によって得られた歳入は、ごみ処理・リサイクルの費用をはじめ、市のごみ処理事業に様々な形で役立てられています。今回はその用途についてお伝えします。

■家庭ごみ処理有料化による歳入とその用途

平成30年度の家庭ごみ処理有料化による歳入は約**2億500万円**でした。

そのうち、およそ6割にあたる約1億3000万円を「指定ごみ袋の作成および管理・流通」や「有料化事業周知啓発」に使用しました。

残りの約7500万円は容器包装プラスチックや生ごみのリサイクルに使用しました。この金額は、市の容器包装プラスチックや生ごみのリサイクル費用全体の約半分にあたります。

有料化による歳入約2億500万円の用途

指定ごみ袋の
作成・管理・流通
約1億3000万円

容器包装プラスチック・
生ごみのリサイクル費へ
約7500万円

広報・啓発活動

●広報・啓発活動

ごみの減量・リサイクルの推進などについての冊子や不法投棄防止の看板を作成しています。

●容器包装プラスチック・生ごみのリサイクル

容器包装プラスチックはプラスチック製品や建築土木用資材に、生ごみはメタン発酵し、バイオガスとたい肥にリサイクルされています。



「リサイクル施設」

皆様のご協力により、家庭ごみの総量は平成30年10月からの6か月間で約10.3%減少しました。引き続き、ごみの減量化・リサイクルにご協力をお願いします。

地域コミュニティ活動の 活性化のために



西並木町会では、令和元年度コミュニティ助成(宝くじ助成)を受けて、お祭りに使う獅子屋台などの整備をしました。

宝くじ助成は、宝くじの普及および広報を目的として、コミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために助成しているものです。

今回の助成によって、町内会の事業がこれまで以上に活発となり、今後の地域コミュニティの活性化に大きな期待が寄せられます。

岡市民活動課(☎826-1111 内線2456)

自動車盗に注意!

茨城県の自動車盗難事件の認知状況における順位は、認知件数、犯罪率ともに、全国ワーストです。市内でも、8月末までの8か月間で100件の被害が発生しています。発生状況を車種別にみると、主に乗用自動車や貨物自動車に被害に遭っていますが、トラクターや油圧ショベルなどの特殊車両の被害も増加しています。万全な防犯対策で被害を未然に防ぎましょう!

自動車盗の対策

- ・ 駐車場や車庫に、防犯カメラや音・光を発する盗難防止装置などを設置する。
- ・ 車庫に門扉がある場合は、必ず扉を閉めて施錠する。
- ・ 車に警報器やハンドルロック、GPSなどを設置する。

下向きのライト走行に潜む危険!

自動車の下向きライトの照射距離は約40メートルで、上向きライトの照射距離は約100メートルです。警察庁によると、時速60キロメートルで走行した場合の停止距離は約40メートルであるため、下向きライトが歩行者を照らした後にブレーキを掛けても、事故回避は困難となります。

歩行者などを早く発見するため、対向車や先行車がないときは、上向きライトで走行しましょう。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 10月生まれ



12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
- ✉10月31日(木)
- ※12月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



11月子育てひろば



HPはこちら ▶



保育所				
新生保育所	(☎841-0575)	7日(木)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
東崎保育所	(☎821-2807)	7日(木)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
天川保育所	(☎822-6172)	5日(火)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
神立保育所	(☎831-8464)	5日(火)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
児童館				
都和児童館 (☎832-3112)	8日(金)	10:30~11:30	親子ヨガ	
	12日(火)	10:30~11:30	みんなであそぼう「小麦粉粘土」	
	27日(水)	10:30~11:15	英語であそぼう	
ポプラ児童館 (☎841-3212)	15日(金)	10:30~11:30	親子ふれあい体操	
	26日(火)	10:30~11:10	親子ヨガ	
	28日(木)	10:30~11:10 11:15~11:55	親子制作(二部制)	
新治児童館 (☎862-4403)	9日(土)	10:00~11:30	児童館まつり(受け付けは9:30~11:00)	
	16日(土)	10:00~11:00	小学生工作教室(デコパージュ)	
	25日(月)	10:30~11:00	ダンスフェスタデー	
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	
	1日(金)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場六中地区公民館	
	5日(火)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場都和公民館	
	6日(水)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場三中地区公民館	
	7日(木)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場四中地区公民館	
	8日(金)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場一中地区公民館	
	11日(月)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場二中地区公民館	
	12日(火)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談	
	14日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんといれあい遊び場二中地区公民館	
	15日(金)	10:00~11:30	園庭開放	
	18日(月)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場神立地区コミュニティセンター	
	20日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんといれあい遊び場三中地区公民館	
	21日(木)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう!場新治地区公民館	
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は10月18日(金)9:00から電話で	月~金曜日※	10:00~15:00	保育所開放	
	5日(火)	10:00~12:00	ありんこタイム	
	7日(木)	10:00~12:00	組ヒモ編み	
	8日(金)	10:00~12:00	消防車見学	
	14日(木)	10:00~12:00	冬の感染症講習会	
	19日(火)	10:00~12:00	食育	
	26日(火)	10:30~12:00	ありんこタイム	
	29日(金)	10:30~12:00	絵本作家さんのお話	
白鳥保育園 (☎831-2590) ※予約受付は前日16:00までに電話で	月~金曜日※	8:30~13:30	園庭開放	
	月~水、金曜日※	8:30~13:30	スペース開放	
	7日(木)	8:30~13:30	粘土遊び	
	14日(木)	8:30~13:30	シール遊び	
	21日(木)	10:00~11:00	マジック・腹話術ショー	
	28日(木)	8:30~13:30	運動遊び	
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は10月21日(月)9:30から	月~金曜日※	9:00~16:00	園庭・お部屋開放	
	5日(火)	10:00~12:00	お誕生会	
	6日(水)、15日(金)、29日(金)	10:00~12:00	ベビーマッサージ	
	7日(木)	10:30~12:00	洞峰公園遠足	
	12日(火)	10:00~12:00	ちびっこ消防隊員になろう	
	13日(水)、14日(木)	10:00~12:00	親子クッキング	
	18日(月)	10:00~12:00	0歳ひろば「冬の感染症講座」	
	20日(水)	11:30~13:00	給食ランチ会	
	21日(木)	10:00~12:00	親子ピクス場六中地区公民館	
	22日(金)	10:00~12:00	水郷公園であそぼう	
	25日(月)	10:00~12:00	1歳児以上計測日・宝探しをしよう	
	27日(水)	10:00~12:00	マタニティサロン	
	28日(木)	10:00~12:00	親子バランスボール	

※祝日を除く

11月のとしょかん

図書館カレンダー 2019 November

市立図書館 ☎823-4646

HPはこちら ▶



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

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

月曜開館日【4日】 10:00～18:00

11月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■11月2日(土)、10日(日)、16日(土)、
24日(日) 午前11時から、
11月17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)

■11月16日(土) 午前11時から

◎日時は変更になるところがあります。
ご確認のうえ、ご来館ください。

こどもの本

14歳からの数学

(佐治晴夫/著)

ヤービの深い秋

(梨木香歩/著)

あなあなはてな

(はらぺこめがね/作)

だいすきな先生へ

(ナンシー・カーペンター/絵
デボラ・ホプキンソン/文)

今月の展示棚

テーマ 「洋書を楽しもう」

今回は、気軽に洋書を楽しんでいただくとう、英語で書かれた絵本を中心に洋書を集めてみました。日本語版の絵本も一緒に展示しますので、それぞれの言葉のリズムや表現の違いをぜひお楽しみください。

新しくなった郵送サービスをご利用ください

障害があり図書館に来館することが困難な方を対象とした郵送サービスが、10月から新しくなり、対象者や対象資料が拡大されました。

対象者/市立図書館の利用カードをお持ちの市民で、次のいずれかに該当し、図書館への来館が困難であると認められる方

①身体障害者手帳を所持し、障害の程度が1～3級の方

②療育手帳を所持し、障害の程度がA、Aの方

③精神障害者保健福祉手帳を所持し、障害の程度が1、2級の方

対象資料/①市立図書館所蔵で、館外への貸出が可能な図書・雑誌

②点字図書・録音図書(視覚障害1、2級の方に限る)

登録方法/障害者手帳をお持ちのうえ窓口へ直接(代理の方でも可、来館が困難な場合はお問い合わせください)

今月のおすすめ本



もの忘れと記憶の科学(心理)

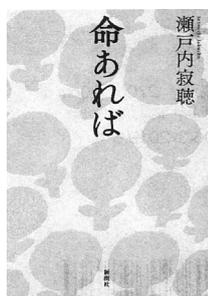
記憶のメカニズム、もの忘れと忘れる記憶の違い、言語の記憶の不思議、AIが進化させる記憶…。謎が多く、不思議に満ちている記憶について、科学実験や論証による科学的根拠をもとに、その秘密を解き明かす。

(五日市哲雄/著)

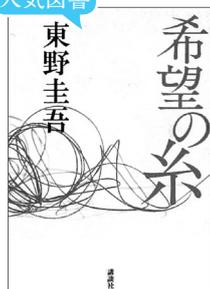
命あれば(エッセイ)

季節の移ろいを眺め、ふるさとを思い、懐かしい人々を偲び、非業な事件を嘆く。この世のあらゆる変遷を見てきた97歳の著者が、この時代を生き抜く心がまえを真摯な言葉で綴る。『京都新聞』掲載を単行本化。

(瀬戸内寂聴/著)



先月の
人気図書



希望の糸(小説)

死んだ人のことなんか知らない。あたしは、誰かの代わりに生まれてきたんじゃない。ある殺人事件で絡み合う、容疑者そして若き刑事の苦悩。書き下ろし長編ミステリー。

(東野圭吾/著)

11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		市に対する要望、苦情、意見など(担当職員)	
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		労働・社会保険関係、働き方改革関連など(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-350-4864)	
土地家屋調査士相談	13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	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(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	20日(水)	14:00~16:00	男女共同参画センター 研修室	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	5日(火)	14:30~16:30	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。	
	15日(金)	14:00~16:00			
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	9日(土)			10:00~14:40
	一般相談	8日・22日(金)			13:00~16:00

協働のコーナー

各地区「コミュニティセンター」で

公民館まつり・文化祭を開催します!

☎市民活動課(☎826-1111 内線2234)

各地区市民委員会が中心となつて、趣向を凝らしたさまざまな催しを企画しています。皆さんぜひお越しください。

<p>一 中地区公民館まつり 11月17日(日) 午前9時から</p> <p>同好会の皆さんの成果発表などを通して、人と人がふれあい、顔見知りになる「楽しく魅力あるまつり」をみんなで作り上げます。</p>	<p>二 中地区文化祭 11月24日(日) 午前9時30分から</p> <p>作品展示、芸能大会、模擬店、真小金管バンド、一中合唱や、二中地区農家組合員の協力による新鮮野菜の展示・即売会などを実施します。</p>	<p>三 中地区文化祭 11月17日(日) 午前9時から</p> <p>同好会作品展、芸能大会、模擬店など充実した内容が盛りだくさんです。さらに子ども広場、ビンゴ大会、抽選会など楽しさ満載です。</p>	<p>四 中地区公民館まつり 11月3日(日) 午前9時30分から</p> <p>小松三夜ばやしの演奏、学童による図画や習字の展示、同好会作品展、演芸大会、模擬店、ゲームコーナーなど楽しい企画が盛りだくさんです。</p>
<p>上 大津公民館まつり 11月3日(日) 午前9時20分から</p> <p>五中ブラスバンド部の演奏、同好会作品展、地域ののり子、模擬店、お楽しみ抽選会、餅まきなど楽しい催しが盛りだくさんです。</p>	<p>六 中地区公民館文化祭 10月27日(日) 午前9時から</p> <p>小中学生による吹奏楽の演奏、同好会作品展、子ども広場、模擬店、チャリティバザー、地域の方々による芸能会など楽しい企画満載です。</p>	<p>都和公民館まつり 12月1日(日) 午前9時30分から</p> <p>日頃の活動の成果発表と交流の場を多彩な催しとともに用意しています。焼き鳥、焼きそば、焼き芋など人気の模擬店も多数出店します。</p>	<p>新治地区「コミュニティまつり」 10月27日(日) 午前9時30分から</p> <p>公民館と新治トレーニングセンターで開催します。作品展、芸能発表、模擬店など充実した内容が盛りだくさんです。</p>

骨粗しょう症検診の予約を開始します

対象者／昭和24年4月～平成12年3月生まれで、市内に住民登録のある女性
内容／超音波検査による骨密度測定

検診料／300円(土浦市国民健康保険加入者および70歳の方は無料)

申込方法／11月1日(金)から、土浦市保健センター、市役所、各支所・出張所、各地区公民館、アルカス土浦、子育て支援センター、子育て交流サロンで配布する「専用の申込はがき」に必要事項を記入し郵送(切手不要)、または市ホームページから

申込期間／11月1日(金)～15日(金)(はがきは当日消印有効)



胃がんリスク検査

対象者／平成31年4月1日から令和2年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える市民で、これまでに胃がんリスク検査を受けたことがない方

※ピロリ菌除菌治療を受けた方、食道・胃・十二指腸の病気で治療または経過観察中の方、胃を切除した方、腎不全の方、胃酸の分泌を抑える薬を服用中または服用終了後2か月未満の方は除く。

検査料／1000円(生活保護受給者は無料)

検査内容／協力医療機関で血液検査

申し込み／①土浦市保健センター、市民課、各支所・出張所へ直接、②電話、③市ホームページから

検査期間／令和2年3月31日まで

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

対象者／昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※対象者には風しんクーポン券を発送済みです。来年度対象者となる、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性で、検査を早めたい方はご連絡ください。

接種方法／風しんクーポン券と本人確認書類を持参し協力医療機関へ

内容／血液検査による風しん抗体検査を受け、抗体不十分と判定された場合は予防接種

骨髄バンクへの登録・臓器提供に関する意思表示にご協力ください

骨髄バンクや臓器提供は、提供する方がいて初めて成り立ちます。ドナー登録や臓器提供に関する意思表示をすることで、助かる命があります。一人でも多くの患者さんを救うためには、多くの方のご理解、ご協力が必要です。ドナー登録については日本骨髄バンク(☎03-5280-1789)、臓器提供については日本臓器移植ネットワーク(☎0120-78-1069)へお問い合わせください。

なお、市では、日本骨髄バンクを通じて骨髄または末梢血幹細胞を提供した方に対する助成事業を実施しています。対象条件など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



11月の献血

日時／11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

脳卒中(脳血管障害)について

土浦市医師会
塚田篤郎(県南病院)

日本人の死亡原因を見ると、1位はがん、2位は心疾患、そして3位が脳卒中で(4位の肺炎と入れ替わった)、脳卒中は命に関わるだけでなく、罹患すると寝たきりとなることも多いのが問題です。脳卒中とは脳が原因で突然倒れるという意味で、脳血管障害とは同義語です。予防医学や医療の進歩、食生活の変化などにより脳卒中の内容も変化しています。ここでは脳卒中の基礎や対処法について述べます。

脳卒中は出血性疾患と、血流が足りなくなる虚血性疾患に大別されます。前者にはくも膜下出血と脳出血があり、後者にはTIA(一過性脳虚血発作)と脳梗塞があり、さらに、ラクナ梗塞・アテローム性梗塞・脳塞栓(心原性塞栓)に分けられます。脳は解剖学的に複雑で機能も多岐に渡っており、非常に難しいので、ここでは典型的な症状と対処法について要点のみ述べます。

①くも膜下出血は脳動脈瘤の破裂で起こり、経験したことのないような突然の頭痛と嘔吐が多く、運動麻痺

はありません。重症であれば意識障害をとまいません。手術治療を要しますので、直ちに脳外科を受診するか救急車を呼んでください。

②脳出血は頭痛、嘔吐、運動麻痺、感覚障害、意識障害などにて発症し、高血圧があることが多く見られます。症状が強ければ救急車を呼んでください。

③ラクナ梗塞・アテローム性梗塞は頭痛がなく、突然の運動麻痺、感覚障害で発症します。速やかに脳外科・神経内科での受診をお勧めします。

④脳塞栓(心原性塞栓)が最近増えている問題の疾患です。③と同様に突然の運動麻痺で発症しますが、大血管が突然閉塞するため(急性主幹脳動脈閉塞)、より重症で、意識障害や共同偏視(両眼が同じ方向を向く)などを合併することが多い疾患です。心房細動などの不整脈による心内血栓が飛んで起こります。血栓溶解療法やカテーテルによる血栓回収術の適応があり、速やかに専門病院での受診が必要です。



11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	
こころの相談(予約制) (障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	12日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	14日(木)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	28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	18日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	11日(月)	
4か月児健康診査	令和元年7月生まれ	13日(水)、14日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成31年1月1日~15日生まれ	19日(火)	9:30~10:00
	平成31年1月16日~31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	11日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成30年4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29年8月生まれ	1日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成28年8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)	

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)。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。

11月	内 科	外 科	歯 科
3日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	KSデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
4日(月)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	淀縄医院 ☎822-5615 大町	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
10日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
17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	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
23日(土)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	後藤歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目
24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	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖町

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
	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。

