

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

2019

11

No.1255

お知らせ版

30回
記念大会

かすみがうらマラソン 兼国際ブラインドマラソン 2020

関かすみがうらマラソン
大会事務局(スポーツ振
興課内 ☎893-5515)

KASUMIGAURA MARATHON & INTERNATIONAL BLIND MARATHON 2020

令和2年4月19日(日)開催決定! (雨天決行)

	スタート	制限時間	定員	参加料
フルマラソン	午前9時50分	6時間10分	15000人	7000円
10マイル	午前9時20分	2時間	6000人	5500円
5キロ			2000人	3500円
【特別イベント】 5キロチーム対抗レース	午前10時30分	40分	100組 (1組3~5人)	3500円 ×人数
男子・男女混成部門 女子部門				

参加料の一部は
霞ヶ浦水質浄化
基金、盲導犬育
成助成金として
使われます。

県民先行エントリー

受付期間／11月23日(土) 午前10時
～12月1日(日) 午後5時

11月23日(土) イオンモール土浦(上高津)にて、
臨時受付窓口&ミニイベントを実施します!

一般エントリー・ 国際ブラインドマラソンエントリー

受付期間／12月4日(水) 午前10時
～令和2年1月10日(金) 午後5時

申込方法

■LAWSON DO SPORTS



<http://do.l-tike.com/kasumigaaura-marathon2020/>▲

■ローソン・ミニストップ店頭Loppi申し込み

申込方法はこちら▶



■電話申し込み(県民先行エントリーを除く)

専用電話番号 ☎0463-35-8880

受付日時／12月4日(水)～10日(火) 午前10時～
午後5時(土・日を除く)

かすみがうらウォーキング

日4月19日(日) 午前10時スタート

場霞ヶ浦湖岸堤防コース

(歩崎公園～J:COMフィールド土浦・約19km)

定500人(先着順) ¥3500円

申マラソン大会と同様または事務局へ直接

※事務局での申し込みは1人につき5人分まで

※12月4日(水) 午前9時から午後4時まで新治地
区公民館に臨時受付窓口を設置します。

同時開催

大会エントリー権付きマラソン教室

■かすみがうらマラソン完走教室

日令和2年1月18日、2月1日、15日、29日、3月14日
の土曜日 午後1時30分から(全5回)

場川口運動公園ほか ¥4000円(テキスト・保険代含む)

申住所、氏名、性別、年齢を記入し、メールまたは郵送

問土浦市陸上競技協会事務局(〒300-0032 湖北二
丁目5-11 ☎090-2550-3350 藤原 ✉rikujou.
tsuchiura@gmail.com)

■健康マラソン教室

日令和2年2月8日、22日、3月7日、21日、4月11
日、25日の土曜日 午後1時～4時(全6回)

場阿見町中央公民館、阿見町総合運動公園グラウンド

¥7000円(資料・飲み物・保険代含む)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問J:COMカスタマーセンター(☎0120-999-000)

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	締 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
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

貸出日／12月8日(日)
午前9時～9時30分
申込日／12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1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)

とした公的な融資制度です。子一人につき350万円以内を、固定金利(令和元年11月現在、年1.66パーセント)で利用できる、在学期間内は利息のみの返済とすることができ。詳しくは、ホームページをご覧ください。

◎教育ローンコールセンター

0570・008656

問 日本政策金融公庫(☎03・5321・8656)

関東財務局水戸財務事務所 無料電話相談

□電子マネー詐欺相談

日 午前8時30分～午後5時

(土・日・祝日を除く)

内 架空請求やプリペイドカードを利用した詐欺に関する相談

◎相談ダイヤル

029・221・3195

□多重債務相談

日 午前8時30分～午後4時30分(土・日・祝日を除く)

内 借金・クレジットカード・各種ローンに関する相談

◎相談ダイヤル

029・221・3190

問 同事務所(☎029・221・3195)

10月1日から県の最低賃金が改定されました

県の最低賃金が、時間額849円(27円引き上げ)になりました。雇用形態にかかわらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

問 茨城労働局(☎029・224・6216)

文化活動事業費助成 対象事業の募集



対 県内で活動を行う団体・個人で、一定の文化活動の実績がある事業。また、令和2年度中に発表活動などを実施し、事業を完遂する見込みがある事業。

内 令和2年度中の発表活動などに係る事業費の一部を助成
※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。
☎1月24日(金)必着
問 いばらき文化振興財団
(☎029・305・0161)

HIV検査を受けてみませんか

日 毎週月曜日 午前9時30分～10時45分

場 土浦保健所(下高津二丁目)

内 無料・匿名での検査、相談

申 電話で

問 土浦保健所(☎821・5516)

確定申告に便利なID・パスワード発行会

日 12月5日(木)、12日(木) 午後1時～4時

場 市役所本庁舎2階 研修室3

内 パソコンやスマートフォンで確定申告を行うためのID

D・パスワードを発行人本人確認書類など
※必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

問 土浦税務署(☎822・1100)

県防災ヘリコプターの離着陸訓練

日 12月3日(火)、4日(水)、6日(金)(荒天時は延期) いずれも午後4時～7時

場 離着陸場所／土浦協同病院ほか、飛行区域／県内全域

内 ヘリコプター1機

問 県防災航空隊(☎857・8511)

国の教育ローン(日本政策金融公庫)のご案内



高校、大学などへの入学時や在学中にかかる費用を対象

ひきこもり相談

日 12月10日(火) 午後1時～4時
場 社会福祉センター(ウララ
2 4階)

対 県内在住でひきこもり問題
を抱える本人や家族

申 電話で

日 12月7日(土)

問 茨城県ひきこもり相談支援
センター(☎0296・4
8・6631)

台風19号など被災者のための
行政書士による無料電話相談

日 午後1時～5時(土・日・祝
日を除く)

対 台風19号などで被災された方

内 行政書士による無料電話相談

◎ 受付電話番号

0120・333・981

問 茨城県行政書士会事務局

(☎029・305・37
31)

国保・医療・介護
なんでも電話相談室

日 11月30日(土) 午前9時30分
～午後0時30分

内 医療や介護サービスで困っ
ていること、負担軽減策など

◎ 受付電話番号

029・228・0600

029・228・0602

問 茨城県社会保険推進協議会
(☎029・228・0600)

障害者を励ます新年の集い

日 1月13日(月) 午前11時15分
から(受け付けは午前10時
45分から)

場 アジュール土浦(滝田二丁目)

対 市内に在住する、または市内
の障害者団体、施設、学校に所
属する障害者とその保護者

内 成人を迎える方のお祝いと
レクリエーション

定 120人(先着順)

¥ 中学生以上の障害者・保護
者：2000円、障害児(小
学生以下)：1000円

※ 成人を迎える方は無料。食
事が不要の方は1000円

申 参加費を添えて、各団体、
施設、または社会福祉協議
会へ直接

日 12月6日(金)

問 市社会福祉協議会(☎82
1・5995)

冬のジオ講座

日 12月14日(土) 午前10時～正午
場 霞ヶ浦環境科学センター
(沖宿町)

内 テーマ／土浦はなぜ日本一の
レンコン生産地になったのか

定 20名(先着順)

申 電話で

問 商工観光課(☎内線2706)

演劇体験講座「声に出して
戯曲を読んでみませんか？」

日 12月8日(日) 午後2時から

場 市立図書館

対 中学生以上

講 志賀亮史さん(劇団百景社)

内 メールリンク「青い鳥」を
読む

定 10人(先着順)

申 電話または直接

問 市立図書館(☎823・4
646)

ファミリーコンサート

日 12月1日(日) 午後2時～3
時30分

場 神立地区コミュニティセン
ター

内 土浦吹奏楽団による演奏会

定 100人(先着順)

問 同コミュニティセンター

(☎833・1295)

12月の無料年金相談

● 常陽銀行土浦支店
12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)
12月21日(土) 午前10時～午後4時
(☎821-3541)

● 筑波銀行本店営業部
12月10日(火) 午前10時～午後3時
(☎821-8111)

● 筑波銀行すまいるプラザ土浦
(真鍋支店併設)
12月14日(土) 午前10時～午後4時
(☎0120-218-124)

※ 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

● 11月の納税(納期限:12月2日(月))
国民健康保険税、後期高齢者医療保
険料、介護保険料(5期)

● 11月の休日納税・休日納税相談
日 11月24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)

※ 12月は毎週日曜日(29日を除く)に
窓口を開設します。

広告

**世界の家庭料理講座「中国編」
参加者募集**

日 12月1日(日) 午前10時～午後1時

場 一中地区公民館

講 王 小君さんほか

内 陳麻婆豆腐、胡麻団子、糖酢スぺアリブ

定 20人(先着順)

持 エプロン、持ち帰り用密閉容器、三角巾、筆記用具

¥ 10000円

申 電話で

× 11月22日(金)

問 土浦ユネスコ協会事務局
(市民活動課内 ☎内線2031)

くらしのセミナー「食品ロスを考える料理教室」

日 12月17日(火) 午前10時～午後1時

場 一中地区公民館

講 石塚ナツ子さん(料理研究家)

内 地球と家計にやさしい料理の紹介

定 30人(先着順)

持 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

¥ 6000円

申 電話で

問 消費生活センター(☎823・3928)

**男女共同参画
若者交流支援セミナー**

日 12月22日(日) 正午～午後4時30分

場 小町の館

対 20代～40代の独身の方

講 石塚ナツ子さん(料理研究家)ほか

内 朝日峠ハイキング、料理

定 16人(先着順)

¥ 10000円

申 電話で

問 男女共同参画室(☎827・1107)

土浦ウィンターフェスティバル

日 11月21日(木)～1月31日(金)

午後5時～11時

場 土浦駅東口・西口、モール

内 イルミネーション

点 点灯式

日 11月21日(木) 午後5時30分から

場 うらら大屋根広場

問 土浦市観光協会(☎824・2810)

蔵まつり 第15回霞ヶ浦帆引き船模型工作教室

日 12月14日(土) 午前9時～正午

場 土浦まちかど蔵「野村」

対 小学5年生以上(小学生は保護者同伴)

講 霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁保存会

定 18人(先着順)

¥ 28000円

申 住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、ファクスまたは電話で

問 土浦市観光協会(☎824・2810、FAX 824・2819)

**土浦市民
硬式テニス大会**

日 12月7日(土)

場 水郷テニスコート

内 男子・女子・ミックス・壮年男子のダブルス

定 各32組

¥ 1組：20000円

申 ホームページから

問 土浦市テニス協会事務局
(☎826・1380)

**ワークショップ
「ヒップホップ」**

日 12月1日(日) 午後1時～3時

場 劇団創造市場稽古場(西真鍋町)

講 RIKIさん(ダンススタジオBLAZE)

内 劇団員とともにヒップホップダンスを体験

問 劇団創造市場(☎821・9405)

霞ヶ浦医療センター公開市民講座

日 12月12日(木) 午後3時から

場 同センター(下高津二丁目)

講 菊池教大さん(呼吸器内科)

内 「肺がんの最新治療」こまでかつた抗がん剤治療」

**さわれる展示ハート
フルミュージアム**

日 11月23日(土)～12月8日(日)

場 ミュージアムパーク茨城県自然博物館(坂東市大崎)

内 動物、植物、地学分野のさわれる資料を中心とした展示

※入場料など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 同博物館(☎0297・38・2000)

**放送大学 令和2年度
4月入学生募集**

申 郵送またはホームページから

× 出願期間／第1回：11月26日(火)～2月29日(土)、第2回

：3月1日(日)～3月17日(火)

※授業内容や出願方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 放送大学茨城学習センター

(☎029・228・0683)

広告

市政のお知らせ information

小・中学校体育館を開放します

☎スポーツ振興課(☎内線5124)

対象／市内に在住、在勤または在学している方10人以上で構成され、令和2年度に年間を通して利用する、代表者が20歳以上の団体

利用時間／1日3時間以内(午後10時まで)

申込方法／ホームページからダウンロードまたはスポーツ振興課窓口にある申込用紙に、必要事項を記入してスポーツ振興課に直接または郵送(〒300-0036 大和町9-2 ウララ2ビル7階)

申込締切／12月6日(金)

※旧藤沢小学校および旧山ノ荘小学校は跡地利活用方法が決定するまでの暫定開放となります。



市政のお知らせ information

令和2年 成人式

☎文化生涯学習課(☎内線5163)

今年度の成人式は各地区公民館または中学校体育館での開催となります。

日時／1月12日(日) 午後1時30分から(受け付けは午後0時30分から)

場所／一中地区・二中地区・六中地区・新治地区の方…地区公民館、三中地区・四中地区・五中地区・都和中地区の方…中学校体育館

対象／平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方

※11月1日現在、土浦市に住民登録のある方には、11月下旬頃に案内状を送付します。

※現在土浦市に現在住民登録をしていない方も、式典に参加することができます。

市政のお知らせ information

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練を実施します

☎危機管理室(☎内線2009)

全国瞬時警報システム(Jアラート)は、弾道ミサイル情報や緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報が、人工衛星および地上回線を用いて国から送信され、市の防災行政無線から自動で放送されることで、直接住民の皆さまに伝達されるシステムです。

緊急時における住民の皆さまへ迅速かつ確実な情報伝達の確認を行うため、Jアラートの全国一斉伝達訓練が次の日時で行われます。

日時／12月4日(水) 午前11時

放送内容／

1. チャイム音
2. 「これは、Jアラートのテストです。」×3回
3. コールサイン(例:土浦市からのお知らせです。)
4. チャイム音

広告

市政のお知らせ

information

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入の方へ 令和元年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成を締め切ります

☎国民健康保険加入の方 …国保年金課国保給付係(☎内線2355)

後期高齢者医療加入の方…国保年金課医療福祉係(☎内線2406)

対象者／国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入していて、次の条件をすべて満たす方

- ①令和2年3月31日時点で40歳以上になる方
- ②保険税に未納のない世帯、保険料に未納のない方
- ③平成31年4月以降に、人間ドック・脳ドックを受けていない方

助成額／人間ドック…2万円(日帰り・宿泊共通)
脳ドック…2万7000円

健診項目／人間ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、胸部X線検査、胃X線検査、腹部超音波検査、便潜血検査など、**脳ドック**…健康診査、眼科検査、聴力検査、脳MRA検査、脳MRI検査など

申込方法／はがきに、①希望ドックの種類、②受診希望の健診機関(脳ドックは2か所記載)、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤生年月日、⑥電話番号を記入し郵送(1人につき1枚)

申込締切／12月13日(金)(消印有効)

※申し込み後約2週間で、通知書を郵送します。

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
霞ヶ浦医療センター	822-5050	○		
神立病院健診センター	896-6123	○		○
土浦協同病院予防医療センター	846-3731	○		
日立製作所土浦診療健診センタ	831-5838	○		
霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター (東京医科大学茨城医療センター)	887-4563	○	○	○
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	856-3500	○	○	○
牛久愛和総合病院 総合健診センター	873-4334	○	○	○
セントラル総合クリニック	874-7985	○		
筑波大学附属病院 つくば予防医学研究センター	853-4205	○		○
龍ヶ崎済生会 総合健診センター	0297- 63-7178	○		○
筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ	864-8002	○	△	△
筑波学園病院健診センター	836-1983	○		○

△…国民健康保険の加入者のみ

第88回土浦全国花火競技大会について(お詫び)

令和元年10月26日に土浦市で開催しておりました、第88回土浦全国花火競技大会において、競技中に花火の一部が保安区域外へ落下飛散し、観覧者が負傷する事態が発生いたしました。お怪我をされた方におかれましては、心よりお詫びとお見舞いを申し上げます。

また、大会につきましては、打ち上げの中断により競技進行に遅れが生じました。そのため、ご来場の方々に安全にお帰りいただけるよう、交通規制などを考慮し、やむを得ずプログラムを短縮して開催させていただきました。

土浦の花火を楽しみにご覧いただいております皆様、ならびに、日頃より土浦の花火に暖かいご支援、ご協力をいただいておりますすべての皆様へ、ご心配、ご迷惑をお掛けいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。

今後とも土浦の花火に変わらぬご支援、ご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

土浦全国花火競技大会実行委員会
(商工観光課内)

ワークヒル土浦 第4期講座

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

- ☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、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講座の申し込み(連名は不可)
※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
☑12月20日(金)(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
ことがあります。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
火	New らくらくシニア体操	戸井田昌教	10:00～11:00	1/7～3/24	9	30人	4700円
	カラダすっきり！ストレッチヨガ	山口裕希	11:20～12:10	1/7～3/24	9	30人	4700円
	美body kick exercise	高野繭美	13:30～14:30	1/7～3/24	9	35人	4700円
	コンシャスヨーガ&自力整体	風間陽子	15:45～17:00	1/7～3/24	9	30人	4700円
	ヒップホップエクササイズ &ストレッチ	R Y U T A	18:50～19:50	1/7～3/24	9	35人	4700円
	エアロ&体幹トレ ～ボディシェイプ☆ワークアウト～	染野友子	20:00～21:00	1/7～3/24	9	35人	4700円
水	エアロビクス水曜	石塚美樹	10:00～11:00	1/15～3/18	10	40人	5200円
	ベビー&ママエアロ (歩行開始前の0歳児)	倉持理佐	11:30～12:30	1/15～3/18	10	20組 40人	5200円
	陶芸教室 昼間コース	田中アルバ	13:00～15:00	1/15～3/18	10	20人	9400円
	パンチ&キックエクササイズ	倉持正典	18:50～19:50	1/15～3/18	10	40人	5200円
	ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00～21:00	1/15～3/18	10	60人	5200円
木	陶芸教室 夜間コース	田中アルバ	18:30～20:30	1/16～3/19	10	20人	9400円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50～10:50	1/10～3/13	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00～12:00	1/10～3/13	10	10人	10500円
	親子リズムエアロ ※1	菊地涼子	10:00～11:00	1/10～3/27	10	20組 40人	5200円
	呼吸&ゴムバンド体操	菊地涼子	11:15～12:15	1/10～3/27	10	20人	5200円
	インセンスヨガ～アロマプラス～	水野谷 香	13:30～14:30	1/10～3/13	10	50人	5200円
	チビっ子体操(4～6歳幼児クラス)	戸井田昌教	16:30～17:30	1/10～3/13	10	15人	10500円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50～19:50	1/10～3/13	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	永沼 彩	20:00～21:00	1/10～3/13	10	35人	5200円
日	ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部政則	18:00～18:50	1/19～3/15	8	35人	4100円
	ウィークエンドヨガ	永沼 彩	19:00～19:50	1/19～3/15	8	40人	4100円

※1…歩行が可能になってから

らくらくシニア体操 体験講座

かんたんな動作で体力づくりをしながら無理なく楽しく運動と脳の活性化をしてみませんか？どなたでも参加できます。

と き／12月10日(火) 午前10時～11時

ところ／ワークヒル土浦

講 師／戸井田昌教

定 員／30人(先着順)

受講料／500円

持ち物／運動用の服、室内用シューズ、飲み物、タオル

申込方法／電話または窓口へ直接(月曜休館)

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

犯罪被害などに関することでお悩みの方は、ひとりで悩まずに、まずにご相談ください。

- ◎犯罪被害者相談窓口 ☎029-301-7830
- ◎県民安心センター総合相談 ☎029-301-9110
- ◎いばらぎ被害者支援センター ☎029-232-2736

犯罪被害者などが被害から立ち直り、再び地域で平穏に過ごせるようになるためには、地域の人々の理解や協力が重要となります。犯罪被害者などに対する理解を深めましょう。

年末の交通事故防止県民運動を実施します

実施期間 **スローガン**
12月1日(日)～15日(日) 夜の道 危険発見 ハイビーム

運動の重点

- ①子供と高齢者の交通事故防止
横断歩道は歩行者優先です。歩行者がいる時は停止しましょう。
- ②夕暮れ時と夜間の交通事故防止
対向車・先行車がない時はライトを上向きで走行しましょう。夕方以降に外出する時は、反射材を身につけましょう。
- ③飲酒運転の根絶



問土浦市観光協会(☎824-2810)

観光物産交流協定を結んでいる、山形県天童市特産のラ・フランスやリンゴ、漬物などを販売いたします。また、玉こんにゃくの実演販売も行いますので、ぜひお越しください。

土浦まちかど蔵

11月30日(土) 午前10時～午後3時
12月1日(日) 午前10時～午後2時

小町の館

11月30日(土) 午前10時～午後2時
12月1日(日) 午前10時～午後2時
※11月30日(土)小町ふれあいまつりを同時開催します。

12月4日(水)～10日(火)は 人権週間 です

問水戸地方法務局
(☎029-227-9919)

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち

未来へつなげよう 違いを認め合う心～

昭和23(1948)年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日が「人権デー」と定められました。

人権は自分と同じように他の人にもあるということを理解するとともに、お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

人権週間強調事項

- ・女性の人権を守ろう
- ・子どもの人権を守ろう
- ・高齢者の人権を守ろう
- ・障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・同和問題(部落差別)を解消しよう
- ・アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ・外国人の人権を尊重しよう
- ・H I V感染者やハンセン病患者等に対する偏見や差別をなくそう
- ・犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ・刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
- ・インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- ・北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ・ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ・性的指向を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・性自認を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・人身取引をなくそう
- ・東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

● ● ● 特設人権相談 ● ● ●

☐12月5日(木) 午前10時～午後3時
場都和公民館

☑家庭内・近隣問題、いじめ・差別問題などで日頃から悩んでいることや、困っていることの相談を、人権擁護委員がお受けします。

問総務課(☎826-1111 内線2330)



土浦フィルムコミッションでは、映画やドラマ、紀行番組など、毎年約50件のロケ撮影を支援しています。どのような作品を撮影したのか気になる方も多いはず。そこで、今年撮影を支援した作品2点を紹介します。

日本テレビドラマ

「白衣の戦士！」

撮影時期／2019年3～6月

放送時期(市内撮影回)／2019年4～6月(全10話)

番組概要

天真爛漫で型破りな“元ヤン”の21歳新米ナースと、「今年中に結婚退職！」を目標に婚活中の34歳“がけっぷち”ナースが、仕事に恋に悪戦苦闘！白衣の天使ならぬ戦士が、病院という「命と戦う場所」で笑って泣いて成長する、痛快お仕事ドラマ。

土浦ロケ出演俳優

中条あやみ、水川あさみ、小瀧 望(ジャニーズWEST)、沢村一樹 ほか

ロケ地

土浦協同病院(四季総合病院の設定)

土浦ロケのエピソード

土浦協同病院をメインロケ地として、4か月にわたり撮影が行われました。外観、1階ロビーや2階通路での撮影が多かったこの作品。病院内のどこで撮影したか分かる方も多かったのではないのでしょうか。



土浦協同病院市民交流広場での撮影



土浦協同病院2階通路での撮影

テレビ東京ドラマ

「Iターン 単身赴任は大災難！」

撮影時期／2019年3～4月

放送時期(市内撮影回)／2019年7～9月(全12話)

番組概要

広告代理店のさえない営業マン・狛江が単身赴任したのはリストラ対象の弱小支店。思わぬトラブルで2組のヤクザの組長に絡まれ、大借金のうえ身売りの大ピンチ。不幸の無限ループに陥った男のI(=自分)ターンとは！？

土浦ロケ出演俳優

ムロツヨシ、古田新太、渡辺大知、鈴木愛理、田中 圭 ほか

ロケ地

モール505(宣告社阿修羅支店の設定)、歯科医院跡の建物(岩切組の設定)、土浦市役所(青葉銀行の設定)、土浦名店街、鷺の宮児童遊園地、桜町路地 ほか

土浦ロケのエピソード

モール505内に狛江の単身赴任先である「宣告社阿修羅支店」、歯科医院跡の建物に「岩切組」のロケセットを組み、約2か月にわたり撮影が行われました。市内10か所以上で撮影が行われ、多くの場面で「土浦」が登場しました。



モール505での撮影：宣告社阿修羅支店



歯科医院跡での撮影：岩切組

ふれあいセンター ながみね講座

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

☑20歳以上の方

☑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持参

※はがき1枚につき1講座の申し込み

☑12月1日(日)(消印有効)

※都合により講座の日程などが変更になることがあります。また、申し込み少数のときは中止になる場合があります。

※受講料は、納入後の返金はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

曜日	講座名	時間	日程	回数	定員	受講料	持ち物
火	書道教室	(A)9:15~10:45 (B)11:00~12:30	1/7・21、2/4・18、 3/3・17	各6回	各12人	3000円	習字道具、墨汁、半紙、スリッパ、座布団
木	かんたんストレッチ体操	10:00~10:50	1/9~3/12	10回	16人	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	美ユティーBodywave	11:00~11:50	1/9~3/12	10回	16人	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	水中ウォーキング (初心者向け)	12:00~12:50	1/9~3/12	10回	20人	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキングプラス	13:00~13:50	1/9~3/12	10回	20人	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	ケーナ入門~アンデスの風~	15:20~16:20	1/9・23、2/13・27、 3/12・26	6回	15人	※1 7500円	手鏡(置き型)、ケーナ、※2 スリッパ
	ケーナ中級~アンデスの風~	16:30~17:30	1/9・23、2/13・27、 3/12・26	6回	15人	※1 7500円	手鏡(置き型)、ケーナ、※2 スリッパ
金	健康体操(体力アップ編)	11:00~11:50	1/10~3/13	10回	20人	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	アクアズンバ (水中リズム運動)	12:00~12:50	1/10~3/13	10回	16人	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキング	13:00~13:50	1/10~3/13	10回	20人	5000円	水着、水泳帽、バスタオル

※1…テキスト代を含む。 ※2…ケーナ購入を希望する方は、楽器代として別途6000円~8000円が必要です。

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

11月生まれ



1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、顔がすべて写っている(頭や
耳などが切れていない)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

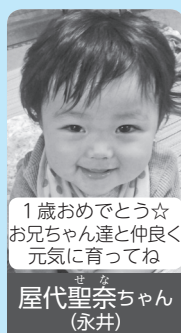
☑11月29日(金)

※1月中旬号に写真、氏名、町名、一言
を掲載します。



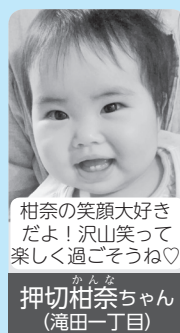
1歳おめでとう!
にいにたちと仲良く
大きくなってね♡

菅井銀仁ちゃん
(右翔)



1歳おめでとう☆
お兄ちゃん達と仲良く
元気に育ってね

屋代聖奈ちゃん
(永井)



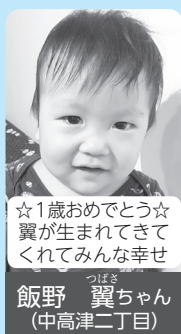
柑奈の笑顔大好き
だよ! 沢山笑って
楽しく過ごそうね♡

押切柑奈ちゃん
(滝田一丁目)



☆祝1歳☆
生まれてきてくれて
ありがとう♡

植田凌羽ちゃん
(下高津一丁目)



☆1歳おめでとう☆
翼が生まれてきて
くれてみんな幸せ

飯野翼ちゃん
(中高津二丁目)



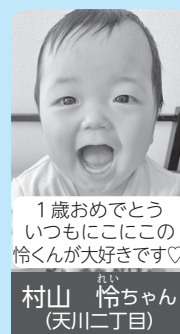
誕生日おめでとう♪
一華の笑顔が
みんな大好きだよ~♡

川又一華ちゃん
(板谷六丁目)



祝1歳! いつも笑顔の
陸どん元氣いっぱい
大きくなあれ

澤辺陸叶ちゃん
(真鍋一丁目)



1歳おめでとう
いつもにこにこの
怜くんが大好きです♡

村山怜ちゃん
(天川二丁目)

10/20 楽しくてためになる 土浦市健康まつり



さわやかな気候の秋の休日に、土浦市健康まつりが今年も土浦市保健センターで開催されました。楽しみながら健康について考えることができる催しが盛りだくさんで、会場は老若男女で大賑わい。骨密度・血糖値測定には長蛇の列ができ、毎年人気の食改さんのハッスル中華まんはすぐに完売しました。来場者の方は、楽しくてためになる充実した一日を過ごすことができました。

10/24 まだまだ現役 土浦市高齢者スポーツ大会



高齢者が、スポーツを楽しみながら相互の親睦を深めるという趣旨のもと、水郷体育館で土浦市高齢者スポーツ大会が開催され、各高齢者クラブ会員の方が汗を流しました。

開始直後から盛り上がりを見せた会場の雰囲気は、中学校地区対抗の玉入れで最高潮に。

係員がかごに入った玉を数える様子に見入る表情は、参加者の方の真剣さを物語っていました。

10/20 ハロウィンがやってきた! 土浦ハロウィン



今年で5回目の開催となる土浦ハロウィン。仮装した参加者はアルカス土浦に集合し、駅付近を仮装行列で練り歩きました。

商店街でお菓子をもらったり、スタンプラリーをしたりと、子どもから大人まで、普段とは違った装いでイベントを満喫しました。

だんだんと土浦の街にも「トリック・オア・トリート」のセリフが馴染んできたのではないのでしょうか。

10/24~28 パロアルトとの絆を末永く 姉妹都市締結10周年記念



パロアルト市との姉妹都市締結10周年を迎え、市長をはじめとする訪問団が土浦市を訪れました。

訪問団の方は、新治学園義務教育学校では折り紙などを通じて生徒とふれあい、祝賀会では土浦第二高等学校書道部などによる芸能を鑑賞しました。

5日間の滞在でしたが、市民との直接の交流を通じ、より土浦市を知ってもらえたのではないのでしょうか。両市の末永い友好を願います。

12月子育てひろば



HPはこちら ▶

保育所		※予約受付は11月25日(月)9:30から各保育所へ電話で	
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	10日(火)	10:00～11:30	ミニ発表会
天川保育所 (☎822-6172)	10日(火)	10:00～11:00	ミニ発表会
児童館			
都和児童館 (☎832-3112)	13日(金)	10:30～11:30	ママとベビーのふれあい体操
	24日(火)	10:00～11:30	郷土かるた大会
	26日(木)	13:30～15:00	世代間交流将棋教室
ポプラ児童館 (☎841-3212)	10日(火)	10:30～11:10	英語であそぼう
	13日(金)	10:30～11:30	クリスマスdeリズム
	21日(土)	10:00～11:30	フラワーアレンジメント教室 ¥1000円
新治児童館 (☎862-4403)	14日(土)	10:00～11:30	クリスマスフラワーリース作り ¥800円
	24日(火)	10:00～11:00	ミニクラフトかご作り ¥300円
	26日(木)	10:00～11:00	郷土かるた大会
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
	2日(月)	10:00～11:30	広いお部屋で遊ぼう！ 場 新治地区公民館
	3日(火)	10:00～11:30	作って遊ぼう！ぱくぱくサンタ 場 六中地区公民館
	4日(水)	10:00～11:30	作って遊ぼう！ぱくぱくサンタ 場 神立地区コミュニティセンター
	5日(木)	10:00～11:30	作って遊ぼう！ぱくぱくサンタ 場 都和公民館
	6日(金)	10:00～11:30	赤ちゃんのカレンダー作り
	9日(月)	10:00～11:30	作って遊ぼう！ぱくぱくサンタ 場 二中地区公民館
	10日(火)	10:00～11:30	園庭開放
	11日(水)	10:00～11:30	作って遊ぼう！ぱくぱくサンタ 場 三中地区公民館
	12日(木)	10:00～11:30	作って遊ぼう！ぱくぱくサンタ 場 四中地区公民館
	13日(金)	10:00～11:30	作って遊ぼう！ぱくぱくサンタ 場 一中地区公民館
	16日(月)	10:00～11:30	赤ちゃんのカレンダー作り 場 三中地区公民館
	18日(水)	10:00～11:30	赤ちゃんのカレンダー作り 場 二中地区公民館
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は9:00から	月～金曜日※	10:00～15:00	保育所開放
	3日(火)	10:00～12:00	誕生会(10・11・12月生まれ)
	5日(木)	10:30～12:00	赤ちゃんサロン
	10日(火)	10:00～12:00	シェイプUPヨガ講習会
	12日(木)	10:00～12:00	ありんこタイム
	25日(水)	10:00～12:00	クリスマス会
	26日(木)	10:00～12:00	もちつき
白鳥保育園 (☎831-2590) ※予約受付は前日16:00まで	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
	5日(木)	8:30～13:30	粘土で動物をつくろう
	12日(木)	8:30～13:30	こども音楽鑑賞会
	19日(木)	8:30～13:30	クリスマスツリー制作
	26日(木)	8:30～13:30	運動遊び
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は11月19日(火)9:30から	月～金曜日※	9:00～16:00	園庭・お部屋開放
	2日(月)	10:00～12:00	お誕生会
	5日(木)	10:00～12:00	お手軽簡単ティラミス ¥500円
	6日(金)、10日(火)	10:00～12:00	ベビーマッサージ
	9日(月)	10:00～12:00	離乳食試食会
	12日(木)	9:45～12:00	親子バランスボール 場 三中地区公民館
	16日(月)	10:00～12:00	0歳ひろば・0歳児計測(11:00～11:30)
	18日(水)	11:30～13:00	給食ランチ会
	19日(木)	10:00～12:00	親子ビクス 場 六中地区公民館
	20日(金)	10:00～12:00	マタニティサロン
	23日(月)	10:00～12:00	足型アートで計測カードを作ろう・1歳児以上計測(11:00～11:30)
	24日(火)	10:00～12:00	クリスマスフレッシュリース作り ¥800円
	25日(水)	9:00～16:00	ツリーを作ろう 持 不要なCD・DVD
	26日(木)	9:45～12:00	親子バランスボール 場 四中地区公民館

※28日～31日を除く

12月のとしょかん

市立図書館 ☎823-4646

HPはこちら ▶



図書館カレンダー 2019 December



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				

■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

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

「本の通帳サービス」の対象者を拡大します

「本の通帳サービス」は、図書館で借りた本の履歴を、図書館専用の「本の通帳」に記録することができるサービスです。

12月1日(日)から、「本の通帳サービス」の対象者を拡大し、新たに未就学児と高校生が対象になります。より多くの方にご利用いただけるようになりますので、読書記録として、ぜひご活用ください。

対象者／市内在住・在学の18歳以下の方

※詳しくは図書館までお問い合わせください。

「えいごのおはなし会」に参加してみませんか？

図書館では、新たな試みとして英語でのおはなし会を開催します。外国人の先生と一緒に、歌や絵本を通して、たのしく英語にふれあうおはなし会です。

クリスマスにぴったりの絵本の読み聞かせやクリスマスソングを歌って、英語に親しんでみませんか。

日時／12月7日(土) 午前11時から

場所／2階 おはなしのへや

対象／幼児～小学生

12月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■12月8日(日)、21日(土)、22日(日)

午前11時から

12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 乳幼児向け)

■毎週水曜日 午前11時から

冬休みのおはなし会

(2階 おはなしのへや)

■12月26日(木) 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)

■12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。

今月のおすすめ本



キャパとゲルダ

ふたりの戦場カメラマン(写真)

激動の1930年代、スペイン内戦を世界に伝えた2人のカメラマン、ロバート・キャパとゲルダ・タロー。夢と理想に燃え、カメラを武器に革命に身を投じた、若き2人の青春の物語。

(マーク・アロンソン、マリナ・ブドーズ／著)

今月の展示棚

テーマ 図書館スタッフのおすすめ本

土浦市立図書館で働くスタッフが、この秋、みなさんにぜひ読んでいただきたい本を集めてみました。今まで読んだことのない作家の小説や、手に取ったことのない分野の本など、新しい本との出会いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

こどもの本

古墳のなぞがわかる本

(河野正訓／監修)

なんでもはかれる！単位の本

(石倉ヒロユキ／編著)

もうひとつの曲がり角

(岩瀬成子／著)

ゆめみるどうぶつたち

(イザベル・シムレー／文・絵)

ねことねこ

(町田尚子／作)

12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、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	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	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	3日(火)・10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	9:00～17:00	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 (県委囃相談員・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)	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	3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。
	20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	14日(土)		
		13日・27日(金)		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

消費生活センター くらしの豆知識

消費生活センター(☎823-3928)

悪質な訪問販売の住宅リフォーム工事にご注意を!!

《事例》ひと月前、築年数の古いマンションにひとり生活する高齢の母親宅に、住宅リフォーム業者が訪ねて来た。他の居住者宅でも工事を行っていると聞かれたため、母親はマンションから委託を受けた業者だと思い、家に上げてしまった。室内を見て回りながら、業者に「耐用年数を過ぎていない」と不具合箇所を指摘され、浴室と洗面所のリフォーム工事、換気扇の取り換えなど、勧められるままに契約を交わし、総額250万円を支払った。直近では、5日前にキッチンのリフォームと二重サッシの取り付け契約を交わした。契約金額は、約190万円。領収書は受け取ったが、見積書はなく、契約書がない契約もあった。浴室と洗面所のリフォーム工事と換気扇の取り換えは完了している。未着手の契約を解約したい。

《アドバイス》訪問販売に当たるので、契約書面を受け取った

日から数えて8日間以内であれば、クーリング・オフできます。期間内に工事が始まっていたとしても、クーリング・オフは可能です。また、契約書面を受け取っていない場合は8日間を過ぎていてもクーリング・オフできます。事例において、相談者は予定されているキッチンのリフォームと二重サッシの取り付けのみを解約したいとのことだったため、クーリング・オフ通知の書き方と出し方を伝えました。あわせて、居住マンションの管理会社を通して、居住者に向けて注意喚起してもらうよう話をしました。

築年数の古い住宅をねらった不要不急な住宅リフォーム工事の勧誘には十分注意しましょう。おかしいと思ったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は、3種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／11～12歳

※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間／13歳の誕生日前日まで

接種回数／1回

接種場所／県内協力医療機関

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(接種期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません。)

※協力医療機関外で接種する場合は、必ず事前連絡をお願いします。公費助成額を上限に償還払いします。

※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、健康増進課で手続きをお願いします。

マタニティ歯科健康診査のご案内

妊娠中は免疫力の低下や女性ホルモンの変化により、虫歯や歯周疾患にかかりやすくなります。お母さんのお口の健康が生まれてくるお子さんの健康につながります。妊娠期間中のみ無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

対象者／土浦市に住民登録のある妊娠届出をされた妊婦

健診場所／協力医療機関

受診方法／事前に協力医療機関に連絡のうえ、マタニティ歯科健診受診票と母子健康手帳を持参し、受診してください。

※受診票は妊娠届出時にお渡ししています。

食改さんの料理教室

□親子で楽しむいばらきの味料理教室

日時／12月7日(土) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対象者／市内在住の小学生とその親

内容／レンコンの蒲焼きほか

定員／15組(先着順)

参加料／1人…250円

□男性のための食育教室

日時／12月10日(火) 午前10時～午後1時(受け付けは午前9時30分から)

対象者／市内在住の男性

内容／そば打ち

定員／20名(先着順)

参加料／300円

◎共通

場所／土浦市保健センター

持ち物／エプロン・三角巾

講師／土浦市食生活改善推進員

12月の献血

日時／12月1日(日)、20日(金)、22日(日) 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

子どもの便秘について

土浦市医師会
塚原史之(塚原医院)

「便秘で病院を受診なんて…」と思っていませんか？
お子さんやお孫さんがうんちをする時、痛がったり苦しんだりしている様子があるとき、実はそれだけでも立派な受診の理由になります。便秘は早めに治療を始めた方がスムーズに治せます。もちろん半年、1年とたってしまった場合でも問題なく治療ができます。お薬が必要なことが多いですが、適切に使えば依存性などはありません。以下に詳しくお話いたします。

小児の排便で大切なことは、痛い・苦しい思いをせずに排便することです。もし、排便が苦痛になってしまつと「便秘の悪循環」が始まります。苦痛な排便をしたがらなくなる(我慢する)→大腸で水分が吸収されて便が固く、大きくなる→排便時の苦痛が悪化する、という悪循環です。便の回数にかかわらず、苦しそうな様子や排便を我慢する様子がある場合は受診した方が良いでしょう。苦痛が強い、症状が半年～1年の単位

で持続する、出血するなどの場合はぜひ受診してください。

便秘の治療は、最初に直腸に便が貯まっていないかを判断し、貯まっていたら浣腸^{かんちよう}などでまとめて出させることが重要です。この処置をせずに飲み薬だけで治療を始めても、苦痛が悪化してしまいます。この後、便中の水分を増やす薬を中心に飲んでいただき、子どもにスムーズな排便を経験してもらいます。さらにシールなどのご褒美を通じて「うんちが出ると楽になるし、家族も喜んでくれる」という行動を繰り返すことが大切です。毎食後にトイレに座る習慣づけも大切です。飲み薬として昨年、海外で標準的な治療になっているポリエチレングリコールが国内で処方できるようになり、子どもの便秘はより治療しやすくなっています。

12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)	3日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	12日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	26日(木)		うらら(☎827-0050)

◎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8月生まれ	11日(水)、12日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成31年2月1日~15日生まれ	17日(火)	9:30~10:00
	平成31年2月16日~28日生まれ		13:00~13:30
つちまる育児相談	1歳~1歳6か月の偶数月生まれ	2日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成30年5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9月生まれ	6日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成28年9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。

※12月30日(月)の外科の当番医は中央大称整形外科から神立病院に変更となりました。

12月	内 科	外 科	歯 科
1日(日)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目
8日(日)	サンルーナ・小寺内科クリニック ☎869-8882 おおつ野二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	福島歯科医院 ☎823-2248 富士崎一丁目
15日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	柴沼歯科 ☎826-7119 佐野子
22日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	伊藤歯科医院 ☎834-2440 乙戸
29日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	さくら歯科クリニック ☎835-6770 小岩田東一丁目
30日(月)	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	ひさみつ歯科医院 ☎841-0077 荒川沖東二丁目
31日(火)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	県南病院 ☎841-1148 中	ながい歯科クリニック ☎846-1122 大町

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 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

※12/29~1/3の診療時間は、祝日と同じです。

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。

