

広報

# つちうら

Tsuchiura Public Relations

2020

2

No.1261

お知らせ版

## 市民課からのお知らせ

☎市民課 (☎826-1111 内線2289)

### 年度末は窓口の混雑が見込まれます

3月から4月にかけて、市民課および各支所・出張所の窓口は大変混み合います。手続きに時間がかかることが予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

※証明書の交付は、市内3か所の郵便局(中村・穴塚・山ノ荘)でも行っています。詳しくはお問い合わせください。

※市役所本庁舎1階に設置していた自動交付機の証明書発行サービスは、平成29年度をもって終了していますので、ご注意ください。

### 住所異動の臨時窓口を開設します

平日に住所異動の手続きができない方は、ぜひご利用ください。

※内容によっては、受け付けできない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

日時／3月29日(日)、4月5日(日) 午前8時30分～午後4時

場所／本庁舎1階市民課休日窓口(支所・出張所は開設しません)

### コンビニ交付が便利です

マイナンバーカードをお持ちの方は、4桁の暗証番号を利用して、全国のコンビニで住民票、印鑑登録証明書、課税・非課税証明書、所得証明書を取得することができます。

※取得できる証明書などは本人のもので、最新のものに限られます。

利用時間／午前6時30分～午後11時

料金／300円

### 支所・出張所のご案内

#### 都和支所

並木三丁目3-43  
☎821-1490



#### 南支所

荒川沖西二丁目11-28  
☎841-0036



#### 上大津支所

手野町1505-1  
☎828-1007



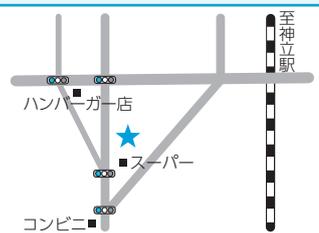
#### 新治支所

藤沢990-1  
☎862-3515



#### 神立出張所

神立町682-54  
(神立地区コミュニティセンター内)  
☎832-3292



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oura**  
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▶



第12回霞ヶ浦学講座

日 3月1日(日) 午後1時30分  
～3時30分

場 霞ヶ浦環境科学センター  
(沖宿町)  
講 木塚久仁子さん(市立博物館)

内 「霞ヶ浦を旅するー藤森弘庵『航海紀勝』」

定 50人(先着順)

申 講座名と住所、氏名、電話番号、送迎バス利用の有無を電話、ファクスまたはメールで

日 2月29日(土)

他 土浦駅東口午後1時発の無料送迎バスあり

問 同センター(☎828・0962)

962 FAX 828・0962

7 FAX 828・0962  
✉ t\_ogawa@pref.ibaraki.jp

名画を読み解くー珠玉の東京富士美術館コレクション

日 2月20日(木)～4月12日(日)

午前9時30分～午後5時

場 県近代美術館(水戸市千波町)  
内 ルネサンスから20世紀までの絵画の見方や読み解き方と共に名画83点を紹介

料 入館料/一般:1100円、満70歳以上:550円、高年生:870円、小中生:490円

問 同美術館(☎029・243・5111)

耳の日記念行事

日 3月1日(日) 午後2時～4時

時 (受け付けは午後1時30分から)

場 県南生涯学習センター  
講 田淵経司さん(耳鼻咽喉科)

納税課からのお知らせ

- 2月の納税(納期限:3月2日(月))  
固定資産税(4期)、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料、介護保険料(8期)
- 2月の休日納税・休日納税相談
- 日 2月23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)

乳児用チャイルドシート貸し出し

- 日 貸出日/3月8日(日) 午前9時～9時30分
- 申 込日/3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4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)

バドミントンシニア交流会

日 3月29日(日) 午前9時30分  
～午後3時

場 新治トレニングセンター  
対 男性:55歳以上、女性:50歳以上

内 団体戦形式による交流戦、当日組み分け実施

定 40人(先着順)

持 運動のできる服装、運動靴、ラケット

料 1000円

申 電話、ファクスまたはメールで

日 3月20日(金)

問 市体育協会バドミントン部(☎090・4840・8659 高桑)

7120 FAX 825・

7120 ✉ hakakuwa@ryoko.co.jp

ウォーキング大会「あなたの知らない土浦を歩こう」

日 3月15日(日) 午前10時～正午

時 (受け付けは午前9時30分から)

場 集合/霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

内 霞ヶ浦の風景堪能コース(6km)

定 100人(先着順)

持 飲み物、保険証

他 元気アップ!りいばらきポイント対象事業

問 健康増進課(☎826・3471)

広告

広告

**3月の無料年金相談**

●筑波銀行 土浦北支店  
3月10日(火)  
午前10時～午後3時  
(☎824-6811)

●常陽銀行 土浦支店  
3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)  
3月21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。

**霞ヶ浦医療センター公開市民講座**

日 3月11日(水) 午後3時から  
場 同医療センター(下高津二丁目)

講 妹尾月子さん(助産師)

内 「霞ヶ浦医療センターとしてのお産について」安心してお産をすることは子育ての第一歩です」

問 同医療センター(☎822-5050)

**こども剣道無料体験**

日 3月15日(日) 午前9時～10時30分

場 市立武道館

対 5歳以上の幼児、小学生

(要保護者同伴)

定 50人(先着順)

持 運動のできる服装

問 土浦地区剣道連盟事務局

(☎821-8476 渡辺)

**いばらき企業説明会2020**

日 3月3日(火) 午後1時～3時30分

場 ホテルマロウド筑波(城北町)

対 令和3年3月に大学などを卒業もしくは卒業から3年以内の方

問 茨城労働局(☎029-224-6218)

**「やさしいピラティス」体験講座**

日 3月20日(金) 午前10時～11時

場 ワークヒル土浦

講 川谷 響さん

定 20人(先着順)

持 運動のできる服装、飲み物、タオル

¥500円

申 電話または直接

問 ワークヒル土浦(☎822-2622)

information

市政のお知らせ

**市民会館におけるネーミングライツ事業スポンサーを再募集します**

問 文化振興室(☎内線5120)



5月にリニューアルオープン予定の土浦市民会館について、ネーミングライツ事業スポンサーを募集したところ、期間内に応募がありませんでしたので、再募集を行います。

ネーミングライツ期間／令和2年5月1日から3年以上

命名権料／基準額 年400万円

申込方法／市ホームページから、または文化生涯学習課窓口にあるネーミングライツ事業スポンサー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

締め切り／3月10日(火) (必着)

※締め切りまでに応募がなかった場合は、随時募集を行います。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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／2月28日(金) 午後3時から(受け付けは午後2時30分から)

場所／男女共同参画センター

内容／多文化共生推進プラン(後期計画)案、パブリックコメント実施結果について など

傍聴定員／10人(先着順)

## 市政のお知らせ information

## パブリックコメントを実施します

☎こども福祉課(☎内線2304 ☎826-3402

✉jidou@city.tsuchiura.lg.jp)

募集対象／第二期土浦市子ども・子育て支援事業計画(素案)について

公表方法／こども福祉課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館または市ホームページで

募集期間／2月19日(水)～3月10日(火)(必着)

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、市内に事務所などのある個人や法人・団体の方

提出方法／住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メールまたは直接

## 市政のお知らせ

## information

## 令和2年春季全国火災予防運動

☎消防本部予防課(☎821-0119)

3月1日(日)から7日(土)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。

## 一住宅防火 いのちを守る 3つの習慣と4つの対策一

- 【習慣】**
- ・寝たばこは、絶対やめる。
  - ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
  - ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 【対策】**
- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
  - ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
  - ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
  - ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

※すべての住宅の寝室などに住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。火災から命を守るため、必ず設置しましょう。また、地震後などに発生する「通電火災」を防ぐため、感震ブレーカーの設置をお願いします。

広告

広告

## 市政のお知らせ

information

## 第93回霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

☎環境衛生課 (☎内線2461)

身近な湖岸や河川敷の一斉清掃活動を行います。下記清掃場所付近にお住まいの皆さんのご協力をよろしくお願いします。

日時／3月1日(日) 午前8時～9時  
※雨天・荒天時は3月8日(日)に順延。小雨決行。

清掃場所／霞ヶ浦湖岸、土浦港、新川・桜川・備前川・境川・花室川の河川敷

## 市政のお知らせ

information

## 障害基礎年金のご案内

☎国保年金課 (☎内線2290)

国民年金加入中や20歳になる前の病気・ケガにより障害の状態になった場合、一定の要件を満たせば障害基礎年金が支給されます。

## 障害基礎年金を受けるための要件

- ①初診日(病気やケガで初めて医師の診療を受けた日)に国民年金に加入していること  
※20歳未満(本人の所得制限あり)や、60歳以上65歳未満(年金制度に加入していない期間)で、日本国内に住んでいる間に初診日がある場合も含まれます。
- ②障害認定日に政令で定められている障害等級表の1級または2級の障害の状態になっていること  
※障害者手帳の認定とは異なります。
- ③初診日の前日において、次のいずれかの保険料納付要件を満たしていること
  - (1)初診日のある月の前々月までの国民年金加入期間のうち3分の2以上の期間について、保険料が納付または免除されている
  - (2)初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がない

- ※障害認定日とは、原則として病気やケガにより、初診日から1年6か月を経過した日、またはそれ以前に症状の固定した日をいいます。
- ※障害基礎年金の裁定は日本年金機構で行います。また、裁定請求しても認定されない場合もあります。

## 障害基礎年金の年金額(令和元年度の額)

- 1級障害…975,125円 2級障害…780,100円  
※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている子(18歳に達した年度末まで、障害のある子は20歳未満)がいる場合は以下の額が加算されます。  
1人目・2人目の子…1人につき224,500円  
3人目以降の子…1人につき74,800円

広告

## その他の高齢福祉サービス

### ●高齢者家族支援「探索」サービス

65歳以上で徘徊が見られる在宅の認知症高齢者を介護している家族に、高齢者が徘徊したときに早期発見できる探索機(GPS発信機)を貸与して、事故の未然防止を図ります。

利用料/利用頻度により異なる



▲重さ約48g  
(バッテリーを含む)

### ●日常生活用具給付

65歳以上で非課税世帯に属する方に、日常生活用具を給付します。(用具に応じて給付要件あり)  
給付する用具/シルバーカー、住宅用火災警報器など

### ●いばらき高齢者優待制度

65歳以上の方を対象に、協賛店舗において料金割引やポイント加算などの特典が受けられる『いばらきシニアカード』を配布しています。



### ●はり・きゅう・マッサージ施術費補助

70歳以上の方や、65歳以上でねたきりなどの家族を介護する方に、施術費用の一部を補助します。

補助額/1回につき1000円(年8回まで)

※施術機関でも別途800円の値引きがあります。

利用料/施術機関・内容により異なる

## 生きがい対応型デイサービス施設 を利用してみませんか

「生きがい対応型デイサービス施設」は、市内に住む60歳以上の方を対象に、体操、カラオケ、手芸などの趣味や創作活動を通して、生きがいづくりや健康づくりの場を提供する施設です。地域住民やボランティアなどの協力のもと、8か所の施設が開館しています。

料金/1日100円(活動内容により実費負担あり)

開館日/月~土曜日(祝日を除く) 午前9時~午後5時

申込方法/各施設に直接

※わくわくサロンにいよりは、午前10時~午後6時

#### 一中地区

##### いきいき館たいこ橋



川口一丁目3-223-2-C-204  
(モール505内) ☎827-2737

#### 二中地区

##### 悠遊庵さんぽみち



真鍋三丁目8-17 ☎821-9713

#### 三中地区

##### ほのぼのハウス通りゃんせ



荒川沖225-4 ☎842-4567

#### 四中地区

##### いきいきサロンかざぐるま



天川一丁目28-12 ☎801-6565

#### 五中地区

##### ふれあいいきいきサロン神立



中神立町35-5 ☎833-1377

#### 六中地区

##### いこいの館「コスモス」



右舂2965 ☎804-0151

#### 都和地区

##### やすらぎサロンつわ



並木一丁目2-20 ☎824-4572

#### 新治地区

##### わくわくサロンにいよりは



大畑1611(さん・あびお1階)  
☎862-3212

# 土浦市の高齢者福祉サービス

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすための、さまざまなサービスを実施しています。ぜひご利用ください。

問・申高齢福祉課(☎826-1111 内線2479)

## ひとり暮らしの方などへのサービス

### ●救急医療情報キット配布

65歳以上でひとり暮らしの方へ、緊急時に救急隊員などにかかりつけ医や緊急連絡先などの情報を伝えるための救急医療情報キットを無料で配布します。



### ●見守りキーホルダー配布

65歳以上でひとり暮らしの方や、認知症状のある方などに、緊急時に身元確認ができる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布します。



### ●緊急通報システム

65歳以上で健康に不安のあるひとり暮らしの高齢者宅に、急病などの緊急時に通報できる装置を設置し、生活の安全確保、不安軽減を図ります。

利用料/所得に応じて異なる



### ●配食サービス(毎日型食事サービス)

65歳以上で食事づくりが困難なひとり暮らしの方などに、栄養に配慮した食事を配達し、健康保持および安否の確認をします。

利用料/1食400円

### ●愛の定期便(乳製品配布)

65歳以上で健康に不安のあるひとり暮らしの方に、週2回乳製品などを無料で配達し、声かけをしながら安否の確認をします。

問・申土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)

## ねたきりの方などへのサービス

### ●ねたきり老人等福祉手当

65歳以上の在宅高齢者で、ねたきりまたは認知症の状態(概ね要介護4・5程度)にある方に、手当を支給します。おむつや介護用品などの購入などにご利用いただけます。

支給月額/市民税課税世帯…2500円、市民税非課税世帯および生活保護受給世帯…5000円

### ●寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

ねたきりなどで、寝具の衛生管理が困難な65歳以上の在宅高齢者のために、洗濯・乾燥および消毒サービスを実施します。(年4回まで)

利用料/掛け布団…200円、敷布団…200円、毛布…200円(それぞれ1回につき)

### ●訪問理美容サービス

65歳以上の在宅高齢者のうち、ねたきりの方に、居宅で受ける理美容サービスの料金を一部助成します。

助成額/1回につき3000円(年2回まで)

## 通院、買物などの支援サービス

### ●のりあいタクシー土浦

65歳以上の方を対象に市内全域を運行しています。買い物や通院だけでなく、趣味の外出やお墓参りなど、日頃の交通手段として広く利用できます。市では年会費の一部助成を行っています。

助成額/年会費1万3000円のうち1万1000円(自己負担2000円)

利用料/片道600円(神立・新治地区⇄荒川沖地区は片道1200円)

※平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は、1度のみ年会費の全額助成が受けられます。

交通死亡事故発生状況(速報)

◆県内の令和元年中の交通死亡事故の概況は次のとおりです。

交通死亡事故件数

105件(前年比17件減)

飲酒運転による交通死亡事故件数

6件(前年比増減なし)

死亡者数

107人(前年比15人減)

高齢者の死亡者数

65人(前年比増減なし)

シートベルト非着用の死亡者数

16人(前年比5人減)

◆時間帯別では、20時～22時が最も多く、15人(前年比4人増)。次いで、8時～10時が13人(前年比6人増)となっています。

◆年齢層別では、80歳以上が最も多く、31人(前年比1人増)。次いで、70歳代が24人(前年比増減なし)となっています。また、高齢者(65歳以上)の構成率が60.7%と、非常に高くなっています。

問生活安全課(☎内線2490)

なお、土浦市における令和元年の交通事故の死亡者数は2人。前年比8人の減少となっています。

交通死亡事故ゼロ  
連続300日により特別表彰

土浦市の交通死亡事故ゼロの日数が連続300日を越え、交通事故の抑制に顕著な成果をあげた市町村として、茨城県交通対策協議会から特別表彰を受けました。

交通事故のない社会を実現するため、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けましょう。

県民交通災害共済の加入受付が開始されました

県民交通災害共済は、加入者が交通事故によって怪我や死亡などの災害に遭った場合に、災害の等級に応じて、見舞金を給付する相互共済制度で、県民の方であれば、どなたでも加入することができます。

令和2年度の加入受付は、2月1日から開始しています。詳しくは、お問い合わせください。



市民農園利用者募集

詳しくは  
コチラ▶



市では、農業を身近に感じてもらうために市民農園を開設しています。野菜の栽培や収穫を通じて、土に触れるよろこびを味わいませんか。

問農林水産課(☎826-1111 内線2712)

募集区画数/いずれの農園も数区画ずつ(1区画20㎡、1世帯1区画まで)

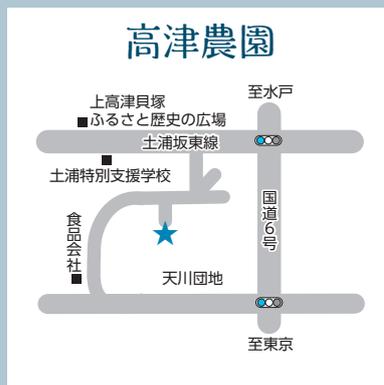
応募資格/市内に居住している農業世帯でない方

利用料/年3500円

申込方法/電話で

募集開始/3月2日(月)

※空き区画が無くなり次第募集を終了します。



※中村西根農園は有機栽培専用です。

# 読書感想文コンクール

岡市立図書館 ☎823・4646

図書館では、読書を楽しみ、文章を書くことにより、読解力と表現力の向上を図ることを目的として、児童・生徒読書感想文コンクールを開催しています。

今年度は合計2429点の素晴らしい作品の応募がありました。その中から最優秀賞、優秀賞に選ばれた39人を紹介します(敬称略)。

## 最優秀賞

- 【小学校低学年の部】 真鍋小学校 1年 東 洸佑
- 【小学校高学年の部】 東小学校 4年 大谷 歩
- 【中学生の部】 新治学園義務教育学校 2年 井坂香介

## 優秀賞

- 【小学1年生】 松下和生 (土浦二小) 中澤優和 (右粉小)
- 【小学2年生】 根本壮一郎 (土浦小) 森下愛琉 (乙戸小)
- 【小学3年生】 側高七実 (菅谷小) 武井颯汰 (真鍋小) 新井利奈 (土浦一中)
- 【小学4年生】 山本紗菜 (神立小) 武井陽菜 (土浦二小) 平出麻友花 (土浦二中)
- 【小学5年生】 吉田紬姫 (大岩田小) 栄 朋美 (土浦三中)
- 【小学6年生】 高橋 凛 (土浦小) 橘 玲音 (土浦四中)
- 【中学1年生】 秋場直樹 (土浦三中) 杉本美咲 (都和中)
- 【中学2年生】 新井利奈 (土浦一中) 平出麻友花 (土浦二中)
- 【中学3年生】 磯山修伍 (土浦一中) 田中愛良 (土浦二中)
- 【中学4年生】 大津 瞬 (都和中) 小松崎雅人 (土浦六中)
- 【中学5年生】 塩谷健太 (土浦五中)
- 【中学6年生】 山中慧治 (土浦六中)
- 【中学7年生】 水柿 蒼 (新治学園)



# こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 2月生まれ

4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
- ☑3月2日(月)
- ※4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。

### 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文字以内で!
- \*顔がすべて写っている(頭や耳、あごが切れていない)写真を!
- \*送っていただいた写真はお返しできません





## NHK-BSプレミアム「にっぽん縦断こころ旅」 2020“春の旅”こころの風景大募集！！

問シティブロモーション室 (☎826-1111 内線2324)

「にっぽん縦断こころ旅」は、旅人火野正平さんが自転車でにっぽんを縦断しながら、皆さんのこころの中にある思い出の場所、こころに残っている風景、その場所にまつわるエピソードを紹介する番組です。10シーズン目となる「2020“春の旅”」のルートには、茨城県も入っていますので、土浦市内にあるあなたの「こころの風景」も紹介されるかもしれません。

こころの風景・エピソードを応募してみませんか。番組情報などの詳細は、ホームページをご覧ください。

### 茨城県の「こころの風景」

放送予定／5月11日(月)～15日(金)

午前7時45分～7時59分、午後7時～7時29分

応募方法／住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所・風景、場所にまつわるエピソードを記載し郵送、ファクスまたはホームページで

応募先／〒150-8001 NHK「こころ旅」係、☎03-3465-1327、  
ホームページで

締め切り／3月30日(月)(必着)



▲火野正平さん(写真提供：NHK)

## 土浦日記!

### 1/22 うれしい給食の時間 カレーの日



1月22日の「カレーの日」に合わせ、市内の小学校の給食にツェッペリンカレーが登場しました。給食が運ばれてくると、子どもたちは「やった、カレー大好き！」と盛り上がっていました。

ツェッペリンカレーは、1929年に飛行船ツェッペリン伯号が飛来した際に、土浦の食材を使ったカレーをふるまったことに由来するご当地カレー。こだわりのルーに土浦産のれんこんチップやフランクフルトが添えられたカレーは、2006年に初めて提供されて以来の人気メニューです。

### 1/29 親子の笑顔を増やそう ペアレント・トレーニング



子どものほめ方や声かけの仕方を学ぶ「ペアレント・トレーニング」の講座が、新治児童館で開かれました。

「おだやかな親子関係をつくるコツ」をテーマに、参加者が子ども役になって声かけをしあう体験などを通し、視線の合わせ方や言葉選びなどのポイントを守ることで子どもの反応が変わることを学習。お母さん・お父さんたちは、同じ年頃の子を持つ親同士で交流しつつ、なごやかな雰囲気を受講していました。

# 勤労青少年ホーム 前期講座

問勤労青少年ホーム(☎822-7921)

☑市内在住または在勤の35歳以下の方を優先

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

☑3月13日(金)

※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	時間	日程	回数	定員	教材費
火	基本のパン・スイーツA	宮崎芳子	18:30~20:30	4/7~6/23	6	12	8000円
	基本のパン・スイーツB	宮崎芳子	18:30~20:30	7/7~9/15	6	12	8000円
水	やさしい手編	稲葉幸子	18:30~20:30	4/7~9/15	17	10	1000円
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	18:30~20:00	4/8~9/16	17	12	3000円
木	茶道	奥村征子	18:30~20:30	4/8~9/16	17	10	8000円
	書道	柴沼秀風	18:30~20:00	4/9~9/10	12	10	—
	着付	桜井定子	18:30~20:30	4/9~9/17	17	12	5000円
	料理	谷村貴子	18:30~20:30	4/16~9/10	15	12	15000円
金	骨盤・姿勢調整エクササイズ	嶽本伸敏	19:00~20:00	4/16~6/25	6	12	—
	フラワーアレンジメント	長田登志子	19:00~20:30	4/10~9/18	17	10	20000円
土	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤	10:30~11:30	4/4~9/26	17	30	—
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10:30~12:00	4/11~9/19	17	12	3000円
	やさしい英会話	マリア・クリスティナ	13:15~14:45	4/11~7/11	10	10	—
	英会話※1	マリア・クリスティナ	13:15~14:45 15:00~16:30	4/4~7/18	15	10	—
	やさしいバレエ	普入圭実子	15:30~17:00	4/11~9/19	17	10	4000円
日	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	11:00~12:00	4/5~9/13	17	12	—

※1…日によって開催時間が異なる

# ふれあいセンター ながみね講座

問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直接

※はがき1枚につき1講座の申し込み

☑3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場合があります。また、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

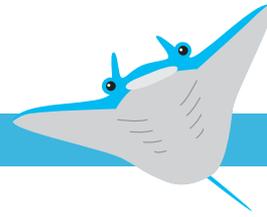
※受講料は、納入後の返金はいたしませんので、あらかじめご了承ください。

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	4/7~7/14	各8	各12	4000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	4/9~6/11	10	16	5000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	美ューティーBodywave	11:00~11:50	4/9~7/30	16	16	8000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	4/9~6/11	各10	各20	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	4/9~6/11	各10	各20	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	ケーナ入門~アンデスの風~ ケーナ中級~アンデスの風~	15:20~16:20 16:30~17:30	4/23~7/9	各6	各15	7500円	※1 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	4/10~6/12	10	20	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	4/10~7/10	14	16	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキング	13:00~13:50	4/10~6/12	10	20	5000円	水着、水泳帽、バスタオル
	英会話教室ジュニアクラス(年中~年長) 英会話教室Aクラス(小1~小3)	15:50~16:30 16:40~17:25	4/10~9/25	各22	各10	20500円	※1 筆記用具、色鉛筆

※1…テキスト代を含む

※2…ケーナの購入を希望される方は、初回に楽器代として別途6000円~8000円が必要

# 3月子育てひろば



HPIはこちら▶



児童館			
都和児童館 (☎832-3112)	4日(水)	10:30~11:30	お店屋さんごっこ
	12日(木)	10:30~11:15	作って遊ぼう
	16日(月)	10:30~11:00	ふれあいあそび
ポプラ児童館 (☎841-3212)	5日(木)	10:30~11:10	親子制作(2部制)
		11:15~11:55	
	6日(金)	10:30~11:30	親子ふれあい体操
新治児童館 (☎862-4403)	11日(水)	10:30~11:30	リズムFINAL
	2日(月)	10:30~11:30	親子ピクス
	11日(水)	10:30~11:30	買い物ごっこ
	14日(土)	10:00~11:30	小学生工作教室「アロマワックスバー作り」
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	作ろう!ワンワンお世話セット場都和公民館
	3日(火)	10:00~11:30	作ろう!ワンワンお世話セット場神立地区コミュニティセンター
	4日(水)	10:00~11:30	作ろう!ワンワンお世話セット場一中地区公民館
	5日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談
	6日(金)	10:00~11:30	作ろう!ワンワンお世話セット場三中地区公民館
	9日(月)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう!場新治地区公民館
	10日(火)	10:00~11:30	作ろう!ワンワンお世話セット場六中地区公民館
	12日(木)	10:00~11:30	作ろう!ワンワンお世話セット場二中地区公民館
	13日(金)	10:00~11:30	作ろう!ワンワンお世話セット場四中地区公民館
	17日(火)	10:00~11:30	赤ちゃんの手形カード作り場三中地区公民館
	18日(水)	10:00~11:30	園庭開放&読み聞かせ
	19日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんの手形カード作り場二中地区公民館
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は2月13日(木)9:00から	月~金曜日*	10:00~15:00	保育所開放
	3日(火)	10:00~12:00	ベビーマッサージ講習会
	9日(月)	10:30~12:00	ボールプール
	10日(火)	10:00~12:00	作って遊ぼう
	16日(月)、17日(火)、18日(水)	10:00~12:00	お楽しみ会
	19日(木)	10:30~12:00	赤ちゃんサロン
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(10日、11日、16日を除く)*	8:30~13:30	スペース開放
	5日(木)	8:30~13:30	折り紙教室
	10日(火)	8:30~13:30	リトミック見学&参加
	11日(水)	8:30~13:30	英会話見学
	12日(木)	8:30~13:30	運動遊びと身体測定
	16日(月)	8:30~13:30	こどもの集会见学
	19日(木)	8:30~13:30	虫を探してみよう(雨天時:粘土遊び)
	26日(木)	8:30~13:30	アイロンビーズ作り
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は2月19日(水)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	1歳児以上計測・おはなし会
	4日(水)	10:00~12:00	お誕生会
	5日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
	6日(金)	10:00~12:00	離乳食講座「おやつについて」
	9日(月)、10日(火)	10:00~12:00	0歳ひろば
	12日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	13日(金)	11:30~13:00	給食ランチ会
	16日(月)	10:00~12:00	マタニティサロン
	19日(木)	10:00~12:00	親子ピクス場六中地区公民館
	23日(月)、24日(火)	10:00~12:00	Tシャツエコバッグ

※祝日を除く

# 3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 2020 March

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

## ご存知ですか？電子図書館

図書館では、インターネット上で本(電子書籍)が読める「土浦市電子図書館」を用意しています。インターネットに接続できる端末(パソコン・スマートフォンなど)を使用して読書ができますので、ぜひご利用ください。

**対象者**／市内在住の中学生以上で、図書館の利用カードを持っている方  
**利用案内**／

◎貸出・予約点数…2点まで

◎貸出期間…2週間(次の予約者がいない場合に限り1回のみ延長可)

**所蔵書籍**／文学を中心に434点の電子書籍を所蔵

「輪違屋糸里(上・下)」浅田次郎／著、「虚報」堂場瞬一／著、「かしこい暮らしの作り方」柘出版社 など

※電子図書館を利用するには、専用IDとパスワードが必要です。利用カードをお持ちのうえ、図書館カウンターでお手続きください。

## 今月のおすすめ本



### 泣いたあとは、新しい靴をはこう。(人生訓)

親友を裏切ってしまったけど、どうしたらいいですか？校則って理不尽じゃないですか？自分のこと、人間関係、将来…。ティーンズの悩みに、森絵都、沖方丁、俵万智ら44名の作家が本気で答えます。

(日本ペンクラブ／編)

### 黒武御神火御殿【三島屋変調百物語6】(小説)

先月の人気図書

おちかに代わり、新たな聞き手は富次郎。再会した友が、一家離散の怖ろしい真相を語り始め…。心揺さぶる江戸怪談が、新章に突入。全4話を収録する。『毎日新聞』連載を単行本化。

(宮部みゆき／著)



## 今月の展示棚 テーマ「和食」

旬の食材を活かした和食は、海外から注目を集めています。また、季節の行事のために昔から伝えられてきた料理も日本各地にたくさんあります。今回は、伝統の郷土料理や行事食などを中心に、和食の本を集めてみました。見て、作って、食べてお楽しみください。

## 3月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

☑3月7日(土)、8日(日)、21日(土)、22日(日) 午前11時から、  
3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

おはなし会(新治地区分館)

☑3月21日(土) 午前11時から

春休みのおはなし会

(2階 おはなしのへや)

☑3月26日(木) 午前11時から

◎日時は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

「いただきます」を考える

(生源寺眞一／著)

スアレス一家は、今日もにぎやか

(メグ・メディナ／著)

みずたまり

(アデレイド・ホール／作)

ロジャー・デュボアザン／絵)

パンダしりとりコアラしりとり

(石津ちひろ／ことば)

高島 純／絵)

# 3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(相談日の2週間前の火曜日から) 市に対する要望、苦情、意見など (担当職員)	
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15		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	
司法書士相談	11日(水)	13:30~15:30		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	
行政書士相談	19日(木)	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)	
総合労働相談	13日(金)	13:30~16:30	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)	
土地家屋調査士相談	4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)	
行政相談	18日(水)	13:30~15:30	広報広聴課	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00~14:00)	
税務相談	3月はお休み		税理士会土浦支部 (☎824-5055)	日常生活の困りごと、悩みごと(専門相談員)	
心配ごと相談	毎週水曜日	13:00~16:00	社会福祉協議会 (☎821-5995)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)	
消費生活相談	月~金曜日	9:30~16:30	消費生活センター (☎823-3928)	18歳までの子どものすべてについて(家庭児童相談員)	
家庭児童相談	月~金曜日	8:30~17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)	
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)	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)	
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)	青少年についての困りごと(相談員) ※電話相談可	
青少年相談	火~土曜日	10:30~17:00	青少年センター (☎823-7838)	不登校やいじめなどの早期解決と防止(教育相談員)	
教育電話相談	月~金曜日	9:00~16:00	教育相談室 (☎823-7837)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)	
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)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)	
人権相談	月~金曜日	9:30~16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)	
生活相談	毎週水曜日	13:00~16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	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	3日(火) 13日(金)	14:30~16:30 14:00~16:00	土浦保健所 (☎821-5516)	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	
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)	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
	一般相談	13日・27日(金)	13:00~16:00		

## 協働のコーナー

1月25日「みんなで協働のまちづくりシンポジウム」を開催しました

☎市民活動課

(☎)826・1111 内線2234

「支え合い高め合う みんなでつくるまちづくり」をテーマとして、住みよい地域社会を築き上げていくため、市民と行政がお互いの立場を尊重しながらどのような活動ができるのか、協働の視点から考える場としました。

### ◆基調講演

ソーシャル・ナビゲーター・ネットワーク代表 池田幸也さんが、「市民が創るコミュニティ」協働力を培うために」を演題に講演しました。通信手段の発達やコミュニティの変容により、すべての地域で人間関係が希薄化し、孤立化が進んでいる現代社会において、人と人をつなげるまちづくりの大切さとそのために必要な協働力アップのプロセスをお話しされました。

### ◆パネルトーク(事例発表)

各団体の事例発表の後、池田幸也さんをコーディネーターに迎え、今抱えている課題や今後の展望についてディスカッションしました。

つちうらが好き！実行委員会の活動について…白井日出乃さん(同委員会)

「つく国新川堤菜の花プロジェクト」について…高野 誠さん、根本瑠奈さん

(つくば)国際大学高等学校

都和地区市民委員会の活動について…

久家健一さん(同委員会)

### ◆ポスターセッション

ギャラリー・ホワイエでは、市民活動団体・事業者・行政の様々な活動や協働の取り組みを紹介しました。



### 予防接種の償還払いについて

市が行う定期および任意予防接種を協力機関以外で受ける場合、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。協力医療機関以外での接種を希望する方は、接種する10日前までに健康増進課へご連絡ください。

#### 必要書類／

- ・申請書兼請求書(電話連絡後、自宅へ郵送します)
- ・領収書(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)
- ・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／必要書類を郵送または直接

申請期限／接種を受けた日の年度末まで

### 麻しん風しん混合予防接種(2期)

令和元年度麻しん風しん予防接種2期対象の方は、3月末で公費助成が終了します。まだ受けていない方は、早めに受けましょう。

対象者／平成25年4月2日～26年4月1日生まれで、麻しん風しん混合予防接種2期を受けていない方

助成期間／3月31日まで

※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、健康増進課で交付手続きをしてください。

### 口腔センター土浦のご案内

障害があり、地域の歯科医院で診療を受けることが難しい方を受け入れています。

場所／下高津二丁目7-47(土浦保健所隣)

予約方法／電話で

■受付電話番号 ☎822-3835

予約受付時間／月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時

※診療日と診療時間は予約時にご確認ください。

### 健診結果まると相談

日時／3月13日(金) 午前9時40分～正午、午後1時40分～4時のうち15分間

場所／土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人またはその家族

内容／保健師や栄養士との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることについてなど)

持ち物／健診結果

申込方法／電話で(事前予約制)

※かかりつけ医のいる方、結果が要精密検査だった方は、医師への相談をお勧めします。

### 3月の献血

日時／3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

### 一過性全健忘について

土浦市医師会  
井上千秋(土浦協同病院附属真鍋診療所)

一過性全健忘とは一時的に記憶障害が起こる病気で、50～70歳代の女性に多く、新たに記憶が構築されないこと(前向性)と、過去の出来事を想起出来ないこと(逆行性)を特徴とします。ただし、主な症状は前者で、後者は軽度です。症状は数時間～数日の内に自然に回復します。頭部MRIでは発症直後に異常は検出されず、数日後に片方または両側の海馬に異常が見つかる例があります。原因は不明です。1950年代になって報告例が出ました。

経験例を挙げます。車を運転中に急に発症し、運転法は憶えているが、なぜ車を運転しているのか分からない。道順は憶えていて家に帰れるが、なぜ車の中にいるのか分からない。様子が変わるので家族が病院に連れて行っても、本人はなぜ連れて来られたのか分からない。今の状況を理解できず不安になる。回復しても、この間の出来事は憶えていない。これは、記憶を新しく積み上げられないと現状を認識出来なくなることを

示しています。

アウグスティヌスは『三位一体論』で述べています。認識(知解・思考)は、記憶に戻り、そこで以前に知覚したものが無ければ機能しない(同第11巻8章)。記憶と知解とは一つで、時間的に一方が他方に先行することはない(同第10巻12章)。両者には強い同一性があり、「思考の限界は(想起される過去の)記憶に拠って生じる」と。そして、記憶と認識とその両者を結合させる意志とは、三つで一つの精神・実体である(同第11巻8章)。また、記憶は過去だけに関連しているのでは無く、自己を想起する場合には現在のであり得る(同14巻第11章)、と。彼の時代には未知であった前向性健忘は、現在の記憶の障害に相当し、「思考の限界は(構築される現在の)記憶に拠って生じる」とも言えます。

原因不明とはいえ、情動もしくは身体的ストレス下の発症例が多く、現代的な疾患なのでしょう。



## 3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	つわぶぎ(☎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11月生まれ	11日(水)、12日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	令和元年5月1日~15日生まれ	17日(火)	9:30~10:00
	令和元年5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	2日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成30年8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12月生まれ	6日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成28年12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。

3月	内 科	外 科	歯 科
1日(日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	梶塚歯科クリニック ☎823-1551 大和町
8日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	県南病院 ☎841-1148 中	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
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	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
20日(金)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
22日(日)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町
29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	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸

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。

