

### 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▶



### 新型コロナウイルス感染症関連情報



新型コロナウイルス感染症に関する、市からのお知らせやイベントの開催状況などの最新情報は、市ホームページで確認できます。

#### 課税課からのお知らせ

令和2年度固定資産税納税  
通知書を発送します

日 発送日 / 4月8日(水)

対 令和2年1月1日(賦課期日)に、市内に資産を所有している方

第一納付期限 / 4月30日(木)

固定資産(土地・家屋)価格などの縦覧について

固定資産税を納税している方が、自分の土地や家屋に関する評価が適正かどうかを確認するために、「価格等縦覧帳簿」を縦覧することができます。

日 4月1日(水)～30日(木)

場 課税課

持 本人確認書類

問 課税課(☎内線2228)

#### 4月1日から市役所手話通訳者の設置日を変更します

日 設置日時 / 毎週月・金曜日  
午前8時30分～午後5時15分

問 障害福祉課(内線2339)

#### 協会けんぽ茨城支部加入者の方へ

令和2年度から保険料率が変わります。「令和2年3月分」から、健康保険料率は9.77%に、介護保険料率は1.79%になります。

また、4月上旬に加入者の家族で40～74歳の被扶養者を対象に特定健診の受診券を送付しますので、受診をお願いします。

問 協会けんぽ茨城支部(☎029・303・1500)

#### 遺言・相続に関する無料法律相談

日 4月16日(木) 午前10時～午後8時

場 茨城県弁護士会土浦支部(中央一丁目)

定 14人(先着順)

申 電話で

問 同支部事務局(☎875・3349)

#### 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 4月1日(水)、7日(火)、8日(水)、14日(火)、15日(水)、21日(火)、22日(水)

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

問 同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

4月の無料年金相談

- 常陽銀行 土浦ローンプラザ (土浦駅前支店内)  
4月18日(土)  
午前10時～午後4時 (☎821-3541)
- 常陽銀行 土浦支店  
4月21日(火)  
午前10時～午後3時 (☎822-3216)

※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

☎納税課(☎内線2348)

- 3月の休日納税・休日納税相談
- ☐3月29日(日)  
午前9時～午後5時
- ☑納税課(本庁舎2階)
- 税金の納め忘れはありませんか?  
税金は、定められた期限までに納付されないと「滞納」になり、法律に基づき差し押さえなどの滞納処分が行われます。  
税金の納付状況を再度確認し、万が一納め忘れていた場合は早急に納付しましょう。なお、納付が困難な場合は、そのまま放置せず、至急ご相談ください。

乳児用チャイルドシート貸し出し

- ☐貸出日 / 4月12日(日)  
午前9時～9時30分
- ☑申込日 / 4月6日(月)、7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5月末までに産予定の方
- ☑持運転免許証
- ☑¥2000円(クリーニング代など)
- ☑申電話で
- ☑問生活安全課(☎内線2298)

鵬墨会展

☐4月14日(火)～19日(日) 午前10時～午後5時(14日は午後1時から、19日は午後3時まで)

場市民ギャラリー

内水墨画作品の展示

☎鵬墨会(☎090・7737・2906 坂手)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

☐4月6日(月) 午後3時から

場同センター(下高津二丁目)

講和久夏衣さん(泌尿器科)

☑内「守ろう女性の骨盤底・尿もれ、骨盤臓器脱の予防と治療」

☎同センター(☎822・5050)

「脳と身体を調和」  
無料テニスレッスン



☐3月24日(火)～4月9日(木)のうち3回

場水郷テニスコート

☑対市内在住の4歳～6歳

持飲み物、運動着

☑申氏名(フリガナ)、年齢、性別、連絡先、受講希望日をメールで

☑4月9日(木)まで

※日程など、詳しくはホームページをご確認ください。  
☎土浦市テニス協会(☎826・1380、Email@tsuchura-ta.jp)

シルバリーハビリ体操指導士3級養成講習会

☐①4月9日(木)～23日(木)、②5月12日(火)～26日(火)、③6月4日(木)～18日(木)、④6月

9日(火)～23日(火)(各全5回)  
☑場県立健康プラザ(水戸市笠原町)

☑対県内在住で概ね50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

☑①3月30日(月)、②5月1日(金)、③5月25日(月)、④5月29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)

元気シニアバンクに登録してみませんか

県では、高齢者の方が培ってきた豊富な知識・経験・技能を地域活動に活かして活躍できるように、元気シニアバンクを開設しています。長年培っ

てきたものを地域のために活かしませんか。  
※登録方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎県社会福祉協議会茨城わくわくセンター(☎029・243・8989)

令和3年歌会始



☑内お題 / 「実」

☑9月30日(水)(消印有効)

※詠進要領など、詳しくはホームページをご覧になるか、郵便番号、住所、氏名を記入し、切手を貼った返信用封筒を同封のうえ、郵便にてお問い合わせください。

☎宮内庁式部職(〒100・8111 宮内庁)

広告

**地域子育て支援センター「さくらんぼ」母親クラブ会員募集**

場活動場所／さくらんぼ(桜川保育所内、4月からは東崎保育所内へ移転)

対市内在住の乳幼児とその母親  
内音楽や体操などの親子活動  
や母親同士の交流

定35組(先着順)  
申3月23日(月) 午前9時30分  
から電話で

問同センター(☎823・1288)

**ふれあい農園小町園利用者募集**

日利用期間／4月1日～令和3年3月31日

場同園(小野)

¥1区画約30㎡…3500円

問土浦市農業公社(☎862・5143)

**国家公務員募集**

□総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)

日一次試験／4月26日(日)

☒3月27日(金)～4月6日(月)

□一般職試験(大卒程度試験)

日一次試験／6月14日(日)

☒4月3日(金)～4月15日(水)

□一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))

日一次試験／9月6日(日)  
☒6月22日(月)～7月1日(水)

◎共通

申ホームページから

※試験内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問人事院関東事務局(☎048・740・2006)

**労働基準監督官採用試験**

日一次試験／6月7日(日)

対次のいずれかに該当する方  
●平成2年4月2日～平成11年4月1日生まれの方

●平成11年4月2日以降に生まれた方で、大卒または令和3年3月までに大学を卒業見込みの方および、人事院がこれと同等と認めた方

☒3月27日(金)～4月8日(水)  
※申込方法など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。

問茨城労働局(☎029・224・6211)

**国税専門官採用試験**

日一次試験／6月7日(日)

対次のいずれかに該当する方  
●平成2年4月2日～平成11年4月1日生まれの方

●平成11年4月2日以降に生まれた方で、大卒および令和3年3月までに大学を卒業見込みの方または、人事院がこれと同等と認めた方

また、お問い合せください。

問自衛隊土浦地域事務所(☎821・6986)

☒インターネット／3月27日(金)～4月8日(水)(受信有効)、郵送・持参／3月27日(金)～3月30日(月)(消印有効)

※申込方法など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。

問関東信越国税局人事第二課  
試験係(☎048・600・3111)

**自衛官募集**

□一般曹候補生

対18歳以上33歳未満の方

☒5月15日(金)(必着)

□幹部候補生(一般)

対20歳以上28歳未満の方で、大卒または令和3年3月までに大学を卒業見込みの方

☒5月1日(金)(必着)

□幹部候補生(歯科・薬剤科)

対20歳以上30歳未満の方で、専門の大卒または令和3年3月までに大学を卒業見込みの方

☒5月1日(金)(必着)

※応募方法など、詳しくは防衛省ホームページをご覧ください。

問自衛隊土浦地域事務所(☎821・6986)

**在職者訓練第二種電気工事士受験対策(筆記A)**

日5月7日(木)、12日(火)、14日(木)、19日(火)、21日(木)、26日(火) いずれも午後6時～9時(全6回)

場県立土浦産業技術専門学院(中村西根)

定25人(定員を超えた場合は抽選)

☒3月23日(月)～4月3日(金)(必着)

¥3040円

申ホームページから

問同学院(☎841・3551)

**特別国内感動体験プログラム参加者募集**

日5月2日(土)～5月6日(水)

対小学3年生～中学3年生

内熊野古道を語り部と歩く、野宿体験、世界文化遺産見学

定10人

☒4月10日(金)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問国際青少年研修協会(☎03・6417・9721)

広告

市政のお知らせ information

第5回まち・ひと・しごと創生有識者会議

☎政策企画課 (☎内線2425)

日時 / 3月27日(金) 午後1時30分から(受け付けは午後1時から)

場所 / 本庁舎3階 庁議室

内容 / パブリックコメントの結果と対応についてなど

傍聴定員 / 10人(先着順)

市政のお知らせ information

狂犬病予防集合注射を実施します



☎環境衛生課 (☎内線2461)

毎年4月に、各地区で集合注射を実施しております。実施場所が昨年度と異なる地区がありますので、ホームページまたは通知書をご確認ください。

実施期間 / 4月4日(土)~17日(金)

手数料 / 新規登録犬...5400円

登録済の犬...3400円

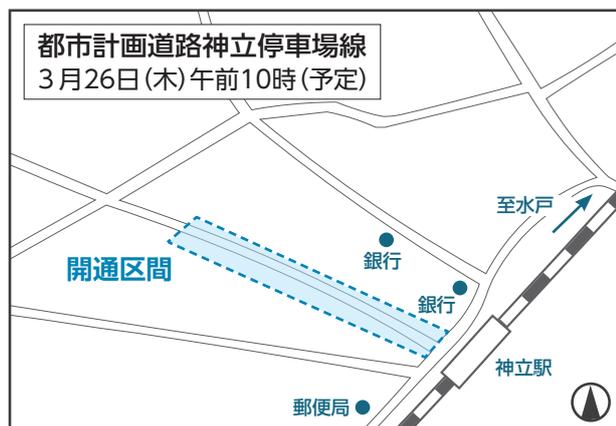
※飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は、法律で義務付けられています。

市政のお知らせ information

都市計画道路神立停車場線が開通します

☎公園街路課 (☎内線2052)

3月26日(木)から、都市計画道路神立停車場線が全線開通します。



市政のお知らせ information

市立幼稚園入園式、小中学校・義務教育学校入学式のお知らせ

☎学務課 (☎内線5110)

期日 / 市立幼稚園... 4月9日(木)

小学校... 4月7日(火)

中学校... 4月8日(水)

義務教育学校... 4月7日(火)

- ・小中学校および義務教育学校に入学する方は、「小中学校就学通知書」のはがきを持参してください。通知書が未着の場合や紛失した場合はご連絡ください。
- ・義務教育学校の新7年生については、入学式は行いません。
- ・家庭の事情などにより小中学校の入学先変更を希望する場合は、ご連絡ください。

広告

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している方へ  
令和2年度人間ドック・脳ドックの健診費用を助成します

☎国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(☎内線2355)

☎後期高齢者医療制度加入の方…国保年金課医療福祉係(☎内線2406)

□人間ドック(日帰り・宿泊)

健診項目／健康診査、眼科・聴力検査、胸部・胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など(宿泊人間ドックの場合は、追加の検査項目あり)

助成額／2万円

申込締切／12月14日(月)(消印有効)

□脳ドック

健診項目／健康診査、眼科・聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

定員／下記の表参照

※定員に達した健診機関では受診できません。

助成額／2万7000円

※脳ドックの助成は3年に1度となります。平成30年度・令和元年度のいずれかに脳ドックの助成を受けた方は、今年度の脳ドックの助成は受けられません。

申込締切／第1回 4月15日(水)(消印有効)

※定員を超えたときは抽選となります。

第2回 12月14日(月)(消印有効)

※先着順で随時補助決定します。

◎共通

対象者／令和2年度、満40歳以上の土浦市国民健康保険の加入者で国民健康保険税に滞納のない世帯に属する方、茨城県の後期高齢者医療制度の加入者で保険料に滞納のない市民

※同年度内で助成を受けられるのは、人間ドック、脳ドック、医療機関健診、総合健診のいずれか1つです。

申込方法／はがきに、以下の①～⑥を記入し、郵送  
①受診希望(人間ドックまたは脳ドック)、②受診希望健診機関(脳ドックの場合は第二希望まで記入)、③住所、④氏名、⑤生年月日、⑥電話番号

※はがき1枚につき1人まで

申込開始／3月19日(木)から

※申し込み後2週間ほどで発送される決定通知書がお手元に届いてから、各健診機関に受診日の予約をしてください(脳ドックの決定通知書は5月中旬以降の発送となります)。

【検診機関一覧】

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック	
		宿泊※1	自己負担額(日帰り)※2	定員	自己負担額※2
霞ヶ浦医療センター	822-5050		19600円	50人	26900円
神立病院健診センター	896-6123		19600円	50人	24700円
土浦協同病院予防医療センター	846-3731		21800円	100人	42300円※3
県南病院	841-1148	—	—	50人	22500円
日立製作所土浦診療健診センター	831-5838		20700円	—	—
牛久愛和総合病院総合健診センター	873-4334	○	20700円	200人	22500円
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	○	19600円	310人	28000円
セントラル総合クリニック	874-7985		21800円	—	—
つくば総合健診センター(筑波メディカルセンター)	856-3500	○	24220円～※4	350人	28000円～※4
筑波大学附属病院つくば予防医学研究センター	853-4205		48200円	30人	85200円※3
龍ヶ崎済生会総合健診センター	0297-63-7178		21800円	70人	28000円
筑波記念病院つくばトータルヘルスプラザ※5	864-8002	○	21800円	50人	28000円
筑波学園病院健診センター	836-1983		21800円	50人	28000円

※1 ○の健診機関でのみ、市の補助を受けて宿泊人間ドックをご利用いただけます。

※2 助成額を差し引いた金額です。なお、宿泊ドックの自己負担額は5万円程度です。

※3 人間ドックの検査項目もすべて含んだ金額。

※4 コースによって金額が違います。

※5 後期高齢者医療制度加入者は、日帰り人間ドックのみ、市の補助を受けて健診を受けられます。

市政のお知らせ

information

スマートフォンアプリを利用して、各種税金などの支払いができるようになります

問納税課 (☎内線2348)

4月1日から、スマートフォンアプリ収納サービスを開始します。時間や場所を選ばず簡単・便利に納付することができますので、ぜひご利用ください。なお、現在行っている、軽自動車税のクレジットカード払いの取り扱いは、令和2年度で終了いたします。

支払い可能な税金・保険料／

- ・固定資産税
- ・軽自動車税
- ・市県民税(普通徴収のみ)
- ・国民健康保険税(普通徴収のみ)
- ・介護保険料(普通徴収のみ)
- ・後期高齢者医療保険料(普通徴収のみ)

利用方法／

下記専用アプリをダウンロードし、納付書のバーコードをカメラで読み取り、銀行口座や電子マネーを利用して納付します。

詳細な利用方法は、各ホームページをご覧ください。



【PayPay】



【LINE Pay】



【PayB】

注意事項／

- ・領収書は発行されません。
- ・バーコードが読み取れない場合や、バーコードの印字が無い納付書は利用できません。
- ・納付後すぐに納税証明書が必要な場合は、金融機関などで納付してください。
- ・納付手続きが完了した後は、取り消しはできません。必ず注意事項を確認したうえでご利用ください。
- ・納付に係る手数料は無料です。
- ・通信料などは利用者負担となります。
- ・決済後も納付書はお手元に残りますので、重複納付にご注意ください。



土浦第二小学校が全国大会で銀賞受賞

土浦第二小学校が、令和元年11月3日に新宿文化センター大ホールで行われた、「第72回全日本合唱コンクール全国大会 第1回全日本小学校合唱コンクール全国大会」に茨城県代表として出場し、銀賞を受賞しました。

市政のお知らせ

information

国民健康保険・後期高齢者医療制度の第三者行為による被害届について

問国民健康保険の方…国保年金課国保給付係 (☎内線2295)

後期高齢者医療保険の方…国保年金課医療福祉係 (☎内線2406)

交通事故など第三者(自分以外)から受けた傷病の治療費については、第三者が負担することが原則です。国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受ける場合は、「第三者行為による被害届」の提出が必要となります。

届け出に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

—土浦市市制施行80周年記念—

# 土浦桜まつり2020

3月21日(土)～4月5日(日) 土浦桜まつり実行委員会事務局  
(土浦市観光協会内 ☎824-2810)



## ライトアップ・提灯飾り

期間中、亀城公園周辺および桜川堤(桜町四丁目から生田町付近)、新川堤(城北町付近)の桜を幻想的に照らし出します。

時間/午後6時から

桜川河川敷(生田町地先)を3月28日(土)、29日(日)、4月4日(土)、5日(日)の午前10時から午後4時まで臨時駐車場として開放します。



## 乙戸沼公園

桜の名所の一つである乙戸沼公園の桜をお楽しみいただけるよう、土浦地方卸売市場駐車場を臨時駐車場として開放します。

日時/3月28日(土)、29日(日)、4月4日(土)、5日(日) 午前10時～午後4時

## 桜川500本桜を愛でるお花見船

日時/3月28日(土)～4月5日(日) 午前10時～午後3時

場所/ラクスマリーナ(川口二丁目)

料金/中学生以上…2000円、小学生…1000円

申し込み/ラクスマリーナ(☎822-2437)へ

イベント情報など、詳しくはホームページをご覧ください。



フィルム  
コミッション  
通信 vol. 9

## 土浦ロケ作品案内

土浦フィルムコミッション  
(シティプロモーション室内  
☎826-1111 内線2324)

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をご紹介します。

フジテレビドラマ

### 「絶対零度 未然犯罪潜入捜査」

撮影時期/2020年1月

放送時期(市内撮影回)/2020年2月3日(第5話)

#### 番組概要

「未然犯罪捜査班」(通称:ミハン)は、日本全国の防犯カメラ映像・メール・電話・SNSの通信履歴など、あらゆるビッグデータを解析して割り出された“未来の犯罪者”を潜入・追跡捜査し、犯罪を未然に防ぐ特命班である。情報社会の現在、近い未来に起こるかもしれない、手に汗握るエンターテインメントサスペンスドラマ。

#### 土浦ロケ出演俳優

横山 裕、本田 翼、マギー、粗品(霜降り明星) ほか

ロケ地 土浦協同病院(潜入捜査をする大学病院の設定)

#### 土浦ロケのエピソード

土浦協同病院の外観や2階の外来フロア全体を使用してミハンの潜入捜査シーンが撮影されました。容疑者を追跡するシーンや覆面パトカーで容疑者が連行されるシーンなど、刑事ドラマらしい臨場感のある撮影が行われました。



ロケ支援作品の情報は、広報広聴課、まちなか交流ステーション「ほっとOne」で展示しています。また、土浦フィルムコミッションホームページでもご覧になれます。



## 2/8 熱戦、郷土かるた 土浦郷土かるた子ども会大会中央大会



土浦郷土かるた子ども会大会中央大会が市立武道館で行われました。土浦郷土かるたは土浦の歴史・文化・産業などを後世に伝えるとともに子ども達の教育・文化向上のために作られたもので、市の名所や人物、民謡などが描かれています。

今年で19回目となる大会には、市内各地区から32チームが参加し、寒さを吹き飛ばすような熱戦を繰り広げました。

## 2/23 オフロードを駆け抜ける 茨城シクロクロス第5戦土浦ステージ



不整地や障害物が入り混じる一周2～4km程度のコースを周回し、ゴール着順を競う自転車競技、シクロクロス。今回は佐野野の一誠商事市民運動広場を舞台にレースが行われました。テントを吹き飛ばすほどの強風が吹き荒れましたが、そんな風をものともせず砂利道や凸凹な坂道をダイナミックに駆け抜ける選手の姿に、観客からは大きな歓声が上がっていました。

## 2/29 127年間ありがとう 上大津西小学校閉校式



明治25年に手野尋常小学校として開校して以来、たくさん子どもたちを見守り、育ててきた上大津西小学校が127年という長い歴史に幕を降ろします。閉校式には、在校生や保護者、卒業生らが集い、同校での思い出を写真や映像で振り返りました。また、在校生全員で学校生活の思い出を発表し、母校との別れを惜しみました。閉校になっても、上西小で育んだ笑顔や思い出はいつまでもみんなの心の中で生き続けるでしょう。

## 2/22～3/1 伝統のはたおりを再現 はたおり作品展



かつて土浦周辺の農家の農閑期に行われていたはたおりを再現した作品展が市立博物館で開催されました。「はたごしらえ講座」の受講生たちの作品や、はたおり伝承グループ「綿の実」が織り上げた作品が展示されました。会場では体験コーナーが併設され、綿の種取り体験や、博物館に収蔵されている機織り機を使ったはたおり体験が行われ、訪れた人は初めて使う織り機に四苦八苦しながらも、はたおりを楽しみました。

令和元年刑法犯認知状況(暫定値)

土浦市における令和元年の刑法犯認知件数は、1470件。前年比81件の減少となっています(4年連続の減少)。侵入盗は前年比15件の減少。忍込みが前年比11件の増加となった反面、空き巣は前年比27件の減少となっています。乗物盗は前年比54件の増加。全ての罪種において増加していますが、特に、自動車盗は前年比30件の増加となっており、増加傾向が最も顕著です。確実な施錠を心掛けるとともに、複数の防犯設備(照明や防犯カメラなど)を設置するなどの対策をしましょう。

◎刑法犯認知状況(包括罪種別)

	凶悪犯	粗暴犯	窃盗犯	知能犯	風俗犯	その他	総数	前年比
平成29年	4	158	1244	51	14	249	1720	—
平成30年	8	142	1159	38	11	193	1551	▲169
令和元年	9	109	1174	41	9	128	1470	▲81

◎侵入盗認知状況

	空き巣	忍込み	居空き	その他	総数	前年比
平成29年	60	52	4	111	227	—
平成30年	89	15	1	71	176	▲51
令和元年	62	26	1	72	161	▲15

◎乗物盗認知状況

	自動車盗	オートバイ盗	自転車盗	総数	前年比
平成29年	83	24	242	349	—
平成30年	120	24	231	375	26
令和元年	150	32	247	429	54

リレーアタックに注意!

スマートキーの特性を悪用した「リレーアタック」という手口による自動車盗が多発しています。「リレーアタック」とは、スマートキーから出ている電波を増幅させ、スマートキーから離れた場所にある自動車のドアを解錠し、エンジンを始動させて、盗み出す手口です。市販の電波遮断ポーチ、アルミホイル、お菓子のスチール缶などにスマートキーを入れ、電波を遮断することによって、被害を防止することができます。

「土浦市安心・安全情報メール」のご案内

「土浦市安心・安全情報メール」では、防犯情報を配信しています。身近な犯罪から身を守るための情報源の一つとして、ぜひ、ご活用ください。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃん  
HAPPY BIRTHDAY  
3月生まれ



5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31日(火)
- ※5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

No.	講座名	担当部署
福祉	30 認知症サポーター養成講座	高齢福祉課 (☎内線2501)
	31 「人生会議」から始める地域包括ケア	
	32 ご存知ですか？ ～地域包括支援センター～	
	33 国民健康保険のしくみ	国保年金課 (☎内線2406)
	34 大丈夫ですか？あなたの年金	
	35 後期高齢者医療制度のしくみ	
	36 ボランティア活動あれこれ ～もっと気軽にボランティア～	社会福祉協議会 (☎内線3010)
	37 地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	
	38 インスタントシニア体験 ～高齢者疑似体験～	
	39 社会福祉協議会ってなに？	
	40 地域共生社会づくりとは！ ～深化するふれあいネットワーク事業のその後～	
	41 地域福祉活動計画とは	
	42 みんなで学ぼう！～成年後見センターのしくみと活用法～	
43 障害のある方の相談支援について ～障害者虐待、差別解消のしくみと対応とは～		
健康	44 おいしく楽しい食生活 ～生活習慣病予防編～	健康増進課 (☎内線7502)
	45 おいしく楽しい食生活 ～こどもの元気ごはん編～	
	46 おいしく楽しい食生活 ～土浦市版食事バランスガイド編～	
	47 おいしく楽しい食生活 ～低栄養予防編～	
	48 健康講座～乳幼児編～	
	49 健康講座～思春期編～	
	50 健康講座～成人編～	
	51 健康講座～高齢者編～	
	52 健康講座～たばこと健康～	
	53 健康講座(運動)～ストレッチ編～	
	54 健康講座(運動)～ウォーキング編～	
55 健康講座(運動) ～おてがる筋力チェック編～	スポーツ振興課 (☎内線5123)	
56 健康講座(運動)～認知症予防編～		
57 健康講座(栄養改善・口腔ケア) ～健口教室～		
58 あなたの体力は何歳？		
防災・安全	59 こうして守ろう！ わがまち・わが家族	総務課 (☎内線2009)
	60 あなたの命と財産を守る！ 防犯教室	生活安全課 (☎内線2490)
	61 交通事故に遭わないために	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	62 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～基礎救命講習～	
	63 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅰ～	
	64 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅱ～	
	65 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅲ～	
	66 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～上級救命講習～	

No.	講座名	担当部署
防災・安全	67 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～応急手当普及員養成講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	68 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～救命入門コース～	消防本部 予防課 (☎821-0119)
	69 火の用心！住まいの防火	
	70 身近な危険物を安全に使いましょう	
	71 自然災害への備え！ 今、私たちにできること	
まちづくり	72 なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	政策企画課 (☎内線2205)
	73 土浦市の将来の姿～10年後の土浦はどうなっているのか?!～	財政課 (☎内線2451)
	74 自分らしく生きよう男女共同参画社会～第3次土浦市男女共同参画推進計画(後期計画)～	市民活動課 (☎内線2506)
	75 地域コミュニティってなに？	市民活動課 (☎内線2456)
	76 協働ってなに？	
	77 ハロー！ニイハオ！こんにちは！ ～国際交流事業アレコレ～	市民活動課 (☎内線2031)
	78 姉妹都市「パロアルト市」はこんなところ	
	79 生活道路が整備されるまで	道路課 (☎内線2357)
	80 きれいにしよう！みんなの公園	公園街路課 (☎内線2258)
	81 都市計画って何だろう？ ～都市計画のあらまし～	都市計画課 (☎内線2361)
	82 市街地再開発によるまちづくり	都市計画課 (☎内線2266)
83 土地区画整理事業で住みよいまちを		
84 中心市街地の活性化	都市計画課 (☎内線2382)	
85 バリアフリーとは		
86 公共交通を利用しましょう		
産業	87 土浦のレンコンは日本一！	農林水産課 (☎内線2709)
	88 イノシシについて考えてみよう！	農林水産課 (☎内線2712)
教育	89 青少年の健全育成アレコレ	文化生涯学習課 (☎内線5164)
	90 大切です！家庭教育	文化生涯学習課 (☎内線5114)
	91 明るい社会を目指して ～いろいろな人権課題を通して～	
	92 くらしや仕事に役立つ！ 図書館の活用法	市立図書館 (☎823-4646)
	93 絵本を楽しもう	
	94 こうしてできる学校給食	
	文化	95 ふるさとの歴史再発見
96 古代人の技術に挑戦 ～勾玉づくりの体験～		上高津貝塚ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
97 遺跡から学ぶ土浦の歴史		
行財政	98 わがまちの行財政改革を考える	政策企画課 (☎内線2371)
	99 市のサイフをのぞいてみれば	財政課 (☎内線2213)
	100 わかりやすい議会の仕組み	議会事務局 (☎内線2277)

# 土浦いきいき出前講座

申・問文化生涯学習課(☎826-1111 内線5115)



いきいき出前講座では、市民の皆さんが知りたいこと、聞きたいことを気軽に学んでいただくために、各種メニューを用意しています。グループ・地域・企業の学習会や学校の授業などにご利用ください。  
なお、受講料については無料ですが、講座によっては材料費などが必要となる場合があります。

## ■いきいき出前講座とは

市民の皆さんの要請に応じて、ご希望の日時、場所に市の職員などが出向き、行政の仕組みや事業の内容などについてお話しします。講座内容の詳細については、ホームページをご覧ください。

## ■開催日

毎日(祝日および12月29日から1月3日までを除く)  
※業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できない場合があります。その場合、日程を調整させていただきますのでご了承ください。

## ■時間と場所

開催時間は、午前9時から午後9時(日曜日は午後5時)までです。会場は、市内の公民館や各地区の集会所などで、受講者をご用意ください。

## ■利用できる方

市内に居住または通勤・通学しているおおむね10人以上で構成された団体やグループ

## ■申込方法

開催希望日の20日前までに、担当部署または文化生涯学習課に申し込みください。利用申込書は、各地区公民館・文化生涯学習課の窓口、または市ホームページからダウンロードいただけます。

※いきいき出前講座は、皆さんの学習の場です。苦情や要望はご遠慮ください。

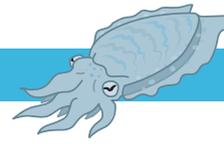
※政治・宗教・営利活動にはご利用できません。

※いきいき出前講座のほかにも、市民の方が講師となって教える「人材バンク制度」もありますので、ご利用ください。登録者の活動内容・利用方法については、文化生涯学習課へお問い合わせください。

No.	講座名	担当部署
生活	1 市民課に届けるのはどんな時?	市民課 (☎内線2286)
	2 工夫してみませんか? 広報紙のつくり方	広報広聴課 (☎内線2331)
	3 知っていますか?あなたの市民税	課税課 (☎内線2239)
	4 なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	
	5 市税の納付方法と滞納処分のお話	納税課 (☎内線2359)
	6 知っておきたい選挙の知識	選挙管理委員会 (☎内線2210)
	7 土浦の花火を百倍楽しむ方法	商工観光課 (☎内線2705)
	8 水道水はどうつくられるの?	水道課 (☎821-6237)
	9 知っ得と安心なるほど講座 ～成人編～	消費生活センター (☎823-3928)
	10 知っ得と安心なるほど講座 ～新成人編～	
	11 知っ得と安心なるほど講座 ～お年寄り編～	
	12 ネットトラブル注意報 ～中・高校生編～	
	13 シルバー人材センターは 何をするとところ?	

No.	講座名	担当部署
環境	14 見てみませんか?ごみの行く末① ～清掃センター見学～	清掃センター (☎841-3427)
	15 見てみませんか?ごみの行く末② ～一般廃棄物最終処分場見学～	最終処分場 (☎831-7374)
	16 ごみSOS ～ごみ減量とリサイクルのすすめ～	環境衛生課 (☎内線2445)
	17 みんなで守ろう霞ヶ浦! ～霞ヶ浦の現状と水質浄化～	環境保全課 (☎内線2012)
	18 STOP! 地球温暖化 ～はじめよう未来へのアクション～	環境保全課 (☎内線2327)
	19 廃ガラスアート工作	
	20 発泡スチロールで手形作り	
	21 エコドライブのすすめ	
	福祉	22 知っていますか?障害者福祉サービス ～ノーライゼーションの実現～
23 障害者差別解消法について		
24 障害者計画と障害福祉計画		
25 ゲートキーパー養成講座		こども福祉課 (☎内線2304)
26 児童福祉アレコレ		
27 よく分かる! 子ども・子育て新制度		
28 子育てQ&A		
29 あなたと家族のお役に立ちます 介護保険		

# 4月子育てひろば



HPIはこちら▶



児童館			
<b>都和児童館</b> (☎832-3112)	8日(水)、30日(木)	10:30~11:00	親子リズム体操
	10日(金)、24日(金)	10:30~11:00	おはなし会(職員)
	16日(木)	10:30~11:10	作ってあそぼう「こいのぼり」
<b>ポプラ児童館</b> (☎841-3212)	14日(火)	10:30~11:00	お話ひろば(読み聞かせ)
	22日(水)	10:30~11:30	親子ビクス
	23日(木)	10:30~11:55	親子制作(2部制)
<b>新治児童館</b> (☎862-4403)	3日(金)	10:00~11:30	ミニクラフト教室
	25日(土)	10:00~11:00	チェアーヨガ
	30日(木)	10:30~11:00	パラバルーンであそぼう
子育て支援センター			
<b>さくらんぼ</b> (☎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
	10日(金)	10:00~11:30	簡単こいのぼり作り <b>場</b> 一中地区公民館
	13日(月)	10:00~11:30	簡単こいのぼり作り <b>場</b> 四中地区公民館
	14日(火)	10:00~11:30	簡単こいのぼり作り <b>場</b> 六中地区公民館
	15日(水)	10:00~11:30	簡単こいのぼり作り <b>場</b> 二中地区公民館
	16日(木)	10:00~11:30	簡単こいのぼり作り <b>場</b> 都和公民館
	17日(金)	10:00~11:30	簡単こいのぼり作り <b>場</b> 三中地区公民館
	20日(月)	10:00~11:30	簡単こいのぼり作り <b>場</b> 神立地区コミュニティセンター
	21日(火)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう! <b>場</b> 新治地区公民館
	22日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんのこいのぼり作り <b>場</b> 二中地区公民館
23日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんのこいのぼり作り <b>場</b> 三中地区公民館	
<b>ありんこくらぶ</b> (☎841-0463) ※予約受付は3月19日(木)9:00から	月~金曜日*	10:00~15:00	保育所開放
	7日(火)	10:00~12:00	ありんこタイム
	8日(水)	10:00~12:00	花まつり
	14日(火)	10:00~12:00	種を植えてお花を咲かせよう
	16日(木)	10:00~12:00	トイレトレーニング講習会
	21日(火)	10:30~12:00	赤ちゃんサロン
	23日(木)	10:00~12:00	作って遊ぼう
<b>白鳥保育園</b> (☎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
	2日(木)	8:30~13:30	新聞紙遊び
	9日(木)	8:30~13:30	園庭散歩と虫探し(雨天時:粘土遊び)
	16日(木)	8:30~13:30	大きな紙に絵を描こう
	23日(木)	8:30~13:30	運動遊びと身体測定
	30日(木)	8:30~13:30	親子制作
<b>ひまわり</b> (☎843-1117) ※予約受付は3月18日(水)9:30から	月~金曜日*	9:00~16:00	園庭・お部屋開放
	6日(月)	10:15~12:00	公園へ行こう <b>場</b> 水郷公園
	9日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール <b>場</b> 三中地区公民館
	10日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン
	14日(火)	10:15~12:00	公園へ行こう <b>場</b> 乙戸沼公園
	16日(木)	10:00~12:00	親子ビクス <b>場</b> 六中地区公民館
	17日(金)	11:30~13:00	給食ランチ会
	20日(月)、21日(火)	10:00~12:00	0歳ひろば
	22日(水)	10:00~12:00	誕生会
	23日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール <b>場</b> 四中地区公民館
27日(月)、28日(火)	10:00~12:00	1歳以上児計測日「お散歩へ行こう」	

※祝日を除く

# 4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 April



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【6日】 10:00～20:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

## おはなし会にきてみませんか

図書館では、多く子どもたちにおはなしの世界を楽しんでいただけるよう、おはなし会ボランティアの協力により、さまざまな対象年齢に向けたおはなし会を開催しています。ボランティアグループごとに、歌や紙芝居、パネルシアター、素話、民話など、演目に特徴があります。ぜひすべてのおはなし会にご参加ください。

### おはなし会 (会場/市立図書館)

「ひだまり」

対 幼児～大人

時 奇数月第1土曜日 午前11時から

「ももの木の会」

対 幼児～小学生

時 毎月第2日曜日 午前11時から

「おはなしポケット」

対 幼児～小学生

時 毎月第4日曜日 午前11時から

### おはなし会 (会場/新治地区分館)

「よみきかせ・トンボ」

対 幼児 時 毎月第3土曜日 午前11時から

◎対象年齢は目安ですので、どなたでも自由に参加できます。

「おはなしキラキラ」

対 幼児

時 毎月第3土曜日 午前11時から

「くじらの会」

対 小学生

時 毎月第3日曜日 午後2時から

「ちいさなおはなし会」

対 乳幼児

時 毎週水曜日 午前11時から

## 4月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

日 4月12日(日)、18日(土)、26日(日) いずれも午前11時から

4月19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)

日 毎週水曜日 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)

日 4月18日(土) 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。

## 今月の展示棚

### テーマ「新生活特集」

新しい生活がはじまる季節になりました。入学や就職で環境が変わる方にとって、新しい生活は楽しみでもあります。準備が大変ですね。そんなみなさんを応援するために、暮らしに役立つ本を集めてみました。ぜひご活用ください。

## こどもの本

お蚕さんから糸と綿と

(大西暢夫/著)

雷のあとに

(中山聖子/作、岡本よしろう/絵)

スマート農業の大研究

(海津 裕/監修)

グレーテルの白い小鳥

(斉藤 洋/作、森泉岳土/絵)

## 今月のおすすめ本



### 絵でわかる薬のしくみ(薬理学)

服用中は納豆を食べてはいけない薬がある？抗アレルギー薬の副作用を応用した睡眠改善薬がある？薬が私たちの身体に作用する仕組みについて、図(絵)を駆使しながらわかりやすく解説する。

(船山信次/著)

先月の  
人気図書



### 熱源(小説)

樺太で生まれたアイヌ、ヤヨマネクフは故郷を奪われたポーランド人や、若き日の金田一京助と出会い、自らの生きる意味を見出し…。明治維新後、樺太のアイヌに何が起こっていたのか。アイヌの闘いと冒険を描く傑作巨篇。(川越宗一/著)

# 4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	8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	16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事(行政書士) ※予約制
総合労働相談	10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	1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事(土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)
行政相談	15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	7日・14日・21日(火)	13:00~15:00	税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関する事(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	9:30~16:30	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、行動面に関する事(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)	交通事故に関する事(県委嘱相談員・弁護士)
人権相談	月~金曜日	8:30~17:15	水戸地方務局土浦支局 (☎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)
生活相談	毎週水曜日	13:00~16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員)
女性の ための	フェミニスト相談	毎週水曜日 11日(土)	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	10日・24日(金)		

## 消費生活センター ぐらしの豆知識

☎消費生活センター (☎8233・3928)

### 賃貸住宅を退去する際の注意点は？

《事例》5年間住んだ賃貸アパートを退去することになった。契約時に家賃1か月分、8万円の敷金を預けている。家賃の滞納はない。契約書面には、退去時に借主負担で部屋のクリーニングや壁紙の張り替えを行う特約が記載されている。敷金は返してもらえないか。

《アドバイス》賃貸物件の明け渡しに際して、借主には原状回復義務が生じ、契約時に交わした契約書面に記載された特約についても有効とされています。敷金は、滞納などがない限りは全額返金されるのですが、原状回復費用を負担する場合は敷金で精算されることとなります。

原状回復義務については、国土交通省が「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」(国土交通省のホームページで閲覧可能)において考え方を示しています。ガイドラインによれば、借主は、借主の故意、過失により発生した損害については復旧する必要がありますが、通常の居住、使用による劣化については復旧する必要はないとされています。また、借主が復旧を行うべき場合でも、経過年数に応じた負担をすればよく、きれいに清掃されれば、ハウスクリーニング費用を負担する必要はないとされています。

退去にあたっては、事前に契約書面を確認するとともに、必ず立ち合いをして賃貸物件の状況を貸主側と一緒に確認するようにしましょう。修理代やクリーニング代を請求され、請求内容に納得がいけない場合は、ガイドラインを参考にしてお話ししましょう。話し合いが難しい場合には、民事調停や少額訴訟で解決することも一つの方法です。

詳しくは、消費生活センターにご相談ください。

国土交通省「原状回復をめぐる

トラブルとガイドライン」はこちら



## 新型コロナウイルスについて

感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人ひとりが、手洗いや咳エチケットを実践し、感染症予防に努めましょう。

## ■正しい手の洗い方

■爪は事前に短く切っておく、時計や指輪ははずす。



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



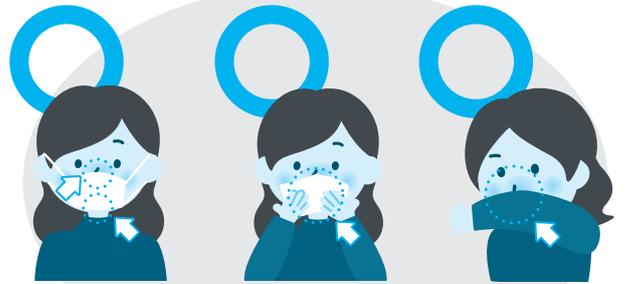
5 親指と手のひらをねじりあらいします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ■咳エチケット



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

【マスクがないとき】  
ティッシュ・ハンカチ  
で口・鼻を覆う

【とっさのとき】  
袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。集団感染のリスクが高い場所への外出は控えましょう。

## 健康教室

## 自分の身体のトリセツを作ろう

土浦市歯科医師会  
柴 海造(しば歯科医院)

電気製品を買うと必ず「取り扱い説明書」(トリセツ)がついてきます。正しく扱わなければこわれる原因になります。我々の身体も同じです。「私よりも甘い物を食べているのに虫歯にならない人もいますよね!」と時々聞かれます。正にその通りで、それは人によってお口の中のむし菌の量や、歯垢の量、唾液の量や質(中和能力)、フッ素の利用状況が全く異なるからなのです。

「食べてもすぐに磨けば虫歯になりませんよね!」という質問もよくありますが、これも「ノー」と言わざるを得ません。食べ物、飲み物(厳密に言えば炭水化物)が口に入ると直ちに口の中のペーハーが酸性に傾きます。つまり歯の表層のエナメル質が溶け始めます(脱灰といいます)。そして食べるのが終わって30分~

40分ぐらいするとやっと歯が溶けるのがおわります。そしてその後、口の中が中性の状態が続けば歯から溶け出したカルシウムなどが再び歯に戻ってきます(再石灰化と言います)。

脱灰の方が再石灰化よりもまさっていると歯に穴があいてくることになります。これが虫歯です。同じように食べていても人によってこの脱灰と再石灰化の程度が異なるので、是非自分自身に合った「トリセツ」をつくってみて下さい。かかりつけの歯科医師に相談するのもよいと思います。虫歯を治療してそれで終わりにしてはいけません。

病気の真の原因である食べ方、生き方の歪みを修正することができれば素晴らしいですね。

## 4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)	8日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	14日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約制)	7日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2343)
高齢者健康相談	9日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	23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	13日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	6日(月)	
4か月児健康診査	令和元年12月生まれ	15日(水)、16日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	令和元年6月1日~15日生まれ	21日(火)	9:30~10:00
	令和元年6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か月の偶数月生まれ	6日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成30年9月生まれ	8日(水)、9日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成30年1月生まれ	10日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成29年1月生まれ	22日(水)、23日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制) ※③は4月1日から予約受付	①プレママクラス	7日(火)	9:45~10:00
	②ウェルカムベビークラス1日コース	14日(火)	
	③ウェルカムベビークラス半日コース	5月16日(土)	

## 休日当番医

診療時間／午前9時~正午、午後1時~4時(若草歯科医院は午前10時~午後0時30分、午後2時30分~6時30分) **必ず電話で確認してから、保険証を持参し受診してください。** 休日緊急診療ステーションサービス(☎824-9155 土・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

4月	内 科	外 科	歯 科
5日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右俣
12日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	市村歯科医院 ☎822-8550 東崎町
19日(日)	鈴木クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	斯波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町
26日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
29日(水)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	若草歯科医院 ☎862-4887 大畑

急な病気で心配なときの救急電話相談(年中無休・24時間対応)／  
茨城子ども救急電話相談…短縮ダイヤル#8000、茨城おとな救急電話相談…短縮ダイヤル#7119、または☎03-6667-3377

## 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。

