

## 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▶



#### 市立博物館を臨時休館します

特別展撤収のため、臨時休館します。

日 5月7日(木)～10日(日)

※付属展示館の東櫓は5月8日(金)から10日(日)まで開館し、入館料は無料です。

中止

問 市立博物館 ☎824・2928)

#### つちまるエコキッズクラブの新規会員募集



対 市内在住の小学生

内 市周辺の「環境学習」や「自然体験」のイベント情報をメールマガジンで随時配信

申 ホームページから

問 つちまるエコキッズクラブ事務局(環境保全課内 ☎内線2364)

#### 金融広報啓発セミナー

日 5月19日(火) 午後1時30分～3時

場 亀城プラザ

対 市内在住の方

内 オリジナルピック延期、アメリカ大統領選挙後の日本・世界経済

講 糸賀雅史さん(水戸証券)

定 20人(先着順)

申 電話で

問 消費生活センター ☎823・3928)

#### 補装具などの巡回相談を実施します

日 毎月第3水曜日 午後1時30分～3時

場 ワークヒル土浦

対 補装具・義肢などを使用している障害者の方

#### 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。

#### 内 鉄道弘済会職員による巡回相談

問 障害福祉課 ☎内線2454)

#### 植えてはいけない「けし」の発見にご協力ください

「けし」の間には、法律で栽培が禁止されているものがあります。植えてはいけない「けし」を発見したときは、土浦保健所までご連絡ください。問 同保健所 ☎821・5364)



▲「けし」の間

# 広告

納税課からのお知らせ

- 4月の納税(納期限: 4月30日(木))  
固定資産税・都市計画税(1期)
- 4・5月の休日納税・休日納税相談
- 日 4月26日(日)、5月の毎週日曜日  
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 / 5月17日(日)  
午前9時～9時30分
- 申込日 / 5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6月末までに出産予定の方
- 持 運転免許証
- ¥ 2000円(クリーニング代など)
- 甲 電話で
- 問 生活安全課(☎内線2298)

5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)  
5月16日(土) 午前10時～午後4時  
(☎821-3541)
- 常陽銀行土浦支店  
5月19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。

霞ヶ浦医療センター公開市民講座

- 日 5月8日(金) 午後3時から
- 場 同医療センター(下高津二丁目)
- 講 遠坂直希さん(神経内科)
- 内 「認知症」私って、認知症ですか?」
- 問 同医療センター(☎822・5050)

ボイラー実技講習

- 日 学科 / 5月16日(土)、17日(日)、実技 / 5月23日(土) 午前9時～午後5時(全3回)
- 場 茨城県J A会館本館(水戸市梅香二丁目)
- 定 50人(先着順)
- ¥ 受講料: 1万9800円

身近な水環境の全国一斉調査 / 土浦市の河川版

- 日 5月30日(土) 午前8時30分～午後1時30分
- 場 集合・解散 / ラクスマリナ(川口二丁目)
- 対 市内在住の小学3～6年生
- 内 河川水質調査や生き物観察、参加者交流会(昼食)
- 定 12人(先着順)
- ¥ 500円(昼食代含む)
- 申 電話またはメールで
- 日 5月22日(金)

環境保全課(☎内線23364、eco-kids@city.tsuchinara.ig.jp)

ハローワークにおける「看護の仕事」相談会

- 日 毎月第2金曜日 午後1時～3時
- 場 ハローワーク土浦(栄塚)
- 対 看護職の求職者など
- 内 看護職の就業相談など
- 問 茨城県ナースセンター(☎029・221・7021)

霞ヶ浦水質調査研究会講演会

- 日 5月10日(日) 午後2時30分～3時30分
- 場 霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

テーマ / 定期湖水観測結果から判明した霞ヶ浦における地球温暖化・気候変動の影響  
沼澤 篤さん(霞ヶ浦水質調査研究会)  
問 同研究会(☎090・6154・0137 沼澤)

没後10周年 平山郁夫シルクロードコレクション展

- 日 4月25日(土)～6月14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 平山郁夫の絵画作品と、平山夫妻がシルクロードで集めた工芸品などの展示
- ※入館料など、詳しくはお問い合わせください。
- 問 同美術館(☎029・243・5111)

広告

## 後期高齢者医療制度の保険料率などが変更されます

問国保年金課(☎内線2406)

後期高齢者医療制度の保険料額は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合わせて計算されます。

令和2年度から保険料額を算定するもととなる保険料率に変更され、均等割額は**46000円**、所得割率は**8.5%**となり、保険料額の上限となる賦課限度額が**64万円**となります。

また、世帯の所得水準に合わせた均等割額の軽減措置について、その**軽減基準**と**軽減割合**も変更されます。

### 保険料額の計算方法

**保険料額**

賦課限度額64万円

=

**均等割額**

46000円

+

**所得割額**

賦課のもととなる金額×所得割率8.5%

### 保険料率・賦課限度額の変更点

		令和元年度まで	令和2年度から
保険料率	均等割額	39500円	<b>46000円</b>
	所得割率	8.0%	<b>8.5%</b>
賦課限度額		62万円	<b>64万円</b>

### 均等割額の軽減の変更点

軽減基準	軽減割合	軽減後の均等割額
世帯(被保険者と世帯主)の総所得金額などの合計額		
33万円以下の世帯	変更前 8.5割 → 変更後 <b>7.75割</b>	10350円
33万円以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯 (その他各種所得がない場合)	変更前 8割 → 変更後 <b>7割</b>	13800円
33万円 + 【変更前 28万 → 変更後 <b>28万5千円</b> × 世帯の被保険者数】以下の世帯	5割	23000円
33万円 + 【変更前 51万円 → 変更後 <b>52万円</b> × 世帯の被保険者数】以下の世帯	2割	36800円

広告

## 市政のお知らせ

## information

## 花いっぱい運動参加団体へ花苗を無料配布します

☎土浦市まちづくり市民会議事務局(市民活動課内 ☎内線2234)

花づくりを通じて、地域における環境美化とコミュニティの広がりなどを目的として、地域や団体などが協力して取り組んでいる花壇を対象に花苗を配布します。

日時／①5月29日(金) 午前11時～正午  
②5月29日(金) 午後2時～3時  
③5月30日(土) 午前11時～正午

場所／水郷体育館駐車場

対象／子ども会、町内会、事業所、各種公共団体などが取り組んでいる花壇

配布内容／1団体かつ1花壇につき

サルビア…2トレイまで(1トレイ30本)

マリーゴールド…2トレイまで(1トレイ3本植えて30ポット)

申込方法／往復はがきに団体名、担当者の氏名、住所、電話番号、花壇の場所(住所など)、花苗の希望トレイ数、希望配布日時の番号を記入し、郵送  
※返信側にも担当者の宛先を記載してください。

申込期限／5月11日(月)(必着)

※申込団体は、花苗配布時に配る花いっぱい運動報告書の提出が必要となります。

## 市政のお知らせ

## information

## 戦没者などのご遺族の方に第11回特別弔慰金を支給します

☎社会福祉課(☎内線2308)

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者などのご遺族に特別弔慰金を支給します。

支給対象／令和2年4月1日時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者などの妻や父母)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族一人

◎戦没者などの死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者などの子
3. 戦没者などの、①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹(要件により順番が入れ替わることがあります)
4. 1～3以外の戦没者などの三親等内の親族(戦没者などの死亡時に1年以上継続で生計関係を有していた方に限ります)

支給内容／額面25万円、5年償還の記名国債

請求期限／令和2年4月1日から令和5年3月31日まで

※請求手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

広告

市政のお知らせ information

マイナンバー関連業務を一部停止  
します

☎市民課 (☎内線2605)

システム更新のため、次の業務を一部停止します。

□コンビニ交付業務

コンビニでの証明書の交付ができなくなります。

停止期間 / 5月2日(土)～6日(水)

□マイナンバー交付業務

日曜休日窓口のマイナンバーカードの交付などについて取り扱いができなくなります。

停止日 / 5月3日(日)

市政のお知らせ information

住民基本台帳の閲覧状況を公表  
します

☎市民課 (☎内線2286)

令和元年10月1日から令和2年3月31日までの閲覧件数を公表します。

国または地方公共団体の機関による閲覧	4件
法人などによる公益性が高いと認めた閲覧	4件

※詳しくは市の掲示板に掲載しますので、ご覧ください。

市政のお知らせ information

介護支援ボランティア募集

☎高齢福祉課 (☎内線2476)

対象者 / 市内に住居登録のある65歳以上の方で、介護保険料の未納がない方

活動場所 / 市が指定する特別養護老人ホームおよび児童館

活動内容 / レクリエーションの指導や話し相手、移動の補助など、軽微で補助的な活動

応募締切 / 5月25日(月)

※市への登録後、5月29日(金)の研修会への参加が必要です。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

市政のお知らせ information

リサイクル自転車を販売  
します

☎生活安全課 (☎内線2299)

4月25日(土)から次の再利用自転車取扱店でリサイクル自転車を販売します。

店舗名	所在地	電話
岡野輪店	川口一丁目	821-0720
サイクルショップ楽輪堂	右粉	090-4372-3630
榎沢商会土浦店	中村南三丁目	842-5664

※価格や販売方法など、詳しくは各取扱店へお問い合わせください。

令和元年度下半期寄付・寄贈

令和元年10月から令和2年3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
水府流吟道 代表 佐々木慎風	30000円
国際ソロプチミストつくば	車椅子3台
首都圏建設産業ユニオン 茨城支部土浦分会	20000円
雅電設	音声翻訳機28台 無線LANルーター21台
土浦市新治商工会女性部	10000円
土浦市シルバー人材センター	小型貨物自動車1台
水郷つくば農業協同組合	非常食1000食 交通安全帽子1098個

寄付者	金額・物品
土浦地区交通安全協会	交通安全児童傘1099本、 交通安全横断旗95本、保 護者向け交通安全チラシ 1099枚
日本マクドナルド	防犯笛1150個
常陽銀行	防犯ブザー1150個
茨城県トヨタグループ	集金袋9550枚
筑波銀行	集金袋8700枚
日本コープ生活協同組合連合会	チャック付連絡帳袋865枚
茨城スバル自動車	児童用図書231冊

# 土浦市メールマガジンの案内

問広報広聴課 (☎内線2396)

市では、市内の観光やイベント、子育て、健康、その他選挙や講演会の開催などの情報をお知らせする「つちうらメール」と、市内で発生した災害や火災などの情報、犯罪情報、防犯お役立ち情報などを配信する「土浦市安心・安全情報メール」を配信しています。

## つちうらメール



### 登録方法／

市ホームページから情報の種類を選んで登録

### 情報の種類・配信時／

- ①観光・イベント情報(金曜日・午前中配信)  
観光情報や市が主催するイベント情報
  - ②子育て情報(火曜日・午前中配信)  
ベビーシートの貸し出し、母と子の健診、広報つちうら「子育てひろば」の情報など
  - ③健康づくり情報(水曜日・午前中配信)  
検診・健康教室の情報など
  - ④行政情報(月曜日・午前中配信)  
パブリックコメント・講演会の開催、その他の行政に関する情報など
- ※配信情報がない場合、メール配信はありません。

## 土浦市安心・安全情報メール (随時配信)



### 登録方法／

市ホームページから情報の種類を選んで登録

### 情報の種類／

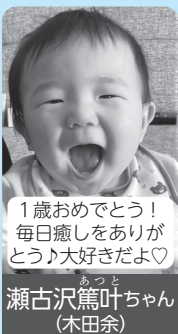
- ①防犯情報  
市内で犯罪が発生した場合の緊急情報や犯罪発生状況などを配信
- ②災害情報  
市内で震度4以上の地震が発生した場合や、県南地域に大雨・洪水警報や市内に土砂災害警戒情報が発表された時などに配信
- ③火災等情報  
市内で火災が発生した場合や、消防車がサイレンを鳴らして出動した場合などに緊急情報を配信

## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 4月生まれ



### 6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
  - ④ 4月30日(木)
- ※6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

交通安全県民運動とは、県民一人ひとりに広く交通安全思想の普及・浸透を図り、交通マナーの実践を習慣付けることにより、交通事故のない安全で快適な交通社会を実現することを目的としている運動です。

年間重点スローガン

◇道わたる  
ゆつくり老人  
待つ余裕

◇飲酒運転  
たった一杯  
一生後悔

運動の重点

- 一 飲酒運転の根絶
- 二 高齢者の交通事故防止
- 三 歩行者の保護
- 四 子供の交通事故防止
- 五 夜間(特に夕暮れ時)の交通事故防止
- 六 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 七 自転車の安全利用の推進

交通安全課(内線2490)

自転車の安全な利用について

歩道を走行する自転車に歩行者が衝突され被害に遭うなど、自転車の危険な利用が問題になってきています。「自転車安全利用五則」に基づき、自転車の正しい乗り方を心掛けます。

【自転車安全利用五則】

- 一 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 二 車道は左側を通行
- 三 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 四 安全ルールを守る
  - ・飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
  - ・夜間はライトを点灯
  - ・交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- 五 子供はヘルメットを着用

交通安全教室・防犯教室

交通安全課では、現在の交通情勢と事故防止についての講話を行う「交通安全教室」や防犯意識の普及・啓発を目的とした「防犯教室」を開催しています。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

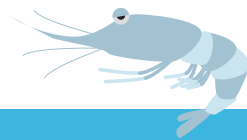
生涯学習館前期講座

生涯学習館(☎822-3381  
〒300-0045 文京町9-2)

④往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、性別、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  
※はがき1枚につき1人1講座の申し込み  
⑤5月27日(水)(消印有効)  
※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。なお、抽選の結果および講座開講の有無は、はがきでお知らせします。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
火	楽しい音楽～花を歌う～	和泉純子	10:00～12:00	6/16～9/1	10	50人	5100円
水	美しい実用の書～一本の線から形まで～※1	高瀬霞山	10:00～12:00	6/10～9/30	8	20人	4000円
	楽しい古建築の世界～神社仏閣などの細部～	松浦正夫	10:00～12:00	6/17、24	2	30人	1000円
	総合病院土浦協同病院共催講座『健康・医療専門講座』～知っておきたい心臓のこと～	土浦協同病院 医師ほか	18:30～20:00	6/10～7/15	5	50人	2500円
木	ローラー鍼 ～辛い症状・不調を自分で治せる様になる～	深山 陽	10:30～12:00	6/18～10/15	10	20人	7100円※2
	ストレッチ&ボディシェイプ ～自分の軸を感じてみましょう～	春川倫美	13:15～14:45	6/18～9/3	10	20人	5100円
金	インターネット利用術 ～初心者でもわかるインターネット～※3	松浦正夫	10:00～12:00	6/12～7/17	6	30人	3000円
	楽しい音楽・上級～オペラ作曲家の歌曲～	和泉純子	10:00～12:00	6/19～8/28	8	30人	8100円
土	初級英語音読 ～声に出して楽しく英語を読みこもう～	氷鮑悦子	13:30～15:30	6/12～8/7	8	20人	4000円
	伝統ヨガと呼吸法A～どなたでも安心～	岡野芳子	9:30～10:45	6/13～10/24	10	20人	5100円
	伝統ヨガと呼吸法B～どなたでも安心～	岡野芳子	11:00～12:15	6/13～10/24	10	20人	5100円
日	土浦人のための英語(中級) ～English for a Bright Future～	マイケル・カレン	10:00～12:00	6/14～9/6	10	30人	5100円
	はじめての人物画 ～色鉛筆で描く初めての人物画～※4	磯山昌宏	13:30～15:30	6/14～8/9	8	20人	4500円※2

※1…書道道具持参 ※2…教材費込み ※3…ノートパソコン持参 ※4…B4スケッチブック、油性色鉛筆持参



# 5月子育てひろば

HPIはこちら▶

※予約受付は4月27日(月)9:30から各保育所へ電話で

保育所	日	時間	内容
新生保育所 (☎841-0575)	20日(水)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう
荒川沖保育所 (☎841-0037)	19日(火)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	13日(水)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう
天川保育所 (☎822-6172)	13日(水)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう
神立保育所 (☎831-8464)	27日(水)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう

児童館	日	時間	内容
都和児童館 (☎832-3112)	20日(水)	10:30~11:15	英語であそぼう
	25日(月)	10:30~11:30	サーキットあそび
	29日(金)	10:30~11:00	4・5月おたんじょう会
ポプラ児童館 (☎841-3212)	26日(火)	10:30~11:00	英語であそぼう
	27日(水)	10:00~11:00	ベビーマッサージ
	29日(金)	10:30~11:30	親子ふれあい体操
新治児童館 (☎862-4403)	9日(土)	10:00~11:00	小学生工作教室
	16日(土)	13:30~14:30	小学生工作教室
	18日(月)	10:30~11:30	親子ピクス
	21日(木)	10:30~11:30	親子ハンドメイド

## 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*1	9:30~16:30	お部屋開放
	8日(金)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談
	11日(月)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場一中地区公民館
	12日(火)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場三中地区公民館
	13日(水)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場六中地区公民館
	14日(木)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場二中地区公民館
	15日(金)	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
	18日(月)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場都和公民館
	19日(火)	10:00~11:30	園庭開放
	20日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんの親子ヨガ場三中地区公民館
	21日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんの親子ヨガ場二中地区公民館
	22日(金)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場四中地区公民館
	25日(月)	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4月15日(水)9:00から	月~金曜日*1	10:00~15:00	保育所開放
	12日(火)	10:00~12:00	ありんこタイム
	13日(水)	10:00~12:00	野菜を育ててみよう
	19日(火)	10:00~12:00	シェイプUPヨガ講習会
	26日(火)	10:30~12:00	赤ちゃんサロン
	28日(木)	10:00~12:00	誕生会(4・5・6月生まれ)
白鳥保育園 (☎831-2590) ※予約受付は前日16:00まで	月~金曜日*1	8:30~13:30	園庭開放
	月~水、金曜日*1,2	8:30~13:30	スペース開放
	7日(木)	8:30~13:30	母の日制作
	14日(木)	10:00~11:00	母親骨密度検診(有料)
	19日(火)	8:30~13:30	リトミック見学&参加
	20日(水)	8:30~13:30	英会話見学
	21日(木)	8:30~13:30	運動遊びと身体測定
	28日(木)	8:30~13:30	親子制作
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は4月22日(水)9:30から	月~金曜日*1	9:00~16:00	園庭・お部屋開放
	11日(月)	10:00~12:00	お誕生会
	13日(水)	10:15~12:00	公園へ行こう場水郷公園
	14日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	15日(金)	11:30~13:00	給食ランチ会
	18日(月)、19日(火)	10:00~12:00	0歳ひろば
	21日(木)	10:00~12:00	親子ピクス場六中地区公民館
	25日(月)、26日(火)	10:00~12:00	1歳以上計測日「砂場であそぼう」
	28日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
29日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン	

\*1 祝日を除く \*2 19日(火)、20日(水)、29日(金)を除く



# 5月のとしょかん

岡市立図書館(☎823-4646)



HPIはこちら▶

## 図書館カレンダー 2020 May



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

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

【臨時休館】 5月28日～6月2日



## 4月23日～5月12日は 「こどもの読書週間」です

「こどもの読書週間」は、子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考える期間です。

図書館では、「こどもの読書週間」の期間中、関連図書の展示のほか、テーマ別、年齢別におすすめの本をセットにした、ブックセットの貸出しを行います。

自分で選ぶのとは一味違う、新たな本との出会いをお楽しみください。

### ■つちまるブックセット

期間／4月23日(木)～30日(木)(1日10セット限定、先着順)

※分館は5セット限定。23日からで、なくなり次第終了。

内容／テーマ別、年齢別のおすすめ本を2冊セットにして貸し出します。どんな本が入っているのかは、開けてみてのお楽しみです。

## こどもの本

エミリーとはてしない国

ケイト・ソーンダズ／作

ごんべえだぬき

川端 誠／作・絵

てのひらに未来

工藤純子／作 酒井 以／画

くさい!

クライヴ・ギフォード／著

## 今月の展示棚 テーマ「種をまこう」

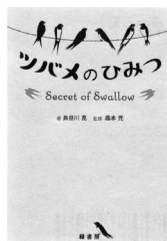
日ごとに暖かくなり、植物を育てるのにより季節になりましたね。そこで今回は、ガーデニングの本を集めました。畑や庭が無くて大丈夫。一粒の種と植木鉢から、気軽に始めてみませんか?

## 今月のおすすめ本



晴れの日散歩  
(エッセイ)

京都の卵サンドのおいしさに震え、ドラマロスになり、レモンサワーをこよなく愛す…。角田光代が、年を重ねても変わらないかけがえのない日常を綴る。『オレンジページ』連載を再構成し単行本化。(角田光代／著)



ツバメのひみつ  
(動物学)

モテるオスとつがったメスは一生涯懸命子育てする!? 中華料理の「ツバメの巣」はツバメの巣じゃない!? 第一線の研究者がツバメの興味深い生き様を、わかりやすく紹介する。ツバメの迎え入れ方も収録。(長谷川 克／著)



いたづらのすきな  
けんちくか  
(絵本)

2020年春オープンの、建築家・安藤忠雄が設計した大阪の「こども本の森中之島」を舞台にした絵本。「本の森」を訪れた少年とちょっと変わったおじさんとの対話から、世界的建築家の創造力の秘密を解き明かす。(安藤忠雄／原作 はたこうしろう／絵)

# 5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	12日・19日・26日(火)	13:30~16:30	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	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	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	国や県・市など行政全般に関する困りごと、悩みごと(行政相談委員)	
税務相談	8日(金)・12日(火) ・19日(火)	13:00~15:00	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	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	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	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	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	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	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)	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	8:30~17:15	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	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	15日(金)	14:00~16:00	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。	
	26日(火)	14:30~16:30		
女性のための	フェミニスト相談	13日・20日・27日(水)	男女共同参画センター (☎827-1107)	
		9日(土)		10:00~14:40
		8日・22日(金)		13:00~16:00
一般相談	8日・22日(金)	13:00~16:00	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 ぐらしの豆知識

消費生活センター (☎8233・3928)

### 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意を

《事例》「新型コロナウイルスの感染を防ぐために、行政から委託を受けて消毒に回っている。都合のよい日を教えてほしい」と業者から電話がかかってきた。市役所からの委託なのか、費用はかかるのか、などを聞いたが、はっきりしない受け答えだった。不安につけ込む悪質な勧誘だと思うので、情報提供したい。

《アドバイス》情報提供としてうかがい、社会的に関心の高い話題に便乗した悪質商法について説明しました。高額な商品やサービスの契約につながる可能性があるため、訪問したいと言われてもきっぱり断ることが大切です。

### ◆マスクの転売禁止

マスクの転売規制の制度が、3月15日に施行されました。小売店舗やインターネットで購入したマスクを、購入した金額よりも高い価格で、インターネットや店舗などを通じ、不特定または多数の者へ転売することが規制の対象となります。

### ◆デマや根拠のない情報に注意!

「新型コロナウイルス予防に効果がある」などの広告表示やインターネット、口コミによる根拠のない情報に惑わされないよう注意しましょう。

何かあったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

### 5月は消費者月間です

消費者団体、事業者団体、行政などが一体となって、消費者問題に関する教育・啓発などの事業を集中的に行っています。

テーマ「豊かな未来へ『もったいない』から始めよう」

## 令和2年度集団検診

保健センターや公民館で行う集団検診の申し込みを受け付けています。詳しい日程や検診項目、検診料については、各家庭に配布している「令和2年度健康診査・各種がん検診のご案内」またはホームページをご覧ください。

**種類**／総合健診、子宮頸がん・乳がん検診、腹部超音波検診など

**申込方法**／専用の申込はがき(切手不要)に必要な事項を記入し郵送または、ホームページから



**期限**／5月8日(金)(消印有効)

**専用はがき配布場所**／土浦市保健センター、市役所(市民課・1階コンシェルジュ)、各支所・出張所、各地区公民館、アルカス土浦

## 予防接種

## □麻しん風しん混合予防接種

**対象者**／第1期…1歳～2歳未満、第2期…平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方

**接種期間**／第2期…令和3年3月31日まで

## □2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

**対象者**／11歳～13歳未満

※予診票は、11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

## ◎共通

**接種場所**／県内協力医療機関

**接種回数**／1回

**費用**／無料(接種期間内に限ります)

※県外の医療機関で接種する場合は、助成額を上限に償還払いとなります。接種日の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、母子健康手帳と予診票を持参してください。

※転入などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参し健康増進課で手続きをしてください。

## 成人用肺炎球菌予防接種のご案内

**対象者**／接種当日に土浦市に住民登録があり、今までに23価肺炎球菌予防接種(ニューモバックス)を受けたことがない、次のいずれかに該当する方

・令和2年度に次の年齢になる方

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方(事前に申請が必要)。

**助成額**／4000円

**助成期間**／令和3年3月31日まで

※生活保護受給中の方は、接種前に全額公費負担券発行の手続きが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

## 5月の献血

**日時**／5月29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

## 肩の痛みでお困りの方へ

土浦市医師会  
平塚圭介(神立病院)

肩の痛みは、江戸時代に『凡、人五十歳ばかりの時、手腕、骨節痛むことあり、程すれば薬せずして癒ゆるものなり、俗にこれを五十腕とも五十肩ともいう。また、長寿病という。』と言われ、肩が痛いのは「時間がかかるけれど、我慢すればいつか治る、仕方がない。」と言われてきました。

夜、寝ていても肩の痛みで目をさましてしまうことや、肩が痛くて挙げられず、医療機関を受診しても、五十肩と言われて「いつか治る、むしろやることがない」と言われたり、知人に相談しても「お気の毒に。」と言われて我慢されておられる方が非常に多いと外来診療をしていて感じます。

「肩が痛い」「肩が挙がらない」原因にも、肩自体が悪い場合や、頸椎の病気の場合や内科疾患、例えば心臓の疾患や肺がんなどの可能性も考慮しなければなりません。整形外科を受診されて内科の病気がみつかることも少なくはありません。

一般的に多い疾患としては、五十肩(肩関節周囲炎)

や肩腱板断裂が挙げられます。いわゆる「四十肩、五十肩」の特徴は、肩の動きが悪くなり痛みをとまなうことで、放置すると肩関節を包む「関節包」と呼ばれる袋が硬くなり、肩が挙げられなくなることがあります。一方、肩腱板断裂では肩を挙げるときに力が入りにくくなったり、動かすときに痛みを感じたり、痛みで良質な睡眠が得られなくなることがあります。

診察では、まず腕が上げられるか、肩周りの筋肉の痩せがあるかなどを調べ、超音波検査やレントゲン検査、MRIなどを用いて損傷の有無を診ます。診断後の治療として、保存加療としての服薬治療やリハビリテーション加療がありますが、保存加療で改善が難しいと判断した場合は手術加療となります。

治療の方法は病気や発症からの時期により、薬での治療が主となる時期や、運動療法が中心となることもあります。状態によっては速やかに手術治療が必要な場合もあります。肩の治療を行っている医療機関を受診されて治療を開始することが重要だと思われます。

## 5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)	13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)	12日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2343)
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2年1月生まれ	20日(水)、21日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	令和元年7月1日~15日生まれ	26日(火)	9:30~10:00
	令和元年7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10月生まれ	13日(水)、14日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成30年2月生まれ	1日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成29年2月生まれ	27日(水)、28日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制)	プレマクラス	12日(火)	9:45~10:00
	ウェルカムベビークラス1日コース	19日(火)	

## 休日当番医

診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時(ホワイト歯科医院は午前10時~午後1時、午後2時~5時) 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。

5月	内 科	外 科	歯 科
3日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	おぎの歯科医院 ☎823-7111 下高津四丁目
4日(月)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	野上病院 ☎822-0145 東崎町	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
5日(火)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	県南病院 ☎841-1148 中	とうぎき歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
6日(水)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
10日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	おおつ野ねもと歯科医院 ☎846-4110 おおつ野二丁目
17日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	ホワイト歯科医院 ☎822-4182 真鍋新町
24日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	飯坂歯科医院 ☎823-5383 城北町
31日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目

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。

