

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

2021

4

No.1289

お知らせ版

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▶



新型コロナウイルス感染症の
拡大状況により、イベントなど
が中止や延期になる場合があります。
市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。

新型コロナウイルス
感染症関連情報



統計調査員を募集します



市では、統計調査に従事する調査員を募集しています。
希望する方にあらかじめ登録調査員として登録していただき、調査実施の際に時期や希望の区域などを考慮して、登録者に活動を依頼します。
※申込方法や報酬など、詳しくはホームページをご覧ください。
なるか、お問い合わせください。

問 総務課(☎内線2200)

自動車税(種別割)の納期限は5月31日です

自動車税(種別割)は、毎年4月1月現在で自動車を所有(割賦販売契約の場合は使用)している方に課税されます。
今年度の納期限は5月31日(月)

です。必ず納期限までにお近くのコンビニ、金融機関などで納付してください。
スマホ決済や、パソコンなどから専用サイトを利用してクレジットカードで納税することも可能です。詳しくはお問い合わせください。

問 土浦県税事務所(☎822-7205)

ウォーキング大会「いのち輝く湖と田園を歩こう」

日 5月29日(土) 午前10時～正午(受付は午前9時30分から)
雨中止

場 集合場所／水郷体育館

内 山と湖を望む台地コース(約5km)

定 20人(先着順)

持 飲み物、保険証

申 電話で

☑ 5月18日(火)
※元氣アップ！りばらきポイント対象事業です。
問 健康増進課(☎826-3471)

植えてはいけない「けし」の発見にご協力ください

「けし」の仲間には、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」の仲間

広告

納税課からのお知らせ

●4月の納税(納期限:4月30日(金))

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25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)

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより納税が困難な場合には、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

日貸出日/5月17日(月)～28日(金)の

平日 午前9時～午後5時

申込日/5月10日(月)、11日(火)

場生活安全課(本庁舎2階)

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)

申電話で

問生活安全課(☎内線2298)

5月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店

5月15日(土) 午前10時～午後4時

5月26日(水) 午前10時～午後3時

(☎822-3216)

※詳しくはお問い合わせください。

県立歴史館企画展「中世佐竹氏の世界―千秋文庫所蔵文書から―」

日4月29日(木)～6月13日(日)

午前9時30分～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

場同館(水戸市緑町二丁目)

内千秋文庫の所蔵する旧秋田藩主佐竹家に伝わった史料を通し、南北朝時代から江戸幕府が開かれたころに至る佐竹氏の歴史に迫る

¥一般:350円、満70歳以上:170円、大学生:180円、高校生以下:無料
問同館(☎029・225・4425)

県近代美術館企画展「日本画の150年 明治から現代へ」

日4月17日(土)～6月20日(日)

場同館(水戸市千波町)

内受け継がれてきた伝統や技法に基づきながらも、革新的な試みが続けられてきた

日本画の明治から現代に至る150年の流れをたどる

¥一般:610円、満70歳以上:300円、高校生:240円、小学生:240円
問同館(☎029・243・5111)

第二種電気工事士受験対策(技能A)



日6月12日(土)、19日(土)、26日(土) 午前9時～午後4時
(全3回)

場県立土浦産業技術専門学院(中村西根)

定20人(定員を超えた場合は抽選)

¥3040円

申ホームページから

日5月10日(月)

問同学院(☎841・3551)

ボイラー関係講習のご案内

□ボイラー取扱技能講習

日6月5日(土) 午前9時～午後5時、6日(日) 午前9時～午後6時5分(全2回)

場茨城県J A会館本館(水戸市梅香一丁目)

定50人(先着順)

¥1万3200円(テキスト代別)
日金 申込期間/5月10日(月)～14日(金)

□ボイラー実技講習

日①6月12日(土)、13日(日)、②6月19日(土) いずれも午前9時～午後5時(全3回)

場①鹿島勤労文化会館(鹿嶋市宮中)、②日鉄ビジネス

サービス(鹿嶋市光)

定60人(先着順)

¥1万9800円(テキスト代別)

日金 申込期間/5月17日(月)～21日(金)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問日本ボイラ協会茨城支部

(☎029・225・6185)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日5月11日(火)～13日(木)

場陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

広告

市政のお知らせ

information

事業所の新型コロナウイルス感染症のPCR検査費用を補助します

☎健康増進課 (☎826-3471)

新型コロナウイルス感染症流行下において、経済活動における感染リスクの低減や不安解消を図るため、PCR検査費用の一部を補助します。

補助の対象／次の条件をすべて満たす事業者(法人または個人事業主)

- ・市内に事業所を有し、営利を目的とする事業を行う事業者
- ・市税の滞納がない事業者

検査対象者／上記の従業員など(事業主・専従者・役員を含む)で、無症状かつ濃厚接触者ではない検査希望者

対象検査／PCR検査

補助額／PCR検査費用 1 回 1 人あたり上限5000円、1 事業所 1 年度内50万円を上限

実施期間／令和3年4月1日(木)から令和4年2月28日(月)までに実施した検査

申請期限／令和4年3月31日(木)

検査機関／総合健診協会県南センター(手野町)、江東微生物研究所(つくば市上横場)

検査料金／1 人あたり 1 万5000円～1 万6500円
申請書類／

- ・土浦市事業所PCR検査費用補助金交付申請書兼請求書(様式第1号)
- ・土浦市事業所PCR検査費用内訳表(様式第2号)
- ・PCR検査領収書の写し
- ・営業確認書類(市に事業所があり、事業が営まれていることがわかるもの)

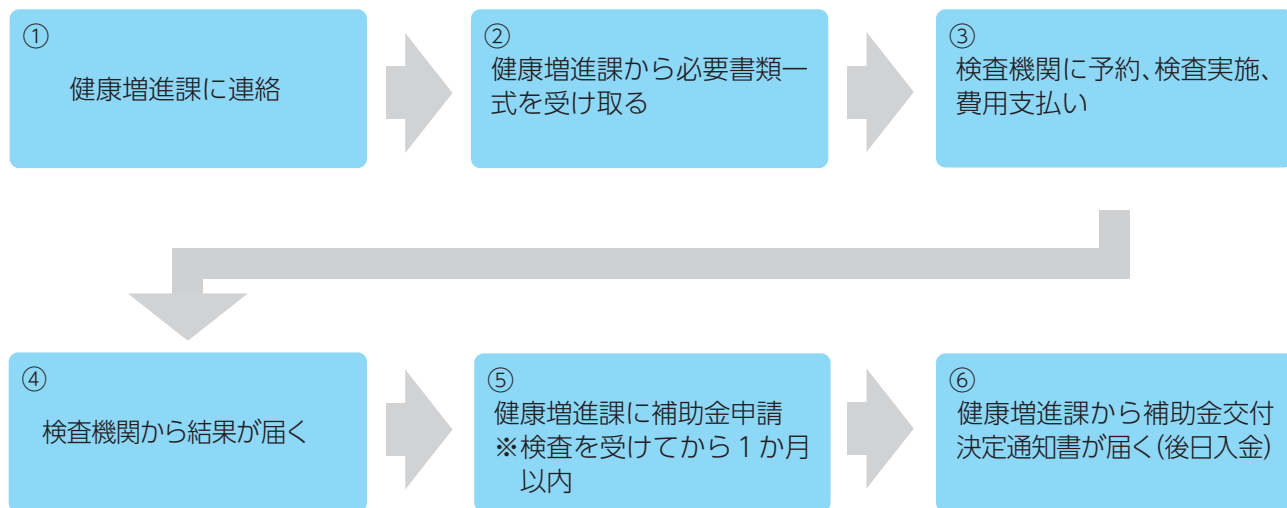
法人の場合…

法人税の確定申告書の別表1の写し、法人税の納税証明書の写し など

個人事業主の場合…

所得税の確定申告書の写し、所得税の青色申告決算書の写し など

申請から補助金交付までの流れ



広告

市政のお知らせ

information

木造住宅の無料耐震診断を受けてみませんか

☎建築指導課(☎内線2488)

建築から一定期間が過ぎた木造住宅の耐震診断を希望する方に、「茨城県木造住宅耐震診断士」を派遣します。

対象者／次のすべてに該当する住宅を市内に所有し、市税の滞納がない方

- ・昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された一戸建ての木造住宅で、階数が2階以下
- ・併用住宅は、延床面積の半分以上が住宅の用に供されている

- ・枠組壁工法、丸太組工法または大臣など特別の認定を受けた工法でない

- ・過去に同制度を利用していない

実施予定棟数／8棟(先着順)

申込締切／10月29日(金)

※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

危険ブロック塀の撤去工事費用の一部を補助します

☎建築指導課(☎内線2488)

対象者／次のすべてに該当する市内に設置された塀の所有者、共有者または管理者

- ・構造がコンクリートブロック造または組積造(石積、レンガなど)のもの
- ・道路面からの高さが80cmを超えるもの
- ・販売を目的とする土地でないこと
- ・既に補助金の交付を受けた塀が敷地内にないこと

対象事業の施工者／市内に本社、支店、営業所を有する、建設業法に規定する建設業者または建設リサイクル法に規定する解体工事業者

補助金額／次のいずれかのうち少ない額

- ・危険ブロック塀の撤去工事見積額×3分の2
- ・撤去する危険ブロック塀の長さ×10,000円/m×3分の2

※補助金額の上限は10万円です。

実施予定件数／12件(先着順)

申込締切／11月30日(火)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

広告

市政のお知らせ

information

リサイクルブックマーケットを開催します

問市立図書館(☎823-4646)

日時／4月29日(木) 午前10時～午後3時
※午前10時～午後0時30分は事前予約制、午後1
時からは自由入場
場所／市立図書館(アルカス土浦内) 4階研修室

内容／図書館で不用となった本の無料譲渡(保存期
限が切れた雑誌が中心)
予約方法／電話または直接

市政のお知らせ

information

土浦・阿見都市計画区域マスタープラン案の縦覧を行います

問都市計画課(☎内線2361)



都市の将来像を示す「都市計画区域マスタープラン」に係る都市計画の案について、以下のとおり都市計画法の規定に基づき縦覧を行います。

案に対しご意見のある方は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

縦覧期間／5月17日(月)～31日(月)
※土・日、祝日は除く。
縦覧および意見書配布場所／都市計画課、県都市計
画課(水戸市笠原町)
※意見書は県ホームページからダウンロードできます。

意見書提出期限／5月31日(月)(必着)
提出方法／郵送または直接
提出先／〒310-8555 水戸市笠原町978-6
茨城県知事 大井川和彦(茨城県土木部都市局都
市計画課扱い)宛て

市政のお知らせ

information

新婚世帯に新生活に係る費用を補助します

問子ども政策課(☎内線2281)

対象世帯／次の条件をすべて満たす世帯
・令和3年1月1日から令和4年3月31日までに
婚姻届を提出し、市に住民票がある世帯
・婚姻届提出時点で、夫婦いずれも39歳以下の世帯
・夫婦の所得額の合計が400万円未満の世帯
※貸与型奨学金を返済中の方、結婚を機に離職し
た方は所得額の合計の計算方法が変わりますの
で、ご相談ください。
・市税および国民健康保険税に滞納がない世帯
補助額／上限30万円まで(千円未満切り捨て)

補助回数／1世帯1回のみ
対象経費／令和3年1月1日から令和4年3月31
日までに支払った以下の経費
・住宅賃貸初期費用のうち、敷金・礼金・仲介手数料
・結婚にともなう引っ越しで、引越業者または運送業
者に支払った費用
申請期限／令和4年3月31日(木)
※予算額に達した場合は受け付けを締め切ります。
※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

No.1288 16ページ 20周年記念観光ボランティアガイドと街中ぶらり歩きのFAX番号824・2810は
824・2819の誤りでした。

市政のお知らせ

information

蓄電システムに対する補助金を交付します

問環境保全課（☎内線2012）



申込条件／次の条件をすべて満たす方

- ・蓄電システムが太陽光発電設備と連携すること
- ・市内に自らが居住する住宅に補助対象設備を設置される方、または自らが居住するために市内の補助対象設備付建売住宅をこれから購入する方
- ・過去に蓄電システムの補助金を受けたことのない方（同一の世帯員の方が過去に補助金を受けたことがある場合も不可）
- ・年度内にすべての手続きを完了することができる方

・市町村税を滞納していない方

・実績報告までに茨城県が実施している「いばらきエコチャレンジ」に登録している方

補助金額／5万円

申請受付開始日／5月中旬（予定）

※先着順、予算に達し次第終了します。

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

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

問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28日（金） 午前11時～正午

②5月28日（金） 午後2時～3時

③5月29日（土） 午前11時～正午

④5月29日（土） 午後2時～3時

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10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

麻しん風しん混合予防接種、2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種を忘れずに受けましょう

☎健康増進課(☎826-3471)

■麻しん風しん混合予防接種

対象者／第1期…1歳児
第2期…平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方

接種期間／第1期…1歳以上2歳未満
第2期…令和4年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

■2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対象者／11歳以上13歳未満
※予診票は11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。
接種回数／1回

◎共通

接種場所／県内協力医療機関

費用／無料(接種期間内に限る)

※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。接種する10日前までに連絡してください。

※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て健康増進課で交付の手続きをしてください。

市政のお知らせ

information

成人用肺炎球菌予防接種を受けましょう

☎健康増進課(☎826-3471)

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①、②いずれかに該当する方

①令和3年度に次の年齢になる方(4月上旬に案内と予診票を送付)

年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
70歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
75歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
80歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
85歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
90歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
95歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
100歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生

②60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)

接種方法／予診票と本人確認ができるものを持ち協力医療機関へ

助成額／1回4000円

※差額は自己負担です。

助成期間／令和4年3月31日(木)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。

市政のお知らせ

information

令和3年度から65歳以上の方の介護保険料が変わります

問高齢福祉課(☎内線2463)



介護保険料は、3年ごとに必要な介護サービスの給付額を見込み、決定します。このたび、令和3年度から令和5年度までの3年間の保険料額が決定しました。

介護保険料は、介護保険事業を運営していくための大切な財源になります。誰もが安心して、必要なときに必要な介護サービスを利用することができるよう、必ず納付しましょう。

なお、災害などの事情で納付ができない方は、保険料の減免措置が受けられる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。

基準額／69,600円

65歳以上の方の介護保険料／

令和3年度から令和5年度まで				令和2年度
所得段階	対象者	保険料の調整率	保険料の年額	保険料の年額
第1段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税対象となる年金の収入額の合計額が80万円以下、または、老齢福祉年金受給者、もしくは生活保護を受けている方	基準額×0.2	13,900円	13,400円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税対象となる年金の収入額の合計額が80万円超120万円以下の方	基準額×0.5	34,800円	33,600円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の市民税が非課税で、前年の合計所得金額と課税対象となる年金の収入額の合計額が120万円超の方	基準額×0.7	48,700円	47,000円
第4段階	同じ世帯の中に市民税が課税されている方がいるが、本人は市民税が非課税で、前年の合計所得金額と課税対象となる年金の収入額の合計額が80万円以下の方	基準額×0.9	62,600円	60,400円
第5段階	同じ世帯の中に市民税が課税されている方がいるが、本人は市民税が非課税で、前年の合計所得金額と課税対象となる年金の収入額の合計額が80万円超の方	基準額	69,600円	67,200円
第6段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.15	80,000円	77,200円
第7段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額×1.25	87,000円	84,000円
第8段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額×1.5	104,400円	100,800円
第9段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が320万円以上400万円未満の方	基準額×1.6	111,300円	107,500円
第10段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が400万円以上500万円未満の方	基準額×1.7	118,300円	114,200円
第11段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が500万円以上600万円未満の方	基準額×1.8	125,200円	120,900円
第12段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が600万円以上700万円未満の方	基準額×1.9	132,200円	
第13段階	市民税が課税されていて、前年の合計所得金額が700万円以上の方	基準額×2	139,200円	

※第1段階から第3段階までの保険料は、公費負担により軽減されています。

鹿島アントラーズFC公式戦へのご招待

岡スポーツ振興課(☎826-1111 内線5157)



市は今年1月に、鹿島アントラーズFCとスポーツを通じた地域振興および地域貢献を目的としたフレンドリータウン協定を締結し、相互に応援協力していくこととなりました。

このたび、鹿島アントラーズFCが、本市を含むフレンドリータウン12市町村に住んでいる方を、次の対象試合に無料招待します。

対象試合／

- ・ JリーグYBCルヴァンカップ第5節 vsアビスパ福岡 5月5日(水) 午後3時キックオフ
- ・ 明治安田生命 J1リーグ第20節 vs北海道コンサドーレ札幌 6月27日(日) 午後6時30分キックオフ
- ・ 明治安田生命 J1リーグ第28節 vsアビスパ福岡 9月11日(土)または12日(日) キックオフ時刻未定
- ・ 明治安田生命 J1リーグ第36節 vs大分トリニータ 11月20日(土) キックオフ時刻未定

開催場所／茨城県立カシマサッカースタジアム(鹿嶋市神向寺後山26-2)

招待席／イーストゾーン(指定席)

※ JリーグYBCルヴァンカップは、サポーターズシート(自由席)

招待対象者／市内在住・在勤・在学の方

定員／各試合350組700名(フレンドリータウン12市町村合計、抽選)

申込方法／鹿島アントラーズ公式サイトからの事前申込制です。当選された方には、鹿島アントラーズFCから、チケットが取得できるクーポンメールをお送りします。詳しくは、鹿島アントラーズ公式サイトをご覧ください。

※申し込みには、JリーグIDの取得が必要です。

※申込期間は、試合日の20日前から10日前までを予定しています。



鹿島アントラーズ公式サイト

<https://www.antlers.co.jp>



鹿島アントラーズコールセンター

☎0299-82-5555

午前10時～午後4時

※対象試合が5000人収容制限試合となった場合、無料招待ができなくなります。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、ご案内内容が変更となる場合があります。また、招待申込期間などの未定な項目については、鹿島アントラーズ公式サイトで随時更新されますのでご確認ください。

令和2年度下半期寄付・寄贈



令和2年9月から令和3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
渡部たけ	2000万円
土浦ロータリークラブ	デジタルサイネージ(55型)一式 2施設分
常陽銀行	防犯ブザー1080個
茨城県トヨタ販売店グループ	集金袋10500枚
筑波銀行	集金袋3400枚
日本コープ共済生活協同組合連合会	チャック付き連絡帳袋855枚
日本マクドナルド	防犯笛1100個
茨城スバル自動車	児童用図書213冊

寄付者	金額・物品
神立商工振興会	屋外用大型電波時計1基
水郷つくば農業協同組合	学校用教材DVD 交通安全帽子1036個
土浦地区交通安全協会	交通安全児童傘1059本 交通安全横断旗90本 保護者向け交通安全チラシ1060枚
二中地区公民館 元気はつらつカラオケ同好会	1万円
匿名	折り紙作品 図書カード(500円分)1枚

新型コロナウイルス感染症に関する寄付・寄贈

寄付者	金額・物品
フクダグリーン	100万円
桂不動産	100万円
土浦ライオンズクラブ	成人式用のマスクと携帯用消毒液 1100セット
土浦南ロータリークラブ	空気除菌脱臭機1台
安藤哲雄	非接触型体温計2台

寄付者	金額・物品
ネットトヨタつくば	足踏み式消毒スタンド10基
オリトモ	消毒用スプレーボトル 400ml…269本 300ml…37本
「えいごあそび」マスクお届け隊	手作りマスク

つちうら防災ノート

問防災危機管理課(☎826-1111 内線2009)

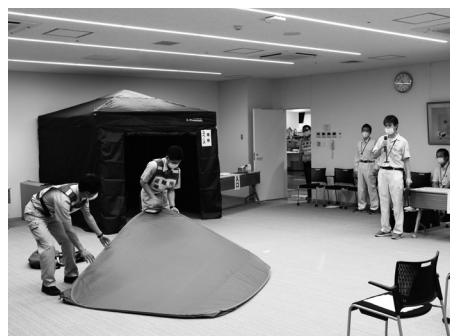
このコーナーでは、市が行っている災害対策の取り組みや、災害の知識、家庭でできる災害への備えなどの情報をお知らせしていきます。

「防災危機管理課」ができました

市の防災体制の強化を目的に、総務課内にあった危機管理室が独立し、4月に「防災危機管理課」を設置しました。引き続き、防災設備の拡充や、自主防災組織の育成支援など防災力の向上に努め、災害に強いまちづくりを推進していきます。

防災危機管理課が行う主な災害対策

地域防災計画の作成・見直し、災害対策用機材の整備、防災講演会や出前講座による防災知識の普及啓発、自主防災組織の活動への助言・支援、災害対応力向上のための防災訓練などの開催 など



▲避難所開設研修会

2021年度

茨城県交通安全県民運動

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、交通ルールの順守と正しい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

◇気を付けて

ゆっくり歩く

おとしより

◇飲酒運転

崩れる未来

戻らぬ時間

運動の重点

- ・飲酒運転の根絶
- ・高齢者の交通事故防止
- ・子どもの交通事故防止
- ・歩行者の保護
- ・夕暮れ時から夜間における交通事故防止
- ・すべ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
- ・自転車の安全利用の推進

▽生活安全課
(☎826・1111 内線2490)

交通安全教室・防犯教室について

市では、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。いずれも「土浦いきいき出前講座」の一環として実施しています。保育所や幼稚園、小学校、町内会などの団体が対象です。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

ニセ電話詐欺に注意しましょう

いわゆる「オレオレ詐欺」の電話が増えています。親族を名乗る電話で、いつもと様子が違うときは、一度電話を切り、必ずご家族や警察に相談しましょう。

不審な電話があった際は、茨城県警ニセ電話詐欺対策室(☎029・301・0074)または土浦警察署(☎821・0110)まで通報してください。



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、顔がすべて写っている(頭や耳がきれていない)写真を添えて郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

✉4月30日(金)

※6月上旬号または中旬号に掲載します。

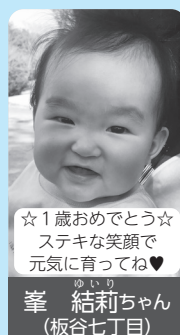
※メールで応募された方には、受付完了後にメールを送ります。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、お問い合わせください。

▽広報広聴課(☎826-1111 内線2331)



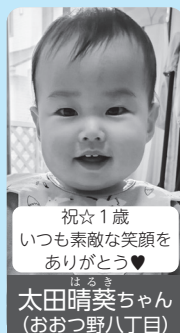
1歳おめでとう♡
これからも元気に育ってね!

川上由愛ちゃん
(おつ野七丁目)



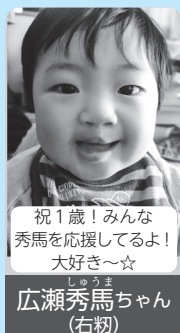
☆1歳おめでとう☆
ステキな笑顔で元気に育ってね♡

峯 結莉ちゃん
(板谷七丁目)



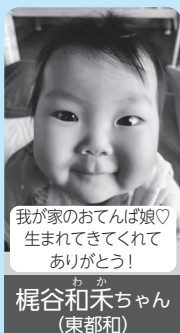
祝☆1歳
いつも素敵な笑顔
ありがとう♡

太田晴葵ちゃん
(おつ野八丁目)



祝1歳!みんな
秀馬を応援してるよ!
大好き~☆

広瀬秀馬ちゃん
(右羽)



我が家のおてんば娘♡
生まれてきてくれて
ありがとう!

梶谷和禾ちゃん
(東都和)



おめでとう!
これからもたくさんの
笑顔を咲かせてね♡

富島 咲ちゃん
(板谷四丁目)



1歳おめでとう♡
笑顔いっぱい
元気に育ってね♪

高柳志帆ちゃん
(右羽)



♡祝1歳♡大好きな
姫さま☆可愛い笑顔
ありがとう♡

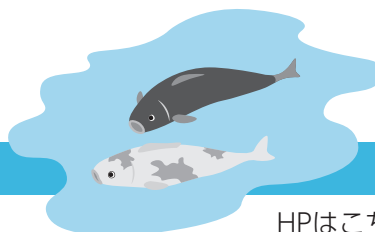
山田とあちゃん
(おつ野七丁目)



1歳おめでとう♡
可愛いめいが
大好きだよ!

小林芽依ちゃん
(木田余東台三丁目)

5月子育てひろば



HPIはこちら ▶

保育所		※予約受付は4月26日(月)9:30から電話で	
荒川沖保育所 (☎841-0037)	18日(火)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	13日(木)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
天川保育所 (☎822-6172)	12日(水)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
神立保育所 (☎831-8464)	26日(水)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
児童館		※予約は電話または直接	
都和児童館 (☎832-3112)	14日(金)	10:30~11:00	親子ビクス
	24日(月)	10:30~10:50	ベビーおはなし会
	27日(木)	10:30~11:00	ふれあいあそび
ポプラ児童館 (☎841-3212)	7日(金)	10:30~11:00	ダンス!ダンス!
	18日(火)	10:30~11:00	親子ヨガ
	26日(水)	10:30~11:00	ベビーマッサージ
新治児童館 (☎862-4403)	13日(木)、20日(木)	10:30~11:00	リズム&リトミック
	17日(月)	10:30~11:00	親子ビクス
	27日(木)	10:30~11:00	わくわくA・B・C
子育て支援センター			
さくらんぼ (☎823-1288) 予約受付は4月26日(月) から電話で ※イベントにより受付開始時 間が異なりますので、詳しく 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
	7日(金)	10:00~11:30、13:30~15:00	赤ちゃんのカレンダー作り&育児相談
	10日(月)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場一中地区公民館
	11日(火)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場三中地区公民館
	12日(水)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場六中地区公民館
	13日(木)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場二中地区公民館
	14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
	17日(月)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場都和公民館
	18日(火)	10:00~11:30	歌遊び・音遊び場四中地区公民館
	19日(水)	10:00~11:30	ベビーマッサージ場三中地区公民館
	20日(木)	10:00~11:30	ベビーマッサージ場二中地区公民館
	21日(金)	10:00~11:30、13:30~15:00	1歳以上のカレンダー作り
	26日(水)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう!場新治地区公民館
	28日(金)	10:00~11:30	園庭開放
	31日(月)	10:00~11:30	骨粗しょう症検診
	月~金曜日※	10:00~15:00	保育所開放
ありんこクラブ (☎841-0463) 予約受付は4月21日(水) 9:00から	11日(火)	10:00~12:00	シェイプUPトレーニング講習会
	13日(木)、14日(金)	10:00~12:00	布に絵を書こう
	18日(火)	10:00~12:00	ピラティス講習会
	20日(木)、21日(金)	10:00~12:00	野菜を育ててみよう
	24日(月)	10:00~12:00	つながる「ひとてま」プロジェクト
	25日(火)	10:00~12:00	骨盤体操講習会
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
	6日(木)	10:00~11:00	ぬり絵
	13日(木)	10:00~11:00	新聞紙遊び
	20日(木)	10:00~11:00	運動遊びと身体測定
	27日(木)	10:00~11:00	親子制作
ひまわり (☎843-1117) 予約受付は4月21日(水) 9:30から	月~金曜日※	9:00~16:00	園庭・お部屋開放
	10日(月)	10:00~10:50、11:00~11:50	お誕生会
	11日(火)、12日(水)	10:00~10:50、11:00~11:50	0歳ひろば
	13日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	17日(月)、18日(火)	10:00~10:50、11:00~11:50	1歳ひろば
	20日(木)	10:00~12:00	親子ビクス場六中地区公民館
	24日(月)、25日(火)	10:00~10:50、11:00~11:50	2歳児以上ひろば
	26日(水)	10:00~12:00	公園であそぼう場霞ヶ浦総合公園
	27日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
	31日(月)	10:00~12:00	マタニティサロン

※祝日を除く

5月のとしょかん

問市立図書館 (☎823-4646)



HPはこちら▶



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、子どもに読書をすすめるだけでなく、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、おすすめの本をセットにした、つちまるブックセットの貸し出しを行います。

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(金)～29日(木) (1日10セット限定、先着順)

※分館は期間中5セット限定。

場所／図書館(アルカス土浦内)および各分館

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。

今月のおすすめ本



科学絵本の世界100(自然科学)

子どもの「なぜ?」「ふしぎ!」と感じる力を大きく育て、知る楽しさがどんどん湧いてくる科学絵本100冊を、本文の一部とともに紹介。今森光彦、米村でんじろうらが好きな科学絵本や、コラムでさらに26冊を掲載する。

(平凡社)

いわいごと(小説)

江戸町名主の跡取り息子・高橋麻之助のもとに縁談が3つも!だが、どの縁談も妙なところがあるようで…。お気楽息子の麻之助と悪友2人は今日も大忙し!「まんまこと」シリーズ第8弾。

(畠中 恵/著)



先月の
人気図書



元彼の遺言状(小説)

「僕の全財産は、僕を殺した犯人に譲る」という遺言状を残して、大手製薬会社の御曹司が亡くなった。学生時代に彼と交際していた弁護士の剣持麗子は、「犯人選考会」に参加し、依頼人を犯人に仕立て上げようと奔走するが…。

(新川帆立/著)

図書館カレンダー 2021 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

【月曜開館日】 3日 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

5月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■5月1日(土)、9日(日)、15日(土)、
23日(日) 午前11時から

5月16日(日) 午後2時から

ちいさなおはなし会

(2階 キッズコーナー 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)

■5月15日(土) 午前11時から

◎日時は変更になる場合があります。

ご確認のうえ、ご来館ください。

こどもの本

ぐん太

(飯野和好/絵 夢枕 獏/文)

建築家になりたい君へ

(隈 研吾/著)

強制終了、いつか再起動

(吉野万里子/著)

今月の展示棚

テーマ

「春バテ対策・自律神経を整えよう」

朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスなど、自律神経が乱れやすくなる春。心身の不調を和らげるために、参考になる本をご用意しました。日常に少しの工夫を取り入れてみましょう。

5月の無料相談

※祝日を除く

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	13:30～16:00			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)
司法書士相談	12日(水)	13:30～15:30	広報広聴課	(☎内線2376)	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	20日(木)	13:30～16:30			相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)の作成などに関すること(行政書士) ※予約制
総合労働相談	14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	12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	19日(水)	13:30～15:30	広報広聴課	(☎内線2376)	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)
市民相談	月～金曜日	8:30～17:15	広報広聴課	(☎内線2376)	市に対する要望、苦情、意見など(担当職員)
心配ごと相談	第1・第3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	こども包括支援課	(☎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(県委嘱相談員、弁護士)
人権相談	月～金曜日	8:30～17:15	水戸地方法務局土浦支局	(☎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)
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	毎週火曜日	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
		8日(土)			
	一般相談	14日(金)、28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

関消費生活センター(☎823・3928)

悪質クレーマーにならない意見の伝え方

非常時には普段と異なり、冷静な行動ができなくなることがあります。これまで、新型コロナウイルス感染症が拡大するなか、不確かな情報に影響を受けて、日用品の買い占めや、店頭での消費者による従業員などへの行き過ぎた言動などの問題が生じました。消費者が自らの意見を伝えることは、商品やサービスの改善につながります。しかし、行き過ぎた言動は、場合によっては犯罪として処罰されることもあります。非常時に消費者が合理的に行動できるよう、また、消費者と事業者の信頼関係が失われないために、知識と理解を深めることが重要です。

悪質クレーマーにならないために

「消費者が意見を伝える」際のポイント

●ポイント1 ひと呼吸置こう！

怒りに任せた発言は逆効果。ひと呼吸おいて冷静に。従業員も「人として、お互いに尊重し合うことが大切です。

●ポイント2 言いたいこと、要求したいことは「明確に」、そして、「理由」を丁寧に伝えましょう！

返品したいのか、解約したいのか、またその理由を明確に、丁寧に伝えることが重要です。

●ポイント3 事業者の説明も聞きましょう！

上手なコミュニケーションが解決への糸口。一方向的に主張するだけでなく、事業者の説明も聞きましょう。

5月は消費者月間です

テーマ「消費」で築く新しい日常

消費者一人ひとりが「新しい日常」において、より良い消費行動について考え、社会情勢の変化に適切に対応することができきつかけとなるよう、このテーマが掲げられました。

令和3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3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)に必要事項を記入し郵送または、ホームページから



申込期限／5月7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、各中学校地区公民館

元気アップ運動教室

内容／心身の虚弱化(フレイル)予防に関する講義、健康体操、ゴムバンドやボールなどを使った軽い運動

日時／1コース(金曜午前)…5月21日(金)～10月1日(金)
2コース(月曜午前)…5月24日(月)～10月25日(月)
3コース(水曜午前)…5月26日(水)～10月13日(水)
いずれのコースも午前9時30分～11時30分、全10回

場所／土浦市保健センター

対象／65歳以上の市民

定員／各コース20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／電話で

申込期限／5月6日(木)

健康減量教室

食生活改善を中心とした3か月間集中減量プログラム(スマートダイエット)を実践し、ダイエットリーダーの支援により健康的に適正体重を目指します。

日時／5月29日、6月5日、12日、19日、7月3日、17日、31日、8月21日(全8回)、フォロー教室…9月18日

いずれも土曜日の午後1時45分～4時

場所／土浦市保健センター

対象／市内在住または在勤の20～70歳で、BMIが25以上の方

※BMIが25未満の方でも、病気の治療などで医師から減量をすすめられている方は、参加可能です。

定員／10人(先着順)

教材費／4000円

申込方法／電話で

※糖尿病などで治療中の方や、食事の指導を受けている方は、申し込み時にお伝えください。

申込期間／4月21日(水)～5月19日(水)

5月の献血

日時／5月9日(日)、21日(金)
10:15～11:45、13:00～16:00

場所／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

健康教室

腰痛を改善して
元気な毎日をおくりましょう！

土浦市医師会
大祢英昭(中央大祢整形形成外科)

土浦を元気に！中央大祢整形形成外科の大祢英昭です。新型コロナでテレワークでの長時間の座位、自粛による自宅整理などで腰痛を感じる機会も増えてきたのではないのでしょうか。ここでは腰痛の種類、原因、治療について解説します。

腰痛ガイドラインでは、腰椎から脳に至るあらゆる部位でさまざまな病態が関与しているとされています。腰痛を感じてから1か月以内は急性腰痛、3か月以上持続すると慢性腰痛と定義されています。

急性腰痛：活動性維持、鎮痛薬内服や湿布、腰椎コルセット、理学療法などが有効です。

慢性腰痛：局所の治療だけでなく脳も含めた疼痛の回路の治療も必要となります。弱い麻薬成分、うつ病やてんかんの治療に用いられる薬が有効です。ふらつきや眠気、悪心、嘔吐が問題となります。

腰痛の種類は実にさまざまで年齢、性別によっても異なります。ここでは腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、骨粗しょう症性椎体圧迫骨折について解説します。

腰椎椎間板ヘルニア：腰椎の間にあるクッションを椎間板といいます。膨隆した椎間板が神経を圧迫することにより腰痛、下肢痛が発生します。鎮痛薬で効果がなければ手術が考慮されますが、最近は椎間板注射で治療ができるようになりました。

腰椎分離症：腰椎後方の疲労骨折です。運動選手の腰痛に頻度が高く、早期に硬性コルセットでの治療を開始すれば予後が良好なため、早期診断が重要です。

骨粗しょう症性椎体圧迫骨折：65歳以上の女性の腰痛、身長が縮んだ、背中が丸くなったという方は注意が必要です。痛いのは10人に3人ほどです。腰痛が強く起き上がれない方は、椎体にセメントを注入するBKPという手術があり、疼痛も速やかに改善するとてもいい手術です。

なかには大動脈解離、化膿性脊椎炎、がんの骨転移など命に関わる腰痛もあります。長引くときには悩まずに専門医の受診をおすすめします。腰痛を改善して元気で充実した毎日をおくりましょう！

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)	12日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	11日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約制)	11日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	13日(木)	10:00~11:30	つわぶぎ(☎831-4126)
	27日(木)		湖畔荘(☎828-0881)

◎親と子の健診と相談

内 容		と き	受付時間	と ころ
4 か月児健康診査	令和 3 年 1 月生まれ	19 日 (水)、20 日 (木)	13:00～14:30	土浦市保健センター 予約・問い合わせ／ こども包括支援課 母子保健係 ☎826-1111 内線2513
1 歳 6 か月児健康診査	令和元年10月生まれ	12 日 (水)、13 日 (木)	13:15～14:30	
3 歳児健康診査	平成30年 2 月生まれ	26 日 (水)、27 日 (木)	13:00～14:30	
マタニティ教室(予約制)	集団クラス	11 日 (火)	9 : 45～10:00	
※集団クラスと個別クラス のどちらかを選択してく ださい。	個別クラス ※各30分程度		14:00	
			15:00	
			16:00	
身体計測・育児相談(予約制)	1 か月～1 歳 6 か月児	17 日 (月)	10:20～11:40 13:20～14:40	
2 歳児育児相談(予約制)	2 歳児とその保護者	7 日 (金)	13:30～15:30	
2 歳児歯科健康診査	集団での実施を中止しています。対象児には 2 歳 3 か月になる月に協力医療機関で利用できる受診票を送付していますので、医療機関で受診してください。			

※集団で行う10か月育児相談は現在中止しています。身体計測や育児相談を希望の場合は、上記の身体計測・育児相談をご利用ください。

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、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
2日(日)	山手医院 ☎835-3388 国分町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
3日(月)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
4日(火)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	県南病院 ☎841-1148 中	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
5日(水)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	野上病院 ☎822-0145 東崎町	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
9日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目
16日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町
23日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	よしだ歯科 ☎841-4848 小山田一丁目
30日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	西郷整形外科リハビリクリニック ☎869-9888 おおつ野二丁目	酒井歯科医院 ☎826-5454 大岩田

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、交代で勤務いただいています。

