

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

2021

6

No.1293

お知らせ版

土浦市 高齢者の新型コロナワクチン接種日程

国のワクチン供給計画により、市町村ごとに、ワクチン接種に関する日程は異なります。6月1日現在の土浦市の計画をお知らせします。当初お知らせしていた日程から早まり、下線部分が変更となっています。変更の対象となる方には、6月のはじめに同様の内容のはがきをお送りしています。

年齢(令和4年4月1日時点での年齢)	予約開始日	接種可能日
80歳以上	5月17日(月)	医療機関…5月31日(月)以降 集団接種…6月14日(月)以降
75歳以上	5月31日(月)	医療機関…6月14日(月)以降 集団接種…6月28日(月)以降
70歳以上	6月14日(月)	<u>医療機関…6月21日(月)以降</u> <u>集団接種…7月12日(月)以降</u>
65歳以上	<u>6月21日(月)</u>	<u>医療機関…7月5日(月)以降</u> <u>集団接種…7月19日(月)以降</u>

市内の新型コロナワクチン接種協力医療機関の最新情報は、市ホームページに掲載しています。

【予約方法】

医療機関での接種…各医療機関へ電話で

集団接種会場での接種…コロナワクチン対策室(☎886-5302)へ電話または市ホームページから▶



キャンセル待ちについて

予約キャンセルや、当日の体調不良などにより接種を受けられない方がいて、ワクチンが余る場合に備えて、キャンセル待ちを希望する方の受付を行っています。市内在住の65歳以上の方であれば、**予約開始日に関わらず受け付けます。**

キャンセル待ちの方には、キャンセルが生じた時点で、順次連絡をします。キャンセルが生じた市内の接種会場に来ていただくことになるため、**場所や日時は選ぶことができません。**

受付日時／平日 午前9時～午後5時 コロナワクチン対策室／☎029-886-5302

土浦市コールセンターのご案内

受付／平日 午前9時～午後5時

◎新型コロナワクチン接種について

ワクチン接種対策コールセンター

☎029-886-5302



◎新型コロナウイルス感染症について

土浦市新型コロナウイルス感染症対策市民コールセンター
☎029-826-3376



東京2020オリンピック聖火リレー

聖火が土浦第一高等学校旧本館校舎前をスタートし、市内を巡って市役所へ向かいます。

聖火リレーを沿道などで観覧する際には、新型コロナウイルス感染症対策にご留意いただき、密を避け、広がっての観覧にご理解とご協力をお願いいたします。

また、聖火リレーの様子はNHK聖火リレー専用サイトで中継されますので、ぜひご覧ください。

▶NHK聖火リレー専用サイト…<https://sports.nhk.or.jp/olympic/torch/>

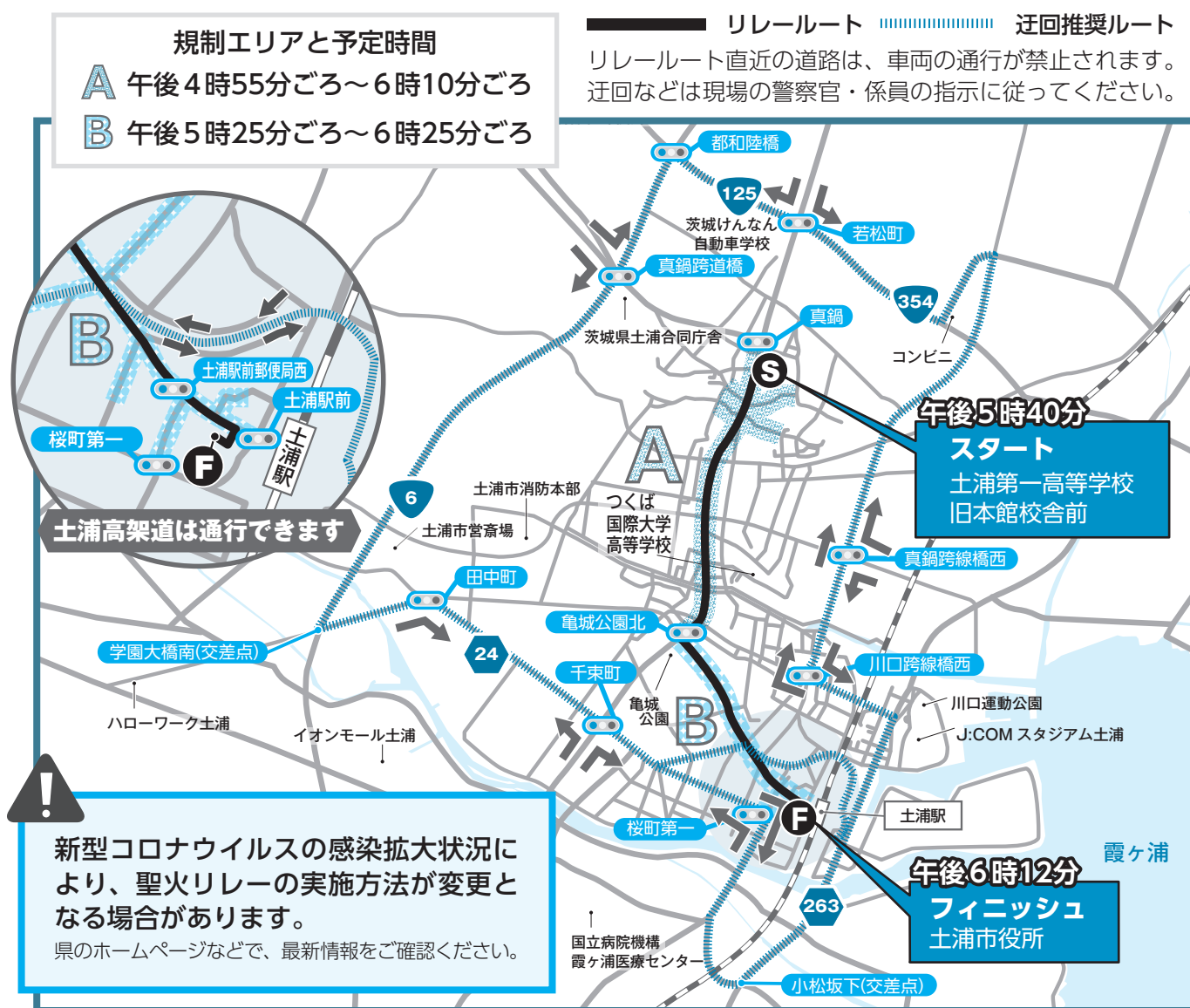


問政策企画課 (☎826-1111 内線2353)

土浦市交通規制のお知らせ

2021年7月5日(月) 午後4時55分ごろ～6時25分ごろ

※交通規制時間は、聖火リレー隊列の進行状況により予告なく前後する場合があります。



県内の交通規制については、県のホームページをご覧ください。こちらにお問い合わせください。

東京2020オリンピック聖火リレー茨城県実行委員会
(県オリンピック・パラリンピック課内)

☎029-301-2020
平日 午前8時30分～午後5時15分



当日は、交通規制によりご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

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



¥500円(材料費)

申 電話で

問 男女共同参画室(☎827・1107)

自筆証書遺言書保管制度をご利用ください



遺言書の紛失や改ざんを防止するため、自筆で作成した遺言書を、法務局および各支局で保管することができます。

※手続き方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 水戸地方法務局土浦支局(☎821・0783)

DV相談窓口

□内閣府「DV相談+」

●24時間電話相談

☎0120・279・889

●SNS・メール相談

ホームページから▼

□茨城県女性相談センター

☎029・221・4166

受付時間／平日：午前9時

午後9時、土日祝日：午前9時

午後5時

□県警女性専用相談電話

☎029・301・8107

受付時間／24時間

問 こども包括支援課(☎内線2392)

東京2020公式アートポスターの展示

日 6月29日(火)～7月11日(日)

場 市民ギャラリー

内 オリジナルピック・パラリンピックをテーマに、国内外のアーティストが制作したアートポスターの展示

問 政策企画課(☎内線2353)

聖火リレートーチの展示
トーチを实际にがざしてみよう

日 6月30日(水)、7月1日(木)

午前10時～午後5時

場 本庁舎2階 市民活動コーナー前

内 聖火リレートーチ、錦織圭選手の等身大パネルなどの展示

※トーチを手に持って写真撮影をすることができます。

問 政策企画課(☎内線2353)

市立博物館からのお知らせ

□土浦市文化財愛護の会写真部会「戦争の記憶」写真展

日 6月20日(日)～8月29日(日)

内 市域や周辺に残る海軍航空隊関係施設や史跡など、戦争の記憶が残る場所の写真の展示

料 一般：105円、小中高生：50円(小中高生は土曜日無料)

場 販売場所／市立博物館受付

料 150円

問 市立博物館(☎824・2928)

ウォーキング大会

日 7月17日(土) 午前6時30分

～8時30分(受け付けは午前6時から)

場 四甲地区公民館

場 集合／二中地区公民館

内 木田余蓮田めぐりコース(約5km)

定 20人(先着順)

持 飲み物、健康保険証

申 電話で

日 7月9日(金)

※元氣アップ！りいばらきポイント対象事業です。

問 健康増進課(☎826・3471)

男性料理教室

「かんたんランチ」

日 7月31日(土) 午前10時～午後0時30分

場 四甲地区公民館

講 石塚ナツ子さん(料理研究家)

内 ごはんで作るパタパタサンド、クリーミーなポテトサラダ

定 8人(先着順)

持 エプロン、三角巾、ふきん

広 告

乳児用チャイルドシート 貸し出し

- 貸出日／7月19日(月)～30日(金)
の平日 午前9時～午後5時
申込日／7月12日(月)、13日(火)
場生活安全課(本庁舎2階)
市内在住の1歳未満児の保護者または、8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)

納税課からのお知らせ

- 6月の納税(納期限:6月30日(水))
市・県民税(1期)
●6月の休日納税・休日納税相談
日6月27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)
※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。

7月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
7月17日(土) 午前10時～午後4時
7月20日(火) 午前10時～午後3時
(☎822-3216)
●筑波銀行本店営業部
7月16日(金) 午前10時～午後3時
(☎821-8111)
※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

「相続・遺言」を知って得する 法情報探し方講座

日7月10日(土) 午後2時から

場市立図書館(アルカス土浦内)

講山内享郎さん(第一法規)

内法情報総合データベース

「D1・Law」を使って相続・遺言について学ぶ

定20人(先着順)

申6月18日(金)から電話または

直接

問市立図書館(☎823・4

646)

646)

中小企業のための ひまわりほっと法律相談会

日7月15日(木) 午前10時～午

後8時

場茨城県弁護士会土浦相談セ

ンター(中央一丁目)

内債券回収、労使問題など

申7月1日(木)から電話で

問同相談センター(☎875・

3349)

甲種防火管理者新規 講習会

日7月29日(木)、30日(金) 午前

9時30分～午後4時50分

(受け付けは午前9時から)

場消防本部

定20人(先着順)

¥受講料／4000円

申ホームページからダウン

ロードした申請書に必要事

項を記入し、ファクスで

申込受付日時／6月29日(火)

午前9時～午後10時30分

(受信有効)

問消防本部予防課(☎821・

5967、FAX825・31

66)

県立盲学校 地域巡回教育相談会

日7月27日(火) 午前11時～午

後3時

場土浦合同庁舎(真鍋五丁目)

内視覚に障害のある方のため

の補助具の展示、教育相談

申電話で

問同校(☎029・221・

3388)

茨城県障害者スポーツ 大会参加者募集中

日大会期日／団体競技：9月

12日(日)・25日(土)、レクリ

エーション競技：18日(土)

場笠松運動公園(ひたちなか

市佐和)

申申込書を所属の施設・学校、

または市障害福祉課へ

申7月21日(水)

※競技種目など、詳しくは

ホームページをご覧ください。

問茨城県障害者スポーツ・文

化協会(☎029・301・

3375)

協働のまちづくりファンド認定事業 音楽朗読劇「ヒロシマ」

日8月1日(日) 昼の部：午後

2時から、夕方の部：午後

5時から(開場は各開演時

間の30分前から)

場亀城プラザ 文化ホール

定各145人

¥一般：1500円、学生：

1000円(前売販売のみ)

※申込方法など、詳しくはお

問い合わせください。

問つちうら駄菓子屋楽校

(☎090・8109・0

480 石原)

広 告

市政のお知らせ information

第1回土浦市環境審議会

環境保全課(☎内線2380)

日時／7月12日(月) 午後2時から(受け付けは午後1時30分から)

場所／本庁舎3階 301・302会議室

内容／第三期土浦市環境基本計画策定について

傍聴定員／10人(先着順)

市政のお知らせ information

第1回土浦市景観審議会

都市計画課(☎内線2013)

日時／7月13日(火) 午後2時から(受け付けは午後1時30分から)

場所／男女共同参画センター 研修室1・2

内容／景観重要建造物の指定に係る意見聴取について、神立駅西口地区土地区画整理事業(駅前広場部分)の景観形成について

傍聴定員／10人(先着順)

市政のお知らせ

information

協働のまちづくりファンド事業を募集します

市民提案ソフト事業…市民活動課(☎内線2234)

景観形成事業・市民提案ハード事業…都市計画課(☎内線2361)

「協働のまちづくり」を推進するために、まちづくり活動に対し補助を行います。

【景観形成事業】

事業内容／景観形成重点地区(「旧城下町とその周辺地区」、「JR土浦駅周辺地区」のうち指定道路沿道および特に指定された路線)において、歴史的街並みの保全や一般建築物などを街並みに調和させていくために行う修景事業

補助額／

○建築物…補助対象経費の2分の1(上限150万円)
※中城通り地区は補助対象経費の3分の2(上限300万円)

○外構(門・塀など)…補助対象経費の2分の1(上限100万円)

○設備など…補助対象経費の2分の1(上限30万円)

対象者／建造物の所有者など

※設計変更などが必要になる場合がありますので、計画段階でお早めにご相談ください。

【市民提案事業】

ソフト事業

対象事業／市内で実施する、地域活性化や課題解決に向けて取り組む新たな事業

※1町内会(自治会)の住民に対する事業は対象外

補助額／同一事業に対し最大2回までを補助

1回目…補助対象経費の4分の3(上限30万円)

2回目…補助対象経費の2分の1(上限20万円)

ハード事業

対象事業／地域の活性化や魅力のあるまちづくりのために実施する施設整備などの事業

補助額／補助対象経費の5分の4(上限500万円)

●共通

対象団体／規約・会則などをもち、予算・決算などの会計処理が行われ、活動拠点が市内にある市民を主たる構成員とするまちづくり活動を行う団体

募集期間／7月28日(水)まで

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

広 告

広 告

市政のお知らせ

information

マル福(医療福祉費支給制度)に関するご案内

☎国保年金課(☎内線2316)

マル福(医療福祉費支給制度)は、小児・妊産婦・ひとり親家庭・重度心身障害者などの対象者が、医療保険で病院などにかかった場合の一部負担金に相当する額を公費で助成し、医療費の負担を軽減する制度です。

マル福の更新について

現在の医療福祉費受給者証(小児・妊産婦を除く)の有効期限は6月30日(水)です。受給対象者の方には、**6月21日(月)に新しい受給者証を発送予定**です。7月1日(木)以降に医療機関などにかかる場合は、新しい受給者証を提示してください。なお、令和2年分の所得の申告が済んでいない方は、新しい受給者証を交付できませんので、必ず申告してください。

変更届の提出について

次に該当する場合は、変更届の提出が必要になります。必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ○保険証の内容が変わった場合 | ○ひとり親家庭の方が婚姻した場合(事実婚を含む) |
| ○市外へ転出、または死亡・死産(流産)した場合 | ○障害などの内容が変わった場合 |
| ○住所、氏名、扶養義務者が変わった場合 | ○外国籍の方が在留期間の更新をした場合 |

受給対象者／

市内在住で、各種医療保険に加入していて、次の受給資格のいずれかに該当する方

小児(所得制限なし)

- 出生日から18歳になる年度まで

妊産婦(所得制限なし)

- 母子手帳を交付された方(母子手帳交付月の1日から出産月の翌月末日まで)

ひとり親家庭の母(父)子(所得制限あり)

- 子が18歳になる年度までの母(父)子
- 20歳になる年度までの障害児とその母(父)
- 20歳になる年度までの高校在学者とその母(父)
- 父母のいない児童(18歳以下)とその児童を養育している配偶者のない方
- 配偶者が重度心身障害者マル福を受給している方と、その養育されている児童(18歳以下)

重度心身障害者等(所得制限あり)

- 身体障害者手帳1級、2級の交付を受けている方
- 身体障害者手帳の交付を受けていて、かつ障害名が心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこうもしくは直腸、小腸またはヒト免疫不全ウイルスの免疫、肝臓の機能障害の3級の認定を受けている方
- 判定A以上の療育手帳の交付を受けている方
- 判定Bの療育手帳の交付を受けていて、かつ身体障害者手帳3級の交付を受けている方
- 精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
- 特別児童扶養手当1級の支給対象の児童
- 障害年金1級の受給権者

広 告

広 告

市政のお知らせ

information

土浦市ふるさと学生応援事業

☎農林水産課(☎内線2710 〒300-8686 大和町9-1
✉nourin@city.tsuchiura.lg.jp)



新型コロナウイルス感染症の影響で、帰省を含む移動やアルバイトなどの経済活動が困難な状況にあるなかで、親元を離れ県外で頑張る学生の生活を支援するとともに、ふるさと土浦を思い出していただくため、本市の地域産品を給付します。

対象者／県外に在住し、県外に設置された大学・大学院・短期大学・高等専門学校・専修学校または予備校などに在学する学生で、保護者が本市に住民登録をしている方

※社会人学生は除きます。

給付内容／地域産品の詰め合わせセット(レトルトカレー・そば・焼き菓子・しょうゆ・米)

申請方法／市ホームページまたは農林水産課にある申請書に必要事項を記入し、郵送、持参、またはメールで

申請期限／7月30日(金)(消印・受信有効)

※申請が1000人に達し次第、受付を終了します。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

下水道工事にともなう交通規制のお知らせ

☎茨城県流域下水道事務所(☎823-1621)

県では、下水道のマンホール修繕工事を以下のとおり実施します。この工事では、マンホール内の換気が必要となり、設置されているマンホールを開放することから、工事中は交通規制を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間／7月～令和4年3月予定

規制箇所／

県道牛渡馬場山土浦線…片側交互通行

市道木田余15号線…通行止め

規制時間／

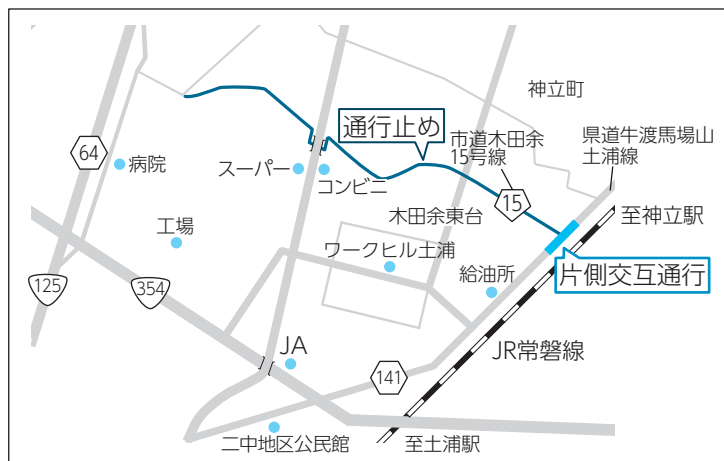
7月～9月…夜間工事規制※

(午後9時～午前5時)

10月～令和4年3月…昼間工事規制※

(午前9時～午後5時)

※交通規制の時間は主なもので、変更になる場合があります。



広 告

／ やってみよう！ ／ シルバーリハビリ体操 vol.3

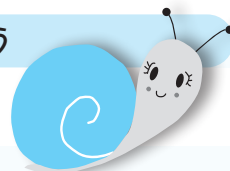
問高齢福祉課
(☎826-1111 内線2501)

シルバーリハビリ体操は、「いつでも どこでも ひとりでも」できる茨城県推奨の介護予防体操です。立っても、座っても、寝ても行うことができる92種類の体操のなかから、今回は床での体操を紹介します。コロナ禍での「おうち時間」に体を動かして、体調管理に役立ててみませんか。

市ホームページでは、県立健康プラザ監修のシルバーリハビリ体操の動画やリーフレットを掲載しています。



できれば1日3セット、無理をせず自分の身体と相談して取り組んでみましょう



体操指導：土浦市シルバーリハビリ
体操指導士の会「かたつむりの会」

片あぐらのストレッチ

～太もも裏側の筋肉が伸びるよ～

- ①左脚を伸ばし、右脚を曲げて左脚のひざの下に入れる。
- ②左脚のひざを右手で押さえ、上体を前に倒し、腹がふとももに近づくように曲げ、15～20秒保持する。
- ③元の姿勢に戻り、反対側の脚のストレッチをする。

②の状態



蛙のおじぎ

～内ももの筋肉が伸びるよ～

- ①両ひざを立て、ひざを外側にゆっくり倒し、足の裏を合わせる。
- ②胸の前で指を組んで両手を前に伸ばし、目で指先を見ながら上体を倒し、15～20秒保持する。
- ③ゆっくり戻り、もう一回同じ動作をする。

②の状態



足を前に出すと負荷が減り、楽にできます。
足を体に引き付けると負荷が増します。
自分に合った位置でやってみましょう。

足指の運動

～足指が柔らかくなり、転びにくくなるよ～

- ①片方の脚を曲げ、反対側の脚の上に乗せる。
- ②足の親指を十分に曲げ、次に十分反らせる。
足の人差し指から小指も同様に続ける。
- ③5本の指全体を握り十分に曲げたのち、十分反らせる。
- ④足をももの外側に少しずらし、足先を握って足首を5・6回ゆっくり回し、反対側にも同じように回す。
- ⑤反対側の足も同様に行う。

あぐらをかけない人は、一方の脚を伸ばしても良いです。



②の状態



四つばいバランス

～身体のバランスがとりやすくなり、転びにくくなるよ～

- ①手を床について四つばいの姿勢になる。
- ②左側の方に尻を突き出すように、手と足に体重をゆっくり移動し、真ん中に戻す。
- ③右側も同様に行う。
- ④この運動を3・4回繰り返す。



立てひざ尻上げ

～歩く姿勢が良くなり、転びにくくなるよ～

- ①片側の脚を立てひざにし、その脚の後ろに反対側の足を曲げて入れ、両手でしっかりとすねを抱え込む。
- ②体重を曲げた方の脚の尻に移し、かかとで床を押すようにして、立てひざ側の尻を上げる。ひと呼吸おいて尻を下ろす。
- ③3・4回同じ動作を繰り返し、反対側の尻上げ運動をする。



②の尻を上げた状態

骨盤を引き上げる筋肉が強化されます

②のときは、肩を水平に保ちましょう。

四つばい腰引き

～肩関節の柔軟性が高まるよ～

- ①「四つばいバランス」の姿勢から、手の位置はそのまま、尻をゆっくり引いてかかとに近づけ、肩を十分に伸ばし、15～20秒保持する。
- ②静かにはじめの四つばいの姿勢に戻り、もう一度同じ動作を繰り返す。



目線は真下か、10cm程度先にしましょう。

長座で回転

～床の上の動作がしやすくなるよ～

- ①両脚をまっすぐ伸ばして長座位の姿勢になる。
- ②片側の脚をゆっくりと45度開いたのち、反対側の足をゆっくり引き寄せる。
- ③②の動作を4回繰り返し、体を180度回転させる。
- ④逆回りに同様の動作をして元に戻る。

脚力が強化されます

脚を開くとき



脚を引き寄せるとき



足を上げず、かかとを床にするように、つま先とひざは常に真上に向けましょう。

皆さんに安全な水を届けています

市の水道の基本は、安全な水を安定して皆さんにお届けすることです。水道課では、厚生労働省で定められた水質基準項目に従い、配水区域4系統別に水質検査を実施しています。今回は、令和2年12月に実施した水質検査の結果についてお知らせします。検査の結果は、すべて水質基準に適合しています。また、放射能検査値につきましては、指標値を大きく下回っており安全です。

なお、令和3年度の水道水質検査計画について、水道法施行規則第15条の定めに基づき、水道事業者が行う定期の水質検査の検査すべき事項、当該項目、採水の場所、検査回数およびその理由などを決めました。

詳しくは、水道課ホームページをご覧ください。

問水道課(☎821-6237)



令和2年12月の水質検査の結果 健康に関する項目および性状に関する項目(抜粋)

水質基準項目		基準値	大岩田配水場系	神立配水場系	右舄配水場系	新治浄配水場系
健康に関する項目	一般細菌	100個/㎖以下	0個/㎖	0個/㎖	0個/㎖	0個/㎖
	大腸菌	検出されないこと	不検出	不検出	不検出	不検出
	カドミウム	0.003mg/ℓ以下	0.0003mg/ℓ未満	0.0003mg/ℓ未満	0.0003mg/ℓ未満	0.0003mg/ℓ未満
	水銀	0.0005mg/ℓ以下	0.00005mg/ℓ未満	0.00005mg/ℓ未満	0.00005mg/ℓ未満	0.00005mg/ℓ未満
	鉛	0.01mg/ℓ以下	0.001mg/ℓ未満	0.001mg/ℓ未満	0.001mg/ℓ未満	0.001mg/ℓ未満
性状に関する項目	亜鉛	1.0mg/ℓ以下	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満
	鉄	0.3mg/ℓ以下	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満
	銅	1.0mg/ℓ以下	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満	0.01mg/ℓ未満
	ナトリウム	200mg/ℓ以下	26.2mg/ℓ	26.1mg/ℓ	26.0mg/ℓ	25.8mg/ℓ
	マンガン	0.05mg/ℓ以下	0.001mg/ℓ未満	0.001mg/ℓ未満	0.001mg/ℓ未満	0.001mg/ℓ未満

※その他、41項目の検査が義務付けられていますが、検査の結果いずれも基準値を大きく下回っています。

指定工事店による水道工事について

水道工事の申し込み

家庭で、給水装置の新設・改造・撤去などの工事をするときは、市が指定する「土浦市指定給水装置工事事業者」に工事をお申し込みください。指定事業者以外では工事を行うことはできません。

※土浦市指定給水装置工事事業者は、ホームページまたは水道課で閲覧ができます。



工事費用

皆さんの負担となります。また、工事費用は使用される材料、水道管の口径などによって異なりますので、指定事業者に直接お問い合わせください。

漏水したときは

修理費用

宅地内の漏水箇所の修理費用は、皆さんの負担となります。

料金減額措置

上下水道料金が著しく増額した場合は、漏水が疑われます。漏水は、条件を満たしている場合に、料金の減額措置を受けることができますので、漏水修理を依頼した指定事業者もしくは水道課にお問い合わせください。

水道課職員を装った詐欺や窃盗、悪質な訪問販売などにご注意ください！

作業服などを着用し、水道課職員を装い、水道料金などの詐取や、水道課から依頼されたと偽って勝手に水質検査を行い浄水器を売りつけるなどの詐欺、点検を装った窃盗、悪質な訪問販売などが多発しています。

市では、次のようなことは行っておりませんので、十分ご注意ください。

- ・水道メーターを交換してお金を請求する
- ・要請のない水質検査をしてお金を請求する
- ・突然訪問して水質検査を行った後、浄水器の販売やあっせん、水道管の配管工事契約を行う

不審に思ったら、職員証の提示を求め職員の確認を行うか、水道課へお問い合わせください。場合によっては、警察署または交番・駐在所へ通報してください。

地域安全情報 No.103

閩生活安全課(☎826-1111 内線2490)

雨天時の交通事故防止に努めましょう

梅雨は雨の多い日が続く、濡れた路面や視界不良により、交通事故の危険性が高まります。運転者・歩行者ともに対策をとり、安全に通行しましょう。

雨天時の交通事故を防ぐには

【運転者】

- ・早めのライト点灯
- ・夜間のライトのこまめな上下切り替え
- ・速度をおとす(ハイドロプレーニング現象の防止)
- ・車間距離をとる

【歩行者・自転車】

- ・明るい衣服などの着用(目立つ色の雨具を使うなど)
- ・反射材、ライトの利用
- ・自転車の傘さし運転はしない

～子どもを守る110番の家～

子どもを守る110番の家とは、子どもたちが街で「痴漢」や「つきまとい」などの被害を受けた場合、助けを求めて逃げ込むための場所で、警察などへの通報を行ってくれます。

子どもの行動範囲にこのマークを掲示してある家があるか、事前に確認しておきましょう。



つちうら防災ノート

閩防災危機管理課(☎300-8686 土浦市
大和町9-1 ☎826-1111 内線2009
✉ bousai@city.tsuchiura.lg.jp)

災害時協力井戸の登録にご協力ください

市では、災害にともなう断水時の水源確保を目的に、給水に協力いただける井戸の所有者(個人・法人)を、「災害時協力井戸」として登録しています。井戸の一覧は、ホームページでご覧ください。



また、登録に協力いただける井戸の所有者についても募集しています。

登録方法／防災危機管理課窓口もしくはホームページにある登録申込書を、メール、郵送または直接

※登録後、土浦市災害時協力井戸の表示プレートを交付します。

災害時協力井戸についての注意点など

- ・井戸水は、所有者の好意により可能な範囲で提供いただくものです。
- ・井戸水の使用は利用者の自己責任です。所有者は責任を問われません。
- ・登録にあたっての井戸やポンプの修理や改修、水質検査の費用について、市からの補助や支援はありません。

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 6月生まれ



8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

☑ 6月30日(水)

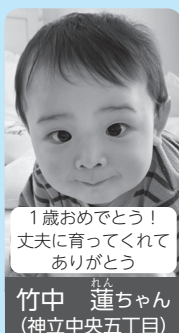
※8月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

※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。



祝♡1歳! スクスク
大きくなってね
みんなの癒しだよ♡

岡崎桜桃果ちゃん
(笠師町)



1歳おめでとう!
丈夫に育ってくれて
ありがとう

竹中 蓮ちゃん
(神立中央五丁目)



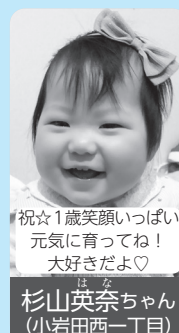
我が家の可愛い
三男坊☆元気いっぱい
大きくなってね♡

軒田純伍ちゃん
(国分町)



元気に育って!
そして
人生を楽しんでね!

石濱 岳ちゃん
(真鍋一丁目)



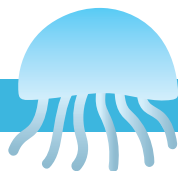
祝☆1歳笑顔いっぱい
元気に育ってね!
大好きだよ♡

杉山英奈ちゃん
(小岩田西一丁目)

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

7月子育てひろば



HPIはこちら▶



保育所		※予約受付は6月21日(月)9:30から電話で	
荒川沖保育所 (☎841-0037)	20日(火)	10:00～11:00	水遊びをしましょう
天川保育所 (☎822-6172)	7日(水)	10:00～11:00	水遊びをしましょう
児童館		※予約は電話または直接	
都和児童館 (☎832-3112)	9日(金)	10:30～11:00	おはなし会
	14日(水)	10:30～11:00	親子リトミック
	20日(火)	10:30～11:00	おたんじょう会(7月生まれ)
ポプラ児童館 (☎841-3212)	2日(金)	10:30～11:00	英語であそぼう
	8日(木)	10:30～11:00	おはなしひろば(7・8月誕生児紹介)
	13日(火)	10:30～11:00	親子ヨガ
新治児童館 (☎862-4403)	3日(土)	9:30～10:15、10:45～11:30	新治児童館デー
	14日(水)	10:30～11:00	親子でフラダンス
	19日(月)	10:30～11:00	親子ビクス
子育て支援センター			
さくらんぼ (☎823-1288) 予約受付は6月21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※	9:30～12:00、13:00～16:30	お部屋開放
	1日(木)	10:00～11:30	お料理ごっこ場二中地区公民館
	2日(金)	10:00～11:30	お料理ごっこ場都和公民館
	5日(月)	10:00～11:30	お料理ごっこ場四中地区公民館
	6日(火)	10:00～11:30	お料理ごっこ場六中地区公民館
	7日(水)	10:00～11:30、13:30～15:00	赤ちゃんのカレンダー作り&育児相談
	8日(木)	10:00～11:30	お料理ごっこ場神立地区コミュニティセンター
	9日(金)	10:00～11:30	お料理ごっこ場三中地区公民館
	12日(月)	10:00～11:30	お料理ごっこ場一中地区公民館
	13日(火)	10:00～11:30、13:30～15:00	1歳以上のカレンダー作り
	14日(水)	10:00～11:30	赤ちゃんといふれあい遊び場三中地区公民館
	15日(木)	10:00～11:30	赤ちゃんといふれあい遊び場二中地区公民館
	16日(金)	10:00～11:30	広いお部屋で遊ぼう場新治地区公民館
	21日(水)	9:30～11:00	おもちゃクリニック場都和公民館
	27日(火)	10:00～11:30	園庭開放
	月～金曜日※	10:00～12:00	保育所開放
ありんこクラブ (☎841-0463) 予約受付は6月23日(水) 9:00から	6日(火)	10:00～12:00	シェイプアップ講習会
	8日(木)、9日(金)	10:00～12:00	うちわ作り
	13日(火)	10:00～12:00	シェイプアップトレーニング講習会
	15日(木)	10:00～12:00	水遊び
	20日(火)	10:00～12:00	ピラティス講習会
	27日(火)	10:00～12:00	リトミック
	月～金曜日※	8:30～13:30	園庭開放
白鳥保育園 (☎831-2590) 予約受付は前日16:00まで	月～水、金曜日※	8:30～13:30	スペース開放
	1日(木)	10:00～11:00	七夕制作
	6日(火)	10:00～11:00	粘土遊び
	8日(木)	10:00～11:00	水遊び(雨天時:粘土遊び)
	15日(木)	10:00～11:00	水遊び(雨天時:運動遊びと身体測定)
	20日(火)	9:20～11:50	リトミック見学&体験
	29日(木)	10:00～11:00	水遊び(雨天時:親子制作)
	2日(金)	10:00～10:50、11:00～11:50	お誕生会
	5日(月)、6日(火)	10:00～10:50、11:00～11:50	0歳ひろば
ひまわり (☎843-1117) 予約受付は6月18日(金) 9:30から	7日(水)、14日(水)	9:30～10:30、10:40～11:40	ベビーマッサージ
	8日(木)	9:45～12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	12日(月)、13日(火)	10:00～10:50、11:00～11:50	1歳ひろば
	15日(木)	10:00～12:00	親子ビクス場六中地区公民館
	22日(木)	9:45～12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
	27日(火)	10:00～12:00	マタニティサロン
	28日(水)、29日(木)	10:00～10:50、11:00～11:50	2歳児以上ひろば

※祝日を除く

7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
2021 July



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】5日 10:00～20:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

7月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■7月3日(土)、11日(日)、17日(土)、
25日(日) 午前11時から

7月18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)

■7月17日(土) 午前11時から

◎日時に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。

2021年課題図書

青少年読書感想文全国コンクールの課題図書をご用意しています。夏休み中は利用が集中しますので、予約状況をご確認ください。

【小学生低学年の部】

あなふさぎのジグモンタ (とみながまい/作 たかおゆうこ/絵)

そのときがくるくる (すずきみえ/作 くすはら順子/絵) ほか

【小学生中学年の部】

ぼくのあいぼうはカモノハシ

(ミヒヤエル・エングラール/作 はたさわゆうこ/訳 杉原知子/絵)

カラスのいいぶん(嶋田泰子/著 岡本順/絵) ほか

【小学生高学年の部】

サンドイッチクラブ (長江優子/作)

おいで、アラスカ! (アンナ・ウォルツ/作 野坂悦子/訳) ほか

【中学生の部】

アーニャは、きつと来る (マイケル・モーパーゴ/作 佐藤見果夢/訳)

ウィズ・ユー (濱野京子/作) ほか

【高校の部】

水を縫う (寺地はるな/著)

科学者になりたい君へ (佐藤勝彦/著) ほか

こどもの本

「ハーフ」ってなんだろう? (下地ローレンス吉孝/著)

夜明けをつれてくる犬 (吉田桃子/著)

ゴリランとわたし (フリーダ・ニルソン/作 よこのなな/訳)

へんてこたいそう (新井洋行/作・絵)

今月のおすすめ本



文豪たちの住宅事情(文学史・作家論)

文豪たちは、わたしたちと同じように生きて暮らし、悩み喜び苦しむひとりの生活者だった。夏目漱石、寺山修司、江戸川乱歩、太宰治、谷崎潤一郎、佐藤春夫…。それぞれの住宅事情から「文豪」の生活や文学を考える。

(田村景子/編著 ほか)

先月の
人気図書



52ヘルツのクジラたち(小説)

自分の人生を家族に搾取されてきた女性・貴瑚と、母に虐待され「ムシ」と呼ばれた少年。孤独ゆえ愛を欲し、裏切られてきた彼らが出会う時、新たな魂の物語が生まれる。(町田そのこ/著)

今月の展示棚 テーマ「天候と暮らし」

梅雨の季節となりました。農作物にとっては恵みの雨ですが、気候が変わりやすく体調不良を起こしやすい時期でもあります。そこで今回の展示では、ちょっとした工夫で気持ちよく過ごせるような本をご用意しました。梅雨の時期を快適に過ごすヒントを探してみませんか?

7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	14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	15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	9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	7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	21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)
DV相談	月～金曜日	8:30～17:15	こども包括支援課 (☎内線2392)	DVIに関する相談(担当職員)
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、水、金、土曜日	9:00～17:00	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	水戸地方事務局土浦支局 (☎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)
精神保健相談	6日(火)	14:30～16:30	土浦保健所 (☎821-5342)	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。
	30日(金)	14:00～16:00		
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(専門相談員) ※予約制
		10日(土)		
	一般相談	9日(金)、30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

進めよう！ 男女共同参画

問男女共同参画室(☎827・1107)

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間です

国では、平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が施行されたことから、毎年6月23日からの1週間を「男女共同参画週間」としています。毎年テーマを決めてキャッチフレーズを募集し、男女共同参画社会について考え、理解を深めることを目指しています。

令和3年度は、15歳から20歳までのユース世代を対象に「自分を好きになって、自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会をテーマに、みなさんが進んでいく社会への願い・想いのこもったキャッチフレーズを募集し、審査の結果、次の作品が選ばれました。

最優秀作品

女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ

このキャッチフレーズのもと、男女共同参画を推進するため、全国各地でさまざまな取り組みが行われています。市では、期間中にウララビル2階男女共同参画センターでパネル展を行っています。ぜひお立ち寄りください。その他にも、男女共同参画に関連するセミナーの開催や研修室の貸し出し、女性のための相談を行っています。事前の予約が必要になりますので、詳しくはお問い合わせください。

男女共同参画基本法では、男女共同参画を実現するために次の5本の柱(基本理念)を掲げています。

- ①男女の人権の尊重
- ②社会における制度又は慣行についての配慮
- ③政策等の立案及び決定への共同参画
- ④家庭生活における活動と他の活動の両立
- ⑤国際的協調

7月のけんこう

印・問健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

男性の風しんの抗体検査・予防接種の費用助成

風しんの発生・まん延を予防するため、抗体保有率の低い世代の男性を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を無料で実施しています。

※本年度で費用助成が終了しますので、お早めに利用してください。

□風しんの抗体検査

対象者／市内に住所登録があり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※対象の方には5月上旬に案内はがきを送付しています。

実施場所／全国の健診機関、協力医療機関

※職場の健康診査(特定健診)で受けることもできます。

持ち物／クーポン券、住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)

□風しんの予防接種

対象者／市内に住所登録があり、風しんの抗体検査の結果、十分な抗体がないと判定された方

実施場所／全国の協力医療機関

持ち物／クーポン券、住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)、抗体検査の結果

※クーポン券を紛失された方や、市内に転入された方で希望される方にはクーポン券を郵送しますので、お問い合わせください。

7月の献血

日時／7月4日(日)、16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)

40歳誕生日歯科健康診査・肝炎ウイルス検診

□40歳誕生日歯科健康診査

対象者／市内に住民登録があり、昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれの方

検査内容／むし歯・歯周病などの検査

□肝炎ウイルス検診

対象者／市内に住民登録があり、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに、40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える方で、これまでに同検診を受けたことがない方

検査内容／血液検査(B型およびC型肝炎ウイルス検査)

◎共通

診査・検診期間／令和4年3月31日(木)まで

※対象の方には4月に受診票を送付しています。

※転入した方も対象となりますので、お問い合わせください。

胃がんリスク検査

対象者／市内に住民登録があり、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える方で、これまでに胃がんリスク検査を受けたことがない方

※ピロリ菌除菌治療を受けた方、食道・胃などの病気で治療または経過観察中の方、胃を切除した方などは対象になりません。詳しくはお問い合わせください。

検査料／1000円(生活保護受給者は無料)

検査内容／協力医療機関での血液検査

申込方法／ホームページ、電話、または土浦市保健センター、市民課、各支所・出張所の窓口で

検査期間／令和4年3月31日(木)まで



健康教室

ブラキシズムを知っていますか？

土浦市歯科医師会

上野正博(上野歯科医院)

「歯ぎしり」や「咬みしめ」で歯を失うことがあるということをご存じですか？「歯ぎしり」をすることで精神的なストレスを発散する役割もあると言われていますが、過度の「歯ぎしり」や「咬みしめ」は、口の中や周囲の組織に大きな影響を及ぼし、歯を失う原因にもなりかねないのです。

「歯ぎしり」や「咬みしめ」などの習慣的な癖を総称してブラキシズムといいます。人の咬む力は、体重以上を越えるととても大きな力です。ブラキシズムの場合、その大きな力が持続的に加わるため、歯や周囲の組織にさまざまな影響を及ぼすと考えられています。

ブラキシズムは無意識下で行われます。就寝時の歯ぎしりにしても、昼間している咬みしめにしても、全く気付いていない方が大半です。

①家族から歯ぎしりを指摘された。②集中時に無意識に咬みしめている。③歯が割れた、折れたことがある。

④歯が著しくすり減っている。⑤肩こり、頭痛がある。⑥詰め物がよく外れる。⑦歯ぐきに骨の隆起がある。⑧歯の付け根がえぐれている。⑨歯がしみる。⑩顎関節の痛み、雑音がある。

以上の項目の中から3～4個あてはまる方は、ブラキシズムの可能性が高いと思われます。ブラキシズムによる影響が出ていても、自覚がないとせっかく行った歯の治療にも左右され、より大きな問題へと発展します。ブラキシズムの徴候が出ていたら、歯医者さんに相談をし、歯ぎしりや咬みしめから歯を守るマウスピースを作製し、定期的にチェックをしてもらいましょう。また、虫歯や治療放置のような悪い歯が左右どちらかにあると、その反対側で食べるため、健康な歯にまで負担をかけ、顎関節にも悪い影響を及ぼすことになります。歯医者さんでしっかり治療をしてもらい、左右バランスよく咬める環境を整えてください。

7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)	7日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	13日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約制)	6日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	8日(木)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	29日(木)		湖畔荘(☎828-0881)

◎親と子の健診と相談 【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】

内 容	と き	受付時間	と ころ
4か月児健康診査	令和3年3月生まれ	14日(水)、15日(木)	土浦市保健センター
1歳6か月児健康診査	令和元年12月生まれ	7日(水)、8日(木)	
3歳児健康診査	平成30年4月生まれ	28日(水)、29日(木)	
マタニティ教室(予約制)	集団クラス	6日(火)	
※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	12日(月)	土浦市保健センター
		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	2日(金)	土浦市保健センター
2歳児歯科健康診査	平成31年1月以降 生まれの2歳児	対象となるお子さんには、2歳の誕生 日の翌月上旬に受診票を送付します。	協力医療機関

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、祝日のみ)でも案内しています。

7月	内 科	外 科	歯 科
4日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	寺島歯科 ☎862-5515 藤沢
11日(日)	中高津クリニック ☎824-1212 中高津三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	K S デンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
18日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
22日(木)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	県南病院 ☎841-1148 中	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
23日(金)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目
25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	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目

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。

