

夢のある、元気のある、土浦へ

広報 土浦



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1303

お知らせ 霞ヶ浦文化体育会館の 大体育室と小体育室を休館します

冷暖房の新設とLED照明への改修工事を行うため、以下の期間、休館となります。

期間 12月1日(水)～令和4年8月31日(水)

※文化棟(会議室など)、トレーニング室、軽体育室は、通常通り利用することができます。

問合せ 水郷体育館(☎823-4811)

お知らせ ひとり親家庭の新入学児童へ 入学祝品(学用品)を贈呈します

対象 市内在住で、令和4年度に小学校へ入学する、ひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)の児童

申込方法 市こども政策課(☎内線2304)へ電話で

申込期限 令和4年1月7日(金)

問合せ 茨城県母子寡婦福祉連合会(☎029-221-7505)

お知らせ 乳児用チャイルドシートを 貸し出します

貸出期間 12月13日(月)～24日(金)の平日
午前9時～午後5時

場所 本庁舎2階 生活安全課

対象者 市内在住の1歳未満児の保護者、または1月末までに出産予定の方

持ち物 運転免許証

料金 2000円(クリーニング代)

申込方法 電話で

申込日 12月6日(月)、7日(火)

問合せ 生活安全課(☎内線2298)

お知らせ 全日本選手権自転車競技大会シクロクロス開催にともなう交通規制



日程 12月10日(金)～12日(日)

場所 川口運動公園・りんりんポート土浦周辺

※規制範囲など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 茨城シクロクロスつくば事務局(☎875-8677)

INFORMATION

情報ひろば

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▶



お知らせ 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、ホームページで確認できます。

お知らせ 11月の納税のお知らせ

■11月の納期限：11月30日(火)

国民健康保険税(5期)、介護保険料(5期)、後期高齢者医療保険料(5期)

■11月の休日納税・納税相談

日時 11月28日(日) 午前9時～午後5時

場所 本庁舎2階 納税課

※12月は毎週日曜日に窓口を開設します。

※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は、そのまま放置せず至急ご相談ください。

問合せ 納税課(☎内線2359)

お知らせ 小・中学校体育館を開放します



対象 次のすべてを満たす団体

- ・市内に在住、在勤または在学している10人以上で構成されている
- ・令和4年度に、年間を通して体育館を利用する予定である
- ・代表者が20歳以上である

利用時間 1日3時間以内(午後10時まで)

申込方法 スポーツ振興課またはホームページにある申込用紙に必要事項を記入し郵送、メールまたは直接

申込締切 12月7日(火)

※旧上大津西小学校、旧藤沢小学校、旧山ノ荘小学校は、跡地利活用方法が決定するまでの暫定開放です。

問合せ・申込先 スポーツ振興課(☎内線5158、
✉suposin@city.tsuchiura.lg.jp
〒300-0036 大和町9-2 ウララ2ビル7階)

お知らせ パソコンやスマートフォンで確定申告が提出できます



国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用することで、パソコンやスマートフォンで確定申告書が作成できます。

また、作成した申告書は、同じく国税庁のホームページから利用できる国税電子申告・納税システム「e-Tax(イータックス)」で送信することもできます。

■e-Tax説明会を行います

日時 12月13日(月)、16日(木)
午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分

会場 男女共同参画センター 研修室3

内容 マイナポータルの設定方法、国税庁ホームページの利用方法 など

持ち物 マイナンバーカード、スマートフォンなど
※マイナンバーカードの取得が間に合わない方へは、e-Tax利用のためのID・パスワードを発行します。

問合せ 土浦税務署(☎822-1100)

お知らせ 納税証明書のオンライン請求をご利用ください



「e-Tax」を利用することで、窓口に出向かずに、お持ちのパソコンやスマートフォンから、納税証明書の交付請求を行うことができます。

利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦税務署(☎822-1100)

お知らせ 図柄入り土浦ナンバープレートに交換しませんか

帆引き船と花火がデザインされた、図柄入り土浦ナンバープレートの申し込みを受け付けています。現在使用している車両のナンバーを変更せずに交換も可能です(一部例外あり)。

申込方法

- ・自身でWEBからの申し込み
図柄ナンバー申込サービス
(<http://www.graphic-number.jp>)
 - ・お近くのディーラー、整備工場に相談
- ※依頼には別途手数料がかかります。



交付手数料

乗用車…7580円、軽自動車…7640円

大型バス・大型トラック(大板)…1万1210円

※交付手数料に加えて1000円以上の寄付で、ナンバープレートをモノトーン(白黒)からカラーに変更できます。

※寄付金は、土浦ナンバー地域の交通改善や観光振興などに活用されます。



問合せ 政策企画課(☎内線2205)

お知らせ J:COMスタジアム土浦のフェンス広告主を募集します



掲載期間 令和4年4月～令和5年2月

掲載場所	規格(高さ×幅)	掲載料(月額)	区画数
1・3塁側フェンス	2m×6m (天地0.5mは余白)	10000円	12区画
外野フェンス	0.8m×8m	5000円	16区画

募集期間 12月6日(月)～17日(金)

決定方法 先着順(同日に複数の申し込みがあった場合は抽選)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

掲載場所のイメージ 写真は一部加工しています



問合せ スポーツ振興課(☎内線5123)

情報ひろば

お知らせ 自筆証書遺言書保管制度を ご存じですか



自筆証書遺言書保管制度は、自筆証書遺言のメリットを損なうことなく、遺言書の紛失や改ざんなどの問題を解消するための方策として、昨年7月に創設されました。

制度や申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 水戸地方法務局土浦支局(☎821-0792)

相談 暮らしの困りごと相談会

日時 12月9日(木) 午後1時～4時
(相談時間は1人20分間)

会場 ワークヒル土浦 2階 研修室

内容 登記・年金・雇用・税金などの手続きに関する質問や相談、相続・離婚・多重債務などの法律相談

申込方法 電話で

申込期間 11月25日(木)～12月6日(月)

問合せ 総務省行政相談センターきくみみ茨城
(☎029-253-1100)

相談 無料調停相談会

日時 12月4日(土) 午前10時～午後3時

会場 亀城プラザ

内容 土浦調停協会の調停委員による、以下の調停手続きの悩み相談

民事…土地建物、交通事故、金銭問題など

家事…夫婦・親子・相続の家庭問題など

問合せ 土浦調停協会(水戸地方・家庭裁判所土浦支部内 ☎821-4347)

相談 財務省関東財務局水戸財務事務所では 無料相談を行っています

●多重債務相談

借金・クレジットカード・各種ローンの悩み相談
☎029-221-3190

平日 午前8時30分～午後4時30分

●詐欺的な投資勧誘相談 未公開株、社債、ファンド

●電子マネー詐欺相談 架空請求、サクラサイト

共通☎029-221-3195

平日 午前8時30分～午後5時

問合せ 財務省関東財務局水戸財務事務所
(☎029-221-3195)

お知らせ 茨城県の最低賃金は10月1日から 「時間額879円」になりました

県内の事業所で働くすべての労働者の最低賃金が、879円(28円引き上げ)になりました。

賃金引き上げを行う事業者は、「業務改善助成金」制度や、専門家による無料相談を利用できます。

●業務改善助成金の申請

茨城労働局雇用環境・均等室 ☎029-277-8294

●専門家による無料相談

茨城働き方改革推進支援センター

☎0120-971-728またはホームページから



問合せ 茨城労働局賃金室(☎029-224-6216)

お知らせ 11月は過労死等防止啓発月間です

事業主の方だけでなく、労働者の方も、過重労働による健康障害を防止し、賃金不払残業を解消するために、次のことに取り組みましょう。

過重労働による健康障害を防止するために

- ・時間外・休日労働時間などを削減しましょう。
- ・年次有給休暇の取得を促進しましょう。
- ・労働者の健康管理に係る措置を徹底しましょう。

賃金不払残業を解消するために

- ・職場風土を改革しましょう。
- ・適正に労働時間の管理を行うためのシステムを整備しましょう。
- ・労働時間を適正に把握するための責任体制を明確化し、チェック体制を整備しましょう。

問合せ 茨城労働局監督課(☎029-224-6214)

お知らせ 11月は労働保険未手続事業一掃 強化期間です

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険に加入する義務があります。

加入手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 茨城労働局労働保険徴収室
(☎029-224-6213)

相談 12月の無料年金相談

日時 12月18日(土) 午前10時～午後4時
12月23日(木) 午前10時～午後3時

会場 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)

問合せ 同支店(☎822-3216)

お知らせ 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方へ
令和3年度人間ドック・脳ドックの健診費用助成を締め切ります



対象 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、次の条件をすべて満たす方

- ・令和4年3月31日時点で40歳以上の方
 - ・保険税に未納のない世帯、保険料に未納のない方
- ※令和3年4月以降に、すでに医療機関や総合健診で特定健診・後期高齢者健診を受けた方や、市の補助を受けて人間ドック・脳ドックを受けた方は対象外です。
- ※同一年度内で助成を受けられるのは、人間ドック・脳ドックのいずれか1つです。

※脳ドックの助成は3年に1度となります。令和元・2年度のいずれかに脳ドックの助成を受けた方は、今年度は脳ドックの健診費用の助成は受けられません。

助成額

人間ドック…2万円(日帰り・宿泊共通)

脳ドック…2万7000円

健診項目

人間ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、胸部X線撮影、胃X線撮影、腹部超音波検査、便潜血検査など

脳ドック…健康診査、眼科検査、聴力検査、脳MRA、脳MRI検査など

申込方法

国民健康保険加入者

郵便はがき(1人につき1枚)に、①希望ドックの種類、②受診希望の健診機関(脳ドックは第2希望まで)、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤生年月日、⑥電話番号を記入し郵送

後期高齢者医療制度加入者

今年度から、人間ドック・脳ドック受診結果の保健事業活用のため、受診者の同意が必要となります。

国保年金課、各支所・出張所、またはホームページにある申込用紙に必要事項を記入し郵送、または窓口、各支所・出張所へ直接

申込締切 12月14日(火)(消印有効)

※申込後、約2週間で対象の方に補助決定通知書を郵送します。

※脳ドックは、定員に達した健診機関から、随時受付終了となります。

問合せ・申込先

国保年金課 ☎300-8686 大和町9-1

国民健康保険加入者…国保給付係(☎内線2355)

後期高齢者医療制度加入者…医療福祉係(☎内線2406)

健診機関

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
霞ヶ浦医療センター	822-5050	○		○
神立病院健診センター	896-6123	○		○
土浦協同病院 予防医療センター	846-3731	○		受付 終了
日立製作所 土浦診療健診センタ	831-5838	○		
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	○	○	○
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	856-3500	○	○	○

健診機関	電話番号	人間ドック		脳ドック
		日帰り	宿泊	
牛久愛和総合病院 総合健診センター	873-4334	○	○	○
セントラル総合クリニック	874-7985	○		
筑波大学附属病院つくば 予防医学研究センター	853-4205	○		○
龍ヶ崎済生会 総合健診センター	0297- 63-7178	○		○
筑波記念病院つくばトー タルヘルズプラザ	864-8002	○	△	△
筑波学園病院健診センター	836-1983	○		○

△…国民健康保険加入者のみ

広 告

情報ひろば

お知らせ 12月4日～10日は人権週間です
～「誰か」のこと じゃない～

昭和23年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日が「人権デー」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日から10日までを「人権週間」としています。

人権は、誰もが生まれながらに持っている基本的な権利です。この機会に改めて人権について考えてみませんか。

令和3年度啓発活動強調事項

- 女性の人権を守ろう
- 子どもの人権を守ろう
- 高齢者の人権を守ろう
- 障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- 部落差別(同和問題)を解消しよう
- アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- 外国人の人権を尊重しよう
- 感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ハンセン病患者・元患者、その家族に対する偏見や差別をなくそう
- 刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
- 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- インターネットによる人権侵害をなくそう
- 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- 性的指向および性自認(性同一性)を理由とする偏見や差別をなくそう
- 人身取引をなくそう
- 東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

問合せ 水戸地方法務局(☎029-227-9919)

お知らせ 人権講演会をWEB講演で開催します



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、WEB講演で開催します。パソコンやスマートフォンなどから視聴できますので、ぜひご覧ください。

配信期間 12月1日(水)～12日(日)

講師 伊藤真波さん

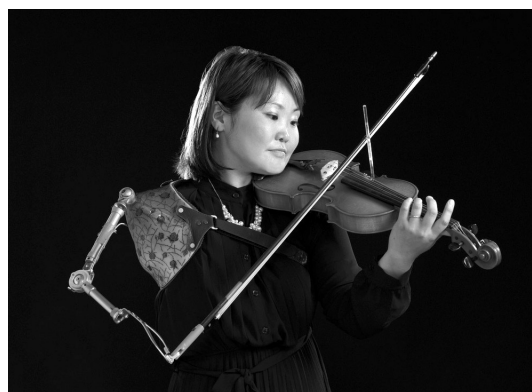
(日本初義手の看護師、北京・ロンドンパラリンピック競泳日本代表で100m平泳ぎ入賞)

テーマ 「あきらめない心」

伊藤さんご自身のお話、義手でのバイオリン演奏など

※講演会の視聴には、事前の申し込みが必要です。申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 総務課(☎内線2330)



広 告

広 告

催し 土浦ウィンターフェスティバル
～街に輝きを 明日に希望の光を～

期間 11月19日(金)～令和4年1月31日(月)
午後5時～9時
会場 土浦駅東口・西口、モール川口町バス停付近、
亀城モール、各商店会
内容 イルミネーション装飾



問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810)

催し 光がつくる“Art”
水郷桜イルミネーション

期間 12月1日(水)～令和4年1月14日(金)
午後5時～8時
会場 霞ヶ浦総合公園オランダ型風車前広場
内容 桜、霞ヶ浦、花火などのイルミネーション装飾



問合せ 土浦市産業文化事業団(☎823-4811)

催し 「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」
絵画展

会期 11月30日(火)～12月14日(火)
会場 ウララ2階 展示スペース
内容 市内在学の子どもの作品を展示
問合せ 土浦ユネスコ協会事務局
(市民活動課内 ☎内線2031)

催し 土浦市美術展覧会

会期 12月2日(木)～12日(日)
午前10時～午後6時(最終日は午後1時まで)
会場 土浦市民ギャラリー
内容 県内で最も歴史のある公募型美術展覧会
日本画、洋画、彫刻、美術工芸、書、写真、デ
ザインなどの作品を展示
問合せ 土浦市美術展委員会
(文化振興課内 ☎893-5505)

催し TSUKEMEN CONCERT
HAPPYキッチン 振替公演



日時 令和4年2月23日(水)
午後3時開演(開場は午後2時から)
会場 クラフトシビックホール土浦
入場料 全席指定4000円(税込み) 未就学児入場不可
※チケットの発売日や購入方法など、詳しくはホーム
ページをご覧ください。
※ホームページに掲載している、新型コロナウイルス
感染症対策の取り組みを、必ずご確認ください。
問合せ 同ホール(☎822-8891)

催し Nursing now in IBARAKI
～看護の心をみんなの心に～



会期 令和4年3月31日(木)まで
内容 中学生・高校生などに看護職を知ってもらうた
めのオンラインイベント
問合せ 茨城県ナースセンター(☎029-221-7021)

広 告

広 告

情報ひろば

講座

認知症サポーター養成講座

日時 12月17日(金) 予備日: 令和4年1月21日(金)
午後2時30分～午後4時(受け付けは午後2時から)

会場 都和公民館

対象 市内在住・在学・在勤の方で、同講座を受けたことがない方

定員 20人(先着順)

持ち物 筆記用具

申込方法 電話で

申込締切 12月13日(月)

問合せ・申込先 地域包括支援センターかんだつ
(☎869-7035)



催し

手作り料理教室～おもてなしシーズンに向けて、身近な食材で料理をつくろう！～

日時 ①12月6日(月)、②20日(月)
午前10時～午後1時

会場 土浦市農産物加工処理センター(永井本郷入会地)

内容 ①アクアパッツァ&キャンドルケーキ
②ケーキサクレ&豚の角煮

定員 各8人(先着順)

持ち物 三角巾、布巾、エプロン、筆記用具、料理の持ち帰り容器

料金 1000円

申込方法 電話で(申し込みは①②いずれか1日のみ)

申込締切 ①11月30日(火)、②12月14日(火)

問合せ 土浦市農業公社(☎862-5143)

講座

在宅療養を考える市民講演会



病気の有無に関わらず、自身の将来の意思決定能力の低下に備えて、人生の最期の時間をどのように過ごし、どのような医療・ケアを受けたいかなどを元気なときから意識し、家族、友人、医療・介護関係者などと繰り返し語り合うこと(人生会議)について考えるための講演会を開催します。

日時 令和4年1月29日(土)
午後2時～3時30分(開場は午後1時30分から)

会場 県南生涯学習センター(ウララビル 5階)

対象 市内在住・在学・在勤の方、市内で在宅医療介護連携に携わる方

テーマ 知って始める「人生会議」～人生の最終段階における医療やケアについて考えよう～

講師 角田ますみさん(杏林大学准教授)

定員 100人(先着順)

申込方法 高齢福祉課へ電話または申込書をファクス
※申込書は、高齢福祉課、各中学校地区公民館、各支所・出張所、ホームページにあります。

申込締切 1月14日(金)

問合せ 高齢福祉課(☎内線2500、FAX825-5066)

お知らせ

不動産公売に参加してみませんか



日時 12月7日(火)
午後1時～2時(受け付けは午後0時30分から)

会場 水戸合同庁舎2階 大会議室(水戸市柵町一丁目)

公売不動産 土地

売却区分番号 3-45

見積価格 295万円 公売保証金 30万円

財産の表示 登記簿による表示

①所在…小松三丁目 地番…2793番5
地目…宅地 地積…20.15㎡

②所在…小松三丁目 地番…2794番10
地目…宅地 地積…316.57㎡

※公売不動産について、詳しくはホームページまたは市の納税課で配布している公売広報をご覧ください。

問合せ 茨城租税債権管理機構(☎029-225-1221)

お知らせ

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 12月7日(火)、8日(水)

場所 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問合せ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842-1211)

広告



危険物取扱者保安講習会



日時 12月15日(水)

一般 午前9時30分～午後0時30分
(受け付けは午前9時から)

給油取扱所 午後1時～4時
(受け付けは午後0時45分から)

会場 クラフトシビックホール土浦

対象 危険物取扱者

申込方法 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、郵送

申込期間 11月24日(水)～12月1日(水)(必着)

問合せ・申込先

茨城県危険物安全協会連合会(☎029-301-7878
〒310-0852 水戸市笠原町978-26)



ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

赤ちゃんの場合、まだ腸内環境が整っておらず、ボツリヌス菌が食品などを介して体内に入ると、腸内で増えて毒素を出すため、便秘、哺乳力の低下、元気の消失、首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがあります。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。



問合せ こども包括支援課(☎内線2513)



茨城県近代美術館 企画展 「上田薫とリアルな絵画」

会期 12月12日(日)まで

会場 同館(水戸市千波町)

内容 殻から落ちる玉子の作品で
知られる上田薫(1928～)
と現代の作家たちによる
リアルに描かれた絵画を
紹介



上田薫 1987年
「玉子にスプーン B」
茨城県近代美術館蔵

入館料 一般…870円、満70歳以上…430円、高校・
大学生…610円、小中学生…370円
12月4日(土)は、満70歳以上は無料

問合せ 同館(☎029-243-5111)



令和4年度霞ヶ浦駐屯地モニター を募集します



任期 令和4年4月1日～令和5年3月31日

活動内容 霞ヶ浦駐屯地や自衛隊が行う各種行事に参
加し、地域住民としての意見を提出

定員 2人(選考あり)

申込期限 1月10日(月)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地広報班(☎842-1211)



土浦産業技術専門学院在職者訓練 機械CAD(AutoCAD)基礎講座



日時 令和4年1月15日(土)、22日(土)、29日(土)
午前9時～午後4時 全3回

会場 同学院(中村西根)

対象 Windowsの基本操作ができる方

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

受講料 3040円

申込方法 ホームページから

申込締切 11月29日(月)

問合せ 同学院(☎841-3551)

電子書籍ポータルサイト「イバラキイーブックス」のご紹介

「イバラキイーブックス」とは、県内の電子書籍を無料で閲覧できるポータルサイトです。2014年のサイトオープン以降に発行された県内全ての広報紙や、自治体の発行物など、約5000冊が掲載されています。「広報つちうら」も掲載されていますので、ぜひご利用ください。

◆「広報つちうら」を閲覧する方法

右の二次元コードから「イバラキイーブックス」へアクセスし、エリア選択欄で「土浦市」を選択、またはフリーワード欄に「土浦」と入力して、検索



講座 ワークヒル土浦 第4期講座の受講生を募集します

申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、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(月曜休館)

※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

※親子の講座は子どもの氏名(ふりがな)、年齢も記入

締切 12月19日(日)(必着)

※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のときは中止となることがあります。

問合せ・申込先 ワークヒル土浦(☎826-2622
〒300-0027 木田余東台四丁目1-1)

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	らくらくシニア体操	一般男女	10:00~11:00	1/18~3/15	9	25人	4700円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	1/18~3/15	9	30人	4700円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	1/18~3/15	9	25人	4700円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	1/18~3/15	9	30人	4700円
	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	1/18~3/15	9	25人	4700円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	1/12~3/23	10	25人	5200円
	よちよちわんぱく親子ビクス	1歳以上の未就園児と保護者	11:30~12:30	1/12~3/16	8	10組20人	4100円
	陶芸教室 昼間コース① ※1	一般男女	13:00~14:30	1/12~2/9	5	10人	5000円
	陶芸教室 昼間コース② ※1	一般男女	13:00~14:30	2/16~3/23	5	10人	5000円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	1/12~3/23	10	25人	5200円
	ZUMBA® ※2 ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	1/12~3/16	5	25人	2600円
木	ZUMBA® ※2 ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	1/19~3/23	5	25人	2600円
	陶芸教室 夜間コース① ※1	一般男女	18:30~20:00	1/13~2/10	5	10人	5000円
金	陶芸教室 夜間コース② ※1	一般男女	18:30~20:00	2/17~3/24	5	10人	5000円
	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	1/7~3/18	10	10人	10500円
日	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	1/7~3/18	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	歩行開始前の0歳児と保護者	11:45~12:45	1/7~3/4	8	10組20人	4100円
	趣味で楽しむピアノ	一般男女	14:00~15:00	1/7~3/18	10	10人	10500円
	チビッ子体操	未就学児(4~6歳)	16:30~17:30	1/7~3/18	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	1/7~3/18	10	25人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	1/7~3/18	10	30人	5200円
	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	1/16~3/13	8	25人	4100円
日	ウィークエンドヨガ ~デトックス+リフレッシュ~	一般男女	19:00~19:50	1/16~3/13	8	30人	4100円

※1…陶芸教室の申し込みは、各曜日①・②いずれか一方のみ

※2…ZUMBAの申し込みは、③・④いずれか一方のみ

つちうら防災ノート

図防災危機管理課(☎826-1111 内線2270)

ペットの災害対策 大事なペットを守るために「日頃の備え」できていますか?

災害時、市の指定避難所に避難する際に、ペットを連れていくこと(同行避難)はできます。しかし、避難所では動物アレルギーの方がいたり、ペットが鳴いてしまったりするため、建物内に一緒に入ることではできません。ペットは、ケージに入れるか、リードで繋ぐようにしてください。また、飼い主の飼育管理が必要となりますので、ペットの避難用品などを準備し、災害に備えておきましょう。

ペットの災害対策について、詳しくは県ホームページをご覧ください。



ペットの避難用品として準備するもの

- ・ペットフード、水、薬(5~7日分)
 - ・予備の首輪、キャリーバッグ、ケージなど
 - ・トイレ用品、おもちゃ、餌用容器など
- ※首輪やケージには、飼い主の連絡先を記入してください。



10/7~31 かわいいおばけがお待ちかね 名店街 DE ハロウィン気分



NPO法人まちづくり活性化土浦、商工会議所のメンバーの手により、土浦名店街がハロウィン一色になりました。全長約80mのアーケードに、画用紙や手提げ、雨がっぱで作られたおばけや、大きなカボチャのジャックオーランタン、クモの巣など、手作りのハロウィン飾りが並びました。怪しげでどこか親しみのあるおばけたちに、思わず足を止めた方もいるのではないのでしょうか。

10/20 「つちまるバス」出発進行！ つちまるバス運行開始式



土浦市コミュニティ交通「つちまるバス」の実証運行が開始されました。「中村南・西根南地区」の交通不便の解消と、高齢者の方の移動手段の確保が目的であるこのバスは、荒川沖駅から霞ヶ浦医療センターまでを運行します。

式にはつちまるも来て、最初のお客さんを見送りました。地域に愛されるコミュニティ交通に向けて、「つちまるバス」出発進行！

11/1 土浦産常陸秋そばを使用したそば焼酎をご賞味ください 「土浦小町」販売開始



新治地区で収穫された常陸秋そばの実を使用したそば焼酎、「土浦小町」が11月1日に販売開始されました。小野小町が過ごしたという新治の言い伝えが、命名の由来となっています。



この秋、飲み口が柔らかく風味豊かに仕上がっているそば焼酎と、香り豊かな地元産の常陸秋そばの新そばを、一緒に味わってみてはいかがでしょうか。

犯罪被害者週間

犯罪被害に遭われた方やその家族が、犯罪により受けた被害から立ち直り、再び地域において平穏に過ごせるようになるためには、地域の人々の理解と配慮、そしてそれに基づく協力が重要です。犯罪被害者などが置かれている立場や支援の重要性、必要性を認識し、理解を深めましょう。

万が一犯罪被害に遭われた場合には、警察や相談窓口にご相談ください。

スローガン

とどけよう やさしいところ おもいやり

実施期間

11月25日(木)～12月1日(水)

●土浦警察署警務課 ☎821-0110

●県犯罪被害者相談窓口 ☎029-301-7830

●いばらき被害者支援センター ☎029-232-2736

年末の交通事故防止県民運動

年末は、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多発する傾向にあります。また、忘年会など飲酒する機会が増えることから、飲酒運転を原因とする交通事故の発生が懸念されます。一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組むことにより、交通事故防止の徹底を図りましょう。

スローガン

飲むあなた 飲ませたあなた 同じ罪

実施期間

12月1日(水)～15日(水)

運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ・飲酒運転の根絶

1歳おめでとう

11月生まれのあかちゃん



祝1歳♡にいと仲良く元気に笑顔で成長してね♡

遠田 守来ちゃん



1歳おめでとう♡たくさん笑って過ごそうね♡

市村 優依ちゃん



1歳おめでとう♡元気いっぱい大きくなってね♡

増子 陸和ちゃん



可愛い笑顔が大好き♡いっぱい遊んで大きくなってね

井川 茉奈ちゃん



♡可愛い日葵ちゃん1歳おめでとう♡大好きだよ♡

鈴木 日葵ちゃん



いっぱい食べて寝て遊んで笑って大きくなあれ!!

飯野 棕介ちゃん



祝1歳♡蒼ちゃんがいると家族みんな笑顔になるよ!

久保田 蒼士ちゃん



我が家のアイドル1歳おめでとう!元気に育ってね♡

石川 璃音ちゃん



元気に癒しをありがとう♡可愛い笑顔が大好きだよ♡

鈴木 紗来ちゃん



1歳おめでとう!!これから健康やかに育ってね♡

吉岡 琥羽ちゃん



祝☆1歳!これからも元気いっぱい大きくなってね!

嶋田 泰心ちゃん

* 1月で1歳になるあかちゃんを募集します *

申込方法/次のいずれか

- ・必要事項を記入し、写真をメールまたは郵送
必要事項…①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(句読点なし、24字以内)

- ・写真を窓口へ持参

申込締切/11月30日(火)

※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。

- ・提出いただいた個人情報、この広報紙以外では使用しません
- ・一言は、記号(!!・♡・♪など)も1字と数えて24字以内です
- ・写真は、頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください
- ・送っていただいた写真は、お返しできません



12月子育てひろば

HPはこちら▶

※予約は電話または直接

児童館			
都和児童館 (☎832-3112)	15日(水)	10:30～11:00	親子リトミック
	16日(木)	10:30～11:00	ふれあいあそび
	24日(金)	10:30～11:00	クリスマスおはなし会
ポプラ児童館 (☎841-3212)	6日(月)	10:30～11:00	楽しくA・B・C
	8日(水)	10:30～11:00	ベビーマッサージ
	16日(木)	10:00～10:30, 10:45～11:15	ポプラdeクリスマス
新治児童館 (☎862-4403)	3日(金)	10:30～11:00	ゲームデー
	9日(木)	10:30～11:00	お誕生会
	25日(土)	10:00～11:00	フラワーアレンジメント
子育て支援センター			
さくらんぼ (☎823-1288) 東崎保育所内 予約受付は 11月24日(水)から 電話で	月～金曜日※	9:30～12:00, 13:00～16:30	お部屋開放
	1日(水)	10:00～11:30	たのしいクリスマス場六中地区公民館
	2日(木)	10:00～11:30	たのしいクリスマス場一中地区公民館
	3日(金)	10:00～11:30	たのしいクリスマス場二中地区公民館
	6日(月)	10:00～11:30	たのしいクリスマス場四中地区公民館
	7日(火)	10:00～11:30	たのしいクリスマス場神立地区コミュニティセンター
	8日(水)	10:00～11:30	赤ちゃんクリスマス場二中地区公民館
	9日(木)	10:00～11:30	赤ちゃんクリスマス場三中地区公民館
	10日(金)	10:00～11:30, 13:30～15:00	1歳以上のカレンダー作り
	13日(月)	10:00～11:30	たのしいクリスマス場都和公民館
	14日(火)	10:00～11:30	たのしいクリスマス場三中地区公民館
	15日(水)	10:00～11:30, 13:30～15:00	赤ちゃんのカレンダー作り
	16日(木)	10:00～11:30	広いお部屋で遊ぼう!場新治地区公民館
	17日(金)	10:00～11:30, 13:30～15:00	おはなし会&手形アート
	21日(火)	10:00～11:30	Welcome さくらんぼ♡赤ちゃん集まれ
	※受付開始時間がイベントにより異なります。詳しくは、ホームページをご覧ください。		
ありんこクラブ (☎841-0463) 土浦愛隣会保育所内 予約受付は 11月24日(水) 9:00から	月～金曜日※	10:00～12:00	保育所開放
	7日(火)	10:30～12:00	ママフィットネス
	8日(水)、9日(木)	10:00～12:00	しめ縄講習会
	14日(火)	10:30～12:00	親子ヨガ講習会
	15日(水)、17日(金)	10:30～12:00	クリスマスブーツ作り
	21日(火)	10:30～12:00	リトミック
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
	2日(木)	10:00～11:00	音楽鑑賞会
	7日(火)	10:00～11:00	粘土遊び
	9日(木)	10:00～11:00	手形で遊ぼう
	16日(木)	10:00～11:00	運動遊びと身体測定
	21日(火)	10:00～11:00	リトミック見学&体験
	23日(木)	10:00～11:00	クリスマス制作
ひまわり (☎843-1117) めぐみ保育園内 予約受付は 11月19日(金) 9:30から	2日(木)	10:00～12:00	親子ビクス場六中地区公民館
	3日(金)	10:00～10:50, 11:00～11:50	お誕生会
	6日(月)、7日(火)	10:00～10:50, 11:00～11:50	0歳ひろば
	8日(水)、9日(木)	10:00～10:50, 11:00～11:50	親子で手形アート
	13日(月)、14日(火)	10:00～10:50, 11:00～11:50	1歳ひろば
	15日(水)、22日(水)	9:30～10:30, 10:40～11:40	ベビーマッサージ
	16日(木)	9:45～12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	20日(月)、21日(火)	10:00～10:50, 11:00～11:50	2歳児以上ひろば
	23日(木)	9:45～12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
	24日(金)	10:00～12:00	マタニティサロン

※29日～31日を除く

12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 December



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】6日 10:00～20:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

12月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■12月12日(日)、18日(土)、26日(日)
午前11時から

12月19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

冬休みのおはなし会

(2階 おはなしのへや)

■12月24日(金) 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)

■12月18日(土) 午前11時から

◎日時に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

#マイネーム (黒川裕子/作)

天の台所 (落合由佳/著)

そらからおちてきてん

(ジョン・クラッセン/作)

今月の展示棚

テーマ

「絵本・絵画を楽しむ」

夜が長く、寒い季節になりました。そんなときは、暖かい部屋の中で、「観て愉しむ」読書はいかがでしょうか。色鮮やかな絵本から巨匠と呼ばれる画家の画集まで幅広く集めてみました。いつもと違う本との出会いをお楽しみください。

ナクソスミュージックライブラリーを ご利用ください

ナクソスミュージックライブラリーとは、インターネットを通じて音楽を聴くことができるデータベースです。

ご自宅などのパソコンを利用して、クラシック音楽を中心に約234万曲をお楽しみいただけます。

おうち時間のお供に、ぜひご利用ください。

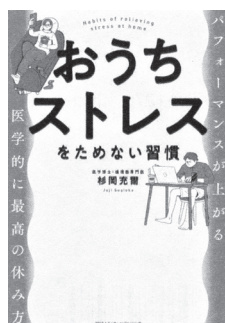
利用方法／図書館で発行する専用のID・パスワードでログイン

ID・パスワードの発行方法／

図書館利用カードを持参し、図書館カウンターへ直接

(ID・パスワードは2週間有効)

今月のおすすめ本



おうちストレスをためない習慣(医学)

おうち時間を見直し、ストレスを完全リセットできる時間にしよう。10万件超のデータを見てきた医師が、今日からできる「ストレスゼロな家時間」の67のコツを教える。おうちでできるストレス解消ストレッチも収録。

(杉岡充爾/著)

民王 シベリアの陰謀(小説)

高西環境大臣が人を凶暴化させる謎のウイルスに感染した。陰謀論者の台頭で、危機に陥る第二次武藤泰山内閣。ウイルスはどこからやってきたのか。泰山は国民を救うべく…。

(池井戸 潤/著)



先月の
人気図書



透明な螺旋(小説)

愛する人を守ることは罪なのか。房総沖で男性の遺体が見つかり、失踪した恋人の行方をたどると、関係者として天才物理学者の名が挙がった。草薙は、横須賀の両親のもとに滞在する湯川学を訪ねるが…。

(東野圭吾/著)

12月の無料相談

※29～31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	8日(水)	13:30～15:30	広報広聴課 (☎内線2399) 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)の作成などに関すること(行政書士) ※予約制	
総合労働相談	10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	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 こと(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 (☎内線2399) 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2399) 市に対する要望、意見など (担当職員)	
税務相談	7日、14日(火)	13:00～15:00	税理士会土浦支部 (☎824-5055) 税に関する こと(税理士)	
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) DV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	水戸地方税務局土浦支局 (☎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	7日(火) 24日(金)	14:30～16:30 14:00～16:00	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。	
女性の ための	フェミニスト相談	7日、14日、21日(火)	11:00～15:40	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
		11日(土)	10:00～14:40	
		一般相談	10日、24日(金)	

協働のコーナー

今日、どう? ～協働 みんなでつくる まちづくり～

問市民協働室(☎826-1111 内線2458)

皆さんは、「協働のまちづくり」といえば何をイメージしますか。身近なものでは、お祭りや環境美化活動、防犯パトロールなどがあげられます。

「協働のまちづくり」とは、市や県などの行政、町内会や市民活動団体・NPOなど、立場の異なる活動主体が、対等な立場で協力して働くことです。お互いの強みを活かし、より大きな効果が期待できます。まちを愛する気持ちは皆同じ。組織の垣根を越え、よりよい地域のあり方を考えていきたいですね。

市で進める協働事業のひとつに「協働のまちづくりファンド(ソフト)事業」があります。市が抱える地域課題を解決するために、市民活動団体が行う活動に対して資金の支援をします。今年度は、イベントを通して子どもたちの笑顔を増やしたい、イルミネーションを通してまち全体のにぎわいを創出したい、などの目的を持った2団体が継続事業として認定され、協働のまちづくりに貢献しています。



つちうら駄菓子屋楽校
子ども広場



荒川沖に「明るい未来の光」を
灯すプロジェクト



コロナ禍の今だからこそ、三密を避けつつも、地域の心の距離は親密でありたいものです。市民活動団体が開催する地域のイベントや地域のコミュニティ活動に目を向けて、「新しい生活様式」にマッチした地域の絆づくりを模索していきましょう。今日、どう?

※現在、来年度のファンド事業を募集中です。申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



12月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

こども包括支援課(☎826-1111 内線2513)

2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

2種混合予防接種は、4種混合または3種混合予防接種の追加接種として実施しています。対象の方は早めに接種しましょう。

対象者／11歳～12歳

※予診票は、11歳誕生月の翌月上旬に郵送します。

接種期間／11歳～13歳の誕生日前日まで

接種回数／1回

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

費用／無料(接種期間内に限る)

※協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払いとなります。(事前連絡が必要)

※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、健康増進課にて交付の手続きをお願いします。

※協力医療機関など、詳しくはホームページをご覧ください。



マタニティ歯科健診

妊娠中は免疫力の低下や女性ホルモンの変化により、虫歯や歯周疾患にかかりやすくなります。妊婦さんのお口の健康づくりは、生まれてくるお子さんの健康につながりますので、ぜひ受診しましょう。

対象者／土浦市に住民登録があり妊娠届出をした妊婦

健診場所／協力医療機関

助成内容／妊娠期間中に、健診料のみを1回無料

受診方法／事前に協力医療機関に連絡のうえ、マタニティ歯科健康診査受診票と母子健康手帳を持参し、受診※受診票は妊娠届出時にお渡ししています。

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気があります。何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることによって、発症の可能性を低くすることができます。

- ・医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせましょう
- ・妊娠中はもちろん、赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう
- ・母乳の出方には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう

12月の献血

日時／12月5日(日)、17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

体の痛みは整形外科で しっかり治療しましょう

土浦市医師会

西郷峻瑛(西郷整形外科リハビリクリニック)

おおつ野で、西郷整形外科リハビリクリニックを開業しました西郷峻瑛です。私自身も学生時代ラグビーで肩の怪我をして手術を受け、痛みやしびれ、肩が動かさないとという状態になり、リハビリを受けることで良くなった経験があります。その経験から、多くの患者さんにリハビリを通じて良くなってほしいと思っています。

私たちの体は、使っていて初めて筋力や可動域が維持されており、使わなくなったら途端に関節が固まり、筋力は低下します。つまり、筋力や可動域を維持するためには適切な運動をすることが必要です。痛みのない状態では普通に動かすことが可能なのですが、痛い状態では動かせと言われてもうまくできません。誰でも痛いのは嫌なので、痛み止めを飲んでごまかすか、痛い部位を使わないようにして、無理して仕事や運動を続けてしまうと思います。

ですが、無理して続けていると、変な姿勢や体の使

い方になって別の部位への負担を増加させ、違う部位が痛くなり、最初に痛かった部位は使わないのでどんどん固まって動かなくなる、という悪循環になります。

手術や怪我をした人についても、治すためには固定して安静期間が必要ですが、固定した影響で動きが悪くなってしまいます。そのような状態から痛みなく正しく動けるようになるためにはリハビリが効果的です。年のせいだから、あるいは怪我をしたから、もうしょうがないと思って痛み止めだけ飲んでいて人にも少くないと思います。痛み止めは痛みを感じにくくするだけであって、悪い場所が治るわけではありません。痛みは負担がかかって出ることが多いので、負担がかからないように体の使い方を直すことが大事です。

痛みがなく健康な状態で長く生活できるように、症状があれば放置するのではなく、早めに病院を受診して相談することが大切です。

12月の健康相談

●相談

	日 程	受付時間	場 所
健康相談(予約制)	1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2470)
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)		老人福祉センターうらら(☎827-0050)

●親と子の健診と相談 【予約・問合せ／こども包括支援課 母子保健係 ☎826-1111 内線2513】

	対 象	日 程	受付時間	場 所
4か月児健康診査	令和3年8月生まれ	8日(水)、9日(木)	13:00～14:30	土浦市保健センター
1歳6か月児健康診査	令和2年5月生まれ	1日(水)、2日(木)	13:15～14:30	
3歳児健康診査	平成30年9月生まれ	15日(水)、16日(木)	13:10～14:15	
マタニティ教室 (予約制)	妊婦とその家族 ※集団・個別いずれかのクラスを選択	7日(火) (受講は30分程度)	7日(火)	
			9:45～10:00	
			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	13日(月)	10:20～11:40 13:20～14:40	
10か月児育児相談 (予約制)	令和3年2月生まれ	21日(火)	9:30～10:45 13:15～14:00	
2歳児育児相談 (予約制)	2歳児とその保護者	3日(金)	13:30～15:30	
2歳児歯科健康診査	平成31年1月以降 生まれの2歳児	対象のお子さんには、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。

12月	内 科	外 科	歯 科
5日 (日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	斯波歯科医院 ☎823-5009 東真鍋町
12日 (日)	萩原クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	市村歯科医院 ☎822-8550 東崎町
19日 (日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
26日 (日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	若草歯科医院 ☎862-4887 大畑
29日 (水)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	野上病院 ☎822-0145 東崎町	おおつ野ねもと歯科医院 ☎846-4110 おおつ野二丁目
30日 (木)	鈴木クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	淀縄病院 ☎822-5615 大町	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
31日 (金)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国

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。

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☎050-5445-2856

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

※12/29～1/3の診療時間は、祝日と同じです。

下高津二丁目7-27(土浦市保健センター内)

☎823-9628(診療時間のみ)

※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。



本号は、10月27日(水)時点の情報をもとに作成しています。最新情報は、問い合わせいただくか、ホームページなどをご確認ください。
次回「広報つちうら」12月上旬号は、12月1日(水)発行予定です。