

夢のある、元気のある、土浦へ

広 報 つ ち う ら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1307

## お知らせ Web口座振替受付サービスを開始しました



口座振替依頼書の記入や届出印が不要で、窓口に向かず、お手持ちのパソコンやスマートフォンから申し込みできます。ぜひご利用ください。

### 対象

税	料
・市県民税 ・固定資産税 ・軽自動車税 ・国民健康保険税	・介護保険料 ・後期高齢者医療保険料 ・保育料 ・放課後児童クラブ育成料 ・市営住宅使用料

※特別徴収分は対象外です。

### 申込可能金融機関

- ・常陽銀行
- ・茨城県信用組合
- ・水戸信用金庫
- ・筑波銀行
- ・東日本銀行
- ・ゆうちょ銀行
- ・足利銀行

※放課後児童クラブ育成料は、足利銀行とゆうちょ銀行は対応していません。

申込方法 ホームページから

問合せ 納税課(☎内線2230)

## お知らせ 子育て世帯への臨時特別給付金は現金10万円を一括給付します



申請不要の方には、令和3年12月23日(木)に児童1人につき10万円を振り込みました。申請の必要な方には、提出された申請書の手続きができ次第、1月中旬頃から10万円支給を開始します。

### 変更前

児童1人につき現金5万円の支給  
残りの5万円は現金または、クーポン券などでの支給

### 変更後

児童1人につき現金10万円の支給

支給対象の範囲など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ こども政策課(☎内線2304)

## 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 1月26日に亀城モールが完成します

中央二丁目で工事を進めていた亀城モールが完成します。広い歩道を整備したことで、歩行者の安全性を高めたほか、ベンチの設置や植栽を行い、市民の憩いの場として活用を図ります。



亀城モール  
(中央二丁目)

問合せ 交通政策室(☎内線2382)

申告に必要なもの

対象者	必要書類
申告する方	<ul style="list-style-type: none"> <li>マイナンバーカード(個人番号カード)</li> <li>マイナンバーカードをお持ちでない方は、次の①、②の両方の書類が必要です。               <ul style="list-style-type: none"> <li>①個人番号が確認できる書類(通知カード、個人番号の記載がある住民票の写しまたは住民票記載事項証明書のうちいずれか1つ)</li> <li>②本人確認書類…運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳などのうちいずれか1つ</li> </ul> </li> </ul>
給与所得者・公的年金受給者	源泉徴収票または事業主の支払証明書など
事業所得者・不動産所得者	収支内訳書 ※作成してからお持ちください。
医療費控除のある方	医療費控除の明細書または医療費通知、保険などで補てんされた金額の明細書・証明書 ※あらかじめ医療費控除の明細書の作成が必要です。領収書の添付・提示は不要ですが、医療費通知は必要になる場合がありますので持参してください。
セルフメディケーション税制控除のある方	セルフメディケーション税制の明細書、健康維持の取り組みを行ったことを明らかにする書類(定期健康診断の結果通知書など) ※医薬品購入の領収書の添付・提示は不要です。
社会保険料控除のある方	国民健康保険税・国民年金保険料・介護保険料・任意継続保険料などの領収書、または納付済額証明書
生命保険料・地震保険料控除のある方	契約している保険会社から発行された控除証明書 ※地震保険料控除には、平成18年12月31日までに契約締結された長期損害保険料を含みます。
寄附金税額控除のある方	都道府県・市区町村・共同募金会・日本赤十字社などの領収書など
障害者控除を受ける方	障害者手帳、戦傷病者手帳、市町村長などが発行する障害者に準ずる証明書など

※郵送で申告書を提出するときは、個人番号が確認できる書類(上記①)と本人確認書類(上記②)の写し、各種収入が分かる書類・控除証明書などの写しを、重ならないように貼り付けてください。

※源泉徴収票や控除必要書類がないと申告受付ができませんので、ご注意ください。  
※医療費控除とセルフメディケーション税制控除は選択適用のため、重複して控除を受けることはできません。

土浦税務署で確定申告する必要がある方

問合せ 土浦税務署 ☎822-1100 自動音声案内

次に該当する方は、市役所および臨時受付会場では受け付けできませんので、土浦税務署にご相談ください。

- ・雑損控除を受けようとする方
- ・過年度分の申告をする方
- ・青色で確定申告する方
- ・土地・建物・株式・先物取引などの譲渡所得のあった方
- ・住宅借入金等特別控除により所得税の還付を受けようとする方
- ・令和3年中に亡くなった方の申告をする方(準確定申告)

広告



2月1日から市・県民税の申告受付が始まります

問合せ 課税課(☎内線2232)



2月から、市・県民税の申告受付を開始します。前年に市・県民税の申告をした方には、申告受付の案内はがきを郵送します。市・県民税の申告をする方は、ホームページの「申告書作成システム(新年度版)」で申告書を作成し、申告期間内に提出してください。新年度版の申告書作成システムは、1月下旬からご利用い

ただけます。また、市・県民税の申告書は、課税課、各支所・出張所でも入手することができます。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申告書は郵送での提出にご協力ください。臨時受付会場および課税課での窓口受付は、混雑緩和のため予約制となります。

**申告期間** 2月1日(火)～3月15日(火)

**受付会場・受付時間** ※申告会場には予約のうえお越しください

### ◆臨時受付会場

受付日	受付時間	会場
2月1日(火)	【午前】 9時～ 11時30分	新治地区公民館
2月2日(水)		新治地区公民館
2月3日(木)		新治地区公民館
2月4日(金)		都和公民館
2月7日(月)		六中地区公民館
2月8日(火)		神立地区コミュニティセンター
2月9日(水)		二中地区公民館
2月10日(木)		三中地区公民館
2月14日(月)		三中地区公民館
2月15日(火)		三中地区公民館

※各支所・出張所では、申告受付は行っていません。

### ◆課税課(本庁舎2階)

**受付期間** 2月16日(水)～3月15日(火)の平日  
※2月20日(日)、27日(日)は受け付けします。

**受付時間** 午前8時30分～11時30分  
午後1時～4時

**予約方法** 課税課に電話で

**予約受付時間** 1月18日(火)からの平日  
午前8時30分～午後5時

※申告受付当日の予約はできません。

※電話が混み合い、繋がりにくい場合があります。

※進捗状況により、予約時間にご案内できない場合もありますので、ご了承ください。

### 申告が必要な方

- ・令和4年1月1日に土浦市に住んでいた方
- ・前年の1月～12月に給与収入があり、勤務先から土浦市へ「給与支払報告書」の提出がされていない方(「給与支払報告書」の提出の有無は、勤務先に確認してください)
- ・給与所得のある方で、給与所得以外にも所得があった方
- ・営業等、農業、家賃、地代、配当などの所得がある方
- ・公的年金などの収入が400万円を超える方
- ・年末調整後に、控除などの内容に変更や追加のある方

◎前年中の収入がない方、非課税収入のみの方でも、次の区分判定や証明書交付に必要なため、必ず申告してください。

- ・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料・児童扶養手当・公営住宅などの保険料算定や料率区分判定のために、非課税と決定される必要がある方


- ・所得額の記載がある非課税証明書の発行が必要な方

※扶養親族などの対象となっている方は、申告がなくても、所得金額の記載のない非課税証明書は取得できます。

## 広告

**お知らせ** 土浦税務署から確定申告に関するお知らせ

確定申告には、自宅からスマートフォンやパソコンを使って申告ができる「スマホ申告」、「e-Tax」が便利です。確定申告会場に出向かなくても、国税庁ホームページにある「確定申告書等作成コーナー」から申告書

を作成し、e-Taxまたは郵送で提出することができます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためにも、「スマホ申告」や「e-Tax」をぜひご利用ください。  
 [確定申告書等作成コーナー▲](#)

◆ますます便利に「スマホ申告」

マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方

令和3年分の申告から、スマートフォンのカメラで源泉徴収票を読み取ると、源泉徴収票に記入されている金額が自動入力されるなど、さらに便利になります。申告書の作成から提出まで、スマートフォンで行えます。

マイナンバーカードやマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちでない方

税務署で、ID・パスワードの発行を受けることで、スマートフォンで作成した申告書をe-Taxで提出することができます。

**時間** 午前8時30分～午後4時(5分程度で発行可)


**場所** 土浦税務署

**持ち物** 運転免許証など顔写真付きの本人確認書類

※税務署からID・パスワードの発行をすでに受けている方は、「ID・パスワード方式の届出完了通知」でご確認ください。

詳しくは、国税庁ホームページで「確定申告」で検索してご確認ください。

◆令和3年分の所得税・個人消費税および贈与税の確定申告会場を開設します

申告会場の混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、当日配付のほか、国税庁LINE公式アカウントから事前発行も可能です。右の二次元コードから「国税庁LINE公式アカウント」を友達登録後、トーク画面から申し込むことができます。  


**会場** 新治ショッピングセンター「さん・あびお」2階(大畑)

**期間** 2月1日(火)～3月15日(火)の平日

※2月20日(日)、27日(日)に限り開場します。

※還付申告の方は、2月1日(火)～2月15日(火)の間にお手続きください。

**受付時間** 午前9時～午後4時

**内容** 申告相談、確定申告書の収受、確定申告書用紙の配付

※上記の確定申告会場設置期間中は、土浦税務署庁舎では申告相談を行っていません。

問合せ・送付先

土浦税務署

(☎822-1100 〒300-8601 城北町4-15)

**お知らせ** 世界の子どもたちへの教育支援のために書き損じはがきや未使用切手を募集します

**募集期間** 1月20日(木)～2月3日(木)

**収集場所** 本庁舎1階、市立図書館、各中学校地区公民館

**問合せ** 土浦ユネスコ協会事務局  
(市民活動課内 ☎内線2031)

**相談** 2月の無料年金相談

**日時** 2月19日(土) 午前10時～午後4時

2月22日(火) 午前10時～午後3時

**場所** 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)

**内容** 社会保険労務士による年金相談

**問合せ** 同支店(☎822-3216)

広告

## お知らせ 低所得の子育て世帯に対する「子育て世帯生活支援特別給付金」の申請期限は2月28日(月)です



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなかで、特に厳しい状況におかれている低所得の子育て世帯に「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給しています。申請がお済みでない方は、早めにお手続きください。

この給付金は、令和3年12月から実施している「令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金」とは異なります。

問合せ こども政策課(☎内線2304)

### ◆ひとり親世帯でない世帯への給付金

**対象者** 次の2つの条件の両方を満たす方

- 令和3年3月31日時点で、18歳未満の児童を養育していた方

※児童が特別児童扶養手当認定相当の障害を持っている場合、20歳未満までとなります。

※令和4年2月末までに生まれた新生児も対象です。

- 令和3年度住民税(均等割)が非課税の方(未申告の方は該当しません)、または、令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

**支給額** 児童1人あたり一律5万円(1回限り)

※児童手当または特別児童扶養手当を受給していて、令和3年度住民税(均等割)が非課税の方には、令和3年7月16日(金)に、児童手当または特別児童扶養手当を支給している口座に振込済みです。

### ◆ひとり親世帯への給付金

**対象者** 次のいずれかに該当するひとり親世帯の方

- 令和3年4月分の児童扶養手当を受給している方
- 公的年金などを受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当を受給していない方  
※「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

**支給額** 児童1人あたり一律5万円(1回限り)

※対象者②・③の方は申請が必要です。

※対象者①の方には、令和3年5月11日(金)に児童扶養手当を支給している口座に振込済みです。

申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

## お知らせ 女性の専門職資格取得を支援します

非正規雇用から正規雇用への転職や女性活躍の拡大を目的に、仕事や就労に役立つ資格取得にかかる費用の一部を助成します。

**対象者** 次のすべてに該当する女性

- 令和3年6月1日以降に資格などを取得した
- 資格などを取得する際に、他の補助金の交付を受けていない
- 最終学歴から卒業後5年を経過している
- 学生でない
- 市内に住民登録があり、市税を滞納していない

**対象となる資格など**

厚生労働大臣が指定する教育訓練講座で取得可能な国家資格・公的資格・民間資格など

**助成額**

資格取得にかかる受講料・受験料などの経費の2分の1(上限5万円)

**申請期限** 3月31日(木)まで

※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。

問合せ 男女共同参画室(☎内線2507)

# 広告

お知らせ

## 第5回土浦市環境審議会

**日時** 2月16日(水) 午前10時から  
(受け付けは午前9時30分から)  
**会場** 本庁舎3階 301・302会議室  
**内容** 第三期土浦市環境基本計画の策定について ほか  
**傍聴定員** 10人(先着順)  
**問合せ** 環境保全課(☎内線2380)

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** 2月14日(月)～25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3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** 2月7日(月)、8日(火)  
**問合せ** 生活安全課(☎内線2298)



お知らせ

## 学校給食センターへ物資納入を希望する方へ



令和4・5年度に物資納入を希望する方は、物資納入業者登録申請書を提出してください。  
**申込方法** 学校給食センターまたはホームページにある申請書に必要事項を記入し、直接  
**申込期間** 2月1日(火)～28日(月)  
**問合せ** 学校給食センター(☎846-2601)

お知らせ

## 陸上自衛隊夜間飛行訓練

**日程** 2月8日(火)、9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)

募集

## 土浦市シルバー人材センター 嘱託職員募集



**申込方法** 履歴書を郵送  
**申込期限** 2月15日(火)まで  
※募集要項など、詳しくはホームページをご覧ください。  
**問合せ・申込先** 土浦市シルバー人材センター  
(☎824-8281 〒300-0052 東真鍋町2-5)

お知らせ

## 第1回土浦市バリアフリー推進協議会

**日時** 2月2日(水) 午後2時から  
(受け付けは午後1時30分から)  
**会場** 男女共同参画センター 研修室1・2  
**内容** バリアフリー特定事業の進捗状況について ほか  
**傍聴定員** 10人(先着順)  
**問合せ** 交通政策室(☎内線2370)

お知らせ

## 第3回土浦市防災会議

**日時** 2月8日(火) 午後1時30分から  
(受け付けは午後1時から)  
**会場** 本庁舎3階 301・302会議室  
**内容** 土浦市地域防災計画の改定について  
**傍聴定員** 5人(先着順)  
**問合せ** 防災危機管理課(☎内線2009)

お知らせ

## 第2回土浦市協働のまちづくりファンド運営委員会

**日時** 2月9日(水) 午前11時から  
(受け付けは午前10時30分から)  
**会場** 男女共同参画センター 研修室1・2  
**内容** 土浦市協働のまちづくりファンド事業に係る事業認定について ほか  
**傍聴定員** 10人(先着順)  
**問合せ** 都市計画課(☎内線2361)

お知らせ

## 第3次健康つちうら21計画推進委員会

**日時** 2月15日(火) 午後2時から  
(受け付けは午後1時30分から)  
**会場** 土浦市保健センター3階 集団指導室  
**内容** 第3次健康つちうら21における施策の取り組み状況について ほか  
**傍聴定員** 5人(先着順)  
**問合せ** 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ

## 第2回土浦市空家等対策協議会

**日時** 2月7日(月) 午前10時から  
(受け付けは午前9時30分から)  
**会場** 土浦市総合福祉会館(ウララ2 4階)  
**内容** 土浦市の空家等対策の進捗状況について ほか  
**傍聴定員** 5人(先着順)  
**問合せ** 生活安全課(☎内線2241)

# 情報ひろば

## お知らせ 障害基礎年金のご案内

国民年金加入中や20歳になる前の病気・けがにより障害の状態になった場合、次のすべての要件を満たす方は、障害基礎年金を受給できます。

### ◆障害基礎年金を受けるための要件

- 初診日(障害の原因となった病気やけがで初めて医師の診療を受けた日)に、国民年金に加入していること
- ※20歳未満(本人の所得制限あり)や、60歳以上65歳未満(年金制度に加入していない期間)で、日本国内に住んでいる間に初診日がある場合も含まれます。
- 障害認定日に、政令で定められている障害等級表の1級または2級の障害の状態になっていること(障害者手帳の認定とは異なります)
- ※障害認定日とは、原則として病気やけがにより、初診日から1年6か月を経過した日、またはそれ以前に症状の固定した日をいいます。

### ◆障害基礎年金の年金額(令和3年度の額)

- 1級障害…97万6125円 2級障害…78万900円
- ※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている子(18歳に達した年度末まで、障害のある子は20歳未満)がいる場合は以下の額が加算されます。

- 初診日の前日において、次のいずれかの保険料納付要件を満たしていること
    - ・初診日のある月の前々月までの国民年金加入期間のうち3分の2以上の期間について、保険料が納付または免除されている
    - ・初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がない
- ※障害基礎年金の裁定は日本年金機構で行います。また、裁定請求しても認定されない場合があります。

- 1人目・2人目の子…1人につき22万4700円  
3人目以降の子…1人につき7万4900円

問合せ 国保年金課(☎内線2290)

## お知らせ 4月1日から婚姻開始年齢が18歳以上に統一されます

成年年齢が20歳から18歳に引き下げられる民法改正にともない、女性の婚姻開始年齢が、現在の16歳以上から18歳以上に引き上げられ、男女とも18歳にならなければ結婚することができないこととなります。

※令和4年4月1日時点で、すでに16歳以上の女性は引き続き18歳未満でも結婚することが出来ます。

問合せ 市民課(☎内線2287)

## お知らせ 2月7日は「北方領土の日」です

北方領土は、北海道の北東洋上に連なる歯舞群島、色丹島、国後島および択捉島の四島のことで、日本人が住み続けてきたわが国固有の領土です。第二次世界大戦終了直後、ソ連軍により不法に占拠され今日に至っています。政府は毎年2月7日を「北方領土の日」と定めています。また、2月と8月は「北方領土返還運動全国強調月間」として、返還運動が行われています。

問合せ 総務課(☎内線2211)

## お知らせ 最低賃金と特定(産業別)最低賃金が改正されました



県内で働く労働者とその使用者に適用される最低賃金が以下のとおり改正されました。

	時間額	効力発生日
茨城県最低賃金	879円	令和3年10月1日
鉄鋼業	975円	令和3年12月31日
器具具製造業	935円	
電気・精密器具具製造業	932円	
各種商品小売業	881円	

業種など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 茨城労働局賃金室(☎029-224-6216)

## お知らせ 里親制度説明会



日時 2月19日(土) 午前10時～午後0時30分  
会場 つくば香風寮(つくば市高崎)  
定員 30人(先着順)  
申込方法 電話、メールまたはホームページから  
締切 2月12日(土)

※後日、制度説明などの動画を配信します。動画視聴のみの参加も可能です。希望する方は「動画視聴希望」と記載し、申し込みください。

問合せ つくば香風寮(☎080-8434-3329)

✉ fostercare.kidskohoo@gmail.com

**お知らせ** 野外焼却(野焼き)は法律で禁止されています

家庭から出るごみや、畑や空き地などから出る草木などの廃棄物を「野外焼却(野焼き)」することは、一部例外を除き法律で禁止されており、違反した場合は罰則規定があります。例年1月や2月に害虫駆除を目的とした大規模な野焼きを行う地区もありますが、次に掲げる例外事項に該当する場合を含め、生活環境保全上支障がある場合は、改善・指導の対象となります。

**野焼き禁止の例外**

- ・災害の予防、応急対策、または復旧のための焼却
- ・風俗慣習上または宗教上の行事での必要な焼却(門松、しめ縄などの焼却)
- ・農業、林業または漁業を営むためにやむを得ない焼却(稲わら、伐採した枝などの焼却)
- ・周辺の生活環境に与える影響が軽微である焼却

問合せ 環境衛生課(☎内線2474)

**相談** 外国人のための一日無料弁護士相談 IN 土浦

日時 2月6日(日) 午前10時～午後3時  
(受け付けは午後2時30分まで)

会場 男女共同参画センター 研修室1・2

内容 ビザ、仕事、結婚、税金、保険、生活全般の相談

対応言語 日本語、英語、中国語、タイ語、韓国語、ポルトガル語、タガログ語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語

問合せ 茨城県国際交流協会外国人相談センター  
(☎029-244-3811)

※当日連絡は☎070-4002-2547におかけください。

**催し** 夫婦でスマイルクッキング ~子どもと一緒にパン作り~

日時 2月11日(金) 午前10時～午後0時30分

場所 三中地区公民館

対象 市内在住、在勤の夫婦(小学生以上のお子さんも参加可)

内容 チョコを使ったパン作り

定員 5家族(先着順)

持ち物 三角巾、布巾、エプロン

料金 1家族1000円(材料費)

申込方法 申込者全員の氏名(フリガナ)、年齢、住所、電話番号を記入しメール、または電話で

問合せ 男女共同参画室

(☎827-1107 ✉ josei@city.tsuchiura.lg.jp)

**お知らせ** 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日から昭和57年3月31日までに生まれた方

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 3月31日(木)まで

※対象の方には、令和3年4月上旬に受診票を送付しています。

※無料受診票を紛失した方や転入した方へは、再発行しますので、お問い合わせください。

問合せ 健康増進課(☎826-3471 ☎821-2935)

**お知らせ** 不動産公売に参加してみませんか



入札期間 2月7日(月)午後1時～14日(月)午後1時

※インターネット公売システム上で行います。

公売不動産 土地、建物 売却区分番号 3-52

見積価格 857万円 公売保証金 86万円

財産の表示 登記簿による表示

※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)

**催し** 上高津貝塚ふるさと歴史の広場 考古資料館からのお知らせ

◆縄文の布・原始機織・縄文土器講座作品展

日時 2月6日(日)～3月5日(土) 午前9時～午後4時30分(最終日は午後1時まで)

※作品展のみの見学は無料

◆体験講座「絵手紙かけ作り」

日時 2月19日(土) 午前9時30分～正午

対象 中学生以上

定員 10人(先着順)

料金 250円(材料費)

申込方法 電話または直接

問合せ 同館(☎826-7111)



# 情報ひろば

## 講座 介護予防や体力づくりに役立つ 簡単ストレッチ・筋トレ教室

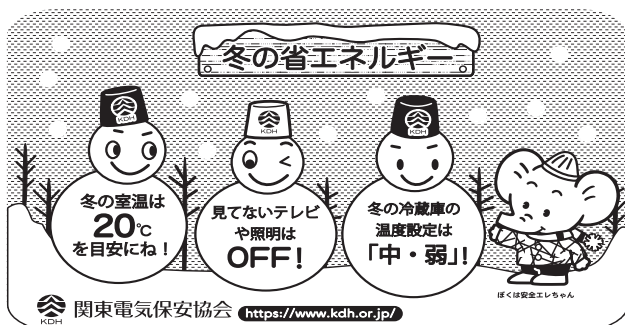
日時 2月2日(水) 午前10時30分から  
会場 市立図書館(アルカス土浦内)  
対象 成人の方  
講師 戸井田昌教さん(元レスリング日本代表)  
内容 自宅で手軽にできるストレッチや筋トレを学ぶ  
定員 20人(先着順)  
持ち物 汗ふきタオル、飲み物、ヨガマット(ある方)  
申込方法 電話で  
問合せ 同館(☎823-4646)

## 講座 ブックスタートボランティア養成講座

日時 2月24日(木) 午前10時15分～午後3時  
※3月15日(火)に実技研修を行います。  
会場 市立図書館(アルカス土浦内)  
対象 ブックスタートボランティアとして活動できる方  
内容 あかちゃんへの絵本の読み聞かせ方などを学ぶ  
定員 10人(定員を超えた場合は抽選)  
申込方法 電話で  
締切 2月10日(木)  
問合せ 同館(☎823-4646)

## 講座 NPO法人設立セミナー

日時 ①2月15日(火)、②22日(火)、③3月1日(火)  
午後6時30分～8時  
会場 男女共同参画センター 研修室1・2  
※オンライン参加も可能です。  
講師 NPO法人スポーツ健康支援センター職員 ほか  
内容 ①制度の概要、②設立手続きの流れ、③交流会  
定員 10人(先着順)  
申込方法 住所、氏名、電話番号、希望日を記入して  
ファクス、メールまたは電話で  
締切 2月10日(木)  
問合せ 市民活動課(☎内線2234 FAX826-1147  
✉shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp)



## 催し 第16回土浦市環境展 環境ポスター・廃ガラスアート作品展

日時 2月1日(火)～27日(日) 午前10時～午後6時  
会場 土浦市民ギャラリー  
内容 市内の小中学生が作成した作品展示  
問合せ 環境保全課(☎内線2327)

## 催し 親子でつくろうバレンタインチョコ

日時 2月5日(土) 午前10時～午後1時  
会場 神立地区コミュニティセンター  
対象 5～12歳の児童とその保護者  
定員 10組(定員を超えた場合は抽選)  
料金 1000円(2人1組)  
※子ども1人増につき500円  
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、持ち帰り用容器  
申込方法 電話または直接  
締切 2月2日(水)  
問合せ 同センター(☎833-1295)

## 催し ウォーキング大会 ～昔の川の流りにそって歩こう～

日時 2月26日(土) 午前10時～正午  
(受け付けは午前9時30分から)  
集合場所 りんりんポート土浦  
内容 高瀬舟コース約5km  
(元気アップ! りいばらきポイント対象事業)  
定員 20人(先着順)  
持ち物 飲み物、健康保険証  
申込方法 電話で  
締切 2月16日(水)  
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

## 講座 傾聴ボランティア入門講座

日時 2月20日(日) 午前9時～午後0時20分  
会場 土浦市総合福祉会館(ウララ2 6階)  
対象 市内に在住、在勤、在学している方  
講師 渡辺智英さん(産業カウンセラー)  
内容 心と耳を傾けて相手の話を聴く方法を学ぶ  
定員 30人(定員を超えた場合は抽選)  
持ち物 筆記用具  
料金 100円(保険代含む)  
申込方法 電話で  
締切 2月7日(月)  
問合せ 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)

## 11/27 天童市から届いた季節の実り 天童フェア



今年も、山形県の天童市から、旬のリンゴとラ・フランスが届きました。購入した方は「家族と食べるのが楽しみ」と、笑顔を見せていました。あわせて販売した、ジュースや漬け物などの名産品は、「まちかど蔵」と「さん・あびお」どちらの会場も完売していました。天童市とは、平成12年から観光物産などの交流を行う協定を結んでいます。これからも、季節の実りが届くのが楽しみです。

## 12/11・12 荒地を駆け抜ける 全日本自転車競技選手権大会シクロクロス



りんりんポート土浦とJ:COMフィールド、その周辺を舞台に、シクロクロスの全国大会が行われました。寒さが一段と厳しくなった時期でしたが、全国から多くの選手と、応援の家族などが集まりました。シクロクロスとは、ロードレース選手のトレーニングの一環として始まった自転車競技。人気が高まってきている競技です。坂道・急カーブのあるコースを、自転車を力強く巧みに操る選手の姿が、迫力満点でした。

## 地域安全情報 No.110

閩生活安全課(☎826-1111 内線2298)

### 路面凍結・積雪によるスリップ事故に注意!

寒さが厳しくなると、降雪や路面凍結によるスリップ事故の発生が予想されます。県内でも、大雪が降った平成30年には、1月～3月の間で約2000件ものスリップ事故が発生しました。

事故防止のために安全運転を心がけましょう。

#### 【スリップ事故を起こさないために】

- タイヤを冬用のものに換えましょう  
スタッドレスタイヤを装着し、タイヤチェーンを準備しましょう。
- いつもより慎重な運転をしましょう
  - ・急発進・急ブレーキ・急ハンドルなど「急」のつく運転はやめましょう。
  - ・十分に車間距離を取り、安全な速度で運転しましょう。
  - ・停止するときは早めの減速を心がけましょう。

- スリップしやすい場所に注意しましょう

特に注意する場所

橋の上、カーブ、坂道、山道、陽光の当たらない場所、トンネルの出入口

- 危険を予測しましょう

- ・気象情報、道路交通情報はこまめにチェックしましょう。
- ・気象状況によっては外出を控える、行動予定を変更するなどの対応を取りましょう。

### 県民交通災害共済制度のご案内

県民交通災害共済は、県内の全市町村が共同で運営している制度です。県内在住の方であれば、健康状態や年齢などの制限なく、どなたでも加入することができます。

会員の方が、交通事故により怪我や死亡などの災害に遭った場合は、見舞金を給付する相互共済制度となっています。

#### 【令和4年度の加入受付について】

- 共済期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日
- ※4月1日以降に加入申込をした方は、申込日の翌日から開始となります。
- 会費 年間900円(中学生以下500円)
- 受付場所 生活安全課(本庁舎2階)、各支所・出張所
- 受付開始 2月1日(火)

避難行動要支援者支援制度のご案内

高齢者や障害者など、自ら避難することが困難な方(避難行動要支援者)の名簿を作成し、災害発生時の安否確認や避難支援などに活用することで、被害を少しでも減らそうとする制度です。

名簿へは、次の条件の①～④のいずれかを満たしている方を登録しています。該当しない方で、新たに登録を希望する場合は、お問い合わせください。

「避難行動要支援者」の条件 (病院や老人ホームなどの施設に入っている方は除く)

- ①介護保険要介護3～5の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳の交付を受けている方で、障害の程度が1～2級に該当する方
- ③療育手帳のAまたはAに該当する方
- ④精神障害者保健福祉手帳1級を所持している方
- ⑤①～④に該当しない方で、特に避難の支援を要すると認められる方(一人暮らしの高齢者で支援を希望する方など)

避難行動要支援者のうち、同意のあった方の情報は、平時から民生委員や地区長などの地域支援者に提供して、日頃の見守り活動などにも活用します。

※地域の助け合いの制度であるため、災害の規模や状況などによっては、支援を受けられない場合もあります。

地域支援者は、善意により可能な範囲で支援を行います。

※地域支援者は、支援についての責任を負うものではありません。

1歳おめでとう 1月生まれのおかちゃん



1歳おめでとう  
かわいいどんちゃん  
大好きだよ♡

滝沢 つばき  
ちゃん



これからも可愛い笑顔を  
沢山みせてね♡  
大好きだよ♡

島村 侑依  
ちゃん



祝1歳!笑顔が可愛い  
音葉が大好き♡  
兄妹仲良くね!

天貝 音葉  
ちゃん



たくさんの幸せを  
ありがとう♡  
1歳おめでとう♡

米須 碧輝  
ちゃん



ゆうと仲良し  
兄妹でいてね!  
癒しをありがとう♡

天谷 月咲  
ちゃん



祝1歳♡お姉ちゃんと  
仲良くすくすく  
成長してね!

黒鳥 翔平  
ちゃん



いつも元気一杯で  
にこにこ笑顔の  
優雅が大好きだよ♡

中野 優雅  
ちゃん



祝1歳☆これからも  
いっぱい笑って  
過ごそうね!

加藤 碧依  
ちゃん



これからも  
きいとくんの成長を  
楽しみにしています♪

二瓶 煌紘  
ちゃん



1歳おめでとう♡  
いっぱい笑って  
元気に育ってね!

世嘉良 柚貴  
ちゃん



♡祝1歳♡  
沢山遊んで食べて  
大きくなるうね!

串田 柊河  
ちゃん



私達の人生で最も  
特別な1年でした!  
健やかであれ

野口 玲羽  
ちゃん



1歳おめでとう!  
愛してるよ!

横山 旺之介  
ちゃん

\* 3月で1歳になるおかちゃんを募集します \*

申込方法/次のいずれか

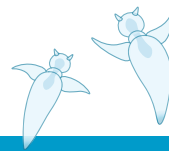
- ・必要事項を記入し、写真をメールまたは郵送
- 必要事項…①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(句読点なし、24字以内)
- ・写真を窓口へ持参

申込締切/1月31日(月)

- ※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

問・申広報広聴課(☎826-1111 内線2331) ✉kouho@city.tsuchiura.lg.jp



# 2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)	16日(水)	10:30~11:00	親子リトミック
	18日(金)	10:30~11:00	ママとベビーのふれあい体操
	28日(月)	10:30~11:00	ミニおはなし会
ポプラ児童館 (☎841-3212)	3日(木)	10:30~11:00	豆まきdeダンス! ダンス!
	4日(金)	10:30~11:00	おはなしひろば(2月誕生児紹介)
	8日(火)	10:30~11:00	英語であそぼう
新治児童館 (☎862-4403)	7日(月)	10:30~11:00	親子ヨガ
	14日(月)	10:30~11:00	親子ピクス
	17日(木)	10:30~11:00	お誕生会
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 1月25日(火)から 電話で	月~金曜日※	9:30~12:00, 13:00~16:30	お部屋開放
	1日(火)	10:00~11:00	うれしいひな祭り場一中地区公民館
	2日(水)	10:00~11:00	うれしいひな祭り場六中地区公民館
	3日(木)	10:00~11:00	うれしいひな祭り場三中地区公民館
	4日(金)	10:00~11:00	うれしいひな祭り場神立地区コミュニティセンター
	7日(月)	10:00~11:00	うれしいひな祭り場都和公民館
	8日(火)	10:00~11:00	うれしいひな祭り場二中地区公民館
	9日(水)	10:00~11:00	うれしいひな祭り場四中地区公民館
	10日(木)	10:00~11:30, 13:30~15:00	1歳以上のカレンダー作り
	14日(月)	10:00~11:30, 13:30~15:00	赤ちゃんのカレンダー作り
	15日(火)	10:00~11:00	広いお部屋で遊ぼう! 場新治地区公民館
	16日(水)	10:00~11:00	赤ちゃんとひなまつり場三中地区公民館
	17日(木)	10:00~11:00	赤ちゃんとひなまつり場二中地区公民館
	22日(火)	10:00~11:30 13:30~15:00	おはなし会&手形アート 1歳以上 おはなし会&手形アート 0歳児
	24日(木)	10:00~11:00	Welcomeさくらんぼ 赤ちゃん集まれ♡
25日(金)	9:30~11:00	おもちゃクリニック場三中地区公民館	
ありんこクラブ (☎841-0463) 土浦愛隣会保育所内 予約受付は 1月20日(木) 9:00から	月~金曜日※	10:00~12:00	保育所開放
	1日(火)、2日(水)	10:30~12:00	鬼のお面作り
	8日(火)	10:30~12:00	骨盤体操講習会
	9日(水)、10日(木)	10:30~12:00	バレンタイン製作
	15日(火)	10:30~12:00	サーキットトレーニング
	17日(木)	10:30~12:00	リトミック
	22日(火)	10:30~12:00	ママフィットネス講習会
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
	3日(木)	10:00~11:00	節分制作
	7日(月)、28日(月)	10:00~11:00	粘土遊び
	15日(火)	10:00~11:00	運動遊びと身体測定
24日(木)	10:00~11:00	ぬり絵	
ひまわり (☎843-1117) めぐみ保育園内 予約受付は 1月18日(火) 9:30から	2日(水)、3日(木)	10:00~10:50, 11:00~11:50	お花講座「バレンタインフラワーガーランド」
	4日(金)	10:00~10:50, 11:00~11:50	お誕生会
	7日(月)、8日(火)	10:00~10:50, 11:00~11:50	0歳ひろば
	9日(水)、16日(水)	9:30~10:30, 10:40~11:40	ベビーマッサージ
	10日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	14日(月)、15日(火)	10:00~10:50, 11:00~11:50	1歳ひろば
	17日(木)	10:00~12:00	親子ピクス場六中地区公民館
	21日(月)、22日(火)	10:00~10:50, 11:00~11:50	2歳児以上ひろば
	24日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
25日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン	

※祝日を除く

# 2月のとしょかん

図書館カレンダー  
2022 February 

市立図書館 (☎823-4646)

HPはこちら▶



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					

■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】7日 10:00～20:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

## 高校生によるおはなし会を開催します

市内の高等学校との連携事業の取り組みとして、土浦第三高等学校、常総学院高等学校の生徒によるおはなし会「高校生といっしょ」を開催します。

絵本の読み聞かせを通して、高校生と楽しいひと時を過ごしてみませんか。

日時／2月5日(土)、6日(日) 午前11時から

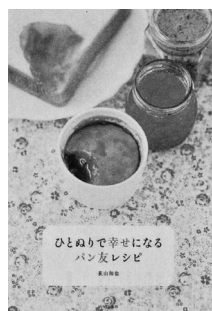
場所／2階 おはなしのへや

対象／幼児～小学生

※参加者が多い場合、人数制限をすることがあります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる場合があります。最新情報は図書館ホームページでご確認ください。

## 今月のおすすめ本



### 「ひとぬりで幸せになるパン友レシピ」(料理)

ひとさじの魔法をパンにかければ、おなかも心も幸せいっぱいになる！塩鮭のブリタード、ぬるオムレツ、ラムレーズンクリームなど、パンと一緒に食べれば幸せになる、パンの「お友」レシピを多数紹介します。

(荻山和也／著)

### 「李王家の縁談」(小説)

娘がみじめな思いをしない結婚相手は誰か？  
梨本宮伊都子妃が見つけた思いもかけない  
選択とは？皇族華族の内面を正確に描ききった  
〈結婚〉宮廷絵巻。

(林 真理子／著)

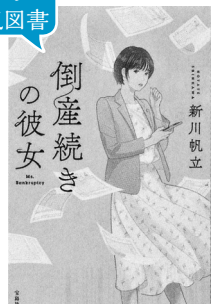


### 「倒産続きの彼女」(小説)

婚活に励む弁護士・玉子と、高飛車な弁護士・麗子は、「会社を倒産に導く女」と内部通報された  
ゴラム商会経理課・近藤まりあの身辺調査  
を行うことに。調査を進めるなか、リストラ  
告用の「首切り部屋」で死体を発見し…。

(新川帆立／著)

先月の  
人気図書



## 2月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■2月13日(日)、19日(土)、27日(日) 午前11時から

2月20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)

■2月19日(土) 午前11時から

◎日時は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。

## こどもの本

クリコ (シゲタサヤカ／作)

わたしのマントはぼうしつき

(町田尚子／絵、東 直子／作)

しんぱいなことがありません！

(吉田尚令／絵、工藤純子／作)

ばけねこキッチン

(めばち／絵、佐川芳枝／作)

## 今月の展示棚

テーマ「鎌倉殿の13人」

令和4年の大河ドラマの主人公は、  
武士の世を盤石にした人物「北条義時」。  
北条家に関する本や同時代を共に  
生きた人々の本を集めました。ド  
ラマでも描かれる、鎌倉幕府の誕生  
や、その権力の座をめぐる駆け引き  
に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

# 2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	9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	17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	2月はお休み	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	2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	16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)	
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(浦支局) (☎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 9:00~16:45 (第3水曜日は弁護士相談)	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)	
精神保健相談	1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。	
	25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 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
		12日(土) 10:00~14:40		
	一般相談	4日、25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(☎823・3928)

### ●借金をするよう指示して契約させる手口に注意

友人に「簡単にもうかる話がある」と誘われ、事業者からFX(外国為替証拠金取引)自動売買ソフトを購入するよう勧められた。「高額なので支払えない」と言ったが、「大体の人は1年で返済できるから借金すればよい」と言われ、契約をすることに。消費者金融で、年収220万円のフリーターと申告するよう指示され、その日のうちにATMで50万円を借り入れて、事業者に送金したが、解約したい。

### 《アドバイス》

・返せる見込みがない借金を抱えることは、リスクの高い行為です。借金をしてまでの投資などは、やめましょう。  
・「お金がない」と断ると、借金をするように勧められ、金銭的に断る理由を封じられる場合があります。「要りません」「契約しません」ときっぱり断りましょう。

### ●4月から成年年齢が18歳に引き下げられます

成年を迎えた皆さんは、一人で契約ができるようになった反面、原則として一方的に契約関係を解消することはできません。どのような消費者トラブルがあるか知っておくことで、トラブル回避に役立ちます。

消費者庁のLINE公式アカウントでは、消費者トラブルの情報や、成年年齢引き下げに向けた情報を配信しています。

### 「消費者庁 若者ナビ」

こちらの二次元コードから友だち登録ができます▼



## B型肝炎予防接種

対象年齢／1歳未満

接種回数／3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、健康保険証など住所が確認できるもの

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに、必ず健康増進課へご連絡ください。

※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、健康増進課で再交付の手続きをしてください。

## 胃がんリスク検査

対象者／市内に住民登録があり、令和3年度に40歳から70歳までの5歳刻みの年齢を迎える、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・十二指腸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、または健康増進課、市民課、各支所・出張所の窓口で

検査期間／3月31日(木)まで



## 土浦市特定不妊治療費助成事業

対象者／法律上の婚姻をしていて、夫または妻のいずれか(事実婚の場合は夫と妻のいずれも)が治療終了日に市内に住所を有している夫婦で、夫と妻のいずれにも市税などの滞納がない方

対象となる治療／県が指定する病院で受けた特定不妊治療(体外受精・顕微授精)で、治療終了日が令和3年度中であり、次のいずれかに該当するもの

- ・茨城県不妊治療費助成を受けた治療で、治療費が県の助成額を超えたもの
- ・茨城県不妊治療費助成の助成年限および年間助成回数を超えたもの

助成額／1回の治療につき5万円まで

(男性不妊治療をあわせて行った場合は、1回の治療につき5万円まで上乗せして助成)

助成回数／10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数を含む)

申請期限／3月31日(木)まで

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



## 2月の献血

日時／2月6日(日)、18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

## 夜間、何度もトイレで起きる

土浦市医師会

石川哲生(土浦泌尿器科クリニック)

夜間、排尿のために何度も起きなければならない症状を夜間頻尿といいます。夜間頻尿は排尿に関わる症状の中でも頻度が高いもので、若い人では10~30%に、お年寄りでは40~80%に認められ、加齢とともに回数が増えることが報告されています。

特に、夜寝ている間に2回以上トイレに行く頻尿は、睡眠不足になる、また寝ぼけてトイレに行くことで転倒や骨折につながるケースもあり、治療の対象になります。ただ、年齢や性別・生活様式・認識の差により生活への影響の程度が異なるため、生活に支障がないのであれば必ずしも治療が必要なわけではありません。

夜間頻尿の原因は、大きく次の3つに分類されます。

## ・多尿

寝ているときの尿量が多くなるために、夜間トイレに何度も起きる。水分過剰摂取、うっ血性心不全、腎機能障害など

## ・膀胱容量の減少

少量の尿しか膀胱に貯められず、過活動膀胱や前立

腺肥大症、膀胱炎などで膀胱が過敏になるために起こる。

## ・睡眠障害

トイレに行きたいから目が覚めるのではなく、眠りが浅くて目が覚めてしまうためにトイレに行く。

検査は、問診、尿検査、超音波検査での残尿測定、排尿日誌など、痛みをとみなわない検査が主です。排尿日誌は、朝起きてから翌日の朝まで、排尿した時刻と排尿量を日記のように記録するものです。1回の排尿量と排尿回数、1日の排尿量を知ることができ治療の参考になります。

治療については、夜間多尿や膀胱容量低下などの原因はさまざまです。病態に応じた治療方法を組み合わせ治療します。

夜間頻尿の治療は難しいこともありますが、運動療法や適切な生活整備、前立腺肥大症や過活動膀胱に対する薬物治療で改善する方も多くいらっしゃいます。お困りの方は医療機関にご相談ください。

## 2月の健康相談

### ●相談

	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	2日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約制)	1日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	10日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	24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
マタニティ教室(予約制)	集団クラス(講義)	妊婦とその家族 ※集団・個別いずれかのクラスを選択	1日(火)	9:45~10:00	土浦市保健センター
	個別クラス(沐浴体験など)		1日(火) (受講は30分程度)	14:00	
				15:00	
身体計測・育児相談(予約制)	1か月~1歳6か月児	7日(月)	10:20~11:40		
4か月児健康診査	令和3年10月生まれ	9日(水)、10日(木)	13:20~14:40		
10か月児育児相談(予約制)	令和3年4月生まれ	15日(火)	13:00~14:30		
1歳6か月児健康診査	令和2年7月生まれ	2日(水)、3日(木)	9:30~10:45		
2歳児育児相談(予約制)	2歳児とその保護者	4日(金)	13:15~14:00		
3歳児健康診査	平成30年11月生まれ	16日(水)、17日(木)	13:00~14:30		
			13:15~14:15		
			13:30~15:30		
			13:10~14:15		

### 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。

2月	内科	外科	歯科
6日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	野上病院 ☎822-0145 東崎町	おぎの歯科医院 ☎823-7111 下高津四丁目
11日(金)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	稲葉歯科医院 ☎841-5508 烏山三丁目
13日(日)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	県南病院 ☎841-1148 中	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目
20日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
23日(水)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
27日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目

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

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、交代で勤務いただいています。

土浦市休日緊急診療所(土浦市保健センター内)

本号は、12月27日(月)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」2月上旬号は、2月1日(火)発行予定です。