

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.1309

所得制限を超えた子育て世帯へ 臨時特別給付金10万円を支給します



所得制限により、国の臨時特別給付金の対象外となった世帯に、市独自で給付金を支給します。

支給対象者 国の「子育て世帯への臨時特別給付金」が所得制限により支給対象外となった方
※令和3年10月1日以降に市内に転入した方、および令和3年9月30日現在、生計を維持する方が市外に住民登録がある方は、支給対象外です。

対象児童

平成15年4月2日～令和4年3月31日生まれの児童
支給額 児童1人あたり10万円

手続き

- ・児童手当の特例給付を土浦市から受給している方
…申請不要(3月上旬頃に支給通知を送付します)
- ・高校生相当年齢の児童を養育している方、および児童手当の特例給付を受給している公務員の方
…こども政策課への申請が必要

申請受付期限 令和4年4月28日(木)

※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 こども政策課(☎内線2304)



ひとり親世帯へ 生活支援給付金6万円を支給します



コロナ禍で、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯の生活を支援するため、児童扶養手当受給世帯などへ給付金を支給します。

支給対象者

次のいずれかに該当する方

- ①令和4年1月分の児童扶養手当受給の方
- ②公的年金などを受けていることにより、令和4年1月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ③新型コロナの影響を受けて家計急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となった方

支給額 6万円(県5万円・市1万円)

手続き

- ・支給対象者①…申請不要
- ・支給対象者②③…こども政策課への申請が必要

申請受付期限 令和4年4月28日(木)

※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 こども政策課(☎内線2304)



新型コロナワクチン追加(3回目)接種用の接種券を発送しています



市では、2回目のワクチン接種後、6か月を経過した方に、追加(3回目)接種用の接種券(接種券が印字された予診票)を発送します。接種券が届いた方は、予約が可能となります。

※接種間隔を十分に保つ必要があるため、接種券は順番に発送しています。

※2回目接種後に、土浦市へ転入してきた方などは、接種券発行申請が必要となりますので、お問い合わせください。

※ワクチン接種の実施期間が9月末日まで延長され、1・2回目未接種の方も接種を受けられます。

予約方法

- ・個別接種…市内協力医療機関に問い合わせ
- ・集団接種(イオンモール土浦)
- ・大規模集団接種(牛久運動公園武道館)
…電話(☎886-5302)またはホームページから

※新型コロナワクチン接種に関する最新情報は、ホームページや広報紙と一緒に配布されているチラシをご覧ください。

問合せ ワクチン接種対策コールセンター
(☎886-5302)



お知らせ 住所異動の臨時窓口を開設します

住所異動の臨時窓口を日曜日に開設します。ぜひ、ご利用ください。

日時 3月27日(日)、4月3日(日)、10日(日)

午前8時30分～午後4時30分

場所 本庁舎1階 市民課休日窓口

※支所・出張所での開設はありません。

※届出内容によっては、受け付けできない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 市民課(☎内線2286)

お知らせ 有効期間10年旅券の申請年齢が18歳からになります

成年年齢の引き下げにともない、旅券法が一部改正されました。令和4年4月1日から、有効期間10年のパスポートを申請できる年齢が、20歳以上から18歳以上に引き下げられます。

問合せ 市民課(☎内線2007)

お知らせ IBRマイエアポートクラブの公式スマートフォンアプリをご利用ください

アプリに登録すると、空港利用などで貯まるポイント制度や、プッシュ通知による最新情報のお知らせなど、茨城空港を「もっとお得に!」「もっと身近に!」「もっと便利に!」ご利用いただけます。

アプリのダウンロード
ロードはこちら▶



問合せ

茨城県空港対策課(☎029-301-2761)

✉ airport@pref.ibaraki.lg.jp

お知らせ 4月1日から中小企業の職場におけるハラスメント対策が義務化されます

事業主は、次の措置を講じなければなりません。規定の整備や社内体制の点検を行いましょう。

- ・事業主の方針などの明確化およびその周知・啓発
- ・相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備
- ・職場におけるパワーハラスメントに係る事後の迅速かつ適切な対応
- ・その他、あわせて講ずべき措置(プライバシー保護、不利益取り扱いをしない旨の定め)

問合せ 茨城労働局雇用環境・均等室
(☎029-277-8295)

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 2月の納税のお知らせ

■ 2月の納期限：2月28日(月)

固定資産税(4期)、国民健康保険税(8期)、介護保険料(8期)、後期高齢者医療保険料(8期)

■ 2月の休日納税・納税相談

日時 2月27日(日) 午前9時～午後5時

場所 本庁舎2階 納税課

※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 乳児用チャイルドシートを貸し出します

貸出期間 3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4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 3月7日(月)、8日(火)

問合せ 生活安全課(☎内線2298)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 3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)

情報ひろば



産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

国民年金第1号被保険者の方が出産された際に、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。

対象者 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産で、死産、流産、早産された方を含みます。

免除期間 出産予定月または出産した月の前月から4か月間

※多胎妊娠の場合は、出産予定月または出産した月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

免除された期間については、保険料が支払われたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

届出方法 必要書類を持参し直接

※出産予定日の6か月前から届出可能です。

必要書類

出産前に届出をする場合…母子健康手帳

出産後に届出をする場合…市で出産日の確認がとれる場合には原則不要

※被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類が必要です。

問合せ 国保年金課(☎内線2290)



3月1日～7日は令和4年春季全国火災予防運動実施期間です

「おうち時間 家族で点検 火の始末」の標語のもと火災予防に努めましょう

◆住宅防火 いのちを守る10個のポイント

【4つの習慣】

- ・寝タバコは絶対にしない、させない。
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ・コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

【6つの対策】

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ・お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ・防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

◆山火事に気を付けましょう

例年、3月から5月までは、空気が乾燥し強風が吹く気象条件に加え、山では枯葉や枯草が多くなっていることで、タバコの投げ捨てや焚き火などによる山火事発生の危険性が高い時期です。火の取扱いには十分注意してください。

小町山登山道マップをご活用ください

火災などが発生した際や、救急・救助の通報をする際、通報者が現在位置を説明できるようにすることが重要です。

消防本部では、小町山で登山をする方のために「小町山登山道マップ」を作成しました。小町の館に設置していますので、ぜひご活用ください。また、消防本部ホームページの生活安全情報でもご覧いただけます。



問合せ 消防本部予防課(☎821-5967)



令和4年度土浦市放課後児童クラブ支援員(補助員)を募集します

雇用期間 令和5年3月31日まで(更新あり)

勤務日時

- ・祝日を除いた月～金曜日 午後2時～6時30分
- ・祝日を除いた第1土曜日、長期休業期間中 午前7時30分～午後6時30分の間で5時間程度

報酬 時給1001円から(令和4年1月31日時点)

※交通費を別途支給します。

勤務場所 市内小学校敷地内の児童クラブ

勤務内容 児童の安全確保、学習活動の環境づくり、生活習慣を身につける手助けなど

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

※予算の成立前ですが、次年度の準備行為として募集を行っています。

問合せ 保育課(☎内線5173)

催し 市民活動情報サイト「こらぼの」の
使用説明会を開催します

市民活動情報サイト「こらぼの」は、市内で非営利活動をしている団体が、活動内容、イベント・講座情報、会員募集などの、市民活動に関する情報発信を行うためのウェブサイトです。

日時 3月15日(火) 午前10時～11時

場所 男女共同参画センター 研修室1

対象 NPO法人、ボランティア団体、町内会(自治会)、同好会、文化団体、スポーツ団体など、市内で非営利活動をしている団体

定員 15人(先着順)

申込方法 団体名、代表者名、参加者名、住所、電話番号、質問事項(任意)を記入し、郵送、ファクス、メールまたは電話

締切 3月8日(火)(必着)

問合せ 市民協働室(☎内線2234 FAX 826-1147
✉ shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp)

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。

催し 湖上セミナー
「霞ヶ浦と自然再生地区」



日時 3月5日(土) 午前9時30分～正午

集合場所 ラクスマリーナ(川口二丁目)

対象 市内在住の方

内容 船上での水質調査や底泥採取、自然再生地区の見学

定員 20人(先着順)

申込方法 電話またはメールで

締切 2月28日(月)

問合せ 環境保全課(☎内線2364
✉ k-kasumi@city.tsuchiura.lg.jp)

催し 土浦 春のアウトドアフェス



注目されている「キャンプ」をしたり、サイクリングを中心とした「アクティビティ」を楽しんだり、土浦グルメが集結する「マルシェ」で美味しいものを食べたりして、湖畔でのアウトドアを楽しみませんか。

日時 3月12日(土)、13日(日)

午前10時～午後5時

場所 りんりんポート土浦

※キャンプは、予約が必要です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ ルーツ・スポーツ・ジャパン
(☎03-3354-3900)



子どもも遊べる芝生
アクティビティや、
土浦発祥のJMKフリー
スケートやメカペー
の体験もできます！



広告

情報ひろば

講座 コロナのピンチをチャンスに変える 新・誰でも創業セミナー



日時 ①3月11日(金)、②18日(金)、③25日(金)
いずれも午後1時～4時(全3回)

開催形式 Zoomによるオンラインセミナー

対象 土浦市の中心市街地区域での創業・起業に興味のある方、現在事業を営んでいる方でビジネスモデルの再構築を検討している方

講師 大木ヒロシさん(ジャイロ総合コンサルティング)

内容 ①創業を成功に導く創業モデル構築
②小売・サービス・飲食業の成功のポイントと販売促進の具体策
③時代と地域性を活かす「事業アイデア」とビジネスプランの作り方

※インターネットに接続しているパソコン、タブレット、スマートフォンをご用意ください。

定員 30人(先着順)

申込方法 ホームページから、電話または直接

問合せ 商工観光課(☎内線2704)

講座 厚生労働省助成事業 茨城ひきこもり講演会

日時 3月12日(土) 午後1時30分～4時30分

場所 亀城プラザ

内容 「ひきこもり支援と回復」、「8050問題・親亡き後への備え」

定員 60人(先着順)

申込方法 講演日、氏名、お住まいの市町村名、本人との関係(家族・支援者など)、電話番号を記入しメール、ファクス、または電話で

問合せ・申込先
ひきこもり・不登校／つながり・考える鹿行の会
(☎080-3277-2002 FAX0291-39-7008 小林
✉yukki.hati@gmail.com)

催し 星の観望会

日時 3月5日(土) 午後6時30分～7時30分
(受け付けは午後6時から)

※雨天時は12日(土)に延期します。

場所 小町の館 駐車場

対象 市内在住の小学4年生以上の子とその保護者

講師 ネイチャークラブにいはい、東葛星見隊

定員 10組20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話で

締切 2月28日(月)

問合せ 土浦市環境基本計画推進協議会
(環境保全課内 ☎内線2012)

相談 3月の無料年金相談

日時 3月19日(土) 午前10時～午後4時
3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)

相談 関東財務局水戸財務事務所では多重債務 などの無料相談窓口を開設しています

◆**多重債務相談**

受付内容 借金・各種ローンに関する悩み

日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後4時30分

問合せ 同事務所(☎029-221-3190)

◆**詐欺的な投資勧誘相談・電子マネー詐欺相談**

受付内容 未公開株や社債、架空請求などに関すること

日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時

問合せ 同事務所(☎029-221-3195)

広告

広告

講座 水郷体育館
第1期スポーツプログラム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、希望プログラムを記入して郵送、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教室の申し込み(連名は不可)

※抽選の結果やプログラム開講の可否については、はがきでお知らせします。

締切 3月20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 水郷体育館(☎823-4811
〒300-0835 大岩田1051)

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	9:50~10:40	4/12~6/21	10	25人	5500円
	エアロビクス午前	一般男女	11:00~11:50	4/12~6/21	10	25人	5500円
	からだを整えるバランスボール	一般男女	13:30~14:20	4/12~6/21	10	25人	5500円
	エアロビクス夜間	一般男女	18:50~19:40	4/12~6/21	10	25人	5500円
	やさしく楽しくからだ調整 バランスコーディネーション®	一般男女	19:30~20:20	4/12~6/21	10	25人	5500円
	タイ式ヒーリングエクササイズ ルーシーダットン	一般男女	20:05~20:50	4/12~6/21	10	25人	5500円
水	骨盤調整ストレッチ	一般男女	10:30~11:20	4/13~6/22	9	20人	5850円
	体幹と脚の筋活とほぐし!!	一般男女	11:40~12:30	4/13~6/22	10	25人	5500円
	ジョイフルダンス(体験レッスン)※	一般男女	12:50~13:40	4/20、 5/18、6/15	3	25人	500円/回
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~14:50	4/13~6/22	10	25人	5500円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:20~12:10	4/14~6/23	10	25人	5500円
	ポルドブラ	一般男女	12:30~13:20	4/14~6/23	10	25人	5500円
	キッズフラダンス	4~15歳	18:00~18:50	4/14~6/23	9	25人	6750円
	太極舞	一般男女	18:40~19:30	4/14~6/23	9	25人	4950円
	キックシェイプ ~楽しく脂肪燃焼ダイエット~	一般男女	19:50~20:40	4/14~6/23	9	25人	4950円
	ハワイアン・フラ夜間	一般男女	20:00~20:50	4/14~6/23	10	25人	5500円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:10	4/15~6/24	10	25人	5500円
	体幹メソッド・Yoga A	一般男女	10:30~11:20	4/15~6/24	10	25人	5500円
	夜ヨガ	一般男女	19:30~20:20	4/15~6/24	10	25人	5500円
	体幹メソッド・Yoga B	一般男女	18:40~19:30	4/15~6/24	10	25人	5500円
土	ハワイアン・フラ午前	一般男女	10:00~10:50	4/16~6/25	10	25人	5500円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~19:50	4/16~6/25	9	25人	4950円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~11:50	4/10~6/26	10	20人	8000円

※…体験レッスンのため、1回から参加可

広告

情報ひろば

講座

ワークヒル土浦
第1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 3月20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	4/12~6/21	10	25人	5200円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	4/12~6/21	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	4/12~6/21	10	25人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	4/12~6/21	10	30人	5200円
	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	4/12~6/21	10	25人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	4/13~6/22	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	11:30~12:20	4/13~6/15	8	10組 20人	4100円
	陶芸教室 昼間コース※1	一般男女	13:00~14:30	5/11~7/13	10	12人	10000円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	4/13~6/22	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	4/13~6/15	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	4/20~6/22	5	25人	2600円
	陶芸教室 夜間コース※1	一般男女	18:30~20:00	5/12~7/14	10	12人	10000円
	ひさしぶりのピアノ※3	一般男女	9:50~10:50	4/8~6/24	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)※3	一般男女	11:00~12:00	4/8~6/24	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	13:00~13:50	4/8~6/10	8	10組 20人	4100円
金	趣味で楽しむピアノ※3	一般男女	14:00~15:00	4/8~6/24	10	10人	10500円
	チビっ子体操	未就学児(4~6歳)	16:30~17:30	4/8~6/24	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	4/8~6/24	10	25人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	4/8~6/24	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	4/10~6/19	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	4/10~6/19	8	30人	4100円

※1…陶芸教室の申し込みは、各曜日いずれか一方のみ

※2…ZUMBAの申し込みは、②・⑤いずれか一方のみ

※3…ピアノ講座の申し込みは、いずれか1講座のみ

広告

広告

講座 勤労青少年ホーム
前期講座の受講生を募集します

対象者 市内在住または在勤の35歳以下の方を優先
申込方法 電話または直接(月曜・祝日休館、火～金曜日は午後1時～9時、土・日曜日は午前9時～午後5時の受け付け)

締切 3月15日(火)(必着)
※申込人数が定員の半数未満の場合は、中止となる場合があります。

問合せ・申込先 勤労青少年ホーム(☎822-7921
〒300-0045 文京町9-2)

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	教材費
火	やさしい手編	稲葉幸子	18:30～20:30	4/5～9/27	17	6人	1000円
水	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	18:30～20:00	4/6～9/21	17	11人	3000円
	茶道	奥村征子	18:30～20:30	4/6～9/21	17	6人	8000円
木	書道	柴沼秀風	18:30～20:00	4/7～9/8	12	11人	—
	着付	桜井定子	18:30～20:30	4/7～9/8	17	6人	5000円
	料理	谷村貴子	18:30～20:30	4/14～9/8	15	12人	15000円
	骨盤・姿勢調整エクササイズ	嶽本伸敏	19:00～20:00	5/12～7/14	6	11人	—
金	リラックス・ヨガ	横瀬怜子	18:30～19:30	4/8～9/16	12	11人	500円
	フラワーアレンジメント	長田登志子	19:00～20:30	4/8～9/16	17	12人	20000円
土	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤	10:30～11:30	4/9～9/17	17	30人	—
	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10:30～12:00	4/9～9/17	17	11人	3000円
	やさしい英会話	マリア・クリスティナ	13:00～14:30	4/9～9/10	15	11人	—
	英会話*	マリア・クリスティナ	13:00～14:30 14:45～16:15	4/9～9/17	18	11人	—
	やさしいバレエ	普入圭実子	15:30～17:00	4/9～9/17	17	11人	4000円
日	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	11:00～12:00	4/3～9/11	17	11人	—

※…英会話は日によって開催時間が変わります。

地域安全情報 No.111

問生活安全課(☎826-1111 内線2298)

「ニセ電話詐欺」に注意！

「ニセ電話詐欺」の手口には、家族を装って電話をかけお金をだまし取る「オレオレ詐欺」や、未払いの料金があるなどと、架空の話を口実にお金をだまし取る「架空料金請求詐欺」など、さまざまな種類があります。その手口のなかでも、「還付金詐欺」、「キャッシュカード詐欺盗」が特に増加しています。

還付金詐欺

犯人が市役所や税務署の職員を装い、「保険料・医療費の還付金がある」といい、ATMで送金するように指示し、お金をだまし取る手口です。県内での認知件数は、令和2年11月末には12件でしたが、令和3年11月末時点では62件と、約5倍に急増しているため注意が必要です。

キャッシュカード詐欺盗

犯人が警察官や銀行員などを装い電話をかけ、「キャッシュカード(銀行口座)が不正利用されている」「預金保護の手続きをする」などといい、直接訪問し、虚偽の手続きを説明したうえでキャッシュカードをすり替えるなどして口座情報を盗み取ります。

被害を防ぐためには

- ・警察官や銀行員を名乗っていても、キャッシュカードは他人に預けない
 - ・暗証番号は他人に教えない
 - ・「留守番電話」「防犯機能付き電話」を活用する
- ※不審に感じたら、ニセ電話詐欺対策室または土浦警察署に連絡をしてください。
- ニセ電話詐欺対策室 ☎029-301-0074
●土浦警察署 ☎821-0110

薄暮時や夜間の交通事故防止

薄暮時や夜間の交通事故を防ぐため、県では茨城県警および交通安全協会と協力し、反射材着用促進の映像資料を作成しました。映像資料はYouTubeに掲載されています。

薄暮時や夜間は、特に交通事故が発生しやすい時間帯です。交通事故防止に役立てるため、ぜひご視聴ください。

「日暮れ後の暗闇に潜む恐怖」▶



ローリングストックのすすめ

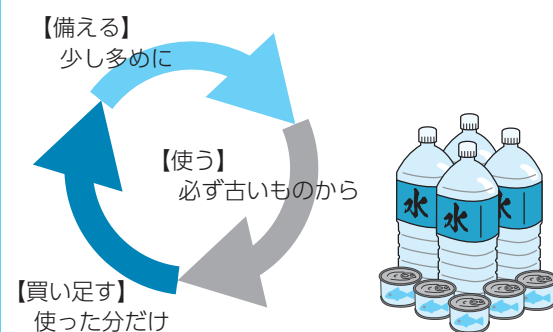
災害時に重要となることの1つに、食料や飲料水の確保があります。食料は、最低3日分、できれば7日分の備蓄が必要とされています。また、飲料水は、1人1日当たり3リットルが必要とされています。

これらの備蓄のために、図のようなサイクルを繰り返すことによって、期限切れや買い忘れを防ぐことをローリングストックといいます。

ローリングストックを繰り返すことで、いつも新しい食料や飲料水の備蓄が可能になり、さらに普段食べ慣れているものがあることで、精神的なストレスの緩和にもなります。また、乾電池やトイレットペーパーなどの日用品もあわせて行くと、いざというときに新しいものが使えて便利です。

備蓄をすでに行っている家庭も、これから備蓄を行おうとしている家庭も、ローリングストックを行って災害に備えてみてはいかがでしょうか。

ローリングストックの流れ



1歳おめでとう

2月生まれのおかちゃん



1歳おめでとう！
すくすく元気に
育ってね♡

廣原 里桜
ちゃん



1歳おめでとう♡
にこにこ笑顔で
大きくなってね♡

酒井 暁成
ちゃん



楽しい日々を
ありがとう！今後の
成長も楽しみます！

佐藤 柚希
ちゃん



祝♡1歳
明るい笑顔ですくすく
元気に育ってね！

栗原 明里
ちゃん



1歳おめでとう！
いつも笑顔
ありがとう♡

浅井 瑛介
ちゃん



祝1歳☆幸せな
毎日をありがとう♡
悠乃大好きだよ♡

豊田 悠乃
ちゃん



いつも癒しを
ありがとう♡
元気に育ってね♡

栗原 璃茉
ちゃん



たくさんの幸せを
ありがとう！
元気に育ってね♡

大森 蓮翔
ちゃん



人と人を結ぶ素敵な
女性に育ってね
誕生日おめでとう

茂木 結佳
ちゃん



お誕生日おめでとう
いっぱい笑って
元気に育ってね♡

唯野 陽
ちゃん



笑顔がかわいい
女の子です♡
元気に育ってね☆

堀江 茉莉
ちゃん



みーくんが生まれて
毎日幸せ！元気に
大きくなーれ！

小井戸 湊斗
ちゃん

- ・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

* 4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／2月28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。

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

土浦市の高齢者福祉サービス

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすための、さまざまなサービスを実施しています。ぜひご利用ください。

問・申 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479)

65歳以上の、ひとり暮らしの方などへのサービス

●救急医療情報キット配布

緊急時に救急隊員などにかかりつけ医や緊急連絡先などの情報を伝えるための救急医療情報キットを無料で配布します。



●緊急通報システム

急病などの緊急時に通報できる装置を設置し、生活の安全確保、不安軽減を図ります。
利用料 所得に応じて異なる



●見守りキーホルダー配布

65歳以上でひとり暮らしの方や、認知症状のある方などに、緊急時に身元確認ができる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布します。



●配食サービス(毎日型食事サービス)

栄養に配慮した食事を配達し、健康保持および安否の確認をします。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

利用料 1食400円

●愛の定期便(乳製品配布)

65歳以上で健康に不安のあるひとり暮らしの方に、週2回乳製品などを無料で配達し、声かけをしながら安否の確認をします。

問・申 土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)

ねたきりなどの、65歳以上の在宅高齢者の方へのサービス

●寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

寝具の衛生管理が困難な方のために、洗濯・乾燥および消毒サービスを実施します。(年4回まで)

1回分利用料 掛け布団…200円、
敷布団…200円、毛布…100円

●訪問理美容サービス

居宅で受ける理美容サービスの料金を一部助成します。

助成額 1回につき3000円(年2回まで)

●ねたきり老人等福祉手当

ねたきりまたは認知症の状態(概ね要介護4・5程度)にある方に、手当を支給します。おむつや介護用品などの購入にもご利用いただけます。

支給月額

市民税課税世帯…2500円

市民税非課税世帯および生活保護受給世帯…5000円

通院、買い物などの支援サービス

●のりあいタクシー土浦

65歳以上の方を対象に市内全域を運行しています。買い物や通院だけでなく、外出やお墓参りなど、日頃の交通手段として広く利用できます。市では年会費の一部助成を行っています。

※平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は、1度のみ年会費の全額助成が受けられます。

助成額 年会費1万3000円のうち1万1000円(自己負担2000円)

利用料 片道600円
(神立・新治地区⇄荒川沖地区は片道1200円)

その他の高齢福祉サービス

●高齢者家族支援「探索」サービス

高齢者が徘徊したときに早期発見できる探索機(GPS発信機)を貸与します。

対象 徘徊が見られる65歳以上で在宅の認知症高齢者を介護している家族

利用料 利用頻度により異なる



●日常生活用具給付

65歳以上で市民税非課税世帯の方に、日常生活用具を給付します。(用具に応じて給付要件あり)

給付する用具

シルバーカー、住宅用火災警報器など

●いばらき高齢者優待制度

65歳以上の方を対象に、協賛店舗で料金割引などの特典が受けられる『いばらきシニアカード』を配布します。



●はり・きゅう・マッサージ施術費補助

70歳以上の方や、ねたきりなどの65歳以上の家族を介護する方に、費用の一部を補助します。

補助額 1回につき1000円(年8回まで)

※施術機関でも別途800円の値引きがあります。

利用料 施術機関・内容により異なる

高齢者の交流・生きがいづくりの場を紹介します

●老人福祉センター「湖畔荘」・「つわぶき」・「うらら」、新治総合福祉センター

健康増進や教養向上およびレクリエーションのための場を提供し、大浴室や大広間など、1人でもゆっくり過ごすことができる施設です。

開館時間 午前9時～午後4時30分

入浴可能時間

【4～11月】午前10時30分～午後4時

【12～3月】午前11時～午後4時

休館日 日曜日(うらは月曜日)、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

送迎 市内団体利用の方(10人以上)は、無料送迎バスを利用できます。

(湖畔荘・つわぶき・うららのみ)

設備 集会室、娯楽室、訓練コーナー、浴室など
※料金など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

湖畔荘

至神立駅 上大津公民館
旧上大津西小 土浦五中
上大津支所 JA水郷つくば
レンコンセンター
至土浦駅

手野町1892-1
☎828-0881

つわぶき

自動車学校
都和公民館

中都町1-5428-2
☎831-4126

うらら

銀行
市役所(ウララ1)
ウララ3
銀行

大和町9-2ウララ2ビル6階
☎827-0050

新治総合福祉センター

新治消防署
新治学園
義務教育学校
新治地区
公民館
土浦北IC

沢辺1423-1
☎862-3522

●ふれあいセンターながみね

高齢者などの生きがい活動施設や運動施設、温水利用施設などが整備された、健康とふれあいの施設です。

開館時間 午前9時～午後9時

休館日 月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

設備 運動プール、浴室、集会室、教養娯楽室、多目的ホールなど

※料金など、詳しくはお問い合わせください。

桜土浦IC
大角豆
交差点
常総学院
市清掃
センター
乙戸沼
荒川
土浦駅

中村西根2078-1
☎830-5600

3月子育てひろば



HPはこちら▶



児童館		※予約は電話または直接	
都和児童館 (☎832-3112)	1日(火)	10:30~11:00、11:10~11:40	みんなであそぼう「動物ビンゴ」
	2日(水)、18日(金)	10:30~11:00	親子リズム体操
	25日(金)	10:00~11:00	春休み工作教室
ポプラ児童館 (☎841-3212)	8日(火)	10:30~11:00	おはなしひろば
	9日(水)、15日(火)	10:30~11:00、11:20~11:50	おやこdeつくろう
	17日(木)	10:00~11:00	ママのハンドメイド教室
新治児童館 (☎862-4403)	4日(金)	10:30~11:00	親子ハンドメイド
	11日(金)	10:30~11:00	お誕生会
	16日(水)	10:30~11:00	ママとベビーのふれあい体操
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 2月21日(月)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)	10:00~11:30	メモリアル制作場 神立地区コミュニティセンター
	2日(水)	10:00~11:30	メモリアル制作場 都和公民館
	3日(木)	10:00~11:30	メモリアル制作場 一中地区公民館
	4日(金)	10:00~11:30、13:30~15:00	赤ちゃんのカレンダー作り&栄養相談
	7日(月)	10:00~11:30	メモリアル制作場 六中地区公民館
	8日(火)	10:00~11:30	メモリアル制作場 四中地区公民館
	9日(水)	10:00~11:30	メモリアル制作場 二中地区公民館
	10日(木)	10:00~11:30	メモリアル制作場 三中地区公民館
	11日(金)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう！ 場 新治地区公民館
	14日(月)	10:00~11:30、13:30~15:00	1歳以上のカレンダー作り
	15日(火)	10:00~11:30	赤ちゃんのメモリアル制作場 二中地区公民館
	16日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんのメモリアル制作場 三中地区公民館
	24日(木)	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
ありんこクラブ (☎841-0463) 土浦愛隣会保育所内 予約受付は 2月17日(木) 9:00から	月~金曜日※	10:00~12:00	保育所開放
	8日(火)	10:30~12:00	お花の首飾り作り
	10日(木)、11日(金)	10:30~12:00	スクラップブック作り
	15日(火)	10:30~12:00	ハートの小物入れ作り
	17日(木)、18日(金)	10:30~12:00	お楽しみ会
	22日(火)	10:30~12:00	手形足形アート製作
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
	1日(火)、3日(木)	10:00~11:00	ひな祭り制作
	10日(木)	10:00~11:00	ぬり絵遊び
	17日(木)	10:00~11:00	運動遊びと身体測定
	24日(木)	10:00~11:00	新聞紙遊び
	29日(火)、31日(木)	10:00~11:00	風船遊び
ひまわり (☎843-1117) めぐみ保育園内 予約受付は 2月18日(金) 9:30から	月~金曜日※	9:00~16:00	園庭・お部屋解放
	1日(火)	10:00~10:50、11:00~11:50	お誕生会
	2日(水)、16日(水)	9:30~10:30、10:40~11:40	ベビーマッサージ
	3日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場 三中地区公民館
	4日(金)、7日(月)、 11日(金)、14日(月)、 18日(金)、25日(金)、 28日(月)、30日(水)、 31日(木)	10:00~10:50、 11:00~11:50	あそびの広場「記念フォトショット」
	8日(火)、9日(水)	10:00~10:50、11:00~11:50	0歳ひろば「記念フォトショット」
	10日(木)、15日(火)	10:00~10:50、11:00~11:50	1歳ひろば「記念フォトショット」
	17日(木)	10:00~12:00	親子ビクス場 六中地区公民館
	22日(火)、23日(水)	10:00~10:50、11:00~11:50	2歳児以上ひろば「記念フォトショット」
	24日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場 四中地区公民館
	29日(火)	10:00~12:00	マタニティサロン「マタニティマーク作り」

※祝日を除く

3月のとしょかん

市立図書館 (☎823-4646)

HPはこちら▶



図書館カレンダー 2022 March



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】 7日 10:00～20:00

21日 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

「本の通帳」をご利用ください

図書館(アルカス土浦内)では、赤ちゃんから18歳までの希望する子どもたちに、銀行の通帳と同じ形をした「本の通帳」を発行し、図書館で借りた本の情報(記帳日・書名・作者名など)を専用の記帳機で記録することができます。

読み聞かせした本や、読んだ本を記録することで、子どもたちの成長が感じられる、本の思い出帳としてご利用ください。

利用方法など、詳しくは図書館までお問い合わせください。



今月のおすすめ本



「日本神話がわかる 神々の暮らし」(神話)

「古事記」「日本書紀」など日本神話に登場する神々は実に人間적이다。その行動や習慣、情感は、長い年月の間受け継がれ、現代の日本人の暮らしのなかに根付いている。身近でおもしろい神々の暮らしを紹介する。

(瓜生 中/著)

「仁王の本願」(小説)

北陸加賀。誰の支配も受けず、民衆が自ら治める一向衆の政は、戦に明け暮れるうちいつしか腐敗し、墮落していた。織田信長ら強大な外敵に囲まれ、窮地に陥った加賀に「仁王」と呼ばれる本願寺最強の坊官・杉浦玄任が現れ…。

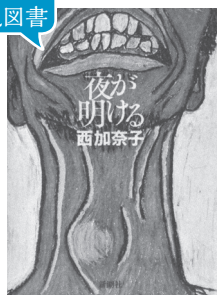
(赤神 諒/著)



「夜が明ける」(小説)

どれだけ傷ついても、夜が深くても、必ず明日はやって来る。思春期から33歳になるまでの男同士の友情と成長、そして変わりゆく日々を生きる奇跡を描く。再生と救済の物語。

(西 加奈子/著)



3月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■3月5日(土)、13日(日)、19日(土)、27日(日) 午前11時から

3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)

■3月19日(土) 午前11時から

春休みのおはなし会

■3月25日(金) 午前11時から

◎日時は変更になることがあります。

ご確認のうえ、ご来館ください。

こどもの本

野菜はすごい!

(柴田書店/編、秋元さくら ほか/著)

図書館図鑑 (小田光宏/監修)

ようかい村のようかいばあちゃん

(最上一平/作)

空から見える、あの子の心

(シェリー・ピアソル/作)

クロベえ

(ふくだいわお/作)

今月の展示棚

テーマ「これが原作です!!」

今月は、映画の原作となった小説をご紹介します。

懐かしい名作から近年ヒットした作品まで、幅広い作品をご用意しました。お気に入りの映画を、違う視点から楽しんでみてはいかがでしょうか?

3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	11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	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)
税務相談	3月はお休み	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 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 25日(金) 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	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
	一般相談		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

協働のコーナー

今日、どう？ ～ファシリテーションってなに？～

☎市民協働室(☎826-1111 内線2458)

市民協働によるまちづくりを推進していくためには、地域住民・企業・行政など、異なる立場の市民同士が綿密に連携して地域の課題に取り組む必要があります。そのために一番大切なことは、「話し合い」です。しかし、多様なメンバーの意見を集約し、合意に導くことはなかなか難しいものです。

そこで、そのような話し合いの場に有効なものが、「ファシリテーション(facilitation)」です。

ファシリテーションとはもともと「容易にする」「促進する」という意味で、転じて「話し合いを円滑に進める技術」を指すようになりました。意見があっても言い出せない人に発言を促したり、協道に逸れた議論を軌道修正したり、論点を整理して図に可視化したり…。これはワンマン型のリーダーシップとは対極的な、「聴くから」「励ますから」「まとめるから」が求められる技術です。

協働を進めていくメンバーにファシリテーション

のスキルを持った人がいることが理想的ですが、外部からプロの「ファシリテーター」を招くこともひとつの手です。土浦市においても、市民活動団体の話し合いに市の職員とファシリテーターが参加し、共に課題解決を目指す「地域づくりワークショップ」などを実施しています。



▲令和元年度「協働のまちづくりワークショップ」の様子



まちを愛する気持ちはみな同じ。まちづくりのため、せっかく集まって話し合いをするなら、有意義な時間にしたいですね。各自でファシリテーションスキルを磨いたり、外部のファシリテーターを招いたり…。これまでより一歩進んだ会議を目指してみませんか。今日、どう？



新型コロナウイルスに関する検査費用の一部助成

新型コロナウイルス感染症に関する検査費用の一部助成の申請期限が近づいています。ご利用の方は、お早めにご申請ください。

■高齢者・基礎疾患を有する方

対象者／市内に住民登録がある方で、次のいずれかに該当する方

- ・申請日時時点で65歳以上の方
- ・肥満(BMI30以上)の方
- ・基礎疾患を有する方で病院を受診している方

検査の種類と自己負担額／PCR検査…3000円(年度内1回のみ)

検査方法／市から発行された受診券を持参し、協力医療機関で検査

申請期限／窓口…令和4年3月31日(木)

電話・ホームページ…令和4年3月17日(木)

■市内事業者

対象事業者／市内に事業所を有する事業者(法人または個人事業主)

検査対象者／事業所の従業員など(事業主・専従者・役員を含む)

検査方法／PCR検査

助成額／年度内上限50万円(1回1人あたりの上限は5000円)

助成対象検査／令和3年4月1日～令和4年2月28日に実施した検査

申請期限／令和4年3月31日(木)

※感染を疑う症状などがない方への検査が対象です。発熱などの症状がある方や、濃厚接触者などの保健所による検査対象者は、保健所の指示のもと、検査を受けてください。

※結果が陽性の場合は保健所の指示に従い、療養生活が必要となります。

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

高齢者・基礎疾患
を有する方▶



市内事業者▶



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(木)まで

接種回数／各期に1回ずつ

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)

※接種期間を過ぎた場合、接種費用は自己負担となります。

※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、健康増進課で交付手続きをしてください。

3月の献血

日時／3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

腎臓内科が診る腎臓病について

土浦市医師会
岩本俊輔(岩本クリニック)

腎臓という臓器をご存じですか？腎臓は尿をつくる以外にも、さまざまな機能を持っています。例えば、①体の水分を調節する②老廃物を排せつする③電解質のバランスを保つ④血液を弱アルカリ性に保つ⑤血圧を調節する⑥赤血球を産生するためのホルモンを分泌する⑦骨を作るビタミンDを活性化する、などです。

特に⑤の血圧調節との関係から、腎臓の機能が悪いほど動脈硬化が進むことで、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患の発症率が高くなるといわれています。

腎臓内科が中心に診療する腎臓病は、腎炎やネフローゼ症候群、^{のうぼうしん}嚢胞腎などで、主に薬を使った治療が行われます。腎炎やネフローゼ症候群は^{こうげんびょう}膠原病や感染症をきっかけにした免疫異常が、嚢胞腎は遺伝的要因によることが多いといわれます。そしてこれらの腎臓病が進行すると、腎臓の機能が低下した「腎不全」と呼ばれる状態となります。また、最近は糖尿病や高血圧などの生活習慣病が腎不全の原因の多数を占めており、生

活習慣病とあわせて治療していくことが大切です。腎臓病は早期に発見して、早期に対応することが重要です。というのも、病気がある程度進行すると、回復が難しく、長期間かけてゆっくりと腎臓の機能が失われてしまう(慢性化といわれます)からです。この慢性化した腎臓機能低下の状態を総称して慢性腎臓病(CKD)と呼び、我が国の成人の8人に1人が罹患しているといわれます。慢性腎臓病が末期状態まで進行すると体のさまざまなバランスを維持することが難しくなり、腎代替療法と呼ばれる治療(人工透析・腹膜透析・腎臓移植)が必要となります。

腎臓病は発症早期にはあまり症状がないことが多く、末期的な状態になるまで訴えが出てこないことも少なくありません。そのため、早期発見には健診などでの定期的な尿検査が最も重要です。特に尿検査でタンパク尿や血尿を認めた場合には、腎臓病の可能性もあるため、早めに専門医療機関を受診しましょう。

3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	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	24日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

●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	
				16:00	
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 13:20～14:40	
4 か月児健康診査		令和3年11月生まれ	9 日(水)、10 日(木)	13:00～14:30	
10か月児育児相談 (予約制)		令和3年5月生まれ	15 日(火)	9:30～10:45 13:15～14:00	
1 歳 6 か月児健康診査		令和2年8月生まれ	2 日(水)、3 日(木)	13:15～14:30	
2 歳児育児相談 (予約制)		2 歳児とその保護者	4 日(金)	13:30～15:30	
3 歳児健康診査		平成30年12月生まれ	16 日(水)、17 日(木)	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。**

3月	内 科	外 科	歯 科
6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	野上病院 ☎822-0145 東崎町	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町
13日 (日)	中高津クリニック ☎824-1212 中高津三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	来栖歯科医院 ☎862-1164 大畑
20日 (日)	土浦泌尿器科クリニック ☎828-7625 中央一丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	かやば歯科医院 ☎843-5577 中
21日 (月)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	西郷整形外科リハビリクリニック ☎869-9888 おおつ野二丁目	南学園歯科医院 ☎841-0606 西根南三丁目
27日 (日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	おじま歯科医院 ☎824-6661 真鍋五丁目

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、交代で勤務していただいています。



本号は、1月31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」3月上旬号は、3月1日(火)発行予定です。