

夢のある、元気のある土浦

広報 つちうら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1317

ピックアップ つちうら

令和4年度子育て世帯生活支援 特別給付金を支給します

問こども政策課(☎826-1111 内線2304)



新型コロナウイルス感染症による影響が長期化するなかで、物価高騰などに直面する低所得の子育て世帯に給付金を支給します。申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

支給額 児童1人あたり5万円(1回限り)

申請期間 令和4年7月1日(金)～
令和5年2月28日(火)

◆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方

- ①令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方
- ②公的年金などを受給していて、令和4年4月分の児童扶養手当を受給していない方

※児童扶養手当の支給限度額を下回る方に限ります。

※「公的年金」は、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などです。

- ③新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、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た方

手続き

- ・①の方は申請不要です。6月23日(木)に、児童扶養手当の支給口座に振り込みます。
- ・②・③の方は申請が必要です。

◆ひとり親世帯でない世帯への給付金

対象者 次のいずれかに該当する方

- ①令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給していて、令和4年度住民税均等割が非課税の方

- ②対象児童の養育者で、次のいずれかに該当する方

- ・令和4年度住民税均等割が非課税の方
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、令和4年度住民税非課税相当の収入になった方

※「対象児童」は令和4年3月31日時点で18歳未満の子、障害児は20歳未満の方です。令和5年2月28日までに生まれる新生児も対象です。

手続き

- ・①の方は申請不要です。7月8日(金)に、児童手当または特別児童扶養手当の支給口座に振り込みます。
- ・②の方は申請が必要です。

土浦市事業者支援一時金を 支給します

問商工観光課(☎826-1111 内線2703)



新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の一環として、茨城県営業時間短縮要請等関連事業者支援一時金(令和4年1～3月分)の支給開始にともない、市の事業者支援一時金を支給します。

対象 県の一時金を受給した市内事業者

※営業時間短縮要請を受けた事業者は対象外です。

※県の一時金は、県の相談窓口にお問い合わせください。

(☎029-301-5558 平日 午前9時～午後5時)

補助金額 1事業者あたり県の一時金支給額の2分の1

申請期限 令和4年9月30日(金)

※令和3年1～2月、4～6月、8～9月分も申請できます。受給済み分の申請はできません。

※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 土浦市公式LINEを開設しました

市政情報などをより手軽に、多くの方にお届けするため、6月から土浦市公式LINEを開設しました。

◆あなたの「知りたい」にすぐにお応えします！



トーク画面のメニューからすぐにアクセスできます

- ・広報紙
- ・防災・防災無線
- ・休日・夜間診療
- ・新型コロナウイルス関連情報など

トーク画面のイメージ

◆最新情報をお届け！さらに欲しい情報が選べます！

市からの最新情報を通知でお知らせします。
トーク画面の「受信設定」で以下のカテゴリから、欲しい情報を自分で選ぶこともできます。

- | | |
|-----------|--------------|
| ●安心・安全 | ●環境・交通・まちづくり |
| ●くらし・手続き | ●観光・文化・スポーツ |
| ●健康・福祉・医療 | ●仕事・産業 |
| ●子育て・教育 | ●市政情報 |



土浦市公式LINE友だち募集！

二次元コードで登録



ID検索で登録

@tsuchiuracity



IDの検索画面に入力してください

問合せ 広報広聴課 (☎内線2396)

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】

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。
開催状況などの最新情報はこちら▶

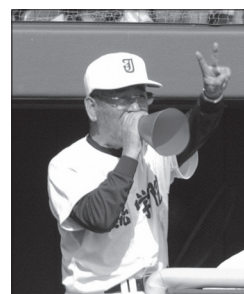


お知らせ 木内幸男追悼展 「茨城県土浦市が生んだ高校野球の名将」

常総学院高等学校硬式野球部で長年にわたって指揮を執った木内幸男さんの功績をたたえ、追悼展を開催します。

当時の写真や、勝ち取った優勝旗・優勝盾などを展示します。ぜひご覧ください。

日時 6月28日(火)～7月24日(日)
午前10時～午後6時 ※月曜休館(祝日除く)
会場 土浦市民ギャラリー



常総学院高等学校での監督時代

問合せ スポーツ振興課 (☎内線5157)

広告



マル福(医療福祉費支給制度)のご案内



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(木)です。受給対象者の方には、**6月20日(月)に新しい受給者証を発送予定**です。

7月1日(金)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、受給対象者、扶養義務者などの令和3年分の所得の申告が済んでいない場合は、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

以下に該当する場合は、変更届の提出が必要です。必要書類など、詳しくはホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

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

[変更届について▶](#)



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)

0歳から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で、手帳交付月の1日から出産月の翌月末日まで

ひとり親家庭の親子(所得制限あり)

- 子が18歳になる年度までの親子
- 20歳になる年度までの障害児とその親
- 20歳になる年度までの高校在学者とその親
- 父母のいない18歳以下の児童と、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18歳以下の児童

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

問合せ 国保年金課(☎内線2316)

広告

募集 土浦キララまつり2022
キララステージ出演者募集



土浦キララまつり2022を、「キララウィーク」として7月30日(土)から8月7日(日)までの9日間にわたり開催予定です。「キララステージ」を一緒に盛り上げてくれる出演者を募集します。参加条件など、詳しくはホームページをご確認ください。

日程 8月7日(日)

場所 うらら大屋根ひろば など

内容 ステージ出演(音楽や踊りなど)



申込方法 ホームページにある申込書を窓口へ持参、郵送またはファクス

締切 7月8日(金)

問合せ 商工観光課(☎内線2705、FAX823-9220)

募集 土浦キララまつり2022と同時開催
「本町通り商店会マルシェ」参加者募集

土浦市協働のまちづくりファンド認定事業である、「本町通り商店会マルシェ」の参加者を募集します。

◆マルシェ出店者

日時 8月6日(土)、7日(日)

場所 本町通り商店会各店舗前

内容 野菜・飲食・菓子・小物の出店

申込方法 メールで

締切 7月8日(金)

◆竹灯籠の制作

キララまつり期間中に商店会の各店頭に飾るための竹灯籠(持ち運びできるサイズでデザインは自由)の制作。竹は開催者で用意します。原則7月30日(土)までに制作をお願いします。

申込方法 メールで

問合せ・申込先 床屋 sora

(☐ honmatidoorisyoutenkai@gmail.com 齋藤)

お知らせ 7月5日(火)から令和6年1月上旬まで
博物館を休館します

大規模改修工事のため、博物館を長期休館します。休館期間中は亀城公園内の土浦城東櫓を無料開館します。また、東櫓にて以下の業務を行います。

- ・御城印帳などの刊行物の販売
 - ・続日本100名城スタンプの押印
 - ・土浦の歴史などに関する問い合わせへの対応
- ※所蔵資料の閲覧や貸出などは休止します。

問合せ 市立博物館(☎824-2928)

お知らせ 公共施設等総合管理計画【改訂版】



市が保有する公共施設などの多くは、高度経済成長期の昭和40～50年代に集中的に整備されたため、老朽化が進んでいます。また、今後、人口減少社会を迎えることから、公共施設を現状規模のまま維持管理することは極めて困難な状況にあります。

このことから、市では令和3年度に公共施設等総合管理計画【改訂版】を策定し、令和37(2055)年度における公共施設の延床面積を現在の30%縮減することを目標に掲げました。今後はこの計画に基づき、施設量の適正化を図っていきます。

計画はホームページに掲載しています。

問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2497)

お知らせ 土浦地区更生保護サポートセンターが
移転しました

更生保護サポートセンターは、保護司が地域の関係機関や団体と連携し、罪を犯した人や非行をした人の立ち直りを支援するなどの、更生保護活動を推進していく拠点です。

場所 中央二丁目16-4 亀城プラザ2階

(☎875-9701 FAX875-9702)

※休館日は原則、水・日・祝日です。

開館時間 午前9時30分～午後4時

問合せ 総務課(☎内線2330)

広告

情報ひろば

講座 在宅療養を考える市民講演会 知って始める「人生会議」



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ること（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 8月20日(土) 午後2時～3時30分
(開場は午後1時30分)

場所 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

講師 角田ますみさん(杏林大学准教授)

定員 120人(先着順)

申込方法 高齢福祉課へ電話またはホームページにある申込書をファクス

締切 8月5日(金)

問合せ 高齢福祉課(☎内線2500、FAX825-5066)

講座 県立土浦産業技術専門学院 スキルアップセミナー受講生募集



◆第一種電気工事士受験対策講座(筆記)

日時 8月28日(日)、9月4日(日)、11日(日)
午前9時～午後4時 (全3回)

◆基本情報技術者試験対策講座

日時 9月3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)
午前9時～午後4時 (全4回)

◎共通

会場 同学院(中村西根)

定員 各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

申込期間 6月27日(月)～7月15日(金)

問合せ 同学院(☎841-3551)

講座 甲種防火管理者新規講習会



日時 7月28日(木)、29日(金)
午前9時30分～午後4時40分
(受け付けは午前9時から)

会場 消防本部

定員 40人(先着順)

受講料 4000円

申込方法 ホームページからいばらき電子申請・届出サービスで

申込期間 6月24日(金) 午前9時～午後3時

問合せ 消防本部予防課(☎821-5967)

お知らせ ITのプロを目指そう 県立IT短大オープンキャンパス



日時 7月16日(土)、8月20日(土)、27日(土)
午前9時～午後4時

※8月20日は女性対象です。

オンライン開催…8月22日(月)～31日(水)

場所 茨城県立産業技術短期大学校(水戸市下大野町)

対象 高校生とその保護者

内容 学校見学、体験授業

申込方法 ホームページから

問合せ 同校(☎029-269-5500)

お知らせ 放送大学 10月入学生募集



申込方法 郵送またはホームページから

出願期間 第1回 8月31日(水)まで

第2回 9月1日(木)～13日(火)

※授業内容や出願方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 放送大学茨城学習センター
(☎029-228-0683)

広告



生涯学習館 夏休み親子講座

申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、性別、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、祝日休館)

※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

締切 7月10日(日)(消印有効)

※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。

※抽選結果や講座開講の有無は、はがきでお知らせします。

問合せ・申込先 生涯学習館(☎822-3381)

〒300-0045 文京町9-2)

日程	講座名	講師	対象	時間	定員	受講料	材料費
7/24 (日)	親子でDIY① ～小物入れ付き本棚を作ろう～	矢口美智子	小学5年生 ～中学生	10:00～12:00	5組 10人	1000円	2000円※1
8/6 (土)	親子で作ろう! アロマワックスサシェ	関口恭子	4歳以上	13:30～15:30	10組 20人	1000円	1500円※2
8/7 (日)	親子でDIY② ～オリジナルなべしきを作ろう～	矢口美智子	小学生以上	13:00～15:00	10組 20人	1000円	1500円※1

※1…作品1つ分 ※2…作品2つ分



中小企業のための 「ひまわりほっと法律相談会」

日時 7月21日(木) 午前10時～午後8時

場所 茨城県弁護士会土浦相談センター(中央一丁目)

内容 債権回収、労使問題など

申込方法 同センターに電話で(☎875-3349)

申込開始 7月1日(金)午前10時から

問合せ 茨城県弁護士会事務局(☎029-221-3501)



市税などの納期限と 夜間・休日納税相談窓口のお知らせ

◆6月の納期限: 6月30日(木) 市県民税(1期)

◆夜間・休日納税相談窓口

日時 夜間…7月14日(木) 午後5時15分～8時

休日…6月26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)



無料年金相談

日時 7月7日(木) 午前10時～午後3時

場所 筑波銀行本店(中央二丁目)

問合せ 同店営業部(☎821-8111)



令和4年度国家公務員 一般職(高卒者、社会人)採用試験



試験日 1次試験 9月4日(日)

申込方法 ホームページから

申込期間 6月20日(月)～29日(水)

問合せ 人事院関東事務局(☎048-740-2006)

広告



協働のまちづくりファンド事業を募集します

市民によるまちづくり活動を積極的に支援し、「協働のまちづくり」を推進するために、一定の条件を満たすまちづくり活動に対し補助を行います。

◆景観形成事業

対象事業

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)において行われる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 建築物の所有者など

※設計変更などが必要になる場合がありますので、お早めにご相談ください。

問合せ 都市計画課(☎内線2361)

◆市民提案事業

市民提案ソフト事業

対象事業 市内で実施する公共的、公益的な事業で地域活性化や課題解決に取り組む新規事業
※町内会(自治会)の住民に対する事業は対象外です。

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)

問合せ 市民活動課(☎内線2234)

市民提案ハード事業

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行う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)

問合せ 都市計画課(☎内線2361)

◎市民提案事業共通

対象団体 規約・会則などを持ち、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29日(金)まで

※申請前の相談や、運営委員会での事業説明が必要です。詳しくはお問い合わせください。



協働のまちづくりワークショップ 参加団体募集

団体の抱える悩みや課題の解決をお手伝いします。

期間 9月から令和5年2月中旬まで

※回数・時間は希望に合わせて調整します

会場 団体の指定場所

対象団体 市内の町内会・商店街・PTA・サークルなど

定員 2団体(10人程度・応募多数の場合は抽選)

申込方法 メールまたは電話で

締切 7月29日(金)

問合せ 市民協働室(☎内線2234)

✉ shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp



チャレンジいばらき就職面接会



日時 7月6日(水)

午前の部 午前10時20分～午後0時20分

午後の部 午後2時～4時

場所 ホテルマロウド筑波(城北町)

対象 令和5年3月に大学などを卒業見込みの方、既卒(おおむね3年以内)の未就職者

申込方法 ホームページから

問合せ 県労働政策課(☎029-301-3645)

広告



7月の親と子の健診と相談

		対 象	日 程	受付時間	場 所
教 室	マタニティ教室 (予約制)	集団クラス(講義)	妊婦とその家族	5日(火)	9:45~10:00
		個別クラス (沐浴体験など)	※集団・個別いずれかのクラスを選択 ※受講は30分程度	5日(火)	13:30
				14:30	
				15:30	
相 談	つちまる育児相談 (予約制)	1か月~1歳11か月児	11日(月)	10:00~11:20 13:20~14:40	土浦市保健 センター
	10か月児育児相談 (予約制)	令和3年9月生まれ	19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	1日(金)	9:30~11:00	
健 診	4か月児健康診査	令和4年3月生まれ	13日(水)、14日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和2年12月生まれ	6日(水)、7日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	平成31年4月生まれ	20日(水)、21日(木)	13:10~14:15	

問・申こども包括支援課 母子保健係(☎826-1111 内線2513)

7月の子育てイベント

📅開館時間 🎵イベント

毎月、児童館や地域子育て支援センターでは、親子で楽しめるさまざまなイベントを行っています。

子育てに関する相談などもできますので、お気軽にご参加ください。

各施設のイベントの日程や内容、申込方法、これまでのイベントの様子などをホームページに掲載していますので、ご覧ください。



児童館 📅月~土曜日 午前8時30分~午後5時

都和児童館 ☎832-3112

🎵親子リトミック、夏休み絵画教室、水あそび ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

🎵ダンス!ダンス!、一輪車教室、ベビーリトミック ほか

新治児童館 ☎862-4403

🎵児童館デー、親子でフラダンス、親子ビクス ほか



親子リトミック



夏休み絵画教室

地域子育て支援センター

さくらんぼ(東崎保育所内) ☎823-1288

📅月~金曜日 午前9時30分~正午、午後1時~4時30分

🎵赤ちゃんとおふれあい遊び、おもちゃクリニック、親子ふれあい教室「さくらんぼ夏祭り」 ほか

ありんこクラブ(土浦愛隣会保育所内) ☎841-0463

📅月~金曜日 午前10時~午後3時

🎵うちわ作り、シェイプアップトレーニング講習、七夕会 ほか

白鳥保育園(白鳥保育園内) ☎831-2590

📅月~金曜日 午前8時30分~午後1時30分

🎵七夕飾りを作ろう、お誕生会(4~7月生まれ)、水遊び ほか

ひまわり(めぐみ保育園内) ☎843-1117

📅月~金曜日 午前9時~午後4時

🎵親子バランスボール、親子ビクス、マタニティサロン ほか

「つちまるビーンズ交流会」を開催します

- 日 時** ①7月2日(土)、②8月27日(土)、
③9月17日(土) 午前10時15分～11時20分
- 場 所** ①ポプラ児童館、②都和児童館、
③こどもランド
- 対 象 者** 市内在住の就学前の多胎児を子育て中、
または妊娠中の方
- 申込方法** 電話で
- 申込締切** ①6月29日(水)、②8月24日(水)、
③9月14日(水)
- 問** こども包括支援課(☎826-1111 内線2513)

☆「つちまるビーンズ交流会」ってこんな会☆

ふたご・みつごなどの多胎児を育てている仲間
と、気軽におしゃべりができる交流会です。
多胎育児ならではの悩みを共有したり、先輩の
育児体験を聞いたりできます。

乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 貸出期間** 7月11日(月)～22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8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** 7月4日(月)、5日(火)
- 問** 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

1歳おめでとう

★6月生まれのおかちゃん★



陽ちゃん笑顔で
周囲を明るく
照らしてね！大好き♡

伊東 陽一 ちゃん



皆に愛されて
笑顔いっぱい♡
珂風ちゃん人生を！

渡邊 珂風也 ちゃん



♡1歳おめでとう♡
えなちゃん笑顔が
大好きだよ！

金井 瑛楠 ちゃん



1歳おめでとう♡
なんでもかんでも
GOGOGO！

大槻 伶 ちゃん



元気に成長してくれて
ありがとう☆
笑顔が大好き！

内山 心之介 ちゃん



幸せをありがとう！
愛でいっぱい人生を
送ってね♡

福岡 昊和 ちゃん



☆祝1歳☆
いっぱい笑って元気に
すくすく育ってね♡

品川 芽依 ちゃん



祝☆1歳
笑顔いっぱい
元気に育ってね！

沼尻 瑛菜 ちゃん



1歳おめでとう!!
大朗君大好きだよ♡

門馬 大朗 ちゃん



1歳おめでとう☆
元気いっぱい
大きくなってね♪

下越 唯以 ちゃん



♡1歳おめでとう♡
♡元気に大きく
なるんだゾ♡

長嶋 航太郎 ちゃん



祝1歳☆これからも
楽しいこといっぱい
見つけようね

山内 編花 ちゃん



祝1歳!!
毎日幸せをありがとう
風ちゃん大好き♡

武井 風磨 ちゃん



祝♡1歳
これからも笑顔を
いっぱい見せてね♪

安田 柚葉 ちゃん



毎日幸せをありがとう！
元気いっぱい
大きくなあれ♡

荒川 滯音 ちゃん

8月で1歳になる
おかちゃんを募集します

申込方法

- 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)
を記入し、写真を添えて
メール、郵送または直接
※メール応募の方には、
1週間程度で受付完了
メールを送ります。

申込締切

6月30日(木)

- ・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。
- ・提出いただいた個人情報は、
この広報紙以外では使用し
ません。

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

7月の無料相談



お気軽にご相談ください

相談名	日付 ※祝日を除く		場所・担当	主な相談内容【相談員】
	時間		受付電話番号	
市民法律相談	毎週火曜日		広報広聴課	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)
	13:30～16:00		(☎内線2399)	
司法書士相談	13日(水)		広報広聴課	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
	13:30～15:35		(☎内線2399)	
行政書士相談	21日(木)		広報広聴課	相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)の 作成などに関する事【行政書士】※予約制
	13:30～16:30		(☎内線2399)	
総合労働相談	8日(金)		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 問い合わせは☎029-350-4864へ
	13:30～16:30		茨城県社会保険労務士会 (☎029-350-3222) または同会ホームページ	
土地家屋調査士 相談	6日(水)		広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関する事 【土地家屋調査士】 ※予約優先
	13:30～15:30		土地家屋調査士会 (☎029-259-7400)	
行政相談	20日(水)		新治総合福祉センター	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】
	13:30～15:30		(☎862-3522)	
市民相談	月～金曜日		広報広聴課	市に対する要望、意見など【担当職員】
	8:30～17:15		(☎内線2399)	
税務相談	5日、12日、19日(火)		税理士会土浦支部	税に関する事【税理士】 ※予約制
	13:00～16:00		(☎824-5055)	
心配ごと相談	第1・第3水曜日		社会福祉協議会	日常生活の困りごと、悩みごと 【専門相談員】
	13:00～16:00		(☎821-5995)	
消費生活相談	月～金曜日		消費生活センター	商品、契約や多重債務などのトラブル 【消費生活相談員】
	9:30～16:30		(☎823-3928)	
DV相談	月～金曜日		こども包括支援課	DVに関する相談【担当職員】
	8:30～17:15		(☎内線2392)	
家庭児童相談	月～金曜日		こども包括支援課	18歳までの子どものすべてについて 【家庭児童相談員】
	8:30～17:15		(☎内線2393)	
育児相談	月～金曜日		地域子育て支援センター さくらんぼ	乳幼児育児に関する困りごと、悩みごと 【指導員】
	9:30～16:30		(☎823-1288)	
早期療育相談	月～金曜日		療育支援センターほか	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの 発達、行動面に関する事【早期療育相談員】
	9:00～17:00		(☎822-3411)	
青少年相談	火、水、金、土曜日		青少年センター	青少年についての困りごと【相談員】 ※電話相談可
	9:00～17:00		(☎823-7838)	
教育相談	月～金曜日		電話相談	学校生活や家庭教育など教育上の諸問題 【担当職員】
	9:00～16:00		教育相談室(☎823-7837)	
交通事故相談	月、水～金曜日	第3水曜日 弁護士相談	土浦合同庁舎県南地方交 通事故相談所	交通事故に関する事 【県委嘱相談員、弁護士】
	9:00～16:45	13:00～16:00	(☎823-1123)	
人権相談	月～金曜日		水戸地方法務局土浦支局	家庭内の問題、いじめ、差別など 【人権擁護委員、担当職員】
	8:30～17:15		(☎821-0792)	
生活相談	毎週水曜日		新治地区公民館	生活上のこと、人権にかかわること 【生活相談員】
	13:00～16:00		(直通☎862-2900)	
精神保健相談	5日(火)	22日(金)	土浦保健所	心の健康に関する事 【精神科医師】 ※予約制
	14:30～16:30	14:00～16:00	(☎821-5516)	
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日	9日(土)	男女共同参画センター	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
	11:00～15:40	10:00～14:40	(☎827-1107)	
女性のための 一般相談	8日、22日(金)		男女共同参画センター	女性を取り巻くさまざまな悩みごと(離婚な ど)【専門相談員】 ※予約制
	13:00～15:50		(☎827-1107)	

ウォーキング大会

日時／7月16日(土) 午後3時30分～5時30分
(受け付けは午後3時から) ※雨天中止

集合場所／二中地区公民館

コース／木田余蓮田めぐりコース(約5km)

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

申込期間／6月20日(月)～7月5日(火)

※元気アップ! りいばらきポイント対象事業です。

元気アップ運動教室【金曜コース】

こころと体を元気に保つための運動や健康習慣を、理学療法士などが分かりやすく紹介します。

日程／8月5日(金)～11月18日(金) (全8回)

時間／午前の部…午前10時～11時30分

午後の部…午後2時～3時30分

場所／土浦市保健センター

対象／市内在住の65歳以上の方

内容／講義、健康体操、ボールなどを使った軽い運動

定員／各20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／電話で

申込期限／7月4日(月)

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

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)

※転入や紛失などで予診票がない方は、健康増進課に母子健康手帳を持参し、交付の手続きをしてください。

※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)

※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。



7月の献血

日時／7月15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

むし歯になりやすい人と
そうでない人の違いとは？

土浦市歯科医師会
永井達之(ながい歯科クリニック)

毎日きちんと歯磨きをしているのにむし歯になる人がいる一方、その逆の方もいます。そこにはどのような違いがあるのでしょうか。

むし歯になりやすい人の特徴として、

- ①歯磨きが不十分である。
- ②歯並びが悪いためにブラッシングが困難である。
- ③唾液の量が少なかったり(口腔内の乾燥)、機能(唾液緩衝能・酸性に傾いた口の中を唾液によって中性に回復させる働き)が低い。
- ④甘い物の食べ方などに問題がある。
- ⑤口呼吸をしている。

などが挙げられます。これらの状況は個人差がありまますから、むし歯予防の対策・方法も人によって異なります。むし歯になりやすい人は、主に以下の点について注意しましょう。

対策① むし歯になりやすい部分を重点的に磨く

歯と歯の間や歯の根元、詰め物と歯の隙間はむし歯になりやすい部分です。歯と歯の間や歯の根元はブラークが付きやすくなっています。特に歯の根元は年

齢とともに歯ぐきが下がり、その部分がむし歯になりやすいです。その部分を把握し、丁寧に歯磨きをしましょう。

対策② 歯間ブラシやデンタルフロスを使用する

歯ブラシだけではプラークは取り切れません。歯と歯の間など毛先の届かないところには、歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。また電動歯ブラシも効率良く汚れを除去できます。

対策③ 食べ方を改善する

甘いものをダラダラと食べないように気を付けましょう。間食を減らしたり、間食後のブラッシングを心がけたりすると良いです。また、唾液分泌を促すためにも、よく噛んで食べることが大切です。

対策④ フッ素によるむし歯予防

フッ素によるむし歯予防は大変効果的です。具体的な効果や予防法は、かかりつけの歯医者で教えてもらえます。

以上、主なものをご紹介しました。しっかり予防と対策をして、むし歯になりにくい口内環境にしましょう。

7月の健康相談

●相談

	日 程	受付時間	場 所
健康相談(予約制)	6日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	13日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	5日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	14日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	28日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

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。**

7月	内 科	外 科	歯 科
3日 (日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	酒井歯科医院 ☎826-5454 大岩田
10日 (日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	佐藤歯科クリニック ☎841-7118 西根西一丁目
17日 (日)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	さくらい歯科医院 ☎824-2005 木田余東台三丁目
18日 (月)	サンルーナ・小寺内科クリニック ☎869-8882 おおつ野二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	おおきデンタルクリニック ☎826-4618 港町一丁目
24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	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町
31日 (日)	土浦泌尿器科クリニック ☎828-7625 中央一丁目	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	寺島歯科 ☎862-5515 藤沢

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
内科	木・金・土	午後7時～10時
	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。



各情報はここから
ご覧いただけます。

土浦市公式HP



土浦市公式 LINE
(@tsuchiuracity)



つちまるFacebook
(@tsuchimaru.official)



土浦市公式 Twitter
(@tsuchiura_city)



土浦市シティプロモーション
Instagram (@tsuchiura_city)



公式土浦市
YouTubeチャンネル



広報つちうら

