

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1319

## ピックアップ つちうら

### 第23回土浦新能を開催します

問土浦新能倶楽部(文化振興課内) ☎893-5505

- 日時** 9月28日(水) 午後6時30分から  
(開場は午後6時から、午後6時20分火入れ式)
- 会場** 土浦城址本丸内(亀城公園)  
(雨天時はクラフトシビックホール土浦 大ホール)
- 対象** 小学生以上
- 料金** S S S席…8000円 S S席…7000円  
S席…6000円 A席…4000円
- チケット販売期間** 7月26日(火) 午前9時から
- チケット販売場所**

文化振興課、クラフトシビックホール土浦(市民会館)、亀城プラザ  
※各施設の休館日、営業時間はお問い合わせください。

#### 演目・演者

- ◆能「高砂」  
たかさご  
かんぜ てつ の じょう  
観世銕之丞、観世淳夫 ほか
- ◆狂言「蝸牛」  
かきゅう  
野村万作(人間国宝)  
野村萬斎



狂言「蝸牛」



能「高砂」

### 新治地区と土浦市街を結ぶ 市道虫掛66号線が開通します

問道路建設課(☎826-1111 内線2261)

今回供用開始する市道虫掛66号線は、つくば霞ヶ浦りんりんロード虫掛休憩所付近の県道小野土浦線から市道新治南314号線までの、延長452m区間です。

この区間の開通によって、虫掛地内の県道小野土浦線から藤沢地内の県道藤沢荒川沖線までの延長約3.6kmが通行できるようになり、新たな交通動線が確保されます。それにより、移動時間の短縮や道路交通の利便性向上が期待されます。

7月22日(金)午前11時から通行できます



## 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** 熱中症にならないように  
気を付けましょう

昨年は、市内で熱中症により63人の方が救急搬送されました。熱中症予防のため、次のポイントに気を付けて、元気に過ごしましょう。

## ◆感染症対策と熱中症対策を両立するポイント

**マスク** …屋外で人と十分な距離(2m以上)離れているときは、体調に応じて、マスクを外す。

**換気** …換気を適切に行い、室温が上がり過ぎないようにエアコンで調節する。

**体調管理**…日頃から体調管理をして、暑さに備えた体づくりをする。

## ◆熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックする。
- エアコンや扇風機を上手に使う、28度を目安に室温を調節する。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給する。
- 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装をして、日よけ対策も行う。
- 無理をせず、適度に休憩をとる。
- 日頃から栄養バランスの良い食事をとって、体力づくりをする。
- 熱中症警戒アラート発令中は、外出をできるだけ控えて、暑さを避ける。



## ◆こんな時は、ためらわずに救急車を呼びましょう

- 自分で水を飲めない
- 全身がけいれんしている
- 脱力感・だるさが強く、動けない
- 意識がはっきりしていない

問合せ 警防救急課(☎821-0119)

**お知らせ** 霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

**日時** 7月31日(日) 午前7時～8時  
(小雨決行、荒天時は8月7日(日)に順延)

**清掃場所** 霞ヶ浦湖岸、土浦港、新川・桜川・境川・備前川・花室川の河川敷

問合せ 環境衛生課(☎内線2407)

**お知らせ** 児童扶養手当、特別児童扶養手当、  
障害児福祉手当を受給している方へ

前年度の所得や受給資格の有無を確認するため、上記の手当を受給している方は、「現況届」または「所得状況届」を提出してください。受付期間中に提出がない場合、手当を受けられなくなることがあります。

## ◆児童扶養手当

**支給額** 全部支給…月額4万3070円  
一部支給…月額4万3060円～1万160円  
※第2子以降は加算があります。

**受付期間** 8月1日(月)～31日(水)  
18日(木)夜間受付…午後7時30分まで  
21日(日)休日受付…午前9時～午後5時

**受付場所・問合せ** こども政策課(☎内線2304)

## ◆特別児童扶養手当

**支給額** 1級…月額5万2400円  
2級…月額3万4900円

**受付期間** 8月12日(金)～9月12日(月)  
**受付場所・問合せ** こども政策課(☎内線2304)

## ◆障害児福祉手当

**支給額** 月額1万4850円  
**受付期間** 8月12日(金)～9月12日(月)  
**受付場所・問合せ** 障害福祉課(☎内線2339)

# 広告

# 情報ひろば

## お知らせ 家族介護慰労金を給付します

**対象** 次のすべてに該当する方

- ・市内に居住している
- ・住民税非課税世帯である
- ・要介護4・5またはそれに相当する同居の要介護者を自宅で常時介護している
- ・要介護者が令和3年8月1日～令和4年7月31日までの間、介護保険のサービスを利用していない（通算7日間のショートステイは除く）

**給付額** 10万円

**受付期間** 8月1日(月)～31日(水)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

**問合せ** 高齢福祉課(☎内線2455)

## お知らせ 令和4年度 学校閉庁日

学校の教育力を高め、さまざまな教育改革への対応を進めるとともに、教職員の働き方改革を推進するため、学校閉庁日を設けます。

**閉庁日** 8月10日(水)、12日(金)、15日(月)、16日(火)、12月27日(火)、28日(水)、令和5年1月4日(水)、5日(木)

**対象校** 市内全ての公立小・中・義務教育学校

※閉庁日の緊急連絡には、教育委員会指導課が対応します。

**問合せ** 指導課(☎内線5130)

## お知らせ 市税などの納期限と夜間・休日納税相談窓口のお知らせ

◆7月の納期限：8月1日(月)

固定資産税(2期)、国民健康保険税(1期)、介護保険料(1期)、後期高齢者医療保険料(1期)

◆夜間・休日納税相談窓口

**日時** 夜間…8月18日(木) 午後5時15分～8時  
休日…7月31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 第1回土浦市都市計画審議会

**日時** 8月5日(金) 午前10時から  
(受け付けは午前9時30分から)

**会場** 男女共同参画センター 研修室1・2

**内容** 土浦市都市計画マスタープランの見直しについて、土浦市立地適正化計画の見直しについて

**傍聴定員** 10人(先着順)

**問合せ** 都市計画課(☎内線2361)

## お知らせ 農地利用状況調査を実施します

遊休農地の実態把握と発生防止および優良農地の利用促進のため、農地法の規定に基づき、利用状況を調査します。身分証明書を携帯した調査員が農地に立ち入る場合がありますので、ご協力をお願いします。

**調査期間** 8月～令和5年1月ごろ

**対象** 市内にあるすべての農地

**問合せ** 農業委員会(☎内線2721)

## お知らせ 犬の散歩マナーを守りましょう

皆さんが気持ち良く暮らせるよう、環境美化へのご協力をお願いします。飼い犬の散歩をするときは、次のことを心掛けてください。

・ふんの処理用具を携帯し、飼い主が責任をもって処理してください。

・ペットボトルなどに水を入れて携帯し、排尿の跡を水で洗い流してください。



**問合せ** 環境衛生課(☎内線2461)

# 広告

## お知らせ 全国瞬時警報システム（Jアラート） 全国一斉情報伝達訓練を行います

全国瞬時警報システムとは、弾道ミサイル攻撃など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報が、人工衛星と地上回線で国から送信され、市の防災行政無線から自動で放送されることで、直接皆さんに伝達されるものです。

システムの情報伝達訓練が、次のとおり行われます。

**日時** 8月10日(水) 午前11時

### 放送内容

1. チャイム音
2. 「これは、Jアラートのテストです。」×3回
3. コールサイン(例：土浦市からのお知らせです。)
4. チャイム音

**問合せ** 防災危機管理課(☎内線2009)

## お知らせ まちづくりに関するアンケート調査を 実施します

人口減少や少子高齢化の進展など、社会経済情勢の変化に対応したまちづくりを進めるため、「土浦市都市計画マスタープラン」および「土浦市立地適正化計画」の見直しを行います。

皆さんからまちづくりに関するご意見をいただくため、アンケート調査書類を送付しますので、ご協力をお願いします。

**調査期間** 7月15日(金)～8月5日(金)

**対象** 市内の無作為に選出された2000人と200事業所  
**提出方法** 同封の返信用封筒で郵送、またはアンケートの案内に記載されたWEBサイトでの回答

**問合せ** 都市計画課(☎内線2361)

## お知らせ 排水設備主任技術者試験



**日時** 10月21日(金) 午後1時30分～3時30分

**場所** ホテルマロウド筑波(城北町)

**申込方法** 茨城県下水道協会ホームページにある申込書に、必要事項を記入し、必要書類を添えて下水道課へ提出

**申込締切** 8月12日(金)

**問合せ** 下水道課(☎内線2338)



## お知らせ 職場で新型コロナウイルスに感染 した方は、労災保険給付の対象です



次のような場合は、療養補償、休業補償、遺族補償といった労災保険給付の対象となります。

### 対象となる場合

- ・感染経路が業務によることが明らかな場合
  - ・感染経路が不明でも、業務中の感染リスクが高い場合(例：職場で複数の感染者が確認された。顧客などとの接触機会が多い業務を行っている。)
  - ・医師・看護師や、介護の業務に従事している方(業務外で感染したことが明らかな場合を除く)
- ※手続きなど詳しくは、ホームページをご覧ください。  
お問い合わせください。

**問合せ** 土浦労働基準監督署労災課(☎882-7022)

## お知らせ 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

近年、大麻の乱用が増えています。大麻は「ソフトドラッグ」と呼ばれ、比較的害がないと誤解されていますが、実際は依存性が強く、幻覚などの副作用がある極めて有害な薬物です。友人や知り合いから大麻などの薬物を勧められても、きっぱりと断りましょう。

**問合せ** 茨城県薬物乱用防止指導員土浦地区協議会  
(土浦保健所内 ☎821-5364)

## お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

**日程** 7月26日(火)、27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

# 情報ひろば

## 催し 学祭TSUCHIURA2022

キララ祭りの開催期間にあわせて、地元の高校生たち合同の文化祭「学祭TSUCHIURA」を開催します。

### ◆魅せます！各校のアートな作品・学校紹介

日時 7月30日(土)～8月7日(日)  
午前10時～午後6時 ※月曜休館

会場 土浦市民ギャラリー

内容 各校の生徒が作成した美術などの作品、各校の紹介物品(ポスター、パンフレットなど)の展示

### ◆ステージイベント「学校自慢！」

日時 8月6日(土) 午後1時～6時(予定)

会場 うらら大屋根広場

内容 各学校の魅力紹介、部活動で磨いた技術・演技の発表 など

### ◆学祭TSUCHIURA2022 動画配信！

イベント当日の様子だけでなく、準備段階や舞台裏の様子、生徒たちのインタビューなどを編集した動画を、9月に配信する予定です。

問合せ シティプロモーション室(☎内線2323)

## 催し 星の観望会

日程 8月27日(土) 午後6時50分～8時30分  
(受け付けは午後6時30分から)

会場 小町の館

対象 市内在住の小学4年生以上(保護者同伴)

講師 ネイチャークラブにいはいり・東葛星見隊

定員 9組20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 申込者の氏名、参加希望人数、住所、電話番号を記入してメール、または電話で

申込締切 8月12日(金)

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)

✉ k-hozen@city.tsuchiura.lg.jp



## 催し 土浦市協働のまちづくりファンド 認定事業「本町通り商店会マルシェ」

キララ祭りの開催期間にあわせて、本町通り商店会でマルシェなどを開催します。

### ◆竹灯籠展示

日程 7月30日(土)～8月7日(日)

場所 本町通り商店会の各店頭

### ◆マルシェ&楽しい!ビックリ!がいっぱい!子ども広場

日時 8月6日(土)、7日(日) 午後1時～9時  
(子ども広場は午後3時～6時)

会場 本町通り商店会

内容 300円ショップ、浴衣で街歩き、雑貨・お菓子販売、木工ワークショップ、ヨーヨーすくい

### ◆ステージ

日時 8月6日(土)、7日(日) 午後1時～9時

会場 亀城モール

内容 音楽・ダンス・おはやしなどの発表、市内飲食店による土浦メニューコンテスト

問合せ 床屋 sora

(✉ honmatidoorisyoutenkai@gmail.com 齋藤)

## お知らせ 茨城司法書士会 司法書士制度150周年記念事業



### ◆Zoom無料セミナー

日程 8月6日(土) 午後1時30分～3時45分

内容 相続遺言の基礎と相続登記義務化について、  
自筆証書遺言書保管制度について

申込方法 右の二次元コードまたは同会ホームページから



### ◆全国一斉「遺言・相続」無料相談会

日程 8月7日(日) 午前10時～午後4時

相談方法 ①対面…茨城司法書士会館(水戸市五軒町)  
②電話相談(相談先: ☎0120-33-9279)  
③ZoomでのWEB相談

申込方法 ①同会へ電話で、②予約不要、  
③右の二次元バーコードから



問合せ 茨城司法書士会(☎029-225-0111)

# 広告

**募集** 子ども郷土研究 作品募集



**対象** 市内在住または市内の小・中・義務教育学校に通学している児童・生徒  
**内容** 「郷土の歴史」に関する研究作品  
**応募締切** 9月16日(金)(必着)  
 ※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。  
**問合せ** 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826-7111)

**催し** 土浦市民ゴルフ大会

**日程** 9月28日(水)  
**場所** かすみがうらゴルフクラブ(かすみがうら市田伏)  
**対象** 市内在住・在勤の方と、その知り合いの方  
**内容** 18ホールストロークプレー(前半9ホールの新リペア方式でのハーフ集計)  
**参加費** 3000円  
**申込締切** 8月31日(水)  
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
**問合せ** 大会事務局(土浦商工会議所内 ☎822-0391)

**催し** つくばみらい市夏祭り「みらいフェスタ」

**日時** 8月6日(土) 午後1時30分～8時45分  
**会場** つくばみらい市総合運動公園(同市小張)  
**内容** 特設ステージ、水合戦、子ども広場、模擬店など  
**問合せ** つくばみらい市商工会(☎0297-58-1700)



**催し** 原爆と人間展

**期間** 8月11日(木)～14日(日) 午前10時～午後5時  
**会場** 県南生涯学習センター(ウララビル 5階)  
**内容** 当時の写真や、広島の高校生が被爆者の証言をもとに描いた絵などの展示  
**問合せ** 原爆と人間展実行委員会(☎090-6718-7755 高橋)

**講座** 消費税のインボイス制度説明会を開催します

インボイス(適格請求書)制度の開始に向け、必要な準備を進めてもらうための、事業者向けの説明会です。  
**日時** ①8月22日(月)、②9月16日(金)  
 午前の部…午前9時30分～10時30分  
 午後の部…午後1時30分～2時30分  
**会場** 土浦税務署(城北町)  
**内容** 制度の概要、登録申請の方法 など  
**定員** 各30人(先着順)  
**申込方法** 電話で  
**申込締切** ①8月15日(月) 午後5時  
 ②9月9日(金) 午後5時  
**問合せ** 土浦税務署(☎822-8571)

**講座** 「世界の友達と話そう! 国際理解教室」講師を派遣します



国際理解教育を進めるため、日本語を話すことができる外国人留学生などを講師として派遣します。  
 国際理解教室では、受講者と話しながら、講師の母国の文化を紹介します。  
**日程** 9月12日(月)～令和5年3月3日(金)のうち、希望する日の1時間程度  
**対象団体** 市内の小・中・義務教育学校・高等学校、市民委員会、市民団体、サークル など  
**会場** 申込団体で用意した場所  
**申込方法** ホームページにある講師派遣申請書に必要な事項を記入し、メールまたは直接  
**申込締切** 11月30日(水)  
**問合せ** 市民活動課(☎内線2031)

広告

# 情報ひろば

## 募集 事業者の方へ 市で使用する公用封筒へ広告を掲載する広告を募集しています



### 規格・掲載料など

封筒の種類	長形3号封筒		角形2号封筒	
広告枠数	4枠		4枠	
掲載料(最低価格)	18万円/枠		10万円/枠	
枠の大きさ	縦4.5cm×横9.0cm		縦6.0cm×横10.3cm	
刷色	黒		黒	
印刷枚数	18万枚	5万枚		
使用期間(予定)	令和4年10月ごろ～令和5年7月ごろ ※封筒が無くなるまで使用します。	令和4年10月ごろ～令和5年7月ごろ ※封筒が無くなるまで使用します。		

申込締切 8月2日(火)

決定方法 申し込みが4件を超えた場合、申し込み額の高い順に決定します。

※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 会計課(内線☎2222)

## 募集 土浦市グリーンカーテンコンテスト 参加者を募集しています



部門 家庭部門、事業所部門、公共施設部門

対象 今夏、市内の自宅や事業所、公共施設に、つる性植物によるグリーンカーテンを設置する方

応募方法 環境保全課、各支所・出張所、各中学校地区公民館、ホームページにある応募用紙に必要な事項を記入し、設置状況の写真を添えて郵送、メールまたは直接

応募締切 9月9日(金)(必着)

問合せ 環境保全課(☎内線2327)



## 講座 土浦市食生活改善推進員 養成講習会



「食生活改善推進員」は、食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。一緒に活動してみませんか。

日程(全6回)	時間
9月28日(水)	午前9時30分～正午
10月14日(金)	午前9時30分～午後3時
10月21日(金)	午前8時45分～午後2時30分
11月9日(水)	午前9時30分～午後3時
11月29日(火)	午前9時30分～午後3時
12月23日(金)	午前10時30分～午後2時30分

会場 土浦市保健センター、学校給食センター ほか

対象 市内在住の方で、講習会修了後にボランティア活動に参加出来る方

内容 講義、調理実習、施設見学 など

定員 14人(先着順)

料金 380円(給食試食代)

申込方法 電話で

※活動内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 健康増進課(☎826-3471)

# 広告

## 8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)	2日(火) ※2時間程度	9:45~10:00	土浦市保健 センター
		個別クラス (沐浴体験など)	2日(火) ※各回30分程度	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	8日(月)	10:00~11:20 13:20~14:40	
	10か月児育児相談 (予約制)	令和3年10月生まれ	23日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談 (予約制)	2歳児	5日(金)	9:30~11:00	
健診	4か月児健康診査	令和4年4月生まれ	17日(水)、18日(木)	13:10~14:15	
	1歳6か月児健康診査	令和3年1月生まれ	3日(水)、4日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和元年5月生まれ	24日(水)、25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)

## 8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

 夏休み書道教室、お楽しみ工作教室、おはなし会 ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

 ファーストイングリッシュ、ダンス!ダンス!、げんきっこ!あつま~れ ほか

新治児童館 ☎862-4403

 おもしろ理科教室、書道教室、絵画教室 ほか



おもしろ理科教室



書道教室

### 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

 さくらんぼ講習会(音楽会)、夏のお楽しみ会、手形アート作り 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

 ありんこ夏祭り、風鈴作り、苔講習会 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

 かき氷で涼もう、オリジナルうちわを作ろう、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

 お祭りごっこ、8月生まれのお誕生会、マタニティサロン ほか

## 「つちまるKids」をご利用ください

子育て支援アプリ「つちまるKids」では、市から子育て関連イベントのお知らせを受け取れるほか、お子さんの予防接種のスケジュール管理や、写真付きで成長の記録などができます。成長の記録は家族で共有することもできるため、遠く離れた家族でも、お子さんの成長を一緒に見守ることができます。



### 利用方法

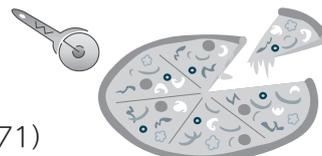
- ①「母子モ」アプリをアプリストアまたは右の二次元コードからダウンロード
- ②情報登録時に土浦エリアの住所地を入力し、「つちまるKids」として各サービスを利用



問 ども政策課 (☎826-1111 内線2280)

## 「親子の食育教室」を開催します

- 日時** 8月2日(火)、10日(水)  
午前9時30分～午後1時  
(受け付けは午前9時15分から)
- 場所** 土浦市保健センター
- 対象者** 市内在住の小学生とその保護者  
(兄弟姉妹の参加も可能)
- 内容** 夏野菜を使ったピザなどの調理、野菜クイズ
- 定員** 各6組(先着順)
- 持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
- 料金** 1人250円
- 申込方法** 電話で
- 申込締切** 7月26日(火)
- 問** 健康増進課 (☎826-3471)



## 乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 貸出期間** 8月15日(月)～26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9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** 8月8日(月)、9日(火)
- 問** 生活安全課 (☎826-1111 内線2298)

## 1歳おめでとう

### ★7月生まれのあかちゃん★



のびのびと元気に大きくなってね♡	るーちゃん祝1歳！姉妹みんな仲良く元気でいてね	祝☆1歳 元気にすくすく大きくなーれ★	1歳おめでと♡元気いっばいすくすく育ってね♡	1歳おめでと♡！姉妹仲良く優しい子に育ってね	1歳おめでと♡元気に育ってね♡	おめでとう♡これからもお兄ちゃんたちと仲良くね♪
加瀬 豊 ちゃん	矢島 瑠璃子 ちゃん	浅尾 遥真 ちゃん	片岡 愛乃 ちゃん	大崎 碧子 ちゃん	阿部 生杜 ちゃん	小林 瑤 ちゃん
♡祝1歳♡にこにこ元気にそだってね♪	1歳おめでと♡ニコニコ可愛い笑顔が大好き♡	♡1歳おめでと♡楽しい時間を一緒に過ごそうね！	1歳おめでと♡元気にすくすく育ってね！大好き！	♡祝1歳♡にこにこ笑顔がみんなだいすきだよ	いたずらが大好き！ニタッと笑顔がたまらないよ♪	1歳おめでと♡明るく元気にすくすく育ってね！
大島 凧帆 ちゃん	中川 絢葉 ちゃん	中嶋 燈依 ちゃん	増子 希帆 ちゃん	斉藤 海和 ちゃん	熊谷 夏稀 ちゃん	遠藤 應介 ちゃん

## 9月で1歳になるあ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、写真とあわせてメール、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ので、ご確認ください。
- 申込締切** 8月1日(月)

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

# 8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 (☎内線2399)	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			
司法書士相談	10日(水)		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
	13:30~15:35			
行政書士相談	18日(木)		広報広聴課 (☎内線2399)	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			
総合労働相談	12日(金)		広報広聴課 茨城県社会保険労務士会 (☎029-350-4864)	労働・社会保険関係など【社会保険労務士】 申し込みはFAXまたは同会ホームページで FAX029-350-3222 ※予約優先
	13:30~16:30			
土地家屋調査士 相談	3日(水)		広報広聴課 土地家屋調査士会 (☎029-259-7400)	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			
行政相談	17日(水)		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】
	13:30~15:30			
市民相談	月~金曜日		広報広聴課 (☎内線2399)	市に対する要望、意見など【担当職員】
	8:30~17:15			
税務相談	2日、9日(火)、17日(水)		税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関する事【税理士】 ※予約制
	13:00~16:00			
心配ごと相談	第1・第3水曜日		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】
	13:00~16:00			
成年後見相談	第4水曜日		社会福祉協議会 (☎821-1152)	成年後見に関する事【弁護士】 ※予約制(相談日の1週間前まで)
	10:00~12:00			
消費生活相談	月~金曜日		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】
	9:30~16:30			
DV相談	月~金曜日		こども包括支援課 (☎内線2392)	DVに関する相談【担当職員】
	8:30~17:15			
家庭児童相談	月~金曜日		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】
	8:30~17:15			
育児相談	月~金曜日		地域子育て支援センター さくらんぼ (☎823-1288)	乳幼児育児に関する困りごと、悩みごと 【指導員】
	9:30~16:30			
早期療育相談	月~金曜日		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、行動面に関する事【早期療育相談員】
	9:00~17:00			
青少年相談	火、水、金、土曜日		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
	9:00~17:00			
教育相談	月~金曜日		電話相談 教育相談室(☎823-7837)	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			
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 (☎823-1123)	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		
人権相談	月~金曜日		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】
	8:30~17:15			
生活相談	毎週水曜日		新治地区公民館 (直通☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること 【生活相談員】
	13:00~16:00			
精神保健相談	2日(火)	26日(金)	土浦保健所 (☎821-5516)	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		
女性のための フェミニスト相談	毎週火曜日	13日(土)	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
	11:00~15:40	10:00~14:40		
女性のための 一般相談	12日、26日(金)		男女共同参画センター (☎827-1107)	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			

## 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**／市内に住民登録があり、昭和57年4月1日～昭和58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**／市内に住民登録があり、令和4年4月1日から令和5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・C型肝炎ウイルス検査)

### ◎共通

**診査・検診期間**／令和5年3月31日(金)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。

## 筋トレ・脳トレ教室

**内容**／講義：筋トレのポイント、認知症予防など  
 運動：ストレッチ、筋トレ、脳トレなど

**日時**／8月31日(水)、9月14日(水)、28日(水)、  
 10月12日(水)、26日(水) (全5回)  
 いずれも午後2時～3時30分

**対象**／市内在住の65歳以上の方

**場所**／六中地区公民館

**定員**／20人(定員を超えた場合は抽選)

**申込方法**／電話で **申込期限**／8月2日(火)

## 上がりぎみなら下げましょう 血圧・血糖教室

**日程・時間**／いずれも午後2時～4時

日程	内容
①8月19日(金)	高血圧・高血糖について
②8月24日(水)	減塩・減糖のポイント
③8月30日(火)	ヨガ体験・取り組もう！運動習慣
④9月12日(月)	塩分濃度測定・食事バランス
⑤9月28日(水)	はじめよう！新生活習慣
⑥10月12日(水)	①～⑤を振り返って

**場所**／①～③ウララ2ビル 8階

④～⑥土浦市保健センター

**対象**／市内在住の64歳以下の方で、次のいずれかの糖尿病や高血圧の治療を受けていない方

- ・血圧 収縮期血圧…130～160mmHgまたは拡張期血圧…80～90mmHg
- ・血糖値 空腹時血糖…100～130mg/dlまたはHbA1c5.5～6.5%

**定員**／20人(先着順)

**申込方法**／電話で

**申込期間**／8月1日(月)～12日(金)

## 8月の献血

**日時**／8月19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

### 月経不順・不妊について

土浦市医師会  
市川良太(霞ヶ浦医療センター)

月経不順の方には、まず「妊娠の可能性」と「がんの可能性」を除外するための超音波検査と、可能であれば内診が行われます。10代の方は「卵巣機能の未熟性」「激しい運動の有無」「ダイエット」、20～30代の方には「多嚢胞性卵巣症候群などの排卵障害」、40～50代の方には「卵巣機能の低下」など、年齢に応じた問診・検査が重ねられます。「体重(太りすぎも痩せすぎもダメ)」「ストレス」についても聴取されます。「何かストレスは？」の質問に「職場で異動があつて」「嫌いな上司が」といった話はよく出ます。

治療には、まず「理想体重・適度な運動量の指導」があります。薬物治療は妊娠希望のある方とない方で異なります。妊娠希望のある方は、「排卵誘発剤で排卵を促すなどの不妊治療」で月経周期が整います。妊娠希望のない方は、「月経を来させたい時だけホルモン剤を飲む」「毎日ピルを飲む」などがあり、ライフスタイルに合わせて治療が選べます。ピルに抵抗がある人もい

ますが、血栓症のリスクが少し上がる以外に大きな副作用はないとされています。

子宮体がんの予防のため、3か月に1回は月経があることが望ましいとされていますので、「3か月、月経が来ていない」時には受診をお勧めします。逆に「1か月に3回も月経があつた(月2回はOK)」時も受診してください。受診時に聞かれますので、普段から月経・不正出血の日付をメモしておく習慣が大事です。

近年、「産みたいときに産める体であるため、普段から健康に気を付ける」という「プレコンセプションケア」の重要性が指摘されています。「食事・喫煙・アルコール・感染症予防・ワクチン・ストレスに普段から気を配ることが、将来の妊娠につながる」という考え方があります。チェックリストがあり、インターネットから入手できます。月経不順と不妊は密接に関連しているので、妊娠希望のある方もない方も、一度チェックをしてみたいかがででしょうか。

# 8月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	3日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	10日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	2日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	18日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	25日(木)		老人福祉センターうらら(☎827-0050)

## 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。**

8月	内科	外科	歯科
7日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	K Sデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目
11日(木)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	堀越歯科医院 ☎826-6491 桜町四丁目
14日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
15日(月)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
16日(火)	萩原クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	後藤歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目
21日(日)	石井内科クリニック ☎841-6125 右靱	県南病院 ☎841-1148 中	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖町
28日(日)	鈴木クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目

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☎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。



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

