

夢のある、元気のある土浦



Tsuchiura Public Relations

中旬号/No.1333

ピックアップ つちうら

土浦市議会議員一般選挙の投票日は 4月23日(日)です

問選挙管理委員会(☎826-1111 内線2210)

4月23日(日)に土浦市議会議員の一般選挙が行われます。市政は皆さんの生活に深く関わるものです。皆さんの意思が市政に反映されるように、必ず投票をお願いします。

投票時間や期日前投票の案内など、詳しくは広報つちうら4月上旬号に掲載予定です。

◆土浦市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

日時 3月27日(月) 午後1時30分から
(受け付けは午後1時から)

場所 男女共同参画センター研修室 1・2

内容 立候補の届出、
選挙運動について など

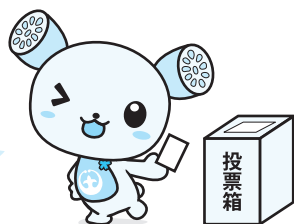


◆選挙事務所開設の手続きについて

選挙事務所を開設するときは、簡易な仮設建物を建てる場合や、既存の建物を利用する場合であっても、原則的に事前の手続きが必要です。

開設場所によって手続きが異なりますので、建築指導課(☎内線2488)に相談してください。

大切な一票
必ず投票しましょう!



スマートフォン操作講座を開催します

問行革デジタル推進課
(☎826-1111 内線2496)

スマートフォンをお持ちのシニアの方や初心者向けに講座を開催します。この機会にスマートフォンの操作について、学んでみませんか?

スマートフォン初心者、
操作にお困りの方へ!

日にち	時間	講座内容
3月16日 (木)	午後2時 ～4時	基本操作 ・文字入力 ・電話やカメラの使い方 ・アプリのインストール など
3月17日 (金)	午前10時 ～正午	LINEの使い方、活用方法
	午後2時 ～4時	インターネットやアプリの活用方法



場所 男女共同参画センター 研修室1・2

対象 市内に住民登録がある方

講師 NPO法人アクティブシニア支援機構

定員 各20人(先着順)

持ち物 お持ちのスマートフォン、充電器

申込方法 電話で

申込締切 3月6日(月)

※受講したい講座を選んでお申し込みください。

※17日に受講する方は、事前準備があるため、開始時間の30分前に来場してください。

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線  0120-826-113

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。
イベントなどは、感染防止対策を講じ、安全を確保したうえで開催いたします。

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

- ◆3月の納期限：2月28日(火)
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)

◆休日・夜間納税相談窓口

日時 休日…2月26日(日) 午前9時～午後5時
夜間…3月9日(木) 午後5時15分～8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 麻しん風しん混合予防接種
第2期接種期間は3月末までです

対象 平成28年4月2日～29年4月1日に生まれた方

接種期間 3月31日(金)まで

※接種期間を過ぎた場合は自費となります。

接種場所 県内協力医療機関

※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。協力医療機関以外で接種する場合には、接種の10日前までに健康増進課に申請してください。

持ち物 予診票、母子健康手帳

※予診票は対象の方に、令和4年3月に送付しています。予診票がない方は、健康増進課の窓口またはホームページで交付の手続きをしてください。

問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ つちうらMaaSシンポジウム
～若い世代が主役となるつちうらMaaS～

日時 3月3日(金) 午後3時～5時
(受け付けは午後2時30分から)

場所 県南生涯学習センター(ウララビル 5階)

内容 基調講演、「つちうらMaaS実証実験」活動発表、
パネルディスカッション など

おおつ野地区周辺で小型バス運行、市内店舗でお得なモバイルチケット利用の実証実験を行っています。



※実証実験について、詳しくはホームページをご覧ください。



問合せ 都市計画課(☎内線2370)

お知らせ 土浦市文化協会創立50周年
舞台「桜の記憶」のチケット発売中です

「桜の記憶」は、土浦市文化協会創立50周年を記念した演劇公演です。同協会加盟団体と一般公募の方たちが1つの舞台を作りあげます。土浦の歴史と文化の魅力伝える地元愛にあふれた作品です。

公演日時 4月9日(日)

- ・午後1時から(開場は午後0時30分から)
- ・午後5時30分から(開場は午後5時から)

場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館)

入場料金 1800円 ※全席自由

販売期間 4月9日(日)まで

販売場所 文化振興課、亀城プラザ、ワークヒル土浦、
クラフトシビックホール土浦

※公演当日は会場でのみ販売します。

問合せ 同協会事務局(☎893-5505)

あらすじ

昭和13年、記録的な洪水に見舞われた土浦で、
月子と海軍予科練生の松島は出会った。

激動の時代のうねりのなかで、出会いと別れを繰り返す2人。それを、ずっと見守ってきた桜川の桜。

大戦、特攻隊、敗戦、そして復興。

月子と松島、桜川とともに生きた市井の人々は、今この時代を生きる私たちに何を問いかけているのでしょうか。



情報ひろば

お知らせ 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した際に、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 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。

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。

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。

問合せ 国保年金課(☎内線2290)

お知らせ 3月1日～7日は春季全国火災予防運動実施期間です ～お出かけは マスク戸締り 火の用心～

【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。
- 避難方法を確認し、避難経路を常に確保しておく。
- 防火防災訓練への参加や、近所で声かけを行うなど、地域ぐるみの防火対策を行う。

【4つの習慣】

- 寝たばこは絶対にしない、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。

すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。



問合せ 消防本部予防課(☎821-5967)

お知らせ 陸上自衛隊 夜間飛行訓練

日程 3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)

お知らせ コロナに負けるな! 応援チケット(プレミアム付商品券)の使用期限は2月末です

全店共通券・特別応援店専用券ともに、使用期限は2月28日(火)です。使用できる店舗など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦商工会議所(☎822-0391)



広告

お知らせ イノシシの捕獲活動を行います



近年、イノシシの目撃例や農作物被害が多発しています。市では、イノシシの活動が活発になる3月中旬ごろから4月末までを捕獲重点期間としています。猟友会と連携して捕獲活動を行いますので、山林に入る際はご注意ください。
※捕獲活動の実施地区など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 農林水産課 (☎内線2711)

お知らせ 霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦

日時 3月5日(日) 午前8時～9時
※小雨決行、荒天時は3月12日(日)に順延します。
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
※清掃場所の地区長には事前に通知しています。
問合せ 環境衛生課 (☎内線2407)

お知らせ 地域コミュニティ活動の活性化を推進しています

真鍋四丁目町内会および田宮地区が、令和4年度コミュニティ助成(宝くじ助成)を受けて、備品整備を行いました。宝くじ助成は、宝くじの普及および広報を目的として、コミュニティ活動に必要な設備や備品を整備するために助成するものです。



真鍋四丁目町内会
お祭りのコミュニティ活動備品

田宮地区 お神輿の整備

問合せ 市民活動課 (☎内線2456)

お知らせ 市営駐車場の指定管理者が決定しました

次の施設は令和5年4月1日から5年間、指定管理者が管理運営します。

施設名	指定管理者
土浦市駅東駐車場	4社の共同企業体 ・タイムズ24 ・タイムズサービス ・太平ビルサービス ・サンエス警備保障
土浦市駅西駐車場	
土浦市駅東口広場駐車場	
土浦市荒川沖駅東口広場駐車場	
土浦市荒川沖駅西口広場駐車場	

問合せ 都市整備課 (☎内線2262)

お知らせ 令和5年度の広報つちうら発行予定日をお知らせします

発行時期	発行予定日	発行時期	発行予定日	発行時期	発行予定日	発行時期	発行予定日
4月上旬	4月4日(火)	7月上旬	7月4日(火)	10月上旬	10月3日(火)	1月上旬	12月27日(水)
4月中旬	4月18日(火)	7月中旬	7月19日(水)	10月中旬	10月17日(火)	1月中旬	1月16日(火)
5月上旬	4月28日(金)	8月上旬	8月1日(火)	11月上旬	11月1日(水)	2月上旬	2月1日(木)
5月中旬	5月16日(火)	8月中旬	8月17日(木)	11月中旬	11月15日(水)	2月中旬	2月15日(木)
6月上旬	6月1日(木)	9月上旬	9月1日(金)	12月上旬	12月1日(金)	3月上旬	3月1日(金)
6月中旬	6月15日(木)	9月中旬	9月15日(金)	12月中旬	12月15日(金)	3月中旬	3月15日(金)

※各号の最終ページに、次号の発行予定日を掲載しています。

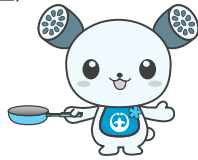
問合せ 広報広聴課 (☎内線2331)

広告

情報ひろば

講座 調理講座 「出汁を使って美味しく減塩」

日時 3月4日(土) 午前9時～午後1時
場所 神立地区コミュニティセンター
内容 「かるしおレシピ」をもとに調理実習
定員 12人(定員を超えた場合は抽選)
持ち物 三角巾、エプロン
料金 1500円
申込方法 電話または直接
申込締切 3月1日(水)
問合せ 神立地区コミュニティセンター(☎833-1295)



講座 4～6歳体験テニスレッスン 「脳と身体の調和」



日程 2月20日(月)～3月7日(火)
※期間中2回受講できます。
場所 水郷テニスコート
対象 市内在住の4～6歳の児童
持ち物 飲み物、運動のできる服装
※ラケットの貸し出しを行っています。
申込方法 氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、
受講希望日を記入しメールで
※開催時間など詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 土浦市テニス協会(☎826-1380)
✉ info@tsuchiura-ta.jp



講座 認知症サポーター養成講座

日時 3月14日(火) 午後2時～3時30分
(受け付けは午後1時30分から)
場所 本庁舎3階 301・302会議室
対象 市内在住・在学・在勤で、本講座を受講したことがない方
内容 認知症の理解とサポーター活動について
定員 50人(先着順)
持ち物 筆記用具、飲み物
申込方法 電話または二次元コードから
問合せ 高齢福祉課(☎内線2500)



講座 湖上セミナー バスで行く霞ヶ浦導水施設見学



日時 3月4日(土) 午後0時45分～5時20分
集合場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館) 駐車場
対象 市内在住の方
内容 水戸市的那珂機場、桜機場の見学
定員 25人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 電話またはホームページから
申込締切 2月27日(月)
問合せ 環境保全課(☎内線2364)



講座 水郷テニスコート 第1期硬式テニス教室の受講生を募集します

対象 高校生以上の方
申込方法 窓口で直接(月曜休館)
申込期間 2月21日(火)～3月21日(火)(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 水郷テニスコート(☎824-0880)

曜日	教室名	時間	日程	回数	定員	受講料*
火	初心・初中級【基本・応用】	19:30～21:00	4/11～5/30	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30～21:00	4/12～6/7	8	24人	9100円
木	初心・初中級【基本・応用】	19:30～21:00	4/13～6/8	8	40人	6100円
金	初心・初級【基本・応用】	10:00～11:30	4/7～6/23	10	40人	7600円

※…保険料を含む

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講座の申し込み(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。

申込締切 3月20日(月)(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	4/11~6/20	10	30人	5500円
	バレーボール※1	一般女子	10:00~12:00	4/11~6/27	10	40人	6500円
	エアロビクス午前	一般男女	11:00~11:50	4/11~6/20	10	30人	5500円
	腕と体幹のボールピラティス	一般男女	13:30~14:20	4/11~6/20	10	30人	5500円
	エアロビクス夜間	一般男女	18:50~19:40	4/11~6/20	10	30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	4/11~6/20	10	30人	5500円
水	骨盤調整ストレッチ	一般男女	10:20~11:10	4/19~6/21	8	25人	5200円
	体幹と脚の筋活とほぐし!!	一般男女	11:40~12:30	4/12~6/21	10	30人	5500円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~14:50	4/12~6/21	10	30人	5500円
	体験 キッズエアロ体操※2	年長~ 小学5年生※3	17:15~18:05	3/15、22	2	30人	500円/ 1回
	キッズエアロ体操 New	年長~ 小学5年生※3	17:15~18:05	4/12~6/28	6	30人	3600円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~11:50	4/13~6/22	10	30人	5500円
	楽しくキッズフラダンス	4~15歳女子※3	18:00~18:50	4/20~6/29	8	25人	6000円
	身体メンテナンス 股関節編 New	一般男女	19:00~19:50	4/13~6/22	10	30人	6000円
	ハワイアン・フラ夜間	一般男女	20:00~20:50	4/13~6/22	10	30人	5500円
金	姿勢矯正・うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:10	4/14~6/23	10	30人	5500円
	体幹メソッド・Yoga A	一般男女	10:30~11:20	4/14~6/23	10	30人	5500円
	体幹メソッド・Yoga B	一般男女	18:50~19:40	4/14~6/23	10	30人	5500円
	夜ヨガ	一般男女	19:30~20:20	4/14~6/23	10	30人	5500円
土	ハワイアン・フラ午前	一般男女	10:00~10:50	4/8~6/17	10	30人	5500円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~19:50	4/15~6/17	8	30人	4400円
日	ベリーダンス	一般女子	10:30~11:20	4/9~6/18	10	20人	8000円
	ベリーシェイプ&下半身HIIT New	一般男女	11:40~12:30	4/9~6/18	10	30人	6500円

※1…4月のみ13:00~15:00 ※2…体験レッスンのため、1回から参加可 ※3…令和5年度の学年・年齢

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)、性別、講座開始時点の年齢も記入してください。

申込締切 3月18日(土)(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	4/11~6/20	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	4/11~6/20	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	4/11~6/20	10	30人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	4/11~6/20	10	30人	5200円
	ステップ&コンディショニング	一般男女	19:50~20:50	4/11~6/20	10	30人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	4/12~6/21	10	30人	5200円
	はじめてのピアノ水曜コース(初心者)*1	一般男女	10:30~11:30	4/12~6/21	10	10人	10500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	4/12~6/21	8	10組 20人	4100円
	陶芸教室 昼間コース*2	一般男女	13:00~14:30	5/10~7/12	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	4/12~6/21	10	30人	5200円
	ZUMBA@*3 ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	4/12~6/14	5	30人	2600円
木	ZUMBA@*3 ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	4/19~6/21	5	30人	2600円
	陶芸教室 夜間コース*2	一般男女	18:30~20:00	5/11~7/13	10	12人	10000円
金	ひさしぶりのピアノ*1	一般男女	9:50~10:50	4/14~6/23	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ金曜コース(初心者)*1	一般男女	11:00~12:00	4/14~6/23	10	10人	10500円
	筋肉ほぐしコンディショニング	一般男女	13:30~14:30	4/14~6/23	10	30人	5200円
	趣味で楽しむピアノ*1	一般男女	14:00~15:00	4/14~6/23	10	10人	10500円
	チビっ子体操	未就学児(4~6歳)	16:30~17:30	4/14~6/23	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	4/14~6/23	10	30人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	4/14~6/23	10	30人	5200円
日	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	4/9~6/18	8	30人	4100円
	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	4/9~6/18	8	30人	4100円

※1…ピアノ講座の申し込みは、いずれか1講座のみ

※2…陶芸教室の申し込みは、各曜日いずれか一方のみ

※3…ZUMBAの申し込みは、@・@・@いずれか一方のみ

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 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)
受付時間
 火～金曜日…午後1時～9時
 土・日曜日…午前9時～午後5時

申込締切 3月15日(水)(必着)
 ※申込人数が定員の半数未満の場合は、中止となる
 ことがあります。
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	時間	日程	回数	定員	教材費
火	ピラティス&ヨガ	18:30～20:00	4/11～9/12	16	11人	3000円
	やさしい手編	18:30～20:30	4/11～9/12	16	6人	1000円
水	茶道	18:30～20:30	4/12～9/20	16	6人	8000円
木	書道	18:30～20:00	4/6～9/21	16	11人	—
	料理	18:30～20:30	4/13～9/14	12	12人	15600円
	着付	18:30～20:30	4/13～9/21	16	6人	5000円
	骨盤・姿勢調整エクササイズ	19:00～20:00	5/11～7/13	6	11人	—
金	リラックス・ヨガ	18:30～19:30	4/7～9/22	16	11人	1000円
	いろいろなお花のレッスン (生花アレンジメント・寄せ植え・クラフトなど)	19:00～20:30	4/14～9/8	16	12人	20000円
土	ZUMBA(ズンバ)	10:30～11:30	4/8～9/16	17	30人	—
	ピラティス&ヨガ	10:30～12:00	4/8～9/16	16	11人	3000円
	やさしい英会話	13:00～14:30	4/8～9/16	16	11人	—
	英会話	14:45～16:15	4/8～9/16	16	11人	—
	やさしいバレエ	15:30～17:00	4/8～9/16	16	11人	4000円
日	ゆるゆるYOGA	11:00～12:00	4/9～9/17	17	11人	—

講座 開業セミナー 「誰でも創業の時代が始まりました!」



日時 ①3月3日(金)、②10日(金)、③17日(金)
 いずれも午後1時～4時
開催形式 Zoomによるオンラインセミナー
 ※Zoomが利用できるパソコンやスマートフォンなどを用意してください。
対象 市内で創業したい方、現在事業を営んでいて、
 ビジネスモデルの再構築を検討している方
講師 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売れる販売促進～ネット&SNS活用～
 ③創業成功への道「ビジネスプラン」の作成、
 「土浦市中心市街地開業支援事業」のポイント
 ※受講したい回のみ申し込むことができます。
定員 各30人(先着順)
申込方法 電話または直接、ホームページから
申込締切 ①3月2日(木)、②9日(木)、③16日(木)
問合せ 商工観光課(☎内線2704)

講座 市民活動情報サイト「こらぼの」 使用説明会

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、
 会員募集などの情報発信を行うウェブサイトです。
日時 3月16日(木) 午前10時～11時30分
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 20人(先着順) ※各団体1人のみ
申込方法 必要事項を記入し、郵送、ファクス、メー
 ルまたは電話で
必要事項 団体名、代表者名、参加者の氏名・住所・
 電話番号、質問事項(任意)
申込締切 3月9日(木)(必着)
問合せ 市民活動課(☎内線2234 FAX826-1147
 〒300-8686 大和町9-1
 ✉ shimin-katsudo@city.tsuchiura.lg.jp)

情報ひろば

募集 皆さんの作品を土浦市民ギャラリーで展示してみませんか



利用期間 令和5年10月3日(火)～令和6年3月31日(日)

◆会期単位受付

申込方法 利用希望申請書を直接

申込締切 3月15日(水)

※火～日曜日の6日間を1会期とし、連続での使用は最大4会期までです。

※応募者多数の場合は、調整または抽選となります。

◆1日単位受付

申込方法 利用許可申請書を直接

申込期間 4月1日(土)から(先着順)

※利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
くか、お問い合わせください。

問合せ 土浦市民ギャラリー(☎846-2950)

講座 救命講習会

日時 3月11日(土) 午前9時～正午

場所 消防本部 3階講堂(駐車場は庁舎東側)

内容 普通救命講習Ⅰ 心肺蘇生法・AEDの実技 など

定員 50人(先着順)

持ち物 動きやすい服装、修了証(過去に受講経験のある方のみ)、筆記用具

申込方法 氏名(ふりがな)、電話番号、性別を記入し、メールまたは電話で

※土浦市が実施する救命講習受講経験の有無も記入してください。

申込期間 2月20日(月)から

問合せ 消防本部警防救急課(☎821-0119)

☒ 119kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp



募集 消費生活モニターを募集します

任期 4月1日から1年間

応募資格 市内在住の20歳以上の方

募集人数 15人

申込方法 住所、氏名、年齢、職業、電話番号、モニター経験の有無、志望動機を記入しメールまたは郵送

申込締切 3月17日(金)(必着)

問合せ 土浦市消費生活センター(☎823-3928)

☒ syouhi@city.tsuchiura.lg.jp

〒300-0043 中央二丁目16-4)



講座 20代からの女性のための健康セミナー

日時 3月19日(日) 午後1時30分～3時
(受け付けは午後1時から)

場所 土浦市保健センター

講師 新井ゆう子さん(霞ヶ浦医療センター 副院長)

対象 市内在住・在勤・在学の方

内容 産婦人科医による女性の健康と女性ホルモンの話

定員 50人(先着順)

申込方法 住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入しファクス、電話または二次元コードから

申込締切 3月10日(金)

問合せ 健康増進課(☎826-3471、FAX821-2935)



募集 廃棄物減量等推進審議会委員を募集します



本市のごみ減量やリサイクルの促進について、一緒に考えていただける方を募集します。

任期 6月1日から2年間

応募資格 市内在住の18歳以上で、市の他の委員に委嘱または任命されていない方

募集人数 2人

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し郵送または直接
※申込用紙は環境衛生課に設置しています。また、ホームページからもダウンロードできます。

申込期間 2月20日(月)～3月20日(月)(消印有効)

問合せ 環境衛生課(☎内線2445)

〒300-8686 大和町9-1)

募集 茨城県障害者スポーツ大会「個人競技」出場者を募集します



日程 5月13日(土)、14日(日)、20日(土)、27日(土)、28日(日)

場所 笠松運動公園(ひたちなか市佐和) ほか

※競技種目により日程、場所が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し所属の施設・学校または市障害福祉課へ

※申込用紙はホームページからダウンロードできます。

申込締切 3月3日(金)

問合せ 茨城県障害福祉課スポーツ・文化協会
(☎029-301-3375)

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。

☎・☎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が利用できるサービス

●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が書いてある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)

見守りを必要とし、かつ食事の調達が困難な方などに、栄養に配慮した食事を配達し、健康保持や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)

健康に不安のある、65歳以上の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。

☎・☎土浦市社会福祉協議会(☎821-5995)

65歳以上のねたきりなどの在宅高齢者の方 が利用できるサービス

●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・乾燥や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

自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

65歳以上の方の通院・買い物などを支援するサービス

●のりあいタクシー土浦

市内全域を運行しているため、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。

利用料

片道600円
(神立・新治地区⇄荒川沖地区は片道1200円)

年会費

自己負担2000円
※市は年会費1万5000円のうち、1万3000円を助成しています。
※平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は1回のみ年会費の全額助成が受けられます。

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、レクリエーションのための場を提供しています。大浴室や大広間などがあり、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(うららは月曜日)、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

送迎 市内の団体(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

郵便局
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、詳しくは施設に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
荒川沖駅

中村西根2078-1
☎830-5600

3月の親と子の健診と相談

場 所 土浦市保健センター

市では、妊娠中の生活から出産後の育児まで、さまざまな場面で安心して相談できるよう、定期的に育児相談や教室などを開催しています。実施内容など、詳

しくはホームページをご覧ください。

問・申こども包括支援課 母子保健係
(☎826-1111 内線2513)



		対 象	日 程	受付時間
教 室	マタニティ教室 (予約制)	集団クラス(講義)	7日(火)(2時間程度)	9:45~10:00
		個別クラス(沐浴体験など)	7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	6日(月)	10:00~11:20 13:20~14:40
	10か月児育児相談 (予約制)	令和4年5月生まれ	14日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00
	2歳児育児相談 (予約制)	2歳児	3日(金)	9:30~11:00
健 診	4か月児健康診査	令和4年11月生まれ	8日(水)、9日(木)	13:10~14:30
	1歳6か月児健康診査	令和3年8月生まれ	1日(水)、2日(木)	13:15~14:30
	3歳児健康診査	令和元年12月生まれ	15日(水)、16日(木)	13:10~14:15

3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

♪お店屋さんごっこ、春休み工作教室、親子ピクス ほか

ポプラ児童館 ☎841-3212

♪ポプラdeリトミック、小学生講座、ベビーリトミック ほか

新治児童館 ☎862-4403

♪お買い物ごっこ、ママとベビーのふれあい体操、親子ハンドメイド ほか



お買い物ごっこ



親子ハンドメイド

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

♪親子ふれあい教室「さくらんぼパン工場ごっこ」、すくすくルーム「赤ちゃんのパン工場ごっこ」 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

♪スクラップブック作り、お楽しみ会、お花の首飾り作り 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

♪スクラップボード作り、楽器遊び、ごっこ遊びをしよう 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

♪記念フォトショット、アロマ講座、マタニティサロン ほか

乳児用チャイルドシートを貸し出します

- 受取日時** 3月12日(日) 午前9時～9時30分
 - 場所** 男女共同参画センター 研修室3
 - 対象者** 市内在住の1歳未満児の保護者、または令和5年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6日(月)、7日(火)
- 問生活安全課
(☎826-1111 内線2306)



チャイルドシートを使用しましょう

6歳未満の子どもを車に乗せる場合には、チャイルドシートの使用が義務づけられています。年齢や身体の大きさにあったものを選び、正しく使用しましょう。

親子で行う口と歯の健康づくり

口と歯の健康は、幼少期からの衛生習慣が重要です。生まれたばかりの赤ちゃんの口のなかには、むし菌は存在しません。むし菌は、家族の口のなかにいるむし菌が、スキンシップやスプーンなどの共有でうつり、引き起こされます。パパやママも口と歯の健康を保ち、お子さんの将来の口と歯の健康を守りましょう。

市では、マタニティ歯科健診(妊娠中に1回)、2歳児歯科健診(2歳の間に1回、フッ素塗布あり)の助成を行っています。かかりつけ歯科医をつくり、定期的に健診を受けるようにしましょう。

また、つちまるが歯みがきの大切さを教えてくれる動画を公開しています。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



YouTube「つちまるの歯みがきしようよ!」▶

問こども包括支援課

(☎826-1111 内線2511)



1歳おめでとう

★1月・2月生まれのおかちゃん★



1歳おめでとう!
毎日幸せだよ!
元気に育ってね☆

ひなの
田上 陽菜乃 ちゃん



祝1歳
咲菜の笑顔は世界一♥
毎日の幸せをありがとう

えま
土田 咲菜 ちゃん



1歳おめでとう!
我が家のアイドル
☆ゆうまチーン☆

ゆうま
安田 湧真 ちゃん



1歳おめでとう♡
産まれてきてくれて
ありがとう♡

しゅうと
小野瀬 柊音 ちゃん



☆祝1歳☆
これからも沢山の人を
幸せにしてね♡

こうのすけ
早川 煌之助 ちゃん



1歳おめでとう☆
笑顔溢れ遅く
育ってね♡

えいぜん
石川 瑛善 ちゃん



祝1歳♡
兄弟仲良くみんな
楽しく過ごそうね☆

りゅうや
小野 隆也 ちゃん



1歳おめでとう!
ゆず大好き♡
にいと仲良くね♪

ゆずは
小川 柚葉 ちゃん



1歳おめでとう!
これからも
元気に育ってね♪

あらた
長谷川 新 ちゃん



祝1歳♡これから
元気に育ってね!
さくと大好き♡

さくと
藤野 朔士 ちゃん



笑顔の可愛い
ほまちゃん♡
元気に大きくなってね!

ほまれ
諸井 誉 ちゃん



ぶにぶにほっぺの
たいちゃん♡
癒しをありがとう♡

たいすけ
久松 泰輔 ちゃん

4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

2月28日(火)



Baby Kanoa 1st
パパとママの
大切な宝物♡

かのあ
猪狩 海ノ空 ちゃん



♪祝1歳♪
すくすく元気に
大きくなってね!

ちあき
穴澤 知亜紀 ちゃん



♡祝1歳♡
いつもニコニコ
たいちゃんが大好き♡

たいが
中根 大琥 ちゃん



1歳おめでとう☆
笑顔の可愛い
琉愛ちゃん♡大好き♡

るあ
松本 琉愛 ちゃん



1歳おめでとう
元気に成長してね
こちゃん大好き♡

ここの
下村 心乃 ちゃん

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

3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	8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	16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	10日(金)		広報広聴課	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 ☎029-350-4864 ※予約優先
	13:30~16:30		茨城県社会保険労務士会 ☎029-350-4864	
土地家屋調査士 相談	1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	15日(水)		広報広聴課	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		☎内線2399	
市民相談	月~金曜日		広報広聴課	市に対する要望、意見など【市職員】
	8:30~17:15		☎内線2399	
税務相談	3月はお休み		税理士会土浦支部 ☎824-5055	税に関する事【税理士】 ※予約制
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】
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)
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】
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【市職員】
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】
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】
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】
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【青少年相談員】 ※電話相談可
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】
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】
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】
精神保健相談	7日(火)	24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	11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	10日、24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			

予防接種費用の償還払いについて

市が助成する定期予防接種や任意予防接種を、協力医療機関以外で受ける場合には、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。

令和4年度に接種を受けた方で、申請が済んでいない方は、3月31日(金)までに申請してください。

手続きの流れ

- ①接種日の10日前までに、健康増進課へ電話またはホームページで申し込む。
- ②同課から必要書類が届く。
- ③②の書類を持って、医療機関で予防接種を受け、接種費用を支払う。
- ④接種した日の年度末(3月31日)までに、必要書類を同課へ提出する。



健康活動アプリ「元気アップ! リいばらき」

茨城県公式健康活動アプリ「元気アップ! リいばらき」は、健康づくりのためのスマートフォン用アプリです。

ウォーキングや健診受診などの健康づくりの活動に対して、その取り組みに応じたポイントが付与されます。貯めたポイントで、協賛店の特典を受けたり、景品抽選イベントに参加したりすることができます。

※アプリのダウンロード方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



歯科健康診査・肝炎ウイルス検診

対象の方には、令和4年4月に無料受診票を送付しています。有効期限が近づきましたので、受診を希望する方は早めに受診してください。

◆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/3月31日(金)まで

※受診票を紛失した方、転入した方は再発行しますので健康増進課までお問い合わせください。

3月の献血

日時/3月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

睡眠時無呼吸症候群について

土浦市医師会
安田大輔(やまと医院)

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、さまざまな合併症を引き起こす病気です。英語で、Sleep Apnea Syndromeと表記されるため、その頭文字をとって、SASとも呼ばれています。この病気の怖いところは、心臓に大きな負担を与え、それが冠動脈疾患や心筋梗塞、脳梗塞などの発症につながり、突然死のリスクを高めるところです。

有病率は成人男性の約3~7%、女性の約2~5%といわれています。男性では40歳~50歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。

症状は、いびき、夜間の頻尿、日中の眠気や起床時の頭痛などです。日中の眠気は、作業効率の低下、居眠り運転事故や労働災害の原因にもなります。

問診でSASが疑われる場合は、携帯型装置による簡易検査や睡眠ポリグラフ検査(PSG)を行います。無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上であり、かつ上記の症状をとともなう場合にSASと診断します。重症度は、AHI 5~15を軽症、15~30を中等症、30以上を重症としています。AHIが20以上で日中に眠気などがあるSAS

に対しては、持続陽圧呼吸療法(CPAP)という治療をすることが一般的です。CPAPとは、マスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。また、下あごを前方に移動させる口腔内装置(マウスピース)で治療することもあります。

肥満者は減量することで無呼吸の程度が軽減することが多く、食生活の改善や運動などを心がけることも重要です。また、アルコールは睡眠の質を悪化させるので控える必要があります。

SASになると、高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が約3~4倍高くなります。AHI30以上の重症例では、心血管系疾患発症の危険性が約5倍にもなります。しかし、CPAPを行うことで、健康の人と同等まで死亡率を低下させることができるといわれています。

SASは早期発見・治療が重要です。最近では、人間ドックや事業者向けの検診でもSASの検査が行われています。SASが疑われる場合は、速やかに医療機関を受診し、相談をしてみてください。

3月の健康相談

相談名	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	
リハビリ相談(予約制)	8日(水)	9:00~11:30	
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	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	23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。**

3月	内科	外科	歯科
5日(日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	県南病院 ☎841-1148 中	佐藤歯科クリニック ☎841-7118 西根西一丁目
12日(日)	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	さくらい歯科医院 ☎824-2005 木田余東台三丁目
19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	酒井歯科医院 ☎826-5454 大岩田
21日(火)	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	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町
26日(日)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	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
	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。



各情報はこちらから
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

