

新市庁舎開庁記念

土浦キララまつり2015 8/1(土) 2(日)

1 土浦駅前通り

1回
安心・安全まちづくりパレード
【13:00~17:00】
高安関応援パレード
【15:40~16:20】
七夕おどりコンテスト
【17:30~21:00】

2回
市民山車等巡行【13:00~21:00】

2 モール505

モール・フレンドパーク
1回【12:45~20:00】
2回【12:30~20:00】



3 土浦港周辺

1回
水上安全祈願式典
【11:00~12:00】

2回
霞ヶ浦水辺体験イベント
【10:00~14:00】

大型クルーザーヨット無料試乗会(要予約)
【10:00~】

申込方法／往復はがきまたはファクス(氏名、年齢、性別、住所、電話番号を記入)を土浦市観光協会へ
遊覧船無料乗船
【13:00~16:00】
観光帆船曳船合同操業
【13:00~】
モーターボート無料試乗会(先着100人)【13:00~】
水陸両用バス無料乗船
【13:30~】
オープンカフェ
【12:00~】

歩行者天国(土浦駅前通りほか) 13:00~21:30



4 中城通り

1回・2回
人力車乗車会【15:00~20:00】

5 大国中央駐車場

1回【13:00~21:00】
ウルトラマンギンガショー、親子丸太切り競争、飛び入りカラオケ選手権、キッズダンスショー、ヒューマンビートボックス ほか

2回【13:00~21:00】
七夕おどり表彰式、もえのあずき食レポ、もえのあずきvs.T-Princessフードファイト、T-Princessステージ&卒業式 ほか

6 うらら広場

1回
高安関サイン・握手会
【16:30~17:20】

2回
陸上自衛隊土浦駐屯地屋外展示【13:00~】
土浦新郷土民謡おどり
【16:30~18:00】

申・問 土浦市観光協会(〒300-0043 中央一丁目3-16 ☎824-2810 FAX 824-2819)

献血のお知らせ

【8月の献血】
8月11日(火) ピアタウン(真鍋新町)
21日(金) イオンモール土浦(上高津)
31日(月) カワチ薬品真鍋店(真鍋新町)

※いずれも午前10時~11時45分、午後1時~4時

みなさんのご協力をお願いします

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

市内主要施設の放射線量測定値

| 測定場所 | 測定値 |
|------|-------|
| 市役所 | 0.098 |

【測定日: 6月3日】



測定場所は学校をはじめとする市内主要施設83か所です。測定結果や他の施設に関しては市ホームページに掲載しています。なお、放射性物質汚染特措法では年間1ミリシーベルト以下(毎時0.23マイクロシーベルト)を目指すことを長期目標にしています。

環境保全課(☎内線2452)



INFORMATION 情報ひろば

- 日 日時・日程
- 場 会場
- 対 対象者
- 講 講師
- 内 内容
- 定 定員
- 持 持ち物
- 料 料金・受講料
- 申 申込方法
- 切 締め切り
- 問 問い合わせ
- 他 その他

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】

つちうら情報ステーション
 市のイベントや事業などの情報をお届けします。茨城放送(1458KHz)【毎週木曜日 8:25～8:30】

土浦市行財政改革推進委員会を開催します

日 7月30日(木) 午後1時30分
 から

場 市役所第2会議室

内 新たな行財政改革大綱の骨子(案)など

定 傍聴者/10人(先着順)

申 当日会場で(受け付けは午後1時から)

問 行政経営課(☎内線2497)

男女共同参画課からのお知らせ

□ 男女共同参画推進委員会を開催します

日 7月23日(木) 午後1時30分
 から

場 市役所第2会議室

内 土浦市第3次男女共同参画後期計画策定について

定 傍聴者/10人(先着順)

申 当日会場で(受け付けは午後1時から)

□ 新市庁舎開庁後の貸館(研修室)業務のお知らせ

日 予約受付開始/8月1日(土) 利用日/年末年始以外のすべて

利用時間/午前の部:午前9時~正午、午後の部:午後1時~4時30分、夜間の部:午後6時~8時30分

研 研修室1(35人):午前18:00円、午後21:00円、夜間18:00円

研 研修室2(31人):午前16:00円、午後19:00円、夜間16:00円

研 研修室3(11人):午前6:00円、午後7:00円、夜間6:00円

※ 営利目的や政治・宗教活動を目的とした事業は対象外。

外。なお、男女共同参画を目的とした利用については無料。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。

男女共同参画課(☎827-1107)

市職員採用試験(平成28年4月1日採用予定)説明会

日 8月9日(日) 午後2時~4時30分(受け付けは午後1時30分から)

場 ワークヒル土浦

※ 駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

内 市が求める職員像、勤務条件、待遇、採用試験の概要、先輩職員による仕事紹介など

定 150人(先着順)

申 市ホームページまたは電話

で

他 申込期間/7月28日(火)~8月6日(木)

※ 説明会への参加が、採用の可否に影響することは、一切ありません。募集職種など詳しくは、7月下旬以降にホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問 人事課(☎内線2439)

パブリックコメントを実施します

□ 土浦市個人情報保護条例の一部改正について

内 公表方法/総務課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧および市ホームページへの掲載

対 市内に居住または通勤・通学している方、市内に事務所などのある個人や法人・団体の方

申 氏名(名称)、住所、連絡先を記入し、郵送、ファクス、メールまたは直接

8月5日(水)(必着)

問 総務課(☎内線2209、FAX 822・9252、☎ soumu@city.tsuchiura.lg.jp)

個人事業税は 便利な口座振替で

口座振替をご利用になると、納期限を忘れず、わざわざ金融機関に納付に行く必要がなくなりとても便利です。お申し込みは、県

税事務所または金融機関にお問い合わせください。

納税通知書(8月中旬ごろ発送)をご覧ください。

問 土浦県税事務所管理課(☎822・7203)

お盆前の畳・襦・障子貼替え受付中

住宅のお困り事も何でもご相談ください!

トイレ・浴室・キッチン・洗面台等の水廻り
 外壁塗装・屋根・増改築・手摺取付・壁紙
 カーテン・畳 建具 などなど

創業150余年の信用と実績

(株)イシイ畳

石岡本店 つくば 石岡市大谷津3-10
 つくば市高野台3-20-1

お電話ください ☎ 0120-141-593

見積無料

イシイ畳 検索

びゅうプラザ土浦駅、これからの耳より情報

乗り換えなしの直通臨時列車が便利で快適!!

「急行がらみ横浜・鎌倉号」が運転
 出発日:7/18(土)・19(日)、8/22(土)・23(日)、9/19(土)・20(日)・21日(月)

日帰りの旅行商品をご用意しております。◆詳しくは専用パンフレットをご覧ください◆

涼を求めて夏の思い出を館へ出かけてみませんか?

びゅうプラザ土浦駅 おすすりエリア

マイナスイオン溢れる「奥入瀬渓流」、グルメ処「函館」など、夏らしい旅をご用意しております。詳しくはびゅうプラザ土浦駅へお問い合わせください!

★インターネットでも旅行商品やキャンペーンが検索できます! ※ネットはこちら [JR水戸支社](#) 検索

★お問い合わせ★ **びゅうプラザ土浦駅**
 営業時間/平日(月~金)11:00~19:00 土・日・祝日 10:00~17:00 TEL (029) 824-8390

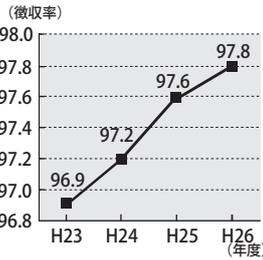


市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

市では、平成22年10月に「市税滞納一掃宣言」を行い、さまざまな対策を講じています。これらの対策により、市税の収納率が向上しました。今後も引き続き収納対策の強化を図ってまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

現年度市税徴収率



☎納税課 (☎内線2359)

■7月の納税

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

納期限 / 7月31日(金)

■7月の休日納税・納税相談

とき / 7月26日(日) 午前9時～午後4時

ところ / 納税課(市役所本庁舎1階)

□児童扶養手当

☎8月3日(月)～8月21日(金) 午前8時40分～午後5時15分
場本庁舎1階課税課前

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
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は、「現況届」または「所得状況届」を提出してください。届出書が提出されない場合は、受給資格が確認できないため手当を受けられなくなる場合がございます。

□特別児童扶養手当・障害児福祉手当

☎8月10日(月)～8月28日(金) 午前8時30分～午後5時15分
場障害福祉課
☎特別児童扶養手当(4月から手当額改正)
1級：月額5万1100円、2級：月額3万4030円
☎障害児福祉手当(4月から手当額改正)
月額1万4480円
☎障害福祉課(☎内線2339)

□児童扶養手当受給世帯などに図書カードを配布します

☎児童扶養手当受給世帯(全部支給停止を除く)
●平成27年度に満18歳に達するまでの児童がいる生活保護世帯
※4月1日現在で、手当を受給している世帯の児童が対象
☎配布対象となる児童一人につき図書カード1万円分

□特別児童扶養手当・障害児福祉手当

☎8月10日(月)～8月28日(金) 午前8時30分～午後5時15分
場障害福祉課
☎特別児童扶養手当(4月から手当額改正)
1級：月額5万1100円、2級：月額3万4030円
☎障害児福祉手当(4月から手当額改正)
月額1万4480円
☎障害福祉課(☎内線2339)

司法書士の日 法律相談

☎8月3日(月) 午前9時～午後5時
場県内の各司法書士事務所
内相続、贈与、不動産、法人登記、裁判、借金など

☎茨城司法書士会(☎029・225・0111)
☎各司法書士事務所に電話で(予約制)

オペラ小町百年の恋

☎8月8日(土) 午後5時から(開場は午後4時30分)
場市民会館大ホール
☎前売券 / 一般3000円、小中高生1500円
他チケット販売所 / 市民会館ほか
☎茨城県民オペラ協会(☎029・241・3163)、文化課(☎内線5119)

JICA筑波センター 訪問プログラム

☎9月11日(金) 午後4時30分～6時30分
場六中地区公民館駐車場(午後3時30分集合)
※JICA筑波センターまではバスで移動します。
定20人(先着順)
¥1000円(夕食代)
☎電話で
☎9月1日(火)
☎土浦市国際交流協会事務局(市民活動課内 ☎829・9051)

土曜日も日曜日も、お食事を ご自宅まで お届けします!!



普通食 おかずのみなら...

1食 475円(税込513円)

※1食だけでも、お届けいたします

初回のご注文に限り、1食無料でお届けします。是非とも一度、ご試食してみてください!

※お弁当の一例です

ライフデリ土浦店 TEL: 029-875-7139
配達エリア: 土浦市(一部地域除く) 茨城県土浦市真鍋2-3-6

相続 遺言 に関する相談会

実施中

相続登記(不動産の名義変更)に必要な書類や申請の流れを教えてください

遺言作成 どんな書類が必要なの?

贈与 時に気をつけることは?



まずはお電話でお問い合わせ下さい

土浦 銚田屋 検索

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください! お問い合わせはコチラ!【平日受付】9:00~18:00 土日祝日要予約

銚田屋司法書士事務所 ☎029-896-5176
●住所:茨城県土浦市大手町3-14 ●代表司法書士:清水 由裕

ふるさと土浦応援寄付金に対する お礼の品出品業者募集

「ふるさと土浦応援寄付金(ふるさと納税)」では、寄付者に対し、市内の特産品贈呈を9月から予定しています。つきましては、寄付者に対するお礼の品として、**土浦市をPRする特産品**などを募集します。

内 容／土浦市を代表する農産物、加工品・製造品、宿泊・観光サービスなど

価 格／おおむね4,000円、8,000円、12,000円、20,000円の商品

対 象／市税の滞納がない市内の事業者または個人(団体を含む)

申込方法／品名、品物の特徴、事業者名(担当者名)、住所、電話番号を電話、ファクス、メールまたは郵送で

募集締切／8月5日(水)

※詳しくはホームページをご覧ください。

問 政策企画課(☎内線 2425 FAX 826-3401)

✉ kikaku@city.tsuchiura.lg.jp

水・自然環境体験イベント

どでカヌー下りが中止の場合返金

申 電話で(☎内線2449)

□ 桜川探検隊第1回探検交流

日 8月3日(月) 午前9時30分

午後1時(受け付けは9時15分)

場 荒天中止

場 つくば市内桜川河川敷

対 小学4年生以上(保護者同

伴可)

内 投網体験、魚の観察や川遊

び、水質調査を行います。

定 10人程度(先着順)

持 弁当、飲み物、ノート、筆

記用具、川に入って遊べる

靴・服、着替え

¥ 参加料100円(保険代、

資料代)

申 電話で(☎内線2449)

□ 里山の生き物教室(第2回

目 自然観察会)

日 8月22日(土) 午前8時30分

午後2時

場 穴塚大池周辺(市役所本庁

舎前集合)

対 小学4年生以上(保護者同

伴可)

講 穴塚の自然と歴史の会

内 里山で、魚釣り、小川の生

き物採取、外来魚などの解

剖を体験します(実際に子

ども達が行います)

持 野外調査に適した服装(帽

子、運動靴、長そで、長ズ

ボンなど) 飲み物、弁当、

飲み物

定 20人(先着順)

日 8月7日(金)(定員になり次

第終了)

申 電話で(☎内線2327)

問 環境保全課(☎内線244

9・2327)

子ども郷土研究作品募集

市内在住および市内の小・中学校に通学する児童・生徒より、「郷土の歴史」に関する研究作品を募集します。

※応募方法など、詳しくは市

ホームページをご覧ください。

日 9月30日(水)(必着)

問 上高津貝塚(☎826・7111)

亀城プラザ夏のレッスン

□ うさぎ先生と親子で体操

チャレンジキッズ

日 8月9日(日)、18日(火)、23日

(日)、30日(日) 午後4時30分

午後5時15分

対 小学1～3年生の親子

定 各回15組(先着順)

持 運動のできる服装、飲み物、

タオル、室内用シューズ(上履き不可)

講 戸井田昌教さん(レスリン

グフリースタイル48級元

日本代表)

□ わらべうたであそぼう

日 8月7日(金) 午前10時30分

午後11時30分

対 生後3か月～3才児と保護者

定 20組(先着順)

講 長谷川あゆみさん(日本ア

タッチメント育児協会認定

インストラクター)

□ 共通

¥ 各回500円

申 電話または直接

問 亀城プラザ(☎824・3121)



在宅で看護。笑顔と共に安心を...

ウララ訪問看護
リハビリステーション

24時間
365日

訪問看護とは、住み慣れた地域やご家庭でその人らしく療養生活を送れるように、看護師などが訪問し看護ケアの提供や自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

お問合せは TEL:029-827-1111 http://egao-no.com

【関連医療施設】ウララ歯科クリニック・ウララ胃腸科外科

クオカードや旅行グッズが当たる！ ★抽選会実施中★

対象：9月30日出発までの北海道、沖縄、海外旅行の
パッケージツアーご成約のお客様
※景品がなくなり次第終了

ピアタウン発着バスツアー

◎駐車場無料◎

出発日

8月29日(土)

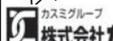
9月6日(日)

¥8,990

もも2個
お土産付

もも持り食べ放題
ダリア園散策

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。



株式会社カスミトラベル土浦店 TEL 029-824-0835



市体育協会水泳部からの お知らせ

●第46回県南水泳選手権大会

8月2日(日) 午前9時30分
 土浦二高プール

7月25日(土)(必着)

●第51回市民水泳大会

8月23日(日) 午前9時から
 場都和中プール

8月5日(水)(必着)

●大会共通

申所定の申込書に必要事項を記入し、市体育協会事務局(〒300-0004 文京町10-16)まで郵送

※種目など、詳しくはお問い合わせください。

●水球教室

8月3日(月)～7日(金) 午後1時～3時
 土浦二高プール

25m以上泳げる小学4年生～中学生

定50人(先着順)

8月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
8月19日(水)
午前10時～午後3時
(☎ 822-3216)
 - 常陽銀行土浦ローンプラザ(土浦駅前支店内)
8月8日(土)
午前10時～午後4時
(☎ 821-3541)
 - 常陽銀行荒川沖支店
8月17日(月)
午前10時～午後3時
(☎ 841-1123)
 - 筑波銀行すまいるプラザ土浦(真鍋支店併設)
8月8日(土)
午前10時～午後4時
(☎ 0120-218-124)
 - 筑波銀行土浦北支店
8月26日(水)
午前10時～午後3時
(☎ 824-2811)
 - 水戸信用金庫神立支店
8月8日(土)
午前10時～正午
(☎ 821-1790)
 - J A土浦本店
8月23日(日)
午前9時～午後3時
(☎ 822-0537)
 - J A新治支店
8月23日(日)
午前9時～午後3時
(☎ 862-3521)
- ※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

申電話またはファクスで

同水泳部(大会: ☎090・808・4684 鈴木、水球教室: ☎824・2111、☎824・2112 川又)

第3回イオン杯小学生ドッジボール大会

8月29日(土) 午前9時～午後5時(受け付けは午前8時30分から9時まで)

水郷体育館

1チーム5000円

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

同実行委員会(☎090・3061・5815 梁島)

視覚障害者地域巡回教育相談会

8月6日(木) 午後1時～4時

場市社会福祉協議会会議室

対低視力の幼児、児童、生徒、および保護者、担任の先生

●視覚障害がありお困りの成人の方

●視覚障害について関心のある方

●学校の授業などで、視覚障害を取り上げたい先生

●補装具などの展示・体験および教育相談

申電話で

同県立盲学校(☎029・221・3388)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

7月31日(金) 午後3時から

場地域医療研修センター(医療センター内)

内水虫の話

講真嶋州一さん(皮膚科)

同医療センター(☎822・5050)

危険物取扱者試験準備講習会(乙種第4類)

9月1日(火)、2日(水) 午前9時30分～午後4時30分

場新治地区公民館

●防火・危険物安全協会員: 1万5000円(非会員1万3500円)

申所定の申込書を茨城県危険物安全協会連合会(〒310-0852 水戸市笠原町978-26)へ郵送または同ホームページから

他申込期間/8月5日(水)～8月25日(火)(必着)

同消防本部予防課(☎821・5967)

危険物取扱者試験

10月3日(土) 午前9時30分から(午前9時集合)

場土浦工業高等学校

甲種5000円、乙種3400円、丙種2700円

申所定の申込書を消防試験研究センター茨城県支部(〒310-0852 水戸市笠原町978-25)へ郵送、または同センターのホームページから

他申込期間/郵送: 7月21日(火)～8月5日(水)(当日消印有効)、電子申請: 7月18日(土)～8月2日(日)

同消防本部予防課(☎821・5967)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

飽きのこない日替わりメニューを豊富にご用意しております。宅配クックのお弁当で夏バテ知らず!!!

【普通食メニュー例】
 エビチリソース
 豆乳入りしっとり卵の花
 ちぎり揚げの野菜あんかけ 他

◆刻み・お粥 無料
 ◆1食¥540(税込)～
 ◆安否確認 OK
 ◆年中無休
 ◆1日1食からお届けOK!

「土浦市・阿見町・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中! 化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください!

高齢者専門宅配弁当 **宅配クック123 土浦つくば店**
 [HP] <http://www.konanss.jp/> ☎0120-994-258

保険の相談・見直し

比べて、選んで、安心、納得!!

保険クリニック 土浦店

☆お気軽にご相談ください(予約制)

保険クリニック 土浦店: 運堂/茨城エージェンツオフィス(株)
 ■土浦市真鍋6-2-1(すぎのや様となり) ■営/9:00~18:00 ■定休/日曜・祝日

茨城租税債権管理機構 不動産 公売

会場公売

〒茨城租税債権管理機構(☎029-225-1221)

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。

と き / 8月4日(火) 午後0時50分から(受付開始)

ところ / 県水戸合同庁舎5階厚生室(水戸市柵町一丁目)

公売物件

| 区分番号 | 財産種別 | 財産の所在地 | 地積等 | 見積価額 (最低売却価額) | 公売保証金 |
|-------|--------|--|---|------------------|-------|
| 27-46 | 土地付き建物 | (土地) ①土浦市並木四丁目4654番6 ②土浦市並木四丁目4654番2 (建物) 土浦市並木四丁目4654番6 | (土地) ①348㎡ ②668㎡ (建物) 1階140.79㎡ 2階41.40㎡ | 832万円 | 84万円 |

※中止になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

※公売不動産などの詳細は、土浦市役所納税課で公売広報を無料配布していますので、そちらをご覧ください。

社会保障・税番号(マイナンバー)制度について Vol.2 ~個人番号の利用場面について~

☎行政経営課(☎826-1111 内線2496)
市民課(☎内線2286)



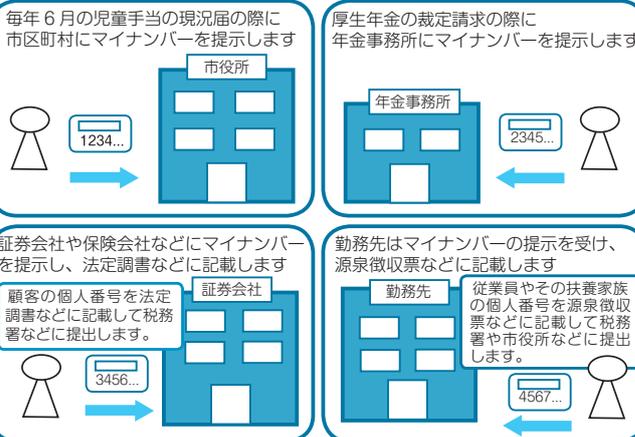
個人番号(マイナンバー)の利用場面について

マイナンバーは、国や地方公共団体などで、社会保障、税、災害対策の3つの分野のうち、法律や自治体の条例で定められた行政手続にのみ使用されます。

マイナンバー制度開始後は、年金・雇用保険・医療保険の手続、生活保護・児童手当その他福祉の給付、確定申告などの税の手続などで、申請書などにマイナンバーの記載が求められることとなる予定です。

また、税や社会保険の手続きにおいては、事業主や証券会社、保険会社などが個人に代わって手続きを行う場合もあるため、勤務先や証券会社、保険会社などからもマイナンバーの提出を求められる場合があります。

マイナンバーは次のような場面で使います



平成27年10月以降、個人番号(マイナンバー)が記載された「通知カード」が送付されます。

◎「通知カード」は国から住民票の住所地に「世帯単位」で送付されます。

住民票と異なるところに住んでいる方は、現在住んでいる市区町村に住民票を移してください。

※ただしDV被害者の方や東日本大震災により避難された方でもやむを得ない事情により住民票を移すことができない場合は、市民課までお問い合わせください。

◎「通知カード」は住所、氏名、性別、生年月日のほかに、今後身近な手続きにおいて使用することとなる「マイナンバー」が記載された非常に大切な「カード」です。

「通知カード」が届きましたら紛失しないよう大切に保管してください。

※万一紛失したときの再交付には手数料が必要となる予定です。

◎「通知カード」に同封されるもの(予定)

- ・「個人番号カード」の申請書と返信用封筒
- ・マイナンバーについての説明書

コールセンター：

0570-20-0178(日本語)

0570-20-0291(外国語)

※午前9時30分～午後5時30分(土日祝日を除く)

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido>

食生活改善推進員養成講習会のおしらせ



申・問 健康増進課 (☎826-3471)

市では食を通じた健康づくりを推進するボランティア「食生活改善推進員」を養成しています。健康や食に興味のある方、ボランティア活動に興味のある方、ご家族のそして地域みんなの健康のために！ぜひこの機会に講習会にご参加ください。

時間／午前9時30分～午後3時

(①は午後0時30分まで、⑥は午後2時まで)

ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住している方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方

定員／30人(先着順)

受講料／無料(③施設見学は給食試食代280円がかかります。)

申込方法／電話で

| とき | 内容 |
|-------------|-------------------------------------|
| ① 9月11日(金) | 開講式 (開講式・講義) |
| ② 9月25日(金) | バランス食には「コツ」があります！ (講義・調理実習) |
| ③ 10月9日(金) | 「食育」を考えよう！ (施設見学・給食試食体験) |
| ④ 10月30日(金) | 生活習慣病の「SOS」とは？ (講義・調理実習) |
| ⑤ 11月27日(金) | いつまでも「若々しさ」を保つために (健康体操・講義・調理実習) |
| ⑥ 12月11日(金) | 修了式 (調理実習・修了式) |

平成27年度 臨時福祉給付金

消費税率の引上げによる影響を緩和するため、低所得者に対して、制度的な対応を行うまでの間の、暫定的・臨時的な措置として、非課税などの要件を満たす方に、平成27年度も引き続き「臨時福祉給付金」が支給されます。

申・問 社会福祉課 (☎826-1111 内線2100)

申請期間／8月3日(月)～12月25日(金)(土・日曜日、祝日を除く。郵送は当日消印有効)

※ただし、8月9日(日)、12月20日(日)は受け付けます。

申請場所／市役所本庁舎臨時福祉給付金受付会場(新庁舎移転後は社会福祉課窓口で受け付けます)

支給対象者／

平成27年1月1日現在、土浦市に住民票があり、平成27年度分の市・県民税(均等割)が課税されていない方が対象です。

※ただし、課税されている方に生活の面倒をみてもらっている場合(住民税においてどなたかの扶養になっている場合)、生活保護の受給者である場合などは対象になりません。

支給額および支給回数／

対象者1人につき6000円を1回限り支給

申請書類／

申請書、本人確認書類、口座が確認できる書類

※申請書は、8月3日に個人住民税のお知らせを送付するのに合わせて、市民税が課税されていない方あてに送付します。

申請方法／郵送または直接

| 受付日 | 受付時間 | 受付会場名 |
|--------------------|----------------|--------------------|
| 8月20日(木) 21日(金) | 午前9時から 午後4時 | 一中地区公民館 二中地区公民館 |
| 8月25日(火) 26日(水) | | 三中地区公民館 六中地区公民館 |
| 8月27日(木) 28日(金) | | 新治地区公民館 |
| 9月1日(火) | | 上大津公民館 |
| 9月1日(火) 2日(水) | | 神立地区コミュニティセンター |
| 9月3日(木) 4日(金) | | 都和公民館 |

※上記日程で、各地区公民館および神立地区コミュニティセンターで受け付けます。

○期間中は会場の混雑が予想されますので、郵送での申請にご協力ください。



出演者：ムテ吉、ミーニャ、メーコブ、速水けんたろう、山下はるか
 と き／11月28日(土) 1回目：午後1時開演
 2回目：午後3時30分開演
 ところ／市民会館大ホール
 チケット／全席指定2,500円(1歳以上有料)
 ※1歳未満は膝上無料
 チケット販売所／市民会館ほか ※月曜休館
 チケット販売日／7月25日(土)
 国土浦市民会館(☎822-8891)

9月1日オープン予定!! ((仮称)荒川沖地区市民運動広場 を利用する方へ

9月1日(火)にオープンする、(仮称)荒川沖地区市民運動広場を利用する方の、調整会議をおこないます。

●大会利用者調整会議(9～3月分)
 と き／8月2日(日)午前10時から
 ところ／川口運動公園管理事務所2F会議室

●一般利用者調整会議(9月分のみ)
 と き／8月5日(水)
 午前10時から
 ところ／川口運動公園管理事務所2F会議室



☎川口運動公園管理事務所
 (☎821-1648)

夏のごみを減らそう ～生ごみ～

夏は水分の多いくだものや野菜などの生ごみが多く出ます。生ごみを上手に減らして、快適な生活を送りましょう。
 固環境衛生課(☎826-1111 内線2492)

～生ゴミを出すときのポイント～

✓1. 生ごみの水切りをしよう!

生ごみの水分がごみの嫌な臭いや重さの原因です。

✓2. ごみの元をつくらない! ～必要な分だけ買う、残さず食べる～

ついつい、買すぎていませんか? 夏は食べ物の賞味期限が短く、廃棄が多くなります。食べきれぬ量だけ買いましょう。また、「もったいない」の精神で食事をしましょう。

✓3. リサイクルしよう!

生ごみ分別収集への協力をお願いします。また、生ごみはコンポストなどを利用して堆肥化することもできます。

✓4. 生ごみは、排出回当回、時間を守って出しましょう!

前日に出すと、カラスや猫などの動物により食い散らかされてしまいます。また、ごみ袋はきちんとしばってから出しましょう。



こんなにたくさん
捨てています!

ごみトピック: 食品ロスをなくそう!

食品ロスとは、本来食べられたはずなのに、廃棄された食品系のごみのことです。日本は食料の約60%を海外から輸入しています。食べ物を無駄なく、大切に消費していかなければいけません。

<比較してみると…>

・日本国内の食品ロス 年間500万トン～800万トン

→1人1日当たりおにぎり1～2個分捨てている計算!

・日本国内の米の収穫量 年間約850万トン(H24)

・世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量 年間約390万トン(H23)

出典：内閣府大臣官房政府広報室政府広報オンライン



ふれあいセンターながみね 講座受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、希望講座名を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切／7月27日(月)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。申込人数が少数の場合は、中止になることがあります。また、各講座の日程は都合により変更になる場合があります。

申・ 岡土浦市ふれあいセンター「ながみね」

(〒300-0849 中村西根2078-1 ☎830-5600)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 日程 | 回数 | 定員 | 受講料 | 持ち物など |
|---------------|----|-------------|-----------|-----|-----|---------------------|---------------------------------|
| 書道教室(A) | 火 | 9:15~10:45 | 9/8~12/8 | 8回 | 12人 | 4000円 | 習字道具、半紙、墨汁、スリッパ |
| 書道教室(B) | 火 | 11:00~12:30 | 9/8~12/8 | 8回 | 12人 | 4000円 | |
| 水中ウォーキングプラス | 木 | 13:00~14:00 | 9/3~12/3 | 14回 | 20人 | 7000円 | 水着、水泳帽、バスタオル |
| 水中ウォーキング | 金 | 11:00~12:00 | 9/4~12/4 | 14回 | 20人 | 7000円 | |
| 楽しく健康体操 | 金 | 13:00~14:00 | 9/4~12/4 | 14回 | 20人 | 7000円 | 動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き |
| 女性のための骨盤体操 | 金 | 14:15~15:15 | 9/4~12/4 | 14回 | 18人 | 7000円 | 動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き |
| ケーナ入門~アンデスの風~ | 金 | 15:30~17:00 | 9/4~12/18 | 9回 | 20人 | 6500円 ^{※1} | 手鏡(置き型)、ケーナ ^{※2} 、スリッパ |

※1 教材費として別途500円が必要です。

※2 ケーナ購入を希望される方は、楽器代として別途6000円~7000円が必要です。

地域安全情報

No.34

岡生活安全課 ☎826・1111 内線2490

住宅防犯診断実施中!!

あなたの家も安心に暮らすための防犯診断をしてみませんか?

5月現在、市内の空き巣による侵入盗被害は52件と昨年に比べ22件増加しています。
被害防止には、皆さん一人ひとりが防犯に対して関心を持つことが不可欠です。



住宅防犯診断では、市職員がお宅を訪問して防犯上の問題を診断し、アドバイスを行います。

◆実施日時／平日の午前9時から午後4時まで(診断は1時間程度)

◆診断内容／家の構造や施錠窓、玄関、門勝手口)、防犯設備、敷地などの状態(原則居室内には入らず建物の外からの診断です)。

◆診断料／無料

◆申込方法／電話または直接

※住宅防犯診断は自己防犯対策の目安であり、被害にあわないことを補償するものではありません。

架空請求詐欺にご注意!

土浦警察署管内で、電子マネーを騙し取ら

れる架空請求詐欺被害が多発しています。
●アダルトサイトの利用料金が未納になっている。
●弁護士を名乗る者から「示談金を支払わないと裁判になる」などの連絡がある。
●示談金の支払いのため、電子マネーを購入して、その番号を教えて欲しい。
などは全て詐欺です!

このようなメールや電話があったときは、土浦警察署(☎826・10110)へ連絡してください。



自転車運転者講習制度がはじまりました

改正道路交通法の施行にともない6月1日から自転車運転者講習制度がはじまりました。

危険行為

- 信号無視
 - 遮断踏切立入り
 - 歩道通行時の通行方法違反
 - 指定場所一時不停止等
 - 制御装置(ブレーキ)不良自転車運転
 - 酒酔い運転
- など全14項目



3年以内に2回以上繰り返すと...

- 1...都道府県公安委員会から自転車運転者講習を受けるよう命令ができる
 - 2...講習受講
- 講習時間...3時間
受講手数料...5700円(標準額)

受講命令に違反した場合...

5万円以下の罰金
自転車は車両です。運転するときは、交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

新市庁舎開庁記念

第
84
回

土浦全国花火競技大会



商工観光課(☎826-1111 内線 7605)

10月3日(土)に開催を予定している「第84回土浦全国花火競技大会」の枚数席券を販売します。

枚数席の種類

全マス(約1.7m×約1.7m、6人まで)…2万1000円
半マス(約1.7m×約0.85m、3人まで)…1万500円

窓口販売(全マスのみ販売)

と き／9月1日(火) 午前8時
ところ／水郷体育館(大岩田1051)
購入できる枚数席券数／1人2枚まで
販売方法／抽選(抽選用の番号札を午前8時までに並んだ方に配布します。)

全国販売(全マス、半マス販売)

購入できる枚数席券数／1人1枚まで
申込方法／ローソンチケットへ電話またはインターネットで
申込期間／7月23日(木)正午～30日(木)午後11時
当選確認期間／8月3日(月)午後7時～9日(日)午後11時
チケット配送／9月下旬ごろ配送予定
※配送は、宅配便のみとなります。(送料617円)
ローソンチケットの問い合わせ／☎0570-000-777
(オペレータ対応：午前10時～午後8時)



●電話申し込みのとき

電話番号…0570-084-671(音声ガイダンス、1つの電話番号につき1回限り。当選確認も同じ番号)
支払方法…当選確認後、ゆうちょ銀行でご入金ください。(払込手数料が別途かかります)
支払期限…8月10日(月)ゆうちょ銀行の営業時間内

●インターネット申し込みのとき

アドレス…<http://i-tike.com/tsuchiura-hanabi>
支払方法…クレジット決済



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ



9月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

7月31日(金)

※9月上・中旬号に分けての掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



あきちゃん
お誕生日おめでとう!
これからも宜しくお願い♡

宮本 旦承ちゃん
(上高津)



わんぱくな美南ちゃん
優しく元気に育ってね♪
祝☆1歳

松本 美南ちゃん
(西真鍋町)



セナとストライダー
頑張ろうね!
兄弟で大会出場しよ☆

野竹 留生ちゃん
(真鍋一丁目)



☆1歳おめでとう☆
元気いっぱい
大きくなってね♡

武藤 有槻ちゃん
(永国)



いつまでも
ムチムチで幸せそうな
笑顔を見せてね♡♡

大賀 陽向ちゃん
(下高津一丁目)



☆笑顔いっぱいのお悠希☆
たくさんの幸せ
ありがとう♡

和田 悠希ちゃん
(中都町一丁目)



祝☆1歳
明るく思いやりの
ある子に育ってね♪

菅谷 天竺ちゃん
(永国)



壮佑さんお誕生日
おめでとうございます
父母より

吉田 壮佑ちゃん
(乙戸)



可愛い煌がひとつ
お兄ちゃんになりました
おめでとう♪

荻沼 煌ちゃん
(並木一丁目)



ゆうり1歳おめでとう
ねえねと元気いっぱい
すごそうね

前野 ゆうりちゃん
(永井)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。

観光帆曳船

湖面を渡る風をうけ、真っ白な帆をいっぱい張って進む帆曳船は息をのむほど美しく、その勇壮な姿は大変好評で、霞ヶ浦の夏の風物詩です。帆曳船は、巨大な帆を張り風の力で横に流れるようにして網を曳く船で、明治13年に考案され、シラウオ漁や、ワカサギ漁に用いられていました。昭和40年頃からトロールの普及により、徐々に姿を消しましたが、現在は夏から秋にかけて観光帆曳船として運航され、遊覧船からみることができます。

7月21日(火)と、7月25日(土)から10月18日(日)までの
土・日・祝日 午後1時から3時まで

※天候などにより欠航になるときもありますので、お問い合わせください。

遊覧船乗船場所／土浦港内各乗り場(川口二丁目)

| 運航業者 | 乗船時刻 | 料金(大人・小人) |
|---------|---------------|------------|
| 常陽観光 | 午後1時25分(約50分) | 1680円・840円 |
| ラクスマリーナ | 午後1時30分(約30分) | 1540円・770円 |

～ 合同操業情報 ～

8月2日(日)…土浦キララまつり(土浦港沖)：4艘、8月16日(日)…あゆみ祭り(かすみがうら市歩崎沖)：4艘、
9月20日(日)…土浦、かすみがうら、行方3市合同操業、(かすみがうら市歩崎沖)：8艘
※8月16日、9月20日の両日、土浦沖では運航いたしません。

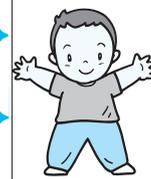
問土浦市観光案内所(☎821-4166)・土浦市観光協会(☎824-2810)・商工観光課(☎826-1111 内線7605)



赤ちゃんの写真応募のお願い

2ポイント

- ①頭がきれていない写真
- ②25文字には記号(！、♡、♪)なども含みません




1歳おめでとう！
陽菜の笑顔は
みんなの宝物だよ♡

ひな
大川陽菜ちゃん
(小岩田西一丁目)



うまれてきてくれて
ありがとう
思い出沢山作ろうね

ゆうじん
三浦祐辰ちゃん
(小岩田)



1歳おめでとう！
元気にすくすく
成長してね！

あおと
小沢葵翔ちゃん
(板谷六丁目)



☆お誕生日おめでとう☆
兄弟仲良く
元気に育ってね！

ゆき
小松寄友稀ちゃん
(木田余西台)



元気に育ってね！
君の笑顔は
みんなの癒しです☆

あらた
中嶋新ちゃん
(大和町)



パパとママのところに
産まれてきてくれて
ありがとう！

れい
大熊麗ちゃん
(中神立町)



お誕生日おめでとう！
お姉ちゃん達と
仲良くしてね！

みやび
桑田雅妃ちゃん
(中)



☆1歳おめでとう☆
結菜はパパとママの
宝物だよ♡

ゆいな
諏訪結菜ちゃん
(乙戸)



☆祝1歳☆
元気に笑顔の素敵な
女の子に育ってね♪

あんな
蛭田愛月ちゃん
(右碓)



☆お誕生日おめでとう☆
たくさん笑って
大きくなってね

ひびき
吉武響ちゃん
(若松町)



いつもニコニコ
ありがとう
ずっとなんか健康かでね♪

あかり
菅沢明里ちゃん
(真鍋六丁目)



1歳おめでとう！
兄弟仲良く元気に
大きくなってね♡

あおと
谷田部碧人ちゃん
(並木四丁目)



夏休みは 常磐線“上野東京ライン” を使って快適な旅を!

①品川直通運転により、“移動時間の短縮”・“新幹線などへの乗り継ぎ時の負担軽減”が実現されました

3月14日の上野東京ライン開業に伴い、上野駅止まりだった常磐線の一部列車が品川駅への直通運転を開始しました。全国の鉄道ネットワークの起点となる東京駅・品川駅に乗り換えなしで行けるようになり、遠方へのお出掛けもスムーズに楽しめます。

②常磐線の利用が“更なる利便性向上”につながります

現在、すべての列車が東京駅・品川駅に乗り入れているわけではありません。今後、利用実績の上昇が乗り入れ本数増加の鍵となります。お出掛けの際には、常磐線の積極的なご利用をよろしくお願ひします。

問都市計画課(☎826-1111 内線2370)

土浦の感動を撮ろう! 第10回土浦の写真コンテスト

テーマ/市内の景観・催事などを美しくとらえたもの
※おおむね3年以内に本人が撮影したもの。他のコンテストにおいて何らかの賞を受賞した作品や、まだ結果が判明していない作品は応募できません。

応募規格/ひとり5点以内、プリントで単写真、カラー・モノクロは不問、四つ切判ワイド又は四つ切判(規定外サイズや台紙・パネル貼り、額装したものは無効)

応募期間/8月3日(月)~11月3日(祝)

応募方法/各地区公民館または土浦市観光協会ホームページにあるチラシに印刷されている応募票を作品の裏面にセロハンテープで貼って郵送。返却希望の方は、切手を貼った封筒を同封してください。

賞/最優秀賞1名(賞状・賞金5万円)ほか

申・問土浦市観光協会

(〒300-0043 土浦市中央一丁目3-16、

☎824-2810)



8月 子育てひろば



| 施設名 | 日時 | 内容 |
|-----------------------|-----------------------|------------|
| 荒川沖保育所 (☎841-0037) | 7日(金) 9:30~11:00 | 保育室開放 たんぽぽ |
| 都和児童館 (☎832-3112) | 4日(火) 13:30~ | おもしろ理科教室 |
| | 20日(木) 14:00~ | ホラーハウス |
| | 26日(水) 10:00~ | 夏休み映画会 |
| ポプラ児童館 (☎841-3212) | 4日(火) 10:00~11:30 | 工作教室 |
| | 5日(水) 13:30~15:30 | 将棋教室 |
| | 27日(木) 14:00~15:30 | TOSS跳び箱教室 |
| 新治児童館 (☎862-4403) | 7日(金) 10:30~11:30 | 夏はやっぱり水あそび |
| | 11日(火) 15:00~16:00 | 怖いおはなし会(泉) |
| | 19日(水) 10:30~11:30 | リズムあそび |

| 施設名 | 日時・会場・内容 |
|---|--|
| さくらんぼ (☎823-1288) | 交流保育(10:00~11:30) ◎申込受付は7月22日(水)午前9時30分から 4日(火) 水遊び |
| 白鳥保育園 (☎831-2590) ※園庭開放 月~金曜日の 8:30~15:30 (祝日を除く) | 親子クラブ(9:30~11:30) ◎申込受付は前日午後4時まで 6日(木) 水遊び(雨天時:粘土遊び) 20日(木) 水遊び(雨天時:お絵描き) 27日(木) 水遊び(雨天時:シール遊び) |
| ありんこくらぶ (☎841-0463) ※園庭開放 月~金曜日の 10:00~15:00 (祝日を除く) | イベント(10:00~12:00) ※9:45集合 ◎申込受付は7月22日(水)午前9時から 4日(火) スタンプ遊び 18日(火) おはなし会 20日(木) 赤ちゃんサロン(10:15集合) 25日(火) 作って遊ぼう |
| ひまわり (☎843-1117) ※遊びの広場 月~金曜日の 9:30~16:00 (祝日を除く) | イベント(10:00~11:30) ◎申込受付は7月17日(金)午前9時から 3日(月)、17日(月) ベビーマッサージ 4日(火) お誕生会 6日(木)、27日(木) 親子バランスボール 10日(月) 水あそび 18日(火) 離乳食講座 19日(水)、20日(木) 消臭アロマ 24日(月) わんぱく広場(2歳以上児)・水あそび 25日(火) 赤ちゃん広場(0歳児)・水あそび 26日(水) ちびっこ広場(1歳児)・水あそび 29日(土) めぐみまつり(16:00~) ※6日は三中地区公民館、27日は六中地区公民館で開催 |

乳幼児ベビーシート貸し出し

日 8月16日(日) 午前9時~9時30分

場 市役所本庁舎前

対 市内に居住する概ね1歳児(体重10kg未満、身長75cm以下)までの子をもつ保護者または9月末までに出産予定の方

持 クリーニングなどの代金2000円、運転免許証

申 電話で

他 申込日...8月10日(月)、11日(火)

問 生活安全課(☎826-1111 内線2298)



8月のとしょかん



【夏休みこども講座を開催します!!】

- ところ：土浦市生涯学習館(図書館と同一施設)
- 対象者：市内在住の小学3～6年生
- 定員：各講座20人程度
- 申込方法：電話、または図書館カウンターへ直接(先着順)

(1)「ゴミ減量大作戦!～かしこく分けて、ゴミを減らそう～」

とき/7月30日(木) 午後2時から
土浦市のゴミとリサイクルについてのお話のほか、オリジナルエコバッグを作ります。



オリジナルエコバック

(2)「おもしろ科学実験教室 ～楽しく学んで、理科を身近に～」

- ① 浮沈子を作ろう! とき/8月4日(火) 午後2時から
 - ② 光るスライムを作ろう! とき/8月8日(土) 午後2時から
- きっと理科が好きになる、楽しくて不思議な実験をします。

【日本技術士会】(どちらか1日の参加も可)

(3)「つちうら秋のイベント大図鑑」

とき/8月7日(金) 午後2時から
花火大会やカレーフェスティバルなど、土浦のイベントについて学びます。切り紙で花火のポストカードも作ります。



ポストカード

(4)「目指せ! 霞ヶ浦の達人」

とき/8月18日(火) 午前10時から
水質実験を通して、霞ヶ浦の問題について学びます。自宅で水質測定ができる、パックテストのお土産つきです。

(5)「図書館調べ方講座」

とき/8月毎週水曜日(8月5、12、19、26日) 午後2時から

各講座の最後に質問コーナーがあります。講座に関連した質問なら何でもOK。夏休みの自由研究にも役立ちます。

図書館カレンダー 8月

2015.August

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 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。

本館…火～金曜日 9:30～19:00
土・日・祝日 9:30～17:00
分館…火～日曜日 9:30～17:00
(三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

とき/8月9日、23日(日)
午前10時30分から

ところ/視聴覚室

夏休みのおはなし会

(幼児～小学生向け)

とき/8月21日(金)
午前11時から

ところ/研修室3

◎日時は変更になるところがあります。ご確認のうえ、ご来館ください。

今月のおすすめ本



□ 「青春18きっぷ」ポスター紀行 (交通・鉄道)

あの一枚が、あなたを旅人にした…。JR「青春18きっぷ」のポスター25年分を紹介しながら、鉄道が走る日本固有の景色の奥深さや、日本の鉄道の素晴らしさを、製作者サイドからの解説を交えて伝えます。



【込山 富秀/著】

先月の人気図書



□ 『過ぎ去りし王国の城』

ヨーロッパの古城のデッサンを拾った中3の真は、絵の中にアバターを描きこむと、その世界に入れることを知ります。真は、美術部員の珠美にアバターを依頼し、一緒に冒険するうち、塔の中に少女が閉じこめられていることを発見し…。『怪』連載を書籍化。



【宮部みゆき/著】

今月の展示棚



テーマ：夏を乗り切る!

暑さが厳しくなると、体がついていなくなる人もいます。今回は、熱中症対策や涼しく過ごすコツ、スタミナをつけるためのレシピ本などを集めました。暑さに負けない生活を目指しましょう。



8月の無料相談

| 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 | 13:00~16:00 | 広報広聴課 (☎内線2376) | 法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制 | |
| 市民相談 | 月~金曜日 | 8:30~17:15 | | 要望、苦情、意見など(担当職員) | |
| 司法書士相談 | 5日(水) | 13:00~15:00 | | 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 | 20日(木) | 13:00~16:00 | | 遺言書・相続・贈与などに関すること(行政書士) ※予約制 | |
| 総合労働相談 | 14日(金) | 13:00~16:00 | 広報広聴課 | 労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-226-3296) | |
| 土地家屋調査士相談 | 5日(水) | 13:00~15:00 | 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 | 19日(水) | 13:30~15:30 | 新治総合福祉センター(☎内線2376) | 国や法人・県に関する苦情、意見、要望(行政相談委員) | |
| 税務相談 | 4日・11日・18日(火) | 13:00~15:00 | 税理士会土浦支部 (☎824-5055) | 税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00~14:00) | |
| 心配ごと相談 | 水・金曜日 | 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) | |
| 家庭児童相談 | 月~金曜日 | 8:30~17:15 | こども福祉課 (☎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 | 9:00~17:00 | 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 | 9:30~16:30 | 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~日曜日 | 10:30~17:00 | 青少年センター(ウララ2 8階 ☎823-7838) | 青少年についての困りごと(専任相談員) ※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~金曜日(水曜日は弁護士相談) | 9:00~16:45(13:00~16:00) | 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 | 8:30~16:00 | 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) | |
| 結婚相談 | 6日・20日(木) | 15:00~16:30 | まちなか交流ステーション「ほっとOne」(☎879-8815) | 結婚相談(県マリッジサポーター) | |
| 生活相談 | 毎週水曜日 | 13:00~16:00 | 新治地区公民館 (☎862-2673) | 生活上のこと、人権にかかわること(生活相談員) | |
| ひきこもり専門相談 | 18日(火) | 10:00~12:00 | 土浦保健所 (☎821-5516) | ひきこもりについての困りごと(専門医) ※予約制。日時が変更になる場合があります。 | |
| 精神保健相談(一般精神) | 21日(金) | 14:00~16:00 | | 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。 | |
| 精神保健相談(老人精神) | 4日(火) | 14:30~16:30 | | | |
| 女性のための | フェミニスト相談 | 毎週水曜日 | 11:00~15:40 | 男女共同参画センター(ウララ2 6階 ☎827-1107) 月曜休館 | 夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制 |
| | | 8日(土) | 10:00~15:00 | | |
| | 法律相談 | 6日・20日(木) | 13:30~15:30 | | 法律が関係する困りごと(女性弁護士) ※予約制 |
| | 一般相談(外国人相談を含む) | 7日・21日(金) | 13:00~16:00 | | 仕事、夫婦、家族など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制 |
| DVヘルプライン(電話相談) | 20日(木) | 13:00~16:00 | ☎827-2525 | 配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力など、女性のさまざまな悩みごと | |

光サービスの乗り換えは慎重に！

消費生活センターから

☎823-3928

《相談事例》

これまで特定の事業者が提供してきた光サービスが2015年2月より他の事業者も販売できるようになりました。それにともない電話勧誘などの営業活動が活発化しています。

各事業者が独自の販売モデル(プロバイダや携帯電話、固定電話通信契約、各種オプションサービスを含むセット販売など)で売り出しているため消費者が契約先を選ぶにあたり比較検討するのが難しくなっています。安さをうたっている、後で有料になるサービスが含まれていたり、契約期間の縛りや中途解約時の違約金などの規定がある場合もあります。

契約内容をよく理解できない状況で契約しトラブルになるケースもみられます。乗り換えにあたっての注意すべきポイントをまとめました。

《注意すべきポイント》

- ①光サービス提供者を変更する場合は利用者自らが「転用承諾番号」の申込手続をする必要があります。
- ②今のプロバイダに契約解除の申し出が必要な場合があり、契約解除料が発生するケースもあります。
- ③サービスの切り換えによりメールアドレスの変更や今までのサービスが使えなくなることがあります。
- ④乗り換え完了後に契約を解除する場合は、契約解除料が発生したり電話番号が変わったり、再度工事が必要になる場合があります。

以上のポイントを参考に、乗換契約をする前にサービスの内容や契約条件を十分に確認し検討しましょう。困った時は消費生活センターに相談しましょう。

8月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

麻しん風しん混合予防接種

法定接種対象のお子さんは、麻しんと風しんを予防するためなるべく早い時期に接種を受けましょう。

対象者／

◎第1期…1歳児

◎第2期…平成21年4月2日から22年4月1日までに生まれたお子さん

接種回数／各期で1回ずつ

接種期間／

◎第1期…1歳以上2歳未満

◎第2期…平成28年3月31日まで

接種場所／県内麻しん風しん混合予防接種協力医療機関

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)

※土浦市へ転入した方、紛失などで予診票がお手元がない方は、母子健康手帳を持参のうえ、土浦市保健センターにて発行手続きをお願いします。

費用／無料

※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(事前連絡が必要)



運動普及推進員要請講習会のおしらせ

◆運動普及推進員養成講習会(全8回)

| と き | 内 容 |
|-------------|--------------------|
| ① 9月18日(金) | 開講式、講話「健康つちうら21」 |
| ② 10月5日(月) | 運動指導の要点ほか |
| ③ 10月19日(月) | ストレッチ、有酸素運動、バランス運動 |
| ④ 11月5日(木) | 中高年の筋力トレーニングほか |
| ⑤ 11月24日(火) | 運動普及推進員の支部活動見学ほか |
| ⑥ 12月15日(火) | ウォーキングほか |
| ⑦ 1月21日(木) | 救急蘇生法 |
| ⑧ 2月5日(金) | 修了式、発表会 |

※日程は、変更になることがあります。時間など、詳しくはお問い合わせください。

ところ／土浦市保健センターほか

対象者／市内に居住している68歳以下の方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方

定員／20人(先着順)

申込方法／電話で



フットケア教室(足の健康講座)

靴の選び方、転倒予防のための適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。足元から若々しく!毎日の生活をもっとステキにいろどりましょう。



対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／磯野知子さん(幸和義肢研究所義肢装具士)

定員／各会場30人

申込方法／電話で

| と き | と ころ |
|-----------|----------------|
| 8月19日(水) | 二中地区公民館 |
| 10月21日(水) | 三中地区公民館 |
| 11月18日(水) | 神立地区コミュニティセンター |

健康教室

しみ・そばかす・ほくろについて

土浦市医師会
鶴町和道(鶴町皮膚科クリニック)

化粧品でも、しみ(美白、美肌)用のものは出ていますが、化粧品は元来、治療を目的とする医薬品ではないので、当然効果はあまり期待できません。

一方、医療は、あくまでも治療を目的としています。この、しみ、しわ(美白、若返り)に対する皮膚科的治療は、レーザー療法を主体に、ここ10数年飛躍的に進歩し、著しい効果を出しています。

使用するレーザーですが、これは、何十種類もあり、一台一台、光の波長や照射時間などに違いがあります。治療の際は、それらを各症状や肌質に合わせて選択したり、また、いくつかのレーザーを組み合わせ、同時に照射します。しみが一部の場合は、その部分だけに、顔全体にしみやくすみがある場合には、もちろん全体にレーザーを照射します。

治療の効果としては、色素が分解してしみがなくなる、薄くなる。くすみが取れて透明感が増す。コラーゲンが増え弾力が増し、肌に張りが出て、小じわが改善する。

毛穴が縮小し、脂の出が少なくなり、化粧ののりが良くなる。毛細血管の開きがなくなり赤ら顔が改善するなどです。レーザー以外の方法としては、ビタミンCやトラネキサム酸の内服。ビタミンCクリーム、ハイドロキノンクリーム、しわにも有効なレチノイドクリームの外用剤があります。

また、思春期から見られるしみの一種にソバカスがありますが、これはレーザーがとても効果があるので、気になる方は受けられるとよろしいでしょう。

次にほくろですが、ほくろを取りに来られる方は、美容的見地から実に大勢います。ドーム状に隆起したほくろは、レーザーメスを用いて除去します。除去後の皮膚は丸くへこんだままで、縫合しませんが、10日くらいでふさがります。平らなほくろは、もっと簡単で、黒い色素を分解するレーザーを月に1~2回の割で、薄いほくろは2回程、濃いものでも3~4回の照射できれいに消失させられます。

8月の健康相談

| 健康相談 | と き | 受付時間 | ところ | |
|------------------------------------|---------------|-------------|-----------------------|----------------------|
| 健康相談(予約制) | 5日(火) | 9:00~11:30 | 土浦市保健センター(☎826-3471) | |
| 栄養相談(予約制) | 11日(火) | 13:00~16:10 | | |
| こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343) | 4日(火) | 13:00~15:00 | | |
| 高齢者健康相談 | 6日(休) | 10:00~11:30 | 新治総合福祉センター(☎862-3522) | |
| | 13日(休) | | つわぶき(☎831-4126) | |
| | 20日(休) | | 湖畔荘(☎828-0881) | |
| | 27日(休) | | うらら(☎827-0050) | |
| 母と子の健診と相談 | と き | 受付時間 | ところ | |
| 赤ちゃん身体計測 | 1~6か月児 | 10日(月) | 9:00~10:00 | 土浦市保健センター(☎826-3471) |
| | 7~11か月児 | 3日(月) | | |
| 4か月児健康診査(平成27年4月生まれ) | 19日(水)・20日(木) | 13:00~13:40 | | |
| 10か月児育児相談 (平成26年10月生まれ) | 1日~15日生まれ | 18日(火) | 9:30~10:00 | |
| | 16日~31日生まれ | | 13:00~13:30 | |
| 1歳6か月児健康診査(平成26年1月生まれ) | 5日(火)・6日(水) | 13:00~13:40 | | |
| 母と子の歯科健康診査(平成25年5月生まれ・予約制) | 7日(金) | 13:15~15:00 | | |
| 3歳児健康診査(平成24年5月生まれ) | 26日(水)・27日(木) | 13:00~13:40 | | |
| マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制) | 4日(火)・11日(火) | 9:45~10:00 | | |
| 離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制) | 7日(金) | 10:00~10:15 | | |
| 機能訓練 | と き | 受付時間 | ところ | |
| ふれあい教室 | 6日(休) | 13:00~13:30 | 土浦市保健センター(☎826-3471) | |

休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください。(保険証を忘れずに)
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

| 8月 | 内 科 | 外 科 | 産 婦 人 科 | 歯 科 |
|--------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 2日(日) | 菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目 | 県南病院 ☎841-1148 中 | 石川クリニック ☎821-2587 大町 | 鈴木歯科 ☎824-3311 小岩田東一丁目 |
| 9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 | 土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目 | 宮田歯科医院 ☎821-6224 西並木町 |
| 15日(土) | 高安クリニック ☎822-8201 立田町 | 神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目 | 鈴村医院 ☎821-0174 大町 | 広瀬歯科医院 ☎824-5858 川口一丁目 |
| 16日(日) | 小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目 | 淀縄医院 ☎822-5615 大町 | 岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園 | 永国台歯科クリニック ☎826-1511 永国 |
| 23日(日) | 烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目 | 野上病院 ☎822-0145 東崎町 | 中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目 | 小竹歯科クリニック ☎823-0762 中央一丁目 |
| 30日(日) | 荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区 | 県南病院 ☎841-1148 中 | まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷 | 梶塚歯科クリニック ☎823-1551 大和町 |

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/

茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日…午前9時~午後5時)

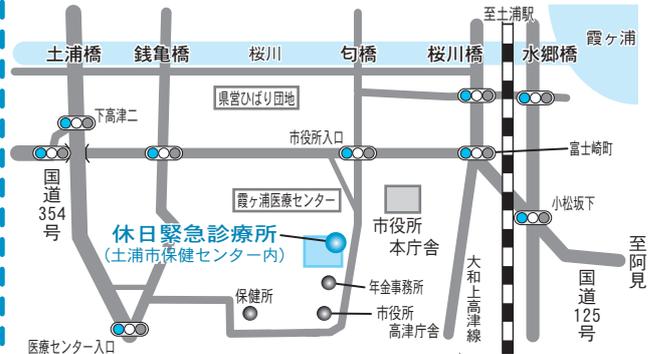
土浦市休日緊急診療所

| 診療科 | 時間 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-----|----------|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午後7時~10時 | | | ☺ | ☺ | ☺ |
| 小児科 | 午前9時~12時 | | | ☺ | ☺ | ☺ |
| | 午後1時~4時 | | | ☺ | ☺ | ☺ |
| | 午後7時~10時 | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ |

下高津二丁目7番27号(土浦市保健センター内)

☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※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。



発行 土浦市
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号
☎029-826-1111
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/
スマートフォン用ホームページ▶



編集 市長公室広報広聴課
発行日 平成27年7月15日



この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油インキを使用しています。

次回「広報つちうら」8月上旬号は、8月4日(火)発行予定です。