

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
- 締 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】

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▶



児童「さくらんぼ応援セール」

日 6月27日(土) 午前10時～午後3時

場 土浦まちかど蔵、小町の館
内 さくらんぼ「佐藤錦」の販売など

問 土浦市観光協会(☎824・2810)

労働保険年度更新の申告・納付期限は8月31日(月)です

対 労働保険加入事業主

※新型コロナウイルス感染症の影響で、事業の収入に相当の減少があった場合は、申請により保険料などの納付を1年間猶予することができます。詳しくはお問い合わせください。

問 茨城労働局労働保険徴収室(☎029・224・6213)

高齢者の運動教室

日 毎週水曜日 午後2時～4時
場 霞ヶ浦リハビリテーション
整形外科クリニック(小岩田東二丁目)

内 体測定、運動教室(講義・実技)など

定 各回10名(先着順)

持 運動しやすい服装・靴

申 電話または直接

問 同クリニック(☎883・0101)

令和2年度税務職員採用試験

日 一次試験／9月6日(日)

対 令和2年4月時点で高校・中等教育学校を卒業後3年を経過していない方、および令和3年3月までに卒業見込みの方、または人事院

見込みの方、または人事院

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に関する、市からのお知らせやイベントの開催状況などの最新情報は、市ホームページで確認できます。

申 ホームページから
※ホームページから申し込みができない方は希望する一次試験地を所管する国税局へお問い合わせください。

申 申込期間／6月22日(月)～7月1日(水)(受信有効)

問 関東信越国税局(☎048・600・3111)

日 7月4日(土) 午前10時20分
から(受け付けは午前10時から)

場 同学院(中村西根)
内 学院全体紹介・見学

申 電話で

日 7月1日(水)

問 同学院(☎841・3551)

広告

納税課からのお知らせ

- 6月の納税(納期限: 6月30日(火))
市・県民税(1期)
 - 6月の休日納税・休日納税相談
 - ☎ 6月28日(日) 午前9時～午後5時
 - 場 納税課(本庁舎2階)
 - 問 納税課(☎内線2359)
- ※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。

乳児用チャイルドシート貸し出し

- ☎ 貸出日 / 7月13日(月)～31(金)の平日
午前9時～午後5時
- ☎ 申込日 / 7月6日(月)、7日(火)
- 場 生活安全課(本庁舎2階)
- 対 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 運転免許証
- ¥ 2000円(クリーニング代など)
- 申 電話で
- 問 生活安全課(☎内線2298)

7月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦ローンプラザ
(土浦駅前支店内)
7月18日(土) 午前10時～午後4時
(☎821-3541)
 - 常陽銀行土浦支店
7月21日(火) 午前10時～午後3時
(☎822-3216)
- ※詳しくはお問い合わせください。

陸上自衛隊夜間飛行訓練

☎ 6月23日(火)～25日(木)、30日(火)～7月2日(木)、7月7日(火)～9日(木)

場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問 同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

不動産公売に参加してみませんか



☎ 8月4日(火) 午後1時20分～2時(受け付けは午後0時50分から)

場 県水戸合同庁舎5階厚生室(水戸市柵町一丁目)

内 売却区分番号 / 2・20、見積価額 / 268万円、公売保証金 / 27万円、財産の表示(登記簿による表示) / 土地

中小企業のためのひまわりほっと法律相談会

☎ 7月16日(木) 午前10時～午後8時

場 茨城県弁護士会土浦相談センター(中央一丁目)

内 債券回収、労使問題など

申 電話で

問 同相談センター(☎875・3349)

※ 乙戸字宮ノ後1004番3(山林)、同1004番42(宅地)

※ 公売不動産などの詳細はホームページ、または市納税課で配布している公売広報をご覧ください。

問 茨城租税債権管理機構(☎029・225・1221)

市政のお知らせ information

あなたの土地が狙われています！

☎ 環境保全課(☎内線2449)

「一時的に資材置場として貸してほしい」、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、うまい話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者におよぶこともあります。

不法投棄、不適正な残土埋め立てを発見した場合は、直ちに専用ダイヤル「不法投棄110番」まで通報をお願いします。

■ 不法投棄・不適正な残土埋め立てを見つけたら

不法投棄110番(☎0120-536-380)

※ 受け付けは平日午前8時30分から午後5時15分までです。受付時間外は最寄りの警察署まで通報をお願いします。

広告

市政のお知らせ

information

ふるさと土浦応援寄付の活用について公表します

☎政策企画課(☎内線2353)

令和元年度も多くの方から寄付をいただきました。ありがとうございました。

ふるさと応援寄付金の内容	件数	寄付金額	主な活用事業
「みんなが支え合う つちうらプロジェクト」	1,104	14,082,000円	包括ケアマネジメント支援事業、地域防災対策整備事業
「まちがにぎわう つちうらプロジェクト」	1,723	21,678,000円	シティプロモーション推進事業、土浦全国花火競技大会開催事業
「未来へつなぐ つちうらプロジェクト」	5,142	60,014,000円	学校給食センター再整備事業、防犯対策事業
特に指定しない	27,412	324,181,000円	上記のいずれかの事業
合計	35,381	419,955,000円	

市政のお知らせ

information

国の持続化給付金の対象とならない法人・個人事業者に土浦市持続化給付金を支給します

☎商工観光課(☎内線2703)



国の持続化給付金については、売上高が前年の同月と比較して50%以上減少した法人・個人事業者が対象ですが、売上高の減少が30%以上50%未満であり国の持続化給付金の対象とならない法人・個人事業者に対して、市独自の持続化給付金を支給します。

支給額／最大20万円

※前事業年度の年間の売上高と、対象月の売上高の12倍の額との差額が上限額です。

支給要件／

- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年1月から12月までの期間のうち任意のひと月の売上高が、前年の同月と比較して30%以上50%未満の減少となったこと
※新規開業者については、特例あり。
- ・市内に主たる事業所を有する法人または個人事業者であること
- ・法人の場合、令和2年4月1日時点で資本金の額または出資の総額が10億円未満もしくは従業員数が2000人以下であること

- ・事業収入を得ており、今後も事業継続意思があること
- ・国が支給する持続化給付金の支給対象とならないこと
- ・土浦市暴力団排除条例第2条に定める暴力団関係者でないこと
- ・風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律に規定する「性風俗関連特殊営業」および当該営業に係る「接客業務受託営業」を行う事業者でないこと
- ・宗教上の組織もしくは団体でないこと
- ・政治団体でないこと
- ・国、または法人税法別表第1に規定する公共団体でないこと

申請方法／郵送で

※申請書の様式や提出書類など、詳しくはホームページをご覧ください。

広告

市政のお知らせ

information

土浦市高齢者等見守りキーホルダーの利用対象者を拡大しました

☎高齢福祉課(☎内線2500)



土浦市高齢者等見守りキーホルダーは、外出先で突然倒れ救急搬送された場合や、認知症の方が道に迷い警察などに保護された場合に、迅速に住所・氏名などの確認が行えるようにするためのものです。

救急搬送先病院や警察などが、キーホルダーに記載されている電話番号に連絡し、このキーホルダーの番号をもとに登録状況を確認することができます。

対象者／次のいずれかに当てはまる方

- ・65歳以上で1人暮らしの方
- ・65歳以上で認知症状のある方
- ・64歳以下で要介護または要支援認定を受けている認知症状のある方

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください
 どうかお問い合わせください。



市政のお知らせ

information

新型コロナウイルス感染症への感染などで就労ができなかった方に傷病手当金を支給します

☎国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(☎内線2246)

後期高齢者医療制度加入の方…国保年金課医療福祉係(☎内線2435)



対象者／次の3つの条件をすべて満たす方

- ・対象の期間中、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している被用者
- ・新型コロナウイルス感染症に感染した方、または発熱などの症状があり感染が疑われた方でその療養のために働けなかった期間が4日以上ある
- ・働けなかった期間に、仕事を予定していた日があり、その給与の全部または一部が支給されなかった

対象期間／令和2年1月1日～9月30日の間で療養のため就労できなかった期間(入院が継続する場合などは最長1年6か月まで)

支給対象日数／就労できなくなった日から起算して3日を経過した日から就労できなかった期間のうち、就労を予定していた日数

支給額／傷病手当金支給額 = 1日あたりの支給額 × 支給対象となる日数

(1日あたりの支給額 = 直近の3か月間の給与収入額の合計 ÷ 直近の継続した3か月間の就労日数 × 2/3)

※1日あたりの支給額については上限があります。また、給与などの一部を受け取ることができる場合は、傷病手当金と給与などの差額が支給されます。※後期高齢者医療制度の被保険者は、茨城県後期高齢者医療広域連合から支給されます。

必要書類／申請書、事業主の証明書、医師の意見書(医療機関を受診したとき)など

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください
 どうかお問い合わせください。

広告

マル福(医療福祉費支給制度)に関するご案内

☎国保年金課(☎内線2316)

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(火)です。受給対象者の方には、**6月22日(月)に新しい受給者証を発送予定です**。7月1日(水)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、令和元年分の所得申告が済んでいない方は、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／

次に該当する場合は、変更届の提出が必要になります。必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

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

受給対象者／

市内在住で、各種医療保険に加入しており、次のいずれかの受給資格に該当する方

小児(中学3年生までは所得制限なし)

- 出生日から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(母子手帳交付月の1日から出産月の翌月末日まで)

ひとり親家庭の母(父)子(所得制限あり)

- 子が18歳になる年度までの母(父)子
- 20歳になる年度までの障害児とその母(父)
- 20歳になる年度までの高校在学者とその母(父)
- 父母のいない児童(18歳以下)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児童(18歳以下)

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
- 療育手帳の判定A以上(知能指数が35以下判定)の交付を受けている方
- 療育手帳の判定B(知能指数が50以下判定)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

広告

ごみの減量にご協力ください

環境衛生課(☎826-1111 内線2492)

●資源になるものを分別してリサイクルすることで、ごみが減らせます

資源になるものを燃やせるごみと分別することで、燃やせるごみの量が減り、ごみ処理費用と焼却処理による環境汚染を減らすことができます。また、回収された資源になるものは業者によりリサイクルされ、限られた資源の有効活用につながります。

燃やせるごみとして出されているごみの中には、まだまだリサイクルできるものが含まれています。資源になるものと分別のポイントの一部をご紹介しますので、ごみの一層の減量化とリサイクルの推進にご協力をお願いいたします。

資源になるものの例と分別のポイント

容器包装プラスチック

◎容器包装プラスチックとして出せるもの
右のマークが目印です。



ビニール類…レジ袋、ポリ袋、ペットボトルのラベル、梱包フィルム

容器類…卵のパック、カップ麺のカップ、弁当容器

ボトル類…シャンプーボトル、洗剤ボトル

発泡スチロール類…緩衝材、白色トレイ

✕容器包装プラスチックとして出せないもの

製品プラスチック(おもちゃやハンガーなど製品そのもの)、汚れがひどいもの、ペットボトル本体

○透明または半透明の袋に入れて出す。



古布

✕古布として出せないもの

わたや羽毛が入っている、ダウンジャケットやわた入れはんでんなど

○月2回の収集または子ども会の廃品回収に出す。

○濡れないように透明または半透明の袋に入れて出す。

現在、古布については、新型コロナウイルス感染症の影響により、回収後リサイクルすることができません。家庭内での保管や再利用をするなどして、排出を控えてください。

再開時期が決定しましたら、お知らせします。

紙類：新聞紙・ざつ紙・段ボール

◎ざつ紙として出せるもの

コピー用紙、メモ用紙、お菓子などの箱、包装紙、紙袋、封筒、金具の付いていないカレンダー

✕ざつ紙として出せないもの

シュレッダーしたもの、防水加工された紙、カーボン紙、圧着はがき、プリント写真、プラスチックフィルムやアルミ箔がついたもの、洗剤容器などのおいのついた紙、汚れがついた紙

○月2回の収集または子ども会の廃品回収に出す。

○新聞紙、ざつ紙、段ボールそれぞれに分類して、ひもで十字に束ねて出す。

○個人情報が含まれる紙やラベルが混ざっていないか確認する。

生ごみ

◎生ごみとして出せるもの

生ごみ類…調理生ごみ、卵のから、魚や肉の骨

貝・から類…小型の貝類、エビやカニのから

茶がら類…茶がら、コーヒーがら、紅茶のティーバッグ

○黄色い生ごみ専用袋に入れて出す。

詳しくはホームページに掲載していますので、ご確認ください。



◆ごみ袋の有料化制度については、ごみ量の推移やリサイクル率などの実績を取りまとめたくうえで、改めて価格設定などの見直しをしていきます。

お知らせ 各家庭に発送している「土浦市指定燃やせるごみの袋45L引換券」について

引換券は、土浦市指定燃やせるごみの袋を販売している店で利用することができます。引き換え期限は10月31日(土)までとなっていますので、お立ち寄りの際にご利用ください。詳しくは、ホームページをご確認ください。



ニセ電話詐欺に注意しましょう

令和元年度中の県内におけるニセ電話詐欺の認知件数は、平成30年度から12件増の376件、被害総額は平成30年度から約1億1000万円増の約6億3000万円でした。

ニセ電話詐欺の手口は、年々悪質・巧妙なものとなっています。詐欺被害に遭わないように、不審な電話には注意しましょう。

【具体的な手口の例】

警察官を装った犯人が、「あなたの銀行口座から不正にお金が行かれています」という内容や、どこの銀行の口座を持っているか、預貯金額、口座番号などを聞き出そうとする電話をかけ、銀行口座に預けているお金をだまし取ろうとします。

警察官がそのような電話をかけることはありませんので、絶対に答えないでください。

【不審な電話があったときには】

不審な電話があったときには、ニセ電話詐欺対策室(☎029-301-0074)または土浦警察署(☎821-0110)まで通報してください。

全ての座席でシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しましょう

県内における令和元年度中の交通事故のうち、自動車に乗用中の死者は41人でした。そのうちシートベルト非着用者は16人で、39%を占めています。また、詳しく事故を分析した結果、死者のうちの9人は、シートベルトを着用していれば助かった可能性がありました。

昨年、警察庁と日本自動車連盟(JAF)が合同で実施したシートベルト着用状況全国調査の結果、県内の運転者のシートベルト着用率は97.8%、後部座席は35.8%、チャイルドシートの装着率は65.5%となっています。

もしもの際の被害の防止と軽減のために、シートベルトとチャイルドシートを正しく着用しましょう。

県外ナンバーを付けている車への嫌がらせが発生しています

市内在住の方が、県外のナンバーを付けた車を駐車していた際、車を傷付けられてしまったという事例が報告されています。また、茨城県外でも、その地域外のナンバーを付けている車に傷を付けられる、あおり運転をされるなどの事例が発生しています。

被害に遭った場合は、警察にご連絡ください。

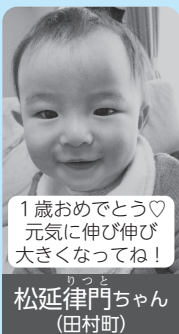
こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY

6月生まれ



8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
- ☑6月30日(火)
- ※8月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



応募の際の注意事項

- *一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内で!
- *顔がすべて写っている(頭や耳、あごが切れていない)写真を!
- *送っていただいた写真はお返しできません

7月子育てひろば



HPIはこちら▶



児童館

都和児童館 (☎832-3112)	3日(金)	10:30~11:00	おはなし会
	8日(水)	10:30~11:00	お誕生会
	16日(木)	10:30~11:00	作ってあそぼう
ポプラ児童館 (☎841-3212)	9日(木)	10:30~11:00	お話ひろば(4、5月誕生児紹介)
	13日(月)	10:30~11:00	お話ひろば(6、7月誕生児紹介)
	15日(水)	①10:30、②11:20	親子制作
新治児童館 (☎862-4403)	8日(水)	10:30~11:00	おはなし会
	16日(木)	10:30~11:00	お誕生会
	20日(月)	①10:30、②11:15	作ってあそぼう

子育て支援センター

さくらんぼ (☎823-1288) 予約受付は 6月22日(月)から	月~金曜日*1	9:30~16:30	お部屋開放
	2日(木)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場三中地区公民館
	3日(金)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場都和公民館
	6日(月)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場六中地区公民館
	7日(火)	①10:00、②10:50、 ③13:30	赤ちゃんのカレンダー作り&育児相談
	8日(水)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場神立地区コミュニティセンター
	9日(木)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場一中地区公民館
	10日(金)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場四中地区公民館
	13日(月)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場二中地区公民館
	14日(火)	①10:00、②10:50	探検ごっこ場新治地区公民館
	15日(水)	①10:00、②10:50	赤ちゃんとふれあい遊び場三中地区公民館
	16日(木)	①10:00、②10:50	赤ちゃんとふれあい遊び場二中地区公民館
	17日(金)	①10:00、②10:50、 ③13:30	1歳以上のカレンダー作り
	22日(水)	9:30~11:00	おもちゃクリニック場都和公民館
ありんこクラブ (☎841-0463) 予約受付は 6月17日(水)9:00から	月~金曜日*1	10:00~15:00	保育所開放
	7日(火)	10:30~12:00	七夕会
	9日(木)	10:30~12:00	すいか割り
	16日(木)	10:30~12:00	うちわを作ろう
	28日(火)	10:30~12:00	ベビーマッサージ講習会
白鳥保育園 (☎831-2590) 予約受付は 前日16:00まで	月~金曜日*1	8:30~13:30	園庭開放
	月~水、金曜日*2	8:30~13:30	スペース開放
	2日(木)	8:30~13:30	七夕制作
	9日(木)	8:30~13:30	水遊び(雨天時:粘土遊び)
	15日(水)	8:30~13:30	英会話見学
	16日(木)	8:30~13:30	水遊び(雨天時:運動遊びと身体測定)
	21日(火)	8:30~13:30	リトミック見学&参加
30日(木)	9:00~10:00	水遊び(雨天時:おぼけづくり)	
ひまわり (☎843-1117) 予約受付は 6月19日(金)9:30から	月~金曜日*1	9:00~16:00	園庭・お部屋開放
	1日(水)、7日(火)、14日(火)	10:00~12:00	ベビーマッサージ
	2日(木)	①10:00、②11:00	カフェ講座「自分好みのアフォガード」
	6日(月)、13日(月)	10:00~12:00	離乳食講座「美味しいダシの作り方」
	8日(水)	①10:00、②11:00	お誕生会
	9日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館
	16日(木)	10:00~12:00	親子ビクス場六中地区公民館
	20日(月)、21日(火)	①10:00、②11:00	0歳ひろば
	27日(月)、28日(火)	①10:00、②11:00	1歳児以上計測日
	30日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館
31日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン	

*1 祝日を除く *2 祝日、15日(水)、21日(火)を除く

7月のとしょかん

岡市立図書館(☎823-4646)



HPIはこちら▶

図書館カレンダー 2020 July



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】6日 10:00～20:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

※開館日時は変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

「つちうらカルちゃんねる」をご覧ください

「つちうらカルちゃんねる」は、市立図書館、市立博物館、上高津貝塚ふるさと歴史の広場、市民ギャラリーの職員が週替わりで情報発信を行っているインターネットテレビ番組です。図書館では、さまざまなサービスや講座、イベントのお知らせなどを紹介しています。

動画を通して、図書館や各施設をより身近に感じられる内容となっていますので、ぜひご覧ください。

■つちうらカルちゃんねる

放送日時/毎週木曜日 午後3時から(15分程度)

視聴はこちら▶



過去の放送はこちら▶



こどもの本

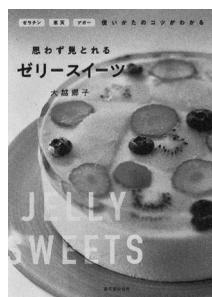
料理はすごい! (柴田書店/編)

父さんが帰らない町で (キース・グレイ/作)

ごきげんな毎日 (いとうみく/作)

もりのかぼんやさん (ふくざわゆみこ/作・絵)

今月のおすすめ本



思わず見とれるゼリースイーツ(料理)

スパークリングワインのゼリー、卵プリン、ぷるぷるグミ、水ようかん、あじさい寒天、フルーツのテリーヌなど、「ゼラチン」「寒天」「アガー」3種のゼリー粉末で作るスイーツを紹介。それぞれの使いかたのコツがわかる。

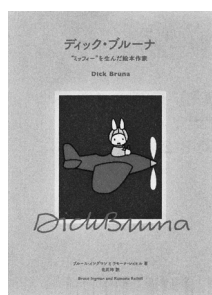
(大越郷子/著)



濱地健三郎の幽たる事件簿(小説)

探偵・濱地健三郎には鋭い推理力と幽霊を見る能力がある。ミステリー研究会の部室で頻発する奇妙な現象、良き父親を襲う不可思議な発作…。これは怪異かトリックか? 異才の名探偵・濱地健三郎の事件簿第2弾。7篇を収録。

(有栖川有栖/著)



ディック・ブルーナ(絵本研究)

“ミッフィー”はどうやって生まれたの? 世界中で愛されるキャラクター“ミッフィー”を生んだディック・ブルーナ。彼の仕事と生涯を、イギリスの絵本研究者が丹念にたどる。ミッフィー誕生65周年記念出版。

(ブルース・イングマン/著)



僕たちの部活動改革(学校生活)

突然廃部を言い渡された南中男子バレー部。タクヤはキャプテン・ツカサや仲間たちと緊急ミーティングを開き…。生徒たちが部活運営のために奮闘するストーリーでわかる部活の解説書。

(神谷 拓/著)

7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 13:30~16:30	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(相談日の2週間前の火曜日から)
市民相談	月~金曜日 8:30~17:15		市に対する要望、苦情、意見など (担当職員)
司法書士相談	8日(水) 13:30~15:30		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	16日(木) 13:30~16:30		相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)などの作成に関すること(行政書士) ※予約制
総合労働相談	10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	1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	15日(水) 13:30~15:30	広報広聴課 (☎内線2376)	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)
税務相談	7日(火)、17日(金)、21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	毎週水曜日 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)
家庭児童相談	月~金曜日 8:30~17:15	こども相談課 (☎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~土曜日 10:30~17:00	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(第3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 8:30~17:15	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	7日(火) 14:30~16:30	土浦保健所 (☎821-5516)	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。
	17日(金) 14:00~16:00		
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 (☎827-1107)
		11日(土) 10:00~14:40	
	一般相談	10日、31日(金) 13:00~16:00	

ジェンダー・ギャップ指数2020

順位	国名
1	アイスランド
2	ノルウェー
3	フィンランド
10	ドイツ
15	フランス
19	カナダ
21	イギリス
53	アメリカ
76	イタリア
121	日本

「ジェンダー・ギャップ指数」を詳しく見ると…

日本は総合で121位ですが、分野ごとの順位は以下のとおりです。
政治…144位 経済…115位
教育…91位 健康…40位
政治・経済分野は低い順位となっているので、女性が活躍できる取り組みを進めることが大切です。

日本は、昨年は149か国中110位、今年は153か国中121位と前年から順位を下げ、世界から見ても低い順位となっています。男性は仕事やリーダー的役割を担い、女性は家事や育児・介護に従事する、というような固定的な役割分担意識をまだまだ持っているままです。女性が経済的にも社会的にも同じように活動できるあり方を家庭や職場、地域など身近なところから考えてみましょう。

◆「ジェンダー・ギャップ指数」は、世界経済フォーラムが毎年発表しているもので、男女格差を測る指標として政治・経済・教育・健康の4つの分野の視点から分析し、世界の順位づけをしているものです。

◆「ジェンダー・ギャップ指数」でわかる世界から見た日本
「ジェンダー・ギャップ指数」とは、世界経済フォーラムが毎年発表しているもので、男女格差を測る指標として政治・経済・教育・健康の4つの分野の視点から分析し、世界の順位づけを十分に発揮できるようにすることです。

◆男女共同参画とは

世界から見た日本の状況

問 男女共同参画室(☎827・1107)

進めよう！ 男女共同参画

生活の中で「男性だから」「女性だから」と性別のイメージにあてはめてしまうことはありませんか。

男女共同参画とは、男女が性別にかかわらず、対等な個人として尊重され、自分の意思で家庭や職場、地域などあらゆる分野に参加する機会が確保され、さまざまな場面で個性や能力を十分に発揮できるようにすることです。

日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種は法律に基づく定期接種です。期間内に早めに接種しましょう。

対象者	接種対象年齢	回数
平成21年10月2日以 降生まれの方	6か月以上 7歳6か月未満	1期3回
	9歳以上13歳未満	2期1回
平成19年4月2日～ 平成21年10月1日生 まれの方	13歳未満	1期と2期の 計4回のうち 未接種分
平成12年4月2日～ 平成19年4月1日生 まれの方	20歳未満	

接種場所／県内協力医療機関

※接種対象年齢を過ぎた場合は、自己負担となります。

※事前に協力医療機関に連絡のうえ、接種を受ける際は、必ず母子健康手帳と予診票を持参してください。

※県内協力医療機関外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに連絡してください。

食事からはじめる感染症対策

感染症に負けない身体をつくるには、「バランスの良い食事で免疫力を高めること」が大切です。3食欠かさず食べることはもちろんですが、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく食べるのが基本です。

特に、免疫細胞の材料になるたんぱく質や、身体の調子を整え、免疫力を高めるビタミン・食物繊維は毎食とるように心がけましょう。少ない頻度の買い物で、手軽にこれらの栄養素をとるためには、缶詰を上手に活用しましょう。例えば、サラダなどにツナ缶やサバ缶を入れるとビタミンや食物繊維と一緒にたんぱく質もとることができます。また、毎食作ることが大変なときは、主菜・副菜を多めに作り、冷凍保存して、数日に分けて食べることもおすすめです。

市では、感染症予防のための食事や健康づくりのポイントを、ホームページで紹介していますので、ご覧ください。



7月の献血

日時／7月17日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00 場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

※全国で毎日約1万3千人の献血協力が必要ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、街頭献血の協力者が減少しています。皆様のご協力をお願いします。

健康教室

ウイルス対策

一人の町の歯医者からのおすすめごと

土浦市歯科医師会

高田智子(高田歯科クリニック)

新型コロナウイルスで大変な世の中となっています。原稿を書いている今は緊急事態宣言が出て、土浦では外出自粛の状態です。歯科医院では感染予防対策を行っての診療を継続していますが、今後いつ診療制限が要請されてもおかしくない状態です。

ウイルス対策として「うがい・手洗い」が勧められています。うがいには「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」の2種類があります。外から帰ったときには、のどの奥まで洗う「ガラガラうがい」がおすすめです。また、時間があるときにはうがいの後に、歯磨きをすることも良いウイルス対策になります。歯磨きの後のうがいは「ブクブクうがい」をしてください。

また、歯科での診療制限がかかると定期検診を受診することが難しくなると考えられます。口の状態が不潔になってくると体調を崩したときなど病態を悪化させる可能性が高くなります。特に糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの持病のある方や、今は季節はずれですがインフルエンザにかかっている方が悪化しやすいで

す。また、お年寄りの場合は誤嚥性肺炎^{ごえん}の要因になります。

外出自粛の状況で家の中で過ごすことが多くなります。ストレス解消の一つとして、おいしいものを食べるのが楽しみになっているかもしれません。おやつは時間を決めて、ダラダラ食べない。できれば、1日3回歯磨きをしてください。3回のうちの1回は鏡を見ながら座ってしっかり磨いてください。これは、夜寝る前にやると一層効果的です。舌で歯を触ってみてツルツルしていたらOK、ザラザラしていたら磨き残しがあります。歯と歯茎の境目に歯ブラシを当てて鏡で確認してください。また、時間がないときには洗口液でクチュクチュをすすぐだけでも違います。

これを読まれるころには新型コロナウイルスの感染が少しでも収まっていることを祈っています。

よく寝て、よく食べて、うがい、手洗い、ついでに歯磨きも加えてこの状況を乗り切ってください。

7月の健康相談

◎相談

内 容	と き	受付時間	と ころ
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	
こころの相談(予約制)	7日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2343)
高齢者健康相談	9日(木)	10:00~11:30	つわぶき(☎831-4126)
	30日(木)		湖畔荘(☎828-0881)

◎親と子の健診と相談【場所：土浦市保健センター(☎826-3471)】

内 容	今後の予定
1歳6か月児健康診査	新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、再開時期を検討中です。実施については、対象者に個別に通知をします。また、市ホームページでもお知らせします。
3歳児健康診査	
赤ちゃん身体計測	当面の間、中止します。
4か月児健康診査	1歳未満の子は、乳児一般健康診査受診票(3~8か月と9~11か月に1回ずつ)を使用し、県内医療機関で乳児健診が無料で受けられますので、受診してください。
10か月児育児相談	
つちまる育児相談	身体計測や育児相談を希望の方は、保健センターへお越しいただくか、個別訪問で対応しますので、事前にご連絡ください。
おやこの歯科健診	
マタニティ教室	当面の間、中止します。希望の方は個別に対応しますので、ご連絡ください。

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。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。

7月	内 科	外 科	歯 科
5日(日)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	下島歯科医院 ☎824-3390 中央二丁目
12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	飯田歯科医院 ☎823-2620 木田余西台
19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	幸デンタルクリニック ☎862-2360 沢辺
23日(木)	小原内科医院 ☎821-1015 中央二丁目	県南病院 ☎841-1148 中	ちゃぞの歯科医院 ☎832-3600 神立中央五丁目
24日(金)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖	野上病院 ☎822-0145 東崎町	中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目
26日(日)	中高津クリニック ☎824-1212 中高津三丁目	松永医院 ☎823-7771 中高津三丁目	小林歯科医院 ☎831-7644 白鳥町

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☎03-6667-3377

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。

