

広報

2020

つちうら

7

Tsuchiura Public Relations

No.1270

夏を涼しく



ここは水郷公園内の滝です。公園内にはたくさんの施設や遊具がありますが、木陰で涼しいこの場所は、隠れた人気スポットになっています。皆さんも自分のお気に入りスポットを見つけて、夏を涼しく過ごしませんか。

新型コロナウイルス感染症に関する 新たな支援策について

市ではこれまでに、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市民の皆さんや事業者の方々へ、土浦市持続化給付金支給事業、児童扶養手当受給者への給付金の支給、ごみ袋の無料引換券の配布など、さまざまな支援策に取り組んでいます。新たに感染症に対する取り組みとして次の事業を実施します。

未就学児に対する臨時給付金



市内の公立小中学校などへ通う児童生徒の給食費の無料化(2か月分)実施に合わせ、就学前の児童に対して、給付金を支給します。

対象者／児童手当を受給する世帯の0～5歳児

※対象要件など詳しくはホームページをご覧ください。

給付額／1児童あたり1万円(1回限り)

給付時期／8月からを予定

問い合わせ／こども福祉課 ☎826-1111(内線2304)

買物難民の支援(移動スーパー等補助)

移動スーパーなどを利用してもらうことで、スーパーなど大型小売店の3密状態の緩和を図り、感染拡大を防止するとともに、日常生活に必要な買物が難しい方を支援するため、食料品を中心に移動販売などを新たに始める事業者へ運営費を補助します。

対象事業者／食料品を中心に移動スーパーなどを展開する事業者(1事業者)

補助額／年間上限200万円

問い合わせ／政策企画課 ☎826-1111(内線2353)

クラウドファンディング支援事業

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上げが急減し、廃業や倒産が懸念される事業者の事業継続を支援するため、クラウドファンディングの手法を活用し、利用券・食事券などを事前購入してもらうことにより資金調達を促進します。

実施主体／土浦商店街連合会※市から補助金を交付

返礼品／支援金額にプレミアムを上乗せした利用券や食事券などを発行予定

※詳しくは、決定次第ホームページなどでお知らせします。

問い合わせ／商工観光課 ☎826-1111(内線2704)

コロナに負けるな! 応援チケット発行事業 (プレミアム付商品券)

新型コロナウイルス感染症の影響により、低迷している地域経済の再生・活性化を図るため、地域消費を喚起するプレミアム付商品券を発行します。

実施主体／土浦商工会議所※市から補助金を交付

商品券額面／1万5000円の商品券を1万円で販売

※プレミアム率50%

販売冊数／6万7200冊

購入可能冊数／1世帯1冊

※全世帯へ購入券を郵送予定

※詳しくは、決定次第ホームページなどでお知らせします。

問い合わせ／商工観光課 ☎826-1111(内線2703)

地場産品販売促進事業(商品配送料補助)

茨城県産品のインターネット販売サイト「いばらき県産品お取り寄せサイト」へ、多くの市内事業者が出品できるよう、商品を配送する際の配送料を補助することで、販売機会が減少している市内事業者の販売活動を支援します。

対象事業者／市内在住の生産者、市内に事業所や店舗などがある事業者

補助対象／商品発送にかかる配送料

問い合わせ／政策企画課 ☎826-1111(内線2353)

※県では「いばらき県産品販売促進キャンペーン」として、「いばらき県産品お取り寄せサイト」に参加する事業者の募集および支援(店舗登録料補助など)を実施しています。また、消費喚起のため2割引きで販売を実施していますのでご活用ください。詳しくはホームページをご確認ください。



新型コロナウイルス感染症に関して、不安や疑問がある場合はお問い合わせください。

土浦市新型コロナウイルス感染症対策 市民コールセンター

☎ 826-3376 受付時間／午前9時～午後5時(土・日、祝日を含む)

茨城版コロナ対策指針のStage1 (感染が抑制できている状態)における感染拡大を防止するため行っていただきたい取組

イベントや会議の開催にあたり、以下の取組および各業界が策定するガイドラインを順守のうえ、適切な感染防止策を講じてください。

○人と人の距離を十分に確保

- ・屋内イベントや会議は会場の収容定員の50%以下とする
- ・屋外イベントは人と人の距離を十分に確保(2m程度)

○室内換気の徹底

○スタッフ・参加者の、マスク着用、うがい・手洗い、検温の徹底

○大声での発声や歌唱、声援、至近距離での会話を控えることの周知

○参加者名簿の作成

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である「1. 身体的距離の確保」、「2. マスクの着用」、「3. 手洗い」や、3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これまでとは異なる生活環境の中で夏を迎えることとなりますが、十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にも心がけてください。

暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する。
- ・感染症予防のため、設定温度を調整しながら換気扇や窓を開けて換気をする。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装をする。
- ・急に暑くなった日などは特に注意する。

状況に合わせてマスクを外しましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外す。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、マスクを外して休憩をとる。

こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分補給をする。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給する。

日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養する。

暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をする。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行う。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行う。

土浦を元気にしよう！

宅配やテイクアウト、ネット販売など、事業者の方々の新たな取り組みが広がっています。みんなで地元の事業者を応援しましょう。

○市内の商品を購入しましょう！

○週に一度は土浦の飲食店で外食や宅配、テイクアウトを利用し、地元の飲食店を応援しましょう！

※土浦商工会議所と土浦市観光協会

は、テイクアウトなどを扱っている会員の飲食店を紹介しています。詳しくはホームページをご覧ください。

土浦商工
会議所▶



土浦市観
光協会▶



国民健康保険に関するお知らせ

国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

国民健康保険被保険者証について

◆8月1日から保険証が新しくなります

新しい国民健康保険被保険者証(保険証)を7月末までに送付します。保険証が届いたら、記載内容を確認してください。また、8月1日(土)からは新しい保険証を医療機関の窓口へ提示してください。なお、現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日(金)です。有効期限が過ぎた保険証は、自分で処分するか、国保年金課、各支所・出張所にご返却ください。

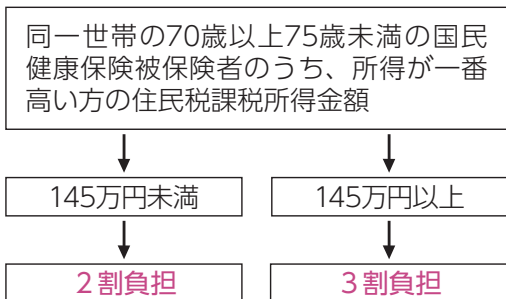
◆簡易書留で送付します

保険証は、7月10日(金)から順次簡易書留で配達します。不在の場合は、7月31日(金)まで土浦郵便局(城北町)に留め置かれますので、「不在連絡票」を確認のうえ、速やかに受領してください。なお、8月4日(火)以降は、国保年金課窓口での交付となります。受け取りの際は、運転免許証など本人確認ができるものとはんこを持参してください。

◆国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方へ

70歳以上75歳未満の方には、保険証に高齢受給者証が一体化された国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証を送付します。自己負担の割合は、2割または3割です。国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証に記載の負担割合をご確認ください。

負担割合の判定方法



判定が3割負担の方でも、次のいずれかの条件を満たす場合、申請によって2割負担となります。

- ①世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が1人いて、その方の年収が383万円未満の場合
- ②世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が2人以上いて、その合計年収が520万円未満の場合
- ③世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者がいて、その合計年収が520万円未満の場合

国民健康保険税について

◆令和2年度の国民健康保険税の内訳と計算方法

区分		【ア】所得割 (所得に対して)	【イ】均等割 (1人当たり)	【ウ】平等割 (1世帯当たり)	課税 限度額	
国 保 税	①医療分	加入者全員が対象、医療費給付などに充てるもの	7.26%	22,800円	28,300円	63万円
	②支援分	加入者全員が対象、後期高齢者医療制度を支援するもの	2.36%	7,600円	9,500円	19万円
	③介護分	40歳以上65歳未満の加入者が対象、介護保険制度を支援するもの	2.04%	9,100円	6,400円	17万円

$$\begin{aligned} & \text{①医療分} \quad \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} + \text{【ウ】} \\ & + \text{②支援分} \quad \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} + \text{【ウ】} \\ & + \text{③介護分} \quad \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} + \text{【ウ】} = \text{国民健康保険税額} \end{aligned}$$

※令和2年度の納税通知書は7月中旬に送付します。

◆国民健康保険税の軽減・減免

所得が少ない世帯への国民健康保険税の軽減

市県民税の申告などに基づき、世帯の所得が一定額以下の場合には保険税が軽減されます。ただし、所得がなかった方も、申告をしないと軽減の適用を受けられませんので、必ず申告をしてください。

国民健康保険税と医療費の一部負担金の減免

東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う避難指示などの対象地域から転入された方、災害によって資産に重大な損害を受けた方、失業・病気などで所得が著しく減少した方は、保険税や医療費の一部負担金の減免を受けられる場合があります。

新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険税の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・給与収入などが前年より一定程度減少(10分の3以上の減少)した世帯に対して、保険税の免除または減額する特例制度があります。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

国保年金課医療福祉係 (☎826-1111 内線2406)

75歳以上の方、および一定の障害があると認定された65歳以上の方を対象とした医療保険制度です。被保険者には、茨城県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者医療被保険者証(保険証)が1人に1枚交付されます。

後期高齢者医療被保険者証について

◆8月1日から保険証が新しくなります

新しい保険証を7月末までに送付します。保険証が届いたら、記載内容を確認してください。また、8月1日(土)からは新しい保険証を医療機関の窓口で提示してください。窓口での自己負担の割合は、1割(一般)または3割(現役並み所得者)です。なお、現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日(金)です。有効期限が過ぎた保険証は、自分で処分するか、国保年金課、各支所・出張所にご返却ください。

◆簡易書留で送付します

保険証は、7月10日(金)から順次簡易書留で配達します。不在の場合は、7月31日(金)まで土浦郵便局(城北町)に留め置かれますので、「不在連絡票」を確認のうえ、速やかに受領してください。なお、8月4日(火)以降は、国保年金課窓口での交付となります。受け取りの際は、運転免許証など本人確認ができるものとはんこを持参してください。

後期高齢者医療保険料について

◆保険料の計算方法

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合わせた金額です。1年間の保険料の上限額は64万円です。

均等割額 46,000円

+

所得割額 (総所得金額等 - 33万円) × 8.50%

◆保険料の軽減判定基準と割合

所得が低い方や、後期高齢者医療制度に加入する前に会社などの健康保険(被用者保険)の被扶養者であった方は、基準に応じて保険料が軽減されます。所得が低い方に対する均等割額の軽減は、以下の表のとおりです。また、加入する前に被用者保険の被扶養者だった方は、加入した後2年間に限り均等割額が5割軽減され、所得割額の負担はありません。

※所得が低い方に対する軽減の対象となる場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

令和2年度均等割額の軽減

被保険者と世帯主の総所得金額など	均等割額の軽減割合	軽減後の均等割額
33万円以下の世帯	7.75割	10,350円
33万円以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯(その他各所得がない場合)	7割	13,800円
33万円 + 「28万5千円 × 世帯の被保険者数」以下の世帯	5割	23,000円
33万円 + 「52万円 × 世帯の被保険者数」以下の世帯	2割	36,800円

◆新型コロナウイルス感染症に係る保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・給与収入などが前年より一定程度減少(10分の3以上の減少)した世帯に対して、後期高齢者医療保険料の免除または減額する特例制度があります。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

◆保険料の納め方

保険料は、個人ごとに納付していただきます。今年度の保険料額決定通知書は、7月中旬に送付します。

特別徴収

年金受給額が年額18万円以上の方は、年金から差し引きとなります。ただし、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金支給額の2分の1を超える場合などは、特別徴収になりません。

特別徴収の徴収月

仮徴収	4月	令和2年2月の徴収額と同じ額、もしくは前年度の1年間の保険料の6分の1の額が、各月の徴収額となります。
	6月	
	8月	
本徴収	10月	令和元年中の所得に基づいて算定した年額の保険料から、仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて納めていただきます。
	12月	
	2月	

普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、市から送付される納付書により8期に分けて納めていただきます。納期限内に指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、市役所、各支所・出張所で納付してください。

納期限

1期	令和2年7月31日	5期	令和2年11月30日
2期	令和2年8月31日	6期	令和2年12月25日
3期	令和2年9月30日	7期	令和3年2月1日
4期	令和2年11月2日	8期	令和3年3月1日

国民年金保険料免除・猶予制度に関するお知らせ

国保年金課国民年金係 ☎826-1111 内線2290

国民年金は被保険者が、性別、年齢、所得などに関係なく、法律で定められた均一の保険料(令和2年度は月額16,540円)を納付することで成り立っていますが、収入の減少や失業など経済的な理由から保険料を納めるのが困難となった場合、申請を行うことで納付が免除または猶予される制度があります。

保険料の免除制度

本人、配偶者、世帯主の前年所得が基準額以下の場合や失業した場合などに申請することができます。免除には4種類あり、基準額は扶養の数などにより異なります。

一部免除制度は、保険料の一部を免除し、残りの保険料を納付する制度です。免除後の保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効となり、未納と同じ扱いになるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されません。障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合があります。必ず減額された保険料を納付してください。

◆免除の種類ごとの所得基準額と令和2年度納付月額例

免除の種類	所得基準額			令和2年度納付月額 (10円未満は切り上げ)
	扶養なし	1人扶養(夫婦のみ)	3人扶養(夫婦と子2人)	
全額免除	57万円	92万円	162万円	0円
一部免除	4分の3免除	93万円	142万円	4,140円 (16,540円×4分の1)
	2分の1免除	141万円	195万円	8,270円 (16,540円×2分の1)
	4分の1免除	189万円	247万円	12,410円 (16,540円×4分の3)

※一部免除の基準額は、一定額に扶養親族等控除額と社会保険料控除額などを足した額となるので、世帯の状況により異なります。

※保険料が免除となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、年金額の計算の際には、納めたときと比較し2分の1(平成21年度以前は3分の1)になります。なお、年金額への反映は免除の種類によって変わります。

保険料の猶予制度

学生を除く50歳未満の方で、本人と配偶者のそれぞれの前年などの所得が全額免除に該当する範囲内である場合、保険料の納付を最長で10年先延ばしすることができます。

※保険料が猶予となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、追納(後払い)を行わない場合、年金額には反映されません。

免除・猶予の申請

国保年金課または年金事務所の窓口で申請できます。免除・猶予の承認期間は7月から翌年6月までです。現在、令和2年度7月～令和3年度6月の申請を受け付けています。

※過年度の免除・猶予申請は随時受け付けており、申請月から原則2年1か月までさかのぼって申請することができます。

申請に必要なもの／はんこ、年金手帳、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し(失業などを理由に申請する場合。公務員だった方は退職辞令書の写し)

※所得の申告をしていない場合は、申告をしてから申請してください。

保険料の追納(後払い)

免除または猶予された保険料については、10年以内ならば追納することができます。承認を受けた年度から3年度目以降に納付する場合は、経過した年数に応じて、当時の保険料に一定率を乗じた金額が加算されます。

新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な方は免除申請が可能です

臨時特例措置として本人申告の所得見込額を使った簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。対象は、下記①または②を満たす方です。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響による失業などにより収入が減少した方

②令和2年2月以降の所得などの状況からみて、令和2年中の所得見込額が国民年金保険料の免除などに該当する水準になることが見込まれる方

介護保険制度に関するお知らせ

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2463)

皆さんに納めていただく介護保険料は、市の介護保険を運営するための大切な財源になります。介護サービスが十分に整えられるよう、そして介護が必要となったときには誰もが安心してサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

令和2年度の介護保険料

所得段階	対象者		保険料 (年額)	
第1段階	本人が 市県民税非課税	世帯全員が 市県民税非課税	老齢福祉年金受給者、生活保護受給者	
第2段階			本人の前年の合計 所得と課税対象と なる年金収入の合 計が	80万円以下の方
第3段階		同じ世帯に市県民税が 課税されている方がいる	80万円超120万円以下の方	13,400円
第4段階			120万円超の方	33,600円
第5段階			80万円以下の方	47,000円
第6段階	本人が 市県民税課税	前年の合計所得が	第4段階以外の方	60,400円
第7段階			120万円未満の方	67,200円
第8段階			120万円以上200万円未満の方	77,200円
第9段階			200万円以上300万円未満の方	84,000円
第10段階			300万円以上400万円未満の方	100,800円
第11段階			400万円以上500万円未満の方	107,500円
		500万円以上の方	114,200円	
			120,900円	

介護保険料の納め方

特別徴収

年金受給額が年額18万円以上の方は、年金から差し引きとなります。ただし、介護保険料が、年金支給額の2分の1を超える場合や、65歳になったばかりの方などは、特別徴収になりません。

特別徴収の方には「年金からの引き落としのお知らせ」を7月中旬に発送します。

普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、市から送付される納付書により8期に分けて納めていただきます。納期限内に指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、市役所、各支所・出張所で納付してください。

普通徴収の方には「納入通知書」を7月中旬に発送します。

納期限

1期	令和2年7月31日	5期	令和2年11月30日
2期	令和2年8月31日	6期	令和2年12月25日
3期	令和2年9月30日	7期	令和3年2月1日
4期	令和2年11月2日	8期	令和3年3月1日

※特別な事情なく介護保険料を一定期間滞納すると、保険給付の制限を受けることがあります。納付についての相談は、納税課(☎内線2333)で随時受け付けますので、早めにご連絡ください。

認定証の更新について

介護保険負担限度額認定証および、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証の有効期限は7月31日(金)までです。交付を受けている方には案内を郵送しますので、更新を希望する場合は、8月31日(月)までに申請を行ってください。制度の認定は申請受付月の1日からです。9月1日(火)以降に申請した場合は、8月は認定の対象外となりますのでご注意ください。

利用者負担割合

介護保険サービスを利用する際には、所得に応じてサービス利用料金のうち1割～3割が自己負担となります。負担割合の判定基準について、詳しくはお問い合わせください。

【参考】次の①と②を満たす方は、3割負担になります。

- ①合計所得金額が220万円以上
- ②本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の年金収入とその他の合計所得金額の合計が、単身で340万円以上、2人以上の世帯で463万円以上

保険料の減免

災害などの特別な事情で保険料を納めることができないときは、保険料の減免の措置を受けられる場合があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入・給与収入等が前年より一定程度減少(10分の3以上の減少)した世帯に対して、介護保険料の免除又は減額する特例制度があります。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

INFORMATION

情報ひろば

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



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。

H・N・A・Cヒューナックア
 フアパーク水郷の営業中止

新型コロナウイルス感染症
 の感染拡大防止のため、今年
 度はプールの営業を中止します。
 令和2年シーズン中に有効
 期限が切れる回数券などに
 ついては、令和3年シーズンま
 で有効期限が延長となり、払
 い戻しも可能です。払戻方法
 など、詳しくはお問い合わせ
 ください。

☒ 払戻期間／令和3年3月31
 日まで
 閩水郷体育館(☎823・4
 811)

市制施行80周年記念夏の
 ファミリーミュージアム

☎ 7月23日(木)～8月23日(日)

市立博物館

内 収蔵品展／先人たちのう
 でくらべ、夏季展示／

「霞ヶ浦に育まれた人々の
 暮らし」、オンライン展示
 解説／「おうちもミュージ
 アム」、パネル展示／「戦争
 の記憶を語る」

閩同館(☎824・2928)

上高津貝塚ふるさと歴史の
 広場 考古資料館

内 テーマ展・オンライン展示
 解説／「地下にのこる土浦城」

閩同館(☎826・7111)

自筆証書遺言書保管制
 度が始まります

7月10日(金)から、遺言書の
 紛失や改ざんを防ぐため、遺
 言者が自筆で作成した遺言書
 を、法務局および各支局で保
 管することができるよう自筆証書

陸上自衛隊夜間飛行訓練

遺言書制度が始まります。
 ※手続方法など、詳しくは
 ホームページをご覧ください。
 閩水戸地方方法務局土浦支局
 (☎821・0783)

☎ 7月14日(火)～16日(木)、21日
 (火)、28日(火)～30日(木)

場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場お
 よび周辺空域

閩同航空学校霞ヶ浦校(☎8
 42・1211)

ジオツアー
 山ノ荘はなぜいやされる？

☎ 7月23日(木) 午前8時30分
 ～正午

場 小町の館周辺
 座学、ハイキング

市制施行80周年記念
 市民野球大会

☎ 8月22日(土)から
 場 J・COMスタジアム土
 浦、雅電設ファミリー球場
 新治
 対市内在住・在勤の方で編成
 するチーム
 ￥1チーム1万円

申 市ホームページ、スポーツ
 振興課、川口運動公園にあ
 る所定の申込書に参加料を
 添えて川口運動公園に直
 接、または参加料振込後に
 メールで

☒ 8月5日(水)(必着)

※新型コロナウイルス感染症
 拡大防止のため、抽選は代
 理抽選で行い、開会式は美
 施しません。

閩 スポーツ振興課(☎内線5
 157) ①suposin@city.
 tsuchiura.lg.jp

土浦地方家族会

☎ 7月18日(土) 午後1時30分
 ～3時30分

「家族を支える会」の開催

場 阿見町本郷ふれあいセン
 ター(阿見町本郷一丁目)

対 精神に障害のある方とその
 家族

内 悩み相談、意見交換
 閩 土浦保健所(☎821・5
 516)

不妊専門相談

☎ 7月12日(日)、26日(日) 午前
 9時～正午、16日(木) 午後
 6時～9時

場 県南生涯学習センター

内 医師や助産師、カウンセ
 ラーなどによる個別カウ
 ンセリング

申 電話またはホームページから
 閩 茨城県産婦人科医会(☎0
 29・241・1130)

ライフサポートいばらき
 ぐらしの困りごと電話相談

☎ 月～土曜日 午前10時～午
 後6時(祝日を除く)

内 専任相談員による、生活相
 談、生活設計、労働相談、
 消費者トラブルへのアドバ
 イスなど

相談ダイヤル

☎ 0120・786・184
 閩 茨城県労働者福祉協議会
 (☎029・231・35
 03)

市政のお知らせ

information

マイナポイントを受け取り、キャッシュレス決済をお得に利用してみましょ

☎政策企画課 (☎内線2496)

国では、9月からマイナンバーカードを活用した消費活性化策の取組を実施します。ICカードへのチャージやQRコード決済などのキャッシュレス決済を利用した場合、キャッシュレス決済で利用できる「マイナポイント」を受け取ることができます。

☐マイナポイントの利用について

マイナポイントの受取額／チャージや買い物金額の25% (一人あたり最大5千円)

※2万円分のチャージや買い物をすると、5千円分のマイナポイントを受け取ることができます。

マイナポイントの申込方法／

①マイナンバーカードの申請・取得

パソコンやスマートフォンを使ったオンライン申請や、郵送などでの申請が可能です。また、市民課で顔写真の撮影と申請のサポートを行っています。

②マイナポイントの予約(マイキーIDの設定)

マイナンバーカードの取得後、マイキーIDの設定を行うとマイナポイントの予約が完了します。マイキーIDは、自宅のパソコンやスマートフォンで設定できます。詳しくはホームページをご覧ください。また、マイキーID設定支援窓口を開設しますので、ご利用ください。

③マイナポイントの申込

各キャッシュレス決済サービスから、マイキーIDを利用して本人確認を行い、マイナポイントを申し込みます。申し込みは7月から開始されます。

☐マイキーID設定支援窓口の開設

開設期間／7月1日(水)～令和3年3月31日(水) 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

開設場所／本庁舎 1階

◎総務省マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

受付時間／

月～金曜日 午前9時30分～午後8時

土・日、祝日 午前9時30分～午後5時30分

「マイナンバーカードでマイナポイント」▶



マイナンバー公式PRキャラクター
マイナちゃん

市政のお知らせ

information

マイナンバー通知カードが廃止されました

☎市民課 (☎内線2605)

マイナンバー通知カードは5月25日に廃止され、住所、氏名などの記載事項変更や、交付、再交付の手続きは終了しました。

出生などにより新たにマイナンバーを付番された方には、個人番号通知書を送付します。

廃止日以降も、マイナンバー通知カードに記載されている住所や氏名などが、住民票の内容と一致していれば、引き続きマイナンバーを証明する書類として利用可能です。

市政のお知らせ

information

マイナンバーカード関係業務を停止します

☎市民課 (☎内線2605)

☐コンビニ交付業務

コンビニエンスストアなどでの証明書の発行
停止期間／7月23日(木)～26日(日)

☐マイナンバーカード交付業務

日曜休日窓口のマイナンバーカードの受取など
停止日／7月19日(日)、26日(日)

市政のお知らせ information

市民くらしの便利帳の広告主を募集します

☎広報広聴課(☎内線2396)

令和2年度版市民くらしの便利帳を(株)サイネックスと協働で発行するにあたり、広告主を募集します。掲載料など、詳しくは同社(☎858-0570)までお問い合わせください。また、募集期間中、同社社員が店舗や事業所を訪問することがあります。

募集期間/7月下旬ごろまで

便利帳仕様/

配布対象…市内全戸

配布時期…10月~11月を予定

発行部数…7万部

市政のお知らせ information

家族介護慰労金給付のご案内

☎高齢福祉課(☎内線2313)

対象者/以下の条件のすべてを満たす方

- ・市内に居住している
- ・市県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
- ・要介護者が令和元年8月1日から令和2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)

慰労金額/10万円

受付期間/8月3日(月)~31日(月)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

市政のお知らせ

information

放課後児童クラブ支援員(補助員)を募集します

☎文化生涯学習課(☎内線5163)

雇用期間/長期休業期間中または通年

勤務日時/

- ・祝日を除いた月~金曜日
午後2時~6時30分
- ・祝日を除いた第1土曜日、長期休業期間中
午前8時~午後6時30分の間で5時間程度

勤務場所/市内小学校敷地内の児童クラブ

報酬/時給1001円~1024円(資格による)

※交通費が別途支給されます。

勤務内容/児童の安全確保、学習活動の環境づくり、生活習慣を身につける手助けなど

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

市政のお知らせ

information

平地林や里山林の整備事業の要望を受け付けます

☎農林水産課(☎内線2711)

市では、森林・湖沼・河川の環境保全に資する施策の推進を図るために導入された、県の森林湖沼環境税を活用して、手入れの行き届かない平地林や里山林を整備する「身近なみどり整備推進事業」を実施しています。

対象/おおむね0.3ha以上の森林

内容/森林の下刈、除間伐、枝打ちなどの整備

※面積に応じて事業費の上限があります。

受付期間/7月13日(月)~31日(金)

※実施に際しては、10年間の維持管理、保全、森林以外への転用禁止などの遵守が条件となります。

申込方法/事前に電話のうえ直接

※事業の実施は要望の状況、予算などから勘案して決定します。詳しくはお問い合わせください。

□令和元年度実績

実施場所/藤沢、田村町、沖宿町

総面積/2.97ha

整備内容/下草刈り、間伐、枝打ち、保全標識の設置など

地域の安心と安全を守る

土浦市消防団員募集

☎消防本部警防救急課 (☎821-0119)

消防団は、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛の精神に基づき、住民の有志により組織された消防機関です。消防団員はそれぞれの職を持つかわら、災害が発生した場合にはいち早く現場に駆けつけ、消火活動や風水害などによる災害の拡大防止のための活動を行っています。また、平常時も訓練のほか、応急手当の普及指導、防火指導、特別警戒、広報活動などを行い、地域の消防力・防災力の向上において重要な役割を担っています。地域に貢献したい、安全を守りたいという気持ちを持った方は、土浦市消防団で活動してみませんか。

消防団の活動

消防団は、突然の災害に対応するため、日々訓練や消防用具の点検などを行っています。

また、分団ごとに出場する「消防ポンプ操法大会」は、放水までの動作の正確性やスピード、チームワークなどを競うとともに、日頃の訓練の成果を披露する場となっています。そのほか、火災予防などを啓発するための活動を行っています。



女性団員も活躍中

18人の女性消防団員が活動している消防団女性部。救急講習で小中学校を訪れたり、消防団が行う行事に参加したりするなど、火災予防や地域防災に関する広報・啓発活動を行っています。消防防災活動やボランティア活動に興味のある方、応募をお待ちしています。



機能別消防団員制度

機能別消防団員とはそれぞれの能力やメリットを活かしながら、時間の許す範囲で特定の活動のみに参加する制度です。現在、OB消防団員で構成された大規模災害対応隊と、ラッパ隊が活動しています。機能別消防団員は、分団または女性消防部に属さず消防団活動に参加できます。ラッパ隊については、ラッパ吹奏活動のみでも入団可能です。



皆さんの入団をお待ちしています

応募資格

18歳以上で、市内に居住・勤務・通学する健康な方。特別な資格は必要ありません。

消防団員の待遇や補償

出場手当などの支給、制服の支給、消防団活動中負傷した場合の公務災害補償、消防団応援の店加盟店での各種サービスの利用など。

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。▶





平和の大切さを伝えるために

☎総務課(☎826-1111 内線2200)

◆原爆パネル展を開催します

戦後75年を迎えるにあたり、平和の尊さ、核戦争の悲惨さを後世に伝えることを目的として、原爆パネル展を開催します。

開催期間および会場／

7月23日(木)～29日(水)	六中地区公民館
7月31日(金)～8月6日(木)	都和公民館
8月12日(水)～23日(日)	市民ギャラリー

◆原爆死没者慰霊と平和祈念の黙とうにご協力ください

日時／広島…8月6日(木) 午前8時15分
長崎…8月9日(日) 午前11時2分

今年度の「広島平和記念式典」への平和使節団の派遣および「人権と平和のつどい」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とします。

7月23日(木)～9月1日(火)

霞ヶ浦水質浄化強調月間

☎環境保全課(☎826-1111 内線2364)

霞ヶ浦の汚れの原因のうち約3割を占めているものが、家庭からの生活排水であることをご存知ですか。皆さんのほんの少しの心遣いが、霞ヶ浦をきれいにします。まずはできることから水質浄化に取り組んでみませんか。

～私たちにできる水質浄化対策～

- 台所に三角コーナーや目の細かいこし器を設置しましょう。生ごみはメタンガスや堆肥にリサイクルしています。生ごみを分別することは水質浄化だけでなく、ごみの減量化にも貢献できます。
- 鍋や皿の汚れは、洗う前に紙で拭き取ることで洗剤の使用量が少なくなります。
- お風呂の残り湯は洗濯に利用しましょう。
- 揚げ物などで使用した油は、絶対に排水口などに流さず使い切りましょう。捨てる場合は、廃食用油の回収場所に出しましょう。回収した油は、バイオディーゼル燃料にリサイクルし、軽油の代替燃料として市公用車に利用しています。

廃食用油の回収場所

- | | | |
|----------|------------|----------------------------|
| • 各地区公民館 | • とりせん木田余店 | • J Aサンフレッシュはすの里 |
| • 生涯学習館 | • ハリガエ | • カスミ(ピアタウン店・中村店・並木店・中神立店) |
| • さん・あびお | • コープ土浦店 | • まるも(神立店・まりやま店・おおつ野店・都和店) |

第70回

「社会を明るくする運動」

強調月間

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。毎年7月1日の「更生保護の日」からの1か月を強調月間とし、今年で70回目を迎えます。

犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築いていきましょう。

☎社会を明るくする運動土浦市推進委員会事務局 (☎875-9701)



法務省「社会を明るくする運動」ポスター

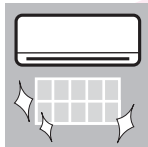
適正な室温で“クールな”夏の暮らし方

自宅で過ごす時間が増えるこの夏。環境に優しく、快適に過ごすためにできることを紹介します。無理のない範囲で取り組んでみましょう。

☎環境保全課 (☎826-1111 内線2327)

フィルター清掃で、エアコンの効き目アップ！

フィルターが目詰まりしたエアコンは余分なエネルギーを必要とします。こまめなフィルターのお手入れで、省エネ・節電ができます。



グリーンカーテンでお部屋を涼しい木陰に

ゴーヤやアサガオなどツル性の植物でグリーンカーテンを作ってみましょう。窓からの直射日光による室内温度の上昇を抑えることができます。また、花や実がなる植物を選べば、収穫も楽しむことができます。



軽い体操でリフレッシュ！

エアコンで体を冷やしすぎると、汗をかかず汗腺が弱まり、体温調整機能が働かなくなるなど、健康への影響が指摘されています。適正な室温で、適度な運動を心がけましょう。

環境省のホームページでは、「筋肉元気体操」が公開されています。準備体操は念入りにしたうえで、好きなトレーニングをお楽しみください。



夏野菜やかき氷をおいしく食べて、体の中からクールダウン

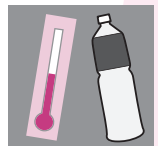
旬の野菜は栄養もたっぷり。夏野菜には体温を下げる効果があるものもあります。また、食事をきちんとすることは、健康な体づくりにも役立ちます。



熱中症にもご用心

部屋の中でも油断大敵。水分をしっかりとり暑さに備えましょう。

環境省では、熱中症を未然に防ぐため、「環境省熱中症予防情報サイト」を設置し、熱中症の発生しやすさを示す暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)の予測値・実況値の提供を行っています。参考してみてください。



オリジナルエコバッグを作ってみましょう

7月から、プラスチック製買い物袋(レジ袋)有料化が始まります。うちの古布を使って、オリジナルエコバッグ作りに挑戦してみたいか、がでしょうか。





土浦市オリジナル！

「つちまるポロシャツ」で暑い夏を快適に！



毎年大好評の「つちまるポロシャツ」。左胸に土浦市のイメージキャラクター「つちまる」と「TSUCHIURA」の文字が刺しゅうされ、とてもおしゃれでキュートな一着となっています。普段使いはもちろんのこと、ビジネスシーンでも大活躍間違いなし♪

完全受注生産のため、ここでしか手に入りません！この機会にぜひお買い求めください！

色／ホワイト、ブラック、ネイビー、ピンク、イエロー、パープル

サイズ／XS、S、M、L、XL、2XL

¥2300円(税込)

申往復はがきに住所、氏名、ふりがな、電話番号、色、サイズ、購入枚数を記入して郵送

☑7月15日(水)(必着)

引換期間／8月8日(土)から31日(月)まで

※引換期間は製造などの都合により変更になる場合があります。

問土浦市観光協会

(〒300-0043 中央一丁目3-16 ☎824-2810)



ふれあいセンター ながみね講座

問ふれあいセンターながみね
(〒300-0849 中村西根2078-1
☎830-5600)

対20歳以上の方

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

※はがき1枚につき1講座の申し込み

☑7月31日(金)(消印有効)

※都合により講座の日程などが変更になる場合があります。また、申込少数の場合は中止となることがあります。

※受講料について、納入後の返金はしませんのであらかじめご了承ください。

曜日	講座名	時間	日程	回数	定員	受講料	持ち物
火	書道教室	(A)9:15~10:45 (B)11:00~12:30	9/15・29、10/13・27、 11/10・24、12/8・15	各8回	各12人	4000円	習字道具、墨汁、半紙、スリッパ、座布団
木	かんたんストレッチ体操	10:00~10:50	9/10~12/10	14回	16人	7000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	美ューティー Bodywave	11:00~11:50	9/10~12/10	14回	16人	7000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	水中ウォーキング(初心者向け)	12:00~12:50	9/10~12/10	14回	20人	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキングプラス	13:00~13:50	9/10~12/10	14回	20人	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
	ケーナ入門~アンデスの風~	15:20~16:20	9/10・24、10/8・22、 11/12・26	6回	15人	7500円 ^{*1}	ケーナ ^{*2} 、手鏡(置き型)、スリッパ
	ケーナ中級~アンデスの風~	16:30~17:30	9/10・24、10/8・22、 11/12・26	6回	15人	7500円 ^{*1}	ケーナ ^{*2} 、手鏡(置き型)、スリッパ
金	健康体操(体力アップ編)	11:00~11:50	9/11~12/11	14回	20人	7000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
	アクアズンバ(水中リズム運動)	12:00~12:50	9/11~12/11	14回	16人	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
	水中ウォーキング	13:00~13:50	9/11~12/11	14回	20人	7000円	水着、水泳帽、バスタオル
	英会話教室ジュニアクラス(年中~年長対象)	15:50~16:30	半年間(10/9~)	22回	10人	20500円 ^{*1}	筆記用具、色鉛筆
英会話教室Aクラス(小1~小3対象)	16:40~17:25	半年間(10/9~)	22回	10人	20500円 ^{*1}	筆記用具、色鉛筆	

※1…テキスト代を含む。 ※2…ケーナ購入を希望される方は、楽器代として別途6000円~8000円が必要です。



食生活改善推進員の
健康料理



No.162 **夏野菜とカジキマグロの
黒酢あんかけ**

今回は、「夏野菜とカジキマグロの黒酢あんかけ」を紹介します。カジキなどの青魚は、血液の流れを良くし、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らすn-3系脂肪酸(DHA・EPA)が豊富に含まれています。n-3系脂肪酸は体内で合成できない栄養素で、食物からとる必要があります。

また、黒酢には、疲労回復効果だけではなく、動脈硬化の原因物質の生成を抑制する効果のあるクエン酸が含まれています。青魚や酢をとって血液をサラサラにしていきましょう。

彩りも良く、黒酢でさっぱりとした味付けなので、夏でも食べやすいこの一品。n-3系脂肪酸を一日の目安量で、成人男性の約4割、成人女性の約半分とることができます。ぜひお試しください。

材料・分量(6人分)

カジキマグロ	450g	油(カジキ用)	大さじ1.5
しょうが汁	5g	油(野菜炒め用)	大さじ1.5
A		【黒酢あん】	
酒	大さじ1	ケチャップ	各
ピーマン	3個	しょうゆ	
赤パプリカ	1個	黒酢	
B		砂糖	各
ズッキーニ	100g	片栗粉	大
セロリ	50g	水	200ml
玉ネギ	250g	和風顆粒だし	小さじ1
小麦粉	小さじ1	ゴマ油	大さじ1
干しシイタケ	3枚		
レタス(飾り用)	6枚		

作り方

- ①カジキマグロは、食べやすい大きさに切りAにつけておく。
- ②干しシイタケは水で戻し、厚さ0.2cmのそぎ切りにする。
- ③Bの野菜は、同じ大きさの一口大に乱切りする。
- ④黒酢あんは、全部の調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、①に小麦粉をまぶして火が通るまで焼き、皿に移しておく。
- ⑥フライパンに油を敷き、②③の野菜を炒め、火が通ったら⑤を入れ、④の黒酢あんをまわし入れる。とろみがついたら火を止める。
- ⑦器にレタスをのせ、⑥を盛り付ける。

1人分の栄養量

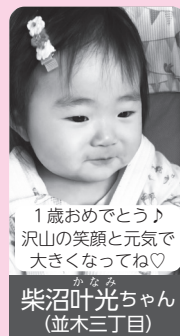
エネルギー	229kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	10.0g
カルシウム	27mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.4g
n-3系脂肪酸	0.8g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ

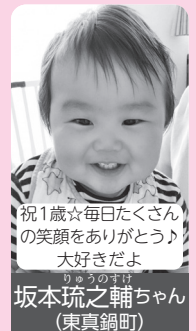
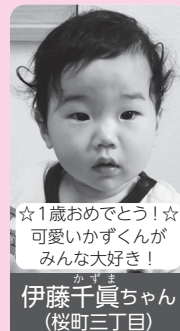
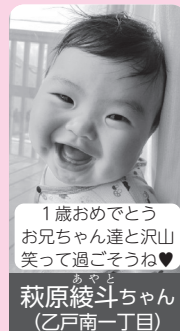


9月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

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月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。





TSUCHIMARU
TSUCHIURA
REPORTAGE

土浦フィルムコミッション

市内のさまざまなスポットやイベントに突撃取材を行う「つちまる土浦ルポルタージュ(TTR)」。土浦では、映画やドラマなどの撮影がたびたび行われているという噂を聞いて、調査を開始したつちまる。TTR第4回目は、ロケ撮影を支援しているという土浦フィルムコミッションの活動に注目してみました。

土浦フィルムコミッションとは

土浦フィルムコミッション(以下、土浦FC)では、映画やドラマ、紀行番組など、毎年約50件のロケ撮影を支援しています。支援を行う一方で、撮影が行われたロケ地などを紹介する「つちうらロケ地マップ」を2年に1度作成しています。マップの最新号は大幅にリニューアルされるという情報を入手し、制作現場に突撃取材を試みました。

潜入！制作現場！！

つちまるが土浦FC担当者にインタビューを行いました。【つちまる】ロケ地マップは、どのように作られているのですか？

【土浦FC】まず、原稿と画像を印刷会社に送り、デザインイメージを伝え、印刷会社に作成してもらったデザイン案を担当者が校正し、印刷会社に修正してもらいます。

この校正と修正の工程を数回繰り返し、デザインが完成します。そして、完成したデザインを印刷会社が印刷し、市へ納品するという流れです。

【つちまる】ロケ地マップを大幅リニューアルすることですが、どのように変わりますか？

【土浦FC】紙面のサイズが大きくなります。今までより多くの支援作品を撮影風景の写真とともに掲載することができるようになりました。

そして、今回から、作品紹介だけではなく、まちの観光スポットや食も紹介しています。より広く土浦の魅力をお伝えできる内容になっていますので、ぜひ、多くの方々にご覧いただきたいです。

【つちまる】ありがとうございます。完成が楽しみです。今回紹介しました「つちうらロケ地マップ」は広報広聴課、まちなか交流ステーション



印刷会社との打ち合わせの様子



ン「ほっとOne」、土浦市観光協会、観光情報物産センターきらら館で配布しています。最新号は、7月下旬の完成予定です。

最新情報にアクセス

土浦のロケ支援作品の最新情報は、「土浦フィルムコミッションホームページ」でご覧いただけます。土浦ロケ支援作品の放送予定や、ロケ地マップで紹介しきれなかった撮影風景の写真なども掲載しています。

土浦フィルムコミッションホームページ

