

つちうら

1

January
2010 No.1019
平成22年1月15日発行

土浦市花の展覧会

土浦市、かすみがうら市の生産者が、
丹精込めて育てた花々の展覧会です。

と き／2月20日(土)

午前10時10分～午後9時

21日(日)

午前10時～午後2時

ところ／新治ショッピングセンター
さん・あびお(大畑1611)

内 容／

●花の品評会、チャリティー花束の配布

両日とも午前10時10分から(募金をして
いただいた方で先着100人ずつ)

●花の即売会(花束、出品花)

21日(日) 午後2時から

●フラワーアレンジメントなど

問 農林水産課(☎内線7610)



就職のための好感度 アップセミナー

●第1回「姿勢改善・トラブ
ル解消ウォーキング」

美しい姿勢で、面接員の
ハートをワシ掴み!

と き／2月14日(日) 午後1
時～3時

講 師／福田史子さん(ボデ
イデザイナー)

持参するもの／タオル

※動きやすい服装でお越し
ください。

●第2回「パーソナル・カラ
ーアドバイス」

あなたの「見た目チカラ」を
最も際立たせるパーソナルカ
ラーを学んで、ライバルたち
を3歩リード!

と き／2月21日(日) 午後1
時～4時

講 師／友澤ゆずさん(カラ
ーコンサルタント)

◎共 通

ところ／男女共同参画センタ
ー(ウララ2 7階)

定 員／就職、再就職を希望
する男女各20人(先着順)

申込方法／電話で

※一時保育あり(2歳から就
学前まで。要予約)

申問 男女共同参画課(☎82
7・1107)

休日納税・ 休日納税相談

と き／1月31日(日) 午前9
時～午後4時

ところ／納税課(市役所本庁
舎1階)

取扱税目／固定資産税、軽自
動車税、市・県民税、国民健
康保険税、介護保険料、後期
高齢者医療保険料

※口座振替の手続きを希望
の方は、金融機関またはゆう
ちょ銀行の預金通帳と届出印
をご持参ください。

問 納税課(☎内線2359、2
233)

1月の 納 税

●市・県民税…第4期

●国民健康保険税・介護保険料・
後期高齢者医療保険料…第7期

- ・納期限は2月1日(月)です。
- ・納税には、便利な口座振替をご利用ください。

問 納税課(☎内線2230)

INFORMATION

情報
ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

マイシティつちうら

土浦ケーブルテレビ アナログ2ch、
デジタル11ch(111ch)【毎日
9:00/12:00/15:00/18:00(土・日は
17:00)/21:00の各15分間】まちの
話題やニュースをお届けします。

さわやかTODAY土浦

茨城放送(1458KHz)【第3日曜日
9:45~10:00】市内のイベント情報
や市民の声を紹介します。

テレホンサービス ☎823-1188

お知らせ



乳児用ベビーシート
を貸し出します

とき／2月21日(日) 午前9
時〜9時30分

ところ／市役所本庁舎前

貸出期間／1年間

貸出台数／約30台

負担費用／2000円(クリーニング代ほか)

申込資格／市内に居住するお

おね1歳児まで(体重10kg

未満、身長75cm以下)の保護

者または3月末日までに出産

予定の方

申込方法／電話で

申込期間／2月15日(月)、16日

(火) 午前9時〜午後5時

※当日、運転免許証の写しを

持参してください。

申請生活安全課(☎内線22

98)

ひとり親家庭への小学
校新入学祝い品の贈呈

4月から小学校に入学する
母子・父子家庭のお子さんに
入学祝い品を贈呈します。

とき／3月7日(日) 午前10

時〜11時30分

ところ／総合福祉会館講義講

習室(フラフ2 4階)

内容／祝い品の贈呈、人形

劇など

申込方法／電話で

申込締切／2月3日(火)

申請社会福祉協議会(☎82

1・5995)

水郷体育館の改修工
事を行います

水郷体育館は、4月1日(木)
から9月30日(木)まで館内改修

工事を行うため、館内の施設
は利用できません。

※7月中旬に、トレーニング室、
軽体育室、会議室など一部の
施設は、利用できるようになり
ます。詳しくは、お問い合わせ
ください。

水郷体育館(☎823・4
811)

学校給食センターへ物
資納入を希望する方へ

平成22・23年度に、学校給
食センターへの物資納入を希
望する方は、物資納入指名参
加申請書を第一学校給食セン
ターに提出してください。

受付期間／2月1日(月)〜15日

(月)・日、祝日を除く)

※申請書は、第一学校給食セ

ンターにあります。

第一学校給食センター(☎

821・0559)、第二学

校給食センター(☎831・

4525)

つちうら女性プラン21推
進委員会を開催します

とき／2月5日(金) 午後1
時30分から

ところ／男女共同参画センタ

ー(フラフ2 7階)

議題／平成21年度の「第2

次つちうら女性プラン21」後

期計画の推進状況など

傍聴者定員／10人(先着順)

傍聴手続／当日会場(午後

1時から1時30分まで)

男女共同参画課(☎827・

1107)

土浦市バリアフリー推
進協議会を開催します

とき／2月3日(火) 午後1

時30分から

ところ／総合福祉会館会議室

(フラフ2 7階)

議題／バリアフリー特定事

業計画(案)についてなど

傍聴者定員／10人(先着順)

傍聴手続／当日会場(午後

1時から1時30分まで)

土浦市計画課(☎内線226

3)

市立幼稚園、小学校及
び中学校適正配置等
第4回検討委員会

とき／2月4日(水) 午後1

時30分から

ところ／教育委員会大会議室

(新治庁舎2階)

議題／事例紹介、アンケ

ー調査など

傍聴者定員／10人(先着順)

傍聴手続／当日会場(午後

1時から1時30分まで)

土浦市学務課(☎内線5107)

広 告

広 告

パブリック・コメントを実施します

市では、地球温暖化防止や循環型社会の形成を促進するため策定を進めている「土浦市バイオマスタウン構想」に、皆さんからの意見を募集します。

公表方法／環境保全課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧、市ホームページへの掲載

意見を提出できる方／市内に居住または通勤・通学している方、または市内に事務所などがある個人・法人・その他の団体の方

提出方法／郵送、ファクス、メール(氏名(名称)、住所、連絡先を記入)または直接

提出期間／1月20日(火)～2月10日(火)(必着)

申請環境保全課(☎内線2327) FAX 826・1064 k-hozen@city.tsuchiura.lg.jp)

世界農林業センサスにご協力ください

農林水産省は、2月1日現在の統計調査「2010年世界農林業センサス」を実施します。

この調査は、農林業の実態を明らかにすることを目的に、全国の農林業を営むすべての方を対象に実施します。

実施にあたり、県から任命された調査員が1月下旬ごろから各家庭を訪問しますの

で、ご協力をお願いします。
問 県統計課(☎029・301・2656)、市総務課(☎内線2212)

こころの健康電話相談

家庭や学校、職場で心配ごとや悩みごとを抱えている方の相談を臨床心理士が無料でお受けします。

とき／1月31日(日) 午前9時～午後5時
受付電話番号／858・4081、858・4082
問 茨城県臨床心理士会事務局(☎029・228・8652)

平成21年度後期障害者就職面接会

面接会へ参加を希望する障害者および事業所の申し込みを受け付けています。

とき／2月5日(金) 午後1時～3時30分
ところ／ホテルマロウド筑波(城北町2・14)

※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。
問 ハローワーク土浦(☎82・5124)

陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき／2月2日(火)～4日(木)、9日(火)・10日(水)、16日(火)～18日(木)、23日(火)～25日(木) 各週2日間 日没から約3時間以内

ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域
機種／ヘリコプター

問 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

2月の無料年金相談

☐ 関東つくば銀行本店…月～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後4時(☎0120・67774)

☐ 常陽銀行土浦支店…2月4日(木) 午前10時～午後3時(☎822・3216)

☐ 常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店内)…2月13日(土) 午前10時～午後4時(☎82・3216 土浦支店)

☐ 常陽銀行荒川沖支店…2月9日(火) 午前10時～午後3時

(☎841・1123)
※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

地上デジタル放送説明・受診相談会

地上デジタル放送を受信するために必要な情報を提供し、具体的な質問にもお答えします。

開催日時など、詳しくは近日常に総務省から郵送される文書をご覧ください。

問 総務省茨城県テレビ受信者支援センター(☎029・303・2601)

Recruitment and meeting
募集・催し



土浦石岡地方ダンスフェスティバル2010

ジャズダンスを中心に、小さなお子さんから大人まで参加する楽しいステージをご覧ください。

とき／2月14日(日) 午後1時開演

ところ／亀城プラザ2階 文化ホール
問 亀城プラザ(☎824・3121)

広告

広告

第33回子ども郷土研究発表会

とき／1月30日(土) 午前10時～正午

ところ／考古資料館2階 体験学習室(発表会の見学のみの無料)

※作品は1月30日(土)から2月14日(日)まで展示します。

岡上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826・7111)

土浦市消費生活展

新治展

とき／2月6日(土)、7日(日) 午前10時～午後3時

ところ／新治ショッピングセンターさん・あぴお(大畑1611)

内容／パネルの展示、消費者クイズ、ビデオ上映など

岡消費生活センター(☎823・3928)

つるし雛の

花飾り作り教室

とき／2月15日(月) 午前10時～正午

ところ／亀城プラザ4階 学習室

講師／土浦市消費生活連絡協議会資源愛護部会会員

定員／30人(先着順)

参加料／500円(材料費) 持参するもの／裁縫道具、裁ちばさみ、サインペン

申込方法／1月20日(木)から電話で

岡消費生活センター(☎823・3928)

地球からのMESS AGE2010

地球温暖化研究の第一人者による講演や、温暖化の危機を伝える映像の鑑賞から、環境について考えましよう。

とき／2月7日(日) 午後1時～3時30分

ところ／市民会館小ホール

内容／講演「地球温暖化の現状と将来予測」(江守正多さん 国立環境研究所温暖化リスク評価研究室室長)、上映会「地球温暖化 今、私たちにできること」

定員／340人(先着順)

岡環境保全課(☎内線2327)

都和児童館「絵画クラブ」新規会員募集

とき／毎月第1・2・3土曜日 午前10時～11時30分

対象者／市内に居住している小学2～6年生

定員／10人(先着順)

申込方法／電話または直接 申込期間／1月25日(月)～2月6日(土)(日曜日を除く)

いばらき公共交通シンポジウム

とき／2月8日(月) 午後1時～4時30分

ところ／県民文化センター小ホール(水戸市千波町東久保697)

内容／鈴木文彦さん(交通ジャーナリスト)や谷口綾子さん(筑波大学大学院講師)による講演、パネルディスカッションなど

※詳しい内容は、ホームページ(<http://www.koutsu-ibaraki.jp/>)をご覧ください。

岡県企画課交通対策室(☎029・301・2536)

平成22年度放課後児童クラブの入所案内

対象者／市内に居住していて、次の条件のいずれかに該当する小学1～3年生

●保護者が昼間働いて、家庭にいない

●保護者が病気などで療養している

●保護者が妊娠中または産後

間もない ●保護者の介護を必要とする親族がいる

申込方法／青少年課または各児童クラブにある申込用紙に必要事項を記入し、入所を希望するクラブへ直接

申込期間／2月1日(月)～3月1日(月)

受付時間／青少年課：午前8時30分～午後5時15分(月、祝日を除く)、児童クラブ：午後2時～6時30分(土・日、祝日を除く)

岡青少年課(☎826・3455)

水戸南高等学校通信制課程生徒募集

受付期間／

●一般入学(新入学)：3月12日(金)～25日(木)

●編入・転入学：2月15日(月)～19日(金)

受付場所／水戸南高等学校(水戸市白梅二丁目10・10)

※申し込みに必要な書類は、1月18日(月)から交付します。

応募資格など、詳しくは学校ホームページ(<http://www.tominai-h.ed.jp/>)をご覧ください。

岡水戸南高等学校(☎029・247・4284)

告 白

平成22年度

土浦市奨学生募集

対象者／進学の意志と能力がありながら、経済的理由により高等学校へ進学することが困難で、次の条件にすべて該当する方

●奨学生およびその扶養義務者、またはこれに準ずる方で、奨学金を受ける日の1年前から市内に住所があること

●3月に市立中学校を卒業し、4月から県内の高等学校への進学を希望していること

●ほかの奨学金を借り受け、または給与されていないこと

募集人数／15人

給付金額／月額7000円

応募方法／現在通学している

中学校へ直接

応募締切／2月5日(金)

図教育総務課(☎内線5103)

土浦市冬季バドミントン大会参加者募集

とき／2月14日(日) 午前9時～午後5時

ところ／水郷体育館

種目／混合ダブルス、男子

シングル(高校生以上)

参加料／1人1000円

申込方法／ファクス、メール

(氏名、電話番号を記入)または電話で

申込締切／1月29日(金)

申問 土浦市体育協会バドミントン部(☎826・0616 本多 hidehiko@com.home.ne.jp)

並木フェスティバル2010

とき／2月7日(日) 午前10時～午後3時

ところ／都和南小学校校庭

内容／大抽選会、模擬店、フリーマーケットなど

※フリーマーケット出店者を募集しています。

申問 並木フェスティバル事務局

(☎090・3499・3405 鈴木)

築地市場お買いものと朝日新聞社見学

とき／3月11日(木) 午前7時～午後5時30分

集合時間／午前6時45分

集合場所／JR土浦駅東口

対象者／おおむね50歳から70歳代までの方

定員／45人(先着順)

参加料／4900円(交通費、昼食代を含む)

申込方法／はがき、ファクス

またはメールで(イベント名、

集合場所を明記し、郵便番号、住所、氏名、電話番号、ファクスの有無を記入)

申込締切／2月5日(金)(必着)

申問 県南地域高齢者はつらつ百人委員会(〒301・0000 龍ヶ崎市中根台一丁目

2・16 ☎0297・00136 西村 snisiryu@titian.ocn.ne.jp)



ひとり親家庭生活講座「親子でクッキング」

とき／2月7日(日) 午前10時～午後1時

ところ／総合福祉会館 調理室(フラスコ 7階)

対象者／母子・父子家庭の親子

内容／ちゃんちゃん焼き、

チョコナッツバーなど

定員／親子20組(先着順)

受講料／大人：300円、子ども：200円

持参するもの／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

申込締切／1月29日(金)

申問 社会福祉協議会(☎82

1・5995)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

とき／1月26日(火) 午後3時から

ところ／霞ヶ浦医療センター

内地域医療研修センター(下

高津二丁目7・14)

テーマ／つづらご(带状疱疹

ウイルス)のはなし

講師／真嶋州一さん(皮膚

科医)

申問 霞ヶ浦医療センター(☎8

22・5050)

女性のための創業支援セミナー

とき／1月30日(土) 午前10時～午後4時30分、2月6日

(土) 午前10時30分～午後4時

30分

ところ／ポリテクセンター茨

城(常総市水海道高野町)

対象者／創業に関心がある

方、創業して間もない方(男

性も可)

内容／創業・起業に必要な

諸手続など

定員／40人(先着順)

申込方法／電話で

申問 雇用・能力開発機構茨城

センター(☎029・221・

1192)

広 告

入札への参加を希望する方へ

市が発注する建設工事、測量およびコンサルタント、役務の提供、印刷、物品納入などの入札参加資格審査受付を行います。希望する方は、入札参加資格審査申請書を次の要領で提出してください。

	役務の提供・印刷・物品納入	建設工事・測量・コンサルタント
今回申請が必要な方	希望するすべての方	新たに登録を希望する方、すでに登録しているが登録業種の追加・変更を希望する方
有効期間	平成22年6月1日から2年間	平成22年6月1日から1年間

受付期間／2月12日(金)～26日(金)(土・日を除く)

※郵送可(必着)

受付時間／午前8時30分～午後5時15分

受付場所／管財課

※詳しくは、市ホームページまたは管財課で配布する「要項」をご覧ください。

☎ 管財課(☎826-1111 内線2226)

「県民交通災害共済」の加入受付のお知らせ

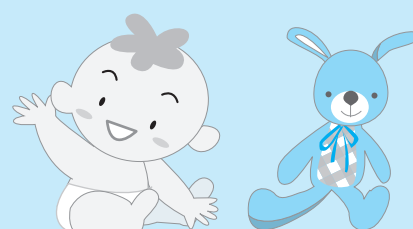
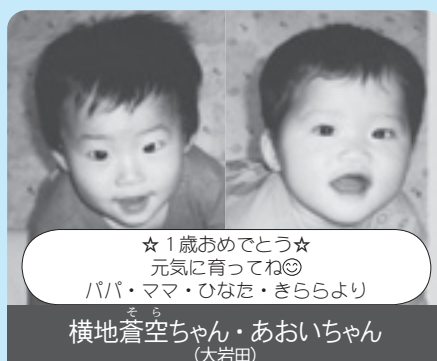
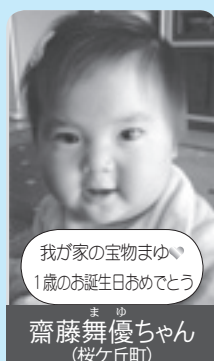
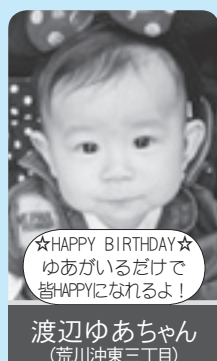
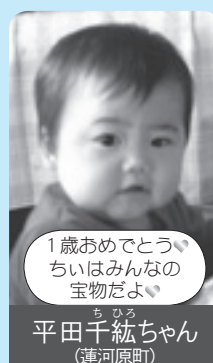
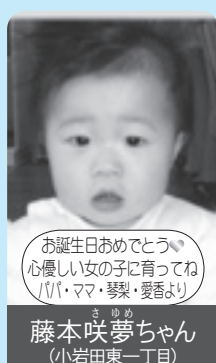
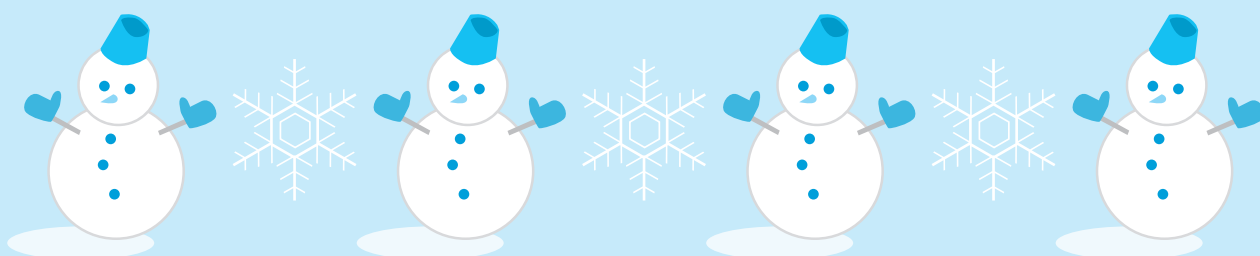
国内で交通事故による災害を受けた方に、見舞金を給付する「県民交通災害共済」の平成22年度の加入受付を開始します。

※平成22年度の新入学児童(平成15年4月2日から16年4月1日生まれの方)については、市の負担により加入となりますので、加入手続きは必要ありません。

受付開始日／2月1日(月)から

受付場所／生活安全課、各支所・出張所

☎ 生活安全課(☎826-1111 内線2298)



社会・婦人学級生大会、 家庭教育のつどい、文化講演会

と き／2月20日(土)

ところ／市民会館

◎学級生大会、家庭教育のつどい(学級生大会…大ホール、つどい…小ホール)

時 間／午前9時から

内 容／学級生による学習成果のステージ発表、作品展示

◎文化講演会(大ホール)

時 間／午後1時30分から

(開場は午後1時から)

テーマ／「笑顔の毎日」

～リバウンドしない片付け方～

講 師／近藤典子さん(アメニティアドバイザー)

※入場料は、いずれも無料です。

※託児サービス(要予約)・手話通訳あり

問 生涯学習課(☎826-1111 内線5116)



重度障害者、ひとり暮らし 高齢者などの皆さんへ

平成23年5月末までに、既存住宅へ火災警報器を設置することが、条例で義務化されました。市では、在宅の重度障害者やひとり暮らし高齢者などに、無料で警報器を給付しています。

申請期限が迫っていますので、まだ、申請されていない方は、至急、申請いただくようお願いします。

申請期限／3月31日(水)

給付対象者／①障害の程度が2級以上の身体障害者

②障害の程度がA以上の知的障害者

③障害の程度が1級の精神障害者

④65歳以上のひとり暮らし高齢者

⑤65歳以上のねたきり高齢者

給付内容／1世帯1台(対象者の寝室へ)

申請方法／郵送または直接(所定の申請書に必要事項を記入し、重度障害者の方は障害福祉課、ひとり暮らしの高齢者などの方は高齢福祉課)

申問 障害福祉課(☎826-1111 内線2339)

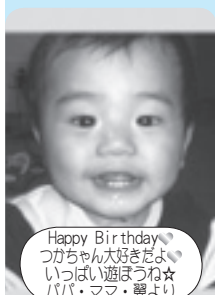
高齢福祉課(☎内線2479)



3月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字程度)を添えて1月29日(金)までに広報広聴課へ。上旬・中旬号に分けての掲載となります。

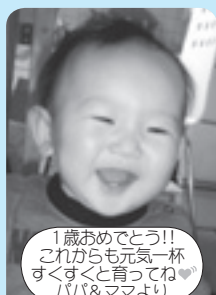
なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



高橋 司ちゃん
(右羽)



高佐 聡ちゃん
(上高津新町)



高 利至ちゃん
(並木三丁目)



山田結愛ちゃん
(東真鍋町)



森島輝斗ちゃん
(木田余東台四丁目)



清水陽翔ちゃん
(上高津新町)



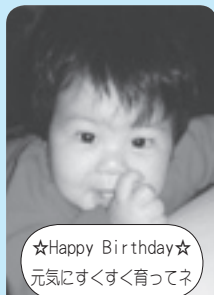
斉藤愛里ちゃん
(大畑)



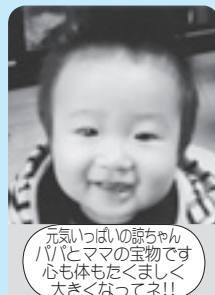
増井愛香里ちゃん
(虫掛)



大川詩月ちゃん
(大町)



大塚捷斗ちゃん
(西根西一丁目)



鳥潟諒成ちゃん
(板谷六丁目)



田丸莉未ちゃん
(真鍋六丁目)

パスポートの申請・交付は 市民課窓口を ご利用ください

受付日時／申請・交付とも祝日・年末年始を除く
月曜日～金曜日(交付は日曜日可)
午前8時30分～午後4時45分

受付場所／パスポート窓口(市役所本庁舎1階
市民課総合窓口内)

対象者／市内に住民登録を
している方、または県外に住
民登録をしているが、市内
に居住している方(学生・
単身赴任など)で、居住し
ていることを証明できる方
※県南パスポートセンター
(土浦駅西口のウララビル
内)は平成21年12月28日で
閉鎖されました。



☎ 市民課窓口係(☎826-1111 内線2007)

市長杯少年野球20周年 記念式典が行われました



12月20日、第20回土浦市長杯争奪少年軟式野球大会記念式典が市民会館大ホールで行われ、土浦市出身で元阪神タイガース監督の安藤統男さんによる記念講演会や、常総学院高等学校卒で埼玉西武ライオンズの大崎雄太郎選手によるメモリアルトークショーなどで、会場は大いに盛り上がりしました。

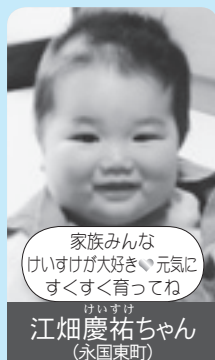
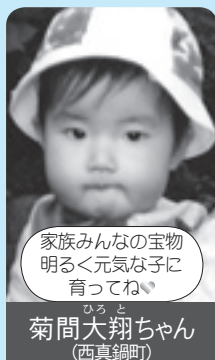
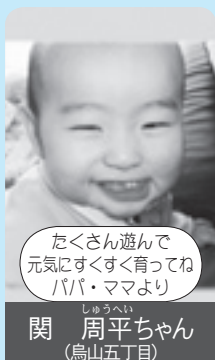
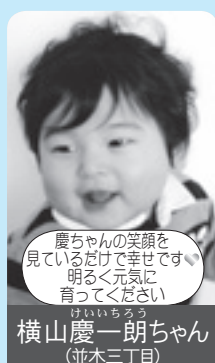
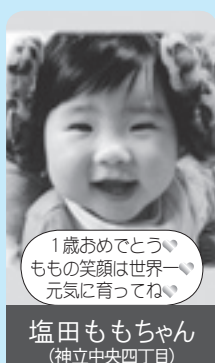
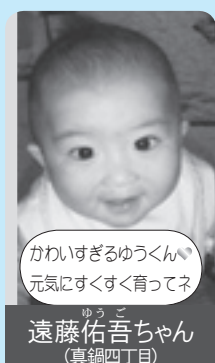
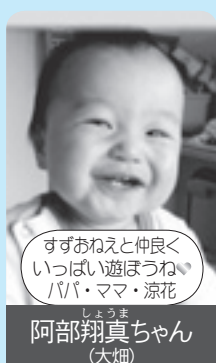
また、訪れた数多くの少年野球チームの子どもたちや指導者などは、安藤さんの阪神時代のエピソードや監督のときの指導方法などを、熱心に聴いていました。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

1月生まれ



県と合同で差押不動産を公売します

県と合同で不動産公売を実施します。ぜひ、入札にご参加ください。

入札日時／3月2日(火) 午後2時～2時30分(受け付けは午後1時から)
入札場所／土浦合同庁舎第1分庁舎3階 第3会議室(真鍋五丁目17-26)

持参するもの／公売保証金、はんこ、委任状(代理人が入札するとき)、身分証明書(運転免許証など)、買受適格証明書(公売物件が農地のとき)

公売物件／

区分番号	所 在	登記地目 (現況地目)	地 積	見積価額 (最低売却価額)	公売保証金
21-21	神立町字根本959番	田(原 野)	2,209㎡	50万円	5万円
21-22	下高津三丁目353番4	田(雑種地)	214㎡	617万円	62万円
21-23	つくば市小田字北斗4453番、4459番	原野(原野)	計 812㎡	41万円	5万円
21-24	つくば市小田字北斗4455番、4532番、4535番	原野(原野)	計 2,070㎡	100万円	10万円
21-25	つくば市小田字北斗4499番	原野(原野)	304㎡	15万円	2万円

※公売物件が追加または中止になることもありますので、あらかじめ確認してください。なお、県の公売物件は、土浦県税事務所へお問い合わせください。

☎ 市納税課(☎826-1111 内線2368)、土浦県税事務所収税第一課(☎822-7205)

介護支援ボランティア制度への参加者を募集します

65歳以上の高齢者が、介護支援ボランティア活動により、社会貢献することを奨励および支援し、社会参加活動を通して高齢者自身の介護予防を目指します。

また、ボランティア活動実績に応じて、評価ポイントが得られ、そのポイントを換金し交付金として受け取ることができます。(評価ポイントの申請によって、翌年度に最大5000円の交付金が受けられます)

参加できる方／市内に住民登録のある65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)で、介護保険料の未納がない方

活動開始時期／3月から(予定)

活動場所／市が指定する市内の特別養護老人ホーム

活動内容／レクリエーションなどの指導や話し相手、

移動の補助などの軽微で補助的な活動

受付方法／高齢福祉課へ直接

◎参加するためには、市への登録や研修の受講などが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 高齢福祉課高齢相談係

(☎826-1111 内線2477、2478)

介護支援ボランティア制度の流れ



IV 平成22年度市民税・県民税から適用される主な改正点

市民税・県民税住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)について

平成20年度から税源移譲に伴う市・県民税の住宅ローン控除が創設されましたが、これに加え、21～25年までに入居され、21年分以降の所得税において住宅ローン控除を受ける方で、所得税から控除しきれない住宅ローン控除額がある方も市・県民税の住宅ローン控除適用の対象となりました。

※所得税の住宅ローン控除の適用の手続き(所得税の住宅ローン控除を受けるには、最初の年は確定申告

が必要となりますが、2年目以降は、年末調整での住宅ローン控除の手続きが可能ですが、市に対する控除申告書による申請は不要となります。

※平成11～18年に入居され、税源移譲に伴う住宅ローン控除の対象となっている方も、確定申告や年末調整での所得税の住宅ローン控除の手続きを行うことで、市に対する申告は不要となります。

金融証券税制について

●上場株式等の配当・譲渡益にかかる税率は、本来20%(住民税5%・所得税15%)ですが、特例として10%(住民税3%・所得税7%)に軽減されています。この特例を平成23年12月31日まで延長します。

●特別徴収される配当割、および株式等譲渡所得割の軽減税率についても平成23年まで延長されます。

●上場株式等にかかる損益通算の特例の創設

平成21年1月1日以降に支払いを受けるべき上場株式市場にかかる配当所得について、総合課税と申告分離課税が選択できるようになり、申告分離課税を選択した場合には、配当控除は適用されませんが、上場株式等にかかる譲渡損失との間で損益通算を行うことが可能となります。

土地税制について

平成21・22年の間に取得した土地などを、5年を超えて所有した後に譲渡したとき、その譲渡所得から1000万円を控除するという措置が実施されます。

V 市民税・県民税の申告受付日程表

受付日	受付会場	対象地域
1月26日(火)	新治庁舎	藤沢1・2区、藤沢団地
1月27日(水)	新治庁舎	東町、大畑、上坂田、下坂田
1月28日(木)	新治庁舎	沢辺、田宮、高岡根、高岡沖
1月29日(金)	新治庁舎	永井、本郷、大志戸
2月1日(月)	新治庁舎	桃園、文教区、田土部、高岡新田、藤沢新田、小野、東城寺、小高
2月2日(火)	都和公民館	都和一～四丁目、並木一～五丁目、東並木町、西並木町、東都和町、板谷一～七丁目
2月3日(水)	都和公民館	中都町一～四丁目、笠師町、小山崎町、今泉町、栗野町、中貫町、東中貫町、常名町
2月4日(木)	神立地区コミュニティセンター	神立町1区、北神立町、中神立町、神立中央一～五丁目、神立東一・二丁目、菅谷町、白鳥町、白鳥新町、おおつ野一～八丁目
2月5日(金)	二中地区公民館	真鍋一～六丁目、東真鍋町、西真鍋町、真鍋新町、若松町、東若松町、殿里町、木田余東台一～五丁目、木田余西台、木田余町1～4区、手野町、田村町、沖宿町
2月8日(月)	六中地区公民館	烏山一～五丁目、まりやま新町、小岩田西一・二丁目、小岩田東一・二丁目、右粉町1～5区、まりやま団地、大岩田町1・2区、大岩田団地(県営・市営)
2月9日(火)	三中地区公民館	荒川沖西一～三丁目、北荒川沖町、中荒川沖町、荒川沖南区、荒川沖西区一・二丁目、荒川沖東一～三丁目
2月10日(水)	三中地区公民館	中村町1・6・8区、西根町1～3区、中村東町一～三丁目、竹の入町、西根南一～三丁目
2月12日(金)	三中地区公民館	乙戸町、小山田一・二丁目、乙戸南一～三丁目、乙戸(西区1丁目)、中村南一～六丁目、西根西一丁目、卸町一・二丁目

※対象地域の受付日にご都合の悪い方は、それ以外の会場でも申告できます。

土地・建物・株式・先物取引等の譲渡所得のあった方、雑損控除を受ける方、住宅借入金等特別控除で所得税の還付を受けようとする方は、市役所では受け付けできませんので、税務署で申告するをお願いします。

☎ 土浦税務署(☎822-1100 自動音声案内)

市民税・県民税の申告受付

受付期間



■市役所課税課(本庁舎 1 階) 2月16日(火)～3月15日(月)
午前 8 時30分～11時30分 午後 1 時～4 時(土・日を除く)

※2月21日(日)、28日(日)に限り、申告受付を行います。

■臨時受付会場 1月26日(火)～2月12日(金)

午前 9 時～11時30分、午後 1 時～4 時(土・日、祝日を除く)

※臨時受付会場は、10ページの日程表を必ず確認してください。



申告期限間近になると、会場は大変混雑しますので早めに済ませてください。申告書は、前年度に申告をされた方に郵送を予定しています。また、申告書は、課税課、各支所・出張所、受付相談日の臨時受付会場にも用意してあります。自分で正しく計算・作成し、期限までに郵送または受付窓口へ提出してください。

☎ 課税課(☎826-1111 内線2231、2236)

I 申告の必要な方

平成22年1月1日に土浦市に住んでいた方は、原則として申告が必要です。

ただし、次のいずれかに該当する方は、申告をする必要はありません。

- 平成21年分の所得税の確定申告書を、税務署へ提出した方、または提出予定の方
- 年末調整された給与のみの方で、給与の支払い報告書が勤務先から市役所へ提出されている方
- 土浦市内に住む方の、税法上の扶養親族になっている方(社会保険の扶養とは別です)
- 公的年金のみを受給している65歳以上(昭和20年1月1日以前生まれ)の方で、公的年金収入金額(支払

先が2か所以上あるときはその合計額)が152万円以下の方

- 公的年金のみを受給している65歳未満(昭和20年1月2日以降生まれ)の方で、公的年金収入金額が102万円以下の方
- ※平成21年中に所得のなかった方、失業保険・遺族年金・障害年金など非課税所得のみの方も、非課税証明書の発行や国民健康保険税の算定、児童手当の受給資格審査などの基礎資料になりますので申告してください。

II 申告に必要なもの

※必ず「はんこ」をお持ちください。

※必要書類を持参されないときは、申告が受けられませんのでご注意ください。

- 給与所得者・公的年金受給者／源泉徴収票または事業主の支払証明など
- 事業所得者・不動産所得者／収支内訳書
- 医療費控除のある方／領収書、保険などで補てんされた金額の明細書(あらかじめ、領収書を個人ごとに集計しておいてください)
- 社会保険料控除のある方／国民健康保険税・国民年金保険料・介護保険料・任意継続保険料などの領収書または納付済額証明書

- 生命保険料・地震保険料控除のある方／支払額のわかる証明書(地震保険料控除には、平成18年12月31日までに契約締結された長期損害保険料を含みます)
- 寄付金税額控除のある方／都道府県・市町村・共同募金会・日本赤十字社などの領収書など
- 障害者控除を受ける方／障害者手帳または戦傷病者手帳、市町村長などが発行する障害者に準ずる者等の認定書

III 申告書の作成はご自分で

申告書は、本人による記載が原則です。申告書の作成、収支内訳書、医療費明細書の計算などの記入が済んでいる方を優先し、記載指導を希望する方は、お待ちいただくこともあります。ご理解とご協力をお願いします。

※事業(営業、農業)所得・不動産所得を申告される方は、収支内訳書を必ず記入しておいてください。

所得税の還付申告はお早めに!

年の途中で退職し税金の清算がされていない方や、サラリーマンで年末調整済みの方で、医療費控除や住宅借入金等特別控除などを受けて還付申告をするときは、医療費の計算や申告に必要な書類の準備ができましたら、確定申告が始まる2月16日(火)以前でも提出できますので、お早めに申告してください。

☎ 土浦税務署(☎822-1100 自動音声案内)

還付申告会場／土浦税務署 3号館(城北町4-15)

※駐車場が狭いので、車での来署はご遠慮ください。

申告期限／平成21年分の確定申告は、所得税は3月15日(月)、個人事業者の消費税および地方消費税は3月31日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く)

※2月21日(日)と2月28日(日)に限り、確定申告用紙の配布や申告相談、確定申告書の収受、納付相談を行います。(現金納付の窓口業務は行いません)

受付時間／午前9時～午後5時

※混雑時は、受け付けを時間前に終了する場合があります。

還付申告のときに持参するもの

●共通して必要なもの

- ①給与所得の源泉徴収票(原本)
公的年金等の源泉徴収票(原本)
配当・報酬などの支払調書や青色申告決算書
収支内訳書(ご自分の収入と経費を予めご自宅で計算したもの)

②はんこ(認印)

③社会保険料(国民健康保険や国民年金)の納付額証明書や領収書

④生命保険料控除証明書

地震保険料控除証明書

●医療費控除の申告をされる方

平成21年中に支払った医療費の領収書やレシート(事前に支払い金額を集計して内訳書または明細を作成してください)

●住宅借入金等特別控除の申告をされる方

①住民票の写し

②家屋(土地も取得した方は土地も含む)の登記簿

項証明書

③工事請負契約書または

土地・建物の売買契約書の写し

④住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書

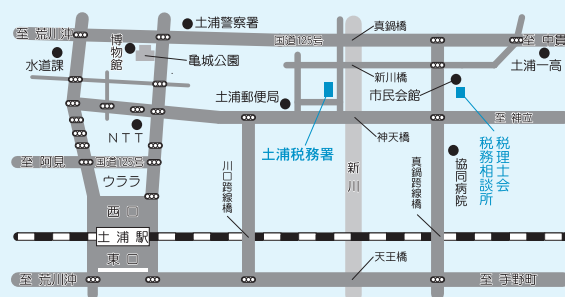
⑤増改築のときは、建築確認済証の写しまたは増改築等工事証明書

◎所得税の確定申告は、郵送やインターネットでもできます

□相談会場が大変混雑していますので、自分で確定申告書を作成したときは、必要書類を添付して郵送で提出でき便利です。

□インターネットが利用できる方は、**国税庁ホームページ**(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」を利用して、簡単に申告書が作成できます。

□電子証明書付きの住民基本台帳カードとICカードリーダライタを準備し事前登録すれば、インターネットを利用して電子申告ができます。詳しくは、e-Taxホームページ(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)をご覧ください。



関東信越税理士会土浦支部でも、還付申告の無料相談を行いますのでご利用ください。

と き／2月4日(木)～17日(水)

午前9時15分～11時、午後1時～3時

(土・日曜日、祝日を除く)

ところ／税理士会税務相談所(東真鍋町2-5)

対象者／給与または年金所得者で還付申告(中途退職・医療費控除など)をされる方



平成22年4月1日から 福祉施設などの料金を改定します

老人福祉センター「湖畔荘」、「つわぶき」、「うらら」

料 金／

区 分	旧	新
①市内に居住している60歳以上の方	無 料	
②市内に居住している中学生以上60歳未満の方	300円	
③市外に居住している中学生以上の方	300円	500円
④小学生以下の方(市内・市外)	300円	無料(免除)
⑤10人以上の団体利用 (中学生以上60歳未満の方)	1団体につき3000円	個人料金になります

※小学生以下の方が利用するときは、保護者などの同伴をお願いします。

問 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479)



新治総合福祉センター「湯ったり館」、「ふれあいホール」

料 金／

区 分		旧		新	
湯ったり館	市内に居住 している方	中学生以下の方	無 料	小学生以下の方	無 料
		65歳以上の方	無 料	60歳以上の方	無 料
		65歳未満の方	200円	60歳未満の方	300円
	市外に居住 している方	65歳以上の方	500円	小学生以下の方	無 料
		65歳未満の方	1000円	中学生以上の方	500円
ふれあいホール		—	—	午前 9 時～正午	1650円
		—	—	午後 1 時～ 4 時30分	2100円

※ふれあいホールの料金は、市内の社会福祉関係団体や社会教育関係団体などが事業のために利用するときは減免になります。

休館日／日曜日(4月1日から)、祝日、年末年始

開館時間／午前9時から午後4時30分まで(開館時間が午後4時から30分延長)

問 社会福祉課(☎826-1111 内線2430)、新治総合福祉センター(☎862-3522)



ふれあいセンター「ながみね」の運動プール・浴室

料 金／

区 分	旧	新
①市内に居住している60歳以上の方	300円	150円
②市内に居住している中学生以上60歳未満の方		300円
③市外に居住している中学生以上の方		500円
④小学生以下の方(市内・市外)	無料(免除)	無 料

市内に居住している方で、①または②に該当する方には、市内利用者登録証を発行しますので、お早めに登録してください。

登録方法／ふれあいセンター「ながみね」で直接

持参するもの／健康保険証・運転免許証など(年齢および住所が確認できるもの)

問 高齢福祉課(☎内線2479)、ふれあいセンター「ながみね」(☎830-5600)



◎いずれの施設でも身体などに障害のある方、重度障害者に付き添って介護している方がご利用されるときは、利用料(使用料)が免除されます。

●地域子育て支援センターさくらんぼ (☎823-1288 桜川保育所内)

と　　こ　　ろ	と　　き		定　　員	申込方法
★親子ふれあい教室「親子ピクス」 対象者：未就園児とその親 参加料：親子で300円 ※動きやすい服装でお越しください				
一中地区公民館	17日(水)	午前10時～11時30分 (午前 9 時45分から受付)	親子20組 (先着順)	1 月27日(水) 午前 9 時30分から電話で
二中地区公民館	18日(木)			
三中地区公民館	3 日(水)			
四中地区公民館	4 日(木)			
六中地区公民館	9 日(火)			
都和公民館	16日(火)			
神立地区コミュニティセンター	10日(水)			
新治地区公民館	22日(月)			
★すくすくルーム「バルーンアートに挑戦しよう」 対象者： 4 か月～ 1 歳児とその親 持参するもの：バスタオル				
二中地区公民館	24日(水)	午前10時～11時30分	親子15組 (先着順)	1 月26日(火) 午前 9 時30分から電話で
三中地区公民館	23日(火)	(午前 9 時45分から受付)		
★園庭開放(桜川保育所の庭を遊び場として開放します) 対象者：未就園児とその親				
地域子育て支援センター「さくらんぼ」	8 日(月)	午前 9 時30分～11時30分 (8 日は読み聞かせあり)	親子20組 (先着順)	1 月27日(水) 午前 9 時30分から電話で
	15日(月)			
	22日(月)			
★センター開放(育児サークルの集いや懇談の場にご利用ください) 対象者：未就園児の親子グループ、育児サークル				
地域子育て支援センター「さくらんぼ」	2 日(火)	午前 9 時30分～11時30分	な し	午前 9 時30分から随 時電話で
	18日(木)			
★さくらんぼ講演会「生き生き子育て…親業でのかかわり方」 持参するもの：スリッパ				
地域子育て支援センター「さくらんぼ」 講 師／中島由佳子さん(親業シニア インストラクター)	6 日(土) 午前10時～11時30分 (午前 9 時30分から受付) ※託児あり(40人まで。1 歳児から) 予約時に申し込んでください。		先着100人 (先着順)	随時電話で

●白鳥保育園地域子育て支援センター (☎831-2590)

と き	定 員	申込方法
★園庭開放 対象者：未就園児とその親 持参するもの：帽子、タオル		
1日(月)～3日(水)、5日(金)、8日(月)～10日(水)、12日(金)、15日(月)～ 17日(水)、19日(金)、22日(月)～24日(水)、26日(金) 午前9時30分～11時30分 雨天中止	親子20組 (先着順)	前日までに電話で
★親子クラブ 対象者：未就園児とその親 持参するもの：上靴、ビニール袋		
4日(木)…小麦粉粘土 18日(木)…ひなまつり制作 午前9時30分～11時30分	親子20組 (先着順)	前日までに電話で
★交流保育 対象者：未就園児とその親 持参するもの：上靴、ビニール袋		
25日(木)…遊戯発表会練習の見学、おはなしシアター 午前9時30分～11時30分	親子20組 (先着順)	前日までに電話で

●児童館

と ころ	と き	定 員	申込方法
★2月の催し 楽しいイベントが盛りだくさん！ ぜひ、お出かけください。			
都和児童館 (☎832-3112)	4日(木)、18日(木) 午前11時～11時20分 ゲームの日	幼児親子 (定員なし)	児童館へ直接
	19日(金) 午前11時～11時45分 親子リトミック	幼児親子15組 (先着順)	2月1日(月)から前日 までに電話または直接
ポプラ児童館 (☎841-3212)	13日(土) 午前10時～11時30分 一輪車教室	小学生15人 (先着順)	1月18日(月)から前日 までに電話または直接
	20日(土) 午前10時～11時30分 アレンジメントフラワー教室 ※材料費800円	小学生15人 (先着順)	
新治児童館 (☎862-4403)	3日(水) 午前10時30分～11時30分 豆まき	乳幼児親子 20組(先着順)	前日までに 電話または直接
	18日(木) 午前10時30分～11時30分 おひなさま作り	乳幼児親子 20組(先着順)	

2月の 子育てひろば

各会場とも駐車場が少ないので、徒歩・自転車・バスなどでお越しください。
飲み物は各自でご用意ください。

●保育所

と　　こ　　ろ	と　　き	定　　員	申込方法
★保育所であそぼ！		対象者：未就園児とその親	※ 先着順
新生保育所（☎841-0575） お庭で遊びましょう	8日(月)	午前9時30分～11時30分 ※いずれも雨天中止(当日の午前8時30分に決定)	親子20組
荒川沖保育所（☎841-0037） お庭で遊びましょう	9日(火)		
東崎保育所（☎821-2807） お庭で遊びましょう	9日(火)		
都和保育所（☎822-8053） 所庭で遊びましょう	9日(火)		
神立保育所（☎831-8464） お店やさんごっこで遊びましょう	17日(水)	午前9時30分～11時30分	親子10組
竹ノ入保育所（☎842-6253） 静かにお話を聞きましょう	16日(火)	午前10時～11時	
天川保育所（☎822-6172） わらべ歌で遊びましょう	18日(木)	午前9時30分～11時	
藤沢保育園（☎862-2600）	16日(火)	午前9時30分～11時	親子22組
★保育室開放 たんぼぼ		対象者：未就園児とその親	
荒川沖保育所（☎841-0037）	4日(木)	午前9時30分～11時30分	な　し
	25日(木)		

●楽しい子育て はじめてのパパ・ママパスポート

と　　こ　　ろ	と　　き	定　　員	申込方法
★保育所で遊び子どもたちを見て、子育ての楽しさを知ろう。子育て相談あり。 対象者：初めてパパ・ママになる方、4か月から1歳未満のお子さんを持つ方			
新川保育所（☎822-8896）	23日(火)	親子5組 (先着順)	保育所へ電話で

●子育て支援ありんこクラブ（土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463）

と　　き	定　　員	申込方法
★『バレンタインアレンジ』、『園庭開放』 対象者：未就園児とその親 参加料：『バレンタインアレンジ』のみ300円 持参するもの：防寒具、帽子		
9日(火)・・・バレンタインアレンジ、23日(火)・・・園庭開放 午前10時から(午前9時45分集合)	親子20組 (先着順)	1月29日(金) 午前9時から電話で

●市立幼稚園 《幼稚園で一緒に遊ぼう》

と　　こ　　ろ	と　　き	持参するもの
★『2月のふれあいデー』 対象者：未就園児とその親 ※定員なし。直接幼稚園へお越しください。		
土浦第二幼稚園（☎821-1310）	12日(金) 午前10時～11時 ミニ発表会	上靴
いくぶん幼稚園（☎822-2430）	10日(水) 午前10時～11時 発表会ごっこ	
新治幼稚園（☎862-3507）	18日(木) 午前10時30分～11時30分 発表会ごっこ	

高年齢福祉サービスをご利用下さい

☎ 高年齢福祉課 (☎826-1111 内線2372、2476)

高年齢移送サービス利用助成

65歳以上の高年齢者の外出支援策として、市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の利用者に対し、年会費の一部を助成します。

助成額／7000円(年会費の自己負担は2000円)

利用料／1回につき片道500円
(目的地によっては片道1000円)

福祉電話貸与

電話を設置することが困難な、おおむね65歳以上でひとり暮らしの高年齢者などに電話を貸与し、市がその基本料金を負担します。

利用者負担／通話料

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

ねたきりなどで、寝具の衛生管理が困難な、おおむね65歳以上の在宅高年齢者のために、洗濯・乾燥および消毒サービスを実施します。

利用料／1回につき掛け布団200円、敷布団200円、毛布100円1枚ずつ(年4回まで)

はり・きゅう・マッサージ施術費補助

70歳以上の高年齢者と、65歳以上の要援護者およびその介護者の健康保持などを図るため、施術費用の一部を補助します。

補助額／1回につき1400円(年6回まで)

利用料／施術機関・内容により異なります。

ねたきり老人等福祉手当

65歳以上でねたきりまたは認知症の状態が3か月以上の在宅の高年齢者で、今後も状態が続いてしまうと医師などが認めた方に支給します。

支給額／月5000円(支給月は3月・9月)

高年齢等在宅生活支援配食サービス(毎日型食事サービス)

おおむね65歳以上で、疾病などの理由により、食事づくりが困難なひとり暮らしの高年齢者や高年齢者のみの世帯などを対象に、栄養に配慮した食事(1食400円)を配達し、健康保持および安否の確認をします。

住宅用火災警報器特例給付

65歳以上のひとり暮らし高年齢者やねたきり高年齢者に、1世帯に1台、住宅用火災警報器を給付します。(給付には警報器の取り付けを含む)

利用者負担／無料(本体および取付料)

申請期限／3月31日(水)まで

土浦市高年齢者家族支援「探索」サービス

徘徊が見られる在宅の認知症高年齢者(おおむね65歳以上)を介護している家族が、高年齢者が徘徊したときに早期発見できる仕組み(システム)を活用することにより、事故の未然防止を図ります。

利用料／利用方法により月額100円、1900円または3500円

ひとり暮らし老人等緊急通報システム

おおむね65歳以上で健康に不安のあるひとり暮らしの高年齢者宅に、急病などの緊急時に通報できる緊急通報装置を設置し、生活の安全確保、不安軽減を図ります。

費用／所得に応じて個人負担あり

ねたきり老人等訪問理美容サービス

65歳以上でねたきりの高年齢者などに、在宅で受ける理美容サービス料金の一部を助成します。

助成額／1回につき3000円(年2回まで)

利用料／一部個人負担が必要な場合あり

友愛サービス

65歳以上の高年齢者などで家事援助サービスを必要とする方に、協力会員が身のお手伝いをします。(社会福祉協議会地域福祉係で実施 ☎821-5995)

年会費／1000円

利用料／1時間600円

日常生活用具給付・貸与

おおむね65歳以上で在宅の高年齢者に対し、日常生活用具を給付または貸与し、日常生活の便宜を図ります。

給付／老人ステッカー、電磁調理器

※所得税非課税世帯が対象

貸与／ベッド(個人負担あり)

ひとり暮らし老人 愛の定期便

65歳以上でひとり暮らしの高年齢者に、週2回乳製品を配達しながら安否の確認をします。(社会福祉協議会いきがい対策係で実施 ☎821-5995)

高年齢者住宅整備資金貸付

60歳以上の高年齢者(親族に限る)と同居している世帯員に対し、高年齢者専用の居室などの増・改築に必要な資金を、300万円を限度にお貸しします。

2月

としょかん

●市立図書館

☎823-4646

●ホームページ

http://www.t-lib.jp/

おしらせ

児童書はすべて3階の児童室に移動しました

1階の書棚にありました児童向け小説を、3階の児童室に移動しました。これで子ども向けの本はすべて、児童室で読んでいただけるようになりました。

なお、小さな子ども連れの方など、希望される方は、読みたい本を1階で読むことができます。

また、ベビーカーで子ども連れのと看、階段を上がるお手伝いをしますので、遠慮なく職員まで声をおかけください。

イベント

おはなし会(幼児～小学生向け)

2月14日(日) 午後1時30分から

2月28日(日) 午後2時から

小さなおはなし会(0～3歳児向け)

2月24日(水) 午前11時から

※日時が変更になるときがあります。ご確認のうえご来館ください。

今月の展示棚

テーマ：天体観測

古来より人々は、夜空に輝く星にたくさんの思いを重ねてきました。今月は、天体観測から星にまつわる物語まで幅広く集めてみました。本を片手に、冬の星空を楽しんでみませんか。

いちおし!

追っかけ屋愛蔵

小説



<内容紹介>

旗本次男坊の助けを借りつつ、雇われ先でもめごとを起こし逃げ出した奉公人を見つけて連れ戻す「追っかけ屋」をしている愛蔵が、失踪者が潜む場所で見えた光景とは…。痛快な時代小説です。

[海老沢泰久／著]

日本の折形

生活



<内容紹介>

世界に類を見ない、贈り物を和紙で包む礼法「折形」。現代生活の中に取り入れやすい「折形」を紹介しながら、「折形」にこめられた礼の心、そして日本の伝統文化を解説します。

[山根一城／著]

おねえちゃんは、どこ?

児童よみもの



<内容紹介>

弟ネズミは、お姉ちゃんネズミが大好き。今日も一緒に遊びたかったのに、お姉ちゃんはどこかへ行ってしまいました。いったいどこにいますのでしょうか? 緻密な絵が美しい絵本です。

[スヴェン・ノルドクヴィスト／著]

今月のおすすめ本

2

図書館カレンダー

2010.FEBRUARY

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						

●は休館日です。

本館 火～金曜日 9時30分～19時
土・日曜日 9時30分～17時
分館 火～日曜日 9時30分～17時
(三中・都和・神立地区コミュニティセンター内)

一般書	光のえんぴつ、時間のねんど	岩井俊雄／著
	子どもの「がまん」を育てる本	田中喜美子／著
	深海のフシギな生きもの	藤倉克則／監修
	太古の血脈	藤木 稟／著
児童書	悲しみを聴く石	アティーク・ラヒーミー／著 (ほか多数)
	ハーブガーデン	草野たき／作
	かしこいモリー	エロール・ル・カイン／絵
	気がつけばカラス	きむらゆういち／作
書	カタカナダイボウケン	宮下すずか／作
	みつけたね、ちびくまくん!	デイヴィッド・ルーカス／作 (ほか多数)

2月の無料相談

※2月11日(木・祝)は除きます。

●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 25日(木)	13:00~17:00	広報広聴課(☎内線2376)
税務相談	16日(火)	13:00~16:00	真鍋事務庁舎(☎824-5055)
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15	広報広聴課(☎内線2376)
心配ごと相談	月・水・金曜日	13:00~16:00	社会福祉協議会(☎821-5995)
行政相談	17日(火)	13:00~16:00	広報広聴課(☎内線2376)
消費者相談	月~金曜日	9:30~16:30	消費生活センター(☎823-3928)
家庭児童相談	月~金曜日	8:30~17:15	こども福祉課(☎内線2393)
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)
早期療育相談	月~金曜日	9:00~16:30	療育支援センター 早期療育相談(☎822-3411)
青少年相談	火~日曜日	10:30~17:00	総合福祉会館(ウラ2 8階) (青少年センター ☎823-7838)
教育相談	月~金曜日	9:00~16:00	教育相談室(☎823-7837)
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)
人権相談	月~金曜日	8:30~16:00	法務局土浦支局(☎821-0792)
生活相談	毎週水曜日	13:00~16:00	新治地区公民館(☎862-2900)
ひきこもり専門相談	8日(月)	10:00~12:00	土浦保健所(☎821-5516)
精神クリニック	12日(金)・19日(金)	14:00~16:00	土浦保健所(☎821-5516)
	22日(月)	10:00~12:00	

女性のための各種相談

フェミニスト相談	毎週水曜日	11:00~16:00	男女共同参画センター ☎827-1107 (ウラ2 総合福祉会館 7階)	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブル など(専門カウンセラー)予約制
	13日(土)	10:00~15:00		
法律相談	25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
法律関連一般相談	12日(金)・26日(金)	13:00~16:00		法的な手続きについてなど (専門相談員)予約制
一般相談(外国人相談を含む)	12日(金)・26日(金)	13:00~16:00		仕事や家族関係、生き方など、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)		18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 どの悩みに関すること

20歳になったら契約も自己責任
~知ることは最大の武器~

消費生活センターから

☎823-3928

未成年とは違い、20歳になると自分の意思で自由に契約することができます。契約とは法律で拘束される約束です。誰とどんな内容で契約するかは、当事者間で自由に決めることができます。断るのも自由です。しかし、成立した契約を守らないと、裁判に訴えられる可能性があります。今回は若者がターゲットになりやすい商法を紹介します。知ることは最大の武器です。

1. デート商法

電話で女性に“アンケートに答えてほしい”と呼び出された。会って話すうちに打ち解けた雰囲気になり、自分がデザインした宝石を見てほしいとビルの一室に案内された。そこで高額な宝石の購入を勧められ、断りにくい状況になり契約してしまった。その後女性とは連絡が取れなくなった。

2. マルチ商法

知人に“儲かる話がある”と誘われて出向いたら、

ネットワークビジネスの説明会だった。成功者の話で盛り上がり高揚した雰囲気にもまれてしまい、自分にもできる気がした。借金をして健康食品を購入、販売員になり友人に勧めてみたが、思うように売れない。借金と在庫を抱え、友人関係も壊れてしまった。

□最新被害情報

就職活動中の学生を対象に“就職に有利”と英会話教室や自己啓発セミナーなどに強引に勧誘するトラブルが相次いでいます。

□被害にあわないために

- その場で契約をしない。
- その契約がいま必要かよく考える。
- きっぱりと断る勇気を持つ。

契約してしまっても勧誘状況によっては救済の余地があります。困ったときは迷わず消費生活センターに相談しましょう。

平成21年度中に検診を受けていない方へ

さわやか健康診査、後期高齢者健康診査、胸部・胃がん・子宮がん・乳がん検診は、協力医療機関で受けることができます。

これらの検診受診券の申し込みは、2月26日(金)で締め切りとなりますので、まだ検診を受けていない方で検診を希望される方は、お早めにお申し込みください。

申込方法／土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所で直接

※市の国民健康保険加入者は、保険証をご持参ください。

対象者・受診料／

	対象者	受診料
さわやか健康診査	20～39歳	4500円
後期高齢者健康診査	75歳以上	無 料
胸部検診	20歳以上の方	600円
胃がん検診	20歳以上の方	4000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	20歳以上の女性	900円

※市の国民健康保険加入者および70歳以上の方は、無料です。



2月1日～7日は生活習慣病予防週間です

平成20年4月から40～74歳の方を対象に行われている特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病を予防することを目的としています。

＜メタボリックシンドロームの基準＞

腹 囲	男 性	85cm以上
	女 性	90cm以上

(立った状態で、おへその周囲を測ります)

+

以下の項目のうち、2つ以上該当したとき

①脂質	HDLコレステロール	40mg/dℓ未満
	または 中性脂肪	150mg/dℓ以上
②血圧	最高血圧	130mmHg以上
	または 最低血圧	85mmHg以上
③血糖	空腹時血糖	110mg/dℓ以上

土浦市は全国に比べ、糖尿病による死亡者が多い状況にあります。

「ちょっとくらいなら大丈夫」と検査結果を放置していると、長年危険因子が積み重なり、心臓病や脳卒中を起こす危険性が高くなります。健診後、メタボリックシンドロームに該当された方は、特定保健指導(一人ひとりに合った生活習慣改善のための指導)を受けることができます。これらの指導を積極的に活用して、これからの健康維持に努めていきましょう。

健康教室

脳卒中の予防について

土浦市医師会
加藤 雅史(土浦中央クリニック)

脳卒中は寝たきりになる病気の第一位です。脳卒中には、脳の血管が詰まって起こる梗塞と脳の血管が破れて起こる出血があります。

脳卒中を予防するには、次の6項目に対処することが必要です。

- ①高血圧
- ②糖尿病
- ③脂質代謝異常
- ④心房細動
- ⑤喫煙
- ⑥大量の飲酒



今回は特に重要な①高血圧(本態性高血圧)と⑤喫煙についてお話しします。

高血圧は動脈硬化を進展させるので積極的に改善しましょう。高血圧には、遺伝因子(両親から血圧が上がりやすい体質を受け継ぐ)や環境因子が関与しているといわれています。環境因子とは、塩分の取りすぎや運動不足、食事の取りすぎによる肥満などの生活習慣の

ことです。生活習慣を改善しても、正常血圧にならないときには降圧剤を服用しましょう。正常血圧は年齢やほかの病気のあるなしで多少違います。一般には家庭血圧で135/85mmHg未満を目安にするべきです。この数値を超えていればいるほど、脳卒中になる確率が高くなります。積極的治療で脳卒中を予防しましょう。

次に、喫煙は肺がんなどさまざまながんの危険因子であると同時に、脳卒中の危険因子でもあります。喫煙により酸化ストレスと呼ばれるダメージを身体に与えることで、動脈硬化を促進します。そのため、長年にわたり大量喫煙することで脳卒中を引き起こします。ところで、ニコチン依存症の方が、禁煙することは非常に困難を伴います。しかし、最近ではさまざまな禁煙補助剤を使った禁煙外来があります。ご利用いただき、是非禁煙して下さい。

皆さんの強い意欲で、脳卒中を予防しましょう！



2月の健康相談

健康相談		と き	受付時間	ところ
医師による健康相談(予約制)		3 日(火)	9 :00～11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)		9 日(火)	13:00～16:00	
こころの相談(予約制)		2 日(火)	13:00～15:00	
高齢者健康相談		4 日(木)	10:00～11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
		25日(木)		うらら(☎827-0050)
		26日(金)		湖畔荘(☎828-0881)
母と子の健診と相談		と き	受付時間	ところ
4 か月児健康診査(平成21年10月生まれ)		17日(火)・18日(木)	13:00～14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成21年 4 月生まれ)	1 日～15日生まれ	16日(火)	9 :30～10:00	
	16日～30日生まれ		13:00～13:30	
1 歳 6 か月児健康診査(平成20年 7 月生まれ)		3 日(火)・ 4 日(木)	13:00～14:00	
3 歳児健康診査(平成18年11月生まれ)		24日(火)・25日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成19年11月生まれ・予約制)		5 日(金)	13:15～15:30	
赤ちゃん身体計測	1 ～ 6 か月児	8 日(月)	9 :00～10:30	
	7 ～11か月児	1 日(月)		
マタニティ教室		2 日(火)・ 9 日(火)	9 :45～10:00	
離乳食教室「おおむね 6 ～ 7 か月児」(予約制)		5 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		4 日(木)	13:00～13:30	土浦保健センター

休日当番医

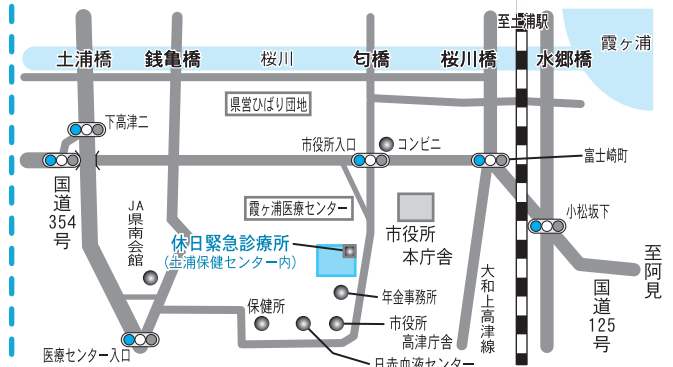
診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

2月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
7日(日)	萩原同仁クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	友 常 医 院 ☎823-4307 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大 町	上野歯科医院 ☎821-0885 中央一丁目
11日(木)	叶 多 内 科 医 院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	あ く つ 整 形 外 科 ☎841-4665 中荒川沖町	土 浦 産 婦 人 科 ☎821-0068 中央一丁目	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目
14日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	塚 田 整 形 外 科 ☎824-1111 桜町三丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	鶴町歯科クリニック ☎841-0070 荒川沖西二丁目
21日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 町	淀 縄 医 院 ☎822-5615 大 町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	第2小竹歯科医院 ☎823-0762 中央一丁目
28日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	中央大称整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	鈴木 歯 科 ☎824-3311 小岩田東一丁目

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 年中無休 午後6時30分~11時30分)

土浦市休日緊急診療所

小児科	内科・小児科	小児科
日曜・祝日 診療時間 (午前9時~12時) (午後1時~4時)	土曜・日曜・祝日 診療時間 (午後7時~10時)	木曜・金曜 月曜~水曜 (3月31日まで)
下高津二丁目7番27号(土浦保健センター内) ☎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
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課

再生紙を使用しています

環境に優しい大豆インキを使用しています

次回「広報つちうら」2月上旬号は、2月2日(火)発行予定です。