

# つちうら

May

2010 No.1027  
平成22年5月18日発行

## 土浦キララまつり2010

# 七夕おどりの 参加団体大募集!!

今年市制施行70周年

キララまつりは20周年!!

と き／8月7日(土) 午後5時～9時(予定)

ところ／土浦駅前目抜き通り

課題曲／土浦まつりうた(カップおどり)

振 付／自由(流し踊りに限る)

応募資格／原則1チーム30人以上で、どなたでも

応募方法／所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ  
郵送またはファクスで

応募締切／6月30日(水)(当日消印有効)

※7月13日(火)の午後2時から、土浦商工会議所で  
代表者会議(抽選会)を開催しますので、必ず出席  
してください。

**申問** 土浦キララまつり実行委員会 七夕おどり事務局

(〒300-0043 中央二丁目2-16 土浦商工会議所内 ☎822-0391 FAX822-8844)

テーマは

「20周年ドラマチック・ナイト」

市立博物館、上高津貝塚  
ふるさと歴史の広場から

□土浦ミュージアムセミナー  
2010「歴史から学ぶ」  
霞ヶ浦と土浦

土浦地域の歴史について、  
学芸員が紹介する講座です。

と き／

6月19日(土)：武者塚古墳出土  
の銀製冠

6月26日(土)：『沙石集』からみ  
た中世土浦地方の様相

7月3日(土)：沼尻修平―墨徳  
に影響を与えた従兄の横顔

7月10日(土)：人物を語り継ぐ  
―沼尻墨徳の場合

7月17日(土)：水郷の土浦―昭  
和時代初期の観光

※時間はいずれも午前10時か  
ら11時まで

ところ／市立博物館視聴覚  
ホール

定 員／各回50人(先着順)  
受講料／各回50円(資料代)

申込方法／市立博物館へ電話  
または直接

□春季展示解説会

「霞ヶ浦に育まれた人々の  
歴史」をテーマにした展示の  
見どころを、学芸員がご案内  
します。

と き／

5月22日(土)：江戸時代の醤油

生産

5月29日(土)：大土浦市精密図  
／市政10周年の土浦

6月5日(土)：レンコンを掘る  
農員

6月12日(土)：古代の農具・鉄  
製鋤先

6月26日(土)：紙本著色「伝  
小田治久肖像」

※時間はいずれも午後2時か  
ら30分程度

ところ／市立博物館展示室3

□体験講座「縄文の布を作る」

縄文時代の布「編布」の制作  
を体験する講座です。

と き／7月10日(土)、9月4  
日(土)、10月16日(土)、11月13日  
(土)、12月11日(土)(各5回)

※時間は、いずれも午前10時  
から午後3時まで

ところ／上高津貝塚ふるさと  
歴史の広場(考古資料館)

定 員／15人(先着順)  
申込方法／上高津貝塚ふるさと  
歴史の広場へ電話または直  
接

※昼食は各自で持参。初回は、  
筆記用具を持参し、作業がで  
きる服装でご参加ください。

甲冑市立博物館(☎8224・  
2928)、上高津貝塚ふる  
さと歴史の広場(☎826・  
7111)

## 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  
 9:00/12:00/15:00/18:00/21:00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**

Information

## お知らせ



### 環境美化キャンペーン

毎年5月30日の環境美化の日(ごみゼロの日)に合わせて、関東地方と周辺の1都10県で環境美化キャンペーンを実施しています。

市でも、美しいまちづくり、より良い環境づくりのために全町内で清掃活動を行います。皆さんも、この機会に身近な環境美化活動にご参加いただき、「さわやか環境づくり」にご協力をお願いします。

**実施予定日**／5月30日(日)

※各町内の事情により、30日以外に実施される場合もあります。

なお、当日は家庭からの燃やせるごみ、燃やせないごみ、粗大ごみ、家庭電化製品およびパソコンを、集積場所には出さないでください。

環境衛生課 ☎内線2459

### 乳幼児ベビーシートを貸し出します

とき／6月20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

貸出費用／2000円(クリーニング代ほか)

申込資格／市内に居住するおおよね1歳児まで(体重10kg未満、身長75cm以下)の保護者または7月末日までに出産予定の方

申込方法／電話で

申込期間／6月14日(日)、15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2298

### 日帰り人間ドック健診費用助成の受付を締め切ります

国民健康保険・後期高齢者医療に加入している方の平成22年度日帰り人間ドックの受け付けは、6月10日(休)で締め切りとなります。

なお、はがきでの申し込み(当日消印有効)となります。お早めに申し込みください。

申請国保年金課 ☎内線2355

### 歯の何でも電話相談

お子さんの歯の悩み、入れ歯・歯周病、ブラッシングの仕方、ふだん歯科医師に聞けない歯についての悩みや質問などを無料でお受けします。

※相談は匿名でも可

とき／6月13日(日) 午後2時～5時

受付電話番号／

- 8233・7930
- 8335・0737

茨城県保険医協会 ☎823・7930

### 陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき／6月1日(火)～3日(木)、8日(火)～10日(木)、15日(火)～17日(木)、22日(火)～24日(木) 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

陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課 ☎842・1211 内線3420

### 電波利用環境保護周知啓発強化期間

〜守ろう！電波のルール〜

総務省では、6月1日(火)から10日(木)までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取り締まりを強化します。

安全で豊かな社会を実現するため、電波はルールを守り正しく使しましょう。

関東総合通信局

- 不法無線局による混信・妨害
- ☎003・6238・1939
- テレビ・ラジオの受信障害
- ☎003・6238・1945

地上デジタル放送の受信相談 ☎003・6238・1944

## 広告

## 広告

### 早朝テニスを しませんか

とき／6月から9月の土・日、祝日 午前7時〜9時  
 ところ／水郷テニスコート  
 利用料金／1640円(1面2時間)  
 申込方法／電話で(利用日の1か月前から受け付け)  
 申元 水郷テニスコート(☎824・0880)

### 労働保険 年度更新について

平成22年度の労働保険更新期間は、6月1日(火)から7月12日(月)までとなります。お早めの手続きをお願いします。  
 岡茨城労働局労働保険徴収室(☎029・224・6213)

### 6月の無料年金相談

□筑波銀行本店：月〜金曜日 午前9時〜午後4時(☎0120・67・7774)  
 □筑波銀行荒川沖支店：6月21日(月) 午前10時〜午後3時(☎841・1211)  
 □筑波銀行すまいるプラザ土浦：6月12日(土) 午前10時〜午後4時(☎0120・21・8124)

□常陽銀行土浦支店：6月9日(火) 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)：6月12日(土) 午前10時〜午後4時(☎822・3216 土浦支店)  
 □常陽銀行荒川沖支店：6月3日(木) 午前10時〜午後3時(☎841・1123)

### 多重債務相談窓口

借金の返済でお困りの方は、お気軽にご相談ください。  
 とき／毎週月〜金曜日(祝日を除く) 午前8時30分〜正午、午後1時〜4時30分  
 ところ／水戸市北見町1・4 岡水戸財務事務所多重債務相談窓口(☎029・221・3190)

### 日本司法支援センターを ご活用ください

法的トラブルを抱えてお困りの方に、最適な相談窓口や解決に役立つ法制度に関する情報をお知らせします。  
 とき／毎週月〜土曜日(祝日を除く) 午前9時〜午後9時(土曜日は午後5時まで)

受付電話番号／  
 ●0570・078・374  
 岡法テラス茨城(☎050・3383・5390)



### 児童館の 先生と遊ぼう

とき／6月8日(火) 午前10時〜11時15分  
 ところ／都和児童館  
 対象者／市内に居住する未就園児親子  
 内容／小麦粉粘土で遊ぼう、歌、体操、手遊びほか  
 定員／15組(先着順)  
 申込方法／電話または児童館へ直接  
 申込期間／5月24日(月)〜6月5日(土)  
 申元 岡都和児童館母親クラブ(☎832・3112)

### 市民農園利用者募集

有機栽培専用の中村西根市民農園に空き区画があるため追加募集します。  
 募集区画数／10区画程度(1区画20㎡)

### 2010 みぎもみまつり

とき／5月23日(日) 午前10時〜午後3時(雨天決行)  
 ところ／右小学校校運動広場  
 内容／ハシゴ車試乗、地震体験、陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地「ラッパ隊」演奏、模擬店、フリーマーケットなど  
 申元 石粉商工振興会(☎090・7826・8764 森田)

### 土浦吹奏楽団 第2回定期演奏会

とき／5月23日(日) 午後2時開演(開場は午後1時30分)  
 ところ／市民会館大ホール  
 演奏曲／プロメテウスの雅歌、千と千尋の神隠しほか  
 申元 土浦吹奏楽団(☎080・5070・4055 白石)

広告

広告



### 下水道促進コンクール ポスター・作文・標語募集

#### 募集内容

□ポスターの部：小・中学生（B4～A2判で画材は問わない。「9月10日下水道の日」の文字を記入。裏面に学校名、学年、氏名を必ず記入）

□作文の部：小・中学生、一般（400字詰原稿用紙に小学1～3年生は3枚以内、4～6年生は4枚以内、中学生は5枚以内、一般は10枚以内）

□標語の部：小・中学生、一般（書式自由）

応募方法

●小・中学生：学校へ

●一般：作文は封書で、標語ははがきで（住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入）

応募締切／6月30日（必着）

〒閩下水道課（管内線2255）

### 酒類販売管理協力を募集します

関東信越国税局では、スーパーやコンビニエンスストアなど酒類小売販売場で買い物をする機会を利用して、未成年者飲酒防止に関する表示や、店頭価格の状況を確認し税務署に連絡する「酒類販売管理協力員」を募集します。

※応募方法、募集期間など詳しくは国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）をご覧ください。お問い合わせ先は、  
閩水戸税務署酒類指導官  
☎029・231・4323

### 学んでみよう 謡と舞と笛

室町時代より継承されてきた伝統文化「能楽を、21世紀を担う子どもたちに受け継いでもらうため、謡と舞と笛を学びます。

とき／毎月第2・第4日曜日 午前10時～午後4時

ところ／総合福祉会館 高齢者いきがいセンター（ウララ27階）

対象者／小・中学生、高校生（大人も可）

申込方法／電話で

閩謡曲クラブ（☎090・2739・9997 村田）

### ヨシキリ観察会

市の鳥「ヨシキリ」の行動、生態、湿地環境を観察します。

とき／6月5日（日） 午前10時～正午（小雨決行）

ところ／霞ヶ浦環境科学センター（沖宿町1853）

申込方法／電話で  
閩閩同センター交流サロン  
☎0288・0966

### 日本リウマチ友の会 茨城支部 第44回大会

リウマチに関心のある方、どなたでもお気軽にご参加ください。

とき／6月6日（日） 午後1時～4時30分（午後0時30分から受け付け）

ところ／小美玉市四季文化館・みのくれ（小美玉市部室1069）

内 容／筑波学園病院医師による医療公演、療養相談など

閩日本リウマチ友の会茨城支部（☎853・1975 橋田）

### 県立医療大学付属病院 ボランティア募集

入院患者のステんシル（型紙で絵を作成）や絵手紙作成、小児病棟で行うレクリエーションの手伝いをするボランティアを募集します。

とき

●ステんシル：毎週火曜日 午後1時30分～3時30分

●絵手紙：毎週水曜日 午後1時～3時

●レクリエーション：毎週水曜日 午前10時～午後3時

ところ／県立医療大学付属病院（阿見町阿見4733）

応募条件／健康で3か月以上活動可能な方

※レントゲンの診断結果の確認が必要となります。

申込方法／電話で

閩閩同病院ボランティア推進委員会（☎888・9212）

Course and lecture meeting

### 講座・講演会



### 霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

□便秘について  
とき／5月31日（月） 午後2時から

講師／古宮憲一さん（消化器科医）

□子宮頸癌予防ワクチン（HPVワクチン）について  
とき／6月10日（水） 午後3時から

講師／高野克己さん（産婦人科医）

#### ◎共通

ところ／地域医療研修センター（下高津二丁目7-14 霞ヶ浦医療センター内）

閩霞ヶ浦医療センター（☎22・5050）

## 広告



## パソコンノートテイ カー養成講座

パソコン入力で音声を書き  
に、聴覚障害学生をサ  
ポートする「パソコンノ  
ートテイカー」の初心者向け養成  
講座を開催します。

と き／6月10日(木)から9月  
30日(木)までの13日間 午後1  
時30分～4時30分  
ところ／筑波技術大学(つく  
ば市天久保四丁目3・15)

参加資格／Windowsパソコン  
の操作・文字入力に慣れた方  
申込方法／電話またはメール

で

申込締切／6月9日(木)

※修了後、一定の技術を取得  
した方は、パート雇用の対象  
となります。

甲 関 筑波技術大学障害者高等  
教育研究支援センター  
(☎0508・9412  
center2@a.tsukuba-tech.  
ac.jp)

## 地域介護ヘルパー 養成講座

在宅での介護や地域での介  
護ボランティアを行うための  
基本的な知識・技術を身につ

## 健康増進計画

### 健康つちうら21を策定しました

健康つちうら21とは、市民一人ひとりが、自らの健  
康に関心を持ち、自分に適した健康づくりを推進する  
ための計画です。

健康な生活を送るための行動目標をテーマ別(栄  
養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、たばこ・  
アルコール、歯と口腔、医療と健康)、ライフステー  
ジ別(乳幼児期から高齢期まで)にそれぞれ提案して  
いますので、皆さんの健康づくりにお役立てください。

詳しくは、図書館、各支所・出張所、各地区公民  
館をご覧ください。ホームページでご確認ください。

甲 関 健康増進課(☎826-3471)

#### ●基本理念

「笑顔があふれる 健康なまち つちうら」

#### ●基本目標

- ①生活習慣の改善を重視した健康づくり
- ②市民の主体的な健康づくり
- ③健康を支援する環境づくり

けます。

と き／7月4日(木)～8月6  
日(金)(8日間の講義と2日間  
の実習)

ところ／総合福祉会館 講義  
講習室(ウララ2 4階ほか  
対象者／市内に居住する中学  
生以上で、社会福祉に興味の  
ある全課程に出席可能な方  
定 員／50人(定員を超えた  
ときは抽選)

受講料／3400円(テキスト  
下代)  
申込方法／電話で(市内中学  
生は学校へ)  
申込期間／5月19日(木)～6月  
18日(金)

※修了者は、県内で実施され  
る訪問介護員養成研修(2級  
課程)の一部が免除されます。  
甲 関 社会福祉協議会(☎82  
1・5995)

Qualification and examination  
**資格・  
試験**



## 調理師国家試験 予備講習会

と き／8月8日(木)、9日(金)  
午前9時～午後5時  
ところ／国民宿舎「水郷」  
受講料／3万5200円(教

本代などを含む)

申込方法／電話で

申込締切／7月9日(金)

甲 関 土浦市調理師会(☎82  
2・1068 中台)

## 平成22年度調理師・ 製菓衛生師試験

と き／8月21日(土) 午後1  
時30分～3時30分(集合時間  
は午後1時)

試験会場／  
①水戸葵陵高等学校(水戸市  
千波町2369・3)  
②茨城県立医療大学(稲敷郡  
阿見町阿見4669・2)

※どちらかを選択  
申込方法／受験願書に必要事  
項を記入し、土浦保健所に直  
接

※受験願書は保健所で配布。  
郵送を希望するときは、14  
0円切手を貼った返信用封筒  
(角型2号、送付先記入)と「調  
理師試験受験願書希望」また  
は「製菓衛生師試験受験願書  
希望」と書いたメモを同封

申込期間／7月8日(木)、9日  
(金) 午前9時～正午、午後1  
時～5時

甲 関 土浦保健所衛生課(〒3  
00・0812 下高津二丁  
目7・46 ☎821・536  
4)

## 告 告

# 春の叙勲

おめでとうございます

◆瑞宝中綬章

宇佐美 毅 (西根西一丁目) 通産行政事務功労  
森 昭三 (永国東町) 教育研究功労

◆瑞宝小綬章

畦地靖郎 (小松一丁目) 法務行政事務功労  
倉持伊佐男 (下高津三丁目) 警察功労  
倉持 武 (中神立町) 教育功労  
原武 正 (真鍋四丁目) 防衛功労

◆瑞宝双光章

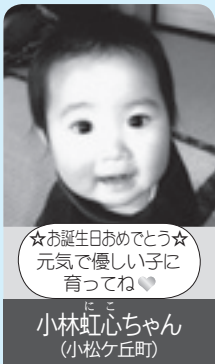
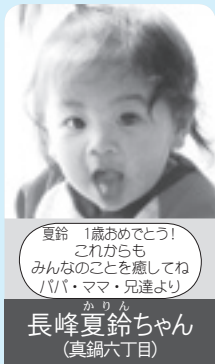
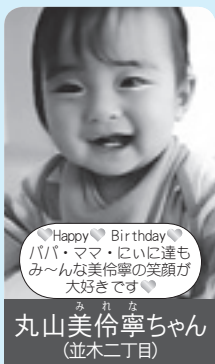
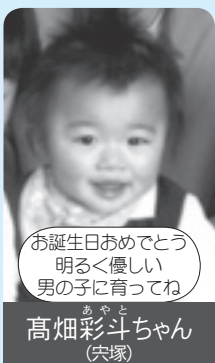
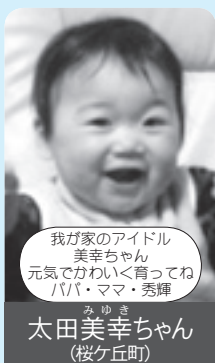
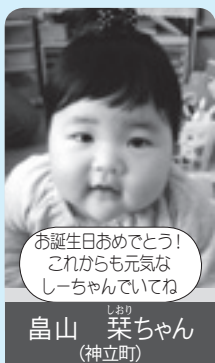
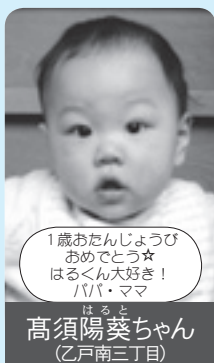
栗原宣夫 (上坂田) 消防功労  
佐藤とし子 (文京町) 看護業務功労  
服部和房 (小松ヶ丘町) 教育功労  
(以上敬称略)



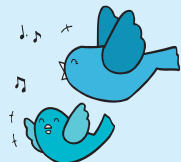
こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

5月生まれ



7月で1歳になる  
赤ちゃんを募集!!



誕生日と住所、氏名(赤ちゃんと保護者)、  
電話番号を記入のうえ、写真と一言(20文字程  
度)を添えて5月28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。



今回は、「土浦市地域公共交通総合連携計画」について紹介します。

☎ 都市計画課(☎826-1111 内線 2382)

平成20、21年度の2か年にわたり、土浦市地域公共交通活性化協議会(会長 筑波大学大学院岡本准教授)が作成した、市全体の公共交通の活性化を目指す「土浦市地域公共交通総合連携計画」が、市長へ報告されました。



計画では、基本理念や基本方針、目標を定めるとともに、委員のみなさんから出された多くの意見を踏まえ、幅広い視点から公共交通活性化のための事業が位置付けられました。

今後は、計画に定められた各種事業を、協議会を中心に、市民や企業の皆さん、交通事業者、行政機関が協力しながら、順次実施していくことになります。今年度は、公共交通案内マップ・案内ホームページの作成やバス路線空白地区への交通機関導入に向けて、地域のみなさんとの協議を進めていく予定です。

公共交通を地域の社会生活基盤、地域の財産として残していくためには、みなさんがマイカーだけに依存した生活を送るのではなく、公共交通とマイカーを上手に使い分けていくことが必要です。「公共交通はあった方がいいと思うけれど、自分はマイカーだけしか使わない」という人ばかりでは、公共交通を維持することはできません。

公共交通の活性化のためには皆さんの支援が必要となりますので、ご協力よろしくお願ひします。

なお、計画については、市ホームページまたは、都市計画課で閲覧できます。

## 正しく飼ってご近所から愛される猫に

猫は、昔からわたしたちの身近で暮らしてきた愛らしい動物です。しかし、無責任な接し方をする人によって、各地でさまざまな問題が起こり、多数の苦情・相談が寄せられています。

猫に関するトラブルや不幸な猫たちを減らすため、猫との上手な暮らし方を考えてみましょう。

☎ 環境衛生課(☎826-1111 内線2407)

### 〈飼い主の心構え〉

❖ 野良猫と区別するため首輪などを付け、室内でエサを与えて飼育しましょう

事故や病気の感染を防ぐためにも、できる限り室内飼いにしましょう。飼育する猫の数は、居住環境をふまえ、飼育可能な最小限にしましょう。

❖ トイレのしつけをしましょう

猫用トイレを設置し、決まった場所で排泄させるようにしましょう。屋外で排泄したときも速やかに除去し、周辺環境の清潔を保ちましょう。

❖ 避妊・去勢手術を受けさせましょう

メス猫は年に2回ほど出産し、1回に2~8匹の子猫を産みます。無計画な繁殖をして不幸な命を作らないために、産まれない手術を受けさせましょう。また、手術を受けた猫は、発情期に夜通し鳴くことやケンカがなくなり、尿のにおいもうすくなります。

❖ 猫が苦手な人がいることを認識しましょう。

猫が嫌いな人や、アレルギーで近寄れない人がいます。周辺地域の人の立場を尊重し、迷惑をかけることのないよう心配りを忘れずに、地域での円滑なコミュニケーションに努めましょう。

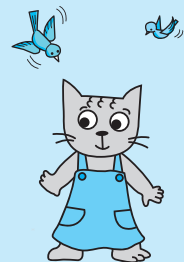
### 飼い主のいない動物に エサだけを与えることはやめましょう

屋外で猫にエサを与えれば、野良猫などが集まってきます。メス猫は次々に子猫を産み、数は増え続けるばかりです。しつけをされていない猫はところかまわず糞尿をし、周辺の住宅に入り込んで庭を荒らしたり、車を傷つけることもあります。そうなるとは猫が嫌われる存在となってしまう、猫にまつわる苦情が人間関係にも影響を及ぼします。

エサを与えるなら、飼い主として責任を持って飼育しましょう。

また、ハトなどの鳥にエサをあげることに迷惑している人がいます。

自分の行為が周辺の人々の生活環境の悪化を招いていないか、もう一度考えてみましょう。





# 平成22年度 市民税 県民税

市では、市民の皆さんが豊かで健康な暮らしができるよう、広い範囲にわたりいろいろな仕事をしています。その資金は税金であり、皆さんのそれぞれの収入などに応じて納付していただいています。その税金のひとつに住民税があります。この住民税とは、一般に市民税と県民税を合わせたものをいいます。

個人の住民税は、税金を負担する能力のある方が均等の額で負担する均等割、その方の所得金額に応じて負担する所得割の二つから構成され、その年の1月1日現在に住んでいる市町村で前年中の所得に基づき課税されることになっています。  
 課税課税課(☎826・1111 内線2231、2236)

## 市・県民税を納める方

平成22年1月1日現在

- 市内に居住し、21年中に一定以上の所得のあった方
- 市内に居住していないが、市内に事務所、事業所、家屋敷を所有している方(均等割のみ)

## 市・県民税が課税されない方

- 均等割も所得割もかからない方
- 21年中に所得のなかった方

●生活保護法による生活扶助を受けている方

●障害者、未成年者、寡婦(寡夫)で21年中の合計所得金額が125万円以下の方

●21年中の合計所得金額が、次の算式で求めた額以下の方

**32万円×(本人+控除対象配偶者+扶養親族数) + 18万円**

※控除対象配偶者または扶養親族がいる場合のみ、18万円9千円を加算します。

### 【所得割がかからない方】

●21年中の合計所得金額が、次の算式で求めた額以下の方

**35万円×(本人+控除対象配偶者+扶養親族数) + 32万円**

※控除対象配偶者や扶養親族がいる場合のみ、32万円を加算します。

## 納める方法

市民税・県民税を納める方法には、主に次の方法があります。

●納税通知書で納める方法(普通徴収)：事業所得者など

※市から個人あてに直接送付する納税通知書(6月15日(㊄)に発送)により、年税額を平成22年6月、8月、10月、23年1月の4回の納期に分けて納めていただきます。

●勤務先で給与から差し引いて納める方法(特別徴収)：給与所得者

※年税額を平成22年6月から23年5月までの12回に分けて、給与から差し引いて納めていただきます。

●公的年金から差し引いて納める方法(特別徴収)：公的年金受給者

※年税額を平成22年4月から23年2月までの6回に分けて、年金から差し引いて納めていただきます。

## 税額の計算方法

$$\text{課税総所得金額 (所得金額-所得控除額①)} \times \text{税率10\%②} = \text{所得割額}$$

$$\text{所得割額} - \text{税額控除③} + \text{均等割額④} = \text{年税額}$$

### ①所得控除の種類／

雑損控除、医療費控除、社会保険料控除、小規模企業共済等掛金控除、生命保険料控除、地震保険料控除、障害者控除、寡婦(寡夫)控除、勤労学生控除、配偶者控除、配偶者特別控除、扶養控除、基礎控除

### ②税率／市民税…6%、県民税…4%

③税額控除／調整控除、配当控除、外国税額控除、配当割額控除額および株式等譲渡所得割額控除額、住宅借入金等特別税額控除、寄附金税額控除

※市・県民税には、政党等寄附金特別控除などの制度はありません。

### ④均等割額／市民税…3,000円、県民税…2,000円

※県民税の中には、森林湖沼環境税が含まれています。

土地・建物などの分離譲渡所得は、計算方法が異なります。税率などについて細かく規定されていますので、詳しくは、お問い合わせください。

## 平成22年度の主な留意点

### ☆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11年から18年まで、または21年中に入居され、平成21年分の所得税において住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれない住宅ローン控除がある方は、事業所からの給与支払報告書や確定申告書の提出によって、市・県民税から控除して税額を算定しています。



### ☆金融証券税制について

上場株式等の配当および譲渡益にかかる税率は、本来20% (所得税15%、住民税5%) ですが、特例として10% (所得税7%、住民税3%) に軽減されています。

## 公的年金からの市民税・県民税の引き落とし(特別徴収)

平成21年10月支給の年金から市民税・県民税の特別徴収(以下「年金特徴」)が開始されました。年金特徴とは、市民税・県民税のうち、公的年金にかかる市民税・県民税額を年金から差し引いて納めていただく制度です。この年金特徴は、徴収方法が変更になるだけで、市民税・県民税の税額が変更になる制度ではありません。

### ●対象となる方

市民税・県民税の納税義務者のうち、前年中に公的年金の支払いを受けた方で、当該年度の初日(4月1日)に老齢等年金給付(老齢または退職を支給事由とする年金)の支払いを受けている65歳以上(昭和20年4月2日以前に生まれた)の方

ただし、年金の収入金額などにより対象にならない場合もあります。

※ご自身が対象になっているかは、6月中旬ごろにお送りする税額決定兼納税通知書でご確認ください。

### ●徴収方法

【新たに特別徴収になる方】(平成22年度の税額が12,000円の場合)

徴収方法	自分で納付(普通徴収)		年金からの引き落とし(特別徴収)		
	前半		後半		
年度	前半		後半		
徴収月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	年税額の2分の1		年税額の2分の1		
	3,000円	3,000円	2,000円	2,000円	2,000円
	年税額の4分の1	年税額の4分の1	年税額の6分の1	年税額の6分の1	年税額の6分の1

【前年度から引き続き特別徴収の方】(税額が平成21年度は12,000円、平成22年度が15,000円の場合)

徴収方法	年金からの引き落とし(特別徴収)					
	前半(仮徴収)			後半(本徴収)		
年度	前半(仮徴収)			後半(本徴収)		
徴収月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	前年度後半の額			年税額と年度前半(仮徴収)分の差額		
	2,000円	2,000円	2,000円	3,000円	3,000円	3,000円
	22年の2月と同じ額	22年の2月と同じ額	22年の2月と同じ額	22年度住民税額の残りの3分の1	22年度住民税額の残りの3分の1	22年度住民税額の残りの3分の1

## 徴収方法の一部変更について

65歳未満で、給与所得と公的年金の所得がある方について、徴収方法が一部変更になりました。

昨年度

- ・給与所得にかかる税額分は原則として給与からの特別徴収
- ・公的年金の所得にかかる税額分は普通徴収(納付書・口座振替で個人納付)



今年度

給与所得と公的年金の所得にかかる税額を合わせて、原則として給与から特別徴収

# 平成21年度 情報公開制度・ 個人情報保護制度の運用状況

☎ 総務課文書法制係 (☎826-1111 内線2209 FAX 822-9252)



情報公開制度は、『土浦市情報公開条例』に基づき、市民の皆さんからの請求に応じ、市が保有している情報を原則として公開する仕組みです。市民の皆さんの市政参加を促進するとともに、皆さんと市との信頼関係の強化を図り、公正で開かれた市政の推進に寄与することを目的としています。

## 請求などができる方

情報の公開を請求できる方は、市内に住所のある方、市内に通勤・通学する方、市内に事務所・事業所のある法人などの団体、または市の事務事業に具体的な利害関係を持つている方です。

これら以外の方であっても、情報の公開請求に準ずる『公開の申出』により、情報の開示を求めることができま

す。ただし、『公開の申出』により求めた情報が仮に非公開となったときは、『請求者』のような不服申立て(後述)をすることはできません。

## 請求などの方法

請求は、情報公開の総合窓口である情報公開室(市役所本庁舎2階)で受け付けています。皆さんの相談に応じ、請求される情報を特定した後、情報公開請求書(『公開の申出』)のときは情報公開申出書に必要事項を記載していただきます。

都合で情報公開室に来ることができないときは、郵送、メールまたはファクスでも受け付けています(様式は市ホームページからダウンロードできます)。

## 公開・非公開の決定

情報公開請求書を受理した日の翌日から起算して14日以内(事由や請求量により日数を延長する場合があります)に、公開・非公開を決定し、その旨を書面でお知らせします(公開・非公開の決定期間を延長するときは、延長する理由と決定できる期日を書面でお知らせします)。

## 公開の方法

あらかじめ請求者などと協議のうえ、お知らせした日時に情報公開室で、情報の閲覧・視聴または写しの交付により行います。

## 不服申立て

情報の非公開の決定に不服があるときは、『請求者』は行政不服審査法に基づく不服申立てをすることができます。この不服申立てについては、情報公開審査会に諮問し、その答弁を尊重して当該不服申立てに対する決定などを行います。

います。

## 平成21年度の運用状況

この1年間の情報公開の請求などの状況は、請求が27件で、申出が17件の合計44件でした(別表1参照)。これらの請求などに対する決定などの状況は、別表2のとおりで、公開率は100%になっています。

なお、この公開率は次の算式によっています。

公開率 = (公開件数 + 一部公開件数) / (公開件数 + 一部公開件数 + 非公開件数)

別表1 請求などの状況 (単位: 件)

実施機関	件数	主な内容	
市長部局	市長公室	3	市長交際費に関する情報など
	総務部	11	住居表示に関する情報など
	市民生活部	2	土地埋立申請に関する情報など
	保健福祉部	0	
	産業部	0	
	建設部	8	水道配水に関する情報など
	都市整備部	14	開発許可申請に関する情報など
計	38		
市議会	3	委員会に関する情報など	
教育委員会	1	校舎に関する情報	
消防長	0		
監査委員	0		
選挙管理委員会	1	市議会選挙に関する情報	
農業委員会	1	農地転用許可申請に関する情報	
合計	44		

別表2 請求などに対する決定などの状況 (単位: 件)

	公開	一部公開	非公開	不存在	棄却	合計
合計	21	23	0	3	1	48

※ 1件の請求に対し複数の決定をしたものや、他制度での公開となる申請を棄却したものが含まれます。





# 個人情報保護制度

個人情報保護制度は、『土浦市個人情報保護条例』に基づき、皆さんが、市が保有している自分の個人情報を見たり、その個人情報に事実の誤りがある場合に、その訂正などを請求することができる仕組みです。

個人のプライバシーの保護を図るとともに、公正で信頼される市政の推進に資することを目的としています。

## 請求ができる方

自分に関する個人情報についての請求であれば、ごなたでもすることが出来ます。また、未成年者または成年被後見人の法定代理人は、本人に代わって請求をすることができます。

## 請求の方法

請求の内容に応じて、所定の請求書を情報公開室に提出してください。その際、本人またはその法定代理人であることを証明できる運転免許証、パスポートなどの身分を

証明するものを提示または提出してください。

## 開示請求に対する決定

請求書を受理した日の翌日から起算して14日以内(30日を限度として延長する場合があります)に開示するかどうかを決定し、書面で通知します。

なお、次のような個人情報は、開示できないことがあります。

- ① 請求者以外の者の個人情報を含み、その者の権利利益を侵害することになると認められる個人情報
  - ② 個人の評価などに関する個人情報であって、当該評価などに著しい支障を及ぼすおそれのある個人情報
  - ③ 市が行う事務事業の公正かつ適切な執行に著しい支障が生じるおそれのある個人情報
- 開示されることが決定した場合には、あらかじめ請求者と協議のうえ、お知らせした日時、場所、個人情報の閲覧、視聴またはその写しの交付により開示を行います。

の際、本人または法定代理人であることを証明できる運転免許証、パスポートなどの身分を証明するものを提示または提出してください。

## 訂正請求に対する決定

請求書を受理した日の翌日から起算して30日以内(60日を限度として延長する場合があります)に訂正するかどうかを決定し、書面で通知します。

## 削除請求に対する決定

請求書を受理した日の翌日から起算して30日以内(60日

別表3 個人情報を取り扱う事務の数 (単位: 件)

市長部局	市長公室	45	教育委員会	126
	総務部	43	選挙管理委員会	17
	市民生活部	103	監査委員会	4
	保健福祉部	180	農業委員会	5
	産業部	40	固定資産評価審査委員会	1
	建設部	53	消防長会	40
	都市整備部	59	議	7
	合計	4	合計	727
	小計	527		

別表4 開示請求の状況 (単位: 件)

実施機関	件数	内容
市長部局保健福祉部	8	介護認定に関する情報など
教育委員会	1	指導要録
消防本部	1	火災原因調査報告書
合計	10	

別表5 開示請求に対する決定の状況 (単位: 件)

	開示	一部開示	非開示	不存在	合計
合計	8	2	0	1	11

※ 1 件の請求に対し、複数の決定をしたものが含まれます。

別表6 口頭による開示請求の状況 (単位: 件)

	開示請求期間	開示請求者数
第1次試験	平成21年10月19日 ～11月18日	24人(受験者総数 308人)
第2次試験	平成21年11月28日 ～12月28日	6人(受験者総数 66人)

を限度として延長する場合があります(削除するかどうかを決定し、書面で通知します)。

## 公開の方法

お知らせした日時に情報公開室で、情報の閲覧・視聴または写しの交付により行います。

## 不服申立て

開示請求、訂正請求および削除請求に対する決定に対し不服があるときは、行政不服審査法に基づき不服申立てをすることが出来ます。

## 平成21年度の運用状況

この1年間の個人情報の開示請求などの状況は、別表3～6のとおりです。

土浦市職員採用試験(第1次試験および第2次試験)での総合得点および順位(第1次試験の結果については、不合格者に係るものに限る)については、その内容が定型判断を一律的に行うことができ、一度に多くの請求が見込まれるものであることから、特例として『口頭による開示請求』が認められています。

皆さんから提出された申込書や台帳などに記載された個人情報は、市がその情報を保有する必要がなくなった時点で、確実かつ速やかに処分または消去しています。

## ●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) お庭で遊ぼう	14日(月) 午前10時～11時	親子20組	5月25日(火) 午前9時30分から各保育所へ電話で ※竹ノ入・天川保育所以外は雨天中止(当日の午前8時30分に決定) ※各保育所とも育児に関する相談を受けします。
荒川沖保育所 (☎841-0037) お庭で遊ぼう	15日(火)		
東崎保育所 (☎821-2807) お庭で遊ぼう	15日(火)		
都和保育所 (☎822-8053) お庭で遊びましょう	15日(火)		
神立保育所 (☎831-8464) ハッピーひろばに遊びにおいで！	19日(土)	親子10組	
竹ノ入保育所 (☎842-6253) ふれあいまつりに参加しましょう	5日(土) 午前10時30分～11時30分		
天川保育所 (☎822-6172) 誕生会に参加しましょう	23日(水) 午前9時30分～11時		
藤沢保育園 (☎862-2600) ハミガキ指導	10日(木) 午前9時30分～11時	親子22組	随時電話で
★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)	8日(火)	なし	保育所へ直接
	23日(水)		

## ●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
★『6月のふれあいデー』 対象者：未就園児とその親 ※定員なし。当日幼稚園へ直接お越しください。		
土浦第二幼稚園 (☎821-1310)	9日(水) 午前10時～11時 お話し会、じゃが芋会食	コップ、着替え 上靴(雨天のとき)
いくぶん幼稚園 (☎822-2430)	23日(水) 午前10時～11時30分 ポテトパーティー、室内遊び	
大岩田幼稚園 (☎824-3430)	23日(水) 午前10時～11時 ポテトパーティー	
新治幼稚園 (☎862-3507)	23日(水) 午前10時～11時30分 戸外遊び、じゃが芋会食	

## ●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：タオル		
1日(火)、2日(水)、4日(金)、7日(月)～9日(水)、11日(金)、14日(月)～16日(水)、18日(金)、 21日(月)～23日(水)、25日(金)、28日(月)～30日(水) 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		
3日(木)…小麦粉粘土 10日(木)…時計制作 17日(木)…父の日制作 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		
21日(月)…じゃがいもほり(午前9時集合。雨天中止) 24日(木)…2歳児クラスと遊ぼう 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

## ●子育て支援センターありんこクラブ (土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463)

と き	定 員	申込方法
★お部屋・園庭開放 対象者：未就園児とその親		
お部屋開放…1日(火)～4日(金)、8日(火)、9日(水)、11日(金)、14日(月)、15日(火) 17日(木)、18日(金)、21日(月)、24日(木)、25日(金)、28日(月) 園庭開放…7日(月)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 午前10時～午後3時	親子20組 (先着順)	前日までに電話で
★イベント 対象者：未就園児とその親		
10日(木)…おはなし会 22日(火)…ホールで遊ぼう 29日(火)…作って遊ぼう 午前10時～正午	親子20組 (先着順)	5月27日(木) 午前9時から電話で

# 6 June 6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。  
暑いので、飲み物や帽子など各自でご用意ください。

## ●地域子育て支援センターさくらんぼ (桜川保育所内 ☎823-1288)

ところ	とき	定員	申込方法
<b>★親子ふれあい教室「リズムあそび」</b> 対象者：未就園児とその親 持参するもの：動きやすい服装			
一中地区公民館	9日(水)	午前10時～11時30分	親子20組 (先着順) 5月25日(火) 午前9時30分から電話で
二中地区公民館	2日(水)		
三中地区公民館	11日(金)		
四中地区公民館	15日(火)		
六中地区公民館	16日(水)		
都和公民館	17日(木)		
神立地区コミュニティセンター	18日(金)		
新治地区公民館	4日(金)		
<b>★すくすくルーム「ベビーマッサージ」</b> 対象者：4～12か月児とその親 参加料：300円 持参するもの：バスタオル			
二中地区公民館	10日(木)	午前10時～11時30分	親子15組 (先着順) 5月25日(火) 午前9時30分から電話で
三中地区公民館	3日(木)		
<b>★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</b>			
地域子育て支援センター「さくらんぼ」	14日(月)	午前9時30分～11時30分 (14日は読み聞かせあり)	親子20組 (先着順) 5月25日(火) 午前9時30分から電話で
	21日(月)		
<b>★センター開放(センターのお部屋を遊び場として開放します) 対象者：4～12か月児とその親</b>			
地域子育て支援センター「さくらんぼ」	11日(金)	午前9時30分～11時30分	親子15組 (先着順) 5月25日(火) 午前9時30分から電話で
	25日(金)		

## ●楽しい子育て はじめてのパパ・ママサポート

ところ	とき	定員	申込方法
<b>★保育所で遊ぶ子どもたちを見て、子育ての楽しさを知ろう。子育て相談あり。</b> 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)	29日(火)	親子5組 (先着順)	保育所へ電話で

## ●児童館

ところ	とき	定員	申込方法
<b>★6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。</b>			
都和児童館 (☎832-3112)	12日(土) 午前10時～11時30分 一輪車教室	年長児親子、小学生 20組(先着順)	5月20日(木)から6月5日(土)までに電話または直接
	24日(木) 午前11時～11時30分 作って遊ぼう『七夕飾りを作ろう』	幼児親子15組 (先着順)	6月1日(火)から前日までに電話または直接
ポプラ児童館 (☎841-3212)	5日(土) 午前11時から 筑波大学吹奏楽演奏	なし	当日児童館へ直接
	12日(土) 午後2時～3時30分 工作教室 ※材料費250円	小学生15人 (先着順)	5月20日(木)から6月2日(水)までに電話または直接
新治児童館 (☎862-4403)	12日(土) 午前10時～11時30分 おもしろ理科教室 ※材料費100円	小学生20人 (先着順)	事前に児童館へ電話または直接
	25日(金) 午前10時30分～11時30分 親子リトミック	乳幼児親子 (定員なし)	当日児童館へ直接



# 守ろうよ、みんなを！ ～なくそう！高齢者の消費者被害～

## 5月は消費者月間です

☎消費生活センター(☎823-3928)

### □消費生活相談の内容

平成21年度、土浦市消費生活センターに寄せられた相談は、1144件で前年度の1127件と比べて1.5%の増加となりました。

相談内容で最も多かったのは、フリーローン・サラ金・ヤミ金などの『借金問題』で、近年の経済不況に伴い、リストラや給料の減額など雇用状況が悪化したことにより生活が苦しくなり、「住宅ローンを返済するために、他の消費者金融から借金をしてしまった」など、借金返済のための借金を繰り返す多重債務の問題や、過払い金の返還請求などについての相談が寄せられました。

2番目に多かったのは、パソコンや携帯電話などで、無料サイトを閲覧していたところ、いつの間にかアダルトサイトや出会い系サイトに会員登録されてしまい、登録・利用料を請求されたり、解約しようとしても、高額な解約料を要求されるなどの『不当請求』に関する相談が寄せられました。

3番目は、公的機関を装った民事訴訟裁判通告などのハガキによる『架空請求』が、昨年に続き多く寄せられました。

そのほか、産地や賞味期限の偽装、毒入り冷凍餃子事件などで食に対する意識が高まったこともあり、食料品に関する相談も増えています。

年代別に見てみると、若者では、「インターネットオークションで落札し、代金を前払いしたが商品が届かない」という相談や、中古車購入のトラブルの相談が多くなっています。

また、高齢者では、「多額の出資をしたが、業者と連絡が取れなくなった」という相談や、「上場すれば今の3倍の株価になるなどと説明され、未公開株を購入したが、一向に上場する気配がなく、売ることもできない」という相談など、少しでも老後の資金を増やそうとする高齢者を狙った詐欺まがいの利殖商法の相談が多く寄せられました。

さらに、昨年度、特に多重債務に関する相談が増加しましたが、市民と接する機会の多い徴収部門や福祉部門などの市役所窓口で、借金返済に困っていることが分かった場合は、消費生活センターに相談するよう促したことも増加の一因となりました。

消費生活センターでは、広報紙の配布に併せて、相談窓口の周知チラシを全世帯に配布するなど積極的に広報・啓発に努めています。チラシを見て相談に来たという方も多く、これからも市民の皆さんが安心・安全な消費生活を送れるように、ご相談や苦情をお受けして、その解決に向けた助言や情報提供を行っていきます。

### 悪質商法のトラブル回避の心得

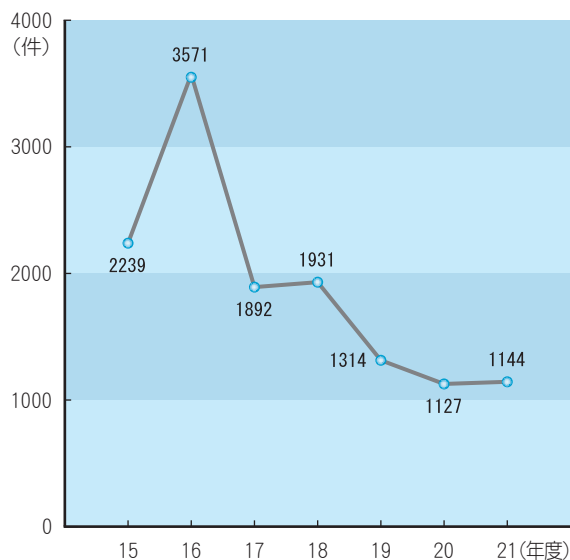
- ①相手の身分と用件を確認する
- ②家に入れない、事務所などに行かない
- ③脅しや、すかしに屈しない
- ④ひとりで判断しない
- ⑤うますぎる話は疑う
- ⑥だまされても諦めない



### ●平成21年度の相談件数

	商品・役務名	件数	内 容
1	金融・保険サービス	273	フリーローン(188件。うち多重債務131件)、証券、生命保険、投資など
2	運輸・通信サービス	168	アダルトサイト、出会い系サイトの架空・不当請求(140件)など
3	商品一般	112	ハガキによる架空請求(84件)など
4	教養娯楽品	61	新聞、書籍、電話機、学習教材など
5	教養・娯楽サービス	50	海外宝くじ、教室・講座、会員権など
6	食料品	49	健康食品など
7	住居品	44	浄水器、ふとん、家電製品など
8	土地・建物・設備	43	土地・建物取引、住宅設備など
8	レンタル・リース・貸借	43	賃貸アパート、借家、リース契約など
10	保健・福祉サービス	36	医療、エステ、しるあり駆除サービスなど
	そのほか	265	
	合 計	1144	

### ●消費相談件数の推移



# 6月 としよかん

●市立図書館

☎823-4646

●ホームページ

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

## おしらせ

### 蔵書点検のお知らせ

図書館(本館および分館)は、蔵書点検のため、6月17日(木)から23日(水)まで休館します。

蔵書点検は、全ての所蔵資料を1点ずつ点検し、データと資料の整合をはかるために行ないます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いします。



## イベント

おはなし会(幼児～小学生向け)

6月13日(日) 午後1時30分から

27日(日) 午後2時から

小さなおはなし会(0～3歳児向け)

6月24日(木) 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：スポーツ小説

スポーツを扱った小説を集めてみました。さわやかな青春小説やミステリー、ファンタジーなど、そこにはさまざまな「スポーツ」の形があります。人を熱狂させるスポーツの魅力に触れてみませんか？

## いちおし!

### 開運!日本の伝統文様

芸術・美術



<内容紹介>  
「松竹梅」、「鶴亀」、「青海波」、「唐草」…。長い歴史の中で育まれた伝統文様には、それぞれ意味や願いが込められています。金運・恋愛運アップ、厄除け祈願などにご利益のある文様・縁起物を掲載し、その意味を解説します。 [藤 依里子/著]

### 最後の卒業生

小説



<内容紹介>  
中学校閉校を目前にし、最後の卒業生となった北海道夕張の中学3年生たち。実在の学校をモデルに、悩み考え、たくましく生きていこうとする若い力を描いた、さわやかな物語です。 [本田有明/著]

### 百年の家

絵本



<内容紹介>  
人々が一日一日を紡ぐ、その月日の積み重ねが百年の歴史をつくる…。自然のなかに建つ一軒の古い家が、自分史を語るように、1900年からの歳月をひもときます。ページをめくるごとに、人間の生きる力を感じる絵本です。 [ロベルト・インノチエンティ/絵]

## 今月のおすすめ本

一般書	そうだったのが江戸時代	油井宏子/著
	農家が教える健康の知恵	農山漁村文化協会/編
	絵本が目をさますとき	長谷川摂子/著
	たんぼほの日々	俵 万智/著
児童書	パパ、ママ、あいしてる	ブルック・デザリック/著 (ほか多数)
	楽しく遊ぶ学びせいかつの図鑑	流田 直/監修
	はなかつぱとエゴロウ	あきやまただし/作
	ちゅうしゃなんかこわくない	長谷川義史/絵
書	わたしが仕事について語るなら	ワダ エミ/著
	ティムール国のゾウ使い	ジェラルディン・マコックラン/作 (ほか多数)

## 6

図書館カレンダー

2010.JUNE

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			

●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)

## 6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 10日(木)	13:00~17:00 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
税務相談	15日(火)	13:00~16:00 真鍋事務庁舎(☎824-5055)	相続税・贈与税などの税について (税理士)予約制(予約時間10:00~14:00)
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15 広報広聴課(☎内線2376)	要望、苦情、意見など (担当職員)
心配ごと相談	月・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)
行政相談	16日(水)	13:00~16:00 広報広聴課(☎内線2376)	国・県に対する苦情、意見、要望 (行政相談委員)
消費者相談	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	9:00~16:30 療育支援センター 早期療育相談(☎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 総合福祉会館(ウララ2 8階) (青少年センター ☎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)予約制
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)
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)
ひきこもり専門相談	14日(月)	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
精神クリニック	11日(金)・18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
	28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 12日(土)	11:00~16:00 10:00~15:00	男女共同参画センター ☎827-1107 (ウララ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
法律相談	24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	11日(金)・25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)	11日(金)・25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)	17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

## 知っていますか？LPガスのしくみ

## 消費生活センターから

☎823-3928

◆相談 LPガス業者が訪問してきて、「今の料金よりずっと安くなる」と説明を受け契約した。当初2か月ぐらいは安かったが、その後は前の契約より高くなってしまった。また、元のLPガス業者からは設備費用を請求されている。

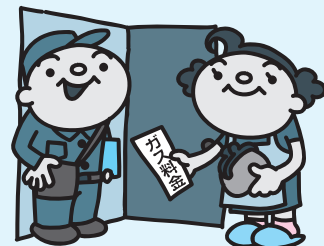
♣️アドバイス LPガス料金は、販売業者が自由に決めることができる「自由料金」であり、FOB価格(サウジアラビアの公式販売価格)や為替レートの変動などで大きく影響を受けます。安い料金を提示されても、それがずっと続くわけではありません。設備の所有関係によっては、業者を変更すると設備費用を請求されることもありますので、注意が必要です。

平成21年12月1日から、LPガスの契約も「特定商取引法」の規制対象になりました。訪問販売や電話勧

誘販売で契約したとき、契約書面を受け取ってから8日以内であれば、クーリング・オフができます。クーリング・オフ期間が過ぎてしまっても、虚偽の説明をされて契約したときは取り消しができます。

契約するときは、料金体系や設備の所有関係などが記載された書面を必ず受け取りましょう。

また、安い料金を提示されたときでも、すぐに契約せず、安くなる根拠とそれがいつまで続くのかをしっかりと確認するとともに、現在契約しているガス業者に料金の改正を求めるなどして、十分比較検討してから契約することが大切です。





## 誕生日検診のお知らせ

対象者の方には受診票を送付しました。

検診は、受診票に記載された協力医療機関で受診してください。

有効期限／

平成23年2月28日(月)

検診料／無料



誕生日検診	対象者	検診内容
40歳	昭和45年4月1日から 46年3月31日生まれの方	肝炎ウイルス検査、 歯科健診
50歳	昭和35年4月1日から 36年3月31日生まれの方	胃がん検診
60歳	昭和25年4月1日から 26年3月31日生まれの方	胸部検診

※転入された方も対象となりますので、詳しくはお問い合わせください。

## ふれあい教室のご案内

月1回、ふれあい教室(理学療法士によるリハビリ教室)を行っています。

と き／毎月第1木曜日 午後1時～3時

ところ／土浦保健センター 1階 機能訓練室

対象者／40歳から64歳まで、次のいずれにも該当する方

●脳卒中後遺症や、そのほかの病気・ケガ(膝痛、腰痛など)により、医療終了後も訓練が必要な方

●介護保険サービス、障害者自立支援サービスを受けていない方

※主治医の意見書が必要です。

内容／血圧測定、集団体操、個別訓練(エアロバイク、歩行訓練機などのトレーニングマシンを使用)

申込方法／電話で



## ひきこもり専門相談のお知らせ

「中学・高校のときに不登校で、今もひきこもっている」、「仕事をして長続きしない」、「親と会話がななくずっと部屋にひきこもっている」など、ひきこもりで悩んでいませんか。ひきこもり者支援に関する情報提供など、本人や家族の方からの相談をお受けします。

と き／毎月第2月曜日 午前10時～正午

ところ／土浦保健所(下高津二丁目7-46)

費用／無料

申込方法／電話で(予約制。1日1人)

☎ 土浦保健所保健指導課(☎821-5516)

## 健康教室

## 5月病

土浦市医師会

塚原 靖二(介護老人保健施設シルバークア土浦)

## ●5月病とは？

元来、5月病とは大学の新1年生が5月のゴールデンウィークの頃に、わけもなく憂うつな気分となることをいいます。5月病は一般的な用語で、医学的な病名ではありません。最近では大学生の5月病は減りましたが、社会人1年生や転勤・転職後の5月病が増えています。

## ●どんな症状がでるの？

精神的な症状としては、「やる気が出ない」、「イライラする」、「物事がおっくう」、「気分が落ち込む」、「不安感、あせり感」、「考えがまとまらない」などです。身体の症状としては、「眠れない」、「食欲が無い」、「疲れやすい」、「めまい」、「動悸」などの症状です。これらの症状はうつ病に似ていますが、うつ病ほど深刻ではありません。新しい環境へ適応することができないためにおこる適応障害と考えられています。真面目、几帳面、完璧主義、神経質、内向的の方がなりやすいといわれています。

## ●5月病にならないためには？

①100点主義はやめましょう。

新人が失敗することは当たり前で、7割できれ

ば合格です。「失敗は成功の母」、「明日があるさ」的な気分で取り組みましょう。

②自分を大切に、自分の長所を認めましょう。

出来なかったことより、できたことを重視して、自分の長所を伸ばしましょう。他人と比較せず、他人の評価を気にせずにマイペースを保ちましょう。

③自分の時間を大切にしましょう。

仕事や勉強が終わったら、スイッチを切り替えて、自分の時間を作りましょう。短時間でも自分の時間を確保することが脳をリフレッシュします。

## ●5月病かなと思ったら？

まずは、休養をとり気分転換をはかること、十分な睡眠と栄養をとることが大切です。そして、一人で悩まずに、ご家族や友人、職場の上司に相談することも大切です。話を聞いてもらうだけでも症状は軽くなります。しかし、症状が重く2週間以上続くときや自殺を考えるようなときは、早めに専門医(心療内科、精神科)にご相談ください。抗不安薬、抗うつ薬などの服用が有効です。

土浦市保健センターや土浦保健所では「こころの相談窓口」を開設していますので、お気軽にご相談ください。

## 6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)	2日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	8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)	1日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	3日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	10日(木)		つわぶき(☎831-4126)
	24日(木)		うらら(☎827-0050)
	25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22年2月生まれ)	9日(水)・10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8月生まれ)	1日~15日生まれ	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20年11月生まれ)	2日(水)・3日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成19年3月生まれ)	16日(水)・17日(木)	13:00~14:00	
母と子の歯科健康診査(平成20年3月生まれ・予約制)	4日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	14日(月)	
	7~11か月児	7日(月)	
マタニティ教室「おおむね7か月以降の妊婦」(予約制)	1日(水)・8日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室「おおむね6~7か月児」(予約制)	4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	3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。

6月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
6日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	鈴 村 医 院 ☎821-0174 大 町	筑波デンタルクリニック ☎843-2624 中村南一丁目
13日(日)	高 野 医 院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	野 上 病 院 ☎822-0145 東 崎 町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	飯 田 歯 科 医 院 ☎823-2620 木田余西台
20日(日)	田 谷 医 院 ☎823-2636 生 田 町	中央大祐整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	とうざき歯科クリニック ☎822-7700 東 崎 町
27日(日)	永 井 医 院 ☎842-3826 乙 戸	淀 縄 医 院 ☎822-5615 大 町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	茂 木 歯 科 医 院 ☎821-0735 真鍋一丁目

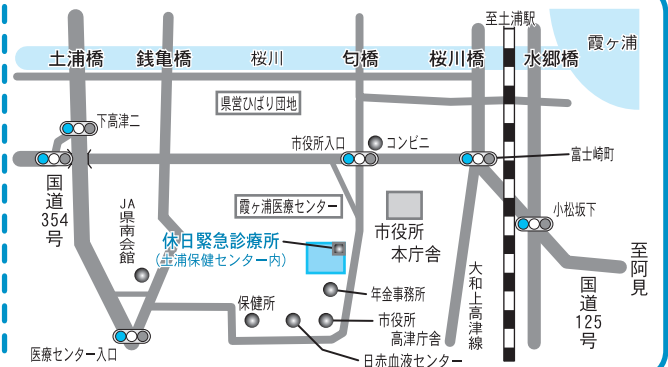
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)  
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~11時30分)

### 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・日・祝日 🌀 診療時間 (午後7時~10時)	木・金

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」6月上旬号は、6月1日(火)発行予定です。