

きらら キララ きらら キララ きらら キララ きらら キララ

七夕おどり参加団体大募集!!

土浦キララまつり2012 ~明るく!楽しく! 七夕NIGHT!~

と き/8月4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(カッパおどり)
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29日(金)(当日消印有効)
※7月11日(水)の午後2時から土浦商工会議所で開催する代表者会議に
必ず出席してください。
※非常時にチームの避難誘導・指示を行う「安全管理者」の選任をお願いします。

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)

きらら キララ きらら キララ きらら キララ きらら キララ

ひとり暮らしの高齢者・障害者の安心と安全のため「つちうら安心キット」を希望者へ配布します。専用の容器に、かかりつけの病院や持病などの医療情報、緊急連絡先、健康保険証の写しなどを入れ、冷蔵庫に保管してください。

救急隊が駆けつけたときに、迅速かつ適切な対応を行うことができ、家族にもいち早く連絡できます。

対象者/ひとり暮らしで次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方
- 身体障害者手帳、養育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

配布時期/6月から、高齢福祉課または、各支所・出張所、各地区公民館で

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢福祉課(☎内線2479、2372)



もしものときの
つちうら安心キット

毎年5月30日の環境美化の日(ごみゼロの日)に合わせて、環境美化キャンペーンを実施しています。

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。この機会に環境美化活動にご参加いただき、「さわやか環境づくり」に協力ください。

実施予定日/5月27日(日)

※各町内の事情により27日以外に実施する場合もあります。

◎当日、家庭からのごみは、集積場所に出せません。

問 環境衛生課(☎内線2459、2407)

環境美化キャンペーン

土浦さつきまつり
(花季展)

と き/6月1日(金)~5日(火)
午前10時~午後5時(5日は午後3時まで)

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/オークション、講習会、剪定実技講習会、販売・相談コーナー

問 土浦市観光協会(☎824・2810)

軽自動車税の支払いにクレジットカードが利用できます

対象税目／平成24年度軽自動車税
利用期間／納税通知書発送日～5月31日(木)
手続きに必要なもの／
●平成24年度軽自動車税の納税通知書(土浦市)
●下記のロゴが入ったクレジットカード

JCB VISA MasterCard Debit Card

手続方法／
★パソコンから URL <http://koukin.yahoo.co.jp>
または「納税！」で検索
★携帯電話から 納税！ 検索 URL <http://koukin.mobile.yahoo.co.jp>
または右の二次元バーコードを取り込む

5月の休日納税・休日納税相談
とき／20日(日)、27日(日) 午前9時～午後4時
ところ／納税課(市役所本庁舎1階)
☎ 納税課(☎内線2359、2233)

生垣設置補助制度

市では、住みよいまちづくりのために、生垣の設置費用の一部を補助しています。
対象者／生垣を新設する方、既存のブロック塀などを撤去し生垣を設置する方
補助額／生垣設置に必要な費用の2分の1(1mあたり5000円まで。限度額15万円)
※申請される方は、着工前にお問い合せください。
☎ 公園街路課(☎内線2423、2258)

自動車税の納税は5月31日までに

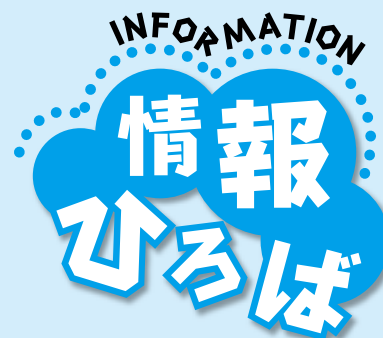
自動車税は毎年4月1日現在での自動車所有者に課税されます。通知書が届きましたら、納期限の5月31日までに、お近くのコンビニ・金融機関、郵便局、県税事務所の窓口で納付してください。
なお、Pay-easy(ペイジー)での納付を希望する方は県税事務所へお問い合わせください。
☎ 茨城県土浦県税事務所(☎22・7208)

都市計画マスタープラン策定委員公募

社会構造の変化に対応したまちづくりを進めるため、市総合企画審議会
とき／5月23日(水) 午前9時30分から
ところ／市役所本庁舎2階第2会議室
内容／土浦市の現状、基本構想の検証
傍聴者定員／10人(先着順)
傍聴手続／当日会場で(午前9時～9時30分)
☎ 政策企画課(☎内線2425)

総合企画審議会

では平成24年、25年の2か年で都市計画マスタープランの見直しを行います。市民の皆さんのご意見を反映させるため、土浦市都市計画マスタープラン策定委員会(市の市民公募委員を募集します。
任期／平成24年7月～計画策定終了まで(全7回予定)
募集人数／2人以上
応募資格／市内に居住している平成24年4月1日現在で満20歳以上の方で、他の公募委員に属していない方
委員報酬／委員会への出席1回につき7500円
応募方法／所定の申込書に必要事項を記入し、応募動機「本市のまちづくり」についての意見、提案を記入した作文(800字程度を添付の上)郵送、ファクス、メールまたは直接
応募締切／6月14日(水)(当日)



土浦市役所 ☎826-1111
テレフォンサービス ☎823-1188
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分間】
つちうら情報ステーション
市のイベントや事業などの情報をお届けします。茨城放送(1458kHz)【毎週木曜日 8:25～8:30】

6月の年金相談

☎ 常陽銀行土浦支店：6月27日(水) 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9日(土) 午前10時～午後4時(☎82・2・3216 土浦支店)
☎ 常陽銀行荒川沖支店：6月20日(水) 午前10時～午後3時
☎ 841・1123
☎ 筑波銀行本店：月曜日～金曜日 午前9時～午後3時
(☎0120・67・7774)
※テレビ電話対応
☎ 筑波銀行すまいるプラザ土浦：6月9日(土) 午前10時～

性感感染症・肝炎検査実施体制の変更

4月から次の5項目の夜間検査は予約制になりました。
変更項目／HIV検査、クラミジア検査、梅毒検査、B型・C型肝炎検査
検査日／毎月第3木曜日 午後5時～7時
※通常の血液検査は従来どおり
申込方法／電話で
☎ 土浦保健所(☎821・5516)

乳児用ベビシートを貸し出します

とき／6月17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

植えてはいけない「けし」の発見にご協力ください

けしの仲間、春から色鮮やかで美しい花を咲かせ、観賞用として人気があります。しかし、その中には、法律で栽培が禁止されているものもあります。
植えてはいけない「けし」を発見したときは、土浦保健所までご連絡ください。

☎ 土浦保健所衛生課(☎821・5364)

消印有効)
※選考結果は、書面にて通知します。
☎ 申間都市計画課(☎内線2424) toshike@city.tsuchiura.lg.jp

ひきこもり親の会「スマイルアップ元気会」

日々の生活での悩みや不安などを吐き出すことで解消し、家族の元気を支えます。
とき／毎月第2火曜日 午後1時30分～4時
ところ／土浦保健所2階 大会議室
対象者／ひきこもり状態の青少年などを持つ家族
内容／家族同士の交流、情報交換、ミニ勉強会など
申込方法／電話、ファクスまたはメールで
☎ 土浦保健所保健指導課(☎821・5516 FAX 826・5961)
tsuchiho05@pref.ibaraki.lg.jp

陸上自衛隊の夜間飛行日程

とき／6月12日(水)～14日(金)
19日(火)～21日(木) 各週2日
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)

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の相談を無料でお受けします。
とき／6月10日(日) 午後2時～5時
受付電話番号／
☎ 823・7930
☎ 835・0737
☎ 茨城県保険医協会(☎823・7930)

JA土浦都和支店：6月19日(水) 午前9時～午後4時(☎821・1964)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

大人の休日倶楽部パス(東北スペシャル)

このきっぷをお求め・ご利用いただくには、「大人の休日倶楽部」への入会が必要です。びゅうプラザ土浦駅で入会申込みをしていただく、その場で「大人の休日倶楽部パス」をお求めいただけます。

普通車指定席も6回までならご利用OK!!

■利用期間：2012年6月15日(金)～6月27日(水)
■発売期間：2012年5月15日(火)～6月23日(土)

※ご利用日当日の乗降はできません。
■フリーエリア：JR東日本全線(新幹線含む)・青い森鉄道線・IGいわて銀河鉄道線・三陸鉄道線・あべのこぐさ・北越急行線・富士急行線・伊豆急行線

さらに! 「大人の休日倶楽部パス」ご購入のお客さまへおトクな宿泊プランもご用意!! パスをお持ちの方がいらっしゃれば、同行の方もご利用いただけます。
大人の休日倶楽部カード決済で5%割引
※オプションプラン及び宿泊施設で支払う追加代金を除く

さらに! さらに!
大人の休日倶楽部会員限定で「びゅうスタンプキャンペーン」を展開中!!
平成25年3月31日までの出発で、びゅう国内旅行商品を購入し、スタンプを集めるとびゅう商品券をプレゼント。
詳しくは専用パンフレットをご覧ください

JR 連続★びゅうプラザ土浦駅 ☎(029)824-8390★ 営業時間/平日(月～金)11:00～19:00 土日祝10:00～17:00
びゅうプラザご利用のお客さまはベルテ土浦駐車場をご利用ください

一生命保険の見直し・相談

年金生活で料金をおさえたい、持病があっても入りたい、出産をひかえ子供の保険を考えているなど、保険のいろんな悩みを一緒に解決してくれます。「広報を見た」と予約すると、来店相談料3,150円が無料になります。
保険クリニック土浦店(フリーダイヤル 0120-039-929)
土浦市真鍋 6-2-1(ゲオ土浦真鍋店様斜め前)
営業時間：月～土曜日、9時～18時 定休日：日曜祝日
運営会社：茨城エージェントオフィス(株)

東京ディズニーリゾート(R) 首都圏スペシャルパスポート発売中!

7月6日までの平日利用で
大人 6,200円→5,200円
中・高生 5,300円→4,600円
子供(4歳以上) 4,100円→3,600円
引換え不要の実券販売です。
～お問合せ～
カスミトラベル土浦店 ☎029-824-0835
カスミグループ
株式会社カスミトラベル

法務総合相談所

登記、供託、戸籍・国籍、人権擁護など法務局の取り扱う業務全般について、法務局職員および人権擁護委員が相談に応じます。

とき／6月3日(日) 午前10時～午後4時(受け付けは午後3時まで)

ところ／総合福祉会館 講義

講習室(ウツリ2 4階)
岡水戸地方法務局土浦支店
(☎821・0792)

全国一斉「子ども人権110番」強化週間

いじめや児童虐待など、子どもの人権問題の相談を、人権擁護委員、法務局職員が電話でお受けします。

とき／6月25日(月)～7月1日(日) 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)
電話番号／☎0120・007・110
岡水戸地方法務局人権擁護課
(☎0299・227・9919)

野生の山菜を採取する皆さんへ

国から出荷制限が指示され

下水道促進コンクールポスター・作文・標語募集

□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(いずれも住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入)

応募締切／7月2日(日)(必着)
岡水戸下水道課(☎内線2255)

児童館の先生と遊ぼう

とき／6月26日(火) 午前10時15分～11時30分
ところ／都和児童館
対象／市内に居住している未就園児親子
内容／手作りおもちゃで水遊び
定員／20組(先着順)

ている市町村および県が出荷・販売の自粛を要請している市町村では、野生の山菜の採取は控えてください。

県では、定期的に山菜のモニタリング調査を実施しています。検査結果など詳しくは、県ホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp/important/20110311eq/housanbutsu/>)をご覧ください。

岡県農林水産部林政課
(☎029・301・4026)

募集・催し



障害者(児)スポーツ大会

とき／6月17日(日) 午前9時30分～午後3時(受け付けは午前9時から)

ところ／水郷体育館
対象者／市内に居住している障害がある方およびその家族
競技種目／大玉ころがし、車いす障害物競走、綱引きなど
持参するもの／上靴、運動しやすい服装

申込方法／障害福祉課にある申込書を郵送または直接
申込締切／5月30日(火)(必着)

土浦ミュージアムセミナー2012

土浦の歴史について、学芸員が紹介します。

とき／

①6月2日(火)…八幡脇遺跡における古墳時代の玉作りについて

②6月16日(火)…信太郡中家郷の調布と法隆寺

③6月23日(火)…土浦周辺の中世石造資料

④6月30日(火)…土浦城の修築と山本勘助

⑤7月7日(火)…土浦藩主土屋政直―近世初期大名の姿

※時間はいずれも午前10時から11時30分まで

ところ／①②は考古資料館、

③④⑤は市立博物館

定員／50人(先着順)
受講料／各回50円(資料代)
岡水戸立博物館(☎824・2928)

茨城県フラワーパーク「バラまつり」

650品種、3万株のバラが咲き誇る香りの楽園が outcomes 迎えます。

とき／5月26日(土)～6月24

子育てセミナー

※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)

※小学生以下は保護者同伴
持参するもの／昼食、筆記用具、作業ができる服装

申込方法／電話または直接
岡水戸上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826・7111)

□子育てハッピーアドバイス
とき／6月9日(土) 午前10時～正午

対象者／小学生以下の子どもをもつ保護者

定員／20人(先着順)
講師／鈴木桂子さん(カウ

ンセラー)

□親子ピクニック
とき／6月17日(日) 午前10時～正午

対象者／2歳から就学前の幼児とその保護者
定員／15組(先着順)
講師／菊地涼子さん(子どもフィットネス協会インストラクター)
持参するもの／タオル、着替え
◎共通
ところ／男女共同参画セン

日(日) 午前9時～午後5時(土・日曜日・祝日は午前8時30分後6時まで)
ところ／茨城県フラワーパーク(石岡市下青柳)
入園料／大人740円、小人370円
内容／演奏会、陶器祭り、移動水族館、展示会、園芸教室、バラ販売など
※詳しくはホームページ(<http://flowerpark.or.jp/>)をご覧ください。
岡茨城県フラワーパーク
(☎0299・42・4111)

つくば国際ウォーキング大会

つくば市街や万博記念公園、筑波山神社を巡ります。初夏のウォーキングを楽しみませんか。

とき／6月2日(土)、3日(日)
※いずれかのみの参加も可
コース／5～30km(全9コース)

※集合場所・時間、参加費、申込方法など詳しくは、ホームページ(<http://www.koganet.ne.jp/tw/>)をご覧ください。
岡県ウォーキング大会事務局
(☎824・0084 殿岡)

小野小町文芸賞短歌・俳句特別講演会

初心者の方も短歌・俳句を楽しく学べます。ぜひご参加ください。

□俳句
とき／6月6日(火) 午後1時30分～3時

演題／はじめての俳句
講師／今瀬剛一さん(句集「対岸」創刊主宰)

□短歌
とき／6月16日(土) 午前10時30分～正午

演題／短歌・レベルアップの工夫
講師／三枝昂之さん(歌詞「りとお」発行人)

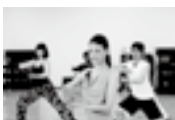
◎共通
ところ／ホテルマロウド筑波(城北町2・24)

定員／先着100人
申込方法／ファクスまたは電話で

岡県土浦市観光協会(☎824・2810 FAX824・2819)

千代田ショッピングモール向かいに、あなたの街の「元気」を
ささえるスポーツクラブが誕生!

4/20(金)グランドオープン!
只今、会員募集中!



フィットネスクラブ スパーク千代田
かすみがうら市下宿吉2008番地1 無料駐車場340台完備 [スパーク千代田] 緑地
入会受付は必ずご来店の上、お手続きください。
受付時間 10:00～20:00 火曜定休日
Tel. 029-834-8055
◎株式会社 日立ライフ
※本施設は、(株)日立ライフが運営主体で、全国でコナミスポーツクラブを展開する(株)コナミスポーツ&ライフが受託運営しております。

旬の食材をお弁当に・・・栄養満点のご高齢者向けお弁当です。 通院が大変・・・送迎を頼みにくい・・・
できれば自宅でマッサージを・・・
お身体の痛みを和らげ、機能回復を目的としたマッサージを、お客様のご自宅で行っています。※阿見・牛久・つくばも訪問いたします。
医師の同意に基づき、健康保険が使える、
在宅訪問マッサージです。
「無料体験マッサージ」をお申し込み下さい。まずはお電話を!
らいふマッサージ治療院 土浦店
営業日:月～土(9時～18時) ☎0120-331-577(小野)
◆5月普通食 メニュー例◆
鶏肉の二色巻 ナポリタン ツナ入りポテトサラダ ちぎり揚げの野菜あんかけ 白木耳の甘酢和え ゴーサイ炒め
◆料金・お割 無料◆
◆1食¥525から◆
◆安否確認 OK◆
◆年中無休◆
◆1日1食から お届けOK!◆
「土浦市・阿見町・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中!
※まずは無料試食をお試しください! ぜひお電話ください。
高齢者専門宅配 宅配クック123 土浦つくば店
(HP) <http://www.konanss.jp/> ☎0120-994-258

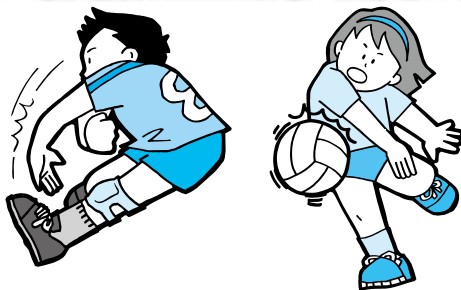
水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集！

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラム(はがき1枚につき1教室)を記入して水郷体育館に郵送、または官製はがきを窓口に持参

申込期間／5月19日(土)～6月20日(水)(必着) ※月曜休館

◎申込者が定員を超えたときは抽選となります。また、申込者が少ない場合には中止となることがあります。

申込 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051番地 ☎823-4811)



教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	受講料	日程
バレーボール	一般女子	火	10:00～12:00	40人	10	6,000円	7/10～10/2
ピラティス	一般男女	火	9:45～10:45	36人	10	5,000円	7/3～9/25
ママと赤ちゃんの産後体操A	2～10か月親子	火	10:00～11:00	13組(26人)	8	6,000円	7/3～9/4
ママと赤ちゃんの産後体操B	2～10か月親子	火	11:15～12:15	13組(26人)	8	6,000円	7/3～9/4
エアロビクス午前	一般男女	火	11:00～12:00	36人	10	5,000円	7/3～9/25
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30～14:30	20人	10	5,000円	7/3～9/25
ジュニア体操	年長～小学3年男女	火	17:00～18:00	20人	10	6,000円	7/3～9/25
エアロビクス夜間	一般男女	火	19:00～20:00	36人	10	5,000円	7/3～9/25
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10～21:00	36人	10	5,000円	7/3～9/25
親子リトミック体操A	1歳半～4歳児親子	水	9:45～10:45	25組(50人)	10	5,000円	7/11～9/19
親子リトミック体操B	1歳半～4歳児親子	水	11:00～12:00	25組(50人)	10	5,000円	7/11～9/19
ソフトヨガ	一般男女	水	14:00～15:00	30人	10	5,000円	7/11～9/19
パワーヨガ水曜夜間初級	一般男女	水	18:45～19:45	36人	10	5,000円	7/11～9/19
パワーヨガ水曜夜間中級	一般男女	水	20:00～21:00	36人	10	5,000円	7/11～9/19
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50～10:50	20人	8	6,000円	7/12～9/6
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00～12:00	36人	10	5,000円	7/12～9/20
ハワイアン・フラ夜間	一般女子(16歳以上)	木	19:30～20:30	30人	10	5,000円	7/12～9/20
ヘルシーストレッチ	一般男女	金	9:15～10:15	30人	10	5,000円	7/13～9/21
パワーヨガ金曜午前初級	一般男女	金	10:30～11:30	36人	10	5,000円	7/13～9/21
よさこいソーラン	一般男女	金	11:45～13:15	25人	8	6,000円	7/13～9/14
やさしいピラティス	一般男女	金	14:30～15:30	36人	10	5,000円	7/13～9/21
パワーヨガ金曜夜間初級	一般男女	金	19:30～20:30	36人	10	5,000円	7/13～9/21
ハワイアン・フラ午前	一般女子(16歳以上)	土	10:30～11:30	30人	10	5,000円	7/14～9/15
キッズHIPHOP	4歳～小学2年男女	土	13:00～14:00	20人	10	6,000円	7/14～9/29
健康太極拳・八段錦	一般男女	土	15:15～16:45	20人	10	5,000円	7/14～9/29
美顔フェイシャルヨガ	一般女子	日	9:30～10:30	30人	10	5,000円	7/8～9/16
ベリーダンス	一般女子	日	10:40～11:40	20人	10	8,000円	7/8～9/16
New!くびれ養成体操～お腹美人～	一般女子	日	11:50～12:50	30人	10	5,000円	7/8～9/16

※受講料には保険料が含まれます。

※バランスボール&ストレッチ受講の方は、55cmのバランスボールが必要になります。

※美顔フェイシャルヨガ受講の方は、手鏡をご持参ください。

※各プログラムの日程は、講師の都合などにより変更になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

電城プラザワンコイン 体験レッスン

□アタッチメント・ベビー
マッサー教室

とき／6月4日(月)、6月25日(月) 午前10時30分～11時30分

対象者／生後2か月から未歩行児と保護者

定員／各15組(先着順)

□おやこヨガ

とき／5月28日(月)、6月18日(月) 午前10時30分～11時30分

対象者／生後5か月から3歳児とその保護者

定員／各20組(先着順)

◎共通

ところ／電城プラザ

受講料／各500円

申込方法／電話で

電城プラザ(☎824・3121)

生涯学習講演会

新しい焼き物の世界「つくば焼」

とき／6月10日(月) 午後2時～3時30分

ところ／県南生涯学習センター(ウラビル5階)

定員／440人(先着順)

講師／都賀俊雄さん(つくば焼創始者)

申込方法／電話または直接

※来場者につくば焼の湯飲み

のプレゼントがあります。

申込 県南生涯学習センター

(☎826・1101)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

C型慢性肝炎・肝硬変・肝癌

最新治療も含めて

とき／5月30日(水) 午後3時から

ところ／地域医療研修セン

ター(霞ヶ浦医療センター内

下高津2・7・14)

講師／金子光太郎さん(消化器科)

霞ヶ浦医療センター(82

2・5050)

とき／5月24日(水)、25日(木)

31日(木)、6月1日(金)、7日(木)

午前9時30分～午後4時30分

ところ／茨城県職業人材育成

センター(水戸市水府町86

4・4)

対象者／15歳からおおむね39

歳の求職者で、全日程(5日

間)参加できる方

内容／自己分析、コミュニ

ケーショントレーニング、職

種研究、プレゼンテーション、

応募書類・面接対策など

定員／30人

申込方法／電話またはメール

で

申込 雇用人材協会

(☎029・300・17

38 ☎s-coi@coyoyu-

inai.org)

地域介護ヘルパー

養成講座

介護技術

を学び、家

庭内の介護

力強化と生

きがいのお

る生活(つづ)を図ります。ゼ

ひご参加ください。

とき／6月30日(土)～7月29

日(日)

※8日間の講義と2日間の現

場講習を受けていただきます。

ところ／土浦市総合福祉会館

講義実習室ほか

定員／50人(定員を超えた

ときは抽選)

対象者／市内に居住している

中学生以上の方

費用／3050円(テキスト

ト代)

申込方法／電話で(市内公立

中学校に在学の方は学校へ)

申込期間／5月21日(月)～6月

15日(金)

申込 土浦市社会福祉協議会

(☎821・5995)

危険物取扱者 保安講習会

とき／6月19日(水) 午前9

時30分～午後4時

ところ／市民会館大ホール

対象者／午前：一般、午後：

給油の危険物取扱者

申込方法／所定の申込書を茨

城県危険物安全協会連合会

(〒310・0852 水戸

市笠原町978・26)へ郵送

申込期間／5月23日(水)～29日

(必着)

※5月30日(水) 午前10時から

午後3時30分まで、土浦市民

会館(第4会議室)で直接申込

の受け付けも行います。

消防本部予防課

(☎821・5967)

船舶免許更新失効 講習会

とき／6月29日(金) 午前9

時から

ところ／潮来ホテル(潮来市

あやめ一丁目10・7)

費用／更新：1万円、失効

：1万5000円

申込方法／船舶免許コピー1

枚、写真縦4.5cm、横3.

5cm)2枚、住民票本籍地記

載)1枚、費用を添えて現金

書留で

申込締切／6月6日(水)

申込 水郷ボートサービス㈱

(〒311・2424

茨城県潮来市潮来5043

☎0299・63・1231)

資格・試験

Qualification and examination



税務職員採用試験

受験資格／平成24年4月1日

現在、高校または中等教育学

校を卒業してから3年を経過

していない方、および平成25

年3月までに高校または中等

教育学校卒業見込みの方、ま

たは人事院が同等の資格があ

ると認めの方

第1次試験日／9月9日(日)

試験科目／基礎能力試験、適

性試験、作文試験

※申込方法など詳しくは、お

問い合わせください。

関東信越国税局人事第2課

(☎048・600・311

1 内線2095、2097)

土浦市除染実施計画の概要

東京電力福島第一原子力発電所の事故から1年が経過しましたが、拡散・降下した放射性物質による汚染で、今なお多くの方々が不便な避難生活、不安な日常生活を強いられています。本市においても、文部科学省における航空機モニタリングの結果に基づき、平成23年12月28日付けで環境大臣から「汚染状況重点調査地域」の指定を受けました。

このたび、「土浦市除染実施計画書」がまとまりましたので、概要をお知らせします。
環境保全課放射線対策室（☎826・1111 内線2452）

除染実施に関する方針

「放射性物質汚染対処特措法」の基本方針に従い、追加被ばく線量を年間1ミリシーベルト以下にすることを目標とします。

計画の期間

平成24年4月～26年3月

除染対象区域の設定

国が示した「除染関係ガイドライン」を踏まえて、複数の地点地表から1mの高さ（1時間当たり0・23マイクロシーベルト以上）の町内を除染対象区域としました。

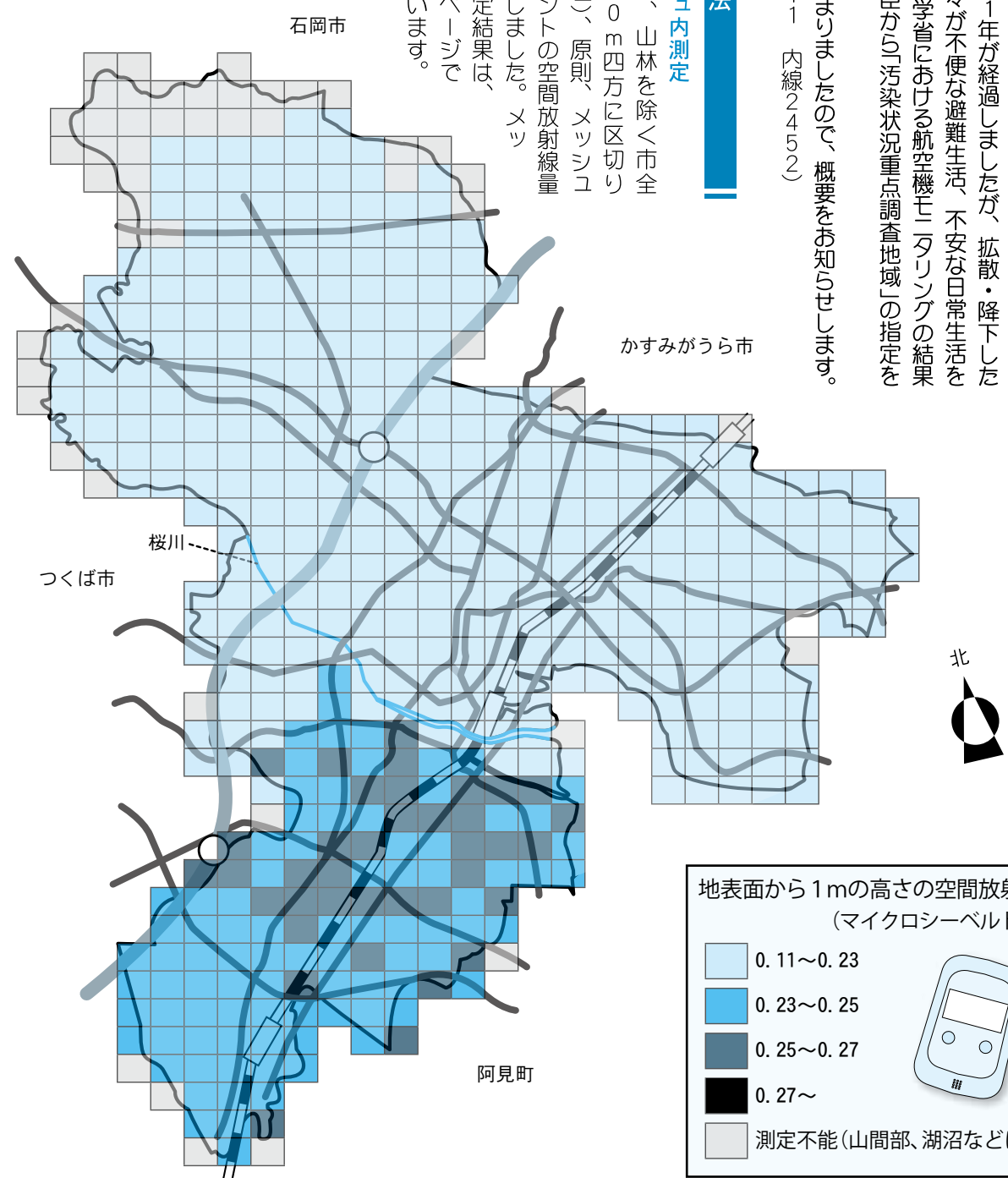
ただし、学校や公園など、子どもの生活環境にある施設は、0・5mの高さで1時間当たり0・23マイクロシーベルト以上の施設を除染対象施設としました。

調査方法

①メッシュ内測定

霞ヶ浦、山林を除く市全域を500m四方に区切り（メッシュ）、原則、メッシュ内5ポイントの空間放射線量を測定しました。メッシュ内測定結果は、市ホームページで公表しています。

◎土浦市空間放射線量率
実態調査の結果



計画の対象区域と施設

●対象区域

中、中村西根、北荒川沖町、中荒川沖町、荒川沖東一～三丁目、荒川沖西一～二丁目、荒川沖、荒川沖本郷、沖新田、西根南一～三丁目、中村南一～六丁目、鉦町一・二丁目、西根西一丁目、中村東一～三丁目、乙戸、乙戸南一～三丁目、下高津一～四丁目、中高津一～三丁目

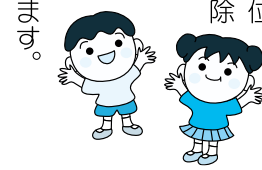
●対象施設

菅谷小学校、土浦幼稚園、朝日峠展望公園、やすらぎの森、保全林、田村トイレ緑地、木田余緑地、中貴公園、緑の公園、風の公園、神立公園、神立第一、3児童公園、虫掛立野公園、虫掛緑地、田村沖宿公園、上坂田農村公園、港町第2児童遊園地、みはらし台緑地、神立第14公園（調整池含む）、おおつ野多目的広場（調整池含む）、紫ヶ丘多目的広場（調整池含む）、市民運動広場

対象区域内の除染優先順位、除染内容・時期など

下表のとおり、除染対象ごとに除染の優先順位を定め、実施者が除染します。

除染は、子どもたちの健康の維持と安全・安心の確保を最優先に行います。



優先順位	除 染 対 象	実施者	除染内容（次の中から必要な措置を選択）	実 施 時 期	
				平成24年度	平成25年度
1	子ども関連施設 ●保育園・所 ●幼稚園 ●小・中学校 ●高等学校 ●特別支援学校 ●児童養護施設 ●児童館 ●子育て交流サロン	市、県※1	①屋上などの清掃、拭取り、ブラシ洗浄 ②雨どい・側溝などの清掃、汚泥の除去 ③アスファルトなどのブラシ洗浄 ④庭などの表土の除去、客土・圧密による現状回復 ⑤庭などの表土の上下層の入れ替え、除去、現場保管時の残土による現状回復 ⑥汚染されていない土などによる被覆	詳細測定・除染	
2	●公園（広場併用調整池含む） ●スポーツ広場	市	⑦枝葉のせん定 ⑧落葉の除去、除草 《④～⑥は、いずれか1つを選択して実施》	詳細測定・除染	
3	公共施設	市、県、国	①庭などの表土の除去（管理者が独自に実施） ②屋上・壁面の清掃、拭取り ③雨どい・側溝などの清掃、汚泥の除去 ④枝葉のせん定 ⑤落葉の除去、除草	詳細測定・除染	
4	民有地（住宅）	市、所有者など※2	①庭などの表土の除去（所有者などが独自に実施） ②雨どい・側溝などの清掃、汚泥の除去 ③低木、枝葉のせん定 ④落葉の除去、除草	詳細測定・除染	
5	道 路	市、県、国※3	①【路面】散水車および清掃車によるブラッシング ②【路面】手作業によるブラシ洗浄 ③【路面】歩道洗浄、除草 ④【側溝】泥などのかき出し、除草、ブラシ洗浄 ⑤【法面】除草	詳細測定・除染	
一	農地・森林・河川		未 定		

※1 私立の保育園、幼稚園、中学校、高等学校は、施設管理者と協議の上、市が除染する。
※2 市が更なる詳細調査を実施した上で、所有者などの協力を得ながら、市および所有者などで除染する。
※3 除染方法および除去汚泥の処分方法などは、今後、国・県と協議した上で除染する。
◎除染により発生した除去土壌などは、敷地内保管となります。
（敷地内埋設…土のう袋などに入れて穴を掘り埋める。敷地内地上保管…土のう袋などに入れて土を被せる。）

皆さんに安全な水をお届けします



市の水道の基本は、安全な水を安定して皆さんにお届けすることです。水道課では、厚生労働省で定められた水質基準項目(50項目)に従い、配水区域 4 系統別に水質検査を実施しています。今回は、3 月に実施した水質検査の結果についてお知らせします。検査の結果は、すべて水質基準に適合していました。

なお、平成24年度の水道水質検査計画について、水道法施行規則第15条に基づき、水道事業者が行う定期的水質検査の検査すべき事項、当該項目、採水の場所、検査回数および理由などを定めました。この水質検査計画は、水道課ホームページまたは水道課で閲覧できます。

問 水道課(☎821-6237 <http://www.city.tsuchiura.lg.jp/section.php?code=32>)

◎平成24年3月の水質検査の結果

健康に関する項目および性状に関する項目(抜粋)

水質基準項目		基準値	大岩田配水場系	神立配水場系	右粉配水場系	新治浄配水場系
健康に関する項目	一般細菌	100個/ml以下	0個/ml	0個/ml	0個/ml	0個/ml
	大腸菌	検出されないこと	不検出	不検出	不検出	不検出
	カドミウム	0.003mg/l以下	0.0003未満(mg/l)	0.0003未満(mg/l)	0.0003未満(mg/l)	0.0003未満(mg/l)
	水銀	0.0005mg/l以下	0.00005未満(mg/l)	0.00005未満(mg/l)	0.00005未満(mg/l)	0.00005未満(mg/l)
	鉛	0.01mg/l以下	0.001未満(mg/l)	0.001未満(mg/l)	0.001未満(mg/l)	0.001未満(mg/l)
性状に関する項目	亜鉛	1.0mg/l以下	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)
	鉄	0.3mg/l以下	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)
	銅	1.0mg/l以下	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)	0.01未満(mg/l)
	ナトリウム	200mg/l以下	25.2(mg/l)	25.1(mg/l)	25.0(mg/l)	25.4(mg/l)
	マンガン	0.05mg/l以下	0.001未満(mg/l)	0.001未満(mg/l)	0.001未満(mg/l)	0.001未満(mg/l)

※そのほか、40項目の検査が義務付けられていますが、いずれも基準値を大きく下回っています。

◎鉛給水管対策について

家庭などの水道管の一部に使われている鉛管について、市の状況をお知らせします。

◆鉛管の使用状況

浄・配水場からの送・配水管に鉛管は使用していません。しかし、昭和54年以前に水道の引き込み工事をした家庭では、配水管から家庭への引き込み管および水道メーター前後に鉛管が使用されていることがあります。市では、鉛給水管の布設替え工事を年次計画で行っています。

◆水道水の安全性

市の水道水は、厚生労働省で定められている厳し

い水質基準値に適合した安全な水です。

しかし、水道水を長時間使用されなかったときには、塩素がなくなったり、微量の鉛が溶け出すことがあります。念のため、使い始めのバケツ 1 杯程度は、洗濯や掃除など、飲み水以外に使用していただくことをお勧めします。

◆鉛給水管の布設替え

配水管からメーター前後までの、鉛給水管の布設替え工事を、年次計画で進めています。ご協力をお願いします。

水道課職員を装った詐欺や窃盗、悪質な訪問販売が多発しています！

市では、次のようなことは行っていませんので、十分にご注意ください。

★水道メーターを交換してお金を請求する

★要請のない水質検査をしてお金を請求する

★突然訪問して水質検査を行った後、浄水器の販売、あっせんや水道管の配管工事契約を行う

不審に思ったら、職員証の提示を求めるなど、職員かどうか確認するか、水道課へお問い合わせください。場合によっては、警察または交番・駐在所へ通報してください。

井戸水を利用している皆さんへ

●井戸水を飲み水として利用するときは、定期的に水質検査をしてください。

●アパートや借家などの賃貸住宅で井戸水を利用するときは、所有者に定期的な水質検査が義務付けられています。

※検査は保健所で受け付けています。

問 土浦保健所(☎821-5364)

市内主要施設の放射線量測定値

測定場所は学校をはじめとする市内主要施設87か所です。最新の測定結果は市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.php?code=3329>)や各地区公民館などに掲示しています。なお、1月1日から施行された「放射性物質汚染特措法」では、年間1ミリシーベルト以下(毎時0.23マイクロシーベルト)を目指すことを長期的目標にしています。

測定期間: 4月23日～5月2日 測定器: 簡易測定器 単位: マイクロシーベルト/時

●保育所など＊

問 こども福祉課(☎内線2419)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
新生保育所	0.256・0.196	0.238・0.193
荒川沖保育所	0.214・0.206	0.197・0.192
霞ヶ岡保育所	0.195・0.205	0.175・0.178
東崎保育所	0.189・0.175	0.158・0.162
都和保育所	0.199・0.161	0.175・0.146
天川保育所	0.173・0.190	0.166・0.182
新川保育所	0.178・0.142	0.162・0.146
桜川保育所	0.195・0.177	0.177・0.175
神立保育所	0.216・0.180	0.163・0.165
竹ノ入保育所	0.237・0.175	0.213・0.174
土浦愛隣会保育所	0.162・0.166	0.160・0.148
めぐみ保育園	0.087・0.131	0.103・0.127
白鳥保育園	0.169・0.154	0.175・0.159
エンゼル・ゆめ保育園	0.100・0.133	0.105・0.125
つくば国際保育園	0.127・0.125	0.153・0.154
中央保育園	0.152・0.149	0.142・0.146
高岡保育園	0.102・0.090	0.089・0.096
藤沢保育園	0.106・0.092	0.095・0.098
白帆保育園	0.180・0.156	0.146・0.174
あおぞら保育園	0.159・0.096	0.162・0.109
愛保育園	0.178・0.200	0.178・0.200
童話館保育園	0.119・0.176	0.139・0.164
都和児童館	0.133・0.123	0.141・0.135
ポプラ児童館	0.255・0.131	0.236・0.155
新治児童館	0.150・0.101	0.137・0.108

※「グラウンド・砂場」の数値。数値が1つの施設はグラウンドの値

●文化施設

問 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826-7111)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	0.257	0.247

放射能濃度の測定結果

水道水中の放射能 問 水道課(☎内線2460)

市の水道水からは、放射性ヨウ素、放射性セシウムはいずれも検出されておらず、安全が確認されています。
採取日/ 4月16日 検査機関/ 県企業局水質管理センター

●幼稚園、小・中学校＊

問 教育総務課(☎内線5103)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
土浦第二幼稚園	0.251・0.226	0.229・0.174
土浦幼稚園 (旧いくぶん幼稚園)	0.222・0.148	0.202・0.150
都和幼稚園	0.143・0.112	0.126・0.103
大岩田幼稚園	0.247・0.211	0.231・0.214
新治幼稚園	0.120・0.106	0.122・0.107
土浦小学校	0.111・0.176	0.099・0.172
下高津小学校	0.150・0.183	0.152・0.186
東小学校	0.135・0.111	0.141・0.120
穴塚小学校	0.164・0.147	0.180・0.160
大岩田小学校	0.204・0.176	0.193・0.165
真鍋小学校	0.112・0.161	0.113・0.153
都和小学校	0.115・0.178	0.125・0.159
荒川沖小学校	0.178・0.160	0.158・0.192
中村小学校	0.184・0.314	0.174・0.242
土浦第二小学校	0.182・0.167	0.182・0.169
上大津東小学校	0.170・0.120	0.147・0.118
上大津西小学校	0.165・0.132	0.157・0.140
神立小学校	0.133・0.175	0.130・0.166
右粉小学校	0.280・0.211	0.286・0.217
都和南小学校	0.151・0.143	0.155・0.139
乙戸小学校	0.164・0.148	0.162・0.155
菅谷小学校	0.151・0.224	0.156・0.230
藤沢小学校	0.085・0.108	0.080・0.112
斗利出小学校	0.100・0.134	0.098・0.114
山ノ荘小学校	0.126・0.123	0.113・0.118
土浦第一中学校	0.158	0.152
土浦第二中学校	0.159	0.160
土浦第三中学校	0.192	0.193
土浦第四中学校	0.185	0.189
土浦第五中学校	0.191	0.179
土浦第六中学校	0.187	0.185
都和中学校	0.126	0.116
新治中学校	0.108	0.103

●市役所、公民館

問 環境保全課放射線対策室(☎内線2452)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
市役所	0.174	0.155
一中地区公民館	0.218	0.177
二中地区公民館	0.179	0.167
三中地区公民館	0.188	0.165
四中地区公民館	0.180	0.150
上大津公民館	0.150	0.138
六中地区公民館	0.174	0.160
都和公民館	0.155	0.143
新治地区公民館	0.118	0.103

●運動施設

問 スポーツ振興課(☎内線5123)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
川口運動公園	0.124	0.126
中貫運動公園	0.179	0.202
荒川沖地区野球広場	0.254	0.257
市民運動公園	0.192	0.186
木田余地区市民運動広場	0.191	0.184
新治運動公園	0.115	0.115
本郷グラウンド	0.122	0.129

●公園

問 公園街路課(☎内線2423)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
電城公園	0.184	0.177
神立公園	0.239	0.200
霞ヶ浦総合公園	0.233	0.191
乙戸沼公園	0.170	0.153
田村沖宿公園	0.232	0.225
紫ヶ丘公園	0.177	0.159
水と緑の里公園	0.243	0.211
朝日峠展望公園	0.170	0.172
ふるさとの森公園	0.162	0.111

●み処理施設

問 環境衛生課(☎内線2445)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
一般廃棄物最終処分場	—	0.190
清掃センター	—	0.219

6月より放射線測定器を企業へも貸出します

申問 環境保全課放射線対策室(☎内線2452)
貸出場所/ 各地区公民館 貸出日/ 火～日曜日
貸出時間/ 午前9時～正午、午後1時～4時の3時間以内
◎予約が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

まちの話題 ズームアップつちうら

鯉のぼりがまちなかを元気に泳ぐ



亀城公園や中心市街地の商店街に、およそ2000匹の鯉のぼりが飾りつけられました。今年は、市内の幼稚園児たちが書いた、夢や願い事をのせた鯉のぼりが、まちなかを元気に泳いでいました。



つちコンで春キュン

県内最大規模のまちおこし婚活イベント「つちコン2012-春-」が4月21日、中心市街地の飲食店などで開催されました。およそ1600人の男女が、友だち作りや恋人探しなどの出会いを楽しみとともに、おいしい料理とお酒に舌鼓を打ちました。



劇団四季ミュージカル

王様の耳はロバの耳

公演 8月7日(火) 開演16:00

5月19日(土) チケット販売開始

大切なのは「本当のことを言う勇氣」。
みんなの声は王様に届くのでしょうか!?

■ところ／市民会館大ホール
■料 金／S席5000円(小学生以下3000円)
A席3000円(小学生以下2000円)
■チケット販売所／市民会館ほか
問 市民会館(☎822-8891)

赤ちゃんおめでとう訪問事業

赤ちゃんが生まれたご家庭に、民生委員・児童委員、市保健師が訪問し、安心して子育てができるように乳幼児健康診査や子育て支援施設などの情報をお伝えする事業です。



問 健康増進課(☎826-3471)

訪問日／お子さんが生後3か月ごろ

※対象のご家庭には、生後2か月ごろまでに事業内容をはがきでお知らせし、その後、訪問日時を連絡、調整します。

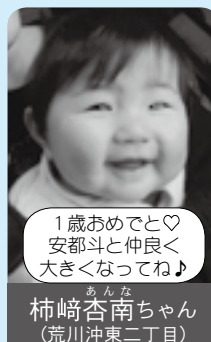


◎民生委員・児童委員は町内の福祉や子どもについての身近な相談相手です。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

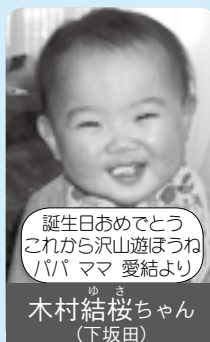
HAPPY BIRTHDAY

5月生まれ



1歳おめでとう♡
安都斗と仲良く
大きくなってね♪

あんな
柿崎杏南ちゃん
(荒川沖東二丁目)



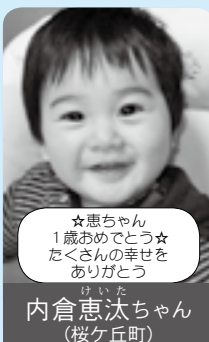
誕生日おめでとう
これから沢山遊ぼうね
パパママ 愛結より

ゆさ
木村結桜ちゃん
(下坂田)



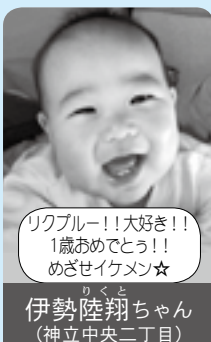
1歳おめでとう!!
大好きだよ♡♡
パパママ 純ちゃんより

たいき
宮本泰希ちゃん
(真鍋四丁目)



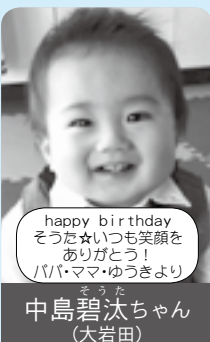
☆恵ちゃん
1歳おめでとう☆
たくさん幸せを
ありがとう

けいた
内倉恵汰ちゃん
(桜ヶ丘町)



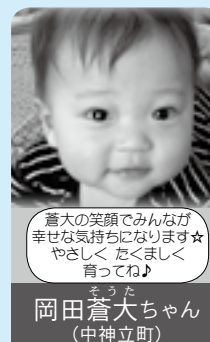
リクブルー!!大好き!!
1歳おめでとう!!
めざせイケメン☆

りくと
伊勢陸翔ちゃん
(神立中央二丁目)



happy birthday
そうたいつも笑顔
ありがとう!

そうた
中島碧汰ちゃん
(大岩田)



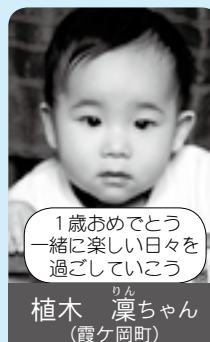
意大のお顔をみんなが
幸せな気持ちになります☆
やさしく たくさん
育ててね♪

そうた
岡田蒼大ちゃん
(中神立町)



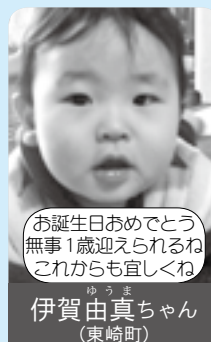
元気に
たくましく育て!

ちさ
嶋田千咲緒ちゃん
(神立中央一丁目)



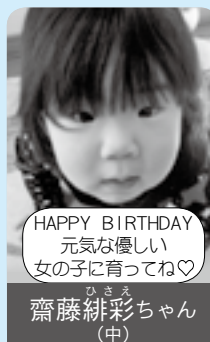
1歳おめでとう
一緒に楽しい日々を
過ごしていこう

りん
植木 凜ちゃん
(霞ヶ岡町)



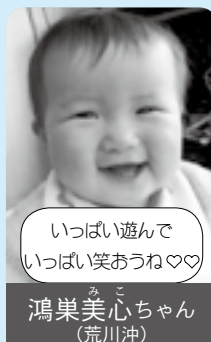
お誕生日おめでとう
無事1歳を迎えられるね
これからも宜しくね

ゆうま
伊賀由真ちゃん
(東崎町)



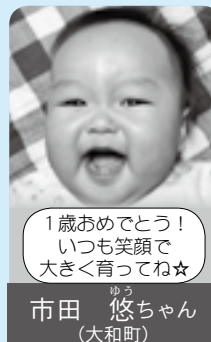
HAPPY BIRTHDAY
元気な優しい
女の子に育ててね♡

ひさえ
齋藤緋彩ちゃん
(中)



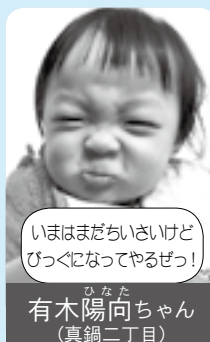
いっぱい遊んで
いっぱい笑おうね♡

みこ
鴻巣美心ちゃん
(荒川沖)



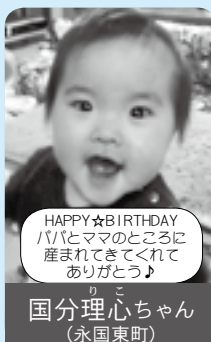
1歳おめでとう!
いつも笑顔で
大きく育ってね☆

ゆう
市田 悠ちゃん
(大和町)



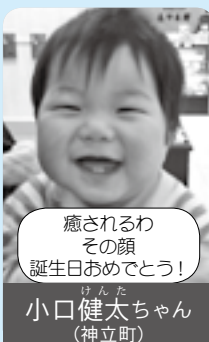
いまはまだ小さいけど
びっくになってやるぜ!!

ひなた
有木陽向ちゃん
(真鍋二丁目)



HAPPY BIRTHDAY
パパとママのところに
産まれてきてくれて
ありがとう♪

りこ
国分理心ちゃん
(永国東町)



癒されるわ
その顔
誕生日おめでとう!

けんた
小口健太ちゃん
(神立町)



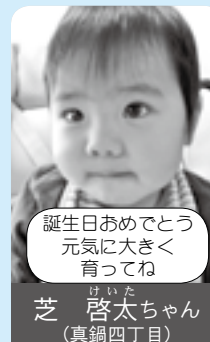
お誕生日おめでとう☆
元気で素敵な
女の子に育ててね!

あおい
新堀碧海ちゃん
(木田余東台五丁目)



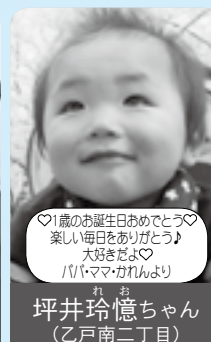
☆HAPPY BIRTHDAY☆
すくすく元気に
大きくなあれ♡

みお
齊藤実桜ちゃん
(荒川沖)



誕生日おめでとう
元気に大きく
育ってね

けいた
芝 啓太ちゃん
(真鍋四丁目)



♡1歳のお誕生日おめでとう♡
楽しい毎日ありがとう♪
大好きだよ♡
パパママがね♡

れお
坪井玲憶ちゃん
(乙戸南二丁目)

7月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!



①誕生日と②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号を記入のうえ、⑤写真と⑥一言(20文字程度)を添えて5月31日(木)までに広報広聴課へ郵送、直接またはメール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)で。
※7月上・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。

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・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・県民税のうち、公的年金にかかる市・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・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・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22年4月2日以前に生まれ)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】

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)		
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		
	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】

徴収方法	年金からの引き落とし(特別徴収)					
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		
	24年の2月と同じ額	24年の2月と同じ額	24年の2月と同じ額	24年度住民税額の残りの3分の1	24年度住民税額の残りの3分の1	24年度住民税額の残りの3分の1

平成24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年から23年に入居され、平成23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。

●寄附金控除について

市・県民税の寄附金控除適用下限額が、5000円から2000円に引き下げられました。平成23年1月1日以後に納付した寄附金から適用されます。

●扶養控除の見直しについて

- ①16歳未満の扶養親族に対する扶養控除(33万円)が廃止されます。
 - ②16歳以上19歳未満の特定扶養親族に係る扶養控除の上乗せ部分(12万円)が廃止され、一般扶養親族になります。
- これに伴い、特定扶養親族の範囲が、19歳以上23歳未満の扶養親族に変更されます。

●同居特別障害者に対する障害者控除の改組について

控除対象配偶者または扶養親族が同居特別障害者である場合、これまでは配偶者控除額または扶養控除額に23万円が加算されていましたが、年少扶養に対する扶養控除の廃止に伴い、特別障害者控除額(30万円)に23万円を加算する措置に改められました。これにより同居の特別障害の障害者控除額は53万円になります。

公的年金等の収入が400万円以下であり、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告は不要になりましたが、以下に当てはまるときは住民税の申告が必要となる場合があります。

●所得税における年金所得者に係る確定申告不要制度との関連について

- ①「公的年金等の源泉徴収票」に記載されている控除以外の各種控除の適用を受けるとき
- ②公的年金等に係る雑所得以外の所得があるとき

平成24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、その人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(☎826-1111 内線2232)

■市民税・県民税を納める方

平成24年 1月1日現在

- 市内に居住し、23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)

■市民税・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】

- 23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23年中の合計所得金額が125万円以下の方
 - 23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)+18万9千円**
- ※控除対象配偶者または扶養親族がいる場合のみ、18万9千円を加算します。

【所得割がかからない方】

- 23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・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日に発送)により、年税額を平成24年6月、8月、10月、25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24年6月から25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24年4月から25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

課税総所得金額
(所得金額－所得控除額①)

税率10%②

=

所得割額

所得割額

－

税額控除③

+

均等割額④

=

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…3000円、県民税…2000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23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 0826・1111 内線2209 FAX 0822・9252 ☒ sound@city.tsuchinara.lg.jp

情報公開制度

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ことにも、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（請求者）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っている方です。

これら以外の方であつても、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

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）に必要な事項を記載していただきます。

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を行います。

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き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

平成23年度の運用状況

申立てに対する決定などを行います。

この1年間の情報公開の請求などの状況は、請求が16件で、申出が16件の合計32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Ⅱ（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	4 審議会委員募集に関する情報など
	総務部	11 住居表示に関する情報など
	市民生活部	2 騒音苦情に係る要望の情報など
	保健福祉部	0
	産業部	0
	建設部	5 漏水対応に関する情報など
	都市整備部	5 市街地開発に関する情報など
小計		27
市議会	4	委員会に関する情報など
教育委員会	1	生涯学習館に関する情報
消防長	0	
監査委員	0	
選挙管理委員会	0	
農業委員会	0	
合計	32	

【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	合計
件数	13	18	0	2	33

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、どなたでもすることができま

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

【別表3】 個人情報を取り扱う事務の数 (単位: 件)

実 施 機 関		件数	実 施 機 関		件数
市 長 部 局	市 長 公 室	44	教 育 委 員 会	125	
	総 務 部	53	選挙管理委員会	17	
	市 民 生 活 部	107	監 査 委 員	4	
	保 健 福 祉 部	181	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	54	消 防 長	40	
	都 市 整 備 部	58	議 会	7	
	会 計 課	2	合 計	738	
小 計		539			

【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	市長公室	2 審議会委員募集に係る採点結果など
	保健福祉部	8 身体障害者診断書など
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
件数	9	1	0	0	10

【別表6】 口頭による開示請求の状況

	開示請求期間	開示請求者数
第1次試験	平成23年10月6日～11月7日	22人(受験者総数 479人)
第2次試験	平成23年11月21日～12月20日	28人(受験者総数 107人)

平成23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、その内容が定型的であらかじめ開示に関する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。

6June

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・内　　容		対象者・定員	申込方法・そのほか
★親子ふれあい教室　※動きやすい服装で。都和公民館は上靴を持参				
一中地区公民館	12日(火)	午前10時～11時30分 リズムあそび	1歳以上の 未就園児親子 20組(先着順)	5月23日(水) 午前 9時30分から電話で ※1組1か所の申し 込みとなります。
二中地区公民館	13日(水)			
三中地区公民館	14日(木)			
四中地区公民館	15日(金)			
六中地区公民館	7日(木)			
都和公民館	19日(火)			
神立地区コミュニティセンター	20日(水)			
新治地区公民館	21日(木)			
★すくすくルーム　※バスタオルを持参				
二中地区公民館	6日(水)	午前10時～11時30分	4～12か月児親子 15組(先着順)	5月23日(水) 午前 9時30分から電話で
三中地区公民館	1日(金)	ベビーマッサージ		
★園庭開放(桜川保育所の庭を遊び場として開放します)				
地域子育て支援センター	4日(月)	午前9時30分～11時30分	未就園児親子 20組(先着順)	5月23日(水) 午前 9時30分から電話で
「さくらんぼ」	18日(月)	※18日は読み聞かせあり		
★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)				
地域子育て支援センター	20日(水)	午前9時30分～11時30分	4～12か月児親子 15組(先着順)	5月23日(水) 午前 9時30分から電話で
「さくらんぼ」				

●地域子育て支援センター

白鳥保育園 ☎831-2590	ありんこくらぶ 土浦愛隣会保育所内 ☎841-0463	ひまわり めぐみ保育園内 ☎843-1117
①園庭開放(雨天中止) 月～金曜日 ②親子クラブ 7日(木)…時計制作 14日(木)…父の日制作 21日(木)…紙芝居 ②交流保育 20日(水)…じゃがいも掘り 28日(木)…2歳児クラスと遊ぼう 時 間／午前9時30分～11時30分 定 員／20組(先着順) 持参するもの／ ①…タオル ②…上靴、ビニール袋 ※21日(木)は、午前10時～11時30分まで、神立コミュニティセンターで行います。上靴、ビニール袋は不要。 申込方法／前日までに電話で	①保育所開放 月～金曜日 ②イベント 5日(火)…誕生会(4～6月生まれ) 12日(火)…小麦粉粘土遊び 14日(木)…赤ちゃんサロン 19日(火)…絵本読み聞かせ講習会 26日(火)…作って遊ぼう 時 間／①…午前10時～午後3時 ②…午前10時～正午 定 員／20組(先着順) 持参するもの／タオル(「作って遊ぼう」は、はさみ、クレヨン、のり) 申込方法／5月23日(水) 午前9時から電話で	①遊びの広場～園庭・お部屋開放～ 月～金曜日 ②子育て広場 4日(月)、25日(月)…わらべうた 5日(火)、19日(火)…水郷公園遊び 8日(金)…離乳食教室(前・中期) 11日(月)…新聞紙で遊ぼう 12日(火)…ベビーママサロン 13日(水)…お誕生会(園行事に参加) 18日(月)…離乳食教室(後・完了期) 20日(水)…手作りおもちゃ(六中地区公民館) 21日(木)…赤ちゃん広場 26日(火)…乙戸沼公園遊び ※25日～29日は身長体重測定週間 時 間／①…午前9時30分～正午 午後1時30分～4時 ②…午前10時～11時30分 申込方法／前日までに電話で



●児童館

と　　こ　　ろ	と　　き・内　　容	対象者・定員	申込方法・その他
★6月の催し(楽しいイベントが盛りたくさん!ぜひ、お出かけください)			
都和児童館(☎832-3112)	9日(土)	午前9時30分～11時30分 こどもまつり2012	乳幼児親子・小中高生(定員なし) 当日児童館へ直接
	15日(金)	午前11時～11時45分 親子リトミック	乳幼児親子15組(先着順) 事前に電話または直接(6月1日から前日まで)
	22日(金)	午前11時～11時30分 おはなし会	幼児親子(定員なし) 当日児童館へ直接
ポプラ児童館(☎841-3212)	16日(土)	午前10時30分～11時30分 一輪車教室	小学生15人(先着順) 事前に電話または直接
	18日(月)	午前10時30分～11時30分 親子ピクス	乳幼児親子(定員なし) 当日児童館へ直接
	1日(金) 22日(金)	午前11時～11時40分 わらべうた	乳幼児親子(定員なし)
新治児童館(☎862-4403)	6日(水)	午前10時30分～11時30分 おはなし会(はっぴーさん)	乳幼児親子(定員なし) 当日児童館へ直接
	20日(水)	午前10時30分～11時30分 七夕飾りを作ろう	乳幼児親子20組(先着順)
	23日(土)	午前10時～11時30分 消しゴムスタンプでエコバッグ作り	小学生20人(先着順) 事前に電話または直接

●市立幼稚園 《幼稚園で一緒に遊ぼう》

と　　こ　　ろ	と　　き・内　　容	対象者・定員	申込方法・その他
★『6月のふれあいデー』 ※コップを持参(雨天時は上靴も)			
土浦幼稚園(☎821-0796)	26日(火)	午前10時～11時 戸外で遊ぼう(固定遊具、ボール遊びなど)	未就園児親子(定員なし) 当日幼稚園へ直接
土浦第二幼稚園(☎821-1310)	28日(木)	午前10時～11時 お楽しみ会(読み聞かせ、パネルシアターなど)	
都和幼稚園(☎831-3735)	8日(金)	午前10時～11時 戸外で遊ぼう、絵本や紙芝居を見よう	
大岩田幼稚園(☎824-3430)	21日(木)	午前10時から ポテトパーティー(戸外遊ぼうなど)	
新治幼稚園(☎862-3507)	20日(水)	午前10時～11時30分 戸外で遊ぼう(電車ごっこ、巧技台など)	

●保育所

と　　こ　　ろ	と　　き・内　　容	対象者・定員	申込方法・その他
★保育所であそぼう!			
新生保育所(☎841-0575)	12日(火)	午前10時～11時 お庭であそぼう	5月23日(水) 午前9時30分から午後5時まで各保育所へ電話で ※霞ヶ岡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お受けします。
神立保育所(☎831-8464)	21日(木)	午前9時30分～11時 お庭で遊びましょう	
東崎保育所(☎821-2807)	5日(火)	午前9時30分～11時30分 お庭であそぼう	
都和保育所(☎822-8053)	6日(水)	午前9時30分～11時30分 お庭で遊びましょう	
天川保育所(☎822-6172)	21日(木)	午前9時30分～11時 園庭であそびましょう	未就園児親子10組(先着順)
霞ヶ岡保育所(☎821-1890)	26日(火)	午前10時～11時 七夕飾りを作ろう	未就園児親子15組(先着順)
藤沢保育園(☎862-2600)	14日(木)	午前9時30分～11時 ハミガキ教室	未就園児親子22組(先着順)
★楽しい子育て はじめてのパパ・ママバスポート(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)			
新川保育所(☎822-8896)	26日(火)	午前10時～11時30分	3組(先着順) ^(注) 保育所へ電話で

(注) 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が対象



6月としょかん

問 市立図書館 ☎823-4646 HP <http://www.t-lib.jp/>

お知らせ

蔵書点検・図書館システム更新による休館について

図書館(本館および分館)は、蔵書点検、図書館システムの更新、1階カウンターの工事などを行うため、6月25日(月)から7月5日(木)まで休館します。

休館中はご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。



6 図書館カレンダー 2012. 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						
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						
(三中地区分館・都和分館・神立分館)						

No.1 先月の人気図書

『ナミヤ雑貨店の奇蹟』 東野圭吾／著

あらゆる悩みの相談に乗る、不思議な雑貨店。しかしその正体は…。物語が完結するとき、人知を超えた真実が明らかになる！他にも4編が収録されています。

こどもの本

「どうだ！まいったか」 田島征三／作・絵
「ぼくのきしゃポッポー」 市川里美／作・絵
「ふじさんファミリー」 みやにしたつや／作・絵
「草の葉のいろいろ12か月」 平野隆久／著
「日本一わかりやすいエネルギー問題の教科書」 水野倫之／著
「もぐらのせんせい」 斉藤 洋／作
「はるかなるアフガニスタン」 アンドリュー・クレメンツ／著
「月までサイクリング」 ティモ・パルヴェラ／作

おはなし会

●おはなし会 (幼児～小学生向け)

と き／6月10日(日) 午後1時30分～
6月24日(日) 午後2時～

●ちいさなおはなし会 (0～3歳児向け)

と き／6月20日(水) 午前11時～
※日時は変更になることがあります。
ご確認のうえご来館ください。

今月のおすすめ本

築地ファントムホテル (小説)

明治5年の銀座大火で、日本初の西洋式ホテル「築地ホテル」が焼失した。イギリス人写真家、フェリックス・ベアトは、その焼け跡から発見された刺殺死体の謎を追う。乱歩賞作家渾身のミステリー傑作です。

(翔田 寛／著)

発酵食をはじめよう (料理)

味噌や塩麴の簡単な作り方＆使い方から、チーズやアンチョビ、ヨーグルトなど市販の食材で作る簡単おつまみまで、美味しくてヘルシーなおしゃれ発酵食レシピを紹介します。

(塩山奈央／著)

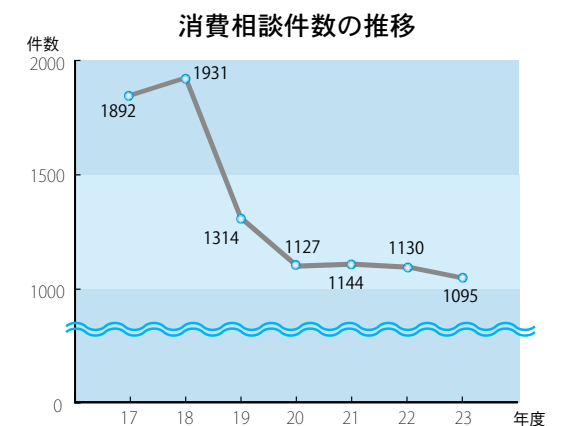
5月は消費者月間です

安全・安心 いま新たなステージへ

平成23年度、土浦市消費生活センターに寄せられた相談は、1095件で、前年度の1130件と比べて減少しましたが、トラブルにあっても相談しない場合もあり、実際はさらに多いと見込まれます。さらに、悪質な販売方法によるトラブルは後を絶たず、ますます巧妙化しています。被害に遭わないためにも「1人で判断しない」、「世の中にうまい話はない」、「安易な儲け話には手をださない」ことが大切です。

消費生活センターは、多重債務や契約トラブルなど身近な消費生活に関する相談をはじめ、消費生活に係わる啓発・支援事業として「くらしのセミナー、出前講座、消費生活展」などを実施しています。

市民の皆さんが安心して安全な生活を送れるよう、消費生活に関する相談をお受けし、その解決に向けた助言や情報提供を行っています。



平成23年度消費相談件数

商品・役務名	件数	内 容
1 運輸・通信サービス	230	アダルトサイトなどの架空・不当請求など
2 金融・保険サービス	207	フリーローン、投資、証券、生命保険など
3 工事・建築・加工	67	新築・塗装・屋根工事など
4 教養・娯楽品	65	新聞、書籍、電話機、学習教材など
5 レンタル・リース・貸借	60	賃貸アパート、借家、リース契約など
6 食料品	56	健康食品など
7 土地・建物・設備	49	土地・建物取引、住宅設備
8 商品一般	39	不審電話・不審な封書など
8 住居品	39	浄水器、ふとん、家電製品など
8 教養・娯楽サービス	39	海外宝くじ、教室・講座、会員権など
その他	244	
合 計	1095	



こんなケースも…

- 1 無料のアダルトサイトだと思ったら、いつの間にか有料サイトに登録されてしまい、利用料を請求された。
- 2 言葉巧みに勧誘され、未公開株や社債に高額を投資したが、その後、業者と連絡がとれない。
- 3 東日本大震災後、屋根のブルーシートかけや補修工事に高額な請求をされた。

土浦市消費生活展 2012 土浦展

入場無料

◆イベント内容

- 消費者団体、電気・ガス事業者などによるパネル展示・相談(環境・食品・健康問題、電気・ガスの省エネ術、悪徳商法撃退ビデオ上映)
- 白バイ・パトカーの展示 ●不用品家具抽選会
- 消防はしご車試乗体験 ●福祉の店
- 子ども広場(ゲーム、バルーンアート)
- クイズコーナー

※都合により、内容を変更することがあります。

◆臨時駐車場

市立博物館第2駐車場、常陽銀行土浦支店立体駐車場2階、筑波銀行本店営業部

6月2日(土)、3日(日)
午前10時～午後4時
亀城プラザ

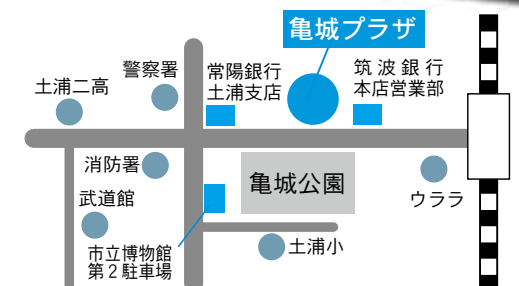


図 消費生活センター ☎823-3928

6月のけんこう

子宮頸がん予防ワクチン接種のお知らせ

市では、子宮頸がん予防ワクチン接種の全額助成を行っています。

任意接種(保護者の判断で接種するかどうか決める予防接種)ですので、ワクチンの予防効果や副反応をご理解のうえ受けてください。

対象者／中学1年生から3年生の女子
(平成9年4月2日～平成12年4月1日生まれの方)
※中学1・2年生の方は中学1年生時の4月初めに個別通知を行っています。3年生の方には1年生時の2月に中学校を通じて案内をお配りしています。

全額助成期間／中学1年生から中学3年生時の3月31日まで
※期間を過ぎた場合は、全額助成での接種ができなくなります。

接種場所／市内協力医療機関
※事前に医療機関にお問い合わせください。協力医療機関は土浦市ホームページなどで確認できます。

接種回数／3回
(ワクチンは2種類あり、受けるワクチンによって接種間隔が異なります)
※現在中学3年生の女子で接種を希望される場合は、接種終了まで最短で6か月かかりますので早めの接種をお勧めします。

費用／無料
※予診票がお手元にはない方は、母子健康手帳を持参のうえ土浦保健センターで手続きをお願いします。

健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

ふれあい教室のご案内

毎月1回開催の、理学療法士によるリハビリ教室です。

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／40～64歳で以下の全てに該当する方
●脳卒中後遺症やその他の病気・ケガ(膝痛、腰痛)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、作業活動、個別訓練
◎参加者にあった運動を提案します。

申込方法／電話で

献血のお知らせ

とき／6月15日(金)
午前10時～午後0時15分
午後1時30分～4時
ところ／
カワチ薬品真鍋店
(真鍋新町20-20)



健康教室

うつ病

土浦市医師会
塚原靖二(土浦厚生病院)

どんな病気なの?

うつ病は、気分を調節する脳機能の低下による病気です。女性に多く、10人に1人はうつ病になる可能性があり、20代と50代の方に多く認められます。表情が暗い、涙もろい、反応が鈍い、飲酒量が増えるなど兆候があり、その後、「生活にはりが無い」、「何も楽しめない」、「おっくうで仕方ない」、「自分は役に立たない」、「わけもなく疲れる」など症状が2週間以上続きます。うつ病は大きく二つのタイプに分けられます。ひとつは一次性うつ病で、几帳面で責任感が強く物事の秩序を大切にしている性格の方が、失恋、近親者の死、退職などの喪失体験をきっかけとして発症します。もうひとつは、二次性うつ病で、長期間服用している降圧薬、ステロイドホルモン薬、胃潰瘍薬、免疫抑制薬などの薬剤や、パーキンソン病、脳卒中などの病気が原因で発症するうつ病です。

治療法は?

悩みや症状について、話を聴くだけでも、気分は楽になります。うつ病は脳機能の一時的な低下であり、必

ず回復することを告げます。早く回復するためには、心身の休養をとること、きちんと治療を受けることが必要です。うつ病になると「認知の歪み」が生じ、すべての事を悲観的・否定的に考え、すべて自分の責任であると考えてしまいます。「善は急げ」では無く、「待てば海路の日和あり」、「果報は寝て待て」的に考えるようにしましょう。また、何が悩みの種となっているのか、ストレスを自覚し、それを軽減する対策が重要です。治療薬としては、抗うつ薬・抗不安薬・睡眠導入薬が有効です。抗うつ薬は、SSRI、SNRIが主流で、これらはセロトニン、ノルアドレナリンなどの脳内神経伝達物質に作用して効果を発揮します。しかも眠気・ふらつきなどの副作用が少ない優れた薬です。しかし、抗うつ薬は即効性が無く、効果がでる前に自ら服用をやめてしまうことがあります。また、うつ病になると、薬の効果についても否定的、懐疑的となり服薬を中断してしまうこともあります。薬の効能について理解したうえで、一定期間は服用し続けることが大切です。

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	13:00～16:00	広報広聴課 (☎内線2376)	法律が関係する困りごと(弁護士) ※予約制
市民相談	月～金曜日	8:30～17:15	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	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	20日(水)	13:00～16:00	ふれあいセンターながみね(☎830-5600)	国・県に対する苦情、意見、要望(行政相談委員)
消費生活相談	月～金曜日	9:30～16:30	消費生活センター (☎823-3928)	商品、契約や多重債務などのトラブル(消費生活相談員)
家庭児童相談	月～金曜日	8:30～17:15	こども福祉課 (☎内線2393)	18歳までの子どものすべてについて(家庭児童相談員)
育児相談	月～金曜日	9:00～17:00	地域子育て支援センター“さくらんぼ”(☎823-1288)	乳幼児のしつけ、生活習慣(保育士)
早期療育相談	月～金曜日	9:30～16:30	療育支援センターほか (☎822-3411)	言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること(早期療育相談員)
青少年相談	火～日曜日	10:30～17:00	青少年センター(ウララ2 8階 ☎823-7838)	青少年についての困りごと(専任相談員) ※電話相談可
教育相談	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) ※予約制
交通事故相談	月～金曜日 (水曜日は弁護士相談)	9:00～16:45 (13:00～16:00)	土浦合同庁舎県南地方交通事故相談所(☎823-1123)	交通事故に関すること(県委嘱相談員・弁護士)
人権相談	月～金曜日	8:30～16:00	法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など(人権擁護委員、担当職員)
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	11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。日時が変更になる場合があります。
精神クリニック	15日(金)	14:00～16:00	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。
	25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	11:00～15:40	男女共同参画センター(ウララ2 7階 ☎827-1107) 月曜休館	夫婦のこと、対人関係や職場でのトラブルなど(専門の女性カウンセラー) ※予約制
	9日(土)	10:00～15:00		
法律相談	14日(木)・28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	8日(金)・22日(金)	13:00～15:40		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)	8日(金)・22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)	21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

スマートフォンのトラブルに注意しましょう！消費生活センターから

☎823-3928

◆相談

スマートフォンで芸能人の動画を見ていた。リンクをクリックしたら、アダルトサイトにつながった。無料だと思い年齢認証後、動画の再生をしたところ、99,800円の利用料請求画面が出た。支払わなければならないか。

♣️アドバイス

携帯電話の時と同様、支払いに納得できなければ、支払わずに様子を見ること、業者に連絡を取らないよう助言しました。

新機種が次々発売され、急速に普及しているスマートフォンですが、大きな特徴は、利用者が自由に使いたいアプリケーションをダウンロードし、自分仕様に設定できる機能性にあります。

パソコンと同じように、直接インターネットにつながるため、ダウンロードやサイトの接続にはリスクが

伴い、パソコンと同等のセキュリティ対策が求められています。動画を見るためのアプリケーションによっては、業者に電話番号、メールアドレス、位置情報などの個人情報を自動的に送信されてしまうおそれがあるので注意が必要です。機能を十分理解した上で利用しましょう。

安心、安全に利用するために

●アプリケーションは、必ず信頼できる場所(正規のアプリケーション・ストア)からダウンロードすること

●提供元不明のアプリケーションはダウンロードしない設定にしておくこと

が、大切です。

おかしいと思ったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。



■ 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)		6 日(火)	9 :00～11:30	土浦保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)		12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)		5 日(火)	13:00～15:00	
高齢者健康相談		7 日(木)	10:00～11:30	新治総合福祉センター(☎ 862-3522)
		14日(木)		つわぶき(☎831-4126)
		28日(木)		うらら(☎827-0050)
		22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24年 2 月生まれ)		13日(火)・14日(木)	13:00～13:50	土浦保健センター(☎826-3471)
10か月児育児相談 (平成23年 8 月生まれ)	1 日～15日生まれ	19日(火)	9 :30～10:00	
	16日～31日生まれ		13:00～13:30	
1 歳 6 か月児健康診査(平成22年11月生まれ)		6 日(火)・ 7 日(木)	13:00～13:50	
3 歳児健康診査(平成21年 3 月生まれ)		20日(火)・ 21日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成22年 3 月生まれ・予約制)		1 日(金)	13:15～15:30	
赤ちゃん身体計測	1 ～ 6 か月児	11日(月)	9 :00～10:00	
	7 ～11か月児	4 日(月)		
マタニティ教室(おおむね 7 か月以降の妊婦・予約制)		5 日(火)・12日(火)	9 :45～10:00	土浦保健センター(☎826-3471)
離乳食教室(おおむね 6 ～ 7 か月児 ・ 予約制)		1 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		7 日(木)	13:00～13:30	土浦保健センター(☎826-3471)

休日当番医

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

6月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	しば歯科 ☎821-8772 真鍋四丁目
10日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	県南病院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	若草歯科医院 ☎862-4887 大畑
17日(日)	木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町荒川本郷	荻野歯科医院 ☎823-7111 上高津
24日(日)	高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

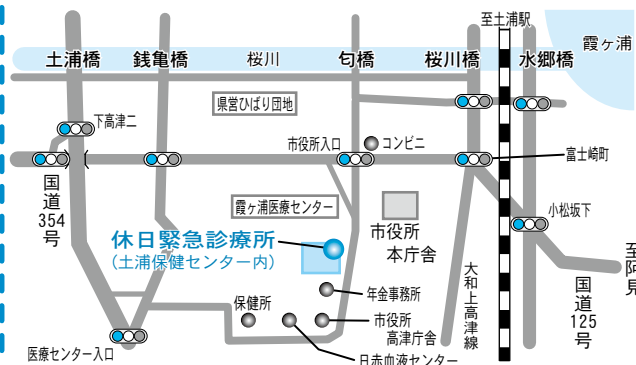
土浦市休日緊急診療所

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

下高津二丁目7番27号(土浦保健センター内)

☎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(金)発行予定です。