

文化講演会

テーマ:日本を幸せにするこれからのライフスタイル

とき/2月22日(土) 午後1時30分開演
(開場は午後1時から)

ところ/市民会館大ホール

講師/森永卓郎さん(経済アナリスト、獨協大学教授)



※入場無料。予約は不要です。
託児サービス(要予約)、手話通訳、要約筆記あり。

土浦市社会・婦人学級生大会
土浦市家庭教育のつどい

とき/2月22日(土) 午前9時開会
ところ/市民会館
学級生大会…大ホール
家庭教育のつどい…小ホール
内容/学級生の事例発表、作品展示など



☎ 生涯学習課(☎826-1111 内線5114)

土浦市消費生活展 新治展

とき/2月1日(土)、2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)

市では、消費生活に関する問題点や暮らしに役立つ情報を市民の方々に知ってもらい、それらを日々の生活で役立てていただくため、年3回消費生活展を開催しています。今回は、新治展の開催です。

内容/

- ◎各種団体のパネル展示
- ◎消費者相談
- ◎消費者クイズ
- ◎子供広場
- ◎吊るし雛飾り など



☎ 消費生活センター(☎823-3928)

書きこんじはがきを
寄付してください

書き間違えたはがきや未使用はがきが募金になります。ユネスコの「寺子屋運動」を通じ、世界中の子供たちの識字率向上に役立てます。

募集締切/1月31日(金)

回収場所/市役所、各地区公民館

☎ 土浦ユネスコ協会事務局(市民活動課内 ☎829・9051)

第44回手をつなぐ
子らの作品展

市内小中学校特別支援学級や県立土浦特別支援学校の児童生徒の作品を展示します。

とき/1月22日(水)~26日(日)

午前9時~午後9時

ところ/県南生涯学習センター(ウツラビル 5階)

☎ 神立小学校(☎831・5999)

春の
霞ヶ浦湖上セミナー

遊覧船に乗り霞ヶ浦湖心で水質調査やフランクトン観察を行います。その後ラクスマリーナ内の霞ヶ浦温泉で足湯を満喫し、午後は小町の里から朝日峠展望公園まで登山し

ながら自然観察会をします。

とき/2月22日(土)、3月15日(日) 午前10時~午後3時45分(集合は午前9時30分)

集合場所/ラクスマリーナ前(川口二丁目)

対象者/小学校高学年以上

定員/各30人程度(先着順)

申込方法/電話で(平日のみ)

申込締切/2月22日開催:2月14日(金)、3月15日開催:3月7日(金)

☎ 環境保全課(☎内線2012)

くらしのセミナー
くるし雛作り教室

とき/2月17日(月)

◎午前コース(お手玉雛)

午前10時~正午

◎午後コース(ゆらゆら雛)

午後1時~3時

ところ/亀城プラザ

講師/土浦市消費生活連絡協議会資源愛護推進部会員

定員/各コース30人(先着順。いずれか1コースのみ)

参加料/500円(材料費)

持ち物/裁縫道具、裁ちばさみ、サインペン、絹糸(赤・黒)

申込方法/電話で

申込開始日/2月3日(月)

☎ 消費生活センター(☎823・3928)



INFORMATION

情報ひろば

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】

お知らせ

土浦市バリアフリー推進協議会

とき/2月5日(水) 午後3時から

ところ/男女共同参画センター(ウツリ2 7階)

議題/バリアフリー特定事業の進捗状況など

傍聴定員/10人(先着順)

傍聴手続/当日会場(午後2時45分から3時まで)

固都市計画課(☎内線2382)

学校給食センターへ物資納入を希望する方へ

平成26・27年度に、学校給食センターへの物資納入を希望する方は、物資納入業者登録

録申請書を給食センターに提出してください。

受付期間/2月3日(月)~17日(月)(土・日曜日を除く)

※申請書は学校給食センターまたは市ホームページから。



①固第一学校給食センター(☎0291-0559)、第二学校給食センター(☎831-4525)

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、業務の提供、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提出してください。

受付期間/2月13日(水)~28日(金)

受付区分/①役務の提供、印

刷、物品の納入、②建設工事、測量、コンサルタント

申請が必要の方/①:新たに登録を希望するすべての方、②: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

有効期限/①:6月1日から2年間、②:6月1日から1年間

申請方法/管財課窓口へ直接または郵送(期限内必着)

※詳しくはこちらをご覧ください。お問い合わせください。



乳児用ベビシートを貸し出します

とき/2月16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

申込資格/市内に居住するお

おむね1歳児まで(体重10kg未

未満、身長75cm以下)の保護者または3月末日までに出生予定の方

2000円と運転免許証の写しを持参してください。
固日常生活安全課(☎内線2298)
茨城県臨床心理士会
このころの健康電話相談
家庭、職場、学校などでのこころの悩みについて臨床心理士による無料電話相談を実施します。(通話料金は別途負担)

茨城県臨床心理士会

とき/1月26日(日) 午前9時~午後5時

相談ダイヤル/029-853-1260、029-853-1261(当日限り)

固茨城県臨床(心理士会)☎029-853-6361

陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地駐屯地モニター募集

霞ヶ浦駐屯地の諸行事に参加していただける方を募集します。

任期/4月1日から27年3月31日までの1年間

募集人数/2人

応募締切/2月16日(日)

※応募方法など詳しくは、お問い合わせください。

固陸上自衛隊霞ヶ浦駐屯地(☎842-1211 内線2218)

お年玉年賀状セール!!
(2/28まで受付、3/31まで工事に適応)
今すぐ年賀状をチェック
(株)イシイ堂
消費税アップ前に是非ご利用下さい!

土浦ピアタウン発着!!
★グランテコスノートムート日帰り★
リフト券付・駐車場無料
1/25(土)・2/1(土)・2/11(火)
2/15(土)・2/22(土)・3/1(土)
大人・子供 同額 6,980円
株式会社カヌエトラベル TEL 029-824-0835

市税滞納一掃宣言

◆ 新年度の納税に口座振替をご利用ください！

口座振替は…

- 安全**…現金を用意し持ち歩く必要がありません。
- 確実**…うっかり納め忘れることがありません。
- 便利**…納税の度に出かける手間がかかりません。

申込窓口／市内金融機関、市役所納税課窓口

持ち物／預金(貯金)通帳印、口座番号のわかるもの

振替対象項目／固定資産税、都市計画税、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(各税・料とも随時期、特別徴収を除く)

※口座振替の手続きには1か月ほど期間を要します。

□ 1月の納税

税目／市県民税(4期)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(7期)

納期限／1月31日(金)

□ 1月の休日納税・休日納税相談

とき／1月26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、2342)

地域安全情報 No.17

No.17



☎ 生活安全課(☎内線2490)

改正道路交通法の一部が12月1日より施行

■ 自転車に関して

① 改正後：左側の路側帯のみ通行可能

違反した場合、3か月以下の懲役または5万円下の罰金。歩道はこれまで通り、どちら側の歩道も通行可能。



② ブレーキに不備のある自転車への措置など

ブレーキに不備があると警察官が判断した場合、検査や応急措置、乗車禁止を求められることができる。拒否した場合は5万円以下の罰金。

■ 自動車に関して

● 無免許運転・無免許運転助長行為への罰則引上げ

改正後：3年以下の懲役または

50万円以下の罰金

交通ルールをよく理解し、安全運転に努めましょう！

平成26年度消費生活モニター募集

消費生活に関する情報の提供や各種講座などに参加していただける消費生活モニターを募集します。(謝礼あり)

任期／4月1日から27年3月31日までの1年間

応募資格／市内に居住する20歳以上の方

募集人数／25人

応募方法／住所、氏名、年齢、職業、電話番号、モニター経験の有無、志望動機を記入したはがきを郵送

応募締切／3月3日(月)(必着)

※選考結果は3月下旬に通知します。

☎ 消費生活センター(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎023-339288)

相続登記はお済みですか？

2月の1か月間、各司法書士事務所にて相続登記に関する相談を無料で実施します。

期間／2月3日(月)～28日(金)

(土・日曜日、祝日は除く)

ところ・受付／各司法書士事務所(事前予約が必要)

☎ 茨城司法書士会(☎029-225-0111)

陸上自衛隊 夜間飛行訓練

とき／2月4日(火)～6日(木)、18日(火)～20日(木) 日没から約3時間以内

機種／ヘリコプター(4機)

ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域

☎ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842-1211 内線3420)

2月の無料年金相談

● 常陽銀行土浦支店：2月18日(火) 午前10時～午後3時 (☎022-3216)

● 常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設)：2月8日(土) 午前10時～午後4時(☎822-3216)

● 常陽銀行荒川沖支店：2月26日(火) 午前10時～午後3時 (☎041-1123)

● 筑波銀行パースルプラザ土浦(真鍋支店併設)：2月8日(土) 午前10時～午後4時(☎0120-218-124)

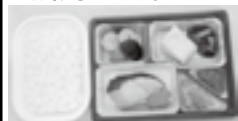
● 筑波銀行土浦北支店：2月21日(金) 午前10時～午後3時 (☎024-6811)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

◆ 本年も、宅配クック123をよろしく願います。

1月行事食は「123の日特別弁当」です。



◆ 刻み・お粥 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！化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください！

高齢者専門宅配弁当 **宅配クック123 土浦つくば店**
[HP] <http://www.konans.jp/> ☎ 0120-994-258

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)

平成26年4月から 認定子ども園を開園します

もみじ幼稚園ともみじ第二幼稚園は、4月1日から保育所の認可を取得して「幼保連携認定こども園」となります。認定こども園とは、幼稚園と保育所のそれぞれの良いところを活かしながら、小学校に就学するまでの子どもの教育・保育と子育て支援を総合的に行う施設です。



現在、新規入所の申し込みを受け付けています。
受付期間／二次受付…2月10日(月)まで、
三次受付…2月12日(水)～3月10日(月)まで
受付場所／もみじ幼稚園、もみじ第二幼稚園
入所基準／市内に住所があり、家庭で保育できない
産休明けから2歳児(集団生活ができる児童)
定員／各30人

☎ もみじ幼稚園 (☎821-1645)
☎ もみじ第二幼稚園 (☎822-5987)

平成26年度放課後児童クラブ指導員募集

放課後児童クラブの指導員を募集します。
雇用期間／4月1日～平成27年3月31日
勤務日時／月～金曜日、第一土曜日(祝日は除く)
月～金曜日：午後2時から6時30分までのうち4時間程度、第一土曜日および長期休暇時：午前8時から午後6時30分までのうち5時間程度
賃金／時給910円(交通費別途支給)
応募資格／60歳未満で、複数

県政出前講座をご利用ください

県が重点的に取り組んでいる児童クラブへ通勤が可能な方(教員、幼稚園教諭、保育士免許などの取得者、または取得予定の方が望ましい)勤務場所／市内小学校敷地内の児童クラブ
勤務内容／児童の安全確保、学習活動の環境作り、生活習慣を身につける手助けなど
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
☎ 固生涯学習課 (☎826・3455)

ベルサポート 出会いパーティー

とき／2月2日(日) 午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)
ところ／ホテルマロウド筑波(城北町)

対象者／30代～40代の男女
定員／男女各20人
参加料／男性：4000円、女性：1000円
※詳しくはこちらをご覧ください。
☎ ヘルサポート (☎0280・87・7085)



畜産物加工体験・酪農体験の募集

とき／毎週火～金曜日 午前9時30分～午後3時30分(祝日は除く)

ところ／県畜産センター(石岡市根小屋)
対象者／①：保育園、幼稚園、小・中・高等学校などの行事
②：規約、代表者の定めなどのある10人以上の団体
内容／アイスクリーム・バター作り、牛の餌やり、子牛との触れ合いなど
参加費／②のみ材料費を負担
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
☎ 県畜産センター (☎029・9・43・3333)

百景社アトリ工祭 太宰治作品集

茨城、千葉、栃木、三重、京都、大阪から劇団6団体8作品が参加し、いろいろな「太宰治」をお届けします。
とき／1月25日(土)、26日(日)、31日(金)、2月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)
ところ／百景社アトリ工(真鍋三丁目)
演目／「斜陽」、「カチカチ山」、「走れメロス」など
※チケット購入方法など、詳しくはこちらをご覧ください。
☎ 百景社 (☎896・3099)



風っこストーブ列車で行く 常陸野の銘酒を味わう旅

ストーブ列車に揺られ、新酒を味わう限定の企画です! 1名様よりお申込みいただけます♪

土浦 9:40 乗車

水戸 11:16 乗車

団体専用列車「風っこストーブ列車」

車内では、木内酒造純米新酒の試飲や日本酒ミニ講座、ギターの演奏をお楽しみください

常陸太田 徒歩

自由行動

◆復路は往路の逆行程になります

＜旅行代金＞水戸駅発着おとな1名様

5,500円

(※こどもの設定はありません)
※土浦～水戸までおとな片道950円です。

■出発日：2014年2月2日(日)限定 ■食事：なし(おつまみ付)
■含まれるもの：往復の風っこストーブ列車(指定席)+おつまみ+木内酒造木内梅酒(180ml)・山鹿原酒(180ml)【一人1本ずつ】と木内酒造 純米新酒の試飲

★お問合せ★ **びゅうプラザ土浦駅まで Tel (029) 824-8390**

JR 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土浦駐車場をご利用ください。



不動産公売

会場公売

入札参加者はあらかじめ公売物件の現況および関係公簿などをご確認ください。

☎ 納税課特別滞納対策室 (☎内線2437)

入札日時 / 3月25日(火)午後2時～2時30分(入札の説明を午後1時40分から実施)
ところ / 市役所本庁舎2階 第2会議室

区分番号	財産種別	財産の所在地	地積等	見積価格	公売保証金
25-3	田	①土浦市粟野町字申神1966番1 ②土浦市粟野町字申神1966番2	①734㎡ ②102㎡	41万円	5万円
25-4	田	土浦市藤沢新田字申前田659番	5,109㎡	244万円	25万円
25-5	田	土浦市乙戸字向山ノ下335番	1,124㎡	41万円	5万円
25-6	土地付建物 (宅地・住居)	(土地)土浦市矢作字内出808番 (建物)土浦市矢作字内出808番地	(土地)935.19㎡ (建物)125.61㎡	377万円	38万円

インターネット公売

ヤフー(株)が提供するインターネット公売システムを使用します。

参加申込期間 / 2月13日(木)午後1時から2月25日(火)午後11時まで

入札期間 / 3月4日(火)午後1時から3月11日(火)午後1時まで

区分番号	財産種別	財産の所在地	地積等	見積価格	公売保証金
25-7	土地付建物 (宅地・住居)	(土地)鹿沼市楡木町字日ノ出町297番3 (建物)鹿沼市楡木町字日ノ出町297番地3	(土地)238.1㎡ (建物)64.59㎡	244万円	25万円

※なお、税務関連職員、公売財産を所有する滞納者、公売の参加制限を受けた方は買受人となることができません。公売物件が農地を含む場合は、入札の際に農業委員会の発行する「買受適格証明書」が必要です。1月の証明書発行の申請期限は1月24日(金)で2月中旬ごろ発行、2月の申請期限は2月25日(火)で3月中旬ごろ発行です。詳しくは、農業委員会(☎内線5133)にお問い合わせください。

ワークショップ おきなわ料理教室

沖縄出身の料理人が簡単なおきなわ料理を伝授します。
とき / 2月22日(土) 午前10時～午後1時
ところ / ワークヒル土浦

定員 / 12人(定員を超えたときは抽選)
講師 / 松田 清さん(沖縄出身料理人)

受講料 / 1500円(材料費含む)
申込方法 / 住所、氏名、年齢、電話番号を記入し往復はがきを郵送または郵便はがきを直接

申込締切 / 2月7日(金)(必着)
☎ ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台4-1-1 ☎826-2622)

ネイチャーセンター 工作教室

鬼の顔を描いたでんでん太鼓を作る。
とき / 1月26日(日) 午後1時から、午後2時から

ところ / ネイチャーセンター
対象者 / 小学生以下(保護者同伴)

定員 / 各10人(先着順)
申込方法 / 電話または直接

平成25年度ヒューマン ライツ・セミナー

多彩な講師陣が人権課題について講話します。
とき / ①1月25日(土)、②2月1日(土)、③2月8日(土) 講座I: 午後1時10分～2時40分、講座II: 午後2時55分～4時25分

ところ / 県南生涯学習センター
講師 / ①講座I: 吉村和真さん(京都精華大学マンガ学部学部長)

②講座II: 渡辺真由子さん(メディアアジアナリスト)
③講座I: 広岡智子さん(子どもの虐待防止センター理事)

②講座II: 杉尾秀哉さん(TBSテレビ報道局解説)
③講座I: 小谷あゆみさん(フリーアナウンサー)

③講座II: 朴 一さん(大阪市立大学経済学部教授)

定員 / 1講座80人(先着順)
申込締切 / 各講座の前日まで
※詳しくはこちらをご覧ください
☎ 県南生涯学習センター(☎029-301-3136)

『保険の相談・見直し』

比べて、選んで、
安心、納得!!



保険クリニック 土浦店

■土浦市真鍋6-2-1(すぎのや様となり)
■営/9:00~18:00 ■定休/日曜・祝日
運営会社/茨城エーエージェントオフィス(株)



相談無料♪

お気軽にご相談ください。(予約制)

☎0120-039-929

**第23回茨城がん学会
県民公開講座**

とき／2月2日(日) 午前9

時～午後4時(県民公開講座
は午後1時40分～4時)

ところ／筑波大学春日キャン
パス(つくば市春日一丁目)

内容／研究成果の発表やが
ん医療についての講演など

対象者／県内の医療機関に勤
務する医療従事者および一般
市民

定員／500人(先着順)

岡県保健予防課(☎0299・
3001・3224)

**人工肛門・人工ぼう
こうの方の勉強会**

とき／2月23日(日) 午前10

時～午後2時45分

ところ／つくばサイエンス・
インフォメーションセンター
(つくば市五妻一丁目)

内容／器具の選び方、日常
生活の送り方、先輩からの体
験談、器具の説明と展示など

参加費／1000円(昼食、
資料代など)

申込方法／電話で

申込締切／2月17日(月)

申請日本オーストミー協会茨城
県支部(☎02997・62・
7463 山之内)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY

1月生まれ



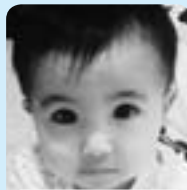
1歳おめでとう☆

岡田結羽ちゃん
(真鍋四丁目)



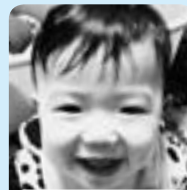
☆1歳おめでとう☆
家族の宝物
元気に育ってね♪

塚本蒼生ちゃん
(東並木町)



♡1歳おめでとう♡
音彩の笑顔で
毎日が幸せだよ♡

今泉音彩ちゃん
(城北町)



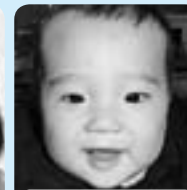
♪Happy Birthday♪
笑顔の可愛い琉聖くん
幸せをありがとう!

田中琉聖ちゃん
(板谷四丁目)



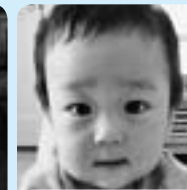
♪1歳おめでとう♪
ゆっちゃんの笑顔が
大好きだよ☆

古味柚希ちゃん
(桜ヶ丘町)



♡1歳おめでとう♡
元気いっぱい
大きくなってね♪

松本陽斗ちゃん
(荒川沖東二丁目)



真之の笑顔がみんなの
幸せ!生まれてくれて
ありがとう

菊池真之ちゃん
(大畑)



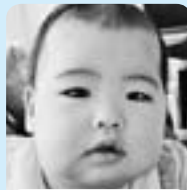
Happy Birthday
理菜☆いつも笑顔
ありがとう♡

酒井理菜ちゃん
(田村町)



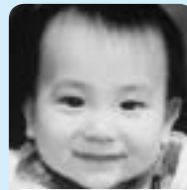
1歳おめでとう♪
笑顔いっぱいの
優しい子に育ってね

荻沼佳穂ちゃん
(桜町三丁目)



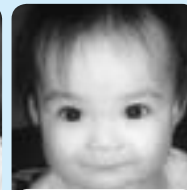
♪1歳おめでとう♪
元気にのびのび
育ってね

菊地優菜ちゃん
(荒川沖東三丁目)



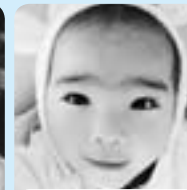
♡1歳おめでとう♡
稼ぐん大好き!!
元気に大きくなあれ

平山稼大ちゃん
(国分町)



☆待望の女の子☆
お兄ちゃん達と仲良く
大きく育ってネ

荻原結音ちゃん
(乙戸)



歩夢はパパとママと
大夢の宝物♡
大好きだよ♡

吉田歩夢ちゃん
(乙戸南三丁目)



☆1歳おめでとう☆
元気いっぱい優しい
子に育ってね♡

武田璃央ちゃん
(中)



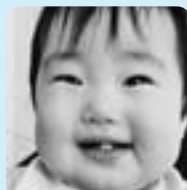
誕生日おめでとう!
元気にすくすく
育ってね!!

軽部孝祐ちゃん
(天川二丁目)



世界一の
エースになってね

伊藤永寿ちゃん
(中都町)



祝☆1歳!これからも
健やかに育ってね
大スキだよ!

久保はるえちゃん
(小松一丁目)



琉煌ありがとう☆
もっと幸せな家族に
なれました♡

市毛琉煌ちゃん
(木田余東台二丁目)



元気と笑顔いっぱいの
彩りある人生を!!
さお大好き♡

高田彩桜ちゃん
(永国)



Happy Birthday
優しい女の子に
なってね☆

小橋ひまりちゃん
(文京町)



ボイラー関係講習

□第1種圧力容器の定期自主
検査基準に関する講習

とき／2月14日(金) 午前9
時～午後4時

申込期間／1月27日(月)～31日
(金) 午前9時30分～午後4時
30分

□普通第1種圧力容器取扱作
業主任者技能講習

とき／2月15日(出) 午前9
時～午後5時、16日(出) 午前
9時～午後4時(2日間)

申込期間／1月27日(月)～31日
(金) 午前9時30分～午後4時
30分

□ボイラー実技講習

とき／学科：2月22日(出)、
23日(出)(2日間)、実技：3月
1日(出) いずれも午前9時～
午後5時

申込期間／2月3日(月)～7日
(金) 午前9時30分～午後4時
30分

◎共通

会場／茨城県J A会館(水
戸市梅香一丁目)

※詳しくはこちらを
ご覧になるか、お問
い合わせください。



問日本ボイラー協会茨城支部
(0299・2255・6185)



3月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!



申込方法／①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、
⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵
送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
申込締切／1月31日(金)

※3月上・中旬号に分けての掲載。応募写真は返却できません
ので、ご了承ください。

♡1歳おめでとう♡
まいちゃんの写真が
だーいすき♡

西川 真生ちゃん
(板谷三丁目)

1歳おめでとう
元気いっぱい
大きくなってね!

日隈 愛斗ちゃん
(並木五丁目)

1歳おめでとう♡
お兄ちゃんと仲良く
元気に育ってね

増坪 琴音ちゃん
(摩利山新田)

私達にとってつくくんは
3つ目の宝物です♡
大好き♡

今村 翼ちゃん
(中)

兄弟仲良く笑顔いっぱい
大きくな～れ♡
大好き♡

沖山 優翔ちゃん
(手野町)

★1歳おめでとう★
元気にすくすく
育ってね♡

山本 優ちゃん
(永国)

これからも元気
いっぱい遊ぼうね♡
タク・ユウ・ナナより

上田 玲哉ちゃん
(中)

祝1歳!
拓が泣いても笑っても
パパとママは幸せです

岡野 拓ちゃん
(卸町一丁目)

1歳おめでとう♡
ひろくんの元気が
パパとママの幸せ(^^)

石川 大翔ちゃん
(板谷六丁目)

祝♡1歳
心陽のおかげでみんな
笑顔いっぱいです♡

千葉 心陽ちゃん
(西根西一丁目)

一歳おめでとういつも
笑顔に癒されています
ありがとう♡

登坂 日咲ちゃん
(真鍋四丁目)

★颯くんおめでとう★
笑顔いっぱい
元気に育ってね♪

鈴木 颯介ちゃん
(真鍋二丁目)

☆1歳おめでとう☆
これからも元気に
沢山笑おうね♪

栗毛 漆翔ちゃん
(右羽)

☆咲采おめでとう☆
これからもみんな
で仲良くしようね

大塚 咲采ちゃん
(手野町)

1歳おめでとう♪
元気に育ってね♡
パパ&ママ&クウ

臼井 海翔ちゃん
(並木五丁目)

☆1歳おめでとう☆
元気いっぱい
大きくなってね♡

石津 麻結ちゃん
(板谷六丁目)

★こーちゃん★
可愛い笑顔大好き♪
Happy Birthday

湯浅 梨瑚ちゃん
(乙戸)

☆周平へ☆1歳おめでとう!!いつも元気をありがとう!
☆昇平へ☆1歳おめでとう!!いつも笑顔をありがとう!

青山 周平ちゃん・昇平ちゃん
(大岩田)

☆祝1歳☆いつも
癒しをありがとう♡
元気に育ってね♪

宇木 蓮ちゃん
(中村西根)

のびのびと育ってね♪
パパ☆ママ☆
ささお姉ちゃんより

堀川 千尋ちゃん
(永国)

☆1歳おめでとう☆
笑顔いっぱい
元気に育ってね!

相田 直歩ちゃん
(小岩田東一丁目)

健斗の笑顔にみんな
メロメロです
1歳おめでとう!!

瀧田 健斗ちゃん
(上高津)

お誕生日おめでとう♪
元気に育ってね!

黒田 楓ちゃん
(田中二丁目)

市・県民税の申告受付

☎ 課税課(☎826-1111 内線2232)

■臨時受付会場 1月28日(火)～2月13日(木)

午前8時30分～11時30分、午後1時～4時
※9ページの日程表を必ず確認してください。

■市役所課税課(本庁舎1階) 2月17日(月)～3月17日(月)

午前8時30分～11時30分、午後1時～4時

※土・日曜日を除きますが、2月23日(日)、3月2日(日)は受け付けます。



申告期間間近になると、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、前年度市・県民税の申告をした方に郵送を予定しています。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に提出してください。

I 申告の必要な方

■平成26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25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
 - 収入が年末調整した給与のみの方で、給与支払報告書を勤務先から市役所へ提出している方
 - 市内に住んでいる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24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24年1月2日以降生まれ)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102万円以下の方
- ※平成25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、児童扶養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。
- ※平成25年中に亡くなった方は、市・県民税の申告は必要性はありませんが、税務署で「準確定申告」を行うこととなります。なお、「準確定申告」は市で受け付けをしていません。
- ※また、公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である方につきましては、所得税の確定申告は必要ありませんが、医療費控除などの各種控除を市・県民税に反映させるためには市・県民税の申告が必要となります。

II 申告に必要なもの

対 象	必 要 書 類
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(あらかじめ作成をお願いします)
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・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)
寄附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

※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、申告を受けられませんのでご注意ください。

Ⅲ 申告に際してのお願い

- ①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。
- ※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。
- ②源泉徴収票などの添付書類は、申告書には貼り付けず、別紙に貼り付けてください。

Ⅳ 申告に際してのお知らせ

■市・県民税の住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)について

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かった場合、その控除しきれなかった額を市・県民税からも控除します。

対象者／所得税の住宅ローン控除を受けた方で、所得税から控除しきれなかった金額があり、次に該当する方

- 平成11年から18年までに入居された方
- 平成21年から24年までに入居された方

※平成19年、20年に入居された方は、所得税のみの控除となります。

手続方法／所得税の住宅ローン控除を受けるため、最初の年は確定申告をして下さい。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。給与所得以外の所得がある方は、2年目以降も確定申告をしてください。

■個人住民税均等割税額の改正(平成26年度から35年度までの臨時的措置)

東日本大震災からの復興を図ることを目的とした「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律(平成23年法律第118号)」の施行により、平成26年度からの個人住民税均等割額(市・県民税)にそれぞれ500円加算されます。

均等割額	平成25年度まで	特例期間(平成26年度から35年度まで)
県民税	2000円	2500円(うち復興税500円)
市民税	3000円	3500円(うち復興税500円)
合計	5000円	6000円(うち復興税1000円)

※県民税には茨城県の定める「森林湖沼環境税」が含まれます。

■東日本大震災で被害を受けた方の雑損控除について

雑損控除については、原則として、市の申告相談会場で相談することはできません。ただし、東日本大震災で被害を受けた方で、事前に雑損控除の計算書を作成し持参した方は申告を受け付けできます。

雑損控除の申告をする方は、事前に土浦税務署または国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)で必ず計算書を作成し持参してください。

Ⅴ 市・県民税の臨時受付日程表

受付日	受付会場	対象地域
1月28日(火)	新 治 庁 舎	藤沢、藤沢新田、高岡
1月29日(水)	新 治 庁 舎	大畑、小野、上坂田、下坂田
1月30日(木)	新 治 庁 舎	永井、本郷、大志戸、田土部
1月31日(金)	新 治 庁 舎	沢辺、田宮、東城寺、小高
2月3日(月)	都 和 公 民 館	中都町、笠師町、小山崎、今泉、粟野町、中貫、東中貫町、常名
2月4日(火)	都 和 公 民 館	都和、並木、西並木町、東並木町、東都和、板谷
2月5日(水)	二 中 地 区 公 民 館	真鍋、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、木田余西台、木田余、手野町、田村町、沖宿町
2月6日(木)	神立地区コミュニティセンター	神立町、北神立町、中神立町、神立中央、神立東、菅谷町、白鳥町、おおつ野
2月7日(金)	六 中 地 区 公 民 館	烏山、小岩田西、小岩田東、右粉、摩利山新田、大岩田、小岩田
2月10日(月)	三 中 地 区 公 民 館	荒川本郷、荒川沖西、北荒川沖町、中荒川沖町、荒川沖、荒川沖東、沖新田
2月12日(水)	三 中 地 区 公 民 館	中、中村東、中村西根、西根南
2月13日(木)	三 中 地 区 公 民 館	乙戸、小山田、乙戸南、中村南、西根西、卸町

受付日に都合の悪い方は、対象地域以外の会場でも申告できます。

土地、建物、株式、先物取引などの譲渡所得のあった方、住宅借入金等特別控除により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、土浦税務署で申告をお願いします。

☎ 土浦税務署 ☎ 822-1100 自動音声案内

確定申告会場のお知らせ

■申告会場

新治ショッピングセンター「さん・あびお」2階(大畑)

■開設期間

平成26年2月12日(水)～3月17日(月)

※土、日曜日を除きます。(2月23日および3月2日の日曜日に限り、開設します。)

※開設期間中は、土浦税務署庁舎での申告相談は実施しません。土浦税務署の窓口では、申告書の提出、申告書用紙や納付書の交付、現金納付の業務を行っております。

※なお土浦税務署には駐車場がありませんので、確定申告会場をご利用ください。

■受付時間

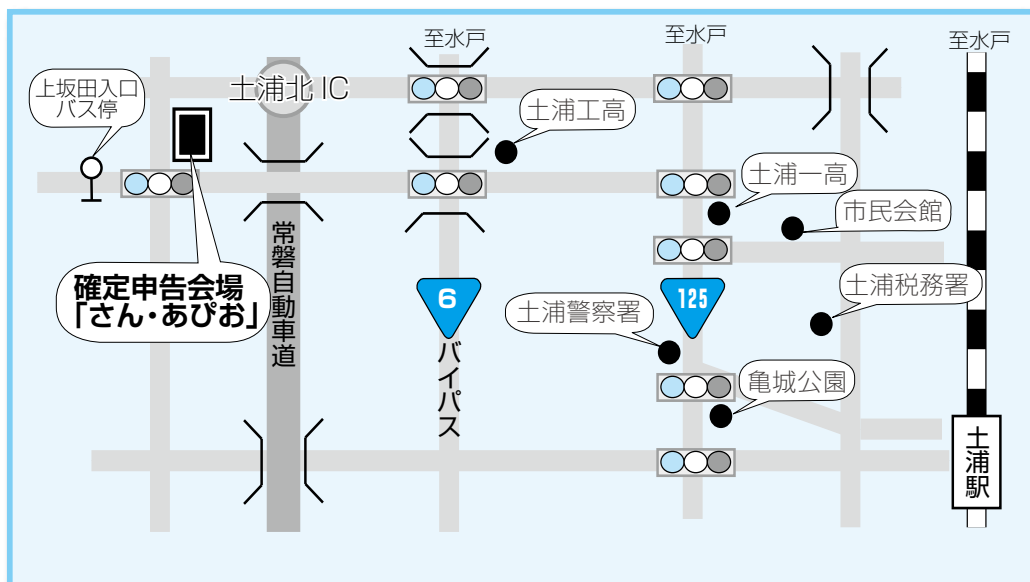
午前9時～午後4時(混雑状況により、受付終了時間を早める場合があります。)

■相談内容

申告相談(所得税および復興特別所得税、個人事業者に係る消費税など、贈与税の申告書の作成および提出。)

※「さん・あびお」への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

■案内図



☎土浦税務署(0822・1100 自動音声案内)

土浦税務署からのお知らせ

2月 子育て ひろば



保育所

詳しくはこちらから▶



- 東崎保育所** ☎821-2807
3日(月)10:00~11:00 豆まき
- 都和保育所** ☎822-8053
12日(水)9:30~11:30 お店屋さんごっこに来て下さい
- 荒川沖保育所** ☎841-0037
12日(水)10:00~11:00 お庭で遊ぼう
4日(火)、25日(火)9:30~11:00 保育室開放 たんぼぼ
- 新生保育所** ☎841-0575
13日(木)10:00~11:00 お庭で遊ぼう
- 竹ノ入保育所** ☎842-6253
14日(金)9:30~11:00 お店屋さんごっこに遊びに来て下さい
- 新川保育所** ☎822-8896
18日(火)10:00~11:30 はじめてのパパ・ママサポート
- 藤沢保育園** ☎862-2600
19日(水)9:30~11:00 ひな祭り製作
- 神立保育所** ☎831-8464
19日(水)10:00~11:00 お店屋さんごっこで遊びましょう

幼稚園

詳しくはこちらから▶



- 都和幼稚園** ☎831-3735
17日(月)10:00~11:00 表現遊びをしよう

児童館

詳しくはこちらから▶



- 都和児童館** ☎832-3112
21日(金)11:00~11:45 親子リトミック
27日(木)11:00~11:40 お雛様の壁掛け
28日(金)11:00~11:30 おはなし会
- ポプラ児童館** ☎841-3212
3日(月)11:00~、16:00 ~ 豆まき
22日(土)9:30~11:30 フラワーアレンジメント教室
24日(月)10:30~11:30 親子ピクス
- 新治児童館** ☎862-4403
10日(月)10:30~11:30 親子ピクス
13日(木)10:30~11:30 おはなし会
19日(水)10:00~11:50 リズムあそび

子育て支援センター

詳しくはこちらから▶



- さくらんぼ** ☎823-1288
親子ふれあい教室(10:00~11:30)
「おひなさまを作ろう」
一中地区公民館 6日(木)
二中地区公民館 7日(金)
三中地区公民館 14日(金)
四中地区公民館 13日(木)
六中地区公民館 18日(火)
都和地区公民館 20日(木)
神立コミュニティセンター 19日(水)
新治地区公民館 10日(月)
すくすくルーム(10:00~11:30)
「おひなさまを作ろう」
二中地区公民館 4日(火)
三中地区公民館 12日(水)
園庭開放(10:00~11:30) 5日(水)、17日(月)
センター開放(10:00~11:30)
21日(金) カレンダー作り
さくらんぼ講習会(10:00~11:00 都和公民館で開催)
15日(土) うたをうたおう♪おとであそぼう
- 白鳥保育園** ☎831-2590
園庭開放(8:30~15:30) 月~金曜日(祝日を除く)
親子クラブ
4日(火)15:00~16:30 紙芝居、育児講座
6日(木)9:30~11:30 折り紙製作
13日(木)9:30~11:30 ひなまつり製作
交流保育(9:30~11:30)
20日(木) 発表会練習見学
- ありんこくらぶ** ☎841-0463
保育所開放(10:00~15:00) 月~金曜日(祝日を除く)
イベント(10:00~12:00) ※9:45集合
4日(火) アレンジメント講習会
13日(木) ベビーマッサージ
18日(火) 親子ヨガ(四中地区公民館)
25日(火) 誕生日会(1・2・3月生まれ)
- ひまわり** ☎843-1117
遊びの広場(9:30~16:00) 月~金曜日(祝日を除く)
子育て広場(10:00~11:30)
5日(水)、10日(月) 親子クッキング
7日(金)、21日(金) ベビーマッサージ
13日(木)、14日(金) おひなさま作り
18日(火)、25日(火) キッズ広場
20日(木)、27日(木) 親子リトミック
24日(月) ちびっこ広場
26日(水) わんぱく広場
28日(金) 赤ちゃん広場
※13日は四中地区公民館、14日は支援センター、18日は水郷公園、20日は三中地区公民館、25日は乙戸沼公園、27日は六中地区公民館で開催

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、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：12月1日～12月24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*

☎ 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	0.058・0.084	0.071・0.097
荒川沖保育所	0.116・0.210	0.128・0.177
霞ヶ岡保育所	0.140・0.168	0.135・0.146
東崎保育所	0.164・0.115	0.122・0.130
都和保育所	0.136・0.128	0.140・0.120
天川保育所	0.104・0.174	0.106・0.136
新川保育所	0.105・0.080	0.097・0.102
桜川保育所	0.094・0.157	0.092・0.123
神立保育所	0.107・0.116	0.093・0.101
竹ノ入保育所	0.059・0.094	0.064・0.088
土浦愛隣会保育所	0.085・0.080	0.081・0.084
めぐみ保育園	0.071・0.099	0.083・0.096
白鳥保育園	0.123・0.120	0.120・0.119
エンゼル・ゆめ保育園	0.075・0.075	0.081・0.077
つくば国際保育園	0.087・0.096	0.104・0.091
中央保育園	0.090・0.094	0.100・0.094
高岡保育園	0.068・0.068	0.073・0.076
藤沢保育園	0.086・0.069	0.093・0.086
白帆保育園	0.123・0.160	0.135・0.144
あおぞら保育園	0.108・0.084	0.100・0.093
愛保育園	0.090・0.115	0.094・0.109
童話館保育園	0.098・0.136	0.101・0.129
都和児童館	0.094・0.091	0.093・0.094
ポプラ児童館	0.079・0.116	0.073・0.106
新治児童館	0.139・0.087	0.125・0.085

*「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

ごみ処理施設

☎ 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	—	0.133
清掃センター	—	0.192

幼稚園、小・中学校*

☎ 教育総務課(☎内線5103)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
土浦幼稚園(旧いくぶん幼稚園)	0.174・0.104	0.160・0.112
土浦第二幼稚園	0.090・0.101	0.080・0.101
都和幼稚園	0.133・0.091	0.121・0.084
大岩田幼稚園	0.087・0.102	0.084・0.095
新治幼稚園	0.089・0.086	0.090・0.075
土浦小学校	0.106・工事中	0.107・工事中
下高津小学校	0.090・0.094	0.086・0.100
東小学校	0.099・0.090	0.083・0.089
穴塚小学校	0.097・0.075	0.103・0.104
大岩田小学校	0.134・0.124	0.133・0.116
真鍋小学校	0.096・0.097	0.101・0.101
都和小学校	0.082・0.091	0.076・0.084
荒川沖小学校	0.121・0.096	0.120・0.103
中村小学校	0.123・0.136	0.110・0.122
土浦第二小学校	0.112・0.093	0.097・0.089
上大津東小学校	0.108・0.129	0.106・0.112
上大津西小学校	0.118・0.085	0.104・0.093
神立小学校	0.094・0.103	0.088・0.095
右舂小学校	0.071・0.099	0.078・0.094
都和南小学校	0.126・0.107	0.121・0.102
乙戸小学校	0.108・0.096	0.092・0.110
菅谷小学校	0.109・0.114	0.117・0.118
藤沢小学校	0.062・0.084	0.054・0.077
斗利出小学校	0.082・0.080	0.085・0.081
山ノ荘小学校	0.081・0.083	0.081・0.089
土浦第一中学校	0.102	0.094
土浦第二中学校	0.083	0.097
土浦第三中学校	0.138	0.132
土浦第四中学校	0.111	0.109
土浦第五中学校	0.094	0.103
土浦第六中学校	0.127	0.123
都和中学校	0.083	0.102
新治中学校	0.071	0.073

市役所、公民館

☎ 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	0.130	0.111
一中地区公民館	0.134	0.121
二中地区公民館	0.122	0.117
三中地区公民館	0.140	0.135
四中地区公民館	0.138	0.131
上大津公民館	0.111	0.105
六中地区公民館	0.140	0.135
都和公民館	0.103	0.098
新治地区公民館	0.088	0.080

運動施設

☎ 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	0.106	0.116
中貫運動公園	0.163	0.166
荒川沖地区野球広場	0.176	0.176
市民運動公園	0.111	0.097
木田余地区市民運動広場	0.134	0.158
新治運動公園	0.071	0.089
本郷グラウンド	0.095	0.092

公園

☎ 公園街路課(☎内線2423)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
亀城公園	0.151	0.151
神立公園	0.142	0.152
霞ヶ浦総合公園	0.136	0.132
乙戸沼公園	0.132	0.125
田村沖宿公園	0.189	0.175
紫ヶ丘公園	0.121	0.104
水と緑の里公園	0.122	0.121
朝日峠展望公園	0.154	0.138
ふるさとの森公園	0.093	0.088

その他の施設

☎ 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	0.155	0.162

☎ 生涯学習課(☎内線3331)

施設名	地上0.5m	地上1.0m
青少年の家	0.137	0.136

放射能濃度の測定結果 水道水中の放射能

☎ 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です。(検出限界値：1Bq/kg)

採取日/12月16日

検査機関/県企業局水質管理センター

市内全域の空間放射線量率を再調査します

☎ 環境保全課放射線対策室(☎内線2452)

市内全域における汚染状況の現状を把握するため、平成24年1月の調査に引き続き再調査を実施しています。

調査期間/平成26年2月下旬まで



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



2月のとしょかん

◆特集◆ソチオリンピック

4年に1度行われるオリンピック冬季競技大会が開催されます。開催地は、ロシアのソチ、2014年2月7日(金)から23日(日)まで行われます。スキー・スケートといった冬ならではのスポーツが種目になっています。開催にちなんで、オリンピックの大会や出場した選手についての本を集めます。テレビ放送、あるいは現地で応援するだけでなく、この機会にオリンピックについて理解を深めてみてはいかがでしょうか。

- 浅田真央 美しく舞う言葉
- 児玉光雄 / 著
- それでも前を向くために be SOUL 2
- 高橋大輔 / 著
- 蒼い炎
- 羽生結弦 / 著
- オリンピックのすべて
- ジム・バリー / 著
- IOC
- 猪谷千春 / 著

図書館カレンダー 2月

2014. 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	

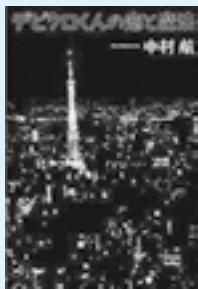
● は休館日。○ は分館のみ休館
 本館…火～金曜日 9:30～19:00
 土・日・祝日 9:30～17:00
 分館…火～日曜日 9:30～17:00
 (三中地区分館、都和分館、神立地区分館、新治地区分館)

今月のおすすめ本



□デビクロくんの恋と魔法(小説)

やさしいけど、ちょっとへたれな書店員・光には、もうひとつの顔がありました。夜になると、「デビクロ通信」という謎のピラを全力で配布します。そんな光に、ある日、運命的な出来事が訪れ…。新感覚ラブストーリー。



【中村 航 / 著】

□宇宙が始まる前には何があったのか? (宇宙論)

「宇宙は加速しながら膨張しており、やがて光速を超える」「99%の宇宙は見えない」…。宇宙物理学者のローレンス・クラウスが、近年成し遂げられた驚くべき発見を紹介しながら、宇宙物理学の現在を語ります。



【ローレンス・クラウス / 著】

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き / 2月9日(日)、2月23日(日)
 午前10時30分から

ところ / 視聴覚室

ちいさなおはなし会(0～3歳児向け)

と き / 2月26日(水) 午前11時から

ところ / 児童室

◎日時は変更になるときがあります。ご確認の上、ご来館ください。

こどもの本



□こうくとちいさなゆきだるま
 【はせがわさとみ / 作】

□白い街あったかい雪
 【小林 豊 / 絵、鎌田 実 / 文】

□ぼくたちはなぜ、学校へ行くのか。
 【マララ・ユスフザイ / 述、石井光太 / 文】

□江戸のお店屋さん
 【藤川智子 / 作】

□なんてだじゃれなお正月
 【石崎洋司 / 作、澤野秋文 / 絵】

□柴犬マイちゃんへの手紙
 【柳原三佳 / 著】

□だれもしらないヒーロー
 【あべ弘士 / 絵、きむらゆういち / 作】

先月の人気図書



□まほろ駅前狂騒曲

まほろ市で便利屋稼業を営む多田と行天。ある日、多田は行天の元妻から子どもを無理やり預けられて困惑します。その後なんとバスジャック(?)に巻き込まれてしまい…。

【三浦しをん / 著】



今月の展示棚



テーマ：冬の健康管理

寒い冬には、インフルエンザやノロウイルスなどが流行します。病気にならないよう、予防を心がけましょう。

うがい・手洗いなどの生活習慣や免疫力を高める食事についての本を集めました。寒い冬を元気に過ごしてください。



2月の無料相談

※祝日は除きます

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	13:00~16:00		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)	
司法書士相談	12日(水)	13:00~15:00		相続・贈与などの登記、遺産分割、その他法律問題(司法書士) ※予約制	
総合労働相談	14日(金)	13:00~16:00	広報広聴課	労働・社会保険関係、労使トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-226-3296)	
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	19日(水)	13:30~15:30	ふれあいセンターながみね(☎内線2376)	国や法人・県に関する苦情、意見、要望(行政相談委員)	
税務相談	4日(火)	13:00~15:00	税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関すること(税理士) ※予約制(予約時間10:00~14:00)	
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	
教育電話相談	月~金曜日	9:00~16:00	教育相談室 (☎823-7837)	不登校やいじめなどの早期解決と防止(教育相談員)	
交通事故相談	月~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	25日(火)	10:00~12:00		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。	
精神保健相談	21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。	
女性のための	フェミニスト相談	毎週水曜日	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	
	法律相談	8日(土)			10:00~15:00
	一般相談(外国人相談を含む)	27日(木)			13:30~15:30
	DVヘルプライン(電話相談)	14日・28日(金)			13:00~16:00
		20日(木)	☎827-2525	配偶者や恋人からの精神的・肉体的暴力など、女性のさまざまな悩みごと	

アプリをインストールする時は注意を！ 個人情報の漏えいや遠隔操作も・・・

消費生活センターから
☎823-3928

《事例》

スマートフォンでインターネット検索中にアダルト動画の無料アプリを見つけ、興味本位でインストールし動画を見た。すぐアンインストールしたが、「アプリをインストールしただろう。10万円支払え」とスマートフォンに電話がかかってきた。「無料だったのでインストールした」と言ったが「支払わないと裁判所に訴える」と言われ不安だ。なぜ電話番号を知られたのだろう。



《アドバイス》

請求に根拠がなく納得できなければ支払わず、業者からの電話には出ないで様子を見るよう助言しました。文書などで請求があった場合は再度相談するよう伝えました。

《なぜ電話番号を知られたのか》

アプリをインストールする前には「アプリに許可する権限」いわゆるアクセス許可が求められます。事例の無料アプリのアクセス許可には「携帯ステータスの読み取り」が含まれていたため電話番号が読み取られたと考えられます。

《アクセス許可を必ず確認しましょう》

アプリによっては、「詳細な位置情報」「連絡先読み取り」「電話番号発信」などの許可を求めるものもあり、インストールしたことで携帯電話の個人情報の開示や遠隔操作の許可をしたこととなります。

この様に、アプリを利用するために必要のない権限まで許可を求められたら要注意です。スマートフォンは、安全対策をして、上手に使いましょう。



2月のけんこう

甲問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

検診を受けていない方へ

協力医療機関で健康診査や各種がん検診を受けることができる受診券を発行しています。発行は平成25年4月1日から平成26年3月31日までに1回です。

申込方法／

- ①窓口(土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所)…健康保険証を持参の上、その場で受診券を発行
②電話、インターネット…後日受診券を郵送

申込期限／3月31日(月)

有効期限／発効日から4週間以内

対象者・検診料／

検 診	対象者	検診料
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
肺がん・結核検診	20歳以上	600円
胃がん検診	20歳以上	4000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1100円
子宮がん検診	20歳以上の女性	2300円
乳がん検診	//	1300円～2900円

◎検診料は、医療機関に直接お支払いください。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。

※乳がん検診の検診項目が変更になりました。詳しくは、「みんなの健康づくり便利帳」または市ホームページをご覧ください。

特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けている方に治療費の一部助成を行っています。平成25年度から「年度内の助成回数制限(初年度3回、2年度目以降は2回まで)」と「通算年限(5年まで)」がなくなりました。

対象者／法律上の婚姻をしているご夫婦で、夫または妻のいずれか一方が土浦市内に住所を有している方(所得制限あり)

対象となる治療／県が指定する病院で受けた不妊治療で次に該当するもの

◎県特定不妊治療費助成を受けた治療で、県の助成額を超える治療費があるもの

◎県特定不妊治療費助成を受けなかったもの

※治療内容は、茨城県特定不妊治療費助成事業に準じます。

対象となる治療期間／治療終了日が平成24年4月1日以降のもの(治療終了日が平成25年3月31日までのものは平成25年度中に申請してください)

助成額／1回の治療につき5万円まで

助成回数／10回まで(過去2年間に受けた回数を含む)

献血のお知らせ

と き／2月21日(金)

午前10時～11時45分

午後1時～4時

ところ／イオンモール土浦(上高津)



健康教室

老化を遅らせる食事について

土浦市医師会

松下和子(日立製作所土浦診療健診センタ)

鉄でできている機械はいつかは錆びますが手入れをすれば錆びるスピードは遅いでしょう。人間の体も年を経るにつれ錆びていきますがこの体が錆びていくのを酸化といいます。この酸化が老化です。でも手入れをしていれば酸化のスピードは格段と遅くなります。そして酸化すなわち老化を抑えるのに大切なのが日々の正しい生活習慣と正しい食事です。

今日はその老化を遅らせる食事についてお話ししましょう。

早く老化する原因のひとつとして、AGE(糖化物質)があります。AGEとは、糖分とタンパク質がベタベタとくっつき絡み付いてでき、「酸化の引き金」を引くことで老化が早まります。

AGEは料理の仕方によってもできる量が違います。高い温度で炒めたり煮込み過ぎたり、「二度揚げ」したりするとたくさんできます。そういう食事が多い人は老化が速くなります。タンパク質の調理(煮る・蒸す・茹でる)は100℃以下が安全です。果糖は糖化速度が速いのでAGEがたくさん出来てしまいます。果糖入りジュースをよく飲むことは老化を非常に早めるということになります。AGEは糖尿病の合併症の原因のひとつとしてもよく知られています。

古い油もからだを酸化させる原因となりますので危険です。さらに、マーガリンやショートニングに入っているトランス脂肪酸はアトピー性皮膚炎や炎症の悪化、老化、発がん性などを高めると言われています。多くの国で規制されているこれらですが、日本ではパンや菓子にふつうに使われています。食べ過ぎないようにしましょう。イタリアのようにパンにはオリーブオイルなどが安全です。

また別な意味で危険だと言われているのは、石油から作られている合成着色料や合成保存料などの合成化合物と残留農薬や残留放射性物質などです。合成化合物などは種類が増えてきていますが過去にはなかったことですのでこの結果がどうなるのかはまだわかりません。食品を買うときには、これらが少ないものを選びましょう。

「孫は優しい」という言葉をご存じでしょうか。「マ」は豆、「ゴ」はごま、「ワ」はわかめなどの海藻、「ヤ」は野菜、「サ」は魚、「シ」はシイタケなどのキノコ、「イ」はイモ類です。色の濃い野菜などに含まれるファイトケミカルは抗酸化作用が強力ですがこれらとともに、抗酸化の代表としてたいへん大切なこれらをバランスよく食べるようにしましょう。

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)	12日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)	
栄養相談(予約制)	18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)	4日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	6日(水)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	13日(水)		つわぶき(☎831-4126)	
	27日(水)		うらら(☎827-0050)	
	28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25年10月生まれ)	12日(水)・13日(木)	13:00~13:50	土浦市保健センター(☎826-3471)	
10か月児育児相談 (平成25年4月生まれ)	1日~15日生まれ	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24年7月生まれ)	5日(水)・6日(木)	13:00~13:50		
3歳児健康診査(平成22年11月生まれ)	19日(水)・20日(木)	13:00~13:50		
母と子の歯科健康診査(平成23年11月生まれ・予約制)	7日(金)	13:15~15:00		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	10日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	3日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	4日(水)・18日(水)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	7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	6日(水)	13:00~13:30	土浦市保健センター(☎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。

2月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	大石内科クリニック ☎835-0014 大岩田	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴村医院 ☎821-0174 大町	のぎ歯科 ☎843-8846 中村南一丁目
9日(日)	田谷医院 ☎823-2636 生田町	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	ながい歯科クリニック ☎846-1122 大町
11日(火)	永井医院 ☎842-3826 乙戸	淀縄医院 ☎822-5615 大町	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	たかぎ歯科 ☎822-3111 国分町
16日(日)	あおき内科クリニック ☎825-8181 木田余	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	神立デンタルクリニック ☎830-2161 神立町
23日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	神立中央歯科医院 ☎834-0888 神立中央三丁目

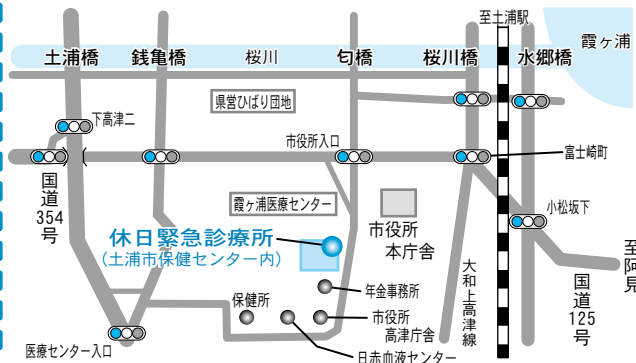
緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 毎日…午後6時30分~11時30分 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前9時~午後5時)

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(土浦市保健センター内)
☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



発行 土浦市
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号
☎029-826-1111
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/
スマートフォン用ホームページ▶

編集 市長公室広報広聴課



この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油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4日(火)発行予定です。