

土浦市消費生活連絡協議会  
結成40周年記念フェスタ  
**土浦市消費生活展**  
新治展

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。

☎ 消費生活センター(☎823-3928)

と き / 2月7日(土)、8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・あびお(大畑)

内容 /

- ◎各出店団体のパネル展示・啓発活動
- ◎啓発キャンペーン
- ◎消費者クイズラリー(景品あり)
- ◎福祉の店によるパン・小物の販売(7日のみ)
- ◎子供広場(各種ゲームコーナー)
- ◎動物愛護啓発 など



**文化講演会**

テーマ: 人生を楽しくする方程式

と き / 2月21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 / ピーター・フランクルさん  
(数学者・大道芸人)

※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21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5115)

**パブリックコメント**  
**を実施します**

土浦市障害者計画・障害福祉計画(素案)について、皆さんからの意見を募集します。

公表方法 / 障害福祉課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧およびホームページへの掲載

**新治支所移転のお知らせ**

9月に予定される新治庁舎移転に伴い、2月2日(月)から新治支所が同敷地内の土浦市保健センター新治分室内に移転します。

今後とも皆さんの利用をお待ちしています。

☎ 新治支所(☎862・3515)

提出締切 / 2月4日(水)(必着)  
☎ 甲 障害福祉課(☎内線2339、☎826・7118、  
✉ shougai@city.tsuchiura.lg.jp)



INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111  
防災行政無線 ☎0120-826113

マイシティつちうら

まちの話題やニュースをお届けします。土浦ケーブルテレビ デジタル11ch (111ch) 【毎日 9:00/12:00/16:00/20:00の各15分間】

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 (145.8kHz) 【毎週木曜日 8:25~8:30】

Information  
お知らせ

土浦駅北開発事務所か  
らのお知らせ

土浦駅北地区第一種市街地再開発事業の実施設計説明会  
とき/①1月28日(水) 午後7時から、②31日(土) 午前10時から  
ところ/生涯学習館  
内容/実施設計の進捗状況や図書館・ギャラリーなどの公益施設整備計画など  
土浦駅北開発事務所(管内線2015)  
第2回土浦市地域公共交通活性化協議会  
とき/2月4日(水) 午後1時から  
ところ/総合福祉会館講義講

習室(フワラ2 4階)  
議題/コミュニティ交通導入の手引きについてなど  
傍聴定員/10人(先着順)  
傍聴手続/当日会場(午後0時30分から1時まで)  
土浦市計画課(管内線2370)

第4回土浦市バリアフリー推進協議会

とき/2月4日(水) 午後3時15分から  
ところ/総合福祉会館講義講習室(フワラ2 4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3時から3時15分まで)  
土浦市計画課(管内線2370)  
湖上セミナー「ジオパークとしての霞ヶ浦」  
とき/2月15日(日) 午前9時

入札への参加を希望する方へ



市が発注する建設工事や、物品納入などの入札参加資格審査受付を行います。

有効期限/①:6月1日から2年間、②:6月1日から1年間  
受付区分/①建設工事、測量、コンサルタント、②役務の提供、印刷、物品の納入  
申請が必要の方/①:登録を希望する全ての方②:新たに登録を希望する方、登録業種の追加・変更を希望する方  
申請方法/郵送または直接  
申請期間/2月13日(金)~27日(金)(必着)  
土浦市計画課(管内線2227)  
給食センターへ物資納入を希望する方へ  
平成27年度に、給食センターへの物資納入を希望する方は、物資納入業者登録申請書

第45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23日(金)~26日(月) 午前9時~午後9時(26日)は午後2時30分まで  
ところ/亀城プラザ  
土浦市計画課(管内線2370)

障害者就職面接会

とき/2月5日(木) 午後1時~3時30分(受け付けは午後0時30分から)  
ところ/ホテルグランド東雲(つくば小野崎)  
申込方法/電話で  
土浦市計画課(管内線2227)

お年玉年賀状セール!!

(1/31まで受付、3/31まで工事に適応)

82549番 378298

今すぐ年賀状をチェック

量・検・障子の貼り替え工事についての割引です。

詳しくはお電話ください

(株)イシイ  
リフォーム

石岡本店 フリーダイヤル 0120-141-593  
つくば店 フリーダイヤル 0120-141-093

- 10個の数字の中に0が6個以上あったら 30%割引
- 10個の数字の中に0が5個以上あったら 20%割引
- 10個の数字の中に0が4個以上あったら 15%割引
- 10個の数字の中に0が3個以上あったら 10%割引

今年もやります!  
是非ご利用ください!  
URL:www.isi-ibaraki.com

昼も夜も、土曜日も日曜日も、お食事を ご自宅まで お届けします!!

普通食 おかずのみなら...



1食 475円(税込513円)

※1食だけでも、お届けいたします

初回のご注文に限り、1食無料でお届けします。

是非とも一度、ご試食してみてください!

ライフデリ土浦店 TEL:029-875-7139

配達エリア:土浦市(一部地域除く)

茨城県土浦市真鍋2-3-6

### 乳児用ベビーシートを貸し出します

とき／2月15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月末日までに出産  
 予定の方

申込方法／電話で  
 申込日時／2月9日(月)、10日  
 (火) 午前9時～午後5時  
 ※貸出当日、クリーニング代  
 2000円と運転免許証の写  
 しを持参してください。

申込方法／電話で  
 申込日時／2月9日(月)、10日  
 (火) 午前9時～午後5時  
 ※貸出当日、クリーニング代  
 2000円と運転免許証の写  
 しを持参してください。

### 2月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店：2月17日(日) 午前10時～午後3時  
 ☎0222・32216  
 ●常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設)：2月14日(土) 午前10時～午後4時 ☎822・32216

●常陽銀行荒川沖支店：2月24日(火) 午前10時～午後3時  
 ☎841・1123

●筑波銀行パーソルプラザ土浦(真鍋支店併設)：2月14日(土) 午前10時～午後4時 ☎0120・218・124

●筑波銀行土浦北支店：2月6日(金) 午前10時～午後3時  
 ☎24・6811

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

### いばらき女性特派員募集



活動内容／県広報紙「ひばり」の特集記事取材・原稿作成、ツイッターでの情報発信、会議などへの出席  
 募集人数／4人  
 任期／4月から平成28年3月まで

謝礼／年間6万円  
 応募締切／2月13日(金)(当日消印有効)

※応募資格、など、詳しくはホームページをご覧ください。  
 関県広報広聴課 ☎029・301・2128

### 農業用廃ビニールの回収

とき・ところ／  
 2月12日(木) JA土浦れんこんセンター(手野町)：午前9時～10時、JAライスセン

ター(飯田)：午前11時～正午、JA土浦新治支店梨選果場(藤沢)：午後2時～3時  
 申込方法／電話で  
 申込締切／2月6日(金)  
 関農林水産課 ☎内線7611

### 書きそんじはがきを寄付してください

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るため、書き間違えたはがきや未使用はがきを募集しています。  
 募集締切／1月30日(金)  
 回収場所／市役所、各地区公民館の書きそんじはがき回収ポスト

関土浦ユネスコ協会事務局  
 (市民活動課内) ☎29・9051

### ネイチャーセンター 工作教室

折り紙でつるし雛を作ろう  
 とき／2月22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  
 関ネイチャーセンター

### くらしのセミナー つるし雛作り教室

とき／2月16日(月)  
 ●午前コース(ひよこ) 午前10時～正午  
 ●午後コース(てんとこ虫) 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2日(月)  
 関消費生活センター ☎23・3928

### 平成27年度自衛官募集

●予備自衛官補(一般・技能)  
 対象者／一般：18歳以上34歳未満の方、技能：18歳以上で国家資格免許などに応じ53歳～55歳未満の方

申込締切／3月24日(火)  
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。  
 関土浦地域事務所 ☎821・6986

**びゅう 土浦駅長 おすすめ**

●往路 スーパーひたち号・フレッシュひたち号 普通列車 土浦 上野 東京池袋

●復路は往路の逆行程となります。

■出発日：2015年1月6日(火)～2015年3月12日(木)

■＜1泊2日限定＞食事：夕食1回・朝食1回付 ※延泊・復路の延長はできません。※宿泊のみコースはございません。

**伊豆の旅**

スーパービュー踊り子号・踊り子号 (伊豆急行線直通)

伊豆 熱川

お客様負担

北川温泉 つるや吉祥亭®

●復路は往路の逆行程となります。

**おすすめポイント**

- ①「駅長からの一品料理」をご用意!
- ②ひたち号・踊り子号のお好きなお時間の特急列車が利用できます!
- ③東京駅で途中下車ができます!
- ④伊豆急行線内各駅間乗り降り自由

■土浦駅発着・旅行代金/おとな(こども)1名様  
 22,200円(17,300円)～25,600円(20,600円)

●幼児(3歳～小学生未満)代金:3,240円(朝食・寝具付)  
 ※幼児の夕食は付いておりません。往復の交通費は含まれません。

耳より情報 2/27(金)から1泊2日 お座敷列車運転決定! 「早春の河津桜と伊豆稲取温泉の旅」

詳しくは情報用フレットをご覧ください

◎旅行代金には行程に明示された宿泊費・交通費・消費税率が含まれております。◎おとな1名を含む2名様以上で1名申込みが必要。最少乗行人員2名の乗車料金を明示しております。◎詳しくは、情報用フレットをご覧ください。◎お申込みの際は別途お申し込み詳細乗車条件書をお取り取りになり、十分に読みかたください。

旅行企画 実施 JR 東日本旅客鉄道株式会社

東京駅乗車駅 旅行費型2743号 東京駅乗車区代木交2-2 一般社団法人日本旅行業協会 旅行業

## パートタイム労働法 が改正されます

パートタイム労働者を雇用する時の事業主の方が講じる措置内容の説明や相談のための体制の整備などを定めた改正パートタイム労働法が4月1日に施行されます。  
※詳しくは、雇用均等室へお問い合わせください。

茨城県労働局雇用均等室  
(☎0299・2224・6288)

## ひとり親家庭新入学 児童お祝いの集い

とき/3月7日(土) 午前10時~11時30分

ところ/総合福祉会館講義講習室(ウツラ2 4階)

対象者/平成27年度小学校に入学するひとり親家庭の児童と保護者

内容/入学祝い品(学習用品)の贈呈、人形劇鑑賞

申込方法/電話で  
申込締切/2月4日(水)

申込先/茨城県福祉協議会(☎821・5995)

## 相続登記はお済みですか月間

2月の1か月間、各司法書士事務所へ相続登記に関する

相談を無料で実施します。  
期間/2月2日(月)~27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)

茨城県司法書士会(☎029・225・0111)

## ワンコインレッスン

ジャイロキネシス〜動くヨガ〜

とき/1月24日(土)、31日(土)、2月14日(土)、28日(土)、3月14日(土)、28日(土) 午前10時30分~11時30分

ところ/亀城プラザ

講師/飯塚 藍さん(GYR OK-NESIS®トレーナー)

受講料/1回500円

定員/各25人(先着順)

持ち物/運動のできる服装、タオル、水

申込方法/電話または直接  
申込先/茨城県プラザ(☎824・3121)

## ふるさとリー ダー養成講座



とき/①1月31日(土)、②2月7日(土)、③2月14日(土)、④2月21日(土) 午前10時~正午

①は午前9時30分~11時30分、③は午後3時まで

ところ/一中地区公民館

対象者/地域での活動に興味のある方

講師/福留 強さん(全国生涯学習まちづくり協会理事長)

定員/30人(先着順)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

茨城県生涯学習センター  
(☎826・1101)

## レンコンジェルジュ 土浦のれんこんを食す会

レンコンの魅力を再発見し、さらに広めるためレンコン料理の試食および栄養効果などについて紹介します。

とき/2月7日(土) 午前11時~午後2時

ところ/上天津公民館

定員/50人(先着順)

参加費/1000円

申込方法/電話で  
申込先/茨城県生涯学習センター  
(☎826・1101)

## 復職支援セミナー

妊娠・出産・子育てをしながら働く女性を応援します

とき/①2月14日(土)、②2月28日(土) 時間はいずれも午前9時~11時

ところ/総合福祉会館(ウツラ2 4階)

対象者/企業人事担当者、女性復職者、復職をめざしている女性(託児有)

講師/①飯島祥子さん(子連れスタイル推進協議会会員)、②中田千恵さん(同会員)

内容/①復職者が陥りやすい4つの傾向と対処法、②働く目的を明らかにしておく重要性、復職面談の必要性

定員/30人(先着順)

申込方法/電話で  
申込先/茨城県生涯学習センター  
(☎827・1107)

## 筑波大学野球肘検診

とき/2月6日から4月24日の各金曜日 午後5時~9時30分

ところ/筑波大学総合研究棟D(つくば市天王台一丁目)

内容/簡易型MRIを使つた野球少年、少女の野球肘検診と投球動作解析

対象者/土浦市およびその周辺地域の小学4~6年生で身長130cm以上の方

定員/6人(各回)

申込方法/メールで  
申込先/筑波大学大学院人間総合科学研究科(☎029・853・3305、[Yakyukensin@gmail.com](mailto:Yakyukensin@gmail.com))

## 保険の相談・見直し

比べて、選んで、  
安心、納得!!



☎0120-039-929 ☆お気軽にご相談ください。(予約制)  
保険クリニック 土浦店: 運営/茨城エージェンツオフィス(株)  
■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

## 健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

1月行事食「123の日 特別弁当」です。ぜひご賞味下さい。



カラスカレイを京風の甘すぎない味噌でじっくり漬け込み、ふくらと焼き上げました。宅配クックが自信をもってご提案するメイン料理です。旬の惣菜と共ににお召上がり下さい。

- ◆刻み・お粥 無料
- ◆1食¥540(税込)~
- ◆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.konanss.jp/> ☎0120-994-258



### ひとり親家庭生活講座

〜簡単ミラクルクッキング〜  
とき／2月28日(出) 午前10時から午後1時

ところ／総合福祉会館調理実習室(ウツラ2 5階)

対象者／市内に居住するひとり親家庭の親子および寡婦講師／石塚ナツ子さん(料理研究家)

内容／パスタパエリア、MILKDETORI(スープ)、キャラメルポップコーン

定員／35人(先着順)  
持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

参加費／土浦市母子寡婦会員：200円(中学生以下100円)、一般：300円(中学生以下200円)

申込方法／電話で  
申込締切／2月13日(金)  
申込先／土浦市母子寡婦会(☎821・5995)

### 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24日(出)、②2月7日(出) 午後1時から4時30分

ところ／県総合福祉会館(水戸市千波町)

講師／①中田光彦さん(介護福祉士)、程塚 洋さん(つくば国際大学東風小学校副校長)

②岩崎順子さん(愛知医科大学看護学部非常勤講師)、石川結貴さん(作家)

定員／1講座80人(先着順)  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先／土浦市市民スキーセンター(☎029・301・3136)

### 土浦市市民スキーツアー



●志賀高原スキー場(長野県)  
とき／2月6日(金)〜9日(月)  
参加料／一般：3万4800円、小学生以下：3万8000円(リフト券なし)

●蔵王温泉スキー場(山形県)  
とき／3月6日(金)〜8日(日)  
参加料／一般：2万6000円、小学生以下：2万3000円(リフト券なし)

◎共通  
集合時間／午後7時30分  
集合場所／レストハウス水郷前駐車場

定員／各40人(先着順)  
申込方法／住所、氏名、電話番号、希望のスキー場名を記

入しファクス、メールまたは電話で

※宿泊先など、詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせ先／土浦市市民スキーセンター(☎029・301・3136)

「最後まで目一杯生きる」  
とき／2月7日(出) 午後2時〜3時30分(申込不要)

ところ／医療・福祉研究センター(同センター内)  
講師／萬田緑平さん(緩和ケア診療所いっぽ)

同センター(☎887・161)

人工肛門・人工ぼうこうの方の勉強会  
とき／2月22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(つくば市吾妻一丁目)

内容／専門看護師から日常の基本的な手当ての一通りを学習、装具の展示など  
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16日(日)  
申込先／日本オストミー協会茨城県支部(☎0297・62・7463 山之内)

中央青年の家  
「あゝ森まじり」  
とき／1月31日(出) 午前10時〜午後2時(小雨決行)

ところ／中央青年の家(永井)  
内容／模擬店、移動博物館、各種ステージなど

申込先／中央青年の家(☎862・3500)

百景社アトリエ祭  
2015  
茨城、千葉、東京、大阪の4つの地域からアーティストが集まり6作品、15公演を行います。

とき／1月24日(出)、25日(日)、31日(出)、2月1日(日)、2日(日)、7日(出)、8日(日)

ところ／百景社アトリエ(真鍋三丁目)  
演目／「ロミオとジュリエット」、「風博士」、「いつも心に太陽を」など

※チケット購入方法など、詳しくはお問い合わせください。  
申込先／百景社(☎896・3099)

## 相続 遺言 に関する相談会

**相続登記(不動産の名義変更)**  
に必要な書類や申請の流れを教えてください

**遺言作成**  
どんな書類が必要なの?

**贈与**  
時に気をつけることは?

まずはお電話でお問い合わせ下さい  
土浦 鉾田屋 検索

029-896-5176

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください!  
鉾田屋司法書士事務所  
●住所:茨城県土浦市大字町3-14 ●代表司法書士:清水 由希

キャンペーン実施中

ルックJTBで海外旅行へ行こう!  
旅行代金10万円以上のお申込で七福神QUOカード2,000円プレゼント

日帰りバスツアー参加者募集中!! 土浦ピアタウン駐車場無料

大人8,380円〜8,880円 ♪ リフト券付 ♪

あだたら高原スキー場

出発日: 2/1(日)、14(土)、22(日)

グランドコスノリゾート

出発日: 1/25(日)2/28(土)  
3/7(土)、14(土)

あだたら高原スキー場は  
レンタル無料

川崎大師と横浜散策

出発日: 2/7(土) 4,555円

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。

株式会社カスミトラベル土浦店 TEL 029-824-0835

# 市・県民税の申告受付

■臨時受付会場(7ページの日程表を必ず確認してください)

1月27日(火)~2月12日(木)

午前9時~11時30分  
午後1時~4時

■市役所課税課(本庁舎1階)

2月16日(月)~3月16日(月)

午前8時30分~11時30分  
午後1時~4時

※土・日曜日、祝日を除きますが、2月22日(日)、3月1日(日)は受け付けます。

申告期限間近になると、会場は大変混雑しますので早めに済ませてください。前年度市・県民税の申告をした方に、申告書の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も用意してあります。自分で正しく計算・作成し、期限までに郵送または受付窓口へ提出してください。

☎ 課税課(☎826-1111 内線2232)

## I 申告の必要な方

■平成27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26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、その給与支払報告書を勤務先が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25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)が年間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25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)が年間102万円以下の方

※平成26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、児童扶養手当などの受給資格審査の基礎資料になりますので申告してください。

※平成26年中に亡くなった方の市・県民税の申告は必要ありませんが、税務署で「準確定申告」を行う必要がある場合があります。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書など
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(原本)、保険などで補てんされた金額の明細書(「医療費のお知らせ」などでは代用できません。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(口座振替・年金特徴されている家族分は使用できません)
生命・地震保険料控除のある方	保険会社から発行された控除証明書(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、市区町村、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、市区町村長などが発行する障害者に準ずる者などの認定書

※必ず「はんこ」をお持ちください。

※必要書類が不足しているときは、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、収支内訳書や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・不動産所得を申告する方は、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

所得税から住宅ローン控除を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**／上記の控除を受けようとし、次のいずれかに該当する方

- ①平成11年から18年までに入居した方
- ②平成21年から25年までに入居した方
- ③平成26年1月から3月までに入居した方
- ④平成26年4月から平成29年12月までに入居し、住宅取得にかかる消費税率が8%の方(ただし、消費税率5%の方は、③に同じ)

※平成19年、20年に入居した方は、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最初の年は、確定申告をしてください。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となります。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。

※住宅ローン控除の確定申告を市の申告相談会場で相談することはできません。

居住年	①②平成25年12月まで	③平成26年1月から3月まで	④平成26年4月から平成29年12月まで
控除限度額	所得税の課税所得金額等の5% (最高9.75万円)	所得税の課税所得金額等の5% (最高9.75万円)	所得税の課税所得金額等の7% (最高13.65万円)

## Ⅴ 市・県民税の臨時受付日程表

### ■今年から、新治地区の申告は、新治地区公民館で受け付けます

受付日	受付会場	対象地域
1月27日(火)	新治地区公民館	藤沢、藤沢新田
1月28日(水)	新治地区公民館	大畑、小野、上坂田、下坂田
1月29日(木)	新治地区公民館	永井、本郷、大志戸、田土部
1月30日(金)	新治地区公民館	沢辺、高岡、田宮、東城寺、小高
2月2日(月)	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3日(火)	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4日(水)	都和公民館	中都町、笠師町、小山崎、今泉、栗野町、中貫、東中貫町、常名
2月5日(木)	都和公民館	都和、並木、西並木町、東並木町、東都和、板谷
2月6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9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10日(火)	三中地区公民館	中、中村東、中村西根、西根南
2月12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、住宅ローン控除により所得税の還付を受けようとする方、雑損控除を受けようとする方、準確定申告をする方、過年度分の確定申告をする方は、市役所では受け付けできませんので、土浦税務署での申告をお願いします。

☎ 土浦税務署 ☎822-1100 自動音声案内

かけがえのない 家族の笑顔は 県民交通災害共済から

## 「平成27年度 県民交通災害共済」 加入受付のお知らせ

交通事故で災害を受けた方に見舞金を給付する平成27年度「県民交通災害共済」の加入受付を行います。

**共済期間**／4月1日～平成28年3月31日

※平成27年4月1日以降の加入は、申込日の翌日から平成28年3月31日までとなります。

**請求期間**／事故日の翌日から2年以内

**対象となる交通事故**／共済期間中に国内の道路上などで起きた自動車、バイク、自転車などが関係する人の死傷

**見舞金**／死亡…100万円、傷害…2～30万円など

**共済会費**／一般…900円、中学生以下…500円

**申込方法**／会費を持参のうえ、生活安全課または各支所・出張所へ直接

**申込期間**／2月2日(月)から

※詳しくは、お問い合わせください。

☎ 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

## 市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

### 差し押さえた不動産の公売を実施します

公売に参加される方は、あらかじめ公売財産の現況および関係公募などの確認をお願いします。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。

### ◆会場公売

**入札日時**／2月19日(木) 午後2時～2時30分

※入札の説明会を午後1時40分から行います

**会場**／市役所本庁舎 第3会議室

◎公売物件などの詳細は、お問い合わせください。

### 【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**／2月2日(月)

### 【1月の休日納税・休日納税相談】

**とき**／1月25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、2333)

# 平成26年分の確定申告について

所得税、復興特別所得税、贈与税の申告および納付の期限は3月16日(月)、消費税、地方消費税の申告および納付の期限は3月31日(火)です。土浦税務署では、確定申告会場を下記のとおり設置します。また、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用すると自宅で確定申告書などが作成できますので、ご利用ください。



☎ 土浦税務署(☎822-1100 自動音声案内「0番」を選択)

### 確定申告相談会場

**期間**／2月12日(木)～3月16日(月) 午前9時～午後4時(土・日曜日を除く)

※2月22日、3月1日の日曜日は開設します。

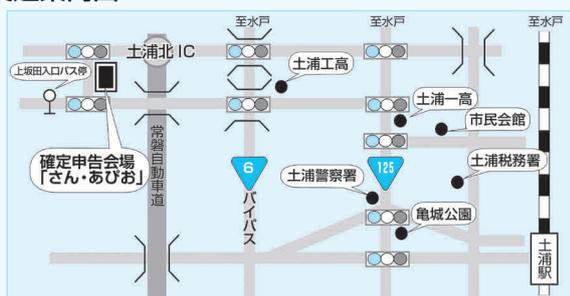
**会場**／新治ショッピングセンター「さん・あびお」2階

**相談内容**／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

※相談の際は、所得金額や所得控除の金額が分かる書類(源泉徴収票など)をお持ちください。

◎開設期間中は、土浦税務署庁舎での申告相談は実施せず、申告書の提出、申告書用紙や納付書の交付、現金納付の業務のみとなります。

### 交通案内図



### 申告時の注意点

#### ①復興特別所得税【所得税の確定申告をされる方】

確定申告書への復興特別所得税額の記載漏れにご注意ください。復興特別所得税の額は、基準所得税額(原則として、その年分の所得税額)に2.1%の税率を掛けて計算した金額です。

#### ②改正消費税法【消費税の確定申告をされる方】

平成26年4月1日から消費税率が8%(内地方消費税1.7%)に変更されました。平成26年分の消費税および地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿などにおいて課税取引を事前に適用税率ごと区分し、それを基に計算する必要があります。

#### ③公的年金等受給者に係る確定申告不要制度

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税の確定申告は必要ありません。

なお、所得税の確定申告が必要ない場合でも、住民税の申告が必要な場合があります。

また、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除の適用を受ける場合には確定申告書の提出が必要です。



# 高齢者福祉サービス



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすための、さまざまなサービスを実施しています。ぜひご利用ください。

☎ 高齢福祉課 (☎826-1111 内線2372)

## ■ひとり暮らしの方へのサービス

### ●救急医療情報キット配布

65歳以上でひとり暮らしの方に、かかりつけ医や緊急連絡先などの情報を保管する専用の容器(キット)を無料で配布します。  
※キットをすでにお持ちの方は、定期的に緊急連絡先などの情報を確認してください。



### ●見守りキーホルダー配布

65歳以上でひとり暮らしの方や、認知症状のある方に、外出先での緊急時に身元確認ができる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布します。

### ●愛の定期便(乳製品配布)

65歳以上でひとり暮らしの方に、週2回乳製品を無

料で配達し、声かけをしながら安否の確認をします。

☎ 社会福祉協議会 (☎821-5995)

### ●緊急通報システム

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

利用料/所得に応じて自己負担あり

### ●配食サービス(毎日型食事サービス)

65歳以上で食事づくりが困難なひとり暮らしの方や高齢者のみの世帯に、栄養に配慮した食事を配達し、健康保持および安否の確認をします。

利用料/1食400円

## ■ねたきりの方などへのサービス

### ●寝具洗濯・乾燥・消毒サービス

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

利用料/1回につき

掛け布団…200円、敷布団…200円、  
毛布…100円(年4回まで)



### ●訪問理美容サービス

65歳以上でねたきりの方に、在宅で受ける理美容

サービス料金の一部を助成します。

助成額/1回につき3000円(年2回まで)

### ●ねたきり老人等福祉手当

65歳以上でねたきりまたは認知症の状態が3か月以上経過している在宅高齢者で、今後も状態が続くと医師などが認めた方に支給します。おむつや介護用品などの購入にもご利用いただけます。

月額/5000円(支給月は9月・3月)



## ■その他のサービス

### ●「のりあいタクシー土浦」

65歳以上の方を対象に「のりあいタクシー」が市内全域を運行し、利用者に年会費の一部を助成しています。買い物や通院だけでなく、趣味の外出、お墓参りなどの交通手段にも利用できます。



助成額/1万円(年会費の自己負担は2000円)

利用料/1回につき片道500円

(神立・新治地区⇄荒川沖地区は別途500円)

### ●いばらき高齢者優待制度

県では、65歳以上の方を対象に、協賛店舗において料金割引やポイント加算などの特典が受けられる優待カード(いばらきシニアカード)を配布しています。

配布を希望される方は、本人が身分証明書を持参し、下記窓口までお越しください。

配布窓口/高齢福祉課、地域包括支援センター「うらら」、支所・出張所、地区公民館

### ●はり・きゅう・マッサージ施術費補助

70歳以上の方や、65歳以上のねたきりなどの家族を介護する方に、施術費用の一部を補助します。

補助額/1回につき1000円(年8回まで)

利用料/施術機関・内容により異なります。

### ●高齢者家族支援「探索」サービス



たて:7.9cm  
よこ:4.3cm  
厚さ:1.8cm

65歳以上で徘徊が見られる在宅の認知症高齢者を介護している家族に、高齢者が徘徊したときに早期発見できる探索機(GPS発信機)を貸与して、事故の未然防止を図ります。

利用料/利用頻度により異なります。

### ●日常生活用具給付

65歳以上で非課税世帯に属する方に、日常生活用具を給付します。

給付する用具/シルバーカー、住宅用火災警報器など

# こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

## HAPPY BIRTHDAY

1月生まれ



赤ちゃんの写真応募のお願い



- 2ポイント**
- ①頭がきれいでない写真
  - ②25文字には記号(し、♡、♪)なども含まれます

### 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!  
元気に大きく育ってね♡

安蒜柘翔ちゃん  
(真鍋四丁目)



円花☆1歳おめでとう  
いっぱい笑って  
いっぱい食べよ~

篠崎円花ちゃん  
(右柳)



♡祝☆1歳  
颯馬!元気で優しく  
大きくなあれ♪

新倉颯馬ちゃん  
(上高津)



実里はみんなの宝物!  
元気いっぱい  
大きくなってね♪

脇島実里ちゃん  
(おおつ野八丁目)



お姉ちゃんに負けず  
すくすく元気に  
育って下さい!

福原龍也ちゃん  
(小松三丁目)



誕生日おめでとう!  
兄弟仲良く  
元気に大きくなってね!

豊崎隆之ちゃん  
(中)



一歳おめでとう★  
元気でたくましく  
育ってね!

金澤凜々冬ちゃん  
(神立中央三丁目)



一歳おめでとう!  
笑顔の可愛い  
女の子になってね!

佐野瑞季ちゃん  
(上高津新町)



祝☆1歳 夢叶の笑顔は  
家族皆の癒しだよ♡  
パパママ夢愛

高橋夢叶ちゃん  
(右柳)



ここちゃん 祝1歳  
みんなに可愛い笑顔  
ありがとう

吉田心南ちゃん  
(桜町四丁目)



1歳おめでとう☆  
いつも笑顔で癒してくれて  
ありがとう

菅原泰介ちゃん  
(溝田一丁目)



お誕生日おめでとう  
とうま(♡^人^♡)  
大好きだよ

飯田翔馬ちゃん  
(下高津一丁目)



ほんわか優しい笑顔に  
みんながメロメロ♡  
大好き♡詠介

中村詠介ちゃん  
(港町二丁目)



お誕生日おめでとう  
遥光ちゃんと  
仲良く育ってね!

柴山裕貴ちゃん  
(大岩田)



たくま誕生日おめでとう  
腕白でもいい  
遅くならよ

名越琢真ちゃん  
(荒川沖東三丁目)



お兄ちゃんと仲良く  
元気に大きくなってね

根本晴巧ちゃん  
(右柳)



晃輔☆誕生日おめでとう!  
元気にすくすく  
育ってね♡

水上晃輔ちゃん  
(東真鍋町)



1歳おめでとう♡  
ばば まま  
じじ ばば おじより

永井蒼恭ちゃん  
(溝田一丁目)



☆康雅1歳おめでとう☆  
元気いっぱいな子に  
育ってね♡

比毛康雅ちゃん  
(小岩田西一丁目)



いっぱい笑って  
大きくなってね♪  
1歳おめでとう☆

多胡柘汰ちゃん  
(桜町三丁目)



お誕生日おめでとう!  
みんな笑ちゃんが  
大好きです!

飯野葵晴ちゃん  
(おおつ野六丁目)



☆りく坊しん祝1歳☆  
しゃんしゃんと  
大きく輝け!

小野陸人ちゃん  
(おおつ野八丁目)



1歳おめでとう♡  
きり姉と一緒に  
大きくなろうね!

明間真紘ちゃん  
(沢辺)



梨帆 お誕生日おめでとう  
悠吏兄ちゃんと  
仲良く元気に

真中梨帆ちゃん  
(並木四丁目)



1歳おめでとう!  
風河の笑顔  
♡大好き♡

鈴木風河ちゃん  
(乙戸南三丁目)



祝1歳!  
これからもお兄ちゃんと  
いっぱい遊ぼうね♡

石塚駿ちゃん  
(荒川沖)



♡お誕生日おめでとう♡  
元気にすくすく  
育ってね♪

川崎陽花李ちゃん  
(北荒川沖町)



大ちゃん1歳おめでとう♪  
元気いっぱい  
大きくなーれ!

磯山大輝ちゃん  
(真鍋二丁目)



はるちゃん  
1歳おめでとう  
元気いっぱい育ってね☆

堀越陽仁ちゃん  
(おおつ野七丁目)



1歳おめでとう!  
純斗はママとパパの  
大切な宝物だよ♡

国井純斗ちゃん  
(乙戸)



この調子ですくすく  
元気に育ってね☆

神永進次朗ちゃん  
(真鍋三丁目)



♡Happy Birthday♡  
れんぴらぶ♡♡  
ママパパ恋音より

桜井蓮弥ちゃん  
(乙戸南三丁目)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。

# ☆月 子育て ひろば



## 保育所

### 都和保育所 ☎822-8053

10日(火)10:00~11:30 お店屋さんごっこに来て下さい

### 荒川沖保育所 ☎841-0037

12日(木)10:00~11:00 お庭で遊ぼう  
6日(金)、20日(金) 9:30~11:00 保育室開放 たんぼぼ

### 新生保育所 ☎841-0575

12日(木)10:00~11:00 わらべうたで遊びましょう

### 竹ノ入保育所 ☎842-6253

17日(火) 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(水)10:00~11:30 はじめてのパパ・ママサポート

### 神立保育所 ☎831-8464

18日(水)10:00~11:00 お店屋さんごっこで遊びましょう

## 幼稚園

### 都和幼稚園 ☎831-3735

10日(火)10:00~11:00 表現遊びをしよう

## 児童館

### ポプラ児童館 ☎841-3212

3日(火)11:00~(乳幼児)、16:00~(小学生) 豆まき  
7日(土)10:00~11:30 一輪車教室  
21日(土) 9:30~11:30 フラワーアレンジメント教室

### 新治児童館 ☎862-4403

9日(月)10:30~11:30 親子ピクス  
10日(火)10:30~11:30 おはなし会「エプロンズ&ハッピースマイル」  
26日(木)10:30~11:30 おひなさま作り

### 都和児童館 ☎832-3112

19日(木)11:00~ 作ってあそぼう「かわいいお雛様作り」  
20日(金)11:00~ 親子リトミック  
24日(火)10:15~11:30 先生とあそぼう「お買い物ごっこ」  
27日(金)11:00~ おはなし会「あおぞら」

## 子育て支援センター

### 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」  
二中地区公民館 6日(金)  
三中地区公民館 9日(月)  
都和公民館 13日(金)  
四中地区公民館 16日(月)  
六中地区公民館 18日(水)  
神立地区コミュニティセンター 20日(金)  
新治地区公民館 23日(月)  
一中地区公民館 24日(火)

### 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 2日(月)  
三中地区公民館 4日(水)  
園庭開放(10:00~11:30) 10日(火)  
センター開放(10:00~11:30)  
12日(木) 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)  
21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  
5日(木) 9:30~11:30 粘土遊び  
12日(木) 9:30~11:30 スタンプ遊び  
交流保育(9:30~11:30)  
19日(木) 発表会練習見学会

### 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  
3日(火) 作って遊ぼう  
10日(火) アレンジ講習会  
12日(木) 赤ちゃんサロン(ベビーマッサージ)  
17日(火) ヨガ講習会  
24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)  
4日(水)、27日(金) ベビーマッサージ  
5日(木) ゲームをしよう!  
6日(金)、17日(火) キッズ広場  
9日(月) 離乳食講座  
12日(木)、19日(木) 親子バランスボール  
20日(金) わんぱく広場  
24日(火) ちびっこ広場  
25日(水) 赤ちゃん広場  
28日(土) ミュージックワールド♪みんなでうたおうドレミ♪  
※5日は三中地区公民館、6日は乙戸沼公園、12日は四中地区公民館、17日は水郷公園、19日は六中地区公民館で開催



# 地域安全情報 No.28

日常生活安全課 ☎826・1111  
内線2490)

## 路面凍結・積雪によるスリップ事故に要注意

冷え込みの激しい季節は路面が凍結するおそれがあります。徹底した安全運転により、スリップ事故を防ぎましょう。

### ■スリップ事故防止のポイント

●突然の積雪などにも対応できるよう、事前にスタッドレスタイヤの装着や、タイヤチェーンの準備をしておきましょう。

●凍結した路面の停止距離は乾燥した路面の4倍になることもあります。安全な速度で走行し、車間距離を十分にとりましょう。

●「急」のつく運転操作（急ブレーキ、急ハンドル、急発進、急加速）はスリップ事故の大きな原因ですので避けましょう。



■凍結が予測される場所  
カーブや坂道、山道、トンネルの出入り口、橋の上などでは、特に慎重に運転しましょう。

## 自転車・自動車の盗難防止のために

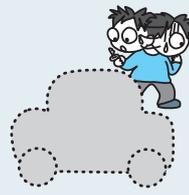
愛車を盗難防止するため、自転車や自動車の盗難防止対策を徹底しましょう。

### ■自転車盗難対策

●短時間でも自転車から離れたときは鍵をかけましょう。  
●防犯登録を行いましょ。  
●種類の異なる鍵を2つ以上かけて、開錠に時間がかかることを泥棒にアピールしましょう。

### ■自動車盗難対策

●必ずエンジンキーを抜き、ドアをロックしましょう。  
●衝撃感知式警報機やハンドロック器具など盗難防止機器を取り付けましょう。  
●スペアキーを車体に隠さないようにしましょう。



# 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83か所です。最新の測定結果や他の施設に関しては市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/page/page003329.html>)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～26日  
単位：マイクロシーベルト/時  
測定器：堀場 ラディPA1000

施設名	測定値	施設名	測定値	施設名	測定値	施設名	測定値		
<b>環境保全課(☎内線2452)</b>						<b>公園街路課(☎内線2423)</b>			
市役所・公民館	市役所	0.101	保育所・園	エンゼル・ゆめ保育園	0.072	運動施設	中貫運動公園	0.141	
	一中地区公民館	0.111		つくば国際保育園	0.087		荒川沖地区野球広場	0.152	
	二中地区公民館	0.126		中央保育園	0.092		市民運動公園	0.091	
	三中地区公民館	0.107		高岡保育園	0.067		木田余地区市民運動広場	0.119	
	四中地区公民館	0.115		藤沢保育園	0.068		新治運動公園	0.065	
	上大津公民館	0.100		白帆保育園	0.111		本郷グラウンド	0.072	
	六中地区公民館	0.099		あおぞら保育園	0.085		<b>水道課(☎内線2460)</b>		
	都和公民館	0.111		愛保育園	0.082	放射性ヨウ素・セシウムのいずれも検出されず、安全です			
	新治地区公民館	0.091		童話館保育園	0.087	※測定地点は、保育所、幼稚園、小学校、運動施設、公園は地上0.5m、中学校、市役所、公民館は地上1.0m。土浦小学校は工事のため未実施			
<b>子ども福祉課(☎内線2419)</b>		<b>教育総務課(☎内線5103)</b>							
保育所・園	新生保育所	0.060	幼稚園	土浦幼稚園	0.123	小学校	亀城公園	0.132	
	荒川沖保育所	0.108		土浦第二幼稚園	0.096		神立公園	0.119	
	霞ヶ岡保育所	0.118	都和幼稚園	0.129	霞ヶ浦総合公園		0.127		
	東崎保育所	0.105	大岩田幼稚園	0.072	乙戸沼公園		0.104		
	都和保育所	0.136	新治幼稚園	0.078	田村沖宿公園		0.145		
	天川保育所	0.087	土浦小学校	未実施	紫ヶ丘公園		0.106		
	新川保育所	0.085	下高津小学校	0.084	水と緑の里公園		0.117		
	桜川保育所	0.108	東小学校	0.085	朝日峠展望公園		0.140		
	神立保育所	0.094	大岩田小学校	0.117	ふるさとの森公園		0.075		
	竹ノ入保育所	0.052	真鍋小学校	0.105					
	土浦愛隣会保育園	0.088	都和小学校	0.070					
	めぐみ保育園	0.083			中学校	土浦第一中学校	0.069		
	白鳥保育園	0.101				土浦第二中学校	0.077		
					中学校	土浦第三中学校	0.094		
				土浦第四中学校		0.094			
				土浦第五中学校		0.085			
				土浦第六中学校		0.105			
				都和中学校		0.076			
				新治中学校		0.074			
				<b>スポーツ振興課(☎内線5123)</b>					
				川口運動公園	0.098				



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



# 2月のとしょかん

## 寒さに負けない！冬を健康にのりきるための本

冬は風邪を引きやすかったり、体の不調が続いたりすることがあります。そこで今月は、寒さに負けず、冬を健康にのりきるための本をご紹介します。

- ◎「こり・痛みを自分で解消！肩すっきり体操」 伊藤博元／監修
- ◎「からだ改善エクササイズ」 小山勝弘／著
- ◎「歩く、昇る、伸ばすからだ若返り法」 木庭新治／著
- ◎「肩・首のこりをしっかり治すコツがわかる本」 黒田栄史／ほか監修
- ◎「リハビリ専門医が教える健康な人も病気の人も幸せと元気をよぶ『らくらく運動』」 上月正博／著
- ◎「冷えを治せば病気もよくなる」 石原新菜／著
- ◎「イラストでわかる体を温める食べ物＆食べ方」 石原結實／著
- ◎「これが正しいラジオ体操」 多胡 肇／講師

## 図書館カレンダー

2015.February

# 2月

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



### □アルタッドに捧ぐ(小説)

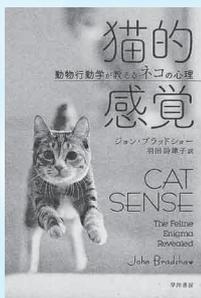
亡き祖父の家で一人暮らしをしながら小説を書いている本間。ある日、その主人公が砂漠で死んだ。彼の意図しないところで。すると本間の前に、少年が飼育していたトカゲのアルタッドが現れ…。



【金子 薫／著】

### □猫的感觉(ペット)

人間動物関係学者が、野生から進化して人間と共存するようになったイエネコの1万年におよぶ歴史から、わたしたちが考えるネコ像と実際の生態の違い、一緒に暮らすためのヒント、イエネコの未来までをわかりやすく解説します。



【ジョン・ブラッドショー／著】

## おはなし会



### おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／2月8日(日)、22日(日)

午前10時30分から

ところ／2階 視聴覚室

### ちいさなおはなし会(0～3歳児向け)

と き／2月25日(水)

午前11時から

ところ／3階 児童室

◎日時は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。

## こどもの本



### □いかだにのって

【とよたかずひこ／作・絵】

### □こぶたのぶーぶ

【西内ミナミ／作、真島節子／絵】

### □フワフワさんはけいとやさん

【樋勝朋巳／文・絵】

### □パンツはながれる

【林 正博／文】

### □トムテと赤いマフラー

【レーナ・アッコ／文、カタリーナ・クルースヴァル／絵】

### □あしたあさってしあさって

【もりやまみやこ／作】

## 先月の人気図書



### □キャロリング

倒産が決まった会社で働く、元恋人たち。両親が離婚しそうな小学生男子。心優しい、チンピラたち。クリスマスにもたらされる、ささやかな奇跡の連鎖。

【有川 浩／著】



## 今月の展示棚



テーマ：寒い冬のおすすめ献立

寒い時にはあたたかい食事が一番ですね。インフルエンザや風邪に負けないように、栄養たっぷりの季節の食の本を集めてみました。今日の献立の参考にしてみてはいかがでしょうか？



## 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	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		要望、苦情、意見など(担当職員)		
司法書士相談	4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		
行政書士相談	19日(木)	13:00~16:00		遺言書・相続・贈与などに関すること(行政書士) ※予約制		
総合労働相談	13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)		
土地家屋調査士相談	4日(水)	13:00~15:00	広報広聴課	土地の境界問題や建物の登記に関すること(土地家屋調査士) ※予約優先(☎029-259-7400)		
行政相談	18日(水)	13:30~15:30	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	3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)		
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)		
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	子ども福祉課 (☎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)		
結婚相談	5日・19日(木)	15:00~16:30	まちなか交流ステーション“ほっとOne” (☎879-8815)	結婚相談(県マリッジサポーター)		
生活相談	毎週水曜日	13:00~16:00	新治地区公民館 (☎862-2673)	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	17日(火)	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。		
精神保健相談	20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。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	4日・18日・25日(水)	男女共同参画センター(ウララ2 6階) (☎827-1107)	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		
		14日(土)			10:00~15:00	
	法律相談	26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
	一般相談(外国人相談を含む)	13日・27日(金)			13:00~16:00	仕事、夫婦、家族など、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)	19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、女性のさまざまな悩みごと		

## リフォーム契約は慎重に!

消費生活センターから

☎823-3928

リフォーム工事の必要性や業者の信用性、技術の善し悪しは消費者には判断が難しいものです。契約前の慎重なチェックが重要です。

### 《事例1：工事が始まらない》

訪問した業者に「3000円で雨樋の掃除をする」と勧誘され依頼した。終了後に「外壁に亀裂がある」と言われ塗装工事契約をし、100万円を前払いしたが工期予定日を半年過ぎたのに工事が始まらない。

### 【アドバイス】

早急な工事完了を文書で要求するよう伝え、回答に納得できない場合は解約返金を求めるよう助言しました。

### 《事例2：どこを直したかわからない》

近所で屋根工事をすると挨拶にきた業者に「屋根の瓦がずれている、このままだと雨漏りする」と言われ150万円の瓦修復工事契約をした。業者が2日間ほど屋根に登り降りし、ときどき外出していたが資材を運んだ様子はない。完了したと言われ全額を支払ったが、見

積書もなくどこを直したかわからない。

### 【アドバイス】

修復箇所や内容、契約金額の内訳について説明を求めるように助言しました。

### 《契約前のチェックポイント》

- 業者の勧誘に惑わされず、自分で工事の目的や予算を決め計画的に行いましょう!
- 複数の業者から見積りを取り「住んでいるダイヤル0570-016-100」などの公的相談窓口で事前にチェックしてもらいましょう。
- 費用の支払い方法は工事の進捗状況に応じた分割払い契約にしましょう。
- 少額の工事でも契約書や見積書などの書面を必ず出してもらいましょう。

訪問販売で契約した時はクーリング・オフができる場合があります。速やかに消費生活センターに相談してください。

## 2月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 土浦市特定不妊治療費助成事業

市では、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。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

**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(体外受精・顕微授精)で次に該当するもの

●茨城県不妊治療助成を受けた治療で、県の助成額を越える治療費があるもの

●茨城県不妊治療助成の助成年限および年間助成回数を越えたもの

※治療内容は茨城県不妊治療助成事業に準じます。

**対象となる治療期間および申請期限**／

●治療終了日が平成25年4月1日から平成26年3月31日までのもの…平成27年3月31日まで

●治療終了日が平成26年4月1日から平成27年3月31日までのもの…平成28年3月31日まで

**助成額**／1回の治療につき5万円まで

**助成回数**／10回まで(平成23年度以降に助成を受けた回数も含みます)

## 献血のお知らせ

2月20日(金)…イオンモール土浦(上高津)  
午前10時～11時45分、午後1時～4時

2月20日(金)…市役所  
午前9時30分～11時45分、午後1時～4時



## インフルエンザ予防接種費用の償還払い

助成対象者が平成26年10月1日から12月31日に協力医療機関外で接種を受けた場合、接種費用の一部(公費負担額上限)を助成する「償還払い」の制度を利用できます。該当する方は、お早めに申請をお願いします。

**対象者**／接種日に市内に住民登録がある13歳未満のお子さまおよび65歳以上の方

**持参するもの**／医療機関発行の領収証原本、予診票、振込口座が分かるもの、はんこ

**申込方法**／郵送または直接(郵送の場合は申請書を郵送しますので、健康増進課へお問い合わせください。)

## フットケア教室(足の健康講座)

足元から若々しく！正しい靴の選び方や歩き方、転倒予防のための適切な足の手入れ、自分で出来る足の健康体操などを身につけられます。

**対象者**／市内に居住している65歳以上の方

**とき・ところ**／

三中地区公民館…3月3日(火) 午前10時～11時30分

一中地区公民館…3月11日(水) 午前10時～11時30分

**講師**／磯野知子さん(幸和義肢研究所 義肢装具士)

**定員**／各30人(先着順)

**申込方法**／電話で



## 健康教室

## 感染性腸炎

土浦市医師会  
菊地正臣(菊地内科医院)

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスには、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サポウイルス」、「アデノウイルス」などがあり、主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱です。

これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、特別な治療法がないことから、ウイルス検査を行わず、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」と診断されることもあります。1～2日間の潜伏期間を経て、嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます。

特にノロウイルスは、カキなどの旬になる冬場から春先に流行し、誰にでも何回でもかかります。感染経路はほとんどが経口感染し、小腸で増殖します。次のような感染様式があると考えられています。

①患者のノロウイルスが大量に含まれる糞便や吐物から人の手、トイレ、手すり、ドアノブなどを介して二次感染、②家庭や共同生活施設など、人同士の接触する機会が多いところで人から人への飛沫感染、③食品取扱者(食品の製造者、飲食店における調理従事者、

家庭)が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合、④汚染されていた二枚貝(カキ、シジミ、あさり、ハマグリなど)を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合(カキなどでは中心部が85～90℃になるように90秒間以上の加熱が必要になります)、⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合、などがあります。

ウイルスを原因とする感染性胃腸炎への特別な治療法はなく、症状を軽減するための処置(対症療法)が行われます。乳幼児や高齢者では下痢などによる脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。水分をこまめ摂取し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をするように心がけましょう。症状が消失した後も、約1週間(長いときには1ヶ月程度)は便の中にウイルスが排出される可能性があるため、手洗いを励行することが大切です。トイレを利用した後や調理前後や食事前には、流水と石鹸で、手のひら、手の甲、指先と爪、指の間、親指、手首をまんべんなく洗いましょう。

## ■2月の健康相談

健康相談	と き	受付時間	ところ	
栄養相談(予約制)	10日(火)	13:00~16:10	土浦市保健センター(☎826-3471)	
こころの相談(予約先 障害福祉課 ☎826-1111 内線2343)	3日(火)	13:00~15:00		
高齢者健康相談	5日(休)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)	
	12日(休)		つわぶき(☎831-4126)	
	19日(休)		湖畔荘(☎828-0881)	
	26日(休)		うらら(☎827-0050)	
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26年10月生まれ)	18日(火)・19日(休)	13:00~13:40	土浦市保健センター(☎826-3471)	
10か月児育児相談 (平成26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25年7月生まれ)	4日(火)・5日(休)	13:00~13:40		
3歳児健康診査(平成23年11月生まれ)	25日(火)・26日(休)	13:00~13:40		
母と子の歯科健康診査(平成24年11月生まれ・予約制)	6日(金)	13:15~15:00		
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9日(月)		9:00~10:00
	7~11か月児	2日(月)		
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)	3日(火)・10日(火)	9:45~10:00		
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)	6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	5日(休)	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
1日(日)	新治診療所 ☎862-4668 下坂田	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	ましこ歯科医院 ☎823-7575 都和一丁目
8日(日)	宮崎クリニック ☎830-6800 藤沢	中央大祿整形形成外科 ☎821-0220 中央二丁目	石川クリニック ☎821-2587 大町	菊池歯科医院 ☎822-1661 中高津一丁目
11日(水)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目	後藤歯科クリニック ☎825-6480 並木一丁目
15日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	海老原歯科医院 ☎830-4748 北荒川沖町
22日(日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	伊野整形外科医院 ☎821-6028 真鍋六丁目	鈴村医院 ☎821-0174 大町	田中歯科医院 ☎821-3426 川口一丁目

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 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)

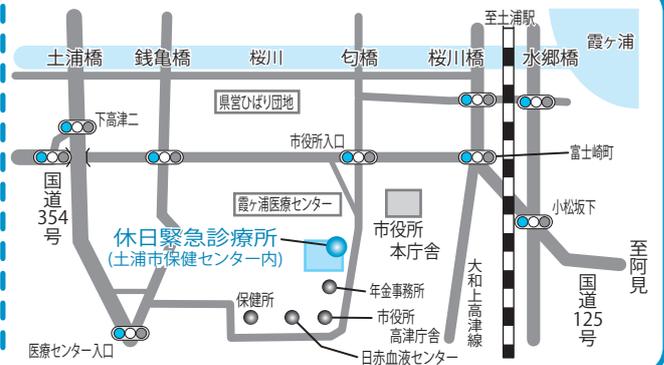
### 土浦市休日緊急診療所

	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3日(火)発行予定です。