

社会保障・税番号(マイナンバー)制度について

Vol.1 10月からマイナンバーの通知が始まります

問行政経営課(☎826-1111 内線2496)
市民課(☎内線2286)



マイナンバーはいつから?どんなことに使うの?

平成28年1月から社会保障、税、災害対策の行政手続きにマイナンバーが必要になります。

- 年金の資格取得の確認、給付
- 医療保険の給付請求
- 雇用保険の資格取得や確認、給付
- 税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書などに記載
- 被災者台帳の作成事務
- 福祉分野の給付 など

※法律や自治体の条例で定められた行政手続きにしか使えません。

マイナンバーが始まるとどうなるの?

社会保障、税、災害対策の分野で、複数の機関に存在する情報を効率的に管理できるようになることから、行政事務の効率化やきめ細やかな支援を行えるようになります。

また、年金や福祉などの申請の際の添付書類が減るといった手続きの負担軽減などが期待されます。

自分のマイナンバーはどう知るの?

10月から、住民票を有する全ての方(中長期在留者や特別永住者などの外国人を含む)に12桁のマイナンバーが記載された「通知カード」が住民票の住所に簡易書留で送付されます。

「通知カード」や「個人番号カード」とは何のこと?

◎通知カード【10月から送付】

紙製のカード(予定)で、個人番号カードの交付を受けるまでの間、行政機関の窓口などで個人番号の提供を求められた際に利用可能です。身分証明書としては利用できません。

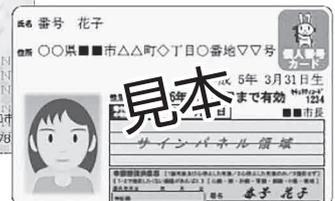
◎個人番号カード【平成28年1月から希望者に交付】

個人番号カードは、身分証明書として利用できるほか、ICチップに搭載された電子証明書をを用いて、e-Taxをはじめとした各種電子申請を行うことができます。

※個人番号カードの交付申請書は、通知カードと一緒に送付される予定です。



←通知カード見本



個人番号カード見本→

コールセンター：0570-20-0178(日本語)
0570-20-0291(外国語)

※午前9時30分～午後5時30分(土日祝日を除く)

ホームページ：

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido>

市税滞納一掃宣言

～税負担の公平性を確保するために～

税の滞納を解消するために、さまざまな対策を行っています。その一環として、平成26年度は694件の財産差押を実施しました。 問納税課(☎内線2359)

■6月の納税【納期限：6月30日(火)】

税目/市県民税(1期)

■6月の休日納税・納税相談

とき/6月28日(日) 午前9時～午後4時

ところ/納税課(市役所本庁舎1階)

市内主要施設の放射線量測定値

測定場所	測定値
市役所	0.101

【測定日：5月7日】



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。測定結果や他の施設に関しては市ホームページに掲載しています。なお、放射性物質汚染対策法では年間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目標にしています。 問環境保全課(☎内線2452)



INFORMATION 情報ひろば

- 日 日時・日程
- 場 会場
- 対 対象者
- 講 講師
- 内 内容
- 定 定員
- 持 持ち物
- 料 料金・受講料
- 申 申込方法
- 縮 締め切り
- 問 問い合わせ
- 他 その他

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】

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】

パブリックコメントを実施します

土浦市公共施設跡地活用方針(案)について

公表方法

政策企画課、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

市内に居住または通勤・通学している方および市内に事務所などがある個人や法人・団体の方

住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メール、または直接

7月6日(必着)

政策企画課(☎内線2425、FAX826・3401、ikaku@city.tsuchiura.lg.jp)

バリアフリー推進協議会

7月8日(水) 午後2時30分

から

場 総合福祉会館講義講習室(ウララ2 4階)

内 バリアフリー特定事業の進捗状況など

定 傍聴者:10人(先着順)

申 当日会場(受け付けは午後2時から2時30分まで)
問 都市計画課(☎内線2370)

土浦市消防ポンプ操法競技大会

7月5日(日) 午前8時15分

から(小雨決行)

場 県南県民センター前駐車場(真鍋五丁目)

内 消防ポンプ車操法(操法実施上の基本的諸動作。車両

の始動および放水はなし)
問 消防本部警防救急課(☎821・5879)

ウォーキング大会

7月18日(土) 午前6時30分

から8時30分(雨天中止。受け付けは午前6時から)

場 二中地区公民館
内 木田余蓮田めぐりコース、二中公民館周辺の蓮田を歩きます(6・0キロ)

定 100人(先着順)

持 飲み物、保険証

申 電話で

※参加賞としてつちまるオリジナルタオルをプレゼント
問 健康増進課(☎826・3471)

放課後児童クラブ 夏季臨時職員募集

雇用期間・勤務日時

7月21日(火)～8月31日(月)

月々金曜日、第1土曜日(午前8時から午後6時30分までのうち5時間程度)

場 市内小学校敷地内の児童クラブ

対 60歳未満で、複数の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

得予定の学生を優先)

内 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。

問 生涯学習課青少年係(☎826・3455)

第10回生きがいフォーラム

7月12日(日) 午前10時～正午(午前9時30分開場)

場 六中地区公民館

講 井上勝也さん(筑波大学名誉教授)

内 何となく認知症、正しい理解とケアのために

定 100人(先着順)

問 特別養護老人ホームやすらぎの園(☎835・3131)

土浦市子どもまつり

7月4日(土) 午前10時～午後2時30分(雨天決行)

場 新治トレーニングセンターおよび駐車場(大畑)

内 ヨーヨーつり、輪投げ、竹とんぼづくり、模擬店ほか

問 土浦市子ども会育成会連合会事務局(生涯学習課内) ☎826・3455

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!

※お弁当の一例です

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



在宅で看護。笑顔と共に安心を・・・

**ウララ訪問看護
リハビリステーション**

24時間
365日

訪問看護とは、住み慣れた地域やご家庭でその人らしく療養生活を送れるように、看護師などが訪問し看護ケアの提供や自立への援助を促し、療養生活を支援するサービスです。

お問合せは TEL: 029-827-1111 <http://egao-no.com>

【関連医療施設】ウララ歯科クリニック・ウララ胃腸科外科



夏の昆虫教室(第1回自然観察会)

日 7月25日(土) 午前8時30分
午後3時

場 朝日峠

対市内在住の小学4年生以上
講 ネイチャークラブにいはり
内 朝日峠展望公園や水源の森
などを巡りながら夏の生物
を採取し観察します。
定 20人(先着順)

持 山登りできる服装、飲み物、
タオル、弁当

申 電話で

日 7月3日(金)

問 環境保全課(市内線237
9)

第17回パワフルナイター

日 7月21日(火)から(土・日曜
日、祝日を除く)

場 新治運動公園野球場

対市内に居住または通勤して
いる方で編成する野球チー
ム(1チームの登録メン

バーは、監督と主将を含め
10人以上20人以内)

日 1チーム1万円

申 申込書を郵送または直接

※申込書は市ホームページ、
スポーツ振興課、川口運動
公園管理事務所にあります。

日 7月10日(金)(必着)

※代表者は、7月15日(水)の午
後7時から川口運動公園会
議室で行なう抽選会に必ず
出席してください。

問 川口運動公園(〒300・0
033 川口二丁目12・75
☎821・1648)

障害児者(交流)キャンプ参加者募集

日 8月23日(日)~24日(月)(1泊
2日)

場 山梨県河口湖方面、山梨県
立リニア見学センター、山
梨県立富士ビジターセン
ターほか

対市内在住または市内の障害
者団体・施設・学校に所属

している障害児(者)とその
保護者および家族など

定 120人(先着順)

日 障害児(者)：20000円、
保護者：130000円

申 参加費を添えて社会福祉協
議会へ直接

日 7月10日(金)

問 社会福祉協議会(☎821・
5995)

食品取扱者の保菌検査(検便)

日・場

7月13日(月)・土浦保健所

(午前10時~11時30分、午
後1時30分~3時)

7月22日(水)・新治商工会

(午後1時30分~3時)
7月27日・土浦保健所

(午後1時30分~3時)

対 食品の製造・調理・販売ま
たは取り扱いに従事する方
(パート・アルバイトを含
む)

日 検査料800円

※持ち物など、詳しくはお問
い合わせください。

問 土浦食品衛生協会(☎82
2・4127)

8020高齢者よい歯のコンクール

対 80歳以上(昭和10年3月31
日以前に生まれた方)でご
自身の歯を20本以上お持ち
の方(治療済みの歯も含む。
過去に入賞した方は対象
外)

内 口腔診査(各歯科医院)

日 7月17日(金)(必着)

※応募方法など、詳しくはお
問い合わせください。

問 茨城県歯科医師会(☎02
9・252・2561)

茨城県理学療法士会市民公開講座

日 7月12日(日) 午後1時40分
~2時40分(受け付けは午
後1時から)

場 つくば国際大学第1キャン
パスC101(真鍋六丁目)

講 藤本伸敏さん(理学療法士)

内 元気な高齢者のあふれる未
来へ今からはじめる介護
予防

問 茨城県理学療法士会事務所
(☎029・353・84
74)

7月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
7月22日(水)
午前10時~午後3時
(☎822-3216)
- 常陽銀行土浦ローンプラザ(土浦駅前支店内)
7月11日(土)
午前10時~午後4時
(☎821-3541)
- 常陽銀行荒川沖支店
7月21日(火)
午前10時~午後3時
(☎841-1123)
- 筑波銀行すまいるプラザ土浦(真鍋支店併設)
7月11日(土)
午前10時~午後4時
(☎0120-218-124)
- 筑波銀行霞ヶ岡支店
7月14日(火)
午前10時~午後3時
(☎824-2811)
- J A土浦中央支店
7月14日(火)
午前9時~午後3時
(☎821-7300)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

古い街並みと近代的な建物が混在し、調和する都市「金沢」

北陸新幹線「はくたか号」利用 **7月1泊2日** **金沢**

往復のJR(土浦~金沢)

常磐線 普通列車 土浦~上野

北陸新幹線 普通車指定席 上野~金沢

※お申込みの際は、別途追加料金がかかります。

宿泊 金沢市内(金沢駅東口より徒歩4分) **キャススルイン金沢**

■土浦駅発着: 旅行代金/おとな(こども)1名様
29,000円(17,000円)~31,700円(19,700円)

現地での観光に便利なオプションを多数ご用意しています!

ひゅう夏のハッピーカーボンキャンペーン展開中!
実際に親子で! 3世代で楽しめる!
JRと宿泊がセットになった旅行商品5万円以上ご購入で抽選券を1枚引いて次回の旅行にご利用いただける「ハッピーカーボン」が当たる!!

■出発日/2015年6月1日(月)~9月30日(水)
■チェックイン/15:00、チェックアウト/11:00 ■部屋/風呂・トイレ付洋室(2~3名1室) ■食事/朝食

☆お問い合わせ☆ **ひゅうプラザ土浦駅まで** TEL(029)824-8390

営業時間/平日(月~金)11:00~19:00土日祝10:00~17:00 ☆ひゅうプラザご利用のお客さまは、パル土浦駐車場をご利用ください。

東日本旅客鉄道株式会社

節電にご協力ください



環境保全課(☎内線2327)

東日本大震災以来、電力需給の厳しい状況が続いています。市役所では本年度も引き続き積極的な節電対策を講じ、効率的な施設・設備の運営などを行うことで、電力使用量の削減に向けて職員が一丸となって取り組んでまいります。電気を上手に使う節電方法を紹介いたしますので、皆さんも節電にご協力ください。

消費電力の多い家電の節電

消費電力が多い家電の代表機器は、「エアコン」、「テレビ」、「冷蔵庫」、「照明器具」などです。

これらをはじめとする家電製品を上手に使うことで、効果的に節電することができます。また、日中のピーク時を避けて電化製品を利用することも、電力供給の安定を保つために重要な方法です。

エアコン

- 冷房は28℃、暖房は20℃に
- フィルターの掃除をする、適切な服装に着替える
- など冷房効果を高める工夫をする



- 必要な時だけ使う

テレビ・パソコン

- テレビやパソコン機器の使用をできるだけ控える
- 冷房需要の高まる昼間の使

冷蔵庫

- こまめに掃除し、清潔な環境で使用する
- 画面の明るさを調整する
- パソコンなどのディスプレイをセーブモードに設定する
- 用を避ける

- 詰め込みすぎない
- ドアの開閉を短く、少なくする
- 設定温度を「強」から「中」へ下げる



都和児童館からのお知らせ

夏休み書道教室

日 7月25日(土)または30日(木)
午前9時～11時

市内に居住する小学3～6年生

夏休み絵画教室

日 7月25日(土)または30日(木)
午後1時30分～4時

市内に居住する小学生(1年生は保護者同伴)

共通

夏休みの課題

定 18人(抽選)

申込 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号、希望日、教室名を記入し郵送、または郵便はがきを直接

7月9日(木)(必着)

問 都和児童館(〒300-0000 07 板谷二丁目712-9 ☎832-3112)

亀城プラザワンコイン体験レッスン

おやこヨガ

日 7月13日(月) 午前10時30分～11時30分

対 生徒3か月から3歳児と保護者

定 30組(先着順)

問 アタッチメント・ベビー マッサージ教室

日 7月14日(火) 午前10時30分～11時30分

対 生徒2か月から未歩行児と保護者

定 20組(先着順)

共通

講 長谷川あゆみさん(日本アタッチメント育児協会認定インストラクター)

¥500円

申 電話または直接

問 亀城プラザ(☎824-3121)

夏休み親子陶芸講座

日 7月24日(金)、8月7日(金)(全2回) 午前クラス：午前10時～11時30分、午後クラス：午後1時30分～3時

場 ワークヒル土浦工芸室

対 小学生親子

講 田中アルバさん

定 各クラス10組(抽選)

¥3600円

申 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し郵送、または郵便はがきを直接(子供の名前、年齢も記入)

7月10日(金)(必着)

問 ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)

司法書士による相続・遺言・債務整理の無料相談受付中

遺言書作成

- トラブルを防ぐため遺言を書きたい
- 遺言を書いたが、問題がないか不安だ
- 親が元気なうちに遺言を書いて欲しい

相続手続き

- 預貯金の名義変更が必要になった
- 相続した家の名義を変更したい
- 親の借金を背負いたくない

債務整理

- 払いすぎた利子を取り返したい
- 金融機関への返済金額を減額したい
- 他の銀行の利息が低くて借り替えたい



まずはお電話でお問い合わせ下さい

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:茨城県土浦市大手町3-14
●代表司法書士 清水 由裕

お問い合わせはコチラ! [平日受付] 9:00~18:00 土日祝日要予約

029-896-5176

土浦 鉾田屋

検索



照明

- 人のいない部屋、昼間の不要な照明を消す
- 建物の外の照明設備を消灯する
- 照明器具を定期的に掃除する
- 白熱電球をLED電球に交換する



省エネルギー製品の使用

消費電力が多い家電「エアコン」、「テレビ」、「冷蔵庫」、「照明器具」などは、省エネルギー性能が高い製品を選ぶと、大きな節約効果が期待できます。

その他

- 炊飯器、洗濯機などはタイマー機能を活用し、夜間や早朝の使用を心がける
- 電気ポットなどは、使わないときはコンセントを抜く
- 温水洗浄便座のふたを閉める
- 掃除機は、紙パックやフィルターをこまめにチェックし、交換・掃除する

Light Down
ライトダウンする夜は、みんなが地球を想う夜
ライトダウン2015

環境保全課(☎内線2327)

身近なあかりを消して地球温暖化について考える、ライトダウンキャンペーンがこの夏はじまります。あなたの家庭でも、6月22日(月)[夏至の日]と7月7日(火)[七夕(クールアース・デー ライトダウン)]の午後8時から10時までの間、あかりを一斉に消灯するライトダウンを行うとともに、8月末日までの期間中、昼も夜も自主的なライトダウンに挑戦し、節電と地球温暖化問題について考えてみませんか。

やなせたかしの世界展
みんなだいたいすきアンパンマン

7月11日(土)～8月30日(日)

午前9時30分～午後5時
(入場は午後4時30分まで)
茨城県近代美術館(水戸市千波町)

●アンパンマンの作者、やなせたかしの全貌を紹介する展覧会。絵本や漫画の原画、イラストや墨彩詩画を紹介
●一般：980円、高校・大
学：720円、小中学生：360円

●同美術館(☎029・243・5111)

第69回市民卓球大会

7月20日(月) 午前9時から
場水郷体育館

●一般男子A、一般男子B(50歳以上)、一般女子、一般ラージダブルス

●市内に居住または通勤している方(学生を除く)

●シングル：300円、ダブル：400円

7月3日(金)(必着)

●申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

●団体体育協会卓球部(☎090・1033・6041 佐賀)

第44回市民バスケットボール大会

8月1日(土)、2日(日)

場水郷体育館ほか

●市内に居住する中学生以上の者で編成されたチームおよび市内にある同一事業所に勤務する者で編成されたチーム

●1チーム2000円

●申込書の申込書に参加料を添えて事務局へ直接

7月6日(月)

●詳しくは、お問い合わせください。

●団体体育協会バスケット専門部事務局(都和中学校内 ☎31・0866 久松)

高度処理型浄化槽設置費の一部を補助します

●新たに高度処理型浄化槽を設置する方、既存の単独浄化槽を撤去して高度処理型浄化槽へ転換する方(公共下水道事業計画の認可区域および農業集落排水整備区域は除く)

●※予算額に達し次第受付終了。補助金額、申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

●環境衛生課(☎内線2407)

早夏旅 クオカードプレゼントキャンペーン

対象：7月15日出発までのご旅行をお申込のお客様
先着15名様限定！※お申込の際は本紙をお持ちください

国内
旅行代金合計が10万円以上のグループ1組につき
1,000円

海外
パッケージツアーお申込で
お1人様につき
1,000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

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

6月の行事食は「中華弁当」です！
ふんわり仕上げたメインのかに玉は、かに・たけのこ・いたけ・青ねぎがたっぷりです。オイスターソースのあんこ玉子の相性もバツグンです！ほかに、エビチリなど中華三昧のお弁当です。ぜひご賞味下さい。

◆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

子育て支援コンシェルジュを募集します!!

市では、子育て中の保護者や養育者の方から子育て支援に関するさまざまな相談に応じ、適切な情報提供や助言を行うため、子育て支援コンシェルジュを募集します。

任期／平成27年8月～平成28年3月まで(原則年度毎に更新できます)

応募資格／以下のいずれかの資格をお持ちの方で、実務経験を有する方

- ・保育士または幼稚園教諭
- ・社会福祉士または保健師

募集人数／2人

報酬／月額10万6800円(勤務日数：週3日)

応募方法／こども福祉課またはホームページにある所定の申込書に必要事項を記入し、履歴書と「私が考える子育て支援」をテーマにした作文(800字程度)を添付の上、郵送、または直接

応募締切／7月10日(金)(当日消印有効)

※選考結果は、書面で通知します。

問 こども福祉課(☎内線2304)

熱中症にご注意を!!



こんな症状があったら熱中症を疑おう

軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない

中度…頭痛、吐き気、体がだるい

重度…意識がない、けいれん、高い体温 など

5つの声かけで、夏を涼しく乗り切ろう!

○**温度に気をくばろう**…今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知ろう。

○**飲み物を持ち歩こう**…いつでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩こう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しよう。

○**休息をとろう**…寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性のよい寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしよう。

○**栄養をとろう**…バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

○**声をかけ合おう**…家族やご近所同士で、「水分とっている?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合おう。

※自宅での暑さ対策の困難な方は、公民館のロビーなどを利用しよう。

問 健康増進課(☎826-3471)

裁判所職員一般職試験(裁判所事務官、高卒者区分)

① 一次試験 9月13日(日)

② インターネット申し込み：7月14日(火) 午前10時～7月23日(木)(受信有効)

③ 郵送(簡易書留郵便のみ)：7月14日(火)～17日(金)(消印有効)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 水戸地方裁判所事務局総務課(☎029・224・8421)

STOP! マタハラ「妊娠したから解雇」は違法です

④ 妊娠・出産・産休・育休などを理由とする、解雇・雇い止め・降格などの不利益な取扱い(いわゆる「マタニティハラズメント」)、「マタハラ」は、男女雇用機会均等法および育児・介護休業法で禁止されています。

茨城労働局雇用均等室では、法律に関する情報提供のほか、相談内容に応じて解決策のアドバイスを行います。相談は無料。電話・来室・手紙、いずれでも相談できます。

問 茨城労働局雇用均等室(☎029・224・6288)

労働保険年度更新

⑤ 労働者1人以上上雇っている事業主は労働保険の申告が必要です。労働保険の年度更新の申告・納付期間は7月10日(金)までです。

※納付方法など、詳しくはお問い合わせください。

茨城労働局労働保険徴収室

(☎029・224・6213)

県南地区就職支援セミナー

⑥ 7月16日(木) 午前10時～午後3時(女性：午前10時～11時30分、シニア、若者：午後1時～2時30分)

場 ホテルマロウド筑波(城北町)

⑦ ◎就職活動中またはこれから働きたいと思っている女性
◎就職活動中の概ね50歳代以上またはこれから働きたいと思っている方(就職活動中の20歳～40歳代を含む)

定 男女各50人(先着)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 ひたなかテクノセンター(☎029・264・2202)

サマージャンボ

7億円

1等・前後賞合わせて7億円 各1枚 300円
1等5億円、前後賞各1億円

7月8日(水) 同時発売

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

1等7,000万円×110本 発売総額330億円 11ユニットの場合

発売期間／7月8日(水)～31日(金)まで 抽せん日／8月11日(火)

宝くじに関するお問合せ／03-3535-9033(みずほ銀行)

公益財団法人 茨城県市町村振興協会

地域安全情報 No.33

土浦警察署からのお知らせです。被害に遭わないよう、ぜひ家族で話し合ってみてください。



二七電話詐欺 こんなフリーズには注意

市内において、二七電話詐欺の情報が多数寄せられています。次のようなフリーズが出たら、それはすべて詐欺です。



- レターパック、宅配便で現金を送って
 - 電話番号が変わった
 - バッグを無くして弁償
 - 警察官や銀行員がカードを預かる
 - 未公開株で必ずもつかる
 - 当選番号を教える
- このような二七電話を受けたときは、あせらずに家族や周りの人に相談をし、現金を送らないようにしてください。

だまされた振り作戦

二七電話詐欺の犯人検挙に向け、「だまされた振り作戦」にご協力ください。

●犯人にだまされた振りをして話を聞く

●現金を取りに来ると話したときは、同意して直ちに警察署に通報する

自動車盗に注意!

土浦警察署管内で中型貨物車やプリウスを狙った自動車の盗難が多発しています。

大切な愛車が盗まれないように注意しましょう。



防犯ポイント

●防犯は 鍵かけ

声かけ 心がけ

●短期間でも必ずドアロック

●警報装置やハン

ドルロックなどの盗難防止機器

の設置

●防犯設備が充実

した場所に駐車する

●ダブルロック(隠しスイ

チ)、GPS装置の設置

●土浦警察署(☎821-01

10)



平成27年度 子育て世帯臨時特例給付金

消費税率引き上げの影響などをふまえ、一定の要件を満たす子育て世帯に対し、臨時的な給付措置として子育て世帯臨時特例給付金を支給します。 申・問 子育て世帯課 (☎826-1111 内線2475)

申請期間 / 6月17日(水)～12月17日(木)(土・日曜日、祝日を除く。郵送は当日消印有効)

※ただし、児童手当現況届と一体となった申請書で申請される方は、現況届の提出期限内に提出してください。

申請場所 / 市役所本庁舎子育て世帯臨時特例給付金受付会場、または子育て世帯課

支給対象者 /

基準日(平成27年5月31日)における平成27年6月分の児童手当の受給者で、平成26年の所得が児童手当の所得制限額に満たない方

※特例給付の支給を受ける方(平成26年の所得が児童手当の所得制限限度額以上で、児童1人あたり月額一律5000円が支給される方)は対象になりません。

児童手当の所得制限限度額

扶養親族等の人数	所得制限限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円

対象児童 /

支給対象者の平成27年6月分の児童手当の対象となる児童

支給額および支給回数 /

対象児童1人につき3000円を1回限り支給

申請方法 /

郵送または直接

※6月中旬に児童手当現況届と一体となった申請書を送付します。5月に転入された方、5月に子供が生まれた方には、申請書のみを送付します。

※公務員児童手当受給者の申請書類は各所属庁から配布されますので、申請期間内に郵送または窓口へ提出してください。基準日後に転入した方は、基準日に居住していた市町村に提出してください。



リサイクル自転車を販売します

6月22日(月)からリサイクル自転車を販売します。次の再利用自転車取扱店へ申し込んでください。

店舗名	所在地	電話番号
川崎乗物デパート	大和町	☎821-1147
岡野輪店	川口一丁目	☎821-0720
豊崎自転車商会	城北町	☎821-2125
榎沢商会土浦店	中村南三丁目	☎842-5664

※販売価格、自転車の詳細などは、各取扱店にお問い合わせください。

☎生活安全課(☎826-1111 内線2298)

自転車は交通ルールを守って 安全に利用しましょう

最近、自転車による事故が多発しています。自分自身と周囲の人の安全のために、もう一度、自転車の交通ルールを理解し、守りましょう。



木造住宅の無料耐震診断

市では、市民の皆さんの生命と財産を守るため、建築から一定期間を過ぎた木造住宅で耐震診断を希望する方に、「茨城県木造住宅耐震診断士」を派遣します。ぜひ受診してください。

対象となる住宅／市内の住宅で、次のすべてに該当するもの

- ①昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築された一戸建ての木造住宅で、階数が2階以下
 - ②併用住宅は、延床面積の半分以上が住宅の用に供されている
 - ③枠組壁工法、丸太組工法または大臣など特別の認定を受けた工法でない
 - ④過去にこの制度の耐震診断を受けていないもの
- 対象者**／対象となる住宅の所有者で、市税の滞納がない方

実施予定棟数／13棟(先着順)

申込方法／建築指導課にある申込書と必要書類を添えて直接



☎・問建築指導課(☎826-1111 内線2254)

まちの話題 ズームアップつちうら

そば生産で全国表彰



平成26年度茨城県そば共進会で県知事賞を受賞した萩原巖さん(藤沢新田)が、県代表として全国そば優良生産表彰にのぞみ、全国農業協同組合中央会会長賞を受賞しました。

萩原さんは、常陸秋そばを8.3ha栽培し、機械化による作業時間の短縮やコスト削減を図るとともに、地産地消と消費拡大に努め、営農改善に顕著な実績を上げています。

みんなで頑張った運動会



市内各小学校にて運動会が行われました。当日は、5月にもかかわらず夏日となりましたが、新1年生から6年生までどの競技も全力で挑んでいました。

また、競技のほかにもダンスなど、バラエティにとんだ種目や、工夫をこらした演技に、観客席から大きな歓声があがり、会場は大盛り上がりでした。

東小学校田植え体験



5月27日に東小学校にて5年生を対象に田植え体験が行われました。子どもたちは、青空のもと、どろんこになりながら自然と触れ合うとともに、地域の方との交流をしました。

この体験で作物を育てる大変さ、大切さを学ぶ事でしょう。秋の収穫まで自然を教材とした勉強が続きます。

国保年金課からのお知らせ

申・問国保年金課(☎826-1111 内線2316)

◆マル福(医療福祉費支給制度)の対象者について

土浦市に住所を有する方で、各種医療保険に加入しているもののうち、次の(1)~(4)のいずれかに該当する方

(1)小児 (所得制限なし)

- 出生日から中学校3年生

(2)ひとり親家庭の母(父)子 (所得制限あり) ※年度とは…4月1日から翌年の3月31日

- 子が18歳になる年度までの母(父)子
- 20歳になる年度までの障害児とその母(父)
- 20歳になる年度までの高校在学者とその母(父)
- 父母のいない児童(18歳以下)とその児童を養育している配偶者のない方
- 配偶者が重度心身障害者マル福を受給している方と、その養育されている児童(18歳以下)

(3)重度心身障害者など (所得制限あり)

- 身体障害者手帳1級、2級の交付を受けている方
- 身体障害者手帳3級(障害名が心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこうもしくは直腸・小腸またはヒト免疫不全ウイルスの免疫・肝臓の機能障害)の交付を受けている方
- 療育手帳(判定A以上)の交付を受けている方
- 療育手帳(判定B)の交付を受けている方で身体障害者手帳3級の交付を受けている方
- 特別児童扶養手当1級の支給対象の児童
- 障害年金1級の受給権者

(4)妊産婦 (所得制限なし)

- 母子手帳を交付された方(母子手帳交付月の1日から出産月の翌月末日まで)

※所得制限について、詳しくはお問い合わせください。

※以上の要件に該当する方で、お手続きをしていない方は、お問い合わせください。



◆マル福(医療福祉費支給制度)受給者の方へ

現在の医療福祉費受給者証(小児、妊産婦を除く)は、6月30日(火)で有効期限が切れ、使用できなくなります。受給要件に該当する方には、6月22日(月)に新しい受給者証を発送予定です。受給要件など、詳しくはお問い合わせください。

※平成26年分の所得申告が済んでいない方は、新しい受給者証を交付できませんので、必ず申告してください。

●届出が必要な場合

事 例	届出に必要なもの
保険証の内容が変わったとき	・医療福祉費受給者証 ・新しい保険証
市外へ転出、または死亡したとき 住所・氏名・扶養義務者などが変わったとき	・医療福祉費受給者証 ・はんこ
ひとり親家庭の方が婚姻したとき(事実婚含む)	・医療福祉費受給者証 ・障害の内容がわかるもの(障害手帳・療育手帳・障害年金支給決定通知書など)

◆後期高齢者医療の保険証の交付方法について

後期高齢者医療の保険証は、7月31日(金)で有効期限が切れます。

今年から、送付方法が変わり、「簡易書留」で送付します。7月中旬以降に配達になり、不在の場合は不在連絡票を投函のうえ、郵便局に留め置かれます。

また、窓口交付を希望する場合は、7月9日(木)までに申請書を提出してください。申請書は、ホームページまたはお電話いただければ送付します。

●申請時に必要なもの

申請書、はんこ、申請人の身分証明書

●交付時に必要なもの

○本人・同居の家族の場合

はんこ、受取人の身分証明書

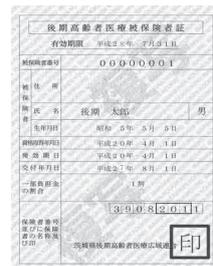
○本人・同居の家族以外の場合

上記のものに加え、委任状または被保険者本人の身分証明書

●交付時期

7月21日(火)以降

※詳しくは、お問い合わせください。



介護保険料を年金から差し引かれている皆さんへ

介護保険料を年金から差し引かれている方(特別徴収)には、7月中旬に「介護保険料額決定通知書兼特別徴収開始通知書」を郵送します。

年金からの差し引き

介護保険料は、前年の所得などに応じて決まりますが、7月に保険料額が決定するまでは、前年度2月の年金からの差し引き額と同じ額を「仮徴収」として納めていただきます。その後、年間の保険料確定後に、すでに仮徴収で納めている額を差し引いた残りの額を「本徴収」として納めていただくこととなります。

徴収額の変更による平準化(8月から)

収入の変動や平成27年度の介護保険料を改定(基準額月額で4,750円から5,000円)したことにより、仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じてしまいます。そこで、1年間を通じてできるだけ均等な額になるよう8月以降の徴収額を調整し、平準化を行います。

※今回の平準化により、介護保険料の年額が変わるものではありません。

☎高齡福祉課(☎826-1111 内線2463)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 6月生まれ



赤ちゃんの写真応募のお願い

- 2ポイント
- ①頭がきれいでいない写真
 - ②25文字には記号(!,♡,♪)なども含みませ



1歳おめでとう♡
笑顔で元気に大きくなーれ!大好き♡

みなと
菅井湊仁ちゃん
(右羽)



1歳おめでとう
元気で優しい女の子になってね

みちか
小林未周ちゃん
(荒川沖)

8月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

Ⓐ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

☑6月30日(火)

※8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。



祝1歳♪
進ちゃんの写真はいつも最高に可愛い♪

しんた
鈴木進大ちゃん
(田中一丁目)



さつきおめでとう
元気いっぱい育ててね

あやか
大西さつきちゃん
(荒川沖東三丁目)



我が家の宝物♡
元気いっぱい育ててね♪

あやか
渡邊彩夏ちゃん
(中村南六丁目)



祝★1歳
いつも笑顔をありがとう
元気一杯に育ててね♪

あやの
中村彩乃ちゃん
(神立町)



お誕生日おめでとう!
元気に育ててね♪

いくと
小野郁斗ちゃん
(下坂田)



すくすく元気に大きくなってね♪

ひまり
北谷向日葵ちゃん
(板谷一丁目)



ねっちゃん
いつも笑顔ありがとう♡

あやね
萩野彩音ちゃん
(荒川沖)



マジで自由なまゆ
(☆☆)いつも笑顔ありがとう!

まゆ
西口真由ちゃん
(真鍋新町)



毎日素敵な笑顔と
雄叫びをありがとう!
ぴい大好き♡

れい
松本蓮生ちゃん
(中)



あたしココちゃん
川口一丁目のアイドルになるの♡

こころ
関澤心ちゃん
(川口一丁目)



1歳のお誕生日
おめでとう☆みんな
ここが大好きだよ!

こは
田邊心羽ちゃん
(木田余西台)



☆1歳おめでとう☆
のびのび元気に大きくなあれ!

しんのすけ
田上慎之助ちゃん
(小山崎)



お誕生日おめでとう!
優しく元気な子に育ててね

かな
齋藤花名ちゃん・花帆ちゃん
(東若松町)



お誕生日おめでとう!
優しく元気な子に育ててね

かな
齋藤花名ちゃん・花帆ちゃん
(東若松町)

※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。

7月 子育てひろば



施設名	日時	内容
竹ノ入保育所 (☎842-6253)	1日(水) 10:00~11:00	プール開きに参加しませんか
荒川沖保育所 (☎841-0037)	2日(木) 10:00~11:00	お庭で遊みましょう
都和保育所 (☎822-8053)	8日(水) 10:00~11:30	お庭で遊みましょう
神立保育所 (☎831-8464)	10日(金) 10:00~11:00	お庭で遊みましょう
新生保育所 (☎841-0575)	14日(火) 10:00~11:00	お庭で遊みましょう
天川保育所 (☎822-6172)	14日(火) 10:00~11:00	水遊びをしましょう
東崎保育所 (☎821-2807)	23日(木) 9:30~11:30	水遊び
新川保育所 (☎822-8896)	23日(木) 10:00~11:15	はじめてのパパ・ママ パスポート
荒川沖保育所 (☎841-0037)	24日(金) 9:30~11:00	保育室開放 たんぽぽ
都和児童館 (☎832-3112)	17日(金) 10:30~	親子ピクス
	29日(水) 10:00~	映画会
ポプラ児童館 (☎841-3212)	31日(金) 10:30~	親子リトミック
	4日(土) 14:00~	筑波大吹奏楽団演奏会
	24日(金) 14:00~	夏休み映画会
新治児童館 (☎862-4403)	30日(木) 13:30~15:30	将棋教室
	6日(月) 10:30~11:30	親子ピクス
	15日(水) 10:30~11:30	リズム遊び
新治幼稚園 (☎862-3507)	23日(木) 10:30~11:15	おはなし会(エプロンズ&ハッピースマイル)
新治幼稚園 (☎862-3507)	8日(水) 10:30~11:30	シャボン玉ショーを見よう
土浦第二幼稚園 (☎821-1310)	10日(金) 10:00~11:00	水遊び
都和幼稚園 (☎831-3735)	17日(金) 16:00~17:30	夕涼み会で遊ぼう
大岩田幼稚園 (☎824-3430)	21日(火) 16:00~17:45	夕涼み会で遊ぼう

施設名	日時・会場・内容
さくらんぼ (☎823-1288)	親子ふれあい教室(10:00~11:30) スタンプ遊び
	四中地区公民館 3日(金)
	六中地区公民館 6日(月)
	神立地区コミュニティセンター 8日(水)
	都和公民館 9日(木)
	新治地区公民館 10日(金)
	二中地区公民館 13日(月)
	一中地区公民館 16日(木)
	三中地区公民館 17日(金)
	すくすくルーム(10:00~11:30) 簡単!!☆七夕製作☆
三中地区公民館 1日(水)	
二中地区公民館 2日(木)	
園庭開放(10:00~11:30) 7日(火)	
センター開放(10:00~11:30) 14日(火)	
カレンダー作り&栄養相談	
白鳥保育園 (☎831-2590)	親子クラブ(9:30~11:30) ◎申込受付は前日午後4時まで
	2日(木) 七夕製作
	9日(木) 紙芝居(神立コメセンで午前10時~)
	16日(木) 水遊び(雨天時:粘土遊び)
	23日(木) 水遊び(雨天時:お絵描き)
	30日(木) 水遊び(雨天時:シール遊び)
ありんこくらぶ (☎841-0463)	イベント(10:00~12:00) ※9:45集合 ◎申込受付は6月22日(月)午前9時から
	7日(火) 七夕会
	9日(木) 赤ちゃんサロン(10:15集合)
	14日(火) 水遊び
	21日(火) ヨガ講習会
	28日(火) 作って遊ぼう
ひまわり (☎843-1117)	イベント(10:00~11:30) ◎申込受付は6月19日(金)午前9時から
	2日(木) お誕生会
	6日(月)、13日(月) ベビーマッサージ
	7日(火)、8日(水) 親子クッキング
	9日(木)、23日(木) 親子ピクス
	14日(火) キッズ広場
	15日(水) 楽しい手洗い講座
	16日(木) 名前付きガーランド作り
	21日(火) 赤ちゃん広場(0歳児)
	22日(水) ちびっこ広場(1歳児)
	24日(金) わんぱく広場(2歳以上児)
	27日(月) 夏の感染症のお話
	28日(火)、29日(水) 水遊び
	※9日は三中地区公民館、14日は水郷公園、16日は四中地区公民館、23日は六中地区公民館で開催

乳幼児ベビーシート貸し出し

☎7月12日(日) 午前9時~9時30分
 場 市役所本庁舎前
 関 市内に居住する概ね1歳児(体重10kg未満、身長75cm以下)までの子をもつ保護者または8月末までに出産予定の方

持 クリーニングなどの代金2000円、運転免許証
 申 電話で
 他 申込日…7月6日(月)、7日(火)
 関 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

おちこちばし いろかわみなか
遠近橋・色川三中関係資料が
市の文化財に指定されました



▲「遠近橋」



▲「家事志」



▲「色川三中肖像画」

「遠近橋」は、水戸藩士高橋多一郎^{たいちろう}が徳川斉昭^{なりあき}の無実を明らかにするためにやり取りした書状の集成です。土浦藩士大久保要^{かなめ}の書状も複数含まれており、要が斉昭の謹慎解除に尽力していたことが分かります。徳川斉昭と土浦藩主土屋寅直^{ともなお}は従兄弟の関係であり、水戸藩の動向は土浦藩の幕末を理解する上で欠かすことができません。「遠近橋」からは、水戸学や水戸藩士の影響を強く受けた土浦藩と土浦藩士、特に寅直の片腕であった要の動向を知ることができ、大変重要な史料といえます。

「色川三中関係資料」は、すでに土浦市指定文化財となっている「色川三中関係文書」に、日記や肖像画などを追加指定し、その名称を「色川三中関係資料」に変更したものです。色川三中は、土浦で薬種の販売と醤油の醸造を営み、国学者としても活躍しました。色川家の日記「家事志」には、日付、天候をはじめ、その日の出来事や来客、年中行事がほぼ毎日綴られており、単に三中個人の軌跡だけでなく、城下町土浦の生活や民衆の様子もうかがい知ることができます。そのため、こうした資料を追加指定することで資料的価値がさらに高まるものといえます。

閩文化課(☎ 826-1111 内線 5120)

第18回

土浦新能

9月26日(土)

土浦城址本丸内
 (雨天時 市民会館大ホール)

鑑賞券／第1部…無料
 第2部…S席 5000円、A席 3000円
 販売所／文化課、市民会館、亀城プラザ
 発売日／7月8日(水) 午前9時から
 ※亀城プラザの発売は、7月9日(木)から

	演目・演者	時間
第1部	土浦各流合同謡と仕舞の会による 第6回「21世紀を担う土浦能楽大会」	開場 13:00
		上演 13:30~15:30
第2部	能楽座公演 仕舞「桜川」…梅若紀彰ほか 狂言「口真似」…野村万作(人間国宝)ほか 能「田村」…梅若玄祥(人間国宝)、宝生閑(人間国宝)ほか	開場 17:30
		火入れ式 17:50
		上演 18:00~20:10

閩土浦新能倶楽部事務局(文化課内) ☎ 826-1111 内線 5119



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



7月のとしょかん

【課題図書をそろえました】

課題図書は夏休みに利用が集中しますので、ご予約はお早めをお願いします。

「あしたあさってしあさって」もりやまみやこ／作、小峰書店
 「かぐやのかご」塩野米松／作、佼成出版社
 「ぼくの、ひかり色の絵の具」西村すぐり／作、ポプラ社 など

【特集：熱中症対策】

高温多湿のこの時期、熱中症予防のために参考になりそうな本をご紹介します。

- 「熱中症対策マニュアル」稲葉 裕／監修、エクスマレッジ
- 「知って防ごう熱中症」田中英登／著、少年写真新聞社
- 「涼しい暮らしのアイデア帖」アспект編集部／編、アспект
- 「電気に頼らない涼しい生活」加藤清彦／ほか監修、河出書房新社 など

図書館カレンダー 7月

2015 July

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	31	

● 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



□モナ・リザ・コード(絵画)

名画「モナ・リザ」のモデルとなった人物はどんな女性だったのか？
 ダヴィンチ、メディチ家とのかかわ



りを軸に、ルネサンス最盛期フィレンツェの人間模様を描き、これまで謎に包まれてきた実在のモデルの素顔を解き明かす。

【ダイアン・ヘイルズ／著】

□紙の動物園(SF)

ぼくの母さんが作ってくれる折り紙の虎や水牛は、みな命を吹き込まれて生き生きと動いていた…。伶俐な知性と優しいまなざしが交差する全15篇を収録した、アメリカSFの新鋭がおくる短篇集



【ケン・リュウ／著】

おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き／7月12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／7月15日(水)
 午前11時から
 ところ／児童室

◎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。

こどもの本



□すかん雲 【武田康男／著】

□だれかさん

【今森光彦／切り絵、内田麟太郎／文】

□鬼のおっぺけぼー

【夢枕 獯／作、大島妙子／絵】

□リンドバーグ

【トーベン・クールマン／作】

□神社・お寺のふしぎ100

【田中ひろみ／文】

□もりのホテル

【ふくざわゆみこ／作・絵】

先月の人気図書



□神様のカルテ0

医師国家試験直前の一止とその仲間たちの友情を描く「有明」、本庄病院の内科部長・板垣と事務長・金山の不思議な交流を綴る「彼岸過ぎまで」など、「神さまのカルテ」にまつわる人々の前日譚全4編を収録した短編集



神様のカルテ

夏川 草介 Issei Nakahara

【夏川草介／著】

今月の展示棚



テーマ：ためない生活

お天気が不安定だと心も身体も不安定になりがちです。ストレスやゴミなど、ためたくないものばかりたまっていませんか？ 必要ないものを見極めて決別するための本や、スッキリした気分になれる本を集めました。ためない生活で、心を晴れやかにしてみませんか？

7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	8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	16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	10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	1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	15日(水)	13:30~15:30	新治総合福祉センター(☎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	7日・14日・21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	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かないなど、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	2日・16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	21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(一般精神)	17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。
精神保健相談(老人精神)	7日(火)	14:30~16:30		
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 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
	法律相談	11日(土)		
	一般相談(外国人相談を含む)	9日・23日(木)	月曜休館	法律が関係する困りごと (女性弁護士) ※予約制
	DVヘルプライン(電話相談)	10日・24日(金)		13:00~16:00
	16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

協働のコーナー

閩市民活動課 協働推進室 (☎826-1111 内線2234)

市民活動サイト「こらぼの」をご活用ください

「こらぼの」は、市内で活動する市民活動団体が、自分たちの活動や開催するイベントを紹介するサイトです。市民活動の活性化を図ることを目的とし、「自分たちのまちは、自分たちが創る」という意識のもと、市民の皆さん自身によって運営されています。

※市民活動団体とは

NPO法人、ボランティア団体、まちづくり市民会議・地区市民委員会、町内会(自治会)、同好会・サークル、文化・スポーツ団体、企業(社会貢献活動のみ)など

●市民活動への参加に関する情報を得ることができます

市内で活動する市民活動団体の検索や、市民活動団体が開催するイベント・講座への参加、出前講座・演奏会などの依頼、市民活動団体への加入など、さまざまな活用ができます。

●登録団体を募集しています

発信できる情報は、団体情報、イベント情報、活動情報、募集情報、活動報告です。情報を発信するには、市民活動情報サイト「こらぼの」登録申請書を市民活動課に提出してください(メール可)。登録後、ユーザIDとパスワードを発行しますので、自分たちで情報の発信ができます。ぜひ、登録して、活動をPRしてください。

詳しくは、「こらぼの」サイトをご覧ください。

市民活動サイト「こらぼの」▶



7月のけんこう

腹部超音波検診・大腸がん検診のお知らせ

対象者／

- 腹部超音波検診…市内に居住する40歳以上の方
- 大腸がん検診…市内に居住する20歳以上の方

申込方法／専用の「申込はがき」(切手不要)に必要事項を記入し郵送、または健康増進課ホームページで
 ※「申込はがき」は、7月1日(水)から土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館に設置します。

申込期間／7月1日(水)～22日(水)(当日消印有効)

その他／

- 働く世代の大腸がん検診無料クーポン券(対象の方には5月中旬に発送しています)がご利用できます。
 - 本年度総合健診時に、大腸がん検診を受診された方は、重複して受診できません。
- ※日程など詳しくは、申込はがき、ホームページ、または健康づくり便利帳をご覧ください。

土浦市特定不妊治療費助成事業

市では、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。

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

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

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

●治療終了日が平成27年4月1日から平成28年3月31日までのもの…平成29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)

デング熱にご注意ください

デング熱とは、デングウイルスを保有する蚊に刺されることによっておこる急性の熱性感染症です。昨年8月に約70年ぶりとなる国内感染症例が確認されました。

症状／潜伏期間は3日から7日で、発熱、発疹、頭痛、筋肉痛、関節痛などの症状があらわれます。まれに重症化して、出血やショック症状が現れることがあります。

予防方法／

- 蚊に刺されないよう長袖長ズボンを着用するなど、屋外で活動する時には肌の露出をなるべく避ける。
- 虫よけ剤などを使用し、蚊を寄せ付けないようにする。
- 蚊の幼虫の発生源を作らない。(空き缶などの小さな水たまりでも幼虫が発生します。)

※症状がみられたときは医療機関を受診してください。

献血のお知らせ

7月2日(木)…市役所

午前9時30分～正午、午後1時～4時

17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

健康教室

ちかくかびん 知覚過敏について

土浦市歯科医師会
福島隆史(福島歯科医院)

冷たいものを口にしたときや歯を磨いているときにしみることはありますか。もしかしたら、それは知覚過敏かもしれません。知覚過敏は、歯ブラシが触れたり、温度変化などの刺激で痛みを感じることがあり、長くても1分以内で痛みがなくなることが多いのが特徴です。歯科医院で歯石を取る時にも同じ症状が出る場合があります。歯の頭の部分は堅いエナメル質で覆われているのですが、根の部分はエナメル質で覆われていません。根の部分は、象牙質で覆われています。象牙質には、無数の小さな穴があり、その部分に刺激が加わることによって知覚過敏の症状が出ます。歯に歯垢が付いていると、歯垢の中のむし歯菌が出す刺激物によってしみる場合があります。この刺激物は、歯を少しずつ溶かします。ですから、歯みがきをしないでいると、その部分がむし歯になります。また、歯をゴシゴシと強く磨いたり、研磨材入りの歯磨き粉を使って、歯の根がすり減ってしまった時に知覚過敏の症状が出ることもあります。炭酸飲料や

すっぱい飲み物を長時間、頻繁に飲むような習慣があると、歯の表面が溶けて、知覚過敏になることもあります。歯ぎしりやくいしばりで、歯の頭のエナメル質がなくなってしまった場合も同じ症状が出ることもあります。

治療法としましては、まず、毛先のやわらかいハブラシでやさしく丁寧に歯の根の部分の部分を磨いて下さい。知覚過敏の改善にも歯みがきはとても重要です。強く磨くと、歯がすり減ってしまいますので、注意してください。また、知覚過敏用の歯磨き粉を使うこともいいと思います。それでも改善しないときは、歯科医院に相談してください。歯科医院では、しみる部分をコーティングしたり、歯の根のくぼんでいる部分を埋めたりします。これらの処置をしても全く改善しないときは、歯の神経をとってしみなくします。できるだけ歯の神経は温存すべきと思いますが・・・。歯がしみるというのは、なんらかのサインですので、気になる時は歯科医院に相談してみてもいかがでしょうか。

7月の健康相談

健康相談		と き	受付時間	ところ
健康相談(予約制)		1日(火)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)		14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)		7日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談		2日(休)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
		9日(休)		つわぶき(☎831-4126)
		16日(休)		湖畔荘(☎828-0881)
		23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
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	13日(月)	9:00~10:00	土浦市保健センター(☎826-3471)
	7~11か月児	6日(月)		
4か月児健康診査(平成27年3月生まれ)		8日(火)・9日(水)	13:00~13:40	
10か月児育児相談 (平成26年9月生まれ)	1日~15日生まれ	21日(火)	9:30~10:00	
	16日~30日生まれ		13:00~13:30	
1歳6か月児健康診査(平成25年12月生まれ)		1日(火)・2日(水)	13:00~13:40	
母と子の歯科健康診査(平成25年4月生まれ・予約制)		3日(金)	13:15~15:00	
3歳児健康診査(平成24年4月生まれ)		15日(火)・16日(水)	13:00~13:40	
マタニティ教室(おおむね7か月以降の妊婦・予約制)		7日(火)・14日(火)	9:45~10:00	
離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制)		3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		2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。

7月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
5日(日)	常陽医院 ☎822-6594 城北町	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴木医院 ☎821-0174 大町	高田歯科クリニック ☎875-6575 国分町
12日(日)	大塚クリニック ☎832-7555 神立中央三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅園	久保木歯科医院 ☎821-1686 中央一丁目
19日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	黒井整形外科医院 ☎826-2210 飯田	まつばらウイメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷	川村歯科医院 ☎841-0345 中村南四丁目
20日(月)	叶多内科医院 ☎826-1566 桜ヶ丘町	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	沼崎歯科医院 ☎821-1950 大手町
26日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	県南病院 ☎841-1148 中	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	イバラキクリニック ☎822-4537 中央一丁目

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…午前9時~午後5時)

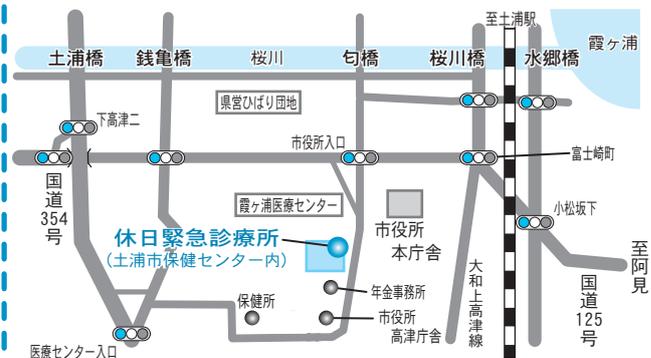
土浦市休日緊急診療所

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
発行日 平成27年6月16日



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」7月上旬号は、7月1日(水)発行予定です。