

第12回 土浦の雛まつり

2月4日(木)～3月3日(木) 午前10時～午後4時

土浦まちかど蔵
「野村」イベント

協賛イベント

岡土浦市観光協会
(☎824-2810)



2/6(土)

「さるぼほ作り」体験
午後2時～
¥300円
定15人(先着順)

2/20(土)

東帯・十二単装束の
着装実演
午前11時～、午後2時～
場うらら1F市民ラウンジ

2/13(土)

豚汁無料配布
(100食限定)
午前11時30分～

2/21・28(日)

おしるこ無料配布
午前10時30分～午後
2時
場土浦商工会議所前

2/20(土)

蓮根すいとん
無料配布
(100食限定)
午前11時30分～

2/23(火)

土浦まちなかでポニー
を見かけたら…
午前10時～正午
場中城通り

2/27(土)

常陸秋そばの
チャリティー販売
(100食限定)
午前11時30分～

2/28(日)

雛まつりノルディック
ウォーキング
午前10時受付開始
土浦まちかど蔵「大徳」集合
定20人(小学生以上・先着順)

土浦まちかど蔵を中心とした市内各所で、商家などに伝わる雛人形や手作りによる色とりどりのつるし雛、ちりめん細工などを展示します。一部の協賛店では、和服を着て来場した方へのサービスも用意しています。

主な会場

- ① 土浦まちかど蔵「大徳」
創作雛、つるし雛、着物、明治時代の雛人形
 - ② 土浦まちかど蔵「野村」
かすみ人形
 - ③ 市立博物館
江戸時代後期ほかの雛人形
 - ④ 上高津貝塚ふるさと歴史の広場
縄文ファッションのお雛さま、縄文土偶のお雛さま
- 商店街
各協賛店で雛飾りを展示
- ※市立博物館と上高津貝塚は入館料が必要です。(土曜日は小中高生無料。月曜日休館)

会場周辺マップ





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】

市内主要施設の放射線量測定値 市役所0.100【測定日:12月2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、放射性物質汚染対処特措法では年間追加被曝線量を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。

☎環境保全課(☎内線2364)

第2回土浦市環境審議会

日 2月18日(木) 午後1時30分
から(受け付けは午後1時
から)

場 本庁舎201会議室

内 環境アンケートの結果について

定 傍聴者/10人(先着順)

☎環境保全課(☎内線2379)

書きそんじはがきなどの
付のお願い

ユネスコの「寺子屋運動」を通じ、学校に行けない子どもや読み書きが出来ない人の教育支援に役立てます。

日 1月26日(火)～2月5日(金)

場 市役所、各地区公民館の書きそんじはがき回収ポスト

内 書き間違えたはがき、未使用切手、プリペイドカードなど

☎土浦ユネスコ協会事務局(市民活動課内 ☎内線2031)

バス乗場変更のお知らせ



土浦駅西口広場改修工事ともない、1月29日(金)から、土浦駅西口のバス乗場の位置が変更されます。現場の案内などを確認し、お乗り間違いのないようご注意ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
☎内線2334

1)

土浦・阿見都市計画に関する案の縦覧

日 2月4日(木)～18日(木) 午前8時30分～午後5時15分

場 ①都市計画課、②都市計画課および県都市計画課

内 ①用途地域の変更、地区計

画の決定、②区域マスタープランの変更、区域区分の変更

他 案に対する意見書は2月18日(木)までに郵送または直接(必着)

提出先/①都市計画課、

②県都市計画課(〒310-8555 水戸市笠原町9

78-6、☎029-301-4592)

1)

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。

内 ①役務の提供、印刷、物品の納入：登録を希望する全

ての方、②建設工事、測量、

コンサルタント：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

☎郵送または直接

日 2月15日(月)～29日(月)(必着)

他 有効期限/①6月1日から2年間、②6月1日から1

年間

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
☎内線2377

☎管財課(☎内線2377)

学校給食センターへ物

資納入を希望する方へ

平成28・29年度に、物資納入を希望する方は、物資納入業者登録申請書を提出してください。

☎所定の申請書を記入し、各給食センターへ直接

日 2月1日(月)～15日(月)

※申請書は学校給食センターまたは市ホームページから
☎第一学校給食センター(☎821-0559)、第二学校給食センター(☎831-4525)

健康寿命を考え、旬の食材を使用した栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

本年もよろしくお願いたします。

1月行事食は「123の日 特別弁当」です。

1月23日は123の日です。
秋鮭塩焼きをメインに、オクラのお浸し・野菜ビーフン・がんもどき野菜の含め煮・小松菜の酢味噌和え・赤かぶ漬けと彩りも豊かなメニューを取り揃えました。ぜひご賞味ください。

「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 ☎0120-994-258 (HP) http://www.konanss.jp/

医師の同意に基づき、健康保険が使える、出張マッサージです。

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。

株式会社コナンソーシャルサポート
らいふマッサージ治療院
土浦店

☎0120-331-577
営業日：月～土(9時～18時)



市税滞納一掃宣言

～口座振替は、手間のかからない安全・安心・便利な納税方法です～

申込窓口／納税課、各支所・出張所、口座開設の市内金融機関の各店舗

申込手続き／口座の届出印、口座番号のわかるもの(通帳など)を持参し、備え付けの「口座振替依頼書」に必要事項を記入して直接

対象税・保険料／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

※ただし、各税・保険料とも随時分および特別徴収(給与や年金から天引きされるもの)は口座振替できません。

□1月の納税【納期限：2月1日(月)】
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)

□1月の休日納税・休日納税相談

☎1月31日(日) 午前9時～午後4時

☎納税課(市役所本庁舎2階)

☎納税課(☎内線2342、2359)

☎2月14日(日) 午前9時～正午ごろ(小雨決行)
観光ボランティアガイドと歩く土浦の雛まつり

☎男女共同参画課(☎827・1107)
※無料託児有り(要予約)

☎電話で
定30人(先着順)

☎復職支援セミナー
☎産休・育休中の方、妊娠を考えている方、人事担当者、管理職の方
☎親子連れスタイル推進協会
☎復職後に直面する課題およびその対処法などを、ケーススタディを通して学ぶ

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月17日(水)
農林水産課(☎内線2711)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月10日(水)
土浦市観光協会(☎824・2810、FAX824・2819)

☎4月8日(金)
平成28年7月1日現在で18歳以上34歳未満の方

☎4月8日(金)
応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎11月30日(土)、2月6日(土)
川崎大師と横浜中華街 5,000円

☎11月30日(土)、2月6日(土)
あだたら高原スキー場はレンタル無料!!

☎11月30日(土)、2月6日(土)
あだたら高原スキー場はレンタル無料!!

☎11月30日(土)、2月6日(土)
あだたら高原スキー場はレンタル無料!!

☎11月30日(土)、2月6日(土)
あだたら高原スキー場はレンタル無料!!

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

☎2月24日(水) 午前9時～正午
男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

土浦ピアタウン発着バスツアー
スキー&ボード
リフト券付♪たっぷり滞在6時間

グランデコスノーリゾート
世界らん展と百段階段 雛まつり
9,950円～10,950円
出発日 2/13(土)、2/19(金)

出発日: 2/12(金)、27(土)、3/12(土)
あだたら高原スキー場
出発日: 2/6(土)、18(木)、3/6(日)
大人8,380円～9,980円

あだたら高原スキー場はレンタル無料!!

川崎大師と横浜中華街 5,000円
1/30(土)、2/6(土)

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

相続 遺言 に関する相談会 実施中

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 鈴木屋 検索

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください!
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
鈴木屋司法書士事務所
住所:茨城県土浦市大字町3-14 ●代表司法書士:清水 由格
029-896-5176

「土浦まち歩き学」 認定試験

「土浦のことをもっと知りたい」、「われこそは土浦通」、「土浦を多くの人に自慢したい」という方、認定試験に挑戦してみませんか？

日 3月12日(土) 午前10時～11時
(受け付けは9時50分まで)

場 亀城プラザ

定 各30人(先着順)

¥ 学士・修士…1,000円(中学生以下は無料)、
博士…2,000円

※修士・博士は前提となる学位認定者のみ受験可。

申 所定の申込用紙に必要事項を記入し、受験料を添えて土浦市観光協会へ郵送、または直接
※郵送の場合、受験料(小為替)、82円切手を貼った封筒(受験票返送先を明記)を同封

日 2月29日(月)

問 土浦市観光協会 まち歩き学認定試験係
(〒300-0043 中央一丁目3-16 ☎824-2810)



ウォーキング大会

豊かな自然を堪能しながら
ウォーキングを楽しみませんか？



□ 保健センター・小松坂チャレンジコース(5.5km)

日 2月6日(土) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)

場 土浦市保健センター集合

内 保健センターを起点に富士崎、小松などを周遊
※雨天時は室内での軽運動を実施

□ 桜川堤 橋から橋までコース(8.0km)

日 3月12日(土) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)

場 ラクスマリナー集合(川口二丁目)

内 桜川沿いの7つの橋を歩くコース
※雨天時は中止

● 共通

定 各100人(先着順)

持 飲み物、保険証

申 電話で

問 健康増進課(☎826-3471)

- 認知症に関する市民公開シンポジウムを開催します
日 2月21日(日) 午後1時30分～4時
場 亀城プラザ
内 寸劇「目で見る認知症ケア」、在宅医療と介護の専門職によるシンポジウム
問 高齢福祉課(☎内線2500)
- 第39回 子ども郷土研究発表会
日 1月30日(土) 午前10時～正午
場 上高津貝塚(考古資料館)
※発表会の見学のみは無料。作品は1月30日(土)から2月21日(日)まで展示します。
問 上高津貝塚(☎826・7111)
- 子育て支援ボランティア養成講座参加者募集
日 2月9日から3月8日までの毎週火曜日 午前10時～午後4時
場 総合福祉会館(ウララ26階)
内 受講後、ファミリー・サポート・センターに登録・活動できる方
定 20人(定員を超えたときは抽選)
- ボランティア入門講座受講生募集
日 2月13日(土) 午後1時30分～4時
場 総合福祉会館(ウララ24階)
内 ボランティアに興味のある中学生以上の方
定 30人(定員を超えたときは抽選)
申 電話で
日 2月3日(水)
問 社会福祉協議会(☎821・5995)
- ファミリーコンサート
日 2月13日(土) 午前10時～11時
場 都和公民館
内 出演/筑波大学吹奏楽団
定 100人(先着順)
持 靴を入れる袋、上履き、座布団
申 電話で
問 地域子育て支援センターさくらんぼ(☎823・1288)

びゅうワールド

JR東日本とJALがおすすめる海外旅行で出かけてみませんか

★喜書ドキッ! 商品、好評発売中です★

「ハワイ」(成田・羽田発)
出発日: 2016.1/4 ~ 4/25
おススメ①500円 エンジョイプラン お得な14プランをご用意
人気のディナーコースや観光、食事がお一人様500円で2つまで選べます
おススメ②早決60 60日前予約完了で
モーニング・ホエール・ウォッチング・クルーズ付
おススメ③子ども代金半額スペシャル「家族の思い出プランコース」
滞在中、家族でお楽しみいただけるプランをご用意しています

「ケム」(成田発)
出発日: 2016.1/5 ~ 4/27
おススメ①お得な代金でロングステイ 6日間コース新登場
おススメ②全コース、便利でお得なRAKUENカード付
おススメ③スムーズな送迎でホテルへご案内
おススメ④旅の思い出フォト (適用条件あり)

「台湾」(成田・羽田発)
出発日: 2016.1/4 ~ 6/30
おススメ①フリーステイ台北コースでは追加代金なしで選べる2つの市内観光プラン付
おススメ②早決90 90日前予約完了で3000円引き
～GWを含む6月30日出発まで好評発売中!～

■詳しい内容につきましては専用パンフレットをご覧ください。



☆お問い合わせ☆ び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



里山の生き物と歴史教室

日 2月13日(土) 午前9時～正午

場 上高津貝塚集合
対 市内に居住する、小学校4年生以上の方

講 茨塚の自然と歴史の会
内 里山の歴史を学ぶ、野鳥などを観察し自然を体験する

定 20人(先着順)
持 飲み物、タオル、筆記用具
申 電話で

2月3日(水)

※野外調査に適した服装で参加してください。

問 環境保全課(☎内線2379)

資源愛護推進部会員

内 ①はと、②うさぎ雛

定 各30人(先着順。いずれか1コースのみ)

持 裁縫道具、裁ちばさみ、サインペン、絹糸(赤・白)
料 500円(材料費)

申 1月18日(月)午前9時から電話で
問 消費生活センター(☎823・3928)

いばらき女性特派員募集



内 県の主要事業などを取材し、県広報紙「ひばり」に掲載する記事の作成、ツイッターでの情報発信など。

定 4人

2月12日(金)(消印有効)

他 任期/4月～平成29年3月

謝 礼/年間6万円

※応募資格や応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 県広報広聴課(☎029・301・2128)

NPOセミナー

日 ①2月18日(木)、②25日(木)、③3月3日(木)、④10日(木)

場 男女共同参画センター研修室(本庁舎2階)

講 茨城NPOセンター・コミュニティ職員

内 ①地域のために活動しよう、②活動資金を生み出す事業計画を作ろう、③人が活きる組織をつくろう、④組織の課題を見つめ直そう

定 各30人(先着順)

申 参加希望回、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メールまたは電話で

各 回2日前

問 市民活動課(☎内線2234、FAX 826・9252)

shimin-katsudo@city.

tsuchiura.lg.jp

レンコンシェルジュ 土浦のれんこんDEフルコース

日 2月6日(土) 午前11時～午後2時

場 上大津公民館

内 レンコン料理の紹介・試食

定 50人(先着順)
料 1000円
申 電話で

問 県南生涯学習センター(☎826・1101)

若い世代による 土浦まちづくり提案

日 2月5日(金) 午後1時30分から

場 県南生涯学習センター(ウラビル5階)

内 筑波大学社会学類都市計画専攻の学生による土浦のまちづくり提案

問 筑波大学社会学類(☎853・5591)

障害者就職面接会

日 2月9日(火) 午後1時～3時30分

場 ホテルグランド東雲(つくば市小野崎)

問 土浦ハローワーク(☎82・5124)

2月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店
2月24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)
2月13日(土)
午前10時～午後4時
(☎821-3541)

●常陽銀行荒川沖支店
2月23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)
2月13日(土)
午前10時～午後4時
(☎0120-218-124)

●筑波銀行土浦北支店
2月24日(水)
午前10時～午後3時
(☎824-6811)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

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

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



地域安全情報 No.39



☎生活安全課(☎内線2490)

乗物盗難などの被害が増加しています!

市内の刑法犯認知件数は、平成27年11月末累計で2,090件と前年同期にくらべ31件(1.5%)増加しています。

内訳を見ると、窃盗による被害が増えており、中でも乗物盗難の件数は632件と全体の3割におよんでいます。特にハイブリッド車やミニバンなどが多く被害に遭っています。また、カーナビなど自動車の部品を狙った被害も急増中です。

【防犯のポイント】

- ◆鍵かけは安心・安全の基本です。家や車を離れる際は、必ず鍵をかけるよう習慣づけましょう。
- ◆盗難防止アラームや、ハンドルロックなどの防犯機器を複数活用し、大切な愛車を守りましょう。
- ◆自転車を駐輪する時は、鍵のほかにワイヤーロックなどを併用する「2ロック」が効果的です。

冬季バドミントン大会

☎2月21日(日) 午前8時30分
から
場 水郷体育館

対市内に居住または通勤・通学(高校生以上)している方および市体育協会バドミントン部登録者

内種目/ミックスダブル、男子シングルス(A、Bクラス)
¥ダブルス:2000円、シングル:1000円

申住所、氏名、年齢、電話番号、返信先、種目を記入し、ファクスまたはメールで
☎2月10日(水)

☎市体育協会バドミントン部
(☎801・4160、FAX 801・4162)☒ura3desu@gmail.com 浦野

茨城シクロクロス 土浦大会



☎2月28日(日) 午前7時から
場 市民運動広場(佐野子町)
対小学生以上の男女(未成年者は保護者の同意が必要)

内 1周約2キロのオフロードコースを用いた自転車競走
☎2月14日(日)(先着順)

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
お問い合わせください。

☎スポーツサイクル普及委員会(☎875・8677 影山)

花ゆるる 箏 kotoコンサート

☎2月7日(日) 午後1時30分
から(開場は1時から)
場 ノバホール(つくば市吾妻)

内 さくらファンタジー、ふるさと、小諸詩情、色は匂えどほか

☎箏の音会(☎831・3784 新井)

☎土浦市シルバリーハビリティ操10周年記念の集い

☎2月10日(水) 午前10時~正午
場 県南生涯学習センター(ウラビル5階)

内 記念講演「シルバリーハビリティ操の効果と今後の展望」(大田仁史さん・県立健康プラザ管理者)、シルバリーハビリティ操実技、津軽三味線の公演

☎かたつむりの会(☎831・5309 小野澤)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

☎1月29日(金) 午後3時から
場 地域医療研修センター(霞ヶ浦)

ケ浦医療センター内)

☎講師 矢崎晴識さん(研究検査科) 検査のお話~どうして何本も採血するの?~

☎同センター(☎822・5050)

県立水戸南高等学校 通信制課程生徒募集



☎一般入学:3月10日(木)~23日(水)、編入学・転入学:3月4日(金)~9日(水)

※出願方法など、詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎同高等学校(☎029・247・4284)

人工肛門・人工ぼうこうの 方の勉強会

☎2月28日(日) 午前10時~午後2時30分

場 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)

内 専門看護師による手入れ方法、装具の展示など

¥1000円(昼食、資料代など)

☎電話で
☎2月22日(月)

☎日本オストミー協会茨城県支部(☎0297・62・7463 山之内)

土浦協同病院 新病院オープン! 2016年2/28日移転・3/1日開院

光と緑に包まれた
メディカル・エコタウン

—安心・信頼・癒しの総合医療拠点—



茨城県厚生農業協同組合連合会
総合病院 土浦協同病院

☎新病院住所 茨城県土浦市おおつ野四丁目1番1号



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28年度 県民交通災害共済

交通事故で災害を受けた方に見舞金を給付する「平成28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29年3月31日

※平成28年4月1日以降の加入は、申込日の翌日から平成29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

▼一般…900円、中学生以下…500円(各年額)

☑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

☑2月1日(月)から受付開始

※詳しくは、お問い合わせください。

☎生活安全課(☎826-1111 内線2298)

土浦市社会・婦人学級生大会 土浦市家庭教育のつどい

☑2月20日(土) 午前9時開会

☑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

☑学級生による活動発表、作品展示など

文化講演会

「マー兄ちゃんのやさしい環境講座」

☑2月20日(土) 午後1時30分開演

(開場は午後1時から)

☑市民会館大ホール

☑北野 大さん(工学博士・淑徳大学教授)

※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

☎生涯学習課(☎826-1111 内線5115)



平成27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15日(火)、消費税、地方消費税の申告および納付の期限は3月31日(木)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)

確定申告相談会場

☑2月16日(火)～3月15日(火) 午前9時～午後4時(土・日曜日を除く)

※2月21日、2月28日の日曜日は開設します。

☑新治ショッピングセンター「さん・あびお」2階(大畑)

☑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。

平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されないこととなりました。

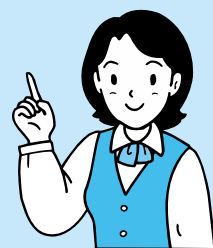
市・県民税の申告受付

2月16日(火)～3月15日(火)

■市役所課税課(本庁舎2階) ※本庁舎は土浦駅西口のウララに移転しました。

■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21日(日)、2月28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)

申告の必要な方

■平成28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27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26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26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27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27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。

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。

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。

申告に際してのお知らせ

ふるさと納税(寄付金控除)

地方公共団体に寄附(ふるさと納税)を行った場合、寄附金額のうち2千円を超える金額については、所得

税と市・県民税から控除されます。

●市・県民税における寄附金税額控除の計算方法

寄附金税額控除額=基本控除額(A)+特例控除額(B)

A 基本控除額=(寄附金額-2000円)×10%

※寄附金額は総所得金額の30%が限度

B 特例控除額=(寄附金額-2000円)×(90%-所得税額(0%~45%))×1.021)

※特例控除額は市・県民税の所得割額の20%が限度



市・県民税の申告臨時受付

1月26日(火)~2月10日(水)

午前9時~11時30分、
午後1時~4時

| 受付日 | 受付会場 | 対象地域 |
|----------|----------------|--|
| 1月26日(火) | 新治地区公民館 | 藤沢、藤沢新田 |
| 1月27日(水) | 新治地区公民館 | 大畑、小野、上坂田、下坂田 |
| 1月28日(木) | 新治地区公民館 | 永井、本郷、大志戸、田土部 |
| 1月29日(金) | 新治地区公民館 | 沢辺、高岡、田宮、東城寺、小高 |
| 2月1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2日(火) | 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3日(水) | 都和公民館 | 都和、並木、西並木町、東並木町、東都和、板谷 |
| 2月4日(木) | 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5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8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9日(火) | 三中地区公民館 | 中、中村東、中村西根、西根南 |
| 2月10日(水) | 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**へ提出してください。

☎土浦税務署(☎822-1100 自動音声案内)

◎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で生活する高齢者で、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／1万1000円(年会費の自己負担は2000円)



利用料／1回につき片道600円

(神立・新治地区⇄荒川沖地区は片道1200円)

※平成27年6月1日以降に運転免許証を返納した方は、1度のみ年会費の全額助成が受けられます。(要申請)

◎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

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。



たて：7.9cm
よこ：4.3cm
厚さ：1.8cm

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。

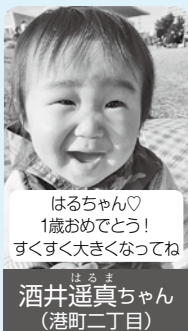
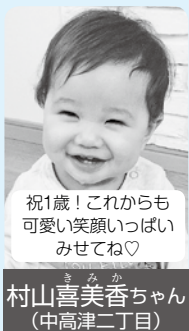
給付する用具／シルバーカー、住宅用火災警報器など

3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

2月1日(月)

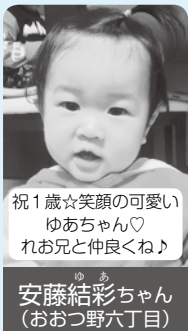
※3月上・中旬号に掲載します。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



応募のお願い

3ポイント

- ①お名前、町名、一言のすべてを掲載可能な方のみご応募ください。
- ②胸より上がすべて写っている写真(大きさはこちらで調整します)
- ③25文字には記号(!、♡、♪)なども含みます。



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。

問 高齢福祉課 (☎826-1111 内線2479)

■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回乳製品などを無料で配達し、声かけをしながら安否の確認をします。

問 社会福祉協議会 (☎821-5995)

◎緊急通報システム

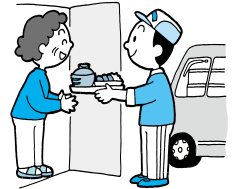
65歳以上で健康に不安のあるひとり暮らしの高齢者宅に、急病などの緊急時に通報できる装置を設置し、

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

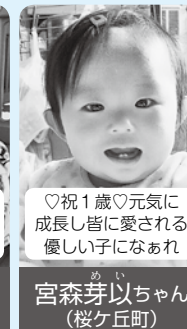
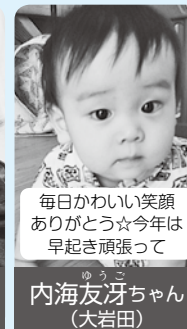
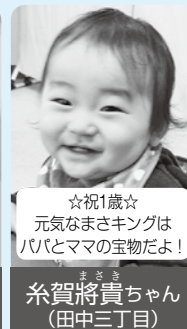
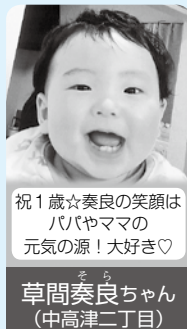
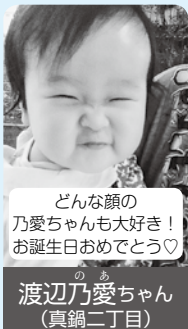
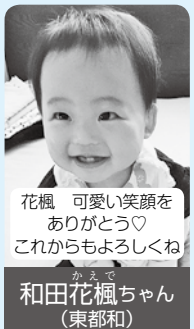
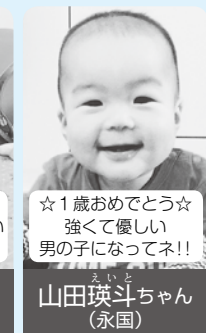
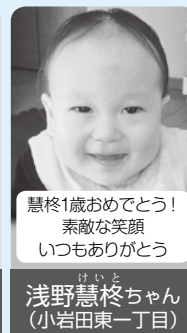
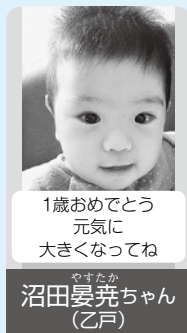
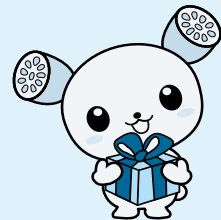
掛け布団…200円、敷布団…200円、毛布…100円(年4回まで)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

1月生まれ



2月



子育てひろば

| 施設名 | 日時 | 内容 |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 荒川沖保育所 (☎841-0037) | 10日(水) 10:00~11:00 | わらべうたであそびましょう |
| 新生保育所 (☎841-0575) | 10日(水) 10:00~11:00 | わらべうたであそびましょう |
| 都和保育所 (☎822-8053) | 10日(水) 10:00~11:30 | お店屋さんごっこにきてください |
| 竹ノ入保育所 (☎842-6253) | 16日(火) 9:30~11:00 | お店屋さんごっこに遊びに来てください |
| 神立保育所 (☎831-8464) | 17日(水) 10:00~11:00 | お店屋さんごっこに参加しましょう |
| 東崎保育所 (☎821-2807) | 25日(木) 9:30~11:00 | お庭で遊びましょう |
| 荒川沖保育所 (☎841-0037) | 5日、19日(金) 9:30~11:00 | 保育室開放 たんぼぼ |
| 新川保育所 (☎822-8896) | 18日(木) 10:00~11:15 | はじめてのパパ・ママパスポート |
| 都和児童館 (☎832-3112) | 18日(木) 10:30~ | 作ってあそぼう「おひなさまグッズ」 |
| | 19日(金) 10:30~ | 親子リトミック |
| ポプラ児童館 (☎841-3212) | 26日(金) 10:30~ | おはなし会「あおぞら」 |
| | 3日(水) 乳幼児11:00~ 小学生16:00~ | 豆まき |
| | 25日(木) 10:00~11:30 | 親子製作(1部10時30分~、2部11時15分~) |
| 新治児童館 (☎862-4403) | 27日(土) 9:30~11:30 | フラワーアレンジメント教室(材料代800円) |
| | 8日(月) 10:30~11:30 | 親子ピクス |
| | 9日(火) 10:30~11:10 | 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) | 15日(月) 10:30~11:30 | リズムあそび |
| | 10日(水) 10:30~11:30 | 発表会ごっこ |

| 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) おひなさまを作ろう 三中地区公民館 4日(木) 二中地区公民館 5日(金) 六中地区公民館 10日(水) 四中地区公民館 12日(金) 神立地区コミュニティセンター15日(月) 都和公民館 17日(水) 新治地区公民館 18日(木) 一中地区公民館 19日(金) 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(火) 三中地区公民館 3日(水) 園庭開放(10:00~11:30) 9日(火) センター開放(10:00~11:30) 16日(火) カレンダー作り さくらんぼ講習会(10:00~11:00) | |
| | 白鳥保育園 (☎831-2590) ※園庭開放 月~金曜日の 8:30~15:30 (祝日を除く) | 親子クラブ・交流保育(8:30~13:30) 2日、9日、16日(火) 粘土遊び 3日(水)、12日(金) お絵描き 4日(木) シール遊び 10日(水) スタンプ遊び 17日(水)、18日(木)、23日(火) 発表会練習見学会 |
| | ありんこくらぶ (☎841-0463) ※園庭開放 月~金曜日の 10:00~15:00 (祝日を除く) | イベント(10:00~12:00) 2日(火) 小麦粉ねんどあそび 9日(火) アレンジ講習会 16日(火) ヨガ講習会 18日(木) ベビーマッサージ (10:30~) 23日(火) 誕生会(1・2・3月生まれ) |
| | ひまわり (☎843-1117) ※遊びの広場 月~金曜日の 9:30~16:00 (祝日を除く) | イベント(10:00~11:30) 1日(月) お名前ガーランド 3日(水) 遊びの広場(豆まき) 4日(木)、10日(水) 親子ピクス 5日(金)、17日(水) ベビーマッサージ 8日(月)、22日(月) サーキット遊び 12日(金) photo shot パレンタイン 15日(月) 離乳食講座 24日(水) わんぱく広場(2歳以上児) 25日(木) 赤ちゃん広場(0歳児) 26日(金) ちびっこ広場(1歳児) 29日(月) お誕生会 ※4日は四中地区公民館、10日は三中地区公民館 |

乳幼児ベビーシート貸し出し

☎ 2月14日(日) 午前9時~9時30分
 場 本庁舎202会議室
 対 市内に居住するおおむね1歳児(体重10kg未満、身長75cm以下)までの子供をもつ保護者または3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…2月8日(月)、9日(火)
 問 生活安全課(☎826-1111 内線2298)



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

2月のとしょかん



図書館の展示「インフォメーション土浦」

図書館では市役所と連携し、「土浦市」のさまざまな取組についての情報発信を行っています。

土浦市の行政サービスやイベント情報の掲示、それに関連する図書を紹介していますので、是非ご覧ください。

【展示例】(時期によって異なります)

- 「土浦の子育て支援」(こども福祉課)
- 「花火大会について」(商工観光課)
- 「認知症を予防しよう」(健康増進課・高齢福祉課)
- 「土浦レトロ写真館」(広報広聴課) など



図書館では、ほかにもさまざまなジャンルの展示を行っています。

『ビジネス展示』、『ティーンの本棚』ほか

図書館カレンダー 2月

2016.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 | 29 | | | | | |

● 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



□ぼくは科学の力で世界を変えることに決めた(伝記)

15歳の少年は、治療が難しいガンの早期発見法を開発しました。多くの困難を乗り越え、前に進む続ける“科学オタク”少年の物語です。著者の少年は、膀胱・卵巣・肺がんを早期発見するための安価な検査法を開発し、ゴードン・ムーア賞などを受賞しました。

【ジャック・アンドレイカ/著】



□天下人の茶(小説)

現世の天下人・秀吉と心の支配者・利休。千利休の志を継ぐ四人の弟子の生きざまを通し、究極の美を求めた男・千利休の死の謎を解き明かす時代長編小説です。

【伊東 潤/著】



おはなし会



おはなし会(幼児～小学生向け)

と き / 2月14日(日)、28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(乳幼児向け)

と き / 2月24日(水)、25日(木)
午前11時から

ところ / 児童室

◎ちいさなおはなし会は同一プログラムとなります。

◎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。

先月の人気図書



□人魚の眠る家

娘の小学校受験が終わったら離婚しよう。そう約束した仮面夫婦の2人。そんな彼らに、娘がプールでおぼれたという悲報が届きます。病院に駆けつけた2人を待っていたのは残酷な現実でした。そして医師からは、思いもよらない選択を迫られて…。

【東野圭吾/著】



こどもの本



□のはらキッチンへぜひどうぞ

【まはら三桃 / 作】

□がんばれ! 盲目の犬レディ

【山本 博 / 著】

□ひみつの校庭 【吉野万理子/著】

□よるのとしょかんだいぼうけん

【村中李衣 / 著】

□おうさまのくつ

【ルイス・スロボドキン / 著】

今月の展示棚



テーマ：ぽかぽかお風呂

厳しい寒さが続いています。あたたかいお風呂に入ると身も心もホッとしますよね。そこで今回は、より効果的にお風呂に入るための正しい入浴方法や、近郊の温泉を紹介した本を集めました。ぽかぽかのお風呂に入って、冬の寒さを乗り切りましょう。

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 | 10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 | 18日(木) | 13:00~16:00 | | 相続や契約(賃貸・売買・雇用・介護)などに関すること(行政書士) ※予約制 |
| 総合労働相談 | 12日(金) | 13:00~16:00 | 広報広聴課 | 労働・社会保険関係、労務トラブルなど(社会保険労務士) ※予約優先(☎029-226-3296) |
| 土地家屋調査士相談 | 3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 | 17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 | 2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 | 4日・18日(木)、20日(土) | 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 | 16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) | 19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) | 2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 (☎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 |
| | 一般相談(外国人相談を含む) | 13日(土) | | |
| | 法律相談 | 12日・26日(金) | 日曜休館 | 家族、夫婦、仕事など、男女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) | 25日(木) | 13:30~15:30 | 広報広聴課 (☎内線2376) |
| | | 18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 |

クーリング・オフできる?できない?”

消費生活センターから

☎823-3928

《相談事例①》

3日前に電話があり「カニはいかがですか」と電話があった。断るつもりだったが、話をしているうちに断れない状況になってしまい、1万円のカニを注文した。今日カニが届いたが、クーリング・オフしたい。

《アドバイス①》

電話で勧誘を受け契約しているので、契約書面を受け取った日を含め8日間はクーリング・オフができます。はがきに契約を解除する旨を書いて、両面のコピーを取り、特定記録または簡易書留で出し、商品は着払いで返送するよう助言しました。

《相談事例②》

新聞広告を見て電話をかけ、1万円のカニを注文したが、開けてみたら金額に見合うようなものではなかった。クーリング・オフしたい。

《アドバイス②》

新聞広告を見て、自分から電話をかけ申し込んでいたので、通信販売に当たり、クーリング・オフの適用

はありません。業者が設けている返品特約に従うことになります。返品について、記載がない場合は、商品が届いてから8日以内であれば送料を自己負担して返品することができます。紙面をよく確認するよう伝えました。

豆知識①電話勧誘販売で契約した場合、契約書面を受け取った日を含め8日間はクーリング・オフができます。相談①の場合、電話で承諾した段階ではまだ契約書面を受け取っていません。電話で承諾した日から数えるのではなく、契約書面が届いた時から8日間はクーリング・オフができます。

豆知識②折り込み広告、投げ込み広告、カタログ通販、インターネット通販、テレビショッピング、ラジオショッピングなども通信販売です。商品に瑕疵がある場合を除き、業者の返品特約に従うこととなりますので、申し込みに際しては、返品特約の確認が重要です。必ず確認するようにしてください。

2月のけんこう

問・申健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

本年度まだ健康診査・がん検診を受診されていない方へ

協力医療機関で健康診査やがん検診を受けられる受診券を発行します。健康診査の検査項目に、がん検診は含まれません。各検診ごとに受診券の発行が必要となります。

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)、②電話、③健康増進課ホームページ

※①の場合は健康保険証を持参して申し込み。受診券はその場で発行。②、③の場合は、受診券は後日郵送。

有効期間／発行日から8週間以内(平成28年3月31日まで)

対象者／以下の表をご覧ください。対象者の年齢は年度内年齢(平成28年3月31日までの到達年齢)となります。

受診方法／受診券を持参し、協力医療機関に直接申し込んでください。

検診料／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)

| 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 |
| 胸部検診 | 20～64歳 | 600円 |
| | 65歳以上 | 無料 |
| 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 |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 | 2300円 |
| 乳がん(超音波)検診 | // | 1300円 |
| 乳がん(マンモグラフィ2方向)検診 | 40～48歳の偶数年齢の女性 | 1600円 |
| 乳がん(マンモグラフィ1方向)検診 | 50歳以上の偶数年齢の女性 | 1400円 |

◎各検診の助成は年度内1回です。本年度、集団検診や無料クーポン券などを使用して受診した項目の受診券は発行できません。



予防接種費用の償還払い

市が行う定期予防接種および任意予防接種を協力医療機関以外で受ける場合、償還払いにより公費負担額を上限に還付します。償還払いを希望する方は、申請書兼請求書を郵送しますので、接種する1週間前までに健康増進課へ電話連絡してください。

必要書類／①申請書兼請求書(電話連絡後、自宅へ郵送)、②領収書(被接種者氏名、予防接種の種類、接種にかかった費用、医療機関名の記載があること)、③予診票または予防接種を受けた事実を証明する書類(母子健康手帳の写し、接種済証など)

申請方法／必要書類を健康増進課に提出(郵送可)

申請期限／接種を受けた日の年度末まで

※公費負担額を上限とするため、自己負担が生じる場合があります。

フットケア教室(足の健康講座)

靴の選び方、転倒予防のため適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。足元から若々しく!毎日の生活をもっとステキに彩りましょう。

対象者／市内に居住している65歳以上の方

とき・ところ／

土浦市保健センター…3月2日(水) 午前10時～11時30分

一中地区公民館…3月23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

献血のお知らせ

2月19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

成人の肺炎

土浦市医師会
篠原陽子(県南病院)

日本人の死亡総数における肺炎の順位は、平成23年以降、脳血管疾患を抜いて悪性新生物、心疾患に次いで第3位になりました。「肺炎は老人の友」とさえ言われます。肺炎の症状は、咳・痰、発熱・呼吸困難などですが高齢者では時に食欲低下、元気がない程度でわかりにくい場合もあります。肺炎の原因は細菌(その1/3～1/4が肺炎球菌です)やウイルスです。成人では、特に65歳以上や喫煙者、基礎疾患の有る場合は重篤な状態になり得ます。治療は抗生物質や抗ウイルス薬を使いますがきちんと薬を飲みきり栄養を取って安静に休むことも大事です。また、入院中や施設入所中あるいは誤嚥性肺炎を繰り返して治療していくうちに薬が効かない耐性菌など治療困難な菌が増えてきます。そこで肺炎の発症を少しでも減らすために予防が重要です。手洗いと手洗い後の手指の十分な乾燥、咳エチケット(咳が出るときはマスクをする)、といった日常の注意、また肺炎球菌ワクチン、

インフルエンザワクチンの接種が勧められます。しかし肺炎球菌は90以上の種類があります。現在高齢者に勧められている23価ワクチン(ニューモバックス)は、それに含まれる23種類の肺炎球菌による菌血症をともなう重症肺炎にのみ42%程度に有効性が認められています。13価の肺炎球菌ワクチン(プレベナー：自費)、含まれる13種類に対してのみですが軽症の肺炎の45%、菌血症をともなう重症肺炎の75%を予防しました。両方の摂取が勧められます。65歳以上から誤嚥性肺炎が増え、80歳以上の肺炎は約80%が誤嚥性肺炎とされます。誤嚥の原因は脳の機能低下と加齢によるものですので、高齢者の誤嚥性肺炎は、「老衰」としてとらえるのが妥当と言われ、予防は困難です。肺炎球菌を含め口腔内の常在菌は肺炎の原因となります。口腔ケア、歯科受診、嚥下リハビリ、就寝時の頭部の軽度挙上、睡眠剤の減量中止など、まずは誤嚥の予防に努めることが大変重要です。

2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) | 3日(火) | 9:00~11:30 | 土浦市保健センター(☎826-3471) | |
| 栄養相談(予約制) | 9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) | 2日(火) | 13:00~15:00 | | |
| 高齢者健康相談 | 4日(水) | 10:00~11:30 | 新治総合福祉センター(☎862-3522) | |
| | 10日(水) | | つわぶき(☎831-4126) | |
| | 18日(水) | | 湖畔荘(☎828-0881) | |
| | 25日(水) | | 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 | 8日(月) | 9:00~10:00 | 土浦市保健センター(☎826-3471) |
| | 7~11か月児 | 1日(月) | | |
| 4か月児健康診査(平成27年10月生まれ) | 17日(水)・18日(木) | 13:00~13:40 | | |
| 10か月児育児相談 (平成27年4月生まれ) | 1日~15日生まれ | 16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26年7月生まれ) | 3日(水)・4日(木) | 13:00~13:40 | | |
| 母と子の歯科健康診査(平成25年11月生まれ・予約制) | 5日(金) | 13:15~15:00 | | |
| 3歳児健康診査(平成24年10月生まれ) | 24日(水)・25日(木) | 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) | 2日(火)・9日(火) | 9:45~10:00 | | |
| 離乳食教室(おおむね6~7か月児・予約制) | 5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 | 4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 |
|--------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 7日(日) | 萩原クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目 | 野上病院 ☎822-0145 東崎町 | 中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目 | KSデンタルクリニック ☎825-1430 田中三丁目 |
| 11日(木) | 石井内科クリニック ☎841-6125 右碓 | 淀縄医院 ☎822-5615 大町 | まつばらウィメンズクリニック ☎830-5151 阿見町本郷 | 宮田歯科クリニック ☎843-4618 中荒川沖町 |
| 14日(日) | 木戸医院 ☎841-1753 乙戸南三丁目 | 神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目 | 土浦産婦人科 ☎821-0068 中央一丁目 | よしだ歯科 ☎841-4848 小山田一丁目 |
| 21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 | 酒井歯科医院 ☎824-5454 大岩田 |
| 28日(日) | 高野医院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目 | 県南病院 ☎841-1148 中 | 柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目 | 中島歯科医院 ☎821-8383 中央二丁目 |

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)

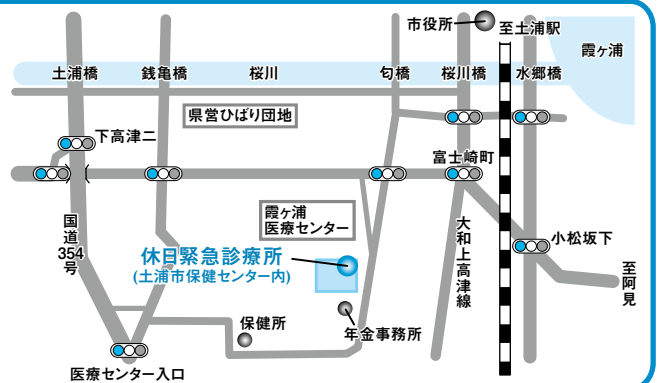
土浦市休日緊急診療所

| | 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 土浦市大和町9番1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28年1月15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」2月上旬号は、2月2日(火)発行予定です。