

つちうら

5月は消費者月間です

「ともに築こう 豊かな消費社会 ～誰一人取り残さない～」

☎消費生活センター（☎823・3928）

■消費生活センターの役割

消費生活センターは、市民の皆さまが、安心して安全な消費生活を送れるよう、「多重債務」や「契約トラブル」など消費生活に関する相談について、助言や情報提供を行っておりますので、気軽にご相談ください。

■消費生活相談の内容

平成29年度、土浦市消費生活センターに寄せられた相談件数は1073件で、前年より若干減少しましたが、依然として多い状況です。前年同様、パソコンやスマートフォンなどを使用した、インターネットに関するトラブルが最も多く寄せられています。続いて、不審電話・不審通知などに関する相談となっています。

平成29年度の相談件数

商品・役務名	内容	件数
1 放送・コンテンツなど	パソコン・携帯電話のサイートのトラブル	190件
2 商品一般	不審な電話、不審な通知	113件
3 融資サービス	フリーローン、住宅ローン	63件
4 レンタル・リース・貸借	賃貸アパート、借家の退去時のトラブルなど	50件
5 役務その他	火災保険請求代行など	46件
その他		611件
合計		1073件

【詐欺被害に遭わないために！】

詐欺被害は、高齢者を中心に依然として多い状況となっています。振り込め詐欺のほか、架空請求詐欺など、手法もいろいろ変化をしています。被害に遭わないためには、「二人で判断しない」「信用できる人に相談する」ことを心がけてください。また、困った時は、消費生活センターにご相談ください。

消費生活センターより

引越しサービスのトラブル

就職、進学、転勤で、新たな地に引越して新生活をスタートした人も多いと思います。そこで今回は、引越しのトラブル事例を紹介します。

《事例》…引越し業者に見積もりを取って、荷造りから運送まですべてお任せコース（見積金額28万円）の契約を交わしたが、荷物の搬入を終わらないうちに作業を打ち切られてしまった。私は引越し先で荷解きをしていたので、元の部屋に戻って確認したら、運びきれなかった書籍類が散乱していた。当日、引越し費用の一部として20万円を支払った。残りの8万円は後日請求すると言われた。約束どおりの作業をしてもらえなかったのに納得できない。

《アドバイス》…相談者に、当該引越し業者に作業が打ち切られた理由を確認し、要求を伝えて交渉するよう助言しました。併せて、引越し先に運び込まれたすべての箱を開けて、荷物の紛失や破損などがないか確認するよう伝えました。後日、相談者から、当該引越し業者と話し合っており、「元の部屋に残った荷物は自分で運ぶ」、「当該引越し業者から残金の請求はしない」という内容で合意したと連絡がありました。

契約する時は、見積もりを取り、作業内容を十分確認して、無理のないスケジュールで、綿密な打ち合わせをすることが大切です。

何かあったら、消費生活センターに相談しましょう。

6月1日から引越運送業の

解約・延期手数料の料率が変わります！

- 前々日 ↓ 運賃および料金の20%以内
- 前日 ↓ 運賃および料金の30%以内
- 当日 ↓ 運賃および料金の50%以内

INFORMATION 情報ひろば

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

土浦市メールマガジン
行政、子育て、健康づくり、観光・イベントなどの情報をメールでお届けします。

登録はこちら▶



農業者年金現況届の締め切りは7月2日です

必要事項を記入・署名のうえ、農業委員会、各支所・出張所、JA土浦本店・支店に提出してください。

☎農業委員会(☎内線2722)

認知機能検査の実施場所が拡大しました

自動車教習所などに加え、運転免許の更新時講習会場でも検査できるようになりました。

☎茨城県警察運転免許センター(☎029・240・8150)

労働保険の年度更新の申告・納付はお早めに

☎労働保険加入事業主

☎6月1日(金)～7月10日(火)

※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)

歯のなんでも電話相談

☎6月10日(日) 午後1時～4時

☎歯科医師による歯に関する無料相談

☎茨城県保険医協会(☎823・7930)

雇用保険手続きにはマイナンバーの記載が必要です

☎記載を要する手続き／雇用保険被保険者資格取得届、雇用保険被保険者資格喪失届、高齢雇用継続給付支給申請、育児休業給付支給申請、介護休業給付支給申請

☎ハローワーク土浦(☎822・5124)

下水道促進コンクールポスター・作文・標語募集

☎小学生

☎ポスター：B4～A2判で

画材は問わない。9月10日

下水道の日の文字を記入。

裏面に学校名、学年、氏名

を必ず記入、作文：400

字詰原稿用紙に小学1～3

年生は2～3枚、4～6年

生は3～4枚、中学生は4

～5枚、標語：書式自由

☎それぞれの学校へ

☎7月10日(火)(必着)

☎下水道課(☎内線2255)

小町の館 田植え体験

☎6月2日(土) 午前10時30分

～午後2時(受け付けは午

前10時から)

※小雨決行、荒天中止

乳児用チャイルドシート貸し出し

☎貸出日／6月10日(日) 午前9時～9時30分
☎申込日／6月4日(月)、5日(火)
☎場本庁舎2階 202会議室
☎対市内在住の1歳未満児の保護者、または7月末までに出産予定の方
☎持運転免許証
☎料2000円(クリーニング代など)
☎申電話で
☎問生活安全課(☎内線2298)

納税課からのお知らせ

●5月の納税(納期限:5月31日(木))
軽自動車税
●5月の休日納税・休日納税相談
☎5月20日(日)、5月27日(日)
午前9時～午後5時
☎場納税課(本庁舎2階)
☎問納税課(☎内線2359)

植えてはいけない「けし」の発見にご協力ください

「けし」の仲間には、法律で栽培が禁止されているものがあります。植えては



いけない「けし」を発見したときは、土浦保健所までご連絡

☎同保健所衛生課(☎8221・5364)

広告

広告

博物館からのお知らせ

文化財愛護の会「土浦の先賢の筆跡をたずねる」展

日 6月1日(金)～7月15日(日)

午前9時～午後4時30分

市内にある石碑の拓本を色紙大に縮小して展示

¥一般：105円、小中高校生：50円(土曜日は無料)

はたおり体験講座

日 6月16日から7月21日の毎週土曜日 午前10時30分～正午、午後1時～2時30分

対小学3年生以上

内昔のはたおり機で古布を使って裂き織り

定各回2組(先着順)

¥材料費／200円～600円(15歳～55歳)

※申込期間は5月22日(火)から

はたごしらえ講座

日 7月～2月の水曜日(全15回)

対はたおり初心者で全15回参加できる方

内土浦地方の農家のはたおりを体験しながら学ぶ

定4人(定員を超えた場合は抽選)

申 6月6日(水) 午後1時30分からの説明会で本人が直接

問市立博物館(☎824・2928)

ハナショウブ解説会

日 6月3日(日)、10日(日) 午前10時30分から、午後1時30分から

場乙戸水生植物園

講香取正人さん(市公園管理アドバイザー)

内アヤマヤカキツバタとの違い

いや、栽培方法など

問公園街路課(☎内線2258)

平成30年度製菓衛生師試験 および調理師試験

製菓衛生師試験

日 10月4日(木)、午後1時30分～3時30分(午後1時集合)

場水戸合同庁舎

調理師試験

日 10月13日(土) 午後1時30分～3時30分(午後1時集合)

場水戸養陵高等学校または県立医療大学を選択

共通

申 7月4日(水)、7月5日(木) 午前9時～正午、午後1時～5時に願書(同保健所で配布)を県内各保健所へ直

接持参

※会場へは公共交通機関をご利用ください。

問土浦保健所衛生課(☎821・5364)

第50回土浦皐月まつり

日 5月26日(土)～29日(火) 午前10時～午後5時

※29日は午後3時まで

場新治ショッピングセンターさん・あびお(大畑)

問土浦市観光協会(☎824・2810)

土浦市消費生活展2018

日 6月2日(土) 午前10時～午後4時、3日(日) 午前10時～午後3時

場亀城プラザ

内各団体のパネル展示など

問消費生活センター(☎823・3928)

土浦三曲会(箏と三絃と尺八) 第四十三回定期演奏会

日 5月27日(日) 午前10時から

場市民会館大ホール

内茶湯音頭、夜桜など21曲

問同会(☎824・0130 藤原)

土浦特別支援学校 学校公開

日 6月5日(火) 午前10時30分～正午

内全学部の授業参観、教育相談

問土浦特別支援学校(☎824・5549)

第3回お寺DOEキララ奇席

日 5月27日(日) 午後3時～5時(開場は午後2時30分)

場瀧泉寺(中央二丁目)

定80名(先着順)

問まちづくり活性化土浦(☎826・1771)

6月の無料年金相談

- 常陽銀行ローンプラザ(土浦駅前支店内) 6月16日(土) 午前10時～午後4時(☎821-3541)
 - 常陽銀行土浦支店 6月14日(木) 午前10時～午後3時(☎822-3216)
 - 常陽銀行荒川沖支店 6月26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) 6月9日(土) 午前10時～午後4時(☎0120-218-124)
 - 筑波銀行本店営業部 6月8日(金) 午前10時～午後3時(☎821-8111)
 - 筑波銀行神立支店 6月20日(水) 午前10時～午後3時(☎832-1236)
- ※詳しくは各金融機関へお問い合わせください

広告

上高津貝塚からのお知らせ

□上高津貝塚土器づくりの

会・古代織研究会作品展

「縄文の美・・・彩と艶」

日 6月5日(火)～6月17日(日)

午前9時～午後4時30分

※作品展のみの見学は無料

□縄文の布作りと原始機織講座

日 6月16日(土)、7月14日(土)、

9月8日(土)、10月13日(土)、

11月17日(土)、12月8日(土)

(全6回)午前10時～午後3時

対中学生以上

内 縄文時代の編物と弥生時代の織物技術を学ぶ

定 10人(先着順)

持 昼食、筆記用具

¥材料費/250円

申 電話または直接

問 上高津貝塚(☎8267111)

救命講習会

日 6月9日(土) 午前9時～正午

場 市消防本部3階 講堂

※庁舎東側駐車場をご利用ください。

内 心肺蘇生法、AEDの実技、

窒息時の解除法、止血法など

定 50人(先着順)

申 電話またはメールで

問 消防本部警防救急課

(☎8210119、

✉119kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp

6月3日から9日は危険物安全週間です

ガソリンや灯油、油性塗料などは消防法で危険物として定められています。ご家庭や事業所において、危険物の安全管理についても一度見直してみましよう。

問 消防本部予防課(☎82105967)

危険物取扱者保安講習会

日 7月20日(金) ①午前9時30分～午後0時30分、②午後1時～4時

場 市民会館

対 危険物取扱者①一般、②給油)

申 郵送で(〒31000852

水戸市笠原町978・26

茨城県危険物安全協会連合会)

問 消防本部予防課(☎82105967)

時の記念日に刻の太鼓を再現します

日 6月10日(日)～12日(火) 午前6時、午後6時

場 亀城公園内櫓門

※太鼓のたたき手を募集して

います。詳しくはお問い合わせください。

問 刻の太鼓保存会(☎08054600298 前田)

市体育協会会長杯

バドミントン大会

日 6月24日(日) 午前9時から

(開場は午前8時30分から)

場 新治トレーニングセンター

対 市内在住、在勤、在学(高校生以上)および市体育協会バドミントン部登録者

内 ダブルス個人戦(男子ダブルス、女子ダブルス) 各

A(上級)、B(中級)、C(初級)および男子60歳以上、女子55歳以上)クラス

¥1ペア:2000円

申 メールまたは電話で

日 6月15日(金)

問 市体育協会バドミントン部(☎0900472108399 本多、

hidehon@jicom.home.ne.jp)

国際青少年研修協会からのお知らせ

□食育体験活動と竹ランブ作り

日 6月16日(土)～17日(日) 1泊2日

場 行き先/栃木県芳賀郡芳賀町

対 小学2年生～中学3年生

定 20人(先着順)

日 6月8日(金)

□第39回青少年国際交流キャンプ

日 7月31日(火)～8月4日(土)

4泊5日

場 行き先/静岡県立朝霧野外活動センター(静岡県富士宮市)

対 小学3年生～中学3年生

内 富士登山、テント生活体験など

定 日本人80人、外国人20人

日 7月5日(木)

※申込方法や参加費など詳しくはお問い合わせください。

問 国際青少年研修協会(☎0364179721)

市民バレーボール大会

日 7月8日(日)(女子準々決勝まで)、15日(日)(男子全試合、女子準決勝から) いずれも午前8時30分から

場 水郷体育館

¥1チーム:3000円

日 6月7日(木)

※詳しくはお問い合わせください。

問 土浦市バレーボール協会

(☎090088521250 菊地)

広告

市政のお知らせ information

軽自動車税の納付にクレジットカードが利用できます

☎納税課(内線☎2230)

軽自動車税は、毎年4月1日現在で軽自動車を所有する方に課税されます。パソコンなどから専用サイトを利用してクレジットカードで納付することができます。



利用期間／納付書発送日～平成30年5月31日(木)
手続きに必要なもの／

- 平成30年度軽自動車税の納税通知書(土浦市)
- 上記のロゴが入ったクレジットカード

手続方法／  公金支払い

- Yahoo!JAPANから「納税!」で検索
- または二次元コードから



市政のお知らせ information

市民ギャラリーの企画展をいっしょにつくりませんか

☎市民ギャラリー(☎846-2950)

市民ギャラリーでは、企画展「しゃべっぺ土浦一見ればしゃべりたくなる写真展―(仮)―」を開催予定です。

市民のアイデアから生まれたこの企画展は、土浦の様々な風物を写した写真を市民ギャラリーで展示し、おしゃべりがはずむような展覧会となることを計画しています。

この写真展と一緒に企画・運営する仲間を募集します。

企画会議／5月下旬～2月(月に1～2回、土日含む)

展示準備作業／11月～2月上旬(随時)

企画展／2月中旬～3月上旬

申込方法／電話で

市政のお知らせ information

人権擁護委員による特設人権相談を実施します

☎総務課(内線☎2330)

家庭内・近所問題、いじめ、差別などの人権問題について、人権擁護委員が相談をお受けします。人権擁護委員は市長の推薦に基づいて法務大臣から委嘱され、地域の皆さんからの人権相談や、人権に関する啓発活動などを行っています。

なお、当日以外の日も地域の委員が相談をお受けしますので、詳しくはお問い合わせください。

日時／6月5日(火) 午前10時～午後3時

場所／三中地区公民館

広告

市政のお知らせ information

介護支援ボランティアに参加しませんか

☎高齢福祉課(内線☎2455)

市が指定する特別養護老人ホームおよび児童館にて、レクリエーションの指導や話し相手、移動の補助など軽微で補助的な活動をするボランティアを募集しています。

対象者／市内に住民登録のある65歳以上(介護保険第1号被保険者)で、介護保険料の未納がない方

締切／5月28日(月)

※市への登録後、5月31日(木)開催の研修会に参加していただきます。詳しくはお問い合わせください。

広告

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況



総務課文書法制係 ☎ 826・1111 内線2209 FAX 822・6252 soumu@city.tsuchira.lg.jp

情報公開制度

情報公開制度は、「土浦市情報公開条例」に基づき、市民の皆さんからの請求に応じ、市が保有している情報を原則として公開する仕組みです。市民の皆さんの市政参加を促進するとともに、皆さんと市との信頼関係の強化を図り、公正で開かれた市政の推進に寄与することを目的としています。

◎請求などができる方

情報の公開を請求できる方は、市内に住所のある方、市内に通勤・通学する方、市内に事務所・事業所のある法人などの団体、または市の事務事業に具体的な利害関係を持つている方です。

これら以外の方であっても、情報の公開請求に準ずる「公開の申出」により、情報の開示を求めることができます。ただし、「公開の申出」により求めた情報が仮に非公開となったときは、「請求者」のような審査請求(後述)をすることはできません。

◎請求などの方法

請求は、情報公開の総合窓口である情報公開室(市役所本庁舎3階)で受け付けています。皆さんの相談に応じ、請求される情報を特定した後、情報公開請求書(公開の申出)のときは情報公開申出書(に必要事項を記載していただきます)。

都合で情報公開室に来ることができないときは、郵送、メールまたはファクスでも受け付けています。(様式は市ホームページからダウンロードできます)

◎公開・非公開の決定

情報公開請求書を受理した日の翌日から起算して14日以内(事由や請求量により日数を延長する場合があります)に、公開・非公開を決定し、その旨を書面でお知らせします。(公開・非公開の決定期間を延長するときは、延長する理由と決定できる期日を書面でお知らせします)

◎公開の方法

あらかじめ請求者などと協議のうえ、お知らせした日時に情報公開室で、情報の閲覧、視聴または写しの交付により行います。

◎審査請求

情報の非公開の決定に不服があるときは、「請求者」は行政不服審査法に基づき審査請求をすることができます。

この審査請求については、情報公開・個人情報保護審議

会に諮問し、その答申を尊重して当該審査請求に対する裁決を行います。

請求などに対する決定などの状況は、別表2のとおりで、公開率は100%になります。

◎平成29年度の運用状況

この1年間の情報公開の請求などの状況は、請求が38件で、申出が35件の合計73件でした(別表1参照。これらの

公開率Ⅱ(公開件数+一部公開件数) / (公開件数+一部公開件数+非公開件数)

【表1】公開請求などの状況(単位:件)

実施機関		主な内容	
市長公室	1	プロジェクト事業の結果について	
局総務部	13	住居表示に関する情報など	
市民生活部	10	市営斎場の決算書など	
保健福祉部	5	デイサービス事業補助金実績報告書など	
都市産業部	9	花火大会の実績など	
市建設部	20	市道路線の告示など	
市議会	8	各種委員会の行政視察に係る費用に関する情報など	
教育委員会	4	損害保険証券の写しなど	
消防長	3	危険物貯蔵所の事業所名など	
監査委員	0		
選挙管理委員会	0		
農業委員会	0		
合計	73		

【表2】公開請求などに対する決定などの状況(単位:件)

件数	公開	一部公開	非公開	不存在	合計
39	31	0	3	73	

個人情報保護制度

個人情報保護制度は、「土浦市個人情報保護条例」に基づき、皆さんが、市が保有している自分の個人情報を見たり、その個人情報に事実の誤りがある場合に、その訂正などを請求することができる仕組みです。

個人のプライバシーの保護を図るとともに、公正で信頼される市政の推進に資することを目的としています。

◎請求ができる方

自分に関する個人情報についての請求であれば、どなたでも行うことができます。また、未成年者または成年被後見人の法定代理人及び2親等以内の血族の方は、本人に代わって請求を行うことができます。

◎請求の方法

請求の内容に応じて、所定の請求書を情報公開室に提出してください。その際、本人またはその法定代理人等であることを証明できる運転免許証、パスポートなどの身分を証明するものを提示または提出してください。なお、郵送で請求することもできますので、詳しくは「相談ください」。

◎開示請求に対する決定

請求書を受理した日の翌日から起算して14日以内(30日を限度として延長するときはあります)に開示するかどうかを決定し、書面で通知します。

なお、次のような個人情報は、開示できないことがあります。

- ①請求者以外の者の個人情報を含み、その者の権利利益を侵害することになると認められる個人情報
- ②個人の評価などに関する個人情報であって、当該評価などに著しい支障を及ぼすおそれのある個人情報
- ③市が行う事務事業の公正かつ適切な執行に著しい支障が生じるおそれのある個人情報

開示されないことが決定した場合には、あらかじめ請求者と協議のうえ、お知らせした日時、場所、個人情報の閲覧、視聴またはその写しの交付により開示を行います。その際、本人または法定代理人等であることを証明できる運転免許証、パスポートなどの身分を証明するものを提示または提出してください。

◎訂正請求に対する決定

請求書を受理した日の翌日から起算して30日以内(60日を限度として延長する場合があります)に訂正するかどうかを決定し、書面で通知します。

◎削除請求に対する決定

請求書を受理した日の翌日から起算して30日以内(60日を限度として延長する場合があります)に削除するかどうかを決定し、書面で通知します。

◎公開の方法

お知らせした日時に情報公開室で、情報の閲覧、視聴または写しの交付により行います。

◎審査請求

開示請求、訂正請求および削除請求に対する決定に対し不服があるときは、行政不服審査法に基づく審査請求をすることができます。

することができます。

◎平成29年度の運用状況

この1年間の個人情報の開示請求などの状況は、別表3～6のとおりです。

土浦市職員採用試験(第1次試験および第2次試験)での総合得点および順位(第1次試験の結果については、不合格者に係わるものに限る)については、その内容が定型

【表3】

個人情報を取り扱う事務の数(単位:件)

実施機関	件数										
	市長公室	総務部	市民生活部	保健福祉部	都市産業部	建設部	会計課	小計	教育委員会	選挙管理委員会	監査委員会
市長公室	40	56	139	204	78	92	2	611	132	17	4
合計	830	7	51	1	7	4	17	132	17	4	17

【表4】

開示請求などの状況(単位:件)

件数	開示				合計
	開示	一部開示	非開示	不存在	
13	6	0	3	22	

【表5】

開示請求の状況(単位:件)

実施機関	件数		主な内容
	市長公室	土地売買契約書	
市長公室	2	2	給与支払い報告書
総務部	1	1	住民票、印鑑登録証の取得履歴など
市民生活部	7	7	身体障害者手帳に係る診断書など
保健福祉部	10	2	火災に関する調査など
合計	22	22	

【表6】

「□頭」による開示請求の状況(単位:件)

土浦市職員採用試験	開示請求期間		開示請求者数 / 受験者総数
	平成30年4月1日付通常採用	平成29年10月20日 ～9月11日 ～11月20日	
第1次試験	平成29年8月10日	23 / 578人	
第2次試験	平成29年10月20日 ～9月11日 ～11月20日	23 / 87人	

◎配偶者控除および配偶者特別控除の控除額の改正について(平成31年度)

平成29年度の税制改正により、配偶者控除および配偶者特別控除の控除額などが改正されました。平成31年度(平成30年中の所得)の市民税・県民税から適用されます。

・配偶者控除の改正内容

夫(または妻)の合計所得金額に応じて控除額が改正され、合計所得金額が1000万円を超える場合は、配偶者控除が受けられなくなりました。

※配偶者控除は、配偶者の所得が38万円以下(給与収入で103万円以下)である場合に対象となります。

		夫(または妻)の合計所得金額			
		900万円以下	900万円超 950万円以下	950万円超 1000万円以下	1000万円超
配偶者の区分	一般の控除対象配偶者(その年の12月31日時点で70歳未満)	33万円	22万円	11万円	控除適用なし
	老人控除対象配偶者(その年の12月31日時点で70歳以上)	38万円	26万円	13万円	

・配偶者特別控除の改正内容

夫(または妻)の合計所得金額に応じて控除額が改正されたほか、対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下(改正前:配偶者の合計所得金額38万円超76万円未満)となりました。

		夫(または妻)の合計所得金額			
		900万円以下	900万円超 950万円以下	950万円超 1000万円以下	1000万円超
配偶者の合計所得金額 (給与収入に換算した額)	38万円超90万円以下 (103万円超155万円以下)	33万円	22万円	11万円	控除適用なし
	90万円超95万円以下 (155万円超160万円以下)	31万円	21万円		
	95万円超100万円以下 (160万円超166万7999円以下)	26万円	18万円	9万円	
	100万円超105万円以下 (166万7999円超175万1999円以下)	21万円	14万円	7万円	
	105万円超110万円以下 (175万1999円超183万1999円以下)	16万円	11万円	6万円	
	110万円超115万円以下 (183万1999円超190万3999円以下)	11万円	8万円	4万円	
	115万円超120万円以下 (190万3999円超197万1999円以下)	6万円	4万円	2万円	
	120万円超123万円以下 (197万1999円超201万5999円以下)	3万円	2万円	1万円	
	123万円超(201万5999円超)	控除適用なし			

(例)

夫



給与収入
450万円

配偶者



給与収入
165万円



この夫婦の場合、
配偶者特別控除の控除額は…
26万円

森林湖沼環境税の課税期間が4年間延長され、平成33年度までとなります

茨城県総務部税務課税制(☎029-301-2418)

茨城県では、県内の森林や湖沼・河川を良好な状態で次世代に引き継ぐため、平成29年度までを課税期間とする森林湖沼環境税を導入し、保全・整備に取り組んできました。

しかし、管理が不十分な森林の増加や人工林の高齢林化により公益的機能が低下しているほか、霞ヶ浦などの水質は、生活排水未処理世帯や農業・畜産業からの汚濁負荷の影響で、十分な改善に至っていません。

今後さらに環境保全対策の取り組みを進めてまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

納める方/県内に住所、事務所などがある個人・法人

納める額/年額1000円(均等割額の県民税に含まれます。)

平成30年度 市民税・県民税

市民の皆さんに納めていただく税金は、安全で快適な暮らしを守るために使われます。その税金のひとつに住民税があり、市民税と県民税を合せたものをいいます。個人の住民税は、税金を負担する能力のある方が、均等の額で負担する「均等割」と所得金額に応じて負担する「所得割」から構成され、その年の1月1日現在にお住まいの市町村から前年の所得に基づいて課税されることになっています。

☎課税課(☎826-1111 内線2232)

◎市・県民税を納める方

平成30年1月1日現在

- ・市内に居住し、平成29年中に一定以上の所得があった方
- ・市内に居住していないが、市内に事務所、事業所、家屋敷を所有している方(均等割のみ)

◎市・県民税が課税されない方

- ・平成29年中に所得がなかった方
- ・生活保護法による生活扶助を受けている方
- ・障害者、未成年者、寡婦(寡夫)で、平成29年中の合計所得金額が125万円以下の方
- ・平成29年中の合計所得金額が次の算式で求めた額以下の方
32万円×(本人+控除対象配偶者+扶養親族数)+18万9千円
※控除対象配偶者または扶養親族がいる場合のみ18万9千円を加算します。

◎納める方法

- ・納税通知書で納める方法(普通徴収)…事業所得者など
市から個人あてに直接送付する納税通知書(6月13日(水)発送予定)により、年税額を平成30年6月、8月、10月、平成31年1月の4回の納期に分けて納めていただきます。
- ・勤務先が給与から天引きして納める方法(特別徴収)…給与所得者
年税額を平成30年6月から平成31年5月までの12回に分けて、給与から天引きして納めていただきます。
- ・公的年金から差し引いて納める方法(特別徴収)…公的年金受給者
年税額を平成30年4月から平成31年2月までの6回に分けて年金から差し引いて納めていただきます。

税額の計算方法

$$\begin{array}{l} \text{課税総所得金額} \\ \text{(所得金額一所得控除額①)} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{税率10\%} \\ \text{(市民税6\%、県民税4\%)} \end{array} = \begin{array}{l} \text{所得割額②} \end{array}$$
$$\begin{array}{l} \text{所得割額} \end{array} - \begin{array}{l} \text{税額控除③} \end{array} + \begin{array}{l} \text{均等割額④} \\ \text{(市民税3500円、県民税2500円)} \end{array} = \begin{array}{l} \text{年税額} \end{array}$$

※土地・建物などの分離譲渡所得は計算方法が異なります。税率などについて細かく規定されていますので、詳しくはお問い合わせください。

①所得控除の種類…雑損控除、医療費控除、社会保険料控除、小規模企業共済等掛金控除、生命保険料控除、地震保険料控除、障害者控除、寡婦(寡夫)控除、勤労学生控除、配偶者控除、配偶者特別控除、扶養控除、基礎控除

②所得割額…平成29年中の合計所得が次の算式で求めた額以下の方は、所得割がかかりません。

35万円×(本人+控除対象配偶者+扶養親族数)+32万円

※控除対象配偶者または扶養親族がいる場合のみ、32万円を加算します。

③税額控除…調整控除、配当控除、外国税額控除、配当割額控除、株式等譲渡所得割額控除、住宅借入金等特別税額控除、寄附金税額控除

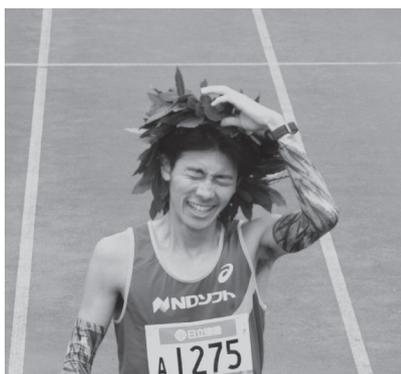
※市・県民税には、政党等寄付金特別控除などの制度はありません。

④均等割額…市民税には復興税(500円)が、県民税には復興税(500円)と森林湖沼環境税(1000円)が含まれます。



かすみがうらマラソン					
部門	順位	氏名	所属	記録	
フルマラソン	男子	1	渡邊 清紘	—	02° 23' 05"
		2	小田 俊平	茨城県陸協	02° 26' 07"
		3	瀬尾 良平	TEAM 奈良	02° 29' 52"
フルマラソン	女子	1	藤澤 舞	エクセルAC	02° 45' 54"
		2	黒澤 夏楠	—	02° 50' 03"
		3	原田 詠麻	石巻専修大学	02° 56' 06"
10マイル	男子	1	ベンセント・ローレンス	シドニー	00° 48' 54"
		2	佐藤 達也	警視庁	00° 48' 55"
		3	合田 住功	NTT 東京	00° 48' 56"
10マイル	女子	1	新立 啓乃	ノーリツ	00° 57' 54"
		2	小高 夏綺	東北福祉大学	00° 58' 52"
		3	里中 志帆	GRIlab	00° 59' 25"
5キロ	男子	1	柴田 樹	土浦湖北高校	00° 15' 54"
		2	三野 海斗	—	00° 15' 57"
		3	茅森 志温	土浦湖北高校	00° 16' 31"
5キロ	女子	1	松本 恭子	—	00° 17' 48"
		2	小田倉香織	—	00° 18' 45"
		3	山本 侑果	土浦第二高校	00° 19' 31"

国際盲人マラソン						
部門	順位	氏名	所属	記録		
フルマラソン	男子B1	1	高橋 勇市	三菱商事	02° 50' 47"	
		男子B2	1	池永 敦	JBMA	02° 46' 54"
		男子B3	1	大日方 真二	AQRC	03° 56' 38"
フルマラソン	女子B1	1	井内 菜津美	わかさ生活	03° 23' 31"	
		女子B2	1	西村 千香	岸和田健康クラブ	03° 58' 31"
		女子B3	1	YUEN WING SHAN	—	04° 15' 01"
10マイル	男子B1	1	八木 陽平	JBMA	01° 16' 05"	
		男子B2	1	菊島 昌保	JBMA八王子	01° 13' 23"
		男子B3	1	武川 泰幸	更別村	01° 06' 27"
10マイル	女子B1	1	北牧 希羊子	バンバンククラブ	01° 25' 35"	
		女子B2	1	青木 洋子	JBMA	01° 11' 24"
		女子B3	1	大竹 美智子	湊整形	01° 37' 20"
5キロ	男子B1	1	三上 直人	—	00° 23' 37"	
		男子B2	1	石井 勝己	植村整形外科	00° 23' 50"
		男子B3	1	秋葉 茂	アクサ生命保険	00° 20' 08"
5キロ	女子B1	1	高澤 節子	バンバンククラブ	00° 30' 47"	
		女子B2	1	生井 れいこ	—	00° 33' 08"
		女子B3	1	松本 光代	JBMA	00° 20' 05"



土浦キララまつり2018 七夕おどり参加団体大募集!



七夕おどり 8月4日(土) 午後5時~9時

場 土浦駅前目抜き通り

内 課題曲...土浦まつりうた(カップおどり)

振付...自由(流し踊りに限る)

対 どなたでも(原則30人以上のチームで)

申 所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ郵送またはファクスで。応募用紙および課題曲はホーム

ページからダウンロードできます。

※6月29日(金)(当日消印有効)

問 土浦キララまつり実行委員会七夕おどり事務局

〒300-0043 中央二丁目2-16 土浦商工会議所内

☎822-0391 FAX 822-8844 HP <https://www.tcci.jp>

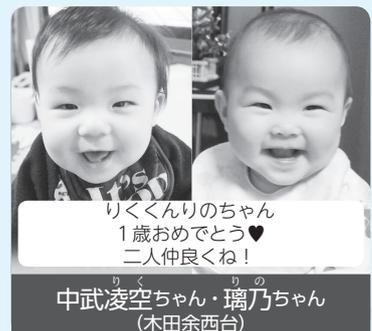
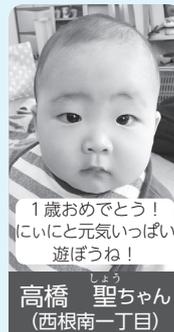
こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 5月生まれ

7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

5月31日(木)

※7月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



6月子育てひろば



HPはこちら▶

幼稚園				
新治幼稚園	(☎862-3507)	20日(水)	10:30~11:30	ふれあいデー(外遊びしよう)
保育所				
※予約受付は5月24日(木)9:30から各保育所へ電話で				
天川保育所	(☎822-6172)	5日(火)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
東崎保育所	(☎821-2807)	9日(土)	10:00~11:00	子ども祭りに参加しよう
都和保育所	(☎822-8053)	14日(木)	10:00~11:00	わらべうたで遊びましょう
荒川沖保育所	(☎841-0037)	20日(水)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう
		29日(金)	9:30~11:00	保育室開放 たんぽぽ
霞ヶ岡保育所	(☎821-1890)	26日(火)	10:00~11:00	七夕飾りを作りましょう
新生保育所	(☎841-0575)	27日(水)	10:00~11:00	リズムあそびをしましょう
児童館				
都和児童館 (☎832-3112)	2日(土)	9:30~11:30	春の都和児童館まつり	
	20日(水)	10:30~11:30	ママとベビーのふれあい体操	
	22日(金)	10:30~11:10	子育て講座	
ポプラ児童館 (☎841-3212)	9日(土)	9:30~11:30	春の児童館まつり	
	16日(土)	14:00~15:00	ヒップホップ教室	
	22日(金)	10:30~11:10	食育教室	
新治児童館 (☎862-4403)	13日(水)	10:30~11:30	おはなし会 おはなしの泉	
	20日(水)	10:00~11:30	親子制作 バルーンアート作り	
	26日(火)	10:30~11:00	親子制作 七夕飾り作り	
子育て支援センター				
さくらんぼ (☎823-1288) ※予約受付は5月24日(木) 9:30から電話で	月~金曜日			お部屋開放
	6日(水)	10:00~11:30	わくわく七夕制作場六中地区公民館	
	7日(木)	10:00~11:30	わくわく七夕制作場二中地区公民館	
	8日(金)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り	
	11日(月)	10:00~11:30	わくわく七夕制作場神立コミュニティセンター	
	12日(火)	10:00~11:30	わくわく七夕制作場都和公民館	
	13日(水)	10:00~11:30	わくわく七夕制作場四中地区公民館	
	14日(木)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう場新治公民館	
	15日(金)	10:00~11:30	わくわく七夕制作場一中地区公民館	
	18日(月)	10:00~11:30	わくわく七夕制作場三中地区公民館	
20日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんの七夕遊び場三中地区公民館		
21日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんの七夕遊び場二中地区公民館		
27日(水)	10:00~11:30	園庭開放&読み聞かせ		
ありんこくらぶ (☎841-0463) ※予約受付は5月25日(金) 9:00から	月~金曜日	10:00~15:00	保育所開放	
	7日(木)	10:00~12:00	ベビーマッサージ講習会	
	12日(火)	10:00~12:00	ママフィットネス場四中地区公民館	
	14日(木)	10:30~12:00	赤ちゃんサロン	
	19日(火)	10:00~12:00	ありんこタイム	
	21日(木)	10:00~12:00	4・5・6月生まれ誕生会	
26日(火)	10:30~12:00	ありんこタイム		
白鳥保育園 (☎831-2590) ※予約受付は前日16:00まで	月~金曜日	8:30~15:30	園庭開放	
	5日、12日、19日、26日(火)	8:30~13:30	お絵描き	
	6日、13日、20日、27日(水)	8:30~13:30	粘土遊び	
	7日(木)	8:30~13:30	シール遊び	
	14日(木)	8:30~13:30	折り紙遊び	
	21日(木)	9:00~13:30	じゃがいも掘り(雨天の場合:新聞遊び)	
	28日(木)	8:30~13:30	運動遊び	
ひまわり (☎843-1117) ※予約受付は5月22日(火) 9:30から	月~金曜日	9:00~16:00	園庭・お部屋開放	
	4日(月)	10:00~12:00	歯みがき講座	
	5日(火)	10:00~12:00	離乳食講座	
	7日(木)	10:00~12:00	親子ピクス場四中地区公民館	
	8日(金)	10:00~12:00	ワークショップ・ハーバリウム	
	11日(月)	10:00~12:00	ティッシュBOXでイス作り	
	12日(火)	10:00~12:00	お誕生会	
	13日(火)、18日(月)、25日(月)	10:00~12:00	ベビーマッサージ	
	14日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館	
	21日(木)	9:00~16:00	赤ちゃん広場(0歳児)	
	22日(金)	9:00~16:00	ちびっこ広場(1歳児)	
	26日(火)	9:00~16:00	わんぱく広場(2歳児以上)	
28日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場六中地区公民館		
29日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン		

6月のとしょかん

問市立図書館(☎823-4646)

HPはこちら▶



図書館カレンダー 2018 June



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■は休館日、●は分館のみ休館

【第1月曜日、火～金曜日】 10:00～20:00

【土・日・祝日】 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

読売新聞データベース「ヨミダス歴史館」をご利用ください

読売新聞データベース「ヨミダス歴史館」を新たに導入しました。1874年11月の創刊号から現在までの読売新聞の記事などを閲覧・検索できます。皆さまの調査や研究にお役立てください。

【閲覧できる内容】

◎読売新聞紙面

1874年(明治7年)11月から1989年(平成元年)12月までの全体紙面データ

◎読売新聞紙面(切り抜き)

2008年(平成20年)12月から現在(前日)までの切り抜き紙面データ

◎読売新聞記事

1986年(昭和61年)9月から現在(前日)までの新聞記事

※読売新聞のほかに「THE JAPAN NEWS」、[現代人名録]もご利用いただけます。

※プリントアウト(有料)をご希望の方は、カウンターにお申し出ください。

6月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■6月10日(日)、16日(土)、24日(日) いずれも午前11時から

6月17日(日) 午後2時から

ちいさなおはなし会

(2階 おはなしのへや・乳幼児向け)

■毎週水曜日 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)

■6月16日(土) 午前11時から

※日時に変更になるところがあります。ご確認のうえ、ご来館ください。

今月の展示棚

テーマ

「ピクニック・ハイキング特集！」

初夏の風もすがすがしい季節となりました。そんな時期におすすめのピクニック・ハイキングの本を集めてみました。ぜひご利用ください。

こどもの本

世界一おもしろい国旗の本

(ロバート・G・フレッソン/絵・文)

もうひとつの屋久島から

(武田 剛/著)

ソラタとヒナタ

(かんのゆうこ/さく)

ザ・ヘイト・ユー・ギブ

(アンジー・トーマス/著)

じてんしゃがしゃがしゃ

(かさいまり/文)

今月のおすすめ本



風味は不思議(科学)

「おいしい」とはなんだろう？なぜおいしいの？どうしてまずいの？最新の研究でわかってきた不思議で魅力的な「風味」の世界を、進化生物学者が徹底解剖します。

(ボブ・ホルムズ/著)

先月の
人気図書



雲上雲下

俺たち、本当に存在しているんですか？子狐に山姥、乙姫に天人、そして龍の子ら民話の主人公たちが笑い、苦悩し、闘う。やがて物語が交錯し、雲上雲下がひずみ始め...

(朝井まかて/著)

6月の無料相談

相談名	日	時	場所	主な相談内容(相談員)	
市民法律相談	毎週火曜日	13:30~16:30	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		市に対する要望、苦情、意見など(担当職員)	
司法書士相談	13日(水)	13:30~15:30		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	21日(木)	13:30~16:30		相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)などの作成に関すること(行政書士) ※予約制	
総合労働相談	8日(金)	13:30~16:30	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(☎029-350-4864)	
土地家屋調査士相談	6日(水)	13:30~15:30	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	20日(水)	13:30~15:30	広報広聴課 (☎内線2376)	国や県の行政に関する困りごと、悩みごと(行政相談委員)	
税務相談	5日(火)・13日(水)・19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	毎週水曜日	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歳までの子どものもすべてについて(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~土曜日	10:30~17:00	青少年センター (☎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 (第1・3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	9:30~16:00	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	16日(土)	15:30~16:30	男女共同参画センター 研修室	結婚相談(県マリッジサポーター) 問い合わせはこども福祉課(☎内線2281)まで	
	20日(水)	14:00~16:00			
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	7日(木)	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)	15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(一般・老人)	5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	11:00~15:40	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
		9日(土)	10:00~14:40		
		一般相談	8日・22日(金)		

地域安全情報 No.67

平成30年度茨城県安全なまちづくり県民運動

年間スローガン

◇防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ

運動の重点

- ① 子供、女性、高齢者及び障害者の安全確保
- ② セ電話詐欺、悪質商法の被害防止
- ③ 住宅侵入窃盗、自動車盗の被害防止
- ④ 不法就労・不法滞在の防止
- ⑤ 暴力団排除活動の推進
- ⑥ 薬物乱用の防止
- ⑦ 防犯ボランティア団体の拡充と活動の促進
- ⑧ 犯罪被害者等への支援に対する理解と協力

「ロックの日」に住宅防犯診断の受診を!

◎6月9日は、「ロックの日」です。生活安全課では、侵入犯罪(空き巣・忍込み・居空きなど)の被害防止のため、住宅防犯診断を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

問生活安全課(☎内線2490)

空家などを放置していませんか?

◆空家などを放置すると危険です。

- ・割れた窓ガラスや瓦が落ちて、通行者に怪我をさせる。
- ・庭木に害虫が発生する原因となる。
- ・不審者の侵入、ごみの不法投棄などの温床となる。

◆空家等対策の推進に関する特別措置法では、空家などは個人の資産であり、管理者・所有者には、適切に管理する「責務」があると定めています。他者が怪我をした場合など、損害賠償を問われる可能性があります。

平成29年飲酒運転の現況について

◆県内の飲酒運転による死者数は16人で、2年連続で全国ワースト1位です。飲酒運転者は、飲酒をしていない運転者に比べ、約8倍も死亡事故を起こす確率が高くなっています。飲酒運転は事故に直結します。飲酒運転の撲滅を!

新生児聴覚検査費助成

対象者／平成30年4月1日以降に生まれ、検査日に市内に住民登録がある生後6か月未満のお子さん
助成上限額／3000円
 ※協力医療機関に「新生児聴覚検査受診票」を提出してください。受診票は対象者へ送付、または妊娠届時に窓口で交付します。
 ※協力医療機関以外で受けた場合は償還払いの手続きで助成します。

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、高体温
 □5つの声かけで夏を涼しく乗り切ろう
 ・温度や湿度に気を配ろう
 ・飲み物を持ち歩こう
 ・休息をとろう
 ・栄養をとろう
 ・声をかけ合おう
 ※自宅での暑さ対策が困難な方は、公民館のロビーなどを利用しましょう。

はつらつ元気講座男性コース

日時／6月5日から8月21日の火曜日 午前9時～11時(全10回)
場所／土浦市保健センター
対象者／市内在住の65歳以上の男性
内容／健康講話、椅子を使った健康体操、マシントレーニングなど
定員／20人(先着順)
申込方法／電話で

健康減量教室

日時／①水曜午後コース 7月4日、11日、18日、25日、8月8日、22日、9月5日、19日 午後2時～4時
 ②土日コース 7月8日、21日、29日、8月5日、18日、26日、9月8日、22日 午後1時30分～3時30分(8月5日は午前9時30分～11時30分)(全8回)
 ※上記日程のほか、採血や測定会があります。詳しくはお問い合わせください。
場所／①勤労青少年ホーム、②都和公民館、採血・測定会は土浦市保健センター

対象者／市内在住で、BMIが25以上のおおむね20歳以上の方
 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
定員／各コース30人(先着順)
締め切り／6月15日(金)
申込方法／電話で

成人用肺炎球菌予防接種

対象者／接種日に市内に住民登録があり、今までに23価肺炎球菌予防接種をしたことがない、次の①または②に該当する方
 ①65歳以上の方(平成31年3月31日までに65歳となる方を含む)
 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方(健康増進課へ事前申請が必要)
 ※①の対象者に予診票を郵送します。
助成上限額／4000円
接種期間／平成31年3月31日まで
 ※平成31年4月以降は、年度内に

6月の献血

日時／6月15日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00 **場所**／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

悩みとうつ病

土浦市医師会
 寺島 康(つくばメンタルクリニック)

多くの人はストレスを抱え、悩みを抱えながら生活を送っている。どこまでが悩みで、どこからが病気なのか？悩んでいたら病気になってしまうのか？悩みが深いと病気になるならば、悩まないようにしようなどと悩み始めるときりが無い。

そこで悩みと病気を区別する簡単なポイントを挙げてみる。まず、悩みの種が明確で、原因が解決すると気分も晴れるものは「うつ病」ではない。次に、どんなに大変と思っても、仕事や勉強・家事がきちんとこなせるうちは「うつ病」には至っていない。何も出来ず、食欲も落ちて丸一日寝ても、二日目まで回復出来ればうつ病ではない。職場の上司が嫌で、夕方に居酒屋でビールのジョッキを片手に思わず「死にたい」と口にしても、翌朝元気に仕事に行けるのはうつ病ではない。これらは全て日常生活の「悩み」の範囲なのだ。

うつ病の構成要件の中核は、「ゆううつな気分」や「興味・喜びの著しい減少」の状態がいったん始まると、他の症状と共に2週間以上回復しない(できない)状態で、社会人であれば仕事に影響が、学生であれば勉強に影響が出る

状態を指す。「2週間以上」この状態が続くと、社会人は仕事や社会的信用に支障が出て来てしまい、学生だと勉強に追いついて行けなくなりかねない深刻な状態に至る。

悩みならば原因を解決すれば気分が晴れるのに、うつ病ではきっかけになる問題があっても、その問題が解決した後も気分の低迷が続いてしまい、一見すると「打たれ弱い」とか「もともと駄目なやつ」と見なされてしまうなど、病気なのに「気の持ち様」と誤解されて「しっかりしないお前が悪い」と逆に責められてしまうことが巷では頻りに生じ、本人すらその通りと受け止めてしまったりしている。

このようにうつ病は、病気の状態と現実の社会から受ける評価との狭間に苦しむ側面を持っている病気で、特に真面目で几帳面な人ほど苦しみが深くなる傾向を持ち、別角度から見れば何とも可哀相な病気なのである。そこで「悩み」と「うつ病」については、医療関係者たる者だけでも、しっかり区別をつける眼力を持ち、精神疾患の中で一番高い有病率を持つうつ病の人に叱咤激励をするのではなく、救いの手を差し伸べることが出来るようにして頂きたいものです。

6月の健康相談

◎相談

内 容	と き	受付時間	と ころ
健康相談(予約制)	6日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	12日(火)	13:00~16:10	
こころの相談 (障害福祉課 ☎826-1111内線2343)	5日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	14日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	28日(木)		うらら(☎827-0050)

◎母と子の健診と相談【場所：土浦市保健センター(☎826-3471)】

内 容	対 象	と き	受付時間
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	11日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	4日(月)	9:00~9:50
4か月児健康診査	平成30年2月生まれ	13日(水)、14日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	平成29年8月1日~15日生まれ	19日(火)	9:30~10:00
	平成29年8月16日~31日生まれ		13:00~13:30
つちまる育児相談	1歳~1歳6か月の偶数月生まれ	4日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成28年11月生まれ	6日(水)、7日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成28年3月生まれ	1日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成27年3月生まれ	20日(水)、21日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制)	プレママクラス	5日(火)	9:45~10:00
	ウェルカムベビークラス1日コース	12日(火)	9:45~10:00
離乳食教室(予約制)	おおむね6~7か月児	1日(金)	10:00~10:15

休日当番医

診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘
れずに)。休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日曜日、祝日のみ)でも案内しています。

6月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
3日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	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	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
10日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	石川クリニック ☎821-2587 大町	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
17日(日)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	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	三輪歯科医院 ☎822-1864 真鍋五丁目
24日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	鈴木医院 ☎821-0174 大町	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報システム(☎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どときの問合せ先/
茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 平日…午後6時30分~翌朝8時 日曜日、祝日、12月29日~1月3日…午前8時~翌朝8時)

土浦市休日緊急診療所

診療科	曜 日	診療時間
小児科	日・祝日	午前9時~正午 午後1時~4時 午後7時~10時
	木・金・土	午後7時~10時
内科	土・日・祝日	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、交代で勤務いただいています。

