

つちうら

Tsuchiura Public Relations

No.1267

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
- 締 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】

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▶



「環境美化運動の日」町内一斉清掃を中止します

毎年、5月30日の環境美化運動の日(ごみゼロの日)の環境美化キャンペーンにあわせて、町内一斉清掃活動を実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染まん延を防止するため、今年度は清掃活動を中止します。

環境衛生課(☎内線2461)

「土浦キララまつり2020」の開催を中止します

8月1日(土)・2日(日)開催を予定していましたが「土浦キララまつり」について、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを考慮し、開催を中止します。

問 商工観光課(☎内線2705)

6月1日は「人権擁護委員の日」です

人権擁護委員は、市長の推薦により法務大臣から委嘱され、人権擁護活動に努めています。また、法務局では各種人権相談窓口を設置しています。

●みんなの人権110番

☎0570・0003・1110

●子どもの人権110番

☎0120・0007・1110

●女性の人権ホットライン

☎0570・070・810

●インターネット人権

相談はこちら▼



問 水戸地方法務局土浦支局
 (☎821・0792)

6月7日～13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定め

新型コロナウイルス感染症関連情報



新型コロナウイルス感染症に関する、市からのお知らせやイベントの開催状況などの最新情報は、市ホームページで確認できます。

広告

□税額の計算方法

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

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、政党等寄附金特別控除などの制度はありません。

③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。

※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。

□ふるさと納税制度の見直し

ふるさと納税の対象となる地方団体を、一定の水準にもとづき総務大臣が指定しました。指定対象外の地方団体に対して令和元年6月1日以降に寄付を行った場合は、ふるさと納税の対象外となります。対象となる地方団体については、総務省のホームページをご覧ください。

個人住民税にかかる寄附金税額控除の特例控除額部分は対象外となりますが、所得税の所得控除および個人住民税の基本控除部分については対象となります。



控除額の計算イメージ

例: 単身・扶養なし、所得税の税率が20%で、年収700万円の給与所得者が、3万円のふるさと納税をしたとき
【ふるさと納税対象の地方団体へ寄付した場合】住民税の年税額から28000円控除

寄付額30000円			
自己負担額2000円	控除額28000円		
	所得税分5600円	基本控除分2800円	特例控除分19600円

【ふるさと納税対象外の地方団体へ寄付した場合】住民税の年税額から8400円控除

寄付額30000円			
自己負担額2000円	控除額8400円		控除対象外 特例控除分19600円
	所得税分5600円	基本控除分2800円	

広告

市政のお知らせ

令和2年度市民税・県民税

課税課(☎内線2237)

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わせたものをいいます。個人の住民税は、納税義務のある方が、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。

□市・県民税が課税される方

令和2年1月1日現在

- ・市内に居住し、平成31年1月から令和元年12月まで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31年1月から令和元年12月まで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31年1月から令和元年12月までの合計所得金額が125万円以下の方
 - ・平成31年1月から令和元年12月までの合計所得金額が、次の金額以下の方
- ①同一生計配偶者・扶養親族がいない方
…32万円以下
 - ②同一生計配偶者・扶養親族がいる方
…32万円×[(本人+同一生計配偶者+扶養親族)の数]+18万9千円以下

□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月中旬発送予定)により、年税額を令和2年6月、8月、10月、令和3年1月の4回の納期に分けて納めていただきます。

◎勤務先が給与から差し引いて納める方法(特別徴収)…給与所得者

年税額を令和2年6月から令和3年5月までの12回に分けて、給与から差し引い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(年金特別徴収)…公的年金受給者

年税額を令和2年4月から令和3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。

新型コロナウイルス感染症の影響により、確定申告の期限が延長されました。3月17日以降に確定申告をされた方については、年度途中で市・県民税額が変更になる場合があります。また、国民健康保険税などの算定にも影響が出る場合があります。

広告

納税課からのお知らせ

- 5月の納税(納期限: 6月1日(月))
軽自動車税
- 5月の休日納税・休日納税相談
- 📅 5月17日(日)、24日(日)、31日(日)
午前9時～午後5時
- 📍 納税課(本庁舎2階)
- ☎ 納税課(☎内線2359)

乳児用チャイルドシート貸し出し

- 📅 貸出日 / 6月15日(月)～26(金)の平日
午前9時～午後5時
- 📅 申込日 / 6月8日(月)、9日(火)
- 📍 生活安全課(本庁舎2階)
- 👤 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
- 📄 運転免許証
- 💰 ¥2000円(クリーニング代など)
- ☎ 電話で
- 📍 生活安全課(☎内線2298)

6月の無料年金相談

- 常陽銀行土浦支店
6月17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)
6月20日(土) 午前10時～午後4時
(☎821-3541)
- ※ 詳しくは各金融機関へお問い合わせください。

市政のお知らせ information

証明書の取得がより便利になります

📍 市民課(☎内線2605)



5月18日(月)から、コンビニエンスストアなどに加え、スーパーマーケットのカスミでも、利用者証明用電子証明書を搭載しているマイナンバーカードを使用して証明書を発行することができるようになります。

利用可能となる店舗 /

スーパーマーケットのカスミで、マルチコピー機を設置している店舗

取得できる証明書 /

住民票の写し(世帯全員・個人)、印鑑登録証明書(印鑑登録をしている方のみ)、最新年度分の課税証明書および非課税証明書、最新年度分の所得証明書
※ 利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

市政のお知らせ information

生ごみ処理容器などの購入費を補助します

📍 環境衛生課(☎内線2444)



補助台数 /

- ① 電気式… 1世帯1基まで
- ② コンポスト・EMIぼかし容器… 1世帯2基まで

補助金額上限 / ① 2万円、② 1基当たり4千円

補助対象 / 令和2年度中の購入費

※ 過去5年以内に補助または配布を受けた世帯の方は、補助の対象外となります。

申込方法 / 事前に連絡のうえ、日付・宛名・金額・機種名・基数・販売店名が記載されている領収証の原本、印鑑、振込先の分かるものを持参して直接

申込期限 / 令和3年3月31日(水)

※ 補助金交付額が予算額に達した時点で、申込受付を締め切ります。

※ 補助の対象となる処理容器などの特徴など、詳しくはホームページをご覧ください。

広告

令和2年度茨城県安全なまちづくり県民運動

茨城県安全なまちづくり県民運動は、県民一人ひとりが犯罪を防止する意識を高め、犯罪の起こりにくい環境づくりに努めることにより、安全・安心を実感できる地域社会の実現を図ることを目的としています。

年間スローガン

防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ

運動の重点

- 一 子ども、女性、高齢者および障害者の安全確保
二 二七電話詐欺、悪質商法の被害防止
三 住宅侵入窃盗、自動車盗の被害防止
四 不法就労・不法滞在の防止
五 暴力団排除活動の推進
六 薬物乱用の防止
七 防犯ボランティア団体の拡充と活動の促進
八 犯罪被害者などへの支援に対する理解と協力

間生活安全課(☎内線2490)

5月は自転車月間です

令和元年度に茨城県交通安全条例が改正されました。自転車の利用者は「自転車の安全な利用」および「自転車保険への加入」に努め、楽しく安全に自転車を楽しみましょう。

自転車チェックの合言葉

ぶ・た・は・しゃ・べる

「ぶ」… ブレーキは前後ともよくききますか?

「た」… タイヤに空気は十分に入っていますか? すり減ってはいませんか?

「は」… 反射材は汚れていたり、壊れていたりしませんか?

「しゃ」… 車体に亀裂やさびは発生していませんか? ハンドルやサドルにがたつきはありませんか?

「べる」… ベルはよく鳴りますか?

ヘルメット着用時のポイント

- サイズは合っていますか?
□ あごひもは緩んでいませんか?
□ 頭全体を保護できていますか?

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

5月生まれ

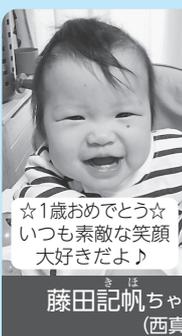


7月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- 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
6月1日(月)
7月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

応募の際の注意事項

- *一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内で!
*顔がすべて写っている(頭や耳、あごが切れていない)写真を!
*送っていただいた写真はお返しできません



情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

☎総務課(8226・11111 内線2209) FAX 8222・02522 ☒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ことも、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(請求者)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っている方です。

これら以外の方であつても、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つたときは、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日以内に、公開・非公開を決定し、その旨を書面でお知らせします。

なお、事由や請求量により公開・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く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、土浦市情報公開・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。

●令和元年度の運用状況

この1年間の情報公開の請求などの状況は、請求が120件で、申出が19件の合計139件でした(別表1参照)。これらの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96.7%になっていきます。

なお、この公開率は次の算式によつていきます。

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)

【別表1】情報公開などの状況(単位:件)

実施機関	件数	主な内容						
			市長公室	総務部	市民生活部	保健福祉部	建設部	小計
市長公室	79	広報紙等配布業務委託契約など						
総務部	19	住居表示台帳など						
市民生活部	12	地区長名簿、町内会別世帯数など						
保健福祉部	3	デイサービス事業補助金決算書など						
建設部	7	市道路線の告示など						
小計	120							
市議会	1	調査特別委員会について						
教育委員会	5	各小中学校の在籍者数一覧など						
消防長	1	危険物施設一覧						
監査委員	12	住民監査請求に係る監査結果など						
合計	139							

【別表2】情報公開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
30	28	2	79	139	



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および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など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、詳しくはご相談ください。

●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

開示されることが決定した場合には、あらかじめ請求者

●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

ることができません。

●令和元年度の運用状況

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、不合格者に係るものに限る)については、その内容が定型的

であらかじめ開示に関する判断を一律的に行うことができ、一度に多くの請求が見込まれるものであることから、特例として「□頭による開示請求」が認められています。

皆さんから提出された申込書や台帳などに記載された個人情報には、市がその情報を保有する必要がなくなった時点で、確実かつ速やかに処分または消去しています。

【別表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	農業委員会	固定資産評価審査委員会	消防長	市議会	合計
	44	56	138	207	85	98	2	630	134	17	9	9	1	46	7	848

【別表4】開示請求の状況(単位:件)

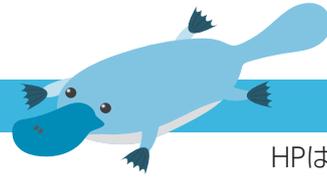
実施機関	件数		主な内容
	市長公室	市民生活部	
保健福祉部	19	1	介護保険に関する認定情報、身体障害者手帳に係る診断書など
合計	20		

【別表5】開示請求に対する決定の状況(単位:件)

件数	【別表5】開示請求に対する決定の状況(単位:件)				
	開示	一部開示	非開示	不存在	合計
7	13	0	0	20	

実施機関	件数		開示請求期間	開示請求者数 / 受検者総数
	市長公室	市民生活部		
保健福祉部	19	1	令和2年4月1日付採用	10 / 143人
合計	20		令和2年4月1日付採用(追加分)	21 / 507人

6月子育てひろば



HPIはこちら▶



保育所		予約受付は5月26日(火)9:30から各保育所へ電話で	
新生保育所 (☎841-0575)	18日(木)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう
荒川沖保育所 (☎841-0037)	17日(水)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	25日(木)	10:00~11:00	七夕飾りを作りましょう
天川保育所 (☎822-6172)	3日(水)	10:00~11:00	お庭遊びをしましょう

児童館			
都和児童館 (☎832-3112)	5日(金)	10:30~11:00	おはなし会
	9日(火)	10:30~11:00	みんなであそぼう「新聞紙あそび」
	23日(火)	10:30~11:00	ふれあいあそび
ポプラ児童館 (☎841-3212)	15日(月)	10:30~11:00	ゲーム
	17日(水)	10:30~11:00	リズム
	23日(火)	10:30~11:00	お話ひろば
新治児童館 (☎862-4403)	15日(月)	10:30~11:00	サーキットあそび
	18日(木)	10:30~11:00	おはなし会
	26日(金)	10:30~11:00	パラバルーンであそぼう

子育て支援センター				
さくらんぼ (☎823-1288) 予約についてはホームページをご覧ください。	2日(火)	10:00~11:30	かんたん七夕制作 場四中地区公民館	
	3日(水)	10:00~11:30	かんたん七夕制作 場一中地区公民館	
	4日(木)	10:00~11:30	かんたん七夕制作 場神立地区コミュニティセンター	
	5日(金)	10:00~11:30	赤ちゃんのカレンダー作り	
	8日(月)	10:00~11:30	かんたん七夕制作 場二中地区公民館	
	9日(火)	10:00~11:30	かんたん七夕制作 場都和公民館	
	10日(水)	10:00~11:30	かんたん七夕制作 場三中地区公民館	
	11日(木)	10:00~11:30	かんたん七夕制作 場六中地区公民館	
	12日(金)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう！ 場新治地区公民館	
	15日(月)	10:00~11:30	園庭開放&骨粗しょう症検診	
	17日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんの七夕制作 場二中地区公民館	
	18日(木)	10:00~11:30	赤ちゃんの七夕制作 場三中地区公民館	
	ありんこくらぶ (☎841-0463) 予約受付は5月20日(水)9:00から	月~金曜日	10:00~15:00	保育所開放
		11日(木)	10:30~12:00	七夕飾りを作ろう
23日(火)		10:30~12:00	ベビーマッサージ講習	
25日(木)		10:30~12:00	コケ玉作成	
30日(火)		10:30~12:00	骨粗しょう症検診	
白鳥保育園 (☎831-2590) 予約受付は前日16:00まで		月~金曜日	8:30~13:30	園庭開放
	月~水、金曜日*	8:30~13:30	スペース開放	
	4日(木)	8:30~13:30	時計制作	
	11日(木)	8:30~13:30	運動遊びと身体測定	
	17日(水)	8:30~13:30	英会話見学	
	18日(木)	8:30~13:30	糸電話作り	
	19日(金)	9:00~10:00	じゃがいも掘り(既利用者に限る)	
	23日(火)	8:30~13:30	リトミック見学&参加	
ひまわり (☎843-1117) 予約受付は5月20日(水)9:30から	3日(水)	10:00~12:00	お誕生会	
	4日(木)、5日(金)	10:00~12:00	ペタペタ貼ろう(カエルとあじさい)	
	8日(月)	10:00~12:00	離乳食試食会	
	9日(火)、16日(火)	10:00~12:00	ベビーマッサージ	
	11日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール 場三中地区公民館	
	12日(金)	10:00~12:00	さつまいも苗植え	
	17日(水)	11:30~13:00	給食ランチ	
	18日(木)	10:00~12:00	親子ビクス 場六中地区公民館	
	22日(月)、23日(火)	10:00~12:00	0歳ひろば	
	25日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール 場四中地区公民館	
26日(金)	10:00~12:00	マタニティサロン		
29日(月)、30日(火)	10:00~12:00	1歳以上児計測日「新聞紙であそぼう」		

*17日(水)、19日(金)、23日(火)を除く

6月のとしょがん

図書館カレンダー
2020 June



岡市立図書館(☎823-4646)



HPIはこちら▶

ナクソスミュージックライブラリーを 利用してみませんか

図書館では、音楽配信サービス「ナクソスミュージックライブラリー」をご案内しています。クラシックを中心にCD13万枚以上、200万曲以上の豊富な楽曲が収録されており、インターネットに接続できるパソコンでお聴きいただけます。

対象者／市立図書館の利用カードをお持ちの方

利用方法／図書館で発行する専用のID・パスワードでログイン

ID・パスワードの発行手続など、詳しくはお問い合わせください。

※収録されている楽曲のダウンロードはできません。

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

【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

※6月の開館状況は、変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

こどもの本

ぜんぶわかる!ジャガイモ (安田 守/著、森 元幸/監修)
紙ひこうき、きみへ (野中 柊/作、木内達朗/絵)
とりあえずありがとう (五味太郎/作)

おいで、アラスカ! (アンナ・ウォルツ/作、野坂悦子/訳)
オオカミの時間 (三田村信行/著、佐々木マキ/画)

今月のおすすめ本



ベイクドフルーツのお菓子(料理)

セミドライのいちごのバターケーキ、パイナップルのクロッカ、黄桃のローストとスープ、焦がしバナナ、マスカットのグラタン、焼き栗…。果物をオーブンで焼いて作るお菓子のレシピを紹介する。

(栗山有紀/著)



リスからアリへの手紙(外国の小説)

高い木に家を構える思慮深いリス君、蜜が大好きな奥ゆかしいアリさん、ダンスを愛する象君…。個性豊かなどうぶつたちが好きな食べ物や誕生日についてやりとりする。風に運ばれる手紙が伝える、オフビートで滋養に満ちた物語。

(トーン・テレヘン/著、柳瀬尚紀/訳)

先月の 人気図書



ぼくはイエローでホワイトで、 ちょっとブルー(教育読みもの)

優等生の「ぼく」が通い始めたのは、人種も貧富もごちゃまぜの「元・底辺中学校」。世界の縮図のような日常を、思春期真っ只中の「ぼく」と著者である母は、ともに考え悩み乗り越え…。傑作エッセイ。

(ブレイディみかこ/著)

先月の 人気図書



おかあさんライフ。(育児)

41歳で結婚し、妊娠、女の子を出産。毎日が慌しく、正直40代にはこたえるけれども、子どもの成長といっしょに、ゆっくりおかあさんになっていこう。育児コミックエッセイ。

(たかぎなおこ/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(相談日の2週間前の火曜日から)	
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	10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	18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事(行政書士) ※予約制	
総合労働相談	12日(金) 13:30~16:30	広報広聴課	労働・社会保険関係、働き方改革関連など (社会保険労務士) ※予約優先(☎029-350-4864)	
土地家屋調査士相談	3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事 (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	広報広聴課 (☎内線2376)	国や県・市など行政全般に関する困りごと、悩みごと(行政相談委員)	
税務相談	一時中止	税理士会土浦支部 (☎824-5055)	税に関する事 (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	こども相談課 (☎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 9:30~16:30	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 9:00~17:00	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、行動面に関する事(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 (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、水~金曜日 (第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)	交通事故に関する事 (県委嘱相談員・弁護士)	
人権相談	月~金曜日 8:30~17:15	水戸地方法務局土浦支局 (☎821-0792)	家庭内の問題、いじめ、差別など (人権擁護委員、担当職員)	
生活相談	毎週水曜日 13:00~16:00	新治地区公民館 (☎862-2900)	生活上のこと、人権にかかわること (生活相談員)	
精神保健相談	2日(火) 14:30~16:30	土浦保健所 (☎821-5516)	精神障害者の医療などに関する事。 (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。	
	19日(金) 14:00~16:00			
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
		13日(土) 10:00~14:40		
	一般相談	12日(金)・26日(金) 13:00~16:00		家族、夫婦、仕事など、女性を取り巻くさまざまな悩みごと(専門相談員) ※予約制

協働のコーナー

今日、どう? ~花でつながる 花ではぐくむ まちづくり~

問市民協働室(☎826-1111 内線2234)

「花いっぱい運動」は、花や緑を育てて地域を美しくするとともに、「思いやり」と「ふれあい」の心を豊かにすることを目的として、土浦市まちづくり市民会議を中心に取り組んでいます。毎年、町内会・敬老会・学校・企業など、約200団体の皆さんが協力して、創意工夫をこらした花壇を作り、明るくきれいなまちづくりをしています。

花いっぱい運動により、まちの清潔さの維持や犯罪率の低下など、安心安全なまちや賑わいのあるまちづくりが期待できます。学校では子どもたちが環境について学ぶことができ、また、地域の皆さんが参加することで、健康増進や社会参加の機会を持つことができます。

さまざまな主体が関わりあって、人が動く、自分たちの手で住みよいまちをつくる。それが、私たちが目指す協働のまちづくりです。



▲まりやま団地寿楽会



▲三中地区公民館

草花がぐんぐん成長していく様子を身近で観察できるのはとても楽しいものです。皆さんも花や緑を育ててみませんか? 花壇作りでは、密集・密接な状況を作らないように楽しんでください。また、ウォーキングやサイクリングのついでに、身近にある花々を愛でて、心身ともにリフレッシュしてみませんか? 今日、どう?

新生児聴覚検査費助成

妊娠届時に交付される「新生児聴覚検査受診票」を協力医療機関に提出することで助成を受けることができます。

対象者／検査日に市内に住民登録がある6か月未満児

助成額／3000円を上限に検査に要した費用

※協力医療機関以外で検査を受けた場合は、償還払いの手続きにより助成します。

熱中症にご注意を

これから夏を迎えるにあたり、気温の急上昇が予測されます。外出などの自粛により、自宅で過ごす時間が長くなりますので、屋内での熱中症にもご注意ください。

◎日頃の熱中症予防ポイント

- ・温度、湿度に気を配り、暑さを避けましょう
- ・こまめに水分をとりましょう
- ・休養、栄養をとりましょう

◎熱中症が疑われる症状

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

◎熱中症の応急処置

涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、水や氷で体を冷やします。吐き気や嘔吐がなければ水分・塩分を補給します。症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

男性の風しん抗体検査および予防接種

風しんの発生とまん延を防ぐため、風しんの抗体検査と予防接種を実施します。

◎風しんの抗体検査

対象者／昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

実施場所／全国の健診機関・協力医療機関

※職場の健康診断(特定健診)の際に受けることもできます。

持ち物／クーポン券、本人確認書類(健康保険証など)

◎風しんの予防接種

対象者／風しんの抗体検査の結果、十分な抗体がないと判定された方

実施場所／全国の協力医療機関

持ち物／クーポン券、本人確認書類、抗体検査の結果

※協力医療機関のリストは厚生労働省HPに掲載されています。

※他市町村へ転出された方は、土浦市のクーポン券は使用できません。現在お住まいの市町村へお問い合わせください。

6月の献血

日時／6月12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

認知症への備え

土浦市医師会
塚原健介(土浦厚生病院)

認知症の予防については、新聞や雑誌、テレビで頻りに特集が組まれています。食生活、運動、知的活動、適切な血圧や血糖管理が、認知症の発症や進行を遅らせる可能性はあるのですが、高い確率で予防できる手段はないという見解の専門家もいます。また、根治薬についても、研究は不調で開発中止が相次いでいるという報道もあります。

精神疾患は、本人の努力や性格、環境のストレスとはあまり関係なく発症することもあるため、予防は困難な面があります。認知症についても、努力すれば予防可能と強調することは、発症した本人や周囲は予防に失敗した、努力が足りなかったなどと考えやすく、かえって病気への偏見につながる危険性もあると思われれます。

ある当事者の方が、「予防」よりは「備え」という言葉を使った方がよいと話をしておられました。私もそれに賛成です。「予防」という言葉を使うと、頑張っ

防に取り組んでいながら認知症になった方が、予防が失敗したと思えば自信をなくしてしまう恐れがあります。「備え」であれば、台風が来る前に食料などを準備しておくことと同じです。「もし認知症になったら」と前もって考えておくことは重要だと思います。

認知症への備えとして特に重要なことは、介護サービスや介護保険についてよく知っておくことだと思います。老人ホーム、介護老人保健施設、訪問介護、デイケア、認知症リハビリテーションなど、さまざまなプランがあります。市の担当部署の方や、ケアマネジャー、社会福祉士、精神保健福祉士、ソーシャルワーカー、介護福祉士などの専門職種の方々から、アドバイスを頂けるとと思います。また、「認知症カフェ」という、認知症の方やその家族、認知症に関心のある方が自由に集えるカフェも各地域に設置されていますので、お問い合わせのうえ利用されると、きっと役に立つと思います。

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)	3日(水)	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(予約制)	2日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2343)
高齢者健康相談	11日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	25日(木)		うらら(☎827-0050)

○親と子の健診と相談【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	8日(月)	9:00~9:50
	7~11か月児	1日(月)	
4か月児健康診査	令和2年2月生まれ	10日(水)、11日(木)	13:00~13:40
10か月児育児相談	令和元年8月1日~15日生まれ	16日(火)	9:30~10:00
	令和元年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	1日(月)	10:15~10:30
1歳6か月児健康診査	平成30年11月生まれ	3日(水)、4日(木)	13:00~13:40
おやこの歯科健診(予約制)	平成30年3月生まれ	5日(金)	13:15~15:00
3歳児健康診査	平成29年3月生まれ	17日(水)、18日(木)	13:00~13:40
マタニティ教室(予約制)	プレマクラス	2日(火)	9:45~10:00
	ウェルカムベビークラス1日コース	9日(火)	

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、保険証を持参し受診してください。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	歯 科
7日(日)	萩原クリニック ☎832-2111 神立中央五丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	小杉歯科医院 ☎824-1089 下高津一丁目
14日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	高野歯科医院 ☎831-9965 神立中央一丁目
21日(日)	土浦ベリルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	関口小児歯科医院 ☎842-7188 乙戸
28日(日)	菊地内科医院 ☎821-3770 下高津一丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	ウララ歯科クリニック ☎825-4488 大和町

急な病気で心配なときの救急電話相談(年中無休・24時間対応)/

茨城子ども救急電話相談…短縮ダイヤル#8000、茨城おとな救急電話相談…短縮ダイヤル#7119、または☎03-6667-3377

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~12時 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、交代で勤務していただいています。

