

## マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

新型コロナウイルス感染症予防のために、マスクの着用が日常となっています。マスクを着用していると、体の熱が逃げにくくなる、気付かないうちに脱水症状になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。そのため、マスクをしていない状態よりも、熱中症になる危険性が高まります。



暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を、両立させましょう。

### 熱中症予防のポイント

#### ■温度・湿度に気を配り、暑さを避けましょう

熱中症は屋内でも発生します。こまめに換気をしながらかエアコンを活用して、室内の温度・湿度を管理しましょう。

#### ■こまめに水分をとりましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、汗を大量にかいたときには、塩分もとりましょう。

#### ■屋外で十分な距離がとれるときにマスクを外しましょう

十分な距離の目安は、お互いに手を伸ばしたときに手が届かない距離で、2mほどです。

#### ■休養・栄養をとりましょう

バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、暑さに備えた体づくりをしましょう。また、体調が悪いときには、無理をせず自宅で休みましょう。

厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントなどを参考に作成

### 熱中症が疑われる主な症状

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

### 熱中症の応急処置

○涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて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す。

土浦市コールセンターのご案内 ～不安や疑問があるときは、お問い合わせください～

#### ◎新型コロナワクチン接種について

ワクチン接種対策コールセンター

☎ 886-5302 受付/平日 午前9時～午後5時



#### 【医療機関、集団接種会場で行う接種について】

5月17日(月)から、年齢に応じて段階的に予約受付を開始しています。詳しくは、市ホームページまたは接種券同封の「65歳以上の高齢者の皆様へ」をご覧ください。

#### ◎新型コロナウイルス感染症について

土浦市新型コロナウイルス感染症対策市民コールセンター

☎ 826-3376

受付/平日 午前9時～午後5時



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▶



新型コロナウイルス感染症の  
拡大状況により、イベントなど  
が中止や延期になる場合があります。市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。

新型コロナウイルス  
感染症関連情報



「ごみゼロの日」にあわせて  
町内清掃を実施します

日 5月30日(日)

※各町内の都合により別の日  
に実施されたり、実施しな  
い場合があります。

問 環境衛生課(☎内線2461)

人権擁護委員による特設相  
談を実施します

日 6月1日(火) 午前10時〜午  
後3時

場 三中地区公民館

内 家庭内・近所問題、いじめ、  
差別問題などの人権相談

問 総務課(☎内線2330)

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。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・110

● 子どもの人権110番

☎0120・0007・110

● 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6日〜12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  
られています。また、消毒用  
アルコールのなかにも危険物  
に該当するものがあります。  
ご家庭や事業所の危険物の管  
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(☎821・  
5967)

上高津貝塚からのお知らせ

□ 縄文の布・縄文土器講座作  
品展

日 6月1日(火)〜27日(日) 午前  
9時〜午後4時30分

(最終日は午後1時まで)

※作品展のみの鑑賞は無料

□ 土浦ミュージアムセミナー

2021

日 ①6月20日(日) 午前10時〜  
正午、②6月27日(日) 午前

10時〜11時30分

内 ①下坂田貝塚の踏査・分布  
調査の成果

土浦周辺の中世石造資料に  
みる地域的特徴について

土浦の考古学のさきがけ島

田増次郎

②常陸と下総を結ぶ古代の道  
土浦の庚申信仰について

定 各40人(先着順、事前申込)

料 各100円(資料代)

申 電話で

□ 体験講座「縄文の布作りと  
原始機織講座」

日 6月19日(土)、7月17日(土)、  
9月11日(土)、10月9日(土)、  
11月13日(土)、12月11日(土)

(全6回) いずれも午前10  
時〜午後3時

対 中学生以上

定 10人(先着順)

持 昼食、筆記用具、作業がで  
きる服装

料 250円(材料費)

申 電話または直接

問 上高津貝塚ふるさと歴史の  
広場(☎826・7111)

結婚相談会を開催します

日 6月13日(日) 午後1時〜4  
時(受付は午後3時まで)

場 男女共同参画センター 研  
修室3

講 エンゼルプラン土浦C-1  
OVE

持 写真2枚(別カットのもの)

問 こども政策課(☎内線22  
81)

広告

「土浦現代美術作家展」を開催します

日 ①6月3日(木)～13日(日)

申 ②6月17日(木)～27日(日)

場 市民ギャラリー

内 ①日本画・美術工芸・書

②洋画・彫刻・写真

問 文化振興課(☎内線5118)

男女共同参画セミナー  
父と子のクッキング講座

日 6月20日(日) 午前10時～午後1時

場 二中地区公民館

対 小学生とその父または祖父

講 石澤宏依さん(クッキング)

スクールネット)

内 オムライス、チキンナゲット

定 8組(先着順)

持 エプロン、三角巾、ふきん、

筆記用具

¥1300円(材料費)

申 電話で

問 男女共同参画室(☎827・1107)

土浦産業技術専門学院  
からのお知らせ



ガス溶接技能講習

日 7月7日(水)、8日(木)、午前9時～午後5時

定 10名(定員を超えた場合は抽選)

持 作業着、本人確認ができるもの(写真付き)、写真1枚

(縦30mm×横24mm)

¥2750円

機械加工講座

日 7月10日(土)、24日(土)、25日(日)、31日(土)、8月1日(日)

午前9時～午後4時

定 15人(定員を超えた場合は抽選)

持 技能検定で使う工具、測定器類など

¥3040円

共通

場 同学院

申 ホームページから

問 同学院(☎841・3551)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 6月8日(火)～10日(木)、15日(火)～17日(木)

場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問 同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

6月1日～10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間です

電波はルールを守って正しく使いましょう。詳しくは、お問い合わせください。

不法無線局による混信・妨害

☎03・6238・1939

テレビ・ラジオの受信障害

☎03・6238・1945

問 関東総合通信局(☎03・6238・1803)

歯科医師による

歯の何でも電話相談

日 6月6日(日) 午後1時～4時

内 歯に関する悩みや質問

相談ダイヤル

☎823・7930

問 茨城県保険医協会(☎823・7930)

乳児用チャイルドシート  
貸し出し

日 貸出日/6月14日(月)～25日(金)の  
平日 午前9時～午後5時

申 込日/6月7日(月)、8日(火)

場 生活安全課(本庁舎2階)

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

¥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(月))  
軽自動車税

●5月の休日納税・休日納税相談

日 5月23日(日)、30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)

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより納税が困難な場合には、そのまま放置せず、至急ご相談ください。

6月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店

6月19日(土) 午前10時～午後4時

6月22日(火) 午前10時～午後3時

(☎822-3216)

※詳しくはお問い合わせください。

広告

市政のお知らせ

information

子育て支援アプリ「つちまるKids」を導入しました

☎こども政策課(☎内線2281)

スマートフォンを活用した子育て支援アプリ「つちまるKids」を導入しました。予防接種のスケジュール管理や、お子さんの成長記録の保管など、子育てに役立つ機能が満載です。ぜひご利用ください。

利用方法／右の二次元コードまたはアプリストアで「母子モ」を検索し、ダウンロードした後、住所地を登録すると、「つちまるKids」として利用できます。



「母子モ」ロゴ▶  「つちまるKids」ホーム画面▶

「つちまる Kids」の機能

■予防接種のスケジュール管理

お子さんの誕生日と実際の接種日に応じて、次の最適な接種時期を自動的に算出します。

■成長の記録・共有

妊娠中の思い出やお子さんの成長を記録でき、家族で共有できます。

■お知らせの配信

市の子育て関連イベントのお知らせを配信します。地域の子育て支援施設なども検索できます。

市政のお知らせ

information

ひとり親世帯向け子育て世帯生活支援特別給付金について

☎こども政策課(☎内線2304)



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなかで、子育てと仕事を1人で担うひとり親世帯の生活を支援するため、児童扶養手当受給世帯などへ給付金を支給します。

対象者／次のいずれかに該当するひとり親世帯の方

- ①令和3年4月分の児童扶養手当受給者の方
- ②公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方で、児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方
  - ※「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

支給額／児童1人あたり一律5万円(1回限り)

※対象者②と③の方は申請が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

広告

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購入価格(税抜)の半額:上限2万円
- ②1基当たり購入価格(税抜)の半額:上限4000円

補助対象／令和3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、はんこ、振込先の分かるものを持参して直接

申込期限／令和4年3月31日(木)

※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の特徴など、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

土浦市公共施設等総合管理計画のためのアンケートを実施します

政策企画課 (☎内線2497)

平成28年度に策定した「土浦市公共施設等総合管理計画」を、令和3年度に見直します。公共施設に関するご意見をいただくためのアンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。

対象者／市内の無作為に選出された3000世帯

調査期間／5月20日(木)～6月11日(金)

回答方法／同封の返信用封筒に入れて郵送またはインターネットで

市政のお知らせ information

土浦市男女共同参画推進委員会の委員を募集します

男女共同参画室 (☎827-1107) ✉ josei@city.tsuchiura.lg.jp

市では第4次男女共同参画推進計画を策定し、男女共同参画社会の実現に向けた取り組みを進めています。男女共同参画について、市民の皆さんからの声を反映するための委員を募集します。

募集人数／2人

任期／3年間(令和3年7月1日～令和6年6月30日)

応募資格／市内在住の20歳以上で、市のほかの委員に委嘱または任命されていない方

内容／第4次土浦市男女共同参画推進計画を推進するため、施策の取り組みに関することなど、市民の視点から広く意見を募集

応募方法／男女共同参画に関する考えおよび応募の動機(800字程度)、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入し、郵送、メールまたは直接

募集期間／5月18日(火)～6月11日(金) (必着)

選考結果／郵送で通知

広告

市政のお知らせ

information

土浦市の職員を募集します

☎人事課(☎内線2436)

これからの土浦市の未来を共に創る、郷土愛にあふれた職員を求めています。

令和3年10月1日採用予定

申込受付	5月21日(金)～31日(月)
1次試験	6月中旬
2次試験	7月中～下旬、8月上旬
合格発表	8月下旬

令和4年4月1日採用予定

申込受付	5月21日(金)～31日(月)
1次試験	6月中旬
2次試験	7月中～下旬、10月上旬
合格発表	10月下旬

※新型コロナウイルス感染拡大を受け、試験の日程や内容が変更になる場合があります。

※「10月1日採用予定試験」と「4月1日採用予定試験」を併願することはできません。

不動産公売に参加してみませんか

☎茨城租税債権管理機構  
(☎029-225-1221)



茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により不動産公売を実施します。公売不動産などの詳細は、ホームページ、または市の納税課で配布している公売広報をご覧ください。

日時／6月1日(火) 午後1時20分～2時

場所／県水戸合同庁舎5階厚生室(水戸市柵町一丁目)

公売不動産／売却区分番号…3-19、見積金額…952万円、公売保証金…96万円

財産の表示／登記簿による表示

**土地** 公売不動産／売却区分番号…3-19、見積金額…952万円、公売保証金…96万円

①所在…真鍋三丁目、地番…841番5、地目…宅地、地積…61.23㎡

②所在…真鍋三丁目、地番…841番6、地目…宅地、地積…11.10㎡

③所在…真鍋三丁目、地番…843番1、地目…宅地、地積…90.00㎡

④所在…真鍋三丁目、地番…843番5、地目…宅地、地積…100.60㎡

**家屋** 所在…真鍋三丁目 地番…843番地5、841番地5

家屋番号…843番5 種類…事務所 店舗

構造…鉄筋コンクリート造陸屋根4階建

床面積…1階 88.99㎡、2階 91.77㎡、3階 91.77㎡、4階 91.77㎡

電子書籍ポータルサイト「イバラキイーブックス」のご紹介

「イバラキイーブックス」とは、県内の電子書籍を無料で閲覧できるポータルサイトです。2014年のサイトオープン以降に発行された県内全ての広報紙を含む、約5000冊が掲載されています。「広報つちうら」も掲載されていますので、ぜひご利用ください。

◆「広報つちうら」を閲覧する方法…

右の二次元コードから「イバラキイーブックス」へアクセスし、エリア選択欄で「土浦市」を選択、またはフリーワード欄に「土浦」と入力して、検索する



令和3年度 茨城県安全な  
まちづくり県民運動

安全なまちづくり県民運動とは、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に実施する運動です。

この運動では、県民一人ひとりが犯罪を防止する意識を高め、地域ぐるみ、職場ぐるみの自主的な防犯活動を広く県民活動として推進し、犯罪の起こりにくい環境づくりに努めます。

年間スローガン

防犯は  
鍵かけ 声かけ 心がけ

運動の重点

- ①子ども、女性、高齢者および障害者の安全確保
- ②二七電話詐欺、悪質情報の被害防止
- ③住宅侵入窃盗、自動車盗の被害防止
- ④暴力団排除活動の推進
- ⑤薬物乱用の防止
- ⑥防犯ボランティア団体の拡充と活動の推進
- ⑦犯罪被害者などへの支援に対する理解と協力

☎生活安全課  
026・1111 内線2490

自転車の安全利用について

交通ルールを守らない自転車の運転は、大きな事故につながりかねません。安全走行を心がけましょう。

自転車安全5則

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を走行
- ③歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る(飲酒運転・並進・二人乗りは禁止)
- ⑤子どもはヘルメットを着用

6月9日は「ロックの日」

6月9日は「我が家のカギを見直すロックの日」と定められ、施設による防犯を推進しています。

この機会に、ご家庭のカギが安全性、防犯性の高いものが見直してみましよう。

また、県内では自動車盗が多発しています。自動車から離れるときは、必ずキーを抜き、ドアロックをすることや、車内に貴重品を置かないことを習慣づけましょう。

土浦日記!

4/1 美しい音色がよみがえる  
まちかど思い出ピアノ



旧斗利出小に設置されていたグランドピアノが、旧新治中学校の卒業生を中心とした方々の協力によってよみがえり、4月1日にお披露目されました。

ピアノの音色は、統合された小学校の思い出を引き継ぐとともに、コロナ禍のもとで沈みがちなわたしたちの心を明るくしてくれます。

このピアノは、「まちかど思い出ピアノ」として、平日の正午から午後1時まで、ウララビル2階に設置され、誰でも演奏できるようになっています。

4/12 ~ 5/5 青空の下、すいすいと  
土浦まちなか活き活き鯉のぼり



5月5日のこどもの日に合わせ、約1800匹の鯉のぼりが、市内の空を元気に泳ぎました。

この鯉のぼりは、コロナの収束を願い、土浦のまちなかを元気にするため、土浦駅周辺や土浦駅前通りをはじめとした市街地、亀城公園、りんりんポート土浦などに設置されたものです。

移動や散歩の途中に、晴れ渡る青空の下を泳ぐ色鮮やかな鯉のぼりを見て、春を感じた方もいるのではないのでしょうか。

# 令和3年度 市民税・県民税

図課税課 ☎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。

## 納める方法

市・県民税の納める方法は、次のとおりです。

### ◎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3年6月、8月、10月、令和4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3年6月から令和4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3年4月から令和4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。

## 市・県民税が課税される方

令和3年1月1日現在

- ・市内に居住し、令和2年1月から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)

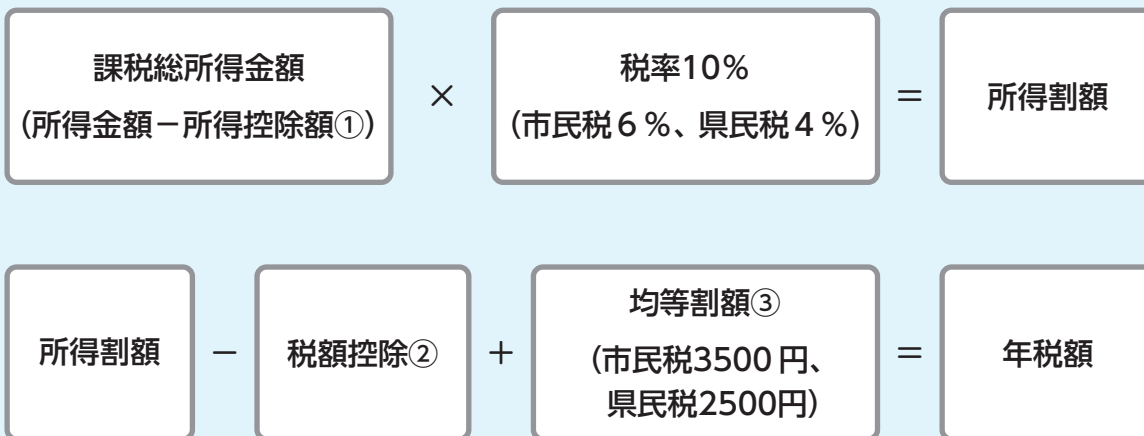


## 市・県民税が課税されない方

- ・令和2年1月から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・ひとり親で、令和2年1月から12月までの合計所得金額が135万円以下の方
- ・令和2年1月から12月までの合計所得金額が、次の金額以下の方
  - ①扶養親族がいない方…42万円以下
  - ②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+28万9千円以下



## 税額の計算方法



### 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(ひとり親)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。

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16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。

## 令和3年度の主な改正点

令和3年度の個人住民税から適用される改正点をお知らせします。改正の詳細については、ホームページをご覧ください。

- 1 給与所得控除の見直し
- 2 公的年金等控除の見直し
- 3 給与所得調整控除の新設
- 4 ひとり親控除の新設・寡婦控除の見直し
- 5 基礎控除の見直し
- 6 扶養控除等の所得金額要件の見直し
- 7 個人住民税の非課税範囲の見直し
- 8 調整控除の見直し



## 令和3年度市・県民税証明書の発行

(所得証明書・課税証明書・非課税証明書)

証明書の発行開始日

◎給与からの特別徴収のみで納める方…5月14日(金)から

◎普通徴収・年金からの特別徴収で納める方、どなたかの扶養になつて居る方…6月1日(火)から

※コンビニ交付は、すべての方が6月1日(火)からとなります。

発行窓口／課税課、市民課、各支所・出張所

※申請に必要なものなど、詳しくはホームページをご覧ください。



# 情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

図総務課 ☎8226・1111 内線22009 FAX8222・9252

## 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（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

□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、郵送やファクスなどでも受け付けていますので、詳しくはご相談ください。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2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295件で、申出が26件の合計321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99・2%になっています。

なお、公開率は左の算式によっています。  
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】公開請求などの状況（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	都市産業部	建設部	小計	市議会	教育委員会
市長公室	229	広報紙等配布業務委託契約書など									
総務部	22	住居表示台帳など									
市民生活部	9	地区長名簿など									
保健福祉部	4	デイサービス事業補助金決算書など									
都市産業部	9	建築基準法第42条第2項道路承諾書など									
建設部	10	土木備一覧表など									
小計	283										
市議会	8	委員会会議録など									
教育委員会	2	校舎等の図面および写真など									
消防長	2	危険物施設一覧など									
監査委員	26	定期監査に係る報告書など									
合計	321										

【別表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
56	76	1	188	321	

【別表3】審査請求の状況（単位：件）

審査請求件数	処理の内訳
7	新規
6	前年度継続
0	認容
10	棄却
2	却下
1	審議中
13	計



# 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は、どなたでもすることが出来ます。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することが出来ます。

## 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(注)。郵送で請求することも出来ますので、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場合があります)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つて、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

## 開示の方法

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(注)。

## 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。

## 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き審査請求をすることが出来ます。

## 【別表4】開示請求の状況(単位:件)

実施機関	件数	市長部局					
		市長公室	総務部	市民生活部	保健福祉部	都市産業部	会計課
審査会に係る議事録	1	8	6	11	1	1	
□頭意見陳述に係る記録など							
印鑑登録証の取得履歴など							
身体障害者手帳に係る診断書など							
道路位置指定申請書							
支出名簿							
救急要請に係る記録							
合計	29	1	1	1	1	1	

## 令和2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4、7のとおりです。

土浦市職員採用試験の総合得点および順位については、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。

## 【別表5】□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	令和3年4月1日付採用	
				1次試験	2次試験
令和2年10月1日付採用	令和2年7月29日～8月31日	7	203人	12	766人
令和2年8月31日～9月30日	令和2年10月14日～11月16日	30	103人	2	7人
令和2年11月5日～12月7日	令和2年12月1日～令和3年1月4日	0	3人		
令和2年12月1日～令和3年1月4日					

## 【別表6】開示請求に対する決定の状況(単位:件)

件数	開示	一部開示	非開示	不存在	合計
6	16	1	6	29	

実施機関	件数	市長部局														
		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	農業委員会	国土審議委員会	消防長	市議会
合計	845	36	56	140	209	88	102	2	633	130	17	4	7	1	46	7

## 【別表7】

個人情報を取り扱う事務の数(単位:件)

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、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。

(注)手続きの際には、本人またはその法定代理人などであることを証明するために、運転免許証やパスポートなどの本人確認書類を提示または提出してください。

# 土浦いきいき出前講座



申・問生涯学習課(☎826-1111 内線5115)

いきいき出前講座では、市民の皆さんが知りたいこと、聞きたいことを気軽に学んでいただくために、各種メニューを用意しています。グループ・地域・企業の学習会や学校の授業などにご利用ください。  
 なお、受講料については無料ですが、講座によっては材料費などが必要となる場合があります。

## ■いきいき出前講座とは

市民の皆さんの要請に応じて、ご希望の日時、場所に市の職員などが出向き、行政の仕組みや事業の内容などについてお話しします。講座内容の詳細については、ホームページをご覧ください。

## ■開催日

毎日(祝日および12月29日～1月3日を除く)  
 ※業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できない場合があります。その場合、日程を調整させていただきますのでご了承ください。

## ■時間と場所

開催時間は、午前9時から午後9時(日曜日は午後5時)までです。会場は、市内の公民館や各地区の集会所などで、受講者をご用意ください。

## ■利用できる方

市内に居住または通勤・通学しているおおむね10人以上で構成された団体やグループ

## ■申込方法

開催希望日の20日前までに、担当部署または生涯学習課に申し込みください。利用申込書は、各中学校地区公民館・生涯学習課の窓口や、ホームページから入手できます。

※いきいき出前講座は、皆さんの学習の場です。苦情や要望はご遠慮ください。

※政治・宗教・営利活動にはご利用できません。

◎いきいき出前講座のほかにも、市民の方が講師となって教える「人材バンク制度」があります。登録者の活動内容や利用方法については、生涯学習課へお問い合わせください。

No.	講座名	担当部署
生活	1 市民課に届けるのはどんな時?	市民課 (☎内線2286)
	2 工夫してみませんか? 広報紙のつくり方	広報広聴課 (☎内線2331)
	3 知っていますか?あなたの市民税	課税課 (☎内線2239)
	4 なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	
	5 市税の納付方法と滞納処分のお話	納税課 (☎内線2359)
	6 知っておきたい選挙の知識	選挙管理委員会 (☎内線2010)
	7 土浦の花火を百倍楽しむ方法	商工観光課 (☎内線2705)
	8 ジオパークってなーに?	水道課 (☎821-6237)
	9 水道水はどうつくられるの?	
	10 知っ得と安心なるほど講座 ～成人編～	消費生活センター (☎823-3928)
	11 知っ得と安心なるほど講座 ～新成人編～	
	12 知っ得と安心なるほど講座 ～お年寄り編～	
	13 ネットトラブル注意報 ～中・高校生編～	
	14 シルバー人材センターは 何をするとところ?	シルバー人材センター (☎824-8281)

No.	講座名	担当部署
環境	15 見てみませんか?ごみの行く末1 ～清掃センター見学～	清掃センター (☎841-3427)
	16 見てみませんか?ごみの行く末2 ～一般廃棄物最終処分場見学～	
	17 ごみSOS ～ごみ減量とリサイクルのすすめ～	環境衛生課 (☎内線2445)
	18 みんなで守ろう霞ヶ浦! ～霞ヶ浦の現状と水質浄化～	環境保全課 (☎内線2364)
	19 STOP! 地球温暖化 ～はじめよう未来へのアクション～	環境保全課 (☎内線2327)
	20 廃ガラスアート工作	
21 発泡スチロールで手形作り		
22 エコドライブのすすめ		
福祉	23 知っていますか?障害者福祉サービス ～ノーマライゼーションの実現～	障害福祉課 (☎内線2470)
	24 障害者差別解消法について	
	25 障害者計画と障害福祉計画	
	26 ゲートキーパー養成講座	こども政策課 (☎内線2281)
	27 児童福祉アレコレ	
	28 よく分かる!子ども・子育て新制度	こども包括支援課 (☎内線2511)
	29 子育てQ&A	
	30 あなたと家族のお役に立ちます 介護保険	高齢福祉課 (☎内線2501)

No.	講座名	担当部署
福祉	31 認知症サポーター養成講座	高齢福祉課 (☎内線2501)
	32 「人生会議」から始める地域包括ケア	
	33 ご存知ですか？ ～地域包括支援センター～	
	34 あなたの身近にひそむ高齢者虐待	国保年金課 (☎内線2406)
	35 国民健康保険のしくみ	
	36 大丈夫ですか？あなたの年金	
	37 後期高齢者医療制度のしくみ	
	38 ボランティア活動あれこれ ～もっと気軽にボランティア～	
	39 地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう	社会福祉協議会 (☎内線3100)
	40 インスタントシニア体験 ～高齢者疑似体験～	
	41 社会福祉協議会ってなに？	
	42 地域共生社会づくりとは！ ～深化するふれあいネットワーク事業のその後～	
	43 地域福祉活動計画とは	
	44 みんなで学ぼう！～成年後見センターのしくみと活用法～	
	45 障害のある方の相談支援について ～障害者虐待、差別解消のしくみと対応とは～	
46 健康講座～乳幼児編～	こども包括支援課 (☎内線2511)	
47 健康講座～思春期編～		
48 健康講座～成人編～		
49 健康講座～高齢者編～		
50 健康講座～たばこと健康編～		
51 健康講座(運動)～ストレッチ編～		
52 健康講座(運動) ～おてがる筋力チェック編～		
53 健康講座(運動)～認知症予防編～		
54 おいしく楽しい食生活 ～生活習慣病予防編～		
55 おいしく楽しい食生活 ～こどもの元気ごはん編～		
56 おいしく楽しい食生活 ～土浦市版食事バランスガイド編～		
57 おいしく楽しい食生活 ～低栄養予防編～		
58 あなたの体力は何歳？		スポーツ振興課 (☎内線5123)
防災・安全	59 こうして守ろう！ わがまち・わが家族	防災危機管理課 (☎内線2009)
	60 あなたの命と財産を守る！ 防犯教室	生活安全課 (☎内線2490)
	61 交通事故に遭わないために	
	62 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～基礎救命講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	63 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅰ～	
	64 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅱ～	
	65 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～普通救命講習Ⅲ～	
	66 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～上級救命講習～	

No.	講座名	担当部署
防災・安全	67 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～応急手当普及員養成講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	68 覚えよう！とっさの時の応急手当 ～救命入門コース～	
	69 火の用心！住まいの防火	消防本部 予防課 (☎821-0119)
	70 身近な危険物を安全に使いましょう	
	71 自然災害への備え！ 今、私たちにできること	
まちづくり	72 なるほど・ザ・つちうら ～土浦市総合計画～	政策企画課 (☎内線2205)
	73 土浦市の将来の姿～10年後の土浦 はどうなっているのか?!～	財政課 (☎内線2451)
	74 自分らしく生きよう男女共同参画 社会～第3次土浦市男女共同参画 推進計画(後期計画)～	市民活動課 (☎内線2506)
	75 地域コミュニティってなに？	市民活動課 (☎内線2456)
	76 協働ってなに？	
	77 ハロー！ニイハオ！こんにちは！ ～国際交流事業アレコレ～	市民活動課 (☎内線2031)
	78 姉妹都市「パロアルト市」はこんなところ	
	79 生活道路が整備されるまで	道路建設課 (☎内線2357)
	80 都市計画って何だろう？ ～都市計画のあらまし～	都市計画課 (☎内線2361)
	81 バリアフリーとは	都市計画課 (☎内線2382)
	82 公共交通を利用しましょう	
	83 きれいにしよう！みんなの公園	都市整備課 (☎内線2258)
	84 市街地再開発によるまちづくり	都市整備課 (☎内線2266)
	85 土地区画整理事業で住みよいまちを	
	86 中心市街地の活性化	
産業	87 土浦のレンコンは日本一！	農林水産課 (☎内線2709)
	88 イノシシについて考えてみよう！	農林水産課 (☎内線2712)
教育	89 青少年の健全育成アレコレ	生涯学習課 (☎内線5114)
	90 大切です！家庭教育	生涯学習課 (☎内線5163)
	91 明るい社会を目指して ～いろいろな人権課題を通して～	
	92 くらしや仕事に役立つ！ 図書館の活用法	市立図書館 (☎823-4646)
	93 絵本を楽しもう	
	94 こうしてできる学校給食	学校給食センター (☎846-2601)
	文化	95 ふるさとの歴史再発見
96 古代人の技術に挑戦 ～勾玉づくりの体験～		上高津貝塚ふる さと歴史の広場 (☎826-7111)
97 遺跡から学ぶ土浦の歴史		
行財政	98 わがまちの行財政改革を考える	政策企画課 (☎内線2371)
	99 市のサイフをのぞいてみれば	財政課 (☎内線2213)
	100 わかりやすい議会の仕組み	議会事務局 (☎内線2277)

# ワークヒル土浦 第2期講座

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

- ☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参
- ※月曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
- ※親子の講座は子どもの氏名(ふりがな)、年齢も記入
- ☑6月20日(日)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のときは中止となることがあります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	らくらくシニア体操	一般男女	10:00~11:00	7/6~9/14	10	25人	5200円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	7/6~9/14	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	7/6~9/14	10	25人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	7/6~9/14	10	30人	5200円
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:50~19:50	7/6~9/14	10	25人	5200円
	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	7/6~9/14	10	25人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	7/7~9/15	10	25人	5200円
	よちよちわんぱく親子ビクス	1歳以上の未就園児と保護者	11:30~12:30	7/7~9/15	8	10組20人	4100円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	7/7~9/15	10	25人	5200円
	ZUMBA®※ ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	7/7~9/8	5	25人	2600円
	ZUMBA®※ ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	7/14~9/15	5	25人	2600円
金	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	7/9~9/24	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	7/9~9/24	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	0歳児と保護者	11:45~12:45	7/9~9/24	8	10組20人	4100円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	一般男女	13:30~14:30	7/9~10/1	8	30人	4100円
	趣味で楽しむピアノ	一般男女	14:00~15:00	7/9~9/24	10	10人	10500円
	チビッツ体操	未就学児(4~6歳)	16:30~17:30	7/9~9/24	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	7/9~9/24	10	25人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	7/9~9/24	10	30人	5200円
	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	7/11~9/12	8	25人	4100円
日	ウィークエンドヨガ ~デトックス+リフレッシュ~	一般男女	19:00~19:50	7/11~9/12	8	30人	4100円

※…ZUMBAの申し込みは、①・②いずれか一方のみ

## つちうら防災ノート

問防災危機管理課(☎826-1111 内線2009)

### 「地域防災サポーター」を募集します

災害発生時の被害を軽減するには、市民の皆さん一人ひとりの防災意識を高め、地域住民同士による共助の取り組みを促進させる必要があります。

地域の連携や防災力の強化のため、地域の防災活動を支える「地域防災サポーター」を募集します。

#### ◆応募条件

以下の2つの条件を満たす方

- ・「防災士」の資格を有している方
- ・ボランティアとして、市内での防災活動を行うことができる方

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

#### ◆主な活動内容

**平常時**：地区防災計画作成の支援、防災訓練等の企画、訓練・研修・講習会への参加、地域住民への情報提供・啓発活動、地域防災サポーター同士の情報交換 など

**災害発生時**：地域住民の安否確認、情報の収集・伝達、避難者支援、避難所運営 など

#### 「防災士」資格の取得を支援します

地域防災サポーターへ応募予定の方で、新たに防災士資格の取得を目指す方の受験費用などを補助します。詳しくはお問い合わせください。



# 森高千里 コンサート

## 7月11日(日)

### 「この街TOUR」2020-22

時間/昼の部 午後3時開演(開場は午後2時30分から)  
 夜の部 午後6時開演(開場は午後5時30分から)  
 会場/クラフトシビックホール土浦 大ホール  
 問い合わせ/クラフトシビックホール土浦  
 (☎822-8891)※月曜日休館



#### チケットについて

一般販売開始/6月5日(土)  
 販売場所・方法/  
 クラフトシビックホール土浦…  
 ・初日は電話予約のみ受け付け(午前9時から、  
 座席指定不可)  
 ・6日以降は窓口で販売  
 ※初日で完売した場合は、販売しません。  
 インターネット…  
 チケット販売サイト(チケットぴあ、ローソ  
 ンチケット、いばチケ)で販売  
 料金/8800円(税込み、全席指定席)  
 購入可能枚数/1人2枚まで

#### 注意事項

- ・4歳以上は、チケットが必要です。
- ・3歳以下は、無料です。  
 保護者1人につき1人まで子どもをひざの上  
 に乗せて、鑑賞することができます。座席が  
 必要な場合は、チケットを購入してください。
- ・この公演のチケットは、「チケット不正転売  
 禁止法」が定める「特定興行入場券」として販  
 売します。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラ  
 インに基づき、観客同士の間隔を空けた配席  
 となります。また、来場者には、マスクを着  
 用していただきます。

## 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(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。  
 ※メールで応募された方には、受付完了後にメールを送り  
 ます。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、  
 お問い合わせください。

#### 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



やさしい  
えがおの似合う  
いい男になってね♡

高橋弥瑛ちゃん  
(桜町三丁目)



いつもここにこ  
癒し系の康ちゃん♡  
すくすく育ててね!

佐々木康誠ちゃん  
(おおつ野六丁目)



いつも笑顔で癒して  
くれてありがとう♡  
大好きだよ~

秋葉瑠偉ちゃん  
(湖北二丁目)



1歳おめでとう!!  
たくさんの幸せが  
訪れますように♡

鈴木彩羽ちゃん  
(おおつ野八丁目)



たいちゃん  
1歳おめでとう  
元気に育ててね♡

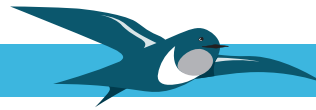
蔵重大河ちゃん  
(小松二丁目)



おめでとう♡  
これからも元気いっぱい  
育ててね

上谷音葉ちゃん  
(並木一丁目)

# 6月子育てひろば



HPはこちら▶

保育所		※予約は5月24日(月)9:30から電話で		
荒川沖保育所 (☎841-0037)	15日(火)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう	
霞ヶ岡保育所 (☎821-1890)	23日(水)	10:00~11:00	七夕飾りを作りましょう	
天川保育所 (☎822-6172)	3日(木)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう	
神立保育所 (☎831-8464)	22日(火)	10:00~11:00	お庭で遊びましょう	
児童館		※予約は電話または直接		
都和児童館 (☎832-3112)	1日(火)	10:30~11:00	親子でクラフト	
	7日(月)	10:30~11:00	みんなであそぼう「スタンプ遊び」	
	18日(金)	10:30~11:00	ママとベビーのふれあい体操	
ポプラ児童館 (☎841-3212)	7日(月)、21日(月)	10:30~11:00	楽しくA・B・C	
	12日(土)	8:30~10:10、10:10~11:40	ポプラ児童館デー	
	14日(月)、28日(月)	10:30~11:00	ポプラdeリトミック	
新治児童館 (☎862-4403)	21日(月)	10:30~11:00	親子ヨガ	
	23日(水)	10:30~11:00	ママとベビーのふれあい体操	
	25日(金)	10:30~11:00	お誕生会	
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(月) から電話で  ※受付開始時間がイベント により異なりますので、 詳しくはホームページを ご覧ください。	1日(火)	10:00~11:30	かんたん七夕制作場三中地区公民館	
	2日(水)	10:00~11:30	かんたん七夕制作場四中地区公民館	
	3日(木)	10:00~11:30	かんたん七夕制作場一中地区公民館	
	4日(金)	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	
	7日(月)	10:00~11:30	かんたん七夕制作場二中地区公民館	
	8日(火)	10:00~11:30、13:30~15:00	赤ちゃんのカレンダー作り	
	9日(水)	10:00~11:30	かんたん七夕制作場六中地区公民館	
	11日(金)	10:00~11:30	かんたん七夕制作場都和公民館	
	14日(月)	10:00~11:30	広いお部屋で遊ぼう!場新治地区公民館	
	15日(火)	10:00~11:30	赤ちゃんの七夕制作場二中地区公民館	
	16日(水)	10:00~11:30	赤ちゃんの七夕制作場三中地区公民館	
	17日(木)	10:00~11:30、13:30~15:00	1歳以上のカレンダー作り	
	26日(土)	10:00~11:30	親子で遊ぼう場新治地区公民館	
	29日(火)	10:00~11:30	園庭開放&お話し会	
	ありんこクラブ (☎841-0463) 予約受付は5月19日(水) 9:00から	月~金曜日	10:00~12:00	保育所開放
		8日(火)	10:00~12:00	サーキットトレーニング
		10日(木)、11日(金)	10:00~12:00	七夕飾りを作ろう
15日(火)		10:00~12:00	ママフィットネス講習会	
17日(木)、18日(金)		10:00~12:00	七夕に願いを描こう	
22日(火)		10:00~12:00	親子ヨガ講習会	
24日(木)		10:00~12:00	助産師相談会	
29日(火)		10:00~12:00	お話し会	
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	
	1日(火)、3日(木)	10:00~11:00	時計制作	
	10日(木)	10:00~11:00	骨粗しょう症検診	
	17日(木)	10:00~11:00	運動遊びと身体測定	
	18日(金)	9:00~11:00	じゃがいも掘り(既利用者に限る)	
	24日(木)、29日(火)	10:00~11:00	親子制作	
ひまわり (☎843-1117) 予約受付は5月19日(水) 9:30から	3日(木)	10:00~10:50、11:00~11:50	お誕生会	
	7日(月)	10:00~10:50、11:00~11:50	0歳ひろば	
	8日(火)	9:30~10:30、10:30~11:30	0歳ひろば&骨粗しょう症検診	
	9日(水)、23日(水)	9:30~10:30、10:40~11:40	ベビーマッサージ	
	10日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場三中地区公民館	
	14日(月)、15日(火)	10:00~10:50、11:00~11:50	1歳ひろば	
	17日(木)	10:00~12:00	親子ピクス場六中地区公民館	
	21日(月)、22日(火)	10:00~10:50、11:00~11:50	2歳児以上ひろば	
	24日(木)	9:45~12:00	親子バランスボール場四中地区公民館	
	29日(火)	10:00~12:00	マタニティサロン	



# 6月のとしょかん

## 図書館カレンダー 2021 June



問 市立図書館 (☎823-4646)

HPはこちら▶



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・日曜日】 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

※6月3日(木)～8日(火)は臨時休館  
します。

## 蔵書点検を行うため休館します

図書館(アルカス土浦内)および分館では、蔵書点検のため、6月3日(木)から8日(火)まで休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

なお、上記の期間中、図書館(アルカス土浦内)の自動返却機と、分館および各中学校地区公民館の返却ポストは通常どおり利用できます。

### 蔵書点検とは…

図書館の資料(本・CD・DVDなど)を1点ずつ確認する作業です。利用者の皆さんに、より快適に図書館を利用いただくために、すべての資料が正確な場所に置かれているかを点検します。

## こどもの本

あなたのあしもとコケの森

地震はなぜ起きる?

さいごのゆうれい

ありえない!

鶴沢美穂子/文 新井文彦/写真

鎌田浩毅/著

斉藤 倫/著 西村ツチカ/画

エリック・カール/作

## 6月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

■6月13日(日)、19日(土)、27日

(日) 午前11時から

6月20日(日) 午後2時から

ちいさなおはなし会

(2階 キッズコーナー 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19日(土) 午前11時から

◎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。

## 今月の展示棚 テーマ「体を動かそう！」

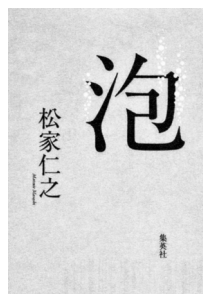
自宅で過ごす時間が増えて、日々の運動不足や健康管理が気になるところです。自宅でも手軽にできる運動をしたい方に参考になる本などをご用意しました。新しい生活スタイルに合わせて、より健康で充実した生活を目指して、体を動かす習慣を取り入れてみませんか。

## 今月のおすすめ本



日本外食全史  
(食生活)

江戸の昔から、日本人の胃袋と心を満たし、人と人のつながりを生み出してきた外食。高級フレンチ、寿司、天ぷらからファミレス、カレー、ラーメン、アジア飯まで、あらゆるジャンルの誕生や流行の変遷を紹介する。(阿古真理/著)



泡  
(小説)

男子校の2年に上がってまもなく学校に行けなくなった薫は、復員後、知り合いのいない土地でジャズ喫茶をはじめた大叔父のもとで過ごすことに。店を手伝ううち、薫は何かを掴みはじめ…。青春小説。(松家仁之/著)

先月の  
人気図書



灰の劇場  
(小説)

「飛び降り2女性の身元わかる」という三面記事。私は確かにそのふたりを知っていた。もっとも、私はそのふたりの顔も名前も知らない…。恩田陸の新境地となる、“事実に基づく物語”。(恩田 陸/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	13:30~16:00		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)
司法書士相談	9日(水)	13:30~15:30	広報広聴課 (☎内線2376)	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	17日(木)	13:30~16:30		相続や契約書(賃貸・売買・雇用・介護)の作成などに関すること(行政書士) ※予約制
総合労働相談	11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	2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	16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)
市民相談	月~金曜日	8:30~17:15	広報広聴課 (☎内線2376)	市に対する要望、苦情、意見など(担当職員)
心配ごと相談	第1・第3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	こども包括支援課 (☎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、行動面に関すること(早期療育相談員)
青少年相談	火、水、金、土曜日	9:00~17:00	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)	交通事故に関すること(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	1日(火)	14:30~16:30	土浦保健所 (☎821-5342)	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。
	25日(金)	14:00~16:00		
女性のための	フェミニスト相談	毎週火曜日	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(専門相談員) ※予約制
		12日(土)		
	一般相談	11日(金)、25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? ~NPO(非営利活動)法人とつくるまちづくり~

問市民協働室(☎826-1111 内線2458)

土浦市には約40のNPO(非営利活動)法人があることを知っていますか。

NPO法人では社会のさまざまな問題を解決するために、それぞれの目的に基づいて、各分野の支援活動や振興活動などを行なっています。

NPO法人の設立の機運が高まったのは1995年に起こった阪神・淡路大震災がきっかけと言われています。

震災時には、高齢者や障害者をはじめ、支援が必要な方の安否確認など、行政だけでは対応しきれないことに対して、市民ボランティアなどによる市民活動の重要性が顕著になりました。

令和2年度には、土浦市まちづくり市民会議専門部事業として、自助・共助・公助をスローガンに、県内を中心に活動する「茨城県防災士会」を講師として「防災セミナー」を開催しました。セミナーでは、

地震発生時にとるべき行動や、防災グッズの作成方法、地震や洪水などの災害発生時に自分の住んでいる地域の特性に合わせた計画を立てることの重要性を学びました。

皆さんも、地域の特性に合わせて、災害に備えるまちづくりをしてみたいはいかがでしょうか。

今日、どう?



防災セミナーの様子

## かんたんストレッチ講座

初心者向けの簡単なストレッチや筋トレを紹介する運動講座です。

会場・日時/午後1時30分～3時30分

会場	日程
土浦市保健センター	6月21日(月)
一中地区公民館	6月22日(火)
新治地区公民館	6月23日(水)
神立地区コミュニティセンター	6月29日(火)
三中地区公民館	6月30日(水)
六中地区公民館	7月1日(木)
二中地区公民館	7月5日(月)
都和公民館	7月7日(水)

対象者/65歳以上の市民

内容/講義、ストレッチや軽い負荷の筋トレなどの運動

定員/各20名(定員を超えた場合は抽選)

申込方法/電話で

申込期限/6月3日(木)

## 6月の献血

日時/6月6日(日)、18日(金)

10:15～11:45、13:00～16:00

場所/イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

## ウォーキング大会

日時/6月20日(日) 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から) ※雨天中止

集合場所/都和公民館

コース/初夏の田園と山を眺めながらコース(約5km)

定員/20人(先着順)

持ち物/飲み物、健康保険証

申込方法/電話で

申込期限/6月11日(金)

※元気アップ!リイばらきポイント対象事業です。

## お口からはじめるフレイル予防

お口まわりの筋肉の衰えや、歯の問題などにより、噛む力が低下すると、食べる力の低下だけでなく、心や体全体の機能低下(フレイル)も生じやすくなります。

次のチェックに当てはまる方は、お口の機能が低下している可能性があります。歯磨きやお口まわりの体操などの予防習慣と合わせて、気になる変化について、かかりつけの歯科医に相談してみましょう。



## お口の健康気付きチェック

- 半年前に比べて、固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。

## 健康教室

## 大人の発達障害

土浦市医師会

塚原靖二(土浦厚生病院)

## 【どんな病気ですか?】

発達障害とは、小児期に認められる「自閉症スペクトラム障害」「注意欠陥多動性障害」「学習障害」などの総称です。「自閉症スペクトラム障害」は、コミュニケーションが苦手、相手の気持ちが理解できない、特定の物へのこだわり、柔軟な対応ができないなどの特性があります。「注意欠陥多動性障害」は、ケアレスミスが多い(不注意)、じっと座れない(多動)、規則が守れない(衝動性)などの特性があります。「学習障害」は、読み・書き・計算など、ある特定の分野が苦手な学習が困難などの特性があります。発達障害の多くは小児期に気づかれ、専門医により診断され、本人の適性に合わせた環境調整や薬物療法が行われます。

しかし、なかには成人になるまで発達障害に気づかれず、社会人になってから不適応を起こし、初めて診断されることがあります。大人の発達障害の特徴は、不注意症状(仕事を効率的にできない、片付けができ

ない、時間が守れない)や衝動症状(衝動買い、突然キレる、相手を傷つける発言)、多動症状(おしゃべりに夢中になりやすい、じっとしてられない、自分勝手な行動)が主症状です。これらの症状により、不適応を起こし、ご本人、ご家族、関係者が悩まれます。

## 【治療法は?】

治療の基本は、ご本人の特性に合わせた生活環境調整です。集中できる環境作り、情報過多を避けること、一日のスケジュールを決めて崩さないことなどの環境調整が有効です。また、指示は短く簡潔にする、あいまい表現を避ける、マニュアルに沿った対応、困ったときの相談体制を作るなどの対応が有効です。

大人の発達障害の場合、不適応により、抑うつ・不安・不眠などの精神症状を合併することがあります。その場合は、精神科・心療内科を受診して、環境調整や薬物療法(抗うつ薬、抗不安薬、向精神薬、睡眠導入薬など)を受けることも有効です。

## 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)	2日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	8日(火)	13:00~16:10	
こころの相談(予約制)	1日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
高齢者健康相談	10日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター(☎862-3522)
	24日(木)		うらら(☎827-0050)

### ○親と子の健診と相談 【予約・問い合わせ／こども包括支援課 母子保健係 ☎826-1111 内線2513】

内 容	と き	受付時間	と ころ
4か月児健康診査	令和3年2月生まれ	9日(水)、10日(木)	土浦市保健センター
1歳6か月児健康診査	令和元年11月生まれ	2日(水)、3日(木)	
3歳児健康診査	平成30年3月生まれ	16日(水)、17日(木)	
マタニティ教室(予約制) ※集団クラスと個別クラス のどちらかを選択してく ださい。	集団クラス	9:45~10:00	
	個別クラス ※各30分程度	1日(火) 14:00 15:00 16:00	
身体計測・育児相談(予約制)	1か月~1歳6か月児	7日(月) 10:20~11:40 13:20~14:40	協力医療機関
2歳児育児相談(予約制)	2歳児とその保護者	4日(金) 13:30~15:30	
2歳児歯科健康診査	平成31年1月以降 生まれの2歳児	対象となるお子さんには、2歳の誕生 日の翌月上旬に受診票を送付します。	

## 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、祝日のみ)でも案内しています。

6月	内 科	外 科	歯 科
6日(日)	土浦ベルルクリニック ☎835-3002 都和四丁目	淀縄医院 ☎822-5615 大町	佐藤歯科クリニック ☎841-7118 西根西一丁目
13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	さくらい歯科医院 ☎824-2005 木田余東台三丁目
20日(日)	ゆみこ内科クリニック ☎821-1180 田中三丁目	神立病院 ☎831-9711 神立中央五丁目	おおきデンタルクリニック ☎826-4618 港町一丁目
27日(日)	友常クリニック ☎824-2718 中央二丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	デンタルクリニック諏訪 ☎824-5330 真鍋新町

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、交代で勤務いただいています。

