



INFORMATION 情報ひろば

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

土浦市役所 ☎826-1111
防災行政無線 ☎0120-826113

マイシティつちうら
まちの話題やニュースをお届けします。土浦ケーブルテレビ デジタル11ch(111ch)【毎日9:00/12:00/16:00/20:00の各15分】

つちうら情報ステーション
市のイベントや事業などの情報をお届けします。茨城放送(1458kHz)【毎週木曜日 8:25～8:30】

パブリックコメントを実施します

土浦市公共施設跡地活用方針(案)について

公表方法

政策企画課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧および市ホームページへの掲載

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

申住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メール、または直接

7月6日(必着)

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

バリアフリー推進協議会

7月8日(水) 午後2時30分

から

場 総合福祉会館講義講習室(ウララ2 4階)

内 バリアフリー特定事業の進捗状況など

定 傍聴者:10人(先着順)

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

土浦市消防ポンプ操法競技大会

7月5日(日) 午前8時15分

から(小雨決行)

場 県南県民センター前駐車場(真鍋五丁目)

内 消防ポンプ車操法(操法実施上の基本的諸動作。車両

の始動および放水はなし)
問 消防本部警防救急課(☎821・5879)

ウォーキング大会

7月18日(土) 午前6時30分

から8時30分(雨天中止)

受け付けは午前6時から)

場 二中地区公民館

内 木田余蓮田めぐりコース、二中公民館周辺の蓮田を歩きます(6・0キロ)

定 100人(先着順)

持 飲み物、保険証

申 電話で

※参加賞としてつちまるオリジナルタオルをプレゼント

問 健康増進課(☎826・3471)

放課後児童クラブ
夏季臨時職員募集

雇用期間・勤務日時
7月21日(火)～8月31日(月)
月～金曜日、第1土曜日(午前8時から午後6時30分までのうち5時間程度)

場 市内小学校敷地内の児童クラブ

対 60歳未満で、複数の児童クラブへ通勤が可能な方(教員・幼稚園教諭・保育士免許などの取得者、または取

得予定の学生を優先)
内 児童の安全確保、学習活動の環境作り、生活習慣を身につける手助けなど
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 生涯学習課青少年係(☎826・3455)

第10回生きがいフォーラム

7月12日(日) 午前10時～正午(午前9時30分開場)

場 六中地区公民館
講 井上勝也さん(筑波大学名誉教授)
内 何となく認知症、正しい理解とケアのために
定 100人(先着順)
問 特別養護老人ホームやすらぎの園(☎835・3131)

土浦市子どもまつり

7月4日(土) 午前10時～午後2時30分(雨天決行)

場 新治トレーニングセンター

および駐車場(大畑)

内 ヨーヨーつり、輪投げ、竹とんぼづくり、模擬店ほか

問 土浦市子ども会育成会連合会事務局(生涯学習課内)

☎826・3455)

昼も夜も、土曜日も日曜日も、
お食事を ご自宅まで お届けします!!



普通食 おかずのみなら・・・

1食 **475円**(税込513円)

※1食だけでも、お届けいたします

初回のご注文に限り、**1食無料**でお届けします。

是非とも一度、ご試食してみてください!

ライフデリ土浦店 TEL: 029-875-7139

配達エリア: 土浦市(一部地域除く)

茨城県土浦市真鍋2-3-6



在宅で看護。笑顔と共に安心を・・・

**ウララ訪問看護
リハビリステーション**

24時間
365日

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

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

【関連医療施設】ウララ歯科クリニック・ウララ胃腸科外科



夏の昆虫教室(第1回自然観察会)

日 7月25日(土) 午前8時30分
午後3時

場 朝日峠

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

定 20人(先着順)

持 山登りできる服装、飲み物、
タオル、弁当

申 電話で

日 7月3日(金)

問 環境保全課(市内線237
9)

第17回パワフルナイト

日 7月21日(火)から(土・日曜
日、祝日を除く)

場 新治運動公園野球場

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

バーは、監督と主将を含め
10人以上20人以内)

日 1チーム1万円

申 申込書を郵送または直接

※申込書は市ホームページ、
スポーツ振興課、川口運動

公園管理事務所にあります。

日 7月10日(金)(必着)

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

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

障害児者(交流)キャンプ参加者募集

日 8月23日(日)~24日(月)(1泊
2日)

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

対市内在住または市内の障害
者団体・施設・学校に所属

している障害児(者)とその
保護者および家族など

定 120人(先着順)

日 障害児(者)：20000円、
保護者：130000円

申 参加費を添えて社会福祉協
議会へ直接

日 7月10日(金)

問 社会福祉協議会(☎821・
5995)

食品取扱者の保菌検査(検便)

日・場

7月13日(月)・土浦保健所
(午前10時~11時30分、午
後1時30分~3時)

7月22日(水)・新治商工会
(午後1時30分~3時)

7月27日・土浦保健所
(午後1時30分~3時)

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

日 検査料800円

※持ち物など、詳しくはお問
い合わせください。

問 土浦食品衛生協会(☎82
2・4127)

8020高齢者よい歯のコンクール

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

日 口腔診査(各歯科医院)

日 7月17日(金)(必着)

※応募方法など、詳しくはお
問い合わせください。

問 茨城県歯科医師会(☎02
9・252・2561)

茨城県理学療法士会市民公開講座

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

場 つくば国際大学第1キャン
パスC101(真鍋六丁目)

講 藤本伸敏さん(理学療法士)

内 元気な高齢者のあふれる未
来へ今からはじめる介護
予防

問 茨城県理学療法士会事務所
(☎029・353・84
74)

7月の無料年金相談

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

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

古い街並みと近代的な建物が混在し、調和する都市「金沢」

北陸新幹線「はくたか号」利用 **7月1泊2日** **金沢**

往復のJR(土浦~金沢)

常磐線 普通列車 土浦~上野

北陸新幹線 普通車指定席 上野~金沢

※お申込みの際は、別途追加料金がかかります。

宿泊 金沢市内(金沢駅東口より徒歩4分) **キャススルイン金沢**

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

現地での観光に便利なオプションを多数ご用意しています!

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

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

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

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

東日本旅客鉄道株式会社

節電にご協力ください



環境保全課(☎内線2327)

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

消費電力の多い家電の節電

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

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

エアコン

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



- 必要な時だけ使う

テレビ・パソコン

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

冷蔵庫

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

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



都和児童館からのお知らせ

夏休み書道教室

日 7月25日(土)または30日(木)
午前9時～11時

市内に居住する小学3～6年生

夏休み絵画教室

日 7月25日(土)または30日(木)
午後1時30分～4時

市内に居住する小学生(1年生は保護者同伴)

共通

夏休みの課題

定 18人(抽選)

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

7月9日(木)(必着)

問 都和児童館(〒300-0007 板谷二丁目712-9)
☎ 832-3112

亀城プラザワンコイン体験レッスン

おやこヨガ

日 7月13日(月) 午前10時30分～11時30分

対 生徒3か月から3歳児と保護者

定 30組(先着順)

アタッチメント・ベビー マッサージ教室

日 7月14日(火) 午前10時30分～11時30分

対 生徒2か月から未歩行児と保護者

定 20組(先着順)

共通

講 長谷川あゆみさん(日本アタッチメント育児協会認定インストラクター)

¥ 500円

申 電話または直接

問 亀城プラザ(☎824-3121)

夏休み親子陶芸講座

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

場 ワークヒル土浦工芸室

対 小学生親子

講 田中アルバさん

定 各クラス10組(抽選)

¥ 3600円

申 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号

を記入し郵送、または郵便はがきを直接(子供の名前、年齢も記入)

7月10日(金)(必着)

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

司法書士による相続・遺言・債務整理の無料相談受付中

遺言書作成

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

相続手続き

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

債務整理

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



まずはお電話でお問い合わせ下さい

土浦で相続・遺言・贈与のことならお任せください!

鉾田屋司法書士事務所

●住所:茨城県土浦市大手町3-14
●代表司法書士 清水 由裕

お問い合わせはコチラ! [平日受付] 9:00~18:00 土日祝日要予約

029-896-5176

土浦 鉾田屋

検索



照明

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



省エネルギー製品の使用

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

その他

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

Light Down

ライトダウンする夜は、みんなが地球を想う夜

ライトダウン2015

環境保全課(☎内線2327)

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

やなせたかしの世界展 みんなだいたいすきアンパンマン

☎ 7月11日(土)～8月30日(月)
午前9時30分～午後5時
(入場は午後4時30分まで)
茨城県近代美術館(水戸市千波町)
アンパンマンの作者、やなせたかしの全貌を紹介する展覧会。絵本や漫画の原画、イラストや墨彩詩画を紹介
¥ 一般：980円、高校・大
学：720円、小中学生：360円
☎ 同美術館(☎029・243・5111)

第69回市民卓球大会

☎ 7月20日(月) 午前9時から
場水郷体育館
内 一般男子A、一般男子B(50歳以上)、一般女子、一般ラージダブルス
☎ 市内に居住または通勤している方(学生を除く)
¥ シングルス：300円、ダブルス：400円
☎ 7月3日(金)(必着)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
☎ 団体育協会卓球部(☎090・1033・6041 佐賀)

第44回市民バスケットボール大会

☎ 8月1日(土)、2日(日)
場水郷体育館ほか
☎ 市内に居住する中学生以上の者で編成されたチームおよび市内にある同一事業所に勤務する者で編成されたチーム
¥ 1チーム2000円
申 所定の申込書に参加料を添えて事務局へ直接
☎ 7月6日(月)
※詳しくは、お問い合わせください。
☎ 団体育協会バスケット専門部事務局(都和中学校内 ☎31・0866 久松)

高度処理型浄化槽設置費の一部を補助します

☎ 新たに高度処理型浄化槽を設置する方、既存の単独浄化槽を撤去して高度処理型浄化槽へ転換する方(公共下水道事業計画の認可区域および農業集落排水整備区域は除く)
※予算額に達し次第受付終了。補助金額、申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
☎ 環境衛生課(☎内線2407)

早夏旅 クオカードプレゼント キャンペーン

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

国内

旅行代金合計が10万円以上のグループ1組につき
1,000円

海外

パッケージツアーお申込でお1人様につき
1,000円

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。
☎ カスミグループ 株式会社カスミトラベル土浦店 TEL 029-824-0835

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。

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

- ◆ 刻み・お粥 無料
- ◆ 1食 ¥540 (税込)～
- ◆ 安否確認 OK
- ◆ 年中無休
- ◆ 1日1食からお届けOK!

「土浦市・阿見町・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中！化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください！

高齢者専門宅配弁当 **宅配クック123 土浦つくば店**
[HP] <http://www.konanss.jp/> ☎ 0120-994-258

子育て支援コンシェルジュを募集します!!

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

任期／平成27年8月～平成28年3月まで(原則年度毎に更新できます)

応募資格／以下のいずれかの資格をお持ちの方で、実務経験を有する方

- ・保育士または幼稚園教諭
- ・社会福祉士または保健師

募集人数／2人

報酬／月額10万6800円(勤務日数：週3日)

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

応募締切／7月10日(金)(当日消印有効)

※選考結果は、書面で通知します。

問 こども福祉課(☎内線2304)

熱中症にご注意を!!



こんな症状があったら熱中症を疑おう

- 軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない
- 中度…頭痛、吐き気、体がだるい
- 重度…意識がない、けいれん、高い体温 など

5つの声かけで、夏を涼しく乗り切ろう!

- 温度に気をくばろう**…今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知ろう。
 - 飲み物を持ち歩こう**…いつでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩こう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しよう。
 - 休息をとろう**…寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性のよい寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしよう。
 - 栄養をとろう**…バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。
 - 声をかけ合おう**…家族やご近所同士で、「水分とっている?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合おう。
- ※自宅での暑さ対策の困難な方は、公民館のロビーなどを利用しよう。

問 健康増進課(☎826-3471)

裁判所職員一般職試験(裁判所事務官、高卒者区分)

① 一次試験 9月13日(日)

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

③ 郵送(簡易書留郵便のみ)：7月14日(火)～17日(金)(消印有効)

※ 申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 水戸地方裁判所事務局総務課(☎029・224・8421)

STOP! マタハラ「妊娠したから解雇」は違法です

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

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

問 茨城労働局雇用均等室(☎029・224・6288)

労働保険年度更新

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

※ 納付方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 茨城労働局労働保険徴収室(☎029・224・6213)

県南地区就職支援セミナー

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

場 ホテルマロウド筑波(城北町)

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

定 男女各50人(先着)

※ 申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
問 ひたなかテクノセンター(☎029・264・202)

サマージャンボ

7億円

1等・前後賞合わせて7億円 各1枚 300円
1等5億円、前後賞各1億円

7月8日(水) 同時発売

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

1等7,000万円×110本 発売総額330億円 11ユニットの場合

発売期間 / 7月8日(水)～31日(金)まで
抽せん日 / 8月11日(火)

クーちゃん

宝くじに関するお問合せ / 03-3535-9033(みずほ銀行)

公益財団法人 茨城県市町村振興協会