

# つちうら



## あらたな 土浦市へ

### CONTENTS

- 2 ... 土浦市役所 新庁舎オープン
- 6 ... 秋の公民館講座
- 18 ... キララちゃんバスのお知らせ



土浦市長  
中川 清

このたび市制施行75周年の節目の年に新庁舎整備事業が完成の運びとなりました。これもひとえに、市民の皆さんをはじめ、市議会並びに関係各位のご理解とご支援の賜物と厚くお礼申し上げます。

昭和38年に中心市街地から下高津へ移転してから52年の時を経て、中心市街地の土浦駅前<sup>から</sup>に遷ります。

新庁舎整備事業は、昭和63年に庁舎建設基金を設置して以来、候補地の選定や機能、規模などについて段階的に検討を加え、市民サービスの向上、利便性・快適性の確保など基本理念のもと土浦市庁舎建設審議会の審議を経て、構想段階から多くの市民の皆さんや市民会のご意見および有識者の方々からのご助言を取り入れながら進めてまいりました。

また、市民の皆さんの安心・安全な暮らしを支えるため、建物には耐震補強を行い、隣接するうらら広場には大きな屋根を設置し帰宅困難者の一次対応に備えるなど、防災拠点としての機能の充実を図るとともに、ユニバーサルデザインの理念を取り入れた誰でも利用しやすい庁舎といたしました。さらに、低層階に窓口を集め、一階には市民総合窓口や福祉総合窓口を新設するほか、コンシェルジュを配置し案内機能の充実に努めました。加えて、地下や1階、2階の一部に店舗を誘致し、情報発信基地としてさらら館を移転させるなど、中心市街地活性化の中核施設となるよう整備いたしました。

今後、中心市街地には土浦駅前北地区再開発事業による図書館やギャラリーの整備、土浦駅西口広場改修工事などさまざまな事業が予定されています。50年先を見据え経済的で効率的な利用しやすい施設として整備された新庁舎を中心に賑わいを創出するため、市民の皆さんと力を合わせて職員全員が丸となって事業を推進してまいりますので、引き続き市政運営に対するご理解とご支援をお願い申し上げます。



平成27年9月24日(木)



土浦市役所 新庁舎オープン

土浦市役所

300-8686

土浦市大和町9-1

Tel.029-826-1111

※JR土浦駅西口前

◎新庁舎見学会

9月26日(土)

10:30~14:30

※自由に見学できます。



昨年5月から進めていました土浦市新庁舎整備工事は、8月末日に完成しました。新庁舎での業務開始は9月24日の午前8時30分からです。なお、9月24日の午前8時から新庁舎北側「うらら広場」で開庁式を行います。

《駐車場、駐輪場のご利用について》

自家用車などで来庁する方は、有料の本庁舎駐車場(旧ウララパーキング)、土浦駅東駐車場、土浦駅西駐車場および土浦駅西地下駐輪場をご利用ください。各種申請、相談などでお越しの方は、かかった時間を無料にしますので、駐車場などの入場券を利用された窓口にお持ちください。入場券がない場合や、後日領収書などで利用されたことを申し出された場合、指定以外の駐車場を利用された場合は無料にできませんのでご注意ください。また、営業などで来庁された場合も無料になりません。

なお、駐車場は高さと重量の制限(車高2.1m以下、総重量2.5t以下)がありますのでご注意ください。制限を超える車両で来庁される方は、土浦駅東駐車場の平面部分に駐車してください。

《公共交通機関をご利用の方へ》

バスをご利用の方は土浦駅(西口)、桜町一丁目または土浦駅東口で下車。

電車をご利用の方は土浦駅で下車し、西口方面へお越し下さい。





## 新庁舎の特徴

### 1. 中心市街地活性化に資する庁舎

夜間や土日祝日など、市役所が休みの時間であっても休憩などに利用できる市民エリアを1階、2階に設けています。また大屋根をかけたことで天候に左右されにくくなったうらら広場には、イベント会場として活用できるよう照明や音響設備などを整備しました。



### 2. 市民の利便性・快適性に寄与

従来の総合案内のほか、初めて来庁した方が迷わないよう、1階ではコンシェルジュ(案内人)が受付窓口をご案内します。また、できるだけ同じ窓口で手続きができるよう市民総合窓口と福祉総合窓口を設置します。市民や旅行者が気軽に立ち寄り、市内の観光案内やイベント情報などを得ることができる「観光情報物産センターきらら館」を設けます。地下には生鮮食料品を扱うスーパーマーケットや専門店、1階、2階には飲食店などが出店します。

### 3. だれにでも使いやすい庁舎

窓口には、高齢者や車椅子利用者にも使いやすいローカウンターを設置します。また、視覚障害者のための出入口やトイレに音声ガイダンス装置を設置するほか、議場や会議室に集団補聴システムを設置するとともに補助犬用のトイレも設置しました。

### 4. 安心で安全な市民生活を提供する庁舎

ウララは、新耐震基準により建設された建物ですが、市の防災拠点にするため筋かい設置などの補強工事を行いました。また災害時の業務継続のためライフライン復旧までの電気・水道のバックアップを確保しました。

## 庁舎移転に伴うお知らせ

#### ◎市民課窓口と自動交付機が利用できません

9月19日(土)~23日(水)は市民課窓口、自動交付機ともに利用できません。印鑑登録や各種証明書、パスポート交付が必要な方は、事前にお済ませください。また、期間中、戸籍届出の受領などについては、宿日直員が現庁舎(下高津)で行ないます。

#### ◎中央出張所を閉鎖します

市役所移転にともない、市民の皆さまにご利用をいただいていた中央出張所が9月18日(金)をもって閉鎖します。

☎市民課(☎2289)

#### ◎男女共同参画センターを移転します

ウララ2の男女共同参画センターは9月19日(土)~23日(水)の間、休館します。24日より新庁舎の2階に移転し開館します。

※移転後、休館日は日曜日に変更になります。

☎男女共同参画課(☎827-1107)

## 県南生涯学習センターからのお知らせ

平成26年4月から市役所移転に係わる大規模改修工事のため貸館業務の休止、他所においての事業の実施および事務所の一時移転をしておりましたが、9月24日からウララビルで事業を再開します。

事業開始日/9月24日(木) 午前9時から

開館時間/午前9時~午後9時(休館日を除く)

休館日/毎週月曜日(ただし当該日が祝日の場合はその翌日)

再開後の事務所連絡先/

〒300-0036

土浦市大和町9-1ウララビル5階

茨城県県南生涯学習センター

☎826-1101 FAX826-1728



# 各階案内

## 5・6F 茨城県県南生涯学習センター Lifelong Learning Center Kennan

- 4F**
- 1 建築指導課 Building Guidance Division
  - 2 都市計画課 まちづくり推進室 City Planning Division
  - 3 公園街路課 Park and Street Administration Division
  - 4 土浦駅北開発事務所 Tsuchiura Station Northern District Development Office
  - 5 下水道課 Sewer System Division
  - 6 道路課 Road Division
  - 7 住宅営繕課 City Housing and Building Construction Division
  - 議場 議会事務局 Assembly Hall City Assembly Secretariat

- 3F**
- 1 農業委員会事務局 Agricultural Committee Secretariat
  - 2 広報広聴課 スピード対応室 Public Relations Division
  - 3 農村整備課 Rural Areas Development Division
  - 4 農林水産課 Agriculture, Forestry and Fisheries Division
  - 5 商工観光課 Commerce and Tourism Division
  - 6 監査事務局 Audit Secretariat
  - 7 管財課 Property Management Division
  - 8 総務課 危機管理室 General Affairs Division
  - 9 財政課 Finance Division
  - 10 行政経営課 Public Administration Division
  - 11 政策企画課 Policy Planning Division
  - 人事課 Personnel Division
  - 秘書課 Secretariat Division

- 2F**
- 1~12 納税課 Tax Payment Division
  - 13~18 課税課 Tax Imposition Division
  - 19 市民活動課 協働推進室 Civic Activity Division
  - 20 生活安全課 Community Safety Division
  - 21 環境保全課 Environmental Conservation Division
  - 22 環境衛生課 Environmental Sanitation Division
  - 23 選挙管理委員会事務局 Election Administration Committee Secretariat
  - 会計課 Accounting Division
  - 男女共同参画課 Gender Equality Division

- 1F**
- 1~3 社会福祉課 Social Welfare Division
  - 4~6 障害福祉課 Disability Welfare Division
  - 7~14 高齢福祉課 Elderly Welfare Division
  - 15~18 こども福祉課 Child Welfare Division
  - 19~25 国保年金課 National Health Insurance and Pension Division
  - 26~36 市民課 Civic Affairs Division
  - 37~38 パスポート申請・交付 Passport Application/Passport Issue

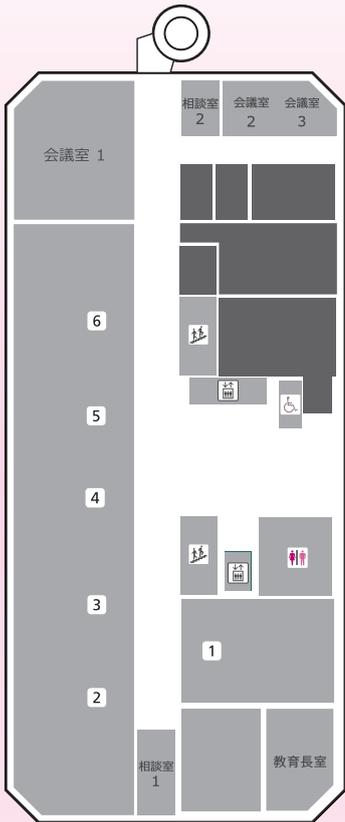
- ウララ 2
- 7F**
- 1 教育総務課 Educational General Affairs Division
  - 2 指導課 Educational Management Division
  - 3 学務課 School Affairs Division
  - 4 生涯学習課 Lifelong Learning Division
  - 5 文化課 Cultural Affairs Division
  - 6 スポーツ振興課 Sports Promotion Division

# 店舗一覧

- 2F**
- 常陽銀行 土浦市役所出張所
  - Gasta 東部ガス LIFE STUDIO
  - ファーストキッチン
  - カフェ・ド・クリエ ウララ土浦店

- 1F**
- 福祉の店「ポプラ」
  - 観光情報物産センター「きらら館」
  - 九州居酒屋 九太郎
  - 大塚生花店
  - 麺屋 亀城
  - 田口高広歯科 インプラントセンター
  - しゅしゅ
  - 蕎麦と串焼 一成
  - マミークリーニング
  - 宝くじ・totoの関友

- B1F**
- フードマーケット カスミ
  - 久月総本舗
  - ダイソー
  - 駅前デイサービス 駅前マッサージ・鍼灸院
  - 美容室アレスヘア
  - 居酒屋 やまとや



ウララ 2 7F



3F



4F



1F



2F

# 秋の公民館講座受講者募集

～高めよう 教養・体力！～

■**申込資格**／市内に居住または通勤している方

■**申込方法**／次のいずれかの方法でお申し込みください。

①**往復はがきで**

下の例のように記入し郵送してください。

(はがき1枚につき1人1講座)

②**公民館窓口で**(受付時間：午前9時～午後5時)

各講座を開催する公民館に、申込者の宛名を記入した郵便はがきを添えてお申し込みください。

③**パソコン・スマートフォン・携帯電話で**

URL「<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.html>」を入力するか、右の二次元バーコードを読み取り、市ホームページのお知らせ「秋の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請にてお申し込みください。



(メールの受信制限をしている方は、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください)

■**申込締切**／9月20日(日)(当日消印有効)

■**休館日**／9月7日(月)、14日(月)

■**受講者の決定**／定員を超えたときは抽選となります。結果は、はがきまたはメールでお知らせします。なお、10月4日(日)までに届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

※教材費は通知にしたがって納めてください。

※都合により、中止または日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。

※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。

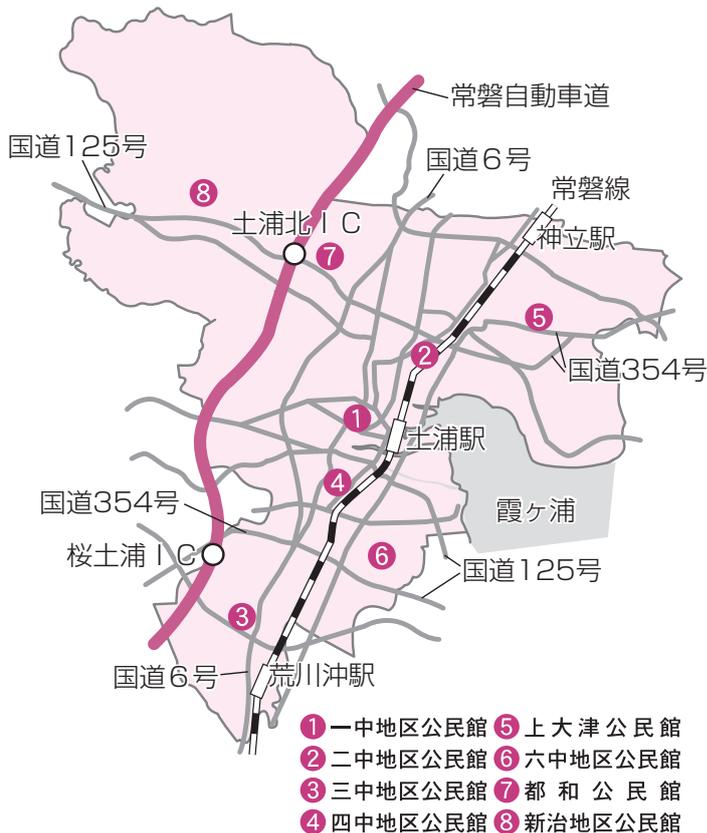
※個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。

## ■往復はがき記入例

52 (往信)	□□□・□□□□	(希望の講座を行う公民館の住所) 土浦市〇〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行
(往信・表)		何も記入しないで ください。 (返信・裏)

52 (返信)	□□□・□□□□	希望する講座名 (はがき1枚につき 1人1講座)
(返信・表)		ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号 (往信・裏)

## ■各公民館地図



# 一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

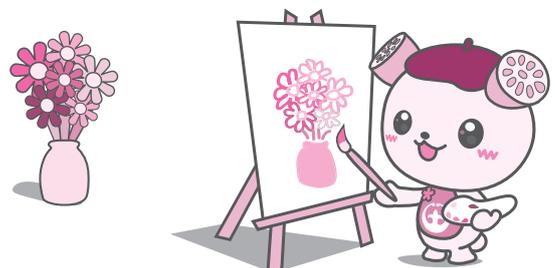
講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
やさしい フォークダンス	安 みさを 「頭と身体ストレッチ」世界の民族音楽と一緒に歩くことから始めましょう。	10/20,27	火	20人	無料	タオル、飲み物、 運動できる服装
		11/10,12/8,15	10:00~12:00			
秋本番 ※1 「きのご探り」に挑戦!!	小林久泰(茨城県林業技術センター) 雑木林に生えるきのこの観察や、見分け方などの説明をします。	10/28	水	20人	50円	筆記用具、長袖・ 長ズボン・長靴 着用
忙しい合間に ゆとりの時間を ～籐工芸～	保木元智香子(藤工芸師範) 初めての方大歓迎。籐でアレンジしたクリスマスの小物などを一緒に作ってみませんか。	10/21,28	水	20人	3000円	はさみ、タオル、 霧吹き、作業しや すい服装
		11/4,11 12/2,16	10:00~12:00			
デッサンの基礎を マスター!	勝矢拓巳 1~2回目はリンゴを、3~4回目は瓶を、最後は枯葉を描きます。	10/14,21,28	水	20人	200円	鉛筆数種(5H~ 5B)、消しゴム、 練り消し
		11/4,11	13:30~15:30			
エンジョイ アクアビクス♪	松田朋子 とにかくエンジョイしましょう♪水中で全身運動、リズムを楽しんで心もハッピーに。	10/22,29	木	20人	1000円	水着、水泳帽、 タオル、飲み物
		11/5,12,19	13:00~14:00			
スケッチ水彩画	北岡萌恵 基礎の鉛筆デッサンから、透明水彩絵の具の鮮やかな色彩の魅力まで描く楽しさを深めます。	10/22,31	木・土	20人	500円	F6スケッチブック、 透明水彩絵の具、 鉛筆数種ほか
		11/7,12 12/5,19	13:30~15:30			
味噌造り教室 (生糀使用)	綿引秀一糀店主 国産大豆(栃木産)、生糀(茨城産)、塩(赤穂)を使用。大豆はつぶしておきますので大丈夫です。	①12/19 ②1/24 ③2/25 (選択制)	①土②日③木	各20人	各4000円	エプロン、三角 巾、味噌樽(10ℓ)
		10:00~12:00				

※1 石岡市小幡現地集合・解散 ※2 中央スイミングスクール(神立東二丁目)現地集合・解散

# 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
知っ得と安心 なるほど講座	消費生活センター相談員 相談事例を紹介し、悪徳商法、架空請求などの手口や対処法をお話します。「くらしの豆知識」をプレゼント。	10/27	火	15人	無料	筆記用具
			10:00~11:30			
古典芸能に親しむ! (文楽編)	国立劇場文楽鑑賞教室担当者 文楽は、世界に誇れる日本の芸能です。今回の講座では、国立劇場で「文楽のみかた」と名作鑑賞します。	12/9	水	25人	5400円 (弁当代含)	筆記用具
			8:00~16:00			
食べて健康 とっておきのレシピ	石澤宏依(クッキングスクールネモト土浦校主任講師) 健康的に過ごすために簡単でおいしいレシピでポイントを習得。栄養バランスの取れた食生活を送りましょう。	10/28	水	20人	3000円	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、 タオル、ふきん
		11/25 12/16	18:30~20:30			
ソフトヨガで 楽しく健康!	田上裕子(福豆堂) ヨガのポーズとストレッチを組み合わせた「ソフトヨガ」で無理なく健康な体づくりを目指します。	10/23,30	金	20人	100円	バスタオルまたは ヨガマット、飲み物、 運動のできる服装
		11/6,27 12/4,11	18:30~20:30			
初めての ウクレレ講座	川原場博美(マノア・サウンズ) ウクレレを弾きながらハワイアンソングを歌いましょう。	10/24,11/28	土	15人	1000円	ウクレレ、チュー ニングメーター、 筆記用具
		12/12,26 1/9,23	13:00~15:00			
使い心地最高の 熊手をつくらう	高橋 昭 庭や畑の掃除に大活躍「丈夫で使いやすい熊手」を楽しみながら作ります。手作り感を味わいましょう。	10/18,25 11/1	日	15人	300円	筆記用具、作業用 手袋、作業のできる 服装
		9:00~12:00				



# 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
装道・日常のマナー ～美しい所作で 清々しく暮らす～	中山英子(装道礼法講師)	12/1,8,15	火	20人	筆記用具
	人とのつながりを大切に。マナーは社会へのパスポートです。笑顔を忘れずに楽しく学びましょう。		10:00～12:00	1950円	
健康ウォーキングⅡ ～宝篋山に登ろう～	石倉輝男	①12/8 ②12/15(予備日12/16)	火	30人	汗拭きタオル、飲み物、歩きやすい服装、運動靴
	健康に効果的なウォーキング! みんなで楽しく歩いて心も体もリフレッシュしましょう。2回目はバスで宝篋山へ。		①10:00～12:00 ②9:00～15:00	100円	
キッズ・ ヒップホップ ※1	中村倫子(日本子どもフィットネス協会認定講師)	10/21,28	水	20人	飲み物、動きやすい服装、運動靴
	経験がなくても大丈夫! わくわくドキドキのヒップホップを楽しく踊りましょう。	11/4,11,18,25 12/2,9	17:00～18:30	無料	
定番シンプル 家庭料理	五家眞弓(料理教室講師)	10/22,11/26	木	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
	毎日の食卓やお祝い事に繰り返し使いたくなる家庭料理を学びます。	12/10,1/28	10:00～13:00	3800円	
上高津貝塚で学ぶ 縄文時代	上高津貝塚学芸員	11/19,26	木	30人	筆記用具
	上高津貝塚から縄文社会や植物利用を学んでみましょう。		10:00～12:00	100円	
フィットネス体操 &ストレッチヨガ	鈴木洋子(ビート)	10/23,30	金	25人	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴
	筋肉や関節を色々な方向に動かして体のすみずみまで伸ばしていきます。肩こり・腰痛の方もご参加ください。	11/6,20,27	10:00～11:30	無料	
楽しく ハモりませんか	仁田悦郎(imoa音楽研究所)	10/23,11/6,20,27	金	40人	筆記用具
	なつかしい歌、思い出深い歌の数々を、豊かな合唱の響きで表現し、その曲のよさを味わい、楽しみましょう。	12/4,11,18 1/8,22,29	13:30～15:30	無料	
針葉樹で作る クリスマスリース	小松崎美逵	11/29	日	30人	花ばさみ、グルーガン、グルースティック、作業できる服装
	モミの木・針葉樹の実を使って、本格的なドア飾りを作りましょう!		10:00～12:00	2500円	

※1 対象：5歳～小学生 ※2 11/19は三中地区公民館、11/26は上高津貝塚現地集合・解散

# 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
知っ得安心 なるほど講座	茨城県保険医協会会員	11/18	水	30人	筆記用具
	これから冬に向けてのインフルエンザなどの対策を万全にしましょう。もう、ウイルスなんて怖くない!!		15:00～16:30	無料	
楽しい初心者ヨガ	西本幸子	11/5,12,19,26	木	30人	ヨガマットまたは厚手のバスタオル、動きやすい服装
	初心者の方大歓迎。優しいヨガです。心も体も健康に楽しくリフレッシュしましょう。	12/10,17	10:00～11:30	無料	
野菜タップリ おかずパン	西岡栄子	11/5,19	木	24人	筆記用具、エプロン、ふきん
	和の食材を包み、生地に練り込んだパンやクリスマス用パンを作ります。最終日は、リクエストメニュー。	12/10,17 1/14	10:00～13:00	4000円	
大人のピアノ教室	カワイ音楽教室講師	10/8,22,11/12,26	木	10人	筆記用具
	前回好評につき再度開講。初めての方、また始めた方、キーボードで演奏する楽しさが実感できます。	12/17,24,1/14,28	10:30～12:00	無料	
トールペイント (ヨーロッパ風)	伊藤加代子(クラフターズスタジオローズ)	11/6,13,20,27	金	10人	水入れ、エプロン
	小物にアクリル絵の具でお花を描きます。丸筆に絵の具をのせて、一筆で描く技法です。初心者でも大丈夫。	12/4,11,18	10:00～12:00	4000円	
季節の寄せ植え	熊澤康子(フラワーコーディネーター)	11/20,12/18	金	10人	シャベル、軍手、エプロン、新聞紙、割箸、ペットボトル(2ℓ)
	ペットボトルを利用した寄せ植えとクリスマスに向けてかわいい寄せ植えリースを作りましょう。		13:30～15:30	3000円	



# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
パステル 初級レッスン	青山和代(二科会会友)	12/1、8、15、22	火	20人	筆記用具、カッター、濡れティッシュ
	パステル素材の特性である穏やかで透明感ある優しく心地よいアートです。パステル画の魅力を楽しみます。		10:00~12:00	4000円	
まゆクラフト	田崎秀子(かすみがうらまゆクラフト研究会会長)	11/26、12/10、24 1/7、21、2/4	木	15人	筆記用具、はさみ、細目打ち、ワイヤー、フローラテープ
	カイコのまゆを使って、四季折々の花やオリジナルアクセサリーを作ってみませんか？		9:30~11:30	3000円	
おいしく安全な 介護食講座	特別養護老人ホーム土浦晴山苑管理栄養士	12/3、10、17	木	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
	おいしく、そのうえ栄養バランスもよく、安全な介護食を作れるちょっとした工夫を専門家がお教えします。		14:00~16:00	1000円	
はじめての ZUMBA(ズンバ)	鳶田敦子(ビート)	10/30	金	25人	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動のできる服装・靴
	ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かすエクササイズです。気持ち良く汗をかき運動不足を解消しましょう。	11/6、13、20、27 12/4	10:00~11:30	500円	
やさしい将棋入門	斉藤 猛(日本将棋連盟茨城県南支部長)	1/23、30 2/6	土	20人	筆記用具
	将棋のルールを知れば、初日からでもすぐ指せます。お子様、女性にも楽しめます。申し込みの際、経験の有無を申告してください。		9:30~11:30	500円	
メディカルアロマ でセルフケア	小林友紀・市川美咲	12/5、12 1/16、30	土	15人	筆記用具
	新しいメディカルアロマを作って自分と家族のセルフケア！作ったクリームやジェルは毎回お持ち帰り。		10:00~11:30	4500円	
地元食材で サクサク天ぷらと 蓮根料理	小口敏和(元国民宿舎調理長)	1/16、23	土	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
	安心・安全な地元の旬の食材を使って、1回目は天ぷら、2回目は蓮根料理3品を作ります。		10:00~13:00	2000円	
古道探訪 「新治みち・ 鎌倉街道を歩く」	土浦市観光ボランティアガイド協会会員	12/13、20 1/10、17	日	40人	筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装
	古道探訪第4弾では伝説の里・新治と関東武士が駆け抜けた鎌倉街道を4回に分け、約30km歩きます。		8:30~13:00	1000円	

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
キャンディー先生の ゼロから英会話	キャンディー石井	11/10、17	火	15人	筆記用具
	初歩の初歩から始めます。あいさつ・天気などの話題から簡単な日常会話ができるレベルを目指します。	12/1、8、15、22 1/19、26、2/2、9	10:00~11:30	3000円	
ぽっかぽか！ 冷えとりクッキング	田野島万由子(野菜ソムリエ)	11/4、25 12/16	水	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手ふき
	生姜や根菜類など旬の食材を使った料理を作って食べて、寒い時期の冷えに打ち勝ちましょう！		9:30~12:30	3000円	
楽しい寄せ植え ~秋冬編~	湯原英之(坂田園芸)	11/5、19 12/3	木	20人	筆記用具、園芸用手袋、シャベル、剪定ばさみ、汚れてもいい服装
	季節の草花の寄せ植えづくりをとおして、ガーデニングの基礎を学びます。土づくりから日常の管理まで。		13:30~15:30	6000円	
笑顔で踊ろう はじめての フラダンス	山本幸子(幸子クーリアイケアケア山本)	11/6、13、20 12/4、11、18	金	15人	ゴムスカート(または運動のできる服装)、タオル、飲み物
	初心者対象のフラです。基礎のステップ、ハンドモーションを身につけ音楽に合わせて踊ってみましょう！		13:30~14:30	無料	
大人の社会科見学 ~JAL工場見学~	JAL(日本航空)SKY MUSEUM担当職員	1/8	金	40人	筆記用具
	空の安全を守る飛行機整備工場の見学です。間近で見る飛行機は迫力満点！！		8:30~17:00	2500円	
俳句を楽しむ 入門講座	栗田幸一(俳人協会会員)	11/7、15、29 12/6、12	土・日	15人	筆記用具、ノート、俳句歳時記(お持ちの方)
	今や俳句は世界語。草木や鳥にも親しみ、5・7・5を作りましょう。		13:30~15:30	無料	
絶品！ 小町味噌と豆腐作り	手作り食品研究会	①1/22、23、24 ②1/23、24、25 (選択制)	①金・土・日 ②土・日・月 ※4	各15人	エプロン、三角巾、マスク、ゴム手袋、ふきん、長靴、味噌樽(15ℓ)
	添加物不使用！国産の安全な材料を使って本格的な味噌と豆腐を作ります。(味噌は約10kg持ち帰り)			4400円	

※1 坂田園芸(上坂田)現地集合・解散

※2 昼食代、保険代を含む

※3 農産物加工処理センター(永井本郷)現地集合・解散

※4 1日目 9:30~12:30、2日目 9:30~10:30、3日目 10:00~12:30

# 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物
			時間	教材費	
絵手紙を描く ～来年の年賀状は 絵手紙でお祝いを～	北岡延生子(日本絵手紙協会会員) 絵手紙の味わいは「ヘタでいい、ヘタがいい」。花や野菜などを葉書に描いて季節の便りを届けてみませんか。	10/27	火	20人	絵の具セット、 習字セット *
		11/17	10:00～12:00	500円	
		12/1、15、22			
トールペイント入門	寺木久美子(トールペイント専任講師) 身近にある素材で、ひと工夫。素敵なオリジナル作品を楽しく作りましょう。季節感を出した演出もGood!	11/4、18	水	20人	筆記用具、牛乳パック1個(水入れ用)
		12/9、16 1/6、20	10:00～12:00	1200円	
カントリーダンス	福田ひろ子 アメリカのカントリーミュージックのリズムに合わせて、明るく、楽しく、健康的に踊りましょう。	11/4、18	水	20人	上履き、タオル、 飲み物、運動のできる服装
		12/9、16 1/6、20	13:30～15:00	無料	
自家製ハム・ ベーコン作り	小張陽子・藤田あや子 お肉の漬け込みなどのごしらえから燻煙まで、自家製の工程を伝授、ご家庭でもぜひご賞味ください。	① 11/5 ② 11/12	木	15人	筆記用具、三角巾、 エプロン
			①9:30～12:00 ②9:00～15:30	2500円	
からだスッキリ! 体幹エクササイズ	服部智子(AFAA) 有酸素運動を取り入れながら、体幹を鍛え、基礎代謝を高め、痩せやすい身体をつくりましょう!	10/29	木	25人	上履き、ヨガマット またはバスタオル、飲み物、 運動のできる服装
		11/5、12、19、26 12/10	10:30～12:00	無料	
楽しく踊ろう 日本の民謡	服部仙豊 楽しくみんなで輪になって踊ります。茨城の民謡など、やさしい曲から丁寧に指導します。	10/30	金	15人	踊りやすい服装
		11/13、27 12/11、25	10:00～12:00	500円	

\*絵の具セット…顔彩または水彩絵具、色つけ筆、パレット、筆洗い  
習字セット…習字用小筆、硯、墨、下敷き

# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物
			時間	教材費	
はじめての 太極拳	塚本芙美子(日本健康太極拳協会準師範) ゆっくりした動きで、老若男女誰でもできる生涯スポーツです。はじめての方でも大丈夫。	11/10、17 12/1、15、22	火	30人	飲み物、タオル、 運動のできる服装
			13:30～15:00	無料	
食べておいしく アンチエイジング	石澤宏依(クッキングスクールネト土浦校主任講師) 健康的にいつまでも美しく、若々しくをテーマに、季節に合わせた手軽にできるメニューをご紹介します。	11/4、12/2、1/13	水	20人	エプロン、筆記 用具、ふきん
			10:00～12:30	3000円	
はじめての フェイスブック講座	川村留美子(起業アドバイザー) はじめての方向けのフェイスブック講座です。登録の仕方、投稿の仕方を学びます。	11/4、11	水	10人	筆記用具、スマー トフォンまたはタ ブレット
			13:30～15:30	100円	
変体仮名を学ぶ ～西行一如の道～	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 変体仮名の書体を楽しく学び、歌人西行の生涯を記した「西行物語」を原文で読んでみましょう。	11/5、12、19、26 12/3、10、17	木	20人	筆記用具
			10:00～12:00	500円	
楽しい読み聞かせ	市立図書館職員 読み聞かせの基本を学び、お子さんにたくさん本を読んであげましょう。最終日にはお話をします。	11/6、20 12/4、18、25	金	10人	なし
			13:30～15:00	無料	
素敵なポーセラーツ	菊池絢子(ポーセラーツインストラクター) 白磁に転写紙で模様をつけ、オリジナルの器を作りましょう。①マグカップ、プレート②和柄大皿、箸置	① 11/7 ② 12/5 (選択制)	土	各15人	なし
			10:00～12:00	各2500円	
ファッション座学	今村愛子(ファッションコンサルタント) ベーシックと流行の組み合わせ方、未来を引き寄せるファッションの選び方を具体的に学びましょう。	11/14	土	20人	筆記用具
			13:30～15:30	100円	
紅葉と早春の 花めぐり	栗原 孝(自然観察指導員) ①花園溪谷の紅葉観察(北茨城市) ②みかも山のカタクリ園などの散策(栃木県佐野市)	① 11/15 ② 3/27 (選択制)	日	各25人	筆記用具、飲み物、 弁当、歩きやすい 服装
			8:30～17:00	各700円	

# 9月は屋外広告物美化強調月間です

屋外広告物の設置場所や大きさなどは、「まちの良好な景観の形成」と「公衆に対する危害の防止」のため規制されています。

岡都市計画課(☎826-1111 内線2361)

## 屋外広告物は許可が必要です

まちの良好な景観を創り出すため、屋外広告物の設置には、原則として許可を受ける必要があります。ただし、自家広告物(店名、営業の内容などを自分の住所や営業所などに表示する広告物)は、表示面積により許可がいらない場合があります。

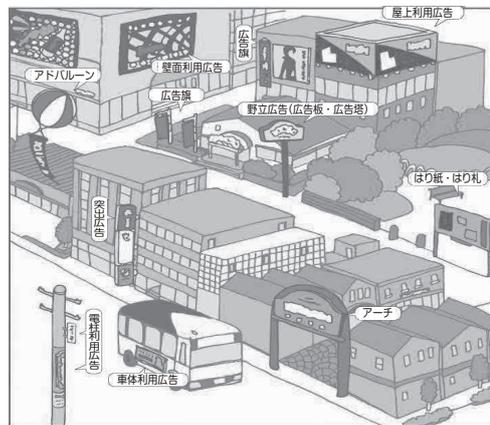
※許可手続きや許可基準など、詳しくはお問い合わせください。

## 違反広告物に対する措置、罰則

許可が必要にもかかわらず、無許可のまま表示したときは、違反広告物として除却命令の対象になるほか、最高で100万円の罰金が科されることがあります。また、有効期間(最長3年)が切れた屋外広告物も、違反広告物として除却命令の対象になりますので、ご注意ください。

## 屋外広告物とは

常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示される看板、立看板、はり紙、はり札、広告塔、広告板などです。



## 社会保障・税番号(マイナンバー)制度について

Vol.3 ～10月から個人番号の通知がはじまります～

岡行政経営課(☎826-1111 内線2496)、市民課(☎内線2286)

①自分の個人番号(マイナンバー)が記載された「通知カード」を受け取りましょう  
マイナンバー法が10月5日に施行され、順次、住民票の住所に簡易書留で「通知カード」が届きます。大切な郵便ですので、必ず受け取ってください。  
今のお住まいと住民票の住所が異なる方は、住民票の異動をお願いします。

②「個人番号カード」(顔写真付きICカード)の交付を希望する方は、交付申請をしてください  
受け取った「通知カード」に同封されている「個人番号カード交付申請書」に必要事項を記入のうえ、顔写真を貼り付け、返信用封筒に入れてポストに投函するか、スマートフォンなどを利用したWEB申請で交付申請をしてください。(交付手数料は無料です)

コールセンター  
日本語 0570-20-0178  
外国語 0570-20-0291  
※9:30~17:30(土日祝日を除く)  
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido>



③平成28年1月以降個人番号カードの交付が始まります  
確定次第、市ホームページなどでお知らせする予定です。

### 【通知カード送付に係る居所情報の申請について】

次に該当する方は通知カードが送付される前に居所情報(送付先)を申請してください。

#### ◎申請が必要な方

- 東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方
- DV、ストーカー行為、児童虐待などの被害者で住所地以外の居所に移動されている方
- 一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方

#### ◎申請手続

「通知カードの送付先に係る居所情報登録申請書」を提出し、申請が認められた方は、住民票の住所地ではなく、現在の居所で通知カードを受け取ることができます。

なお、申請にあたっては、本人確認書類や居住を証明する書類の添付が必要です。詳しくは市民課までお問い合わせください。

合わせてください。

#### ◎申請期限

9月25日(金)まで(市民課持参または必着)

#### ～個人番号カードのおすすめポイント～

- 個人番号を証明する書類として、また、公的な身分証明書として使用できます。
  - 電子証明書が標準搭載されていますので、e-Taxなど各種の行政手続のオンライン申請に利用できます。
  - 平成28年4月から土浦市民を対象として、全国の主要なコンビニ※で住民票などの証明書が取得できるコンビニ交付が利用できます。
- ※全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルKサンクス、セイコーマート



## 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】

**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】

### 11月8日執行 土浦市長選挙説明会

日 9月30日(水) 午後1時30分  
から

場 市役所本庁舎201会議室  
内 選挙運動、立候補の届出についてなど

他 選挙事務所については、簡易な仮設建物であっても建築確認申請などが必要な場合があります。立候補を予定している方は、事前に建築指導課へご相談ください。

問 選挙管理委員会 ☎内線2210

### パブリックコメントを実施 します

口 土浦市まち・ひと・しごと創生人口ビジョン及び総合戦略(案)について

内 公表方法

### 土浦市戦没者追悼式

2月24日(水)に行います。排出するには、農家の皆さんと処理業者とで契約を結ぶ必要があります。契約は市の協議会を通して行いますので、希望する方は農林水産課までお問い合わせください。

日 10月1日(木) 午後2時から

場 市民会館大ホール

内 戦没者への哀悼の念を捧げ、恒久平和を祈念します。

問 社会福祉課 ☎内線2430

日 9月16日(水) 午後7時から

場 神立地区コミュニティセンター  
内 事業計画変更について、事業の進捗状況などについて  
問 土浦・かずみがうら土地地区画整理一部事務組合 ☎86・3085

### 少年サポートセンターに ご相談ください

場 少年サポートセンターつくば(つくば市高野)

内 少年の非行や犯罪被害など

の問題に、面接のほか、電話、メールでも相談に応じます。

他 相談先  
☎:847・0919  
✉:keishonen@pref.ibaraki.jp  
問 同センター ☎847・0919

### 食改さんの健康料理教室

日 ①9月24日(木)、②28日(月)  
午前10時～午後1時  
場 ①六中地区公民館、②二中地区公民館

内 市内に居住している方  
内 調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」

定 各30人(先着順)  
持 エプロン、三角巾  
料 各300円  
申 電話で  
問 健康増進課 ☎826・3471

### ネイチャーセンター工作教室

口 ハロウィンに使えるとんがり帽子とお菓子入れ作り  
日 9月27日(日) 午後1時から、2時から

場 ネイチャーセンター  
内 小学生以下(保護者同伴)

定 各10人(先着順)  
申 電話または直接  
問 同センター ☎826・4829

### ウォーキング大会

日 ①10月25日(日)、②11月8日(日)  
午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)  
※雨天時は室内で軽運動

場 ①霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)、②都和公民館  
内 ①霞ヶ浦の風景堪能コース(5・5キロ)、②紫ヶ丘公園コース(6・5キロ)  
定 各100人(先着順)  
持 飲み物、保険証  
申 電話で  
※参加者には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

### 女性向け創業セミナー

日 9月12日(土) 午前10時～午後5時

場 土浦商工会議所3階ホール  
定 30人(先着順)  
申 電話で  
※男性も参加可能です。

問 土浦商工会議所 ☎822・0391



# 9月は茨城県認知症を知る月間です

☎ 地域包括支援センター(☎824-0332)

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気で、脳の機能低下により「物忘れ」「判断力の低下」など、日常生活がうまく行えなくなります。しかし、周りの人の理解と気遣いで、穏やかに暮らしていくことは可能です。認知症になってもみんなで支え合い暮らしていける地域を目指し、認知症の理解を深めましょう。

## ●ご存知ですか？ MCI(軽度認知障害)

日常生活に支障のない、正常と認知症の中間的な段階です。放置すると、5年間で50%の人は認知症に進行すると言われます。

## ●MCIの主な症状

- 昔から知っているものの名前が出てきにくい
- 最近の出来事を忘れることがある
- 料理に時間がかかるようになった など

## ●認知症もMCIも早期治療が大切です

MCIの段階で認知機能の低下に気付き、予防対策を行うことが大切です。専門医やかかりつけ医、地域包括支援センターへ相談しましょう。

## ★脳いきいき教室(介護予防教室)★

軽い運動と楽しい脳トレ、創作活動などを行い、脳の活性化を図り、認知症の予防に取り組む教室です。

と き / 10月～2月の毎週金曜日午後1時30分～3時

ところ / 土浦市保健センター

対象者 / 介護認定を受けていない65歳以上の市民で、①～③のうち1つでも該当する方

- ①最近物忘れをよく指摘される
- ②カレンダーを見ても今日の日付けがわからない
- ③電話を自分でかけられない

### 住まいの無料相談会

☐ 毎月第1・3土曜日(祝日を除く) 午前10時～午後4時

☐ 茨城県建築センター(県南事務所(つくば市松代))

☐ 建築計画、資金計画、リフォーム、耐震診断など建築に関することの相談に建築士有資格者が応じます。

☐ 同事務所(☎860・8088)

### 「法の目」無料法律相談会

☐ 10月1日(木) 午前10時～正午、午後1時～3時

☐ 亀城プラザ4階 第4会議室

☐ 40人(予約制・先着順)

☐ 9月14日(月)より電話で

☐ 茨城県弁護士会土浦支部事務局(☎875・3349)

### 障害者就職面接会

☐ 10月7日(水) 午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分から)

☐ ホテルグランド東雲(つくば市小野崎)

☐ 電話で

☐ ハローワーク土浦(☎822・5124)

### 就職支援セミナー

☐ 9月11日(金)

①女性の部：午前10時～11時30分、②シニアの部：午後1時～2時30分

※受け付けは各部とも30分前から

☐ つくば研究支援センター(つくば市千現)

☐ ①一般女性、②おおむね50歳以上

☐ ①矢部悦子さん(日本キャリア開発協会CDA)、高

玉恵子さん(産業カウンセラー)、②皆川雅彦さん(特

定社会保険労務士)

☐ 各50人(予約制・先着順)

☐ 電話で

☐ ひたちなかテクノセンター(☎029・264・2202)

### 2015原爆と人間展 原爆パネル展

☐ 9月24日(木)～10月1日(木)

午前10時～午後5時(月曜休館。24日は正午から、10月1日は正午まで)

☐ 県南生涯学習センター(ウラビル5階)

☐ 原爆と人間展実行委員会

(☎090・3543・6136 黒川)

### みぎもみまつり

☐ 9月27日(日) 午前10時～午後3時(雨天決行)

☐ 石粉小学校前運動広場

☐ 内輪投げ、射的、模擬店、復興さんま焼き、フリーマーケットなど

☐ 石粉商工振興会(☎090・3342・4627 箕輪)

☐ 県立産業技術短期大学校 オープンキャンパス

☐ 9月26日(土)、10月10日(土)、11月14日(土) 午前9時30分～正午

☐ 場同大学校(水戸市下大野町)

☐ 内施設見学、体験授業

☐ 電話で

☐ 同同大学校(☎029・269・5500)

### 新垣 勉

☐ チャリティーコンサート

☐ 10月3日(土) 午後1時30分～3時30分(開場は午後1時)

☐ 小美玉市四季文化館みのもれ(小美玉市部室)

☐ 前売券：2500円、当日券：2800円

☐ 茨城いのちの電話事務局

(☎852・8505、FAX 852・8355)

**初級日本語ボランティア養成講座**

日 10月24日～1月16日の毎週  
 土曜日(10月31日、12月26日、1月2日を除く) 午  
 前10時～正午(全10回)  
 場 神立地区コミュニティセン  
 ター  
 定 30人(先着順。市内在住の  
 方、国際交流協会会員優先)  
 ￥ 10000円(別途テキスト  
 代2500円程度が必要)  
 申 電話で  
 日 10月8日(木)  
 問 国際交流協会事務局(市民  
 活動課内 ☎内線2030)

**要約筆記入門講座**

日 10月14日(水)、21日(水)、28日  
 (水)、11月6日(金)、13日(金)(全  
 5回) 午後2時～4時  
 場 土浦市総合福祉会館4階  
 対 市内に居住または通勤・通  
 学している方  
 定 16人(定員を超えたときは  
 抽選)  
 申 往復はがきに住所、氏名、  
 生年月日、電話番号を記入  
 して郵送  
 日 9月25日(金)(必着)  
 ※教材費がかかります。  
 問 社会福祉協議会ボランティア  
 アセンター(〒300・0

036 大和町9・2 ウ  
 ララ2ビル ☎827・1  
 891)

**市民後見人講演会**

日 9月29日(火) 午後1時30分  
 ～3時  
 場 土浦市総合福祉会館4階  
 対 市内在住の方  
 講 齋藤修一さん(品川成年後  
 見センター所長)  
 内 成年後見制度と市民後見人  
 の必要性  
 定 100人(定員を超えたとき  
 は抽選)  
 申 電話で  
 日 9月16日(水)  
 問 社会福祉協議会(☎821・  
 5995)

**「霞浦の湯」講座  
 ～アンチエイジングヨガ～**

日 10月8日～12月17日の木曜  
 日 午後1時30分～2時30  
 分(全10回)  
 場 日帰り入浴施設「霞浦の湯」  
 対 一般男女  
 講 水野谷 香さん(SPJ認  
 定ヨガインストラクター)  
 定 40人(定員を超えたときは  
 抽選)  
 ￥ 5200円  
 申 往復はがきに講座名、住所、

氏名、年齢、性別、電話番号を記入し郵送、または郵便はがきを直接(午後2時～8時、月曜休館)  
 日 9月20日(日)(必着)  
 問 霞浦の湯(〒300・083  
 5 大岩田255 ☎82  
 3・1631)

**お外deヨガ  
 in霞ヶ浦総合公園**

日 9月12日(土)、26日(土) 午前  
 10時から(雨天中止)  
 場 霞ヶ浦総合公園  
 対 一般男女  
 講 水野谷 香さん(SPJ認  
 定ヨガインストラクター)  
 定 各40人(先着順)  
 特 ヨガマット(無い方はご相談ください)  
 ￥ 1回500円  
 申 電話または直接  
 問 同公園(☎824・0880)

**土浦市青年教養講座**

日 ①10月7日(水)、②14日(水)、  
 ③21日(水) 午後7時～8時  
 40分(③は8時30分まで)  
 場 日帰り入浴施設「霞浦の湯」  
 講 講演会講師/  
 田坂広志さん(多摩大学大  
 学院教授)  
 内 ①②教養アップ講座、③講

演会  
 定 ①②50人、③200人  
 申 ①②電話で、③申込不要  
 問 土浦青年会議所(☎822・  
 3426)

**地域住民のための  
 介護予防シリーズ**

□ 膝痛く痛みなく楽に歩きた  
 い！動きたい！！  
 日 9月13日(日) 午後2時30分  
 ～3時30分  
 場 県南病院B棟1階(中)  
 内 膝痛予防改善の講座です。  
 ※動きやすい服装でお越しください。  
 問 同病院(☎841・1148)

**霞ヶ浦医療センター  
 公開市民講座**

□ 睡眠時無呼吸症候群の□腔  
 内装置治療  
 日 9月30日(水) 午後3時から  
 場 地域医療研修センター  
 (霞ヶ浦医療センター内)  
 講 小山慶介さん(歯科口腔外  
 科)  
 問 同医療センター(☎822・  
 5050)

**健常人運動教室**

日 11月28日(土) 午前9時～午  
 後3時の間で1人40分程度

場 土浦協同病院理学療法室  
 対 歩行、日常生活が自立して  
 いる50歳以上の方  
 内 問診、体力測定、個別運動  
 指導  
 定 30人(先着順)  
 申 9月15日(火) 午後1時30分  
 より電話で  
 日 9月30日(水)  
 問 同病院リハビリテーション  
 科(☎823・3111)

**東京医科大学茨城医療セン  
 ター市民公開講座**

□ 肝臓って？～肝臓の病気～  
 日 10月17日(土) 午後3時15分  
 ～4時15分  
 場 同センター(阿見町中央三  
 丁目)  
 講 鈴木修司さん(外科・消化器  
 科)  
 問 同センター(☎887・1  
 161)

**茨城県ユニセフ協会  
 設立5周年記念講演会**

□ 食糧支援、届けるのは未来  
 日 9月13日(日) 午後1時～4  
 時(受け付けは午後0時30  
 分から)  
 場 茨城大学講堂(水戸市文京)  
 講 忍足謙朗さん(元WWFア  
 ジア地域局長)  
 問 同協会(☎029・224・  
 3020)

# ワークヒル土浦講座受講生募集

申込方法／往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名を記入して郵送、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教室の申し込み

申込締切／9月18日(金)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込者が少ない場合は、中止となることがあります。

☎ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台4丁目1-1 ☎826-2622)

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO	火	10:00~11:00	9/29~12/22	9	35人	4,650円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	川村仁美	火	11:20~12:10	9/29~12/15	8	15組30人	8,250円
ジムダイエット~美ボディメイク~	苦瓜一斉	火	11:30~12:30	9/29~12/22	9	10人	4,650円
簡単ボクササイズ&ストレッチ	高野繭美	火	13:30~14:30	9/29~12/22	9	35人	4,650円
コンシャスヨーガ	風間陽子	火	15:45~17:00	9/29~12/22	9	30人	4,650円
HIPHOPエクササイズ	R Y U T A	火	18:50~19:50	9/29~12/22	9	35人	4,650円
エアロ&体幹トレ~ボディシェイプ☆ワークアウト~	染野友子	火	20:00~21:00	9/29~12/22	9	35人	4,650円
ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	水	10:00~11:00	10/7~12/16	10	35人	5,150円
ベビー&ママエアロ(3か月~10か月未満児)*1	倉持理佐	水	11:30~12:30	10/7~12/16	10	30組60人	5,150円
ボクササイズ ボクシング+エクササイズ	鴻田弘	水	18:50~19:50	10/7~12/16	10	40人	5,150円
ZUMBAラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚潤	水	20:00~21:00	10/7~12/16	10	60人	5,150円
親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地涼子	金	9:30~10:45	10/9~12/18	10	30組60人	5,150円
ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	金	9:50~10:50	10/9~12/11	10	10人	10,300円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	金	11:00~12:00	10/9~12/11	10	10人	10,300円
親子リズムエアロII(1歳児)*2	菊地涼子	金	11:00~12:15	10/9~12/18	10	30組60人	5,150円
ボディメイクヨガ~アロマプラス~	水野谷香	金	13:30~14:30	10/16~12/18	8	35人	4,100円
チビっ子体操(4~6歳児・幼児クラス)	戸井田昌教	金	16:30~17:30	10/9~12/11	10	15人	10,300円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	18:50~19:50	10/9~12/11	10	35人	5,150円
骨盤シェイプストレッチ	苦瓜一斉	金	20:00~21:00	10/9~12/11	10	35人	5,150円
バランスコーディネーション~リズム&体幹ストレッチ~	藤来真人	日	18:00~18:50	10/18~12/20	8	30人	4,100円
デトックスヨガ 老廃物すっきり!溜めない体に!	永沼彩	日	19:00~19:50	10/18~12/20	8	35人	4,100円

※1…首がすわってから ※2…歩行可能になってから

好評につき  
今年も開催!

## ワークヒルまつり

フィットネスラリーや豚角煮カレー・ホットドックなどのフードコーナーやトレーニング室・カラオケの無料開放や陶芸展示など内容盛りだくさんで開催します。

ポップコーン&  
ドリンク付き前売券  
窓口にて販売中!



### Food Menu

豚角煮カレー350円  
ホットドック150円  
鶏の唐揚げ 150円  
ポテトフライ100円  
ほか

ワークヒルで活躍する8人のインストラクターによる

## フィットネスラリー!

さまざまなレッスンを短時間で楽しめるのはこの日だけ!

とき／9月27日(日)午前10時から

対象者／中学生以上

定員／1レッスン60人(先着順)

参加料／1,000円

持ち物／運動ができる服装、室内用シューズ

時間	レッスン	講師
10:00~10:50	イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO
11:00~11:50	ボディメイクヨガ	水野谷香
12:00~12:50	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子
12:50~13:30	ダンスゲームde対決タイム(参加無料)	
13:30~14:20	骨盤シェイプストレッチ	苦瓜一斉
14:30~15:20	HIPHOPエクササイズ	YOSHIHIKO
15:30~16:20	ZUMBA(ズンバ)	大塚潤
16:30~17:20	エアロ&体幹トレ	染野友子
17:30~18:20	ボクササイズ	鴻田弘
18:30~19:20	デトックスヨガ	永沼彩

# 勤労青少年ホーム

10月スタート!!

## 後期講座受講生募集

勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です

☎ 勤労青少年ホーム (☎822-7921)

対象者 / 市内に居住または勤務する35歳以下の方

申込方法 / 本人が勤労青少年ホームへ直接

申込締切 / 9月20日(日)(月曜・祝日は休館)

火～金曜日…午後1時～8時

土・日曜日…午前9時～午後4時

※申込人数が定員の半数未満の場合は、中止となる場合があります。

※講座見学をご希望の方は、随時受付していますので、お問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	教材費
やさしい手編	稲葉幸子	火	18:30~20:30	10/6~3/15	18回	10人	1,000円
楽しむアロハフラ	小林富美子	火	18:30~20:00	10/6~3/15	18回	12人	1,000円
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	水	18:30~20:00	10/7~3/16	18回	12人	3,000円
茶道	奥村宗征	水	18:30~20:30	10/7~3/16	18回	10人	10,000円
料理	五家真弓	水	18:30~20:30	10/7~3/16	18回	12人	18,000円
料理	谷村貴子	木	18:30~20:30	10/8~3/17	18回	12人	18,000円
キックシェイプ	服部智子	木	18:30~20:00	10/8~12/17	6回	15人	無料
着付	桜井定子	木	18:30~20:30	10/8~3/17	18回	12人	5,000円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	18:30~20:30	10/9~3/18	18回	10人	20,000円
ZUMBA(ズンバ)	大塚潤	土	10:30~11:30	10/10~3/19	18回	15人	無料
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	土	10:30~12:00	10/10~3/19	18回	12人	3,000円
初級英会話	マリア・クリスティナ	土	13:30~15:00	10/10~3/5	18回	12人	無料
New!! 美文字レッスン	三澤紅翠	土	13:30~15:30	10/10~12/19	6回	12人	500円
やさしいバレエ	普入圭実子	土	15:30~17:00	10/10~3/19	18回	10人	4,000円



誕生日おめでとう♡  
いつも笑顔を  
ありがとう☆

甲斐未衣那ちゃん  
(乙戸南二丁目)



1歳おめでとう♪  
パパもママも風太の  
ことが大好き☆

圓城寺風太ちゃん  
(真鍋六丁目)



♡祝1歳♡毎日幸せ  
をくれてありがとう♪  
大好きだよ☆

友部叶夢ちゃん  
(神立中央三丁目)



☆1歳おめでとう☆  
ゆずちゃん笑顔が  
みんな大好き♡

平山ゆず佳ちゃん  
(国分町)



1歳おめでとう!  
元気いっぱい大き  
くなってね♪

立野夏愛ちゃん  
(荒川沖東二丁目)



Happy 1st Birthday!!  
健康で元気に育ってね♡

大川輝琉ちゃん  
(おおつ野八丁目)



1歳おめでとう!  
笑って泣いて  
元気いっぱい育ってね

上里佳子ちゃん  
(乙戸南二丁目)



お誕生日おめでとう♡  
お兄ちゃんと仲良く  
成長してね

沓澤樹里ちゃん  
(西根南一丁目)



ヤンチャ☆だけど  
可愛い、そんな朱里  
が大好きだよ♡

西片朱里ちゃん  
(神立中央五丁目)



1歳おめでとう!!  
姉妹仲良く元気に  
育ってねん☆

枝川涼ちゃん  
(中)



祝☆1歳  
ニコニコはるちゃん♡  
すくすく元気に育ってね

倉持陽ちゃん  
(瀧田一丁目)



一歳おめでとう!  
これからも元気  
いっぱい育ってね

板谷優里ちゃん  
(小松一丁目)



蓮美ちゃん  
1歳おめでとう! 元気  
にのびのび育ってね

木内蓮美ちゃん  
(東崎町)



けんちゃん  
誕生日おめでとう  
じーじーばーばー父母より

山岡健太郎ちゃん  
(西根西一丁目)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。

# 亀城プラザフィットネス&カルチャー講座受講生募集

申込方法／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(水曜休館)  
 ※はがき1枚につき1人1講座の申し込み  
 ※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入

申込締切／9月19日(土)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。



申・問 亀城プラザ

(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

講座名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料※1
New!! ブラチナイエイジ・YOGA	一般男女(シニア向け)	月	10:00~11:00	10/5~12/21	10	20人	5,000円
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30~20:30	10/5~12/21	10	40人	5,000円
New!! アロマでつくるおうちの薬箱	一般男女	火	10:00~11:00	10/6~11/24	6	10人	※3 3,000円
骨盤スリムピラティス	一般男女	火	19:30~20:30	10/6~12/22	10	30人	5,000円
うさぎ先生の親子リトミック体操教室	1歳半~4歳児と保護者	木	9:45~10:45	10/8~12/10	10	30組(60人)	5,000円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10~12:10	10/8~12/10	10	30人	5,000円
はじめてのハーモニカ※2	一般男女	木	13:15~14:30	10/8~12/10	8	15人	※4 8,636円
うさぎ先生のちびっこ体操(木曜クラス)	小学1~3年生	木	16:30~17:15	10/8~12/10	10	18人	10,000円
プレス・YOGA	一般男女	木	19:30~20:30	10/8~12/10	10	20人	5,000円
アンチエイジング★ヨガ	一般男女	金	9:30~10:30	10/16~12/18	10	30人	5,000円
男塾~男性のためのボディエクササイズ~	18~50歳男性	金	19:30~20:30	10/9~12/11	10	25人	7,500円
うさぎ先生のちびっこ体操(幼児Aクラス)	4~6歳児	土	14:00~14:45	10/10~12/19	10	各18人	10,000円
うさぎ先生のちびっこ体操(幼児Bクラス)	4~6歳児		15:00~15:45				
うさぎ先生のちびっこ体操(土曜クラス)	小学1~3年生		16:00~16:45				
ワンコイン(下記の講座は当日までに電話または窓口で直接申し込み、先着順。空きがある場合は体験後の講座申込も可。)							
アンチエイジング★ヨガ	一般男女	金	9:30~10:30	9/25	1	40人	500円
男塾~男性のためのボディエクササイズ~	18~50歳男性	金	19:30~20:30	9/25	1	25人	500円
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30~20:30	9/28	1	40人	500円
骨盤スリムピラティス	一般男女	火	19:30~20:30	9/29	1	40人	500円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10~12:10	10/1	1	40人	500円

※1...受講料は保険料を含む(はじめてのハーモニカを除く) ※2...初回時にハーモニカを購入可能(要予約)

※3...各回別途材料費有 ※4...教材費含む



## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 9月生まれ

11月に1歳になる赤ちゃんを募集!!

申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

☑ 9月30日(水)

※11月上・中旬号に分けての掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



お誕生日おめでとう♡  
元気にすくすく大きくなーれ!

島貫 蓮ちゃん  
(中神立町)



1歳おめでとう♡  
産まれてきてくれてありがとう♡

富田ひよりちゃん  
(中)



たいちゃん1歳おめでとう! 優しく元気に育ってね♡

高野大志ちゃん  
(港町二丁目)



☆1歳おめでとう☆  
元気いっぱい楽しくすごそうね

額賀水輝ちゃん  
(荒川沖西一丁目)



☆お誕生日おめでとう☆  
笑顔で元気いっぱいに育ってね

設楽悠人ちゃん  
(桜ヶ丘町)



♡祝1歳♡  
澤ちゃんの笑顔に癒されています!

高松澤那ちゃん  
(東都和)



☆1歳おめでとう☆  
姉弟仲良く元気に成長してね♪

眞角大地ちゃん  
(東都和)



祝1歳!  
スクスク元気に育ってね♡

長南風我ちゃん  
(西真鍋町)



1歳おめでとう  
これからも元気に成長してね♡

本橋優志ちゃん  
(小松二丁目)



# キラちゃんバス運行内容が 9月24日より変更になります



## (1) 運賃の変更

	現在	変更後
大人	100円	150円
小学生	50円	80円
障がい者および介助者	無料	変更無し
1日乗車券 大人	300円	変更無し
小学生	150円	変更無し

## (2) Bコースにおける路線名の変更

現在	変更後
市役所循環	亀城公園循環

## (3) Bコースにおけるルートの変更(「土浦市役所」停留所の削除)

現在	変更後
右回り左回り共通 (市役所入口⇄土浦市役所 ⇄霞ヶ浦医療センター)	右回り左回り共通 (かね喜本店⇄霞ヶ浦医療 センター)

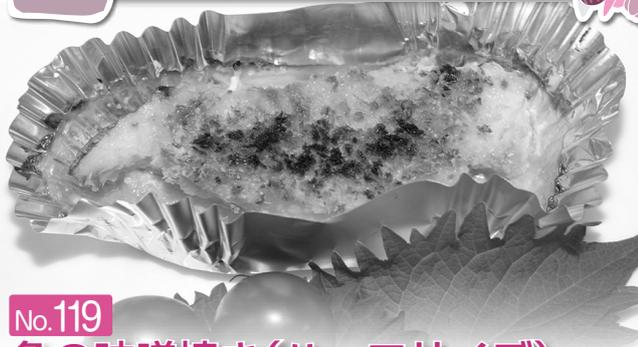
## (4) 各コースにおけるバス停名の変更

	現在	変更後
Aコース 市民会館循環	①中央出張所 ②土浦駅東口前 ③ウエルシア土浦真鍋店	①川口一丁目 ②港町一丁目 ③真鍋三丁目公民館
Bコース 亀城公園循環	①土浦市役所 ②市役所入口 ③高津庁舎 ④ウエルシア土浦新田中店	①<廃止> ②かね喜本店 ③土浦年金事務所 ④(株)アキバAKB
Cコース 霞ヶ浦循環	①総合公園入口 ②国民宿舍水郷 ③中央出張所 ④市役所下	①土浦三高 ②霞浦の湯 ③川口一丁目 ④土浦第二小学校

問まちづくり活性化土浦(☎826-1771)



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.119

### 魚の味噌焼き(ハーフサイズ)

今回ご紹介するのは、朝ごはんやお弁当のおかずにもオススメの「魚の味噌焼き」です。

魚は白身魚や赤身魚などに分けられることがありますが、いったいどのような分け方をしているのでしょうか？赤身の魚の身が赤いのは、血液色素タンパク質の「ヘモグロビン」、筋肉色素タンパク質の「ミオグロビン」という赤い色素の量が多いからです。これらの色素タンパク質の量によって赤身魚か白身魚かが決まるのです。では、鮭は赤身魚と白身魚のどちらでしょうか？鮭は身が赤く見えるので赤身魚と思われるがちですが、この赤い色はヘモグロビンやミオグロビンではなく、エビやカニにも含まれるカロチノイド系色素のアスタキサンチンによるもの。ヘモグロビンとミオグロビンはごくわずかしかなかく、白身魚に分類されています。彩りに、ブロッコリーを添えたりパセリを散ら

してもきれいに仕上がります。使用する魚は季節やお好みに応じてお選びください。

材料・分量(4人分) .....

魚切り身(生たら・生鮮など)2切れ	味噌	小さじ2
酒 大さじ1	A 砂糖	小さじ1
塩 ひとつまみ	牛乳	小さじ2
パン粉 小さじ2		
粉チーズ 小さじ2	アルミカップ	4個

作り方 .....

- ①魚の切り身は、一切れを半分に切り、酒と塩を振って置いておく。
  - ②Aを合わせて味噌だれを作る。
  - ③パン粉と粉チーズを合わせておく。
  - ④①の水気をペーパータオルでふき取り、②・③をまぶす。
  - ⑤アルミカップに入れ、オーブントースターで焼く。
- ※はじめは、上にホイルを乗せて8分くらい焼く。アルミホイルをはずし、焦げ目の様子を見ながら3分ほど焼く。



1人分の栄養素 .....

エネルギー	48kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	0.7g
カルシウム	35mg
食物繊維	0.2g
塩分	0.6g

食生活改善推進員



久保ノ谷ミツ子さん 齊藤岑生さん

# 未来への伝承

## 明治時代の茶色い醤油瓶

博物館の収蔵資料には、かつての醤油醸造業が盛んな土浦の様子を示す資料がいくつかあります。その中でも、今回は陶器でできた醤油瓶をご紹介します。

この醤油瓶は、平成2(1990)年に市内にお住まいの方から寄贈していただいたものです。醤油用の容器と伝えられており、ほぼ同じ形・大きさのものが2つあります。大きさは、いずれも高さが24センチ前後で8センチ四方の本体と細い筒状の口の部分からなります。口の部分と本体の境目には装飾的な模様が見られます。側面には四角い枠内に「大日本常陸国土浦町色川氏醸造之證」という文字の刻印が押されています。また、片方の瓶には、底面に四角い枠内に「大」の字を記した刻印もみられます。

この陶器は備前焼と推定され、素焼きで茶色のもので、刻印などの特徴から、明治時代中頃に降につくられたものと考えられ、本来はラベルも貼



茶色い醤油瓶

られていたものと思われます。

刻印の「色川氏」については、土浦の醤油醸造業者仲間の取り決めや営業状況などを記録した「醤油屋仲間証文帳」の明治時代の記述をみると、色川三郎兵衛、色川治兵衛、色川惣三郎の名があげられます。これらの3人は、いずれも明治時代末頃には醤油醸造をやめてしまっており、醤油瓶の製作年代が限定できます。

この3人の中でも、色川三郎兵衛については比較的生産規模も大きく、明治16(1883)年にはオランダで開かれた万国博覧会に「さしみ醤油」を出品して金賞を授与され、土浦の醤油の名を広めました。また、醤油醸造業を営む一方、明治23(1890)年以降は国会議員として土浦の町を水害から守るため、鉄道計画路線の変更や旧川口川河口への水門設置に尽力したことも知られます。

ところで、近年、神奈川県鎌倉市の今小路西遺跡の発掘調査では、先の醤油瓶と全く同じものが出土しました。この遺跡は、以前から古代の役所跡や鎌倉時代の武家屋敷跡が発見されたことで知られます。平成23年の調査では、鎌倉時代の建物跡群と重複して、明治時代中頃から大正時代までの生活用具や建材と思われる木屑が大量に廃棄された大きな穴がみつき、醤油瓶もこの中からみつきました。この穴は、大正12(1923)年9月に起きた関東大震災による被災物の捨て場と考えられています。

今小路西遺跡出土の醤油瓶にも、「大日本常陸国

土浦町色川氏醸造之證」の刻印が押されています。

鎌倉の地は、明治20(1887)年を前後して海水浴場が開かれ、鉄道も敷かれることで、皇族・華族・政財界などの裕福な人々の別荘地としての人気が高まりました。今小路西遺跡周辺も古地図などで別荘地であったとされています。

今回紹介する醤油瓶を製作した色川氏については特定できませんでしたが、当時の土浦の醤油醸造業界の状況からすると、色川三郎兵衛の醸造所で製作した可能性が高いかも知れません。また、今小路西遺跡での調査成果を勘案すると、この色川氏が醸造した醤油が裕福な人々の中でも用いられ、その容器が大正時代の終りまで伝えられたと考えられます。

明治時代の茶色い醤油瓶は、9月30日まで博物館で展示します。どうぞご覧ください。

関市立博物館(☎824・2928)



醤油瓶の刻印



# 新市庁舎開庁記念 土浦キララまつり2015



## 七夕おどりコンテスト結果

「土浦キララまつり2015」が8月1日、2日の2日間にわたって開催されました。今年では安心・安全まちづくりパレードに大相撲で活躍する土浦出身の高安関が登場。また、ライブや七夕おどりコンテストなどが行われ、会場は大いに盛り上がりました。フィナーレを飾った山車の競演は迫力満点でした。



■発行 土浦市  
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号  
☎029-826-1111  
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp  
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/

■編集 市長公室広報広聴課  
■発行日 平成27年9月1日  
■人口と世帯数 14万1276人 5万9256世帯  
(平成27年8月1日現在)

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。

スマートフォン用ホームページ▶



次回「広報つちうら」9月中旬号は、9月15日(火)発行予定です。