

INFORMATION

情報  
ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

マイシティつちうら

土浦ケーブルテレビ アナログ2ch、  
デジタル11ch(111ch)【毎日  
9:00/12:00/15:00/18:00/21:00の  
各15分間】まちの話題やニュース  
をお届けします。

さわやかTODAY土浦

茨城放送(1458KHz)【第3日曜日  
9:45~10:00】市内のイベント情報  
や市民の声を紹介します。

テレホンサービス ☎823-1188

お知らせ



9月は「認知症を知る  
月間」です

県では、だれもが認知症に  
ついて正しく理解し、認知症  
の方とその家族を地域で支え  
合う環境づくりを目指してい  
ます。そのため、毎年9月を  
「認知症を知る月間」として、  
認知症の正しい知識の普及に  
取り組んでいます。

市でも、認知症を理解し、  
応援者になる「認知症サポ  
ーター」を養成するための講座  
を開催します。

※詳しくは、お問い合わせく  
ださい。

岡高齢福祉課(☎内線245  
5)

たばこ税が引き上げ  
られます

10月1日から、国たばこ税  
と地方たばこ税が、税率を1  
本につき合わせて3.5円(一  
部銘柄は、1.662円)引  
き上げられます。

関課税課(☎内線2232)

神立駅西口土地区画整理  
事業関連の都市計画法に  
基づく説明会を開催します

とき・ところ／

●10月5日(火) 午後7時から  
神立中央一・二丁目児童公民  
館(神立中央一丁目13・12)

●10月9日(土) 午後1時30分  
から やまゆり館第1・2会  
議室(かすみがうら市下稻吉  
2423・9)

内容／土地区画整理事業関  
連都市計画の素案について

※両日とも、内容は同じです。

岡都市計画課(☎内線201  
5、2263)

陸上自衛隊の  
夜間飛行訓練

とき／10月5日(火)～7日(木)、  
12日(火)～14日(木)、19日(火)～21  
日(木)、26日(火)～28日(木)の各週  
2日間。日没から約3時間以  
内

ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛  
行場および同周辺空域

機種／ヘリコプター  
岡陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦  
校総務課(☎842・121  
1 内線3420)

茨城県行政書士会から

行政書士が、相続、遺言、  
各種許可申請などの行政手続  
きについて相談をお受けしま  
す。

□無料電話相談

とき／10月3日(日)、10日(日)  
午前10時～午後3時  
受付電話番号／029・30  
5・3731

□無料相談会(面談)

とき／10月16日(土) 午前10  
時～午後4時

ところ／三中地区公民館

岡茨城県行政書士会

(☎029・305・3731)

休日納税・  
休日納税相談

とき／9月26日(日) 午前9  
時～午後4時

ところ／納税課(市役所本庁  
舎1階)

取扱税目／固定資産税、軽自  
動車税、市・県民税、国民健  
康保険税、介護保険料、後期  
高齢者医療保険料

※口座振替の手続きを希望  
の方は、金融機関またはゆう  
ちょ銀行の預金通帳と届出印  
をご持参ください。

岡納税課(☎内線2359、2  
233)

9月の  
納税 国民健康保険税・介護保険料・  
後期高齢者医療保険料…第3期

- ・納期限は9月30日(木)です。
- ・納税には、便利な口座振替をご利用ください。

岡 納税課(☎内線2230)

洞峰公園スポーツ・カルチャー教室参加者募集



スポーツ教室 水泳・テニス・体操・ヨガ等  
カルチャー教室 園芸・いけばな・ちぎり絵・琴等  
多彩なプログラムを用意しています

見学・体験 <http://tsud.jp/tsud/dohopark/>  
気軽に行えます

詳しい内容・申込方法は電話又はホームページをご覧ください つくば市二の宮2-20  
スポーツ教室 029-855-5657 カルチャー教室 029-852-1432

JA自動車ローン 特別金利キャンペーン

取扱期間 平成23年1月31日まで

基準金利 2.4% 特別金利 1.6%  
変動金利 年 2.4% 変動金利 年 1.6%

特別金利要件(下記要件を満たす方は、基準金利より金利優遇した特別金  
利を適用します。)  
・JAカード(クレジットカード)への新規加入。  
・JA自動車共済への新規加入。

JA土浦

本店 融資課 Tel.029-822-0537  
ローンセンター Tel.029-823-2118

## 乳児用ベビーシートを貸し出します

とき／10月17日(日) 午前9時～9時30分

ところ／市役所本庁舎前

貸出期間／1年間

貸出台数／約30台

負担費用／2000円(フリーニング代ほか)

申込資格／市内に居住するお

おむね1歳児まで(体重10kg

未満、身長75cm以下)の保護

者または11月末日までに出産

予定の方

申込方法／電話で

申込期間／10月12日(火)、13日

(水) 午前9時～午後5時

※当日、運転免許証の写しを持

持参してください。

申込生活安全課(☎内線22

98)

## 道路交通センサスにご協力ください

道路交通状況を全国規模で調査する「道路交通センサス」が行われます。

車の利用状況を調べる「自動車

起終点調査」では、無作

為に選んだ車の所有者のお宅

を調査員が訪問し、調査票を

お渡ししますので、ご協力をお願い

します。

期間／9月下旬～11月下旬

(予定)

国土交通省常陸河川国道事

務所調査第二課

(☎029・240・4061)

## 介護支援ボランティアに参加してみませんか

介護支援ボランティア活動を通して社会貢献や、自身の

介護予防を目指します。また、

実績に応じて、交付金を受け

取することもできます。

参加できる方／市内に住民登

録のある65歳以上の方(介護

保険第1号被保険者)で、介

護保険料の未納がない方

活動場所／市が指定する市内

の特別養護老人ホーム

活動内容／話し相手、レクリ

エーションなどの指導、移動

の補助などの軽微で補助的な

活動

申込方法／高齢福祉課へ直接

※市への登録後、研修を受け

ていただきます。詳しくは、

お問い合わせください。

申込高齢福祉課(☎内線24

55、2478)

## 不動産鑑定士による無料不動産相談会

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談をお受けしま

す。

とき／10月5日(火) 午前9

時30分～正午

ところ／県南生涯学習セン

ター小講座室1(ウフラビル

5階)

岡茨城県不動産鑑定士協会

(☎029・246・1222)

## 全国一斉司法書士無料法律相談会

司法書士が、借金や土地・建物、相続、裁判、会社などの相談をお受けします。

とき／10月2日(土) 午前10

時～午後3時

ところ／亀城プラザ

岡茨城司法書士会

(☎029・225・0111)



## 第5回環境展

とき／10月16日(土) 午前10

時～午後3時

ところ／新治トレーニングセ

ンター

内容／ゴミ分別ゲーム、講

演会、ポイ捨て防止ポスター

展示、市民団体の活動展など

※ペットボトルのキャップ30個以上または食用廃油を持参した方には、粗品を進呈します。

岡環境保全課(☎内線232

7)

## 平成22年度戦没者追悼式

とき／10月6日(火) 午後1

時30分から

ところ／市民会館大ホール

岡社会福祉課(☎内線243

0)

## プリンスアイスワールド2010 in 笠松

とき／12月4日(土)、5日(日)

第1回：午前11時30分～午後

1時30分、第2回：午後3時

30分～5時30分

ところ／笠松運動公園屋内水

泳プール兼アイススケート場

(ひたちなか市佐和2197

・28)

入場料／アリーナ席：900

0円、S席：6000円、A

席：5000円(全席指定)

入場券販売／10月2日(土)から

同運動公園管理事務所ほかで

※出演者など、詳しくはお問

い合わせください。

岡笠松運動公園管理事務所

(☎029・202・0808)

## カスミトラベル 巡礼の旅

★宗派を問わず一人様でも安心してご参加いただけます！★安心添乗員同行です。最少催行人員15名  
★無相庵 庵主形山隆峰和尚同行にて、巡拝旅行の基本的なことや仏の教えについてのお話を伺いながら進めます。  
(全3回企画：第1回目)

四国八十八ヶ所巡礼の旅 4泊5日

平成22年10月19日～10月23日

ご旅行代金 お一人様：129,000円

11月15日から4日間 坂東三十三ヶ所観音巡礼の旅も募集中です。

お問合せ先 土浦店：飯田宛 029-824-0835



カスミグループ

株式会社カスミトラベル

## 宅配弁当 さくら

日替わり弁当を「一食」からお届けいたします。

## さくら日替り弁当

Aコース お肉中心メニュー  
Bコース お魚野菜中心メニュー  
1食575円(数量限定)

10月2日花火大会用オードブル予約承ります。

5～7人前2500円、8～10人前3500円

但し時間帯や場所によっては、配達できない時があります。

ご注文は前日の18時までにお願いいたします。

市内で一部、配達出来ない所がございます。

電話029-826-0503(日曜、祭日定休)

## ドキュメンタリー映画「犬と猫と人間と」無料上映会

とき／10月9日(土) 午後2時～4時30分  
 ところ／牛久市中央生涯学習センター多目的ホール(牛久市柏田町1601-1)  
 定員／約200人(先着順)  
 岡牛久市環境政策課(☎873・2111)、土浦市環境衛生課(☎内線2407)

## 三世代交流運動会

とき／10月12日(火) 午前10時～11時15分  
 ところ／都和児童館  
 内容／体操、親子ダンス、玉入れなど  
 対象者／市内に居住する未就園児親子  
 定員／12組(先着順)  
 申込方法／電話または直接  
 申込期間／9月21日(火)～10月5日(火)  
 申問 都和児童館母親クラブ  
 (☎832・3112)

## 霞ヶ浦ふれあい巡視

霞ヶ浦湖岸を巡視し、意見・情報交換を行います。  
 とき／第19回：10月9日(土)

第20回：10月17日(日) いずれも午前8時40分～午後4時(予定)

集合場所／霞ヶ浦河川事務所  
 対象／18歳以上の方  
 定員／各15人(定員を超えたときは抽選)  
 申込方法／はがきで(イベントタイトル、代表者の住所・電話番号、全員の氏名・年齢・性別・職業を記入)  
 申込締切／第19回：10月1日(金)、第20回：10月8日(金) (いずれも当日消印有効)  
 ※詳しくは、ホームページ(<http://www.ktr.m.t.go.jp/kasumi/>)をご覧ください。

申問 国土交通省霞ヶ浦河川事務所調査課(〒311・2424 潮来市潮来3510 ☎0299⑧2415)

## 青年海外協力隊・シニア海外ボランティア

あなたの技術、知識や豊かな経験を生かし、開発途上国の国づくりや人づくりなどに貢献してみませんか。

応募資格／

●青年海外協力隊：20歳から39歳までの男女

●シニア海外ボランティア：40歳から69歳までの男女

※いずれも11月8日現在で

応募期間／10月1日(金)～11月8日(日)(当日消印有効)

※応募方法、募集説明会の日程など、詳しくはJICAホームページ(<http://www.jica.go.jp/>)をご覧ください。

問 JICA筑波  
 (☎838・1774)



## めざせ！収納名人 部屋も心もスッキリ、快適

とき／①：10月17日(日)、②：12月5日(日) いずれも午前10時から正午まで  
 ところ／男女共同参画センター(ウララ2 7階)

内容／①：運気アップの玄関・キッチン、②：大きな収納場所のクローゼット・押し入れ  
 講師／中村信子さん(整理収納アドバイザー認定講師)  
 定員／各30人(先着順)  
 持参する物／筆記用具  
 申込方法／電話で

※一時保育あり(2歳から就学前まで。要予約)

申問 男女共同参画課  
 (☎827・1107)

## くらしのセミナー 家庭で淹れる珈琲教室

～本場の珈琲のおいしさを知ってください～

とき／10月18日(日) 午前10時から正午

ところ／一中地区公民館2階調理実習室

内容／珈琲豆の選び方、珈琲を美味しく淹れるには、ペーパーリップの淹れ方  
 講師／比毛康雄さん(すぴれも珈琲店主)  
 定員／30人(先着順)  
 持参するもの／珈琲カップ、エプロン

申込方法／電話で  
 申込期間／9月22日(火)から  
 申問 消費生活センター  
 (☎823・3928)

## リウマチ教室

リウマチに関心のある方は、お気軽にご参加ください。

とき／10月3日(日) 午後1時～4時30分

ところ／取手市福祉交流センター(取手市寺田5144-3)

内容／医療講演、療養相談

問 日本リウマチの会茨城支部  
 (☎029・273・489 5 大井川)

## 高齢者専門宅配弁当 宅配クック1・2・3

| メニュー  | 普通食  | カロリー食 | 塩分控えめ<br>低たんぱく食 | やわらか食 |
|-------|------|-------|-----------------|-------|
| おかずのみ | 525円 | 756円  |                 | 756円  |
| ごはん付き | 577円 | 798円  |                 | 798円  |

新米入荷！！美味しい新米をご堪能ください(〇〇〇)  
 ご飯は、雑穀米に変えられます(プラス¥21) お好みでどうぞ！

土浦店 029-835-4630

[HP]<http://www.ss.konan.co.jp/l23t>

※1食ご試食OK！ まずはお電話下さい！！

「土浦市・阿見町

指定配食業者」です。

## らいふマッサージ治療院 土浦店

0120-331-577 (小野) 営業日：月～土(9時～18時)

[HP][http://www.ss.konan.co.jp/life\\_ts/](http://www.ss.konan.co.jp/life_ts/)



「痛い」…でも通院がツライ…「送って」…でも頼みにくい…

そんなあなたのご自宅に、

国家資格を持ったマッサージ師が訪問し、施術します。

医師の同意に基づき、健康保険(各種取扱い)が使える、  
 在宅訪問マッサージです。



まずはお気軽に「体験マッサージ」をお申し込み下さい！



## 介護予防でいきいき元気！

平成22年4月現在、市民の約5人に1人は65歳以上の高齢者で、そのうち約8人に1人は介護を要する状態になっています。軽い運動や外出の習慣を持つことで、体や心の働きが活発になり、介護予防につながります。



市では、65歳以上の方を対象に、各種介護予防教室を開催しています。詳しくは、お問い合わせください。

| 教室名    | 元気アップ教室                                                    | 健康増進教室                               |
|--------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 期 間    | 9月～12月(全1回)                                                | 10月～3月(全6回)                          |
| と ころ   | 一中地区公民館、二中地区公民館、六中地区公民館、神立コミュニティセンター、荒川沖西区学習等共用施設、新治保健センター | 三中地区公民館、四中地区公民館、六中地区公民館、神立コミュニティセンター |
| 内 容    | 高齢者向けの軽い運動                                                 | 健康維持のための運動・口腔・栄養指導                   |
| 問い合わせ先 | 高齢福祉課(☎内線2476)                                             | 健康増進課(☎826-3471)                     |



## 就学時健康診断

対象者／平成16年4月2日から17年

4月1日までに生まれた未就学児

※対象者には、通知文を10月中旬に送付します。届かないときはご連絡ください。

受付時間など、詳しくは通知文をご覧ください。

☎ 教育総務課保健係(☎内線5104)



| と き      | と ころ   | と き      | と ころ    |
|----------|--------|----------|---------|
| 10/19(火) | 東小学校   | 11/8(月)  | 荒川沖小学校  |
| 10/20(水) | 土浦小学校  | 11/9(火)  | 大岩田小学校  |
| 10/21(木) | 真鍋小学校  | 11/10(水) | 上天津東小学校 |
| 10/22(金) | 下高津小学校 |          | 藤沢小学校   |
| 10/26(火) | 乙戸小学校  | 11/12(金) | 菅谷小学校   |
| 10/27(水) | 中村小学校  | 11/16(火) | 土浦第二小学校 |
| 10/28(木) | 穴塚小学校  | 11/17(水) | 都和小学校   |
|          | 右俣小学校  | 11/18(木) | 上天津西小学校 |
| 11/2(火)  | 神立小学校  | 11/24(水) | 山ノ荘小学校  |
| 11/4(木)  | 都和南小学校 | 11/25(木) | 斗利出小学校  |

## 救命講習会

と き／10月24日(日) 午前9時～正午

と ころ／土浦市生涯学習館

(文京町9-2)

内 容／心肺蘇生法、止血法、AED(自動体外式除細動器)の実技

定 員／50人(先着順)

申込方法／電話で

☎ 警防救急課

(☎821-0119)

## 若者交流支援セミナー

☎ ハッピー・クッキング

と き／10月24日(日) 午前10時～午後2時

内 容／ドイツ風ハンバーグ

ステーキ、スイートサラダ

講師／石塚ナツ子さん(料理研究家)

持参するもの／エプロン、三角巾、筆記用具

※材料費は、各自負担

☎ みんなでヨガ

と き／10月31日(日) 午後3時～4時30分

講師／木村幸子さん(県生涯学習スポーツ認定指導員)

持参するもの／バスタオル

☎ 共通

持参するもの／バスタオル

持参するもの／バスタオル

持参するもの／バスタオル

持参するもの／バスタオル

持参するもの／バスタオル

と ころ／男女共同参画センター(ウララ2-7階)

対象者／20～40代の独身の方

定 員／男女各12人(先着順)

申込方法／電話またはメール

(氏名、住所、電話番号を記入)

で

※一時保育あり(2歳から就学前まで。要予約)

☎ 男女共同参画課

(☎827-1107)

twc1107@jcom.home.ne.jp

## つくば国際大学 公開講座

☎ パソコン入門講座

と き／10月30日から11月13日までの毎週土曜日(全3回)

午前10時30分～正午

定 員／15人(先着順)

☎ 臨床心理学講座

と き／11月6日から20日まで

の毎週土曜日(全3回)

午前10時30分～正午

定 員／30人(先着順)

☎ 共通

と ころ／つくば国際大学(真鍋六丁目20-1)

講師／同大学教員

受講料／1000円(教材費)

申込方法／電話で

申込締切／10月22日(金)

☎ 同大学教務課

(☎826-6000)

くすりと健康食品・サプリメントの

飲み合わせを気にしていますか？

あなたの「かかりつけ薬局」で

気軽に相談してみましょう！

<土浦薬剤師会> <http://tsuchiyaku.com>

