



SUCHIURA PUBLIC RELATIONS

広報

つちうら

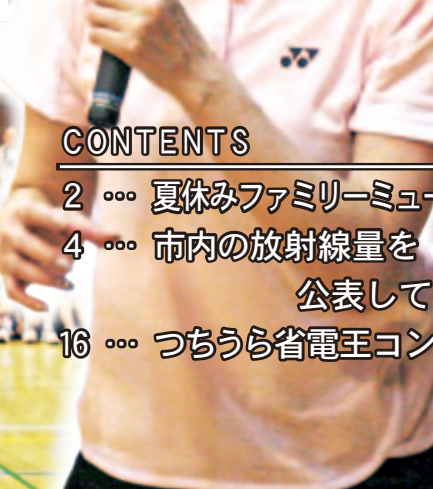
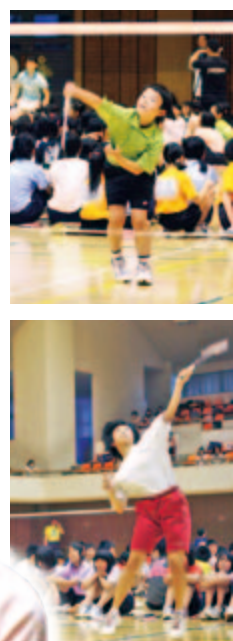
7

July

◆平成23年7月1日発行 ◆2011 No.1054



体力向上事業・サッカー教室



CONTENTS

- 2 ... 夏休みファミリーミュージアム
- 4 ... 市内の放射線量を
公表しています
- 16 ... つちうら省電王コンテスト

スポーツで笑顔プロジェクト

上高津貝塚ふるさと歴史の広場 考古資料館

展示期間 7月22日(金)～8月31日(水) **テーマ展**

地中からの宝物—遺跡出土名品30選—

土浦市内の遺跡出土品の中から、特に優れた資料と、破片でも歴史的価値の高い資料を30点選び、時代順に展示します。



ぎょうよう
杏葉
古墳時代の馬の
飾り金具



かいゆうたんけいこ
灰釉短頸壺
平安時代猿投窯の優品で、有力者の骨壺として使われました。

展示解説会 (事前申し込みは不要。入館料が必要です)
と き／8月7日(日) 午後2時から
講 師／市学芸員

**リー
ジウム**
～8月31日(水)

小中学生(親子)対象の講座です

体験講座・イベント

1 縄文土器をつくろう (協力…上高津貝塚土器づくりの会)

縄文土器の制作体験です。制作と土器焼きの2回参加できることが条件です。

と き／制作…7月22日(金)または23日(土) 午後2時～4時30分、土器焼き…8月20日(土) 午前9時～正午(雨天順延)

定 員／制作は各回25人(先着順)
参加料／100円(材料費)

2 まがたま 勾玉をつくろう

古墳時代のアクセサリー勾玉の制作体験です。

と き／7月28日(木)(午後の部のみ)、8月3日(水)、18日(木)

午前の部…午前9時30分～11時30分
午後の部…午後2時～4時

定 員／各回30人(先着順)
参加料／150円(材料費)

3 あんざん 編布のポシェットをつくろう

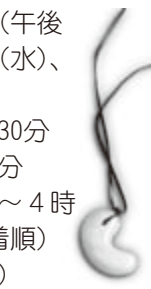
縄文時代の布の編み方でポシェットを作ります。

と き／8月5日(金)、6日(土) 午前10時～午後2時30分

講 師／古代織研究会の皆さん

定 員／各回12人(先着順)
参加料／500円(材料費)

※昼食は各自でご用意ください。



4 紙飛行機をつくろう (共催…つちうら紙飛行機クラブ)

競技用の組立式紙飛行機をつくります。

と き／8月4日(木) 午前9時30分～午後3時(雨天のときは制作のみで、野外飛行は順延)

定 員／30人(先着順)
参加料／300円(材料費)
※昼食は各自でご用意ください。

5 土器のかんさつをしよう

色々な時代の土器の模様を墨で写し取ったり、スケッチなどを行います。

と き／8月12日(金)、30日(火)
午前の部…午前9時30分～11時30分
午後の部…午後2時～4時

定 員／各回10人
参加料／100円(材料費)



6 親子で遺跡に行こう

土浦周辺の遺跡や文化財をめぐるります。

と き／8月25日(木) 午前9時～午後4時(予定)

ところ／真壁城跡(桜川市)、関城跡(筑西市)、大宝城跡(下妻市)、小田城跡(つくば市)など

定 員／40人(定員を超えたときは抽選)

※定員に満たないときは、8月11日(木)から一般の方の参加も受け付けます。

参加料／50円(資料・保険代)

申込締切／8月6日(土)(必着)

※昼食は各自でご用意ください。
幼児は参加できません。

申込方法

1、2、3、4、5…7月7日(木)

午前9時から電話または直接
※1組あたりの申し込みは、4人まで

6…8月6日(土)までに往復はがきで(住所、電話番号、親子の氏名、学年を記入)

※はがき1枚につき親子1組(5人まで)

※小学3年生以下はすべて保護者同伴です。

博物館・上高津貝塚
スタンプラリー

市立博物館・考古資料館 の共通イベント

博物館・上高津貝塚の来館記念スタンプを集めた方に記念品をプレゼントします。

※事前申し込みは不要ですが、入館料が必要です。



市立博物館

テーマ展 展示期間 7月23日(土)～9月4日(日) 侍ファッション—刀装具の世界観—

日本刀の刀装具には、様々な模様を描いた金作品がみられます。これらの模様は、刀を腰に差す武士にとって主義主張を意味するものや、趣向や年中行事的な意味をもたせるものなど多様な図柄が見られます。これら刀装具の世界観をご紹介します。



「貝尽し図」小柄

展示解説会 (事前申し込みは不要。入館料が必要です)

と き／7月30日(土) 午後2時から

講 師／市学芸員



「福祿寿図」鐺



夏休み ファミ ミュー

7月22日(金)～

体験講座・イベント

1 親子体験イベント 「日本刀を持ってみよう」

刀についての話を聞いた後、日本刀を手を持って鑑賞します。

と き／8月20日(土)

午前の部…午前10時～11時

午後の部…午後2時～3時

講 師／市学芸員

定 員／各回親子10組(定員を超えたときは抽選)

2 親子はたおり教室

はた織り(さき織り)を体験します。

と き／8月19日(金)、20日(土)

午前の部…午前10時～正午

午後の部…午後1時30分～3時30分

講 師／はたおり教室の卒業生「綿の実」の皆さん

定 員／各回親子4組(定員を超え

たときは抽選)

参加料／100円(材料費)

3 親子史跡めぐり ～霞ヶ浦遊覧と史跡探訪～

と き／8月9日(火) 午前9時30分～午後4時(博物館集合。荒天中止)

ところ／霞ヶ浦湖上遊覧、柴沼しょうゆ工場など

定 員／40人(先着順。小・中学生親子優先)

※昼食は各自で用意。定員に満たないときは、8月2日(火)から一般の方の参加も受け付けます。

参加料／1000円(乗船代)

4 ミニ掛軸をつくろう

自分の書道作品を掛軸にします。

と き／1日目(裏打ち)…8月3

日(水) 午前9時30分～正午、

2日目(表装)…10日(水)または

11日(木) 午前10時～午後3時

講 師／土浦市拓本同好会の皆さん

定 員／親子8組(先着順)

参加料／1000円(材料費)

※定員に満たないときは、7月26日(火)から31日(日)まで、一般の方の参加も受け付けます。

5 和とじ本をつくろう

昔ながらの製本技術を体験します。

と き／8月23日(火)、24日(水)

午前10時～正午、午後1時～3

時30分までの随時(20分程度)

※同時に4人まで体験できます。

6 博物館クイズラリー

展示品に関するクイズを出題。合格者(80点以上)には記念品をプレゼントします。

申込方法

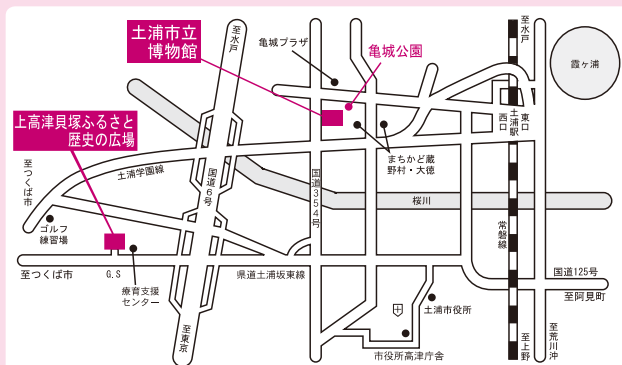
1、2…8月5日(金)までに往復はがきで(第2希望までの希望日時、住所、電話番号、親子の氏名、学年を記入)

※はがき1枚につき親子1組

3、4…7月7日(木)から電話または直接

※小学3年生以下はすべて保護者同伴です。

5、6…事前申し込みは不要ですが、入館料が必要です。



市立博物館

〒300-0043

中央一丁目15-18

☎824-2928

上高津貝塚ふるさと 歴史の広場 考古資料館

〒300-0811

上高津1843

☎826-7111

開館時間／

午前9時～午後4時30分

(月曜日は休館)

※毎週土曜日は小・中学生、高校生入館無料

入館料	個人	団体(20人以上)
一般	105円	75円
小・中学生、高校生	50円	30円

市内の放射線量を公表しています

市は、大気中の放射線量と水道水中の放射能濃度を測定し、測定結果を**各支所・出張所、各地区公民館で掲示**、また、**ホームページにも掲載**しています。6月22日(水)現在、いずれも健康に影響があるレベルではなく、特に対策を講じる必要はありません。



県から配布を受けた1台に加え、10台の環境放射線モニタを購入。各担当部署で放射線の計測にあたっています。

ホームページアドレス

●土浦市内の放射線量

<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.php?code=3329>

●土浦市内の水道水の放射能濃度

<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=1587>

参 考

□文部科学省ホームページ

「福島県内の学校等の校舎・校庭等の利用判断における暫定的考え方」の中で国の示した基準も掲載

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/23/04/1305174.htm

□厚生労働省ホームページ

妊娠中の女性や育児中の母親向けに放射線への心配に答えるパンフレット

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014hcd-img/2r98520000014hdu.pdf>

□茨城県ホームページ

県内の放射線濃度や食品への影響などを掲載

<http://www.pref.ibaraki.jp/20110311eq/index29.html>

□東京電力ホームページ

福島第一・第二原子力発電所の状況などを掲載

<http://www.tepco.co.jp/index-j.html>

大気中の放射線量測定場所

測定場所(施設数)	問い合わせ先
市役所本庁舎	環境保全課 (☎826-1111 内線2327)
地区公民館(8)	
亀城公園	
神立公園	
霞ヶ浦総合公園	
乙戸沼公園	
田村沖宿公園	
紫ヶ丘公園	
水と緑の里公園	
朝日峠展望公園	
ふるさとの森公園	教育総務課 (☎826-1111 内線5103)
市立小学校(20)	
市立中学校(8)	
市立幼稚園(6)	こども福祉課 (☎826-1111 内線2418)
市立保育所(10)	
民間保育園(12)	
市立児童館(3)	
認可外保育所(5)*	
事業所内保育所(3)*	※庭のある施設のみ

◎地上0.5m、1.0mの放射線量を計測しています。

水道水の放射能濃度取水場所

取水場所	品 目	問い合わせ先
水道課庁舎	大岩田配水場 水道水	水道課 (☎821-6237)
新治庁舎	新治浄・配水場 水道水	

放射線 Q & A

Q. 放射線の単位が分かりません

A. 報道などでよく使われている放射線の単位には、ベクレル(Bq)とシーベルト(Sv)があります。

ベクレル(Bq)とは放射能の量を表す単位のこと、シーベルト(Sv)は人体が放射線を受けたとき、その影響の度合いとして使われる単位のことです。

※ 1シーベルト = 1,000ミリシーベルト
= 1,000,000マイクロシーベルト

Q. 大気中の放射性物質は、人にどのような影響がありますか？

A. 放射線に被ばくすると、健康に影響を及ぼすことがあります。その影響の有無と種類は、被ばくした量で違います。

長期的な影響として、被ばくした放射線量が高いほど数年後から数十年後にがんになる危険性が高まると考えられています。

◎およそ100ミリシーベルト未満では、放射線ががんを引き起こすという科学的根拠はありません。放射線による影響は、たばこや食事などの生活習慣を原因とするがんの危険性の数10分の1という低い値で、過度に心配する必要はありません。

国民年金保険料には 免除制度があります

問国保年金課国民年金係（☎内線2290、2291）

保険料の免除制度とは

国民年金は、加入者である皆さんに保険料（平成23年度月額1万5020円）の納付をしていただくことで成り立っていますが、所得が低いなどの理

由から保険料を納めるのが困難なとき、申請により保険料の納付が免除される「**申請免除**」の制度があります。制度を受けるには、本人、配偶者、世帯主の前年所得が、それぞれ表に示す基準額以下であることが条件です。

免除制度の種類

保険料の免除制度	内 容	月々の保険料額
全額免除制度	保険料の全額が免除	—
4分の3免除制度	保険料の4分の1を納付	3760円
2分の1免除制度	保険料の2分の1を納付	7510円
4分の1免除制度	保険料の4分の3を納付	1万1270円

免除制度の条件

免除の種類 扶養人数	全額免除	一 部 免 除		
		3/4免除	1/2免除	1/4免除
扶養なし	57万円	78万円	118万円	158万円
1人扶養	92万円	116万円	156万円	196万円
2人扶養	127万円	154万円	194万円	234万円
3人扶養	162万円	192万円	232万円	272万円

※一部免除の基準額は扶養親族等控除額、社会保険料控除額などにより変わります。

※一部免除制度は、保険料の一部を免除することで、残りの保険料を納付する制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じたときに、年金を受け取ることができなくなることがあります。

●国民年金（基礎年金）の給付の2分の1（平成21年度以前分は3分の1）は国庫負担でまかなわれているため、保険料が免除された期間、老齢基礎年金の計算の際に国庫負担に相当する額が年金額に反映されます。

●免除または猶予された保険料は、10年以内ならば追納することができます。この場合、承認を受けた年度から3年度目以降に納付するときは、経過した年数に応じて、当時の保険料に一定率を乗じた金額が加算されます。

●猶予承認期間は障害基礎年金の受給資格期間に算入されます。

●20歳代の方は申請することができません。申請時期、承認期間は免除制度と同じです。

保険料の若年者納付猶予制度について

保険料免除は、申請者本人の所得が一定額以下であっても、所得が一定額以上の世帯主（親など）と同居している場合には認められません。同居している世帯主の所得にかかわらず、本人、および配偶者の所得が全額免除の範囲以内であれば保険料の納付を先延ばし（10年間）することができます。



免除・若年者納付猶予を申請するには

Q.平成23年7月～24年6月分の申請期間は？

A.7月から平成24年7月31日までですが、**早めの申請をお願いします。**

★17年度以降に「継続申請」を希望し、その所得が承認基準以内のために全額免除、納付猶予が承認されている方は、改めて申請する必要がありません。退職票などを添付し、退職を理由として承認された方は、更新のために再度申請をする必要があります。

- 申請には**年金手帳**と**はんこ**をお持ちください。
- 所得の申告をされていない方は、申告をしてから申請してください。
ほかの市町村で所得の申告をされた方は、23年度住民税課税証明書が必要です。
- 失業などの理由で申請するときは、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し（公務員だった方は、退職辞令書の写し）が必要です。
- 保険料の免除申請は随時受け付けていますが、申請が遅れると障害基礎年金などが受給できなくなる場合がありますのでご注意ください。

65歳以上の皆さんへ

介護保険料の納入について

皆さんに納めていただく介護保険料は、土浦市の介護保険を運営するための大切な財源となります。介護サービスが十分に整えられるように、そして介護が必要となったときには、誰もが安心して介護サービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

問 高齢福祉課介護管理係 ☎826-1111 内線2463)

平成23年度の介護保険料

所得段階	対 象 者	保険料(年額)
第1段階	老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の方、生活保護を受けている方	1万8200円
第2段階	市民税非課税(世帯全員)で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	1万8200円
第3段階	市民税非課税(世帯全員)で、第1段階、第2段階以外の方	3万4200円
第4段階	前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の市民税非課税(本人)で、同じ世帯に市民税課税者がいる方	4万1000円
第5段階	市民税非課税(本人)で、同じ世帯に市民税課税者がいる第4段階以外の方	4万5600円
第6段階	市民税課税(合計所得125万円未満)の方	5万2400円
第7段階	市民税課税(合計所得125万円以上200万円未満)の方	5万7000円
第8段階	市民税課税(合計所得200万円以上500万円未満)の方	6万8400円
第9段階	市民税課税(合計所得500万円以上)の方	8万2000円

介護報酬改定に伴う措置

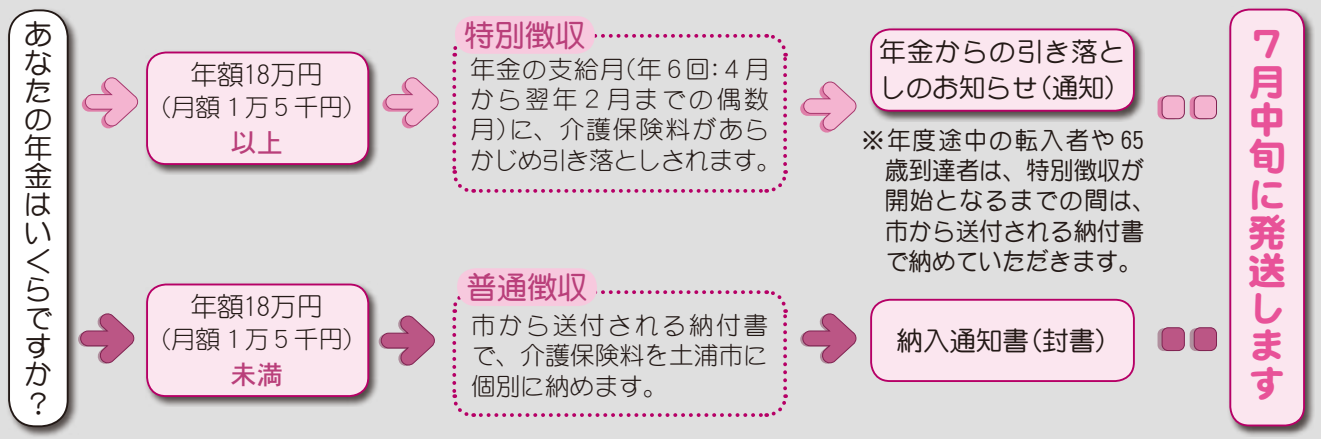
介護従事者の処遇改善のために、平成21年度から介護報酬が3%引き上げられました。介護報酬の引き上げに伴う介護保険料の値上げを抑制するために、平成21年度分の介護保険料は介護報酬の増額分の全額、平成22年度分は増額分の2分の1が、国から特例交付金として助成されています。

保険料の納付が遅れると

特別な事情がないのに介護保険料を一定の期間滞納した場合は、介護サービスを利用するときの保険給付の支払方法の変更や保険給付の全部または一部の支払いの一時差し止め、保険給付額の減額などの保険給付の制限を受けることがあります。

保険料の納め方

65歳以上の方の介護保険料の納め方は2種類(特別徴収・普通徴収)あり、受給している年金の額によって納付の方法が異なります。(年金を受給されていない方は、すべて普通徴収となります)



普通徴収の納期と納入方法

納期・納期限・納付方法は、介護保険料・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料と同じです。

納 期	納 期 限	納 期	納 期 限
第1期	平成23年8月1日	第5期	平成23年11月30日
第2期	平成23年8月31日	第6期	平成23年12月26日
第3期	平成23年9月30日	第7期	平成24年1月31日
第4期	平成23年10月31日	第8期	平成24年2月29日

●納期限内に指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、市役所または各支所・出張所で納付してください。

●便利な口座振替をおすすめします。希望される方は、次の場所で申し込んでください。(普通徴収のみ)

- ・納税課、各支所・出張所
- ・指定金融機関またはゆうちょ銀行

※東日本大震災などにより甚大な被害を受けたり、失業・病気などで所得が著しく減少し、介護保険料の納付が困難となった方は、減免を受けられる場合があります。また、介護サービス事業者に支払う利用料についても、減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

国民健康保険に加入している方へ

平成23年度の国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に発送します

国民健康保険は、病気やけがをしたときに、安心してお医者さんにかかるための医療保険制度で、皆さんの納める国民健康保険税などを財源として運営されています。

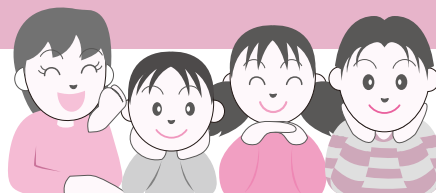
国民健康保険制度の運営について、引き続き、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

☎ 国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

平成23年度の税率

平成23年度国民健康保険税の所得割・資産割の税率および均等割・平等割の金額は、前年度と同一で変更はありません。

なお、「課税限度額」は、法改正により、増額改正されています。



区 分	課 税 区 分 の 内 容	医 療 分		支 援 分		介 護 分	
		22年度	23年度	22年度	23年度	22年度	23年度
所 得 割	前年の所得に応じて計算	6.47%	据え置き	2.56%	据え置き	1.77%	据え置き
資 産 割	今年度の固定資産税額に応じて計算	11.14%	据え置き	3.85%	据え置き	2.85%	据え置き
均 等 割	被保険者の人数に応じて計算	1万6900円	据え置き	6600円	据え置き	7900円	据え置き
平 等 割	1世帯あたりの定額	1万8900円	据え置き	7300円	据え置き	5400円	据え置き
限 度 額	1世帯あたりの課税限度額	50万円	51万円	13万円	14万円	10万円	12万円

※介護分は、40歳以上65歳未満の方が対象(65歳以上の方は、国民健康保険税とは別に納付)

保健税の計算方法



※納期・納期限・納付方法は、右のページの介護保険料と同じです。

▼ 年金からの引き落としをされている方へ

税額決定通知書(課税額の明細書で納付書ではありません)を7月下旬にお送りします。また、本徴収開始通知書(はがき)【10月・12月・2月分】は、10月上旬ごろ発送を予定しています。

▼ 外国籍の方へ

在留資格期限更新のない外国籍の方は、国民健康保険の資格を失いますので、更新手続きは早めに行ってください。

▼ 国民健康保険税の減免

東日本大震災などにより被害を受けたり、失業・病気などで所得が著しく減少し、保険税の納付が困難となった方は、減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

◎東日本災害により被災された方のうち、一定の要件を満たした方については、医療費の一部負担金の免除を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

後期高齢者医療制度のお知らせ

☎ 国保年金課医療福祉係(☎826-1111 内線2316、2406)

75歳(一定の障害がある方は65歳)以上の方

□保険証について

8月1日からの新しい保険証は、7月中旬に被保険者個人に郵送します。保険証が届きましたら、記載内容に間違いや変更がないか確認してください。

□自己負担割合について

保険証に記載されている自己負担割合は、1割(一般)または3割(現役並み所得者)となります。

□限度額適用・標準負担額減額認定について

住民税非課税世帯(同一世帯の全員が住民税非課税の場合)の被保険者は、高額療養費の自己負担限度額(月額)や、入院時の食事代が減額になります。(認定証を医療機関などの窓口で提示してください。)

あらたに住民税非課税世帯になった方(市から申請書を送付します)は、事前に国保年金課窓口で申請し、認定証の交付を受けてください。

また、過去1年間で90日以上入院をした方は、入院時の食事代がさらに減額される場合がありますので、お問い合わせください。

※現在、認定証の交付を受けている方で、8月以降も引き続き該当となる場合は、原則として、保険証と一緒に郵送します。

●申請方法

本人(被保険者)の印鑑・保険証を持参の上、国保年金課窓口で申請してください。なお、認定証の適用日は申請月の初日からとなります。

□保険料について

後期高齢者医療保険料は、年金からの差引(特別徴収)または市から送付される納付書(普通徴収)により個人ごとに納めていただきます。

平成23年度の保険料は、7月に茨城県後期高齢者医療広域連合で本算定額が決定されます。



1年間の保険料

=

均等割額

3万7462円

+

所得割額

(総所得金額 - 33万円)

×7.6%

特別徴収

10月以降に特別徴収される額については、8月中旬頃にお知らせします。

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	2月
平成23年2月の徴収額と同じ額(または、前年度の1年間の保険料の1/6の額)が、各月の徴収額となります。			平成22年中の所得に基づき算定した年額の保険料から、仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて納めていただきます。		

普通徴収

年金から特別徴収されない方は、市から送付する納入通知書を持参し、金融機関で納めてください。

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期
4月から翌年3月までの1年間の保険料を7月から2月までの8回に分けて納めていただきます。 - 納入通知書は、7月15日(金)発送予定です。 - 普通徴収になる場合(年金受給額が年額18万円未満の方、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金額の1/2を超える方など)							

◎保険料および医療費の一部負担金の減免などについて

東日本大震災などの災害により被害を受けたり、失業・病気などで所得が著しく減少した方は、保険料や医療費の一部負担金の減免などが受けられる場合がありますので、ご相談ください。(り災証明書をお持ちの方はご持参ください。)

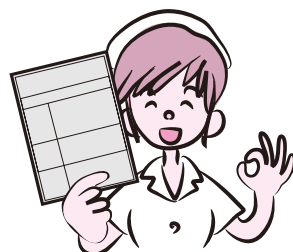
国民健康保険に加入している 70歳以上75歳未満の方へ

～8月からは新しい高齢受給者証をお使いください～

国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方に新しい「国民健康保険高齢受給者証」を7月下旬にお送りします。医療機関にかかるときは、保険証と高齢受給者証を窓口に提示してください。

保険診療分について、医療費の1割または3割の支払いで医療を受けることができます。

☎ 国保年金課国保給付係(☎826-1111 内線2295)



負担割合の判定のしかた

負担割合は、毎年6月にその年度の住民税が決定されることに伴い、判定されます。同一世帯内70歳以上の国民健康保険加入者の前年の住民税課税所得によって負担割合を判定します。お送りする高齢受給者証に表示してある「一部負担金の割合」をご確認ください。

同一世帯内70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者の住民税課税所得金額



145万円未満



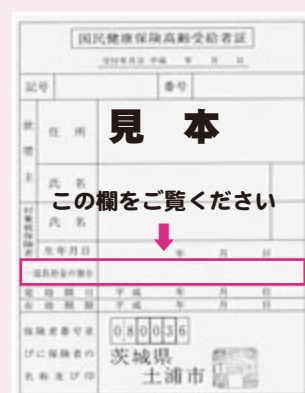
1割負担



145万円以上



3割負担



★住民税の課税所得金額により3割負担の判定となった方でも、次の条件を満たすときは、申請によって1割負担になります。該当すると思われる方には、「基準収入額適用申請書」を同封しますので、申請してください。

- 70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者が1人の世帯
 - 前年収入金額が383万円未満
 - 383万円以上のときでも、同一世帯に後期高齢者医療保険に加入している方がいて、この方の収入も含めて520万円未満
- 70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者が2人以上の世帯で前年収入金額が合わせて520万円未満

住民税非課税世帯の方の減額措置について

住民税非課税世帯の方は、「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請をすることで、1か月あたりの自己負担限度額が下がります。

申請用紙は、国保年金課または各支所・出張所にあります。

日帰り人間ドック 健診費用助成を締め切ります

平成24年3月31日現在40歳以上になる国民健康保険、後期高齢者医療に加入している方の平成23年度日帰り人間ドックの受付は、**7月31日(日)**までとなります。

お早めに申し込みください。

申込方法／はがきに、①受診希望の健診機関、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号を記入し郵送(当日消印有効。1人につき1枚)

※詳しくは、お問い合わせください。

☎ 国民健康保険加入の方…国保年金課国保給付係(☎826-1111 内線2355)
後期高齢者医療加入の方… “ 医療福祉係(☎内線2435)





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9:00/12:00/16:00/20:00の各15分間】まちの話題やニュースをお届けします。

つちうら情報ステーション

茨城放送(1458KHz)【毎週木曜日8:25~8:30】市のイベントや事業などの情報をお届けします。

テレフォンサービス ☎823-1188

お知らせ



市立幼稚園合同 園児募集説明会

とき／7月30日(土) 午前10時～11時30分(受け付けは午前9時30分から)

ところ／新治地区公民館
内容／保育内容、保育料、PTA活動など
園土浦第二幼稚園
(☎821・1310)

前立腺がん検診 はじまります

7月1日(金)から、前立腺がん検診が医療機関で受けられるようになります。

対象者／市内に居住している50歳以上の男性

高速道路の一部無料化に伴う被災証明書の発行

高速道路の一部が無料化されたことに伴い、利用の際に提示が必要となる被災証明書を発行しています。

対象者／土浦市内に居住し、3月11日の東日本大震災により被災された方
※断水・停電なども含む

発行に必要なもの／運転免許証または健康保険証など本人確認ができるもの
発行場所／市民課、各支所・出張所、課税課

国税、市税の申告・納付などの延長期限が決定

東日本大震災の発生により延長されていた、国税および市税の申告、納付などの期限が7月29日(金)に決定しました。

なお、期限が7月30日(土)以降に定められているものについては、変更はありませんので、従来の納期限内に納入してください。

国税：土浦税務署(☎822・1100 自動音声案内)、固定資産税・都市計画税：課税課(☎内線2388)、市民税：たばこ税・軽自動車税：課税課(☎内線2239)、国民健康保険税：国保年金課(☎内線2296)

第76回霞ヶ浦・北浦 地域清掃大作戦

霞ヶ浦・北浦流域の市町村で身近な湖岸や河川敷の一斉

清掃活動を実施します。皆さんも清掃活動にご参加いただき、「きれいな水辺づくり」にご協力ください。

とき／7月31日(日) 午前7時～8時(小雨決行)
※雨天、荒天のときは8月7日(日)に順延

ところ／霞ヶ浦湖畔、土浦港、新川・桜川・備前川・境川・花室川の河川敷
環境衛生課(☎内線2407)

都市計画に関する説明会

土浦・阿見都市計画特別用途地区決定の説明会を開催します。

とき／①7月21日(木) 午後7時から、②7月24日(日) 午前10時から、③7月24日(日) 午後2時30分から、④7月25日(月) 午後7時から

※いずれも内容は同じです。
ところ／①②：神立コミュニティセンター ③④：市役所本庁舎(第2会議室)

内容／市の準工業地域で床面積1万㎡を超える大規模集客施設の立地を制限する、都市計画特別用途地区(大規模集客施設立地制限地区)の導入について

都市計画課(☎内線2424)

都市計画に関する公聴会

土浦・阿見都市計画下水道の変更を行うにあたり、皆さんからの意見をいただくため公聴会を開催します。

※公述人がないときは中止
とき／7月26日(火) 午後1時30分から

ところ／市役所本庁舎(第2会議室)

内容／市公共下水道の排水区域の追加(区域は乙戸南二丁目、下高津四丁目、上高津、宍塚、佐野子、粕毛、中貫、田村町、手野町の各一部)および下水道の名称変更
◎公述について

公聴会での公述を希望する方は、公述申出書を提出してください。公述申出者が多数のときは、意見内容を考慮して選考します。

申出方法／公述申出書に必要な事項を記入し郵送または直接申出期間および関係図書の閲覧期間／7月11日(月)～19日(火) 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

※申出書の配布および関係図書の閲覧は都市計画課で
申問都市計画課

(☎内線2424)

湖畔荘の臨時休館

老人福祉センター「湖畔荘」は、下水道接続工事のため臨時休館します。

休館日／7月15日(金)～19日(火)
 老人福祉センター「湖畔荘」
 (☎0288・0881)



募集・催し

板橋区の子どもたちと交流しながら、環境について楽しく学びませんか。

とき／8月21日(日) 午前8

時～午後5時30分(土浦市役所本庁舎集合・解散)

ところ／東京都板橋区

対象者／市内に居住している小・中学生とその保護者(小学

3年生以下は必ず保護者同伴)

内容／環境学習施設・エコポリスセンターでの体験学習

会、熱帯環境植物館の見学

定員／40人(先着順)

持参するもの／昼食、飲み物、筆記用具

申込方法／電話で

申込締切／7月22日(金)
 申請環境保全課
 (☎内線2327)

親子の食育教室

とき／①7月27日(水)、②8

月25日(木) 午前10時～午後1

時(受け付けは9時45分から)

ところ／①…神立コミュニティ

センター、②…六中地区公民館

対象者／市内に居住している小学生とその保護者

内容／手作りソーセージなどの調理実習、食生活に関する講話、栄養相談

定員／①…10組、②…15組

(いずれも先着順)

参加料／一人250円

持参するもの／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

申込期間／7月7日(木)から

申請健康増進課
 (☎026・3471)

心身健康講座

□コアリズム体操で心も体もスッキリと！

とき／7月31日(日) 午後1

時30分～3時

講師／木村幸子さん(県生

涯学習スポーツ認定指導員)
 定員／30人(先着順)
 持参するもの／動きやすい服装、バスタオル

□より豊かな暮らしを求めて
 ～カウンセリングを学ぶ～

とき／8月27日(土) 午後2

時～4時30分

講師／増田 實さん(臨床

心理士)

定員／20人(先着順)

持参するもの／筆記用具

◎共通

ところ／男女共同参画セン

ター(ウララ2 7階)

申込方法／電話で

※一時保育あり(2歳児から

就学前まで。要予約)

申請男女共同参画課
 (☎027・1107)

障害児(者)交流キャンプ

とき／8月21日(日)～22日(月)

(1泊2日)

ところ／群馬県老神温泉方面

対象者／市内に居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

定員／130人(先着順)

参加費／障害児(者)…2000円、保護者・家族…1万3000円

第26回誰でも楽しもう霞ヶ浦く海の日大会

とき／7月17日(日) 午前10

時～午後3時(小雨決行)

ところ／土浦港水域(川口二丁目13・6)

内容／アクセスデザインギ

体験、モーターボート操縦体

験、カヌー体験など

定員／80人(先着順)

参加料／子ども…500円、

申込方法／参加費を添えて社会福祉協議会へ直接

申込締切／7月15日(金)

申請社会福祉協議会
 (☎021・5995)

市立博物館館長講座「私の考古学五十年」

とき／7月17日(日)、8月21

日(日)、9月18日(日) 午後2時

～3時30分

ところ／市立博物館

定員／各回50人

参加料／各回50円(資料代)

国市立博物館
 (☎024・2928)

ごみ出しマナーとごみ減量にご協力を！

●ごみは収集日の朝に出しましょう！

収集日の前日にごみを出すのはやめましょう。これから暑くなると、生ごみが腐って悪臭が発生したり、猫やカラスにあらされるなど、周辺の方に大変迷惑になります。

自分たちが気持ちよく使うためにも、集積場の衛生的な管理をお願いします。

●生ごみは水分をよくきりましょう！

燃やせるごみの30%は生ごみです。生ごみをひとしぼりするだけで、水分が出て軽くなります。



◎東日本大震災の影響で、清掃センターでも夏期の電力使用制限を求められています。各家庭・事業所の皆さん、ごみ減量にご協力をお願いします。

環境衛生課(☎内線2474)

くらしのセミナー

ライフプランと資産運用

くもりあるセカンドライフ
のために

とき／7月25日(月) 午後1
時30分～3時30分

ところ／亀城プラザ

内容／セカンドライフの必
要資金とマネープラン、金融
商品の基礎知識など

講師／馬淵輝夫さん(NP
O法人エイプロシス)

定員／40人(先着順)

申込方法／電話で

申問消費生活センター

(☎8233・3928)

甲種防火管理者

資格取得講習会

とき／8月4日(木)、5日(金)

午前9時50分～午後4時50分
(受け付けは午前9時30分か
ら)

5)

ところ／霞ヶ浦環境科学セン
ター(沖宿町1853)

定員／80人

受講料／5000円

申込期間／7月22日(金) 午前

9時30分～正午(定員になり
次第終了)

申込場所／ワークヒル土浦

消消防本部予防課

(☎821・5967)

シルバリーハビリ体操
指導士3級養成講習会

とき／9月～12月の8日間
午前10時～午後3時45分

※複数のコースがあります。

ところ／県立健康プラザ(水
戸市笠原町993・2)

申込締切／7月28日(木)

※60歳以上の方が優先。日程、
申込方法など、詳しくはお問
い合わせください。

県立健康プラザ

(☎029・243・4217)

生涯学習無料講演会

農業をやっているって想うこと

とき／7月10日(月) 午後2
時～3時30分(開場は午後1時
30分から)

ところ／県南生涯学習セン
ター(ウララビル5階)

定員／440人(先着順)

講師／兵藤 保さん(四万
騎農園代表)

申込方法／電話または直接

申問県南生涯学習センター

(☎826・1101)

震災特例法の

無料説明会

とき／7月20日(水) 午後2
時～4時

と

ところ／県南生涯学習セン
ター(ウララビル5階)

対象者／個人事業者

内容／東日本大震災に関す
る税制上の対応について

土浦青色申告会

(☎824・0309)

土浦産業技術専門学院
オープンキャンパス

とき／7月25日(月)、8月29
日(月)、30日(火) 午後1時30分
から

ところ／土浦産業技術専門学
院(中村西根番外50)

科目／機械技術科、自動車
整備科、情報技術科、コン
ピュータ制御科

※申込方法など、詳しくはお
問い合わせください。

問同学院(☎841・3551)

平成23年度

裁判所事務官Ⅲ種試験

とき／9月11日(日)

受験資格／平成2年4月2日
から6年4月1日までに生ま
れた方

申込期間／7月12日(火)～21日

(木)

※試験内容、申込方法など、詳
しくはお問い合わせください。

問水戸地方裁判所総務課

(☎029・224・8421)

常陸秋そばオーナー募集

筑波山麓の雄大な土地で、美味しい常陸秋そばを
栽培し、そば打ちを体験するオーナーを募集します。

そばの種まき、収穫などのイベントに参加し、オー
ナーならではの喜びを体験してください。

期 間／8月1日から事業終了まで

ところ／市役所新治庁舎付近のそば畑(大畑)

募集口数／54口(1人2口まで。1口は60㎡)

オーナー料金／1万3000円(1口)

イベント内容／

●8月20日(土)…種まきの集い

●9月24日(土)…花見の集い、陶芸体験

●11月5日(土)…収穫の集い、そば打ち体験

●12月10日(土)…そば打ち体験

申込方法／電話で

申込締切／7月29日(金)

申問 土浦市農業公社(☎862-5143)

食事+デザート
で600kcal!!

糖尿病予防のための

クッキング教室

肥満、食べ過ぎ、運動不足…。なかなか改善でき
ないと悩んでいる方。放っておくと危険です!この
教室に参加して、食生活を改善してみませんか。

とき・ところ／7月29日(金) 新治地区公民館

9月12日(月) 都和公民館

9月22日(木) 三中地区公民館

※いずれも、午前10時から午後1時まで

対象者／市内に居住している方

内 容／調理実習、糖尿病予防の食生活アドバイス

講 師／土浦市食生活改善推進員、
市管理栄養士

定 員／30人(先着順)

参加料／300円(1回)

持参するもの／エプロン、三角巾

申込方法／電話で

◎他の公民館でも開催を予定しています。

申問 健康増進課(☎826-3471)



市営今泉第一・第二霊園申し込み受付中

市では、「市営今泉第一・第二霊園」の墓地使用申し込みと園内の見学を随時受け付けています。筑波山の山々をバックに緑豊かな田園風景の中にあり、鳥のさえずりや虫の鳴き声も聞こえる、静かな環境です。園内には、管理事務所や東屋のほか、水道、ごみ置き場、駐車場も完備されています。

申問 環境衛生課(☎826-1111 内線2407、2461)

(平成23年6月20日現在)

霊園名	区画面積	募集区画数	永代使用料	年間管理料
今泉第一	3.3㎡	27区画	30万6900円	2040円
今泉第二Aブロック	3.3㎡	4区画	38万2800円	2520円
今泉第二Eブロック	3.3㎡	50区画	38万2800円	2520円
	4.5㎡	78区画	52万2000円	2520円
	6.0㎡	57区画	69万6000円	2520円

※墓地管理料で霊園内通路などの草刈清掃、供花の回収などを行っています。

申込資格／市内に住所を有する市営霊園をお持ちでない方(1世帯につき隣接する2区画まで)

申込方法／環境衛生課へ直接

持参するもの／申し込みする方の住民票謄本、はんこ



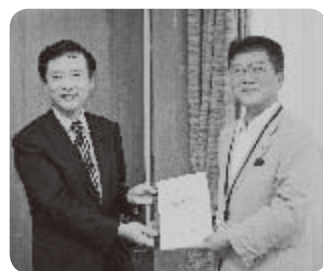
土浦市景観計画が提言されました

平成21年度から進めてきた景観計画の策定は、学識経験者や市民の代表者による土浦市景観計画策定調査検討委員会で、「土浦市景観計画(案)」がまとめられ、6月22日、小場瀬委員長(筑波大学教授)から中川市長に提言書が提出されました。

市では、亀城公園周辺地区の歴史景観を保全・活用するために景観整備を行ってきました。その中で中城通りを中心とした地域住民の活動が、国土交通大臣表彰を受けるなど、景観に関する市民の皆さんの意識も高まっています。

今後は、景観計画を策定し、市民や事業者、行政が一体となり、より良い景観を次世代に引き継ぐとともに、魅力あるまちづくりに取り組んでいきます。

問 都市計画課(☎826-1111 内線2266)



原風景となる豊かな自然景観



豊かな自然、風格ある歴史・文化を生かし、
魅力きらめく『景観都市つちうら』をみんなで創造する



風格と個性ある歴史・文化景観



多様で活力ある都市景観

今後の予定

10月

景観計画告示



景觀條例公布



景観審議会の設立



平成24年
4月

届出制度開始

まちなか交流ステーション

ほっとOneを ご利用ください

東日本大震災の被害で休館していた、まちなか交流ステーション「ほっとOne」が営業を再開しています。

無料の会議室や休憩所、レンタサイクルやコインロッカーもご利用できますので、まちなかでの打ち合わせ場所や勉強の場として、また、



土浦駅から近いので、打ち合わせにも便利です。

点など、幅広くご活用ください。

☑ まちなか交流ステーション「ほっとOne」
(☎879-8815)

営業時間／午前10時～午後7時

※毎週水曜日および年末年始は定休

ところ／川口ショッピングモール505

1階ステージ側



主な施設・設備／

- 共有スペース…約30人収容(学習や休憩など)
- 会議室…12～15人収容(無料。要予約)
- レンタサイクル…5台(1日500円)
- コインロッカー…20口(1日100円)

劇団銀河鉄道のぬいぐるみミュージカル

ブレーメンの音楽隊

劇団銀河鉄道がお届けする、こどもから大人まで家族みんなで楽しめるぬいぐるみミュージカルです。

☑ 市民会館(☎822-8891)

と き／7月15日(金)

午前10時から、午後1時30分から(2回公演)

※午前10時の部は、2階席のみの入場です。

ところ／市民会館大ホール

出 演／劇団銀河鉄道

入場料／1人1000円

入場券販売／市民会館



力がなくなり働けなくなって農家を追い出された口バは、ブレーメンへ行って町の音楽隊に入れてもらおうと歩き出します。途中、同じような境遇のイヌ、ネコ、ニワトリに会い、みんなで一緒にブレーメンを目指します。ある日の夜、森の中で灯りを見つけて休もうとすると、そこにはなんとどろぼうたちが…。そこで四匹は、どろぼうを追い出そうと…。



☆れおくん☆
お誕生日おめでとう
元気にすくすく育ってね

堀田 怜央ちゃん
(港町三丁目)



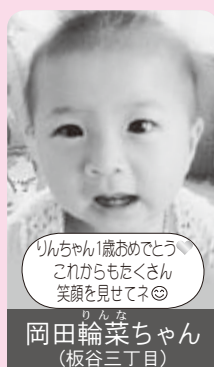
Happy Birthday
元気いっぱい
のびのび育ってね

荒井 咲翔ちゃん
(木田余西台)



りんかchan
1歳の誕生日おめでとう!
君はパパとママの
最高の宝です☆

片岡 凜華ちゃん
(笠師町)



りんちゃん1歳おめでとう!
これからたくさん
笑顔を見せてね

岡田 輪菜ちゃん
(板谷三丁目)



1歳おめでとう
元気で明るい子に育ってね
パパ&ママより

黒澤 夏月ちゃん
(おおつ野七丁目)



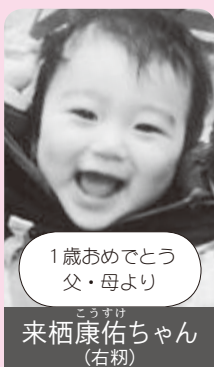
Happy Birthday
はなちゃん
これからもヨロシクネ

佐々木 花ちゃん
(蓮河原新町)



るな♡大好き♡
海斗☆夢☆大翔より

今村 瑠南ちゃん
(永国)



1歳おめでとう
父・母より

来栖 康佑ちゃん
(右羽)



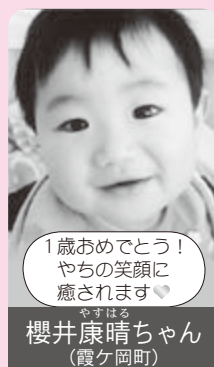
☆1歳おめでとう☆
お兄ちゃんと仲よくね
父・母・新太郎より

長井 蒼介ちゃん
(永国東)



1歳おめでとう!!
大好きなまあちゃん
いっぱい遊ぼうネ♪
ネエネ・ニイニより

橘内 政人ちゃん
(板谷四丁目)



1歳おめでとう!
やちの笑顔に
癒されます♡

櫻井 康晴ちゃん
(霞ヶ岡町)



楓くん
皆を守る真っ直ぐ
大きな子になってね
パパ・ママより

早坂 楓ちゃん
(中村南五丁目)

TSUCHIMARU

つちまる通信^⑥

6月11日、竹ノ入保育所の「ふれあいまつり」に遊びに行ってきたよ。

大勢のお友達と遊べて、楽しかったー♪



お友達といっ
ぱい写真を
撮ったよ



次は、このイベントに遊びに行くよ！

イベント名	と き	ところ
こどもランドリニューアルオープン	7月22日(金)	青少年センター (ウララ2 8階)
第36回ちびっ子広場	7月24日(日)	偕楽園公園四季の原 (水戸市見川町)
キララまつり2011	8月6日(土)、 7日(日)	市内目抜き通り ほか

こどもランドが リニューアルします！



安心・安全な遊び場と、保護者もくつろぎ交流できる場の充実を図るために、施設をリニューアルします。

床は乳幼児にやさしいクッションフロアになり、遊具や授乳・オムツ替えコーナーが増え、調乳・休憩(飲食)コーナーも設置します。



オープン日には、お気軽に、遊びにきてください。つちまるが来るよ

問 青少年課(☎826-3455)

リニューアルオープン日/7月22日(金)

開館時間/午前9時～午後5時

※毎週月曜日、祝日および年末年始は休館(月曜日が祝日の場合はその翌日も休館)

ところ/ウララ2 8階

利用対象者/おおむね12歳以下のお子さんとその保護者

主な施設・設備/プレイゾーン(乳幼児対象遊具類)、造形スタジオ(工作)、調乳・授乳・おむつ替え室、学習コーナーなど

主な事業予定/親子で体操、人形劇、てあそび・うたあそび、各種講座(工作など)

◎専用駐車場はありませんので、ご了承ください。



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ



9月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!

誕生日と住所、氏名(赤ちゃんと保護者)、電話番号を記入のうえ、写真と一言(20文字程度)を添えて7月29日(金)までに広報広聴課へ。9月上旬・中旬号に分けての掲載となります。

なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



これから
ニコニコ元気な
笑顔をみせてね

板場理玖ちゃん
(滝田二丁目)



みつき 1歳おめでとう
心の優しい
女の子になってね

山田海月ちゃん
(神立中央三丁目)



けんちゃん1歳おめでとう
健康で思いやりのある子に
育ちますように

高橋賢史郎ちゃん
(中村東二丁目)



がいくん1歳おめでとう
いつまでもパパとママの
天使です☆

増坪海翔ちゃん
(並木二丁目)



1歳おめでとう!
宗昂に出会えてとても幸せ♪
パパ☆ママ

郡司宗昂ちゃん
(神立町)



ゆま1歳おめでとう!!
たくさん笑って
元気に育ってね
家族みんなはより

妹川祐真ちゃん
(小松一丁目)

防災行政無線の定時放送を開始します

防災行政無線の機器調整が終了しましたので、毎日の点検も兼ねた定時放送を開始します。

☎ 総務課危機管理室 (☎826-1111 内線2009、2292)

定時放送
7月1日より
毎日午後5時
メロディーチャイム
(童謡)



戸別受信機

防災行政無線が聞こえにくい方には、戸別受信機を無償でお貸しします。
※詳しくは、お問い合わせください。



放送を聞き逃した方は次の方法でも、放送内容が確認できます。

●土浦市安心・安全情報メール



防災無線の内容をメールでお知らせします。受信を希望される方は、市ホームページの「安心・安全情報メール」で登録してください。携帯電話は、左の2次元コードや、こちらのアドレス(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/dir.php?code=1371>)から登録できます。

※不明な点は、広報広聴課(☎内線2331)にお問い合わせください。

●防災行政無線テレフォンサービス

防災無線の内容がフリーダイヤルで確認できます。

☎0120・826113

●市ホームページ

防災無線の内容(過去の内容も含む)がホームページで確認できます。

つちうら省電王コンテスト

節電をして、コンテストに応募しよう!

前年同月と比較して、15%以上の節電を達成した世帯には、**もれなく**プレゼントが。さらに、上位10世帯は「第6回環境展」で表彰され、副賞としてLED電球など豪華賞品が送られます。

応募資格/土浦市内の各世帯(事業所を除く)

応募方法/応募用紙に、東京電力が発行する8~10月

分の「電気ご使用量のお知らせ」を付けて、直接

応募締切/10月28日(金)

※応募用紙は環境保全課またはホームページで

(写真はイメージです)

☎ 環境保全課環境政策係 (☎826-1111 内線2327、2379)



8~10月分	
2011年8月1日	1134Wh
請求予定金額	3,432円
当月使用量	1134Wh
前年同月使用量	1134Wh

ライトダウン2011

今年は震災の影響で、夏のピーク消費電力を**15%削減**する政策が国全体で進められています。

また、私たちが普段から何気なく使っている電気は、発電所で作られているときに二酸化炭素を排出しています。皆さん一人ひとりが節電することで、二酸化炭素の大きな削減にもつながります。

あなたの家庭でも、**7月7日(木)の午後8時から10時**までの間、あかりを一齐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てはいかがでしょうか。

災害援護資金の貸付

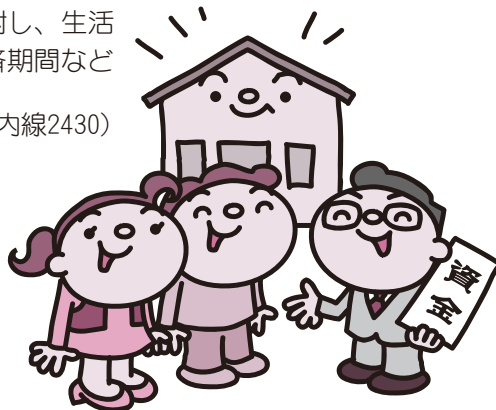
東日本大震災により負傷または住居、家財の損害を受けた方に対し、生活の再建に必要な資金をお貸しします。特例により、貸付利率、返済期間などの条件が緩和されました。

申問 社会福祉課 (☎826-1111 内線2430)

貸付条件

対 象	貸付限度額	
	①	②
住居の全壊(滅失を除く)	250万円	350万円
住居の半壊	170万円	270万円
家財の1/3以上の損害	150万円	250万円
世帯主の負傷	—	150万円
住居の全体の滅失	350万円	—

※①世帯主に1か月以上の負傷がない場合
 ※②世帯主に1か月以上の負傷がある場合



所得制限／

世帯人数	市民税における前年の総所得額
1人	220万円
2人	430万円
3人	620万円
4人	730万円

※5人以上
 1人増すごとに730万円に30万円を加えた額。
 ただし、住居が滅失した場合は1270万円とします。

貸付利率／保証人なし…年1.5%(据置期間中は無利子)
 保証人あり…無利子

据置期間／6年

償還期間／13年以内(据置期間含む)

申込方法／社会福祉課窓口で

※り災証明書、はんこ、写真などが必要です。
 詳しくは、お問い合わせください。

介護支援ボランティア制度への参加者を募集します

この制度は、65歳以上の高齢者が、介護支援ボランティア活動により、社会貢献することを奨励および支援し、社会参加活動を通して高齢者自身の介護予防を目指します。

また、ボランティア活動実績に応じて、評価ポイントが得られ、そのポイントを換金し交付金として受け取ることができます。(評価ポイントの申請によって、翌年度に最大5000円の交付金が受けられます)

申問 高齢福祉課高齢相談係
 (☎826-1111 内線2455、2478)

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
 ※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。

活動時期／研修終了後から

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／レクリエーションなどの指導や話し相手、歌や踊りなど芸能披露、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

介護支援ボランティア制度の流れ

土浦市
 (高齢福祉課)



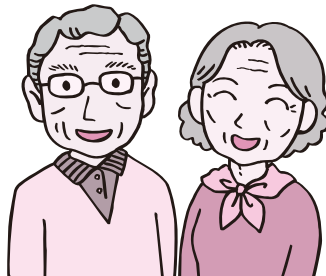
①介護支援ボランティア登録

②活動先紹介手帳交付

⑤評価ポイント申請

⑥評価ポイント付与交付金

介護支援
 ボランティア



③介護支援ボランティア活動

④スタンプ押印

介護支援
 ボランティア
 実施先
 (介護施設)



ご利用ください！

生涯学習

人材バンク

人材バンクでは、市民の方の中で、身につけたり学んだりしたことを「今度は自分が教えたい！」という方に講師として登録していただいています。講師料は無料ですので、「なにか趣味をはじめたい！」「まずは相談してみたい！」という方は、お気軽にご利用ください。

問 生涯学習課(☎826-1111 内線5115)

利用のしかた

- 団体や個人が、それぞれの学習のために登録者を活用できます。ただし、営利・政治・宗教目的などには利用できません。
- 登録者を活用したい方は、直接連絡を取って打ち合わせをしてください。
- 登録者の活用は原則として無料なので、謝礼は不要です。ただし、必要経費(交通・教材費など)がかかるときは、学習する人が実費を負担してください。

今度は私も
教えたい！



と思ったら、ぜひ講師登録を！

人材バンクでは、講師の登録を随時受け付けています。「初心者向けならやってみよう」など、可能な範囲でも結構ですので、ぜひ登録してください。申込書は各地区公民館や、ホームページで入手することができます。

人材バンク登録者一覧

	活動分野	講 師	連絡先		活動分野	講 師	連絡先
くらしと安全	生活・家庭経済(家庭生活技術全般)			芸術と文化・自然科学	日本舞踊(初歩から指導)	藤間 紋五郎	821-1848
	家庭料理(子ども、主婦、男性対象)	土浦友の会(森)	842-2242		民舞踊(高齢者の指導など)	大曾根 時子	823-0469
	こどもの生活(生活リズムと食事)				新舞踊(高齢者の指導など)		
	家庭料理(和洋華、パン、ケーキ)	松島 初美	821-3755		将棋(初級から上級まで)	平石 晴一	841-3117
	着物の着付け(帯前結び、普段着、振袖)	湊 さよ子	823-3243		古社寺建築観察(神社、寺院の建築の見方)	松浦 正夫	824-5059
	整理収納(整理収納のコツ)	中村 信子	846-0013		俳句(俳句一般)	野口 英二	821-4567
	化学物質と健康(環境中の揮発性有機化合物)	津谷 裕子	080-6593-2768		古文(源氏物語、枕草子など)	宮本 千代子	821-4627
健康とスポーツ	アロマセラピー(アロマクラフト作成など)	白石 久美	090-4954-4893	国際	古典(古典の朗読)	藤 平 淳	822-5906
	足の健康(靴の選び方、履き方)	鈴木 善徳	029-267-7371		ミニ盆栽(粘土やリボンで盆栽作り)	玉沢 君枝	822-6569
	足もみ健康法(健康増進、病気の予防)	大井 一穂	090-1213-6393		粘土細工(子ども向けの粘土遊び)		
	健康体操(バレエ、健康ストレッチ)	育 かほる	842-6818		編物(毛糸で手編み)	橋田 宏子	090-8806-5740
	健康体操(ヒーリングストレッチ、気功)	高橋 美佳子	080-5643-8762		スウェーデン刺しゅう		
	スポーツ吹矢(胸・複式呼吸による健康増進)	内 野 晃	822-4791		パッチワーク(バッグ、小物など)	東 陽 子	821-3755
	ダンス(ジャズ、タップダンス)	萩谷 京子			ビーズアクセサリー(ネックレス、指輪など)		
	モダンバレエ(2歳からシルバーまで)	現代舞踊研究所	841-0152		和裁(日本文化・伝統としての和裁)	高木 菊枝	841-5821
	マウンテンバイク(基本乗車技術、ツーリング)	千葉 仁史	tsuchiura-city-mtb-seminar@com.home.ne.jp		不思議な植物(石に擬態し、脱皮する植物)	菊 地 博	090-3088-6997
	ノルディックウォーキング	丸島 秀明	822-2262	職業能力向上	英会話(楽しく学ぶ英会話)	服 部 洋	821-3583
芸術と文化・自然科学	健康づくりのウォーキング	星 政 和	090-8724-6637		家庭料理(外国人向け)	寺崎 英子	824-2537
	マリンスポーツ(カヌー、小型ヨット)	秋元 昭臣	822-2437		パソコン(ワード、エクセル、デジカメなど)	渡辺 英一	841-3127
	合唱指導(日本抒情歌、童謡)	宮本 千代子	821-4627		パソコン(初心者から上級者)	賀山 功太郎	843-2242
	民謡(唄、郷土民謡協会公認教師)				パソコン(初心者から上級者)	江島 清子	827-1367
	三味線(神山流)	二代目 中村 天心	842-4380		パソコン(インターネットなど)	松浦 正夫	824-5059
	尺八(初心者から上級者まで)	山田 豊堂	842-5317		パソコン(初心者向け)	沢田 記代士	842-5338
	大正琴(わかりやすい楽譜で対応)	石井 琴踊	862-4350		パソコン(初心者から中級者)	後藤 建次郎	823-3181
	箏曲(古典曲からアニメ主題歌まで)	橋田 宏子	090-8806-5740		パソコン(パソコン操作)	馬場 広志	822-6265
	茶道(日常生活での作法)	加倉井 文子	821-5165		パソコン(ワード・エクセル、年賀状など)	村山 京子	826-4356
	華道(季節の花のいけ方)				パソコン(初心者から)	白鳥 淑子	827-0837
	茶道(表千家)	森 宗 由	822-5977		パソコン(ワード・エクセル、デジカメなど)	松崎 正代	842-6494
	華道(池坊華道)	森 陽 泉	822-5977		パソコン(ワード・エクセルなどの基本応用)	馬籠 洋一	826-4010
	日本舞踊(正派若柳流)				デジタルカメラ(撮影指導、画像の処理)	松浦 正夫	824-5059
	歌謡舞踊、童謡舞踊(正派若柳流)	若柳 久美穂	821-1578		ビジネスマナー(ビジネス能力検定2・3級)	賀山 功太郎	843-2242
					英語、数学(高卒認定試験水準)	藤田 晋吾	090-9673-3962

キラリ 土浦人

●ウルトラライトプレーン製作者●



「太陽電池の飛行機で 霞ヶ浦を横断したい」

カズヒロ
皆見和宏さん
(手野町)

ウルトラライトプレーンは、エンジンを搭載した簡易構造の飛行機で、航空法の制限を受けずに飛行できる。皆見さんは、全国でも珍しく、手づくりの飛行機で空を飛ぶことに挑戦し、見事に成功。その飛行機が、今年2月、イオン土浦ショッピングモールで展示され、子どもだけでなく大人たちの興味も引き、大きな話題を呼んだ。素材に発砲スチロールとアルミを用い、重さは250kg、複葉式25馬力の超軽量飛行機で、ライト兄弟の伝記をもとに作ったという。

皆見さんが、初めて飛行機を操縦したのは25年前。元予科練生の叔父に誘われたのがきっかけだった。鳥のように大空を飛んだ気持ち忘れられず、飛行機の虜になった。定年後は、技術者として培った知識と、自動車修理工場で働いた技術を生かして、前々から夢見ていた飛行機製作に着手。「改良は連想ゲームです。要は発想力。工夫すれば夢は実現できます。この飛行機がみんなの夢の実現に少しでもヒントになれば」と目を輝かせる。

皆見さんの次の夢は、太陽電池を使った飛行機で霞ヶ浦を横断すること。現在着々と準備を進めている。「太陽電池は、静かだから周りに迷惑がけることなくいるところに行けます。移動手段として、空も選択できる時代がくるかもしれないね」と未来の飛行機のことをうれしそうに語る眼差しが印象的だった。近いうちに、霞ヶ浦の上空をゆつくりと旋回する飛行機を見ることのできるかもしれない。



食生活改善推進員の 健康料理



No.76 五目冷やしうどん

7月7日は七夕ですね。皆さんは短冊にどんな願い事をこめますか？

今回の料理は5色の短冊と白い糸をイメージした「五目冷しうどん」です。

豚肉は疲労回復、夏バテ予防に役立つビタミンB1を多く含み、ミョウガ、ショウガ、シソ、ネギなどの香味野菜は、香りがよく食欲を増進させてくれます。さらに、トマトやニンジンなど緑黄色野菜もしっかりとれて、1食で主食、主菜、副菜がそろったメニューです。

暑くなるこの時期、さっぱりとした料理で食欲増進をはかりましょう！

材料・分量(2人分)

干しうどん	160g	ニンジン	30g
豚肉(赤身)	100g	卵	1個
キュウリ	1/3本	サラダ油	小さじ1/2
ミョウガ	1本	しょうゆ	大さじ1・1/2
新ショウガ	2本	酢	小さじ2
シソの葉	2枚	A 砂糖	小さじ1
万能ネギ	1本	ごま油	小さじ1
トマト	小1/2個	だし汁	大さじ2
生ワカメ	15g	いりゴマ(白)	小さじ1

作り方

- ①たっぷりの湯でうどんをゆで、冷水で洗い、ざるに上げ水気をきる。
- ②豚肉はさつとゆでる。錦糸卵をつくる。
- ③キュウリは板ずりし、水洗いをして千切りにする。ミョウガは薄切り、新ショウガ、シソの葉は千切りにする。万能ネギは小口切り、トマトはくし切りにする。
- ④生ワカメは塩抜きし、熱湯にさつとつけ、ザルに上げて冷ます。ニンジンは千切りにし、ワカメをつけた湯でさつとゆでる。
- ⑤Aを合わせ、指先でつぶしたいりゴマを加えかけ汁を作る。
- ⑥皿にうどんを盛り、彩りよく肉、野菜、錦糸卵、薬味をのせ、かけ汁をかける。

1人分の栄養素

エネルギー	505kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	15.1g
カルシウム	83mg
食物繊維	3.9g
塩分	3.0g

食生活改善推進員



横山智恵子さん 牧野紀志子さん



まちの フォトNEWS

万が一の水害に備えて

◆水防訓練

市消防本部や消防団、自主防災組織などから約1200人が参加し、桜川河川敷で水防訓練が行われました。大雨が続き、桜川の水位が急激に上昇したと想定し、堤防の決壊や亀裂の進行を防ぐための5種類の工法を実施。

今回は震災の影響を受けて、例年以上に防災意識が高まり、訓練への真剣さが伝わってきました。

(5月28日)



華やかな演技を披露！

◆第11回春の文化祭

「第11回春の文化祭」が亀城プラザを会場に開催されました。丹精込めて作り上げた美術作品の展示や、幼児からお年寄りまで幅広い年代の方々に

よる舞台発表が行われ、日頃培った腕前と練習の成果が披露されると、会場は春らしい華やかな雰囲気になりました。

(5月29日)



表紙の紹介

体力向上事業サッカー教室

スポーツ選手の活用で、体力と運動能力向上を目指すサッカー教室が、都和幼稚園で行われました。講師は、ヴェルディ川崎(現東京ヴェルディ)の黄金期を支え、現在育成コーチとして活躍する中村忠さん。

(6月9日)



スポーツで笑顔プロジェクト

スポーツキャスターとして人気の陣内貴美子さんや、北京オリンピックに出場した小椋久美子さんなどの、「スポーツで心の復興を」という提案に賛同した多くのバドミントン選手が、水郷体育館に集まりました。



バドミントンの指導や抽選会、サイン会など盛りだくさんの内容に、会場は笑顔で溢れていました。(6月12日)

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

編集 市長公室広報広聴課



再生紙を使用しています



環境に優しい大豆インキを使用しています

次回「広報つちうら」7月中旬号は、7月15日(金)発行予定です。

人口と世帯数(平成23年6月1日現在。国勢調査の速報値) 14万2563人 5万7008世帯