

天童 フェア

6/22(土) 6/23(日)



土浦市と観光物産協定を結んでいる天童市の特産品(さくらんぼ、漬物など)を販売します。

と き／6月22日(土)…午前10時～午後5時
6月23日(日)…午前10時～午後2時

ところ／まちかど蔵

さんばる(荒川沖東二丁目)
小町の館(6月23日のみ)



※お買い上げ先着50人(各会場)お楽しみプレゼント

◎玉こんにゃく実演販売

ところ／まちかど蔵、小町の館

◎うちわづくり無料体験

好みの生地をえらんでマイうちわをつくりましょう。

と き／22日(土)…午前10時、午後2時

ところ／さんばる会場のみ

定 員／各10人(先着順)



蔵まつり

6/30(日)

午前10時より
まちかど蔵にて

◎霞ヶ浦帆引き船(1/40)模型工作教室

と き／午前9時～正午

定 員／18人(先着順)

参加費／2500円(材料費)

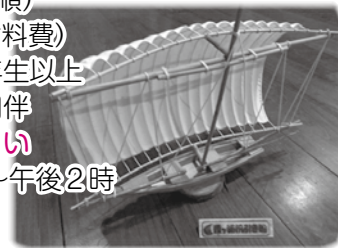
対象者／小学校5年生以上

※小学生は保護者同伴

◎スーパーボールすくい

と き／午前10時～午後2時

参加費／50円



問 土浦市観光協会(☎824-2810)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 6月生まれ



8月で1歳になる
赤ちゃんを募集!!

申込方法／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

申込締切／6月28日(金)

※8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。



りーちゃん1歳おめでとう!
素敵な女の子に
育ってね☆

妹川璃子ちゃん
(小松一丁目)



れーあ1歳のお誕生日
おめでとう!
大好きだよ^^(^o^)/^

横山玲愛ちゃん
(鳥山一丁目)



1歳おめでとう
きいの笑顔大好きです♡
大きくなあれ!

大坪希生ちゃん
(乙戸)



お誕生日おめでとう!
明るく元気に
大きくな～れ

甲斐悠真ちゃん
(乙戸南二丁目)



1歳おめでとう
パパもママも
叶和くんが大好きだよ

小林叶和ちゃん
(中村南一丁目)



はるひくんは
家族のヒーロー
いつも元気でいてね♪

櫻井春陽ちゃん
(桜町三丁目)



誕生日おめでとう
私達の子に産まれて
くれてありがとう

關東ゆなちゃん
(高岡)



1歳おめでとう
幸せいっぱいありがとう
♡みう大好き♡

高橋未羽ちゃん
(中村南二丁目)



琴子の笑顔はパパと
ママの宝物だよ
こっちゃん大好き♡

中村琴子ちゃん
(港町二丁目)



☆お誕生日おめでとう☆
大好きだよ
パバママネえより

大澤澤夢ちゃん
(並木一丁目)



1歳おめでとう♡
怜央の笑顔は最高♪

小林怜央ちゃん
(中)



1歳おめでとう
我が家のプリンセス♡
父母好郎好春より

藤武夏美ちゃん
(神立中央四丁目)



1歳おめでとう!
元気で優しい
男の子になってね☆

櫻井颯大ちゃん
(小岩田東一丁目)



♪1歳おめでとう♪
遥翔の笑顔でみんな
ハッピーです☆

小沢遥翔ちゃん
(板谷六丁目)

シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会受講生募集

高齢者の介護予防を推進する「シルバーリハビリ体操」を広く普及するための指導員を養成します。

募集人数／20人(定員になり次第締切)

申込資格／満60歳以上の市民の方で、講習会終了後に地域活動に参加できる方。

申込期間／6月5日(水)～19日(水)(土曜・日曜は除く)

受講料／無料(交通費、昼食代は各自負担)

申込方法／電話で

※初日と最終日は、バスの送迎があります。

申問 市地域包括支援センター(☎826-1111 内線2500)

開催日	時間	場所
7月9日(火)	8:00～17:00	茨城県健康プラザ(水戸市)
7月12日(金)	10:00～16:00	土浦市保健センター
7月17日(水)	10:00～16:00	霞ヶ浦文化体育会館
7月19日(金)	10:00～16:00	土浦市保健センター
7月23日(火)	10:00～16:00	霞ヶ浦文化体育会館
7月26日(金)	10:00～16:00	霞ヶ浦文化体育会館
7月30日(火)	10:00～16:00	土浦市保健センター
8月2日(金)	8:00～17:00	茨城県健康プラザ(水戸市)

熱中症に注意!!

熱中症の予防と対処法

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない

こんな日は熱中症に注意しましょう

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

こんな人は特に注意しましょう

高齢者、幼児、肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人

※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ましょう。

◎無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう

◎室内でも温度を測り、確認しましょう

◎外出時には通気性の良い服を着て、きちんと帽子をかぶりましょう

◎日陰を上手に利用し、こまめに休憩をとりましょう

◎こまめに水分・塩分を補給しましょう

◎体調の悪いときは特に注意しましょう

問 健康増進課(☎826-3471)



土浦市協働のまちづくり ワークショップ

参加者募集!!

行政だけでは解決が難しい地域の課題や問題点について、参加者がじっくりと話し合い、行政と協力しながら、実際の解決方法にむけた企画を考えるワークショップです。

土浦市のことを一緒に考える「仲間」を得ながら、土浦のためにできることを始めてみませんか? 土浦の地域課題解決に関心のある方の参加をお待ちしております。

ワークショップとは…

ファシリテーター(進行役)のもと、さまざまな立場の人が集まって、自由に意見を出し合い互いの考えを尊重しながら、意見や、提案をまとめていく体験型講座

協議テーマ／◎ごみの減量化◎地域でできる省エネ対策◎子育て支援◎観光資源を活かしたにぎわいづくり

※上記の中から、参加者の希望によりテーマを決定します。

と き／平成25年7月から平成26年1月まで(全10回)

第1回 7月20日(土)午後1時30分から

第2回 8月10日(土)午後1時30分から(予定)

※その後の日程については、参加者の都合により決定します。

場 所／市役所会議室ほか

申込資格／市内居住または通勤・通学している方、市内で活動を行っている方

定 員／20人(応募多数の場合は抽選)

申込方法／住所、氏名、連絡先を電話、ファクスまたは郵送

申込締切／6月25日(火)

申問 市民活動課(☎826-1111 内線 2234 ☎822-9252)

