

広報

Tsuchiura Public Relations

【平成26年9月2日発行】

つちうら

9

September
2014
No.1130

CONTENTS

- 2 ... 秋の公民館講座
- 9 ... 中心市街地活性化
- 18 ... 里の石仏たち



現世によみがえる小野小町

田んぼアート(小町の館前)



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。



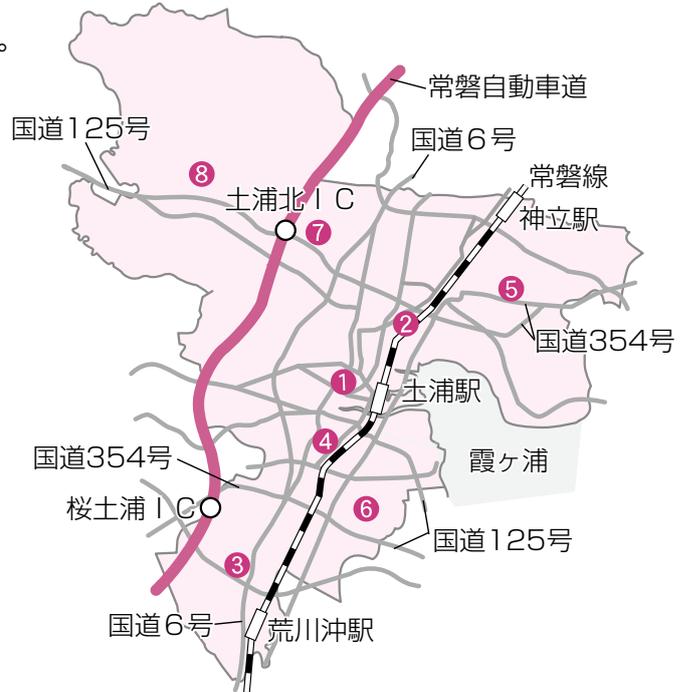
(メールの受信制限をしている方は、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください)

- 申込締切**／9月21日(日)(当日消印有効)
- 休館日**／9月8日(月)、15日(月)、16日(火)
- 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5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。
- ※個人情報は、講座運営の目的以外には使用しません。



- ① 一中地区公民館
- ② 二中地区公民館
- ③ 三中地区公民館
- ④ 四中地区公民館
- ⑤ 上大津公民館
- ⑥ 六中地区公民館
- ⑦ 都和公民館
- ⑧ 新治地区公民館

＜往復はがき記入例＞

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

<p>52 (返信)</p> <p>申し込み方の</p> <p>郵便番号</p> <p>住所</p> <p>氏名</p> <p>(返信・表)</p>	<p>希望する講座名</p> <p>(はがき1枚につき1人1講座)</p> <p>ふりがな氏名</p> <p>性別・年齢</p> <p>郵便番号・住所</p> <p>電話番号</p> <p>(往信・裏)</p>
--	---



一中地区公民館



〒300-0044 大手町13番9号 ☎821-0104

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
「YOGA」でのびのびストレッチ	中嶋淑子(パワーヨガインストラクター)	10/21,28	火	20人	ヨガマット	
	簡単なYOGAのポーズを使って、呼吸と調和させながら、身体全体をゆっくりとストレッチしていきましょう。	11/18,25 12/9,16	14:00~15:00	無料		
	青木美加(日本生涯学習協議会講師)	10/22,29 11/5,12,19,26	水	15人		ウエットティッシュ(アルコール入り)、クリアファイル、三角トレイ、作品を持ち帰るための箱
ビジュデコスイーツ	大人向けキラキラスイーツをデコレパテでハンドメイド♪食品サンプルも作品に登場!	10/22,29 11/5,12,19,26	10:00~12:00	5400円	50円	筆記用具
	小林久泰(茨城県林業技術センター)	10/29	水	20人		
秋のきのこ観察会※1	秋の雑木林に生えるきのこを観察し、きのこの見分け方と生態を説明します。	10/29	10:00~12:00	50円	筆記用具	
泳げるようになろう —初級水泳—※2	滝 栄子(スイミングインストラクター)	11/5,12,19 12/3,10,17	水	20人	2900円	水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、飲み物
	初心者歓迎! クロール、背泳ぎを泳げるようになりましょう。		11:45~13:00			
伝えたい 絵画制作上 知っておきたいこと	早川貞亮(土浦市展運営委員)	10/16,30 11/6,20 12/4,18 1/8,22	木	20人	無料	筆記用具
	やさしい造形論、構図、透視図、色彩その他の話。		10:00~12:00			
	杉野寵児(狩俳句会所属)	10/24,31 11/7,14,21	金	20人		
俳句入門講座	手軽に一生涯楽しめる俳句。古典を現代に生かす斬新な文芸として俳句を始めませんか。	10/24,31 11/7,14,21	10:00~12:00	無料	筆記用具	
パッチワークキルト	藤田歌子	11/7,21 12/5,19 1/9,23	金	20人	5000円	筆記用具、裁縫セット、定規(30~50センチ)、厚紙
	マットとバックを作って、手作りの楽しみを体験してみませんか。		10:00~12:00			

※1 上高津貝塚ふるさと歴史の広場(考古資料館)で、現地集合・解散

※2 霞ヶ浦スイミングクラブ(真鍋新町)で、現地集合・解散

二中地区公民館



〒300-0026 木田余1675番地 ☎824-3588

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
時短で美味しい おうちごはん	石澤宏依(クッキングスクールネモト土浦校主任講師)	10/29 11/26 12/17	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
	家庭料理のレパートリーを増やし、栄養のバランスや食材を活かした時短料理を覚えましょう。		18:30~20:30			
	所 あけみ(AFAA認定インストラクター)	10/29 11/5,12,19,26 12/3	水	25人		
初めてのエアロビ	初めての方にも安心のスタートの講座です。基本のステップを中心に、あまり激しくなく、リズムにあわせて楽しく体を動かしましょう!	10/29 11/5,12,19,26 12/3	19:00~20:30	100円	運動できる服装、タオル、飲料水	
古典芸能に親しむ! (文楽編)	国立劇場文楽鑑賞教室担当者	12/11	木	25人	5300円 (昼食代含)	筆記用具
	国立劇場で、文楽(人形浄瑠璃)を鑑賞します。公民館からバスで移動。イヤホンガイド付きなので初めての方でも安心してご応募ください。			7:50~16:00		
楽しいエコクラフト	宮澤郁子	10/30 11/13,27 12/11,25 1/15,29 2/12	木	10人	1000円	はさみ、目打ち、セロテープ、洗濯ばさみ10個、エプロン、ボンド、筆記用具
	再生紙が原料の紙ひもを使って、小物入れ・ゴミ箱・バック・花かごなどを作ります。		9:30~11:30			
大人のための英会話	グレアム ラッセル ジョンストン(常総学院中等部CE)	10/30 11/6,13,20,27 12/4	木	20人	1000円	筆記用具、ノート、電子辞書(辞書でも可)最終日はエプロン、ふきん
	初心者向けの英会話です。楽しい気分です英語を話して、日常会話を学びましょう。最終日は料理をします。		19:00~21:00			
八溝山に登ろう!	加藤 明(Huckle Berry代表)	10/25	土	30人	300円 (保険料含)	山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具
	好評の山登り講座、今回は県境のそびえる八溝山(1022m)に登ります。	※雨天の場合 11/8に延期。	7:00~17:00			

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8番14号 ☎843-1233

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物	
			時 間	教材費		
万葉集「東歌」を詠む	白井松雄 一字一音で歌った当時の日本。我々の先祖の心情をくみ取る楽しさを味わってみましょう。	10/21,28	火	25人	筆記用具	
		11/18		10:00~12:00		無料
		12/2				
骨盤エクササイズ	加藤良子 骨盤調節、筋肉のストレッチなどで全身を改善。ボディバランスを取り戻し、血のめぐりのよい体をつくりましょう。	10/29	水	20人	運動のできる靴、マットまたはタオル、飲み物	
		11/5,12,19,26		13:30~15:00		無料
初めてのZUMBA!	加藤敦子(ビート) 簡単な動きを覚えて楽しく汗を流してみましょう! この機会にラテンの音楽に触れてみませんか?	10/22,29	水		25人	
		11/5,19,26		19:00~20:30	無料	
初心者さんの洋裁教室	中山理英(同好会講師) 秋冬用のチュニックを作ります。洋裁の基礎を学びながら、好きな布を使って作りあげます。	10/23,30	木			12人
		11/6,20,27		10:00~12:00	500円	
		12/4				
体が温まる 和洋中の家庭料理	石塚ナツ子(料理研究家) 身近な食材を上手に組み合わせて、体が温まる和洋中の家庭料理を作ります。	10/23,30	木	20人	エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具	
		12/11		10:00~13:00		2700円
茨城の美術館を めぐるⅡ	与那覇大智(茨城工業高等専門学校非常勤講師) 茨城県天心記念五浦美術館で解説を聞きながら鑑賞します。公民館からバス移動。	12/5	金		30人	
				8:30~16:00	2700円 (昼食代含)	
お正月に飾れる プリザーブドフラワー	久賀谷真紀子 保存できる花として人気のプリザーブドフラワー。お正月に飾れるアレンジを学びましょう。	12/14	日			20人
				10:00~12:00	3000円	
楽しい書 ~初心者コース~	須田紫苑 毛筆漢字の基本筆法習得後、楷書・行書・隷書に挑戦!好きな書体で好きな文字の創作作品を完成させます。	10/19,26	日			15人
		11/9,30		10:00~12:00	無料	
		12/7,14				

※1 2回目以降に約2メートルの布を用意

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号 ☎824-9330

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物	
			時 間	教材費		
パティシエ気分 ケーキ作り	根本雅文(天使のおやつ アンジュカレン) 季節のケーキ・お子さんの喜ぶケーキ・バレンタインの生チョコなど、パティシエから学びます。	10/14,28	火	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん	
		11/11,25		10:00~12:00		2000円
わが家のパーティー 料理	横瀬雄一(イタリア食堂 Hisa) 手軽で簡単に作れるオシャレな料理で、ホームパーティーはいかがでしょう。	11/12,26	水		20人	
				10:00~12:00	2000円	
革で楽しい小物づくり	入澤 薫(革工芸レザークラフト講師) オリジナルハンドメイドで味のあるすてきな革製品を作ってみませんか?暮らしに趣を添えます。	11/5,12,26	水			15人
		12/3,10,17		13:30~15:30	3000円	
今からはじめる英会話	シリル ヴァンドーン もう、外国人に話しかけられても安心!ネイティブ講師から楽しいレッスン。	10/23	木			20人
		11/6,13,20,27		10:00~12:00	無料	
		12/4,11,18				
シャンソン ~愛と哀しみの世界~	堀部一寿(声楽家) 愛の賛歌・サントワマミー・枯葉など、懐かしのシャンソンの世界に触れてみましょう。	10/16	木	30人	筆記用具、飲み物	
		11/6,20		14:00~16:00		無料
		12/4,18 1/15				
ボクササイズで メタボ解消!	石崎弘美(エアロビクス講師) 有酸素運動を続けることで、基礎代謝をあげ脂肪を燃焼し、太りにくい体を作りましょう。	10/24	金	25人	運動しやすい服装、室内靴、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物	
		11/14,28		10:00~12:00		無料
		12/12,26 1/9,23				
宇宙飛行士模擬体験	エイ・イー・エス JAXAの活動と宇宙開発を見学し、実際に宇宙飛行士が訓練を行っていた施設で体験してみよう。	①10/26(小学2年生以上のキッズ対象) ②11/16(大人対象)	日	各24人	教材費納入時に連絡	
				8:30~12:00		2100円



講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
使いこなそうスマホ タブレット(入門編)	野口誠一(ドコモショップ竜ヶ崎店)	1/16,23	金	12人	500円	筆記用具、スマホ・ タブレット(お持ち でない方には貸し 出しあります)
	スマートフォン・タブレットをみたいけど何 となく不安な方を対象に安心して学べます。 (申し込み時にお持ちの機種を明記ください。)		13:30~15:00			
男性のための 体幹シェイプ!	東郷俊輔(ビート 健康運動指導士)	1/17,31	土	20人	500円	ヨガマット、長めのタ オル、室内靴、飲み物、 動きやすい服装
	働き盛りの30代~50代男性を対象に、体幹(お 腹周り)を中心に運動をしていきます。	2/14,28	10:00~11:30			
楽しく コーヒーレッスン	松本 正(ニコニコ珈琲店主・コーヒー焙煎士)	1/24,31	土	20人	2000円	筆記用具、エプロ ン、三角巾、ふきん
	おいしいコーヒーの入れ方を学んでみませんか? コーヒー豆の知識とハンドドリップレッスンです。		10:00~12:00			
魚のおろし方 & 簡単な魚料理	小口敏和(国民宿舎調理長)	10/25	土	20人	3000円	筆記用具、エプロ ン、三角巾、ふきん
	長谷川治(国民宿舎調理員)	11/8	10:00~13:00			
古道探訪 「常陸路を歩くⅡ」	土浦市観光ボランティアガイド協会会員	12/6,14	土・日	40人	1000円	筆記用具、タオル、 飲み物、動きやすい 服装
	古道探訪シリーズの第2弾。土浦から小美玉 までの水戸街道八宿、約30kmを歩きます。	1/11,18	8:30~13:00			
霞ヶ浦帆引き船 (1/40) 模型工作教室	霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会会員	11/9,16	日	18人	2500円	筆記用具
	湖面を渡る風をうけ、真っ白な帆をいっぱい に張って進む優雅な帆引き船の模型を作ります。 ※小学5年生以上(小学生は保護者同伴)		9:00~12:00			
撮られるのが楽しく なる表情と姿勢講座	圓 まどか(見た目向上↑コーチ)	11/9,16	日	15人	500円	筆記用具、置き鏡
	せっかく撮ったのに思わず目をそらしてしまうような 写真にはさよなら!撮られ方のコツをレッスンします。	12/7,14	13:30~15:30			

※1 ハンドドリップセット含む。

六中地区公民館



講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
体が変わる アンチエイジング体操	坂下恵美(ビート)	11/5,12,19,26 12/3	水	30人	無料	筆記用具、ヨガマットまたは 大きめのバスタオル、飲み 物、運動のできる服装と靴
	心地よく体をほぐし、バランスよく筋肉をつけ、楽 しく活力ある若々しい身体を取り戻しましょう。		13:00~14:30			
季節を彩る ガーデニング※1 (時間①・②を選択)	湯原英之(坂田園芸)	11/6,20 12/4	木	各15人	6000円	筆記用具、園芸用手 袋、シャベル、剪定バサ ミ、汚れてもよい服装
	季節のお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。初心者大歓迎!		①9:30~11:30 ②13:30~15:30			
幸せを呼ぶ ミラクル収納術	吉田トシコ(収納コンサルタント)	11/20,27 12/4	木	30人	200円	筆記用具
	TVチャンピオン収納王の「今年こそ捨てる大決 心!開運掃除」		14:00~16:00			
初心者のための マラソン教室※2 (対象者:大人)	塩谷二郎(日本陸上競技連盟公認ジュニア指導員)	11/1,15,29 12/13	土	15人	800円 (保険代)	運動のできる服装、 運動靴(下履き)、帽 子、飲み物、タオル
	「練習方法がよく分からない」「なかなかタイムが上が らない」など、マラソン初心者ならではの悩みを解決します。		13:30~15:30			
感動する写真を撮る 写真術講座	オダギ 秀(日本写真家協会正会員)	11/1,22 12/6,20 1/10,24 2/7,21	土	20人	2000円	筆記用具、デジタル 一眼レフカメラ、カ メラの取扱説明書
	デジタル一眼レフカメラを使って写真を基礎 から学び、レベルアップして心揺さぶる写真が 撮れるようになる講座です。		14:00~16:00 (1/10は15:00 ~17:00)			
川越市の歴史を訪ねる	長谷川貴也(郷土史研究家)	①11/16 (講話)	土・日	40人	2700円	筆記用具
	小江戸・川越の文化遺産を訪ね、歴史上ゆかり の太田道灌、天海大僧正の実像も探ります。	②11/29 (川越市訪問)	①13:30~15:30 ②8:00~17:00			
自分でできる 部分マッサージと 健康タオルストレッチ	谷脇英一(さくら鍼灸マッサージ)	11/9,16,30 12/7	日	20人	無料	タオル(70~80センチ くらいのもの)1 枚、筆記用具
	肩腰膝の自分で行うマッサージとタオルでス トレッチ体操を行います。		9:30~11:30			

※1 坂田園芸(上坂田)で集合・解散

※2 水郷体育館入口で集合・解散

※3 ②の昼食代、保険代



講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
賢く節税！税理士が 教える税金対策	関東信越税理士会土浦支部 相続税や贈与税、医療費控除など、関心のあるテーマに絞ってその仕組みや対策について説明します。	11/18	火	30人	筆記用具
			10:00～12:00	無料	
次世代に伝えたい美しい マナー＆ウォーキング	佐藤美代子(マナー講師・ウォーキングインストラクター) 美しいマナー(心のおしゃれ・立ち居振る舞い)を学び、アンチエイジングで女子力UP!	10/22 11/5 ^{*1} 、19	水	20人	筆記用具、上履き、ソックス、手鏡
			13:30～15:30	1000円	
変体仮名を学ぶ (第二章) ～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、鎌倉時代成立の「西行物語」を原文で読んでみましょう。	10/23、30 11/6、13、20 12/4、11	木	20人	筆記用具
			10:00～12:00	500円	
今宵は家で～ 乾杯メニュー料理	吉田礼子(料理研究家) ワインなどの美味しいお酒を楽しむために、簡単で豪華なおつまみを作ります。あなたの家が居酒屋に。	10/30 11/20 12/11	木	20人	エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん、持ち帰り容器
			18:30～20:30	3600円	
やさしいヨガ	横瀬怜子(ヨガインストラクター) 無理のない優しいヨガです。日頃の疲れをいやしましょう。初心者、男性の参加もお待ちしています。	10/25 11/8、22 12/6、13	土	15人	運動できる服装、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル2枚
			10:30～11:45	無料	
使い心地最高！ オリジナル熊手を つくろう	高橋 昭 庭の掃除に大活躍の「丈夫で使いやすい熊手」を作ります。手作り感を味わいましょう。	12/7、14	日	15人	筆記用具、作業のできる服装
			10:00～12:00	300円	

※1 11/5は運動できる服装



新治地区公民館

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
筑波山麓の歴史と文化	井坂敦実(つくば市文化財保護指導員) 新治を含む筑波山麓の歴史と東城寺や法雲寺などの宗教文化について学びます。(2回目に史跡探訪)	11/5、19 ^{*1} 12/3、17	水	20人	筆記用具 (11/19は弁当、飲み物)
			10:00～12:00	300円	
飛び出す絵本を 作ろう！	図書館職員 クリスマスに向けてポップアップカード・ミニ絵本を作りましょう。こっそり学んでプレゼントすれば、びっくりされること間違いなし！	12/3、10、17	水	10人	ハサミ、カッター、のり、定規、カッティングボード(古新聞可)
			13:30～15:30	500円	
楽々ダイエット	藪下典子・水島諒子(筑波大学) 食生活・食習慣を見直し、体を動かすことの楽しさを感じることで、生活習慣病予防方法を身に付けましょう。	11/6、20 12/4、18 1/8、22 2/5、19	木	20人	筆記用具、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル
			19:00～20:30	100円	
やさしいオープン料理	石澤宏依(クッキングスクールネモト) オープンを使い、簡単なお料理やお菓子を作り、オープンの使い方をマスターしましょう。これであなたもお料理上手。	11/8 12/13 1/10	土	20人	筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん
			9:30～12:00	3000円	
誰でもできる テーブルコーディネート	塚本直美(フード&テーブルコーディネーター) クリスマス・お正月のお料理の盛り付けのポイントを学びましょう。お料理は試食できます。	11/15 12/6	土	15人	筆記用具、エプロン、ふきん
			10:30～13:00	4000円	
和太鼓入門	平井 隆(日本太鼓連盟一級公認指導員) 全身を使って打ち込む和太鼓。太鼓をたたいてストレス解消！お子さんの参加もお待ちしています。	1/17、24、31 2/7、14、21	土	20人	筆記用具、太鼓バチ
			13:30～15:30	2500円 ^{*2}	
茨城の 野草・薬草に親しむ	栗原 孝(薬剤師・自然観察指導員) 宝篋山、茨城県自然博物館、小町の館周辺を散策しながら、野草・薬草の観察をします。	①11/9 ②11/16 ③11/30 ④12/7	日	25人	筆記用具、歩きやすい服装・靴、昼食、飲み物、タオル
			下記参照 ^{*3}	1000円	
初めてのアロマ	白石久美(アロマセラピスト) アロマオイルを使って、除菌スプレー、クリーム、入浴剤、石けんを作ってみましょう。	11/9 12/14 1/18 2/8	日	20人	筆記用具
			10:00～11:30	4000円	

※1 11/19は9:00～15:30 ※2 和太鼓レンタル代

※3 ①8:30～15:30 ②8:30～16:00 ③8:30～12:00 ④9:00～16:30

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。

☎ 都市計画課 (☎826-1111 内線2266)

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。

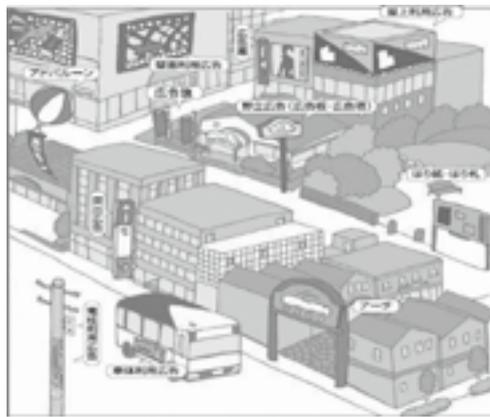
※許可手続きや許可基準など、詳しくはお問い合わせください。

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。



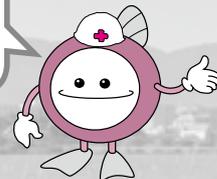
9月10日は「下水道の日」

下水道へつながろう！

快適で豊かな生活環境を作り出し、私たちの大切な霞ヶ浦の自然を取りもどすために、下水道を整備しています。下水道が整備された地域では、台所やお風呂、トイレなどの排水を下水道に直接流せるように排水設備を設置し、下水道へつないでください。

☎ 下水道課 (☎826-1111 内線2386)

下水道につながないと悪臭や霞ヶ浦の水質汚濁の原因となります。



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

下水道が整備されたら早期の接続を

台所やお風呂、洗濯などの雑排水を道路の側溝や水路などに流している家庭は、できるだけ早く下水道に直接流す排水設備を設置しなければなりません。【下水道法第10条】

◎浄化槽も改造工事を

浄化槽を使用している家庭でも浄化槽を廃止して、下水道に直接流してください。

◎くみ取り式トイレは3年以内に水洗トイレに

くみ取り式トイレをご使用のご家庭は、3年以内に下水道へ直接流す水洗トイレに改造しなければなりません。【下水道法第11条の3】

工事費の一部を補助します

下水道が整備され、利用が可能となった日から**3年以内**に下記の工事をする方に、工事費の一部を補助します。

補助の対象となる工事／

●くみ取り便所から水洗便所に改造し、下水道に接続する工事

●浄化槽を廃止し、下水道に接続する工事

対象者／下水道事業受益者負担金、市税の滞納のない方

補助金額／接続工事費の2分の1(千円未満は切捨て)ただし、限度額は4万円。

※詳しくは、お問い合わせください。

排水設備(水洗化)工事は指定工事店で

宅内の排水設備工事は、一定の技術基準に沿って正しく行われないとつまりの原因となったり、適切な事務手続きを行わないと使用料などのトラブルが生じたりします。必ず市に登録された「指定工事店」へお申し込みください。

下水道に接続すると…

- 雑排水も流せるようになり、霞ヶ浦を汚しません。
- 蚊やハエの発生を防ぎ、伝染病を予防します。
- 嫌な臭いやくみ取りの手間がなくなります。
- 浄化槽維持管理の手間や費用が不要になり、敷地を広く利用できます。

下水道に流してはいけないもの

- ティッシュペーパー、衛生用品など
- 天ぷら油、ラードなどの油類
- 高濃度の薬品類
- ガソリン、灯油、シンナーなどの可燃物

これらは、下水道管のつまりや損傷の原因となったり、下水道処理場での汚水処理に大きな負担となります。

農業集落排水事業

農業集落排水事業区域の皆さんも早期の接続をお願いします。詳しくは、お問い合わせください。

☎ 農村整備課 (☎826-1111 内線7614)

9月は茨城県認知症を知る月間です

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。85歳以上の4人に1人に症状があると言われ、脳の機能低下により、日常生活がうまく行えなくなります。しかし、周囲の理解と気遣いにより、穏やかに暮らしていくことが可能です。認知症になっても支え合って暮らしていける地域を目指し、理解を深めましょう。

【お気づきですか？ちょっとした変化】

～家族が気づく主な日常生活の変化～

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 些細なことで怒りっぽくなり失敗を人のせいにする

【早期診断・早期治療】

「認知症かも？」と思ったら、早い時期にかかりつけ医や専門医に相談し、早期に治療を受けましょう。地域包括支援センターうららでも、相談に応じています。

【認知症の予防】

食事や運動など生活習慣に気を配り、脳の活性化を図ることで、発症や進行を遅らせることが期待されています。

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。85歳以上の4人に1人に症状があると言われ、脳の機能低下により、日常生活がうまく行えなくなります。しかし、周囲の理解と気遣いにより、穏やかに暮らしていくことが可能です。認知症になっても支え合って暮らしていける地域を目指し、理解を深めましょう。

☎ 土浦市社会福祉協議会
地域包括支援センターうらら (☎824-0332)

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ます。

と き / 10月～平成27年2月 金曜日の午後

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、次のうち一つでも該当する方

- 最近物忘れをよく指摘される
- カレンダーを見ても今日の日付が分からない
- 電話を自分でかけられない

ペ ッ ト

ペットはあなたの家族です！

犬や猫などの動物は、私たちの生活に癒しを与えてくれるだけではなく、大切な家族として、多くの人々に愛されています。しかし一方で、ペットのトラブルが多発しているのも事実です。飼い主にはペットに愛情を持った正しい飼い方が求められています。

☎ 環境衛生課(☎826-1111 内線2407)
県動物指導センター(☎0296-72-1200)

【茨城県動物愛護管理条例の一部改正】

「茨城県動物の愛護及び管理に関する条例」が改正され、飼い猫の多頭飼育の届出と屋内飼養、ペットのための災害時の備えに関する努力規定などが追加されました。詳しくは、県動物指導センターホームページをご覧ください。



●鳴き声などで近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。散歩する時は、必ずふんを処理する用具を持ち歩いてください。

●道路や他人の敷地などに常習的にふんを放置している場合は、法律で罰せられることもあります。

【登録と狂犬病予防注射を！】

生後91日以上の子犬は、飼い主の責任で生涯に一度の登録と、年一回の狂犬病予防注射を受けることが法律で義務付けられています。そのときに渡される犬の鑑札・注射済票は、必ず首輪につけてください。迷子になったときに記載された番号で飼い主を特定することができます。もし迷子になったら、県動物指導センターと市環境衛生課へご連絡ください。

【犬猫のマイクロチップデータ登録助成事業(茨城県獣医師会)】

助成頭数 / 先着1000頭(犬猫の区別なし)

助成対象 / 県内に在住する犬・猫の飼い主が、実施期間内に茨城県獣医師会会員の動物病院でマイクロチップの埋込みを実施した犬猫

助成金額 / 1頭につき1000円

【問われる飼い主の責任】

- 捨て犬や捨て猫、虐待など、ペットを不幸にするような扱いは絶対にやめましょう。
- 飼い主のいない動物に安易にエサをあげるのはやめましょう。
- 繁殖を希望しないときは、飼い犬や飼い猫に避妊・去勢手術を受けさせましょう。
- 飼い犬を散歩または屋外で運動させるときは、必ずリード(犬の引き綱)などでつないで、いつでも犬を制止できる人が同行しましょう。



動物愛護週間

9月20日～26日

飼い主マナー向上推進月間

10月1日～31日

中心市街地に家を建てる方、新たに
住み始める新婚・子育て中の方、
新たに開業する方を応援します。

家を建てる方・借りる方：都市計画課 ☎ 826-1111 内線 2424
開業する方：商工観光課 ☎ 内線 7604

中心市街地に住んでみませんか？

土浦市中心市街地活性化基本計画で定められた区域内(約118.8%)の住宅建替えや住宅を購入する方、または民間賃貸住宅に住み替える新婚世帯・子育て中の世帯を対象に、住宅ローンや家賃の一部を補助します。

◇まちなか住宅建替え・購入補助◇

中心市街地エリア内の住宅を建替えまたは購入する方に、住宅ローンの一部を補助します。

補助額／住宅ローン(借入金)の3%【上限50万円】

補助回数／1物件1回限り

主な補助要件／●平成26年10月1日以降に請負契約または売買契約を結んでいる ●新築・建替え・購入のいずれか ●一戸建て住宅または分譲型共同住宅(中古住宅を含む) ●床面積50㎡以上 ●借入金の返済期間が10年以上 など

◇まちなか賃貸住宅家賃補助◇

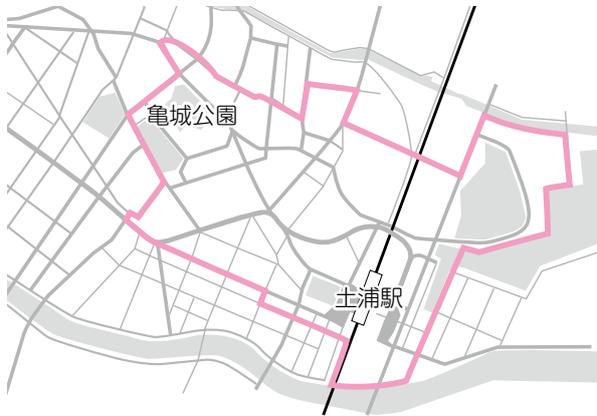
中心市街地エリア内の民間賃貸住宅に住み替える方で、新婚世帯または子育て中の世帯に家賃の一部を補助します。

補助額／1か月の家賃の1/2以内【上限2万円】

補助年数／最大3年

主な補助要件／●平成26年10月1日以降に賃貸契約を結んでいる ●市外から中心市街地エリア内への住み替え ●新婚世帯または子育て中の世帯 など

※新婚世帯…1年以内に入籍している
子育て世帯…18歳未満の子供と同居し扶養している



■中心市街地活性化基本計画で定められた区域

中央一・二丁目、大和町、有明町の一部、大手町の一部、川口一・二丁目の一部、桜町一・三・四丁目の各一部、城北町の一部、東崎町の一部、港町一丁目の一部、立田町の一部

■補助対象期間

平成26年度～30年度(5年間)

中心市街地で開業しませんか？

土浦市中心市街地活性化基本計画で定められた区域内の「空き店舗」を活用して、新たに開業する方を対象に、家賃の一部を補助します。

補助額／契約家賃(月額)の1/2以内【上限10万円】

補助期間／開業日の翌月から1年間

対象店舗／①対象区域内にあり、店舗の出入口が道路に面している1階または2階の空き店舗 ②対象区域内にあり、事務所として活用できる空き店舗

対象業種／①の対象店舗は…主に昼間営業を行う小売業・飲食業・サービス業など ②の対象店舗は…主に昼間営業を行い、常勤雇用者が2名以上在籍する事業者など

※その他、補助金の交付には「要件」がありますので、直接お問い合わせください。



水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(曜日・時間)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20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、中止となることがあります。

申問 水郷体育館(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	9/30~12/16	8	40人	5000円
ピラティス	一般男女	火	9:45~10:45	10/7~12/16	8	36人	4200円
ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月児親子	火	10:30~11:30	10/7~12/16	8	13組(26人)	6000円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	10/7~12/16	8	36人	4200円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	10/7~12/16	8	25人	4200円
KIDSトレーニング	年長~小学3年生	火	17:00~18:00	10/7~12/16	8	20人	4800円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	10/7~12/16	8	36人	4200円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	火	20:10~21:00	10/7~12/16	8	36人	4200円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:40~10:30	10/8~12/10	10	25組(50人)	5000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	10:40~11:30	10/8~12/10	10	25組(50人)	5000円
ソフトヨガ【初心者】	一般男女	水	14:00~15:00	10/8~12/10	10	36人	5200円
パワーヨガ【水曜夜間・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	10/8~12/10	10	45人	5200円
パワーヨガ【水曜夜間・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	10/8~12/10	10	45人	5200円
ベルビク・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	木	9:50~10:50	10/9~12/11	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	10/9~12/11	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	10/9~12/18	6	20人	3200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	10/9~12/18	6	20人	3200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	19:30~20:30	10/9~12/11	10	30人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:30~10:30	10/10~12/12	10	30人	5200円
NEW! 美巡 core パワーヨガ	一般男女	金	10:35~11:35	10/10~12/12	10	45人	5200円
NEW! 爽快!ファイティングシェイプ&ストレッチ	一般男女	金	13:30~14:30	10/10~12/12	8	30人	4200円
リラックスヨガ(初心者)	一般男女	金	19:15~20:15	10/10~12/12	10	30人	5200円
NEW! アスリート ^{体幹} core パワーヨガ	一般女子	金	18:45~19:30	10/10~12/19	6	20人	4800円
パワーヨガ【金曜夜間・初級】	一般男女	金	19:40~20:40	10/10~12/12	10	45人	5200円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:00~12:20	10/11~12/20	10	30人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~6歳(小学生未満)	土	11:15~12:15	10/11~12/20	10	15人	6000円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	10/11~12/20	10	20人	6000円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	10/11~12/20	10	20人	6000円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	10/12~12/14	10	20人	8200円

◆9月の体験レッスン◆

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
爽快!ファイティングシェイプ&ストレッチ	一般男女	金	13:30~14:30	9/19・9/26	1	30人	500円

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、性別、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20日(土)(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。

〒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
NEW! イージーダンササイズ	YOSHIHIKO	火	10:00~11:00	9/30~12/16	8	35人	4100円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	川村 仁美	火	11:20~12:10	10/7~12/16	7	15組(30人)	7200円
ジムダイエット~美ボディメイク~	稲毛田 剛	火	11:30~12:30	9/30~12/16	8	10人	5150円
簡単ボクササイズ&ストレッチ	高野 繭美	火	13:30~14:30	9/30~12/16	8	35人	4100円
コンシャスヨーガ	風間 陽子	火	15:45~17:00	10/7~12/16	7	30人	3600円
ベーシックエアロ火曜	所 あけみ	火	19:00~20:00	9/30~12/16	8	35人	4100円
体幹・フィット~メリハリのある身体に!~	稲毛田 剛	火	20:10~20:55	9/30~12/16	8	30人	4100円
ベーシックエアロ水曜	坂下 恵美	水	10:00~11:00	10/8~12/17	10	35人	5150円
ベビー&ママエアロ(3ヶ月~10ヶ月未満児) ^{※1}	倉持 理佐	水	11:30~12:30	10/8~12/17	10	30組(60人)	5150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	10/8~12/17	10	40人	5150円
ZUMBA(ラテン音楽+ダンスエクササイズ)	大塚 潤	水	20:00~21:00	10/8~12/17	10	40人	5150円
ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	金	9:50~10:50	10/10~12/12	10	10人	10300円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	金	11:00~12:00	10/10~12/12	10	10人	10300円
親子リズムエアロⅠ(2・3歳児)	菊地 涼子	金	9:30~10:45	10/10~12/12	10	30組(60人)	5150円
親子リズムエアロⅡ(1歳児) ^{※2}	菊地 涼子	金	11:00~12:15	10/10~12/12	10	30組(60人)	5150円
ボディメイクヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	金	13:30~14:30	10/17~12/19	8	35人	4100円
チビっ子体操(4~7歳児)	戸井田昌教	金	16:30~17:30	10/10~12/12	10	15人	10300円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	18:50~19:50	10/10~12/12	10	35人	5150円
骨盤シェイプストレッチ	苦瓜 一斉	金	20:00~21:00	10/10~12/12	10	35人	5150円
ジャズ・フィット(ジャズダンス+フィットネス)	阿部 政則	日	18:00~18:50	10/12~12/21	8	30人	4100円
デトックスヨガ 老廃物スッキリ!溜めない体に!	永 沼 彩	日	19:00~19:50	10/12~12/21	8	35人	4100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・常陸秋そば・かき氷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作品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
常陸秋そば 300円
鶏の唐揚げ 150円
かき氷 100円
ほか

ワークヒルで活躍する9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28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 / 1000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	イージーダンササイズ	YOSHIHIKO
11:00~11:50	ボディメイクヨガ	水野谷 香
12:00~12:50	骨盤シェイプストレッチ	苦瓜 一斉
12:50~13:30	ダンスゲーム de 対決タイム (参加無料)	
13:30~14:20	ソフトエアロ	染野 友子
14:30~15:20	体幹・フィット	稲毛田 剛
15:30~16:20	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤
16:30~17:20	ボクササイズ	鴻田 弘
17:30~18:20	ジャズ・フィット	多 tsu 也
18:30~19:20	デトックスヨガ	永 沼 彩

INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111
テレフォンサービス ☎823-1188
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)
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。

お知らせ

「臨時福祉給付金」および「子育て世帯臨時特例給付金」の申請受付

臨時給付金の申請受付が10月1日で終了します。支給の対象となる方は、郵送または窓口で期限内に申請してください。

申請場所／市役所本庁舎
申請期間／10月1日(水)まで
(9月27日(土)、28日(日)は申請を受け付けています)
※支給対象者や必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

土浦市戦没者追悼式

戦没者への哀悼の念を捧げ、恒久平和を祈念します。
とき／10月2日(木) 午後2時から
ところ／市民会館大ホール
(0)

住宅火災による被害を防ぐために

住宅火災による死者はここ数年、全国において10000人を上回っており、中でも65歳以上の高齢者が全体に占める割合が6割を超えています。高齢者世帯に限らず逃げ遅れを防ぐための住宅用火災警報器の設置、火が燃え広がるのを防ぐための防災物品の使用に加え、火災の発生に備え住宅用の消火器を設置しま

配水管・水道管の漏水調査を行います

しよ。
(5967)
(0)
調査地域／中高津一〜三丁目、下高津一〜四丁目、上高津、上高津新町、天川二丁目、富士崎一・二丁目、穴塚、国分町、小松一〜三丁目、桜ヶ丘町、小松ヶ丘町、蓮河原新町

敷地内に立ち入る際には、必ず声をかけてから作業を行います。また、調査は市が委託した業者が実施し、調査員は必ず「漏水調査員証」と「腕章」を身につけています。
※この調査での費用負担は一切ありません。

介護支援ボランティアに参加しませんか

対象者／市内に住居登録のある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／市が指定する特別養護老人ホームおよび児童館

障害児福祉サービスをご利用の方へ

4月から就学前の児童通所支援に係る利用者負担の多子軽減措置が導入されました。児童通所支援を利用または幼稚園などに通う児童が同世帯に2人以上いる方の児童通所支援利用者負担が軽減されます。
対象サービス／児童発達支援、医療型児童発達支援、保育所などの訪問支援(放課後等デイサービスは除く)

第2回バリアフリー推進協議会

※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。
(3)
(0)
(2) 4階)

茨城の農地中間管理事業について

農地中間管理機構が農地を貸したいという農家(出し手)から担い手農家(受け手)へ農地利用の集積・集約化を進めるため、農地の貸し借りの中間的受け皿となります。
●出し手のメリット
●受け手のメリット

個人で探さなくても、手間がかからず借りられます。まとまりある形となるよう調整してもらえるので、作業が効率的になります。
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
(0)
(9) 239・7131、農林水産課(☎内線7609)



行政書士相談会

相続、遺言、成年後見、農地転用、建設業許可などの相談をお受けします。(事前予約不要)

とき／9月21日(日) 午後1時30分～4時

ところ／三中地区公民館

岡茨城県行政書士会県南支部
(☎029・825・3663)

特別公開

「土屋家の刀剣」

国宝・重要文化財の土屋家刀剣を公開します。

とき／9月18日(休)～10月13日(月) 午前9時～午後4時30分

ところ／市立博物館

休館日／毎週月曜日(10月13日を除く)、9月24日(水)

●9月28日(日) 午後2時より徳川家からの拝領品を中心に展示解説します。

岡市立博物館(☎824・2928)

救命講習会

とき／11月15日(土) 午前9時～正午

ところ／新治地区公民館

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／電話またはメールで

岡警防救急課(☎821・0119) □19kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp

city.tsuchiura.lg.jp

健康料理教室

□男性のための健康料理教室

～男子厨房に入るべし!!～

とき／9月24日(水) 午前10時～午後1時

ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住する男性

内容／文化鍋を使用した炊飯・だし汁の取り方など

定員／25人(先着順)

□魚キョット料理教室

とき／①9月25日(木) 午前10時～午後1時

ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に居住する方

内容／魚を使ったなるほどヘルシーレシピなど

定員／30人程度(先着順)

□健康クッキング教室～生涯を通して健康づくりのために～

とき／①9月17日(水)、②29日(月)、③10月15日(水) 午前10時～午後1時

ところ／新治地区公民館

②一中地区公民館、③二中地区公民館

対象者／市内に居住する方

内容／野菜1日350gの摂取を目指して

定員／各30人程度(先着順)

◎共通
参加費／300円
持ち物／エプロン、三角巾
講師／食生活改善推進員、管理栄養士
申込方法／電話で
岡健康増進課(☎826・3471)

初級日本語 ボランティア養成講座

ボランティアとして外国籍の方などに日本語を教える指導法を習得する講座です。

とき／10月16日～12月18日 までの毎週木曜日 午前10時～正午(全10回)

ところ／神立地区コミュニティセンター

定員／30人(先着順。ただし、国際交流協会会員・市内在住の方優先)

参加費／1000円(テキスト代で別途2500円程度)

申込方法／電話で

申込締切／10月3日(金)

岡国際文化交流協会事務局(市

民活動課内 ☎内線2030 かわまちづくりワークショップ参加者募集

桜川の遊歩道などの設計にあたり、市民協働を進めるためにワークショップを開催します。

とき／9月28日(日) 午前9時30分～11時30分

ところ／一中地区公民館

定員／20人(先着順)

テーマ／遊歩道のデザイン、河川空間の利活用など

申込方法／氏名、住所、年齢、電話番号を記入し、ファクス、メール、または電話で

申込締切／9月19日(金)

岡都市計画課(☎内線2424、☎826・3404、☎machi@city.tsuchiura.lg.jp)

ネイチャーセンター ワーク教室

～ビーズでブレスレットを作ろう～

とき／9月23日(火) 午後1時～3時

ところ／ネイチャーセンター

対象者／小学生以下(保護者同伴)

定員／20人(当日先着順)

岡ネイチャーセンター(☎826・4829)

高齢者芸能発表会・ 作品展示即売会

高齢者のいきいきとした演技、精魂込めて作り上げた作品をぜひご覧ください。

□芸能発表会

とき／9月26日(金) 午前9時45分～午後3時30分

ところ／亀城プラザ

演目／カラオケ、踊り、民謡、ダンスなど

※60歳以上の方で、趣味活動を披露したい方を募集します(定員5組)。詳しくは、お問い合わせください。

□作品展示即売会

とき／9月26日(金) 午前10時～午後3時

ところ／亀城プラザ

内容／陶芸、編みものなど

岡社会福祉協議会(☎821・5995)

障害者就職面接会

とき／9月30日(火) 午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分から)

ところ／ホテルグランド東雲

(つくば市小野崎)

申込方法／電話で

岡八ローワーク土浦(☎822・5124)

**社会福祉協議会
職員募集**



一次試験/10月19日(日) 午前
9時~午後0時45分

試験会場/総合福祉会館(ウ
ララ2 4階)

応募資格/社会福祉士・保健
師(各2人程度):昭和54年4

月2日以降に生まれた方で、
資格取得者または平成27年3

月31日までに当該資格取得見
込みの方

申込方法/社会福祉協議会に
ある申込書に必要事項を記入

し、郵送または直接
申込期間/9月10日(水)~10月

1日(水)当日消印有効
※詳しくは、ホームページを

ご覧になるか、お問い合わせ
ください。

固社会福祉協議会(☎821・
5995)

**霞浦の湯講座
アンチエイジングヨガ**

とき/10月9日~12月18日
の木曜日 午後1時30分~2

時30分(全10回)
ところ/日帰り入浴施設「霞

浦の湯」
対象者/一般男女

講師/水野谷 香さん(S.P
J認定ヨガインストラクター)

定員/40人(定員を超えた
ときは抽選)

参加料/5200円

申込方法/往復はがきに講座
名、住所、氏名(ふりがな)、

年齢、性別、電話番号を記入
し郵送、または午後2時から

8時に、郵便はがきを窓口
に直接(月曜定休)

申込締切/9月20日(出)(必着)
申間霞浦の湯(〒3000・0

835 大岩田255 ☎8
23・1631)

生涯学習館講座

つくば国際大学共催講座「認知
症―新たな知見と予防策―」

とき/10月19日(日)、26日(日)
午前10時~正午および午後1

時30分~3時30分(各日2講
座ずつ開講)

ところ/生涯学習館
定員/各40人(先着順)

内容/認知症の新たな知
見、認知症予防のためのリハ

ビリテーションシヨンなど
講師/杉野 一行さん(つく

ば国際大学教授ほか
参加費/各回500円

申込方法/電話または直接
(月曜・祝日定休)

申間生涯学習館(☎822・
3381)



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



お誕生日おめでとう☆
たくさん幸せを
ありがとう♪

渡邊瑛奈ちゃん
(富士崎一丁目)

☆1歳おめでとう☆
その笑顔でいつまでも
皆を癒してね

島田悠慎ちゃん
(中)

1歳おめでとう☆
すくすく元気に
育ってね☆

屋代和希ちゃん
(永井)

お誕生日おめでとう☆
お姉ちゃんと
仲良くね!

新堀珠緒ちゃん
(木田余東台五丁目)

☆1歳おめでとう☆
元気いっぱい
育ってね♪

小野間結華ちゃん
(中)

お誕生日おめでとう♪
元気いっぱい
スクスク育ってね!

酒井陽平ちゃん
(大畑)

笑顔がかわいい♡
まゆかちゃん
お誕生日おめでとう♡

渦尾まゆかちゃん
(乙戸南二丁目)

あめでどう眺☆
これからもニコニコ
元気に育ってね♡

塚本暁斗ちゃん
(大岩田)

いつまでも
笑顔が素敵な
ゆりちゃんできてね♡

梅澤結莉嘉ちゃん
(富士崎一丁目)

そうたん♡おめでとう
元気にたくましく
大きくなってね

新留聡太ちゃん
(神立町)

ゆづくん
元気に大きくなってね♪
パパママねーねより

塚本悠月ちゃん
(中高津二丁目)

祝★1歳★
明るく元気いっぱい
大きくなあれ♡

深井瑤大ちゃん
(中村南二丁目)

ふたりともお誕生日おめでとう!
健康で元氣よく
優しい人になって欲しい♪

武田隼杜ちゃん・航輝ちゃん
(港町三丁目)



暑い日が続いています。屋内でも熱中症になる危険性がありますので、こまめに水分をとるなど、熱中症予防に心掛けてください。

勤労青少年ホーム 後期講座案内

〈トータルビューティー講座〉

とき／10月12日～12月21日

午前10時30分～正午(全6回)

ところ／勤労青少年ホーム

対象者／市内に居住または在職の35歳以下の女性

定員／15人(先着順)

講師／阪上利恵さん(フアッ

シヨンスタイリスト)

参加費／500円(テキスト代)

持ち物／A4サイズ程度の鏡、化粧品一式、筆記用具

申込方法／本人が直接

申込期間／9月13日(土)～28日

(日)

甲府勤労青少年ホーム(☎82

2・7921)

要約筆記入門講座 受講生募集

耳の不自由な方と交流をはかるために、言葉を文字に表して伝える方法を学ぶ講座です。

とき／10月8日～11月12日

の毎週水曜日 午後2時～4

時(全6回)

ところ／総合福祉会館(ウラ

ラ2 4階)

対象者／市内に居住または通

勤・通学している方

定員／16人(先着順)

保護司会 第10回市民公開講座

とき／9月13日(土) 午後1

時30分から

ところ／更生保護サポートセ

ンター(中央出張所2階)

演題／障がい者支援施設の

現状

講師／住田福祉さん(尚恵

学園理事長)

問 更生保護サポートセンター

(☎875・9701)

バドミントン講習会 (初心者向け)

とき／9月23日(火) 午前9

時30分～午後3時

ところ／水郷体育館

定員／40人(先着順)

参加費／500円

持ち物／ラケット、室内靴

申込方法／メールまたはフ

クス、電話で

申込締切／9月15日(月)

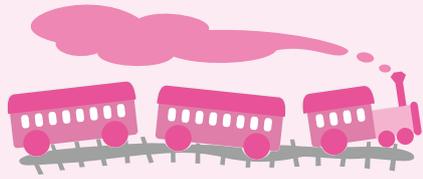
甲府市体育協会バドミントン

部(☎8001・4160、FAX80

1・4192、jurasdesu@gmail.com 浦野)



11月で1歳になる 赤ちゃんを募集!!



1歳おめでとう!
元気にたくましく
育ってね☆

猪鼻謙介ちゃん
(天川二丁目)

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、写真を添えて広報聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
申込締切／9月30日(火)
※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。

祝1歳☆明るく元気
いっぱい宝物♪
すくすく育って☆

岡野左門ちゃん
(下高津三丁目)

笑顔がステキな寿ちゃん
いつも
ニコニコ音でいてね

垣沼寿音ちゃん
(木田余東台三丁目)

1歳おめでとう♪
沢山笑って元気に
大きくなってね♡

小原千璃ちゃん
(下高津三丁目)

★1歳おめでとう☆
元気に育ってね

飯村統真ちゃん
(大畑)

1歳おめでとう♡
ねえねと仲良く
元気に大きくなあれ!

吉岡あおいちゃん
(中神立町)

1歳おめでとう
元気いっぱい明るい
男の子に育ってね♡

羽成恵仁ちゃん
(おおつ野六丁目)

1歳おめでとう♪
たくさん食べて
元気に大きくなあれ☆

永井佑樹ちゃん
(文京町)

1歳おめでとう♡
いつも笑顔のいつき
元気に育ってね!

横田惟月ちゃん
(若松町)

誕生日おめでとう♪
笑顔いっぱい
明るく元気に育ってね

海野 奏ちゃん
(真鍋二丁目)

悠人おめでとう
元気いっぱい
優しい子になってね♡

平塚悠人ちゃん
(おおつ野五丁目)

大好きな愛斗☆
たくさん笑って
元気に育ってね!

坂本愛斗ちゃん
(小岩田東二丁目)

1歳おめでとう☆
お姉ちゃんと
いっぱいお洒落しようね

池嶋理乃ちゃん
(港町三丁目)

☆1歳おめでとう☆
ニコニコ笑顔の
みーくん大好き♡

黒須瑞樹ちゃん
(中)

家族みんな淳平の
笑顔が大好きだよ!
1歳おめでとう♪

岡田淳平ちゃん
(腰沢)

10月1日から

水痘予防接種・成人用肺炎球菌予防接種
法律に基づく定期接種に加わります

対象者には9月下旬に個別通知などでお知らせします。

□水痘(みずぼうそう)の接種対象

- 接種日に1歳から3歳未満で3か月(標準的には6か月)以上の間隔をあけて2回接種
 - 経過措置として、接種日に3歳から5歳未満のおさんは平成27年3月31日までに1回接種
- ※水痘にかかったことがあるおさんは接種対象外です。すでに接種したのも回数に含まれます。

□成人用肺炎球菌の接種対象

初めて成人用肺炎球菌を接種する方で、次の①または②に該当する方を対象に1回接種

- ①平成30年度までは、年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方(※101歳以上の方は平成26年度のみ)
- ②接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(障害者手帳1級程度)

☎健康増進課(☎826-3471)

～地域コミュニティ活動の活性化のために～



永国台町会では、平成26年度コミュニティ助成(宝くじ助成)を受けて町会活動環境を向上・改善する備品(エアコン5台、ガスコンロ1台、物置1棟、掃除機1台、刈払機2台、ブロワ1台、卓球台2台、机20脚、イス40脚、イス用台車1台、グラウンドゴルフセット2セット)の整備をしました。

宝くじ助成は、宝くじの普及および広報を目的として、コミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために助成しているものです。

この助成により、町民相互のふれあいの場を充実させ、子ども達の健全育成と高齢者の生きがい作りの活性化が図れます。

☎市民活動課(☎826-1111 内線2456)

亀城プラザ文化講座・教室受講生募集



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20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。
☎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}
おやこヨガ ^{*2}	生後5か月～3歳児と保護者	月	10:30～11:30(A) 13:30～14:30(B)	10/6～12/15	8	各25組(50人)	6000円
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30～20:30	10/6～12/22	10	40人	5000円
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月～未歩行児と保護者	火	10:30～12:00	10/14～12/2	8	15組(30人)	^{*5} 7500円
骨盤スリムピラティス	一般男女	火	19:30～20:30	10/7～12/16	10	30人	5000円
デジタル一眼レフカメラ撮影術講座 <基本撮影編>	一般男女	火	19:30～21:30	10/7～10/28	4	25人	^{*5} 3200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	10/9～12/11	10	30組(60人)	5000円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10～12:10	10/9～12/11	10	30人	5000円
はじめてのハーモニカ ^{*3}	一般男女	木	13:15～14:30	10/9～12/11	8	15人	^{*5} 8636円
うさぎ先生のチびっこ体操教室 ^{*4}	4～6歳児	木	16:30～17:15(C)	10/9～12/11	10	18人	10000円
アンチエイジング★ストレッチ	一般男女	金	9:30～10:30	10/10～12/19	10	30人	5000円
男性のためのボディエクササイズ～男塾～	18～50歳男性	金	19:30～20:30	10/10～12/12	10	25人	7500円
うさぎ先生のチびっこ体操教室 ^{*4}	4～6歳児 小学1～3年生	土	14:00～14:45(A)	10/11～12/13	10	各18人	10000円
			15:00～15:45(B)				
			16:00～16:45				

ワンコイン(下記の講座は電話または窓口で直接申し込み、先着順)

おやこヨガ	生後5か月～3歳児と保護者	木	10:30～11:30	9/11	1	30組(60人)	500円
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月～未歩行児と保護者	木	10:30～11:30	9/18	1	20組(40人)	500円
New!! キックエクササイズ	一般男女	金	11:00～11:50	9/19、26	1	30人	500円

※1…受講料は保険料を含む(はじめてのハーモニカ、デジタル一眼レフカメラ撮影術講座を除く) ※2…(A)、(B)いずれかを選択
※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約) ※4…(A)、(B)、(C)いずれかを選択 ※5…教材費含む

第23弾!!

土浦まちなか元気市

「つちうらカレー物語」
のカレー販売

お得な商品盛りだくさん♪
「100円商店街」

「双六商店街」

当日に使える地域通貨券
300円券配布(先着30名)
10時30分から配布

3000歩で300円の商品券に!
「歩数のマイレージ」
※9月14日のみ利用可
など

と き／9月14日(日) 午前10時～午後2時
と ころ／まちかど「蔵」および中城通り周辺商店街
駐 車 場／水戸信用金庫・茨城県信用組合・筑波銀行
※台数に限りがありますので、なるべく徒歩または
公共交通でお越しください。

問 土浦商工会議所(☎822-0391)、商工観光課(☎826-1111 内線7604)

Sound KURA Tsuchiura 2014

moonlight

9/14 SUN

17:00-21:00

会場：モール503号の前広場

出演者：
T-Princess、
Sound Gazette with Solaris Eiko、
スタンダード工房、
宇津木絃 Trio、
Malibus

第19回 サウンド蔵つちうら



食生活改善推進員の 健康料理



No.109 タコライス

今回は、残暑を吹き飛ばす! さっぱりピリ辛のタコライスをご紹介します。

野菜もたっぷり♪ 1食で100g以上の野菜を摂取することができます。夏野菜のパプリカやズッキーニがお皿を彩りよくしてくれます。

パプリカは、肉厚で甘みがあるのが特徴です。赤、黄などのカラフルな色で、抗酸化作用の高いビタミンCを多く含みます。さて、ズッキーニはいったい何の仲間でしょうか? 見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カロテンやビタミンC、カリウムなどを含みます。カロテンは油と一緒に摂取することで吸収率が高くなり、免疫力アップや風邪予防が期待できます。

旬の野菜を使って、残暑に負けないパワーをつけていきましょう!

材料・分量(6人分)

米	3合	ズッキーニ	1/2本	
ひき肉	300g	サラダ油	大さじ1/2	
A	カレー粉	大さじ1	レタス	1個
	ケチャップ	大さじ3	サルサソース(市販)	150g
	ウスターソース	大さじ3	トマト	1個
	パプリカ(赤)	1個	温泉卵	6個

作り方

- ① トマトは小口切りにしてサルサソースと混ぜておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をいれ、ひき肉をいため色が変わったら、5mm位の角切りにしたパプリカ・ズッキーニを加え炒める。
- ③ 調味料(A)を加え、さらに炒める。
- ④ レタスは細切りにする。
- ⑤ 皿にご飯→レタス→炒めた具材→トマトと混ぜたサルサソース→温泉卵の順に盛り付ける。



1人分の栄養素

エネルギー	503kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	13.7g
カルシウム	60mg
食物繊維	2.0g
塩分	1.4g

食生活改善推進員



池成豊子さん 中泉つる子さん



さと いしぼとけ 里の石仏たち

六地藏
(本郷)

『土浦の石仏—新治地区編—』写真展

新治地区は古くから石材の産出地として知られ、多くの石仏が残されています。市では、文化財愛護の会との協働事業として平成23年から旧新治村の石仏調査を進め、今年3月に「土浦の石仏—新治地区編—」を刊行しました。これに伴い、市内3か所で写真展を開催します。

写真展は、新治地区(山ノ荘、藤沢、斗利出地域)の中から代表的な石仏の写真を紹介します。

写真展

■新治地区公民館

とき／9月30日(火)～10月12日(日)

午前9時～午後5時(9月30日のみ午後1時から、最終日は午後1時まで)

展示場所／1階ギャラリー・ラウンジ

休館日／10月6日(月)

■新治ショッピングセンターさん・あびお

とき／10月13日(月・祝)～31日(金) 午前10時

～午後8時(最終日は午後1時まで)

展示場所／2階あびおギャラリー

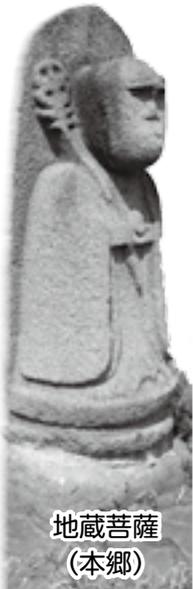
■市立博物館

とき／11月1日(土)～16日(日) 午前9時～

午後5時(入館は午後4時30分まで、最終日は午後1時まで)

休館日／11月4日(火)、10日(月)

※展示室も見学する場合は入館料が必要です。



地藏菩薩
(本郷)

記念講演会

「新治地区の石仏」

とき／10月5日(日)

午後2時から

ところ／新治地区公民館2階研修室2・3

講師／大塚 博さん

(土浦市文化財保護審議委員会)

定員／45人(先着順、予約不要)

参加費／50円(資料代)

石仏散策会

「秋の紅葉に石仏を訪ねて」

とき／11月8日(土) 午前9時30分～午後

4時(小雨決行)

講師／文化財愛護の会石仏調査委員

定員／30人(先着順)

参加費／200円(保険料・資料代)

申込方法／10月1日(水)

午前9時から電話で

※昼食、飲み物は各自で用意。歩きやすい服装で

参加してください。詳しい案内状を後日お送りします。

問 文化課(☎862・1941)

☎862・1941



路傍の石仏群▶
(小野)

小さな塔と仏堂の復原

—根鹿北遺跡出土の瓦塔・瓦堂—

市立博物館の2階にある展示室には、瓦塔・瓦堂と呼ばれる焼き物でできたミニチュアの五重塔と仏堂の全体形状を復原した資料(以下、復原資料)があります(写真1)。これらの資料復原のもとになっているのが、根鹿北遺跡で出土した実物の瓦塔や瓦堂の破片です(写真2)。

根鹿北遺跡は市内北部の今泉に所在した遺跡で、1995(平成7)年に市営今泉第二霊園の造成にともなう発掘調査が行われ、台地上と天の川流域をのぞむ傾斜地に弥生時代(3世紀代)と平安時代(9世紀代)

の人々の営みの跡がみつかりました。平安時代には台地の先端にお堂が建てられ、その中に瓦塔や瓦堂が安置されたうえ、それを崇拜の対象とした仏教信仰が行われていたようです。

この根鹿北遺跡でみつかった瓦塔や瓦堂の破片は総数で100点近くになり、その多くはお堂の周辺からみつかりました。これらの数多くみつかった破片は、多様な部位のものがみられます。

一般的に、瓦塔・瓦堂は奈良時代から平安時代にかけて、東国を中心に

事例は全国的にも少なく、根鹿北遺跡出土資料の重要性がうかがわれます。

2007(平成19)年に市立博物館は開館20周年を迎え、展示室やその展示内容についてリニューアルすることになりました。この過程で、破片資料である根鹿北遺跡の瓦塔・瓦堂については、全体の形状を視覚的に理解しやすくするため、復原資料の製作を行いました。

この瓦塔・瓦堂の復原資料製作にあたっては、根鹿北遺跡で出土した資料の再検討と類似事例の調査を行い、専門家の方に資料製作の設計や監修をしていただき、製作会社とも協議を重ねました。

資料の復原に際しては、実物の瓦塔・瓦堂の破片一つ一つから型取りにより複製資料を作成し、全体形状を形作る粘土材の中に埋め込む方法が採用されました。これは、今後の実物資料の調査研究や、さまざまな活用を重視してなされたことです。展示室の復原資料をよく見ると、色の濃淡で型取りした複製資料が埋め



写真2 瓦塔の実物資料

込まれている様子が分かります。また、その前には復原のもとになった実物資料もならべてあります。

先の復原資料製作とおして、根鹿北遺跡出土瓦塔は各々の部材を組み上げると高さ125センチの小さな五重塔として、瓦堂は高さ44センチの小さな仏堂としてよみがえりました。

根鹿北遺跡出土の瓦塔・瓦堂の復原資料は、多数ある展示物の一つに過ぎませんが、そこにはそれを見せる「知ってもらおう」ための工夫がいろいろと隠されています。ぜひご覧ください。

市立博物館 ☎ 824・2928



写真1 瓦塔(左)・瓦堂(右)の復原資料

造られたといわれます。しかしながら、市内では初めての出土で、茨城県内でも10遺跡ほどしか見つかっていません。その大半はわずかな小片です。このような状況のもと、瓦塔と瓦堂の破片がまとめて発見された



熱い!暑い! 土浦キララまつり2014



七夕おどりコンテスト結果

「土浦キララまつり2014」が8月2日、3日の2日間にわたって開催されました。安心・安全まちづくりパレードや七夕おどり、ライブや湖上イベントなどが行われ、会場はどこも大盛況。フィナーレを飾った山車の競演は迫力満点でした。

優勝



スパーク連

準優勝



星のフラメンコ連

3位



土浦協同病院 元気隊連

ジュニア賞



荒小絆連

特別賞



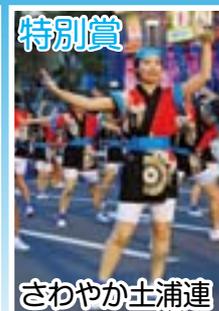
桜ヶ丘
ハッピー連

特別賞



烏山第二団地連

特別賞



さわやか土浦連

特別賞



TIU★
TRAINER連

特別賞



消防連

特別賞



JA土浦青年部連

特別賞



世界なかよし連

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/>



スマートフォン用ホームページ▶

編集 市長公室広報広聴課
■人口と世帯数 14万2028人 5万8797世帯
(平成26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。

次回「広報つちうら」9月中旬号は、9月16日(火)発行予定です。