



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) 【毎日 9:00/12:00/16:00/20:00の各15分間】

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】

お知らせ

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

4月1日から9月30日まで
に閲覧した件数

- 国または地方公共団体の機関による閲覧: 6件
●法人などによる公益性が高いと認められた閲覧: 8件

身近なみどり整備事業

森林、湖沼、河川の環境保全に資する施策の推進を図るため導入された、茨城県森林湖沼環境税を活用して、手入れの行き届かない森林を整備

する「身近なみどり整備推進事業」を実施しています。

平成25年実績

実施場所 / 小山崎、今泉、下坂田、大岩田
総面積 / 3.12ha
整備内容 /

- 篠、灌木、草木類の刈り取り
●スギ林、枯れ木などの除伐や間伐
●保全標識の設置 など

乳児用ベビシートを貸し出します

とき / 11月16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
申込資格 / 市内に居住するお

市立博物館と考古資料館の無料開館

とき / 11月3日(月)文化の日、13日(木)県民の日
開市立博物館(☎824・2928)、考古資料館(☎826・7111)

多重債務・投資勧誘無料相談

水戸財務事務所では、無料相談窓口を設置しています。一人で悩まないで、迷わずご相談ください。

●多重債務相談(借金の返済、高金利貸し付け悪質取り立て) : ☎029・221・3190

※平日 午前8時30分~正午、午後1時~4時30分
●投資勧誘相談(未公開株、社債、ファンドなど) : ☎029・221・3195
※平日 午前8時30分~正

女性の人権ホットライン強化週間

職場における男女差別やセクハラ、夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの女性に対するあらゆる人権侵害について、お気軽にご相談ください。

とき / 11月17日(月)~23日(日)
午前8時30分~午後7時(土・日曜日は午前10時から午後5時まで)
電話番号 / 0570・070・810

陸上自衛隊の夜間飛行訓練

とき / 10月28日(火)~30日(木)、11月4日(火)~6日(木)、10日(月)~13日(木) 日没から約3時間以内(各機2時間基準)

機種 / ヘリコプター(3~4機)
ところ / 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域
陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

2014年10月OPEN フットサルグリーンちよだ (スパーク千代田 敷地内)
見学随時受付中
フィットネスクラブ スパーク千代田
かすみがうら市下稲吉2008番地1 無料駐車場340台完備
営業時間 入会受付は必ずご来店の上、お手続きください。
平日 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日祝 10:00~20:00
会員募集中!
Tel. 029-834-8055 火曜定休日
株式会社 日立ライフ

びゅうプラザ土浦駅、これからの耳より情報
乗り換えなしの直通臨時列車「快速ぶらり高尾散策号」が運転
出発日: 11/1(土)、3(月・祝)、15(土)、22(土)、24(月・休)、29(土)
乗り換えなしの直通臨時列車「急行ぶらり鎌倉号」が運転
出発日: 11/2(日)、16(日)、23(日・祝)、30(日)
両列車を利用したおトクな日帰り旅行商品をご用意しております!
詳しくは専用パンフレットをご覧ください
★インターネットでも旅行商品や耳より情報、検索できます! ※ネットはこちら JR水戸支社 検索
★お問い合わせ★ びゅうプラザ土浦駅
営業時間/平日(月~金)11:00~19:00 土・日・祝日 10:00~17:00 TEL (029) 824-8390

11月の無料年金相談

●常陽銀行土浦支店：11月18日(火) 午前10時～午後3時
 (☎029-3216)

●常陽銀行土浦ローンプラザ(桜町支店併設)：11月8日(土) 午前10時～午後4時(☎822-3216)

●常陽銀行荒川沖支店：11月19日(水) 午前10時～午後3時
 (☎841-1123)

●筑波銀行パーソルプラザ土浦(真鍋支店併設)：11月8日(土) 午前10時～午後4時
 (☎0120-218124)

●筑波銀行荒川沖支店：11月19日(水) 午前10時～午後3時
 (☎841-1211)

※詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

歯のなんでも電話相談

お子さんの歯の悩み、入れ歯、矯正、口臭、歯周病、ブラッシングの仕方など、歯についての悩みや相談を電話でお受けします。

とき／11月9日(日) 午後1時～4時
 関東保険医協会(☎823-7930)

第2回土浦郷土かるたの史跡めぐり

市観光ボランティアと一緒に徒歩で史跡を探索します。

とき／11月16日(日) 午前9時～正午(小雨決行)

ところ／真鍋のサクラ、八坂神社、照井の井戸ほか

※土浦一高駐車場集合
 定員／親子30組(先着順)

申込方法／メールまたはファクスで

申込締切／11月2日(日)

関門市子ども会育成連合会事務局(生涯学習課内) ☎826-3455、FAX 825-4400、young3455@com.home.ne.jp

オレンジリボンたすきリレー参加者募集

児童虐待防止啓発活動を目的に、県北・県南の2コースを市民の皆さんの参加によりオレンジ色のたすきをつなぎ、県庁を目指します。

とき／11月14日(金) 午前8時30分～11時

内容／土浦市役所からかすみがら市役所までの4区間のうち1区間の約3^{km}・1^{km}6分程度

募集人数／10人(先着順)

申込方法／電話で
 関町こども福祉課(☎内線2304)

消費生活展2014 荒川沖展

とき／11月1日(土) 午前10時～午後4時、2日(日) 午前10時～午後3時

ところ／荒川沖ショッピングセンターさんばる(荒川沖駅東口)

内容／福祉の店(1日のみ)、クイズラリー、各団体によるパネル展示・啓発活動

消費生活センター(☎823-3928)

バリアフリー教室

とき／11月8日(土) 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

ところ／土浦市保健センター
 内容／高齢者疑似体験、車イス体験、ノンステップバス乗降体験など

定員／40人(先着順)
 申込方法／電話で

申込締切／10月30日(休)

※動きやすい服装でお越しください。見学は自由です。
 関町都市計画課(☎内線2370)

昼も夜も、土曜日も日曜日も、お食事をご自宅までお届けします!!



Q. 例えば土日だけでも、配達してくれるの?

→はい、週に1食でも、宅配いたします!

Q. カロリー等、栄養価が気になる・・・

→管理栄養士が栄養価を計算した献立ですのでご安心下さい。

ご心配であれば、栄養価一覧表をお渡しすることも可能です!

Q. 支払いはどうしたら?

→月末にご請求、口座自動引き落としか、お振込みまたは現金で

お支払いいただけます。

1食 **475** 円(税込513円)

※「普通食」おかずのみ の場合
 初回のご注文に限り、**1食無料**でお届けします。
 是非とも一度、ご試食してみてください!

TEL: 029-875-7139

土浦市真鍋2-3-6
 配達可能エリア: 土浦市(一部地域除く)

ライフデリ土浦店

第64回土浦菊まつり

秋の風物詩、菊まつり。豪華に咲き誇る色鮮やかな菊をぜひ、お楽しみください。

とき／11月1日(出)～15日(出)
午前9時～午後4時

ところ／亀城公園
土浦市観光協会(☎824・2810)

市立博物館から

口土浦城ウォッチング

「土浦城下の水戸街道を歩く」

市立博物館学芸員の案内で南門跡から北門跡まで水戸街道を歩き、史跡を訪ねます。

とき／11月3日(月) 午前9時30分～正午

(午前9時25分に市立博物館に集合)

定員／30人(先着順)

参加料／50円(資料代)

申込方法／電話または直接

口土浦第二高等学校茶道部によるお茶会(抹茶の無料接待)

とき／11月3日(月) 午後1時～3時

ところ／市立博物館展示ホール

定員／50人(先着順)

申問市立博物館(☎824・2928)

高齢者のための食育教室

老化や低栄養を予防し、元気になるポイントをお伝えします。

とき／11月19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／市内に居住している方
内容／調理実習「元気になるレシピ」

定員／30人(先着順)

参加料／300円

持ち物／エプロン、三角巾

講師／食生活改善推進員、健康増進課栄養士

申込方法／電話で

申問健康増進課(☎826・3471)

ワンコインレッスン

ジャイロキネシス「動くヨガ」

とき／10月25日(出)、11月1日(出)、15日(出)、12月6日(出)、20日(出) 午前10時30分～11時30分

ところ／亀城プラザ

講師／飯塚 藍さん(GYROKINESIS®トレーナー)

受講料／1回500円

定員／各25人(先着順)

水球教室

平成31年茨城国体にむけて開催します。

とき／10月から平成27年2月までの日曜日

ところ／霞ヶ浦スイミングクラブほか

対象者／小・中学生(経験不問)

持ち物／水着、スイミングキャップ、ゴーグルなど

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

霞ヶ浦スイミングクラブ(☎824・2111 川又、土浦第二高等学校(☎090・5303・6159 吉原)

お外deヨガ&タエボ

ヨガに加え、ワークアウトプログラムタエボ講座も開催。青空の下で気持ちよく体を動かしましょう。

とき／11月15日(出)、22日(出)、29日(出)

午前9時30分から…タエボ…午前10時45分から…ヨガ

※雨天時は中止
ところ／水郷公園風車前広場
講師／ヨガ：水野谷 香さん(SPJインストラクター)、タエボ：樋田真以子さん(TaeBo®認定インストラクター)

第40回水郷土浦・筑波レガッタ



「まちと水辺の魅力を再発見」スポーツの秋を水上で満喫しよう!

とき／11月8日(出) 午前9時～午後4時(荒天の場合は9日(出))

ところ／桜川 銭亀橋付近

内容／レクリエーション用ボートを使ったレース体験

参加料／500円(保険代含む)

申込方法／メールまたはホームページで

申問 筑波大学漕艇部(☎080・3626・5300 小野)

tsukuba.regatta@gmail.com

土浦ピアタウン発着
バスツアー参加者募集中!!
富岡製糸場と軽井沢散策
野菜のおいしいレストランでランチ
出発日：11/8(土) 11/13(木) 12/6(土)

【国内旅行】
ユニバーサルスタジオジャパンへの旅
まだまだ人気です!

秋冬～ゴールデンウィークまで
ヨーロッパ各種発売中
人気のイタリアやフランス
その他豊富に取り揃えております☆

詳しくは、下記へお問い合わせくださいませ。
株式会社カズミトラベル 土浦店 TEL 029-824-0835

保険の相談・見直し

比べて、選んで、安心、納得!!

80120-039-929 ☆お気軽にご相談ください。(予約制)

保険クリニック 土浦店：運営/茨城エージェンツオフィス(株)
■土浦市真鍋6-2-1(すぎのや様となり) ■営/9:00~18:00 ■定休/日曜・祝日

土浦産業技術専門学院 からのお知らせ

□学院生募集

訓練科／機械技術科、自動車整備科、コンピュータ制御科
定員／各科20人

訓練期間／各科2年

応募資格／高等学校および中等教育学校を卒業したもの（卒業見込みを含む）、もしくはこれと同等以上の学力を有すると認められるもの

受付期間／10月20日(月)～31日(金)

試験日／11月10日(月)

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

□在職者訓練受講生募集

●機械保全(1級・2級・実技)

とき／11月29日(土)、30日(日)

午前9時～午後5時(2日間)

内容／機械保全1・2級(機械系主に2級の試験項目)

対象者／平成26年度技能検定受検者

定員／10人(定員を超えた場合は抽選)

●建築CAD基礎

とき／12月1日(月)、2日(火)、4日(木)、8日(月)、9日(火)、11日(水) 午後6時～9時

生涯学習館・同好連合会 「ふれあいまつり」

作品展【生涯学習館、勤労青少年ホーム】

とき／10月31日(金)～11月3日(月)
午前9時30分～午後5時

※31日は正午から。3日は午後3時まで。

演芸発表会【亀城プラザ】

とき／11月1日(土) 午前9時20分～午後5時
※開場は午前9時。

公開講座【生涯学習館】

□楽しい七福神の世界

とき／10月31日(金) 午前10時～正午

□おはなし会

とき／11月1日(土) 午前10時30分～午前11時40分

□スポーツ吹矢体験教室

とき／11月2日(日) 午前10時～午後3時30分

□津軽三味線教室

とき／11月2日(日) 午前10時～午後3時30分

生涯学習館(☎822-3381)

内容／AutoCAD2013による作図機能のマスター、編集の仕方(初心者向け)

対象者／Windowsの基本操作ができる方

定員／20人(定員を超えた場合は抽選)

◎共通

ところ／土浦産業技術専門学院

申込方法／講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を記入し往復はがきで

申込期限／10月28日(火)(必着)

受講料／2980円

申込先／同学院(〒300-0884)

9 中村西根番外50 ☎884

1・3551)

土浦工業高等学校 ものづくり教室

とき／11月13日(木) 午前9時～正午

ところ／土浦工業高等学校

対象／小学4年生以上

内容・定員

①ジャンピングカーの製作

身近にある材料を使ってジャンピングして走る車を作ります…10人

②「電子ピアノの製作」ブレッ

ドボードに電子部品を取り付けるだけで簡単に製作できま

す…10人

③「スマートフォンゲームを作る」親子で一緒に開発してみよう…10組

※Androidスマートフォンと付属のUSBケーブルが必要。

④「木の椅子の製作」ミニサイズの椅子を作ります…6人

⑤「紙でつくる橋の模型」橋梁を構成している部材を紙で作り組み合わせます…10人

申込方法／講座番号、氏名、性別、学年、住所、電話番号を記入し往復はがきで

申込締切／10月29日(水)(必着)

※先着順

申込先／同高校(〒300-0005)

1 真鍋六丁目11-20 ☎821・1953)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

とき／10月28日(火) 午後3時から

ところ／地域医療研修センター(霞ヶ浦医療センター内)

テーマ／変形性膝関節症について

講師／青戸克哉さん(整形外科)

申込先／同センター(☎822・5050)

健康寿命を考えた、栄養満点のご高齢者向けお弁当です。



10月行事食「秋の味覚弁当」です。メインは、食欲をそそる きのこ鶏肉のガーリックソテーです。過ごしやすい季節になりました。食欲の秋を、宅配クックのお弁当でお楽しみください。

- ◆刻み・お粥 無料
- ◆1食¥540(税込)～
- ◆安否確認 OK
- ◆年中無休
- ◆1日食からお届けOK!

「土浦市・阿見町・つくば市指定配食業者」です。牛久エリアも配達中！化学調味料を大幅に減らして調理しています。※まずは無料試食をお試しください！

高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 土浦つくば店
[HP] <http://www.konanss.jp/> ☎0120-994-258

医師の同意が得られれば

自宅訪問 体がご不自由で 自力での通院が困難な方

はり灸 が 医療保険 で受けられます！



アキュア つくば二の宮 朝8時～夜8時 年中無休 ☎070-6462-1186