



INFORMATION 情報ひろば

日	日時・日程	持	持ち物
場	会場	料	料金・受講料
対	対象者	申	申込方法
講	講師	切	締め切り
内	内容	問	問い合わせ
定	定員	他	その他

土浦市役所 ☎826-1111
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】

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】

11月8日執行 土浦市長選挙説明会

日 9月30日(水) 午後1時30分
から

場 市役所本庁舎201会議室
内 選挙運動、立候補の届出についてなど

他 選挙事務所については、簡易な仮設建物であっても建築確認申請などが必要な場合があります。立候補を予定している方は、事前に建築指導課へご相談ください。

問 選挙管理委員会 ☎内線2210

パブリックコメントを実施 します

口 土浦市まち・ひと・しごと創生人口ビジョン及び総合戦略(案)について

内 公表方法

土浦市戦没者追悼式

2月24日(水)に行います。排出するには、農家の皆さんと処理業者とで契約を結ぶ必要があります。契約は市の協議会を通して行いますので、希望する方は農林水産課までお問い合わせください。

問 農林水産課 ☎内線7611

日 10月1日(木) 午後2時から

場 市民会館大ホール

内 戦没者への哀悼の念を捧げ、恒久平和を祈念します。

問 社会福祉課 ☎内線2430

神立駅西口地区土地画整理 事業に関する説明会

日 9月16日(水) 午後7時から
場 神立地区コミュニティセンター

内 事業計画変更について、事業の進捗状況などについて
問 土浦・かすみがうら土地画整理一部事務組合 ☎86・3085

少年サポートセンターに ご相談ください

場 少年サポートセンターつくば(つくば市高野)

内 少年の非行や犯罪被害など

の問題に、面接のほか、電話、メールでも相談に応じます。

他 相談先
☎:847・0919
✉:keishonen@pref.ibaraki.jp
問 同センター ☎847・0919

食改さんの健康料理教室

日 ①9月24日(木)、②28日(月)
午前10時～午後1時
場 ①六中地区公民館、②二中地区公民館

内 市内に居住している方
内 調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」

定 各30人(先着順)
持 エプロン、三角巾
料 各300円
申 電話で
問 健康増進課 ☎826・3471

ネイチャーセンター工作教室

口 ハロウィンに使えるとんがり帽子とお菓子入れ作り
日 9月27日(日) 午後1時から、2時から

場 ネイチャーセンター
内 小学生以下(保護者同伴)

定 各10人(先着順)
申 電話または直接
問 同センター ☎826・4829

ウォーキング大会

日 ①10月25日(日)、②11月8日(日)
午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)
※雨天時は室内で軽運動

場 ①霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)、②都和公民館
内 ①霞ヶ浦の風景堪能コース(5・5キ)、②紫ヶ丘公園コース(6・5キ)
定 各100人(先着順)
持 飲み物、保険証
申 電話で
※参加者にはつちまるオリジナルタオルをプレゼント

問 健康増進課 ☎826・3471

女性向け創業セミナー

日 9月12日(土) 午前10時～午後5時
場 土浦商工会議所3階ホール
定 30人(先着順)
申 電話で
※男性も参加可能です。

問 土浦商工会議所 ☎822・0391



9月は茨城県認知症を知る月間です

☎ 地域包括支援センター(☎824-0332)

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気で、脳の機能低下により「物忘れ」「判断力の低下」など、日常生活がうまく行えなくなります。しかし、周りの人の理解と気遣いで、穏やかに暮らしていくことは可能です。認知症になってもみんなで支え合い暮らしていける地域を目指し、認知症の理解を深めましょう。

●ご存知ですか？ MCI(軽度認知障害)

日常生活に支障のない、正常と認知症の中間的な段階です。放置すると、5年間で50%の人は認知症に進行すると言われます。

●MCIの主な症状

- 昔から知っているものの名前が出てきにくい
- 最近の出来事を忘れることがある
- 料理に時間がかかるようになった など

●認知症もMCIも早期治療が大切です

MCIの段階で認知機能の低下に気付き、予防対策を行うことが大切です。専門医やかかりつけ医、地域包括支援センターへ相談しましょう。

★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、脳の活性化を図り、認知症の予防に取り組む教室です。

と き / 10月～2月の毎週金曜日午後1時30分～3時

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、①～③のうち1つでも該当する方

- ①最近物忘れをよく指摘される
- ②カレンダーを見ても今日の日付けがわからない
- ③電話を自分でかけられない

住まいの無料相談会

☐ 毎月第1・3土曜日(祝日を除く) 午前10時～午後4時

☐ 茨城県建築センター(県南事務所(つくば市松代))

☐ 建築計画、資金計画、リフォーム、耐震診断など建築に関することの相談に建築士有資格者が応じます。

☐ 同事務所(☎860・8088)

「法の目」無料法律相談会

☐ 10月1日(木) 午前10時～正午、午後1時～3時

☐ 亀城プラザ4階 第4会議室

☐ 40人(予約制・先着順)

☐ 9月14日(月)より電話で

☐ 茨城県弁護士会土浦支部事務局(☎875・3349)

障害者就職面接会

☐ 10月7日(水) 午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分から)

☐ ホテルグランド東雲(つくば市小野崎)

☐ 電話で

☐ ハローワーク土浦(☎822・5124)

就職支援セミナー

☐ 9月11日(金)

①女性の部：午前10時～11時30分、②シニアの部：午後1時～2時30分

※受け付けは各部とも30分前から

☐ つくば研究支援センター(つくば市千現)

☐ ①一般女性、②おおむね50歳以上

☐ ①矢部悦子さん(日本キャリア開発協会CDA)、高

玉恵子さん(産業カウンセラー)、②皆川雅彦さん(特

定社会保険労務士)

☐ 各50人(予約制・先着順)

☐ 電話で

☐ ひたちなかテクノセンター(☎029・264・2202)

2015原爆と人間展 原爆パネル展

☐ 9月24日(木)～10月1日(木)

午前10時～午後5時(月曜休館。24日は正午から、10月1日は正午まで)

☐ 県南生涯学習センター(ウラビル5階)

☐ 原爆と人間展実行委員会(☎090・3543・6136 黒川)

みぎもみまつり

☐ 9月27日(日) 午前10時～午後3時(雨天決行)

☐ 石粉小学校前運動広場

☐ 内輪投げ、射的、模擬店、復興さんま焼き、フリーマーケットなど

☐ 石粉商工振興会(☎090・3342・4627 箕輪)

県立産業技術短期大学校 オープンキャンパス

☐ 9月26日(土)、10月10日(土)

☐ 11月14日(土) 午前9時30分～正午

☐ 同大学校(水戸市下大野町)

☐ 内施設見学、体験授業

☐ 電話で

☐ 同大学校(☎029・269・5500)

新垣 勉

チャリティーコンサート

☐ 10月3日(土) 午後1時30分～3時30分(開場は午後1時)

☐ 小美玉市四季文化館みのもれ(小美玉市部室)

☐ 前売券：2500円、当日券：2800円

☐ 茨城いのちの電話事務局(☎852・8505、FAX 852・8355)

初級日本語ボランティア養成講座

日 10月24日～1月16日の毎週
 土曜日(10月31日、12月26日、1月2日を除く) 午
 前10時～正午(全10回)
 場 神立地区コミュニティセン
 ター

定 30人(先着順。市内在住の
 方、国際交流協会会員優先)
 ￥ 10000円(別途テキスト
 代2500円程度が必要)

申 電話で
 10月8日(木)

問 市国際交流協会事務局(市民
 活動課内 ☎内線2030)

要約筆記入門講座

日 10月14日(水)、21日(水)、28日
 (水)、11月6日(金)、13日(金)(全
 5回) 午後2時～4時
 場 土浦市総合福祉会館4階

対 市内に居住または通勤・通
 学している方

定 16人(定員を超えたときは
 抽選)

申 往復はがきに住所、氏名、
 生年月日、電話番号を記入
 して郵送

10月25日(金)(必着)

※教材費がかかります。

問 社会福祉協議会ボランティア
 アセンター(〒300・0

036 大和町9・2 ウ
 ララ2ビル ☎827・1
 891)

市民後見人講演会

日 9月29日(火) 午後1時30分
 ～3時

場 土浦市総合福祉会館4階

対 市内在住の方

講 齋藤修一さん(品川成年後
 見センター所長)

内 成年後見制度と市民後見人
 の必要性

定 100人(定員を超えたとき
 は抽選)

申 電話で
 9月16日(水)

問 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～**

日 10月8日～12月17日の木曜
 日 午後1時30分～2時30
 分(全10回)

場 日帰り入浴施設「霞浦の湯」

対 一般男女

講 水野谷 香さん(SPJ認
 定ヨガインストラクター)

定 40人(定員を超えたときは
 抽選)

申 往復はがきに講座名、住所、
 ￥5200円

氏名、年齢、性別、電話番
 号を記入し郵送、または郵
 便はがきを直接(午後2時
 ～8時、月曜休館)

9月20日(日)(必着)

問 霞浦の湯(〒300・083
 5 大岩田255 ☎82
 3・1631)

**お外deヨガ
 in霞ヶ浦総合公園**

日 9月12日(土)、26日(土) 午前
 10時から(雨天中止)

場 霞ヶ浦総合公園

対 一般男女

講 水野谷 香さん(SPJ認
 定ヨガインストラクター)

定 各40人(先着順)

特 ヨガマット(無い方はご相
 談ください)

申 電話または直接
 ￥1回500円

問 同公園(☎824・0880)

土浦市青年教養講座

日 ①10月7日(水)、②14日(水)、
 ③21日(水) 午後7時～8時
 40分(③は8時30分まで)

場 日帰り入浴施設「霞浦の湯」

講 講演会講師/
 田坂広志さん(多摩大学大
 学院教授)

内 ①②教養アップ講座、③講

演会
 定 ①②50人、③200人
 申 ①②電話で、③申込不要
 問 土浦青年会議所(☎822・
 3426)

**地域住民のための
 介護予防シリーズ**

□ 膝痛く痛みなく楽に歩きた
 い！動きたい！！

日 9月13日(日) 午後2時30分
 ～3時30分

場 県南病院B棟1階(中)

内 膝痛予防改善の講座です。
 ※動きやすい服装でお越し
 ください。

問 同病院(☎841・1148)

**霞ヶ浦医療センター
 公開市民講座**

□ 睡眠時無呼吸症候群の□ 腔
 内装置治療

日 9月30日(水) 午後3時から

場 地域医療研修センター
 (霞ヶ浦医療センター内)

講 小山慶介さん(歯科口腔外
 科)

問 同医療センター(☎822・
 5050)

健常人運動教室

日 11月28日(土) 午前9時～午
 後3時の間で1人40分程度

場 土浦協同病院理学療法室
 対 歩行、日常生活が自立して
 いる50歳以上の方

内 問診、体力測定、個別運動
 指導

定 30人(先着順)
 申 9月15日(火) 午後1時30分
 より電話で

10月30日(水)

問 同病院リハビリテーション
 科(☎823・3111)

**東京医科大学茨城医療セン
 ター市民公開講座**

□ 肝臓って？～肝臓の病気～

日 10月17日(土) 午後3時15分
 ～4時15分

場 同センター(阿見町中央三
 丁目)

講 鈴木修司さん(外科・消化器
 問同センター(☎887・1
 161)

**茨城県ユニセフ協会
 設立5周年記念講演会**

□ 食糧支援、届けるのは未来

日 9月13日(日) 午後1時～4
 時(受け付けは午後0時30
 分から)

場 茨城大学講堂(水戸市文京)

講 忍足謙朗さん(元WWFア
 ジア地域局長)

問 同協会(☎029・224・
 3020)