

広報

つちうら

2016

9

Tsuchiura Public Relations

No.1178

特集 秋の講座

暑さも一段落し、過ごしやすい秋は、『芸術の秋』や『スポーツの秋』などと呼ばれ、新しいことに取り組むのにもピッタリの季節です。土浦市では、公民館講座をはじめとし、市民の方々を対象としたさまざまな講座を開催しています。あなたもこの秋、新しい何かにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



- P2…地区公民館講座
- P7…ワークヒル土浦講座
- P8…亀城プラサフットネス
&カルチャー講座
- P8…勤労青少年ホーム後期講座



秋の公民館講座 受講者募集

- 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
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。(右の二次元バーコードからアクセスできます。)

(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18日(日)(当日消印有効)
- 休館日**／9月5日(月)、12日(月)

- 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4日(火)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、講座運営の目的以外には使用しません。

■表のみかた

講座名		曜日
開催する日にち		
時	時間	講師
内	内容	定員
持	持ち物	
¥	教材費	

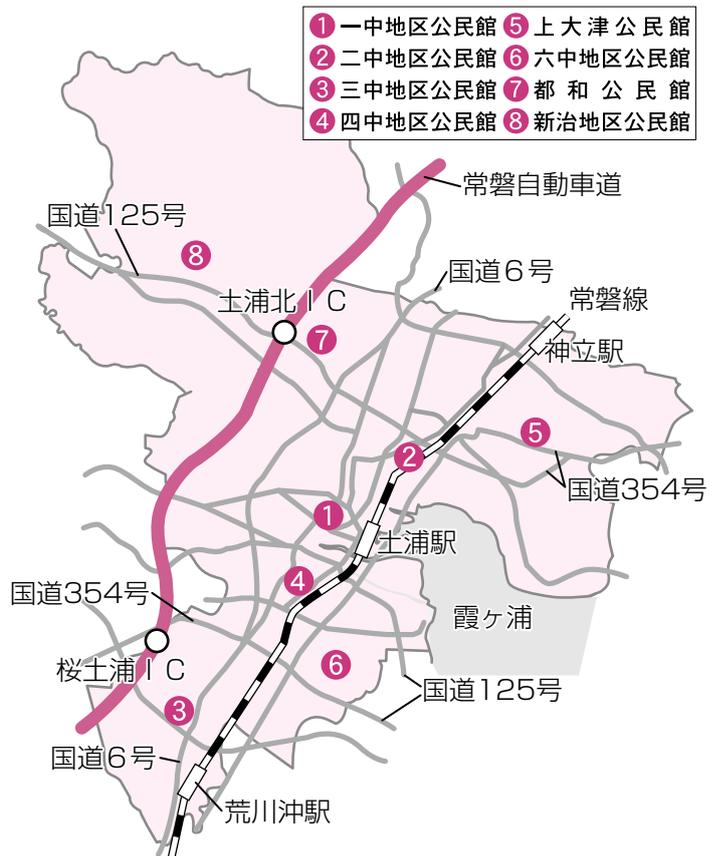


■往復はがき記入例

<p>52 □□□-□□□□ (住所)</p> <p>土浦市○○○○○ ○○○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 □□□-□□□□ (住所)</p> <p>郵便番号 住所 氏名</p> <p>(返信・表)</p>	<p>(はがき1枚につき 1人1講座)</p> <p>希望する講座名 氏名(ふりがな) 年齢・性別 郵便番号・住所 電話番号</p> <p>(往信・裏)</p>
---	--

■各公民館地図



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

楽しく巻き巻き デコ巻きずし

火

11/8・15・22・29

時10:00～12:00講青木美加
☑伝統的な巻きずしのテクニクを使って、動物やお花などの絵柄のかわいい巻きずしを作りましょう。定20人持エプロン、巻きずし、持ち帰り容器、ふきん¥500円

ほろよい果実酒& 果実酒のケーキ作り

火

12/13、1/10

時10:00～12:00講浅沼敏子
☑リンゴなど秋冬の果物を使って3種の果実酒を作ります。また、漬けた実を使ってジャムやケーキ作りを楽しもう。定20人持三角巾、エプロン、ふきん、筆記用具¥2500円

史跡めぐり 土浦城下ウォッチング

水

11/2・16・30

時9:30～12:00講土浦市観光ボランティアガイド協会
☑亀城公園～土浦駅周辺など、身近な史跡を巡って歩きます。2～5キロ歩きますので、履き慣れた靴で。定20人持水筒、筆記用具¥無料

楽しく簡単 笑いヨガ

木

10/27、11/10・17・24

時10:00～11:30講高津利久
☑心と身体のリフレッシュ！ラフターエクササイズ。お腹から笑って有酸素運動。気分も身体もスッキリします。定20人持運動靴、ヨガマット(またはバスタオル)、水筒¥無料

理科工作 ～滑空するものたち～

金

10/21、11/4・11・18

時10:00～11:30講保坂 徹
☑なぜ飛ぶのか？を物理的に確認しながら手作り工作します。童心に返り、手と目と頭をフル活用しましょう！！飛行機、グライダー、ジャイロほか定20人持はさみ¥1600円

はじめての健康麻雀 最強脳トレをはじめよう

金

11/25、12/2・9・16、
1/13・20・27、2/3

時9:00～12:00講藤田精一
☑初心者向け。頭を使い、指を使い、いくつもの役の中から最良の組み合わせを導き出す。これぞ脳トレゲーム！みんなで楽しく始めてみませんか。定20人持筆記用具¥無料

初級水泳教室 ～水中で健康運動～

金

10/28、11/4・18・25、12/2・9

時14:30～15:30講トリビオスクラブNACインストラクター☑泳ぎが苦手な方でも大丈夫！水中運動で健康になろう。定20人持キャップ、水着、ゴーグル、タオル¥3500円



二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

うさぎ先生と筋活！ エクササイズ

火

10/18・25、11/1・15・22、
12/6・13・20・27、1/17

時10:00～11:15講戸井田昌教(レスリング元日本代表)
☑痩せにくい、ボディラインが気になる、肌にハリが、疲れやすく疲れがとれない。こうした悩みは、筋活だ！定20人持運動靴、動きやすい服装¥無料

楽々クッキング

水

10/26、11/30、12/21、1/25

時18:30～20:30講石澤宏依
☑ストレスや気温の変化にも負けない、カラダを守る料理を簡単手作りおいしく料理！定20人持筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、タオル、ふきん¥4000円

使い勝手のよい 「小座布団」を作ろう2

水

①11/9、②12/7(選択制)

時13:00～16:00講齊藤一雄
☑綿450gを使って45cm角の小さな座布団を作ります。綿の良さと作り方を学ぼう。定各15人持はさみ、三角巾、定規、マスク¥1500円

不思議な多肉植物の 世界(園芸講座)

水・日

①11/13、②11/16(選択制)

時10:00～12:00講萩原 隆
☑多肉植物を使った寄せ植えと管理方法を学びます。定各20人持作業しやすい服装、エプロン、ハサミ、スプーン、ピンセット¥2000円

ソフトヨガで 楽しく健康！

金

10/14・21・28、11/4・11・18
12/2・9・16

時19:00～21:00講田上裕子
☑ヨガのポーズとストレッチを組み合わせたソフトヨガで無理なく健康な体づくりを目指そう。定20人持バスタオル(ヨガマット)、運動靴、動きやすい服装¥100円

スポーツ自転車に 乗るまえに！

土

10/15

時10:00～11:30講かわさき 乗物デパート☑自転車は、身体への負担が少なく効率的にダイエットができます。サイクリングをする前に知っておきたい事。定20人持筆記用具¥100円

復活！山ガール 「県内の富士山を登ろう」

土

10/29、11/12

時7:00～17:00講加藤 明
☑県内の富士山、今回は盛金富士(340m)と里見富士(655m)に登ります。初心者や男性も歓迎します。定30人持山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具¥500円

ローカルヒストリー (木田余、殿里、真鍋)

土

12/10・17

時10:00～11:30講博物館学芸員☑二中地区の歴史にスポットをあて、発掘調査の結果や史跡の地図・写真を見ながらわかりやすく学習します。定20人持筆記用具¥100円

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目 8-14 ☎843-1233

**小さなバンドで
素敵にデコレーション** 火

11/29、12/6

時13:30～15:00講高橋光子
内パン粘土でかわいい動物
や花を作ります。簡単に作
れるので気軽に楽しめます。
オリジナルの飾りを玄関や
食卓に飾って楽しみましょ
う。定15人持下敷き、はさ
み¥1000円

**おしゃれな
ベストに挑戦** 水

10/27、11/10・24、
12/8・22、1/12・26

時13:30～15:30講松浦あみ
もの学院本校講師内かぎ編
みで秋冬物のベストを作り
ます。上質の毛糸を使い長
く着られるとっておきの一
枚を作りあげましょう。定
15人持かぎ針、ハサミ、筆
記用具¥6300円(毛糸代)

**足裏もみ健康法
～自分でできる簡単ケア～** 金

10/28、11/4・11・25

時13:30～15:00講小林洋子
内押しもんで体スッキリ
! 足裏もみをわかりやすく
解説。体の疲れや痛みを解
消し体調を整えましょう。
定30人持タオル、足裏もみ
棒¥300円

**アンデス音楽
フォルクローレに親しむ** 金

10/28、11/4・11・25、12/2・9

時19:00～20:30講渡辺大輔
内南米の名曲を鑑賞しなが
らケーナ、チャランゴなど
の楽器を体験します。奥深
いアンデスの世界を堪能し
ましょう。定15人持筆記
用具¥1500円

**ノルディックウォー
キングを始めよう!** 金

11/4・25、12/9・16

時10:00～11:30 (12/16は
9:00～15:30)講丸島秀明内
ポールを使い歩きます。腕
を使うので全身運動になり
ます。最終日は笠間の町を
歩きます。定20人持ナップ
ザック、飲み物¥2000円(昼
食代含)

**楽しく踊ろう
やさこいソーラン** 土

11/5・12、12/10・17、1/14・28

時13:00～15:00講高野道子
内年齢を問わず楽しめるよ
さこい鳴子踊り。音楽に合
わせ大勢で踊る一体感を味
わいましょう。初めての方
でも大丈夫。定30人持運動
のできる服装、ヨガマット¥
無料

つくば国際短期大学連携講座
**暮らしに役立つ
おもしろ心理学** 土

12/3

時10:00～11:00講南 正信
内家庭や社会の中でコミュ
ニケーションを良好にする
考え方やコツなど心理学の
知識を楽しく紹介します。
定30人持筆記用具¥無料

**カフェに学ぶ
～くつろぎの時間～** 日

11/6、12/4

時13:00～15:00講滝 修司
(コーヒーハウスアモル)内
おいしいコーヒーの淹れ方
と焼き菓子の作り方を学び
ます。自分の好みに入れた
コーヒーを楽しみましょう。
定16人持エプロン、筆記用
具¥1600円

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

**やさしい
日常英会話(初級)** 火

11/8・15・22・29、12/6・13

時10:00～11:30講須田美知
子内簡単な英会話でも正し
い英文法を習得することで
幅が広がります。初心者
の方も気軽にTRYしてくだ
さい。定20人持筆記用具、辞
書¥1620円(CD付テキスト
ブック)

**寄せ植え
(秋・冬のお花)** 水

11/30、12/14

時13:30～15:00講熊澤康子
内ラベンダークラフトとお
正月に向けた寄せ植えを作
ります。お部屋も心も癒さ
れましょう。定10人持シャ
ベル、園芸用手袋、新聞紙
¥4000円

**アロマで癒しの
ふんわり空間** 金

11/11・25、12/9、1/13・27

時19:00～21:00講白石久美
内日常生活の中で使えるオ
リジナルのアロマグッズを
つくります。初回は、バス
ソルトです。香り使いにな
りませんか? 定20人持筆記
用具¥5000円(材料は講師
が用意します)

**気軽に
キッチンカフェ2** 木

12/8、1/12

時18:00～20:30講早川大介
(ミルリトンシェフ)内前回
好評のキッチンカフェⅡ。
クリスマス料理を作ってみ
んなで楽しい時間を過しま
しょう。定20人持エプロ
ン、三角巾、筆記用具¥30
00円



つくば国際短期大学連携講座
メロディ創作講座 金

11/18・25、12/2

時18:00～19:30講仲条幸一
内初心者でも出来るメロデ
ィ作曲方法を実践形式で指
導、講話を行います。ドレ
ミが読めなくても大丈夫!
定10人持筆記用具¥無料

つくば国際短期大学連携講座
**男性のための着付け
教室(初心者向け)** 土

11/12・19・26、12/3・10・17

時13:30～15:00講奏 さよ
子内以前習っていたり興味
があってもなかなか機会が
なかった方、初心者でも安
心してお気軽に参加くださ
い。初詣は是非お着物で。
定10人持着物(何でも可)、
ひも2本¥無料

つくば国際短期大学連携講座
**「孫育てを楽しむ」
講座** 土

11/26

時10:00～11:30講福田 栄
内子育て支援で祖父母とし
てできること、孫と楽しく
元気にどう向き合えばいい
のかな? 解決法のヒントが
みつかるかも。定30人持筆
記用具¥無料

*1帯は貸し出し可能。

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

はじめてのハーモニカ 水

11/9・16、12/7・14・21

時13:15～14:30講久賀谷真紀子 **☑**腹式呼吸を使うハーモニカで、健康な体作りと、心安らぐ音楽でリフレッシュしましょう。定15人 持筆記用具、C調のハーモニカ **¥2000円**

家庭で出来る和菓子講座 水

11/30、12/7

時10:00～12:00講田中 誠 (田中清月堂) **☑**作りたての美味しい和菓子を味わってみませんか。今回は、茶饅頭と練り切りで椿を作ります。定25人 持エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器 **¥1000円**

はじめての川柳 木

11/17、12/1・15、1/5・19

時10:00～12:00講谷藤美智子(土浦芽柳会会長) **☑**川柳の初心者講座です。川柳の歴史、作り方など基礎的な事項を楽しく学んでいきます。定20人 持ノート、筆記用具、国語辞典または電子辞書 **¥1000円**

自然から学ぶデッサン 金

11/18・25、12/2・9・16

時13:30～15:30講小張隆男(彫刻家) **☑**デッサンの基礎を学びます。自分の手、生き物、花などを見ながら描きましょう。定20人 持鉛筆(2B、3B)、F8スケッチブック、消しゴム、ねりゴム **¥300円**

魚のおろし方と簡単料理(煮魚) 金

2/10

時10:00～13:00講小口敏和(元国民宿舎調理長) **☑**旬の魚を使って、おろし方のコツと失敗しない煮魚の作り方を学びます。定20人 持筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん **¥1500円**

ボールで美ボディ 土

1/7・14・21・28

時10:30～11:30講木村聡志 **☑**気軽にできるボールを使ったシェイプUPと全身運動。正月明けに美ボディを手に入れましょう。定20人 持ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装、室内靴 **¥1000円**

王塚・后塚古墳が語る古代の土浦 土

2/4

時13:30～16:00講滝沢 誠(筑波大学准教授)ほか **☑**手野町の王塚・后塚古墳を通し、大和王権との関わりや霞ヶ浦の水運など、古代の土浦の歴史を探ります。定40人 持筆記用具 **¥無料**

古道探訪「東海道 想定駅路を歩く」 日

12/11・18、1/8・15

時8:30～13:00講土浦市観光ボランティアガイド **☑**古道探訪第6弾。人・物・情報が往来した古代東海道。土浦・国府間約30kmを歩きます。定40人 持筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 **¥1000円**

*2購入もできます(4860円)。希望の方は申し込みの際、「購入希望」とご記入下さい。

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

癒してココロを軽くするセルフヒーリング 水

11/9・16・30、12/14

時19:00～20:30講野口裕子(ファシリテーター) **☑**ハートの表現を学びます。○自分自身をチェック。○思考タイプをチェックしよう。○実践しましょう。定15人 持筆記用具 **¥3000円**

からだよろこぶパンとおやつづくり 水

11/16・30、12/7・14

時11:00～14:00講藤田真紀(マキのパン屋) **☑**卵・乳製品不使用のヘルシーパンとおやつを作ってみましょう。定20人 持筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手ふき **¥4500円**

ハスの探訪～人の一生～ 木

①11/10、②11/17、③11/24

時①、②13:30～15:30 ③10:00～12:00講栗栖恵子(ハス田の会) **☑**①ハスと人の一生を語ります。②ハスの花拓で作品作り、③つちまるマン(レンコン中華まんじゅう)作り 定25人 持筆記用具 **¥1000円**

楽しい寄せ植え～秋冬編～ 木

11/10・24、12/8

時13:30～15:30講湯原英之(坂田園芸) **☑**秋冬の草花の寄せ植え作りやガーデニングの基礎を学びます。(会場は坂田園芸) 定20人 持筆記用具、園芸用手袋、移植ゴテ、剪定ばさみ、汚れてもいい服装 **¥6000円**

ハッピー健康ヨーガ 金

11/4・18、12/2・16、1/20

時13:30～15:30講福島照子(ヨーガ講師) **☑**呼吸と気をつ一つにして体を動かします。季節に合わせたポーズで自然治癒力を高め健康でハッピーに! 定20人 持動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット **¥無料**

つくば国際短期大学連携講座
にほんのわらべ歌に親しもう 日

1/22・29

時14:00～15:00講嘉納奈津季 **☑**むかし懐かしいわらべうたを歌い、からだを動かしてたのしみましょう。定30人 **¥無料**

大好評!小町味噌と豆腐作り ☆

①1/20・21・22 (選択制)
②1/21・22・23

時9:30～12:30(2日目10:30終了、3日目10:00開始)講手作り食品研究会 **☑**添加物不使用! 国産大豆で本格的な味噌と豆腐づくり。定各15人 持筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、味噌樽(15ℓ) **¥4400円**



都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

**パーティー
シフォンケーキ** 火
11/22、12/20、1/17
時10:00～12:30講 西岡 栄子(料理研究家)☎ふわふわしっとりのシフォンケーキの基本から、クリスマス等に使える応用まで! **定**20人 **持**筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器 **¥**2500円

**基礎からの
スケッチ水彩画** 水
10/26、11/2・9・16、12/7・14
時10:00～12:00講 北岡 萌恵 ☎身近なものを題材に、基礎の鉛筆デッサンから透明水彩絵具の魅力ある彩色法まで学びます。 **定**20人 **持**F6スケッチブック、鉛筆数種、透明水彩絵具、水彩用具一式 **¥**500円

からだスッキリ!体操 木
10/20・27、11/10・17・24、12/8・15
時10:30～12:00講 木村 聡志 ☎筋肉のコリをほぐし、体幹周辺や骨盤回りの引き締め運動をします。自宅でする「ながら運動」を教えます。 **定**25人 **持**運動できる服装、タオル、飲み物、運動靴、ヨガマット **¥**無料

**パッチワーク
～楽しいキルトタイム～** 金
10/28、11/4、11・18、12/9・16
時10:00～12:00講 金子 純子 ☎布と布をはぎ合わせて作るパッチワークの基本から学び、ミニタペストリー、ランチョンマットなどを作成します。 **定**20人 **持**裁縫道具(パッチワーク用の針、糸) **¥**3000円

**歴史講座
～幕末茨城の群像～** 土
11/5・19
時10:00～12:00講 由波 俊幸(茨城県立歴史館主任研究員)☎激動の幕末期、政治や学問・芸術など多くの分野における人々の足跡を紹介し、茨城と明治維新の関わりを考えます。 **定**30人 **持**筆記用具 **¥**無料

**親子でフォトフレームを
デコっちゃおう!** 全日
①11/6、②11/19 (選択制)
時10:00～12:00講 日本デコアーティスト協会認定講師 ☎フォトフレームにイチゴやマカロンなどのパーツをかわいくデコレーションします。小学生親子対象。 **定**各6組 **持**汚れてもいい服装、手拭タオル **¥**各700円

のびヨガ 日
10/30、11/13・20・27、12/11
時10:00～11:30講 横瀬 怜子(ヨガインストラクター)☎前回大好評の『のびヨガ』! 普段使わずに眠っている筋肉をヨガで起こしましょう。 **定**15人 **持**運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット **¥**無料



*3小学3年生以上は子どものみでも参加できます。

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

**片付けから始める
「やさしい」生前整理** 水
11/9・16
時10:00～12:00講 徳山 弘美(生前整理アドバイザー)☎生きることを前提に物・心・情報を整理していく生前整理。まずはお片づけから始めましょう。 **定**20人 **持**筆記用具 **¥**100円

**イタリアンな
おもてなし** 水
11/9・30
時10:00～12:30講 横瀬 雄一 ☎クリスマス、お正月をイタリアンなおもてなし料理で迎えてみませんか? おしゃれな盛り付け方もお教えします。 **定**20人 **持**筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん **¥**3000円

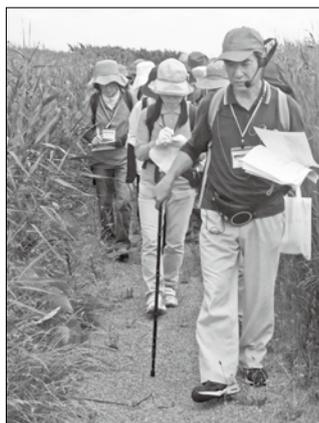
**古文の細道
(王朝文学)その二** 木
1/12・19・26、2/2・9・16・23
時10:00～12:00講 宮本 千代子(生涯学習インストラクター)☎王朝文学「竹取物語」「枕草子」を読み、自然美や古代の人々の生き方に触れてみませんか。 **定**20人 **持**筆記用具 **¥**500円

**初めての絵手紙
～年賀状を絵手紙で～** 金
11/4・18・25、12/2・9
時10:00～12:00講 北岡 延生子(日本絵手紙協会会員)☎絵手紙の味いは「下手でいい、下手がいい」花や野菜などを葉書に書いて年賀状を出してみませんか。 **定**20人 **持**絵具セット、習字セット **¥**500円

**のびのび
ストレッチ** 金
11/4・11・18、12/2・9
時13:00～14:30講 木村 幸子(茨城県スポーツ認定指導員)☎初心者向けのストレッチ。筋肉をゆるくするのぼしながら血流、コリ、冷えの改善をしましょう。 **定**20人 **持**ヨガマットまたはバスタオル **¥**100円

**おしゃれな
スカーフアレンジ** 土
11/26
時10:00～12:00講 桑原 智恵子 ☎今年流行のスカーフ。定番のスタイルにスカーフをするだけで今年らしい「こなれ感」が。 **定**20人 **持**筆記用具、スカーフ、ストール、スタンド式の鏡 **¥**100円

秋の野草観察 日
①11/6、②11/20、③12/4
時①・③9:00～12:00、②8:30～16:00講 栗原 孝 ☎①新治地区公民館、②日立市鶺鴒の岬、③雪入ふれあいの里で、野草、葉草の観察をしましょう。 **定**25人 **持**歩きやすい服装、靴、昼食 **¥**700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、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21日(水)(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。

☎ワークヒル土浦(〒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
イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO	火	10:00~11:00	10/4~12/20	10	35人	5150円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	後藤 仁美	火	11:20~12:10	10/18~12/13	8	15組30人	8250円
ジムダイエット~美ボディメイク~	苦瓜 一斉	火	11:30~12:30	10/4~12/20	10	10人	7500円
パンチ&キックエクササイズ I	高野 繭美	火	13:30~14:30	10/4~12/20	10	35人	5150円
コンシャスヨーガ	風間 陽子	火	15:45~17:00	10/4~12/20	10	30人	5150円
HIPHOPエクササイズ	R Y U T A	火	18:50~19:50	10/4~12/20	10	35人	5150円
エアロ&体幹トレ~ボディシェイプ☆ワークアウト~	染野 友子	火	20:00~21:00	10/4~12/20	10	35人	5150円
ベーシックエアロ水曜	石塚 美樹	水	10:00~11:00	10/5~12/21	10	35人	5150円
ベビー&ママエアロ(3か月~10か月未満児)*1	倉持 理佐	水	11:30~12:30	10/5~12/21	10	30組60人	5150円
パンチ&キックエクササイズ II	鴻田 弘	水	18:50~19:50	10/5~12/21	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	10/5~12/21	10	60人	5150円
ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	金	9:50~10:50	10/7~12/9	10	10人	10300円
親子リズムエアロ I (2・3歳児)	菊地 涼子	金	10:00~11:00	10/7~12/9	10	30組60人	5150円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	金	11:00~12:00	10/7~12/9	10	10人	10300円
親子リズムエアロ II (1歳児)*2	菊地 涼子	金	11:15~12:15	10/7~12/9	10	30組60人	5150円
インセンスヨガ~アロマプラス~	水野 谷 香	金	13:30~14:30	10/7~12/16	8	35人	4100円
チビっ子体操(4~6歳児・幼児クラス)	戸井田 昌教	金	16:30~17:30	10/7~12/9	10	15人	10300円
すっきり爽快エアロ	鎌田 裕美子	金	18:50~19:50	10/7~12/9	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	10/7~12/9	10	35人	5150円
ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部 政 則	日	18:00~18:50	10/16~12/18	8	30人	4100円
ウィークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	永 沼 彩	日	19:00~19:50	10/16~12/11	8	40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・鶏の唐揚げ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
ポップコーン100円
鶏の唐揚げ 150円
ポテトフライ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25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	イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO
11:00~11:50	インセンスヨガ	水野 谷 香
12:00~12:50	すっきり爽快エアロ	鎌田 裕美子
12:50~13:30	ダンスゲームde対決タイム(参加無料)	
13:30~14:20	骨盤シェイプストレッチ	苦瓜 一斉
14:30~15:20	HIPHOPエクササイズ	R Y U T A
15:30~16:20	ZUMBA	大塚 潤
16:30~17:20	エアロ&体幹トレ	石塚 美樹
17:30~18:20	キック&パンチエクササイズ	鴻田 弘
18:30~19:20	ウィークエンドヨガ	永 沼 彩

亀城プラザフィットネス&カルチャー講座受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、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19日(月)(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。



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
からだ改善ヨガ	一般男女	月	10:00~11:00	10/3~12/12	10	25人	5000円
おやこヨガ	生後5ヶ月~3歳児と保護者	月	10:30~11:30	10/17~12/5	6	20組(40人)	4500円
からだ痩身ヨガ	一般男女	月	19:30~20:30	10/3~12/12	10	40人	5000円
アタッチメント・ベビーマッサージ	生後2ヶ月~未歩行児と保護者	火	10:30~12:00	10/18~12/20	6	20組(40人)	※2 4500円
デジタル一眼レフカメラ応用撮影講座	一般男女	火	19:30~21:30	9/27~11/1	6	25人	※2 5700円
骨盤スリムピラティス	一般男女	火	19:30~20:30	10/4~12/27	10	40人	5000円
うさぎ先生の親子で体操	1歳半~4歳児と保護者	木	9:45~10:45	10/6~12/22	10	20組(40人)	5000円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10~12:10	10/6~12/22	10	40人	5000円
はじめてのハーモニカ※3	一般男女	木	13:15~14:30	10/6~12/8	8	15人	※2 6800円
うさぎ先生のちびっこ体操(木曜クラス)	小学1~3年生	木	16:30~17:15	10/6~12/22	10	18人	10000円
ゆるよが	一般男女	木	19:30~20:40	10/6~12/22	10	15人	6000円
モーニング★ヨガ	一般男女	金	9:30~10:30	10/7~12/9	10	40人	5000円
こどもアートスクール	小学1~3年生	金	16:30~17:45	10/7~12/9	10	各10人	10000円
	小学4~6年生		18:00~19:15				
THE 筋トレファイトクラブ	18~50歳位男性	金	19:30~20:30	10/7~12/9	10	25人	7500円
うさぎ先生のちびっこ体操(幼児Aクラス)	4~6歳児	土	14:00~14:45	10/8~12/10	10	各18人	10000円
うさぎ先生のちびっこ体操(幼児Bクラス)	4~6歳児		15:00~15:45				
うさぎ先生のちびっこ体操(土曜クラス)	小学1~3年生		16:00~16:45				

※1...受講料は保険料を含む(運動講座のみ) ※2...別途テキスト代あり
 ※3...初回時にハーモニカを購入可能(要予約)

10月スタート!!

勤労青少年ホーム後期講座受講生募集

勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です

問 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

対象者／市内に居住または勤務する35歳以下の方
 申込方法／本人が勤労青少年ホームへ直接
 申込期間／9月10日(土)から25日(日)まで
 火~金曜日...午後1時~8時
 土・日曜日...午前9時~午後4時

※申込人数が定員の半数未満の場合は、中止となることがあります。
 ※講座見学をご希望の方は、随時受付していますので、お問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	教材費
やさしい手編	稲葉幸子	火	18:30~20:30	10/4~	18回	10人	1000円
楽しむアロハフラ	小林富美子	火	18:30~20:30	10/4~	18回	12人	1000円
New!! 野菜たっぷり! 時短レシピ	田野島万由子	火	19:00~21:00	11/1~	8回	12人	8000円
茶道	奥村宗征	水	18:30~20:30	10/5~	18回	10人	10000円
ピラティス & ヨガ	普入圭実子	水	18:30~20:00	10/5~	18回	12人	3000円
料理	谷村貴子	木	18:30~20:30	10/6~	18回	12人	18000円
着付	桜井定子	木	18:30~20:30	10/6~	18回	12人	5000円
New!! MOS Excel2013 対策講座	山中敦子	木	18:30~20:30	10/6~	12回	12人	2160円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	18:30~20:30	10/7~	18回	10人	20000円
Z U M B A	大塚潤	土	10:30~11:30	10/8~	18回	15人	無料
ピラティス & ヨガ	普入圭実子	土	10:30~12:00	10/8~	18回	15人	3000円
英会話	マリア・クリスティナ	土	13:30~15:00	10/8~	18回	12人	無料
やさしいバレエ	普入圭実子	土	15:30~17:00	10/8~	18回	10人	4000円
New!! 簡単エアロ&ストレッチ	所あけみ	日	11:00~12:00	10/16~	8回	12人	無料

※「野菜たっぷり! 時短レシピ」は隔週での開催
 ※ MOS Excel2013 対策講座は各自ノートパソコンを持参



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】

土浦市メールマガジン
行政、子育て、健康づくり、
観光・イベントなどの情報
をメールでお届けします。

登録はこちら▶



土浦駅西口広場
バス乗り場の変更

駅西口広場バス乗り場のリ
ニューアルにもない、9月
中旬から各バス乗り場の位置
が変わります。案内などを確
認し、乗り間違えないよう注
意してください。

※日付など、詳しくはホーム
ページをご覧ください。お
問い合わせください。

岡公園街路課(☎内線2261)

「歩きスマホ」などによる
交通事故に注意

歩きスマホは視野が狭くな
り、車両などとの衝突の危険
性が高くなります。また、運
転中のスマホ操作は、道路交
通法違反となります。

スマホを操作する時は必ず
立ち止まり(停車し)、周りの

安全を確認しましょう。
岡生活安全課(☎内線2298)

亀城プラザ
エレベーター広告募集

対事業者
内掲載場所/第1・第2エレ
ベーター内壁部分

定枠数/5枠
※月額3000円(1枠あたり)

掲載を希望する月の前月の
1日まで

※申込方法など、詳しくは
ホームページをご覧ください。

か、お問い合わせください。
岡行政経営課(☎内線2384)

戦没者追悼式

日10月5日(水) 午後2時から

場市民会館 大ホール
内戦没者へ哀悼の念を捧げ、

恒久平和を祈念する
岡社会福祉課(☎内線2308)

救急フェア

日9月11日(日) 午前10時~午
後3時

場つちうら広場
内救急車展示、体験コーナーなど
岡消防本部警防救急課(☎8
21・0119)

市立博物館からのお知らせ

日9月15日(木)~10月10日(月)

場展示室1・2
内国宝 重要文化財の刀剣を公開
内文化財愛護の会写真展

日9月15日(木)~10月15日(土)
午前9時~午後4時30分

内りんりんロードで巡る「石
仏写真展」2

◎共通
内入館料/一般105円、小中
高校生50円(土曜日は無料)

※9月20日(火)、23日(金)、26日(月)、
10月3日(月)、11日(火)は休館

岡同博物館(☎824・2928)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日9月13日(火)~15日(木)(日没
から3時間以内)

場陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場お
よび同周辺地域

内ヘリコプター2、3機

岡同航空学校霞ヶ浦校総務課
(☎842・1211 内
線3420)

元気いばさき

日9月27日(火) 午後1時30分
~3時30分(受け付けは1
時から)

場鹿嶋勤労文化会館(鹿嶋市
宮中)

対求職者(学生を除く)
持履歴書(複数枚)

※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。

岡いばさき就職支援センター
鹿行地区センター(☎02
91・34・2061)

ワーク・ライフ・バランス
取組宣言書の募集

対県内の企業、団体、事業所
など

申所定の宣言書をファクスま
たはメールで

※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。

岡県労働政策課(☎029・30
30)

1・3635、☎029・3
01・3649、✉rosei@
pref.baraki.jp)

男女共同参画センター
フェスティバル講演会

日9月17日(土) 午後1時から
(開場は午後0時30分から)

場本庁舎2階 研修室
講青谷洋治さん(坂東太郎代
表取締役会長)

内女性が輝く社会へ
定70人(先着順)

申電話で
岡男女共同参画課(☎827・
1107)

初級日本語ボランティア
養成講座

日10月22日~1月14日 土曜
日(全10回) 午前10時~正午

※10月29日、11月12日、12月
31日を除く

場神立地区コミュニティセンター
内外国出身者などに日本語を
教える指導法を習得

定30人(先着順)

¥1000円(別途テキスト
代2500円程度が必要)

申電話で
日10月6日(木)

岡土浦市国際交流協会事務局
(市民活動課内 ☎内線20
30)

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うらら(☎824-0332)
 高齢福祉課 (☎826-1111 内線 2500)

平成28年4月1日時点での土浦市の要介護認定率は14.8%で、約5,800の方が要介護(要支援)認定を受けており、そのうち、およそ6割の方は認知症と診断されています。

認知症は、誰にで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」などが生じ、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づかいで、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、みんなで支え合い暮らし続けられる地域を目指し、認知症への理解を深めましょう。

身近にあります! 認知症の方と家族を支える相談窓口

認知症は、症状も対応も一人ひとり異なります。認知症の方とご家族の、それぞれの思いに寄り添った対応を一緒に考えましょう。

- ・地域包括支援センターうらら(社会福祉協議会内)
- ・在宅介護支援センター(市内9か所)
- ・地域ケアコーディネーター(各地区公民館)
- ・高齢福祉課

※詳しくは、市ホームページや「土浦市よくわかる認知症ガイドブック」をご覧ください。



脳いさいき教室(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。

☎10月～2月の毎週金曜日 午後1時30分～3時

☎土浦市保健センター

☎介護認定を受けていない65歳以上の市民で、以下の①～③のうち1つでも当てはまる方

- ①最近、物忘れをよく指摘される
- ②カレンダーを見ても、今日の日付が分からない
- ③自分で番号を調べて電話をかけることができない

茨城県不妊専門相談センター からのお知らせ

☐9月の相談日程

☎11日(日)、15日(木)、25日(日)
 日曜：午前9時～正午、木曜：午後6時～9時

☎茨城県南生涯学習センター

☐おしゃべり会

☎9月25日(日) 午後2時20分～4時20分

☎県三の丸庁舎(水戸市三の丸)

☎現在治療中で悩みを持つ女性

☎定15人(先着順)

☎電話で

☎9月21日(水)

☎茨城県産婦人科医学会(☎029・241・1130)

農産物加工処理センター 手づくりパン教室

☎①10月31日(月)、②11月14日(月)、午前10時～午後1時

☎農産物加工処理センター

☎①ピッツアパイ(生地作りから)&ソース作り、②中華まん作り(生地作りから)

☎定各回15人(先着順)

☎三角巾、布巾、エプロン、筆記用具、持ち帰り用容器

☎¥800円(材料費、資料代)

☎電話で

☎9月30日(金)

☎農業公社(☎862・5143)

ネイチャーセンター工作教室

☎9月25日(日) 午前11時から、午後2時から

☎ネイチャーセンター

☎小学生以下(保護者同伴)

☎こもりマスクとステッキを作ろう

☎定各10人(先着順)

☎電話または直接

☎同センター(☎826・4829)

☎知りたいが加速する宇宙・物質・生命の謎

☎9月4日(日) 午前9時～午後4時30分

☎高エネルギー加速器研究機構(つくば市大穂)

☎研究施設の見学や研究者による解説、工作体験など

☎※詳しくはホームページをご覧ください。

☎同研究機構(☎029・879・6047)

転ばぬ先の骨折予防で楽しい老後を

☎10月9日(日)、16日(日) 午後1時30分～3時30分

☎生涯学習館 研修室

☎坂野康昌さん(つくば国際大学診療放射線学科教授)ほか

☎☎骨粗しょう症や転倒の予防について

☎定50人(定員を超えた場合は抽選)

☎¥1000円

☎申往復はがきに講座名、住所、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

☎☎9月27日(火)(消印有効)

☎生涯学習館(〒300・0045 文京町9・2 ☎822・3381)

つくば国際大学公開講座

☎がんの予防

☎10月1日(土)、15日(土) 午後1時30分～3時30分

☎つくば国際大学第2キャンパス(真鍋六丁目)

☎¥1000円(2回で)

☎☎日本が国際社会に生きるために

☎10月3日(月)、17日(月)、24日(月) 午後1時～2時30分

☎つくば国際大学(真鍋六丁目)

☎☎共通

☎定30人

☎各講座開講日の1週間前

☎☎申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎☎同大学教務課(☎826・6000)



第55回下水道いろいろコンクール 入賞者発表!

日本下水道協会と日本水道新聞社が主催する「下水道いろいろコンクール」で、9万点を超える応募作品の中から土浦市の児童・生徒の作品が次のとおり入賞しました。(学年は応募当時)



環境大臣賞受賞の日野さん

- 【絵画・ポスター部門 小学校低学年の部】**
 環境大臣賞 上大津西小学校1年 日野友喜さん
- 【作文部門 小学校低学年の部】**
 入選 藤沢小学校2年 川中日菜乃さん
- 【作文部門 小学校高学年の部】**
 入選 真鍋小学校5年 武藤明日加さん
- 【作文部門 中学生の部】**
 入選 土浦第五中学校3年 佐藤理紗子さん

☎下水道課(☎内線2317)

県の医療福祉費支給制度(マル福)が 一部改正になります

県制度における小児・妊産婦マル福の所得の制限緩和にとともに、受給者証の種類が変更となります。対象の方には、9月下旬に受給者証を送付します。なお、県制度の限度額を超える方は、これまで同様、市単独制度に該当します。
 ※支給内容に変更はありません。

【所得制限額】

扶養親族数	所得制限額	
	現行	改正後
なし	401万円	630万円
1人	431万円	668万円
2人	461万円	706万円
3人	491万円	744万円

※扶養親族数が4人以上の場合は、1人につき38万円を加算した額

☎国保年金課(☎内線2316)

お外deコガ

in霞ヶ浦総合公園

9月10日(土)、10月29日(土)

午前10時30分から

場霞ヶ浦総合公園(雨天時は

レストハウス水郷)

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)

持ヨガマット、飲み物、タオル

¥1500円(昼食代含む)

申電話または直接

☎水郷テニスコート(☎82

4・0880)

霞ヶ浦学講座「本新干拓地と 稲波干拓地の見学バスツアー」

9月14日(水) 午前9時〜午

後4時20分

場集合/霞ヶ浦環境科学セン

ター(沖宿町)

定35人(先着順)

持昼食、飲み物、帽子、タオ

ル、保険証のコピー

申電話で

☎土浦駅東口から無料送迎バ

スあり(要申し込み)

☎霞ヶ浦環境科学センター(☎8

28・0962)

素敵な出会い! 「ふれあいバスツアー」

10月22日(土) 午前10時〜午

後3時30分(受け付けは午

前9時30分から)

対30代、40代の男女(独身者)

場集合/牛久市役所西側駐車

場(牛久市中央三丁目)

内牛久大仏見学など

定男女各35人(定員を超えた

場合は抽選)

¥男性5000円、女性3000円

申電話またはホームページから

☎9月30日(金)

☎牛久市市民活動課(☎873・

2111 内線1631)

ふるさと再発見!

新治段々と化石発掘体験

9月25日(日) 午前10時〜午

後3時(受け付けは午前9

時30分から)

場集合/小町の館

対小学4年生以上(小学生は

保護者同伴)

講ネイチャークラブにいはいり

内ジオと化石発掘疑似体験

定30人(先着順)

持動きやすい服装、昼食

¥800円(教材費含む)

申電話で

☎小町の館(☎862・1002)

茨城をたべよう

親子クッキング!

9月24日(土) 午前10時から

(受け付けは午前9時50分から)

場四中地区公民館

対市内の小中学生と保護者

(小学生は保護者同伴)

内常陸牛の牛丼、千代田の栗

の栗団子など

定15組30人(先着順)

持エプロン、筆記用具、布巾

¥1人500円(材料費)

申電話で

☎9月12日(月)

☎食文化研究会(☎821・

7736 吉田)

自衛官等採用試験

防衛大学校学生

☐受付期間/①推薦:9月5

日(月)〜8日(木)、②総合選抜:

9月5日(月)〜8日(木)、③一般

前期:9月5日(月)〜30日(金)

☐応募資格/①高卒(見込み

含む)21歳未満の成績優秀

かつ生徒会活動などに顕著

な実績を納め、学校長が推

薦できる者、②③高卒(見

込み含む)21歳未満の者

☐防衛医科大学校「医学科」お

よび「看護学科」学生

☐受付期間/9月5日(月)〜30日(金)

☐応募資格/高卒(見込み含

む)21歳未満の者

※応募方法など、詳しくはお

問い合わせください。

☎自衛隊土浦地域事務所(☎8

21・6986)

「戦争と名曲」

映画「サクラ花—桜花最期の特攻—」上映会

反響続々の話題の映画の上映とここでしか聞けない
 泰葉が歌う“禁じられた”名曲ライブとの共演

と き／9月24日(土) 午前の部…午前10時30分開
 場、11時開演、上映終了後に監督・出演者トーク
 ショー、泰葉ライブ

午後の部…午後2時開場、2時30分開演、泰葉ライ
 ブ後に映画上映、監督・出演者トークショー

ところ／市民会館 大ホール

料 金／全席自由…前売り2000円、当日2500円

チケット／市民会館、ワークヒル土浦、

亀城プラザ ほか

※未就学児入場不可

問市民会館(☎822-8891)



泰葉

ウォーキング大会

さわやかな秋。自然を堪能しながら、ウォーキングを
 楽しみませんか！

◎湖と田園涼風コース(6.0km)

と き／9月24日(土)午前10時～正午(受け付けは
 午前9時30分から、雨天中止)

集合場所／水郷体育館

◎霞ヶ浦の風景堪能コース(5.5km)

と き／10月23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)

集合場所／霞ヶ浦環境科学センター

◎各コース共通

定 員／100人(先着順)

申込方法／電話で

持ち物／飲み物、保険証(コピー)

問健康増進課(☎826-3471)



11月で
 1歳になる
 赤ちゃんを募集!!



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

申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

✉9月30日(金)

※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。

赤ちゃんの写真応募のお願い 3ポイント

- ①お名前、町名、一言のすべてを掲
 載可能な方のみご応募ください。
- ②胸より上がすべて写っている写真
 (大きさはこちらで調整します)
- ③25文字には記号(!、♡、♪)なども
 含みます。



1歳おめでとう♡
 お兄ちゃん達に
 負けないように頑張れ

裕 海翔ちゃん
 (東真鍋町)



わが家の元気な
 アイドル♡成長が
 とても楽しみだよ☆

今井美心ちゃん
 (板谷三丁目)



祝♡1歳
 これからも元気いっぱい
 大きくなってね♪

櫻井瑠依ちゃん
 (中真)



祝☆1歳♡
 里奈の笑顔にみんなが
 メロメロです♪

坂上里奈ちゃん
 (板谷三丁目)



一歳おめでとう♡
 蓮の笑顔に
 毎日癒されています。

池田 蓮ちゃん
 (西根南二丁目)



にここ希一ちゃん♡
 いっぱい遊んで
 大きくなってね♪

山田希咲ちゃん
 (板谷一丁目)



ぶくぶくちゃん1歳
 おめでとう♪元気に
 大きくなあれ☆

照沼柚乃ちゃん
 (中高津二丁目)



1歳おめでとう!
 3姉妹仲良く元気に
 育ってね♡

柳 美利ちゃん
 (霞ヶ岡町)



祝1歳♡
 これからも皆に元気な
 笑顔を届けてね♪

本麻みあらちゃん
 (上高津)



ほのかの成長は
 家族のしあわせに
 繋がっているよ☆

稲葉穂乃花ちゃん
 (中村南一丁目)



☆祝1歳☆
 元気いっぱい大きく
 育ってね!大好きだよ♡

新川実咲ちゃん
 (中高津二丁目)



我が家のスマイル王子☆
 元気いっぱい
 すくすく育って!

永井雅人ちゃん
 (文京町)



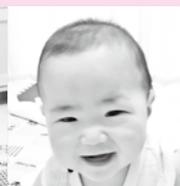
1歳おめでとう☆
 そうちゃんの笑顔が
 大好きだよ♡

中島颯汰ちゃん
 (手野町)



1歳おめでとう♪小さく産まれたけど
 元気いっぱい育ってくれてありがとう☆

大西蒼真ちゃん
 (真鍋三丁目)



1歳おめでとう♪

大西梨里那ちゃん
 (真鍋三丁目)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。



阪神甲子園球場で開催された第98回全国高等学校野球選手権大会に常総学院高等学校が
出場し、初戦では近江高等学校(滋賀県代表)、2回戦は中京高等学校(岐阜県代表)、3回戦
は履正社高等学校(大阪府代表)と対戦し、名だたる強豪校に見事勝利、8強入りを果たし
ました。準々決勝は秀岳館高等学校(熊本県代表)と対戦。惜しくも敗れましたが、最後
の瞬間まで白熱した攻防を繰り広げました。
(8月9日、14日、16日、18日)



食生活改善推進員の 健康料理



No.130
まるごとタマネギのコンソメ煮

材料・分量(2人分).....

タマネギ	2個(300g)	セロリ	10g
水	適量	サヤインゲン(飾り用)	
コンソメ	小さじ1		少々
ベーコン	10g	スライスチーズ	2枚
ニンジン	10g	こしょう	少々

作り方.....

- ①タマネギは皮をむき、上下を少し切り落とし、両方も十字の切り込みを入れる。ベーコンは薄切り、ニンジンとセロリは角切りにする。サヤインゲンは青茹でし、斜め薄切りにする。
- ②タマネギ、ニンジン、セロリ、ベーコン、コンソメ、水を小鍋に入れる。水はタマネギがかぶるくらいの量を入れる。
- ③②を火にかけて柔らかくなるまでじっくり煮込む。

- ④タマネギの上にスライスチーズを乗せて、こしょうで味を調える。
- ⑤彩りにサヤインゲンを飾って出来上がり。

タマネギに多く含まれている辛味成分は、今回の料理のようにじっくり加熱すると蒸発するため、タマネギの甘味が引き立てられます。タマネギの甘味と旨味が溶け出たスープもよく味わってください。

1人分の栄養素..... 食生活改善推進員

エネルギー	139kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	6.6g
カルシウム	142mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.9g



※料理区分(量)・・・副菜(2つ)、牛乳・乳製品(1つ)

主食の数え方について

ごはん小盛り1杯(100g)や4~6枚切りの食パン1枚(60~90g)が1つ分に相当します。

食事バランスガイドの基本形である1日分のエネルギー量が2200(±200)kcalの場合、1日にとる主食の量は5~7つ分が目安です。

	=		=		=	
ごはん小盛り1杯		食パン1枚		おにぎり1個		ロールパン2個



▲詳しくはコチラ

関健康増進課(☎826-3471)



土浦 キララまつり 2016



「土浦キララまつり2016」が、8月6日(土)と7日(日)の2日間にわたって15万人の来場者を迎え、土浦駅前通りや土浦港、うらら広場、モール505などを会場に開催されました。

初日は、市内小学校や自主防犯組織による「安心・安全まちづくりパレード」や、28団体が優勝を競い合った「七夕おどりコンテスト」・「モールドパレード」のステージイベントなどでまちなかにながにぎわいました。

2日目は、土浦港で遊覧船やモーターボートなどの試乗会、うらら広場で「ベストロキララ」や「土浦新郷土民謡おどり」などが行われました。

市内各地域から集まったの市民山車の競演では、会場で響き渡るお囃子の音色や掛け声とともに、熱気に包まれ、ファイナレを迎えました。





七夕おどりコンテスト 結果発表

★優勝★



つくば国際大学トレーナー活動研究会連

★準優勝★



スパーク連

★三位★



Spark the ★ Dancers
Kuga 連

★特別賞★



烏山第二団地連

★特別賞★



さわやか土浦連

★特別賞★



土浦協同病院
元気隊連

★特別賞★



かっぱ鳴子連

★特別賞★



霞ヶ岡町
ニュースター連

★特別賞★



あおば連

★特別賞★



東部ガス連

★ジュニア賞★



土小たまき連



未来への伝承

134

旧中城町の山車人形

今年の夏も市内各所で祇園祭のお囃子が響き、大勢の人々が山車や屋台をひく光景が見られました。山車の中には、歴史的な物語を題材とする大型の山車を乗せるものも見られます。このような山車と一体となつた人形を山車人形と呼びます。

博物館の収蔵資料には、旧中城町(現中央一丁目)が所有した、山車人形があります。長年にわたる使用で傷みが目立ち、改変のあとも見られますが、町の人々が愛着をもつてこの人形に接してきた様子がうかがえます。

博物館では、この資料の重要性と多くの方に良好な状態で見ていただくため、平成26年から修復事業を行ってきました。

この山車人形は、平成6(1994)年9月に中央一丁目地区から寄贈されたもので、木造の二体分の頭や一体分の腕などが残ります。興味深いことに、寄贈以前に頭内部から取り出された貼り紙には「明治八歳乙亥三月 泰精齋 古川長延作」と書かれ、頭を収納する古びた木箱の蓋には、表に「源三位頼政公猪俣太 御頭」、裏には明瞭に「明治八乙亥年四月 中城町」と墨書されています。

先人の貼り紙に記された古川長延は、文政9(1826)年生まれで、明治30年代末頃に没したとされます。江戸祭礼文化の終焉を飾る数々の山車人形を制作したことで知られ、江戸最後の山車人形師と称されます。明治33(1900)年に発刊された『千代田日報』には、75歳をむかえた長延の回顧録が掲載されています。そこでは、自らが制作した江戸・東京および周辺地域の山車人形についてふれ、土浦の頼政や隼太についての記述もみられます。



▲明治39年の古写真
(青年たちの背後に2体の山車人形)

この山車人形が今から140年以上も前の明治8(1875)年3月に、東京の人形師・古川長延によって制作されたことを示します。

この源頼政と猪俣太の山車人形の組み合わせは、平家一族の盛衰を描いた『平家物語』の一節で知られる、鶴退治の場面を再現するものです。その内容は、平安時代の末頃、勅命により、弓の名手として知られる頼政が真夜中の宮中において、郎



▶猪俣太の山車人形



▶源頼政の山車人形

発行 土浦市
〒300-8686 土浦市大和町9番1号
☎029-826-1111
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/

編集 市長公室広報広聴課
発行日 平成28年9月1日
人口と世帯数 14万0377人 5万7741世帯
(平成28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。

スマートフォン用ホームページ▶



次回「広報つちうら」9月中旬号は、9月15日(木)発行予定です。