

広報

2019

# つちうら



Tsuchiura Public Relations

No.1250

特集

# いざ！茨城団体





## 特集 いきいき茨城国体

# いきいき茨城ゆめ国体・

# いきいき茨城ゆめ大会開幕

いよいよ9月28日(土)に開幕する天皇陛下即位記念第74回国民体育大会(愛称:いきいき茨城ゆめ国体)。国体が茨城県で開催されるのは、1974年の第29回大会(愛称:水と緑のまごころ国体)以来、実に45年ぶりです。

都道府県対抗で行われる国体では、代表選手たちが天皇杯・皇后杯をかけ、互いの成績を競い合います。

県内各市町村の競技会場で、様々な競技が行われ、土浦市も「水球」、「相撲」、「軟式野球」、「高校野球(軟式)」の4種目の会場となっており、それぞれに熱い戦いが予想されます。

今回は、県代表として茨城国体に出場する見込みの、土浦にゆかりのある有力選手たちを一部ご紹介します。

また、今号には付録として、市内開催競技のルールや、各競技の開催地などをまとめた「土浦開催競技観戦ガイドブック2019概要版」を収録しています。ガイドブック片手に、ぜひ競技を観戦しに行ってみてください。

## 水球(少年男子)

# おか てつ や 岡 哲也

茨城国体には、「並木高」、「土浦工業高」、「霞ヶ浦高」、「土浦日大高」、「土浦二高」の合同チームで臨みます。

私はフロッターバックというポジションでプレーしていて、代表チームではキャプテンを任されています。前に出てチームを引っ張るタイプではないですが、縁の下の力持ちとしてチームを支えられればと思っています。楽観的な性格が自分の持ち味なので、厳しい局面でも声を出し、チームを盛り上げていきたいです。

水球は、まだまだマイナーな競技ではありますが、土浦市開催の競技になったこの機会に、ぜひ多くの方に興味を持って見ていただければと思います。



所属／土浦第二高等学校  
主な成績／関東高等学校選抜  
水球競技大会兼第41回関東  
地域春季水球競技大会 出場



# 土浦ゆかりの注目選手たち



## ボウリング(成年男子)

# ます い り く 増井 陸

目標は、個人戦、2人チーム戦、4人チーム戦全種目での優勝です。自身としては、国体へは過去6回出場し、5回入賞していますが、いまだに優勝はできていないので、地元開催である今年こそ優勝し、茨城県としての天皇杯獲得にも貢献したいです。

ボウリングは「ミスをしないこと」が大事な競技です。ストライクを狙うことはもちろん、スペアを確実にものにすることを心掛けています。大事な局面で、1ピンの差が織り成すドラマに注目してもらえると、ボウリングの面白さをより感じてもらえると思います。応援どうぞよろしくお願いします。



在住／土浦市東真鍋町  
主な成績／第51回全日本  
新人ボウリング選手権大会  
成年男子の部 優勝



## 馬術(障害飛越)

ましやま だいじろう

# 増山 大治郎

馬名：オーロラボレアリス

国体の種目の中で、唯一動物が競技に参加する馬術は、「馬が7割、人3割」と言われるほど馬が大切なスポーツなんです。馬のパフォーマンスを最大限引き出してあげるために、普段から「馬ファースト」でのトレーニングやケアを心がけています。

県では、3年前から強化チームを結成し、練習を重ねてきました。個人としての成績を出すことはもちろん、悲願である天皇杯・皇后杯の獲得のため、1点でも多くスコアを稼ぎたいと思います。

1分間の演目に、チームに関わる全員の3年分の思いが、込められています。応援、よろしくお願いします。



在住／土浦市おおつ野五丁目

所属／

筑波スカイラインステーブル

主な戦績／

第72回愛媛国体 2種目優勝

# 土浦ゆかりの注目選手たち

## バドミントン(少年男子)

よしだ じゅん

# 吉田 純

数年前から、国体に向け、大学リーグのトップチームと合同で合宿を行うなど、練習を重ねてきました。

今まで出場してきた他の大会とは違い、家族や友達、学校関係者だけでなく、茨城県内の多くの人に関心を持って応援してくれていると感じています。

国体候補選手の中では唯一の3年生なので、年長者としてチームを引っ張っていけるよう努めたいです。

地元茨城での開催で盛り上がる雰囲気、結果でこたえられるよう、1点でも多くの点を取り、県の総合成績にも貢献したいと思っています。観客席からの声援がとても力になるので、ぜひ応援お願いします。



所属／常総学院高等学校

主な成績／高校総体県予選兼県民総体ダブルス優勝、県新人体育大会 シングルス優勝



## 馬術(障害飛越)

ましやま ようこ

# 増山 陽子

馬名：スタークソックス

馬術は、自分だけの力では決して勝てない競技ですから、馬との巡り合わせにはいつも感謝しています。

障害を越え、その速さを競うこの競技では、確実に障害を越えながらも最大限スピードを追い求めるギリギリの攻めが見どころです。馬と心を通わせ、最高の演技ができたときの人馬一体感をお見せできればと思います。

馬術という、お堅いイメージもあるかと思いますが、海外ではショーとしても人気があります。また、馬術の基礎となる乗馬は、子どもから年配の方まで、幅広く楽しめるスポーツです。この機会に多くの方に興味を持ってもらえればうれしいです。



在住／土浦市おおつ野五丁目

所属／

筑波スカイラインスティープル

主な戦績／

第73回福井国体 3位入賞



## 特集 いざ！茨城国体

バドミントン(少年男子)

あべ てくと

# 阿部 歩人

常総学院のバドミントン部で、今年からキャプテンを務めています。国体は今回が初出場で、とても楽しみな反面、他の大会にないプレッシャーも感じています。開催県での国体に出場できる機会に恵まれたことは、とても貴重な経験だと思うので、応援してくれる方たちの期待に応えられるよう、頑張りたいです。

目標はベスト8進出です。自分の持ち味である細やかなテクニックを発揮できるよう、ベストを尽くします。

シングルスに比べ激しい打ち合いになりやすいダブルスならではのスピード感のある試合展開を楽しみながら、応援していただけたらうれしいです。



所属／常総学院高等学校

主な成績／高校総体県予選兼  
県民総体ダブルス優勝、県新  
人体育大会 ダブルス優勝

土浦市立博物館テーマ展

# 秋の夜空を彩る花火 — 土浦全国花火競技大会の歴史

9月14日(土)～11月10日(日)

土浦全国花火競技大会(土浦の花火)の始まりは、今から94年前の大正14(1925)年までさかのぼり、今年で88回目を迎えます。例年、秋も深まる10月に行われていますが、そこには、競技大会発案者である神龍寺(文京町)住職・秋元梅峯あきもとばいほうの土浦に寄せる想いや、戦後の競技大会を発展させた土浦火工株式会社あきもとばいほうの活動なども関わりを持っています。展示では、夏ではなく、秋の10月に行われる土浦の花火の歴史を紹介します。この機会にぜひご覧ください。

◀第9回土浦の花火フォトコンテスト最優秀賞

「夜空彩る秋の花」 岡 広樹さん

(土浦全国花火競技大会実行委員会提供)



## — 展示構成 —

- I 深まる秋の花火
- II 競技大会の誕生
- III 町の人々が支援
- IV 土浦火工の活動

◀両国川開花火で土浦火工が獲得した総理大臣盃  
(個人所蔵)



## ◆ 展示解説と歴史散歩「土浦の花火と神龍寺」

とき／10月5日(土)、14日(月)

午前10時30分～11時50分(小雨決行)

内容／展示解説、神龍寺探訪

## ◆ ミュージアムシアター「土浦の二つの花火」

とき／10月26日(土)

①午前11時から、②午後1時30分から、  
③午後2時20分から、④午後3時10分  
から(上映時間はいずれも40分程度)

内容／記録映像の上映会

- ①・③…「大畑のからかさ万灯」
- ②・④…「土浦の花火」

## ◆ 呈茶

「お茶を二服いかがですか」花火によせた茶会

(土浦第二高等学校茶道部)

とき／11月3日(日) 午後0時30分～3時

定員／100人(先着順)

茶券／200円(9月14日(土)から受付で販売)

## ◆ ちょっと体験「打上会場」で、はい、ポーズ!

打上会場の写真を、◀10号花火玉「模造」

背景に、花火玉や花筒と一緒に写真が

撮れます。



休館日／月曜日、9月17日(火)、24日(火)、10月15日(火)、11月5日(火)

※国民の祝日、10月23日(水)は開館

無料開館日／10月26日(土)(土浦全国花火競技大会)、11月3日(日)(文化の日)

入館料／一般：105円(75円)

小・中・高校生：50円(30円)

※20人以上の団体は1人( )内の金額

※土曜日は小・中・高校生入館無料

問合せ／市立博物館(☎824・2928)

問合せ／市立博物館(☎824・2928)

# 10月から 幼児教育・保育の無償化 が始まります

利用料が  
無償化  
されます

幼稚園、保育所、認定こども園などの施設を利用している

- ◎ 3歳から5歳児クラスまでの子どもたち
  - ◎ 住民税非課税世帯の0歳から2歳児クラスまでの子どもたち
- ※給食費、行事費、教材費などは、これまでと同様に保護者の負担となります。

一部の方の  
副食費が  
免除されます

幼稚園、保育所、認定こども園を利用している

- ◎ 年収360万円未満相当世帯の子どもたち
  - ◎ 第3子以降の子どもたち
- ※保育所と認定こども園(保育部分)は就学前の子どもから、幼稚園と認定こども園(教育部分)は小学校3年生以下の子どもから数えます。

## 利用している幼児教育・保育施設などをご確認ください

幼児教育・保育の無償化は、利用している施設によって手続きなどが異なります。お子様が利用している施設を確認して、申請が必要な場合は早めに手続きを行ってください。申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



### 幼稚園・認定こども園(教育部分) を利用している場合

申請  
必要  
幼稚園のみ

- 対象 / 満3歳以上で小学校就学前の子どもたち  
無償化の範囲 /
- 幼稚園 申請必要  
…通常の教育時間(おおむね午前9時～午後2時)について、月額25700円を上限として無償
  - 認定こども園(教育部分) 申請不要  
…保護者の所得に関わらず無償

### 上記に加えて預かり保育 を利用している場合

申請  
必要

- 対象 / 両親ともに就労・病気などで、市から「保育の必要性の認定」を受けた子どもたち  
※満3歳児(2歳児クラス)の預かり保育は対象外です。  
無償化の範囲 / 通常の教育時間に加え、利用日数に応じて月額11300円を上限として無償

### 就学前の児童発達支援など を利用している場合

申請  
不要

- 対象 / 3歳から5歳までの障害のある子どもたち  
無償化の範囲 / 保護者の所得に関わらず無償

### 認可保育所・認定こども園(保育部分) などを利用している場合

申請  
不要

- 対象 / 3歳から5歳児クラスまで、または住民税非課税世帯の0歳から2歳児クラスまでの子どもたち  
無償化の範囲 / 保護者の所得に関わらず無償  
※延長保育は対象外です。

### 認可外保育施設など を利用している場合

申請  
必要

- 対象 / ①3歳から5歳児クラスまで、または②住民税非課税世帯の0歳から2歳児クラスまでの、両親ともに就労・病気などで市から「保育の必要性の認定」を受けた子どもたち  
無償化の範囲 /
- ①月額37000円を上限として無償
  - ②月額42000円を上限として無償
- ※一時預かり事業や病児保育、ファミリーサポートセンターを利用した場合も、幼稚園・保育所などに未入園の場合は対象です。  
※無償化の対象となる施設は、県に届け出を行い、市が認めた施設のみです。  
※企業主導型保育施設を利用している方は、各施設にお問い合わせください。

問合せ / 保育施設・私立幼稚園に関すること…こども福祉課(☎826-1111 内線2418)  
公立幼稚園に関すること…学務課(☎内線5107)  
児童発達支援などに関すること…障害福祉課(☎内線2470)

INFORMATION  
情報ひろば

- 日時・日程
- 会場
- 対象者
- 講師
- 内容
- 定員
- 持ち物
- 料金・受講料
- 申込方法
- 締め切り
- 問い合わせ
- 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▶



消費増税にともなう軽減税率制度の導入

10月1日から消費税が10%に引き上げられ、同時に軽減税率制度が導入されます。軽減税率とは、家計への負担を減らすために飲食料品などの消費税率を8%に据え置く制度です。事業者の方はレジや受発注システムなどの導入、改修が必要となることがあるため、確認をお願いします。

消費税率軽減税率電話相談センター ☎0120・205・5533

陸上自衛隊夜間飛行訓練

9月17日(火)〜19日(木)、24日(火)〜26日(木)、30日(月)

陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

ヘリコプター2、3機  
同航空学校霞ヶ浦校 ☎842・1211

ワイクヒル土浦  
フィットネスラリー

9月16日(月) 午前9時〜午後5時

場 ワイクヒル土浦

インストラクター8人によるフィットネスラリーの講座体験

フリーパス券/1000円  
持運動ができる服装、室内用シューズ

ワイクヒル土浦 ☎826・2622

家族介護者日帰り旅行

10月18日(金) 午前9時〜午後4時

場 行先/つくばみらい市・牛久市方面

対 日頃から自宅で高齢者を介護している家族  
内 介護者相互の交流や意見交換、気分転換など  
定 15人(先着順)  
料 1人2000円程度(食事代)

申込期間/9月5日(木)〜30日(月)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

高年齢福祉課 ☎内線2313

シルバーリハビリ体操指導  
士3級養成講習会

10月10日(木)、15日(火)、18日(金)、25日(金)、29日(火)、11月1日(金)(全6回)

場 都和公民館

※10月10日のみ県立健康プラザ(水戸市笠原町)へバスで送迎

対 市内に住居登録のあるお

むね60歳以上の方で、講習会修了後に地域活動に参加できる方

定 20人(定員を超えた場合は抽選)

申 電話または直接

9月25日(水)

間 地域包括支援センターから ☎824・0332

土浦年金事務所  
年金相談の予約制のご案内

日 月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分  
申 電話で  
来所日の1か月前から前日まで

予約受付専用電話番号  
0570・05・4890  
間 土浦年金事務所 ☎825・1170

土浦地方家族会

「家族を支える会」  
9月14日(土) 午後1時30分〜3時30分

場 地域交流館みほふれ愛プラザ(美浦村大字宮地)

対 精神に障害のある方とその家族

内 悩み相談、意見交換など  
間 土浦保健所 ☎821・5516

土浦市消防フェスティバル2019

9月21日(土) 午前10時〜午後3時(小雨決行)

場 市消防本部

内 消防署見学ツアー、はしご車体験搭乗、展示・飲食コーナーなど

※駐車場についてはホームページをご覧ください。  
間 消防本部警防救急課 ☎821・0119

第48回土浦市俳句大会

9月29日(日) 午前10時〜午後4時(投句の締め切りは午前10時45分まで)

場 亀城プラザ

講 橋岡伸明さん(能楽・観世流 流仕手方能楽師)

9月10日〜16日は  
自殺予防週間です

県では、「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談を受け付けています。

相談ダイヤル

月〜金曜日

029・244・0556  
土・日曜日

0120・236・556

間 県精神保健福祉センター ☎029・243・2870

訂正: No.1249 6ページ 9月14日開催の土浦市おとう飯レシピコンテスト!の時間「10時30分から」は「9時30分から」の誤りでした。また、同ページの同日開催の料理研究家本田ようーさんのライブキッチン!の時間「午後11時30分〜正午」は「午前11時30分〜正午」の誤りでした。

**演劇体験講座「声に出して戯曲を読んでみませんか？」**

日 10月5日(土) 午後4時から  
場 アルカス土浦  
対中学生以上

講志賀亮史さん(劇団百景社)

内 アルカス土浦の屋上庭園で岸田國士「屋上庭園」を読む

定15人(先着順)  
申電話または直接

問 市立図書館(☎823・4646)

**イオンモール土浦で土浦市PRイベントを行います**

日 9月15日(日)、16日(月) 午前11時から

場 イオンモール土浦(上高津)内

内 和太鼓や琴、ウクレレなどの楽器の演奏やバレエなどのステージ発表、生花や美術作品の展示

問 土浦市文化協会事務局(文化振興室内 ☎893・5505)

日 9月15日(日)、16日(月) 午前10時～午後6時

場 イオンモール土浦(上高津)内

内 土浦市産の農林水産物・加工品の展示、販売会など

問 農林水産課(☎内線2710)

**第31回みぎもみまつり**

日 9月29日(日) 午前10時～午後3時

場 右粕地区運動広場(雨天時は右粕小学校体育館)

内 親父バンドライブ、カジキマグロの解体ショー、子供広場、模擬店など

問 右粕商工振興会(☎090・9950・4675 佐久間)

**おもてなし英会話講座 + プラス**

日 10月4日から12月13日まで  
の金曜日(全10回) 午後7時～9時

場 四中地区公民館

講 筑波国際アカデミー講師

内 日本の文化や習慣を紹介する初中級程度の英会話

定30人(先着順)  
¥一般：7000円、市国際交流協会会員：6000円

申電話で  
☎9月27日(金)

問 市国際交流協会事務局(市民活動課内 ☎内線2031)

**霞ヶ浦展望ヨガ講座**

日 10月3日～12月5日の木曜日(全10回) 午後1時30分～2時30分

**場 霞浦の湯**

講 水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)

定40人(定員を超えた場合は抽選)

¥5300円

申 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、または郵便はがきを直接

☎9月20日(金)(必着)  
問 霞浦の湯(〒300・0835 大岩田255、☎823・1631)

**小町の館体験講座 稲刈り体験**

日 9月28日(土) 午前9時30分～午後2時(受け付けは午前9時から、荒天中止)

場 小町の館

内 稲刈り、地元米を使った昼食

定80人(先着順)  
持汚れてもよい服装、着替え、長靴または地下足袋、軍手

またはゴム手袋、タオル

¥大人：500円、子ども(小学生)：300円、未就学児：無料

申電話で  
(保険代、昼食代を含む)

問 小町の館(☎862・1002)

**要約筆記入門講座**

日 10月26日～11月30日の土曜日(全5回) 午前10時～正午

場 総合福祉会館(ウララ24階)

対 市内に在住または通勤・通学している方

内 聴覚障害者の方に話し手の内容を要約し、伝えるための要約筆記講座

定16人(定員を超えた場合は抽選)

¥教材費/1000円程度

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4日(金)(必着)

問 土浦市社会福祉協議会(〒300・0036 大和町9・2ウララ2 ☎821・5995)

**土浦調停協会無料調停相談会**

日 10月5日(土) 午前10時～午後3時

場 亀城プラザ

内 調停委員による金銭問題や相続問題などの調停手続きの利用に関する相談会

問 土浦調停協会(水戸地方・家庭裁判所土浦支部内 ☎821・4347)

**暮らしとこころの相談会**

日 9月12日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時、午後6時～8時

場 茨城県弁護士会土浦支部(中央一丁目)

内 弁護士による、労働や生活の問題に関する無料相談

定14人(先着順)

申電話で  
問 茨城県弁護士会土浦支部(☎875・3349)

**個別的労使紛争のあつせんに係る無料労働相談会**

日 9月19日(木)、10月17日(木)、11月21日(木) 午後5時～7時

場 県庁(水戸市笠原町)

申電話で  
☎各回の前日

問 県労働委員会事務局(☎029・301・5563)

**里親制度説明会・相談会**

日 9月29日(日) 午後1時～4時

場 四中地区公民館

内 里親制度とその手続きについての説明と個別の相談  
問 茨城県里親支援機関連絡会(道心園東ホーム内 ☎070・3525・8106 笹川)

**水郷体育館スポーツプログラム体験講座**

**□体験ジヨイフルダンス**

日 10月9日(水)、11月27日(水)、12月11日(水) 午後0時50分～1時50分

**□体験らくらく椅子ヨガ**

日 10月8日(火)

◎共通

場 水郷体育館

定 20人(先着順)

¥ 5000円

持 運動ができる服装、室内用シューズ

申 電話または直接

☎ 9月27日(金)

問 水郷体育館(☎823・4811)

**ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会**

日 10月26日(土)、11月9日(土)

午 午前9時30分～午後3時30分

場 クリエートパソコン教室(水戸市北見町)

定 15人(定員を超えた場合は抽選)

¥ 資料代/1000円

☎ 10月11日(金)

申 電話またはファクスで

問 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター(☎029・2333・2355)

☎ 029・2333・2355

☎ 029・3553・6564

**バドミントンシニア交流会**

日 9月23日(月) 午前9時30分～午後3時

場 新治トレーニングセンター

対 男性/55歳以上、女性/50歳以上

内 団体戦形式による交流戦

定 40人(先着順)

持 運動着、運動靴、ラケット

¥ 1000円

申 電話、ファクスまたはメールで

☎ 9月19日(木)

問 市体育協会バドミントン部(☎090・4840・8659 高桑、☎825・7120、☎kakakuwa@ryoko.co.jp)

**SRSジュニアシングルス大会**

日 9月16日(月)(雨天中止)

場 水郷テニスコート

内 種目/9歳以下男女混合シングルス、11歳男女混合シングルス

定 各20人(先着順)

¥ 2500円

申 メールで

問 土浦市体育協会硬式テニス部(☎826・0858)

☎ info@tsuchiura-ta.jp

**霞ヶ浦医療センター 公開市民講座**

日 9月27日(金) 午後3時から

場 同センター(下高津二丁目)

講 羽部久美子さん(研究検査科)

内 テーマ/人間ドックの超音波検査(エコー)で何がわかる?

問 同センター(☎822・5050)

**秋の全国交通安全運動 教習所1日開放**

日 9月22日(日) 正午～午後4時(雨天決行)

場 土浦自動車学校(中村南四丁目)

内 白バイ・パトカー・消防車

試 乗体験、シートベルト衝突体験、模擬店など

問 同学校(☎0120・841・067)

**令和元年度いばらき観光マスタースター認定試験**

日 10月20日(日) 午後1時～2時

場 生涯学習館

内 県内の観光やグルメ、イベントなどに関する問題を出題

☎ 9月13日(金)

※ 申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 県観光物産課(☎029・301・3617)

市政のお知らせ information

**選挙事務所を建てる方へ**

問 建築指導課(☎内線2488)

選挙事務所を建てる場合には、簡易な仮設建物であっても「建築確認」が必要となりますので、事前にご相談ください。

市政のお知らせ information

**児童手当を受給している方へ**

問 こども福祉課(☎内線2475)

児童手当を受給している方へ「現況届」の用紙を送付しています。まだ現況届を提出していない方は、引き続き受給要件に該当するかを確認するため、早急に提出をお願いします。

市政のお知らせ information

**11月10日執行土浦市長選挙立候補予定者説明会**

問 選挙管理委員会(☎内線2210)

日時/9月27日(金) 午後1時30分から(受け付けは午後1時から)

場所/本庁舎3階 302会議室  
内容/立候補の届出、選挙運動についてなど

市政のお知らせ

information

土浦市職員募集(令和2年4月1日採用)

☎人事課(☎内線2436)



募集職種/事務職(障害者)

採用予定人数/2人程度

職務内容/本庁または出先機関で、主に一般行政業務に従事

受験資格/

- ①平成3年4月2日以降に生まれた方で、高校卒業以上(卒業見込みを含む)またはそれと同程度の学力を有すると認められる方
- ②身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- ③通常の勤務時間(週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる方
- ④活字印刷文(文字の大きさは10ポイント)による出題および普通話声に対応できる方

第1次試験日/10月20日(日) 午前10時から

試験会場/本庁舎2階 研修室1

受付期間/9月2日(月)~9月25日(水)(消印有効)

申込方法/所定の申込書を、人事課で直接受け取るか、市ホームページからダウンロードし、郵送または直接

※郵送で申し込むときは、封筒の表に「採用試験申込書」と朱書きし、82円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(長形3号)を必ず同封してください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

市政のお知らせ

information

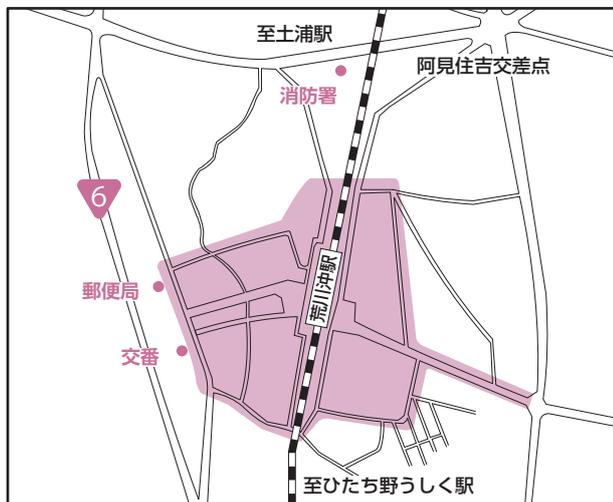
荒川沖駅周辺の自転車等放置禁止区域のお知らせ

☎生活安全課(☎内線2298)

10月1日から荒川沖駅周辺は自転車等放置禁止区域となります。荒川沖駅周辺の公道など公共の場所に対象車両を放置すると、「土浦市自転車等の放置防止に関する条例」の規定により撤去され、湖北保管所に移動します。

対象車両/自転車および50cc以下のオートバイ

※放置とは、直ちに自転車などを移動できない状態をいいます。



市政のお知らせ

information

自転車安全五則を守りましょう

☎生活安全課(☎内線2298)

1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって歩道と車道の区別があるところは車道通行が原則です。

2. 車道は左側を通行

自転車は車両なので、道路の左端に寄って通行しなければなりません。

3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道では、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

4. 安全ルールを守る

飲酒運転、二人乗り、並進は禁止です。夜間はライトを点灯し、信号を守り、交差点では一時停止と安全確認をしましょう。

5. 子どもはヘルメットを着用

児童・幼児の保護責任者は、児童・幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

市政のお知らせ

information

消費税率改正にともない使用料・手数料が一部改正されます

10月1日から、消費税率が10%に改正されます。土浦市においても、消費税率の改正にあわせて下記の使用料などを改正します。改正後の具体的な料金については、関係する課または施設にお問い合わせください。

施設などの使用料		
施設名	担当課(施設)	連絡先
亀城プラザ	亀城プラザ	824-3121
神立地区コミュニティセンター	市民活動課	内線2456
男女共同参画センター研修室		内線2506
自転車駐車場	生活安全課	内線2298
市営斎場、式場など	市営斎場	824-2013
社会福祉センター	社会福祉課	内線2430
新治総合福祉センター		
ふれあいセンター多目的ホール	高齢福祉課	内線2479
勤労者総合福祉センター	勤労者総合福祉センター	826-2622
まちかど蔵	観光協会	824-2810
小町の館	小町の館	862-1002
勤労青少年ホーム	勤労青少年ホーム	822-7921
農業センター	農林水産課	内線2712
りんりんポート土浦	都市計画課	内線2424
公園	公園街路課	内線2423
水郷テニスコート		
市営駐車場		
公民館	文化生涯学習課	内線5114
生涯学習館		
青少年の家		
青少年センター		
市民ギャラリー		
		内線5117

施設などの使用料		
施設名	担当課(施設)	連絡先
図書館研修室	図書館	823-4646
J:COMスタジアム土浦	スポーツ振興課	内線5125
J:COMフィールド土浦		
川口運動公園テニスコート		
神立公園野球場		
霞ヶ浦文化体育会館		
H-NACヒューナックアクアパーク水郷		
新治トレーニングセンター		
市立武道館		
乙戸ファミリースポーツ公園テニスコート		
新治運動公園多目的グラウンド		
新治運動公園テニスコート		
雅電設ファミリー球場新治		
SEKISHO土浦南部セキショウスポーツフィールド		
その他		
名称	担当課(施設)	連絡先
行政財産使用料	管財課	内線2225
事業系一般廃棄物搬入手数料	環境衛生課	内線2445
し尿・浄化槽汚泥搬入手数料		内線2407
霊園管理料	下水道課	内線2317
農業集落排水処理施設使用料		
下水道使用料		
水道料金	水道課	821-6237

県南近隣市イベント情報

龍ヶ崎市

第7回全国コロッケ  
フェスティバル in 龍ヶ崎

と き／9月22日(日) 午前10時～午後3時30分  
※荒天中止  
ところ／龍ヶ崎市役所北側駐車場  
内容／ご当地コロッケが全国から集結するコロッケの祭典が開催されます。過去最大規模の39店舗が出店し、「ご当地コロッケ」日本一を決定します。

☎第7回全国コロッケフェスティバル実行委員会事務局(龍ヶ崎市商工会内 ☎0297-62-1444)

石岡市

石岡のおまつり  
(常陸國總社宮例大祭)

と き／9月14日(土)、15日(日)、16日(月)  
ところ／石岡駅前周辺  
内容／「関東の三大祭り」の一つとも言われており、格式高い大神輿をはじめ、絢爛豪華な山車、勇壮な幌獅子が市内を多数巡行する一大行事です。

☎石岡市観光協会(☎0299-23-7741)

# 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22日(日)(消印有効)

■**休館日**／9月9日(月)、16日(月)、17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8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**

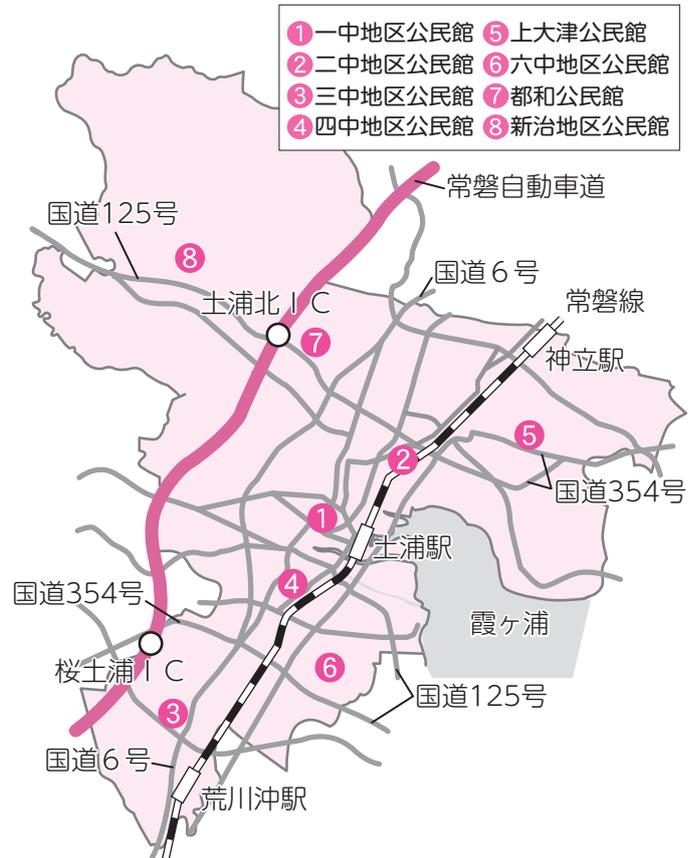
講座名	曜日
開催日	
時 時間	講 講師
内 内容	定 定員
持 持ち物	
¥ 教材費	

■**往復はがき記入例**

62 (往信)	□□□□-□□□□	
土浦市○○○○○ ○○○公民館 行		(何も記入 しないでください)
(往信・表)		(返信・裏)

62 (返信)	□□□□-□□□□	(はがき1枚につき 1人1講座)
郵便番号 住所 氏名		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
(返信・表)		(往信・裏)

■**各公民館地図**



# 一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

**令和初の年賀状を毛筆で書いてみよう** 火

11/5・12・19

時10:00～12:00講嶋村幸子  
内令和初の年賀状を毛筆で書いてみましょう。ありきたりではなく、自分の思いを1枚1枚丁寧にしたためます。定20人持書道セット ¥600円

**最古の歌集 万葉集をよむ** 火 水

10/30(水)、11/19(火)、12/4(水)、1/8(水)、2/12(水)

時10:30～12:00講布浦万代  
内万葉集は日本最古の歌集です。歌を通して古代日本人の生き方や感性、当時の文化・政治・外交なども垣間見ることができます。定20人持筆記用具 ¥無料

**椅子に座って行うヨガ ジャイロキネシス** 水

10/23、11/6・20、12/11・18

時10:30～12:00講田中裕美  
内椅子に座って体を動かすことで柔軟性を高め、体幹を鍛えます。腰痛や肩こりにも効果的です。定15人持動きやすい服装・靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 ¥無料

**茨城の城3** 水

11/27、12/4・11・18

時10:00～12:00講佐藤正好  
内城の基礎知識を学び、最終日にバスで城巡りをします。小幡城、水戸城、笠間城を見学予定。初回の方優先。定20人持筆記用具 ¥無料

**野生のきのこを知ろう!** 水 水

①10/2(水)、②11/7(木)

時9:00～12:00講小林久泰  
内秋に発生する野生のきのこの観察・採取を通して、名前を調べます(①霞ヶ浦総合公園、②上高津貝塚ふるさと歴史の広場ともに現地集合・解散)。定30人持筆記用具 ¥無料

**歩いて史跡めぐり** 金

①10/25、②11/22 (予備日12/6)

時9:00～12:00講市観光ボランティアガイド内小松周辺、川口周辺の史跡をめぐって5km程度を歩きます(①霞ヶ浦総合公園、②りんりんポート土浦ともに現地集合・解散)。定30人持歩きやすい服装・靴、飲み物 ¥300円

**包丁研ぎ講座** 金

①11/22 (選択制)  
②11/29

時10:00～11:30講伊藤純雄  
内包丁の研ぎ方をマスターしよう。普段使用している包丁を切れ味抜群にします。初回の方優先。定各10人持包丁、古タオル2枚、汚れてもよい服装、砥石(ある方) ¥無料

**蕎麦打ち体験講座** 土

11/9・30、12/14

時9:00～13:30講武藤 剛  
内常陸秋そばで美味しい年越し蕎麦を打ってみませんか? 二八蕎麦の打ち方、ゆで方を教えます。定14人持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器、筆記用具 ¥4500円

# 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

**筆で描く水墨画** 火

10/29、11/12・26、12/10・24、1/7

時13:30～15:30講山口泰子(元東京馬騷水墨画会理事・副会長)内墨と筆で描く水墨画を学びましょう。道具はあるものから始めます。定20人持習字セット、半紙など(詳細は後日お知らせします。) ¥100円

**健康美ヨガ** 金

10/25、11/8・29、12/13、1/17・31

時13:00～14:30講鈴木綾子(ヨガインストラクター)内ヨガを始めて心も体もリフレッシュ。アロマやキャンドルを焚きながら行う回もあります。定20人持ヨガマット、飲み物、動きやすい服装 ¥200円

**初心者のための獅子頭彫刻(7寸)** 金

11/1・15、12/6・20、1/10・24、2/7・21

時13:00～16:00講来栖龍保(伝統工芸彫刻師)内魔除けとして人気のある獅子頭。今回は7寸の獅子頭を、彫刻技術を学びながら作ります。定10人持のみ、のこぎり、切り出しナイフ(ある方) ¥6000円

**東洋占術から学ぶコミュニケーション術** 土

11/2・9・30、12/7・21

時13:30～15:30講黒田真里(Ashti代表)内東洋占術を通して自分の生まれもった星や、開運の時期、運勢の流れを知ること、人生をより深く楽しみましょう。定30人持筆記用具、ノート ¥200円

**生活習慣病と食事** 土

11/30、12/14

時14:00～15:30講武 敏子(つくば国際大学)内健康で元気な生活に役立つ、生活習慣病の予防のための栄養と食事についての講話。定30人持電卓(ある方) ¥100円

**山ガール～パワースポットに行く～** 土

12/7・21

時7:00～17:00講加藤 明  
内①大平山神社～晃石山(栃木県)、②小瀬富士～小舟富士(茨城県)バスで出発。雨天中止。男性も歓迎。定30人持山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具 ¥1000円

**お家で簡単に作れるクリスマスケーキ** 日

12/15

時9:30～12:00講古徳洋一  
内クリスマスに向けて、ふわふわなシフォンケーキと濃厚でなめらかなかぼちゃのプリンを作ります。定24人持筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、布巾 ¥500円

**土浦カレッジについて**

県内の大学および研究機関などが有する学術研究を活用し、地域との連携を図ることを目的として開設する講座です。

# 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目 8-14 ☎843-1233

**カフェに学ぶ  
～くつろぎの時間～** 火

11/19・26

時13:00～15:00 講滝 修司・孝子(コーヒーハウスアモール)

内美味しいコーヒーの淹れ方と焼き菓子の作り方を学びます。自宅で素敵なカフェタイムを味わいませんか。定20人持エプロン¥1600円

**簡単!便利!スマホ  
タブレット活用術** 水

①11/6・20・27 (選択制)  
②12/4・11・18

時13:30～15:30 講久下沼洋子

内基本操作から便利なアプリの使い方を学びます。スマホやタブレットと上手に付き合い生活の楽しみとして活用しませんか。定各16人持スマートフォンまたはタブレット¥200円

**アンチエイジング  
メソッド** 金

10/18・25、11/1・8・22・29、  
12/6・13

時13:30～14:30 講鴻田良枝

内自律神経を整え、リンパの流れ・血流を促し、むくみ改善と疲れにくい身体作りを行います。定20人持ヨガマット、ミニボール、タオル、飲み物、動きやすい服装¥無料

**話してみよう  
中国語** 土

10/19・26、11/2・9、  
12/14・28

時10:30～12:00 講韓麗

内日本語と同じ漢字を使う中国語。簡単な中国語の文法と会話について学んでいきましょう。定20人持筆記用具¥無料

**ローカルヒストリー  
ウォーキングV** 土

11/2・9・30

時9:00～14:30 講市観光ボランティアガイド内土浦市南部の水戸・布施・鎌倉街道および土浦市街地の成り立ちを散策。各日8～11km程度歩きます。定40人持タオル、飲み物、昼食、歩きやすい服装¥450円

**生年月日で知る  
自分の取扱説明書!** 火・日

①10/29、11/5 (選択制)  
②12/8・15

時10:00～12:00 講中山千紘

内誕生数秘学をもとに生年月日から自分の本質・性格・才能を探り、親や子、パートナーとの関係性をみて楽しく生きるヒントを見つけましょう。定各16人持筆記用具、電卓¥500円

**新年に飾ろう  
3Dハーバリウム** 日

12/15

時①10:30～12:30、②13:00～15:00 (選択制) 講久賀谷真紀子

内瓶の中に好きな花を入れオイルを注ぐ人気のハーバリウムを3Dで立体的に仕上げます。定各15人持ハサミ、新しい菜箸¥2500円



カフェに学ぶ～くつろぎの時間～

# 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

**初めての  
かな文字書道** 火

11/5・19、12/3・17、  
1/7・21

時10:00～11:30 講渡邊守真

内初心者の方、大歓迎。かな書道を基礎から学びます。筆を持ってゆとりのひとときを過ごしましょう。定25人持小筆、半紙(20枚)、硯、墨、文鎮、下敷き¥300円

**やさしい  
着付け教室(前結び)** 水

11/13・20・27、12/4・11

時10:00～11:30 講湊 さよ子

内初心者の方も以前着ていた方も、自分で着付けをして初詣に行きましょう。定10人持ひも(4本)、名古屋帯、お持ちの着物、長襦袢、半幅帯¥無料

**スッキリ!顔のヨガ  
〈マイナス10歳顔〉** 土

11/7・21、12/5・19

時10:30～12:00 講岩淵久仁子

内顔と簡単な体の体操を合わせて全身スッキリ。顔のヨガで若顔になりましょう。定20人持折立鏡、カメラ機能付携帯電話、動きやすい服装、タオル、飲み物¥200円

**秋の  
寄せ植え教室** 水

11/20、12/11

時13:30～15:00 講熊澤康子

内季節の花で楽しい寄せ植え。11月にはクリスマスツリーのアレンジメント。12月はお正月の寄せ植えを作ります。定10人持汚れてもよい服装、土すくい、ビニル手袋¥4000円



**げんき太極拳Ⅱ** 土

10/24・31、11/7・14・21・28、  
12/5・12

時10:00～11:30 講荒井睦子

内前回、大人気の太極拳。初めての方も年配の方もみんなで楽しく体を動かして健康寿命を延ばしましょう。定20人持運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き¥300円

**かんたん本場の  
イタリア料理教室** 金

12/6・20

時10:00～13:00 講アモロソ・フィリッポ

内フィリッポ先生の本場のイタリア料理教室。楽しい会話をしながら1回目は家庭料理、2回目はクリスマス料理をつくります。定25人持エプロン、三角巾、筆記用具¥3000円



秋の寄せ植え教室

# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

## 腸から元気に! 今日から始める腸活講座

水

1/22・29、2/5・12

時10:00~11:30 講高橋かすみ(日本美腸協会認定講師) 腸を整えると不調を改善できる? 基礎知識、簡単エクササイズ、食事の見直しなど、即実践の腸活です。定20人 持筆記用具、動きやすい服装 ¥100円

## 知ってて安心! 所得・相続・贈与税

水

1/15

時10:00~12:00 講土浦税務署職員 身近な税金について考えてみませんか? 税務署職員が分かりやすく解説します。定50人 持筆記用具 ¥無料

## おうちで簡単! デコ巻きずし

水

12/5・12

時10:00~12:00 講出津有理(Deco roll) クリスマス用とお正月用、それぞれ2種類のデコ巻きずしを作ります。定16人 持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、筆記用具 ¥2400円

## 体験! ミニ畳作り

水

① 1/23 (選択制)  
② 2/6

時10:00~12:00 講関川畳商店 畳の知識についての講座とミニ畳作り体験ができます。縁と畳表の色と柄を自由に選んで、2種類のミニ畳を作ります。定各30人 持筆記用具 ¥1000円

## からだ改善!! ピラティス

金

11/15・22・29、  
12/6・13・20

時13:30~14:30 講小島さやか(水戸バレエ研究所) 身体の歪みや姿勢を改善し、しなやかでしまった身体をつくりましょう。定18人 持ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装 ¥無料

## 明るい未来のための終活講座

金

2/7

時14:00~16:00 講鈴木常生、菅原正貴(お葬式なんでも相談協会理事) より良い明日を生きていくために、エンディングノート、葬式、ライフプランなどを専門家から学びます。定40人 持筆記用具 ¥500円

## 土浦周辺古道「古代東海道を歩く」

日

12/8・15・22、1/12  
(予備日1/19)

時8:30~13:00 講市観光ボランティアガイド シリーズ第6弾。古代東海道のうち、土浦南部から石岡・府中までの約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



サンタクロースのデコ巻きずし

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

## 本格和食料理

火

11/5・19・26

時10:00~13:00 講関根康行(康べえ) 基本を学んで、和食の良さを再確認。季節の食材を使って、食卓を彩り豊かにしましょう。定15人 持エプロン、三角巾 ¥3000円

## 女子カアップ☆冬のネイル講座

火

11/26、12/3・10

時19:00~21:00 講松本真生子(ロザーナネイルネイリスト) 普段使いのマニキュアもプロの指導で見違えるようにキラキラネイル。爪のお手入れやデザイン塗り方を学びハッピーに。定15人 ¥2000円

## 手作りガレットで素敵なクリスマス

水・金

12/5・13

時11:00~12:00 講小見ひろみ(Café Le 33) 土浦産のそば粉を使って、おしゃれなガレットを作ってみましょう。2回目はミルクレープを作ります。定15人 持エプロン、三角巾 ¥1000円

## 着物をリメイク 手縫いでブラウス

金

11/1・8・22

時13:30~16:30 講國友康代(縮緬細工工房晏古) 着物をリメイクして、手縫いでブラウスを作ってみましょう。定15人 持裁縫道具、裁ちばさみ、赤鉛筆、まち針、仕付け糸、ものさし ¥3000円

## みんなで踊ろう! よさこいソーラン

土

1/18・25、2/15・22・29、  
3/7・14

時10:00~12:00 講高野道子(茨城よさこい連絡会城南支部長) 体をほぐして、よさこいソーランを踊りましょう。定30人 持運動しやすい服装、鳴子、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル ¥無料

## 日本の歌を美しく歌おう

土

2/1・8

時10:00~11:00 講仲条幸一 1年間の各月を代表する12曲の歌を、2回に分けてピアノ伴奏に合わせて歌いましょう。定30人 ¥500円

## お待たせしました! 小町味噌と豆腐作り

☆

① 1/15(水)、② 1/16(木)、  
③ 1/17(金)

時① 9:30~12:30、② 10:00~11:00、③ 10:30~12:30 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(農業センター現地集合解散)。定15人 ¥5000円



着物リメイク手縫いでブラウス

# 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

## 書にふれ心豊かに！ 月

10/28、11/4・11・18・25、  
12/16・23  
時10:00～11:30講高津美里  
内書くことから離れている  
今、ぜひ筆をもって少しで  
も書にふれ、書くことを楽  
しみましょう。初心者の方  
も大歓迎です。定20人持  
書道セット、半紙、新聞紙  
¥500円

## 冬のちゃんこ鍋 火

1/28、2/4・18  
時10:00～12:00講田中 茂  
(若筑波)内元関取から教え  
てもらおう本格ちゃんこ鍋。  
寒い季節にあつあつちゃん  
こ鍋を食べよう。定20人  
持エプロン、三角巾、布巾、  
筆記用具、ノート¥1500  
円

## 健康体操 水

10/30、11/6・20・27、  
12/4・11・18  
時10:00～11:30講須藤正己  
内ストレッチや骨盤体操・  
効果的に筋力を高めるト  
レーニング方法などを身に  
つけ健康維持をねらいと  
します。定30人持タオル、  
室内用靴、飲み物¥無料

## 古文の細道 (中世文学2) 空

1/9、16、30  
2/6、13、20、27  
時10:00～12:00講宮本千  
代子(生涯学習インストラ  
クター)内平家物語①「祇園  
精舎」ひとのよのはかない  
さだめ②「壇ノ浦合戦」扇を  
射落とす神技の一矢③「静  
御前と土佐坊」定20人持筆  
記用具¥500円

## ふるさとの 道を歩くⅣ 金

12/6・13  
(予備日12/20)  
時8:30～12:30講市観光  
ボランティアガイド内都和  
地区を東西に走る鎌倉街道  
とガマの油売り口上伝説  
の地を歩きます。各日8～  
10km程度。定30人持飲  
み物、タオル、歩きやすい  
服装¥300円

## 桃の節句の つるし雛 土

10/26、11/16、12/21  
1/11、25、2/1  
時10:00～12:00講金子純子  
内「雛のつるし飾り」桃の  
節句に着物の端布で作っ  
た「お細工物」を楽しく作  
りましょう。定15人持裁  
縫道具、糸(白・赤・黒)¥  
3000円

## 楽しい！親子ヨガ 土

2/1・8・15・22・29  
時10:30～11:30講八巻ゆきな  
(日本キッズヨガ協会)内3才  
から小学生まで対象の親子  
ヨガです。親子で触れあい、  
コミュニケーションをとり  
楽しい時間を過ごしましょ  
う。定10組持飲み物、タ  
オル¥無料

「桃の節句のつるし雛」  
江戸時代が起源とされ、  
お細工物一つ一つにさま  
ざまな願いを込めて作りま  
す。女の子が生まれたお祝  
いとして桃の節句に飾った  
とされています。



# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

## ロマンの里 「新治探訪」Ⅱ 水

11/6・13・20  
(予備日11/27)  
時9:00～15:00講市観光ボ  
ランティアガイド内朝日展  
望公園・竜ヶ峰・宝篋山を  
目指します。手軽なハイキ  
ングとややハードな山登り  
を用意しました。定30人  
持タオル、飲み物、動きや  
すい服装、弁当¥450円

## 民間企業連携講座 「老後」の生活設計 空

①12/12、②12/19、  
③12/26  
時13:30～15:00講山口京子  
(茨城県金融広報アドバイ  
ザー)内①年金などの老後  
資産②民法改正による相続  
について③私のエンディン  
グプラン定30人持筆記用  
具¥100円

## 土浦カレッジ講座 骨粗しょう症 予防講座 金

11/1・8・15  
時13:30～15:30講麻見直美  
内初回到骨量測定をして、  
自分の体の状況を知り、食  
事や運動で病気を予防する  
健康管理をして、生き生き  
lifeを過ごしましょう。定  
40人持筆記用具、動きや  
すい服装¥300円

## 自力整体&ヨガ 金

11/1・8・15・29、  
12/6・20  
時17:00～18:30講風間陽子  
内ゆったりとした動作を習  
慣にすると、筋肉とゆがみ  
の予防ができます。日頃の  
からだの動かし方を学習し  
ていきましょう。定30人  
持90cm位のタオル、ヨガ  
マット¥100円

## ～初めての～ ワイヤークラフト 土

11/2・16・30、  
12/7・21  
時13:30～15:30講小野久美子  
内手軽で簡単、夢中になれ  
る大人の作業時間を楽しみ  
ましょう。どなたでも扱い  
やすい柔らかいワイヤー  
を使って多肉植物を飾り  
ます。定15人持メジャー、  
持ち帰り用の袋¥5000円

## おいしい韓国料理 土

11/16、12/21、  
1/18、2/1・29  
時10:00～13:00講金 明心  
内これからの季節を海苔巻  
き、チヂミ、チャプチェ、  
トック(韓国のお雑煮)など  
の韓国料理で華やかに飾  
ってみませんか。定20人持  
米6合、布巾、エプロン、  
三角巾¥5000円

## 茨城の薬草Ⅱ 空・国

①11/10、②11/16、  
③12/1  
時13:30～15:40講栗原 孝  
内①小町の里で薬草観察会  
②陶陶酒での工場見学③雪  
入りふれあいの里で薬草観  
察会(全て現地集合、現地  
解散)定25人持飲み物、雨  
具、タオル¥100円

## 刀剣鑑賞初学講座 目

11/17、12/15、1/19  
時10:00～12:00講大久保洋吉  
内日本刀の歴史と刀剣鑑賞  
の基礎を学びます。真剣  
を持って刀の鑑賞ができる  
ようになることを目指しま  
す。定20人持筆記用具¥  
100円

# 防災には日ごろの備えが大切です

災害はいつ、どこで発生するかわからないため、事前の備えがとても大切です。防災に対する正しい知識を身につけ、日ごろから災害に備えましょう。そして、災害時または災害の発生する可能性のあるときには、迷わず速やかに命を守る行動をとってください。

☎危機管理室(☎826-1111 内線2009)

## 地震から身を守る

- ・寝室や子供部屋にはなるべく物を置かず、家具は支え棒や金具などで固定するなど、住まいの安全対策を行う。
- ・地震が発生したらまずは身の安全を確保し、火の始末は揺れがおさまってから行う。
- ・外にいるときは、塀や看板、河川に近寄らない。

## 洪水から身を守る

- ・住んでいる地域が、河川からどのくらい離れているか、低地で水が溜まりやすいかなどを確認する。
- ・気象情報や河川の情報に注意し、とくに夜間や高齢者などのいる世帯は早めの避難を心がける。

## 日ごろから備える

- ・水や食料は3日分を目安に、照明やバッテリー、常備薬、生理用品など、各家庭で必要なものを準備し非常用品を備える。
- ・ハザードマップなどで避難場所を確認し、役割分担や連絡方法、安全な避難経路などを家庭内で話し合う。また、避難経路を実際に歩いてみて、安全に避難できるか確認する。

◎指定避難所…災害により家に戻れなくなった住民が滞在するための施設(備蓄品あり)

◎指定緊急避難場所…災害の危険から一時的に身を守るための場所

※災害の種別や状況により利用できる避難場所が異なります。

認知症の方が安心して暮らせるよう地域で見守り支えあう

9月は茨城県認知症を知る月間です

## 土浦市ふれあいSOSネットワーク事業

市では、認知症により行方不明となるおそれのある高齢者などについて、①事前に情報を整理する、②行方不明者情報を広く発信する、③見守りの担い手を育てる、「土浦市ふれあいSOSネットワーク事業」を行っています。認知症の方が安心して暮らせるよう、皆さんで見守り支えあう地域を目指し、認知症の正しい知識と理解を深めましょう。

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2500)



### ①事前に情報を整理する「みまもりお願いシート」

シートのおもて面には写真や身体の特徴、よく行く場所や緊急連絡先を、うら面には行方不明時の対応の流れなどを記載します。高齢福祉課や土浦警察署などのほか、家族の希望により近所の方にも保管していただくことで、身近な地域での見守り体制を強化します。

申し込み/高齢福祉課窓口へ直接

### ②行方不明者情報を広く発信する

#### 「ふれあいSOSネットワーク」

認知症状のある高齢者などが行方不明になった際に、地区公民館や協力機関などへ迅速に情報を伝達することで、早期発見を目指します。

### ③見守りの担い手を育てる「みまもりサポーター」

日常の見守りやちょっとした声かけをする応援者です。市で開催する認知症サポーター養成講座とフォローアップ研修を受講した方が登録できます。詳しくはお問い合わせください。

#### 健康講座

#### 「認知症を知ろう！

備えて安心！脳トレで認知力アップ！」

とき/9月27日(金) 午後2時~3時30分

ところ/市立図書館4階 研修室4

定員/30人(先着順)

申し込み/市立図書館(☎823-4646)へ電話で

#### ふれあいSOSネットワーク

行方不明発生

地元警察署  
市役所(防災無線)

高齢福祉課

県内外の市町村へ  
情報提供

地区公民館や協力機関  
などへ情報提供

地元警察署  
市役所

無事発見  
保護

# 9月10日は「下水道の日」です

下水道は、霞ヶ浦などの自然環境や、私たちの快適で豊かな生活環境を守るために整備がすすめられている公共財産です。皆さんが将来にわたって快適に利用できるよう、下水道の適正な利用にご協力ください。

問下水道課 (☎826-1111 内線2386)

## 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や、浄化槽またはくみ取り式トイレを使用している家庭は、できるだけ早く下水道に接続してください。

## 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ります。また、適切な事務手続きを行わないと料金トラブルなどが生じることがあります。必ず市に登録された「指定工事店」へお申し込みください。

※指定工事店についてはホームページをご覧ください。



## 工事費の一部を補助します

浄化槽またはくみ取り式トイレから下水道に切り替える工事をする方を対象に、工事費の一部を補助します。詳しくはお問い合わせください。

## 下水道使用料について

下水道使用料は、各家庭から排出される汚水の量に基づき計算しています。毎月の汚水の量は、市の水道を使用している家庭では水道メータの数値と同量とし、井戸水などを使用している家庭では、居住している人数×6㎡としています。井戸水などを使用している家庭での人数に変更が生じた場合は、すみやかに届け出てください。

## 亀城プラザ 第3期フィットネス &カルチャー講座

問亀城プラザ(☎824-3121  
〒300-0043 中央二丁目16-4)

- ☑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、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講座の申し込み(連名は不可)
- ※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
- ☑9月19日(木)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。また、申込少数のときは中止となる場合があります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	10/7~12/23	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	10/7~12/23	10	25人	5100円
	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30~20:30	10/7~12/23	10	40人	5100円
火	おやこヨガ	生後5か月~3歳児と保護者	10:30~11:30	10/1~12/17	6	20組(40人)	4500円
	アタッチメントベビーマッサージ	生後2か月~未歩行児と保護者	10:30~12:00	10/8~12/24	6	20組(40人)	4500円
	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	10/1~12/10	10	40人	5100円
木	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00~11:00	10/3~12/5	10	40人	5100円
	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	10/3~12/12	8	15人	6900円 <sup>※1,2</sup>
	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30~14:30	10/3~12/12	8	15人	6900円 <sup>※1</sup>
	うさぎ先生のKid's運動木曜クラス	小学1~3年生	16:30~17:15	10/3~12/5	10	14人	10200円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	10/4~12/13	10	40人	5100円
	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30~20:30	10/4~12/13	10	28人	7600円
土	うさぎ先生のKid's運動土曜小学生Aクラス	小学1~3年生	14:00~14:45	10/12~12/28	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動幼児クラス	4~6歳児	15:00~15:45	10/12~12/28	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動土曜小学生Bクラス	小学1~3年生	16:00~16:45	10/12~12/28	10	14人	10200円

※1…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※2…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)

# 水郷体育館 第3期 スポーツプログラム

☎水郷体育館 (☎823-4811  
〒300-0835 大岩田1051番地)

☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラムを記入して郵送、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(連名は不可)  
☑9月25日(水)(必着)  
※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となる  
ことがあります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	10/8~12/17	8	40人	4200円
	バレーボール	一般男女	10:00~12:00	10/29~3/10	12	40人	7300円
	らくらく椅子ヨガ	一般男女	10:30~11:30	10/22~12/17	8	25人	4200円
	エアロビクス(午前)	一般男女	11:00~12:00	10/8~12/17	8	40人	4200円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	10/8~12/17	8	25人	4200円
	エアロビクス(夜間)	一般男女	19:00~20:00	10/8~12/24	8	36人	4200円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	10/8~12/17	8	35人	4200円
	タイ式エクササイズ	一般男女	20:10~21:00	10/8~12/17	8	30人	4200円
水	シニア体操~誰にでもできる丈夫な体づくり~	一般男女	10:20~11:20	10/16~12/18	10	25人	5300円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	10/23~12/11	8	15人	6100円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	10/16~12/18	10	25人	5300円
	ジョイフルダンス	一般男女	12:50~13:50	10/16~12/18	6	20人	3600円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	10/16~12/18	10	35人	5300円
	キッズフットサル(A)	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	10/16~12/18	6	20人	4500円
	キッズフットサル(B)	小学1~3年生	17:25~18:15	10/16~12/18	6	20人	4500円
	体幹メソッド・Yoga(初級)	一般男女	18:45~19:45	10/16~12/18	10	45人	5300円
木	体幹メソッド・Yoga(中級)	一般男女	20:00~21:00	10/16~12/18	10	45人	5300円
	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	10/10~12/12	10	20人	7300円
	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	10/10~12/12	10	45人	5300円
	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳女子	17:45~18:45	10/17~12/12	8	25人	6100円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	10/17~12/12	8	20人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	10/17~12/12	8	20人	4200円
	ハワイアン・フラ(夜間)	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	10/10~12/12	10	40人	5300円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	10/11~12/13	10	30人	5300円
	体幹メソッド・Yoga(初心者)	一般男女	10:35~11:35	10/11~12/13	10	45人	5300円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	10/18~12/13	8	25人	6100円
	美尻♥トレ	一般女子	13:45~14:45	10/18~12/13	8	20人	4200円
	はじめての体幹メソッド・Yoga	一般男女	19:00~19:50	10/11~12/13	10	25人	5300円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	10/18~12/20	10	35人	5300円
	体幹メソッド・Yoga(初級)	一般男女	20:00~21:00	10/11~12/13	10	45人	5300円
土	ハワイアン・フラ(午前)	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	10/12~12/21	10	40人	5300円
	キッズHIPHOP(A)	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	10/12~12/21	10	15人	6300円
	キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	13:00~14:00	10/12~12/21	10	20人	6300円
	キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	14:00~15:00	10/12~12/21	10	20人	6300円
	リラックスヨガ	一般男女	19:00~20:00	10/12~12/14	6	35人	3200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	10/20~12/8	8	20人	6600円
	ゆったりヨガ~心と体のリセットプログラム~	一般男女	19:00~20:00	10/20~12/8	8	30人	4200円

## 水郷テニスコート 硬式テニス教室

問水郷テニスコート(☎824-0880  
〒300-0835 大岩田580)

対高校生以上

申往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日)を記入し、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(連名は不可)

☑9月20日(金)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数のときは中止となる場合があります。

曜日	教室名	時間	日程	回数	定員	受講料*1
火	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	10/8~12/17	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30~21:00	10/2~11/20	8	24人	9100円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	10/3~11/21	8	40人	6100円
金	初心初級【基本の習得】	10:00~11:30	10/4~12/6	10	40人	7600円

\*1…保険料を含む

## ワークヒル土浦 第3期講座

問ワークヒル土浦(☎826-2622  
〒300-0027 木田余東台四丁目1-1)

申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入し、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講座の申し込み(連名は不可)

※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入

☑9月20日(金)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数のときは中止となる場合があります。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
火	カラダすっきり!ストレッチヨガ	山口裕希	11:20~12:10	10/1~12/24	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	高野繭美	13:30~14:30	10/1~12/24	10	35人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	風間陽子	15:45~17:00	10/1~12/24	10	30人	5200円
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	R Y U T A	18:50~19:50	10/1~12/24	10	35人	5200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	20:00~21:00	10/1~12/24	10	35人	5200円
水	エアロビクス水曜	石塚美樹	10:00~11:00	10/9~12/18	10	40人	5200円
	ベビー&ママエアロ(3~10か月未満児)*2	倉持理佐	11:30~12:30	10/9~12/11	10	30組60人	5200円
	パンチ&キックエクササイズ	倉持正典	18:50~19:50	10/9~12/11	10	40人	5200円
	ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00~21:00	10/9~12/11	10	55人	5200円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	10/11~12/13	10	10人	10500円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	10/11~12/13	10	10人	10500円
	親子リズムエアロ(1~3歳児)*3	菊地涼子	10:00~11:00	10/11~12/13	10	30組60人	5200円
	呼吸&ゴムバンド体操	菊地涼子	11:15~12:15	10/11~12/13	10	20人	5200円
	インセンスヨガ〜アロマプラス〜	水野谷 香	13:30~14:30	10/11~12/20	8	40人	4100円
	チビっ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	10/11~12/13	10	15人	10500円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	10/11~12/13	10	40人	5200円
	キャンドルヨガ	永沼 彩	20:00~21:00	10/11~12/13	10	35人	5200円
	ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部政則	18:00~18:50	10/20~12/15	8	35人	4100円
日	ウィークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	永沼 彩	19:00~19:50	10/20~12/15	8	40人	4100円

\*2…首がすわってから \*3…歩行が可能になってから



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.156 夏のつかれにサバ缶でスープ

9月になり、夏の暑さも和らいでくる今日この頃、「夏のつかれにさば缶でスープ」はいかがでしょう。

サバにはn-3系脂肪酸といわれている、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。DHAやEPAは、血清中性脂肪の低下作用や血栓予防の働きが確認されています。

また、豆乳にはイソフラボンが含まれています。イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと類似のはたらきをもち、骨粗しょう症の予防に効果があるとされています。

パプリカ、オクラ、ナスと、野菜をたっぷり使っていて彩りもよく、食欲をそそるスープです。

### 材料・分量(4人分).....

サバ水煮缶	1缶	A	ヨーグルト(無糖)	1カップ
ナス(中)	2個		豆乳	1カップ
オクラ	5、6個		砂糖	大さじ2
パプリカ黄	1/2個		水	1カップ
パプリカ赤	1/2個	B	コンソメ	1個(5g)
オリーブオイル	大さじ2		ターメリック	小さじ1

(サラダオイルでも可)

### 作り方.....

- ①ナスは2cm程度の乱切りにし、水に放してあく抜きをし、水気を切る。パプリカ(黄・赤)も2cm程度の乱切りにする。オクラはヘタを取り、乱切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル(サラダオイル)を入れて弱火にかけ、①を入れる。油がなじんだら、Bと汁気を切ったサバを入れ中火で10分ほど煮る。
- ③火が通ったらAを入れ、味をととのえて、出来上がり。

### 1人分の栄養素量.....

エネルギー	252Kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	14.2g
カルシウム	223mg
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.1g



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



### 11月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ☑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(月)
- ※11月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



### 応募の際の注意点

- \*一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- \*顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を!
- \*送っていただいた写真はお返しできません!



優勝

霞ヶ岡町  
ニュースター連



準優勝

土浦協同病院元気隊連



三位

桜ヶ丘ハッピー連



特別賞  
スパーク連

土浦キララまつり  
2019

七夕おどり  
結果発表



特別賞  
世界なかよし連



特別賞  
BEEクラブ連



特別賞  
トレーナー活動研究連



特別賞  
さわやかつちうら連



特別賞  
うたこ連



特別賞  
チーム烏山第二団地連



ジュニア賞  
亀城太鼓保存会連



海外とOO! つちうら シティプロモーション室のイチオシ!

このページは、シティプロモーション室が市民の皆さんにお伝えしたい「土浦の魅力」を紹介するコーナーです。



学祭 TSUCHIURA2019を開催しました!

今年で2回目となる高校生の祭典「学祭TSUCHIURA」を8月3日に開催し、うらら大屋根広場やアルカス土浦などを舞台にさまざまなイベントを行いました。夏の暑さに負けない高校生達の熱気で、会場は盛り上がりました。今回はイベント当日の様子を紹介します。

自慢の部活動披露!

オープニングとして土浦第二高等学校書道部がパフォーマンスを披露、その後も運動部、文化部問わず各校が自慢の部活動を紹介します。エンディングは、土浦湖北高等学校のチアリーディング部が素敵な演技を披露しました。



模擬店

つくば国際大学高等学校の生徒が、地元企業と共同開発した「つく国乙女のレンコンボール」(クッキー)を販売しました。



学校紹介展示ブース

各校の特色を紹介する展示ブースでは、高校への進学を控えた中学生たちが真剣に説明を聞いていました。



スタンプラリー

生徒達が行った企画検討会議で、各イベント会場を見て欲しいとの思いから考案したこの企画。多くの来場者が参加し、どの会場にもぎわいました。



学校対抗! ビブリオバトル

各校の代表生徒がそれぞれのおすすめ本をプレゼンテーション。観客が一番「読んでみたい」と思った本に投票し、チャンプ本を決めました。



魅せます! 各校のアートな作品

アルカス土浦市民ギャラリー・展示ギャラリーに絵画や書道、ジオラマ、手芸作品など高校生が作った様々な作品を展示しました。

