

広 報

2020

つちうら

9

Tsuchiura Public Relations

No.1274

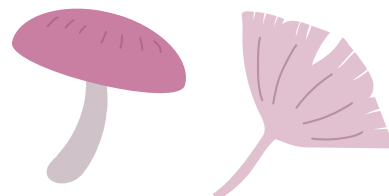
秋の味覚



夏の日差しをたっぷり受けた梨が、旬を迎えています。甘くてみずみずしい梨は、残暑を乗り切るおやつにぴったり。梨やぶどう、栗、さつまいもなど、この時期おいしいものをたくさん食べて、食欲の秋を楽しみましょう。



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(金)(消印有効)

- 休館日**／9月7日(月)、14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9日(金)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。

- 受講時のお願い**／必ずマスクを着用してください。また、当日体調が優れない方は受講をお休みいただくなど、他の受講者への配慮をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または日程などが変更になることがあります。

※教材費は通知にしたがって納めてください。なお、納入後に新型コロナウイルス感染症の影響で、講座が中止となった場合は、全額返金できないこともあります。

※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。

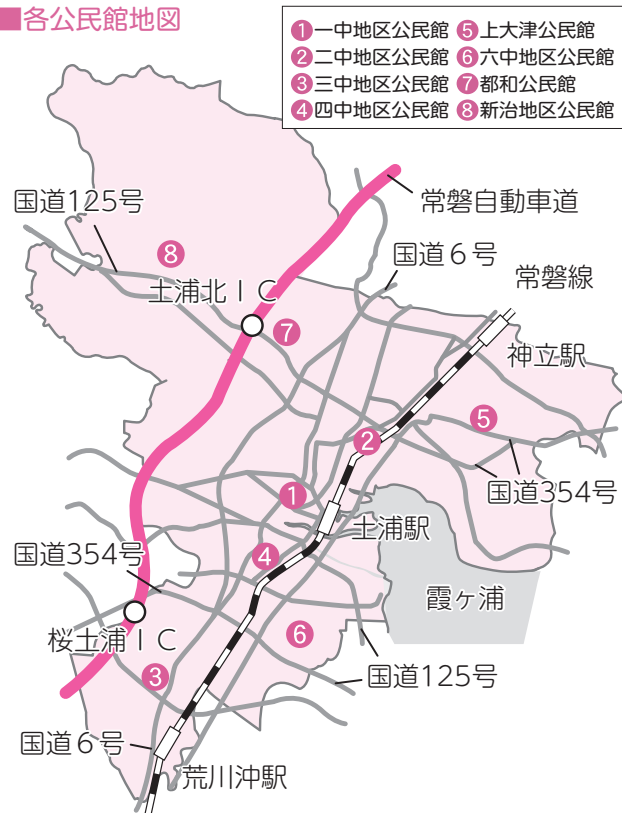
■表のみかた

講座名	曜日
開催日	
時時間	講師
内容	定員
持ち物	
教材費	

63 (返信)	□□□□□□□□
土浦市〇〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行	
(返信・表)	(何も記入 しないでください) (返信・裏)

63 (返信)	□□□□□□□□
郵便番号 住所 氏名	(はがき1枚につき 1人1講座) 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)	(返信・裏)

■各公民館地図



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

本格和食料理

火

10/13・20

時10:00～13:00講関根康行(和食料理店康べえ)内かつお節を削り、きちんとかつおだしをとるところから始める本格和食料理です。定12人持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器 ¥2000円

美しい文字 ～ペン字入門～

水

10/7・21、11/4・25、12/2

時10:00～12:00講海野恵翠内初心者向け。手書きしたその文字、気になりますか？文字のバランスを整えて、美しい文字を手に入れましょう。定15人持10マスノート、ボールペン ¥400円

フレイル予防の 簡単筋トレ

木

10/15・29、11/12・26、
12/10・24

時10:00～11:30講圓城寺賢一内器具を使わずに、いつでも手軽にできる自重筋トレで、健康的な身体を作り、フレイルを予防しましょう。定20人持動きやすい服装、室内用靴、ヨガマット、飲み物 ¥無料

フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間の段階で、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことをいいます。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まないようにすることができます。

歴史探訪 古絵図で旧町名探索

金

10/16・23(予備日10/30)

時10:00～12:00講市観光ボランティアガイド内古絵図を使って、旧町名を探索します。1回目は公民館から南側、2回目は北側中心に歩きます。定20人持歩きやすい服装・靴、飲み物 ¥300円

包丁研ぎ講座

金・土

11/20、11/27、12/5(選択制)

時10:00～11:30講伊藤純雄内包丁の研ぎ方をマスターしましょう。ふだん使用している包丁を研いで切れ味抜群にします。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



古絵図

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

やさしい透明水彩画

木

10/22・29、11/5・12・19

時9:30～11:30講稲垣友子内鉛筆デッサンから透明水彩画の具を使った色彩表現まで、やさしく学びます。定10人持鉛筆、スケッチブック、透明水彩画の具、パレット、筆など(持ち物の詳細は後日) ¥500円

睡眠障害と 認知症予防

金

11/6・13

時13:30～15:00講林 隆司内健康のために睡眠は重要です。睡眠障害の原因や予防と対処法について、お話をします。定20人持筆記用具 ¥100円

詩吟をはじめて みませんか

金

11/6・13・20・27

時9:30～11:30講駒井龍翔内優しく基礎から指導します。漢詩、俳句、和歌、歌謡入り詩吟など、新しい発見があります。健康と仲間づくりにごどうぞ。定8人持筆記用具 ¥300円

山歩きのための スマホアプリの使い方

土

11/7

時10:00～15:00講加藤 明内午前中はアプリの学習。午後は公民館周辺を歩き、アプリを体験。定8人持ジョググラフィカ(アプリ)をインストールしたスマホ、筆記用具、歩きやすい服装、弁当、飲み物 ¥100円

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

アロマを学び香りを選 ぶ暮らしのアロマ時間

水

11/4

時10:00～11:00講山口直美内植物から採れるアロマの基本知識を学び、香り選びを楽しみながらマスクスプレーを作りましょう！定10人 ¥500円

ローカルヒストリー ウォーキングⅥ

木

10/29、11/5・26

時8:30～12:30講市観光ボランティアガイド内江戸街道を牛久へ、サイエンスの街つくばへ、さらに阿見の海軍跡地を散策。各回6～11km程度。定15人持タオル、昼食、飲み物、歩きやすい服装 ¥500円

ストレスとの 付き合い方

土

11/7

時14:00～15:30講佐藤高博内ストレスと上手に付き合えていますか？ストレスのメカニズムと気軽にできる対処法を学びます。定10人持筆記用具 ¥無料



マスクスプレー

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

プロが教える!! ネイルケア&基本のセルフネイル 水

10/28、11/4・11

時19:00～21:00講松本真生子(ロザーネネイル)内おうちでできるネイルケアと基本的なマニキュアの塗り方をプロが伝授します。簡単なネイルアートにもチャレンジ! 定10人持筆記用具¥1500円

冬の寄せ植え講座 水

11/11・25

時13:30～15:00講熊澤康子内クリスマスローズを使った冬の寄せ植えを作ります。お花のことをたくさん質問しちゃいましょう! 定8人持汚れてもよい服装、ビニール手袋、土すくい、割りばし¥4000円

本場のイタリア料理 金

12/4・18

時10:00～12:30講アモロソ・フィリップ内毎回3品の季節の料理にチャレンジ! リピーターさんもお待ちしてます。定12人持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、持ち帰り容器¥3000円

リラックスヨガ 日

10/25、11/1・8・15

時10:00～11:30講横瀬怜子内年齢問わず、初心者も参加できる基本のヨガです。キャンドルライトの淡い光の中、リラックスしながら行います。定10人持ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装¥300円

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

ハーバリウム 光と花のハーモニー 火・水

①11/10、②12/8、③1/13、④2/9(選択制)

時10:00～12:00講大竹栄子(ミルキーマム)内①100ミリ瓶と50ミリ瓶②150ミリ瓶(クリスマス用)③好きなオイルを入れてフレグランス④ボールペン2本定各8人持はさみ¥各1500円



ハーバリウム

腸から元気に! ~みんなで腸活~ 水

10/14・28、11/11・25

時10:00～11:30講高橋かすみ(日本美腸協会認定講師)内腸を整えて不調の改善を目指します。基礎知識、簡単エクササイズ、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

アンチエイジングメソッド 木

10/15・29、11/5・12・19・26、12/3

時14:00～15:00講鴻田良枝内自律神経のバランスを整え、疲れにくい身体をつくります。定15人持ヨガマット、動きやすい服装、タオル、ヨガマット、硬式テニスボール、ミニボール、飲み物¥無料



着物をリメイクしたブラウス

着物をリメイク 手縫いでブラウス 金

10/30、11/6・13

時13:30～16:30講國友康代(縮緬細工工房晏古)内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、定規¥3500円(生地代含む)

グルーデコ®で☆きらきらアクセサリ☆ 土

①10/17、②11/14、③12/12(選択制)

時10:00～12:00講那須ちはる(日本グルーデコ協会認定講師)内クリスタルガラスを使ったアクセサリ作り①ドロップ型ネックレス②リーフ型ブローチ③リング型ネックレストップ定各8人¥各2000円



グルーデコ®のアクセサリ

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

「土の城」の魅力 火

11/17、12/1・15

時13:30～15:30講市川喜仁内天守も高石垣もない中世・戦国時代の「土の城」。県内に数ある土の城の中から、「訪ねやすい城」、「戦国大名の凄さを感じられる城」などを紹介します。定30人持筆記用具¥無料

KOTSU-KOTSU運動で姿勢改善!! 水

10/21・28、11/4・18・25

時10:30～12:00講阿部政則内日々の生活で崩れてしまった姿勢が原因で起こる体の悩みを改善できるヒントをお教えます。定20人持飲み物、タオル、ヨガマット、動きやすい服装¥300円

古文の細道(王朝文学7) 木

10/22・29、11/5・19・26

時10:00～12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)内「源氏物語」源氏の本性帚木の巻、生さすだま夕顔の巻、春のゆかり若紫の巻、廃苑の末摘花の巻定20人持筆記用具¥500円

ふるさとの道を歩くV 土

11/14・21・28(予備日12/5)

時8:30～12:30講市観光ボランティアガイド内2班に分かれて、中貫宿・天神山古墳・今泉城址への道を歩きます。各日7～10km程度。定30人持筆記用具、飲み物、タオル、歩きやすい服装¥500円

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

ロマンの里 「新治探訪」Ⅲ

水

11/4・11・18、
(予備日11/25)

時8:50～12:30講市観光ボランティアガイド内東城寺連絡道や小町山へのハイキングと新治の古刹・古社を巡ります。各日6～9km程度。(小町の館集合)定20人持タオル、飲み物、動きやすい服装¥500円



ロマンの里「新治探訪」Ⅲ

体 スッキリ！ ピラティス！

木

10/22・29、11/12・19

時10:00～11:30講高橋めぐみ内身体の芯(コア)を意識し、そのまわりの筋肉をゆっくり動かすことで、体の歪みや、ストレスを解消してみませんか！定20人持動きやすい服装、飲み物、ヨガマット¥1000円

★ボタニカルキャ ンドルを作ろう★

金

10/30、11/27

時10:00～12:00、19:00～21:00(選択制)講吉沼実加内ドライフラワーなどの花材を型に入れ、ワックスで固めるキャンドルです。定各10人持はさみ、ピンセット、軍手¥各4400円



ボタニカルキャンドル

民間企業連携講座

ジグソーパズルで脳トレ

金

11/13、11/27(選択制)

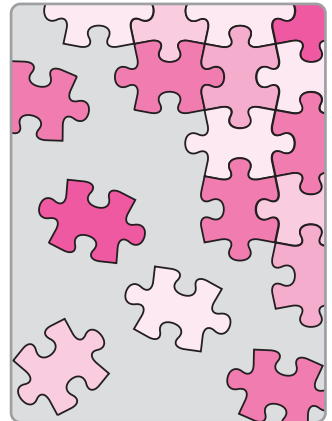
時14:00～15:30講エポック社員内ジグソーパズルは手先を動かすため、脳の活性化になります。108ピースのパズルから分かりやすく楽しみ方を教えます。定各15人持筆記用具¥各200円

植物観察会 ～霞ヶ浦・筑波編～

日

11/15、11/29

時9:00～12:00講栗原孝内初回は筑波実験植物園での園内見学、屋外観察。2回目は霞ヶ浦環境科学センター施設見学・屋外観察。(現地集合現地解散)定15人持タオル、飲み物、動きやすい服装、雨具¥200円



上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

足裏から健康へ!!

水

11/4・11・18・25

時10:30～12:00講河西智絵(足活セラピスト)内足裏、ふくらはぎを刺激し、コロナに負けない身体づくりをめざしましょう。定12人持バスタオル、ひざ上までまくれる服装、筆記用具¥500円



フィンランドのオーナメント
ヒンメリ

初めてのヒンメリ ～大人向け～

木

11/5・12

時10:30～12:00講こばやしゆき内フィンランドのオーナメントを、ストローを使って作ります。基本形から学びますので、初めてでも簡単にできます。定15人持はさみ、筆記用具¥800円

地元食材を使った おせち料理

金

11/6・27

時10:00～13:00講吉田礼子(吉田料理教室)内地元食材を使って、伊達巻、チキンロールなどのおせち料理を作ります。定8人持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器2～3個¥2600円

古道探訪2020 「上大津周辺史跡探訪」

日

10/25、11/1・15
(予備日11/22)

時8:30～13:00講市観光ボランティアガイド内公民館を起点に手野・戸崎城址、王塚・后塚古墳、鶴沼、南円寺などを散策します。各日6～11km程度。定20人持タオル、飲み物、動きやすい服装¥500円

講師からのメッセージ

三中地区公民館

「ローカルヒストリーウォーキングⅥ」ほか



土浦市観光ボ
ランティアガイド

上大津に始まり、三中・都和・新治に拡大した古道・史跡探訪講座は、過去10年間に延べ約3000人の方を案内しました。これからも、「ほどほどの健康と教養」を合言葉に、各地区の特性に合った講座を企画します。

上大津公民館

「地元食材を使ったおせち料理」



吉田料理教室
吉田礼子さん

お正月は日本人が大切にしてきた行事です。おせち料理も大事にしたいですね。手作りの伊達巻は、甘すぎず美味しいと評判です。また、旬のレンコンを使った簡単・時短料理は、皆さんの十八番料理になると思います。

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▶



新型コロナウイルス 感染症関連情報



新型コロナウイルス感染症に
関する、市からのお知らせやイ
ベントの開催状況などの最新情
報は、市ホームページで確認で
きます。

土浦地方家族会「家族を支 える会」を開催します

日 9月19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

問 土浦保健所(☎821・5
516)

司法書士による養育費無料 電話相談会

日 9月12日(土) 午前10時～午
後4時

内 養育費の内容や取り決めの
方法などについての相談

相談ダイヤル

☎0120・567・301
茨城青年司法書士協議会
(☎029・291・78
56)

外国人のための電話・ビデオ 通話による無料弁護士相談

日 10月4日(日)、11日(日) 午前
10時～午後3時(受け付け
は午後2時30分まで)

内 ビザ、仕事、結婚、税金、
保険、生活全般についての
相談

相談できる言語／日本語、
英語、中国語、タイ語、タ

ガログ語、ポルトガル語、
韓国語、スペイン語、イン
ドネシア語、ベトナム語

相談ダイヤル

☎029・244・3811

ビデオ通話

LINE・Messenger・Skypeにて対応
※事前に氏名、言語、使用す
るビデオ通話ツールをメー
ルでご連絡ください。

問 茨城県国際交流協会(☎0
29・244・3811

lia_consul@ia-ibaraki.
or.jp)

土浦市美術展覧会 作品募集



日 展示期間／11月12日(木)～23
日(月)、搬入日／11月7日(土)、
8日(日)

場 市民ギャラリー

内 日本画、洋画、彫刻、美術
工芸、書、写真、デザイン

¥出品手数料／1部門につき
一般：2000円、学生：1000円(高校生は無料)

※申込方法など、詳しくは
ホームページをご覧ください。
問 土浦市美術展覧委員会(文化
振興室内 ☎893・55
05)

児童手当を受給している方 は現況届の提出が必要です

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
要件に該当するか確認する必
要があるため、早急に提出を
お願いします。

問 こども福祉課(☎内線24
75)

「土浦全国花火競技大会」の 開催を中止します

11月7日(土)に開催を予定し
ていました「第89回土浦全国
花火競技大会」について、新
型コロナウイルス感染症の感
染拡大防止のため、開催を中
止します。

問 花火対策室(☎内線2705)

「産業祭と」カレフェスティ バル」の開催を中止します

新型コロナウイルス感染症
の感染拡大防止のため、開催
を中止します。

問 商工観光課(☎内線2703)

公用封筒への広告募集



対 事業者

内 ①長形3号封筒(縦4・5
cm×横9・0cm、黒色刷、
18万枚)、②角形2号封筒
(縦6・0cm×横10・3cm、
黒色刷、4万5000枚)

※封筒の規格ごとに4枠募集
し、12月～1月ごろから封
筒が無くなるまで使用しま
す(約1年間)。

¥掲載料(最低価格)／

①：18万円、②：9万円

高齢者無料歯科健康診査

日 期間／12月31日(木)まで

対 後期高齢者医療被保険者
で、令和2年4月1日から

令和3年3月31日までに76
歳・81歳・86歳を迎える方

※対象者には、8月に案内を
送付しています。

問 茨城県後期高齢者医療広域
連合(☎029・309・
1212)

イオンモールDEプチ文化祭

日 9月11日(金)～10月4日(日)
場 イオンモール土浦(土高津)
内 写真や川柳の作品展示、文化協会加盟団体の紹介など
問 土浦市文化協会(文化振興室内) ☎893・5505

体験講座

「縄文の布作り講座」

日 10月10日(土)、11月21日(土)、12月12日(土) 午前10時～午後3時(全3回)
場 考古資料館
対 中学生以上
定 10人(先着順)
持 筆記用具、作業がしやすい服装、昼食
申 電話または直接
問 上高津貝塚(☎826・7111)

市立博物館からのお知らせ

古文書講座

日 10月4日(日) 午前の部：午前10時～11時30分、午後の部：午後1時30分～3時
※ 9月8日(火)～15日(火)

土浦ミュージアムセミナー

2020

日 10月10日(土)：土浦病院と小川芋銭―石島家に残る作品

の整理

10月17日(土)：土浦地域における弥生から古墳時代の人動き

10月24日(土)：名文の玉手箱―弘庵先生「如不及斎文鈔」10月31日(土)：江戸時代における土屋家刀剣の管理と引き継ぎ

※時間はいずれも午前10時～11時

共通

定 各30人(先着順)

※ 各50円(資料代)

申 電話または直接

問 市立博物館(☎824・2928)

手作りパン教室受講者募集

日 ①9月28日(月)、②10月12日(月)、③10月26日(月) 午前10時～午後1時
場 土浦市農産物加工処理センター(永井本郷入会地)

内 ①ブルーベリーシフォンケーキ、アボカド入りクリームパスタ、②フォカッチャ、ラタトゥイユ、③焼き芋風さつまいもブレッド、スープ

定 各8人(先着順)

持 三角巾、布巾、エプロン、筆記用具、持ち帰り容器

¥1000円

申 電話で

※ ①9月23日(水)、②10月6日(火)、③10月20日(火)

問 土浦市農業公社(☎862・5143)

初心者向けベトナム語講座

日 10月2日～12月4日の金曜日 午後7時～9時(全10回)

場 生涯学習館

定 20人(先着順)

※ 10人未満の場合は中止

※ 一般：7000円、協会員：6000円

申 電話で

※ 9月25日(金)

問 土浦市国際交流協会(市民活動課内) ☎内線2031

霞ヶ浦展望ヨガ講座

日 昼間の部：10月8日～12月10日の木曜日 午後1時30分～2時30分(全10回)
夜間の部：10月7日～12月9日の水曜日 午後6時45分～7時45分(全10回)
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 各30人(定員を超えた場合は抽選)

¥5300円

申 往復はがきに講座名(時間)、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持参して直接

※ 9月24日(木)(必着)

問 霞浦の湯(〒300・0835 大岩田255 ☎823・1631)

霞ヶ浦学講座「霞ヶ浦湖岸域とジオパーク」

日 9月27日(日) 午後1時30分～3時30分

場 霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

講 久田健一郎さん(元筑波大学大学院生命環境科学研究科)

内 ジオパークや霞ヶ浦の成り立ちについて

定 30人(先着順)

他 土浦駅東口午後1時発無料送迎バスあり(要申込)

※ 申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 同センター(☎828・0962)

重陽いばらきの菊の節句

日 9月9日(水)～10月25日(日)
場 市役所本庁舎ほか

内 五節句のひとつ「重陽の節句」に合わせ、菊の花と華蓮雛を市内各所に飾ります。

問 菊被綿文化を守る会(☎821・1607)

第一種電気工事士受験対策講座(技能)

日 11月7日(土)、8日(日)、14日(土) 午前9時～午後4時(全3回)

場 土浦産業技術専門学院(村西根)

定 20人(定員を超えた場合は抽選)

¥3040円

申 ホームページから

※ 9月14日(月)～10月6日(火)

問 同学院(☎841・3551)

自衛官募集

一般曹候補生

対 18歳以上33歳未満の方

※ 航空学生(海上要員)

対 18歳以上23歳未満の方

※ 航空学生(航空要員)

対 18歳以上21歳未満の方

※ 9月10日(木)(必着)

※ 申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 自衛隊土浦地域事務所(☎821・6986)

市政のお知らせ information

第1回土浦市協働のまちづくり ファンド運営委員会

☎都市計画課(☎内線2013)

日時／9月24日(木) 午後2時30分から(受け付けは午後2時から)

場所／本庁舎3階 301・302会議室

内容／土浦市協働のまちづくりファンド事業に係る
事業認定 など

傍聴定員／10人(先着順)

市政のお知らせ information

第1回まち・ひと・しごと創生有 識者会議

☎政策企画課(☎内線2425)

日時／9月25日(金) 午前10時30分から(受け付けは午前10時から)

場所／社会福祉センター 講義講習室1・2・3

内容／第1期土浦市まち・ひと・しごと創生総合戦略の進行管理について など

傍聴定員／10人(先着順)

市政のお知らせ

information

市営国分霊園・並木霊園の利用者を募集します

☎環境衛生課(☎内線2407)

受付期間／9月7日(月)～25日(金)

対象者／市内に住所を有する方(すでに市営霊園に区画を持っている世帯を除く)

申込方法／はんこを持参して直接

□国分霊園

募集予定区画数／25区画

使用料／永代使用料…1㎡あたり11万6000円

墓地管理料…1000円(1区画あたり年額)

□並木霊園

募集予定区画数／3区画

使用料／永代使用料…1㎡あたり11万6000円

墓地管理料…1885円(1区画あたり年額)

※1区画に複数の申し込みがあった場合は、9月30日(水)に職員による公開抽選を行います(立会不要)。

※当選者は、本籍が記載された住民票謄本の提出が必要となります。

※今泉霊園の使用申込は随時受け付けしています。

市政のお知らせ

information

10月1日から放置自転車などの保管場所・保管費用などを改定します

☎生活安全課(☎内線2298)

土浦市自転車等の放置防止に関する条例・施行規則の一部改正により、10月1日から保管費用・保管場所・保管期間が変更となります。

		10月1日から	9月30日まで
保管費用	自転車	3300円	1030円
	原動機付自転車	3800円	1540円
保管場所 (所在地)		土浦駅西口第2自転車駐車場 (川口一丁目4番)	土浦市湖北自転車保管所 (湖北一丁目5313番地1)
保管期間		2か月	6か月

※保管期間は通知または告示をした日からとなります。

※9月末までに撤去した自転車などは、変更前の費用や期間が適用となります。

市政のお知らせ

information

狂犬病予防集合注射を実施します

問環境衛生課(☎内線2407)



新型コロナウイルス感染症の影響により、実施を見合わせていた今年度の狂犬病予防集合注射を、以下の日程で行います。なお、今年度すでに注射をしている場合は、改めて接種する必要はありません。

実施期間／10月10日(土)～23日(金)
手数料／新規登録の犬…5400円、登録済の犬…3400円

※実施場所など、詳しくはホームページまたは9月中旬発送予定の通知書をご確認ください。

市政のお知らせ

information

10月1日から小児マル福の助成対象を拡大します

問国保年金課(☎内線2406)

市独自制度として、10月1日から小児マル福外来費用助成対象を「18歳になった日以降の最初の3月31日(高校3年生相当年齢)」まで拡大し、入院費助成対象については所得制限を撤廃します。対象となる方には、9月下旬に受給者証を送付します。

高校生相当年齢(平成14年4月2日～平成17年4月1日生まれ)の方の小児マル福

	10月1日から		9月30日まで	
	県基準所得制限内	県基準所得制限超	県基準所得制限内	県基準所得制限超
入院	対象 (白色の受給者証)	対象 (水色の受給者証) ※1枚で兼用	対象 (白色の受給者証)	対象外
外来	対象 (水色の受給者証)		—	—

※現在お持ちの受給者証「入院のみ」(白色)は、引き続き使用できます。
※市内に転入してから一度も小児マル福受給者証を作成していない高校生相当年齢の方は、申請が必要となります。対象の方へは8月中旬ごろに申請書を送付していますので、ご確認ください。
※中学生以下の方の助成対象条件に変更はありません。

市政のお知らせ

information

9月は屋外広告物美化強調月間です

問都市計画課(☎内線2361)

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。

広告業者・広告主・土地所有者の責務

広告業者 広告主	条例に適合するよう屋外広告物を表示し、適正に管理するとともに、市が実施する施策に協力する。
土地所有者	屋外広告物が条例に適合するよう努める。

屋外広告物の設置には、原則として許可が必要です。現在、違反している方への指導を強化していますが、広告主や土地を所有する方が違反と知らずに無許可のまま設置している場合があります。無許可のまま設置すると、違反広告物として除去命令の対象となるほか、最高で100万円の罰金が科されますのでご注意ください。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。

屋外広告物の例

はり紙・はり札、野立広告、建築物利用広告など

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進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詰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。申請方法など、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ーの数値と同量とし、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の人数に変更が生じた場合は、速やかに届け出てください。

大丈夫ですか？あなたのお店の排水

霞ヶ浦流域の小規模事業所に対する排水規制が強化されます

問環境保全課(☎826-1111 内線2364)



茨城県霞ヶ浦水質保全条例等の一部が改正され、**令和3年4月1日**から、飲食店やコンビニエンスストアなどの小規模事業所の排水規制が強化されます。これにより、排水基準超過による改善命令や罰則の適用範囲が拡大され、これまで対象とならなかった小規模事業所を含めたすべての事業所が対象となります。

排水処理施設の整備などに対しては、融資制度や利子相当額を補給する制度があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

☑排水の水質基準を守りましょう

霞ヶ浦流域のすべての事業所が守るべき排水基準が、「茨城県霞ヶ浦水質保全条例」により定められています。現在は、基準を超過した小規模事業所には**改善勧告**を出し、改善されない場合は事業者名を公表する措置をとっています。令和3年4月1日からは、基準を超過したすべての事業所に**改善命令**を出し、改善されない場合には罰則を科す場合があります。

参考：排水基準値の一部

	BOD (生物科学的酸素要求量)	浮遊物質質量	チッ素	リン
日間平均	20mg/L	30mg/L	—	—
最大	25mg/L	40mg/L	45mg/L	6 mg/L



市制施行80周年記念

戦国群像—諏訪原寛幸イラストレーション展—

会期／9月26日(土)～10月25日(日) 場所／市民ギャラリー

☎市民ギャラリー(☎846-2950)

◆展示構成

戦国・歴史ファンに人気の高い諏訪原氏の描いた戦国武将や源平武者、三国志の武将のイラストのほか、イラストを使用した刊行物やイベントポスターを展示します。

なお、本展示は3月14日から4月8日まで開催した展示をもとに、新たな作品を加えて再構成したものです。

◆土浦を巡ろう 土浦城主の家紋スタンプラリー

会期中、下記の施設に設置された記念スタンプを3つ集めた先着3000人の方に「諏訪原寛幸オリジナルイラスト・クリアファイル」を1枚プレゼントします。

【スタンプ設置場所】

市民ギャラリー、きらら館、まちかど蔵大徳、市立博物館、上高津貝塚ふるさと歴史の広場



諏訪原寛幸

1969年茨城県出身。96年よりイラストレーターとして本格的に活動を開始。「真・三國無双」、「戦国無双」などのゲームキャラクターや、月刊「歴史街道」をはじめとする出版刊行物へのイラスト提供、「ジョージア缶コーヒー戦国時代の武将シリーズ」の作画などを手掛ける。

9月は茨城県認知症を知る月間です

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2500)

今後も高齢化は進展し、それにともない認知症を患う方の数も増えていくと予想されます。

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症の方が安心して暮らせるよう、みんなで見守り合い、支え合う地域を目指し、認知症の正しい知識と理解を深めましょう。

認知症と高齢者虐待

全国的な傾向として、虐待を受けた高齢者の約半数には認知症状があります。認知症の程度が重くなるほど介護者の介護疲れが生じやすく、虐待に発展する可能性が高くなるためです。誰にも介護の辛さを相談できず、どう対応して良いか分からず、その結果、虐待に発展してしまう事例が多くあります。虐待をしている自覚はなくとも、高齢者の尊厳、安心、安全を奪う行為は高齢者虐待です。

こんな行為は高齢者虐待です

- ・早く元気になってほしいとの思いで、妻は十分なリハビリの知識もないままに、痛がる夫に無理矢理リハビリを行いました。その結果、夫の体中にあざができてしまいました。
- ・父親には認知症があり、排泄がうまくできずにトイレを汚すことがありました。何度言ってもうまくできないので、息子は大声で父親を怒鳴りつけてしまいました。

「あれ？もしかして…」と感じたら

高齢者虐待の通報・相談件数は年々増加しています。高齢者虐待かもしれないと感じたら、下記の連絡先にご相談ください。小さな気づきが高齢者虐待の防止と早期解消につながります。

一中・三中・四中・六中地区にお住まいの方…地域包括支援センターうらら ☎824-0332

二中・五中・都和・新治地区にお住まいの方…地域包括支援センターかんだつ ☎869-7035

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)

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
※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(日)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のとき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	らくらくシニア体操	一般男女	10:00~11:00	10/6~12/22	10	25人	5200円
	カラダすっきり! ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	10/6~12/22	10	30人	5200円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	10/6~12/22	10	25人	5200円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	10/6~12/22	10	30人	5200円
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:50~19:50	10/6~12/22	10	25人	5200円
	New!! やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	10/6~12/22	10	25人	5200円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	10/14~12/16	10	25人	5200円
	よちよちわんぱく親子ビクス	1歳以上の未就園児とその親	11:30~12:30	10/7~12/23	8	10組 20人	4100円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	10/14~12/16	10	25人	5200円
	ZUMBA®※ ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	10/14・28、11/11・25、12/9	5	25人	2600円
	ZUMBA®※ ~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~	一般男女	20:00~21:00	10/21、11/4・18、12/2・16	5	25人	2600円
金	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	10/16~12/18	10	10人	10500円
	やさしいピラティス	一般男女	10:00~11:00	10/16~12/18	10	30人	5200円
	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	10/16~12/18	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	歩行開始前の0歳児とその親	11:45~12:45	10/16~12/18	8	10組 20人	4100円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	一般男女	13:30~14:30	10/16~12/18	10	30人	5200円
	New!! 趣味で楽しむピアノ	一般男女	14:00~15:00	10/16~12/18	10	10人	10500円
	チビっ子体操	4~6歳の未就学児	16:30~17:30	10/16~12/18	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	10/16~12/18	10	25人	5200円
日	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	10/16~12/18	10	30人	5200円
	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	10/11~12/13	8	25人	4100円
	ウィークエンドヨガ ~デトックス+リフレッシュ~	一般男女	19:00~19:50	10/11~12/13	8	30人	4100円

※…ZUMBAの申し込みは、①・②いずれか一方のみ

水郷テニスコート 硬式テニス教室

☎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(日)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止となることがあります。

曜 日	教 室 名	時 間	日 程	回数	定員	受講料※
火	初心初中級【基本・応用】	19:30～21:00	10/6～12/8	8	20人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30～21:00	10/7～11/25	8	20人	9100円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30～21:00	10/8～11/26	8	20人	6100円
金	初心初級【基本の習得】	10:00～11:30	10/2～12/4	10	30人	7600円

※…保険料を含む

第3期スポーツプログラム(水郷体育館出張講座)

☎亀城プラザ(☎824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

対一般男女

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講座の申し込み(連名は不可)

☑9月24日(木)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止となることがあります。

※水郷体育館の空調工事のため、亀城プラザで開催します。

曜 日	講 座 名	時 間	日 程	回数	定員	受講料
火	バランスボール&ストレッチ	13:30～14:30	10/6～12/15	10	25人	5100円 ^{※1}
木	太極舞	19:00～19:50	10/8～12/17	10	20人	5100円
	のびのびヨガ	20:00～20:50	10/8～12/17	10	20人	5100円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	9:20～10:20	10/9～12/18	10	25人	5100円 ^{※2}
	体幹メソッドYoga(初心者)	10:50～11:50	10/9～12/18	10	30人	5100円
	骨盤調整ストレッチ	11:00～12:00	10/9～12/18	8	20人	6100円
	美骨盤!調整ダンス	13:00～14:00	10/9～12/18	8	30人	6100円
	はじめての体幹メソッドYoga	18:45～19:45	10/9～12/18	10	25人	5100円
	夜ヨガ～キャンドルplus～	19:30～20:30	10/9～12/25	10	20人	5100円
	体幹メソッドYoga(初級)	20:00～21:00	10/9～12/18	10	25人	5100円
土	リラックスヨガ	19:00～20:00	10/3～12/12	10	30人	5100円
日	ゆったりヨガ	19:00～20:00	10/11～12/13	8	30人	4100円

※1…バランスボール使用(レンタル有り) ※2…ウェーブストレッチリング使用(購入4400円、レンタル1600円)

生涯学習館 秋の体験講座

☎生涯学習館(☎822-3381
〒300-0045 文京町9-2)

☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、性別、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
※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)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止と
なることがあります。

講 座 名	講 師	日 程	時 間	定員	受講料	締め切り
誰でも楽しめる!あたまとカラダのスッキリ運動 〜スッキリ!はつらつ!した生活をしましょう!!〜	阿部政則	9月26日(土)	10:30〜11:45	15人	1000円	9月16日(水)
楽譜を読んでみよう初級編〜キーボードで楽しく演奏〜	屋代晃代	9月27日(日)	14:00〜15:30	15人	1000円	9月16日(水)
こけ 苔玉をつくろう!〜自分だけのオリジナル苔玉 をつくろう!〜	山田博昭	10月7日(水)	①10:00〜11:00 ②11:00〜12:00 ③13:30〜14:30 ④14:30〜15:30	各10人	1000円*	9月25日(金)
初めての水彩画〜初心者向けの水彩画〜	磯山昌弘	10月11日(日)	13:30〜15:30	15人	500円	10月1日(木)
ストレッチ&ボディシェイプーピラティスー 〜自分の軸を感じてみましょう〜	春川倫美	10月15日(木)	13:15〜14:45	25人	500円	10月1日(木)

※…材料費を含む

亀城プラザ 第3期フィットネス &カルチャー講座

☎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講座の申し込み(連名は不可)

LINEで申し込みができるようになりました

右の二次元コードから「亀城プラザフィットネス
&カルチャー講座」を友達登録後、タイムライン
の各講座案内よりお申し込みください。



☑9月24日(木)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止と
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
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30〜10:30	10/5〜12/14	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00〜12:00	10/5〜12/14	10	25人	5100円
	からだ痩身ヨガA	一般男女	18:50〜19:40	10/5〜12/14	10	30人	5100円
	からだ痩身ヨガB	一般男女	20:10〜21:00	10/5〜12/14	10	30人	5100円
火	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30〜20:30	10/6〜12/15	10	30人	5100円
	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00〜11:00	10/8〜12/17	10	30人	5100円
木	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30〜13:30	10/8〜12/17	10	15人	8600円 ^{*1,2}
	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30〜14:30	10/8〜12/17	10	15人	8600円 ^{*1}
	Enjoy☆キッズダンス	未就学児(4〜6歳)	15:45〜16:30	10/8〜12/10	10	15人	10200円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30〜10:30	10/9〜12/18	10	30人	5100円
	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30〜20:30	10/9〜12/11	10	28人	7600円
土	うさぎ先生のKid's運動幼児Aクラス	未就学児(4〜6歳)	13:00〜13:45	10/3〜12/12	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動幼児Bクラス	未就学児(4〜6歳)	14:00〜14:45	10/3〜12/12	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生クラス	小学1〜3年生	15:00〜15:45	10/3〜12/12	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)



食生活改善推進員の 健康料理



No.164 スパイスマッサージカレー

作り方

- ①ボウルに、鶏むね肉を一口大のそぎ切りにしAを入れ混ぜ、冷蔵庫に入れておく。
- ②玉ネギ、ニンニク、ショウガを、それぞれみじん切りにしておく。
- ③ニンジン、ジャガイモ、セロリを一口大に切り、ジャガイモは水にさらす。
- ④鍋にサラダ油を敷き、Bを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑤④の鍋に②の玉ネギを加え、あめ色になるまで炒めたら、②のニンニク、ショウガを加え、同じく炒める。
- ⑥⑤の鍋に③の野菜とトマト缶を入れ弱火で煮込む。
- ⑦具材に火が通ったら、Cを入れて弱火で約1時間煮込む。
- ⑧⑦に水380ml、オイスターソースを入れ、沸騰直前に①の鶏むね肉を入れ、火が通るまで煮込む。
- ⑨最後に塩で味をととのえる。

暑い夏、冷房の効きすぎや、冷たいものの取りすぎなどで、血流が悪くなり、体が冷えてしまうことがあります。体の冷えを予防するために、夏でも、体を温める食事を心がけることが大切です。今回の「スパイスマッサージカレー」は、体を温めるのにおすすめの一品です。香辛料には、発汗や血行を促して、体を温める作用があります。また、香辛料を活用して、調味料の使用を抑えることで、減塩にも繋がります。減塩は、高血圧や動脈硬化を防ぐポイントの1つです。香辛料を活用して、味にメリハリをつけながら減塩を心掛けていきましょう。

今回の一品の食塩相当量は、0.3gです。ルーを1人前(20g)使用した場合と比較すると、1人当たり約1.8gの塩分を抑えることができます。ぜひ、お試しください。

材料・分量(6人分)

鶏むね肉	300g	「コリアンダーシード	大さじ1/2
A カレー粉	大さじ1.5	B クミンシード	大さじ1/4
L ヨーグルト	大さじ1.5	トマト缶	1缶
玉ネギ	1/2個	ターメリックパウダー	大さじ1/2
ニンニク	1/2かけ	コリアンダーパウダー	大さじ1/2
ショウガ	1/2かけ	C カレーリーフ	大さじ1/2
ニンジン	1本	シナモン	大さじ1/2
ジャガイモ	300g	ローリエ	2枚
セロリ	1/2本	水	380ml
サラダ油	適量	オイスターソース	大さじ1/2
		塩	少々

1人分の栄養量

エネルギー	149kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	2.4g
カルシウム	57mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	0.3g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

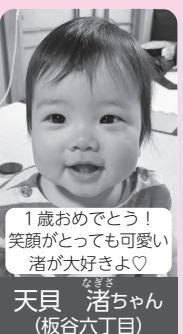
9月生まれ

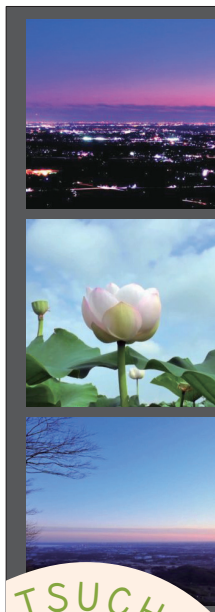
11月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

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(水)

※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。



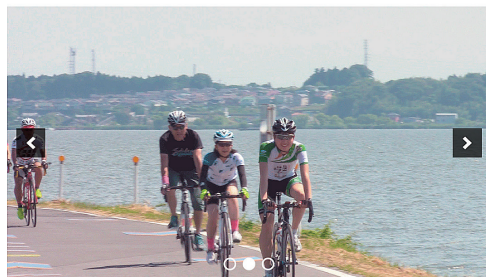


TSUCHIMARU
TSUCHIURA
REPORTAGE

つちうら インターネットテレビ TSUCHIURA INTERNET TV

意外と〇〇!
つちうら

行ってみよう 見よう 土浦で子育て 暮らしをみよう 食べてみよう 土浦ブランド認定品
マイシティつちうら Wonderful Charming Town Tsuchiura つちうらカルちゃんねる つちうらぶらりまち歩き



@tsuchiura_cityさんのツイ
ト

土浦市(公式)
@tsuchiura_city
#土浦市 市政広報番組「#マイシ
ティつちうら」8月3日~8月9日
youtube.com/watch?v=wKF01v...
今週は以下の内容でお送りしてい
ます
◇お知らせマイシティ「つちまる
LINEスタンプ第3弾! アマビエつ
ちまる販売中」ほか
◇「遊園所開設研修会」
テレビはJ.COMチャンネル茨城
(地デジ11ch)



つちうらインターネットテレビ

市内のさまざまなスポット
やイベントに突撃取材を行
う「つちまる土浦ルポルタ
ージュ(TTR)」。5月上旬号
で紹介した、「つちうらぶら
りまち歩き」以外に、市ではさ
まざまな動画を作成している
との情報を入手したつちまる。
今回は、市の動画を公開し
ている、「つちうらインター
ネットテレビ」(以下「TIT
V」)を調査しました。

TITVとは

「TITV」とは、市のさま
ざまなプロモーション動画を
掲載し、自然や暮らし、歴史、
特産品など、土浦の魅力を発
信しているホームページです。
土浦の歴史と文化を解説す
る番組「つちうらカルちゃん
ねる」や、外国人留学生が市内
の魅力的なスポットを紹介す
る番組「Wonderful Charming
Town Tsuchiura」市政広
報番組「マイシティつちうら」を
閲覧することができます。

また、土浦の美しい景色や
子育てスポットの紹介動画、
「土浦ブランド認定品」のお店
や生産者へのインタビュー動
画など、さまざまな動画を掲
載しています。

動画を見ながら 料理に挑戦!!

つちまるは、市内の特産品
を使った料理動画を掲載して
いる、「食べてみよう」のコー
ナーをみつけました。「れん
こんのチリサンド」、「れん
こんきんぴら」など、おいしそ
うな料理が目を引きまします。そ
のなかで食べてみたいと思っ
たのが、「飯村牛のライスバ
ーガー」。動画を見ながら実際
に作ってみることにしました。
まず、挟む具から作ります。
材料を切って、調味料と合わ
せて火を通します。



ごはんをバンズにする型が
無かったので、手でごはんを
丸く整えることに。フライパ
ンでごはんを焼き目をつけま
す。フライ返しでひっくり返

すと、整え方が甘かったよう
で、型崩れしはじめました。
ごはんが崩れるとバーガーに
ならないので、なんとか形を
保ちました。ごはんは具とレ
タスを挟んで完成です!!



早速食べてみると、れんこ
んの食感が良く、飯村牛の脂
と甘じょっぱいタレがごはんに
染みて、とってもおいしい!!
土浦のおいしさがつまった料
理を堪能して、大満足でした。

「TITV」には、土浦の魅
力がつまった動画がたくさん
掲載されています。皆さんも
利用して、土浦の魅力を再発
見してみてください。

「TITV」
ホームページ

