広報

Tsuchiura Public Relations



No.1276



小町の館から始まるハイキングコースを進むと、土浦の全景と霞ヶ浦の大パノラマが眼下に広がる朝日峠展望公 園に到着します。晴れた日には、自然の中の澄んだ空気を吸いにハイキングに出かけてみませんか。

つちうらハ 朝日峠展望公園ハイキングコース











かけてみませんか。 日には、自然の中の澄んだ空 時期は、外に出て体を動かす しい風を感じるようになりま の暑さも一段落し、朝晩は涼 気を吸いに、ハイキングに出 には絶好の気候です。晴れた した。カラッと爽やかなこの 季節はすっかり秋です。夏

を味わうことができます。 スです。片道2・2㎞の道中 01・8mにある朝日峠展望 ともに、人々の交流の場所と あるのはご存じでしょうか。 る場所です。そこに、気軽に 知られる小野小町の伝説が残 グライダーが飛び交う小野地 つも、ちょっとした登山気分 沢など、ハイキングと言いつ 通る坂道、澄んだ水が流れる には、自然のロックガーデン 公園を目指すハイキングコー して利用されている観光拠点 ハイキングを楽しめる場所が であり、美女の代名詞として 区。平安時代の六歌仙の一人 小町の館」を出発し、標高3 小町伝説の魅力を伝えると 土浦市の北西、頭上にパラ 森林の中を蛇行しながら

> きるでしょう。 のトンネルを楽しむことがで じ谷では、木橋にかかる紅葉 ます。コース中盤にあるもみ これから紅葉のピークを迎え るこのハイキングコースは、

する方にもおすすめできるハ はもちろん、普段から登山を イキングコースです。 ハイキングを楽しみたい方

コロ ナ禍でも安心

けることが効果的とされてい 3密(密閉、密集、密接)を避 の予防にはマスクを着用し、 新型コロナウイルス感染症

中できれいな空気を胸いっぱ 外すことができます。自然の に最適です。 いに吸い込む、ストレス解消 の距離をとることでマスクを 密になりにくく、ほかの人と 屋外で行うハイキングは3

イキングをしてみてはいかが 朝日峠展望公園を目指してハ 反だちや家族、 コロナ禍の今だからこそ、 恋人と一緒に

にいきましょう 知らなかった土浦を発見し

四季折々の姿を見せてくれ

コースの魅力を聞いてみました



100点満点のコースだと思います

雨が降らなければ毎週登っています。道がきれいに整備されていて、起伏もちょうど良く登りやすい。家にいるような格好でも登ることができるのが魅力。近所を散歩するよりここに来てしまいます。

足腰を鍛えるのにはうってつけです

東京に勤めているのですが、在宅で勤務をするときの朝には仕事の前に登りに来たりもしています。車で来て手軽に登れるのがありがたいです。秋になると虫もいなくなり、より登りやすくなるのではないでしょうか。





トレイルランニングを楽しんでいます

毎週通っています。小町の館に車を停めて、このコースや近辺の山を走っています。標高が低くトレイルランにはちょうどいいコースで、走っている人も多いです。暑い時期は熱中症に気をつけて!

コースの達人からのアドバイス



佐藤 保さん このハイキングコースで ボランティアを始めて10 年。草刈りや倒木の処理、 看板の作成などコースの 整備をしています。観光 ボランティアもしていて、 公民館講座などをお手伝 いしています。

このコースは自然のままの形に近いので、自分の頭でどのように 進んでいくか考えながら歩くのが楽しいです。整備する際も、段差 などにはなるべく手を加えないようにしています。初心者は以下の ポイントに注意し、ハイキングを楽しんでください。

ハイキングを楽しむために

- ①普段から散歩などで体を慣らしていくこと 体への負担を考え、いきなり登らず体を慣らしてください。
- ②初めての人は一人で登らない

簡単なコースですが慣れるまでは何人かで集まって登りましょう。

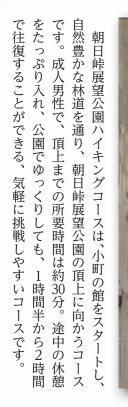
- ③飲み物は必ず持っていく
- こまめに水分補給ができるようにしましょう。
- 4 突然の雨に備え雨具を持って

雨により体が冷えてしまいます。特に冬場は気を付けましょう。

⑤手袋をしよう

草などをつかんだときに手を切ることを防げ、転んだときにも安全です。







ふもとの風が通りにくくコケが 生えやすい部分は、緑色のすべ り止め舗装がされています。湿 気の多い時期も安心して歩くこ とができます。



わら屋根の下から、道祖神が 通りかかる人たちのことを見 守ってくれているようです。



ボランティアの方が設置した木 彫りの看板が、出発する人たち を見送ります。



小さいものの、勢いよく水が流れる 滝。周囲の緑と水 しぶきで、涼しさ を全身で味わうこ とができます。 軽装で良いの で、挑戦しや すい!

頂上で食べる お弁当を持っ ていくのも◎

ハイキングをするときの 服装・持ち物

必ず用意するもの

- □動きやすい服
- □履きなれた運動靴
- □飲み物
- □タオル
- □虫よけ

あるとよいもの

- □雨具
- □カメラ
- □手袋
- □双眼鏡
- □帽子



木橋の道は、モミジに囲ま れていて、木漏れ日が気持 ち良いです。緑も鮮やか ですが、葉が色づく11月 下旬から12月上旬ごろは、 赤と黄色のグラデーション が美しく、秋を感じるおす すめのスポットです。





春にはサクラやツツジがたくさんの花を咲かせま 姿を見せてくれます。 まとった木々など、訪れる季節や天気ごとに違った い夕日と紅葉、黄金色の田んぼ、澄み渡る空、雪を 辺を散策してみるのがおすすめです。頂上近辺では、 頂上から見える景色も、みずみずしい若葉、 朝日峠展望公園頂上 少し休憩をとったら、展望台周

よくて空気が澄んでいるときに 見ができるかもしれません。 ことができます。さらに、天気が 望台からは、 3 0 1 . 8 m ° 鏡などを持っていくと、新たな発 心まで見ることができます。 東京スカイツリーや新宿副都 日峠展望公園の頂上は、 土浦のまちを見渡す 見晴らしのよい 双眼

小町の館

入れてみたりするのもい ばのそば粉を料理に取り 戦してみたり、 で、自宅でそば打ちに挑 ば粉も販売しているの のに、ぴったりです。そ かした後の空腹を満たす おみやげ品や、 い出の品や家族へのおみ とができます。身体を動 **座を販売しています。ま** 楽しみましょう。 やげを買い、地元の味を 常陸秋そば」を味わうこ 小町の館では、市内の ハイキングの後は、 館内のそば屋では、 常陸秋そ 地域の物 思



▲小町の館の入口は、大きな水車が目印!

赤



さまざまな品が並ぶ、みやげ物売り場



▲これから旬を迎える「常陸秋そば」

施設情報

開館時間/

3月~10月… 午前9時~午後6時 11月~2月…

午前9時~午後5時

休館日/

毎週月曜日(祝日は営業、 翌日休み)、年末年始 問小町の館(☎862-1002)

5 広報つちうら 2020.10.1

新型コロナウイルス感染症に関する

新たな支援策について

令和2年第3回土浦市議会定例会(9月議会)において、新型コロナウイルス感染症に関する新たな支援策が可決されました。感染症に対するさらなる取り組みとして次の事業を実施します。

マタニティタクシー利用料金の助成

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、妊婦が妊婦健診の受診などで移動する際に、公共交通機関などの利用を避けて移動できるよう、タクシー利用について助成します。

対象者/市内に住民登録があり、令和2年9月1日以降に母子健康手帳の交付を受けた妊婦

助成額/初乗り運賃740円のタクシーチケット14枚

※1回の乗車につき1枚の利用とし、初乗り運賃を超えた分は自己負担

問い合わせ/こども相談課 ☎826-1111(内線2281)

家賃支援給付金の支給

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、売上が急激に減少している事業者に対して、地代・家賃の 負担を軽減する給付金を支給します。

対象者/新型コロナウイルス感染拡大の影響により、令和2年1月~12月の売上高が前年同月比で30%以上50%未満減少している事業者(国の家賃支援給付金の対象にならない事業者)

支給額/月額上限5万円を6か月分

問い合わせ/商工観光課 ☎826-1111(内線2704)

移住定住促進事業

新型コロナウイルス感染拡大を契機にテレワークが広がりをみせ、移住への関心が高まっていることから、テレワーク移住体験ツアーを実施することにより、本市を移住先の候補地としてPRします。

問い合わせ/広報広聴課 ☎826-1111(内線2323)

その他、市で実施予定の感染症対策事業

○消毒液や防護服などの感染防止用消耗品や衛生用 品を追加購入し配備

対象施設/市立保育所、市立幼稚園、市立小・中学校および義務教育学校

- ○私立保育園などにおける衛生用品や備品などの購入費に対する補助金を増額
- ○感染リスクの高いトイレ使用時において、水を流す際に発生する飛まつやエアロゾルによる感染を防止するため、各中学校地区公民館の和式トイレをふたつきの洋式トイレに改修
- ○ガバメントクラウドファンディング(※)で寄付金 を募り、集まった寄付金を財源として、市内の高 齢者施設に非接触型体温計を配付
 - ※自治体がプロジェクトオーナーとなり、プロジェクトを立ち上げ、ふるさと納税を活用して広く 資金を調達する仕組みのことです。
- ○救急車内でアルコールによる清拭消毒ができない 所の除染を行う備品および防護服、マスクなどの 感染防止用消耗品の備蓄分を確保

新型コロナウイルス感染症の最新情報はホームページやSNSでお知らせしています _

土浦市公式ホームページ http://www.city.tsuchiura.lg.jp



土浦市公式Twitter (@tsuchiura city)



令和2年度上半期寄付・寄贈

令和2年4月から8月までにいただいた、寄付・寄贈品を公表します。 ※掲載の承諾をいただいた方のみ(順不同、敬称略)



寄 付 者	金額・物品
土浦ロータリークラブ	本の通帳5000冊
土浦南ロータリークラブ	デジタルサイン 2台
土浦中央ロータリークラブ	寄せ植えプランター8基
土浦SORAライオンズクラブ	時計16個
土浦ライオンズクラブ	図書5冊
つちうら祭会 土浦祭囃子会 桜神連合 雅連合	30万円

寄付者	金額・物品
㈱環境経営総合研究所	ERシェルター16床 学校図書一式 軽量エコカラーマット3枚 大判プリンター1台 時間割作成ソフト1台 デジタルカメラ3台
郡司・池田特定建設工事 共同企業体	デジタルサイン 1 台
小林志津江	絵画4点
(匿名)	8万円

新型コロナウイルス感染症に関する寄付・寄贈

令和2年2月から8月までにいただいた、寄付・寄贈品を公表します。 ※掲載の承諾をいただいた方のみ(順不同、敬称略)

寄付者	金額 • 物品		
土浦ライオンズクラブ	マスク10万2000枚		
関東スチール(株)	マスク1万枚 防護服1000着		
東環境整備㈱	50万円 マスク2500枚		
菊田正夫	57万6760円		
寿生会やすらぎの園	マスク1万枚		
㈱マスター	マスク5000枚 ゴーグル100個		
土浦市調査測量設計業協会	30万円		
(有)ヒョン	マスク5000枚		
ドン・キホーテ パウつちうらきた店	アルコールジェル60本 フェイスシールド456枚 菓子詰め合わせ150袋		
㈱山本工務店	マスク3000枚		
津溶実業예	ゴム手袋 1 万枚		
㈱フジタ	アルコール消毒液150ℓ		
㈱メディカルドア	検査キット50個		
㈱松原塗装	フェイスシールド500枚		
土浦南ロータリークラブ	マスク2000枚 消毒液20ℓ		
土浦ロータリークラブ	10万円 次亜塩素酸製剤50		
千束町 歯のクリニック	子ども用歯ブラシ1000本 歯磨き粉1000個		
㈱PRIERE ㈱樹来	マスク2000枚 消毒液18ℓ		
㈱エフアイテック	マスク1500枚		
(株)大鵬社 塚本工業(株)	マスク1120枚		

寄付者	金額・物品		
篠原郭之	10万円		
(株)高長建設	消毒液60 g 消毒液詰め換え容器100本 スプレーボトル100本		
第一生命保険㈱つくば支社	マスク1000枚		
Tsukuba Mask Making Volunteers ユ・サイイン	マスク1000枚		
明治安田生命保険相互会社	マスク1000枚		
㈱TSエコファーム	マスク1000枚		
土浦めぐみ教会	マスク180枚 手作りマスク200枚 マスクカバー80枚		
㈱メモワールしおん	マスク500枚		
澤田朋子	手作りマスク300枚		
直井よね	手作りマスク100枚		
「えいごあそび」マスクお届け隊	手作りマスク96枚		
土浦日本大学高等学校 特別進学コース1年	手作りマスク79枚		
新田知子	手作りマスク75枚		
四国団扇㈱	マスク100枚 フェイスシールド5枚 うちわ2枚		
浅野淳子	マスク50枚		
(匿名)	防護服6着 ゴーグル6個		
(匿名)	防じん用マスク250枚		
(匿名)	手作りマスク45枚		
(匿名)	マスク100枚		
(匿名)	ハンドジェル3本		
(匿名)	レインコート 1 着		

NFORMATION ば

報 ■ 日時

持 持ち物

¥料金・受講料 申 申込方法

場会場 対 対象者 講講師

☑ 締め切り 間問い合わせ

内内容 定定

他その他

土浦市役所 ☎826-1111 防災行政無線 20120-826113

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。

※申込書の設置場所など、詳

しくはお問い合わせください。

閲登山のできる服 **6**20人(先着順)

装、 昼

食

圓高齢福祉課(☎内線250

825·5066

閩商工観光課(☎内線2705)

田電話または直接

飲み物、雨具

11月13日金

申申込書を直接またはファクスで

620人(先着順

閰いばらき就職支援センター 県南地区センター(☎82 5 3 4 1 0

援チケット取扱加盟店コロナに負けるな!応

ポリエチレンを回収します農業用使用済みビニール・

ています。また、

新規取扱加

ト利用期間中、

随時更新され

ケット取扱加盟店は、チケッ

コロナに負けるな!応援チ

閾回収場所/①JA水郷つく ■11月25日休 ばれんこんセンター(手野 30分~3時30分 分~11時30分、 ②JA水郷つくば土 ①午前9時30 ②午後 1時

閰茨城県生活衛生営業指

センター(☎029·22

5 · 6603

¥登録料/1000円、 費/1㎏あたり4円 浦北支店梨選果場(藤沢) 処理

閰商工観光課(☆内線2703)

■チケット利用期間

/令和3

年2月15日 月まで

課までお問い合わせください。 ジをご覧になるか、商工観光 くは、商工会議所ホームペー 盟店も募集しています。詳し

※来年度から緑マル 10月30日金 日事前に電話で連絡の上、 は行いません。 チの 回収 直接

10月29日休

午後1時20分

元気いばらき就職面接会

場つくば市役所(つくば市研

閰農林水産課(☎内線2712)

後1時から

~3時30分(受け付けは午

究学園一丁目

をご存知ですか Sマーク(標準営業約款制度)

づき営業している安 全・安心なお店です。 可を受けた約款に基 店」、「めん類飲食店」、「一般飲 店」、「美容店」、「クリーニング 食店」は、厚生労働大臣の認 このマークのある「理容

閻県南県民センター環境・保

※請求手続き方法など、詳し

くはお問い合わせください。

安課(☎822・7386)

受検の申し込みを行ってくだ

文を送りますので、速やかに 未受検者には、10月中に案内 検が義務付けられています。

講座 土浦市生活支援担い手養成

間同航空学校霞ヶ浦校(☎

8

 $\begin{array}{c} 4 \\ 2 \\ 1 \\ 1 \\ 1 \\ 1 \end{array}$

場三中地区公民館 内生活支援に必要な、 後4時25分 険制度の知識やコミュニ 介護保

■11月27日金 午前9時~午

ケーション技術など

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。

陸上自衛隊夜間飛行訓練

■10月13日火~15日休、 場陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場お よび周辺空域 伙~22日休、27日火~29日休 20 日

どうしてできたの?~ ジオ講座~小町の巨岩群は

午後3時(荒天時は21日出 11月14日出 に順延 午前8時30分~

閰土浦保健所(☎821・

5

5 1 6

でください 浄化槽の法定検査を受検し 浄化槽の設置者または管理 年金生活者支援給付金制

者は、年1回の法定検査の受

制度です。 年金に上乗せして支給される 者の生活を支援するために、 が一定基準額以下の年金受給 公的年金などの収入や所得額 年金生活者支援給付金

☎0570·05·1165 給付金専用ナビダイヤル

閻土浦年金事務所(☎825 土浦地方家族会 1 7 0 家族を支える会」の開催

10月17日出 午後1時30分

内悩み相談、 **場**阿見町本郷ふれあいセン 図精神に障害のある方とその家族 ター(阿見町本郷一丁目) ~3時30分 意見交換

自然を楽しむ体験ツアー

アップ研修会認知症サポーターフォロー

■10月27日火 午後1時30分 後1時15分から) ~3時30分(受け付けは午

場三中地区公民館

図市内に在住・在勤の方で、 認知症サポーター養成講座 を受講したことがある方

┗認知症の知識の復習、ボラ ンティア活動内容の説明 新規事業紹介など

6年40人(先着順

印電話で

10月13日火

間高齢福祉課(☎内線2500)

ご利用くださいの場合でデップボード土浦」を記述

※採用担当者と直接やり取り 内に業種ごとに掲載しています。 を、商工会議所ホームページ することができます。 地元の事業所の採用情報

「おうちもミュージアム」 『ジー・オンライン展示解説』

❷「霞ヶ浦に育まれた人々の 27日印まで開催している秋 くらし」をテーマに、12月 画をホームページに掲載 季展示の見どころの紹介動

□解説テーマ

| 四コース/つくば霞ヶ浦りん

りんロード ほか

- 娘たちの教育―尾形家の手 忘れられた藩主の逸話 「土浦城記」の松平信興―
- たにし人形の造形力―郷土 「香墨新誌」―明治時代に土 浦で生まれた俳句雑誌―
- 芸術の先端をゆく「かすみ 人形]—

閰市立博物館(☎824・2 928)

刈払機作業スタッフ講習

図の歳以上で全日程に参加で 場新治地区公民館 ■12月15日火、16日水 きるシルバー人材センター 9時~午後4時30分(全2回) 入会希望者 午前

足10人(先着順

申直接

11月30日月

間土浦商工会議所(☎822:

閰土浦市シルバー人材セン ター(**☎**824·8281)

イク健康散走の関するはじめてのロードバック

10月17日出 **陽集合**/ル・ サイク土浦(有 午前10時~午

明町

¥参加料/1500円(ガイ 田ホームページから 閰プレイアトレ土浦(☎83 **屆**10人(先着順) 5 3 0 0 0 イクル料別途/1500円 ド料など含む)、レンタサ

「Joeon Period」即使 県立歴史館特別展I 智慧

間同館(☎029・225・ 四縄文時代の出土品の紹介と ※入館料など、詳しくはホー 場同館(水戸市緑町) ■10月10日出~11月29日田 ら分かる縄文社会の解説 当時の人々の交易・交流か ムページをご覧ください。 午前9時30分~午後5時 (入館は午後4時30分まで)

■10月20日伙、11月5日休

場ホテルマロウド筑波(城北町 図令和3年3月に大学などを 午前の部…午前10時30分~ 卒業見込みの方、既卒(お 午後2時10分~4時10分 午後0時30分、午後の部 おむね3年以内)の未就職者

> 申ホームページから $301 \cdot 3645$

参加者募集 霞ヶ浦湖上体験スクール」

四遊覧船による霞ヶ浦湖上体

※日程や申込方法など、詳し 閰ラクスマリーナ(☎822 対県内の小中学校・高校・専 2 4 3 7 くはお問い合わせください。 修学校、県内在住者を含む 子ども会や町内会などの団体

8 5

☎029·225·61

高齢者の運動教室

喝霞ヶ浦リハビリテーション ■毎週水曜日 午後2時~4時 田東二丁目) 整形外科クリニック(小岩

閰同クリニック(☎883 問運動しやすい服装・ 日電話または直接 定各回10名(先着順) 実技)など 靴

0101

間県労働政策課(☎029 ※参加予定企業など、詳しくは ホームページをご覧ください。

見学を通じて、霞ヶ浦につ 験学習、霞ケ浦環境科学セ いて学ぶ ンターなどの水環境施設の

募集 『国際記録』 「自然体験活動」参加者 興家

場大房岬自然の家(千葉県南 **■①海編**/10月31日出、11月 1日田、②森編/12月12日 房総市

内①星座観察など、 **図**小学2~6年生 タリウムなど

②ブラネ

しくはホームページをご覧

間国際青少年研修協会(☎0 3 · 6825 · 3130)

ボイラー取扱技能講習

国①11月28日出、②29日田、 午前9時~午後6時5分 ①午前9時~午後5時、② (全2回

場茨城県JA会館本館(水戸 市梅香一丁目

250人(先着順)

閻日本ボイラ協会茨城支部 ※申込方法など、詳しくはお ×11月2日月~9日月 ¥1万7518円(テキスト代含) 問い合わせください。

园各20人(先着順)

四体調測定、運動教室(講義

※申込方法や参加費など、詳 ▲①10月19日金、②11月27日金 ください。

市政のお知らせ

市政のお知らせ information 市政のお知らせ information

入札への参加を希望する方へ 🔢 🕮



間管財課(☎内線2226) □ 234

市が発注する建設工事、測量およびコンサルタン ト、役務の提供、印刷、物品納入などの入札参加資 格の審査受付を行います。

対象者/新たに登録を希望する方、すでに登録して いるが登録業種の追加・変更を希望する方

受付期間/10月14日(水)~31日(土)(消印有効)

申請方法/ホームページにある入札参加資格審査申 請書類一式を郵送

有効期間/

建設工事・測量・コンサルタント

令和2年12月1日から4か月間

役務の提供・印刷・物品納入

令和2年12月1日から1年4か月間

※詳しくは市ホームページおよび管財課で配布する 「要項」をご覧ください。

市政のお知らせ information

土浦市土地開発公社分譲地をお持 ちの方へ **問**政策企画課(**☎**内線2497)

土浦市土地開発公社が分譲した土地には、買戻特 約の登記がされています。すでに当公社は解散し、 買戻特約の期間は満了していますが、買戻特約の登 記を抹消するためには手続きが必要です。

買戻特約の登記がされたままだと、土地の売却や 土地を担保にする際に支障が出る可能性がありま す。抹消登記がお済みでない方は、11月13日(金) までにご連絡ください。

- ※この期間を超えても抹消登記は可能ですが、手続 きが複雑になることがあります。
- ※登記手数料は土地所有者の負担となります。

季節性インフルエンザワクチンの 優先接種にご協力ください

間健康増進課(☎内線7506)

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される 中、インフルエンザワクチンの需要が高まる可能性 があります。今年、厚生労働省では、過去5年間で 最大量(約6300万人分)のワクチンを供給予定です が、ワクチンをより必要としてる方に届けることが できるように、ご協力をお願いします。

優先接種期間/10月25日(日)まで

対象者/・65歳以上の方

- ・60歳~64歳で、心臓・腎・呼吸器機能 に、慢性的かつ高度な障害などを持つ方
- ※10月26日(月)以降は、接種の優先順はありませ んが、医療従事者の方、基礎疾患のある方、妊婦、 生後6か月~小学校2年生で接種を希望する方 は、早めの接種をお願いします。

65歳以上の方には、市からインフルエンザ予防 接種の追加助成がありますので、医療機関で発行 する領収書と接種済証を必ず保管してください。

市政のお知らせ information

第2回土浦市地域公共交通活性化 協議会を開催します

間交通政策室(☎内線2370)

日時/10月28日(水) 午後4時から(受け付けは 午後3時30分から)

場所/社会福祉センター 講義講習室

内容/日常生活の移動と公共交通に関するアンケー ト集計結果について ほか

傍聴定員/10人(先着順)

市政のお知らせ

information

10月は土地月間です~土地取引の後には届出を~



間都市計画課(☎内線2361) □

10月は、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行う「土地月間」です。一定面積以上の土地取引を行っ た場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者(譲受人)は、届出を行う必要があります。

届出の必要な面積/市街化区域…2000㎡以上、 市街化調整区域…5000㎡以上

届出の必要な取引/売買、交換、共有物持分の譲渡、一 時金をともなう地上権・賃借権の譲渡または設定など 届出期限/契約締結日から2週間以内(金額収受日、 所有権移転日からではありません)

※届出方法など、詳しくは市ホームページをご覧く ださい。



古代から中世へ一常陸における社会と文化の変動期一

10月17日(土)~12月6日(日)

問上高津貝塚ふるさと歴史の広場(☎826-7111)

日本の歴史上、11世紀から12世紀にかけての平安時代末期は武士が誕生した時代です。東国で発生した武士は、続く鎌倉・室町時代を通じて支配を進め、全国に広がりをみせます。

その反面、この時代においては、遺跡の数が減少することから考古学上、不明な点が多く残されています。近年は発掘調査の増加とともに研究も進展して、少しずつその様相が明らかになり始めています。

今回の企画展では、平安時代末期から鎌倉時代にかけての県内のさまざまな遺跡にスポットを当て、そこから出土した資料などから地域や時代の特徴を紹介します。資料は少ないものの、武士の成立など、大きな社会変動や新しい文化が生まれた重要なこの時代に注目し、中世の常総地域が形成された歴史を探ります。



東城寺経塚群出土 (鎌倉時代)

記念講演会

「常陸中世武士団の成立」

日時/11月8日(日) 午後2時~3時30分

場所/体験学習室

講師/糸賀茂男(当館館長)

定員/40人(先着順・要申込)

記念講座

「考古学からみた常陸の古代から中世|

日時/11月28日(土) 午後2時~3時30分

場所/体験学習室

定員/40人(先着順・要申込)

貝塚周辺の文化財を歩く会

日時/10月25日(日) 午前9時30分~正午

対象/小学生以上

内容/上高津貝塚から天川、永国にかけての文化財を 徒歩で見学(約6km)

定員/30人(先着順・要申込)

料金/200円(資料代・入館料)

◎共通

申込方法/10月13日(火)午前9時から電話または直接



沖宿 入ノ上遺跡出土 墨書土器「青毛」(平安時代)



つくばみらい市大楽寺出土 陰刻剣頭文軒平瓦 (平安時代末期)

開館時間/午前9時~午後4時30分

休館日/毎週月曜日(11月23日を除く)、11月4日(水)、 11月24日(火)

無料開館日/11月3日(火)、13日(金)

入館料/一般…105円、小・中学生、高校生…50円 ※20人以上の団体は、一般…75円、小・中学生、高 校生…30円

※毎週土曜日は、小・中学生、高校生入館無料

秋の上高津貝塚どきどき体験2020

11月3日(火) 午前9時~午後4時30分



大昔の暮らしとジオパークについて、 楽しく学べる体験型のイベントを開催し ます。ぜひお越しください。

【イベント内容】

- ・紙飛行機を飛ばそう
- · どんぐりに絵をかこう
- ・ペットボトルで液状化を体験しよう
- ぬりえで作ろう缶バッジ
- ・ 土器のもようでしおりをつくろう
- ・火おこし体験 ほか



立てひざ尻上げ



効果:骨盤を引き上げる筋肉 (腰方形筋)とバランス力を 強化し、歩く姿勢が良くな り、転びにくくなります。

- ①片方の足を椅子の上に乗せ、立てひざになる。
- ②腰を伸ばして両手でしっかりとすねを抱え込む。
- ③体重を反対側の尻に移し、 かかとで椅子を押すように して立てひざ側の尻を上 げ、ゆっくり降ろす。
- ④数回同じ動作を繰り返し、 反対側の尻上げ運動をする。

前屈尻上げ

効果:下肢筋力を強化し、椅子からの立ち上がりが楽になります。

- ①両足は肩幅くらいに開き、両手をお腹の前で組み、前方に伸ばす。
- ②足底は床に付けたまま、体を前に倒しながら(重心を前方に移し)、尻を少し浮かして5~6秒静止する。
- ③元に戻し、複数回同じ動作を繰り返す。



※手に引っ張られて重心が前に移動し、自然にお 尻が浮くようにして行う。

◎各体操1セット3、4回を1日3セット。無理をせず自分の体と相談して行ってみてください。

シルパーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集します

シルバーリハビリ体操指導士は、シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するために市内各地で活躍しているボランティアです。住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく過ごせるように、シルバーリハビリ体操指導士となって、仲間と一緒に活動してみませんか。

日程・場所/(全5日間)

	日程	時間	会場
108	11月10日(火)	8:00~17:00	茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町993-2)
20目	11月13日(金)	9:15~16:00	
30目	11月18日(水)	9:30~16:00	生涯学習館
40目	11月20日(金)	9:30~16:00	(文京町9-2)
50目	11月25日(水)	9:30~16:00	

※1回目は、生涯学習館から会場までバスで送迎 予定。

対象者/市内在住のおおむね50歳以上の方で、講習会終了後に地域活動に参加できる方

内容/講義:介護予防の推進、解剖運動学(筋肉や骨、神経など) ほか、実技:いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱつ体操 ほか

募集人数/15人(先着順)

受講料/無料(交通費、昼食代は各自負担)

申込方法/電話または直接

申込締切/10月23日(金)

- ※全日程修了者には、茨城県知事と茨城県立健康 プラザ管理者連名の認定証が公布されます。
- ※受講決定者には、後日詳細をお知らせします。
- ※新型コロナウイルスの流行状況により、講習会の中止または内容を変更する場合があります。

指導士になった方の声(令和元年6月受講者)

講習会では、体操の実技と人体の解剖学を学びました。初めてのことが多く興味津々でした。体操教室では、先輩指導士の指導を見て、聞いて、まねて、アドバイスを受け、今では一指導士として仲間とともに活動しています。教室参加者の健康寿命が延びるのを祈りながら。

~ やってみよう! /

シルバーリハビリ体操 vol.2





シルバーリハビリ体操は、「いつでも どこでも ひとりでも」できる茨城県推奨の介護予防体操です。立っても、座っても、寝ても行うことができる体操で、生活動作が楽になる、肩痛予防、転倒予防の効果なども期待できます。 コロナ禍で体を動かす機会が減少している中、自宅でできる運動を取り入れ、体調管理に役立ててみませんか。 市ホームページでは、県立健康プラザ監修のシルバーリハビリ体操の動画やリーフレットを掲載しています。

問高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

眉を抱きしめ、腕上下

効果:背中の筋肉(僧帽筋)のストレッチにより、肩 痛、肩こりを予防し、服の着脱が楽になります。

- ①ひじが上下に重なるように両肩をつかむ。
- ②下側の腕(ひじ)で上側の腕(ひじ)を押し上げる。
- ③腕を元に戻し、数回同じ動作を繰り返す。



首の運動

効果: 首の柔軟性を高め、肩 痛、肩こりを予防し、嚥下 機能の維持に役立ちます。

- ①両手をひざの上に置き、背 すじを伸ばして姿勢を正 し、息を整える。目は開き、 口は閉じる。
- ②頭を右に倒し、真ん中に戻し、左に倒す。
- ③頭を前に曲げ、真ん中に戻し、後ろに倒す。
- ④顔を右に向け、真ん中に戻 し、左に向ける。
- ⑤頭をゆっくり回し、反対側 にも回す。



足組み体幹ひねり

効果: 体幹をひねる筋肉(腹 斜筋)のストレッチにより、 起き上がり、寝がえり動作 が楽になります。

- ①右足を左足の上に **ラ** 乗せて組む。
- ②左手で上に組んだ右足のひ ◀ ざあたりを押さえる。
- ③右手を伸ばし、右手指先を 見ながら組んだ足のほうに 体幹をひねり、15~20秒 静止する。
- ④元の姿勢に戻り、足を組み 替えて同じ動作を行う。
- ※足を組めない人は、足をそろえて行う。

足指のケア

効果: 足指と足首の体操により、足指が柔らかくなり、 転びそうになったときに踏 ん張ることができます。

- ①片方の足を曲げ、反対の足 の上に乗せる。
- ②足の親指を十分に曲げ、次に十分反らせる。同じ動作を、足の人さし指、中指、薬指、小指へと続ける。
- ③5本の指全体を握り十分に 曲げ、次に十分反らせる。
- ④足をももの外側に少しずら し、足先を握って足首を回す。
- ⑤反対の足も同様の動作を行う。





市制施行80周年記念~これまでも、これからも、ずっと土浦~

第49回

土浦市文化祭

今年も秋の文化祭が始まります。何か趣味を始め たい方はもちろん、一般の方も楽しめるイベントば かりですので、気軽にお越しください。

問土浦市文化協会事務局(文化振興室内 ☎893-5505)

◇クラフトシビックホール土浦(市民会館)

名画鑑賞会

■10月3日(土) 午前10時~午後3時30分¥入場 料/500円内「暁の脱走」(午前10時から)、「嵐を呼 ぶ男」(午後1時30分から)

民俗文化連盟発表会

■11月8日(日) 午前11時~午後4時内12団体に よる太鼓やフラダンス、かっぽれ、ブレイクダンス など

劇団創造市場公演「夏の夜の夢」

■11月15日(日) 午後3時開演、午後6時開演¥ 前壳券/一般…2200円、高校生以下…1800円、当 日券/一般…2400円、高校生以下…2000円

♦生涯学習館♦

市民囲基大会

■10月25日(日) 午前9時~午後5時¥参加料/ 1500円(昼食代含む) **内**A~D級のクラス別で各4 戦ずつスイス式での対局

邦楽発表会

■11月29日(日) 正午~午後4時四日本舞踊、演目 /「松竹梅」、「おせん」、「供奴」、「都風流」など13番組

土浦交響楽団特別演奏会

■12月13日(日) 午後2時開演(開場は午後1時15 分から)内ベートーヴェン:交響曲第6番「田園」ほか

申同楽団(☎843-1725 齋藤)に電話または ホームページから(申込期間/11月1日~30日)



クラシック&モダンバレエコンサート

■12月20日(日) 午後1時開演(開場は午後0時30 分から)**内出演**/土浦バレエ研究所、アートスタジ オ萩谷京子現代舞踊研究所、IKU Ballet Studio

各イベントについて、土浦市民活動情 報サイト「こらぼの」に掲載しています。 詳しくはホームページをご覧ください。

応募の際の注意点

*一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内で! *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!



※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、予 告なく中止となる場合があります。

こ・ん・に・ち・は・赤・ち・ゃ・ん

12月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- 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 ▶ 11月2日(月)
- ※12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。



くれて皆幸せです! パパママ楓河

本田夢河ちゃん (虫掛)



☆祝1歳☆ こ~ちゃん♡ 元気に育ってね!

富島康生ちゃん



お兄ちゃんと仲良く たくましく育ってね! 水野元稀ちゃん



我が家のアイドル♡ お兄ちゃんと仲良く 育ってね!

田村栞里ちゃん



藤掛碧仁ちゃん

(桜ケ丘町)

1歳おめでとう♡ これからも

仲良しでいようね☆ **生ちゃん**



なりますよーに◎ 冨田一渡ちゃん



1歳おめでとう☆ 元気にすくすく 育ってね!

亀川慶人ちゃん



気に大きくなあれ!

天谷選乳ちゃん



楽しい時間を 一緒に過ごそうね!

西田慈乃ちゃん



元気に育ってね♪

坂元翔秋ちゃん



院に贈られた

ちるいろろく 扁額「小蛇仁」(昭和時代初期 当館所蔵)

書でしたためられています。国手と 7)年ごろの作品が残されています。 銭との交友の中で制作されたもの 描いた作品でよく知られています。 域医療を支えました(平成30年閉院)。 は績を指しているようです。 で、大正時代中期から昭和12(193 務めた績(1884~1960)と芋 茨城県衛生技師・保健所所長などを 活躍した画家で、特に河童を主題に てきました。芋銭は、牛久を拠点に 8~1938)の作品が受け継がれ さて、この書の真ん中の文字です 写真の扁額「小蛇仁」もその一つ 土浦病院の作品は、ゑいの夫で、 土浦病院には、小川芋銭(186 石嶋国手のためにと、添書が草 医師を敬っていう語で、ここで

> ことが分かったのです。 孫思邈(?~682)という、医学書 そんじょく 記した。中国の読することができました。中国の の協力を得て、この文字は「蛇」と解 び小川芋銭研究者である北畠健さん らかではありませんでした。このた 「千金方」(「千金要方」とも)を著した 人物に関わる逸話が元になっている

を専門とし、石島家は三代に渡り地 77)が開業した病院です。産婦人科 院として石島ゑい(1885~19 内西町(現在の中央一丁目)に石島医ったいが、地域には大正3(1914)年、

典を元にした作品も多く制作しまし

を再発見できたということでした。 り…」(一部判読困難)というくだり る時小蛇の傷めらるを救いたる事よ り、あらためて確認したところ、「或 て芋銭が記していたことに思い当た した。過去の調査で、孫思邈につい された、芋銭の草稿類の中にありま 孫思邈には、小さな蛇が痛めつけ 解読のヒントは牛久の小川家に残

があります。 わしいと考えて書いてくれた可能性 島夫妻に、さらには土浦病院にふさ 保健衛生に携わる績に、あるいは石 す。この逸話が、医師の資格を持ち、 施して逃したという逸話がありま その蛇を得て、仁術(医術のこと)を られているのを見て、代金を払って

きず、この書の意味するところも明

芋銭は中国の古典をよく調べ、

古

実はこの文字は最近まで解読で

「蛇」とすんなり読めるでしょう

29日 印まで展示しています。 筑波山を描いた風炉先屏風を、 題材とした絵画を制作しており、こ で、「人命は貴く千金の価値がある」 医学書「千金方」は30巻に及ぶもの 論じ、医薬にも精通したといいます。 をお運びください。 展「土浦病院と小川芋銭」を開催して そうです。 幅広い教養を示す作品の一つといえ の「小蛇仁」の書も、そうした芋銭の と書いてあります。芋銭は孫思邈を います。また、今回紹介した扁額と、 博物館では10月11日旧までテーマ 孫思邈は、老子・荘子の思想を ぜひ足 11月

間市立博物館(☎824·2928

う「つちまる土浦ルポルター やイベントに突撃取材を行 看板を発見。 ば霞ヶ浦りんりんロード」の するたくさんの人と、「つく ジュ(TTR)」。暑さも和ら いできたので散歩に出掛けた つちまるは、サイクリングを 市内のさまざまなスポット

りんロード」と、土浦駅周辺 自転車に乗って調査しました。 のサイクリング施設について 今回は「つくば霞ヶ浦りん



りんロード」とは つくば霞ヶ浦り

選ばれました。筑波山や霞ヶ ショナルサイクルルート」に 国土交通省が指定する、「ナ リングコースです。昨年11月 心・快適なサイクリングを楽 浦の雄大な自然の景色と、安 るサイクリングルートとして には、日本を代表し世界に誇 せた全長約180㎞のサイク 浦を周回する湖岸道路を合わ しめる環境が魅力です。 旧筑波鉄道の廃線敷と霞ヶ

施設 突撃!!サイクリング

【りんりんポート土浦】①

を備えています。 また、約100台分の駐車場 自転車のメンテナンススペー 点施設です。休憩スペースや ドのコース上にある、交流拠 ス、シャワー室があります。 つくば霞ヶ浦りんりんロー

クルも備えています。 やロッカー、更衣室のほかサ クリング施設です。シャワー ている、日本初の駅直結サイ ド全体の拠点として整備され 【りんりんスクエア土浦】② イクルショップやレンタサイ つくば霞ヶ浦りんりんロー

ション3 【土浦駅東口サイクルステー

などをする際に便利です。 カー、更衣室を備えた施設で 土浦駅周辺での食事や買い物 駐輪ラックやコインロッ サイクリングの途中で、

設であるサイクルサポートス 休憩や食事ができる店舗・施 ション 【サイクルサポートステー 市内には、サイクリストが

> ションには駐輪ラックが設置 テーションが80か所あります。 すので、ぜひご利用ください。 スを行っている店舗もありま す。中には割引などのサービ などを借りることができま されていて、空気入れや工具 各サイクルサポートステー



最新情報はこちら

報は、市ホームページ ス、レンタサイクルなどの情 ションや自転車ロードサービ で発信しています。 サイクルサポートステー

ドのコース紹介や観光情報は つくば霞ヶ浦りんりんロード つくば霞ヶ浦りんりんロー



ださい。



HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/ ☎029-826-1111(代表) 〒300-8686 茨城県土浦市大和町9番1号

は、10月15日(木)発行予定です。 次回「広報つちうら」10月中旬号

