

つちうら 9

Tsuchiura Public Relations

No.1298

アムビエつちまるから8つのお願い

ワクチン接種後も感染予防対策をしようね



こまめな換気



マスクを
着けよう



3密の回避



手洗い・手指
消毒をしよう

防ごう。
守ろう。
優しさで。



こまめにうがい



体調が悪い時は
無理せず休もう



コロナ差別を
なくそう



体を動かし
免疫力アップ

続けよう！新しい生活様式

「自分のために、みんなのためにできることを」



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

**かんたん！！
みそ造り教室** **火**

10/26、11/2、11/9
(選択制)

時10:00～12:00講綿引秀一
(綿引秀一酒店)内大豆、米
(茨城県産)、塩を使用。煮
てつぶした大豆で簡単に仕
込めます。出来上がり約
7kg定各16人持エプロン、
三角巾、布巾¥4200円

民間企業連携講座
**カラダ改善
ストレッチ体操** **水**

11/10・17・24、12/1・8

時10:00～11:30講岡野陽介
(健康運動指導士)内スト
レッチと体操で、肩こり・
腰痛・膝痛を予防・改善し
ましょう！定10人持バス
タオルまたはストレッチ
(ヨガ)マット、タオル、飲
み物、上履き¥無料

**水彩画 基礎から
テクニックで上達** **木**

10/7・21、11/4・18
12/2・16

時13:30～15:30講北岡萌恵
内写生方法、水彩具の絵画
彩色テクニックを重点的に
学びます。定15人持スケッ
チブック(F4)、鉛筆(3B・
HB・2H)、消しゴム、練り
消しゴム、カッターナイフ、
水彩用具一式¥500円

包丁研ぎ講座 **木**

10/14・21、11/11
(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8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

「聴き上手」になるために
言葉のボールの受け止め方 **木**

10/28

時10:00～11:30講鈴木崇之
(東洋大学)内相手の心に寄
り添い、話を聞く術を学ぶ
ことは、信頼関係づくりにも
役立ちます。「聴く」チカラ
と「聴いていることを伝える」
チカラを育てましょう。定20人¥無料

**歴史探訪
桜川遊歩道を踏破！** **日**

10/24、(予備日10/31)

時9:30～12:00講土浦市観
光ボランティアガイド内歴史
に触れながら、桜川遊歩
道(約6km)の踏破を目指
しましょう。定15人持歩
きやすい服装、飲み物¥
300円



水彩画講座の様子

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

**知っ得と安心
なるほど講座** **火**

10/26

時10:00～11:30講消費生活
センター相談員内最近の相
談事例を紹介しながら、悪
徳商法・架空請求などの最
新の手口や対処法をお話し
ます。定15人持筆記用具
¥無料

**カラダあったか
オナカすっきり自力整体** **水**

10/13・20・27

時19:00～20:30講阿部京子
内自分の出来る範囲で気持
ちよく体を動かし、自然治
癒力を高め、予防を目的と
した整体法です。定15人持
ストレッチできる服装、ヨ
ガマット、タオル、飲み物
¥無料

土浦カレッジ講座
**体験しよう！みんなで
楽しく健康体力づくり** **水**

10/13・20・27

時13:30～15:00講坂本 充
内ボールとラダーを使った
運動と、身体を動かしなが
らの脳トレを体験します。
定10人持筆記用具、運動
のできる服装¥無料

**仏教の話と
念珠づくり** **金**

10/29、(予備日11/9(火))

時10:00～11:30講大越眞樹
(善應寺住職)内腕輪念珠の
作り方を覚えましょう。仏
教に関する分かりやすい解
説を受けながら普段使いの
腕輪念珠を作ります。定
15人持筆記用具¥1200円

災害への備え **金**

10/29

時13:30～15:00講消防本部
予防課職員内住まいの防火
対策や、大地震に備えるた
めの事前準備や避難につい
ての講座です。大きな被害
が出ると予想される災害に
ついて学びます。定15人持
筆記用具¥無料

**お家で簡単に作れる
クリスマスケーキ** **日**

11/28

時9:00～12:30講古徳洋一
内クリスマスに向けて、ふ
わふわのシフォンケーキと
濃厚でなめらかなかぼちゃ
のプリンを作ります。定
16人持筆記用具、エプロ
ン、三角巾、マスク、布巾
¥500円



ラダーを使った運動



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

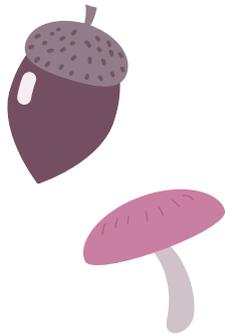
ローカルヒストリーウォーキングⅧ **火**
 11/30(予備日12/14)、12/7
 時9:40~14:00講土浦市観光ボランティアガイド協会
 内土浦市南部を走る古道と牛久城址やカッパの小径を散策します。各日11km程度を歩きます。定30人持昼食、敷物、筆記用具 ¥300円

アロマで手作り「リップバーム」 **金**
 11/5、11/12(選択制)
 時14:00~15:00講山口直美
 内アロマが優しく香り唇にも優しいリップ作り。ミツロウとホホバオイルを使用します。定各15人 ¥500円

講師からのメッセージ 渡辺 大輔さん
 ケーナ入門 ~めざせ・コンドルは飛んで行く~



南米アンデスの管楽器ケーナに魅せられて、現在プロ奏者として活動しています。今回は名曲「コンドルは飛んで行く」を目標に、初歩から丁寧に解説していきます。難しい楽器ですが、その音色を存分に堪能できると思います。ぜひ一緒に頑張りましょう！



ケーナ入門 ~めざせ・コンドルは飛んでゆく~ **金**
 10/22、11/5・12・26、12/24、1/7(予備日1/14)
 時14:00~15:30講渡辺大輔
 内「コンドルは飛んでゆく」の演奏を目標に、ケーナを基礎から学びます。定15人持卓上ミラー、除菌ティッシュ、ケーナ(お持ちでない方は初回到6500円で購入可) ¥無料

つくば国際短期大学連携講座
少子化とともに変容する保育政策 **土**
 12/25
 時14:00~15:00講池田正雄
 内少子化を背景に子育て支援を通じた「少子化対策」という性格が強まっている保育政策の特徴を考えます。定15人持筆記用具 ¥無料

かんたんにできる「インテリアプリザーブドフラワー」 **日**
 12/5
 時10:30~12:30講久賀谷真紀子
 内部屋に飾る身近なインテリアをプリザーブドフラワーでアレンジしてみましよう。(予定：フォトフレーム)定15人持ワイヤーが切れるはさみ(キッチンばさみなど) ¥3500円

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

初心者限定！基礎から学ぶ初めての一眼レフカメラ **火**
 11/30、12/7・14・21
 時10:00~12:00講坂本 淳
 内手元にあるけど使いこなせない。そんな一眼レフカメラは眠ってませんか？楽しく基礎の基礎から学んでみましょう。定15人持一眼レフカメラ、取扱説明書、筆記用具 ¥無料

ためになる♪季節の花講座 **水**
 12/1・15
 時13:30~15:00講熊澤康子
 内クリスマスドライフラワー飾りと正月の寄せ植えを作ります。春に向けた花壇づくりの作業などもお伝えします。定8人持クラフト用はさみ、グルーガンまたはボンダ ¥4000円

からだを整えるバランスボール講座 **木**
 11/4・18、12/2・9
 時9:30~10:30講富田恵里子
 内全身の筋肉と関節を無理なく刺激し、柔軟性と左右均等の筋肉を身に付けます。年齢・性別を問わず参加できます。定12人持ヨガマットまたは大判タオル、飲み物、動ける服装 ¥無料

オンライン講座
認知症のキホンとホント **木・土**
 11/25(対面)、11/27(Zoom)(選択制)
 時10:00~11:30講橋本奈苗(しょうわ家族)内認知症に対し、漠然とした不安を感じていませんか？介護の現場で働くプロが、みなさんの不安にお答えします！定各30人持筆記用具 ¥無料 ※申し込み時下記要参照

週末のリフレッシュヨガ **日**
 11/7・14・21、12/5・12
 時10:00~11:30講横瀬怜子
 内週末のヨガで、1週間をあらたな気分で迎えましょう！ゆっくりとした動きと呼吸で心と体をリフレッシュします。定12人持ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥300円

ハザードマップの見方講座 **日**
 12/5
 時10:00~11:30講防災危機管理課職員内ハザードマップの基本的な見方・活用方法を確認してみませんか。コロナ禍の避難方法などについてもお話しします。定30人持筆記用具 ¥無料

※「認知症のキホンとホント」申し込みの注意点

- ・11月27日の講座はオンライン会議システムZoomを使用して開催します。ご自宅など、お好きな場所からご参加ください。接続は各自で行っていただきます。
- ・PCなどの機器や通信環境の準備、通信費は受講者負担となります。
- ・録音、録画などは一切禁止します。
- ・受講日1週間ほど前に、接続テスト日を設けます。当日のスムーズな受講のため、なるべくご参加ください。



上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

楽しく踊ろう
フォークダンス **火**

10/26、11/2・9・16

時13:30～15:30講 浜田タエコ
内足の衰え防止に、一緒に楽しく踊りませんか？基本ステップから始めますので、気軽にご参加ください。
定15人持 運動のできる服装、スニーカー、飲み物、筆記用具 ¥無料

体験！
筆ペンアート **木**

11/4・11・18・25、12/2

時10:00～11:30講 こばやしゆき
内絵を描くように文字を書いて、筆文字アーティストを体験しませんか？来年の年賀状は手描きにチャレンジ！
定16人持 ウェットティッシュ、筆記用具 ¥1500円

おうち時間を楽しむ
フラワーアレンジ **金**

11/5・12・19

時10:00～11:30講 倉持佳子
内 ナチュラルリース、ハーバリウムボトル&ペン各1本、お正月和リースを作ります。
定15人持 はさみ、持ち帰り用袋、筆記用具 ¥3500円



お正月和リース



初心者限定！！初め
てのスポーツ自転車 **土**

①10/23、②10/30(予備日11/6)、③11/13(予備日11/20)

時9:30～12:00③のみ9:30～14:00講 いばらきサイクリング協会
内①講義②基本走行③公民館と歩崎公園を往復サイクリング(昼食持参)
定20人持 自転車、ヘルメット、グローブ、アイウェア、筆記用具 ¥500円

「合気道」初心者講座 **土**

10/30、11/13・20・27

時15:00～17:00講 桑原 隆
(茨城県合気道連盟)内合気道の基本的な動きと技、武具を使用した基本的な技について学びます。
定15人持 タオル、飲み物、運動のできる服装、筆記用具 ¥無料

古道探訪2021

「鶴沼・南円寺・塙城址」 **日**

①11/21・28、②12/5・12(予備日12/19)

時8:30～13:00講 土浦市観光ボランティアガイド
内①徒歩での上大津周辺の探訪②バスで阿見・塙城址探訪(12/5か12/12のいずれか)各日7～11km。
定30人持 タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥500円

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

簡単！おうちでできる
ベーグルとお菓子 **火**

10/19、11/2、12/7

時10:00～13:00講 藤田真紀
(マキのパン屋)内家庭で簡単に作れるベーグルとお菓子を交互に作ります。おうち時間を楽しく過ごしましょう。
定16人持 エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具 ¥6000円

おしゃれな
手編みベスト **水**

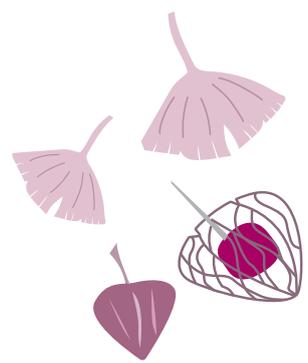
10/27、11/10・24、12/8・22

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。上質な毛糸を使い、長く着られるとっておきの一枚をつくりあげましょう。
定14人持 かぎ針、はさみ、筆記用具 ¥5000円

～プロに学ぶ～
背骨・骨盤の歪み改善 **木**

10/21・28、11/4・11

時10:00～11:30講 中村博美
(自力整体予防医学指導師)内自分自身で体の歪みを直し、健康で楽しく毎日を送りましょう。
定10人持 運動しやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物、爪楊枝、輪ゴム ¥1500円



ピラティスで
～体すっきり～ **木**

11/25、12/9・23、1/13

時10:00～11:30講 高橋めぐみ
内身体の芯(コア)を意識しその周りの筋肉をゆったり動かすことで、からだの歪みやストレスを解消しましょう。
定10人持 運動しやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物 ¥1000円

着物をリメイク
手縫いで作ろう **金**

11/5・12・19

時13:30～16:30講 國友康代
(縮緬細工工房晏古)内手縫いで襟付きのベストを作ります。着ぶくれしないので重宝します。
定10人持 裁縫道具、裁ちばさみ、マチ針(多めに)、仕付け糸、ものさし ¥3000円



リメイクした作品

茨城県の歴史を
ふりかえる **土**

10/23、11/6・13・20

時10:00～11:30講 国谷直己
(川村学園女子大学講師)内「尊王?」「攘夷?」「水戸学?」茨城県民の呪縛
定14人持 筆記用具 ¥100円



都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

古文の細道 (歌物語) **木**

10/21・28、11/4・11・18・25
12/9
時10:00~12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)内伊勢物語①初冠②西の京の女③月やあらぬ④あきた河⑤東下り 大和物語①なごりの藤②生田川定20人持筆記用具¥500円

フラダンス~アロハを 感じてみましょう~ **木**

10/28、11/11・25、12/9・23
時13:30~15:00講松崎美江内フラダンスの基本ステップを覚え、曲に合わせて踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。定20人持飲み物、タオル、運動のできる服装、筆記用具¥無料

女性のための やさしい着付け **金**

10/22・29、11/5・12・19
時10:00~12:00講湊 さよ子内前結びでの着付け講座です。初心者の方も大歓迎です。定15人持ひも4本、名古屋帯、お持ちの着物、長じゅばん、半幅帯¥無料

詩吟を楽しみましょう **金**

10/29、11/5・12・19・26
時10:00~12:00講駒井龍翔(日本吟道学心会)内漢詩、俳句、和歌、歌謡吟詠を基礎から楽しく学びましょう。健康と仲間づくり、認知機能低下防止にどうぞ。定10人持筆記用具¥200円

民間企業連携講座

賢い資金運用法 **金**

11/5

時13:30~15:30講水戸証券土浦支店内理想とする将来の生活設計を考え、興味があるが今更聞けない投資の基礎から、資産運用法を学びましょう!定30人持筆記用具¥無料

ふるさとの道を 歩くⅦ **土**

10/23・30(予備日11/13)

時8:30~12:30講土浦市観光ボランティアガイド内永井兵介ゆかりの寺院、藤沢城址への道を散策します。2回目は新治公民館集合。各日8~9km。定30人持筆記用具、飲み物、タオル、歩きやすい服装¥300円



「ふるさとの道を歩く」の様子

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

秋冬の寄せ植え講座 **火**

11/2、12/7

時10:30~12:00講湯原英之(坂田園芸GREENGATE)内11月は秋の寄せ植えを、12月は年末年始の寄せ植えを作ります。(坂田園芸GREENGATE集合・解散)定15人持手袋、はさみ、持ち帰り用袋¥5000円

初めてのヒンメリ お家で北欧インテリア **火**

11/16・30

時10:30~12:00講こばやしゆき内フィンランドの伝統飾り「光のモビール」の基本形をストローで作ります。2回目は星型オーナメントでお家クリスマスを楽しもう。定10人持はさみ、筆記用具¥800円

ロマンの里 「新治探訪」Ⅴ **水**

①12/1、②12/8 (予備日12/15)

時8:30~12:30講土浦市観光ボランティアガイド内①小町山(おかめ岩経由)ハイキング②新治地区所在の小田氏の出城跡(3城址)探訪※①②とも小町の館集合・解散定30人持タオル、飲み物、動きやすい服装、雨具¥300円

お寺で座禅&写経 **木・土**

11/4・27

時10:00~11:30講三ツ井美智内新治地区の向上庵で座禅と写経の体験をしてみませんか?心も体もリフレッシュ。(向上庵集合・解散)定15人持筆記用具、動きやすい服装¥300円

初めての 自重トレーニング **金**

11/5・19・26、12/3・10

時10:30~12:00講豊田彩乃内自分の体重を使って気軽にストレッチ・筋トレをしてみませんか?タオル・いす・ヨガマットを使い自宅でも基礎体力アップ。定20人持ヨガマット、フェイスタオル¥200円

イタリア料理 ステイ ホームでイタリア気分 **金**

11/12、12/17

時10:00~13:00講アモロソ・フィリップ内1回目は家庭料理、2回目はクリスマス料理を作ります。本場の味を日本で作ろう!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

おどろきと楽しさの 郷土史物語 **土**

11/6・13・20・27、12/4

時10:00~11:30講本堂 清内郷土の一大コンビナート遺跡群探査、名僧たちの足跡、南北朝と戦国の小田氏、幕末の土浦藩などについての講話定20人持筆記用具¥1000円

『秋の薬草と紅葉』を観察しよう **日**

①11/14、②12/5

時9:00~12:00講栗原 孝内①雪入ふれあいの里で野菊などの観察。②小町の館から朝日峠公園下部で紅葉などの観察。※①②とも現地集合・現地解散定25人持タオル、飲み物、雨具、動きやすい服装¥200円

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oura
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の拡大状況により、イベントなどが中止や延期になる場合があります。市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。

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ワクチン
接種後も感染予防対策を

ワクチンには、重症化や発症の予防効果が期待されますが、その効果は完全とは言えません。感染していても無症状で、気付かないうちに他人へ感染させてしまう可能性もあります。

ワクチン接種後も、引き続きマスクの着用や3密回避などの感染予防対策を継続しましょう。

健康増進課 ☎826・3471

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ります。早急に提出をお願いします。

子ども政策課 ☎内線2475

令和3年度市民体育祭を
中止します

例年9月から10月の間に各小学校地区で開催している市民体育祭は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止します。

スポーツ振興課 ☎内線5157

9月10日(金)～16日(木)は
自殺予防週間です

うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談

相談ダイヤル

月～金
☎029・244・0556
土・日
☎0120・236・556

SNS相談

「生きづらいびっく」LINEでの悩み相談



こころの相談

毎月第一火曜日
場本庁舎

対こころの病気で悩んでいる方とその家族など

内 精神科医への相談
☎ 電話で

障害福祉課 ☎内線2343

結婚相談会

☎ 9月19日(日) 午前10時～午後2時

場 三中区公民館

講 いばらきマリッジサポート
ター県南土浦支部

持 写真(上半身1判)
☎ 子ども政策課 ☎内線2281

多胎児家庭交流会

☎ 9月29日(水) 午前10時30分～11時45分

場 子育て交流サロンわらべ
☎ 市内在住で、4歳までの多胎児を子育て中の方、多胎児を妊娠中の方

内 多胎児ならではの妊娠・出産・子育ての悩み相談や情報交換、保護者同士の交流、ベビグラフィア資格所有者による写真撮影アドバイス

定 6組(先着順)
持 筆記用具、カメラまたはカメラ付き携帯電話

☎ 電話で
☎ 9月16日(木)

☎ 子ども包括支援課 ☎内線2514

土浦地方家族会の開催

☎ 9月18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
☎ 土浦保健所 ☎821・5516

無料電話相談「全国一斉子どものための養育費相談会」

☎ 9月25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、支払い状況などについて司法書士に相談

相談ダイヤル
☎0120・567・301

☎茨城青年司法書士協議会 ☎029・291・7856

リサイクル自転車を販売します

☎販売開始日/9月11日(土)
☎再利用自転車取扱店

・岡野輪店(川口一丁目、☎821・0720)
・サイクルショップ楽輪堂(右柳、☎090・4372・3630)

・榎沢商会土浦店(中村南三丁目、☎842・5664)

※価格や販売方法など、詳しくは各取扱店へお問い合わせください。

☎生活安全課 ☎内線2490

7 広報つちoura 2021.7.1

名画鑑賞会

日 11月3日(水) ①午前10時〜11時47分、②午後1時〜2時57分

場 クラフトシビックホール土浦

内 上映作品／①「風の又三郎―ガラスのマント」、②「少年時代」

¥前売券／500円(100枚限定)

※9月14日(火)から文化振興課、同ホール、亀城プラザ、ワークヒル土浦で販売します。
問 文化振興課(☎893・5505)

イオンモールDEプレ文化祭

日 9月23日(木)〜30日(木)

場 イオンモール土浦 3階(上高津)

内 土浦市文化祭に先立ち、土浦市文化協会加盟団体の美術作品などを展示

問 土浦市文化協会(文化振興課内 ☎893・5505)

土浦市美術展覧会 作品募集



日 展示期間／12月2日(木)〜12

日(日)、搬入日／11月27日(土)、28日(日)

場 土浦市民ギャラリー

対 高校生以上で、市内および県南地域に在住・在勤または活動している方、主催者の認めた方の作品

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 文化振興課窓口およびホームページにある出品申込書を添えて、搬入日に出品料と作品を持参

※申込要領など、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(文化振興課内 ☎893・5505)

花壇づくり団体募集



対 花壇づくりによる花いっぱい運動に継続して取り組んでいる、またはこれから取り組もうとしている団体・学校

内 1団体・学校あたり助成額／5万円以内

※支援する団体は、書類審査のうえ、選定します。

☒ 9月30日(木)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 チャレンジいばらき県民運動事務局(☎029・224・8120)

男女共同参画セミナー 「女性のための創業セミナー」

日 10月13日(水)、11月10日(水)

午後1時30分〜4時(全2回)

場 男女共同参画センター研修室1・2

対 起業を考えている方、起業に関して間もない方、起業に関する悩みがある方など

講 柳澤奈津子さん(ワールド翻訳サービス)

内 「明日から起業できる力」身につける起業入門コース

ほか 定20人(先着順)

申 電話で
問 男女共同参画室(☎827・1107)

図書館資料修理ボランティア養成講座

日 10月13日(水)、20日(水)、27日(水)

午後1時〜4時(全3回)

場 市立図書館(アルカス土浦)

対 市内在住で、講座修了後ボランティアとして登録し、活動していただける方

内 破損資料の修理技術の習得

定 3人(定員を超えた場合は抽選)

申 電話または直接
☒ 9月30日(木)

問 市立図書館(☎823・4646)

手作りパン教室受講者募集

日 ①9月27日(月)、②10月11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フルーツサンド(ぶどう、いちじく・キウイなど)、②パテサンド&白身魚と野菜の香草パン粉焼き

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21日(火)、②10月5日(火)

※申し込みできるのは、①②いずれか一日のみです。

問 土浦市農業公社(☎862・5143)

霞ヶ浦展望ヨガ講座

日 昼間の部：10月7日〜12月9日の木曜日

午後1時30分〜2時30分(全10回)

夜間の部：10月5日〜12月14日の火曜日

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16日(木)(必着)

問 霞浦の湯(〒300・0835 大岩田255 ☎823・1631)

展示企画 「Come back 土浦の祭り」

日 9月10日(金)〜15日(水)

午前10時〜午後9時(最終日は午後6時まで)

場 イオンモール土浦 花火ひろば(上高津)

内 市内の各町内や祭り協力団体が出品した神輿、山車人形、獅子頭などの展示

問 イオンモール土浦(☎835・8669)

重陽いばらきの菊の節句

日 9月9日(木)〜10月14日(木)

場 本庁舎ほか市内協力事業所

内 健康・長寿を祈る五節句「重陽の節句」にあわせ、菊の花を色鮮やかな真綿で覆った「菊被綿」と華蓮雛を展示

問 菊被綿文化を守る会(☎821・1607)

市政のお知らせ information

新型コロナウイルス感染症に関する検査費用の一部を助成します

【高齢者・基礎疾患を有する方】

対象者／感染が疑われる症状などがなく、市内に住
民登録がある方で、次のいずれかに該当する方

- ・申請日時時点で65歳以上の方
- ・基礎疾患を有する方で病院を受診している方
基礎疾患…慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿
病、高血圧、心血管疾患など
- ・肥満(BMI30以上)の方

検査の種類と自己負担額／

PCR検査…3000円

抗原定量検査…2000円

※助成が受けられるのは、年度内にいずれか1回
のみです。

検査方法／市から発行された受診券を持参して、協
力医療機関で検査(いずれも、唾液か鼻咽頭拭い
液採取による検査)

申込方法／土浦市保健センターへ直接、電
話、またはホームページから



申込期限／窓口…令和4年3月31日

電話・ホームページ…令和4年3月17日

☎健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

【市内事業者】

対象事業者／市内に事業所を有する事業者(法人ま
たは個人事業主)

検査対象者／感染が疑われる症状がない、市内
事業者の従業員など(事業主・専従者・役員を含む)
で検査を希望する方

検査方法／PCR検査(唾液または鼻咽頭拭い液)

助成額／PCR検査費用1回1人あたり上限5000円

※1事業所に対し、1年度内50万円が上限です。

助成対象検査／令和3年4月1日から令和4年2月
28日までに実施した検査

申込期限／令和4年3月31日

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

【共通の注意事項】

- ・発熱などの症状がある方や、濃厚接触者などの保
健所による検査対象者は、保健所の指示のもと、
検査を受けてください。
- ・結果が陽性の場合は、保健所の指示に従い、療養
生活が必要となります。

市政のお知らせ information

9月は屋外広告物美化強調月間です

☎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

市政のお知らせ information

行政相談委員会にご相談ください

☎広報広聴課(☎内線2376)

行政相談では、総務大臣から委嘱を受けた行政相
談委員が行政に関する苦情や意見・要望を受け付
け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制
度や運営の改善に活かしています。

□市の行政相談

日時／毎月第3水曜日(10月を除く)

午後1時30分～3時30分

場所／本庁舎(9月は新治総合福祉センター)

行政相談委員／

今高博子、篠 捷子、山田和也、高橋義夫

改善事例／

標識が見えるようにするため、草刈りの実施を働
きかけました。



知って考える！認知症のこと

9月は
茨城県認知症を
知る月間です

1994年に国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

■ 認知症とは？

認知症は、脳の病気や障害など、さまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が委縮していく過程でおきる認知症です。

その他、血管性認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

認知症の最大のリスク要因は「加齢」のため、年齢が上がるほど有病率が高くなり、誰もが認知症になる可能性があります。

◆ 認知症気づき「チェックリスト」

チェックをして合計点が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性がありますので、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。(この結果は目安で、医学的診断に代わるものではありません。)

	内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあると 言われますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	ひんばん にある	いつも そうだ
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
7	一人で買い物に行けますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

認知症かも？と思ったら早期に相談・受診を

もの忘れが多くなった、以前と比べてぼーっとすることが多くなったなど、認知症かも？と思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。また、「認知症サポート医研修」や「認知症対応力向上研修」を受講した医療機関を県のホームページで紹介しています。



認知症に関する相談窓口

○地域包括支援センターうらら

担当地区／一中・三中・四中・六中地区

問い合わせ／☎824-0332

○地域包括支援センターかんだつ

担当地区／二中・五中・都和中・新治地区

問い合わせ／☎869-7035

■ 認知症の予防と共生とは？

国の認知症施策推進大綱では、認知症の「予防」と「共生」を両輪として施策を推進するとしています。認知症を正しく知って、私たちにできることを考えてみませんか。

「予防」とは

認知症の予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味とされています。世界保健機関(WHO)のガイドラインでは、予防のために身体活動(運動)、禁煙、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防が推奨されています。

「共生」とは

認知症の共生とは、認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味とされています。

生活上の困難が生じた場合でも、重症化を予防しつつ、周囲や地域の理解と協力のもと、本人が希望を持って前を向き、力を活かしていくことで、住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けていく社会を目指しています。

～認知症とともに生きる本人の声～

日本認知症本人ワーキンググループは、認知症になっても、希望を持って自分らしい生き方を続けていけるよう、2018年11月1日に「認知症とともに生きる希望宣言」を表明しました。

認知症になって、新しいことを覚えることが大変になっても、うまく段取りや対応ができなくても、その人自身が変わってしまうわけではなく、体が覚えていくこと、できることがたくさんあります。

市内にお住まいの認知症とともに生きる方々の声を紹介します。



- ・自分が自分でなくなることが不安
- ・思っていることを言えなくなってしまった
- ・散歩に出かけたい
- ・家族と温泉にいきたい
- ・守ってもらって、世話をしてもらって私は幸せ
- ・聞いてもすぐに忘れちゃうけど、無駄だと思わないで話してほしい
- ・今何も困っていないので、認知症と診断されても怖がらないでほしい



認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまちづくりの推進

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進するには、「認知症の正しい理解」が必要です。市では、認知症を正しく知り、認知症の人やその家族を温かく見守る認知症サポーターを養成するための講座を開催します。ぜひご参加ください。

●認知症サポーター養成講座

日時／9月27日(月) 午後2時～3時30分

場所／本庁舎3階 301・302会議室

対象／市内在住・在学・在勤で、認知症サポーター養成講座を受けたことがない方

定員／50人(先着順)

申込方法／電話で

認知症の理解のために

○認知症に関する書籍の展示

認知症本人や介護者による著書や、認知症に関する書籍をまとめて展示します。

期間／9月1日(水)～30日(木)

場所／市立図書館(アルカス土浦内)3階
「健康支援コーナー」

○土浦市ホームページ ▶

認知症について、「知りたい」「相談したい」など、目的別にまとめています。



○茨城県ホームページ ▶

「認知症を知るページ」



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。

☎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。

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。

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。

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。

洪水で逃げ遅れないために…

「マイ・タイムライン」をつくろう！

☎防災危機管理課(☎826-1111 内線2292)

近年、大きな被害をもたらす台風や大雨などが増えており、身の周りでいつ災害が発生してもおかしくありません。いざというときに落ち着いて避難行動をとることができるよう、一人ひとりの状況に合わせた「マイ・タイムライン」を事前に作成しておきましょう。

「マイ・タイムライン」とは？

台風や大雨などの風水害に対する事前の準備や、安全確保に必要な行動をあらかじめ時系列的に整理し、記録しておく個人の防災行動計画(スケジュール表)のことです。生活環境や家族構成により、いざというときに取るべき行動やタイミングは異なります。

「マイ・タイムライン」作成のための3ステップ

- ☑**ステップ1** 洪水ハザードマップで自宅や職場、避難経路などの水害リスクを確認する
- ☑**ステップ2** 気象台が発表する防災気象情報や市が発令する避難情報が表す危険度を正しく理解し、避難する適切なタイミングを把握する
- ☑**ステップ3** 風水害時の具体的な行動をシミュレーションし、「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理する

国や県では、作成支援動画や作成例を公開しています。詳しくは各ホームページをご覧ください。

国土交通省「マイ・タイムライン」▶



茨城県庁「マイ・タイムラインを作ろう」▶



9月9日は救急の日、9月5日～11日は救急医療週間です

限られた医療資源を適切に利用しましょう

救急車の出動件数は年々増加していて、そのうちの約半数を軽症者が占めています。比較的軽度の患者による救急車の利用が増えると、本当に救急医療が必要な重症患者への治療や処置の遅れにつながりかねません。不要・不急な場合は、救急車の要請を控えるなど、救急車の適正利用にご協力ください。

☎消防本部警防救急課 (☎821-0119)

救急車を呼ぶのはどんなとき

次のような症状が見られたら、ためらわずに「119番」に連絡してください。重大な病気やけがの可能性あります。

- ・突然のしびれや、身体の片側に力が入らないとき
- ・突然の激しい頭痛や胸痛、腹痛がするとき
- ・交通事故や、高所から転落するなどの強い衝撃を受けたとき
- ・広範囲のやけどを負ったとき
- ・大量の出血をとまなう外傷を負ったとき
- ・ろれつがまわらないとき
- ・意識がないとき

判断に迷ったときは

急な病気やけがをしたとき、救急車を呼んだほうがよいのか、自分で病院を受診すればよいのか、どこの病院に行けばよいのか、などの判断に迷ったときは、電話相談や救急受診用のスマートフォンアプリをご利用ください。

●電話相談

年中無休・24時間対応で、医師や看護師などの専門家からアドバイスを受けることができます。

茨城おとな救急電話相談

短縮ダイヤル#7119、または☎03-6667-3377

茨城子ども救急電話相談

短縮ダイヤル#8000、または☎03-6667-3377

●全国版救急受診スマートフォン用アプリ「Q助」

該当する病気やけがの症状を、アプリの画面上で選択していくと、「今すぐ救急車を呼びましょう」、「救急ではありませんが、医療機関を受診しましょう」などの、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

アプリのダウンロードはこちら▶



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

☑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(9月20日・祝日は開館)

※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(月)(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	10/5～11/30	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30～21:00	10/6～12/1	8	24人	9100円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30～21:00	10/7～11/25	8	40人	6100円
金	初心初級【基本・応用】	10:00～11:30	10/1～12/3	10	40人	7600円

※…保険料を含む

覚えよう！食育の合言葉「つちうらしのしょくいく」



食育の合言葉を心掛けて、健康的な食生活を目指しましょう！

健康増進課(☎826-3471)

つ ころうよ 元気の源 健康美

土浦市は、成人の約1割が「やせ」、約2割が「肥満」です。自分の適正体重を把握して、元気に過ごしましょう。

ち いきの恵み 地産地消を 楽しもう

地域で生産されたものを、その地域で消費することを、「地産地消」といいます。地域の食材に親しみましょう。

う す味でも おいしく食べる コツ身につけて

食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に関わってきますので、注意が必要です。

ら ベル見て 食の情報 自らキャッチ

食品のラベルには、栄養成分や産地など、食の安全につながる大事な情報がたくさん詰まっています。

し っかり摂ろう 野菜は1日 5皿めざして

1日の野菜の摂取目標は350g以上。野菜を含む料理5皿程度が目安です。

の こさない ありがとうの 気持ちをもって

残さず食べることは、食品ロス削減にもつながります。食材や料理を作ってくれた方に感謝して食べましょう。

し よく改さんは 食の世話役 案内役

「食改さん」は、地域の食育推進のために活躍するボランティア、食生活改善推進員の方々の愛称です。

よく 噛んで みんなで仲良く 味わって食べよう

食べ物をよく噛んで食べると、消化の助けになり、満腹感も得られます。

い ち日の 元気なスタート 朝ごはんから

朝食を毎日食べると、生活リズムを良好に整えたり、学力や体力の向上につながるなど、メリットがたくさんあります。

く るくと バランスガイドの コマまわそう

土浦市版食事バランスガイドを活用して、主食・主菜・副菜を揃えた栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

適正体重を確認してみよう！

BMIが、目標BMIに対して大きいほど「肥満」傾向、小さいほど「やせ」傾向です。

年齢	目標BMI(Kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

BMIの計算方法

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例：体重50kg、身長150cmの場合
50÷1.5÷1.5=22.22…

土浦市の特産品

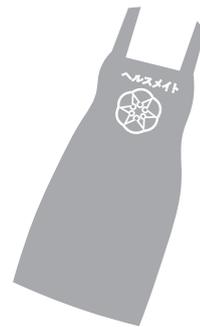
れんこん・わかさぎ・しらうお
など

食塩の1日の目標摂取量

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満

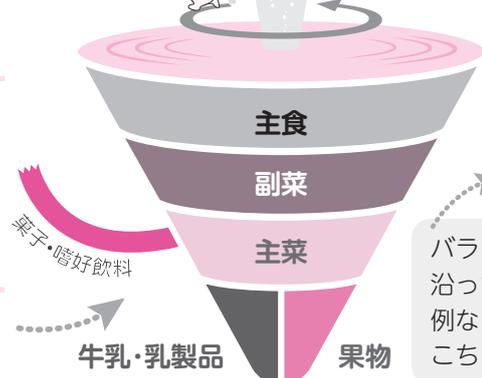
食塩量の目安：かけうどん1食分…約5.6g

注：つゆまで飲んだ場合。作り方や商品により、含まれる食塩量は異なります。



食生活改善推進員のマーク

運動 **土浦市版 食事バランスガイド**



バランスガイドに沿った1日の食事例など、詳しくはこちらから



食生活改善推進員の 健康料理



No.171 加薬ごはん

作り方

- ①干しシイタケを水で戻す。(戻し汁はとっておく)
- ②米をよく洗い、水気を切っておく。
- ③かつお昆布だし(※)を400cc作る。(だし汁が400ccに満たない場合は、シイタケの戻し汁を加えて調整する)
- ④すべての具材を5mm角に切る。
- ⑤炊飯器に②、③、④と調味料を入れて炊く。
- ⑥炊きあがったら、器に盛り付け、お好みで小ネギをちらす。

【(※)かつお昆布だしの取り方】

- ①昆布は、乾いた布巾で軽くふき、はさみで2~3か所、切り込みを入れる。
- ②①を分量の水とともに鍋に入れ、10~30分おく。
- ③ふたをせずに弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。ひと煮立ちさせて、アクを取り除き、火を止めて、かつお節を加える。
- ④ざるにキッチンペーパーを敷き、③を濾す。

ゴボウや油揚げなどの具を加えた炊き込みご飯のことを、関西では「加薬ごはん」と言い、「五目ごはん」と同じ意味で使われています。

今回使っているコンニャクには、食物繊維の一種であるグルコマンナンが含まれています。グルコマンナンには、「コレステロール吸収の抑制」、「血糖値の正常化」、「便秘改善」など、良い働きがあります。ゴボウやシイタケを使っていますので、秋の味覚を楽しめる一品です。また、かつお昆布だしのうま味を生かして、調味料の使用を抑えることで、減塩につながっています。食塩の1日の目標摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満で、1食あたり2g前後の摂取量で抑えられるのがベストです。ぜひ、この一品を作って、おいしく、無理のない減塩を心掛けていきましょう。

材料・分量(6人分)

米	2合	しょうゆ	大さじ1と1/2
鶏もも肉	100g	みりん	大さじ1と1/2
ニンジン	1/4本	小ネギ(お好みで)	少々
コンニャク	1/4枚	【かつお昆布だし(400cc分)】	
ゴボウ	1/4本	昆布	4g
干しシイタケ	2枚	かつお節	8g
油揚げ	1/2枚	水(蒸発分も含む)	520cc

1人分の栄養量

エネルギー	286kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	1.7g
カルシウム	21mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.8g



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(24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(木)

※11月上旬号または中旬号に掲載します。
※メールで応募された方には、受付完了後にメール
を送ります。応募から1週間以内にメールが届か
ない場合は、お問い合わせください。

問 広報広聴課 ☎826-1111 内線2331



第6回 山ノ荘エリア (ジオサイト)の見どころ

知って楽しむ! 筑波山地域ジオパーク



筑波山地域ジオパークには、地形や地質の見どころが集まったエリア(ジオサイト)が26か所あります。今回はそのうちのひとつ、山ノ荘エリアを紹介します。

山ノ荘エリアとは

山ノ荘エリアは天の川上流部、筑波山塊を背にした東城寺、沢辺、小野、小高、大志戸、本郷、永井の7地区で構成されています。ハイキングコースが整備された通称小町山では、花崗岩や変成岩ホルンフェルスが産出し、変成岩の巨岩を観察することができます。

さらに、奈良時代から平安時代に流通した須恵器(焼き物)の登り窯が多数存在するほか、比叡山延暦寺を建てた最澄の弟子、最仙が開山したと伝えられる古刹東城寺や、関東地方では最古級の経塚で、県指定史跡の東城寺経塚群などの文化財が多数存在しています。

山ノ荘エリアでは、古代から連続と続く人と大地の関わりを学ぶことができます。

日枝神社流鏝馬祭とジオ

日枝神社で毎年4月の第一日曜日に行われている流鏝馬祭は、山ノ荘の平和と五穀豊穰を祈願する祭礼です。この流鏝馬は大猿退治

の伝説を儀式化したものです。流鏝馬祭に登場する「一つ物」と呼ばれる人身御供は、中世の祭礼に見られる稚児に起源があるといわれています。中世の祭礼を現在に伝える全国的にも珍しい流鏝馬として、県指定無形民俗文化財に指定されています。

この流鏝馬の馬場となる参道は、丘陵の裾から細長く伸びる微高地です。周囲の水田より高いこの地形は、12〜13万年前、関東平野全域が海であったところに形成された砂嘴(波で運ばれた砂が堆積してできた地形)である可能性が指摘されています。中世の姿を今に伝える祭礼の背景には、太古の地球の歴史があります。



日枝神社流鏝馬祭

本郷の花崗岩と石造物

山ノ荘エリアには五輪塔や石仏など、中世から近世に作られた石造物が多数存在しており、そのうち約半数は花崗岩製です。小高にある大型の石造五輪塔(県指定文化財)には、「功德主頭白上人 永正十二年二月三日 大工本郷」と銘が刻まれています。この石仏の銘の「本郷」とは、山ノ荘エリアの本郷地区を指すと考えられ、中世から良質な花崗岩の産地であったことが伺えます。現在では石材生産は行われていませんが、山ノ荘エリアに残る多数の石造物や石材採掘の痕跡は、人と大地の関わりを物語っています。



小高の五輪塔

もっと知りたい! という方へ

筑波山地域ジオパーク ホームページ ▶

お問い合わせ

商工観光課 (☎826-1111 内線2705)
上高津貝塚ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)