

春の公民館講座受講者募集

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

■**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「春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**／4月17日(日)(消印有効)

■**休館日**／4月4日(月)、11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、5月13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。

※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。

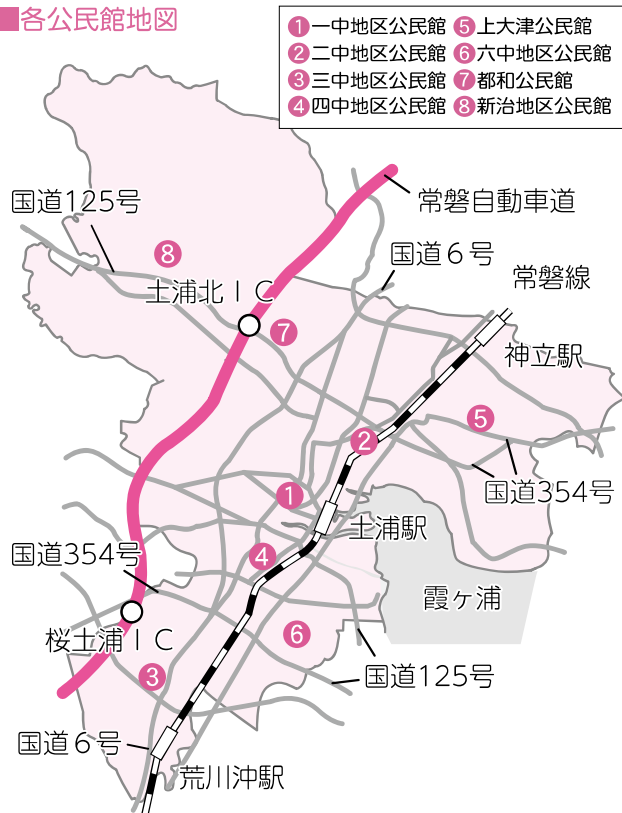
■**表のみかた**

講座名	曜日
開催日	
時時間	講師
内内容	定員
持持ち物	
¥教材費	

63 (往信)	□□□-□□□□
土浦市○○○○○ ○○○公民館 行	
(往信・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)	(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

ゼロから始める 簡単パソコン講座 火

6/14・21・28、7/5

時10:00～11:30講齋藤愛子
内ゼロから始めたい人向け。
文字入力から始め、チラシ
作成を目指します。定8人
持ノートパソコン(Word・
Excel必須)、電源コード、
マウス(パソコン一式レン
タル可)、筆記用具¥無料

桜川流域の 中世社会(Ⅱ) 火

6/14・28、7/12・26、8/9

時14:00～16:00講糸賀茂男
(市立博物館長)内中世(平
安～戦国)桜川流域に居住
した、あるいは来訪した
人々(武家や僧侶)に迫りま
す。定20人持筆記用具¥
無料

民間企業連携講座

投資詐欺には 騙されない! 水

6/15

時10:00～11:30講川江 充
(日本証券業協会)内投資詐
欺に騙されないために、金
融商品の特徴や資産運用の
知識を学びましょう。大切
な財産を守るのは自分自身
です。定20人持筆記用具¥
無料

包丁研ぎ講座 木・土

6/9・18・23(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



優しい水中運動 木

6/16・23・30

時10:30～11:30講ゴールド
ジム土浦茨城ジョイフルア
スレティッククラブ場同ク
ラブ(現地集合解散)内屋内
プールでやさしい運動を行
います。定10人持水着、水
泳キャップ、タオル、バス
タオル、飲み物¥3300円

100年時代の健康を 育む習慣作り講座 金

6/10・17・24、7/1

時13:30～15:00講川谷 響
(健康運動指導士)内講話と
運動により、運動と食事の
選び方・考え方を学び健康
的な習慣を身につけましょ
う。定15人持運動のでき
る服装、タオル、ヨガマッ
ト、飲み物¥無料



包丁研ぎ講座

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

カフェに学ぶ ～くつろぎの時間～ 火

6/7・14

時13:00～15:00講瀧修司・
孝子(コーヒーハウスアモ
ル)内焼き菓子の作り方と
美味しいコーヒーの淹れ方
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15人持エプロン、
三角巾、筆記用具¥1800円

呼吸法で心も体も スッキリさせる 水

5/18・25、6/1・8・15

時10:00～11:30講鳥羽和美
内呼吸を変えるだけで姿勢
が整い、ダイエットにはも
ちろん冷え改善・アンチエ
イジングも!健康で幸せな
気持ちになる!定20人持
運動のできる服装、ヨガ
マット、飲み物¥無料

おまわりさんが教えて くれる!特殊詐欺対策 水

6/29

時10:00～11:30講土浦警察
署生活安全課内二セ電話
詐欺などの特殊詐欺の最近
の手口と対処法を学びま
す。定20人持筆記用具¥
無料

季節(梅雨、夏季)の ストレッチ 金

6/3・17、7/1・15・29

時9:30～11:00講鈴木良昭
(常陸C'g)内ストレッチで
季節の症状(頭痛、肩こり
など)を改善し、体調を整
えましょう。定20人持運
動のできる服装、タオル、
飲み物¥無料

《中級編》 スマホの便利な使い方 土

7/2・9・16

時10:00～11:30講片岡秀典
内スマートフォンの基本的
な操作ができ、もっとい
ろんな機能にチャレンジし
たい方向けの講座です。定
10人持Apple社製、また
はアンドロイド系の機種、
筆記用具¥400円

講師からのメッセージ 鳥羽和美さん

～呼吸法で心も体もスッキリさせる～



20年以上美容業・健康業に携わ
りビューティ&ヘルスサロンを経
営しながら、「呼吸法」を教えてい
ます。今、雑誌やTVで話題の健
康法です!無意識にしている呼吸
を“意識した呼吸”に変えて、気持
ちよく胸を広げ、お腹を動かし、
心も体もスッキリさせましょう!
ダイエットにもおすすめです。



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Ⅸ 火

5/24・31

時8:30～11:30講土浦市観光ボランティアガイド内荒川沖周辺の鎌倉古道と土浦市街地拡張の歴史を探索します。各日6～8km程度。定30人持歩きやすい服装、タオル、飲み物¥300円

「自彊術」体験 火

6/7・14・21

時10:00～11:30講坂越静治(自彊術普及会千葉県柏支部)内100年の歴史を持つ日本最初の健康体操です。身体を極限まで動かし自然治癒力を高めます。定10人持運動のできる服装、フェイスタオル、バスタオル、飲み物¥無料

講師からのメッセージ 坂越静治さん



～「自彊術」体験～

自彊術を始めて10年になります。入会の動機だった持病からは、かなり前に解放され、別に服用の薬からも解放されています。

自彊術は治療法をルーツとし身体全体を動かします。「調身」「調息」「調心」で新しい自分に出会いましょう。

技術を高める 「水彩画」 金

5/27、6/10・24
7/8・22、8/12

時10:00～12:00講北岡萌恵(日本画家)内絵画制作のポイントである構図や背景余白の活用、最適な描き順などを水彩画実技で学びます。定15人持スケッチブックF4、筆記用具、水彩用具一式¥500円

バランスコンディショニング(BCチェア) 金

6/3・10・17・24
(予備日7/1・8)

時9:30～10:30講張替沙織(認定インストラクター)内呼吸、筋肉を意識し姿勢を改善するイスを使った運動です。腰痛、膝の痛みの予防、改善に効果的です。定20人持タオル、飲み物¥無料

のどを鍛える 健康声磨き講座 金

6/3・10・17

時10:00～11:30講野口輝子(日本声磨き普及協会認定講師)内声は、元気のバロメーターです。声を磨いて心も身体もイキイキと。誤嚥性肺炎の予防にもなります。定15人持飲み物、筆記用具¥無料

おのれしょ 己書幸座 日

6/5・19、7/3・17

時15:00～17:00講成田真奈美(日本己書道場公認師範)内筆ペンで絵を描くように、文字を描く！形にとらわれず自由に書く己の書！素敵なポストカードを楽しく描きましょう！定10人¥1500円

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

初夏の寄せ植え 水・土

5/25・28(選択制)

時13:30～14:30講熊澤康子内丁寧に世話することで長く楽しめます。皆でお話しながら、お花について楽しく学びましょう。定各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¥3000円

筋膜リリースで 身体メンテナンス 木

6/16・30、7/14・28、8/18

時9:30～10:30講富田恵里子内リングを使って筋膜のコリをほぐし、日頃の身体の疲れを癒してあげましょう。定12人持ウエーブストレッチリング®(レンタル可)、ヨガマット、飲み物、運動のできる服装¥無料

げんき！太極拳 木

6/2・9・16・23

時10:00～12:00講荒井睦子内体幹を鍛えて転ばない身体をつくりましょう！初心者でも、何歳からでも、楽しく参加できます。定20人持運動のできる服装、飲み物、タオル、上履き¥100円

オンライン講座 将来に備える ライフプランニング 土

7/16

時10:00～12:00講日本証券業協会金融・証券インストラクター内人生設計にお金の話は必要？働いて貯金するだけではダメ？そう思っている方向けの講座です。下の注意事項も確認してください。定20人¥無料

はじめてのヨガ 日

6/5・12・26、7/3・10

時10:00～11:30講横瀬怜子内まずは自分の身体を知ることから始めましょう。日々向き合うなかで身体の変化を実感できます。定12人持ヨガマット、タオル、飲み物、運動のできる服装¥300円

ボードゲームを 楽しもう 日

6/12・26、7/10・24

時13:30～16:30講榎村 枉内ゲームを通じて楽しくコミュニケーション！初めてでもみんなで気軽に楽しめます。小学4～6年生対象。子どもだけでも、親子でも申し込みできます。定12人持筆記用具¥無料

※「将来に備えるライフプランニング」申し込みの注意点

- ・パソコンまたはスマートフォンからのみ、申し込みできます。
- ・オンライン会議システムZoomを使用して開催します。ご自宅など好きな場所からご参加ください。
- ・パソコン、スマートフォン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

体験！ 夏の筆ペンアート 火

5/24・31、6/7・14・21

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？手描きで季節のカードを楽しみましょう。定12人持ウェットティッシュ、筆記用具¥1500円

からだ改善 ピラティス2022 水

5/25、6/1・8・15・22

時10:30～11:30講小島さやか(水戸バレエ研究所)内身体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12人持ヨガマット、飲み物、タオル、運動のできる服装¥無料

デコもちを作ろう 木

6/2・16

時10:00～12:00講出津有理(Deco roll)内見て楽しく食べて楽しい「デコもち」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



デコもち

アイスコーヒー セミナー 土

7/2・9

時10:00～12:00講松本 正(ニコニコ珈琲店)内おいしいアイスコーヒーの入れ方を学んでみませんか？コーヒー豆の知識とハンドドリッパーレッスンです。定20人持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具¥2000円

夏のれんこん観察会 土

8/20(予備日8/27)

時9:00～12:00講吉田農園場同農園内生産者がれんこんと農園の自然環境について、体験や試食を交えて解説します。現地集合。定親子10組持タオル、着替え、筆記用具¥500円

子供も喜ぶ イタリア料理 日

①5/29、②6/26

時10:00～12:00講岩瀬弘樹内自宅で簡単！イタリア料理を作ります。①スープ、肉料理②パスタ、デザート定16人持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、筆記用具¥3000円

古道探訪2022 「霞ヶ浦湖畔・木原城址」 日

5/22、6/5・12
(予備日6/19)

時8:30～13:00講土浦市観光ボランティアガイド内霞ヶ浦沿岸の湖畔と美浦・木原城址はバスを使用し、手野周辺探訪は徒歩のみです。各日6～9km程度定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

そば粉で簡単！ ガレットを作ろう 火

6/7、7/5、8/2

時13:30～15:00講小見ひろみ(Cafe Le 33)内土浦産のそば粉を使ったガレット、クレープ作り、カップケーキの飾りつけ定12人持エプロン、三角巾、布巾(多めに)¥2500円

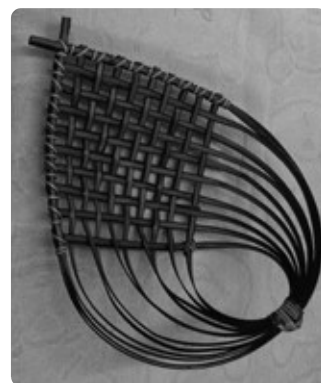


そば粉を使ったガレット

籐で木の葉の お皿づくり 水

6/8・15・22

時10:00～12:00講保木元智香子内籐で木の葉型のお皿を作ってみませんか？初心者向けです。定10人持汚れてもよい服装、エプロン、ハサミ¥3500円



籐で作った木の葉型のお皿

浴衣をリメイク 手縫いで作ろう☆ ブラウス 金

6/3・10・17

時13:30～16:30講國友康代(縮緬細工工房晏古)内浴衣生地のブラウスを手縫いで作りましょう。定14人持裁縫道具、裁ちバサミ、マチ針(多めに)、仕付け糸、赤鉛筆、ものさし¥3000円(生地代)



浴衣をリメイクしたブラウス

みんなで踊ろう！ よさこいソーラン 土

6/11・18・25
7/2・9・16・23

時10:00～12:00講高野道子内身体をほぐして、みんなで楽しく踊りましょう。定12人持運動のできる服装、鳴子、ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物¥無料

リンパストレッチ 土

5/21・28、6/4・11・18・25

時14:00～15:00講鴻田良枝(健康運動指導士)内冷えやむくみを取り除き、デトックスを目指すストレッチです。定12人持運動のできる服装、長めのタオル、ヨガマットかバスタオル¥無料

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

今日からはじめる “美”腸活講座 火

6/28、7/5・12

時10:00～11:30講佐久間水樹(美腸アドバイザー)内「病気の9割は胃腸から」と言われるほど腸は大切な身体の要です。腸に良い食事や簡単ストレッチなど、腸活知識をお伝えします。定10人持筆記用具¥500円

背骨しなやか！ ゆるしめ運動 水

5/25、6/1・15・22・29

時10:30～12:00講阿部政則内体の中心の背骨を意識して動かしたり、その周りの筋肉を緩めたり、簡単な体幹の引き締め運動を行います。定20人持ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物¥無料

古文の細道 (平家物語) 木

5/26、6/2・9・16・23・30
7/7

時10:00～12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)内足止めされた義経①宇治川の先陣②河原合戦③木曾の最期④坂落⑤敦盛最期⑥判官都落定20人持筆記用具¥500円

メディカルアロマ& ハーブ講座 金

6/3・10

時10:00～12:00講田上裕子(IFAセラピスト)内ハーブの試飲やアロマクラフト作りを通して、草花が心と体にもたらす影響について楽しく学びます。定10人持筆記用具、ハンドタオル¥600円

ふるさとの道を 歩くⅧ 土

5/28、6/4・11
(予備日6/18)

時8:30～12:00講土浦市観光ボランティアガイド内水戸・鎌倉古道散策と永井周辺の石仏を巡ります。各日8～11km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

マイペースで楽しく 踊って体力アップ 日

6/5・19、7/3・17・31

時13:30～15:30講伊藤美恵子内聞き覚えのある曲(民謡・新舞踊・盆踊りなど)で楽しく踊りましょう！定15人持動きやすい服装、タオル、飲み物¥無料



アロマクラフトで使用するエッセンシャルオイル

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

～多肉植物～ 寄せ植えレッスン 火

5/31

時10:30～12:00講湯原英之(坂田園芸GREENGATE)内おうちに多肉植物を飾って癒されよう。かわいくて長持ち、お手入れ簡単。(坂田園芸GREENGATE集合・解散)定15人持手袋、はさみ、持ち帰り用袋¥3000円

季節の寄せ植え レッスン 火

①6/7、②6/21

時10:30～12:00講湯原英之(坂田園芸GREENGATE)内①オステオスペルマムなどの花②カラーリーフ、おうち空間を華やかに♪(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

ロマンの里 「新治探訪」Ⅶ 木

①5/26、②6/2、③6/9
(予備日6/16)

時8:30～12:00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新治の伝説探訪③里山歩きを楽しむために(座学)※①②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¥500円

ステイホームで イタリア料理&簡単会話 金

①6/3、②7/1、③7/22

時10:00～13:00講アモロソフィリッポ内①②家庭料理3品③簡単なイタリア語会話(講師手作りお茶&お菓子付)定12人持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、持ち帰り容器¥3500円

自重筋トレ ～基礎体力UP～ PLUS 金

6/10・17・24、7/8・15

時10:30～12:00講豊田彩乃内自分の体重を使っていつでもできるストレッチ・筋トレで基礎体力UP。プラス筋肉を蓄えて、いつまでも元気で美しく。定20人持ヨガマット、フェイスタオル¥200円

みつろうエコラップ をつくろう(^^) 金 日

5/27、6/12(選択制)

時10:00～12:00講花田裕子内みつろうエコラップや環境問題、プラスチックが体に与える影響などのお話も交えながら、楽しく可愛いエコラップをつくりましょ！定各10人持筆記用具、メモ帳¥1500円

身近な『山菜と薬草』を 観察しよう 日

6/5

時9:00～12:00講栗原孝内日枝神社周辺の植物観察。身近な場所に食べれる植物がたくさんあります。日枝神社(小町の館臨時駐車場)集合・解散定25人持タオル、飲み物、雨具、動きやすい服装¥100円



「新治探訪」朝日峠からの雲海



下水道促進週間コンクール

岡下水道課(☎826-1111 内線2317)

令和3年度茨城県下水道促進週間コンクールにおいて、県内で合計41,828点の応募があり、そのなかから、市内児童の作品が次のとおり入賞しました。(敬称略)

知事賞特選

【書道部門】 宮本 孝瑛 (土浦小学校4年)

知事賞入選

【書道部門】 清水 菜々美 (右舂小学校3年)



読書感想文コンクール

岡市立図書館(☎823-4646)

図書館では、読書を楽しみ、文章を書くことにより、読解力と表現力の向上を図ることを目的として、児童・生徒読書感想文コンクールを開催しています。

令和3年度は合計2,396点の素晴らしい作品の応募がありました。そのなかから最優秀賞、優秀賞に選ばれた37人を紹介します。(敬称略)

最優秀賞

【小学校低学年の部】 關戸 奏 (東小学校2年)

【小学校高学年の部】 森下 愛琉 (乙戸小学校6年)

【中学生の部】 藤田 志音 (土浦第三中学校7年)

優秀賞

- 【1年生】 小島 玲奈 (土浦小学校)
坂本 啓輔 (土浦第二小学校)
荒川 湊音 (都和南小学校)
- 【2年生】 渡邊 瑛奈 (下高津小学校)
赤津 倖基 (中村小学校)
- 【3年生】 吉田 知浩 (大岩田小学校)
土井 晴喜 (真鍋小学校)
石川 楓 (都和小学校)
- 【4年生】 中嶋 希 (土浦小学校)
鈴木 萌恵 (上大津東小学校)
内村 千寿嘉 (神立小学校)
- 【5年生】 飯嶋 瑠偉 (下高津小学校)
藤田 琉花 (東小学校)
横田 篤人 (真鍋小学校)
小泉 幸士朗 (土浦第二小学校)
野口 楓斗 (新治学園義務教育学校)
- 【6年生】 川村 怜愛 (荒川沖小学校)
中澤 優和 (右舂小学校)
大久保 利典 (菅谷小学校)

- 【7年生】 柴沼 眺希 (土浦第一中学校)
清水 塔子 (土浦第二中学校)
大倉 有乃 (土浦第四中学校)
菅野 愛樹絵 (土浦第五中学校)
- 【8年生】 藤沼 そら (土浦第一中学校)
青島 亜美 (土浦第二中学校)
吉田 安李 (土浦第五中学校)
舎川 夏妃 (土浦第六中学校)
濱田 梨央奈 (都和中学校)
- 【9年生】 川中 日菜乃 (新治学園義務教育学校)
- 石崎 美帆 (土浦第三中学校)
知本 嵩久 (土浦第四中学校)
山岡 紅葉 (土浦第六中学校)
江尻 佳奈 (都和中学校)
土肥 希 (新治学園義務教育学校)



「広報つちうら」をより便利に閲覧できる 「カタログポケット」での配信が4月からスタート！



●カタログポケットの機能

紙面を拡大して表示

ユニバーサルフォントへの変換もされるので、細かい文字の読みづらさを軽減することができます。

多言語での読み上げ・文章翻訳

対応言語…日本語、英語、中国語簡体字、中国語繁体字、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語

※ベトナム語は翻訳のみ対応

キーワード検索

プッシュ通知で発行日をお知らせ

ほかにも、便利な機能があります！

※アプリでしか利用できない機能あり

利用イメージ



●利用方法

アプリから(スマートフォンのみ)

- ①「Catalog Pocket (カタログポケット)」アプリをダウンロード



iPhone用



Android用

※右上の画像がアプリのアイコンです。

- ②検索欄に「土浦市」と入力して検索

ブラウザから(スマートフォン・パソコン)

- ①インターネット検索で「カタログポケット」と検索
- ②ページ最下部の「ブラウザ版はこちら」を選択
- ③左上の欄に「土浦市」と入力して検索

問広報広聴課(☎826-1111 内線2331)

地域安全情報 No.113



問生活安全課(☎826-1111 内線2298)



子どもの交通事故防止

入園や入学、進級を迎えるこの時期は、子どもの交通事故増加が懸念されます。子どもを事故から守るため、交通ルールの遵守を心がけましょう。

子どもの交通死亡事故の傾向

<最多事例>

- ・小学校低学年まで…歩行中と自動車同乗中の事故
- ・小学校高学年、中学生…自転車の事故

<最多原因>

- ・歩行中の事故…飛び出し
- ・自転車の事故…安全不確認

<発生しやすい時間帯>

- ・午前7時～9時、午後4時～6時の登下校の時間
- ※特に夕方の下校時間に多く発生しているため、注意しましょう。

子どもの交通事故防止のために

- ・通学路で注意すべき場所を家族で一緒に見ておく。
- ・「飛び出しは絶対にしない」、「左右をよく確認して横断する」などの基本的な交通ルールを家族で改めて確認する。
- ・車を運転する方は、学校付近や住宅街、通学路の標識やスクールゾーンの表示がある場所では、子どもの車道への飛び出しに特に注意する。

自動車の盗難被害が多発しています

令和3年の県内の自動車盗難件数は全国ワースト3位、犯罪率(人口10万人あたりの認知件数)は全国ワースト1位でした。

狙われやすい車

- ・新しい年式の高級車
- ・10年以上経過した年式の自動車や貨物車
- ・トラクターや建設重機

被害に遭ったほとんどの車は鍵をかけていました。また、近年ではイモビライザー装着車でも盗難被害が報告されています。

自動車盗難から自分の車を守るためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。

保管場所の対策

- ・防犯カメラ、センサーライト、施錠可能な門扉などを設置する。
- ・車の左側面を壁側に駐車し、人が左前のタイヤ付近に入り込めないようにする。

車両の対策

- ・バー式ハンドルロック、タイヤロック、警報装置、GPS装置などを設置する。
- ・スマートキーを電波遮断ポーチにしまう。



豚ハーブ煮



今回は、災害時レシピのなかから「豚ハーブ煮」を紹介しします。ハーブの爽やかな香りで豚肉の臭みを取り、柔らかく仕上げました。

豚肉には、良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンB₁も豊富に含まれています。ビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変える手助けをする栄養素で、脳や体に十分なエネルギーを送るために欠かせないものです。

今回ご紹介する「ポリ袋調理」は、災害時に役立つだけでなく、「簡単な工程で作れる」、「栄養素の流出を最低限に抑えられる」、「ポリ袋の中が真空状態になるので、うま味が食材に浸透しやすい」など、メリットがたくさんあります。普段の調理方法の1つとしても、ぜひお試しください。

材 料（6人分）

豚モモ肉	500g	食塩	小さじ1
ローリエ	2枚	コショウ	小さじ1/2
ローズマリー	1本		
香味野菜(ニンニク、ニンジン、玉ネギ)	適量		
＜付け合わせ＞			
カット野菜	30g		

作 り 方

- ①ポリ袋に豚モモ肉、ローリエ、ローズマリー、食塩、コショウ、香味野菜を入れてよくもみ込む。
- ②ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじり、袋の口を2回結ぶ。
- ③もう1枚のポリ袋を②に被せ、②と同じように固くねじって袋の口を結ぶ。
- ④鍋に水を入れ沸騰したら、③のポリ袋を入れて40～50分加熱する。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って、皿に盛り、カット野菜を飾る。

※加熱のときに溶けてしまう恐れがあるため、ポリ袋は厚さ0.01mm以上のものをお使いください。

1人分の栄養量

エネルギー	180kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	12.6g
カルシウム	11mg
ビタミンB ₁	0.76mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	1.1g

今月の食改さん



高齢者グループの皆さん



つちうら防災ノート

☎防災危機管理課 (☎826-1111 内線2009)

自主防災組織ってなに？

自主防災組織とは、地域の住民が自主的に防災活動を行い、その活動を通して、地域の防災、減災に取り組むものです。

「自分の地域は自分で守る」という意識のもと、皆さんも防災訓練などの活動に参加して、普段から災害に備えましょう。



主な自主防災組織の活動

◆平常時

- ・防災知識の普及・啓発を行う。
- ・地域内の危険な場所をチェックする。
- ・緊急時を想定して、防災資機材の整備を行う。
- ・いざというときに適切な行動ができるよう、防災訓練を実施する。

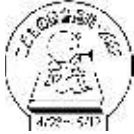
◆災害時

- ・火災発生時に、初期消火活動を行う。
- ・地域住民を、避難所など安全な場所に誘導する。
- ・負傷者や、倒壊した建物の下敷きになった人たちの救助・救出活動を行う。
- ・自治体と協力して、避難所の開設や運営を行う。

としょかん

岡市立図書館 (☎823-4646)

HPはこちら▶



4月23日～5月12日は 「こどもの読書週間」です

「こどもの読書週間」は、子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても、子どもの読書の大切さを考える期間です。

図書館では、「こどもの読書週間」の期間中、関連図書の展示のほか、テーマ別、年齢別におすすめの本をセットにした、ブックセットの貸し出しを行います。

自分で選ぶのとは一味違う、新たな本との出会いをお楽しみください。

つちまるブックセット

期間／4月23日(土)～29日(金)(なくなり次第終了)

場所／市立図書館(アルカス土浦館および各分館)

内容／テーマ別、年齢別のおすすめ本を2冊セットにして貸し出します。どんな本が入っているのかは、開けてみてのお楽しみです。

今月のおすすめ本



「絶景の成り立ちを学ぶ」(地球科学)

美しすぎる景観のウラには、驚くべき秘密が隠されていたー。グランドキャニオン、パムッカレ、キラウエア山…。地球が創造した49の絶景の成り立ちを、科学的アプローチでビジュアルに解説する。(山口耕生／監修)

「タイムマシンに乗れないぼくたち」(小説)

一人ぼっちのつもりだった。だけど、そうじゃなかった…。人知れず抱えている居心地の悪さや寂しさ、そんな感情に寄り添い、ふと心が軽くなる瞬間を鮮やかに掬い取った短編7編を収録する。

(寺地はるな／著)



「塞王の楯」(小説)

決して破られない石垣を造ろうとする石工の匡介。しかし、そこに立ちふさがるのは、どんな守りも打ち破るという彦九郎の砲。大津城を舞台に、信念をかけた職人の対決が幕を開ける。『小説すばる』連載を単行本化。(今村翔吾／著)



先月の
人気図書

図書館カレンダー 2022 April

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■は休館日、●は分館のみ休館

【平日】 10:00～20:00

【土・日・祝日】 10:00～18:00

分館【火～日曜日】 10:00～17:00

※第1月曜日はアルカス土浦館のみ開館します。

おはなし会の日程

おはなし会(2階 おはなしのへや)

毎月第3土曜日 午前11時から

第2・4日曜日 午前11時から

第3日曜日 午後2時から

奇数月の第1土曜日 午前11時から

ちいさなおはなし会

(2階 キッズコーナー 乳幼児向け)

毎週水曜日 午前11時から

おはなし会(新治地区分館)

毎月第3土曜日 午前11時から

◎日程は変更になることがあります。

ご確認のうえ、ご来館ください。

こどもの本

ひとりでがんばらない!

(藤田孝典／著、北村 人／絵)

まよなかのサイクリング

(たるいしまこ／作)

クーちゃんとぎんがみちゃん

(北川佳奈／作、くらはしれい／絵)

今月の展示棚

テーマ「入門特集」

春らしい、あたたかな陽気になってきました。春は始まりの季節。新しいことを始めるのにぴったりです。初めてでもわかりやすい入門書を中心に集めてみました。

武田信玄朱印状

—小田氏と武田氏をつなぐ通行許可書—

ここに一通の古文書があります。内容は、永禄10（1567）年5月に甲斐国（現山梨県）武田氏の家臣甘利左衛門尉（信忠）が諸役所（各地の関所）に宛てた、過所と呼ばれる通行許可書です。文面は次のように記されています。

【翻刻】

小田衆拾人

無相違可勘

過者也、仍如件

甘利左衛門尉奉之

丁卯

五月晦日

諸役所中

【意訳】

小田の者たち10人は

間違ひなく（確かに）

通行を許可します

甘利左衛門尉が奉じます

丁卯（永禄10年）

五月晦日

各関所へ

文書の右上には、竜をあしらった朱印が押されています。この竜の朱印は、武田信玄が用いた武田氏の家印です。つまり、武田信玄が家臣を介して、各関所に「小田衆」の通行を認めています。この小田衆とは、常陸国（現茨城県）南部の戦国武将小田氏治の家臣を指していると考えられています。

それでは、なぜ武田信玄は小田氏家臣の関所通行を認める文書を作成したのでしょうか。小田氏治は、永禄9年に人質を差し出して相模国（現神奈川県）の小田原北条氏に従っていました。この小田原北条氏は、天文10（1544）年から甲斐国の武田氏と同盟を結んでいました（甲相同盟）。そのため、永禄10年の時点で小田氏もまた、この同盟の傘下にあったことから、武田氏は小田氏家臣の通行を認める過所を作成したと考えられます。

甲相同盟は永禄11年に決裂してしまったため、この過所の効力は1年ほどであったと考えられますが、小田氏と武田氏の繋がりを示す貴重な資料です。

この資料は、土浦市（旧新治村）田土部に住んでいた、小田氏の家臣と伝わる旧家で所蔵していたものです。旧新

治村の指定文化財でしたが、指定されたのち、長く村外で保管されていました。今回、市立博物館で特別展「八田知家と名門常陸小田氏―鎌倉殿御家人に始まる武家の歴史―」を開催するにあたり、所蔵者のご厚意により市に寄贈をしていただきました。特別展は5月8日（日）まで開催しています。今回紹介した「武田信玄朱印状」も展示をしていますので、ぜひご覧ください。

岡市立博物館（☎824・2928）

御城印帳販売中



博物館ではオリジナルの御城印帳を販売しています。販売価格など、詳しくはお問い合わせください。

つちうら Photo News

2/4

若者目線で提案を 「都市計画マスタープラン演習」発表会



筑波大学生による土浦をモデルにしたこの演習は30年以上続いています。地域交通や観光などを取り上げ、持続可能なまちづくりについて提案しました。

2/8～18

彩り鮮やかな花々 花いっぱいプロジェクト 早春編



まちかど蔵と小町の館で、アルストロメリアとヤナギ類の展示がありました。綺麗な花々を見て、市民の皆さんも元気をもらったのではないのでしょうか。

2/20

荒天にも負けず 茨城シクロクロス 土浦ステージ



あいにくの天気にも関わらず、シクロクロスのレースは盛り上がりを見せ、選手たちはコース内を縦横無尽に駆け巡りました。

3/1～8

30年のあゆみをパネルに 土浦市国際交流協会設立30周年記念



イオンモール土浦で、30周年を記念したパネル展が開催されました。会場ではサリーやチャイナドレスなどの民族衣装も展示され、賑やかな雰囲気でした。

市長
コラム

18歳で成人を迎える皆さんへ

土浦市長 安藤真理子

今回から、広報紙の上旬号で市長コラムを掲載します。ここでは時候の話題や街のできごとなどについて、私からのメッセージや感想を発信していきたいと思ひます。

さて、表紙や9ページでも取り上げましたように、4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられました。

大人の仲間入りをする新成人の皆さんは、これからこの土浦で、あるいは全国各地で、世界で、もしかしたら宇宙で、さまざまな形で活躍されることでしょう。

新成人の皆さんが「ふるさと土浦」に誇りと愛着を持ち、自信をもって土浦をPRしていただけるよう、そして市民の誰もがその人らしく暮らせるようなまちづくりを推進してまいります。

新成人の皆さんが、明るい未来に向かって大いに活躍されますことを期待しております。



土浦市公式HP



つちまるFacebook
(@tsuchimaru.official)



土浦市公式 Twitter
(@tsuchiura_city)



土浦市シティプロモーション
Instagram (@tsuchiura_city)



公式土浦市
YouTubeチャンネル



広報つちうら

広報 つちうら

