

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら



上旬号/No.1322

Tsuchiura Public Relations



Topics

- P2 つちうら認知症バリアフリー月間
- P3-7 秋の公民館講座受講者募集

新しい生活様式を实践し、自分や大切な人の命を守りながら、趣味や地域の活動などを楽しむ皆さん。人と人とのつながりは、健康長寿になる秘訣です。笑顔溢れる毎日で、心と体を元気に保ちましょう。

9月は「つちうら認知症バリアフリー月間」です

今回は、市の方針と、認知症について知るための機会や、認知症の方・その家族を支える市の取り組みの一部をご紹介します。
問 高齢福祉課 (☎826-1111 内線2500)

認知症って、どういうもの？

認知症は、脳の病気や障害などの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。

年齢を重ねるほど、認知症になりやすくなります。

2020年現在で、国内の65歳以上の認知症の方は、約600万人と推計されていて、2025年には、約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。高齢社会の日本では、認知症に向けた取り組みが、今後ますます重要になります。


9月21日は
「世界アルツハイマーデー」
9月は
「世界アルツハイマー月間」
「茨城県認知症を知る月間」

市では、今年度から9月を「つちうら認知症バリアフリー月間」として、認知症に関する正しい知識の普及啓発を重点的に取り組んでいきます。

▶▶ **認知症を正しく知って、考えて、対応していきましょう！**

🍊 月間中の啓発活動

●つちうらオレンジライトアップ

うら大屋根広場などが、オレンジ色にライトアップされます。ポスター掲示も行いますので、ぜひご覧ください。

●【#つちうらオレンジライトアップ2022】大作戦

ご自宅や団体でオレンジライトアップに参加し、Instagramに「#つちうらオレンジライトアップ2022」を付けて投稿してください。ホームページからダウンロードしたポスターを、カラー印刷して掲示していただくだけでも構いません。詳しくは、ホームページをご覧ください。
※投稿いただいた写真は、後日、ホームページなどに掲載する場合があります。



●図書館(アルカス土浦館)3階 認知症関連図書の展示

認知症に関する基礎知識、当事者や介護者の手記、子ども向け絵本などを集めました。

🍊 本人・家族ミーティングを開催します

認知症の人やその家族などが交流する場、「本人・家族ミーティング」を、予約制で開催します。

認知症の人とその家族はもちろん、認知症であるか不安のある方、ケアマネジャーなど本人を支援をしている方も参加できます。

- ▶日時…9月22日(木) 午後2時～3時30分
場所…本庁舎内(場所は受付時にお知らせします)
申込方法…高齢福祉課に電話で
- ▶今回は都合が合わないという方や、市役所までの移動が難しい方も、次回開催の参考にしますので、ぜひご連絡ください。

🍊 認知症に関する相談窓口

- 地域包括支援センターうらら
- 地域包括支援センターかんだつ

担当地区：一中・三中・四中・六中地区 ☎824-0332
担当地区：二中・五中・都和・新治地区 ☎869-7035

🍊 認知症サポーターを養成しています

●認知症サポーターって何？

認知症について正しい知識を持ち、認知症とともに暮らす本人や家族を温かく見守るのが、認知症サポーターです。地域に1人でも多く認知症サポーターがいることが、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの基盤となります。

認知症サポーターの証
「オレンジリング」▶



●認知症サポーター養成講座

90分間の講座を受講することで、認知症サポーターになることができます。さらに知識を深めることができる、認知症サポーター限定の研修もあります。

- ▶9月15日(木)に市役所本庁舎で開催！
申込期限…9月12日(月)
申込方法…高齢福祉課に電話で
- ▶10月・11月にも開催を予定しています。
- ▶受講者が10人程度集まれば、「土浦市いきいき出前講座(No.32)」として別途開催できますので、お気軽にお問い合わせください。



「認知症バリアフリーシティつちうら」の実現を目指します！

『生活のあらゆる場面で、認知症になってからもできる限り住み慣れた地域で普通に暮らし続けていく上での障壁(=バリア)を減らす「認知症バリアフリー」の取り組みが推進されているまち、つちうら』の実現を目指して認知症施策を推進しています。

秋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

ホームページの「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。

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17日(土)(消印有効)

■**休館日**／9月5日(月)、12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12日(水)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。

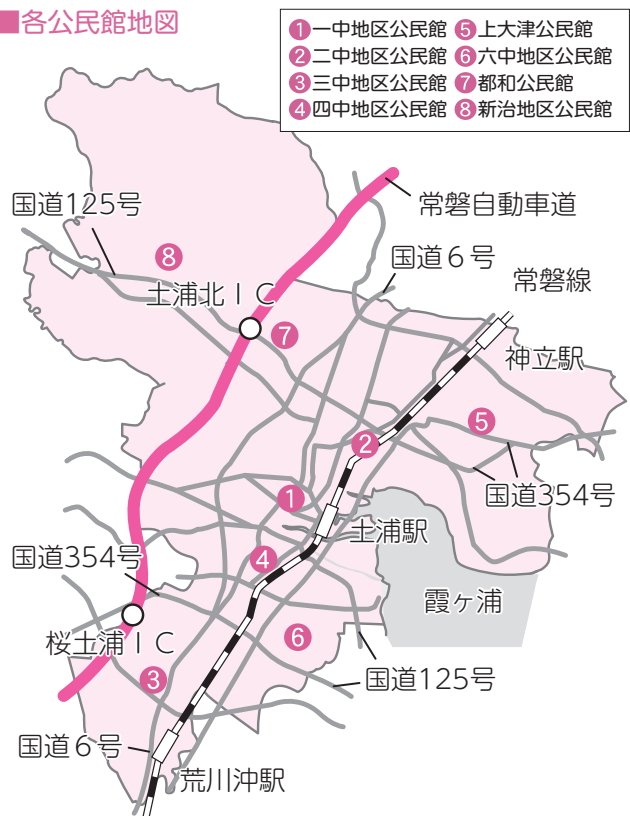
■**表のみかた**

講座名	曜日
開催日	
時時間	講講師
場場所	内内容
対対象	定定員
持持ち物	
¥教材費	

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

63 (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

ゼロから始める 簡単パソコン講座 火

11/22・29、12/6・13

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

今日からはじめる “美”腸活講座 火

11/29、12/6・13

時13:30～15:00講佐久間水
樹(美腸アドバイザー)内腸
は大切な体の要です。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人持動きやす
い服装、筆記用具¥500円

美しい文字 ～ペン字入門～ 水

10/19、11/2・16
12/7・21

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、気になりません
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¥400円

かんたん！ みそ造り教室 木

10/27、11/10・17
(選択制)

時10:00～12:00講綿引秀一
(綿引秀一酒店)内煮てつぶ
した大豆で簡単に仕込めま
す。材料は全て国産。出来
上がり約7kg。定各16人持
エプロン、三角巾、ふきん
¥4200円(保存用のたる希
望者は追加で650円)

姿勢・腰痛改善 エクササイズ 木

11/17・24、12/1・8・15

時13:30～14:30講小島さや
か(水戸バレエ研究所)内姿
勢を改善して、しなやかで
締まった体に。体と向き合
う、ぜいたくな時間を過ご
しませんか。定15人持動
きやすい服装、タオル、ヨ
ガマット、飲み物¥無料



楽しいレジン アクセサリー作り！ 日

11/20・27、12/4・11

時13:30～15:00講伊東貴子
(レジンアクセサリー茉莉花)
内自分だけのオシャレでス
テキなレジンアクセサリー
を作りましょう。教材費に
は工作キット代を含みます。
定8人持筆記用具¥6000
円



レジンアクセサリー

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

民間企業連携講座 今から取り組もう！ 防災講座 火

10/25、11/1・8

時10:00～11:00講明治安田
生命つくば支社内地震や台
風・大雨など、災害への備
えは重要です。「日々の備え」
から、家族の防災力を高め
るためのポイントを紹介し
ます。定20人持筆記用具
¥無料

おてがる！ 筋トレ・脳トレ講座 火

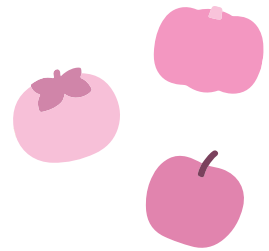
11/22・29

時10:00～11:30講土浦市健
康増進課職員内筋力や認知
機能が衰えたと感じること
はありませんか？元気を保
つための健康習慣や運動方
法を、楽しくご紹介しまし
ます。定20人持運動のできる服装、
タオル、飲み物¥無料

季節(秋・冬)の ストレッチ 木

11/24、12/1・15
1/5・19

時13:30～15:00講鈴木良昭
(常陸C'g)内便秘や腰痛な
どの季節の症状をストレッチ
で改善し、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



やさしい 透明水彩画 金

10/21・28、11/4・11

時13:30～15:30講稲垣友子
内にじみやぼかしが特徴の
水彩画。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人持パレット、
鉛筆、筆など¥1500円



季節のストレッチの様子

呼吸法で心も体も スッキリさせるⅡ 金

11/25、12/2・9・16・23

時13:30～15:00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
な気持ちになります！定20
人持運動のできる服装、飲
み物、ヨガマット¥無料

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X 火

10/25、11/8・29

時8:30~12:30講土浦市観光ボランティアガイド内つくばの公園通り・阿見の海軍史跡散策、土浦の魅力(新治・荒川沖編)の座学
定30人持歩きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具
¥500円

のどを鍛える 健康声磨き講座 水

12/7・14・21

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

講師からのメッセージ 廣原里奈さん

~早期からのライフプランニング~



人生で叶えたい夢は何ですか? 「旅行に行きたい」「家を建てたい」人それぞれ想いがあると思います。夢を叶えるためには、お金がどのタイミングで必要になってくるのかを考えることが大切です。その考えるお手伝いをいたします。色々な世代の方とお話できることを楽しみにしています。

元気に歩き続けるための 筋力トレーニング 木

11/10・17・24

時14:00~15:00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)内転倒予防、下半身強化のための運動
定10人持運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
¥3300円

優しい水中運動 木

11/10・17・24

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)内姿勢を整え、身体・呼吸機能を改善します。
定10人持水着、水泳キャップ、バスタオル、飲み物
¥3300円

早期からの ライフプランニング ~老後編~ 土

11/5・12(選択制)

時11:00~12:00講廣原里奈(2級FP技能士)内人生でかかるお金の問題について考えます。「人生100年時代」と言われている現代において、一緒に未来設計を見つめ直しませんか?
定各15人持筆記用具
¥無料

筆文字アート おのれしよ 己書幸座 日

10/16・23、11/6・27

時15:00~17:00講成田真奈美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

まゆクラフトを つくろう! 火

12/20

時10:00~12:00講田崎秀子内蚕が作るまゆ玉を使って、来年の干支であるうさぎのミニチュアを作ります。やわらかく温かみのあるまゆ玉に親しんでみませんか。
定10人持目打ち、ボンド、はさみ
¥500円

冬のハンギング バスケット 水 土

12/7・10(選択制)

時13:30~14:30講熊澤康子内キャンディづつみのハンギングバスケットを作ります。冬の庭を華やかに飾りましょう!
定各10人持汚れてもよい服装、ビニール手袋、土すくい、わりばし
¥3000円

大好評!筋膜リリースで 身体メンテナンス! 木

11/17、12/8・15
1/5・19

時9:30~10:30講富田恵里子内前期の大人気講座ももう一度!リングを使って筋膜のコリをほぐします。
定12人持ウェブストレッチリング®(有料レンタル可)、ヨガマット、飲み物、運動のできる服装
¥無料

初心者限定! はじめてのピアノ教室 木

11/10・17・24
12/1・8・15

時10:30~11:30講栗原都志江内憧れのピアノに挑戦してみませんか?指の運動からスタートする導入編の講座なので気負わず楽しめます。脳トレにもなるかも!?
定8人持鉛筆、消しゴム
¥2500円

古地図の読み方 -入門編- 金

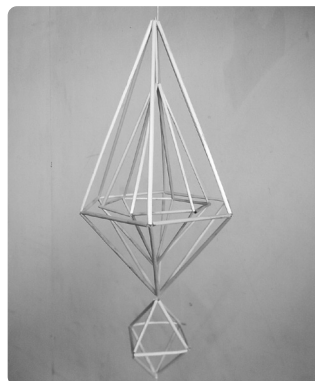
12/9

時13:30~15:00講長谷川卓也(県立歴史館行政資料課長)内歴史館の文書館機能を紹介しながら、アーカイブズ資料である古地図へのアプローチの仕方を解説します。
定20人持筆記用具
¥無料

光のモービル ヒンメリ 土

11/19・26、12/3

時14:00~16:00講齋藤桂子内ゆったり揺れる形が美しい、麦わらを糸で繋いで作るフィンランドの伝統装飾ヒンメリを作ります。
定6人持はさみ、フタつきの空き箱(20×15×5cm程度の大きさのもの)
¥1000円



フィンランド伝統装飾ヒンメリ

親子で作るクリスマス アイシングクッキー 日

11/20

時14:00~16:00講城戸敦子(ルトレップル)内作ってたのしい!見てかわいい!食べておいしい!クッキーを作しましょう!
定小学生とその保護者
4組8人持エプロン、手ふき、平たいタッパー
¥1組2000円

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

包丁研ぎと飾り切り 火

①1/17 ②1/31

時9:30~11:30講佐藤 渡
 ①ふだん使用している包丁を研ぎます。②飾り切りを行います。定8人持包丁、エプロン、三角巾、台拭き、筆記用具、(②のみ)ふきん・持ち帰り用容器¥200円

今は始めるピラティス 水

10/26、11/2・16・30
12/7

時13:30~14:30講小島さやか(水戸バレエ研究所)内体幹を鍛えてバランスのとれた体を目指しましょう。初心者の方でも無理なく楽しめます。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



ひなまつり用のデコ巻きずし

かわいい! デコ巻きずし 水

2/22、3/1

時10:00~12:00講出津有理(Deco roll)内猫の日用、ひなまつり用のそれぞれ2種類の季節のデコ巻きずしを作ります。定12人持エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器、筆記用具¥3000円

ハウツーサイクリング & メンテナンス 土

①10/22 ②10/29
(予備日11/5)

時①9:30~12:00②9:00~14:00講いばらきサイクリング協会内①講義、基本走行②公民館と歩崎公園を往復走行定15人持自転車、ヘルメット、アイウェア、グローブ、筆記用具、(②のみ)昼食¥500円

古道探訪2022「鎌倉街道・小幡城址」 日

①11/27 ②12/4 ③12/18
(予備日1/15)

時①②8:30~13:00③8:30~14:30講土浦市観光ボランティアガイド内全日バスで移動、各日6~9km程度歩きます。①②鎌倉街道③小幡城址探訪定30人持タオル、飲み物、動きやすい服装、(③のみ)昼食¥500円

プリザーブドフラワーとアロマワックス 日

1/29、2/26

時10:00~12:00講神原真由美内アロマと色付きのソイワックスを、プリザーブドフラワーなどでアレンジ。チョコレート菓子のようなアレンジと、桜香るアレンジでカップとサシェを作ります。定10人¥4000円



プリザーブドフラワーとアロマワックス

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やつ作り 木

10/27、11/17、12/15

時10:00~13:00講藤田真紀(マキのパン屋)内ベーグル、ちぎりパン、焼き菓子を作ります。簡単に作ることができるので、おうちでも楽しめます。定16人持エプロン、三角巾、ふきん(多めに)、筆記用具¥6000円



ベーグル

おしゃれな手編みベスト 木

11/17、12/1・15
1/19、2/2・16

時10:00~12:00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。長く着られる、とっておきの1枚を作しましょう。定10人持かぎ針(4・5号)、はさみ、筆記用具¥6000円

着物をリメイク 手縫いで重ねブラウス 金

11/4・11・18

時13:30~16:30講國友康代(縮緬細工工房晏古)内着物幅を活かした、身ごろを重ねたデザインのブラウスを作ります。定14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¥3500円



重ねブラウス

楽しく踊れる 舞踏講座 土

10/22、11/12・26
12/3・17

時13:00~15:00講勝見智子(勝見流師範)内踊ることの楽しさを体験し、和の文化に触れてみませんか?土浦小唄の踊りと浴衣の着付けも学べます。定10人持浴衣、足袋、腰ひも2~3本、半幅帯、扇子¥無料

実技で学ぶ東洋医学(自力整体) 土

11/5・12・19・26
12/3・10・17

時13:30~15:00講中村博美(自力整体予防指導士)内東洋医学を実技で学んでいきましょう。定12人持運動のできる服装、ヨガマット¥1500円

アロマの効果を感じ! 頑張りすぎるあなたへ 日

11/13、12/11

時10:00~12:00講小神野雅子(アロマセラピーインストラクター)内精油を使った石けんやスプレーを作り、心身をリラックスさせて自然治癒力を高めましょう。定10人持筆記用具¥1000円

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

**笑いヨガで
楽しく健康!** **火**

10/25、11/8・22、12/13

時10:00~11:30講高津利久
(笑いヨガインストラクター)
内心と体をリフレッシュ!
おなかから笑って有酸素運動。
免疫力アップ! 定30人持
ヨガマットまたはバスタオル、
タオル、飲み物、上履き ¥無料

**古文の細道
(大鏡 上)** **木**

10/13・20・27
11/17・24、12/8・15

時10:00~12:00講宮本千代子
(生涯学習インストラクター)
内六十五代花山院師貞・若き帝の
清涼院脱出・安倍晴明、式神を使う・
天皇、花山寺にて俄の出家・道兼の
奸策 定30人持筆記用具 ¥500円

民間企業連携講座
**「睡眠」と「健康」の
知恵袋** **金**

10/21

時10:00~11:30講明治安田
生命つくば支社内眠れない、
眠りが浅いなど、睡眠の悩みは
ありませんか? 眠りと健康の
意外な関係をご紹介します。
定30人持筆記用具 ¥無料

土浦の歴史と民俗 **金**

11/4・18

時10:00~11:30講土浦市立
博物館学芸員内都和・新治
地区を中心に、伝統的な祭り・
年中行事を通して、土浦市域
北部の歴史と文化を解説します。
定20人持筆記用具 ¥無料

**ふるさとの道を
歩くⅨ** **土**

11/5・12・26
(予備日12/10)

時8:30~12:30講土浦市観光
ボランティアガイド内常名・
天神山古墳、神立・観音寺・
今泉城址への道を散策します。
各日7~11km程度。定30人持
筆記用具、飲み物、タオル、
マスク、歩きやすい服装 ¥500円

**さあ始めよう
燻製づくり** **日**

10/30

時9:00~12:00講京才俊則
内木から出る煙で燻すと、
食材のおいしさが一段と増
します。燻製づくりを始め
てみましょう。定15人持
筆記用具、飲み物 ¥500円



大型の燻製器



新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

寄せ植え講座
~多肉植物~ **火**

11/15

時10:30~12:00講小野久美子
(ムラタナーセリー)内おうちに
多肉植物を飾って癒されよう。
生産者による特別講座です。
(坂田園芸 GREENGATE集合解散)
定15人持手袋、はさみ、持ち
帰り用袋 ¥3000円

民間企業連携講座
**終活の始め方
~相続の基礎知識~** **水**

11/30

時14:00~15:30講水戸証券
相続診断士内遺言書と相続・
贈与の基礎知識を身に付け、
未来を設計しましょう。未来
スケッチノート付き。定25人
持筆記用具 ¥無料

**ロマンの里
「新治探訪」Ⅶ** **木**

①10/27 ②11/10
(予備日11/17)

時8:30~15:30講土浦市観光
ボランティアガイド内①小町
伝説を歩く②小町山から宝
篋山へのハイキング※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、昼食 ¥300円

**イタリアを感じよう
~料理&語学~** **金**

10/28、11/11・25
12/9・23

時10:00~13:00講アモロソ・
フィリップ内料理3回(家庭
料理・クリスマス料理)簡
単イタリア語2回(講師手作
りお茶&お菓子付き) 定12
人持エプロン、三角巾、
ふきん、筆記用具、持ち
帰り容器 ¥5500円

**リフレッシュ&
リラックス ヨガ** **金**

10/28、11/4・11・18・25
12/16

時10:30~12:00講今泉莉奈・
芦原万智内体をスッキリさせ
るリフレッシュヨガ。体を
整えるリラックスヨガ。2人
のヨガ講師が交互にお伝え
します。定20人持ヨガマッ
ト、フェイスタオル ¥200
円(ヨガブロック代)

**オリジナルを作ろう♪
消しゴムはんこ** **金
日**

①11/27 ②12/2
(選択制)

時10:00~12:00講加藤みのり
内オリジナルのクリスマス
カードや年賀状を作ろう
(^^)対①小学4~6年生と
その保護者②一般 定①5
組10人②10人持手元を見
るメガネ(必要な方) ¥500
円

**秋の観察
「身近な山菜と薬草」** **日**

①11/13 ②12/4

時9:00~12:00講栗原孝
内①日枝神社周辺の秋の植
物観察。(小町の館臨時駐
車場集合解散)②「身近な
山菜・薬草」の講義・試食
定20人持①タオル、飲み物、
雨具、動きやすい服装②筆
記用具 ¥200円



「新治探訪」
小町山から宝篋山への稜線

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線  0120-826-113

マイシティつちうら

まちの話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】

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。

開催状況などの最新情報はこちら▶


お知らせ 後期高齢者医療保険証(2回目)を
送付します

75歳以上の方、および一定の障害があると認定された65歳以上の方を対象とした医療保険制度です。被保険者には、茨城県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者医療被保険者証(保険証)が交付されます。

後期高齢者医療保険証について

◆10月1日から新しい保険証を使用してください

保険証が届いたら記載内容を確認してください。窓口での自己負担の割合は、1割(一般)、2割(一定以上の所得のある方)、3割(現役並み所得者)です。

有効期間

- ・現保険証(紫色)…8月1日(月)～9月30日(金)
- ・新保険証(セピア色)…10月1日(土)から

※有効期間を過ぎた保険証は処分してください。

◆簡易書留で送付します

新しい保険証は9月中旬から9月末までに、簡易書留で郵送します。保険証を受け取れず、不在連絡票が手元にある場合は、

10月2日(日)まで…土浦郵便局(城北町)で受け取り

10月4日(火)から…国保年金課窓口で受け取り

※受け取りの際は、マイナンバーカードなど本人確認ができるものをお持ちください。

窓口負担割合の見直し

◆負担割合の変更

令和4年10月1日から、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、一定の所得がある場合、自己負担額が1割から2割になります。

◆窓口自己負担額が2割となる方への配慮措置

令和4年10月1日から令和7年9月30日までは、1か月の外来医療費の負担増加額を3000円までに抑える配慮措置があります。配慮措置による医療費の払い戻しの対象となる方は、高額医療費として後日口座に振り込みます。2割負担となる方で、口座の登録をされていない方には、9月下旬ごろに茨城県後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送します。

問合せ 国保年金課(☎内線2406)

お知らせ 私有地から道路に張り出した
樹木、雑草の伐採をお願いします

私有地から道路や歩道への木の枝などの張り出しが原因で、通行の支障になったり、車や歩行者の事故が発生したときは、樹木の所有者が責任を問われる場合があります。雑草も含む樹木の適切な管理をお願いします。

問合せ 県管理道路…土浦土木事務所(☎822-4346)
市管理道路…道路管理課(☎内線2394)

お知らせ インフルエンザ予防接種費用を
助成します


対象 接種日に市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

※予診票は9月下旬に郵送します。

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害を有する方

※事前の申請が必要です。

③生後6か月から中学3年生までの方

※予診票は市内協力医療機関に設置します。

接種期間 令和4年10月1日～令和5年1月31日

接種場所 ①②県内協力医療機関

③市内協力医療機関

※協力医療機関以外では償還払いとなります。接種10日前までに必ず健康増進課へ連絡してください。

※協力医療機関など、詳しくはホームページをご覧ください。

助成額 ①②2000円(1回)

③1700円(13歳未満…2回、13歳以上…1回)

※①②で生活保護を受けている方には、全額公費負担券を発行します。(事前申請が必要)

問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 9月13日(火)、14日(水)

場所 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問合せ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842-1211)

情報ひろば

お知らせ 建築物の耐震化を促進しています

昭和56年5月以前に着工された建築物は、旧耐震基準建築物といわれ、現在の耐震基準に適合していません。過去の大規模地震では、旧耐震基準の木造住宅に大きな被害が出ています。今後、発生が予測されている大規模地震に備え、耐震化を行いましょう。

◆木造住宅の無料耐震診断

建築から一定期間が過ぎた木造住宅の耐震診断を希望する方に、「茨城県木造住宅耐震診断士」を派遣します。

対象住宅 過去に同制度を利用していない以下の住宅

- ・昭和56年5月31日以前に建築確認を受けた一戸建ての木造住宅で、階数が2階以下
- ・併用住宅は、延床面積の半分以上が住宅用である
- ・桝組壁工法、丸太組工法または大臣など特別の認定を受けた工法でない

対象者 上記の全てに該当する住宅を市内に所有し、市税の滞納がない方

実施予定棟数 9棟(先着順)

◆耐震改修工事費用の助成

過去に土浦市木造住宅耐震診断士派遣事業により無料耐震診断を受けた方が、耐震改修計画や耐震改修工事を総合的に行う場合に、費用の一部を助成します。

対象住宅 土浦市耐震診断士派遣事業により耐震診断を受けた30㎡以上の住宅で、上部構造評点が1.0未満の木造住宅

※令和5年2月28日(火)までに完了の手続きが終了できる住宅に限ります。

対象者 対象住宅を本人または二親等以内の親族が所有し、本人が居住するために耐震改修工事をする方で、市税の滞納のない方

補助金額 耐震改修工事に要した費用の5分の4(上限100万円)

実施予定件数 1件(先着順)

◎共通

申込締切 10月31日(月)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 建築指導課(☎内線2488)

お知らせ 障害者就職面接会

日時 9月29日(木) 午後1時～3時30分

場所 ホテルグランド東雲(つくば市小野崎)

申込方法 電話で

※面接を希望する場合は、前日までに最寄りのハローワークで紹介状を受け取ってください。

問合せ ハローワーク土浦(☎822-5124)

お知らせ 9月10日～16日は自殺予防週間です

◆SNS相談「生きづらびっと」

内容 LINEでの悩み相談



◆いばらきこころのほっとライン

内容 うつ病など精神疾患やこころの健康に関する相談
相談ダイヤル 月～金曜日…☎029-244-0556
土・日曜日…☎0120-236-556

◆こころの相談

日時 毎月第1火曜日 午後1時～3時

場所 本庁舎1階 相談室

対象 こころの病に悩んでいる方とその家族

内容 精神科医による無料相談(予約制)

申込方法 電話で

問合せ 障害福祉課(☎内線2470)

お知らせ 9月10日は下水道の日です



◆下水道が整備されたら早期の接続を

生活排水を道路の側溝や水路などに流している場合や、浄化槽またはくみ取り式トイレを使用している場合は、できるだけ早く下水道に接続してください。

◆切り替え工事費の一部を助成します

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、工事費の一部を助成します。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になります。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。か、お問い合わせください。

問合せ 下水道課(☎内線2386)

お知らせ 豪雨などによる山地災害にご注意ください



近年、局地的な集中豪雨が頻発する傾向が強まっており、山崩れや土石流、地すべりなどの山地災害が発生しやすい状況です。

県では、山地災害が発生し、人家などに被害をおよぼす恐れのある箇所を「山地災害危険地区」として指定しています。山地災害危険地区は「いばらきデジタルまっぷ」などで公表していますので、ご確認ください。

問合せ 県林業課(☎029-301-4056)

お知らせ **注意!**
イノシシの出没が増えています!



近年、山林だけでなく民家の敷地内や住宅街での目撃例が増えています。イノシシは非常に臆病な動物ですが、自己防衛のために襲ってくることもありえます。見かけた際は、刺激せずゆっくり離れてください。

出没場所など、詳しくはホームページをご覧ください。

- ・ 餌となる畑の収穫物の残りなどは放置しない。
- ・ 草むらにはむやみに入らない。
- ・ 大声を出したり、危害を加えない。

問合せ 農林水産課(☎内線2711)

相談 **結婚相談会**

日時 ①9月17日(土) 午前10時～午後2時
②9月18日(日) 午後1時30分～午後3時30分
会場 ①三中地区公民館
②男女共同参画センター 研修室3
講師 ①いばらきマリッジサポーター県南土浦支部
②エンゼルプラン土浦C-LOVE
持ち物 ①写真1枚(正装の上半身L判のもの)
②写真2枚(別カットのもの)
問合せ こども政策課(☎内線2281)

相談 **社会保険労務士による無料年金相談**

日時 9月17日(土) 午前10時～午後4時
9月22日(木) 午前10時～午後3時
場所 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)
申込方法 電話で
問合せ 同支店(☎822-3216)

催し **ウォーキング大会**
～霞ヶ浦を眺めながら自然を感じよう～

日時 10月1日(土) 午前10時～正午
(受け付けは午前9時30分から)
※雨天時は中止します。
集合 四中地区公民館
内容 水郷公園往復コース(約5km)
※元気アップ!りいばらきポイント対象事業です。
定員 20人(先着順)
持ち物 飲み物、健康保険証、帽子
申込方法 健康増進課へ電話で
申込期間 9月5日(月)～20日(火)
問合せ 健康増進課(☎826-3471)

お知らせ **土浦市公共施設等再編・再配置計画のアンケートを実施します**

「土浦市公共施設等総合管理計画(改訂版)」に基づき、公共施設の量や配置の適正化のため「土浦市公共施設等再編・再配置計画」の策定を進めています。

皆さんからのご意見をいただくため、アンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。

調査期間 9月16日(金)まで
対象 市内の無作為に抽出された3000人
回答方法 同封の返信用封筒で郵送、またはアンケートの案内に記載されたウェブサイトでの回答
問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2384)

お知らせ **土浦市男女共同参画都市宣言10周年記念式典**



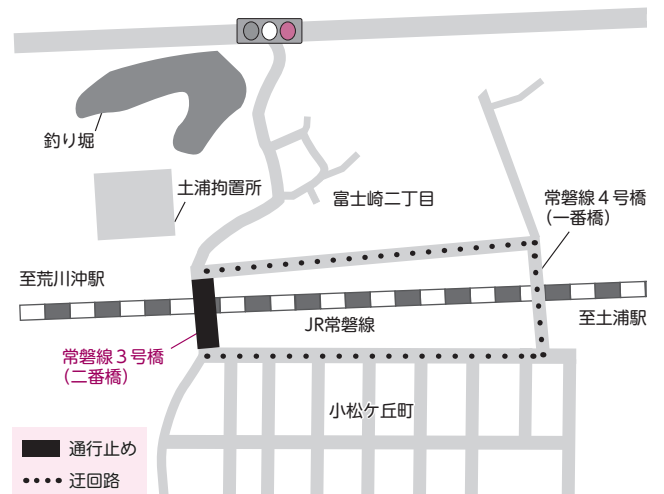
日時 10月16日(日) 午後1時(開場は正午から)
場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館)
内容 記念講演、高校生によるパフォーマンス
定員 500人(先着順)
申込方法 住所、氏名、電話番号を記入しメールまたは電話、二次元コードから
問合せ 男女共同参画室
(☐josei@city.tsuchiura.lg.jp、☎827-1107)

お知らせ **常磐線3号橋(二番橋)架替工事にともなう通行止め**

老朽化による架替工事を以下のとおり実施します。工事中は通行止めとなります。また、工事完了後に常磐線4号橋(一番橋)の撤去工事を予定しています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

期間 9月26日(月)午前10時～令和5年10月下旬(予定)

問合せ 道路建設課(☎内線2375)



情報ひろば

催し サウンド蔵 し つちうらムーンライトコンサート

日時 9月18日(日) 午後5時30分～8時
場所 川口バス停前広場
※車でお越しの場合は、周辺有料駐車場をご利用ください。
問合せ 土浦商工会議所(☎822-0391)



催し 重陽 いばらきの菊の節句

日時 9月9日(金)～10月4日(火)
場所 市役所本庁舎1階ほか市内協力事業所
内容 健康・長寿を祈る五節句「重陽の節句」にあわせた「菊被綿」と「霞蓮雛」の展示
問合せ 菊被綿文化を守る会(☎821-1607)

講座 霞ヶ浦展望ヨガ講座

日時 10月6日～12月15日までの木曜日
午後1時30分～2時30分(全10回)
場所 霞浦の湯
講師 水野谷 香さん(ヨガインストラクター)
定員 30人(定員を超えた場合は抽選)
料金 5300円
申込方法 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、または窓口で直接(月曜休館)
申込締切 9月15日(木)(必着)
問合せ 霞浦の湯
(☎823-1631、〒300-0835 大岩田255)

講座 土浦産業技術専門学院 第一種電気工事士技能試験対策講座



日時 10月16日(日)、23日(日)、30日(日)
午前9時～午後4時(全3回)
場所 同学院(中村西根)
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
受講料 3040円
申込方法 ホームページから
申込期間 8月22日(月)～9月12日(月)
問合せ 同学院(☎841-3551)

催し 土浦桜川親水フェスティバル



日時 10月1日(土) 午前9時～午後2時
場所 桜川(銭亀橋～匂橋)
内容 ①実験観察会、手漕ぎボート体験(小学生高学年)
②筑波レガッタ
料金 ①500円 ②1000円(いずれも保険料を含む)
申込方法 ホームページから
問合せ 都市整備課(☎内線2266)

催し 土浦市子どもまつり 警察音楽隊ファミリーコンサート



日時 10月15日(土)
午前の部…午前11時(開場は午前10時30分から)
午後の部…午後2時(開場は午後1時30分から)
場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館)
定員 各回500人(全席指定、先着順)
申込方法 往復はがきに代表者の住所、氏名、電話番号、希望の部、申込人数(6人まで)、土浦市子ども会育成連合会加入の有無を記入し郵送、またはホームページから
申込締切 9月17日(土)(必着)
問合せ 青少年センター
(☎823-7838、〒300-0835 大和町9-2)

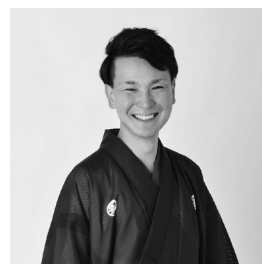


催し 落語芸術協会 柳雀・成幸 二人会

日時 11月23日(水) 午後2時
(開場は午後1時30分から)
場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館)
料金 1000円(全席自由)
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※車いす席を希望する方はご連絡ください。
チケット販売期間 9月17日(土)から
チケット販売場所 クラフトシビックホール土浦
問合せ クラフトシビックホール土浦
(☎822-8891)※月曜休館



【真打】春風亭柳雀
令和4年5月真打昇進



【二ツ目】立川 成幸
常総学院高等学校卒業

講座 水郷テニスコート
第3期硬式テニス教室の受講生を募集します

対象 高校生以上

申込方法 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、または窓口で直接(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)

申込締切 9月18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。

問合せ・申込先 水郷テニスコート

(☎824-0880、〒300-0835 大岩田580)

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	10/4~11/29	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	19:30~21:00	10/5~11/30	8	24人	9100円
木	初心・初中級【基本・応用】	19:30~21:00	10/6~12/1	8	40人	6100円
金	初心・初級【基本・応用】	10:00~11:30	9/30~12/2	10	40人	7600円

※…保険料を含む

講座 亀城プラザ
第3期フィットネス&カルチャー講座の受講生を募集します

申込方法 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で直接(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)

申込締切 9月22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。

問合せ・申込先 亀城プラザ

(☎824-3121、〒300-0043 中央二丁目16-4)

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	高校生以上	9:30~10:30	10/3~12/12	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	高校生以上	11:00~12:00	10/3~12/12	10	25人	5100円
	シニア向け いきいき健康体操	一般男女※ ¹	14:00~15:00	10/3~12/12	10	16人	7600円
	からだ痩身ヨガA	高校生以上	18:50~19:40	10/3~12/12	10	30人	5100円
	からだ痩身ヨガB	高校生以上	20:10~21:00	10/3~12/12	10	30人	5100円
火	ほぐして整える筋膜リリース ~ウェーブストレッチリング使用~	高校生以上	19:00~20:00	10/4~12/13	10	30人	5100円※ ²
木	らくらく骨盤体操	高校生以上	10:00~11:00	10/6~12/22	10	30人	5100円
	はじめてのハーモニカ	高校生以上	12:30~13:30	10/13~12/15	8	15人	8000円※ ^{3,4}
	楽しく吹こうハーモニカ	高校生以上	13:30~14:30	10/13~12/15	8	15人	8000円※ ³
金	モーニング★ヨガ	高校生以上	9:30~10:30	10/7~12/16	10	30人	5100円
	週末リフレッシュ運動☆	高校生以上	19:30~20:30	10/7~12/9	10	24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)	13:15~14:00	10/8~12/17	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生Aクラス	小学1~3年生	14:15~15:00	10/8~12/17	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生Bクラス	小学1~3年生	15:45~16:30	10/8~12/17	10	14人	10200円

※¹…運動に自信のない方なども可 ※²…ウェーブストレッチリング(WAVE STRETCH RING®)購入4400円、レンタル1000円
※³…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※⁴…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)

進めよう！男女共同参画

☎男女共同参画室(☎827-1107)

男女共同参画と防災について考えよう

近年、日本では台風や大雨などによる水害をはじめ、さまざまな災害が発生し、大きな被害がでています。

災害への対応力を高めるためには、人・物・環境などのさまざまな問題に対し、男性と女性が互いに

持ち味を生かし、積極的に参画して解決していくことが重要となります。

実際に災害が起きたときに、しっかりと対応ができるよう、日頃から防災について話し合う機会を作っていきましょう。

☑備蓄品や防災バッグの中身

男性・女性、家族の状況など、さまざまな立場によりそれぞれ必要なものや、あった方がいいものは異なります。また、避難所での生活は多くの人との共同生活となります。実際に災害が起きたときに困らないように、日頃から災害時に必要なものについてしっかりと考え、準備しておくことが重要です。



☑避難所での生活

避難所の運営は、市と地域住民が協力して行います。仮設トイレや更衣室、授乳室の位置や間取り、衛生用品の管理など、男女双方の視点があった方が避難所での生活環境が良くなることがあります。

また、避難所での性暴力やハラスメントの被害を未然に防ぐためにも、男女双方が避難所運営に携わることが、とても重要です。



つちうら防災ノート

☎防災危機管理課(☎826-1111 内線2271)

ペットを災害から守る準備はできていますか？

皆さんの大事な家族であるペット。大きな災害が発生し避難所が開設されたときは、「同行避難」が原則となります。



◆同行避難とは？

災害発生時にペットと同行し、避難先まで安全に避難することをいいます。避難生活では、人もペットも大きなストレスを感じます。同行避難をする場合は、ルールを守り、普段以上にペットの管理に注意を払いましょう。

同行避難をする際のルール

- 避難所へ同行避難ができる動物は、犬や猫、小鳥など、一般家庭で飼育されている動物です。特定犬や危険な動物は、同行避難できません。事前に預け先を検討しておきましょう。
- 避難所では介助犬を除き、飼い主と一緒に過ごすこと(同伴避難)はできません。決められた場所で、飼い主自身が飼育管理を行いましょう。
- ペット用のキャリーバッグやケージに入れ、ケージなどには飼い主の名前を記入しましょう。
- 緊急時のペット用品を持参しましょう。避難所にはペット用の備蓄品はありません。

◆ペットのために普段からできること

- 避難先でのトラブル防止のために、日頃からしつけをしておきましょう。
- 災害時には感染症にかかる危険性があります。ワクチンの接種や寄生虫の駆除をしておきましょう。
- 災害時用のペット用品(餌、飲み物、薬、ケージ、衛生用品など)を備蓄しておきましょう。



◀ペットのための防災グッズ(例)

防災クイズ

災害時の避難先などで、子どものストレスを軽減するために備えておくといものはなんでしょう？

答えは14ページの最下部にあります。





食生活改善推進員の健康料理 No.179

ジャガイモの三杯酢



今回は、「ジャガイモの三杯酢」を紹介します。酢にはクエン酸が豊富に含まれています。クエン酸には、疲労や肩こりの原因物質である「乳酸」の生成を抑え、疲労回復させる働きがあります。また、胃液の分泌量を増やして、胃の働きを促し、食欲増進させる働きもあります。

ジャガイモのシャキシャキ感を楽しみながら、さっぱりと食べられる一品となっています。食塩の使用量を減らし、酢の酸味とショウガの辛みを活かしていますので、減塩メニューにもなっています。鶏ササミを加えると、たんぱく質がよりとれておすすめです。ぜひお試しください。

材 料 (1人分)

ジャガイモ	60g	A	酢	小さじ1強
キュウリ	20g		だし汁	小さじ1
ニンジン	10g		塩	少々
ショウガ	少々		砂糖	小さじ1/3
			ゴマ油	小さじ1/4

作 り 方

- ①ジャガイモは皮をむいて千切りにした後、水にさらし、沸騰したお湯で1～2分ゆで、ざるにあげて冷ます。
- ②キュウリ、ニンジン、ショウガは千切りにし、ニンジンはさっとゆでる。ショウガはAと合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせる。

1人分の栄養量

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.1g
カルシウム	10mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	0.3g

今月の食改さん



地域安全情報 No.118



岡生活安全課 (☎826-1111 内線2298)



秋の全国交通安全運動

この運動は、交通安全思想を普及・浸透させ、交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることを目的としています。また、道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故防止の徹底を図ります。

期間 9月21日(水)～30日(金)

◎9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。

高齢者の事故防止

毎月15日は、「高齢者の交通事故ゼロの日」です。また、9月19日(月)の敬老の日は、「高齢者の交通事故防止に向けた県内一斉協調日」です。

高齢者が関係する交通事故発生抑制を目指し、年間を通して高齢者に対して思いやりのある運転を心掛けましょう。また、高齢者自身も交通安全の意識を高め、運転に不安に感じたら、運転免許の自主返納などを検討しましょう。市や県では、運転免許を自主返納した方を対象に、次のような支援を行っています。詳しくは各ホームページをご覧ください。

スローガン

反射材 着けるぞ光るぞ 事故減るぞ

運動の重点

- ・子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- ・夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止
- ・飲酒運転の根絶
- ・自転車の交通ルール順守の徹底

「のりあいタクシー土浦」の年会費助成

市内在住の65歳以上の方が利用できる「のりあいタクシー土浦」の年会費を、1回のみ全額助成します。

☎高齢福祉課 (☎826-1111 内線2479)



高齢運転者運転免許自主返納サポート事業

協賛店で割引や特典サービスなどを受けることができます。

☎県生活文化課 (☎029-301-2842)



防災クイズ 答え：お気に入りのおもちゃや絵本、折り紙など

災害時、普段と異なる環境で過ごすなかで、好きなおもちゃなどは安心感を持たせます。水や食料と一緒に準備しておきましょう。

としょかん

岡崎市立図書館 (☎823-4646)

HPはこちら▶



2022年9月

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
 ◎日程は変更になるときがあります。
 ご確認のうえ、ご来館ください。

今月の展示棚

テーマ「環境問題を考えよう」

現在、注目を浴びているSDGsに関する本や、身近な問題から地球全体に関わる課題まで、幅広く環境を考える本を集めました。

こどもの本

おひさまのハンカチ
 (茂市久美子/作、よしざわけいこ/絵)
 すこしずつの親友 (森埜こみち/著)
 あんまりすてきだったから
 (みやざきひろかず/絵、くどうれいん/作)
 まっくらあそびしようよ!
 (はたこうしろう/作)

「図書館フェス2022」イベント案内第1弾

今年も図書館では10月から11月の期間にさまざまなイベントを開催します。ぜひご参加ください。

◆実験教室「アナログ実験でさぐる噴火の謎」

日時/10月1日(土) 午前10時30分から

場所/市立図書館(アルカス土浦館) 4階研修室

対象/小学4年生以上

講師/古川竜太さん(産業技術総合研究所)

内容/日用品を使ったアナログ実験を通して、マグマ上昇から噴火過程、溶岩流の流れ方や火山灰の広がり方の仕組みを学びます。

定員/40人(先着順)

申込方法/9月14日(水)から電話で

◆演劇体験講座「戯曲を声に出して読んでみよう」

日時/10月23日(日) ①午前10時30分から ②午後2時から

場所/市立図書館(アルカス土浦館) 4階研修室

対象/中学生以上

講師/志賀亮史さん(演出家・百景社代表)、百景社俳優

内容/参加者にも配役され、劇団の俳優と一緒に、戯曲(演劇の台本)を声に出して読み、演劇の楽しさ・魅力を体感する講座です。

読む本/『わが町』ソーントン・ワイルダー 作

定員/各回15人(先着順) 申込方法/電話で

申込期間/9月21日(水)~10月14日(金)

今月のおすすめ本



「オリーブの実るころ」(小説)

斜向かいに越してきた老人には、品のいい佇まいからは想像もできない、愛した人をめぐる壮絶な過去があつて…。表題作をはじめ、結婚と家族と、真実の愛をめぐる劇的で不思議な6つの物語を収録。『小説現代』掲載を書籍化。

(中島京子/著)

先月の
人気図書



「子宝船」(小説)

宝船の絵から、弁財天が消えた一。江戸深川で起こる不可解な事件に2人の「きたさん」が立ち向かう、謎解き×怪異×人情の捕物帖シリーズ、第2弾。『文蔵』連載を加筆修正し、書き下ろしを加え書籍化。

(宮部みゆき/著)

つちうら Photo News

7/16 鹿島アントラーズを応援！
フレンドリータウンデイズ「土浦の日」



土浦市と鹿島アントラーズは、フレンドリータウン協定を結んでいます。「土浦の日」は、市内在住・在勤・在学の方が試合観戦に招待される日。つちまるも、鹿島アントラーズの応援をしてきました。

7/26 来館者200万人達成！
土浦市立図書館 アルカス土浦館



今年の11月で開館5周年を迎える、同館。200万人目の来館者は、よく図書館の絵本や紙芝居を読んでいるという、市内に住む5歳の男の子でした。記念として、土浦ブランド品が贈られました。

7/30～8/7 夏の楽しい思い出に
土浦キララまつり2022



今年は、土浦駅を中心に、複数の会場での開催。健康チェックブースなどを設けて、感染症・熱中症への対策を取りながら、3年振りにステージイベントや縁日が行われ、多くの方が楽しんでいました。

7/22 広がる便利な交通網
市道虫掛66号線の供用開始



県道小野土浦線から県道藤沢荒川沖線への約3.6kmがついに開通しました。新治地区と土浦市街を結ぶ新たな導線が確保され、交通が便利になると期待されます。

8/1～ れんこんバスが走行中
れんこんラッピングバス



ハス田とれんこん、つちまるがプリントされているラッピングバスが、土浦周辺地域を走行中です！このバスは、今年度いっぱい見られる予定です。ぜひ、まちなかで探してみてください。

市長コラム 花の産地つちうら
土浦市長 安藤真理子

土浦市では「花き」の生産が盛んに行われています。特にグラジオラスは、国内有数の産地となっており、優れた栽培技術と鮮度の高さから、高い評価を得ています。

生産者の皆さまが愛情を込めて育てられた花は、私たちに彩りと元気を与えてくれます！

日々の暮らしに、大切な人への贈り物に。「土浦の花」はいかがでしょう。



各情報はここから
ご覧いただけます。

土浦市公式HP



土浦市公式 LINE
(@tsuchiuracity)



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

