

夢のある、元気のある土浦

広 報 つ ち う ら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1342



撮影協力：土浦工業高等学校ヨット部の皆さん

Topics

- P2-3 土浦キララまつり2023
- P4 土浦市「いばらきダイバーシティ宣言」
- P16-17 夏休みファミリーミュージアム

県内高等学校の部活動のなかでは数少ないヨット部。そのヨット部は土浦周辺に集中しており、霞ヶ浦では練習に励む高校生の姿を見ることができます。夏風吹くなか、軽やかにヨットを操縦する彼らの姿はととても凛々しく爽快です。



土浦キララまつり2023

～熱いぞ土浦の夏～

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810)

開催期間 7月29日(土)～8月6日(日)

まちなかキララー

まちなかを歩き、答えを探すクイズラリーです。クイズの答えを見つけ、応募した方に抽選で、土浦の特産品などをプレゼントします。クイズシートを片手にまちなかを散策してみませんか？



交通規制や最新の情報は土浦市観光協会ホームページに掲載します。



七夕飾り・行灯装飾

まちなかを歩いて真夏の雰囲気を感じてみませんか。

【装飾エリア】

中央一丁目交差点～うらら大屋根広場、うらら大屋根広場、モール505、川口町バス停前広場、亀城モール、中城通り、本町通り など



フリースケート体験

7

手のひらサイズの2つのボードで滑る、「Made in 土浦」のスケートが体験できます。

日時 8月5日(土)
午後4時～6時

場所 亀城モール前の車道



商店街フェア

土浦駅周辺の各商店会では、商品割引や来店者・購入者へのプレゼントなどの特典を用意しています。ぜひお立ち寄りください。



観光帆曳船の操業

8

白い帆を張り、霞ヶ浦を優雅に進む帆曳船を、観光遊覧船から間近で見ることができます。ぜひご覧ください。

日時 7月29日(土) 午前10時30分、午後1時30分

7月30日(日)、8月5日(土)、6日(日) 午後1時30分

乗船場所 土浦港(ラクスマリナー)

※料金や定員など、詳しくは8ページの情報ひろばをご覧ください。



ご来場には公共交通機関の利用をお願いします。車で来場する方は、土浦市駅東・西駐車場(有料)などをご利用ください。

うらら大屋根広場のイベント 1

【学祭TSUCHIURA2023】

日時 8月5日(土) 午後1時～5時30分

内容 地元の高校生たちがそれぞれの学校自慢や、部活動で磨いた技術・演技を披露



昨年のステージパフォーマンスの様子

【新郷土民謡おどり】

日時 8月5日(土) 午後5時40分～6時40分

【ものまねステージ】

日時 8月5日(土) 午後6時50分～8時10分

内容 ものまね芸人によるステージを開催

【キララステージ】

日時 8月6日(日) 午後4時～7時

内容 音楽や踊りなど、多彩なパフォーマンスを披露



【山車競演】

日時 8月6日(日) 午後8時～8時30分

※今回はうらら大屋根広場前で実施します。

七夕おどり 2

日時 8月5日(土) 午後4時～8時

場所 川口町バス停前広場前の車道

内容 「土浦まつりうた」の曲にあわせて各チームが自由な振付を披露

熱いぞ土浦湖上花火 3

日時 8月5日(土) 午後8時30分

観覧場所 三帆ひろば、りんりんポート土浦

※天候により6日に延期します。6日に実施できなかった場合は中止します。

山車巡行

日時 8月6日(日) 午後4時～7時

場所 中央一丁目交差点～うらら大屋根広場手前

ちびっこ広場・フリーマーケット 4

日時 8月5日(土)、6日(日)

午後4時～8時30分

場所 川口町バス停前広場

内容 ストラックアウト・射的・スーパーボールすくい・スラックライン体験 など



モールフレンドパーク 5

日時 8月5日(土)、6日(日) 午後4時～8時30分

場所 モール505

内容 子どもたちが描いた行灯の展示、ステージイベント など



本町通りマルシェ 6

日時 8月5日(土)、6日(日) 午後4時～8時30分

場所 亀城モール～本町通り

内容 親子向けイベント・飲食ブース など



イベント会場案内マップ



歩行者天国 8月5日・6日 午後3時～9時

区間 ・うらら大屋根広場～亀城公園北交差点

・中城通り、本町通り(城北町交差点まで)

※両日とも午後3時から午後9時まで上記区間で通行止めを行います。路線バスの運行時間も変更になります。バスの運行情報など、詳しくは土浦市観光協会ホームページをご覧ください。

令和5年
7月1日～

土浦市「いばらきダイバーシティ宣言」 をしました！

土浦市では、年齢や性別、国籍や障がいの有無などにかかわらず、一人ひとりが尊重され、誰もが個々の能力を発揮できる社会の実現に取り組む、茨城県の「いばらきダイバーシティ宣言」に賛同し、本市の取り組み方針を定め、7月1日に宣言します。

この宣言をはずみとして、誰一人取り残さないまちを目指していきます。

問合せ ダイバーシティ推進室(☎827-1107)



土浦市「いばらきダイバーシティ宣言」 取り組み方針

①年齢や性別、国籍、障がいの有無などにかかわらず、それぞれが持つ異なる個性と強みを十分に発揮し、すべての市民が互いに人権を尊重し合い、自分らしく生き生きと暮らせる市を目指します。

②あらゆる人がもつ価値観、ライフスタイルの違いを認め合うとともに、ワーク・ライフ・バランスに配慮した多様な働き方ができ、誰もがありのままに本来の自分として暮らすことのできる環境整備を進めます。

③様々な機会を通じて、多様性を生かした地域づくりに向けた意識啓発を進めるとともに、新しい価値を創出できる人材を育成することで、誰一人取り残さないまち「インクルーシブ土浦」の実現を目指します。

※用語説明

- ・ダイバーシティ…多様性
- ・インクルーシブ…多様性が受け入れられているだけでなく、さらにそれぞれの個性が尊重されながら共生すること

土浦市ダイバーシティ キックオフセレモニー開催！

「人権と平和のつどい」で、土浦市ダイバーシティキックオフセレモニーを行います。

日時 9月10日(日) 正午～午後4時(予定)

場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館)

内容

- ◆広島平和記念式典参加者の体験発表
- ◆土浦市ダイバーシティキックオフセレモニー
 - ・宣言文唱和
 - ・いばらきダイバーシティ宣言登録事業者の事例発表
 - ・記念講演(人権講演会)

「トークショー これが私。自分らしく生きるために
～知ってほしい、LGBTQのこと～」

記念講演
講師紹介

KABA.ちゃん さん
(タレント/振付師)



定員 600人(先着順)

申込方法 電話または右の二次元コードから

問合せ ダイバーシティ推進室
(☎827-1107)



情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111

防災行政無線  0120-826-113土浦市公式LINE @tsuchiuracity 

最新情報が受け取れます。ぜひご登録ください。

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】

広報つちうら(デジタル版)

多言語翻訳(10か国)、文字拡張、音声読み上げが
できます。 「カタログポケット」▶ **お知らせ** 電力・ガス食料品等価格高騰重点
支援給付金を支給します 

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増により、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対し、給付金を支給します。

支給対象世帯

基準日(令和5年6月1日)時点で、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

支給額 1世帯3万円

申請方法

・世帯全員が令和5年1月1日時点で市内に住民登録がある場合…

7月10日(月)から順次発送する「確認書」に、必要事項を記入して郵送

・世帯のなかに令和5年1月2日以降に市内に転入の届出をした方がいる場合…

ホームページまたは窓口にある「申請書」に必要事項を記入して郵送

※電話で申請書を取り寄せることもできます。

申請期間 7月10日(月)～9月29日(金)

申請後の流れ

支給要件に該当する世帯へ「支給決定通知書」を送付した後、指定の口座へ給付金を支給します。

問合せ 社会福祉課(☎879-7750
〒300-8686 大和町9-1)**お知らせ** 道路愛護ボランティア団体を
募集しています 

土浦を美しく、住みよいまちとするため、市が管理する道路などで環境美化活動をしていただいている団体に、市が支援をしています。ぜひご登録ください。

対象 代表者が18歳以上で、市内在住・在勤・在学の小学生以上で構成し、活動している団体

活動内容 除草、低木の剪定、落書き除去 など

支援内容 ・ボランティア活動保険加入の負担金助成
・刈り払い機の貸し出し
・剪定枝や葉、ごみなどの回収 など

※登録方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 道路管理課(☎内線2416)

お知らせ 常陸国・小野小町文芸賞
短歌・俳句作品を募集します 

テーマ 自由

表現形式 歌・句の形式は問わない

応募締切 9月22日(金)(必着)

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810)

お知らせ H-NACヒューナックアクアパーク
水郷がオープンします

日時 7月15日(土)～8月31日(木)

午前9時～午後5時

料金 大人・高校生…1220円

小・中学生…610円

幼児…200円

※3歳以下は無料です。

問合せ H-NACヒューナック
アクアパーク水郷
(☎824-6432)**お知らせ** デジタルサポーターを募集します 

高齢者などを対象とした、スマートフォン操作方法講座などの講師やスタッフを、無償で行っていただける方を募集します。

任期 1年間(年度ごとに更新)

募集人数 30人程度

応募要件 次の要件をすべて満たす方

- ・18歳以上
- ・文字入力や写真撮影など、スマートフォンの基本的な操作ができる
- ・土浦市内にアクセスすることが容易である

応募方法 ホームページにある申請書兼同意書に必要事項を記入して郵送、メール、ファクスまたは直接

※必要に応じて面接を実施します。

問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2498)

☎822-9252 〒300-8686 大和町9-1

✉ joho@city.tsuchiura.lg.jp



お知らせ 第1回土浦市文化財保存活用地域計画推進協議会

日時 7月13日(木) 午後3時から
(受け付けは午後2時30分から)
場所 教育委員会 会議室1
内容 土浦市文化財保存活用地域計画(案)についてなど
傍聴定員 5人(先着順)
問合せ 文化振興課(☎内線5120)

お知らせ 第1回土浦市行財政改革推進委員会

日時 7月19日(水) 午後1時30分から
(受け付けは午後1時から)
場所 本庁舎3階 庁議室
内容 土浦市行財政集中改革プラン(仮称)の策定方針について など
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 行革デジタル推進課(☎内線2384)

お知らせ 第1回土浦市歴史的風致維持向上計画推進協議会

日時 7月19日(水) 午後2時から
(受け付けは午後1時30分から)
場所 男女共同参画センター 研修室1・2
内容 土浦市歴史的風致維持向上計画(案)について
傍聴定員 10人(先着順)
問合せ 都市計画課(☎内線2013)

お知らせ 第1回土浦市図書館協議会

日時 7月20日(木) 午後1時30分から
(受け付けは午後1時から)
場所 市立図書館(アルカス土浦館)4階 研修室3・4
内容 令和4年度事業報告、令和5年度事業計画 など
傍聴定員 15人(先着順)
問合せ 同館(☎822-3025)

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 7月18日(火)～20日(木)
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)

お知らせ 平和の大切さを伝えるために

◆広島平和使節団の派遣

市では昭和63年3月、非核平和都市を宣言し、平和の尊さ、戦争の恐ろしさ、核兵器使用の悲惨さを後世に伝えることを目的に、広島で行われる平和記念式典に市内公立中学校代表と市民代表を派遣しています。

◆原爆死没者慰霊と平和祈念の黙とうにご協力ください

日時 広島 8月6日(日) 午前8時15分
長崎 8月9日(水) 午前11時2分

◆原爆パネル展

日程 8月8日(火)～20日(日)
場所 土浦市民ギャラリー
問合せ 総務課(☎内線2010)



お知らせ 東小学校体育館は工事のため避難所として利用できません



東小学校体育館は改良工事のため、工事期間中は避難所として利用できません。他の避難所や親せき宅など、別の避難先の検討をお願いします。

市内の避難所の場所など、詳しくはホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

期間 令和6年3月中旬まで(予定)
問合せ 防災危機管理課(☎内線2009)

お知らせ 7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯したり非行をした人たちの更生に理解を深め、力を合わせ、安全で安心な地域社会を築くための運動です。毎年7月1日の「更生保護の日」から1か月を強調月間とし、全国で運動が行われます。犯罪や非行のない安全で明るい地域社会を築きましょう。

問合せ 社会を明るくする運動土浦市推進委員会事務局(☎875-9701)

お知らせ 音楽劇「ヒロシマ」

日時 7月22日(土)
・昼の部 午後2時(開場は午後1時30分から)
・夕の部 午後5時(開場は午後4時30分から)
場所 県南生涯学習センター(ウララビル 5階)
定員 各400人(先着順)

料金 大人…1500円、大学生以下…無料
申込方法 電話または右の二次元コードから
問合せ つちうら駄菓子屋楽校(☎090-8109-0480 石原)



情報ひろば

相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 7月15日(土) 午前10時～午後4時
7月18日(火) 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)

相談 土浦地方家族会の開催

日時 7月15日(土) 午後1時30分～3時30分
場所 阿見町本郷ふれあいセンター(阿見町本郷一丁目)
対象 精神に障害がある方とその家族
内容 悩み相談、意見交換
問合せ 土浦保健所(☎821-5342)

相談 結婚相談会

日時 7月16日(日) 午後1時30分～3時30分
場所 男女共同参画センター 研修室3
講師 エンゼルプラン土浦C・LOVE
持ち物 別カットの写真2枚
申込方法 当日、開催場所へ直接
問合せ こども政策課(☎内線2281)

相談 県立盲学校 地域巡回教育相談会

日時 7月25日(火) 午前11時～午後3時
場所 県土浦合同庁舎 本庁舎3階(真鍋五丁目)
内容 視覚に障害のある方の補助具の展示、教育相談
申込方法 電話またはメールで
申込締切 7月20日(木)
問合せ 同校(☎029-221-3388
☐ shien@ibaraki-sb.ibk.ed.jp)

相談 ひきこもり相談

日時 8月24日(木) 午後1時～4時
(相談時間は1組50分)
場所 土浦市社会福祉センター(ウララ2ビル 4階)
対象 県内在住で、ひきこもり問題を抱える本人や家族
申込方法 氏名、電話番号を記入しメールまたは電話で
(受付…火～土曜日 午前9時～午後6時)
申込締切 8月23日(水)
問合せ 茨城県ひきこもり相談支援センター
(☎0296-48-6631 ☐ info@ibahiki.org)

お知らせ フレンドリータウンデイズ「土浦の日」 鹿島アントラーズ公式戦 無料招待



日時 8月26日(土) 午後6時キックオフ
場所 県立カシマサッカースタジアム(鹿嶋市神向寺)
対象 市内在住・在勤・在学の方
内容 明治安田生命J1リーグ第25節
vsアルビレックス新潟
定員 500組1000人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 ホームページから
※申し込みには、JリーグIDの取得が必要です。
申込締切 8月10日(木)
問合せ 鹿島アントラーズコールセンター
(☐ support@antlers.co.jp)



お知らせ 住宅にできたスズメバチの巣を 駆除します

駆除対象 一般住宅と集合住宅の建物
および敷地内(庭木など)に
できたスズメバチの巣 
※事業所・倉庫など(非住居)、畑・森などは対象外です。
※駆除費用は原則、市で負担します。ただし、駆除が
困難な場合は別途費用が発生することがあります。
※対象はスズメバチの巣のみです。アシナガバチ・ミツ
バチなどの巣や、飛んでいるハチなどは対象外です。
申込方法 一般住宅や集合住宅の管理者から電話で
問合せ 環境衛生課(☎内線2407)

相談 行政相談委員会にご相談ください

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 男女共同参画センター 研修室3
行政相談委員 今高 博子、山田 和也、高橋 義夫、
細野 伸子
改善事例 歩道橋のラバーマットの全面的な貼り替え
を働きかけました。



問合せ 広報広聴課(☎内線2399)

お知らせ 7月17日～9月1日は
霞ヶ浦水質浄化強調月間です



県では期間中に霞ヶ浦に関連するさまざまなイベントを行っています。霞ヶ浦のために私たちができていることを考えてみましょう。

※イベントの内容など、詳しくはホームページをご覧ください。



問合せ 茨城県霞ヶ浦環境科学
センター(☎828-0961)

センターマスコット
「ぴゅあちゃん」

お知らせ COOL CHOICE
「賢い選択」で地球を守ろう



国では温室効果ガス排出量削減と快適な暮らしにつながる「COOL CHOICE」を推進しています。

特に、節電は生活のなかで簡単にできる取り組みです。節電を心掛け、温室効果ガスを減らしましょう。

※「COOL CHOICE」について詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 環境保全課(☎内線2327)

お知らせ 熱中症に気を付けましょう

昨年、市内で熱中症により101人の方が救急搬送されました。熱中症予防のため、次のポイントに気を付けて、元気に過ごしましょう。

◆熱中症予防のポイント

体調管理をしましょう

- ・日頃から栄養バランスの良い食事をとって、体力づくりをする
- ・体調がすぐれない時は無理をせず、適度に休憩をとる



暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機を上手に使用して、室内温度28℃、湿度50～60%を目安に調節する
- ・外出の際は、吸水性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用し、日傘や帽子などで日よけ対策も行う
- ・天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす

こまめに水分や塩分を補給しましょう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに補給する

熱中症警戒アラートに注意しましょう

- ・熱中症警戒アラート発令中は、外出をできるだけ控えて、暑さを避ける

◆このような時は、ためらわずに救急車を呼びましょう

- ・自分で水を飲めない
- ・全身がけいれんしている
- ・脱力感・だるさが強く、動けない
- ・意識がはっきりしていない

◆症状とその判断に迷ったときはご相談ください

おとな救急電話相談(☎#7119)

子ども救急電話相談(☎#8000)

※24時間365日年中無休で対応しています。

問合せ 警防救急課(☎821-0119)

お知らせ 観光帆曳船をぜひご覧ください

帆曳船は明治13年に初めて霞ヶ浦に浮かび、昭和40年ごろまで画期的な漁法として霞ヶ浦の漁業を支えていました。現在は、観光帆曳船として操業を行っており、霞ヶ浦観光遊覧船や随伴船などから間近で見ることができます。

白い帆を張って優雅に進む姿を、ぜひご覧ください。

◆霞ヶ浦観光遊覧船から帆曳船を見る(土浦市)

日程 7月22日(土)～10月15日(日)の土・日、祝日
※7月21日(金)、29日(土)は帆曳船特別操業を行います。

料金 一般…1570円、小・中学生…780円、
未就学児…無料

1便の定員 86人

※遊覧船の運航時間など詳しくは、土浦市観光協会ホームページをご覧ください。

問合せ 土浦市観光協会(☎824-2810)



随伴船から間近で見える帆曳船(かすみがうら市提供)

◆随伴船から帆曳船を見る(かすみがうら市)

日程 7月下旬～11月下旬の日曜日

料金 一般…2000円、小・中学生…1000円、
未就学児…無料

1便の定員 20人(事前予約制)

※随伴船の運航時間など詳しくは、かすみがうら市観光協会ホームページをご覧ください。

問合せ かすみがうら市観光協会(☎029-897-1111)



情報ひろば

催し つちうら寄席 ～落語、漫才、曲芸など笑いを寄せ集めました～



日時 9月9日(土) 午後2時から
(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 小ホール
出演者 春風亭 柳橋、東京ボーイズ、鏡味 正二郎、
柳亭 小燕枝
料金 2000円(税込) ※全席指定
チケット販売期間 7月17日(月) 午前10時から
チケット販売場所 クラフトシビックホール土浦
※初日は、電話予約のみ(座席指定は不可)
※7月19日(水)から窓口販売(初日で完売の場合は不可)
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※内容など、詳しくはホームページをご覧ください。



春風亭 柳橋



東京ボーイズ

問合せ クラフトシビックホール土浦(市民会館)
(☎822-8891) ※7月18日(火)、月曜休館

催し 市民野球大会



日程 8月19日(土)から
場所 J:COMスタジアム土浦
対象 市内在住または在勤の方で編成されるチーム
料金 1チーム1万円
申込方法 ホームページ、スポーツ振興課、川口運動公園にある申込書に参加料を添えて川口運動公園に直接、または参加料振込後にメールで
※振込先など、詳しくはホームページをご覧ください。
申込締切 7月27日(木)
※組み合わせは8月1日(火)の代理抽選で決定します。
問合せ スポーツ振興課(☎内線5157)
✉ suposin@city.tsuchiura.lg.jp

催し 市民卓球大会



日時 8月11日(金) 午前9時から
場所 霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)
対象 市内在住または在勤の方
種目 一般男子A、一般男子B(50歳以上)、一般女子、
一般ラージダブルス
料金 シングルス…400円
ダブルス…1組500円
申込締切 7月31日(月)
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 土浦市スポーツ協会卓球部
(☎090-1033-6041 佐賀)



催し 国選択・県指定無形民俗文化財 「撞舞(つくまい)」



7月21日(金)～23日(日)の八坂神社祇園祭の最終日に行われる「撞舞」は、雨乞いや五穀豊穡、疫病除けを祈願する450年以上の歴史を誇る伝統芸能です。
雨蛙の面を被った舞男が、高さ14mの龍を象徴する柱「撞柱」に登り、逆立ちなどのさまざまな妙技を披露します。ぜひお越しください。
日時 7月23日(日) 午後6時ごろ
場所 撞舞通り(龍ヶ崎市根町)
※いはキラTVで撞舞の紹介動画を配信しています。詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ 龍ヶ崎市商工観光課
(☎0297-64-1111)



催し 第39回うしくっぱ祭り



牛久市最大のイベント「うしくっぱ祭り」を4年振りに開催します。ぜひお越しください。
日程 7月29日(土)、30日(日)
内容
<花水木通り(牛久市中央一・二丁目付近)>
・かっぱばやし踊りパレード
・上町山車の練り歩き
・商工みこし など
<牛久市役所・市役所近隣公園(牛久市中央三丁目)>
・ステージ発表 ・こどもの広場 ・出店 など
※詳しくはホームページをご覧ください。
問合せ うしくっぱ祭り実行委員会
(牛久市観光協会内 ☎029-874-5554)



講座

市立博物館 館長講座「館長が語る歴史物語」

日本中世史の専門家である糸賀茂男館長が、南北朝内乱期を中心とした話題について語ります。

| 日程(全5回) | 時間 | 内容 |
|-----------|--------------|--------------------------|
| 9月6日(水) | 午前10時 ～正午 | 後醍醐天皇と足利尊氏 ～日本史上の革命～ |
| 9月13日(水) | | 常陸国守護体制 ～武家佐竹氏の台頭～ |
| 9月20日(水) | | 幕府と鎌倉府 ～関東武家の秩序～ |
| 10月4日(水) | | 京都扶持衆と鎌倉奉公衆 ～関東内乱の背景～ |
| 10月11日(水) | | 武家と社寺 ～中世信仰の原点～ |

場所 生涯学習館 研修室1・2

定員 70人(定員を超えた場合は抽選)

料金 500円(5回分資料代)

申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、「〒300-0043 中央二丁目16-4 亀城プラザ内 博物館『館長講座』係」に郵送

申込締切 7月28日(金)(消印有効)

※博物館は大規模改修工事で休館中のため、開催場所、申込先ともに博物館とは異なります。

問合せ 市立博物館(☎824-2928)

講座

親子の食育教室

日時 ①8月4日(金)、②8日(火)、③18日(金)
午前9時30分～午後1時 ※いずれか1日のみ
(受け付けは午前9時15分から)

場所 ①新治地区公民館、②③土浦市保健センター

対象 市内在住の小学生とその保護者

※兄弟姉妹であれば一緒に参加できます。

※託児サービスはありません。

内容 野菜パンケーキなどの調理実習、野菜クイズ

定員 ①5組、②③各6組(いずれも先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク

料金 1人300円

申込方法 健康増進課に電話で

申込締切 7月28日(金)

問合せ 健康増進課(☎826-3471)



講座

女性のための
デジタル広報スキルアップ講座



日時 8月19日、9月2日・16日・30日、10月21日、
12月9日(土) (全6回) 午前10時～正午

場所 男女共同参画センター 研修室1・2

対象 市内在住で、基本的なパソコン操作ができる女性
※託児サービスも利用できます。(1歳～未就学児)

定員 15人(先着順)

持ち物 ノートパソコンまたはタブレット

申込方法 住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、
託児希望の有無を記入しメール、ファクス、
電話またはホームページから

申込締切 8月17日(木)

※講座内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ ダイバーシティ推進室(☎827-1107)

FAX827-1234 〒300-8686 大和町9-1

☒ diversity@city.tsuchiura.lg.jp

催し

土浦市水球教室

日時 7月31日(月)、8月1日(火) (全2回)
午後1時～3時

場所 土浦第二高等学校(立田町)

対象 25m以上泳げる小学4年生～中学生

申込方法 土浦市スポーツ協会に電話で

申込締切 7月23日(日)

問合せ 同協会水泳部

(☎824-2111 川又)



催し

市民水泳大会

日時 9月2日(土) 午前9時から

場所 H-NACヒューナックアクアパーク水郷

対象 市内在住または在勤の方

申込方法

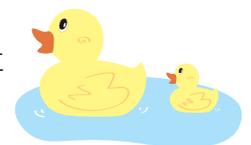
市立武道館内にある申込用紙に
必要事項を記入して直接

申込締切 8月10日(木)

問合せ 土浦市スポーツ協会水泳部

(☎090-8808-4684 鈴木)

〒300-0045 文京町10-16 市立武道館内)



としょかん

岡市立図書館 (☎823-4646)



HPはこちら▶

2023年7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 | 31 | | | | | |

■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

※5日(水)まで蔵書点検、システム更新のため全館休館します。

夏休み子ども講座を開催します！

「水害からまちを守る 土浦の今昔」

地図を見ながら、水害と戦ってきた土浦の歴史をたどります。ハザードマップから、自分が住んでいるまちの防災についても学びます。

日時／7月28日(金) 午後2時~3時

対象／小学3~6年生

「土浦レンコン学び隊！」

日本一の土浦のレンコンについて、栽培や歴史などを学び、オリジナルのストラップを作ります。

日時／8月1日(火) 午後2時~3時

対象／小学1~3年生(保護者同伴)

「キッズマネーアカデミー」

クイズやゲームを交えて、お金の歴史や雑学を学びます。また、実際に銀行を訪問し、普段は見られない銀行の裏側を見学します。

日時／8月2日(水) 午後2時~4時 対象／小学3~6年生

講師／りそな銀行行員 見学場所／りそな銀行土浦支店

「目指せ！霞ヶ浦の達人」

霞ヶ浦の歴史や生物、環境を学び、水質調査などの実験を行います。

日時／8月10日(木) 午後2時~3時30分

対象／小学3~6年生

◎全講座共通

場所／市立図書館(アルカス土浦館)

定員／20人(先着順)

申込方法／7月14日(金)から電話で



7月のおはなし会

おはなし会(2階 おはなしのへや)

8日(土)、9日(日)、15日(土)、

23日(日) 午前11時

16日(日) 午後2時

ちいさなおはなし会

(2階 キッズコーナー 乳幼児向け)

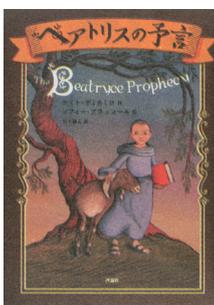
12日、19日、26日(水) 午前11時

おはなし会(新治地区分館)

15日(土) 午前11時

◎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。

今月のおすすめ本



「ベアトリスの予言」(歴史物語)

記憶をなくして修道院のヤギ小屋に倒れていたベアトリス。はたして彼女は偉大なる予言書に書かれた少女なのか？限られた人しか読み書きが許されなかった時代に「言葉」で運命を切り開いていく少女と仲間たちの絆を描く物語。

(ケイト・ディカミロ/作 ソフィー・ブラッコール/絵 評論社)

「メダカ姫」(児童読み物)

メダカを生かすためには、ほかの生き物を殺さなきゃいけないこともある。みんないっしょに生きていくことってことは、できないもんかな？メダカを育てることになった小学4年生の創太が学んだ命の尊さとは…。

(堀直子/作 NOEYEBROW/絵 PHP研究所)



先月の人気図書

「汝、星のごとく」(瓜良 ゆう/著)

「署長シンドローム」(今野 敏/著)

「魔女と過ごした七日間」

(東野 圭吾/著)

「街とその不確かな壁」

(村上 春樹/著)

今月の展示棚

テーマ「ひんやり特集」

猛暑や冷房で、体調を崩すことも多いこの時期におすすめの料理の本や、暮らしに役立つ本を集めてみました。暑い日を快適に過ごすためにご活用ください。

国民健康保険に関するお知らせ

☎国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

国民健康保険被保険者証について

◆8月1日から保険証が新しくなります

保険証が届いたら、記載内容を確認してください。

新保険証…有効期間8月1日(火)から

現保険証…有効期間7月31日(月)まで

※有効期限が過ぎた保険証は、自分で処分するか、国保年金課、各支所・出張所にご返却ください。

◆簡易書留で送付します

新しい保険証は、7月上旬から順次、簡易書留で配達を開始し、7月末までに完了します。保険証を受け取れず、不在連絡票が手元にある場合は、

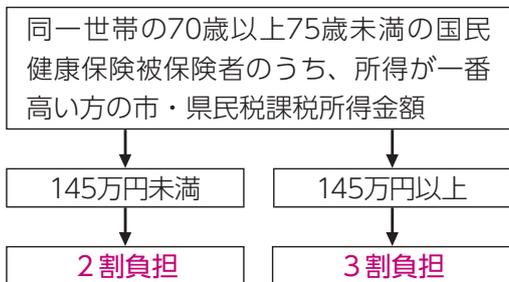
7月31日(月)まで…土浦郵便局(城北町)で受け取り
8月2日(水)から…国保年金課窓口で受け取り

※受け取りの際は、運転免許証など本人確認ができるものを持参してください。

◆国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方へ

対象の方には、保険証に高齢受給者証が一体化された「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。自己負担の割合は、そちらに記載されていますので、ご確認ください。

負担割合の判定方法



判定が3割負担の方でも、次のいずれかの条件を満たす場合、2割負担となります。

- ・世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が1人いて、その方の年収が383万円未満の場合
- ・世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が2人以上いて、その合計年収が520万円未満の場合
- ・世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者がいて、その合計年収が520万円未満の場合

※未申告の収入があった場合または修正申告により収入が変わった場合は、負担割合に影響することがあります。

国民健康保険税について

※令和5年度の納税通知書は7月中旬に送付します。

◆令和5年度の国民健康保険税の内訳と計算方法

| 区分 | | 【ア】所得割(所得に対して) | 【イ】均等割(1人あたり) | 課税限度額 | |
|-----|------|-------------------------|---------------|---------|------|
| 国保税 | ①医療分 | 医療費給付などにあてるもの | 7.26% | 28,000円 | 65万円 |
| | ②支援分 | 後期高齢者医療制度を支援するもの | 2.36% | 9,000円 | 22万円 |
| | ③介護分 | 介護保険料(40歳以上65歳未満の方のみ対象) | 2.04% | 10,000円 | 17万円 |

$$\begin{aligned} & \text{①医療分} & \text{②支援分} & \text{③介護分} & & \text{国民健康保険税額} \\ & \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} & + & \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} & + & \text{基礎控除後の総所得金額} \times \text{【ア】} + \text{【イ】} \times \text{被保険者数} & = \end{aligned}$$

◆国民健康保険税の軽減・減免

所得が少ない世帯への国民健康保険税の軽減

市・県民税の申告などに基づき、世帯の所得が一定額以下の場合には保険税が軽減されます。ただし、所得がなかった方も、申告をしないと軽減の適用を受けられませんので、必ず申告をしてください。

国民健康保険税と医療費の一部負担金の減免

東京電力福島第一原子力発電所事故にともなう避難指示などの対象地域から転入された方、災害によって資産に重大な損害を受けた方、失業・病気などで所得が著しく減少した方は、保険税や医療費の一部負担金の減免を受けられる場合があります。

本市独自の負担軽減措置

子育て世帯の負担軽減のため、令和4年度から国で制度化された未就学児の均等割5割軽減に加えて、市の基金の活用により、7歳から18歳までの均等割についても、5割減免します。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

☎国保年金課医療福祉係 (☎826-1111 内線2406)

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。

後期高齢者医療被保険者証について

◆8月1日から保険証が新しくなります

保険証が届いたら、記載内容を確認してください。

新保険証(紺色)…有効期間8月1日(火)から

現保険証(セピア色)…有効期間7月31日(月)まで

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。

※有効期限が過ぎた保険証は、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、7月中旬から順次、簡易書留で配達を開始し、7月末までに完了します。保険証を受け取れず、不在連絡票が手元にある場合は、

7月31日(月)まで…土浦郵便局(城北町)で受け取り

8月2日(水)から…国保年金課窓口で受け取り

※受け取りの際は、運転免許証など本人確認ができるものを持参してください。

後期高齢者医療保険料について

◆保険料の計算方法

被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合わせた金額です。1年間の保険料の上限額は66万円です。

均等割額 46,000円

+

所得割額(総所得金額等－基礎控除額)×8.50%

◆保険料の減免

災害などの特別な事情で保険料を納めることができない方は、減免の措置を受けられる場合があります。減免について詳しくは、お問合せください。

◆保険料の軽減判定基準と割合

①均等割額の軽減

同一世帯内の被保険者全員と世帯主の総所得金額などの合計額が、次の表の基準を満たす場合、軽減が適用されます。

令和5年度均等割額の軽減

| 被保険者と世帯主の総所得金額など | 軽減割合 | 軽減後の均等割額 |
|---|------|----------|
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下の世帯 | 7割 | 13,800円 |
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)+[29万円×世帯の被保険者数]以下の世帯 | 5割 | 23,000円 |
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)+[53万5千円×世帯の被保険者数]以下の世帯 | 2割 | 36,800円 |

②被扶養者だった方に対する軽減

後期高齢者医療制度の加入前に被用者保険の被扶養者だった方は、加入後2年間に限り、均等割額が5割軽減され、所得割額の負担はありません。(国民健康保険、国民健康保険組合の加入者であった方は該当しません)

※①と②を比べて、軽減割合の高い方が優先されます。

◆保険料の納め方

個人ごとの納付です。保険料額決定通知書は、7月中旬に送付します。

特別徴収(年金からの天引き)

対象 年額18万円以上の年金を受給し、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計金額が年金支給額の2分の1以下の方

※75歳になったばかりの方などは特別徴収になりません。

徴収月

| | | |
|-----|-----|---|
| 仮徴収 | 4月 | 原則、令和5年2月の徴収額と同じ、もしくは前年度1年間の保険料の6分の1が、各月の徴収額となります。 |
| | 6月 | |
| | 8月 | |
| 本徴収 | 10月 | 令和4年中の所得に基づく年額の保険料から、仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて納めていただきます。 |
| | 12月 | |
| | 2月 | |

普通徴収(納付書または口座振替による納付)

対象 特別徴収に該当しない方

普通徴収の納期限

| | | | |
|----|------------|----|------------|
| 1期 | 令和5年7月31日 | 5期 | 令和5年11月30日 |
| 2期 | 令和5年8月31日 | 6期 | 令和5年12月25日 |
| 3期 | 令和5年10月2日 | 7期 | 令和6年1月31日 |
| 4期 | 令和5年10月31日 | 8期 | 令和6年2月29日 |

国民年金保険料免除・猶予制度に関するお知らせ

☎国保年金課国民年金係 (☎826-1111 内線2290)

国民年金の保険料(令和5年度は月額16,520円)の納付が経済的な理由により困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

保険料の免除制度

本人、配偶者(別世帯の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が基準額以下の場合や、失業などの理由がある場合は、申請により保険料の納付が全部免除または一部免除となります。

なお、一部免除は、減額された保険料を納付しないと無効となり、未納期間となりますので、必ず、免除後の保険料を納付してください。

◆令和5年度 納付月額と所得基準額

| | | 所得基準額 | 納付月額 |
|-----------|--------|--------------------------|---------|
| 全額免除 納付猶予 | | (扶養親族の数+1)×35万円+32万円 | 0円 |
| 一部免除 | 4分の3免除 | 扶養親族等控除額+社会保険料控除額等+88万円 | 4,130円 |
| | 2分の1免除 | 扶養親族等控除額+社会保険料控除額等+128万円 | 8,260円 |
| | 4分の1免除 | 扶養親族等控除額+社会保険料控除額等+168万円 | 12,390円 |

※「扶養親族等控除額」、「社会保険料控除額等」は、年末調整・確定申告で申告した金額です。

※保険料が免除となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、年金額の計算の際には、納めたときと比較し2分の1になります。なお、年金額への反映は免除の種類によって変わります。

保険料の納付猶予制度

50歳未満かつ学生以外の方で、本人と配偶者(別世帯の配偶者を含む)のそれぞれの前年所得が、上の表の全額免除の基準額以下である場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

※保険料が猶予となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、追納しない場合、年金額には反映されません。

免除・猶予制度共通事項

◆令和5年度 承認・申請期間

承認期間/令和5年7月~令和6年6月

申請期間/令和5年7月3日(月)から ※申請月から原則2年1か月までさかのぼって免除申請ができます。

◆申請に必要なもの

- ・基礎年金番号通知書または年金手帳
- ・退職(失業)などを理由に申請する場合…雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し
(公務員だった方は、退職辞令書の写し)

※所得の申告をしていない場合は、申告をしてから申請してください。

◆注意点

- ・免除または猶予された保険料は、10年以内であれば追納することができます。ただし、承認を受けた年度から3年度目以降に納付する場合は、当時の保険料に加算金が付きます。
- ・保険料の免除申請は、随時受け付けしていますが、申請が遅れると障害基礎年金などが受給できなくなる場合があります。

介護保険制度に関するお知らせ

☎高齢福祉課(☎826-1111 内線2463)

介護保険料は、市の介護保険を運営するための大切な財源になります。7月中旬に市から通知を送付しますで、必ず確認してください。また、介護サービスが十分に整えられるよう、そして介護が必要となったときに誰もがサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

令和5年度の介護保険料について

◆介護保険料一覧

| 所得段階 | 対象者 | | 保険料(年額) | |
|-------|----------------|------------------|--|----------------------------|
| 第1段階 | 本人が 市県民税非課税 | 世帯全員が 市県民税非課税 | 高齢福祉年金受給者、生活保護受給者 | |
| 第2段階 | | | 本人の前年の合計 所得と課税対象と なる年金収入の合 計が | 80万円以下の方 80万円超120万円以下の方 |
| 第3段階 | | | | 120万円超の方 |
| 第4段階 | | | 同じ世帯に市県民税が 課税されている方がいる | 80万円以下の方 |
| 第5段階 | 本人が 市県民税課税 | 前年の合計所得が | 第4段階以外の方 | |
| 第6段階 | | | 120万円未満の方 | |
| 第7段階 | | | 120万円以上210万円未満の方 | |
| 第8段階 | | | 210万円以上320万円未満の方 | |
| 第9段階 | | | 320万円以上400万円未満の方 | |
| 第10段階 | | | 400万円以上500万円未満の方 | |
| 第11段階 | | | 500万円以上600万円未満の方 | |
| 第12段階 | | | 600万円以上700万円未満の方 | |
| 第13段階 | | | 700万円以上の方 | |

※災害などの特別な事情で保険料を納めることができないときは、免除または減額(減免)の措置を受けられる場合があります。

◆介護保険料の納め方

特別徴収(年金からの天引き)

対象 年額18万円以上の年金を受給し、保険料が年金支給額の2分の1以下の方

※65歳になったばかりの方などは特別徴収になりません。

徴収月

| | | |
|-----|-----|---|
| 仮徴収 | 4月 | 原則、令和5年2月の徴収額と同じ、もしくは前年度1年間の保険料の6分の1が、各月の徴収額となります。 |
| | 6月 | |
| | 8月 | |
| 本徴収 | 10月 | 令和4年中の所得に基づく年額の保険料から、仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて納めていただきます。 |
| | 12月 | |
| | 2月 | |

普通徴収(納付書などによる納付)

対象 特別徴収に該当しない方

納期限

| | | | |
|----|------------|----|------------|
| 1期 | 令和5年7月31日 | 5期 | 令和5年11月30日 |
| 2期 | 令和5年8月31日 | 6期 | 令和5年12月25日 |
| 3期 | 令和5年10月2日 | 7期 | 令和6年1月31日 |
| 4期 | 令和5年10月31日 | 8期 | 令和6年2月29日 |

※特別な事情なく保険料を一定期間滞納すると、保険給付の制限を受けることがあります。

介護保険サービスを利用している方へ

◆利用者負担割合

介護保険を利用する際、所得に応じて1~3割の自己負担があります。次の①②に当てはまらな方は1割負担です。

- ① 2割負担…本人の合計所得金額が160万円以上220万円未満で、かつ本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計が単身で280万円以上、2人以上の世帯で346万円以上
- ② 3割負担…本人の合計所得金額が220万円以上で、かつ本人を含めた同一世帯の65歳以上の方の「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計が、単身で340万円以上、2人以上の世帯で463万円以上

◆認定証などの更新について

介護保険負担限度額認定証と社会福祉法人等利用者負担軽減確認証の有効期限は7月31日(月)までです。交付を受けている方には6月に案内を送付していますので、更新を希望する場合は8月31日(木)までに申請してください。申請受付月の1日から適用するため、9月1日(金)以降に申請した場合、8月は認定の対象外となりますので注意してください。

夏休みファミリーミュージアム

開催期間：7月21日(金)～9月3日(日)

昔のパズルであそぼう 土浦城東櫓

江戸時代のパズル「知恵の板」にチャレンジ!
たくみ
匠の技を体験しよう

くぎを使わない、木材の組み立てにチャレンジ!

市立博物館

市立博物館は改修工事のため、令和6年1月上旬まで休館しています。会場をわけて開催しますので、ご注意ください。

問合せ／☎824-2928 博物館マスコット 亀城かめくん



写真展1・2「土浦城いま・むかし」

明治時代から昭和時代までの土浦城のあとを、写真で振り返ります。

📅①7月21日(金)～9月3日(日)
 ②8月8日(火)～20日(日)※14日(月)を除く

📍①未来屋書店土浦店 ②土浦市民ギャラリー

※展示する写真は、①と②で異なります。
 (協力：未来屋書店土浦店、土浦市文化財愛護の会写真部会)

土浦市民ギャラリー 未来屋書店土浦店

写真展イベント

「目指せミッションクリア～写真の場所を探せ！」

①または②の会場で指定された古写真と同じ場所を亀城公園で探して、スマートフォンなどで撮影してください。その画像を土浦城東櫓受付で掲示した方に記念品をプレゼントします。

📅8月8日(火)～20日(日)※14日(月)を除く
 ※先着50人、記念品がなくなり次第終了
 ※記念品は1人1つまで

パネル展 市立図書館

「戦争の記憶を語る」

土浦ゆかりの方々の戦中・戦後の思い出や体験談をパネルで紹介し、関連図書を展示します。

映像上映会 土浦市民ギャラリー

「戦争の記憶」

戦争の記憶を残す場所や市民の戦争の記憶をまとめた映像2作品を公開します。

📅8月11日(金)
 午前の部…午前10時30分～11時50分
 午後の部…午後1時30分～2時50分

📺「戦争の記憶」(36分)、「茨城の戦争遺跡」(34分)

👤各20人

📞7月11日(火)午前9時から博物館に電話で
 (協力：ピースアクション実行委員会)

土浦城東櫓(亀城公園内)
 開館時間／午前9時～午後4時30分
 休館日／毎週月曜日
 ※駐車場は博物館第2駐車場をご利用ください。



未来屋書店土浦店
 (イオンモール土浦 3階)
 営業時間／午前10時～午後9時

上高津貝塚ふるさと歴史の広場
 開館時間／午前9時～午後4時30分
 休館日／毎週月曜日



市立図書館(アルカス土浦館) 3階
 開館時間／午前10時～午後8時
 土・日、祝日は午後6時まで
 休館日／毎週月曜日(8月7日を除く)

土浦市民ギャラリー
 開館時間／午前10時～午後6時
 休館日／毎週月曜日

会場案内図

テーマ展「謎解きタイムスリップ！ —土浦3万年の旅—」

土浦の3万年の歴史について、小・中学生向けにクイズ形式でわかりやすく解説します。

キミも一緒に、土浦3万年の旅に出かけよう！



縄文土器
(龍善寺遺跡出土)



力士埴輪
(伝 高津天神山古墳出土)

上高津貝塚 ふるさと歴史の広場

入館料／一般…105円(75円)

小・中・高校生…50円(30円)

※20人以上の団体は1人()内の金額です。

※土曜日は小・中・高校生は入館無料です。

問合せ／☎826-7111



上高津貝塚マスコット
モン太

縄文土器・土鈴をつくろう(★)

縄文土器と土製の鈴の製作体験です。

☎【初回…製作】 ※いずれか1日を選択
7月22日(土) 午前9時30分～11時30分
26日(水) 午後1時30分～3時30分

【2回目…土器焼き】

8月19日(土) 午前9時～正午

※雨天時は順延します。

☎定30人(製作は各日15人ずつ・先着順)

¥200円(材料費)

※製作と土器焼きの2回参加できる方に限ります。

(協力：上高津貝塚土器づくりの会)

勾玉をつくろう(★)

古墳時代のアクセサリ、勾玉の製作体験です。

☎7月27日(木) 午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分
29日(土) 午前9時30分～11時30分
8月4日(金) 午後1時30分～3時30分
6日(日) 午前9時30分～11時30分

☎定各20人(先着順)

¥200円(材料費)

編布のポシェットをつくろう(★)

縄文時代の布の編み方でポシェットを作ります。

☎8月2日(水) 午前9時30分～正午

講古代織研究会

☎定10人(先着順、製作は小・中学生のみ)

¥250円(材料費)

学芸員のおしごと体験(★)

普段経験できない学芸員の仕事を体験できます。

☎8月8日(火)

午前の部…午前10時～11時30分

午後の部…午後1時30分～3時

☎定各7人(先着順、体験は小・中学生のみ)

ギャラリートーク

学芸員が展示の解説を行います。

☎7月30日(日) 午後1時30分～2時

上高津貝塚クイズラリー

テーマ展を見てクイズにチャレンジ！参加者には記念品をプレゼントします。

上高津貝塚ふるさと歴史の広場 イベントなどの申し込みについて

★のついているものは申し込みが必要です。

申込方法／7月11日(火)から電話または直接

※1組あたりの申し込みは4人までです。

※小・中学生対象ですが、親子での参加も可能です。

(小学3年生以下は保護者同伴)

両館合同イベント：スタンプラリー

上高津貝塚・土浦城東櫓の来館記念スタンプを集めた方に記念品をプレゼントします。

夏の交通事故防止県民運動

夏は、暑さや行楽などによる疲労や季節特有の解放感から、飲酒運転や無謀運転などを原因とする交通事故の発生が懸念されます。この運動は県民一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの順守と交通マナーの向上に取り組むことにより、交通事故の防止を徹底することを目的に実施します。

期間 7月20日(木)～31日(月)

スローガン 見る止まる 歩行者優先 心がけ

運動の重点

- ・歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
- ・飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- ・自転車の安全利用の推進

高齢者総合安全対策にご協力ください

県警では、巡回連絡を活用した「高齢者総合安全対策」を推進しています。これは各地域の担当の警察官が、65歳以上の高齢者の方がいる家庭を中心に訪問し、防犯や交通安全などに関する指導やアドバイスをを行うものです。

夏の犯罪抑止運動

夏は、旅行やお盆での帰省、祭事などで家を空けることが多くなるほか、暑さから夜間の戸締りがおろそかになりがちです。気分も解放的になることから、犯罪被害にあうおそれが高まります。

夏の犯罪抑止活動は、そのような犯罪被害を防ぐため、防犯意識を高めることを目的とした活動です。

期間 7月18日(火)～8月16日(水)



訪問の際に、家庭状況などを聞き取りし、「連絡カード」を作成しています。このカードは災害や交通事故などが起きたときに活用するもので、第三者に見せることはありません。訪問やカード作成へのご協力をお願いします。

つちうら防災ノート

岡防災危機管理課(☎826-1111 内線2271)

マイ・タイムラインを作きましょう！

災害はいつ起こってもおかしくありません。必要時にすぐ逃げられるよう、事前準備が大切です。

急な災害にも落ち着いて対応できるよう、一人ひとりの生活環境に合わせた「マイ・タイムライン」を事前に作成しましょう。

◆「マイ・タイムライン」とは

大雨や台風の接近による河川の水位上昇・土砂災害に備え、警戒レベルごと取るべき行動や避難を始めるタイミングをあらかじめ時系列的に整理した行動計画表のことです。

◆避難先を決めておきましょう

指定避難所などの情報は、ホームページやハザードマップに掲載していますので、事前に確認をしておきましょう。また、安全な場所にある親戚・知人宅を避難先にするのも1つの選択肢です。いざというときに、どこへ避難するのか決めておきましょう。

避難所について▶



◆「マイ・タイムライン」の例(大雨が続くとき)

| 警戒レベル | 避難情報 | 必要な情報(例) | 行動計画 |
|-------|--------|----------------|--------------------------|
| 1 | | | ・天気予報の確認 |
| 2 | | 大雨注意報 洪水注意報 | ・安全な避難経路の再確認 ・携帯電話の充電 |
| 3 | 高齢者等避難 | 大雨警報 洪水警報 | ・避難準備をする |
| 4 | 避難指示 | 氾濫危険情報 | ・避難を始める |
| 5 | 緊急安全確保 | 大雨特別警報 | ・命を守る行動 |

茨城県 「マイ・タイムラインを作ろう」▶



防災クイズ

風水害時の避難情報で、高齢者の方が避難を始めるタイミングは、避難指示が発令されてからである。○か×か？

答えは19ページ最下部にあります。



● 点検中に屋根を壊された？点検商法に注意

《事例》

屋根の修理をしているという業者が来訪し、「あなたの家の屋根がめくれているように見えた、屋根に登って点検しますよ」と言うので依頼した。点検後、業者から屋根がめくれている写真を見せられ不安になり、修理してもらうことにして、約30万円で契約した。その後、業者を不審に思った家族の勧めでハウスメーカーに確認してもらうと、「くぎを引き抜いたような、新しい傷がある」と言われた。

消費者トラブルFAQサイト開設

国民生活センターは、消費者トラブル解決を支援する情報を提供するとともに、相談窓口などを案内する、「消費者トラブルFAQサイト」を開設しました。ぜひご活用ください。

サイトはこちら▶



《解説・アドバイス》

点検箇所をわざと壊して撮影し、必要のない修理を勧め、高額な修理代を請求する点検商法です。特に高齢者が狙われる傾向にあります。

- ・突然訪問してきた業者に、安易に点検させないようにしましょう。
- ・点検後に修理を勧められても、すぐに契約せず、別の専門家に確認を依頼したり、複数の業者から見積もりを取るなどしましょう。
- ・クーリング・オフできないか、消費生活センターなどに相談しましょう。

(国民生活センター見守り新鮮情報・第419号より)

- トラブルに遭ったときや、不安に思ったときはご相談ください。
- 消費者ホットライン ☎188
- 消費生活センター ☎823-3928

🍴 食生活改善推進員の健康料理 No.185
カジキと夏野菜のハーブグリル 🍴



今回の料理に使用しているカジキには、DHAやEPAなどの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。それらは血中の中性脂肪を減らして、血栓ができるのを予防する働きがあります。また、パセリなどのハーブを利かせることで、減塩にもなります。ぜひ作ってみてください。

材 料 (4人分)

| | | | |
|-------|--------|-------|------|
| カジキ | 240g | ニンニク | 2片 |
| 赤パプリカ | 1個 | パセリ | 1房 |
| ズッキーニ | 250g | オリーブ油 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/4 | レモン | 1/2個 |
| 黒コショウ | 少々 | | |

作 り 方

- ①赤パプリカは縦2cmほどの幅に、ズッキーニは1cmの輪切りに、カジキは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①と刻んだニンニク・パセリ、オリーブ油を入れ、からめて15分おく。
- ③フライパンを中火で熱し、カジキを入れ、火が通ったら取り出し、赤パプリカとズッキーニをフライパンに入れる。
- ④赤パプリカとズッキーニがしんなりしたら、③のカジキを戻し入れて塩・黒コショウを振り、味を調える。
- ⑤皿に盛り付け、カットしたレモンを添える。

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 173kcal |
| たんぱく質 | 10.4g |
| 脂質 | 10.1g |
| カルシウム | 25mg |
| 食物繊維 | 2.7g |
| 食塩相当量 | 0.5g |
| DHA | 360mg |
| EPA | 66mg |

今月の食改さん



つちうら Photo News

5/21

みんなが暮らしやすいまちへ 認知症バリアフリー宣言セレモニー



4月1日のつちうら認知症バリアフリー宣言を記念し、宣言文唱和と長谷川洋医師の基調講演を行いました。認知症を理解し、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けていける認知症バリアフリー社会を目指します。

6/4

爽快にサイクリング K1(霞ヶ浦一周)サイクリング大会



今回で3回目となる霞ヶ浦を一周するサイクリング大会。90kmと125kmの2つのコースがあり、多くのサイクリストが雄大な霞ヶ浦の景色を楽しんでいました。

6/4

夜空に浮かび上がる 土浦城霞門・東櫓のライトアップ



江戸時代の遺構である霞門の改修が3月に完了し、東櫓とともに日没から午後8時ころまでライトアップしています。お堀に浮かぶ姿も見られます。亀城公園にお越しの際は、博物館第2駐車場をご利用ください。

6/10~12

土浦城下に鳴り響く 刻の太鼓



時の記念日に、土浦城櫓門の楼上で行われています。この太鼓は約100年にわたって城下に時を知らせていました。令和の時代にも同じ時を告げてくれています。(櫓門は県、太鼓は市の指定文化財)

市長
コラム

土浦市×機動警察パトレイバーコラボグッズ販売中！ 土浦市長 安藤真理子

市では、作中に本市が登場するアニメ「機動警察パトレイバー」とコラボして、皆さんに楽しんでいただけるような取り組みをしています。4月には土浦駅西口を中心にオリジナルマンホールを15種類設置しました。また、このマンホールと同じデザインの亚克力キーホルダーを第1弾として6種類作成しました。現在、きらら館と土浦まちかど蔵「大徳」に設置したガチャガチャで販売しています。私も全種類揃えました。

さらに、7月中旬には、第2弾の販売も予定していますので、皆さんお楽しみに！



▲第1弾亚克力キーホルダー

土浦市公式LINE
(@tsuchiuracity)

市の最新情報
をお届け♪



各情報はここからもご覧いただけます。

土浦市公式HP



土浦市公式SNS



- Twitter
- Facebook
- Instagram
- Youtube

まちづくりに関する
アイデア募集中！

メールまたは手紙でご提出ください。
詳しくは、「こんにちは市長さん」のページをご覧ください▶

