

夢のある、元気のある土浦

広  
報

つ

ち

う

ら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1368



撮影協力：ノルディックウォーキングの会の皆さん

「人生100年時代」という言葉をよく耳にするようになりました。自分らしく生き生きと暮らしていくためには、心と体の健康が大切です。市では、皆さんが笑顔で過ごせる毎日を願い、さまざまな高齢者支援に取り組んでいます。

## Topics

- P2-3 土浦市立図書館百周年記念図書館フェス
- P11-14 つちうらシニア応援隊
- P16-19 秋の公民館講座
- P20-21 姉妹都市パロアルト市中学生交流記

広報つちうらが読める！聞ける！  
無料アプリ Catalog Pocket



土浦市立図書館は大正13(1924)年に開館し、今年で100周年を迎えました。100周年を記念し、10月から図書館フェスを開催し、大人から子どもまで楽しめる、本や土浦にまつわる数多くのイベントを行います。

ぜひご来場ください。



開館時の図書館(当時の町役場内)



土浦市立図書館(アルカス土浦館)

## 土浦市立図書館100年のあゆみ

大正13年6月1日	当時の町役場内(現在の筑波銀行本店)に開館
昭和15年11月3日	市政施行により「市立図書館」となる
昭和44年8月1日	旧筑波学園都市事務所跡地(現在の市立博物館)に移転
昭和48年12月8日	土浦石岡地方社会教育センター(後の生涯学習館)との複合施設として文京町に開館
平成29年11月27日	複合施設アルカス土浦のオープンと同時に、同施設内に現在の図書館が開館

## 10月のイベント



いわい としおさん

立体的な「100かいだてのいえ」をつくるワークショップに挑戦



千葉 ともこさん

撮影: 大泉 美佳

申込要

絵本作家いわいとしおさんワークショップ  
**ダンボールでつくろう!  
100かいだてのいえ**



日時 10月5日(土)  
①午前10時30分～午後0時30分  
②午後2時30分～4時30分

対象 小学生以下の子とその保護者

定員 各25組50人(先着順)

申込方法 9月14日(土)より  
右のQRコードから



記念講演会

**「図書館とわたし  
～百年つながる図書館の未来へ～」**

日時 10月26日(土) 午後1時30分～3時

場所 土浦市民ギャラリー

内容 土浦一高出身の小説家・千葉 ともこさんによる講演会

定員 60人(先着順)

申込方法 9月12日(木)から電話で

### 10/19(土)

#### 歌って♪おはなし会

土浦二高合唱部による、大型絵本などを使った、歌とおはなしを一緒に楽しめるイベントです。

時間 午前11時～11時40分

場所 アルカス土浦ステップガーデン

#### あおぞらまるしえ

時間 午前10時～午後3時

場所 アルカス土浦プラザ

### 10/26(土)

#### 土浦二高書道部パフォーマンス

時間 午前11時30分～正午

場所 アルカス土浦プラザ

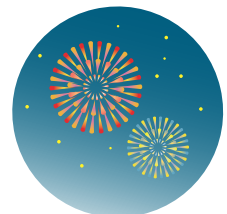


### 10/27(日)

#### 花火鑑賞士による市民花火講座

時間 午後1時30分から

場所 市民ギャラリー



### 会期中のイベント

#### 「図書館と私 ～思い出の1頁～」

皆さんから募集した、図書館や本にまつわる思い出についてのメッセージを展示

#### 100周年記念パネル展

開館100周年を迎えた土浦市立図書館の歩みをパネルで紹介(10月26日～11月17日)

#### おはなし会

100周年をテーマにした、特別バージョンで開催

#### 図書の展示

「100」に関連した本を展示

#### 100周年記念 フォトスポット設置

つちまるのスペシャルな顔出しパネル!

#### スタンプラリー

特別なつちまるスタンプを集めてプレゼントをもらおう!



#### 2024年9月の図書館開館日

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					

全館休館 分館のみ休館

#### アルカス土浦館

【平日】10:00～20:00

【土・日・祝日】10:00～18:00

三中地区分館・神立地区分館

都和分館・新治地区分館

【火～日曜日】10:00～17:00

※「おはなし会」の開催日時は、23ページの「子育てひろば」に掲載しています。

### 11月のイベント

「花さき山」「モチモチの木」で有名な茨城県出身のきりえ作家・滝平 二郎さんの世界をモチーフにします



木村 大さん

#### 申込要

#### 折紙ワークショップ

#### 「折紙で花さき山の花を 咲かせよう」

絵本『花さき山』の花を折紙でつくります。

日時 11月16日(土) 午前11時～午後0時30分  
午後2時～3時30分

講師 勝川 東さん(折紙作家)

対象 中学生以上 定員 各20人(先着順)

申込方法 10月14日(月)より  
右のQRコードから



#### 100周年記念ミニライブ 木村 大×滝平 二郎 時をつなぐ音 ～ギターで紡ぐこころの童歌～

滝平さんのきりえの世界と、クラシックギタリスト・木村さんによる演奏の、アートとミュージックの特別コラボレーションをお楽しみください。

日時 11月25日(月)\* 午後6時～7時

定員 120人(先着順)

申込方法 10月14日(月)より  
右のQRコードから



※休館日ですが、ミニライブのみ開催します。

#### 11/4(月)

昭和レトロ 街頭紙芝居屋がやってくる

時間 午前11時から、午後1時から、午後2時から

場所 アルカス土浦ステップガーデン

#### 11/9(土)

みてたのしい、もらってうれしいバルーンアート!

時間 午前11時～午後2時

場所 アルカス土浦ステップガーデン

#### 11/10(日)

つちまるフェス&土浦の恵みマーケット

時間 午前11時から

場所 アルカス土浦プラザ

#### 11/16(土)

あおぞらまるしえ

時間 午前10時～午後3時

場所 アルカス土浦プラザ



※各種イベントについて、開催場所の記載がないものは土浦市立図書館(アルカス土浦館)で開催します。



お知らせ

## 10月1日(12月支払い)から児童手当が拡充されます



制度の拡充により新たに受給対象となる方は、申請が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

### ◆主な変更内容

	変更前	変更後
支給対象	15歳の年度末まで	18歳の年度末まで
所得制限	あり	なし
支給回数	年3回	年6回(偶数月)
第3子以降の加算額	月額15000円	月額30000円
第3子カウント対象	18歳の年度末まで	22歳の年度末まで

☎・申こども政策課(☎内線2304)

申請期限 9月30日(月)

### ◆申請手続きについて

- ・申請が必要な方には9月上旬に案内を送付するので、案内に従って申請してください。
- ・高校生年代までの子が市外在住の場合は、案内が届かない場合がありますので、お問い合わせください。
- ・公務員の方は、勤務先に申請してください。

### ◆申請期限に間に合わなかった場合

- ・令和7年3月31日までに申請  
令和6年10月分からさかのぼって支給します。
- ・令和7年4月1日以降に申請  
申請月の翌月分から支給します。

お知らせ

## 令和7年度 新入園児募集 土浦幼稚園(幼稚園機能部分)



**入園** 令和7年4月から  
**対象** 市内在住の3～5歳児  
(平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれ)  
**募集人数** 3歳児…13人程度、4歳児…若干名  
5歳児…12人程度  
(定員を超えた場合は抽選)  
**申込書類配付** 9月17日(火)から保育課、土浦幼稚園、  
またはホームページで

### 申込受付期間

11月1日(金)～11日(月) 午前9時30分～午後4時  
※土・日・祝日は除きます。

**申込受付場所** 土浦幼稚園

※後日面談を行い、入園を決定します。

※保育所機能部分の新規入園申し込みについては、広報つちうら11月上旬号に掲載予定です。

☎保育課(☎内線2419)



お知らせ

## 家庭ごみ収集カレンダー 広告主募集



**募集期間** 9月3日(火)～10月4日(金)  
**枠数** カレンダー最下段 3枠(先着順)  
**規格** 縦2.8cm×横9.0cm  
**掲載料** 1枠20000円  
**配布時期** 広報つちうら3月上旬号とともに配布  
**配布対象・数量** 市内全域 約58000枚  
※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。  
☎環境衛生課(☎内線2444)

4 土浦市役所 ☎826-1111(代表)

お知らせ

## 令和7年4月1日採用予定 土浦市社会福祉協議会職員募集



**募集職種** 事務職、社会福祉士、主任介護支援専門員  
**募集人数** 各若干名  
**第1次試験日** 10月20日(日)  
**場所** 土浦市総合福祉会館 ウララ2ビル4階  
**申込締切** 9月27日(金)  
※受験資格や申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。  
☎同協議会(☎821-5995)

お知らせ

## 第4回土浦市まち・ひと・しごと創生 有識者会議

**日時** 9月26日(木) 午前10時から  
(受け付けは午前9時30分から)  
**場所** 本庁舎3階 庁議室  
**内容** 第3期土浦市まち・ひと・しごと創生「総合戦略」  
(素案)について など  
**傍聴定員** 5人(先着順)  
☎政策企画課(☎内線2425)

お知らせ

## 第5回土浦市補助金等検討委員会

**日時** 9月26日(木) 午後2時から  
(受け付けは午後1時30分から)  
**場所** 本庁舎3階 庁議室  
**内容** 審査結果のまとめ、提言内容について など  
**傍聴定員** 10人(先着順)  
☎財政課(☎内線2213)

## ①9月は屋外広告物美化強化月間です

屋外広告物設置は原則許可が必要です▶  
問都市計画課(☎内線2361)



## お知らせ スマートフォンを試してみたい方へ 1か月間無料で貸し出します

**対象** 市内在住の65歳以上でスマートフォンを持っていない方

**定員** 1か月につき5人

**申込方法** 窓口にある申請書と、本人確認ができるものの写しを添えて直接

※貸し出しには原則スマホ講座の受講が必要です。講座の日程など、詳しくはお問い合わせください。

問・申 DX推進課(☎内線2378)

## お知らせ 暮らしのセミナー スマートフォンを安全に使うために

**日時** 9月26日(木)  
午前コース…午前11時～正午  
午後コース…午後1時30分～2時30分

**場所** 亀城プラザ

**内容** スマートフォンを安全に使うための設定 など

**講師** ドコモスマホ教室講師

**定員** 各10人(先着順)

※ドコモユーザー以外の方も参加できます。

**申込方法** 電話で

問・申 消費生活センター(☎823-3928)

## お知らせ ゼロから学ぶ デジタル活用による売り上げアップの秘訣

**日時** 10月8日(火)…①Instagram  
11月6日(水)…②Canva  
11月26日(火)…③Google検索  
いずれも午後1時30分～4時30分 (全3回)

**場所** 男女共同参画センター 研修室1・2

**対象** 市内に店舗や事業所などをお持ちの方やその従業員の方 など

**講師** ウェブ解析士協会

**内容** ①②③の使い方と売り上げに繋がる活用方法

**定員** 30人(先着順)

**持ち物** パソコンまたはスマートフォン

**申込方法** 右のQRコードから

**申込締切** 10月1日(火)

問・申 土浦商工会議所(☎822-0391)



## お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

**日程** 9月17日(火)～19日(木)、24日(火)～26日(木)

**場所** 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842-1211)

## お知らせ 起業を考えている方へ 女性のための創業セミナー

**日時** ①創業セミナー 10月16日(水)、11月13日(水)  
午後1時30分～4時

②女性起業家の講話・会場周辺の空き店舗見学  
11月29日(金) 午後1時30分～4時30分

**場所** ①男女共同参画センター研修室1・2  
②ほっとOne(川口一丁目)

**講師** ①柳澤 奈津子さん  
(ワールド翻訳サービス)  
②藤田 真紀さん(マキのパン屋)  
久保田 紀子さん(八右衛門)

**内容** ビジネスの基礎知識、起業のコツ など

**定員** 20人(先着順)

**申込方法** 電話または右のQRコードから

**申込締切** 10月7日(月)

問・申 ダイバーシティ推進室(☎内線2506)



## お知らせ 地元メシを応援しよう！ シン・いばらきメシ総選挙2024



茨城県を代表するご当地グルメを決める、市町村対抗グルメ決定戦が開催されます。土浦からは、「常陸牛のグランプリカレー」と「茨城まるごとフルーツパフェ」が参戦します。ぜひ投票をお願いします。

**日時** 10月12日(土)～14日(月)

**場所** 県庁三の丸庁舎(水戸市三の丸)

問県地域振興課(☎029-301-2732)

Web投票  
実施中!  
10月4日まで



常陸牛のグランプリカレー



茨城まるごとフルーツパフェ

## お知らせ 「国の教育ローン」のご案内



高等学校、大学などに入学・在学にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。詳しくはホームページをご覧ください。

**融資額** 子ども1人につき350万円以内

**金利** 年2.4%

※ひとり親家庭の方などは年2.0%です。

**返済期間** 18年以内

問教育ローンコールセンター(☎0570-008656)

# 情報ひろば

## 催し ～人権×平和×ダイバーシティ×協働のまちづくり～ つちうらクローバーフェスティバル



日時 9月21日(土) 午前9時30分～午後3時30分

場所 ①県南生涯学習センター ウララビル5階  
②男女共同参画センター、③うらら大屋根広場

内容 ①協働のまちづくり事例発表、広島平和使節団  
体験発表、人権講演会、パネル展示 など  
②フードコーナー、ふれあいコーナー など  
③キッチンカー、フリースケート体験 など

※託児サービスは、電話または右のQR  
コードから事前申込が必要です。



※イベント内容など、詳しくはホーム  
ページをご覧ください。

☎人権推進課(☎内線2509)



### ◆人権講演会

時間 午後2時～3時30分

講師 立木 早絵さん  
(シンガーソングライター)

演題 「トーク&コンサート  
さらなる一歩を踏み出そう！」



### プロフィール

和歌山県生まれ。2歳のときに病気が原因で失明する。  
「24時間テレビ」の企画で津軽海峡縦断リレー、トライ  
アスロンやキリマンジャロ登頂に挑戦。現在は全国各地  
での講演会やライブ活動を行っている。

## 催し 名画鑑賞会 ～昔懐かしの35ミリフィルム映写機で～

日時 11月4日(月) ①午前10時から ②午後1時から

場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館) 小ホール

内容 ①「本日休診」(出演：柳 永二郎ほか、97分)  
②「貸間あり」(出演：淡島 千景ほか、112分)

料金 500円(①②どちらも鑑賞できます)

### 前売り券販売場所

文化振興課、クラフトシビックホール土浦、  
亀城プラザ、ワークヒル土浦

前売り券販売開始 9月10日(火)から

☎文化振興課(☎内線5119)



## 催し 土浦市民ギャラリー 第12回企画展示

### ◆筑波大学アートコレクション展 TURNING POINT

日時 9月10日(火)～10月20日(日)

午前10時～午後6時

内容 筑波大学卒業制作の最優秀作品による企画展

☎同館(☎846-2950)

## 相談 土浦市空家等対策相談会



日時 11月14日(木) 午後1時から  
(相談時間は1人40分程度)

場所 男女共同参画センター 研修室3

対象 市内の空家または今後空家になることが見込ま  
れる住宅などの所有者、相続予定者 など

定員 3組(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 右のQRコードから、またはホーム  
ページにある予約票を郵送、ファ  
クス、メールまたは直接



申込締切 9月17日(火)(必着)

☎・申生活安全課(☎内線2241 FAX826-1214

☒ bohan@city.tsuchiura.lg.jp

〒300-8686 大和町9-1)

## 催し 日本総合伝統芸能集団 井坂斗絲幸社中「喜楽座」公演



日時 令和7年1月19日(日)

午後1時30分から(開場は午後1時から)

場所 クラフトシビックホール土浦(市民会館)

内容 津軽三味線、和太鼓、舞踊 など

料金 S席…4000円、A席…3000円 ※全席指定

※チケット購入方法など、詳しくはホームページをご  
覧ください。

☎同館(☎822-8891 月曜休館)

## 催し サウンド蔵つちうら2024 ムーンライトコンサート

日時 9月15日(日) 午後4時30分～8時

場所 川口町バス停前広場

☎サウンド蔵つちうら実行委員会

(☎080-5003-1162 藤澤)



## 相談 社会保険労務士による無料年金相談

日時 9月12日(木) 午前10時～午後3時

9月21日(土) 午前10時～午後4時

場所 常陽銀行土浦支店(中央二丁目)

申込方法 電話で

☎・申同支店(☎822-3216)

## 9月10日は下水道の日です

下水道工事は指定工事店へ申し込みを▶  
問下水道課(☎内線2255)



## 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

問障害福祉課(☎内線2343)



## 結婚相談会

日時 9月15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

問子ども政策課(☎内線2280)



## いばらき出会いサポートセンター 出張結婚相談会・登録会



日時 9月21日(土) 午前10時30分～午後4時

場所 一中地区公民館

参加方法 当日、開催場所へ直接

※入会登録は事前に入会申込、来所予約が必要です。

詳しくはホームページをご覧ください。

問・申同センター(☎029-224-8888)



## 不動産鑑定士による不動産無料相談

日時 10月3日(木) 午前10時～11時50分

(相談時間は1人30分程度)

場所 県南生涯学習センター ウララビル5階

持ち物 公図の写し、固定資産の課税証明 など

申込方法 電話で

申込締切 9月24日(火) 午後5時

問・申茨城県不動産鑑定士協会(☎029-246-1222)



## 自筆証書遺言書保管制度セミナー

日時 10月10日(木) 午後2時～4時

場所 水戸地方法務局土浦支局(下高津一丁目)

内容 自筆遺言書保管制度の説明や手続案内

定員 10人(先着順)

申込方法 9月9日(月)から電話で

問・申同支局(☎821-0792)



## 土浦ならではの逸品 「土浦ブランド認定品」募集



応募期間 9月10日(火)～10月11日(金) (必着)

対象品 市内で購入または飲食ができて、次のいずれかに該当するもの

- ・市内で生産、製造または加工されたもの
- ・市産の農林水産物を主な原材料としたもの

対象者 対象品の生産、製造、加工または販売を自ら行う方で原則市内に事業所を有する方

応募方法 窓口またはホームページにある申請書を郵送、メールまたは直接

※認定要領など、詳しくはホームページをご覧ください。

問・申農林水産課(☎内線2710)

☒ tsuchiurabrand@city.tsuchiura.lg.jp

〒300-8686 大和町9-1)



## 土浦の花カレンダー 花の写真を募集します！



市内で撮影した花の写真でカレンダーを作成し、広報つちうら1月上旬号に掲載します。応募作品は12月中旬に市役所2階で展示予定です。

応募方法 ホームページから

応募締切 9月30日(月)

※応募規定など、詳しくはホームページをご覧ください。

問・申農林水産課(☎内線2711)



## 水郷桜イルミネーション キッチンカー出店者募集



期間 11月23日(土)～1月13日(月)午後4時～9時

出店料 平日…1000円/日、

土・日・祝日、年末年始…2000円/日

応募締切 9月30日(月)

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問・申土浦市産業文化事業団(☎823-4811)



## 花いっぱい運動 花壇づくり団体募集



対象 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

助成額 1団体・学校あたり5万円以内

※支援する団体は、書類審査のうえ選定します。

申込締切 9月30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・申チャレンジいばらき県民運動事務局

(☎029-224-8120)

# 情報ひろば



## 霞浦の湯 霞ヶ浦展望ヨガ講座

**日時** 10月10日～12月12日の木曜日  
午後1時30分～2時30分（全10回）  
**講師** 水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)  
**定員** 40人(定員を超えた場合は抽選)  
**料金** 5300円  
**申込方法** 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、講座名を記入し郵送、または郵便はがきを持参し直接  
**申込締切** 9月19日(木)  
**問・申**同館(☎823-1631 〒300-0835 大岩田255)



## 土浦市国際交流協会 初心者向け！フランス語講座

**日時** 10月9日～12月11日の水曜日  
午後6時30分～8時30分（全10回）  
**場所** 一中地区公民館  
**講師** 筑波国際アカデミー所属フランス人講師  
**定員** 20人(先着順、10人以上で実施)  
**料金** 一般…10000円 協会員…8000円  
**申込方法** 電話またはメールで  
**申込締切** 9月20日(金)  
**問・申**同協会事務局(☎826-9051  
☐ kokutab14@city.tsuchiura.lg.jp)



## 手作りパン教室 地元の食材で手軽にできるパン作り

**日時** ①10月7日(月)、②10月21日(月)  
午前10時～午後1時  
**場所** 土浦市農産物加工処理センター(永井本郷入会地)  
**内容** ①ドーナツ&サラダまたはスープ  
②ブルーベリーシフォンケーキ など  
**定員** 各12人(先着順)  
**持ち物** マスク、三角巾、布巾、エプロン、筆記用具、上履き、料理の持ち帰り容器  
**参加料** 1200円  
**申込方法** 電話で(申し込みはどちらか1日のみ)  
**申込締切** ①9月24日(火)、②10月15日(火)  
**問・申**土浦市農業公社(☎862-5143)



## 土浦市スポーツ協会 弓道教室

**日時** 10月6日～12月22日の日曜日  
午前9時30分～11時30分（全8回）  
**場所** 市立武道館弓道場  
**対象** 市内在住または在勤の一般男女で、新たに弓道を始めたい方  
**定員** 20人(先着順)  
**料金** 4000円  
**申込方法** 氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を記入しメールで  
**申込締切** 9月25日(水)  
**問・申**同協会弓道部(☎090-2677-1120 揚場  
☐ tsuchiura910.kaiin@gmail.com)



## 生涯学習館 後期講座(10月開講分)

**申込方法** 往復はがきに住所、年齢、氏名(ふりがな)、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へ持参

※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)  
※抽選の結果や開講の有無は、はがきでお知らせします。

※定員を超えた場合は抽選。なお、申込少数の場合は中止となることがあります。

**申込締切** 9月24日(火)(必着)

**問・申**同館(☎822-3381 月曜、祝日休館  
〒300-0045 文京町9-2)

曜日	講座名	時間	日程	回数	定員	受講料
火	楽しい声楽	10:00～12:00	10/8～12/24	8	40人	4000円
水	英語で声トレ・脳活・口腔ケア ～楽しく口の形をまねるだけ～	10:00～11:30	10/30～1/8	6	25人	3000円
金	英語力UP 基礎トレ講座	10:30～12:00	10/18～12/20	10	20人	5000円
土	ヨーガと呼吸法 A ～どなたでも安心～	10:00～11:00	10/5～1/25	10	17人	5000円
	ヨーガと呼吸法 B ～どなたでも安心～	11:15～12:15	10/5～1/25	10	17人	5000円
日	土浦人のための英語(中級) ～A Chance to Improve Your English～	10:00～12:00	10/6～12/22	10	30人	5000円
	はじめての色鉛筆画 ～三原色で描く～	13:30～15:30	10/6～12/1	8	20人	4000円※

※…教材費が別途300円かかります。





### 土浦市生活支援担い手養成講座

**日時** 10月18日(金) 午前9時～午後4時30分  
(受け付けは午前8時45分から)  
**場所** 特別養護老人ホームこほく(菅谷町)  
**対象** 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方  
**内容** 高齢者に対して、掃除・調理・買い物などの生活支援を行うための知識や技術を学ぶ  
※講習会修了後は、訪問サービスや介護施設でのボランティア活動などに参加できます。  
**定員** 20人(先着順)  
**申込方法** 電話またはファクスで  
**申込締切** 9月27日(金)  
**問・申** 高齢福祉課(☎内線2500 FAX825-5066)



### 上級救命講習会

**日時** 9月28日(土) 午前9時～午後5時  
**場所** 消防本部 3階講堂(敷地内駐車場あり)  
**内容** 心肺蘇生法・止血法・傷病者管理法 など  
**対象** 高校生以上  
**定員** 30人(先着順)  
**持ち物** 修了証(過去に受講経験のある方)、筆記用具、動きやすい服装、昼食  
**申込方法** 氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、土浦市が実施する救命講習受講経験の有無を記入してメール、または電話で  
※筆記・実技試験に合格した方に修了証を発行します。  
**問・申** 警防救急課(☎821-0119)  
☐ 119kyuukyuu@city.tsuchiura.lg.jp)



### 亀城プラザ 第3期フィットネス&カルチャー講座

**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へ持参  
※はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)

※定員を超えた場合は抽選。なお、申込少数の場合は中止となることがあります。  
**申込締切** 9月20日(金)(必着)  
**問・申** 同館(☎824-3121 水曜休館 〒300-0043 中央二丁目16-4)

曜日	講座名	対象	日程	時間	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	高校生以上	10/7～12/23	9:30～10:30	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	高校生以上	10/7～12/23	11:00～12:00	10	25人	5100円
	マイケル先生の楽しい英会話	高校生以上	10/7～12/23	18:30～20:00	10	30人	6100円
	からだ痩身ヨガA	高校生以上	10/7～12/23	18:50～19:40	10	30人	5100円
	からだ痩身ヨガB	高校生以上	10/7～12/23	20:10～21:00	10	30人	5100円
火	筋膜リリースと小顔リンパマッサージ～ウェーブリング使用～	高校生以上	10/1～12/10	19:00～20:00	10	30人	5100円 <sup>※1</sup>
木	らくらく骨盤体操	高校生以上	10/3～12/12	10:00～11:00	10	30人	5100円
	はじめてのハーモニカ	高校生以上	10/3～12/12	12:30～13:30	8	15人	8000円 <sup>※2,3</sup>
	楽しく吹こうハーモニカ	高校生以上	10/3～12/12	13:30～14:30	8	15人	8000円 <sup>※2</sup>
金	モーニング★ヨガ	高校生以上	10/4～12/13	9:30～10:30	10	30人	5100円
	楽しい筋力トレーニング&ストレッチ	高校生以上	10/4～12/13	19:30～20:30	10	24人	7600円
	初歩の初歩から学ぶギター	高校生以上	10/11～12/13	13:30～15:00	6	10人	7000円 <sup>※4</sup>
土	うさぎ先生のKid's運動 幼児クラス	未就学児(4～6歳)	10/5～12/21	13:10～14:00	10	15人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動 小学1・2・3年生クラス	小学1～3年生	10/5～12/21	14:20～15:10	10	16人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動 小学4・5・6年生クラス	小学4～6年生	10/5～12/21	15:30～16:20	10	16人	10200円

※1…ウェーブストレッチリング購入4400円、レンタル1000円 ※2…別途テキスト代あり(新規の方のみ)  
 ※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)  
 ※4…テキスト代含む。持ち物：ギター、足台、譜面台、チューナー ※持っていない方は数量限定で貸し出します。

# つちうら防災ノート

☎防災危機管理課(☎内線2271)

## 「キキクル」で危険度把握！

気象庁では大雨による災害発生の危険度を地図上に表示する、「キキクル」を公開しています。



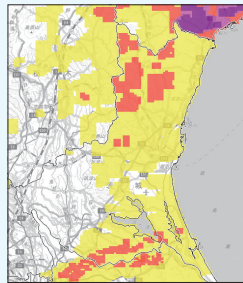
### ◆確認できる3つの危険度

- ・土砂キキクル  
「大雨警報(土砂災害)の危険度分布」
- ・浸水キキクル  
「大雨警報(浸水害)の危険度分布」
- ・洪水キキクル  
「洪水警報の危険度分布」



### ◆危険度を5段階で表示

災害発生の危険度を5段階に色分けして、リアルタイムで地図上に表示します。情報は10分ごとに更新されます。



表示例

### ◆危険度の分類

災害切迫(黒色) 【緊急安全確保】	<b>命の危険 直ちに安全確保!</b>
危険(紫色) 【避難指示】	警戒レベル4相当 危険な場所から <b>全員避難</b>
警戒(赤色) 【高齢者等避難】	警戒レベル3相当 危険な場所から <b>高齢者などは避難</b>
注意(黄色) 【緊急安全確保】	警戒レベル2相当 ハザードマップで避難行動を確認
今後の情報などに留意(無色)	周囲の状況、雨の降り方などに留意

危険を感じたら自主的に避難しましょう!

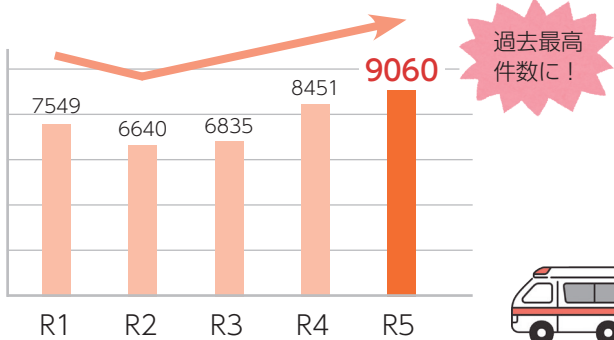


## 9月9日は**救急の日**、9月8日～14日は**救急医療週間**です!

救急車の適正利用にご協力をお願いします

☎警防救急課(☎821-0119)

### ◆市内の救急出動件数の推移



### ◆人口から見た救急出動件数の割合

	土浦市	茨城県	全国
出動件数(件)	9,060	163,048	7,229,572
前年比増加率(%)	7.2	9.2	16.7
人口1万人あたりの出動件数(件)	<b>640.7</b>	579.6	573.3

県や国と比較して非常に多い!

限りある医療資源の確保のためにも、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは相談してください

◆おとな救急電話相談…☎#7119

◆子ども救急電話相談…☎#8000

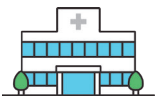
◆全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」



ダウンロードはこちら▶ iPhone用 Android用

◆茨城県救急医療情報システム

受診希望科やお住まいの地域から、そのときに受診することができる病院を検索できます。



検索はこちら▶

# つちうら **シニア** 応援隊



高齢者の方やそのご家族の方向けのサービスや相談先などをご紹介します

## ● 応援メニューその1 ● 活用しませんか？

### 65歳以上の「ひとり暮らしの方」などが利用できるサービス

#### 見守りキーホルダー配布 関高齡福祉課

緊急時に備えて、身元確認を行えるキーホルダーを配布(無料)

#### 緊急通報システム 関高齡福祉課

固定電話に接続し、急病などの緊急時に通報できる装置を設置(利用料は所得に応じて異なる)

#### 愛の定期便 関社会福祉協議会

週2回乳製品などを配達し、安否確認する(無料)

#### 救急医療情報キット配布 関高齡福祉課

緊急連絡先などの情報を専用容器に入れ、冷蔵庫に保管し、救急に備える(無料)

#### 配食サービス 関高齡福祉課

食事の調達が困難な方などに食事を配達し、安否確認する(利用料：1食400円)

#### ふれあい電話訪問サービス 関社会福祉協議会

月2回ボランティアが電話で安否確認する

### 65歳以上の「ねたきり・認知症で在宅の方」などが利用できるサービス

#### 寝具洗濯・乾燥・消毒サービス 関高齡福祉課

ねたきりまたは認知症(おおむね要介護3以上)のため寝具の衛生管理が困難な方に年4回まで実施

#### ねたきり老人等福祉手当 関高齡福祉課

ねたきりまたは認知症状態(おおむね要介護4・5程度)にある方に、手当を支給

#### 訪問理美容サービス 関高齡福祉課

ねたきり状態(おおむね要介護3以上)の方が自宅で受けた理美容サービスの料金を一部助成(助成額：1回につき3000円、年2回まで)

### 65歳以上の方が利用できるその他のサービス

#### のりあいタクシー土浦の年会費助成 関高齡福祉課

市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の年会費を一部助成

#### 日常生活用具給付 関高齡福祉課

市民税非課税世帯にシルバーカーなどを給付(用具に応じて給付要件あり)

#### 自転車用ヘルメット購入費の一部補助 関生活安全課

安全基準を満たしたヘルメットの購入費を一部補助(補助額：購入費用の2分の1、最大2000円)

#### 補聴器購入費用の一部補助 関高齡福祉課

補助額：最大20000円、条件あり

#### 高齢者家族支援「探索」サービス 関高齡福祉課

要介護認定を受けていて、徘徊症状がある方にGPS発信機を貸出

#### はり・きゅう・マッサージ施術費助成 関高齡福祉課

70歳以上の方などに費用の一部を助成(助成額：1回につき1000円、年8回まで)

#### いばらきシニアカード 関高齡福祉課

協賛店舗で料金割引などの特典が受けられる

#### スマートフォン講座・貸出 関DX推進課

講座の開催、お持ちでない方へ約1か月間の無料貸出

## 応援メニューその2 参加してみませんか？

### 生きがい対応型 デイサービス施設

☎高齢福祉課

体操、カラオケ、手芸などができます。

対象／市内在住の60歳以上の方

料金／1日100円

(活動内容により実費負担あり)

開館日時／月～土曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

※わくわくサロンにいはりは午前10時～午後6時

申込方法／各施設に直接



施設名・場所	電話番号
いきいき館たいこ橋 川口一丁目3-223-2 C-204 (モール505内)	☎827-2737
悠遊庵さんぼみち 真鍋三丁目8-17	☎821-9713
ほのぼのハウス通りゃんせ 荒川沖225-4	☎842-4567
いきいきサロンかざぐるま 天川一丁目28-12	☎801-6565
ふれあいいきいきサロン神立 中神立町35-5	☎833-1377
いこいの館コスモス 右廻2965	☎804-0151
やすらぎサロンつわ 並木一丁目2-20	☎824-4572
わくわくサロンにいはり 大畑1611(旧さん・あぴお1階)	☎862-3212

### シルバーリハビリ 体操教室

☎高齢福祉課

シルバーリハビリ体操とは、誰でも手軽に

取り組むことができる介護予防体操です。

申込不要ですので気軽にお越しください。

持ち物／飲み物、上履き、タオル



場所	開催日	時間
一中地区公民館	第2金曜日	10:00～11:30
二中地区公民館	第4金曜日	9:30～11:00
三中地区公民館	第2・4水曜日	13:30～15:00
四中地区公民館	第2月曜日	13:30～15:00
神立地区コミュ ニティセンター	第1・3金曜日	13:30～15:00
上大津公民館	第2水曜日	14:00～15:30
六中地区公民館	第1・3火曜日	13:30～15:00
都和公民館	第3木曜日	13:30～15:00
新治地区公民館	第2火曜日	9:30～11:30

### 老人福祉センター・ 新治総合福祉センター

☎高齢福祉課

娯楽室や大浴室などがあります。

開館日時／月～土曜日

(祝日、年末年始を除く)

午前9時～午後4時30分

※老人福祉センターうらはは火～日曜日(祝日、年  
末年始を除く)です。

※料金など、詳しくは各施設にお問い合わせください。



施設名・場所	電話番号
老人福祉センター湖畔荘 手野町1892-1	☎828-0881
老人福祉センターつわぶき 中都町1-5428-2	☎831-4126
老人福祉センターうらは 大和町9-2 ウララ2ビル6階	☎827-0050
新治総合福祉センター 沢辺1423-1	☎862-3522

### ふれあいセンターながみね

☎高齢福祉課

プールや浴室、娯楽室などがあります。

開館日時／火～日曜日(年末年始を除く)

午前9時～午後9時

場所・電話番号／中村西根2078-1 ☎830-5600

※料金など、詳しくはお問い合わせください。



### 認知症カフェ「ふれあい茶屋」

☎高齢福祉課

認知症やその介護についての相談や、認知

症予防の体操、ゲームなどを行っています。

※開催場所など、詳しくはホームページを

ご覧ください。



### 介護支援ボランティア事業

☎高齢福祉課

介護ボランティアを行い自身の介護予防を図ります。

### フレイル予防啓発講座

☎高齢福祉課

心や体の機能低下を予防するための運動講座です。

### 介護予防健診

☎高齢福祉課

体力測定をイベントなどで実施しています。

### ふれあい・いきいきサロン

☎社会福祉協議会

体操やグラウンドゴルフなど、各サロンで工夫して

活動しています。

### 生きがい健康づくり事業

☎社会福祉協議会

趣味などの発表会、スポーツ大会を実施しています。

## 地域包括支援センター・在宅介護支援センター

お住まいの地区		地域包括支援センター 介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から専門的な支援をする総合相談機関です。	在宅介護支援センター (地域包括支援センターブランチ) 地域の身近な相談窓口です。地域包括支援センターと連携して支援を行っています。
北部	二中	<b>かんだつ</b> 神立中央五丁目4-14 ☎869-7035 (医療法人社団 青洲会)	静霞園 東若松町3379 ☎822-5009
	五中		神立病院 神立中央五丁目4-14 ☎833-1025
	都和		セントラル土浦 真鍋新町12-10 ☎893-6100
	新治		憩いの里 高岡2315 ☎829-3033
南部	一中	<b>うらら</b> 大和町9-2 ウララ2ビル4階 ☎824-0332 (土浦市社会福祉協議会)	滝の園 穴塚1935 ☎821-3332※1
	三中		土浦協同病院 おおつ野四丁目1-1 ☎846-3743※2
	四中		もりの家 北荒川沖町8-1 ☎841-6055
	六中		飛羽ノ園 小松三丁目18-18 ☎826-3822
			やすらぎの園 小岩田西二丁目1-49 ☎835-3135
開館日時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※緊急時は時間外も電話で対応します。	

※1…担当地区 大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中一～三丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町一・二・四丁目

※2…担当地区 中央一・二丁目、東崎町、城北町、川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目、有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・二丁目

## 地域ケアコーディネーター

日常で困っていることや心配なことがある場合は、お住まいの地域の中学校地区公民館にいる、地域ケアコーディネーター(社会福祉協議会職員)に相談することができます。

開館日時/火～日曜日(祝日、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分  
※月曜日は、社会福祉協議会で対応します。



☎社会福祉協議会

施設名・場所	電話番号
一中地区公民館 大手町13-9	☎821-0104
二中地区公民館 木田余1675	☎824-3588
三中地区公民館 中村南四丁目8-14	☎843-1233
四中地区公民館 国分町11-5	☎824-9330
上大津公民館 手野町3252	☎828-1008
六中地区公民館 烏山二丁目2346-1	☎842-3585
都和公民館 並木五丁目4824-1	☎832-1667
新治地区公民館 藤沢982	☎862-2673

## その他の相談先

成年後見センターうらら ☎社会福祉協議会

成年後見制度に関する相談など

日常生活自立支援事業 ☎社会福祉協議会

認知症などの方の日常的な金銭管理などを支援

## ◎ 応援メニューその4 ◎ ご存じですか？

### 各種健康診断など

#### 健康診査

☎国保年金課

協力医療機関または総合健診で、基本的な健診項目を無料で受けられます。

※同年度内で、医療機関健診、総合健診、人間ドック、脳ドックのいずれか1回のみです。

#### がん検査・その他検診

☎健康増進課

協力医療機関または総合健診で受けられます。  
 がん検診…胸部(肺がん)、胃がん、大腸がん、  
 前立腺がん、子宮頸がん、乳がん  
 その他検診…腹部超音波、胃がんリスク、  
 骨粗しょう症(70歳までの女性対象)

#### 人間ドック・脳ドック

☎国保年金課

協力医療機関で人間ドック・脳ドック健診を受ける際の費用の一部を助成しています。

助成額/人間ドック…20000円  
 脳ドック …27000円

※脳ドックの助成は3年に1回です。

#### 歯科健康診査

☎茨城県後期高齢者医療広域連合

後期高齢者医療制度加入者で、前年度に75歳・80歳・85歳を迎えた方が無料で受けられます。

問  
合  
せ

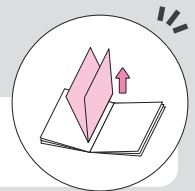
高齢福祉課(内線2479) 生活安全課(内線2298) DX推進課(内線2498)

国保年金課(国民健康保険加入者…内線2295、後期高齢者医療制度加入者…内線2406)

健康増進課(☎826-3471) 社会福祉協議会(☎821-5995)

茨城県後期高齢者医療広域連合(☎029-309-1212)

この特集は、図のように  
 広報紙から外して保管  
 することができます。



9月

## つちうら認知症 バリアフリー月間です

☎高齢福祉課(☎内線2500)

### つちうら認知症バリアフリー宣言

「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の取組が推進されて  
 いるまち つちうら」を目指しています。

市では、9月を「つちうら認知症バリアフリー月間」とし、認知症に関する正しい知識の普及・啓発に重点的に取り組んでいます。

#### 月間中の啓発活動

●市民講演会の開催 「認知症の理解と援助～共生社会の実現をめざして」(講師 杉山 孝博さん)

9月8日(日)クラフトシビックホール土浦で開催

●つちうらオレンジライトアップ(午後5時～8時)

場所 うらら大屋根広場、ペDESTリアンデッキスカイリング など

●認知症関連図書の展示

場所 市立図書館(アルカス土浦館) 3階

●認知症分野における官民連携の取り組みなどについての展示

場所 本庁舎2階 展示スペース

#### 土浦市よくわかる認知症ガイドブック

認知症のことや相談先などの情報をまとめて掲載しています。



#### 認知症サポーター養成講座(90分間)

認知症について正しい理解を持ち、認知症の方などを温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座です。

#### ふれあいSOSネットワーク

地域の関係機関やボランティアの協力を受けながら、行方不明になった認知症の方の早期発見・保護活動を行います。

#### 本人・家族ミーティング

認知症の方とその家族を対象に開催し、意見交換などを行っています。

※認知症と診断された本人の参加が必須です。

#### 認知症初期集中支援チーム

自宅に訪問し、必要に応じて関係機関と連携を図りながら、医療機関への受診や介護保険サービスの利用などの助言と支援を行います。

#### 対象 次のすべてに該当する方

- ・40歳以上で、市内に住民登録がある
- ・在宅で生活している
- ・認知症のおそれがある、または認知症である

食生活改善推進員の健康料理 No.195  
鶏むね肉のレモン蒸し焼き



鶏むね肉は、低脂肪で高タンパクなので、エネルギーを控えながらたんぱく質をとりたい人におすすめです。また、たんぱく質の代謝をサポートし、皮膚の健康維持に役立つビタミンB<sub>6</sub>も豊富に含まれています。

材 料 (2人分)

鶏むね肉	1枚(200g)	<付け合わせ>	
塩、こしょう	少々	レモン(輪切り)	2枚
キャベツ	2~3枚	ミニトマト	4個
アスパラガス	2本	パセリ	少々
レモン(薄切り)	1枚		
オリーブオイル	大さじ1		
レモン汁	小さじ2		
白ワインまたは酒	大さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
コンソメ	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		
粒マスタード	小さじ2		
長ネギ(みじん切り)	5cm分		

1人分の栄養量

エネルギー	250kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	12.4g
カルシウム	70mg
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.9g

作 り 方

- ①鶏肉の皮はフォークで細かく穴をあけ、身の厚い部分は包丁で切れ目を入れ、塩、こしょうをすり込む。
- ②キャベツは一口大に、アスパラガスは長さ5cmの斜め切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、強火で鶏肉の皮面を3分ほど焼き、色がついたら裏返し、調味液Aを入れて中火で4分蒸し焼きにする。
- ④②と薄切りレモンを③の鶏肉の上のせ、さらに3分蒸し焼きにする。
- ⑤鶏肉を取り出し、食べやすく切って器に盛り、蒸した野菜を添える。
- ⑥⑤にソースBをかけ、レモン、トマト、パセリを飾る。



今月の食改さん



地域安全情報 No.139



暮らし安全課(☎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(土)~30日(月)

◎9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。

スローガン

気をつけよう 危険がひそむ 慣れた道



高齢者の交通事故防止

高齢者が関係する交通事故発生の抑制を目指し、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、運転に不安を感じたら、運転免許の自主返納などを検討しましょう。



毎月15日…「高齢者の交通事故ゼロの日」

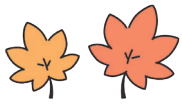
9月16日(敬老の日)…

「高齢者の交通事故防止に向けた県内一斉強調日」

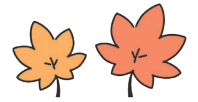
警察官による家庭や事業所への巡回連絡

県警察では、県民の安全で平穏な生活を確保するため、警察官が家庭や事業所を訪問する巡回連絡を行っています。この度、対象を高齢者世帯から全世帯へと拡大して各家庭を訪問し、防犯対策を働きかけることで「県民全体のディフェンス力」の向上を図る取り組みを推進しています。

また、巡回連絡では、皆様のご協力のもと、家族のお名前などを伺い、連絡カードを作成しています。連絡カードは災害などの非常事態の際に活用するためのものであり、他人に見せることはありませんので、作成する際はご協力をお願いします。



# 秋の公民館講座受講者募集



- 申込資格** 市内在住または在勤の方
- 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**  
右ページの例のように記入し、郵送  
(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直接(月曜日・祝日休館)
- ③**パソコン・スマートフォン・携帯電話で**  
ホームページ「秋の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請で  
こちらのQRコードからアクセスできます▶



- 申込締切** 9月19日(木)(消印有効)
- 受講者の決定** 定員を超えた場合は抽選です。結果は、通知(はがきまたはメール)でお知らせします。なお、10月11日(金)までに通知が届かないときは、申込先の公民館へお問い合わせください。
- 持ち物について** 特別に準備が必要と思われるもののみ☎で記載しています。そのほか受講時に必要な持ち物は、ホームページに掲載しています。また、通知でもお知らせしますのでご確認ください。
- その他** 教材費は通知にしたがって納めてください。なお、納入後に講座が中止となった場合、全額返金できないことがあります。

## 一中地区公民館 〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
水	<b>脳力アップで認知症予防</b> ／高齢福祉課 認知症の発症を遅らせるために生活習慣を見直しましょう。	11/6・20	14:00～ 15:30	15	—
	<b>わたしと家族の「そうぞく」講座</b> ／明治安田生命つくば支社 「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！	11/20、12/11	10:00～ 11:30	20	—
	<b>スマホを楽しもう！～便利な機能の使い方～</b> ／片岡 秀典 地図アプリの使い方など、スマホの便利な使い方を学びます。 ☎スマートフォン	1/8・15・22、 2/5・12・19	14:00～ 16:00	16	500
木	<b>かんたん！みそ造り教室</b> ／綿引 秀一(綿引秀一靴店) 材料はすべて国産。出来上がり約7kg。☎保存用のたる など ※保存用のたるを購入する場合は、追加料金900円がかかります。	10/24・31、11/7 (選択制)	10:00～ 12:00	各16	4600
	<b>楽しく上達！水彩画</b> ／北岡 萌恵 絵画の基礎となる写生方法や彩色テクニックを重点に学びます。 ☎スケッチブック(F4)、練り消しゴム、水彩用具一式 など	12/5・19、 1/16・30、 2/6・20	13:30～ 15:30	18	500

民間企業  
連携講座

## 二中地区公民館 〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
木	<b>楽しく運動！簡単な筋力トレーニング&amp;ストレッチ</b> ／戸井田 昌教 無理のない動きで楽しく汗かきリフレッシュ。ストレスも解消！ ☎ヨガマット、室内用シューズ	10/17・24・31、 11/7・21・28、 12/5・12	19:30～ 20:40	20	—
	<b>日本の唱歌を歌いましょう</b> ／森山 節子 日本の唱歌をエピソードにふれながら歌いましょう。	10/24・31	9:30～ 11:00	10	—
	<b>スマホで決済！PayPay利用講座</b> ／片岡 秀典 基本操作と安心してスマホ決済を活用できるまで丁寧に説明します。 ☎スマートフォン	1/9・16・23・30、 2/6・13	14:00～ 16:00	20	500
金	<b>心と体を整えるリラックスヨガ</b> ／鈴木 綾子 一日の終わりに頑張った心と体をほぐし、リラックスさせましょう。 ☎ヨガマット、バスタオル	10/25、 11/1・8・15・22・29	19:00～ 20:15	15	—
土	<b>つまみ細工でクリスマスリース</b> ／中込 美紀子(花結工房) つまみ細工でクリスマスリースを飾りましょう。 ☎つまみ細工用ピンセット など	11/9	13:30～ 15:30	10	1000





■往復はがきの記入例

63 <small>(返信)</small> 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	(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 (往信・裏)	63 <small>(往信)</small> 土浦市〇〇番地 〇〇公民館 行 (往信・表)	(何も記入を しないでください) (返信・裏)
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------



三中地区公民館 〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

民間企業  
連携講座

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	ローカルヒストリーウォーキング14／市観光ボランティアガイド 科学技術都市つくばの散策と土浦城の魅力探訪。各日6～9km。	11/26、12/3・10 (予備日12/17)	9:00～ 12:30	30	500
水	はじめての癒しのアート 現代墨彩画入門／堀川 恵子 顔彩の彩りと滲み、墨の力強さと掠れを調和させる新しい絵画です。	11/27、 12/4・11	10:00～ 11:30	10	3000
木	タイルのひび割れや目地の補修にチャレンジ／ジョイフル本田 コーキング材・目地材を使い、タイル補修体験をします。	①1/16 10:00～11:30 ②1/16 14:00～15:30 (選択制)	日程に 記載	各12	1100
金	はじめてのダンスフィットネス／むらさき(山下 めぐみ) Jポップやダンスナンバーで高まりながらフィットネス。 持室内用シューズ	11/22・29、 12/6・13・20、 1/10・17・24	9:30～ 10:30	30	—
	ほぐれるヨガ／西岡 瑠伊花 固くなりがちな肩や腰回りを簡単なヨガポーズでほぐします。 持ヨガマット、テニスボール	11/22・29、 12/6・13・20、 1/10・17・24	11:45～ 12:45	30	—
土	クリスマスカード・年賀状を作ろう／宮崎 潤子 癒しのパステルアートで簡単に楽しくカードを作ります。持色鉛筆 など	12/7・14・21	10:00～ 11:30	15	1000

四中地区公民館 〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	羽子板のお正月飾り／高須 由加里 ドライフラワーで花飾り羽子板を作ります。持花切バサミ	12/3	10:00～ 12:00	10	3500
	水戸藩における尊王攘夷運動の成立／茨城県立歴史館職員 幕末期の水戸藩における尊王攘夷運動の意義について学びます。	1/21	14:00～ 15:30	30	—
水	自然災害への備え！今、私たちにできること／消防本部予防課 自然災害に備えるための準備や避難などについて学びます。	11/6	10:00～ 11:00	35	—
	自分の心と体を元気にしよう！楽しくエクササイズ／富田 恵里子 マインドフルネスとエクササイズによる健康指導。持ヨガマット	11/13・27、 12/11・25、1/8・22	9:30～ 10:30	20	—
水土	クリスマスの寄せ植え／熊澤 康子 冬の花でクリスマスらしい寄せ植えを作ります。持花切バサミ など	11/27・30 (選択制)	13:30～ 15:00	各10	3500
金	簡単葉膳講座／井上 舞衣 食材の効能を学びながら、各回5～6品作ります。	11/15・29	10:00～ 13:00	16	2000
日	スマホで映え写真／いちご スマホでの写真の撮り方のコツを学びます。持スマートフォン	11/17	10:30～ 12:30	20	—

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	うたごえ広場in上大津／磯前 利行(短大講師)・磯前 容子 あのすばらしい歌をもう一度歌ってみませんか？	10/22、11/12・26、 12/10	13:30～ 15:00	30	500
	初めてのスマホ！スマホとLINEの基本操作／片岡 秀典 スマホの本当の基本操作から始め、LINEの使い方を学びます。 📱スマートフォン	11/12・19、 12/3・10・17・24	13:30～ 15:30	10	500
木	ストレッチ&ピラティス／谷田川 知子 土台となる姿勢を改善し、生涯痛みのない身体を目指します！ 📱ヨガマット ※無料でレンタルもできます。	10/17・24・31	14:00～ 15:00	10	—
	デコ巻きずし☆ハロウィン／出津 有理(Deco roll) お花と魔女のデコ巻きずし2種類をつくります。	10/31	10:00～ 12:00	12	2000
金	筆文字アート年賀状／こばやし ゆき 筆ペンを使って筆文字アート年賀状を描こう。	11/15・22・29、 12/6・13	10:00～ 11:30	12	1800
土	彫って！おして！消しゴムはんこ☆／和田 裕美子(六花堂) ハロウィンなどの秋冬イベントの図案をトレースから彫りまで体験！	10/19、11/30、12/7	13:30～ 15:30	10	3000
	かんたん金継ぎ～よみがえる器～／生方 康博 大切な器を味わいある逸品として蘇らせます。(代用漆使用) 📱繕う陶磁器(2品)	10/26	13:00～ 16:00	10	3500
日	古道探訪2024水戸街道・塙城址／市観光ボランティアガイド 公民館に集合して現地へバスで送迎。各日6～8km歩きます。	11/17・24、12/1 (予備日12/8)	8:30～ 13:00	30	600

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	米粉で作るベーグルとおやつ作り／藤田 真紀 米粉を使用しておいしく簡単にできるベーグル作りをしましょう。	11/19、12/17、1/7	10:00～ 13:00	16	7000
	多肉植物の寄せ植え(ミニハンギングバスケット)／古橋 万里子 かわいい多肉植物に癒されよう。バスケットの寄せ植えを作ります。	12/3	13:30～ 15:30	12	2000
水	クラフトバンドで作るお正月リース／富田 留美子 クラフトバンドで手作りのお正月リースを編みましょう。	11/20、12/4・18	10:00～ 12:00	12	800
木	自宅で再現！和薫るおつまみづくり／関根 康行 本格和食を自宅で再現。一緒におつまみ作りを楽しみましょう。	11/7・28、12/12	10:00～ 13:00	16	3000
金	優しいヨガストレッチ／鴻田 良枝 難しいポーズはとらずにゆったりとストレッチを行いましょう。 📱ヨガマットまたはバスタオル	11/1・8・15	14:00～ 15:00	18	—
土	実技で学ぶ東洋医学(自力整体)／中村 博美 東洋医学を実技で学びます。背骨・骨盤のゆがみを取り除きます。 📱ヨガマット	11/30、12/7・14	13:30～ 15:00	12	1500
日	初めての面打ち(入門)／若林 衛 神楽面(ひょっとこ)彫りを通して面打ちを学びます。初心者対象。	11/10・17・24、 12/1・8・15・22、 1/12	9:00～ 12:00	10	2500



一中地区公民館  
水彩画



二中地区公民館  
つまみ細工



三中地区公民館  
現代墨彩画



四中地区公民館  
簡単葉膳

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	<b>今日から始める腸活習慣</b> ／佐久間 水樹(日本美腸協会認定講師) 腸活の基礎と発酵調味料作り、美腸味噌汁ランチの実習も行います。	10/22・29、11/5・12 10:00～11:30 11/26 11:00～12:30	日程に 記載	15	1500
水	<b>はじめての大人書道</b> ／初見 紘子 美しい文字を書くためのポイントを学びます。	10/23・30、 11/6・13・20	10:00～ 11:30	10	2000
木	<b>つるし飾りのお細工物</b> ／金子 純子 心を込めて縫う小さな可愛いお細工物を一緒に楽しく作りましょう。 持裁縫道具、糸(白・赤・黒)、綿	10/24、11/14、 12/5・19、 1/9、2/6	10:00～ 12:00	15	3000
	<b>基礎からはじめるスマホ講座</b> ／DX推進課 スマホの基本的な操作や便利な機能について学びましょう。 持スマートフォン(iPhoneまたはアンドロイドを申し込み時に申告)	10/31、11/7・14	14:00～ 15:30	15	—
金	<b>はじめての太極拳</b> ／大林 みつぎ(楊名時八段錦太極拳師範) 心も体もやわらかく、誰もが楽しみながら無理なく始められます。	10/18・25、 11/1・8・15	14:00～ 16:00	20	—
	<b>ふるさとの道を歩く13</b> ／市観光ボランティアガイド 神立・観音寺への道と永井兵助ゆかりの地を散策します。	11/8・15 (予備日11/22)	8:30～ 12:30	30	400
日	<b>親子でクリスマスデコレーション</b> ／砂田 拓巳(お菓子の久月) おいしいクリスマスデコレーションを親子で手作りします。	11/10	10:00～ 12:00	10組	3000

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	<b>顔も心も10歳若返り！顔ヨガ</b> ／岩淵 くにご 顔のエクササイズを楽しく覚えて、たるみ・ほうれい線を解消しよう。	11/5・19、12/3・17、 1/7・21、2/18、3/4	10:30～ 11:30	20	300
	<b>捨てられてしまう農作物で染色体験</b> ／futasiba248 季節の農作物で、ストールを染めてみませんか。色はお楽しみに。	11/26	9:30～ 12:00	10	4000
水	<b>～体と心を整えよう～ヨガ</b> ／今泉 莉奈・芦原 万智子 ヨガが初めて・運動不足の方も安心して行えるヨガです。 持ヨガマット	1/22・29、 2/12・19・26、 3/5・12・19	13:30～ 15:00	20	—
木	<b>ロマンの里「新治探訪」11</b> ／市観光ボランティアガイド ①清滝寺創建の地を訪ねて ②小町伝説を歩く ③新治の伝説を歩く ※各日程の散策地は、受講決定後に通知します。 持①、②は昼食	11/7・21・28 (予備日12/5) ①9:00～13:40 ②9:00～14:30 ③9:00～12:40	日程に 記載	30	600
土	<b>グルーデコ®で作るきらきらアクセサリ</b> ／那須 ちはる・高須 智美 高品質なクリスタルガラスを使い、自分だけのアクセサリを制作。	11/30、2/8 (選択制)	10:00～ 12:00	各8	3000
日	<b>癒しの香り！ルームスプレーと蜜ろうクリーム</b> ／小神野 雅子 精油を使ったアロマのルームスプレーや蜜ろうクリームを作ります。	11/10、12/8	10:00～ 11:30	15	1500
	<b>秋の身近な薬草・山菜</b> ／栗原 孝 ①野外観察(日枝神社周辺) ②身近な薬草・山菜の説明と試食	①11/17 9:00～12:00 ②12/8 13:30～16:30	日程に 記載	20	200



上大津公民館  
消しゴムはんこ



六中地区公民館  
お正月リース



都和公民館  
クリスマスデコレーション



新治地区公民館  
小町山・宝篋山の稜線

## 参加校

土浦第一中学校  
 土浦第二中学校  
 土浦第三中学校  
 新治学園義務教育学校  
 土浦一高附属中学校  
 土浦日大中等教育学校  
 常総学院中学校  
 Greene Middle School  
 JLS Middle School

# 姉妹都市パロアルト市 中学生交流記

今年の3月から6月にかけて姉妹都市アメリカ・パロアルト市と市内の中学生がお互いの市を訪れて交流を深めました。今回は、参加した生徒の現地での活動や感想をご紹介します。まもなく、市内在住の中学生を対象に今年度の派遣生の募集を行います。皆さんの参加をお待ちしています！

☎市民活動課 ☎内線2030

## パロアルト市でのホームステイ 3月



### Day 1 歓迎パーティー



ホストファミリーと初対面！  
ホームステイがスタート

### Day 3～5 学校訪問



現地学校の授業に参加し、  
アメリカの中学校生活を体験！

### Day 3～5 学校訪問



最先端のデジタル技術を活用した授業に  
興味津々

### Day 4 近郊見学



スタンフォード大学の  
広大なキャンパスを見学しました

### Day 6～7 ヨセミテ見学



ヨセミテ国立公園で雄大な自然に感動！  
「ハーフドーム」前で記念撮影

### Day 9 お別れ会



ホストファミリーに感謝を伝え、  
再会を約束しました

## ◆派遣生から パロアルトでのホームステイを終えて

### アメリカの大きさにびっくり！

アメリカの規模の大きさを改めて実感しました。現地の中学校は、1階建てで敷地が広がりました。また、市内から車を10分ほど走らせると、一面草原の景色になります。ヨセミテ国立公園は、中を見て回るのに車で2時間もかかり、今まで見たことのないような壮大な景色を楽しむことができました。また、アメリカのショッピングモールは、たくさんのお店が並び、中に道路や信号もあり、まるで一つの街のようでした。アメリカの生活はびっくりすることばかりでした。また機会があればアメリカに行きたいです。

藤原 万緒 さん(土浦第一中学校)

### パディとは一生の友達！

初めは英語を話す速さに驚きましたが、慣れてくると色々な国の友達とコミュニケーションをとることができただけでなく、ジョークを理解して自分でも返せるようになったことが嬉しかったです。自動運転車や決済端末、デジタル教科書などからデジタル化の発達を感じ、驚きました。ホストデイには、遊園地で絶叫アトラクションに乗ったり真夜中に満点の星空を見たりと、日本とはかけ離れた楽しさづくしでした。何よりの収穫は、一生の友達ができたことです。アメリカにも家族がいることが嬉しいです。

川村 怜愛 さん(土浦第一高等学校附属中学校)

## 姉妹都市アメリカ・パロアルト市との交流



パロアルト市は、多くのIT企業が集まるシリコンバレーに位置しています。高い生活水準や治安の良さなどによって、アメリカ国内で住みたい街として人気です。旧新治村で平成5年度から始まった中学生の交流事業をきっかけに、平成21年度に姉妹都市締結をしました。

パロアルト市について詳しくはこちら▼



## 土浦市でのホームステイ受け入れ 6月



### Day 1 対面式



それぞれのバディを出迎え、各家庭へ

### Day 2 向上庵訪問



座禅体験を行い、日本文化に触れました

### Day 6～7 学校訪問



新治学園義務教育学校

クラスメイトを前に自己紹介

### Day 6～7 学校訪問



土浦一高附属中学校

お揃いの制服とみんなで食べる給食がうれしい!

### Day 6～7 学校訪問



常総学院中学校

クラスメイトとも打ち解け、早くもクラスの一員に

### Day 9 答礼パーティー



成田空港へ出発するバディを見送り、別れを惜しまました

## ◆保護者から ホームステイ受け入れの様子を紹介

### 日本の日常生活をエンジョイ!

藤原さんファミリー  
娘のバディは日本のアニメをたくさん知っていて、アニメの話題で緊張がほぐれました。海外での日本アニメの人気を改めて感じました。バディの希望は日常の日本の生活を体験したいとのことだったので、娘の友達と一緒に、折り紙や花火、ホテル鑑賞をしました。どれも初めての体験だったようで、とても喜んでいました。これからも交流を続けていきたいです。

藤原さんファミリー



### 日本のスイーツが大好評!

川村さんファミリー  
娘のバディは、明るく元気で、お喋りも食べるのも大好き。皆で県内の3つの山に登頂し、筑波山ではみそだんごを食べました。食でハマったのは、冷やし焼き芋とさつま芋ジェラートです。家族に食べさせたいからと、最後の朝に焼き芋を作り、持ち帰ったほどでした。娘たちにとってとても貴重な経験で、これからの人生のよき礎になると思います。私たちもとても充実した毎日でした。

川村さんファミリー



## ◆パロアルト市中中学生から 土浦でのホームステイを終えて

土浦で最初の日に見た夕日とそれに映える蓮の花が素晴らしかったです。友達との外出も楽しくて、土浦の皆さんはとても親切でした。  
Aria Agarwal(アリア・アガーワル)さん

主要な観光地だけでなく学校のような日常の場所を訪問することができ、光栄です。この機会を与えていただいたことに感謝します。  
Benjamin Rosen(ベンジャミン・ローゼン)さん



【用語】バディとは…ホストファミリーとなり、ホームステイ中、行動を共にするペアとなる相手

# 子育てひろば

## 10月の親と子の健診と相談

詳しくはこちら▶



		対象	日程	受付時間	場所
教室	マタニティ教室(予約制)	妊婦とその家族	1日(火) (2時間半程度)	9:45~10:00	土浦市保健センター
健診	4か月児健康診査	令和6年6月生まれ	9日(水)・10日(木)	13:10~14:30	
	1歳6か月児健康診査	令和5年3月生まれ	2日(水)・3日(木)	13:15~14:15	
	3歳児健康診査	令和3年7月生まれ	16日(水)・17日(木)	13:10~14:15	
相談	つちまる育児相談(予約制)	1か月~1歳11か月児	7日(月)	10:00~11:20	
	10か月児育児相談(予約制)	令和5年12月生まれ	15日(火)	9:30~10:45 13:15~14:00	
	2歳児育児相談(予約制)	2歳児	4日(金)	9:30~11:00	

問・申 こども包括支援課 母子保健係(☎内線2513)

### 困ったときは、いつでもご相談ください(未就学児対象)

#### ◆育児相談

日時 月~金曜日 午前9時30分~午後4時30分  
 内容 乳幼児育児に関する困りごと、悩みごと  
 場所・問合せ 地域子育て支援センターさくらんぼ  
 (☎823-1288)

#### ◆早期療育相談

日時 月~金曜日 午前9時~午後5時  
 内容 言葉の遅れや落ち着きがないなど、子どもの発達、行動面に関すること  
 場所・問合せ 療育支援センター(☎822-3411)ほか

## 10月の子育てイベント

開館時間 ▶ イベント 詳しくはこちら▶



### 地域子育て支援センター

さくらんぼ(認定こども園土浦幼稚園内) ☎823-1288

▶月~金曜日 午前9時30分~正午、午後1時~4時30分  
 ▶welcomeさくらんぼ♡赤ちゃん集まれ、ハロウィンごっこ、園庭開放 など

白鳥保育園(白鳥保育園内) ☎831-2590

▶月~金曜日 午前8時30分~午後1時30分  
 ▶ミニ運動会ごっこ、さつまいも掘り、親子でハロウィン制作 など

ひまわり(めぐみ保育園内) ☎843-1117

▶月~金曜日 午前9時~午後4時  
 ▶ハロウィン制作、お部屋で果物狩り、ベビーマッサージ など

ふくろう(新生めぐみ保育園内) ☎080-7224-7172

▶月~金曜日 午前8時30分~午後3時30分  
 ▶バースデーパーティー、食育(離乳食試食会)、ハロウィンパーティー など

ありんこクラブ(土浦愛隣会保育所内) ☎841-0463

▶月~金曜日 午前10時~正午、午後1時~3時  
 ▶ハロウィン制作、冬の感染症講習会、ハロウィンを楽しもう など

### 児童館 ▶月~土曜日 午前8時30分~午後5時

都和児童館 ☎832-3112

▶ミニ運動会、ママとベビーマッサージのふれあい体操、児童館デー など

ポプラ児童館 ☎841-3212

▶ポプラdeリトミック、ダンス!ダンス!、ハロウィン☆ハッピーデー など

新治児童館 ☎862-4403

▶親子ピクス、親子ヨガ、ハロウィンdeダンス など

### ▼ イベントなどの様子(ひまわり) ▼



ベビーマッサージ



## ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

1歳未満の赤ちゃんは、ハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。

赤ちゃんの場合、まだ腸内環境が整っていないため、食品などを介してボツリヌス菌が体内に入ると、腸内で増えて毒素を出し、便秘・哺乳力の低下・元気の消失・首のすわりが悪くなるといった症状を引き起こすことがあります。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。1歳未満の赤ちゃんにはハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品を与えないようにしましょう。

問 こども包括支援課(☎内線2513)



## 9月の図書館 おはなし会日程



### ◆市立図書館(アルカス土浦館)

#### おはなし会(2階 おはなしの部屋)

日 時 7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)  
午前11時から  
15日(日) 午後2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)

日 時 毎週水曜日 午前11時から

### ◆新治地区分館

日 時 21日(土) 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。

問 市立図書館(☎823-4646)



## 乳児用チャイルドシートを貸し出します

受取日時 10月13日(日) 午前9時～9時30分

場 所 男女共同参画センター 研修室3

対 象 市内在住の1歳未満児の保護者、または11月末までに出産予定の方

持ち物 運転免許証

料 金 3000円(クリーニング代)

申込方法 電話で

申 込 日 10月7日(月)・8日(火)

問 生活安全課(☎内線2490)



## 1歳おめでとう ★9月生まれのおかちゃん★



1歳おめでとう♡  
いつも癒しの笑顔  
ありがとう♡

るい ちゃん



祝1歳♡強く逞しく  
大きくなってね♡  
だいすきだよ♡

きょう ちゃん



1歳お誕生日  
おめでとう!  
心から愛しているよ!

すい ちゃん



1歳おめでとう♡  
ニコニコ笑顔の  
いろはが大好き♡

いろは ちゃん



1歳おめでとう♡  
姉妹仲良く、  
元気に育ってね!

のあ ちゃん



いつもニコニコ  
かおるくん  
元気に大きくなってね♡

かおる ちゃん



1歳おめでとう  
いつも幸せを届けて  
くれてありがとう

りこ ちゃん



1歳おめでとう☆  
生まれて来てくれて  
ありがとう♡

れお ちゃん



かおるの笑顔は  
家族みんなの癒し♡  
1歳おめでとう!

かおる ちゃん

### 11月で1歳になるおかちゃんを募集します

#### 申込方法

- ①誕生日
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号
- ⑤一言(句読点なし、24字以内)を記入し、写真を添えてメール、郵送または直接

※メール応募の方には、1週間程度で受付完了メールを送ります。

#### 申込締切

9月30日(月)

- ・頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください。
- ・送っていただいた写真は、お返しできません。
- ・一言は、記号(!・♡・♪など)も1字と数えて24字以内です。
- ・提出いただいた個人情報は、この広報紙以外では使用しません。

問・申 広報広聴課(☎内線2331) ✉genkou@city.tsuchiura.lg.jp

## キララちゃんバス運行20周年 公共交通シンポジウム2024



キララちゃんバスやつちうらMaaSの歩みの紹介、これからの公共交通へ向けた講演などが行われ、公共交通への理解を深めました。

## 女性の活躍の場を広げる 次世代女性リーダー育成プロジェクト研究



多彩な講師のもと、社会変化に対応できるリーダーとして時流に応じた新しい価値を創出できる力を養うため、約1年かけて学びます。

## 日頃の訓練の成果を發揮 土浦市消防ポンプ操作競技大会



消防団員ひとりひとりの機敏な操作は自信に満ち溢れており、これまでの訓練の厳しさがうかがえる大会でした。

## 夜空に広がる大輪を切手に 花火オリジナルフレーム切手販売



第93回土浦全国花火競技大会のオリジナルフレーム切手を、茨城県南地域の郵便局窓口などで限定販売します。

## 霞ヶ浦に夏の訪れを告げる 観光帆曳船操業



霞ヶ浦湖上において帆曳船の操業が始まりました。白い帆を大きく膨らませ湖面を進む迫力ある姿を、ぜひご覧ください。

## 夏の定番祭り 土浦キラまつり2024



今年も大いに盛り上がりました。

キララまつりの  
写真はコチラ▶



カタログポケット上でここをタッチ！

## 市長コラム パラ自転車・藤田選手に期待！！(パリ2024パラリンピック)

パリ・オリンピックでは、各競技熱い戦いが繰り広げられ、日本人選手たちの華々しい活躍に大変刺激を受けました。

さて、今回のパリ・パラリンピックには、本市在住の藤田征樹選手がパラ自転車競技に出場します。藤田選手は、08年北京大会から5大会連続出場し、銀3個、銅2個の通算5個のメダルを獲得しています。また、初出場の北京大会では、日本史上初の義足を活用したパラリンピックメダリストとなり、多くの選手の憧れでもあります。今大会でも、土浦を拠点にトレーニングを積んできた成果を發揮し、活躍されることを期待しています！



5大会連続出場は誇らしいです。過去一番のパフォーマンスが準備できています。喜んでいただける走りや結果を求め、頑張ります。

各情報はこちらからもご覧いただけます。

土浦市公式HP



土浦市公式SNS



• LINE • X • Facebook  
• Instagram • YouTube

マイシティつちうら



土浦ケーブルテレビでも毎日放送  
デジタル11ch(111ch) 各15分  
[9:00/12:00/16:00/20:00~]

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▶

