

広報

つちうら

Tsuchiura Public Relations

12
2015 No.1160

水郷桜イルミネーション

このたび、引き続き4期目の市政を担わせていただくことになり、改めて、責任の重さを痛感しております。

私は、平成15年の市長就任以来、住んでみたい、住んでよかったと実感のできる「日本一住みやすいまち 土浦」の実現に向け、強い信念をもって市政のかじ取りを行ってまいりました。

また、「行財政改革の推進」と「市民との協働のまちづくり」を2本柱に市政運営に取り組み、健全でスリムな行財政経営や市民と行政の新たな関係を構築することで、強固で持続可能な市民生活を支える基盤づくりに努めてまいりました。

そして、これまで培った財政基盤を礎に、合併特例債等の有効活用を図り、新庁舎に続き、新図書館、水郷プール、新消防本部庁舎、市営斎場等、本市発展の根幹となる社会資本整備を重点的に進めているところです。

その結果、新しい土浦市の姿が見える重要な時期を迎えております。

将来へのさらなる飛躍に向けて、本市の歴史に刻まれる事業をしっかりと成し遂げることが、私に課せられた使命であると考えています。

これからの4年間、地域力と市役所力が一体となり、協働により「日本一住みやすいまち 土浦」の実現に向け、全身全霊で市政運営に取り組んでまいりますので、市民の皆様におかれましても、一層のご理解・ご協力をお願いいたします。



土浦市長
中川 清

年末年始は、ごみの収集日が変わります。また、土浦地区と新治地区は収集日が異なりますので、確認して計画的にごみを出してください。

収集日以外の日にごみを出すと、ほかの方の迷惑になりますので絶対に出さないでください。



☎環境衛生課(☎826-1111 内線2407、2444)

し尿くみ取り

年末年始は大変混み合いますので、必ず「し尿くみ取り券」を用意して、12月19日(土)までに収集業者に確認のうえお申し込みください。

■年末年始のし尿くみ取り日

土浦地区…くみ取り終了日：12月28日(月)
開始日：1月4日(月)

新治地区…くみ取り終了日：12月29日(火)
開始日：(株)スズキ…1月6日(水)
(有)県南…1月8日(金)

■くみ取り料金

1. 定額制(普通便槽の一般世帯)

くみ取り回数	世帯割券 (265円)	人頭割券 (340円)	臨時券 (665円)
1か月に1回の世界帯	1枚	人数分	—
2か月に1回の世界帯	1枚	人数分×2か月	—
1か月に2回以上の世界帯	1回目	人数分	—
	2回目以降	—	1枚

2. 従量制(特殊便槽などの一般世帯および事業所・営業所)

くみ取り回数	従量券(175円)
3か月以上に1回の世界帯	18リットル/枚
簡易水洗など特殊便槽の世界帯	※18リットル未満は、18リットルとみなします。
事業所・営業所など	

■収集業者

土浦地区

(株)土浦関東商事(☎821-3793)

天川一・二丁目、荒川沖、荒川沖西一・二丁目、荒川沖東一～三丁目、荒川本郷、栗野町、飯田、板谷一～七丁目、今泉、大岩田、大手町、大町、沖新田、乙戸、乙戸南一～三丁目、小山田一・二丁目、卸町一・二丁目、笠師町、粕毛、霞ヶ岡町、上高津、上高津新町、烏山一～五丁目、北荒川沖町、小岩田西一・二丁目、小岩田東一・二丁目、国分町、小松ヶ丘町、小山崎、桜ヶ丘町、桜町一～四丁目、佐野子、穴塚、下高津一～四丁目、城北町、滝田一・二丁目、中央一・二丁目、都和一～四丁目、中荒川沖町、永国、永国東町、永国台、中高津一～三丁目、中高津、中都町一～四丁目、中貫、中村西根、中村東一～三丁目、中、中村南一～六丁目、並木一～五丁目、西並木町、西根西一丁目、西根南一～三丁目、東都和、東並木町、東若松町、常名、富士崎一・二丁目、摩利山新田、右舂、虫掛、紫ヶ丘、矢作、若松町

(株)東栄商事(☎831-0450)

有明町、生田町、おおつ野一～八丁目、沖宿町、川口一・二丁目、神立町、神立中央一～五丁目、神立東一・二丁目、木田余西台、木田余東台一～五丁目、木田余、北神立町、湖北一・二丁目、小松一～三丁目、白鳥新町、白鳥町、菅谷町、千束町、立田町、田中一～三丁目、田中町、田村町、千鳥ヶ丘町、手野町、東崎町、殿里、中神立町、西真鍋町、蓮河原町、蓮河原新町、東中貫町、東真鍋町、文京町、真鍋一～六丁目、真鍋新町、港町一～三丁目、大和町

新治地区

(株)スズキ(☎869-0106)、(有)県南(☎867-1228)

大志戸、大畑、小高、小野、小野沢辺東城寺入会地、上坂田、沢辺、下坂田、高岡、田土部、田宮、東城寺、永井、永井本郷入会地、藤沢、藤沢新田、本郷

浄化槽をお使いの方へ

浄化槽は、年1回以上の清掃が法律で定められています。

法定検査を受検しないで放置すると、水質が悪化し、地域の水環境に影響をもたらす恐れがあります。定期的な清掃を行い、浄化槽の適正管理に努めてください。

市許可浄化槽清掃業者

◎土浦地区

(株)土浦関東商事(☎821-3793)

(株)東栄商事(☎831-0450)

(有)環境保全(☎0299-24-3106)

◎新治地区

(株)スズキ(☎869-0106)

(有)県南(☎867-1228)

年末 年始

ごみ収集とし尿くみ取り

ごみ収集

年始の収集開始日まで収集を行いませんので、年末の収集終了後は、集積場にごみを出さないでください。

土浦地区

清掃センターは、12月31日(木)から1月3日(日)までごみの持ち込みができません。【12月30日(水)のごみの持ち込みは午後4時まで】

■可燃ごみ

通常の収集日	年末の収集終了日	年始の収集開始日
月・木コース	12月28日(月)	1月4日(月)
火・金コース	12月29日(火)	1月5日(火)
水・土コース	12月30日(水)	1月6日(水)

■生ごみ

通常の収集日	年末の収集終了日	年始の収集開始日
月・木コース	12月28日(月)	1月4日(月)
火・金コース	12月29日(火)	1月5日(火)
水・土コース	12月30日(水)	1月6日(水)

■不燃ごみ

通常の収集日	年末の収集終了日	年始の収集開始日
月コース	12月28日(月)	1月4日(月)
火コース	12月29日(火)	1月5日(火)
水コース	12月30日(水)	1月6日(水)
木コース	12月24日(木)	1月7日(木)
金コース	12月25日(金)	1月8日(金)
土コース	12月26日(土)	1月9日(土)

■容器包装プラスチック

通常の収集日	年末の収集終了日	年始の収集開始日
火コース	12月29日(火)	1月5日(火)
水コース	12月30日(水)	1月6日(水)
木コース	12月24日(木)	1月7日(木)

■分別収集(缶・ビン・古布・乾電池・ペットボトル)

通常の収集日	年末の収集日	年始の収集日
第1・3火コース	12月1日(火)、15日(火)	1月5日(火)、19日(火)
第2・4火コース	12月8日(火)、22日(火)	1月12日(火)、26日(火)
第1・3木コース	12月3日(木)、17日(木)	1月7日(木)、21日(木)
第2・4木コース	12月10日(木)、24日(木)	1月14日(木)、28日(木)
第1・3土コース	12月5日(土)、19日(土)	1月9日(土)、23日(土)
第2・4土コース	12月12日(土)、26日(土)	1月16日(土)、30日(土)

※新聞紙、ぞつ紙、段ボールの収集日は、上記の前日です。

※ の収集日は、通常より1週間遅れになっていますので注意してください。

新治地区

新治広域環境クリーンセンターは、12月29日(火)から1月3日(日)までごみの持ち込みができません。【12月28日(月)のごみの持ち込みは午後4時30分まで】

■可燃ごみ

曜日	年末の収集終了日	年始の収集開始日
火・金	12月29日(火)	1月5日(火)

■不燃ごみ・カン(地区により収集日が異なります)

地区	曜日	年末の収集終了日	年始の収集開始日
藤 沢	月	12月21日(月)*	1月4日(月)
斗利出・山ノ荘	水	12月30日(水)*	1月6日(水)

※第4月・水曜日は小型粗大ごみの収集日になりますので、ご注意ください。

■小型粗大ごみ(地区により収集日が異なります)

地区	曜日	年末の収集終了日	年始の収集開始日
藤 沢	第4月	12月28日(月)	1月25日(月)
斗利出・山ノ荘	第4水	12月23日(水)	1月27日(水)

■ビン・分別収集など

分類	曜日	年末の収集日	年始の収集日
茶色ビン	第1木	12月3日(木)	1月7日(木)
無色ビン	第2木	12月10日(木)	1月14日(木)
その他のビン	第3木	12月17日(木)	1月21日(木)
ペットボトル	第1・3土	12月5日(土)	1月16日(土)
雑誌・紙パック・ぞつ紙		12月19日(土)	
古 布	第2・4土	12月12日(土)	1月9日(土)
容器包装プラスチック			
新聞紙・段ボール	第2・4土	12月26日(土)	1月23日(土)

土浦地区・新治地区共通

■粗大ごみ

粗大ごみは、直接の持ち込みか戸別有料収集になりますので、集積場には出さないでください。

戸別有料収集で出すときは、必ず前日までに電話でお申し込みください。

受付電話 / ☎826-4800

受付期間 / 月～金曜日 午前8時30分～午後5時

◎12月29日(火)から1月3日(日)までは受け付けできません。年末に粗大ごみを出される方は、早めにお申し込みください。



INFORMATION

情報ひろば

日	日時・日程	持	持ち物
場	会場	料	料金・受講料
対	対象者	申	申込方法
講	講師	切	締め切り
内	内容	問	問い合わせ
定	定員	他	その他

土浦市役所 ☎826-1111
 防災行政無線 0120-826113

マイシティつちうら
 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】

つちうら情報ステーション
 市のイベントや事業などの情報をお
 届けします。茨城放送(1458KHz)
 【毎週木曜日 8:25～8:30】

平成27年度子育て世帯臨時
 特別給付金の申請締め切り
 がせまっています

6月中旬に児童手当現況届
 と一体となった申請書を送付
 していますので、提出をして
 いない方は至急提出してくだ
 さい。(公務員児童手当受給
 者は職場から申請書が配布さ
 れています)

対平成27年6月分の児童手当の
 受給者(児童手当所得制限限
 度額を超えている方を除く)
 12月17日(木)

問 ことども福祉課(☎内線24
 75)

第1回土浦市公共施設等
 総合管理計画策定委員会

日 12月25日(金) 午前10時から
 (受け付けは午前9時30分
 から)

場 本庁舎301会議室
 内 公共施設等総合管理計画策
 定の概要について

定 傍聴者：10人(先着順)
 問 行政経営課(☎内線2497)

パスポート年末年始の申請
 はお早めに

パスポートの発行には、申
 請して8日間以上(閉庁日を
 除く)を要します。年内にパ
 スポート交付を希望する方

は、12月16日(水)までに申請し
 てください。

場 市民課パスポート窓口

申請：月々金曜日(祝日、
 年末年始を除く) 午前8時
 30分～午後4時45分
 交付：月々金・日曜日(祝
 日、年末年始を除く) 午
 前8時30分～午後4時45分
 問 市民課(☎内線2007)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 12月15日(火)～17日(木)、22日
 (火)、24日(木) 日没から3時
 間以内

場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場お
 よび同周辺空域

内 ヘリコプター3～4機

問 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦
 校総務課(☎842・1221
 1 内線3420)

勤労者向け融資制度

県では、中央労働金庫と提
 携し、勤労者などの生活の安定
 を図るため、生活資金などを低
 利で融資しています。

勤労者の方、県内に原則とし
 て1年以上居住または勤務し
 ている方、現在の勤め先に原
 則として1年以上継続勤務し
 ている方、前年税込み年収1

50万円以上の方
 問 県労働政策課(☎029・3
 01・3640)

司法書士による全国一斉
 労働トラブル110番

日 12月19日(土) 午前10時～午
 後5時

内 労働相談全般(賃金、解雇、
 セクハラ、ブラック企業問
 題、違法派遣問題など)、借
 金問題、住居問題など

☎0120・610・787
 問 茨城青年司法書士協議会
 (☎0280・33・70
 61)

事業主のみなさん・働くす
 べての皆さんへ

御存知ですか?「無期転換
 ルール」

労働契約法第18条第1項で
 は、平成25年4月1日以降に
 開始される有期労働契約が反
 復更新され、契約期間が(通
 算)5年を超える場合、その契
 約期間の初日から末日までの
 間に、無期労働契約(期間の定
 めがない労働契約)への転換
 の申し込みをすることができ
 ると規定されています。詳し
 くは、お問い合わせください。
 問 茨城労働局監督課(☎02
 9・224・6214)



「つちレポ」を募集します

市では市民の方と協働により「まちの魅力」を広くアピールするホームページを作成しています。レポーターとして「つちうらのまち」の魅力を発信してみませんか。

対市民や市内に通勤・通学している方で、スマートフォンをお使いの方(専用アプリを使用しますので、後日、説明会を開催します)

内土浦の魅力な場所や風景、市・事業所・学校などが開催するイベント、食事処の紹介など

申氏名(ふりがな)、住所、連絡先を記入し、ファクス、メールまたは電話で

※12月25日(金)(必着)
問政策企画課(☎内線2205、FAX 822・9252、
 ☐kikaku@city.tsuchiura.lg.jp)

広告主を募集します

市が発行する印刷物に掲載する広告主を募集します。申込方法など、詳しくは各担当課へお問い合わせください。(申し込みには審査があります)

□みんなの健康づくり便利帳

日12月7日(月)～18日(金)
内掲載位置と枠数/表紙:3枠、裏表紙:1枠

規格/表紙:縦7^{センチ}×横5・5^{センチ}、裏表紙:縦5^{センチ}×横17^{センチ}
¥表紙1枠:3万円、裏表紙:4万円

他配布対象/市内全世帯

配布部数/約5万9000部
配布時期/平成28年3月中旬の広報つちうらと共に配布

決定方法/申込書の提出順
※同日に複数の申し込みがあったときは抽選

問健康増進課(☎826・3471)

□家庭ごみ収集カレンダー

内掲載位置と枠数/最下段3枠
規格/縦2・8^{センチ}×横9^{センチ}

¥1枠2万円

他配布対象/市内全世帯

配布部数/約5万9000部
配布時期/平成28年3月上旬の広報つちうらと共に配布

決定方法/申込書の提出順
※同日に複数の申し込みがあったときは抽選

※12月28日(月)まで

問環境衛生課(☎内線2474)

□広報つちうら

内掲載位置と枠数/中句号「情報ひろば」最下段・4枠

規格/1枠:縦4・55^{センチ}×横17・67^{センチ}、半枠:縦4・55^{センチ}×横8・58^{センチ}
¥1枠:3万円、半枠:1万5000円(いずれも月額)

他配布対象/市内全世帯

発行部数/約5万9000部
発行時期/平成28年4月～平成29年3月中旬までの計12回

※1月14日(木)(必着)

問広報広聴課(☎内線2331)

□市ホームページ

内掲載位置と枠数/トップページ下段12枠
規格/縦50ピクセル×横150ピクセル

¥月額1枠2万円

※長期広告掲載時の割引あり
他形式/GIF画像またはJPEG画像
アクセス数/月平均約4万件

問広報広聴課(☎内線2331)

平成28年度放課後児童クラブ入所者募集

日1月12日(火)から 午後2時～6時30分(土・日曜日、祝日を除く)

対対象児童/市内の小学校に通い、次のいずれかに該当する児童

- 保護者が昼間就労などにより家庭にいない
- 保護者が病気などで療養中である
- 保護者が妊娠中または産後間もない
- 保護者の介護を必要とする親族がいる

申各児童クラブにある申請用紙に必要事項を記入し、入所を希望するクラブへ直接

※申請用紙配布は1月4日(月)から
問生涯学習課(☎826・3455)

バスの評価を行う市民モニター募集

市内で運行されている路線バスのサービス・快適性の向上を図るため市民モニターを募集します。(路線開設などを事業者に要望するものではありません)

日1月中旬～2月中旬
対市内に居住または通勤・通

学していて、普段市内を運行する路線バスを利用する機会がある方

内期間中に10回以上バスに乗り、簡単な評価シートを作成※謝礼はありませんが、初乗り分の回数券を10枚支給します。

定10人(募集人数を超えたときは抽選)

申住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、バスの利用頻度、普段利用しているバス路線名を記入しファクス、メール、郵送、電話または直接

※12月25日(金)(必着)
問市地域公共交通活性化協議会(都市計画課内 ☎内線2370、FAX 826・3401、☐toshikoutu@city.tsuchiura.lg.jp)

ネイチャーセンター工作教室

日12月26日(土) 午前11時から、午後2時から
場ネイチャーセンター

対小学生以下(保護者同伴)
内ダンボールで羽子板を作ろう
定各回10人(先着順)

申電話または直接
問ネイチャーセンター(☎826・4829)

めざせ！筑波山地域ジオパークフォーラム2015



日 12月20日(日) 午前9時30分
 ～午後4時

場 霞浦の湯 大ホール会議室
 内 水辺のジオ・大地といきもの多様性とその変化

定 100人(先着順)

※詳しくはホームページをご覧ください。
 問 政策企画課(☎内線2353)

「霞浦の湯」講座
 ～アンチエイジングヨガ～

日 1月7日～3月24日の木曜日
 午後1時30分～2時30分(全10回)

場 霞浦の湯

対 一般男女

講 水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)

定 40人(定員を超えたときは抽選)

¥ 5200円

申 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、または郵便はがきを直接午後2時～8時、月曜休館)

問 霞浦の湯(〒300-0803 大岩田255 ☎823・1631)

土浦市民スキーツアー



日 2月12日(金)～14日(日)(3食付き)

場 長野県 志賀高原スキー場(土浦市民スキー大会)

定 100人(先着順)

※詳しくはホームページをご覧ください。
 問 3月11日(金)～13日(日)(3食付き)

「山形県 蔵王温泉スキー場」

日 3月11日(金)～13日(日)(3食付き)

場 蔵王温泉スキー場

対 一般男女

講 蔵王温泉スキー場

定 40人(先着順)

¥ 3万4800円、小学生以下：3万1800円(リフト券なし)

申 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、希望のスキー場名を記入しファクス、メールまたは電話(午後6時～9時)で

問 集合場所/レストハウス水郷前駐車場 出 発/午後8時 ※宿泊先など、詳しくはホームページをご覧ください。
 問 ツアー事務局(土浦市体育協会スキー部 中村) (☎090-1431-6535) FAX 831-6902、tsuchiura_ski@yahoo.co.jp)

社会保障・税番号(マイナンバー)制度について

Vol.5 マイナンバーの通知カードについて

問 市民課(☎826-1111 内線2286)
 行政経営課(☎内線2496)



あなたのマイナンバーを通知カードでお知らせしています

通知カードは住民票の住所へ簡易書留(世帯主宛)にお送りしています。お手元に届いた通知カードは誤って捨てないようにしてください。

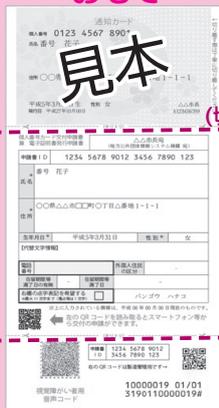
簡易書留郵便の中身を確認してください。
 次の書類が同封されています。

- 通知カード
- 個人番号カード交付申請書
- 個人番号カード交付申請書の返信用封筒
- 説明用パンフレット



見本

おもて



見本

うら



見本

●通知カード(紙製)

・マイナンバー、氏名、住所、生年月日、性別が記載されています。
 ※顔写真が付いていませんので、身分証明書としては利用できません。

●個人番号カード交付申請書

希望者には申請により個人番号カードが無料で交付されます。個人番号カードは身分証明書などとして利用できます。申請の方法につきましては、同封の説明用パンフレットをご覧ください。個人番号カードの交付は平成28年1月から開始されます。交付を受けるには原則申請者本人が市の窓口にお越しいただく必要があります。
 ※詳しくは市のホームページをご覧ください。

社会保障・税番号(マイナンバー)制度をかたる不審な問い合わせにご注意ください

マイナンバーの通知や利用、個人番号カードの交付などの手続きで、市役所が口座番号や口座の暗証番号、所得や資産の情報、家族構成や年金・保険の情報などを聞いたり、お金を要求することはありません。不審な問い合わせにはご注意ください。

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178(無料)
 ※平日/9:30～22:00
 土日祝/9:30～17:30(年末年始を除く)
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido>





茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。

日 平成28年1月12日(火) 午後0時50分(受付開始)

場 茨城県水戸合同庁舎 2階大会議室

区分番号	財産種別	財産の所在地		地積など	見積価額 (最低売却価額)	公 売 保証金
27-143	土地付き建物 (宅地・作業所・居宅)	土地	土浦市菅谷町字辰ノ砂1280番地4	584.98㎡	628万円	63万円
		建物	土浦市菅谷町字辰ノ砂1280番地4 家屋番号：1280番の4の1	92.74㎡		
			土浦市菅谷町字辰ノ砂1280番地4 家屋番号：1280番の4の2	1階 131.66㎡ 2階 62.93㎡		

土浦市役所納税課で公売広報を無料配布しています。公売不動産などの詳細は、そちらでご確認ください。また、茨城租税管理機構のホームページでも詳しい内容をご覧いただけます。

※中止になる場合があります。事前にお問い合わせください。

亀城プラザフィットネス&カルチャー講座受講生募集

申 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座を記入し郵送、または郵便はがきを窓口へ直接(水曜休館)

☑ 12月19日(土) (必着)

※ 1講座につき1人1枚の申し込み

※ 親子の講座はお子さまの氏名(ふりがな)、年齢も記入
◎ 定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

◎ 受講料は保険料を含みます。(はじめてのハーモニカを除く)

申・問 亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

講座名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
ブラチナエイジ・YOGA	一般男女(シニア向け)	月	10:00~11:00	1/4~3/14	10	20人	5000円
楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	月	13:30~15:00	1/11~3/14	10	30人	6000円
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30~20:30	1/4~3/14	10	40人	5000円
New!! スイーツ・デコ	一般男女	火	9:00~10:30 10:45~12:15	1/12~3/15	10	各回8人	10000円 ^{※2}
骨盤スリムピラティス	一般男女	火	19:30~20:30	1/12~3/15	10	30人	5000円
うさぎ先生の親子リトミック体操教室	1才半~4才児と保護者	木	9:45~10:45	1/7~3/17	10	30組(60人)	5000円
New!! 手づくり布小物~通園&通学セット~	一般男女	木	10:00~12:00	1/7~3/3	8	10人	9600円 ^{※2}
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10~12:10	1/7~3/17	10	40人	5000円
はじめてのハーモニカ ^{※1}	一般男女	木	13:15~14:30	1/14~3/10	8	15人	8636円 ^{※3}
うさぎ先生のちびっこ体操 木曜クラス	小学1~3年生	木	16:30~17:15	1/7~3/17	10	18人	10000円
プレス・YOGA	一般男女	木	19:30~20:30	1/7~3/17	10	20人	5000円
アンチエイジング★ヨガ	一般男女	金	9:30~10:30	1/8~3/11	10	30人	5000円
New!! こどもアートスクール	小学1~3年生 小学4~6年生	金	16:30~17:30 17:45~18:45	1/8~3/11	10	各回20人	10000円
男塾~男性のためのボディエクササイズ~	18~50才位男性	金	19:30~20:30	1/8~3/11	10	25人	7500円
New!! ジェルネイル~キットも揃えてセルフネイル~	一般男女	土	13:00~15:00	1/9~1/30	4	20人	6000円 ^{※2}
うさぎ先生のちびっこ体操 幼児Aクラス	4~6才児	土	14:00~14:45	1/9~3/12	10	18人	10000円
うさぎ先生のちびっこ体操 幼児Bクラス	4~6才児	土	15:00~15:45	1/9~3/12	10	18人	10000円
うさぎ先生のちびっこ体操 土曜クラス	小学1~3年生	土	16:00~16:45	1/9~3/12	10	18人	10000円
短期講座(下記の講座は当日までに電話または窓口で直接申し込み。先着順。12月10日受付開始)							
こどもアートスクール~クリスマスモチーフ作り~	小学1~4年生	水	10:00~11:30		12/23	20人	1000円
スイーツ・デコ	年少~大人	土	10時・11時・13時・14時 ^{※4} から		12/26	各回8人	500~800円

※1 初回時にハーモニカを購入可能(要予約) ※2 別途教材費有 ※3 教材費含む ※4 14時は大人のみ



ワークヒル土浦講座受講生募集

甲・間ワークヒル土浦(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)

- 甲 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直接(月曜休館)
- 乙 12月20日(日)(必着)
- ※1 講座につき1人1枚の申し込み。
 ※親子の講座はお子さまの氏名(ふりがな)、年齢も記入
 ◎定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
イージーダンスサイズ	YOSHIHIKO	火	10:00~11:00	1/19~3/29	10	35人	5150円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	川村仁美	火	11:20~12:10	1/26~3/15	8	15組30人	8250円
ジムダイエット~美ボディメイク~	苦瓜一斉	火	11:30~12:30	1/19~3/29	10	10人	7000円
簡単ボクササイズ&ストレッチ	高野繭美	火	13:30~14:30	1/19~3/29	10	35人	5150円
コンシャスヨーガ	風間陽子	火	15:45~17:00	1/19~3/29	10	30人	5150円
HIPHOPエクササイズ	R Y U T A	火	18:50~19:50	1/19~3/29	10	35人	5150円
エアロ&体幹トレ ボディシェイプ☆ワークアウト	染野友子	火	20:00~21:00	1/19~3/29	10	35人	5150円
ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	水	10:00~11:00	1/13~3/16	10	35人	5150円
ベビー&ママエアロ(3か月~10か月未満児)*1	倉持理佐	水	11:30~12:30	1/13~3/16	10	30組60人	5150円
陶芸教室(昼間コース)	田中アルバ	水	13:00~15:00	1/13~3/23	10	20人	9250円
ボクササイズ ボクシング+エクササイズ	鴻田弘	水	18:50~19:50	1/13~3/16	10	40人	5150円
ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚潤	水	20:00~21:00	1/13~3/16	10	60人	5150円
陶芸教室(夜間コース)	田中アルバ	木	18:30~20:30	1/14~3/24	10	20人	9250円
親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地涼子	金	9:30~10:45	1/15~3/25	10	30組60人	5150円
ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	金	9:50~10:50	1/15~3/18	10	10人	10300円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	金	11:00~12:00	1/15~3/18	10	10人	10300円
親子リズムエアロII(1歳児)*2	菊地涼子	金	11:00~12:15	1/15~3/25	10	30組60人	5150円
ボディメイクヨガ~アロマプラス~	水野谷香	金	13:30~14:30	1/15~3/25	10	35人	5150円
チビっ子体操(4~6歳児・幼児クラス)	戸井田昌教	金	16:30~17:30	1/15~3/18	10	15人	10300円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	18:50~19:50	1/15~3/18	10	35人	5150円
骨盤シェイプストレッチ	苦瓜一斉	金	20:00~21:00	1/15~3/18	10	35人	5150円
バランスコーディネーションリズム&体幹ストレッチ	藤来真人	日	18:00~18:50	1/17~3/13	8	30人	4100円
デトックスヨガ 老廃物すっきり!溜めない体!	永沼彩	日	19:00~19:50	1/17~3/13	8	40人	4100円

*1 首がすわってから *2 歩行が可能になってから

ワークヒル土浦

クリスマス☆ZUMBA

クリスマスの目に仮装してZUMBAを楽しみませんか? ラテン音楽とダンスを融合させた、新感覚エクササイズ! 初心者大歓迎! 仮装なしでの参加も大丈夫です。

甲・間ワークヒル土浦(☎826-2622)

と き / 12月24日(木) 19:30~20:50

※19:00開場、19:10から写真撮影会

と ころ / ワークヒル土浦

対 象 / 一般男女

講 師 / 大塚 潤(ZUMBAインストラクター)

定 員 / 70人(先着順)

受 講 料 / 800円

申 込 方 法 / 電話または窓口へ直接(月曜休館)

水郷体育館 スポーツプログラム受講生募集

〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811



☑ 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ直接(月曜休館)

☑ 12月20日(日)(必着)

※ 1教室につき1人1枚の申し込み。

◎ 定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
ピラティス	一般女子	火	9:45~10:45	1/19~3/15	9	36人	4700円
バレーボール	一般女子	火	10:00~12:00	1/19~3/8	8	40人	5000円
ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月児親子	火	10:30~11:30	1/19~3/15	8	15組(30人)	6200円
エアロビクス【午前】	一般男女	火	11:00~12:00	1/19~3/15	9	36人	4700円
バランスボール&ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:30	1/19~3/15	9	25人	4700円
キッズフラダンス(ケイキフラ)	4~13歳女子	火	17:00~18:00	1/19~3/15	8	25人	4200円
エアロビクス【夜間】	一般男女	火	19:00~20:00	1/19~3/15	9	36人	4700円
タイ古式ヒーリングエクササイズ	一般男女	火	20:10~21:00	1/19~3/15	9	30人	4700円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	水	9:40~10:30	1/13~3/16	10	25組(50人)	5200円
骨盤調整ストレッチ	一般女子	水	10:30~11:30	1/13~3/23	8	15人	6000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	水	10:40~11:30	1/13~3/16	10	25組(50人)	5200円
ソフトヨガ【初心者】	一般男女	水	14:00~15:00	1/13~3/16	10	36人	5200円
パワーヨガ【水曜・初級】	一般男女	水	18:45~19:45	1/13~3/16	10	45人	5200円
パワーヨガ【水曜・中級】	一般男女	水	20:00~21:00	1/13~3/16	10	45人	5200円
ペルビック・ストレッチ	一般男女	木	9:50~10:50	1/14~3/24	10	20人	7200円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	木	11:00~12:00	1/14~3/24	10	45人	5200円
骨盤エクササイズ	一般男女	木	19:00~19:50	1/14~3/17	8	20人	4200円
のびのびヨガ	一般男女	木	20:00~20:50	1/14~3/17	8	20人	4200円
ハワイアン・フラ【夜間】	一般女子(16歳以上)	木	20:00~21:00	1/14~3/24	10	35人	5200円
姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	金	9:20~10:20	1/15~3/18	10	30人	5200円
やさしいパワーヨガ	一般男女	金	10:35~11:35	1/15~3/18	10	40人	5200円
ファイティングシェイプ&ストレッチ	一般男女	金	13:30~14:30	1/15~3/18	8	25人	4200円
アスリート ^{体幹} coreパワーヨガ【上級】	一般男女	金	19:00~19:50	1/15~3/18	6	20人	4800円
リラックスヨガ	一般男女	金	19:15~20:15	1/15~3/18	10	30人	5200円
パワーヨガ【金曜・夜間初級】	一般男女	金	20:00~21:00	1/15~3/18	10	45人	5200円
ハワイアン・フラ【午前】	一般女子(16歳以上)	土	10:00~11:00	1/16~3/19	10	35人	5200円
キッズHIPHOP(A)	4歳~6歳	土	11:15~12:15	1/16~3/19	10	15人	6200円
キッズHIPHOP(B)	小学1~3年生	土	13:00~14:00	1/16~3/19	10	20人	6200円
キッズHIPHOP(C)	小学4~6年生	土	14:00~15:00	1/16~3/19	10	20人	6200円
からだ調整フィットネス	一般男女	土	18:30~19:20	1/9~3/12	5	25人	2700円
燃焼エアロビクス	一般男女	土	19:30~20:20	1/9~3/12	5	25人	2700円
ベリーダンス	一般女子	日	11:00~12:00	1/17~3/13	8	20人	6500円
姿勢改善フィットネス(ポルドブラ)	一般男女	日	18:30~19:20	1/17~3/20	6	25人	3200円
爽快! ダンスエアロビクス	一般男女	日	19:30~20:20	1/17~3/20	6	25人	3200円

水郷テニスコート

硬式テニス教室

申・問水郷テニスコート

(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

申 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入し郵送、または郵便はがきを窓口へ直接(月曜休館)

☑ 12月18日(金)必着

※ 1教室につき1人1枚の申し込み(連名での申し込みはできません)

◎ 定員を超えたときは抽選。また、申込人数が少数のときは、中止になることがあります。

◎ 受講料には保険代が含まれます。

教室名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
初心初中級 基本・応用	高校生以上	火	19:30~21:00	1/19~3/8	8	40人	6000円
中級 試合想定	高校生以上	水	19:30~21:00	1/13~3/2	8	24人	9000円
初心初中級 基本・応用	高校生以上	木	19:30~21:00	1/7~3/3	8	40人	6000円
初心初級 基本の習得	高校生以上	金	10:00~11:30	1/8~3/11	10	40人	7500円

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

12月生まれ

2月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

申 ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

☑ 12月28日(月)

※ 2月上・中旬号に分けて掲載します。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

応募のお願い
①お名前、町名、一言のすべてを掲載可能な方のみご応募ください。
②胸より上がすべて写っている写真ををお願いします。(大きさはこちらでトリミングにより調整します)
③25文字には記号(!、♡、♪)なども含まれます。



※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。

いばらき高齢者優待制度の 協賛店舗募集

☎県長寿福祉課(☎029-301-3326)

県では、いばらき高齢者優待制度に協賛いただける店舗を募集しています。ぜひ、ご協力ください。登録の申し込みについては、県長寿福祉課へご連絡ください。

～いばらき高齢者優待制度とは～

県内の65歳以上の高齢者が、協賛店舗において優待カードを提示することで割引やポイント加算などの優待が受けられる制度です。

～協賛店舗になると～

- ・「高齢者に優しい店舗」としてお客様が来店するきっかけづくりに!
 - ・協賛店舗の目印として、ステッカーなどを配布
- ※料金割引などの特典は協賛店が自由に設定

新1年生のための入学準備 「おやこの食善く教室」

☎・☎健康増進課(☎826-3471)

もうすぐぴかぴかの1年生!子どもたちが張り切って学校生活を送れるための、毎日の「元気ごはん」作りを応援します。

☎12月19日(土)、平成28年1月11日(月・祝)
午前10時～午後1時(受付開始は9時30分)

☎土浦市保健センター

☎28年度に市内の小学校に入学する新1年生と保護者(小学校低学年のお子さまの参加も可)

☎食育人形劇・食育クイズ、親子でクッキングほか

☎各20組程度(先着順)

☎持筆記用具、手拭タオル、エプロン、三角巾

☎¥1組300円(お1人追加につき+150円です)

☎☎電話で



食生活改善推進員の 健康料理



No.122

ブロッコリーのスパゲッティ

今回ご紹介するのは、旬のブロッコリーを使った「ブロッコリーのスパゲッティ」です。ブロッコリーは、つぼみの部分を食べるアブラナ科野菜のひとつで、カロテンとビタミンCが豊富です。カロテンには、抗酸化作用があり、体を構成する脂質、たんぱく質などを傷つける活性酸素を消去する働きがあります。ビタミンCの含有量はピーマンやレモンを上回るものの、ビタミンCは水に溶けやすいので、加熱は短時間で、もしくは電子レンジ加熱がおすすめです。つつい捨ててしまいがちな茎ですが、加熱すると甘味が増えて美味しくなり、ビタミンCやカロテンなどの栄養素も多く含まれるので無駄なく食べてみましょう。旬をむかえたブロッコリー、毎日少しでも食卓にのせたい野菜ですね。

材料・分量(4人分).....

ブロッコリー	250g	にんにく(みじん切り)	1片分
ベーコン	4枚	赤唐辛子(小口切り)	2本分
スパゲッティ	300g	オリーブ油	大さじ2~3
(卵)	1個	粉チーズ	大さじ3
		塩・こしょう	少々

作り方.....

- ①ブロッコリーを小房に分ける。
- ②ベーコンを細かく切る。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かして、塩を適量入れ①を茹でて取り出す。続けてスパゲッティを茹でる。(ブロッコリーは電子レンジ加熱でもOKです。)
- ④フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を弱火にかけ、香りが立ったら②を加えて炒め、④のブロッコリーと茹で汁1カップを加えて4~5分煮る。
- ⑤ブロッコリーをフォークで粗くつぶし、スパゲッティを加え、粉チーズを振り入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥皿に⑤を盛り付ける。彩りに錦糸卵を飾ってもきれいです。



1人分の栄養素.....

エネルギー	485kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	18.5g
カルシウム	99mg
食物繊維	5.5g
塩分	0.7g

食生活改善推進員

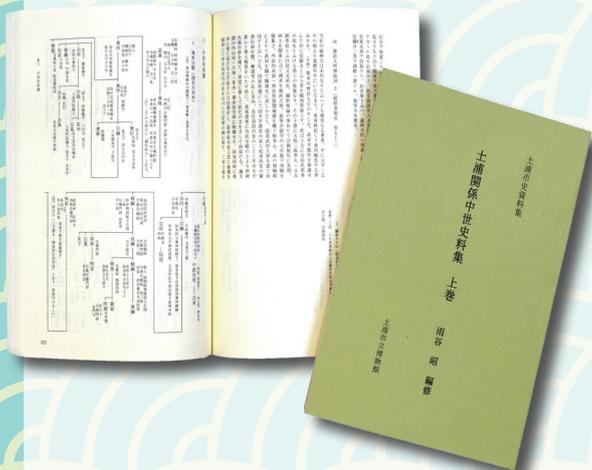


松崎美知さん 飯田悦子さん

未来への伝承

土浦地域に関わる中世(鎌倉〜室町時代)の史料を全国的に探索し、解読した史料集が博物館から刊行されました(『土浦関係中世史料集 上巻』雨谷昭編修 2015年3月刊行)。今回刊行した上巻には、鎌倉時代から南北朝争乱期(12世紀〜14世紀)にかけての古文書など総数500余点の史料が解読され、豊富な注釈をつけて掲載されています。土浦地域に関わる中世史料を所蔵する京都府立総合資料館や安楽寿院(京都市)、国立公文書館など全国各地に足を運び、できる限り正確に解読し収録しているのが特徴です。

中世の土浦地域は、当初その多くが京都の公家の荘園になっておりましたが、その後幕府の



土浦関係中世史料集

『土浦関係中世史料集』の刊行 —江戸時代以前の土浦の記録—

有力御家人小田氏が、今のつくば市小田に城を構え、土浦地域もその支配下に入るようになりました。また、中世の常陸国では、宗教界にも大きな変動がありました。大和西大寺の僧忍性の小田来住による律宗の興隆もそのひとつで、土浦市内には般若寺や平安時代初期に起源をもつ東城寺など、中核となる律宗寺院が生まれました。

史料集は、三部で構成されています。第一部の「庄園関係」では、京都の八条院領(皇室領)だった信太荘や南野荘などの成り立ちや動きに関わる史料がまとめられています。当時の土浦が南朝方の所領で、その経済的基盤となっていたことなどを明らかにしています。

第二部の「鎌倉時代」は、当時の歴史書『吾妻鏡』の中から、土浦地域を治めていた小田氏の所領に関する記載などを年代順に掲載し、小田氏の所領の変遷とともに土浦の移り変わりが見える史料が網羅されています。また、「金沢文庫古文書」や「西大寺光明真言結縁過去帳」、「雑談集」など、僧忍性や般若寺、東城寺などの律宗寺院に関わる史料がまとめられ、その重要性を浮かび上がらせています。

第三部の「南北朝の争乱」は、常陸国の争乱に焦点を当て、常陸北部に拠点を置いた北朝方の佐竹氏と南朝方の小田氏との対立に関わる史料などを紹介しています。市内藤沢城は、小田氏の拠点のひとつであったことから、これらの



般若寺の結界石(県指定文化財)

史料をとおして南北朝争乱期における新治地域のありようが見えてきます。なお、第四部(南北朝〜室町時代前期)、第五部(室町時代後期・戦国時代)は史料集の下巻に掲載予定で、現在刊行に向けて準備中です。

博物館では、「霞ヶ浦と古代・中世の土浦のコーナー」で、律宗寺院であった般若寺・東城寺とその関連資料(般若寺銅鐘・結界石、「雑談集」写真など)や小田氏関連資料などを紹介しています。また、12月27日までの秋季展示では、上記の「金沢文庫古文書」や「西大寺光明真言結縁過去帳」(いずれも複製品)などの貴重な史料を公開しています。ご紹介した史料集も博物館で閲覧できますので、この機会にぜひご来館下さい。

※なお、『土浦関係中世史料集 上巻』は、博物館受付にて一冊2000円で販売しています。

■ 国市立博物館 ☎ 824・2928

■ 発行 土浦市
〒300-8686 土浦市大和町9番1号
☎ 029-826-1111
E-mail info@city.tsuchiura.lg.jp
HP http://www.city.tsuchiura.lg.jp/



スマートフォン用ホームページ▶

■ 編集 市長公室広報広聴課
■ 発行日 平成27年12月1日
■ 人口と世帯数 14万1207人 5万9384世帯
(平成27年11月1日現在)
この広報紙は環境に配慮し、再生紙・植物油インキを使用しています。

次回「広報つちうら」12月中旬号は、12月15日(火)発行予定です。