



SUCHIURA PUBLIC RELATIONS

広報

つちうら

12
December

◇平成23年12月1日発行◇ 2011 No.1064

CONTENTS

- 2 ... 市長就任のご挨拶
- 4 ... 土浦市の放射線対策
- 6 ... 年末年始のごみ収集とし尿くみ取り



市長就任のご挨拶



土浦市長 中川 清

プロフィール

昭和20年 土浦市生まれ 66歳
土浦第一高等学校、慶応義塾経済学部卒
大学時代はラグビーに熱中
健康のため、時間を見つけてジョギング
信条「男は強くなければ生きていけない、
やさしくなければ生きる資格がない」

この度の市長選挙におきまして、市民の皆様から負託をいただき、引き続き市政運営に携わることになり、これまで以上に与えられた責任の重大さを痛感しております。3期目となりますこの4年間は、土浦市にとりまして、次の世代に引き継いでいくための新たな礎を築く極めて重要な時期になりますことから、本市のまちづくりの指針となる「第7次土浦市総合計画」に基づき、全力で市政の運営に取り組む決意でございます。

旧新治村との合併から6年目を迎えて、地域の一体感が醸成される中、市役所庁舎や新図書館、消防本部庁舎、市営斎場の建設、小町の里の整備など、合併特例債事業に位置付けております10事業につきましては、これらの円滑かつ効果的な推進により、中心市街地の活性化はもとより、土浦市全体の都市活力の増進に全力で取り組んでまいります。

そして、私のまちづくりの基本姿勢である「行財政改革による市民サービスの向上」と「協働のまちづくりの推進」への一層の取組を進めてまいります。

これまで2期8年にわたり、徹底した行財政改革を推進し、その結果、本市の財政力を示す指標は、一定の健全性を維持している状況にあると考えています。これからも、県内で初めて実施いたしました事業仕分けで学んだノウハウなどを生かしながら、全庁を挙げて行財政改革を推進し、強固な「市役所力」を培ってまいります。

また、未曾有の被害をもたらした東日本大震災をはじめ、これまでの山積した課題を一つひとつ乗り越えることができたのは、「協働」の精神をもって御尽力をいただきました多くの市民の皆さまの御理解と力強い御支援があつてのことであります。

改めて、土浦市民が有する「地域力」の無限の広がりを実感しているところです。

グローバル化、少子高齢化、人口減少社会の進展など「変革の時代」にあつて、これら「地域力」と「市役所力」をさらに強化・結集し、市民の幸せ度のアップと持続可能なまちづくりに全身全霊を傾けてまいりますので、市民の皆さまには特段の御理解と御協力をお願い申し上げ、ご挨拶といたします。

糸を紡ぐ、布を織る一布作りは古くから女性たちによって担われてきました。奈良時代、土浦の地でつくられた麻布が遠く離れた奈良の都に運ばれ、法隆寺に納められたことを皆さんはご存知でしょうか。法隆寺に伝来した「調布」が、千年の時を超えて土浦に里帰りをします。古代の布が、織りだされた地元に戻る奇跡に、ぜひお立ち合ください。

また、かつて日本各地の農家では、女性たちが糸を紡いで織り、家族の着物を仕立てる光景が当たり前にみられました。博物館では、戦後まもなく失われたこの技術(はたおり)の伝承活動を行ってきました。残された衣類とはたおり技術を通して、女性の家事や暮らしぶりもご紹介します。



国指定重要文化財 中家郷の調布



1260年ぶりの里帰り！
古代、土浦で織られた麻布「調布」が1260年ぶりに法隆寺から里帰りします。

◀ 調布(奈良県法隆寺所蔵)

土浦市立博物館第33回特別展・はたおり教室20周年記念

暮らしをささえる女性たち



紡ぐ 織る 仕立てる 繕う



平成24年 1月7日(土)~2月19日(日)



土浦周辺の はたおり技術と道具

暮らしを支えた女性たちの技術を、現代の女性たちが調べ、受け継いできました。



国指定重要有形民俗文化財 渡辺学園裁縫雛形コレクション

女性たちが学校で学んだ「裁縫雛形」(縫物の見本)を特別公開します。

裁縫雛形 ▶
(東京家政大学博物館所蔵)



イベント(いずれも事前申し込み不要。先着順)

●記念講演会

農家にみる衣料のまかないと管理
一布が成仏するまで着尽くすー

と き/1月22日(日)
午後2時~3時30分

講 師/宮本八恵子さん
(日本民具学会理事)

※一中地区公民館で開催

女性の手習い

一雛形と裁縫所、裁縫絵馬ー

と き/1月29日(日)
午後2時~3時30分

講 師/榎 陽介さん
(福島県立博物館学芸員)

農家のはたおりを伝える

一おばあさんから学んだことー

と き/2月12日(日)
午後2時~3時30分

講 師/池上和子さん、梅沢きみさん
(はたおり教室開講者)

※一中地区公民館で開催

中家郷の調布1260年ぶりの里帰り

と き/2月19日(日)
午後2時~4時

講 師/茂木雅博(市立博物館館長)、
堀部 猛(上高津貝塚ふるさと歴史の広場学芸員)

●映像上映会

と き/1月8日(日)、2月16日(木)
午後1時~3時30分

内 容/むいむいはたおり教室活動
記録、土浦地方のはたごしらえなど

●はたおり実演会

と き/1月9日(月)、27日(金)、
2月5日(日)、17日(金)
午後2時から

●はたおり(裂き織り)・綿の種とり体験

と き/期間中の毎週土曜日
午前10時~午後3時

●ミュージアムトーク

お嫁入りは一生分の着物をもって

と き/1月22日(日)
午前10時30分から

講 師/むいむい糸紡ぎの会

絆はどうやってつくる?

と き/2月5日(日)
午前10時30分から

講 師/綿の実

学芸員による展示のご案内

と き/1月21日(土)、2月11日(土)
午後2時から

市立博物館

中央一丁目15-18
☎824-2928

開館時間/午前9時~午後4時30分
(見学は午後5時まで)

休館日/毎週月曜日(1月9日は開館)、1月10日(火)

入館料/大人...105円 小・中学生、高校生...50円

※毎週土曜日は小・中学生、高校生無料

定期測定ポイントの状況 (11月18日現在。96か所)

地上1m 単位: $\mu\text{Sv}/\text{時}$

施設名	空間放射線量率
本庁舎駐車場	0.177
幼稚園(6か所)	0.105～0.264
保育所(22か所)	0.103～0.282
児童館(3か所)	0.101～0.269
許可外保育所(5か所)	0.144～0.227
事業所内保育所(3か所)	0.170～0.240
小学校(20か所)	0.103～0.318
中学校(8か所)	0.113～0.237
各地区公民館(8か所)	0.123～0.218
主要公園(9か所)	0.134～0.294
主要体育施設(8か所)	0.124～0.267
最終処分場	0.177～0.219
清掃センター	0.232～0.268
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	0.310

◎除染を行ったのは、定期測定ポイント以外の個所です。

東日本大震災の影響で生じた東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴い、本市でも空間放射線量率が通常値より高い状況にあります。
このような状況の中、皆さんが健康で安心して暮らせるように、市は5月11日から放射線測定器を活用し、放射線の影響を受けやすい子どもたちが活動する施設などを定期的に測定しています。また、その結果は、市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura>)や測定を実施している各公共施設などで掲示し、公表しています。

11月18日現在、市内96か所すべての定期測定ポイントで文部科学省が除染の目安として示した、1マイクロシーベルト(以下 μSv)／時を超えたポイントはありません。しかし、地形や雨水などの集積で、線量の高い個所が局所的に存在していることから、今後、さらに測定ポイントを増やし調査を実施していきます。

市の放射能汚染の状況

No.

Date

土浦市の放射線対策



市の放射線対策の取り組み

□飲料水

市の上水道は、1週間に1回放射性物質の測定をしています。

10月現在、測定結果はすべて不検出(測定結果が検出下限値を下回ること)でした。

採水場所／大町庁舎蛇口(土浦地区)、新治庁舎蛇口(新治地区)

□農作物など

主要農産物などは、県が放射性物質の測定を行い、結果をホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp/important/20110311eq/nousanbutsu/index.html>)などで公表しています。

市は、県や農産物生産団体などで行われている放射性物質検査の結果や放射線に関する情報の収集に努め、必要に応じて市独自に放射性物質の検査を実施します。

・小・中学校、幼稚園、保育所、児童館

①学校などの日常生活

児童、生徒、園児が受ける放射線量を低くするため、国の基準に沿って次の対策に取り組んでいます。

・全公立小・中学校や幼稚園、保育所、児童館に放射線測定

局所的に除染を行った公立小・中学校、幼稚園、保育所

地上1cm 単位: $\mu\text{Sv}/\text{時}$

施設名	空間放射線量率(除染前)	空間放射線量率(除染後)	施設名	空間放射線量率(除染前)	空間放射線量率(除染後)
土浦小学校	1.142～1.538	0.360～0.968	土浦第二中学校	1.056～2.622	0.203～0.239
下高津小学校	1.184～2.380	0.296～0.796	土浦第三中学校	1.060～1.633	0.478～0.667
東小学校	0.870～1.210	0.400～0.400	土浦第四中学校	1.113～1.506	0.331～0.556
穴塚小学校	1.020～4.120	0.643～0.805	土浦第五中学校	1.741～4.120	0.364～0.781
大岩田小学校	1.027～1.855	0.195～0.323	土浦第六中学校	1.144～1.173	0.320～0.754
真鍋小学校	1.504～2.812	0.293～0.755	都和中学校	1.166～2.810	0.464～0.692
都和小学校	1.045～3.710	0.152～0.601	土浦幼稚園	1.142～1.483	0.357～0.475
荒川沖小学校	1.220～1.810	0.177～0.992	いくぶん幼稚園	1.412～1.756	0.432～0.525
中村小学校	1.548～7.164	0.156～0.943	都和幼稚園	1.204～4.840	0.294～0.500
土浦第二小学校	1.509～3.430	0.432～0.476	大岩田幼稚園	1.661～2.175	0.208～0.358
上大津東小学校	1.114～1.938	0.174～0.269	荒川沖保育所	0.492～1.632	0.771
上大津西小学校	1.035～4.660	0.173～0.726	霞ヶ岡保育所	1.094～1.683	0.311～0.469
右俣小学校	1.025～9.211	0.159～0.449	東崎保育所	0.470～1.838	0.671
都和南小学校	1.038～2.098	0.511～0.829	桜川保育所	0.478～1.700	0.360
乙戸小学校	1.149～1.782	0.207～0.387	神立保育所	0.577～2.062	0.271
菅谷小学校	0.923～0.987	0.310～0.410	竹ノ入保育所	1.604～1.810	0.679～0.892
土浦第一中学校	1.082～1.520	0.315～0.395			

器を配置し、定期的に空間放射線量率を測定(地上1cm、地上50cm、地上1m)しています。

地上1 $\mu\text{Sv}/\text{時}$ 未満を目標とし、局所的に線量の高い個所(校内の側溝、雨どいの下など)には、既に土の削り取りなどの除染を実施しています。

②給食

給食の食材は、民間検査機関でサンプリング検査を実施して、安全性を確認しています。また、市でも食品に含まれる放射能を測定する機器を配備し、食材の放射性物質の測定を行なっています。

③校庭、園庭での学習など

児童、生徒、園児に、屋外活動の後には手や顔についた土や砂をよく洗い落とす、風が強いときや土ぼこりが多いときは窓を閉めるなどの指導をしています。

・通学路、調整池

通学路は国の調査で放射線量が比較的高いとされる市の南部地域を対象に、調整池は全ての調整池を対象に空間放射線量率の測定(通学路：地上50cm、地上1m、調整池：地上1m)を実施しています。いずれも1μSv/時未満を目標にしている、目標値を超える箇所が確認されたときは、当面の対応として、立入禁止の看板を設置するなど、市民の皆さんが、線量の高い個所に近づかないような対応を行っています。

なお、除染(土砂などの除去)は、今後の国、県の動向を踏まえ、適正に対処します。

・公園

市内全公園を対象に優先順位を定め、空間放射線量率の測定(地上1cm、地上50cm、地上1m)を実施しています。地上1cmで1μSv/時未満を目標にし、目標値を超える箇所が確認されたときは、除染(土砂などの除去)を実施しています。

・焼却灰など

清掃センターと一般廃棄物最終処分場の焼却灰や浸出原水、放流水の放射能濃度の測定は、随時、民間検査機関が、空間放射線量率の測定は、市が放射線測定器で2週間に1回測定しています。国の基準値を超えた焼却灰は、国の方針に従い一時的に保管をしています。

目標値を超える線量が測定された調整池

地上1m 単位：μSv/時

施設名	空間放射線量率
桜ヶ丘町1号(桜ヶ丘町995-66)	1.481
桜ヶ丘町2号(桜ヶ丘町2402)	1.722
摩利山新田(右荻字峰崎2081-97)	2.233
上高津新町1号(上高津新町1293-55)	1.796
中神立町(中神立町8-51)	1.208
霞ヶ岡町1号(霞ヶ岡町2613-3)	1.048
おおつ野(おおつ野一丁目22外)	1.583
永国1号(永国字永久保751-34)	1.136
神立1区3号(神立町字新田678-41)	1.099
永国台(永国台2-109外)	1.246
上高津新町2号(上高津新町173-137外)	3.130
小岩田東(小岩田東一丁目1580-110)	1.143
中高津二丁目2号(中高津二丁目1363-36外)	1.088

※市内55か所の調整池すべてで空間放射線量率を測定。1μSv/時を超える線量が検出された13か所は、既に人が近づかないような処置を行っています。

除染の対象になった公園

地上1cm 単位：μSv/時

施設名	空間放射線量率(除染前)	空間放射線量率(除染後)
亀城公園	0.982～2.040	0.330～0.853
霞ヶ浦総合公園	0.874～3.388	0.286～0.514
乙戸沼公園	1.520～1.615	0.279～0.443
田村沖宿公園	1.440	0.275
朝日峠展望公園	1.075～3.860	0.172～0.589
乙戸ファミリー公園	1.006～1.164	0.302～0.514
瀧田西公園	1.128～2.707	0.300～0.503

・下水道などの汚泥

①公共下水道の汚泥 市公共下水道は、県の霞ヶ浦浄化センターで処理されている、発生する汚泥も県管理のもと定期的に放射性物質の測定が実施され、国の基準に

基づき適正に処分されています。その測定結果は、県ホームページ(www.pref.ibaraki.jp/important/20110311eq/nousabutsu/)に公表されています。

②農業集落排水の汚泥

農業集落排水処理施設から発生する汚泥は、随時、市が放射性物質の測定を実施し、国の基準に基づき適正に処分しています。

③し尿と浄化槽汚泥

衛生センターから発生する汚泥は、随時、市が放射性物質の測定を実施し、国の基準に基づき適正に処分しています。

・放射能関連情報の発信

市は、今後も放射能関連の情報をもホームページや広報紙などを活用し、定期的に市民の皆さんに発信していきます。また、地域の会合などで出前講座を行い、市の状況や対応などを詳しく伝えたり、有識者による講演会を開催するなど、正確な情報や知識を提供していきます。

・放射線測定器の貸し出し

市民の皆さんが、身近な放射線量を把握できるように、市で保有している放射線測定器の無償貸し出しを行っています。

市の除染の考え方

8月26日に原子力対策本部から基本方針と「市町村による除染実施ガイドライン」が公表され、さらに同日付で放射性物質汚染対処特別措置法(以下、特措法)が制定されていますが、除染基準やその算定根拠、除染の方法、除染に不可欠な仮置き場の確保など、現時点では、この法律を推進するための詳細な事項は示されていません。

市は、国や県の動向・情報把握とともに、近隣市町村との情報交換を行ない、詳しい内容が明らかになったときには、特措法に基づき除染対策の実施に向け取り組んでいきます。

◎汚染状況重点調査地域の指定を申請

市は、10月16日、特措法に基づき汚染状況重点調査地域の指定を県を通じ国に申請しました。

指定を受けると、除染計画を策定して国と協議し、認められれば財政支援を受けたり、専門家を派遣してもらったりすることが出来ます。

年末年始のごみ収集とし尿くみ取り

年末年始は、ごみの収集日が変わります。また、土浦区域と新治区域は収集日が異なりますので、確認して計画的に出してください。

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 2320、2444)

ごみ収集

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

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

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



収集日を
守りましょう

《土浦区域》

■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29日(木)	1月5日(木)
火・金コース	12月30日(金)	1月6日(金)
水・土コース	12月28日(水)	1月4日(水)
夜間コース	12月30日(金)	1月6日(金)

■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26日(月)	1月9日(月)
火コース	12月27日(火)	1月10日(火)
水コース	12月28日(水)	1月4日(水)
木コース	12月29日(木)	1月5日(木)
金コース	12月30日(金)	1月6日(金)
土コース	12月24日(土)	1月7日(土)
夜間コース	12月26日(月)	1月9日(月)

■分別収集(缶・ビン・古布・乾電池・ペットボトル・モデル地区のプラスチック製容器包装)

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6日(火)、20日(火)	1月10日(火)、24日(火)
第2・4火コース	12月13日(火)、27日(火)	1月17日(火)、31日(火)
第1・3木コース	12月1日(木)、15日(木)	1月5日(木)、19日(木)
第2・4木コース	12月8日(木)、22日(木)	1月12日(木)、26日(木)
第1・3土コース	12月3日(土)、17日(土)	1月7日(土)、21日(土)
第2・4土コース	12月10日(土)、24日(土)	1月14日(土)、28日(土)

※新聞紙、ざつ紙、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。

《新治区域》

■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27日(火)	1月6日(金)

■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26日(月)	1月9日(月)
斗利出・山ノ荘	水	12月28日(水)	1月4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1日(木)	1月5日(木)
無色ビン	第2木	12月8日(木)	1月12日(木)
その他のビン	第3木	12月15日(木)	1月19日(木)
ペットボトル	第1・3土	12月3日(土)	1月7日(土)
雑誌・紙パック・ざつ紙		12月17日(土)	1月21日(土)
古 布	第2・4土	12月10日(土)	1月14日(土)
プラスチック容器		12月24日(土)	1月28日(土)
新聞紙・段ボール			

■粗大ごみ《土浦区域・新治区域共通》

粗大ごみは、戸別有料収集が直接の持ち込みになりますので、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、必ず事前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(木)から1月3日(火)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。

⚠ 危険！ スプレー缶は、使い切ったことを確認の上、火の気のない所で穴を開けて捨ててください。



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16日(金)までに収集業者に確認のうえお申し込みください。

■収集業者

(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、右舩、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

(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

■年末年始のし尿くみ取り日

- 土浦区域…くみ取り終了日：12月28日(水)
くみ取り開始日：1月4日(水)
- 新治区域…くみ取り終了日：12月30日(金)
くみ取り開始日：1月6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 (260円)	人頭割券 (330円)	臨時券 (650円)
1か月に1回の世帯	1枚	人数分	—
2か月に1回の世帯	1枚	人数×2か月	—
1か月に2回以上の世帯	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(170円)
3か月以上に1回の世帯	18リットル/枚
簡易水洗など特殊便槽の世帯	※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	

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。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

- 土浦区域…(株)土浦関東商事(☎821-3793)
 (株)東栄商事(☎831-0450)
 (有)環境保全(☎0299-24-3106)
- 新治区域…(株)スズキ(☎869-0106)
 (有)県南(☎867-1228)

★東日本大震災の被害による ごみの回収期間を延長します

臨時置場で回収している、地震で壊れた住宅の瓦、ブロック塀、大谷石の回収期間を延長します。

期 間／平成25年3月26日(火)まで
 ※年末年始(12月29日～1月3日)を除く土・日曜日、祝日も実施します。

時 間／午前9時～午後5時

ところ／白鳥町最終処分場(白鳥町924-4)

※持ち込みの際、り災証明書(写し可)を持参してください。

問 環境衛生課ごみ対策係(☎内線2444)



★生ごみ処理容器の補助制度

ごみ減量やリサイクル推進のため、生ごみ処理容器を購入した方に補助金を交付しています。

補助内容／

生ごみ処理容器	補助台数	補助額上限
電 気 式	1世帯1基	20,000円
コンポスト、EMほかし容器など	1世帯2基まで	4,000円/基

申込手順／①購入前に市環境衛生課へ電話、②生ごみ処理容器の購入、③同課で補助申請手続き

※申請時に領収書(原本)、はんこ、振込み先の分かるもの(金融機関の通帳もしくはメモ)を持参

◎5年以内に同補助を受けた方は対象になりません。

問 環境衛生課リサイクル推進係(☎内線2474)



INFORMATION

情報ひろば

土浦市役所 ☎826-1111
 テレホンサービス ☎823-1188
 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分間】

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】

お知らせ



広告主を募集します

□平成24年度版分別収集カレンダー

募集期間／12月5日(月)～1月20日(金)
 掲載位置・枠数／上半期：下段・2枠、下半期：下段・2枠
 規格／縦2・2cm×横12・5cm
 掲載料／1枠2万円
 配布対象／市内全世帯
 配布枚数／約5万8000部
 配布時期／平成24年3月上旬
 の広報つちうらと共に配布
 決定方法／申込書の提出順審査あり。同日に複数の申し込みがあったときは抽選)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
 環境衛生課リサイクル推進係(☎内線2474)

□みんなの健康づくり便利帳

募集期間／12月5日(月)～22日(木)
 掲載位置・枠数／①表表紙：3枠、②裏表紙：1枠
 規格／①縦7・0cm×横5・5cm、②縦5・0cm×横17・0cm
 掲載料／①1枠3万円、②1枠4万円
 配布対象／市内全世帯
 配布枚数／約5万8000部
 配布時期／平成24年3月中旬
 の広報つちうらと共に配布
 決定方法／申込書の提出順審査あり。同日に複数の申し込みがあったときは抽選)
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
 健康増進課(☎826・303)

臨時職員を募集します

業務内容／ホームページなどの情報発信に関する事務補助
 応募資格／パソコンの基本操作(ワード、エクセル、文字入力)ができる方
 募集人数／1人
 任用期間／平成24年1月4日(水)～3月31日(土)
 勤務日時／月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後3時
 賃金／時給810円(自動車などで通勤する方には、通勤手当を支給)
 申込方法／履歴書を持参し、広報広聴課へ直接
 申込締切／12月14日(水)
 決定方法／書類選考および面接(面接日は12月16日(金))
 ⑥ 市立図書館 ☎822・3025

土浦市図書館協議会

とき／12月16日(金) 午後1時30分から
 ところ／生涯学習館 研修室
 1 内容／これからの図書館の運営形態のあり方について

ひきこもり相談支援センターをご利用ください

社会福祉士、精神保健福祉士の専門コーディネーターが電話で相談をお受けするほか、保健、福祉、医療、教育、労働などの関係機関と連携して支援を行っています。
 とき／月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日を除く)
 ところ／県精神保健福祉センター内(水戸市笠原町993-2)
 相談電話番号／029・244・1571
 ⑦ 市立図書館 ☎822・3025

シベリア戦後強制抑留者への特別給付金

シベリア戦後強制抑留者への特別給付金の請求受け付けを行っています。請求書は平和祈念事業特別基金から送付しています。まだ、お手元に届いていない方は、お問い合わせください。
 対象者／旧ソ連邦またはモン

行政書士による無料相談会

相続、遺言、会社設立、建設業など各営業許可の相談をお受けします。
 とき／12月18日(日) 午後1時30分～4時30分
 ところ／三中区公民館
 ⑧ 茨城県行政書士会県南支部(☎0299・26・2756)

確定申告に向けた無料決算説明会

決算書の作成方法や確定申告の留意事項などを分かりやすく説明します。
 とき／12月13日(火) 午後2時～3時
 ところ／県南生涯学習センター 小講座室1(ウララビル5階)
 対象／個人事業者
 ⑨ 土浦青色申告会(☎824・0309)



平成 24 年

経済センサス 活動調査

平成24年
2月1日
(水)

経済の国勢調査を実施します。
すべての事業所・企業が対象です。

この調査は、日本の経済活動の状況を明らかにし、各種統計調査の基礎となる母集団情報の整備を図ることを目的としています。今回は、平成21年度に実施した基礎調査を活用し、売上高や費用などの活動調査を行います。

●調査内容

経営組織、事業所の開設時期、従業員数、事業所の主な内容、売上および費用の金額など

●調査方法

①調査員調査…支社や支店などのない事業所および新設された事業所は調査員が訪問し、調査票の配布・回収をします。

②直轄調査…支社や支店などがある企業は、調査票を郵送し、回答は郵送またはインターネットで提出します。

◆この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、調査票に記入し、提出する義務があります。

◆調査票に記入いただいた内容は、統計作成目的以外(税の資料など)に使用することはありません。

問 調査方法について…平成24年経済センサス 活動調査コールセンター(☎0120-44-1034)

経済センサス

検索

総務省統計局ホームページ(<http://www.stat.go.jp/data/e-census/campaign/index.htm>)

調査員について…市総務課総務統計係(☎内線2010)

障害者の人権110番

障害者の人権問題について
弁護士が、無料で相談をお受けします。

とき/12月10日(土) 午前10時～正午

対象者/障害者とその家族

電話番号/
029・221・3501

029・227・1133
茨城県弁護士会(☎029・221・3501)

家族介護者日帰り旅行

介護者相互の交流、介護の悩みや疲労からの気分転換を図る、日帰りバス旅行です。

とき/1月19日(木) 午前9時～午後4時

ところ/千葉県成田市

対象者/要介護1以上の認定を受けている家族を介護している方で、旅行当日に代わりの介護者がいる方、またはデイサービス事業所などに依頼できる方

内容/成田山新勝寺参拝、意見交換や相談など

定員/30人(先着順)

参加料/1人2000円(食事代などの実費分)

申込方法/参加料を添えて高齢福祉課へ直接
申込締切/1月11日(水)

開園高齢福祉課(☎内線2455)

第32回子ども図画・作文・習字展

とき/12月10日(土)～16日(金) 午前10時～午後9時

※12日(月)は休館。16日(金)は午後3時まで

ところ/県南生涯学習センター ギャラリー(ウララビル5階)

図書少年課(☎826・3455)

ワークヒル土浦 体験レッスン

●シエイプ&エアロ
時間/午前10時～11時15分

講師/関 由里さん(エアロピクスインストラクター)

●簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ
時間/午後1時30分～2時45分

講師/加藤良子さん(カーディオキックインストラクター)

●ベシックエアロ
時間/午後7時～8時15分

講師/鴻田 弘さん(エアロピクスインストラクター)

ロピクスインストラクター) ◎共通
とき/12月20日(火)

ところ/ワークヒル土浦 多目的ホール

定員/各40人(先着順)

受講料/各500円

申込方法/電話で
開園ワークヒル土浦(☎826・2622)

介護予防教室

『笑い』の効能を体験しませんか。

とき/12月11日(水) 午前10時～正午

ところ/四中地区公民館

定員/60人(先着順)

申込方法/電話で
開園在宅介護支援センター飛羽ノ園(☎826・3822)

市民参加の感謝市「いっかっぺ市」

新鮮野菜、果物、鮮魚、一般食品など、数多くの商品を取りそろえて皆さんのご来場をお待ちしています。

とき/12月17日(土)、12月25日(日) 午前9時～11時30分

ところ/公設地方卸売市場

開園公設地方卸売市場(☎843・2191)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

とき／12月15日(木) 午後2時から
ところ／地域医療研究センター(霞ヶ浦医療センター内 下高津二丁目7・14)
内容／国立霞ヶ浦病院60年の軌跡
講師／山口真也さん(小児科医師)
霞ヶ浦医療センター(☎822・5050)

平成24年度土浦第一高校 成人特例入学募集

さまざまな事情で学ぶ機会を失ってしまった方、定時制課程で学びませんか。
応募資格／平成24年4月1日現在20歳以上の方
試験日／平成24年3月6日(火)
受付期間／2月2日(木)～6日(月)

放送大学 4月入学生募集

放送大学は、テレビやラジオの放送を通して学ぶ遠隔教育の大学です。

募集学生／

□教養学部：科目履修生、選科履修生、全科履修生

□大学院：修士科目生、修士選科生

申込締切／2月29日(月)

※申込方法など、詳しくは同大学ホームページ(<http://www.ou.ac.jp>)をご覧ください。

同大学茨城学習センター(☎029・228・0683)

土浦産業技術専門学院 在職者訓練生募集

とき／1月27日(金)、30日(月)、31日(火)、2月2日(水)、3日(金)、6日(月)(6日間) 午後6時～9時
対象／エクセルの基本操作ができる方
内容／エクセル2007の応用機能の活用方法
定員／20人
受講料／2900円
申込締切／1月10日(火)

※申込方法など、詳しくは同学院ホームページ(<http://www.t-gakui.ac.jp>)をご覧ください。

同県立土浦産業技術専門学院(☎841・3551)

勤労者のための融資相談会を開催します

とき／12月17日(土) 午前9時30分～午後3時30分

ところ／中央労働金庫土浦支店(港町一丁目5-3)

対象者／市内に居住している中小企業で働く勤労者

融資の種類／住宅、生活、教育資金



☎ 商工観光課(☎内線7603)、中央労働金庫土浦支店(☎821-6010)

★市からの助成制度

土浦市中小企業労働者共済会に加入し、中央労働金庫土浦支店から融資を受けたときに、利子および保証料の一部補給が受けられます。

なお、中小企業労働者共済会に加入できる方は、市内に居住している労働組合のない中小企業に勤務している方で、入会金300円が必要です。

◎利子補給

資金使途	融資利率 (11月1日現在)	利子補給 対象借入限度額	利子補給率	利子補給期間
住宅資金	固定：2.65～4.4％ ※固定金利選択型、 金利引下げ制度あり 変動：2.475％ ※金利引下げ制度あり	1,500万円	3％以内	3年
生活資金	固定：6.3％ 変動：5.125％	200万円		
教育資金	固定：2.2％	1人につき200万円 最高300万円		

◎保証料補給

資金使途	保証料率 (11月1日現在)	保証料補給 対象借入限度額	保証料補給期間
住宅資金	0.16％(有担保)	1,500万円	5年
生活資金	1.2％	200万円	5年
教育資金	1.2％	1人につき200万円 最高300万円	15年

融資相談



ふれあいセンターながみね 講座受講生募集



講座名	曜日 時間	日程	定員 受講料	内容	用意するもの
水中ウォーキング	木曜日	1/12、19、26 2/2、9、16、23 3/1、8、15(10回)	20人 5000円	水中で楽しく体を動かすウォーキングで、日頃の肩こりや腰痛を予防・改善しましょう。	水着、水泳帽 バスタオル
	13:30~14:30				
楽しく健康体操	金曜日	1/13、20、27 2/3、10、17、24 3/2、9、16(10回)	20人 5000円	ストレッチを中心にした、どなたでも無理なくできる体操です。頭も使って楽しく体を動かしましょう。	動きやすい服装 上履き、タオル 飲み物
	13:30~14:30				

対象者／いずれも20歳以上の方
申込方法／希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参
※はがき 1 枚につき 1 教室の申し込み
申込締切／12月20日(火)(当日消印有効)

※定員を超えたときは抽選(申込人数が少数のときは、中止になることがあります)
◎都合により日程などが変更になることがあります
申問 土浦市ふれあいセンター「ながみね」
(〒300-0849 中村西根2078- 1 ☎830-5600)



ワークヒル土浦 第3回講座受講生募集



講座名	対象	曜日	時間	定員	受講料	開講日	回数
シェイプ&エアロ	一般男女	火	10:00~11:15	35人	5000円	1/17	10回
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:45	35人	5000円	1/17	10回
コンシャスヨーガ	一般男女	火	15:45~17:00	30人	5000円	1/17	10回
ベーシックエアロ火曜	一般男女	火	19:00~20:15	35人	5000円	1/17	10回
ベーシックエアロ水曜	一般男女	水	9:45~11:00	35人	5000円	1/11	10回
ベビー&ママエアロ	3~10か月児とその親※1	水	11:30~12:30	30組	5000円	1/11	10回
陶芸教室昼間コース	一般男女	水	13:00~15:00	20人	7000円	1/11	10回
ピラティス&エアロ	一般男女	水	19:00~20:15	35人	5000円	1/11	10回
陶芸教室夜間コース	一般男女	木	18:30~20:30	20人	7000円	1/12	10回
親子リズムエアロⅠ	2、3歳児とその親	金	9:30~10:45	30組	5000円	1/13	10回
親子リズムエアロⅡ	1歳児とその親※2	金	11:00~12:15	30組	5000円	1/13	10回
ボディメイクヨガ	一般男女	金	13:30~14:30	35人	5000円	1/13	10回
チビっ子体操	4~7歳児	金	16:30~17:30	15人	10000円	1/13	10回
リズム&リフレッシュ体操	一般男女	金	19:00~20:15	35人	5000円	1/13	10回

※1 首がすわっているお子さんが対象 ※2 歩行可能なお子さんが対象

申込方法／希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参
※親子講座はお子さんの氏名(ふりがな)、年齢、性別も記入してください。
※はがき 1 枚につき 1 人(組) 1 講座の申し込み

申込締切／12月20日(火)(必着)
※定員を超えたときは抽選(申込人数が少数のときは、中止になることがあります)
※受講料には保険料、教材費が含まれます。
申問 ワークヒル土浦
(〒300-0027 木田余東台四丁目1- 1 ☎826-2622)

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、申請してから8日間以上(閉庁日は含まない)を要します。年内にパスポート交付を希望されるときは、12月16日(金)までに申請する必要がありますので、ご注意ください。



なお、12月19日(月)に申請したときは、平成24年1月4日(水)の交付(予定)になります。

申請・交付場所／市民課パスポート窓口

受付日時／

●申請…月～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～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

☎ 市民課(☎826-1111 内線2007)

平成
24年度

市立幼稚園新入園児募集

市立幼稚園では、平成24年度からの新入園児を随時募集しています。



名 称	住 所	電話番号
土 浦 幼 稚 園	文京町9-6	☎821-0796
土浦第二幼稚園	富士崎二丁目1-46	☎821-1310
都 和 幼 稚 園	板谷四丁目714-7	☎831-3735
大岩田幼稚園	小岩田東二丁目18-4	☎824-3430
新 治 幼 稚 園	沢辺1423-4	☎862-3507

募集園児／

●5歳児(1年保育)…平成18年4月2日

～19年4月1日生まれ

●4歳児(2年保育)…平成19年4月2日

～20年4月1日生まれ

願書受付／入園希望の幼稚園に直接

受付日時／月～金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時

☎ 各市立幼稚園、学務課(☎826-1111 内線5109)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

HAPPY BIRTHDAY

12月生まれ



お誕生日おめでとう
明るく元気に育ってね
パパ・ママより

酒井陽楽ちゃん
(大畑)



生まれて来てくれて
ありがとう
遅く育って下さい

中村逸樹ちゃん
(富士崎一丁目)



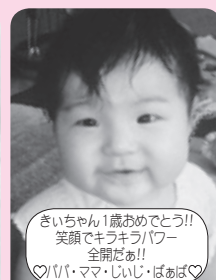
お誕生日おめでとう♪
元気で大きくなるんだよ!!
パパ・ママ・和奏・柚花

飯村祥伍ちゃん
(湖北一丁目)



お誕生日おめでとう♡
素敵な笑顔を
たくさんみせてね!!

倉持風俄ちゃん
(桜ヶ丘町)



さいちゃん1歳おめでとう!!
笑顔でキラキラパワー
全開だよ!!
♡パパ・ママ・じいじ・ばあば♡

明間きらりちゃん
(沢辺)



丈夫が一番!!
たくさん食べて
楽しく遊ぼうね♪

阿久津文雄ちゃん
(中高津二丁目)



お誕生日おめでとう!
これからもかわいい笑顔を
たくさん見せてね☆

大山守理ちゃん
(西根西一丁目)



♡Happy Birthday♡
たくさんの笑顔をありがとう
ステキな女の子になってね!
パパ・ママより

石井音羽ちゃん
(川口二丁目)



毎日 たくさんの笑顔と
幸せをありがとう

野口来輝ちゃん
(下高津四丁目)



可愛い笑顔をありがとう☆
一緒に成長していこうね!

加藤大雅ちゃん
(神立東二丁目)



お誕生日おめでとう♡
二人いつも仲良くね

直井陽香ちゃん・智香ちゃん
(荒川沖東二丁目)



TSUCHIMARU

つちまる通信



つちまるグッズが好評発売中！

ほとくのキャラクターグッズが、土浦市観光協会や土浦駅東口のきらら館などで販売中です。

次はどんなグッズがでかあがるか、楽しみに待っててね！



- 携帯ストラップ……300円
- ピンバッジ………300円
- エコバック………500円

市ホームページ「つちまるの部屋」

<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.php?code=2937>

子育てセミナー2012

高野優の元気になる講演会

～子は育ち、親も育つ

楽しまなくっちゃもったいない！～

◆平成24年 1月28日(土)

午後2時～4時

◆県南生涯学習センター

(ウラビル5階)

定員/450人(定員を超えたときは抽選)

申込方法/申込書に必要事項を記入し、往復はがきに貼付し郵送

※申込書は、ホームページ(<http://members3.jcom.home.ne.jp/kodomo-doushin/>)からダウンロードできます。

申込締切/12月20日(火)(必着)

◎1歳以上4歳未満幼児の託児および4歳以上就学前幼児向けの映画上映あり(それぞれ要予約)

申問 子ども家庭支援センター「どうしん」

(〒300-0061 並木三丁目18-5 ☎824-3715)



高野 優さん

育児漫画家、エッセイスト

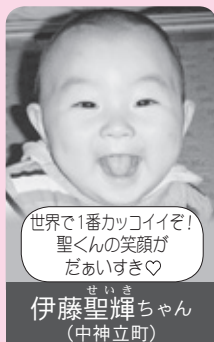


2月で1歳になる 赤ちゃんを募集!!

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(20文字程度)を記入のうえ、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。

申込締切/12月28日(水)

※2月上・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



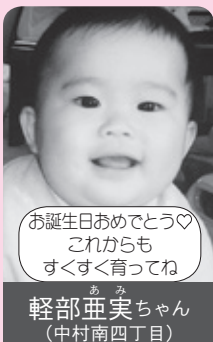
世界で1番カッコイイぞ！
聖くんの笑顔が
だいすき♡

伊藤聖輝ちゃん
(中神立町)



♡Happy Birthday♡
かわいい笑顔が大好き
元気に育ってね

桑原翔夢ちゃん
(中央二丁目)



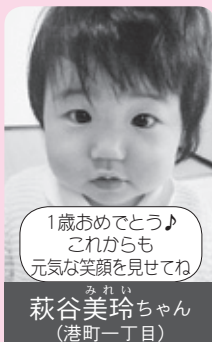
お誕生日おめでとう♡
これからも
すくすく育ってね

軽部亜実ちゃん
(中村南四丁目)



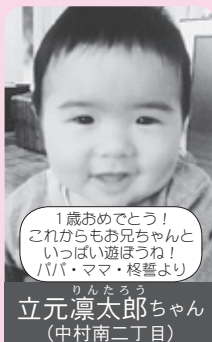
★HAPPY BIRTHDAY★
たくさん笑って
素敵な女の子になってね★
パパ・ママより

高森七海ちゃん
(西根南二丁目)



1歳おめでとう♪
これからも
元気な笑顔を見せてね

萩谷美玲ちゃん
(港町一丁目)



1歳おめでとう！
これからもお兄ちゃんと
いっぱい遊ぼうね！
パパ・ママ・桜盤より

立元凜太郎ちゃん
(中村南二丁目)



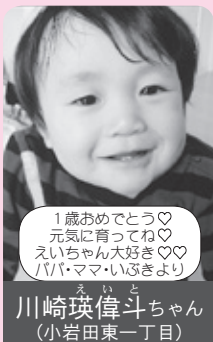
わが家に生まれた
★かわいい天使★
元気にすくすく育ってね！

布施実咲ちゃん
(小岩田西一丁目)



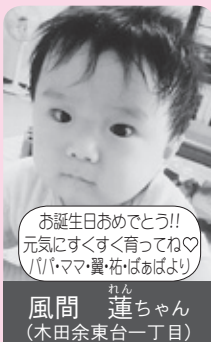
生まれてきてくれて
ありがとう
これからもよろしくね♡

手塚柚希ちゃん
(藤沢)



1歳おめでとう♡
元気に育ってね♡
えいちゃん大好き♡♡
パパ・ママ・いびきより

川崎瑛偉斗ちゃん
(小岩田東一丁目)



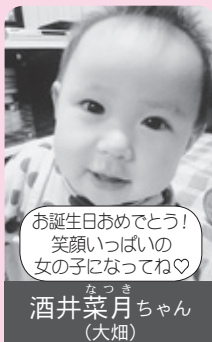
お誕生日おめでとう!!
元気にすくすく育ってね♡
パパ・ママ・貴・祐はあより

風間 蓮ちゃん
(木田余東台一丁目)



いっぱい笑って
いっぱい遊んで
大きくなってね☆

柏崎恭兵ちゃん
(乙戸南三丁目)



お誕生日おめでとう！
笑顔いっぱい
女の子になってね♡

酒井菜月ちゃん
(大畑)

国民年金に関する お得&便利なお知らせ



所得から控除できてお得です!!

国民年金保険料は、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料(長寿医療保険料)、介護保険料とともに、**社会保険料として所得から控除**することができます。控除を受けるためには、所得の申告の際に11月上旬に日本年金機構から送付された**控除証明書**が**領収書を持参**してください。

※10月以降に初めて保険料を納付した方には、翌年2月上旬に「控除証明書」が送付される予定です。

付加保険料はお得です!!

国民年金の付加保険料は、月額400円を定額保険料(月額15,020円)に加えて納める制度です。将来の年金受給金額が、**年額で200円×付加保険料納付月数分だけ上乗せ**になります。60歳以降で任意加入されている方も納付することができます。付加保険料の納付を希望される方は、**年金手帳とはんこを持参**し、市国保年金課国民年金係で手続きをしてください。

注:国民年金基金に加入している場合は、手続きができません。

口座振替での前納はお得です!!

国民年金保険料は、月額15,020円で年間では180,240円になります。年間分を一括で4月末日までに前納した場合は、177,040円で**3,200円の割引**になります。さらに、口座振替で前納した場合は176,460円で**3,780円の割引**になり大変お得です。新たに24年度の保険料を口座振替での前納を希望される方は、口座振替を希望する金融機関で**平成24年2月末日までに手続き**をしてください。手続きには、年金手帳、預金通帳、銀行の届出印が必要です。

注:保険料、割引額等は23年度の価格です。

■土浦年金相談センターをご利用ください

厚生年金の請求、受給資格の確認、年金額の照会、その他年金に関する相談などの業務を行っています。予約専用電話で相談時間の予約をすれば待ち時間も無く便利です。

予約専用電話/☎825-2300

所在地/桜町一丁目16-12 住友生命土浦ビル3階

相談時間/月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時

■控除証明書に関しては、 「控除証明書専用ダイヤル」へ



「控除証明書」の内容に関する照会や再発行は、控除証明書専用ダイヤル☎0570-070-117をご利用ください。

(平成24年3月15日まで)

■電話での年金相談は「ねんきんダイヤル」へ

年金の請求に関する相談や年金を受けている方の相談、各種証明書の再発行を行っています。一般の固定電話は、市内通話料金でご利用できます。

専用電話/☎0570-05-1165(いろいろご)

相談時間/月～金曜日…午前8時30分～午後5時15分
毎月第2土曜日…午前9時30分～午後4時

※祝日、年末年始を除く。月曜日が祝日のときの火曜日は午後7時まで

キラリ 土浦人

●パラサイクリング日本代表●



「ロンドンパラリンピック 金メダルを目指して」

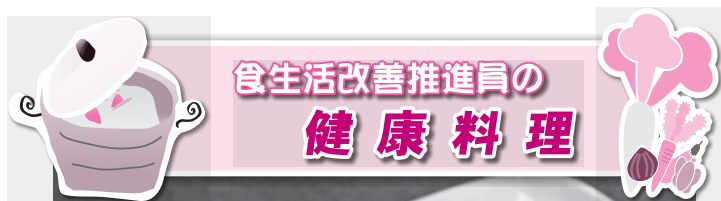
まさき
藤田 征樹さん
(神立中央二丁目)

藤田さんは大学生だった2004年夏、不運にも交通事故に巻き込まれ両足を切断した。トリアスロンを始めたばかりだった。苦しい治療とリハビリの中「義足で歩けるなら自転車にも乗れる」と、常に前を向きつづけ、事故から2年後、念願のトリアスロン大会で完走するまでに。2007年、パラサイクリング(障害者自転車競技)に出場したところ役員の目にとまり、日本代表としてフランスの世界選手権に出場。そして2008年の北京パラリンピックでは2種目で銀メダル、2009年の世界選手権の男子1kmタイムトライアルで金メダルを獲得する。

現在は、日立建機土浦工場で製品の研究開発に携わりながら、アスリートとして競技生活を送る。「仕事が終わってから体づくり、週末は自転車に。海外遠征に行くことも度々あります」。トラック競技(短距離)を得意とする藤田さんだが、「5月にオーストラリアで行われたワールドカップのロードレース(長距離)で、初めて3位という成績を収めることができ、体力・精神的に充実してきた」と、金メダル獲得に向け力強いコメントをもらえた。

自転車は個人競技に見えるが、サポートや応援してくれる人たちとチームで戦う競技。「自転車で乗るようになっていろいろなお人とお会えました。自転車を生涯スポーツとし、私を見て義足だってできるんだと、障害者の希望になれたら嬉しい」。

ロンドンパラリンピックは2012年8月開催予定だ。



食生活改善推進員の 健康料理



No.81 鮭缶でハンバーグ

今年も残すところあとわずか。今月は何かと忙しい年末に常備食の缶詰で作る、玉ねぎを器にしたおしゃれなハンバーグをご紹介します。

ハンバーグといえば肉ですが、今回は鮭缶を使い和食風にさっぱりと仕上げています。青じそとショウガで魚臭さを除き、レモンのさわやかな香りのソースで食べるので、魚が苦手な方にもおすすめです。

鮭はカルシウムの吸収や骨・歯の成長に必要なビタミンDを豊富に含んでいます。また骨ごと食べられる鮭缶は生鮭の10倍ものカルシウムを含んでいるので、カルシウム補給には打ってつけです。

忙しいこの時期に、鮭缶を利用してカルシウムとビタミンDを効率よく補給してみたいかがでしょう。

材料・分量(2人分)

鮭の水煮缶	小 1 缶 (90 g)	おろしショウガ	小さじ1/2
パン粉	大さじ 2	サラダ油	小さじ1/2
卵	小1/2個	マヨネーズ	小さじ 1
塩	小さじ1/6	レモン汁	小さじ 1
コショウ	少々		
玉ねぎ	中 1 個	【付け合わせ】	
青じそ	3 枚	ブロッコリー	1/3株

作り方

- ① 玉ねぎは2等分の輪切りにし、それぞれ外側2輪を器として取り置き、残りはみじん切りにする。
- ② 青じそはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ 鮭缶は汁気を切り、ボウルにあけてAを加えよく混ぜ合わせ、玉ねぎのみじん切り、青じそ、ショウガを加えてさらに混ぜる。
- ④ ③を2等分して①で残した玉ねぎの器に入れる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて焼き、焼き色が付いたら返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を盛り付け、Bを混ぜ合わせたソースをかけ、ブロッコリーを添える。

1人分の栄養素

エネルギー	165kcal
たんぱく質	13.0g
脂 質	7.2g
カルシウム	91mg
食物繊維	2.9g
塩 分	1.1g



新井ミズ子さん 平澤陽子さん



まちの フォトNEWS

C-1グランプリチャンピオン決定

土浦カレーフェスティバル

川口運動公園野球場で土浦カレーフェスティバルが開催され、雨の中約1万2000人が訪れました。今年のC-1グランプリは来場者の投票によって行われ、栄えある栄冠を手にしたのは、レストラン中台の「幻の飯村牛のビーフシチューカレー」と、創作和菓子すぎやまの「蓮根カレーパイ」でした。その他会場では、全国各地のレトルトカレーの販売や、ご当地B級グルメ、れんこん料理フェスタなどが行われ、大いに賑わっていました。(11月19日)

秋のイベント

キッズマート



小・中学生が自ら企画立案した商品を販売しました。(10月27日)

こどもまつり



昔ながらの遊びに、親子で夢中になりました。(10月29日)

図書館まつり



おはなしの部屋には、たのしい絵本がたくさん。(11月3日)

表紙の紹介

土浦ウィンターフェスティバル2011

今年も光り輝くイルミネーションが、土浦の町を明るく照らしています。土浦駅西口広場では、バリアフリー化のために設置・利用開始されたエレベーターもライトアップされ、新たな彩りが加わりました。
また、3日からモール505でもクリスマスイルミネーションイベントが開催されます。
イルミネーションを楽しめるのは、12月25日まで。夜の土浦に、ぜひお出かけになってみてはいかがでしょうか。



発行 土浦市 〒300-8686
土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課



再生紙を使用しています

環境に優しい大豆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(木)発行予定です。

人口と世帯数(平成23年11月1日現在) 14万3516人 5万7264世帯