



ふるさと土浦応援寄付の 活用について公表します

平成24年度も「土浦をふるさと」と思う方から
応援をいただきました。いただいた寄付金につ
いて、平成25年度予算の活用状況を公表します。

☎ 財政課 (☎826-1111 内線2213)

ふるさと土浦応援寄付の内容	平成24年度の寄付状況		平成25年度の寄付金の活用状況	
	件数	寄付金額	活 用 事 業	活 用 額
●みんないきいきプラン 人材育成、生涯学習の環境整備や市民との協働の仕組みの構築	1	13,000円	小中学校・幼稚園施設 エアコン整備事業	13,000円
●にぎわいきらきらプラン 地域の特性を生かしたまちづくりの構築	1	30,000円	中心市街地活性化基 本計画管理運営事業	30,000円
●あんしん・あんぜんプラン 防犯・防災体制の構築と福祉環境の整備	2	60,000円	青色防犯回転灯設置 費補助事業	1,140,000円
			バリアフリー特定事 業実施事業	40,000円
●オンリーワンプラン 地域資源を生かした、土浦市ならではのブランドの創出	2	2,010,000円	土浦全国花火競技大 会事業	2,010,000円
●記載なし*	4	1,120,000円	—	—
合 計	10	3,233,000円		3,233,000円

※使い道の希望について「記載なし」でいただいた寄付金は、あんしん・あんぜんプランに活用します。

◎寄付者の内訳：つくば市2人、かすみがうら市2人、牛久市1人、東京都3人、埼玉県1人、土浦市1人



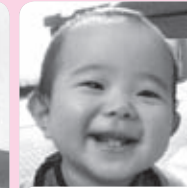
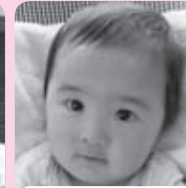
こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 10月生まれ



12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(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
申込締切／10月31日(木)

※12月上・中旬号に分けての掲載。応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

 HAPPY BIRTHDAY 美青と美雨の笑顔が大好き★ 大事な存在♪ 沖山美青ちゃん・美雨ちゃん (手野町)	 1歳おめでとう! これからも元気 いっぱい大きくなれ～ 宮本航大ちゃん (荒川沖東三丁目)	 1歳おめでとう! 佐々木陽向ちゃん (真鍋四丁目)	 汐音おめでとう♪ 我が家の天使 元気に大きくな～れ! 塚原汐音ちゃん (木田余東台三丁目)	 ♡あきちゃんの笑顔に 毎日癒されてるよ♡ 大好き♡ 小松崎玲音ちゃん (瀧田一丁目)	 我が家にうまれてくれて ありがとう いににより 中川千秋ちゃん (中)
 大輝 1歳おめでとう! 笑顔いっぱい 元気に育ってね☆ 服部大輝ちゃん (神立町)	 1歳の誕生日おめでとう 元気にすくすく 育ってね 田原美月ちゃん (中)	 お誕生日おめでとう!! 元気にすくすく 育ってね!! 山口涼音ちゃん (瀧田二丁目)	 1歳おめでとう 皆 ゆうまが大好き 父・母・朋己・成央 武田侑真ちゃん (富士崎一丁目)	 恵介くん 1歳おめでとう 君の笑顔が何よりの 宝物だよ☆ 福田恵介ちゃん (永井)	 1歳おめでとう☆ 元気いっぱい 育ってね♪ 磯邊綾香ちゃん (乙戸)
				 やんちゃで目の離せない その元気に 癒されてるよ♪ 大関一翔ちゃん (東若松町)	

1本でも多くの常磐線を東京駅へ!

平成26年度から常磐線の東京駅への乗り入れが予定されています。通勤や通学、出張、観光や買い物などで常磐線を積極的にご利用くださいますようお願いいたします。



☎ 都市計画課 (☎826-1111 内線2382)

常磐線の東京駅乗り入れが実現すると…

山手線・京浜東北線の混雑緩和や上野駅での乗り換えの負担解消によって、通勤や通学が便利になることはもちろん、沿線地域の活性化による経済波及効果が期待できます。

ただし、すべての列車が乗り入れられるわけではありません

東京駅への乗り入れは常磐線だけでなく宇都宮線・高崎線でも計画されています。3つの路線が1つの路線で東京駅へ乗り入れるため、乗り入れ本数が限られてしまいます。

より多くの列車の乗り入れ実現には常磐線の積極的な利用が必要です!!

宇都宮線・高崎線といった競合路線がある中で、1本でも多くの常磐線の乗り入れを実現していくためには、常磐線の利用者を増やしていくことが大変重要な課題となっています。土浦市をはじめとした沿線自治体および県では、1本でも多くの常磐線の東京駅乗り入れが実現できるよう、JR東日本に対して働きかけを実施しています。



食生活改善推進員の 健康料理



No.101

ツナじゃがカレー味

今回は、定番おかず“肉じゃが”のアレンジ版!! カレー味の“ツナじゃが”をご紹介します。調理方法も難しい工程は全くありません。使用するツナ缶はオイル漬けではなくスープ煮を使用することで余分な油をカットできます。また、カレー粉やかつお節の香りによって、塩分量が少なくても美味しく感じるができます。これが減塩のコツです。そして、野菜に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促します。ぜひお試しください。

市の食生活改善推進員は現在147名で活動をしており、そのうち4人が男性会員です。皆さんもぜひ、推進員の仲間になって一緒に活動してみませんか? 平成25年度土浦市食生活改善推進員養成講習会は10月17日(木)開講です。ご参加をお待ちしています。

材料・分量(4人分)

ツナ缶(スープ煮)小2缶		カレー粉	小さじ4
じゃがいも	400g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	80g	砂糖	小さじ1
さやいんげん	4本	水(野菜のゆで汁)	1カップ
たまねぎ	200g	こしょう	適量
サラダ油	小さじ2	かつお節	1袋(3g)

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1個を6等分にする。にんじんは乱切りにする。さやいんげんは斜め切りにする。たまねぎは縦半分に切って1cm厚さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、じゃがいも・にんじん・さやいんげんをやわらかくなるまで茹でる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、たまねぎを中火で炒める。透明になってきたら、ツナを缶汁ごと加える。
- ④Aを合わせて③に加える。
- ⑤じゃがいも、にんじん、さやいんげんを加えて一煮し、かつお節を振り入れて、全体にからめ、味をなじませる。

1人分の栄養素

エネルギー	160kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	2.7g
カルシウム	31mg
食物繊維	3.1g
塩分	1.2g

<食生活改善推進員>

久古勝夫さん 吉良 親さん



谷藤久勝さん 馬場尤基さん