

広報

Tsuchiura Public Relations

【平成25年12月3日発行】

つちうら

12

December
2013
No.1112

CONTENTS

- 2 ... 年末年始ごみ収集とし尿くみ取り
- 9 ... 平成26年度市立幼稚園新入園児募集



青空まで販わせた 土浦カレーフェスティバル

Y. MUROYA

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)



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13日(金)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27日(金)
開始日：1月6日(月)
新治地区…くみ取り終了日：12月28日(土)
開始日：1月6日(月)

■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、右粉、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

■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	人数分×2か月	—
1か月に2回以上の世帯	1回目	1枚	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。

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)

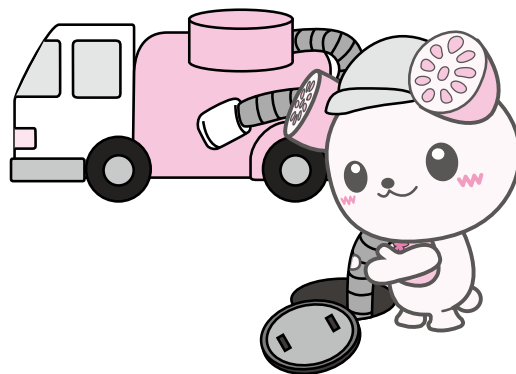
(株)東栄商事(☎831-0450)

(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。

土浦地区

清掃センターは、12月31日(火)から1月3日(金)までごみの持ち込みができません。【12月30日(月)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30日(月)	1月6日(月)
火・金コース*	12月31日(火)	1月7日(火)
水・土コース	12月28日(土)	1月4日(土)
夜間コース*	12月31日(火)	1月7日(火)

*火・金コースおよび夜間コースについては、未収集期間短縮のため、31日に収集を実施します。

■生ごみ(分別収集モデル地区)

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30日(月)	1月6日(月)
火・金コース	12月27日(金)	1月7日(火)
水・土コース	12月28日(土)	1月4日(土)

■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30日(月)	1月6日(月)
火コース	12月24日(火)	1月7日(火)
水コース	12月25日(水)	1月8日(水)
木コース	12月26日(木)	1月9日(木)
金コース	12月27日(金)	1月10日(金)
土コース	12月28日(土)	1月4日(土)
夜間コース	12月30日(月)	1月6日(月)

■容器包装プラスチック(分別収集モデル地区)

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24日(火)	1月7日(火)
水コース	12月25日(水)	1月8日(水)
木コース	12月26日(木)	1月9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3日(火)、17日(火)	1月7日(火)、21日(火)
第2・4火コース	12月10日(火)、24日(火)	1月14日(火)、28日(火)
第1・3木コース	12月5日(木)、19日(木)	1月9日(木)、23日(木)
第2・4木コース	12月12日(木)、26日(木)	1月16日(木)、30日(木)
第1・3土コース	12月7日(土)、21日(土)	1月11日(土)、25日(土)
第2・4土コース	12月14日(土)、28日(土)	1月18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。

新治地区

新治広域環境クリーンセンターは、12月30日(月)から1月3日(金)までごみの持ち込みができません。【12月29日(日)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27日(金)	1月7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16日(月)*	1月6日(月)
斗利出・山ノ荘	水	12月18日(水)*	1月8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23日(月)	1月27日(月)
斗利出・山ノ荘	第4水	12月25日(水)	1月22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5日(木)	2月6日(木)
無色ビン	第2木	12月12日(木)	1月9日(木)
その他のビン	第3木	12月19日(木)	1月16日(木)
ペットボトル	第1・3土	12月7日(土)	1月4日(土)
雑誌・紙パック・ざつ紙 古 布		12月21日(土)	1月18日(土)
プラスチック容器 新聞紙・段ボール	第2・4土	12月14日(土) 12月28日(土)	1月11日(土) 1月25日(土)

■粗大ごみ《土浦地区・新治地区共通》

粗大ごみは、戸別有料収集か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28日(土)から1月5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。

⚠ 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。





INFORMATION

情報ひるば

土浦市役所 ☎826-1111
テレフォンサービス ☎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)
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。

お知らせ

パブリック・コメントを実施します

市の将来都市像や都市づくりの目標を示すとともに、市民参加を基調としたまちづくりの取り組みを明らかにする、土浦市都市計画マスタープラン(案)について、意見を募集します。

公表方法/都市計画課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧およびホームページへの掲載
意見を提出できる方/市内に居住または通勤・通学している方、市内に事務所などのある個人や法人・団体の方
提出方法/氏名(名称)、住所連絡先を記入し、郵送、ファ

クス、メール、または直接
提出期間/12月24日(火)~1月23日(木)(必着)
土浦市都市計画課(☎内線2266、FAX 826・3404、joshikei@city.tsuchiura.go.jp)

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場合は、12月17日(火)までに申請する必要があります。12月18日(水)に申請したときは、1月6日(月)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

農業委員改選は平成26年7月です

前8時30分~午後4時45分
交付日(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(☎内線2007)

農業委員会では、農業委員選挙人名簿登録資格があると思われる方に、農業委員会委員選挙人名簿記載申請書を12月中旬に送付します。次のいずれかに該当される方は、返信用封筒により農業委員会へご返送ください。なお耕作しているのに申請書が届かない、または申請書を紛失された場合は農業委員会にお問い合わせいただくか、市役所、各支所・出張所、JA土浦本店・各支店に備え付けてある申請書で、提出してください。
対象者/
●平成26年1月1日現在、10a(一反歩)以上の農地を耕作している方(平成6年4月1日以前生まれの20歳以上)
●右記対象者の同居の親族・配偶者で年間60日以上耕作に従事している方

●前記同様の農業生産法人の組合員、社員、株主
提出期限/1月10日(金)(必着)

工業統計調査を実施します

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。調査時点は12月31日です。調査票へのご回答をお願いします。
☎総務課(☎内線2010)

若者交流支援セミナー

〜ハッピークッキング〜
とき/①1月12日(日)、②25日(土) 午前10時~午後1時(全2回)
ところ/男女共同参画センター

内容/①ごちそうパエリア・野菜ケーキ、②究極のソース煮カツどん・たまごスープ・フルーツふわっヨーグルト
講師/石塚ナツ子さん(料理研究家)
持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具
対象者/20~40歳代の独身者
定員/24人(先着順)

ネイチャーセンター 工作教室

〜簡単にできる手作り風をつくりませんか〜
とき/12月15日(日) 午後1時から、2時から
ところ/ネイチャーセンター
対象者/小学生以下(保護者同伴)
定員/各回10人(先着順)
申込方法/電話または直接
☎ネイチャーセンター(☎826・4829)

消費者教育・啓発講演会

「消費者の未来を考える」
〜キャスターの目から見る消費者の過去・現在・未来〜
とき/12月22日(日) 午後1時30分~3時(開場午後1時)
ところ/県南生涯学習センター(ウララビル 5階)
講師/宮川俊二さん(キャスター)
定員/350人
☎消費生活センター(☎823・3928)



土浦市障害児(者) 育成会講演会

ありがとう〜心の底から感謝の気持ちをもちには〜

とき／1月26日(日) 午後1時15分〜3時(開場は午後0時30分から)

ところ／市民会館大ホール
講師／佐野有美さん(車いすのアーティスト)

申込方法

講演名、住所、氏名、電話番号を記入しファクスで



申込先
土浦社会福祉協議会(☎821・5995、☎824・4118)

水郷「霞浦の湯」講座

〜アンチエイジングヨガ〜

とき／1月16日〜3月20日の毎週木曜日 午後1時30分から2時30分(全10回)

ところ／日帰り入浴施設霞浦の湯(水郷公園)

対象者／一般男女

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(先着順)

受講料／5000円

行政書士による無料相談会

相続、遺言、成年後見、農地転用、会社設立、建設業許可などの相談をお受けします。(予約不要)

とき／12月15日(日) 午後1時30分〜4時
ところ／二中地区公民館

申込先
国土行政書士会関東支部(☎0299・26・2756)

土浦観光ボランティアガイド入門講座

ガイドブックには載っていない地域の魅力を学びましょう。1回目は観光ガイドについて、2〜4回目は土浦の歴史と名所について、5回目はモデルコースの案内実習を行います。

とき／12月14日、21日、1月11日、18日、25日の土曜日 午後1時30分〜3時30分(25

日のみ午後1時〜4時)(全5回)

ところ／県南生涯学習センター(ウララビビル 5階)

対象／歴史や土浦の町に興味のある方

定員／30人(先着順)

申込方法／電話または直接

申込先
国土同センター(☎826・1101)

在職者訓練受講生募集

建築CAD(AutoCAD)

とき／1月27日(月)、28日(火)、30日(木)、2月3日(月)、4日(火)、6日(木) 午後6時〜9時

対象者／Windowsの基本操作ができる方

内容／AutoCAD2013による作図機能のマスター、編集の仕方

定員／20人(定員を超えたときは抽選)

ところ／県立土浦産業技術専門学院(中村西根)

受講料／2900円

申込方法／講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を記入し、往復はがきで

申込先
国土同センター(☎300・0849 中村西根番外50 ☎841・3551)

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。

募集締切／12月27日(金)

掲載位置・枚数／月別面下段 2枚、品目別面下段 2枚

規格／縦2・2^{センチ}×横12・5^{センチ}

掲載料／1枚2万円

配布対象／市内全世帯

配布部数／約5万8000部

配布時期／平成26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

環境衛生課(☎内線2474)

□広報つちうら

掲載位置・枚数／広報つちうら 中旬号「情報ひろば」最終段・4枚

規格／1枚 縦4・55^{センチ}×横17・67^{センチ}、半枚 縦4・55^{センチ}×横8・58^{センチ}

掲載料／1枚 3万円、半枚 1万5000円(いずれも月額)

発行部数／約5万8000部

国土同センター(☎内線2331)

掲載位置・枚数／トップページ 下段および上段右側・12枚 規格／縦50ピクセル×横150ピクセル

掲載料／月額1枚2万円 ※長期広告掲載による割引制度あり

形式／GIF画像またはJPEG画像

アクセス数／月平均約5万件

国土同センター(☎内線2331)

募集期間／12月9日(月)〜20日(金)

掲載位置・枚数／表紙 3枚、裏表紙 1枚

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}

掲載料／表紙1枚 3万円、裏表紙 4万円

配布対象／市内全世帯

配布部数／約5万8000部

配布時期／平成26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

健康増進課(☎826・3471)

12月4日(水)～10日(火)

人権週間



人権イメージキャラクター
人KENまもる君

みんなで築こう人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち
育てよう 思いやりの心～



人KENあゆみちゃん

1948(昭和23)年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

それに合わせ、法務省と全国人権擁護委員連合会では「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行っています。

人権は、自分と同様に他人にもあることを理解して、相手の立場に立って考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

☎ 水戸地方法務局土浦支局(☎821-0792)

強調事項

- ◆女性の人権を守ろう
- ◆子どもの人権を守ろう
- ◆高齢者を大切に育てよう
- ◆障害のある人の自立と社会参加を進めよう
- ◆同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- ◆アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ◆外国人の人権を尊重しよう
- ◆H I V感染者やハンセン病患者などに対する偏見をなくそう
- ◆刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ◆犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ◆インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- ◆北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ◆ホームレスに対する偏見をなくそう
- ◆性的指向を理由とする差別をなくそう
- ◆性同一性障害を理由とする差別をなくそう
- ◆人身取引をなくそう
- ◆東日本大震災に起因する人権問題に取り組もう

亀城プラザ文化講座・教室受講生募集

申込方法／復後はがきに住所、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。

※1講座につき1人1枚の申し込み。

申込締切／12月21日(土)(必着)

※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。

※持ち物など、詳しくはお問い合わせください。



申問 亀城プラザ

(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

講座名	対象者	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料※1
おやこヨガ※2	生後5か月～3歳児と保護者	月	10:30～11:30(A) 13:30～14:30(B)	1/6～3/3	8	各25組 50人	6000円
楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	月	13:30～15:00	1/6～3/17	10	25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	1/6～3/17	10	40人	5000円
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月～未歩行児と保護者	火	10:30～12:00	1/7～3/4	8	15組30人	7500円 (教材費含む)
うさぎ先生の親子リトミック体操教室	1歳半～4歳児と保護者	木	9:45～10:45	1/9～3/13	10	30組60人	5000円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10～12:10	1/16～3/6	8	30人	4000円
うさぎ先生のちびっこ体操教室[平日クラス]	4～6歳児	木	16:30～17:15	1/9～3/13	10	18人	10000円
New!! アンチエイジング★ストレッチ	一般男女	金	9:30～10:30	1/10～3/7	8	30人	4000円
New!! からだ改善ヨガ	一般男女	金	13:45～15:00	1/10～3/14	10	30人	5000円
男性のためのボディエクササイズ～男塾～	18～50歳男性	金	19:30～20:30	1/10～3/14	10	25人	7500円
うさぎ先生のちびっこ体操教室※3	4～6歳児	土	14:00～14:45(A)	1/11～3/15	10	各18人	10000円
			15:00～15:45(B)	1/11～3/15			
	小学1～3年生	16:00～16:45	1/11～3/15				
ワンコイン&短期レッスン(下記の講座は電話申込可)							
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	生後2か月～未歩行児と保護者	火	10:30～11:30	12/17	1	20組30人	500円
おやこヨガ	生後5か月～3歳児と保護者	木	10:30～11:30	12/19	1	30組60人	500円
New!! 正月を彩るおせち料理おもてなしテーブル講座※4	一般男女	金	10:30～12:00(A)	12/14、17	1	各20人	2500円 (教材費含む)
			13:15～14:45(B)				

※1 受講料は保険料を含む ※2、3、4は(A)、(B)いずれかを選択



クリスマス☆ZUMBA



クリスマスの日に仮装してZUMBAを楽しみますか？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。

とき／12月25日(水)
午後7時30分～8時45分

ところ／ワークヒル土浦

講師／大塚 潤さん(ZUMBAインストラクター)

定員／60人(先着順)

参加費／700円

申込方法／電話または直接

Ⓜ問 ワークヒル土浦(☎826-2622)



リサイクル自転車を販売します

12月10日(火)からリサイクル自転車を販売します。次の再利用自転車取扱店へお申し込みください。

店舗名	所在地	電話番号
川崎乗物デパート	大和町	☎821-1147
岡野輪店	川口一丁目	☎821-0720
豊崎自転車商会	城北町	☎821-2125
渡辺輪業	荒川沖西二丁目	☎841-0842
榎沢商会土浦店	中村南三丁目	☎842-5664
飯竹自転車店	藤沢	☎862-2227

※販売価格、自転車の詳細などは、各取扱店にお問い合わせください。



Ⓜ 生活安全課(☎826-1111 内線2298)

ワークヒル土浦講座受講生募集

申込方法／住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名を記入し、往復はがきを郵送または郵便はがきを窓口へ持参

※1講座につき1人1枚の申し込み。親子で受講する講座はお子さんの氏名(ふりがな)、年齢も記入してください。

申込締切／12月20日(金)(必着)

◎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。

※持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

Ⓜ問 ワークヒル土浦

(〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)

講座名	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
かんたんエアロ&ストレッチ	関 由 里	火	10:00~11:00	1/7~3/25	10	35人	5000円
NEW! 託児付きヨガ(1~3歳児親子)	水野谷 香	火	11:20~12:10	1/7~3/25	7	15組30人	7000円
NEW! ジムダイエット~美ボディメイク~	稲毛田 剛	火	10:30~11:30	1/21~3/18	8	10人	5000円
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	加藤良子	火	13:30~14:30	1/7~3/25	10	35人	5000円
コンシャスヨーガ	風間陽子	火	15:45~17:00	1/7~3/25	10	30人	5000円
ベーシックエアロ火曜	所 あけみ	火	19:00~20:00	1/7~3/25	10	35人	5000円
体幹・フィット~メリハリのある身体に~	稲毛田 剛	火	20:10~20:55	1/7~3/25	10	30人	5000円
ベーシックエアロ水曜	坂下 恵美	水	10:00~11:00	1/8~3/12	10	35人	5000円
ベビー&ママエアロ(3か月~10か月未満児)	倉持理佐	水	11:30~12:30	1/15~3/19	10	30組60人	5000円
陶芸教室(昼間コース)	田中アルバ	水	13:00~15:00	1/15~3/19	10	20人	8000円
ボクササイズ ボクシング+エクササイズ	加藤良子	水	18:50~19:50	1/8~3/12	10	40人	5000円
ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	水	20:00~21:00	1/8~3/12	10	40人	5000円
陶芸教室(夜間コース)	田中アルバ	木	18:30~20:30	1/16~3/20	10	20人	8000円
ボディコアダイエット	鈴木康修	木	19:00~19:50	1/16~3/13	8	15人	5000円
骨盤シェイプストレッチ	鈴木康修	木	20:00~20:50	1/16~3/13	8	15人	5000円
はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	金	11:00~12:00	1/10~3/14	10	10人	10000円
親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地涼子	金	9:30~10:45	1/10~3/28	8	30組60人	4000円
親子リズムエアロII(1歳児)	菊地涼子	金	11:00~12:15	1/10~3/28	8	30組60人	4000円
ボディメイクヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	金	13:30~14:30	1/10~3/28	10	35人	5000円
チビっ子体操(4~7歳児)	戸井田昌教	金	16:30~17:30	1/10~3/14	10	15人	10000円
すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	金	19:00~20:00	1/10~3/14	10	35人	5000円
ジャズ・フィット ジャズダンス+フィットネス	多 t s u 也	日	18:00~18:50	1/12~3/9	8	30人	4000円
デトックスヨガ 老廃物すっきり!溜めない体に!	永 沼 彩	日	19:00~19:50	1/19~3/9	8	35人	4000円

水郷テニスコート 硬式テニス教室 受講生募集

申込方法／往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室名(曜日・時間)を記入し郵送、または郵便はがきを窓口へ持参(月曜休館)
 ※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)。
申込締切／12月17日(火)(必着)
 ◎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。受講料には保険料が含まれます。

申問 水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

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	1/7~3/11	8	40人	6000円
中級(試合想定)	高校生以上	水	19:30~21:00	1/8~2/26	8	24人	9000円
初心初中級(基本・応用)	高校生以上	木	19:30~21:00	1/9~2/27	8	40人	6000円
初心初級(基本の習得)	高校生以上	金	10:00~11:30	1/10~2/28	8	40人	6000円

水郷体育館 第4期スポーツプログラム受講生募集

申込方法／住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室名を記入し、往復はがきを郵送または郵便はがきを窓口へ持参

※1講座につき1人1枚の申し込み。

申込締切／12月20日(金)(必着)



◎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。受講料には保険料が含まれます。

申問 水郷体育館

(〒300-0835 大岩田1051 ☎823-4811)

教室名	対象者	講師	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料
バレーボール	一般女子	福原鈴江	火	10:00~12:00	1/7~3/25	10	40人	6000円
ピラティス	一般男女	瀬川美枝子	火	9:45~10:45	1/7~3/25	10	36人	5000円
ママと赤ちゃんの産後体操A	産後2~10か月親子	大野美佐子	火	10:00~11:00	1/7~3/11	8	13組	6000円
ママと赤ちゃんの産後体操B	産後2~10か月親子	大野美佐子	火	11:15~12:15	1/7~3/11	8	13組	6000円
エアロビクス午前	一般男女	瀬川美枝子	火	11:00~12:00	1/7~3/11	10	36人	5000円
バランスボール&ストレッチ※1	一般男女	富田恵里子	火	13:30~14:30	1/7~3/25	10	25人	5000円
ジュニア体操	年長~小学3年生	稲毛田 剛	火	17:00~18:00	1/7~3/25	10	20人	6000円
エアロビクス夜間	一般男女	上重里 絵	火	19:00~20:00	1/7~3/25	10	36人	5000円
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	一般男女	猪股 恵	火	20:10~21:00	1/7~3/25	10	36人	5000円
親子リトミック体操A	1歳半~4歳児親子	戸井田昌教	水	9:45~10:45	1/8~3/12	10	25組	5000円
親子リトミック体操B	1歳半~4歳児親子	戸井田昌教	水	11:00~12:00	1/8~3/12	10	25組	5000円
ソフトヨガ	一般男女	大野美佐子	水	14:00~15:00	1/8~3/12	10	35人	5000円
パワーヨガ水曜夜間初級	一般男女	水野谷 香	水	18:45~19:45	1/8~3/12	10	45人	5000円
パワーヨガ水曜夜間中級	一般男女	水野谷 香	水	20:00~21:00	1/8~3/12	10	45人	5000円
ペルビック・ストレッチ(骨盤矯正)	一般男女	藺部道代	木	9:50~10:50	1/9~3/13	10	20人	7000円
ストレッチ&ヨガ	一般男女	藺部道代	木	11:45~12:45	1/9~3/13	10	45人	5000円
ハワイアン・フラ夜間	一般女子(16歳以上)	内田裕実	木	19:30~20:30	1/9~3/13	10	30人	5000円
~姿勢矯正~うしろ姿美人※2	一般男女	富田恵里子	金	9:30~10:30	1/10~3/14	10	30人	5000円
パワーヨガ金曜午前初級	一般男女	水野谷 香	金	10:35~11:35	1/10~3/14	10	45人	5000円
美脚ピラティス	一般女子	瀬川美枝子	金	14:30~15:30	1/10~3/14	10	36人	5000円
リラックスヨガ(初心者)	一般男女	杉本京子	金	18:45~19:30	1/10~3/14	10	36人	5000円
パワーヨガ金曜夜間初級	一般男女	水野谷 香	金	19:40~20:40	1/10~3/14	10	45人	5000円
ハワイアン・フラ午前	一般女子(16歳以上)	内田裕実	土	10:30~11:30	1/11~3/15	10	30人	5000円
キッズHIPHOP(A)	4~6歳児	村下幸弘	土	13:00~14:00	1/11~3/15	10	10人	6000円
キッズHIPHOP(A)	小学1~4年生	村下幸弘	土	14:00~15:00	1/11~3/15	10	20人	6000円
ベリーダンス	一般女子	春川倫美	日	11:00~12:00	1/12~3/16	10	20人	8000円

※1 バランスボール(55cm)が必要 ※2 ウェーブストレッチリングを使用。購入…3990円/レンタル…1500円(10回)
 ◎各プログラムの日程は、講師の都合などにより変更になる場合があります。

平成26年度市立幼稚園
新入園児募集

市立幼稚園では、平成26年度の新入園児を随時募集しています。経験豊かなスタッフ一同で、皆様のご応募をお待ちしています。

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20年4月2日～21年4月1日生まれ

●4歳児(2年保育)

平成21年4月2日～22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、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時

☎ 各市立幼稚園、学務課(☎826-1111 内線5112)

お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」は、処方された薬の名前や飲む量、回数、日数などを記録し、携帯するための手帳で、アレルギー歴の確認、重複投与の防止などに用いられます。薬局や医療機関で調剤してもらった薬の情報をお薬手帳に記載してもらいましょう。お薬手帳は薬局、病院などで無料でもらえます。

お薬手帳の使い方

常に携帯しておく

1冊のお薬手帳にまとめて管理

医療機関、薬局に必ず持参

救急車を呼んだら手元に準備

☎ 土浦保健所(☎821-5342)



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／12月27日(金)

※2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。



お兄ちゃんに負けな
い
やんちゃ坊主に
な～れ♡

裕 龍司ちゃん
(東真鍋町)



1歳おめでとう!
お兄ちゃんと仲良く、
大きくなってね

菅谷 諒介ちゃん
(真鍋六丁目)



おめでとう!
我が家の天使 元気に
育ってね♡ パパママ

謝花 優羽ちゃん
(虫掛)



1歳おめでとう☆
凜ちゃん的笑容で
みんな勇気凛々♡

武田 凜太郎ちゃん
(東真鍋町)



お誕生日おめでとう☆
元気に大きくなってね

高橋 慶ちゃん
(大和町)



1歳おめでとう!
これからも元気いっぱい
育ってね!

矢口 栄斗ちゃん
(小岩田東一丁目)



☆おめでとう☆
みんな羽衣が
大好きだよ♡

高橋 羽衣ちゃん
(並木三丁目)



HAPPY BIRTHDAY♡
元気に育ってね♪

杉本 和馬ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう♡
元気に大きく
育ってね♡

岩楯 蓮ちゃん
(真鍋四丁目)



やんちゃな所も
ニコニコな所も
いるいの全部が好き

君山 琉斗ちゃん
(中貫)



1歳おめでとう☆
かなこの成長が
パパママの幸せです

赤津 花菜子ちゃん
(おおつ野七丁目)



HAPPY BIRTHDAY
樹の笑顔が
みんなの癒し♡

大澤 樹ちゃん
(藤沢)



お姉ちゃんと一緒に
たくましく育ってね☆

岡田 健芯ちゃん
(大志戸)



1歳おめでとう♡
これからの成長
楽しみにしてるよ!!

宮島 廉斗ちゃん
(菅谷町)

つちまる通信²⁹



晴天の第10回土浦カレーフェスティバル2日間にわたって、つちまるのイベントを開催しました。

16日+ つちまるふえす



ジャンけん大会



つちまるが転んだ



PK対決



つちまるとはっぴーはーすてい

17日+ ゆるキャラ®まつりin土浦



16体のゆるキャラ大集合!!

「土浦まち歩き学」 認定試験

集まれ!!
土浦大好き人間



「土浦のことをもっと知りたい」、「われこそは土浦通」、「土浦を多くの人に自慢したい」という方、認定試験に挑戦してみませんか?

と き/2月2日(日) ところ/亀城プラザ

試験種類	時間	定員	受験料
第4回学士認定試験	10:00~11:00	100人	1000円 中学生以下 500円
第3回修士認定試験	13:00~14:00	64人	1000円
第2回博士認定試験	15:00~16:00	25人	2000円

※修士試験は学士認定者、博士試験は修士認定者に限ります。

出題内容 / 土浦に関する文化、自然、産業、観光など
申込方法 / 所定の申込用紙に必要事項を記入し、受験料を添えて直接(申込用紙は、土浦まちかど蔵、市役所、各地区公民館にあります)

申込締切 / 1月15日(水) ※定員になり次第、締切
☎ 土浦市観光協会 (☎824-2810)



食生活改善推進員の 健康料理



No.103 野菜のあんかけ丼

今回ご紹介するメニューは年末の忙しい時にもおすすめの「野菜のあんかけ丼」です。冷蔵庫にある残り野菜でもおいしくいただけます。1食で野菜を100g摂取することができます。(1日に目標とする摂取量の約30%)野菜の多くは、からだの調子を整えるビタミン類を豊富に含んでいます。特に風邪予防に必要なものとしては、抵抗力・免疫力を高めるビタミンB群やビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAなどがあります。野菜は、それぞれ含まれている栄養素が少しずつ異なります。そのため、1種類に偏らずにさまざまなものを摂取するとよいでしょう。また、豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれており、糖質からエネルギーを作るのを助けるはたらきをします。

手洗い・うがいで風邪予防はもちろんですが、食事からの風邪予防も心がけましょう。

材料・分量(3人分)

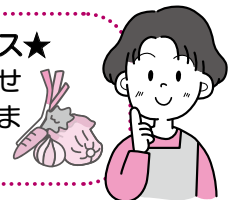
豚ひき肉	210g	ごはん	450g
サラダ油	大さじ1	だし汁	120cc
中華野菜ミックス	300g	砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ2	酒	大さじ1
三つ葉	少々	しょうゆ	大さじ1½

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。
- ②豚ひき肉に火が通ったら、中華野菜ミックスを加え軽く炒める。Aを加えて5~6分煮る。
- ③水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてひと煮立ちさせる。
- ④どんぶりにごはんを盛り、③をかけ2cm幅に切ったみつ葉を散らす。

★ワンポイントアドバイス★

緑黄色野菜、その他合わせて1日350gの野菜を摂りましょう。



1人分の栄養素

エネルギー	530kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	15.2g
カルシウム	40mg
食物繊維	3.7g
塩分	1.4g

食生活改善推進員



平田喜代子さん 木内靖子さん

未来への伝承

今年、風土記編さんのみことり詔が出されてから1300年にあたります。『常陸国風土記』が残る茨城県では、これを記念して各地で展覧会や様々なイベントが行なわれ、あらためて奈良時代やそれに続く平安時代にスポットが当てられた1年でした。

この時代を特徴づけるものの一つに、仏教を挙げることができ、風土記の編さんよりも少し前には、各郡を治める豪族によって、塔や金堂・講堂などを備えた本格的な寺院が建てられてゆきます。また、風土記編さんの命が下ってから28年後の天平13(741)年には、国分寺建立の詔が出され、国分寺と国分尼寺の造営が各国で始められます。そびえ立つ塔や美しい瓦で飾られた堂舎など、それまでの時代にはない壮麗な景観は、新しい時代の到来を感じさせるのに十分なものであったと思われるます。

奈良時代後半から平安時代にかけて、仏教信仰はさらに広がりを見せ、新たなタイプの寺が登場します。その一つが山林寺院と称される山寺で

「古代の山寺・東城寺」

す。古くからある山岳信仰と相まって、古代の仏教には清浄な山で修行を行なうことを重視する山林修行の伝統があり、厳しい修行を通じて呪力が得られるとされてきました。神の山として古くから信仰を集めてきた筑波山は山林修行にふさわしい山であり、周辺には寺が各所に建てられたことがわかっていきます。土浦市北部にある東城寺もそうした山寺のひとつです。



▲東城寺

東城寺は、延暦15(796)年に最仙さいせんによって開かれたと伝えられています。最仙は、常陸国内の寺院と僧尼を管轄する講師こうしという職を務めた僧です。最澄の弟子とも伝えられ、天台教学を学んだ僧であったようです。東城寺のほかにも、市内の常福寺や行方市の西蓮寺、桜川市の薬王院なども最仙開基と伝えられています。

古代の東城寺は、現在の境内地の背後の山中にある堂平と呼ばれる地に建てられ、後に現在の地に移されました。創建当初の寺の規模などは不明ですが、古代の瓦が出土しています。写真の瓦は、屋根の軒先を飾る軒丸瓦になります。中心部から8枚の花弁が広がる意匠で、9世紀代のものと推測されます。また、国分寺に葺かれた瓦と同じ文様の軒丸瓦と軒平瓦も見つかっています。国分寺創建時のものではなく、9世紀前半に修理などに用いられた瓦と同じ文様です。伝えられる東城寺創建の年代に近く、山寺として創建されたことを裏付ける資料といえます。

現在の境内地から少し登ったところ

ろには、保安3(1122)年、天治元(1124)年の銘がある経筒などが見つかった東城寺経塚群(県指定史跡)もあります。筑波山周辺に築かれた山寺の多くはその後廃絶したところが多いなか、東城寺は1200年もの歳月を越え、今日まで法灯を伝える点でも特筆されます。春ともなれば緑美しい古刹・東城寺を訪ね、古代の息吹を感じてみてはいかがでしょうか。



▲軒丸瓦(東城寺跡出土)

今回紹介した東城寺跡出土の瓦は、3月中旬まで上高津貝塚ふるさと歴史の広場にて展示しています。ぜひご覧ください。

岡上高津貝塚ふるさと歴史の広場
(☎826・7111)



まちの フォトNEWS

第8回土浦市環境展・第1回土浦そばまつり 秋の味覚を満喫しながら

新治トレーニングセンター・新治庁舎前駐車場で同時開催しました。茨城工業高等専門学校のおもしろ科学実験ショーや環境問題を考えた企画などがあつた環境展では、参加者が楽しく環境を考えることができました。第1回となる土浦そばまつりでは、土浦の手打ちそば愛好会など6店が出店、風味豊かな土浦産常陸秋そばを堪能させてくれました。(11月2日)



土浦市防災訓練

本番さながらの真剣な表情で

防災活動の習熟と防災に関する理解と意識の高揚を図るため、土浦第二中学校で防災訓練が行われました。特別救助隊による事故車両からの救出訓練などが行われ、本番さながらに訓練を行いました。当日は、地域住民や市消防団など約1300人が参加し、応急手当や初期消火などの訓練では、みな緊張感を持って取り組んでいました。(11月10日)



第37回土浦市産業祭・第32回土浦市花の展覧会 地元の特産物・花の香を堪能

川口ショッピングモール・ウララマルシェで同時開催しました。市内の商業・工業・農業・観光の各界をあげての産業祭では、産業の振興育成を図ると同時に、参加者も楽しみながら地元の産業を学ぶことができました。花の展覧会では、生産者が丹精込めて育てた花の品評会・無料配布、フラワーアレンジメントの体験や展示などが行われました。(10月27日)



第10回土浦カレーフェスティバル カレーで土浦を元気に

川口運動公園陸上競技場で「第10回土浦カレーフェスティバル」が開催され、約7万5000人が訪れました。今年のC-1グランプリはレストラン中台が、主菜部門の「幻の飯村牛ビーフシチューカレー」、創作部門の「三代目の焼きプリンカレー風味レンコンのコンポート入り」の二冠に輝きました。ハウス食品特別賞は、北九州市役所・門司港グルメ会の「門司港焼きカレー」が受賞しました。(11月16日、17日)



■発行 土浦市
〒300-8686 土浦市下高津一丁目20番35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
■人口と世帯数 14万2651人 5万8415世帯
(平成25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17日(火)発行予定です。