

広報

Tsuchiura Public Relations

【平成26年3月4日発行】

つちうら

3

March
2014
No.1118

CONTENTS

- 2 ... 家族防災会議の日
- 4 ... 職員給与・定員管理等の公表
- 6 ... テーマ展「遺跡調査の成果」

The image is a vibrant collage representing Japanese festivals. It features several distinct scenes: a float with two large puppets in traditional robes; a tiered display of many small, ornate puppets; a close-up of colorful, multi-colored paper lanterns; a street view of a traditional building with a sign; a display of numerous small, colorful floats hanging from poles; a close-up of cherry blossoms; a display of many small, decorated floats arranged in rows; and a woman in a red kimono holding a fan. The overall theme is the celebration of Japanese culture through festivals.

広報

Tsuchiura Public Relations

【平成26年3月4日発行】

つちうら

3

March
2014
No.1118

CONTENTS

- 2 ... 家族防災会議の日
- 4 ... 職員給与・定員管理等の公表
- 6 ... テーマ展「遺跡調査の成果」

広報

Tsuchiura Public Relations

【平成26年3月4日発行】

つちうら

3

March
2014
No.1118

CONTENTS

- 2 ... 家族防災会議の日
- 4 ... 職員給与・定員管理等の公表
- 6 ... テーマ展「遺跡調査の成果」

広報

Tsuchiura Public Relations

【平成26年3月4日発行】

つちうら

3

March
2014
No.1118

CONTENTS

- 2 ... 家族防災会議の日
- 4 ... 職員給与・定員管理等の公表
- 6 ... テーマ展「遺跡調査の成果」

広報

Tsuchiura Public Relations

【平成26年3月4日発行】

つちうら

3

March
2014
No.1118

CONTENTS

- 2 ... 家族防災会議の日
- 4 ... 職員給与・定員管理等の公表
- 6 ... テーマ展「遺跡調査の成果」

-
- 広報
- Tsuchiura Public Relations
- 【平成26年3月4日発行】
- # つちうら
- 3
- March
2014
No.1118
- ## CONTENTS
- 2 ... 家族防災会議の日
 - 4 ... 職員給与・定員管理等の公表
 - 6 ... テーマ展「遺跡調査の成果」

3. 11から三年を迎えて

～3月11日は防災について家族で話し合いましょう～



東日本大震災から、もうすぐ3年が経過しようとしています。災害はいつ襲ってくるかわかりません。「もしものとき」に備えて、家族で普段から避難場所や安否確認の方法などを話し合うことが大切です。3月11日を「家族防災会議の日」として、各家庭で防災について話し合いましょう。

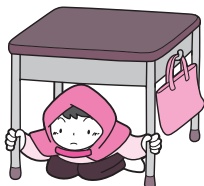
☎ 総務課危機管理室 (☎826-1111 内線2292)

会議のポイント！

地震のときには…

まず身の安全を

- 建物の中では机やテーブルなどの下に潜る。火の始末は、揺れが治まってから
- 外にいるときは塀・看板などから離れる
- 運転しているときは左側へ駐車する



家具の安全な配置と転倒防止

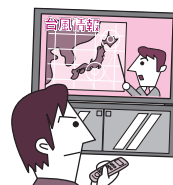
- 家具の配置換えによって、家の中に安全なスペースがつかれないか工夫する
- 家具の転倒防止や落下を防ぐ方法を考える



風水害のときには…

余裕を持って行動を

台風や大雨などの風水害は、あらかじめ天気予報などで予測できます。予報には十分注意し、防災情報を軽く考えず、常に最悪の状況を想定して、余裕を持って行動しましょう。



避難するときには…

- ブレーカーは下げ、ガスの元栓を閉じる
- 徒歩で避難する。車を離れるときは、鍵は付けたままで
- 慌てずに、落下物や破片に気をつける
- 狭い道・塀際・川べりは避ける
- できるだけ集団で、避難場所へ



防災 pick up ニュース！

100t型耐震性貯水槽



平成25年9月に土浦第二中学校の耐震性貯水槽設置工事が完了しました。耐震性貯水槽は災害などにより断水となった際に大容量の上水道を蓄える重要な給水設備で、市内には5基(合計容量500t)整備されています。

web防災会議



2月に市長と大岩田小学校のweb会議が行われました。テーマは市の防災について。子供達は災害が起きた際の避難方法や市の避難訓練、備蓄品などさまざまな質問をして、市長に直接答えてもらいました。

災害が起こる前に、ここをチェック!!

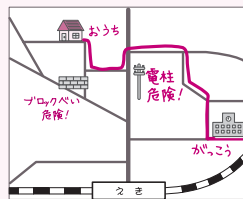
家族一人ひとりの役割分担

- ・ 日常の防災の役割と、災害発生時の役割の両方を決めておく。
- ・ お年寄り、乳幼児、障害者がいる場合は、誰が支援するか決めておく。

家屋の危険箇所チェック

- ・ 家の内外をチェックし、危険箇所を確認し合う。
- ・ 放置できない危険箇所は修理や補強の方法を話し合う。

災害時の連絡方法や避難場所・避難経路確認



- ・ 家族が離ればなれになったときの避難場所や安否確認方法、伝言ダイヤルなどを確認する。
- ・ 避難コースの危険箇所について話し合い、みんなで下見をしておく。

非常持ち出し品のチェックと入れ替え

- ・ 家族構成を考えながら必要な品がそろっているかをチェック。定期的に新しいものと取り替えましょう。



わが家の防災チェックシート

災害による被害を最小限にとどめるためには、家族が協力して普段から備えておくことが大切です。このチェックシートで、ぜひわが家の防災について確認してみてください。

⚠ 地震に備えて...

- ☐ ブロック塀の安全点検をしている
- ☐ ベランダに落下しそうなものは置いていない
- ☐ プロパンガスボンベは、鎖で固定している
- ☐ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼った
- ☐ 消火器を用意して、使い方を確認した
- ☐ 家具類や大型電化製品の転倒防止措置をしている
- ☐ 家具の上に重いものや危険なものを置いていない
- ☐ ブレーカーやガスの元栓の扱い方を知っている
- ☐ カーテンは防災処理を施したものにしている
- ☐ 玄関や廊下には、家具や荷物を置いていない

⚠ 風水害に備えて...

- ☐ 瓦のずれやトタンのめくれを確認している
- ☐ 雨どいの詰まりや雨戸のガタつきを点検している
- ☐ 側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水を良くしている
- ☐ 浸水の心配がある場合は、土のうを用意している
- ☐ 災害に応じて、家の中で危険箇所を決めている
- ☐ 洪水避難地図や土砂災害避難地図を見やすい場所に貼るか、すぐに取り出せるところに保管している

非常用備蓄品(生活用品)

- ☐ カセットコンロ、耐火容器
- ☐ 予備カセットボンベ
- ☐ ろうそく、ランタンなど
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ ガムテープ
- ☐ 軍手
- ☐ 石けん
- ☐ カイロ



非常用備蓄品(食料)

- ☐ 飲料水(1人あたり1日3リットルが目安)
- ☐ 給水用容器(ポリタンクなど)
- ☐ アルファ米
- ☐ 乾パン
- ☐ インスタントラーメン
- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰(必要であれば缶切り)
- ☐ ビスケット
- ☐ チョコレート
- ☐ 割り箸、スプーン、フォーク、紙コップ、紙皿



※飲料水や食品は長期保存品にこだわらず、使いながら備蓄する工夫をしましょう

非常持ち出し品

- ☐ 貴重品(現金、預金通帳、はんこ、保険証など)
- ☐ 非常食(乾パンや缶詰など)
- ☐ 飲料水(持ち運び用にペットボトル入り)
- ☐ 携帯ラジオ、懐中電灯
- ☐ 救急医療品、常備薬
- ☐ タオル、手ぬぐい、下着、靴下など
- ☐ トイレットペーパー、ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋

※避難時に両手が使えるように、リュックに入れておきましょう。また、メガネなど身につけるものは常に身近におきましょう!

それぞれの事情に合わせて準備するもの

赤ちゃんがいる場合

- ☐ 粉ミルク、ほ乳ビン
- ☐ 離乳食
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 母子健康手帳

高齢者がいる場合

- ☐ 予備のメガネ
- ☐ 補聴器
- ☐ 大人用おむつ
- ☐ 薬

※必要なものは1人ひとり違います

土浦市の 職員給与・定員管理等の公表



土浦市職員の給与は、国や県、ほかの市町村職員の給与、または民間企業の給与などを踏まえて、「土浦市職員の給与に関する条例」で定められています。職員の給与は、給料と扶養手当、通勤手当などの諸手当から成り立っています。今号では、こうした職員給与などの状況についてお知らせします。

☎ 人事課(☎826-1111 内線2329)、行政経営課(☎内線2384)

□人件費の状況

(平成24年度決算)

区 分	歳 出 額 (A)	実 質 収 支	人 件 費 (B)	人 件 費 率 (B/A)	<参考> 23年度の 人件費率
普通会計	495億1628万4000円	17億6973万2000円	96億6517万7000円	19.5%	18.1%
特別会計	350億4950万2000円	3億2610万1000円	7億1800万8000円	2.0%	2.2%
計	845億6578万6000円	20億9583万3000円	103億8318万5000円	12.3%	12.0%

※人件費とは、一般職の給与(給料+手当)、退職手当、共済組合負担金、特別職の給料、報酬などをいいます。実質収支とは、歳入総額から歳出総額と翌年度へ繰り越すべき財源を差し引いた額をいいます。

□職員給与費の状況

(平成24年度決算)

区 分	職員数 (A)	給 与 費				1人当り 給与費 (B/A)
		給 料	職 員 手 当	期末・勤勉手当	計 (B)	
普通会計	938人	34億9426万9000円	11億3353万1000円	13億5686万円	59億8466万円	638万235円
特別会計	88人	3億1387万9000円	1億211万円	1億2028万4000円	5億3627万3000円	609万4011円
計	1026人	38億814万8000円	12億3564万1000円	14億7714万4000円	65億2093万3000円	635万5685円

※職員手当には、退職手当を含みません。

職員数は平成24年4月1日の一般職(教育長および派遣職員4人を除く)の人数です。

□一般行政職の級別職員数の状況

(平成25年4月1日現在)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	計
標準的な 職務内容	主 事	主 幹	係 長	課長補佐 主 査	副 参 事	課 長	参 事	部 長	
職 員 数	99人	78人	111人	158人	40人	29人	16人	9人	540人
構 成 比	18.3%	14.4%	20.5%	29.3%	7.4%	5.4%	3.0%	1.7%	100%

※土浦市職員の給与に関する条例で定める行政職給料表の級区分による職員数です。

標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。消防職、企業職、技能労務職は含まれていません。

□一般行政職の平均給料月額および平均年齢の状況

(平成25年4月1日現在)

区 分	土 浦 市	茨 城 県	国
平均給料月額	32万2189円	33万8827円	30万7220円
平均年齢	43.4歳	42.9歳	43.1歳

※国家公務員の給料は、平成24、25年度のみ「給与改定特例法」により時限的に減額されています。

□一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(平成25年4月1日現在)

区 分	経 験 年 数		
	10年	15年	20年
大 学 卒	26万4393円	30万8763円	35万9867円
高 校 卒	21万4600円	26万6550円	29万9075円

※経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。

□一般行政職の初任給の状況（平成25年4月1日現在）

区 分	土 浦 市	茨 城 県	国
大 学 卒	18万5800円	17万2200円	17万2200円 (Ⅱ種)
高 校 卒	14万0100円	14万0100円	14万0100円

□特別職の報酬等の状況（平成25年4月1日現在）

区 分	給料・報酬の月額	期 末 手 当 (平成25年度支給割合)
市 長	給料 67万7600円	6月期 1.40月分 12月期 1.50月分 計 2.90月分
副 市 長	給料 79万0000円	
議 長	報酬 57万0000円	
副 議 長 議 員	報酬 50万0000円 46万7000円	

□職員手当のうち、期末・勤勉手当、退職手当の支給概況

区 分	土 浦 市	国
期 末 手 当 勤 勉 手 当	(平成24年度支給割合)	(平成24年度支給割合)
	期末手当 勤勉手当	期末手当 勤勉手当
	6月期 1.225月分 0.675月分	6月期 1.225月分 0.675月分
	12月期 1.375月分 0.675月分	12月期 1.375月分 0.675月分
	計 2.60月分 1.35月分	計 2.60月分 1.35月分
	(平成25年度支給割合)	(平成25年度支給割合)
退 職 手 当	期末手当 勤勉手当	期末手当 勤勉手当
	6月期 1.225月分 0.675月分	6月期 1.225月分 0.675月分
	12月期 1.375月分 0.675月分	12月期 1.375月分 0.675月分
	計 2.60月分 1.35月分	計 2.60月分 1.35月分
	職制上の段階、職務の級などによる加算措置 → 有	職制上の段階、職務の級などによる加算措置 → 有
	(平成25年度末支給率)	(平成25年度末支給率)
退 職 手 当	自己都合 勤続20年 23.03月分 28.7875月分	自己都合 勤続20年 21.62月分 27.025月分
	勤続25年 32.83月分 38.955月分	勤続25年 30.82月分 36.57月分
	勤続35年 46.55月分 55.86月分	勤続35年 43.7月分 52.44月分
	最高限度額 55.86月分 55.86月分	最高限度額 52.44月分 52.44月分
	その他の加算措置 → 定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)	その他の加算措置 → 定年前早期退職特例措置 (3%~45%加算)

※勤勉手当支給割合は、勤務評定結果が標準の者の割合です。退職手当の支給率は、県内全市町村同率です。

□部門別職員数の状況

(各年4月1日現在)

区 分		職 員 数			前年との 比 較
部	門	平成23年	平成24年	平成25年	
一般行政部門	議 会	9人	9人	9人	0人
	総 務	156人	162人	163人	1人
	税 務	61人	61人	62人	1人
	民 生	190人	192人	193人	1人
	衛 生	75人	81人	79人	▲2人
	労 働	3人	3人	2人	▲1人
	農 林 水 産	32人	30人	29人	▲1人
	商 工	13人	11人	11人	0人
	土 木	86人	91人	93人	2人
小 計	625人	640人	641人	1人	
特別行政部門	教 育	130人	119人	113人	▲6人
	消 防	182人	185人	191人	6人
	小 計	312人	304人	304人	0人
普通会計 計		937人	944人	945人	1人
公営企業等 会計部門	水 道	21人	22人	21人	▲1人
	下 水 道	23人	23人	22人	▲1人
	そ の 他	43人	42人	44人	2人
公営企業等会計部門 計		87人	87人	87人	0人
合 計		1024人	1031人	1032人	1人



上高津貝塚ふるさと歴史の広場 テーマ展
「土浦の遺跡19 平成24年度遺跡調査の成果」

—縄文のむら、古代のむら、 戦国の堀、江戸の武家屋敷と戦前の小学校—

上高津貝塚ふるさと歴史の広場は、国指定史跡上高津貝塚の保存と博物館活動以外に、市内の埋蔵文化財を調査する施設としても活動しています。今回の展示では、昨年度に発掘調査や整理調査等を行った4つの遺跡の調査成果を紹介します。

土浦小学校の校舎改築に伴う「土浦城跡 西郭」の調査では、江戸時代後期の武家屋敷の建物基礎と明治時代以後の土浦小学校に関する遺物などが出土しました。「手野新堀遺跡」では戦国時代の堀と土塁が見つかりました。「下高津小学校遺跡」からは古墳時代後期から奈良・平安時代にかけての集落が見つっています。「神立遺跡」からは縄文土器が多数出土しました。

●記念講演会

「出土遺物にみる土浦城武家屋敷のくらしと明治時代の小学生」

と き／5月6日(火) 午後2時から
ところ／考古資料館2階 体験学習室
講 師／石神裕之さん(慶應義塾大学非常勤講師)
定 員／60人(先着順)

●調査発表会

「平成24年度遺跡調査の成果」

と き／3月30日(日) 午後2時から
ところ／考古資料館2階 体験学習室
講 師／考古資料館学芸員

※記念講演会・調査発表会は、入館料が必要です。



◀「戦前の土浦小学校で使われたもの」

明治時代から戦前にかけて使用されたものです。インク瓶(前・後列左)と水滴(前列中央)、計量容器(後列中央)、薬瓶(前列右)などです。後列右は「みかん水」と陽刻されたガラス瓶で、現在の清涼飲料水のはしりです。

こ い ま り そ め つ け さ ら 「古伊万里染付皿」▶

土浦城跡西郭から出土した皿で、肥前国(佐賀県・長崎県)で作られたものです。17世紀前半頃と江戸時代でも早い時期に作られたもので、県内では余り出土例がありません。



◀「古代のむらで使われた土器」

下高津小学校遺跡で出土したものです。古墳時代後期の土製の壺や鉢(後列)・椀(中列左)のほか、奈良時代の土器(中列右)や網のおもり(前列)があります。



上高津貝塚ふるさと歴史の広場(考古資料館)

【上高津1843 ☎826-7111】

休館日／毎週月曜日(5月5日を除く)、4月30日(水)、
5月7日(水)

※3月25日(火)は臨時開館

開館時間／午前9時～午後4時30分

入館料／一般…105円、小・中学生、高校生…50円(20人以上の団体は一般…75円、小・中学生、高校生…30円)

◎毎週土曜日は小・中学生、高校生入館無料

4月から 身体障害者手帳の認定基準変更

●心臓機能障害について

ペースメーカーまたは体内植え込み型除細動器の植込みをしている場合

【現行】…一律1級として認定

【改正後】…植込み後のペースメーカー等への依存度、日常生活活動の制限の程度を勘案して1級～4級のいずれかに認定

※先天性疾患により植込みをした場合は1級の認定

●肢体不自由障害について

股、膝または足関節に人工関節・人工骨頭を置換している場合

【現行】(股・膝)…一律4級として認定

(足)…一律5級として認定

【改正後】置換後の関節の可動域などの状態を勘案し、(股・膝)…4級～非該当のいずれかに認定
(足)…5級～非該当のいずれかに認定

※4月1日より、新たに申請する方に対し適用。上記以外の障害認定基準およびすでに手帳の交付を受けている方の等級の変更はありません。

☎ 障害福祉課(☎826-1111 内線2454)

パスポートの 「記載事項の訂正」が廃止されます

旅券法の一部改正により、3月20日(木)以降は、有効期間中の旅券をお持ちの方の氏名や本籍(都道府県名)に変更が生じた場合に、記載事項をタイプ印字で訂正する「記載事項の訂正」が廃止され、「記載事項変更旅券」という新たな申請に変わります。

●「記載事項変更旅券」の特徴……………

- ①新たな旅券冊子を作成(元の旅券は失効し、旅券番号が変わります)
- ②有効期間満了日は元の旅券と同日
- ③変更後の氏名・本籍が顔写真ページやICチップに反映されます
- ④手数料は6000円



●記載事項に変更が生じた場合……………

新たに旅券の切替申請(5年又は10年)をするか、「記載事項変更旅券」を申請するかのいずれかを選択していただくことになります。申請・交付は住民登録のある市町村です。

☎ 県旅券室(☎029-226-5023)

市民課(☎826-1111 内線2007)



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 3月生まれ



5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/3月31日(月)

※5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。



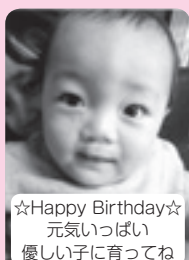
お誕生日おめでとう
明るく元気に
育ってね!

山口裕菜ちゃん
(烏山一丁目)



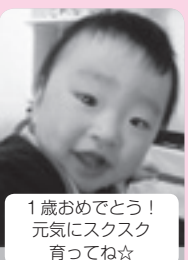
いつも笑顔の
心春ちゃん
1歳おめでとう

的場心春ちゃん
(西根南一丁目)



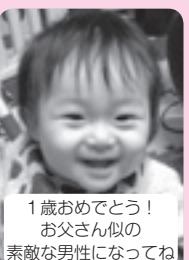
☆Happy Birthday☆
元氣いっぱい
優しい子に育ってね

齋藤神伊ちゃん
(桜町四丁目)



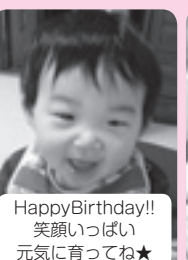
1歳おめでとう!
元気にスクスク
育ってね☆

岩崎湊太ちゃん
(神立中央五丁目)



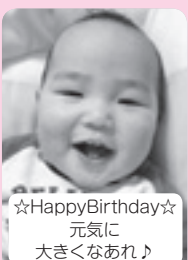
1歳おめでとう!
お父さん似の
素敵な男性になってね

井上大地ちゃん
(桜ヶ丘町)



Happy Birthday!!
笑顔いっぱい
元気に育ってね★

伏見一馬ちゃん
(小松一丁目)



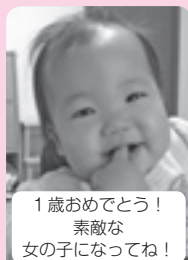
☆Happy Birthday☆
元氣に
大きくなあれ♪

田中 歩ちゃん
(下高津一丁目)



1歳おめでとう
りんちゃんの写真が
みんなを幸せに

石井凛太郎ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう!
素敵な
女の子になってね!

三原由佳ちゃん
(神立中央五丁目)



☆一歳おめでとう☆
笑顔が大好き♡
健やかに育ってね

佐野仁紀ちゃん
(荒川沖東二丁目)



ももちゃんの笑顔が
大好きだよ!
元気に育ってね♡

田崎百々香ちゃん
(木田余西台)



☆1歳おめでとう☆
笑顔いっぱい
元気に育ってね♪

中田翔喜ちゃん
(右衛門)



たつの笑顔に
毎日癒されてます♡
元気に育ってね♪

池田達昇ちゃん
(荒川沖東一丁目)



1歳おめでとう!!
たくさん笑って
元気に育ってね♡

櫻井友太ちゃん
(霞ヶ岡町)



INFORMATION

情報ひろば

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) 【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

県南生涯学習センター
事務所の一時移転

4月から平成27年3月まで、市役所移転のためのウラビルの大規模改修工事を行います。その間、貸館業務は休止、講座・講演会は、土浦・取手・牛久・つくば市で県市連携事業として開催します。
事務所移転先／ウラビル3階
 県南生涯学習センター
 (☎826・1101)

図書館協議会

とき／3月19日(水) 午前10時30分から
 ところ／生涯学習館

内容／新図書館の基本設計、子ども読書活動推進計画の進捗状況ほか

傍聴者定員／15人(先着順)

傍聴手続／当日会場(午前10時から10時30分まで)
 岡市立図書館(☎822・3025)

穴塚小学校閉校式

穴塚小学校は、3月末日で136年の歴史に幕を下ろし、土浦小学校と統合することになりましたので、閉校式を開催します。



とき／3月26日(水) 午前9時10分～午後0時10分
 ところ／穴塚小学校

内容／閉校式、記念碑除幕式および記念公演(茨城中学校・茨城高等学校吹奏楽部に

よる演奏など)

※詳しくは、お問い合わせください。

岡学務課(☎内線5107)

被災者生活再建支援金の
申請期間延長

東日本大震災で居住する住宅が被害を受けた方に対する被災者生活再建支援金「基礎支援金」、「加算支援金」の申請期間が、**平成27年4月10日(金)**まで延長になりました。※詳しくは、お問い合わせください。

岡社会福祉課(☎内線2308)

陸上自衛隊
編隊飛行訓練

とき／4月7日(月)～13日(日)
 機種／ヘリコプター(6～7機)
 ところ／陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および同周辺空域
 岡陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211 内線3420)

新治バス試験運行終了

新治バスは、利用促進策を講じてきましたが、利用者が伸びない状況にあり、3月31日(月)で運行を終了します。ご利用

用いただいている方にはご不便をおかけします。市内在住の65歳以上の方は、のりあいタクシー「土浦」をご利用ください。
 岡都市計画課(☎内線2370)

市民参加の感謝市
「いかつぺ市」

新鮮野菜、果物、鮮魚、一般食品などを販売するほか、各種イベントを開催します。
 とき／3月15日(土) 午前9時～11時30分(なくなり次第終了)
 ところ／公設地方卸売市場
 岡公設地方卸売市場(☎843・2191)

土浦市女性団体連絡協議会自主事業
「学ぼうシリーズⅢ」
 男女共同参画の視点で市政を学びませんか。

とき／3月20日(木) 午後1時～3時30分
 ところ／男女共同参画センター(ウラビル2・7階)

内容／市の課題と取り組み
 講師／長谷川幸介さん(茨城大学准教授)

定員／50人(先着順)
 申込方法／電話で
 申込締切／3月18日(火)

※一時保育あり(2歳から就学前まで。要予約)
 岡男女共同参画課(☎827・1107)

冬活「ジヨギング&ストレッチin水郷公園」

とき／3月23日(日) 午前10時30分集合(雨天時は体育館)
 ところ／水郷公園ほか

講師／苦瓜一斉さん(元プロボクサー)、水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)

定員／25人(先着順)
 参加料／1200円(昼食代含む)
 申込方法／電話で
 岡水郷体育館(☎823・4811)

3月は「自殺防止月間」です
 自殺は、孤立の病とも言われていることから、県は「つながる」をテーマに、水郷公園のちの絆キャンペーンを実施しています。周囲との絆を回復することが自殺防止につながります。心に悩みを抱えている人がいたら、声をかけてみませんか。

岡県障害福祉課(☎029・301・3368)

変更：No.1113 4ページ「市立博物館から」の館長講座は3月16日(日)から23日(日)に変更になりました。



国民年金後納制度をご存知ですか？



国民年金後納制度で将来の年金額を増やせます

後納制度とは、過去10年間に納め忘れた保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができるものです。また、年金を受給できなかった方が後納制度を利用することで、年金が受けられる場合があります。過去10年以内に納め忘れのある方は、ぜひご利用ください。

なお、後納制度を利用できる期限は**平成27年9月30日**までとなっていますので、早めにお申し込みください。

後納保険料の納付書「使用期限」にご注意ください

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限(平成26年3月31日)までに納付をお願いします。なお、使用期限までに

納付できなかった方が、4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので、「国民年金保険料専用ダイヤル」または年金事務所にご連絡ください。

※平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため4月以降は納付できません。

後納制度に関するお問合せは…

国民年金保険料専用ダイヤル 0570-011-050

050から始まる電話でかける場合 03-6731-2015

土浦年金事務所 824-7121

月曜日 午前8時30分～午後7時

火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

第2土曜日 午前9時～午後4時

※お問い合わせの際は、基礎年金番号の分かるものをご用意ください。

小規模水道・(小)簡易専用水道・飲用井戸等の取扱窓口変更

これまで保健所で行っていた各種届出などの手続きや立入検査などの事務を平成26年度から市が行うことになりました。4月1日(火)以降は市環境衛生課までお問い合わせください。

環境衛生課(☎内線2461)

土浦市障害者計画策定委員会委員募集

市では、「土浦市障害者計画」の見直し、「障害福祉計画」の策定を行うため、市民の立場から参画していただける方を募集します。

応募資格／市内に居住する20歳以上の方で平日の日中に委員会に参加可能な方(本市審議会などの委員を除く)

定員／2人

応募方法／申込用紙に住所、氏名、年齢、職業、電話番号、志望動機および本市障害福祉に関する意見を800字以内で記入し郵送、メールまたは直接

応募締切／3月31日(月)(必着)
選考方法／応募書類に基づき選考し、結果を通知します。

申問障害福祉課(☎内線2303)
9 ☐shougai@city.tsuchinara.lg.jp

おもちゃライブラリー ボランティア養成講座

障害児のためにおもちゃを作り、子供たちと触れ合ってみませんか。

とき・ところ／3月18日(火)

午前10時～正午・総合福祉会館(ウララ2 5階)、22日(土)

午後1時～4時・新治総合福祉センター

対象者／市内に居住または通勤している方

定員／20人(先着順)

受講料／500円

申込方法／電話で

申込締切／3月13日(休)

申問社会福祉協議会(☎821・5995)

ネイチャーセンター 工作教室

まつぼっくりを使った桜ツリーを作ります。

とき／3月23日(日) 午後1時から、午後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10人(先着順)

申込方法／電話または直接

申問ネイチャーセンター
(☎0269・48269)

土浦市民交流ゲートボール講習会・大会

子供から高齢者まで、年齢を問わずゲートボールを楽しみ、交流を図りましょう。

とき／3月23日(日) 午前9時から(小雨決行)

ところ／土浦市民運動広場

申込方法／電話で

申込締切／3月14日(金)

申問社会福祉協議会(☎821・5995)

T-Princess メンバー追加募集!

応募資格／次の条件すべてに該当する方

●市内在住・通勤・通学または出身の18歳から35歳までの女性(高校生は不可。未成年者は保護者の同意が必要)

●特定の事務所、レコード会社などに属していない方

●土・日曜日、祝日にボランティアで活動可能な方

募集人数／若干名

応募締切／4月30日(火)

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

申問土浦商工会議所(☎822・0391)

霞浦の湯講座 アンチエイジングヨガ

とき／4月10日～6月19日
の木曜日 午後1時30分～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(SP
J認定ヨガインストラクター)

定員／40人(定員を超えた
ときは抽選)

参加料／5200円

申込方法／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
窓口(持参)午後2時～8時、
月曜定休

申込締切／3月22日(土)(必着)
〒300-0000 霞浦の湯(〒300-0000)
835 太田田255 ☎8
23・1631

第6回東日本大震災復興支 援チャリティコンサート

「大震災・被災者の心に響く
天使の歌声」

とき／3月15日(土) 午後1
時開演 開場は午後0時30分
ところ／県南生涯学習セン
ター(ウララビル 5階)

出演／プロ・オペラ歌手、

オペラ・コーラス講座受講生、
県南地区学校合唱部ほか
県南生涯学習センター
(☎826・1101)

土浦スポーツ健康倶 楽部会員募集

種目／ヨガ、卓球、バドミ
ントン、ノルディックウォー
キング、ボウリング、ヨット、
フットサル、子どもスポーツ
教室、太極拳など

会費／年3000円(4
月1日～平成27年3月31日。
家族何人でも)

※申込方法など、詳しくはお
問い合わせください。

県土浦スポーツ健康倶楽部
(☎824・7652 古徳)

倫理経営講習会「繁栄の法 則」倫理経営のすすめ

とき／3月29日(土) 午後6
時30分～9時30分(受け付け
は午後6時から)

ところ／ホテルマロウド筑波
(城北町)

対象者／経営者、起業をめざ
している人など

定員／160人(先着順)

参加料／3000円(懇親会
費含む)

県土浦市倫理法人会(☎83
5・0387)



Let's Try!

亀城プラザ文化講座・教室受講生募集

申込方法／往復はがきに希望講座、住所、氏名(ふりが
な)、年齢、電話番号を記入して郵送、または郵便は
がきを窓口(持参)水曜日定休。1講座につき1人は
がき1枚)

申込締切／3月22日(土)(必着)

※一眼レフカメラ撮影術講座(基本編)は4月25日(火)、

同講座(応用編)は5月27日(火)(必着)

◎定員を越えたときは抽選。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。

〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121

〒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
おやこヨガ	5か月～3歳児と保護者	月	(A)10:30～11:30	4/14～6/9	8回	各25組 (50人)	6000円
			(B)13:30～14:30				
ナチュラルボディメイクヨガ	一般男女	月	19:30～20:30	4/7～6/16	10回	40人	5000円
アタッチメント・ベビーマッサージ教室	2か月～未歩行児と保護者	火	10:30～12:00	4/15～6/17	8回	15組 (30人)	7500円
デジタル一眼レフカメラ撮影術講座(基本編)	一般男女	火	19:30～21:30	5/13～5/27	3回	25人	2500円
デジタル一眼レフカメラ撮影術講座(応用編)	一般男女	火	19:30～21:30	6/10～8/5	6回	25人	5000円
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	4/10～6/12	10回	30組 (60人)	5000円
らくらく骨盤体操	一般男女	木	11:10～12:10	4/10～6/12	10回	30人	5000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	4/10～6/19	10回	18人	10000円
アンチエイジング★ストレッチ	一般男女	金	9:30～10:30	4/11～6/13	10回	30人	5000円
美♥ボディヨガ(旧からだ改善ヨガ)	一般男女	金	14:00～15:00	4/11～6/13	8回	30人	4000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	4/11～6/13	10回	25人	7500円
うさぎ先生のちびっこ体操教室 (土曜日クラス)	4～6歳児	土	(A)14:00～14:45	4/5～6/21	10回	各18人	10000円
			(B)15:00～15:45				
	小学1～3年生	土	16:00～16:45				
ワンコインレッスン(下記のレッスンは電話申込可)							
骨盤スリムピラティス	一般男女	火	19:30～20:30	4/8・22、5/13・ 27、6/3・17	1回	各30人	1回500円

※アタッチメント・ベビーマッサージ教室は教材費を含みます。



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	4/8~6/10	8	20人	6000円
中級 試合想定	高校生以上	水	19:30~21:00	4/9~6/11	8	24人	9000円
初心初中級 基本・応用	高校生以上	木	19:30~21:00	4/10~6/5	8	40人	6000円
初心初級 基本の習得	高校生以上	金	10:00~11:30	4/11~7/4	10	40人	7500円

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(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口にて持参(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／3月25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。受講料には保険代が含まれます。

ワークヒル土浦講座受講生募集



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(曜日・時間)を記入して郵送、または郵便はがきを窓口にて持参(月曜休館)

※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／3月20日(木)(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 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	4/8~6/24	10	35人	5150円
託児付きヨガ(1~3歳児親子)	水 野 谷 香	火	11:20~12:10	4/15~6/24	8	15組30人	8250円
ジムダイエット~美ボディメイク~	稲 毛 田 剛	火	11:30~12:30	4/15~6/17	8	10人	5150円
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	高 野 蘭 美	火	13:30~14:30	4/8~6/24	10	35人	5150円
コンシャスヨーガ	風 間 陽 子	火	15:45~17:00	4/15~6/17	8	30人	4100円
ベーシックエアロ火曜	所 あ け み	火	19:00~20:00	4/8~6/24	10	35人	5150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	4/8~6/24	10	30人	5150円
ベーシックエアロ水曜	坂 下 恵 美	水	10:00~11:00	4/9~6/18	10	35人	5150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	4/16~6/25	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	5/14~7/16	10	20人	8250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	4/9~6/18	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	4/9~6/18	10	40人	5150円
陶芸教室(夜間コース)	田 中 アルバ	木	18:30~20:30	5/15~7/17	10	20人	8250円
ひさしぶりのピアノ	屋 代 晃 代	金	9:50~10:50	4/11~6/13	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	4/11~6/13	10	10人	10300円
親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊 地 涼 子	金	9:30~10:45	4/18~6/20	10	30組60人	5150円
親子リズムエアロII(1歳児)	菊 地 涼 子	金	11:00~12:15	4/18~6/20	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	4/11~6/13	10	35人	5150円
チビっ子体操(4~7歳児)	戸 井 田 昌 教	金	16:30~17:30	4/11~6/13	10	15人	10300円
すっきり爽快エアロ	鎌 田 裕 美 子	金	18:50~19:50	4/11~6/13	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	4/11~6/13	10	35人	5150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	4/13~6/15	8	30人	4100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	4/13~6/15	8	35人	4100円

ふれあいセンターながみね

講座受講生募集



対象者／20歳以上の方

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、希望講座名を記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

※はがき1枚につき1教室の申し込み

申込締切／3月16日(日)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。申込人数が少数のときは、中止になることがあります。また、各講座の日程は、都合により変更になる場合があります。

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)

講座名	曜日	時間	日程	回数	定員	受講料	持ち物
書道教室	火	10:30~12:00	4/8~7/8	12回	12人	6000円	習字道具、半紙、墨汁、スリッパ
カラダが変わるヨガ	木	10:00~11:00	4/10~7/10	12回	18人	6000円	動きやすい服装、タオル、飲み物
ほぐしヨガ	金	11:00~12:00	4/11~7/11	12回	18人	6000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
楽しく健康体操	金	13:00~14:00	4/11~7/11	12回	20人	6000円	動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
女性のための骨盤体操	金	14:15~15:15	4/11~7/11	12回	18人	6000円	飲み物
水中ウォーキングプラス	木	13:00~14:00	4/10~7/3	12回	20人	6000円	水着、水泳帽、バスタオル
水中ウォーキング	金	11:00~12:00	4/11~7/4	12回	20人	6000円	

勤労青少年ホーム前期講座受講生募集

勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です

申問 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

開講日／4月8日(火)から順次開講

対象者／市内に在住または勤務する35歳以下の方

申込期間／3月15日(土)~23日(日)(月曜・祝日は休館)

火~金曜日…午後1時~8時

土・日曜日…午前9時~午後4時

申込方法／本人が勤労青少年ホームへ直接

※申込人数が少数の場合は、中止になることがあります。

受講期間／4月~9月(各18回)

受講時間／火~金曜日…午後6時30分~8時30分

土曜日…午前10時30分~正午(午前の部)

午後3時30分~5時(午後の部)

講座名	講師	曜日	定員	教材費
やさしい手編	稲葉幸子	火	10人	1000円
楽しむアロハフラ	小林富美子	火	12人	3000円
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	水	15人	無料
茶道	奥村宗征	水	10人	10000円
料理	五家真弓	水	12人	18000円
料理	谷村貴子	木	12人	18000円
着付	桜井定子	木	12人	5000円
アロマテラピー	飯野さゆり	木	12人	5000円
英会話	マリア・クリスティナ	金	10人	8000円
フラワーアレンジメント	長田登志子	金	10人	20000円
ZUMBA	大塚潤	土	15人	無料
ピラティス&ヨガ	普入圭実子	土	15人	無料
やさしいバレエ	普入圭実子	土	10人	4000円
ゴルフ	桂邦男	土	10人	20000円

新規講座!!

★ZUMBA(ズンバ・全18回)

ZUMBAとは?スペイン語で「お祭り騒ぎ」の意味です。ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス。早いリズムと遅いリズムが組み合わされたダイナミック&エキサイティングなダンスです。

★アロマテラピー(全6回)

植物の香りや成分を利用して心と体を癒すセラピーは、今若い女性を中心に広まっています。私達の生活は、日々多くのストレスにさらされていますので、心と体をリラックスさせるアロマテラピーを体験してみませんか!

TSUCHIMARU

つちまる通信³¹



第3回つちまるふえすを開催☆

2月11日に、ウララマルシェ内でつちまるファンクラブイベント「第3回つちまるふえす」を開催しました。メッセージを書いてぼくとキララちゃんと一緒に写真を撮ったり、じゃんけん大会をしたり、ダーツをしたりと大盛り上がり。最後は、12月～2月生まれのお友達みんなで記念写真を撮りました。第4回目も開催予定なので、ぜひ遊びに来てね♪



土浦警察署からのお知らせ

ゾーン30が実施されます

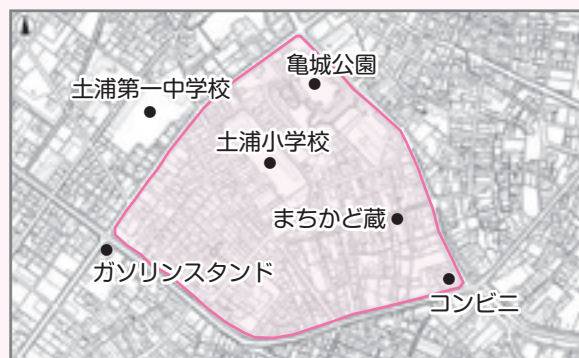
ゾーン30とは、歩行者などの通行が優先され、通過交通が可能な限り抑制される区域です。区域内の制限速度は時速30kmとなりますので、いつも以上に安全運転を心がけてください。

開始時期／3月中旬

規制区域／大手町、中央一丁目

※区域内の通り抜けは控えるようご協力ください。

☎ 土浦警察署交通課交通規制係 (☎821-0110)



郵便局でも各種証明の申請・交付ができます

中村、穴塚、山ノ荘の市内3か所の郵便局で、住民票の写しなど各種証明書を受け取れます。ただし、委任状などによる代理人の請求はできませんのでご注意ください。

☎ 市民課 (☎826-1111 内線2286)



取扱郵便局／土浦中村郵便局(中村南一丁目1-15)

土浦穴塚郵便局(穴塚1750)

山ノ荘郵便局(永井686-1)

と き／月～金曜日 午前9時～午後4時

(祝日、年末年始を除く)

持ち物／本人確認をしますので、次の①または②のいずれかを持参してください。

①運転免許証、パスポート、写真付き住民基本台帳カード、在留カード(外国人登録証)など、顔写真付きで官公署が発行した本人確認ができるもの1点

②健康保険証、年金手帳、年金証書、年金受給証書、介護保険証、医療福祉費受給者証、学生・社員証(顔写真付き)など、本人の氏名などが確認できるもの2点(1点のみの場合は、聞き取りなどにより本人確認をします)

※印鑑登録証明書が必要な方は、**印鑑登録証(カード)**または**市民カード**をお持ちください。

証明書の種類・手数料

証明書の種類	申請できる方	手数料 (1通あたり)
印鑑登録証明書	本人	300円
住民票の写し	本人 同一世帯の方	300円
戸籍全部事項・ 個人事項証明書	本人、同一戸籍に 記載されている方	450円
戸籍の附票の写し	本人、同一戸籍の附票に 記載されている方	300円
納税証明書	本人	300円
市民税課税・ 非課税証明書	本人	300円
市県民税所得証明書	本人	300円

4月1日
から

保険証が新しくなります

新しい保険証を3月末日までに郵送しますので、保険証が届きましたら、記載内容を確認してください。

また、4月1日からは新しい保険証を医療機関の窓口提出してください。なお、現在お持ちの保険証の有効期限は3月31日です。4月1日以降は自分で処分するか、国保年金課、各支所・出張所または各地区公民館にお返しください。

☎ 国保年金課国保賦課係(☎826-1111 内線2296)

この部分の色は、
退職者は「緑色」、
一般が「赤色」です。

国民健康保険 被保険者証
有効期限 記号 土浦
平成27年3月31日 番号 123456
氏名 土浦 太郎
生年月日 昭和23年11月3日 性別 男
資格取得年月日 平成22年11月4日
世帯主氏名 土浦 太郎
住所 茨城県土浦市下高津一丁目20番35号
交付年月日 平成26年4月1日
保険者の名称及び印 茨城県 土浦市
保険者番号 080036



手続きが必要な方

国保の加入・脱退は自動的には行われませんので、必ず手続きをしてください。
脱退の手続きが済んでない場合は、国保税の課税が継続されます。

対象者	持ち物	備考
すでに職場の健康保険に加入していて、国保脱退の手続きが済んでいない方	職場の保険証、国保の保険証	—
退職などで、職場の保険証の資格を喪失している方	退職証明書、離職票、資格喪失証明書のいずれか1点、身分証、はんこ	支所・出張所での保険証の即日交付はできません。
市外に居住する学生で、引き続き土浦の保険証の交付を受けたい方	在学証明書、身分証、はんこ	支所・出張所での手続きはできません。また、毎年申請が必要です。

●外国籍の方は…

在留期限が、平成27年3月31日以前の場合、在留期限が保険証の有効期限となります。在留期限の違う方が世帯にいる場合、保険証の有効期限はそれぞれの期限に合わせて発行します。(該当する方が在留資格の延長手続きをしたときは、国保年金課で保険証の更新をしてください)

※在留資格の更新が行われないと、国民健康保険の資格を失いますのでご注意ください。

●75歳以上の方は…

平成20年4月1日から、75歳以上の方は国民健康保険の対象ではなくなり、後期高齢者医療制度に移行しています。国民健康保険の保険証は送付されず、後期高齢者医療被保険者証が7月に別途送付されます。(75歳未満の方で、後期高齢者医療制度対象となっている方も同様です)

●退職者の保険証をお持ちの方へ

平成27年3月31日までに65歳になる方の退職者被保険者証(緑色)の有効期限は、65歳になる誕生月の末日までとなります。有効期限が切れる月に、改めて3月31日まで有効の一般の保険証を送付します。

●保険証の送付方法は…

4月からの保険証は普通郵便で送付しますが、ご希望により簡易書留または窓口交付を選択することができます。

※3月12日(水)まで随時受け付け

◎簡易書留…300円分の切手を国保年金課国保賦課係まで郵送または直接窓口へ持参

◎窓口交付…事前に電話で。保険証交付時に身分証とはんこを持参



所得の申告が必要です

平成25年中の所得が、26年度の国民健康保険税や介護保険料を算定する基礎になります。25年中に所得がなかった方も申告をしないと、高い税額となる可能性がありますので、必ず申告してください。

ただし、給与・年金所得がある方や、すでに申告をされた方は必要ありません。

☎ 課税課市民税係(☎内線2231)

国民健康保険高齢受給者証のご案内

～自己負担割合が「1割」の受給者証の方へ～

新しい「国民健康保険高齢受給者証」を3月中にお送りします。4月以降、医療機関にかかるときは、保険証と新しい高齢受給者証を窓口提示してください。なお、4月1日現在すでに70歳以上の方の自己負担割合は、これまでどおり1割に据え置かれます。

☎ 国保年金課国保給付係(☎内線2295)

生きがい対応型 デイサービス施設

市内に住む60歳以上の方を対象に、地域住民やボランティアなどの協力のもと、体操、カラオケ、手芸などの趣味活動や創作活動を通して、生きがいづくりや健康づくりの場を提供する施設です。現在、8か所の施設が開館しています。

利用料金／各施設とも1日100円(活動内容により実費負担あり)

利用方法／登録が必要になるので、各施設に直接お問い合わせください。

利用時間／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)

※日曜・祝日休館 問 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479、2372)

一中地区

いきいき館たいこ橋



二中地区

悠遊庵さんぽみち



三中地区

ほのぼのハウス通りゃんせ



四中地区

いきいきサロンかざぐるま



五中地区

ふれあいいきいきサロン神立



六中地区

いこいの館「コスモス」



都和中地区

やすらぎサロンつわ



新治中地区

わくわくサロンにいはり



食生活改善推進員の 健康料理



No.105 豆腐と野菜のカップケーキ

今回ご紹介するレシピは、卵・牛乳を使用しない「豆腐と野菜のカップケーキ」です。

不足しがちな野菜や大豆製品を使った美味しいおやつです。豆腐でしっとり☆れんこんのすりおろしでふんわりもちもち食感に♪ほかにもほうれん草、ニンジン、かぼちゃも入って野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

子供にとっておやつは食事の一部です。まだ胃の発達が十分ではないので、三度の食事だけでは体の成長や健康を保つために必要な栄養素をとることができません。おやつは食事です足りない分を補う目的で、小さめの食事として考え、100～200kcalを目安としましょう。お好きな材料でアレンジ自在の野菜ケーキをぜひお試しください。

材料・分量(4人分)

薄力粉	200g	ほうれん草	50g
木綿豆腐	200g	ニンジン	50g
ベーキングパウダー	10g	レンコン	100g
砂糖	大さじ6	かぼちゃ	100g
豆乳	150cc		

作り方

- ①ほうれん草はゆで、ニンジン、レンコンはすりおろしておく。木綿豆腐は軽く水気を切っておく。
- ②かぼちゃは切り、電子レンジで加熱しておく。
- ③薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖は合わせてふるっておく。
- ④木綿豆腐・豆乳・ほうれん草・かぼちゃをミキサーにかけペースト状にする。
- ⑤ニンジン・レンコンのすりおろし、③と④をよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を型の7分目まで入れる。
- ⑦180℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く。

1人分の栄養素

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.8g
カルシウム	31mg
食物繊維	0.7g
塩分	0.1g

食生活改善推進員



江戸美紀子さん 高濱まち子さん



まちの フォトNEWS

土浦の雛まつり

個性豊かな雛人形がお出迎え！

春の訪れを告げる「第10回土浦の雛まつり」が、土浦まちかど蔵など市内の商店街、約115の協賛店で行われました。商家に伝わる雛人形やつるし雛のほか、つちまる・キララちゃんの創作雛など、艶やかで個性豊かな人形が飾られ、市内外から訪れた観光客に喜ばれていました。

(2月8日)

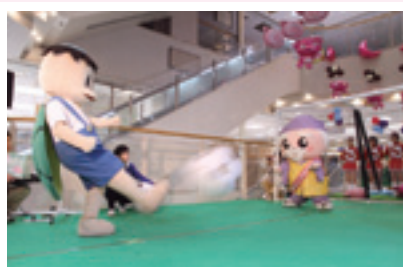


パンフェスタ ご当地キャラ&アイドルワンダーランド

おいしいパンはいかが!?

ウラビル1階のウラマルシェで開催した「パンフェスタ」では、市周辺のパン屋14店舗の自慢のおいしいパンが並びました。同時開催したアイドルユニットたちのライブに声援を送る人たちや、ご当地キャラクターによる「PK職人決定戦」では、ゴールを決めるたび一緒に喜ぶ家族連れなどでにぎわいました。

(2月11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/>

■編集 市長公室広報広聴課
■人口と世帯数 14万2471人 5万8473世帯
(平成26年2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。

スマートフォン用ホームページ▶



次回「広報つちうら」3月中旬号は、3月18日(火)発行予定です。