

広報

2018

つちうら



Tsuchiura Public Relations

No.1214

特集

土浦市の小中一貫教育

土浦市の小中一貫教育

4月から市内の全校でスタート

図指導課 ☎内線 5129

土浦市の小中一貫教育の「ねらい」

土浦市の小中一貫教育は、「市内の全校で」、「グローバルな視点」によって、9年間を見通した学力向上や「キャリア教育」に取り組みます。

また、2030年問題(日本人口の3分の1が高齢者になることによって生じる問題)や2045年問題(コンピューターの能力が人類を越えることによって生じる問題)などに柔軟に対応し、自らの人生を拓き、生涯を生き抜く力を培うことができる児童生徒を育成します。

これらのねらいを達成するための、土浦市の小中一貫教育のポイントを紹介します。

◎市内の全校で実施

小中一貫教育が市内の全校でスタートします。施設が離れていても、市が作成した独自のプランを活用して、小学校では中学校へ結びつく授業を、中学校では小学校からつながる授業を展開します。

各中学校区で「あいさつ運動」など、小中学校の交流活動を行い、創意工夫を生かした特色ある教育活動を推進します。また外国語活動の授業ではALT(外国語指導助手)とともに、すべての小中学校の普通教室に整備された電子黒板など、ICT(情報通信技術)を効果的に活用した授業を行い、小学校の充実した外国語活動を中学校の英語学習につなげます。

◎グローバルな視点で

土浦市の小中一貫教育のキャッチコピーは「グローバル」です。「グローバル」とは、グローバル(地球規模)とローカル(地域・地方)を合わせた

造語です。学校で地域(ローカル)について学んだことや考えたことを世界(グローバル)に向けて発信・発言・思考し、またその一方でグローバルな視点を持ってローカルの課題を考えることです。コンピューターを使って世界の情報がすぐ手に入る現代、小中学生の皆さんの考えや願いも多くの人々に発信し、知ってもらうことができます。一人一人が夢をもち、自分で考え、行動することが、地域や世界の未来を創り出すことにつながります。

◎キャリア教育

「キャリア教育」とは、夢を叶えるための教育です。夢を叶えるために学ぶべきことはたくさんあります。

例えば、基本的な知識や学習方法を学べば、初めて出会う問題にも対応できるようになります。相手を思いやること、時には我慢することを学ぶのも大切なことです。また、

8年生(中学2年生)になると職場体験学習があります。それぞれの仕事の大事さ、働いている人の思いや願いについて知る機会になります。

キャリア教育は、学ぶことや働くことへの関心をもち、進んで課題を発見・解決しようとする力を身につけることを目指しています。また、ルールやマナー、人間関係づくり、コミュニケーション能力など、社会に出てからも役に立つ幅広い力が身につきます。



合同あいさつ運動などで小学生と中学生が交流活動を行います。



夏休みの補習の時間に、中学生が小学生に指導を行っています。



ICTを活用した小学校の外国語活動。中学校の英語学習へつながります。



つちまるの「ギモン」に答えます！



Q1 学校の名前は変わるの？

正式名称は変わりませんが、表記のみ例えば、「土浦小学校(小中一貫校)」のように変わります。また、中学生の学年名称が「7年生」から「9年生」と変わります。

Q2 卒業式や入学式はどうなるの？

式は今までどおり行いますが、小学校の卒業式は「卒業式 前期課程修了式」、中学校の入学式は「入学式 後期課程進級式」という名前に変わります(新治学園義務教育学校を除きます)。

Q3 グローカルって例えばどんなこと？

例えば、社会の授業で学んだ地域や土浦市の歴史についてたくさんの人に知ってもらいたいと思うこと、あるいは、地域のごみ処理の工夫などを日本や地球規模の環境問題として考えること、これらもグローバルな視点です。

Q4 キャリア教育っていつ勉強するの？

キャリア教育は時間割に載っていません。国語や社会などの教科や特別活動、道徳などの時間をはじめ、すべての学校生活の中で行われます。



新治学園義務教育学校が開校

小中一貫教育の開始に合わせ、新治地区においては、新治学園義務教育学校が開校します。校歌・校章も決定していますので、ホームページをご覧ください。



中庭から見た新校舎の外観の様子です。木をふんだんに用いた暖かみのある校舎で、中庭は小中学生の交流活動など、多目的な用途で使用します。

1～9年生までのすべての児童生徒が使用する昇降口です。校内の色々な場所で小中学生が交流でき、それを通して、小学生は中学生を尊敬し、中学生は小学生に優しく接することができるようになります。



1～4年生の教室です。広いオープンスペースは、友だちとの交流や協働学習に活用できます。5～9年生の教室は、新治中学校の既存の校舎を改築して使用します。



特集

元気の秘訣はシルリハ?

関高齢福祉課 (☎ 826-1111 内線2500)



シルリハで元気に楽しく介護予防



シルバリーハビリ体操、通称シルリハ。日常的な動作をもとに考えられた、特別な道具などを使わずに誰でも手軽に取り組むことのできる介護予防体操です。

茨城県立健康プラザの大田仁史先生により考案されたこの体操は、各地域で行われている体操教室で、シルバリーハビリ体操指導士によって広められています。シルバリーハビリ体操指導士とは、県や市町村が開催する講習を修了し認定を受けた市民によるボランティア。

市民が主体となって地域の互助力を高め、健康寿命の延伸を目指す茨城県独自のこの取り組みは、全国的にも注目を集めています。

土浦市でも、県が指導士の養成を始めた平成18年3月に指導士会が結成されました。はじめは十数人だった指導士会のメンバーも、今では120人を超える大所帯に。それでも、教室開催の要望も多く、新たな指導士の育成が課題となっているとのこと。

活動13年目を迎える土浦の

シルリハに注目し、教室利用者や指導士の方々にお話を伺いました。



「元」気の秘訣はシルリハ。そう話してくれたのは教室に通い始めて3年目の中野さん。以前は慢性的な肩こりや腰痛に悩まされていたが、体操を始めるといつの間にか体が楽になっていったと言います。また、教室でのおしゃべりも元気の源だと話します。一人暮らしの中野さんにとって、日ごろの悩みなども相談できる場所にもなっていて、月6回の教室を楽しみに通っています。



「数」年前、庭仕事中に梯子から落ち首や腰を痛めたことがきっかけでシルリハに出会った坂西さん。始めは、「無料でリハビリができるかも」と軽い気持ちで通い始めたとのこと。痛くて動かすことのできなかつた首や腰が楽になるなど、効果はすぐに実感できたと話します。

また、その後、家族の介護を経験したことなどもあり、



指導士会会長 小野澤さん

教室が地域のコミュニティ作りのお手伝いになれば。そう話してくれたのは、土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会長を務める小野澤さん。自身のリタイアをきっかけに、ボランティアで地域に貢献したいという思いから、指導士養成講座を受講しました。

「教室で友達ができた」、定期的に顔を合わせることで、介護予防の重要性を改めて感じ、その経験を広めたいと、自身も指導士となりました。現在は2級指導士として、月6〜7回の教室を受け持っています。「体操自体もそうだけど、今では指導士としての活動自体が、自分の健康づくりにもなっているかな」と笑顔で話しました。

地域のつながりが強くなったなどの参加者の声が一番嬉しいと言います。「これからはもっと高齢者が増えるので、高齢者が元気になることで地域を元気にしていきたい」指導士会の代表として、市や県とのやり取りなど精力的に活動する傍ら、1級指導士として、後進の育成にも力を注いでいます。

あなたもシルリハはじめてみませんか

現在、市内で開催している教室は65か所。各地区公民館をはじめ、自治会や高齢者クラブなどの要望にあわせ新たな教室の開設も行っています。

運動が苦手な方、ひとりではなかなか続かないという方も、みんなで取り組むシルリハならきつと楽しく続けられるはずです！興味があるという方は、ぜひお近くの教室に足を運んでみてください。

また、指導士会では、共に指導士として活動する仲間も募集しています。自分もボランティアとして地域の介護予防に参加したいという方は、ぜひお問い合わせください。

シルリハのはじめかた

シルバーリハビリ体操を体験してみたい！

まずは誰でも参加できる地区公民館などで開催するシルバーリハビリ体操教室に行ってみましょう。開催日に直接会場へ行けばそのまま参加できます。お気軽におこしください。

持ち物／水分補給用の飲み物、上履き(部屋によって使用しないこともあります)、汗拭きタオル

各地区公民館などの教室開催日時／

会場	開催日	時間
一中地区公民館	第2金曜日	10:00~11:30
二中地区公民館	第4金曜日	9:30~11:30
三中地区公民館	第2・第4水曜日	13:30~15:00
四中地区公民館	第2月曜日	13:30~15:00
神立コミュニティセンター	第1・第3金曜日	13:30~15:00
上大津公民館	第2水曜日	14:00~15:30
六中地区公民館	第1・第3火曜日	13:30~15:00
小岩田公民館	第1・第3火曜日	13:30~15:00
都和公民館	第3木曜日	13:00~15:00
新治地区公民館	第2火曜日	9:30~11:30
イオンモール土浦	第2・第4木曜日	10:30~11:30

町内の公民館などで教室を開催してほしい！

市では、新たに教室を設置できる会場も募集しています。町内会、高齢者クラブ、お友達同士など、団体の種別は問いません。4人程度の希望者が集まれば、教室開催に向けてお手伝いします。まずはご相談ください。

教室開催に必要な条件／

- ・会場にできる場所がある(自宅でもOK)
- ・希望者が複数名いる(町内会、同好会などの団体または、個人4人程度から)

申込方法／高齢福祉課へ電話または直接

シルバーリハビリ体操指導士になってボランティア活動したい！

市では、年2回、シルバーリハビリ体操3級指導士の養成講座を実施しています。「せっかくなら自分で指導士になりたい」、「介護予防について学びたい」、「地域のためにボランティア活動をしたい」。そんなあなたの気持ちが地域を、土浦を元気にします！

開催予定時期／年2回(6月・11月を予定)

※詳細については、決定し次第広報つちうらなどでご案内します。または、社会福祉協議会地域包括支援センターうららへお問い合わせください。

◎地域包括支援センターうらら(☎824-0332)



上高津貝塚ふるさと歴史の広場テーマ展 土浦の遺跡23 「土浦の3万年」

3月23日(金)～5月6日(日)

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・活用と博物館活動に加えて、市内の埋蔵文化財の調査を行っています。本展覧会では、これまでの調査成果から、旧石器時代から近代までの土浦市内の主要な遺跡を取り上げ、土浦の3万年の歴史をたどっていきます。

「調査発表会「平成28年度遺跡調査の成果」」

日 4月22日(日) 午後2時～3時30分

場 考古資料館体験学習室

講 考古資料館学芸員

内 平成28年度に行った試掘確認調査の成果や法雲寺
学術調査・上高津貝塚周辺学術調査の概報について
お話しします。

※入館料が必要です。

「ギャラリートーク」

日 ①3月25日(日)、②5月4日(金)

※両日とも午後2時～2時30分

場 考古資料館特別展示室

講 考古資料館学芸員

内 ①「古代の焼物」、②「海進のころの土浦」

※入館料が必要です。

「植物観察会」

日 5月4日(金) 午後2時30分から3時

場 広場(集合/考古資料館入口)

講 考古資料館学芸員

内 復元された縄文の森を歩いて観察します。

「歩く会「土浦の鎌倉街道を歩く」」

日 4月8日(日) 午前9時30分～正午 ※小雨決行

場 行先/土浦市上高津・天川・永国周辺

集合・解散/当館

対 小学生以上対象(小学生は保護者同伴)

定 30名(先着順)

¥200円(資料代、保険代)

申 3月6日(火)より電話または直接

※市街地を約5km歩きます。体力に不安のある方は
ご遠慮ください。

「連日開催企画」

*「打上会場で、はい、ポーズ！」

会場写真を背景に花火筒と並んで写真が撮れます。

*「花火博士クイズ」

クイズの合格者には記念品をプレゼントします。

*「ちょっと昔の花火ポスター」

昭和50年代から平成までのポスターを展示します。

*「映像にみる花火」(上映時間90分)

土浦・大曲・長岡の花火を映像で紹介します。

*「土浦の花火コレクション」

市民の皆さんから寄せられた収集品を紹介합니다。

問い合わせ・施設概要

上高津貝塚ふるさと歴史の広場

上高津1843 (☎826-7111)

土浦市立博物館

中央1-15-18 (☎824-2928)

休館日/毎週月曜日(4月30日を除く)、3月22日(木)

開館時間/午前9時～午後4時30分

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

※土曜日の小・中学生および高校生の入館は無料

◎桜まつり協賛により、土浦市立博物館は4月1日(日)
無料開館



土浦市立博物館開館30周年記念特別展 「花火と土浦Ⅱ—祈る心・競う技」

3月17日(土)～5月6日(日)

土浦を代表する花火がふたつあります。ひとつは「土浦全国花火競技大会」です。86回という歴史を持ち、全国から花火師が参加し、日本の花火技術の発展に寄与してきました。もうひとつは市内の「からかさ万灯」(国選択無形民俗文化財)です。雨乞いや五穀豊穰・家内安全を祈願する伝統的な花火です。

「花火と土浦Ⅱ」では、このふたつの花火を通して、花火の歴史的側面とそれを支えてきた先人たちの歩みを振り返ります。

◇展示構成

- I. 江戸の花火とその周辺
- II. 茨城における花火技術
- III. からかさ万灯の世界
- IV. 競技大会のさきがけ
- V. 土浦町の競技大会
- VI. 土浦火工の軌跡

春の土浦スタンプラリー

平成30年に開催される第87回土浦全国花火競技大会招待券を、抽選で6組(1組2名)にプレゼントします!

期間/3月17日(土)～4月30日(月)

スタンプ設置場所/市立図書館、市民ギャラリー、まちかど蔵大徳、イオンモール土浦2階 モールインフォメーション、市立博物館

≪映像上映会・座談会・歴史講座≫

●「大畑のからかさ万灯」×座談会「茨城の伝統花火を語る」

日 4月8日(日) 午後1時30分～3時30分

講映像解説/岩崎真也さん(茨城ビデオパック)、

座談会登壇者/徳丸亞木さん(筑波大学教授)、岩崎真也さん、萩谷良太(土浦市学芸員)

●「土浦の花火」×歴史講座「土浦の花火大会と地域商業の支援」

日 4月14日(土) 午後1時30分～3時10分

講原野菜香さん(筑波大学日本語・日本文化学類卒)

◎共通

場視聴覚ホール

定70名(先着順、当日午前9時より整理券配付)

●「土浦の花火」×座談会「花火師が語る土浦の花火」

日 4月21日(土) 午後1時～3時30分

場亀城プラザ文化ホール

定200名(先着順)

講映像解説/岩崎真也さん(茨城ビデオパック)、

座談会コーディネーター/河野晴行さん(日本煙火協会)、
座談会登壇者/野村陽一さん(野村花火工業)、森武さん(森煙火工場)、山崎芳男さん(山崎煙火製造所)

≪ミニ講座・体験イベント≫

●「からかさ万灯の花飾りづくり」

日 3月17日(土) 午前10時～11時30分、
午後2時～3時

講からかさ万灯保存会

※入館料が必要です。材料がなくなり次第終了。

●「ミニ花火玉づくり・花火筒への仕込み」

日 3月18日(日)、5月5日(土) 午前10時～11時30分、
午後2時～3時

講竹山和之さん(元日本煙火協会員・花火師)

※入館料が必要です。材料がなくなり次第終了。

●「資料が語る土浦の花火」

日 ①3月25日(日)、②4月1日(日)、③5月3日(木)
いずれも午前11時～、午後2時～ 各回30分

講当館学芸員

内 ①「伝統的な花火」、②「茨城の花火」、③「土浦火工」

※入館料が必要です。

≪まちなかうオッチング～花火と花見でめぐる土浦～≫

日 4月7日(土) 午前9時～正午 ※小雨決行

定30人(先着順)

講当館学芸員、土浦市観光ボランティアガイド協会

¥100円(資料代ほか)

申 3月9日(金)から電話または直接



≪イオンモール土浦・土浦市立博物館共同企画「土浦の花火ポスター・パンフレット」展≫

日 3月10日(土)～5月6日(日)

場イオンモール土浦2階 サンマルクカフェ前

内昭和50年代から平成までのポスター、パンフレット(複製)を展示します。

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、「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。ここでは、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)

■人件費の状況

(平成28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)27年度の 人件費率
普通会計	560億6336万9000円	8億9619万8000円	91億1777万3000円	16.3%	15.3%
特別会計	449億5447万3000円	2億9358万5000円	6億5199万3000円	1.5%	1.6%
計	1010億1784万2000円	11億8978万3000円	97億6976万6000円	9.7%	9.8%

※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、非常勤職員の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28年度決算)

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり 給与費(B)／(A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
普通会計	951人	32億8191万5000円	10億7239万2000円	13億9991万2000円	57億5421万9000円	605万703円
特別会計	90人	2億8807万8000円	9320万9000円	1億2078万5000円	5億207万2000円	557万8578円
計	1041人	35億6999万3000円	11億6560万1000円	15億2069万7000円	62億5629万1000円	600万9886円

※職員数および給与費には、非常勤職員などを含みません。職員手当には、退職手当を含みません。職員数は平成28年10月1日の一般職(公益的法人派遣職員5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29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
級に該当する 代表的な職名	主事	主幹	係長	課長補佐 主査	副参事	課長	参事	部長	
職員数	144人	91人	119人	116人	29人	33人	7人	8人	547人
構成比	26.3%	16.6%	21.8%	21.2%	5.3%	6.0%	1.3%	1.5%	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。消防職、企業職、技能労務職を含みません。

■一般行政職の平均給料月額および平均年齢の状況

(平成29年4月1日現在)

区分	土浦市	茨城県	国
平均給料月額	30万2400円	33万5648円	33万531円
平均年齢	41.8歳	42.8歳	43.6歳

※人事院勧告などによる給与改定前

■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29年4月1日現在)

区分	経験年数		
	10年	15年	20年
大学卒	24万9736円	29万6435円	34万2733円
高校卒	22万円	26万5467円	33万533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。

■特別職の報酬などの状況(平成29年4月1日現在)

区分	給料・報酬の月額	期末手当(平成29年度支給割合)
市長	給料 67万7600円	6月期 1.55月分
副市長	給料 79万円	
議長	報酬 57万円	12月期 1.65月分
副議長	報酬 50万円	計 3.20月分
議員	報酬 46万7000円	

※平成28年1月1日から平成31年11月21日までの期間
は、市長の給料月額を30%減額しています。

■一般行政職の初任給の状況(平成29年4月1日現在)

区分	土浦市	茨城県	国
大学卒	19万1700円	18万4800円	17万8200円 (一般)
高校卒	14万6100円	15万500円	14万6100円

※人事院勧告などによる給与改定前

■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			
	(平成28年度支給割合)			(平成28年度支給割合)			
期末手当 勤勉手当		期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当	
	6月期	1.225月分	0.80月分	6月期	1.225月分	0.80月分	
	12月期	1.375月分	0.90月分	12月期	1.375月分	0.90月分	
	計	2.60月分	1.70月分	計	2.60月分	1.70月分	
		(平成29年度支給割合)			(平成29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	0.85月分	6月期	1.225月分	0.85月分	
	12月期	1.375月分	0.85月分	12月期	1.375月分	0.85月分	
	計	2.60月分	1.70月分	計	2.60月分	1.70月分	
	職制上の段階、職務の級などによる加算措置→有 管理職員への加算措置→無			職制上の段階、職務の級などによる加算措置→有 管理職員への加算措置→有			
退職手当	(平成29年4月1日現在)			(平成29年4月1日現在)			
		自己都合	定年		自己都合	勸奨・定年	
	勤続20年	20.445月分	25.55625月分	勤続20年	20.445月分	25.55625月分	
	勤続25年	29.145月分	34.5825月分	勤続25年	29.145月分	34.5825月分	
	勤続35年	41.325月分	49.59月分	勤続35年	41.325月分	49.59月分	
	最高限度額	49.59月分	49.59月分	最高限度額	49.59月分	49.59月分	
	その他の加算措置→無			その他の加算措置→定年前早期退職特例措置 (2%~45%加算)			

※勤勉手当支給割合は、人事評価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	部 門	職員数			前年との 比 較
		平成27年	平成28年	平成29年	
一般行政 部門	議 会	9人	9人	9人	0人
	総 務	165人	160人	157人	▲3人
	税 務	60人	58人	54人	▲4人
	民 生	197人	198人	193人	▲5人
	衛 生	77人	78人	74人	▲4人
	労 働	2人	2人	2人	0人
	農林水産	30人	30人	28人	▲2人
	商 工	11人	12人	12人	0人
	土 木	96人	98人	95人	▲3人
小 計	647人	645人	624人	▲21人	
特別行政 部門	教 育	110人	106人	110人	4人
	消 防	188人	185人	185人	0人
	小 計	298人	291人	295人	4人
普通会計 計		945人	936人	919人	▲17人
公営企業等 会計部門	水 道	21人	20人	20人	0人
	下 水 道	23人	22人	21人	▲1人
	そ の 他	46人	47人	48人	1人
公営企業等会計部門 計		90人	89人	89人	0人
合 計		1035人	1025人	1008人	▲17人



INFORMATION

情報ひろば

- 日時・日程
- 会場
- 対象者
- 講師
- 内容
- 定員
- 持ち物
- 料金・受講料
- 申込方法
- 締め切り
- 問い合わせ
- 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】

土浦市メールマガジン
行政、子育て、健康づくり、観光・イベントなどの情報をメールでお届けします。

登録はこちら



家庭ごみ処理有料化に伴う指定ごみ袋販売店説明会

日 3月22日(木)、27日(火)、4月18日(水) 午後2時から
場 本庁舎2階 研修室
対 日用品小売店
問 環境衛生課(☎内線2492)

認知症サポーター養成講座

日 3月25日(日) 午前10時〜11時30分
場 六中地区公民館
対 市内在住の方
定 60人(定員を超えた場合は抽選)
申 電話で
日 3月23日(金)
問 地域包括支援センターうらら(☎824・0332)

第10回映画上映会

日 3月16日(金) 午前10時から
場 本庁舎1階 市民ラウンジ
内 天心(2013年公開)、出演/竹中直人ほか
定 50人程度
※無料の駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

問 商工観光課(☎内線2703)

霞ヶ浦展望ヨガ講座

日 4月5日から6月21日まで
の木曜日(5月10日、24日はお休み) 午後1時30分〜2時30分(全10回)
場 日帰り入浴施設霞浦の湯 水野谷 香さん(SPJ認定ヨガイストラクター)

定 40人(定員を超えた場合は抽選)
¥ 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

3月25日(日)(必着)
問 霞浦の湯(〒300・0835 大岩田255 ☎823・1631)

救命講習会

日 3月17日(土) 午前9時〜正午
場 消防本部 3階講堂
内 心肺蘇生法・AEDの実技
定 50人(先着順)
問 消防本部警防救急課(☎821・0119、tsuchura.lg.jp)

平成31年歌会始

内 お題は「光」。「光線」、「栄光」などの熟語や「光る」などの訓読みでも可。
※詠進要項など、詳しくはホームページをご覧ください。
筒を同封のうえ封書にてお問い合わせください。
日 9月30日(日)(消印有効)

問 宮内庁式部職(〒100・8111 宮内庁)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 3月6日(火)〜8日(木)、13日(火)〜15日(木)(日没から三時間以内)
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2〜3機
問 同航空学校霞ヶ浦校総務課(☎842・1211 内線3420)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

日 3月27日(火) 午後3時から
場 地域医療研修センター(同医療センター内)
講 中澤陽子さん(循環器内科)
内 「胸痛について」狭心症を中心に〜

問 同医療センター(☎822・5050)

茨城いのちの電話公開講座

日 3月18日(日) 午後2時〜4時
場 イーアスつくばホール(つくば市研究学園五丁目)
講 松本ハウス(漫才コンビ)
内 「統合失調症がやってきたー心の健康を支えあうー」

定 200人
問 茨城いのちの電話事務局(☎852・8505)

自衛隊土浦地域事務所からのお知らせ

自衛隊幹部候補生募集
対 22歳以上26歳未満で大卒(見込み含む)の方、20歳以上28歳未満で大学院卒(見込み含む)の方
□ 一般曹候補生募集
対 18歳以上27歳未満の方
□ 共通
日 5月1日(火)

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 同事務所(☎821・6986)

茨城県弁護士会憲法委員会シンポジウム

日 3月24日(土) 午後1時30分〜4時30分(開場は午後1時)
場 県南生涯学習センター(ウララ 5階)
講 山田秀樹さん(大垣警察市民監視事件弁護士)

内 「今、ものを言う自由」を考える〜大垣警察市民監視事件を題材に〜
問 茨城県弁護士会(☎029・221・3501)

国家公務員採用試験



□ **総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)**

日 第1次試験 / 4月29日(日)

日 第2次試験 / 4月9日(月)

□ **一般職試験(大卒程度試験)**

日 第1次試験 / 6月17日(日)

日 第2次試験 / 4月18日(水)

□ **一般職試験(高卒者試験・社会人試験(係員級))**

日 第1次試験 / 9月2日(日)

日 第2次試験 / 6月27日(水)

□ **共通**

申 インターネットで

※詳しくは人事院ホームページをご覧ください。
合わせください。

問 人事院関東事務局(☎04

8・740・2006)

在職者訓練の受講生募集



日 5月8日(火)、10日(木)、15日

(火)、17日(木)、22日(火)、24日

(木)(全6回) いずれも午後

6時～午後9時

内 第二種電気工事士の筆記受験対策

定 25人(定員を超えた場合は抽選)

¥2980円

申 往復はがきに講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職

業(会社名)を記入し郵送、またはホームページから

3月12日(月)～4月2日(月)

(必着)

問 県立土浦産業技術専門学院

(〒300・0849 中村西

根番外50 ☎841・35

51)

国際青少年研修協会からのお知らせ



□ **食育体験活動と野外炊飯体験**

日 4月21日(土)～22日(日)

場 行き先/栃木県芳賀郡芳賀町

対 小学2年生～中学3年生

内 食育体験講座、梨の受粉体験、野外炊飯体験など

4月11日(水)

□ **国内特別感動体験プログラム**

日 5月3日(木)～6日(日)

場 行き先/熊野古道(和歌山

県田辺市出発)ほか

対 小学3年生～中学3年生

内 熊野古道を語りべと歩く、野宿体験、世界遺産見学など

4月10日(火)

□ **共通**

定 20人(先着順)

※申込方法や参加費など、詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問 国際青少年研修協会(☎03・6417・9721)

市政のお知らせ information

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練の実施について

問 総務課(☎内線2009)

全国瞬時警報システム(Jアラート)は、弾道ミサイル情報や緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報が、人工衛星および地上回線を用いて国から送信され、市の防災行政無線から自動で放送されることで、直接住民の皆様へ伝達されるシステムです。

この度、緊急時における住民の皆様への迅速かつ確実な方法伝達を行うため、Jアラートの全国一斉伝達訓練が次の日時で行われます。

日程 / 3月14日(水) 午前11時

放送内容 /

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- ③コールサイン(例:「土浦市からののお知らせです。」)
- ④チャイム音

市政のお知らせ information

タケノコの出荷には登録と放射性物質検査が必要です

問 農林水産課(☎内線2712)

市内の竹林から収穫したタケノコは、出荷する前に生産者台帳への登録と放射性物質検査が必要です。登録後、登録証を発行しますので、出荷先に提示してください。

また、昨年に登録済みの方は再度の登録は不要ですが、出荷先が変更になった場合は登録を変更する必要がありますので、ご連絡ください。

市政のお知らせ information

市役所内の自動交付機サービスが終了します



問 市民課(☎内線2286)

平成30年3月31日(土)をもって、市役所本庁舎1階に設置している自動交付機は証明書発行サービスを終了します。詳しくはホームページをご覧ください。

市政のお知らせ

information

水戸ホーリーホック

東日本大震災復興支援招待デー「土浦市民無料招待」

☎スポーツ振興課(☎内線5125)

水戸ホーリーホック対横浜FC戦を東日本大震災復興支援招待デーとして開催し、土浦市に在住・在学の方をメインサイド席に無料で招待します。

日時／3月25日(日) 午後2時キックオフ(正午開門)

場所／ケーズデンキスタジアム水戸(水戸市小吹町)

対象／市内に在住・在学の方

※在勤の方は対象外です。

申込方法／試合当日にスタジアムの特設ブースに土浦市在住・在学していることが分かる証明書(免許証、学生証など)を提示してください。提示と引き換えにメインサイド席の招待券をお渡しします。引き換えは午前11時からとなります。

市政のお知らせ

information

茨城国体土浦市運営ボランティア募集



☎茨城国体土浦市実行委員会事務局

(国体推進課内 〒300-0036 大和町9-2 ☎893-5510

☎826-1137 ✉74kokutai@city.tsuchiura.lg.jp)



2019年に茨城県で45年ぶりに国民体育大会が開催されます。市では水泳(水球)、軟式野球、相撲、高等学校野球(軟式)の4競技を開催し、競技の運営をサポートする運営ボランティアを募集しています。

活動内容／受付・会場案内、ドリンクサービス・弁当配布、会場誘導・整理、環境美化

会場・日程／

競技	会場	リハーサル大会競技日程 2018年	本大会競技日程 2019年
水泳(水球)	県立土浦第二高等学校	8月4日(土)～5日(日)	9月13日(金)～16日(月)
軟式野球	J:COMスタジアム土浦 (川口運動公園野球場)	11月3日(土)～4日(日)	10月4日(金)～5日(土)
相撲	霞ヶ浦文化体育会館	8月19日(日)	9月29日(日)～10月1日(火)
高等学校野球(軟式)	J:COMスタジアム土浦 (川口運動公園野球場)	5月26日(土)～28日(月)	9月29日(日)～10月2日(水)

応募要件／◎市に在住または通勤・通学している個人

◎市に活動の拠点を有する団体・グループ

※ボランティア実施時に中学生以上であること

応募方法／申請書をホームページからダウンロードし必要事項を記入の上、実行委員会事務局まで持参、郵送、FAX、メールで

※18歳未満の方がいる場合は持参または郵送のみ

応募期間／平成31年3月29日まで

応募人数／リハーサル大会(2018年)…80人程度、本大会(2019年)…150人程度

待遇／◎活動および研修会などへの参加に係る報酬は無償、交通費は自己負担

◎服飾などの識別用品および昼食は、必要に応じて実行委員会が支給

◎実行委員会でボランティア保険に加入

※登録された方には、後日、研修会などについての案内をお送りします。

市政のお知らせ information

平成29年度茨城県下水道促進週間コンクール入賞者

☎下水道課(☎内線2255)

平成29年度茨城県下水道促進週間コンクール表彰式が1月26日に県庁講堂において行われ、県内59,285の応募作品の中から次の5人が入賞しました。(敬称略)

知事賞準特選

絵画・ポスター部門	下高津小学校	6年	小野 <small>こいさ</small> 心粋
-----------	--------	----	--------------------------

佳作

絵画・ポスター部門	下高津小学校	4年	小野 <small>まさむね</small> 真心
絵画・ポスター部門	都和中学校	2年	高橋 わかな
標語部門	土浦第二中学校	1年	石川 <small>りさ</small> 莉咲
新聞部門	山ノ荘小学校	4年	見目 <small>りゅうせい</small> 龍星

市政のお知らせ information

夏の節電対策として、グリーンカーテン用の種を無料配布します

☎土浦市環境基本計画推進協議会
(環境保全課内☎内線2327)

日時/3月10日(土)から なくなり次第終了

対象/以下のすべてに該当する方

- ①今夏、自宅にグリーンカーテンを設置する方
- ②第6回土浦市グリーンカーテンコンテスト(家庭部門)に応募する方

※土浦市グリーンカーテンコンテストの応募期間は8月1日(水)から19日(日)までです。入賞者の表彰は10月13日(土)開催予定の第13回土浦市環境展で行ないます。

内容/ゴーヤの種5粒とアサガオの種10粒のセット(1世帯につき1セットまで)

配布場所/各地区公民館

配布数/各30セット

市政のお知らせ information

土浦市まちなか定住促進事業

☎都市計画課(☎内線2266)

土浦市中心市街地活性化基本計画で定めた区域内(約118.8㌔²)での住宅建て替えや住宅を購入する方、または市外から区域内の民間賃貸住宅に住み替える新婚世帯・子育て中の世帯を対象に、住宅ローンや家賃の一部を助成します。

まちなか住宅建替え・購入借入金補助

補助額/住宅ローン(借入金)の3%(上限50万円)

補助回数/1物件1回限り

主な要件/登記完了後1年以内、新築・建替え・購入のいずれか、一戸建て住宅または分譲型共同住宅(中古住宅を含む)、借入金の返済期間が10年以上など

まちなか賃貸住宅家賃補助

補助額/1か月の家賃の2分の1以内(上限2万円)

補助年数/最大3年

主な要件/自己の居住用であること、市外から中心市街地に住み替える新婚世帯または子育て世帯など

※詳しい要件や申請方法についてはお問い合わせください。

■中心市街地活性化基本計画で定められた区域



中央一・二丁目、大和町、有明町の一部、大手町の一部、川口一・二丁目の一部、桜町一・三・四丁目の一部、城北町の一部、東崎町の一部、港町一丁目の一部、立田町の一部

	No.	講座名	担当部署	
福祉	31	土浦市の地域包括ケアシステムについて	高齢福祉課 (☎内線2478)	
	32	国民健康保険のしくみ	国保年金課 (☎内線2246)	
	33	大丈夫ですか？あなたの年金		
	34	後期高齢者医療制度のしくみ	社会福祉協議会 (☎内線3100)	
	35	ボランティア活動あれこれ～もっと気軽にボランティア～		
	36	地域の拠点「ふれあいいきいきサロン」をつくろう		
	37	インスタントシニア体験～高齢者疑似体験～		
	38	社会福祉協議会ってなーに？		
	39	「ふれあいネットワーク」ってなーに？		
	40	地域福祉活動計画とは		
	41	ご存知ですか？～地域包括支援センター～		
	42	みんなで学ぼう！～成年後見センターのしくみと活用法～		
	43	障害のある方の相談支援について～障害者虐待、差別解消のしくみと対応とは～		
健康	44	おいしく楽しい食生活～生活習慣病予防編～		健康増進課 (☎内線7502)
	45	おいしく楽しい食生活～こどもの元気ごはん編～		
	46	おいしく楽しい食生活～土浦市版食事バランスガイド編～		
	47	健康講座～乳幼児編～		
	48	健康講座～思春期編～		
	49	健康講座～成人編～		
	50	健康講座～高齢者編～		
	51	健康講座～たばこと健康～		
	52	健康講座(運動)～ストレッチ編～		
	53	健康講座(運動)～ウォーキング編～		
	54	健康講座(運動)～出張！貯筋講座編～		
	55	健康講座(運動)～認知症予防編～		
	56	健康講座(栄養改善・口腔ケア)～健口教室～		
57	あなたの体力は何歳？	スポーツ振興課 (☎内線5123)		
防災・安全	58	こうして守ろう！わがまち・わが家族	総務課 (☎内線2292)	
	59	防犯教室～防犯してますか？～	生活安全課 (☎内線2490)	
	60	交通事故に遭わないために		
	61	覚えよう！とっさの時の応急手当～基礎救命講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)	
	62	覚えよう！とっさの時の応急手当～普通救命講習Ⅰ～		
	63	覚えよう！とっさの時の応急手当～普通救命講習Ⅱ～		
	64	覚えよう！とっさの時の応急手当～普通救命講習Ⅲ～		

	No.	講座名	担当部署
防災・安全	65	覚えよう！とっさの時の応急手当～上級救命講習～	消防本部 警防救急課 (☎821-0119)
	66	覚えよう！とっさの時の応急手当～応急手当普及員養成講習～	
	67	覚えよう！とっさの時の応急手当～救命入門コース～	
まちづくり	68	火の用心！住まいの防火	消防本部 予防課 (☎821-0119)
	69	身近な危険物を安全に使いましょう	
	70	自然災害への備え！今、私たちにできること	政策企画課 (☎内線2205)
	71	なるほど・ザ・つちうら～土浦市総合計画～	
	72	土浦市の将来の姿～10年後の土浦はどうなっているのか!?～	
	73	自分らしく生きよう男女共同参画社会～第3次土浦市男女共同参画推進計画(後期計画)～	
	74	地域コミュニティってなーに？	
	75	協働ってなーに？	
	76	ハロー！ニイハオ！こんにちは！～国際交流事業アレコレ～	
	77	姉妹都市「パロアルト市」はこんなところ	
78	生活道路が整備されるまで		
79	きれいにしよう！みんなの公園		
産業	80	市民とはぐくむ観光・交流のまち土浦	市民活動課 (☎内線2456)
	81	都市計画って何だろう？～都市計画のあらまし～	都市計画課 (☎内線2361)
	82	市街地再開発によるまちづくり	
	83	土地区画整理事業で住みよいまちを	
	84	中心市街地の活性化	
	85	バリアフリーとは	
	86	公共交通を利用しましょう	
	87	土浦市の商業	
88	知って得する土浦の農・林・水・産		
教育	89	青少年の健全育成アレコレ	商工観光課 (☎内線2703)
	90	大切です！家庭教育	農林水産課 (☎内線2710)
	91	明るい社会を目指して	生涯学習課 (☎内線5164)
	92	くらしや仕事に役立つ！図書館の活用法	生涯学習課 (☎内線5115)
	93	絵本を楽しもう	市立図書館 (☎823-4646)
文化	94	こうしてできる学校給食	第一給食センター (☎821-0559)、 第二給食センター (☎831-4525)
	95	ふるさとの歴史再発見	市立博物館 (☎824-2928)
	96	古代人の技術に挑戦～勾玉づくりの体験～	上高津貝塚ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)
	97	遺跡から学ぶ土浦の歴史	
行財政	98	わがまちの行財政改革を考える	政策企画課 (☎内線2497)
	99	市のサイフをのぞいてみれば	財政課 (☎内線2451)
	100	わかりやすい議会の仕組み	議会事務局 (☎内線2277)

土 浦 いきいき 出前講座

いきいき出前講座では、市民の皆さんが知りたいこと、聞きたいことを気軽に学んでいただくために、各種メニューを用意しています。グループ・地域・企業の学習会や学校の授業などにご利用ください。

問生涯学習課(☎826-1111 内線5115)



いきいき出前講座とは

市民の皆さんの要請に応じて、ご希望の日時、場所に市の職員などが出向き、行政の仕組みや事業の内容などについてお話しします。

利用できる方

市内に居住または通勤・通学しているおおむね10人以上で構成された団体やグループ

開催日

祝日および12月29日から1月3日までを除いた毎日開催が可能です。

時間と場所

開催時間は、午前9時から午後9時(日曜日は午後5時)までです。会場は、市内の公民館や各地区の集会所などで、受講者のご用意ください。

受講料

無料です。ただし、講座によって材料費などがかかる場合があります。

申込方法

開催希望日の20日前までに、担当部署または生涯学習課に申し込みください。利用申込書は、各地区公民館や生涯学習課にあります。

※業務の都合により、ご希望の日時に職員を派遣できないときもあります。あらかじめ日程を調整させていただきますのでご了承ください。

※いきいき出前講座は、皆さんの学習の場です。苦情や要望はご遠慮ください。

※政治・宗教・営利活動にはご利用できません。

※いきいき出前講座のほかにも、市民の方が講師となって教える「人材バンク制度」もありますので、ぜひご利用ください。登録者の活動内容・利用方法については、生涯学習課へお問い合わせください。

No.	講座名	担当部署
生活	1 市民課に届けるのはどんな時?	市民課 (☎内線2289)
	2 工夫してみませんか? 広報紙の作り方	広報広聴課 (☎内線2396)
	3 知っていますか?あなたの市民税	課税課 (☎内線2237)
	4 なるほど、わかった! 固定資産税の仕組み	
	5 市税の納付方法と滞納処分のお話	納税課 (☎内線2359)
	6 知っておきたい選挙の知識	選挙管理委員会 (☎内線2210)
	7 日本一の花火を百倍楽しむ法	商工観光課 (☎内線2705)
	8 水道水はどうつくられるの?	水道課 (☎821-6237)
	9 知っ得と安心なるほど講座 ～成人編～	消費生活センター (☎823-3928)
	10 知っ得と安心なるほど講座 ～新成人編～	
	11 知っ得と安心なるほど講座 ～お年寄り編～	
	12 ネットトラブル注意報 ～中・高校生編～	
	13 シルバー人材センターは 何をするとところ?	シルバー人材センター (☎824-8281)

No.	講座名	担当部署	
環境	14 見てみませんか?ごみの行く末 ①～清掃センター見学～	環境衛生課 (☎内線2444)	
	15 見てみませんか?ごみの行く末 ②～一般廃棄物最終処分場見学～		
	16 知ってもらいたい! これからのごみ処理について		
	17 ごみSOS ～ごみ減量とリサイクルのすすめ～		
	18 マナーを守ってきれいな街を ～ごみの分け方・出し方～		
	19 みんなで守ろう霞ヶ浦! ～霞ヶ浦の現状と水質浄化～		
	20 考えよう!地球温暖化	環境保全課 (☎内線2327)	
	21 廃ガラスアート工作		
	22 発泡スチロールで手形作り		
	23 エコドライブのすすめ	福祉	
	24 知っていますか?障害者福祉サービス ～ノーマライゼーションの実現～		障害福祉課 (☎内線2454)
	25 障害者計画と障害福祉計画		こども福祉課 (☎内線2304)
	26 児童福祉アレコレ		
27 よく分かる!子ども・子育て新制度			
28 子育てQ&A			
29 あなたと家族のお役に立ちます 介護保険	高齢福祉課 (☎内線2478)		
30 認知症サポーター養成講座			

ワークヒル土浦 第1期講座

☎ワークヒル土浦(〒300-0027 木田
余東台4丁目1-1 ☎826-2622)

- ☑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持参
※月曜休館。はがき1枚につき1講座の申し込み(連名は不可)
※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
☑3月20日(火)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となる場合があります。

曜日	教室名	講師	時間	日程	回数	定員	受講料
火	イージーダンス☆エクササイズ	YOSHIHIKO	10:00~11:00	4/10~6/19	10	25人	5150円
火	託児付きヨガ(1~3歳児親子)	後藤 仁美	11:20~12:10	4/17~6/12	8	15組 30人	8250円
火	パンチ&キックエクササイズI	高野 繭美	13:30~14:30	4/10~6/19	10	35人	5150円
火	コンシャスヨーガ&自力整体	風間 陽子	15:45~17:00	4/10~6/19	10	30人	5150円
火	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	R Y U T A	18:50~19:50	4/10~6/19	10	35人	5150円
火	エアロ&体幹トレ ~ボディシェイプ☆ワークアウト~	染野 友子	20:00~21:00	4/10~6/19	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚 美樹	10:00~11:00	4/11~6/20	10	40人	5150円
水	ベビー&ママエアロ (3か月~10か月未満児)	※1 倉持 理佐	11:30~12:30	4/11~6/20	10	30組 60人	5150円
水	陶芸教室昼間コース	田中アルバ	13:00~15:00	5/9~7/11	10	20人	9250円
水	パンチ&キックエクササイズII	倉持 正典	18:50~19:50	4/11~6/20	10	40人	5150円
水	ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00~21:00	4/11~6/20	10	55人	5150円
木	陶芸教室夜間コース	田中アルバ	18:30~20:30	5/10~7/12	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	9:50~10:50	4/13~6/22	10	10人	10300円
金	親子リズムエアロI(2・3歳児)	菊地 涼子	10:00~11:00	4/13~6/22	10	30組 60人	5150円
金	はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	11:00~12:00	4/13~6/22	10	10人	10300円
金	親子リズムエアロII(1歳児)	※2 菊地 涼子	11:15~12:15	4/13~6/22	10	30組 60人	5150円
金	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	13:30~14:30	4/13~6/22	8	50人	5150円
金	チビッ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田 昌教	16:30~17:30	4/13~6/22	10	15人	10300円
金	すっきり爽快エアロ	鎌田 裕美子	18:50~19:50	4/13~6/22	10	40人	5150円
金	キャンドルヨガ	永 沼 彩	20:00~21:00	4/13~6/22	10	35人	5150円
日	ステップエクササイズ&ストレッチ	阿部 政則	18:00~18:50	4/8~6/17	8	30人	4100円
日	ウィークエンドヨガ デトックス+リフレッシュ	永 沼 彩	19:00~19:50	4/8~6/17	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

ワークヒル土浦キャンドルヨガ体験レッスン

4月から開講するキャンドルヨガ講座の体験レッスンを開催します。照明を落とした部屋の中で、キャンドルを灯しながら行うヨガ。キャンドルの癒し効果で日々の疲れやストレス、心の中のモヤモヤをリセットしませんか？

と き / 3月23日(金) 午後8時~9時
と ころ / ワークヒル土浦
定 員 / 40人(先着順)
受 講 料 / 500円
申 込 方 法 / 電話または直接(月曜休館)

亀城プラザ 第1期フィットネス &カルチャー講座

亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

- ☑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持参
※水曜休館。はがき1枚につき1人1講座の申し込み
※親子の講座はお子様の氏名(ふりがな)、年齢も記入
☑3月18日(月)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は、中止となる場合があります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料 ^{※1}
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	4/9~6/18	10	20人	5000円
	からだ改善ヨガB		11:00~12:00				
月	楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	13:30~15:00	4/9~6/18	10	40人	6000円
月	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/9~6/18	10	40人	5000円
火	おやこヨガ	生後5か月~3歳児と保護者	10:30~11:30	4/3~6/19	6	20組(40人)	4500円
火	アタッチメントベビーマッサージ	生後2か月~未歩行児と保護者	10:30~12:00	4/10~6/26	6	20組(40人)	4500円 ^{※2}
火	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	4/10~6/19	10	40人	5000円
火	デジタル一眼レフカメラ講座(応用)	一般男女	19:30~21:30	4/10~5/22	6	25人	5700円
木	らくらく骨盤体操	一般男女	11:10~12:10	4/12~6/21	10	40人	5000円
木	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	4/12~6/14	8	15人	6800円 ^{※3}
木	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30~14:30	4/12~6/14	8	15人	6800円 ^{※3}
木	うさぎ先生のKid's運動(木曜クラス)	小学1~3年生	16:30~17:15	4/12~6/21	10	14人	10000円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	4/13~6/22	10	40人	5000円
金	こどもアートスクール	小学生	18:00~19:15	4/13~6/22	10	20人	10000円
金	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30~20:30	4/13~6/22	10	25人	7500円
土	うさぎ先生のKid's運動(幼児Aクラス)	4~6歳児	14:00~14:45	4/14~6/23	10	各14人	10000円
	うさぎ先生のKid's運動(幼児Bクラス)	4~6歳児	15:00~15:45				
	うさぎ先生のKid's運動(土曜クラス)	小学1~3年生	16:00~16:45				

※1…別途テキスト代あり ※2…別途オイル代あり ※3…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)

水郷テニスコート 硬式テニス教室

水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

- ☑高校生以上
☑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持参
※月曜休館。はがき1枚につき1教室の申し込み(連名は不可)
☑3月20日(火)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は、中止となる場合があります。

曜日	教室名	時間	日程	回数	定員	受講料 ^{※1}
火	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	4/10~6/5	8	40人	6000円
水	中級【試合想定】	19:30~21:00	4/11~6/6	8	24人	9000円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	4/12~6/7	8	40人	6000円
金	初心初級【基本の修得】	10:00~11:30	4/13~7/6	10	40人	7500円

※1…受講料は保険料を含む

水郷体育館 スポーツプログラム

水郷体育館(〒300-0835
大岩田1051番地 ☎823-4811)

申往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望プログラムを記入して郵送、または郵便はがきを窓口へ持参

3月20日(水)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合は中止となることがあります。

※抽選の結果およびプログラム開講の有無についてははがきでお知らせします。

曜日	教室名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	ピラティス	一般男女	9:45~10:45	4/10~6/19	10	36人	5200円
火	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	4/10~6/19	10	36人	5200円
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	4/10~6/19	10	25人	5200円
火	エアロビクス 夜間	一般男女	19:00~20:00	4/10~6/19	10	36人	5200円
火	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	4/10~6/19	10	25人	5200円
火	バレーボール	一般女子	10:00~12:00	4/10~7/3	12	40人	7200円
火	ママと赤ちゃんの産後体操	2~10か月親子	10:30~11:30	4/17~6/12	8	20組 40人	6200円
水	シニア体操 ~誰にでもできる丈夫な体づくり~	一般男女	10:20~11:20	4/11~6/20	10	20人	5200円
水	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	4/11~6/20	10	25人	5200円
水	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	4/11~6/20	10	35人	5200円
水	キッズフットサルA	4~6歳児	16:30~17:15	4/11~6/20	6	30人	4500円
水	キッズフットサルB	小学1~3年生	17:25~18:15	4/11~6/20	6	30人	4500円
水	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	18:45~19:45	4/11~6/20	10	45人	5200円
水	体幹メソッドYoga 中級	一般男女	20:00~21:00	4/11~6/20	10	45人	5200円
水	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	4/18~6/13	8	20人	6000円
水	チャレンジ! こども運動教室	4歳~小学1年生	16:20~17:20	4/18~6/20	8	15人	8000円
木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	4/12~6/21	10	20人	7200円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	4/12~6/21	10	45人	5200円
New 木	ココロとカラダのほぐしあそび教室A	1歳半~ 3歳児親子	11:15~12:15	4/12~6/21	6	15組 30人	6000円*
New 木	ココロとカラダのほぐしあそび教室B	3歳~ 未就学児親子	13:15~14:15	4/12~6/21	6	15組 30人	6000円*
木	ハワイアン・フラ 夜間	16歳以上の女性	20:00~21:00	4/12~6/21	10	40人	5200円
木	キッズフラダンス(ケイキ)	4~13歳の女子	17:45~18:45	4/19~6/14	8	25人	6000円
木	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	4/19~6/14	8	25人	4200円
木	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	4/19~6/14	8	25人	4200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	4/13~6/22	10	30人	5200円
金	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:35~11:35	4/13~6/22	10	40人	5200円
金	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	19:00~19:50	4/13~6/22	10	30人	5200円
金	リラックスヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/13~6/22	10	35人	5200円
金	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	4/13~6/22	10	45人	5200円
金	美骨盤! 調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	4/20~6/15	8	25人	6000円
New 金	エアロ&ストレッチ	一般男女	13:45~14:45	4/20~6/15	8	25人	4200円
土	ハワイアン・フラ 午前	16歳以上の女性	10:00~11:00	4/14~6/23	10	40人	5200円
土	キッズHIPHOP A	4~6歳児	11:15~12:15	4/14~6/16	8	15人	5000円
土	キッズHIPHOP B	小学1~3年生	13:00~14:00	4/14~6/16	8	20人	5000円
土	キッズHIPHOP C	小学4~6年生	14:00~15:00	4/14~6/16	8	20人	5000円
New 土	リカバリーヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/14~6/23	6	25人	3200円
日	ベリーダンス	一般女性	11:00~12:00	4/15~6/17	8	20人	6500円
体験&短期特別レッスン		※下記の講座は電話または窓口で直接お申し込みください(先着順)					
	キッズ★チアダンス	小学1~3年生	17:30~18:30	3/21	1	15人	750円

※教材費として別途1500円がかかります。



食生活改善推進員の 健康料理



今回は、日本の伝統的な保存食「高野豆腐」を使った料理をご紹介します。高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍結して乾燥させたものです。煮物にして食べることが多いと思いますが、今回はすりおろして使ってみました。高野豆腐は栄養成分の約半分がたんぱく質ですが、不足しがちな鉄やカルシウムも豊富に含まれています。野菜やきのこ類も入っているので、ごはんも合わせて食べると栄養バランスのとれた食事になります。常備菜のレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。

No.143 高野豆腐の炒り煮

材料・分量(4人分).....

A	高野豆腐	50g	B	だし汁	1カップ
	鶏ひき肉	50g		砂糖	大さじ1・1/2
	玉ネギ	40g		しょうゆ	大さじ1
	ニンジン	30g		塩	小さじ1/4
	レンコン	50g		卵	1個
	キクラゲ	3枚		青ネギ	適量
	エノキ	50g		サラダ油	大さじ1
	油揚げ	1枚			

作り方.....

- ①Aの野菜、油揚げはみじん切りにする。
- ②鍋またはテフロンフライパンに油を熱し、Aを炒める。
- ③②にBの調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④火を止めて、すりおろした高野豆腐を入れ、再び火をつけて炒り煮して溶き卵を回し入れる。
- ⑤火を止めて、小口切りにした青ネギを混ぜ合わせて出来上がり。

1人分の栄養素.....

エネルギー	188kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	11.4g
カルシウム	110mg
食物繊維	1.8g
食塩相当量	1.3g



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!!

①①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、顔全体が写っている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

4月2日(月)

※5月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



お誕生日おめでとう!
すくすく元気に育ってネ!

田邊晴琉ちゃん
(木田余東台一丁目)



美咲♪おめでとう
うまれてきてくれてありがとう

中根美咲ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう!
幸せで溢れる人生になりますように!

坂入奏向ちゃん
(神立中央三丁目)



1歳おめでとう!
産まれてきてくれてありがとう♡

池田玲央ちゃん
(真鍋五丁目)



祝1歳!
元気にすくすく大きくなーれ!

村山帆乃香ちゃん
(中高津二丁目)



赤ちゃん大好きよ♡
一花らしくのびのび成長してね

高木一花ちゃん
(下坂田)



☆1歳おめでとう☆
お兄ちゃんと元気に仲良くね♡

倉持一彩ちゃん
(木田余)



生まれてきてくれてありがとう♡笑顔で元気に育ってね

津田卓杜ちゃん
(小松一丁目)



♡祝1歳♡はるなつあきふゆ仲良くすごしましょうね

塚田陽輝ちゃん
(上高津)



咲良のおかげで毎日幸せ♡
♡1歳おめでとう♡

坪沼咲良ちゃん
(鳥山五丁目)



いつもニコニコ陽葵ちゃん♡みんなを笑顔にしてね♡

星野陽葵ちゃん
(港町二丁目)



これからも唯菜の笑顔でみんなを癒してね☆

松村唯菜ちゃん
(乙戸)



☆祝1歳☆
しんちゃんはパパとママの宝物だよ♡

佐野心之丞ちゃん
(小岩田東二丁目)



★1歳おめでとう★
ニコニコ笑顔で元気に育ってね♡

斉藤和奏ちゃん
(神立町)

発行/土浦市 編集/市長公室広報広聴課
 発行日/平成30年3月1日
 人口と世帯数/平成30年2月1日現在)
 13万9518人 5万8702世帯

〒300-8686 茨城県土浦市大和町9番1号
 ☎029-826-1111(代表)
 HP <http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>
 MAIL info@city.tsuchiura.lg.jp



次回「広報つちうら」3月中旬号は、
 3月15日(木)発行予定です。



意外と〇〇!
 つちうら



土浦市シティプロモーション情報
ぶらりと土浦
 —意外と知らない土浦 Vol.7—



**ロケ誘致でイメージアップ!
 土浦フィルムコミッション**

フィルムコミッションとは?

土浦フィルムコミッションでは、映画やドラマ、CMなどのロケーション撮影を誘致しており、毎年平均40~50件の支援を行っています。
 昨年、新聞などで県内のフィルムコミッション活動による経済波及効果が過去最高の約6億2,000万円になったと報じられましたが、土浦でも約4,600万円にのぼり、過去最高額となりました。
 しかし、ロケの誘致の効果は経済面だけではありません。市内の様々な場所が番組で紹介されることで土浦の魅力を発信することができ、またドラマや映画の舞台となることで、地域の魅力の再発見につながります。



(C)2018 映画「祈りの幕が下りる時」製作委員会

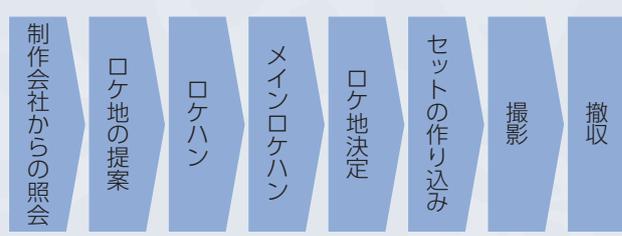
▲フジテレビドラマ
 「明日の約束」
 (2017年10~12月放送)
 ロケ地:土浦第三高校

▲映画「祈りの幕が下りる時」
 (2018年1月27日公開)
 ロケ地:市役所旧本庁舎



▶映画「honey」
 (2018年3月31日公開)
 ロケ地:土浦工業高校

ロケ地決定と撮影までの流れ



※メインロケハンとは監督はじめ、主要スタッフ複数人で行うロケハン

フィルムコミッションには日々、作品を制作する「制作会社」からロケ地照会の依頼があります。作品のあらすじや撮影するシーンを確認し、登録した物件などからロケ地を提案します。
 その後、制作担当者が現地を確認する「ロケハン」などを経て、撮影場所が決定となります。
 例えロケハンをしたとしてもロケ地に決まるとは限らず、地道に提案を続ける必要があります。撮影の実現には、意外と地道な活動が必要なのです。

身近な場所がロケ地に!? ロケ候補地を募集しています

☎土浦フィルムコミッション(☎826-1111 内線2323)

【最近照会のあった物件(一例)】

- ★一戸建て
昭和期に建てられた民家、古い農家、洋館、新興住宅地など
- ★マンション・アパート
高級マンション、古い2階建てアパートなど
- ★その他
倉庫、空きビル、空き地など

土浦フィルムコミッションでは、ロケ候補地を募集しています。皆様のご自宅や店舗、土地などをロケ候補地に登録してみませんか?
 自分では「普通」だと思っている場所がドラマや映画のロケ地になるかもしれません!
 少しでも興味がありましたら、土浦フィルムコミッションにお電話下さい。お待ちしております!!