

広報

2018

つちうら

7

Tsuchiura Public Relations

No.1222



夏がきた

今年も暑い夏がやってきました。土浦市の夏は、水郷プールのオープンやキララまつり、からかさ万灯などイベントが盛り沢山です。暑さに負けず、夏を全力で楽しみましょう！ただし、熱中症にはくれぐれもご注意ください！



土浦市では、市民と行政が一体となった協働のまちづくりの一環として、市長が市民の皆さんから市に対する意見やアイデアなどを直接聴く場を設け、市政運営の参考にしています。

今年度は、社会で働く若い世代を対象に、土浦商工会議所青年部の皆さんの協力を得て、座談会形式の「市民と市長のまちかどトーク」を開催しました。会場では「土浦市の活力と賑わいあるまちづくりの推進」をテーマに、活発な意見交換が行われました。若さと情熱・そして広い視野をもった参加者の皆さんからいただいたさまざまなご意見をご紹介します。

問広報広聴課(☎826-1111 内線2376)



「土浦市の活力と賑わいあるまちづくりの推進」

について自由に語り合っていました

市長発言

青年部発言

テーマにある「活力と賑わい」ですが、数字として直接表れるものではないので難しい問題ですね。「活力と賑わい」をもたらすためには何が必要なのか、市との間で見解を統一していくことがまず必要だと考えます。一例を挙げるならば、人口を増加させることでしょうか。

全国的な人口減のなか、人口を増やすのに最も大切なのは、土浦市に住みたいと思えるような「安心・安全のまち」をつくっていくことだと思っています。防犯・防災はもちろん、病院・学校・企業などの環境は整ってきていますので、後はそれをどのように活用するかが課題だと考えています。

また、住んでいるという意味での「常住人口」の増加はもちろん大切ですが、土浦市に観光や行楽で訪れる、いわゆる「交流人口」の増加にも力を入れていきたいと考えています。

現在の土浦に活力や賑わいが無いわけではないと感じます。更なる賑わいの創出のためには、まちのことをしっかりと考える地域の仲間づくりが必要ではないでしょうか。地域のお祭りは熱気があり、皆で何かを盛り上げる結びつきは強いと思います。それをより強固にする手助けをしていければ。

土浦市には常磐線の駅が三つもあり、駅前には魅力があります。徒歩圏内に家を建てたい人も多いでしょうが、空き家や空き地の問題もありますので、行政と連携して対策をとっていきたいです。家が建ち人が住めば繋がりが発生し、それが賑わいの創出になります。

空き家問題も全国レベルで問題になっています。防犯、所有者や相続の関係など、さまざまな問題がありますが、空き家対策室も創設しましたので、しっかり取り組んでいきたいです。

老若男女問わない雇用の創出には、子どもたちの教育が大切だと考えます。土浦市では小中一貫によるキャリア教育が始まったばかりですが、例えば農業部門など、地域の特色を活かした専門教育を実施するのはどうでしょうか。

住みやすいまちを考える上でも教育は重要な要素です。土浦市では教育分野に対して手厚い支出を行っており、教育環境については質量ともに重点的に整えていると思います。専門教育については今後の検討事項ですが、一つは理解力を高めるために IT を使ったソフト面での教育を重視しています。

土浦市は市外の観光地にアクセスしやすい立地です。土浦での観光はもちろんですが、他の観光地への結節地として観光客を誘致することもできるのではないのでしょうか。宿泊という点でも宿をとりやすくコストも安いです。

土浦市には地域のお祭りや霞ヶ浦など、素晴らしいものはたくさんあります。まだまだ発信力が弱いと思いますので、市民意識の向上、郷土愛の醸成が必要ではないのでしょうか。

観光資源としては霞ヶ浦が力ギだと思っています。きれいになれば素晴らしい観光地になると思いますので、皆さんと協力して浄化運動を進めていければと考えています。

茨城、土浦市は発信力が弱いので、ソーシャルメディアを活用するなど、良いものはどんどん発信して土浦市の魅力を広めていきます。

上高津貝塚 ふるさと歴史の広場

テーマ展 「変わるマドリ」

現在から縄文時代まで、人が暮らしてきた建物に注目して、形や間取りがどのように変化してきたかをみていきます。

ギャラリートーク

8月5日(日)、
8月25日(土)
午後2時から30分程度

上高津貝塚マスコット
モン太くん



復元された竪穴住居

体験講座・イベント ※小中学生(親子)対象

① 縄文土器・土鈴をつくろう

縄文土器の製作体験です。製作から土器焼きまで行います。(協力：上高津貝塚土器づくりの会)

【初回・製作】 ※いずれか1日を選択
7月21日(土) 午前9時30分～11時30分
25日(水) 午後1時30分～3時30分

【2回目・土器焼き】

8月18日(土) 午前9時～正午(雨天順延)

定製作は各回25人(先着順)

¥100円(材料費)

※製作と土器焼きの2回参加できる方に限ります。

② 勾玉をつくろう

古墳時代のアクセサリー勾玉の製作体験です。

7月28日(土) 午後1時30分～3時30分
8月2日(木) 午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分

定各回30人(先着順)

¥200円(材料費)

③ 編布のポシェットをつくろう

縄文時代の布の編み方でポシェットを作ります。

8月1日(水) 午前9時30分～正午

講古代織研究会

定15人(先着順、製作は小・中学生のみ)

¥200円(材料費)

④ 火おこし体験

3種類の道具を使って火おこし体験をします。

7月28日(土)、8月25日(土)
午前9時～午後4時30分

⑤ 上高津貝塚クイズビンゴ

展示を見てクイズにチャレンジ！記念品をプレゼントします。会期中いつでも楽しめます。

共通イベント

博物館・上高津貝塚スタンプラリー／

博物館・東櫓(博物館付属展示館)・上高津貝塚の来館記念スタンプを集めた方に記念品をプレゼント。何がもらえるかは楽しみに！

両館共通

申込方法／

【①・②・④・⑤・①・②・③】

7月10日(火)から電話または直接

※①・②：定員に満たない場合、7月21日(土)から一般の方の参加も受け付けます。④・⑤は入館料が必要です。

※①・②・③：親子1組あたりの申込は4人まで。小学生3年生以下は保護者同伴です。

【③】8月8日(水)までに往復はがきを郵送(希望の日時(第2希望まで)、住所、電話番号、親と子の氏名、子の学年を記入)

※はがき1枚につき親子1組

【⑥・⑦・④・⑤・ワンポイント解説会・ギャラリートーク・共通イベント】 申込不要(入館料が必要です)

開館時間／午前9時～午後4時30分

休館日／毎週月曜日

入館料／一般：105円(75円)

小・中・高校生：50円(30円)

※20人以上の団体は1人()内の金額

※土曜日は小・中・高校生入館無料



夏休み ファミリー ミュージアム

閩土浦市立博物館 (☎824-2928)

〒300-0043 中央1-15-18

上高津貝塚ふるさと歴史の広場 (☎826-7111)

〒300-0811 上高津1843

7/21(土)
↓
9/2(日)

市立博物館

博物館マスコット
亀城かめくん

夏期展示

「霞ヶ浦に育まれた 人々の暮らし」

おすすめの昔の資料を、学芸員がわかりやすく紹介します。

ワンポイント解説会

日7月21日(土)

「頼政と隼太—明治時代はじめの山車人形—」

7月28日(土)

「子どもと猫と小鳥—岡部洞水『唐子図』」

8月4日(土)

「土浦城の秘密—外丸図—」

8月18日(土)

「筑波山と筑波鉄道—鳥の目で見える90年前—」

時間はいずれも午前11時と午後2時から30分程度

体験講座・ イベント

① ミニ掛軸をつくろう

好きな文字を書いた書道作品を掛軸にします。

日【初回・裏打ち】

7月24日(火) 午後1時30分～3時

【2回目・表装】 ※いずれか1日を選択

26日(木)、27日(金) 午前9時30分～午後3時

講土浦市拓本同好会

定親子8組(各組2人、先着順)

¥1000円(材料費)

※完成作品は8月19日(日)まで博物館で展示します。



② かすみ人形をつくろう

タニシの貝殻を使った土浦の民芸品「かすみ人形」をつくります。

日8月8日(水) 午後1時30分～3時30分

講かすみ人形保存研究会

定親子5組(各組2人、先着順)

¥200円(2人分の材料費)

※完成作品は8月19日(日)まで博物館で展示します。



③ 親子はたおり教室

親子で、はたおり(さき織り)を体験してみませんか。

日8月24日(金)、25日(土)

午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

講はたおり伝承グループ「綿の実」

定各回親子4組(定員を超えたときは抽選)

¥200円(材料費)

④ 亀城公園探検

土浦城の建物や石碑などをめぐります。

日7月31日(火) 午前10時～11時50分

講市立博物館学芸員

定親子10組(小学校5年生以上は1人でも参加可)

⑤ 戦争体験のお話をきく会

土浦ゆかりの方から、戦時中の暮らしについてお話をうかがいます。

日8月11日(土)

【土浦での学童疎開の体験】

午前10時から

【土浦での疎開生活と勤労働員】

午前11時から

定各30人(先着順)

⑥ パネル展示「戦争の記憶を語る」

アジア・太平洋戦争当時の思い出や体験談をパネルで紹介します。

日7月21日(土)～9月24日(月)

⑦ 博物館クイズラリー

クイズの合格者には記念品をプレゼントします。

国民健康保険税に関するお知らせ

国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

平成30年度の保険税率と計算方法

区分	【ア】所得割 (所得に対して)	【イ】均等割 (1人当たり)	【ウ】平等割 (1世帯当たり)	課税 限度額	説 明
①医療分	7.26%	22,800円	28,300円	58万円	加入者全員が対象、医療費給付などに充てるもの
②支援分	2.36%	7,600円	9,500円	19万円	加入者全員が対象、後期高齢者医療制度を支援するもの
③介護分	2.04%	9,100円	6,400円	16万円	40歳～64歳までの加入者が対象、介護保険制度を支援するもの

①医療分

基礎控除後の総所得金額×【ア】7.26%
+
【イ】22,800円×被保険者数
+
【ウ】28,300円

②支援分

基礎控除後の総所得金額×【ア】2.36%
+
【イ】7,600円×被保険者数
+
【ウ】9,500円

③介護分

基礎控除後の総所得金額×【ア】2.04%
+
【イ】9,100円×被保険者数
+
【ウ】6,400円

= 国民健康保険
税額

※平成30年度の納税通知書は7月中旬に送付予定です。

国民健康保険税の軽減・減免

所得が少ない世帯への国民健康保険税の軽減

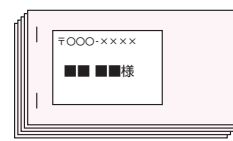
住民税、所得税の申告に基づき、世帯の所得が一定額以下の場合には保険税が軽減されます。

国民健康保険税と医療費の一部負担金の減免

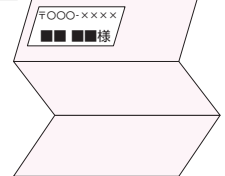
東京電力福島第一原子力発電所事故にともなう避難指示などの対象地域から転入された方、災害によって資産に重大な損害を受けた方、失業・病気などで所得が著しく減少した方は、保険税や医療費の一部負担金の減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

平成30年度の国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納税通知書の様式が変更になります。

変更前



変更後



これまでの冊子タイプからA4サイズになります

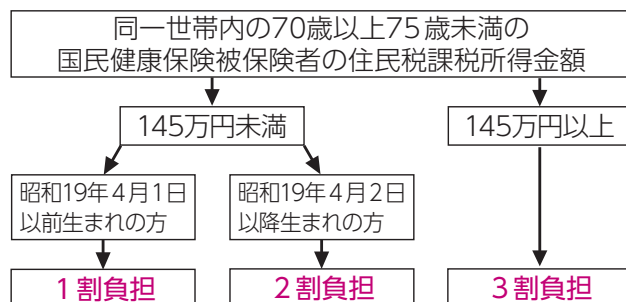
国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方へ

国保年金課国保給付係 (☎826-1111 内線2295)

7月下旬に新しい「茨城県国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。平成30年4月から被保険者証と高齢受給者証が一体化されましたので、医療機関などにかかる際にはこちら一枚をご提示ください。

負担割合の判定について

負担割合は、下のように判定されます。送付される被保険者証兼高齢受給者証に表示してある「一部負担金の割合」をご確認ください。



※判定が3割負担の方でも、次のいずれかの条件を満たす場合、申請によって1割または2割負担になります。

- ①世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が1人いて、その方の年収が383万円未満
- ②世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者と後期高齢者医療被保険者がいて、その合計年収が520万円未満
- ③世帯に70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者が2人以上いて、その合計年収が520万円未満

医療機関等の窓口での自己負担限度額について

「住民税課税所得690万円未満の現役並み所得者(3割負担)の方」、「住民税非課税の世帯の方」は「国民健康保険限度額適用認定証」または、「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請・取得し、医療機関などの窓口で提示することで、窓口での支払いが医療機関ごとに限度額までとなります。

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

国保年金課医療福祉係 ☎826-1111 内線2406

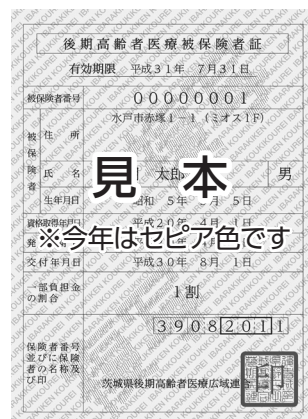
後期高齢者医療制度の被保険者には、茨城県後期高齢者医療広域連合から被保険者証(保険証)が1人に1枚交付されます。医療機関などにかかる時には、「後期高齢者医療被保険者証」を提示してください。

8月1日から保険証が新しくなります

新しい保険証を送付しますので8月1日からは新しい保険証を医療機関に提示してください。窓口での自己負担割合は、1割(一般)または3割(現役並み所得者の方)です。なお、現在お持ちの保険証の有効期限は7月31日までです。有効期限を過ぎた保険証は、ご自分で処分するか、国保年金課、各支所・出張所にご返却ください。

保険証は簡易書留で発送します

保険証は7月12日(木)から順次簡易書留で配達します。不在の場合は「不在連絡票」が投函され、7月31日(火)まで土浦郵便局(城北町)に保管されます。「不在連絡票」を受け取った方は、速やかに郵便局に連絡し受領してください。郵便局での留置期間終了後は、国保年金課窓口での交付となりますのでご注意ください。



医療機関等の窓口での自己負担限度額について

次の方は「後期高齢者医療限度額適用認定証」または、「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請・取得し、医療機関などの窓口で提示することで、窓口での支払いが医療機関ごとに限度額までとなります。

- ・住民税課税所得690万円未満の現役並み所得者(3割負担)の方
- ・住民税非課税の世帯の方

現在、住民税非課税の世帯の方で認定証の交付を受けており、8月以降も引き続き該当になる方には、原則として保険証と一緒に送付します。新たに住民税非課税の世帯または住民税課税所得690万円未満の現役並み所得者(3割負担)に該当になった方には、市から申請書を送付しますので、7月末までに国保年金課に申請し、交付を受けてください。

後期高齢者医療保険料の納め方

保険料は、個人ごとに納付していただきます。今年度の保険料額決定通知書は、7月中旬に送付します。

特別徴収

年金受給額が年額18万円以上の方は、年金から差し引きとなります。ただし、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金支給額の2分の1を超える場合などは、特別徴収になりません。

普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、市から送付される納付書により8期に分けて納めていただきます。納期限内に指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、市役所、各支所・出張所で納付してください。

特別徴収の徴収月

仮徴収	4月	平成30年2月の徴収額と同じ額、もしくは前年度の一年間の保険料の6分の1の額が、各月の徴収額となります。
	6月	
	8月	
本徴収	10月	平成29年中の所得に基づいて算定した年額の保険料から、仮徴収の額を差し引いた残額を3回に分けて納めていただきます。
	12月	
	2月	

納期限

1期	平成30年7月31日	5期	平成30年11月30日
2期	平成30年8月31日	6期	平成30年12月25日
3期	平成30年10月1日	7期	平成31年1月31日
4期	平成30年10月31日	8期	平成31年2月28日

保険料の計算方法

均等割額 39,500円 + 所得割額 (総所得金額等ー33万円)×8.0%

※一年間の保険料の上限額は62万円です。所得の低い方は、世帯の所得に応じて保険料が軽減されます。

国民年金保険料免除・猶予制度に関するお知らせ

閩国保年金課国民年金係 (☎826-1111 内線2290)

国民年金は被保険者が、性別、年齢、所得などに関係なく、法律で定められた均一の保険料(平成30年度は16,340円)を納付することで成り立っていますが、収入の減少や失業など経済的な理由から保険料を納めるのが困難となった場合、申請を行うことで、納付が免除・猶予される制度があります。

保険料の免除制度

本人、配偶者、世帯主の前年所得が基準額以下の場合や失業した場合などに申請することができます。免除には4種類あり、基準額は扶養の数などにより異なります。

免除の種類ごとの納付月額と所得基準額

		免除後の 納付月額	所得基準額			
			扶養なし	1人扶養	2人扶養	3人扶養
免除の種類	全額免除	0円	57万円	92万円	127万円	162万円
	4分の3免除	4,090円	78万円	116万円	154万円	192万円
	2分の1免除	8,170円	118万円	156万円	194万円	232万円
	4分の1免除	12,260円	158万円	196万円	234万円	272万円

※一部免除の基準額は扶養親族等控除額、社会保険料控除額などによって変わります。

※保険料が免除となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、年金額の計算の際には、納めたときと比較し2分の1(平成21年度以前は3分の1)になります。なお、年金額への反映は免除の種類によって変わります。

= 注意 =

一部免除制度は、保険料の一部を免除し、残りの保険料を納付する制度です。免除後の保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効(未納と同じ扱い)となるため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取ることができなくなる場合があります。

保険料の猶予制度

申請者本人の所得が一定額以下であっても、所得が一定額以上の世帯主(親など)と同居している場合には、保険料免除は認められませんが、50歳未満の方に限り保険料の納付を最長で10年先延ばしすることができます。
※保険料が猶予となった期間も老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、年金額には反映されません。
※本人と配偶者の所得が、全額免除該当の範囲内である必要があります。

保険料の追納

免除または猶予された保険料については、10年以内ならば追納することができます。ただし、承認を受けた年度から3年度目以降に納付する場合は、経過した年数に応じて、当時の保険料に一定率を乗じた金額が加算されます。

免除・猶予の申請

国保年金課または年金事務所の窓口で申請できます。免除・猶予の承認期間は7月から翌年6月までです。**現在、平成30年度7月～平成31年度6月の申請を受け付けています。**
※過年度の免除・猶予申請は随時受け付けており、申請月から原則2年1か月まで遡って申請することができます。

申請に必要なもの／はんこ、年金手帳、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写し(失業などを理由に申請する場合。公務員だった方は退職辞令書の写し)
※所得の申告をしていない場合は、申告をしてから申請してください。

介護保険制度に関するお知らせ

閩高齢福祉課(☎826-1111 内線2463)

皆さんに納めていただく介護保険料は、市の介護保険を運営するための大切な財源になります。介護サービスが十分に整えられるよう、そして介護が必要となったときには誰もが安心してサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

平成30年度の介護保険料

所得段階	対象者			保険料 (年額)
第1段階	本人が 住民税非課税	世帯全員が 住民税非課税	老齢福祉年金受給者、生活保護受給者	23,500円
第2段階			本人の前年の合計 80万円以下の方	
第3段階		同じ世帯に住民税が 課税されている方がいる	所得と課税対象と なる年金収入の合 計が 80万円超120万円以下の方	50,400円
第4段階			120万円超の方	50,400円
第5段階			80万円以下の方	60,400円
第6段階	本人が 住民税課税	前年の合計所得が	第4段階以外の方	67,200円
第7段階			120万円未満の方	77,200円
第8段階			120万円以上200万円未満の方	84,000円
第9段階			200万円以上300万円未満の方	100,800円
第10段階			300万円以上400万円未満の方	107,500円
第11段階			400万円以上500万円未満の方	114,200円
			500万円以上の方	120,900円

介護保険料の納め方

特別徴収

年金受給額が年額18万円以上の方は、年金から差し引きとなります。ただし、介護保険料が、年金支給額の2分の1を超える場合などは、特別徴収になりません。

普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、市から送付される納付書により8期に分けて納めていただきます。納期限内に指定の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、市役所、各支所・出張所で納付してください。

※特別徴収の方には「年金からの引き落としのお知らせ」を、普通徴収の方には「納入通知書」を7月中旬に発送します。

※特別な事情なく介護保険料を一定期間滞納すると、保険給付の制限を受けることがあります。納付についての相談は、納税課(☎内線2333)で随時受け付けますので、早めにご連絡ください。

納期限

1期	平成30年7月31日	5期	平成30年11月30日
2期	平成30年8月31日	6期	平成30年12月25日
3期	平成30年10月1日	7期	平成31年1月31日
4期	平成30年10月31日	8期	平成31年2月28日

認定証の更新について

介護保険負担限度額認定証および、社会福祉法人等利用者負担軽減確認証の有効期限は7月31日までとなります。交付を受けている方には案内を郵送しますので、更新を希望される場合は、8月31日までに申請を行ってください。申請受付月の1日からの適用となりますので、9月1日以降に申請された場合は、8月は認定の対象外となりますのでご注意ください。

利用者負担割合

介護保険の維持継続と負担の公平性の面から利用者負担割合が見直されます。これまで利用者負担割合が2割だった方のうち、特に所得の高い方の負担割合が3割に変更されます。

変更は8月利用分からで、合計所得金額が220万円以上の方が対象となります。ただし、世帯の65歳以上の方の「年金収入」と「その他の合計所得金額」の合計が単身で340万円未満、2人以上の世帯で463万円未満の場合は2割または1割負担となります。

保険料の減免

災害などの特別な事情で保険料を納めることにお困りの場合などは、保険料の減免の措置を受けられる場合がありますので、高齢福祉課介護管理係にご相談ください。

INFORMATION

情報ひろば

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



する相談など
◎専用電話番号
0120・610・696

茨城青年司法書士協議会
(☎0299・77・5007)

**いばらきマリッジサポーター
県南土浦支部結婚相談会**

日 7月29日(日) 午前10時～午後2時30分
場 新治地区公民館

持身上書、写真(全身1版)
問 こども福祉課(☎内線2281)

土浦地方家族会「家族を支える会」の開催

日 7月21日(土) 午後1時30分～3時30分
場 二中地区公民館

対 精神に障害をもつ方の家族
内 悩み相談、意見交換

問 土浦保健所(☎821・5516)

県立盲学校地域巡回教育相談会

日 7月26日(木) 午前11時～午後3時
場 県南県民センター(真鍋五丁目)

内 視覚障害者のための補助具の展示、教育相談

問 同校視覚障害教育支援セン

ター(☎029・221・3388)

**世界湖沼会議開催記念第2
回廃ガラスアート作品展**

日 7月24日(火)～29日(日) 午前10時～午後6時(24日は午後1時から、29日は午後3時まで)

場 市民ギャラリー
内 廃ガラスアート作品の展示、同工作ができるワークショップ(材料がなくなり次第終了)

問 土浦市環境基本計画推進協議会(環境保全課内 ☎内線2327)

桜川探検隊「里山でワクワク体験！」

日 8月7日(火) 午前8時～午後3時(荒天中止)

場 集合・解散／新治地区公民館、行先／五郎助山(筑西市上野)

対 桜川流域の市町村に居住している小学生以上

※小学1～3年生は保護者の同伴が必要

内 魚釣り、ネイチャーゲームなど

定 20人(先着順)

持 昼食、飲み物、ノート、筆記用具、帽子、タオル、着替え、ビニール袋
¥100円(保険代など)

申 電話またはメールで
☎ 7月31日(火)

問 環境保全課(☎内線2364、eco-kids@city.tsuchinara.jp)

桜川エコアドベンチャーツアー

日 7月31日(火)、8月6日(月) いずれも午前8時30分～午後5時(荒天中止)

対 市内の小学生とその保護者

※小学1～3年生は保護者の同伴が必要
定 各30人(定員を超えた場合は抽選)

□カヌーで川下りコース

日 8月10日(金) 午前8時30分～午後5時(荒天中止)

対 市内の小学4～6年生とその保護者

定 20人(定員を超えた場合は抽選)

◎共通
場 集合・解散／ラクスマリーナ(川口二丁目)、行先／宝篋山(はくせやま)

桜川(下坂田対岸付近)

¥500円(昼食・保険代)
申 電話またはメールで
☎ 7月20日(金)
問 環境保全課(☎内線2364、eco-kids@city.tsuchinara.jp)

「常陸秋そば」
そばオーナー募集



場 藤沢地区のそば畑
内 種まき、花見、収穫、そば打ち体験など

定 募集数／40口(1口約60㎡、1人2口まで、先着順)

¥1口：12000円

☎ 8月3日(金)

※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問 市農業公社(☎862・5143)

貸したい農地はありませんか



対 規模縮小、経営転換、農地相続などでお困りの農業者
内 農地集積バンクが農地を借り受け、農業の担い手へ貸

し付けます。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 茨城県農地中間管理機構(☎029・239・7131)

くらしの何でも相談

日 月～土曜日 午前10時～午後6時(祝日を除く)

内 生活、相続、年金、多重債務、保険に関する相談など
問 ライフサポートいばらき(☎0120・786・184)

全国一斉労働トラブル110番

日 7月14日(土) 午前10時～午後5時

内 労働、借金、住居問題に関

水泳大会のお知らせ

第49回県南水泳選手権大会

日 7月21日(土) 午前9時から

場 土浦第二高等学校

¥1種目：500円

※7月10日(火)(必着)

第54回土浦市民水泳大会

日 9月1日(土) 午前9時から

場 水郷プール

対市内在住・在勤の方

※8月10日(金)(必着)

共通

申所定の申込書を郵送または直接

問 市体育協会水泳部(〒300・0045 文京町10・16 ☎090・8808・4684 鈴木)

第53回市民ゴルフ大会

日 9月26日(水)

場 富士OGMゴルフクラブ出島コース(かすみがうら市下軽部)ほか

対市内在住・在勤の方およびその知人

¥4000円

※8月31日(金)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

問 土浦商工会議所(☎822・0391)

市立博物館 館長講座 館長が語る発掘物語

日 7月15日(日)、9月16日(日)

いずれも午後2時～3時30分

場 市立博物館

講 茂木雅博さん(館長)

内 茨城県内の調査の成果

定 50人(先着順)

¥50円(資料代)

問 市立博物館(☎824・2928)

ジオ講座「筑波山地域ジオパークについて学ぼう！」

日 7月22日(日) 午前9時～正午

場 上高津貝塚

内 縄文人の営みと、湧水を利用した谷津田の自然を体感

定 20人(先着順)

持 運動靴、ハイキングができる服装

申 電話または直接

問 商工観光課(☎内線2705)

甲種防火管理者新規講習会

日 7月31日(火)、8月1日(水)

いずれも午前9時30分～午後4時20分(受け付けは午前9時～9時30分)

場 消防本部3階講堂

定 60人(先着順)

¥4000円

申 7月19日(木) 午前9時～午

後4時30分の間にファクスで
※申込書はホームページから
ダウンロードまたは、最寄
りの消防署で配布

問 消防本部予防課(☎821・5967、☎825・3166)

USAgri先生の親子で運動づくり体験講座

日 7月22日(日)、8月19日(日)

午前10時～11時、7月31日(火)、8月21日(火) 午後5時30分～6時30分

対 小学1～4年生の親子

講 戸井田昌教さん

定 各16組(定員を超えた場合は抽選)

¥1080円

申 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し郵送、または郵便はがきを直接

問 7月13日(金)(必着)

場 ワークヒル土浦(〒300・0027 木田余東台四丁目1・1 ☎826・2622)

夏休み親子生活教室

日 ①8月1日(水) 午前の部：午前10時30分～午後0時30分、午後の部：午後1時30分

分～3時30分、②2日(木) 午前10時～正午

場 水戸合同庁舎(水戸市柵町)

対 ①小学3～6年生とその保護者、②小学1～3年生とその保護者

内 ①LEDでオリジナルラン

プをつくろう、②スナック菓子について調べてみよう

定 各20組40人(先着順)

持 筆記用具、水筒、ハサミ(①のみ)

申 電話で

問 県消費生活センター(☎029・224・4722)

国際青少年研修協会からの お知らせ

第7回小笠原アドベンチャースクール

日 8月17日(金)～23日(木) 6泊7日

場 行き先／東京都小笠原村父島

対 小学3年～中学3年生

内 シュノーケリング、トレッキング、カヤック、野外炊飯など

定 25人(先着順)

※7月20日(金)

ロイングリッシュキャンプ in 白馬

日 ①8月24日(金)～26日(日) 2泊3日、②9月22日(土)～24

日(月) 2泊3日

場 行き先／①青木湖、②長野県白馬村

対 小学3年～中学3年生

内 英語を学びながら、アウトドア体験やネイチャーゲームなど

定 各20人(先着順)

※8月3日(金)、②8月31日(金) ※申込方法や参加費など、詳しくはお問い合わせください。

問 同協会(☎03・6417・9721)

親子料理教室「簡単なランチ&おやつ作り」に挑戦2

日 7月28日(土) 午前10時～午後1時

場 市農産物加工処理センター(永井本郷入会地)

対 小学生以上の親子

内 牛乳パックで作る飾り寿司と、豆腐入りヨーグルト

ムース

定 8組(先着順)

持 三角巾、ふきん、エプロン、筆記用具、牛乳パック、料理の持ち帰り容器

¥1組：1000円

申 電話で

問 市農業公社(☎862・5143)

夏休み子どもアートスクール

日 7月28日(土)、8月10日(金)
午前の部：午前9時～正午、午後の部：午後1時～午後4時
対小学生

講 小林由季さん(絵本作家)
定 各15人(先着順)
持 図鑑など描きたいものの資料、画用紙、エプロン、道具一式
¥1500円
申 電話または直接
各開催日の前日
問 亀城プラザ(☎824・3121)

施設清掃スタッフ講習受講者募集

日 8月7日(火)～9日(木)(全3回)
午前10時～午後4時30分
場 市民ホールやたべ(つくば市谷田部)

対 シルバー人材センター会員、または満60歳以上で入会・就業希望者

内 施設の基礎知識、施設内清掃の知識・技能について

定 10人(選考あり)

申 直接

☎ 7月24日(火)

問 シルバー人材センター

(☎824・8281)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

日 7月19日(木) 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 酒向あずみさん(緩和薬物療法認定薬剤師)

内 「がん」と緩和ケアにおける薬の話」
問 同医療センター(☎822・5050)

霞ヶ浦学講座

日 7月22日(日) 午後1時30分～3時30分
場 霞ヶ浦浦環境科学センター(沖宿町)

講 沼澤 篤さん(同センター)

内 「霞ヶ浦の市民活動の歴史」

定 50人(先着順)

申 電話、ファクスまたはメールで

他 土浦駅東口より無料送迎バスあり(要申し込み)

問 同センター(☎828・0962、FAX 828・0967、
✉ a.numazawa@pref.ibaraki.jp)

看護職再就業支援
研修開催

☐ 講義コース

日 9月27日(木)、28日(金)、10月1日(月)～3日(水)(全5回)

定 30人程度

場 旧土浦協同病院管理棟(真鍋新町)

☐ 病院等実習コース

日 7月～31年2月(5～10日間)

定 15人程度

◎ 共通

対 離職後ブランクのある未就業、または復職後1年未満で看護技術に不安のある看護職員

※ 申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問 茨城県看護協会(☎029・221・7021)

スウェーダンス体験会

日 7月15日(日) 午後1時30分～2時30分
場 県南生涯学習センター
待 室内用運動靴

問 茨城県スウェーダンス連絡協議会(☎090・1998・7288 野口)

第6回土浦市水球教室

日 8月6日(月)～10日(金)(全5回) 午後1時～3時

場 土浦第二高等学校

対 25m以上泳げる小学4年～中学生

申 電話で

☎ 7月29日(日)

問 市体育協会水泳部(☎824・2111 川又)

平成30年度排水設備
主任技術者試験

日 試験日/10月31日(水)

場 ホテルマロウド筑波(城北町)

☎ 8月10日(金)

※ 申込方法など、詳しくは県下水道協会ホームページをご覧ください。
問 下水道課(☎内線2338)

在職者訓練受講生募集

日 ①9月6日(木)、11日(火)、13日(木)、18日(火)、20(木)、25日(火)(全6回) 午後6時～9時、②9月8日(土)、15日(土)、22日(土)(全3回) 午前9時～午後4時

内 ①第二種電気工事士受験対策(筆記)B講座、②第一種電気工事士受験対策(筆記)講座

定 各15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

☎ 7月9日(月)～31日(火)(必着)

問 土浦産業技術専門学院(〒300・0849 中村西根番外50番179 ☎841・3551)

裁判所職員一般職試験
(裁判所事務官 高卒者区分)

日 一次試験/9月9日(日)

☎ インターネット/7月10日(火)～19日(木)、郵送(簡易書留)/7月10日(火)～13日(金)(消印有効)

※ 申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 水戸地方裁判所事務局総務課(☎029・224・8421)

刑務官採用試験

日 一次試験/9月16日(日)

対 刑務官A・B(一般・武道)：平成元年4月2日～平成13年4月1日生まれの方、刑務官A・B(社会人)：昭和53年4月2日～平成元年4月1日生まれの方

申 ホームページから

☎ 7月17日(火)～26日(木)(受信有効)

問 法務省東京矯正管区(☎048・600・1502)

市政のお知らせ information

家族介護慰労金のお知らせ

☎高齢福祉課(☎内線2476)

対象者／以下の条件を全て満たす方

- ・市内に居住している
- ・住民税非課税世帯である
- ・要介護4・5またはそれに相当する同居の要介護者を自宅で常時介護している
- ・要介護者が平成29年8月1日から平成30年7月31日までの間、介護保険のサービスを利用していない(通算7日間のショートステイは除く)

慰労金額／10万円

受付期間／8月1日(水)～31日(金)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

市政のお知らせ information

平地林や里山林の整備事業の要望を受け付けします

☎農林水産課(☎内線2711)

市は、森林、湖沼、河川の環境保全に資する施策の推進を図るため導入された、茨城県の森林湖沼環境税を活用して、手入れの行き届かない平地林や里山林を整備する「身近なみどり整備推進事業」を実施しています。

内容／森林(竹林を含む)の下刈、除間伐、枝打ちなどの整備。事業面積はおおむね0.3ha以上の森林。面積に応じて事業費の上限があります。

要望受付期間／7月17日(火)から8月3日(金)

※実施に際しては、10年間の転用禁止、整備後10年間の維持管理、保全などの遵守が条件となります。

申込方法／あらかじめ電話の上、直接

※事業の実施は要望の状況、予算などから勘案して決定します。詳しくはお問い合わせください。

平成29年度実績

実施場所／手野町、菅谷町、常名、藤沢、下坂田

総面積／2.45ha

整備内容／

- ・篠、灌木、草木類の刈り取り
- ・枯れ木の除伐
- ・竹林整備
- ・保全標識の設置など

市政のお知らせ information

第2回土浦市補助金等検討委員会

☎財政課(☎内線2451)

日時／7月18日(水) 午後2時から

(受け付けは午後1時30分から)

場所／本庁舎3階 庁議室

内容／補助金等の審査の進め方、審査案件の選別についてなど

傍聴者定員／10人(先着順)

市政のお知らせ information

市民くらしの便利帳を発行します

☎広報広聴課(☎内線2396)

平成30年度版市民くらしの便利帳を、サイネックスと協働で7月上旬から末までに、順次各ご家庭のポストへ配布します。7月末日までに配布されなかった場合はご連絡ください。

連絡先／サイネックスつくば支店(☎858-0570)



▲平成30年度版
市民くらしの便利帳

市政のお知らせ information

生ごみ処理容器などの購入費を補助します

☎環境衛生課(☎内線2474)

補助台数／

①電気式…1世帯1基、

②コンポスト・EMぼかし容器…1世帯2基まで

補助金額上限／①2万円、②1基当たり4千円

補助対象／平成30年度中の購入費

※過去5年以内に補助または配布を受けた世帯の方は、補助の対象外となります。

申込方法／事前に連絡のうえ、領収証(原本)、印鑑、振込先の分かるものを持参して直接

※領収証は、日付・宛名・金額・機種名・基数・販売店名が記載されているものに限りします。

申込期限／平成31年3月29日(金)

※補助金交付額が予算額に達した時点で、申込受付を締め切ります。

市政のお知らせ

information

土浦市在宅介護支援センターを活用ください

☎高齢福祉課(☎内線2500)

高齢者のくらしを支援する地域の身近な相談窓口として、中学校区ごとに在宅介護支援センターを設置しています。相談は、電話や面談、自宅訪問などご都合に合わせて、福祉の専門職が対応します。

開設時間／午前8時30分～午後5時15分(土日祝日を除く)

相談事例／・今は元気だけど、一人暮らしで先々を考えると不安

・これからも元気でいるためにはどうしたらいいのか

・買い物に行くのが大変になってきたけれど、どんなサービスが使えるのか など

〈各地区の在宅介護支援センター〉

中学校地区	名称	住所	電話番号
一 中	滝の園※ ¹	穴塚1935	821-3332
	協同病院※ ²	おおつ野四丁目1-1	846-3743
二 中	静霞園	東若松町3379	822-5009
三 中	もりの家	北荒川沖町8-1	841-6055
四 中	飛羽ノ園	小松三丁目18-18	826-3822
五 中	神立病院※ ³	神立中央五丁目4-14	833-1025
六 中	やすらぎの園	小岩田西二丁目1-49	835-3135
都和中	はなのえん	栗野町1852-1	830-0511
新 治	憩いの里	高岡2315	829-3033

※¹ 滝の園担当地区／大町、大手町、文京町、立田町、千束町、生田町、田中町、田中一～三丁目、虫掛、穴塚、矢作、飯田、佐野子、粕毛、桜町一・二・四丁目

※² 協同病院担当地区／中央一・二丁目、東崎町、城北町、川口一・二丁目、大和町、桜町三丁目、有明町、港町一～三丁目、蓮河原町、蓮河原新町、滝田一・二丁目、湖北一・二丁目

※³ 五中地区を担当していた「さくら」は、平成30年7月1日より住所および名称が変更となりました。

市政のお知らせ

information

土浦市大規模盛土造成地マップを作成しました



☎建築指導課(☎内線2334)

国では、阪神・淡路大震災、東日本大震災などで、大規模に盛土した箇所での災害が多く発生したことを受け、このような災害を未然に防止・軽減するためのガイドラインを策定しました。

市では、国のガイドラインに基づき、住宅地の中で一定規模以上の盛土で造成された区域の位置や種類の調査を行い、抽出箇所についてマップを作成しました。大規模盛土造成地の位置などを知っていただくことにより、皆さんとともに災害の防止や被害の軽減に役立てていただくことを目的としています。

調査方法・マップについてはホームページに掲載しています。

大規模盛土造成地とは…

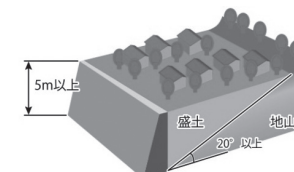
谷や沢を盛土した「谷埋め型」、傾斜地を盛土した「腹付け型」の二種類があります。そのうち、次のいずれかの要件を満たすものとしています。

「谷埋め方」



谷や沢を埋めた、面積が3000㎡以上の盛土

「腹付け型」



傾斜地に盛土した、造成前の地盤の傾斜が20度以上で、かつ盛土の高さが5m以上の盛土

全長 80 m!
☆チューブスライダー

今年もプールの季節がやってきた!!

水郷プール
7/14(土) OPEN!

開園期間 / 7/14(土) ~ 9/2(日)
開園時間 / 午前9時 ~ 午後5時
売店営業時間 / 午前9時40分 ~ 午後4時

貸出用ボート・浮輪 (1時間)
ボート / 500円
浮輪 / 250円

流れるプールで遊ぼう!

アクセス情報
などはコチラ▶

バケツがひっくりかえる!
☆ちびっ子プール

水郷プール (☎824-6432)
水郷体育館 (☎823-4811)
※駐車場無料

	通常料金	団体割引 (20人以上)	
		市内	市外
大人	1200円	960円	1080円
小・中学生	600円	480円	540円
幼児 (就学前)	200円	160円	180円
乳幼児 (3歳以下)	無料		

第21回 土浦薪能 10月2日(火)
土浦城址本丸内(亀城公園)
(雨天時 市民会館大ホール)

土浦薪能倶楽部事務局
(文化振興室内 ☎893-5505)

能楽座公演 会場18:00 開演18:30

狂言 「棒 縛」… 野村万作(人間国宝)
野村萬斎

能 「山 姥」… 梅若 実(人間国宝)
大倉源次郎(人間国宝)
三島元太郎(人間国宝)

鑑賞券 / S 席8000円、S 席5500円、A 席3000円
(A 席のみ大学生以下2000円)
販売所 / 教育委員会文化振興室、市民会館、亀城プラザ
(休館日はお問い合わせください)
販売日 / 会員: 7月19日(木) 午前9時から
一般: 7月26日(木) 午前9時から

観光帆曳船

★平成30年3月「霞ヶ浦の帆引網漁の技術」が
国選択無形民俗文化財に選定されました。

7月21日(土)から10月14日(日)までの土・日・祝日
午後1時から3時まで

※天候などにより欠航になる場合がありますので、お問い合わせください。

遊覧船(見学船)乗船場所／土浦港内各乗り場(川口二丁目)

運航業者	乗船時刻	料金(大人・小人)
常陽観光	午後1時25分(約50分)	1680円・840円
ラクスマリーナ	午後1時30分(約30分)	1540円・770円

～ 合 同 操 業 情 報 ～

7月15日(日)...

あゆみ祭り(かすみがうら市歩崎沖)：4艘

8月5日(日)...

土浦キララまつり(土浦港沖)：4艘

9月16日(日)...

土浦・かすみがうら・行方3市合同操業
(かすみがうら市歩崎沖)：7艘(七色帆引船)

問土浦市観光協会(☎824-2810)

10月6日(土)開催予定

公式ホームページ ▼

第87回 土浦全国花火競技大会



栈敷席券販売

●栈敷席の種類

全マス…2万2000円

(約1.7m×約1.7m、6人まで)

半マス…1万1000円

(約1.7m×約0.85m、3人まで)

◆全国販売(全マス、半マス販売)

問ローソンチケット(☎0570-000-777)

オペレータ対応：午前10時～午後8時

申込方法／電話またはインターネットで

購入できる栈敷席券数／1人1マスまで

申込受付期間／7月19日(木)正午から7月26日(木)

午後11時まで

当選確認期間／8月2日(木)午後3時から8月8日

(水)午後11時まで

チケット配送／9月下旬頃予定

●電話申込

電話番号／0570-084-741(音声ガイダンス、1つの電話番号につき1回限り。当選確認も同じ番号)

支払方法／当選確認後、ゆうちょ銀行で入金(払込手数料が別途かかります)

支払期限／8月2日(木)から8月8日(水)まで

ゆうちょ銀行の営業時間内

●インターネット申込

アドレス／<https://1-tike.com/st1/tsuchiura-hanabi/>

支払方法／クレジット決済のみ

※申し込み時に登録したメールアドレスに、当落の案内メールを配信します。



◆窓口販売(全マスのみ販売)

問商工観光課(☎826-1111 内線2705)

と き／9月4日(火) 午前8時抽選

ところ／水郷体育館

購入できる栈敷席券数／1人2マスまで

販売方法／抽選(抽選用の番号札を午前8時までに並んだ方に配布します)

※当選者にキャンセルなどが発生した場合、ローソンチケットのインターネット販売でキャンセル分販売を行う場合がございます。(9月6日予定)

その際は、改めて土浦全国花火競技大会公式ホームページで告知いたします。



第17回世界湖沼会議(いばらき霞ヶ浦2018)

サテライトつちうら第1弾

第23回 泳げる霞ヶ浦市民フェスティバル

問環境保全課(内線2449)

テーマ／茨城の可能性は無限大！私たちの霞ヶ浦よ 未来へはばたけ！
～持続可能な水資源の確保を目指して～

日時／7月16日(月) 海の日

場所／国民宿舎「水郷」霞浦の湯前(大岩田)ほか

内容／ハイスchool会議(近隣の高校生による霞ヶ浦の将来像の討論会)、ステージイベント、水辺体験ブース、降雨体験車による豪雨体験コーナーなどが設置されます。

泳げる霞ヶ浦市民フェスティバルとは？

23年前に茨城県で開催された第6回世界湖沼会議をきっかけに、多くの地域住民、企業の皆様に霞ヶ浦に来て実際に水に触れて、今日の現状と浄化の取組について理解を深め、自然(霞ヶ浦)に関心を持っていただくために毎年、開催しています。

水辺でのイベントや個人、団体、企業の交流をきっかけに、地域の宝であり、私たちの大切な水資源でもある霞ヶ浦により一層の親しみを感じ、地域(霞ヶ浦)のために自ら行動を起こさせるひとづくりを目指しています。

川口水神宮みこし 7月16日(月)

水運業、漁業者の守り神を祭った水神宮のまつり

◆巡行コース／川口三社前(9:00出発)→川口公民館前(11:05)→中央二丁目公民館前(13:25)→中央一丁目公民館前(13:40)→大和町公民館前(14:25)→旧丸井前→川口三社前(16:00ごろ到着予定)

※担ぎ手を募集します。当日午前8時30分に川口三社前に集合してください。

八坂神社祇園祭 7月27日(金)～29日(日)

岡八坂神社祇園祭連合実行委員会連合事務局長

(☎090-6019-4313 稲葉)

礎会副実行委員長(☎090-4386-1204 島田)



★歩行者天国★

◎御仮殿前

27日(金) 午後7時～8時00分

28日(土) 午後6時～9時30分

29日(日) 午後6時～9時30分



※神輿巡行中など、交通規制が実施されますのでご注意ください。

平和の大切さを伝えるために

広島へ平和使節団を派遣

問総務課(☎826-1111 内線2212)

市は昭和63年3月、非核平和宣言都市となり、平和の尊さ、核戦争の悲惨さを後世に伝えることを目的として、8月6日(月)に広島市で行われる平和記念式典へ市内公立中学校代表など19人を派遣します。

昨年度、使節団に参加した中学生は、「この3日間で、戦争について理解を深められただけでなく、平和への意識がより一層高まりました」と話してくれました。

本年度派遣される使節団は、9月22日(土)に行われる「人権と平和のつどい」で体験報告を行います。



◎原爆死没者慰霊と平和祈念の黙とう(1分間)に、ご協力をお願いします。

と き／広島 8月6日(月) 午前8時15分

長崎 8月9日(木) 午前11時2分

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

7月生まれ

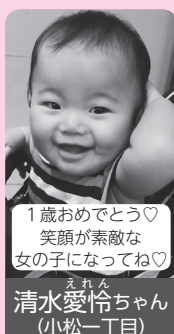
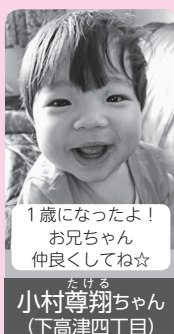
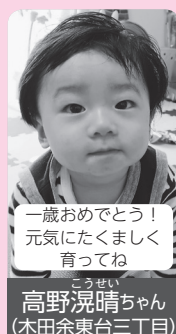
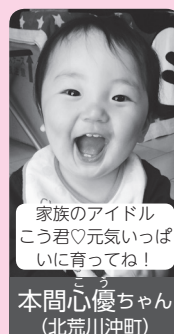
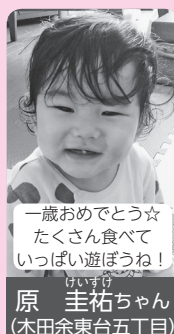
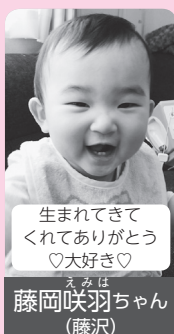
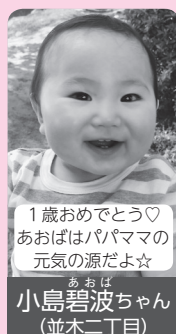


9月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

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

☑7月31日(火)

※9月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



県南近隣市イベント情報

牛久市 第37回うしくかっぱ祭り



日程／7月28日(土)、29日(日)

メイン会場／花水木通り、牛久市役所、近隣公園

内容／

・河童ばやし踊りパレード

日時／28日(土) 午後5時50分から

29日(日) 午後5時40分から

会場／花水木通り

・ステージ発表、ライブステージなど

・商工みこし、山車

・かっぱ祭り「うちわ」抽選会

日時／29日(日) 午後8時30分から

会場／牛久市役所メインステージ

※詳しくはホームページをご覧ください。

問牛久市観光協会(☎874-5554)

おかあさんといっしょ「ガラピコぷ～がやってきた!!」



日時／11月23日(金) ①午後1時開演

②午後3時30分開演

場所／市民会館大ホール

出演者／ガラピコ、ムームー、チョロミー、速水けんたろう、はいだしょうこ

入場料金／全席指定2600円(1歳未満児無料)

入場券販売／7月21日(土)から市民会館ほかで

※21日(土)は電話予約のみ

問市民会館(☎822-8891)



食生活改善推進員の 健康料理



No.146

韓国風のり巻き

作り方

- 炊いたご飯にAを混ぜて、粗熱を取っておく。
- キュウリは、縦1/4に細長く切る。フライパンにサラダ油をひき、卵焼きを作り、棒状に切る。
- フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、牛こま肉を炒める。肉の色が変わってきたら、Bを加えて煮詰める。粗熱を取り、粗く刻む。
- 巻きすに焼きのりをのせて、200g分の①のご飯を敷き詰める。
- 手前に、キュウリ・卵・カニ風味かまぼこ・牛肉をのせて、しっかり巻く。
- 1本を8つに切る。

材料・分量(2本分)

ご飯	400g程度	牛こま肉	100g
焼きのり	2枚	卵	2個
キュウリ	1/2本	サラダ油	適量
カニ風味かまぼこ	6本	しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1	酒	大さじ1
塩	小さじ1/2弱	砂糖	小さじ2強
白いりごま	大さじ1		

今回は「韓国風のり巻き」を紹介します。酢の代わりにごま油とご飯を合わせるのがポイント。さらに白ごまも合わせて風味を加えます。肉、卵、魚(カニ風味かまぼこ)、野菜(キュウリ)を彩り良く巻いていくのでボリュームも満点。良質たんぱく質をはじめ、カルシウムや鉄分などのミネラルもしっかりと摂れる一品です。ぜひ、具のアレンジを楽しみながら巻いてみてください。ただし、気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒にも注意が必要です。手洗いをしっかり行い、ごはんや具材は調理後速やかに冷ましてから巻きましょう。また出来上がったら、常温で放置せず早めにお召し上がりください。

1本分の栄養素

エネルギー	726kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	28.8g
カルシウム	131mg
食物繊維	2.5g
食塩相当量	3.3g

食生活改善推進員



寺田利子さん

杉浦幸代さん



意外と〇〇!
つちうら

シティプロモーション室のイチオシ!

このページは、シティプロモーション室が市民の皆さん
にお伝えしたい「土浦の魅力」を紹介するコーナーです。

第1期土浦ブランド認定品【分類②】

紫峰しょうゆ

土浦の恵みが人を結び、
まちの賑わいが
土浦を豊かにする。

土浦ブランド第1期認定品を紹介します

土浦市産の農林水産物やその加工品の魅力を市内外にPRすること
で、土浦のブランド力の底上げを目指す土浦ブランド。

今回は、認定品の3つの分類のうち、分類②づくり手も、集まって
きた人もともによるこび笑顔になるに認定された加工品を紹介します。

づくり手も、集まってきた人も

ともによるこび笑顔になる

土浦市には、土浦市産の農林水産物にこだわったづくり手による「こ
こだけのメニュー」や「地元ならではのレシピ」があります。

このような土浦市産の農林水産物を使った料理などをみんなで食べ
て笑顔になれるものであることが、分類②での認定基準となります。

づくり手も、集まってきた人も

ともによるこび笑顔になるの認定品一覧

認定番号	品名	団体名	所在
②-1	紫峰	柴沼醤油醸造(株)	虫掛
②-2	わかさぎのコンフィ	小松屋食品(株)	蓮河原新町
②-3	幻の飯村牛 ビーフシチュー カレー	レストラン中台	桜町二丁目
②-4	亀城味噌	JA 土浦女性部 加工部会	田中一丁目



分類③の認定品は、次回ご紹介
します。

土浦ブランド認定品のパンフレットができました!

☎農林水産課(☎826-1111 内線2710)

土浦ブランドの第1期認定品を紹介するパンフレットができた
た。各ブランド品の特徴や問い合わせ先が掲載されています。

パンフレットは、土浦市役所農林水産課をはじめ、市立図書館など
の公共施設に設置しますので、ぜひご覧ください。

