

広報

2018

つちうら

12

Tsuchiura Public Relations

No.1232

幻想の世界へ



今年も霞ヶ浦総合公園が美しいイルミネーションに彩られました。きらびやかなアーチをくぐった先には、様々な光のアートが並んでいます。何かと忙しい季節、幻想的な世界に足を踏み入れて、心を癒されてみませんか。

年末年始のごみ収集とし尿くみ取り

ごみ収集・し尿くみ取りについて、年末最後の収集・くみ取り日を過ぎてしまうと、年始の開始日まで収集・くみ取りが行われません。お住まいの地区ごとに年末年始のごみ収集・し尿くみ取りの日程をまとめましたので、出し忘れ・申し込み忘れをしないため、ご確認のうえ、計画的に出しましょう。

環境衛生課 ☎826・1111、ごみ収集について…☎内線2444、し尿くみ取りについて…☎内線2320)

【土浦地区にお住まいの方】

■可燃ごみ・生ごみの収集

	年末の収集終了日	年始の収集開始日
月・木曜日に収集する地域	12月31日(月)	1月7日(月)
火・金曜日に収集する地域	12月28日(金)	1月4日(金)
水・土曜日に収集する地域	12月29日(土)	1月5日(土)

■不燃ごみの収集

	年末の収集終了日	年始の収集開始日
月曜日に収集する地域	12月24日(月)	1月7日(月)
火曜日に収集する地域	12月25日(火)	1月8日(火)
水曜日に収集する地域	12月26日(水)	1月9日(水)
木曜日に収集する地域	12月27日(木)	1月10日(木)
金曜日に収集する地域	12月28日(金)	1月4日(金)
土曜日に収集する地域	12月29日(土)	1月5日(土)

【新治地区にお住まいの方】

■可燃ごみ・生ごみの収集

12月の収集終了日…28日(金)
1月の収集開始日…4日(金)

■不燃ごみの収集

	年末の収集日	年始の収集日
藤沢地区	12月10日(月)	1月14日(月)
斗利出・山ノ荘地区	12月12日(水)	1月16日(水)

※で囲まれた収集日は通常の1週間遅れとなりますので、ご注意ください。

■缶の収集

	年末の収集終了日	年始の収集開始日
藤沢地区	12月17日(月)	1月7日(月)
斗利出・山ノ荘地区	12月19日(水)	1月9日(水)

※で囲まれた収集日は通常の1週間遅れとなりますので、ご注意ください。

■容器包装プラスチックの収集

火曜日に収集する地域	年末の収集終了日	年始の収集開始日
水曜日に収集する地域	12月25日(火)	1月8日(火)
木曜日に収集する地域	12月26日(水)	1月9日(水)
木曜日に収集する地域	12月27日(木)	1月10日(木)

■缶・ビン・古布・乾電池・ペットボトルの収集(※)

	年末の収集日	年始の収集日
第1・3火曜日に収集する地域	12月4日(火)・18日(火)	1月8日(火)・22日(火)
第2・4火曜日に収集する地域	12月11日(火)・25日(火)	1月15日(火)・29日(火)
第1・3木曜日に収集する地域	12月6日(木)・20日(木)	1月10日(木)・24日(木)
第2・4木曜日に収集する地域	12月13日(木)・27日(木)	1月17日(木)・31日(木)
第1・3土曜日に収集する地域	12月1日(土)・15日(土)	1月5日(土)・19日(土)
第2・4土曜日に収集する地域	12月8日(土)・22日(土)	1月12日(土)・26日(土)

※新聞紙、雑誌、段ボールの収集日は、各前日となります。
 ※□で囲まれた収集日は通常の1週間遅れとなりますのでご注意ください。

■清掃センターへの持ち込み

年末の持ち込みは12月29日(土)の午後4時までとなっています。30日(日)から1月3日(木)まではごみの持ち込みができませんのでご注意ください。

■し尿くみ取り

お住まいの地域により担当の収集業者が決まっています。(株)土浦関東商事 ☎21-337933(または)㈱東栄商事 ☎8331-0450(へ申し込みください。担当の収集業者が不明の場合はホームページでご確認ください) ▼
 12月の終了日…26日(水)(申し込みは17日(月)まで)
 1月の開始日…7日(月)から



粗大ごみ(土浦地区・新治地区共通)について

12月29日(土)から1月3日(木)までは戸別有料収集の受け付けができませんので、年末は早めに申し込みください(粗大ごみ専用ダイヤル ☎826・4800)

■小型粗大ごみの収集

藤沢地区	年末の収集日	年始の収集日
斗利出・山ノ荘地区	12月24日(月)	1月28日(月)
	12月26日(水)	1月30日(水)

※□で囲まれた収集日は通常の1週間遅れとなりますのでご注意ください。

■資源ごみの収集

	年末の収集日	年始の収集日
茶色ビンの収集	12月6日(木)	2月7日(木)
無色ビンの収集	12月13日(木)	1月10日(木)
その他のビンの収集	12月20日(木)	1月17日(木)
ペットボトル・雑誌・紙パック・ぎつ紙・古布の収集	12月1日(土)・15日(土)	1月5日(土)・19日(土)
容器包装プラスチック・新聞紙・段ボールの収集	12月8日(土)・22日(土)	1月12日(土)・26日(土)

■新治広域環境クリーンセンターへの持ち込み

年末の持ち込みは12月28日(金)の午後4時30分までとなっています。29日(土)から1月3日(木)まではごみの持ち込みができませんのでご注意ください。

■し尿くみ取り

(株)泉南 ☎867・1228(または)㈱スズキ ☎869・0106(へ申し込みください。
 12月の終了日/ (株)泉南…29日(土)、(株)スズキ…27日(木)(申し込みはいずれも17日(月)まで)
 1月の開始日…5日(土)(株)泉南、7日(月)(株)スズキ)

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▶

年内のパスポート申請は早めに

パスポートの発行には、申請してから8日間以上(閉庁日を除く)を要します。
年内にパスポートの交付を希望する方は、12月18日(火)までに申請してください。

申請・交付時間/月々金曜日(祝日、年末年始除く) 午前8時30分～午後4時45分

※交付のみ木曜日時間外(午後7時まで)および日曜日(午前8時30分～午後4時45分)も受け付け

問市民課(☎内線2007)

認知症サポーターフォローアップ研修会

1月20日(日) 午後2時～4時10分(受け付けは午後1時45分から)

場 ワークヒル土浦

市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座を受講済みの方で、研修後ボランティアとして活動できる方30人(先着順)

問高年齢福祉課(☎内線2500)

土浦市×かすみがうら市×行方市「婚活パーティー」

1月27日(日) 午後1時30分～(受け付けは午後1時から)

場 霞浦の湯

39歳以下の独身男女(男性は土浦市・かすみがうら市・行方市在住に限る)

定男女各20人(定員を超えた場合は抽選)
男性:3000円、女性:2000円

2000円
申電話またはメールで
1月9日(水)

問(ご)も福祉課(☎内線2281)

12月3日から9日は「障害者週間」です

国・県・市では、障害の有無に関わらず、お互いを尊重し支えあうことのできる社会の実現を目指し、障害者の自立や社会参加などに関する様々な取り組みを行っています。また、「障害者差別解消法」では、障害者に対する差別を禁止しています。一人ひとりが障害のある方に対する理解を深め、誤解や偏見による差別をなくしましょう。

問障害福祉課(☎内線2454)

ハローワーク・労働基準監督署が移転します

業務開始日/1月15日(火) 業務移転後/土浦労働総合庁舎(六塚)

内1・2階:土浦公共職業安定所(ハローワーク土浦)、4階:土浦労働基準監督署

※詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせ

問茨城労働局(☎029・224・6211)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

12月11日(火)～13日(木)、18日(火)～20日(木)(日没から3時間以内)

場陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

内ヘリコプター2～3機

問同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)

牛久シテイマラソンによる交通規制について

1月14日(月) 午前8時50分～11時10分

場ひたち野うしく駅周辺道路
内当日付近を通行の際は、規制看板などに従い迂回してください。

※規制区域など、詳しくはお問い合わせください。

問牛久シテイマラソン実行委員会(☎873・2486)

霞ヶ浦学講座

12月14日(金) 午後1時30分～3時

場霞ヶ浦環境科学センター(沖宿町)

講所 史隆さん(県水産試験場)

内「フカサギから見る霞ヶ浦」
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

土浦地方家族会「家族を支える会」

12月15日(土) 午後1時30分～3時30分

場阿見町本郷ふれあいセンター(阿見町荒川本郷二丁目)

対精神に障害のある方、その家族

内悩み相談、意見交換
問土浦保健所(☎821・5516)

生涯学習ネットワークフォーラム

2月16日(土) 午後1時～3時45分(開場は午後0時30分から)

場県南生涯学習センター

内テーマ「地域と連携したまちづくり ひとづくり 地域の活性化」

定200人(先着順)

申電話、ファクスまたは直接

12月18日(火)～2月3日(日)

問同センター(☎826・101) FAX 826・1728

市政のお知らせ information

家屋を取り壊した方、土地の利用
状況を変更した方へ

☎課税課 (☎内線2337)

固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日現在の状況によって課税されます。家屋を取り壊すと翌年度より課税されなくなり、また、土地の利用状況が変わると税額が変わることがありますので、至急ご連絡ください。

市政のお知らせ information

パブリックコメントを実施します

☎政策企画課 (☎内線2384 ☎822-9252
✉jimu@city.tsuchiura.lg.jp)

募集対象／第6次土浦市行財政改革大綱(案)について
公表方法／政策企画課、情報公開室、各支所・出張所、各地区公民館での閲覧および市ホームページへの掲載

募集期間／12月5日(水)～24日(月)(必着)

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、または市内に事務所などがある個人や法人・団体の方

提出方法／住所、氏名(名称)、電話番号を記入し、郵送、ファクス、メールまたは直接

市政のお知らせ information

かすみがうらマラソンのボランティア
および応援川柳を募集します

☎かすみがうらマラソン大会事務局(スポーツ振興課内
〒300-0036 大和町9-2 ☎893-5515
✉kasumi42195@city.tsuchiura.lg.jp)



□ボランティアの募集について

かすみがうらマラソンの大会運営にご協力いただけるボランティアを募集します。

	内容	定員	申込方法	募集期間
キロ表示ボランティア	コースでのキロ表示看板の掲示(1組2人以上で従事)	49組	大会ホームページ、専用フォームより	12月14日(金)～2月28日(木)
伴走ボランティア	盲人ランナーが安全・快適に走るための伴走	盲人ランナーの申込数により変動	大会ホームページから申請書をダウンロードし、メールまたは郵送	12月26日(水)まで
救護ボランティア	ランナーとして参加しながら、要救護者の対応、報告など	エントリーしたランナーの内300人	大会参加申込と同時に(詳しくはホームページをご覧ください)	大会エントリー期間に同じ

□かすみがうらマラソン応援川柳

応募要件／茨城弁を使用した川柳で、出場ランナーに向けた応援や、大会への意気込みを盛り込んだもの、もしくは霞ヶ浦周辺の景観・特産品に関するものであること。

※応募できる作品は、自作で未発表のものにかぎります。

応募方法／大会ホームページの専用フォームより応募、または、twitterでハッシュタグ「#かすマラ川柳」をつけて投稿

募集期間／12月20日(木)～1月31日(木)

※作品は、大会当日にフルマラソンのコース沿道に掲示するほか、ホームページ、広報紙、ラジオ(「イバラキングのごじゃっぺラジオZ」FM84.2MHz 毎週土曜日午後10時～11時)でも発表します。

(整文する上で若干の訂正をすることがあります)

※作品の著作権はすべて「かすみがうらマラソン大会事務局」に帰属するものとします。

※募集に際し使用した個人情報のかすみがうらマラソンの応援に関する以外には使用しません。

※最優秀作品、優秀作品入賞者には賞品をお送りします。

市政のお知らせ

information

広告主を募集します

☎表中参照

市が発行する印刷物や、送付用封筒に掲載する広告主を募集します。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。掲載には審査があります。

	家庭ごみ 収集カレンダー	広報つちうら		市ホームページ	国民健康保険税 納税通知書送付用封筒
掲載箇所	最下段	中句号「情報ひろば」 最下段		トップページ下段	裏面
枠数	3 枠	5 枠		12 枠	2 枠
規格	縦2.8cm ×横9.0cm	1 枠	半枠	JPGまたはGIF画像 縦50ピクセル ×横150ピクセル	縦6 cm ×横10.3cm
		縦4.55cm ×横17.67cm	縦4.55cm ×横8.58cm		
掲載料	2万円	3万円/月	1万5千円/月	2万円/月	6万4千円 (最低価格)
配布 (掲載) 時期	平成31年3月上旬	平成31年4月から32年3月までの 各月中旬(計12回)		掲載を希望する 月の1日から	5月中旬から
対象 および 数量	配布対象/ 市内全世帯 配布部数/ 約5万8000枚	配布対象/市内全世帯、施設など 配布部数/約5万9700部		アクセス数/ 月平均約4万件	配布対象/ 国民健康保険加入世帯 配布枚数/ 約3万2000枚
募集 締切	12月28日(金) (必着)	1月15日(火) (必着)		1月15日(火) (必着)	1月15日(火) (必着)
備考	決定は先着順、同日申 込の場合は抽選	決定は先着順		決定は先着順、 長期広告掲載時の割り 引きあり	決定は価格の高い順
問合せ	環境衛生課 (☎内線2445)	広報広聴課 (☎内線2396)			国保年金課 (☎内線2438)

市政のお知らせ

information

野焼きは法律で禁止されています

☎環境衛生課(内線☎2300)

家庭から出るごみ、畑や空き地などから出る草木など廃棄物を「野焼き(野外焼却)」することは、一部例外を除き、法律で禁止されており、違反した場合、罰則規定があります。

□野焼き禁止の例外

- ・震災、風水害、火災、凍霜害など災害の予防、応急対策、または復旧のための焼却(災害時の瓦礫、凍霜予防のための焼却など)
- ・風俗慣習上または宗教上の行事を行なうために必要な焼却(門松・しめ縄などの焼却など)
- ・農業、林業または漁業を営むためにやむを得ない焼却(稲わら、伐採した枝、網に付着した海産物の焼却など)
- ・たき火など周辺の生活環境に与える影響が軽微である焼却(家庭の紙ごみなど軽微なもの)

※例外事項に該当する場合を含め、生活環境保全上支障がある(苦情の連絡があるなどの)場合は、改善・指導(焼却の中止など)の対象となります。

11
3

備えに勝るものはなし

土浦市総合防災訓練

晴天の秋空の下、佐野子地内の桜川河川敷にて土浦市総合防災訓練が行われました。今年は数年に一度の全地区合同実施で、市内町内会を中心に、市消防団、災害協定団体、応援協定締結都市などが参加しました。

東日本大震災クラスの地震を想定した本訓練は、シェイクアウト訓練に始まり、地震発生直後の救護・救助・消火といった応急訓練から、ライフライン復旧や救援物資受け入れなどの平常復帰のための訓練まで、幅広い内容で行われました。

非常時への備えはとても大切です。皆さんも定期的に家族で避難場所の確認や、防災グッズの点検を心がけましょう。



亀城プラザ第4期 フィットネス& カルチャー講座

☎亀城プラザ(☎824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

☑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

☑12月17日(月)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
月	からだ改善ヨガA	一般男女	9:30~10:30	1/7~3/25	10	20人	5000円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	1/7~3/25	10	20人	5000円
	楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	13:30~15:00	1/7~3/25	10	40人	6000円
	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30~20:30	1/7~3/25	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	1/8~3/19	6	20組40人	4500円
	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	1/15~3/26	6	20組40人	4500円※1,2
	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/12	10	40人	5000円
	デジタル一眼レフカメラ講座(応用)	一般男女	19:30~21:30	2/5~3/12	6	25人	5700円※1
木	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00~11:00	1/10~3/14	10	40人	5000円
	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	1/10~3/14	8	15人	6800円※1,3
	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30~14:30	1/10~3/14	8	15人	6800円※1
	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	1/10~3/14	10	14人	10000円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	1/11~3/15	10	40人	5000円
	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30~20:30	1/11~3/15	10	25人	7500円
土	うさぎ先生のKid's運動(土曜小学生Aクラス)	小学1~3年生	14:00~14:45	1/12~3/16	10	14人	10000円
	うさぎ先生のKid's運動(幼児クラス)	4~6歳児	15:00~15:45	1/12~3/16	10	14人	10000円
	うさぎ先生のKid's運動(土曜小学生Bクラス)	小学1~3年生	16:00~16:45	1/12~3/16	10	14人	10000円

※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)

ワークヒル土浦 第4期講座

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

- ☑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
- ☑12月20日(木)(必着)
- ※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数の場合は中止となることがあります。

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	1/8~3/26	10	25人	5150円
	託児付きヨガ(1~3歳児親子)	後藤 仁美	11:20~12:10	1/22~3/19	8	15組 30人	8250円
	パンチ&キックエクササイズ I	高野 繭美	13:30~14:30	1/8~3/26	10	35人	5150円
	コンシャスヨーガ&自力整体	風間 陽子	15:45~17:00	1/8~3/26	10	30人	5150円
	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	1/8~3/26	10	35人	5150円
	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	1/8~3/26	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚 美樹	10:00~11:00	1/16~3/20	10	40人	5150円
	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	1/16~3/20	10	30組 60人	5150円
	陶芸教室昼間コース	田中アルバ	13:00~15:00	1/9~3/13	10	20人	9250円
	パンチ&キックエクササイズ II	倉持 正典	18:50~19:50	1/16~3/20	10	40人	5150円
	ZUMBA ラテン音楽+ダンスエクササイズ	大塚 潤	20:00~21:00	1/16~3/20	10	55人	5150円
木	陶芸教室夜間コース	田中アルバ	18:30~20:30	1/10~3/14	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代 晃代	9:50~10:50	1/11~3/15	10	10人	10300円
	親子リズムエアロ I (2・3歳児)	菊地 涼子	10:00~11:00	1/11~3/15	10	30組 60人	5150円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代 晃代	11:00~12:00	1/11~3/15	10	10人	10300円
	親子リズムエアロ II (1歳児)※2	菊地 涼子	11:15~12:15	1/11~3/15	10	30組 60人	5150円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	13:30~14:30	1/11~3/22	9	50人	4650円
	チビっ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	1/11~3/15	10	15人	10300円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	1/11~3/15	10	40人	5150円
	キャンドルヨガ	永 沼 彩	20:00~21:00	1/11~3/15	10	40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	1/20~3/17	8	35人	4100円
	ウィークエンドヨガ	永 沼 彩	19:00~19:50	1/20~3/17	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

クリスマス ZUMBA

クリスマスの日に仮装してZUMBAを楽しみませんか?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19日(水) 午後7時~8時20分
※午後6時30分開場、6時40分から写真撮影会
と ころ/ワークヒル土浦
対 象/一般男女
講 師/大塚 潤(ZUMBAインストラクター)
定 員/60人(先着順)
受 講 料/700円
申 込 方 法/電話または直接(月曜休館)



水郷体育館 第4期 スポーツプログラム

水郷体育館 ☎823-4811
〒300-0835 大岩田1051番地

☑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(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)

☑12月20日(木)(必着)

※定員を超えたときは抽選。また、申し込み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	1/8~3/12	8	40人	4200円
	朝ヨガ ~イスとマットを使ってカラダを目覚めさせる~	一般男女	10:30~11:30	1/8~3/12	8	25人	4200円
	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	1/8~3/12	8	40人	4200円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	1/8~3/12	8	25人	4200円
	エアロビクス 夜間	一般男女	19:00~20:00	1/8~3/12	8	36人	4200円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/19	8	35人	4200円
	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	1/8~3/12	8	30人	4200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	1/9~3/13	10	20人	5200円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	1/9~3/13	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	1/9~3/13	10	25人	5200円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	1/9~3/13	10	35人	5200円
	シェイクユアソウル ~ダンスダンスダンス~	一般男女	12:50~13:50	1/9~3/20	6	20人	3600円
	キッズフットサルA	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	1/16~3/20	6	20人	4500円
	キッズフットサルB	小学1~3年生	17:25~18:15	1/16~3/20	6	20人	4500円
	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	18:45~19:45	1/9~3/13	10	45人	5200円
	体幹メソッドYoga 中級	一般男女	20:00~21:00	1/9~3/13	10	45人	5200円
	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	1/10~3/14	10	20人	7200円
木	ストレッチ&ヨガ	一般男女	11:00~12:00	1/10~3/14	10	45人	5200円
	キッズフラダンス(ケイキ)	女子(4~13歳)	17:45~18:45	1/24~3/14	8	25人	6000円
	骨盤エクササイズ	一般男女	19:00~19:50	1/24~3/14	8	20人	4200円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	1/24~3/14	8	20人	4200円
	ハワイアン・フラ 夜間	一般女子(16歳以上)	20:00~21:00	1/10~3/14	10	40人	5200円
	金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	1/11~3/15	10	30人
体幹メソッドYoga 初心者		一般男女	10:35~11:35	1/11~3/15	10	45人	5200円
美骨盤!調整ダンス		一般男女	11:50~12:50	1/18~3/15	8	25人	6000円
美尻エクササイズ		一般女子	13:45~14:45	1/18~3/15	8	20人	4200円
夜ヨガ ~キャンドルPlus~		一般男女	19:30~20:30	1/11~3/15	10	35人	5200円
はじめての体幹メソッドYoga		一般男女	19:00~19:50	1/11~3/15	10	25人	5200円
体幹メソッドYoga 初級		一般男女	20:00~21:00	1/11~3/15	10	45人	5200円
ハワイアン・フラ 午前		一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	1/12~3/16	10	40人	5200円
土	キッズHIPHOP A	未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	1/12~3/16	10	15人	6200円
	キッズHIPHOP B	小学1~3年生	13:00~14:00	1/12~3/16	10	20人	6200円
	キッズHIPHOP C	小学4~6年生	14:00~15:00	1/12~3/16	10	20人	6200円
	健康太極拳・八段錦	一般男女	15:15~16:45	1/12~3/16	10	30人	5200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	1/13~3/10	8	20人	6500円
	ゆったりヨガ ~心と体のリセットプログラム~	一般男女	19:00~20:00	1/13~3/10	8	30人	4200円



食生活改善推進員の 健康料理



No.150 レンコンのそばがき汁

材料・分量(4人分).....
【そばがき】

そば粉	200g	レンコンのすりおろし	200g
水	350cc		

【具材】

豚肉(小間肉)	100g	しょうゆ	60cc
コンニャク	100g	無塩だしの素	5g
大根	100g	水	800cc
人参・ゴボウ	各60g	ゴマ油	大さじ1
ネギ	1本	柚子の皮	少々
レンコン	20g		
油揚げ	1枚	(好みで)	
干しシイタケ	4枚	一味唐辛子	少々

常陸秋そばのそば粉に、レンコンのすりおろしを加え、やわらかくモチツとしたそばがきに仕上げました。そば粉の栄養成分は炭水化物が約7割、たんぱく質・水分がそれぞれ約1割です。腸内環境を整える働きをする食物繊維をはじめ、カリウムやマグネシウムなどのミネラル、ビタミンB群やビタミンEは、精白米や小麦粉よりも豊富に含まれています。今回は、土浦で採れる美味しい野菜と合わせ、不足しがちな食物繊維もたっぷりに仕上げました。

作り方.....

- ①そば粉にレンコンのすりおろしと水を加えて混ぜ合わせ、火にかけてよく練り上げる。
- ②豚肉は2cm幅に切る。大根、人参、レンコン、ゴボウはいちょう切りにする。ネギは斜め薄切り、青い部分は小口切りにする。干しシイタケは戻して細切りにする。コンニャクは半分に切ってから薄切りにし、熱湯に通しアクを抜く。油揚げは半分に切り、1cm幅に切る。
- ③鍋にゴマ油を入れて火にかけ豚肉を炒め、ネギ以外の具材を加えてさらによく炒める。油がまわったら水を入れ、沸騰してきたらアクを取り、しょうゆの半量を入れる。具材に味がしみてきたら残りのしょうゆ、だしの素を加え、さらに味をしみこませる。
- ④③に①のそばがきを手でちぎりながら入れ、煮立ったらネギを加えて出来上がり。器に盛り、ネギ(青い部分)と柚子の皮を添える。

1人分の栄養素量.....

エネルギー	363kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	10.2g
カルシウム	77mg
食物繊維	6.8g
食塩相当量	2.3g

食生活改善推進員



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!!

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

①12月28日(金)

※2月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



♡祝♡1歳♡
いっぱい食べて
大きくなってね♪

片岡稀道ちゃん
(木田余東台五丁目)



1歳おめでとう♡
♡だいすき♡

上谷柚葉ちゃん
(並木一丁目)



これからも
健康で元気に
すくすく育って下さい

青野美玲ちゃん
(木田余西台)



祝1歳☆
いっぱい食べて寝て
遊んで大きくな～れ

水野晃也ちゃん
(立田町)



毎日幸せをありがとう
元気な暴れん坊に
育ってね♡

塚本翔太ちゃん
(鳥山五丁目)



いつもニコニコ笑顔で
ありがとう♡
元気に育ってね!

黒須遙真ちゃん
(虫掛)



一歳おめでとう!
お兄ちゃんと仲良く
元気に過ごしてね

橋本理央ちゃん
(川口二丁目)



1歳おめでとう♡
いっぱい笑って
元気に育ってね☆

城山幸祐ちゃん
(神立町)



すくすくと
元気に育ってね

大関斗翔ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう☆
これからも元気に
すくすく育ってね!

廣原稜弥ちゃん
(並木五丁目)

未来への伝承

人々が飲み水を得ようとする時、古くから重要な役割を担ってきたのが井戸です。良質で水量豊かな地下水が得られる井戸掘り技術は、人々を魅了しました。

博物館には、江戸時代の井戸掘り作業を克明に記録した絵巻「鑿井図」が收藏されています。広げると長さ10mを超える大作です。地鎮祭に始まり、井戸の掘削、あふれ出た井戸水への感謝、井戸の竣工まで、工程ごとに描かれています。いきいきと働く井戸掘り職人たちの姿が、色彩も鮮やかに表現されています。

この絵巻は、沼尻墨僊ぬまじりぼくせん(1775～1856年)が寛政10年(1798年)に描きました。墨僊は天章堂てんしょうどうと呼ぶ塾を中城町(中央一丁目)の不動院境内で営んだことで知られています。絵巻に描かれた井戸も不動院境内に掘られたものでした。

墨僊が描いた井戸は、中城町の共同井戸として掘られたもので、江戸の本所(東京都墨田区)から井戸職人と人足呼び寄せてつくられました。寛政9年の2月から3月までの2週間にわたる作業の結果、みごとに地下水が井

「鑿井図」——井戸掘り工程の記録

戸からあふれ出し、井戸が完成しました。この「鑿井図」に描かれた井戸掘り工法は、江戸で代々井戸掘りを業とした五郎右衛門(生没年不詳)が享保8年(1723年)頃に考案したもので、掘抜井戸と呼ばれます。現在のところ、

「鑿井図」は五郎右衛門が考案した井戸掘り工法を示す唯一の絵画資料といわれています。従来の井戸掘り工法に改良を加え、より深い場所にある地下水を得ることができました。掘抜井戸は、地下の圧力によって地上に水が湧き出る特性があり、地上近くの汚水の影響が少ない良質な水が得られます。

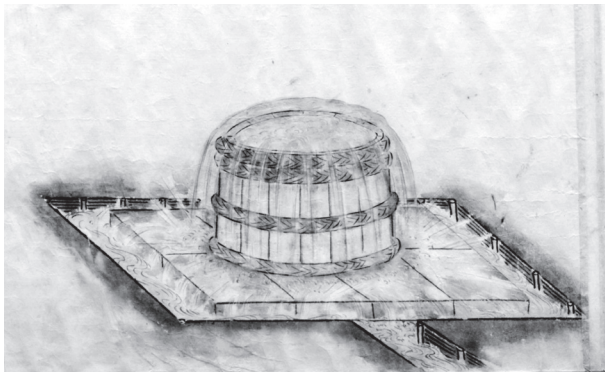
興味深いことに、「鑿井図」の巻末には不動院境内の井戸からあふれ出た水の行方についても描かれています。井戸水は、水戸街道の地下に埋められた竹製の樋(水道管)で、天神(中城天満宮・中央一丁目)前に設置された呼び井戸に通水されました。呼び井戸は、送られてきた井戸水を溜め、汲み上げて使用するものでした。

墨僊が「鑿井図」を描いた寛政10年前後は、土浦に掘抜井戸が導入された時期であり、不動院の井戸以外にも掘抜井戸がつくられました。土浦における

井戸の転換期に生きた墨僊にとって、江戸の進んだ井戸掘り技術は大いに感銘を受けるものであり、それが井戸掘り工程を示す「鑿井図」を描く原動力となったと思われる。

「鑿井図」は、12月4日(火)から24日(月)まで博物館で展示いたします。どうぞご覧ください。

岡市立博物館(☎824・2928)



▲沼尻墨僊「鑿井図」[井戸の竣工](個人所蔵)
▼沼尻墨僊「鑿井図」[祝賀の準備](個人所蔵)



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。

自転車通勤 のすすめ



これまで「自転車のまち土浦」のイチオシ!として「散走」や「レンタサイクル」など、主にレジャーとしてのサイクリングを紹介してきました。

今回は、日常生活の中でも楽しめる自転車として「自転車通勤」にスポットを当て、自転車通勤のおすすめポイントを皆さんに紹介します。

発行/土浦市 編集/市長公室広報広聴課
発行日/平成30年12月4日
人口と世帯数/平成30年11月1日現在)
13万9439人 5万9491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.tsuchinara.lg.jp/>
MAIL info@city.tsuchinara.lg.jp



次回「広報つちうら」12月中旬号
は、12月18日(火)発行予定です。



1. 渋滞しらずでスイスイ快適
自転車での移動は、通勤&帰宅ラッシュに巻き込まれる心配もありません。通勤時間が短縮することも。

2. 環境にもお財布にもやさしい
自転車は排気ガスを排出しない環境にやさしい乗り物。ガソリン代などの節約にもなります。

3. 新しい発見!
見える景色が変わり、気になるお店を発見できたり、季節の植物を楽しめたり。これまで気が付かなかった新しい発見があるかも。

4. 運動不足解消!
毎日の通勤がフィットネスの時間に!自転車は身体にあまり負担をかけず、気軽にできる運動です。体力づくり&ダイエット効果も期待できます!

5. 気分爽快!
季節を感じながら、風を切って走る爽快感は自転車ならではの。適度な運動で頭もスッキリ、仕事の効率もUP。通勤時は仕事モードにスイッチON、帰宅時はスイッチOFFでリラックス。自転車通勤で気分もリフレッシュ!

心も体も健康に

自転車通勤にはおすすめポイントがたくさんあります。適度な運動で体が健康になることはもちろん、ストレス発散もできて心の健康にもつながります。自転車通勤で気分をリフレッシュ!皆さんも「自転車通勤」を始めてみてはいかがでしょうか。

※自転車通勤を始める時は、通勤経路や距離、駐輪スペース、自転車保険、勤務先での手続きなどを確認してください。