

広報

2019

つちうら

3

Tsuchiura Public Relations

No.1238



もうすぐ春ですね。

枯れ草色だった河川敷には緑や黄色が見られるようになり、開花に向けて膨らみはじめた桜のつぼみを暖かい風がゆらしています。にぎやかにさえずる小鳥たちは新しい季節の到来を歓迎しているかのよう。もうすぐ春ですね。

数字で見る消防団 (平成30年4月1日現在)

団員数

520人

定員629人

分団数

5方面隊
38分団

年齢構成

18~20歳 約01%

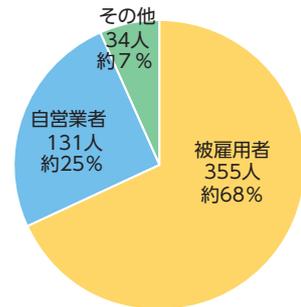
21~30歳 約17%

31~40歳 約50%

41~50歳 約27%

51歳以上 約05%

職業構成



定期点検と地域の警戒

突然の災害に備えるため、消防用具の点検は欠かせません。また、火災予防などを啓発するために、地域の警戒を行っています。



女性団員も活躍中

23人の女性消防団員が活動している消防団女性部。救急講習で小中学校を訪れたり、消防団が行う行事に参加し、火災予防や地域防災に関する広報・啓発活動を行っています。



消防団員募集中 皆さんの入団をお待ちしています

消防団員になるには

18歳以上で、市内に居住・勤務・通学する健康な方。特別な資格は必要ありません。

消防団員の待遇や補償

出場手当などの支給、制服の支給、消防団活動中負傷した場合の公務災害補償など。

※応募方法など、詳しくはホームページをご覧ください。▶



平成31年4月1日より

機能別消防団員制度導入

機能別消防団員とはそれぞれの能力やメリットを活かしながら、時間の許す範囲で特定の活動のみに参加する制度です。新たに導入するのは次の2隊です。

OB消防隊

消防団を引退した方が、その豊富な経験を活かして、消防団の活動に参加します。

ラッパ隊

分団または女性消防団に属さず、ラッパ吹奏活動のみでも入団可能になります。

地域の安心と安全を守る 土浦市消防団の活動

団消防本部警防救急課(☎ 821-0119)

消防団は、「自らの地域は自らで守る」という郷土愛の精神に基づき、住民の有志により組織された消防機関です。

消防団員はそれぞれの職を持つかわら、災害が発生した場合には、いち早く現場に駆けつけ、消火活動や風水害などによる災害の拡大防止のための活動を

行っています。また、平常時も訓練のほか、応急手当の普及指導、防火指導、特別警戒、広報活動などに従事し、地域における消防力・防災力の向上において重要な役割を担っています。

今回は地域の安心と安全を守るために活動している消防団について紹介します。



災害に対応するための 様々な訓練

消防団は、あらゆる災害に対応するため、日々訓練を行っています。その内容は、林野火災に対応するための「林野火災中継訓練」、水防工法の手順を確認し水害に備える「水防訓練」、地域住民と一緒に防災に対する意識を高める「地域防災訓練」など様々です。

また、分団ごとに出場する「消防ポンプ操法大会」が毎年行われ、放水までの動作の正確性やスピード、チームワークなどを競うとともに、日頃の訓練の成果を披露する場となっています。



「地域に貢献したい」

その気持ちが消防団の原動力です。

私が消防団に入団したのは、大学を卒業した23歳の時です。それから40年間、消防団員として災害時に出動したり、地元行事の運営や進行を行ったりしながら地域のために活動して来ました。現場で感謝されたり、お礼の言葉をいただくと、本

当に嬉しく、やりがいを感じます。

また、職種を越えた仲間ができるというのも消防団の魅力の一つではないでしょうか。

地域に貢献したい、安全を守りたいという気持ちを持った方、入団をお待ちしています。



土浦市消防団 団長
川崎 隆義 さん

土浦市立博物館第40回特別展

「町の記憶―空都土浦とその時代」

3月16日(土)～5月6日(月)

土浦は、大正時代末期から昭和時代初期にかけて、大きく変化しました。霞ヶ浦海軍航空隊と土浦海軍航空隊、ふたつの航空隊が創設されたことで、新市街地が造成され、新たな産業が誕生するなど、町は新たな展開をみせました。

この時期は、日本がアジア・太平洋戦争に突き進んだ時代でもあります。ふたつの海軍航空隊と関わりをもった土浦の人々は、自覚の有無にかかわらず、戦争に直面することになりました。この戦争について、博物館では戦後70年にあたる平成27年度から、「市民の記憶」収集事業として聞き取り調査を行いました。

「町の記憶」では、ふたつの航空隊と町との関わりを紹介するとともに、かつて「空都」とも呼ばれた土浦で、人々が戦時中に歩んだ道程を、「市民の記憶」と、残された資料からたどります。

展示構成

- I章 ふたつの航空隊と土浦
- II章 土浦と戦争の記憶
- III章 復興への道



▲練習機赤とんぼ模型

記念講演会①

「ふたつの航空隊と空都土浦」(※)

日 3月24日(日) 午後1時30分～3時

場 視聴覚ホール

定 70名

講 伊藤純郎さん(筑波大学教授)

史跡めぐり「歩いてたどる戦争の記憶」(※)

日 3月30日(土) 午前9時30分～11時

50分

場 亀城公園・霞月楼ほか

¥1000円(資料代)

史跡めぐり「航空隊の面影をたどる」(※)

日 4月6日(土) 午前9時～午後4時

場 筑波海軍航空隊記念館・予科練平和記念館ほか

¥1000円(入館料・資料代)

展示解説会「戦時下の少国民と女学生」

日 4月13日(土) ①午前10時、②午前11時、③午後1時、④午後2時

各回30分

講 ①・③…伊藤智比古さん(筑波大学大学院生)、②・④…網田悠希さん(筑波大学卒業生)

※入館料が必要です

記念講演会②「戦争の記憶を後世に」(※)

日 4月20日(土) 午後1時30分～3時

場 視聴覚ホール

定 70名

講 金澤大介さん(筑波海軍航空隊記念館長)

映画上映会「予科練の記憶証言集」(※)

日 4月28日(日) 午後1時30分～2時

30分

場 視聴覚ホール

定 70名

講 岩崎真也さん(茨城ビデオパック)

学芸員による展示解説

日 3月21日(木)、4月30日(火)、5月4日(土) いずれも午前11時～午後2時

各回30分

※入館料が必要です

写真展「写真でたどる町の記憶」

日 3月16日(土)～5月31日(金)

※(※)は要事前申込。3月5日(火)から電話または直接。



霞ヶ浦飛行場(空中分列式の光景)

土浦市上高津貝塚ふるさと歴史の広場 テーマ展

「土浦の遺跡24 平成29年度遺跡調査の成果」

「古代のむらと中世寺院」

3月19日(火)～5月6日(月)

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展示や講座などの博物館活動以外にも、土浦市内の埋蔵文化財調査センターとしても活動しています。

今回の展示では、昨年度に行った山王遺跡(田村町)、下高津小学校遺跡(下高津四丁目)、北西原遺跡(常名)、法雲寺(高岡)の4つの遺跡の発掘調査の成果について紹介します。

調査発表会「平成29年度遺跡調査の成果」

日 5月5日(日) 午後2時～3時

場 考古資料館

定 60人(先着順)

テーマ展講座「法雲寺と常陸の中世瓦について」

日 4月27日(土) 午後2時～3時30分

場 考古資料館

定 60人(先着順)

展示解説会

日 3月23日(土) 午後2時～2時30分

場 特別展示室

貝塚周辺の文化財を歩く会

日 4月7日(日) 午前9時30分～正午

定 30名(小学生以上、先着順)

内 上高津貝塚から粕毛、佐野子、宍塚の文化財を約6キロ徒歩にて見学

料 200円(資料代・入館料)

申 3月5日(火)から電話または直接

展示構成

- I 古墳時代の建物と近世の地鎮遺構
・山王遺跡(田村町)・
- II 古代のむら
・下高津小学校遺跡(下高津四丁目)・
- III 古墳時代前期の大集落
・北西原遺跡(常名)・
- IV 室町期の禅宗大寺院
・法雲寺(高岡)・

▲背景 北西原遺跡(第8次)127号住居跡

申し込み・問い合わせ

市立博物館

中央1・15・18(☎824・2928)

上高津貝塚ふるさと歴史の広場
上高津1843(☎826・7111)

施設概要

休館日/月曜日(4月29日・5月6日を除く)、3月22日(金)

入館料/一般:105円、小・中学生、高校生:50円

※20名以上の団体は一般:75円、小・中学生、高校生:30円

※土曜日は小・中学生および高校生は入館無料

特別展準備に伴う市立博物館の

休館および無料開館

3月9日(土)～10日(日)/

展示室1・2、東櫓を無料開館。

展示室3は閉室。

3月12日(火)～15日(金)/

東櫓を無料開館し、その他を休館。

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、期末・勤勉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。

■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	0.95月分	12月期	1.375月分	0.95月分
	計	2.60月分	1.80月分	計	2.60月分	1.80月分
	平成30年度支給割合			平成30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	0.90月分	6月期	1.225月分	0.90月分
	12月期	1.375月分	0.95月分	12月期	1.375月分	0.95月分
	計	2.60月分	1.85月分	計	2.60月分	1.85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30年 4月1日 現在)		自己都合	定年		自己都合	勤奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709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28年	平成29年	平成30年	
一般行政部門	議会	9人	9人	8人	▲1人
	総務	160人	157人	154人	▲3人
	税務	58人	54人	55人	▲1人
	民生	198人	193人	189人	▲4人
	衛生	78人	74人	71人	▲3人
	労働	2人	2人	2人	0人
	農林水産	30人	28人	27人	▲1人
	商工	12人	12人	12人	0人
	土木	98人	95人	96人	▲1人
	小計	645人	624人	614人	▲10人
特別行政部門	教育	106人	110人	105人	▲5人
	消防	185人	185人	183人	▲2人
	小計	291人	295人	288人	▲7人
普通会計	計	936人	919人	902人	▲17人
公営企業等 会計部門	水道	20人	20人	19人	▲1人
	下水道	22人	21人	20人	▲1人
	その他	47人	48人	41人	▲7人
公営企業等会計部門	計	89人	89人	80人	▲9人
合計		1025人	1008人	982人	▲26人

※職員数には、再任用短時間勤務職員を含みません。



土浦市の職員給与・定員管理等の公表

問 人事課 (☎826-1111 内線2329)

■人件費の状況(平成29年度決算)

区分	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率 (B)÷(A)	(参考)28年度 の人件費率
普通会計	577億2117万3000円	88億4605万7000円	15.3%	16.3%
特別会計	410億7032万5000円	6億4266万1000円	1.6%	1.5%
計	987億9149万8000円	94億8871万8000円	9.6%	9.7%

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。

■職員給与費の状況(平成29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	944人	32億8469万1000円	10億4834万7000円	14億2971万9000円	57億6275万7000円	610万4615円
特別会計	91人	2億8939万円	8567万円	1億2595万4000円	5億101万4000円	550万5648円
計	1035人	35億7408万1000円	11億3401万7000円	15億5567万3000円	62億6377万1000円	605万1953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29年4月1日の一般職の人数です。

■一般行政職の級別職員数の状況(平成30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	主任	係長・ 主査	課長 補佐	課長	参事	部長	
職員数	140人	91人	132人	100人	25人	35人	3人	8人	534人
構成比	26.2%	17.0%	24.7%	18.7%	4.7%	6.6%	0.6%	1.5%	100%

一般行政職とは…

一般職のうち、税務職、医療職、保健職、福祉職、消防職、企業職、技能労務職および教育職以外の職員です。

※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。

■一般行政職の平均給料月額および平均年齢の状況(平成30年4月1日現在)

区分	土浦市	茨城県	国
平均給料月額	30万454円	33万4940円	32万9845円
平均年齢	41.6歳	42.9歳	43.5歳

■一般行政職の初任給の状況(平成30年4月1日現在)

区分	土浦市	茨城県	国
大学卒	19万2700円	18万5800円	17万9200円
高校卒	14万7100円	15万1500円	14万7100円

※人事院勧告などによる給与改定前のものです。

※大学卒区分の国家公務員の初任給は一般職のものです。

■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30年4月1日現在)

区分	経験年数		
	10年	15年	20年
大学卒	25万690円	30万5718円	33万5430円
高校卒	22万1000円	25万6350円	33万933円

経験年数とは…

採用され引き続き勤務している場合の、採用後の年数をいいます。

■特別職の報酬などの状況(平成30年4月1日現在)

区分	給料・報酬の 月額	期末手当 (平成30年度支給割合)
市長	67万7600円	6月期 1.575月分
副市長	79万円	
議長	57万円	12月期 1.725月分
副議長	50万円	
議員	46万7000円	計 3.3月分

※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。

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▶



神立駅東西自由通路および橋上駅舎の全面供用開始

昨年3月から一部を除き供用を開始した神立駅東西自由通路および橋上駅舎の工事が全て完了しましたので、3月2日(土)より全面供用を開始します。
 問都市計画課(☎内線2013)

としよかん寄席

日 3月23日(土) 午後2時〜3時30分
 場市立図書館
 講佐藤弘道さん(アマチュア落語家)
 内落語、解説など
 定80人(先着順)
 申電話または直接
 問市立図書館(☎823・4646)

ジオ講座「小町山の巨石をひも解くジオツアー」

日 3月24日(日) 午前9時〜午後2時
 場小町の館
 内小町山の生い立ちをハイキングと実験で学ぶ
 定30人(先着順)
 持登山のできる服装、昼食
 申電話または直接
 問商工観光課(☎内線2705)

茨城国体開催2000日前イベント「魔カラスアート作品展」

日 3月26日(火)〜31日(日) 午前10時〜午後6時(26日は午後1時から、31日は午後3時まで)
 場市民ギャラリー
 内子どもたちが作成した土浦市開催競技をモチーフとした

た作品展示、ワークショップ(材料がなくなり次第終了)
 問国体推進課(☎893・5510)

霞ヶ浦展望ヨガ講座

日 4月4日〜6月13日の木曜日 午後1時30分〜2時30分(全10回)
 場霞浦の湯
 講水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)

定40人(定員を超えた場合は抽選)
 定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
 日 3月20日(水)(必着)
 問霞浦の湯(〒300・0835 大岩田255 ☎823・1631)

3月は自殺防止月間です

県では、「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談を受け付けています。
 相談ダイヤル／

◎月〜金曜日

029・244・0556

◎土・日曜日

0120・236・556

問県障害福祉課(☎029・301・3368)

土浦地方家族会

「家族を支える会」
 日 3月16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とその家族
 内悩み相談、意見交換
 問土浦保健所(☎821・5516)

穴塚の里山ゴミ拾い大作戦

日 3月24日(日) 午後1時30分〜3時30分
 場集合／穴塚の自然と歴史の会 第2駐車場(穴塚) 会 90・9840・7194 及川)

茨城県弁護士会講演会

日 3月31日(日) 午後1時30分〜4時30分(開場は午後1時)
 場駿優教育会館(水戸市三の

丸一丁目)

講青井未帆さん(学習院大学法科大学院教授)ほか

内基調講演「改憲問題と平和主義」、憲法ソングの発表など
 問茨城県弁護士会(☎029・221・3501)

霞ヶ浦医療センター 公開市民講座

日 4月16日(火) 午後3時から
 場同センター(下高津二丁目)
 講山口真也さん(小児科)
 内「佐賀純一先生の『霞ヶ浦風土記』を電子書籍で読もう」
 問同センター(☎822・5050)

警察官採用試験



日 第一次試験／5月12日(日)
 対警察官A／昭和61年4月2日以降に生まれ、大学を卒業した方など、警察官B／昭和61年4月2日〜平成13年4月1日に生まれ、警察官Aの受験資格に該当しない方
 申ホームページから
 日 4月12日(金)午後5時までの受信有効)
 ※詳しくはお問い合わせください。
 問茨城県警察本部(☎012・0314058)

市政のお知らせ

information

パブリックコメントを実施します

☎指導課(☎内線5130) FAX826-2750 ✉sidou@city.tsuchiura.lg.jp



募集対象／第2期土浦市教育情報化計画(案)について
公表方法／指導課、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／3月6日(水)～25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

水道加入金を一部減免します

☎水道課(☎821-6237)

市では、水道加入促進のため、給水装置の新設および増径を行う方を対象に、水道加入金を一部減免します。

対象者／新規に水道加入をする方、水道に加入していて口径の増径を行う方

減免額／一律16000円(税抜)

実施期間／4月1日(月)から(県企業局の加入促進事業が終了するまで)

申請方法／給水装置工事申込時に指定工事店を通じて申請し、給水装置工事関係申請書とともに水道加入金減免申請書を提出

市政のお知らせ

information

土浦市空家等対策協議会を開催します

☎生活安全課(☎内線2240)

日時／3月20日(水) 午前10時から
(受け付けは午前9時30分から)

場所／本庁舎2階 201会議室

内容／平成30年度土浦市空家等対策推進の状況について など

傍聴者定員／5人(先着順)

市政のお知らせ

information

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2380)

日時／3月9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

- ・今夏、自宅にグリーンカーテンを設置する方
- ・8月に募集を予定している第7回土浦市グリーンカーテンコンテストに応募する方

配布場所／各地区公民館

配布数／各30セット(1世帯につき1セット)

配布内容／ミニカボチャの種2粒・ツルムラサキの種10粒・ゴーヤの種5粒・アサガオの種10粒のセット

第6回土浦市グリーンカーテンコンテスト

家庭部門最優秀賞作品▶



市政のお知らせ

information

平成30年度茨城県下水道促進週間コンクール入賞者を紹介します

☎下水道課 (☎内線2255)

平成30年度茨城県下水道促進週間コンクール表彰式が1月24日に県庁講堂において行われ、県内59696点の応募作品の中から以下の市内5人が入賞しました。

知事賞準特選

標語部門	東小学校	6年	小林 ^{かの} 梨乃
------	------	----	---------------------

知事賞入選

絵画・ポスター部門	都和中学校	9年	高橋 ^{わか} かな
-----------	-------	----	---------------------

佳作

絵画・ポスター部門	土浦第二小学校	3年	浅野 ^{ほのか} 保乃華
絵画・ポスター部門	新治学園義務教育学校	8年	水柿 ^{あおい} 蒼
作文部門	土浦第二中学校	7年	新関 ^{ゆうな} 優奈

市政のお知らせ

information

農業集落排水施設使用料の徴収が委託業務となります

☎下水道課 (☎内線2255)

4月から農業集落排水施設使用料の徴収業務を、上下水道料金の徴収を委託している第一環境(土浦営業所: 田中三丁目8-32土浦学園通りビル1階、☎822-3040)に委託します。市の水道を使用されている場合は、水道料金と合算してお支払いいただく一括納付となります。また第一環境の検針員が毎月使用料をお知らせします。

支払方法／上下水道料金等納入通知書による支払い、または口座振替、もしくはクレジットカード払い(家事用のみ)

納入期限／請求対象月の翌月10日まで(口座振替の場合は8日)

市政のお知らせ

information

国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まります

☎国保年金課 (☎内線2290)

対象者／「国民年金第1号被保険者」で、平成31年2月1日以降に妊娠85日(4か月)以上の出産をしている方(死産、流産、早産された方を含む)

免除内容／出産予定日、または出産した月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。

※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産した月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

受付開始日／4月1日(月)から

※出産予定日の6か月前から届出可能です。

必要書類／

出産前に届出をする場合…母子健康手帳又は妊娠証明書など

出産後に届出をする場合…市で出産日の確認がとれるため、添付書類は原則不要

※被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など、出産日および親子関係を明らかにする書類が必要となります。

届出方法／窓口へ直接

りんりんポート土浦 3月30日OPEN!



閩都市計画課まちづくり推進室(☎826-1111 内線2424)

たくさんの方が訪れる中心市街地の憩いの場として、また、サイクリストを中心とした観光客にとっても魅力的な交流の場として、市が整備を進めてきた広域交流拠点施設「りんりんポート土浦」が、3月30日にオープンします。

車でも訪れやすい当施設を拠点に、直結するつくば霞ヶ浦りんりんロードや街中に漕ぎ出して、自転車のまち土浦を満喫しましょう!

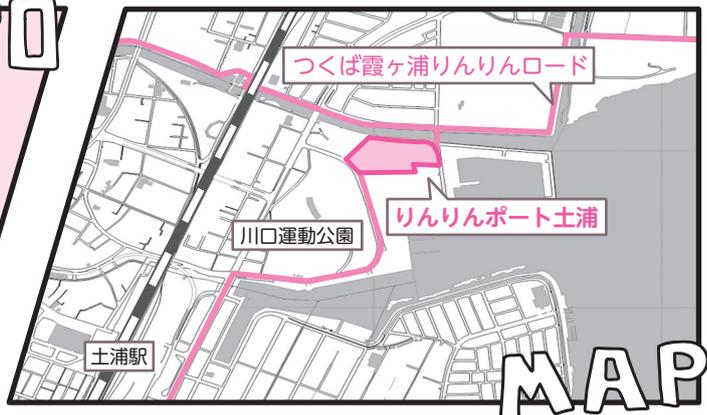
施設利用案内

INFO

開館時間：午前9時～午後6時

休館日： 年末年始(12月29日～1月3日)

主な設備：自転車メンテナンススペース、多目的室、休憩コーナー、シャワー室、トイレ、屋上展望スペース、駐車場、自転車駐車場、広場



MAP

りんりんポート土浦オープニングイベント開催決定!

3月30日(土) 午前10時～午後3時
(セレモニーは午前9時30分から)

クイズラリー、自転車タイムアタック、自転車シミュレーター、つちまるふえす、サイクルーズ、キッチンカーなど

※当日は臨時駐車場(土浦新港)をご利用ください。



ワークヒル土浦 第1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
- ☑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場合があります。

曜日	講座名	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	4/9~6/25	10	25人	5150円
	託児付きヨガ(1~3歳児親子)	染野友子	11:20~12:10	4/9~6/18	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	4/9~6/25	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	4/9~6/25	10	30人	5150円
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	RYUTA	18:50~19:50	4/9~6/25	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	4/9~6/25	10	35人	5150円
水	ベーシックエアロ水曜	石塚美樹	10:00~11:00	4/10~6/26	10	40人	5150円
	ベビー&ママエアロ※1 (3か月~10か月未満児)	倉持理佐	11:30~12:30	4/10~6/26	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	5/15~7/17	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	4/10~6/26	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	4/10~6/26	10	55人	5150円
木	陶芸教室夜間コース	田中アルバ	18:30~20:30	5/16~7/18	10	20人	9250円
金	ひさしぶりのピアノ	屋代晃代	9:50~10:50	4/12~6/21	10	10人	10300円
	はじめてのピアノ(初心者)	屋代晃代	11:00~12:00	4/12~6/21	10	10人	10300円
	親子リズムエアロ(1~3歳児)※2	菊地涼子	10:00~11:00	4/12~6/21	10	30組 60人	5150円
	NEW!! 呼吸&ゴムバンド体操	菊地涼子	11:15~12:15	4/12~6/21	10	20人	5150円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	水野谷 香	13:30~14:30	4/12~6/21	10	50人	5150円
	チビッ子体操(4~6歳・幼児クラス)	戸井田昌教	16:30~17:30	4/12~6/21	10	15人	10300円
	すっきり爽快エアロ	鎌田裕美子	18:50~19:50	4/12~6/21	10	40人	5150円
	キャンドルヨガ	永沼 彩	20:00~21:00	4/12~6/21	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	4/14~6/23	8	30人	4100円
	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	4/14~6/23	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

~心と体のリラクゼーションプログラム~

呼吸&ゴムバンド体操 体験講座

ゴムバンドを使ったかんたん体操。深〜くゆったりとした腹式呼吸に合わせゆっくりと体を動かし血行をよくします。ゴムバンドで優しい負荷をかけて運動効果を高めます。終わったあとの気持ち良さを体験してみてください。

日時/3月15日(金) 午前11時15分~午後0時15分

講師/菊地涼子さん

持ち物/運動できる服装、飲み物、タオル

定員/20人(先着順)

受講料/500円

申込方法/電話または直接

水郷テニスコート 硬式テニス教室

岡水郷テニスコート(☎824-0880
〒300-0835 大岩田580)

☑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22日(金)(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	4/9~6/11	8	40人	6000円
水	中級【試合想定】	19:30~21:00	4/10~6/12	8	24人	9000円
木	初心初中級【基本・応用】	19:30~21:00	4/11~6/6	8	40人	6000円
金	初心初級【基本の習得】	10:00~11:30	4/19~7/5	10	40人	7500円

※1…受講料は保険料を含む

亀城プラザ 第1期フィットネス &カルチャー講座

岡亀城プラザ(☎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19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	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	4/8~6/24	10	20人	5000円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	4/8~6/24	10	20人	5000円
	からだ痩身ヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/8~6/24	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	4/2~6/25	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	4/9~6/18	5	20組 40人	3750円 ^{※1} ^{※2}
	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	4/2~6/25	10	40人	5000円
木	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00~11:00	4/11~6/20	10	40人	5000円
	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	4/4~6/13	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	4/4~6/13	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	4/11~6/20	10	14人	10000円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	4/12~6/21	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	4/12~6/21	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	4/13~6/29	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	4/13~6/29	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	4/13~6/29	10	14人	10000円

※1…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※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)

水郷体育館 第1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)

①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)

☑3月20日(水)(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	4/9~6/25	10	40人	5200円
	バレーボール	一般女子(16歳以上)	10:00~12:00	4/9~7/23	12	40人	7200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	4/9~6/25	10	25人	5200円
	エアロビクス 午前	一般男女	11:00~12:00	4/9~6/25	10	40人	5200円
	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	4/9~6/25	10	25人	5200円
	エアロビクス 夜間	一般男女	19:00~20:00	4/9~6/25	10	36人	5200円
	ゆるほぐしヨガ	一般男女	19:30~20:30	4/9~6/25	10	35人	5200円
	タイ式ヒーリングエクササイズ	一般男女	20:10~21:00	4/23~6/25	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	4/10~6/26	10	20人	5200円
	骨盤調整ストレッチ	一般女子	10:30~11:30	4/17~6/19	8	15人	6000円
	姿勢改善バランスボール	一般男女	11:40~12:40	4/10~6/26	10	25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	4/24~6/26	5	20人	3000円
	やさしいヨガ	一般男女	14:00~15:00	4/10~6/26	10	35人	5200円
	キッズフットサルA	未就学児(4~6歳)	16:30~17:15	4/10~6/19	6	20人	4500円
	キッズフットサルB	小学1~3年生	17:25~18:15	4/10~6/19	6	20人	4500円
	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	18:45~19:45	4/10~6/26	10	45人	5200円
	体幹メソッドYoga 中級	一般男女	20:00~21:00	4/10~6/26	10	45人	5200円
	木	ペルビック・ストレッチ	一般男女	9:50~10:50	4/11~6/20	10	20人
ストレッチ&ヨガ		一般男女	11:00~12:00	4/11~6/20	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	4/18~6/20	8	25人	6000円
骨盤エクササイズ		一般男女	19:00~19:50	4/18~6/20	8	20人	4200円
のびのびヨガ		一般男女	20:00~20:50	4/18~6/20	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	4/11~6/20	10	40人	5200円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	4/12~6/21	10	30人	5200円
	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:35~11:35	4/12~6/21	10	45人	5200円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	11:50~12:50	4/19~6/21	8	25人	6000円
	美尻♥トレ	一般女子	13:45~14:45	4/19~6/21	8	20人	4200円
	夜ヨガ ~キャンドルPlus~	一般男女	19:30~20:30	4/12~6/21	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	4/12~6/21	10	25人	5200円
	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	4/12~6/21	10	45人	5200円
	土	ハワイアン・フラ 午前	一般女子(16歳以上)	10:00~11:00	4/13~6/29	10	40人
キッズHIPHOP A		未就学児(4~6歳)	11:15~12:15	4/20~6/22	8	15人	5000円
キッズHIPHOP B		小学1~3年生	13:00~14:00	4/20~6/22	8	20人	5000円
キッズHIPHOP C		小学4~6年生	14:00~15:00	4/20~6/22	8	20人	5000円
リラックスヨガ		一般男女	19:00~20:00	4/13~6/22	6	35人	3200円
日	ベリーダンス	一般女子	11:00~12:00	4/21~6/23	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	4/21~6/23	8	30人	4200円



食生活改善推進員の 健康料理



No.151 豚肉のエノキ巻き白味噌煮

作り方

- ①根ショウガと長ネギはみじん切りにする。
- ②豚ロースは開いて、①を全体にふり、小房に分けたエノキ茸をはさみ、くるくると巻く。
- ③ポリ袋に白味噌、酒を入れ、よく混ぜてから②を入れる。
- ④ポリ袋の空気を抜き、くるくると回しながら固くねじる。
- ⑤ねじったポリ袋の口を2回結び、別のポリ袋に入れて同様に口を結ぶ。
- ⑥鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら⑤のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。

材料・分量(6人分)

豚ロース薄切り	300g	長ネギ	1/2本
エノキ茸	300g	白味噌	120g
根ショウガ	10g	酒(煮切る)	100cc

私たち食生活改善推進員は、2011年の東日本大震災の体験から、防災食・備災食のレシピの研究を始めました。ポリ袋の中に食材や調味料などを入れて茹でる方法で、衛生的に優れた調理もとても簡単です。これまでに、保存のきく米や缶詰・乾物などの活用や、冷蔵庫にあった材料の活用など、多くのレシピを作ってきました。そして、主食・主菜・副菜から、汁物・デザートまで、全てそろえたレシピが完成しました。

今回は、その中から豚肉とキノコを使った味噌煮を紹介します。皆様も、ぜひこの機会にポリ袋調理をお試しください。

1人分の栄養素量

エネルギー	207kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	10.3g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.3g



5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
- ☑4月1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。

応募の際の注意点

- *一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- *顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を!
- *送っていただいた写真はお返しできません!

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

3月生まれ



1歳おめでとう♡
にいたんと仲良く
元気に育ってね♡

久保田奏翔ちゃん
(並木一丁目)



いつも幸せをありが
とう☆笑顔いっぱい
で大きくなあれ

齊藤恵実ちゃん
(大和町)



食いしん坊のゆう
元気いっぱい
大きくな〜れ♪

堀内友結ちゃん
(板谷四丁目)



1歳おめでとう♡
沢山食べて兄ちゃん
に負けるな!

栗山心花ちゃん
(おおつ野七丁目)



☆祝1歳☆翔真らしく
ニコニコ元気に
大きくなーれ★ミ

木村翔真ちゃん
(木田余東台一丁目)



1歳おめでとう!
みんなニコニコ
瑛くんが大好きだよ♡

杉浦瑛介ちゃん
(永国東町)



かわいい桃真♡
これからも
よろしくね!

森下桃真ちゃん
(神立中央二丁目)



祝♡1歳これからも
たくさん笑って
すくすく育ってね☆

雨貝花凜ちゃん
(桜町四丁目)



モットーは早寝早起!
毎朝5時半起きです☆

櫻井陸翔ちゃん
(東真鍋町)



1歳おめでとう♡
元気に育ってね♡

友常 凌ちゃん
(木田余東台三丁目)



一歳おめでとう♡
いっぱい笑って
元気に育ってね!

浅野聖人ちゃん
(中貫)

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。



風の冷たさが和らぐ春は、サイクリングにぴったりの季節。そして春と言えば「桜」です!市内には桜の名所がたくさん。月末には美しい花を咲かせてくれそうです。今年のお花見は、いつもとはちょっと嗜好を変えて自転車での「土浦の桜の名所めぐり」はいかがでしょう?今回は、土浦駅から自転車で気軽に行くことのできる、おすすめのお花見スポットをご紹介します。



桜を見ながら川沿いを走る

新川堤 川の両岸に植えられた約200本の桜は、満開になると枝が川へ覆いかぶさり、水面に浮かぶ花筏も見事です。また今年、つくば国際大学高等学校による「桜と菜の花満開プロジェクト」で、桜と菜の花の競演が見られるかもしれません。

桜川堤 土浦橋付近では、桜のピンク色と菜の花の黄色が織り交ざり、あざやかな春の景色が楽しめます。満開になると生田町付近の堤防上に出現する、桜のトンネルは必見です。



歴史を感じる

亀城公園 続日本100名城にも選ばれた土浦城。関東で唯一現存する櫓門と、満開の桜との組み合わせは、この時期の土浦ならではの趣ある和の風景です。



家族で楽しむ

霞ヶ浦総合公園 オランダ型風車がシンボルの広大な公園内の各所にソメイヨシノや枝垂れ桜、八重桜が次々と開花し、長く桜を楽しめる名所です。遊具があるので家族で遊びながら花見を楽しめます。

市内には、他にも桜の名所がたくさんあります。徒歩ではいけなかったあの名所に自転車で行ってみたり、車では見過ごしていた新たな桜の名所を自転車で探してみたり、あなたなりの桜の楽しみ方を自転車で見つけてみませんか?

9月上旬号からシリーズでお届けしてきた「自転車のまち土浦」特集は、今回でひとまず終了です。今後も広報紙やホームページ、SNSなどで「自転車のまち土浦」の魅力を発信していきますので、お楽しみに!