

広報

2020

つちうら

12

Tsuchiura Public Relations

No.1280



さあ、給食だ

午前中、いっぱい勉強をして、いっぱい体を動かして、12時を過ぎるともうお腹はペコペコです。おいしそうな給食を見ると自然と笑みがこぼれます。栄養たっぷりの給食を食べて、午後も元気いっぱい頑張ろうね。

新型コロナウイルス感染症についての 市長メッセージ

全国的に新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。都市部を中心に、1日の感染者数が過去最多を記録するなど、感染拡大に歯止めがかからず、誰もが感染リスクのなかで生活している状況となっています。茨城県においても、感染者が増加していることから、県のコロナ感染対策指針(茨城版コロナNext)をステージ2から3に強化し、対応しているところです。

こうしたなか、本市の職員においても、複数の感染者が確認され、クラスターが発生したと認定されました。この事態を重く厳粛に受けとめ、これまでも増し、市職員に対する感染防止策についての指導を徹底し、市民の皆さまに安心して市役所を利用していただけるよう努めてまいります。市民の皆さまにはご心配、ご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

これから季節性インフルエンザの流行期を迎えるなか、医療体制を崩壊させないためにも、感染症予防の取り組みがとても大切になります。

市民の皆さまにおかれましても、引き続き、手洗い、マスク着用の徹底、3密を避けるなど、基本的な感染予防をあらためて徹底するようお願いいたします。

令和2年11月18日

土浦市長 安藤 真理子

油断は禁物!

マスク  と距離  を

忘れずに!

感染リスクが高まる「5つの場面」

これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。一方で、屋外や、十分に換気がされている公共交通機関での感染は限定的と考えられています。

新型コロナウイルスの伝搬は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。市民の皆さまには、引き続き、感染リスクが高い行動を避けていただき、クラスター連鎖を抑えて、感染拡大防止にご協力をお願いします。

場面1 飲酒を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- 回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める。



場面2 大人数や長時間に及ぶ飲食

- 長時間に及ぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



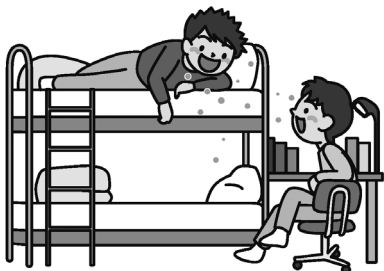
場面3 マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面4 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間に渡り閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。





特集 土浦の学校給食

学校でみんなと楽しく食べる給食。おいしいだけでなく、子どもたちの成長のためにさまざまな役割を担っています。今回の特集では市の学校給食を紹介します。

給食の大切な役割

学校給食は、児童・生徒にバランスの取れた栄養豊かな食事を提供することにより、心身の健全な発達、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。そのため、学校給食法では学校給食の目標や、栄養摂取の基準量を定めています。

また、国では子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるように「食育基本法」や「食育推進基本計画」を制定しました。これをもとに、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

給食を通じた食育

現在、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、中止しているものもありますが、市では給食時訪問などさまざまななかたちで、食育を行って

います。

各学校に対しては、栄養教諭による食育指導を行っています。「朝食の大切さ」や「生活習慣病予防」など、日々健康に生きていくための大切な知識を教えています。そのほかにも給食だよりや給食メッセージを通じ、食への理解を深めてもらうための活動を行っています。

また、今年9月から給食の提供を開始した新しい学校給食センターでも食育を行っています。見学スペースや研修室で、見学会や試食会を通じた食育を行う予定です。研修室では、調理場内に設置されたカメラの映像により、調理場の様子を見ることができ、センターから届いている「出来上がった給食」ではなく、多くの人の手により「作られていく給食」の様子を見ることが出来ます。また、掲示コーナーなども活用し、食への興味や関心、考える機会を持つてもらいたいと考えています。

このように学校給食センターの新たな機能を活用しながら、より充実した食育を行ってまいります。

学校給食法が定める 学校給食の7つの目標

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと

学校給食の歴史

明治22(1889)年

山形県鶴岡町(現鶴岡市)の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯や野菜を中心とした食事を提供したことが学校給食の始まりと言われています。

その後、学校給食は全国へと広がりますが、戦争による食糧難で中止されました。

昭和22(1947)年

戦後、LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開されました。

県内では水戸、土浦、日立で、学校給食が実施されました。



昭和30年代の学校給食風景

昭和24(1949)年

ユニセフ(国際連合児童基金)からミルクの寄贈を受けてユニセフ給食が開始され、市内では真鍋小学校がユニセフ給食モデル校として1年間指定を受けました。

昭和25(1950)年

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和38(1963)年

ソフトめんが開発され、人気メニューになりました。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進みました。



現在の給食

昭和45(1970)年

土浦市立第一学校給食センターが下高津四丁目に完成し、複数の学校の給食を一括調理し配送する、給食センター方式の学校給食が始まりました。

昭和50(1975)年

児童・生徒数の増加に対応するため、土浦市立第二学校給食センターが中神立町に完成しました。

昭和51(1976)年

米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場しました。メニューの幅が広がり、現在食べている学校給食の形ができあがりました。

昭和61(1986)年

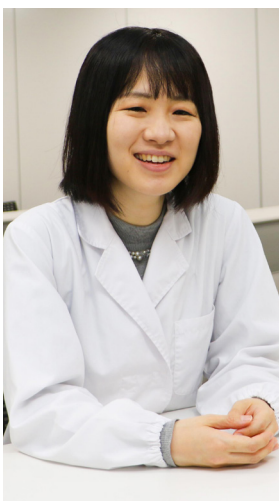
市立幼稚園で給食が開始されました。

令和2(2020)年

施設の老朽化などの理由から、これまでであった市内2か所の学校給食センターを統合、最新鋭の設備が導入された、新しい学校給食センターが藤沢に完成しました。

※青字は土浦市の出来事。

学校給食センター管理栄養士に聞きました！



管理栄養士 御代彩乃

Q. 献立を作成するときのポイントは

A. まず、「学校給食法」に定められている「学校給食の目的」を常に意識しています。そして、適切な栄養素を摂取できるだけでなく、食事についての正しい理解を深められるような献立となるように心掛けています。また、地場産物を積極的に活用するようにしています。

Q. 給食をより楽しんでもらうための工夫は

A. 「季節のメニュー」や「行事食」など、いろいろな献立を考えています。そのほかにも「ツェッペリンカレー」や、教科と連携した「スタディメニュー」などを提供しています。これからも子どもたちに楽しみにしてもらえるような献立にしていきたいです。



国語「ごんぎつね」に登場したイワシを使ったスタディメニュー

給食ができるまで

皆さん、給食がどのようにつくられているか知っていますか。今回は給食が実際に子どもたちに提供されるまでの過程を紹介します。

問学校給食センター(☎846-2601)

その1 献立を作成

学校給食センターでは、まず栄養士が給食の献立案を作成します。その後、調理員と実際に調理が可能か相談し、1か月ごとにまとめて献立を決定します。栄養バランスはもちろんのこと、季節感や食材料費なども考えて作成しています。



みんなで献立を
考えています

その2 食材の発注

近隣の契約業者から、肉、魚、野菜、デザート、さらには調味料まで仕入れを行います。地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」を推奨するため、地元食材を積極的に取り入れていて、本市が生産量日本一を誇るレンコン、茨城県の産出額が全国第1位のコマツナなどが使用されています。

土浦といえば
やっぱりレンコン!



その3 学校給食センターで調理

現在学校給食センターでは1日に約1万1000食の給食を提供しています。衛生面に配慮し当日に調理をするため、約80人の調理員が交代で、朝早くから調理しています。

給食で提供される食品・食材はすべて加熱しています。サラダに使うキュウリやキャベツも一度加熱したあと冷却処理をしています。皆さん知っていましたか?

鍋もひしゃくも
特大サイズ!



まるで工場
みたいだね!

〇月〇日×曜日 日直 つちまる

その4 配送車で各学校へ



給食到着！

調理された給食は、専用の容器で各学校などに届けられます。配送先は全部で25か所あり、一部の学校を除いて、食器と給食を分けて配送をするので単単位でスケジュールが組まれています。

専用の容器は保温機能が優れているので、時間が経っても献立に合った最適な温度で給食を提供することが可能です。



学校ごとに
まとめられて
いるんだね！

その5 みんなでおいしくいただきます



給食インタビュー



土浦小 5年
藤原万緒さん

好き嫌いはないので、いつもおいしく、完食しています。給食は毎日あるのに、主食・主菜・副菜がバランス良くそろっていてすごいと思います。好きな献立は米粉パンとサラダです。特に野菜がシャキシャキしていて、とてもおいしいです。



土浦小 5年
赤沼駿一さん

好きな献立はラーメンです。キノコは少し苦手だけど、給食の献立で出てきたときは残さず食べられます。今は給食の時間に友達と話せなくて、さびしいけど、給食を作ってくれる給食センターの方に感謝して、毎日おいしく食べています。

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。出し忘れ・申し込み忘れをしないため、ご確認ください。
また、年末年始のごみの持ち込みは大変混み合いますので、早めにお出しください。

☎環境衛生課 ☎826・1111、ごみ収集について…☎内線2474、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

月・木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
火・金曜日に収集する地域	12月28日(月)	1月4日(月)
水・土曜日に収集する地域	12月29日(火)	1月5日(火)
	12月30日(水)	1月6日(水)

不燃ごみの収集

月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
火曜日に収集する地域	12月28日(月)	1月4日(月)
水曜日に収集する地域	12月29日(火)	1月5日(火)
木曜日に収集する地域	12月30日(水)	1月6日(水)
金曜日に収集する地域	12月31日(木)	1月7日(木)
土曜日に収集する地域	12月26日(土)	1月8日(金)
	12月27日(日)	1月9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…29日(火)
1月の収集開始日…5日(火)

不燃ごみの収集

藤沢地区	年末の収集終了日	年始の収集開始日
斗利出・山ノ荘地区	12月28日(月)	1月11日(月)
	12月23日(水)	1月13日(水)

缶の収集

藤沢地区	年末の収集終了日	年始の収集開始日
斗利出・山ノ荘地区	12月21日(月)	1月4日(月)
	12月16日(水)	1月6日(水)

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29日(火)	1月5日(火)
木曜日に収集する地域	12月30日(水)	1月6日(水)
木曜日に収集する地域	12月24日(木)	1月7日(木)

資源ごみの収集

●缶・ビン・古布・乾電池・ペットボトル

	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1日(火)・15日(火)	1月5日(火)・19日(火)
第2・4火曜日に収集する地域	12月8日(火)・22日(火)	1月12日(火)・26日(火)
第1・3木曜日に収集する地域	12月3日(木)・17日(木)	1月7日(木)・21日(木)
第2・4木曜日に収集する地域	12月10日(木)・24日(木)	1月14日(木)・28日(木)
第1・3土曜日に収集する地域	12月5日(土)・19日(土)	1月9日(土)・23日(土)
第2・4土曜日に収集する地域	12月12日(土)・26日(土)	1月16日(土)・30日(土)

※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。

●紙類・新聞紙、びつ紙、段ボールなど

収集日は、右の表に記載された缶・ビンなどの収集日の前日となります。

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(☎821-3793)または(株)東栄商事(☎831-0450)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…23日(水)申し込みは18日(金)まで
1月の開始日…4日(月)



容器包装プラスチックの収集

12月の収集終了日…30日(水)
1月の収集開始日…6日(水)

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3日(木)	1月7日(木)
無色ビンの収集	12月10日(木)	1月14日(木)
その他のビンの収集	12月17日(木)	1月21日(木)
ペットボトル・びつ紙・古布の収集	12月5日(土)・19日(土)	1月16日(土)
新聞紙・段ボールの収集	12月12日(土)・26日(土)	1月9日(土)・23日(土)

し尿くみ取り

(有)県南(☎867-1228)または(株)スズキ(☎869-0106)へ申し込みください。

12月の終了日…28日(月)申し込みは21日(月)まで
1月の開始日…6日(水)

【土浦地区・新治地区共通】

粗大ごみ

12月29日(火)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)

清掃センターへの持ち込み

年末の持ち込みは12月30日(水)の午後4時までとなっています。31日(木)から1月3日(日)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。

かすみがうらマラソン2021 兼国際ブラインドマラソン

KASUMIGAURA MARATHON & INTERNATIONAL BLIND MARATHON 2021

令和3年4月18日(日)
開催！(雨天決行)



問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

大会の開催に向けて、新型コロナウイルス感染症対策の検討・準備を進めています。
大会の開催可否の判断を2月5日(金)に行い、開催決定した場合には参加料のご入金をご案内します。

種目

	スタート※1	制限時間	定員※2	参加料※3
フルマラソン	午前9時45分	6時間	12000人	7000円
10マイル	午前9時20分	2時間	5000人	5500円
5キロ	午前10時30分	40分	1000人	3500円

※1 フルマラソンおよび10マイルは、スタート時の混雑を避けるため、参加者を申告タイムをもとに複数グループに分けて、時間差でスタートします。 ※2 定員を超えた場合は抽選。 ※3 参加料の一部は霞ヶ浦水質浄化基金、盲導犬育成助成金として使われます。

一般エントリー

受付期間/12月9日(水) 午前10時~1月15日(金) 午後5時

申込方法/ LAWSON DO SPORTS

<https://do.l-tike.com/kasumigaura-marathon/> ▶



※2月5日(金)にご登録いただいたメールアドレス宛に、開催可否・抽選結果をお知らせします。

国際ブラインドマラソンエントリー

受付日時/1月18日(月)~22日(金) 午前10時~午後5時

申込方法/ 専用電話 ☎03-6869-1096

イバラキング Presents

かすみがうらマラソン応援川柳を募集します

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、または霞ヶ浦周辺の景観・特産品に関するもの

応募方法/大会ホームページの専用フォーム、またはTwitterで

募集期間/12月18日(金)~1月31日(日)

※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)で発表します。

※応募要項など、詳しくは大会ホームページをご覧ください。

ボランティアを募集します

	内容	定員	申込方法	募集期間
伴走ボランティア	ブラインドランナーが安全・快適に走るための伴走	ブラインド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25日(金)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うち300人	大会参加申込と同時に	1月15日(金)まで

同時開催！

かすみがうらウォーキング

日4月18日(日) 午前9時スタート

場霞ヶ浦湖岸コース(川口運動公園付近が発着点。約16km)

定300人(定員を超えた場合は抽選)

¥3000円

申マラソン大会一般エントリーと同様、または電話で

※電話での受付期間は、1月18日(月)から22日(金)までです。

※12月9日(水) 午前9時から午後4時までJ:COMスタジアム土浦に臨時受付窓口を設置します。持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

問同大会事務局(☎893-5515)

大会エントリー権付き！かすみがうらマラソン完走教室

日1月下旬から(全5回程度)

場川口運動公園ほか

定50人程度

¥4000円(テキスト・保険代含む。エントリー代は別途必要。)

申住所、氏名、性別、年齢、電話番号、メールアドレス、月間走行距離、ベストタイム、参加種目、目標タイムを記入し、メールまたは郵送

☑1月11日(月)(必着)

※最新情報は、土浦市陸上競技協会ホームページをご覧ください。



問土浦市陸上競技協会事務局(〒300-0032 湖北二丁目5-11)

☎090-2550-3350 藤原

✉rikujo.tsuchiura@gmail.com



INFORMATION

情報ひろば

日	日時・日程	持	持ち物
場	会場	料	料金・受講料
対	対象者	申	申込方法
講	講師	締	締め切り
内	内容	問	問い合わせ
定	定員	他	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▶



新型コロナウイルス
感染症関連情報



新型コロナウイルス感染症に
関する、市からのお知らせやイ
ベントの開催状況などの最新情
報は、市ホームページで確認で
きます。

新型コロナウイルス感染
症に関する相談窓口



県では、発熱患者に対応で
きる診療・検査医療機関を指
定しています。発熱などの症状
がある方は、まず、かかりつけ
医などの身近な医療機関にご
相談ください。なお、受診の際
は、感染拡大防止のため、事前
に連絡し、指定の時間にマスク
を着用して受診してください。
かかりつけ医がない場合は、次
の相談窓口にご連絡ください。

●受診・相談センター

☎029・301・3200
(午前8時30分～午後10時)

●土浦保健所

☎821・5342

(平日 午前9時～午後5時)

●県健康危機管理対策室

☎029・301・3200

家屋を取り壊した方・土地
の利用状況を変更した方へ

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。
☎課税課(☎内線2337)

令和3年度(令和2年分)申
告に関するお願い

新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、市・県民税
の申告や確定申告をされる方
は、自宅で申告書を作成し、
郵送での提出をお願いします。
また、確定申告は、自宅の
パソコンやスマートフォンか

らの電子申告(e-tax)も
ご利用いただけます。

☎課税課(☎内線2237)

年内のパスポート申請はお
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。年内の
交付を希望する方は、12月17
日(木)までに申請してください。

☎申請受付/月々金曜日 午
前8時30分～午後4時45分

(祝日、年末年始を除く)

☎市民課(☎内線2007)

12月3日～9日は
「障害者週間」です

障害のある方への理解を深
めるとともに、障害のある方が
さまざまな社会活動に参加す
ることを促進するために「障害
者週間」が定められています。

市では、障害のある方もな
い方も安心して暮らせる共生
社会の実現や、障害を理由と
する差別の解消に向けた施策
を推進しています。

☎障害福祉課(☎内線2343)

土浦市障害者ふれあいワ
ーク展示会

☎12月15日(火)～25日(金) 午前
10時～午後6時(最終日は
午後3時まで)
場 土浦市民ギャラリー

☎障害者(児)福祉施設の作品
や活動を紹介するポスター
の展示会

☎障害福祉課(☎内線2343)

小町の館で年越し準備!
そば打ち&ミニ門松作り

☎12月26日(土) 午前9時～正午
(受け付けは午前8時30分
から)

場 小町の館

☎①親子deそば打ち体験会

☎②ミニ門松作り体験会

☎定①6組、②5組(先着順)

☎※1組最大3人まで

☎¥1組あたり、①2500円、

☎②1000円

☎☎電話または直接

☎☎小町の館(☎862・1002)

つちうら恋婚「カップ
リングパーティー」

☎1月23日(土) 午前10時30分
から(受け付けは午前10時
から)

場 ロープ(川口二丁目)

☎20～39歳の独身男女(男性
は市内在住に限る)

☎定男女各15人(定員を超えた
場合は抽選)

☎¥男性：3000円、女性：

☎2000円

☎☎電話またはホームページから

☎☎12月14日(月)～1月8日(金)

☎☎少子化対策室(☎内線22

☎☎81)

いばらきアマビエちゃん
事業者登録協力金

県の条例で、いばらきアマ
ビエちゃんへの登録が義務付
けられている業種で、登録し
ている事業者が協力を支給
します。

☎内支給額/対象施設が1か所

☎：3万円、対象施設が2か

☎所以上：6万円

☎☎12月31日(木)

☎☎※申請方法など、詳しくは

☎☎ホームページをご覧ください。

☎☎か、お問い合わせください。

☎☎いばらきアマビエちゃんへ

☎☎ルデスク(☎029・3

☎☎01・5472)

霞ヶ浦展望ヨガ講座

日 昼の部：1月7日～3月18日の木曜日 午後1時30分～2時30分、夜の部：1月6日～3月17日の水曜日 午後6時45分～7時45分 (各全10回)

場 霞浦の湯

講 水野谷 香さん(SPJ認定ヨガイ instruktour)

定 各30人(定員を超えた場合は抽選)

料 ¥5300円

申 往復はがきに講座名および

昼・夜の別、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持参し直接

問 12月17日(木)(必着)

霞浦の湯 〒300-0835

大岩田255 ☎823・1631

県立盲学校

地域巡回教育相談会

日 12月24日(木) 午前11時～午後3時

場 県南県民センター(真鍋五丁目) 視覚に障害のある方のための補助具の展示、教育相談

申 電話で

問 県立盲学校(☎029・221・3388)

不妊に関する

市民公開講座

日 12月20日(日) 午後1時～3時

場 WEBでの公開

https://live3.3esys.jp/streaming/fuji_201220/index

講 関澤明彦さん(昭和大学)ほか

内 「出生前遺伝学的検査のあり方について」ほか

問 県少子化対策課(☎029・301・3257)

土浦地方家族会「家族を支える会」を開催します

日 12月19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(阿見町本郷一丁目)

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)

陸上自衛隊夜間飛行訓練

日 12月8日(火)～10日(木)、15日(火)～17日(木)、22日(火)～24日(木)

場 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域

問 同航空学校霞ヶ浦校(☎842・1211)



市政のお知らせ

information

パブリックコメントを実施します

	募集対象	提出期間	問い合わせ・提出先
1	第2期土浦市障害者計画・第6期土浦市障害福祉計画・第2期土浦市障害児福祉計画(案)について	12月7日(月)～28日(月)(必着)	障害福祉課 (☎内線2339 FAX826-7118 ✉shougai@city.tsuchiura.lg.jp)
2	第8次土浦市老人福祉計画及び介護保険事業計画(案)について	12月7日(月)～28日(月)(必着)	高齢福祉課 (☎内線2462 FAX825-5066 ✉kourei@city.tsuchiura.lg.jp)
3	第2次土浦市水道事業基本計画(案)について	12月7日(月)～28日(月)(必着)	水道課(〒300-0038 大町11-38 ☎821-6237 FAX823-8410 ✉suidou@city.tsuchiura.lg.jp)

公表方法／各担当課、情報公開室、各支所・出張所、各中学校地区公民館での閲覧およびホームページへの掲載



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、各担当課へ郵送、ファクス、メールまたは直接

市政のお知らせ information

令和3年度放課後児童クラブ入所の申し込みを受け付けます

☎文化生涯学習課(☎内線5162)

昼間、保護者が家庭にいない児童を対象に、授業終了後の遊びや生活の場を提供します。

対象者／市内の小学校に通う、次のいずれかに該当する児童

- ・保護者が昼間働いており家庭にいない
- ・保護者が病気などで療養している
- ・保護者が妊娠中または産後間もない
- ・保護者の介護を必要とする親族がいる

申込方法／12月18日(金)から各児童クラブで配布する入所申請書類に必要事項を記入し、入所を希望するクラブへ直接

申込期間／1月12日(火)～29日(金) 午後2時～6時30分(土・日を除く)

※申し込み状況により入所できない場合があります。

市政のお知らせ information

入札への参加を希望する方へ

☎管財課(☎内線2226)

市が発注する建設工事、測量およびコンサルタント、役務の提供、印刷、物品納入などの入札参加資格審査の受付を行います。希望する方は、入札参加資格審査申請書を提出してください。

	建設工事・測量・コンサルタント	役務の提供・印刷・物品納入
申請が必要な方	希望するすべての方	新たに登録を希望する方、既に登録しているが登録業種の追加・変更を希望する方
有効期間	令和3年4月1日から2年間	令和3年4月1日から1年間

受付期間／12月14日(月)～28日(月)(消印有効)

※申請書の提出は原則として郵送

※詳しくは、ホームページまたは管財課で配布する「要項」をご覧ください。



市政のお知らせ information

子育て世帯に対する各種給付金の申請について

☎こども福祉課(☎内線2304)

新型コロナウイルス感染症にともなう各種給付金の申請期限は、**2月28日(日)(消印有効)**までとなりますので、申請をしていない方は早めにお手続きください。

☐ひとり親世帯臨時特別給付金

対象者／

【基本給付】児童扶養手当受給世帯などへの給付

- ①令和2年度6月分の児童扶養手当の支給を受けている方(対象の方には支給済)
- ②公的年金給付などを受けていることにより児童扶養手当の支給を受けていない方(児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方に限る)
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった方

【追加給付】収入が減少した児童扶養手当受給世帯などへの給付

- ④上記①・②の対象者のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少している方

支給額／①～③…1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円、④…1世帯5万円



☐子育て世帯臨時特別給付金

申請が必要な方／児童手当受給者が公務員の方で、申請をしていない方

支給額／対象児童1人につき1万円

※公務員以外の対象の方には支給済です。



☐未就学児に対する土浦市独自給付金

申請が必要な方／市から申請書が届いた方で、申請をしていない方

支給額／対象児童1人につき1万円



※各給付金の支給は1回限りとなります。

※各種給付金について、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

広告主を募集します

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 通知書発送用封筒	男女共同参画情報紙 「ウィズユー」
掲載 箇所	最下段	中句号「情報ひろば」 最下段		トップページ	裏面	最下段
枠数	3枠	4枠		12枠	2枠	3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6cm×横10.3cm	縦4.5cm×横5.7cm
		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	5万6400円 (最低価格)	1万円
配布 (掲載) 時期	令和3年3月上旬	令和3年4月から4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	令和3年5月中旬 から	令和3年4月中旬
対象 および 数量	配布対象/ 市内全世帯 配布枚数/ 約5万8000枚	配布対象/ 市内全世帯、 施設など 配布部数/ 約5万9500部		アクセス数/ 月平均約5万件	配布対象/ 国民健康 保険加入世帯 配布枚数/ 約2万8200枚	配布対象/ 市内全世帯 配布部数/ 約5万8000部
募集 締切	12月25日(金)(必着)	1月15日(金)(必着)		1月15日(金)(必着)	1月15日(金)(必着)	1月29日(金)(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 割引あり	決定は価格の高い順	決定は先着順、 同日申込の場合は 抽選
問い 合わせ	環境衛生課 (☎内線2492)	広報広聴課 (☎内線2349)			国保年金課 (☎内線2438)	男女共同参画室 (☎内線2506)

市政のお知らせ information

「土浦市よくわかる認知症ガイドブック」、「よくわかる認知症ガイドブック早わかり表」をご活用ください

☎高齢福祉課(☎内線2500)

市では、地域にある認知症に関するさまざまな情報やサービスなどをまとめた、「土浦市よくわかる認知症ガイドブック」および「よくわかる認知症ガイドブック早わかり表」を配布しています。

『土浦市よくわかる認知症ガイドブック』

近所のかかりつけ医やサービス事業所、医療機関などを見つけることができます。また、どのようなサービスがあるのか、どこへ相談すればよいのかといった疑問も解決できます。



『よくわかる認知症ガイドブック早わかり表』

認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、それぞれの状態に適した医療・介護などのサービスをまとめたものです。「土浦市よくわかる認知症ガイドブック」とあわせて使うことで、より詳しいサービス内容を知ることができます。



配布場所/高齢福祉課、健康増進課、地域包括支援センターうらら、地域包括支援センターかんだつ、各中学校地区公民館、在宅介護支援センター
※ホームページからもダウンロードできます。



市政のお知らせ

information

協働のまちづくりファンド事業を募集します

☎ソフト事業…市民活動課(☎内線2234)
 ☎ハード事業…都市計画課(☎内線2013)

市民によるまちづくり活動を積極的に支援し、「協働のまちづくり」を推進するために、一定の条件を満たすまちづくり活動に対し補助を行います。今回の募集対象は、令和3年度実施の事業です。

☐市民提案ソフト事業

対象事業／市内で実施する公共的、公益的な事業で地域活性化や課題解決に向けて取り組む新たな事業
 ※1町内会(自治会)の住民に対する事業は対象外
補助額／同一事業に対し最大2回までを補助
 1回目…補助対象経費の4分の3(上限30万円)
 2回目…補助対象経費の2分の1(上限20万円)

☐市民提案ハード事業

対象事業／地域の活性化や魅力のあるまちづくりのために行う施設整備などの事業
補助額／補助対象経費の5分の4(上限500万円)

●共通

対象団体／規約・会則などを持ち、予算・決算などの会計処理が行われ、活動拠点が市内にある市民を主たる構成員とするまちづくり活動を行う団体
募集期間／1月22日(金)まで
 ※申請前の事前相談や、運営委員会当日の事業説明が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

市政のお知らせ

information

国民年金のお得なお知らせ

☎国保年金課(☎内線2290)

☐所得から控除できてお得です！

国民年金保険料は、所得の申告の際、社会保険料として所得から控除することができます。

手続き／11月上旬に日本年金機構から送付された「控除証明書」または「領収書」を持参し所得を申告
 ※10月以降に初めて国民年金保険料を納付した方には、2月上旬に「控除証明書」が送付される予定です。

控除証明書に関する問い合わせ

「控除証明書」の再発行や、内容についてのお問い合わせは専用ダイヤルをご利用ください。

●専用ダイヤル

☎0570-003-004(3月15日(月)まで)

☐口座振替での前納がお得です！

1年分の国民年金保険料を一括で4月末日までに前納した場合、割引が適用されます。2年分を前納するとさらに割引率が大きくなります。

また、同時に納付方法を口座振替にすると、口座振替の割引も適用され、さらにお得になります。

手続き／年金事務所、国保年金課または口座振替を希望する金融機関へ、年金手帳、預金通帳、金融機関への届出印を持参

※新たに令和3年度から口座振替での前納を希望する方は、2月26日(金)までに手続きをしてください。

☐付加保険料はお得です！

国民年金の定額保険料に加え、月額400円の付加保険料を納めると、将来の年金受給金額が年額で「200円×付加保険料納付月数分」上乘せになります。年金受給開始から2年間で納付総額の元を取ることができ、その後も上乘せは続くという大変お得な制度です。

手続き／国保年金課へ年金手帳と印鑑を持参

※国民年金基金に加入している場合は、手続きができません。

◆年金相談窓口のご案内◆

【土浦年金事務所】(予約制)

日時／月～金曜日 午前8時30分～午後4時
(祝日・年末年始を除く)

予約受付／相談希望日の1か月前から前日まで

場所／下高津二丁目7-29

問い合わせ／☎825-1170

【街角の年金相談センター土浦】

日時／月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)

※月曜日は午後7時まで、毎月第2土曜日は午前9時30分から午後4時まで受け付け

相談内容／厚生年金の請求、受給資格の確認など
持ち物／本人確認ができるもの、基礎年金番号がわかるもの、認印、委任状(代理人の場合)など

場所／桜町一丁目16-12 リーガル土浦ビル3階
問い合わせ／☎825-2300

県南近隣市イベント情報

牛久市

第15回ブリアントヴィルうしく



フランス語の「輝きの街」から名付けられた「ブリアントヴィル」。今年は「いのちの森と水のキラメキ」をテーマに、牛久駅の周辺を約9万球のイルミネーションで色鮮やかに彩ります。また、今年も高さ9mを超えるモニュメントを飾ります。光輝く「ブリアントヴィルうしく」をお楽しみください。

とき／12月5日(土)～2月14日(日)

ところ／牛久駅東口やっぺやっぺ広場、西口ペデストリアンデッキ、エスカード牛久周辺(牛久市牛久町)

☎牛久市商工観光課(☎873-2111)

令和3年 成人式

☎1月10日(日) 午後1時30分から(受け付けは午後0時30分から)

☎クラフトシビックホール土浦(土浦市民会館)

☎平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方

☎持案内状または、年齢を確認できるもの(運転免許証、パスポート、学生証など)

※11月1日時点で市内に住民登録がある方には、12月上旬から案内状を順次発送します。市外に住民登録がある方で、土浦市にゆかりのある方も出席することができます。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によって、変更になる場合があります。最新情報は、ホームページをご覧ください。

☎文化生涯学習課(☎内線5163)



注意!!

イノシシの出没が多くなっています ☎農林水産課(☎内線2711)

近年、農地の荒廃化などによりイノシシの生息域が拡大したため、山林だけでなく民家の敷地内や住宅街など人の多いところでの目撃例が多くなっています。

イノシシは人が活動をする時間を避けて行動する傾向がありますが、状況により日中でも活動することがあります。また、非常に慎重で臆病な性格の動物で、基本的に人を襲うようなことはしませんが、自身に危害を加えられると感じた場合には、自己防衛のために襲い掛かってくることもあります。イノシシを見かけた際には、刺激せずその場を離れてください。

また、11月15日から3月15日までは狩猟期間となり、ハンターが山中で狩猟活動を行っていますので、ハイキングなどをする際は、十分に注意してください。



▲手野地区に出没したイノシシ(今年の10月)



▲神立地区に出没したイノシシ(今年の10月)

イノシシに遭遇しないために

- ・畑の収穫物の残りがすなどはイノシシを呼び寄せる原因となるため、放置せずにできる限り処分する。
- ・ヤブ・草むらには、むやみに入らない。

もし、イノシシに出会ってしまったら

- ・大きな声を出さない。
- ・石を投げるなど、イノシシに危害を加えない。
- ・ゆっくりとその場を離れる。

ワークヒル土浦 第4期講座

問ワークヒル土浦(☎826-2622
〒300-0027 木田余東台四丁目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(日)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のとき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
火	らくらくシニア体操	一般男女	10:00~11:00	1/19~3/16	8	25人	4100円
	カラダすっきり!ストレッチヨガ	一般男女	11:30~12:30	1/19~3/16	8	30人	4100円
	美 body kick exercise	一般男女	13:30~14:30	1/19~3/16	8	25人	4100円
	コンシャスヨーガ&自力整体	一般男女	15:45~17:00	1/19~3/16	8	30人	4100円
	ヒップホップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:50~19:50	1/19~3/16	8	25人	4100円
	やわらか体幹エクササイズ	一般男女	20:00~21:00	1/19~3/16	8	25人	4100円
水	エアロビクス水曜	一般男女	10:00~11:00	1/13~3/17	10	25人	5200円
	よちよちわんぱく親子ビクス	1歳以上の未就園児とその親	11:30~12:30	1/20~3/17	8	15組 30人	4100円
	陶芸教室昼間コース①※1	一般男女	13:00~14:30	1/13~2/17	5	10人	5000円
	陶芸教室昼間コース②※1	一般男女	13:00~14:30	2/24~3/24	5	10人	5000円
	パンチ&キックエクササイズ	一般男女	18:40~19:40	1/13~3/17	10	25人	5200円
	ZUMBA®~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~※2	一般男女	20:00~21:00	1/13~3/10	5	25人	2600円
木	ZUMBA®~ラテン音楽+ダンスエクササイズ~※2	一般男女	20:00~21:00	1/20~3/17	5	25人	2600円
	陶芸教室夜間コース①※1	一般男女	18:30~20:00	1/14~2/18	5	10人	5000円
金	陶芸教室夜間コース②※1	一般男女	18:30~20:00	2/25~3/25	5	10人	5000円
	ひさしぶりのピアノ	一般男女	9:50~10:50	1/15~3/19	10	10人	10500円
日	やさしいピラティス	一般男女	10:00~11:00	1/15~3/19	10	30人	5200円
	はじめてのピアノ(初心者)	一般男女	11:00~12:00	1/15~3/19	10	10人	10500円
	赤ちゃん親子ビクス	歩行開始前の0歳児とその親	11:45~12:45	1/15~3/19	8	15組 30人	4100円
	インセンスヨガ~アロマプラス~	一般男女	13:30~14:30	1/15~3/19	10	30人	5200円
	趣味で楽しむピアノ	一般男女	14:00~15:00	1/15~3/19	10	10人	10500円
	チビっ子体操	4~6歳の未就学児	16:30~17:30	1/15~3/19	10	12人	10500円
	すっきり爽快エアロ	一般男女	18:50~19:50	1/15~3/19	10	25人	5200円
	キャンドルヨガ	一般男女	20:00~21:00	1/15~3/19	10	30人	5200円
日	ステップエクササイズ&ストレッチ	一般男女	18:00~18:50	1/17~3/14	8	25人	4100円
	ウィークエンドヨガ~デトックス+リフレッシュ~	一般男女	19:00~19:50	1/17~3/14	8	30人	4100円

※1…陶芸教室の申し込みは、各曜日①・②のいずれか一方のみ ※2…ZUMBAの申し込みは、①・②いずれか一方のみ

水郷テニスコート テニス教室

問水郷テニスコート(☎824-0880
〒300-0835 大岩田580)

- ☑往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日)を記入し郵送、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(日)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止となることがあります。

曜日	種目	教室名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料※
火	硬式	初心初中級【基本・応用】	高校生以上	19:30~21:00	1/19~3/16	8	30人	6100円
水	硬式	中級【試合想定】	高校生以上	19:30~21:00	1/13~3/3	8	24人	9100円
木	硬式	初心初中級【基本・応用】	高校生以上	19:30~21:00	1/7~3/4	8	30人	6100円
金	硬式	初心初級	高校生以上	10:00~11:30	1/8~3/12	10	30人	7600円
	軟式	軟式初心初級 New!!	中学・高校生	19:15~20:45	1/15~3/5	8	40人	6400円

※…保険料を含む

第4期スポーツプログラム(水郷体育館出張講座)

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)
☑12月25日(金)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のときは中止となることがあります。
※水郷体育館の空調工事のため、亀城プラザで開催します。

曜日	講座名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	バランスボール&ストレッチ	一般男女	13:30~14:30	1/12~3/23	10	25人	5100円 ^{*1}
木	太極舞	一般男女	19:00~19:50	1/7~3/18	10	20人	5100円
	のびのびヨガ	一般男女	20:00~20:50	1/7~3/18	10	20人	5100円
金	姿勢矯正 うしろ姿美人	一般男女	9:20~10:20	1/8~3/12	10	25人	5100円 ^{*2}
	体幹メソッドYoga 初心者	一般男女	10:50~11:50	1/8~3/12	10	30人	5100円
	骨盤調整ストレッチ	一般男女	11:00~12:00	1/8~3/12	10	20人	6100円
	美骨盤!調整ダンス	一般男女	13:00~14:00	1/8~3/12	10	30人	6100円
	はじめての体幹メソッドYoga	一般男女	18:45~19:45	1/8~3/12	10	25人	5100円
	夜ヨガ~キャンドルplus~	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/12	10	20人	5100円
	体幹メソッドYoga 初級	一般男女	20:00~21:00	1/8~3/12	10	25人	5100円
土	リラックスヨガ	一般男女	19:00~20:00	1/9~3/13	10	30人	5100円

※1…バランスボール使用(レンタル有り) ※2…ウェーブストレッチリング使用(購入4400円、レンタル1600円)

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)

- ☑LINEのメッセージを利用、または往復はがきに住所、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)
☑12月25日(金)(必着)
※定員を超えたときは抽選。また、申し込み少数のとき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	1/18~3/22	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00~12:00	1/18~3/22	10	25人	5100円
	楊名時八段錦太極拳基本講座	一般男女	13:30~15:00	1/18~3/22	10	30人	6100円
	からだ瘦身ヨガA	一般男女	18:50~19:40	1/18~3/22	10	30人	5100円
	からだ瘦身ヨガB	一般男女	20:10~21:00	1/18~3/22	10	30人	5100円
火	骨盤スリムピラティス	一般男女	19:30~20:30	1/12~3/23	10	30人	5100円
木	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00~11:00	1/7~3/18	10	30人	5100円
	はじめてのハーモニカ	一般男女	12:30~13:30	1/7~3/18	10	15人	8600円 ^{*3,4}
	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30~14:30	1/7~3/18	10	15人	8600円 ^{*3}
	Enjoy☆キッズダンス	未就学児(4~6歳)	15:45~16:30	1/7~3/18	10	15人	10200円
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30~10:30	1/8~3/12	10	30人	5100円
	USAGI先生の筋トレエクササイズ	一般男女	19:30~20:30	1/8~3/12	10	24人	7600円
土	うさぎ先生のKid's運動幼児Aクラス	未就学児(4~6歳)	13:15~14:00	1/9~3/13	10	12人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動幼児Bクラス	未就学児(4~6歳)	14:15~15:00	1/9~3/13	10	12人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生Aクラス	小学1~3年生	15:45~16:30	1/9~3/13	10	14人	10200円
	うさぎ先生のKid's運動小学生Bクラス	小学1~3年生	16:45~17:30	1/9~3/13	10	14人	10200円

※3…別途テキスト代あり(新規の方のみ) ※4…初回時にハーモニカを購入可能(要予約)



食生活改善推進員の 健康料理



No.166 肉巻きチーズおにぎり

今回は、「肉巻きチーズおにぎり」を紹介します。牛肉には、筋肉や臓器、免疫細胞など体を構成する主成分であるたんぱく質が多く含まれています。この一品で、たんぱく質の1日の推奨摂取量のうち成人男性で約3割、成人女性で約4割をとることができます。

牛肉のジューシーさと、とろけたチーズがマッチし、食べ応えがあり、食べ盛りのお子さんにピッタリな一品です。また、焼いた肉の香ばしさを生かし、調味料の使用量を少なくしていますので、減塩につながっています。さらに、おにぎりを半分に切ると、コーンの黄色と青のりの緑が、食卓を鮮やかに彩ります。薄切り肉であれば、豚肉で作ることもできますので、ぜひお試しください。

材料・分量(4人分).....

米	2合	A	しょうゆ	大さじ1
コーン	60g		みりん	大さじ1
青のり	小さじ1		砂糖	小さじ1
ピザ用チーズ	40g		サラダ菜	4枚
牛薄切り肉	8枚		ミニトマト	8個
油	大さじ1/2			

作り方.....

- ①米を炊いて、コーンと青のりを加えて混ぜる。
- ②①を8等分にし、中にチーズを入れて俵型に握る。
- ③牛肉を広げ、②に巻き付ける。
- ④フライパンに油をひいて中火にかけ、③の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたなら向きを変えて全体を焼く。
- ⑤肉に火が通ったらAを加えて絡める。
- ⑥器に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

1人分の栄養量.....

エネルギー	495kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	15.1g
カルシウム	62mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.1g

食生活改善推進員



家田京子さん 江戸美紀子さん



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

☑1月4日(月)

※2月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



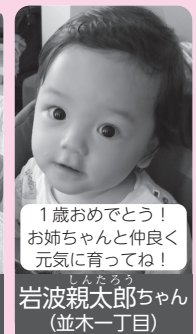
健康で元気に
すくすく
育ってください!

青野玲香ちゃん
(木田余西台)



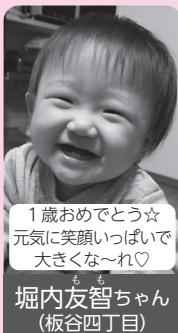
大ちゃん♡にいと
たくさん遊んで
大きくなーれ♡!!

知名大誠ちゃん
(並木五丁目)



1歳おめでとう!
お姉ちゃんと仲良く
元気に育ってね!

岩波親太郎ちゃん
(並木一丁目)



1歳おめでとう☆
笑顔いっぱい
大きくなーれ♡

堀内友智ちゃん
(板谷四丁目)



祝1歳♡自分らしく
のびのびと
大きくなってね♪

鈴木透柊ちゃん
(おおつ野八丁目)



我が家のアイドル
さくらちゃん!
1歳おめでとう♡

生沼さくらちゃん
(中荒川沖町)



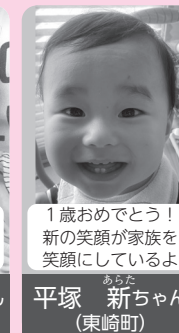
ともくんがこれからも
明るく元気に
育ちますように★

金野友哉ちゃん
(小松一丁目)



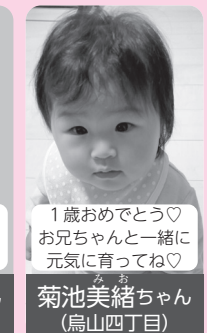
1歳おめでとう♡
すくすく元気に
育ってね♪

小松崎健斗ちゃん
(おおつ野五丁目)



1歳おめでとう!
新の笑顔が家族を
笑顔にしているよ

平塚新ちゃん
(東崎町)



1歳おめでとう♡
お兄ちゃんと一緒に
元気に育ってね♡

菊池美緒ちゃん
(烏山四丁目)

未来への伝承

土浦城は別名亀城とも呼ばれていますが、同じ異名を持つ城が、もう一つあります。それが、今回紹介する田中城です。

田中城は駿河国(現静岡県藤枝市)に存在した、本丸を中心に三重の堀を持つ平城です。このような景観から、別名亀城とも呼ばれています。

土浦藩土屋家第二代藩主の土屋政直が田中城を訪れたのは、天和元(1681)年12月14日です。政直は、田中城主酒井忠能(1628～1705)の改易(領地没収)にともない、城明け渡しの上使(上意伝達の使い)を命じられていました。忠能の兄忠清は、四代將軍徳川家綱の代に、大老として政治の実権を握っていましたが、家綱の死後はその職を退きました。弟忠能の改易は職務怠慢などが理由とされていますが、兄の失脚が要因であったとも言われています。

城の受取役であった仙石越前守政明(1659～1717)とともに、田中城を訪れた政直は、総勢1511人の家臣を引き連れていました。城内に家紋三石畳をあしらった軍幕を張ると、政直のそばには近習や中

土屋政直、亀城へ赴く

— 駿州田中城御受取之図 —

小姓などの家臣が控えました。受け渡しの細かな状況は不明ですが、絵図には軍幕のそばに長刀や長柄などの武具が描かれています。また、城門の外にも政直の家臣が各所に布陣し、大筒や鉄砲などを備えていた様子も描かれています。いずれも簡略な描き方ですが、受け渡し時の緊張感が窺えます。

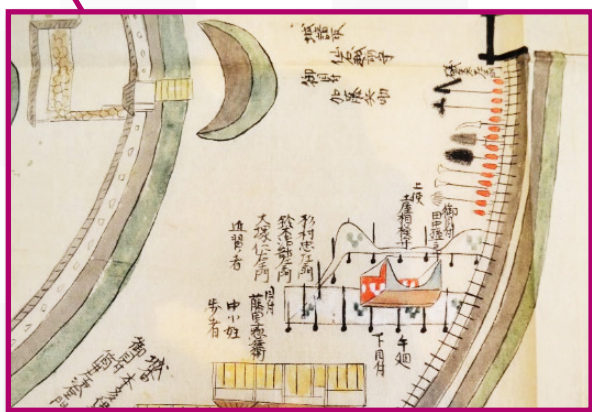
翌年1月4日に城の受け渡しが終わると、2月12日には、政直は土浦藩から田中藩へ転封となりました。この後、大坂城代や京都所司代を務めた政直は、貞享4(1687)年に老中に就任すると、再び土浦藩へと転封を命じられました。5年という短期間ではありましたが、政直は田中城主としての歴史も遺しました。

土浦城と田中城。2つの亀城は、政直にとって思い入れの深いものであったのかもしれませんが。博物館では12月27日(日)まで秋季展示を開催しています。今回紹介した「駿州田中城御受取之図」も関連史料とともに展示しています。ぜひ足をお運びください。

■市立博物館(☎824・2928)



駿州田中城御受取之図(個人所蔵)



軍幕部分拡大「上使 土屋相模守」が政直