

夢のある、元気のある、土浦へ

広報 つちうら

Tsuchiura Public Relations



上旬号/No.1304



Topics

- P2-3 年末年始のごみ収集とし尿くみ取り
- P5 キッズスペース「うららかデッキ」

土浦市医師会附属准看護学院の戴帽式が、厳かに行われました。この式典は、看護について学ぶ者が、改めてその道に進むという決意を宣誓する式典です。コロナ禍という状況ですが、医療の道へ進む学生たちの未来が輝かしいものであることを祈ります。

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。

☎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)

◆新治地区◆

可燃ごみ・生ごみの収集

年末の最終収集日	年始の収集開始日
12月28日(火)	1月4日(火)

不燃ごみの収集

	年末の最終収集日	年始の収集開始日
藤沢地区	12月27日(月)	1月10日(月)
斗利出・山ノ荘地区	12月22日(水)	1月12日(水)

し尿くみ取り

申し込み／12月20日(月)までに電話で
申込先／(有)県南(☎867-1228)
(株)スズキ(☎869-0106)

年末の最終収集日	年始の収集開始日
12月27日(月)	1月6日(木)

資源ごみの収集

収集するもの	年末の収集日	年始の収集日
茶色ビン	12月2日(木)	1月6日(木)
無色ビン	12月9日(木)	1月13日(木)
その他のビン	12月16日(木)	1月20日(木)
ペットボトル・ ざつ紙・古布	12月4日(土) 18日(土)	1月15日(土)
新聞紙・ 段ボール	12月11日(土) 25日(土)	1月8日(土) 22日(土)

容器包装プラスチックの収集

年末の最終収集日	年始の収集開始日
12月29日(水)	1月5日(水)

缶の収集

	年末の最終収集日	年始の収集開始日
藤沢地区	12月20日(月)	1月17日(月)
斗利出・山ノ荘地区	12月15日(水)	1月5日(水)

清掃センターへの持ち込み

年末の持ち込みは12月30日(木)の午後4時までとなっています。31日(金)から1月3日(月)までは、ごみの持ち込みができません。

なお、12月下旬ごろからは、毎年大変混雑しますので、早い時期での搬入にご協力ください。

粗大ごみ

12月29日(水)から1月3日(月)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)



◆土浦地区◆

可燃ごみ・生ごみの収集

通常の収集日	年末の最終収集日	年始の収集開始日
月・木曜日	12月30日(木)	1月6日(木)
火・金曜日	12月28日(火)	1月4日(火)
水・土曜日	12月29日(水)	1月5日(水)

不燃ごみの収集

通常の収集日	年末の最終収集日	年始の収集開始日
月曜日	12月27日(月)	1月10日(月)
火曜日	12月28日(火)	1月4日(火)
水曜日	12月29日(水)	1月5日(水)
木曜日	12月30日(木)	1月6日(木)
金曜日	12月24日(金)	1月7日(金)
土曜日	12月25日(土)	1月8日(土)

容器包装プラスチックの収集

通常の収集日	年末の最終収集日	年始の収集開始日
火曜日	12月28日(火)	1月4日(火)
水曜日	12月29日(水)	1月5日(水)
木曜日	12月30日(木)	1月6日(木)

し尿くみ取り

お住まいの地域により、収集業者が決まっています。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。

申し込み／12月17日(金)までに電話で

申込先／(株)土浦関東商事(☎821-3793)

(株)東栄商事(☎831-0450)

年末の最終収集日	年始の収集開始日
12月24日(金)	1月5日(水)



資源ごみの収集

●缶・ビン・古布・乾電池・ペットボトル

通常の収集日	年末の収集日	年始の収集日
第1・3火曜日	12月7日(火) 21日(火)	1月11日(火) 25日(火)
第2・4火曜日	12月14日(火) 28日(火)	1月18日(火) 2月1日(火)
第1・3木曜日	12月2日(木) 16日(木)	1月6日(木) 20日(木)
第2・4木曜日	12月9日(木) 23日(木)	1月13日(木) 27日(木)
第1・3土曜日	12月4日(土) 18日(土)	1月8日(土) 22日(土)
第2・4土曜日	12月11日(土) 25日(土)	1月15日(土) 29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、ざつ紙、段ボールなど)

通常の収集日	年末の収集日	年始の収集日
第1・3火曜日の前日	12月6日(月) 20日(月)	1月10日(月) 24日(月)
第2・4火曜日の前日	12月13日(月) 27日(月)	1月17日(月) 31日(月)
第1・3木曜日の前日	12月1日(水) 15日(水)	1月5日(水) 19日(水)
第2・4木曜日の前日	12月8日(水) 22日(水)	1月12日(水) 26日(水)
第1・3土曜日の前日	12月3日(金) 17日(金)	1月7日(金) 21日(金)
第2・4土曜日の前日	12月10日(金) 24日(金)	1月14日(金) 28日(金)

※□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。

◆市内共通◆

「家庭ごみ収集カレンダー」

各町内ごとのごみ収集日をまとめた「家庭ごみ収集カレンダー」を、配布およびホームページに掲載しています。

令和4年度のカレンダーは、令和4年3月上旬に発行する予定です。



お知らせ 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。

年内に家屋を取り壊すと、翌年度より課税されなくなります。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、お早めにご連絡ください。

問合せ 課税課 土地係(☎内線2228)
家屋係(☎内線2337)

お知らせ 年内にパスポートの受け取りを希望する方へ

年内にパスポートの交付を希望する方は、12月17日(金)までに申請してください。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)かかります。

申請・交付日時 月～金曜日 午前8時30分～午後4時45分(祝日、年末年始を除く)

※パスポートの交付は、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)も行っています。

問合せ 市民課(☎内線2007)

お知らせ 土浦市事業者支援一時金支給 事業を拡充します



茨城県営業時間短縮要請等関連事業者支援一時金の対象に、2021年8月・9月のいずれかの月の売上が2020年または2019年同月比で30%以上減少した事業者が追加され、支給金額も売上規模に応じたものになりました。また、酒類製造・販売事業者を対象にした酒類枠が新設されました。

この変更にともない、土浦市事業者支援一時金の申請期間の延長と制度の拡充を行います。

対象者 茨城県営業時間短縮要請等関連事業者支援一時金を受給した市内事業者

※茨城県営業時間短縮要請等関連事業者支援一時金について詳しくは、茨城県の電話相談窓口にお問い合わせください。

(☎029-301-5558 平日 午前9時～午後5時)

補助金額 1事業者につき県の一時金の支給金額の半額
※一般枠も酒類枠も対象です。

※1・2月分、4～6月分をまとめて申請できます。

※過去に申請済みのものは重複して申請できません。

申請期限 2月28日(月)

※申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ 商工観光課(☎内線2704)

INFORMATION

情報ひろば

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▶



お知らせ 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の拡大状況により、イベントなどが中止や延期になる場合があります。

市のお知らせやイベントの開催状況などの最新情報は、ホームページで確認できます。

お知らせ 入札への参加を希望する方へ



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	・新たに登録を希望する方 ・すでに登録しているが、 登録業種の追加・変更 を希望する方	希望する すべての方
有効期間	令和4年4月1日から 1年間	令和4年4月1日 から2年間

受付期間 12月15日(水)～28日(火)(消印有効)

※申請書の提出は原則郵送となります。

※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。

問合せ 管財課(☎内線2377)

情報ひろば

お知らせ 本庁舎1階にキッズスペース「うららかデッキ」を整備しました

市役所に来庁されるお子さんや保護者が、より楽しく快適に過ごせるよう、本庁舎1階にあるキッズスペースをリニューアルしました。愛称は「うららかデッキ」です。ご来庁の際には、ご利用ください。

設備紹介

- ・すべり台…高さ70cmの小さなすべり台があります
 - ・おこもりはうす…小さなうちの中に入って遊べます
 - ・見守りベンチ…お子さんを見守ることができます
 - ・ウッドデッキ…木材の温かみを感じることができます
- ※「うららかデッキ」は、県産木材を使用しています。
また、遊具の積み木は、市の木・花である「ポプラ」「ケヤキ」「サクラ」を使用しています。



問合せ こども政策課(☎内線2280)

お知らせ 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	土浦市地域公共交通計画(案)について	12月8日(水)～ 1月4日(火)(必着)	都市計画課 (☎内線2370 FAX826-3401 ✉ toshikoutu@city.tsuchiura.lg.jp)
2	第3次土浦市ごみ処理基本計画(案)について	12月15日(水)～ 1月14日(金)(必着)	環境衛生課 (☎内線2492 FAX826-1147 ✉ gomitai@city.tsuchiura.lg.jp)
3	第三期土浦市環境基本計画(案)について	12月15日(水)～ 1月14日(金)(必着)	環境保全課 (☎内線2380 FAX826-1147 ✉ k-hozen@city.tsuchiura.lg.jp)
4	土浦市耐震改修促進計画(改定案)について	12月15日(水)～ 1月14日(金)(必着)	建築指導課 (☎内線2488 FAX826-3401 ✉ kenchikushido@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



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(〒300-8686 大和町9-1)、ファクス、メールまたは直接

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
- ・市内に事務所などがある個人や法人・団体の方

お知らせ 陸上自衛隊夜間飛行訓練

日程 12月14日(火)、15日(水)
場所 陸上自衛隊霞ヶ浦飛行場および周辺空域
問合せ 陸上自衛隊航空学校霞ヶ浦校
(☎842-1211)

お知らせ 茨城県防災ヘリコプター 日没後における離着陸訓練

日時 12月22日(水) 午後4時～5時30分
場所 離着陸場…土浦協同病院ヘリポート
飛行地域…土浦市およびつくば市内
問合せ 茨城県防災航空隊(☎857-8511)



国民年金に関するお得&便利なお知らせ

■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合せ

「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(火)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・口座振替を希望する金融機関のいずれかへ、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4年度から口座振替での前納を希望する方は、2月28日(月)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。

問合せ 国保年金課(☎内線2290)

◆年金相談窓口のご案内◆

【土浦年金事務所】(下高津二丁目)

日時 月～金曜日 午前8時30分～午後4時

予約受付 相談希望日の1か月前から前日まで

問合せ ☎825-1170

【街角の年金相談センター土浦】(桜町一丁目)

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～午後4時で受け付けています。

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、基礎年金番号が分かるもの、委任状(代理人の場合)など

問合せ ☎825-2300



高齢者無料歯科健康診査

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、無料の歯科健康診査を実施しています。

実施期間 12月31日(金)まで

対象者 茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、今年度76歳、81歳、86歳になる方

※対象者には、8月に案内を送付しています。受診方法など、詳しくは案内をご覧ください。

問合せ 茨城県後期高齢者医療広域連合
(☎029-309-1212)



所得税などの決算説明会を中止します

例年12月に開催している、所得税と復興特別所得税の青色申告決算説明会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

説明会の代わりとして、決算方法や注意点などの解説動画を、YouTube「国税庁動画チャンネル」に掲載していますので、ご活用ください。

国税庁動画チャンネル▶



問合せ 土浦税務署個人課税部門(☎822-3516)



無料年金相談

日時 12月16日(木)

午前10時～正午、午後1時～3時

場所 筑波銀行本店営業部(中央二丁目)

問合せ 筑波銀行本店営業部(☎821-8111)



土浦地方家族会の開催

日時 12月18日(土) 午後1時30分～3時30分

会場 四中地区公民館

対象 精神に障害がある方とその家族

内容 悩み相談、意見交換

問合せ 土浦保健所(☎821-5516)

情報ひろば

お知らせ 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 通知書送付用封筒	男女共同参画情報紙 「ウィズユー」
掲載 箇所	最下段	中旬号「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 縦4.55cm ×横17.67cm	半枠 縦4.55cm ×横8.58cm	JPEG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
掲載料	2万円／枠	3万円／月	1万5千円／月	2万円／月	5万7千円／枠 (最低価格)	1万円／枠
配布 (掲載) 時期	令和4年3月上旬	令和4年4月から5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4年5月中旬 から	令和4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8万件	配布対象 国民健康保険加入世帯 配布枚数 約2万8500枚	配布対象 市内全世帯 配布部数 約5万8000部
申込 締切	12月24日(金) (必着)	1月14日(金) (必着)		1月14日(金) (必着)	1月31日(月) (必着)	1月31日(月) (必着)
備考	・決定は先着順 ・同日に複数申込が ある場合は抽選	・決定は先着順		・決定は先着順 ・長期広告掲載時 の割引あり	・決定は申込額の 高い順	・決定は先着順 ・同日に複数申込が ある場合は抽選
問合せ	環境衛生課 (☎内線2444)	広報広聴課 (☎内線2331)			国保年金課 (☎内線2438)	男女共同参画室 (☎内線2506)

募集 地域福祉計画策定委員会の 委員を募集します



市では、総合的な福祉施策を推進するため、土浦市地域福祉計画(第4期)を策定します。市の福祉施策について、市民の立場からご意見をいただける委員を募集します。

任期 令和4年2月～令和5年3月(予定)

募集人数 1人

対象者 市内在住の満20歳以上の方

申込方法 窓口またはホームページにある応募用紙に必要事項を記入のうえ、土浦市の福祉に対する意見(800字以内)を添えて郵送、メールまたは直接

締切 12月23日(木)(必着)

※書類選考を行い、選考結果を郵送します。

問合せ 社会福祉課(☎内線2430 ☎300-8686
大和町9-1 ☞shakai@city.tsuchiura.lg.jp)

講座 Zoomちょこっとセミナー おだやかな親子関係をつくるコツ



日時 1月27日(木) 午前10時～10時30分

対象 就学前の子を子育て中の方

内容 ペアレント・トレーニングの紹介

定員 20人

申込方法 ホームページにある申込フォームから

申込期間 1月4日(火)～25日(火)(必着)

問合せ こども包括支援課(☎内線2511)

催し 土浦市文化財愛護の会 写真部会 写真展

会期 12月12日(日)～25日(土)

会場 市立博物館 展示ホール

料金 一般…105円

小中高校生…50円(土曜日は無料)

問合せ 市立博物館(☎824-2928)

講座

霞ヶ浦展望ヨガ講座

日時 昼の部…1月6日～3月10日の木曜日
午後1時30分～2時30分(全10回)
夜の部…1月18日～3月29日の火曜日
午後6時45分～7時45分(全10回)
会場 霞浦の湯
講師 水野谷 香さん(SPJ認定ヨガインストラクター)
定員 各30人(定員を超えた場合は抽選)

料金 5300円
申込方法 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窓口へ持参
締切 12月14日(火)(必着)
問合せ 霞浦の湯
(☎823-1631 〒300-0835 大岩田255)

講座

亀城プラザ
第4期フィットネス&カルチャー講座の受講生を募集します

申込方法 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)
締切 12月24日(金)(必着)

※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のときは中止となることがあります。
問合せ・申込先 亀城プラザ(☎824-3121
〒300-0043 中央二丁目16-4)

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	1/17～3/28	10	25人	5100円
	からだ改善ヨガB	一般男女	11:00～12:00	1/17～3/28	10	25人	5100円
	からだ痩身ヨガA	一般男女	18:50～19:40	1/17～3/28	10	30人	5100円
	からだ痩身ヨガB	一般男女	20:10～21:00	1/17～3/28	10	30人	5100円
火	美姿勢ボディ×ウェーブリング※1	一般男女	19:00～20:00	1/11～3/15	10	30人	5100円
	らくらく骨盤体操	一般男女	10:00～11:00	1/13～3/24	10	30人	5100円
木	はじめてのハーモニカ※3	一般男女	12:30～13:30	1/13～3/10	8	15人	8000円※2
	楽しく吹こうハーモニカ	一般男女	13:30～14:30	1/13～3/10	8	15人	8000円※2
金	モーニング★ヨガ	一般男女	9:30～10:30	1/7～3/18	10	30人	5100円
	週末リフレッシュ運動☆	一般男女	19:30～20:30	1/7～3/18	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	1/8～3/19	10	14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	14:15～15:00	1/8～3/19	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	15:45～16:30	1/8～3/19	10	14人	10200円

※1…ウェーブストレッチリング(WAVE STRETCH RING®)使用(購入4400円、レンタル1000円)

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

講座

水郷テニスコート
第4期硬式テニス教室の受講生を募集します

申込方法 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)
締切 12月19日(日)(必着)

※定員を超えたときは抽選。なお、申し込み少数のときは中止となることがあります。
問合せ・申込先 水郷テニスコート(☎824-0880
〒300-0835 大岩田580)

曜日	教室名	対象	時間	日程	回数	定員	受講料
火	初心初中級【基本・応用】	高校生以上	19:30～21:00	1/18～3/8	8	40人	6100円
水	中級【試合想定】	高校生以上	19:30～21:00	1/12～3/9	8	24人	9100円
木	初心初中級【基本・応用】	高校生以上	19:30～21:00	1/13～3/3	8	40人	6100円
金	初心初級【基本・応用】	高校生以上	10:00～11:30	1/7～3/18	10	40人	7600円



／ やってみよう！ ／

シルバーリハビリ体操 vol.4



シルバーリハビリ体操は、「いつでも どこでも ひとりでも」できる茨城県推奨の介護予防体操です。今回は、寝て行う体操を2つ紹介します。コロナ禍での「おうち時間」に体を動かして、体調管理に役立ててみませんか。

市ホームページでは、シルバーリハビリ体操の動画などを掲載していますので、ぜひご覧ください。

問・申高齢福祉課(☎826-1111 内線2501)

できれば1日3セット、無理をせず自分の身体と相談して取り組んでみましょう

肩の運動

～肩の筋肉がほぐれるよ～

- ①仰向けになって両手を腹の上で組む。
- ②両手をゆっくり上方へ伸ばす。
- ③伸ばした両手で大きく弧を描くようにゆっくり頭の上まで倒し、15～20秒静止する。
- ④頭の上に伸ばした両手をゆっくりと上方に戻し、①の姿勢に戻る。



ひざ抱え脚伸ばし

～お尻と太ももを上げる筋肉が伸びるよ～

- ①片方のひざを曲げ、両手で曲げたひざを抱える。
- ②抱えたひざを胸に引き付けるようにし、その姿勢を15～20秒保持する。
- ③元の姿勢に戻り、反対側の脚も同じ動作をする。



※股関節を手術した人は、ひざを体に引き寄せすぎないようにしましょう。

体操指導：土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会「かたつむりの会」



シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集します

シルバーリハビリ体操指導士は、シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するために市内各地で活躍しているボランティアです。住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく過ごせるように、シルバーリハビリ体操指導士となって、仲間と一緒に活動してみませんか。

日時・会場／(全5日間)

日程	時間	会場
1月18日(火)	9:30～16:00	男女共同参画センター (大和町9-1)
1月21日(金)	9:15～16:00	生涯学習館 (文京町9-2)
1月25日(火)	9:30～16:00	
1月28日(金)	9:30～16:00	
2月1日(火)	9:30～16:00	

対象者／次の条件をすべて満たす方

- ・市内在住のおおむね50歳以上の方
- ・講習会修了後に地域活動に参加できる方
- ・常勤の職に就いていない方

内容／講義：介護予防の推進、解剖運動学(筋肉や骨、神経など) ほか

実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルス
いっばつ体操 ほか

募集人数／16人(先着順)

受講料／無料(交通費、昼食代は各自負担)

申込方法／電話または直接

申込締切／12月24日(金)

※全日程修了者には、茨城県知事と茨城県立健康プラザ管理者連名の認定証が公布されます。

※受講決定者には、後日詳細をお知らせします。

※新型コロナウイルスの流行状況により、講習会の中止または内容を変更する場合があります。



寒い冬に温まる「レンコン入り肉団子と高野豆腐の煮物」はいかがですか。高野豆腐はたんぱく質が豊富です。高野豆腐のたんぱく質には、「血中の悪玉コレステロール値を減少させる」など、食物繊維に似た、良い働きがあるレジスタントタンパクが約3割含まれています。

肉団子には刻んだレンコンが入っていて、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。また、だしの風味がたっぷり感じられ、味わい深い一品となっています。

材 料 (3人分)

豚ひき肉	150g	「溶き卵	1/2個
片栗粉	15g	A 薄口しょうゆ	小さじ1/2
干しシイタケ	2枚	「白いりゴマ	大さじ1
ニンジン	20g	「シイタケ戻し汁	100ml
レンコン	50g	B みりん	小さじ2
高野豆腐(乾)	20g	「薄口しょうゆ	小さじ2
サヤインゲン	5本	【かつおだし汁(400ml分)※】	
		かつお節	12g
		水(蒸発分を含む)	520ml

作 り 方

- ①高野豆腐、干しシイタケを水に戻す。シイタケの戻し汁はとっておく。また、かつお節でだし汁※をとる。
- ②ニンジンを厚さ0.5cmの輪切りにし、花形の型抜きで型抜きをする。残った部分はとっておく。
- ③レンコン、水戻した干しシイタケ、②の残ったニンジンを、みじん切りにする。
- ④高野豆腐は、軽く水気をしぼり、一口大に切る。
- ⑤豚ひき肉は、粘りが出るまで練る。さらに、③と片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に、Aを2～3回に分けて加えながらよく混ぜ合わせ、一口大に丸める(1人2個くらい)。
- ⑦フライパンに、Bとかつおだし汁400mlを入れ、煮立てる。
- ⑧⑦に、②、⑥を入れて、肉の表面が白っぽくなるまで煮る。その後、④を加え、落とし蓋をし、8分程煮る(煮汁がなくならないように注意)。
- ⑨サヤインゲンの筋を取り、幅2cmの斜め切りにし、⑧に加えて、火を通す。

【※かつおだし汁のとり方】

- ①鍋に分量の水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰したら火を止め、かつお節を入れ5分ほど置く。
- ③ざるにキッチンペーパーを敷き、②を濾す。

1人分の栄養量

エネルギー	220kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	13.5g
カルシウム	98mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	2.4g
食塩相当量	1.3g

今月の食改さん



飯塚光子さん

鈴木宣子さん



1歳おめでとう 12月生まれのおかちゃん

1歳おめでとう！
これからもニコニコ
元気でいてね♪横山 柊
ちゃん毎日笑顔をありがとう
元気にのびのびと
育ってね近野 楓
ちゃん毎日たくさんの笑顔と
幸せをありがとう♡
大好き♡渡部 碧波
ちゃんいつも元気でニコニコ
笑顔のあっくん♪
大好きだよ♡小野澤 章斗
ちゃん1歳おめでとう！
愛らしく元気に
育ってね大好き♡鈴木 愛菜
ちゃん我が家のアイドル
いっくん☆ニコニコ
笑顔が大好き！中村 郁斗
ちゃんお誕生日おめでとう♡
笑顔溢れる年に
なりますように小西 陸斗
ちゃん

* 2月で1歳になるおかちゃんを募集します *

申込方法/次のいずれか

- 必要事項を記入し、写真をメールまたは郵送
- 必要事項…①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(句読点なし、24字以内)
- 写真を窓口へ持参

申込締切/1月4日(火)

※メールで応募された方には、受付完了後にメールを送ります。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、お問い合わせください。

※いただいた個人情報は、広報紙以外では使用しません。

問・申 広報広聴課(☎826-1111 内線2331 ☒kouho@city.tsuchiura.lg.jp)

未来への伝承

第173回

霞ヶ浦を描いた絵図

今から330年前の元禄4(1691)年、霞ヶ浦の土浦入りを描いた大型の絵図が作られました。きっかけは、土浦藩の城下町である東崎町と、当時は麻生藩領であった大岩田村との対立でした。絵図はその決着をみた時に作成された証拠の書類です。絵図の裏面に記された文章から、東崎町・大岩田村の田地の境界と、地先の霞ヶ浦における漁獵の権利を巡るものだったことが分かります。

訴えを起こした大岩田村によると、霞ヶ浦は「霞ヶ浦四十八津」の入会であるにも関わらず、東崎町の人たちは「城附海」(土浦城につながる湖＝土浦藩の管理する湖)であると主張をして、大岩田村の漁を妨げていると非難しています。「霞ヶ浦四十八津」とは、湖岸の多くの村々が参加していた自治的な組織のことです。四十八津に属する村は、霞ヶ浦全体を共同で利用し、湖の中で自由に漁をすることができました(これを入会といいます)。また、乱獲を防いで漁業資源を保全するため、漁を行う時期や使用してよい漁具を定めた「掟書」を作成し、村の代表者らが署名をしました。博物館所蔵の慶安3(1650)年の「相定申連判手形之事」(土浦市指定文化財)は、現存するものとも古い掟書とみられます。この掟書には

土浦市域の村の名前は見えませんが、他の史料から大岩田村・田村・沖宿村が四十八津に参加していたことが分かっています。大岩田村は四十八津に属する村のひとつとして、霞ヶ浦内であれば、東崎町に妨げられることなく、自由に漁ができるはずだと訴えたわけです。

一方の東崎町は、霞ヶ浦のうち田村・手野村の境までは土浦藩の管理下にあると反論しています。東崎町は四十八津にこそ属していませんが、漁業を営む百姓たちがいて、地先の湖の利用は不可欠でした。また、この時期の霞ヶ浦には、江戸幕府や水戸藩の専用漁場である「御留川」が設定されており、そこでの漁獲は幕府や藩に納められ、他の村々が入り込んで漁を行うことは禁じられていました。本来は霞ヶ浦全体を四十八津の入会としていたわけですが、その原則が崩れつつあったことも、東崎町側の主張の背景にあったと思われます。

ふたつの村の領主が異なることもあり、この訴訟は江戸幕府による裁定を受けます。結果、土浦城付きであるとする東崎町の主張に証拠はなく、地先の「磯」はそれぞれの村の管理下だが、「沖」は通例のように入会であり、東崎町の百姓たちはこれを妨げてはならないとの裁定がなされました。大岩

田村側の主張が認められ、決着が図られたのです。絵図は、霞ヶ浦を生業の場として生活していた人々の歴史を伝えています。今回ご紹介した絵図は、12月26日(日)まで展示しています。

岡市立博物館(☎824・2928)

◀「大岩田東崎野論裁許絵図」

天保11(1840)年に作成された写し
大きさ189cm×179cm





第9回 田村・沖宿エリアの見どころ

知って楽しむ! 筑波山地域ジオパーク



筑波山地域ジオパークには、地形や地質の見どころが集まったエリア(ジオサイト)が26か所あります。今回はそのうちの1つ、田村・沖宿エリアをご紹介します。

田村・沖宿エリアとは

田村・沖宿エリアは市の東部、霞ヶ浦の入り江である「土浦入り」を取り囲む田村町・沖宿町の両地区からなります。霞ヶ浦湖岸の低地では、日本一の生産量を誇るレンコンが生産されています。一面に広がるハス田の下には、谷から海へと変わった霞ヶ浦の歴史が隠されています。

日本一のレンコン生産を支えるジオ

約2万年前の最終氷期には、海面が今よりも120mも下でした。霞ヶ浦はまだなく、谷が削られて川が流れていました。氷期が終わり海面が上昇すると、深い谷に海が入り込み、現在の霞ヶ浦から利根川下流域が一続きとなった入り江ができました。最も上昇した時で現在より2~3m高かった海面は、しだいに低下し、霞ヶ浦は海から湖に変化しました。

このように、レンコンが作られている霞ヶ浦湖岸の低地は約2万年前には谷で、約7千年前には波打ち際の浅い海底だったところです。湖岸の低地には、かつて谷や海であったところに粘土が堆積していることから、水がたまりやすく水田やハス田に適しています。日本一のレンコン生産は、大昔に堆積した粘土に支えられています。

レンコン栽培の歴史

霞ヶ浦湖岸の低地は長く水田として使われてきましたが、減反政策によって、米の代わりにレンコンを作るようになりました。レンコン作りは昭和30~40年代から本格化し、今では日本一の生産地となっています。

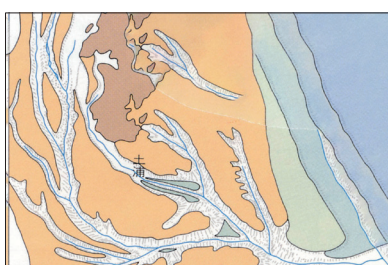
もっと知りたい!
という方へ

筑波山地域ジオパーク
ホームページはこちら▶



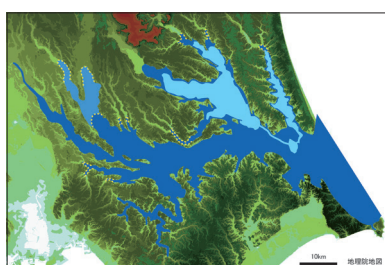
お問い合わせ

商工観光課 (☎826-1111 内線2705)
上高津貝塚ふるさと歴史の広場
(☎826-7111)



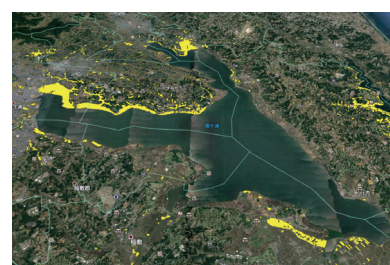
(井内・斎藤 1993) アーバンクボタNo.32より

約2万年前の霞ヶ浦
最終氷期には海面は現在よりも約120m低かった。霞ヶ浦はまだなく、谷が深く削られて川が流れていた。



(一木 2019)

約7千年前の霞ヶ浦
氷期が終わって海面が上昇すると、深い谷に海が入り込み、現在の霞ヶ浦から利根川下流域が一続きとなった入り江ができた。



(農研機構 2013) をもとに作成

現在の霞ヶ浦(黄色の部分はハス田)
現在より2~3m程度高かった海面は次第に低下し、霞ヶ浦は海から湖へ変化した。かつて谷や海だった湖岸の低地は、ハス田として利用されている。