

暮らしの情報



申…申し込み
問…問い合わせ
HP…ホームページアドレス
牛久市役所 ☎029-873-2111(代表)
※電話番号などのお間違いにはご注意ください。

牛久市議会定例会の開催

平成26年第4回牛久市議会定例会が、11月21日(金)から12月8日(月)まで(会期18日間)開催されます。
総務課 ☎内線1011

行政区域変更のお知らせ

11月1日から小坂行政区域長が変更されました。次のとおりお知らせします。



小坂 隆典
坪井 ☎875-1084
119戸
(10月1日現在)

市民活動課 ☎内線1634

第9回ブリアントヴィル うしく点灯式

JR牛久駅周辺を彩るイルミネーション「第9回ブリアントヴィルうしく」が11月29日から平成27年2月15日まで開催されます。イルミネーションは、うしく現代美術展出品作家の方々の協力で作されたものです。点灯初日には点灯式を行います。

日時 11月29日(土)午後5時～
場所 エスカード北側広場
内容 ミニコンサートなど
問 商工観光課 ☎内線1821

第122回とくとく市

あったか鍋の新鮮お野菜大集合!
日時 11月23日(第4日曜日)午前9時～11時(雨天決行)
場所 牛久市営青果市場(田宮町624番地)

【イベント】

- ☆ウシクカツパバンド生演奏♪ (午前9時30分)
- ☆ハスの花で作る和布細工体験 (午前9時～10時30分) ※無料。
- ☆サービスタ券付き「りんご2個入り」限定100袋を格安販売(午前9時45分から商品引換券を販売)

問 牛久市営青果市場 ☎872-0042

後発医薬品(ジェネリック医薬品)に関して

国民健康保険の加入者で血圧降下剤・高脂血症用剤・糖尿病用剤に関わる保険診療分のお薬を服用されていた方に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)差額通知をお送りすることになりました。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)

品)差額通知とは、既に処方されたお薬(新薬)を後発医薬品に置き換えた場合に、医療機関窓口で負担されるお薬代がどのくらい削減できるかを、新薬との差額としてお知らせするものです。
差額通知をご参考の上、後発医薬品への切り替えをご希望の際は、医師・薬剤師にご相談ください。

問 医療年金課国保グループ ☎内線1724、1726

休日納税相談・夜間納税相談

市税は便利な口座振替で!

市では、月2回日曜日の休日納税相談および月2回火曜日の夜間納税相談の窓口業務を行っています。取り扱い内容も市税だけでなく、使用料なども含めて収納できる窓口としています。お手数ですが、来庁の際には納付書をお持ちください。

	日程	時間	場所
休日納税相談	11月30日、12月7日・28日、平成27年1月4日の各日曜日	午前8時30分～午後5時15分	総合窓口課内
夜間納税相談	11月18日、12月9日・16日、平成27年1月13日の各火曜日	午後6時～8時	収納課

取り扱い内容 市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、下水道受益者負担金、下水道使用料、介護保険料、市営住宅使用料、保育園保育料、給食費、口座振替申し込み、納税相談
※下線の市税などで納付期限内のものは、コンビニエンスストアでも納付できます。

12月の納税および使用料	納期限
国民健康保険税(6期) / 下水道受益者負担金(3期) 給食費・保育園保育料・市営住宅使用料(11月分)	12月1日(月)
固定資産税(3期) / 国民健康保険税(7期) / 給食費(12月分)	12月25日(木)
介護保険料(5期) / 後期高齢者医療保険料(6期) 市立幼稚園授業料・月極駐車場使用料(12月分) プール利用負担金(1月分) 保育園保育料・市営住宅使用料(12月分)	12月26日(金)

問 収納課 ☎内線1061～1064

牛久市役所では「あいさつ運動」を実施しています!

～明るいあいさつが広がる市役所を目指して!～

平和の集い

12月6日(土)

入場無料・予約不要

場所 市中央生涯学習センター文化ホール

開演:午後1時30分(開場:午後1時)※手話通訳あり。

戦場カメラマン

講演会

渡部 陽一

「戦場カメラマンが見た世界」



■第1部 牛久市中学生平和使節団 体験報告会

7月30日～8月1日に広島方面に派遣された牛久市の中学生20人による報告会

■第2部 講演会

演題:「戦場カメラマンが見た世界」

講師:渡部陽一(戦場カメラマン/ジャーナリスト)

※事前の申し込みの必要はありません。当日、直接会場へお越しください。

※駐車場は市中央生涯学習センター駐車場と市職員駐車場が利用できます。ご来場の際は、乗り合わせなどのご協力をお願いします。

■主催:牛久市教育委員会

問 市中央生涯学習センター ☎871-2301 FAX871-1334

1972年(昭和47年)静岡県富士市生まれ。明治学院大学法学部法律学科卒業。学生時代から世界の紛争地域を専門に取材を続け、戦争の悲劇とそこで生活する民の生きた声を体験し、世界の人々に伝えるジャーナリスト。

戦場で生活している人々の家族の絆や取材を通じて見えてきた人間が持つ愛の深さ、命の大切さ、生きることの素晴らしさなど、普段ニュースで見ている戦場とは異なる一面を実際の写真とともに伝える。

微小粒子状物質(PM2.5)測定結果(9/27～10/26) ※色は平均値が最大の日。(単位: $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

◆市内測定地点(2カ所)の1日当たりのPM2.5の平均値と最大値・最小値(国暫定基準値1日平均値 $70\mu\text{g}/\text{m}^3$)

測定地点	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
市役所庁舎(西側)	10.9	13.7	17.3	23.3	13.9	15.2	14.2	16.8	8.9	4.0	6.0	10.2	13.3	17.8	18.2
ひたち野リフレ(駐車場)	9.8	12.8	14.8	22.3	14.0	15.1	15.5	17.3	9.0	5.4	6.3	11.2	14.2	19.5	19.2
1時間値の最大値	19	19	57	40	28	27	25	32	16	11	12	17	22	29	27
1時間値の最小値	1	5	3	13	6	5	8	6	0	0	0	2	5	9	13

測定地点	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
市役所庁舎(西側)	17.6	***	5.2	8.3	7.8	11.6	14.4	19.5	25.3	17.1	9.5	10.2	12.7	16.0	22.6
ひたち野リフレ(駐車場)	17.5	16.7	6.6	8.6	9.8	11.0	14.3	20.0	26.5	18.6	10.0	10.7	12.9	19.1	23.6
1時間値の最大値	30	34	18	22	14	18	24	28	43	35	19	16	17	33	41
1時間値の最小値	7	0	0	2	3	6	6	9	11	5	3	6	5	10	7

***10月13日の市役所測定値(1日平均値)は、本庁舎の停電により欠測となります。

◆PM2.5の注意喚起について PM2.5濃度が①午前5時～7時(3時間)の1時間値の平均値が $85\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合、②午前5時～正午(8時間)の1時間値の平均値が $80\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合には、国の暫定基準値の1日平均値 $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予測されますので、防災行政無線、かつぱメール、市ホームページ(<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page002695.html>)、FAX(公共施設、公立・私立幼稚園、老健施設など95施設が対象)で注意喚起を行います。毎日の測定結果は、市ホームページで公開中。問 環境政策課 ☎内線1561～1563

バス・タクシーの乗車モニター募集

市内で運行しているバス・タクシーのサービス向上や利用環境の向上を目的に市民モニターを募集します。

期間 12月中旬～1月中旬(1ヵ月間)

応募資格 市内に居住または通勤通学などで市内のバス・タクシーをご利用の方

調査内容 期間内にバスまたはタクシーに乗車いただき、乗務員の接遇、車内環境などを市が用意する調査票をもとに評価を行い、市に報告していただきます。

※謝礼はありませんが、バスのモニターには、初乗りの回数券を10枚、タクシーのモニターには、1000円分のタクシー券を2枚支給します。

対象路線など 路線バス、かつば号、タクシー
調査回数 路線バス・かつば号：10回、タクシー：2回
定員 各10人程度※1人で複数のモニターを行うことは不可。応募数によっては抽選となります。

応募方法 住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、路線バス・かつば号・タクシーのいずれの

モニターを希望するか、バス・タクシーの利用頻度(〇回/月)、(バスモニターを希望の方は)普段使用するバス路線名を記入の上、郵送、持参、FAXまたはEメールでご応募ください。

※路線の開設、時刻表の変更などを要望するものではありません。

応募締め切り日 11月28日(金)必着

申・問 都市計画課 ☎内線252
Eメール toshikeikaku@city.ushikuibaraki.jp

いばらき高齢者優待制度の開始

県では65歳以上の高齢者を対象に、料金割引やポイント加算などの特典が受けられる、いばらき高齢者優待制度を12月1日から開始します。

優待カード(いばらきシニアカード)配布開始日 11月25日(火)
※保険証など住所、生年月日が確認できるものを持って、配付を希望されるご本人が窓口にお越しくください。

配付窓口 市高齢福祉課、牛久市地域包括支援センター
※詳しくは11月25日(火)開設の県長寿福祉課ホームページ(<http://www.senior.pref.ibaraki.jp>)を

ご覧ください。

問 配付に関すること：市高齢福祉課 ☎内線1751、制度に関すること：県長寿福祉課 ☎029・301・3326

第2回うしく郷土こどもかるた大会参加者募集

日時 平成27年1月6日(火)午前9時～午後1時

場所 市中央生涯学習センター多目的ホール

対象 小・中学生
定員 40組
参加費 無料

申し込み方法 チーム名、参加者の名前(2人1組)、ふりがな、学校名、学年、代表者の連絡先(住所・電話番号)を記入して、はがき(T300・1211牛久市柏田町1606・1牛久市中央生涯学習センター内かるた大会事務局宛て)、FAX(871・1334)、Eメール(chunou@city.ushikuibaraki.jp)でお申し込みください。

申込み方法 11月19日(金)先着順
申込締め切り日 12月19日(金)先着順
主催 うしく郷土かるた制作チーム
問 生涯学習課内かるた大会事務局 ☎871・2301

平成26年度後期市民大学講座受講生募集

「中高年の就労といきがいつくり」

高齢化社会を迎える中で、より豊かに楽しい人生を実現できるように、雇用と生きがいつくりをテーマに講演会を開催します。これを機会に何かを変えてみませんか?

日時・内容 【第1回】12月15日(月)午後2時～3時30分「中高年の雇用の現状」、【第2回】平成27年1月29日(木)午後2時～4時「これからの人生を豊かに楽しく生きる秘訣」

※全2回の講座ですが、1回でも受講できます。

場所 市中央図書館視聴覚室(2階)講師 【第1回】高林宏治氏(茨城労働局職業安定部職業対策課)、【第2回】白倉登貴雄氏(生きがい支援システム研究所代表)

対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 80人※定員になり次第締め切り。
参加費 無料

申し込み方法 11月15日(土)午前9時から電話または市中央図書館力ウンターでお申し込みください。
申・問 市中央図書館 ☎871・1400

第20回記念

うしく 現代 美術展

20年目の脈動

「うしく現代美術展」は、地元の作家を中心に市民、行政が連携して開催する地域に根ざした個性豊かな美術展です。今年は53名の作家が、平面・立体・クラフト・映像の各ジャンルで、「20年目の脈動」をテーマに作品を展示発表します。20回記念展として、さまざまな企画事業も実施します。ぜひ会場にお越しください。

11月16日(日)～11月30日(日)

※11月25日(火)は休館。

入場無料

【時間】 午前10時～午後4時30分

※入館は午後4時まで、最終日は午後3時まで。

【場所】 市中央生涯学習センター

(多目的ホール・展示ホール・中央広場)

20回記念イベント

●チャリティ小品展

うしく現代美術展実行委員会は、出品作家の制作した小品を展示販売し、その売上の一部を市中央生涯学習センターの来場者用車椅子として寄贈することを20回記念イベントとして企画しました。

エネルギーに満ち溢れた小さな作品を多目的ホールに多数展示します。お気に入りの作品を見つけてみませんか。

会場：市中央生涯学習センター多目的ホール

●ナイト・ミュージアム

～みて・きいて・かんじる…夜の鑑賞会～

うしく現代美術展20回記念事業として、初めて夜間の開館と作品鑑賞を行います。昼間とは雰囲気の違いの中で新しい発見があるかもしれません。また、作品へのプロジェクション・マッピングやプロの音楽家によるライブ演奏など、この夜ならではのスペシャル・イベントもあります。一夜限りのナイト・ミュージアムです。ぜひご来場ください。

日時：11月24日(月・振替)午後7時～9時

会場：市中央生涯学習センター展示会場およびロータリー付近

問 うしく現代美術展実行委員会事務局 ☎871-2301 Eメール info@ushiku-genbi.org

外国人のための日本語教室学習者募集(平成26年度3学期)

日本語がうまく話せないため、困っている外国人のお友達や、ご近所にお住まいの外国の方がいましたら、ぜひこの教室をご紹介ください。



日時 平成27年1月8日～3月12日の毎週木曜日・全10回

【午前の部】午前10時～、【午後の部】午後1時～、【夜の部】午後7時～(各90分)
※好きな時間帯を一つ選んでください。

場所 市中央生涯学習センター中講座室(2階)ほか

対象 日本語の日常会話を学びたい外国人など(希望者が多数の場合は牛久市在住の方を優先します)※日本語能力試験2級またはN2以上の資格取得者は、申し込みができません。

参加費 1,000円(1学期・10回分)

申し込み方法 必ず希望者ご本人が市民活動課の窓口にて申し込みに来てください(日本語が話せない方は付き添いの方と一緒に来て手続きをしてください)。※英語には対応できません。

申込締め切り日 12月8日(月)※希望者が多い場合は、キャンセル待ちになる場合があります。

申・問 牛久市国際交流協会事務局(市民活動課内) ☎内線1633 FAX873-2401

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp

初心者ウォーキング

市内のヘルスロードを歩いて健康づくりを始めましょう！

今回は、市内へ
ルスロードの2つ
(ひたち野みずべ
公園散策コース、
ひたち野うしく駅グリーンハーモ
ニーと運動公園散策コース)を組
み合わせたコース約6kmを歩きま
す。参加者には、ひたち野みずべ
公園散策コースの完歩スタンプを
押印します。1年以内に市内9
コース全ての完歩スタンプを集め
た方には「生涯かつぱつキュー
ちゃんピンバッジ」をプレゼント。
日時 12月10日(水)午前9時～11
時30分(受付午前8時30分)
※小雨決行。



受付場所 牛久運動公園プール管
理棟
内容 【講座】ウォーキングの効用
について、靴の履き方・選び方、
心拍数の測り方など【実技】正し
い姿勢と歩き方指導、ウォーミ
ングアップストレッチ、ウォー
キング約6km(1時間20分程度、
クールダウンストレッチなど)
講師 牛久ウォーキングクラブ

(日本ウォーキング協会公認指
導員)、市職員
定員・参加費 30人・無料※定員
になり次第締め切り。

持ち物 飲み物・タオル・帽子
※歩きやすい服装でお越しください。
申し込み方法 電話または健康管
理課窓口

申込期間 11月17日(月)～12月3
日(水)

申・問 健康管理課(市保健セン
ター内) ☎内線1742

みんなのミニコンサート

第39回はクリスマスコンサート
です。少し早いクリスマス気分を
お楽しみください。

日時 12月6日(土)午後2時～3時
場所 牛久クリンセンターリサ
イクルプラザ1階(ごみアート
ミュージアム)

出演 メロウサウンズ
入場料 無料※未就学児入場可。

※ペットボトルキャップを5個以
上持参で粗品をプレゼント。
※次回は平成27年2月7日(土)の
予定。

問 牛久クリンセンター ☎83
0・9333

市内保育園の子育て支援

★にこにキッズ(市立保育園)
12月のテーマ「歌って遊ぼう」

保育園のお友達と一緒に遊びま
しょう！12月1日(月)午前9時か
ら各保育園で電話予約受け付けを
します。

日程 ▽12月9日(火)：上町保
園 ☎872・0358、下根保
園 ☎830・7751、▽12

月16日(火)：つつじが丘保育園
☎873・0140、向原保
園 ☎873・1440、栄町保
育園 ☎873・0863

実施時間 午前9時30分～11時
対象 満1歳以上のお子さん

牛久市社会福祉協議会

★子育て情報「Zammi」
子育て中の方、子育てに関心の
ある方が集まる場です。

日時 12月18日(木)午前10時～正午
場所 向台小学校内牛久ふれあい
保育園

参加費 無料

★はじめてボランティア講座

ボランティア初心者向けの入門
講座です。※当日受け付け可。

日時 11月27日(木)、12月25日
(木)午前10時～正午
場所 牛久市ボランティア・市民
活動センター(市役所分庁舎1階)

内容 ボランティアの意味や具体
的な活動の話、個別相談会など
参加費 無料

★介護サロン「ぬくもり」
自宅介護・施設介護・遠距離介護
などをしている方、介護に関心にあ
る方、リフレッシュを図りませんか。

日時 12月10日(火)午前10時～正午
場所 牛久市ボランティア・市民
活動センター(市役所分庁舎1階)

内容 自由におしゃべり、気軽に相談
参加費 無料

申・問 牛久市社会福祉協議会(市
役所分庁舎1階) ☎871・1
295 FAX 871・1296

求職者支援訓練で 早期就職！

茨城労働局では、雇用保険を受
給できない方などを対象に、早期
就職に向けたスキルアップのため
の職業訓練の案内をしています。

受講料は原則無料です。パソコン
系や介護分野など各種訓練があり、
ハローワークが積極的に就職支援
を行います。詳しくは、ハローワー

を行います。詳しくは、ハローワー

文楽

人形浄瑠璃

昼の部

近松門左衛門作 野澤松之輔脚色・作曲

曾根崎心中

生玉社前の段

天満屋の段

澤村龍之介振付

天神森の段

義経千本桜

道行初音旅

夜の部

菅原伝授手習鑑

寺入りの段

寺子屋の段

榎茂都陸平振付

釣女

日時

平成27年3月15日(日)

【昼の部】開場:午後1時 開演:午後1時30分 終演:午後4時21分

【夜の部】開場:午後5時30分 開演:午後6時 終演:午後8時27分

場所

市中央生涯学習センター文化ホール

入場料

【全席指定】一般:3,000円 昼・夜通し券:5,000円

※子ども(18歳以下)は500円引き。

※障がい者手帳などをお持ちの方は500円引き。



チケット窓口発売日:12月7日(日)午前9時~

※発売当日状況により整理券を配布する場合があります。
 ※電話予約は12月9日(火)午前9時~(市中央生涯学習センターのみ)。
 発売当日に完売した場合、電話予約は行いません。
 ※未就学児童の入場はできません。

■主催:牛久市文化協会(公演事業委員会)/公益財団法人文楽協会
 ■後援:文化庁/牛久市/牛久市教育委員会/牛久市区長会

問 牛久市文化協会事務局(市中央生涯学習センター内) ☎886-8993 ※第2・4月曜日(祝日の場合は翌火曜日)は休館。

【チケット販売所】

- 市中央生涯学習センター窓口(文化協会事務局)
☎886-8993(午前9時~午後5時)
- 荒川沖さんばるタバコセンター
☎830-4356(午前10時~閉店)
- ウインズ・ユー牛久本店
☎870-3663(午前10時~閉店)

自衛官募集

ク龍ヶ崎へお問い合わせください。
 問 ハローワーク龍ヶ崎 ☎029
 7・60・2727

試験種目 陸上自衛隊高等工科学

校生徒(一般)

受験資格 男子で中卒(見込含む)17

歳未満の者

受付期間 平成27年1月9日(金)まで

試験日程 【第1次試験】平成27年

1月24日(土)、【第2次試験】平

成27年2月5日(木)~8日(日)

までの間の指定する1日

※詳しくはお問い合わせください。

問 自衛隊茨城地方協力本部龍ヶ

崎地域事務所 ☎0297・64・

3351 HP <http://www.mod.go.jp/>

pco/ibaraki@pco.mod.go.jp

pco.mod.go.jp (龍ヶ崎市寺後36

29-5)

「広報うしく」は、毎月1
 日号(行政区配布)と15日号
 (全戸ポストイン)の月2
 回発行しています。市ホ
 ームページでも全ての内容を
 掲載しています。

特設人権相談所開設

12月4日～10日は人権週間です

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日は「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行っています。人権週間にあたり、人権は、自分と同じように他の人にもあることを考え、お互いに相手の立場を考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

市では人権週間にあわせて特設人権相談所を開設し、人権擁護委員が人権に関わる心配ごとや困りごとの相談をお受けします。相談は無料、秘密は厳守します。

日時 12月2日(火)午前9時30分～11時

場所 牛久市社会福祉協議会相談室(市役所分庁舎1階)

社会福祉課 ☎内線1771

牛久市グラウンドゴルフ協会 会かっぱクラブ会員募集

グラウンドゴルフは、中高年者

に適した無理のないスポーツです。日本グラウンドゴルフ協会公認の1級指導員などがルールとマナーの向上と親睦を図りプレーを楽しめるクラブを目指しています。随時入会を受け付けています。

練習日時 毎週火・木・土曜日の午前8時30分～正午

場所 栄町運動広場

☎ 滝本 ☎872・2258

牛久警察署からののお知らせ

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間

犯罪被害はいつ誰に起こるか分かりません。被害に遭われた方や、そのご家族が回復するためには周囲の方々の理解と協力が必要です。【被害に遭われた方やご家族はこんな悩みを抱えています】
体の調子が悪い、気持ちが落ち着かない、経済的に苦しい、周囲の言葉に傷つく

【警察による犯罪被害者支援】

警察では、関係機関と連携し、さまざまな支援を実施しています。ひとりで悩まずに、被害者支援制度をご利用ください。

☎ 牛久警察署被害者支援係 ☎871・0110

奥野小地区社協「秋そば収穫祭」

毎年恒例、奥野小地区社協「秋そば収穫祭」を開催。美味しいそばがきの無料配布も行います。

日時 11月23日(日・祝)午前10時～午後3時(予定) ※雨天決行。

場所 奥野小地区社協事務所(旧中央保育園(正直町1250・7))

内容 そばがき・けんちん汁無料配布(先着500人)、地元農家や企業の直売、お楽しみ抽選会など

☎ 奥野小地区社会福祉協議会 ☎874・0655

歳末たすけあい托鉢

日時 12月2日(火)午前8時30分～正午

行程 観成院(午前8時30分～9時)～旧道から6号国道～薬師寺(午前10時～10時20分)～6号国道～牛久駅東・西口(午前10時40分～11時30分)～シャトー前通り～牛久市役所(午前11時50分～)

主催 牛久市仏教会

☎ 観成院(古渡) ☎872・0631

ドリームキッズテニス 会員募集

硬式テニスを通じて体を動かす楽しさを!

日時 毎週土曜日午後1時～、午後2時～(1時間または2時間)

※随時無料体験レッスンできます。

場所 牛久運動公園テニスコート、牛久運動広場

対象 小学1年生～6年生

月会費 3600円(2時間は150円)

団体名 NPO法人国連支援交流協会北関東

☎ 申・問 NPO法人国連支援交流協会北関東 ☎828・8690

※ホームページ「FSUN北関東」で検索してください。

「かっぱメール」に登録しましょう!



市の情報をお届けする「かっぱメール」にご登録ください。Yahoo!やGoogleなどの検索サイトで、【かっぱメール】と検索し、かっぱメール登録・解説ページ(牛久市公式ウェブサイト)にアクセスし、ご登録ください。登録方法などご不明な点は下記へお問い合わせください。

☎ 情報政策課 ☎873-2111内線1673



シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講座

受講者募集!

高齢者の介護予防を推進する目的で、茨城県が推奨する「シルバーリハビリ体操」を広く普及するため、指導士として活動していただける方を募集します。市内には、現在約50人のシルバーリハビリ体操指導士が、各地域で体操の普及・推進活動を行っています。あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、地域で楽しく健康づくりを行っていきましょう!

講習内容 【講義】介護予防総論、解剖運動学、嚥下障害と体操 他

【実技】シルバーリハビリ体操(いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 他)

※修了には、6日間全日程の参加が必要となります。また、講義のレポートを毎回ご提出いただきます。

【講習会日程】全6日間

	開催日時	開催時間	場 所
1日目	平成27年 1月27日(火)	午前8時 ～午後5時30分	茨城県健康プラザ(水戸市) ※市のバスで送迎します。
2日目	2月 2日(月)	午前9時45分 ～午後4時	三日月橋生涯学習センター
3日目	2月10日(火)	午前10時 ～午後4時	
4日目	2月16日(月)		
5日目	2月25日(水)		
6日目	3月 2日(月)		

シルバーリハビリ体操とは?

シルバーリハビリ体操は、道具を使わず、どのような姿勢でもできる体操です。いつでも、どこでも、ひとりでもできます。また、何のためにどの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすか学ぶことができます。

定員・対象 約30人・市内在住で満60歳以上、常勤の職に就いていない方で、講習会修了後に体操指導のボランティア活動が行える方。※50歳以上の方でも申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます。

講師 茨城県シルバーリハビリ体操1級指導士(牛久市在住)

受講料 無料(交通費、昼食代は各自負担)

申込期間 11月17日(月)～12月19日(金)※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分。

申し込み方法 電話または健康管理課窓口でお申し込みください。

申・問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1742

NHK水戸放送局 県域放送10周年記念

BSプレミアム「みんなDEどーもくん!」公開収録 観覧者募集

牛久市とNHK水戸放送局は、NHK水戸放送局の県域放送10周年を記念して、BSプレミアムの番組「みんなDEどーもくん!」の公開収録を行います。この番組は、どーもくんとその仲間たちとBSキャラクターななみちゃんが繰り広げるお芝居や楽しいゲストのパフォーマンス、客席の親子と一緒に考えるクイズなど、ご家族で楽しめる内容です。観覧希望の方は、下記の方法でお申し込みください。

日時 平成27年1月18日(日)開場午後2時、開演午後2時30分、終演予定午後3時40分

場所 市中央生涯学習センター文化ホール ※入場は無料ですが、事前のお申し込みが必要です。

出演 どーもくん、うさじい、たーちゃん、ななみちゃん、^{はなはら}花原あんり、タイムマシーン3号、【ゲスト】カンカラ(時代劇コント)

放送予定 平成27年2月15日(日)午前8時55分～9時30分(BSプレミアム)

申し込み方法 往復はがきに下記の必要事項を明記してお申し込みください。

【往信用表面】〒300-1211 牛久市柏田町1606-1牛久市中央生涯学習センター「みんなDEどーもくん!」係

【往信用裏面】保護者の①郵便番号②住所③名前④電話番号⑤観覧希望人数(最大4人まで)

【返信用表面】保護者の①郵便番号②住所③名前

【返信用裏面】何も記入しないでください。※抽選結果を印刷し、返信します。

申込締め切り日 12月17日(水)必着※応募多数の場合は抽選。

※1歳以上のお子さんから、入場整理券が必要です。インターネットオークションなどでの売買を目的としたお申し込みは固くお断りします。郵便往復はがき以外でのご応募や、記載不備の場合は無効とさせていただきます。

※NHKからのお願い: ご応募の際にいただいた情報は抽選結果のご連絡のほか、受信料のお願いに使用させていただきます。

主催 牛久市、NHK水戸放送局

問 市中央生涯学習センター ☎886-8993(午前8時30分～午後5時)※第2・4月曜日(祝日の場合は翌火曜日)は休館。
NHK水戸放送局(自動音声案内) ☎029-232-9722(24時間受付)

牛久男声合唱団からのお知らせ

★第5回ビッグコロラボレーション

クリスマスコンサート

日時 12月7日(日)開場午後0時
30分、開演午後1時※入場無料。

場所 エスカード生涯学習センター

ターエスカードホール(4階)

★会員募集

練習日時 毎週土曜日午後1時〜

3時

練習場所 市中央生涯学習センター

ター、三日月橋生涯学習センター

月会費 2000円

団体名 牛久男声合唱団

問 松本 ☎ 874・4410

女声合唱コスモス 団員募集

予約なしで見学できます。お気軽にお越しください。

日時 毎週木曜日午後1時15分〜

3時15分※始まる10分前くらい

にお越しください。

場所 市中央生涯学習センター音

楽室(2階)

講師 小川優美子先生(元NHK

7代目歌のお姉さん)

ピアノ 大黒喜志子先生

団体名 女声合唱コスモス

問 気賀沢 ☎ 871・8230、
藤井 ☎ 874・6484

杖道(棒術)を始めて 杖みませんか

杖(約128cm)の棒を使用して

の組形と基本動作の稽古です。剣

道と違い防具を着けての打ち合い

はありません。高齢者にもできる

武道(スポーツ)です。

日時 毎週日曜日午後4時〜

場所 牛久第三中学校武道館など

団体名 牛久杖道会

問 鈴木 ☎ 871・5035

ちびっこ☆ラブリ えいご体験教室

初めての幼児でも自然に真似で
きるイギリスの英語遊びが盛りだ
くさん!歌や手遊び、早口言葉な
ど幼児が口ずさめるレベルです。

日時 12月14日(日)①1〜3歳午

前10時〜10時40分、②4歳以上

午前11時〜11時45分

場所 かつば運動教室(田宮町

32・5(薬師寺裏)

講師 サリー先生(イギリス出身)

対象 1歳〜年長(相談可)

定員 限定各5人※先着順、要予

約、ミニプレゼント付き。

参加費 1人800円
団体名 牛久スポーツサークル
問 浜田 ☎ 090・9689・3
471

親子でワークショップ 多言語で開くキラキラの未来

【ワークショップ】

赤ちゃん(0歳児)と、世界の

音楽で遊んだり、多言語の環境で

ママ達が見つけた「赤ちゃんこと

ばの不思議」についてお話しします。

日程 12月5日(金)

場所 向台自治会館

定員 先着10組限定

【講演会】※託児有り(要予約)

誰でも、どんな言葉でも話せる、

分かるプロセス、世界が広がる多

言語の楽しさをお伝えします。

日程 12月7日(日)

場所 刈谷自治会館

【共通事項】

時間 午前10時30分〜正午

参加費 無料

主催 一般財団法人言語交流研究

所ヒッポファミリークラブ

【申・問】 一般財団法人言語交流研

究所ヒッポファミリークラブ

☎ 0120・557・761(平

日午前9時〜午後5時30分)
HP <http://www.lexhippo.gr.jp/>

家事と家計の講習会

家計簿は暮らしを変えて

私も変わる大きな力

日時 11月21日(金)午前10時〜正午

場所 市中央生涯学習センター大

講座室

内容 予算のある家計簿の実例と

ライフプラン作成。野菜たつぷ

りの朝食への工夫。

定員 40人※定員になり次第締め

切り。

参加費 資料代400円

※託児(1歳以上)あり。ご希望の

方は要予約。保険・おやつが付

いて別途200円。

主催 土浦友の会牛久支部

【申・問】 土浦友の会 ☎ 842・2

242 Eメール tsuchinuratomoo@gmail.com

仏ドキュメンタリー 映画上映会

「世界が食べられなくなる日」

日時 ①11月29日(土)午前9時30

分〜正午、②12月2日(火)午後

6時30分〜9時

文化財



<第31回>

◆石仏・大日如来◆
所在地 岡見町字天神台
種別 工芸品

石仏・大日如来の鎮座地は岡見町字天神台(国道408号線沿い)で、これが造立されたのは江戸幕府・第4代将軍家綱治世下の寛文11年(1671年)である。

大日如来は真言宗の本尊で、真言宗は、平安時代(概ね794〜1190年)初期の高僧・空海(弘法大師(※)が開祖した。空海は『言葉は真実、真実は心である』という仏の真実の言葉、すなわち『真言宗』という名をつけた。空海は、宝亀5年(774年)の生まれ。名を真魚といひ生家は讃岐国の屏風が浦(現香川県普通通寺市)の地方名門佐伯家で父は郡の役人だった。少年時代の空海は、伯父・阿刀大足が、伊予親王(第50代桓武天皇の皇子で後の嵯峨天皇の弟)の侍講をつとめる学者だったので、この伯父に大きな影響を受けた。延暦8年(789年)15歳のときこの伯父について新都・長岡京(京都府長岡京市)にのぼり、18歳の延暦11年にエリート官僚養成校の大学明経科に入学して経書を学ぶ。しかし空海は1年余で一転して、山岳修行にはいる。2年後の延暦14年(795年)、22歳の春に東大寺戒壇院においてみとめられ、正式に僧侶となって名を空海とあらためた。延暦23年(804

年)初夏、遣唐大使藤原葛野麻呂の乗船する遣唐船に、空海と最澄(天台宗開祖)が乗船し、唐(中国)に渡った。長安の密教・青竜寺高僧惠果に師事して3年余精進を重ね、唐の新漢訳經典多数を持ちかえった。空海は、第52代嵯峨天皇の信任をえ、また空海は書家としても一流で、嵯峨天皇の書風にも影響を与えたといわれ、嵯峨天皇、橘逸勢、空海は名数三筆と称された。弘仁7年(816年)空海は嵯峨天皇より高野山(現和歌山県伊都郡高野町)の土地を与えられ、山上にたてた大日如来を本尊とする高野山金剛峯寺の伽藍は国家鎮護と密教系・真言宗修行者の聖地としてさかえた。弘仁13年(822年)には平城上皇(第51代の天皇)に灌頂(頭に水をそそぎ法をうける儀式)をさずけた。承和2年(835年)、62歳で入寂(僧尼の死)するが、86年後に第60代醍醐天皇より弘法大師(※)号が追贈された。



石仏・大日如来(岡見町字天神台に鎮座する)

※大師は、天皇の命令で、徳ある高僧におくられた号で、平安時代の伝教大師最澄、弘法大師空海、慈覚大師円仁、智証大師円珍は名数四大師と称された。

問 生涯学習課(市中央生涯学習センター内) ☎871・2301

場所 市中央生涯学習センター視

聴覚室(2階)

参加費 各回500円

主催 環境学習同好会

問 中村 ☎874・5089

クリスマス・チャペル・コンサート

日時 12月6日(土)午後2時〜3時30分

場所 牛久福音キリスト教会(刈谷町2・113・2)

ゲスト 加賀清孝(バリトン)、秋山雪美(メゾ・ソプラノ)、石上洋子(ピアノ)

曲目 O Holy night、ア

メイジング・グレイス、クリスマス・ララバイ、スター・キャロル

主催 牛久福音キリスト教会

問 牛久福音キリスト教会(田村) ☎873・8822

うたごえ喫茶in牛久(要予約)

日時 12月6日(土)午後5時〜8時

場所 コープ牛久店2階

会費 1200円※ドリンク付き(飲み放題)。

主催 牛久うたごえサークル

申・問 伊藤 ☎080・1076・4209、若井 ☎090・2536・8010

自然大好き



コバネイナゴ(小翅稲子)

バッタ目バッタ科

8月から11月頃に見られる小型のバッタです。イネ科植物などの葉を主食とし、稲刈り後の水田周辺で多く見られます。佃煮として食用にされますが、サギなどの渡り鳥のえさとしても貴重な栄養源になっています。よく似た種で、止まっている時に羽が腹端を超えるハネナガイナゴがいますが、牛久市周辺ではコバネイナゴのほうが多いようです。