

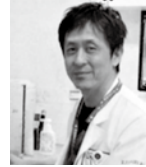


市からのお知らせ

●第4回健康講座

今日から始める脂質コントロール～STOP!! 動脈硬化への道～

脂質異常症は、自覚症状がありません。脂質異常の状態が続くと全身の動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など、命にかかわる重大な病気につながる可能性があります。予防・改善のためには、早いうちから食事・運動や薬物治療によって脂質コントロールに取り組むことが重要です。今回は、脂質異常症の正しい知識について、専門医がわかりやすく講演します。※保健センターの管理栄養士・運動指導員による食生活・運動についての講話もあります。



講師 藤縄先生

日 9月28日(金)午後1時30分～3時30分 **所** 市保健センター研修室(2階)

講 藤縄学医師(牛久愛和総合病院循環器科)

申 要予約。窓口・電話・FAX・Eメールで9月20日(木)まで。

※事前質問がある方は、お申し込み時にお伝えください。

申・問 健康づくり推進課(市保健センター) ☎内線1742(受付時間:平日午前8時30分～午後5時15分) FAX873-1775 E kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

●「広報うしく」に掲載する有料広告を募集します

市では「広報うしく」に掲載する有料広告を募集します。掲載には審査があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

掲載号 「広報うしく15日号」12月15日号から平成31年3月15日号

募集枠 各月指定ページ下段の帯広告4ページ分(合計8枠)

※2枠通しでの申し込み可。(料金は2枠分)

規格・料金・色 【縦45mm×横85mm】15,000円/月・市が指定する2色

申 牛久市広報紙広告掲載申込書(市ホームページからダウンロード可能)を記入し、下記の資料とともに広報政策課へ提出してください。

①広告の内容(デザインを紙に印刷したもの)※広告のデザイン制作、および費用は申込者負担。②団体・事業者の概要③事業所を置く自治体の市町村税の納税証明書(※市外の事業者の方の場合および市内に事業所のある場合でも法人格を持たずに代表者が市外在住の場合など、当市において納税状況が確認できない場合に、必要となります)

締 9月14日(金) **問** 広報政策課 ☎内線3221



FMうしくうれしく放送

市役所敷地内
保健センター2階から放送中!

牛久市の情報を盛りだくさんにお伝えしています!



UUラジオ854(生放送)

月～金曜日午前10時～正午
(再放送:午後5時～7時)
もっと知りたい牛久のこと。牛久市の最新情報を発信しています。

ぎゅぎゅっとラジオ854(生放送)

月～金曜日午後1時～3時
(再放送:午後8時～10時)
市内各地の情報をレポーターが中継でお届けします!

スマートフォンでもラジオが聴けます! 詳しくは公式ホームページ(<http://www.fmuu.jp>)

問 NPO法人牛久コミュニティ放送 ☎875-8541 FAX875-8686 E ushiku@fmuu.jp



問 牛久市役所
☎ 029-873-2111(代表)
FAX 029-873-7510(代表)



「牛久市シティ
プロモーション」
フェイスブックページ

<https://www.facebook.com/ushiku.citypromotion/>

牛久市の魅力を発信中! 楽しい情報、美味しい情報いろいろあります。



動画サイト「YouTube」 牛久市公式チャンネル

牛久を動画で楽しもう。観光PRムービー「Welcome to White Party」も公開中。「そうだったのか!」と驚くラストは必見。



大好評!



牛久市公式LINEアカウント。
友だち登録してね★

問 広報政策課 ☎内線3222

公式Twitter

根本市長 @nemoto_youji 牛久市 @ushiku_city
牛久市シティプロモーション @ushikucitypromo



メールマガジン 「かっぱメール」

イベント、防災・防犯、各学校などの市の情報をメールでお届けします。



問 広報政策課 ☎3222



●エスカードシネマクラブ(平成30年度半年会員(後期))募集

月に1回、映画上映会を行う「エスカードシネマクラブ」の会員募集です。

上映日時 10月25日、11月22日、12月27日、1月24日、2月28日、3月28日の木曜日午後2時上映開始(午後1時30分開場)

所 エスカードホール

上映予定作品 「続・深夜食堂」「ひまわり」「男はつらいよ」など

定 100人※定員になり次第、申し込みを締め切る場合があります。

料 2,000円

有効期間 10月1日～平成31年3月31日

申 申込用紙にご記入の上、会費を添えて中央生涯学習センター窓口まで(午前9時～午後5時)。※上映会開催日のみ、上映会場で申し込みができます(午後1時ごろ～)。

申・問 エスカードシネマクラブ運営委員会事務局(中央生涯学習センター内)※第2・4月曜日休館。

☎871-2300 FAX871-1334

✉ bunka@city.ushiku.ibaraki.jp

●第37回うしくかっぱ祭り「うちわ」当選番号

| | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 3万円旅行券 | 000793 | 001513 | 001637 | 002491 | 003306 |
| | 005502 | 007338 | 007422 | 007562 | 008035 |
| | 008085 | 008249 | 008755 | 011331 | 011742 |
| | 014636 | 018162 | 019178 | 019490 | 021239 |
| | 022118 | 023277 | 024289 | 025841 | 025856 |
| | 026814 | 027520 | 028396 | 029654 | 029755 |

※当選したうちわと引き換えにプレゼント!後日、郵送する場合があります。

引き換え期間 8月31日(金)までの平日午前9時～午後5時

引き換え場所・問 牛久市観光協会(商工観光課内) ☎874-5554

●「いばらき元気ウォークの日」ウォーキング参加者大募集!

茨城県は運動習慣を定着させるため、毎月第1日曜日を「いばらき元気ウォークの日」と定め、ウォーキングを推奨しています。ぜひご参加ください。

日 9月2日(日)午前9時～正午※小雨決行

コース いばらきヘルスロード「シャトー通り散策コース」を含む約3.8km(約1時間)

集合時間 午前8時30分～8時50分(雨天等で中止の場合もこの時間はスタッフ待機)

集合場所 市保健センター前

※お車でお越しの方は、市保健センター前駐車場をご利用ください。

定 60人 **料** 無料 **申** 当日申し込み(予約不要)

持 タオル、帽子、飲み物、雨具、ヘルスロードマップ(お持ちの方のみ)
※1年以内に市内9カ所のヘルスロード完歩スタンプを集めた方に「生涯かっぱつキューちゃんバッチ」を贈呈(市民のみ)。今回は「シャトー通り散策コース」を押印。

主 牛久ウォーキングクラブ **共** 牛久市

問 牛久ウォーキングクラブ(飯塚) ☎090-4412-5748

休日納税相談・夜間納税相談

問 収納課 ☎内線1061～1064

市税は便利な口座振替で

納税相談では、市税だけでなく使用料なども納付できます。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 | 8/26、9/2・30、10/7 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 | 8/21、9/11・18、10/9 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、介護保険料、下水道受益者負担金、下水道使用料、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。

| 9月の納税および使用料 | 納期限 |
|---|----------|
| 児童クラブ負担金(9月分) | 9月10日(月) |
| 後期高齢者医療保険料(3期)／市立幼稚園授業料(9月分)／プール利用負担金(10月分) | 9月26日(水) |

●介護サロン「ぬくもり」

自宅介護・施設介護・遠距離介護をしている方や介護に関心のある方、リフレッシュを図りませんか。※参加無料

日 9月10日(月)午前10時～正午
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 自由におしゃべり、気軽に相談
問 牛久市社会福祉協議会
☎871-1295 FAX871-1296

●ふれあいサービス協会員募集

高齢者や障がいのある方の掃除や買い物など日常の家事援助を中心とした活動に協力して下さる方を募集します。※参加無料

日 9月19日(水)午前10時～11時30分
所 牛久市ボランティア・市民活動センター懇談スペース(市役所分庁舎1階)
内 事業説明、講義「利用者への理解と援助」
問 牛久市社会福祉協議会
☎870-1001 FAX871-1296

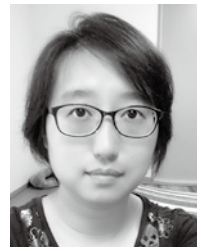
●全国一斉「子どもの人権110番」強化週間のお知らせ

法務省と全国人権擁護委員連合会は、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施し、「いじめ」や児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題について、悩みを持ったお子さんや保護者からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。
期間 8月29日(水)～9月4日(火)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)
相談員 法務局職員・人権擁護委員
相談先 ☎0120-007-110

●牛久市国際交流協会主催 第74回世界家庭料理の会 ー中国(上海)料理編ー

～上海の薬膳料理も取り入れています。夏の疲れた体を癒しましょう～

日 9月29日(土)午前9時30分～午後1時頃
所 中央生涯学習センター 調理実習室



講師：陳 蘭さん

◆メニュー

- ①四喜烤麸(上海風佃煮) ②腰果鶏丁(カシューナッツと鶏肉炒め)
- ③茄汁肉片(ヒレ肉のトマトソース炒め) ④番茄蛋汤(トマトと卵のスープ)
- ⑤八宝粥(中華粥)

対 市内に在住・在勤の18歳以上の方
定 25人程度※申し込み多数の場合は前回のセネガル料理に参加していない方を優先の上、抽選となります。 **¥** 700円(当日集金)
申 住所、市内在勤の方はお勤め先住所、氏名、年齢、日中連絡の取れる電話番号を明記の上、①はがき②FAX③ホームページからの入力のいずれかの方法でお申し込みください。①・②の場合、下記までお申し込みください。③の場合、市ホームページから【中国(上海)料理申込フォーム】を開き、必要事項を入力の上、送信してください。
締 9月3日(月)午後5時必着※参加の可否は9月18日(火)ごろに郵送。
申・問 牛久市国際交流協会世界家庭料理の会 中国(上海)料理参加者募集係(〒300-1292牛久市中央3-15-1市民活動課内)
☎内線1632 FAX873-2512

●防災行政無線などを用いた全国一斉情報伝達訓練の実施

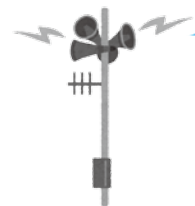
地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート[※])を用いた訓練で、牛久市以外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

訓練実施日時 8月29日(水)午前11時ごろ

訓練で行う放送 市内114カ所に設置してある防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。

〈上り4音チャイム音〉
 「これは、Jアラートのテストです。」×3回
 「こちらは、ぼうさいうしくです。」
 〈下り4音チャイム音〉



問 交通防災課 ☎内線1681



～詐欺被害防止のキーワード～ 詐欺事件が多発中！皆さん注意しましょう。
◆「携帯電話番号が変わった」などと電話し、お金を要求する息子や孫は全て詐欺

●第167回とくとく市

おいしい、楽しい、お徳がいっぱい!

日 8月26日(第4日曜日)午前9時～11時(雨天決行)

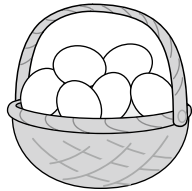
所 牛久市営青果市場(田宮町624番地)

内 ◆たまごのつかみどり大会開催(午前9時～景品がなくなり次第終了)

◆お徳なお買物券付き“老舗和菓子屋さんのお団子”限定100パックを格安販売(午前9時45分～引換券販売)

◆下期ポイントカード発行中
※マイバッグ持参でお越しください。

問 牛久市営
青果市場
☎872-0042



●ひとり親家庭応援

「パソコン初級講習会」

仕事ですぐに役立つ、ワードとエクセル、ビジネスメールの基礎知識を学びます。

日 10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日の土曜日(全6日間)午前9時30分～午後3時30分

所 クリエイトパソコン教室(水戸市北見町8-12)※無料駐車場あり

対 ひとり親家庭の母・父、および寡婦で6日間必ず出席できるパソコン初心者

単 自己負担額2,000円(テキスト代)

定 15人(応募者多数の場合は抽選)

託児 2歳以上(事前登録が必要)

締 9月3日(月)～9月21日(金)

申・問 (社福)茨城県母子寡婦福祉連合会 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター(水戸市三の丸1-7-41)☎029-233-2355

●かっぱつ脳トレ教室【音楽編】

音楽を取り入れた楽しい認知症予防方法をご紹介します教室を開催します。

日 10月2日(火)午前10時30分～午後0時30分(受付10時15分～)

所 牛久市地域医療連携センター大会議室(結束町字一番山495-4)

内 認知症予防講話、回想法を取り入れた歌唱、楽器を使った音楽活動など

対 認知症予防に関心のある市民(※前年度同教室参加者を除く)

定 先着30人

申込期間 8月16日(木)～9月14日(金)

申 市保健センター窓口、または電話でお申し込みください。青春時代の「思い出の一曲」がある方は、申し込み時にお伝えください。

問 健康づくり推進課(市保健センター)☎内線1742、1743(受付時間:平日午前8時30分～午後5時15分)

●歯あとふるライフ教室

歯周病予防に効果的なお手入れ方法や、いつまでもおいしく食べる機能を鍛える口腔トレーニングの実践方法について、具体的なポイントを学べる教室です。歯やお口の健康は、イキイキとした表情や美しい笑顔をつくり、誤嚥性肺炎などの病気の予防にもつながります。この機会にぜひ、お口のセルフケアを学んでみませんか。



◆各コース実施日程(※3日間の教室になります)

| コース | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 時間 |
|-----|----------|-----------|-----------|----------------|
| 午前 | 10月5日(金) | 10月29日(月) | 11月15日(木) | 午前9時30分～11時30分 |
| 午後 | | | | 午後1時30分～3時30分 |

所 市保健センター保健指導室(2階)

内 歯科衛生士による講話、染め出しによるみがき残しチェック、口腔ケア用品の選び方、ブラッシング方法、舌のケア方法など

※参加者には、舌みがきブラシ等口腔ケア用品をプレゼント!

対 平成30年4月1日時点で40歳以上の市民で、次の気になる症状が一つ以上ある方 ①口の渇きがある、②お茶や汁物でむせることがある、③最近固いものが食べにくい ※前年度同教室参加者を除く。

単 200円

定 各コース20人(先着)

申 市保健センター窓口、または、お電話でお申し込みください。お申し込みの際に、ご希望のコース(上記日程表の午前・午後コース)と、気になる症状①～③をお伝えください。

申込期間 8月16日(木)～9月14日(金)

問 健康づくり推進課(市保健センター)☎内線1742(受付時間:平日午前8時30分～午後5時15分)

●選挙事務臨時職員の登録募集

今年12月に執行が見込まれる茨城県議会議員選挙をはじめ、各種選挙の投票事務に従事していただく、臨時職員を募集します。

対 市内に住所がある満65歳未満の方

内 投票所において、投票者の受付や投票用紙を交付することなど。

時 【期日前投票の場合】

①午前8時30分～午後2時または

②午後2時～午後8時

◆期日前投票所一覧

- ・牛久市役所期日前投票所
- ・牛久駅前期日前投票所
- ・ひたち野リフレ期日前投票所
- ・奥野期日前投票所

【投票日当日の場合】

午前6時30分～午後8時

賃金 時間額900円※交通費は規定により別途支給。

申 登録申込書にご記入の上、市選挙管理委員会(総務課内)に提出してください。登録申込書は、市選挙管理委員会窓口、または市ホームページからダウンロードできます。

※これまでに登録されている方に加え、新たに募集するものです。ただし、登録日から2年間を経過した場合は、改めて登録していただく必要があります。

※特に、ひたち野リフレ期日前投票所または奥野期日前投票所で勤務していただける方をお待ちしています。なお、勤務する日時や場所(投票所)については、原則として選挙の前に希望調査を行い、市選挙管理委員会が決定します。

問 総務課☎内線1012

●平成31年度市立幼稚園園児募集

市立第一幼稚園(東狹六町 ひたち野うしく小学校北側)、市立第二幼稚園(牛久町)の園児を募集します。

※平成31年度から第一幼稚園は東狹六町地内に移転します。

対・定 市内に保護者と同居し、住民登録をしている幼児

【4歳児】 (平成26年4月2日～平成27年4月1日生)2年保育/各35名

【5歳児】 (平成25年4月2日～平成26年4月1日生)1年保育/各若干名

選抜方法 面接・健康診断※定員を超えた場合は抽選となる場合があります。

通園方法 保護者による送迎

保育時間 月～金曜日 午前8時30分～午後2時(月曜日/弁当持参、火～金曜日/給食)

申込期間 10月29日(月)～11月2日(金) (平日午前8時30分～午後5時)

申 申請書を教育総務課または各幼稚園に提出してください。なお、要項・申請書は教育総務課、各幼稚園にあります。また、市のホームページ「子育て・教育」からもダウンロードできますのでご利用ください。

問 教育総務課☎内線3017・3018

●平成30年住宅・土地統計調査を実施します

総務省統計局では、10月1日を基準として、住宅・土地統計調査を全国一斉に実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査であり、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模調査です。当市でも198地区が国から指定を受け、土地の利用状況、空き家の実態などを把握することをねらいとしています。また、調査結果は私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されています。調査の実施にあたっては、県知事より任命された統計調査員が、8月下旬から調査地区内のすべての世帯を訪問します。調査員が伺った際には、調査へのご協力をよろしく願います。調査についての詳しい内容は、総務省統計局ホームページをご覧ください。

問 政策企画課☎内線1212 HP <http://www.stat.go.jp/>



人材募集・就職支援

●平成30年度茨城県南水道企業団職員募集

試験日 10月14日(日) **職種** 土木技師・一般職員

採用人数 若干名 **採用予定日** 平成31年4月1日

申込受付期間 9月3日(月)～18日(火)必着※申し込みは郵送のみ※受験資格などの詳細は、当企業団ホームページ、またはお問い合わせください。

問 茨城県南水道企業団総務課☎0297-66-5131 HP <http://www.ibananwww.ne.jp/>



【あいさつ運動】明るく元気な市役所を目指し、職員一人ひとりがおもてなしの心を持って、明るく元気な「あいさつ運動」実施中



相談

●マリッジサポーターの第25回結婚相談会(無料)

大切な事は本人が動くことです。マリッジサポーターと相談して、出会いの機会をつくりましょう。

日 9月16日(日)午後1時30分～4時(受付は午後3時まで)

所 中央生涯学習センター小講座室

主・問 マリッジサポーター県南協議会牛久地区(木村) ☎090-5819-7521



催し・講座

●第18回写友「河童」写真展

日 8月31日(金)～9月6日(木)午前9時～午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)

所 中央生涯学習センター展示ホール(2階) **料** 無料

問 写友「河童」 **問** 宮沢 ☎872-1004



スポーツ

●第125回ヘルシーボール教室

大人も子どもも楽しく汗を流しましょう。

日 9月1日(土)午前9時～11時

所 牛久運動公園体育館サブアリーナ

対 市内在住・在勤の方(年齢不問)

料 大人100円(保険代)※当日集金

持 運動のできる服装、上履き

締 8月29日(水)

主 牛久市体育協会ヘルシーボールサークル「Beヘルシー」

申・問 牛久市体育協会事務局 ☎873-2486

防災インフォメーション



©SHINOBU ARIGA

問 広報政策課 ☎内線3221

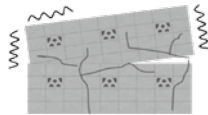
<第6回>地震に備える

6月18日、大阪府北部を震源とする地震が発生し、尊い命が犠牲となりました。建築物・家具など身近なものの安全性を高めることが、地震対策の第1歩です。



ブロック塀などの倒壊防止

地震などによりブロック塀が倒壊すると、人の命を奪ったりするだけでなく、道をふさぎ、救援活動の妨げとなります。



- ◆ブロック塀などは、所有者の責任によって管理することが基本です。
- ◆所有者・管理者は、ブロック塀などの安全性を確認(※)しましょう。
- ◆危険が確認されたならば、撤去するか、補強するか、造り替えなどの処置が必要です。

※安全点検表：広報うしく7月15日号内の「コンクリートブロック塀の安全点検表」参照

家具や棚などの転倒・落下・移動防止

たんす、食器・本棚やテレビなどの重い家財は、地震のとき、転倒・落下・移動する恐れがあり危険です。また、避難経路を閉ざしたりします。

- ◆家具などの向きや配置を工夫し、その上で、しっかり固定しましょう。
- ◆ガラスには、飛散防止フィルムを貼りましょう。
- ◆いろいろな対策を複合して講じることが有効です。



●牛久味わい亭 第23回落語会

三遊亭圓窓師匠に師事し、主に茨城県内で活躍しているアマチュア落語家が出演します。

日 9月1日(土)午後1時45分開場、午後2時開演※入場無料。

所 中央生涯学習センター大講座室※お体の不自由な方は優先席を用意いたします。前日までにご連絡ください。

出演 有難亭真仮名、牛久亭空女、有難亭南夢明、三流亭流三、好文亭梅朝

主 落語会「牛久味わい亭」

問 望月 ☎090-4757-4414

●ダンスアカデミーステップ発表会

牛久市、笠間市にあるバレエスタジオの合同発表会です。子どもから大人まで楽しめる内容になっています。

日 9月9日(日)午後1時30分開場、午後2時開演

所 中央生涯学習センター文化ホール

¥ 無料

主 ダンスアカデミーステップ

問 長田・市川 ☎871-7688

●ザモシチズナ舞踊団 茨城公演

ポーランドの「ザモシチ」からザモシチズナ舞踊団が来日します。本場ポーランドの舞踊をお楽しみください。

日 9月5日(水)午後1時開場、午後1時30分開演

所 中央生涯学習センター文化ホール

¥ 2,000円(全席指定)

チケット取扱い 中央生涯学習センター、日本フォークダンス連盟茨城県支部事務局

主 日本フォークダンス連盟茨城県支部

共 公益社団法人日本フォークダンス連盟

後援 牛久市、牛久市教育委員会、牛久市体育協会、牛久市文化協会

問 玉虫 ☎872-7527

●おもちゃ教室、クリニック

①簡単で楽しいおもちゃ作り

今月は「プラ板」を作ってみよう。あ〜ら不思議!プラコップをオープンで焼くとコースターやペンダントに早変わり。

日 8月26日(日)午後1時~2時【毎月第4日曜日定期開催】

対 小学生や園児(園児は保護者同伴)

定 5組程度

申 8月24日(金)までに電話

②おもちゃの修理

日 8月26日(日)、9月9日(日)午後1時~3時【毎月第2・4日曜日定期開催】

【①、②共通】※参加費無料

所 にこにこ広場(さくら台2-8-8)

団 牛久おもちゃ教室、おもちゃクリニック(ホームページあり)

問 金子 ☎874-6416

●うたごえ喫茶 in 牛久

青春のうたや世界の歌・懐かしの歌を、アコーディオンやギターの響きとともに歌いませんか。さあ、老若男女、歌の上手な人も、そうでない方も一緒に歌いましょう。

日 9月1日(土)午後5時~8時

所 生協牛久店2階 **¥** 500円

主 牛久うたごえサークル

問 伊藤 ☎080-1076-4209

日本本土で見られるヘビの中では最大種で、大きなものは体長2メートルにもなります。成長すると体色は暗黄褐色く青灰色になりますが、小さいうちは、はしご状に暗褐色の斑紋があり、マムシとよく間違えられます。人との関わりは古く、家屋内や穀物の倉庫に侵入し、害獣であるネズミを捕食することから大切にされてきました。木登りが得意なヘビで、夏の暑いときは風通しの良い涼しい木の枝などで休んでいることがあります。



ナミヘビ科

しぜん大好き
アオダイショウ (青大将)



「広報うしく」は、毎月1日号(行政区配布)と15日号(全戸ポスティング)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。