



荒磯親方から
牛久市の皆さんへ
メッセージ

元稀勢の里関へ市民が感謝

2月18日、「平成30年度 稀勢の里関郷土後援会 激励会・感謝のつどい」が行われ、荒磯親方(元稀勢の里関)が引退後初めて会員と交流しました。集まった420人の会員などから「お疲れさま、ありがとう」の声がかけられました。

平成31年度予算額

一般会計 302億円

特別会計 172億2,100万円

合計 474億2,100万円

将来を見据え、地域活力の低下を打開する大胆な予算を編成

一般会計は、これまでの施策の継続とまちの魅力を高める投資事業を計上し、前年度比8.8%、24億3,000万円増の302億円となっています。また、特別会計では、国民健康保険事業については減額となったものの、高齢化の影響から、後期高齢者医療事業・介護保険事業特別会計においては、引き続き増額となっています。特別会計総額では、前年度比1.0%、1億7,600万円減の172億2,100万円となりました。

市では、平成32年度を目標年次とする「後期基本計画」に基づき「笑顔があふれ やすらぎのあるまち うしく」を将来像とし様々な施策を展開しています。平成29年度には「将来に希望の持てるまち」を実現するために、下記の5つの柱を掲げ、それぞれに新たな取り組みに着手しました。平成31年度においては、これらの取り組みをさらに一歩進め、具体的な成果へとつなげていきます。

5つの柱4

観光資源を活用した活性化への取り組み

●文化財を保護継承して活用する

512万2千円 担当/教育委員会

市のさらなる活性化を図るため、引き続き山梨県甲州市等と連携し、牛久シャトーの「日本遺産」認定に取り組めます。牛久市の歴史的魅力や特色を、日本国内だけでなく、海外への戦略的な発信につなげます。



牛久シャトー

●住井す系記念館を公開活用する

1,509万3千円 担当/教育委員会

平成29年度に寄贈を受けた旧住井す系邸について、関連資料等を公開する展示室等を備えた記念館を整備するため、平成31年度には実施設計を行います。龍ヶ崎市道の駅整備計画を絡めた牛久沼周辺の環境整備を視野に入れ、市の魅力度の向上と、市民の郷土理解力の向上につなげていきます。



旧住井す系邸内 抱樸舎

5つの柱5

再び転入超過の波を呼び込むまちの整備

●エスカード牛久ビルの利活用を図る

2億126万8千円 担当/建設部

牛久駅前の空洞化対策や中心市街地の賑わいづくり、駅周辺のまちづくりを推進するうえで、エスカード牛久ビルは中核となる施設です。平成31年度はイズミヤが所有していたエスカード牛久ビルの不動産購入費と、エスカード牛久ビル基本構想・基本計画の策定を予定しています。



エスカード牛久ビル

●都市計画を適正に管理する

3,013万5千円 担当/建設部

北部地区における宅地需要に応えるため、市街化区域に隣接する市街化調整区域での宅地開発の手法を検討しています。平成31年度は、該当地区における調査や基本計画の策定、地区計画素案の策定などを予定しています。



●ひたち野うしく中学校を建設する

26億9,144万9千円 担当/教育委員会

ひたち野地区の生徒数増加に伴う下根中学校の過大規模校化を防ぎ、生徒一人ひとりにより良い学習環境を提供するため、平成32年4月開校を目指し、ひたち野うしく中学校建設を進めます。



完成予想図

●ひたち野うしく中学校の開校準備をする

2億3,925万4千円 担当/教育委員会

ひたち野うしく中学校の開校に合わせ、必要な備品・教材等の準備を整えます。



当初予算案

問 財政課 ☎ 内線1221

将来に希望の持てるまちを実現するための新たな取り組み

5つの柱1

生涯活躍のまちを支える取り組み

●うしく健康プラン21を推進する

107万5千円 担当/保健福祉部

市民の生活習慣改善プログラムとして実施していた健康チャレンジに、平成30年度よりポイント制を導入しています。「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つの視点から、楽しみながら続けられる健康づくりの取り組みを通して、健康寿命の延伸を目指します。



健康チャレンジのポスター

●【介護特会】地域介護予防活動を支援する

112万9千円 担当/保健福祉部

地域で介護予防活動が実施できるボランティアを養成し、住民自らが地域の状況に合わせた介護予防活動を実施できるよう支援します(うしくかっぱつ体操普及員養成講座・フォローアップ講座、シルバーハビリ体操養成講座等)。



認知症予防講座の様子

5つの柱2

安心した出産と、子育ての負担を軽減するための取り組み

●大人の風しん抗体検査と予防接種を実施する

676万9千円 担当/保健福祉部

予防接種法の改正により、風しんの感染拡大防止のため、抗体保有率の低い世代の男性(1962年4月2日～1979年4月1日までに生まれた男性)を対象として、抗体検査を実施し、陰性の方に風しんの予防接種を行います。



●支援を要する親子へ相談を行う

68万4千円 担当/保健福祉部

育児不安を抱え、子育てに悩む保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催し、虐待予防・子どもの成長発達を支援します。平成31年度より、ペアレントトレーニング(※子どもに対して効果的なほめ方や指示の仕方を練習していく教室)を導入します。

●妊婦・乳幼児とその保護者に対して教室・相談を実施する

21万6千円 担当/保健福祉部

妊婦や乳幼児のいる保護者が、妊娠出産育児に関して必要な知識、技術を得ることができるよう教室・相談を実施します。平成31年度より、歯科相談(歯ッピー教室)の対象者を1歳児から2歳児に拡大します。



歯ッピー教室

5つの柱3

地域経済の活性化・経済循環の取り組み

●牛久市商工会の運営を助成する 1,924万3千円 担当/環境経済部

地域経済の活性化を図るため、牛久市商工会の運営に対し助成を行います。平成31年度は、引き続き各部会事業や商工会だより発行のほか、「うしくまちゼミ」や「マイタ

ウンうしく就職フェア」などに対して助成します。また、青年部の取り組みである「ピザとワインの街うしく推進事業」のピザフェスタ開催に対して助成を行います。



平成30年度就職フェアの様子

一般会計の状況

※円グラフ中()内は前年度比。

平成31年度一般会計歳入予算

歳入予算の内訳をみると、市税が、固定資産税、市民税の増額などを見込み、対前年度比2%、約2億1000万円の増額となりました。

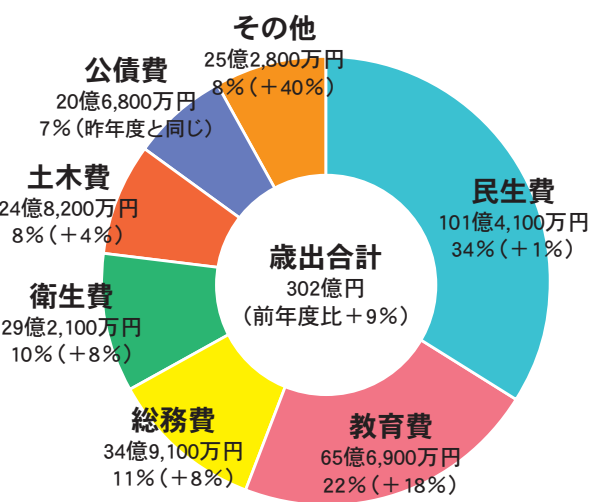
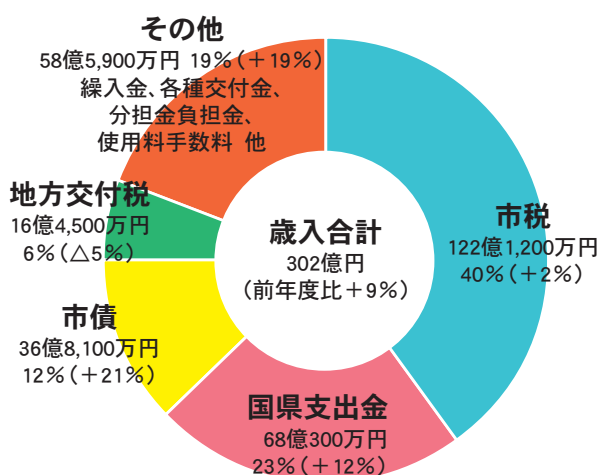
国県支出金は、ひたち野うしく中学校、クリーンセンター等の大型投資事業の増額に伴い対前年度比12%、約7億4200万円の増額、市債についても大型投資事業の財源として、対前年度比21%、約6億3000万円の増額となりました。

その他、消費税率の引き上げを控え、地方消費税交付金の増収が見込まれるほか、繰入金、財政調整基金、企業誘致事業等推進基金、国民体育大会運営基金等の取崩しを行ったことから、増額となりました。

平成31年度一般会計目的別歳出予算

目的別歳出予算の内訳を見ると、歳出経費の3分の1を占める民生費は、民間保育園運営負担金、障害者介護給付費等の増額により対前年度比1%、1億2200万円の増額となりました。教育費は、ひたち野うしく中学校の建設および開校準備、牛久運動公園体育館改修等の増額により対前年度比18%、約10億600万円の増額となりました。

総務費では、ひたち野リフレ空調設備改修工事の増額、およびプレミアム付商品券事業の実施に伴い、対前年度比8%、2億7200万円の増額となりました。



平成31年度 新規または特徴的な事業

総務

- ひたち野リフレの空調改修
- プレミアム付商品券の販売【新規】
- わくわく茨城生活実現事業【新規】
- 行政区集会所建設等への補助
- 未利用地の売却
- 重点地域への防犯カメラ設置

民生

- 地区社協活動の支援、拠点確保
- 成年後見制度利用促進中核機関の設置【新規】
- 民間保育園の運営支援
- 保育士処遇改善の対象拡大
- 民間保育園の建設支援

衛生

- ペアレントトレーニングの導入【新規】
- 歯科相談(歯っぴー教室)の対象拡大
- 風しん抗体検査と予防接種の実施【新規】
- 集団検診のWeb申し込み【新規】
- 清掃工場延命化工事(5カ年最終年度)

農林水産・商工・消防

- 強い農業づくり交付金【新規】
- 市内企業の投資への奨励金
- 商工会によるピザフェスタ開催助成

土木

- 既設道路の長寿命化
- 通学路等整備
- 公園遊具の長寿命化
- 空家対策の実施
- 北部地区市街化調整区域の宅地開発検討
- 牛久駅西口ペDESTリアンデッキ屋根設置基本設計
- エスカード牛久ビル購入
- エスカード牛久ビルの利活用検討
- 南裏市営住宅5号棟改修工事
- 木造市営住宅再構築基本設計

教育

- おくのキャンパス義務教育化検討【新規】
- 通学用ヘルメットの購入配布【新規】

●奥野小学校校舎屋根改修工事【新規】

- ひたち野うしく中学校建設・開校準備
- 日本遺産認定への取り組み
- 住井すゑ記念館整備実施設計
- 訪問型家庭教育支援の実施【新規】
- 三日月橋生涯学習センタートイレ洋式化【新規】
- 中央生涯学習センター文化ホール改修実施設計【新規】
- 運動公園体育館の空調改修工事【新規】
- 国民体育大会の開催

特別会計

- (下水道事業)公共下水道整備
- (介護保険事業)認知症サポーター養成
- (国民健康保険事業)集団検診Web申し込み【新規】
- (後期高齢者医療事業)集団検診Web申し込み【新規】

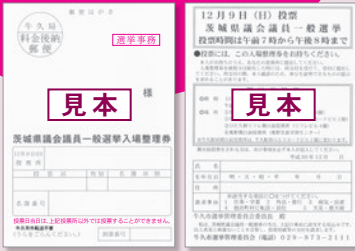
選挙に行こう!

今年は下記の通り、3つの選挙が実施される見込みです。選挙は、私たちの貴重な意思表示の機会です。放棄することなく、あなたの大切な一票を投じてください。

2019年
選挙予定

- ◆牛久市議会議員一般選挙
- ◆参議院議員通常選挙
- ◆牛久市長選挙

※各選挙の詳細は、改めて
広報紙・市ホームページで
お知らせします。



おもて

うら

「投票所入場整理券」をご確認ください

選挙権がある方には、「投票所入場整理券」を郵送します。投票所にお越しの際は、整理券に記載されている名前・投票所をご確認の上、お持ちください。

選挙当日に投票所へ行けなくても、さまざまな方法で投票することができます!

期日前投票

対象 選挙期間中、仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などで当日投票所に行けない方

投票方法

- ①事前に郵送される「投票所入場整理券」裏面の宣誓欄に必要な事項をあらかじめ記載する。
- ②市内に設置される「期日前投票所」に「投票所入場整理券」を持参し、投票を行う。

施設における不在者投票

対象 選挙期間中、病気等で入院している方、老人ホームに入所している方、少年院に収容されている方など(指定施設に限る)

投票方法

- ①あらかじめ、施設の不在者投票担当者に投票したい旨を伝える。→施設の担当者が市の選挙管理委員会へ投票用紙を請求する。
- ②施設内にて投票を行う。

滞在地(遠隔地)投票

対象 選挙期間中、単身赴任、里帰り出産などで市外に滞在中の方

投票方法

- ①事前に市の選挙管理委員会から、直接または郵送で投票用紙の請求に必要な書類をもらう。または市ホームページからダウンロードする。
→書類に必要な事項を記入の上、市の選挙管理委員会に郵送(投票日前日必着)。
- ②滞在先の住所に投票用紙などが郵送されるので、滞在地の選挙管理委員会に持参して投票を行う。



郵便等投票

対象 所定の障害等により投票所まで行けない方

手帳等の種類	障害等の種類	障害等の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1・2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1・3級
介護保険の被保険者証	免疫、肝臓	1~3級
	要介護状態区分	要介護5

投票方法

- ①事前に郵便等投票証明書の交付を申請する(すでに有効な証明書を所持している方を除く)
※1年を通していつでも申請できます。
- ②事前に所定の用紙に①の証明書を添え、市の選挙管理委員会へ投票用紙の郵送を依頼する(投票日4日前必着)。
- ③自宅に投票用紙が届いたら記入の上、市の選挙管理委員会へ郵送する。

身体の不自由な方は、下記のような投票方法もあります。

点字投票

対象 目の不自由な方で、文字が書けない方
文字を記載する代わりに、点字により投票できます。

代理投票

対象 手が不自由などの理由により自身で文字を記入することができない方
投票所の職員2人が本人の意思を確認し代筆します。

平成31年第1回市議会定例会 提出議案

問 総務課 ☎内線1011

財政課 ☎内線1221

第1回市議会定例会が、2月28日から3月22日(会期23日間)まで開催されます。この定例会に提出する条例の制定および改正案の概要について、市民の皆さんにお知らせします。

条例の制定・改正案

◆議案第3号
牛久市長等政治倫理条例
について
担当/総務課

市議会政治倫理条例特別委員会における調査研究の結果、現行の牛久市政治倫理条例について、市長、副市長及び教育長を対象とするものと市議会議員を対象とするもの、それぞれ別の条例にすべきとの結論に達したことを受け、市長等に関する事項等に所要の改正を加え、新たに制定するものです。

◆議案第4号

牛久市職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部を改正する条例について
担当/人事課

国が進める働き方改革の趣旨に則り、人事院規則において時間外勤務命令を行うことができる上限を定める改正が行われたことを踏まえ、本市においても同様に上限を定めることができるよう改正するものです。

◆議案第5号

牛久市職員の育児休業等

に関する条例の一部を改正する条例について
担当/人事課

非常勤職員の育児休業について、延長を含めて1歳6か月までであったものを、一定の要件の下に最長2歳まで取得することができるよう改正するものです。

◆議案第6号

牛久市特別職の職員で非常勤のもの報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例について
担当/放課後対策課

学校運営協議会委員の報酬を日額報酬から年額報酬に改正し、報酬の対象を学校運営協議会の会議に限らず、年間を通じた委員活動全般に拡大するものです。

◆議案第7号

牛久市医療福祉費支給に関する条例の一部を改正する条例について
担当/医療年金課

医療福祉費を支給する重度心身障害者について、本年4月1日から茨城県がその対象を拡大することに伴い、改正するものです。

◆議案第8号

牛久市災害弔慰金の支給等に関する条例の一部を改正する条例について

担当/社会福祉課

災害弔慰金の支給等に関する法律の改正により、災害援護資金貸付金の貸付利率について、年3パーセント以内で条例で定める率と規定されたことから、東日本大震災における特例措置と合わせ、年1.5パーセントに改正するとともに、同法施行令の改正に伴い、引用条項の整理及び保証人の有無に応じた利子の規定について追加するものです。

◆議案第9号

牛久市指定地域密着型サービスの事業の人員設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について
担当/高齢福祉課

介護保険法及び関係省令の改正により、高齢者並びに障害児及び障害者が同一の事業所でサービスを受けやすくするための共生型サービスの指定基準を定める条項を加えるため改正するものです。

※議案については、追加または変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

3月補正予算案

一般会計補正予算

現在の歳入歳出予算額から4億6049万2千円を減額し、予算総額を288億2061万6千円とするものです。主な内容は次のとおりです。

【総務費】

◆プレミアム付商品券事業を実施する
413万円【新規】

・平成31年度実施に向け、準備費用の計上。

【民生費】

◆民間保育園の運営を支援する
1786万円【増額】

・民間保育園運営負担金の増額。

【農林水産業費】

◆被災農業者を支援する
149万円【新規】

・台風24号により被害を受けた、農業者に対する補助金の計上。

【教育費】

◆牛久運動公園屋外トイレを改修する
3506万円【新規】

・牛久運動公園屋外トイレ(3か所)の改修工事費の計上。

国民健康保険事業特別会計補正予算

保険給付費等を減額するもので、現在の歳入歳出予算額から2億486万1千円を減額し、予算総額を84億721万5千円とするものです。

公共下水道事業特別会計補正予算

下水道事業費の減額を行うもので、現在の歳入歳出予算額から3509万1千円を減額し、予算総額を22億2190万9千円とするものです。

後期高齢者医療事業特別会計補正予算

保険給付費等を減額するもので、現在の歳入歳出予算額から743万5千円を減額し、予算総額を16億2874万1千円とするものです。



便利な出張所をご利用ください

問 総合窓口課 ☎内線1622、1623

3月、4月は住所等の異動で市役所の窓口は大変混み合いますので、ぜひ出張所をご利用ください

各出張所で一部の証明書発行業務を行っています

- ◆取扱い業務
 - ・印鑑登録申請(エスカード出張所のみ)
 - ・印鑑証明書・住民票・戸籍等に関わる証明書発行
 - ・税務証明発行(※土・日曜日は取り扱いなし)…課税(所得)証明書、固定資産評価額証明、公租公課証明、資産証明、納税証明、軽自動車納税証明



	エスカード出張所 ☎872-8234	奥野出張所 ☎875-1133	三日月橋出張所 ☎874-1340
所在地	牛久町280番地(エスカード牛久ビル2階エスカードプラザ内)※地下駐車場完備	島田町2700番地1(奥野生涯学習センター内)	庄兵衛新田町210番地3(三日月橋生涯学習センター内)
取扱時間	午前10時～午後7時 ※水曜日・月末・年度始・年度末は午後5時15分まで ※税務証明は午後5時15分まで	午前8時30分～午後5時15分	
定休日	祝日および年末・年始・エスカード牛久ビル店休日	奥野生涯学習センターの閉館日、祝日および年末・年始、第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)	三日月橋生涯学習センターの閉館日、祝日および年末・年始、第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)

※ひたち野うしく郵便局でも、一部の証明発行業務を行っています(取扱時間:平日午前9時～午後4時)。出張所とは取扱い業務が異なりますので、詳しくは総合窓口課までお問い合わせください。

市県民税(住民税)、所得税の申告はお済みですか

問 税務課 ☎内線1056～1059

平成31年度(平成30年1月から12月末日までに得た所得)の
申告受け付けは **3月15日(金)まで** ※土・日曜日を除く。

受付時間 午前8時45分～午後4時(開場:午前8時) **受付場所** 市保健センター研修室(2階)

公的年金等受給者に係る確定申告不要制度^(※)に該当する方で、確定申告書を提出しない方は、市県民税の申告により各種所得控除を受けることができます。

※公的年金等受給者に係る確定申告不要制度

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告は必要ありませんが、次の場合には申告が必要になります。

- ◆所得税の還付を受ける場合。
- ◆確定申告書の提出が要件となっている控除(例えば純損失や雑損失の繰越控除など)の適用を受ける場合。
- ◆所得税の確定申告が必要のない場合であっても、市県民税の各種所得控除を受けるためには、市県民税の申告が必要となります。

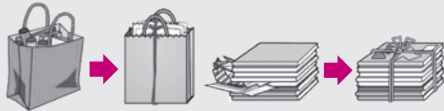


問 廃棄物対策課 ☎内線1571~1573

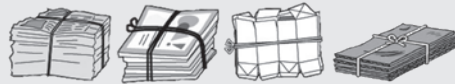
もったいないを見直そう!!

雑紙(チラシ、包装紙、紙袋、紙箱、紙芯など)はリサイクルに!

雑紙は紙袋に集めるか、雑誌にはさみ、ひもでしばってください。



他の古紙類は種類ごとに分けてひもでしばってください。



冷蔵庫の中を整理すると「実際に使うもの」「買うべきもの・量」が見える!

★冷蔵庫を片付けるメリット!!

- ①モノを探す時間が短縮できる!
- ②2度買い・ムダ買いがなくなる!



★収納テクニック!!

- ①同じ用途でまとめる **グルーピング**
- ②中が見える保存容器で **スタッキング(積み重ね)**



週に1日、月に1日などと日にちを決めて、冷蔵庫にある賞味期限間近の生鮮食品を使って調理する『冷蔵庫クリーン作戦』を実践し、特別なメニューを考えてみてはいかがでしょうか?

家庭から出されるごみ量全体の約65%を生ごみと紙類が占めています。生ごみには手つかずのまま捨てられている食品がまだまだあります。紙類にはリサイクルできる紙類がまだまだ捨てられています。そこで、冷蔵庫の整理と古紙類の分別について一緒に考えてみましょう。



牛久市公共施設の内覧会を行います!

3月竣工予定の牛久運動公園武道館、第一幼稚園の建物内覧会を行います。どなたでも見学できますので、ぜひ、現地にお越しください。

牛久運動公園武道館

3月31日(日) 午後1時30分~4時30分
【場所】牛久運動公園内(下根町1400番地)
 ※運動公園体育館隣接地になります。

- 【施設概要】
- ◆鉄筋コンクリート造 一部鉄骨造および木造
 - ◆延床面積1,694.26㎡ ◆平屋建て(茨城県産材使用)
 - ◆主道場、トレーニング室兼会議室、男女更衣室、談話室、受付、救護室等

※館内は土足厳禁となりますので、室内履きをご持参ください。



問 国体推進課 ☎内線3031

第一幼稚園

3月31日(日) 午前10時30分~午後4時
【場所】東瑞穴町1341番地6
 ※ひたち野うしく小学校北側になります。

- 【施設概要】
- ◆木造平屋建て493㎡(茨城県産材使用)
 - ◆保育室、遊戯室、職員室、相談室、トイレ、倉庫、テラス、玄関、廊下等
- ※木の温もりが感じとれ、あたたかみのある保育環境の新園舎です。



問 教育総務課 ☎内線3011



FM-UU通信 85.4MHz 周波数

第6回

今月のFM-UU パーソナリティご紹介⑤

小田 貴子 Oda Takako

出身地 青森県龍飛岬
趣味・特技 ・おこと、ライブ鑑賞
・津軽弁が話せること!

担当番組
「UUラジオ 854!」………毎週火曜 10:00~12:00

メッセージ

開局一年半後に仲間入りしました。牛久市内の街情報やイベントの取材を担当しています。現在はスタジオから生放送を担当、牛久の情報をわかりやすくお伝えしていけたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。



番組紹介



UUラジオ854!

月~金曜日 10時~13時
月~金曜日まで日替わりのパーソナリティが生放送で牛久市を中心とした地域情報を生放送でお届けしています。

FM-UUの
聴き方
スマホ編
FM-UU 85.4

①まずは無料アプリ『ListenRadio (リスラジ)』をインストールしてください。②アプリ起動後に「チャンネル」→「全国のラジオ局」→「関東」→「FM うしくうれしく放送」の順にお進みください。③再生ボタンをクリックして放送をお聴きください。

こちらのQRコードからインストールできます。



iPhone



Android

お問い合わせは
お気軽にどうぞ!
029-875-8541

番組に関するお問合せ

TEL 029-875-8541 FAX 029-875-8686
E-mail ushiku@fmuu.jp

うしくうれしく放送

消費生活の窓

ご相談は牛久市消費生活センターへ
相談日 月~金曜日
(午前9時~午後4時)
問 牛久市消費生活センター
☎830-8802

若者を狙う、こんな手口にご注意!!

「絶対にもうかる」「あなただけ特別」など、世の中、そんなにウマイ話はありません。少しでも「おかしいな」「悪質商法かな」と思ったなら、一人で悩まず、すぐに消費生活センターにご相談ください。

マルチ商法・マルチまがい商法

販売組織への入会を勧め、「友だちを紹介すると紹介料を得られる」と言って、高額な商品の契約を結ばせる。しかし、一人も紹介できず、ローンだけが残ってしまう。
▼「必ずもうかる」などの甘い誘いに乗らないようにしましょう。友人を勧誘するとあなた自身が加害者になってしまいます。

アポイントメントセールス

SNSで仲良くなった「食事に行こう」と誘い出し、高額な契約を結ばせる。
▼悪質業者が友人を装っている場合があるので、SNSで知り合った人と会うときは慎重に!

架空請求・不当請求

「連絡がなければ法的措置を執ります」などと書かれた身に覚えのないメールやしがが届いた。
▼「連絡するように」との文面に慌てて自分から連絡してはいけません。自分の個人情報も教えてしまうことになり、次々連絡がきます。

ネット広告をきっかけとしたトラブル

人気モデルが「おススメ」と言っているSNS広告を見てサブプリメントを購入した。効果はないし、1回だけのもりが定期購入だった。
▼SNSやネット上の「お得」「今がチャンス」等の広告に流されず、慎重に判断しましょう。また、トラブルを避けるため、返品・解約について必ず確認しましょう。

青少年相談員 だより

— 愛のパトロール —

問 生涯学習課 ☎871-2301

私たち青少年相談員は、青少年の健全育成、非行防止、
そして環境健全化のために活動しています



「茨城県青少年の健全育成等に関する条例」に基づき、平成30年11月16日にドラッグストアで立入調査を実施しました。

店内は見通しが良く、青少年のたまり場になることはないそうです。菓の販売は、店側での管理を徹底し、まとめ買い等によって薬物乱用につながるような注意をしているとのこと。

立入調査を終えて

「おかしな声かきながら配布しました。こうしながら配布しました。こうしながら配布しました。こうしながら配布しました。」

酒やたばこの販売は、年齢確認を行うとともに、店内にもその旨の掲示をしていました。また、有害図書を取り扱いはありませんでした。防犯カメラを設置し、声かけも行いながら万引き防止に努めているそうです。

今後も青少年の健全育成へご協力いただけたら幸いです。調査を終りました。



牛久駅でのキャンペーンの様子

「子ども・若者育成支援強調月間」のキャンペーンに参加して

平成30年11月30日、牛久駅とひたち野うしく駅で、通勤・通学帰りの方や周辺を行きかう方たちを対象に、青少年育成牛久市民会議と合同で、街頭キャンペーンを行いました。啓発品のポケットティッシュやチラシ、「小さな声かけ・つながる絆」というキャッチコピーを記したボールペンを、「こんばんは」

「おかしな声かきながら配布しました。こうしながら配布しました。こうしながら配布しました。こうしながら配布しました。」

子どもたちとひたち野地区

この状況は、私たち牛久市青少年相談員連絡会、だけでなく、各学校や各店舗、行政や地域の方々等が築きあげてきた協力体制が実を結んだ結果であると思います。しかしながら、犯罪や非行がなくなつたわけではなく、万引きや、SNSを利用した表に見えにくい犯罪に巻き込まれるケースは増加傾向にあるようです。これからも、見守り活動を続けていきたいと思ひます。

広報車でパトロール

平成30年12月21日、平成31年1月30日に年末年始パトロールを広報車で実施しました。

夕暮れの中、音声を流しながら住宅街をゆっくりとパトロールし、ランドセルを背負った小学生に「気をつけてね」と声かけしました。また、地域の方々が見守る姿が見受けられ、安心・安全を願っている姿をありがたく感じました。

青少年の健全育成に協力する店

～みんなの力でよい社会環境を～
青少年の健全育成に
協力する店

茨城県青少年育成協会
茨城県青少年相談員連絡協議会

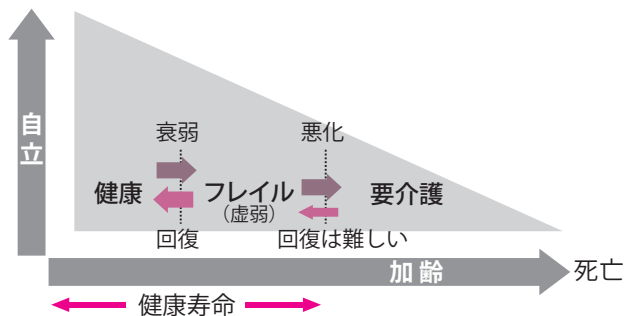
見たいお店
ありますから
このチラシを



フレイルを予防して、健康寿命を伸ばそう!

フレイルとは、「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉で、日本老年医学会が2014年に提唱した概念です。**フレイルは、食が細くなることで体重が減少したり、筋力や歩く力が低下して疲れやすくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもるなど、心身の活力が低下し、将来介護が必要となる危険性が高くなる状態を言います。しかし、その兆候を知り、早めに対処すれば、健康な状態に回復する可能性が高くなると言われています。**

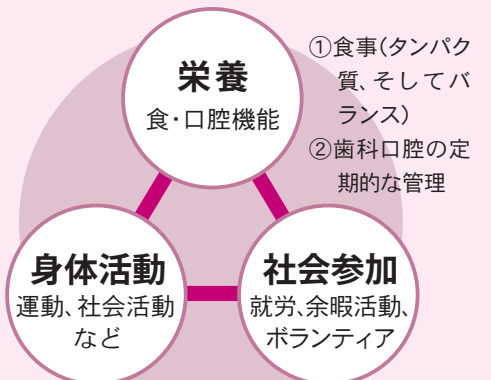
厚生労働省は、「高齢者の特性を踏まえた保健事業のガイドライン」(平成30年4月)において、フレイルに着目した対策と生活習慣病の重症化予防に取り組むことで、介護予防と健康寿命の延伸を図るとしています。



フレイルに該当する人はどのくらいいるの?

東京都健康長寿医療センター研究所の新開氏らが群馬県草津市で実施した研究によると、70歳以上の高齢者916人にフレイル調査を実施したところ、全体で3割がフレイルに該当するという結果でした。フレイルは、男性80歳以降、女性75歳以降に急増することがわかっています。市で今年度実施した65歳以上を対象とした介護予防教室において、対象地区6行政区で行った調査の結果では、1,933名中172名(8.9%)が、フレイルに該当していました。年齢別の該当率を見ると、80歳未満は5~8%程度となっていますが、80歳以上は22.3%と急増しています。

フレイル予防とフレイルから回復するために



- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ
- ①友だちと一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

健康長寿のための「3つの柱」
東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授

1 栄養

- ①多様な食品をバランスよく食べ、栄養不足にならないよう3食きちんと食べましょう。
- ②たんぱく質は、病気への抵抗力を高め、筋力の元となる大切な栄養素。肉、卵、魚、納豆、牛乳などに含まれています。毎食、必要量をしっかり食べましょう。

2 運動

- ①家の中でも外でもよく動いて、定期的に運動をしましょう。
- ②筋トレを日々の生活に取り入れ、筋力をアップしましょう。筋力は高齢になっても高めることが可能です。あきらめずに、少しずつ毎日行いましょう。

3 社会参加

- ①趣味活動や地域活動等で人とつながりましょう。一緒に活動することは脳の刺激になります。積極的に社会参加をして、人との会話を楽しみましょう。

お知らせ

★「フレイルチェックシート」およびフレイル予防に関するチラシは、保健センターロビーに設置しています。
★市内各地域で体操教室を定期的実施しており、日程等は毎月回覧の「支援センター便り」でご紹介しています。一人よりみんなで運動するほうが楽しく会話も弾みますので、ぜひご参加ください。



第8回

昔話を語る会



人から人へと語り継がれる昔話を身近に感じていただくためのおはなし会です。幼児だけでなく大人の方にも楽しめる内容になっていますので、昔話が好きな方はぜひご参加ください。

- ◆日時：3月23日(土)午後2時～3時
- ◆場所：中央図書館視聴覚室1・2(2階)
- ◆内容：日本の昔話・世界の昔話などを図書館ボランティア団体と牛久市立牛久第一中学校の生徒さんが読み聞かせします。
- ◆対象：幼児から大人まで、昔話が好きな方
- ◆定員：先着80人
- ◆申込方法：3月1日(金)午前9時から中央図書館カウンター
または電話で申し込み
- ◆申し込み・問い合わせ：中央図書館 ☎871-1400



2018年3月の「第7回 昔話を語る会」の様子



映画上映会 ～毎月第3日曜日は映画会の日～

午前の部は子ども向け、午後の部は大人向けの内容になっています。

- ◆場所 中央図書館視聴覚室1(2階) ◆入場料 無料 ※受付不要

上映日	午前の部(午前10時～)	午後の部(午後2時～)
4/21(日)	怪物はささやく(洋画)	深夜食堂 続(邦画)
5/19(日)	おじゃる丸 満月ロード危機一髪(アニメ)	アガサ 愛の失踪事件(洋画)
6/16(日)	くまのアーネストおじさんと セレスティーヌ(アニメ)	アンナ・カレーニナ(洋画)

- 中央図書館 ☎871-1400
午前9時～午後9時
- 市役所エスカード出張所
午前10時～午後7時
- リフレ図書カウンター
午前9時～午後5時
- 奥野生涯学習センター図書室
午前9時～午後5時
- 三日月橋生涯学習センター
図書室
午前9時～午後5時
- 二小学区地区社協事務所
(田宮地区広場)
午前10時～午後5時

3月の予定

映画上映会

3/17(日)

【午前の部】午前10時
「新美南吉傑作童話集」
(アニメ・51分)

【午後の部】午後2時
「二宮金次郎物語」
(邦画・1時間55分)

牛久おもちゃ病院

3/17(日)午前10時～正午

おはなしよんで

3/6・13・20・27(水)
午前10時30分

3/16(土)午後2時

おはなしイチゴ

3/2・30(土)午後2時

牛久おはなしコッペ

3/9(土)午後2時

おはなしとんとん

3/10(日)午前11時

うさちゃんきいて

3/15(金)午前10時30分

3月の休館日

全館休館日

3/11(月)・25(月)

市役所エスカード出張所は

3/13(水)・3/21(木・祝)

も休館

体育協会だより

牛久市体育協会事務局(牛久運動公園体育館内)
☎873-2486 FAX873-2895

牛久市ゲートボール連合会

代表 石野 雅昭^{まさあき} 問 事務局(村中)^{むらなか} ☎873-7943



当会はゲートボールを通じて会員相互の親睦を深め、健康増進を図ることを目標としており、いつからでも加入できます。定期練習、月例会のほか、近隣市での対外試合にも積極的に参加し、多くのゲートボール仲間との交流に努めています。

【定期練習】 ◆毎週月・火・木曜日 午前9時～正午
◆やさしいゲートボール教室
毎年6月に実施(3日間の日程を2回開催)
※詳細は広報うしく5月1日号に掲載

【場 所】 刈谷ゲートボール場

【会 費】 2,000円/年

牛久市グラウンド・ゴルフ協会かっぱクラブ

代表 白石 勝政^{かつまさ} 問 ☎872-2495



我がかっぱクラブでは公認の指導員の下、ルールとマナーを守り、県・近隣・市内との交流を図り、老若男女で不老長寿を目標に楽しく練習しています。道具は用意してありますので、体験してみませんか。随時入会歓迎です。

【定期練習】 毎週火・木・土曜日 午前8時30分～午後1時

【場 所】 栄町運動広場

【会 費】 300円/月(入会金1,000円)

【保 険】 1,200円/年

牛久市文化協会だより

牛久市文化協会事務局(文化芸術課内)
☎・FAX886-8993

Pick Up! アートスタジオ&アートキャンパス

問 FAX 872-4236



■団体の活動について教えてください。

アートスタジオ&アートキャンパスは1972年開設のモダンバレエスタジオです。2歳から70歳代まで、バレエ・モダン・タップダンス・演技などを「楽しくレッスン・伸び伸び個性」を合言葉に励んでいます。

■活動をしてやりがいを感じることはありますか。

受験や就職、出産など節目ごとに踊りが元気で勇気をくれたこと。また、踊りを通してお子さんの美しく成長していく姿と接することのできる喜び。踊りはマイペースでできる生涯学習、長いお付き合いです。



■今後の目標を教えてください。

大人から子どもまで、夢のある、笑顔のある楽しい舞踊作品を踊っていきたくと思います。自分らしく、自分のペースとスタイルで生涯現役を目指したいと思っています。

イベント情報

●第21回全日本相撲甚句発表会

【日 時】 3月16日(土)、17日(日)

両日とも 午前10時～午後3時30分

【場 所】 相撲甚句会館(JR両国駅西口徒歩7分)

【入場料】 無料

※牛久相撲甚句会は16日出場予定

問 牛久相撲甚句会(山下)☎871-4848

わんにゃんこ



問 環境政策課
☎内線1563

狂犬病予防法により、飼い犬の登録と毎年1回の狂犬病予防接種が義務付けられています。3月2日より新年度分に切り替わりますので、愛犬の体調など考慮のうえ、適正な時期に予防接種を受けてください。市では4月に市内公共施設や公園を会場とした集合注射も予定しています。詳しくは「広報うしく」3月15日号に掲載予定です。ご確認ください。

犬、猫以外もOK
自慢のペットを
ご紹介ください!

ペットの写真募集中!

投稿者の氏名・電話番号と、ペットの名前・種類・性別・年齢を記入の上、メールか封書でお送りください。

【あて先】〒300-1292牛久市中央3-15-1
「環境政策課わんにゃんこ」係

【E】kankyou@city.ushiku.ibaraki.jp

※封書の場合、写真は返却しません。

※掲載に不適切と思われる写真については、掲載しない場合がありますのでご了承ください。



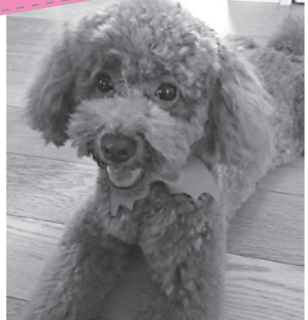
M家(ひたち野東)のピンクちゃん



【種類】トイプードル(メス:2才)

抱っこが大好きです!

K家(ひたち野西)のクリアちゃん



【種類】トイプードル(メス:1才)

とてもやんちゃで人も犬も大好き!お友だち募集中です♥

T家(栄町)のきなこちゃん



【種類】MIX(マルチーズ×プードル)(メス:2才)

やんちゃなきなこは家族の癒し犬です。

「映画泥棒はなぜ捕まるのか」の豆知識

問 文化芸術課
☎871-2300

皆さんが映画館に行って最初に流れる映像で一番有名なのが「NO MORE 映画泥棒」です。ビデオカメラをかたどった映画泥棒がパトランプの警察に捕まるユーモラスな映像は印象的です。なぜ映画泥棒は捕まってしまうのか?これは著作権を保護する「著作権法」、そして時代の流れのなかで法制化された「映画の盗撮の防止に関する法律」によるものです。

2000年代、メディア技術の目覚ましい発達の中で、映画館での録画・録音による「海賊版」の流通が映画産業に大きな損害を与えていました。著作権法では個人や家庭などの私的利用の場合に限り複製が許

されていたため、映画館での録画も「私的利用だ!」と言い張れば認められてしまうという落とし穴がありました。

その事態を打開するべく、平成19年に映画の盗撮を防止する法律は成立しました。その後も海賊版の流通を阻止するために、違法にアップロードされた動画・音源をダウンロードすることも平成21年に違法化、平成24年には刑罰化されました。

インターネットで映像が気軽に見られる現在、「映画泥棒」は最も私たちに身近な犯罪と言えるでしょう。

ちょこっとカルチャー入門 掲示板



今回の豆知識に関連するイベント案内

エスカードシネマクラブ2019年度会員募集

◆申込み【中央生涯学習センター窓口受付】3月1日(金)から午前9時~午後5時

【エスカードホール前受付】定期上映会日(毎月第4木曜日)の午後1時~4時 ※定員に達し次第締め切り

◆会費【年会員】会費:3,000円 ※有効期間2019年4月1日~2020年3月31日

【半年会員<前期>】会費:2,000円 ※有効期間2019年4月1日~9月30日

伝えたい 残したい

20世紀 のうしく

問 文化芸術課(中央生涯学習センター内) ☎871-2300

かやぶき

茅葺屋根の正源寺

昭和30年代



現在の様子



正源寺は、今から約420年前に牛久城主由良国繁により、戦死者の菩提を弔うために建立されたと伝えられています。

かつて正源寺門前は水戸道中の牛久宿として栄え、撮影当時は宿駅の面影を残す茅葺屋根の家々がありましたが、維持管理などの問題もあり、姿を消していきました。

正源寺本堂も昭和39年までは茅葺屋根でしたが、本堂の建て替えにより現在では銅板葺き屋根になっています。



「昔のうしく」の写真(とくに昭和40年代までの写真・東部地区の写真)を募集しています。

里山の樹木

問 都市計画課

☎内線2524

第39回

ハンノキ

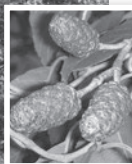
カバノキ科ハンノキ属の落葉高木、高さ15〜20mになります。北海道から琉球に分布し、水湿ある低地、湿原にふつうに生えます。県内でも全域にあり、市内では牛久沼畔や小野川他の川岸などに自生しています。樹皮は暗灰



①樹形: 結束町小野川岸
平成24年8月9日撮影



②雄花序: 田宮町低地
平成12年3月1日撮影



③成熟前の果実:
田宮町低地
平成21年8月13日撮影

褐色で、浅い割れ目ができてはがれます。葉は長さ1〜3・5mmの柄があり、卵状長楕円形で、長さ5〜13cm、幅2〜6cmです。花は11月(暖地)〜4月(北地)に開花します。雄花序は前年枝の先に1〜5個つき、長さ4〜7cm、はじめ直立しますが後に下垂します(枠内写真左)。雌花序は雄花序のすぐ下に1個ずつ1〜5個つきます。果実は10月頃熟し、果穂は球果状・卵状楕円形枠内写真右、長さ15〜20mm。

※牛久の里山樹木ハンドブック23ページ掲載。本の問い合わせは牛久自然観察の森(☎874・6600)まで。

【資料提供】NPO法人うしく里山会(文章: 石川満夫、写真: ①戸塚昌宏・②③渡辺泰)

文芸さろん | 弥生 |

湯たんぽを抱きてつららの唄を聴く
裸木の綾を織りなす小枝かな
煮凝のふかふかの味何といふ
陽気のなかウオーキングで汗ながす
寒空にしだれ桜につぼみ見え
春を思わせ日々たのしみ
朝陽さし山並みの色春めきて
あざやかな牡丹が咲いて春を待つ

和多田さん
枝さん
月田さん
空
涼
一
富美子

<次回募集テーマは「春」>

【作品募集】イラストや俳句、川柳、短歌など

【あて先】〒300-1292牛久市中央3-15-1

「広報うしく文芸さろん」係 FAX: 873-2512

☒ kouhou@city.ushiku.ibaraki.jp

【記載事項】作品、氏名、電話番号

匿名希望の方はその旨(ペンネームもOK)



「牛久の巨樹」発売中 ※お求めは都市計画課まで(1,200円)



市からのお知らせ

●親子ふれあい映画鑑賞会 「未来のミライ」

親子ふれあい映画鑑賞会は子どもたちが心豊かに成長することを願って、毎年無料で行われています。今回は細田守監督の話題作をお贈りします。迫力の大スクリーンとサウンドをご家族皆様さんでお楽しみください。



日 3月17日(日)【1回目】午前9時30分開場、午前10時開演、【2回目】午後1時開場、午後1時30分開演※上映時間98分。

所 中央生涯学習センター文化ホール

料 無料 ※全席自由・予約不要

主 青少年育成牛久市民会議

問 青少年育成牛久市民会議事務局 ☎871-2301

●「聴覚・言語障がい者用の119番」の運用が始まります

聴覚や発話に障がいのある方が、携帯電話やスマートフォンから緊急通報を行うための「NET119緊急通報システム」が、4月1日から稲敷広域消防本部において運用が開始されます。このサービスを利用できる方は、聴覚や言語機能に障がいがある方となります。運用開始にあたって、下記の日程で事前登録説明会を開催しますので、希望される方はご参加ください。

日 3月24日(日)午後1時30分～ **所** 市保健センター

問 社会福祉課 FAX874-0421 ※4月1日からは社会福祉課にて随時申請を受け付けます。

●忘れてませんか?うれしくってカード(ピンク色)の有効期限

うれしくってカードは平成30年10月1日よりオレンジ色に変更しています。変更前のピンク色のカードは、平成31年3月31日(日)で無効になります。また、新カードへのポイントの引継ぎはできません。

詳細につきましては、牛久スタンプ会ホームページおよび加盟店店頭チラシをご覧ください。

問 牛久スタンプ会事務局(牛久市商工会内) ☎872-2520

HP <http://www.ushiku-stamp.e-ushiku.jp/>

情報ひろば



問 牛久市役所
☎ 029-873-2111(代表)
FAX029-873-7510(代表)

f 「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。

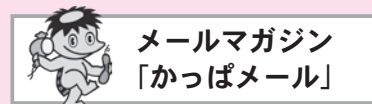


動画サイト「YouTube」 牛久市公式チャンネル

牛久を動画でみてみよう。新しい発見があるかも!?
ぜひ、チャンネル登録をお願いします。



牛久市公式LINEアカウント。友だち登録してね★



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。



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

ポータルサイト、アプリで「広報うしく」が読めます!

イバラキイーブックス
地域特化型電子書籍ポータルサイト



マチイロ
スマートフォン、タブレット対象アプリ



FMうしくうれしく放送

牛久市の情報を盛りだくさんにお伝えしています!

市役所敷地内
保健センター2階から放送中!



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

●「広告モニター付き窓口番号案内表示システム」を設置しました

3月1日より、本庁舎2階フロアに「広告モニター付き窓口番号案内表示システム」を設置し、窓口の混雑緩和と市民サービス向上を目指します。このシステムには、次のようなメリットがあります。

- ①受付モニターに受付番号を表示し、わかりやすい案内表示を行います。
- ②広告モニターでは、市役所からのお知らせや民間企業の広告を放映します。待合時間にご覧ください。
- ③このシステムは、設置業者の広告収入により設置・運営されているので、市の財政負担がありません。



問 総合窓口課 ☎内線1623

●うしくファミリーサポートセンター子育て講演会 ※参加無料

ファミリーサポートは、子育ての手助けを必要としている人と子育てを応援したい人を結ぶ、支えあいの在宅福祉サービスです。その活動には、子どもたちの成長をみんなで喜び合う「地域のつながり」が必要です。当センターでは、このたび地域ぐるみの子育ての大切さを再発見する「子育て講演会」を開催します。ぜひご参加ください。

日 3月19日(火) 午前10時30分～正午

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)

対 地域での子育てに興味のある方 内 「地域のじいじばあばで孫育て」

講 浅野 房雄氏(下妻市保健センター発達相談員) 定 30人

申 3月15日(金)までに電話、もしくは直接お申し込みください

問 牛久市社会福祉協議会 ☎870-1001

●第137回うしくゴッ多市出店募集 フリーマーケット

個人、グループ、プロ、アマチュアは問いません。初めての方も大歓迎。ふるってご参加ください。

日 4月14日(日) 午前10時～午後3時 所 中央生涯学習センター駐車場

料 (A)1区画2,000円、(B)半区画1,200円 定 (A)30区画、(B)20区画

申 はがきに①希望する区画(A、Bどちらかを必ず記載。「どちらでも」は不可)②氏名(ふりがな)③郵便番号④住所⑤確実に連絡のとれる電話番号(申し込み内容について問い合わせをすることがあります)⑥出店品目(例…衣類、雑貨)を明記の上、「〒300-1292牛久市中央3-15-1牛久市商工観光課ゴッ多市係」宛てに郵送ください。

※記入漏れなど、不備がある場合は受け付けできません。

※申し込みは1組1枚まで、2枚目以降は無効。複数応募は不可。

※電話、FAX、窓口での受け付けはできません。

申込期間 3月8日(金)必着※定員を超えた場合は抽選。結果は通知します。

問 商工観光課 ☎内線1523

●エスカード牛久内公共施設 臨時休業のお知らせ

臨時休業日 3月13日(水)

エスカード全館休業に伴い、市役所エスカード出張所、図書カウンターおよびエスカード生涯学習センターが臨時休業となります。図書の返却は、1階北側入口の返却ポストをご利用ください。

問 総合窓口課 ☎内線1623

●4月21日執行 牛久市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

牛久市議会議員一般選挙の立候補届出に関する説明会を開催します。立候補を予定されている方は、必ずご出席ください。

日 3月20日(水) 午後2時30分～

所 本庁舎第3会議室(4階)

問 牛久市選挙管理委員会(総務課内) ☎内線1011～1013

●「鯉のぼり」寄付のお願い

うしく・鯉まつりでは、子どもたちの健やかな成長を願って、たくさんの鯉のぼりを揚げています。ご家庭で眠っている鯉のぼりがありましたら、随時受け付けていますので寄付をお願いします。

受付場所 中央・三日月橋・奥野・かっぱの里の各生涯学習センター(第2・4月曜日を除く)

問 うしく鯉まつり実行委員会事務局(中央生涯学習センター内)

☎ 871-2301

(第2・4月曜日

休館)



昨年(2018年)のうしく・鯉祭り

「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。

●牛久市シルバー人材センターからのお知らせ

①会員募集

元気で明るく前向きな会員を募集しています。高齢者の皆さんの知識・経験・技術を生かし、就業機会を提供する目的で運営しています。会員になって一緒に働き、収入を得るとともに、ボランティア活動などを通しシニアライフを楽しんでみませんか。

内 管理作業、屋内外一般作業、サービス・技術作業ほか

対 市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方

②仕事のご依頼募集

家庭でのお困りごとやちょっと手を借りたいことなどがありましたらお気軽にご相談ください。お見積りなど、詳しくは電話でお問い合わせください。

◆屋内でのお手伝い…障子・襖の張り替え、電球・蛍光灯の交換、室内の清掃、掛け時計の電池交換、家具の移動配置換え、パソコンの訪問アドバイスなど

◆屋外でのお手伝い…植木の剪定、花・庭木の水やり、家の周りの清掃、墓の清掃など

リサイクルショップ展示販売

牛久クリーンセンターリサイクルプラザ内でリサイクル家具、雑貨類を展示販売しています。まだ十分に使えるリサイクル商品を取り揃えていますので、ぜひご覧ください。※商品の予約、返品、返金はできません。

利用時間 火～土曜日午前10時～午後3時(日・月曜日、祝日休館)

問 (公社)牛久市シルバー人材センター事務局 ☎871-1468

●外国人のための日本語教室学習者募集(2019年度1学期)

Japanese class for non-Japanese speakers

日本語がうまく話せなくて困っている外国の方や、さらに日本語の上達を希望される外国の方に、ぜひこの教室をご紹介します。

日程 5月9日～7月11日の毎週木曜日(全10回)

時間 【AMクラス】午前10時～、【PMクラス】午後1時～、【EVクラス】午後7時～(各90分)

※希望する時間帯を一つ選んでください。

所 中央生涯学習センター中講座室(2階) 他



対 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)

¥ 1,000円(1学期・10回分)

申 必ず希望者ご本人が市民活動課の窓口にお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。

締 4月1日(月)※希望者が多い場合、キャンセル待ちになる場合があります。

問 牛久市国際交流協会事務局(市民活動課内) ☎内線1632

E shimin@city.ushiku.ibaraki.jp

●日本語教室講師ボランティア募集(有資格者)

牛久市国際交流協会主催の日本語教室で教えてくださるボランティアを募集します。

応募資格と条件 ①日本語学科を主専攻・副専攻した方、②日本語教師養成講座420時間修了者、③日本語教育能力検定試験合格者、④日本語講師ボランティア養成講座を修了した方。

①～④のいずれかの資格等を有する方で、各学期(10回)、毎週木曜日の、AMクラス(午前10時～11時30分)、PMクラス(午後1時～2時30分)、もしくはEVクラス(午後7時～8時30分)のいずれかの授業と日本語教室の運営活動に協力できる方。

※なお、学生の方は対象外とします。

募集人員 若干名 **募集締切** 3月29日(金)必着

応募方法 下記の書類を提出してください。

(1) 所定の申込書※ホームページからダウンロード可

(2) 上記①～④の資格が証明できる書類の写し

選考方法 書類審査および面接を実施し、総合的に判断し決定します。面接日時は4月初旬に書面にて通知します。

牛久市国際交流協会への入会 講師ボランティアとしての参加が決定したら、主催である牛久市国際交流協会への入会をお願いします(個人年会費：1,000円)。

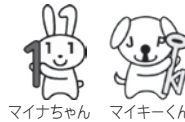
提出先・問 牛久市国際交流協会事務局(〒300-1292牛久市中央3-15-1市民活動課内) ☎内線1632(午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日、祝日除く)

●マイナンバーカード交付申請書用封筒(料金受取人払)の差出有効期間が迫っています！！

平成27年10月から平成29年8月9日の間に通知カードに同封して発送されたマイナンバーカード交付申請書用封筒(料金受取人払)の差出有効期間は平成29年10月4日までと印刷されていますが、**平成31年5月31日まで有効な封筒として利用可能**となっています。ぜひご利用ください。

◆マイナンバーカードは顔写真付きの公的な身分証明書として、運転免許証などと同じく、官民問わず(口座開設、レンタルビデオ店会員登録、郵便局での郵便物受取など)利用可能です。運転免許証を返納予定の方は返納前にぜひご申請ください。

◆マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫！①マイナンバーカード(ICチップ)には、税や年金などの大事な個人情報が入っていません。②マイナンバーカードは顔写真付きなので、他人がなりすまして使うことはできません。



問 総合窓口課 ☎内線1624・1625

申請も意外と簡単

- ①郵送やスマートフォンなどで申請します。
 - ②約1ヶ月後、マイナンバーカードが市役所に届きます。カードの準備ができましたら、市からご自宅にはがき(交付通知)が届きます。
 - ③市役所でカードをお受取りください。必要な持ち物をお持ちの上、お越しください。
- ※本人であることを証明する大切なカードです。なりすまし防止のため、ご本人の来庁をお願いします。
 ※申請書を紛失した方は総合窓口課にて再発行いたします。



人材募集・就職支援

●牛久市社会福祉協議会職員募集

募集職種 施設利用者の送迎車両ドライバー(パートタイム職員)

募集人員 6人程度 **契約期間** 1年間(年度ごとに更新あり)

勤務地	総合福祉センター内通所介護事業所および身体障害者デイサービス事業所(女化町859番地3)
応募資格	普通自動車運転免許を有する60歳以上70歳までの方で、利用者の方に笑顔で安全な対応をしていただける方
処遇等	時給960円 ※交通費は交通手段、距離に応じて支給 ◆①午前8時～10時、②午後3時～5時で、両方の時間帯で勤務できる方、もしくは①、②どちらかの時間帯で勤務できる方で、週2日以上勤務可能な方 ◆休日は、日曜、年末年始(事業によって土曜日、祝日勤務あり)

選考方法 面接試験(随時)

申込方法 本会ホームページよりエントリーシート(履歴書)、職務経歴書をダウンロードし、記入、写真貼付したものを、電話連絡のうえ市役所分庁舎内牛久市社会福祉協議会に持参してください。

問 牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295

●いばらき県南若者サポートステーション就労相談(無料)

日 3月26日(火)午後1時～5時 **所** ひたち野リフレ第2会議室

対 15歳～39歳の若年無業者およびその家族

申 電話、FAXまたはEメールで、相談日の3日前まで。

問 いばらき県南若者サポートステーション(一般社団法人アイケイツクば) ☎893-3380 FAX893-3381 E info@saposute-tsukuba.jp

●牛久市少年少女発明クラブクラブ員募集

楽しい工作教室です。科学的な視点と工夫する力を養うことを目標にし、苦勞しながら仕事を完成させる達成感も味わってもらいたいと思います。専門的な知識のある市民ボランティアが指導にあたります。

対 市内小学校 新3～6年生

活動期間 4月～翌年3月

第1・3土曜日午前中

所 向台小学校図工室

円 年4,000円、保険料500円

申 往復はがきの往信用に①氏名(ふりがな)②性別③住所④電話番号⑤学校名⑥新学年を記入。返信用宛先には申込者の住所・氏名を記入し、「〒300-1211牛久市柏田町1606-1中央生涯学習センター発明クラブ担当」宛てに送付。

締 3月15日(金)必着

問 発明クラブ(川本)

☎080-4292-2913

●牛久市一般職非常勤職員募集

A.市内公立保育園(保育課)

職 種	保育士	保育士 (育休代替)	保育士 (月12日)	保育士 (週19時間以内)	短時間保育士 (①②遅番、③④早番)	調理員①②
勤務場所	市内公立 保育園	下根保育園		市内公立 保育園	①市内公立保育園 ②米町保育園 ③④下根保育園	市内公立保育園
任用期間	4月1日～翌年3月31日 ※保育士(育休代替)は、職員の育児休業中に限る					
応募資格	65歳未満の方(4月1日現在)で 保育士の資格を取得している方					65歳未満の方(4月1日 現在)
仕事内容	公立保育園の乳幼児の保育全般					公立保育園の調理、 盛り付け、配膳および 給食管理全般
募集人数	2人	1人	1人	1人	①3人 ②～④各1人	①、②各1人
勤務条件等	報酬額	時間額1,000円 ※交通費:交通手段、距離区分に応じて支給				時間額:900円
	勤務日数・ 時間	週5日(1日7時間30分、 週37時間30分以内) 午前8時30分～午後5時 ※シフト勤務あり ※時間外勤務あり	月12日以内 午前9時～午後5時 ※シフト勤務 あり ※時間外勤務 あり	週5日以内 午前8時30分～午後5時 のうちで週19 時間以内 ※シフト勤務 あり ※時間外勤務 あり	週5日(週19時間以内) ①午後4時～6時、②午後 4時30分～6時30分、 ③午前7時30分～10時 30分④午前7時30分～ 9時30分 ※午前7時～午後7時内 のシフト勤務あり ※時間外勤務あり	①週5日(1日7時間30分、 週37時間30分以内) 午 前8時～午後4時30分 ②月15日以内(1日5時 間、週19時間以内) 午前8時30分～午後4時 30分 ※午前8時～午後5時 内のシフト勤務あり ※時間外勤務あり
	休日	土・日曜日、祝日 ※年数回の土曜勤務あり		土・日曜日、 祝日	土・日曜日、祝日 ※月1回程度の土曜勤務あり	土・日曜日、祝日 ※年数回の土曜勤務あり
	福利厚生	社会保険(厚生年金・健康保 険)・雇用保険加入あり		社会保険(厚生年金・健康保険)・ 雇用保険加入なし		①社会保険(厚生年金・健 康保険)・雇用保険加入あり ②社会保険(厚生年金・健康 保険)・雇用保険加入なし
申込期限	3月8日(金)まで					

※A・B共通

◆試験方法 面接試験 ※書類選考後、対象者に面接日を通知。

◆申込方法 「非常勤・臨時職員登録申込書」に必要事項を記入の上、写真(4cm×3cm)貼付し、各担当課または人事課まで持参するか、郵送(〒300-1292 牛久市中央3-15-1 ※申込締切日までに必着)でお申し込みください。申込書は人事課窓口のほか、人事課ホームページからもダウンロードできます。

※地方公務員法第16条(欠格条項)に該当する方は応募できません。

問 人事課 ☎内線1041

B.市保健センター(健康づくり推進課)

職 種	看護師	保健師(育休代替)
勤務場所	市保健センター(健康づくり推進課)	
任用期間	4月1日～翌年3月31日	5月22日～翌年3月31日 ※ただし、正職員の産前産後 休暇・育児休業期間中に限る
応募資格	◆看護師免許を有する方 ◆普通自動車運転免許(AT限定 可)を有する方◆健康で、市民 の健康づくり支援に意欲のある 方◆65歳未満の方(4月1日 時点)	◆保健師免許を有する方 ◆普通自動車運転免許(AT限 定可)を有する方◆健康で、市 民の健康づくり支援に意欲の ある方◆65歳未満の方(4月1 日時点)
仕事内容	・介護予防事業に関すること ・健康づくり事業全般	・成人保健事業に関すること ・健康づくり事業全般
募集人数	1人	1人
勤務条件等	報酬額	時間額 1,500円
	勤務日数・ 時間	月～金曜日午前8時30分～午後5時(不定期にて土・日曜日出勤あり)※時間外勤務あり
	休日	基本:土・日曜日、祝日
福利厚生	社会保険(厚生年金・健康保険)・雇用保険加入あり	
申込期間	3月11日(月)まで	3月29日(金)まで

●ネイチャーフォトクラブ写真展

牛久自然観察の森を拠点に、県南地域で撮影したネイチャーフォト写真展を開催。愛らしい小鳥たちや迫力のある猛禽類など野鳥の生態写真が中心です。
※入場無料。

日 3月5日(火)～12日(火) 午前9時～午後4時※3月11日(月)は休館日、12日(火)は午後3時まで。

所 中央生涯学習センター展示ホール

共催 牛久自然観察の森

主・問 牛久ネイチャーフォトクラブ(板倉) ☎878-0050

●精神障がい者に対する 相談支援事業の実践談

牛久市社会福祉協議会相談支援事業の専門員・飯塚亨氏に日頃の実践を語っていただきます。

日 3月16日(土) 午後1時30分～3時30分

所 中央生涯学習センター大講座室

定・料 50人・無料

主 牛久精神保健福祉会「ぬくもりの会」

問 遠藤 ☎・FAX873-0080

●牛久味わい亭第25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 3月17日(日) 午後1時30分開場、午後1時45分開演※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します。前日までにご連絡ください。

出演 有難亭大小、有難亭真仮名、有難亭良慈緒、牛久亭高堀、好文亭梅朝

主 落語会「牛久味わい亭」

問 望月 ☎090-4757-4414

●第130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 3月23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 3月20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

催し・講座

●歴史を語り合う会

日 3月17日(日) 午後1時30分～5時

所 エスカード生涯学習センター第1・第2講座室(4階)

演題 神功皇后の謎

内 仲哀天皇の奥さんで、応神天皇の母親である神功皇后は、韓国の古代の国王の子孫らしい。

講 津田 征八氏

料 300円(資料代) **定** 50人

主 牛久史談会

問 板宮 ☎090-2327-6304

●第74回生活習慣病教室

医師、各部門スタッフがあなたの疑問にお答えします。

日 3月23日(土) 午後2時30分～3時30分※入場無料、事前予約不要。

所 牛久愛和総合病院B館2階大ホール

内 大腸がんについて

講 野口 岳春医師(消化器外科部長)

主 牛久愛和総合病院広報委員会

問 牛久愛和総合病院 総務課 ☎873-3111

相談

●筑波銀行年金無料相談※要予約

日 3月9日(土) 午前10時～午後4時

所 すまいるプラザ牛久(ひたち野うしく支店内)

申・問 筑波銀行牛久支店(塚本) ☎872-1310

●常陽銀行年金無料相談※要予約

①ひたち野うしくローンプラザ

日 3月9日(土) 午前10時～午後4時

申・問 常陽銀行ひたち野うしく支店 ☎871-8122

②常陽銀行牛久支店

日 3月7日(木) 午前10時～午後3時

申・問 常陽銀行牛久支店 ☎872-5112 ※①②とも正午～午後1時を除く

スポーツ

●牛久市内親善春季野球大会 参加チーム募集

4月から始まる牛久市内親善春季野球大会の参加チームを募集。町内、団地内、学窓および企業などでチームを編成し、野球を楽しみましょう。

大会日程 4月毎週日曜日・祝日

大会会場 牛久運動公園野球場、他5会場

申 牛久市体育協会事務局(牛久運動公園体育館内)に申し込み。※登録用紙は体育協会窓口にあります。また、既存の登録チームへは、2月中旬に送付しています。

締 3月20日(水)まで※締切厳守。

抽選会 3月30日(土) 午後6時～中央生涯学習センター大講座室にて実施。

主 牛久野球連盟

問 渡部 ☎090-4527-5589



メンバー募集

●牛久スクエアダンスサークル

4カップルの8人が1セットで、指示で動くパズル感覚の歩くダンスです。

日 毎月第1・2・4木曜日午後1時30分～4時 ※4月中は初心者講習会を行います。

所 三日月橋生涯学習センター第3研修室

¥ 月1,000円 **定** 先着10人

団・問 牛久スクエアダンスサークル(松本) ☎873-9319、☎090-6959-8565

●牛久水墨画同好会

新元号に変わる契機に水墨画に挑戦してみませんか?初めての方も簡単に描けます。丁寧に指導します。見学も随時可能。

日 毎月第1・3火曜日午後1時30分～4時30分

所 中央生涯学習センター中講座室 **対** 初心者および経験者も可

¥ 月2,000円(入会后2カ月は無料) **定** 若干名

団 牛久水墨画同好会 **申・問** 関 ☎・FAX874-5557

●民踊・2005

にまるまるご

日頃の運動不足・ストレスを解消し、元気で楽しく笑顔で多くのお仲間と民踊を踊りましょう(シニアの踊り)。

日 4月から毎月第1・3土曜日午後1時30分～3時30分※会場の都合により変更あり。※4月は6日(土)・13日(土)。

所 市総合福祉センター **対** 年齢・男女不問、初心者大歓迎

講 公益社団法人日本フォークダンス連盟(民踊部)指導者

¥ 年1,200円(保険代含む) **持** 運動に適した服装、上履き

申 初日4月6日(土)会場で受け付け

団 民踊・2005

問 柴田 ☎090-3040-3347、松岡 ☎080-5058-5809

【東京五輪音頭2020を踊る練習会】

新しくなった東京五輪音頭「東京五輪音頭2020～ゆうゆう踊ろう」を、盆踊りなどのイベントで楽しく踊れるように練習会を行います。

日 3月30日(土)午前10時～正午 **所** 中央生涯学習センター多目的ホール

¥ 無料 **持** 運動に適した服装、上履き、飲み物

後援 牛久市教育委員会、牛久市文化協会

主 民踊・2005 **申・問** 松岡 ☎080-5058-5809

●牛久栄進高等学校吹奏楽部 第28回定期演奏会

日 3月24日(日)午後1時30分開場、午後2時開演※入場無料。

所 中央生涯学習センター文化ホール

対 小・中・高校生、一般の方々

曲目 「エル カミーノ レアル」、「マードックからの最後の手紙」、ミュージカル「アラジン」、「ジブリメドレー」など

後援 牛久市教育委員会

主・問 牛久栄進高等学校吹奏楽部(梅田) ☎843-3110

●平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日 3月17日(日)午前8時30分～正午
所 つくば市稲荷原※集合場所はお問い合わせください。

内 下草刈り、伐採、枝打ち

持 ナタ、カマ、ノコギリ、作業服、手袋、飲み水※昼食などは各自で。

¥ 保険代1人300円(1家族500円)

問 木とふれあうネットワーク事務局(阿部) ☎873-6424

●生涯学習ピアノ研究会

ピアニスト菅野雅紀さんを招いてピアノ演奏研究会。

日 3月16日(土)午後1時～

所 エスカードスタジオ

¥ 500円(聴講料)

問 小嶋 ☎873-0717

●第2回リコーダーアンサンブル奏音発表会

リコーダー合奏、ギター・チェロとの合奏も。多彩なジャンルの曲を演奏。

日 3月30日(土)午後1時30分開場、2時開演

所 中央生涯学習センター視聴覚室

定・¥ 50人・無料

主 リコーダーアンサンブル奏音

問 樋口 ☎869-7510

●「いのちの岐路に立つ 核を抱きしめたニッポン国」映画上映会

日 3月30日(土)午前10時～正午

所 中央生涯学習センター視聴覚室

内 原爆と原発。核から見える日本の戦後史。

¥ 500円(資料代)

主 環境学習同好会

問 中村 ☎874-5089

「広報うしく」に掲載する
有料広告を募集します

【掲載号】毎月15日号 【金額】1枠:15,000円/月
【サイズ・色】横85mm×縦45mm・市が指定する2色

詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 広報政策課 ☎3221





演劇で自己表現を学ぶ

神谷小の児童が表現ワークショップを体験

演出家・俳優の多田淳之介氏による演劇の手法を用いた表現ワークショップが1月21日と28日に神谷小学校で行われました。4年生のクラスごとに実施された今回のワークショップでは、全員で出しあった「性格カード」の役を分担してグループごとに演劇をつくり「どの子がどの性格を演じているか」をみんなであてる演劇ゲームをし、クラスメイトの新しい一面をのぞく時間になりました。参加した森彩乃さんは「いつもと違う自分になった気がする。新感覚でした」と話していました。



「うしくを語ろう」

根本市長とタウンミーティング

根本市長とのタウンミーティング「うしくを語ろう」が1月17日と1月26日の2日間、牛久市役所の会議室などで開催されました。

市民と市長とが直接語り合い、様々なアイデアをこれからの牛久のまちづくりに活かしていこうと開かれたもので、会場に集まった市内団体の代表者や、申込者の中から抽選で選ばれた市民の方々は、交流人口の増加、地域活性化のための方法や、牛久シャトー、牛久駅前の利活用など幅広いテーマで根本市長と意見を交わしました。



牛久自然観察の森

3月の
イベント情報

赤ちゃん木育ひろば

4日(月)午前10時～11時

休園日特別開催

木育ひろばの利用の仕方や成長に合わせた木育玩具の紹介の他、ひろばで楽しく遊ぶ笑顔の写真撮影を行います。



- 時 間：午前10時～11時
- 対 象：6ヶ月以上1歳未満の乳児とその保護者
- 参 加 費：大人1人500円
- 定 員：8組
- 集 合：ネイチャーセンター
- 申し込み：お電話にて事前申し込み
- 講 師：SoundGiftShop音賜 三浦ちよ子さん

森でランチ

8日(金) 正午～午後1時

幼児を対象とした原っぱでの絵本の読み聞かせ会。タンポポやツクシ、テントウムシなど「春を待つ生きもの」をテーマに自然紹介を行います。

- 対 象：幼児とその保護者
- 参 加 費：無料
- 集 合：ネイチャーセンター横の野原
- 申し込み：不要(当日受付)
- 持 ち 物：お弁当、飲み物
- 備 考：雨天中止(当日、午前9時までにHPにて掲載)



家族昆虫教室

9日(土)午前9時30分～10時30分

早春に動き出す昆虫達の生態を紹介するガイドツアーを開催します。暖かい日には、ルリタテハやキチョウなど、越冬から目覚めた蝶の仲間やナナホシテントウが見られます。



- 対 象：小学生とその家族
- 参 加 費：1家族500円
- 定 員：10組
- 集 合：ネイチャーセンター前
- 申し込み：電話にて要事前予約(予約受付中)
- 備 考：雨天時中止

【イベントの申し込み・お問い合わせ】

【開園時間】午前9時～午後4時45分 (入園無料)

☎029-874-6600 FAX 029-874-6812

【休 園 日】4日(月)、11日(月)、18日(月)、22日(金)、25日(月)

小学生が振り返る「平成」は？

ひたち野うしく小学校6年生が動画で発表

1月30日、ひたち野うしく小学校で6年生の学年朝会が行われ、6年3組の児童が「平成を振り返って」と題した発表を行いました。発表は、動画を見せながら、アナウンサー役が解説するニュース仕立てのもの。「観た人を笑顔にしたい」と内容を考えました。発表後、他クラスの児童からは「面白かった、平成が色々分かった」と感想があり、ねらい通りに発表できたようです。小学生から見た「平成」は明るい時代だったよう。新しい時代も、明るく笑顔の絶えない時代にしていきたいですね。



オリンピックやワールドカップでの日本人選手の活躍や、人気歌手が流行をけん引したことなど、明るい話題で構成されていました。

「人生をカッコよく」プロジェクト

国内初 牛久で認知症予防プログラム

高齢者の認知症予防に、牛久小学区地区社協事務所で「もの忘れ・フレイルを吹っ飛ばせ!『人生をカッコよく』プロジェクト」と題した取り組みが行われています。認知症専門医の朝田隆氏の監修のもと、複数の企業の協力を得て、認知症への理解、脳トレや運動、認知機能の検査などさまざまなトレーニングを行います。参加者にはIDカードを発行し、参加ごとにスタンプを押印。複数のメニューから好きなメニューを選べるなど、飽きずに楽しく続けられる仕組みとなっています。このプログラムは今年29日まで開催しています。



- 1 スタンプカードで飽きずに通えます。
- 2 プログラムの一つ「マインドフルネス」。リラックス状態を保つ呼吸法を体得します。

個性豊かな「おひな様」が揃いました！

かっぱの里 うしくのひなまつり

2月16日から3月3日まで、中央生涯学習センターで「かっぱの里 うしくのひなまつり」が開催され、つるし雛や創作人形など個性豊かな展示や、ひなマルシェで賑わっています。初日は、お茶会やオカリナの演奏会などのイベントが行われ、多くの市民が会場を訪れました。訪れた人たちは、つるし雛の細かい細工や、一体一体異なる人形の表情などに見入っていました。



- 1・2 個性豊かな人形たち
- 3 初日に行われたお茶会
- 4 おしゃべりをしながら楽しいワークショップ



ひなまつりの洋風押し寿司

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744



材料 (4人分)

1人分498kcal 塩分2.2g

米……………2合	アボカド……………1個
★酢……………大4と1/2	プロセスチーズ……30g
★砂糖……………大2	ハム……………40g
★食塩……………小3/4	卵……………2個
スイートコーン缶 ……1缶	スモークサーモン ……3枚

炊飯器で手軽に寿司飯! 調味料とコーン缶の煮汁と一緒に炊き込むと、お酢が苦手なお子さんでも、食べやすいまろやかな味になります。

作り方

- ①米は洗って水を切り、コーン缶はコーンと汁に分ける。
- ②米とコーンの汁を炊飯器に入れ、2合の目盛りに合わせて水を加え、良く混ぜた★の調味料を入れて炊く。
- ③アボカド、チーズ、ハムを三層に重ねてひし形に切り分け、菱餅をかたどった付け合わせを作る。
- ④残りのアボカド、チーズ、ハムは0.5~1cmの角切りにする。
- ⑤卵を固ゆでにして、白身と黄身を別々に裏ごしておく。
- ⑥②で炊いた寿司飯の粗熱がとれたら①のコーンと④を入れて混ぜ、四角いタッパーなどの容器に押しながら入れる(タッパーにはラップを敷き詰めておく)。
- ⑦皿の上で⑥の容器を反転して、寿司飯を取り出す。
- ⑧⑤の黄身をひし形に、白身は四隅に敷き詰め、バラの形にしたスモークサーモンを飾り付けて出来上がり。

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

今月の

たいへんよくできました

牛久ひかり保育園のお友だち



ぱんだぐみ



真剣な顔で
スタンバイ



決めポーズも
ばっちり

うしく ほうくえん とも げんき か ごえ おど がつ かいさい
牛久ひかり保育園のお友だちは元気な掛け声とともに「よさこい」を踊りました。これは1月に開催され
た運動会でお家の人たちの前で披露したもの。子どもたちは、「ドキドキして手に汗をかいちゃった。最後
までがんばって踊ったよ。楽しかった」と話してくれました。

さいご おど こ
最後のポーズもばっちり決まり、とてもカッコいい、ぱんだぐみの踊り子さんたちでした。

稀勢の里関と牛久市の歩み

- 2002 平成14年3月
初土俵。
- 2004 平成16年3月
十両昇進が決定し、市役所表敬訪問。市役所ロビーに萩原関の紹介コーナーを設置。
- 2004 平成16年5月
萩原関郷土後援会設立総会を実施。
- 2004 平成16年11月
新入幕を果たし、しこ名を「稀勢の里」と改名。
- 2006 平成18年7月
7月場所で三役昇進。同月の「第25回うしくっば祭り」に登場し、多くの市民と交流する。
- 2011 平成23年12月
大関に昇進し、市役所を表敬訪問。
- 2013 平成25年2月
牛久警察署の一日警察署長となり、「交通安全キャンペーン」に参加。
- 2015 平成27年5月
「第26回うしく・鯉まつり」にて、牛久市観光大使に任命。
- 2015 平成27年10月
「牛久警察署 安全・安心フェスティバル」に一日警察署長として参加。FMうしくうれしく放送にも出演する。
- 2017 平成29年2月
1月場所で初優勝。第72代横綱昇進。翌月に牛久市祝賀パレードと市民栄誉賞贈呈式、祝賀会を実施。
- 2018 平成30年2月
明治神宮奉納土俵入りの際に締めた綱が市に寄贈される。
- 2019 平成31年1月
1月場所で引退。感謝の懸垂幕を市役所に掲揚。
- 2019 平成31年2月
市役所表敬訪問。稀勢の里関郷土後援会による激励会・感謝のつどいを開催。



ありがとう、稀勢の里関

