



- 02 | 2019年度 市庁舎内のご案内
- 03 | ゴールデンウィーク 市内施設の業務情報
- 04-12 | 情報ひろば
 - ・第14回牛久健康ウォーク2019
- 14 | 5月のカレンダー

5/3 金祝

午前9時30分～午後3時

市役所西側近隣公園、
市役所敷地内



鯉のぼりの一部を4月26日(金)～5月7日(火)の朝まで会場に掲揚します(天候により変更あり)。大型の鯉のぼりは当日のみ掲揚します。※小雨決行。雨天の場合は4日(土・祝)に順延します。

第30回

おいでよ! みんなの鯉まつりへ 空を舞う鯉のぼりに夢をのせて

うしく・鯉まつり

たくさんの鯉のぼりが空高く泳ぐ姿を、ぜひ見に来てください!

夢の
広場

- ◆魚のつかみどり
- ◆バルーンアート
- ◆まと当て大会

希望の
広場

- ◆竹ぼっくりレース ◆テーブルカーリング
- ◆水中コイン入れ ◆なわとび大会
- ◆キャタピラレース ◆輪投げ

創造の
広場

- ◆ふわふわドーム ◆竹ぼっくり作り ◆けん玉 ◆ペーゴマ ◆お手玉 ◆あやとり
- ◆折り紙でまわる風車つき鯉のぼり作り ◆ストラックアウト(サッカー)

自由の
広場

- ◆各団体による催し物 (牛久消防署、ボーイスカウト、ガールスカウト、牛久市商工会、牛久市保護司会および牛久市更生保護女性会、NPOエコライフ、茨城県地球温暖化防止活動推進員、牛久おもちゃ教室・おもちゃクリニック、おくのガマガール、牛久警察署、牛久市民生委員児童委員協議会、牛久市子ども会育成連合会、市民会議広報部会、牛久市少年少女発明クラブ、NPO法人ちゃんみよTV、いきいき茨城ゆめ国体牛久市実行委員会)

※参加団体や催しの内容は変更になる場合があります。お車で越しの際は、中央生涯学習センター駐車場または市職員駐車場をご利用ください。路上駐車や店舗への無断駐車はご遠慮願います。ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。

【問い合わせ】青少年育成牛久市民会議事務局(中央生涯学習センター内) ☎871-2301

5/5 日祝

午前9時～午後4時

中央図書館

第18回

こどもとしょかんまつり

さあ、きみもアスリート! 国体&オリンピックを体感しよう!

図書館脇駐車場・屋外休憩所

図書館入口・館内

- ★ Let'sチアダン 国体ダンスをみんなで踊ろう
【午前10時～正午】東洋大学附属牛久高等学校ダンス部

- ★ れに始まりれに終わる! 空手道体験
【午後1時～3時】県立牛久栄進高等学校空手道部

- ★ 国体やスポーツのイラストで
お絵かきクッキーつくっちゃお ♡ 1枚 150円 各回 30人
【午前10時～午後4時】つくば栄養医療調理製菓専門学校
①午前10時～30分おき計4回(整理券配布:午前9時～)
②午後1時～30分おき計5回(整理券配布:正午～)

- ★ めざせパーフェクト! ストラックアウトで野球体験
【午前10時～正午】うしくゴールデンボーイズ

- ★ FMうしくうれしく放送DJ体験 限定 20組
【午前10時～午後2時(受付:午前9時～)】
NPO法人牛久コミュニティ放送

- ★ チャレンジ! としょかんクエスト
【受付:午前9時～11時、午後1時～3時30分】
※1階児童コーナー前 時計の下受付
NPO法人リーブルの会

- おはなしタイム ※県立牛久高等学校有志
- 県立牛久高等学校(戯画部)読書感想画展
- いきいき茨城ゆめ国体PRコーナー
- 軽食コーナー
- My Favorite Book 受賞者表彰式 など

牛久市初
eスポーツ
大会開催!

チャレンジ!
eスポーツ

【午前9時～午後4時/視聴覚室】

午前の部 ウイニングイレブン 2019

午後の部 実況パワフルプロ野球2018

- ★ 観戦は自由!(入替制の場合あり)
- ★ eスポーツ体験ブースもあります!
(午前9時から受付)

大会参加者募集中!

詳しくはホームページをご覧ください

※施設利用について ◆前日使用不可:学習室、ビデオ・DVDの3人用館内視聴、屋外休憩所(午後1時～) ◆当日使用不可:学習室、ビデオ・DVD・CDの館内視聴、屋外休憩所 ※当日は図書館駐車場は利用不可。中央生涯学習センターの駐車場をご利用ください。※各体験やコーナーは材料や販売物がなくなり次第終了。※eスポーツ大会以外は事前申し込み不要です。

詳しくは
ホーム
ページへ

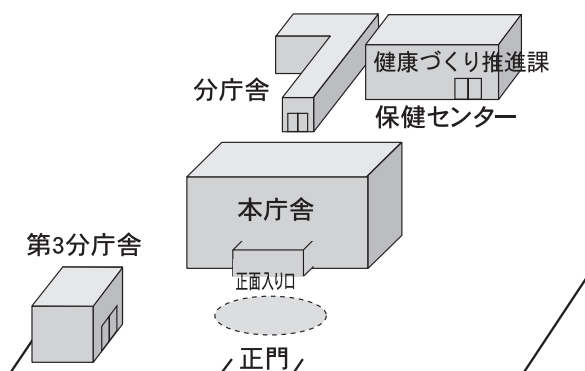
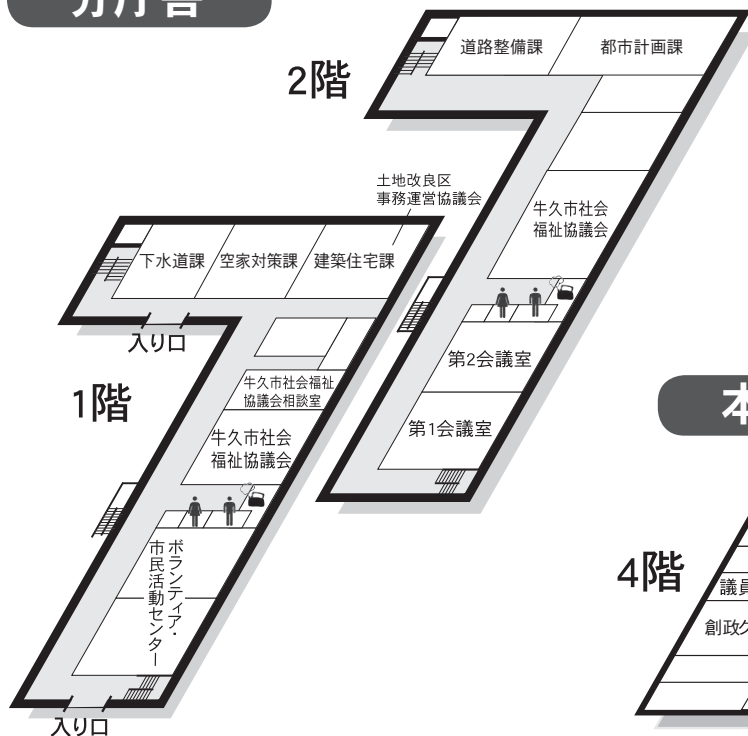


【問い合わせ】こどもとしょかんまつり実行委員会(中央図書館内) ☎871-1400 <https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>

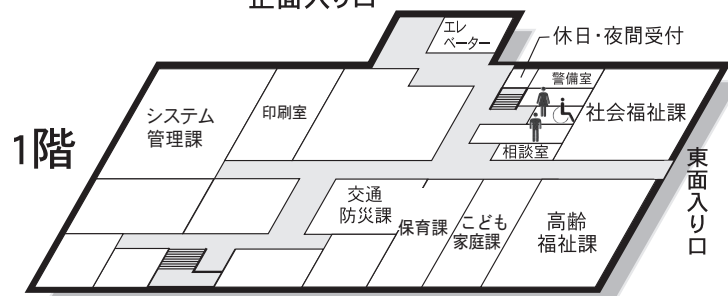
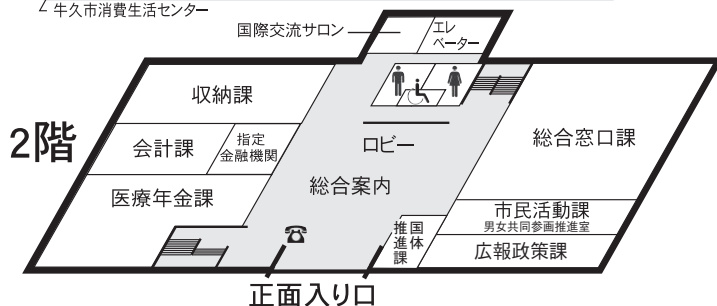
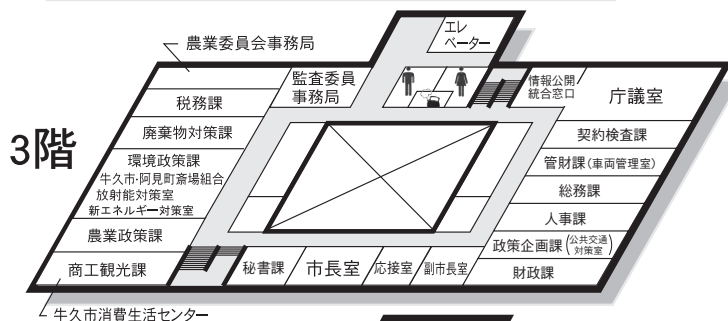
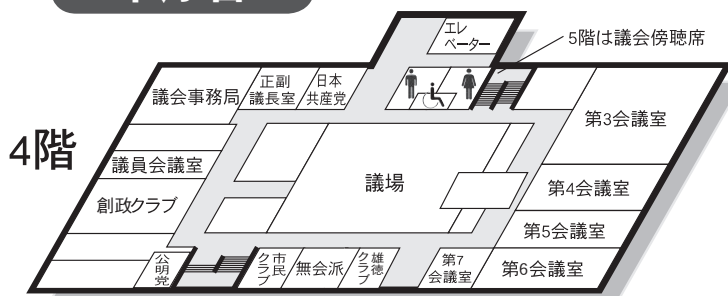
2019年度 市庁舎内のご案内

問 管財課 ☎ 内線 1021

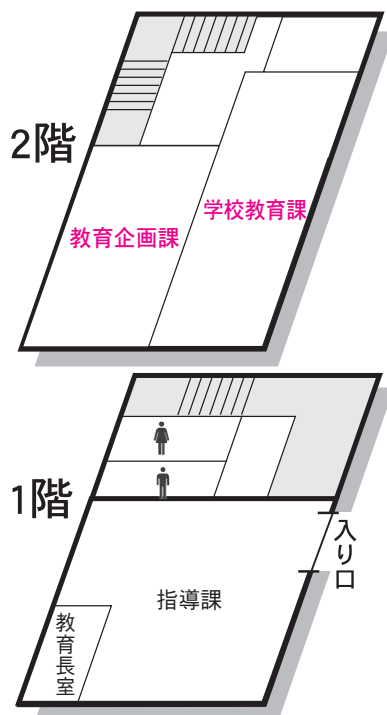
分庁舎



本庁舎



第3分庁舎



※市庁舎図中、■色の課・室は4月1日から配置が変わりました。

4/27^土
~5/7^火

●ゴールデンウィーク 市内施設の業務情報 4月27日(土)～5月7日(火)

◆証明書 【開庁】…開庁日 【○】…証明窓口を開きます 【休】…証明窓口を休みます

受付場所	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)
市役所、エスカード出張所	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休	開庁
三日月橋・奥野出張所	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休	開庁
ひたち野うしく郵便局証明書発行業務	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	開庁

問 総合窓口課 ☎内線1623

◆市内各施設 【○】…開館 【休】…休館

公共施設名	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)
生涯学習センター	中央生涯学習センターおよび文化ホール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	三日月橋・奥野・かっぱの里生涯学習センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	エスカード生涯学習センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
スポーツ	牛久運動公園、牛久運動広場、奥野運動広場、栄町運動広場	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	女化運動広場 ^{※1}	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	ひたち野うしく小学校 プール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
図書	中央図書館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	三日月橋・奥野生涯学習センター図書室、リフレ図書カウンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	エスカード図書カウンター	○	○	休	休	休	休	休	○	休	○
子育て	二小学区地区社協事務所	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	すくすく広場のびのび広場(総合福祉センター内)	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
	にこにこ広場	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○
その他	総合福祉センター	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○
	ひたち野リフレプラザ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ひたち野リフレ・会議室	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	牛久自然観察の森	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休
	うしくあみ斎場	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	牛久市営青果市場	○	休 ^{※3}	○	休	休	○	休	休	○	○
	牛久グリーンセンターリサイクルプラザ	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○

※1 女化運動広場は、芝生養生期間のため、利用できません。 ※2 教室は、4月29日(月)から5月5日(日)までの間、開催しません。

※3 4月28日(日)は、とくとく市開催日(市場通常業務はお休みです)。

◆ごみの収集 【○】…収集あり、ごみ持ち込み可 【休】…収集なし、ごみ持ち込み不可

ごみの収集	4/27 (土)	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)
ごみの収集 ^{※5} 、クリーンセンターへ持ち込み ^{※6}	○	休	○	○	休	休	休	休	休	○	○

※5 集積所へのごみは、収集日当日の午前8時までに出示してください。

※6 クリーンセンターへごみの直接持ち込みは、午前8時45分から午後4時30分までの受け付けです。

問 廃棄物対策課 ☎内線1571、牛久グリーンセンター ☎830-9333



市からのお知らせ

●牛久市空家等無料相談会の相談者募集

市では、市内の空家所有者および管理者、将来空家になる予定の住宅所有者などを対象とした、弁護士・司法書士等の専門家による無料相談会を開催します。昨年度は多くの方にご参加いただき、好評を博しました。空家等に関する相続・売却・有効活用などの悩みやお困りごとがございましたら、この機会にぜひご相談ください。

日 5月25日(土) 午後1時～4時※相談時間は1組あたり30分

所 市役所分庁舎第1会議室(2階)

対 市内に空家を所有する方または管理者、将来空家になることが見込まれる住宅の所有者。ただし、業として管理する者を除く。

内 弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士による空家の管理、相続、活用、解体などに関する相談

定 4組(夫婦、家族同伴も可)※事前予約制。※応募者多数の場合は、相談内容に応じて相談者を決定させていただきます。

申 申込票に必要事項を記入の上、空家対策課窓口まで持参するか、郵送またはFAX、Eメールでお申し込みください。予約票は窓口でお渡しするほか、市ホームページからダウンロード可能です。

締 5月10日(金)※郵送の場合は募集期間内必着

問 空家対策課 ☎内線2531 FAX872-2955 E akiya@city.ushiku.ibaraki.jp



情報

ひろば



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



牛久市公式LINEアカウント。友だ
ち登録してね★



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。



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



牛久市議会議員一般選挙

投票日

4月21日(日)
午前7時～午後8時

投票日に投票所へお越しになれない方は…

期日前投票

4月15日(月)～20日(土) まで
午前8時30分～午後8時

◆問い合わせ 牛久市選挙管理委員会(総務課内) ☎内線1011～1013

投票所は24カ所(期日前投票所は4カ
所)です。市選挙管理委員会から郵
送される投票所入場整理券に記載
されている投票所を必ずご確認の
上、お越しください。

投票所地図など
詳しくはこちら



FM
周波数
85.4MHz

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!

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)
※牛久市広報番組「らしくしくインフォ
メーション」(再放送:午後2時～3時)

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>)

ぎゅぎゅっとラジオ854(生放送)

月～金曜日午後1時～2時
(再放送:午後8時～9時)
牛久市内各地の情報をお届け
します!

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

●第14回牛久健康ウォーク2019

新緑の輝くさわやかな季節となりました。市内の名所を巡りながら“ウォーキング”を楽しみませんか。フィニッシュ後は、USHIKU 野菜豚汁や麦茶の無料配布、牛久の特産品が必ず当たる「ガラポン抽選会」があります。そして、市公式キャラクターのラーシクも皆さんの素敵なウォーキング姿を見に来るそうです♪体力や興味に合わせて好きなクラスを選択してください。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

円 500円(中学生以下無料)

申 5月15日(水)までに、市保健センター窓口か、電話・インターネット(「牛久健康ウォーク2019」で検索または下記QRコード読込)でお申し込みください。その際、①氏名(ふりがな)②生年月日③住所④日中連絡先⑤希望クラス名⑥Eメールアドレス(インターネットのみ)をお知らせください。

主 牛久市

後援 牛久市観光協会、牛久市教育委員会

主管 牛久ウォーキングクラブ

協力 牛久市シニアクラブ連合会、牛久市食生活改善推進員協議会、カップバンド

協賛 第一生命

認定 いばらきヘルスロード365公認大会、茨城県マスターウォーカー賞認定大会、日本市民スポーツ連盟(IVV)認定大会

申・問 健康づくり推進課(保健センター) ☎内線1741~1747 (受付時間:平日午前8時30分~午後5時15分)

※5月5日(日・祝)の「いばらき元気ウォーク」は開催しません。健康ウォークをぜひご利用ください。



(小雨決行)

5月18日 土

受付時間:午前8時15分~8時45分

開会式:午前9時~9時30分

【集合場所】市保健センター前

※フィニッシュ後、自由解散
(最終は午後2時30分)

◆コースおよびクラス

シャトー通り散策コース(約4km)

市役所・牛久駅・国の重要文化財指定「牛久シャトー」を周遊します。団体歩行。
※ウォーキングについてのお話し後にスタートします。

①親子ふれあいクラス(先着50組)

概ね4歳児~中学生(保護者同伴)。親子で楽しく歩きたい方向け!クイズラリーに挑戦すると参加賞がもらえます。

②初心者クラス

ウォーキング初心者の方向け!牛久のまちを散策しましょう。

新日本歩く道紀行100選「文化の道」認定

牛久沼かっぱの小径コース(約11km)

牛久の見どころ盛りだくさんのコース。天気が良ければ富士山や筑波山が望めます。自由歩行。

③チャレンジクラス

ウォーキング上級者の方向け!牛久沼はもちろん、牛久城址、雲魚亭、抱撲舎など牛久の文化も味わえます。

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	4/28、5/5・26、6/2 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	4/16、5/14・21、6/11 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。

5月の納税および使用料

	納 期 限
固定資産税(1期)/国民健康保険税(1期)/保育料・住宅使用料(4月分)	5月 7日(火)
児童クラブ負担金(5月分)	5月10日(金)
市立幼稚園授業料(5月分)/プール利用負担金(6月分)	5月27日(月)
軽自動車税/給食費(4・5月分)/保育料・住宅使用料(5月分)	5月31日(金)

●牛久市国際交流協会主催

2019年度姉妹都市カナダ・ホワイトホース市派遣青少年団員募集

姉妹都市提携34年目となるカナダ・ホワイトホース市。この夏休みに第21回目の伝統ある派遣団の一員として、ホームステイやカナダの大自然を体験しませんか。牛久市国際交流協会が参加費用の一部を助成します。

派遣期間 7月25日(木)～8月7日(水)【14日間】(うちホームステイ10泊)

訪問先 カナダ・ユーコン準州ホワイトホース市(バンクーバー経由)

参加費用 【団員】21万円程度 【団長】17万円程度(バンクーバーで一人部屋を利用予定)

※海外旅行傷害保険には必ず加入していただきます(費用別途)。※参加費用は、旅行費用総額から牛久市国際交流協会からの補助金を差し引いた金額です(団員には1/3、団長には1/2を補助)。費用は参加者数、燃油サーチャージ等により増額する可能性があります。



前回の様子

◆**定員・対象** 【団員10人】市内在住の中学生・高校生(13～18才)の年齢の方で、国際交流に強い関心があり、健康で団体行動のできる方(食物アレルギー等のある方はご相談ください)。英語研修などを含む研修会・説明会にも参加できる方。※ホームステイでは、1つの家庭に2人以上が滞在することもあります。

【**団長1人**】市内在住・在勤の20歳～65歳までの方で、健康で日常英会話ができ、団員を統率できる方。平日夕方に数回、説明会にも参加できる方。※ホワイトホースでは野外活動(キャンプ、カヌー等)が中心となりますので、野外活動に興味がある方。

◆**選考試験** 5月26日(日)予定【団員】英語筆記試験および面接(日本語・英語)、【団長】面接(日本語・英語)

◆**応募方法** 所定の応募用紙を提出してください。応募用紙は窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

◆**応募締切日** 5月10日(金)必着

◆**注意事項** 国際情勢の変化によっては中止になる場合もあります。あらかじめご了承ください。派遣が決定したら、牛久市国際交流協会の会員になっていただきます(年会費1,000円)。※事務局職員1人が随行しますが、添乗員の同行はありません。

問 牛久市国際交流協会事務局(市民活動課内) ☎内線1632

●第175回とくとく市

端午の節句においしい旬の野菜を

日 4月28日(日)午前9時～11時(雨天決行)

所 牛久市営青果市場

内 ◆輪投げ大会開催!豪華商品をご用意(午前9時～景品が



なくなり次第終了) ◆お買い物券付き「かしわ餅」限定100パックを格安販売(午前9時45分から引換券販売) ◆上期大抽選会に参加できるポイントカード発行中! ※マイバッグご持参でお越しください。

問 牛久市営青果市場

☎872-0042

●環境配慮型合併処理浄化槽設置の補助の受付

市では、霞ヶ浦や牛久沼の水質浄化に力を入れており、合併浄化槽を設置される方のために補助事業を実施しています。下水道の整備が概ね7年以上見込まれない区域に設置する家庭用浄化槽のうち、環境配慮型合併浄化槽の設置をする場合は、予算の範囲内で補助金が受けられます。

環境配慮型合併浄化槽設置事業補助金額(N型の場合)

合併浄化槽の規格(人槽)	家屋が新築の場合	単独浄化槽や汲み取りから転換(入れ替え)の場合
5人槽	533,000円	645,000円
7人槽	644,000円	772,000円
10人槽	787,000円	959,000円
設置する際に単独浄化槽の撤去が伴う場合		90,000円の加算

※現在の居宅で合併浄化槽を使用し、新築・増改築に伴う方は補助金を受けられない場合があります。※受付した申請額の合計が予算額を上回った場合は、公開抽選により補助金交付対象者を決定します。

申請期間 4月15日(月)～5月24日(金)

申請場所 環境政策課窓口(受付: 平日午前8時30分～午後5時)

抽選日時 5月27日(月)午前10時～

抽選会場 市役所分庁舎第2会議室(2階)

問 環境政策課 ☎内線1562

●第1回健康講座のご案内

頻尿・尿失禁の診断と治療～安心してバス旅行に行けますように～

「台所に立つと突然トイレに行きたくなり我慢できない」「咳したり立つとき



友部光朗先生

にチョロッと漏れる」「夜中に何度もトイレに起きて眠れない」などお困りの事はありませんか？頻尿および尿失禁の鑑別や対処法について、一緒に学びましょう。

日 5月17日(金)午後1時30分～3時

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※自然観察の森入口そば)

講 友部 光朗医師(つくばセントラル病院 泌尿器科)

申 要予約。窓口、電話、FAX、Eメールのいずれかで5月10日(金)までに申し込み。※事前質問がある方は、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1741(受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分) FAX873-1775

☎ kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

●地域福祉活動助成金の交付申請受付について

社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金を活用し、地域福祉の向上につながるボランティア・市民活動に対して、その経費の一部を助成します。助成対象や申請書類など詳細については直接お問い合わせください。

申請受付締切 5月31日(金)

助成金額決定 6月下旬(予定)

申・問 牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295 FAX871-1296

●三遊亭円楽・林家たい平 二人会

開催 9月15日(日)

開場：午後2時15分／**開演**：午後3時

場所 中央生涯学習センター文化ホール

【前売】1階席4,000円・2階席3,500円

入場料 ※中学生以下500円引 ※当日券500円増

全席指定

※障がい者手帳などの提示でご本人様と介添え者お一人様500円引となります。
※未就学児の入場はできません。



チケット発売日 5月19日(日)午前9時～ ※中央生涯学習センター分のみ発売当日午前7時30分から整理券を配布します。※中央生涯学習センター分の電話予約は5月20日(月)午前9時からとなります。ただし、発売当日に完売した場合、電話予約は行いません。

チケット販売 ◆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)、◆オンライン販売(公演事業委員会ホームページよりLINEチケット取得) <http://u-b-k.jp>、◆ウインズ・ユー牛久本店 ☎870-3663(午前10時～閉店)、◆ローソンチケット ☎0570-000-407(午前10時～午後8時※オペレーター対応番号／Lコード：34748)

主 牛久市文化協会(公演事業委員会)

後援 牛久市、牛久市教育委員会、牛久市区長会

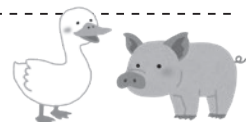
企画制作 落語協会 **制作協力** SKIYAKI LIVE PRODUCTION

問 牛久市文化協会事務局(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)休館。

●ペットとして家畜を飼っている方へ

家畜を飼育されている方は、愛玩用(ペットとして)であっても、家畜伝染病予防法により、毎年2月1日現在の飼育状況について報告することが義務付けられています。報告が必要な家畜は以下の通りです。※犬・猫・うさぎ・インコなどは対象となりません。



家畜	牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬、豚、いのしし
家禽	ニワトリ、あひる、うずら、キジ、ダチョウ、ほろほろ鳥、七面鳥

まだ報告をされていない方は、下記までお問い合わせください。

問 茨城県県南家畜保健衛生所 ☎822-8518

●牛久市社会福祉協議会から介護サロン「ぬくもり」

介護をしている方、介護に関心のある方、リフレッシュを図りませんか。

日 5月10日(金)午前10時～正午※参加無料。

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

「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



●うしく河童米のオーナーになりませんか？

4/15 から
受付開始！



今年で15回目を迎える米のオーナー制。ふるさと寄附の返礼品としても人気があります。かっぱのキューちゃんのマークでおなじみの「うしく河童米」は、農薬や化学肥料を通常の半分以下に抑えて栽培された「茨城県特別栽培農産物認証」を受けた安心安全なお米です。生産者はエコファーマー（県知事から環境にやさしい農業の実践者と認定された農業者）です。オーナーになって、ご自分で選んだ水田のお米を味わってみませんか。キューちゃんの看板を目印に、指定水田の様子も見学できます。

◆募集数 合計1,150袋相当(34,500kg)

※生産者ごとに予定数量が異なります。ご希望の水田がある場合はお早めに。水田は、桂町・小坂町・柏田町・久野町・下根町・遠山町の6カ所です。

◆米の種類 大粒（ふるい目幅1.85mm）の100%コシヒカリ玄米

◆料金 8,000円/30kg、3,000円/10kg ※お米と引き換えにお支払いください。

◆引渡し時期 9月下旬（天候によって前後します）と2月下旬の2回 ※9月と2月、それぞれのご希望袋数をお申し込みください。いずれか1回でも結構です。同一水田を合計5袋以上お申し込みの方には、市内限定で無料配達を承ります。

◆引渡し場所 牛久市営青果市場（田宮町624）

※収穫、検査後に日時などのご案内と引換券をお送りします。

◆申込方法 4月15日（月）午前9時から受け付け開始。下記のいずれかの方法でお申し込みください。

※募集数量に達した時点で締め切らせていただきます。

①農業政策課で申込用紙にご記入いただくか、電話で申し込み。

②FAXで申し込み。市ホームページの【ビジネス・行政】→【農業・土地改良】から申込用紙をダウンロードできます。Eメール（nousei@city.ushiku.ibaraki.jp）に添付していただいても結構です。

③宅配ご希望の場合は申込方法を問わず、送料着払いでお送りすることもできます。この場合は、ご案内通知を差し上げますので、お米の代金を指定口座へお振り込みください。

※車がないなど、自力で引き取りが困難な方はご相談ください。

申・問 うしく河童米生産部会事務局（農業政策課） ☎内線1512 FAX871-5781

●かっぱつ脳トレ教室 運動編・音楽編 参加者募集！！

認知症予防の「かっぱつ脳トレ教室」を開催します！楽しく参加して、脳に刺激を与えてみませんか。

教室名	①かっぱつ脳トレ教室 【運動編】	②かっぱつ脳トレ教室 【音楽編】
実施日時	5月15日（水）午前10時～正午 （受付：9時45分～）	5月30日（木）午前10時～正午 （受付：9時45分～）
内 容	認知症予防講話、認知機能を刺激する運動の実践	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
対象者	認知症予防に関心のある市民 ※前年度参加していない方優先。	
申込期間	4月16日（火）～26日（金）	

所 市保健センター 定 先着各40人

申 保健センター窓口、または電話でお申し込みください。

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

●植えてはいけない「けし」の発見にご協力ください

「けし」の仲間は、春から色鮮やかで美しい花を咲かせ、観賞用として人気があります。しかし、「けし」の仲間には、法律で栽培が禁止されているものがあります。植えてはいけない「けし」を発見した場合は、下記までご連絡ください。



アツミゲシ
（セティゲルム種）



ケシ
（ソムニフェルム種）

問 茨城県竜ヶ崎保健所衛生課

☎0297-62-2163



～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。

◆「コンビニでサイトの未納料金を払え」は全て詐欺

●2019年度市立幼稚園未就園児体験保育のお知らせ

市立幼稚園では、未就園児を対象に体験保育を開催します。内容等は各幼稚園にお問い合わせください。

対 満2歳～5歳 ※保護者同伴

申・問 第一幼稚園(ひたち野うしく小学校北側) ☎875-9071、第二幼稚園(牛久小学校隣接) ☎873-4694
※平日の午後3時以降に電話をお願いします。

開催月	第一幼稚園 【受付】午前9時45分～10時【活動】午前10時～11時30分	第二幼稚園 【受付】午前9時45分～10時【活動】午前10時～11時15分
5月	16日(木) 幼稚園で遊びましょう。	9日(木) 幼稚園で楽しく遊びましょう。
6月	15日(土) 運動会に参加しましょう。	15日(土) 運動会に参加しましょう。
7月	23日(火) 水遊びを楽しみましょう。	18日(木) 水遊びやシャボン玉で遊びましょう。
9月	26日(木) 小麦粉粘土で遊びましょう。	19日(木) スライムで遊びましょう。
10月	24日(木) 幼稚園のお友だちと遊びましょう①	24日(木) お芋掘りをしましょう。
11月	21日(木) 秋の自然で遊びましょう。	21日(木) 小麦粉粘土で遊びましょう。
12月	12日(木) 発表会ごっこを楽しみましょう。	19日(木) クリスマスグッズを作ったり、楽しくダンスをしましょう。
1月	16日(木) 鬼のお面を作りましょう。	16日(木) お正月の遊びを楽しみましょう。
2月	20日(木) 幼稚園のお友だちと遊びましょう②	20日(木) リズムにのってオーケストラごっこを楽しみましょう。

※天候不順などでプログラム内容が一部変更になることもありますのでご了承ください。

●みどりのカーテンコンテスト参加者募集中 今年も、節電にチャレンジ!

みどりのカーテンは、夏の日差しを和らげ、冷房の使用を抑制でき、節電・節約につながります。また、地球温暖化防止の一助となるため推進しています。この夏、みどりのカーテンを育て、節電にご協力をお願いします。私たち一人ひとりが節電を心掛けることが大切です。

◆鯉まつり会場でゴーヤの苗プレゼント(牛久市民限定)

日 5月3日(金・祝) 午前10時、午前10時30分、午前11時、午後1時、午後1時30分の5回(各回先着20人) ※整理券をお配りします。

所 第30回うしく・鯉まつり会場(市役所脇の近隣公園)

内 ゴーヤの育て方、地球温暖化・省エネのおはなし、ゴーヤの苗の配布
※みどりのカーテンコンテストにエントリーをお願いします。入賞者には地場産品を進呈します。

◆みどりのカーテンコンテスト参加者募集中

申 鯉まつり会場でご応募するか、後日、Eメールまたは環境政策課窓口でご応募いただけます。

締 8月2日(金)。エントリー後、実施結果(写真や電気代、感想などについて)を9月13日(金)までに提出していただきます。※入賞者については広報紙および市ホームページで、町名および氏名を掲載予定です。

主 牛久市、NPO法人エコライフ、茨城県地球温暖化防止活動推進員

問 環境政策課 ☎内線1568 FAX871-2260

E kankyou@city.ushiku.ibaraki.jp



●第3回歩いて学ぶ牛久の歴史参加者募集

今回は奥野生涯学習センター周辺の散策をしながら牛久を学びましょう。コースはヘルスロードに案内されている鎌倉権五郎景政物語コースの8.4kmです。

日 5月11日(土) 午前9時30分～午後0時30分(小雨決行)

所 奥野生涯学習センター駐車場集合

定 15人(応募者多数の場合は抽選)

¥ 100円(資料代・保険料込)

締 4月25日(木) 必着

申 はがきまたはメールで、氏名・年齢・住所・電話番号を記入の上、下記までお申し込みください。

主・問 牛久郷土かるたの会(〒300-1211牛久市柏田町1606-1 中央生涯学習センター内)

☎871-2301

E syougai@city.ushiku.ibaraki.jp

牛久市一般職・特別職非常勤職員 採用情報

保育士・一般事務など随時募集中! 詳しくは市ホームページ採用情報をご覧ください。





人材募集・就職支援

●自衛官募集のお知らせ

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
幹部候補生	大卒程度試験 22歳以上26歳未満の者 (20歳以上22歳未満の者は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の者)	5月1日(水) (締切日必着)	◆1次: 5月11日(土) 5月12日(日) (飛行要員のみのみ) ◆2次: 6月11日(火) ~14日(金) 【海・空飛行要員のみのみ】 ◆3次海: 7月8日(月) ~12日(金) ◆3次空: 7月13日(土) ~8月1日(木)
	院卒者試験 20歳以上28歳未満の者 修士課程修了者等(見込含)		
	医科・薬剤科 専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の者 (薬剤科は20歳以上28歳未満の者)		◆1次: 5月11日(土) ◆2次: 6月11日(火) ~14日(金)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	5月15日(水) (締切日必着)	◆1次: 5月25日(土) ◆2次: 6月26日(水) ~7月1日(月) ※いずれか1日を指定。
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者 (32歳の者は、採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者)	年間を通して受付	受付時にお知らせ

※応募資格年齢の起算日は、募集種目ごとに異なっていますので、それぞれの募集要項で確認してください。詳しくはお問い合わせください。

◆自衛官等進路説明会

実施項目	自衛官等進路説明会
場所	エスカード牛久講座室(4階)
日時	4月20日(土)午後1時30分~午後4時
実施内容	自衛官等の募集説明
その他	事前予約不要・参加費等無料です。 時間内いつでも受け付けます。お気軽にお越しください。
※自衛官候補生及び一般曹候補生の採用年齢の範囲が、平成30年10月1日以降、 <u>18歳以上33歳未満</u> の男子および女子に改正されました。なお自衛官候補生の受付は、年間を通じて行っております。	

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/> E hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp

●【70歳以上の国保世帯対象】 高額療養費の申請手続きが 簡単になります

4月以降にご提出いただく支給申請書に、振込先の口座を指定することで、次回以降は支給申請書を提出しなくてもご指定の口座に高額療養費が支払われます。

対 世帯主と世帯内の全ての国民健康保険加入者が70歳以上である世帯の世帯主の方。

注意点 手続き後でも次のいずれかに該当した場合は、これまでと同様に毎回支給申請書の提出が必要になります。支給申請勧奨の通知を送付しますので、手続きを行ってください。

◆70歳未満の方が国保に加入したことにより、上記対象者でなくなったとき
◆世帯主が変わったとき
◆国民健康保険税を滞納したなど、保険者(市町村)が支給申請書の提出を必要と判断したとき
※後期高齢者医療制度に移行し、高額療養費の支給を受けるときは改めて申請をしていただくことになります。※この高額療養費の支給申請手続きの取扱い、高齢者の申請の際の負担を軽減する観点から、茨城県と県内全市町村で協議・検討を行い、2019年4月から実施をしているものです。

問 医療年金課国保年金グループ ☎内線1726



児童クラブ / キャンプ / 習い事各種

茨城 YMCA 牛久センター 牛久市南 2-20-20

Tel:070-2645-3929 Mail:info@ibarakiymca.org

一級畳製作技能士の店

河合畳店

詳しくはホームページ [河合畳店](#) 検索

牛久市南 TEL873-0199

●チェロとピアノのコンサート

日 6月9日(日)開場：午後1時30分、開演：午後2時～3時

所 リフレプラザ

出演 リカルド・カリヤ(チェロ)、板橋華子(ピアノ)

演目 エルガー作曲／愛の挨拶、サン・サーンス作曲／白鳥、グラナドス作曲／間奏曲など

対 小学生～大人 **定** 先着100人

円 前売り【一般】1,500円、【小中学生】500円※当日200円増し。

申 下記まで事前に要連絡

主・問 牛久おやこ劇場(種子田) ☎090-4845-6215

●マリッジサポーター第27回結婚相談会

日 4月21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 **対** 本人でも親でも相談可

円 無料 **持** 写真(できればお持ちください)

団・問 マリッジサポーター県南・牛久地区(木村) ☎090-5819-7521



催し・講座

●自然観察出前講座

身近な里地の里山に見られる植物の生態からその進化をさぐります。

日 4月28日(日)午前9時～11時30分

所 牛久自然観察の森第1駐車場

申 受付なし、現地集合

円 無料

主 NPO法人うしく里山の会

問 事務局※牛久自然観察の森ネイチャーセンター内(蓮尾)

☎874-6600

防災インフォメーション



問 広報政策課 ☎内線3221

©SHINOBU ARIGA

<第14回> 災害に備えて「非常持出品」を準備しましょう!

非常持出品とは、地震などが発生して避難するときに、最初に持ち出すべき物です。

非常持出袋にまとめて、玄関や部屋の中の目に付きやすい場所に置いておきましょう。



非常持出品チェックリスト

貴重品

- ☐ 現金(小銭を含む)
- ☐ 保険証・通帳・免許証等のコピー
- ☐ 家や車の予備鍵

避難用具

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備の電池
- ☐ ヘルメット・帽子
- ☐ 笛
- ☐ 保温アルミシート
- ☐ 緊急連絡先一覧

生活用品

- ☐ 携帯電話・充電器・バッテリー
- ☐ 軍手
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ 多機能ナイフ
- ☐ 携帯トイレ・トイレトペーパー
- ☐ 筆記用具(ペンとメモ帳)
- ☐ タオル

衣料品等

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 防寒用ジャケット
- ☐ 簡易雨具
- ☐ 使い捨てカイロ

応急医薬品

- ☐ 常用薬(持病薬等)
- ☐ 常備薬
- ☐ ばんそうこう、消毒ガーゼなど
- ☐ マスク

衛生用品

- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 生理用品

飲食品

- ☐ そのまま食べられるビスケット、チョコレートなど
- ☐ 飲料水(500ml程度、各人)

※上記に加え、高齢者には介護手帳・お薬手帳・老眼鏡・補聴器・入れ歯・折りたたみ椅子などを、赤ちゃんには母子手帳・紙おむつ・粉ミルク・哺乳瓶・離乳食などを準備しましょう。

※非常持出品以外の非常用品は、車や物置などに分散しておく、いざというときに役立ちます。

親子で
遊ぼう

保育園の 子育て支援



毎月テーマを決めて親子で参加できる活動を行っています
(対象:1歳児から就学前まで)。園開放日はどなたでも利用
できますが、園行事などで利用できない場合があります。

保 育 園	日 程 ・ 内 容
セ: 支援センター開設 園: 園舎・園庭開放 庭: 園庭開放 保: 保育参観 E: Eメール	時: 実施時間 定: 定員 予: 要予約 料: 参加費
にこにこキッズ…栄町保育園 ☎873-3072(神谷3-8-1)	5/14(火)「保育園で遊ぼう」 時10:00～11:00 予5/7(火)～前日までに電話
ペンギンクラブ…つばめ保育園☎871-5740(遠山町764-1) セ(月～金)10:00～18:00 庭(土)9:30～11:00	5/14(火)「ボール遊び」、5/28(火)「お絵描き」 時10:00～11:30 定10組 予前日までに電話
ころころランド…ふたばランド保育園 ☎873-5528(中央5-5-2)セ・園(月～金)8:30～13:30	5/15(水)「タンポポで描こう①」、5/22(水)「親子ふれあいあそび」 時10:00～(約40分) 予不要
ピヨピヨひろば…つつじが丘ふたばランド保育園 ☎871-6928(田宮町199-1)セ・園(月～金)9:00～14:00	5/14(火)「砂場であそぼう(身体測定をしよう)」 時10:00～(約40分) 予不要
くれよんぱーく…牛久ふれあい保育園 ☎873-9560(牛久町1606 向台小学校内) セ・園(月～金)9:00～15:00※要予約。	5/9(木)「レッツゴーポーリン」、5/23(木)「BOOKセンターふれあい」 上記全て時10:00～ 予前日までに電話 5/13(月)・27(月)「情報プラザAmi」 予不要
たんぽぽひろば…ひたち野うしく保育園つくしんぼ ☎886-9773(東端穴町1286-1) セ・園(月～金)8:00～13:00	5/23(木)「親子リズム遊び」 時10:00～11:00 定10組 予前日までに電話
カンガルーポケット…奥野さくらふれあい保育園 ☎875-0056(久野町725 奥野小学校内) 庭(月～金)9:30～11:00※前週までに申し込み。	5/14(火)「春を探しに行こう(散歩)」 時9:30～11:00 予前週までに電話
としおちゃん…牛久みらい保育園 ☎874-3993(東端穴町1260-11)※0歳児から参加可能。 セ・園(月～金)9:00～12:00、15:00～17:00 保(月～金)9:30～12:00 E toshiochan_ushiku@doushinkai.jp	5/8(水)「5月生まれの誕生会(園行事参加)」時9:30～10:30 5/13(月)「0歳児ママの会」時10:30～11:30※予約&フリー参加可 5/29(水)「音楽リズムあそび」時10:30～11:10 上記全て予4/22(月)9:00～Eメールで ※他多数活動あり (各活動のご予約とお問い合わせはEメールでお願いします)
いちごくらぶ…牛久めぐみ保育園 ☎893-2618(下根町774-1)※0歳児から参加可能。 セ・園(月～金)①9:30～12:00、②13:00～15:30 ※予約イベントのある日は②のみ	5/16(木)・5/29(水)「ベビーマッサージ」時10:00～ 定10組 5/17(金)「親子ヨガ」時10:00～ 定20組※5カ月～ 5/22(水)「給食試食会」時10:30～ 定5組※離乳食完了のお子さん 5/24(金)「親子ピクス」時10:00～ 定25組※歩行可能なお子さん 上記全て予4/15(月)13:00～電話で 5/10(金)「どんぐり広場」、5/15(水)「おはなし広場」 予不要 ※詳細は園まで ※他多数予定あり
はっぴいたいむ…上町ふれあい保育園 ☎872-0358(牛久町2619 牛久小学校内) 庭(月～金)10:00～15:00※要予約。	5/8(水)「ふれあいオリエンテーリング」 時9:30～11:00 定10組 予前日までに電話
さくらんぼ…牛久さくら保育園 ☎869-9557(下根町1371-2)	5/16(木)「親子ヨガ」※終了後、子育て相談・手遊び・リズム遊び・読み聞かせなど 時10:00～11:00(11:00～12:00 園舎・園庭開放) 定10組 予前日までに電話
ピノキオクラブ…うしく文化認定こども園 ☎873-8253(遠山町643-2)	5/24(金)「ふれあい教室」 時10:00～ 予不要 料親子で500円
キラキラキッズ…笑福キッズ ☎886-4066(南7-51-4)	5/11(土)「パネルシアター、絵本読み聞かせ、ペープサート、リトミック等」時10:00～11:00 定5組 予前日までに電話

※各保育園では、育児相談も受け付けています。子育ての不安や迷い、ちょっとした悩みでもお気軽にスタッフにご相談ください。



各種相談

牛久市役所
☎873-2111 FAX873-7510

子育て・教育

- ◆①親子保育園開放(要予約) 7日(火)9時受付開始
22日(水)10時~11時 ※満1歳以上
- ◆②子育て電話相談 土・日・祝日を除く毎日9時~17時
問い合わせ※①・②共通
つつじが丘保育園☎873-0140 下根保育園☎830-7751
向原保育園☎873-1440 栄町保育園☎873-3072
- ◆子育てサロン9時30分~11時30分 問 こども家庭課☎内線1731
7日(火)田宮地区広場、9日(木)にこにこ広場
- ◆綿の実サロン10時~11時30分 問 こども家庭課☎内線1731
5月はお休み
- ◆教育相談(不登校・いじめ・発達障害等) 問 きぼうの広場☎874-6075
毎週月~金曜日(祝日を除く)9時~17時

介護・福祉

- ◆介護保険相談 問 高齢福祉課☎内線1751~1755
土、日、祝日を除く毎日9時~16時
- ◆あんしんホットライン 問 ☎0120-783-012
・心配ごと相談(要予約)4月26日(金)・5月15日(水)受付(9時~正午)
10日(金)・17日(金)・24日(金)13時~16時
牛久市社会福祉協議会
- ◆高齢者あんしん電話 問 ☎0120-874-115
24時間365日対応 牛久市地域包括支援センター
- ◆障がい者なんでも相談 問 社会福祉課☎内線1711
10日(金)10時~12時

行政・生活

- ◆総務省行政相談 13日(月)13時~15時 問 総務課☎内線1013
- ◆交通事故相談(要予約) 問 交通防災課☎内線1685
15日(水)10時~15時
- ◆消費生活相談 毎週月~金曜日(祝日を除く)9時~16時
問 牛久市消費生活センター☎830-8802
- ◆飲用井戸水水質検査 16日(木)9時~11時
有料:13項目8,100円(税込) 問 環境政策課☎内線1561~1563
- ◆フェミニスト相談
・男女の悩みごと相談(要予約) 問 【予約専用】☎873-1099
13日(月)・20日(月)・27日(月)10時~16時

税金

- ◆税務相談(税理士) 問 税務課☎内線1056
16日(木)13時~16時
- ◆休日納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
5日(日・祝)・26日(日)8時30分~17時15分
- ◆夜間納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
14日(火)・21日(火)18時~20時

【PM2.5の毎日の測定結果はHPで】

<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page002695.html>

問 環境政策課☎内線1561~1563

前月比

人口と世帯数 3月末日現在	人 口	85,076人(男:42,006人 女:43,070人)	-13人
	世帯数	36,378世帯	+132世帯

保健活動

健康づくり推進課
☎873-2111内線1743

相談など

- ◆こころの健康相談(要予約) 問 社会福祉課☎内線1712
- ◆子育て相談(予約不要) 9日(木)受付時間9時30分~10時30分
- ◆禁煙相談(要予約)
- ◆歯の訪問診療 かかりつけ歯科医院または牛久市歯科医師
会訪問診療窓口(深澤歯科☎874-1655)まで

5月の休日当番医 診療時間/9時~正午 **要電話連絡**

日	医療機関	診療科目	TEL・FAX
1(祝)	牛久愛和総合病院	つくばセントラル病院	
2(祝)	☎873-3111 FAX874-1031	☎872-1771 FAX874-4763	
3(祝)	太田医院	外科・整形外科・内科・小児科・リハビリ科・胃腸科・肛門科・皮膚科・禁煙相談	☎874-2281 FAX874-2435
4(祝)	えのもと皮ふ科	皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科・アレルギー科	☎871-1000 FAX871-1012
5(祝)	みどり野外科胃腸科	外科・胃腸科・整形外科・泌尿器科・内科	☎873-6151 FAX873-2271
6(振替)	まつなみクリニック	内科・外科・胃腸科・消化器科	☎873-5111 FAX828-7840
12(日)	鳥越クリニック	内科・外科・脳神経外科	☎874-3511 FAX874-7807
19(日)	高野クリニック	内科・消化器科・循環器科・呼吸器科	☎874-2100 FAX874-3958
26(日)	岡見第一医院	内科・外科・胃腸科・小児科	☎872-5151 FAX873-3178

急患は	牛久愛和総合病院	☎873-3111 FAX874-1031
【24時間診療】	つくばセントラル病院	☎872-1771 FAX874-4763

※ゴールデンウィークの市内医療機関の休診状況について詳しくは市ホームページをご覧ください。

稲敷地域小児救急医療輪番制当番医 **要電話連絡**

曜日	医療機関	診療時間	TEL・FAX
月	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
火	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
水	つくばセントラル病院	18時~21時	☎872-1771 FAX874-4763
木	龍ヶ崎済生会病院		☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163
金	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
土	牛久愛和総合病院	14時~17時	☎873-3111 FAX874-1031
日	東京医科大学 茨城医療センター	9時~正午	☎887-1161 FAX887-6266
	龍ヶ崎済生会病院	正午~15時	☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163

小児の急患は	JAとりで総合医療センター 【月~土曜日】17時~23時 【日曜日・祝日】8時30分~23時 総合病院土浦協同病院 【24時間対応】	☎0297-74-5551 ☎830-3711
--------	--	----------------------------

※祝日、年末年始(12月29日~1月3日)の当番はありません。

茨城救急電話相談 24時間365日対応

- ◆子ども ☎8000(プッシュ回線、携帯電話から、局番なし)
☎03-5367-2367
- ◆おとな ☎7119(プッシュ回線、携帯電話から、局番なし)
☎03-5367-2365