



02-03 | 令和元年分 市県民税・所得税の申告

04-10 | 情報ひろば

- ・不動産公売のお知らせ
- ・牛久市男女共同参画審議会委員 (第9期) 募集

12 | 3月のカレンダー

「令和元年度 市民満足度調査」にご協力ください!

市の行政サービスに対する満足度調査を実施します。この調査は、現状の市の行政サービスについて市民の皆さんがどのように感じているかをとらえ、今後の行政サービス改善の基礎資料とするものです。

調査の対象となった方には調査票を郵送しますので、調査にご協力をお願いします。

実施時期 2月18日(火)発送
3月31日(火)締め切り

対象 市内在住で18歳以上の方
(無作為抽出3,000人)

調査項目 市政全般における満足度、
もっと充実してほしい施策等



【問い合わせ】 政策企画課 ☎内線1211・1212

昨年度の結果は
こちらから



初開催!

牛久市議会 議場コンサート

入場
無料

牛久市議会では、市民の皆さんに議会を身近に感じていただけるよう、議場でのコンサートを初めて開催します。事前申し込み不要ですので、皆さんお気軽にご来場ください!

3月20日(金・祝) 午後1時30分開演

牛久市議会議場 ※市役所本庁舎5階の傍聴席をご利用ください。

牛久第二中学校吹奏楽部
おくのウインドベルズ 合同演奏

【曲目】J-BEST ～みんなの卒うたメドレー～
ライオンキングセレクション他



【問い合わせ】庶務議事課 ☎内線3532

申告が始まります

問 税務課 ☎ 内線1056～1059

[注意] 必要書類を持参されないと申告受付できません！

●申告に必要なもの

- 1 マイナンバーカード(個人番号カード)
- 2 印鑑(認印)
- 3 所得税が還付になる場合は振込口座(申告者名義)
- 4 必要書類(下表参照) ※該当する方のみ

※マイナンバーカードをお持ちでない方は下記の両方の書類が必要です。

- ◎個人番号通知カード
- ◎身元確認書類
(運転免許証・パスポート・健康保険証など)

対象	必要書類
給与所得者・公的年金受給者	令和元年(平成31年)分の源泉徴収票原本(給与・年金)、または事業主の支払い証明書など
事業所得者(営業、農業など)・不動産所得者	収支内訳書 ※必ず作成して持参してください。また、昨年申告した際の書類の控え(一式)をお持ちください。
医療費控除のある方	医療費控除の明細書または医療費通知、保険などで補てんされた金額の明細書・証明書 ※治療を受けた方、病院・薬局ごとに領収証を整理し、合計金額を算出しておいてください。 ※平成29年分の確定申告から医療費控除は領収書の提出が不要となっています(税務署から記入内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります)。 ※提出が不要となる領収書には、医療費控除を受けるために必要な医師等が発行した証明書は除きます(おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など)。 ※令和元年(平成31年)分の申告までは、従来どおり領収書の添付または提示によることもできます。
社会保険料控除のある方	国民健康保険税・国民年金保険料・農業者年金保険料・介護保険料・任意継続保険料などの領収書または納付済額証明書
生命保険料・地震保険料控除のある方	契約している保険会社から発行された控除証明書 ※地震保険料控除には、平成18年12月31日までに契約締結された長期損害保険料を含みます。
寄付金税額控除のある方	都道府県・市区町村・共同募金会・日本赤十字社などの領収書など
障害者控除を受ける方	障害者手帳または戦傷病者手帳、市町村長などが発行する障害者に準ずるなどの認定書

※税務署からお知らせはがきが郵送された方は、ご持参ください。

確定申告用紙は、国税庁ホームページから入手できます。また、市税務課でもお渡ししています。

竜ヶ崎税務署からのお知らせ

【竜ヶ崎税務署】

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場

土・日曜日を除く

2月17日(月)～3月16日(月)

相談受付 午前8時30分～午後4時 相談開始 午前9時～

(提出は午後5時まで)

竜ヶ崎税務署 別館会議室(1階)

※休日は2月24日(月・祝)および3月1日(日)に限り開場します。

※会場の開設期間前は相談スペースが限られており、長時間お待ちいただく場合があります。

※申告書の作成には時間を要しますので、お早めにお越しください。なお、相談内容が複雑な場合は、午後3時頃までにお越しください。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。

※期間中は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や受付を早めに締め切る場合があります。

◆ 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で、ご自宅等でパソコン・スマートフォンから確定申告書が作成できます。e-Taxで送信、印刷して送付、のいずれかでご提出ください。ID・パスワードをお持ちの方は、e-Taxが大変便利です。

◆ 「確定申告書等作成コーナー」の操作や確定申告に関するご質問・ご相談は、まずは、国税庁ホームページで検索・電話にてお問い合わせください。

e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問い合わせ

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎ 0570-01-5901

【受付】月曜～金曜(祝日等および12月29日～1月3日を除く)

国税庁ホームページ「確定申告特集」

確定申告などに関するお問い合わせ

※ホームページ「確定申告特集」で検索



会場は大変混雑します
申告はお早めに!

●受付期間および受付会場

土・日曜日を除く

2月17日(月)～3月16日(月)

午前8時45分～午後3時(午前8時開場)

※休日は2月24日(月・祝)および3月1日(日)に限り受け付けを実施します。

市保健センター研修室(2階)

▲申告期間は、会場が大変混み合います。お待ちいただく時間が長くなるのが予想されますのでご了承ください。

▲ご来場前に必ず、帳簿・領収書などを整理し、必要書類の準備(収支内訳書の作成・医療費合計金額の算出など)を済ませた上でお越しください(右表参照)。

●申告が必要な方



①事業所得(営業、農業所得など)や不動産所得、雑所得、譲渡所得などがある方

②給与所得者で…
・「給与支払報告書」が勤務先から市へ提出されていない方
・年の途中で退職し、その後就職しなかった方
・年末調整を受けなかった方

③給与所得者で…
・給与の他に所得のあった方
・または2カ所以上から給与を受けた方

④年金受給者で…

・源泉徴収税額のある方
・2カ所以上から年金を受給している方
・各種の所得控除を受ける方

⑤雑損控除、医療費控除、住宅借入金等特別控除などを受ける方

⑥どなたの扶養にも入っていない方

※国民健康保険税や介護保険料の算定、各種証明書の交付の関係上、必ず申告してください。

▲以下に該当する方は、市の会場では受付できません。電ヶ崎税務署で申告をお願いします。

- 雑損控除を受ける方
- 今回初めて住宅借入金等特別控除を受ける方
- 過年分の申告をする方
- 給与所得者の特定支出の控除の特例を受ける方
- 事業所得などの申告で初めて収支内訳書を作成される方
- 土地や家屋、株式、ゴルフ会員権などの譲渡所得、青色申告、贈与税、消費税などの申告

※上記内容でも相談を要しない提出のみの方は、申告受付日に限り、申告書をお預かりします。

問 電ヶ崎税務署 ☎0297-66-1303

※令和元年(平成31年)分の確定申告書を税務署に提出した方、または提出予定の方は、市県民税の申告をする必要はありません。

●公的年金等を受給されている方へ～確定申告不要制度のお知らせ～

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20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

◆所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

◆所得税の還付を受ける場合や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には、確定申告書の提出が必要となります。

◆平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

情報ひろば

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

「牛久市役所」
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!? チャンネル登録をお願いします。



LINE 牛久市 LINE公式アカウント

牛久市LINE公式アカウント。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、各学校など市の情報をメールでお届け。



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



「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。市ホームページでも全ての内容を掲載しています。

市からのお知らせ

不動産公売のお知らせ

市では、市民の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。

☎ 3月3日(火)午後1時

所 市役所分庁舎第1会議室(2階)

▼ 公売物件 / ①牛久市柏田町

(宅地)372.1㎡の持分2分の1
②牛久市ひたち野西3

丁目(宅地)165.08㎡と居
宅1階63.18㎡、2階5

4.27㎡ ③牛久市上太田町

(山林)462.1㎡ ※詳しい所
在や見積価額については、収

納課にお問い合わせいただく
か、収納課で無料配布する「公

売のご案内」をご覧ください。

プレミアム付商品券の 販売・使用が終了します



牛久市プレミアム付商品券
の販売が間もなく終了します。

購入引換券をお持ちの方で、購
入を検討されている方はお急
ぎください。また、商品券の使
用期限までにお早目のご利用
をお願いします。詳細は市ホー
ムページをご確認ください。

▼ 販売場所 / 市内郵便局およ
び市役所本庁舎会計課窓口
(2階)

▼ 販売終了 / 2月28日(金)

▼ 使用期限 / 2月29日(土)まで

専用コールセンター ☎ 01
20.421.115(平日午

前8時30分〜午後5時15分
※土日祝・年末年始を除く)

HP <http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page007761.html>

牛久市クリーン作戦

霞ヶ浦・北浦流域および牛
久沼流域の全市町村において
水質浄化意識の高揚を図るた
め、毎年3月に清掃大作戦が
実施されています。当市でも
「牛久市クリーン作戦」として
河川や水辺などを含めた市内
全域での清掃活動を実施しま
すので、趣旨をご理解の上、市
民の皆さんのご協力をお願い
します。

なお、ここ最近の市内一斉
清掃において、ご家庭から排
出されたと思われる不用品等
が多く目立ちます。こういった
不用品等につきましましては、
違反ごみ扱いとして回収しま
せんのでご注意ください。

☎ 3月1日(日)午前8時
※小雨決行(雨天の場合は
013

第1回市議会定例会 会期のご案内

翌週実施。また、一部行政
区では実施時間等が異なる
ことがありますので、回覧
等でご確認ください。

所 市内を流れる河川、水辺な
どを含む市内全域

☎ 各地区内での清掃活動(散
乱ごみの回収など)

☎ 廃棄物対策課 ☎ 内線157
1573

第1回市議会定例会が2月

28日から3月23日まで(会期

25日間)の日程で開催される
見込みです。この定例会への
提出議案の概要につきましては

は、広報うしく3月1日号で
お知らせします。

☎ 総務課 ☎ 内線101111



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「らしくうれしくインフォメー
ション」(再放送:午後2時～3時)

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!

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>)

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

第185回とくくとく市

栄養たっぷりの冬野菜で風邪予防!

日 2月23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

内 ◆ハッピーバレンタイン

男性限定でチョコのプレゼント!

次第終了) ◆お買い物券付き

「おし〜いトマト」限定100袋を格安販売(午前9時45分から引換券販売 ◆大抽選会に参加できる上期ポイントカード発行中! ※マイバッグをご持参ください。

日 牛久市営青果市場 ☎ 872・0042

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験

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試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム(※Jアラート)を用いた試験で、市外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達試験が行われます。

※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伝えるシステムです。

▼試験実施日時 / 2月19日(水) 午前11時ごろ

▼試験で行う放送 / 市内11カ所にて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。

【放送内容】(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、ほうさいうしくです。」(下り4音チャイム音)

☎ 交通防災課 ☎ 内線1681

泣く子も笑う?! おやこわらべうたの会

ご自宅でも楽しめるわらべうたを紹介します。

日 3月10日(火) ①午前10時30分~②午前11時10分(同じ内容で2回行います)

所 中央図書館視聴覚室1(2階)

内 0~2歳の赤ちゃんとその保護者(赤ちゃんまたは保護者が市内在住の方)

定・費 各回先着15組・無料

申 2月21日(金)の午前9時から、電話または中央図書館カウンターにて申し込み

申・☎ 中央図書館 ☎ 871・1400

いばらき元氣ウォークの日

ウォーキング参加者大募集!

県は、運動習慣を定着させるため、毎月第1日曜日を「いばらき元氣ウォークの日」と定め、ウォーキングを推奨しています。

日 3月1日(日) 午前9時~11時(予定) 【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) ※小雨決行

所 【集合場所・駐車場】文化運動広場(さくら台4・36・1)

内 コース / 遠山保全林・谷津田散策コース(短縮版) 6.8km (歩行時間約1時間30分)

定・費 60人・無料

持 タオル、帽子、飲み物、雨具

申 不要(当日、集合場所へ)

※ヘルスロード完歩スタンプの対象。なお、「健康チャレンジ」では、1日6000歩を30回歩くを達成で5ポイント獲得できますので、ぜひチャレンジしてみてください。

☎ 牛久市ウォーキングクラブ ☎ 5748

☎ 牛久市ウォーキングクラブ ☎ 090・4412

(飯塚) ☎ 090・4412

☎ 5748

休日納税相談・夜間納税相談

☎ 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	2/23、3/1・29、4/5 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	2/18、3/10・17、4/14 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。

3月の納税および使用料	納 期 限
固定資産税(4期) / 国民健康保険税(9期) / 給食費・保険料・住宅使用料(2月分)	3月2日(月)
児童クラブ負担金(3月分)	3月10日(火)
市立幼稚園授業料(3月分) / プール利用負担金(4月分)	3月26日(木)
給食費・保険料・住宅使用料(3月分)	3月31日(火)

【PM2.5の毎日の測定結果】

<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page002695.html>
問 環境政策課 ☎ 内線1561~1563



【市内の放射能関連情報】

<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/dir000057.html>
問 放射能対策室 ☎ 内線1568



牛久市男女共同参画 審議会委員(第9期)募集

市では、男女共同参画の推進に関する事項などを調査審議する市長の諮問機関として、「牛久市男女共同参画審議会」を設置しています。このたび、委員の任期満了に伴い、男女共同参画の推進に市民の声を反映させるため、新しく男女共同参画審議会委員(第9期)を公募します。

▼任期/2年(令和2年4月1日~令和4年3月31日)

▼募集人数/1人※審議会は、この公募により選ばれた委員と学識経験者や関係機関・団体から推薦された委員(合計15人以内)で構成されます。

▼応募条件/以下の全てに該当する方。◆市内に住所を有している方◆牛久市のほかの審議会・委員会などの委員でない方◆男女共同参画の推進に関心を持ち、年数回開催される審議会に出席可能である方◆今までに当審議会委員を経験されたことのない方

▼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(面接の日は後日連絡)。決定後、速やかに応募者全員に結果を通知します。※審議会委員の身分は、市長から委嘱された特別職非常勤職員となります。※審議会出席に係る報酬および費用弁償(旅費)は、市の規定に基づき支給します。

▼応募方法/住所、氏名、生年月日、性別、職業、主な活動内容、応募の動機を記入した応募用紙(任意様式および、「男女共同参画の推進について」をテーマとした小論文(800字~1000字程度・書式は自由)を郵送、FAX、Eメール、持参のいずれかの方法で提出してください。

※応募された個人情報、保護・管理に十分留意するとともに、委員の選考以外に使用することはありません。※提出された応募書類は返却しませんのでご了承ください。

▼応募締切日/2月28日(金)必着

申・固牛久市男女共同参画推進室(〒300・129
2牛久市中央3・15・1
市民活動課内) ☎内線16
31 FAX 873・2512
[E] shimin@city.ushiku.
ibaraki.jp

牛久市少年少女発明 クラブ員募集

家族に、皆に、地域の人々に役立つ、喜ばれるアイデアを創造することが好きな児童が集まって、発明のための基礎工作をする楽しいクラブです。身近に有る不便利な物を探し、改善作品を全国発明工夫展に応募する活動もしています。専門知識のあるボランティアが指導します。

所 向 台 小 学 校 図 工 室
対 市 内 小 学 校 新 3 年 生 ~ 6 年 生
期 間 令 和 2 年 4 月 ~ 翌 年 3 月
【参加費】年4000円【保険料】5000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に送付。
締 3 月 18 日 (水) 必着
問 発 明 ク ラ ブ (村 瀬) ☎ 09
0・4524・1025

目指せ！スッキリ生活

片付けや整理整頓はどこから手をつけたいの?と悩んでいる方のために、整理収納アドバイザーがプロのコツを伝授します。

所 中 央 図 書 館 視 聴 覚 室 1・2 (2 階)
講 国 府 田 智 子 氏 (整 理 収 納 ア
ド バ イ ザ ー)
対 市 内 在 住 ・ 在 勤 ・ 在 学 の 方
定 ・ ¥ 80 人 ・ 無 料
申 2 月 15 日 (土) の 午 前 9 時 か
ら、電 話 また は 中 央 図 書 館
カ ウ ン タ ー に て 申 し 込 み。
申 ・ 問 中 央 図 書 館 ☎ 871・
1400

介護サロンぬくもり

介護をされている方・関心のある方、リフレッシュを図りませんか。※参加無料。

日 3 月 10 日 (火) 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)
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

木を切る前に 要確認!



土地所有者等は、自己所有の森林であっても、地域森林計画の対象区域の木を伐採する場合には、森林法の規定により、本数や面積に係らず、事前に市へ届け出なければなりません。また、平成29年4月以降、伐採終了後30日以内に状況報告書を提出することが義務付けられました。提出書類等は、市のホームページをご確認ください。

※伐採しようとする木が対象区域であるかは、農業政策課までお問い合わせください。※1ha以上の開発を伴う伐採の場合は、茨城県の林地開発許可となります。詳細は茨城県のホームページ(※「茨城林地開発」で検索)をご確認ください。

問 農 業 政 策 課 ☎ 内 線 1513
HP <http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page000717.html>



全国春の火災予防運動

3月1日(日)～7日(土)
2019年度防火標語

「ひつこぽっ

いいね！で確認

火の用心！



火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、次のポイントで火災の発生を防ぎましょう。

- ▼火災予防7つのポイント／
- ① 住宅用火災警報器を設置する。
 - ② 寝具・衣類およびカーテンは、防災物品を使用する。
 - ③ 初期消火のために、住宅用消火器を設置する。
 - ④ 隣近所で助け合うための協力体制をつくる。
 - ⑤ 寝たばこはしない。
 - ⑥ ストープは、燃えやすい物の近くで使用しない。
 - ⑦ ガスコンロなどのそばを離れるときは、火を消す。
- 岡午久消防署 ☎ 873・0119

茨城空港から沖縄・台湾へ

現在、国内線は札幌・神戸・福岡・那覇へ、国際線は上海・西安・台北へ定期便が運航しています。この時期は、沖縄(毎日1往復)、台湾(週2便(日・木曜

日)の暖かスポットがおすす

めです。沖縄で今の時期楽しめる

ホエールウォッチングや絶

景ビーチで海を眺めながらの

んびり過ごすもよし。台湾で、

活気溢れる九份・龍山寺など歴

史的観光スポットを巡りなが

ら、小籠包や魯肉飯などの台湾

グルメを満喫するもよし。茨城

空港から冬の沖縄・台湾へ出

かけてみてはいかがでしょう

か。

岡茨城空港利用促進等協議会

事務局(県政策企画部空港

対策課内) ☎ 029・30

1・2761

スポーツ

バドミントン競技大会

スポーツチャンピオンフェス

ティバル2019

3月1日(日)午前9時～午

後5時

所 午久運動公園体育館メイン

アリーナ

種目 ダブルス個人戦(男女ク

ラス別・男女混合)※小学生

は男女別なし

対 市内在住、在勤、在学、在

クラブ

【料】無料、【非会員】500円

※当日キャンセルの場合は参

加費を徴収いたします。

※優勝者は次回からペアが代

わっても2年間クラスアップ

(60歳以上除く)

締 2月21日(金)必着

主 管 午久市バドミントン連盟

申・岡中島 ☎ 875・0283

(午後7時以降)、午久市体

育協会事務局 ☎ 873・2

486、FAX 873・289

5 HP 午久市バドミントン

連盟 検索

キッズ集まれ！ 硬式テニスやろうよ！

午久市スポーツ少年団ドリ

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！友だちがたく

さんでできる楽しさを！テニスつ

てこんなに楽しいと感じる時間

を体験してみませんか？初めて

の子から経験者まで大歓迎。

日【毎週水曜日】午後5時～

6時、【毎週土曜日】午後1

時～3時※随時無料体験

レッスン可。

所 午久運動公園テニスコート
または午久運動広場

【水曜日】月3600円、【土

曜日】月5150円

対 小学1年生～6年生

申・岡ドリムキッズテニス

☎ 828・8690 HP「ちよ

いさほ ドリムキッズテ

ニス」で検索

近隣市町村のご紹介

サイクリングイベント
石岡獅子頭ライド2020



細やかな

アップダウン

を繰り返す

「フルツラ

イン」を走る

46kmのショ

トコースと、朝日峠を上るヒ

ルクライムが加わる66kmのロ

ングコースの2つ。石岡の完

熟いちごや猪鍋など地元ブル

メも盛りだくさん。

日 3月22日(日)

【シヨートコース】6500円

【ロングコース】8000円

申 公式サイトから※定員にな

り次第締め切り。

締 2月26日(水)

岡 石岡市政策企画課 ☎ 029

9・23・7277



竹林でお困りの方

竹の伐採・処分を低価格で請け負います

特定非営利活動法人おおぞら

就労支援事業所 きのりの木

☎ 029-875-8841

E-mail: kirinoki@npoohzora.org

URL: https://npoohzora.org/

・見積もり無料。お気軽にご相談ください。

・障がいを持った方々と協力して作業を行います。

JR「ひたち野うしく」駅直結

所有権

中高年齢者専用

シニア向け
分譲マンション

サンミットひたち野東
ステーションフロント



Image photo

0120-555-712

事業主(売主)
人と環境が共にお住まい
サンヨーホームズ

職種	放課後児童支援員	放課後児童補助支援員
勤務地	市内各児童クラブ	
募集人数	10人程度	20人程度
募集条件	都道府県が行う資格研修を受講し「放課後児童支援員」の資格を有する者、かつ学童保育での勤務経験を有する者	・資格、経験等是不問 ・自身が心身ともに健康で、児童や保護者を思いやるこころ、倫理観を備えた方
報酬額	時給1,040円	時給1,000円
勤務日数および時間	月～金曜日のうち原則週4日以上(※当番時 土曜勤務あり) 【通常】午後2時30分～7時ごろの間の4時間勤務 【学校休業日および長期休業期間中】午前7時ごろ～午後7時ごろの間の6時間勤務	
休日	土・日・祝日、8月12日～16日、12月29日～1月3日	
申込期間	2月28日(金)～3月10日(火)	

人材募集・就職支援

児童クラブ(学童保育)スタッフ募集

留守家庭児童の保育指導にあたる児童クラブの支援員を募集しています。放課後児童支援員の資格はもちろんのこと、教員、幼稚園教諭、保育

士免許などの有資格者は大歓迎。退職した方や学生でも可能です。健康で明るい方をお待ちしています。

▼ **申込方法** / 上記の申込期間内に、必要書類を教育企画課へ郵送または持参してください。

▼ **申込書類** / ① 牛久市会計年度任用職員申込書(指定様式) ※様式は教育企画課または人事課にあります。市ホームページからもダウンロード可。
② 資格を証明する書類(写し)
※放課後児童支援員として応募する場合のみ必須。

問 教育企画課 ☎ 内線3093

うしく放課後カッパ塾 学習指導員募集

市内の小中学校で実施している「うしく放課後カッパ塾」の学習指導員(ボランティア)を募集します。

▼ **活動期間** / 令和2年6月1日(月)～令和3年3月中旬 ※土・日・祝日や夏休みなどの長期休業日を除く平日

▼ **活動日時** / 月～金曜日の方の活動可能な日(週1日でも可) 【月曜日】原則午後2時30分～5時(2時間30分)、【月曜日以外】原則午後3時30

分～6時(2時間30分)

所 市内各小中学校

定 若干名

内 小学4～6年生、中学1～3年生を対象に学習支援を行います。

縮 3月16日(月)

※謝礼として、1時間当たり1200円(交通費込み)

申 中央生涯学習センター窓口まで
問 生涯学習課 ☎ 871-2301

いばらき企業説明会 2020(土浦会場)



茨城労働局と茨城県が企業説明会を開催します。参加企業40社。※参加無料、事前申込不要。

日 3月3日(火) 午後1時～3時30分(正午～受付)

所 ホテルマロウド筑波(土浦市北城町2-24)

対 令和3年3月大学等(大学院・大学・短大・高専・専門学校)の卒業予定者および卒業後3年以内の方(令和2年3月大学卒業予定者を含む)

問 茨城労働局職業安定課 ☎ 29-224-6218 ※または県内各ハローワークまで。HP「茨城労働局」で検索

催し・講座

牛久おもちゃ教室、クリニック



① 簡単で楽しいおもちゃ作り
今月は、わずか1分で作られて1分も回り続けるコマ「いっぶん独楽」を作ります。彩りもいろいろできれいだな。

日 2月23日(日・祝) 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 2月21日(金)までに電話

② おもちゃの修理

日 2月23日(日・祝)、3月8日(日) 午後1時～3時【毎月第2・4日曜日定期開催】

※ホームページ「利用者へのご願い」を必ずご覧ください。
(http://www.ushikushimin.jp/uc58t3/)

【①、②共通】※参加無料

所 にここにご広場(さくら台 2・8・8)

問 ・園牛久おもちゃ教室、おもちゃクリニック(金子) ☎ 874-6416

安心の永代供養墓



ひたち野御廟

後継者に恵まれない方、すでに亡くなった方のお骨をお持ちの方等費用は一式30万円

内覧・資料請求は
牛久市東瑞六町514-1
0120-36-9988

一級畳製作技能士の店

河合畳店

ハートフルクーポン券・クレジットカードがご利用いただけます
キャッシュレスでお支払いの方に5%還元します

詳しくはホームページ [河合畳店](#) 検索

牛久市南 TEL873-0199

スピードキーボード

ピアノ講座「両手で弾けるまで」
 日 3月8日(日)午後1時30分〜※参加無料。

所 エスカードスタジオ

対 10歳以下

締 2月25日(火)

主 生涯学習ピアノ研究会

問 小埜 ☎873・0717

赤ちゃん木育ひろば

0歳児の赤ちゃん集まれ！
 はじめて木育ひろばを体験する方に遊び方と年齢に合った木のおもちやの紹介をします。一緒に楽しく木のおもちやで遊びましょう。親子で記念撮影もします。

日 3月2日(月)午前10時〜11時※休園日特別開催

所 牛久自然観察の森ネイチャーセンター

対 6カ月以上1歳未満の赤ちゃんとその保護者

料 【大人】1人300円(0歳児無料)

申 電話で事前予約

主・問 牛久自然観察の森 ☎874・6600

高崎自然の森 バードウォッチング

参加者募集

日 3月3日(火)午前9時〜11時※雨天中止。

所 高崎自然の森第1駐車場集合(つくば市高崎1078-1)

内 高崎自然の森や近辺の畑、河川に生息する野鳥を観察します。主に小鳥や猛禽類に期待できます。※双眼鏡の無料貸出有り。

料 300円

申 電話にて事前予約

締 3月1日(日)

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

憲法9条牛久の会から

①映画「焼跡に青空を見た」を見て戦後新教育を考える会

日 3月8日(日)午後2時〜4時30分

内 1986年度の記録映画「子どもたちの昭和史第4部」です。戦後の学校は驚くほど輝いていました。

主 問 山本 ☎874・5288

②憲法について考える会

日 3月22日(日)午後2時〜4時30分

内 「憲法と自衛隊」を観て、憲法について考える。

問 野浜 ☎874・6565

料 ①・②共通

所 中央生涯学習センター中講座室

料 無料

主 憲法9条牛久の会

茨城いのちの電話



電話相談員養成講座 受講生募集

茨城いのちの電話は、自殺予防を目的としたボランティア活動です。電話という手段で、対話し、悩みを抱える方の支えになる「電話相談員」になつていただくため、「電話相談員養成講座受講生」を募集します。

日【研修日】令和2年6月〜令和4年3月の土曜日(原則)

月3回)※令和2年11月21日(土)〜23日(月・祝)の宿泊研修は参加必須。

主 23歳以上で、24時間受信体制での活動に積極的に参加でき、所定の研修に必ず参

加できる方。※学歴、職業不問。

定 40人程度

料【研修費用】第1〜5課程各7000円。学生は各2000円※別途宿泊費あり。

主 必要書類/申込書(茨城いのちの電話ホームページからダウンロードできます)、自分のレポート(4000字詰め原稿用紙5枚以上)

主 他/研修の受講者は書類提出後、面接および適性審査などで決定します。

主 研修後の活動内容/月2・3回、電話センター(つくば市・水戸市)に通って電話相談(24時間体制)を行います。※ボランティアのため、報酬はありません。

主 4月10日(金)までに、必要書類を茨城いのちの電話事務局募集係(〒305・8691 筑波学園郵便局私書箱60号)へ郵送。※必着

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 (平日午前9時〜午後5時)

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 (平日午前9時〜午後5時)

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505

主 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505



屋根・外壁塗装

一級建築士・一級塗装技能士が常駐しています

★30年以上の経験をもつ自社職人が施工、即対応いたします
 ★お見積り・アフター点検は無料、お気軽にご相談ください



牛久市指名登録業者 一般建築吹付塗装工事 茨城県知事許可(般-29)第23358号

有限会社

佐藤吹付工業

牛久市田宮町1067-21 ☎029-874-7744

住宅リフォーム専門事業部：住まいのリフォームはお気軽にご相談ください
 茨城県知事許可(般-29)第23358号
 リファイン・ケー 牛久市南4-45-11(ローソン隣) ☎029-886-9902

はじめての住まいづくりを応援します！

県内建築会社 50社以上登録

中立・公平な「住まいづくり相談所」

複数の建築会社を比較できる！

初めての方でも参加しやすいセミナーを開催しています。お気軽に下記店舗までお問い合わせください。

住まいのサポートセンター



すまいポート21。つくば

こちらから

TEL:029-896-7701 つくば市台町3丁目1-8 10:00~19:00 (水・木 定休)

※木曜日の受付はすまいポート21水戸で承っております(TEL029-224-0575)



牛久愛和総合病院 第80回生活習慣病教室

誤嚥性肺炎〜そうならないために〜

日 3月11日(水)午後2時30分〜3時30分※入場無料。

所 牛久愛和総合病院B館2階大ホール

講 藤橋本由美氏(摂食嚥下認定看護師)

主 牛久愛和総合病院広報委員会
副 牛久愛和総合病院総務課
☎ 873・3111(代表)
FAX 873・8359

県南生涯学習センター 生涯学習講演会

心の音を届けたい〜発達障がいの子と歩んだ日々〜

日 3月7日(土)午後1時30分〜3時※入場無料。

所 県南生涯学習センター多目的ホール(土浦市大和町9・1ウララビル5階)

講 第一部 講演会:講師 野田恭子さん、第二部 ピアノミニ演奏会:野田あすかさん

定 400人(先着順)

申 電話または窓口で受付

主・問 県南生涯学習センター
☎ 826・1101

筑波研究学園都市吹奏楽団 楽団 午後の演奏会23

〜世代をつなぐメロディー〜

日 3月8日(日)午後1時30分開場、2時開演※入場無料。

所 中央生涯学習センター文化ホール

内 指揮 野宮敏明(曲目)「スタートウオーズ」より、パプリカ、加山雄三メドレー他

主 筑波研究学園都市吹奏楽団
後援 牛久市、牛久市教育委員会他
問 実行委員会 ☎ 080・4122・8231

【お詫びと訂正】広報うしく

記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

◆ 2月1日号11ページ「牛久のお宝」コーナー写真キャプション:小坂城跡出土の寛永通宝

誤(径約22cm) ↓ 正(径約22cm) 問 文化芸術課 ☎ 874・3121

「広報うしく」に掲載する 有料広告を募集します

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

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



防災インフォメーション



©SHINOBU ARIGA

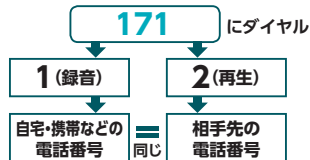
問 広報政策課 ☎ 内線3221

<第24回>災害に備えて家族との連絡方法を確認!

災害時に家族と連絡が取れないと大変不安になります。日頃から、家族と話し合い連絡方法を決めておきましょう。

災害用伝言ダイヤルによる方法

一般電話、公衆電話、携帯電話など、さまざまな電話機から、音声により伝言します。



NTT東日本: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>

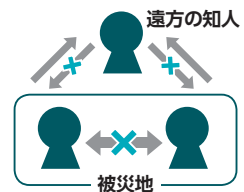
災害用伝言板による方法

各通信社は、携帯電話やスマートフォンなどからアクセスできる災害用伝言板を開設し文字により伝言を提供します。

NTT東日本: <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>
NTTドコモ: [https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/](https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/au(KDDI): https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/)
ソフトバンク: <https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>
ワイモバイル: <https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

遠方の知人を中継地点として連絡を取る方法

災害時には被災地外への電話は、比較的つながりやすいので、遠方の知人(親戚)などを中継して、電話などで、連絡を取り合います。



SNSの活用による方法

Twitter、Facebook、LINEなど、いつも利用しているツールを活用して自分が無事であることなどを伝えます。

無事である目印をどこに残す方法

家族だけが知っている場所を決めて、そこに無事であること目印やメモを残します。

会計年度任用職員制度が始まります 【任用開始】令和2年4月1日

問 人事課 ☎ 内線1041

地方公務員法および地方自治法の改正により、令和2年度からは、既存の非常勤職員制度を廃止し、新たに「会計年度任用職員制度」としての任用になります。会計年度任用職員の募集について、職種など詳しくは市ホームページをご覧ください。

ご不明な点は
人事課へ!



親子で遊ぼう 保育園の子育て支援 3月



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 ¥ 参加費	
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	3/ 3(火)「グランド探検」、3/17(火)「写真立て制作」 時 10:00～11:30 定 10組 予 前週までに電話
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	3/11(水)「タンポ筆で描こう」 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	3/3(火)「おりがみであそぼう」 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。	3/12(木)「飛んでけ体操」、3/19(木)「お別れパーティ」 上記全て 時 10:00～ 予 前日までに電話 3/2(月)・16(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(東端六町1286-1) セ・園 (月～金)9:00～14:00	3/12(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。	3/10(火)「お散歩しよう！」 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(東端六町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	3/3(火)「ひなまつり集会」(園行事参加)※要予約 時 9:30～ 定 12組 ※制作あり 3/9(月)「0歳児ママの会」※フリー参加可 時 10:30～ ※手形定型スタンプ・身体測定(希望制) 3/11(水)「3月生まれの誕生会」※要予約 時 9:30～ ※誕生月のお子さんにはプレゼント有り 上記全て 予 2/20(木)9:00～Eメールで ※他多数活動あり
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	3/6(金)「親子ビクス」 時 10:00～ 定 25組 3/12(木)「おやつ試食会」 時 14:30～ 定 5組 3/13(金)「親子ヨガ」 時 10:00～ 定 20組 上記全て 予 2/17(月)13:00～電話で 3/18(水)「おはなし広場」 時 10:00～ 予 不要 3/5(木)・3/17(火)「どんぐり広場」 予 不要 ※詳細は園まで ※他多数活動あり
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。	3/11(水)「オリジナルフォトフレーム」 時 9:30～11:00 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)	3/5(木)「アスレチック体操」 時 10:00～ 予 不要 ¥ 親子で500円
キラキラキッズ…笑福キッズ ☎886-4066(南7-51-4)	3/14(土)「パネルシアター・絵本の読み聞かせ等」 時 10:00～11:00 定 5組 予 前日までに電話
フレンドルーム…認定こども園フレンド幼稚園 ☎873-7435(柏田町3489-2) セ (月・水・金)①9:30～12:00 ②13:00～15:30※月・水・金(対象1歳児から就学前まで)予約なし	3/11(水)・16(月)「大きな風船遊び」※2歳児対象(来年度年少児) 時 10:00～11:30 定 各12組 予 3/2(月)～4(水)15:00～16:00に電話

※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。
 ※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) 2日(月)9時受付開始
18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
つづが丘保育園☎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
3日(火)田宮地区広場、12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日(木)にこにこ広場 ※小学生の保護者対象
- ◆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)2日(月)・16日(月)受付(9時~正午)
6日(金)・13日(金)・19日(木)・27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
13日(金)10時~12時

行政・生活

- ◆総務省行政相談 2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
4日(水)・18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 19日(木)9時~11時
有料:13項目8,250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
2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)10時~16時

税金

- ◆税務相談(税理士)1~3月はありません 問 税務課☎内線1058
- ◆休日納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
1日(日)・29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
10日(火)・17日(火)18時~20時

人口と世帯数	人 口	84,811人(男:41,847人 女:42,964人)	前月比
1月末日現在	世帯数	36,590世帯	-41人 +4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) 12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

3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(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉科	☎870-5311 FAX873-1152
8(日)	鳥越クリニック	内科・外科・脳神経外科	☎874-3511 FAX874-7807
15(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
20(祝)	ふたばこどもクリニック	小児科・アレルギー科・内科	☎873-1501 FAX873-3101
22(日)	岡見第一医院	内科・外科・循環器内科	☎872-5151 FAX873-3178
29(日)	中野医院	内科・小児科・循環器科・胃腸科・呼吸器科	☎873-8677 FAX871-5887
急患は【24時間診療】		牛久愛和総合病院 つくばセントラル病院	☎873-3111 FAX874-1031 ☎872-1771 FAX874-4763

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

*祝日、年末年始(12月29日~1月3日)の当番はありません。

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	☎0297-74-5551
	総合病院土浦協同病院 【24時間対応】	☎830-3711
小児の夜間外来	セントラル総合クリニック※詳細はホームページへ 【原則月曜または火曜日の17時~21時予定】	

茨城救急電話相談 365日 24時間対応

- ◆子ども ☎#8000(局番なし)、または☎03-5367-2367
- ◆おとな ☎#7119(局番なし)、または☎03-5367-2365

