

広報

Ushiku
City
News

うしく

2020
5/1

No.1264
茨城県牛久市

うしく、うしく。



特集 外出自粛中でも 健康でいるための過ごし方

何の花が知って
いますか?

【今月の表紙】
可憐で美しいこの花は、梨の木の花です。
4月ごろ、梨畑はたくさんの小さな白い花で
彩られます。梨は春に花、秋に果実と一年
を通して楽しめる植物です(久野町で撮影)。

ちゃんと動いて、
ちゃんと食べよう！



外出自粛中でも 健康でいるための 過ごし方

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出自粛の日々が続いています。そんな中でも健康を保つために、家にいてもできることを一部ご紹介いたします。免疫力を高め、ウイルスに負けない身体をつくりましょう！

問 健康づくり
推進課 ☎内線1747

〈自宅で簡単にできる運動〉

1 もも挙げ

【太ももの筋力強化】

腕を大きく振りながら太ももをまっすぐ高く挙げる。
※高く挙げることが難しい方は、挙げられる高さで。
※イスに座った状態でも可。



4 深呼吸

【全身のリラックス・腹筋強化】

肩幅に足を開き、膝を軽く曲げる。おへその下に手を当てる。鼻から吸って、口から長く吐く。
※吸った時はお腹がふくらみ、吐く時はお腹がへこむ。

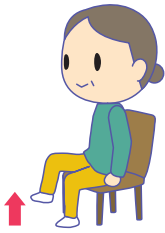


適度に身体を動かそう！

2 片足を挙げたまま保持

【足の付け根の筋力強化】

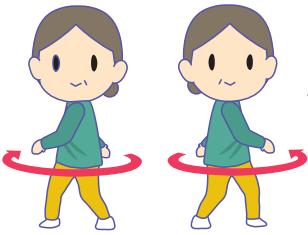
座面に両手をつけて背もたれに寄りかかり、片足をまっすぐ挙げる(約5秒間保持)。反対も同様に行う。
※ひざは曲げたまま行う。



3 体幹ぶらぶら

【体幹の柔軟性】

軽く膝を曲げる。手の力を抜き、でんでん太鼓のように体幹を振る。
※顔は正面を向いて、かかとが浮かさない。
※イスに座った状態でも可。

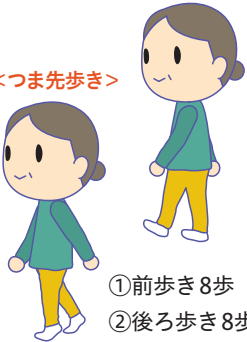


5 かかと歩き・つま先歩き

【バランスの向上、すね・ふくらはぎの筋力強化】

＜かかと歩き＞

＜つま先歩き＞



- ①前歩き8歩
- ②後ろ歩き8歩

できるだけつま先・かかとを上げて歩く。
※バランスが悪い場合は、安定したものにつかまりながら行う。

牛久市民の「朝食に野菜を食べる人の割合」は40.5%*

こんな時こそ、朝食に野菜を食べよう！

バランスの良い食生活を！

＜不足しがちな野菜を手軽にとれるレシピ♪＞

1 じゃこピーマン

【材料(4人分)】

- ピーマン…250g(8個)
- ちりめんじゃこ…40g
- ごま油…大1
- ポン酢しょうゆ…大1



- ①ピーマンは種を除き、細く切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れ弱火でカリッとすまで炒める。
- ③①を加え、油がまわったらポン酢しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

2 キャベツとハムのサラダ

【材料(4人分)】

- キャベツ…140g
- ロースハム…20g(2枚)
- カイワレ大根…25g(1/2パック)
- マヨネーズ…小2
- 黒コショウ…少々

- ①キャベツは食べやすく切り、電子レンジ(500W)で4分加熱、水分をしぼる。
- ②ロースハムは食べやすい大きさに切る。
- ③カイワレ大根は、根元を切り落とし、長さを半分にする。
- ④①～③を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑤コショウをふりかけてできあがり。



主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・海藻料理など)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、牛乳・乳製品、果物をバランスよく。
水分も意識して取るようにしましょう。

子どもたちは給食が無い分、栄養が偏らないように。

野菜には身体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。

健康チャレンジ 参加者募集

令和3年

6月1日(月)～3月31日(水)

健康チャレンジは、健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマを健康づくりの手段として取り組む生活習慣プログラムです。

- ★チャレンジするごとにポイント付与
- ★集めたポイントでオリジナル景品ゲット
- ★豪華賞品が当たる抽選会に参加できる

チャレンジの流れ

チャレンジ申し込み

チャレンジに取り組んでポイントをためる

運動

1日6000歩を30日間歩く(8ポイント)ほか

食育

朝食に野菜やきのこを30日間食べる(4ポイント)

地域のつながり

健康チャレンジを家族や友だちに紹介する(4ポイント)ほか

忘れないでね健診

特定健診・がん検診を受ける(4～8ポイント)

20ポイントごとに景品と交換できる!

- 20ポイント グリップチューブ
- 40ポイント とくとく市抽選券&お楽しみ景品
- 60ポイント オリジナルサコッシュ

※先着300人の申込特典のFM対応ライト付ポケットラジオは、チャレンジを実施してポイントが60ポイントに達成した方へのプレゼントへ変更させていただきます。

さらにチャンス!

はずれなし抽選会に応募できる!

- ★60ポイントで1口分応募
- ★4つのテーマチャレンジでさらに1口分応募



※令和元年度賞品

協賛企業・店舗スタンプラリー参加店/アトミジャパン牛久オアシスセンター、(公財)茨城県健診総合協会、牛久市絵画教室アトリエ雅、牛久シティホテル、えびや、帯津三敬病院養成熟茨城県南支部ミトコンドリア細胞呼吸学園牛久教室、(有)サワムラヤ、JA水郷つくば竜ヶ崎地区本部、鮎と旬の味弥七、スポーツクラブ牛久、スポーツデポひたち野うしく店、(株)第一生命、エステサロンTMR、筑波ジャンプリーゴルフ、てくてく館、手作処かっぱ本舗、ドラッグセイムス牛久ひたち野西店、ドリームバッティングスタジアム、日本メクトロン(株)牛久営業所、美フットサロンMaharo、ファイテンショップ牛久店、森永牛乳宅配サービス(有)つばた、焼肉すぎうら、山賀商店(50音順)

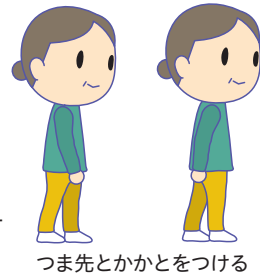
★詳しい内容や申し込み方法などは、市ホームページまたは下記までご連絡ください。



問 健康づくり推進課 ☎内線1747

体操やストレッチをしたり、家でできる用事や楽しみで(家事、畑仕事、庭いじりなど)体を動かしましょう!

- ①前歩き4歩
- ②後ろ歩き4歩
- ①②を2回繰り返す



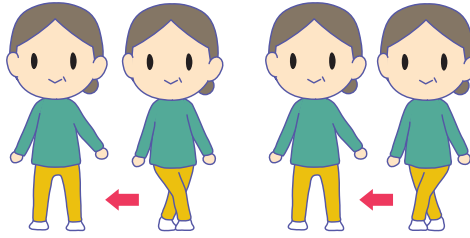
つま先とかかとをつける

6 継ぎ足歩行

【バランスの向上】

つま先とかかかとが離れないように、一本の直線上を歩く。 ※バランスが悪い場合は、安定したものにつかまらなから行う。

<右方向>



②左足後ろ交差
左足を右足の後ろから交差する横歩き2歩

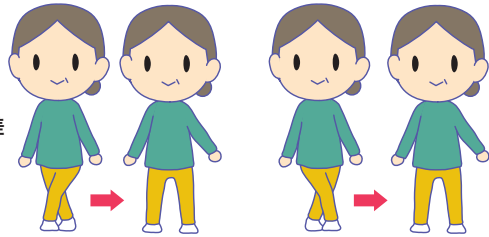
①左足前交差
左足を右足の前から交差する横歩き2歩

足を前・後ろから交差する横歩き。なるべく横に真っすぐ進む。 ※バランスが悪い場合は、安定したものにつかまらなから行う。

7 交差横歩き

【バランスの向上】

<左方向>



④右足後ろ交差
右足を左足の後ろから交差する横歩き2歩

①～④を2回繰り返す

③右足前交差
右足を左足の前から交差する横歩き2歩

十分な睡眠をとろう!

※年齢や個人差あり。

おおよそ7時間



睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。また、起床時間、就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

笑顔で過ごそう!

楽しく笑うことにより、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。



<参考>国立健康・栄養研究所「新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・身体活動(運動)について」、所沢市ホームページ「免疫力を高める生活をしましょう!」

妊産婦と家族のための HAPPYマタニティ講座

① サンデーファミリークラス 要予約

対象者 概ね妊娠30週以降の妊娠中の方とその家族
(夫、祖父母、兄弟姉妹など)※妊娠中1回の参加のみ

開催時間 午前9時30分～午後0時30分(受付：午前9時～)

内容

- 助産師によるお産劇(お産の準備と進み方、夫の役割解説)
- 沐浴人形を使用したお風呂入れの実習
- 妊婦ベストの体験

申し込み 右表の申込期限までに、健康づくり推進課までお申し込みください。

開催場所：市保健センター

申込期限	開催日
6月4日(木)	※ 6月14日(日)
7月22日(水)	8月2日(日)
10月8日(木)	10月18日(日)
11月26日(木)	12月6日(日)
令和3年1月25日(月)	令和3年2月7日(日)



妊婦ベスト体験の様子

※6月14日(日)は中止となります。

6月1日(月)より

NEW

② おうち de バスタイム・出張沐浴レッスン 要予約

平日はもちろん土曜・日曜日も実施！ ※日程調整あり・年末年始を除く。

ご自宅で助産師や保健師の沐浴レッスンが受けられます！！

対象者 概ね妊娠30週以降の妊婦および産後3カ月までの産婦とその家族
(牛久市内の実家に里帰り中の妊産婦さんも含む)

実施時間 午前9時～午後5時までの間で約1時間程度

内容 助産師や保健師がご自宅にお伺いしてお風呂入れの実習を実施します。

申し込み ご希望の日程(第3希望まで)を健康づくり推進課までお申し込みください。

※出産予定日等により日程を調整させていただく場合があります。



お風呂入れの様子

申し込み開始日	出産予定月
5月18日(月)～	6・7・8月
6月1日(月)～	9・10月
7月1日(水)～	11・12月
9月1日(火)～	令和3年 1・2月
11月2日(月)～	3・4月
令和3年1月4日(月)～	5・6月
3月1日(月)～	7・8月

①と②どちらかの講座を受講された方には…

沐浴人形と妊婦ベストを貸出します 要予約

貸出方法

①と②の受講後に、希望される方に貸し出しの申請書と貸し出しの手引きを配布します。市のホームページでも申請書と手引きをダウンロードできます。【貸出期間】…概ね1週間

※5月中旬ごろホームページ更新予定。



【申し込み・問い合わせ】健康づくり推進課 ☎内線1746 [E] kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

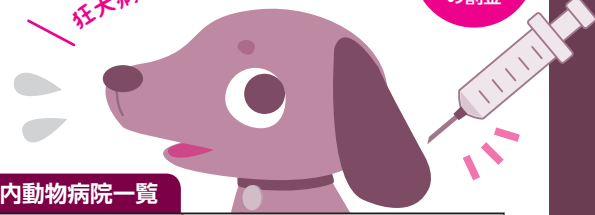
※電話、Eメール、市保健センター窓口のいずれかの方法でお申し込みください。

※Eメールの場合は件名を「講座申込」、内容に氏名・生年月日・予定日・希望講座を入力して送信ください。

！ 狂犬病の予防注射を必ず接種しましょう

犬の登録・鑑札は生涯1回
狂犬病注射は毎年1回だよ！

違反すると
20万円以下の
罰金



狂犬病は人にも感染する病気です！
狂犬病の予防注射は飼い主の義務です。

「令和2年度狂犬病予防集合注射」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため全日程を中止といたしましたが、必ず個別に動物病院等で予防注射を受けていただきますようお願いいたします。

【接種期限】原則として6月30日まで(狂犬病予防法施行規則)

※市外で予防注射を受けた場合は、市環境政策課に証明書を持参し注射済票の交付を受けるようお願いします。

牛久市内動物病院一覧

アリス動物病院	上柏田4-1-17 ☎873-8300
牛久どうぶつ病院	南1-44-25 ☎873-7451
D&C獣医科クリニック	猪子町832-5 ☎893-4011
関根獣医科(往診専門)	☎874-2667
アルバどうぶつ病院	神谷6-2-8 ☎874-8760
かわい動物病院	中央1-2-9 ☎872-9327
ひたちのうしく動物病院	ひたち野西3-17-11 ☎801-2828
ひたち野東アニマルクリニック	ひたち野東4-31-1 ☎830-8866

(順不同)

狂犬病とは

狂犬病ウイルスによる感染症で、人の場合、感染動物(主として犬)に噛まれることによって唾液から感染し、長い潜伏期の後に発症します。発症してしまうと有効な治療法はなく、ほぼ100%死亡します。現在日本では狂犬病の発生は確認されていませんが、世界では年間5万人以上が死亡しており、日本への侵入リスクは皆無ではありません。**飼い主の方は、社会に対する責務として、犬の登録と年1回の狂犬病の予防注射を必ず行ってください。**



厚生労働省ホームページ
狂犬病 厚労省 🔍検索

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～正午/午後1時～4時)

問 牛久市消費生活センター

☎830-8802

契約クイズー正解はどれでしょう



クリーニング・オフは不意打ち性の高い勧誘等で結んでしまった契約を、一定期間内なら無条件で解約できる制度です。Aは店頭、Bは通信販売で不意打ち性はなく、本人の意思で契約しているため、クリーニング・オフの適用はありません。

【解説】正解はC

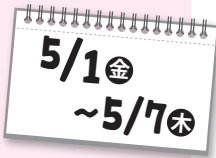
- ① クリーニング・オフができる取引はどれ?
A デパートで買ったコート。
B TVショッピングで買ったフライパン。
C 3日前、訪問販売で買った浄水器。

【解説】正解はB

- ② 未成年者が行った契約、取り消しができるのはどれ?
A 小遣いで買った3000円のTシャツ。
B 親権者の同意を得ないで契約した20万円のバイク。
C 20歳であると自ら偽って契約した美顔エステ。

未成年者とは20歳未満(2022年4月1日からは18歳未満)の者をいいます。親権者の同意のない未成年者契約は、親権者、または本人のどちらからでも取り消すことができます。なお、婚姻をすると成人に達したものとみなされます。
A: 親権者から許された小遣いの範囲でした契約は取り消すことはできません。
C: 未成年者が詐術を用いた契約は取り消すことができません。

ゴールデンウィーク 市内施設の業務情報 5月1日(金)～5月7日(木)



◆**証明書・届け出** 【○】…開庁日 【証】…証明窓口を開きます 【休】…閉庁日

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

問 総合窓口課 ☎内線1623

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

※1 集積所へのごみは、収集日当日の午前8時までに出してください。

※2 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。

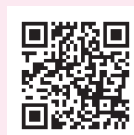
問 廃棄物対策課 ☎内線1571、牛久クリーンセンター ☎830-9333

◆市内各公共施設

連休中の市内各公共施設の開・閉館につきましては、今後も新型コロナウイルス感染症の状況変化に応じて随時対応してまいります。最新情報は、市公式ホームページを確認するか、各施設にお問い合わせください。



▲各施設の連絡先は
こちらから



▲施設の閉鎖および
利用制限について

とよかんだより

問 中央図書館 ☎871-1400

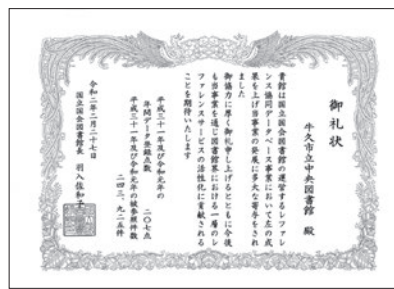


<https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>

国立国会図書館より 御礼状をいただきました。

中央図書館では、司書が利用者の皆さんからさまざまなレファレンス(調べ物の相談)を受けています。

このたび、国立国会図書館から「レファレンス協同データベース事業」への協力が認められ、御礼状をいただきました。この事業は、国立国会図書館が全国の図書館などと協同で構築している調べものためのデータベースです。当館もこの事業に参加し、レファレンス事例を登録しています。昨年の年間データの登録点数と、当館の登録した事例のアクセス数の多さ(データ被参照件数)が評価されました。



令和元年
牛久市立図書館のデータ数

年間データ登録点数	207点
年間データ被参照件数	243,925件



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

牛久つくしクラブ(グラウンド・ゴルフ)

代表 安藤 秀和 ひでかず 問・FAX☎872-8688
☎090-2244-4236



“和気あいあい、明るく、楽しく、元気にプレー”をモットーに週2回グラウンド・ゴルフの練習を行っています。また、県内における各種大会等にも積極的に参加し親睦を図っています。ぜひ、遊びに来てください。基本から丁寧に指導します。

【練習日時】 毎週火曜・木曜日 午後1時～5時

【練習場所】 栄町運動広場Cコート
(中央生涯学習センター側)

【入会金】 500円 **【会費】** 300円/月

【保険】 スポーツ安全保険
1,850円/年(64歳以下)、1,200円/年(65歳以上)

牛久市バレーボール協会

代表 溝井 純子 すみこ 問・FAX☎873-4487



小学生からママさんまで、バレーボールを楽しんでもらえるよう、大会・講習会を開催。月に一度、小学生の教室も開催しています。ママさんチーム・小学生チーム部員募集中です！一緒にバレーを楽しみませんか！

【練習日時】

各チーム情報は協会ホームページをご確認ください。

ホームページ [牛久市バレーボール協会](#) 🔍 検索



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)
☎871-2300



牛久フロイデ混声合唱団

代表 池永 敏晴 問☎873-8590



私たちは歌う喜び、歌う楽しさを48人の仲間と分かち合いながら、より美しいハーモニーを目指して楽しく練習をしています。さまざまなジャンルの曲を練習して13年目を迎え、レパートリーもいつの間にか140曲を超えました。楽しい練習をぜひ見に来てください。



茶道裏千家 ほほえみかい 微笑会

代表 飯村 洋子 問☎872-7949



微笑会はお互いに思いやりと感謝を大切に笑顔のたえないお稽古を続けています。牛久市民文化祭とうしくのひなまつりの茶会ではたくさんの市民の皆さまとお茶を通して触れ合いができ、大変嬉しく思っています。これからも正座が苦手な人でも喜んでもらえる椅子席での茶会を通して、人と人とのつながりを大切にする文化、茶道を伝えていきたいと思ひます。

牛久市文化協会に加盟しませんか？

牛久市文化協会は、地域社会の文化の向上と明るいまちづくりに貢献することを目的に活動しています。ぜひ一緒に活動しましょう。

- **団体活動の周知**…会報誌発行/広報うしくへの記事掲載/ホームページでの団体紹介など
- **他団体との交流・連携**…研修・イベント協力など



- ◆代表者が市内在住で活動拠点が市内であること
- ◆団員が5人以上

※詳しくは上記 牛久市文化協会事務局 まで

※掲載団体は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため現在活動を自粛しています。

今後の活動については、各団体に直接お問い合わせください。



Y家(中根町)のサリーちゃん



【種類】パピヨン(オス5才)

保護犬として迎え、サリーの名前も三代目です。ボール遊び大好き。

N家(ひたち野東)のアロハちゃん



【種類】パグ(オス4才)

たまにもらえるイチゴやキュウリ、お芋が大好きです。首をかしげながら話を聞いてくれる可愛い子です。

犬、猫以外もOK!自慢のペットをご紹介します!

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(ふりがな)・種類・性別・年齢・30~40字の紹介コメントを記入の上、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

✉ kankyau@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。



わんにゃんこ



問 環境政策課
☎内線1561

春は、あらゆる生き物が活発に活動する季節です。そんな中、けがや病気で動けなくなった野生鳥獣に出会ったら、まずは県南県民センター環境・保安課☎822・8364へ相談し、地域の診療実施機関(動物病院)を教えてもらいましょう。動物種にもよりますが、県の鳥獣センターでリハビリを受けられる場合があります。保護、治療して元の生息域へ帰してあげるため

には、見つけた方や地域の皆さんへの協力も必要です。また、春になると巣立ちしたばかりのヒナがうまく飛べずに、地面を歩いて見かけられることが見えます。しかし、近くに親鳥の姿が見えなくても、必ずヒナのもとに戻ってきます。人がヒナのそばにしていると親鳥が近づけなくなってしまうので、拾ったりせずにそのままそっとしておきましょう。

FM-UU通信 85.4MHz 周波数

第20回

FM-UU 歌のアルバム

毎週火曜日
12時00分~12時45分

ナビゲーター
とも

毎週火曜日 12時~12時45分は「FM-UU歌のアルバム」。歌のアルバムでは、歌手の皆さんの歌声をお届けしています。放送をご希望の歌手の方、またはご意見・リクエストなどございましたら、FM-UU「歌のアルバム」の係まで、お寄せ下さい。

曲のリクエストや
メッセージはお気軽に

宛先 〒300-1234 牛久市中央3-15-1
FM-UU リクエスト係

FM-UU 番組紹介

広報うしく 毎週 月~金
AM 10:50~

月曜~金曜 AM10:50~AM11:50 まで。牛久市広報からニュースをピックアップする「らしくうしくインフォメーション」。現地レポートなどをお届けする「うしく hot 情報」。牛久市にまつわるゲストをお招きする「だいすき! うしく」など牛久市の今を生放送でお届けする番組です!

記載事項 作品、氏名、ラジオネームOK、
電話番号又はメールアドレス

FM-UUの 聴き方

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。

iPhone

Android

番組に関するお問合せ

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

らしくうれしく放送

伝えたい 残したい

20世紀 のうしく



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



この建物は、明治時代に地藏院の跡地に建てられ、奥野尋常小学校の奥原分校(分教場)として、長らく地域の子どもたちの成長を見守ってきました。
昭和40年に奥野小学校に統合されて閉校し、奥原公会堂として使用されましたが、同48年に取り壊されました。

昭和40年代

問 文化芸術課(牛久シャトー内) ☎874-3121

奥原公会堂(旧奥原分校舎)

里山の樹木

問 都市計画課
☎内線2524



①開花期の樹冠:遠山町斜面林(平成23年5月19日撮影)
②枝先の葉と花:遠山町斜面林(平成12年5月10日撮影)
③赤褐色の集合果実:女化町S氏屋敷林(平成24年9月2日撮影)

第53回 ホオノキ

モクレン科モクレン属の高さ30mになる落葉広葉樹の高木で、北海道〜九州の山地に分布。市内では斜面林等にわずかに自生する他、庭木として植栽もみられます。樹皮は灰白色平滑で葉は互生し、枝

先に集まってつき、葉身は長さ20〜40cm、幅10〜25cmの倒卵形。花は枝先に直径15cmの大きな黄白色の花が上向きに咲き(写真②)、芳香があります。花被片は9〜12枚、外側の3枚は淡緑色で赤身をおび、内側の6〜9枚は黄白色、雄しべと雌しべは多数らせん状につきま

す。果実は集合果で長さ10〜15cm、赤褐色に熟し(写真③)、中に赤色の種子が入っています。名前は昔、葉で食物を包んだことに由来します。
※牛久の里山樹木ハンドブック24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法人うしく里山の会(文章:戸塚昌宏、写真:①②渡辺泰、③戸塚昌宏)

文芸さろん | 臈月 |

鯉のぼりうしくの空に来年は	春嵐老僧ひとり牛久駅	葱坊主ひよこのジャンプ届かざる	縁側で猫とおしゃべり春の午後	二の池のしだれ桜の美しさ	葱坊主なまいき少年。パパになる	紺掻きの糊を盗みに雀の子
長沢さん	和多田さん	我氏	山崎さん	枝さん	進の介	進の介
月田さん					淑子	

〈次回募集テーマは「初夏」〉

【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
E: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)



※掲載作品は担当課にて審査の上、決定します。投稿いただいた作品が必ず掲載されるわけではありません。

「牛久の巨樹」発売中 ※お求めは都市計画課まで(1,200円)

お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記イベントおよび講座の開催を中止します。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

※令和2年4月20日現在

開催予定日	イベントおよび講座		問い合わせ先
5月24日(日)	とくとく市	中止	市営青果市場 ☎872-0042
6月14日(日)	うしくゴッ都市	中止	商工観光課 ☎内線1523
5月～9月	令和2年度前期生涯学習講座	中止	生涯学習課 ☎871-2301

なお、その他のイベント等につきましても、状況により中止または延期になる場合がありますので、実施に関してはそれぞれの問い合わせ先にご確認ください。サークル等の外部団体のイベントや講座なども、広報うしく掲載後に開催中止となることがあります。掲載されている問い合わせ先にご連絡の上、ご参加ください。

主な公共施設の問い合わせ先

- 牛久市役所/牛久市保健センター…☎029-873-2111(代表)
- 牛久市中央生涯学習センター…☎029-874-3111
- 牛久運動公園…☎029-873-2486
- 牛久市立中央図書館…☎029-871-1400
- 牛久市総合福祉センター…☎029-871-0294



▲その他の施設の連絡先はこちらから

情報ひろば

問 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(全戸ポストイング)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

環境配慮型機器 設置事業補助金



高効率給湯器の設置費用補助

市では、住宅用の環境配慮型機器(高効率給湯器)の設置費用の一部について、予算の範囲内で補助金を交付いたします。ただし、予算がなくなり次第、受付を終了とさせていただきます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▼受付時間/平日午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

▼受付場所/環境政策課窓口(市役所本庁舎3階)

※新品の機器に限ります。中古品は対象外となります。

※家庭用燃料電池コージェネ

▶補助内容等

補助対象機器	補助金額
住宅用潜熱回収型ガス給湯器	10,000円/台
住宅用自然冷媒ヒートポンプ給湯器	10,000円/台
住宅用潜熱回収型石油給湯器	10,000円/台
家庭用燃料電池コージェネレーションシステム	90,000円/台

問 環境政策課 ☎内線1569

レシーションシステムについては、市の補助金に加えて、県が実施する「いばらき水素戦略推進事業」における補助事業を活用しています。



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) ※牛久市広報番組「広報うしく」(再放送:午後2時～3時)

ぎゅぎゅっとラジオ854

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>)

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

令和2年度 母子家庭等 自立促進講習会

① 介護職員初任者研修

日 6月14日(日)～10月11日
(日)間の日曜日(14日間)午
前9時～午後5時(昼休み
1時間)※内容により短縮。
※レポート提出4回。

¥ 受講料無料※テキスト代
(6,000円)・ボランティア
保険加入代(3,920円)は
自己負担。

縮 5月29日(金)※消印有効。

② 調剤薬局事務講座

日 10月3日(土)～11月21日(土)
間の土曜日(8日間)午前10
時～午後4時(昼休み1時間)

¥ 受講料無料※テキスト代(3
000円)・ボランティア保
険加入代(2,240円)・試験代
(6,500円)は自己負担。

縮 9月18日(金)※消印有効。

※①・②共通

所 茨城県母子寡婦福祉連合会
ラーク・ハイツ会議室

対 母子家庭の母、父子家庭の
父、寡婦で全日程出席でき
今後就労を希望する方

定 各20人

申 申込用紙に記入し、茨城県
母子寡婦福祉連合会まで郵
送かFAXで申し込み(用
紙はこども家庭課窓口また

はホームページからダウン
ロード可)

◎ 託児あり(2歳児以上・事 前登録制) ◆ひとり親家庭 となつて7年未満の方で前 年度の所得が一定以下の方 には交通費の一部を支給。

所 茨城県母子寡婦福祉連合会
母子・父子福祉センター(〒3
10・0065水戸市八幡
町11・52ラーク・ハイツ内)
☎ 029・221・8497
FAX 029・221・8618

シルバー会員募集

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
になつて一緒に働き、収入を
得るとともに、ボランティア
活動、レクリエーション、同
好会を通じ、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、60歳以上で働く
意欲のある方

所 牛久市シルバー人材セン
ター事務局 ☎ 871・14
68、FAX 871・0800

令和2年度農作業 標準賃金

この賃金表は、農業者の方
が作業員を臨時に雇用する場
合や、他の農業者へ農作業を
委託する際に、支払う賃金等
の目安となる金額です。実際
に契約する場合は、農地の条
件、作業効率、地域の慣例な
どを十分考慮の上、お互い合
意の下に取り決めてください。
※賃金表は、農業委員会ホーム
ページにも掲載されています。
◎ 農業委員会事務局 ☎ 内線3
701

▶ 農作業臨時雇標準賃金

作業名	賃金
田植え／稲刈り／ 水田除草／畑除草 ／その他作業	7,000円 (実働8時間)

▶ 賃貸料情報

田 10a当たり	10,000～ 20,000円
畑 10a当たり	3,000～ 8,000円

▶ 農業作業標準料金

作業名	単 位	料 金	備 考
深耕	10a	10,000円	
プラウ耕	10a	6,000円	
デスク耕	10a	3,500円	パワーデスク
普通ロータリー	10a	5,000円	畑
耕起	10a	5,000円	田
代かき	10a	6,000円	
畦塗り	1m当たり	35円	
育苗	1箱	700円	硬化苗
田植え	10a	6,500円	条件により料金割増
育苗～田植え	10a	18,000～ 20,000円	
刈取り～脱穀	10a	16,000～ 20,000円	倒伏等の条件により上 限とする
刈取り～調整	10a	30,000～ 35,000円	倒伏等の条件により上 限とする(袋詰めまで)
乾燥～調整	玄米60kg 当たり	1,800円	(袋詰めまで)
粉すり	玄米60kg 当たり	1,000円	(袋詰めまで)
麦刈り～調整	10a	22,000円	倒伏等の条件により上 限とする(袋詰めまで)
甘藷マルチ張り	10a	10,000円	薬剤散布含む
甘藷マルチ張り	10a	5,000円	薬剤散布なし
落花生マルチ張り	10a	4,000円	
肥料と土壌 改良剤の散布	10a	2,500円	資材の運搬は含まない、片 方みの散布は1,500円

春先のスズメバチ



5月の連休が過ぎたころ、
冬眠から覚めたスズメバチの
女王がエサを取りに飛びまわ

る姿が見られます。体長は
2～4.5cm位の大きなハチなの
でびっくりしますが、浮遊し
ながら花や樹液にたかっている
スズメバチは、いたずらで
もしないかぎり人を襲つこと
はありません。

この時期の巣は、お椀や
とっくりをひっくり返したよ
うな形をしています。スズメ
バチは巣に近づくと外敵を攻撃
しますので、巣を見つけたら
近寄らず環境政策課まで連絡
をしてください。

◎ 環境政策課 ☎ 内線1562

市からの情報発信について

広報うしくは記事作成時点から配布が完了するまでにおおよそ2週間かかるため、最新の情報をお届けできません。そのため、最新の情報につきましては、ホームページやSNSなどでご確認いただくか、各担当課にお問い合わせください。

▼新型コロナウイルス感染症に関する市の最新情報はこちら▼



市公式ホームページ
新型コロナウイルス感染症情報
※「牛久市 感染症情報」で検索



メール配信サービス
「かっぱメール」
※「かっぱメール」で検索



牛久市
Facebook



牛久市
LINE



牛久市ティップロモーション
Twitter

いばらき県南若者サポート
ステーション就労相談

5月26日(火)午後1時～5時
所 ひとたち野リフレ第2会議室
15歳～49歳の若年無業者お
よびその家族※相談無料。
申 電話、FAXまたはEメールで
申し込み(相談日の3日前まで)。
右記日程以外も別会場で相談可。
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) (仮) ☎0933・33380
FAX 0933・33301 E info@
saposute-tsukuba.jp

人材募集・就職支援

絵手紙さくらの会

メンバー募集

毎月第1・3水曜日午前9
時45分～11時45分
所 中央生涯学習センター中講
座室(2階)
調 富田幸子先生
年 年齢・男女不問※初めての
方も大歓迎。
料 月700円
問 ・問 絵手紙さくらの会(峯
尾) ☎872・1655

稲敷地方広域市町村圏事務組合からのお知らせ

◆令和2年度予算について

【一般会計】

(単位：千円、%)

歳入			歳出		
項目	予算額	構成比	項目	予算額	構成比
分賦金及び負担金	3,738,754	82.1	議会費	3,490	0.1
使用料及び手数料	7,800	0.2	総務費	76,989	1.7
国庫支出金	51,800	1.1	消防費	4,192,771	92.0
県支出金	5,200	0.1	公債費	281,950	6.2
財産収入	35	0.0	予備費	900	0.0
寄附金	1	0.0			
繰入金	90,000	2.0			
繰越金	10,000	0.2			
諸収入	2,010	0.0			
組合債	650,500	14.3			
合計	4,556,100	100.0	合計	4,556,100	100.0

【水防事業特別会計】

(単位：千円、%)

歳入			歳出		
項目	予算額	構成比	項目	予算額	構成比
分賦金及び負担金	9,931	88.7	水防費	11,100	99.1
財産収入	721	6.4	予備費	100	0.9
繰越金	400	3.6			
諸収入	148	1.3			
合計	11,200	100.0	合計	11,200	100.0

◆令和元年 消防ミニ白書

●火災…令和元年中の火災件数は126件で、前年に比べ3件増加しています。また、火災種別で見ると、建物火災51件、林野火災3件、車両火災18件、その他火災が54件で、前年に比べ建物火災6件、車両火災9件増加しています。

●救急・救助…令和元年中の救急種別は、急病が9,459件と最も多く、次いで一般負傷1,898件、交通事故1,096件、転倒735件、その他655件でした。救助出動件数は202件で、前年に比べ15件増加しています。交通事故73件、火災事故68件、水難事故14件、その他47件でした。

出火原因ワースト

- ①放火(疑い)……………28件
- ②火入れ……………12件
- ③たばこ……………9件

市町村別 火災発生状況		市町村別 救急出動件数		傷病者程度別 搬送状況	
龍ヶ崎市	29件	龍ヶ崎市	3,667件	軽症	6,237人
牛久市	21件	牛久市	3,585件	中等症	5,171人
稲敷市	39件	稲敷市	2,334件	重症	1,083人
阿見町	15件	阿見町	2,245件	死亡	253人
利根町	11件	利根町	772件	その他	2人
河内町	4件	河内町	488件		
美浦村	7件	美浦村	744件		
		圏域外	8件		
火災件数	126件	出動件数	13,843件	搬送人員	12,746人

住宅用火災警報器の設置はお済みですか

救急車の適正利用にご協力ください

問 稲敷地方広域市町村圏事務組合 ☎0297-64-3741 (代) HP <http://www.inashiki-kouiki.jp/>

！ 新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺に注意！ ！

「新型コロナウイルス検査薬の配布詐欺」

<相談内容> 自宅に市役所から電話があり「新型コロナウイルス検査薬を1キット5万円で配布している、何人分必要ですか」と言われた。本物か。



**詐欺の電話です！
絶対に取りあわないで
ください！**

「送り付け商法」

<相談内容> 封筒に入った使い捨てマスク30枚が宅急便で届いた。家族も全く心当たりがない。請求書は入っていないが、今後どうすればよいか。



【身に覚えのない商品が届いた際の対処法】

- ◆お金を払ってはいけません。
- ◆事業者に連絡する必要ありません。
- ◆使用せずに保管し、14日間経過後は処分可能です。

注意！

政府が1住所当たり2枚ずつ配布する布製マスクは、お知らせ文と一緒に透明の袋に包んで配布されます。

行政機関をかたるものが、マスク配布を理由に個人情報を読み出す等の可能性があり、十分な注意が必要です。

不安な気持ちにつけこむ詐欺、悪質商法の被害が予想されます。
まずは電話でご相談ください。

**牛久市消費生活センター
☎830-8802**

(相談日：月～金午前9時～午後4時)

●すこやか掲載内容一部変更のお知らせ(骨粗しょう症検診)●

牛久市健康づくり情報・年間予定表「すこやか」(3月配布)16ページに掲載の骨粗しょう症検診について、一部実施医療機関の検査内容が追加となりました。

【骨粗しょう症検診対象者】30歳以上5歳節目の方(年齢基準日:令和3年3月31日)

実施医療機関	検査内容	自己負担金
鳥越クリニック ☎874-3511 (女化町223-5)	①左腕のレントゲン <small>とうこつデキサ</small> (橈骨DXA法)	800円
	②腰のレントゲン <small>ようついデキサ</small> (腰椎DXA法) 追加	1,200円

☎健康づくり推進課(市保健センター)☎内線1742

里山の木々が新緑になる頃、谷津田の周辺でよく目にする中型のトンボです。羽化したばかりのころは写真のように黄色っぽい色をしていますが、成熟したオスは粉を吹いたように青白い色になります。シオカラトンボに似ていますが、出現時期が4月から7月と早く、小柄で腹部は細くならないなどが見分けるポイントです。



しぜん大好き
シオヤトンボ
(塩屋蜻蛉)
トンボ目トンボ科

寄付・寄贈 温かい善意ありがとうございます

●牛久莚崎ライオンズクラブから

4月7日、牛久莚崎ライオンズクラブから薬物乱用防止啓発幕(写真1)と牛久駅東口の屋外温度計(写真2)、ひたち野うしく中学校の桜の木6本(ソメイヨシノ・写真3)が寄贈されました。横断幕は各中学校に配られ、薬物乱用防止啓発に使用される予定です。

同団体の皆さんは「今後も地域に密着した活動に取り組んでいきたい」と話していました。



●牛久市商工会から

4月21日、牛久市商工会青年部からひたち野うしく中学校に開校記念として市の木であるキンモクセイが3本寄贈されました。青年部長の明石卓哉さんは「未来の担い手である子どもたちに将来の牛久を盛り上げてほしい」とメッセージを送りました。



●株式会社 JOGA から

4月16日、株式会社JOGAからマスク1,000枚が寄贈されました。同社は市のイベントに出展していることから、地域貢献活動の一環として新型コロナウイルス感染症拡大防止を図るために寄贈いただいたものです。代表取締役の仁田忍さんは「今できることをやりたいと思い寄贈しました。地域貢献に利用していただければ幸いです」と話していました。



●常陽銀行から

常陽銀行牛久支店から防犯ブザー770個が寄贈され、3月27日に贈呈式が行われました。この寄贈は平成17年から行われ、今年で16回となります。いただいた防犯ブザーは新1年生に配布されました。子どもたちの安全・防犯のために活用されます。根本市長は「子どもたちの防犯に役立ちます」と話しました。



●JA水郷つくばから

近年自然災害等が多発している現状を踏まえJA水郷つくばでは非常食ライスを商品化、地域貢献活動の一環として牛久市に寄贈されました。3月27日には贈呈式が行われ、1,000食を根本市長が受け取りました。この非常食ライスは地元産コシヒカリが使用され、水なしでそのまま食べられるものとなっています。



牛久市新型コロナ
ウイルス対策支援事業

牛久市×牛久市商工会共同企画

うしくぐるぐる大作戦

第1弾

5月1日発行

新型コロナウイルス対策特別号

市民の皆さまが安心・安全に利用できるお店を

掲載したショップガイドを発行します！

新型コロナウイルス感染症の影響で、日々の生活に不安やストレスを抱えている皆さまに安心してご利用いただけるよう、**テイクアウト**や**デリバリー**などの**感染防止に取り組んでいるショップ**の情報をお届けします。買い物をして、市内のお店を応援しましょう！



見本

お得な
各店舗共通
クーポン券
付き！

第2弾
6月1日
発行予定

第2弾はさらに店舗数を増やし、拡大版で発行する
予定です！どうぞお楽しみに！

※ショップガイドは行政区配布および掲載店舗に設置します。

**テイクアウト・デリバリー対応の店舗を
牛久市商工会のホームページで紹介しています！**

「テイクアウト&デリバリー 応援サービス」ページ

外出自粛で外食の機会が減っている中でも、専門店の美味しい料理をご家庭で！いつものお馴染みのお店で、もしくは食べてみたかったあのお店からテイクアウトしてみてもいいかもしれません。



<https://ushiku-sci.org/>

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業主の皆さまへ

「テイクアウト&デリバリー 応援サービス」ページに
あなたのお店の情報を掲載しませんか？

牛久市商工会では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている店舗を応援するために、テイクアウトやデリバリーに対応している店舗をホームページで紹介しています。店舗情報の掲載をご希望の方は、ホームページの「登録フォーム」からお申し込みください！

商取引支援サービス

「ザ・ビジネスモール」への登録を開始しました！



売りたい

イベント中止、休校、来店客数の減少によって生じた企業が抱える過剰在庫の解消・販売促進を支援します。



買いたい

資材調達に苦慮する企業を支援します。システムを活用した全国の企業検索が可能です。

登録を希望される方は、牛久市商工会にお問い合わせください。

緊急 販路開拓支援
BM SOSモール

牛久市商工会では、資金繰りや補助金、経営相談の申し込みを受け付けています。お気軽にご相談ください。また、ホームページに事業者の皆さま向けの情報をまとめて掲載していますので、ご利用ください(国の施策・貸付制度・納税の猶予など)。

牛久市商工会 ☎872-2520 FAX 872-1991 HP <https://ushiku-sci.org/>



しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

ジャガパニー おじさんの わかめとえのきのガーリック炒め

お味噌汁の材料で作る炒め物。にんにくの香りと、わかめと相性の良い昆布だしのうま味が味の決め手です。



1人分44Kcal 塩分0.8g

材料 (4人分)

- じゃがいも … 中1個(140g)
- にんじん … 40g
- えのきだけ … 1/2袋(100g)
- 塩蔵わかめ … 40g
- にんにく … 10g
- ごま油 … 小2
- 昆布だし(粉末) … 小1
- しょうゆ … 小2
- こしょう … 少々

作り方

- ①塩蔵わかめを水(分量外)に入れて戻す。
※塩蔵わかめの戻し方…流水でさっと水洗いし、充分な水に4~5分浸して塩抜きをする。
- ②じゃがいもは薄い短冊切り、にんじんはせん切り、えのきは石づきを取り半分に、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れ、弱火で香りを出してから、じゃがいもとにんじんを炒める。
- ④火が通ったら、えのきと水を切ったわかめを入れ、さっと炒める。
- ⑤昆布だしを加えて、最後にしょうゆを回し入れ、こしょうを振って出来上がり。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」ジャガパニーおじさん



一口メモ

じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、保存や加熱によって壊れにくいという優れた特徴があります。

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。

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!

1264号
2020 5月1日号
令和2年5月1日発行

発行・編集 牛久市広報政策課
〒300-1292
茨城県牛久市中央3丁目15番地1

TEL 029-873-2111
FAX 029-873-2512
HP <http://www.city.ushiku.lg.jp/>

牛久自然観察の森

5月の自然情報

見頃をむかえる植物

一日また一日と緑が色濃くなっていく山野、林床では小さな草花が愛らしい花を咲かせています。



ハナイカダ

葉の中央に花をつける不思議な植物。園内ではネイチャーセンター近くの杉林内で見られます。



ホウチャクソウ



アマドコロ

漢字では「甘野老」と書き、地方によっては若芽と根茎を山菜として食べるそうです。ほんのりとした甘みがあるようです。この季節、みずみずしいユリのような葉の付け根から鈴のような白い花を咲かせます。



マムシグサ



キンラン




ヒトリシズカ

【イベントの申し込み・お問い合わせ】 ☎029-874-6600 FAX 029-874-6812

【開園時間】 9時~16時45分 (入園無料)

【休園日】 7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

※開園状況につきましてはお問い合わせください



※「たいへんよくできました」コーナーはしばらくお休みします。