



● イベントの中止について 感染症拡大防止のため、下記イベントを中止します。

| 開催予定日 | イベント | 問い合わせ先 |
|-----------------|-----------------------|----------------------------------|
| 11月3日(火・祝) | うしくWaiワイまつり | うしくWaiワイまつり実行委員会 ☎内線1521~1523 |
| 11月1日(日)~10日(火) | うしく菊まつり | うしく菊まつり実行委員会 ☎内線1521~1523 |
| 11月15日(日) | 牛久市環境美化の日 (市内一斉清掃) | 廃棄物対策課☎内線1571~1573 |

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

Facebook 牛久市役所 (シティプロモーション) Facebook

YouTube 牛久市公式チャンネル

LINE 牛久市公式 LINE

牛久市メールマガジン 「かっぱメール」

配信カテゴリに「感染症情報」が追加になりました！
ぜひ登録をお願いします。

かっぱメールを新規登録する方

配信カテゴリを追加・変更する方

そのほか、市政イベント、防災・防犯、各学校などの情報をメールでお届けします。
☎ 広報政策課☎内線3221、3222

公式 Twitter

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

ポータルサイト、アプリで「広報うしく」が読めます！

イバラキーボックス 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
武道館で新プログラム開講！
牛久運動公園武道館では、運動不足解消にぴったりなプログラムを新規開講しました。教室1回ごとの申し込みなので、いつからでも始められます。詳細はホームページをご覧ください。※新型コロナウイルス感染症予防対策の実施します。
所 牛久運動公園武道館 武道道場・トレーニング室
¥1回500円
対 市内在住の方のみ
申【事前予約制】教室1回ごとに電話で申し込み。開催日の1週間前から受付開始。各回定員になり次第締め切ります。

【予約申込先】牛久運動公園武道館☎896-8011

受付時間：午前10時～午後8時(休館日を除く) ※休館日：毎月第2・4月曜日(祝日にあたる場合は翌火曜日)

| 教室 | 開催日 | 時間帯 | 各回定員 | 内容 |
|-----------------|-----------|-------------|------|---|
| 月ヨガ | 第1・3・5月曜日 | 10:00~10:40 | 10人 | 月の満ち欠けによって変化する心と体のバランスを調整するリラックスヨガ |
| ボディリセット | 第1・3・5月曜日 | 13:00~13:40 | 30人 | ストレッチ・筋トレを融合させたプログラム |
| バレトン | 毎週火曜日 | 14:00~14:40 | 30人 | フィットネス・バレエ・ヨガを融合させたプログラム |
| ヨーガ | 毎週火曜日 | 19:00~19:40 | 30人 | ヨーガの定義に基づき、自分自身を見つめる。初めての方でも参加しやすい内容です |
| 骨盤エクササイズ | 毎週火曜日 | 20:00~20:40 | 30人 | 自分の体の動きで骨盤を正しい位置に導いていく、初心者向けプログラム |
| ピラティス | 毎週水曜日 | 11:00~11:40 | 30人 | 体の中心にあるコア筋肉を使い、正しい姿勢を保ちながらエクササイズ |
| 美ユーティ BodyWave® | 毎週水曜日 | 13:00~13:40 | 30人 | 脊椎・肩甲骨周り、骨盤帯のインナーマッスルを刺激・強化し美しい姿勢とボディラインを作ります |
| ZUMBA® | 毎週水曜日 | 14:00~14:40 | 30人 | ラテン系の音楽とダンスの融合。脂肪燃焼に効果的 |
| トライビクス | 毎週木曜日 | 9:10~9:50 | 30人 | 有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ等を取り入れながら体のバランスを整えます |
| シェイプアップエアロ | 毎週木曜日 | 10:10~10:50 | 30人 | 楽しみながらしっかり汗をかきます |
| 骨盤調整エクササイズ | 毎週木曜日 | 14:00~14:40 | 30人 | 骨盤周りをほぐし、ゆがみを調整して姿勢やバランスを整えます |
| ヨガ | 毎週金曜日 | 19:00~19:40 | 10人 | 継続して行うことで、体の柔軟性や筋力・体力・バランス能力を高めます |
| トータルボディケア | 毎週金曜日 | 20:00~20:40 | 10人 | 各種エクササイズを取り入れ、体力をつけながら体を引き締めます |

※この記事に関する問い合わせはスポーツ推進課☎873-2486まで(ご予約は上記申込先へ)。

水中運動教室 「アクアサンデー」

【11期生 大募集！】

顔を水につけられなくても、泳げなくても大丈夫！コロナ禍で緩んだボディを引き締めませんか？

水中運動は膝痛・腰痛のある方に最適。また、エネルギー消費が陸上にいる時より多くなるため効果的にシェイプアップしたい方にもお勧めです！ぜひご応募ください。

日 11月22日(日) ~ 令和3年3月7日(日) ※1月3日(日) 除くの日曜日午前中(全15日)

所 タップスイミング牛久育泳館(栄町3・175)

内 アクアdeスリムクラス(シェイプアップしたい方向け)：水中運動(歩行、ジョギング、筋トレ等)、管理栄養士による栄養講話、体組成測定

※新型コロナウイルス感染症予防対策のもと教室を実施します。

対 次の①~④の条件をすべて満たす方
①牛久市に住民登録のある方
②30歳以上64歳以下の方
③医師から運動制限等の指示を受けていない方
④初めて教室に参加される方

10人※定員を超える場合は抽選。11月上旬に申込者全員に決定通知を郵送。

料 7500円(初回一括払い)

申 市保健センター窓口か電話、またはメール・はがきに必要事項(①氏名(ふりがな)②性別③生年月日④住所⑤電話番号)を記入の上、申し込み※メール・はがきは10月30日(金)必着。

▼申込期間/10月15日(木) ~ 30日(金)
問 健康づくり推進課(〒300-1292牛久市中央3・15・1) ☎内線1741

E kengkou@city.ushiku.jp
i.park.jp 【窓口および電話対応時間】平日午前8時30分~午後5時15分

※やむを得ず、中止となる場合があります。

●施設の利用について

開館や利用情報は施設ごとに異なります。詳しくはホームページをご覧ください。各施設にお問い合わせください。



◀牛久市HP
施設の閉鎖・利用制限
および再開

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。※新型コロナウイルス感染症拡大状況により中止となる場合があります。※参加無料。

日 11月4日(水)午前10時~正午
所 市保健センター集団検診室(1階)

内 自由におしゃべり、気軽に相談。※参加の際は自宅での検温、マスク着用、飲み物持参の協力をお願いします。

問 牛久市社会福祉協議会 ☎87-11295 FAX 87-11296

休日納税相談・夜間納税相談

問 収納課 ☎内線1061~1064

BANK
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 | 10/25、11/1・29、12/6 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 | 10/20、11/10・17、12/8 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、またはスマホ決済でも納付できます。

| 11月の納税および使用料 | 納期限 |
|--|-----------|
| 市県民税(3期) / 国民健康保険税(5期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(10月分) | 11月2日(月) |
| 児童クラブ負担金(11月分) | 11月10日(火) |
| 後期高齢者医療保険料(5期) | 11月26日(木) |
| 国民健康保険税(6期) / 下水道受益者負担金(3期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(11月分) | 11月30日(月) |

JR「ひたち野うしく」駅直結

所有者 シニア向け
中高齢者専用 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



0120-555-712 事業主(売主) サンヨーホームズ

空家・空地対策でお困りの方

全員が宅地建物取引士で、安心安全なお取引ができます。

査定・相談無料!! お気軽にご相談ください。

地域密着。有限会社マツザカハウス
地元に愛され25年! TEL 029-874-7000

茨城県知事免許(6)5505号 牛久市南1-15-6(コープうしくさん並び)

都市計画変更(素案)に関する説明会

電ヶ崎・牛久都市計画区域区分の変更及び用途地域の変更の素案に関する説明会

都市計画道路城中・田宮線の道路線形と市街化区域界の整合をとるため、区域区分の変更と用途地域の変更を予定しています。これらの都市計画変更(素案)の内容や今後の手続きについて、説明会を開催します。



10月31日(土)午前10時

所市役所本庁舎第3会議室

(4階)

問都市計画課 ☎内線2521

一家にひとり 地域ヘルパー 養成研修受講者募集

在宅での介護や地域のボランティア活動を行うための基本的な知識と技術を身につけましょう。

12月2日(水)・9日(水)、11日(金)・23日(水)の4日間
所牛久市地域医療連携センター(結束町495・4)※牛久自然観察の森入口

内介護等に関する講義および演習※在宅サービス提供現場見学については、今年度はDVD視聴となります。

問牛久市社会福祉協議会職員
対市内在住、在勤の方
定先着15人

¥3000円(テキスト代等)
申電話または直接窓口で申し込み

11月13日(金)
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。

申・問牛久市社会福祉協議会
☎870・1001 FAX 87
1・1296

菊花展の開催

牛久シャトーで牛久菊花会による菊花展を開催します。愛好家たちが丹精込めて育て上げたさまざまな菊花を展示します。ぜひご来場ください。

11月5日(木)～15日(日)午前10時～午後4時
所牛久シャトーバーベキューガーデン内
¥無料(駐車場は有料)

茨城県最低賃金改正

1茨城県最低賃金は10月1日から「時間額851円」になりました

問茨城労働局賃金室 ☎02
9・224・6216 HP「茨城県の最低賃金 茨城労働局」で検索

2最低賃金引上げに向けた支援策について

◆ワンストップ無料相談窓口
問茨城働き方改革推進支援センター ☎0120・971・728

◆業務改善助成金
問茨城働き方改革推進支援センター ☎0120・971・728

728、茨城労働局雇用環境・均等室 ☎029・277・8294

◆キャリアアップ助成金
問茨城労働局職業対策課 ☎029・224・6219

スポーツ

社交ダンス・シャドー講習会

快いリズムと共に、社交ダンス・シャドー練習はいかがですか?歩き方、姿勢を講師が丁寧にレクチャーします。

問【初級者】◆日曜朝コース
：午前9時30分～11時30分
◆火曜朝コース：午前10時～正午、◆金曜夜コース：午後7時～9時

【中級者】◆日曜夜コース：午後6時30分～9時

所中央生涯学習センター、三日月橋生涯学習センター
¥月1000円

問牛久市レクリエーション協会
問横山 ☎070・4500・8914

これからを生き抜くための資格とITスキルを!!

- ◆ Shopや会社のホームページを自分で制作・編集したい
- ◆ ITスキルをUPして仕事の効率化を図りたい
- ◆ 就職・転職に役立つ資格を取得したい

個別指導で確実に習得!!

パソコンの基本操作からWord・Excel (MOS資格の取得) WordPress, プログラミング 言語など...
オンライン受講もOK! お気軽にお問い合わせください。

Pocket プログラミング教室・パソコン教室
牛久市南1-11-3 ☎029-819-0611

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
うれしくてカード取り扱い

詳しくはホームページ 検索

牛久市南 TEL873-0199

第147回ヘルシーボール教室

日 11月7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 11月4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 谷口 ☎090・3919・1162

相談

ひとりでも悩まないで 奨学金電話相談会

奨学金を利用したいが将来が不安、収入が減って返したくても返せない、奨学金返還の負担感を軽減したいなど、奨学金に関して悩んでいますか。※秘密厳守します。

日 11月6日(金)・7日(土) 午前10時～午後5時30分

所 ライフサポート いばらき
☎0120・786・184

人材募集・就職支援

チャレンジいばらき 就職面接会



県内企業を集めた面接会を開催。午前の部と午後の部で参加企業を入れ替えて実施します。※外国人留学生も参加可能です。

日 10月20日(火)、11月5日(木)
【午前の部】午前10時30分～午後0時30分
【午後の部】午後2時10分～4時10分
所 ホテルマロウド筑波(土浦市城北町2・24)

対 大学院・大学・短大・専修学校等(高校除く)の令和3年3月卒業予定者および既卒未就職者(概ね卒業後3年以内)
料 無料

申 要事前申し込み※詳細はホームページをご確認ください。

参加予定企業数/両日とも60社(午前・午後の部合計)
問 県労働政策課 ☎029・301・3645(直通)

HP「チャレンジいばらき就職面接会」で検索

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

※ご案内や事務手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します。

■対象となる方

◆老齢基礎年金を受給している方

<以下の要件をすべて満たしている方>

- 65歳以上である
- 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- 年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である

◆障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

<以下の要件を満たしている方>

- 前年の所得額が約462万円以下である

■請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

対象になる方には、日本年金機構より10月中旬ごろから請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続きが完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

! 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください!

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。



【問い合わせ】ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165(ナビダイヤル)

年金給付金 検索

【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



令和2年度第2期牛久市 社会福祉協議会職員募集

採用時期/令和3年4月1日
募集職種/社会福祉協議会
正職員

募集人員/若干名

採用試験/第一次試験:
12月5日(土)(一般教養試験・
小論文試験・職場適応性検査・

| | |
|------|---|
| 受験資格 | 普通運転免許を有し、いずれかの資格のある方 ①精神保健福祉士有資格者もしくは取得見込みの方 ②社会福祉士有資格者もしくは取得見込みの方 |
| 処遇等 | ◆月～土曜日までのうち週5日、午前8時30分～午後5時30分の8時間勤務 ◆給与月額…【一般職高卒】185,056円以上、【一般職短大卒】197,824円以上 【一般職大卒】213,056円以上※前歴換算あり ◆賞与/年2回(令和元年度実績4.45月)※初年度期間率による算出あり ◆交通費(月額)は規程内において支給 ◆有給休暇は規程内において付与(年間20日)※初年度15日 ◆健康保険、厚生年金保険、雇用保険加入 |

一般性格診断検査 ◆第二次
試験:12月16日(水)一次試験
合格者を対象に面接試験を
実施 ◆第三次試験:12月24日
(木)二次試験合格者を対象に
最終面接試験を実施

◆申込方法/本会ホームページより
エントリーシート(履歴書および職務経歴書合計
4枚をダウンロードし、写真
貼付、内容記載の上、受験票用
写真1枚(エントリーシートに
貼付したものと同一のもの)と
ともに、牛久市社会福祉協
会へ持参するか、郵送で申
込み。

◆申込期間/10月1日(木)～
11月24日(火)

〔法人説明会〕受験者を対象に
社概要説明、市内社協事業
所見学会を実施します。

①10月22日(木)、②11月5
日(木)、③11月19日(木)各
回午前10時～(午前9時50
分集合)

所 牛久市社会福祉協議会

定 各回先着5人

申 事前に電話で申し込み

所 牛久市社会福祉協議会
(〒300-1292牛久
市中央3-15-1市役所分
庁舎内) ☎871-1295

メンバー募集

石竹会

かな書道と一緒に楽しみま
しょう。

日 毎月第2・4木曜日午前10
時～正午

所 かつばの里生涯学習セン
ター第1講座室

対 市内および近隣に在住・在
勤の方

料 月1500円

所 石竹会

問 滝嶋 ☎080-5021-1
921

催し・講座

牛久おもちゃ教室、 クリニック

① 簡単に楽しいおもちゃ作り
空っぽで何も入っていない
のにはキラキラで不思議な
筒からっぽ万華鏡を作ります。

日 10月25日(日)午後1時～2時
【毎月第4日曜日定期開催】

対 小学生や園児(園児は保護
者同伴)

定 2組程度

申 10月23日(金)までに電話

② おもちゃの修理

日 10月25日(日)、11月8日
(日)午後1時～3時【毎月
第2・4日曜日定期開催】

①、②共通 ※参加無料

所 にここ広場

※ホームページ「利用者へ
のお願い」や「コロナへの対応」
を必ずご覧になりご承知の上
でお越しください。(HP [http://
www.ushikushima.jp/
uc5813/](http://www.ushikushima.jp/))

所 牛久おもちゃ教室、お
もちゃクリニック(金子)
☎874-6416

第4回うしく菊花公園 令和2年度一般公開

あらゆる系統の菊が咲く全
国初の公園で、古典菊・牛久ス
プレー・変り咲き等がみられ
ます。同時に会員募集も行っ
ています。※入場無料。

日 11月1日(日)～15日(日)午前
10時～午後3時

所 文化青年研修所敷地内
うしく菊花公園の会

後 援 牛久菊花会
問 村井 ☎090-4026-9
909

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
牛久市東瑞穴町514-1
0120-36-9988

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

映画「焼跡に青空を見た」を見て戦後新教育を考える

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

日 11月8日(日)午後2時〜4時30分(午後1時30分開場)
所 中央生涯学習センター大講
座室

定 40人
講 憲法9条牛久の会
所 山本 874・5288

認知症予防の基礎を学ぶ

認知症は「明日は我が身」といいますが、あなたご自身やご家族・友人もいつ認知症だといわれるかわかりません。認知症介助士による講義と予防訓練などを通じて一緒に「認知症予防の基礎」を学びませんか。

日 11月11日(水)午後1時30分〜3時30分
所 龍ヶ崎市市民活動センター
パソコン室

定 先着20人
料 300円(資料代・飲物・はがき代)

☎電話またはFAXで

締 10月31日(土)

所 県南はつらつ友の会牛久グループ

所 小林 090・8845・0105
FAX 871・1543

墨彩画の会 秋季作品展

墨の五彩に色をのせることで新たな作品が生まれます。感染症による自粛期間中に制作した作品等も。

日 11月9日(月)〜19日(木)午前10時〜午後5時※最終日は午後3時30分まで。
所 エスカドプラザインナーモール(2階)

講 墨彩画の会 静
所 飯塚 872・7582

親子で遊ぼう

保育園の子育て支援

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更が生じる場合があります。詳細については、各園にお問い合わせください。



毎年恒例! 笑顔のあなたの撮った写メが「広報うしく」の表紙になります!



「広報うしく」では皆さんの「笑顔の写メール」を大募集。新年を飾る令和3年1月1日号の表紙を皆さんの「笑顔」の写真でいっぱい埋め尽くします。皆さんお持ちの携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写メールを下記までご応募ください。ご投稿いただいた写メールは、できる限り全員、「広報うしく」に掲載します。皆さんのご応募お待ちしております!

◆応募締切日 10月31日(土)

◆応募条件

被写体の方が市内在住の方

◆掲載予定人数 約300人

◆応募作品(テーマ) 「笑顔」

◆ファイルサイズ 300KB以上
できるだけ高画質をお願いします。

◆応募方法

①撮影した携帯電話の写真をメールに添付し、下記の必要事項を記入の上、右記アドレスまでお送りください。

●件名「笑顔の写メ」

●投稿者の住所 ●氏名 ●年齢

●電話番号 ●被写体の氏名 ●住所

②携帯電話、パソコンをお持ちでない方は、撮影したものをプリントし、

裏に投稿者の住所、氏名、年齢、電話番号、被写体の氏名、住所を記入の上、郵送または直接ご提出ください(いただいた写真は返却しません)。

◆注意事項

①被写体(保護者)の了承を得た上で応募してください。

②写真は縦で撮影してください。

③1枚につき、被写体は1人で撮影してください。

④作品例のようにアップで撮影してください。

⑤画像加工(特殊効果や文字の挿入)した写真は掲載できません。

⑥1人何点でも応募できますが、掲載は被写体1人につき1枚とします。

⑦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。

⑧掲載する写真と一緒に名前を公表することはありません。

⑨大きいサイズで掲載する写真は広報政策課で審査し、選考します。

⑩応募者多数の場合は、掲載写真を抽選で決定しますので、あらかじめご了承ください。

◆応募・問い合わせ

〒300-1292牛久市中央3-15-1

広報政策課 ☎内線3221

【Eメール】

[kouhou@city.](mailto:kouhou@city.ushiku.ibaraki.jp)

ushiku.ibaraki.jp



●掲載されているイベント等について…新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況により中止または延期となることがあります。最新情報は各問い合わせ先にご確認ください。