



Ushiku
City
News

うしく

2020
6/1
No.1266
茨城県牛久市



2メートル



2メートル



ソーシャルディスタンス 適切な距離を取ろう！

Please keep your distance

うしく、うしく。

CONTENTS—主な内容—

02-04 | 令和2年度 各行政区長が決めました 05 | 令和2年第2回市議会定例会 提出予定議案
06-07 | 新型コロナウイルス感染症に伴う各種支援のご案内 22 | 新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式



各行政区長が 決まりました

それぞれの地域で、市民と行政とを結ぶパイプ役としてご活躍いただく令和2年度の各行政区長(64人)が決まりましたので、ご紹介します。

問 市民活動課 ☎ 内線1633、1634

※写真右上は、区長会における役職名。写真下は、上から行政区名、区長氏名、電話番号、行政区加入戸数(令和2年4月1日現在)です。(敬称略)

行政区長の掲載期間は終了しました

行政区長の掲載期間は終了しました

行政区の主な 活動内容

有事の際には心強い支えに！あなた自身の生活を守るために行政区があります。

ごみ置き場の管理・環境整備

お住まいの地域におけるごみ収集場所の設置や掃除を行うとともに、道路や下水問題など地域の環境美化活動を推進しています。

交通安全・防犯活動・自主防災活動

交通事故や犯罪の防止を目指し、犯罪のない、安心して住める地域づくりに取り組んでいます。

福祉を支える活動

うしくっぱつ体操(転倒予防体操)普及や社会福祉協議会への協力を通して、ひとり暮らしのお年寄りのコミュニケーションなど、市・地域の福祉向上に協力しています。



広報紙などの配布・回覧

いざというとき、情報が命です。広報紙等、市や行政区などからのお知らせを、みなさんにお届けします。

お祭り・レクリエーション等の親睦行事

交流と親睦を目的に、運動会、ふれあい祭り、敬老会など、気軽に参加できる各種行事を行っています。



地域の「たまり場づくり」を推進する活動

地域の人々が誰でもいつでも気軽集える「たまり場」づくりを推進しています。そのための集会所施設の設備や管理については市が補助をしています。



行政区とは？

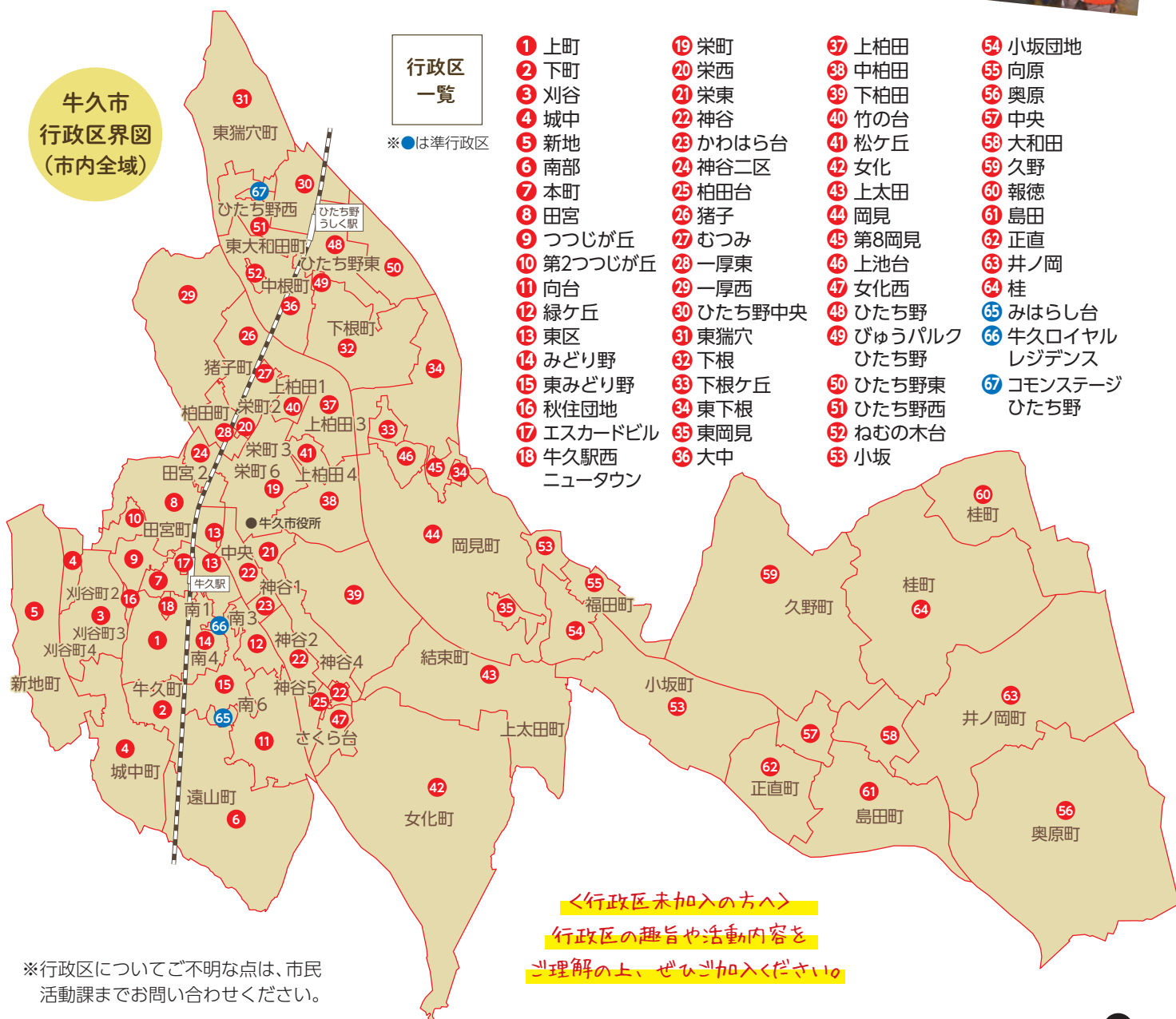
行政区とは、同じ地域に住む人たちが共同して地域づくりに取り組む組織です。生命、財産を守るための防犯、防災活動をはじめ、住環境の整備など、地域生活に必要な活動を行っています。



行政区一覧

※●は準行政区

- | | | | |
|---------------|-----------|-----------|----------------|
| 1 上町 | 19 栄町 | 37 上柏田 | 54 小坂団地 |
| 2 下町 | 20 栄西 | 38 中柏田 | 55 向原 |
| 3 刈谷 | 21 栄東 | 39 下柏田 | 56 奥原 |
| 4 城中 | 22 神谷 | 40 竹の台 | 57 中央 |
| 5 新地 | 23 かわはら台 | 41 松ケ丘 | 58 大和田 |
| 6 南部 | 24 神谷二区 | 42 女化 | 59 久野 |
| 7 本町 | 25 柏田台 | 43 上太田 | 60 報徳 |
| 8 田宮 | 26 猪子 | 44 岡見 | 61 島田 |
| 9 つつじが丘 | 27 むつみ | 45 第8岡見 | 62 正直 |
| 10 第2つつじが丘 | 28 一厚東 | 46 上池台 | 63 井ノ岡 |
| 11 向台 | 29 一厚西 | 47 女化西 | 64 桂 |
| 12 緑ケ丘 | 30 ひたち野中央 | 48 ひたち野 | 65 みはらし台 |
| 13 東区 | 31 東端穴 | 49 びゅうパルク | 66 牛久ロイヤルレジデンス |
| 14 みどり野 | 32 下根 | 50 ひたち野東 | 67 コモンステージ |
| 15 東みどり野 | 33 下根ケ丘 | 51 ひたち野西 | ひたち野 |
| 16 秋住団地 | 34 東下根 | 52 ねむの木台 | |
| 17 エスカードビル | 35 東岡見 | 53 小坂 | |
| 18 牛久駅西ニュータウン | 36 大中 | | |



<行政区未加入の方へ>

行政区の趣旨や活動内容を

ご理解の上、ぜひご加入ください。

※行政区についてご不明な点は、市民活動課までお問い合わせください。

令和2年第2回市議会定例会 提出予定議案

令和2年第2回市議会定例会が、6月4日から18日まで開催されます(会期15日間)。この定例会に提出する条例の制定・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45号

牛久市長等の損害賠償責任の一部免責に関する条例について

担当／総務課

地方自治法の改正に伴い、市長等に対する損害賠償責任について、その職務を行うにつき善意でかつ重大な過失がないときに、職責その他の事情を考慮して国が定める基準額を上限額として定めるものです。

◆議案第46号

牛久市手数料徴収条例の一部を改正する条例について

担当／総務課

情報通信技術の活用による行政手続等に係る関係者の利便性の向上並びに行政運営の簡素化及び効率化を図るための行政手続等における情報通信の技術の利用に関する法律等の一部を改正する法律の施行に伴い、通知カードが廃止となるため、再交付手数料の規定を削除するものです。

◆議案第47号

牛久市後期高齢者医療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

後期高齢者であつて被用者である者が新型コロナウイルスに感染または発熱等の症状があり感染が疑われたことにより労務に服することができなくなった際に、茨城県後期高齢者医療広域連合が支給する傷病手当金に関わる事務を当市において行うことができるよう追加するものです。

◆議案第48号

牛久市国民健康保険条例の一部を改正する条例について

担当／医療年金課

国民健康保険の被保険者であつて、新型コロナウイルス感染症に係る療養をしたことにより給与等の収入が減少した被用者に対して、任意給付として傷病手当金を支給するために改正するものです。

◆議案第49号

牛久市国民健康保険条例の一部を改正する条例について

担当／医療年金課

高齢者の医療費の増加に伴う保険税の負担に係る公平性の確保を図るため、基礎課税分の賦課限度額を2万円、介護納付金分の賦課限度額を1万円引き上げるとともに、軽減判定所得の基準を引き上げ、低所得者に対する保険税軽減措置の拡充を図るため、及び低未利用土地等を譲渡した場合の長期譲渡所得に係る課税の特例を創設し、譲渡に係る金額を所得割額の算定基礎に含めるため、改正をするものです。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた世帯に対する国民健康保険税の減免を実施するために所要の改正を行うものです。

◆議案第50号

牛久市介護保険条例の一部を改正する条例について

担当／高齢福祉課

介護保険法施行令の改正により、65歳以上の第1号被

保険者の住民税非課税世帯のうち、特に所得の低い、第1所得段階から第3所得段階までを対象とし、介護保険料の軽減措置を実施するため改正するものです。これにより減額となる介護保険料については約4700万円で、費用負担は、国が2分の1、県が4分の1、市が4分の1となり、市負担額は約1175万円を予定しています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少したこと等による介護保険料の減免を実施するため改正するものであります。減免に要する費用に対して、国から特別調整交付金による財政支援がなされる予定です。

※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。

6月補正予算案

一般会計補正予算

現在の歳入歳出予算額に3846万2千円を追加し、予算総額を358億4784万円とするものです。主な内容は次のとおり。

【民生費】

◆民間保育園の運営を支援する
90万4千円【増額】

新型コロナウイルス感染症対策に伴う保育施設等利用自粛による休園分の保育料還付に係る運営費負担金の増額。

◆保育園で新型コロナウイルス感染症対策を実施する

333万2千円【増額】

新型コロナウイルス感染症対策に伴う給食費負担軽減補助金の増額。

【教育費】

◆小中学校のICT環境を管理する
263万3千円【増額】

全児童、全生徒へのタブレットPC整備による機器借上料の増額。

◆自校式学校給食を運営する
510万円【増額】

新型コロナウイルス感染症対策に伴う小中学校の臨時休業により発生した給食材料費キャンセル分の補助金の増額。

◆国民健康保険事業特別会計補正予算

現在の歳入歳出予算額に376万9千円を追加し、予算総額を79億1276万9千円とするもので、新型コロナウイルス感染症対策傷病手当金の計上を行うものです。

に伴う各種支援のご案内

令和2年5月22日現在

※詳しくはホームページをご覧ください。
各連絡先までお問い合わせください。



世帯や個人の皆さんへの支援

給付金	市民すべての方	特別定額 給付金	1人当たり 10万円 ●令和2年4月27日時点で牛久市の住民基本台帳に記録されている方対象 ●【郵送】5月20日～順次発送、【オンライン】受付中 ●申込締切… 8月20日(木)まで (消印有効)	牛久市定額給付金係 ☎内線7031～7034 
	子育て世帯の方	子育て世帯 への臨時特別 給付金	対象児童1人当たり 1万円 ●令和2年4月分(3月分含む)の児童手当を受給している方対象(特例給付の方は除く)。 ●申請不要。対象者には通知を送付。 ※公務員の方は要申請(所属庁から配布)。 ●6月24日(水)から順次支給	市こども家庭課 ☎内線1732・1733 
	収入減で住居を失うおそれのある方	住居確保 給付金	家賃相当額を支援(原則3カ月・最長9カ月) 離職・廃業した日から2年以内、またはやむを得ない休業等により収入が減少し、離職等と同等程度の状況にある方対象。	牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295
貸付	収入減で生活が苦しい方	緊急小口資金・ 総合支援資金	最大 80万円 (2人以上世帯) 最大 65万円 (単身世帯) 休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯対象。	牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295
猶予・ 減免	収入減で納税が今は厳しい方	地方税の 徴収猶予 「特例制度」 ※法人も対象	1年間猶予(無担保・延滞金なし) ●令和2年2月以降の任意の期間(1カ月以上)、事業等に係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少し、納入が困難である方対象。 ●令和2年2月1日～令和3年1月31日までに納期限が到来する地方税対象。	市収納課 ☎内線1061 
	収入減で国民年金保険料の納付が困難な方	国民年金 保険料免除・ 納付猶予	国民年金保険料免除・納付猶予 新型コロナウイルス感染症の影響により所得が相当程度まで下がった場合、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、免除・納付猶予申請や学生納付特例申請が可能。	ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 市医療年金課 ☎内線1723
延長	公費負担医療の受給を受けている方	公費負担医療 受給者証の 有効期間延長	1年間延長 ●令和2年3月1日～令和3年2月28日までの間に有効期間が満了する受給者証 【対象となる主な公費負担医療】 小児慢性特定疾病 ^{※1} ・指定難病 ^{※1} ・肝炎 ^{※1} 自立支援医療 ^{※2} ●原則、手続き不要(前年所得額が前々年に比較して大きく変わった方などは手続きが必要な場合あり)	※1については… 竜ヶ崎保健所 ☎0297-62-2172 県疾病対策課 ☎029-301-3220 ※2については… 市社会福祉課 ☎内線1711～1714 県障害福祉課 ☎029-301-3368

※支援の内容は変更になることがあります。
最新の情報をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症

中小・小規模事業者等の皆さんへの支援

給付金・助成金・協力金

売上が前年比
で半減した

持続化 給付金

【法人】最大**200万円**
【個人事業主】最大**100万円**※フリーランス可
令和2年1月以降、前年同月比で事業収入(売上)
が50%以上減少した月がある事業者対象。

中小企業庁持続化給付金
事業コールセンター

☎0120-
115-570



雇用を維持
できない

雇用調整 助成金

一定の要件を満たす場合**10割助成**
(1人1日当たりの上限あり)
事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が、
労働者の雇用の維持を図った場合に、休業手
当、賃金などの一部を助成。
学生アルバイトなど雇用保険被保険者以外の
方も、緊急雇用安定助成金の支給対象。

ハローワーク龍ヶ崎
☎0297-60-2727
厚生労働省
コールセンター
☎0120-60-3999



雇用維持助成金

雇用調整助成金に県が独自で上乗せを実施。
※金額は調整中

県労働政策課
☎029-301-3645

小学校等の
臨時休業に伴い、
子どもの世話で
休業した

小学校休業等 対応助成金

対象労働者に支払った賃金相当額
子どもの世話が必要になった労働者に対し、有給
休暇(年次有給休暇除く)を取得させた事業主対象。

学校等休業助成金・支援
金等相談コールセンター
☎0120-60-3999

小学校休業等 対応支援金

1日当たり**4,100円(一律)**
子どもの世話で契約した仕事ができなくなっ
た個人で仕事をする保護者が対象。

助成金



支援金



県の要請に従い
休業・営業時間
短縮に協力した

茨城県新型コロナ ウイルス感染症 拡大防止協力金

1事業者当たり**10万円**
複数の事業所を賃借している場合 **最大30万円**
対象施設で事業を営み、休業要請等に協力し
た中小企業および個人事業主が対象。

茨城県休業要請・協力金
対策チーム
☎029-301-
5375



販路開拓に
取り組んだ

小規模事業者 持続化補助金

補助率2/3、【一般型】**上限50万円**
【コロナ特別対応型】**上限100万円**
小規模事業者の販路開拓等を支援。審査あり。

牛久市商工会
☎872-2520



猶予・減免

各種税金や
労働保険料等
の納付が困難

労働保険料申告・ 納付期限の延長

8月31日(月)まで延長
収入に相当の減少があった場合1年間猶予(要申請)

茨城労働局労働保険徴収室
☎029-224-6213

固定資産税・ 都市計画税の減免

売上が一定程度減少の場合
来年度は2分の1またはゼロに減免

中小企業庁相談窓口
☎0570-077322



融資・貸付

資金繰りのため融資を受けたい

セーフティネット 保証4号・5号 危機関連保証

最大**2.8億円**保証(一般保証とは別枠)
売上が5~20%以上減少した事業者で、市の認
定を受けた事業者対象。※利用にあたっては別途、
金融機関、信用保証協会による審査あり。

茨城県信用保証協会土浦支店保証課
☎029-826-7812
市商工観光課(認定申込)
☎内線1523



新型コロナウイルス 感染症対策融資 パワーアップ融資

セーフティネット保証4号・5号、危機関連保
証の認定を受けた中小企業者対象。

新型コロナウイルス感染症
中小企業支援対策室
☎029-301-2869



中小企業事業継続 応援貸付金

売上が50%以上減少し、公的融資や民間金融機
関による融資を受けられなかった事業者対象。

審議会等の開催状況(概要)

審議会等の数	30
会議回数	170
公開の会議回数	42
非公開の会議回数	128
傍聴者数	6

市では、市政への市民の参加を一層推進し、市政に対する市民の皆さんの理解を深めていただくことを目的として、市の附属機関である審議会等の会議を「牛久市審議会等の会議の公開に関する指針」に基づき公開しています。

会議開催についての告知および公開された会議の議事概要については、本庁舎3階「情報公開統合窓口」または市ホームページにてご覧になれます。

審議会等の会議を傍聴することによって、市政をより身近に感じられることと思います。審議会の内容や傍聴の方法など、詳しくは担当課へお問い合わせください。

令和元年度 審議会等の会議開催状況

部 等	担当課名	開 催 会 議 名	開催日	公開/ 非公開	傍聴 者数
市長公室	秘書課	名誉市民選考委員会(第1～3回)	8/9、9/13、12/3	非公開	—
経営企画部	政策企画課	行政改革推進委員会(第1～4回)	5/23、8/29、11/11、1/22	公開	0
		行政不服審査会	7/8	公開	0
		総合計画審議会	1/23	公開	0
総務部	総 務 課	情報公開・個人情報保護審査会	5/30	公開	0
市民部	市民活動課	男女共同参画審議会	7/23	公開	0
	交通防災課	交通安全対策協議会(第1～4回)	4/12、7/4、8/28、11/12	公開	0
保健福祉部	社会福祉課	民生委員推薦会(第1～2回)	7/8、7/31	非公開	—
		障害支援区分審査会(12回開催)	4/9、5/16、6/11、7/18、8/20、9/19、10/8、11/21、12/10、1/16、2/18、3/19	非公開	—
		障害者自立支援協議会(第1～2回)	7/25、3/2	公開	0
	こども家庭課	子ども・子育て会議(第1～4回)	7/4、9/5、10/31、1/30	公開	2
	高齢福祉課	介護認定審査会(99回開催)	毎週火・金曜日	非公開	—
		介護保険運営協議会(第1～2回)	8/21、12/23	公開	1
		地域包括支援センター運営協議会(第1～2回)	7/25、2/27	公開	0
		地域密着型サービス運営委員会(第1～2回)	7/25、2/27	公開	0
	健康づくり推進課	健康づくり推進協議会	2/7	公開	0
	医療年金課	令和元年第1回国民健康保険運営協議会	11/13	公開	0
		令和2年第1回国民健康保険運営協議会	1/22	公開	0
環境経済部	環境政策課	環境審議会	11/18	公開	0
	廃棄物対策課	廃棄物減量等推進審議会	3/26	公開	0
建設部	都市計画課	都市計画審議会	11/11	公開	2
		緑化審議会(第1～2回)	8/23、2/25	公開	0
	空家対策課	空家等対策協議会	1/29	公開	0
教育委員会	教育企画課	教育委員会いじめ調査委員会(第1～4回)	1/23、2/25、3/9、3/23	非公開	—
	学校教育課	教育支援委員会(第1～4回)	8/2、11/14、11/28、1/11	非公開	—
	指 導 課	教育委員会いじめ問題専門委員会(第1～4回)	8/7、11/25、2/5、3/26	非公開	—
	文化芸術課	文化芸術振興審議会(第1～3回)	7/20、9/10、12/7	公開	0
		文化財保護審議会	8/19	公開	0
	生涯学習課	社会教育委員会(第1～4回)	7/18、9/18、11/5、2/14	公開	1
	中央図書館	図書館協議会	8/6	公開	0

※公開の対象となる審議会等：地方自治法第138条の4第3項に基づき、市民、学識経験者を構成員として、市の事務について審議を行うために設置されたものです。

情報公開条例第28条(実施状況の公表)および個人情報保護条例第55条(実施状況の公表)の規定に基づき、令和元年度における情報公開・個人情報開示の実施状況についてお知らせします。

情報公開について 情報公開請求・決定状況		請求状況			決定状況				
		請求	写しの 交付	閲覧	公開	公開部分	非公開	不存在	拒否 応答
総務部	裁判関係資料1件／土地・家屋課税台帳関係資料1件／牛久市地番関係資料1件／固定資産評価関係資料1件	4	16	0	8	8	0	0	0
市民部	市民活動災害補償関係資料1件	1	8	0	6	2	0	0	0
建設部	牛久都市開発(株)関係書類1件／生産緑地地区関係資料1件	2	5	0	1	4	0	0	0
教育委員会	教育委員会関係資料1件／学校別検診結果関係資料1件	2	6	7	4	2	0	7	0
合計		9	35	7	19	16	0	7	0
個人情報開示について 個人情報開示請求・決定状況		請求	写しの 交付	閲覧	開示	開示部分	不開示	不存在	拒否 応答
		請求	交付	閲覧	開示	開示部分	不開示	不存在	拒否 応答
市長公室	採用試験関係資料1件	1	1	0	0	1	0	0	0
総務部	収納関係資料1件	1	1	0	1	0	0	0	0
市民部	申請関係資料2件	2	2	2	3	1	0	0	0
保健福祉部	診断書関係資料6件／通知書関係資料1件／支給申請関係資料1件	8	24	0	23	1	0	0	0
教育委員会	教育委員会関係資料3件	3	37	0	23	4	5	5	0
合計		15	65	2	50	7	5	5	0

※写しの交付および閲覧の件数は請求1件に対して複数の処理件数になる場合があります。

(件数)

◆令和元年度における情報公開・個人情報開示請求の実施状況について

令和元年度において情報公開を請求された方は延べ9人で、個人情報の開示請求をされた方は延べ15人となっています。



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

「固定電話が使えなくなる」という勧誘電話に注意！

【相談事例】

大手電話会社の代理店を名乗る会社から自宅に電話がかかってきて「これまでお使いの固定電話が使えなくなります。今なら光電話の工事が無料でできます」と言われた。業者の言うように、工事をしないと固定電話は使えなくなってしまうのか。



電話会社のIP網(光電話)への設備切替に便乗した、悪質ななりすまし業者による勧誘電話や訪問によるトラブル情報が寄せられています。

◆利用中の固定電話はIP網への設備の切替後もそのまま使うことができます。
◆設備切替の工事や手続きは不要です。

工事を承諾してしまっただけにより「身に覚えのない業者から高

額な請求書が届いた」等の被害が報告されており注意が必要です。電話で承諾してしまうと契約書に署名せずとも契約が成立してしまうため、必要なければ毅然と断ることが大切です。

※電話会社では固定電話のIP網への移行に関する問い合わせ窓口を設けています。

NTT東日本 ☎012

0・815・511

【受付時間】午前9時～午後5時

地域包括支援センターだより ささエール Vol.1

地域包括支援センターとは、高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する、総合相談機関です。悩みごとがある方は、お気軽にご相談ください！

地域包括支援センターのしくみ

福祉の専門職がチーム体制で支援をしています

当センターにご相談いただいた内容については、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の3つの専門職種によるチーム支援によって対応しています。

市全体では現在3つのチームがあり、相談内容に応じた個別の支援を行っています。昨年1年間では、約800件の相談を受け付けました。

例えばこんな相談があったら…

夫が亡くなって、
気分が沈んで外出
の機会も減って
しまった…

外出しないせいか、
足腰が弱くなって
すぐに転びそうに
なってしまう

専門職によるチーム支援

転倒予防には
無理のない運動に
継続して取り組め
ると良いで
すね



保健師

主に、保健・医療・介護
予防の視点でサポート

地域のサロンなど
で人とつながる機会
を作りましょ
う！



社会福祉士

主に、社会福祉制度全般に
ついての視点でサポート

手すりを付けたり
段差を無くして転倒し
にくい住環境を考えて
いきましょう



主任介護支援専門員

主に、介護保険制度に
ついての視点でサポート

相談は
こちら

牛久市地域包括支援センター(牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内 牛久市社会福祉協議会) ☎878-5050 FAX.871-0540
地域包括支援センター博慈園(牛久市女化町253-2 社会福祉法人博慈会) ☎871-5110 FAX.871-0606



問 廃棄物対策課 ☎内線1572、1573

燃えるごみの大半は生ごみと紙類ってご存じですか??
生ごみを減らし、リサイクルできる紙類の分別にご協力をお願いします。

生ごみ減量テクニック！

1 ごみの排出を抑制する

食料は食べる分だけ買いましょう。食べずにそのまま捨ててしまうなんて、もったいないですね。

2 しっかり水切りをする

出しまった生ごみは、捨てる前にしっかり水を切りましょう。水分の重さが減ると燃えるごみを集積所まで運ぶときに楽々です。



3 自家で処理する

生ごみ処理容器・機器を使って生ごみを処理してみましょう。ごみとして捨てる必要がなくなります。購入・修繕の際は、市から補助金が出ます。

<補助金について>

電気式生ごみ処理機



乾燥式



バイオ式

補助金額

【購入】購入価格(税抜)の1/2

【修繕】修繕価格(税抜)の3/4

上限額

【購入】上限2万円(10円未満切捨)

【修繕】上限1万円(10円未満切捨)

容器式



コンポスト容器



EMボカシ容器

補助金額

購入・修繕価格(税抜)の3/4

上限額

上限1万円(10円未満切捨)

分別と排出のルールを守り、ごみの減量とスムーズなごみ回収にご協力をお願いします。

助成しています 甲状腺超音波検査

市では、福島第一原発事故による初期被ばくを心配する保護者の方々の「子どもの甲状腺の検査をしたい」という声にお応えして、甲状腺超音波検査費用の一部を助成しています。対象者などの詳細については「表1」をご覧ください。

【表1】甲状腺超音波検査について

対象となる方	助成回数
平成4年4月2日～平成24年4月1日生まれの市民 震災発生時点で18歳以下(胎児含む)	年度内 1回
助成金額	
3,000円※自己負担額は概ね3,000円程度(病院により異なります)	
申込方法	
市保健センター窓口で助成券の発行を受けてから、協力医療機関にご予約ください。	
協力医療機関	
◆牛久愛和総合病院 ☎870-5525(予約センター直通) ※中学3年生まで ◆セントラル総合クリニック ☎875-3511 ◆いずみ内科医院 ☎830-8655 ◆上柏田クリニック ☎878-0210 ◆天満胃腸科クリニック ☎830-7770 ◆牛尾病院 ☎0297-66-6111 ◆龍ヶ崎済生会総合健診センター ☎0297-63-7178	

【表2】検査結果(平成25年11月～令和2年3月)

甲状腺がんが見つかった人はいませんでした(受検者延人数207人)。

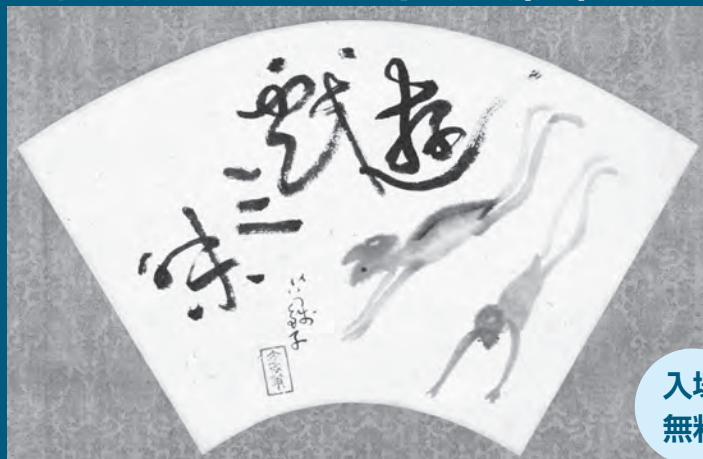
判定結果	判定内容	人数
A判定	(A1) 異常なし(所見なし)	98
	(A2) 小さなしこりやのう胞があるが、 二次検査の必要なし	96
B判定	5.1mm以上の結節や20.1mm以上の のう胞有り。二次検査勧奨	13
C判定	直ちに二次検査勧奨	0

※甲状腺超音波検査は最新の機器で検査すると、3mm位の非常に小さい微細構造までわかります。そのため、50%程度の方は、二次検査(精密)の必要がない小さなしこりやのう胞が見つかり「所見あり」(A2判定)という結果になります。

なお、検査結果は、個人情報除いて、市ホームページ等で公表します。また、検査結果と事故における放射線の影響との関連は、現段階においては判定できないことをご了承の上、検査をお受けいただきますようお願いいたします。これまでの検査結果は「表2」との通りです。

問 放射能対策室
☎内線1568
健康づくり推進課
☎内線1747

小川芋銭「河童百図 第76図 遊戯三昧」昭和12年(複製) 牛久市蔵



入場
無料

小川芋銭(1868～1938)は、河童の絵で有名な、郷土を代表する画家です。今回は芋銭の新聞挿絵や代表作「河童百図 第76図 遊戯三昧」(複製)など、11点の作品・資料を展示します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、展示を中止・延期等する場合があります。あらかじめご了承ください。

問 文化芸術課 ☎874・3121(文化財グループ)

市所蔵作品展

郷土の日本画家・小川芋銭

6月5日(金)～12月21日(月) 午前9時～午後5時
※休館日：第2・4月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日休館)
かつぱの里ギャラリー(かつぱの里生涯学習センター内)



としかんだより

新しい本が
入りました！



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

第66回青少年読書感想文全国コンクール 課題図書が入りました

6月1日から8月29日まで、課題図書の貸出・予約は市内在住の方のみとさせていただきます。貸出・予約冊数は1人1冊、貸出期間は1週間です。

小学校低学年の部

山のちょうじょうの木のとっぺん

(最上平一/作 有田奈央/絵)

おれ、よびだしになる

(中川ひろたか/文 石川えりこ/絵)

タヌキのきょうしつ

(山下明生/作 長谷川義史/絵)

ながーい5ふん みじかい5ふん

(リズ・ガートン・スキャンロン、オードリー・ヴァーニック/文 オリヴィエ・タレック/絵)

小学校高学年の部

ヒロシマ 消えたかぞく

(指田 和/著 鈴木六郎/写真)

月と珊瑚 (上條さなえ/著)

飛ぶための百歩

(ジュゼッペ・フェスタ/作)

風を切って走りたい！

夢をかなえるバリアフリー自転車

(高橋うらら/著)

高等学校の部

廉太郎ノオト (谷津矢車/著)

フラミンゴボーイ (マイケル・モーパード/著)

キャパとゲルダ ふたりの戦場カメラマン (マーク・アロンソン、マリナ・ブドーズ/著)

小学校中学年の部

青いあいつがやってきた！?

(松井ラフ/作 大野八生/絵)

ねこと王さま (ニック・シャラット/作・絵)

ポリぶくろ、1まい、すてた

(ミランダ・ポール/文

エリザベス・ズーノン/絵)

北極と南極の「へえ〜」

くらべてわかる地球のこと

(中山由美/文・写真)

中学校の部

天使のにもつ

(いとうみく/著 丹下京子/絵)

11番目の取引

(アリッサ・ホリングスワース/作)

平和のバトン 広島の高校生たちが

描いた8月6日の記憶

(弓狩匡純/著)



新しい図書が入りました

児童書

ねずみくんはめいたんてい

(なかえよしを/作 上野紀子/絵)

長く親しまれているキャラクター・ねずみくんが探偵になって活躍します。

エリック・カールのえいごがいっぱい

(エリック・カール/絵)

名作「はらぺこあおむし」でおなじみの著者による鮮やかな絵を楽しみながら、英単語を学べる絵本です。

一般書

クスノキの番人

(東野圭吾/著)

迷路の始まり (ラストライン 3)

(堂場瞬一/著)

切る枝・残す枝がわかる！庭木の剪定

(宮内泰之/監修)

ゼロから分かる！図解クラシック音楽

(宮本文昭、富田隆/監修)

なにをどれだけ食べたらいいの？第4版

(香川明夫/監修)



【お知らせ】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、施設利用の制限等を行っております。最新の情報はホームページをご覧ください。



問：中央図書館

☎029-871-1400

6月の予定

※6月のイベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止いたします。参加を予定されていた皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

【中止するイベント】

映画上映会

6/21(日)

【午前の部】午前10時

【午後の部】午後2時

牛久おもちゃ病院

6/21(日)午前10時～正午

おはなし会

・水曜日…午前10時30分

6/3・10・17・24

(おはなしよんで)

・土曜日…午後2時

6/6(おはなし会スペシャル)

6/13(牛久おはなしコッペ)

6/20(おはなしよんで)

6/27(牛久おはなしコッペ)

・第2日曜日…午前11時

6/14(おはなしとんとん)

・第3金曜日…午前10時30分

6/19(うさちゃんきいて)

6月の休館日

全館休館日

6/8(月)・22(月)

※この他の新刊図書は、図書館ホームページの「新着案内」からご覧いただけます。



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

令和2年度牛久市体育協会総会報告

5月17日、中央生涯学習センターにて牛久市体育協会表彰式および総会の開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止し、書面審議となりました。

令和元年度表彰者一覧

表彰

<優秀選手>

- ◆脇山 英子(牛久市ゲートボール連合会)
- ◆佐々木 里瑠(少林寺拳法部)
- ◆横田 伶(少林寺拳法部)
- ◆水梨 魁星(少林寺拳法部)
- ◆田崎 未来(少林寺拳法部)

褒状

<優秀選手>

- ◆飯島 繁(牛久野球連盟)
- ◆篠崎 颯太(相撲)
- ◆鈴木 彩加(レスリング)
- ◆柴 大翔(飛込競技)

感謝状

- ◆中根 利兵衛(牛久市柔道協会)

牛久市柔道協会会長・顧問として、長年にわたり柔道の指導・普及に携わり、平成24年度から始まった市内中学校での武道の授業指導を担当。柔道の楽しさを伝え、健康増進・体力向上を支援し、協会の発展に多大なる貢献をされました(享年72歳：令和2年3月18日ご逝去。ご冥福をお祈りいたします)。

体育功労賞

- ◆遠山 和子(牛久ウオーキングクラブ)

会員の健康維持・増進に努めるため、日本ウオーキング協会(JWA)公認指導員資格の下、ウオーキングアップストレッチや歩行指導など積極的に活動。指導力向上のため、JWA主任指導員の資格も取得。市が企画する「みんなdeウオーキング健康からだ塾」へウオーキング支援をし、市民の健康づくりにも貢献をされました。



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



牛久ハーモニカ・エンゼル

代表 白土 光夫 問☎873-7434



ハーモニカは、子どものころに誰でも一度は吹いたことがあり、私たちの歌う心に、最も近い楽器として広く親しまれています。知っている曲なら、楽譜が読めなくても演奏ができ、ポケットにも入り、その音色は魅力的です。“ハーモニカを通じ一緒に余暇を楽しみましょう！”



民踊・2005

代表 岡野 千代 問☎874-0527



会の名称通り、2005年に“ふるさとの踊りを踊ろう”をテーマに牛久市に教室を開き、今年で15周年を迎えました。会員一同踊ることにより日頃の運動不足やストレスを解消しながら「100歳まで踊ろう！」を目指して、元気に楽しく地域の行事等に積極的に参加しています。皆さまのご参加お待ちしております。

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。現在58団体(約1,300人)が所属。ぜひ一緒に活動しましょう。

団体活動の周知

ホームページや広報うしくへの記事掲載など

他団体との交流・連携

研修・文化協会カフェ・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
- ◆会員が5人以上

※詳しくは上記 牛久市文化協会事務局 まで

※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る団体もあります。

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。



問 農業政策課 ☎ 内線1513



早期のハクビシン対策を

市内でもハクビシンによる農作物の被害が増えています。

ハクビシンは名前の通り、額から鼻にかけて白いスジがあるのが特徴で、雑食ですが、特に果物などを好みます。見た目はかわいい顔をしています。が、感染症にかかる恐れがあるため、安易に近づいたり、触れたりすることは危険です。また、法律上、無許可で捕獲することはできません（駆除する場合は、専門業者にご相談ください）。



ことも効果的です。早期に対策ができることは定期的に行い、農作物などの被害を防ぎましょう。



FM-UU通信 85.4MHz 周波数

第21回

消費生活センター情報

毎月 第4水曜日
AM 11:30 ~

ナビゲーター
かな



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

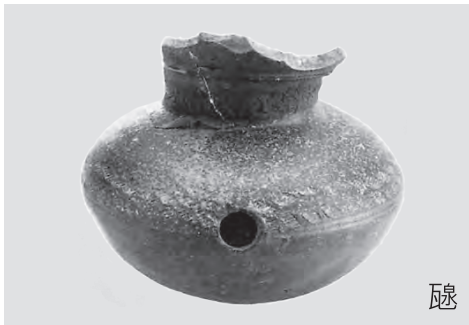
発見!

牛久のお宝

問 文化芸術課(牛久シャトー内) ☎874-3121

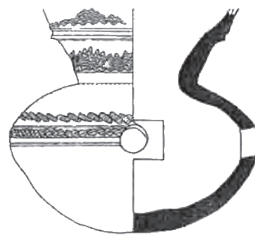
第20回 穴のあいた土器

—ヤツノ上遺跡(ひたち野東5丁目)—



甕

開発が進むひたち野うしく駅周辺には、数多くの遺跡が確認されています。そのひとつであるヤツノ上遺跡は、平成2、4年に土地区画整理事業に伴う発掘調査が行われ、縄文時代、古墳時代、奈良・平安時代の集落跡が見つかりました。古墳時代中期(5世紀)の住居跡からは、須恵器の甕という土器が発見されています。口の部分は欠けていますが、胴の部分は扁平な球状で、中に直径約1cmの穴があります。甕の使用方



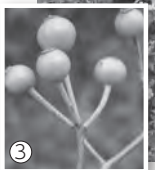
(高さ約10cm)

についてはいろいろな説がありますが、静岡県で発見された女性埴輪が捧げ持つ甕の胴の部分に棒状の突起が伸びていることから、穴に細い竹などを差して注ぎ口に使っていたと思われる。甕は酒などの液体を入れて、祭祀を行う際に使われたと考えられます。

里山の樹木

問 都市計画課
☎内線2524

第54回 ノイバラ



開花期の樹形(①)および花(②):刈谷町5丁目西側斜面林下(平成24年5月23日撮影)
③果実:刈谷町5丁目西側斜面林下(平成23年11月19日)

北海道西南部〜九州に分布するバラ科の高さ2m内外の落葉低木。牛久は斜面林下部や川岸の藪などに生えています。樹皮は明緑色で後に褐色をおび、枝には棘があります。

葉は小葉7〜9枚よりなる奇数羽状複葉で、縁に鋸歯があります。開花期は5〜6月。枝先に径2cmほどの可憐な白い花写真②を円錐花序に多数つけ、ほのかな香りを漂わせます。秋に長さ約7mmの赤い球状の果実(写真③)を実らせませす。草原などに自生している葉に光沢があるテリハノイバラとともに、房咲きや、蔓性バラの品種改良の親として知られています。名前は野に咲くバラの意味です。別名がノバラ

文芸さろん | 水無月 |

ふたひらの雲のゆくへや柿若葉
合掌の僧との会釈著莪の花
新緑の山はうねってチアガール
笑いとばして山滴るや
コロナ禍に蝶ひとひらの通学路
若葉萌え木々も生き生き風受けて
初夏の風景朝の一時
夏に入る医療の方に感謝して
ノートに挿む一枚の柿若葉
町中の茶店に香る新茶かな

高階さん 涼
荻椿
宮崎さん
わだちゃん
富美子
一朵
静枝

〈次回募集テーマは「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、下記イベントを中止します。(令和2年5月22日現在)

開催予定日	イベント	中止	問い合わせ先
6月14日(日)	うしくゴッ都市	中止	商工観光課 ☎内線1523
6月28日(日)	とくとく市	中止	市営青果市場 ☎872-0042
7月5日(日)	いばらき元気ウオークの日 (8月は熱中症予防のため実施なし)	中止	牛久ウオーキングクラブ (飯塚) ☎090-4412-5748

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。

施設の利用について

公共施設の開館や利用情報は各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。なるか、各施設にお問い合わせください。

【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

牛久市HP▶
施設の閉鎖
および利用
制限の情報



▲その他の施設

情報ひろば

問 牛久市役所

☎ 029-873-2111 (代表)

FAX 029-873-7510 (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。



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 牛久市
@nemoto_youji @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



「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。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

都市計画道路の変更に係る 公聴会の開催について

茨城県では、竜ヶ崎・牛久都市計画道路の変更案の作成にあたり、都市計画法の規定に基づく公聴会を開催します。公聴会では、原案に対して、公述人として意見を述べることであります。公述を希望する方は、公述申出書を提出してください。公述申出者が多数の場合は、意見内容を考慮の上、公述人を選定します。なお、公述人がいないときは開催しません。※原案は公述申出期間中のみ閲覧できます。

【公聴会】

6月30日(火)午後2時
所エスカード生涯学習セン

ター第1・2講座室

竜ヶ崎・牛久都市計画道路の変更(都市計画道路牛久土浦線(国道6号牛久土浦バイパス))

【公述申出・原案閲覧期間】
6月15日(月)～23日(火)午前8時30分～午後5時15分(閉庁日を除く、期間内必着)

提出 ☎310・8555

水戸市笠原町978・6茨城県都市計画課宛て(郵送または直接持参)

▼原案の閲覧場所・問い合わせ先

茨城県都市計画課 ☎029・301・4588

市都市計画課 ☎内線2521

その他/詳細および最新の情報は、茨城県都市計画課ホームページをご覧ください。

HP <https://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/doboku/toshikei/index.html>

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「広報うしく」(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

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!

市役所敷地内
保健センター2階から放送中!

フーちゃん ムーくん

6月1日は 「人権擁護委員の日」

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。人権擁護委員は、市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間人で、地域の方々からの人権相談を受け、解決のお手伝いをしたり、人権侵犯の被害者を救済したり、地域住民に人権について関心を持ってもらえるようなさまざまな啓発活動を行っています。

「各種人権相談窓口」

- ① みんなの人権 110番
☎ 0570・003・110
- ② 子どもの人権 110番
☎ 0120・007・110
- ③ 女性の人権ホットライン
☎ 0570・070・810
- ④ インターネット人権相談
<https://www.jinken.go.jp/>
- ※①～③について
開設日：月曜日～金曜日まで毎日(休日除く)
相談時間：午前8時30分～午後5時15分
- ※④受付時間：24時間
☎ 社会福祉課 内線1718

6月1日～7日は 「水道週間」



「飲み水」
未来につながる
「ぼくたちで」



(第62回全国水道週間スローガン) 6月1日から7日の1週間は「水道週間」です。この期間中、当企業団では、水道について市民の皆さんに理解を深めていただくため、ポスター掲示等の広報活動を行います。詳細は、当企業団ホームページをご確認ください。

☎ 茨城県南水道企業団 0297・66・5131
HP <http://www.ibanaww.ne.jp/>

龍ヶ崎地方衛生組合 報公開制度の運用状況

平成31年4月1日から令和2年3月31日までの運用状況をお知らせします。

- ① 公開請求の件数：0件
- ② 公開決定の件数：0件
- ③ 審査請求の件数：0件

本制度の積極的なご利用と組合運営に対するご理解とご支援をお願いします。

☎ 龍ヶ崎地方衛生組合総務課 0297・64・1144

熱中症を防ぐ3つのポイント

暑い夏がやってきます。稲敷広域消防本部では、令和元年中に熱中症の傷病者を195人搬送しました。熱中症は予防法を知れば防ぐことが可能です。そこで、熱中症を防ぐ3つのポイントを紹介しましょう。

- ① こまめな水分・塩分補給：喉が渇いたと感じる前に水分・塩分補給を実施してください。
- ② 暑さを避ける：適切にエアコンを使用し、外出時は日傘の使用や帽子の着用など、暑さを避ける工夫が必要となります。
- ③ 暑さに負けない体力をつける：日頃からバランスの良い食事を摂ることや、体力づくりを心がけましょう。

※夏場のマスクの使用は、熱中症のリスクを高めることが考え

会計年度任用職員 (非常勤職員)を募集しています

職種など詳しくは市ホームページをご覧ください。



図書館司書を募集しています!



☎ 人事課 内線1041

られますのでご注意ください。

☎ 稲敷広域消防本部救急課 0297・64・3846

スポーツ

グラウンド・ゴルフ・ルエチケット講習会

初心者大歓迎! 道具は用意してありますので、運動ができる服装でお越しください。

☎ 6月15日(月)午後1時～

※雨天時は6月19日(金)午後1時～に延期

所・稲町運動広場・無料

対・市内在住の初心者の方

申・牛久市体育協会事務局 ☎ 873・2486まで

主・固牛久グリーングラウンド・ゴルフクラブ(溝井) ☎ 872・3959

人材募集・就職支援

いばらき県南若者サポートステーション就労相談

「就職活動のやり方を教えてほしい」など、就職に悩む若者の相談を受け付けます。

☎ 6月23日(火)午後1時～5時
所・たち野リフレ第2会議室
対・15歳～49歳の若年無業者およびその家族※相談無料。

☎ 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。

☎ 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 FAX 893・3381
E info@saposute-tsukuba.jp

相談

常陽銀行年金相談

- ① 牛久支店
☎ 6月3日(水)・7月6日(月)午前10時～午後3時
- ☎ 固常陽銀行牛久支店 ☎ 72・5112
- ② ひたち野うしく支店
☎ 6月13日(土)・7月11日(土)午前10時～午後4時、6月17日(水)・7月15日(水)午前10時～午後3時
- ☎ 固常陽銀行ひたち野うしく支店 ☎ 871・8122



市の保健師がチヨダ保健推進賞をいただきました！

保健師は、所定の専門教育を受け、地区活動や健康教育・保健指導などを通じて疾病の予防や健康増進など公衆衛生活動を行う地域看護の専門家です。この賞を励みに市民の皆さんのさらなる健康増進を目指してがんばります！

令和元年12月千代田健康開発事業団よりいただきました▶



受賞テーマ

母子保健グループ担当

牛久市子どもの未来を応援する 禁煙チャレンジ助成金交付

～母子保健の観点からの受動喫煙対策～

母子保健の立場で妊婦と子どもの受動喫煙を防止するために、対象者を限定し、助成を行うことで禁煙への啓発普及と指導の強化を図り、禁煙に導く契機としている。



栄養グループ担当

生涯かっぱつ！ 小学生健康チャレンジ

～朝食に野菜・いも・海藻・きのこを30回食べよう～

市内の小学1年生の夏休みの宿題として、「朝食に野菜のおかずを30回食べる」チャレンジを実施し、子ども自身が意識的に朝食に野菜を食べる良い生活習慣を身につけることと家族みんなが健康への意識を高めることを目指している。



成人保健グループ担当

みんなdeウオーク健康からだ塾

～住民主体の健康づくりに向けた
特定保健指導～

生活習慣病予防において、メタボリックシンドロームのリスクがある特定保健指導対象者に、健康的な運動・食習慣について保健指導を実施している。本事業の特長は、生活習慣の改善効果と継続性を重視したプログラムであり、今回の受賞は、卒業後の自主的な活動への発展(継続性)に焦点を当てまとめている。教室後に改善した検査値を維持できるよう、継続支援の方法を検討し、より効果的な保健指導の実践を目指していく。



介護予防グループ担当

元気教室で生涯かっぱつ！

～地域住民と一緒に取り組む
介護予防教室～

介護予防の普及啓発および介護予防対象者の把握を目的に実施している介護予防教室(元気教室)の過去10年間の実績および内容、市の高齢化率および要介護認定率の推移をまとめた。地域で地域の方々と一緒に教室を実施することで、個人だけでなく地域で取り組む介護予防を推進している。



●チヨダ保健推進賞とは… 一般財団法人千代田健康開発事業団*が各地域の保健師が地域保健の推進において成果を上げている活動に対して、顕彰するもの。

※社会厚生事業を行うために「国民の健康を開発するための各種の活動を通じて、国民の保健と福祉に寄与する」ことを目的として、昭和41年10月31日に設立した財団法人。



T家(刈谷町)のしょうたちゃん



【種類】メインクーン(オス4カ月)

1月に牛久に引っ越してきました。完全に室内暮らしだけど、牛久はとても暮らしやすいにゃあ。

S家(刈谷町)のハッピーちゃん



【種類】マルチーズ&トイプードルのMIX(メス10カ月)

遊び大好き。お散歩大好き。人も大好き。ドッグフード嫌い。

ペットの写真募集中!

犬、猫以外もOK! 自慢のペットをご紹介ください!

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

☐ kankyoku@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。



問 環境政策課
☎内線1561

除草剤や殺虫剤などが多く使用される時期がやってきました。犬や猫が、除草剤や殺虫剤、農薬がまかれた場所で水を飲んだり草を口にしたり、あるいはそうした場所を歩いて足の裏や身体に付着した薬品をなめてしまうことによって中毒症状をおこすことがあります。希釈されたほんの少量の薬品でも、小さな体の生きものには有毒で、

食道や胃壁のただれ、肝機能障害といった命にかかわる事態を引き起こします。犬の散歩はそうした場所を避け、猫は室内飼養に努め、下痢や嘔吐等の体調不良を見逃さない注意も必要です。また、散歩の際は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、他の散歩等をされている方と十分な距離をとることをお願いします。

【市の人口と世帯数(住民基本台帳)】 4月末現在の人口と世帯数をお知らせします。

問 総合窓口課 ☎内線1625

人口 84,787人(男:41,833人 女:42,954)

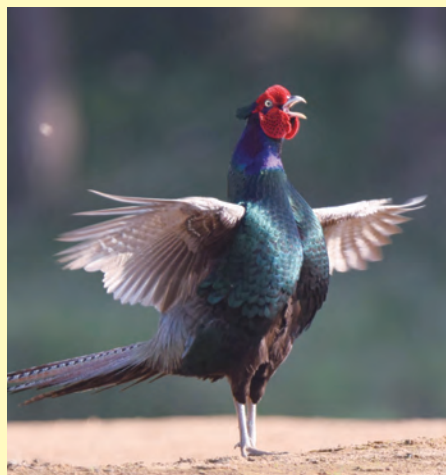
前月比-65人

世帯数 36,807世帯

前月比+45世帯

カラスぐらいの大きさで尾が長く、全長はオス80cm、メス60cmくらいになります。農耕地周辺の草原などで生活し、オスは金属光沢のある羽毛と赤い顔が特徴的です。良い縄張りに多くのメスが集まるため、春から初夏にかけて、オスは縄張りを誇示するために、見晴らしの良い場所で「ケーン、ケーン」と鳴いた後「バタバタバタ…」と羽ばたいて大きな音を出すのでとても目立ちます。

メスは枯草のような地味な色をしていて、5月中旬頃から地上の巣で単独で卵を温めます。このため、一時期、メスの姿はほとんど見られなくなりますが、例年、6月下旬ごろには、ひなを連れたメスが見られるようになります。



キジ(雉)

キジ目キジ科

しぜん大好き



子どもたちの健やかな成長を願って

ひたち野うしく中学校にキンモクセイ寄贈

5月18日、牛久ロータリークラブからひたち野うしく中学校に、市の木であるキンモクセイ6本を寄贈していただきました。同団体からは「牛久沼うなぎ放流・自然観察の集い」開催時にうなぎ稚魚の提供や、市のイベントでの社会奉仕活動にご尽力いただいております。寄贈に際しては「子どもたちが木と共に大きく健やかに成長してほしい」と話していました。



子どもたちへラジオで先生がメッセージ

小学校の先生がFMラジオで朝の会・帰りの会

学校の臨時休業が長期化する中、子どもたちの生活のリズムを整えようと、各小学校・義務教育学校の先生たちが「FMうしくうれしく放送(FM-UU)」に出演し、規則正しく生活することの大切さなどを呼びかけました。番組は各校が日替わりで担当し、5月11日から29日の平日、朝の会と帰りの会の1日2回放送しました。先生たちは、「子どもたちに元気と笑顔届けたい」と収録に臨んでいました。



▲牛久第二小学校での収録の様子



新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご支援に感謝を申し上げます

温かい善意ありがとうございます。いただいた寄贈品は、学校や保育園、子育て広場、民生委員児童委員に配布するなどして活用させていただいています。

各団体・企業からの寄贈については牛久市のホームページからご覧いただけます。



●(株)樹来から マスク1,200枚

5月8日、(株)樹来からマスク1,200枚を寄贈していただきました。



●牛久青年会議所シニアクラブ からマスク2,000枚

5月15日、牛久青年会議所シニアクラブからマスク2,000枚を寄贈していただきました。



●(一社)牛久青年会議所から マスク2,000枚

5月19日、(一社)牛久青年会議所からマスク2,000枚を寄贈していただきました。



●牛久市建設業協力会からマスク500枚

●(公社)茨城県宅地建物取引業協会牛久・竜ヶ崎支部からマスク500枚

●(株)サカエから消毒液2ケース

5月8日、牛久市建設業協力会からマスク500枚、(公社)茨城県宅地建物取引業協会牛久・竜ヶ崎支部からマスク500枚、(株)サカエから消毒液2ケースを寄贈していただきました。各団体の皆さんは「人々の健康と安全のために活用していただければ幸いです。一刻も早く感染症が収まって、元の生活に戻ってほしい」と切実に話していました。





毎月19日は食育の日「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちの合言葉

にんじんと鶏ひき肉ののし焼き

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

にんじんの甘味としいたけの旨味をレンジで引き出しました。焼く直前に片栗粉を混ぜ合わせるとふんわり仕上がります。



1人分238Kcal 塩分1.2g

材 料 (4人分)

鶏ももひき肉	300g	★卵	1個
しいたけ	3枚(50g)	★顆粒だし	小1
にんじん	中1本(100g)	片栗粉	大3
★みそ	大1と1/2	白ごま	大1
★酒	大2	サラダ油	小1

作 り 方

- ①しいたけとにんじんはみじん切りに。耐熱皿に入れてラップをかけ電子レンジ(600w)で2分加熱し、ラップを外し冷ましておく。
- ②★を混ぜ、①が冷めたらボウルに鶏ひき肉・①・★を入れよく混ぜる。焼く直前に片栗粉を入れ、再度よく混ぜる。
- ③フライパンに油を入れ中火に熱し、②をお好み焼きのように広げ、白ごまを全体にふる。フタをして軽く焼き色がついたらひっくり返し、フタをして中弱火にして火が通るまで焼く(焼き時間：両面で5分くらい)冷ましてから食べやすい大きさに切って盛り付ける。

一口メモ

免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くするカロテンは、表皮の下に多く含まれています。この季節のにんじんの皮はやわらかいので、むかずに食べるのがおすすめです。

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」キャバリオ



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！



牛久自然観察の森



6月の自然情報

見頃をむかえる植物

梅雨を迎える頃、観察の森の林内で見つかる草花・実をご紹介します。



ドクダミ

清楚な白い花

十字にひろがる白い萼片がハート型の緑の葉に浮かび、杉林一面に広がります。乾燥させた葉は生薬として昔から利用されてきたそうです。



ネジバナ

ユニークな花のつき方

ネジのように螺旋状につける桃色の花が特徴的です。この季節、日当たりの良い野原にあらわれます。



ホタルブクロ



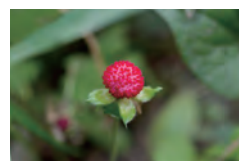
ノアザミ

緑の濃くなった林を彩る

鮮やかな赤紫色の花をふさ状につけます。針のようにするどく伸びた葉先は、触ると痛いので注意が必要です。



カラスノエンドウの実



ヘビイチゴの実

【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】1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)



<新型コロナウイルス感染症 受診の目安が見直されました>

次のような症状がある場合はすぐに相談

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方^(※)で発熱やせきなど比較的光いかなの症状がある場合
(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 上記以外の方で、発熱やせきなど比較的光いかなの症状が続く場合
(症状には個人差があるため、強い症状と思う場合にはすぐに相談を。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

牛久市管轄の「帰国者・接触者相談センター」
電ケ崎保健所 ☎0297-62-2161
(平日午前9時～午後5時受付)

茨城県相談窓口
☎029-301-3200(24時間受付)
FAX.029-301-6341

厚生労働省相談窓口 ※土・日・祝日も実施
☎0120-565653(午前9時～午後9時)
FAX.03-3595-2756

新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式

政府の専門家会議は、新規感染者数が減った地域では、再び感染拡大しないよう「新しい生活様式」が必要として、具体的な例を示しました。今後、日常生活の中で、下記を意識した行動をお願いします。

■ 買い物



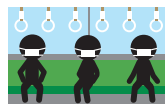
- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース

■ 娯楽、スポーツ等



- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は十分な距離かオンライン

■ 公共交通機関の利用



- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

■ 食 事



- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスなどの回し飲みは避けて

■ 冠婚葬祭等の親族行事



- 多人数での会食は避けて
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

■ 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合わせは換気とマスク



一人ひとりの基本的な感染対策

① 身体的距離の確保

- 3密(密集・密接・密閉)を回避
- 人との間隔はできるだけ2m空ける(最低1m)
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 会話の際は真正面を避ける

② マスクの着用

- 咳エチケットを徹底
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときには症状がなくてもマスクを着用



③ こまめに手洗い&換気

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に(手指消毒薬の使用も可)
- 毎時2回以上の換気

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行はひかえめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
- 地域の感染状況に注意する

健康チェックを徹底しましょう

毎朝体温を測定し、発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養する

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする

詳しくはこちら

