



旧友たちと久しぶりの再会。笑顔の新成人

第2部では、成人式実行委員会によるスライドショーが行われ、中学生時代の写真がスライドに流れると、参加者から「懐かしい」などの声や笑い声が上がりました。

第1部の式典で池辺勝幸市長は「これからの人生、自己責任において一つ一つ決断し、実り多い人生を歩んでいってほしいと思います」と式辞を述べました。また、新成人であり成人式実行委員会委員長の市村友章さんは「これからの日々、悔やむことの無いよう一つ一つ大切に、自分を見失わず、一日一日を大切にしていきたいと思います」と謝辞を述べました。

1月8日、市中央生涯学習センター文化ホールで「平成24年牛久市成人式」が行われ、850人が新たに成人の仲間入りをしました。晴天に恵まれたこの日、会場の外では多くの参加者たちが「久しぶり！」と旧友を見つけては駆け寄り、思い出話に花を咲かせていました。

850人が新成人に

話題 街に ひろう

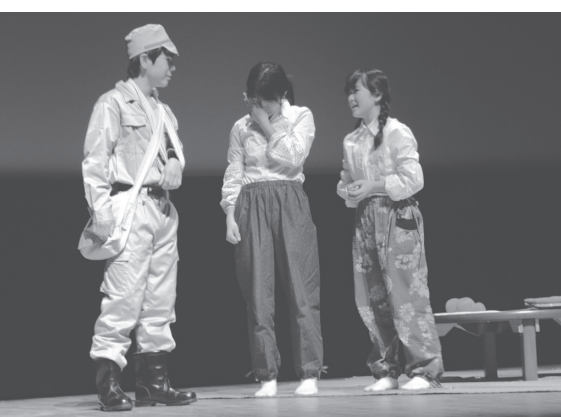


消防車両を運転する消防団員たち

地域の安全安心を

目指して

1月7日、市中央生涯学習センターで「平成24年牛久市消防出初式」が行われました。昨年は東日本大震災などで市内でも大きな被害がありました。その中で、地域の防災活動に活躍した牛久市消防団員と牛久消防署員が消防車両に乗り込み、同センターの駐車場に入場。年初めに真剣な表情で機械器具の一斉点検などを行いました。



下根中学校による劇「母が残した最後の手紙」

12月17日、市中央生涯学習センターで「平和の集い」が行われました。中学生平和使節団体験報告では、昨年7月に広島市に派遣され、現地で学んだ平和使節団が、戦争や原子爆弾の恐ろしさについて写真やデータなどを交えて、中学生の目線で伝えました。

下根中学校演劇発表では、中学生たちによる劇「母が残した最後の手紙」が上演され、戦争の恐ろしさを後世に伝えていくことの重要性を迫る演技で観客に訴えました。

講演会では落合恵子さんが講師となり、自身が生まれる前、まだ母親のおなかの中にいたときに起きた戦争体験について語りました。

平和の集い



ランナーたちが 市内を疾走

第36回牛久シテイマラソン

1月9日、恒例の「第36回牛久シテイマラソン」が開催されました。今年は3912人が、市内外から参加。日ごろの練習の成果を競い、沿道に集まった皆さんから大きな声援が送られました。

男子の最高齢は、「牛久運動公園でよく走っています」という大島勝男さん(牛久市・87歳)、女子は吉田千枝子さん(牛久市・75歳)。遠くは山口県からも参加がありました。

また、世界陸上競技選手権大会東京大会で優勝した谷口浩美さんもゲストとして登場、大会を盛り上げました。

(下表は入賞者、敬称略)

10km 車イス

氏名	所属	記録
1 吉田竜太	品川区役所	22:00
2 島田一彦		26:28
3 金児知哉	チーム37	27:43
4 中田真也	チーム37	27:43
5 田中誠治		27:53
6 永易久和	OSP-Racing	30:11

10km 一般男子(29歳以下)

氏名	所属	記録
1 伊藤和麻	早稲田大学大学院	29:38
2 町澤大雅	市立柏高校	30:34
3 家永聖矢	市立柏高校	32:02
4 山本和也	稲敷消防	32:05
5 内田直斗	市立柏高校	32:08
6 新田啓介	常総学院駅伝部	32:11

10km 一般男子(30歳代)

氏名	所属	記録
1 田玄杜	(株)モンテローザ	30:20
2 向井孝明	(株)モンテローザ	31:17
3 樋口佳和	東京農大柏崎支部	33:38
4 原田甲一	東京陸協	34:18
5 菅谷朋久		34:56
6 宮本健二	茨城陸上競技協会	35:01

10km 一般男子(40歳代)

氏名	所属	記録
1 下村勤	トロタロ	33:35
2 風祭正樹		34:28
3 青木嘉郎	千葉陸協	34:43
4 木曾哲男	MY☆STAR	35:13
5 駒村勉	はやとの風	35:25
6 小林俊貴	麦酒倶楽部	35:36

10km 一般男子(50歳代)

氏名	所属	記録
1 吉田正	ウィズラン	35:23
2 矢津一正	つくばの風	35:24
3 大和田稔	原子力機構	35:49
4 江森弘明	蓮田松韻高校	36:15
5 大矢禎一	東京陸協	37:17
6 坂本勇二	結城 RC	37:39

10km 一般男子(60歳以上)

氏名	所属	記録
1 仙石光男		37:05
2 伊東淳	つくばの風	37:31
3 下工垣孝行	出島走友会	37:40
4 梁井孝久	庄和走友会	38:02
5 ホルカハバト	南蛮連合	38:13
6 中田俊夫		39:42

10km 一般女子(29歳以下)

氏名	所属	記録
1 内海あや	下妻第一	36:15
2 佐野花夏	流経大附属柏高校	36:43
3 渡邊詩保乃	竜ヶ崎一高	38:21
4 沖麻里奈	市立柏高校	38:49
5 中川いづみ	市立柏高校	39:18
6 俊野里美	かけっこ会	40:58

10km 一般女子(30歳代)

氏名	所属	記録
1 井上恵理香	湘南ベルマーレ	38:50
2 諸岡佳代		39:35
3 黒澤晴美	東小沢	40:35
4 末永康子		43:51
5 中村理恵	ツムラ茨城陸上部	44:10
6 櫻井あや子		45:03

10km 一般女子(40歳代)

氏名	所属	記録
1 幸田昌代	幸田水産	39:16
2 小山奈津子	習志野市教育委員会	39:50
3 西口明子	AVRC 茨城	40:07
4 高橋美和子	阿見アスリート	40:09
5 片野佳子		40:37
6 篠田由美	城北クラブ	41:07

10km 一般女子(50歳以上)

氏名	所属	記録
1 佐久間恵美子		43:04
2 石井育子	コスモス流山	44:00
3 金子美保子	刀水 AC	44:59
4 高柳正美		46:26
5 高瀬久美子	GAZELLE	46:44
6 遠藤えみ子		47:51

10km 一般女子(60歳以上)

氏名	所属	記録
1 葉瀬日出美	RC スミセイ	44:29
2 戸田幸子		49:09
3 長沼恵美子		49:11
4 袴田悦子	アトミクラブ	49:37
5 中野ミチ子	上尾陸協	50:11
6 並木美代子		51:10

5km 一般男子(29歳以下)

氏名	所属	記録
1 井坂安博	百里 AC	15:14
2 河村圭人	日光市消防本部	15:36
3 新井直幸	市立柏高校	15:49
4 小室裕也	市立柏高校	15:49
5 市野沢亮	茨城ジョギーズ	15:54
6 古賀充	市立柏高校	15:58

5km 一般男子(30歳代)

氏名	所属	記録
1 多田理		15:27
2 中越貴洋	牛久走友会	15:41
3 山和利彦		15:44
4 石井圭一	ニッポソランナーズ	16:21
5 長野裕之		16:27
6 鈴木政徳	TeamDrunker	17:26

5km 一般男子(40歳代)

氏名	所属	記録
1 保坂貴之	徳川理蔵金銭廻り外	16:04
2 本間嘉彦	渡り廊下走り隊	16:14
3 松永悟	常陸走友会	16:22
4 栗原智也	しびへいマロン	16:52
5 赤澤常明	チーム ZERO	16:57
6 大塚融	日立建機陸上部	17:11

5km 一般男子(50歳代)

氏名	所属	記録
1 石井英和	ゴキちゃんクラブ	17:23
2 野口朗	アイレック技建	17:35
3 小野春彦	KITC	17:48
4 山口博文		17:56
5 篠原要行	高萩走友会	18:14
6 黒田大	佐倉陸友会	18:17

5km 一般男子(60歳以上)

氏名	所属	記録
1 鶴丸安雄		18:19
2 関敏夫	走庵蕎麦道場RC	18:22
3 山家勇一	上三川老童クラブ	18:49
4 中村雄一	茨城マスタース	19:11
5 山口功	土浦走友会	19:20
6 藤田隆	上小川一走人	19:22

5km 一般女子(29歳以下)

氏名	所属	記録
1 泉広美	常総学院	18:32
2 貫井亜沙菜	常総学院駅伝部	18:55
3 田中星河	東洋大附属牛久高校	19:12
4 竹上舞衣子	東洋大附属牛久高校	20:13
5 石塚美可子	市立柏高校	20:18
6 大山マリア		20:18

5km 一般女子(30歳代)

氏名	所属	記録
1 嶋田恵子		18:20
2 大関淑恵	大関司法事務所	18:57
3 藤井めぐみ		19:50
4 伊豫田歩		20:03
5 多田奈穂		20:22
6 高梨由香理		22:16

5km 一般女子(40歳代)

氏名	所属	記録
1 近藤紫乃	ハリアーズ	20:00
2 岩沢良子	阿見 AC	21:02
3 小井戸美智代		21:04
4 山内朱美	(株)モンテローザ	21:08
5 柳田美香	あんずもちゃん	21:30
6 塚田美智子	アンビシヤス	21:30

5km 一般女子(50歳代)

氏名	所属	記録
1 大谷妙子	鶴産商事(株)	20:31
2 後閑文子		20:32
3 吉田道子	阿見アスリート	20:59
4 田中京子	我孫子走友会	21:59
5 日野恵子		22:41
6 荻津真理子	走る養護教諭の会	23:05

5km 一般女子(60歳以上)

氏名	所属	記録
1 八巻和子	いしこしらラン	23:52
2 太田えり子	佐倉走る会	24:08
3 高橋英子		24:15
4 多田恵子	横浜緑走友会	24:31
5 石塚文子	コスモス流山	26:04
6 油原君江	竜ヶ崎走遊会	26:18

3km 中学生男子

氏名	所属	記録
1 那須野幸佑		09:20
2 笹島渉	土浦第六中	09:38
3 押鴨歩夢	阿見中学校	09:39
4 勝村康平	利根中学校	09:42
5 渡邊伸悟	土浦第六中	09:46
6 倉持初稀	阿見アスリート	09:48

3km 中学生女子

氏名	所属	記録
1 藤本彩夏	富里中学校	09:44
2 原田紗枝	国府台女子学院	09:48
3 高野智声	守谷市愛宕中学校	10:03
4 西脇彩瑛子	野田一中	10:50
5 倉持さくら	取手東中学校	10:54
6 黒澤璃央	阿見 AC	11:11

2km 小学生男子

氏名	所属	記録
1 岡本優星	千葉県日向小	06:41
2 岡本情一	千葉県日向小	06:46
3 原優太	中根小学校	06:50
4 近野純一朗	みずき小学校	06:50
5 土屋友希	取手白山	06:51
6 高橋泰斗	たちみ	07:03

2km 小学生女子

氏名	所属	記録
1 木澤萌々果	岡田小学校	07:10
2 小池優媛	取手聖陸上教室	07:13
3 福元唯美	下館小学校	07:20
4 藤本優	富里第一小学校	07:29
5 竹上嘉乃	牛久小学校	07:37
6 藤村華純	新木小学校	07:38

※同タイムで順位差がある場合、100分の1秒のタイム差あり。

第18回牛久オープン大会

(敬称略)

バドミントン結果

<12月11日(日)>

牛久運動公園体育館メインアリーナ
男子44ペア、女子32ペア出場>

順位	クラス		ペア	所属
優勝	男子	1部	中村・今井	Evolution・牛久クラブ
準優勝			島田・井上	牛久バドミントンクラブ
第3位			本田・風間	牛久栄進高等学校
			本多・倉本	アステラス製薬
優勝	女子	1部	綿引・森	一般
準優勝			篠崎・小倉	一般
第3位			横田・横田	牛久クラブ・阿見クラブ

平成23年度茨城県武道フェスティバル少林寺拳法大会結果

<11月20日(日)茨城県立武道館>

(敬称略)



賞	氏名
最優秀賞	〈単独演武の部(中学生女子)〉 尾崎友香
優秀賞	〈小学生規定3級の部(組演武)〉 菱田草平・相馬明佳
優良賞	〈小学生規定5級の部(組演武)〉 梶川祥杜・尾崎太一
敢闘賞	〈一般4段以上の部(組演武)〉 尾崎諭司・梶川勉
	〈一般2段の部(組演武)〉 相馬弘宜・中村敏英
	〈小学生規定4級の部(組演武)〉 芳賀裕太・山根初穂

団体の部

順位	団体名
優勝	清流剣友会A
準優勝	若竹剣友会A
第3位	清流剣友会B

スポーツチャンピオンフェスティバル2011

剣道の部結果

<11月20日(日)牛久運動公園体育館サブアリーナ>

個人の部

(敬称略)

順位	基本の部	小学1~3年	小学4年	小学5・6年の部	
		男女の部	男女の部	男子の部	女子の部
優勝	塚原(3年)	中村(3年)	鵜之澤(透)(4年)	渡邊(6年)	駒田(5年)
準優勝	河田(4年)	大木(3年)	松本(4年)	高沖(5年)	山内(5年)
第3位	木下(1年)	横田(3年)	下河邊(4年)	鵜之澤(遥)(6年)	大原(5年)
	藤田(年長)	佐久間(2年)	飯田(4年)	松添(6年)	



うしくかっぱつ体操普及員の皆さん

す。待ちの笑顔がさいにご参加ください。載せています。り「裏面に掲援センター便毎月回覧の「支できる日程を区ごとに参加ませんか? 地域を運んでみ足を集まりに皆さんも地していきます!

体操で地域を元気に!
12月20日、うしくかっぱつ体操普及員養成講座を無事修了した8年生、15地区23人が普及員の仲間入りをしました。新たに普及員が誕生した地区は2地区あり、今後、うしくかっぱつ体操の普及が期待されます。地域の健康づくりの担い手となつて、日々活躍する普及員はこれで合計241人。これからも地域の皆さんの健康のために、末永くうしくかっぱつ体操を継続し、転倒予防を実践

国際貢献へ出発

12月14日、市内に在住の原田喜達さんが、JICAシニア海外ボランティアとして、メキシコに派遣されることが決まり、池辺勝幸市長を訪問しました。

原田さんは、昨年4月に市が行った宮城県亘理町への災害派遣に、災害ボランティアとして参加した経験もあります。派遣されるメキシコのケレタロ市では、電子工学の授業や学生の就職率を向上させるために企業との連携を図るとのこと。原田さんは「技術などの面で貢献したいです」と話していました。



現在はメキシコで活動中の原田さん(写真中央)



寄付金を渡す牛久市仏教会と真言宗豊山派県布教師会の皆さん

歳末たすけあい托鉢

12月16日、牛久市仏教会に真言宗豊山派県布教師会が加わり、僧侶48人の大規模な托鉢行脚が実施されました。国道6号や牛久駅を通り、最後に訪れた市役所庁舎内では、多くの職員が募金をし、歳末たすけあいに協力。多くの市民から総額52万904円の善意が寄せられました。この寄付金は、低所得者世帯への支援に使われます。

ちよつと
休憩
ぶれいく

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。

あて先：〒300-1292牛久市中央3-15-1 「広報うしくちよつと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp

皆さんのお便りから



南・犬塚さん



神谷・長澤さん

短歌・俳句・山柳コーナー

厳寒に耐えし日向の福寿草

下根町 藤田さん

初霜に我等は走りて白い息

南 倉田さん

朝起きて子雀と戯れる日課かな

女化町 砂押さん

新年の挨拶とばかりによく吠える

我が家の愛犬名はハナという

牛久町 大塚さん

冬晴れの群青の空庭先の椿の蕾赤く微笑む

桂町 木村さん

みずずかる信濃の土産賜はりて

語りゆきし歌友永く忘れず

岡見町 匿名希望

蝸螂は盛りを生きて「今・初冬」

終の日近き運命を待てり

岡見町 根本良子さん

しあわせをよぶレシピ

市保健センターから毎月、おいしくて、手軽で、体にやさしいメニューをお届けします。「しあわせをよぶレシピ」が、皆さんのしあわせ(健康)な毎日のお役に立ちますように。

今月は、牛久市食生活改善推進員おすめのレシピ



「豚肉の梅じそロール」

を紹介します。お肉を焼くとき、ちょっとひと手間かけて巻いてみましょう。爽やかでさっぱりとした梅風味とお肉の力加り感で、どなたにも好まれる味です。おうちの定番料理にいかがでしょうか。

1人分のカロリー 210kcal

材 料	2人分	1人分
豚もも肉 (薄切り)	160g	80g
酒	小さじ2	5g
梅干し (またはねり梅)	2個	1個
青じそ	8枚	4枚
小麦粉	小さじ2	3g
サラダ油	小さじ2	4g
レタス	20g	10g
カイワレ	少々	少々
ミニトマト	4個	2個

作り方

- ①豚肉は2枚重ねて平らに広げ、酒を振る。
- ②①にちぎった梅干し、青じそをのせ、クルクルと巻き、全体に小麦粉を付ける。
- ③フライパンに油を熱し、②を中火で焼く。転がしながら全体に焼き色が付くまで焼き、弱火にして肉に火が通るまでカリッと焼く。
- ④③を切って、器に盛り付け、レタスとカイワレ、ミニトマトを添える。

寄付金のご協力 ありがとうございます



12月1日、牛久市食生活改善推進員連絡協議会から「うしくWaiワイまつり」で、体に優しい手作りビスケット(左写真)を販売した際の売り上げ金4万7,916円が「ふるさと応援寄附金」として市に寄付されました。この寄付金は、子育て日本一のまちの

ために使われます。

食生活改善推進員は、市民の健康な食生活を応援するボランティア団体で、食育活動や生活習慣病予防のための料理教室、初心者男性料理教室の開催や広報「うしくで「しあわせをよぶレシピ」も担当しています。



12月21日、キヤノン(株)取手事業所から地域で行ったバザーの売り上げの一部5万円が「ふるさと応援寄附金」として市に寄付されました。この寄付金は、市の災害被害活動支援のために使われます。(上写真)。



12月26日、ガールスカウト茨城県第27団から「うしくWaiワイまつり」の際のバザーの売り上げの一部1万円が茨城県共同募金会牛久市支会に寄付されました。(上写真)。



1月13日、常陽銀行の行員・パートの皆さんから3万5,260円が牛久市社会福祉協議会に寄付されました。(上写真)。