

### 主な内容

#### ◆暮らしの情報…2P

- ・平成25年度牛久市職員保健師採用試験
- ・献血にご協力ください！
- ・市中央図書館開館20周年記念「柳田邦男講演会」
- ・復興庁「住まいの復興給付金」制度説明会
- ・初心者ウォーキング教室参加者大募集

#### ◆10月の保健活動・各種相談…12P

平成25年度

# 牛久市総合防災訓練を実施します

～ 市民の皆さんのご参加をお願いします ～

**日時： 11月23日(土・祝) 午前8時～正午**

**場所： 牛久小学校、牛久第三中学校**

※初動対応「シェイクアウト訓練」は、市内全域で行います。



**目的** 牛久市に大規模広域大地震が発生した場合を想定し、市民の身体・生命・財産の被害を最小限にとどめ、二次災害を防止するため、市民、事業所、団体、行政、防災関係機関などの役割・連携方法などの確認を行い、迅速・的確な行動がとれるよう訓練し、牛久市の安全・安心なまちづくり推進の一助とします。また、行政区自主防災組織や学校区市政協議会と協働し、大地震発生時の自助・近助・公助の迅速な初動対応訓練を行います。初年度となる今年度は、牛久市総合防災訓練のモデルケースを作ります。

緊急地震速報  
(今回の訓練では  
防災行政無線などで発信)

安全行動①



しゃがむ

安全行動②



隠れる

安全行動③



じっとする

シェイクアウト訓練

**訓練全体の概要** 「安心して、ずっと住みたいまちづくり」のスローガンを掲げ、次のとおり訓練を行います。初動対応の「シェイクアウト訓練」を全市民参加で一斉に行います。その後、「発災時対応訓練」を市および行政区自主防災組織、学校区市政協議会、小学校区地区社会福祉協議会、防災関係機関の参加により牛久小学校、牛久第三中学校で実施します。

**「シェイクアウト訓練」の内容** 初動対応の「シェイクアウト訓練」とは、自宅などで「緊急地震速報」が流れたら、地震が来る前に地面に伏せて低く構え、机やテーブルの下に入り、体を保護し揺れが収まるまで動かず、自分の身を守る訓練です(左図参照)。今回の訓練では、エリアメール、うしくかっぱメール、防災行政無線に合わせて訓練を行います。※「緊急地震速報」は、気象庁が想定震度5弱以上の地震の揺れが予想されたときに、強い揺れ(震度4以上)が予想される地域に対し発信するもので、牛久市からは発信できません。

**「発災時対応訓練」の内容**

- ★市災害対策訓練(現地災害対策本部訓練、災害情報収集訓練)
- ★避難所開設・運営訓練(応急救護所開設・運営訓練、炊き出し訓練)
- ★震災対策訓練(住民避難訓練、倒壊家屋からの救出・救護訓練、負傷者搬送訓練、初期消火訓練)

※今後も、「広報うしく」で「牛久市総合防災訓練」の詳細を掲載しますので、そちらも併せてご参照ください。

**問** 危機管理室(交通防災課内) ☎内線1690、1691

# 暮らしの情報



申…申し込み  
問…問い合わせ  
HP…ホームページアドレス  
牛久市役所 ☎029-873-2111(代表)

## 平成25年度牛久市職員保健師採用試験

### 多彩な「人材」を募集

市では、平成26年4月1日付採用予定者を後期採用試験で募集します。市民の健康づくりを支援しながら、「生涯かっぱつ」な牛久市の未来を一緒に作りましょう。

職種 保健師

受験資格 以下の全ての条件を満たす方

①平成26年4月1日現在で、満59歳未満の方で日本国籍を有する方

②「保健師」の資格を有するか、平成26年3月31日現在で取得見込みの方

※地方公務員法第16条(欠格事項)に該当する方は、全ての職種に

ついて受験できません。  
採用予定人数 若干名

試験日

【1次試験】 10月20日(日)

【2次試験】 11月下旬(予定)

(1次試験合格者に直接通知します)

【3次試験】 12月下旬(予定)

(2次試験合格者に直接通知します)

試験内容

【1次試験】 教養試験(高校卒業程度の一般教養に関する筆記試験)、専門試験(保健師に関する専門知識を判定する筆記試験)

【2次試験】 集団討論(事例課題に対する少人数のグループ討論)、一般性格診断検査、職場

適応性検査  
【3次試験】 個人面接(人物の評価面接)

試験案内・申込書 試験案内・申込書は、人材育成課で配布しています。また、ホームページからもダウンロードできます。

申込締め切り日 9月24日(火)

(郵送のみ受け付け。当日消印有効)

人材育成課 ☎内線3401E

メール jinzai@city.ushiku.ibaraki.jp

## 献血にご協力ください

血液が不足しています。献血は16歳からできるボランティアです。一人でも多くの皆さんのご協力をお願いします。

日時 10月2日(水)午前9時30分～午後4時(お昼の時間帯も実施します)

場所 市保健センター1階ロビーで受け付け

協力 牛久市、牛久荃崎ライオンズクラブアイリス支部、竜ヶ崎法人会

健康管理課 ☎内線1742

## 第108回とくとく

収穫の秋!いよいよ新米も登場

※新ポイントカード発行します。

※駐車場には限りがあります。皆さんお誘い合わせでお越しください。

問 牛久市営青果市場 ☎872・0042

## 休日納税・納税相談

市では、月2回日曜日に休日納税・納税相談の窓口業務を行っています。取り扱い内容も市税だけでなく、使用料なども含めて収納できる窓口としています。お手数ですが、来庁の際には納付書をお持ちください。

日時 9月29日、10月6日・27日、11月3日の各日曜日の午前8時30分～午後5時15分

場所 総合窓口課内

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、下水道使用料、介護保険料、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  
※平成25年度から下線の市税などが、コンビニエンスストアでも納付できます。

問 収納課 ☎内線1061～1064

牛久市役所では「あいさつ運動」を実施しています!

～明るいあいさつが広がる市役所を目指して!～



# 柳田邦男 講演会(うちどく(家読)推進事業)

大人の再生、子どもの心の成長  
～絵本は心を育てる特効薬～

日時 10月20日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)

場所 エスカード生涯学習センターエスカードホール(4階)

**定員** 220人(未就学児の入場はできません)

**入場料** 無料(申し込み必要)

※専用の駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

※講演会終了後、サイン会を予定。サイン会参加希望の方は、講師の著書をお持ちください。当日、書籍の販売は行いません。

■ 申し込み方法 以下のいずれかの方法でお申し込みください。

①市内各所で配布中の参加申込書(講演会チラシ裏面)にご記入の上、市中央図書館およびエスカード出張所へ持参、または市中央図書館へFAXでお送りください。

②必要事項(講演会名・氏名・住所・電話番号)を記載の上、市中央図書館へFAXまたは、はがきをお送りください。

※特別整理休館中(9月24日～10月3日)は、市中央図書館へ参加申込書の持参はできません。返却ポストへの投函はおやめください。

■ 申込期間 9月17日(火)～10月6日(日)(郵送の場合は必着)

※10月11日(金)以降、入場はがきを郵送します。なお、申し込みが定員を超えた場合は、抽選となります。抽選の結果は、入場はがきの発送をもって代えさせていただきます。

■ 参加申込書配布場所 市中央図書館、エスカード出張所、中央・三日月橋・奥野生涯学習センター(申込書がない場合は、下記へお問い合わせください)

※参加申込書は、市中央図書館ホームページからもダウンロードできます。

## 講師紹介

やなぎだ くにお  
柳田 邦男氏

(ノンフィクション作家・評論家)  
人生後半になり、絵本に秘められた深い文学性・芸術性を再発見して以来、「大人にこそ絵本を」「絵本は子育てのバイブル」など、絵本と読書の重要性について、執筆と講演を行っている。本来の仕事であるノンフィクション作品や評論も書き続け、「新・がん50人の勇氣」「言葉が立ち上がる時」などの近著がある。



申・問 市中央図書館(〒300-1211牛久市柏田町3304-1) ☎871-1400 FAX873-5374

## 微小粒子状物質(PM2.5)測定結果(7月25日～8月24日) ※毎日の測定結果は、市ホームページで公開中。

◆市内測定地点(2カ所)と土浦保健所の1日当たりのPM2.5の平均値 (単位:  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )

測定地点	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
市役所庁舎(西側)	15.3	27.0	30.3	23.5	20.3	23.5	19.6	17.2	10.4	15.8	14.3	16.2	17.0	20.8	31.6	40.1
ひたち野リフレ(駐車場)	15.3	26.8	25.0	14.8	23.9	23.1	21.8	18.4	10.4	17.0	15.1	17.5	19.1	20.8	34.2	47.8
土浦保健所	14.4	26.9	23.6	8.3	23.3	25.9	18.3	16.3	6.4	16.6	18.4	18.3	16.8	20.6	35.4	44.7

測定地点	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
市役所庁舎(西側)	51.8	45.0	39.7	30.4	25.3	24.1	24.7	15.0	9.0	11.0	8.1	10.6	16.9	20.6	12.5
ひたち野リフレ(駐車場)	61.2	50.5	42.3	33.5	27.0	25.6	26.5	15.5	9.8	11.6	8.0	10.7	16.5	21.9	12.7
土浦保健所	57.8	49.5	43.3	31.5	30.8	30.6	30.6	16.5	13.4	14.5	11.4	15.0	16.6	25.4	14.2

牛久市内のPM2.5の測定値は、平均で22.6  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ となっています。なお、午前5時、6時、7時の1時間値の平均値が85  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合には、防災無線、かつぱメール、市ホームページ(<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page002695.html>)、FAX(公共施設、公立・私立幼稚園、老健施設など93施設が対象)で注意喚起を行います。

問 環境政策課 ☎内線1561～1563

# うしくゴツ多市(第1109回)

フリーマーケット

日時 10月6日

(日)午前10時～

午後3時

場所 市中央生涯

学習センター駐

車場

イベント ①新米1kgを先着20

0人に格安販売(正午予定)、②

梨を先着200人に格安販売

(午後2時予定)

※イベントは、内容と時間を変更

することがあります。

※次回は12月8日(日)開催。

問 商工観光課 ☎内線2552



## 平成25年住宅・土地統計調査への協力

総務省統計局では、10月1日を

基準として、住宅・土地統計調査

を全国一斉に実施します。

この調査は、住生活関連施策の

基礎資料を得ることを目的とし、

昭和23年から5年ごとに行われて

います。当市も、国から指定を受

けた177地区約3000世帯が

対象となります。

調査の実施にあたっては、県知

事より任命された統計調査員が、

調査対象となる世帯へ9月下旬か

ら10月中旬にかけて、調査票の記

入依頼や回収を行いますので、調

査員が伺った際には調査へのご協

力をよろしく願います。なお、

皆さんから提出いただく調査票に

ついては、「統計法」に基づき内容

の秘密は厳守されますので、正確

なご記入をお願いします。

調査についての詳しい内容は、

総務省統計局ホームページ

(<http://www.stat.go.jp>)をご覧ください。

問 総務課 ☎内線1012

## あなたも不動産公売に参加してみませんか

市では、市民の方も安心して参

加できる入札により、不動産公売

を実施します。

日時 10月23日(水)午後1時～

場所 市役所分庁舎第1会議室

(2階)

公売対象財産の所在地

◆桂町字台畑地内【畑2144㎡】

◆さくら台3丁目地内【①宅地1

09・56㎡ ②居宅1階47・09

㎡、2階26・44㎡】

◆牛久町字東谷原地内【雑種地536㎡

◆柏田町字亀井地内【田1046㎡】

※農地の入札については、牛久市

農業委員会が発行する「買受適

格証明書」が必要となります。

※不動産などの詳細は、市のホー

ムページをご覧ください。か、収

納課で無料配布する「公売のご

案内」をご覧ください。

問 収納課 ☎内線1066

## はかりの定期検査

「取引または証明に使用する特

定計量器」の定期検査を実施しま

す。はかりを取引または証明に使

用している方は、必ず受検してく

ださい。なお、計量器の運搬が著

しく困難な場合は、民間計量士に

よる代検査を受けることもできま

すので、詳しくは商工観光課また

は茨城県計量検定所までお問い合わせ

ください。

日時 9月25日(水)・26日(木)午前

10時30分～正午、午後1時～3時

場所 市役所北側裏門(大型バス

車庫内)

手数料 1台当たり520円～3

000円程度

持ち物 ①受検通知はがき※新規

受検の方は必要なし、②はかり

(分銅、おもりも必ず持参)、③  
印鑑

問 商工観光課 ☎内線2551、茨

城県計量検定所 ☎029・221・

2763

## 復興庁「住まいの復興 給付金」制度説明会

平成26年度から、東日本大震災

被災者の方の住宅再建に対する給

付金制度が開始される予定です

(消費税増税後の制度となります)。

支給対象は、一部損壊以上の被

災に遭われた方が、住宅の再取得

または被災住宅の補修を行う場合

です。

茨城県内での説明会は、左記の

とおり開催されます(予約不要)。

※市役所にもパンフレットがあり

ますのでご利用ください。

日時 9月20日(金)午前9時30

分～

場所 茨城県立県民文化センター

小ホール(水戸市千波町東久保

697)

問 住まいの復興給付金準備事務

局 ☎0570・2000・246

(土・日曜日・祝日午前9時～

午後5時含む) [http://fukuo-](http://fukuo-kyufu.jp/)

[kyufu.jp/](http://fukuo-kyufu.jp/)



## 第5回 広島石見神楽牛久公演

平成26年

1/19日

午後1時開演(正午開場)

午後4時終演予定

市中央生涯学習センター文化ホール

<チケット窓口発売日> 10月12日(土)午前9時~

### チケット発売窓口

- ・市中央生涯学習センター窓口  
(牛久市文化協会事務局)  
☎886-8993(9:00~17:00)
- ・荒川沖さんぱるタバコセンター  
☎830-4356(10:00~閉店まで)
- ・ウインズ・ユー牛久本店  
☎870-3663(10:00~閉店まで)

入場料(全席指定) 大人3500円、子ども(4歳~18歳まで)2000円

※障がい者手帳などをお持ちの方は500円引きとなります。

※発売当日状況により整理券を配布する場合があります。

※電話予約(市中央生涯学習センターのみ)は10月13日(日)午前9時からです。ただし、発売当日に完売した場合、電話予約は行いません。

主催 牛久市文化協会(公演事業委員会)

後援 牛久市、牛久市教育委員会、牛久市区長会、NPO 法人神楽芸術研究所

問 牛久市文化協会事務局(市中央生涯学習センター内)※第2・第4月曜日は休館日。☎886-8993

## バス遠足参加者募集(牛久市母子寡婦福祉会)

日時 10月6日(日)午前8時市保健センター前集合、午前8時15分出発(時間厳守)、午後5時ごろ帰着

行き先 日本ハムウイナナー手作り体験工房(筑西市)

対象 市内に在住の母子・父子家庭の親子

参加費 【会員】大人10000円、子ども(中学生以下)5000円、【非会員】大人20000円、子ども(中学生以下)10000円(昼食代、ウイナナー手作り体験費用、保険代含む)

持ち物 エプロン、三角巾(100円で借りることもできます)

申込締め切り日 9月25日(水)

主催 牛久市母子寡婦福祉会

申 【非会員の方】：児童福祉課 ☎内線1733、【会員の方】：各班長または一守会長までお申し込みください。

## 市内保育園の子育て支援

★にこにこキッズ(市立保育園)

10月のテーマ「運動会」(っこ)をしよう! 保育園のお友達と一緒に遊びま

しよう! 10月1日(火)午前9時から各保育園で電話予約受け付けをします。

日程 ▽10月8日(火)：つつじが丘保育園 ☎873・0140、▽10月15日(火)：向原保育園 ☎873・1440、栄町保育園 ☎873・0863、▽10月22日(火)：上町保育園 ☎872・0358、下根保育園 ☎830・7751

実施時間 午前9時30分~11時

対象 満1歳以上のお子さん

★にこにこキッズ(保育園の運動会に参加しませんか)

親子競技に参加して一緒に楽しみましょう。

日程 10月5日(土)雨天順延(時間は予約の際にお知らせします)

場所 向原保育園、上町保育園、つつじが丘保育園

対象 満1歳以上のお子さん  
定員 各園とも先着10組

※参加希望の方は、9月30日(月)までに各保育園に電話で予約してください。

※当日は、集合時間までに運動会本部席にお越しください。

# 犬・ねこの幸せ

市内で市が保

護した子ねこ達

の幸せさがし

(譲渡会)を行い

ます。新しい家

族として、大切に一生飼ってくだ

さる方を探しています。

日時 9月28日(土)午前10時〜正

午

場所 市役所駐車場(雨天時は分

庁舎第2会議室(2階)

※当日は、バザーも行います(バ

ザー用品のご協力もお願いして

います)。

※今回の譲渡会は、市と共催団体

が保護した動物の譲渡を目的と

しています。個人または他の団

体で保護された犬やねこの持ち

込みはできません。

※動物は、当日その場でお渡しで

きません。後日、ボランティア

がご自宅にお届けします。

※新しい飼い主になるには、条件

があります。詳細は、会場でご

確認ください。

主催 牛久市

共催 いばらきいきものねつとき

ぼう



問 環境政策課 ☎内線1560

Eメール kankyou@city.ushiku.

ibaraki.jp

## 第27回みんなのミニコンサートinクリーンセンター

今回は牛久クリーンセンターの

イベントをきっかけに結成された

金管アンサンブル「Y's Brass

ensemble」によるコ

ンサートです。生演奏を間近でお

楽しみください。

日時 10月5日(土)午後2時〜3

時

場所 牛久クリーンセンターリサ

イクルプラザ1階ごみアート

ミュージアム

※入場無料。未就学児入場可。

※ペットボトルキャップを5個以

上お持ちいただく粗品をプレ

ゼント!

※次回は12月7日(土)予定。

問 牛久クリーンセンター ☎83

0・9333

## 初心者ウォーキング教室参加者大募集

市内のヘルスロードを歩いて健康

づくりを始めましょう!

今回は自然豊かな牛久沼かつば

の小径コース約4kmを歩きます。

これから運動を始めようと考えて

いる方、最近運動不足と感じる方、

ウォーキングは手軽にできる運動

です。ウォーキング指導員のもと、

正しい基礎知識を学んで楽しく市

内を歩いてみませんか? 生活習

慣病の予防や改善にも役立つウ

ォーキングで健康な体づくりをし

てみましょう。

日程 10月4日(金)午前8時30

分〜8時50分受け付け、【講座】

午前9時〜9時50分(ウォーキ

ングの効用について、靴の履き

方・選び方、心拍数の測り方、

正しい歩き方、ストレッチな

ど)、【ウォーキングの実施】午前

10時〜11時30分(牛久沼かつば

の小径コース(4km)、クールダ

ウンストレッチ)

※小雨決行。

※歩きやすい服装でお越しください。

場所 三日月橋生涯学習センター

第1研修室

講師 牛久ウォーキングクラブ

(日本ウォーキング協会公認指

導員)

定員 30人※定員になり次第締め

切り。

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、帽子

申し込み方法 電話または健康管

理課窓口でお申し込みください。

申込期間 9月17日(火)〜10月3

日(木)

申・問 健康管理課(市保健セン

ター内) ☎内線1742

## 第6回健康講座

脂質異常症ってどんな病気?

コレステロール、中性脂肪と

心疾患の深い関係

血中のコレステロール(LDL)

や中性脂肪などの脂質の値が高く

なると、心臓病などの大きな病気

につながります。今回は、循環器

が専門の阿部先生をお招きし、脂

質異常症について分かりやすくご

講演いただきます。併せて栄養士

から、脂質異常症予防のミニ講話

と試食があります。

日時 10月3日(木)午後1時30

分〜3時30分

場所 市保健センター研修室(2階)

講師 阿部正宏先生(牛久愛和総

合病院循環器科部長)

申し込み方法 窓口、電話、FA

X、Eメールいずれかの方法で



## 家庭教育学級合同研修会

～家庭教育学級講演会～

**日時 10月4日(金)**

【第一部受付(学級生・保護者)】

午前9時30分～9時50分

【第二部受付(一般の方)】

午前10時45分～10時55分

場所 市中央生涯学習センター  
文化ホール

【第一部(学級生・保護者対象)】

子育て演習 午前10時～10時45分

講師 立花勝行先生(牛久市立岡田小学校教頭)

【第二部(学級生・保護者・一般の方対象)】※未就学児は除く。

講演会 午前11時～午後0時30分

演題 「地域ぐるみで子育て～竹取のおきな・おなからあなたまで～」

講師 浜尾朱美氏(キャスター、エッセイスト)※TBSドラマ「おゆう」で主演デビュー。その後、テレビ・ラジオの情報・報道番組でレポーター・キャスターに。「筑紫哲也 NEWS23」で活躍。

**問** 生涯学習課 家庭教育学級

(市中央生涯学習センター内) ☎871-2301 FAX871-1334



9月26日(木)までにお申し込みください。

※人数が多い場合には、イスのみの席となります。

**問** 健康管理課(市保健センター)

内) ☎内線1742(受付時間平日午前8時30分～午後5時15分) FAX 873・1775 Eメール kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

## 牛久市社会福祉協議会からのお知らせ

★子育て情報プラザ「ami」

子育て中の方、子育てに関心のある方が集まって、楽しみながら情報を見つけ、そこから楽しい子育てが始まる場です。

日時 9月27日(金)、10月22日(火) 午前10時～正午

場所 市保健センター和室(1階)

参加費 無料

★はじめてボランティア講座

ボランティア初心者向けの入門講座です。※当日受け付け可。

日時 9月19日(木)、10月24日(木) 午前10時～正午

場所 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)

内容 ボランティアの意味や具体的な活動の話、個別相談会など

参加費 無料

★介護サロン「ぬくもり」

自宅介護・施設介護・遠距離介護などをしている方、介護に関心のある方、リフレッシュして帰りませんか。

日時 10月10日(木)午前10時～正午

場所 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)

内容 自由におしゃべり、気軽に相談

参加費 無料

**申・問** 牛久市社会福祉協議会(市役所分庁舎1階) ☎871・1296

FAX 871・1296

## 特別公開バスツアー(日帰り)参加者募集

指定文化財集中曝涼

日時 10月19日(土)午前9時15分 常陸太田駅発、10月19日(土)午前10時常陸大宮駅発(西塩子の回り舞台観劇含む)、10月20日(日)午前9時常陸太田駅発

場所 常陸太田市、常陸大宮市

内容 普段は見ることのできない貴重な仏像や絵画など虫干しを兼ねて特別に公開している文化財を拝観します(約7時間コース)。

定員 各コース20人(最少催行人員15人)

参加費 1人3500円(昼食付き)

申し込み方法 電話または、FAXでお申し込みください。(財)グリーンふるさと振興機構に申込書あり。

申込締め切り日 10月4日(金)※定員になり次第締め切り。

**申・問** (財)グリーンふるさと振興機構(〒313・0013 常陸太田市山下町949・9) ☎

0294・72・2266 FAX 0294・72・7366

# 生涯骨太クッキング 教室参加者募集

生涯、骨太で

元気な身体を保つためには毎日の食事が大切です。



カルシウムたっぷり、見た目は真っ白、味は本格派！の白い麻婆豆腐を作ってみませんか。

お料理に挑戦してみたい男性の参加もお待ちしています。今回は、さらに骨太になるための運動ワンポイントレッスンも行います。

日時 10月22日(火)午前10時～午後1時まで(午前9時45分から受け付け)

場所 市保健センター栄養実習室

(2階)

メニュー 白い麻婆豆腐の他、旬の野菜のおかず2品

講師 牛久市ヘルスメイト

参加費 400円

定員 先着20人

持ち物 エプロン、三角巾、お手ふき、ふきん3枚、台ふき1枚、筆記用具

申し込み方法

9月17日(火)～30日(月)

※電話または市保健センター窓口

でお申し込みください(平日午前8時30分～午後5時15分)。

申請・健康管理課(市保健センター内) ☎内線1742～1744

## 第25回県民のための健康管理講座(要予約)

牛久市と筑波大学附属病院内一般財団法人桐仁会との共同開催です。

当日、各講師への質問をお受けします。

日時 10月12日(土)午後1時～4時

場所 市中央生涯学習センター文

化ホール

内容

①テーマ 認知症の予防・糖尿病と認知症の深い関係

講師 朝田隆教授(筑波大学精神神経科)

②テーマ 今日から取り組もう。万病のもと糖尿病の予防

講師 鈴木浩明病院教授(筑波大学内分代謝・糖尿病内科)

③テーマ 認知症を追い払おう。運動と日常生活でのコツ

講師 鈴木康裕理学療法士(筑波大学附属病院リハビリテーション部)

④テーマ 作ること・食べること。

五感を使うことの大切さ

講師 岩部博子管理栄養士(筑波大学附属病院栄養管理室長)

申請・問 桐仁会 ☎858・0128 FAX 858・3351 HP <http://www.tohinkai.jp/>

## 自然食料理教室参加者募集

自然に帰って元気に生き抜くために、玄米自然食を中心とした料理教室で、ご一緒に料理を通して生き方を学びませんか。

日時 10月8日(火)、11月19日(火)、12月17日(火)、平成26年1月21日(火)、2月18日(火)、3月18日(火)午後1時～4時

場所 市中央生涯学習センター調理実習室

内容 玄米ご飯、餃子、蓮根スープ、鍋焼きパン、野菜スープ、太巻き寿司、海藻豆腐など

講師 大村繁美、小山田透菜(自然療法の大家「あなたと健康社」主幹、東城百合子先生に師事)

定員 10人(先着順)

参加費 6000円(全6回・食材費込み)

申し込み方法 電話またはFAXで名前、住所、連絡先をお知らせ

してください。

主催 牛久自然に学ぶ会

申請・問 牛久自然に学ぶ会(飯野)

☎ FAX 874・9986

## 全国一斉! 法務局休日相談所開設

登記、供託、戸籍・国籍、人権擁護など法務局の取り扱う業務全般について、法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人および人権擁護委員が相談に応じます。秘密は固く守ります。

日時 10月6日(日)午前10時～午後4時まで(受付時間は午後3時まで)

場所 龍ヶ崎会場：水戸地方法務局龍ヶ崎支局(龍ヶ崎市2985番地)

相談内容 土地の境界争い、相続・贈与・売買などの登記手続、抵当権の抹消手続、地代家賃の供託手続、戸籍の届出方法、成年後見制度、夫婦・親子など家庭内の問題、近隣とのトラブル、セクハラ、子どものいじめ、DV問題など。

相談料 無料※予約不要。

問 水戸地方法務局龍ヶ崎支局(高崎) ☎0297・64・2607

7

8

9

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9



## 不動産鑑定士による 不動産無料相談会

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談に無料でお答えします。

日時 10月1日(火)午前10時〜正午

場所 牛久会場：エスカード生涯

学習センター第2講座室(4階)

参加費 無料

申し込み方法 当日会場でお申し込みください。

申込みください。

問 一般社団法人茨城県不動産鑑定士協会 ☎029・246・1

222

## 生誕130年 野口雨情 童謡コンサート in 牛久

日時 9月23日(月・祝)午後1時

30分開場、午後2時開演、午後

4時45分終演予定

場所 市中央生涯学習センター文

化ホール

出演 野口不二子(雨情の直孫ほか

ゲスト グレック・アーウィン(童

謡の伝道師)

入場料(全席自由) 【一般】前売り

2500円(当日2700円)、

【小・中学生】前売り1000円(当

日1200円)、「未就学児」無料

※コンサート収益の一部は、東日

本大震災で大きな被害を受けた

野口雨情生家復旧支援に寄付し  
ます。

チケット販売 ウインズ・ユース

久本店ほか

主催 童謡・抒情歌愛唱会

問 A i M A D O K A ☎080・

2268・7788、曾根 ☎0

80・4118・8502

## 牛久愛和総合病院

### 第38回生活習慣病教室

テーマ「口から食べることの幸せ

〜摂食・嚥下障害看護について〜

医師、各部門スタッフがあなたの

の疑問にお答えします。

日時 9月26日(木)午後2時30分

から約1時間

場所 牛久愛和総合病院B館2階

大ホール

講師 摂食・嚥下障害看護認定看

護師 橋本由美看護師

参加費 無料※予約不要。

問 牛久愛和総合病院総務課 ☎8

73・3111(代表)

## 3 カ月からOK★ベビー &ママ大集合!!

育児に励むママの運動不足と悩み

を楽しく解消

日時 木曜日午後2時30分〜3時30分

場所 レンタルスタジオかつぱ運

動教室(田宮町32・5)※薬師寺

付近。

内容 ベビーマッサージ&脂肪燃

焼トレーニング

対象 赤ちゃん(3カ月〜)とママ

参加費 月2回2000円(別途

オイル1700円)

持ち物 バスタオル、おでかけ

セット、おんぶ紐など

問 ベビーマッサージサークル

(中村) ☎090・5492・4

305

## 安心安全な食肉・魚 k o k o r o 特別講演会

日時 9月27日(金)午後1時〜3時

場所 k o k o r o サテライト

(南4・1・1)

内容 肉や魚は同じ種類や部位の

ものでも、天然・養殖の違いで

あったり、産地や飼育者などに

より価格も大きく異なります。

近年、安価な肉や魚を食べられ

るようになったのはなぜか?そ

の背景となる現在の養殖事情な

どを知り、安心・安全な食材を

選ぶ一助としましょう。

講師 小林尋先生

定員 先着20人

参加費 500円

申し込み方法 電話で名前、連絡

先、人数をお知らせください。

申・問 福祉作業所 k o k o r o

☎873・4232

## 第31回牛久フオーク ダンスの集い

フオークダンスの集いに参加し

てみませんか。見学だけでもOK!

村田ご夫妻による楽しいフオーク

ダンス講習会もあります。

日時 10月16日(水)午前10時〜午

後2時(足慣らし午前9時45

分〜)

場所 牛久運動公園体育館メイン

アリーナ

参加費 500円(弁当・保険付き)

※飲み物は各自ご用意ください。

※運動のできる服装で、体育館

シューズをお持ちください。

申込締め切り日 10月10日(木)

主管 牛久フオークダンス協会

申 牛久市体育協会事務局 ☎87

3・2486

問 玉虫 ☎872・7527、

森田 ☎873・3901、牛久

市体育協会事務局 ☎873・2

486

## 第3回落語会「牛久味わい亭」

今回は、三遊亭圓窓師匠の指導を受けていて、第1回目から出演いただいている牛久市出身の小学校教員・佐藤弘道さん(好文亭梅朝)、前回6月に出演頂いた茨城放送アナウンサー・鹿原徳夫さん(有難亭良慈緒)、そして前々回3月に出演いただいた地域情報誌の女性記者・三浦真紀さん(有難亭真仮名)の3人で、「火炎太鼓」、「たいこ腹」、「お花半七」など落語4席を予定しています。

日時 9月28日(土)午後1時30分  
開場、午後2時開演

場所 市総合福祉センター会議室  
入場料 無料

問 「牛久味わい亭」友の会(望月)  
☎090・4757・4414

## 音楽の小径

毎日、うたを歌いましょう

季節の歌、思い出の歌、元氣の出る歌など、みんなでプログラミングしてみよう。

日時 9月29日(日)午前10時〜正午  
場所 市中央生涯学習センター視聴覚室(2階)

参加費 5000円(教材実費)

問 白井☎874・7390、小  
場☎873・0717

## 結婚相談会のご案内



日頃、お子さんの結婚でお悩みの親御さんを対象に結婚相談会を開催します。相談員は茨城県知事から委嘱されたマリッジサポーターが対応します。相談で知り得た内容は厳守しますので、お気軽にご来場ください。

日時 9月29日(日)午後1時30分〜4時

場所 市中央生涯学習センター中講座室(2階)

相談料 無料※予約不要。

主催 結婚をサポートする親の会  
事務局(平塚)☎872・5808、(宇都宮)☎873・7318

## 話し方サークル会員募集

話し方や聞き方を学ぶことは豊かな人生を築く基本です。一緒に学んでみませんか。初心者大歓迎、見学自由。

日時 毎月第2・第4日曜日午後1時〜3時(原則として)

場所 エスカード生涯学習センター

参加費 1000円(1回)、入会費1000円

問 NPO法人話し方HR研究所牛久話し方サークル(中根)☎090・2203・2015

## 常陽銀行年金無料相談(要予約)

常陽銀行顧問の社会保険労務士がご相談に応じます。年金手帳などをご持参ください。

日程 【常陽銀行牛久支店】9月26日(木)午前10時〜午後3時、【ひたち野うしくローンプラザ(ひたち野うしく支店内)】10月12日(土)午前10時〜午後4時

問 常陽銀行牛久支店☎872・5112

## みんなで楽しくきめアップリケ風飾りを手作りしましょう

手芸キットを使い、かわいい小物を手作りします。作る喜び、使う楽しさを体験しましょう!

日時 9月27日(金)午後2時〜4時

場所 月曜クラブ内「団欒」(南6・1・1)※駐車場なし。駐輪場スペースあり。

定員 10人(先着受付順。9月25日(水)まで)

参加費 500円(材料代含む)

問 NPO法人月曜クラブ(星野)☎874・8766(月〜金曜日午後1時〜7時)

## ぬくもりの会からのお知らせ

9月定例会は、家族や当事者と一緒に歌を歌い、演奏を楽しむひと時を企画しました。市役所職員、社会福祉協議会やボランティア、民生委員の方達もぜひいらしてください。お待ちしております。

まだ家族会に入会されていない方も歓迎です。

日時 9月28日(土)午後1時30分〜4時

場所 市中央生涯学習センター大講座室

内容 音楽とお喋りの集い(午後1時30分〜3時まで)はうたごえ、3時以降はおしゃべり会

問 ぬくもりの会(遠藤)☎・FAX 873・0080

行ってみよう!

# 文化財



<第17回>

◆岡見城跡(史跡)◆  
所在地 岡見町地内の字城山が主たる所在地

岡見城の本丸(城の中心をなす部分)は、標高25メートル余の一段の台地上の南端に設けられていた。往時、本丸は三方を小野川とその入江に囲まれ、これが堀の役割をもっていた。築城は南北朝時代(1318〜1392年)の初期。南北朝時代とは、天皇家が南朝と北朝に



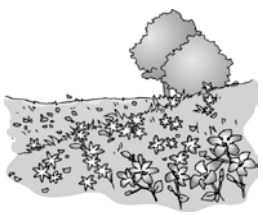
岡見城跡遠景

問 生涯学習課 ☎内線3031

分立し、両統が対立していた時代をさす。この南北朝による争乱期に南朝方の東国(関東)の拠点となった小田城(現つくば市の小田)の城主小田治久の二男朝義が、岡見の地を領地としてあてがわれ、移住してきて城を築き、岡見(一族では尾上と称した者もいた)を苗字にした。岡見家は代々勢力を拡大し、最も隆盛期には信太郡の一部、河内郡の大部分、一部筑波郡などを領し、宗家を岡見城から牛久城へ、さらに足高城(現つくばみらい市)へと移し、一族は小坂城、東林寺城(市内新地)、高崎城(現つくば市高崎)、谷田部城(現つくば市谷田部)などに盤踞した。  
本丸跡には本丸を囲む高さ1m余りの土塁が整然としている。昭和33年(1958年)当時は本丸の北側に三条の空堀(各一部)が残存していた。

## うしく里山の会 公開セミナー

牛久には地域の人びとによって大切に守られてきた自生樹木が数多く残されています。これら樹木について植物学的な視点から改めて見つめ直してみたいと思います。



日時 9月28日(土)午前10時〜正午  
場所 牛久自然観察の森ネイチャーセンター

内容 「牛久の自生樹木」についての講義

講師 うしく里山の会理事農学博士 渡辺 泰氏

対象 市民の方  
定員 30人

参加費 200円(資料代)  
問 牛久自然観察の森 ☎874・6600

「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回発行しています。市ホームページでも全ての内容を掲載しています。

## 自然大好き



**フシグロセンノウ(節黒仙翁)**  
ナデシコ科  
野外では珍しいオレンジ色がかった朱色の花が目立つ野草で、山地の林内に自生する日本固有種です。花が大きく目立つことから山野草として人気があり、園芸採取などが原因で絶滅の危機に瀕しています。「センノウ」という名は、昔、京都の嵯峨にあった仙翁寺で栽培されたことに由来しています。

## 保健活動

健康管理課  
☎873-2111内線1743

### ●子どもの相談・予防接種

赤ちゃん訪問 育児で心配事のある方、お電話ください。

子育て相談 8日(火)9:30~10:30 乳幼児対象 ㊧

日本脳炎予防接種 平成7年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれの方は、特例対象者として接種が可能となっています。接種を受けていない方は、母子健康手帳をご持参の上、市保健センター窓口までお越しください。

### ●大人の相談・案内

保健師から何でも相談室 今月はありません。㊧

禁煙相談(要予約) 日程などご相談ください。㊧

難病見舞金申請 随時受け付け ㊧

保健所で難病認定を受け、一般特定疾患医療受給者証、特定疾患登録者証、または小児慢性特定疾患医療券をお持ちの方に難病見舞金を支給します。

こころの健康相談(要予約)

※日程はお問い合わせください。社会福祉課 ☎内線1711

### 10月の休日当番医

診療時間/午前9時~正午

6日(日)みどり野外科胃腸科 ☎873-6151 FAX873-2271

13日(日)鳥越クリニック ☎874-3511 FAX874-7807

14日(祝)天満胃腸科クリニック ☎830-7770 FAX872-3693

20日(日)高野クリニック ☎874-2100 FAX874-3958

27日(日)岡見第一医院 ☎872-5151 FAX873-3178

急患は 牛久愛和総合病院 ☎873-3111 FAX874-1031

<24時間診療> つくばセントラル病院 ☎872-1771 FAX874-4763

### 稲敷地域小児救急輪番制当番医

火曜 18時~21時 東京医科大学茨城医療センター ☎887-1161 FAX887-6266

水曜 18時~21時 つくばセントラル病院 ☎872-1771 FAX874-4763

木曜 18時~21時 龍ヶ崎済生会病院 ☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163

金曜 18時~21時 東京医科大学茨城医療センター ☎887-1161 FAX887-6266

土曜 14時~17時 牛久愛和総合病院 ☎873-3111 FAX874-1031

日曜 9時~正午 東京医科大学茨城医療センター ☎887-1161 FAX887-6266

日曜 正午~15時 龍ヶ崎済生会病院 ☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163

※6月から、東京医科大学茨城医療センターでは、毎週月曜日夜間18時~21時(祝日を除く)に小児科救急医療を行っています。

※上記以外では、24時間対応のJAとて総合医療センター(☎0297-74-5551)、土浦協同病院(☎823-3111)に電話連絡の上、受診してください。

※月曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)の当番はありません。

★茨城子ども救急電話相談(毎日18:30~23:30、休日(日曜日・祝日・年末年始12/29~1/3)9:00~17:00)

☎#8000(プッシュ回線の固定電話・携帯電話から、局番なし)

☎029-254-9900(全ての電話から)

\*牛久市歯科医師会では、訪問診療を実施しています。かかりつけ歯科医院または歯科医師会訪問診療窓口(兼久歯科医院 ☎873-5858)にお問い合わせください。

平成25年9月15日(1105)号

発行・編集/牛久市民活動課

〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1

☎029-873-2111 FAX029-873-2512 ホームページ <http://www.city.ushiku.lg.jp/>

## 各種相談

市役所 ☎873-2111(代)  
FAX873-7510(代)

### ●子育て・教育

親子保育園開放(要予約・1日(火)9:00受け付け開始)  
9日(水)、16日(水)9:30~11:00※満1歳以上

子育て電話相談 毎週火、水、木曜日 13:00~16:00市内各公立保育園  
子育てサロン 10日(木)神谷小さくら台児童クラブ、  
18日(金)田宮地区広場(駐車場要予約)9:30~11:30

児童福祉課 ☎内線1734

教育センター「きぼうの広場」毎週月~金曜日(祝日を除く)  
9:00~12:00、13:00~17:00 きぼうの広場 ☎874-6075

### ●介護・福祉

介護保険相談 土、日、祝日を除く毎日 9:00~16:00 ㊦  
高齢福祉課 ☎内線1751~1755

あんしんホットライン ☎0120-783-012(9:00~12:00)

・心配ごと相談(要予約・1日(火)・15日(火)受け付け)  
4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)13:00~16:00 ㊦

・子育てあれこれ相談

随時受け付け ㊦

社会福祉協議会

高齢者あんしん電話 ☎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 11日(金)10:00~15:00 ㊦

社会福祉課 ☎内線1711

### ●行政・生活

総務省行政相談 7日(月)13:00~15:00 総務課 ☎内線1012

交通事故相談 2日(水)、16日(水)10:00~15:00 ㊦

交通防災課 ☎内線1684

消費生活相談 毎週月~金曜日(祝日を除く)9:00~16:00 ㊦

牛久市消費生活センター ☎830-8802 FAX830-8803

犬・猫の引き取り 下記までお問い合わせください。

茨城県動物指導センター ☎0296-72-1200

飲用井戸水水質検査(有料) 17日(木)9:00~11:00 ㊦

※検査容器をお渡ししますので、前日までに環境政策

課窓口にお越しください。環境政策課 ☎内線1561

### ●税金・年金

税務相談(税理士)17日(木)10:00~15:00 ㊦税務課 ☎内線1056

休日納税・納税相談 6日(日)、27日(日)8:30~17:15 ㊦

収納課 ☎内線1061

年金社会保険相談(社会保険労務士)

9日(水)13:00~16:00 ㊦

医療年金課 ☎内線1725

### ●女性

女性のための悩みごと相談(フェミニスト相談)要予約

7日(月)、21日(月)、28日(月)10:00~16:00 ㊦

【予約専用 ☎873-1099】

市民活動課 ☎内線1631

### 10月の納税および使用料

納期限

介護保険料4期/後期高齢者医療保険料 4期/市立幼稚園授業料・月極駐車場使用料 10月分/プール利用負担金11月分	10月28日(月)
市県民税3期/国民健康保険税5期/給食費・保育料・住宅使用料10月分	10月31日(木)

市税は便利な口座振替で! 収納課 ☎内線1061~1064

再生紙を使用しています。

環境に優しい大豆インキを使用しています。