



市制施行30周年記念

第41回牛久シティマラソン

参加者募集



平成29年1月9日 月・成人の日

時間 開場：午前7時 開会式：午前8時

会場 牛久運動公園 (下根町1400番地 JRひたち野うしく駅東口徒歩20分)

ゲストランナーのご紹介

谷川真理さん



1991年 東京国際女子マラソン優勝 1994年 パリマラソン優勝

(株)小森コーポレーション 陸上競技部



毎年1月1日に開催されるニューイヤーマラソンの常連出場チーム

- ◆種目 一般男女別・年齢別...10kmおよび5km/中学生男女別...3km/小学4年生以上男女別...2km/車イス・15歳以上...9km/ジョギング・小学生以上...1.5km/ウォーキング・年齢制限なし...約7km
◆コース 市内折返しコース
◆参加資格 健康な方で募集要項記載の注意事項に同意された方。小・中学生、高校生は保護者が認めた方。
◆定員 マラソン(10kmおよび5kmの部)...各先着2,000人、ジョギング...先着400人
◆制限時間 10km...70分/5km...50分/3km...20分/2km...15分/車イス9km...36分/ジョギング1.5km...15分
◆表彰 ①上位6位まで表彰状・メダルを授与 ②特別賞...当日賞、飛び賞など
◆参加料 一般10km...3,000円/一般5km...2,500円※高校生の参加料は1,500円。/小・中学生...1,000円/車イス...3,000円/ジョギング...500円/ウォーキング...300円※市内在住・在学の小・中学生は無料。ただし参加賞なし。
◆申し込み方法 市関連施設にある募集要項付属の申込書でお申し込み。市内小・中学生は学校に配布する専用申込書に記入し、事務局までお持ちください。
◆申込締め切り日 ゆうちょう銀行振替払込...10月11日(火)、インターネット・事務局窓口...10月31日(月)

※牛久運動公園内の駐車場は抽選です。利用希望の方は募集要項付属の申込書で駐車場申し込みをしてください。申し込みができるのは会場へ徒歩圏在住の方を除くマラソン10km、5km参加者のみです。抽選の結果はナンバーカード(ゼッケン)と一緒に送ります。
※JRひたち野うしく駅、JR牛久駅、中央生涯学習センター、奥野生涯学習センターからシャトルバスが出ます。

●「ひなマルシェ」出店募集

子どもたちの健やかな成長と幸せを願う「うしくのひなまつり」では、手作り作品の販売やワークショップをしてくださる方を募集します。

日 平成29年2月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)の各日午前10時～午後4時
所 中央生涯学習センター多目的ホール

区画 各10ブース(市内在住・在勤・在学の方優先)

¥ 1,000円(1日)※1ブース2m×2m

申 募集要項(中央生涯学習センターに用意)を確認の上申込書にご記入ください。

締 10月8日(土)

主 うしくのひなまつり実行委員会

問 グラスランツマルシェ、オーク ☎080-3012-0328

●つなげよう あなたの献血 みんなの命

献血にご協力ください！尊い命を救うため、16歳からの健康な方、ご協力をお願いします。

日 10月5日(水)午前9時30分～午後4時(お昼の時間帯も実施)

所 保健センター1階ロビー

協力 牛久市、牛久荃崎ライオンズクラブ・牛久荃崎ライオンズクラブ アイリス支部

問 健康づくり推進課 ☎内線1741

市からのお知らせ

●第3回牛久郷土かるた大会 スタッフ募集

来年1月22日(日)に第3回牛久郷土かるた大会を開催します。大会準備と競技審判に協力していただける方を募集します。

定 20人

申 氏名、住所、連絡先を明記し、はがき(送付先:〒300-1211 牛久市柏田町1606-1牛久郷土かるたの会事務局)、電話、FAX、Eメール等で申し込み。応募者には追ってお知らせします。

締 9月30日(金)必着

問 中央生涯学習センター内かるた事務局 ☎871-2301 FAX871-1334(第2・4月曜日休館)

E chuou@city.ushiku.ibaraki.jp

●第144回とくとく市

日 9月25日(第4日曜日)午前9時～11時(雨天決行)

所 牛久市営青果市場(田宮町624番地)

内 サービス券付き「袋入りみかん」限定100袋を格安販売(午前9時45分～引換券販売)。※駐車場が少ないため、お近くの方は徒歩・自転車でご来場ください。

問 牛久市営青果市場 ☎872-0042



問 牛久市役所

☎ 029-873-2111(代表)

FAX 029-873-7510(代表)

※番号のお間違いにはご注意ください。



「牛久市シティプロモーション」
フェイスブックページ

<https://www.facebook.com/ushiku.citypromotion>

牛久市の魅力を市内外に発信。楽しい情報、美味しい情報いろいろあります。



問 秘書課

☎内線3201、3202



「かっぱメール」に
登録しましょう！

かっぱメール

検索

市政イベント、防災・防犯、各学校など、市の情報をお届けする「かっぱメール」にご登録ください。かっぱメール登録・解説ページ(牛久市公式ウェブサイト)で登録できます。ご不明な点はお問い合わせください。



問 情報政策課 ☎内線1673



牛久情報満載の市民発信インターネットTV番組をYouTubeで生放送！登録は上記から！

◆放送時間 平日午後6時45分～7時45分

◆スタジオ エスカードプラザ特設スタジオ

問 NPO法人ちゃんみよTV ☎・FAX871-8034

E chanmiyo@chanmiyo.tv

FMうしくうれしく放送

生放送「ひるラジ！」

月～金曜日午前10時～午後1時30分

(再放送：午後5時～8時30分)

午前11時～正午は牛久市広報番組を放送！

皆さんの生活に密着した情報が盛りだくさん！災害時の情報伝達にも役立ちます。

問 NPO法人牛久コミュニティ放送

☎875-8541 FAX875-8686 **E** ushiku@fmuu.jp



「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。

●創業塾参加者募集

起業・創業したい方を対象に、創業するに当たっての重要なポイントを専門家から学べるセミナーを開催いたします。

主な講義内容は、新規開業の準備から始まり、各種届出・許認可、成功事例と失敗事例、事業計画の作成、資金繰り、社会保険や労働保険の基礎知識などです。講師は、中小企業診断士や特定社会保険労務士が務めます。具体的な創業時期や事業内容が定まっていない方もぜひご参加ください。

日 9月24日(土)、10月22日(土) 午前9時30分～午後4時、10月29日(土) 午前9時30分～11時30分【全3回】

所 牛久市商工会館大会議室

料 3,000円※申込時にお支払い。FAXで申し込みの方は、初回講義日の前日までにお支払いください。

申 任意の用紙に①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④電話番号を明記の上、持参またはFAXで申し込み。

締 9月20日(火) 必着

申・問 牛久市商工会 ☎872-2520 FAX872-1991



●10月は土地月間です！土地取引の後には届出を！

10月は、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行う「土地月間」です。一定面積以上の土地について売買等の取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者(譲受人)は契約締結日から2週間以内に、都市計画課に届出を行う必要があります。詳しくは、都市計画課ホームページ「国土法の届出について」をご覧ください。

問 都市計画課 ☎内線2522

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)差額通知をお送りしています

国民健康保険に加入している方で、血圧降下剤・糖尿病用剤・高脂血症用剤・血管拡張剤・消化性潰瘍用剤を服用している方を対象に、3月と9月の年2回「後発医薬品(ジェネリック医薬品)差額通知」をお送りしています。ジェネリック医薬品差額通知とは、先発医薬品を後発医薬品(ジェネリック医薬品)に変更した場合、薬局での自己負担額が一定以上安くなると見込まれる方にお送りしている通知です。ジェネリック医薬品の使用は、自己負担額が軽減されるばかりではなく、年々増える国民健康保険医療費の節約にもつながります。ジェネリック医薬品を希望する場合は、まずはかかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。※自己負担の削減額には個人差があります。薬代のほかに技術料や管理料等が加わることで、窓口での負担額に差が出ない場合もあります。

問 医療年金課国保グループ ☎内線1724～1727

休日納税相談・夜間納税相談

問 収納課 ☎内線1061～1064

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収納できます。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	9/25、10/2・30、11/6 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	9/20、10/11・18、11/8 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でも納付できます。

10月の納税および使用料

納期限

児童クラブ負担金(10月分)	10月11日(火)
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(10月分)／プール利用負担金(11月分)	10月26日(水)
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(月)



【あいさつ運動】明るく元気な市役所を目指し、職員一人ひとりがおもてなしの心を持って、明るく元気な「あいさつ運動」実施中

●介護者の集い

心身のリフレッシュを図りませんか!?家庭における介護の悩みや体験をお互いに語り合しましょう!

日 11月15日(火) 午前10時～午後3時

所 【集合場所】中央生涯学習センター駐車場、【目的地】ホテルオークラフロンティアつくば

内 ホテルランチ(参加者同士の懇談、情報交換)

対・定 介護をしている方、または介護経験のある方・先着25人

¥ 1,000円(昼食代等)

締 9月26日(月)～10月21日(金)

申・問 牛久市社会福祉協議会

☎871-1295 **FAX**871-1296

●10月の腹部超音波検査(単独)・11月の成人集団健診

ご希望される方は、下記へお申し込みください。保健センターでの申し込みはできません。

申込先 茨城県総合健診協会健診予約センター **☎**0570-077-150

受付時間 午前9時～午後5時

※申込初日は電話がつながりにくい場合があります。電話が殺到した場合、自動的に回線が切断されます(無音・プープ音)。その場合は申し訳ありませんが、再度お掛け直してください。なお電話料金はオペレーターにつながってから発生します。

健診内容	健診日程		健診場所	申込期間
腹部超音波検査(単独)	10月	25日(火) 27日(木) 28日(金)	保健センター	9月26日(月) ～27日(火)
成人集団健診	11月	13日(日) 14日(月)	保健センター ※13日は腹部超音波実施日	10月11日(火) ～14日(金)
		22日(火)	奥野生涯学習センター	

※健診内容などの詳細は牛久市健康づくり情報・年間予定表「すこやか」または市ホームページでご確認ください。

問 健康づくり推進課(保健センター) **☎**内線1742

●防衛大学校学生および防衛医科大学校学生募集

受験種目	防衛大学校学生(一般)		防衛医科大学校	
	前期		医学科学生	看護学科学学生(自衛官候補看護学生)
受験資格	高卒(見込含む)21歳未満の者			
受付期間	9月30日(金)まで			
試験期日	1次:11月5日(土)および6日(日) 2次:12月6日(火)～10日(土)の指定された日	1次:10月29日(土)および30日(日) 2次:12月14日(水)～16日(金)の指定された日	1次:10月15日(土) 2次:11月26日(土)または27日(日)のいずれか指定された日	
特徴	幹部自衛官となる者を4年間の修業期間において養成するコースです。	医師である幹部自衛官となるべき者を養成するコースです。	保健師・看護師である幹部自衛官となるべき者を養成するコースです。	
場所	別途各人に通知			

自衛官候補生(男子)も年間を通じて実施しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

問 自衛隊茨城地方協力本部龍ヶ崎地域事務所(龍ヶ崎市3629-5) **☎**0297-64-3351

HP<http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/> **E** hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp

微小粒子状物質(PM2.5)測定結果(7/26～8/25) ※色は平均値が最大の日。(単位: $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

◆市内測定地点(2カ所)の1日当たりのPM2.5の平均値と最大値・最小値(国暫定基準値1日平均値70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

測定地点	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	8/10
市役所庁舎(西側)	11.3	8.5	9.1	6.9	7.1	9.6	5.0	5.5	4.8	7.8	10.3	9.4	6.9	5.6	13.7	13.2
ひたち野リフレ(駐車場)	11.1	9.1	9.6	6.6	7.0	4.7	5.1	7.9	8.2	10.1	12.6	10.1	6.5	4.8	14.0	14.7
1時間値の最大値	28	17	17	15	22	24	11	13	18	20	27	18	13	12	30	28
1時間値の最小値	1	1	2	0	0	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0	4

測定地点	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	8/25
市役所庁舎(西側)	8.7	9.3	10.0	7.4	9.5	6.0	15.5	11.2	5.7	5.3	8.6	6.6	8.4	6.3	5.9
ひたち野リフレ(駐車場)	11.9	11.0	11.3	7.0	11.0	7.3	18.5	14.2	7.7	5.1	8.3	6.7	10.3	8.1	7.3
1時間値の最大値	19	20	23	15	23	14	36	26	15	12	18	14	25	24	12
1時間値の最小値	0	4	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0

◆PM2.5の注意喚起について PM2.5濃度が①午前5時～7時(3時間)の1時間値の平均値が85 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合、②午前5時～正午(8時間)の1時間値の平均値が80 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えた場合には、国の暫定基準値の1日平均値70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予測されますので、防災行政無線、かっぱメール、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95施設が対象)で注意喚起を行います。毎日の測定結果は、市ホームページで公開中。

問 環境政策課 **☎**内線1561～1563



スポーツ



●首都大学野球秋季リーグ戦・1部組合せ決定！

牛久野球連盟では、球場改修後の野球連盟事業のコンセプトとして4月のNPBイースタンリーグ開催、9月の大学野球招致に首都大学野球連盟と打ち合わせを行ってきましたが、この度開催への合意があり、下記の日程で牛久で初めての大学野球を開催します。以前から市民の野球ファンへ『観る野球、魅せる野球』の実現を図るため、球場改修に邁進してきました。当日は盛大な応援よろしくをお願いします。

リーグ名 首都大学野球連盟

料 有料(一般1,000円、大学生・高校生500円)、中学生以下無料

秋季リーグ1部日程

日程	試合	対戦	開始時間	場所
9月17日(土)	第1試合	日体大ー桜美林大	午前9時30分～	牛久運動公園 野球場
	第2試合	筑波大ー城西大	正午～	
	第3試合	東海大ー帝京大	午後2時30分～	
9月18日(日)	第1試合	城西大ー筑波大	午前9時30分～	牛久運動公園 野球場
	第2試合	帝京大ー東海大	正午～	
	第3試合	日体大ー桜美林大	午後2時30分～	

問 牛久野球連盟(渡部) ☎090-5343-6432

●牛久市社会福祉協議会から

①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。※事前に電話予約(当日受け付け可)。

日 10月27日(木)午前10時～正午

内 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

②介護サロン「ぬくもり」

自宅介護・施設介護・遠距離介護・介護に関心のある方、リフレッシュを図りませんか。

日 10月11日(火)午前10時～正午

内 自由におしゃべり、気軽に相談

【①、②共通】

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)

料 無料

問 牛久市社会福祉協議会(市役所分庁舎1階) ☎871-1295 FAX871-1296



イタリア中部地震に対する義援金を募ります

◆問い合わせ 市民活動課 ☎内線1634、1635

8月24日(午前3時36分)にマグニチュード6.2、直下型の地震がイタリア中部を襲いました。8月末日までに2,000回を超える余震が観測され、死者約290人、多くのけがをされた方、そして約2,500人の避難者が確認されています。

特に被害を受けた場所はアマトリーチェ市、アッカーモリ市などで、夏の観光地としてたくさんの方が過ごす場所であるため、さらに被害が大きくなることが予想されています。牛久市と友好

都市提携をしているグレーヴェ・イン・キアンティ市では被害はありませんでした。

牛久市では各行政区を通じて、義援金を募集します。義援金は、市民交流のある友好都市のグレーヴェ・イン・キアンティ市を通じて、今回の地震で被災された地方の方々の元へ届けます。また、市役所及び市内各公共施設に下記のとおり募金箱を設置していますので、皆さんのご協力をよろしくお願いします。

※今回の受け付けは義援金のみで、救援物資は受け付けておりません。

◆義援金募集期間 10月31日(月)まで

◆募金箱設置場所 市役所、エスカード出張所、中央生涯学習センター、三日月橋生涯学習センター、奥野生涯学習センター、牛久運動公園体育館、中央図書館、市総合福祉センター



●**こころの健康づくり講演会**

日 10月12日(水)午後1時30分～午後3時※入場無料。

所 利根町公民館(利根町下曾根187)

内 「こんなときどうする?～うつ症状と治療・生活について～」

講 宮本眞理先生(宮本病院精神科部長)

対 どなたでも

申 下記のいずれかに電話で申し込み

問 竜ヶ崎保健所保健指導課

☎0297-62-2367、

利根町保健福祉センター健康増進係

☎0297-68-8291

●**第4回牛久沼絵画同好会**

絵画展

油彩・水彩・パステルの絵画展を開催します。課題作品の「牛久市の風景」もご覧ください。

日 9月24日(土)～30日(金)午前10時～午後5時※26日(月)は休館日、30日(金)は午後3時30分まで。入場無料。

所 中央生涯学習センター展示ホール(2階)

団 牛久沼絵画同好会

問 及川☎874-0316



催し・講座

●**ウォーキングで健康づくり**

健康づくりに、身近な運動としてウォーキングを始めてみませんか。牛久市内に9つあるヘルスロードの中で、今回は「鎌倉権五郎景政物語コース(ヘルスロードNo.146)」をウォーキングします。

日 9月25日(日)午前9時受付、午前9時30分出発※当日受付、小雨決行。

所 奥野生涯学習センター

内 奥野生涯学習センター～金剛院～鎌倉権五郎景政の墓～浄妙寺～奥野生涯学習センター(約10km)

¥ 300円(保険代、地図)

持 汗拭きタオル、飲み物

主 牛久ウォーキングクラブ

問 飯塚☎872-1232



●**第34回牛久フォークダンスの集い**

今年も市民の皆さんと一緒にフォークダンスを楽しむ講習会・パーティーを開催します。皆さんお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

日 10月19日(水)午前9時45分～午後2時

所 牛久運動公園体育館メインアリーナ

持 体育館シューズ、飲み物
※運動のできる服装でご参加ください。

¥ 700円(講習、弁当、保険代込み)当日徴収 ※当日参加(参加費500円)も可能ですが、弁当はご用意できないことをご了承ください。

申 グループの方は返信用はがきにてお申込みください。はがきの無い方は、下記の問い合わせ先へご連絡ください。

締 10月5日(水)

主 牛久市体育協会牛久フォークダンス協会

後援 牛久市教育委員会

申・問 牛久市体育協会事務局
☎873-2486

●**第12回牛久百射弓道大会**

日 10月29日(土)午前9時～午後7時

所 牛久運動広場弓道場

対 市内在住・在勤の弓道有段者(学生を除く)

¥ 無料

主 牛久市体育協会牛久弓道会

申・問 牛久弓道会(渋谷)☎080-5456-7325 E jamken@ibaraki.zaq.jp

●**牛久市景観ミステリーツアー参加者募集**

日 9月24日(土)午前9時集合(雨天中止)

所 牛久駅前エスカードビル北側広場集合

内 「田宮の歴史と民俗を巡る」※徒歩で移動します。

対 牛久市民

定 先着20人

¥ 200円(資料代)

申 FAX、Eメールで氏名、住所、電話番号を明記し申し込み。

申・問 牛久市景観まちづくりネットワーク(坂)☎873-7903

E kyu-saka@jcom.home.ne.jp



●「紡ぎの輪クリスマス会2016」
子どもスタッフ大募集

12月3日に開催する「紡ぎの輪クリスマス会2016」の、当日の司会進行、ハンドベル演奏、自分のお店、ダンス、歌などのステージ発表に参加してくれる子どもスタッフを大募集します。もちろん大人スタッフも大歓迎。

日 12月3日(土) 午後1時30分～3時30分

所 ひたち野リフレ2階 リフレプラザ

対 小学生～大人

団 牛久子育てネットワーク紡ぎの輪

申・問 小野 ☎・FAX874-1045

E mihomama@zf7.so-net.ne.jp

●若竹剣友会

君も少年少女剣士になろう

「剣道精神」に基づき、子どもたちの健康な身体と、強い心、忍耐力、そして仲間を思いやる心の形成を目的とし、剣道の発展にも努力しています。幅広い年齢層の仲間や指導者と関わりを持つことで、子どもたちも大人も成長し合える剣友会です。無料体験は随時受付中です。防具の貸し出しもあります。活動内容はホームページをご覧ください。

日 【毎週】火・木曜日午後7時～、土曜日午後6時30分～

所 牛久南中学校武道場、毎月最終土曜日午後6時からは関電工体育館。※変更することがあります。

料 月2,000円

問 松添 ☎874-5333(午後6時以降)

●県立取手松陽高等学校音楽科
第21回定期演奏会

日 9月22日(木・祝) 午後1時30分開場、午後2時開演

所 中央生涯学習センター文化ホール

内 本校音楽科生徒による独奏・独唱・重奏・合奏・合唱・作品発表 他

主 茨城県立取手松陽高等学校音楽科

問 中江 ☎0297-77-8934

●うたごえ喫茶in牛久

青春のうたや世界の歌を、アコーディオンやピアノ、ギターの響きとともに歌いませんか。

日 10月8日(土) 午後5時30分～8時30分

所 コープ牛久店2階

料 1,200円※ドリンク付き。

主 牛久うたごえサークル

問 伊藤 ☎080-1076-4209、若井 ☎090-2536-8010

 **メンバー募集**

●コントラクトブリッジ体験
教室および会員募集

コントラクトブリッジは、世界各国で行われているトランプの知的頭脳スポーツです。現在会員50人。初心者には教授します。

日 毎週月・火・木・金曜日午後1時～4時

所 ひたち野リフレ会議室

定 各講座4～5人(体験教室は週2回以上参加可能な方)

料 無料

申 開催日に現地

問 太田 ☎080-3456-9387

E so36ytk@t.vodafone.ne.jp

●おもちゃ教室、クリニック

①簡単で楽しいおもちゃ作り
空っぽで何も入っていないのに中はキラキラな不思議な筒「からっぽ万華鏡」を作ります。

日 9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 10組程度

申 9月23日(金)までに電話

②おもちゃの修理

日 9月25日(日)、10月9日(日) 午後1時～3時【毎月第2・4日曜日定期開催】

【①、②共通】参加費無料

所 にここ広場(さくら台2-8-8)

団 牛久おもちゃ教室、おもちゃクリニック(ホームページあり)

問 金子 ☎874-6416

※10月23日(日)のおもちゃ作りとおもちゃ修理はイベントのためにお休みします。

●親子で楽しむコンサート

子育て中のママとパパ、そして子どもたち、みんなで楽しむピアノとマリンバのコンサートです。

日 10月15日(土) 午前11時、午後2時【2回公演】

所 牛久教会礼拝堂(南2-20-20)

対 3歳以上

定 先着80人

料 【前売り】中学生以上1,000円、小学生以下500円

申 電話または牛久教会ホームページ

団 日本キリスト教団牛久教会

後 牛久市教育委員会

問 牛久教会(金子) ☎872-1326



相談

●マリッジサポーターの
第17回結婚相談会

一人で考えるのではなく、まずは相談しましょう。

日 10月9日(日)午後1時30分～4時(受付午後3時まで)

所 中央生涯学習センター中講座室(2階)

料 無料

主 マリッジサポーター県南地域活動協議会・牛久地区

申・問 平元☎080-2259-4866、木村☎090-5819-7521

●郵便局年金無料相談会

「働きながら年金はもらえるの?」「請求に必要な書類は?」「年金請求書の書き方は?」など、社会保険労務士・社員が、年金制度や、手続きに関するご質問の個別相談に応じます。参加者にやさやかなプレゼントをご用意。

日 10月2日(日)午前10時～午後4時(予約制)※1人(組)40分程度

所 ひたち野リフレ リフレプラザ※車をご利用の場合、駐車券をお渡しします。

定 先着40人

問 ひたち野うしく郵便局 ☎874-1330

●吟詠教室

当教室は、漢詩だけではなく、短歌・俳句・新体詩等も楽しく学べます。あなたの感性で楽しく詠ってみませんか。新鮮な空気を多く吸うことで有酸素運動効果があります。また、腹式呼吸で腹筋や背筋が鍛えられ老化防止にもなり、生涯学習としても最適です。お気軽にお越しください。

日 第1・2・4土曜日午後1時30分～

所 中央生涯学習センター小会議室・視聴覚室

料 月会費1,500円

※見学は無料

団 公益社団法人日本詩吟学院 大利根吟詠会

問 丸山☎874-0614

●卓球同好会

ダブルスゲームを中心にを行います。

日 毎週日曜日午後1時～4時

所 市総合福祉センター

対 60歳以上

料 年会費1,000円、入会金500円

持 ラケット、上履き、飲み物 ※カウンター、タイマー、球は当会で用意します。

問 古河☎873-7501

●水府流詩舞吾風会

私たちと一緒に詩舞(詩吟に合わせた踊り)を習ってみませんか。見学いつでも歓迎。

日 第1・3木曜日午前10時～正午

所 エスカード生涯学習センター和室

対 どなたでも

料 月4,000円

団 水府流吟道詩舞吾風会

問 丸山☎872-4456(午後7時まで)

●毒キノコによる食中毒に注意

野生キノコの本格的な発生時期を迎えています。キノコによる食中毒の発生場所は家庭が多く、食用キノコと外見がよく似た毒キノコを間違えて食べてしまうことが原因です。日本の毒キノコの種類は200種以上あるといわれ、食べられるキノコと毒キノコの判別は難しく、専門家によらない判断はとても危険です。知らないキノコは採らない、絶対に食べたりしないよう注意してください。

問 竜ヶ崎保健所衛生課☎0297-62-2161

オスは眉、胸、腰の黄色が目立つ美しい小鳥で、メスは暗緑色の地味な色をしています。夏鳥として山地に飛来しますが、牛久では秋の渡りの時期に観察されることが多く、餌となる木の実を食べながら、人里の雑木林や公園などを経由して渡ってきます。

越冬地は東南アジアですが、ツバメのように飛ぶのが得意ではない、スズメより小さな小鳥が、海を渡って移動するのは驚きです。



スズメ目ヒタキ科

キビタキ

(黄鵯)

しぜん大好き



親子で遊ぼう

保育園の子育て支援



毎月テーマを決めて親子で参加できる活動を行っています(対象:1歳児から就学前まで)。園開放日はどなたでも利用できますが、園行事などで利用できない場合があります。

保育園	日程・内容
<p>セ: 支援センター開設 園: 園舎・園庭開放 庭: 園庭開放 保: 保育参観</p>	<p>時: 実施時間 定: 定員 予: 要予約 料: 参加費</p>
<p>にこにこキッズ ・向原保育園…☎873-1440(小坂町3388-4) ・つつじが丘保育園…☎873-0140(田宮町175) ・下根保育園…☎830-7751(下根町552-1)</p>	<p>10/1(土)「運動会に参加しよう」 …向原保育園、つつじが丘保育園 時 申込受付時にお知らせ 予 9/15(木)9:00~参加希望園に電話申し込み 10/11(火)「交通安全指導に参加しよう」…下根保育園 時 9:30~11:00 予 10/3(月)9:00~電話で</p>
<p>ペンギンクラブ…つばめ保育園 ☎871-5740(遠山町764-1) セ(月~金)10:00~17:00 庭(土)9:30~11:00※要予約。</p>	<p>10/11(火)「散歩」 10/25(火)「体を動かす(グラウンド)」 時 10:00~ 予 前日までに電話</p>
<p>ころころランド…ふたばランド保育園 ☎873-5528(中央5-5-2) セ・園(月~金)8:30~13:30</p>	<p>10/12(水)「筆を使って遊ぼう」 時 10:00~(約40分)※開始時間までに来園。</p>
<p>ピヨピヨひろば…つつじが丘ふたばランド保育園 ☎871-6928(田宮町199-1) セ・園(月~金)9:00~14:00</p>	<p>10/11(火)「給食を食べよう(普通食)」 時 11:00~ 定 10組 予 前日までに電話</p>
<p>くれよんぱーく…牛久ふれあい保育園 ☎873-9560(牛久町1606 向台小学校内) セ・園(月~金)9:00~15:00※要予約。</p>	<p>10/13(木)「絵本作り」時 10:00~ 予 前日までに電話 10/27(木)「トリックオアトリート」 時 10:00~ 予 前日までに電話</p>
<p>たんぼひろば…ひたち野うしく保育園つくしんぼ ☎886-9773(東端穴町1286-1) セ・園(月~金)8:00~13:00</p>	<p>10/27(木)「親子リズム遊び」 時 10:00~ 定 10組 予 前日までに電話</p>
<p>カンガルーポケット…奥野さくらふれあい保育園 ☎875-0056(久野町725 奥野小学校内) 庭(月~金)9:30~11:00※前週までに申し込み。</p>	<p>10/11(火)「りんご狩りへ行こう」 時 9:30~11:00 定 15組 予 前週までに電話 料 大人のみ入園料1人500円</p>
<p>としおちゃん…牛久みらい保育園 ☎874-3993(東端穴町1260-11)※0歳児から参加可能。 セ・園(月~金)9:00~12:00、15:00~17:00 保(月~金)9:30~12:00</p>	<p>10/14(金)・24(月)「食事体験会」 時 10:45~ 予 前日までに電話 料 親子で450円 10/18(火)「ムジカ フェリーチェによる音楽会」 時 10:30~11:30 予 前日までに電話</p>
<p>いちごくらぶ…牛久めぐみ保育園 ☎893-2618(下根町774-1)※0歳児から参加可能。 セ・園(月~金)9:30~12:00、13:00~15:30</p>	<p>10/7(金)「ミニ運動会」 時 10:00~ 定 30組 予 前日までに電話 料 300円 10/12(水)・19(水)「ベビーマッサージ」 時 10:00~ 定 10人 予 9/20(火)10:00~電話で</p>
<p>はっぴいたいむ…上町ふれあい保育園 ☎872-0358(牛久町2619 牛久小学校内) 庭(月~金)10:00~15:00※要予約。</p>	<p>10/19(水)「よーいドン!!」 時 9:30~ 定 10組 予 前日までに電話</p>
<p>さくらんぼ…牛久さくら保育園 ☎869-9557(下根町1371-2)</p>	<p>10/18(火)「親子ヨガ」※終了後、園舎・園庭開放。 時 10:00~ 定 10組 予 10/5(水)~</p>
<p>ピノキオクラブ…うしく文化認定こども園 ☎873-8253(遠山町643-2)</p>	<p>10/20(木)「アスレチック体操」 10/31(月)「ふれあい教室」 時 10:00~(9:50までに来園) 料 500円</p>

※各保育園では、育児相談も受け付けています。子育ての不安や迷い、ちょっとした悩みでもお気軽にスタッフにご相談ください。



各種相談

牛久市役所
☎873-2111 FAX873-7510

子育て・教育

- ◆①親子保育園開放(要予約) 3日(月)9時受付開始
18日(火)9時30分~11時 ※満1歳以上
- ◆②子育て電話相談
土・日・祝日を除く毎日9時~16時
問い合わせ※①・②共通
つつじが丘保育園☎873-0140 下根保育園☎830-7751
向原保育園☎873-1440 栄町保育園☎873-3072
- ◆子育てサロン9時30分~11時30分 問 こども家庭課☎内線1731
13日(木)にこにこ広場、21日(金)田宮地区広場
- ◆綿の実サロン10時~11時30分 問 こども家庭課☎内線1731
6日(木)にこにこ広場 ※小学生の保護者対象
- ◆教育相談 問 きぼうの広場☎874-6075
毎週月~金曜日(祝日を除く)9時~17時

介護・福祉

- ◆介護保険相談 問 高齢福祉課☎内線1751~1755
土、日、祝日を除く毎日9時~16時
- ◆あんしんホットライン 問 ☎0120-783-012
・心配ごと相談(要予約) 1日(土)・15日(土)受付(9時~正午)
7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)13時~16時
・子育てあれこれ相談 牛久市社会福祉協議会
- ◆高齢者あんしん電話 問 ☎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 問 社会福祉課☎内線1711
14日(金)10時~15時

行政・生活

- ◆総務省行政相談 3日(月)13時~15時 問 総務課☎内線1012
- ◆交通事故相談 問 交通防災課☎内線1685
5日(水)・19日(水)10時~15時
- ◆消費生活相談 毎週月~金曜日(祝日を除く)9時~16時
問 牛久市消費生活センター☎830-8802
- ◆飲用井戸水水質検査 20日(木)9時~11時
有料:13項目8,100円(税込) 問 環境政策課☎内線1561~1563
- ◆フェミニスト相談(要予約)
3日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)10時~16時
問【予約専用】☎873-1099、市民活動課☎内線1631

税金

- ◆税務相談(税理士)20日(木)10時~15時 問 税務課☎内線1056
※税務相談は予約制です。
- ◆休日納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
2日(日)・30日(日)8時30分~17時15分
- ◆夜間納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
11日(火)・18日(火)18時~20時

人口と世帯数 8月末日現在	人口	85,027人(男:42,065人 女:42,962人)	前月比 +35人
	世帯数	35,340世帯	+23戸

保健活動

健康づくり推進課
☎873-2111内線1743

相談など

- ◆こころの健康相談(要予約) 問 社会福祉課☎内線1712
- ◆子育て相談(予約不要) 7日(金)受付時間9時30分~10時30分
- ◆禁煙相談(要予約)
- ◆歯の訪問診療 かかりつけ歯科医院または牛久市歯科医師
会訪問診療窓口(兼久歯科医院☎873-5858)まで

10月の休日当番医 診療時間/9時~正午

日	医療機関	診療科目	TEL・FAX
2 (日)	みどり野外科 胃腸科	外科・胃腸科・整形外 科・泌尿器科・内科	☎873-6151 FAX873-2271
9 (日)	鳥越クリニック	内科・外科・脳神経外 科	☎874-3511 FAX874-7807
10 (祝)	そうだ耳鼻咽喉科 クリニック	耳鼻咽喉科	☎878-3387 FAX878-4133
16 (日)	高野クリニック	内科・消化器科・循環 器科・呼吸器科	☎874-2100 FAX874-3958
23 (日)	岡見第一医院	内科・外科・胃腸科・ 小児科	☎872-5151 FAX873-3178
30 (日)	中野医院	内科・小児科・循環器 科・胃腸科・呼吸器科	☎873-8677 FAX871-5887

急患は 【24時間診療】	牛久愛和総合病院	☎ 873-3111 FAX 874-1031
	つくばセントラル病院	☎ 872-1771 FAX 874-4763

※当番医を利用する際は、電話連絡の上、受診ください。

稲敷地域小児救急輪番制当番医

曜日	医療機関	診療時間	TEL・FAX
月	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
火	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
水	つくばセントラル病院	18時~21時	☎872-1771 FAX874-4763
木	龍ヶ崎済生会病院		☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163
金	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
土	牛久愛和総合病院	14時~17時	☎873-3111 FAX874-1031
日	東京医科大学 茨城医療センター	9時~正午	☎887-1161 FAX887-6266
	龍ヶ崎済生会病院	正午~15時	☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163

※上記以外は、24時間対応のJAとりで総合医療センター(☎0297-74-5551)、総合病院土浦協同病院(☎830-3711)に電話連絡の上、受診ください。

※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時30分~翌朝8時 休日(日・祝日・年末年始)8時~翌朝8時
☎#8000(プッシュ回線、携帯電話から、局番なし)
☎029-254-9900(全ての電話から)