



## 市からのお知らせ

### ●バス・タクシーの乗車モニター募集

市内で運行しているバス・タクシーのサービス向上や利用環境の向上を目的に市民モニターを募集します。※路線の開設、時刻表の変更等を要望するものではありません。

**期間** 平成29年1月中旬～2月中旬(1カ月間)

**対** 市内在住または通勤通学等で市内のバス・タクシーをご利用の方。※多くの市民の方にモニターをお願いしたいため、昨年度ご協力いただいた方は応募できません。

**調査内容** 期間内にバスまたはタクシーに乗車いただき、乗務員の接遇、車内環境等を市が用意する調査票をもとに評価を行い、市に報告していただきます。謝礼はありませんが、以下を支給します。

●バスのモニター：初乗り分の回数券を10枚

●タクシーのモニター：1,000円分のタクシー券を2枚

**対象路線等** 路線バス、かっぱ号、タクシー

**調査回数** 路線バス・かっぱ号…10回、タクシー…2回

**定** 各10人程度(複数のモニターは不可。応募数によっては抽選)

**申** 任意の用紙に、住所/氏名(フリガナ)/年齢/性別/電話番号/路線バス・かっぱ号・タクシーのいずれのモニターを希望するか/バス・タクシーの利用頻度(〇回/月)/バスモニターを希望の方は普段使用するバス路線名を記載いただき、郵送、持参、FAXまたはEメールでご応募ください。

**締** 12月28日(水)必着

**問** 政策企画課 ☎内線1211 E kikaku@city.ushiku.ibaraki.jp

### ●第146回とくとく市

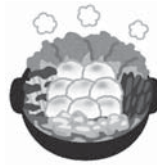
お鍋の季節到来! 新鮮お野菜大集合!

**日** 11月27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** 大好評! ウシクカップバンド生演奏♪、サービス券付き「おいしい豆腐」限定100パックを格安販売(午前9時45分～引換券販売)。

**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



ちゃんみよTV

平日毎日絶賛生放送中!  
<http://chanmiyo.tv>  
chanmiyo@chanmiyo.tv



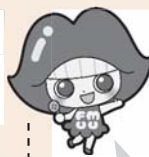
牛久情報満載の市民発信インターネットTV番組をYouTubeで生放送! 登録は上記から!

◆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



FM  
周波数  
85.4MHz

「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)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。

牛久市制施行30周年記念

●第11回ブリアントヴィルうしく

JR牛久駅周辺を彩るイルミネーション「第11回ブリアントヴィルうしく」を開催します。イルミネーションはうしく現代美術展出品作家の協力で制作されたものです。点灯初日には点灯式を行います。

**開催期間** 12月3日(土)～平成29年2月19日(日)

**所** JR牛久駅東口・西口周辺

◆点灯式

**日** 12月3日(土)午後5時～

※各種イベントは午後2時から開催。

**所** JR牛久駅東口やっぺやっぺ広場

**内** ミニコンサート、クリスマスマルシェなど

**主** ブリアントヴィルうしく実行委員会 **問** 商工観光課☎1821



●防災行政無線などを用いた全国一斉情報伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート※)を用いた訓練で、牛久市以外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

**訓練実施日時** 11月29日(火)午前11時ごろ

訓練で行う放送試験

◆情報伝達手段…防災行政無線

◆放送内容……市内114カ所に設置してある防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。

〈上りチャイム音〉「これは、テストです。」×3  
「こちらは、ぼうさいうしくです。」 〈下りチャイム音〉



**問** 交通防災課☎内線1681

●竜ヶ崎・牛久都市計画生産緑地地区の変更について

竜ヶ崎・牛久都市計画生産緑地地区の変更について、都市計画法第16条第1項の規定により、公聴会を開催します。公述(出席して意見を述べることを希望される方は、下記により公述申出書を提出してください。 ※公述申出者がいない場合には、公聴会は開催しません。 ※公述申出者が多数の場合は、公述人を選定します。

◆公聴会

**日** 12月5日(月)午前10時～

**所** 保健センター研修室(2階)

**公述申出書提出期限** 11月18日(金)～28日(月)必着

**公述申出書の提出先** 都市計画課  
※公述申出書の様式は閲覧場所にあります。

◆計画素案の閲覧および場所

**閲覧期間** 11月18日(金)～12月2日(金)の午前8時30分～午後5時15分 ※閉庁日(祝・休日)は受け付けません。

**閲覧場所** 都市計画課

**問** 都市計画課☎内線2521

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

BANK

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	11/27、12/4・25、平成29年1/8 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	11/15、12/13・20、平成29年1/10 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。

12月の納税および使用料

納期限

児童クラブ負担金(12月分)	12月12日(月)
固定資産税(3期)／国民健康保険税(7期)／給食費(12月分)／介護保険料(5期)／後期高齢者医療保険料(6期)／市立幼稚園授業料(12月分)／プール利用負担金(1月分)	12月26日(月)
保育料・住宅使用料(12月分)	12月28日(水)



【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

●1月婦人科集団検診のお知らせ ご希望される方は、下記へお申し込みください。

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

**申込期間** 12月14日(水)～19日(月)の午前9時～午後5時 ※12月18日(日)は除く。

※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。

検診実施日	受付時間	検診内容	対象者/自己負担額
平成29年1月20日(金) ※新規に設定しました	午後0時30分	子宮頸がん	20歳以上/1,230円
1月22日(日) 23日(月) 24日(火) 25日(水)	午前10時	乳がん ①超音波検査 ②マンモグラフィ検査	①30～56歳/1,020円
	午前11時		②40歳以上隔年 40代:1,330円 50歳以上:1,020円
	午後0時30分	乳がん ①超音波検査 ②マンモグラフィ検査 子宮頸がん	20歳以上/1,230円

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1741

●特設人権相談所開設 12月4日～10日は「人権週間」

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日は「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日(日)から10日(土)までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行っています。人権週間にあたり、人権は自分と同じように他の人にもあることを考え、お互いに相手の立場を考え、豊かな人間関係をつくりましょう。

なお、市では人権週間にあわせて特設人権相談所を開設し、人権擁護委員が人権に関わる心配ごとや困りごとの相談をお受けします。相談は無料で、秘密は厳守します。

**日** 12月2日(金) 午前9時30分～11時30分

**所** 市役所分庁舎1階社会福祉協議会相談室

**問** 社会福祉課 ☎内線1771

●奥野小地区社協

「秋そば収穫祭」

毎年恒例、奥野小地区社協「秋そば収穫祭」を開催。美味しいそばがきの無料配布も行います。お誘い合わせの上、お越してください。

**日** 11月23日(水・祝) 午前10時～午後3時(予定) ※雨天決行。

**所** 奥野生涯学習センター

**内** そばがき・けんちん汁無料配布(先着500人)、地元農家や企業の直売、お楽しみ抽選会等

**問** 奥野小地区社会福祉協議会(越澤) ☎874-0655

微小粒子状物質(PM2.5)測定結果(9/26～10/25) ※色は平均値が最大の日。(単位: μg/m³)

◆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 μg/m³)

測定地点	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
市役所庁舎(西側)	16.7	18.8	17.3	9.5	7.2	10.9	11.8	11.9	13.8	10.1	8.4	9.3	17.6	11.7	欠測
ひたち野リフレ(駐車場)	17.2	19.0	18.4	10.6	6.5	12.2	13.3	13.1	14.4	11.1	8.9	10.3	19.6	9.8	5.4
1時間値の最大値	23	29	39	20	23	38	20	28	27	20	20	20	33	67	21
1時間値の最小値	9	9	3	0	0	4	4	0	4	3	0	0	8	2	0

測定地点	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
市役所庁舎(西側)	6.0	12.6	9.3	8.9	15.5	17.4	12.5	9.7	10.9	16.5	13.2	17.5	10.9	9.5	19.3
ひたち野リフレ(駐車場)	5.2	11.9	8.5	10.0	14.5	17.4	15.2	10.6	12.6	16.6	13.8	21.7	12.2	7.5	21.5
1時間値の最大値	16	20	15	26	26	33	25	18	20	23	26	42	30	19	36
1時間値の最小値	0	4	2	0	4	0	8	2	4	9	3	0	0	0	8

◆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 μg/m³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 μg/m³を超えた場合には、国の暫定基準値の1日平均値70 μg/m³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

※表中の「欠測」は、本庁舎電気設備点検により市役所庁舎が停電のため、測定不能となったものです。

### ●シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会受講生募集

高齢者の介護予防を推進する目的で茨城県が考案した「シルバーリハビリ体操」指導士養成講習会の受講生を募集します。筋力アップ、ストレッチにより、毎日の日常動作がスムーズに行える体操として好評を得ております。牛久市内では、現在約60人のシルバーリハビリ体操指導士が、各地域で体操の普及・推進活動を行っています。あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、地域で楽しく健康づくりを行っていきましょう！

#### ◆講習会日程および場所

	開催日	開催時間	場 所
1日目	平成29年 1月24日(火)	午前8時(出発)～ 午後5時30分(解散)	茨城県健康プラザ(水戸市) ※市のバスで送迎。中央生涯学習センターに集合。
2日目	1月31日(火)	午前9時45分～午後4時	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そば。
3日目	2月 7日(火)	午前10時～午後4時	
4日目	2月14日(火)		
5日目	2月21日(火)		
6日目	2月28日(火)		

**講習内容** 【講義】介護予防総論、解剖運動学、嚥下障害と体操 他  
【実技】シルバーリハビリ体操  
※毎回講義のレポート提出と確認テストがあります。全課程修了者には修了証書を交付します。

**シルバーリハビリ体操とは？**  
道具を使わず、座った姿勢や寝た姿勢、立った姿勢でもできる体操です。いつでも、どこでも、ひとりでもできます。また、何のためにどの筋肉を使い、どの関節をどのように動かすか学ぶことができます。

**定** 先着30人

**対** ①牛久市民で概ね60歳以上、常勤の職に就いていない方。②講習会修了後に、体操指導のボランティア活動を行える方。③講習会の日程全てに参加できる方。

**講** 牛久市シルバーリハビリ体操指導士会1級指導士

**料** 無料(交通費、昼食代は各自負担)

**申** 11月17日(木)～12月2日(金) (受付:平日午前8時30分～午後5時15分)の期間に電話または健康づくり推進課窓口まで

**申・問** 健康づくり推進課(保健センター内) ☎内線1742

### ●牛久市議会基本条例(素案)に対するパブリックコメント

～皆さんの意見を募集します～

**公表・募集期間** 11月14日(月)～12月9日(金) ※施設閉庁日を除く。

#### ◆資料の閲覧場所

議会事務局庶務議事課(市役所4階) / 市情報公開統合窓口(市役所1階) / 生涯学習センター(中央、三日月橋、奥野) / エスカード出張所、市総合福祉センター / 中央図書館 / ひたち野リフレ

**問** 議会事務局 庶務議事課 ☎内線3531

### ●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** 12月22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** 12月12日(月)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

### ●おやこわらべうたの会

#### in三日月橋

赤ちゃんと楽しめるわらべうた遊びの会を、三日月橋生涯学習センターで開催します。

**日** 12月5日(月)①午前10時30分～②午前11時～※同じ内容で2回行います。

**所** 三日月橋生涯学習センター和室(2階)

**対** 0～2歳の赤ちゃんとその保護者(赤ちゃんまたは保護者が市内在住の方)

**定** 各回先着10組

**料** 無料

**申** 11月15日(火)午前9時から中央図書館カウンターまたは電話で申し込み

**申・問** 中央図書館 ☎871-1400

## ●おもちゃ教室、クリニック

### ①簡単で楽しいおもちゃ作り

ふわ〜っと飛ぶスティック「ふわ〜っとミサイル」を作ります。

**日** 11月27日(日)午後1時〜2時  
【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** 11月25日(金)までに電話

### ②おもちゃの修理

**日** 11月27日(日)、12月11日(日)午後1時〜3時【第2・4日曜日定期開催】

【①、②共通】参加費無料

**所** にこにこ広場(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



## 催し・講座

### ●牛久市景観ミステリーツアー参加者募集

**日** 11月27日(日)午前9時集合  
※雨天中止。

**所** 牛久市観光アヤマ園駐車場

**内** 「城中の歴史と自然を巡る」

※徒歩で移動。(行程120分)

**対・定** 牛久市民・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。

**主** 牛久市景観まちづくりネットワーク

**問** 坂☎・FAX873-7903

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

### ●牛久自然観察の森園内植生管理ボランティア募集

毎週水曜日、フクロウをはじめとした生きものを育む森林作業を行っています。この季節、落ち葉かきを通じて一緒に爽やかな汗を流しませんか?体験参加歓迎です。

**日** 毎週水曜日午前9時〜11時30分(年末年始、休園日は休み)

**所** 牛久自然観察の森

**対** 成人(健康な方)、喫煙しない方

**申** 参加前にご連絡ください。(持ち物等伝達事項があります)

**問** 牛久自然観察の森

☎874-6600

# 防サイくんから学ぼう!



## 第3回 | 地震から身を守ろう

地震発生の当初は、突然の揺れに何が起きたかと驚き、適切な判断が難しくなります。訓練などを通じて取るべき行動を確認してください。

問 交通防災課☎内線1683



### 地震発生とその瞬間

#### 最優先で自分の命を守る

強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動。

自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動します(自助)。

### 直後の行動



#### ①揺れが収まってから行動する

あわてて外に出ると、転倒・落下物やガラス破片などによるケガのもと。揺れが収まってから、負傷しないよう、散乱したガラス・陶器の破片などに注意します。



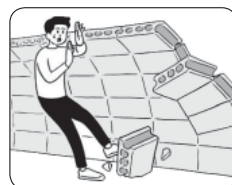
#### ②火元を確認する

火を使っているときは、揺れが収まってから、あわてずに火の始末をします。出火したら、落ちついて初期消火にあたります。



#### ③出口を確保する

揺れが収まったときにいつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保します。



#### ④ガラスや塀から離れる

屋外では、瓦の落下、ガラス破片の飛散、ブロック塀などが崩れて押しつぶされることがあるので、そのような場所から離れましょう。

【参考文献：東京防災P17・P18・P19引用】

●牛久ウオーキングクラブから  
ウオーキングのお誘い

①ユニセフ・ラブウォーク

参加者に「募金」をお願いし、ユニセフ支援活動を行います。

**日** 11月27日(日)午前9時～  
**所** 中央生涯学習センター集合  
**内** ひたち野さくら公園～ひたち野うしく駅～ひたち野みずべ公園～中央生涯学習センター(約10km)

**料** 会員200円(募金代)、一般500円(保険代、印刷代、募金代)  
※荒天の場合は募金のみ実施。

②「コロッケと城下町」認定記念  
ウオーキング大会

「コロッケと城下町」が新日本歩く道紀行100選、食の道に認定されたことを記念しウオーキング大会を行います。

**日** 12月4日(日)午前9時～  
※雨天決行  
**所** 龍ヶ崎市役所南側駐車場集合  
**内** 般若院～城南スポーツ公園～小野瀬家住宅～龍ヶ崎コロッケ会館～寒山竹～八坂神社等(約7.5km)

**対** 健康で10km位歩ける方  
**料** 300円(地図、保険代)  
**持** 雨具、飲み物

**【①、②共通】**  
**主** 牛久ウオーキングクラブ  
**申・問** 飯塚☎872-1232

●子どものための  
アロマセラピー教室

ミツバチの巣からとれるみつろうや精油を使って、冬の肌を自分でケアできるように、みつろうクリームを作ります。

**日** 12月18日(日)午後2時～4時  
**所** 上柏田区民会館(牛久幼稚園裏)

**対** 小学校高学年～中学生(低学年は保護者同伴なら可)

**定・料** 先着16人・300円  
**講** 山田紅霞(あかね)(アロマフロリテ主宰)

**持** 筆記用具  
**主** 母親クラブかんがるう  
**問・申** 山田☎080-5008-7768

●憲法9条牛久の会  
10周年記念集会

**日** 12月4日(日)午前9時30分～正午  
**所** 中央生涯学習センター大講座室

**内** 「戦争体験者の思いを受け継ぎ、若者と将来を考えよう」(きん)金城罔弘さん(沖縄戦体験者のお話)、若者の発言

**料** 500円(資料代)※学生、障がい者無料。  
**主** 憲法9条牛久の会  
**問** 山本☎874-5288

●歳末たすけあい(たくはつ)托鉢

**日** 12月2日(金)午前9時～正午  
**行程** 観成院(午前9時出発)～旧道から6号国道～薬師寺(午前10時～10時20分)～6号国道～牛久駅東西口(午前10時40分～11時30分)～シャトー前通り～牛久市役所(午前11時50分)  
**主** 牛久市仏教会(会長:小林良雄)  
**問** 観成院(古渡)☎872-0631

●(しゅせいかい)朱青会水彩画展

水彩画の絵画展を開催します。  
**日** 11月22日(火)～27日(日)午前10時～午後5時※最終日は午後4時まで。  
**所** 三越牛久2階アートギャラリー※入場無料。  
**主** 朱青会  
**問** 高橋☎090-1882-8349

●「ぬくもりの会」11月定例会

**日** 11月19日(土)午後1時30分～4時※入場無料。  
**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** 医療福祉支給制度(マル福)学習会  
**団** ぬくもりの会  
**問** 遠藤☎・FAX873-0080(不在時はFAX)

●牛久シニアアンサンブル  
発足記念コンサート

今年4月に器楽合奏を愛好するシニアで結成しました。団員も募集しています。入場無料。  
**日** 11月26日(土)午後2時～(午後1時30分開場)  
**所** エスカードホール  
**団・問** 牛久シニアアンサンブル☎090-2564-5377

●2016MUSEクリスマスコンサート

**日** 12月18日(日)【昼の部】午後1時30分開場、【夜の部】午後5時開場  
**所** エスカードホール  
**内** 歌劇「ファウスト」よりワルツ、組曲「くるみ割り人形」、アヴェ・マリア、平和への祈り、「四季」より『冬』、アンダンテ・フェスティヴァーヴォ 他  
**料** 【前売券】大人1,000円、中学生以下700円、【当日券】大人1,200円、中学生以下800円※全自由席。  
**チケット販売所** エスカードプラザ、中央生涯学習センター、ウインズ・ユー  
**主** うしく音楽家協会 **問** 上仲☎090-1548-4172

●花えくぼフラワーアレンジメント

生花を使ってテーブルアレンジやブーケを作ります。

**日** 第2・4木曜日午後1時30分～

**所** 中央生涯学習センター

**¥** 1回約3,000円※別途講師謝礼

**持** 花はさみ、筆記用具、持ち帰り用袋

**団** 花えくぼ

**申・問** 浅香 ☎873-5084



スポーツ

●第25回牛久ジュニア体操競技大会兼グリタカップ

未来のオリンピック選手を目指す選手たち(小1～高3)が全国から集まり演技を披露します。男子は、床・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒でダイナミックな演技。女子は、跳馬・段違い平行棒・平均台・床でエレガントで美しい技。新体操は柔軟性を活かした美を表現する演技を目指しています。入場は無料です。ぜひ応援してください。

**日** 【体操競技】12月10日(土)・11日(日)、【新体操】12月23日(金・祝)

**時** 午前9時～午後7時

**所** 牛久運動公園体育館

**主・問** 牛久市体育協会牛久ジュニア体操クラブ ☎872-3383

●ノルディックウォーキング

両手にポールを持って歩くことで代謝が上昇し生活習慣病予防にも効果があります。公認指導者のもと楽しく歩いています。

**日** 第2・4火曜日午前10時15分～正午

**所** 牛久運動公園

**対** どなたでも

**¥** 月500円

**団** ノルディックウォーキング牛久

**問** 林 ☎090-9156-6372、

山越 ☎090-3545-7339

●<sup>ふうか</sup>風花プリザーブドフラワーサークル

季節のテーマでプリザーブドフラワーを使い作品をアレンジ。おしゃべりしながら楽しもう。

**日** ①第3木曜日午後1時～3時  
②第4金曜日午後7時～9時③第3土曜日午前10時～正午

**所** ①中央生涯学習センター会議室②中央生涯学習センター小会議室③かっぱの里生涯学習センター第2講座室

**¥** 2,700円(花材費のみ)

**申** 電話で随時受け付け

**団** 風花プリザーブドフラワーサークル

**問** 関 ☎080-5699-7367

●紡ぎの輪クリスマス会2016

今年の紡ぎの輪クリスマス会には、ダンスも踊れるロボットのしげる君がやってくる!子どものお店やクリスマスの小物づくり、みんなで遊ぶコーナーやマジック、ロボットしげる君のステージもあって、お楽しみいっぱい。

**日** 12月3日(土)午後1時開場、午後3時30分終了予定

**所** リフレプラザ

**対** 赤ちゃんから大人まで

**主** 牛久子育てネットワーク紡ぎの輪

**問** 小野 ☎・FAX874-1045

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



メンバー募集

●シルバー男性料理教室「つばき会」

熟年男性が調理を学び、できた料理を味わっています。12月5日(月)はそば打ちです。

**日** 第1月曜日午前9時～正午

**所** 中央生涯学習センター調理実習室

**対** 熟年男性(概ね60歳代～)

**定** 3人

**¥** 月1,000円(材料費込み)

**団** つばき会

**申・問** 樋口 ☎869-7510

現在在法で禁止されていますが、小さくて可愛らしいことから、かつては愛玩用によく飼育されていました。その際、他の鳥より弱く死んでしまうことが多かったため「弱い鳥」から「鶉ひわ」と名付けられたといわれています。

冬鳥として落葉樹の葉が落ちる頃に林や丘陵地に飛来し、マツヨイグサの茎に止まって種を食べたり、スギヤハンノキの実にさかさまに止まって中の実を食べたりする様子がよく観察されます。「M」字型の尾羽が特徴で、スズメより小さく、オスは黄色、メスは白っぽい体色をしています。群れで行動し「チュイン」と聞こえる声でさかんに鳴き交わします。



マヒワ

スズメ目ヒワ科 (真鶉)



しぜん大好き