



あなたのお口を健康で美しく...

受講者募集!

歯あとふるライフ教室

歯科衛生士がお伝えする 簡単・分かりやすい お口ケアと口腔トレーニング!

歯科医院での定期検診や治療などを受けた後、そのままきれいで健康な歯を保ちたいと思いませんか？

この教室では自分でできる効果的なお口のケアと口腔トレーニングについて、実践しながら具体的なポイントを学ぶことができます。

近年、歯周病の原因である歯周病菌が心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気と関連していることが分かってきました。お口の中を清潔にすることは、歯だけではなく全身の健康を維持するためにとっても大切です。また、お口の周りの筋肉を鍛えることで誤嚥性肺炎を予防し、いつまでもおいしく安全に食べることができます。さらに表情が豊かになり、美しい笑顔を保つ効果もあります。ぜひ、この機会にお口のセルフケアを学んでみませんか。

歯周病とは

「歯周病」とは歯と歯を支える組織(歯茎など)における様々な病態の総称です。歯周病菌という細菌が作り出す毒素によって歯茎が腫れたり、歯を支えている骨が溶けたりしてしまう病気です。大人の約8割の人が歯周病とも言われています。

実施内容

◆内容 歯周病予防や誤嚥性肺炎予防についての講話、染め出しによるみがき残しチェック、口腔ケア用品の選びかた、効果的なブラッシング方法、舌のケア など

◆実施日

コース	1日目	2日目	申込期限
(A)	10月11日(水)	11月2日(木)	9月8日(金)
(B)	平成30年 1月24日(水)	平成30年 2月16日(金)	12月8日(金)

※2日間の教室です。

◆時間 各日程とも午前9時30分～11時30分

◆場所 保健センター保健指導室(2階)

◆定員 各コース15人程度

◆対象 平成30年3月31日時点で、30歳以上70歳以下の方

◆料金 無料

◆申込方法 ①左記日程表の(A)(B)コースのうち、ご都合の良いコースをお選びください。②左記日程表の申込期限までに保健センター窓口、または電話でお申し込みください。

茨城県知事選挙

選挙は、私たちの貴重な意思表示の機会です。放棄することなく、あなたの大切な一票を投じてください。

◆投票できる方

今回の選挙では、選挙人名簿登録基準日が8月9日となりますので、住所要件については、平成29年5月9日までに牛久市に転入届出をされた方、または住民票を作成された方で、引き続き3カ月以上住民基本台帳に登録されている方です。

年齢要件については、投票当日18歳以上ですので、平成11年8月28日までに生まれた方が有権者となります。

牛久市から茨城県内の他市町村に転出された方は、一定の要件のもとに投票できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。なお、茨城県外に転出された方は、茨城県知事選挙の選挙権は有しません。

◆期日前投票

仕事や旅行などで投票日当日に投票所にお越しになれない方は、期日前投票ができます。期日前投票ができる期間は、8月26日(土)までです。期日前投票所は、牛久市役所期日前投票所(市役所本庁舎4階)、牛久駅前期日前投票所(牛久駅東口やつべやつべ広場)、ひたち野リフレ期日前投票所(リフレビル2階)、奥野期日前投票所(奥野生涯学習セン

ター)です。投票時間は、午前8時30分〜午後8時です。

期日前投票所は投票日が近くと大変混雑し、投票までお時間がかかる場合がありますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

投票所入場整理券の裏面には、宣誓書欄を設けております。当日に投票できない理由などを、あらかじめ記載してから期日前投票所にお越しになると、受付にかかる時間を短縮できます。

◆不在者投票

投票日当日までに選挙権年齢になる方は、牛久市役所不在者投票所(市役所本庁舎4階)、牛久駅前不在者投票所(牛久駅東口やつべやつべ広場)、ひたち野リフレ不在者投票所(リフレビル2階)、奥野不在者投票所(奥野生涯学習センター)で投票することができます。また、病院や老人ホームなどに入っている方も、その施設が不在者投票の指定施設になっている場合は、施設内で投票することができます。お早めに施設の不在者投票担当者の方に相談ください。

◆郵便による不在者投票

身体障害者福祉法、戦傷病者特別援護法に規定する両下肢や体幹などの不自由な方、介護保

険法に規定する要介護5の方は、自宅にいたまま郵便により不在者投票ができます。この場合は、「郵便投票証明書」が必要となりますので、お早めに選挙管理委員会(市総務課内)へお問い合わせください。

なお、郵便投票証明書を添付した上で投票用紙等を請求することができます。期間は、8月23日(水)です。

◆遠隔地での不在者投票

長期出張などにより、選挙期間中、牛久市外にいる方は、滞在先の市区町村選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。この場合、牛久市選挙管理委員会への投票用紙などの請求が必要となるため、多少時間がかかりますので、お早めに手続きをしてください。詳しくは、お問い合わせください。

◆代理投票と点字投票

身体が不自由などの理由により自分で字を書くことができない方は、投票所の係員が代筆します。当日係員にお申し出ください。投票の秘密は守られますので、安心して投票してください。また、目の不自由な方は、点字により投票することができます。

◆投票所入場整理券

入場整理券は、既に郵送して

います。投票所にお越しの際は、入場整理券のお名前、投票所をご確認の上お持ちください。そのほか、有権者であるにもかかわらず、お手元に入場整理券が届かない場合は、投票所で入場券の再発行を受けてから投票してください。その際、運転免許証など身分を証明できるものがあると手続きが早くなります。

◆開票

開票は、牛久運動公園体育館メインアリーナで、午後9時から行う予定です。なお、会場の都合で参観者が多い場合は、入場制限をする場合がありますのであらかじめご了承ください。

◆開票速報

開票速報は、テレドーム(録音された内容が流れます)で行う予定です。(0180・991・235)

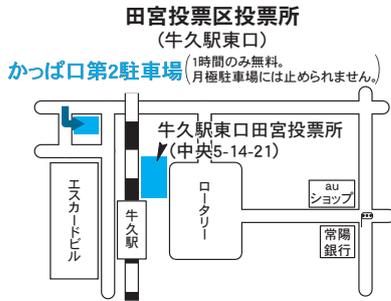
◆選挙公報

選挙公報は、新聞折込での配布を予定しています。また、選挙公報は、市役所、各生涯学習センター、運動公園体育館等の公共施設の窓口や各投票所、期日前投票所に用意しますので、ご利用ください。また、新聞を購読されていない方は選挙管理委員会までご連絡ください。

投票日 8月27日(日) 午前7時～午後8時

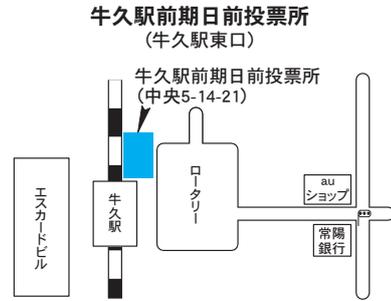
田宮投票区投票所は、牛久駅東口に戻ります。

今回の選挙では、投票日当日の田宮投票区投票所が、牛久駅東口やっぺやっぺ広場に戻ります。お車でお越しの場合は、牛久駅西口の市営「牛久駅かっぱ口第2駐車場」をご利用ください。



牛久駅前期日前投票所は、牛久駅東口に戻っています。

今回の選挙では、牛久駅前期日前投票所が、牛久駅東口やっぺやっぺ広場に戻っています。牛久駅前期日前投票所には、駐車場がありません。お車でお越しの場合は、牛久市役所期日前投票所をご利用ください。



投票日は記載された投票所へ

期日前投票は、すべての投票区の人が、どの期日前投票所でも投票することができますが、投票日当日は、入場整理券に記載された投票所でしか投票することはできません。なお、各期日前投票所は、投票日当日は次のとおりとなりますので、ご注意ください。

期日前投票所名	投票日当日
牛久市役所	→ 中央投票区の有権者の方のみ
牛久駅前	→ 田宮投票区の有権者の方のみ
ひたち野リフレ	→ 投票所ではありません
奥野	→ 久野投票区の有権者の方のみ

(例) 上町投票区の有権者

【期日前投票】…左記のどの期日前投票所でも投票可能
 【投票日当日】…上町投票区投票所(牛久小学校体育館)でのみ投票可能(市役所、牛久駅前、ひたち野リフレ、奥野では、投票できません)

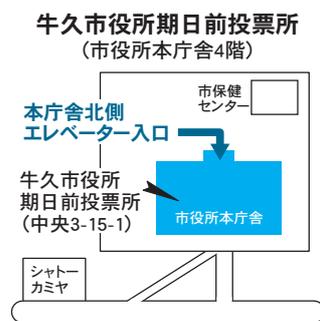
投票日当日に投票所へお越しになれない方は… 期日前投票所をご利用ください

【期日前投票期間】 8月26日(土)まで

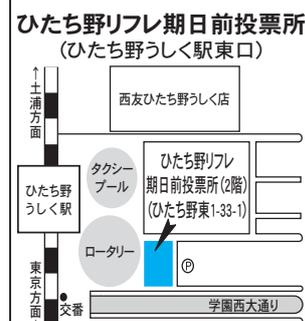
【期日前投票時間】 午前8時30分～午後8時

牛久市役所期日前投票所

午後5時15分～午後8時は、閉庁時間のため、本庁舎北側エレベーターからお入りください(閉庁時間中は、正面玄関、東側入口からは入れません)。



ひたち野リフレ期日前投票所



奥野期日前投票所

奥野期日前投票所 (奥野生涯学習センター)

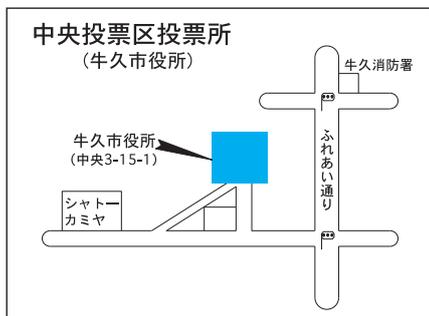


◆問い合わせ 牛久市選挙管理委員会(総務課内) ☎内線1011、1012

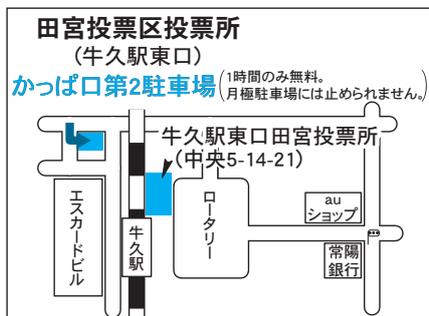
ください

投票所は24カ所です。市選挙管理委員会から郵送される投票所入場整理券に記載されている投票所を必ずご確認の上、お越しください。

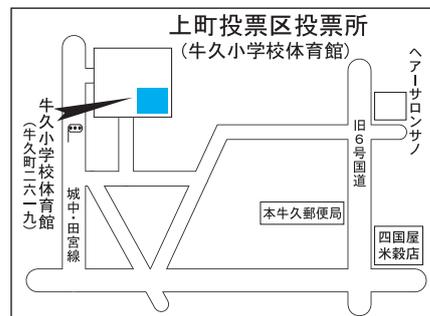
☎ 牛久市選挙管理委員会(総務課内) ☎873-2111内線1011、1012



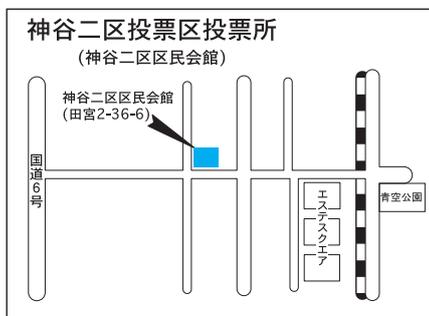
中央投票区投票所 (牛久市役所)
 栄町3丁目・5丁目・6丁目、中央1丁目(神谷二区行政区以外)・2丁目・3丁目・4丁目・5丁目、柏田町(栄町・栄東行政区のみ)の有権者



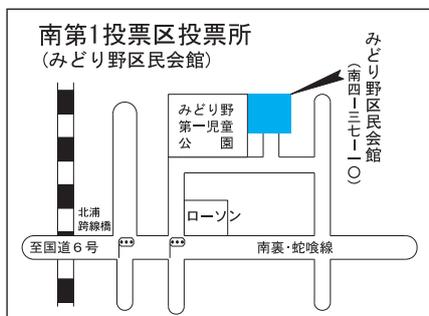
田宮投票区投票所 (牛久駅東口)
 かつぱ口第2駐車場(1時間のみ無料。月極駐車場には止められません。)
 牛久駅東口田宮投票所 (中央5-14-21)
 有権者



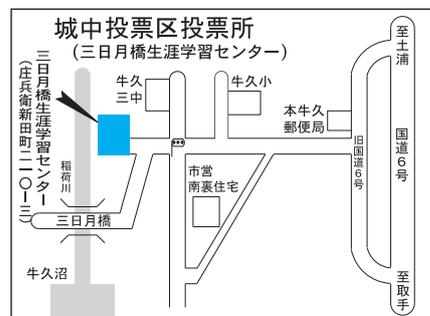
上町投票区投票所 (牛久小学校体育館)
 上町・下町・牛久駅西ニュータウン行政区の有権者



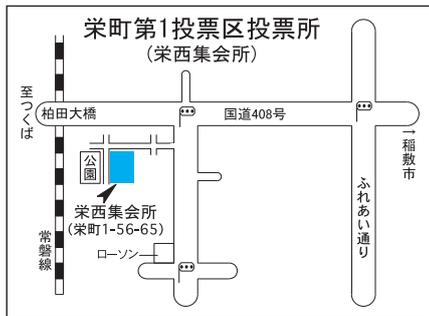
神谷二区行政区の有権者



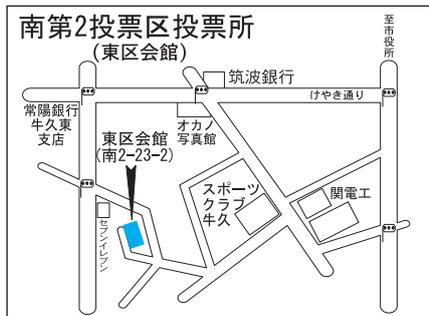
南第1投票区投票所 (みどり野区民会館)
 南1丁目(23番地~44番地)・4丁目(みどり野行政区・南4丁目37番地のみ)・7丁目の有権者



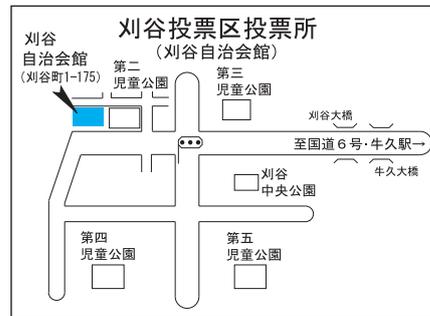
城中・新地行政区の有権者



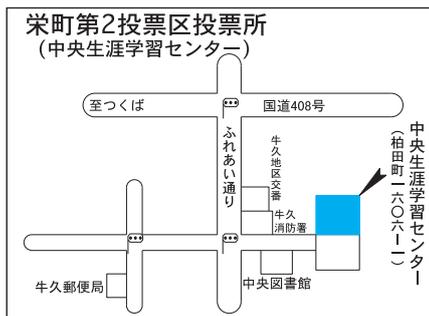
栄町第1投票区投票所 (栄西集会所)
 栄町1丁目・2丁目、上柏田1丁目・2丁目の有権者



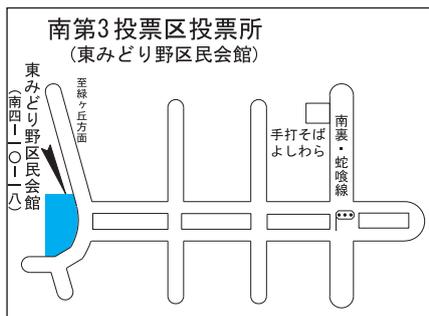
南第2投票区投票所 (東区会館)
 南1丁目(1番地~22番地)・2丁目・3丁目(東みどり野行政区以外)の有権者



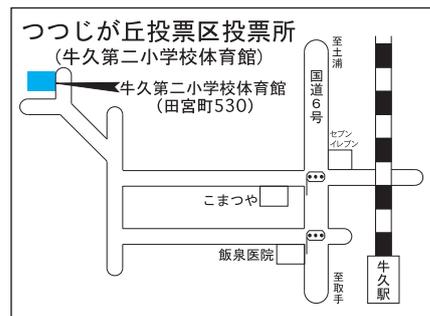
刈谷・秋住団地行政区の有権者



上柏田・中柏田行政区、栄町4丁目、上柏田3丁目・4丁目の有権者

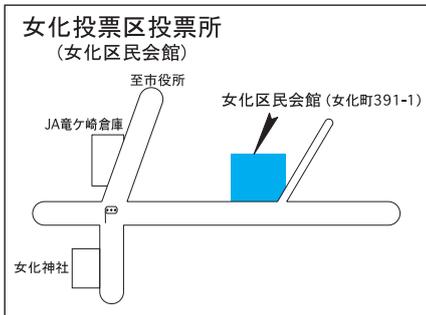


南第3投票区投票所 (東みどり野区民会館)
 南3丁目(東みどり野行政区のみ)・4丁目(緑ヶ丘・東みどり野行政区のみ)・5丁目・6丁目(緑ヶ丘・東みどり野行政区のみ)の有権者

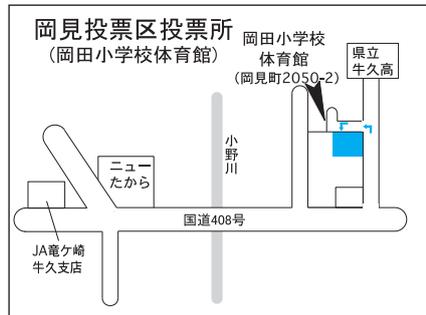


つつじが丘・第2つつじが丘行政区、田宮町字笹塚・田宮町番外の有権者

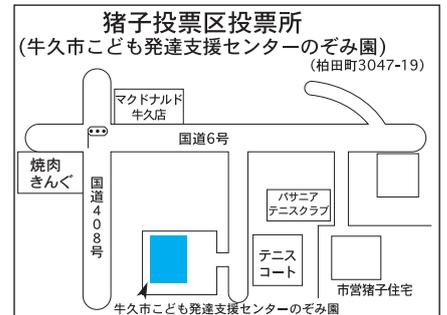
投票所を必ずご確認ください



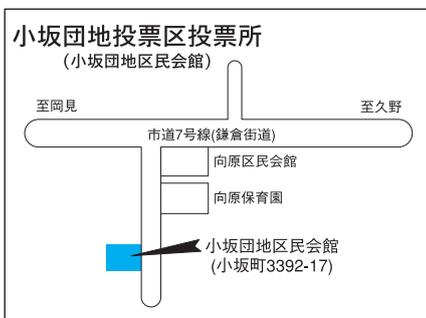
女化行政区、さくら台4丁目の有権者



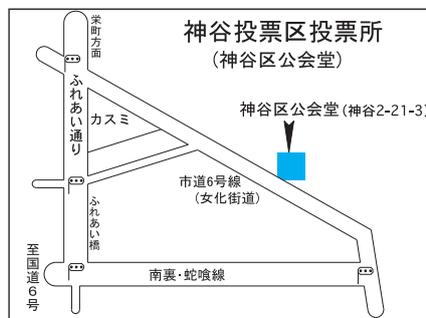
岡見・下柏田・上池台・下根ヶ丘・第8岡見行政区の有権者



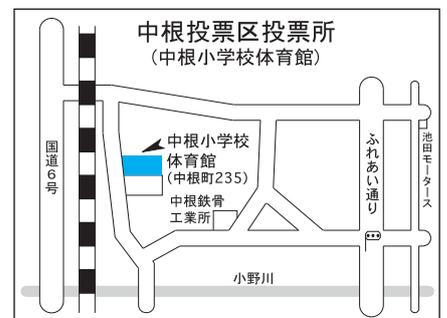
猪子・一厚東(栄町1丁目を除く)・一厚西行政区の有権者



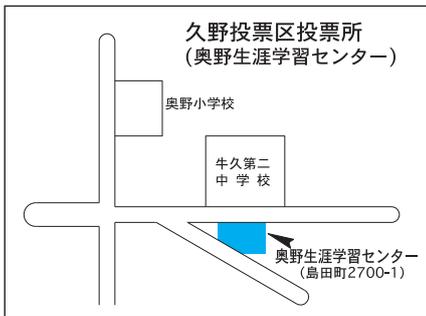
小坂団地・東岡見・上太田・小坂(一部)・向原行政区の有権者



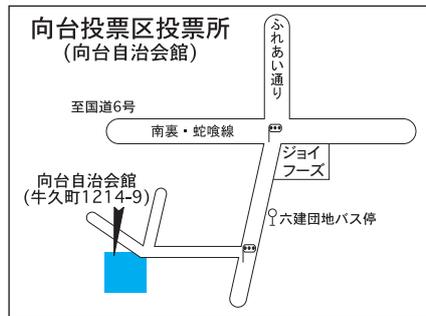
神谷行政区、神谷1丁目～4丁目・6丁目の有権者



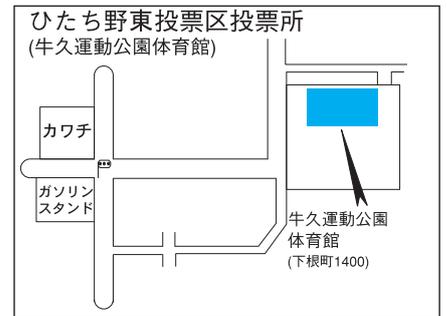
ひたち野西4丁目、ひたち野東5丁目(びゅうパルクひたち野行政区のみ)、中根町、東大和田町の有権者



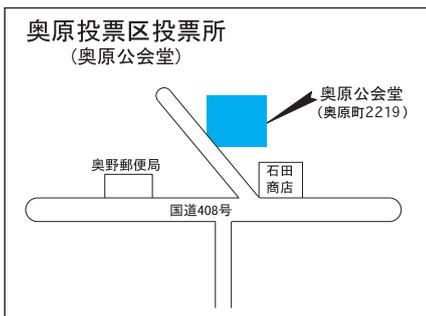
久野・大和田・中央・正直・島田・桂・報徳・井ノ岡・小坂行政区の有権者



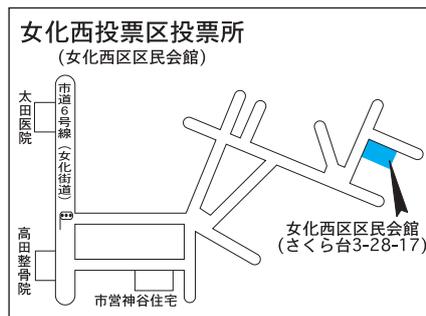
南部・向台行政区、みはらし台の有権者



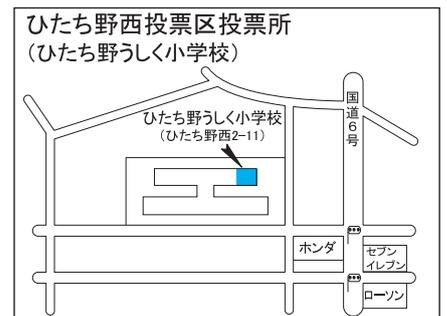
ひたち野東2丁目～5丁目(びゅうパルクひたち野行政区を除く)、岡見町(東下根行政区の一部・第8岡見行政区の一部)、下根町(下根ヶ丘行政区を除く)の有権者



奥原行政区の有権者



神谷5丁目、さくら台2丁目・3丁目の有権者



ひたち野東1丁目、ひたち野西1丁目～3丁目、東猫穴町の有権者



市からのお知らせ

●牛久市シティプロモーションに関するアンケートにご協力ください!

牛久市シティプロモーションについて、今後の運営計画を作成するためアンケートにご協力ください。皆さまからの貴重なご意見をお待ちしています。

◆シティプロモーションとは 牛久市が「選ばれるまち」になるために、充実した施策や市の持つ特長・魅力、良好な都市イメージを市内外に戦略的に発信することで、定住促進・来訪促進につなげる活動です。

実施期間 8月15日(火)～8月31日(木)

実施方法 牛久市公式ホームページからアンケートフォームを開き、必要事項をご入力ください。

URL : <http://www.city.ushiku.lg.jp/mailform.php?code=41>

問 広報政策課 ☎内線3222



SHINOBU ARIGA
牛久市公式キャラクター
ぽん羊 ラーシク



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

牛久を動画で楽しもう。観光PRムービー「Welcome to White Party」も公開中。「そうだったのか!」と驚くラストは必見。



★ 牛久市 LINE@ はじめました。

牛久市公式LINEアカウント。友だち登録してね★

問 広報政策課 ☎内線3222



メールマガジン
「かっぱメール」

イベント、防災・防犯、各学校などの市の情報をメールでお届けします。

問 システム管理課 ☎内線1672



「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。

●第36回うしくかっぱ祭り「うちわ」当選番号



3 万円 旅行 券	002104	003215	003826	004502	005687
	007118	007204	007839	009781	010156
	010647	011670	013802	013898	014024
	015478	016132	016442	016876	017425
	018449	022074	022908	024513	024918
	024994	026164	026413	027102	029130

※当選したうちわと引き換えにプレゼント! 後日、郵送する場合があります。

引き換え期間 8月31日(木)までの平日午前9時～午後5時

引き換え場所・問 牛久市観光協会(商工観光課内) ☎874-5554

●エスカード牛久内公共施設臨時休業

エスカード全館休業に伴い、市役所エスカード出張所、図書カウンターおよびエスカード生涯学習センターが臨時休業となります。図書の返却は、1階北側入口の返却ポストをご利用ください。

臨時休業日 9月13日(水)

問 総合窓口課 ☎内線1623、中央図書館 ☎871-1400、中央生涯学習センター ☎874-3111



ちゃんみよTV
平日毎日総覧生放送中!
<http://chanmiyo.tv>
chanmiyo@chanmiyo.tv

牛久市民による情報発信番組「夕暮れモーモー」。YouTubeで平日午後7時～7時45分に生放送中!(放送はいつでも視聴可能)

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

「UUラジオ854」
月～金曜日午前10時～正午
(再放送: 午後5時～7時)

「ぎゅぎゅっとラジオ854」
月～金曜日午後1時～3時
(再放送: 午後8時～10時)



問 NPO法人牛久コミュニティ放送
☎875-8541 FAX875-8686 E ushiku@fmuu.jp

●平成29年就業構造基本調査を実施します

就業構造基本調査は、15歳以上の方を対象に、10月1日を基準として全国一斉に実施される国の重要な統計調査です。就業および不就業の状態を調査して、全国および地域別の就業構造の実態を明らかにし、調査結果は、雇用政策などの基礎資料として利用されます。当市においても、市内19調査区が調査対象となり、8月下旬から調査員が各世帯を伺います。調査員が訪問した際は、ご協力をお願いします。なお、調査上知り得た情報は、「統計法」に基づき秘密の保護の徹底が図られており、統計の目的以外には使用されませんので、正確なご回答をお願いします。

問 政策企画課 ☎内線1212

●第4回健康講座

糖尿病にならない！重症化させない！耳よりの最新情報

糖尿病は、予備軍を含め、日本人の6人に1人が該当する「国民病」です。日本人の糖尿病の約90%が、食べ過ぎ、運動不足、肥満、加齢、ストレスといった環境要因で発症しています。また、高血圧症や脂質異常など他の生活習慣病を併発していることも少なくあります。危険要因が重なるほど、重症化し命を失うリスクが高くなります。今回は、糖尿病専門医から、治療や予防の最新情報を取り入れながら、わかりやすく糖尿病についてご講演いただきます。



講師 井上先生

また、糖尿病の予防のための食事・運動面のポイントについて、保健センターの管理栄養士・理学療法士がお話します。

日 9月27日(水) 午後1時30分～3時30分

所 保健センター研修室(2階)

講 井上 由加利先生(井上内科クリニック)

申 要予約。窓口・電話・FAX・Eメールで9月20日(水)まで。

※事前質問がある方は、お申し込み時にお伝えください。

申・問 健康づくり推進課(保健センター) ☎内線1742 FAX873-1775

E kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

●道路への障害物(樹木等)の撤去について

樹木等が繁茂する季節となり、個人所有地から道路への枝の張り出しや、倒木により通行に支障をきたしているとの苦情が多数寄せられています。張り出した枝等により事故が生じた場合には、土地所有者の責任が問われることとなります。土地所有者の皆様には、個人の管理・責任のもと、事故に繋がる危険な樹木の伐採等適切な処置をとられるようお願いいたします。また、道路用地内(側溝の上も含む)にプランター・看板等を置かないようお願いします。



問 道路整備課 ☎内線2513

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	8/27、9/3・24、10/1 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	8/15、9/12・19、10/10 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。

9月の納税および使用料	納期限
児童クラブ負担金(9月分)	9月11日(月)
後期高齢者医療保険料(3期) / 市立幼稚園授業料(9月分) / プール利用負担金(10月分)	9月26日(火)



【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

●エスカードシネマクラブ(平成29年度半年会員(後期))募集

月に1回、映画上映会を行う「エスカードシネマクラブ」の会員募集です。

上映日時 10月26日、11月30日、12月21日、1月25日、2月22日、3月22日の木曜日午後2時上映開始(午後1時30分開場)

所 エスカードホール

定・¥ 100人・2,000円

有効期間 10月1日～平成30年3月31日

申込開始日 8月15日(火)※定員になり次第、申し込みを締め切る場合があります。

申 申込用紙にご記入の上、会費を添えて中央生涯学習センター窓口まで(午前9時～午後5時)。

※上映会開催日のみ、上映会場で申し込みができます(午後1時頃～)。

申・問 エスカードシネマクラブ運営委員会事務局(中央生涯学習センター内)※第2・4月曜日休館。

☎871-2300 FAX871-1334

E bunka@city.ushiku.ibaraki.jp

●おやこわらべうたの会in奥野

赤ちゃんと楽しめるわらべうたの会を開催します。

日 9月5日(火)①午前10時30分～、②午前11時～※同じ内容で2回開催。

所 奥野生涯学習センター茶室(1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・無料

申 8月16日(水)午前9時から中央図書館カウンターまたは電話で。

申・問 中央図書館☎871-1400

●「いばらき元気ウォークの日」ウォーキング参加者大募集!

茨城県は運動習慣を定着させるため、毎月第1日曜日を「いばらき元気ウォークの日」と定め、ウォーキングを推奨しています。ぜひご参加ください。

日 9月3日(日)午前9時～11時30分(予定)※小雨決行

コース いばらきヘルスロード「ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース」を含む約6.1km(約2時間)

集合時間 午前8時30分～8時50分(雨天等で中止の場合もこの時間はスタッフ待機)

集合場所 牛久運動公園の芝生広場

※お車で越しの方は、芝生広場近くの第3駐車場をご利用ください。

定 60人 **¥** 無料 **申** 当日申し込み(予約不要)

持 タオル、帽子、飲み物、雨具、ヘルスロードマップ(お持ちの方のみ)

※1年以内に市内9カ所のヘルスロード完歩スタンプを集めた方に「生涯かっぱつキューちゃんバッチ」を贈呈(市民のみ)。今回は「ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース」を押印。

主 牛久ウォーキングクラブ **共** 牛久市

問 飯塚☎090-4412-5748(平日午前8時30分～午後5時15分)

●鳴く虫展

約30種の鳴く虫たちの生態展示。馴染みのあるスズムシはもちろん、全国の珍しい鳴く虫も展示予定です。様々な鳴く虫たちの音色を聞きに、ぜひご来園ください。※開催中、スズムシを1家族1セット(オス、メス合わせて5匹)配布。ご希望の方は、スズムシをいれるケースをご持参ください。また、鳴く虫の飼育方法等で分からないことはお気軽にスタッフまで。

日 8月19日(土)～27日(日)午前9時～午後4時45分※8月21日(月)は休園、8月27日(日)は午後3時まで

所 牛久自然観察の森ネイチャーセンター内レクチャー室

主 牛久自然観察の森

共 日本鳴く虫保存会茨城支部

申・問 牛久自然観察の森

☎874-6600

●霞ヶ浦の日

昭和57年の「茨城県霞ヶ浦の富栄養化の防止に関する条例」施行を記念して、9月1日は昭和58年より「霞ヶ浦の日」になっています。私たちがかけがえのない財産である霞ヶ浦について考えてみませんか!霞ヶ浦の汚れの原因のひとつは、炊事、洗濯、入浴などの家庭からの生活排水です。公共下水道への接続や高度処理型浄化槽の設置のほか、各家庭でできるちょっとした工夫が霞ヶ浦の水の汚れを軽減することに繋がります。汚れのひどい食器はそのまま洗わずに洗剤の使用量をできるだけ減らす、お風呂の残り湯は洗濯などで有効に使うなど、日々の生活排水対策に取り組んでいただきますようお願いいたします。

問 環境政策課☎内線1563

【お詫びと訂正】

広報うしく8月1日号におきまして下記のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

●26ページ【2017いなしき夏まつり花火大会】開催案内 **誤** 8月19日(日) **正** 8月19日(土)

●「森林湖沼環境税PRキャラバン」開催

茨城県では、平成20年度から森林湖沼環境税を活用し、健全な森林づくりや湖沼・河川の水質保全を進めるために様々な施策に取り組んでいます。それらの取り組みや成果の紹介と、森林・湖沼・河川の大切さを知ってもらうためにPRキャラバンを開催します。



日 8月27日(日)午前9時～午後5時 **所** イオンモールつくば
内 木のおもちゃ遊び・木をつかった工作、プランクトン観察・水の透視度を調査する体験。来場者には、森林や湖沼にちなんだプレゼントを用意。
問 茨城県農林水産部林政課森づくり推進室 ☎029-301-4021、茨城県生活環境部環境対策課水環境室 ☎029-301-2968

●「介護者の集い」のお知らせ

日頃の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いましょう!

日 10月18日(水)午前10時～午後3時30分
集合場所 中央生涯学習センター駐車場 **定** 先着25人
所 手賀沼リゾート天然温泉満天の湯(千葉県柏市)
内 参加者同士の懇談、情報交換 **対** 介護をしている方または介護経験のある方
料 満天の湯入館料780円、昼食代1,080円※入館料・昼食代は現地で実費負担。
申込期間 9月1日(金)～29日(金)※詳細は下記まで。
問・申 牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295 FAX871-1296

●牛久市社会福祉協議会から介護サロン「ぬくもり」

介護をしている方や介護に関心のある方、リフレッシュを図りませんか。

日 9月11日(月)午前10時～正午
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 自由におしゃべり、気軽に相談 ※参加無料
問 牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295 FAX871-1296



人材募集・就職支援

●マザーズハローワークの就職支援セミナー参加者大募集

子育て中の方または、子育てが一段落した方、将来的に育児と仕事を両立したい方で、これから就職を希望される方向けの就職支援セミナーを開催します。楽しいワークを通して面接に有利となる自己PRを掘り起こし、自信につなげることが目標のセミナーです。

日 9月6日(水)午前10時30分～正午 **所** 総合福祉センター会議室
対 子育て中の方、子育てが一段落した方、将来的に育児と仕事を両立したい方
定 先着20人 **料** 無料 **締** 9月5日(火)
主 龍ヶ崎公共職業安定所
問 龍ヶ崎公共職業安定所・マザーズコーナー ☎0297-60-2727(部門コード42#)

●第155回とくとく市

厳しい暑さが続きます…新鮮なお野菜をたっぷり食べて夏バテ防止!!

日 8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 ◆お得なお買物券付き「老舗和菓子屋さんの美味しいおだんご」限定100パックを格安販売(引換券販売:午前9時45分～)
 ◆大人気!「ミニバンド日本の歌」の生演奏♪◆下半期ポイントカード発行中!(小学生以上。1人1枚)※周辺道路工事のため、できるだけ徒歩や自転車でご来場ください。
問 牛久市営青果市場 ☎872-0042

●平成29年度前期(秋季)牛久市民硬式テニス教室

日 9月3日(日)・10日(日)・17日(日)・18日(月・祝)【全4回】
 ※予備日:10月1日(日)
時 午前9時～正午
所 牛久運動公園サンシャインテニスコート
対 市内在住・在勤・在学の小学生(6歳)以上の方。初・中級者が対象、それ以上の方も可能。
定 一般20人、小学生10人
料 1人2,500円(初日に徴収)
持 (必須)テニスシューズ、ラケット※運動のできる服装
締 8月15日(火)～27日(日)
申 牛久市体育協会事務局(牛久運動公園体育館内) ☎873-2486
主 牛久市体育協会硬式テニス部
問 詳細の説明を希望される方は、硬式テニス部小杉 ☎080-9344-1272(午後6時以降)

●おもちゃ教室、クリニック

①簡単で楽しいおもちゃ作り

泉が湧き出る不思議なペットボトル「魔法の泉」を作ります。

日 8月27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(園児は保護者同伴のこと) **定** 10組程度

申 8月25日(金)までに電話

②おもちゃの修理(参加無料)

日 8月27日(日)、9月10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 にこにこ広場(さくら台2-8-8)

問 金子☎874-6416

●秋の星空観望会 参加者募集

夏から秋に見られる星座や星雲、月や土星、木星などの惑星や観察に適した星を本格的な天体望遠鏡で観察します。

長年、観察の森で星空案内をして来たボランティア(こども星見隊)による星座解説があります。

日 9月2日(土)午後7時~9時

所 牛久自然観察の森

対 小・中学生とその保護者

定・¥ 先着50人・無料

申・問 牛久自然観察の森

☎874-6600



催し・講座

●第17回写友「河童」写真展

お気に入りの展示作品をプリントして贈呈します。プリントは9月2日(土)・3日(日)の2日間に実施します。

日 8月29日(火)~9月4日(月)午前9時~午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)

所 中央生涯学習センター展示ホール(2階) ※入場無料

団 写友「河童」

問 宮沢☎872-1004

防サイくんから学ぼう!



第12回

大雨・暴風

最終回

【参考文献：東京都発行東京防災P144・P147引用】

問 広報政策課☎内線3221



風水害は事前の備えが重要

梅雨前線や秋雨前線が停滞することで、しばしば大雨が降ります。また、台風が接近・上陸すれば暴風や大雨となり、冠水や河川がはん濫することもあります。最新の気象情報などを常にチェックし、災害から身を守ることが大切です。危険性が高い場所を事前にチェックしておきましょう。



低地帯

大雨が降ると、低地帯では冠水するおそれがあります。側溝などの位置がわからなくなる場合もあるので注意が必要です。



地下室・半地下家屋

地下室や半地下家屋を設置している建物や道路より低い土地にある建物では、集中豪雨により浸水被害が増加する傾向にあります。浸水に備えて「止水板」や「土のう」などを準備するとともに、危険を感じる前に避難しましょう。



河川

はん濫の危険性がありますので、近寄らないこと。河川沿いに住んでいる人は、地域の防災情報などに耳を傾け、すぐに避難できるようにします。



山間部

崖地周辺や山間部では、土砂災害に注意。警報が発表されなくとも、土砂災害の前兆が見られたら、安全を確保した上で避難しましょう。

ポイントではなく顔の色で、本種は頬の部分が白色であるのに対し、セグロセキレイは白い眉線を除き黒い顔をしています。縄張り意識が強く、繁殖期以外は主に単独で行動しますが、秋から冬にかけて、まち中の街路樹や人工物に集団でねぐらを作る習性があります。

人をあまり恐れず、時にまち中でも、ちょこちょこ足早で歩く姿を目にします。1970年代頃までは広い河川や農耕地に見られる冬鳥でしたが、現在は学校の校庭や市街地の駐車場などの開けた場所でもよく見られ、一年中観察することができます。近似種のセグロセキレイと非常に良く似ていますが、見分けるポイント



特徴があります。

スズメ目セキレイ科
よく地上を歩く白っぽい色をしたスマートな小鳥で、長い尾羽を上下に振る

ハクセキレイ

(白鶺鴒)

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
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	時：実施時間 定：定員 予：要予約 料：参加費
にこにこキッズ…下根保育園 ☎830-7751(下根町552-1)	9/12(火)「かわいいオーケストラ(マラカス作り)」 時 9:30～11:00 予 9/1(金)9:00～電話受付
ペンギンクラブ…つばめ保育園 ☎871-5740(遠山町764-1) セ(月～金)10:00～18:00 庭(土)9:30～11:00	9/12(火)「楽器制作」 時10:00～ 予前日までに電話
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	9/6(水)「親子ふれあいあそび」 9/20(水)「4・5歳児とあそぼう！～お店屋さんごっこ～」 時10:00～(約40分)※開始時間までに来園
ピヨピヨひろば…つつし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	9/12(火)「形あそびをしよう」 時10:00～(約40分)※開始時間までに来園
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。	9/7(木)「敬老のお手紙」 9/21(木)「マリオカート」 9/4(月)・9/25(月)「情報プラザAMI (ママの情報交換)」 時10:00～ 予前日までに電話
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	9/28(木)「親子リズム遊び」 時10:00～ 定10組 予前日までに電話
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。	9/12(火)「できたよ私の万国旗」 時 9:30～11:00 予前週までに電話
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	9/1(金)「つくってみよう『折り紙あそび』」 時10:30～ 9/5(火)「ママのおしゃべり会&身体測定」 時10:30～ 9/14(木)「こどもが楽しむ絵本タイム」 時10:30～ 9/25(月)「ママの手作り『消しゴムハンコ』」 時10:30～ ※上記すべて予 8/21(月)9:00～Eメール受付 ※他多数予定あり(初めてのの方は事前に園にお問い合わせください)
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	9/12(火)・9/26(火)「離乳食講座」 時10:30～ 定5組 9/15(金)「親子ヨガ」 時10:00～ 定20組 9/13(水)・9/25(月)「手作りおもちゃ」 時10:30～ 定10組 ※上記すべて予 8/21(月)13:00～電話受付、他多数予定あり
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。	9/13(水)「おじいちゃん・おばあちゃんへ」 時 9:30～ 定10組 予前日までに電話
さくらんぼ…牛久さくら保育園 ☎869-9557(下根町1371-2)	9/21(木)「親子ヨガ」※終了後、園舎・園庭開放 時10:00～ 定10組 予 9/5(火)より予約受付
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)	9/7(木)「アスレチック体操」 時10:00～ 予前日までに電話

※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) 1日(金)9時受付開始
21日(木)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
14日(木)にこにこ広場、5日(火)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
7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) 8月31日(木)・9月14日(木)受付(9時～正午)
1日(金)・8日(金)・15日(金)・22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
8日(金)10時～15時

行政・生活

- ◆総務省行政相談 4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
6日(水)・20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 21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
・男女の悩みごと相談(要予約) 問 【予約専用】☎873-1099
4日(月)・11日(月)・25日(月)10時～16時

税金

- ◆税務相談(税理士)21日(木)10時～15時 問 税務課☎内線1056
- ◆休日納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
3日(日)・24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
12日(火)・19日(火)18時～20時

【PM2.5の毎日の測定結果はHPで】

http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page002695.html
問 環境政策課☎内線1561～1563

人口と世帯数	人口	85,075人(男:42,091人 女:42,984人)	前月比	-12人
7月末日現在	世帯数	35,758世帯		+18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) 1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

9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
3(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
10(日)	鳥越クリニック	内科・外科・脳神経外科	☎874-3511 FAX874-7807
17(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
18(祝)	奥田整形外科クリニック	整形外科・リハビリテーション科	☎846-7788 FAX830-8555
23(祝)	ふたばこどもクリニック	小児科・アレルギー科・内科	☎873-1501 FAX873-3101
24(日)	岡見第一医院	内科・外科・胃腸科・小児科	☎872-5151 FAX873-3178

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、ご受診ください。

稲敷地域小児救急医療輪番制当番医

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

小児の急患は	JAとりで総合医療センター 【月～土曜日】17時～23時	☎0297-74-5551
	【日曜日・祝日】8時30分～23時 総合病院土浦協同病院 【24時間対応】	☎830-3711

※電話連絡の上、ご受診ください。

※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
平日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)

