



- ・検診(健診)川柳 大募集!!
- ・第28回うしくWaiワイまつり
- いい友市出店者募集

第43回

# 牛久シティマラソン 参加者募集



## 2019年1月14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23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日に開催される全日本実業団対抗駅伝大会の常連出場チーム

### 種目

- 一般男女別・年齢別 … 10kmおよび5km
- 高校生男女別 … 5km
- 中学生男女別 … 3km
- 小学生男女別(4~6年生) … 2km
- 車イス(15歳以上) … 10km
- ジョギング(小学生以上) … 1.5km
- ウォーキング(年齢制限なし) … 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。5km、10kmは高校生以上の方。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…75分/5km…50分/3km…20分  
2km…15分/車イス10km…35分  
ジョギング1.5km…15分

### ◆表彰

①各種目上位6位まで表彰状・メダルを授与。

※車イスは上位3位まで。

※順位はグロスタイムにより決定。

※ジョギング、ウォーキングは対象外。

②特別賞…当日賞、飛び賞などを用意。

### ◆参加賞

有料参加者に限り参加賞あり。

※ジョギング、ウォーキングは対象外。

### ◆参加料

一般10km…3,000円(高校生…1,500円)

一般 5km…2,500円(高校生…1,500円)

3km、2km(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。ただし参加賞はなし。

### ◆申込開始日 9月10日(月)から

### ◆申込方法

振替払込、インターネット、事務局窓口のいずれかでお申し込みください。

### ◆申込締切日

振替払込…10月9日(火)

インターネット・事務局窓口…10月31日(水)

※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の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)と一緒にお送りします。

※JRひたち野うしく駅東口、中央生涯学習センター、奥野生涯学習センターから無料シャトルバスが出ます。JR牛久駅からのシャトルバスは廃止しました。

詳しくは、市関連施設に置いてある募集要項をご覧ください。事務局へお問い合わせください。



## 市からのお知らせ

### ●検診(健診)川柳 大募集!!

市は、市民の皆さんの検診(健診)への意識向上と受診率のアップを目指し、「検診(健診)川柳」を募集します。



五・七・五

#### 【各賞】

◆**最優秀賞** 1作品(懸垂幕を作成し、市役所正面玄関に掲揚。また、検診(健診)PRに使用させていただきます)

◆**優秀賞** 2作品(検診(健診)PRに使用させていただきます)

※各賞に景品があります。※なお、11月11日(日)開催の「みんなのしあわせ見本市」で表彰を行います。

**対** 市内在住または在勤の方

**応募内容** 「検診にまつわる思い」や「検診での体験談」など、まだ検診を受けていない方が受けたくなるようなメッセージ性のある川柳。※過去に発表されていない作品に限ります。

**応募方法** 保健センター・生涯学習センター窓口(中央・三日月橋・奥野)に設置してある応募用紙に川柳を記載し、応募箱に入れてください。FAX、メールで応募の場合は、「作品・住所・氏名・ペンネーム(受賞時、氏名の掲載を控えたい方のみ)・電話番号」を明記の上、保健センターまで送付してください。 **縮** 10月15日(月)まで

**応募先・問** 健康づくり推進課 ☎内線1741 FAX873-1775

E kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

### ●おやこわらべうたの会in三日月橋

**日** 10月2日(火)①午前10時30分～、②午前11時～※同じ内容で2回開催。当日は、特別整理期間中のため、三日月橋生涯学習センター図書室のご利用はできません。

**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 **¥** 無料

**申** 9月18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・問** 中央図書館 ☎871-1400



## FMうしくうれしく放送

牛久市の情報を盛りだくさんにお伝えしています!

市役所敷地内  
保健センター2階から放送中!



#### UUラジオ854(生放送)

月～金曜日午前10時～正午  
(再放送:午後5時～7時)  
もっと知りたい牛久のこと。牛久市の最新情報を発信しています。

#### ぎゅぎゅっとラジオ854(生放送)

月～金曜日午後1時～3時  
(再放送:午後8時～10時)  
市内各地の情報をレポーターが中継でお届けします!

スマートフォンでもラジオが聴けます!詳しくは公式ホームページ(<http://www.fmuu.jp>)

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

## 情報ひろば



**問** 牛久市役所  
☎ 029-873-2111(代表)  
FAX029-873-7510(代表)

**f** 「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。

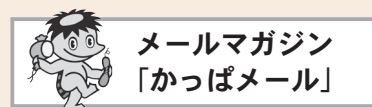


### 動画サイト「YouTube」 牛久市公式チャンネル

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。



牛久市公式LINEアカウント。友だち登録してね★



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。



### 公式Twitter

根本市長 @nemoto\_youji  
牛久市 @ushiku\_city  
牛久市シティプロモーション @ushikucitypromo

### ポータルサイト、アプリで「広報うしく」が読めます!

**イバラキイーブックス**  
地域特化型電子書籍ポータルサイト



**マチイロ**  
スマートフォン、タブレット対象アプリ



### ●「住宅・土地統計調査」を実施します

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。

**調査目的** 住生活に関する最も基本的で重要な調査です。土地の利用状況、空き家の実態などを把握します。

**調査期間** 9月中旬～10月中旬

**対象地域** 市内198地区

**調査方法** 県から任命された統計調査員が対象地域を訪問します。※訪問の際は調査員証を提示します。

**回答方法** インターネット、または紙調査票で回答。

※提出いただいた調査票の記入内容は、「統計法」に基づき厳重に保護され、調査関係者が他に漏らすことは禁じられていますので、統計の作成・分析の目的以外に使われることはありません。※詳しい内容は、総務省統計局ホームページ(<https://www.stat.go.jp/>)をご覧ください。

**問** 政策企画課 ☎内線1212

### ●第26回牛久駅前どんどん祭り

市民主体による牛久駅前“にぎわいづくり”として



てっぺやっぺ広場(牛久駅東口駅前広場)で開催される、今年3回目の「どんどん祭り」です。しのぎやすい初秋のひと時を家族、友人、みんなでお楽しみください。

**日** 9月29日(土) 午前10時～午後4時※小雨決行、荒天中止

**【ライブ】** 午前10時～午後4時、**【ビンゴゲーム(賞品多数あり)】**

①午前11時30分～②午後2時10分～

**所** やっぺやっぺ広場(牛久駅東口駅前広場)

**内** 地元の銘店10店、キッチンカー4店、フリーマーケット8店 出店予定、地元アーティストによる音楽ライブ(中学生の演奏を含む歌や踊り7団体)

**協力** ぶどう園通り商店会、ちゃんみよTV

**後援** 牛久市

**主・問** NPO法人牛久駅前かっぱつ化実行委員会(細貝) ☎090-2490-5973 [E kappa2ushiku@gmail.com](mailto:kappa2ushiku@gmail.com)

### ●第168回とくとく市

秋の味覚を楽しもう♪



**日** 9月23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** ◆あつあつ!ホクホク!焼き栗実演販売◆ウシクカップバンド生演奏♪(午前9時30分～)

◆お買い物券付き「バナナ」限定100袋を格安販売(午前9時45分～引換券販売)◆下半期ポイントカード発行中※マイバッグ持参でお越しくください。

**問** 牛久市営青果市場 ☎872-0042

### ●市役所本庁舎窓口臨時休業のお知らせ

**休業日** 9月23日(日)、9月24日(月) 市役所本庁舎は閉庁となります。出張所証明発行は行いません。

9月23日(日)はシステム入替作業のため、また9月24日(月)は振替休日のため休業となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

**問** 総合窓口課 ☎内線1622・1623

### 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納付できます。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	9/30、10/7・28、11/4 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	9/18、10/9・16、11/13 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
国民健康保険税(4期)／下水道受益者負担金(2期)／給食費・保育料・住宅使用料(9月分)	10月1日(月)
児童クラブ負担金(10月分)	10月10日(水)
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(金)
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(水)

### ●牛久市空家等無料相談会

市では、市内の空家所有者および管理者、将来空家になる予定の住宅所有者などを対象とした弁護士、司法書士等の専門家による無料相談会を開催します。空家等に関する相続・売却・有効活用などの悩みや困りごとがある方、この機会にぜひご相談ください。

**日** 10月27日(土)午後1時～4時  
※相談時間は1組あたり30分

**所** 市役所分庁舎第1会議室(2階)

**対** 市内に空家を所有する方、または管理者、将来空家になることが見込まれる住宅の所有者。ただし、業として管理する者を除く。

**内** 弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士による空家の管理、相続、活用、解体などに関する相談。

**料** 無料

**定** 4組(夫婦、家族同伴も可)  
※事前予約制。※申し込み多数の場合は、相談内容に応じて相談者を決定させていただきます。

**申** 申込票に必要事項を記入のうえ、空家対策課へ持参、または郵送かFAX・Eメールでお申し込みください。申込票は窓口でお渡しするほか、空家対策課ホームページからダウンロードできます。

**締** 10月5日(金)※郵送の場合は申込期間内必着

**問** 空家対策課 ☎内線2531  
FAX872-2955

E akiya@city.ushiku.ibaraki.jp

### ●第28回うしくWaiワイまつり いい友市出店者募集

今年から、募集方法が変わります!!!

**日** 11月3日(土・祝)午前9時～午後3時 **所** 中央生涯学習センター駐車場

**出店料** 1,000円※まつり当日集金 **定** 50区画程度

**応募条件** 市内在住の個人および市民団体等、市内で活動している団体※名義貸しはご遠慮ください※団体はスポーツ少年団や市民団体等、市内で活動しているサークルのみになります。※まつり当日、運転免許証等で申込者本人の住所確認をします。

**申** はがきに①団体(ある場合団体名も記入)・個人の別②代表者名(ふりがな)③希望区画数(個人:1区画/団体:2区画まで)④郵便番号⑤住所⑥日中連絡のとれる電話番号⑦出店品目(※食材・食品の販売は厳禁)を明記のうえ、下記あてに郵送してください。

**申込期間** 9月18日(火)～10月3日(水)※必着

**注意事項** 申し込みは1人(1団体)1枚(2枚目以降は無効。複数応募はご遠慮ください)電話・FAX・Eメール・窓口での受付はできません。記入漏れなど、不備がある場合は受付できません。定員を超えた場合は抽選となります(※抽選結果と地割表は後日郵送します)。

**申** うしくWaiワイまつり実行委員会事務局いい友市係(〒300-1292牛久市中央3-15-1)

**問** 商工観光課 ☎内線1521～1523

### ●献血にご協力ください! つなげよう あなたの献血 みんなの命

あなたの血液が誰かの尊い命を救うことがあります。医療技術の進歩や公衆衛生の向上等により、平均寿命が延伸している現在でも、輸血用血液は、いまだ人工的につくることができません。また、長期保存することもできないため、血液不足が続いています。ぜひ、皆様のご協力をお願いします。



**日** 10月5日(金)午前9時30分～午後4時(お昼の時間帯も実施)

**所** 市保健センター

#### ◆献血の種類と採血基準

種類	200mℓ 献血	400mℓ 献血
年齢	16歳～69歳※	男性:17歳～69歳※ 女性:18歳～69歳※
体重	男性:45kg以上、女性:40kg以上	男女とも50kg以上
献血の間隔	男女とも4週間後の同じ曜日から献血できます。	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血できます。

※65歳～69歳の方は60歳～64歳の間に献血の経験のある方のみ。

**協力** 牛久市・牛久茎崎ライオンズクラブ・牛久茎崎ライオンズクラブアイリス支部

**問** 健康づくり推進課(市保健センター) ☎内線1741



～詐欺被害防止のキーワード～ 詐欺事件が多発中! 皆さん注意しましょう。

◆「キャッシュカードを預かる」は全て詐欺

### ●ハートフルクーポン券の

#### 使用期限

ハートフルクーポン券(平成30年度夏季)の使用期限は**平成30年9月30日(日)**です。期限を過ぎると使用できません。お早めにご利用ください。

**問** 牛久市商工会 ☎872-2520

### ●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(市街化区域2,000㎡、市街化調整区域5,000㎡)以上の土地取引を行った場合、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、市都市計画課に届出を行う必要があります。詳しくは、市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

### ●茨城県議会の出前委員会

県議会では、開かれた議会をめざし議事堂以外の場所で土木企業委員会を開催します。ぜひこの機会に、県政の課題を審査する様子を傍聴してみませんか。

**日** 10月5日(金)午後1時30分～3時

**所** 中央生涯学習センター多目的ホール

**テーマ** 「地域振興とイメージアップに必要な社会資本整備～誇りある郷土・交流人口の拡大につながる県土づくり～」

**締** 9月28日(金)までにお申し込み

**申・問** 茨城県議会事務局議事課 ☎029-301-5634

### ●第5回健康講座

胃がんは“治療”から“予防”へ～がんになるもならぬもあなた次第!!～

日本の胃がんの罹患数は約13万人でがんのなかでも第1位となっています。中高年で罹患数が高い傾向にあり、ピロリ菌の持続感染や高塩分食などが胃がん発生病リスクを高めるといわれています。

現在、3人に1人がいずれかのがんで死ぬといわれていますが、胃がんは“治療するがん”から“予防するがん”になっています。予防・早期発見のためには、ピロリ菌の除菌・定期的な検診と適切な食習慣が重要です。今回は、そんな胃がんについて、専門医がわかりやすく講演します。※保健センターの管理栄養士による食生活についての講話もあります。

**日** 10月25日(木)午後1時30分～3時30分

**所** 市保健センター研修室(2階)

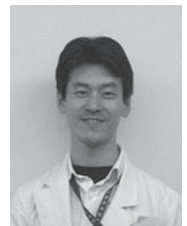
**講** 鈴木 英雄ひでお医師(筑波大学附属病院消化器内科)

**申** 要予約。窓口・電話・FAX・Eメールで

10月18日(木)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(市保健センター) ☎内線1741(受付時間:平日午前8時30分～午後5時15分) FAX873-1775 [E kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp)



講師 鈴木先生

### ●「いばらき元気ウォークの日」ウォーキング参加者大募集！

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** 10月7日(日)午前9時～10時 ※小雨決行

**コース** いばらきヘルスロード「ひたち野みずべ公園散策コース」を含む約2.6km(約1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** ひたち野みずべ公園円形広場※お車で越しの方は、ひたち野うしく小学校プール入口脇の砂利の駐車場をご利用ください。(案内図参照)

**定** 60人 **料** 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「ひたち野みずべ公園散策コース」を押印。

**主** 牛久ウォーキングクラブ **共** 牛久市

**問** 牛久ウォーキングクラブ(飯塚) ☎090-4412-5748



## ●医療的ケア児・重症心身障害児の退院から在宅生活について学びます ～地域生活を支えるサービスなど～

**日** 10月2日(火)午前10時～正午

**所** ひたち野リフレ第1会議室(4階)

**内** 医療的ケアが必要な子どもと家族が地域で暮らすため、ライフステージごとに利用可能なサービスと求められる視点についての研修会。

**講** 又村あおい氏(全国手をつなぐ育成会連合会 政策センター委員)

**定** 50人 **料** 無料

**申** 9月27日(木)までに電話またはFAXで社会福祉課へ申し込み。

**問** 社会福祉課 ☎内線1711 FAX 874-0421

## ●高校生相当年齢の方の「マル福受給者証」の枚数が増えます

平成30年10月から茨城県のマル福制度の小児マル福対象者が高校生相当年齢(入院のみ)まで拡大されます。現在は牛久市独自のマル福制度で高校生相当年齢の方の医療費(外来、入院)を負担していますが、拡大後は、入院分について県も負担することになりました。それにより受給者証の枚数が下記のとおり変更になります。

なお、受給者証は9月下旬に郵送します。

◆郵送されるマル福受給者証 ※所得により該当制度が変わります。

【県制度該当の方】 2枚：外来用、入院用に分かれます。

【市制度該当の方】 1枚：外来・入院共に使えます。

※県制度、市制度とも医療機関に支払う自己負担額の変更はありません。

※転入や未申告により前年の所得の確認がとれない方、その他受給要件の確認が必要な方や新たに申請が必要な方などにはご案内の通知を送付しますので手続きをしてください。

**問** 医療年金課 ☎内線1722

## ●赤ちゃんふれあい体験ボランティア親子の募集

県では、未来の子育て世代である高校生に対し、赤ちゃんやその保護者とふれあう機会を提供するライフデザインセミナー(赤ちゃんふれあい体験)を実施しています。そこでご協力いただけるボランティア(赤ちゃんとそのお母さん・お父さん)を募集しています。詳細はお問い合わせください。

**対** 生後3カ月～1歳半くらいの赤ちゃんとそのお母さん・お父さん

**内** 10人前後の高校生グループに対し、子育ての体験をお話いただき、赤ちゃんとのふれあい体験にご協力いただきます。

<10月の活動> ※下記以外にも活動しています。詳しくはお問い合わせください。

**日** ①10月1日(月)午前9時50分～午後0時40分 ②10月2日(火)午前10時50分～11時40分 ※①または②、若しくは両方。 ※活動はその内1時間程度。

**所** 茨城県立牛久高等学校

**問** NPO法人ままとーん ☎838-5080 E npo@mamatone.org

## ●うれしくってカードが新しくなります！

牛久スタンプ会のポイントカード『うれしくってカード』をご存知ですか？『うれしくってカード』は加盟店で100円お買い上げごとに1ポイントが貯まり、350ポイントで500円の買い物ができるポイントカードです。

現在発行中のピンク色のカードが、平成30年10月1日(月)よりオレンジ色に変更となります。変更前のカードは平成31年3月31日(日)で無効になり、新カードへのポイントの引継ぎはできませんのでご注意ください。

詳細につきましては、牛久スタンプ会ホームページおよび加盟店店頭チラシをご覧ください。

**問** 牛久スタンプ会事務局(牛久市商工会内) ☎872-2520

**HP** <http://www.ushiku-stamp-e-ushiku.jp/>

## ●救急車の適正利用をお願いします

稲敷広域消防本部管内の平成29年中の救急出動件数は13,188件に達し、このうち約半数が医師により軽症と診断されています。また、救急出動の増加により、現場到着までの時間が遅れてきている現状があります。救急車は大切な命を守るため、24時間いつでも出動できるよう準備していますが、同時に出場できる台数や隊員は限られています。救急車を本当に必要としている住民に対して迅速・的確に出動できるように「救急車の適正利用」にご理解とご協力をお願いします。

**問** 稲敷広域消防本部救急課 ☎0297-64-3846

●国道6号牛久土浦バイパス  
測量・地質調査説明会

国道6号牛久土浦バイパスの城中町から新地町間(約3km)の測量・地質調査を行う運びとなりましたので、調査の目的や内容についてお知らせします。

**日** 10月4日(木)午後7時～8時、6日(土)午後2時～3時

**所** 三日月橋生涯学習センター 研修室

**説明者** 国土交通省 常総国道事務所

**問** 国土交通省常総国道事務所 計画課 ☎824-0997、都市計画課 ☎内線2521

●ファミリーサポート  
協力会員募集

社会福祉協議会では、家族が子どもの面倒を見られない時の保育や、産前産後の家事援助を行う「ファミリーサポート事業」を実施しています。この度、協力会員として活動していただける方を募集します。

**日** 【協力会員養成研修】

10月15日(月)午前10時～午後3時  
16日(火)午前9時～午後2時  
17日(水)午前10時～午後3時30分  
19日(金)午前10時～午後3時  
22日(月)午前10時～午後4時

**所** 市役所分庁舎会議室(2階)、保健センター調理室

**対** 保育に関する知識と経験を有する方、または育児経験を有する方で、研修全日程に参加可能な方

**内** 事業説明と保育に関する講義

**申** 10月9日(火)までに電話、もしくは直接お申し込み

**問** 牛久市社会福祉協議会ファミリーサポートセンター(市役所分庁舎1階) ☎870-1001

●11・12月成人集団健診

今年度の健診日程も残り半分となりました。健診を希望される方は、申込期間内に健診予約センターへお申し込みください。※申込期間外は電話がつながりません。

**申込期間** 10月2日(火)～10月6日(土)

**申込先** 茨城県総合健診協会健診予約センター ☎0570-077-150(午前9時～午後5時)

※申込初日の午前中は電話がつながりにくい状況となっています。電話が殺到した場合、自動的に回線が切断されます。その場合は、大変申し訳ありませんが、時間をおいてから再度おかけなおしてください。なお、料金はオペレーターにつながった時点から発生します。

◆11・12月集団健診日程

健診実施日	健診場所	当日受付時間
11月12日(月)・19日(月) 20日(火)・25日(日)	市保健センター	①午前7時～7時30分 ②午前8時～8時30分 ③午前9時～9時30分 ④午前10時～10時30分
12月10日(月)・11日(火) 12日(水)・13日(木) 14日(金)		
12月15日(土)	奥野生涯学習センター	

上記以降の日程や健診項目等につきましては、牛久市健康づくり情報・年間予定表「すこやか」・牛久市ホームページでご確認ください。

**問** 健康づくり推進課(市保健センター) ☎内線1741

●「介護者の集い」のお知らせ

日ごろの疲れをリフレッシュ。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！

**日** 11月6日(火)午前9時30分～午後3時【集合場所】中央生涯学習センター ロータリー

**目的地** タカノフーズ納豆博物館(小美玉市)、空の駅 そらら

**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

**定** 先着25人

**料** 昼食代1,000円

**申込期間** 9月3日(月)～10月19日(金)

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

**FAX**871-1296

●牛久市社会福祉協議会からのお知らせ

①はじめてボランティア講座(事前に電話予約・当日受付可) ボランティア初心者向けの入門講座。

**日** 10月25日(木)午前10時～正午

②介護サロン「ぬくもり」 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10日(水)午前10時～正午

【①、②共通】※参加無料

**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)

**問** 牛久市社会福祉協議会(市役所分庁舎1階) ☎871-1295

**FAX**871-1296



## 相談

### ●行政書士会無料相談会

**日** ①【予約不要】10月8日(月・祝)午前10時～午後4時②【要予約】10月27日(土)、11月24日(土)、12月22日(土)午後1時～4時

**所** ①中央生涯学習センター小講座室②牛久市社会福祉協議会相談室(市役所分庁舎1階)

**内** 相続、遺言、農地転用など

**定** ②は各日先着6組限定

**問** 茨城県行政書士会県南支部(石神) ☎896-3417



## 人材募集・就職支援

### ●平成30年度障害者の雇用促進のための就職面接会

～ひとつの理解が大きな希望へ～

**日** 9月26日(水)午後1時～3時30分(受付:午後0時30分～)※天候により、順延または中止の場合あり。

**所** ホテルグランド東雲(つくば市小野崎488-1)

**申** ハローワークへ事前申し込み

**主** ハローワーク、厚生労働省茨城労働局、茨城県

**問** 龍ヶ崎公共職業安定所 ☎0297-60-2727

### ●牛久の里山再発見!

今は公園という形で残っている里山(上池親水公園ほか)を訪ねます。これまで12年間、うしく里山の会が調査および分析してきた結果について、現地を案内しながらわかりやすくお伝えします。牛久に残る里山の魅力をぜひ再発見してみませんか?※歩きやすい服装でご参加ください。

**日** 10月13日(土)午前8時30分出発、午後0時30分帰着予定  
※小雨決行(中止する場合は前日に連絡します)。

**集合場所** 市保健センター前に午前8時25分集合

**対** 市内在住の方 **定** 30人※申込多数の場合は抽選。 **¥** 無料

**案内** NPO法人うしく里山の会樹木リサーチ

**申** 牛久自然観察の森(☎874-6600)へ電話申し込み。参加希望者の名前、住所、電話番号をお伝えください。

**締** 9月28日(金) **問** 都市計画課 ☎内線2524

### ●楽しいウォーキング教室

「歩くを生活習慣に」健康づくりを学ぼう。当日申し込み可。

**日** 9月23日(日)午前9時～正午

**所** 中央生涯学習センター大講座室(雨天でも開催)

**内** ウォーキングの効用、正しく格好よく歩くコツ、心拍数と運動の強度、靴の選び方・履き方。雨天以外は約4kmのヘルスロードをウォーキングします。

**¥** 200円(テキスト代、保険代)

**持** 汗拭きタオル、飲み物

**主** 牛久ウォーキングクラブ

**申・問** 飯塚 ☎872-1232



## スポーツ

### ●第126回ヘルシーボール教室

大人も子どもも楽しく汗を流しましょう。

**日** 10月6日(土)午前9時～11時

**所** 牛久運動公園体育館サブアリーナ

**対** 市内在住・在勤の方(年齢不問)

**¥** 大人100円(保険代)※当日集金

**持** 運動のできる服装、上履き

**締** 10月3日(水)

**主** 牛久市体育協会ヘルシーボールサークル「Beヘルシー」

**申・問** 牛久市体育協会事務局 ☎873-2486

### ●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	防衛医科大学校	
	一般	医学科学生	看護学科学生(自衛官候補看護学生)
受験資格	18歳以上21歳未満の者・高卒者または高専3年次修了者(見込含)		
受付期間	9月28日(金)まで		
試験期日	1次:11月3日(土・祝)および4日(日) 2次:12月11日(火)～15日(土)の指定された日	1次:10月27日(土)および28日(日) 2次:12月12日(水)～14日(金)の指定された日	1次:10月20日(土) 2次:12月1日(土)または2日(日)のいずれか指定された日
待遇その他	修学年限4年 卒業後約1年で3等陸・海・空尉	修学年限6年 医師免許取得後、2等陸・海・空尉	修学年限4年 看護師免許取得後、卒業後約1年で3等陸・海・空尉
場所	別途各人に通知		

自衛官候補生の受付は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(龍ヶ崎市寺後3629-5) ☎0297-64-3351

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

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23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 5組程度

申 9月21日(金)までに電話

②おもちゃの修理

日 9月23日(日)午後1時～3時  
【毎月第2・4日曜日定期開催】

※10月14日(日)はお休みします。

【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

●茨城県立取手松陽高等学校  
音楽科第23回定期演奏会

日 9月22日(土)午後1時30分  
開場、午後2時開演※入場無料

所 中央生涯学習センター文化ホール

内 音楽科生徒による独奏、重奏、管弦楽、弦楽合奏、合唱、作品発表

団 茨城県立取手松陽高等学校音楽科

問 中江☎0297-77-8934

●陣内大蔵ライブ

日 10月13日(土)午後1時30分  
開場、午後2時開演

所 牛久教会礼拝堂

料 1,500円(小学生以下800円)※当日券は+500円

主 日本キリスト教団牛久教会

申・問 金子☎872-1326



催し・講座

●みんなのFUJISAN地球フェスタWA2018茨城in牛久

子どもが主役!駐日大使をお招きして、ダンス・音楽・食・武道などの楽しさ満載のイベント!※入場無料

日・所 9月29日(土)午前9時45分ごろ～/【収穫祭】城中町亀井、【子どもサミット】三日月橋生涯学習センター

9月30日(日)午前9時45分～午後5時/牛久運動公園

申 子どもサミットのみ、事前に指定申込書にて申し込み

団 FUJISAN地球フェスタWA実行委員会

問 事務局☎080-4670-1560

防災インフォメーション



©SHINOBU ARIGA

問 広報政策課☎内線3221

<第7回> 早めの避難を!

西日本豪雨においては、洪水や土砂災害により、多くの尊い命が失われました。住民自ら、または行政の避難情報(避難勧告等)により、早めの避難行動が求められています。



市では、災害の発生が差し迫り避難が必要になった場合に、危険度に応じて避難情報を発令します。

避難情報と市民に求められる行動



避難準備・ 高齢者等避難開始	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆避難に時間を要する人(ご高齢者、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難を開始する。</li> <li>◆その他の人は、避難の準備を整える。</li> </ul>
避難勧告	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆速やかに避難場所へ避難する。</li> <li>◆避難場所へ避難すると、かえって危険と自ら判断する場合には、近くの安全な場所や屋内のより安全な部屋に移動する。</li> </ul>
避難指示(緊急)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆まだ避難していない人は、緊急に避難場所に避難する。</li> <li>◆避難場所へ避難すると、かえって危険と自ら判断する場合には、近くの安全な場所や屋内のより安全な部屋に移動する。</li> </ul>

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。  
また、これらの避難情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

●第6回牛久沼絵画クラブ絵画展

会員と講師の別府忠雄先生の様々な作品を展示。※入場無料

**日** 9月26日(水)～30日(日)午前10時～午後4時30分(初日は午後1時～、最終日は午後3時30分まで)

**所** 中央生涯学習センター展示ホール(2階) **後援** 八樹会

**主・問** 牛久沼絵画クラブ(及川) ☎874-0316

●うたごえ喫茶 in 牛久

青春や懐かしの歌を歌いませんか。

**日** 10月6日(土)午後5時～8時

**所・¥** 生協牛久店2階・500円

**主** 牛久うたごえサークル

**問** 伊藤 ☎080-1076-4209

●アンサンブルアジュール

11thコンサート

**日** 10月7日(日)午後1時30分開場、午後2時開演※入場無料

**所** つくばカピオホール

**内** マンドリニスト青山忠氏を交えてのマンダリン4重奏

**演奏曲** なごり雪、風 ほか

**後援** 牛久市教育委員会、つくば市教育委員会、土浦市教育委員会

**主・問** アンサンブルアジュール(村上) ☎852-9394

●「憲法9条牛久の会」12周年のつどい

**日** 9月29日(土)午後2時～4時

**所** 中央生涯学習センター大講座室

**内** 映画「日本国憲法」(ジャン・コンカマン監督)上映と参加者の意見交換

**¥** 300円(資料代)

**団** 憲法9条牛久の会

**問** 北島 ☎090-3267-6759

●牛久城址の希少植物観察会

秋の野原を歩きながら野草観察。

**日** 9月30日(日)午前9時～11時

**所** 城中町牛久城址周辺※得月院前駐車場に午前8時45分集合

**対** 成人の方(初心者歓迎)

**定・¥** 20人・300円

**締** 9月29日(土)

**主** NPO法人うしく里山の会

**申・問** 牛久自然観察の森(蓮尾) ☎874-6600

●第71回生活習慣病教室

不整脈～その不整脈は何でしょう～

**日** 9月25日(火)午後2時30分～3時30分※無料(事前予約不要)

**所** 牛久愛和総合病院C館1階からだ情報館

**講師** 山崎明 医師(循環器科医長)

**主** 牛久愛和総合病院広報委員会

**問** 牛久愛和総合病院総務課 ☎873-3111

●「かっぱの里一色同好会」絵画展

日本画家の一色直彦先生の指導による17人の作品を展示。

**日** 10月2日(火)～7日(日)午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで) **¥** 無料

**所** タカシサイトウギャラリー

**主** かっぱの里一色同好会

**問** 佐藤 ☎873-0824

●2018MUSEコンサート

**日** 9月30日(日)午後3時30分開場、午後4時開演

**所** 中央生涯学習センター文化ホール

**内** 箏、コントラバス、打楽器の為に(新曲)、弦楽八重奏曲(メンデルスゾーン)、ボレロ(ラヴェル)など

**¥** 前売券1,500円(子ども1,000円)、当日券1,800円(子ども1,200円)※全席自由

**チケット取扱い** 中央生涯学習センター窓口、エスカードプラザ、ウインズ・ユウ牛久店

**主・問** うしく音楽家協会(軽部) ☎090-1115-3799

成虫の体長は6から8ミリメートル、頭部と前胸部の幅がやや狭い長卵形をしていて、きれいなオレンジ色に黒い複眼が目立ちます。キュウリやカボチャなど、ウリ科の農作物に被害をもたらす害虫で、よく飛ぶ習性があり、家庭菜園などにもすぐに飛来してくるやつかいものです。初夏から夏に現れ、葉や若い実、時に花びらをかじり、体を中心にまわりながら食べるので、食べ跡は円弧状から丸い形になるのが特徴です。幼虫も土の中で根をかじっています。



ウリハムシ (瓜葉虫)  
コウチュウ目ハムシ科

ウリハムシ

(瓜葉虫)

しぜん大好き



「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。

# 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
<b>セ</b> : 支援センター開設 <b>園</b> : 園舎・園庭開放 <b>庭</b> : 園庭開放 <b>保</b> : 保育参観 <b>E</b> : Eメール	<b>時</b> : 実施時間 <b>定</b> : 定員 <b>予</b> : 要予約 <b>料</b> : 参加費
<b>にこにこキッズ…下根保育園</b> ☎830-7751(下根町552-1)	10/10(水)「かけっこヨーイドン!(運動遊び)」 <b>時</b> 10:00~11:00 <b>予</b> 10/1(月)~園に電話
<b>ペンギンクラブ…つばめ保育園</b> ☎871-5740(遠山町764-1) <b>セ</b> (月~金)10:00~18:00 <b>庭</b> (土)9:30~11:00	10/16(火)「おえかき」 10/30(火)「グラウンド探検」 <b>時</b> 10:00~ <b>予</b> 前日までに電話
<b>ころころランド…ふたばランド保育園</b> ☎873-5528(中央5-5-2) <b>セ</b> ・ <b>園</b> (月~金)8:30~13:30	10/17(水)「バブルアートをしよう」 <b>時</b> 10:00~(約40分) <b>予</b> 不要
<b>ピヨピヨひろば…つつじが丘ふたばランド保育園</b> ☎871-6928(田宮町199-1) <b>セ</b> ・ <b>園</b> (月~金)9:00~14:00	10/9(火)「おばけを作ってあそぼう」 <b>時</b> 10:00~(約40分)※開始時間までに来園
<b>くれよんぱーく…牛久ふれあい保育園</b> ☎873-9560(牛久町1606 向台小学校内) <b>セ</b> ・ <b>園</b> (月~金)9:00~15:00※要予約。	10/1(月)・10/22(月)「情報プラザAMI」 10/4(木)くれよんぱーく「写真フレーム」 10/25(木)くれよんぱーく「ハロウィンパーティ」 上記全て <b>時</b> 10:00~ <b>予</b> 前日までに電話
<b>たんぼひろば…ひたち野うしく保育園つくしんぼ</b> ☎886-9773(東端穴町1286-1) <b>セ</b> ・ <b>園</b> (月~金)8:00~13:00	10/25(木)「親子リズム遊び」 <b>時</b> 10:00~11:00 <b>定</b> 10組 <b>予</b> 前日までに電話
<b>カンガルーポケット…奥野さくらふれあい保育園</b> ☎875-0056(久野町725 奥野小学校内) <b>庭</b> (月~金)9:30~11:00※前週までに申し込み。	10/23(火)「りんご狩りへ行こう(散歩)」 <b>時</b> 9:30~11:00 <b>定</b> 15組 <b>料</b> 大人1人につき500円 <b>予</b> 前週までに電話
<b>としおちゃん…牛久みらい保育園</b> ☎874-3993(東端穴町1260-11)※0歳児から参加可能。 <b>セ</b> ・ <b>園</b> (月~金)9:00~12:00、15:00~17:00 <b>保</b> (月~金)9:30~12:00 <b>E</b> toshiochan_ushiku@doushinkai.jp	10/1(月)「0歳児ママの会」※身体測定あり <b>時</b> 10:30~11:30※予約&フリー参加可 10/17(水)「としおちゃん秋場所」※0歳~1歳児 <b>時</b> 10:30~11:30 <b>予</b> 9/20(木)9:00~Eメールで 10/29(月)「歌と楽器で遊ぼう♪」 <b>時</b> 10:30~11:30 <b>定</b> 25組 <b>予</b> 9/20(木)9:00~Eメールで ※他多数活動あり (各活動のご予約とお問い合わせはEメールでお願いします)
<b>いちごくらぶ…牛久めぐみ保育園</b> ☎893-2618(下根町774-1)※0歳児から参加可能。 <b>セ</b> ・ <b>園</b> (月~金)①9:30~12:00、②13:00~15:30 ※イベントのある日は②のみ	10/5(金)「ミニ運動会」※歩行可能な方 <b>時</b> 10:00~ <b>定</b> 30組 10/9(火)・10/23(火)「ベビーマッサージ」 <b>時</b> 10:00~ <b>定</b> 10組 10/10(水)「離乳食講座」 <b>時</b> 10:30~ <b>定</b> 5組 10/24(水)「自然観察の森に行こう!」 <b>時</b> 10:00~(9:50現地集合)※おにぎり持参 10/29(月)「親子ピクス」 <b>時</b> 10:00~ <b>定</b> 25組 上記全て <b>予</b> 9/10(月)13:00~電話受付 「どんぐり広場」「プレママの日」※詳細は園まで ※他多数活動あり
<b>はっぴいたいむ…上町ふれあい保育園</b> ☎872-0358(牛久町2619 牛久小学校内) <b>庭</b> (月~金)10:00~15:00※要予約。	10/10(水)「わくわく!ドキドキ運動会」※1歳以上 <b>時</b> 9:30~11:00 <b>定</b> 10組 <b>予</b> 前日までに電話
<b>さくらんぼ…牛久さくら保育園</b> ☎869-9557(下根町1371-2)	10/18(木)「親子ヨガ」※終了後、子育て相談・療育相談・手遊び・リズム遊び・読み聞かせなど <b>時</b> 10:00~11:00(11:00~12:00園舎・園庭開放) <b>定</b> 10組 <b>予</b> 前日までに電話
<b>ピノキオクラブ…うしく文化認定こども園</b> ☎873-8253(遠山町543-3)	10/3(水)「ふれあい教室」 <b>時</b> 10:00~ <b>予</b> 前日までに電話 <b>料</b> 親子で500円
<b>キラキラキッズ…笑福キッズ</b> ☎886-4066(南7-51-4)	10/13(土)「親子で体操&リズム遊び(リトミック)」 <b>時</b> 10:00~11:00 <b>定</b> 5組 <b>予</b> 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(月)9時受付開始  
18日(木)10時~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~17時  
問い合わせ※①・②共通  
つづじが丘保育園☎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  
2日(火)田宮地区広場、11日(木)にこにこ広場
- ◆綿の実サロン10時~11時30分 問 こども家庭課☎内線1731  
4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(月)・15日(月)受付(9時~正午)  
5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)13時~16時  
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  
12日(金)10時~15時

行政・生活

- ◆総務省行政相談 1日(月)13時~15時 問 総務課☎内線1013
- ◆交通事故相談(要予約) 問 交通防災課☎内線1685  
3日(水)・17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 18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  
1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)10時~16時

税金

- ◆税務相談(税理士・要予約) 問 税務課☎内線1056  
18日(木)13時~16時
- ◆休日納税・納税相談 問 収納課☎内線1061  
7日(日)・28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  
9日(火)・16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	85,094人(男:42,047人 女:43,047人)	前月比	-4人
8月末日現在	世帯数	36,166世帯		+30世帯

再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。

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) 11日(木)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(深澤歯科☎874-1655)まで

10月の休日当番医 診療時間/9時~正午 要電話連絡

日	医療機関	診療科目	TEL・FAX
7(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
8(祝)	いずみ内科医院	内科・小児科・循環器科・呼吸器科・消化器科・心療内科・皮膚科・肛門科	☎830-8655 FAX830-8657
14(日)	鳥越クリニック	内科・外科・脳神経外科	☎874-3511 FAX874-7807
21(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
28(日)	岡見第一医院	内科・外科・胃腸科・小児科	☎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

稲敷地域小児救急医療輪番制当番医 要電話連絡

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 【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】		☎0297-74-5551 ☎830-3711

※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  
月~土曜日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)