

広報

Ushiku  
City  
News

# うしく

2022  
2/1

No.1306

茨城県牛久市

うしく、うしく。

## 祝♥成人

わたしたち、ハタチになりました!



※撮影時のみマスクを外しています。

【今月の表紙】1月9日、令和4年牛久市成人式が中央生涯学習センターで挙行され、847人が大人の仲間入りをしました。式典は午前と午後の2回に分け実施。検温や消毒、式典後の会食自粛の呼びかけ等が行われ、ソーシャルディスタンスを守りながらも、華やかな振袖やスーツにマスクをつけた新成人たちが旧友との再会を喜び合う姿が見られました。

CONTENTS  
—主な内容—

02-03 | 特集「地区社協ってなに？」 05 | 教職員の働き方改革vol.3 20-21 | 特集2「ごみの量が増加しています！」



©SHINOBU ARIGA

特集

# 地区社協 ってなに？

問 牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295



牛久市の地区社協がスタートして10年。まだまだ地区社協について詳しく知らない方も多いのが現状です。今回は、「地区社協ってなに？」というところから、主な活動内容などについてご紹介します。

## 市社協と地区社協 の関わり

「市社協(牛久市社会福祉協議会)」は市全体を視野に入れ、幅広い地域を対象に事業を展開しています。それに対し「地区社協」は、小学校区内の範囲、いわば日常生活圏域の地域を対象に活動しています。

また、「市社協」は社会福祉法に位置付けられた民間団体ですが、「地区社協」は住民の自主組織です。

「市社協」は、「地区社協」の活動をしていく上で解決できないことや援助が必要なことに対し、支援をしています。

地区社会福祉協議会(以下「地区社協」とは、その地域に暮らす住民の皆さんが話し合い、その福祉課題の解決に向けて自分たちでできることを考え、具体的に活動していく、住民の皆さんの主体的な地域福祉活動を推進する任意の団体のことをいいます。おおむね小学校区を単位として組織され、牛久市には8つの地区社協(左ページ参照)があります。地区社協は、小学校区内の行政区長、民生・児童委員をはじめ、地域活動に熱意のあるボランティアの皆さんに支えられた、どなたでも参加することができる組織です。そして皆さんが住み慣れた地域でいきいきと暮らせるように福祉活動に取り組んでいます。

## 地区社協とは？

地区社協は、地域の特徴や課題に対応した活動を展開しています。

## どんな活動をしている？

### 〈地区社協の主な活動内容〉

- 住民交流(たまり場・祭りや交流会の開催等)
- 高齢者等の見守り支援
- 幼保、小・中・義務教育学校への支援(章刈り・授業のサポート・登下校の見守り等)
- 介護予防・生活支援サービス事業(牛久小サロンとまり木/二小サロンむつわ)
- 外出(買い物)サポート/地区社協ボランティア移送サービス/移動店舗ふれあい便との連携
- 防犯・防災 など



ひたち野うしく小地区社協 防災訓練



中根小地区社協 登下校の見守り



- 栄西
- びゅうパークひたち野
- むつみ
- ひたち野東
- 竹の台
- ねむの木台
- 大中
- 一厚西
- ひたち野
- 一厚東
- 下根
- 猪子

ひたち野うしく  
小学校区地区社協

- ひたち野中央
- ひたち野西
- 東端穴
- コモンステージひたち野  
※準行政区

中根小学校区  
地区社協

- 本町
- つつじが丘
- 第2つつじが丘
- 田宮
- 神谷二区
- エスカードビル

二小学区  
地区社協

岡田小学校区  
地区社協

- 栄町
- 上柏田
- 中柏田
- 下柏田
- 岡見
- 東岡見
- 第8岡見
- 東下根
- 下根ヶ丘
- 上池台
- 上太田
- 松ヶ丘

おくの地区社協

- 小坂
- 小坂団地
- 久野
- 島田
- 桂
- 奥原
- 正直
- 井ノ岡
- 大和田
- 中央
- 報徳
- 向原

- 上町
- 下町
- 城中
- 牛久駅西ニュータウン
- 新地
- 刈谷
- 秋住団地

牛久小学区  
地区社協

向台小学校区  
地区社協

神谷小学校区  
地区社協

- みどり野
- 東みどり野
- 緑ヶ丘
- 向台
- 東区
- 南部

- かわはら台
- 神谷
- 柏田台
- 女化
- さくら台
- 栄東

各地区社協を  
構成する  
行政区

牛久市の地区社協は、8つの小学校区に分けられ、それぞれの地区の行政区で構成されています。

地区社協は、各行政区内での共有に留まっていたまちづくりの課題に対する問題意識を、小学校区という行政区よりも一つ大きいまとまりの中で共有し、解決に取り組むことを役割としています。

地区社協の位置付け



神谷小地区社協 神谷小5年生と協力しふれあい訪問



岡田小地区社協「ボランティア移送サービス」の運営

## 地区社協活動にご参加ください

個人でも  
参加でき  
ます!

地区社協は住民の皆さんの協力があつて成り立つ活動です。団体に所属し選出された方もいますが、個人でも参加できます。特別な資格も必要ありません。住んでいる地域の皆さんで安心して暮らせる地域を一緒に盛り上げていきましょう。誰でも気軽に参加できる、福祉のまちづくりのボランティアが地区社協です。

参加したい方、興味のある方は、まずは左記までご連絡をお願いします。

### 各地区社協担当者の連絡先

- 牛久小学区地区社協  
石野 ☎090-2327-3800  
※事務所 ☎873-1961
- 二小学区地区社協  
幕内 ☎090-4438-8914  
※事務所 ☎801-1294
- おくの地区社協  
磯山 ☎070-3662-6956
- 神谷小学校区地区社協  
大橋 ☎090-2454-0298
- 向台小学校区地区社協  
齋田 ☎090-6038-3174
- 岡田小学校区地区社協  
井原 ☎090-8341-0255
- 中根小学校区地区社協  
根本 ☎080-1152-2005
- ひたち野うしく小学校区地区社協  
亀田 ☎873-1852

### 広報うしく(18号)で 地区社協コーナー開始

次号から、各地区社協の活動をシリーズで紹介していきますので、ぜひご覧ください。また、地区社協についてもっと知りたい方は、牛久市社会福祉協議会までご連絡ください。



牛久小地区社協「通所型サービス」の運営



向台小地区社協 中学生と防犯パトロール



二小地区社協「たまり場」の運営

「つるし雛をはじめとした創作人形の展示や  
ひなマルシェなどのイベントを実施します」

## 第7回 かつぱの里

# うしくの ひなまつり

### 2月18日(金)～3月3日(木)

### 午前10時～午後4時

※2月28日(月)は休館日

### 中央生涯学習センター(多目的ホール・展示ホール) 中央図書館

## イベント

### 2月19日(土)・20日(日)

### ラーシクによる ひなあられ配布 午前11時～(なくなり次第終了)

### ひなマルシェ 午前10時～午後3時

※その他開催日も小規模出店あり

## 特別企画

### 図書館ワークショップ

- ①王冠コースター&お雛様づくり
- ②クラフトテープで作る  
ストラップ&お雛様づくり

①2月19日(土)②20日(日)  
午前9時～午後4時  
※材料がなくなり次第終了

## 出展者

岡野時恵/金山和司社中  
四角い紙の会/なる  
花工房/吉田れい奈・  
田所美奈子

【主催・問い合わせ】  
うしくのひなまつり実行  
委員会事務局(文化芸術課内)  
☎871-2300

【協力】牛久市商工会女性部 【後援】牛久市・牛久市教育委員会・牛久市観光協会  
※感染症拡大防止のため、ご来場の際はマスク着用、検温、ソーシャルディスタンスの協力をお願いします。  
※体調のすぐれない方は来場をお控えください。※感染症拡大状況により、変更または中止となる場合があります。

## 牛久市の 美味しい 給食

問 学校教育課  
☎内線3014

学校給食からおすすめ  
メニューをご紹介します  
(多くの義務教育学校より)



「まごわやさしい」は、バランスの良い食事の覚え方です。

ま…まめ ご…ごま わ…わかめ や…やさい  
さ…さかな し…しいたけ い…いも

1日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげ  
たものです。味噌汁一杯で不足しがちな栄養が  
摂れるのでおすすめです。

### 【材料】(中学生4人分)

油揚げ……………	1枚	干しいたけ(スライス)…	2g
にんじん……………	1/4本	ちくわ……………	1本
だいこん……………	1/6本	白すりごま……………	小さじ1
長ねぎ……………	10cm	カットわかめ……………	2g
ごぼう……………	10cm	だし汁……………	800ml
じゃがいも……………	1個	白味噌……………	大さじ2

## 栄養バランス抜群! まごわやさしい味噌汁



### 【作り方】

1人分106Kcal 塩分1.41g

- ①にんじん・大根をイチョウ切り、ごぼうをささがき、長ねぎを小口切り、じゃがいもを角切り、ちくわを輪切りにする。
- ②油揚げは油抜き(さっと湯通し)して短冊切りにする。しいたけ・わかめは水で戻す。
- ③だし汁でにんじん、大根、ごぼう、じゃがいもを煮る。
- ④野菜に火が通ったら、ちくわと油揚げを加えて味噌で調味する。
- ⑤最後に長ねぎとごまを加え、盛り付ける。

★美味しい給食レシピは市ホームページにも掲載しています。



# 教職員の働き方改革

～すべての取り組みは、牛久の未来を担う  
子どもたちのために～

VOLUME  
3

これからの社会は現在と「非連続社会」と言われるほど劇的に変わるといわれています。人工知能（AI）、ビッグデータ、IoT、ロボティクスなどの先端技術が高度化してあらゆる産業や社会生活が変わってきます。このような社会の構造の変化の中で「今の目の前にいる子どもたちが働こうとする職業がなくなるのではないか」「今の学校教育では役に立たないのではないか」という不安も生じています。

そこで国としては、目の前の子どもたちに育てなければならぬ次の時代を切り拓くための資質や能力とは何かと考えたときに、「文章の意味を正確に理解する読解力」「教科の力を働かせて自分の頭で考えて表現する力」「対話や協働を通して知識やアイデアを共有しながら新しい答えを見つけ、みんなが納得する解答を生み出す力」などとなりました。そのために、学校教育では、これからの未来に向かって生きていく子どもたちのために「日々の学び」をより一層充実する必要に迫られています。

一方、現在の子どもたちを取り巻く状況も変わってきていま

す。家族形態が変わってきてきました。価値観やライフスタイルも変わってきました。社会のつながりや地域住民によるセーフティネットも希薄化しています。また情報機器が子どもにも広く使われるようになり人間関係の在り方も変わってきています。貧困問題も学校の子どもたちに影を落としています。

今こそ、「チームとしての学校」という言葉があるように、地域一丸となって子どもを育てなければならぬ時期にきています。

そこで、学校が変わるためには教師のこれまでの仕事を見直し、業務の範囲を明確にし、限られた時間の中で、子どもたちに対して効果的な教育活動を行う必要があります。それには授業改善のための時間や児童生徒に接する時間を確保するための環境整備がより一層必要になってきました。

また、学ぶための意義や授業を通して豊かな人間性の形成のために、地域の人や物や出来事とかけかわるような授業づくりも求められるようになってきました。こうした中で教職員の働き方改革とともに、地域と一体となった教育活動の推進に力を入れていきます。

## 日々の授業づくりの充実のために

- 日々の子どもたちの授業の充実こそ大切だと考えます
- 日々の授業で学びを人生に生かそうとする力を育てます
- 日々の授業で生きて働く知識を育てます
- 日々の授業で未知の状況にも対応できる力を育てます
- 日々の授業で思いやりや豊かな心を育てます
- 日々の授業で地域とつながります
- 日々の授業でこそ学力をつけます
- そのために先生方の授業準備の時間を確保します
- そのために日課の変更を検討します
  - ➔ 春休みや夏休みの期間
  - ➔ 毎週の5時間授業日の設定
  - ➔ 一日の日課表(始まりの時間や終わりの時間)
  - ➔ 休日の部活動の運営のあり方

～日々の授業づくりの充実のために、これらの取り組みが学校や教育委員会で進められています～

より良い授業づくりのための 働き方改革における 各学校の取り組み例	①	日課を見直し、放課後の時間を確保し、授業準備を行う
	②	学級事務や授業準備の補助を、スクールアシスタントが行う
	③	業務を見直し、廊下の掲示物や配付文書等の業務削減を行う
	④	地域ボランティアや保護者の方による登下校時の見守りを行う
	⑤	保護者の朝の欠席連絡や体温チェックを、アプリを活用して行う
より良い授業づくりのための 働き方改革における 教育委員会の取り組み例	①	各種応募作品の審査・提出作業等を教職員でなく、市職員が行う
	②	教職員の出張を削減する
	③	校務支援システムを導入し、ICTを活用して業務の効率化を図る(令和4年～)



## コロナ禍の公共施設について



そめや りおん  
染谷 莉緒夢さん (牛久栄進高1年)

コロナ禍において体育館や図書館など、さまざまな公共施設が利用できなくなってしまいましたが、コロナ禍における公共施設の使い方について、これまでの状況と対策、今後の見通しと対策について具体的に教えてください。

**答弁** 国の「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」、そして、県の「非常事態宣言」「感染拡大市町村」などの方針に従ったうえで、公共施設の貸し出しを判断してきました。教育委員会が管理している施設は、教育委員会の「感染拡大に伴う施設利用制限の基本的な考え方」を基に、その時の市内の感染状況や近隣市町村の感染状況なども総合的に捉え、牛久市新型コロナウイルス感染症対策本部で決定しています。

## 地震対策について



まつだ もえか  
松田 萌花さん (東洋大牛久高2年)

東洋大学附属牛久高校は、市外から来ている生徒も多いのですが、牛久市はどのような安全対策を行っていますか。また、中学校のときなどに防犯教室などが行われていたのですが、高校でもそのような活動はできますか。

**答弁** 災害が発生した際は、市民や市外在住の方を分け隔てなく避難者の受け入れを行います。防犯教室などの活動は、希望に応じて職員を派遣します。また、市の出前講座の制度を利用して、「防災・安全に関する講座」として申し込んでいただけます。防犯等に関して、より詳しい内容についての学習を希望するのであれば、学校から警察に直接相談することも可能です。

## 竜ヶ崎・牛久都市計画について



みやもと しんや  
宮本 慎也さん (東洋大牛久高2年)

都市化というのは具体的にどういった部分が都市化していくのかを教えてください。また、都市化をすることによって私たちの生活に影響するのか、影響する場合どういったことが起こるのかを教えてください。

**答弁** 建物の高層化が進む東京都心に比べ、郊外都市では、活用できる土地が多いため、建物を高層化することなく、都市化を図ることができます。牛久市では、一軒家の需要が高いため、良好な住宅供給ができるよう、現在新たに宅地開発を検討しています。今後人口減少や高齢化が進むと、市街地の人口密度や税収の低下により、企業の撤退や将来的な若い世代の負担増が危惧されるため、牛久市ではコンパクトなまちづくりにより、多世代が暮らしやすく活気のあるまちを目指します。

## コロナ感染拡大に伴う市内の小・中学校の対応について



かない おうえん  
金井 旺縁さん (つくば開成高2年)

コロナ感染拡大に伴う市内の小・中学校の対応がどのようなものであったか、また、その対応の中で、不登校生徒の増加や学力差拡大などの問題はなかったか。あるとすれば、その課題の解決に向けての今後の対応策などを教えてください。

**答弁** 令和2年3月2日から5月20日までの約2カ月半、臨時休業となり、プリントやドリルでの学習、各家庭でのe-ラーニングを活用しました。市独自の取り組みとして、ALTによる学習動画を作成・配信し、外国語の教科書の内容に沿った学びができるようにしました。令和3年8月30日から9月25日までの臨時休業期間中は1人1台整備されたタブレット端末を活用しリモートによる学習をしました。不登校児童生徒の対応として、各学校でオンライン授業を行ったり、安心して過ごせるための居場所を用意したりしています。

## 市内の(通学路を含めた)小中学校のバリアフリー化について



おおがね りょうが  
大金 龍河さん (つくば開成高3年)

車いすで生活している私が実感するのは、表面的なバリアフリー化は進んでいる一方で、本当の意味でのバリアフリー化が進んでいない現実です。通学路を含めた、学校のバリアフリー化の現状や課題、今後の見通し等について教えてください。

**答弁** 新たに整備する道路は、バリアフリー化が義務化されているので、それに対応して整備していきます。既存の道路は、今後改修する際にバリアフリーに対応するよう整備をしていきます。学校施設のバリアフリーの整備状況は、徐々に進んでいるところですが、さらに進めるうえで課題となるのは、施設の改修に多大な費用が掛かることです。今後は第1期牛久市教育振興基本計画に基づき、大規模な改修工事を実施する際、計画的に整備を進めていくよう検討していきます。

## 健康福祉に関する政策について



はたやま りな  
畑山 里菜さん (牛久高2年)

少子高齢化の対策として、現在どのような目標を立て取り組んでいますか。今後の展開についても教えてください。また、近年注目を浴びているSDGsについて、どのようなことに取り組んでいるのかを教えてください。

**答弁** うしくを背負って立つ若い世代が、将来、住みやすさ、暮らしやすさを感じられるまちづくりを目指し「牛久市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を作成。現在の人口を維持することを目標とした施策を戦略に盛り込み、市を挙げて取り組んでいます。SDGs、持続可能な開発目標は、国連で17の目標、169の達成基準、232の指標を掲げ、2030年までの目標達成を目指していますが、市の事業の多くがSDGsの目標に合致した一人ひとりの持続可能な未来を築くための取り組みとなっております。

令和3年12月24日、主権者教育推進の一環として市議会議場で「令和3年度高校生議会」を開催しました。市内4つの高等学校から3人ずつ、計12人が参加し、市政に対し新鮮味あふれるさまざまな質問が投げかけられ、市長、教育長および各部長等が答弁しました。高校生議員の皆さんの質問と、答弁の概要を紹介します。

## 市民交流活動への市の関わりについて



さかより  
酒寄 レオさん (つくば開成高3年)

牛久市ではNPO法人などの市民活動団体や市民ボランティアによる地域活動が活発に行われており、市民の交流に大きな役割を果たしているという話を聞きました。具体的な地域活動や行政との関わり、市の支援について教えてください。

**答弁** 市は、福祉や文化・芸術、環境保全、子育て支援など多岐にわたる活動を行うボランティアやNPO法人などの市民活動団体を、地域のひととひとの繋がりをより強固なものとし、地域の活性化やまちづくりに寄与する、重要なパートナーであると認識しております。これからも、多様な人材が活躍できる環境づくりに努め、活発な地域活動が行われるための支援を行うことで、市民と行政とのパートナーシップによる市民活動を推進していきます。

## 市立小中学校の授業とテストのあり方について



くろさわ かなえ  
黒澤 花奈江さん (牛久栄進高1年)

牛久市は教育についてとても考えてくださっている自治体だと思いますが、なぜ、小中学校で「学び合い」という形式で授業を進めているのですか。また、なぜ特定の中学校だけ定期テストがなかったのか教えてください。

**答弁** これからは知識をたくさん詰め込む授業ではなく、1つの課題解決に仲間と協働し、さまざまな意見を出し合いながら学ぶ授業(アクティブ・ラーニング)が大切で、市はこの授業を「学び合い」として10年前から進めています。テストでは知識や技能の定着をみるとともに、その結果に基づき、未定着の部分を補充するために活用します。通われた中学校の先生たちは、定期テストより単元テストを行ったほうがより効果的であると判断されたのではないかと考えます。

## 空き校舎の活用案とGIGAスクールについて



やくわ  
八鍬 あかりさん (牛久高2年)

少子化が進むにつれて、小・中・高等学校の生徒が減っていくことで、今ある校舎が余る懸念がありますが、何か対策はありますか。また、1人1台貸し出されたタブレット端末を活用した学習内容や、今後の取り組みを教えてください。

**答弁** 市の少子高齢化は例外ではなく、教室が不足する学校がある一方で、空き教室が目立っている学校もあります。具体的には、保育園・放課後児童クラブへ転用、学校毎の特色ある教室づくり、防災倉庫としての活用などがあります。市では令和2年11月に全児童生徒1人1台のタブレットを整備しました。今後は、児童生徒がタブレットを「文房具」として自由な発想で使いこなし、さらにレベルの高い「協働的な学びの授業」を実現していきたいと思っております。

## 現在における産業について



みや りりか  
宮 梨々香さん (牛久高2年)

市では、環境にやさしい取り組みを多くしていることを改めて感じました。それを広くより多くの方に知ってもらえる考えなどはありますか。また、水質汚濁・土壌汚染についてどのような対策を取っていますか、教えてください。

**答弁** 地域循環型社会の構築と地球温暖化防止を推進するため、市はさまざまな情報を積極的に発信していく必要があります。水質汚濁対策は、事業所と公害防止協定を結び、事業所内で排出される水質の自主検査結果を定期的に報告していただき、適正管理の確認を行っています。市内河川や地下水などの公共水域は水質検査を定期的に行い、水質の保全に努めています。土壌汚染対策は不法投棄などがあった場合には、現状を確認し県担当機関や警察と連携して対応しています。

## 住民からの意見の集約および反映について



すわはら ともか  
諏訪原 朋香さん (牛久栄進高1年)

住民からの意見の集約および反映について、私たち未成年は大人に比べ、意見を述べる手段が少ないように感じます。今回のような特別な機会を除き、私たちが意見や要望を届ける手段にはどのようなものがあるのか教えてください。

**答弁** 市では「市民の声が市政に生きるまちづくり」を進めています。広く市政へのご意見、ご要望、ご提案などをいただく施策として、「市長への手紙」、「市公式ホームページからのご意見の受付」、各行政区役員を対象とした市内小学校区単位での「タウンミーティング」、「行政区意見交換会」の開催、市の行政サービスに対する「市民満足度調査」などを実施しています。将来に渡って、若い世代が定着・定住し、世代が循環する魅力的なまちであり続けるために、今後も積極的にご意見、ご要望などをお聞かせください。

## 本を読む文化について



いけだ しゅん  
池田 隼さん (東洋大牛久高1年)

沢山の知識を得たり、知識の幅を広げたりするためにも本は読むべきだと思います。牛久市では、どのような活動に取り組んでいるのか、または、教育文化としてどのような取り組みを行う予定なのかを教えてください。

**答弁** 家庭や地域、学校、図書館などが一体となって小中学生の読書活動を推進しています。牛久市の具体的な取り組みとして次の7点があります。「全ての小中学校に学校司書を配置」、「学校図書館ネットワークの活用」、「情報ネットワークの活用」、「みんなにすすめたい一冊の本推進事業」、「ブックスタート事業」、「うちのどの推進」、「中央図書館の常設ヤングアダルトコーナー」です。今後はイベント等を通して、とりわけ、若い世代に、本への興味を持たせるとともに読む楽しさを広めていきたいと考えております。

# みんなの農業

問 農業政策課 ☎内線1513



## 稲の神様に願いを込めて

1月中旬、栗山賢治さん（城中町）のご自宅にお邪魔すると、玄関に多くの白い実がなった木の枝が飾られていました。「これは、ならせ餅だよ」と栗山さん。

ならせ餅とは、五穀豊穡と無病息災を願い、木の枝に丸めた餅を付ける小正月（15日）の伝統行事の一つ。栗山家でも代々、家族みんなで餅をつき、庭の木に実のようにならせます。木片をつぼみと花に見立てて付けるのが栗山家流。「昔はごもかしこもこの季節になると、ならせ餅を作っていたが、最近あまり見かけなくなりました」と栗山さんは言います。

ならせ餅は、「20日の風に当てるな」と昔から言われ、この餅を食べると1年間風邪をひかないという言い伝えがあります。栗山家でも19日まで飾ったあと、毎年かき餅にしていたそうです。



栗山家は親子で農業を営んでおり、稲作をはじめ、大根、とうもろこし、メロン、落花生など多くの作物を生産しています。栗山さんは「毎日せわしなく生活や仕事をしていく中で、いつでも『遊び心』を忘れずに過ごしたい。このならせ餅で、今年も作物がたくさん実り、コロナも終息してくれるように祈っているよ」とならせ餅を見つめながら語っていました。



## 市内の男女共同参画に取り組む企業・団体を紹介します

# うしく男・女図鑑

No.13



フレンドリージャパンワールド  
代表 村尾光子さん

【団体データ】  
フレンドリージャパンワールド(ひたち野東)  
会員数/18人(女性15人、男性3人)  
※フレンドリージャパンワールドは牛久市男女共同参画ネットワークに新規に入会いただきました。

地域住民と外国人居住者の住みよいまちづくりを目指し、1988年に設立して以来、県央・県南地域にて、外国人への生活のサポート全般を支援する活動を行っています。民間企業等からの依頼を受け、留学生や労働者、外国人居住者のための日本語教室も開催しています。

「国という壁を超えてみんなが幸せに暮らせるよう、自分のできることをしたかった」という思いから、地道にひとりでは始めた支援活動でしたが、近所の方など賛同者が集まり団体となりました。当時、子育て中のスタッフが主でしたが、子育てのストレスも吹き飛ばしていきいきと活動していたこともいい思い出と言えます。

スタッフや外国人の笑顔に癒され、たくさんの幸せをいただき、感謝の気持ちの源に活動しているという村尾さんは、「今後は地域に住む外国人と共に皆が元気になるような多世代交流活動を進めていきたい」と抱負を語ってくれました。

牛久市男女共同参画ネットワークは市民と行政とのパートナーシップにより牛久市の男女共同参画を推進していくために結成されました。一緒に推進していただける団体、事業所会員を募集しています。



地域包括支援センターとは、高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する総合相談窓口です。

**フレイル**について  
 「身体や心の働きが弱くなった」「何をしても面倒で、いつの間にか社会的なつながりが減った」ということはありませんか？

このような加齢による衰え全般のことを**フレイル(虚弱)**といい、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。フレイルに早く気づき、予防することが大切です。

**フレイルチェック**

3項目以上に該当すると**フレイル**  
 2項目以下の場合**フレイル予備軍**です

- 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5～5kg以上体重が減った
- 握力が弱くなった
- 歩く速度が遅くなった
- 身体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している
- 何をしても面倒だと感じる日が週に3～4日以上ある

**フレイル予防 3つのポイント!**

- 1 バランスの取れた食事をとる** 筋肉のもとになるたんぱく質を多く摂取しましょう。肉や魚、乳製品、大豆に多く含まれています。
- 2 適度に体を動かす** 体を動かすことは筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしてみましょう。
- 3 社会参加の機会を増やす** 社会とのつながりを失うと、フレイルになりやすいといわれています。地域のボランティアや趣味のクラブ活動に参加するなど、閉じこもりがちな生活をしないようにしましょう。

ご相談はこちら
 牛久市地域包括支援センター ☎878-5050 FAX 871-0540 牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内 牛久市社会福祉協議会
 
 はくじえん  
 牛久市地域包括支援センター博慈園 ☎871-5110 FAX 871-0606 牛久市女化町253-2 社会福祉法人博慈会

**牛久自然観察の森** 2月のイベント情報

**冬の昆虫教室**

**6日(日)午前9時30分～10時30分**  
 厳しい寒さの中、昆虫たちはどのように冬を過ごしているでしょうか。野原ではオオカマキリの卵や草陰で冬を越すイナゴを、雑木林では成虫で冬を越すイトトンボを探してみます。

- 対象：4歳以上の幼児から小学校低学年生向けの内容です。(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費：子ども1人500円(付き添いの家族無料)
- 集合：ネイチャーセンター前
- 申込：下記予約フォームにて事前予約(定員：8組)

**親子自然教室～フィールドサインを探そう～**

**26日(土)午前9時30分～10時30分**  
 観察の森で撮影したタヌキやイタチ、ノウサギなどの哺乳類のスライドの紹介や足跡の見分け方の解説、野原でモグラ塚を探します。

- 対象：5歳以上の幼児～小学校低学年生とその保護者(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費：子ども1人500円(付き添いの家族無料)
- 集合：ネイチャーセンター前
- 申し込み：下記予約フォームにて事前予約(定員：6組)



**【開園時間】** 午前9時～午後4時45分(入園無料)  
**【休園日】** 7日(月)、14日(月)、21日(月)、24日(木)、28日(月)  
 ☎ 029-874-6600 FAX 029-874-6812  
 公式HP <https://www.city.ushiku.lg.jp/page/dir000055.html>



**【イベント申し込み方法】**  
 二次元バーコードまたは下記URLから予約フォーム受付画面にお進みください  
**【イベント申し込みURL】** <https://reserva.be/ushiku>



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合もありますので、事前にお問い合わせまたはホームページでご確認ください。



# としかんだより

読書を  
楽しみましょう



<https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>

新型コロナウイルス感染症拡大防止を図るため、1月25日から図書館における滞在型サービスを休止しています。詳細は図書館ホームページをご覧ください。

大変ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

※2月14日(月)は定期休館日です。



## 「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」 をご利用ください！

### ■ 利用できる方

牛久市立図書館の利用者カードをお持ちの方

### ■ 利用方法

- 1 利用者カードをお持ちになり中央図書館1階カウンターへお越しください。
- 2 14日間有効なIDとパスワードを発行します。
- 3 インターネットに接続しているご自宅などのパソコン・スマホ・タブレットから「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」のホームページ(<http://ml.naxos.jp/>)にアクセスして、IDとパスワードを入力し、ログインします。
- 4 お聴きになりたい曲を探し、自由にお楽しみください。



### ■ ユーザーIDとパスワードについて

- ・利用期間は、初回ログイン日より2週間です。
- ・再発行は、前回交付日より11日を経過する日からです。

利用上の  
注意

※楽曲の録音やダウンロードはできません。  
 ※通信費は利用者負担となります。※同時アクセス数は限りがあります。  
 ※つながりにくい場合は、時間をあけてから再度アクセスしてください。  
 ご利用方法など詳しくは中央図書館(☎871-1400)までお問い合わせください。



## 「科学道100冊 2021」から本を紹介します

「科学道100冊」は、日本で唯一の自然科学の総合研究所である理化学研究所と、本の可能性を追求する編集工学研究所が共同で2017年より開催している事業です。

2021年度は、〈未来エンジニアリング〉〈脳とココロ〉〈つながる地球〉の3つのテーマで科学のおもしろさ、素晴らしさを届けます。

### ～「科学道100冊2021」のリストの中から、当館に所蔵のある資料ご紹介！～

〈未来エンジニアリング〉…次の時代をつくるテクノロジーと、人類の行方を予見する本

◆『サイエンス・ネクスト』ジム・アル=カーリーリ/編(河出書房新社)

◆『いつになったら宇宙エレベーターで月に行けて、3Dプリンターで臓器が作れるんだい!?!』ケリー・ウィーナスミス/著(化学同人)

〈脳とココロ〉…脳が分かれば人が分かる? 多方向から脳とココロの謎に迫る本

◆『私はすでに死んでいる』アニル・アナンサスワーミー/著(紀伊國屋書店)

〈つながる地球〉…自然や社会の中で人間のエコロジー(生態系)を問い直す本

◆『FOOTPRINTS』デイビッド・ファリアー/著(東洋経済新報社)

※「科学道100冊2021」のリストは「科学道100冊」のホームページでご覧になれます。

(<https://kagakudo100.jp/lineup>)



### ■ 中央図書館

☎871-1400

午前9時～午後7時(当面の間)

### ■ 市役所エスカード出張所

午前10時～午後7時

### ■ リフレ図書カウンター

午前9時～午後5時

### ■ 奥野生涯学習センター図書室\*

午前9時～午後5時

### ■ 三日月橋生涯学習センター図書室\*

午前9時～午後5時

### ■ 二小学区地区社協事務所\*\*

(田宮地区広場)

午前9時30分～午後5時

※サービスの休止等については、中央図書館までお問い合わせください。

## 2月の予定

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止になる場合があります。事前にお問い合わせください。

### 牛久おもちゃ病院

2/20(日)午前10時～正午

【場所】視聴覚室1(2階)

### おはなし会(事前申込制)

【定員】各回先着10人

【場所】視聴覚室1(2階)

【申込日時】

2/1(火)午前9時～電話で

【申し込み・問い合わせ】

中央図書館 ☎871-1400

・第3金曜日…午前10時30分～11時 2/18

・第4金曜日…午前11時～11時30分 2/25

・土曜日…午後2時～2時30分 2/19・26

※入室時に検温を行います。会場内ではマスクの着用をお願いします。

### 【中止するイベント】

映画上映会

2/20(日)午前の部・午後の部

## 2月の休館日

全館休館日

2/14(月)・28(月)

市役所エスカード出張所は

2/11(金・祝)・23(水・祝)も休館

リフレ図書カウンターは

2/12(土)も休館

二小地区社協は毎週日曜日休止

## 牛久市スポーツ協会だより

牛久市スポーツ協会事務局(牛久運動公園体育館内)  
☎873-2486 FAX873-2895

### 牛久ゴルフ協会

代表 <sup>やまおか まさみ</sup> 山岡 正巳

問 事務局 <sup>よしおか</sup> (吉岡) ☎080-3006-9949 FAX871-4607



県南地区ゴルフ競技会(団体戦)や稲敷地区市町村ゴルフ大会など競技ゴルフやスナッグゴルフの普及に取り組んでいます。年齢に関係なく生涯スポーツのゴルフを楽しみませんか！女性ゴルファーも大歓迎！

#### 【定期練習】

市内5カ所ゴルフ練習場にて各自練習  
協会主催ゴルフコンペを年4回開催

【会費】2,000円/年 【保険代】各自加入

### 茨城牛久G・Gクラブ

代表 <sup>あきやま ただお</sup> 秋山 忠雄

問 ☎・FAX 872-7366



グラウンド・ゴルフは、どこでもクラブ1本で手軽に出来るスポーツです。会員は「歩く、話す、褒める」を合言葉にひたすらボールを追いかけています。足の向くまま認知症予防も兼ね手ぶらで来て、解放感あふれる大地のもとグラウンド・ゴルフと戯れてみませんか。

#### 【定期練習】 栄町運動広場C面

毎週月・水・金曜日(祝日除く)

午前8時30分～午後1時(12月～2月は午前9時～)

【入会金】1,000円 【会費】400円/月

【保険代】自己負担分500円/年

## 牛久市文化協会だより

牛久市文化協会事務局(文化芸術課内)  
☎871-2300

Pick Up!

### コール・フィオーレ

代表 <sup>てらかど ゆきこ</sup> 寺門 由紀子

問 ☎872-4122



結成34年の女声合唱団です。コロナ禍の中、感染防止のためしっかり休み、11月から練習再開しました。音楽室で毎週金曜日の午後、心温かい先生のご指導のもとピアノの先生の伴奏で歌える幸福を感じました。今はホームソングメドレー“イタリア編”を練習しています。マスクを付けての練習ですが、休んでいる間に衰えてしまった筋肉を発声練習で鍛えています。音楽に触れ、友と一緒に過ごす時間は私たちにとってかけがえのないものです。どうぞ一緒に歌いませんか？団員募集中です。初心者大歓迎、皆で一緒に楽しみましょう。

Pick Up!

### 茶道裏千家 清和会

代表 <sup>おおつ しずえ</sup> 大津 静江

問 ☎872-4680



茶道裏千家清和会は平成9年に結成、25周年を迎えようとしています。牛久市文化協会に加盟してから10年目となります。日本の伝統文化を多くの人と楽しく学びながら、文化祭やひなまつりの茶会を中心に活動してきました。新型コロナウイルス感染症の影響で、発表の場はしばらくお休みとなりましたが、最近少しずつ稽古の機会も増えて笑顔が戻りつつあります。季節の花を飾り、美味しいお茶やお菓子でゆったりと和やかな時を楽しむ—、皆さまと一緒にできる日を会員一同お待ちしております。

問 環境政策課  
☎内線1561



### 〈テーマ〉猫は屋内で飼いましょう！

茨城県では「茨城県動物の愛護及び管理に関する条例」で飼い猫の屋内飼養を努力義務として規定しています。  
屋外は交通事故や感染症、猫同士のかんか、行方不明になるなどの危険性があります。また、糞尿やいたずらなどが原因で近隣トラブルが発生することもあります。このような危険やトラブルを避けるためにも、猫は屋内で飼いましょう。

#### 屋内飼養の配慮事項

- ◆ 不妊去勢手術…望まない繁殖の防止
- ◆ トイレのしつけ…掃除し、清潔に保つ
- ◆ 遊具等の設置…猫は上下運動を好む
- ◆ 屋内の危険物の撤去
- ◆ 爪とぎ器を用意…マーキングやストレス発散
- ◆ 所有者の明示…方が一逸走した場合や災害時のために名札やマイク口チップ等を装着

#### K家(ひたち野東)リリー



【種類】MIX(メス10カ月)

ニッコリ笑顔の家のアイドル  
いつも家族に笑顔があがとう。  
長生きしてね！

#### S家(中央)ヨモ



【種類】フクロモモンガ(オス2歳)

臆病だけど好奇心いっぱい、  
客人にもすぐに懐く可愛い  
家族です。

#### ペットの 写真 募集中!

投稿者の氏名・住所・電話番号と、ペットの名前(ふりがな)・種類・性別・年齢・30~40字の紹介コメントを記入の上、メールまたは封書でお送りください。【あて先】〒300-1292牛久市中央3-15-1「環境政策課わんにゃんこ」係  
[E] kankyout@city.ushiku.ibaraki.jp※封書の場合、写真は返却しません。※掲載に不適切と思われる写真については、掲載しない場合がありますのでご了承ください。



## 消費生活の窓

ご相談は牛久市消費生活センターへ  
【相談日】月~金曜日  
(午前9時~正午/午後1時~4時)  
問 牛久市消費生活センター ☎830-8802



### 購入した商品が届かない！ 悪質な通販サイトに注意！

#### 悪質な通販サイトを 見分けるポイント

- ◆ 「相談事例」通販サイトで商品を購入し、代金を銀行振込しましたが商品が届きません。返金してほしいとメールで申し出ましたが返信がなく、サイト上に表示されていた販売業者の住所や電話番号は存在しないことがわかりました。どうすればよいですか。(50歳代 男性)
- ◆ サイト上に販売業者の名称、住所、電話番号が明確に表記されていない。
- ◆ ブランド、メーカー品にしては価格が極端に安い。
- ◆ 日本語の表現が不自然。
- ◆ 支払方法が前払等の銀行振込、代金引換に限られている。

通販サイトで申し込んだが「配達予定日」を過ぎて商品が届かない「商品が届かず返金もされない」などの相談が市内で多数寄せられています。その他「商品が偽物だった」「違うものが届いた」といった事例があります。右記のように通販サイト業者と連絡が取れず、銀行振込や代金引換で既にお金を支払っている場合、被害回復はとて難しい状況です。

※クレジットカード決済の場合、返金される可能性があるためできるだけ早くカード会社に相談しましょう。通販サイトを利用した際の最終確認画面をスクリーンショットで残しておくこと相談時に役立ちます。

※通販サイトを利用する前には法律で規定されている「特定商取引法に基づく表示項目」等で販売業者の情報を確認しましょう。

## 第30回 牛久シャトーの床下に眠る<sup>かまあと</sup>窯跡



窯跡

牛久シャトーは、平成23年の東日本大震災で甚大な被害を受け、災害復旧工事が行われました。かつてワインセラーとして使われていた洗滌場は、構造補強工事に先立ち、平成25年に発掘調査が行われ、床下から煉瓦積の窯跡や煙道跡<sup>えんどうあと</sup>が確認されました。これらの遺構の用途は、現段階ではわかっていませんが、煙道跡は地下を通じて洗滌場から南の方角へ続いている可能性が



洗滌場

く、明治44年に撮影された写真には、煙道跡の延長線上に現存しない巨大な煙突が写っています。また、古い記録には洗滌場が「洗滌場、ボイロ室」と表記されていた時期があることから、煙突やボイラーに関連する施設だったと考えられます。この謎の遺構は、丁寧に埋め戻され、現在も洗滌場の床下に眠っています。

### 文芸さろん | 如月 |

#### 作品募集

イラストや俳句、短歌などをお送りください!

#### 次回募集テーマは「春」

##### ●あて先

〒300-1292牛久市中央3-15-1  
「広報うしく文芸さろん」係

FAX873-2512

☐kouhou@city.

ushiku.ibaraki.jp



##### ●記載事項

作品、氏名、電話番号、匿名希望の方はその旨(ペンネームもOK)

※掲載作品は担当課にて審査の上、決定します。投稿いただいた作品が必ず掲載されるわけではありません。

#### <イラスト>



▲長澤さん



▲のとなま

芽吹き春すぐそこだよと福寿草  
流川の岸辺に止まる魚の群れ  
寒さに堪えて伴と語らん  
凍る道のびゆく先に薄あかり  
何に語る猫のウインクひなたぼこ  
みどり児のこぶし柚子湯の中に解く  
寒い朝稜線映える筑波山  
冬空の流星群に夢を馳せ  
寒九の水薬になるとポットにと  
久びさの家族団らんお正月  
こたつのぬくもり心通わす  
梅花を咲かす一つ二つと  
みきちゃん  
草葉  
月田勉さん  
木村さん  
あおたん  
ジャズ  
高階さん  
ヒデオ  
和多田さん  
宮内さん

# FM-UU通信 85.4MHz 第41回

## 「新型コロナウイルス感染症情報」

放送：月～金曜日(祝日を除く)午前11時～

FM-UUでは、茨城県や牛久市内の感染症患者の発生状況についての情報を随時発信しています。



### 曲のリクエストやメッセージ

ホームページのリクエストフォームまたはEメール、はがきでお気軽にお送りください!

- 記載事項/氏名(ラジオネームOK)、電話番号またはメールアドレス
- あて先(はがき)/〒300-1292牛久市中央3-15-1 FM-UUリクエスト係



FM-UUの聴き方や詳しい番組表などは公式ホームページへ



番組に関するお問い合わせ

うしくうしく放送

☎029-875-8541

FAX 029-875-8686

☐ushiku@fmuu.jp

# 情報ひろば



問 牛久市役所

☎029-873-2111 (代表)

FAX029-873-7510 (代表)



牛久市役所  
(シティプロモーション)  
Facebook



YouTube

牛久市公式チャンネル



牛久市公式  
LINE



牛久市メールマガジン  
「かっぱメール」

感染症、市政イベント、防災・防犯、各学校などの情報をメールでお届け。ご利用の際は必要な情報の「配信カテゴリ」をお選びください。ぜひ登録をお願いします。

かっぱメールを  
新規登録する方



配信カテゴリを  
追加・変更する方



問 広報政策課 ☎内線3221、3222

公式 Twitter

根本市長

牛久市

@nemoto\_youji @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



「広報うしく」は、毎月1日号(行政区配布)と15日号(全戸ポストイング)の月2回発行。市ホームページでも全ての内容を掲載しています。

## ●感染症予防対策にご協力ください

掲載されているイベント等にご参加される際は、**自宅での検温、会場での感染症予防対策(マスク着用・体温測定・手指消毒等)**にご協力をお願いします。また、当日体温が37.5℃以上ある場合や、咳等の症状がある場合は参加をお控えいただきますようお願いいたします。さらに、感染症の状況により、急遽中止および延期となる場合もありますことをご了承ください。

## ●イベントの中止および延期について

開催予定日	イベント		問い合わせ先
2月5日(土)・6日(日)	牛久シャトー 日本遺産フェスタ*	延期	文化芸術課(牛久シャトー事務室) ☎874-3121
2月13日(日)	うしくゴッ多市	中止	商工観光課 ☎内線1523

\*広報うしく1月15日号表紙にて開催を案内していましたが、感染症拡大状況を考慮し、開催を延期させていただきます。新たな開催日が決まり次第、改めてお知らせします。

## ●施設の利用について

開館や利用情報は施設ごとに異なります。詳しくはホームページをご覧ください。各施設にお問い合わせください。



◀牛久市HP  
施設の閉鎖・  
利用制限  
および再開

## 市からのお知らせ

### 令和3年度第3回 里親制度説明会

里親制度に関心のある方はぜひお申し込みください。動画視聴のみの参加も可能です。後日限定公開しますので「動画視聴希望」とお申し込みください。  
日 2月19日(土) 午前10時〜午後0時30分  
所 つくば香風寮(つくば市高崎802-1)

内 里親制度の説明・里親さんの体験談

定・ ¥30人・無料

申 2月12日(土)までに電話、Eメールで、氏名・住所・電話番号・Eメールアドレスをお知らせください。

問 つくば香風寮 ☎080・8434・3329

E fostercare.kids@ncc.go.jp

## 牛久市クリーン作戦

霞ヶ浦・北浦流域および牛久沼流域の全市町村において、水質浄化意識の高揚を図るため、毎年3月に清掃大作戦が実施されています。当市でも牛久市クリーン作戦として、市内全域での清掃活動を実施しますので、ご協力をお願いします。なお、ご家庭から排出されたと思われる不用品等については、違反ごみ扱いとして回収しませんのでご注意ください。

日 3月6日(日) 午前8時〜

※小雨決行。雨天および感染状況等による実施可否は、地区の代表者にご確認ください。市内内を流れる河川、水辺などを含む市内全域  
内 各地区内での清掃活動(散乱ごみの回収など)

問 廃棄物対策課 ☎内線1571〜1573

## 最低賃金と特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

茨城県内で適用される最低賃金が次のように改正されました。労使双方が合意の上で「最低賃金額」未満の賃金で労働契約を結んでも、法律によりその賃金は無効とされ、最低賃金額で契約したものとみなされます。

最低賃金名	時間額	効力発生日
茨城県最低賃金	879円	令和3年10月1日
鉄鋼業	975円	令和3年12月31日
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	935円	
計量器・測定器・分析機器・試験機・理化学機械器具、医療用機械器具・医療用品、光学機械器具・レンズ、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具、時計・同部分品製造業	932円	
各種商品小売業	881円	

問 茨城労働局賃金室 ☎029・224・6216または

最寄りの労働基準監督署へ

## 県内と市内の交通事故発生状況 (令和3年中)

県内の交通事故死者数 **80人** (前年比-4人)  
 県内の高齢者の死者数 **46人** (前年比-6人)

全国ワースト **11位** (前年11位)  
 全国ワースト **11位** (前年10位)

		発生件数	死者数	負傷者数
茨城県内	令和3年	5,931件	80人	7,244人
	前年比	-118件	-4人	-211人
牛久市内	令和3年	198件	0人	242人
	前年比	-5件	-2人	-12人

資料提供：茨城県警察本部

### 【茨城県内の交通死亡事故の特徴】

- ①年齢別では、高齢者(65歳以上)の死者数が46人で最も多く、全死者数の約58%をしめる。
- ②原因別では、わき見漫然運転が20件で最も多く、最高速度違反、運転操作不適がそれぞれ10件。
- ③時間別では午後6時~8時が13人と最多。
- ④四輪車乗車中の死者(33人)のうち20人がシートベルト非着用。



## 県民交通災害共済に加入しましょう!

県民交通災害共済は、茨城県全市町村が共同で運営しており、住民の方であれば年齢制限なくどなたでも加入することができます。共済期間中交通事故により怪我や死亡等の災害に遭われた場合に見舞金や支払われます。もしもの交通事故に備えて家族みんなで加入しましょう。

▼共済期間/令和4年4月1日~令和5年3月31日

(4月1日以降に加入の場合は申込日の翌日から令和5年3月31日まで)

▼加入受付開始/2月1日(火)

▼見舞金/死亡見舞金100万円、傷害見舞金2~30万円、身障見舞金50万円

▼年会費/一般900円、中学生以下500円※令和4年4月1日現在で中学生以下の方(9月30日以降の申し込みは半額)

申・固地域安全課 内線1642

## 茨城県南水道企業団からのお知らせ

令和4年4月1日から、上水道を生活用水として使用する新規加入の方に限り、給水加入金を3万5千円軽減します。なお、他の用途(営業用等)については、現行の5千円軽減を継続します。

茨城県南水道企業団給水課  
 ☎0297・66・5133  
 HP <https://www.ibananw.ne.jp/>

## スポーツ

### 令和4年度茨城県障害者スポーツ大会



#### 「個人競技参加者募集」

5月に「令和4年度茨城県障害者スポーツ大会」の開催を予定しています。それに伴い、「個人競技」の参加希望者を募集します。

茨城県障害福祉課ホームページ  
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/shofuku/7-3.html>をご覧ください。

茨城県障害者スポーツ・文化協会 ☎029・301・337  
 5FAX 029・301・3378

## スポーツチャンピオンフェスティバル2021

バドミントンダブルス個人戦  
 2月23日(水・祝)午前9時~午後5時

所 牛久運動公園体育館メインアリーナ  
 対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方

料 牛久市バドミントン連盟会  
 員無料【非会員】500円  
 申 2月18日(金)までに参加申込書を牛久運動公園体育館まで提出

主 固牛久市バドミントン連盟(中島) ☎090・2912・8694

## 牛久市民硬式テニスシングルス大会



日 3月13日(日)午前8時~

※予備日3月27日(日)  
 所 牛久運動公園テニスコート  
 対 中学生以上の市内または龍ヶ崎市に在住・在学・在勤の方。シニアは55歳以上。

定 男子32人、男子シニア12人、女子24人

料 1500円(正口徴収)

申 Eメール(ushikutaiyo.tennis@gmail.com)に、参加種目、氏名、資格、住所、所

## 近隣市町村のご紹介

### 第49回筑波山梅まつり



日本百名山の美景~薄紅色の花の便りが届きました。~

「筑波山梅まつり」は、茨城県二大梅まつりの一つで、早春の筑波山を代表するイベントです。筑波山の中腹(標高250m付近)にある「筑波山梅林」で開催され、約1000本もの梅の花が咲き誇ります。

日 2月12日(土)~3月13日(日)  
 固 筑波山梅まつり実行委員会(つくば観光コンベンション協会) ☎8699・8333

## 子育て世帯への臨時特別給付について

子育て世帯の生活を支援するための臨時特別給付について、順次給付を行っています。申請が必要な方など、詳細は市ホームページをご覧ください。

問 こども家庭課  
 ☎内線1733、1734



## 人材募集・就職支援

### 牛久市立小中義務教育学校の講師募集

牛久市教育委員会では、牛久市立の小中義務教育学校の講師を募集しています。詳しい内容は指導課までお願いします。

▼募集教科等／小学校(常勤・非常勤)、中学校(常勤・非常勤、各教科)

▼資格／右記の免許保有者または取得見込みの方(採用時には免許を取得していること)。

▼募集人数／若干名

問指導課 内線3020

### いばらき県南若者サポートステーション就労相談

日 2月22日(火)午後1時～5時  
所 たち野リフレ第2会議室  
対 15歳～49歳の若年無業者およびその家族

申 電話、FAX、Eメールで相談

日の3日前までに連絡。右記の日程以外も別会場にて相談可。

問 いばらき県南若者サポート

ステーション(一般社団法人  
アイケイつくば) ☎893・  
3380 FAX 893・3381

E info@saposute-tsukuba.jp

## 催し・講座

### 第33期手話講習会

日 4月14日(土)9月の毎週木曜

日 午後7時～8時30分

所 中央生涯学習センター視聴覚室

定 初級クラス20人

申 ①氏名(ふりがな)②年齢

③郵便番号④住所⑤職業

⑥電話番号⑦FAX番号

⑧「広報うしく」と記入

⑨手話を学びたい動機を記

入しEメール(konink221

@com.home.ne.jp)または

84円切手を同封し「T30

0・1203牛久市下根町

1311・6楠田方 聴覚障

がい者フレンド会手話講習

会係「まで郵送で申し込み

縮 3月25日(金)

申 聴覚障がい者フレンド会

問 楠田 FAX 873・5037

### 牛久沼写友会写真展

日 2月8日(火)～13日(日)午  
前10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 三越牛久店2階アートギャ  
ラリー※入場無料

内身の周りや訪れた所の自然  
や動植物を写し撮っています。

後援牛久市教育委員会

主 牛久沼写友会(市川)

☎ 871・6641

### 歴史を語り合う会

日 2月20日(日)午後2時～5時

所 エスカード生涯学習セン

ター第1講座室(4階)

内 シルクロードの詩と敦煌の

秘宝：『壮大なロマン溢るる

シルクロードの辺塞詩や東西

交易の要衝、敦煌で花開いた

仏教文化の秘宝の鑑賞など。

講津村正登氏

定 定・¥300人・300円(資料代)

主 牛久史談会(板宮) ☎

90・2327・6304

### 平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日 2月20日(日)午前8時30分

～正午

所 井ノ岡町※現地集合

内 下草刈り、伐採、枝打ち

持 ナタ、カマ、ノコギリ、作業

服、手袋、飲み物、昼食

保 保険代1人300円(1家

族500円)

問 木とふれあうネットワーク事

務局(阿部) ☎ 873・6424

### 筑波研究学園都市吹奏 楽団 午後の演奏会24

～24時間を彩る音楽～

日 2月20日(日)午後1時開場、

午後2時開演

所 中央生涯学習センター文化

ホール※入場無料

内 指揮【野宮敏明(曲目)】「ペー

ル・ギユント」より朝、ザ・ド

リフターズ・メドレー他※詳

細はホームページまで

定 約500人(全席指定)

申 電子チケットサービス

チケット(https://ticket.

jp/284/8984)で申し込

み※当口券は当日正午より

ホール入口で配付予定。

主 筑波研究学園都市吹奏

楽団(実行委員会) ☎ 08

0・4122・8231

### メンバー募集

### ふる里の民踊を踊る会

民踊2005では初心者を  
対象に会員募集を行います。  
①千代の会：毎月第1・3・  
4月曜日午後1時30分～3時  
30分(東区会館)

問 松岡 ☎ 871・5809

②奥野青葉会：毎月第2・3・

4金曜日午前10時～正午(奥  
野生涯学習センター)

問 湯原 ☎ 875・0175

③ふれあい橋民踊の会：毎月第

1・2・4金曜日午後1時30分～

3時30分(緑ヶ丘区民会館)

問 河野 ☎ 874・0717

①～③各教室共通

關 社団法人日本フォークダンス連

盟民踊部指導者岡野千代 他

¥月1000円※初月3回ま

では体験につき無料

持 上履き、飲み物

### 相談

### 筑波銀行 年金無料相談会

日 3月17日(木)午前10時～午  
後3時※予約優先

所 筑波銀行牛久支店 ☎ 8

72・1310

### 掲載されている イベント等について

感染症拡大防止のため、中止または延期となること  
があります。開催可否などの最新情報は各問い合わせ先にご確認ください。





## 寒い冬、運動不足にお悩みではありませんか？

牛久市では、市民の健康増進や運動のきっかけづくりのため、どなたでも気軽に楽しめる“ウォーキング”を推奨しています。今回は、すぐにでも始めたいような“ウォーキングの魅力”をお伝えします。  
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

### ウォーキングの効果

一定以上のウォーキングや身体活動は、さまざまな病気や病態の予防につながるといわれています。また、歩数だけでなく、運動強度も重要であることがわかっています。自分にとっての中強度活動(早歩きなど)を20分以上取り入れるとより効果的です。

#### ⚠ 早朝の運動は避けましょう

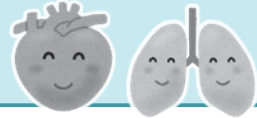
冬は寒さも心臓への負担も厳しい季節。急激な寒暖の差で血圧が変動し、疾患を引き起こす可能性があります。運動は暖かい日中がおすすめ!

#### 生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げたりする効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

#### 心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力の向上といった体力の維持・向上につながります。



#### ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康向上に役立ちます。



#### 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。



参考：「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省)

### 理想的なウォーキングフォーム

美しく疲れにくいウォーキングフォームを身に付け、より効果的にウォーキングに取り組みましょう。

視線はまっすぐ  
15m先を

頭は揺らさず  
しっかりと

呼吸は自分の  
リズムで

肩は力を抜いて  
リラックス

肘をやや曲げて  
腕を大きく振る

腰の回転で  
歩幅を広げて

膝を伸ばして  
大きく前へ

親指の付け根で  
地面を蹴る

着地はかかとから



- ◎普段より「かかと1つ分(5~7cm)」程度大きめの歩幅で
- ◎歩くスピードは速すぎず遅すぎず! 適切な速度の目安は普段よりも速く、きつと感じない程度です。

### +10(プラステン)

まずは、普通の生活に「**10分の歩行(約1,000歩)**を加えること」から始めましょう! 毎日の10分が積み重なれば、大きな効果が出てきます。

距離や時間にこだわらず、生活の中でこまめに動くよう心がけましょう!

【例えば…買い物の時】

- 少し遠くに駐車して歩く
- 一周店内を見てから買い物を始める
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段で移動する



### ヘルスロード

ヘルスロードは、身近な場所で誰もが気軽に歩け、ふるさとの再発見と健康増進のために、茨城県の指定を受けたウォーキングコースです。歴史や文化、自然に触れながら、生活の一部に楽しくウォーキングを取り入れましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。

牛久市 ヘルスロード 検索





## 市消防団本部、指令車が新しくなりました

牛久市消防団本部、新車を納車

牛久市消防団本部の指令車が新しくなり、納車されました。納車の日には山岡消防団長をはじめ関係者が出席しました。この車両は市消防団の統括車両として、災害、火事の現場へ機材の運搬や、陣頭指揮をとることなどに運用されます。引き続き、地域の皆さんと共に防火・防災の促進のため活躍していきます。



## 牛久の農業を市長と語る

タウンミーティング「うしくを語ろう」

根本市長とのタウンミーティング「うしくを語ろう」が1月12日に市役所の会議室で開催されました。さまざまなアイデアをこれからの牛久のまちづくりに活かし、農業を活性化することを目的に開かれ、市内の農業団体の皆さんと根本市長とが「儲かる農業」をテーマに、新規就農者の環境づくりや販路開拓、規格外野菜の活用などについて意見を交わしました。



## 国勢調査で表彰

オンライン調査推進で評価

令和2年度に実施された国勢調査において、牛久市のインターネット回答率が44.9%と高く、全国1,895自治体のうち161位となり、オンライン調査が推進されているとの評価を受け、総務省統計局より表彰されました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。

国勢調査は5年に1度ですが、毎年さまざまな統計調査が行われています。調査対象となった際には、オンラインによる回答のご協力をお願いします。

## おくの義務教育学校が受賞

「第12回ESD大賞」で「中学校(義務教育学校)賞」

「ESD大賞」とは「持続可能な社会の担い手を育む教育(ESD)」の理念に基づく取り組みを積極的に実践する学校を奨励するもので、このたび、おくの義務教育学校1～9年全校の取り組みが全国で認められ、「中学校(義務教育学校)賞」を受賞しました。自然豊かで歴史のある環境などを活かし、地域と共に子どもたちを育てることを核としたESDを推進し、将来のおくのを支え、貢献していく創り手を育成している教育活動が評価されたものです。

## 寄附・寄贈

温かい善意ありがとうございます

### 牛久市社会福祉協議会へ

●ガールスカウト茨城県第27団から「歳末たすけあい募金」として10,000円寄附



### 牛久市へ絵本の寄贈

●(株)関電工から絵本「ぼくらのはばらばら」100冊寄贈



市の人口と世帯数(住民基本台帳) 12月末現在の人口と世帯数をお知らせします。 ☎ 総合窓口課 ☎ 内線1625

◆人口…84,497人/前月比-16人(男41,693人、女42,804人) ◆世帯数…37,454世帯/前月比+5世帯



## 市内各地で雪化粧

牛久市も雪で真っ白に

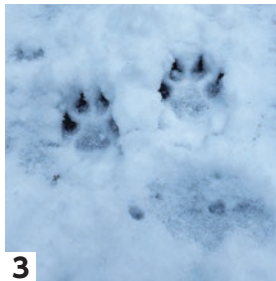
1月6日に降った雪。市内各地が雪景色となり、いつもとは違う風情を感じられました。



1



2



3

1 牛久シャッター 2 市役所本庁舎  
3 牛久自然観察の森(タヌキの足跡)

## 住井すゑ生誕120年イベント

抱樸舎で上映会開催

住井すゑ120歳の誕生日にあたる1月7日、住井すゑ文学館で生誕120年イベントが開催されました。抱樸舎にて、記録映画「住井すゑ・百歳の人間宣言」を上映し、72人の方が観覧しました。前日からの降雪により、雪化粧された文学館が青空に映え、美しい景観となりました。



1



2



3

1 上映会の様子 2 展示棟 3 抱樸舎

## クサシギ(草鷺)

チドリ目シギ科



冬でも水の残る水田やハス田、湿地などで、腰を上下に振りながら歩くムクドリぐらいの野鳥を見かけることがあります。クサシギです。上面が暗褐色で腹が白く、飛び立った時に腰の白い色が目立ちます。シギの仲間の長い脚とくちばしは、水中や泥の中の昆虫や小動物を食べ

るのに適しており、昔から田んぼでよく見られたことから「鷺」という漢字があてられています。多くのシギの仲間は春と秋の年2回、渡りの途中で日本に立ち寄りますが、クサシギは牛久周辺で越冬しています。冬に農耕地を散歩していると、足元から急に鳥が飛び出すことがあります。腰が確認できれば、クサシギで間違いないでしょう。

しぜん  
大好き

~牛久の生物~

問 都市計画課 ☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発刊)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。



①ニリンソウの開花群落(令和3年4月9日撮影)  
②ニリンソウの花(平成30年4月10日撮影)

## 牛久の希少植物

### 第9回 ニリンソウ キンポウゲ科

川中美幸の歌の題名でも知られている花ですが、どんな花かご存知ですか。花言葉は「かわいらしい」。多年草で山地の林の中や縁に群落を作ります(写真①)。高さは15〜30cm、3〜4月に直径2cm程の白い花を咲かせ(写真②)、初夏には果実を残して枯

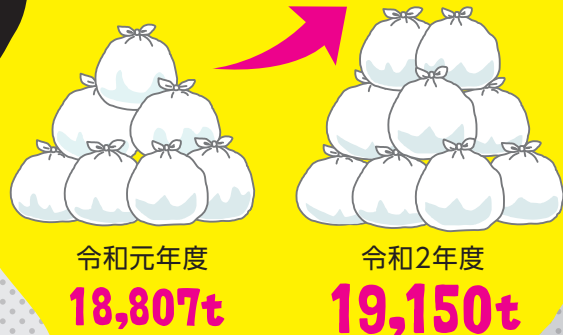
れてしまう代表的な早春季植物です。属名「アネモネ」はギリシャのアネモス(風)から来て風の花の意味で、咲くも散るも等しく風に誘われるために着いた名前です。ちなみに、風速計はアネモーターといいますが、葉は食用になります。花が咲く前は猛毒のトリカブトの葉に似ているため中毒例も多いそうです。類似種に一輪草、三輪草があります。※本書92ページに掲載。  
【資料提供】NPO法人うしく里山の会・文章：齊藤幸子、写真：戸塚昌宏  
『牛久市版レッドデータブック追補版 牛久における絶滅のおそれのある野生生物』販売中 ※お求めは都市計画課まで(1350円)

# ！ごみの量が 増加しています！

コロナ禍により自宅で過ごす時間が増え、ごみの量も増えています。ごみの問題はみなさんの生活に深く結びついています。牛久市のごみの現状を確認し、一人ひとりがごみを減らすためにできることを考えてみましょう。

## 令和2年度 牛久市のごみ量

前年度より **343t 増加**  
(一般的な小学校にある25mプール1杯分)



ごみが増えると…  
**最終処分場の  
寿命が早まる**



市内で出されたごみは、牛久クリーンセンターへ運ばれ中間処理されます。最後に燃やされて残った焼却灰は、牛久市外にある「最終処分場」に引き受けてもらっています。

もし、最終処分場がいつぱいになり、受け入れが止まってしまったら!? 新たな埋立施設を探すのは、周辺に住む方々への配慮や自治体間の協議など、簡単なことではありません。

ごみを埋める場所がなくなってしまうかも…

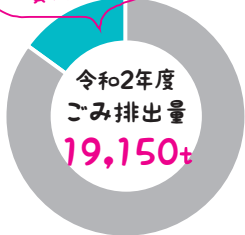
ごみが増えると…  
**ごみ処理にかかる  
経費が増加**

牛久市のごみ処理経費 (令和2年度)	
合計	9億9,700万円
<内訳>	
牛久クリーンセンター経費	…… 6億7,500万円
焼却灰処理費	…… 1億600万円
ごみ収集運搬費	…… 2億1,600万円

ごみが増えれば増えるほど、多くの税金がごみ処理に使われることに  
普段の生活の中で何気なく捨てているごみですが、ごみ処理には膨大な経費がかかります。ごみが減れば限られた予算を福祉や教育などさまざまな分野に有効活用することができます。



約**2,680t**が  
資源物!



ごみの中にたくさんの資源物が混入している  
令和2年度は、収集したごみの中になんと約**2680t**もの資源物が混入していました(可燃ごみの約14%、不燃ごみの約21%)。

牛久市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画(令和3年3月策定)より  
家庭ごみ排出量 令和2年度目標値**519g**  
ひとり一日あたり約**100g**減量すると…

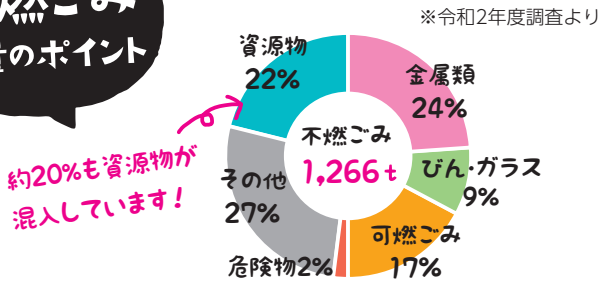
- 牛久クリーンセンター経費 → 燃やすごみが減り光熱水費が最大約**700万円**削減できる!
- 焼却灰処理経費 → 残る灰の量が減り最大約**2,400万円**削減できる!
- ごみ収集運搬費 → ごみの量が減り最大約**1,800万円**削減できる!

きちんと分別するだけで、年間約**4900万円**分の経費削減に!

正しい分別をするには…

# 正しい分別でごみを減量しよう!

## 不燃ごみ 減量のポイント



### 不燃ごみで出せるものを確認しよう!

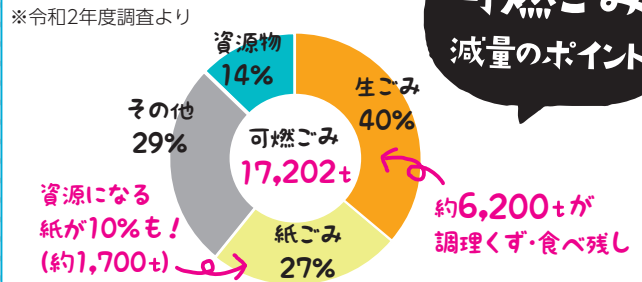
不燃ごみの中には、缶やビン、電池の他、紙類やペットボトルまで混入しています。どれが不燃ごみが資源物か、きちんと確認しましょう。



不燃ごみの出し方



## 可燃ごみ 減量のポイント



### 生ごみは水分を切る! 食べ残しをしない!

- 野菜の皮は洗う前に剥くと、水分が付にくくなります!
- 食べられるところは捨てずに食べていますか? 残さず食べることが一番のごみ減量。食べられる分だけ買い物をしましょう。



生ごみの減量

### 紙類はこまめに分別!

- 紙類は紙袋にためていけば簡単! 紐で縛ってそのまま集積所に出せます。
- 紙類は資源の日、他、行政区、子ども会などでも集めています。利用してみてください(補助金制度あり!)



資源物の分別

## ペットボトル 捨て方のポイント

### ペットボトルの中身はきちんと捨てること! 飲料用ではないボトルは燃えるごみへ!

リサイクルするための品質検査において、市で回収したペットボトルの中に中身が残っている物、飲料用ではないボトル製品の混入が多く指摘されています。この検査で不適物と判断されるとリサイクルできなくなりますので、捨て方に注意しましょう。

⚠️ こんなペットボトルは不適物 ⚠️

- ①中身が残っている
- ②キャップやラベルがついている
- ③ペットボトルではないボトル製品

中を軽くすすぐことを忘れず、オイル製品や洗剤などが入っていたボトルを混ぜないようにしましょう。

### 収集できるペットボトル

ペットボトルの識別マークのある飲料可能なものや調味料が入っていたもの



PET



飲料 調味料 酒類

食用油の容器は ✖️

あなたの意識は、ごみの減量は掛かっています!

### 発火の恐れがある廃棄物は必ずルールを守って処分を!!

#### ガスボンベ、スプレー缶

パッカー車の火災事故の原因になります。中身を必ず空にしてください。パッカー車の火災はごみの回収が止まり、大きな影響を与えます。



スプレー缶等の処分方法

#### 充電電池(リチウムイオン電池)

牛久クリーンセンター火災事故の原因になります。リチウムイオン電池は強い力が加わると発火する恐れがあります。外せるものは必ず外してから、廃棄するようにしましょう。クリーンセンターで火災が起きると、ごみの搬入が出来なくなります。ごみの回収にも影響が出ます。



電池の処分方法

## 間違った分別で 火災事故多発!



# 新型コロナウイルス3回目接種を開始しています

2回目接種完了した方に、順次接種の案内書等を送付しています。

## 65歳以上の方 → 予約不要

接種日時・会場が記載された接種券を順次送付。キャンセルや日程変更を希望される方は保健センターにご連絡ください。※ご希望に沿えるとは限りませんのでご了承ください。

## 64歳以下の方 → 要予約！

2月1日～予約開始！  
(2回目接種が7月末までに完了している方)  
接種を希望する方は、各自予約をお取りください。

## 交接種の効果と安全性

3回目接種(追加接種)に使用するワクチンは、1・2回目接種(初回接種)に用いたワクチンの種類に関わらず、mRNAワクチン(ファイザー社、または武田/モデルナ社製)を用いることが適当であるとされています。初回接種で使用したワクチンと異なるワクチンの交接種についても抗体価の上昇は良好であること、また、副反応に関しては、初回接種で報告されたものと同程度であり、交接種と同種接種で差がないとされています。【参考資料】第26回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会の資料より

## 武田/モデルナ社製ワクチンを供給開始

1月30日から順次、市内医療機関等でも武田/モデルナ社製ワクチンの供給を開始しています。  
◆奥田整形外科クリニック ◆えのもと皮膚科 ◆椎名産婦人科 ◆はなみずきクリニック  
◆村山内科クリニック ◆牛久運動公園武道館(※茨城県大規模接種会場)



**引き続き感染症対策を！**全国的に感染拡大の兆候が見られ、県内でもオミクロン株の市中感染が確認されています。市民の皆さんにおきましても、引き続き基本的な感染症対策を実施していただきますようご協力をお願いします。

【問い合わせ】健康づくり推進課 ☎内線7020、7021

牛久市 新型コロナウイルスワクチン 🔍 検索



## うしくっ子 アルバム



## こぼと幼稚園のお友だち

げんき えん す ようす しょうかい  
元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



年長組(5歳児)

お友だちとローラーすべり台でハイチーズ！



年長組(5歳児)

みんなで言葉と作法(道德教材)を朗読



年中組(4歳児)

水郷公園で楽しくローラーすべり台



年中組(4歳児)

体操の時間では壁倒立・逆立ち歩きなども



年少組(3歳児)

年に一度どろんこでおもいっきり遊びます



年少組(3歳児)

こぼとまつりで盆踊りを踊りました



再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。