

**●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。  
 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**します。また感染症の状況により、急遽内容の変更や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。

**●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



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

「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。市ホームページでも全ての内容を掲載しています。

**市からのお知らせ**

**牛久郷土かるた  
ものしりクイズ参加者募集**

郷土の歴史や偉人、そして今の牛久市についてのクイズ大会を開催。皆さんのチャレンジをお待ちしています。

**日** 7月24日(日)午前10時～11時30分(受付：午前9時45分)

**所** 中央生涯学習センター中講座室  
**内** 牛久市と牛久郷土かるたにちなんだクイズを4択で50問出題※問題はふりがなあり。クイズ解答中は保護者の付き添いは不可。

**定** 25人※応募者多数の場合は抽選  
**対** 小学生以上  
**¥** 無料(参加賞あり)

**申** 参加者氏名、学校名(学年)、

**所** 牛久市役所

**日** 7月11日(月)午前10時～正午

**所** 市役所分庁舎第1会議室(2階)

**介護サロンめぐもり**

介護されている方、介護に関心のある方、リフレッシュを図りませんか。※参加無料

**日** 7月10日(日) ※必着  
**問** 牛久郷土かるた大会事務局  
 (〒300・1211 牛久市柏田町1606・1 中央生涯学習センター内)  
 ☎871・2301 FAX 871・1304  
 E syougai@city.ushiku.jp  
 idaraki.jp



**ひたち野うしく  
七夕フェスタ2022**

**内** 自由におしゃべり、気軽に相談。※飲み物持参。  
**問** 牛久市社会福祉協議会 ☎870・1001

**日** 7月1日(金)～7日(木)

**所** ひたち野うしく駅自由通路  
**主** ・関ひたち野うしくまちそだて協議会七夕フェスタ事務局 ☎885・6707



過去の展示の様子

## うしくかっぱつ体操DVDおよびポスターを無料配布します！

現在も新型コロナウイルス感染者数の影響により、外出や地域の通いの場での体操継続に不安を感じる方が多いと思います。しかし、運動不足は体力や筋力を低下させてしまい、将来介護が必要になってしまう可能性が高くなるため、コロナ禍や雨天時においても、家で積極的に体を動かすことが大切です。家で一人でも運動ができるようDVDと体操方法がわかるポスターを無料配布します。どんなことにも負けない強い心と体で生涯かっぱつを目指しましょう！



- ◆対象者／65歳以上の市民(1世帯1セット)
- ◆場 所／医療年金課窓口(市役所本庁舎2階 正面口を左側)
- ◆期 間／6月16日(木)～7月15日(金)※土・日・祝日除く
- ◆時 間／午前8時30分～午後5時15分

※配布にあたっては、氏名・行政区・年齢を確認させていただきます。

### うしくかっぱつ体操とは

転倒予防のために重要な要素である「筋力」「バランス」「柔軟性」の強化を盛り込んだ16分間の体操です。介護が必要になる主な原因のひとつは転倒であることから、転倒を予防することは介護予防につながります。市では、体操を地域に広く普及するため、「うしくかっぱつ体操普及員」を毎年養成しており、現在194人の普及員が、区民会館や社会福祉協議会などの身近な場所で、体操を実践し、地域全体で介護予防に取り組んでいます。実施地区については、お問い合わせください。

### 令和4年度、「介護予防事業」の担当窓口は医療年金課になりました！

令和4年4月から医療年金課に保健師、管理栄養士、看護師を配置しました。高齢者が多く加入している国民健康保険と後期高齢者医療制度における保健事業と、介護予防を一体的に実施していきます。また、高齢者が地域で健康的な生活を送ることで、健康寿命を延伸し、さらに安心して医療を利用できる健康保険制度の安定的な運営に取り組んでいきます。※この体制整備は、令和2年4月に、「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険などの一部を改正する法律」が施行されたことによるものです。

### 医療年金課での主な介護予防事業の内容

- ◆介護予防体操(うしくかっぱつ体操・シルバーリハビリ体操)
- ◆認知症予防教室(かっぱつ脳トレ教室・地域における認知症予防教室)
- ◆口腔教室(歯あつふるライフ教室)
- ◆地域における介護予防教室

問 医療年金課 ☎ 内線1728

### 「いばらぎ元気ウォークの日」参加者募集

毎月第1日曜日は「いばらぎ元気ウォークの日」

2班に分かれて距離を保つ  
ての小集団歩行となります。

7月3日(日) ●集合時間：

午前9時～9時30分 ※班

により異なる。●終了予定

：午前11時～11時30分※小

雨決行。※中止の場合も集

合時間にはスタッフ待機。

所【集合場所】牛久自然観察の

森第2駐車場(結束町・県道

48号線ラーメン店向かい)

▼コース／いばらぎヘルス

ロード・牛久自然観察の森と

女化紅葉巡りコースの一部

約6km(約1時間30分)

※牛久市に住民登録がある方

定各班先着10人

※無料

持マスク、タオル、帽子、飲

み物、雨具、ヘルスロード

マップ(お持ちの方)

申 6月16日(木)～24日(金)の間

に健康づくり推進課 ☎ 内線

1741へ電話で申し込み。

※牛久市

☎ 牛久ウオーキングクラ

ブ(平日) ☎ 090・475

7・4414

### かっぱつ脳トレ教室 〔運動編〕参加者募集

楽しく運動して、脳に刺激を与えてみませんか。※参加無料。

**日** 7月27日(水)午前10時～正午(受付：午前9時45分)

**内** 認知症予防講話と認知機能を刺激する運動の実践

**所** 保健センター研修室(2階)

**対** 認知症予防に関心のある市民

**定** 先着20人※前年度参加していない方優先

**持** 筆記用具、飲み物、タオル(汗拭き用)、眼鏡(必要な方)、マスク着用

**申** 6月23日(木)～7月6日(水)の間に電話で申し込み※土・日・祝日除く。

**問** 医療年金課 ☎内線17288

### 第2回健康講座

**内** 高血圧にご用心！たかが高血圧、されど高血圧

「高血圧」は多くの場合、自覚症状がありません。放っておくと、動脈硬化がじわじわと進行して脳卒中や心筋梗塞などの生命を脅かす病気に移行するため非常に危険です。正しい知識を身につけて、日常から高血圧予防に努めましょう。

※講師講演後、市管理栄養士による講話あり。

**日** 7月8日(金)午後1時30分～午後3時30分※中止の場合は市ホームページ等でお知らせ。

**所** 保健センター研修室(2階)

**講** 武島宏医師(牛久愛和総合病院循環器科)

**定** 先着30人

**申** 要予約。6月16日(木)～7月1日(金)の間に窓口、電話、FAX、Eメールのいずれかで申し込み。※事前質問がある方は、お申し込み時にお伝えください。

**問** 健康づくり推進課(保健センター内) ☎内線1741 FAX 873・1775 [E kankou@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:kankou@city.ushiku.ibaraki.jp)

### 令和4年度美術講習会 受講生募集

**日** 7月12日(火)～16日(土)午前10時～午後4時

**所** 中央生涯学習センター多目的ホール

**内** 玉川信一氏、北澤茂夫氏による洋画(人体・人物)の講座

**定** 30人

**¥** 一般15000円、学生12000円(学生証提示)

**申** 申込日時/7月3日(日)午前9時30分～10時

※受講料をご持参の上、申込場所にお集まりください(代理人の申し込み可)。

**申** 申込場所/中央生涯学習センター中講座室(2階)

※午前10時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います(先着順ではありません)。※申込受付後に説明会を開催します(1時間程度)。

**内** 茨城文化団体連合・茨城県美術展覧会

**対** つくば現代美術展実行委員会・牛久市教育委員会

**問** つくば現代美術展実行委員会事務局(中央生涯学習センター内) ☎871・2300

### 認知症サポーター養成講座(※地域限定)

認知症の人や家族を温かい目で見守ることができると目指して「応援者」を募っています。認知症について、基礎から学んでみませんか?

**日** 7月13日(水)午後2時～3時30分※申込者多数の場合は二部制となる場合があります。

**所** 市役所分庁舎第1会議室(2階)

**内** 認知症について、認知症の人との接し方、質疑応答等

**対** 牛久小・牛久二小学区にお住まいの方

**締** 6月30日(木)

**¥** 無料

**申** 牛久市地域包括支援センター ☎878・5050

### 県障害者スポーツ大会参加者募集



9月開催予定の「令和4年度茨城県障害者スポーツ大会」での「団体競技・レクリエーション競技」の参加者を募集します。

**申** 茨城県障害福祉課ホームページより申し込み

**問** 茨城県障害者スポーツ文化協会 ☎029・301・3375 FAX 029・301・3378 HP <https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/shofuku/7-3.html>

### 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、**内容の変更や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。

## 人材募集・就職支援

### 夏休み期間の児童クラブ支援員募集

子どもたちのために働いてみませんか？

指定様式「牛久市会計年度任用職員申込書」を教育企画課まで郵送、または持参により提出(様式は、市ホームページからダウンロード)

### 【夏休み期間の児童クラブの支援員募集】

職 種	放課後児童補助支援員(会計年度任用職員)		
勤務地	市内各児童クラブ	募集人数	39人程度(最新情報は市ホームページを参照)
業務内容	◆子どもの出席確認、健康状態の把握の補助 ◆清掃、衛生管理、安全点検、片付け等の補助 ◆児童クラブでの行事や活動の企画と記録の補助 等		
必要な資格・技能・経験	資格等不問です。子どものために働いてみたい思いのある方や学童保育・保育士、幼稚園・小学校教諭等、子どもに関わる仕事経験がある方を歓迎します。		
報 酬	時間額1,000円(期末手当なし)		
任用期間	7月21日(木)～8月26日(金)		
勤務日数・時間	◆月～金曜日(週4日または週5日のシフト勤務 ※週3日勤務は応相談)※8月12日(金)～16日(火)の勤務なし ◆午前7時～午後7時の間のうち6時間		
社会保険等	◆社会保険：加入なし ◆雇用保険：加入あり(週3日の場合は加入なし) ※勤務の児童クラブ、勤務日数等は面接時にご希望を伺います。		

または同課窓口で配布。

縮 6月30日(木)

問 教育企画課 内線3093

### 学生の皆さんへ 就職面接会開催



県内企業を集めた「チャレンジいばらき就職面接会(前期)」を開催します。面接会は、午前の部と午後の部で参加企業を入れ替えて行います。外国人留学生も参加可能です。

縮 7月6日(水)【午前の部】午前10時20分～午後0時20分

【午後の部】午後2時～4時  
所 ホテルマロウド筑波(土浦市城北町2-24)

縮 大学院・大学・短大・高専・

専修学校等(高校は除く)の令和5年3月卒業予定者および既卒未就職者(卒業後概ね3年以内)※参加費無料。

申 事前申し込み。詳細はホームページをご覧ください。

縮 参加予定企業数/60社

問 県労働政策課 029・301・3645

## スポーツ

### ウォーキングで健康づくり

ウォーキング指導員による正しい知識を身に付け、自己の健康維持を図ってみませんか。

縮 毎週日曜日(第3日曜日を除く)

所 中央生涯学習センター広場

縮 集合【集合時間】夏期：午前7時、冬期：午前8時

縮 5km以上自立歩行できる方

縮 牛久ウオーキングクラブ

縮 申・望月 090・475

7・4414

## 催し・講座

### うしく音楽家協会 コンサート vol.16

縮 7月17日(日)午後2時30分

開場、午後3時開演

所 エスカードホール

縮 ウアイオリンの演奏・シヨーンノ詩曲 Op.25、ソプラ

ノ・山田耕祐/野薔薇・他

4曲、アンサンブルによる

ベートーヴェン/ピアノ協

奏曲 第1番 八長調 Op.15

第1楽章、メンデルスゾー

ン/クラリネットとバセツ

トホルンのための演奏会用

小品 第2番 短調 Op.114

縮 前売券1000円、当日券

1200円

縮 チケットの取り扱い ●エス

カードプラザ(午前10時～午後

5時※店休日、祝日休館 ●中央

生涯学習センター窓口(午前9

時～午後5時※第2・4月曜休

館) ●ウインズ・ユール牛久店(午

前10時～午後8時※水曜定休

【チケット発売日】6月15日(水)

縮 後援 牛久市、牛久市教育委員会

縮 主催 うしく音楽家協会

縮 問上仲 090・1548・

4172

気候危機を解決するために  
中学生・高校生ができること

当時15歳のグレタさんが始めた運動を日本で広めている慶応大学の阪田留菜さんのお話です。

日 7月17日(日)午後2時〜4時30分(午後1時30分開場)

所 中央生涯学習センター大講  
座室

定 先着44人

料 無料

申 固憲法9条牛久の会(山本) ☎874・5288

第28回牛久篆刻の会  
作品展

会員の篆刻作品などを発表します。篆刻の体験コーナーや押印サービスを行います。ご来場をお待ちしています。

日 6月22日(水)〜26日(日)午前10時〜午後6時※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

料 無料

申 固牛久篆刻の会(長峰)

☎080・3179・5337

牛久おもちゃ教室、  
クリニック

①簡単に楽しいおもちゃ作り  
今月は虹色にキラキラ輝くシャボン玉みたいな「ぶるるんレインボー」を作ってみよう。綺麗で楽しいな。

日 6月26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 2組程度※感染症対策のため人数制限しています。

申 6月24日(金)まで☎電話

日 6月26日(日)、7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 ※参加無料

所 ここにご広場

申 固牛久おもちゃ教室、おもちやクリニック(金子) ☎874・6416



メンバー募集

牛久ブリッジクラブ

コントラクトブリッジ経験者の方、募集します。未経験の方には講習会あり。

日 月・水・金曜日、午後1時〜4時

所 中央生涯学習センター講座室他

申 電話またはメールで申し込み

固 牛久ブリッジクラブ(森田) ☎090・3085・7904 ☒ ushikubcc@yahoo.co.jp

【PM2.5の測定状況(茨城県)】

<https://www.city.ushiku.lg.jp/page/page002695.html>

問 環境政策課 ☎内線1561~1563

【市内の放射能関連情報】

<https://www.city.ushiku.lg.jp/page/dir000057.html>

問 放射能対策室 ☎内線1568



親子で遊ぼう

保育園の子育て支援

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更が生じる場合があります。詳細については、各園にお問い合わせください。

休日納税相談・夜間納税相談

☎ 収納課 ☎内線1061~1064

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	6/26、7/3・31、8/7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	6/21、7/12・19、8/9の各火曜日	午後6時〜8時	収納課

7月の納税および使用料

	納期限
児童クラブ負担金(7月分)	7月11日(月)
後期高齢者医療保険料(1期)	7月26日(火)

市税は便利な口座振替で

◆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。

マイナンバーカードを利用した

証明書のコンビニ  
交付サービス



☎ 総合窓口課 ☎内線1622~1624

コンビニエンスストア等に設置しているマルチコピー機から証明書が取得できます。

◆利用可能時間：午前6時30分〜午後11時 ◆手数料：1通300円  
◆取得できる証明書：住民票の写し(本人・同一世帯分)、所得証明(本人分)、印鑑証明書(本人分)

メンテナンスによる一時停止日時 / 6月20日(月)終日、6月29日(水)・7月27日(水)午後7時~11時