

●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**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。

▶牛久市HP
施設の閉鎖・
利用制限
および再開



☎ 牛久市役所

☎029-873-2111 (代表)

FAX029-873-7510 (代表)

Facebook 牛久市役所 (シティプロモーション)

YouTube 牛久市公式チャンネル

LINE 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

☎ 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

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。



市からのお知らせ
シルバーハビリ体操 3級指導士養成講習会
講習会の受講者募集！
県が考案したシルバーハビリ体操は、毎日の日常生活動作をスムーズに行うために筋力と柔軟性の向上を目指す介護予防体操です。市内では現在約100人のシルバー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。あなたも指導士になって、楽しくボランティア活動をしてみませんか。
※感染症予防対策を講じ、講習会を実施します。

▶講習会日程 ※感染症等の状況により、日程の変更または中止となる場合があります。

回数	日にち	時間	場所
1日目	10月24日(月)	午前8時(出発)～午後5時30分(解散) 予定	茨城県立健康プラザ(水戸市) ※中央生涯学習センター集合。市のバスで送迎。
2日目	10月28日(金)	午前9時30分～午後3時45分	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	11月1日(火)		
4日目	11月8日(火)		
5日目	11月11日(金)		
予備日	11月15日(火)		

▼申込資格 / ①概ね50歳以上の市民 ②講習会終了後、地域で体操実施のボランティア活動を行える方 ③講習会の全日程に参加できる方
▼講習内容 / シルバーハビリ体操と体操に関わる身体の仕組み ※毎回講義のレポート提出と確認テストがあります。
▶牛久市シルバーハビリ体操指導士会1級指導士、茨城県立健康プラザスタッフ 先着16名
▶無料
▶8月22日(月)～9月2日(金)の期間に電話でお申し込みください。
☎ 医療年金課(介護予防事業担当) ☎内線1728

FM 周波数 85.4MHz FMうしくうれしく放送 市役所敷地内 保健センター2階から放送中!

牛久市の情報を盛りだくさんにお伝えしています!

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) ※牛久市広報番組「広報うしく」午前10時30分～11時30分(再放送:午後2時～3時) 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>)

感染症情報 月～金曜日午前11時～(再放送:午後2時30分～、午後6時～) 感染症患者発生状況などをお知らせします。

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

令和5年度私立幼稚園・認定こども園 新入園児募集

▼入園案内書・願書配布／9月1日(木)

▼入園願書受付／10月3日(月)

※説明会は各園で行います。各園からご家庭に入園案内書・入園願書の郵送はしません。詳しくは各園までお問い合わせください。各園のホームページにも掲載します。

▶入園説明会・公開保育開催日時について

幼稚園・認定こども園	入園説明会・公開保育日	時間	問い合わせ
牛久幼稚園	9月16日(金)	午前10時15分～	☎874-2246
ひたち野牛久幼稚園	9月6日(火)	午前10時15分～	☎843-1120
認定こども園フレンド幼稚園	9月6日(火)	午前10時～	☎873-7435
うしく文化認定こども園	9月10日(土)	午前10時～	☎873-8253
こばと幼稚園	実施なし		☎873-0147

令和4年度花壇づくり団体募集



花壇づくりによる花いっぱい運動に継続して取り組んでいる、または、これから取り組もうとしている団体・学校に対して、費用の支援を行います。支援団体は、規定の応募書類により審査選考の上、選定します。

▼支援金額／1団体・学校あたり5万円以内

▼応募先／チャレンジいばらき県民運動※応募用紙はチャレンジいばらき県民運動のホームページからダウンロードできます。

☎9月30日(金)

☎チャレンジいばらき県民運動事務局 ☎029・224・8120

外国人のための一日無料 専門家相談会 in 土浦

弁護士のほか、就労に関しては行政書士や社会保険労務士等に相談できます。※相談無料、面談方式、秘密厳守、通訳付き。
☎9月11日(日)午前10時～午後3時(受付：午後2時30分まで)

所 土浦市役所本庁舎研修室1・2(2階) (土浦市大和町9・1)

在留資格、労働問題、結婚、税金、保険、その他生活全般

▼対応言語／日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、

ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語

☎(公財)茨城県国際交流協会

外国人相談センター

☎029・244・3811

※当日の連絡先：☎070・4002・2547(9月11日のみ通話可能)

今なら手軽に！携帯ショップでマイナンバーカード

携帯電話ショップでマイナンバーカード申請のサポートを行います(無料)。

▼実施店舗／全国のNTTドコモ、KDDIおよびソフトバンク店舗(約8000カ所)
▼受付期間／令和5年3月下旬まで

※携帯電話契約の有無を問わず誰でも受付可。※申請されたマイナンバーカードは後日、総合窓口課で交付。

☎総合窓口課 ☎内線1625～1628

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、「いじめ」や児童虐待など子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施し、悩みを持ったお子さまや保護者の方からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

▼強化週間／8月26日(金)～9月1日(木)

▼相談時間／●平日：午前8時30分～午後7時 ●土・日曜日：午前10時～午後5時 ●強化週間以外：平日午前8時30分～午後5時15分

▼相談電話／☎0120・007・110

▼実施機関／水戸地方方法務局・茨城県人権擁護委員連合会

▼相談員／法務局職員・人権擁護委員

☎水戸地方方法務局人権擁護課 ☎029・227・9919

オレンジ市への市民団派遣の延期

姉妹都市オーストラリア・オレンジ市への牛久市民団派遣事業について、今年度参加者を募集し、派遣することを計画していましたが、オーストラリアにおける新型コロナウイルス感染症の感染状況および渡航費の高騰等の理由により、来年度に延期とします。
☎牛久市国際交流協会事務局 (市民活動課内) ☎内線1631

▶10月の検診実施日・申込期間・申込先 【実施場所】保健センター

検査実施日	申込期間
10月21日(金) 23日(日) 24日(月)	9月9日(金)～10日(土) ◆電話受付…午前9時～午後5時 ◆インターネット受付 初日午前9時～最終日午後11時59分
申込先	
◆茨城県総合健診協会健診予約センター ☎0570-077-150 ◆インターネット予約 ※要事前ユーザー登録。 https://www.kenko-link.org/	
当日受付時間と定員(予約は先着順)	
◆乳がん検診 午前10時～10時10分/エコー10人・マンモ10人 午前10時20分～10時30分/エコー10人・マンモ10人 午後0時30分～0時40分/エコー15人・マンモ20人 午後0時50分～1時/エコー15人・マンモ20人 午後1時10分～1時20分/エコー15人・マンモ20人	
◆子宮頸がん検診(午後のみ) 午後0時30分～0時40分/32人 午後0時50分～1時/32人 午後1時10分～1時20分/31人	



検査は機器を載せた検診車の中で行います

**令和4年度婦人科集団検診
子宮がん・乳がん検診**

子宮がん・乳がんは、定期的な検診で早期発見と治療が可能な病気です。あなたとあなたの周囲の方々のためにぜひご利用ください。

【検診・検査種類/対象者/自己負担金】※各対象者の年齢基準日は令和5年3月31日

▼子宮頸がん検診
対・料 20歳以上・1230円
※男性医師による診察の場合もあります。

▼乳がん検診…超音波検査(エコー)

対・料 30～65歳・1020円
▼乳がん検診…マンモグラフィ検査(エックス線)
対 40歳以上偶数年齢
※令和3年度より対象者変更。

料 40歳代：1330円
50歳以上：1020円
●無料クーポン対象者昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方…無料

※保健センターでの子宮がん・乳がん集団検診は令和5年2月にも実施します。詳細は広報つしく11月15日号または、市ホームページをご覧ください。



第3回健康講座

※感染症拡大防止のため、人数を制限して行います。感染拡大状況により定員が変更となる場合があります。医療機関検診の利用もご検討ください。
※感染拡大防止のため、託児の受付は休止しています。
問健康づくり推進課 ☎内線1741

脳卒中の原因と予防

※脳血管疾患「いわゆる脳卒中」は主に「脳出血・脑梗塞・くも膜下出血」と大きく3つに分けられ、原因も異なり、そのための予防法も異なります。危険因子から予防のポイント等について専門医がわかりやすくご説明します。※講師講演後、市管理栄養士による講話あり。
日 9月27日(火)午後1時30分～3時30分 ※中止の場合は市ホームページ等でお知らせします。
所 保健センター研修室(2階) 講 小池右先生(オアシス脳神経クリニック)
定 先着30人
申 要予約。8月23日(火)～9

市民向け成年後見制度研修会の開催

月20日(火)の間に窓口、電話、Eメール(氏名・生年月日・電話番号を記載)のいずれかで申し込み。※事前質問はお申し込み時に。
※公演終了1週間後より10月末まで市ホームページで講演当日の様子を配信予定です。
問健康づくり推進課 ☎内線1741 E kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp



日 ①9月2日(金)②9月6日(火)③9月12日(月)④9月16日(金) 午前10時～11時30分
所 ①②④…市役所分庁舎第1会議室(2階)、③…市役所分庁舎第2会議室(2階)
内 ①②…「成年後見制度の概要について」、③④…「成年後見制度の申立手続きについて」
対 成年後見制度に興味のある市民
定 各日9人程度
料 無料
申 各日程の前日までにお電話にて申し込み。
問 午久市社会福祉協議会 ☎871・1295

初心者向け男の料理教室 参加者募集

今まで台所と縁のなかった方へ料理の基本から初心者でもできる簡単な料理まで分かりやすくご説明するともに、ちよつとした栄養のアドバイスも行います。楽しみながら料理を学びませんか。

9月30日(金)、10月18日(火)、11月10日(木)、12月8日(木)午前10時～午後1時(全4回)

所保健センター調理実習室

対市内在住60歳以上の男性

定12人※これまでに社会福祉協議会主催の男性料理教室に参加されたことがない方を優先します。※応募者多数の場合は抽選となります。

講牛久市食生活改善推進員

料2500円(食材費、保険代等)

申9月15日(木)までに、電話または社会福祉協議会窓口で直接お申し込みください。

問牛久市社会福祉協議会 ☎871・1295



「いばらき元氣ウォークの日」参加者募集

毎月第1日曜日は「いばらき元氣ウォークの日」
2班に分かれて距離を保つての小集団歩行です。

9月4日(日) ●集合時間：午前9時～9時30分※班により異なります。●終了予定：午前10時30分～11時
※小雨決行。中止の場合も集合時間にスタッフが待機。

所【集合場所】保健センター前

▼コース／いばらきヘルスロード「シャトー通り散策コース」(約3・8km(約1時間))

対牛久市に住民登録がある方

定各クラス10人

料無料

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8月16日(火)～26日(金)の期間に健康づくり推進課(☎内線1741)に電話で申し込み※受付時間：平日午前8時30分～午後5時15分

問牛久市

主・問牛久ウォーキングクラブ(望月) ☎090・4757・4414

ヘルスロード看板についてのお願

市には茨城県の指定を受けた「いばらきヘルスロード」が9コースあり、身近な場所でもだれもが気軽に歩け、ふるさとの再発見と自分の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコースとなっています。



※看板イメージ

全コースに看板を設置して、皆さまが安全に歩けるように市が整備しています。看板の破損などお気づきの点がございましたらご連絡ください。

※ヘルスロードの詳細は市ホームページをご覧ください。

問健康づくり推進課 ☎内線1741



戦没者等の「遺族の皆さまへ」

第十一回特別弔慰金が支給されます

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、公務扶助料や遺

族年金等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

▼支給対象者

(1)令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方。

(2)戦没者等の子

(3)戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

(4)右記①～③以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

▼支給内容／額面25万円、5年償還の記名国債

▼請求期間／令和2年4月1日から令和5年3月31日

※請求期間を過ぎると第十一回特別弔慰金を受けることができなくなりますのでご注意ください。

問社会福祉課 ☎内線1719

戦没者遺児による慰霊友好親善事業 参加者募集

日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、戦没された父等の旧戦域を訪れ、慰霊追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

戦没者の遺児

参加費10万円。※付添希望者は要相談。

※なお、参加者の高齢化を考慮し看護師が同行することになっていきます。詳しくは左記までお問い合わせください。

●日程等の詳細について：
日本遺族会事務局 ☎03・3261・5521 ●申し込みや実施地域等の詳細については：市社会福祉課 ☎内線1719

介護サロン「ぬくもり」

介護をされている方、介護に関心のある方、リフレッシェを図りませんか。

日 9月12日(月)午前10時～

正午※参加無料。

所 市役所分庁舎第1会議室(2階)

内 自由におしゃべり、気軽に相談。※飲み物持参。

開 午久市社会福祉協議会 ☎870・1001

スポーツ

ヘルシーボール教室

日 9月3日(土)午前9時～

11時
所 午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)

費 大人のみ100円(保険代として当日集金)

持 運動のできる服装で上履きを持参してください。

申 電話で事前申し込み。

開 午久市スポーツ協会ヘルシーボールサークル「Be

ヘルシー」
問 谷口 ☎090・3919・1162

新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金 対象期間等を再び延長しました

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の影響による小学校等の臨時休業等により仕事を休まざるを得ない労働者に対して、有給の休暇を取得させた事業主を対象とした「**新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金**」(以下「**小学校助成金**」という)を、令和3年9月30日より再開し、令和3年8月1日から令和4年6月30日までの間に取得した休暇について支援を行っていましたが、今般、対象となる休暇取得の期間を**令和4年9月30日(金)まで**再び延長しました。

【対象期間】
令和4年
9月30日(金)
まで

問い合わせ **小学校休業等対応助成金コールセンター**
☎0120-876-187 (午前9時～午後9時※土・日・祝日含む)



詳しい支給要件や具体的な手続きは
厚生労働省ホームページへ▶

新型コロナ 休暇支援 Q検索

<労働者の方へ>

「小学校休業等対応助成金に関する特別相談窓口」について

「小学校休業等対応助成金に関する特別相談窓口」(以下「特別相談窓口」という)を労働局に開設し、労働者の方からの「企業にこの助成金を利用してもらいたい」等のご相談に応じて、事業主へ小学校助成金の活用の働きかけを行っていますが、特別相談窓口の開設期間についても**令和4年12月28日(水)まで**延長しました。

【特別相談窓口】茨城労働局雇用環境・均等室 ☎029-277-8295

【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



近隣市町村のご紹介

**期間限定！霞ヶ浦の湖畔で
キャンプ&アフティビティ！**

かすみがうらファンキャンプ
#ファンキャン

歩崎公園を拠点として、「かすみがうらファンキャンプ」が「#ファンキャン」を開催します。キャンプの他にも、湖上サイクリングや棧橋フィッシング、モルックやスラックライオンなど多彩なアクティビティも用意していますので、日帰りでも思う存分楽しめます。キャンプ用品のレンタルも可能です。



①9月17日(土)～19日(月・祝)
②9月23日(金・祝)～25日(日)
所 歩崎公園(かすみがうら市
坂4784番地先)

※予約方法や詳細は
ホームページをご確
認ください。



☎ 897・1111

HP <https://tour-de-nippon.jp/kasumigaura-funcamping/>

人材募集・就職支援

**障害者就職面接会
(県南会場)**

① 9月29日(木)午後1時～
3時30分

所 ホテルグランド東雲(つく
ば市小野崎488-1)

②【完全予約制】面接をご希
望の場合は、ハローワーク
龍ヶ崎に電話でお申し込
みください。

問 ハローワーク龍ヶ崎 ☎
297・60・2727

**県立水戸産業技術専門
学院OA実務科**

令和4年度入学選考

③ 訓練期間/10月3日(月)～
12月26日(月)【3カ月】

④ 授業料/無料(テキスト代
等は別途実費負担)

⑤ 訓練内容/パソコン周辺機
器の取り扱いや文書作成、表
計算、プレゼンテーション、電
子メールによる情報通信等
なかつくセンター

⑥ 募集人数/10人

⑦ 応募資格/身体障害者、療

育手帳、精神障害者保健福祉
手帳のいずれかの手帳等を所
持している方

⑧ 募集期間/9月7日(水)まで

⑨ 入学選考日/9月12日(月)

⑩ 選考会場/水戸産業技術専
門学院人材開発センター

⑪ 応募方法/入学願書を最寄
りのハローワーク(ハローワー
ク龍ヶ崎)へ提出※入学願書
等の詳細はハローワークへお
問い合わせください。

問 ●ハローワーク龍ヶ崎
☎ 0297・60・2727

●県立水戸産業技術専門学院
(水戸市下大野町6342)
☎ 029・269・2160

催し・講座

第34回牛久市書道展

⑫ 10月13日(木)～16日(日)午
前10時～午後5時※最終日
は午後4時まで、入館は午
後3時30分まで。

所 中央生涯学習センター多目
のホール

☎ 牛久市書道連盟

【書道展への作品募集】

⑬ 市内在住・在勤の方(高校生以上)

⑭ 要表装した未発表作品、サイ
ズは全紙以下、縦横自由(色
紙不可)1人1点。

⑮ ¥2000円、高校生1000円

⑯ 申込用紙、出品票を牛久市書
道連盟事務局にはがきまた
はFAXで請求してください。

⑰ 申込期間/9月1日(木)～
15日(木)

⑱ 牛久市書道連盟事務局(大
山) ☎ FAX 873・7827

⑲ ※はがきの宛先〒300・
1211牛久市柏田町16
04・31



第14回水墨画展

⑳ 墨と水によって生み出され
る絵をぜひご覧ください。

㉑ ※入場無料。

㉒ ⑲ 8月29日(月)～9月4日
(日)午前10時～午後5時

㉓ ※初日は午後1時から、最
終日は午後3時まで。

所 中央生涯学習センター展
示ホール(2階)

㉔ ● 水画同好会(佐藤)

☎ 874・3293

全日本写真連盟うしく支部 第3回写真展

テーマを「彩」としたA4版と自由作品(半切額)50余点の展示。※入場無料。

日 9月5日(月)～10日(土)
午前10時～午後5時※初日は午後1時から、最終日は午後3時まで。

所 中央生涯学習センター展示ホール(2階)

主 関全日本写真連盟うしく支部(鈴木) ☎090・1849・5979

第21回牛久沼写真友会 写真展

身の回りや訪れた場所の動植物や風景の美しさに感動し、写しとっています。※入場無料。

日 9月6日(火)～11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

主 関牛久沼写真友会(市川) ☎871・6641

2022ピアノ フェスティバル開催

3台のピアノによる演奏、ピアノ協奏曲、ソロなど、ピアノの演奏にしばったプログラムをお届けします。

日 9月25日(日)午後3時開場
午後3時30分開演

所 中央生涯学習センター文化ホール

料 前売券：一般1500円、子ども(小学生以下)1000円、当日券：一般1800円、子ども1200円

チケットの取り扱い

●中央生涯学習センター窓口(午前9時～午後5時※第2・4月曜日休館) ●エスカードプラザ(午前10時～午後5時※店休日、祝日休館) ●ウィズ・ユー牛久店(午前10時～午後8時※水曜日定休) ●ヤマハピアノサロンつくば(午前11時～午後6時30分※火・水曜日定休)

主 関牛久市、牛久市教育委員会
主 関うしく音楽家協会
主 関上仲 ☎090・1548・4172

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。



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せ先にご確認ください。

休日納税相談・夜間納税相談

所 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	8/28、9/4・25、10/2 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	8/16、9/13・20、10/11 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12日(月)
後期高齢者医療保険料(3期)	9月26日(月)
国民健康保険税(3期) / 下水道受益者負担金(2期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(9月分)	9月30日(金)

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



所 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 / 8月24日(水)・9月28日(水)午後7時～11時