



Ushiku
City
News

うしく

2023
3/1

No.1332

茨城県牛久市

うしく、うしく。

心も清めて
清々しい春を



【今月の表紙】おくの義務教育学校の5年生が地域の歴史を守る活動の一環で、日ごろからお世話になっている地域の方々への恩返しの気持ちを込めて、奥原町の願名寺の清掃活動を行いました。清々しい春を迎えられそうです（関連記事は20ページ）。



©SHINOBU ARIGA

CONTENTS
—主な内容—

02-04 | 特集「令和5年度当初予算案」 05 | 令和5年第1回市議会定例会 提出予定議案 07-08 | 令和5年度 市税等納期限一覧表

当初予算案

一般会計 300億 500万円 (前年度比8.2%増額)

特別会計 163億4,000万円 (前年度比2.0%増額)

企業会計 26億6,300万円 (前年度比3.7%増額)

合計 490億 800万円 (前年度比5.8%増額)

令和5年度
当初予算

令和5年度予算編成にあたっては、感染症の拡大防止を図るとともに、ゼロカーボンシティの実現やデジタルトランスフォーメーションへの対応といったポストコロナに向けた社会の変化を的確に捉えながら、前例踏襲による予算計上といった考えを一掃し、見直しを図りました。無駄を徹底して排除しつつ、市民サービスの低下につながらないよう、各事業の必要性、緊急性、費用対効果を検証した上で、限りある財源を効果的、効率的に配分することにより事業採択を行いました。

令和5年度重要施策 7つの政策分野

市では、2040年度を基本構想期間とした「牛久市第4次総合計画基本構想」に基づき、「笑顔あふれるにぎわいとやすらぎのあるまち」を将来像と定めています。市の総合的な行政を進めていくにあたって、次の7つの政策分野を定め、それぞれの分野の目標実現に向けた政策を展開しています。

健康・医療・福祉 1

すべての人が生き生きとした人生を送るまち

子ども家庭総合支援拠点 を運営する

新規 134万5千円

(担当/保健福祉部)

令和5年度より、新たに子ども家庭総合支援拠点の運営を開始します。子どもとその家庭および妊産婦等を対象に、子ども等に関する相談全般から在宅支援を中心とした専門的相談対応や必要な調査・訪問等による継続的ソーシャルワーク業務までを担います。

また、母子保健の相談機関である子育て世代包括支援センター「すまいる」との、より一層の連携強化を推進し、子育て環境の充実を図ります。



介護予防と保健事業を 一体的に実施する

拡充 158万5千円

(担当/保健福祉部)

医療・介護・保健分野で連携し、糖尿病予防については75歳以上も含めるよう対象を拡大、フレイル予防については対象学区を拡大し実施します。

高齢者の健康づくりに寄与し、医療・介護の抑制や、健康的な地域づくりを目指します。



地域の活動の様子

予防接種を実施する

継続 2億2039万8千円

(担当/保健福祉部)

予防接種法に基づいて各種予防接種を実施します。予防接種を実施することで、感染症の罹患と重症化を予防します。

妊産婦と乳幼児に医療 機関検診を実施する

継続 5288万9千円

乳幼児集団健診を 実施する

継続 636万7千円

(担当/保健福祉部)

妊産婦や乳幼児への健診等を実施しています。

令和4年度から取り入れている、新生児聴覚検査への助成、3歳児集団健診での屈折・眼位検査を継続して行い、子どもの成長発達をサポートします。



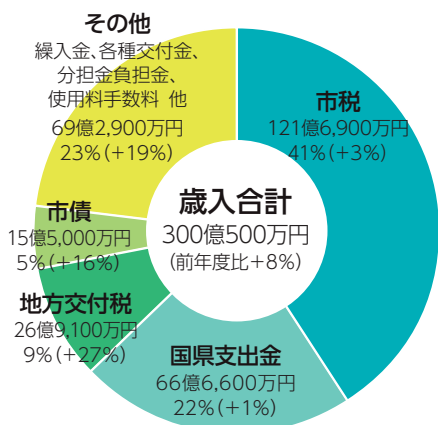
市の独自施策として令和3年度から実施している子ども(未就学児、中学校3年生、高校3年生)のインフルエンザ予防接種の助成等を継続して行い、健康支援を行います。また、令和5年度からは新たに9価HPVワクチンが定期接種となります。



《一般会計の状況》 ※円グラフ中()内は前年度比

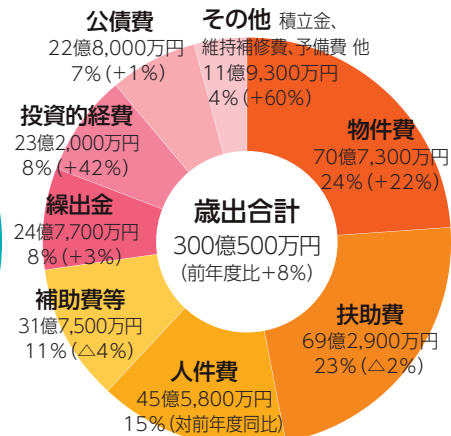
《歳入予算の状況》

- 市税…感染症の影響や人口が減少する中において落ち込むことなく微増で対前年比3%増額。
- 国県支出金…おくの義務教育学校建設事業の実施に伴い対前年度比1%増額。
- 繰入金…財政調整基金からの取崩しや、公共施設等総合管理基金の取り崩しを行ったことから増額。また、ふるさと寄附の増額に伴うふるさと基金繰入金の増額。



《歳出予算の状況》

- 物件費…電力・ガスの価格高騰による電気料等の光熱水費や新型コロナウイルス感染症予防接種の増額等により対前年度比22%の増額。
- 扶助費…民間保育園運営費負担金の減額等により対前年度比2%の減額。
- 投資的経費…おくの義務教育学校一体型校舎建設、運動公園体育館屋根改修工事の増額等により、対前年度比42%の増額。



未来を拓き、地域を担う人が育つまち

教育・文化 2



公立幼稚園での公開保育

幼児教育から小学校教育への円滑な接続を図るため、公立幼稚園を研修の場とする幼児教育センター事業を展開しています。令和5年度からは専属の幼児教育アドバイザーを配置し、幼児教育から小学校への接続を円滑に進めるための訪問支援や助言を強化することにより、子どもたちが安心して過ごせる保育園・幼稚園・認定こども園・小学校を目指します。

●茨城大学と連携した幼児教育センター事業を推進する
一部新規 423万8千円 (担当/教育委員会)

●物価高騰に対する給食費の負担軽減
新規 4億5191万円 (担当/保健福祉部・教育委員会)

保育園や幼稚園、小中学校給食の物価高騰による食材費の値上がりに対し、保護者の負担軽減を図りつつ、これまで通りの栄養バランスや量を保った給食を提供できるようにするための支援を行います。

●おくの義務教育学校一体型校舎を建設する
拡充 12億2080万9千円 (担当/教育委員会)

令和2年度4月に開校となったおくの義務教育学校について、現在の北校舎(旧奥野小学校)および南校舎(旧牛久第一中学校)の建物等を、一体型施設として整備します。

令和3～4年度にかけて基本実施設計等を行っており、令和5～6年度にかけて整備工事を実施していきます。

●部活動指導員を派遣する
拡充 227万7千円

●運動部活動の地域移行を推進する
拡充 429万8千円 (担当/教育委員会)

中学校の部活動に、地域の人材を活用した指導員を派遣し、部活動顧問(教職員)に代わり指導します。令和4年度に続き、令和5年度もさらに派遣する学校や部活動を拡大していきます。また、令和5年度から運動部活動の地域移行として、野球、サッカー、バレーボールの3種目をスタートさせ、生徒により良いスポーツ環境を構築します。

魅力ある「しごと」とにぎわいが生まれるまち

●わくわく茨城生活実現事業を実施する
拡充 1450万2千円 (担当/経営企画部)

県の補助金を活用した移住支援補助金について、令和3年度からは就労条件でテレワークが該当になるなど、対象者の要件が拡充されています。令和5年度は、該当世帯に18歳未満の者がいる場合、補助金を大幅に上乗せします。

3 3ついっしょ

●スポーツイベントを支援する
拡充 218万2千円 (担当/教育委員会)

子どもたちの運動能力向上のため、機会提供と市民に対してプロスポーツを親しむ機会のさらなる提供を目的として、スポーツアカデミー事業やプロスポーツ公式戦の開催を予定しています。令和5年度のアカデミー事業では、「投げる」プログラムに加え「踊る」プログラムを計画しており、多くの人がスポーツにふれあう機会を提供します。



投げたプロジェクト

市民共創 4

みんなの創意工夫で未来をつくるまち



さくら台区民会館
(令和3年度バリアフリー化工事実施)

●行政区集会施設の整備や管理に対する助成をする

継続 2627万6千円
(担当／市民部)

行政区活動の拠点となる集会施設の整備・管理にかかる経費の一部を補助することで、行政区の負担軽減と施設整備を促進し、円滑な行政区活動の推進と充実を図ります。

令和5年度の主なものとして、下根ヶ丘行政区区民会館の建替えや中央行政区区民会館の新築実施設計、東岡見・田宮・竹の台行政区区民会館のバリアフリー化改修工事などに対する補助金を予算計上しています。

生活基盤 5

多様な世代が安心快適に住み続けられるまち

令和5年度は都市計画変更手続き等に着手し、令和6年度の事業認可取得に向け、事業を推進します。



ひたち野地区宅地開発
土地利用平面図(案)

●都市計画を適正に管理する

継続 2064万9千円
(担当／建設部)

ひたち野地区における宅地需要に因應するため、東端穴地区において東端穴地区土地区画整理準備組合が設立され、組合による民間活力を活用した業務代行方式による土地区画整理事業の準備が進められています。

●有害虫等を駆除する

新規 104万3千円
(担当／環境経済部)

市民の生命・安全を守るため、スズメバチの巣の早期発見・駆除を促進しスズメバチの巣を駆除した場合の駆除費用の一部を助成します。



行政運営 7

行政が市民に信頼されているまち

●コンピュータとその周辺機器を管理する

一部新規 4億1533万5千円
(担当／市民部・建設部)

行政サービスの向上や行政業務の効率化等を目的として、業務におけるデジタル化を推進しています。令和5年度は、児童家庭相談システムやごみ集積所管理システム等の新規導入、道路台帳デジタル化や、窓口の住民票等手数料の支払いにキャッシュレス決済の導入を予定。また、国が示す自治体情報システム

●道路台帳を加除修正する

一部新規 1300万円
(担当／市民部・建設部)

ふるさと納税制度により、牛久市を応援していただける寄附者を募ります。いただいた寄附金は、ご指定いただいた各種施策・事業の貴重な財源として活用しています。令和5年度は、さらに多くの方々に応援いただけるように、魅力的な返礼品や、ポータルサイトの拡充を図ります。

●ふるさと寄附に対し特産品を返礼する

拡充 2億8465万3千円
(担当／市長公室)

豊かな自然を守り育てる優しさのあるまち

環境 6

●公共施設LED化の推進

一部新規 1944万円
(担当／保健福祉部・環境経済部・教育委員会)

牛久市ではこれまで、市内防犯灯や中央図書館など公共施設等のLED化や、市民向けLED化クーポン発行など、節電やゼロカーボン達成に向けて取り組んできました。令和5年度は、さらに施設の実情に合わせた手法を検討し、リース等の方法を取り込みながら効率的にLED化を進めてまいります。



照明LED化済みの中央図書館

●ゼロカーボンのまちづくりを推進する

継続 332万円
(担当／環境経済部)

令和3年度に改定した「環境基本計画」と牛久市地球温暖化対策実行計画に基づき、市民・事業者・行政の連携・協働のもと、ゼロカーボンシティの実現に向けたさまざまな取り組みを実施します。本事業では引き続き、二酸化炭素排出量の削減に特に効果がある家庭用燃料電池システム(エネファーム)および再生可能エネルギーの地産地消につながる定置用リチウムイオン蓄電システムの設備設置に対して補助を行います。

令和5年第1回市議会定例会が、3月2日(木)から24日(金)まで開催されます(会期23日間)。この定例会に提出する条例案および補正予算案の概要について、市民の皆さんにお知らせします。

条例の制定・改正案

◆ 議案第3号

牛久市個人情報保護に関する法律施行条例について

担当／総務課

個人情報の保護に関する法律の改正に伴い、市として必要な規定を整備するため新たに条例を制定し、牛久市個人情報保護条例を廃止するものです。

◆ 議案第4号

牛久市情報公開・個人情報保護審査会条例について

担当／総務課

個人情報の保護に関する法律の改正により、牛久市情報公開・個人情報保護審査会の設置及び審議内容等について改めるものです。

◆ 議案第5号

牛久市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例について

担当／人事課

牛久市監査委員条例の改正に伴い、職名の表記を改正するもの、農地利用最適化交付金の運用見直しに伴い、農業委員会の委員の報酬を改正するもの並びに消防団員の処遇改善のため、年額報酬の増額及び文言の整理を行うものです。

◆ 議案第6号

牛久市総合福祉センター設置及び管理条例の一部を改正する条例について

担当／社会福祉課

こども家庭庁設置による障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律の改正に伴い、引用条項の整理を行うものです。

◆ 議案第7号

牛久市放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について

担当／教育企画課

放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準の改正に伴い、安全計画の策定、自動車を運行する場合の所在の確認及び業務継続計画の策定について定めるとともに、感染症や食中毒の予防及びまん延の防止について、必要な措置を明記するものです。

◆ 議案第8号

牛久市立保育園給食費条例の一部を改正する条例について

担当／保育課

◆ 議案第9号

牛久市子ども・子育て会議条例の一部を改正する条例について

担当／こども家庭課

◆ 議案第10号

牛久市特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について

担当／保育課

こども家庭庁設置による子ども・子育て支援法の改正に伴い、引用条項の整理を行うものです。

◆ 議案第11号

牛久市家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例について

担当／保育課

家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準の改正に伴い、安全計画の策定等の義務化や送迎用園バスの事故防止等について改正するものです。

◆ 議案第12号

牛久市国民健康保険条例の一部を改正する条例について

担当／医療年金課

令和5年4月1日以降の分娩について、出産育児一時金の支給額40万8千円を48万8千円に引き上げるものです。

◆ 議案第13号

牛久市消防団員の定員、任免給与、服務等に関する条例の一部を改正する条例について

担当／防災課

消防団員の処遇改善のため、災害出動手当の増額及び文言の整理を行うものです。

3月補正予算案

一般会計補正予算

現在の歳入歳出予算額に663万8千7百円を追加し、予算総額を32億355万78千円とするものです。

主な内容は次のとおりです。

【総務費】

◆ コミュニティバスの運行を管理する
419万4千円【増額】

コミュニティバスの運行経費の不足見込額の増額。

【教育費】

◆ 中学校の空調施設を更新する
604万2千3百円【新規】

国の補正予算に伴う牛久第一中学校空調更新工事等の計上

国民健康保険事業特別会計補正予算(第3号)

国民健康保険事業費納付金の減額等を行うもので、現在の歳入歳出予算額から1億406万5千9百円を減額し、予算総額を76億599万5千円とするものです。

青果市場事業特別会計補正予算(第2号)

とくくとく市組合育成強化費補

助金の減額等を行うもので、現在の歳入歳出予算額から163万5千円を減額し、予算総額を1697万7千円とするものです。

介護保険事業特別会計補正予算(第3号)

会計年度任用職員報酬の減額等を行うもので、現在の歳入歳出予算額から160万7千1百円を減額し、予算総額を61億8171万2千円とするものです。

下水道事業会計補正予算(第3号)

収益的収入及び支出については、流域下水道維持管理負担金の減額や予算の組み換えを行うもので、収入から2億4363万9千円を減額し、予算総額を16億6997万円とし、支出から1489万7千円を減額し、予算総額を15億9039万6千円とするものです。

資本的収入及び支出については、流域下水道建設事業負担金の減額や予算の組み換えを行うもので、収入に2億2780万7千円を追加し、予算総額を5億8529万8千円とし、支出から93万5千円を減額し、9億7022万3千円とするものです。

※議案については、追加または変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

青少年相談員 だより

— 愛のパトロール —

問 生涯学習課 ☎ 内線3362

私たち青少年相談員は、青少年の健全育成、非行防止、
そして環境健全化のために活動しています

午後11時から
翌日午前4時

第34条 興業場等
への深夜入場

快活CLUBさんを訪問しました

私たち青少年相談員では、3年ぶりに立入調査を実施しました。この調査は市内の「青少年の健全育成に協力する店」に登録いただいている店舗の中から子どもたちが夜遅くまで立ち入る可能性がある場所等を訪問し、県の条例に基づいた対策ができているか、従業員教育が行われているかなどを伺うとともに、今後とも協力をお願いするものです。

今回伺った快活CLUBさんは、24時間営業のインターネットカフェ。店長さんの案内でフロントから図書コーナー、個室、大部屋と、くまなく見せていただきました。もちろん条例は全て守られており、従業員教育も十分に引き届いていると感じられました。何より、常に来店する子どもたちに注意を払い、深夜入店をしっかり制限するなど大変安心できるものでした。

青少年相談員研修会を実施して

昨年12月6日、土浦児童相談所の藤枝洋明氏をお招きし、研修会を実施しました。

児童相談所は、子育ての不安や心配事をはじめとしたさまざまな相談を受け付けている機関です。近年では児童虐待の相談も増えており、ますます児童相談所の必要性が叫ばれています。そうした子どもたちを目にしている藤枝氏から、青少年の健全育成には身近な大人が「普段できてい

ることを褒める」「失敗したときだけ叱らない」「愛情をもって接する」ことが大切であることを学びました。児童虐待の相談が減少することを願い、パトロール活動を行っていききたいと思っています。



研修会の様子

年末のパトロール活動

私たち青少年相談員は、青少年の安全確保や社会環境の健全化のために、子どもたちが立ち寄りそうな店舗等を対象としたパトロール活動を行っています。特に年末年始は、青少年が犯罪や事件に巻き込まれないよう地域全体で見守りましょうと、広報車でアナウンスしながら市内全域のパトロールをしています。



パトロールの様子

年末パトロールは12月16日の夕方に相談員等5人で、栄町、柏田町、猪子町、ひたち野西、東猫穴町、ひたち野東を経由して岡見町のサイバルゲーム場付近まで、主に大通りから一本入った死角になりそうな道をパトロールしました。

今回は注意を要する店舗や遊興施設が少なく、また児童生徒の下校時刻と重なったこともあり、地域の子どもたちに目立った行動は見られず平穩のうちに終了しました。今後も活動を通じて、青少年の健全育成に努めてまいります。

「青少年の健全育成に協力する店」登録活動

市では、「青少年の健全育成に協力する店」の登録を進めており、登録店舗においては青少年のためのより良い環境づくりにご協力をいただいています。令和5年1月10日現在で、100店舗の皆さまに登録のご協力をいただいています。今後も地域の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

《令和4年度新規登録店舗》●珈琲豆や とむとむ ひたち野うしく店 ●いきなりステーキ ひたち野うしく店



令和5年度 市税等納期限一覧表(牛久市)

※二次元コードのない納付書は、下記の金融機関または牛久市役所での納付をお願いします。

筑波銀行、常陽銀行、水戸信用金庫、茨城県信用組合、中央労働金庫、水郷つくば農業協同組合、ゆうちょ銀行・郵便局

年 月 日	税 目 ・ 使 用 料 ・ 保 険 料 等 (期 別)
令和5年 4月10日(月)	児童クラブ負担金(4月分)
4月26日(水)	介護保険料(1期)
5月1日(月)	固定資産税(1期) / 保育料・保育園給食費・住宅使用料(4月分)
5月10日(水)	児童クラブ負担金(5月分)
5月31日(水)	軽自動車税 / 給食費(4・5月分) / 保育料・保育園給食費・住宅使用料(5月分)
6月12日(月)	児童クラブ負担金(6月分)
6月26日(月)	介護保険料(2期)
6月30日(金)	市県民税(1期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(6月分)
7月10日(月)	児童クラブ負担金(7月分)
7月26日(水)	後期高齢者医療保険料(1期)
7月31日(月)	固定資産税(2期) / 国民健康保険税(1期) / 下水道受益者負担金(1期) 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(7月分)
8月10日(木)	児童クラブ負担金(8月分)
8月28日(月)	介護保険料(3期) / 後期高齢者医療保険料(2期)
8月31日(木)	市県民税(2期) / 国民健康保険税(2期) / 保育料・保育園給食費・住宅使用料(8月分)
9月11日(月)	児童クラブ負担金(9月分)
9月26日(火)	後期高齢者医療保険料(3期)
10月2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)
10月10日(火)	児童クラブ負担金(10月分)
10月26日(木)	介護保険料(4期) / 後期高齢者医療保険料(4期)
10月31日(火)	市県民税(3期) / 国民健康保険税(4期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(10月分)
11月10日(金)	児童クラブ負担金(11月分)
11月27日(月)	後期高齢者医療保険料(5期)
11月30日(木)	国民健康保険税(5期) / 下水道受益者負担金(3期) 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(11月分)
12月11日(月)	児童クラブ負担金(12月分)
12月25日(月)	固定資産税(3期) / 国民健康保険税(6期) / 給食費(12月分)
12月26日(火)	介護保険料(5期) / 後期高齢者医療保険料(6期)
12月28日(木)	保育料・保育園給食費・住宅使用料(12月分)
令和6年 1月10日(水)	児童クラブ負担金(1月分)
1月26日(金)	後期高齢者医療保険料(7期)
1月31日(水)	市県民税(4期) / 国民健康保険税(7期) / 下水道受益者負担金(4期) 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(1月分)
2月13日(火)	児童クラブ負担金(2月分)
2月26日(月)	介護保険料(6期) / 後期高齢者医療保険料(8期)
2月29日(木)	固定資産税(4期) / 国民健康保険税(8期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(2月分)
3月11日(月)	児童クラブ負担金(3月分)
4月1日(月)	国民健康保険税(9期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(3月分)

※口座振替日は納期限と同日となります。ただし保育料・保育園給食費・住宅使用料は毎月26日(土・日・祝日の場合は翌平日)が口座振替日となります。



① 市税等の納付は、口座振替がおすすめです

口座振替は、納期限にご指定の口座から振替されますので、窓口に行く必要がなく納め忘れがなくなります。また、自動継続のため毎年の手続きは不要です。

◆申込方法

牛久市専用口座振替依頼書にご記入の上、取扱金融機関窓口にお申し込みください。牛久市専用口座振替依頼書は、牛久市役所または市内取扱金融機関窓口にあります。

◆取扱金融機関

筑波銀行	常陽銀行	みずほ銀行
三菱UFJ銀行 (下水道受益者負担金を除く)	三井住友銀行	りそな銀行
埼玉りそな銀行	水戸信用金庫	茨城県信用組合
中央労働金庫	水郷つくば 農業協同組合	ゆうちょ銀行・ 郵便局

※各本支店から振替ができます。

◆ご注意ください

- 振替開始日(解約)は、納期限の40日前までのお申し込みが必要です。
- 領収証書の発行はありません。預貯金通帳等での確認をお願いします。
- 軽自動車税の継続検査(車検)用の納税証明書は、6月中旬ごろ発送予定です。
- 確定申告用の社会保険料控除証明書(国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料)は、1月下旬ごろ発送予定です。
- 残高不足などの理由で振替ができなかった方には、口座振替不能通知書(納付書)を発行しますので、納付をお願いします。また、振替不能が続きますと、振替登録を解除させていただく場合があります。



② コンビニやスマホアプリでも納付できます

取り扱い可能なコンビニや、利用可能なスマホアプリは納付書裏面でご確認ください。



※取り扱い可能なコンビニは納付書裏面でご確認ください。

【取り扱い税目等】

- 市県民税(普通徴収)
- 固定資産税・都市計画税
- 軽自動車税
- 国民健康保険税
- 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料

◆下記に該当する場合は、コンビニ、スマホアプリでの納付ができません。

- バーコードの印字がない場合または、印字されていても読み取りできない場合。
- 納付書1枚あたりの金額が30万円を超える場合。
- 市県民税(普通徴収)・固定資産税(都市計画税を含む)を全期前納する場合。
- 納付書記載の「ゆうちょ銀行等取扱期限」を過ぎた場合。

◆スマホアプリでの納付における注意事項

- 領収証書は発行されませんので、アプリ内の取引履歴等でご確認ください。
- 納付書が手元に残りますので、重複納付にご注意ください。
- 軽自動車税の継続検査(車検)用の納税証明書は6月中旬ごろに発送予定です。



③ 軽自動車をお持ちの方へ

5月中旬発送の納税通知書兼領収証書以外には継続検査(車検)用の納税証明書は付いておりません。継続検査(車検)用の納税証明書が必要な場合は、領収証書を持参のうえ牛久市総合窓口課で継続検査(車検)用の納税証明書(無料)の請求をお願いします。



④ 前納報奨金制度について

固定資産税・都市計画税について、1期の納期限までに全額を納めた場合に限り、前納報奨金制度があります。
※交付率0.2%とし、限度額は5万円です。

【問い合わせ】収納課 ☎内線1061、1062



朝ごはんを 食べて、1日を 元気にスタート しよう

市では「うしく健康プラン」を策定し、市民の健康づくりを推進しています。プラン策定の際に行った健康実態調査で、食生活について下記のような傾向がありました。

◆「毎日朝食を食べる」市民の割合…**82.2%**

◆「週5日以上、朝食に野菜やきのこのおかずを食べている」市民の割合…**37.3%**

バランスの良い朝食を食べていない、野菜やきのこ(副菜)が不足している人が多いのが現状。

第三次うしく健康プラン21のための健康実態調査(令和2年実施)より

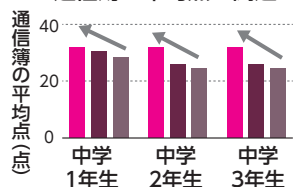
今回は、朝ごはんの栄養バランスを整えるポイントについてお伝えします。

朝食の役割

- 脳にエネルギーを補給し、勉強や仕事に集中できるようにする



朝食摂取と
通信簿の平均点の関連

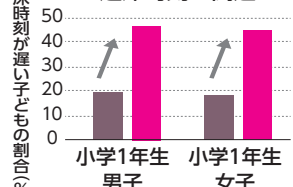


■ 朝食をほとんど毎日食べる
■ 朝食を週に2~3日食べる
■ 朝食をほとんど食べない

- 体内時計をリセットし生活リズムを整える



朝食欠食と
起床時刻の関連



■ 朝食欠食あり
■ 朝食欠食なし

※起床時刻が午前6時30分以降の場合を起床時刻が遅い子どもと分類。

出典：農林水産省ホームページ
「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」



目指そう! バランスの良い朝ごはん

主食

主食は1日の活動に必要なエネルギー源になります。特に主食には脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれているため、朝に主食をとらないと、からだは動いても頭がボンヤリしてしまいます。



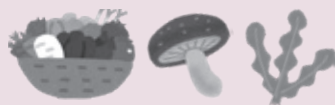
主菜

主菜の食品に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血液のもとになります。たんぱく質は摂取後のエネルギー消費量の割合(食事誘発性熱産生)が高く、朝に主菜をとることで、体温を上げて朝から元気に活動できるようになります。



副菜

副菜の食品にはビタミンや食物繊維などからだの調子を整える栄養素が多く含まれます。朝に食物繊維をとることで腸内環境を整え、お通じを促します。また、朝食後の血糖値の上昇も緩やかになります。



忙しい朝の準備を 簡単にする工夫

前日の夜に
下ごしらえしておく



茹でる

調理不要な食品を
用意する



前日の残り物や
作り置きを温めて食べる

少しの工夫で 栄養アップ



トースト
(バター)



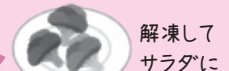
目玉焼き
トースト
& 野菜

パンに主菜(たまご)と副菜(トマト・ブロッコリー)をプラスすると、バランスの良い朝ごはんになります。



味噌汁・スープに

冷凍野菜



解凍して
サラダに



オムレツ
の具として

副菜には下処理不要な冷凍野菜を活用すると、不足しがちな野菜を手軽にとることができます。



《第11回》 昔話を語る会

代々伝承してきた昔話やおとぎ話のおはなし会です。
乳幼児だけでなく、大人の方にも楽しんでいただけ
ます。昔話の好きな方はぜひご参加ください。

◆日時／3月25日(土)

①午前11時～11時30分(対象：乳幼児～どなたでも)

②午後2時～2時30分(対象：大人)

※午前・午後の各回でおはなしの内容が変わります。

◆場所／中央図書館視聴覚室1(2階)

◆内容／日本や世界の昔話やおとぎ話等

◆出演／図書館読み聞かせボランティア

(牛久おはなしコッペ・おはなしよんで・おはなしイチゴ)

◆申込方法／3月1日(水)午前9時から中央図書館へ電話にて申し込み

◆申し込み・問い合わせ／中央図書館 ☎871-1400

※入室時に検温を行います。また、会場内ではマスクの着用をお願いします。

※感染症拡大状況によっては、イベントの内容を一部変更する場合があります。

各回先着
24人

図書館のメールマガジンをご利用ください

図書館が行うイベントや大切なお知らせを、メールでお届けしています。
臨時休館や図書館ホームページの一時停止などの特に大切なお知らせについ
ても、いち早く知ることができます。ぜひご登録ください。

配信登録 の方法

◆館内利用者用検索端末機(OPAC)・ご自身のスマートフォン・
ご自宅のパソコンから登録できます。

◆メールマガジンの登録・利用には、パスワードの取得とメール
アドレスの登録が必要です。あらかじめ、図書館ホームページ
の「利用者メニュー」から手続きしてください。

①図書館ホームページ(<https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>)のトップページ
左の「ログイン」をクリックし、利用者番号(図書館利用者カードの番号)とパス
ワードを入力してログインする。

②画面上部の「利用者のページ▼」を選択し、プルダウンメニューから「メールマ
ガジン登録」を選択する。

③「→新規に登録する」を押して、「メールマガジン 選択」ページを開く。

④配信を希望するメールマガジン名の左側の「☐」をチェックして、「次へ」を押す。

⑤「メールマガジン 登録内容確認」ページで内容を確認したら「登録」を押して、登録完了。

※スマートフォンでは、スマートフォン版図書館ホームページの「利用者のページ」をクリッ
クしてログインし、「メールマガジン登録一覧」から手続きしてください。

(<https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/opw/OPS/OPSINDEX.CSP?DB=LIB>)

※登録方法や「利用者メニュー」からの手続きがよく分からない場合は、中央図書館1階司書相
談カウンターでお尋ねください。電話でもご案内できます(中央図書館 ☎871-1400)。

■中央図書館

☎871-1400

午前9時～午後7時(試行的
措置として毎週金曜日は
午前9時～午後8時)

■市役所エスカード出張所

午前10時～午後7時

■ひたち野リフレプラザ市民窓口

午前9時～午後5時(図書業務)

■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

■二小地区地区社協事務所

(田宮地区広場)

午前9時30分～午後4時30分

3月の予定

牛久おもちゃ病院

3/19(日)午前10時～正午

【場所】視聴覚室1(2階)

おはなし会

【定員】各回先着24組

【場所】視聴覚室1(2階)

《申し込み不要の回》

・3/4(土)午後2時～(幼児～)

・3/11(土)午後2時～(乳幼児～)

・3/12(日)午前11時～(乳幼児～)

・3/18(土)午後2時～(乳幼児～)

・3/24(金)午前11時～(乳幼児～)

《申し込みが必要な回》

・3/17(金)午前10時30分～(0～2歳児)

【申込方法】

3/1(水)午前9時～電話で

中央図書館 ☎871-1400

春休み映画上映会《申込不要》

3/26(日)

【定員】各回先着30人

【場所】視聴覚室1・2(2階)

【午前の部】午前10時～

「アニー」(洋画・2時間7分)

【午後の部】午後2時～

「博士と彼女のセオリー」(洋画・2時間3分)

※入室時に検温・マスクの着用を
お願いします。

3月の休館日

全館休館日 3/13(月)・27(月)

市役所エスカード出張所・ひたち

野リフレプラザ市民窓口は3/21

(火・祝)も休館

市役所エスカード出張所は3/8

(水)も休館

二小地区社協は毎週日曜日・事務

所閉鎖日も休止

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

牛久市グラウンドゴルフ協会かっぱクラブ

代表 しらishi かつまさ 白石 勝政 問☎872-2495



生涯スポーツとしてルールとマナーを守り、体力の維持と健康増進を目標に楽しく、和やかにプレーをしています。中高年者に無理のないスポーツです。今を大事に元気の源を見つけてみませんか。会員一同お待ちしております。

【定期練習】 栄町運動広場

毎週火・木・土曜日午前8時30分～午後1時

【入会金】1,000円 【会費】300円/月

【保険代】1,200円/年

牛久市マレットゴルフ協会

代表 とみた みちお 富田 三千雄 問(佐藤) ☎080-5061-3091



人生100年時代の生涯スポーツ「マレットゴルフ！」現在、スポーツ経験ゼロの人も男女問わず、プレーを楽しみながら明るく楽しく、心身の健康づくりと会員相互の親睦を図り、シニアライフを楽しんでおります。さあ～、今こそマレットゴルフデビューしよう！

【定期練習】

総合福祉センター内「ふくしの森マレットゴルフ場」
毎日午後1時～(祝日除く)

【入会金】なし 【会費】3,600円/年

【保険代】スポーツ保険1,200円～1,800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!

加盟団体活動だより 〈牛久市民吹奏楽団〉

代表 にし の きよこ 西野 喜代子 問☎090-3908-7193



第46回牛久市民文化祭シビックコンサート



文化協会広報委員会《取材レポート》

今回は、1986年発足の歴史ある「牛久市民吹奏楽団」取材しました。定期演奏会などで毎回迫力のある演奏をステージで聴かせてくださっています。練習場所であるひたち野うしく小学校の音楽室にうかがうと、音の響きの大きさに圧倒されました。

日ごろの活動は、毎年秋に行われる牛久市民文化祭シビックコンサート、年1回の定期演奏会に加え、ボランティアとして依頼を受けて福祉施設等でも演奏を行っているそうです。指揮者の関氏は、メンバーみんなが楽しく演奏できることを目指して、楽器パートのバランスに合わせて演奏曲を編曲し、それぞれに細かく指示されていました。感染症拡大のために練習場所の確保が困難な時期もありましたが、今は、6月4日に予定されている定期演奏会に向けて熱心に練習をされています。公演当日も迫力のあるサウンドが楽しみです。

牛久市文化協会に加盟しませんか？

加盟すると
こんないい
ことが！

- 広報**…ホームページ、広報紙、専用スタンドなどで広報のお手伝いをします
- 利用**…市の各生涯学習センターの使用料が半額免除されます
- 交流・連携**…外部団体との連携事業(イベント等への協力)・研修参加 など

加盟条件 ・代表者が市内に在住し、活動拠点が市内にあること
・会員が5人以上であること

※詳しくは上記 牛久市文化協会事務局 まで

N家(神谷)ふく&わたあめ



左【種類】シーズー(オス5歳)、右【種類】ゴールデンレトリバー(オス1歳)

N家(神谷)はんぺん



【種類】ペキニーズ(オス4歳)

▲大きい末っ子わたあめ。他のお兄ちゃん、お姉ちゃんも好きだけどやっぱりふくが大好き♡ふく優しいからね。

◀ママっ子の甘えん坊さん! ながーいベロがチャームポイントです。



問 環境政策課 ☎内線1563

【令和5年度狂犬病予防注射】を受けましょう

- ◆ 狂犬病予防法により、犬の飼い主には、一生に1回の飼い犬の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。狂犬病予防注射は令和5年3月2日から令和5年度分に切り替わりますので、愛犬の体調などを考慮したうえで、適切な時期に狂犬病予防注射を受けましょう。
- ◆ 牛久市では4月に市内公共施設や公園等を会場とした集合注射を予定しています。日時や場所などの詳細については「広報うしく」3月15日号に掲載しますのでご確認ください。

※感染症拡大状況により変更の場合あり。

犬や猫の里親募集!

牛久市では、市に登録されている「動物との共生協力員」(ボランティア)の協力のもと、飼い主のいない猫の保護活動を行っています。現在、保護した飼い主のいない犬や猫が増えており、その里親になってくださる方を募集します。興味のある方は環境政策課までご連絡ください。

- 市職員の仲介の後に、「動物との共生協力員」と直接連絡していただくことになります。
- 飼い主になるにあたっては、終生飼養等の条件があります。
- 譲渡する際は、すでに発生した費用(各種ワクチン代、不妊・去勢手術費など)をご負担いただく場合があります。

消費生活の窓

詳しくは牛久市消費生活センターへご相談ください!

問 牛久市消費生活センター ☎830-8802

(市役所本庁舎3階 商工観光課内)

相談日 月～金曜日(午前9時～正午/午後1時～4時)

契約条件はよく確認を!! インターネットでの旅行予約

相談事例

インターネットの予約サイトで3カ月前の海外のホテルと航空券を予約し、クレジットカードで支払った。2日後にキャンセルを申し出たが、高額な解約料を請求された。

アドバイス

◆ インターネットでの旅行予約は店舗での契約と異なり、対面で詳しく説明を受けることはできません。また、海外の旅行サイトの場合は日本の旅行業法や標準旅行業約款の適用がない場合が多く、取消料などは個々の契約約款の規定に縛られます。契約約款をよく読み、キャンセル・変更などの条件をよく確かめましょう。

◆ 申込時には予約内容が確認できる画面を印刷する、またはスクリーンショットを撮るなどして保存をしましょう。予約後は予約受付メールをすぐに確認しておくことも大切です。

◆ サイト事業者の基本情報(名称、日本の旅行業登録有無など)や対応窓口への問い合わせ



20世紀 のうしく

警 防 団

昭和10年代



「昔のうしく」の写真(とくに昭和40年代まで)の写真・東部地区の写真を募集しています。



▲左から2、3、5人目の人物が警察団員

戦争中の昭和14年(1939)に設置された警察団は、元は消防組という消防活動を担っていた組織を改編して設立されました。制服は内務省の定めた警察団員制服によって、黒色の帽子に濃茶褐色(濃いカーキ色)の上下制服と定められていました。軍服らしさの見える制服が戦時中の雰囲気を感じさせます。戦後の昭和22年(1947)に警察団は廃止され、現在も親しまれる消防団へと改編されました。

文芸さろん | 弥生 |



▲長澤さん



▲のとまむ



▲宮内さん

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 E 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。

散歩道初顔さんと梅が香や
道祖神蠟梅の香に酔うてをり
三月は嬉し悲しの行事有り
砂嵐奥野地区抜け春が来る
梅便り明るい兆し和みたり
小野川のせせらぐ音や春来たり
節電で早寝早起き厚着する
香り良い柚子の効用またひとつ
友が教えし化粧水に
春呼べば「はい」と返事くるような
街がこのまま永遠に育てと

三喜男

草葉

和
多田さん
山崎さん
ジャズ
ヒデオ
あおたん
高階さん
本田ゆめ

FM-UU通信 85.4MHz 第54回



広報うしくスペシャルウィーク

〈放送〉3月6日(月)~10日(金)間の平日午前10時~正午

牛久市広報番組「広報うしく」を、午前10時~正午までぎゅぎゅっと2時間お届けします!ぜひお聴きください。

【機械メンテナンスによる生放送休止について】3月27日(月)~31日(金)までの期間、機械メンテナンスのため、生放送番組「UUラジオ854」と「GOGOラジオ854」をお休みさせていただきます。4月3日(月)からリニューアルするFMUUの番組をお楽しみに♪



曲のリクエストや番組へのメッセージもお待ちしています♪

FM-UUの聴き方やリクエスト、詳しい番組表などは公式ホームページをご覧ください

朗読わたしの本棚 「橋のない川」

住井すゑの代表作を音声でお届けします。

放送: 毎週木曜日午後3時~3時30分(再放送: 午後10時~10時30分)



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

E ushiku@fmuu.jp

●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

情報ひろば

問 牛久市役所

☎029-873-2111 (代表)
FAX029-873-7510 (代表)
※牛久市の市外局番は「029」です



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(全戸ポスティング)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

生涯学習センターの利用 申請はインターネットから

生涯学習センター利用申請について新システムの本格稼働に伴い、書面での申請からインターネット申請へと運用を切り替えます(文化ホール・エスカードホールは対象外)。

▼運用切替日/4月1日(土)

なお、新システムはインターネットを利用することにより、より手軽に手続きいただくことを目的としています。パソコンや携帯端末をお持ちでない方は、窓口で申請の端末を設置しますのでご利用ください。

※申請にはIDとパスワードが必要になります。まだ取得

第157回うしくゴッポ市 出店募集

フリーマーケット

個人・グループ・プロ・アマチュアは問いません。初めての方も大歓迎です。

☎4月9日(日)午前9時〜午後2時

所中央生涯学習センター駐車場
定約40区画※半区画のみの募



▲牛久市公共施設
予約システム



▲詳細は市ホームページへ

問 生涯学習課 ☎874・3111

集。飲食店不可。※定員を超えた場合は抽選(抽選結果は通知)。

¥【出店料】半区画1500円
申はがきに①氏名(ふりがな)

②郵便番号③住所④確実に連絡のとれる電話番号(申込内容について問い合わせをすることがあります)⑤出店品目(例:衣類、雑貨)を

明記の上、〒300・1292牛久市中央3・15・1

牛久市商工観光課ゴッポ市係「宛てに郵送してください。不備がある場合は受付できません。電話、FAX、

窓口での受付はできません。申し込みは1組1枚。2枚目以降は無効。複数応募は不可。

縮3月10日(金)必着
問 商工観光課 ☎内線1522



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)

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。

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

エスカード牛久内公共施設臨時休業について

エスカード牛久全館休業に伴い、市役所エスカード出張所、図書カウンス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。

▼臨時休業日／3月8日(水)

① 総合窓口課 ☎内線162
 3 ● 中央図書館 ☎871・1400 ● 中央生涯学習センター ☎874・3111

第33回牛久駅前どんどん祭り

好評のビンゴゲーム(賞品多数あり)など各種メニューを用意してお待ちしています。

① 3月11日(土)午前10時～午後3時【ビンゴゲーム】

前、午後の2回開催 ※小雨決行、荒天中止。

所 やつぱり広場(牛久駅東口駅前広場)

② 飲食ブース(地元の銘店およびキッチンカー)、フリーマーケット、ビンゴゲーム、バルーンアート、地元アーティストによる音楽ライブなど

③ NPO法人牛久駅前かつぱり実行委員会

協力 ぶどう園通り商店会

ちゃんみよTV

後援 牛久市

④ NPO法人牛久駅前かつぱり実行委員会(入江) ☎90・8490・8962

4月23日執行牛久市議会議員一般選挙立候補予定者説明会

牛久市議会議員一般選挙の立候補届出に関する説明会を開催します。立候補を予定されている方は、必ずご出席ください。詳細は市ホームページをご確認ください。

① 3月13日(月)午後2時30分



所 市役所本庁舎第3会議室(4階)

⑤ 牛久市選挙管理委員会(総務課内) ☎内線1011・1013

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の皆さまへ

【令和4年度保険料率】

協会けんぽの健康保険料率は、加入者の皆さまの医療費等に基づき、都道府県ごとに設定されています。令和5年度の保険料率は令和5年3月分(4月納付分)より変更となります。

▼健康保険料率(協会けんぽ茨城支部)／現状9・77% ↓

9・73%に引き下げ

▼介護保険料率(全国一律)／現状1・64% ↓ 1・82%に引き上げ

【インセンティブ(報奨金)制度】

協会けんぽでは、平成30年度から支部(都道府県)ごとの加入者および事業主の健康に対する取り組みが2年後の健康保険料に反映される「インセンティブ制度」を導入しています。今回は、令和3年度の取組結果が反映された保険料となります。皆さまの健康診断受診、特定保健指導実施、ジェネリック医薬品使用などの取り組みが茨城支部の健康保険料率に反映されます。

⑥ 協会けんぽ茨城支部企画総務グループ ☎029・303・1580

人材募集・就職支援

牛久市シルバー人材センター会員募集

元気な「シニア」が集まるセンターです！いきいき一緒に働いてみませんか？

▼仕事内容／商品仕分け(早朝)、清掃(マンション・施設・工場・保育園・アパート共有

部分)、カフェホールスタッフ、ラーメン店ホールスタッフ、剪定、除草(手作業、農業収穫補助、障子網戸張替え、墓石清掃※ローテーション就業が基本。※定員に達した場合はご了承ください。※他にもさまざまな仕事を紹介しています。

⑦ 60歳以上の方、健康な方、働く意欲がある方、シルバーの理念に賛同された方、市内在住の方

⑧ (公社)牛久市シルバー人材センター事務局 ☎871・1468(午前9時～午後4時※土・日・祝日除く)

令和5年度茨城県警察官採用試験(第1回)

▼受験資格／【受験年齢制限が33歳未満から35歳未満に引き上げられました】

●男女警察官A：昭和63年4月2日以降に生まれた人で、大学(短期大学除く)を卒業した人もしくは令和6年3月31日までに卒業見込みの人

●男女警察官B：昭和63年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、前記警察官Aの受験資格(学歴区分)に該当しない人

●職務経験枠(新設)：昭和63

年4月2日以降に生まれた人で、警察官Aの受験資格に該当し、かつ、民間企業、団体、国・地方公共団体における職務経験を5年以上有する人

※詳細な受験区分については、お問い合わせください。

▼第1次試験日／5月14日(日)〈教養試験・論文等〉

⑨ 3月1日(水)午前9時～4月7日(金)午後5時までの期間にスマートフォン、パソコン、タブレット端末で申し込み



▲詳細はこちら

⑩ 茨城県警察本部警務部警務課採用係 ☎029・301・0110(内線2634)

⑪ 0120・314・058 茨城県牛久警察署警務課 ☎871・0110

市で働く職員を募集しています！

市では、臨時的任用職員および会計年度任用職員を募集しています！応募条件や職種など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



＼ご不明な点は人事課へ！／

問 人事課 ☎内線1041



国家公務員募集



人事院は令和5年度に次の国家公務員採用試験を行います。

募集種目・申込受付期間

●総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)：3月20日(月)まで

●一般職試験(大卒程度試験)：3月20日(月)まで

●一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))：6月19日(月)～28日(水)

④インターネット申し込み

④人事院関東事務局 ☎048・740・2006～8

自衛官募集



募集種目・申込締切日

●一般幹部候補生(一般)：

【大卒程度試験】4月14日(金)

※音楽要因除く【院卒者試験】

6月15日(木)※飛行要員除く

●医科・歯科幹部：6月8日(木)

●一般曹候補生：5月9日(火)

※詳しくはホームページをご覧ください。

④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

いばらき県南若者サポートステーション就労相談

④3月28日(火)午後1時～5時※相談無料。

④所ひたち野リフレ第2会議室 15歳～49歳の若年無業者およびその家族

④電話、FAXまたはEメールで、相談日の3日前までに申し込み。上記日程以外も別会場にて相談可。

④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ツくば) ☎893・3380 FAX893・3381 ④info@saposute-tsukuba.jp

催し・講座

筑波研究学園都市吹奏楽団 午後の演奏会25

④音楽と一緒に出かけよう

④3月12日(日)午後1時開場、午後2時開演 ※入場無料。

④所中央生涯学習センター文化ホール

④【指揮】野宮敏明氏【曲目】さんぽ、サウンド・オブ・ミュージック・セレクションほか

④全席指定。指定券は電子チケットサービスからお申し込みください。



▲申し込みはこちら

※数量に限りがありますが当日券を正午から配布します。

④・⑤筑波研究学園都市吹奏楽団実行委員会 ☎080・4122・8231

牛久味わい亭 第38回落語会

④3月19日(日)午後1時15分開場、午後1時30分開演

※入場無料。※先着順・予約不要。

④所中央生涯学習センター大講

座室

④出演／三流亭流三、牛久亭空女、有難亭良慈緒、好文亭梅朝

④・⑤落語会「牛久亭味わい亭」(飯塚)090・4412・5748

牛久精神保健福祉会 「ぬくもりの会」講演会

④心のケアサポートに関心のある方、お待ちしています。

④3月18日(土)午後1時30分～3時30分※入場無料。

④所中央生涯学習センター大講座室

④「ピアスタッフの立場から伝えたいこと」

④講多田公樹氏(NPO法人

ほっとピア勤務、精神保健福祉士、社会福祉士)

④電話で申し込み

④・⑤牛久精神保健福祉会「ぬくもりの会」(泉) ☎873・2192、(佐藤) ☎873・5007

第34期手話講習会

④4月13日～9月の毎週木曜

④日午後7時～8時30分

④所中央生涯学習センター視聴覚室

④定初級クラス20人

④①氏名(ふりがな)②年齢

④③郵便番号④住所⑤職業

④⑥電話番号⑦FAX番号

④⑧「広報うしく」と記入

④⑨手話を学びたい動機を記入しEメール(kojinik221@com.honnet.jp)、または

④84円切手を同封し「〒300・1203牛久市下根町

④1311・6 楠田方 聴覚障

④がい者フレンド会手話講習

④会係)まで郵送で申し込み

④縮3月25日(土)

④主聴覚障がい者フレンド会

④問楠田FAX873・5037

平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

④3月19日(日)午前8時30分～正午

④所井ノ岡町※現地集合

④④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

④¥保険代1人300円(1家族500円)

④主・⑤岡木とふれあうネット

④ワーク事務局(阿部) ☎873・6424

歴史を語り合う会

④3月19日(日)午後1時～5時

④所エスカード生涯学習セン

④ター第1講座室(4階)

④④戦後映画に学ぶ戦争と平

④和(2)：戦争映画の出演

④者(皇室・軍人・市民)や背

④景(戦地・内地)そして兵器・

④兵隊組織などから戦争の実

④態を考える。

④講海野治雄氏

④定先着30人

④¥300円(教材代)

④④電話で事前申し込み

④主・⑤牛久史談会(板宮) ☎090・2327・6304

第9回市民参加の 盆栽・盆草展

日 3月30日(木)～4月2日
 (日) 午前9時～午後4時
 ※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)

料 無料

共催 牛久さつき愛好会

後援 牛久市文化協会、牛久市
 教育委員会

主・関 牛久盆栽研究会(潮田
 2 080・7501・02

メンバー募集

牛久リトルリーグ

牛久市周辺の少年・少女で活
 動する硬球を扱う野球チーム。
 日 毎週土・日・祝日 午前9時～
 午後5時

所 栄町グラウンドほか

対 年中～小学6年生の男女

料 月5000円

申 電話で。見学は自由です。

関・関 牛久リトルリーグ(西
 川) 090・1048・6
 265

コントラクトブリッジ 体験教室&会員募集

コントラクトブリッジは世
 界各国で行われているトラン
 プの知的頭脳スポーツです。
 日 毎週月・火・木・金曜日 午後1
 時～4時 ※体験教室は4月か
 ら2カ月間(年1回のみ)。※詳
 しくはお問い合わせください。

所 たち野リフレ会議室(4階)
 金曜日または火曜日を含む
 週1回以上参加可能な方

定・料 各講座4～5人・無料
 関・関 コントラクトブリッジ同
 好会 牛久(太田) 080・34

5960607 036yky@
 t.vodafone.jp

コース奥野の櫻

国内外の懐かしい歌を歌う
 サークルです。見学随時可能。
 日 毎月第1・3火曜日 午前9
 時～正午

所 奥野生涯学習センター大研

修室

対 どなたでも

料 月800円

関・関 コース奥野の櫻(山岡)
 875・0543、(鳥井)
 874・4802

▲掲載されているイベント等は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。

新型コロナワクチンの接種はお早めに!!

新型コロナワクチンの接種券がお手元にある方で、接種を希望される方はお早めにご検討ください。
 現時点での知見を踏まえると、オミクロン株対応2価ワクチンは今後の変異株にも有効である可能性が
 期待されています。新型コロナワクチンに関する最新情報は市ホームページでご確認ください。

問 健康づくり推進課 ☎869-5959

牛久市 新型コロナワクチン 🔍 検索



牛久自然観察の森

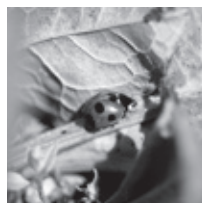


3月の イベント情報

幼児、自然教室 ～小さい春、見つけた～

10日(金) 午前10時30分～11時10分

梅林に咲くタンポポやスマレを探します。
 また暖かい日は、日向ぼっこする蝶々や
 てんとう虫に会えるかもしれません。
 見つけたらそーっと観察してみましょう。
 どんな小さな春が見つかるでしょうか。
 早春にちなんだ絵本の読み聞かせも開催。



- 対 象: 2～3歳の幼児とその保護者(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費: 子ども1人300円(付き添いの保護者無料)
- 集 合: 第一駐車場(梅林側)
- 申 込: 下記予約フォームにて事前予約(定員:8組)

幼児、生きもののミッケ ～チョウチョ見つけた～

25日(土) 午前9時30分～10時15分

寒い冬が過ぎ、枯れ草色から若草色
 に変わっていく野原で、モンシロチョ
 ウやベニシジミ、ルリタテハなど早春
 に舞う蝶々をみんなで探してみま
 しょう。



- 対 象: 3～5歳の幼児とその保護者(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費: 子ども1人300円(付き添いの保護者無料)
- 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)

【開園時間】 午前9時～午後4時45分(入園無料)
 【休 園 日】 6日(月)、13日(月)、20日(月)、22日(水)、27日(月)
 【お問い合わせ】 ☎029-874-6600
 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。



少年団でスポーツを始めよう!



皆さんの地区で活動しているスポーツ少年団を紹介します！
入団を希望する方やご興味のある方は、各団の問い合わせ先までご連絡ください。

競技	チーム名・練習会場		問い合わせ先
サッカー	VEZERO USHIKU	牛久・牛久第二小学校	池邊☎090-4393-2299
	岡田フットボールクラブ	岡田小学校	横山☎090-9107-7681
	中根フットボールクラブ	中根小学校	近藤☎080-3871-6270
	向台サッカー	向台小学校	弓指☎090-5080-7076
	神谷サッカー	神谷小学校	行徳☎080-8014-9725
	ひたち野REISEフットボールクラブ	ひたち野うしく小学校	阿久津☎090-1503-1634
小学校軟式野球	刈谷イーグルス	牛久小学校	飯島☎090-7019-4222
	奥野ライナース	おくの義務教育学校	栗山☎090-3330-4014
	牛久中根サンダース	中根小学校	小川☎090-4967-5239
	牛久サウスBBC	向台・神谷小学校	齋藤☎090-4095-6958
中学生軟式野球	牛久ドリームアローズ	学校・市内運動広場	佐伯☎080-4437-7799
剣道	牛久剣友会	牛久小学校	鈴木☎090-4542-6040
	栄西少年剣道クラブ	中根小学校 ひたち野うしく中学校	坂元☎090-8011-6658
	清流剣友会	下根中学校	須藤☎090-7212-2881
	若竹剣友会	牛久南中学校	松添☎090-7842-4922
バドミントン	チームCOCO	ひたち野うしく小学校	井原☎090-2918-7644
少林寺拳法	少林寺拳法ひたち野	牛久運動公園武道館	中野☎090-8465-4572
	神谷少林寺拳法クラブ	神谷行政区公会堂	高橋☎080-3599-1079
空手道	牛久市空手道	神谷小学校・下根中学校	倉田☎090-1702-6739
バレーボール	Hokulea『ホクレア』	牛久・向台小学校	富山☎090-2549-8913
	おくのバレーボール	おくの義務教育学校	宮本☎875-1106
柔道	ひたち野柔道クラブ	牛久第一中学校	高橋☎090-3338-5804
ソフトテニス	牛久ソフトテニス	運動公園テニスコート	浜園☎874-7952
バスケットボール	牛久ミニバス	牛久小学校	上戸☎090-1617-2785
	岡田ミニバスケットボール	岡田小学校	神戸☎080-1206-3245
	ワイルドキャッツ	牛久第二小学校	大森☎090-4057-7828
	茨城ロングホーン	中根小学校	太田☎080-5696-3956
	向台ミニバス	向台小学校	澤田☎090-2467-6630
	神谷ミニバスケットボール(男子)	神谷小学校	菅原☎090-1059-2033
	神谷バスケットボール(女子)	神谷小学校	関口☎090-1664-3536

※詳細は市ホームページでご確認ください。

【問い合わせ】スポーツ推進課 牛久市スポーツ少年団事務局☎873-2486

牛久市スポーツ少年団 検索





毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

玉ねぎの梅煮

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。

問 健康づくり推進課
(保健センター内)
☎内線1744



材料 (4人分)

新玉ねぎ…… 2個(300g)
昆布………2×10cm
かつお節……… 4g

1人分30Kcal 塩分2.0g

A 梅干し(塩漬)……… 2個
水……… 400ml
塩……… 小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎはくし切りにし、梅干しは種をとる。
- ②鍋に玉ねぎとAを入れ、昆布をキッチンバサミで細く切りながら加える。
- ③鍋に蓋をして中火にかけ、5分程度煮る。
- ④玉ねぎに火が通って透明になっていることを確認したら梅干しをつぶし、かつお節を加えて混ぜる。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
「USHIKU野菜オーケストラ」
音魂ねぎ男

一口メモ

新玉ねぎは傷みやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、早めに食べきるようにしましょう。また、辛みが弱いので、加熱したり水にさらしたりせずに生で食べるのもおすすめです。



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時30分から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！

モンシロチョウ

(紋白蝶)

チョウ目シロチョウ科

しぜん
大好き

～牛久の生物～



黒い点があることから、「紋のある白いチョウ」が名前の由来となっています。蛹で越冬します。蛹で越冬

童謡「ちょうちょう」で知られ、全国の野原や畑でふつうに見られる小型の白いチョウ。羽を広げると中央付近に2つの

幼虫の食草はキャベツや菜の花、ブロッコリーなどアブラナ科の野菜作物全般で、農業の害虫となっていますが、人が行う畑作といっしょに分布を広げてきた、里山の代表的な昆虫です。

冬し、牛久周辺では3月上旬ごろから、暖かい日に「ひらひら」と飛ぶ成虫の姿がみられるようになります。

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。



エビネ(海老根) (平成28年4月30日撮影)

エビネ

ラン科

漢字では「海老根」。地下茎が海老の腹に似ているためです。日本、朝鮮半島南部、中国大陸の温暖帯に分布するラン科の多年草です。竹林や樹林下、林縁などに生育し、葉は常緑で長さ約40cm、幅5cmと大きいので、他の植物と混じっていても目立ちます。春に地下

茎の脇から花芽が出て4～5月ごろに開花します。花茎は40cm位で数個から多数の花を付けます。花色は茶褐色、緑褐色、白褐色と豊富です。1970年代、野草園芸の大ブームの際、全国で乱獲され激減し、市内でもごく限られた場所にしか自生していません。下草刈りなどの保護が必要です。

※本書29ページに掲載。

【資料提供】NPO法人うしく里山の会 文章：横山さる子、写真：秋山侃

『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)



ジェンダーギャップについて考えました 男女の社会的役割等の格差について意見交換

2月8日、保健センターにおいて、ワークショップ「ジェンダーギャップについて考えよう」が開かれ（市男女共同参画推進室主催）、高校生から70歳代まで16人が参加しました。参加者からは、「性差別や偏見から来る、もやもやした思いを乗り越える方法について理解が深まった」などの声が聞かれました。



国道6号牛久土浦バイパスの建設促進を要望 国土交通省に対し要望書を提出

1月16日、根本市長が副会長を務める「一般国道6号・都市計画道路牛久・土浦線等建設促進期成同盟会」は、国土交通省西田国土交通大臣政務官に対し、国道6号牛久土浦バイパスの建設促進について要望活動を実施し、要望書を提出しました。当バイパスの建設促進の強い要望に対し、「重要な路線と考えており、予算確保のために協力していきたい」と回答をいただきました。



地域の歴史を守るために おくの義務教育学校5年生が願名寺の清掃活動

1月26日、おくの義務教育学校の5年生が奥原町の願名寺の清掃活動を行いました。これは、総合的な学習の時間の一環(SDGs11)として、奥野地区の歴史を守るためにできることは何かを児童が自ら考え、計画したものです。児童たちは「きれいになってよかったので、これからもできたらいいなと思います。活動の様子をまとめて下級生に発表します」と話しました。



高齢者の介護予防を推進 シルバーリハビリ体操指導士が誕生

昨年11月、10人の方が「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を修了し、体操指導士としての第一歩を踏み出しました。この体操は、県で考案された介護予防体操で、指導士が各地区の通いの場で体操を実践し、介護予防に取り組んでいます。体操を始めてみたい方は、ぜひお近くの会場にお越しください。

※実施の有無等については、医療年金課までお問い合わせください



寄 附・寄 贈 温かい善意ありがとうございます

牛久警察署・牛久地区交通安全協会から

●交通安全を呼びかける横断幕の寄贈



牛久基崎ライオンズクラブから

●市中学校・義務教育学校6校に屋外用テントを1基ずつ寄贈



最高の演技で受賞！

クッキーズバトンクラブが表敬訪問

クッキーズバトンクラブが12月に開催された「第50回バトントワリング全国大会」で優秀賞を獲得しました。1月24日にはその報告のため根本市長を表敬訪問しました。メンバーは「賞を取れてうれしいです。本番では最高の演技ができました」との話があり、根本市長は「これからも上位大会を目指してがんばってください」とメンバーを激励しました。



目指すはF1レーサー

レーサー田上蒼竜さん表敬訪問

市内在住の田上蒼竜さんがスーパーFJの5つのシリーズのうち「もてぎ・菅生シリーズ」と「つくば・富士シリーズ」で優勝し、1月24日に根本市長へレース活動を報告しました。田上さんは「これまでチャンピオンになったことがなかったので、うれしい。今後はさらにステップアップして勝利をつかみたい」と、喜びと意気込みを語りました。



3月・4月は
住所等の異動で
市役所の窓口が
大変混雑します

市民窓口・出張所や証明書コンビニ交付サービスをご利用ください！

ひたち野リフレプラザ市民窓口や各出張所で一部の証明書発行業務などを行っています。また、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を行っています。混雑緩和のためにそちらもご利用ください。

ひたち野リフレプラザ市民窓口

開庁日 平日および土・日曜日
午前8時30分～午後5時15分

※祝日・年末年始を除く。

【取扱業務】

- 印鑑証明書・住民票・戸籍等に関わる各種証明書発行
- 印鑑登録申請
- 戸籍届出の受付
- 税証明書発行や住民票の異動届出(転入・転居・転出)

※土・日曜日は取り扱いなし。

問 リフレ市民窓口課
(ひたち野リフレ2階)

☎内線3371、3372



詳細情報は
こちら▲

エスカード出張所／奥野出張所／三日月橋出張所

エスカード出張所

☎872-8234
エスカード牛久2階

奥野出張所

☎875-1133
奥野生涯学習センター内

三日月橋出張所

☎874-1340
三日月橋生涯学習センター内

取扱日 平日および土・日曜日
午前10時～午後7時

※祝日および年末年始、エスカード牛久店休日を除く。

※【水曜日・月末・年度始・年度末】
【税証明】…午後5時15分まで。

取扱日 平日および土・日曜日
午前8時30分～午後5時15分

※生涯学習センターの閉館日、祝日および年末年始、第2・4曜日(祝日の場合は翌日)を除く

【各出張所取扱業務】

●印鑑証明書・住民票・戸籍等に関わる各種証明書発行●税証明発行(※土・日曜日は取り扱いなし)●印鑑登録申請(エスカード出張所のみ)



詳細情報は
こちら▲

マイナンバーカードを利用した 証明書コンビニ交付サービス

マイナンバーカードを利用して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
3月22日(水)午後7時～11時

利用方法・注意事項
など詳細はこちら▶



本庁舎窓口混雑予想カレンダー

市役所本庁舎2階(総合窓口課)にお越しいただいた場合の混雑状況目安です。

大変な混雑が予測されます

混雑が予測されます

証明書発行と印鑑登録を行っています

3月窓口混雑予想

※閉庁日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	*21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4月窓口混雑予想

※閉庁日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	*29

日本遺産フェスタの取り組みが評価

「日本遺産ツーリズム賞」受賞

昨年8月にワイン文化日本遺産協議会が開催した「牛久シャトー日本遺産フェスタ」が、スポーツ庁・文化庁・観光庁主催のスポーツ文化ツーリズムアワード2022において、特別賞「日本遺産ツーリズム賞」を受賞しました。

この賞は、スポーツと文化芸術資源を活用して観光活性化する優れた取り組みを評価するもので、2月3日には3庁長官から同協議会会長（根本市長）が表彰を受けました。



1 表彰を受ける同協議会会長（根本市長）
2 昨年8月に開催された「牛久シャトー日本遺産フェスタ」の様子



2

うしくの春を告げる風物詩

かっぱの里 うしくのひなまつり開催

2月18日から中央生涯学習センターで「第8回かっぱの里 うしくのひなまつり」が開催され、個性豊かなつし雛や創作人形などが展示されています。初日には手作り作品などの販売やワークショップが集まった「ひなマルシェ」や、ひなあられの無料配布が行われ、たくさんの方で賑わいました。また、中央図書館ではお雛様づくりのワークショップが行われ、親子で制作を楽しむ姿が見られました。※展示とひなマルシェは3月3日まで開催しています。

1・2 個性豊かな人形たち 3 ワークショップでお雛様づくり



1



2



3

うしくっ子 アルバム

栄町保育園のお友だち

げんき えんす 元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



卒園おめでとう！もうすぐ小学生になります。



おひなさまの前で「はいポーズ！」



みんなでおうたを歌ったよ～



外遊びが大好き「ヤッホー!!」



みんなと一緒に縄跳びの練習♪