

広報

Ushiku
City
News

うしく

2019

6/1

No.1242

茨城県牛久市

うしくうしく。

初夏の
うしきを歩く



【表紙写真】牛久沼かっぱの小径の風景

CONTENTS—主な内容— 02-03| 特集「たまり場で地域も心も元気に」 04-05| 令和元年度行政区長が決まりました



ラーツク ©SHINOBU ARIGA

特集

たまり場で 地域も心も元気に!

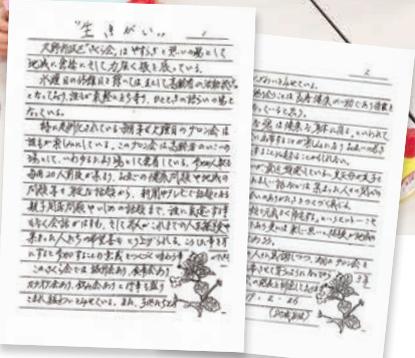
問 市民活動課 ☎内線1633、1634

「いつまでも安心して
元気で暮らしたい」
誰もが持つそんな願いを地域で
支える仕組みがあります。
集会所や区民会館を誰でも
無料で利用できる「たまり場」。
地域コミュニティの活性化を
目指して始まったこの事業。
現在では31行政区が参加し、
「生きがい」の場や
災害に強いまちづくりの
一翼を担っています。



ホッとできる雰囲気
づくりを心掛けています

みんなを誘って
つながりをつくっています



▲利用者から届いた
感謝の手紙(久野行政区)

牛久たまり場宣言

牛久たまり場宣言
多くの年月が流れ
多くの人々が生まれそして逝た
牛久は確かにその舞台
衆衆並に位置し
多くの人が帰ってくる
新しい故郷
昔から続いた人々と
移住した新しい暮らし
牛久は確かにその舞台
かけがえのない心を
手もたれに注ぎたい
かけがえのない心を
念に抱きたい
かけがえのないつながり
地域に在りたい
牛久は確かにその舞台
今生きる私たちに
披はたまり場
牛久はたまり場

みんなの声

たまり場活動によって近隣住民同
士で助け合う「近助」さん活動も活
発になり、災害や犯罪に強いまちづ
くりにつながっています。また、たま
り場活動そのものが生きがいになっ
ているという利用者もいて、地域に
かかすことのできないものになっ
てきました。
たまり場が元気の源になっている
理由はなんでしょうか。市街地や農
村地域、世帯数や交通事情など、そ
れぞれの地域を取り巻く環境は違
います。その中で、各地域の個性を生
かして活動する、取材を通してそん
な姿が見えてきました。

**地域に欠かすことのできない
集いの場に**
「たまり場」とは、地域コミュニ
ティの活性化に貢献している集会所
や区民会館などのことです。市でも
この事業を支援していて、年間3分
の2以上(年末年始を除く)無償で開
放している、周辺住民を広く巻き込
んだコミュニティづくりに役立てて
いるなどの条件を満たした「たまり
場」に補助金を給付しています。

かわはら台

子どもからシニアが集う場所に

かわはら台自治会館(神谷1-11-12)
問 ☎899-7542

かわはら台自治会館のたまり場は平成22年2月に区民同士がコミュニケーションを図り、健康づくりの一環を担う場としてスタート。シニア世代の活動も盛んですが、放課後や休日には子どもたちが気軽に遊びに来る、そんなところ。平成30年12月からは月に一度、「未就学児の集い」が始まりました。この活動には小さいお子さんがいる家庭も地域でのつながりを持ってほしい、また地域とともに子育てをしてほしいという思いが込められています。利用して



大橋 区長

今後も多種多様なイベントを開催し、世代を超えたつながりを続けていきたいと思っています。



小坂団地

たまり場のさきがけさらなる充実を図ります

小坂団地区民会館(小坂町3392-17)
問 ☎873-5701

会館管理人
鈴木さん



小坂団地区民会館では、平成18年に現区民会館が落成した際、ほぼ毎日開放する現在の利用形式になりました。たまり場のさきがけとなりました。現在は、23の団体が登録し、予約状況は85〜90%と高く、市民活動の場として定着しています。



金曜日に開催している「ここにこカフェ」では、季節の花を飾る、壁を作品で飾るなど

の空間づくりを心掛けています。100円でお代わり自由の飲み物と福祉施設によるパン販売を、多くの人が楽しみに訪れます。今後は子どもたちの活動を通し、子育て世代がもっと参加できる仕組みを作りたいです。ミニ運動会やハロウィンなどイベントから利用してもらい、多くの世代がもっと交流できるようにしていきたいですね。



昨年度
スタート!

新しいたまり場紹介

猪子

地域のつながり、防災のつながり

猪子区民会館(猪子町837-2) 問 ☎874-3348

昨年度、区民同士や近隣区民の皆さんとの交流の輪を広めたい思いからたまり場活動が始まりました。現在はカラオケサークルや体操教室の活動がメインで、区民の声掛けもあり、区外や市外からの参加者もいます。今後は利用者のアイデアから新たな活動も立ち上がる予定です。また、ここは防災設備も兼ね備え、災害の際の拠点にすることができます。たまり場活動のつながりをさらに広げ、防災でのつながりも強くなっていくことを願います。



宮本 区長



▲新築の会館前で
▲カラオケは誰でも無料で使用可

農村地域の憩いの場に

南部

南部公会堂(城中町1277) 問 ☎872-0622



大澤 区長



農村地域に位置する南部行政区3集落の交流を深めるため、たまり場運営を始めました。かっぱつ体操や夏休みの学習支援のほか、地域の農業を活かした南部野菜の販売などを行っています。現在、施設の老朽化に伴う改修等が課題ですが、世帯数が少ないため費用の確保が問題となっています。区民の協力を得て野菜販売の収益を充てるなど、課題解決に向けた取り組みを随時行っています。今後も小さな行政区ながら、身近なお茶飲み場としてたくさんの方が自然に足を運び、親しまれるよう取り組んでいきたいです。



▲新しく整備した駐車場で青空市を開催

各行政区長が 決まりました

それぞれの地域で、市民と行政とを結ぶパイプ役としてご活躍いただき令和元年度の各行政区長（64人）が決まりましたので、ご紹介します。

写真右上は、区長会における役職名。写真下は、上から行政区名、区長氏名、電話番号、戸数（平成31年4月1日現在）です。（敬称略）

問 市民活動課 ☎内線 1633、1634

行政区長の掲載期間は終了しました

行政区長の掲載期間は終了しました

平成
30年度審議会等の
会議開催実績

問 総務課

☎内線1011、1012

市では、市政への市民の参加を一層推進し、市政に対する市民の皆さんの理解を深めていただくことを目的として、市の附属機関である審議会等の会議を「牛久市審議会等の会議の公開に関する指針」に基づき公開しています。

会議開催についての告知および公開された会議の議事概要については、本庁舎3階「情報公開統合窓口」または市ホームページにてご覧になれます。

審議会等の会議を傍聴することによって、市政をより身近に感じられることと思います。

公開される会議については、ぜひ傍聴してみたいかがでしょうか。

審議会等の開催状況(概要)

審議会等の数	会議回数	公開の会議回数	非公開の会議回数	傍聴者数
24	156	33	123	1

平成30年度 審議会等の会議開催状況

部等	担当課名	開催会議名	開催日	公開/ 非公開	傍聴 者数
経営企画部	政策企画課	行政改革推進委員会	2/19	公開	0
		行政不服審査会	5/22	公開	0
総務部	総務課	情報公開・個人情報保護審査会(第1回)	5/9	公開	0
		情報公開・個人情報保護審査会(第2回)	12/21	非公開	—
		政治倫理調査委員会	7/5	公開	0
市民部	市民活動課	男女共同参画審議会	7/25	公開	0
	交通防災課	交通安全対策協議会(第1~3回)	7/2、8/27、11/16	公開	0
保健福祉部	社会福祉課	障害支援区分審査会(12回開催)	4/9、5/16、6/11、7/18、8/20、9/19、10/8、11/14、12/10、1/16、2/18、3/10	非公開	—
		障害者自立支援協議会(第1~2回)	8/30、3/25	公開	0
		地域福祉計画審議会(第1~5回)	4/18、8/2、10/3、12/26、2/14	公開	0
	こども家庭課	子ども・子育て会議(第1~3回)	5/24、11/1、3/14	公開	0
	高齢福祉課	介護認定審査会(101回開催)	毎週火・金曜日	非公開	—
		介護保険運営協議会	2/25	公開	0
	健康づくり推進課	予防接種健康被害調査委員会	11/27	非公開	—
	健康づくり推進協議会	10/30	公開	0	
	医療年金課	国民健康保険運営協議会	2/12	公開	0
環境経済部	環境政策課	環境審議会	1/21	公開	0
建設部	都市計画課	緑化審議会	11/22	公開	0
	空家対策課	空家等対策協議会	10/29	公開	0
教育委員会	教育総務課	教育支援委員会(第1~4回)	8/2、11/14、11/28、1/11	非公開	—
	指導課	教育委員会いじめ問題専門委員会(第1~3回)	5/9、8/9、2/6	非公開	—
		教育委員会いじめ問題専門委員会(臨時会)	10/2	非公開	—
	文化芸術課	文化芸術振興審議会(第1~3回)	7/27、9/21、12/4	公開	0
		文化財保護審議会(第1回)	6/18	公開	1
		文化財保護審議会(第2回)	3/13	公開	0
	生涯学習課	社会教育委員会議(第1~3回)	7/4、10/10、2/9	公開	0
中央図書館	図書館協議会	7/17	公開	0	

※公開の対象となる審議会等：地方自治法第138条の4第3項に基づき、市民、学識経験者を構成員として、市の事務について審議を行うために設置されたものです。



第22代副議長
ふじた なおみ
藤田 尚美 氏



第21代議長
いしはら ゆきお
石原 幸雄 氏

5月15日に開催された令和元年第1回臨時会において、立候補制による正副議長選挙の結果、議長に石原幸雄議員が、副議長に藤田尚美議員がそれぞれ選出されました。

**牛久市議会
議長・副議長が
決まりました**
問 庶務議事課 ☎内線3531

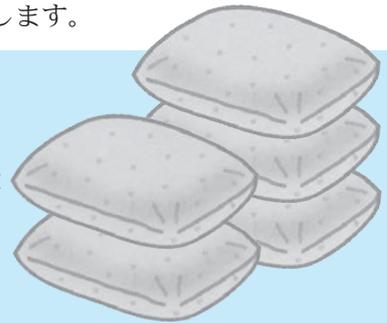
「土のう置場」を市内5カ所に設置しました

市では、台風や豪雨時に、より迅速・確実な災害対応を行うため、市内に5カ所の「土のう置場」を設置しました。**必要とする市民の方は、24時間いつでも、誰でも土のうを取りに行ける体制としました。**

なお、ご自身で土のうの搬送や袋の交換等が困難な場合は、各行政区の役員等に相談の上、自主防災組織や地区住民相互での対応(共助)や、地元消防分団による対応(公助)をお願いします。

牛久市「土のう置場」5カ所(1,000袋)

- ①牛久市役所本庁舎(郵便局側入り口付近 ☎873-2111)…400袋
- ②東みどり野防災広場(東みどり野区民会館・北東側50m)…150袋
- ③田宮防災広場(国道6号線「田宮交差点」西側50m)…150袋
- ④かっぱの里生涯学習センター(☎871-2302)…150袋
- ⑤牛久消防署東部出張所(☎875-0119)…150袋



問 交通防災課 ☎内線1683

知って学んで!
おしえ隊

牛久市行政情報出前講座

問 市民活動課
☎内線1633、1634

利用できる方

市内に在住・在勤・在学する10人以上で構成された団体・グループなどであれば、どなたでもご利用いただけます。ご希望の講座をメニューの中からお選びください。

注) 以下の場合には受講受け付けできません。

- ・ 出前講座の目的に反するとき(例: 苦情、要望が目的である場合)
- ・ 政治、宗教または営利を目的とした催しなど

開催日時

平日: 午前10時~午後9時

土・日曜日: 派遣担当課との調整になります。

※祝日、年末年始(12月28日~翌年1月3日)を除く。

※講座担当課との日程調整のため、第2希望日までご記入ください。

開催場所

出前講座は、市民の皆さんが主催する集会などに市の職員を派遣する制度ですので、会場の手配や準備は申し込み者側で行ってください。

開催の経費

講師の派遣に関する経費などについては無料です。ただし材料費などは利用者負担となります。

申し込み方法

開催しようとする日の20日前までに、所定の申込書に記入の上、市民活動課へお申し込みください。申込書やメニュー表は市ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page000406.html>





あなたも梨でスマイル!

市では今年も、「梨のオーナー」を募集しています。品種は「新高」。オーナーは、9月に収穫体験ができます。

今回は、生産者の中島さんご一家(久野町)を紹介いたします。中島家では、おばあちゃんの文子さん、お母さんの栄子さん、お嬢さんの学さんの3世代で農業を営んでいきます。先日、白くて小さな梨のお花が一面に広がる梨畑にお邪魔してきました。見渡す景色はとてきれいで清々しく、一本一本に毎日手入れをする文子さんの手間と愛情を感じることができた梨畑でした。毎年たくさんの方に申し込みいただいて、今年でなんと11年目!全国生産第3位を誇る「新高」は、大玉でみずみずしく、酸味が少ないので、お子さんからお年寄りの方まで食べやすく、愛され続けている品種です。

ぜひ皆さんも、オーナーになって中島さんご一家とおしゃべりをしながら、収穫を楽しんでみませんか?

「広報うしく」6月15日号では、梨のオーナー募集の詳細を掲載します。お見逃しなく!



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～午後4時)

問 牛久市消費生活センター

☎830-8802

投資用マンションの強引な勧誘に注意!

相談事例

職場に不動産業者から電話があり、一度話を聞いてほしいと言われた。何度も電話があり断ったが「資料の説明だけさせてもらいたい。話を聞かずに断るのはおかしい」と言われ、何度も電話を取り次ぐ職場の方にも迷惑かけたくないという思いもあり、渋々レストランで会う約束をしてしまった。「ワンルームマンションのオーナーになれば負担なく資産が持てる。家賃収入を保証する」と説明されたが、高額なので無理だと断ると「わざわざ遠くから来たのに断るのか! 社会人としてどうなんだ!」と怒り出した。そのまま深夜まで帰してもらえず断り切れず契約書にサインしてしまった。高額でとても支払えないのでやめたい。

(20歳代・男性)

- ◆ マンションを購入すれば家賃収入や売却益を得られると勧誘する、投資用マンションに関する相談が寄せられています。事例のように契約するまで帰してもらえず高額契約をしてしまったケースや、家賃収入を保証すると説明されたが実際は保証に期限があり、ローンの返済が困難になるケース等があります。また金融機関のローン等の申告で事業者から虚偽申告を指示される場合もあるようです。事例はクーリング・オフができたため解決できましたが、クーリング・オフが適用されない場合もあり注意が必要です。
- ◆ 投資にはリスクがあり、必ず儲かるわけではありません。慎重な判断が必要です。
- ◆ 契約の意思がなければ、会わずにきっぱり断りましょう。しつこい勧誘電話への対応について、職場の方々への協力を求めることが重要です。
- ◆ 金融機関から融資を受ける際に虚偽申告をすると、一括返済を求められる可能性があります。事業者から虚偽申告を勧められても、絶対に従わないようにしましょう。

消費生活の窓

助成しています

甲状腺超音波検査

問 放射能対策室
☎内線1568
健康づくり推進課
☎内線1747

市では、福島第一原発事故による初期被ばくを心配する保護者の方々の「子どもの甲状腺の検査をしたい」という声にお応えして、甲状腺超音波検査費用の一部を助成しています。対象者などの詳細については「表1」をご覧ください。

なお、検査結果は、個人情報保護を除いて、市ホームページ等で公表します。また、検査結果と事故における放射線の影響との関連は、現段階においては判定できないことをご了承の上、検査をお受けいただきますようお願いいたします。これまでの検査結果は「表2」とおりです。

【表1】甲状腺超音波検査について

対象となる方	助成回数
平成4年4月2日～平成24年4月1日生まれの市民 震災発生時点で18歳以下(胎児含む)	年度内 1回
助成金額	
3,000円※自己負担額は概ね3,000円程度(病院により異なります)	
申込方法	
市保健センター窓口で助成券の発行を受けてから、協力医療機関にご予約ください。	
協力医療機関	
◆牛久愛和総合病院☎870-5525(予約センター直通)※中学3年生まで ◆セントラル総合クリニック☎875-3511 ◆いずみ内科医院☎830-8655 ◆上柏田クリニック☎878-0210 ◆天満胃腸科クリニック☎830-7770 ◆牛尾病院☎0297-66-6111 ◆龍ヶ崎済生会総合健診センター☎0297-63-7178	

【表2】検査結果(平成25年11月～平成31年3月)

甲状腺がんが見つかった人はいませんでした(受検者延人数199人)。

判定結果	判定内容	人数
A判定	(A1) 異常なし(所見なし)	95
	(A2) 小さなしこりやのう胞があるが、二次検査の必要なし	91
B判定	5.1mm以上の結節や20.1mm以上ののう胞有り。二次検査勧奨	13
C判定	直ちに二次検査勧奨	0

※甲状腺超音波検査は最新の機器で検査すると、3mm位の非常に小さい微細構造までわかります。そのため、50%程度の方は、二次検査(精密)の必要がない小さなしこりやのう胞がみつき「所見あり」(A2判定)という結果になります。



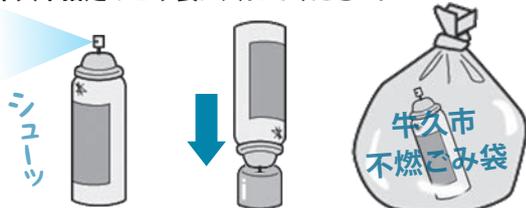
問 廃棄物対策課☎内線1572、1573

梅雨が明ければ夏がやってきます! 虫よけスプレー、エアコンが活躍する時期ですね。そこで! 今回の話題は、使い終わったスプレー缶と家電4品目の処分についてです。

スプレー缶の処分方法

- ①中身をカラにする(使い切る)
- ②カラになったか確認する
『シュー』と音がでなくなったなどで確認してください。
- ③ガス抜きキャップを使ってガスを抜く
製品に書いてある使い方をよく読んで作業してください。
- ④不燃ごみとして、集積所に出す
牛久市指定のごみ袋に入れてください。

必ず火気のない屋外で行ってください!



危険を伴うため、穴をあける必要はありません!

家電4品目の処分方法



家電4品目 冷凍庫・冷蔵庫、エアコン、テレビ、洗濯機・衣類乾燥機

★処分には、リサイクル料金と運搬料金が必要です。

- ①家電販売店に引取を依頼する場合
原則、購入店または買換え品購入店に引取義務があります。家電販売店でリサイクル料金と運搬料金の両方を支払うことができます。
- ②牛久クリーンセンターへ持ち込む場合
郵便局でリサイクル料金を納め、リサイクル券を購入後、処分品を持ち込んでください。別途、運搬料金を牛久クリーンセンターでお支払いいただきます。
- ③市に個別回収を依頼する場合
事前の予約が必要となります。廃棄物対策課までご連絡ください。また、廃棄するものを家の外に出していただく必要がありますので、ご了承ください。



としかんだより

楽しい夏が
もうすぐやってくる



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

第65回青少年読書感想文全国コンクール

課題図書が入りました



6月1日から8月29日まで、課題図書の貸出・予約は市内在住の方のみとさせていただきます。貸出冊数は1人1冊まで、貸出期間は1週間です。

※書名はとしかんだより6月号、図書館ホームページをご覧ください。

映画上映会予定表

～毎月第3日曜日は映画会の日～

◆場所／中央図書館視聴覚室1(2階) ◆入場料／無料 ※事前申込不要。

上映日	午前の部 (午前10時～)	午後の部 (午後2時～)
7/21(日)	チップとデール リスのいたずら合戦(アニメ)	星野道夫のいた風景 (ドキュメンタリー)
8/18(日)	ぼくは王さま しゃぼんだまとにちようび (アニメ)	オーレリアンの庭 (ドキュメンタリー)
9/15(日)	シンデレラ(アニメ)	Mr.ホームズ 名探偵最後の事件(洋画)

夏休み映画上映会

～夏休みだけの特別な映画上映会を行います！～

◆場所／中央図書館視聴覚室1・2(2階) ◆入場料／無料 ※事前申込不要。

上映日	午前の部 (午前10時～)	午後の部 (午後2時～)
7/7(日) 大人向け	白石加代子「百物語」2(邦画)	レミングスの夏(邦画)*
8/4(日) 子ども向け	大決戦！超ウルトラ8兄弟 (邦画)	忍たま乱太郎 忍術学園 全員出動！の段(アニメ)

※「レミングスの夏」は、中央図書館に勤務する竹吉優輔司書の同名小説が原作です。

〈原作者・竹吉優輔司書より一言〉

『レミングスの夏』は初めての映像化ということで、いろいろと思い出深い作品です。納得のいかない部分もあれば、「この表現いいなあ」と嫉妬した部分もあります。特に主演の前田旺志郎さんが力強さと繊細さを兼ね備えたナギというキャラクターを熱演してくれていて、前田さんの大ファンになりました。中央図書館も映っています。ぜひとも映画会に足をお運びください！そして、原作の本も図書館にありますので、見比べていただけたら嬉しいです。

- 中央図書館
☎871-1400
午前9時～午後9時
- 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10時～午後5時

6月の予定

映画上映会

6/16(日)

【午前の部】午前10時
「くまのアーネストおじ
さんとセレスティーヌ」
(アニメ・1時間20分)
【午後の部】午後2時
「アンナ・カレーニナ」
(洋画・1時間54分)

牛久おもちゃ病院

6/16(日)午前10時～正午

おはなし会

・水曜日…午前10時30分

6/5・12・19・26

(おはなしよんで)

・土曜日…午後2時

6/1(おはなしイチゴ)

6/8(牛久おはなしコップ)

6/15(おはなしよんで)

6/22(牛久おはなしコップ)

6/29(おはなしイチゴ)

・第2日曜日…午前11時

6/9(おはなしとんとん)

・第3金曜日…午前10時30分

6/21(うさちゃんきいて)

6月の休館日

全館休館日

6/10(月)・24(月)

体育協会だより

牛久市体育協会事務局(牛久運動公園体育館内)
☎873-2486 FAX873-2895

令和元年度牛久市体育協会 総会開催報告



5月12日(日)、中央生涯学習センターで表彰式と総会が開催され、平成30年度事業報告および決算報告、令和元年度事業計画案および予算案が承認されました。

平成30年度表彰者一覧



表彰

- 優秀選手…^{えびな さむ}蛸名 士 (牛久市柔道協会)
- 優秀団体…牛久S.C(卓球部)、牛久クラブ(牛久野球連盟)、うしくゴールデンボーイズ(牛久野球連盟)
- 優秀指導者…^{いしぞえ ようこ}石添 容子 (卓球部)
- 感謝状…^{みやざき}宮崎 さとみ(牛久市バレーボール協会)

褒状

- 優秀選手…^{いじま しげる}飯島 繁(牛久野球連盟)、^{ふじた りゅうせい}藤田 龍星(レスリング)、^{しば だいと}柴 大翔(飛込競技)、^{すずき あやか}鈴木 彩加(レスリング)、^{ふじた ほうせい}藤田 宝星(レスリング)

茨城県体育協会より

- 体育功労者賞…^{ゆいね おさむ}唯根 徹(ソフトテニス部)

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)
☎・FAX886-8993

Pick Up!

牛久三曲の会 岡久浩子

問 ☎873-3721

第42回牛久市民文化祭シビックコンサート



■団体の活動について教えてください。

春には「弾き初め」、夏に「ゆかた会」、そして秋にはシビックコンサートに出演させていただいています。楽しみながら続けられるよう皆でがんばっていききたいと思います。

■活動をしてやりがいを感じることはなんですか。

練習を何度も重ね迎えた本番で、美しい音色に包まれたときの感動と喜びが次のステップへとつながっていくのだと思います。

■今後の目標を教えてください。

箏、三絃(三味線)、尺八で合奏することを生田流(箏の流派)では「三曲合奏」と言います。独自の音色を持つ三種の和楽器を合奏することで日本の伝統的な調べを楽しむことができます。会場で沢山の拍手をいただけるよう努めていきます。

牛久市文化協会に加盟しませんか？

牛久市文化協会では、地域社会の文化の向上と明るいまちづくりに貢献することを目的に、

- 団体活動の周知**(会報誌の発行/広報うしくへの記事掲載など)

●**他団体との交流・連携**(研修・イベント協力など)を行っています。現在60団体(約1,400人)が所属しています。ぜひ一緒に活動しましょう。

加盟条件

- ・代表者が市内在住で活動拠点が市内であること
- ・団員が10人以上

※詳しくは上記 牛久市文化協会事務局 まで

わんにゃんこ

問 環境政策課
☎内線1561



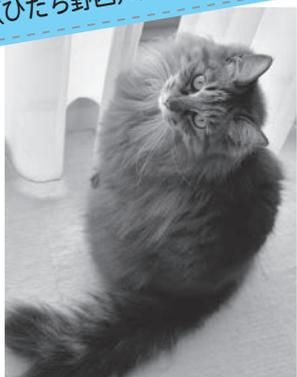
K家(上柏田)のトラ助くん



【種類】MIX(オス:1才)

カミカミ(噛み付き)王子です。

Y家(ひたち野西)のもなかちゃん



【種類】MIX(メス:7才)

生後6カ月で保護され、家族になりました。超甘えん坊で、毎朝パパにしてもらおうブラシが大好きです。



日向ぼっことお昼寝が大好きです。

I家(神谷)のティアラちゃん



【種類】トイプードル(メス:12才)

6月に入り、暑くなる日も増えてきたことで、熱中症が気になるころかと思えます。人間と同様、犬や猫も熱中症になりますが、人間とは気温の感じ方や体温調整の仕方が違います。また、犬や猫の種類によって極端に暑さに弱い場合があります。そして、人間よりも地表に近い位置にいることがほとんどなので、人間より先に体調が崩れることも多々あります。日ごろからしっかりと愛犬、愛猫の様子を観察し、異変があれば早めに対応し、動物病院を受診しましょう。

ペットの写真募集中!

投稿者の氏名・電話番号と、ペットの名前(ふりがな)・種類・性別・年齢を記入の上、メールか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

✉ kankyoku@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。

犬、猫以外もOK!
自慢のペットを
ご紹介ください!



FM-UU通信 85.4MHz 周波数

第9回

番組ピックアップ

「牛久市広報番組」

月～金曜日

らしくしくインフォメーション

10:50～11:50

月～金曜日 10:00～12:00 で生放送中の「UU ラジオ 854!」その番組で放送している、牛久市広報番組『らしくしくインフォメーション』。ゲストをお迎えしたり牛久市の情報を盛りだくさんにお伝えしています。

放送スケジュール[月～金曜日]

- ・本放送 10:50～11:50
- ・再放送 14:00～15:00、18:00～19:00

私達が
紹介しています!

パーソナリティ
上石菜月(火曜)

パーソナリティ
加奈(水・金曜)



FM-UUの
聴き方
スマホ編
FM-UU 85.4

①まずは無料アプリ『ListenRadio(リスラジ)』をインストールしてください。②アプリ起動後に「チャンネル」→「全国のラジオ局」→「関東」→「FM うしくうれしく放送」の順に進みください。③再生ボタンをクリックして放送をお聴きください。

こちらのQRコードからインストールできます。



iPhone



Android

お問い合わせは
お気軽にどうぞ!
029-875-8541

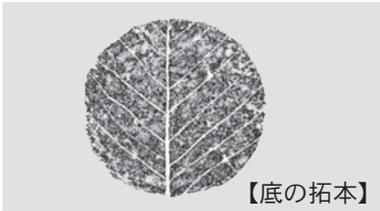
番組に関するお問合せ

TEL 029-875-8541 FAX 029-875-8686
E-mail ushiku@fmuu.jp

らしくうれしく放送



(高さ約33cm)



【底の拓本】

天王峯遺跡出土の弥生土器

土器の底を観察すると、模様のような痕跡が残されていることがありますが。土器づくりの際に土器を回転させやすくするための下敷の跡だと思われます。縄文時代の土器の底には、竹ひごなどの編物の痕跡が残されたものがあります。弥生時代になると、市内では葉の痕跡が残された土器が多くなります。天王峯遺跡で見つかった弥生土器の底には、葉の裏面の葉脈が残されており、葉のつるつるした面を作業台側にしていたと考えられます。県北地域では、砂の

◆今回紹介した土器は、かっぱの里ギャラリー(かっぱの里生涯学習センター)内で展示中

痕跡が残された弥生土器が多く、打ち粉のように砂を使用して作業台への付着を防いだと思われるかもしれません。また県北地域では、織物の痕跡が残された弥生土器が多いようです。土器づくりの際の下敷に何が使われたかは、時代や地域によって異なります。土器の底には、当時の植生、編物や織物の技術など、失われた情報がたくさん残されています。

里山の樹木

問 都市計画課
☎内線2524



①開花期の樹冠:城中町斜面林(平成23年5月25日撮影)



②



③

②花:牛久自然観察の森(平成24年5月23日撮影)、③果皮が剥けた種子:牛久自然観察の森(平成23年9月3日撮影)

第42回

エゴノキ

エゴノキ科エゴノキ属の落葉広葉樹の小高木、北海道〜沖縄に分布。市内では斜面林や雑木林などに生育。樹皮は淡黒色。しばしば株立ち状になります。葉は卵形から狭長楕円状卵形、長さ4〜8cm、幅2〜4cm。花は5〜6月に咲き、

長さ2〜3cmの小花柄があつて下向きに開きます。花冠は白色、径2.5cm、5深裂します(②画像)。果実は卵円形で長さ1cm内外、星状毛を密布して灰白色、熟すと果皮が割れて、褐色の種子が1個現れます(③画像)。種子はサポニンを含み有毒。白い清楚な花が枝いっぱいにはぐら下がりますが、エゴノネコアシという虫こぶを花と間違いやすいです。種子は野鳥のヤマガラ等の好物。名前は果皮がえごい(えぐい)ことに由来します。

※牛久の里山樹木ハンドブック33ページ掲載。本の問い合わせは牛久自然観察の森 ☎874-6600まで。

【資料提供】NPO法人うつくし里山会(文章:小松友枝、写真:①③渡辺泰、②戸塚昌宏)

文芸さろん | 水無月 |

藤色の日傘かざせし様見せて
テッセンの花今盛りなり
春うららつくしをつみし押し花に
日々介護ひかる若葉に深呼吸
落花浴ぶワンピースの子の片えくぼ
新時代令和のつつじ咲きにけり
令和初御朱印並ぶ端午の日
名も知らぬ花を摘んでは凶鑑にて
孫と調べて時は過ぎゆく 草葉



匿名希望
月田さん
涼 空 一 朶
あおたん

<次回募集テーマは「夏」>

【作品募集】イラストや俳句、川柳、短歌など
【あて先】〒300-1292牛久市中央3-15-1
「広報うつくし文芸さろん」係 FAX:873-2512
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)





市からのお知らせ



●「観光めぐり」参加者募集！！

今年の牛久市観光協会主催の「観光めぐり」は市内のブルーベリー狩り、味噌蔵元とチーズ製造見学等を巡る牛久市近隣の食を知る旅です！

日 6月27日(木) **対** 市内在住の方

定 80人 **¥** 3,000円(受付時にお支払い)

行程 中央生涯学習センター駐車場(午前8時40分集合、午前9時出発予定)⇒雪印メグミルク工場(阿見町)見学⇒ヤマイチ味噌工場見学⇒昼食(落花亭)⇒女化神社⇒明治天皇行幸碑⇒女化ブルーベリーの森⇒中央生涯学習センター駐車場(午後4時30分到着予定)※行程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。

申 6月12日(水)午前9時から市保健センター研修室(2階)で整理券を配布します。定員を超えた場合は午前9時30分から抽選を行います。

1人につき2人分まで申し込み可。※受付は当日限り。

主・問 牛久市観光協会 ☎874-5554、取扱旅行社:関鉄観光(株) ☎822-3727

●タウンミーティング参加者募集

市民の皆さんと市長が、まちづくりについて意見交換を行うタウンミーティングを、「牛久シャトー」をテーマに実施します。詳しくは、お問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

日 6月29日(土)午前10時~11時30分 **所** 市保健センター研修室(2階)

対 市内在住の方 **定** 8人※申込多数の場合は抽選

締 6月14日(金)午後5時必着 **問** 秘書課 ☎内線3201

HP <http://www.city.ushiku.lg.jp/page/page007356.html>



●家庭的保育者認定研修を開催します

「家庭的保育」は市町村の認可による事業で、保育所等への入所に代わり、主に保育ママ(家庭的保育者)の居宅という家庭的環境で行われるきめ細やかな少人数保育です。県では、保育士資格をお持ちでない方も家庭的保育者になることができるよう、所要の研修を実施します。下記で詳細をご確認の上、ぜひご参加ください。

問 県子ども未来課 ☎029-301-3252 **HP**「茨城県 家庭的保育」で検索



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

牛久を動画でみてみよう。新しい発見があるかも!?
ぜひ、チャンネル登録をお願いします。



LINE 牛久市 LINE公式アカウント

牛久市LINE公式アカウント。友だち登録してね★

メールマガジン 「かっぱメール」

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



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「らしくうれしくインフォメーション」(再放送:午後2時~3時)

ぎゅぎゅっとラジオ854(生放送)

月~金曜日午後1時~2時
(再放送:午後8時~9時)
牛久市内各地の情報をお届けします!

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

●第133回うしくゴッ多市(フリーマーケット)

日 6月9日(日)午前10時～午後3時※小雨決行(荒天中止)

所 中央生涯学習センター駐車場

内 ①牛乳ときゅうりを数量限定で格安販売(正午予定)、②メロンを数量限定で格安販売(午後2時予定)、③無料健康相談コーナー(協力:つくばセントラル病院)当日会場で受付(午前10時～)/健康チェック(身長・体重・血圧測定・握力)、健康相談、栄養相談、お薬相談、リハビリ相談、介護相談、ハンドマッサージ、④再生家具販売(午前10時～無くなり次第終了)※イベントは、内容と時間を変更することがあります。※次回開催10月14日(月・祝)

問 商工観光課 ☎内線1523

●熱中症予防3つのポイント!

稲敷広域消防本部では、平成30年中に熱中症の傷病者を216人搬送しました。熱中症は予防法を知れば防ぐことが可能です。

①こまめな水分・塩分補給…喉が渴いたと感じる前に水分・塩分補給をしてください。

②暑さを避ける…適切にエアコンを使用し、外出時は日傘の使用や帽子の着用など、暑さを避ける工夫が必要です。

③暑さに負けない体力をつける…日ごろからバランスの良い食事を摂ることや、体力づくりを心掛けましょう。

問 稲敷広域消防本部救急課 ☎0297-64-3846 HP 総務省消防庁ホームページ<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>

●6月1日～7日は「水道週間」

「いつものむ いつもの水に 日々感謝」

(第61回全国水道週間スローガン)



この期間中、当企業団では、水道について市民の皆さんに理解を深めていただくため、ポスター掲示や水道未加入世帯への加入促進活動等を行いますのでご協力ください。

問 茨城県南水道企業団 ☎0297-66-5131

●茨城空港からのお知らせ

茨城空港は、札幌・神戸・福岡・沖縄(那覇)の4都市、国際線は中国(上海)・韓国(ソウル)・台湾(台北)の3都市へ就航しています。約3,600台分の無料駐車場があるほか、ターミナルビルが縦横120m×40mと非常にコンパクトで、搭乗手続きも全て1階で手続きができ、お年寄りやお子さん連れのご家族にも大変好評です。ぜひ、茨城空港から空の旅へお出掛けください。

【茨城空港ホームページ】<http://www.ibaraki-airport.net/>

問 茨城空港利用促進等協議会事務局(県政策企画部交通局空港対策課内) ☎029-301-2761



●令和元年度危険物安全週間

6月2日(日)～8日(土)は、危険物安全週間

「無事故への 構え一分の 隙も無く」(令和元年度危険物安全週間推進標語)

◆危険物とは…「火災発生の危険性が高い」、「火災拡大の危険性が高い」、「消火の困難性が高い」といった危険性を持つもので消防法に定めるものをいいます。身近なものでは、ガソリンや灯油、油性塗料など。

◆危険物事故防止対策…①危険物取扱時:火気に注意し、十分な換気を行う。②給油時:エンジンを停止し、ふきこぼれ事故を防止するために、注ぎ足し給油をしない。③天ぷら油等の加熱中:絶対にそばを離れない。

問 牛久消防署 ☎873-0119

●第22回ふれあい牛久沼文化の集い開催

三日月橋生涯学習センターを利用している定期団体が、1年間の活動の成果を披露します。

【展示】

日 6月20日(木)～23日(日)午前9時～午後4時(最終日は午後3時)

【ステージ・フロア発表】

日 6月23日(日)午前9時20分～

【バザー/野菜販売・出店】

弁当各種・団子・焼きそば・コロッケ・ジュースなど

日 6月23日(日)午前10時～
※駐車場が狭いため、ご来場の際は牛久市コミュニティバスかっぱ号等の公共交通機関のご利用またはお車の乗り合わせをお願いします。

問 三日月橋生涯学習センター ☎874-1340

●2019年度税務職員採用試験

税務署や国税局で勤務する税務職員(国家公務員)を募集します。

受験資格 ①平成31年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和2年3月までに高等学校または中等教育学校卒業見込みの者、②人事院が上記①に掲げる者に準ずると認める者

試験の程度 高等学校卒業程度

試験日 第1次試験日…9月1日(日)、第2次試験日…10月9日(水)～18日(金)のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

合格発表日 第1次試験合格者…10月3日(木)、最終合格者…11月12日(火)

申 ◆【原則】インターネット申し込み。次のアドレス(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)にアクセスし、説明に従い入力する。受付期間…6月17日(月)午前9時～26日(水)※受信有効。

◆【インターネット申し込みができない場合】郵送または持参。問い合わせ先…第1次試験地を所轄する国税局(沖縄国税事務所)受付期間…6月17日(月)～19日(水)※期間中消印有効

問 ◆インターネット申し込みに関して…人事院人材局試験課 ☎03-3581-5311内線2332、2333(平日午前9時～午後5時)

◆上記以外の問い合わせ…関東信越国税局人事第二課試験係 ☎048-600-3111内線2097(平日午前8時30分～午後5時)

●特定空家等の略式代執行について

市では今年3月に田宮町地内にある所有者不特定の特定空家等について、空家等対策の推進に関する特別措置法第14条第10項の規定に基づき、略式代執行による解体を実施しましたのでお知らせします。

今回の略式代執行は、所有者が不存在であることや、危険等の切迫性が極めて高いことから、地域住民の安心安全を最優先とした例外的な措置として実施しました。しかしながら、代執行はあくまで最終的な手段です。空家は私有財産であり、その所有者や管理者が責任を持って、適正に維持管理するのが大原則です。市では今後とも管理不全な状態にある空家の所有者や管理者に対する指導を強化するとともに、空家を利活用できる間に空家バンクに登録していただくなど、地域の皆さんの安心安全な生活環境の確保に向けた取り組みを進めていきます。

問 空家対策課 ☎内線2531



解体前



解体後



人材募集・就職支援

●いばらき県南若者サポートステーション就労相談

「働きたいのに働けない」「就職活動のやり方を教えてほしい」など就職に悩む若者の相談を受け付けます。※相談無料。

日 6月25日(火)午後1時～5時 **所** 中央生涯学習センター小会議室

対 15歳～39歳の若年無業者およびその家族

申 相談日の3日前までに電話、FAXまたはEメールで申し込み

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 E info@saposute-tsukuba.jp

●牛久市シルバー人材センターシルバー会員募集 一緒に働きませんか

元気で明るく前向きな会員を募集しています。高年齢者の皆さんの知識・経験・技術を生かし、就業機会を提供する目的で運営しています。会員になって一緒に働き、収入を得るとともに、ボランティア活動、レクリエーション、同好会を通し、シニアライフを楽しんでみませんか。

内 管理作業、屋内外一般作業、サービス・技術作業ほか

対 市内に在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方

問 (公社)牛久市シルバー人材センター事務局 ☎871-1468

牛久市一般職・特別職非常勤職員採用情報

保育士・一般事務など募集情報を随時更新!詳しくは市ホームページをご覧ください。



●令和元年度牛久市社会福祉協議会職員募集

採用時期	【1】令和元年10月1日採用 【2】令和2年4月1日採用
募集職種	社会福祉協議会 正職員
募集人員	【1】【2】とも若干名
受験資格	普通運転免許を有し、各採用時期でいずれかの資格のある方 【1】令和元年10月1日採用 ①介護福祉士有資格者 ④保育士有資格者 【2】令和2年4月1日採用 ①社会福祉士有資格者もしくは、取得見込みの方 ②介護福祉士有資格者もしくは、取得見込みの方 ③社会福祉士、介護福祉士の受験資格のある方 ④保育士有資格者もしくは、取得見込みの方
処遇等	◆勤務時間 月曜日～土曜日までのうち週5日 午前8時30分～午後5時30分までの8時間勤務 ◆給与月額※前歴換算有 【一般職高卒】182,816円～ 【一般職短大卒】195,808円～ 【一般職大卒】211,264円～ 【保育士短大卒】194,800円～ 【保育士大卒】205,328円～ ◆賞与 年2回 ◆交通費(月額)は規程内において支給 ◆有給休暇は規程内において付与 ◆健康保険、厚生年金保険、雇用保険加入
採用試験	【第一次試験】7月7日(日) ◆受験資格①～③(一般教養試験、小論文試験、職場適応性検査、一般性格診断検査)、◆受験資格④(保育士専門試験、小論文試験、職場適応性検査、一般性格診断検査、実技試験) 【第二次試験】7月23日(火) 一次試験合格者を対象に面接試験を実施

申込方法 本会ホームページよりエントリーシート(履歴書)および職務経歴書合計4枚をダウンロードし、写真貼付、内容記載の上、受験票用写真1枚(エントリーシートに貼付したものと同一のもの)とともに市役所分庁舎内社会福祉協議会へ持参するか、郵送でお申し込みください。

申込期間 6月1日(土)～28日(金)必着
説明会 採用試験受験者を対象に社協概要説明、市内社協事業所見学会を実施。先着順で事前電話申し込み(定員5人)

【期日】 令和元年6月8日(土)および12日(水)午前10時開始(午前9時50分集合)

【会場】 牛久市社会福祉協議会(市役所分庁舎内)

問 牛久市社会福祉協議会(〒300-1292牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内) ☎871-1295

スポーツ

●牛久運動公園体育館 ヨガ開催中!

あなたもヨガを始めてみませんか?どなたでも気軽に参加でき、運動が苦手な方、体が硬い方でも楽しめます。ヨガの後はトレーニング室・ジャグジーも利用可。

日 6月4日～7月30日の毎週火曜日
午前10時～10時50分※6月25日除く。
8月以降はお問い合わせください。

所 牛久運動公園体育館サブアリーナ

円 市内の方330円、市外の方490円(トレーニング室利用料含む)※お得な回数券11回分もあります。

持 ヨガマットまたは大判なバスタオル、シューズ、タオル、飲み物など

問 牛久運動公園体育館トレーニング室(2階) ☎873-2486(内線21)

●夏休み児童クラブ(学童保育)スタッフ募集中

留守家庭児童の保育指導にあたる児童クラブの補助支援員を募集しています。教員、幼稚園教諭、保育士免許などの有資格者は大歓迎。退職した方や学生でも可。健康で明るい方をお待ちしています。

勤務期間	7月22日(月)～8月29日(木) ※土・日曜日、祝日および8月12日(月)～16日(金)を除く。
勤務時間	午前8時～午後6時までのうち6時間以内のシフト勤務、週3日以上
勤務場所	市内各児童クラブ
報酬	時間額:900円、交通費:通勤距離および交通手段に応じて別途支給
募集人員	20人程度(18歳以上の方)、面接により選考。※定員になり次第、締め切り。
申込方法	「非常勤・臨時職員登録申込書」に必要事項を記入の上、写真を貼付して教育企画課(市役所第3分庁舎2階)へ6月14日(金)までにお申し込みください。※「非常勤・臨時職員登録申込書」は、教育企画課、または人事課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

問 教育企画課 ☎内線3093

「広報うしく」に掲載する 有料広告を募集します

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 広報政策課 ☎3221

【掲載号】毎月15日号 【金額】1枠:15,000円/月

【サイズ・色】横85mm×縦45mm・市が指定する2色





相談

●常陽銀行年金無料相談※要予約

①ひたち野うしく支店

日 6月8日(土)・7月13日(土)午前10時～午後4時、6月10日(月)・7月4日(木)午前10時～午後3時

申・問 常陽銀行ひたち野うしく支店 ☎871-8122

②牛久支店

日 6月18日(火)・7月17日(水)午前10時～午後3時

申・問 常陽銀行牛久支店 ☎872-5112
※①②とも正午～午後1時を除く

●水郷つくば農業協同組合 年金無料相談会※要予約

社会保険労務士が個別相談。

日 6月9日(日)午前9時～午後3時

所 水郷つくば農業協同組合牛久支店(柏田町1527)

定 先着12人

申・問 水郷つくば農業協同組合牛久支店 ☎873-6611



催し・講座

●いばらき小児在宅シンポジウム

日 6月22日(土)午後1時～4時(正午開場)※参加費無料、要予約。

所 イーアスつくば

内 講演①「新生児医療と退院時支援」、講演②「在宅生活を楽しく送るために」

締 6月6日(木)

主 かけはしねっと

後援 牛久市 他

申・問 中島 ☎080-3394-3012、かけはしねっと事務局 FAX828-6751

E kakehashi_20161120@yahoo.co.jp

HP <http://kakehashinet.jp/>

●ヘルスロードを歩こう

初夏の日差しを受けて一緒に楽しく歩きませんか。今回は牛久沼湖畔のヘルスロード「かっぱの小径」を歩きます。

日 6月9日(日)午前8時30分受付、午前9時30分開始※当日受付、小雨決行

所 牛久駅東口やっぺやっぺ広場集合

コース 牛久駅東口→正源寺→明治天皇行在所→得月院→牛久城跡→牛久沼湖畔→抱樸舎・雲魚亭→河童の碑→アヤマ園→三日月橋生涯学習センター→牛久小学校→牛久駅東口(7.6Km)

¥ 300円(保険代、地図)

持 タオル、飲み物

主 牛久ウオーキングクラブ

問 飯塚 ☎872-1232

●第27回市民フォークダンス大会 スポーツチャンピオンフェスティバル

一緒にフォークダンスを楽しみましょう!やさしい曲を中心に踊り方を指導しますので、初めての方も気軽にご参加ください。

日 6月22日(土)午前9時45分～午後2時30分

所 牛久運動公園体育館サブアリーナ

¥ 600円(弁当、保険代)

持 運動の出来る服装、体育館シューズ、飲み物

申 市内各サークルのリーダーを通して申し込み。初めての方はお問い合わせください。

締 6月15日(土)

主 牛久市体育協会牛久フォークダンス協会

問 牛久フォークダンス協会(藤田) ☎873-4796、牛久市体育協会事務局 ☎873-2486

●2019年牛久の街を走る会

みんなで牛久の街を楽しく走ってみませんか?メタボリック対策、走力アップ等々目的はいろいろ、まずは気軽にご参加ください。

日 6月9日(日)午前8時30分集合

所 牛久運動公園プール棟前広場集合

対 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

¥ 無料※申し込みは当日

主 牛久市体育協会牛久走友会

問 荒木 ☎080-3462-9324

●グラウンド・ゴルフ

ルールエチケット講習会

初心者大歓迎!道具は用意してあります。運動ができる服装でお越しください。※参加無料。

日 6月17日(月)午後1時～※雨天の場合は6月21日(金)午後1時～

所 栄町運動広場

対 市内在住の方(初心者のみ)

主 牛久市体育協会牛久グリーングラウンド・ゴルフクラブ

申 牛久市体育協会事務局 ☎873-2486

問 牛久グリーングラウンド・ゴルフクラブ(溝井) ☎872-3092

●第133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 6月29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 6月26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

「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。

●『牛久の外来植物ハンドブック』出版記念 写真展

平成31年3月に発刊した『牛久の外来植物ハンドブック』の出版記念写真展を開催します。

日 6月14日(金)～16日(日)午前10時～午後4時 **料** 無料
所 中央生涯学習センター展示ホール
内 身近な外来植物の写真80種
主 NPO法人うしく里山の会
問 牛久自然観察の森 ☎874-6600

●「恐怖のカウンタダウン—東海第二原発を止めたい—」上映会 & 遠藤大輔(監督)講演会

日 6月29日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時開場)
所 中央生涯学習センター中講座室
内 上映会(30分)、原発の問題点や映像制作についての講演
料 500円 **定** 70人
主・問 原発いらない牛久の会(藤田) ☎080-5193-5218

●環境・温暖化防止牛久市民フォーラム

日 6月30日(日)午後2時～4時
所 中央生涯学習センター小講座室
講 坂 弘毅氏(牛久市景観まちづくりネットワーク・日本自然保護協会自然観察指導員)
内 「後世に残したい牛久沼の自然」。荒廃した自然を元に戻し、後世に残したい。そのためには、地域の連携が必要。
対 どなたでも **料** 無料
主 地球温暖化防止活動推進牛久グループ
問 事務局(中山) ☎874-1296

●自然観察出前講座

日 6月9日(日)午前9時～11時30分
集合場所 牛久自然観察の森第1駐車場※参加無料。
内 身近な里地の里山に見られる植物の生態からその進化をさぐります。
申 受付なし、現地集合
主・問 NPO法人うしく里山の会事務局(牛久自然観察の森ネイチャーセンター内)(蓮尾) ☎874-6600

●東洋大学附属牛久高等学校吹奏楽部研究部 第54回定期演奏会

日 6月16日(日)午後2時開場、午後2時30分開演※入場無料
所 中央生涯学習センター文化ホール
内 クラシックやポップス(昭和平成プレイバック)など、老若男女誰もが楽しめるステージ。
主・問 東洋大学附属牛久高等学校吹奏楽研究部(朝田) ☎872-0350

●こどもテニス教室

動きの基礎、脳活性を促すエクササイズを含めた最新のテニス指導。
日 6月22日(土)～7月21日(日)※詳細はホームページにて。
所 牛久運動公園テニスコート、パサニアテニスクラブ内コート(柏田町3047-1)
対 5歳～中学生 **料** 無料
申 NPO法人地域スポーツ支援協会のホームページで内容を確認の上、Eメールまたは電話、FAXで申し込み。
団 NPO法人地域スポーツ支援協会
後援 牛久市教育委員会
問 こどもテニス教室事務局
☎・FAX 826-1380
E nposports01@gmail.com
HP https://mtsports95.amebaownd.com

●第35回ねんどの会作陶展

オブジェや花器食器などを展示。
日 6月11日(火)～16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
主・問 ねんどの会(古川) ☎873-8072

●ギター弾き語りサークル アルモニコス ミニ・コンサート

日 6月15日(土)午後1時開場、1時30分開演※入場無料。
所 牛久クリーンセンターごみアートミュージアム
主・問 アルモニコス(福田) ☎873-4529

●平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日 6月16日(日)午前8時30分～正午
所 牛久城址(集合場所はお問い合わせください)
内 下草刈り、伐採、枝打ち
持 ナタ、カマ、ノコギリ、作業服、手袋、飲み水※昼食などは各自で。
料 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

●歴史を語り合う会

日 6月16日(日)午後1時30分～5時
所 エスカード生涯学習センター第1・2講座室(4階)
講 柗 昌夫氏
演題 はやしゆうてき 早矢仕有的と丸善
内 医師有的は慶応で英語を学び商業を志す。医薬品洋書の輸入販売で大成功し丸善の基礎を固めた。
料 300円(資料代) **定** 50人
主 牛久史談会
問 板宮 ☎090-2327-6304

●市の人口と世帯数(住民基本台帳) 4月末日現在の人口と世帯数をお知らせします。

- ◆人口…85,048人(男42,005人、女43,043人)・前月比-28人
- ◆世帯数…36,463世帯・前月比+85世帯

問 総合窓口課 ☎内線1625

●牛久市剣道スポーツ少年団
清流剣友会

剣道を通してあいさつ、返事、礼儀や強い精神を育みます。

日 毎週火・金曜日午後7時～9時、毎週日曜日午前9時～正午
※体験稽古会6月9日(日)午前9時～11時30分。体験後1カ月無料体験継続可。体験は随時受付。

所 下根中学校武道場

対 幼児、小学生、中学生から大人まで

¥ 入会金5,000円、幼児：6カ月3,000円、小学生：月2,500円、中学生：年6,000円

団・問 清流剣友会(須藤) ☎873-9338

●牛久市剣道スポーツ少年団
牛久剣友会
少年少女剣士募集

見学・体験随時可。うしくかっぱ祭りへの参加、夏季合宿などの行事も。

日 水曜日午後5時30分～、土曜日午後5時～、日曜日・祝日午前7時30分～(1～3月は午前8時～)

所 【水・土曜日】鈴木道場(牛久町1023)、【日曜日・祝日】牛久小学校体育館

対 健康な方ならどなたでも

¥ 子ども月1,000円、大人月2,000円

団・問 牛久剣友会(鈴木) ☎872-0630(午後6時以降) **HP** <http://star.gmob.jp/de.6125.0106.yjsq1ufv/index.html>

●三日月混声合唱団

日 毎週木曜日午前9時～正午
※6月13日(木)午前10時～11時中央生涯学習センターで公開練習を行います。

所 【第1・3木曜日】三日月橋生涯学習センター第1研修室、【第2・4木曜日】中央生涯学習センター音楽室

¥ 月3,000円

団・問 三日月混声合唱団(松田) ☎871-5028

●「福島は語る」映画上映会

日 6月30日(日)午後1時30分～4時30分

所 中央生涯学習センター視聴覚室

内 土井敏邦監督作品。原発事故で人生を変えられてしまった被災者たちの声を届けたい。

¥ 500円

主・問 環境学習同好会(中村) ☎874-5089



メンバー募集

●スペイン語教室 ラ・パシオン

日 毎月第1～3金曜日午前9時30分～11時30分

所 中央生涯学習センター会議室(2階)

¥ 月2,500円

講 スペインまたは中南米の方

団・問 ラ・パシオン(石井)

☎090-8056-6091

●牛久ゴスペルクワイヤ

初心者、楽譜の読めない方、英語の苦手な方も大丈夫です！

日 日曜日午後3時～5時(月2回)

所 牛久教会(南2-20-20)

¥ 1回1,500円(初回500円)

定 先着10人

団・問 牛久ゴスペルクワイヤ

☎070-5643-4205

E ushikugospel@gmail.com

●英会話サークル アフタヌーンティ

アメリカ人の先生と楽しく英会話をしてみませんか？初心者歓迎、いつでも無料体験OK！

日 毎週水曜日午後3時～4時30分(月4回)

所 中央生涯学習センター小会議室(2階)

¥ 月4,000円 **定** 若干名

団 アフタヌーンティ

問 梶原 ☎090-4605-7171

●第5回「^{とき}季の響」写真・絵画展

風景写真と絵画のコラボ展。

日 6月18日(火)～23日(日)午前10時～午後5時

所 中央生涯学習センター展示ホール(2階)※入場無料。

主・問 季の響(齊藤) ☎080-6559-5714

●読書会のお誘い

『前川喜平 教育の中のマイノリティを語る』(明石書店)をベースにざっくばらんに語り合います。

日 毎月第3火曜日午前10時～正午(初回は6月18日)※参加無料。

所 中央図書館視聴覚室2(2階)

団・問 エミール(山本) ☎874-5288

●シルバーリハビリ体操で健康づくり

県が考案・推進を図っている介護予防体操。筋力アップやストレッチにより、日常動作が楽に行える体操として好評です。無料で出前教室も行っています。

日 毎月回覧の「支援センター便り」に掲載

所 各区民会館等

¥ 無料・参加自由

団・問 牛久市シルバーリハビリ体操指導士会(渡部) ☎090-1843-0653

●ちびっこ運動会

日 7月11日(木)午前10時～11時30分(受付午前9時45分～)

所 牛久運動公園体育館サブアリーナ

対 2才～未就園児親子

¥ 無料 **定** 50組※要予約

持 水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装※場合により着替え、保護者のみ上履き

主 母親クラブおひさま

問 佐藤 ☎090-8506-1385



毎日の食事で「高血圧」予防

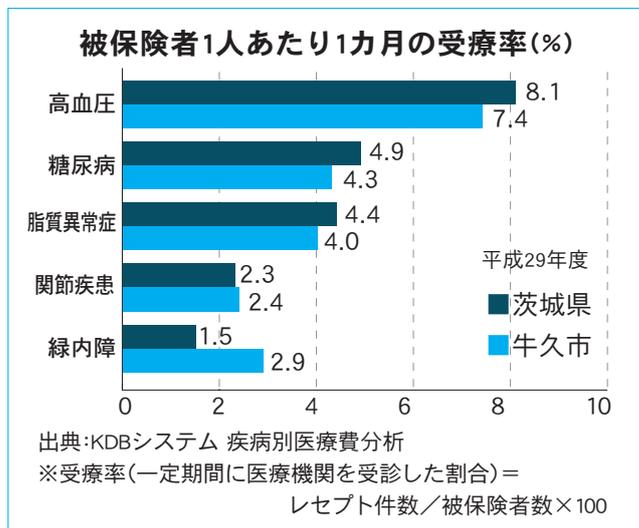
牛久市民で最も患者数が多い病気は「高血圧症」です!!

市の国民健康保険被保険者において、疾病別での1カ月あたりの受療率をみると、1位は高血圧症、2位が糖尿病、3位が脂質異常症となっており、生活習慣病に起因する病気が上位を占めています。

高血圧は、血管に高い圧力がかかっている状態であるため、血管の内側が傷つきやすくなり、動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると、心疾患、脳血管疾患等(命に関わる病気や重い後遺症が残る病気)を発症するリスクが高くなります。今日から高血圧予防に取り組み、あなたの大切な血管を守りましょう。

※「高血圧治療ガイドライン2019」目標血圧値

74歳未満: 130/80mmHg未満, 75歳以上: 140/90mmHg未満



高血圧予防の要は、毎日の食事です!!

特に、塩分の取り過ぎが問題。調理に使う食塩の成分のほとんどはナトリウム。ナトリウムを取り過ぎると、身体はナトリウム濃度を一定に保つため水分を取ろうとします。血液量が増えることで、血管が押し広げられ、血圧が上昇します。塩辛いものを食べた後、のどが渇き、水を飲みたくなる経験をした方も多いのではないのでしょうか? 濃い味付けや塩辛い物を好む人、野菜不足、外食が多い人は、知らず知らずのうちに血圧を上昇させている可能性があります。いつでも、自分だけで始められる高血圧予防が「減塩」です。今日から始めてみませんか?

「牛久市ヘルスマイト」が 高血圧予防のための 減塩活動を実施しています

行政区やふれあいサロン等の協力のもと、「牛久市ヘルスマイト(食生活改善推進員)」が、「ヘルスマイトのしあわせをよぶ減塩講座」を開催しています。30分ほどの講座では、紙芝居を使って、分かりやすく高血圧予防のための食事についておはなししています。講座の一部を紹介します。皆さんもさっそく試してみてください。

おいしい減塩料理を作るための合言葉は、「**こうやさん**」
お料理で使う調味料(塩、しょうゆ、みそ、ドレッシング等)を少なくしたら、代わりに、「**こうやさん**」をプラスしてみてください。



汁物は1日1杯に
しましょう!

麺類の汁を飲み干して
いませんか? 半分
以上残すように意識
してみてくださいね。

実は、納豆のたれ
は、半分で十分
おいしいですよ。

「**こうやさん**」とは?

- 「**こ**」…香辛料を上手に使おう
- 「**う**」…うまみを生かそう
- 「**や**」…薬味をプラスして
- 「**さん**」…酸味でさわやかに

講座をご希望の方は、健康づくり推進課まで。※ヘルスマイトとは、健康づくりのため、良い食生活を普及するボランティアで、全国組織の団体に所属して活動しています。市では66人の会員が市民向けの減塩講座の他、幼稚園、保育園での食育教室や、料理教室等で食事の大切さを伝えています。広報うしく1日号に「しあわせをよぶレシピ」も連載しています。

子どもたちに農業への理解を

JAバンクより補助教材寄贈



JAバンクでは全国の子どもたちが食・環境と農業への理解を深めるきっかけになるようにと補助教材「農業とわたしたちの暮らし」を製作しています。

4月19日、JA水郷つくばより根本市長へ2019年度版の贈呈



をしていただきました。この補助教材は市内各小学校5年生の社会科学習の米作り授業で活用していく予定です。根本市長は「子どもたちに農業がより身近なものと感じてもらえれば」と話しました。

ドライバーに事故防止を呼び掛ける

春の交通安全キャンペーン実施

5月11日から5月20日まで実施された「春の全国交通安全運動」に合わせて、5月9日、向台小入口交差点で街頭キャンペーンを行いました。同運動のスローガンは「あぶないよ 画面見ないで 前を見て」。参加者約80人が、運転手や歩行者に啓発品を配布しながら交通事故防止や飲酒運転の根絶を呼びかけました。早朝から啓発品を配る根本市長に、通行する皆さんも笑顔で答えてくれました。



障がい者と市民がスポーツで交流

身体障害者デイサービス事業交流会

5月17日、福祉センターで「障害者デイサービス事業交流会」が開催されました。同交流会は福祉センターの障害者デイサービスの利用者と地域の方の触れ合いや社会参加の促進を図ることを目的に行われ、今回で25回目を迎えます。当日は小坂団地シニアクラブのクロッケー部の協力を得て利用者と混成チームを作りクロッケーの試合を行いました。参加したデイサービス利用者の蔵持実さんと河瀬マサカズさんは「障がいがあっても楽しく参加できます。スポーツはいいものですね」と話していました。



寄付 暖かい善意ありがとうございます

●岡田地区スポーツ交流会早春ゴルフ大会のチャリティー募金を寄付

岡田地区スポーツ交流会では、地区住民の生涯健康と親睦を深めるべく年間を通してさまざまな事業を行っています。3月4日、100人が参加し、シーズンの幕開けの腕試しと日ごろの成果を競い合う早春ゴルフ大会を開催しました。秋の大会に続き、参加者の善意によりチャリティー募金が11,752円集まり、鶴長会長から牛久市社会福祉協議会へ全額寄付していただきました。





牛久を歩いて再発見

第14回牛久健康ウォーク2019

5月18日、「第14回牛久健康ウォーク2019」が開催され、気持ちのいい陽気の中、438人の参加者が元気にウォーキングを楽しみました。

今年は「親子ふれあいクラス」「初心者クラス」「チャレンジクラス」の3クラスが用意され、それぞれのペースに合わせて牛久のまちを歩きました。このうち、親子ふれあいクラスでは、牛久にちなんだクイズに答えながら約4kmをウォーキング。子どもたちは、歩きながら牛久のまちを知るいい機会となり、「みんなで歩くの楽しいね」と笑顔を見せてくれました。

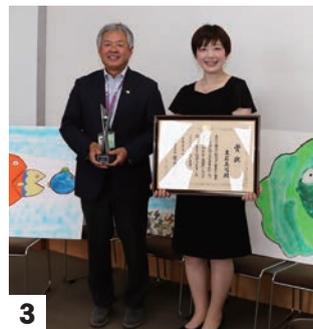


- 1 出発前の皆さんの様子
- 2 チャレンジクラスが元気に出発
- 3 親子ふれあいクラスは楽しいクイズに挑戦

「ホビー大賞」で文部科学大臣賞を受賞!

牛久市在住のアーティスト 末石真弓さん

ハンドメイド作品・活動コンテンツ「第29回ホビー大賞」で200を超える作品の中、市内在住の末石真弓さんが大賞である文部科学大臣賞を受賞しました。作品は「おっきなおつきな紙芝居」。5年前から姉妹都市である常陸太田市で活動をしている「パーティこどもワークショップ」シリーズで、「子ども」「地域」「アート」を融合させた取り組みが高く評価されました。5月9日、末石さんは市長を表敬訪問し、「今後は地元牛久の子どもたちと、ワクワクするようなワークショップを行っていきたい」と抱負を語りました。



- 1 授賞式で展示されたワークショップシリーズの3作目。
- 2 第29回ホビー大賞授賞式の様子
- 3 市長表敬訪問の様子

公共施設展示作品が変わりました

市では、皆さんに気軽にアート作品を鑑賞していただくよう平成24年度から「公共施設展示事業」を実施しています。今年度は、中央生涯学習センターロータリーの立体作品に加え、中央図書館2階に平面作品を展示します。お近くにお越しの際は、うしく現代美術展出品作家たちの作品をぜひご覧ください。



◀ロータリー展示作品

くふう
—颯風に遊ぶ—

制作者/サトル・タカダ
材料/ステンレス鋼、ブロンズ

【作品コメント】

時代の中で、まどわされず己の世界を飛ぶことをつらぬきたいとの意志を表したものです。



◀図書館展示作品

とき こくじ
—一刻の告示—

制作者/齋藤茂男
材料/油絵具、金箔

【作品コメント】

3年間のウィーン留学後、大地と塔への追及が始まり《過去・現在・未来》へと予言的な刻をきざんだ作品です。



国体&オリンピックを楽しんじゃおう!

第18回こどもとしょかんまつり

中央図書館で5月5日、「第18回こどもとしょかんまつり」が開催されました。今年は、「さあ、きみもアスリート!国体&オリンピックを体感しよう」と題し、eスポーツ、国体ダンス、国体牛久市開催競技の空手道や野球体験などのコーナーが設けられ、大勢の子どもたちが楽しみました。

特別企画「ぼくのわたしの好きな本コンクール」では県立牛久高等学校文芸部員の協力のもと選考が行われ、受賞作品の展示と表彰式を行いました。



1



2



3

- 1 18歳以下の子どもたちがeスポーツ大会に参加しました
- 2 東洋大附属牛久高等学校のダンス部の協力で行った国体ダンス
- 3 「ぼくのわたしの好きな本コンクール」受賞者の皆さん

茨城国体を子どもたちが応援!

小中学生がのぼり旗と応援メッセージを製作

いきいき茨城ゆめ国体まであと4カ月を切りました。もっともっと国体を盛り上げようと、市内の小中学生が「手作り応援のぼり旗」を作成しました。大会当日は会場の牛久運動公園に飾り、全国から訪れる方々をお迎えます。

また、ひたち野うしく駅東口にある駐輪場には、国体応援展示場をオープン。市内スポーツ少年団の皆さんからのメッセージや、イベントの写真を飾っています。ぜひ足を運んでみてください。



1



2

- 1 市内の小中学生が作成した「手作り応援のぼり旗」
- 2 ひたち野うしく駅駐輪場内国体応援展示場

令和の子どもたちも健やかに大きくなーれ

第30回うしく・鯉まつり

「第30回うしく・鯉まつり」が5月3日、牛久市役所西側近隣公園と市役所敷地内で行われました。当日は気持ちのいい五月晴れとなり、多くの家族連れで賑わいました。令和初の牛久市イベントとなった「うしく・鯉まつり」。200匹の鯉のぼりが泳ぐ中、新しい時代を迎えた子どもたちもこれまでと変わらぬ笑顔が溢れる一日となりました。



チビッコ5年ぶりの優勝

第8回牛久市長杯争奪ティーボール春季大会

「第8回牛久市長杯争奪ティーボール春季大会」が、4月28日・5月3日の両日、牛久栄町グラウンドで、千葉・茨城の両県から14チームのリトルリーグが集まって行われました。優勝は、5年ぶりに牛久Aリーグのチビッコたちが飾りました。



なつひこくんのトントン巻き

いつもは脇役のきゅうりが主役のおかずです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。



1人分204kcal 塩分0.6g

材料 (3人分)

きゅうり	2本	大葉	8枚
みそ	大1/2	ごま油	小1
豚肉(肩ロース薄切り)	120g	こしょう	少々
片栗粉	小2		

作り方

- ①きゅうりを半分の長さに切り、縦4等分に切る。
- ②きゅうりにみそを薄く塗っておく。
- ③豚肉のきゅうりを巻く側に片栗粉を薄くふるう。
- ④豚肉1枚に、大葉1枚を乗せ、きゅうり2本を巻き始めにのせて巻く。同様に8本作る。
- ⑤フライパンに、ごま油を薄く引き、肉の巻き終わりを下にして入れ、中火で焦げ目をつけながら全面を焼き、じっくり火を通す。こしょうをふりかけて出来上がり。

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

一口メモ

きゅうりは体内の塩分を排泄する働きがあるカリウムを含むので、むくみの改善を期待できます。



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」なつひこ

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

牛久自然観察の森

6月のイベント情報

家族昆虫教室

8日(土)9時30分~10時15分

森や野原に登場する昆虫を見つけ、解説を行うネイチャーガイドツアー。枝に擬態するナナフシや模様が綺麗なアカスジキンカメムシが見られることも!夏が近づくにつれて活発になっていく昆虫たちをみんなで探しましょう。



野原で成長中! ショウリョウバッタ

- 対象:小学生とその保護者
- 参加費:1家族500円(定員10組)
- 集合:ネイチャーセンター
- 申し込み:不要(当日受付)
- 備考:雨天中止
(当日、午前8時までにHPにて掲載)

森でランチ

14日(金)正午~午後1時

野原で開催する幼児を対象とした絵本の読み聞かせ会。6月は「雨」をテーマに「カタツムリ」や「カエル」などの自然紹介も行います。森にすんでいるカタツムリさんの登場にも期待です!



- 対象:幼児とその保護者
- 参加費:無料
- 集合:ネイチャーセンター横の野原
- 申し込み:不要(当日受付)
- 持ち物:お弁当、飲み物
- 備考:雨天中止
(当日、午前9時までにHPにて掲載)

バードウォッチング

16日(日)9時~10時30分

雑木林や田園地帯を巡りながら約20種類の野鳥を観察します。野鳥ボランティアによる識別のサポートもあるので初めての方でも気軽にご参加いただけます。



田んぼではツバメが餌を狙う姿が見られることも

- 対象:一般の方
- 参加費:無料
- 集合:牛久自然観察の森正門前
- 申し込み:不要(当日受付)
- 備考:雨天中止
(当日、午前8時までにHPにて掲載)

【イベントの申し込み・お問い合わせ】

☎029-874-6600 FAX 029-874-6812

【開園時間】午前9時~午後4時45分 (入園無料)

【休園日】3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

うしく、うしく。 01

「牛久は駅に近い場所でもリーズナブルで魅力的な物件が多い。築39年の住宅ですが、前



のオーナーさんが対面で引き継ぎをしてくれ、地元の大工さんも親身にリノベーションを請け負ってくれたので安心して住むことができています。壁も天井も夫が塗ったんですよ。長い年月を経て味が出た家を、さらに自分たちでアレンジするリノベーションは私たち若い世代に合っているなと思います」



なりそうです。

古住宅をリノベーション」「常磐線沿線」だったそう。

駅から徒歩圏内に魅力的な中古物件が多いという牛久の立地。それを生かした根本さんのライフスタイルは、自分らしい暮らし方の選択肢として参考になりそうです。

日上市出身の根本緑さんは、2歳のお子さんの子育て真っ最中。牛久駅周辺に住まいを構えた根本さんご夫婦に牛久を選んだ理由をお聞きしました。

「牛久は駅に近い場所でもリーズナブルで魅力的な物件が多い。築39年の住宅ですが、前のオーナーさんが対面で引き継ぎをしてくれ、地元の大工さんも親身にリノベーションを請け負ってくれたので安心して住むことができています。壁も天井も夫が塗ったんですよ。長い年月を経て味が出た家を、さらに自分たちでアレンジするリノベーションは私たち若い世代に合っているなと思います」



住宅をわたしらしくリノベーション



ねも みどり 根本 緑さん 一家

今回は9月1日号に掲載予定。シティプロモーションサイトでも自分らしく暮らしている人たちを紹介しています。

1242号 2019年6月1日発行 令和元年6月1日発行

発行・編集 牛久市広報政策課 〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1

TEL 029-873-2111 HP http://www.city.ushiku.lg.jp/ FAX 029-873-2512

今月の たいへんよくできました ひたち野うしく保育園つくしんぼのお友だち



「うしく・鯉まつり」で作品を展示しました。

ひたち野うしく保育園つくしんぼのお友だちは「うしく・鯉まつり」展示用の作品を作りました。テーマは「ぼくの夢・私の夢」。そこでみんなで夢は何だろうと話し合い、月に行ったらしてみたいことを描くことに決定！「車のレースをしたい」、「宝探しをしたい」、「ウサギの王国を作りたい」のグループに分かれて絵を描き、それを切り取りパネルにはりました。制作を進めていく中で「レースでは車がたくさん走るんだよ」、「王国にはジェットコースターがあるんだよ」と子どもたちの夢は膨らみます。いつか夢が叶う日がくるといいですね。



いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会

翔べ 羽ばたけ そして未来へ



空手道 2019年9/28(土)~30(日) 牛久運動公園体育館



軟式野球 2019年10/4(土)・5(日) 牛久運動公園野球場