



高校生が交通安全を呼びかけ

秋の全国交通安全運動

「秋の全国交通安全運動」に合わせて、9月20日、朝の通勤通学の時間に栄町三丁目交差点で街頭キャンペーンを実施しました。牛久高校の生徒・後藤叶有さんが「誓いのことば」を宣誓し、同校の生活委員および柔道部の皆さんが参加しました。この日、牛久市交通安全団体の皆さんと合わせ約100人が、運転手や歩行者に啓発品を配布しながら安全運転や交通事故防止を呼びかけました。



コロナ禍以降初のホームステイ受け入れ

オレンジ高校と牛久栄進高校の交流

9月15日～10月2日、牛久市の姉妹都市であるオレンジ市(オーストラリア)のオレンジ高校から生徒20人、引率教諭3人が来日し、姉妹校提携を結んでいる牛久栄進高校で受け入れを行いました。滞在期間中は牛久栄進高校で授業や書道等の日本文化を体験。また20日には市長を表敬訪問しました。



牛久シャトーをみんなできれいに

神谷行政区の皆さんが牛久シャトーで花壇活動

9月29日、神谷行政区、かみや緑の里親元気クラブ、神谷神和会、および神谷行政区の中学生が牛久シャトーの花壇整備を行いました。およそ70人が参加し、花の植え替えのため古い花の除去や草むしり、落葉の清掃を行いました。神谷行政区の永井洋子区長は「牛久シャトーでの花壇活動を通して地元を盛り上げていきたい」と話しました。



しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 いばらきの野菜を食べよう

大根ギョーザ

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

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」
マダム・ピターゼ



市内でたくさん収穫される「大根」を使って具を包み、ギョーザ風のおかずにししました。食べ応えのある大きなギョーザを作るためには、今が旬の太い大根を使うのがおすすめです。



材料 (4人分)		1人分(10個程度) 183Kcal 塩分0.6g	
長ねぎ	40g	大根	400g
塩昆布	8g	片栗粉	大さじ2
ピザ用チーズ	20g	ごま油	大さじ1
豚ひき肉	200g		

作り方

- ①大根の皮をむき、包丁またはスライサーを使って2～3mmの薄い輪切りにする。長ねぎ・塩昆布は細かく刻む。
- ②輪切りにした大根を皿に並べ、塩(分量外：小さじ1程度)を振りかける。大根がしんなりしたら水で洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、餃子の具を作る。
- ④②の大根をまな板に並べ、茶こしを使って片栗粉を薄く振る。
- ⑤片栗粉を振った面に餃子の具をのせて半分に折り、フチを指で軽くつまむ。
- ⑥フライパンにごま油を熱して⑤を並べ、蓋をせずに焼く。両面ともこんがり焼けたら器に盛って出来上がり。

一口メモ

餃子の皮の代わりに大根を使うことで、より低エネルギーにしました。つつい食べ過ぎてしまう方や血糖値が気になる方にもおすすめのレシピです。塩分の摂りすぎを防ぐために、塩を振った大根がしんなりしたら、必ず水で洗いましょう。

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！



テコンドーの全国大会で表彰台 全日本ジュニアテコンドー選手権大会2023

7月16日に行われた「全日本ジュニアテコンドー選手権大会2023」において、牛久市在住の中学生3人が輝かしい成績を収めました。このうち、下山溜貴さんと宮ノ原心桜さんが9月19日に市役所を訪れ、大会の結果報告とともに技を披露しました。

今後の目標を尋ねると、「次の大会では優勝したい」と共に答えた2人。今後のさらなる活躍に期待が高まります。



大会結果	下山 溜貴 (中学3年)	J14-15マッソギ男子55kg	準優勝
	宮ノ原心桜 (中学3年)	J14-15マッソギ女子55kg	第3位
	室谷 淳 (中学3年)	J14-15マッソギ男子55kg	第3位



ブドウの収穫を通じた交流事業 社会福祉協議会各事業所利用者による牛久シャトーのブドウ収穫

10月11日、12日に知的障害者デイサービスわくわく、通所介護事業所シルバーウイング、身体障害者デイサービス事業の利用者の方々が、牛久シャトーで栽培しているブドウの収穫を行いました。皆さん笑顔で収穫を楽しんでいました。



コカマキリ

(小蟻螂)

カマキリ目カマキリ科

しぜん
大好き
～牛久の生物～



前足の鎌の内側に黒っぽい藍色で縁取られた白い斑紋がある中型のカマキリ。平地から

山地の草原や林縁に生息し、主に地上付近で小型の昆虫等を捕食して生活しており、淡い茶褐色をした体の色は、落葉や枯草の間の地上で生活するときの保護色となっています。体長は4cm～6cmで、日本産カマキリの中にはもっと小さいサイズののものもありますが、オオカマキリと比較して「人里でよく見られるカマキリのうち小さいほう」としてこの名がついたと考えられます。

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。

牛久の希少植物

第30回

オミナエシ

オミナエシ科



オミナエシ(女郎花) (令和5年9月7日撮影)

オミナエシ(女郎花)は、平安時代の文学にもたびたび登場する秋の七草の一つとして、つつましいやかな風情が親しまれてきました。多年草で、丈夫な宿根草。野山の日当たり良い草地に生え、茎は直立。葉は対生し、羽状に深く切れ込み、上部で枝分かれし、高さは60～150cmになります。茎の先に直径3～4mmの黄色の小花がたくさんつきまします。花びらは5つに分かれ、4本のおしべと1本のめしべがあります。しかし、このかわい花そのものも、花をいけた水までも微妙な臭いを発するため、茶花としては好まれません。市では、開発や遷移による草地の減少により絶滅危惧Ⅱ類になっています。 ※本書51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: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)

きれいな牛久沼で大きく育てね

牛久沼へうなぎを放流

9月23日、牛久沼で「牛久沼うなぎ放流会」が行われ、市内の小学生などおよそ80人がうなぎの稚魚約500匹(10kg)を放流しました。この事業は、牛久市家庭排水浄化推進協議会、牛久ロータリークラブ、牛久沼漁業協同組合、牛久市が共催で実施しています。牛久沼で増えている外来種の問題を子どもたちに説明するなど、自分たちの住むまちの自然について考えるきっかけとなりました。



うしく河童大根出荷開始!

秋冬大根目揃会

10月11日、JA水郷つくば牛久支店営農経済課で「大根生産部会秋冬大根目揃会」が開催されました。

「うしく河童大根」として出荷されるこの大根は、茨城県銘産地指定を受けている牛久のブランド農作物です。増原進一部会長は、「前半は高温や乾燥の影響を受け、心配していましたが、涼しくなるにつれ品質も回復し、出来栄は上々です」と話しました。



スポーツの秋!市内各地で体育祭を開催

市内3地区で市民体育祭開催

10月8日、「市民体育祭」が牛久・岡田・奥野の各地区で4年ぶりに開催されました。玉入れや、ボールを後ろへ送る順送球、地区独自のオリジナル競技などで盛り上がり、子どもから大人まで、すがすがしい汗を流し、スポーツを通じて交流を深めた一日となりました。



農家支援のためウガンダへ

牛久から世界へ、JICA海外協力隊

10月11日、牛久市在住の瀬戸凌平さん(写真中央)が、JICA海外協力隊として派遣先のウガンダへ出発するのを前に、沼田市長を表敬訪問しました。瀬戸さんは、植作栽培に関する指導および農作物生産向上や、販路拡大に繋がるアドバイスを行う予定です。「農家と市場のパイプ役として貢献したい」と意気込みを語りました。



南極へ行ってきました!

第65次日本南極地域観測隊による表敬訪問

10月18日、牛久市在住の松嶋望さんが、10月下旬に第65次日本南極地域観測隊(先遣隊)として南極(ドームふじ観測拠点Ⅱ)に向けての出発を前に、沼田市長を表敬訪問しました。松嶋さんは「帰国したら南極の壮さなどを牛久の子どもたちに伝えたいです」と話していました。

