

広報

Ushiku
City
News

うしく

2024
2/1

No.1354
茨城県牛久市

うしく、うしく。

＝ 大谷選手、ありがとう!! 〰



【今月の表紙】牛久市の小学校にも大谷翔平選手からグローブが寄贈されました。1月16日、おくの義務教育学校では沼田市長から子どもたちのもとへ届けられました。大谷選手からのプレゼントに子どもたちは大喜び。グローブを手に「早く野球やりたい！」などの声が次々にあがりました。みんな、野球しようぜ！



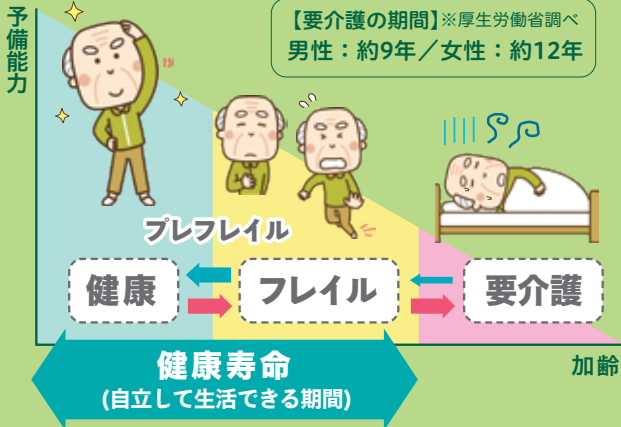
2月1日は
フレイルの日

いつまでも元気で自分らしく暮らすために、今からできること

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは？

フレイルとは、2014年に日本老年医学会がFrailty(虚弱)という言葉から提唱した概念で、加齢により心身の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高い状態のことです。健康と要介護の中間の時期にあり、放置すると要介護に至りますが、早期の適切な対応で心身機能の回復が可能とされています。



あなたは大丈夫？

フレイル危険度チェック

- 体重が減った**
 ダイエットをしていないのに6カ月で2kg以上体重が減った
- 疲れやすくなった**
 前よりも疲れやすい、わけもなく疲れている感じがする
- 力が弱くなった**
 ペットボトルのふたが開けにくくなった、握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった**
 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなってきた
- 運動・外出しなくなった**
 軽い運動や体操をする習慣がない、外出しなくなった、人との交流が減った

1～2項目あてはまる人 ➡ **！プレフレイル (フレイルの前段階)**
 3項目以上あてはまる人 ➡ **！フレイルの疑いあり**

上記にあてはまったら早めに取り組もう

フレイル予防・改善のために…『フレイル予防の3本柱』

下記の3つのポイントを見直し、健康寿命を延ばす生活にシフトしましょう。

<h4>社会参加</h4> <p>人とつながる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地域のイベントや活動に顔を出すなど、積極的に外出する ●買い物や移動のついでにあいさつや声かけをする ●外出が難しいときは電話・メール等を活用して人と交流する 	<h4>適度な運動</h4> <p>身体活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ●足腰強化・体力向上のために1日20分歩く ●骨や筋力を維持するため筋トレを行う ●体の柔軟性向上、ケガ予防のために体操・ストレッチを行う ●今より10分多く体を動かす 	<h4>十分な栄養</h4> <p>食事・口腔ケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日3食とる ●1日2回以上は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる ●毎食後の歯みがきと1日1回の舌磨きで口内を清潔に ●口をよく使う(よく噛む・話す等) ●定期的な歯科検診
--	--	---

問 医療年金課
☎内線1728



▲牛久市HP



▲茨城県HP

フレイル予防について詳しくはこちら

▼ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 ▼

フレイル予防教室

高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)に基づき、計画的に市内の通いの場に医療専門職(管理栄養士、保健師、看護師、歯科衛生士)が出向いてフレイルについての正しい知識や予防方法について伝える教室です。市民が自らフレイル予防の3本柱を意識した生活習慣を実践できるようになることを目指しています。通いの場の参加者に限らず、多くの市民が参加できるように各行政区と連携しながら進めています。

**フレイル
予防カード**
市ホームページでご覧
いただけます(PDF)



▼ 各地区や保健センターで実施している体操 ▼

お気軽にご参加
ください

祝
20周年

うしくかっぱつ体操



牛久市が創作した体操で、音楽に合わせて楽しく筋力・バランス・柔軟性を鍛えます。「うしくかっぱつ体操普及員」に認定されたボランティアが各行政区や地区社協、保健センターなどで体操を定期的実施しています。

うしくかっぱつ体操
DVD・ポスター

医療年金課窓口で
無料配布中

(65歳以上の方・1世帯1セット)



▲開催日や体操
の動画など
詳細はこちら

祝
20周年

シルバーリハビリ体操



茨城県が考案したシルバーリハビリ体操は、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90人のシルバーリハビリ体操指導士が、各行政区や保健センター等で、定期的に体操の普及・推進活動を行っています。

シルバーリハビリ体操
リーフレット

市ホームページでご覧
いただけます(PDF)



▲開催日や体操
の動画など
詳細はこちら

【問い合わせ】医療年金課☎内線1728(受付：月～金曜日午前8時30分～午後5時15分※祝日除く)

牛久市
フレイル
調査

『週に1回以上の運動』をしていない人は
している人に比べて約**1.95倍**フレイルに該当しやすい

市が行った令和2～4年度 生涯かっぱつ生活調査(フレイル調査)によると、週1回の運動を「している」と回答した方はフレイル該当者で38.7%、非該当者で72.4%でした。この数値をもとに分析したところ、週1回以上の運動をしていない人は、している人に比べて1.95倍フレイルに該当しやすいという結果になりました。**フレイル予防には、積極的に運動をし、身体的な機能(筋力・移動能力)を維持していくことが重要だとわかります。**ぜひ上記の体操などで体を動かしてみてください。

※日常生活の合間にできる運動について、本紙7ページでもご紹介していますのであわせてご覧ください。

やっぱり運動が大事!

健康長寿応援コーナー

市役所本庁舎2階 正面入口脇

フレイル予防を始め、健康寿命延伸に向けたさまざまな情報を提供しています。ぜひお立ち寄りください。



令和6年 新年賀詞交換会

1月11日、牛久運動公園武道館で新年賀詞交換会が開催され、266人の参加者が牛久市のさらなる飛躍、発展を祈りました。ここでは、主催者代表の沼田和利市長のあいさつを紹介します。

市長あいさつ(要旨)

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

皆さまと共に、新春をお迎えし、牛久市の一層の飛躍と発展を祈念できますことは、誠に喜ばしい限りです。

年明けから、石川県能登半島地震の発生、そして羽田空港での航空機事故といった、心が痛むニュースが飛び込んできました。

犠牲となられた方々に改めてお悔やみを申し上げますとともに、被災した皆さまに心よりお見舞いを申し上げます。

市では能登半島地震における被災地支援として、義援金の募金箱を設置しました。義援金と

いう形で多くの市民の皆さまの力強いご支援・ご協力をお願いできましたら幸いです。そのほか、

1月10日から14日まで、茨城県を通じ防災課の職員を派遣しており、31日から2月6日まで、保健師も現地の方の健康管理支援に従事します。今後も物的支援や人的支援など、できる限りの支援を実行してまいります。

また、県南地域で大規模災害が発生した際のあらゆるリスクを想定した対応を、検討・訓練しておくなど、市民の皆さま、関係機関と一体となって災害に対する備えを強化してまいります。

昨年を振り返って

昨年一年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類に移行となり、かつて祭りやワイワイまつりが盛大に開催され、まさに賑わいが戻ってまいりました。

また、昨年12月に水戸で開催されたG7茨城水戸 内務・安全担当大臣会合の歓迎レセプションにおいて、牛久シャトーのビール

と、麦と葡萄 牛久醸造場のクラフトビールが振舞われるといううれしい話題もありました。

このように明るい話題がある一方で、市職員による使途不明金の問題など大変残念な事件も発生してしまいました。この不祥事については、私ども職員一人一人が教訓として重く受け止め、再発防止策を講じて、一日でも早く市民の皆さまの信頼回復に努めてまいります。

より良い市政へ向けて

昨年は私自身生まれ育った、愛する郷土牛久の、さらなる発展のためにとの思いから、牛久市長選挙に立候補し、10月から就任させていただくこととなりました。市長に就任して3カ月余りになりますが、今も、その責任と皆さまからの期待の大きさを感じ、日々身の引き締まる思いです。

今後、未来の牛久を笑顔と活力に満ちたまちに変えていくため、今までの市政をより一層良いものにするために、さまざまな施策

策や課題に対して、果敢に挑戦し、加速度的にアップデートしてまいります。

少子高齢化、人口減少社会の到来に加え、電気料金をはじめとする光熱費や生活必需品の高騰など、市民生活はより一層厳しい環境にあります。

そういった直面する課題を解決しながらも、子どもたちの未来のために、今取り組まなければならぬ「まちづくり」や「地域振興」「教育改革」など大きな政策を柔軟な発想と行動力で実現してまいります。

ハートフルクーポン券

「地域振興」の一つの取り組みとして、昨年12月に販売したハートフルクーポン券事業について、これまでプレミア率が10%だったものを今回から20%に引き上げました。さらに、購入方法についても、これまでは数

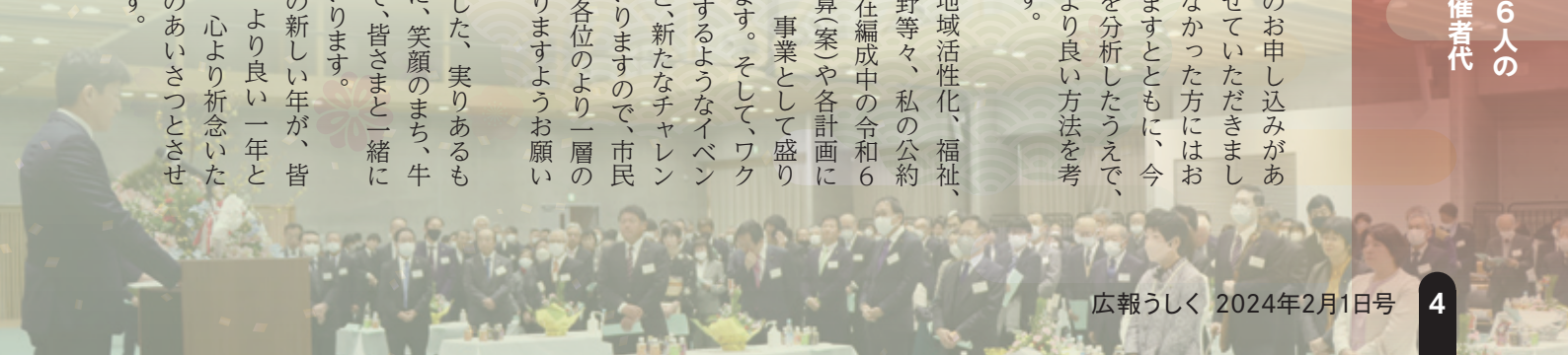
日で完売となっていたことから市民限定販売とし、また先着順による販売からはがきによる申し込みとしました。おかげさ

で、大変多くのお申し込みがあり、抽選とさせていただきます。購入できなかった方にはお詫び申し上げますとともに、今回の販売方法を分析したうえで、改善しながらより良い方法を考えてまいります。

そのほか、地域活性化、福祉、教育、行政分野等々、私の公約については、現在編成中の令和6年度の当初予算(案)や各計画に具体的な施策、事業として盛り込んでまいります。そして、ワクワク・ドキドキするようなイベントや仕掛けなど、新たなチャレンジも行ってまいりますので、市民の皆さま、関係各位のより一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

本年が充実した、実りあるものとなるように、笑顔のまち、牛久市を目指して、皆さまと一緒にがんばってまいります。

結びに、この新しい年が、皆さまにとってより良い一年となりますよう、心より祈念いたします。私のあいさつとさせていただきます。



4/1
から

かっぱ号ダイヤ改正のお知らせ

牛久市コミュニティバスかっぱ号について、下記のとおり減便を伴うダイヤ改正を実施します

平成30年に改正された働き方改革関連法のうち、自動車運転業務に対しての時間外労働の上限規制および「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」の改正が、令和6年4月1日に適用されます。

このことにより、県内においても運転手不足が一層深刻化し、かっぱ号においても便数の維持が困難な状況となりました。日ごろよりかっぱ号をご利用いただいている市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。



対象 ルート

《通勤ライナー》

- ① 上柏田・むつみルート
- ② さくら台・みどり野ルート

《日中ルート》

- ③ つつじが丘ルート
- ④ みどり野ルート
- ⑤ 小坂団地ルート (左回り/右回り)
- ⑥ 運動公園ルート
- ⑦ 刈谷ルート
- ⑧ 刈谷城中ルート

減便数

【平日】…………… 10便 (対象：①②④⑥⑦)

【土・日・祝日】……… 3便 (対象：④⑥⑦)

ダイヤ改正後の 運行時刻

改正後の運行時刻については、市ホームページまたは3月下旬に発行予定の牛久市公共交通マップをご確認ください。



問 政策企画課
公共交通対策室
☎内線1219

《住井すゑ文学館 展示企画》

問 文化芸術課(文化財グループ)☎874-3121

私の一点 ~牛久市・東海大学との共同調査より~

市と連携して文学館の調査に参加した東海大学大学院生などの若い研究者たちが、それぞれのテーマで資料を読み解き紹介する企画展示を開催します。また、会期中牛久第三中学校生徒の制作した壁新聞等も展示します。ぜひご観覧ください。

日時

2月6日(火)～5月26日(日)
午前9時～午後4時30分

(最終入館は午後4時まで)

※休館日…月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)

入場料

【展示棟】一般100円/団体50円(10人以上)

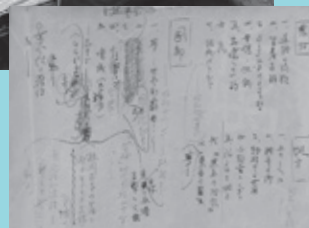
※高校生以下無料

※障がい者手帳等お持ちの方および付き添いの方1人無料

【抱撲舎】入場無料



▲文学館での所蔵資料調査の様子



▲住井すゑの夫・犬田卯の構想メモと思われる資料(昭和32年ごろ)

担当学芸員によるギャラリートーク

※1日2回開催

【日時】3月21日(木)、4月13日(土) 午前9時30分～10時、午前11時15分～11時45分

【参加費】同上(展示棟の入場料のみ・事前申込不要)※当日展示棟入口にお集まりください。

地域包括支援センターとは、高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する総合相談窓口です。

**介護サービス
 利用事例紹介
 《Aさんの場合》**



市内在住 Aさん
 (83歳女性)

5年前に夫が他界、
 独居。市外に息子
 家族がいる。

広報うしく6月1日号～12月1日号(隔月)にかけて、介護保険制度の申請から利用できるサービスのご案内をしてきました。今回は、継続して介護サービスを利用している事例をご紹介します。

**【きっかけ】
 転倒で骨折
 要支援1に**

自宅で転倒、大腿骨骨折で1カ月の入院。息子が介護保険を申請し、入院中に要支援1の認定を受けた。病院相談員から地域包括支援センターに連絡が入り、担当ケアマネジャーを決め、介護保険サービス利用について相談。退院後に住宅改修で浴室、トイレなどに手すりを設置した。また半日型の運動型デイサービスに週1回通い、リハビリに取り組んだ。

**【5年後】
 生活への支障が増え
 要介護1に**

生活への支障が増え、認定更新時に要介護1の認定。担当ケアマネジャーと相談し、通所先を1日型のデイサービス・週3回に変更した。外出時に使用する歩行器のレンタルも始め、買い物支援のために週1回、ヘルパーに来てもらうことになった。

デイサービスで
 入浴もリハビリも
 できるし、まだ独居で
 大丈夫そう…



**【7年後】
 状態が変わり
 要介護2に**

身体状況が少しずつ変わり、要介護2の認定。体調管理のために訪問看護を週1回利用するようになった。担当ケアマネジャーとは、将来的なことも相談している。もっと身体の状態が悪くなり要介護3以上になったら、自宅での生活は難しいだろうから、特別養護老人ホームに入りたいと希望している。

生活の変化に
 応じてケアマネ
 ジャーに相談できる
 から安心



ご相談は
 こちら

牛久市地域包括支援センター

☎878-5050 FAX 871-0540

牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内 牛久市社会福祉協議会

牛久市地域包括支援センター^{はくじえん}博慈園

☎871-5110 FAX 871-0606

牛久市女化町253-2 社会福祉法人博慈会



問 農業政策課 ☎内線1511

**集まれ、
 未来の農業者!**

市では、牛久の農業の未来を担う新規就農者の育成を推進しています。昨年12月16日、つくば国際会議場にて開催された「新・農業者フェア」に、牛久市やJA水郷つくば大根生産部会、市内農業法人が出展し、新しく農業を始めた方々の相談会に参加しました。

当日は、茨城県内外から約50人の就農希望者が来場し、各ブースにて具体的な研修内容や研修期間などを熱心に相談されていました。

牛久管内のブースにも、「牛久へ移住して大根を作ってみたい」「牛久に住んでいるので、市内の農業法人に勤めてみたい」など、市内就農希望者が訪れ、施設の見学や農業体験の予約をされる方もいらっしゃいました。市でも、牛久の大切な農地を守っていく担い手が一人でも増えていくよう、独立就農や、農業研修、農地の確保など、農業を始めてみたい方の相談窓口を開設しています。ご興味のある方は、農業政策課までお気軽にお問い合わせください。





自分にあった運動で 楽しくからだを鍛え、 いつまでも 健康に!

うしく健康プラン21(第3次)では、「週2回以上自分にあった運動をする」ことを推奨しています。令和2年度の健康実態調査*の結果では、週2~3回以上運動している人の割合は、48.9%でした。通学、仕事、家事、育児、介護などで運動をするためのまとまった時間を作ることが大変な方も多いと思います。運動には、スポーツやジムトレーニングだけでなく、日常生活の合間にもできるものもありますので、まずは今までよりも、**少しでも多くからだを動かす**ことからぜひ始めてみてください!

*住民基本台帳から無作為抽出した市内在住の満18歳以上の市民3,000人へ実施したアンケート調査。

!ご病気やからだに痛みがある方は無理をせず、主治医に相談の上、できる範囲で実施しましょう。

日常生活の中で少しでも多くからだを動かす方法 ~自分にあった運動のタイミングを見つけよう!~

朝 ・起きたら、布団の上でストレッチ
・ラジオ(テレビ)体操
・朝食後、外に出て家の周りを歩く
・家事をしながら、1度で済む動きを何回にも分けて動き回る

昼 ・テレビでCMになったら片足立ち
・昼食後、立って足踏み
・近くの買い物は歩きや自転車で行く
・買い物へ車でいった場合も遠くに駐車し、歩く

夜 ・夕食後、イスに座ったまま足踏み
・お風呂に入る前に、筋力トレーニング
・パソコンやスマホ画面で目や肩が疲れたら、肩の上下運動
・寝る前に、布団の上でストレッチ

座っている時間が長い方は、立つ時間を増やすこともおすすめ!(立つことが難しい方は、動かせる部位を動かす)

日常生活の合間にもできる運動の種類 ~痛みのない範囲で近い姿勢をとることから始めてみよう!~

ストレッチ(柔軟性の向上)……約10秒間 姿勢を保つ

●ふくらはぎ

・両足のつま先は前向きに
・後ろ足はひざを伸ばし、かかとは床につけてふくらはぎを伸ばす



●太もも後ろ

片ひざを伸ばし、上半身を前傾し、太ももの後ろ側を伸ばす



●太もも前

うつぶせになり、片ひざを曲げ、太ももの前側を伸ばす



●胸

両手を後ろで組み肩甲骨を寄せて、胸をひらく



筋力トレーニング(筋力強化、基礎代謝の向上)

●お尻上げ

仰向けで両ひざを曲げ、お尻をゆっくり上げて5秒保ち、ゆっくり下ろす



5~10回
繰り返す

●イスからゆっくり立ち座り(スクワット)

おじぎをしながらできるだけゆっくり立ち、ゆっくり座る前に中腰で5秒保ち、座る



●もも上げ

できるだけ高くももを真上に上げて、ゆっくり下ろす



左右交互に10回

有酸素運動(脂肪燃焼、呼吸循環機能の向上)

●足踏み

・足を高く上げる必要はない
・腕を振ると全身運動になる

立位はウォーキングの代用になり、座位はお腹や脚の付け根の筋トレ効果大!

30回程度、数を数えたり♪好きな音楽に合わせてみたり♪

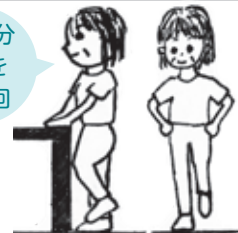


バランス運動(姿勢を保持する、バランス機能の向上)

●片足立ち 筋トレにもなる

・左右で自信のある足から行う
・腰に手をあてる
・立つ側の足に少し体重を移動する
・床につかない程度に片足を上げる
※足を浮かすことが難しい場合には、つま先を床につけて、片足立ちに近い姿勢になるだけでもよい

左右1分ずつを1日3回



最初は安定した机などに両手をそえて行い、慣れてきたら片手や指先など支えを少なくしてみよう

上記は一例です。保健センターには理学療法士もおりますので、運動についてお悩みの方はお電話でご相談ください。



としかんだより

読書を
楽しみましょう!



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

ご利用ください!

ナクソス・ミュージック・ライブラリー

「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」は、クラシックやジャズなどを中心に250万曲以上の楽曲を聴くことができる音楽配信サービスです。

■ 利用できる方

牛久市立図書館の利用者カードをお持ちの方

■ 利用方法

- 1 利用者カードをお持ちになり中央図書館1階カウンターへお越しください。
- 2 ログイン後、2週間有効なIDとパスワードを発行します。
- 3 インターネットに接続しているご自宅などのパソコン・スマホ・タブレットから「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」のホームページ(<https://ml.naxos.jp>)にアクセスして、IDとパスワードを入力し、ログインします。
- 4 お聴きになりたい曲を探し、自由にお楽しみください。



■ ユーザーIDとパスワードについて

- ・利用期間は、初回ログイン日より2週間です。
- ・再発行は、前回交付日より11日を経過する日からです。

利用上の注意

- ※楽曲の録音やダウンロードはできません。
- ※通信費は利用者負担となります。※同時アクセス数は限りがあります。
- ※つながりにくい場合は、時間をあけてから再度アクセスしてください。
- ご利用方法など詳しくは中央図書館(☎871-1400)までお問い合わせください。

ブックスタートへの参加を忘れていませんか?

ブックスタートは、赤ちゃんと保護者に、絵本を開く楽しい体験と一緒に絵本を手渡し、心ふれあうひとときを持つきっかけをつくる活動です。市の3・4カ月児健診時に絵本の入った「ブックスタートパック」をお渡ししています。ブックスタートに参加していない方は、お子さんが満1歳に達するまで中央図書館でお渡しします。

【対象】ブックスタート未参加の0歳児と保護者

3・4カ月児健診案内に同封された「ブックスタートのごあんない(緑色のA5用紙)」を中央図書館までお持ちください。用紙を紛失された方や、3・4カ月児健診終了後に市内に転入された方は、母子手帳または乳児本人の保険証などをお持ちください。

※今後の3・4カ月児健診受診予定の方は、健診時にブックスタートを実施します。

「大人のためのおはなし会」に参加してみませんか

毎月第4土曜日、大人の方を対象として素話(すばなし)や絵本を楽しんでいただくための会を開催しています。絵本や紙芝居などを使用しない「素話」は、語り手の言葉ひとつひとつが優しく心に届きます。絵本の読み語りでは、ゆったりと物語の世界にひたることができます。心温まる絵本の世界を一緒に楽しんでみませんか? ご参加をお待ちしています。

【日時】毎月第4土曜日午後2時～(今月は2/24開催) 【場所】中央図書館視聴覚室(2階)

- 中央図書館 ☎871-1400 午前9時～午後7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

2月の予定

おはなし会

【場所】おはなしのへや(1階)

日にち	時間	対象
2/3(土)	午後2時～	幼児～
2/10(土)	午後2時～	乳幼児～
2/11(日)	午前11時～	乳幼児～
2/17(土)	午後2時～	乳幼児～

※2/17(土)…ひなまつりおはなし会

【場所】視聴覚室(2階)

日にち	時間	対象
2/16(金)	午前10時30分～	0～2歳児
2/24(土)	午後2時～	大人

特別映画上映会

2/23(金・祝)午前10時～

【場所】視聴覚室(2階)

【定員】先着48人

「モリのいる場所」

(邦画・1時間39分)

牛久おもちゃ病院

2/18(日)午前10時～正午

ひなまつりイベント開催

【場所】視聴覚室(2階)

2月の休館日

全館休館日 2/13(火)・26(月)

市役所エスカード出張所、リフレプラザ市民窓口は2/10(土)・11(日・祝)・12(月・振休)・23(金・祝)も休館

二小地区社協は毎週日曜日・事務所閉鎖日は休止

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

少林寺拳法部

代表 なかの すけのり 中野 祐則 問☎090-8465-4572



練習を通して健康や体力アップ、護身術を身に付けることができます。誰でも楽しく幅広い年齢層で練習しています。「体と心の健康づくり」「仲間づくり」で充実した人生を送ってみませんか。見学や体験は随時できます。

少林寺拳法 牛久 検索

【定期練習】

- ◆毎週水曜日午後6時～9時
- ◆毎週土曜日午後3時～5時

【入会金】 3,000円 【会 費】 2,000円/月
【保険代】 大人1,850円、中学生以下1,450円

うしく栄町広場G・Gクラブ

代表 しばぬま せいじ 柴沼 清治 問☎873-4705



冬の寒さにも、夏の暑さにも、老いにも負けず、親睦を図りながら元気に楽しく練習をしています。点数を見ながら頭の体操、歩いて笑顔で、健康長寿を目指しています。各種大会にも参加しています。

【定期練習】 栄町運動広場

- ◆月・金曜日午前9時～午後1時(Aコート)
- ◆水曜日午後1時～5時(Cコート)

【入会金】 2,000円 【会 費】 300円/月
【保険代】 会費に含む(年間1,200円)

牛久市文化協会だより

牛久市文化協会事務局(ひたち野リフレ・文化芸術課内)
☎内線3341

加盟団体活動だより <大正琴白百合会>

担当 くりしま すみこ 栗島 寿美子 問☎872-6041



シビックコンサートでの演奏



文化協会広報委員会《取材レポート》

ある秋晴れの午後、奥野生涯学習センターで大正琴白百合会の練習を見学しました。大正琴は大正時代に発明された日本で唯一の洋楽器で、ソプラノ、アルト、テナー、ベースそれぞれの楽器を弾いて合奏します。演奏を聴いたことはあっても間近で拝見するのは初めて。数字の表示のあるキーがたくさん並んだ大正琴の前に座り、左右の指を素早く正確に動かして演奏する様子に見とれてしまいました。

当会は長年続けられているメンバーが多いそう。先生の合図に合わせて気持ちを一つに合奏する様子は「さすが」と感じました。

最近の演奏活動としては、10月の「シビックコンサート(牛久市民文化祭)」、11月の「おくのふれあいまつり」に出演。また、ボランティア活動なども行っているそうです。



大正琴と楽譜

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



問 環境政策課 ☎内線1561~1563

犬のふんは持ち帰りましょう

市には現在、犬の散歩の際に出るふんを処理せずそのまま放置されている、との苦情が多く寄せられています。

一部の心ない飼い主の行為が、地域の人に大きな迷惑をかけると同時に、環境やまちの景観を損ねています。

飼い主はペットの飼い方のマナーを守り、ふんはそのままにせず、袋などに入れて必ず持ち帰るようにしましょう。

また、市では犬のふんを放置されて困っている方のために、無料で犬ふん禁止看板を貸し出しています。詳しくは環境政策課までお問い合わせください。

Y家(ひたち野西)ふう



【種類】サイベリアン(メス4歳)

気が強くて甘えん坊な我が家の女王様です。

ペットの
写真
募集中!

投稿者の氏名・住所・電話番号と、ペットの名前(ふりがな)・種類・性別・年齢・30~40字の紹介コメントを記入の上、メールまたは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 ※犬は市に登録していること。※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。



消費生活の窓

消費生活に関するご相談は消費生活センターへ!

問 牛久市消費生活センター ☎830-8802
(市役所第3分庁舎2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)

「屋根の釘が浮いていきますよー」 屋根工事の点検商法にご注意

【相談事例】

一昨日、自宅に作業服の業者が訪れ「近所で屋根修理をしている者ですが、お宅の屋根瓦の釘が浮いてるのが気になりました。無料で点検しますよ」と言われ、不安になり点検を依頼した。点検終了後、屋根を撮影した動画をテレビに映し「このままでは雨漏りし、大変なことになる」「本日で決めればキャンペーン価格で値引きできる。」と言われ、すぐに契約してしまった。よく考えると高額なのでクーリング・オフをしたい。

(70代 男性)

【アドバイス】

上記の事例は、契約した日から8日以内であったためクーリング・オフ(契約解除)することができました。

消費生活センターには突然訪問してきた業者に屋根の点検、工事の契約を勧められ「高額な工事をしてしまった」「次々に不要な工事を契約してしまった」等、トラブル情報が寄せられています。その場で点検依頼や契約はせず、相手の言うことが事実か、必要な工事かどうか家族や周囲の人に相談しましょう。屋根工事の契約をする際は、複数業者から見積書をとって比較することも大切です。





牛久のお宝

問 文化芸術課(牛久シャトー内) ☎874-3121

第42回 岡見の大日様



岡見の大日様

国道408号の岡見の交差点をつくば方面に向かつてすぐ左側に、道路側に背を向けた大日様が見えます。大日様は、手が智拳印(左手の人差し指を伸ばし、それを右手で包み込む形)を結んでいることから、金剛界大日如来であることが分かります。台座には「常州河内岡見村 時寛文十一年 時念仏 造立大日如来 供養所 亥卯月 吉日 十九人一味同心」の文字が刻まれており、寛文11(1671)年、4代将軍徳川家綱の時代に、岡見村の



大日様の後姿
(国道408号側から)

19人の同志によって造られたものと思われる。かつて大日様は別の場所にまつられていましたが、現在の場所に移されたという記録が残っています。ここは市立岡見保育所の跡地で、大日様は保育所の方角を向き、子どもたちの成長を見守っていたのかもしれない。

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「冬・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
FAX871-3246
☐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。



▲長澤さん



▲草葉



▲のとまむ

福寿草強い心をもらいたし
筑波山裾野広がり冬日和
ハツフウと搔つ込むビビンバ冬催い
年新た老いて老いても妻と夫
今が冬しんじられないこの温み
四季ある国も徐々に消えゆく
息白しおでん持つ手で暖をとる

パセリ
三喜男

ジャズ
堀さん

和多田さん
宮内さん

文芸さろん 一 如月



FM-UU通信 85.4MHz 第65回



曲のリクエストや番組へのメッセージもお待ちしてます♪

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

番組紹介 GOGOドライブ

(放送) 毎週月～金曜日午後3時30分～4時

この番組は、心地よい素敵なドライブ時間をテーマに、幅広いジャンルの音楽をお届けしていきます。それでは、GOGOドライブ、出発します♪(番組冒頭より)



各曜日 【月曜日】 円谷優希 【火曜日】 古瀬俊介 【水曜日】 なる
パーソナリティ 【木曜日】 西原朗演&又吉隆行orししくらサソリ 【金曜日】 朝比美晴

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



☎029-875-8541

FAX 029-875-8686

☐ushiku@fmuu.jp



【接種希望の方】新型コロナワクチンの接種はお早めに

「特例臨時接種」として、新型コロナワクチンを全額公費(無料)で接種できるのは令和6年3月31日までです。令和5年秋開始接種用のオレンジ色接種券が手元にある方で接種を希望される方は、接種予約をお急ぎください。また、接種券が手元にない方で接種を希望される方は、令和6年2月末までに接種券申請をしてください。なお、令和5年9月20日から開始している「令和5年秋開始接種」は1人1回のみの接種となります。接種に関する最新情報は市ホームページでご確認ください。

接種期限

3/31日
まで

問・接種券申請

健康づくり推進課 ☎869-5959
(月～金曜日午前9時～午後5時)



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

牛久市専用防災アプリ「防災うしく」

牛久市の防災情報や災害時の避難情報、ハザードマップなどがスマートフォンでいつでも確認できます。もしもの時に備え、ぜひダウンロードしてご利用ください。

アプリストアからダウンロード



問 防災課 ☎内線1681

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



牛久市役所
(シティプロモーション)
Facebook



牛久市公式チャンネル



牛久市公式
LINE



公式X(Twitter)

牛久市
@ushiku_city
牛久市シティプロモーション
@ushikucitypromo

エスカレーターの一部品交換

ひたち野うしく駅のエスカレーター停止のお知らせ

市からのお知らせ
システムの更新作業に伴い、次の日程で本庁舎およびすべての出張所、コンビニエンスストア等での証明書発行サービスを休止します。
▼本庁舎・すべての出張所／2月10日(土)～12日(月・振休)
▼コンビニエンスストア等での証明書発行サービス／2月10日(土)～25日(日)
問 総合窓口課 ☎内線1623、1624

住民票などの証明書発行・手続き休止のお知らせ

工事のため、次の期間中、エスカレーターの稼働を停止する時間帯があります。
【停止期間】
▼ひたち野うしく駅東口／2月13日(火)～22日(木)午前9時～午後5時
※2月13日(火)～15日(木)、2月19日(月)～21日(水)は昼夜連続して停止する予定です。
▼ひたち野うしく駅西口／2月14日(水)～3月2日(土)午前9時～午後5時
※2月26日(月)～3月2日(土)は昼夜連続して停止する予定です。
ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。なお、エレベーターは通常どおり稼働しますのでご利用ください。
問 都市計画課 ☎内線2523

牛久クリーンセンター
臨時休館のお知らせ

電気設備工事のため、次の通り臨時休館となります。

▼臨時休館日／3月3日(日)
問 牛久クリーンセンター ☎830・9333

第161回うしくゴッソ市
(フリーマーケット)

日 2月11日(日・祝) 午前9時～午後2時 ※小雨決行(荒天中止)
所 中央生涯学習センター 駐車

車場

【イベント】恒例の数量限定格安販売を実施※イベント詳細は当日お知らせします。

※次回開催 4月14日(日)
問 商工観光課 ☎内線1522

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

スマホ、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。

FMうしくうれしく放送

FM周波数 85.4MHz

市役所敷地内保健センター2階から放送中！
牛久市の情報盛りだくさん。



問 NPO法人牛久コミュニティ放送 ☎875-8541

第3回 ワイン文化日本遺産協議会(茨城県牛久市・山梨県甲州市)主催

牛久シャトー日本遺産フェスタ

2月17日(土) 午前10時～午後3時30分

※小雨決行。荒天の場合は18日(日)に順延。

●1日限りの特別空間 重要文化財で味わう贅沢珈琲

普段は非公開の牛久シャトー本館2階にSAZA COFFEEが来店。

●特別展示「能面の世界」

神谷傳兵衛記念館2階で特別展開催。ワークショップあり(ご希望の方はE v_staff@fmuu.jp までに事前申し込み ※先着10人)。

●日本遺産と茨城県の魅力発信

日本遺産や牛久市とゆかりのある自治体PRおよび特産品販売などを実施。県南自治体マスコットも大集合!

●二所ノ関部屋応援ちゃんこ 100食分無料配布

つくば栄養医療調理製菓専門学校によるオリジナルちゃんこ提供

そのほか、日本遺産クイズスタンプラリーや地元商店のフードコーナーなどイベント盛りだくさんです!お楽しみに!

※詳細は広報うしく2月15日号に掲載します。

☎ ワイン文化日本遺産協議会(文化芸術課内) ☎874-3121

牛久市クリーン作戦

霞ヶ浦・北浦流域および牛久沼流域の全市町村において、水質浄化意識の高揚を図るため、毎年3月に清掃大作戦が実施されています。当市でも「牛久市クリーン作戦」として、河川や水辺などを含めた市内全域での清掃活動を実施します。趣旨をご理解の上、市民の皆さんのご協力をお願いします。

なお、ご家庭から排出されたとと思われる不用品等については、違反ごみ扱いとして回収しませんのでご注意ください。

☎ 3月3日(日) 午前8時～

※小雨決行。雨天による態度決定は、地区の代表者にご確認ください。

所 市内を流れる河川、水辺などを含む市内全域

内 各地区内での清掃活動(散乱ごみの回収など)

☎ 廃棄物対策課 ☎内線1571573

牛久市公共施設等総合管理計画(改訂案)

パブリックコメント募集

市では、公共施設等を取り巻く社会・環境の変化や策定済みの個別施設計画等を反映させるため、「牛久市公共施設等総合管理計画」(平成29年3月策定)の改訂案を作成しました。この計画について、市民の皆さま(市内に在住、在勤、在学の方)から幅広く意見を募集します。

▼閲覧場所/市ホームページ、中央図書館、エスカード出張所、ひたち野リフレプラザ市民窓口、総合福祉センター、生涯学習センター(中央・三日月橋・奥野)、牛久運動公園体育館、情報公開統合窓口(市役所本庁舎3階)

▼意見の提出締切/2月19日(月)

※提出方法などの詳細は、閲覧場所の資料または市ホームページをご覧ください。



☎ 政策企画課 ☎内線121212

第18回ブリアントヴィルうしく特別企画

トゥクトゥクバレンタイン supported by アンジュウエディング

イルミネーションの点灯最終日を彩るスペシャルイベント。ピンクのトゥクトゥクも登場。スイーツや占い、可愛い雑貨のお店も集まります。ライブステージもありますのでぜひご来場ください!

☎ 2月11日(日)・祝 午前10時～午後6時

所 エスカード牛久北口広場

☎ 商工観光課 ☎内線15222

令和5年度 第2回里親制度説明会

里親制度とは、事情があって家族と暮らすことのできない子どもたちを一定期間預かり養育する制度です。

子どもが好きな方、児童福祉に関心のある方、地域の子育て支援の力になりたい方など、関心のある方はぜひご参加ください。

☎ 3月2日(土) 午前10時～午後0時30分

所 さくら森乳児院(つくば)

市高崎802-1)

☎ 里親制度説明、里親さんの体験談※参加は会場に加え、動画視聴(後日)もできます。詳しくはお問い合わせください。

定 30人※参加無料。

締 2月24日(土)

☎ 関 さくらの森乳児院 ☎80・8434・3329

E fostercare@kiskohnoo@ doujinkai.or.jp

入札により市有地を売払います

▼売却物件/物件番号5・1
【地番】牛久町2503・1
【面積】241・60㎡【予定価格】730万円

▼入札期間/2月19日(月)～26日(月)

※市所有の不動産売却の斡旋に関して、牛久市と(公社)茨城県宅地建物取引業協会は、協定を結んでいます。入札参加の相談は、宅建業協会牛久・竜ヶ崎支部になります。

☎ 公社 茨城県宅地建物取引業協会牛久・竜ヶ崎支部(牛久市商工会館内) ☎830・7712、市道路整備課 ☎内線2512

牛久市男女共同参画 審議会委員(第11期)募集

市では、男女共同参画の推進に関する事項などを調査審議する市長の諮問機関として、「牛久市男女共同参画審議会」を設置しています。

このたび、委員の任期満了に伴い、男女共同参画の推進に市民の声を反映させるため、新しく男女共同参画審議会委員(第11期)を公募します。

▼任期/令和6年4月1日～令和8年3月31日(2年間)

▼募集人数/1人※審議会は、この公募により選ばれた委員と学識経験者や関係機関・団体から推薦された委員(合計15人以内)で構成されます。

※そのほか、応募条件など詳しくは市ホームページをご覧ください。



※応募情報は保護・管理に十分留意し、委員の選考以外に使用することはありません。

縮2月16日(金)必着

申・問牛久市男女共同参画推進室
内線1631 FAX873・2512
E shimin@city.ushikubaraki.jp

女性による女性のための 護身術WEN・DO講座

WEN・DOとは、カナダで開発された女性が自分で自分を護るための護身術です。講座では、いざという時のために最小限の力で身を護る動作方法を体験します。運動が苦手でも大丈夫。ぜひ一度体験してみませんか？

日3月8日(金)午前10時～正午
所牛久運動公園武道館トレーニング室

市内在住または在学・在勤の女性(小学4年生以上)

¥無料

定20人※応募多数時は抽選。
講師橋本明子氏(リアライズYOKOHAMA代表)

着上履き(かかとのあるもの)、タオル、飲み物※運動ができる服装でお越しください(スカート不可)。

申はがき、FAX、Eメール、

市民活動課男女共同参画推進室の窓口(市役所本庁舎2階)、WEB申請



▲WEB申請

B申請(いばらき電子申請システム)のいずれかの方法で①名前、②住所、③電話番号(日中連絡の取れる

番号)、④Eメールアドレス、⑤年齢を記入の上、申し込み。

縮2月26日(月)必着

問牛久市男女共同参画推進室
内線1631 FAX873・2512
E shimin@city.ushikubaraki.jp

親子ふれあい体験 2023参加者募集

牛久つてどんなところ？牛久の台地と戦国時代の遺跡を探検

私たちの住む「つくつて」どんなところ？牛久沼周辺の台地の成り立ちと戦国時代の牛久について学んだ後、近くの遺跡を探検しませんか？3月は芽吹きの季節。ご家族で早春の牛久沼を歩きましょう。

日3月2日(土)午後1時～3時30分(予定)

所三日月橋生涯学習センター和室(2階)集合

市内在住の小学生およびその家族(先着10組)

¥無料

申電話または下記二次元コードから申し込み

問牛久市ボランティア・市民活動センター ☎870・1001



第13回 かつば落語会

長らくお休みしておりました古典落語の会が、令和に復活です。お子さんからご年配まで、大笑いして寒さを吹き飛ばしましょう。入場無料、お気軽にお越しください。

日2月25日(日)午後1時30分開場、午後2時開演

所中央図書館視聴覚室1・2(2階)※中央生涯学習センターの駐車場も利用可。

因古典落語、大喜利【出演】筑波大学落語研究会

定先着80人(申込不要)

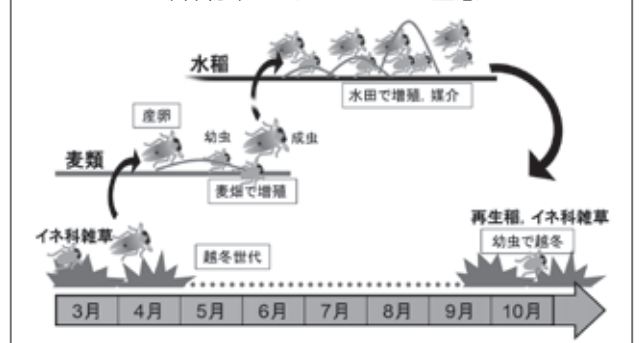
問NPO法人リーブルの会(中央図書館内) ☎871・1400

冬の対策で「イネ縞葉枯病」の発生拡大を防ごう

稲作農家の皆さまへ

イネ縞葉枯病は、ウイルスを持つヒメトビウンカが媒介する稲の病気です。ウイルス病なので治す薬剤はなく、未然に防ぐことが重要です。地域全体で防除対策をし、イネ縞葉枯病による減収を防ぎましょう！

媒介虫ヒメトビウンカの生態



ポイントは、「ヒメトビウンカ」の「冬場のエサとすみか」をなくすことです

①再生稲(ひこぼえ)は、すみやかにかつ丁寧に耕起しましょう。②稲刈り後、畦畔や土手など周辺のイネ科雑草は除草しましょう。

※イネ縞葉枯病防除マニュアル(茨城県版)もご確認ください。

問農業政策課 ☎内線1512

※技術の詳細は、最寄りの農業改良普及センターまで。



第2回 牛久市民カラオケ歌自慢

牛久コミュニティ放送の協力のもと、カラオケ好きな皆さんの発表の場として開催します。

▼ラジオ放送日／3月17日(日)午後8時～9時(60分)

▼放送局／FMうしくうれしく放送(FM周波数85.4MHz)

▼募集期間／2月6日(火)～29日(木)※必着

定12人※定員を超えた場合は抽選。参加無料。

①歌を録音した音源(カセット・CD・SD)を申込書と一緒に送ってください。申込書には、代表者氏名、年齢、住所、電話番号、曲名、歌手名、デュエット他(名前等)、一言コメント(出場動機、プロフィール、選曲理由、意気込みなど)をご記入

ください(様式任意)。窓口を持ち込む場合は所定の申込用紙にご記入の上、ご提出ください(休館日を除く)。

▼提出先／文化芸術課「カラオケ歌自慢」(〒30001211

牛久市柏田町1606・1)宛て

▼ご注意／※代表者は市民の方に限ります。※放送の際はお名前を讀ませていただきます。

※歌はフル・コーラスで録音してください(放送では時間の関係で2コーラスの放送)。※申し込み音源の返却は行いません。放送音源も著作権の関係で差し上げることができませんので各自ラジオから録音をお願いします。

②文化芸術課(中央生涯学習センター内) ☎871・2301(休館日を除く) FAX 871・1334 ③bunka@city.usiku.ibakaki.jp

献血にご協力ください

つなげよう あなたの献血

みんなの命

現在、必要な献血協力者数を確保することが難しい状況となっております。献血は輸血を待つ患者さんに必要不可欠です。ご協力をお願いします。

④2月13日(火)午前9時30分～午後4時※お昼の時間帯を含み、予約制。

所保健センター

⑤移動献血バスによる400ml全血献血※200ml全血

献血・成分献血にご協力いただける方は、つくば献血ルーム等をご利用ください。

⑥2月9日(金)までに健康づくり推進課に電話で申し込み。※感染症予防の観点から時間予約制にて実施。

献血の種類と採血基準	
献血の種類	400ml献血
年齢	男性:17歳～69歳* 女性:18歳～69歳*
体重	男女とも50kg以上
献血の間隔	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血可 *65歳以上の方の献血は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

⑦新型コロナウイルス接種者RNAワクチン(mRNAワクチン含む)：接種後48時間を経過していること。

⑧新型コロナウイルス既感染者症状消失後(無症状の場合は陽性となった検査の検体採取日から)4週間が経過し、後遺症がなく、問診等により全身状態が良好と確認できていること。

⑨献血をご遠慮いただく場合接種したワクチンにより献血できない場合があります。詳しくは日本赤十字社ホームページをご覧ください。

⑩茨城県赤十字血液センター協力牛久荻崎ライオンズクラブ ⑪健康づくり推進課 ☎内線1791



県民交通災害共済に加入しましょう!

県民交通災害共済は、茨城県全市町村が共同で運営しており、住民の方であれば年齢制限なくご加入いただけます。共済期間中交通事故により怪我や死亡等の災害に遭われた場合に見舞金支払われます。もしもの交通事故に備えて家族みんなが加入しましょう。

⑫共済期間／令和6年4月1日～令和7年3月31日

⑬4月1日以降に加入の場合は申込日の翌日から令和7年3月31日まで

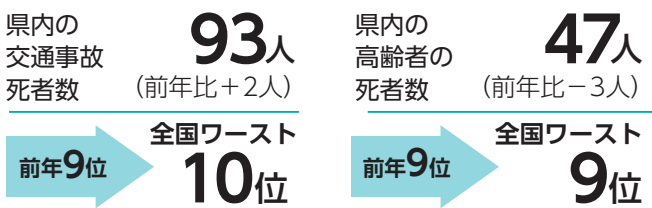
⑭加入受付開始／2月1日(木)

⑮見舞金／死亡見舞金100万円、傷害見舞金2～30万円(3日以上の通院・入院が対象)、身障見舞金50万円

⑯年会費／一般900円、中学生以下500円※令和6年4月1日現在で中学生以下の方

⑰① 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 ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

県内と市内の交通事故発生状況 (令和5年中)



		発生件数	死者数	負傷者数
茨城県内	令和5年	6,492件	93人	7,888人
	前年比	+221件	+2人	+189人
牛久市内	令和5年	184件	3人	226人
	前年比	-1件	+2人	+18人

資料提供：茨城県警察本部

【茨城県内の交通死亡事故の特徴】

- ①年齢別では、高齢者(65歳以上)の死者数が47人で最も多く、全死者数の約50.5%をしめる。
- ②原因別では、わき見漫然運転が25件(26.9%)で最も多い。
- ③時間別では午前4時～6時が20人で前年比+9人となっている。
- ④四輪車乗車中の死者26人のうち10人がシートベルト非着用。



令和6年度牛久市 奨学金制度について

市では児童生徒の育英をはかることを目的に、返還不要の給付型奨学金制度を設けていますので、お知らせします。

種別	一般奨学金	交通災害遺児等奨学金
対象者 すべてに 該当 する方	①市内在住かつ市内の中学校に在学する現3年生、義務教育学校に在学する現9年生の生徒で、高等学校・高等専門学校に進学を希望している方 ②生活保護を受けている方または準ずる方 ③素行が優秀で勉学に熱心に取り組んでいる方 ④在学する学校長の推薦がある方	①市内在住かつ市内の小中義務教育学校に在学する児童生徒で、保護者等が交通事故や病気または負傷により死亡した場合や、著しい後遺障害があり、働けなくなった場合であること ②①の理由により生活保護を受けている方または準ずる方 ③在学する学校長の推薦がある方
支給額	1人当たり年額12万円 (10月・4月に6万円支給)	1人当たり年額6万円 (10月・4月に3万円支給)
支給期間	高等学校・高等専門学校在学期間	小中義務教育学校在学期間

※一般奨学金支給の際には、進学先の高等学校等の在学証明書が必要となります。

▼手続きの流れ／1月に学校を通して案内通知をしています。申し込みには在学している学校長の推薦が必要となりますので、2月16日(金)までに学校(担任の先生等)にご相談ください。必要書類は学校を通してお渡します。学校が定める期日までに、学校にご提出ください。必要書類や支給停止の条件など詳しくは市ホームページをご覧ください。



※所得等を審査しますので、全員が奨学金を受給できるとは限りません。
問教育企画課 ☎内線33331

人材募集・就職支援

児童クラブの 支援員募集



子どもたちのために働いてみませんか？

市内の各小学校内にある児童クラブで働く支援員を募集します。



▼募集職種／放課後児童補助支援員(会計年度任用職員：資格不要)、放課後児童支援員(会計年度任用職員：資格必要)

※市の会計年度任用職員制度に沿った任用となります。
※募集内容、申込方法等の詳細は、市公式ホームページをご確認ください。
問教育企画課 ☎内線33333

いばらき県南若者サポート ステーション就労相談

☎2月28日(水)午後1時～5時
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※相談無料。
申電話、FAX、Eメールで相談
日の3日前までに連絡。右記の日程以外も別会場にて相談可。

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) ☎0893・33380
FAX 0893・33381 E info@sapsute-tsukuba.jp

令和6年度 国家公務員採用試験



【総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)】
▼受付期間／2月5日(月)～26日(月)

▼第1次試験日／3月17日(日)
【一般職試験(大卒程度試験)】
▼受付期間／2月22日(木)～3月25日(月)

▼第1次試験日／6月2日(日)
【一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係長級))】
▼受付期間／6月14日(金)～26日(水)

▼第1次試験日／9月1日(日)
問インターネットから
問人事院関東事務局 ☎048・740・2006～8

スポーツ

牛久市民硬式テニス シングルス大会

☎3月10日(日)午前9時～
※予備日3月24日(日)
所牛久運動公園テニスコート
問中学生以上の市内または龍ヶ崎市に在住・在学・在勤の方。シニアは55歳以上の方。
定男子32人、男子シニア12人、女子24人
¥1500円(当日徴収)
申Eメールに参加種目・氏名・資格・住所・所属クラブ・電話番号を記載し申し込み
締2月22日(木)

主・牛久市スポーツ協会テニス部(石) ☎090・1737・2267 E ushiku.sports@tenssi@gmail.com

牛久の街を走る練習会

練習会に参加しませんか？いつからでも、何回でも参加可能です。

☎2月11日(日)祝、3月10日(日)、4月7日(日)、5月12日(日)、6月16日(日)午前8時30分集合※参加無料。
所牛久運動公園プール棟前広場
問小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
主・牛久市スポーツ協会牛久走友会(荒木) ☎080・3462・9324

催し・講座

平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

☎2月18日(日)午前8時30分～正午
所牛久市井ノ岡町(現地集合)
内下草刈り、伐採、枝打ち
持ナタ、カマ、ノコギリ、作業服、手袋、飲み物、昼食
¥保険代1人300円(1家族500円)
主・岡木とふれあうネットワーク事務局 ☎873・6424

つくば栄養医療調理製菓 専門学校 第21回卒業展

救急救命士、栄養士、調理師、製菓衛生師を目指す学生の学びの集大成をぜひご覧ください。

日 2月10日(土)午前10時〜午後3時※入場無料。

所 つくば栄養医療調理製菓専門学校新館校舎(ひたち野東1・22・8)

主 関つくば栄養医療調理製菓専門学校 ☎870・5454

歴史を語り合う会

日 2月18日(日)午後1時30分〜4時30分の間

所 エスカード生涯学習センター第1講座室(4階)

内 幕末と川路聖謨の軌跡：赤貧の中、勘定所の下級吏員に採用され努力し遠国奉行人などを経たのち勘定奉行などに栄進軌跡を語る。

講 板宮和雄氏

定 ￥40人・300円(資料代)

申 電話で申し込み

主 関牛久史談会(板宮) ☎90・2327・6304

環境・温暖化防止 牛久市民フォーラム

日 2月25日(日)午後2時〜4時

所 中央生涯学習センター小講座室

内 「レジオネラ問題を考える」：浴槽水等の人工環境水を感じ染源とする呼吸器疾患であるレジオネラ症の経緯、現状と防止対策を考える。

講 邦雄氏(縣技術士事務所代表)

午後の演奏会26 〜四季をめぐる音楽〜

日 3月3日(日)午後1時開場、午後2時開演

所 中央生涯学習センター文化ホール※入場無料

内 指揮 野宮敏明(曲目)桜ソングモデル、リトル・マーメイドほか

申 電子チケットサー

ビスケットにて入



手ください(無料)。※当日券は配布数およびエリアに限りあり(正午にホール入りで配付予定)。

関筑波研究学園都市吹奏 楽団実行委員会 ☎080・7602・6630

生涯学習ピアノ研究会

菅野雅紀先生をお招きしてミニ・コンサート、レッスン見学会。

日 5月12日(日)午後1時〜

所 エスカードスタジオ

定 ￥2000円※先着20人に500円割引。

主 関生涯学習ピアノ研究会(小嶋) ☎873・0717

茨城いのちの電話 第39期相談員養成講座

いのちの電話は自殺予防を目的として、電話で対話することで悩みをかかえる方を支えるボランティア活動です。相談員として認定されるには2年間の養成講座を受講する必要があります。

日 養成講座 6月〜令和8年3月原則として月3回、土曜日※宿泊研修9月14日

主 関生涯学習センター

(土)〜16日(月)・祝は必須

所 つくば近辺(一部水戸市内)・必要に応じオンライン形式併用。

対 23歳以上。趣旨に賛同し、24時間受信体制での活動に積極的に参加できる人。所定の研修に参加できる人。

定 40人程度

主 関生涯学習センター

日 4月8日(月)締切厳守

所 茨城いのちの電話事務局 ☎029・852・8505(月)金午前9時〜午後5時

メンバー募集

令和6年度 いきいき農園和合の郷

健康づくりのため季節の美味しい野菜を作ってみませんか。駐車場、休憩所、水道、農機具あります。

主 関生涯学習センター

耕作期間/令和6年4月1日(月)から令和7年3月31日(月)の1年間※更新可能。

所 いきいき農園和合の郷(女化町897・1)※総合福祉センター近く。

対 市内在住・満18歳以上、簡単な農作業ができる方

定 若干名※応募多数の場合は抽選。

主 関生涯学習センター

日 2月10日(土)〜3月5日(火)の期間に要連絡

所 関いきいき農園和合の郷事務局(渡辺) ☎090・2758・1632、(高村) ☎90・4366・4515

牛久川柳会

川柳は誰でも簡単に作る事ができます。川柳で笑って過ごしませんか。見学、体験大歓迎。

日 毎月第3水曜日午前9時30分〜正午

主 関生涯学習センター会議室

主 関牛久川柳会(多田) ☎90・1796・2147

親子サークル りんごちゃん

令和6年度参加者募集

日・因(体験会) 2月13日(火)

…表現遊び、2月22日(木)

…親子体操 ※参加無料。

時 各日とも午前10時〜

所 上柏田区民会館(上柏田

3・8・1・牛久幼稚園裏

対 5月で2歳くらいのお子さ

んと保護者の方

申 携帯電話にショートメール

で申し込み

団・因親子サークルりんご

ちゃん(佐藤) ☎090・8

506・1385

詩吟墨水流真峰会

楽しく詩吟を吟じて、健康
づくりをしましょう。初心者
歓迎。

日 毎月第2・4土曜日午後1

時〜4時

所 中央生涯学習センター小講

座室

¥ 月2000円

申 電話で申し込み

団・因詩吟墨水流真峰会(江

頭) ☎874・2729

近隣市町村のご紹介

第51回筑波山梅まつり

梅林の約1000本の梅の
木と筑波石のコントラストや、
梅林最上部の展望四阿から見
渡せる筑波山麓の田園風景
や研究学園都市など、筑波山
ならではの景観が楽しめます。
開催期間中は、捺し巡り御朱
印や焚火カフェ、オリジナル
グルメなどさまざまなイベン
トを開催します。ぜひご来場
ください。

日 2月17日(土)〜3月17日

(日)

団 つくば観光コンベンション

協会 ☎869・8333



令和5年12月末現在の人口と世帯数をお知らせします。

市の人口と世帯数 (住民基本台帳)

【人 口】 84,085人(男41,486人、女42,599人)…前月比−25人

【世帯数】 38,424世帯…前月比−11世帯

問 総合窓口課 ☎内線1625

牛久自然観察の森

2月の
イベント情報

親子自然教室 ～動物達の痕跡を探そう～

17日(土) 午前9時30分～10時30分

哺乳類の足跡スタンプを使ってタヌキやノウサギの
足跡の特徴を学びます。またモグラ塚を探しに野原
へ行き、モグラ塚に印をつけて生息範囲をみんなで
確認してみましょう。

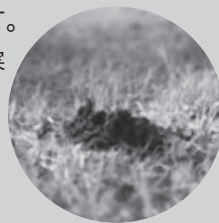
- 対 象：4歳～小学生とその保護者
(付き添いの兄弟の参加可)
- 参 加 費：子ども1人500円(付き添いの保護者無料)
- 集 合：ネイチャーセンター前
- 申 込：下記予約フォームにて事前予約(定員：12組)

観察してみよう

モグラ塚

観察の森の「バッタの原」では、朝、
アズマモグラが掘り起こした小さな土の
山を見かけることがあります。トンネル
を掘った際、不要になった土を地面まで
運んでできる痕跡です。

アズマモグラは寒
い季節も冬眠しな
いで、元気に活動
しています。



【開園時間】 午前9時～午後4時45分(入園無料)

【休 園 日】 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26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>

牛久市の
美味しい
給食

問 学校教育課
☎内線3322

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
〈おくの義務教育学校より〉



ケチャップが多めで、酸味が穏やかなため、
トマトが苦手な人でも食べやすいです。
旬の野菜(キャベツやズッキーニ、大根など)に
変えたり、加えたりして作ってみてください。

【材料】(中学生4人分)

マカロニ……………25g	トマト缶(ダイスカット)
玉ねぎ……………1/2個	……………80g
にんじん……………1/2本	トマトケチャップ
じゃがいも……………小1個	……………大さじ3・1/2
パセリ……………少々	コンソメ……………1個
ベーコン(ハーフカット)	塩……………少々
……………1パック	こしょう……………少々

ミネストローネ



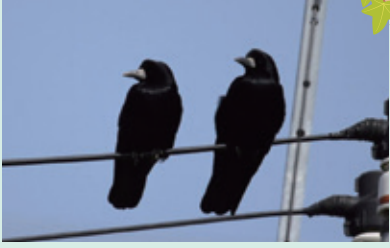
【作り方】 1人分103Kcal 塩分1.16g

- 野菜などの材料を切る
玉ねぎ・にんじん・じゃがいもはサイコロカット
パセリはみじん切り、ベーコンは短冊切り
- 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを水から煮る。
- マカロニを加えて、煮て、トマト缶を加える。
- ケチャップとコンソメ、塩、こしょうで調味する。
- パセリを加えて出来上がり。

★美味しい給食レシピは市ホームページにも掲載しています。



ミヤマガラス
(深山烏・深山鴉)
スズメ目カラス科



ハシボソガラスよりひと回り
小さいガラスで、先端がとがっ
た細いくちばしと四角く張り出
したおでこが特徴です。また、若
鳥はくちばしの
基部が黒い羽毛
に覆われていま
すが、成鳥はくち
ばしの基部がは
げて白っぽく見
えます。ヨーロッ
パから中国にか
けてユーラシア
大陸の中緯度地
方へ広く分布し、日本には10月
から3月ごろに冬鳥として渡来
します。100羽以上の大群で
行動することが多く、農耕地な
ど開けた場所で地上に下りて昆
虫や落ち穂などを採食します。
かつては、主に西日本でみら
れる渡り鳥とされていましたが、
近年の調査で、東日本にも以前
から渡ってきていることがわか
りました。牛久でも毎年観察さ
れているので、大きなガラスの
群れを見かけたら、ぜひ探して
みてください。

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月発行)』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33回 **ハカタシダ**
オシダ科



ハカタシダ(博多羊歯) (令和5年12月26日撮影)

半日陰を好み
ます。茎は短
くて硬く、横
に伸びるかま
たは斜めに立
ちます。葉は
長さ30〜40cm、
幅は30〜35cm
です。色が濃
く光沢があり、

本州(秋田県以南)、四国、九
州の低地山地から林床に生える
常緑性のシダ類です。牛久では
屋敷林の下の小径や竹林沿いの
土手に確認されている希少種で
す。群生しません。湿度の高い
棘状の鋸歯になっています。シ
ダ植物の特性上花や実をつけ
ることはありませんが、代わり
に丸型の褐色の胞子のうを形成
し繁殖します。観賞用に栽培さ
れることもあります。「ハカタシ
ダ」の名称は、葉に美しい黄斑が
入ることがあり、博多織の織物
を連想することに由来します。
※本書88ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山
の会(文章:本田寛、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(13550円)



期待を胸に 二十歳を迎える若人たち

令和6年牛久市二十歳のつどい

中央生涯学習センターで1月7日、「二十歳のつどい」が行われ、参加した639人の若者たちが華やかな晴れ着やスーツに身を包み、人生の節目を祝いました。

式典では実行委員長の西上雄星^{にしがみゆうせい}さんが、「10代から20代へは、自分一人の面倒を見ればよい年代から、自分ともう一人、合わせて二人分の面倒を見るようにと示唆されている気がします。先行きの見えない激動の時代の中、もう一人に手を差し伸べる意識で社会に貢献していきたいです」と謝辞を述べました。

また、実行委員会主催企画では、中学時代の恩師が登壇し、教え子たちへお祝いの言葉を贈ると、会場からは大きな歓声が上がりました。



新春 決意新たに 牛久を守ります

令和6年牛久市消防出初式

1月6日、中央生涯学習センターで「牛久市消防出初式」が行われました。第1部では永年勤続団員の功労者表彰などを行い、第2部で車両点検や出動人員報告などを行ったあと、消防車両36台が市内をパレードしました。

冬晴れの中多くの家族連れが見学し、来場した子どもたちは、はしご車やバイクなどに乗車体験をしたり、パレードに走り出す消防車両や消防団員に「がんばれー」と声援を送ったりしていました。



防犯対策は念を入れて

年末の犯罪抑止街頭キャンペーン

12月22日にカワチ、タイヨーひたち野うしく店で、沼田市長、牛久警察署長、少年指導委員、牛久市防犯連絡員等総勢33人の参加により、啓発品を配布しながら年末年始に多発する犯罪の防止を呼びかけました。



全国大会で躍動

「かごしま大会2023」特別全国障害者スポーツ大会

10月28日から30日に行われた「かごしま大会2023」において牛久市在住の金丸隼人^{かねまる はやと}さんが陸上競技100mで1位、1500mで2位の成績を収めました。12月20日にはその結果を沼田市長に報告し、「さまざまな障がいを持つ方々とお互いに応援しあうことができ、とてもいい大会になった。来年もがんばりたい」と話しました。



高齢者の社会参加促進を

シルバー人材センターより要望書提出

12月20日、公益社団法人牛久市シルバー人材センターより牛久市へ、高齢者の地域に密着した就業機会を提供することにより社会参加を促進するため、支援の要望が提出されました。具体的には、安定的な事業運営のため、必要な補助金の確保や、公共事業の発注などの要望がなされました。



ランナーたちがまちを疾走

第46回牛久シティマラソン

「第46回牛久シティマラソン」が1月8日に開催され、気持ちよく晴れた空の中、2,473人のランナーがひたち野周辺を力走しました。招待選手(株)小森コーポレーション陸上競技部、流通経済大学トライアスロン部などのゲストランナーも加わり、例年同様、賑やかに行われました。今年の最遠隔地からの参加者は沖縄県在住36歳の男性。最高齢参加者賞は男性が山下進一さん(牛久市・82歳)、女性が仲野幸江さん(牛久市・88歳)でした。



- 1 青空の下、元気よく走り抜ける子どもたち
- 2 多くのランナーが参加しました



*全参加者の結果は市ホームページのスポーツ推進課ページで公開しています。

各種目優勝者 おめでとうございます

◆10km一般

男子	29歳以下	請井 快星	東洋大牛久高校	0:31:06
	30歳代	川市 哲也	太陽ホールディングス	0:31:55
	40歳代	杉本 昌也	GSI	0:33:43
	50歳代	柳生 剛	小松屋 佃煮とうなぎ土浦	0:35:42
	60歳以上	矢津 一正	つくばの風	0:38:56
女子	29歳以下	新明 樹里花	市立柏高校	0:37:23
	30歳代	森谷 十月	東葛RC	0:39:24
	40歳代	風見 節子	よこすかBAO	0:38:37
	50歳代	村山 かおり	牛久走友会	0:40:39
	60歳以上	幸田 昌代	結城RC	0:41:28

◆5km一般

男子	高校生	渡邊 遊羽		0:15:33
	29歳以下	伊藤 遼佑		0:15:11
	30歳代	市毛 大也	牛久走友会	0:15:43
	40歳代	鴻巣 隼人	チーム寺西	0:16:03
	50歳代	本間 伸一		0:17:41
	60歳以上	松田 博司		0:19:02
女子	高校生	川口 愛菜	取手松陽	0:18:45
	29歳以下	高田 遥日		0:20:40
	30歳代	田中 美紀		0:24:14
	40歳代	朝倉 万里子	東京海上日動	0:19:26
	50歳代	宮下 美和	足利走友会	0:21:34
	60歳以上	吉田 道子	牛久走友会	0:21:53

◆3km中学生・2km小学生(4~6年生)

中学生	男子	櫻井 裕夢	土浦日大中等	0:09:01
	女子	森谷 日向夕	東葛RC	0:10:18
小学生	男子	浅村 奏太	東葛RC	0:07:00
	女子	岡田 美響	蕨川小学校	0:07:54

◆10km車イス(15歳以上男女)

佐藤 健	コロナスポーツウェア	0:25:45
------	------------	---------

中学生が牛久の活性化策をプレゼン

●牛久第一中学校

12月15日、牛久第一中学校の3年生が牛久シャトーの知名度を上げ、観光客を集客するためのプレゼンテーションを行いました。生徒たちは「広告」「現場」「商品開発」「イベント」に関する企画を提案するなど、相手にわかりやすく伝える工夫を考え、企画力や表現力を高めました。また、プレゼンを通して日本遺産を守ることの価値や意義への理解を深めました。

●下根中学校

12月19日、下根中学校では3年生が、牛久の活性化策について市職員にプレゼンテーションを行いました。生徒たちは、子育て支援や観光、農業、SNSを活用したPRなどの施策を事前に考えパソコンを用いて提案しました。参加した市職員からは「中学生ならではの自由な発想や率直な意見がとても良かった。これからも自分たちのまちについて考えていてくれるとうれしい」などの講評が出ました。



1 牛久第一中学校 2 下根中学校

寄附・寄贈 温かい善意ありがとうございます

ガールスカウト茨城県第27団から 牛久市共同募金委員会へ

- 「歳末たすけあい募金」として10,000円寄附



能登半島災害被災地へ市職員等を派遣、市内で義援金募集

令和6年能登半島地震

令和6年能登半島地震で甚大な被害を受けた石川県鳳珠郡能登町へ茨城県の災害対応支援活動の一員として牛久市も第2班に防災課の職員を派遣しました。当市の職員は1月11日から13日に同町内の避難所で避難した方々の日常生活の支援にあたりました。また、厚生労働省から茨城県にあった保健師派遣要請に応じて石川県輪島市に1月31日から2月6日の予定で保健師を1人派遣しています。そのほか、牛久市社会福祉協議会では、茨城県社協からの要請を受け、1月28日から2月3日にかけて、石川県輪島市へ主にボランティアセンター開設準備のため職員1人を派遣しています。被災地は今後も避難生活の長期化が懸念されます。皆様のご支援、よろしくお願いいたします。



【避難所の状況(市職員談より)】

支援地の避難所として開設されている能登町立白丸公民館では、避難者自身も炊事等の役割を分担し、避難所の運営を行っていました。また、ここは富山湾に面した沿岸部の地区で、津波により住宅が倒壊した家族が大勢避難していました。派遣職員は、主に農業用水路から生活用水の確保、物資の仕分け、清掃活動などに従事しました。滞在中も余震があり、今後の避難生活や生活再建も長期化が予測されることから、継続的な支援の必要性を感じました。

●派遣職員1日の支援スケジュール

- 04:00 宿泊施設(富山県高岡市)を出発、数時間かけて被災地へ
- 07:30 能登町着・支援活動開始
- 19:00 支援活動終了、現地出発
- 23:00 宿泊施設着



1 市職員は県・他市町村職員と支援に従事 2 保健師は輪島市内で活動
3 被災地社協の支援にあたる社協職員 ※写真1~3とも出発前の様子

市では引き続き災害義援金募集を行っています
ご協力のほどよろしくお願いいたします



うしくっ子 アルバム

第二幼稚園のお友だち

たいにようちえんとも
げんき えん す ようす しょうかい
元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



おぼ あつ
落ち葉を集めて
みんなで落ち葉プール♪



さん さ すてき
サンタさんが来てくれて素敵
クリスマスお楽しみ会になったね!



ば へんしん
なりたのお化けに変身!
おど 脅かしちゃうぞ~!



ほかせ けんさうじょ
ちびっこ博士の研究所へようこそ!



じぶん つく ようふくすてき
自分たちで作ったお洋服素敵でしょ!



しょうぼうし ひみつ
消防車の秘密をたくさん知ることができたね!



再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。