



ようこそ、牛久へ!

Welcome to Ushiku City!

【今月の表紙】姉妹都市であるホワイトホース市(カナダ)から12人の青少年団が6年ぶりに牛久市にやってきました! 7月6日から15日までの滞在期間中に市内各所を訪れ、たくさんの人と笑顔で交流しました(23ページに関連記事)。

CONTENTS—主な内容—

02-03 | 特集「食中毒に要注意!!」

05 | 第48回牛久市民文化祭 参加者募集

08-09 | 児童扶養手当・特別児童扶養手当



パリ2024 パリンピック
【ブラインドフットボール(フラインド サッカー)】出場決定!!

牛久市在住

さ さ き

い ず み

【品川ICC パペレシアル 所属】

佐々木 ロベルト 泉 選手を応援しよう!!

食中毒に要注意!!

夏は細菌による食中毒が発生しやすい季節です。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。今回は食中毒の原因と、食中毒予防のポイントをご紹介します。

夏場に発生する食中毒の原因の多くは細菌

夏場の食中毒の原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時から、細菌による食中毒が増えます。

このほか、有毒植物やフグなどの「自然毒」、近年発生が多いアニサキスなどの「寄生虫」などにも注意が必要です。



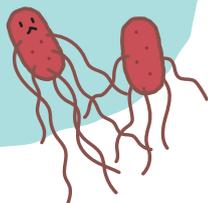
知っておきたい

食中毒の主な原因

腸管出血性大腸菌

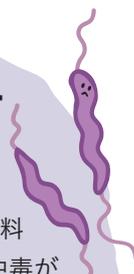
(O157やO111など)

牛や豚などの家畜の腸の中にある病原大腸菌のひとつ。食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。毒性が強く、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。



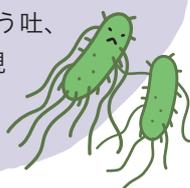
カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。近年は生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。



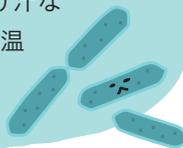
サルモネラ属菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にある細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。



ウエルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のない環境を好むことが特徴で、カレーやシチュー、煮魚、麺のつけ汁など、大量に調理され、そのまま室温で冷められた食品が原因で食中毒が発生しています。



寄生虫(アニサキス)

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。長さは2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生(または冷凍・加熱が不十分)で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。



有毒植物等の自然毒

有毒植物には、野菜や食用植物と非常に似たものがあります(スイセン、バイケイソウ、イヌサフランなど)。誤って有毒な野草を採取し食べたことにより、食中毒が発生しています。食用と確実に判断できない植物は絶対に「採らない、食べない、売らない、人にあげない」ようにしましょう。



食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐために、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことに気を付けましょう。

原因菌を「つけない」

とにかく洗う！分ける！

- ・こまめに手を洗う
- ・包丁やまな板を洗う
- ・キッチンスポンジは清潔に
- ・生肉などに触れた箸や皿は他のものと分ける

原因菌を「増やさない」

すばやく低温保存する！

- 細菌の多くは10℃以下で増殖スピードが低下し、-15℃以下で増殖が停止するため、生鮮食品や総菜は購入後すぐ冷蔵庫へ入れ、早めに食べる

原因菌を「やっつける」

しっかり加熱処理する！

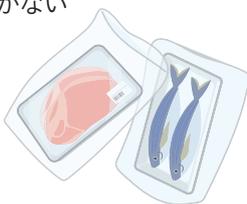
- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、特に肉料理は中心部までしっかり加熱する ※調理器具も洗った後に熱湯で殺菌を！

家庭でできる

✓ 食中毒予防の6つのポイント

Point 1 買い物のとき

- 消費期限などを確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないよう分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をせず、すぐに帰る
- 帰宅まで時間がかかる場合は、保冷バッグ等を利用する



Point 2 家庭での保存

- 食品を取り扱う前と後に石けんで手を洗う
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、冷蔵庫は中に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)

Point 3 下準備

- 調理の前に石けんで手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 使用後のふきんや調理器具はしっかり洗って乾かす

Point 4 調理

- 調理の前に石けんで手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱する
- 生肉、生野菜を調理する場合は野菜を先に切る
- 電子レンジの加熱調理は、途中で混ぜるなどして加熱ムラを防ぐ

肉や魚は
中心部を75℃で
1分以上
加熱する



Point 5 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間室温で放置しない



Point 6 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 温め直すときも十分に加熱(目安は75℃以上)
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

「食中毒」についてさらに詳しい情報は右記ホームページをご参照ください



厚生労働省ホームページ
「食中毒」



政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」

9.7

土

試合開始
午後1時～

プロ野球イースタンリーグ公式戦 [茨城シリーズ2024]

in 牛久運動公園野球場

北海道日本ハムファイターズ vs 読売ジャイアンツ

試合観戦のほか、スポーツ体験コーナー、飲食ブースなど、一日を通して家族で楽しめるイベントです！

試合
チケット
販売中

ネット裏S指定席	3,500円	内野ベンチB	大人	1,500円
ネット裏A指定席	2,500円	自由席	子ども	700円
内野ベンチS指定席	3,000円	外野芝生エリア	大人	1,000円
内野ベンチA	大人 2,000円		子ども	500円
自由席	子ども 1,000円	車いす席		2,500円

(税込み)

[WEB] F チケ
(右記二次元コードへ)



[店頭] 鎌ヶ谷スタジアム
アムチケット売り場、ローチケ、
セブンチケット

同時開催イベント

放課後・ボールパーク

【時間】午前10時～【場所】多目的広場

野球体験やチアダンス体験など、さまざまなスポーツ遊び場を
開催します！※参加無料・事前予約不要

参加者は
外野席無料
ご招待

野球肘(OCD)検診

【時間】午前10時～【場所】運動公園武道館

【対象】小学4年生～中学生 【料金】500円

【申込方法】8月9日(金)までに事前申し込み

成長期にボールを投げすぎることによって生じる肘の障害
(野球肘)の早期発見を目的に、エコー検査を実施します。

参加者は
外野席無料
ご招待

牛久栄進高校 コラボ企画!

◎レモネードスタンド(売上の一部を介護施設へ寄附)

◎子ども食堂 食材寄附募集 ほか

ヨコ・いばきメシ総選挙2024

牛久代表が出店!

「IBARAKIちゃんこ麺」と「焼芋アイス」
を食べて投票に参加しよう!



★そのほか美味しいお店やイベント盛りだくさん!

◎アトラクションスポーツエリア ◎選手野球見学会

◎eスポーツ「グランツーリスモ」◎キッチンカー ほか

当日は「うしくっ子体力向上プロジェクト(放課後プレイパーク)参加者による発表会(始球式など)も開催します

⚠️ 当日の牛久運動公園駐車場は有料となります 駐車料金：1台500円

※当日は牛久運動公園施設の利用はできません。※窓口での施設利用予約は行います。
※試合観戦以外で運動公園ご利用の方も駐車料金はかかります。



【問い合わせ】スポーツ推進課 ☎873-2486

詳しくはこちら▶ 牛久 イースタンリーグ 🔍 検索

牛久市の 美味しい 給食

問 教育総務課
☎内線3334～3335

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
《ひたち野うしく中学校より》



切干大根の ペペロンチーノ風

夏の疲労回復に
ピッタリ!



【作り方】 1人分48Kcal 塩分0.4g

- 切干大根は水で戻し、3cm程度の長さに切っておく。ベーコン、キャベツは短冊切り。ブロッコリーは固めにゆでておく。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて加熱し、香りが立ってきたらベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ブロッコリーの順に加えて炒める。
- コンソメ、しょうゆ、一味唐辛子を加えて味を調える。

切干大根はカルシウムや鉄分がとれる栄養の宝庫ともいえる食材。疲れやすい夏は積極的に食事に取り入れましょう。ペペロンチーノ風にすれば、にんにくの香りで食欲もアップします!

【材料】(中学生4人分)

ベーコン……………	30g	オリーブ油…小さじ1弱	
切干大根……………	15g	にんにく……………	3g
キャベツ……………	100g	コンソメ……………	小さじ1/2
ブロッコリー…………	50g	しょうゆ……………	小さじ1/2弱
コーン……………	25g	一味唐辛子……………	少々

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▶



開催日 10月9日(水)～11月4日(月・振休) **場所** 中央生涯学習センター

※休館日(10月15日(火)・28日(月))、会場準備(10月16日(水)、10月22日(火)～23日(水)、10月29日(火)～30日(水))の期間を除く。

参加資格：市内に活動拠点のある団体および在住・在学・在勤の方に限ります

美術展覧会一般展示(個人による展示の部)

- ◆ **種目** 日本画・洋画・版画・書道・写真・その他(立体など)
- ◆ **展示期間** 10月9日(水)～13日(日)午前9時～午後4時30分
- ◆ **展示会場** 展示ホール(1・2階)
- ◆ **出品要件** 全種目とも未発表の作品とし、各種目一人1点まで。
【日本画・洋画・版画】日本画・洋画は50号以内。版画は30号以内。額装の上、必ず吊紐をつける。20号以上の額装表面カバーは、アクリル製を使用すること。
【書道】**聯落ち**(136×53cm)以下(色紙は除く)。臨書は不可。創作作品で表装を施す。
【写真】四つ切～全紙まで(カラーも同じ)。額装(パネル可)を施し、必ず吊紐をつける。
【その他(立体など)】縦60cm、横60cm、高さ180cm以内。
- ◆ **注意事項** 作品展示方法についての異議申し立ては一切受け付けません。また、出品作品が不可抗力で破損した場合も責任は負いません。

団体等作品展示(団体による展示の部)

- ◆ **内容** 各種団体が創作した作品等を展示し、活動の成果を発表。
- ◆ **展示期間** 10月31日(木)～11月4日(月・振休)
午前9時～午後4時30分
- ◆ **会場** 展示ホール(1・2階)・多目的ホール・大講座室
- ◆ **事前説明会** 9月20日(金)午前10時～ 大講座室
会場配置等の打ち合わせを行います。《必ず参加》

シビックコンサート(器楽・合唱)

- ◆ **発表日時**
 - ・合唱…10月14日(月・祝)午後1時開演
 - ・器楽…10月20日(日)午前11時開演
- ◆ **事前説明会** ※リハーサル・出演順番などを決めますので指導者と打合せの上ご出席ください。《必ず参加》
 - ・合唱…8月31日(土)午前10時～ 中講座室
 - ・器楽…8月31日(土)午後2時～ 中講座室
- ◆ **演奏時間** 合唱・器楽とも15分間(出入り含む)

ステージ発表(邦楽・洋舞)

- ◆ **発表日時**
 - ・洋舞…10月27日(日)午後0時30分開演
 - ・邦楽…11月4日(月・振休)午前10時30分開演
- ◆ **事前説明会** 《必ず参加》
 - ・洋舞…9月7日(土)午前10時～ 中講座室
 - ・邦楽…9月7日(土)午後1時30分～ 大講座室
- ◆ **種目**
 - ・洋舞…バレエ、フラダンス、ヒップホップダンス 等
 - ・邦楽…舞踊、民謡、詩吟、詩舞、謡曲、太鼓 等

華道展

- ◆ **内容** 生け花、フラワーアレンジ、プリザーブドフラワー、パンフラワー等の展示
- ◆ **展示期間** 10月31日(木)～11月4日(月・振休)
午前9時～午後4時30分
- ◆ **展示会場** 大講座室
- ◆ **事前説明会** 9月4日(水)午前10時～ 小講座室《必ず参加》

香道・茶道

- ◆ **開催日時** 11月4日(月・振休)午前9時30分～午後4時
- ◆ **会場** 香道…会議室、茶道…和室・茶室

中庭での発表(団体による表演)

- ◆ **発表日時** 11月3日(日・祝)午前11時～正午の間
(1団体約15～20分間程度。申込団体数により変更あり)
- ◆ **会場** 展示ホール入口前の中庭
※前回は、太極拳などの発表が行われました。

※事前説明会を行う部門に参加を希望する団体は、説明会に必ずご参加ください。
※特にシビックコンサートは、8月31日(土)に行われる事前説明会に出席しないと出演できませんので、ご注意ください。

申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、窓口で直接お申し込みください。

※電話、FAX、郵送での申し込みはできません。

【申込書配布】8月1日(木)～31日(土)午前8時30分～午後5時15分

申込書は中央生涯学習センター入口に設置しています。

また、市ホームページからダウンロードできます。



【申込受付期間・場所】

8月17日(土)～31日(土)
午前8時30分～午後5時15分
中央生涯学習センター(窓口)

参加希望団体は期間内に必ずお申し込みください。締切後は受付しませんのでご注意ください。

⚠️ **ご注意ください!**

今年12月2日(月)から 現行の保険証は発行されなくなります

※今回お手元に届いた国民健康保険および後期高齢者医療の保険証は
令和7年7月31日(木)まで有効です。

医療機関等を受診の際はマイナンバーカードをご利用ください

とっても
カンタン!

1 受付

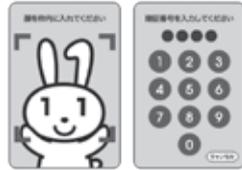
マイナンバーカードを
カードリーダーに置く
カードリーダーでマイ
ナンバーカードを保険
証として登録
できます。



2 本人確認

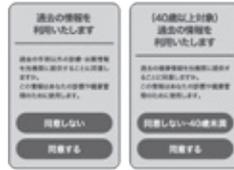
顔認証または4ケタの
暗証番号を入力する

顔認証 or 暗証番号



3 同意の確認

診察室等での診療・服
薬・健康情報の利用に
ついて確認する



4 受付完了

呼ばれるまでお待ち
ください



マイナンバーカードを保険証として利用するための登録を
まだされていない方は、下記の通り準備をお願いします

STEP 1

マイナンバーカードを申請する

下記のいずれかで申請できます

- ①オンライン申請(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請



STEP 2

マイナンバーカードを保険証として登録する

下記のいずれかで登録できます

- ①医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATMから行う



マイナンバー
カードを使う
メリット



①医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さんの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

②より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることが出来ます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうことも出来ます。

③手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

今年12月2日(月)以降、保険証利用登録がされたマイナンバーカードを保有していない方には、発行済み保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。

【参照】厚生労働省 マイナンバーカードの保険証利用に関するリーフレット

【問い合わせ】国民健康保険…医療年金課☎1724~1727、後期高齢者医療制度…医療年金課☎1721、1722

便利なキャッシュレス決済 をご利用ください

問 総合窓口課

☎内線1623

証明書交付手数料などを取り扱う窓口の一部に、クレジットカードや電子マネーに対応したキャッシュレス決済・自動釣銭機付きレジを導入しています。ぜひご利用ください。なお、これまで通り現金でのお支払いも可能です。



キャッシュレスレジ設置場所	◆総合窓口課(市役所本庁舎2階) ◆リフレ市民窓口(ひたち野リフレビル2階)
納付できる対象	住民票の写し、戸籍全部・個人事項証明書、所得・課税証明書、印鑑証明書等の各種証明書 自動車臨時運行許可手数料 ※旅券(パスポート)手数料およびマイナンバーカード再発行手数料のお支払いは現金のみとなりますのでご注意ください。
利用可能なブランド	◆クレジットカード… VISA・Mastercard®・ ^{ぎんれん} 銀聯 ◆電子マネー…………… iD・楽天Edy・nanaco・WAON・交通系IC(Suica、PASMO等) ◆二次元コード決済… PayPay・d払い・auPAY・楽天ペイ・メルペイ・ゆうちょ Pay

《ご注意》※キャッシュレス決済をご利用の場合は、返金できません。※窓口での電子マネーの入金(チャージ)はできません。※クレジットカードでのお支払いは一括払いとなります。※現金との併用ではお支払いできません。

企画
展示

戦争の時代と牛久 3

8月6日(火)～12月1日(日)
午前9時～午後4時30分

※月曜日休館。月曜祝日の場合は開館し、翌日休館。※最終入館は午後4時まで。

住井すゑ文学館

今から70年以上前、戦争や軍隊が当たり前に存在していた時代の風景や社会を、牛久の昔の写真や当時の史料で紹介する企画展示です。今回初公開の史料とともに、市内中学生が参加した平和使節団で制作した学習成果も展示します。

問 文化財・シャトー活用推進室 ☎874・3121

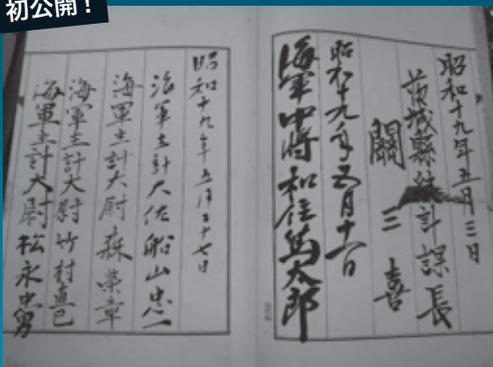
入場料(展示棟のみ)

- ◆一般…100円
- ◆団体(10人以上)…50円
- ※高校生以下無料、障害者手帳等をお持ちの方とその付き添いの方1人無料



昭和10年代撮影

初公開!



軍人の名が残る牛久シャトーの芳名録(昭和19年)

担当学芸員による
ギャラリートーク

【日時】8月17日(土)・31日(土)、9月21日(土)
午前9時40分～10時10分、午前11時10分～11時40分(1日2回開催)
【参加費】展示棟入場料 ※事前申し込み不要。当日会場にお集まりください。

特別児童扶養手当

これらの手当を受けるには申請が必要です。

特別児童扶養手当

【問い合わせ】障がい福祉課☎内線1782



精神、知的または身体障害等のある20歳未満の児童を家庭において監護している父または母もしくは父母にかわってその児童を養育している方に手当を支給します。

●支給対象となる児童の障害の程度

◆手帳等による等級の目安

特別児童扶養手当1級	特別児童扶養手当2級
<ul style="list-style-type: none">●身体障害者手帳がおおむね1・2級（内部障害は例外があります）●療育手帳の判定が㉠・A●精神障害者保健福祉手帳がおおむね1級	<ul style="list-style-type: none">●身体障害者手帳がおおむね3級（内部障害は例外があります）●療育手帳の判定がおおむねB●精神障害者保健福祉手帳がおおむね2級

※ただし、次の場合は受給する資格がありません。

- ①児童および父、母または養育者が日本国内に住んでいないとき
- ②児童が障害による公的年金を受けることができるとき
- ③児童が児童福祉施設に入所しているとき（親子入所を除く）

●手当の額・支払日

認定請求をした日の属する月の翌月分より下記の額が支給されます。

等級	月額（児童1人につき）
1級	55,350円
2級	36,860円

〈支払日〉

- 4月期……4月11日（12～3月分）
- 8月期……8月11日（4～7月分）
- 12月期……11月11日（8～11月分）

※11日が土・日・祝日の場合は、その前営業日となります。

●所得による支給制限

請求者（本人）や配偶者および扶養義務者の方の所得が限度額以上である場合は、その年度（8月から翌年7月まで）の手当が支給停止となります。

◆所得制限限度額表

扶養親族の数	請求者（本人）	配偶者および扶養義務者
0人	4,596,000円	6,287,000円
1人	4,976,000円	6,536,000円
2人	5,356,000円	6,749,000円
3人	5,736,000円	6,962,000円
4人	6,116,000円	7,175,000円
5人以上	以下380,000円ずつ加算	以下213,000円ずつ加算

●手続き方法

手当を受けるためには次の書類を添えて申請してください。知事の認定を受けることにより、県から手当が支給されます。

①請求者と対象児童の戸籍謄本（抄本）

※交付日から1カ月以内のものを添付してください。

②特別児童扶養手当認定診断書

※所定の診断書は障がい福祉課にあります。

※診断日から2カ月以内のものを添付してください。

ただし、次の場合は診断書の添付を省略できる場合がありますので窓口にご連絡ください

- 療育手帳の判定が㉠・A
- 身体障害者手帳（内部障害を除く）の等級が1・2・3級

③口座申出書

※所定の様式は障がい福祉課にあります。

④その他必要な書類

●金融機関通帳

※必ず請求者本人の口座名義のものをお持ちください。
児童の口座には振り込みできません。

●マイナンバーのわかるもの

（通知カード・個人番号カードなど）

【受付場所】障がい福祉課窓口

ご存じ
ですか?

児童扶養手当

児童扶養手当



【問い合わせ】 こども家庭課☎内線1733、1734

父母の離婚や父(母)の死亡などにより、父(母)と生計を共にしていない児童の母(父)、または父母にかわってその児童を養育している方(養育者)に対して手当を支給します。

新たに支給を希望する方

●支給対象となる児童

対象となるのは、父母または父か母と生計を同じくしていない等の児童です。支給要件の詳細はこども家庭課までお問い合わせください。

※「児童」…18歳に達してから最初の3月31日まで(18歳年度末)、また障がいの程度によって20歳未満まで。

※受給者、児童ともに国籍は問いません。

●手当の額

◆全部支給の場合

対象児童	月額
1人	45,500円
2人	56,250円
3人	62,700円
4人目以降	6,450円ずつ加算

◆一部支給の場合

対象児童	月額
1人	45,490円~10,740円
2人目の加算額	10,740円~5,380円
3人目以降の加算額(1人につき)	6,440円~3,230円

※全国消費者物価指数の実績値により、手当額は変更となります。

●支払い回数

年6回(1月・3月・5月・7月・9月・11月)2カ月分ずつ支給します。

●所得制限

受給資格者、その配偶者または同居(世帯分離している世帯を含む)の扶養義務者(父母・祖父母・子・兄弟など)の前年の所得が一定額以上であるときは、その年度(11月から翌年の10月まで)の手当の一部または全部の支給が制限されます。

すでに受給されている方

●現況届の提出

認定を受けた方は年に一度、現況届をご提出いただけます。対象の方には、現況届をこども家庭課から郵送しています。必要な添付書類については、同封した「児童扶養手当現況届のご案内」を確認し、期限内に忘れずに提出してください。

◆この届を出さないと11月以降の手当が受けられなくなります。

◆2年間この届を出さないと資格を失います。

令和6年度 現況届 受付日時

8月1日(木)	午前8時30分~ 午後5時15分
8月2日(金)	
8月3日(土)	
8月5日(月)	
8月6日(火)	
8月7日(水)	
8月8日(木)	
8月9日(金)	

【受付場所】こども家庭課窓口
(保健センター1階)

※令和6年11月分から児童扶養手当の制度改正が予定されています。改正内容は市ホームページをご覧ください。

高等職業訓練促進給付金

問 こども家庭課☎内線1733、1734

ひとり親家庭の父母が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格を取得するため、養成機関で修業する場合、給付金(高等職業訓練促進給付金・高等職業訓練修了支援給付金)を支給します。

【対象者】以下の要件をすべて満たす方

- ①児童扶養手当の支給を受けている方と同等の所得水準にある方
- ②養成機関で6カ月以上カリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
- ③就業・育児と修業の両立が困難な方

※詳細はお問い合わせください。

【対象資格】看護師(准看護師を含む)・

保育士・介護福祉士・作業療法士・理学療法士・歯科衛生士等の国家資格や、デジタル分野等の民間資格(シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格等)

【支給時期】修業する全期間(上限4年)

※就学前に事前相談が必要です。修業中の方もご希望の方はご相談ください。

課税世帯	70,500円/月 修学期間の最後の1年間 110,500円/月
非課税世帯	100,000円/月 修学期間の最後の1年間 140,000円/月

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。

早期に防ごう 高齢者虐待

平成18年4月より「高齢者虐待防止法(高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律)」が施行され、虐待に気付いた人は、市に通報義務(または通報努力義務)があることが定められました。虐待を見つけた場合、早めに通報あるいは相談窓口にご相談することが事態の深刻化を防ぎます。また、そのためには高齢者虐待のサインに気が付くことがとても大切です。

～このようなことが高齢者虐待にあたります～

- ①身体的虐待……たたく、つねる、ベッドに縛り付ける、部屋に閉じ込める、リハビリの無理強い
- ②心理的虐待……怒鳴る、ののしる、悪口を言う、意図的に無視をするなど
- ③経済的虐待……日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない、年金や預貯金を無断で使用する
- ④性的虐待………排泄の失敗に対する罰として下半身を裸にする、わいせつな行為を強要する
- ⑤介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)…脱水、栄養失調のままにする、おむつなどを放置、必要な医療、看護を受けさせない、室内がゴミだらけなど劣悪な環境で生活させる

▼もし、虐待かな?と少しでも感じる事があれば、地域包括支援センターへご連絡ください▼

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博慈園 はくじえん
 ☎871-5110 FAX 871-0606
 牛久市文化町253-2 社会福祉法人博慈会



問 農業政策課
 ☎内線1513



**農薬は周囲に配慮し、
適正に使用しましょう!**

学校、公園、街路樹や住宅地に近接する農地において農薬を使用する際は、農薬の飛散による住民等への健康被害が生じないように、次の点を守りましょう。

- ✓ **事前周知をしましょう**
 - ・ 農薬使用の目的、日時、農薬の種類、農薬使用者等の連絡先を周辺住民へ事前周知しましょう。
- ✓ **飛散防止対策をしましょう**
 - ・ 風向きに注意したり、風の強い時には散布をしないようにしましょう。
 - ・ 飛散低減ノズルや、粒剤、樹幹注入等の飛散を防ぐ工夫をしましょう。
- ✓ **散布区域に人が入らないようにしましょう**
 - ・ 通学時間帯を避けるなど、人のいない時間帯に散布しましょう。
 - ・ 看板やコーン等で散布場所を明示しましょう。
- ✓ **農林水産省登録農薬を使用し、ラベル記載の使用方法を守りましょう**



詳しくは…
 茨城県農業技術課
 「農薬の適正使用に関するお知らせ」



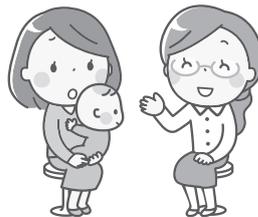
子育てに関する相談や教室のご紹介

牛久市では子育てに関する相談やお子さんへの関わり方などの教室を行っています。ぜひご利用ください。

子育て相談

予約なし

子育てをしていると、「赤ちゃんの体重の増えが気になる」、「子どものかんしゃくがひどい」、「子育てに疲れた」、「離乳食を食べなくて困った」、「歯みがきを嫌がる」など心配や不安、悩みが出てくると思います。お子さんの成長に合わせた対応方法について、保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士が月に1回ご相談に応じています。相談と同時に参加者同士の交流会も実施しています。



▲日程や持ち物など詳しくはこちら

にこにこ😊子育て教室

予約制

嫌なことがあるとおもちゃを投げる

床で寝転んで泣き、しばらく泣き止まない



「にこにこ😊子育て教室」は、主に1歳6カ月～3歳前までのお子さんが成長とともに出てきた「かんしゃく」や「落ち着きのなさ」など、子育て中の困りごとについて他の参加者と共有したり、心理士・保健師からお子さんの関わり方へのコツなどをお伝えする教室です。

イヤイヤ期の子どものからだところの発達がわかると、関わり方のコツがみえてくるかもしれません。同じ年代のお子さんを持つ参加者同士で、楽しいことや困ったことなどをお話できる場でもあります。

HAPPYトレーニング～ほめ方レッスン～

予約制

「HAPPYトレーニング」は、子どもに対してより効果的な対応の仕方(子育てのコツ)を練習する、1クール5回の教室です。3歳以上のお子さんを主に養育しているお父さん・お母さんが対象となります。

日々の子育てに少しだけコツをプラスすることで、親子の良い時間は増えていくかもしれません。教室では、参加者同士のロールプレイを交えて効果的な対応の仕方を練習します。

最近、怒ってばかり子育てって大変

なんで言うことを聞いてくれないの？



※事前に心理士による個別相談でお悩みの内容を確認させていただきます。教室参加ご希望の方は、まず下記へご連絡ください。

教室のほかにも心理士によるお子さんの発達相談も随時ご案内しています。相談の日程等はお問い合わせの際にご案内します。

【問い合わせ】牛久市子育て世代包括支援センター「すまいる」☎870-5657(直通)

※月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日および12月29日～1月3日を除く)

(保健センター内)

子育てに関するご相談などはメールでも受け付けています。お気軽にご利用ください。「すまいる」相談受付フォーム▶



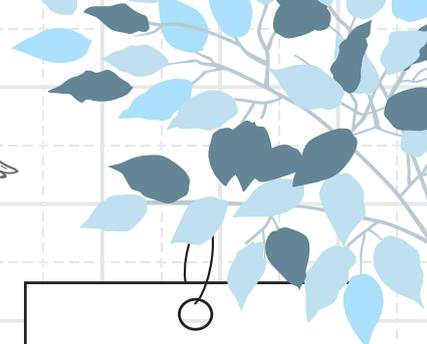


としかんだより

夏休みは「うちどく」にチャレンジしよう



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



学習室の利用について

【利用対象】

図書館の利用者カードをお持ちの方

【場所】

中央図書館2階

(学習室、視聴覚室1、視聴覚室2)

※視聴覚室1・2は、図書館で施設利用がある時には開放できません。

【利用手順】

- (1)中央図書館2階レファレンスカウンターにて、ご本人の利用者カードを提示してください。
- (2)学習室利用券をお渡しします。利用券番号と同じ番号の座席をご利用ください。
- (3)利用券は机の上に置いてください。
- (4)利用終了後は、レファレンスカウンターに利用券を返却してください。

【利用時間】

	利用時間	受付開始時間
1部	午前9時～午後0時50分	午前9時
2部	午後1時～4時50分	午後0時50分(1部利用の場合には午後1時10分)
3部	午後5時～6時50分	午後4時50分(2部利用の場合には午後5時10分)

■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

おうちで楽しむ♪うちどく(家読)にチャレンジ!

うちどく(家読)とは?

家族みんなで同じ本を読み、読んだ本について話をする事です。難しいルールはいりません。家族で同じ本を読み、コミュニケーションを図ることで、家族の絆を強くしようという新しい読書スタイルです。

★うちどくで深まる家族の絆★

- 読んだ本の感想を話し合う
- お互いに本をすすめあう
- 家族そろって本を選ぶ など

本について話をしよう!

記録を残せる「うちどくノート」が図書館ホームページからダウンロードできます。どうぞご利用ください。(https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/)



※「牛久市子ども読書活動推進計画(第3次)」(令和5年3月策定)に基づき、家庭におけるうちどくの実施、およびそれらの活動を推進しています。



夏休み限定! 調べ物の本大集合!

- ◆貯金箱やポスター、自由研究、読書感想文など、夏休みの宿題に役立つ本を閲覧できます。
 - ◆図鑑や牛久市についての資料など、調べ学習に適した資料も豊富です。
 - ◆このコーナーには、「学校図書館ネットワーク」(授業に必要な本を、図書館から学校へ、学校から学校へ届ける仕組み)専用の本もあります。
- 【場所】中央図書館1階児童コーナー/児童新刊コーナー横/駐車場窓側

「図書館を使った調べる学習コンクール」作品展示中!

昨年の「第27回図書館を使った調べる学習コンクール」(主催:公益財団法人図書館振興財団)入賞作品(複製版)を展示しています。自由研究やまとめ方の参考にご覧ください。

【場所】中央図書館1階児童コーナー/駐車場窓側

どちらも9月1日(日)まで

8月の予定

大人のためのおはなし会

【場所】視聴覚室(2階)

日にち	時間	対象
8/24(土)	午後2時～	大人

牛久おもちゃ病院

8/18(日)午前10時～正午

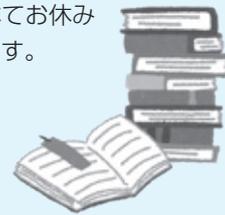
【場所】視聴覚室(2階)

【中止するイベント】

おはなし会

(乳幼児・幼児向け)

※夏休みのためすべてお休みします。



8月の休館日

全館休館日 8/13(火)・26(月)

牛久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8/11(日・祝)・12(月・振休)も休館

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

牛久市バレーボール協会

代表 溝井 純子 みぞい すみこ 問☎080-1067-3741

牛久市バレーボール協会は今年で30周年を迎えます！バレーボールは生涯スポーツとして長く楽しめる競技です。各チーム、市内学校体育館で活動していますので、興味のある方はぜひ下記ホームページ、Instagramよりお問い合わせください。

これからも皆さまの心身の健全な発達・維持に寄与し、バレーボールの楽しさ・魅力をお伝えしていきます！部員も大募集しています！



▲協会ホームページ



▲Instagram



牛久サッカー協会

代表 行徳 則男 ぎょうとく のりお 問(本庄) ほんじょう ☎080-1141-9101



主にスポーツ少年団や40代以上の年代別チームの活動を企画・支援しています。少年団のコーチをやりたい方や自らプレーを楽しみたい方は、ぜひ一緒に楽しみましょう。

【定期練習】

◆少年団(小学生)…各小学校グラウンドで土・日曜日に実施。

◆一般(Uリーグ)…奥野運動広場にて、土曜日のナイターでリーグ戦を実施

【入会金・会費】各チームで異なります

※会費の目安(個人会費)

…40歳以上・1,000円/年

【保険代】スポーツ安全保険 自己負担



▲協会ホームページ

牛久市文化協会だより

牛久市文化協会事務局(生涯学習課内) ☎871-2301

加盟団体活動だより

いさかりゆうみんよう つがるじゃみせんきこうかい
《井坂流民謡・津軽三味線喜幸会 牛久支部》

代表 中野 真里 なかの まり 問☎090-5329-4627



喜幸会定期公演



文化協会広報委員会《取材レポート》

喜幸会は阿見町に本部を置き、全国にたくさんの支部がある会員数200人超の大きな団体。会員の男女比率はほぼ半々、驚くのは10代～80代と年齢の幅が広いところです。牛久支部を立ち上げて32年、現在30人以上の会員がいるとのこと。

同会の指導者は井坂斗絲幸先生(津軽三味線喜幸会家元)。各支部で月2回、伝統の津軽三味線、和太鼓、琴、踊りの練習を行っています。また、喜幸会定期公演では、日本文化の継承を担う団体として津軽三味線、和太鼓、琴、尺八、和舞踊のみならず、洋楽器のシンセサイザー、トランペットなどを取り入れているそう。若い世代を惹きつける、新しいアレンジでの演奏を行うことで、若い人の勢いやエネルギーを引き出すことを大切に、伝統文化を引き継ぐ夢と希望の持てる内容を目標としているそうです。

【喜幸会定期公演】

9月1日(日) / 中央生涯学習センター文化ホール



集合写真

牛久市文化協会に加盟しませんか？

●**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

加盟すると
こんないい
ことが！

●**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



【種類】英国ゴールデンレトリバー(やまと・オス7歳、北斗・オス2歳、カムイ・オス1歳)

可愛くて仕方ない我が家の男子達♡

問 環境政策課

☎内線1563



夏のペットの飼い方に 注意しましょう

人間は、夏の暑さに対して自ら対策する事が可能ですが、犬や猫はほとんど汗をかかないため、蒸し暑い夏の環境では体温調整が難しく、熱中症になりやすい傾向にあります。

犬の場合、散歩は日中を避けて時間も少し短くし、舗装路も避けるようにしてください。

また、気温だけでなく湿度の高さも熱中症の原因になりますので、ペットが家で留守番する場合には、エアコンでの室温調節や水分補給、家の中である程度自由に動き回れるようにしてください。飼い主の方も、既に十分に注意されているかと思いますが、より一層のケアをお願いします。

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

(市役所本庁舎3階 未来創造課内)

相談日 月~金曜日(午前9時~正午/午後1時~4時)



もしもの時に慌てないように！ 葬儀サービスのトラブル

【事例】

叔母が亡くなり高齢の叔父に代わって、家族葬が9万円と手ごろな価格で広告をしている葬儀社に、葬儀の見積もりを依頼した。担当者に「ご希望の内容であれば、こちらのプランをお勧めします」と言われて家族葬70万円のセットプランを勧められ、さらにサービスを追加することになった。最終的には200万円を超えてしまったが断り切れず、予算が大幅にオーバーしてしまった。

葬儀サービスを契約する際に消費者は短時間でさまざまな判断をしなければならず、葬儀社と十分な話し合いができていないケースがあります。また、サービスの変更や追加により予算以上に高額となることもあります。

【もしもの時に備える】

① 葬儀の希望やイメージを考慮して情報収集をしましょう。

② 費用や希望をかなえてくれる葬儀社を探しておきましょう。

【葬儀の準備で】

③ 葬儀社との打ち合わせはできるだけ一人で行わず複数で行いましょう。

④ 見積書を確認しましょう。特に参列者の人数によって増減する項目には注意が必要です。



牛久のお宝

問 文化財・シャトー活用推進室(牛久シャトー内) ☎874-3121

おなばけきつね 第45回 女化狐の伝説②



東林寺

女化に伝わる狐の恩返し伝説には後日談があります。それは、忠五郎と狐の間に生まれた子どもの子孫が、栗林義長という戦国時代の武将で、牛久を支配していた岡見氏に仕えていたお話です。義長は、女狐の血を引く名将とされ、戦いが上手なだけでなく、飢饉の時には兵糧倉を開いて民衆を救ったといわれています。死後は東林寺(新地町)に葬られたとされ、位牌

と過去帳が東林寺に伝存していたという記述があり、実在が信じられていました。しかし、義長については、江戸時代に書かれた軍記物などの書物に記載がありますが、記述内容の信頼度が高い手紙などの一次史料で確認することができず、伝説上の人物の可能性があります。義長に寄せる後世の民衆の憧れが、彼を英雄としてまつりあげ、このような伝説が伝わったと思われま

文芸サロン 一葉月



みな笑顔かっぱ祭りで夢はずみ
夏の朝命をつなぐ白湯のあじ
青空の见えて激しき夕立かな
恐しい猛暑でガラスこなごなに
早草一息つきし雨の音
つきぬける紺碧の空に薄く雲は
まるで男がいかる姿に
三喜男

本祭り股引き雪駄と法被に手拭い
粋な若衆ソイヤソイヤと
千し物を入れむとサッシ戸あけし時
羽虫の入りくる夏となりたり
匿名希望
本田ゆめ



▲草葉



▲長澤さん



▲のとまむ

作品募集 次回募集テーマは「秋」

- あて先 〒300-1292牛久市中央3-15-1「広報うしく文芸サロン」係 FAX871-3246 [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。



FM-UU通信 85.4MHz 第71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

新番組紹介

GOGOラジオ854「ファンキー Wednesday!」

【放送】毎週水曜日午後1時~2時(特番延長あり)

パーソナリティ:山城功児(レッツこうじ)、岩田哲孝(ゴーのりたか) 司法書士の岩田先生と、レッツこうじさんの番組です! 身近な法律の話や、その他の話もお届けするファンキーな番組です。《提供: うしく中央司法書士事務所》



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 E ushiku@fmuu.jp

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

市からのお知らせ

「定額減税しきれないと見込まれる方」への給付

令和6年6月以降から行われている定額減税において、減税しきれないと見込まれる方に、その差額分を「調整給付金」として給付します。対象者には、8月上旬より準備が整い次第、順次通知を発送する予定です。内容をよく読み、手続きをお願いします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



問 牛久市給付金コールセンター
☎0570・0000・7300

牛久市専用「防災うしく」防災アプリ

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。



Android



iOS

問 防災課 ☎内線1681

うしタクについての意見募集

うしタクの運行事業者の變更に伴って、道路運送法第9条第5項の規定に基づき、一般乗合旅客自動車運送事業の運賃等について、事前の意見聴取を実施します。

▼ 協議内容

① 運賃の種類・額 / 【普通旅客運賃】700円、【障がい者・高齢者・小人運賃】600円、【乗込運賃】500円

② 営業区域 / 牛久市内全域および龍ヶ崎済生会病院

③ 運行事業者名 / 大曾根タクシー株式会社、新栄タクシー株式会社

▼ 募集方法 / 任意の様式にご意見を記載いただき、郵送持参、FAXまたはEメールでご送付ください。

牛久市メールマガジン「かっぱメール」

配信カテゴリに「公共交通情報」が追加になりました!

そのほか、市政イベント、防災・防犯などの情報をメールでお届けします。



新規登録



配信カテゴリ追加・変更

問 広報広聴課 ☎内線3221、3222

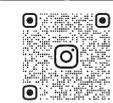
空家等無料相談会の相談者募集

▼ 募集期間 / 8月1日(木)～15日(木)必着
問 政策企画課 公共交通対策室
(〒300・1292 牛久市中央3・15・1) ☎内線1219 E kakaku@city.ushiku.ibaraki.jp

市では、空家の所有者および管理者、将来空家になる予定の住宅所有者などを対象とした専門家による無料相談会を開催します。空家等に関する悩みやお困りごとがありましたら、この機会にご相談ください。
問 9月21日(土)午後1時～4時
※相談時間は1組あたり30分
問 市役所分庁舎第1会議室(2階)
問 弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士による空家

牛久市公式SNS

Instagram



LINE



Facebook



YouTube



公式X(旧Twitter)

◆ 牛久市...@ushiku_city

◆ 牛久市シティプロモーション...@ushikucitypromo

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! 牛久市の情報を盛りだくさんにお伝えしています!



問 NPO法人牛久コミュニティ放送 ☎875-8541

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。

特定空家等の略式代執行の実施

市では今年6月に岡見町地内にある所有者不在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22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・空地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。

☎空家対策課 内線2531

ヘルスマイト養成講座

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、全国組織のボランティア団体です。牛久市では39人の会員が幼稚園、保育園等での食育教室や市民向けの減塩講座、料理教室で食事の大切さを伝えていきます。養成講座は、ヘルスマイトとして地域でボランティア活動をするために必要な「食を通して健康づくり」の基礎知識を学ぶ全8回の講座です。

茨城アストロプラネッツ

牛久花火ナイター

8月17日(土) 午後5時30分試合開始
(午後4時入場開始)

牛久運動公園野球場

『BCリーグ 茨城アストロプラネッツ VS 信濃グランセローズ戦』で、牛久花火ナイターを開催します!

★当日は高校生以下は無料で観戦できます! チケットについて詳しくは市ホームページをご覧ください。

★打ち上げ花火は5回裏終了時を予定(天候によって中止の可能性あり)

問 スポーツ推進課 ☎873-2486

※茨城アストロプラネッツは、牛久市とフレンドリータウン協定を締結しています。

球場外で夏祭り開催!



▼日程 【場所】保健センター研修室・栄養実習室・保健指導室

第1講座	10月 1日(火)	第6講座	令和7年2月 5日(水)
第2講座	10月28日(月)	第7講座	令和7年2月19日(水)
第3講座	11月13日(水)	第8講座	令和7年3月 7日(金)
第4講座	12月10日(火)	修了式	令和7年3月17日(月)
第5講座	令和7年1月24日(金)		

【時間】午前9時30分～午後0時30分※修了式のみ午前10時～11時30分

小規模事業者登録申請

市が行う30万円未満の発注を対象とした業者登録を希望する方の資格審査の受付を行います。

▼受付期間 / 9月2日(月)～6日(金)

▼資格認定期間 / 10月1日(火)～令和7年9月30日(火)

☎・☎健康づくり推進課 内線1747



▼受付場所 / 契約検査課(本庁舎3階)

▼提出要領などの入手方法 / 提出要領および申請書類は市ホームページ「仕事・産業・企業誘致 / 入札・契約 / 業者登録関係」からダウンロードできます。また、契約検査課窓口でも配布します。



☎契約検査課 内線1031、1032

市内小中学生による「牛久シャトーの未来」メッセージの掲示

8月11日(日・祝)「地域の宝牛久シャトーで夏祭り」日本遺産で作る夏の思い出」追加イベント

☎8月11日(日・祝)午後3時～8時※荒天時8月17日(土)、両日荒天時中止。

所 牛久シャトー

☎子どもたちから集めた「牛久シャトーの未来」メッセージを掲示します。ぜひご覧ください。

☎・☎一般社団法人牛久青年会議所(黒崎) ☎090・4954・7586

令和6年度インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザワクチンは、
発症そのものを完全に防ぐこ
とはできませんが、重症化や合
併症の発症を予防する効果が
証明されています。流行前に接
種して重症化予防に役立てま
しょう。接種費用助成対象の

方には、令和6年9月末に予
診票と接種案内を個別に郵送
します。その他、接種の詳細に
ついては同封の案内または市
ホームページをご覧ください。



▲高齢者
対象



▲小児対象

問健康づくり推進課☎内線1
793

	接種費用助成対象者	自己負担額
高齢者	①65歳以上の方(令和7年1月31日基準日) ※昭和34年10月1日～昭和35年1月31 日生まれの方は65歳誕生日の前日から 助成の対象になります。 ②60～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸 器機能の障害、またはヒト免疫不全 ウイルスによる免疫機能障害を有す る方で厚生労働令で定める方(内部 障がい1級の方)	医療機関で定めた額から公費負担分 2600円を差し引いた額 ※県外医療機関で接種する場合は医療 機関へ全額お支払いいただいた後、償 還払い(払い戻し)
	未就学児(満1歳～年長児) 平成30年4月2日～令和5年9月30日生まれ ※令和6年10月1日時点で満1歳になっ ている方。	◆市内協力機関で接種…自己負担金なし ◆市外医療機関で接種…医療機関で定 められた額から接種1回あたり公費負 担分(上限4000円)を差し引いた額
小児	15歳(令和7年4月1日時点) ※平成21年4月2日～平成22年4月1日 生まれ。	◆市内協力医療機関で接種:医療機関で 定められた額から公費負担分1000円 を差し引いた額(1回のみ)
	18歳(令和7年4月1日時点) ※平成18年4月2日～平成19年4月1日 生まれ。	◆市外医療機関(一部を除く)で接種:医 療機関へ全額お支払いいただいた後、 償還払い(払い戻し)

手話の会「わ・w・a・和」 からのお知らせ

①四季の手話教室「夏の部」
夏休み、ちよこつと手話に
触れてみませんか?聞こえない
人も聞こえる人も一緒に楽し
みましょう。

☎8月23日(金)午後1時30
分～3時※参加費無料

所中央生涯学習センター和室

②あいサポート
研修会
あなたもあい
サポーターにな
りませんか?



☎8月24日(土)午後1時30
分～3時30分(受付:午後1
時～)

所中央生涯学習センター大講
座室

内障がいに関するDVD鑑
賞・勉強会

協力牛久市障害者連合会・牛
久市聴覚障害者協会

後援牛久市・牛久市社会福祉
協議会・牛久市教育委員会

【①・②共通】
■無料(事前申し込み不要)

問手話の会「わ・w・a・和」(栄
戸)☎873・6305

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

☎8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またはEメー
ルで、相談日の3日前まで
に申し込み。表記の日程以
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
アイケイツクば)☎893・3
380 FAX893・3381
E:info@saposute-tsukuba.jp

令和6年度茨城県南水道 企業団職員募集

▼職種・採用人数/土木技師
電気技師、一般職員・若干名

▼採用予定日/令和7年4月
1日(火)

▼第1次試験/「SPI3・
G基礎能力検査・適正検査」

☎【試験日】●テストセンター
:9月13日(金)～9月24日
(火)※(株)リクルートが運
営するSPRテストセン

ターで期間内に受験

●茨城県南水道企業団事務
所:9月22日(日・祝)

☎8月20日(火)～9月10日(火)
に郵送で申し込み※必着

※受験資格等の詳細は当企業
団ホームページを

ご覧になるか、お問
い合わせください。

問茨城県南水道企業団総務課
☎0297・66・5131



スポーツ

牛久市民硬式テニス教室

☎9月1日(日)・8日(日)・15日

(日)午前10時～正午【3回】
※予備日9月16日(月・祝)

所牛久運動公園テニスコート

※市内在住・在学・在勤の方
で小学生(6歳以上)の方

定一般20人、ジュニア10人

¥2000円(当日徴収)

申Eメール(ustiku.spokyo.
tennis@gmail.com)に氏名
住所、年齢、電話番号を記載

☎8月17日(土)
問牛久市スポーツ協会テ
ニス部(〒)☎090・17
37・2297

シニアバドミントン講習会

日 9月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 午前9時30分受付(全4回)

所 牛久運動公園体育館メインアリーナ ※26日はサブアリーナ

対・定 30歳以上の方・先着50人
講 三上亜希氏(元日本代表、元ヨネックス所属)

￥ 3000円(受付初日に徴収)
申 申込書を牛久運動公園体育館内団体窓口へ提出

縮 8月22日(木)
所 牛久市バドミントン連盟(野尻) ☎874・8628

催し・講座

「平和のつどい牛久2024」 「戦争のない明日を」

日 8月16日(金)～19日(月) 午前10時～午後5時 ※初日は午後1時から、最終日は午後1時まで。

所 中央生涯学習センター 展示ホール ※入場無料

内 広島の高校生が被ばく者から聞いて描いた原爆の絵他、

平和を願う作品各種。

後援 牛久市、牛久市教育委員会

主・関 平和のつどい・牛久実行委員会(中村) ☎070・2678・1440

歴史を語り合う会

日 8月18日(日) 午後1時30分～4時30分

所 エスカード生涯学習センター 第1講座室(4階)

内 「日本はなぜ、負ける戦争を始めたのか?」…太平洋戦争の前、政府高官も陸海軍の幹部たちも、対米戦は勝てないと予測をしていたはずなのに…。講 津田征八氏

定 先着40人

￥ 300円(資料代)

申 電話で事前申し込み

主・関 牛久史談会(板宮) ☎90・2327・6304

ダンスアカデミーステップ バレエパフォーマンス

クラシックバレエの発表会です。どなたでもご覧になれます。 ※入場無料。

日 8月18日(日) 午後2時30分
開場、午後3時開演

所 中央生涯学習センター文化ホール

主 ダンスアカデミーステップ母の会「オンディーヌ」

日 8月22日(木)
所 エスカード生涯学習センター 第1講座室(4階)

平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日 8月18日(日) 午前8時30分～正午

所 牛久市井ノ岡町(井ノ岡第1) 下草刈り、伐採、枝打ち

内 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・関 木とふれあうネットワーク事務局(阿部) ☎873・6424

環境・温暖化防止 牛久市民フォーラム

日 8月25日(日) 午後2時～4時
所 中央生涯学習センター中講座室

内 地球温暖化についてクイズや実験で学びます。

対 小学1年生～大人まで、どなたでも
講 小林悟氏(つくば市小学校)

理科支援員・新口ウソクの科学研究会代表・工学博士

定・￥ 先着30人・無料

申 電話で事前申し込み
縮 8月22日(木)

主・関 地球温暖化防止活動推進牛久グループ(中山) ☎874・1296

メンバー募集

牛久相撲甚句会

相撲甚句は大相撲界の民謡です。相撲道や人生訓を甚句節で唄ってみませんか?

日 毎月第1・3火曜日 午後2時～4時

所 中央生涯学習センター視聴覚室

￥ 月1000円 ※入会金3000円

主・関 牛久相撲甚句会(山下) ☎871・4848

楽しい囲碁サークル

囲碁を楽しんでみませんか? 初めての方でも先生が優しく教えてくれます。

日 第2・4日曜日 ※月に一回 自習の日があります。

所 中央生涯学習センター和室

主・関 楽しい囲碁サークル(中沢) ☎872・3298

近隣市町村のご紹介

第69回とりで利根川 大花火

取手の夏の風物詩である大花火大会を開催します。

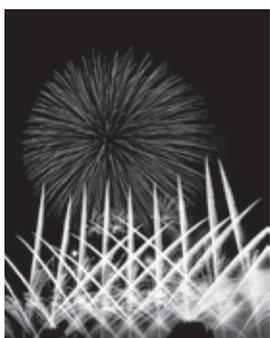
日 8月10日(土) 午後7時～8時20分 ※雨天・強風時は、8月11日(日)・祝に延期。

所 取手緑地運動公園(取手市 取手1丁目地先)

※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

【打ち上げ発数】約1万発
【ドローンショー】約15分間

主・関 取手市観光協会 ☎0297・740217





災害時の市民早期支援のために

株式会社タイヨー締結式

7月10日、市は株式会社タイヨーと災害時における生活物資等の調達および供給に関する協定を締結しました。市内で災害が発生、または発生する恐れがある場合に市民を早期支援するため、食料品や日用品などを提供していただくという内容の協定です。災害時における民間企業との応援に関する協定は今回で43件目になります。



7人に委嘱状を交付

牛久市政治倫理調査委員会委員委嘱式

7月1日、「牛久市政治倫理調査委員会委員委嘱式」が行われました。この調査委員会は市民の求めに応じて市長、議員等の政治倫理に関する重要な事項を調査するものです。委員は7人で組織され任期は2年となります。



牛久市の「オアシス」で熱中症予防 市内企業と牛久市との指定暑熱避難施設に係る協定

7月19日に市と「クーリングシェルター」の開設にご協力いただく市内事業者との協定書締結式が行われました。市では6月17日より市公共施設にて「クーリングシェルター」の開設を実施しており、このたび、市内の(株)ヨークベニマル3店舗、(株)エステートリンク内「かっぱの休憩所」、市内のウエルシア薬局(株)5店舗、牛久都市開発(株)(エスカード内5カ所)、ケア処牛久 デイリハビリセンターがクーリングシェルターとして利用できるようになりました。

詳しくは市ホームページへ▶



牛久自然観察の森



8月の
イベント情報

夜の森たんけん隊

3日(土)午後6時30分～8時

夏の夜、雑木林やスギ林に集まる生きもの観察を行います。林床の歩行虫や樹液に集まる甲虫、セミの羽化に期待です。

□対象 夜:夜の観察会に初めて参加する5～8歳の子どもとその保護者(対象年齢以外のお子さんの参加不可)

□参加費: 1人1000円(保険代含む)

□集合: 牛久自然観察の森第一駐車場(雨天時中止)

□申込: 下記予約フォームにて事前予約(定員: 16組)

※特別行事のため7月1日から予約受付を開始しています

※当日の持ち物や服装は予約時の返信メールにて連絡します

特別展『鳴く虫展』

17日(土)～25日(日)午前9時30分～午後3時30分

身近な「鳴く虫」約20種を生態展示します。馴染深いスズムシやコオロギ、マツムシも展示予定です。期間中1家族につきスズムシ4匹を1セットとして無料配布も行います。

□開催場所: ネイチャーセンター 特設会場

□共催: 日本鳴く虫保存会茨城支部

□備考: スズムシ配布をご希望の方は、持ち帰り用のケースをご持参ください。(オス・メスのセットです)

※会期中の19日(月)は休園日、最終日の25日(日)は午後3時までとなります。

【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>



【夜の観察イベントは現在予約中です】

右記の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>



強風等の荒天時は臨時休園となる場合がありますのでご来園前に牛久自然観察の森ホームページやお電話にてご確認ください。



良質な牛久の小菊

小菊の目揃会

6月20日にJA水郷つくば牛久支店で小菊目揃会が行われました。生産者と関係者は、花の色や茎の長さなど、出荷基準を丁寧に確かめました。山本誠司部会長は「今年は暑さの影響が心配されるものの、今後も栽培管理を徹底することで、さらに品質の良い小菊を栽培できる」と話しました。



みんなの願いをこめて

ひたち野うしく七夕フェスタ2024

7月1日から7日に「ひたち野うしく七夕フェスタ2024」が開催され、ひたち野うしく駅自由通路を中心に展示された色鮮やかな七夕かざりが道行く人々の目を楽しませていました。7月7日のメインイベントでは短冊づくり等のワークショップや、物販コーナー、コンサートなどが行われ、多くの家族連れで賑わいました。



牛久市をPR 鹿島アントラーズ フレンドリータウン牛久の日

7月6日、県立カシマサッカースタジアム(鹿嶋市)で行われた鹿島アントラーズのホームゲームで【フレンドリータウン牛久の日】が実施され、市も参加し、プロモーションを行いました。当日は物産ブースを出店したほか、牛久栄進高校の生徒による牛久市に関するクイズ、景品が当たる抽選会を行い、たくさんの方に参加していただき、牛久市を知ってもらい魅力をPRしました。



涼みに来てみませんか？

暑い日々が続く中、少しでも涼を感じてもらおうという取り組みが今年も行われています。

●牛久駅の本館シャワー

牛久駅東口に設置。日中、一定間隔で噴射しています。

●市役所西側近隣公園の水遊び場

子どもたちに人気の水遊び場。タープやパラソルで休憩もできます。※9月16日(月・祝)まで。



黒い体に透明な羽をもった大型のセミで、アブラゼミやミンミンゼミと比べ、体の幅が広く、目と目の間が離れているように見えます。関東より南ではふつうにみられる南方系の昆虫ですが、20年ほど前から牛久でも声を聴くようになり、現在は茨城県が分布の北限と言われています。7月下旬から8月の暑い日に「ワシワシワシ…」と聞こえる特徴的な大きな声で鳴くので、いれぱすぐにわかります。分布拡大の原因としては、温暖化説や樹木の移植に伴って移動した説などがありますが、今後の動向が気になる昆虫です。



クマゼミ (熊蟬)

カメムシ目セミ科



図書室に並ぶ本を自分で選ぼう

中根小で選書会

7月2日、中根小学校で学校図書室に配架する本を児童自らが選ぶ「選書会」が行われました。これは本を選ぶ楽しさを経験することで、読書意欲の向上や図書室に興味をもってもらうことを目的に実施されました。選書会では約400冊が並び、児童たちは気に入った本に短冊を挟んでいきました。選書会の結果を参考に今年度購入する本を決めていきます。参加した児童からは「自分たちが選んだ本が図書室に並ぶのが楽しみ」という声が聞かれました。購入した本は夏休み明けに図書室に並ぶ予定になっています。



牛久の美味しいがたくさん！

牛久の日給食

「牛久の日給食」が7月5日に市内中学校、9日に市内小・義務教育学校で実施されました。牛久第一中学校での献立はごはん、牛乳、牛久のポークカレー、茹でとうもろこし、コールスローサラダ。とうもろこしは牛久市遠山地区で栽培されたもので、気温が下がる夜に糖度が高まるため農家の方が早朝に収穫したものです。生徒たちは「とうもろこしが甘くてとてもおいしかった」と話し、旬の味を楽しみました。



市長、副市長、教育長も生徒たちと給食を楽しみました



議会を知ろう

下根中2年生が議場見学

7月16日・17日に下根中学校の2年生が牛久市議会議場を見学しました。これは、自分たちの暮らすまちの議会や議員を身近に感じてもらい、地域について調べて考えることを目的に行われたものです。

当日は議会事務局の職員が、議会のしくみや議場の説明をした後、牛久市議会議員と生徒たちが直接話し合いました。生徒たちからは「市議会議員になってよかったことは？」や、「市議会議員になろうと思ったきっかけはありますか？」などの質問や、「議場に実際に入ったのは初めてなので楽しかった」などの感想が聞かれました。



体操で介護予防をお手伝い

うしくかっぱ体操普及員21回生が誕生

7月8日、5人の市民の皆さんがうしくかっぱ体操普及員養成講座を修了し、普及員としての第一歩を踏み出しました！この体操は、転倒予防のために重要な「筋力」「バランス」「柔軟性」の強化を盛り込んだ市オリジナルの体操。介護が必要になる主な原因のひとつである「転倒」を予防することで、介護予防につながります。市では、「うしくかっぱ体操普及員」を毎年養成しており、現在約200人が、区民会館や社会福祉協議会などの通いの場で体操を実践し、地域で介護予防に取り組んでいます。これから体操を始めたい方は、ぜひお近くの会場に足を運んでみませんか？

※お住まいの行政区の実施状況につきましては、医療年金課（☎内線1728）までお問い合わせください。



牛久で日本の文化に触れる 姉妹都市ホワイトホース市交換青少年団が来市

7月6日から15日まで姉妹都市のカナダ・ホワイトホース市の交換青少年団が来市しました。今回はコロナ禍を経て6年ぶりの来市となり、10人の中高生と引率者は滞在中一般家庭にホームステイをしました。9日には牛久南中学校を訪れ、同世代の子どもたちと交流しお互いの地域の紹介をしたり、一緒に給食を食べたりしました。また、同日に市民の皆さんから寄附していただいた浴衣の着付け、茶道、河童ばやしの踊りを体験。「旅行で日本を訪れたことはあるけれど、浴衣を着たり、抹茶を飲むのは初めてでとても楽しく、貴重な体験になりました」という声が聞かれました。

その他にも市内観光、牛久栄進高校訪問、市長表敬訪問などを経験。ホストファミリーをはじめ、たくさんの方々と交流し、かけがえのない思い出とともに帰国しました。



オリンピックでの活躍を願って

パリ2024オリンピック

サッカー日本代表・細谷真大選手を応援

牛久市出身の細谷真大選手(神谷小・牛久一中出身)がパリ2024オリンピック

【サッカー競技】の代表選手として選出され、7月3日から市役所ほか4カ所に懸垂幕、横断幕を設置しました。



子どもたちの体力向上を目指して

放課後PLAYパーク 投げる大作戦!

牛久市教育委員会ではさまざまなスポーツ団体と協力のもと、子どもたちの発達や発育に関した「うしくっこ体力向上プロジェクト」に取り組んでいます。その中で投げる能力に力を入れた「投げる大作戦」をただ今実施中です。6月15日は栄町運動広場で1回目のプログラムが行われ、ボールを投げたり、音楽に合わせてスカーフをキャッチしたりとさまざまな運動を体験しました。



ラーシクについて大切なお知らせ

市は、絵本作家 有賀忍氏と同氏の著作物であるラーシクを市の公式キャラクターとして使用するための使用許諾契約を結んでおりますが、令和7年6月22日に契約の期限を迎えます。このたび、ラーシクは、この期限をもって、市の公式キャラクターとしての役割を終えることとなりました。

市のキャラクターとしてのラーシクはあと10カ月ですが、その後も有賀氏のキャラクターとして活躍し続けます。引き続き応援をよろしくお願いします。



©SHINOBU ARIGA
牛久市公式キャラクター
0471-82-1111
ラーシク

牛久市職員採用試験



《令和6年度 第2回》

募集職種・募集人数

事務	21人程度
事務・福祉	2人程度
事務(障がい者)	2人程度
保健師	2人程度
精神保健福祉士	1人程度
土木	1人程度
建築	2人程度
幼稚園教諭	1人程度

※上記は令和6年度第1回・第2回を合わせた総人数です。

採用予定時期
令和7年4月1日(火)

第一次試験日程
事務(福祉除く)…9月9日(月)～22日(日・祝)
専門職……………9月22日(日・祝)

申込方法
申し込みはいばらき電子申請・届出サービスによる手続きとなります。
詳しくは市ホームページ(左記二次元コード参照)をご確認ください。人事課でも採用案内パンフレットを配布しています。

申込締切
8/16
金曜日

【問い合わせ】人事課 ☎内線1041

うしくっ子 アルバム

おかほいくえん とも つつじが丘保育園のお友だち

げんき えん す 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!

楽しかった
夏まつり!



▶「ハグしちやあう」の曲に合わせ、竹太鼓を披露。最後のポーズもバッチリ決まりました!



4・5歳児 ぞう組

▶廃材を利用して、虫のお神輿を作りました!



3歳児 きりん組

▶まごい隊としてお祭りを楽しませました!



1・2歳児 うさぎ組

▶親子で初めての夏まつりに参加。可愛いでしょ!