

## 市民をいち早く支援するために

生活物資調達・供給の協定締結

8月8日、市はロイヤルホームセンター株式会社と災害時における生活物資および供給に関する協定の締結をしました。災害時に市民の早期支援のため、日用雑貨品類の調達を同社に要請し供給を受ける内容となっています。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44件目となります。



## より良い市をめざして

8小学校区でタウンミーティングを開催

7月9日から8月2日にかけて市役所本庁舎で小学校区ごとにタウンミーティングが開催されました。牛久市内8小学校区ごとに行政区長や役員の方々が参加し各地域の課題や市政への提言など多くの意見をいただき、今後の牛久市を市民の方々とともに考える貴重な時間となりました。



予防接種で  
生涯かっぱつ!



# 保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課  
(保健センター内)  
☎内線1793

## 令和6年度新型コロナ予防接種のお知らせ

新型コロナワクチンの全額公費負担による接種は令和6年3月31日で終了しました。

令和6年4月以降は、季節性インフルエンザと同様のB類疾病の定期接種に位置付けられ、費用は原則有料(一部公費負担あり)となります。定期接種の対象の方には、令和6年9月中旬以降にインフルエンザ予診票等に同封して個別通知します。接種の予約については、季節性インフルエンザと同様に直接医療機関でお取りください。

※定期接種の対象外の方は、全額自己負担での任意接種となり、予診票等の送付はありません。

新型コロナワクチン接種に関する最新情報は市ホームページ等でご確認ください▶



	定期接種	任意接種
対象者	①65歳以上の方(対象年齢基準日:接種日時点) ②60~64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器の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の障害を有する方で、厚生労働省令で定める方(内部障害1級の方)	生後6カ月~64歳 (定期接種の対象者除く)
自己負担額	医療機関で定めた額から公費負担分11,300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)となります。	医療機関で定めた金額 (全額自己負担)
接種期間	令和6年10月1日~令和7年3月31日	定めなし
接種回数	1回	定めなし
予診票等発送	令和6年9月中旬~下旬	発送なし 医療機関の予診票使用
接種方法	原則、市内および県内医療機関での個別接種 ※集団接種の実施はありません。	医療機関での個別接種
予約方法	<b>各自で直接医療機関へ予約をしてください</b>	
接種間隔	他のワクチンとの接種間隔に制限なし。医師が認めれば同時接種可能	
取り扱いワクチン	接種医療機関により異なります	



## パラリンピックでの活躍を願って

佐々木ロベルト泉選手を応援

パリ2024パラリンピック ブラインドフットボールの日本代表として市内在住の佐々木ロベルト泉選手が選出されたことを記念して、8月19日から市役所に懸垂幕、そのほか2カ所に横断幕を設置しました。佐々木選手のご活躍を皆で応援しましょう！



## 職場体験に挑戦！

中学2年生職場体験へ

市内の中学2年生が公共施設や事業所で職場体験をしました。牛久市役所でも生徒が職場体験を実施。道路整備課を体験した生徒は、ふれあい橋の老朽化の点検を行いました。また、牛久運動公園トレーニングルームの受付を体験した生徒からは、「利用者が多い」「利用者とのコミュニケーションが大切だと感じた」などの感想が聞かれました。栄町保育園では、体験者が園児へ読み聞かせを行っていました。



「利用者が多い」「利用者とのコミュニケーションが大切だと感じた」などの感想が聞かれました。栄町保育園では、体験者が園児へ読み聞かせを行っていました。

◀ 広報広聴課を体験した牛久三中の助川さんは職場体験の取材をし、上記の記事を作成しました



## 世界で輝く高校生たち

チアリーディング表敬訪問

「2024 ICU世界ジュニアチアリーディング選手権大会(Performance Cheer) Junior Pom」で世界2位に輝いた日本体育大学柏高等学校 / SUNDROPSの市内在住のメンバー南まりなさん、鈴木唯華さんが7月18日に牛久市長を表敬訪問しました。2人はそれぞれ今後の目標を語り、3年生の南さんは「大学でもチアを続けていきたい」と話しました。



## チームでつかんだ全国出場

牛久スラッガーズ表敬訪問

硬式野球チーム牛久スラッガーズが「AIGプレゼンツMLB CUP2024東関東連盟大会」で優勝し全国大会へ出場を決めました。7月18日に牛久市長を表敬訪問し全国大会への意気込みを語りました。

また7月26日から28日に宮城県石巻市で行われた全国大会では第3位という素晴らしい結果を残しました。



体長約10cmになる日本でも大きいトンボで、黄色い模様のある黒い体と宝石のように輝く緑色の複眼が特徴です。森林と接した小川や水路などの流れがある環境に生息し、牛久でも谷津田周辺の水路やあぜ道などで観察できます。素早く飛翔し、丈夫な脚と顎で、ハエやアブ、時にはスズメバチなどを捕食します。オニヤンマがいると、カヤアブ、ハチなどの虫が近寄ってこないといわれ、最近では、野外活動をするときの虫よけとして、帽子やリュックにつけるオニヤンマの形をしたブローチが売られています。



オニヤンマ (鬼蜻蛉)

トンボ目オニヤンマ科



## 災害を学ぼう

### みどり野防災講演会

7月15日、みどり野区民会館にて東京消防庁消防指令長の田上和伸さんによる防災講演会が行われました。この講演会は市民の災害意識の向上を目的としており、多くの市民が参加しました。参加した中学生は「被災した時に地域の方々と助け合うことの大切さを学びました」と話しました。



## 牛久シャトーの夜空を皆でライトアップ

### 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～

8月11日、「地域の宝牛久シャトー夏祭り」が開催されました。会場の牛久シャトーではキッチンカーによる飲食ブースや牛久にまつわる謎解きゲームが行われ、大いに盛り上がりました。夜にはLEDスカイランタン®の打ち上げが行われ、来場者が願い事やイラストを描いたランタンが牛久シャトーの夜空を鮮やかに彩りました。



## 細谷選手、感動をありがとう

### 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

7月25日・31日、8月3日に市役所でパリ2024オリンピック男子サッカー日本代表の細谷真大選手を応援しようとパブリックビューイングが開催されました。深夜の開催にもかかわらず会場には多くの市民が集まり、細谷選手の活躍ぶりに大きな歓声が湧きあがりました。試合終了後、集まった人たちからは選手たちに健闘を称える拍手が送られました。細谷選手、素晴らしい試合をありがとうございました。さらなる飛躍に向けてこれからも応援しています。



毎月19日は食育の日 夏野菜をたくさん食べて、暑さを乗り切ろう

## トマト冷麺

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1747



<b>材料</b> (4人分)	1人分395Kcal 塩分5.7g
ミニトマト …………… 20個	豆板醤…………… 小さじ2
ねぎ…………… 1/2本	中華麺…………… 4玉
めんつゆ(ストレート) ……400ml	キムチ…………… 100g
トマトジュース(無塩) ……200ml	白ごま…………… 適量

簡単に作ることができ、暑い日でもさっぱり食べやすいメニューです。お子さんや辛い物が苦手な方は、豆板醤を入れなくても美味しく召し上がることができます。

### 作り方

- ①ミニトマトは縦半分に切り、ねぎは緑色の部分を小口切り、白い部分を縦に細く切って白髪ねぎにする。
- ②めんつゆ、トマトジュース、豆板醤を混ぜ合わせる。
- ③中華麺を茹でて冷水にとって水を切り、器に盛る。
- ④中華麺の上から②をかけ、ミニトマト、キムチ、ねぎを盛り付ける。
- ⑤お好みで白ごまを散らして出来上がり。



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」トマペコ

### 一口メモ

アレンジとして、茹でた豚肉やツナ、ゆで卵などのたんぱく質の多い食品をプラスすると、1皿の中で主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスが整います。また、記載の塩分量は、つゆを飲み干した場合の量です。塩分の摂りすぎを防ぐため、つゆは残しましょう。

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!



## 牛久市をPR

イバラキセンス、かっぱ祭り、牛久大仏「万燈会」で市PRブース出店

7月20日・21日に、東京都銀座のアンテナショップ「IBARAKI sense」で牛久市のブルーベリーをPRするブルーベリーフェアを開催しました。たくさんの方に牛久市のおいしいブルーベリーを知ってもらう良い機会となりました。

7月27日・28日に行われた「うしくかっぱ祭り」、8月15日に牛久大仏で行われた「万燈会」ではシティプロモーションの一環として牛久市に関するアンケート調査や縁日などを実施しました。連日、厳しい暑さとなりましたが市内外からの多くの方々に足を運んでいただき、牛久市のPRを行いました。



## 姉妹都市オレンジ市(オーストラリア)訪問

牛久栄進高校に海外渡航奨励費を授与

7月2日、牛久市国際交流協会から牛久栄進高等学校に対して海外渡航奨励費が授与されました。これは、市内3高校が牛久市の海外姉妹都市に渡航する際、研修費用の一助として交付されるものです。今回は8月1日から13日までの期間、オレンジ市を訪問する同校の生徒20人に授与されました。生徒代表の加藤来実さんは「オレンジ市に行きたくて栄進高校に入ったのでとてもうれしい」と語りました。



現地では、ホームステイをしながら市長表敬訪問、オレンジ高校での授業参加や、アボリジニ文化体験などを通じ、かけがえのない思い出を作ることができました。



うしくっ子  
アルバム



## 栄町保育園のお友だち

元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



0歳児もも組

お外大好き ハイポーズ!!



1歳児たんぽぽ組

お兄さん・お姉さんと  
お店屋さんごっこに参加したよ



2歳児ほし組

自分で作ったアイスクリーム☆  
こんなに大きいの食べたいな～☆☆



3歳児じ組

みんなでカラフルなお魚さんを作ったよ



4歳児もり組

カブトムシとクワガタをみんなで育てています



5歳児やま組

折り紙で朝顔を折りました