

- 02 | マイナンバーカードの手続きが
予約制となります
03-07 | 情報ひろば
・献血&骨髄バンクドナー登録会
08 | 10月のカレンダー

第47回 牛久シティマラソン

2025年1月13日 (月・成人の日)
※雨天決行

【開場】午前7時 【開会式】午前8時

参加者
募集中!



【会場】牛久運動公園

ゲスト
ランナー

(株)小森コーポレーション
陸上競技部

毎年1月1日に開催される全日本実業
団対抗駅伝大会の常連出場チーム



コース 市内折返しコース

種目	距離	参加料
一般(男女別・年齢別)	10km	4,000円
一般(男女別・年齢別)	5km	3,500円
高校生男女別	10km・5km	2,000円
中学生男女別	3km	1,000円
小学生男女別(4~6年生)	2km	
車イス(15歳以上)	10km	3,500円
ジョギング(小学生以上)	1.2km	500円
ウォーキング(年齢制限なし)	7km	300円

※市内在住、在学の小・中学生は無料(参加費なし)

◆参加資格

健康な方で募集要項記載の注意事項に同意
された方。5km、10kmは高校生以上の方。
参加者が未成年の場合は保護者が認めた方。

◆定員

マラソン(10kmおよび5kmの部)…各先着2,000人
ジョギング…先着400人

◆制限時間

10km…75分/5km…50分/3km…20分
2km…15分/車イス10km…35分
ジョギング1.2km…12分

◆表彰

- ①各種目上位6位まで表彰状・メダルを授与
※車イスは上位3位まで。順位はグロスタイムに
より決定。ジョギング、ウォーキングは対象外。
②特別賞あり

◆参加賞

大会オリジナルタオル(有料参加者のみ)
※ジョギング、ウォーキングは対象外。

◆記録証

大会翌日に記録証ダウンロードサービスを
開始。当日会場での発行はしません。

◆申込方法

インターネット
申し込みのみ

《申込締切日》
10月31日(木)

※上記環境がない方は下記事務局までご連絡ください。

※大会当日、有料参加者向け駐車
場(有料:500円)を牛久運動公園
内に開設します(ジョギング・ウ
ォーキングを除く)。事前申込が
必要となりますので、大会参加申
込時に合わせてお申し込みくだ
さい。なお、台数には限りがあり
ますので、予めご了承ください。

※会場までは無料シャトルバスが
運行します。運行時間・発着所につ
いては募集要項をご覧ください。

詳しくは、市関連
施設に置いてある募集
要項か市ホームページを
ご覧ください。



9/15日
予約開始

ご注意ください!

マイナンバーカードの手続きが 予約制となります

窓口の順番待ちによる混雑を緩和するため、マイナンバーカードの手続き(一部を除く)が下記の通り予約制となります。予約せずに来庁されると、長時間お待ちいただく場合がございますので、事前に予約をお願いします。



9月15日(日)予約受付開始 → 10月7日(月)予約制スタート

予約が必要な手続き

- 電子証明書の更新 ●カードの受け取り

※その他(引っ越しに伴う住所変更、暗証番号再設定、紛失、廃止など)の手続きについては、予約外での対応となります。

予約受付日時

月～金曜日、土・日曜日(月2回程度)※祝日を除く。

午前9時～午後4時30分

【担当】総合窓口課(市役所本庁舎2階)

※ひたち野リフレプラザ市民窓口については、土・日曜日(月2回程度)の受け取り予約のみ対応しています。

《予約方法》

「牛久市マイナンバー
カード交付予約サイト」
から、マイナンバーカー
ド申請手続きと受け取
り予約ができます。



マイナンバーカード
交付予約サイト

※上記二次元コードのほか、市ホームページ
または市公式LINEからも予約サイトにア
クセスできます。

《注意事項》

- 予約時間は手続き開始時間です。予約時間前にお越しいただき、事前に書類をご記入ください。開始時間を過ぎた場合や、書類が整っていない場合、キャンセル扱いとなります。
 - 受け取り予約の方は、ご自宅に届いた封筒に同封されているはがき、受領書、暗証番号を記入の上、ご来庁ください。
 - 電子証明書の更新手続きの方で、暗証番号を忘れた場合は、事前に数字4ケタと英数字混在(英語は大文字のみ)で6ケタ以上16ケタ以下の暗証番号を決めてご来庁ください。
- ※上記注意事項以外でも不備等があった場合、受付できない場合がございます。

【問い合わせ】総合窓口課 ☎内線1625、1626

※詳しくは市ホームページをご確認ください▶



情報ひろば

〒 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

市営駐車場・自転車駐車の指定管理者募集

市営の自動車駐車場(15カ所)と自転車駐車場(3カ所)の指定管理者を募集します。

▼指定期間/令和7年4月1日～令和12年3月31日(5年間)

▼応募資格/法人その他団体で、市内に本社または本社機能(法人以外の団体の場合)を有するもの。

▼応募方法/9月17日(火)から都市計画課で募集要項などを配布します。また、下記二次元コードからもダウンロードできます。



▼応募締め切り/10月17日(木)窓口必着

〒 都市計画課 ☎内線2523

令和6年度「家庭の日」に関する絵画・ポスター募集

〒 市内の小・中・義務教育学校に在籍している児童・生徒

▼テーマ/「家庭の日」を周知、啓発する内容

▼画材/水彩絵の具、色鉛筆、パステル、版画など自由

▼用紙サイズ/四つ切、八つ切など自由

〒 作品の裏側に①画題名②氏名(フリガナ)③学校名、学年を記入して生涯学習課へ提出してください。小学生・中学生の各部門より3作品を茨城県青少年育成協会へ推薦。応募作品が多数の場合は、青少年育成牛久市民会議で推薦作品を決定します。

〒12月20日(金)

▼注意事項/●作品展示の際、画びょうや両面テープ使用の場合あり。●作品の取り扱いには万全を期しますが、商業施設内スペースにおける作品展示のため、作品の破損等が考えられます。●作品は令和7年3月初旬ごろ生涯学習課にて返却予定。

〒 青少年育成牛久市民会議事務局(生涯学習課内) ☎873・2111 FAX872・2550

〒 syougai@city.ushiku.ibaraki.jp

「いばらき元気ウォークの日」参加者募集

〒10月6日(日)午前8時30分集合、午前9時出発 ※熱中症予防として、暑さ指数25以上の予報が出ている場合は10月4日(金)時点で中止。当日の開催判断については問い合わせ先へ。

〒 【集合場所】文化運動広場駐車場(牛久市さくら台4・36・1) ※駐車台数に限りがあります。

▼コース/いばらきヘルスロード「遠山保全林・谷津田散策コース」短縮約7km

〒7kmを続けて歩行可能な方

※無料

持タオル、帽子、飲み物、雨具、ヘルスロードマップ(お持ちの方)、マスク(必要時)

〒 当日受付(事前申込なし)

〒 牛久市

〒 牛久市ウオーキングクラブ(望月) ☎090・4757・4414

※「牛久市健康チャレンジ」&「元気アップ!いばらき」ポイント付与対象事業。 ※詳しくは市ホームページへ。



令和7年度市立第一幼稚園(東端六町)園児募集

▼対象・定員/市内に保護者と同居し、住民登録をしている幼児

【3歳児】(令和3年4月2日～令和4年4月1日生) 3年保育

20人 【4歳児】(令和2年4月2日～令和3年4月1日生) 2年保育

2年保育:若干名 【5歳児】(平成31年4月2日～令和2年4月1日生) 1年保育:若干名

▼選抜方法/定員超えの際は抽選の場合あり。面接・健康診断を実施。

▼通園方法/保護者による送迎

▼保育時間/月～金曜日 午前8時30分～午後3時(月曜日昼食持参、火～金曜日給食)

〒10月21日(月)～11月1日(金)の期間に申請書を教育支援課(ひたち野リフレビル5階)に提出。要項・申請書は教育支援課、幼稚園にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



※第二幼稚園への通園を考えていたご家庭に対し、同幼稚園がなくなることによる送迎の環境変化が生じないよう、当面の間、旧第二幼稚園駐車場から第一幼稚園間の通園バスの運行を実施しています。

〒 教育支援課 ☎内線3314～3316

献血&骨髄バンク ドナー登録会

献血は、輸血を待つ患者さんのためには必要不可欠なものです。ご協力をお願いします。また、「骨髄バンク」への登録会を実施します。骨髄移植には、骨髄提供者（ドナー）が必要です。ご登録をお願いします。

日10月28日（月）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

▶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。

申10月25日（金）までに健康づくり推進課まで電話で申し込み ※時間予約制
 主茨城県赤十字血液センター
 協力牛久市、牛久荻崎ライオンズクラブ
 問健康づくり推進課 ☎内線1742

「骨髄バンクドナー登録会」

▼登録基準／男性45kg以上・女性40kg以上18歳から54歳までの健康な方。

主茨城県、（公財）日本骨髄バンク
 問電ヶ崎保健所 ☎0297・62・2163

◆牛久市骨髄移植ドナー支援市では、骨髄等の提供のために必要と認められた通院等における負担を補うための助成を行っています。

函（公財）日本骨髄バンクにドナー登録し、バンクをとおりして骨髄または末梢血幹細胞の提供をした方で休暇制度の適用を受けられない方。

▼助成額／提供のために必要な通院等の日数1日につき2万円（1回の提供につき上限14万円）

▼申請期限／提供が完了した日から90日以内

問健康づくり推進課 ☎内線1742

第32回うしく Waiワイまつり

いい友市出店者募集

日11月3日（日・祝）午前9時～午後3時

所中央生涯学習センター駐車場
 ▼出店料／市内在住1000円、市外在住1500円

▼定員／50区画程度

▼申込方法／はがきに①団体（ある場合団体名も記入）・個人の別②代表者名（ふりがな）③郵便番号④住所⑤日中連絡のとれる電話番号⑥出店品目（※食材・食品・生きものの販売は厳禁を明記の上、「〒300・1292牛久市中央3・15・1うしくWaiワイまつり実行委員会事務局 いい友市係」まで郵送してください。

▼申込期間／9月17日（火）～30日（月）※必着

▼注意事項

◆申し込みは1人（1団体）1枚。2枚目以降は無効。

◆市内在住の個人および市民団体等、市内で活動している団体（スポーツ少年団や市民団体等）を優先します。市外の方も申し込み可。※名義貸しはご遠慮ください。まつり当日、運転免許証等で申込者（代表者）本人の住所確認をします。

◆電話・FAX・Eメール・窓口での受付は一切できません。

◆記入漏れなど、不備がある場合は受付できません。

◆申し込みが定員を超えた場合は抽選※抽選結果と地割表は10月15日（火）までに発送します。

問未来創造課 ☎内線1522、1523

ぐらしの困りごと相談会

行政機関等が集まり、ワンストップでご相談をお受けします。※匿名相談も可。相談無料・秘密厳守です。※相談は一人当たり一機関20分。

日10月1日（火）午前10時30分～午後3時10分まで（受付：午前10時～午後2時50分）

所ワークヒル土浦（土浦市勤労者総合福祉センター）2階（土浦市木田余東台4・1・1）

内登記・年金など行政機関で行う手続きの相談、相続、離婚、多重債務などの法律相談

▼参加予定機関／水戸地方法務局、茨城労働局、日本年金機構土浦年金事務所、茨城県、茨城県警察本部、土浦市、茨城県弁護士会、茨城司法書士会、関東信越税理士会茨城県支部連合会、行政相談委員、総務省行政相談センターきくみ茨城

申9月25日（水）※当日受付可能ですが、事前予約を優先。予約枠が満了の場合、当日相談はお受けできません。

申・問総務省行政相談センターきくみ茨城 ☎0570・090110、☎029・253・1100

脳トレ教室【音楽編】 参加者募集！

日 11月7日(木)午前10時～正午
(受付：午前9時45分～)

所 保健センター研修室(2階)

内 楽器や歌を取り入れた認知症予防のための音楽療法と認知症の基礎知識

対 認知症予防に関心のある市民

定・￥ 先着20人・無料

持 筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物※運動のできる服装での参加をお願いします。

申 9月19日(木)～10月3日(木)の期間に医療年金課に電話で申し込み※土・日・祝日除く。
※みんなで歌える「思い出の一曲」をお聞きます。

固 医療年金課 ☎ 内線1728

第3回健康講座 糖尿病について知ろう！

く健康寿命を延ばすためにく糖尿病は、食事・運動など生活習慣と深く関わりがある病気です。ご自身の生活を振り返ってみて、糖尿病予防のために日常生活の中で出来ることや、血糖値との付き合い方を一緒に学びませんか？糖尿病の知識を身に付けて、健康寿命を延ばしましょう！

日 10月24日(木)午後1時30分～3時30分※講師講演終了後

市管理栄養士による講話あり

所 保健センター研修室(2階)

定 先着50人

講 永瀬晃正先生(則武内科クリニック院長)

申 9月17日(火)～30日(月)の期間に窓口、電話、Eメールのいずれかで申し込み※申し込みには、氏名、生年月日、連絡先が必要です。事前質問がある方は申し込み時にお伝えください。

固 健康づくり推進課 ☎ 内線1741 E kenkou@city.usiku.ibaraki.jp

学生の皆さんへ！ 就職フェアを開催

令和6年度チャレンジいばらき就職フェア(後期)

県内企業を集めた面接・企業説明会です。午前の部と午後の部で参加企業を入れ替えて行われます。※要事前申し込み、参加費無料。日程や申込方法等詳細は県ホームページへ。



対 大学院・大学・短大・高専・専修学校・能開校等(高校は除く)の令和7年3月卒業予定者および既卒未就職者

(卒業後概ね3年以内)。外国人留学生も参加可能。
固 県労働政策課 ☎ 029・301・3645(直通)

シルバリーハビリ体操3級 指導士養成講習会 受講者募集

この体操は、筋力や柔軟性を向上し、毎日の生活動作をスムーズにすることを旨とする指導士です。市内では現在約100人の指導士が各地域で体操の普及・推進活動を行っています。指導士になつて、楽しくボランティア活動をしてみませんか。

対 シルバリーハビリ体操と体操にかかわる身体の仕組み※毎回講義のレポート提出と確認テストあり。

日 11月5日(火) 保健センター研修室(2階)

2回目 11月8日(金)

3回目 11月12日(火)

4回目 11月15日(金)

5回目 11月19日(火)

予備日 11月22日(金)

場所 牛久市地域医療連携センター

回数

日程

実施日

【時間】午前9時30分～午後3時45分

対 ①おおむね50歳以上の市民

②講習会終了後、地域で体操実施のボランティア活動を行える方③講習会の全日程に参加できる方

定・￥ 先着16人・無料

講 シルバリーハビリ体操指導士会1級指導士

持 筆記用具、水分補給の飲み物、眼鏡(必要な方)※動きやすい服装。

申 9月17日(火)～10月8日(火)の期間に医療年金課に電話で申し込み※土・日・祝日除く。

固 医療年金課 ☎ 内線1728

法務局における自筆証書遺言書保管制度

令和2年7月10日から法務局(本局・支局)において「自筆証書遺言書保管制度」が始まり、多くの方から遺言書の保管申請がされています。自筆で書いた遺言書を法務局に保管していただくことにより、大切な遺言書の紛失や改ざん等を防止することが出来ます。

詳しくは水戸地方方法務局ホームページへ。

固 水戸地方方法務局龍ヶ崎支局

総務係 ☎ 0297・62・0225(月～金曜日午前9時～午後5時)

163

163

163

163

163

163

163

163

163

163

JICA 海外協力隊募集



JICA(独)国際協力機構は、開発途上国で現地の人々とともに働きながら、互いに学び合い、人づくり国づくりに参加できるボランティアを募集しています。

▼募集期間／10月1日(火)～31日(木)

▼応募資格／応募時点で20歳～69歳までの日本国籍を持つ方

▼待遇／JICA規定に基づき、往復旅費、現地生活費、国内手当などを支給

▼選考／書類審査(一次選考)および面接(二次選考)

▼募集関連イベント

①10月5日(土)②10月19日(土)※詳細はホームページをご覧ください。

問 JICA筑波連携推進課ボランティア担当(菅倉) ☎838・1117、JICA茨城デスク(新井) ☎029・241・1611

PM2.5の測定状況(茨城県)

問 環境政策課
☎内線1561
～1563



市内の放射能関連情報

問 環境政策課
☎内線1565



スポーツ

ウォーキング教室

正しい姿勢・歩き方、靴の選び方、ウォーキングの効用などを学びます。

日 9月29日(日)午前9時～正午

所 中央生涯学習センター中講座室

定 先着20人

¥200円(テキスト・保険代)

持 水筒、タオル

申 電話で申し込み

主 問 牛久ウオーキングクラブ

(望月) ☎090・4757・4414

催し・講座

第23回写友「河童」写真展

「テーマ部門」として「あか色」をイメージした作品を展示。

日 9月23日(月・振休)～29日(日)

午前10時～午後5時※初日は午後1時から、最終日は午後4時まで。24日(火)は休館日。

所 中央生涯学習センター展示ホール(2階)※入場無料。

主 問 写友「河童」(宮澤) ☎090・9835・8078

牛久おもちゃ教室、クニニック

①簡単で楽しいおもちゃ作り「みえみえマジックフロー」を作ります。

日 9月22日(日・祝)午後1時～2時(毎月第4日曜日定期開催)

対 小学生や園児・3組程度

申 9月20日(金)までに電話

②おもちゃの修理(子ども対象)

日 9月22日(日・祝)、10月13日(日)午後1時～3時(毎月第2・4日曜日定期開催)

【①、②共通】※参加無料

所 にこにこ広場(保護者同伴)

問 金子 ☎874・6416

第25回牛久沼写友会写真展

風景、マクロ、ストリートフォト、モノクロ等、さまざまなジャンルの写真を展示。

日 9月24日(火)～29日(日)午前10時～午後5時※初日は正午から、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※入場無料。

後援 牛久市教育委員会

主 問 牛久沼写友会(笹野)

☎090・1534・5818

マリッジサポーター 第50回結婚相談会

日 9月22日(日・祝)午後1時30分～4時※相談無料。

所 中央生涯学習センター小講座室

対 独身の方

持 身上書、プロフィール用写真(カラー・Lサイズ)

主 問 マリッジサポーター(県南地域活動協議会牛久地区(木村))

☎090・5819・7521

チャリティー萌 ダンスパーティー

日 9月27日(金)午後1時30分～4時30分

所 牛久運動公園メインアリーナ

¥会費1000円(前売り900円)※飲み物付き。

※プロアテンダント待機、ミキシング、ミックスライアルあり。

主 問 ダンスサークル萌(木下)

☎080・2390・4202

筑波大吹奏楽団 秋のふれあいコンサート

日 10月5日(土)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

所 エスカードホール※入場無料。

問 牛久都市開発(株) ☎874・3311

バッティングデー

還暦・古希を迎えた野球に興味のある方、運動不足解消のために一度見学に来ませんか。初心者歓迎。

日 9月27日(金)、10月11日(金)
午後1時30分～3時30分

所 栄町運動広場※参加無料。

申 電話で申し込み

固 栄町ワンハンドレッド(永井)
090・5449・2474

第11回牛久沼絵画クラブ 絵画展

洋画家・別府忠雄講師が指導の初心者、ベテランのさまざまな作品を展示。

日 9月30日(月)～10月6日(日)
午前10時～午後4時30分
※初日は午後1時から、最終日は午後3時30分まで

所 中央生涯学習センター展示ホール(2階)※入場無料。
固 牛久沼絵画クラブ(及川)
0874・0316

第44回茨城県伝統工芸品展

県の伝統工芸品を集めた展示販売会です。ワークショップや実演も予定しています。

日 10月4日(金)～6日(日) 午前10時～午後6時※入場無料。

所 イーアスつくば(つくば市研究学園5・19)

固 茨城県伝統工芸品展実行委員会(事務局・県産業戦略部技術革新課) 029・301・3585

遊弦コンサート part 11 二胡&箏

日曜日の午後のひととき、生の音楽にふれてみませんか?

日 10月6日(日) 午後1時開場、午後1時30分開演

所 エスカードホール

料 2000円(全席自由席)

申 電話申し込み

固 かなすびの花の会(酒井)
0873・7796

華の会 「油絵と水彩画の協演」

孫の振袖姿や鉛筆画などいろいろな作品を展示します。

日 10月8日(火)～13日(日) 午前10時～午後4時※初日は午後1時から。

所 三越牛久店2階アートギャラリー※入場無料。

固 華の会(岩間) 090・5785・9869

メンバー募集

自力整体・ 骨盤矯正サークル

先生の指導のもと、痛みのない体力づくりを学ぼう。

日 毎週水曜日 午前10時～11時
30分※申し込み、無料体験は随時受付

所 中央生涯学習センター小・中講座室、和室など
講 中村博美氏(自力整体予防医学指導士)

料 月3500円

固 自力整体・骨盤矯正サークル
岡森上 0874・1972

健康寿命を 伸ばしましょう

理学療法士が考案した姿勢改善に特化したヨガです。

日 毎週金曜日 午後1時30分～3時(月4回)

所 奥野生涯学習センター和室
定 先着12人

料 月3000円(単発1000円)

持 ヨガマット

申 電話申し込み
固 岡BCヨガの会(小林)
090・4668・2452

親子で遊ぼう 保育園の子育て支援

毎月テーマを決めて親子で参加できる活動を行っています。詳細は各園にお問い合わせ、または市ホームページをご確認ください。



休日納税相談・夜間納税相談

固 収納課 内線1061～1064

納税相談では、市税だけでなく使用料なども納付できます。来庁の際には納付書をお持ちください。

	日程	時間	場所
休日納税相談	9/29、10/6・27、11/10の各日曜日	午前8時30分～午後5時15分	総合窓口課内
夜間納税相談	9/17、10/8・15、11/12の各火曜日	午後6時～8時	収納課

10月の納税および使用料	納期限
児童クラブ負担金(10月分)	10月10日(木)
介護保険料(4期)／後期高齢者医療保険料(4期)	10月28日(月)
市県民税(3期)／国民健康保険税(4期)／給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(10月分)	10月31日(木)

市税は便利な口座振替で

BANK

◆取り扱い内容／市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、下水道受益者負担金、下水道使用料、市営住宅使用料、保育園保育料、給食費、口座振替申し込み、納税相談

※下線の市税などで納付期限内のものは、コンビニエンスストアでも納付できます。

マイナンバーカードを利用した 証明書のコンビニ 交付サービス



固 総合窓口課 内線1622～1624

コンビニエンスストア等に設置しているマルチコピー機から証明書が取得できます。

◆利用可能時間：午前6時30分～午後11時 ◆手数料：1通300円
◆取得できる証明書：住民票の写し(本人・同一世帯分)、所得証明(本人分)、印鑑証明書(本人分)

メンテナンスによる一時停止日時 9月25日(水)午後7時～11時



感染症拡大防止のため中止・延期する場合があります。
詳しくは各問い合わせ先まで。

各種相談

牛久市役所

☎029-873-2111 FAX029-873-7510

子育て・教育

- ◆①親子保育園開放(要予約) 1日(火)9時受付開始
16日(水)10時～11時 ※満1歳以上
 - ◆②子育て電話相談 土・日・祝日を除く毎日10時～16時
問い合わせ※①・②共通
- | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| つつじが丘保育園
☎873-0140 | 下根保育園
☎830-7751 | 栄町保育園
☎873-3072 |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
- ◆子育てサロン10時～12時 問 こども家庭課☎内線1731
1日(火)二小学区地区社協事務所1階、10日(木)にこにこ広場
 - ◆綿の実サロン10時～11時30分 問 こども家庭課☎内線1731
3日(木)にこにこ広場 ※小学生の保護者対象
 - ◆学校生活等への心配ごと相談 問 きぼうの広場☎874-6075
毎週月～金曜日(祝日を除く)9時～17時

介護・福祉

- ◆介護保険相談 問 高齢福祉課☎内線1751～1755
土、日、祝日を除く毎日9時～16時
- ◆あんしんホットライン 問 ☎0120-783-012
心配ごと相談(要予約) 1日(火)9時～受付開始(日・祝日除く)
相談日…4日(金)、11日(金)・18日(金)・25日(金)13時～16時
牛久市社会福祉協議会
- ◆高齢者あんしん電話 問 ☎0120-874-115
24時間365日対応 地域包括支援センター
- ◆障がい者なんでも相談(要予約) 問 障がい福祉課☎内線1782、1783

行政・生活

- ◆総務省行政相談 7日(月)13時～15時 問 総務課☎内線1013
- ◆交通事故相談(要予約) 問 地域安全課☎内線1642
2日(水)・16日(水)10時～15時
- ◆消費生活相談 問 牛久市消費生活センター☎830-8802
毎週月～金曜日(祝日を除く)9時～12時、13時～16時
- ◆飲用井戸水水質検査 17日(木)9時～11時
有料:13項目8,800円(税込) 問 環境政策課☎内線1561～1563
- ◆フェミニスト相談
・男女の悩みごと相談(要予約) 問 【予約専用】☎873-1099
7日(月)・21日(月)・28日(月)10時～16時

税金

- ◆税務相談(税理士・要予約) 問 税務課☎内線1057
1日(火)受付開始(土・日・祝日除く)
17日(木)13時～16時
- ◆休日納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
6日(日)・27日(日)8時30分～17時15分
- ◆夜間納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
8日(火)・15日(火)18時～20時

前月比

人口と世帯数	人 口	83,868人(男:41,349人 女:42,519人)	-112人
8月末日現在	世帯数	38,832世帯	+4世帯

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。

保健活動

健康づくり推進課

☎029-873-2111内線1745

相談など

- ◆こころの健康相談(要予約) 問 障がい福祉課☎内線1782、1783
- ◆子育て相談 2日(水)受付時間9時30分～11時
- ◆禁煙相談(要予約)
- ◆歯の訪問診療 かかりつけ歯科医院または牛久市歯科医師会
訪問診療窓口(ふじた歯科☎872-1074)まで

10月の休日当番医 診療時間/9時～正午 ※要電話連絡

日	医療機関	診療科目	TEL・FAX
6 (日)	高野耳鼻咽喉科 クリニック	耳鼻咽喉科	☎870-5311 FAX873-1152
13 (日)	鳥越 クリニック	内科・外科・脳神経外科	☎874-3511 FAX874-7807
14 (祝)	牛久神谷内科 クリニック	内科・呼吸器内科	☎871-8811 FAX871-8812
20 (日)	高野 クリニック	内科・消化器科・ 循環器科・呼吸器科	☎874-2100 FAX874-3958
27 (日)	岡見第一医院	内科・循環器内科	☎872-5151 FAX873-3178
急患は 【24時間診療】		牛久愛和総合病院	☎873-3111 FAX874-1031
		つくばセントラル病院	☎872-1771 FAX874-4763

稲敷地域小児救急医療輪番制当番医 ※要電話連絡

曜日	医療機関	診療時間	TEL・FAX
月	東京医科大学 茨城医療センター	18時～21時	☎887-1161 FAX887-6266
火	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
水	つくばセントラル病院		☎872-1771 FAX874-4763
木	龍ヶ崎済生会病院		☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163
金	東京医科大学 茨城医療センター	14時～17時	☎887-1161 FAX887-6266
土	牛久愛和総合病院		☎873-3111 FAX874-1031
日	東京医科大学 茨城医療センター	9時～正午	☎887-1161 FAX887-6266
	龍ヶ崎済生会病院	正午～15時	☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163
祝	東京医科大学 茨城医療センター	9時～正午	☎887-1161 FAX887-6266

小児の 急患は	JAとりで総合医療センター 【月～土曜日】17時～23時 【日曜日・祝日】8時30分～23時	☎0297-74-5551 要電話連絡
	総合病院土浦協同病院 【24時間対応】	☎830-3711 要電話連絡

※実施を見合わせる場合があります。受診される場合は、必ず
事前に確認の電話をお願いします。

茨城救急 電話相談	365日 24時間対応 ◆子ども ☎#8000(局番なし) ◆おとな ☎#7119(局番なし)	すべての電話から(共通) ☎050-5445-2856
--------------	---	--------------------------------