

広報

Ushiku
City
News

うしく

2024
10/1

No.1370
茨城県牛久市

ねえ知ってる？
電気やガスが使えなくても
温かくておいしいごはんが
食べられるんだよ！

【今月の表紙】9月6日、市内公立保育園で災害時を想定した給食が提供されました。いつもと違う給食のスタイルに少し、緊張気味の子どもたち。その中でも温かくおいしい給食に笑顔が見られました(19ページに関連記事)。

もっと

スムーズに！

窓口であまり待ちたくないわ



市役所に行きたいけど平日の日中は仕事で難しい...



手続き方法があることをご存じですか？ 市役所の窓口はこれからのシーズン、
な手続き方法や、混雑を避けて待ち時間を短縮するポイントをお知らせします。

マイナンバーカードで手続きがもっとスムーズに！

★ オンラインで転出届！ (注)

引っ越しで忙しいとき窓口で順番待ちの必要なし！

個人番号カードをお持ちの方で、牛久市外へ引っ越しされる場合は、スマートフォンやパソコンから転出手続きをすることができます。こちらの手続きを済ませることで、転出届のために市役所窓口へ来庁する必要がありません。

※国外へ引っ越しする場合はオンライン転出手続きはできません。市役所窓口または郵送での手続きをご利用ください。



詳しくは市HPへ▲

引っ越し先の窓口だけに行けばいいのね



★ コンビニで各種証明書取得！ (注)

証明書取得はコンビニ交付が近くて早い！

マイナンバーカードを利用すれば、全国のコンビニ等に設置されているマルチコピー機で、住民票の写し・印鑑登録証明書や課税証明書等を取得できます！市役所が開庁していない時間帯も取得できる便利なサービスです。ぜひご利用ください！

利用可能時間：毎日午前6時30分～午後11時

※12月29日～1月3日、システムメンテナンス日を除く。



詳しくは市HPへ▲

夜でも近所のコンビニでできるよ



★ そのほかマイナンバーカードで便利になること

- ★健康保険証として使える！
- ★確定申告が自宅からオンラインでできる
- ★これ1枚で本人確認書類として使える！



詳しくは「マイナンバーカード総合サイト」へ

！ マイナンバーカードの更新手続きをお忘れなく！

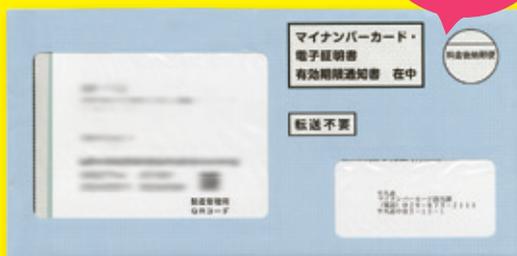
この封筒が届いたら更新の手続きを！

電子証明書の更新

発行から5回目の誕生日を迎える方(未成年者以外)

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」(右封筒)が送付されます。届いたら更新の予約をして、電子証明書の更新手続きをしましょう。

▼有効期限通知書



マイナンバーカードの更新

発行から10回目の誕生日(未成年者は5回目)

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」(右封筒)が送付されます。新しいマイナンバーカードの申請書が同封されているので、記載されている二次元コードから電子申請もしくは、郵送で申請しましょう。申請時に市役所への来庁は不要です。

！ 10月7日(月)からマイナンバーカードに関する手続きは予約制となります

※予約が必要な手続き…電子証明書の更新(注)、カードの受け取り



詳しくは市HPへ▲

予約せず来庁されると長時間お待ちいただく場合がありますので、事前予約をお願いします。※予約の受付は9月15日(日)から開始しています。

※暗証番号再設定などのその他手続きについては、平日の予約外での手続きとなります。



マイナンバーカード交付予約サイト



牛久市公式LINEからの予約

予約すればスムーズ♪



(注)オンラインでの行政手続きには以下の電子証明書が必要です

- ◎署名用電子証明書…例えばe-Tax等の電子申請に使用します。インターネット等で電子文書を作成・送信する際に利用します。「作成・送信した電子文書が、利用者が作成した真正なものであり、利用者が送信したものであること」を証明することができます。
- ◎利用者証明用電子証明書…マイナポータルへのログイン、コンビニでの住民票の写し等の交付インターネットのウェブサイト等にログインする際に利用します。「ログインした者が、利用者本人であること」を証明することができます。

引っ越しが大変で
窓口に転出の
手続きに行く
余裕がない...



市役所が遠い
家の近くで手続き
できたらなあ...



その手続き、コンビニやスマホでできるかも!?! /

各種手続きを

各種証明書や届出が必要になった時、市役所に直接出向かなくてもできる
特に混雑が予想されます。今回はマイナンバーカードを利用したスムーズ

ひたち野リフレ市民窓口を利用すれば **もっと** スムーズに!

ひたち野うしく駅東口から直ぐのところにあるリフレ市民窓口は、仕事帰りなどにも寄ることもでき、便利な場所にあります。ぜひご利用ください!

【開庁日時】月～金曜日および土・日曜日午前8時30分～午後5時15分

※祝日と年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

【所在地】ひたち野東1-33-6 ひたち野リフレビル2階

できること

- ★住民票、戸籍、市税などの各種証明書の発行
- ★住民票の異動届出(転入・転居・転出) ※土・日曜日を除く。
- ★国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療、医療福祉費支給制度(マル福)などの手続き(一部除く)
- ★戸籍届出の受付(出生届・死亡届・婚姻届・離婚届など)
- ★印鑑登録・亡失・廃止届および印鑑登録証明書発行
- ★図書業務【受付：午前9時～午後5時】
- ★パスポート(旅券)交付(受け取りのみ)



詳しくは市HPへ▲

リフレ市民窓口でもマイナンバーカードに関する手続きができます(予約制)

【電子証明書の更新】月～金曜日午前9時～午後4時30分

【カードの受け取り】土・日曜日(月2回)午前9時～午後4時30分

リフレ利用者
無料駐車場
あります!

リフレ市民窓口をご利用の方は、ひたち野リフレビルの駐車場が無料で利用できます。窓口にて無料サービス券をお渡しします。

※駐車場は限りがあります。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。



駐車場はリフレ裏側(駅と反対側)にあります▲



ここなら
近い!



出張所を利用すれば **もっと** スムーズに!

詳しくは市HPへ▶



【取扱業務】●印鑑登録申請(エスカード出張所のみ) ●印鑑証明書・住民票・戸籍等に関わる証明書発行 ●税証明発行(※土・日曜日を除く)

エスカード出張所 ☎872-8234
(エスカード牛久ビル2階)

【取扱日時】月～金曜日および土・日曜日
午前10時～午後7時

※水曜日・月末・年度始・年度末は午後5時15分まで
※税証明は月～金曜日午後5時15分まで
※年末年始、祝日、店休日を除く

奥野出張所 ☎875-1133
(奥野生涯学習センター内)

【取扱日時】月～金曜日および土・日曜日
午前8時30分～午後5時15分

※奥野生涯学習センターの閉館日、祝日および年末年始、第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)を除く

三日月橋出張所 ☎874-1340
(三日月橋生涯学習センター内)

【取扱日時】月～金曜日および土・日曜日
午前8時30分～午後5時15分

※三日月橋生涯学習センターの閉館日、祝日および年末年始、第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)を除く

牛久代表
グルメを
応援しよう！

シン・いばらきメシ 総選挙2024

市町村対抗いばらき最強グルメ決定戦

10.12(土)~14(祝)

午前10時~午後4時

※最終日は午後3時より表彰式

【会場】茨城県三の丸庁舎

(水戸市三の丸1-5-38)



料理紹介

【一般料理部門】IBARAKIちゃんこ麺



料理紹介

【スイーツ部門】焼芋アイス

シン・いばらきメシ総選挙2024~市町村対抗 いばらき最強グルメ決定戦~が水戸市で開催されます。

牛久市からは、一般料理部門で「IBARAKIちゃんこ麺」、スイーツ部門で「焼芋アイス」がエントリーしています。

ぜひ足をお運びいただき、牛久市エントリーグルメの応援をお願いします。

牛久代表グルメの紹介、投票方法など詳しくはシン・いばらきメシ総選挙ホームページへ！

いばらきメシ総選挙



未来創造課 ☎内線1521~1523

ご家族や友人と
ご参加ください！



洋服やおもちゃがもらえる！

ECOSIAUS
エコザラス

不用になった「洋服、靴、バッグ、おもちゃ、ぬいぐるみ、ランドセル、制服」をご持参ください。ブランド古着リバーズのお好きな商品をお1人さま1点プレゼント！

※ランドセルや制服は子育て支援を目的に活用します。

大人気の巨大空気砲も登場！

マジシャン アキラ
サイエンス
マジックショー

ご持参ください

靴入れ&室内履き、
エコキャップ、マイ箸

※当日飲食店でお箸は配布しません

17TH

USHIKU MIRAI ECO FESTA

うしくみらいエコフェスタ

10.20(日)

午前10時~午後3時

【会場】牛久運動公園

FM-UUでおなじみ

《司会》山城功児、亀田昌代

【主催】うしくみらいエコフェスタ実行委員会
【後援】環境省関東地方環境事務所、茨城県牛久市、牛久市教育委員会、牛久市商工会牛久市商工会青年部、一般社団法人牛久青年会議所、牛久青年会議所シニアクラブ

出演・出店者情報や
魅力的なコンテンツ
を随時更新！



詳しくはHPをチェック！

飲食ブース



牛久市を中心とした飲食店が出店！

大人も子どもも牛久グルメを楽しもう！

環境ブース



エコを学びながら楽しもう！環境に関する体験・工作ブース等が多数出店！

《牛久おもちゃ病院》壊れて動かなくなったおもちゃを修理しますのでお持ちください！

メインステージ

ダンスや音楽等でステージを盛り上げます！



【問い合わせ】うしくみらいエコフェスタ事務局(環境政策課) ☎内線1561、1562

牛久市男女共同参画都市宣言 10周年記念企画講座

市では、平成15年度に「牛久市男女共同参画推進基本計画・実施計画」を策定して以来、市民と行政が一体となって、男女共同参画社会に向けたさまざまな取り組みを進め、平成26年12月に「牛久市男女共同参画都市」を宣言しました。今年度、都市宣言から10周年となることを記念し、3つの講座を企画しました。ぜひご参加ください！

参加費
無料

講座名	講師	内容	定員	日時/場所
			締切日	
まだ間に合う 新しいNISAの しくみと資産形成	株式会社ビスピー 代表取締役 AFP認定者(ファイナンシャルプランナー) 中林 尚人氏	今からでも遅くない新NISA、iDeCoなどの投資、または賢い節約術によるこれからの資産形成について、茨城県出身で、今まで1,000人近いクライアントに向き合ってきた講師から学びます。	30人	11/23(土・祝) 10:00~11:30 中央生涯学習センター視聴覚室
			10/31 (木)	
女性のための 護心術WEN-DO ※女性対象 ※小学4年生以上	リアライズ YOKOHAMA代表 橋本 明子氏	痴漢やセクハラ、犯罪など女性を取り巻く暴力から女性自身が自分の身を守る実践的な護心術を学びませんか？カナダで女性のために開発され、いろいろな武道の型を効果的に取入れた護心術を女性が女性のために伝えます。 ※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ご参加ください(スカート不可)。	20人	12/11(水) 14:00~16:00 中央生涯学習センター多目的ホール
			11/20 (水)	
記念講演(仮)	※調整中。決まり次第ご案内します。			

◆対象/市内在住・在勤・在学の方 ※定員を超えるご応募があった場合は抽選となります。

◆申込方法/牛久市講座予約システム、はがき、中央生涯学習センター窓口のいずれかで必要事項(①名前 ②住所 ③電話番号(日中連絡可の番号) ④Eメールアドレス ⑤年齢、⑥講座名)を記入の上、申し込み

※各講座とも託児(5人まで・1歳児以上)を実施します。ご希望の方はお問い合わせください。

【主催】牛久市男女共同参画推進室・生涯学習課

牛久市講座
予約システム



【申し込み・問い合わせ】中央生涯学習センター(〒300-1211牛久市柏田町1606-1) ☎874-3111

牛久市 講座予約

としかんだより



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

問 中央図書館 ☎871-1400 (午前9時~午後7時)



第78回読書週間 10月27日(日)~11月9日(土)

【読書週間標語】「この一行に逢いにきた」

大人のための 朗読ライブ 幻影~小泉八雲の世界~

11月10日(日)午後1時30分~3時

参加費
無料

プロの心に響く朗読を、音楽の演奏とともにお楽しみください。

場所/中央図書館視聴覚室(2階)

出演/森田 清香氏(国際芸術連盟朗読家会員)、山田 景子氏(読み語り講座講師)
石亀 裕子氏(フリーアナウンサー)、かしはら のりえ氏(シンセサイザー奏者)

対象/市内に在住・在勤・在学の方(18歳以上) 定員/先着60人

申込方法/10月5日(土)午前9時~中央図書館司書相談カウンター

または電話(☎871-1400)で申し込み

10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
10/5(土)	午後2時~	乳幼児~
10/12(土)	午後2時~	
10/13(日)	午前11時~	
10/19(土)	午後2時~	
10/25(金)	午前10時30分~	

【場所】視聴覚室(2階)

日にち	時間	対象
10/18(金)	午前10時30分~	0~2歳児

牛久おもちゃ病院【場所】視聴覚室(2階)

10/20(日)午前10時~正午

映画上映会【場所】視聴覚室(2階)

10/19(土)午前10時~

【定員】先着48人

「ビリーブ」(洋画・2時間)

10月の休館日

全館休館日

10/1(火)~3(木)・15(火)・28(月)

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10/14(月・祝)も休業

←「第29回としかんまつり」については次ページへ!

(月・振休)*

第48回

牛久市民文化祭

【問い合わせ】市民文化祭実行委員会事務局(生涯学習課) ☎871-2301 FAX871-1334

● 各種大会の部 ●

下記大会に参加される方は、当日開始時間までに直接会場にお越しください。

各大会参加費：無料

囲碁大会

所 和室(2階)

日 10月27日(日) 午前9時～正午…囲碁大会(昼食なし)、
午後1時～…指導碁・自由対局

対 囲碁を楽しみたい方

内 ● 囲碁大会…8人グループ3回戦

【互先】牛久名人戦ほか

【ハンディ戦】牛久碁聖戦ほか、子供名人戦ほか

● 指導碁、自由対局…平本弥星六段による指導碁あり

※マスク・手袋着用のご協力をお願いします。



コントラクトブリッジ

所 中講座室(2階)

アジアオリンピック正式種目の頭脳スポーツ。

【公開講座】※見学自由

日 10月25日(金) 午前10時～正午 対 経験者、初心者歓迎

【競技大会】※見学自由

日 10月25日(金) 午後1時～5時 対 市内在住・在勤・在学者

内 ● 競技方法…ラバーブリッジ方式による個人戦(トータルポイントおよびマッチポイント評価を実施)。

● 経験者、同好会会員、初心者歓迎。飛び入り参加OK。



● ステージ発表の部 ● 所 文化ホール

シビックコンサート・合唱

コーラス団体による発表。

日 10月14日(月・祝) 午後1時～



洋舞発表会

バレエ、フラダンス、ヒップホップダンス等の発表。

日 10月27日(日) 午後0時30分～

シビックコンサート・器楽

器楽団体による発表。

日 10月20日(日) 午前11時～



邦楽発表会

日本舞踊、民謡、詩吟、太鼓等の発表。

日 11月4日(月・振休) 午前10時30分～



● 展示の部 ● 所 午前9時～午後4時30分

一般作品展

絵画(日本画・洋画)・版画・立体・写真・書道。

日 10月9日(水)～13日(日) 所 展示ホール(1・2階)

小中学生作品展

市内小・中・義務教育学校の児童・生徒による絵画・書写。

日 10月17日(木)～21日(月) 所 展示ホール(1・2階)

団体等作品展

● 折り紙・絵手紙・書・木版画・手作りペア

● 日本画・鉛筆画・油彩画・書・陶芸

木彫・切り絵・篆刻

● 水墨画・写真 ● 華道(生け花)

日 10月31日(木)～11月4日(月・振休)

所 展示ホール(1・2階)、大講座室(1階)



第26回秋季盆栽合同展

さまざまな種類の盆栽を展示。

日 10月24日(木)～27日(日) 所 大講座室(1階)

【主催】牛久盆栽研究会

【共催】牛久さつき愛好会



としょかん まつり

テーマ
「この一行に
逢いにきた」

10月27日(日)午前9時～午後4時
会場:中央図書館

としょかんまつり特別講演会

団子坂、明治の青春の交差点 ～鷗外の『青年』、漱石の『三四郎』～

時 午後1時30分～3時 所 視聴覚室(2階)

講 倉本 幸弘氏(文京区立森鷗外記念館)

所 市内に在住・在勤・在学の方(15歳以上)

【申込方法】10月5日(土)午前9時より、中央図書館司書
相談カウンターまたは電話(☎871-1400)で申し込み

先着48人
参加無料

フィルムコート

お気に入りの1冊を図書館の本のようにコーティングします。

時 受付:午前9時～午後4時 所 どちらでも

所 レファレンスルーム(2階)

※本の状態によってはお断りする場合あり。

※当日のお渡しはできません。

ひとり
1冊まで

完成図書お渡し 【受渡期間】11月9日(土)～30日(土)
【受渡場所】司書相談カウンター(1階)

おはなし会 スペシャル

時 午前11時～11時30分

所 おはなしのへや(1階)

【担当】おはなしイチゴ(図書館ボランティア)

写真展示

至福のときの 一枚

皆さまからご応募いただいた一番
幸せなときの一枚を展示します!

所 レファレンスルーム周辺の展示スペース



◆2024年ベストリーダー展示…貸出・予約ベスト5を展示

◆しかけ絵本コーナー…とびだす絵本やあそべる絵本を展示

◆工作コーナー…ブックスタンド&おりがみ工作



としょかんまつりおよび準備のため、下記の設備・
サービスがご利用いただけません

10/26(土)午後1時～閉館、10/27(日)午前9時～午後5時
学習室、レファレンスルームでのパソコン利用全て(持込含む)

※リサイクル市の開催はありません。該当資料は、随時リサイクルコー
ナー(1階入口)で提供します。

10月9日(水)▶11月4日

会場:中央生涯学習センター

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

●香道・茶道●

裏千家による香道(香木の香りの鑑賞)、
点前の実施。

日 11月4日(月・振休)午前9時30分～午後4時

所 ●香道…会議室(2階)

●茶道…和室・茶室(2階)



●コーナー展示●

所 展示ホール(1階)

- 東洋大学附属牛久高等学校歴史部
- つくば開成高等学校
- 公益財団法人 日本植物調節剤研究協会研究所
- 牛久市地域活動支援センター
身体障害者デイサービス
- 牛久市知的障害者デイサービスわくわく
- 放課後等デイサービスすてっぴ

日 10月9日(水)～13日(日)
午前9時～午後4時30分

●令和6年度牛久市中学生平和使節団
日 10月17日(木)～21日(月)
午前9時～午後4時30分

●各種イベント●

●表演…団体による太極拳の発表。

日 11月3日(日・祝) 午前11時～正午の間
(20分間)

所 中庭

秋の爽やかなひととき、

たくさんの人と交流を深めながら

新たな感動と発見の出会いが

ある牛久市民文化祭に

どうぞお越してください!





問 農業政策課 ☎内線1512

多面的機能支払交付金とは

農地、水路、農道などの地域資源を、農業者と地域住民が自主的に「共同活動」で保管理している活動組織に対して交付する制度です。

手続きの概要

①活動組織の設立、②活動計画の作成、③総会の開催・承認などが必要です。

交付金の主な活用内容

田んぼのあぜ道の草刈り、水路の泥上げ、農道の路面維持等の基礎的保全活動

〆活用ください

多面的機能支払交付金を

農業・農村に関する地域の共同活動を支援します

田んぼや畑は作物を育てるだけでなく、洪水防止や生物の生息空間の提供、美しい風景の形成など、さまざまな働き(多面的機能)があります。この多面的機能が発揮されるように、国・茨城県・

牛久市では「多面的機能支払交付金」により地域の共同活動を支援しています。良好な農業・農村環境の維持のため、地域での積極的な活動ををお願いします！



▲詳細は市ホームページへ



地域包括支援センターだより ささエール Vol.27

〰️お気軽にご相談ください!〰️

地域包括支援センターは、地域にお住まいの高齢者やそのご家族の暮らしや健康に関わるさまざまなお困りごとにお応えするために設置された総合相談窓口です。

早期に防ごう 高齢者虐待②

前回(8月1日号)は、どのような状態が高齢者虐待にあたるのかご説明しました。今回は、「高齢者虐待の要因」についてご説明します。

高齢者虐待はどの家庭でも起こる可能性がある身近な問題です。右図のように、高齢者や虐待者だけでなく周囲の環境など、複雑な関係が影響しあって起きています。

地域との繋がりが薄れることで、介護者が誰にも相談することができず、気づいたら虐待していたという場合や、高齢者自身も虐待されていることが認識出来ない場合もあります。

介護を一人で行うものにせず、地域全体で高齢者や介護をしている家庭を優しく見守り、声掛けを通して、地域で支えるものにしていきましょう。

社会環境の要因

- 地域からの孤立
- 単身・老老介護
- 適切な医療・介護サービスに繋がっていない

虐待者の要因

- 介護負担による疲れ
- 介護について相談する人がいない
- 介護者に病気や障害がある
- 介護に関する知識不足
- 経済的に余裕がない等

虐待

高齢者の要因

- 病気や障害
- 意志の決定や表出が難しい
- 虐待行為への慣れや諦め
- 経済的に余裕がない等

▼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

☎871-5110 FAX 871-0606

牛久市女化町253-2 社会福祉法人博慈会

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

拳正道

代表 ^{おかの まさとし} 岡野 政利 問☎090-2668-3347



拳正道は護身武道です。突・蹴・受の陽の技、投げ・固め・抜き技の陰の技、ヌンチャク・杖の器物法があります。拳正道は創立51年。牛久に根づいて43年。小学生から壮年まで元気に楽しく稽古しています。

【定期練習】牛久第三中学校武道館

毎週月・金曜日午後7時30分～9時(年少部は午後7時30分～8時30分)

【入会金】5,000円

【会費】5,000円/月(年少部は4,000円/月)

【保険代】会費に含む

牛久フォークダンス協会

代表 ^{たまむし とみこ} 玉虫 富子 問(玉虫)☎872-7527
(勝村)☎874-4894、(一守)☎872-0897



令和6年6月には、第31回市民フォークダンス大会および講習会を開催しました。次世代の指導者育成と共に現会員の体力維持と継続、新メンバーの募集等に力を入れています(現在の会員数：83人)。

【定期練習】

月～日曜日まで市内10カ所で常時例会を開催
※詳細はお問い合わせください。

【入会金】なし 【会費】1,000円/月

【保険代】行事ごとにフォークダンス協会負担

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「うしく菊花公園の会」

副代表・事務局長 ^{むらい ひさお} 村井 久雄 問☎090-4026-9909



文化協会広報委員会《取材レポート》

「うしく菊花公園の会」の発足は2014年、タキイ園芸農場跡地でのガーデン作りから始まりました。2017年に現在の旧岡田小学校女化分校校舎に隣接する約3,000㎡の土地を市から借用し「うしく菊花公園」を開設。その後隣接する約1,000㎡の遊休地を市民から無償提供を受け、さらに広い公園になりました。毎年一般公開を開催し、今では来園者が4,000人を超えるようになったとのこと。一般公開は、有志によるボランティアでスタートしたそうですが、3年前から「うしく菊まつり」として菊の展示会と同時開催となり、さらにスケールが大きくなりました。

現会員は19人。会員の方に話を聞いたところ、年間計画作成、用土・苗作り、水・肥料管理など、開花を一般公開に合わせるまで1年間を通して気が抜けない日々が続くそうです。また、代表の上村先生^{かみむら}の指導を受け、交配から新しい種を採取して牛久生まれのスプレー菊を3年越しで誕生させているそうです。今後の目標は、できるだけ多くの品種の菊を展示し、全国的に他に類を見ない菊に特化した唯一の菊花公園として観光等に寄与したい、とのことでした。

【第8回一般公開(予定)】11月1日(金)～15日(金)

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 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



S家(田宮町) デン&さすけ

元野犬の我が家の息子たち



デン

さすけ

【種類】MIX(両方)デン(オス6歳)、さすけ(オス3歳)

デンもさすけも元野犬の保護犬。
名犬へと大変容中です。犬の可能性は無限大！

問 環境政策課
☎内線1563



10月は「飼い主マナー向上推進月間」

茨城県では、動物の愛護と適正な飼養に関する普及啓発を目的として10月を「飼い主マナー向上推進月間」と定めています。私たちが暮らすまちには、ペットを飼っている人のほかに、ペットを飼っていない人、動物が苦手な人など、さまざまなお客がいます。それぞれが心地よく暮らしていただくよう、近所の方にも配慮してペットを飼うことが必要です。いま一度、リードやふんを持ち帰りなど、マナーを確認しましょう。

ペットの写真募集中!

詳しくは環境政策課まで



【動物との共生協力員】(ボランティア)を募集しています

市では【動物との共生協力員】(ボランティア)に登録いただいた方と、飼い主のいない猫の繁殖抑制などの動物愛護に関する活動に取り組んでいます。この活動にご興味をお持ちの方や、協力してみたいという方は、ぜひ一度、環境政策課までお問い合わせください。

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)

請求する詐欺に注意! 自動音声の電話で料金を

実在する事業者をかたって電話をかけてきます

【事例1】

携帯電話に契約中の通信業者を名乗る自動音声の電話があり「未納料金が残り、期限までに支払わないと法的措置に移ります」と言われた。ガイダンスにしたがって番号ボタンを押したところオペレーターにつながり、生年月日と名前を言ったところ電話が切れた。

【事例2】

実在する公的機関を名乗り「法令違反があり、2時間以内に契約中の固定電話と携帯電話の通信を停止します。オペレーターと話したい方は1番を押してください」という自動音声の電話があったが不審に思いすぐに切った。

【アドバイス】

◆心当たりのない料金請求は無視しましょう
電話で「未納料金」や「法的措置」と言われたら詐欺を疑いましょう。

◆留守番電話を活用しましょう
関わりを持たなければ金銭の請求をうけることはありません。

◆「+1」「+44」などから始まる国際電話番号を使った架空請求に注意しましょう
自動音声ガイダンスや国際電話番号等を用いているケースがみられます。海外からの電話が不要な場合は、着信などを休止することもできます。

◆公式ウェブサイトで注意喚起されていないか確かめましょう
公式ホームページや契約書に記載されている連絡先から確認しましょう。





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

第46回 酒島靈泉の伝説



五十瀬神社

小野川左岸の田んぼの真ん中に五十瀬神社(下根町)があります。この地は、酒島の地名の由来となった酒島靈泉の伝承地です。

伝説によると、小野川近くの田んぼに島のような土地があり、井戸から水が湧き出ていました。ある嵐の日、神輿が小野川上流から流されてきたので、そこに祠を造ってまつたところ、井戸からお酒が湧き出し、村人たちはこれを飲んで仕事の疲れを癒しました。しかし無法者

がこの井戸を囲んで酒盛りをするようになり、神様の怒りに触れてお酒が水に戻ってしまったといわれています。

茨城県内には、疫病のまん延を鎮めるために、御神体を乗せた神輿を川に流し、それを下流の人々が拾い上げてまつた事例があるそうです。

五十瀬神社の境内には、お酒が湧き出たと伝わる井戸や、「酒島村靈泉之碑」があり、現在も下根町の人々たちによって大切に守られています。

文芸さろん 神無月



秋めくやつい手がのびるつまみ食い
 秋空に影絵のごとく鳥一羽
 万寿沙華もう咲いている道の端
 十三夜雲なき空を渡りけり
 さわやかな秋雲流れ筑波山
 侘しきか寝て喰い垂れて黄昏れて
 生きている何かを求め闇雲に
 ほっと一息あきかぜ吹きぬ
 眠られず虫に誘われ出てみれば
 半月光り我をつつむか

ジャズ
 おみ
 宮内さん
 高階さん
 和多田さん
 堀さん
 三喜男
 良子



▲長澤さん



▲草葉



▲のともむ

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「広報うしく文芸さろん」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73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♪



☆詳しくは公式ホームページへ

番組紹介 GOGOラジオ854「ウッシー伊藤のラジオ商店会」

【放送】毎週金曜日午後1時～2時(特番延長あり)

パーソナリティ：ウッシー伊藤

ウッシー伊藤さんが、牛久市や近隣のさまざまなお店の方や活躍している方たちをゲストにお招きしてお届けする番組です。メッセージテーマや懐かしのミニゲームなど、聴いてるだけで楽しくなる番組です。ぜひ聞いてみてくださいね♪



UUラジオ854 新コーナー

カナダからの手紙 ~ from ホワイトホース~

牛久市の姉妹都市「カナダ・ホワイトホース市」を紹介します。同市と中継を結び、牛久市との交流の様子や現地の様子などをご紹介いたします。詳しい内容は、公式ホームページをご覧ください。

金曜日
 午前10時30分
 ~11時(予定)
 (毎月1回)



ホワイトホース市職員 本山直人さん

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

〔10月は土地月間〕土地取引の後は届出を!

10月は、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行う「土地月間」です。一定面積(市街化区域2000㎡、市街化調整区域5000㎡)以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者(譲受人)は契約締結日を含めて2週間以内に、市に届出を行う必要があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください



問 都市計画課 ☎内線2522

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。



問 防災課 ☎内線1681

ちいすけイバラキ(牛久市) 介護助手養成講座

介護現場をサポートする介護助手「ちいすけ」を養成するための講座です。※参加無料。

☎10月19日(土)午前10時~午後4時(受付:午前9時50分)

所 ぴたち野リフレ第1会議室(4階)

内 介護保険制度や介護予防・認知症の理解などのお話。

介 介護施設事業所の職員との交流会

対 市内在住・在勤・在学の方

持 筆記用具、昼食、飲み物

申 電話または下記

二次元コードか

ら申し込み



問 茨城県社会福祉協議会(茨城

県福祉人材センター) ☎02

9・244・4544

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。



問 広報広聴課 ☎内線3221、3222

競争入札参加資格審査 申請の受付

市が行う競争入札に参加を希望する方の資格審査の受付を行います。市の競争入札に参加するには、この資格審査を受ける必要があります。

【建設工事・コンサルタント】

原則「茨城県入札参加資格電子申請システム」による茨城県および県内市町村との共同

受付となります。詳細は茨城県「建設業担当ホームページ」をご参照ください。または

市ホームページ「業者登録関係」からもご覧いただけます。

▼ 受付期間 / 11月11日(月) ~ 12月11日(水)

▼ 認定期間 / 令和7年4月1日 ~ 令和9年3月31日(2年間)

※ 建設工事・コンサルタントは定期受付。

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



▲ 県ホームページ「建設業担当ホームページ」



▲ 市ホームページ「業者登録関係」

1032

問 契約検査課 ☎内線1031、

【物品・役務】

▼ 受付期間 / 11月11日(月) ~ 12月11日(水)

▼ 受付場所 / 契約検査課(市役所本庁舎3階)

▼ 認定期間 / 令和7年4月1日 ~ 令和8年3月31日(1年間)

※ 物品・役務は追加受付。

▼ 申請方法 / 契約検査課窓口に持参(土・日・祝日除く)、または郵送(受付期間内必着)

▼ 提出要領・申請書類の配布 / 市ホームページ「業者登録関係」からダウンロード、または

契約検査課窓口でも配布します。

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。

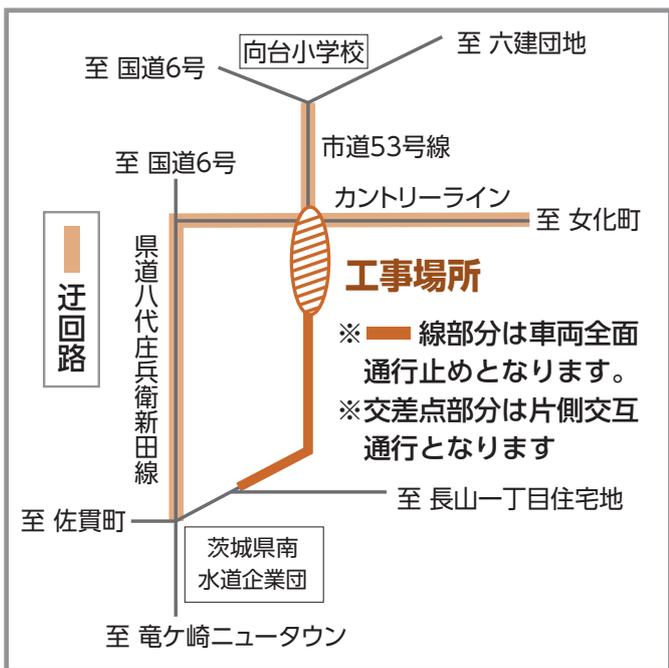
【道路拡幅工事に伴う交通規制について】

市道53号線の第2期拡幅工事を車両全面通行止め(歩行者通行可)にて実施します。大変ご迷惑をお掛けしますが迂回のご協力をお願いします。

▶交通規制期間

10月上旬～令和7年3月下旬の午前9時～午後5時

※夜間開放、原則日曜日・祝日および年末年始休暇中は交通規制を実施しません。



道路整備課 ☎内線2511、2512

行政相談月間

9月1日(日)から10月31日

(木)は行政相談月間です

毎日の暮らしの中で、困っていること、望んでいること、ありませんか？市では行政に関する困りごとについて無料・匿名で相談を受け付けています。行政相談は、行政相談委員による定例の相談会のほか、総務省行政相談センター(きくみみ茨城)による電話相談

も受け付けています。相談の秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

【定例相談会】

☎ 毎月第1月曜日(祝日の場合は第2月曜日)午後1時～3時

☎ 所 市役所分庁舎第1会議室(10月7日(月)のみ市役所本庁舎2階ロビー)

☎ 総務課 ☎ 内線1013、総務省行政相談センター(きくみみ茨城) ☎ 0570・090110、☎ 029・253・1100

第164回うつくゴッポ多市(フリーマーケット)

☎ 10月13日(日)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場

☎ 内容 【イベント】恒例の数量限定特売品販売を実施！(特売品の内容と販売開始時間は当日発表します)

☎ ※次回開催12月8日(日) 週末創造課 ☎ 内線1523

脳トレ教室「運動編」

☎ 認知症予防の「脳トレ教室」です。楽しく運動して、脳に刺激を与えてみませんか。

☎ 11月13日(水)午前10時～正午(受付：午前9時45分)

☎ (受付：午前9時45分)

☎ 所 保健センター研修室(2階)

☎ 内 認知症予防講話と認知機能

☎ 対 認知症予防に関心のある市民

☎ 定・料 先着20人・無料

☎ 持 筆記用具、飲み物、タオル(汗拭き用)、眼鏡(必要な方)※運動のできる服装で

☎ 申 10月3日(木)～11日(金)の期間に電話で申し込み。

☎ ※土・日・祝日除く。

☎ 医 医療年金課 ☎ 内線1728

自営型テレワーカー養成講座

☎ 県では育児や介護等により就業機会が制約されやすい女性の就業支援のため、「自営型テレワーカー養成講座」を実施します。※参加無料。※自

営型テレワーカーとは…自宅などでパソコン等を使い、発注者から委託を受け、成果物の作成や業務の提供を行う「就労者」

【入門コース】

自営型テレワークを始めるための基礎知識などを習得できるオンライン講座です。

☎ 10月17日(木)午前10時～正午

☎ 定 60人

【スキルアップコース】

①「CAD製図基礎コース」

②「SNS運用コース」から希望のコースを選択し、講座(会場・オンライン)、ホームページを実施します。

☎ 11月8日(金)～12月17日(火)のうち6日間

☎ 所・時【初日・最終日】会場開催

催：県三の丸庁舎(水戸市) 午前10時～正午【2～5日】

目【オンライン開催】：①午後1時～4時、②午前10時～午後3時

☎ 定 各20人

※詳細や申し込みは下記二次元コードをご覧ください。

☎ (株)キャリア・ママ茨城県自営型テレワーカー養成研修事務局 ☎ 042・389・0220、県労働政策課 ☎ 029・301・3635



エスカードシネマクラブ 後期会員募集

さまざまなジャンルの映画を上映しています。会員特典も多数あり。ぜひお申し込みください。

【後期会員募集】

▼有効期間／10月1日～令和7年3月31日

▼会費／2000円(後期分)

◆中央生涯学習センターで申し込み(受付：午前8時30分～午後5時※第2・4月曜日館、◆上映会日に会場申し込み(受付：午後1時～3時)※会員登録後そのまま映画をご覧ください。

▼上映予定作品／10月24日(木)「釣りバカ日誌19」、11月28日(木)「新聞記者」、12月19日(木)「ぼくたちの哲学教室」など※変更の場合あり。

【上映会開催日(月1回)】

◎毎月第4木曜日(12月のみ第3木曜日開催)午後1時30分上映開始(30分前開場)

所 エスカードホール

エスカードシネマクラブ運営委員会事務局(中央生涯学習センター)生涯学習課
内 ☎871・2301 FAX 871・1334 E yougai@city.ushikubaraki.jp

牛久市教育委員会教育委員の紹介

牛久市教育委員会は、教育行政における重要事項や基本方針を決定し、それに基づいて教育長が事務を執行します。

石井美知夫氏が9月30日をもって教育委員を退任することに伴い、10月1日付で新たに磯山貴洋氏が教育委員に任命されました。現在の教育委員を紹介いたします。

▼教育長／川村始子

▼教育長職務代理人／吉原英夫

▼委員／八木橋晴美

▼委員／宮本芳子

▼委員／磯山貴洋(新任)

▼退任／石井美知夫(令和6年9月30日付)

問 教育総務課 ☎内線3331

オストミー講習会

人工肛門・人工ぼうじょうの皆さんへ

◎11月10日(日)午前10時～午後3時(受付：午前9時30分)

所 土浦市総合福祉会館4階 講義講習室(土浦市大和町9・2ウララ2ビル)

☎皮膚・排泄ケア認定看護師による医療講習会

函 オストメイト(人工肛門、人工ぼうじょう保持者)、ご家族、医療関係者、一般の方
¥1000円(昼食代等)
申 電話またはFAXで申し込み※氏名・住所・電話番号をお知らせください。
縮 10月26日(土)

問 日本オストミー協会茨城県支部南部地区センター(熊倉)
☎ FAX 0297・52・4420

障がいのある方への「合理的配慮の提供」の義務化

事業者の皆さまへ

障害者差別解消法の改正により、事業者による障害のある人への「合理的配慮の提供」が義務化されました。詳しくは、内閣府「障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト」をご確認ください。



また、合理的配慮の提供について、ご不明な点がありましたら、県が設置する「茨城県障害者差別相談室」までご相談ください。研修会への講師派遣(無料)も行っています。

【障害のある方へ】

県では、障害のある方への差別に関する無料相談窓口「茨城県障害者差別相談室」を設

置しています。お困りごとがありましたら、ご相談ください。
問 茨城県障害者差別相談室(茨城県福祉部福祉課業務委託先) ☎029・246・6049

知的障がい者巡回相談

県では、知的障がい者に対する巡回相談を実施しています。相談を希望する方は、事前にご連絡ください。

◎10月21日(月)午前10時～午後2時30分

所 ひたち野リフレ第1～第3会議室(4階)

◎18歳以上

▼相談内容／●療育手帳の申請および再判定 ●知的障がい者の処遇に関する相談(専門的支援を要するもの)

問 茨城県福祉相談センター ☎029・221・0800

歳末たすけあい運動 見舞金

この事業は、共同募金運動により地域の皆さまから寄せられた「歳末たすけあい募金」の浄財を、経済的な支援を必要とする世帯へ見舞金として配分するものです。(ご希望の

方は「令和6年度歳末たすけあい運動見舞金申請のご案内」で詳細をご確認ください。

▼対象世帯／令和6年1月1日以前から市内に住民登録があり、生活保護世帯に準ずるかそれに近い世帯で、世帯全員が住民税非課税かつ、経済的な支援を必要とする次の①～③のいずれかの世帯

- ① 高校生までの子どもがいる世帯
- ② 昭和24年12月31日以前に生まれた方のみの世帯
- ③ 次の手帳を保持する方を含む世帯 ● 身体障害者手帳1級・2級、● 療育手帳(A・A級)

● 精神保健福祉手帳1級 ※一部対象外あり。詳しくは申請のご案内をご覧ください。

▼申請のご案内「設置場所」牛久市社会福祉協議会(市役所分庁舎1階)、総合福祉センター、各生涯学習センター、市役所本庁舎(総合案内)、エスカード出張所、牛久運動公園体育館※牛久市社会福祉協議会ホームページからもダウンロードできます。



▼受付期間／10月1日(火)～31日(木)必着

問 牛久市社会福祉協議会 ☎870・1001 FAX 871・1296

牛久市とのフレンドリータウン
協定締結チームによる

無料招待企画



日本バレーボールトップリーグ[V.LEAGUE]所属
つくばユナイテッドサンガイア
フレンドリータウン牛久の日

11月17日(日) 午後2時試合開始

霞ヶ浦文化体育会館(水郷体育館)
(土浦市大岩田1051)

[V.LEAGUE MEN EAST富士通カワサキ
レッドスピリッツ戦]に牛久市民の
皆さまを無料ご招待します!

【対象】市内に在住の方

【申込方法】11月1日(金)午後11時59分までに
専用申込フォームからお申し込みください。

先着50組
100名様を
ご招待



【問い合わせ】スポーツ推進課 ☎873-2486

いばらき出会い
サポートセンター

女性入会登録料無料キャン
ペーン

いばらき出会い

サポートセンター

は、県が労働団体
と共同で設立した
組織で、結婚を希
望する独身の方を対象に、会
員登録制による男女の出会い
と結婚を支援しています。

女性会員の増加を図り、よ



り多くの出会いの機会を創出
するため、女性を対象とした
入会登録料無料キャンペーン
を実施しています。※入会
方法など詳しくは
ホームページをご
覧ください。



▼対象期間/10月31日(木)まで
※キャンペーン期間中に入会
面談まで終了できる女性

【申・問】いばらき出会いサポ
ートセンター ☎029・22

4・88888

勤労者向け融資制度

県では中央労働金庫と提携
して、勤労者等の生活の安定
を図るため、生活資金等を低
利で融資しています。融資要
件など、詳細はお問い合わせ
ください。

▼申し込みできる方/勤労者
の方、県内に原則として1年
以上居住または勤務している
方、現在の勤め先に原則とし
て1年以上継続勤務している
方、前年税込年収150万円
以上の方

融資の種類

対象	勤労者	失業者	育児・ 介護休業者
用途	冠婚葬祭・医療 教育費用 など	生活資金	生活資金
金利	1.6%	1.2%	1.5%
限度	100万円まで	50万円まで	100万円まで

※別途保証料率 年0.7%あり

029・301・3635
内、または県労働政策課
内、お近くの中央労働金庫(県)

茨城県南水道企業団
水道事業

令和5年度決算状況

令和5年度の決算状況のあ
らましについてお知らせしま
す。当企業団は、公営企業の
基本原則である企業の経済性
の発揮と公共の福祉の増進と
いう本旨に則して運営してい

ます。皆さんの企業団に対す
るご理解とご協力をお願いし
ます。
※詳細は当企業団
ホームページをご
覧ください。
茨城県南水道企業団 ☎02
97・66・5131



◆損益勘定

【収入】 66億9,063万円		【支出】 55億9,463万円		
内 訳	給水収益	58億4,093万円	受水費	24億9,383万円
	その他の営業収益	3億8,668万円	減価償却費	15億5,186万円
	長期前受金戻入	4億2,072万円	人件費	5億3,805万円
	その他の収入	4,230万円	支払利息	8,049万円
			その他の支出	9億3,040万円

◆資本勘定

【収入】 9億8,598万円		【支出】 30億1,237万円		
内 訳	企業債	8億200万円	拡張事業費	1億6,993万円
	負担金等	8,198万円	改良事業費	24億9,210万円
	国庫補助金	1億200万円	営業設備費	4,074万円
			企業債償還金	2億8,787万円
			国庫補助金返還金	2,173万円

※資本勘定の収入(翌年度への繰越工事資金1,895万円を除く)に対する支出の不足額20億4,534万円は、過年度分損益勘定留保資金等で補てんしました。

◆業務の状況(令和5年度)

(1)給水人口	237,692人	(3)給水栓数	113,269栓
(2)給水戸数	113,007戸	(4)年間総給水量	24,642,459m ³

第14回みのる祭

障害者施設みのるの郷は、今年開設17年目を迎えました。コロナ流行以降は開催を見合わせていた「みのる祭」を今年は開催します。楽しい1日をみのるの郷でお過ごしください。

日 10月19日(土)午前10時〜午後3時30分

所 みのるの郷(さくら台1・76・3)

内容 模擬店を開催予定【午前10時30分〜】焙煎コーヒー・ジュース類等の販売【午前11時〜】焼きそば、豚汁、焼き立てパン、織物・雑貨等の販売やバザー

全国健康保険協会から加入者のみなさまへ

①乳がん検診を受けましょう
協会けんぽでは、40〜74歳の偶数年齢の方には生活習慣病予防健診と一緒に受けられる乳がん検診、40〜74歳の被扶養者には各市町村の集団健診で各種がん検診と合わせて受診できる特定健診をご用意しています。ぜひご利用ください。

②マイナ保険証を使ってみましょう
12月2日から健康保険証の新規発行が終了しマイナ保険証で医療機関を受診する仕組みになります。既に多くの医療機関や薬局がマイナ保険証に対応しています。ぜひご利用ください。

③保険証返却のお願い
資格喪失後に保険証を返却せずに使用した場合、医療費を返還していただきます。返還しただけの場合、法的手続きを経て回収を行う場合があります。無資格受診による医療費増加は保険料率の上昇にもつながりますのでご協力お願いします。

問 協会けんぽ茨城支部 ☎029・3003・1500 ①音声案内2番、②音声案内0番、③音声案内3番

茨城県南水道企業団競争入札参加資格審査申請

令和7・8年度において、茨城県南水道企業団が行う競争入札に参加を希望される方の申請の受付を行います。提出する書類等、詳細は当企業団ホームページをご覧ください。



▼有効期限/令和7・8年度(令和7年4月1日〜令和9年3月31日)

▼受付期間/11月1日(金)〜30日(土)※当日消印有効

▼提出方法/郵送

▼申請業種区分/Ⅰ建設工事関係 Ⅱ測量・建設コンサルタント関係 Ⅲ物品製造等、役務提供、その他

問 茨城県南水道企業団総務課庶務係 ☎0297・66・5131

PFAS(有機フッ素化合物)の総称)の測定結果について

茨城県企業局より当企業団が受水している水道水は安全です。国で定められたPFASの暫定目標値50ng/Lを下回っています。同企業局が毎月行っているPFAS測定結果の詳細は、当企業団ホームページをご覧ください。



問 茨城県南水道企業団配水課 ☎0297・66・5133

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

日 10月23日(水)午後1時〜5時
所 ひたち野リフレ第2会議室

日 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 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つくば) ☎090・3380・FAX 893・3381
E info@sposuite-tsukuba.jp

スポーツ

スポチャン牛久市民硬式テニスダブルス大会

日 11月4日(月・振休)午前9時〜※予備日:11月24日(日) 所 牛久運動公園テニスコート 対 中学生以上、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

¥ ペアで3000円(当日徴収)

申 Eメール(uski.spoko.tennis@gmail.com)に参加
種 目、ペア氏名、住所、年齢
電 話番号を記載し申し込み。

縮 10月19日(土)
主 牛久市スポーツ協会テニス部(石) ☎090・1737・2297

第21回マレットゴルフ体験教室

健康寿命を延ばし、楽しく仲間を増やす「マレットゴルフ」体験してみませんか?

日 10月26日(土)午前9時30分〜11時30分※参加無料。

所 総合福祉センターふくしの森(駐車場あり)

対 市内在住・在勤および近隣市町村の50歳以上の方

申 電話で申し込み
縮 10月22日(火)

主 牛久市マレットゴルフ協会(相原) ☎090・7235・3395

ヘルシーボール教室

日 10月27日(日)、11月16日(土)午前9時〜11時

所 牛久運動公園体育館サブアリーナ

対 市内在住・在勤の方(年齢不問)

¥ 大人のみ100円(保険代として当日集金)

持 運動のできる服装、上履き
申 電話で申し込み

主 牛久市スポーツ協会
ヘルシーボールサークル「Beヘルシー」(石渡) ☎090・2539・6567

牛久シテイマラソンを 走る練習会

練習会に参加しませんか。牛久シテイマラソンに参加する方はもちろん、参加されない方でも練習会には参加可能です。予約不要、参加無料。

日 10月6日(日)・20日(日)午前8時30分集合

所 牛久運動公園プール棟前広場
対 小学4年生以上(小学生保護者同伴)

主 関 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」

日 10月20日(日)午前8時30分〜正午

所 井ノ岡町(井ノ岡第3)
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

料 保険代300円(1家族500円)

主 関 岡木とふれあうネットワーク事務局 ☎873・6424

環境・温暖化防止 牛久市民フォーラム

日 10月20日(日)午後2時〜4時
所 中央生涯学習センター会議室
内 政府・自治体の取組みを説明した上で、家庭で実行する省エネの大事な3つの視点を述べ、太陽光発電実施例も含めて紹介する。

講 田中稔氏(省エネ専門家、技術士、エネルギー管理士)

主 関 地球温暖化防止活動推進牛久グループ事務局(中山) ☎874・1296

朱青会水彩画作品展

絵が好きな仲間が描いた透水彩画等による作品展です。

日 10月22日(火)〜27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※入場無料。

所 三越牛久店2階アートギャラリー

主 関 朱青会(高橋) ☎090・1882・8349

10月の イベント情報

牛久自然観察の森

しぜんっこらぶ

～カマキリを見つけよう!～



19日(土)午前9時30分～10時30分

自然観察や野遊びを通じて自然と親しみましょう。オオカマキリ、コカマキリ、ツチイナゴの観察をした後、虫取り体験を行います。手遊びや絵本タイムもある楽しい1時間です。

- 対 象: 3歳～5歳の幼児とその保護者
(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費: 1家族 500円(保険代・材料費込み)
- 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:15組)
当日の持ち物や服装は予約フォームをご確認ください。

【開園時間】午前9時～午後4時45分(入園無料)
【休 園 日】7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)
【お問い合わせ】029-874-6600

公式 HP <https://www.city.ushiku.lg.jp/page/dir000055.html>



森のお仕事体験

～実践的ロープワークと野鳥の巣箱掛け～

26日(土)午前9時30分～11時30分

フィールドで役立つロープワークを覚え「巣箱掛け」に挑戦。シジュウカラ・ヤマガラの生態や実践的なロープワークを「森のお仕事体験」を通じて学んでみましょう。



- 対 象: 小学3年生～6年生の自然大好き子
(付き添いの兄弟の参加不可/保護者同伴無し)
- 参加費: 500円(保険代・材料費込み)
- 集 合: 牛久自然観察の森バツタの原(雨天時中止)
- 申 込: 下記予約フォームにて事前予約(定員:15人)

【上記イベントは1日より受付開始します】
右側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。

10月10日は目の愛護デー♥

近年、パソコンやスマートフォンなどの使用機会が増えていますが、近い距離で画面を見続けることで、目の筋肉が緊張し、目の疲れの原因となります。長時間目を酷使すると、目の疲れ以外にも首や肩こり、頭痛、イライラなど、からだやこころにも症状をきたすことがあります。



こんな症状が
あったら要注意!

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 肩こりや頭痛がある
- 以前に比べて、見えづらくなった
- 寝つきが悪く、寝不足

目の健康の対処法

①目を休める時間を作りましょう

パソコンで1時間の連続作業をする場合は、15分程度の休憩をとりましょう

②まばたきを意識的に行いましょう

ずっと同じものを見続けているとまばたきの回数が減り、目が乾くことでドライアイへ発展していくことがあります。目の疲れにはドライアイも関連するため、意識的にまばたきの回数を増やすことも対策の一つです。



③目の周りを温めましょう

目が疲れていて乾いているときは、目の上に蒸したタオルをのせて休憩しましょう。温めると目の周りの血行がよくなり、涙の蒸発を防ぐ油の分泌もよくなり、ドライアイのケアができます。



④バランスの良い食事を心がけましょう

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆など)・副菜(野菜・いもなど)をそろえることが大切です。また、光の刺激から目を保護することで注目されている「ルテイン」という栄養素は、かぼちゃやにんじんに多く含まれています。下記のレシピもご参考に!

かぼちゃとにんじんのレンジいため

①かぼちゃは3mm程度の薄切り、にんじんは2mm程度の半月またはイチョウ切りにする

②耐熱皿に①を入れ、オリーブ油をからめ、ラップをかけて電子レンジ500Wで4分加熱する

③②を器に盛り、粉チーズをふる

★かぼちゃは薄切りでなく冷凍のカットかぼちゃをゴロっと入れてもおいしく召し上がれます

(※参考:日本眼科医会ホームページ)

材料	2人分
かぼちゃ	140g
にんじん	50g
オリーブ油	小さじ1/2
粉チーズ	2g

子どもの目の健康について

子どもの目は、生まれてから、ものを見ることによってだんだん発達し、5~6歳ぐらいにはほぼ完成します。このころまでに視力は1.0~1.2に達し、視力のほか、立体的にもものを見る機能などもできあがるといわれています。子どもは目に異常があっても自分から訴えることができないことが多いため、周りの大人が子どもの目の異常に気づき専門機関へ相談するなどの対応が大切です。

こんな様子は
要注意!



- 《テレビを見ているとき》
- 首を曲げてみている
- 目を細める
- 横目で見る
- 極端に近くで見る
- 《その他》
- 明るいところで片目をつぶる
- 目が寄っていたり、外側にはずれていたりする
- まぶしがる

目の異常の早期発見ポイント!

このような様子が1つのサインになることがあります。気になることがあれば、健康づくり推進課または眼科医療機関にご相談ください。

市では、3歳児健康診査および年中児視覚検査で視能訓練士による、目の検査を実施しています。対象となるお子さんには事前にご案内を郵送しますので、ぜひ検査を受けましょう。検査結果が要精密検査となった場合は、早めに眼科医療機関を受診しましょう。



備えの大切さと食への感謝

市内各公立保育園で「災害時給食」の実施

9月6日、1日の「防災の日」にちなみ、市内各公立保育園で地震発災時、電気ガス等が使用できないことを想定した避難訓練が行われました。下根保育園では、味付きカツオブレークを乗せたアルファ化米白飯と乾物使用の味噌汁など備蓄品を使用した給食が子どもたちに提供されました。子どもたちは災害時でも給食が食べられることへの感謝や日ごろからの備えについて学びました。



スポーツでうしくを盛り上げよう

つくばユニテッドサンガイアとの包括連携協定を締結

8月20日、市は一般社団法人つくばユニテッドサンガイアとの包括連携協定を締結しました。この協定は双方の活動を通じて地域スポーツ、青少年の健全育成、健康増進、市民交流や地域振興などを目的とした協定です。

包括協定活用の第一弾として、11月17日(日)に「牛久市民DAY」の開催が予定されています(本紙15ページに掲載)。



県代表で全国大会へ

第33回全日本ドッジボール選手権茨城県大会優勝

小学生ドッジボールチームST Enjoys が、「第33回全日本ドッジボール選手権茨城県大会」で優勝し、8月8日にその報告のため沼田市長を表敬訪問し、選手たちは全国大会への意気込みを報告しました。同チームは8月18日には「第33回夏の全国小学生ドッジボール選手権」に出場し、目標である決勝リーグ進出を決めました。



本が大好き、司書体験

「夏休みこども司書体験」実施

中央図書館で8月20・22・23日に、小学生9人が「こども司書」として、カウンターでの利用者の対応、図書の整理、本のフィルムコートなどを体験しました。23日に参加した弦巻莉奈つるまきりなさんは、「本を読むのが好きで、将来は本に関わる仕事をしたいと思っているのでとても勉強になりました」と話していました。



アゲハチョウくらいの比較的大きな蝶で、あまり人を恐れずゆっくと優雅に羽ばたく様子や羽根の美しいまだら模様特徴です。渡りをするチョウとしても有名で、季節の変化に伴い、南西諸島や東南アジアで越冬したものが世代交代を繰り返しながら北上し、夏は本州の山地や北海道で繁殖します。また、秋には日本列島を少しずつ南下し、南西諸島や東南アジアまで渡りますが、牛久では秋の渡りの時期にキク科のヒヨドリバナやフジバカマの花で吸蜜する様子がよく見られます。羽根の白っぽく見える部分は鱗粉がなく、日本の伝統色の淡い浅葱色あさぎいろに見立てて名前の由来になっています。



アサギマダラ
(浅葱斑)

チョウ目タテハチョウ科

スポーツを通じた楽しいイベント プロ野球イースタンリーグ公式戦開催

9月7日、牛久運動公園野球場で「プロ野球イースタンリーグ公式戦」が開催されました。当日はスポーツをツールにした地域交流「放課後ボールパーク」や、小・中学生の肘検診に200人が参加。牛久栄進高校による小児がん・ケニア支援など、さまざまなイベントが開催され、多くの人でにぎわいました。

また、県内の市町村がご当地グルメの頂点を競い合う「シン☆いばらきメシ総選挙」の牛久代表「IBARAKIちゃんこ麺」と「焼芋アイス」が出店しました！
【シン☆いばらきメシ総選挙2024事前投票実施中】
詳細は本紙4ページをご覧ください。



奥野再発見!! の絵本、ぜひお読みください おくの地区社協会員、絵本を発行

「奥野地区の再発見」をテーマに書かれた絵本があります。それはおくの地区社会福祉協議会員の飯田昭夫さんが書いた、タイトル「うしくでびっくり! シリーズ」。この本は、奥野のりんごから始まり、鎌倉権五郎など奥野地区にまつわるものが題材に書かれ、全40冊あります。絵本を作るきっかけとなったのは区長を経験したこと。地域おこし、地域愛を育てるために奥野地区を取材・調査し、絵本を作るようになりました。飯田さんは、この本でおくの義務教育学校で読み聞かせを行っていて、「手に取り、読み手の感性が子どもたちに伝わり、はじめて絵本が完成します。ぜひ読んでほしい」と話します。



本は中央図書館、奥野生涯学習センターなどに置いてあります



牛久市の
美味しい
給食

問 教育総務課
☎内線3334

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
(牛久南中学校より)



パンにもご飯にもあうおかずです。

パンにはさんで食べても美味しい、子どもたちに人気のメニューです。

【材料】(中学生4人分)

豚こま肉…………… 200g	A	ケチャップ… 大さじ2
たまねぎ…………… 中1個		ウスターソース 大さじ1/2
にんにく…………… 1/4片		コンソメ …… 小さじ1
しめじ…………… 1/4株		砂糖…………… ひとつまみ
パセリ …… 小さじ1/3		塩…………… 少々
サラダ油 …… 小さじ2		こしょう …… 少々

ポークチャップ炒め



【作り方】 1人分160Kcal 塩分0.72g

- ①たまねぎはスライスし、しめじは石づきをとってバラバラにしておく。
- ②フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れ火にかけて、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら①を加える。
- ④野菜に火が通ったら、Aの調味料で味を調べ、パセリをふりかけ完成。

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▶



少年たちが育てたブドウで牛久産ワイン

茨城農芸学院で牛久シャトーワインのブドウ収穫

牛久シャトー株式会社と久野町にある矯正施設・茨城農芸学院が連携し、同施設では牛久シャトーで醸造するワインの原材料になるブドウを栽培しています。

8月26日、院生と沼田市長や牛久シャトー関係者によるブドウ収穫が行われました。収穫されたブドウ(品種:メルロー/約1500kg)は、選果された後牛久シャトーで醸造され、来年春に牛久産ワインとして店頭へ並び予定です。作業に参加した院生は「愛を持って育てたブドウがワインになって、多くの人に届くのが楽しみ」と話していました。



佐々木選手の活躍に拍手喝采！

パリ2024パラリンピック ブラインドフットボール
日本代表・佐々木ロベルト泉選手を応援

9月1日(日)、パリ2024パラリンピック ブラインドフットボールに出場する佐々木ロベルト泉選手を応援するため、市役所でパブリックビューイングを行いました。ブラインドフットボールは音の出るボールを使用して行う競技。参加者の中には耳を澄ませて観戦する方の姿が見られました。また、佐々木選手の迫力あるプレーで会場は盛り上がりを見せ、試合終了後、集まった人たちは感動の拍手を送りました。



シャトーの歴史に触れ、考える

神谷小4年生牛久シャトー見学会

9月11日、神谷小学校4年生が牛久シャトー見学会を実施しました。この見学会は牛久シャトーの歴史を知り、良さについて考えることを目的とし、子どもたちは市職員の説明を受けながら施設内を見学しました。伊藤^{あおい}蒼尉さんと神原^{かんばらしめな}珠雫さんは「学校で事前に学習して分からなかったことも牛久シャトーに実際に来て理解することができた。傳兵衛さんの資料がおもしろかった」と話しました。



いざという時のために基本を確認

牛久市消防団ポンプ操法統一訓練

9月8日、牛久運動公園で「牛久市消防団ポンプ操法統一訓練」が実施されました。これは消防の基本動作について、全分団が共通の技術を身に付けるための訓練です。災害現場で安全な作業を行うため、自動車ポンプ、可搬ポンプを使用し、操作方法など細部に至るまで正しい手順を確認しました。



寄附・寄贈

温かい善意ありがとうございます

株式会社マーシェルから

- 市立幼稚園、小・中・義務教育学校へ子ども用マスク3万枚を寄附



毎年恒例!

笑顔の

あなたの撮った写メが

問 広報広聴課 ☎3222

「広報うしく」の表紙になります!

応募締切

10/18 金

午後11時59分まで

「広報うしく」では皆さんの「笑顔の写メール」を大募集。新年を飾る令和7年1月1日号の表紙を、皆さんの「笑顔」の写真でいっぱい埋め尽くします。ご応募お待ちしております!

◆応募条件 被写体が市内在住の方に限ります ◆掲載予定人数 先着300人

※締切厳守

締切を過ぎた場合は掲載できません

応募の際の注意点

写真はカラー・できるだけ高画質でお送りください(ただし1回のメールで5MB以下)



写真は縦長の枠、アップで掲載します



- ×被写体が小さい・重なっている
- ×複数人写っている
- ×アプリ等で画像加工している
- ×サングラスやパーティグッズで顔の大部分が隠れている など

- 1枠につき、被写体は1人です(動物は不可)。
- 1人何点でも応募できますが、掲載は被写体1人につき1枚です。
- 被写体(保護者)の了承を得た上で応募してください。
- 画像加工は不可(特殊効果や文字の挿入)。また、過度の装飾など不適切と思われる写真については掲載できません。

※掲載する写真と一緒に名前を公表することはありません。
 ※大きいサイズで掲載する写真は広報広聴課で選考します。
 ※応募内容に不備があった場合、掲載の有無についての連絡は原則しませんので、ご了承ください。

応募方法

右記の二次元コードよりお送りください。 ※必ず下記の必要事項を記載してください。

【必要事項】 件名「笑顔の写メ」 ①投稿者の氏名、住所、電話番号 ②被写体の氏名、住所
 ※プリントした写真の郵送、窓口へ直接持ち込み可(写真は返却しません)。
 【郵送の場合】〒300-1292牛久市中央3-15-1 広報広聴課「笑顔の写メ」係 (写真の裏に投稿者の氏名、住所、電話番号、被写体の氏名、住所をご記入ください) ※10/18(金)消印有効



2024 10月1日号 令和6年10月1日発行

発行・編集 牛久市広報広聴課 〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1

TEL 029-873-2111 FAX 029-871-3246 HP https://www.city.ushiku.lg.jp/

うしくっ子 アルバム

しもねほいくえん とも 下根保育園のお友だち

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♪

5歳児(ぞう組)



うんどうかい む 運動会に向けてバルーンの練習中! みんなで心を合わせて頑張ります!

5歳児(ぞう組)



3歳児(ばんだ組)



うんどうかい む たの れんしゅう 運動会に向けて楽しく練習しているよ!

4歳児(きりん組)



4歳児(きりん組)



じょせいしょうぼうだん かた いっしょ かさい みな 女性消防団の方と一緒に火災について学びました。 しょうぼうし まえ 消防車の前でピシッとカッコよくポーズ!

3歳児(ばんだ組)



おやつ まえ しょうばん 前にお当番さんが はりきって挨拶しているよ♪



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。