



Ushiku
City
News

うしく

2024
11/1
No.1372
茨城県牛久市

＼ 大ほうさく
だあ～!!



【今月の表紙】10月15日、牛久めぐみ保育園の子どもたちがさつまいも掘りを行いました。「おおきおいもが採れたよ」、「すごく重いね」などと言いながら、自分の顔よりも大きく育ったさつまいもを次々と収穫しました。さつまいも掘りが行われたのはうしくグリーンファーム(株)の畑。同社は地域貢献のため保育園などの子どもたちに作物収穫体験の機会を提供しています。

うしくっ子探検隊が行く!

問 廃棄物対策課
☎内線1572

牛久クリーンセンター って どんなところ?

皆さんの家からでるごみは、ほとんどが牛久クリーンセンターに集められています。今回は、そのごみがどのように処理されるのかを「うしくっ子探検隊」が調査します!

牛久市の
ごみのこと、
調べてみよう!

そういえば、このごみ
ってどこへ行くん
だろう...??

ごみがこんなに
いっぱい!!
捨てなくちゃ

うしくっ子探検隊

に燃やしてごみの量を減らす「焼却施設」と、ごみから再利用できるものを取り出し資源としてリサイクルする「資源化施設」からできています。また、リサイクルプラザ棟ではごみ・環境問題に関する情報を公開しています。



牛久クリーンセンターは、みんなの家から出たごみを処理するところです。ごみを安全



牛久クリーンセンター基本データ
【完成】平成11年4月(稼働開始から25年)
【敷地面積】41,000㎡(東京ドームより少し小さい)
煙突は3本、高さ59m

いざ、
牛久クリーン
センターへ!

私が案内します!!

よろしくお願いします!

牛久クリーンセンター:坂田さん



ごみクレーン

5 ごみピットのごみは、「ごみクレーン」で「ごみホッパ(焼却炉の入口)」へ運びます。ごみホッパへごみを入れると、順番にごみが焼却炉に入っていくんだよ。



ごみピットの大きさ
幅26m×奥行12m×深さ12.5m
【容積3,750㎡】



ここに集められた
ごみをためている
だね~



ごみピット



ごみピットへの扉

4

ごみは、プラットホームにある扉から、「ごみピット(大きなごみ箱)」にうつされていくよ。



プラットホーム

3

ごみの重さをはかったら、次はプラットホームへ。



すごく大きな
扉だね...



1

これはパッカー車。みんなの家や会社などから出たごみを積んでくるよ。



計量棟

何を
して
いるの?

2

ごみを積んできた車は、計量棟で車ごと、ごみの重さをはかります。しくみは家にある体重計と同じだよ。



牛久クリーン
センター
Q & A



◎ごみ処理にどれくらいのお金がかかるの?
A ごみを収集する会社は毎月払うお金や灰の処理、工場の維持管理など全部で毎年10億円以上かかっています。

◎害のある物質はどうしている? ダイオキシンなど
A 排ガスに薬品を吹き込んで有害なものを取り除いています。また、煙をフィルターを通して、塵と有害なものをとっています。

◎害のある物質はどうしている? ダイオキシンなど
A ごみピットの臭いを焼却炉の中に送り、熱分解しています。また、プラットホーム出入口にはエアカーテンを設置しています。

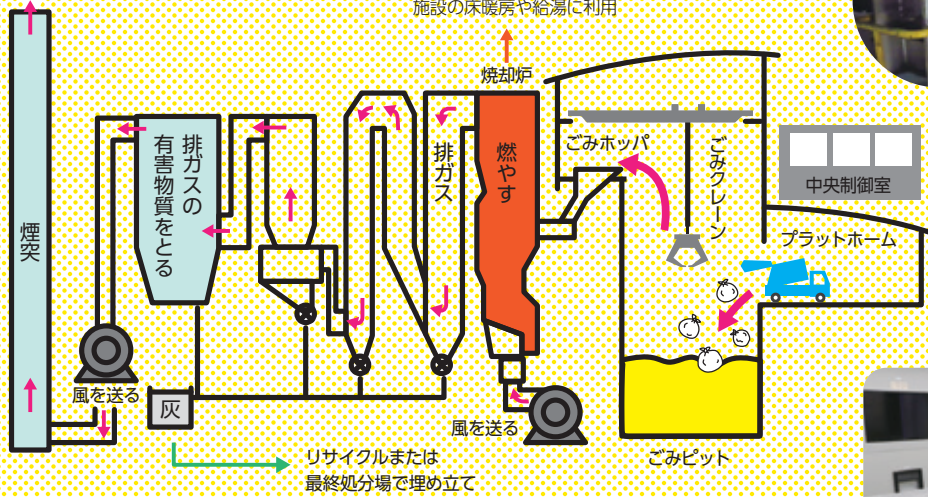
◎ごみから出る「におい」はどうしてる?
A ごみピットの臭いを焼却炉の中に送り、熱分解しています。また、プラットホーム出入口にはエアカーテンを設置しています。

◎1日どのくらいのごみが出て、どのくらいのごみを処理しているの?
A 1日に約78t(令和5年総搬入量:2万4101t)のごみが運ばれてきます。パッカー車25~40台分です。それを数日間かけて処理しています。

燃えるごみの処理のイメージ

きれいになった排ガスを放出します

燃やしたときに出る熱は
施設の床暖房や給湯に利用



6 焼却炉は3基。ごみは800度の高温で燃やされて、灰になります。年末年始を除いて24時間、みんなが寝ている時間もごみを燃やしているんだよ。



焼却炉



中央制御室



すごい!

7 この中央制御室で、センター内のすべての機械をコンピューターで管理しているんだ。

ごみが燃えたら
どうなるの?



ごみを燃やすと灰やもえがらになって、重さが約10分の1になるんだ。焼却するとごみが少なくなるんだよ。灰は道路の材料としてリサイクルしたり、最終処分場で埋め立てたりしているんだよ。なるべく長い間、最終処分場を使うためにも、ごみを出さないように工夫しよう。

牛久クリーンセンター：吉田さん



プレスされた資源



機械でプレスされます



ごみを取り除く



ペットボトルや缶は受入ホッパへ

リサイクルする事業者へ引き渡し

こんなものに生まれかわるよ!

- ★ ペットボトル…新しいペットボトル、お菓子のパックや洋服などになるよ
- ★ 缶…新しい缶に
- ★ びん…新しいびんに



不燃ごみや粗大ごみ、缶・びん・ペットボトルなどは、センター内の資源化施設で再利用のための処理をしているよ。不燃ごみや粗大ごみは細かく砕いてアルミや鉄を取り出し、びんは色ごとに選別するんだ。缶・ペットボトルは種別ごとに選別して、機械でプレスして大きなかたまりにするんだ。それをリサイクル事業者へ引き渡し、リサイクル原料として再利用されていくんだよ。

燃えるごみのことは分かったけど…
燃えないごみや資源物はどうなるの?



不燃ごみや粗大ごみ、缶・びん・ペットボトルなどは、センター内の資源化施設で再利用のための処理をしているよ。

再利用できる
ものがこんなに
あるんだね!



新品みたい!

手直しすると…



持ち込まれた粗大ごみの中からまだ使えるような家具などをひとつひとつ修理・再生して、リサイクルショップで販売しているよ。まだ使えるものがたくさんあるので、ぜひ利用してね!

捨てちゃうのはもったいない
ものもあるよね



リサイクルショップ(リサイクルプラザ内)
営業時間：火～土曜日午前9時～午後3時
※日・月曜・祝日・GW・年末年始は休業
問 牛久市シルバー人材センター ☎871-1468
リサイクルショップ ☎878-6321



クリーンセンター
利用方法は
次のページへ

ご注意!

年末のクリーンセンターは大混雑します!!

持ち込み日をずらすなど、年末の混雑緩和にご協力ください

早め到大掃除して、
早めに持ち込み
しよう!



牛久クリーンセンター利用方法

牛久市奥原町3550-2 ☎830-9333

市HP「ごみの持
込みについて」▶

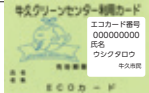


搬入受付: 月～土曜日(祝日含む) 午前8時45分～午後4時30分

※日曜日、GW、年末年始は休業。

★牛久市内で発生したごみ以外は持ち込むことができません

利用料金	家庭ごみは1回あたり50kgまで無料。 ※50kgを超えた場合、10kgごとに165円(税込)加算。
持ち物	ごみの搬入にはエコカードが必要です エコカードがない場合、本人確認書類(運転免許証 など)を持参し、発行手続きを行ってください。 ※エコカードは、牛久クリーンセンターで発行しています。 ※エコカードを作るのは、牛久市に住民票のある方だけです。



年末の午前中



年末の夕方

年末はこんなに混むよ!

年末の牛久クリーンセンターの様子。朝から夕方まで一日を通し、搬入のための大渋滞が続いています。

★持ち込みできないものは事前に確認しよう★

集積所での収集や牛久クリーンセンターへの持ち込みができないものもあります。

市ホームページでご確認いただき、販売店または専門業者にご相談ください。

判断に迷った際は廃棄物対策課までお問い合わせください。



▲牛久市HP
「収集できないもの」

年末年始の受付と混雑予想は広報うしく12月1日号・12月15日号に掲載します!



ごみを出す
その前に...

まづはごみを減らそう!



牛久市民ひとりが
1日で565.5gのごみ
を出しているんだって

令和5年度に牛久市の家庭から出たごみの量(資源物を除く)は17,413tでした(令和4年度比790t減)。現在、国でも進めている3R+Renewable(リニューアブル)で、ごみを減らし、資源として生かしていきましょう!

リデュース
Reduce
ごみになるものを減らす!

- ◆必要以上に買すぎない。
- ◆マイバックを利用する。
- ◆食べ残しを出さない。
- ◆生ごみを減らす
 - ◎使い切り...買った食材は使い切る
 - ◎食べ切り...作った食事は食べ切る
 - ◎水切り...最後にぎゅっとひと絞る

詳しくは市HP
「ごみの減量化・資源化」▶



リユース
Reuse
ごみにせず繰り返し使う!

- ◆壊れても修理し、繰り返し使う。
- ◆要らなくなったら、必要な人に譲ったり、バザーやフリマアプリを利用する。
- ◆リターナブル容器(洗って繰り返し使える容器)の商品を利用する。



リサイクル
Recycle
ごみとして出さず資源として活用!

- ◆ごみの出し方や資源物の分別方法を確認する。
- ◆紙類、ペットボトル、白色トレイなどは資源回収に出す。
- ◆再生して作られた商品を利用する。

詳しくは牛久市HP「ごみ・資源物の出し方」▶



リニューアブル
Renewable
再生可能な資源への切り替え

- ◆植物資源で作られた「バイオマスプラスチック」、自然界で分解される「生分解性プラスチック」が使われている商品を利用する



えいえいおー!



ごみはルールを守って
正しく出しましょう
▶牛久市ごみ分別辞典

クリーンセンターやごみのことがよく分かったよ!
ごみを減らすために、一人ひとりができることをがんばるぞ!

ご存知ですか？

11月は茨城県の 男女共同参画 推進月間です！

問 市民活動課男女共同
参画推進室 ☎内線1631

「男女共同参画」とは、男女が互いに人権を尊重し、女性や男性といった性別に基づいた偏見や固定概念にとらわれることなく、一人ひとりが持っている個性や能力を生かしていこうという考え方です。県では、男女共同参画社会づくり推進の取り組みを強化する月間として、毎年11月を「男女共同参画推進月間」としています。性別に関わらず、誰もが、職場、学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現のために、私たちにできることは何か、この機会に考えてみませんか？

牛久市では、「牛久市男女共同参画推進条例」に基づき、さまざまな取り組みを行っています。現在参加者募集中の男女共同参画に関する講座もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



うしく男・女図鑑

～市内の男女共同参画に取り組む企業・団体を紹介します～



のこと。各々が
できる範囲でできる
仕事をして
地域社会に
貢献してい
ます。初め
の利用者
の中には、

は、その人の居場所を作る
こと。各々が
できる範囲でできる
仕事をして
地域社会に
貢献してい
ます。初め
の利用者
の中には、

特定非営利活動法人 ほっとピア 山本 光明さん

ほっとピアは、
障がいのある方
も自立した生活
ができるよう、
職場経験などを通



自己肯定感が低い方もいま
すが、仕事をして収入を得
ることで徐々に達成感・満
足感を得てやりがいを感じ
られ、自分らしさが出てき
ます。おかげさまで、県内
の就労支援B型事業所にお
ける令和5年度工賃(賃金)
実績が455事業所の中で
1番になりました。
これからも、性別や障が
いの有無にかかわらず、そ
の人の個々の能力を尊重し
て居場所がある大切さを伝
えていきたいです。

【企業データ】
特定非営利活動法人
ほっとピア
牛久市女化町(牛久市
総合福祉センター内)
従業員数11人
(女性7人、男性4人)

ひとりで悩まず相談してみませんか？

11月12日(火)～25日(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

《 性犯罪・性暴力について 》

性暴力に関するSNS相談
キュアタイム
[Cure time]
365日 午後5時～9時



性犯罪・性暴力被害者の
ためのワンストップ
支援センター
はやくワンストップ

#8891

平日午前9時～午後5時
は女性相談員が対応

性犯罪被害相談電話
「勇気の電話」
(茨城県警察)

ハートさん
#8103

24時間受付

《 配偶者・交際相手からの暴力について 》

DVに関するSNS相談
DV相談+
365日 正午～午後10時



電話、メール相談もあり

DV相談ナビ
最寄りの配偶者暴力
相談支援センター

はれれば
#8008

平日午前9時～午後9時
土・日・祝日午前9時～午後5時

フェミニスト相談

(男女のための悩みごと相談)

女性、男性が抱える心理的な問題、男性らしさ、女性らしさを要求する社会、性的虐待や暴力、結婚生活等におけるさまざまな問題、悩みごとについて、相談員がご相談に応じます。

【予約制】相談日…毎週月曜日 予約専用電話 ☎873-1099



詳細はこちら

入園の基準 保護者が次のいずれかに該当し、お子さまの保育を必要とする場合

- ◆就労(常時、月48時間以上(1日4時間以上かつ月12日以上) ◆妊娠・出産 ◆保護者の疾病・障害
- ◆同居親族の介護・看護(長期入院中含む) ◆災害復旧 ◆求職活動(起業準備を含む) ◆就学 ◆児童虐待・DV

受入見込人数(令和7年4月1日現在の年齢) 在園児童の退園や、保育士配置状況等により人数が増減する場合があります。

保育施設名		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
公立	つつじが丘保育園		0	0	8	0	0
	栄町保育園	6	14	5	0	0	0
	下根保育園	12	13	1	4	2	0
私立	ふたばランド保育園	6	2	12	1	1	1
	つつじが丘 ふたばランド保育園	9	13	7	6	0	0
	牛久ひかり保育園	9	6	3	6	3	0
	牛久ふれあい保育園	15	0	0	0	0	0
	牛久ふれあい保育園 ひたち野うしく駅前分園	9	1				
	牛久保育園	3	7	0	4	0	0
	ひたち野うしく保育園 つくしんぼ	11	5	2	8	2	2
	牛久みらい保育園	14	3	0	0	1	1
	奥野さくらふれあい保育園	6	6	1	6	1	0
	牛久めぐみ保育園	10	6	7	1	0	0

保育施設名		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
私立	牛久さくら保育園	6	6	0	2	0	1
	上町ふれあい保育園	15	0	4	1	0	1
	上町ふれあい保育園 牛久駅前分園	6	0				
認定こども園	うしく文化認定こども園			3	0	0	0
	認定こども園フレンド幼稚園	3	12	1	0	0	0
	認定こども園こぼと幼稚園				11	3	0
※小規模保育園	こぼと夢ナーサリー	0	6	4			
	せいけい保育園	3	5	0			
	茨城YMCA 牛久オリーブ保育園	3	5	1			

※小規模保育園の3歳児以降については、下記の各保育施設にて継続保育となります。

- こぼと夢ナーサリー…認定こども園こぼと幼稚園
- せいけい保育園…認定こども園成蹊幼稚園(つくば市)
- 茨城YMCA牛久オリーブ保育園…牛久めぐみ保育園または牛久幼稚園
- ◆公立「つつじが丘保育園」は閉園、「栄町保育園」は、民営化の計画があります。

申し込みについて **期限厳守**

申し込みは以下のいずれかの方法で行ってください。ただし、必ず事前に「入園のご案内」をすべてお読みになり、内容をご理解・同意いただいた上でお申し込みください。

①保育課窓口(市役所本庁舎1階)に必要書類を提出して申し込み**【期間】11月20日(水)~24日(日)午前9時~午後4時** (11月23日(土・祝)を除く)

※受付時は混雑が予測されるため、事前に申込書等の記入と必要書類の確認をお願いします。

また、可能な限り代表者1人でお越しください。

②マイナポータルで申し込み(申請情報入力の上、必要書類(PDF・写真データ等)を添付)**【期間】11月11日(月)午前9時~11月24日(日)午後4時**

※入力所要時間が60~90分程かかります(目安)。入力中に一定時間操作がない場合等、入力情報が失われる場合がありますのでご注意ください。

③簡易書留・レターパック等の追跡可能な郵便で申し込み**【期間】11月11日(月)~15日(金)**

※郵便が到着した日を申請日として取り扱います(消印有効ではありません)

◎送付するもの…必要書類、提出書類確認票、返信用の封筒(申請者の宛名を記載し110円切手を貼付)

◎あて先…〒300-1292 牛久市中央3-15-1 牛久市保健福祉部保育課 入園担当

※申込書は保育課で配布しています(市ホームページからもダウンロード可)。

※必要書類など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

※**受付期間を過ぎた場合は、次回の利用調整の対象となります。**

令和7年度

児童クラブ新規入級児童の申請受付について

令和6年度

冬休み児童クラブ入級児童の申請受付について

問 教育総務課 ☎ 内線3333

令和7年4月からの児童クラブ新規入級希望者の申請を以下の通り受付します。あわせて、令和6年度冬休み期間のみ利用の児童クラブ入級申請の受付についてもお知らせします。

児童クラブ開設日

◆開設時間

【通常】授業終了後～午後6時(夏休み等は午前8時～午後6時)

【延長利用者】授業終了後～午後7時(夏休み等は午前7時～午後7時)

◆閉級日

日曜日、祝日(振替日を含む)、8月12日～16日、
年末年始(12月29日～1月3日)

◆場所／市内各小学校・義務教育学校(土曜日は中根小児童クラブを利用)

◆内容／遊びを主体とした活動

※児童の帰宅は、原則として保護者など、大人の迎えが必要です。

入級の基準

◆対象児童／市内の小学校・義務教育学校に在学する児童(1年生から6年生まで)のうち、次に該当する児童

①保護者が勤務(週2日以上)などにより、放課後に留守家庭になる児童

②保護者や同居の親族、そのほかの方から放課後に適切な保護を受けられない児童

※詳細は市ホームページをご覧ください。

費用(児童1人につき)

負担金／月額3,000円、おやつ消耗品代／月額2,000円 【合計】月額5,000円

※延長を利用する場合は別途月額2,000円。土曜日利用の場合は別途月額1,000円。

受付期間・受付場所

令和6年度 冬休み入級受付	11月1日(金)～29日(金)までの月～金曜日 ※土・日・祝日除く	 【受付時間】 午前8時30分～ 午後5時15分 【受付場所】 教育総務課 (ひたち野リフレ5階) ※児童クラブに現在入級している場合や兄弟姉妹が入級している場合は、各児童クラブ(児童クラブ開所時間内)でも受付します。
令和7年度 新規入級受付	〈現在入級している児童〉 ※土・日・祝日除く 【第1次受付期間】11月1日(金)～29日(金)までの月～金曜日	
	〈4月から新しく入級を希望する児童〉 【第1次受付期間】11月18日(月)～29日(金) ▼土・日・祝日の受付日 11月24日(日)市役所本庁舎1階(保育課隣)にて受付。 ※11月23日(土・祝)の受付は実施しません。	
	〈全児童対象〉 ※土・日・祝日除く 【第2次受付期間】令和7年2月3日(月)～10日(月)までの月～金曜日 ※第2次受付期間では、土日の受付は実施しません。	

※上記の受付期間を過ぎた場合、入級申請書類はお預かりできません。4月1日から利用が必要な場合は、必ず期間内に申請をお願いします(転入等の場合を除く)。

※冬休み入級および4月からの入級について、利用希望人数によっては入級できない場合がありますので、予めご了承ください(令和2～4年度、6年度は中根小児童クラブでやむを得ず入級制限を行いました)。

申し込みについて

◆申請書の配布場所／市内各児童クラブ、教育総務課(市ホームページからもダウンロード可)

◆提出書類 書類が揃っていない場合、受付することができません。

(1) 児童クラブ入級申請書……児童1人につき1部

(2) 家庭状況調査票……1部

(3) 就労証明書等……同居している方全員分

※就労証明書は、本人ではなく、必ず事業所の方が記載し、証明をもらうようにしてください。

また、事業所により証明の記載に時間がかかることがあるので早めにご準備ください。

詳細はこちら



令和7年度
児童クラブ入級案内



各種申請に必要な様式



特別整理作業に伴う休館にご協力いただき、
ありがとうございました

令和6年度中期
図書館市民大学講座

最強の恐竜

本講演の講師は、恐竜の化石を求め世界各地へ赴き、化石から「最強の恐竜」を探す研究者。NHK子ども科学電話相談も担当した先生に、恐竜に関する「なぜ?」「どうして?」を聞いてみよう!

参加費無料
先着48人

第1回 11月24日(日)午後1時30分～3時 第2回 12月8日(日)午後1時30分～3時

【場所】中央図書館視聴覚室(2階)

【講師】^{たなか こうへい}田中 康平氏(筑波大学生命環境系助教)

【対象】市内に在住・在勤・在学の方(小学生以上)

【申込方法】11月5日(火)午前9時～電話または中央図書館司書相談カウンターで申し込み



文学講演会

『舞姫』と『源氏物語』

時を隔てて書かれた二つの物語の主人公の「旅」の意味を考えます。

参加費無料
先着48人

【日時】12月1日(日)午後1時30分～3時 【場所】中央図書館視聴覚室(2階)

【演題】『異郷への旅ー須磨・明石そしてベルリンー』

【講師】^{くらもと ゆきひろ}倉本 幸弘氏(森鷗外記念会) 【対象】市内に在住・在勤・在学の方(15歳以上)

【申込方法】11月9日(土)午前9時～電話または中央図書館司書相談カウンターで申し込み

令和6年第2回

読み聞かせ講習会

読み聞かせは、子どもたちの表現力を豊かにし、集中力が身に付きます。
もっと子どもたちと絵本を楽しみたい!読み聞かせのボランティアをして
みたい!と思っている方は、この機会にぜひご参加ください。

参加費無料
先着48人

【日時】12月12日(木)午前10時～正午 【場所】中央図書館視聴覚室(2階)

【演題】「出会ってほしい絵本 ～近年出版の本を中心に～」

【講師】^{むらかみ よしこ}村上 佳子氏(JPIC読書アドバイザー・認定心理士等)

【対象】市内に在住・在勤・在学の方(18歳以上)

市内幼稚園・小学校等の読み聞かせボランティアに興味のある方

【申込方法】11月9日(土)午前9時～電話または中央図書館司書相談カウンターで申し込み

大人のための
おはなし会
スペシャル

大人の方楽しんでいただくための会です。すばなしは、言葉ひとつひとつが
優しく心に届きます。語り手の声を聞きながら物語の世界にゆっくりと浸るこ
とができます。子どものころに楽しんだ童話の世界を思い出してください。

【日時】11月23日(土・祝)午後2時～2時45分※事前申し込み不要

【場所】中央図書館視聴覚室(2階) 【出演】牛久おはなしコッペ

■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

11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
11/2(土)	午後2時～	乳幼児～
11/9(土)	午後2時～	
11/10(日)	午前11時～	
11/16(土)	午後2時～	
11/22(金)	午前10時 30分～	
11/30(土)	午後2時～	

【場所】視聴覚室(2階)

日にち	時間	対象
11/15(金)	午前10時 30分～	0～2歳児

牛久おもちゃ病院

11/17(日)午前10時～正午

【場所】視聴覚室(2階)

映画上映会

11/16(土)午前10時～

【場所】視聴覚室(2階)

【定員】先着48人

「フランコフォニア」

(洋画・1時間28分)

11月の休館日

全館休館日

11/11(月)・25(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11/3(日・祝)・4(月・振休)・

23(土・祝)も休業

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

代表 ^{なかの すけのり} 中野 祐則 問☎090-8465-4572(平日は午後6時以降)



修練を通して、社会に役立つ人づくりを目指し、勇気、慈悲心(思いやり)、正義感を育みます。つよさ、やさしさ、かしこさを得ることで自信がつく。そしてその自信で、周りの人々を思いやり、元気にする人を育てます。

【定期練習】牛久運動公園武道館

毎週水・土曜日午後6時～9時

【入会金】3,000円 【会費】2,000円/月

【保険代】1,850円(中学生以下1,450円)

剣道部

代表 ^{おおき つとむ} 大木 勉 問☎090-6008-7117



4つの剣友会から成り立ち「一勝の価値より、一生の価値を見つづける剣道部」を目指し、少年部の指導育成、青年部の研磨錬成、壮年部の生涯錬成と目的をもって実践しています。

【定期稽古】※詳細は各会へお問い合わせください。

◆牛久剣友会(大木☎090-6008-7117)

…鈴木道場、牛久小学校、牛久第三中学校

◆栄西少年剣道クラブ(坂元☎090-8011-6658)

…中根小学校、ひたち野うしく中学校

◆清流剣友会(須藤☎090-7212-2881)

…下根中学校

◆若竹剣友会(松添☎090-7842-4922)

…牛久南中学校

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〈日本舞踊 麻華流 牛久地域〉

代表 ^{あさかりゅう} 鶴崎 房子 問☎090-3043-1254



文化協会広報委員会《取材レポート》

今回は、代表の鶴崎さんにお話を伺いました。日本舞踊 麻華流は、初代家元・麻華美弥輔が1999年に創流しました。牛久地域は発足して11年だそうです。日本舞踊の三大流派に比べれば、新しい流派ですが、古典日本舞踊の指導、和服の着付け、礼儀作法、古き良き時代のしきたり等、会員同士和気あいあい楽しみながら学び合っています。

代表の鶴崎さんに、活動する時の魅力を尋ねたところ、踊る曲の1番2番3番と歌詞が違い、全部振り付けが違うので、覚えて踊れるようになるまで頭も身体も鍛えられ、リズム感も身に付き達成感は格別とのこと。今年、初代家元の孫である麻華慧人氏が2代目を引き継ぎ、古典、歌謡曲、演歌、Jポップへと踊りの枠を広げ、ますます明るく発展することが期待されます。

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(ひたち野西) むさし&たま



【種類】むさし…MIX(オス4歳)、たま…アメリカンカール(メス1歳)

我が家のアイドル♡むさたま♡です ☆

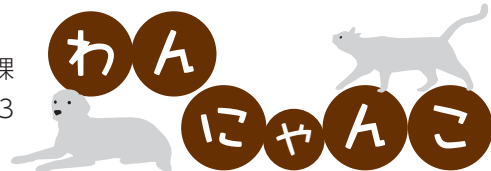
ペットの写真募集中!

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、メールか封書でお送りください。

【宛先】〒300-1292牛久市中央3-15-1「環境政策課 わんにゃんこ」係 [E] kankyou@city.ushiku.ibaraki.jp

問 環境政策課

☎内線1563



ペットの健康管理に 注意しましょう!

11月は気温が下がり始める季節なので、ペットが寒くならないように暖かい場所を確保しましょう。散歩時には防寒対策をし、寒風にさらされないようにしましょう。また、冬にむけて食欲が増す季節でもあるので、ペットが太り

過ぎないように注意が必要です。適度な運動と栄養バランスの良い食事の提供を心がけましょう。ペットと一緒に楽しい時間を過ごすためにも、定期的な健康チェックを行うことが大切です。



【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)

【相談事例】

マッチングアプリで知り合った自称外国人女性と、無料通話アプリでやり取りしている、2人の将来のために投資しようとする海外の投資サイトを勧められた。少額を投資したところ利益が出て出金できたため信用し、さらに投資を続けた。高額の利益が出たので出金しようとしたところ、サイト運営業者から「保証金を支払う必要がある」「手数料」「税金」等の名目で次々に費用を請求された。支払いできずにいたところ投資サイト、マッチングアプリの女性それぞれと連絡が取れなくなってしまった。どうしたらよいか。

【回答】

「出会い系サイトやマッチングアプリ等で知り合った人物から、海外の投資サイトや暗号資産(仮想通貨)の取引所を紹介され投資したが、出金できなくなった」等の相談が寄せられています。このような恋愛感情や投資資金を取り戻したいという消費者の心理につけ込む手口は「ロマンス投資詐欺」と考えられます。運営業者や投資の運用の実態が確認できないことが多く、支払ったお金を取り戻すことは極めて困難となります。投資する前に、知り合った相手に不審な点はないか、投資サイトを確認(金融商品取引業の登録、暗号資産交換業者の登録)するなど冷静な対処が必要です。



恋愛感情につけ込む

「ロマンス投資詐欺」に注意!

「2人の将来のためと勧誘され投資したが出金できない」

昔の牛久駅④牛久駅前再開発

昭和60年(1985)ごろ



「昔のうしく」の写真(とくに昭和40年代まで)
の写真・東部地区の写真を募集しています。



写真は牛久駅西口前、現在のエスカ
ド牛久付近を南側から撮影した写真です。
左手側の南北に走る道路が国道6号、
右手側が牛久駅側です。駅西口は古くか
ら駅と主要道を結ぶ重要な地点でしたが、
大規模な再開発が進められた様子が見て
とれます。

文芸さろん ―霜月―



秋晴れや膝と相談ウォーキング
赤と青コキアはやっと揃いだし
こめあるか新米とどく独り住み
運動会年長最後楽しみだ
秋ふかく野の木々たちに目を配る
葉も落ち私の頭を思う
運動会両家爺婆お弁当
孫の好物唐揚げダブる
肌寒き夕べに思ふこの夏の
「酷暑を」酷暑に持ち越す勿れ
成田より飛び立つ翼月明り
いずこの空へ星のいざない

あおたん
宮内さん
おみ
月田さん
三喜男
本田ゆめ
匿名希望
ケンタ

作品募集 次回募集テーマは「冬」

- 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
周波数
第74回

イベント放送情報

「第32回うしくWaiワイまつり」生放送!!

【放送】11月3日(日・祝)午前11時～午後1時予定

出演者: なる・亀田昌代・山城功児・西原朗演
11月3日(日・祝)に行われる「第32回うしくWaiワイ
まつり」の会場の様子を生放送でお届けします!
※イベント中止の場合は放送中止。



年末年始
年越し特別番組
メッセージ募集!!

メッセージテーマ「2024年の反省」・「2025年の抱負」
受付締切: 2024年12月2日(月)
「年末特番」の文字を入れてメール(ushiku@fmuu.jp)か
番組HPのメッセージフォームからご応募ください。



曲のリクエストや番組への
メッセージもお待ちしています♪

☆詳しくは公式ホームページへ▶



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～

11月22日(金)
午前10時30分
～11時

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
紹介します。詳しい内容は、公
式ホームページをご覧ください。
※毎月1回、金曜日午前10時30分～
11時放送予定



ホワイトホース市
職員
本山直人さん

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

牛久クリーンセンター 臨時休館のお知らせ

電気設備年次点検のため、次の通り臨時休館となります。
▼臨時休館日／11月24日(日)
固牛久クリーンセンター ☎830・9333

ひたち野うしくウィンター イルミネーション2024

ひたち野うしく駅を中心に、今年もイルミネーションで街が輝きます。



【点灯期間】11月16日(土)～

令和7年2月28日(金)

【点灯式】11月16日(土)午後4時より

所【点灯式会場】ひたち野うしく駅西口「御輿の広場」周辺

【点灯場所】ひたち野うしがし通り・みずべ通り等

主・固ひたち野うしくまちそだて協議会 ☎0297・65・4800

第165回うしくゴッ都市 出店募集

フリーマーケット出店募集

個人・グループ・プロ・アマチュアは問いません。

日12月8日(日)午前9時～午後2時

所中央生涯学習センター駐車場

¥【出店料】◆A区画(約5.4

m×3.6m)：2000円

◆B区画(約2.7m×3.6

m)：1500円

定約50区画(A：10区画、B：

40区画)※定員を超えた場

合は抽選(抽選結果は通知)。

申はがきに①希望する区画(A、

Bどちらかを記載。②どちら

でも「は不可。飲食店の出

店はA区画のみ)③氏名(ふ

りがな)④郵便番号・住所

④確実に連絡のとれる電話番

号(申込内容について問い合

わせをすることがあります)

⑤出店品目(例：衣類、雑貨)

を明記の上、「〒300・1

292牛久市中央3・15・

1牛久市未来創造課内ゴッ

多市組合事務局」あてに郵

送。※不備がある場合は受

付不可。※郵送のみの対応

電話、FAX、窓口での受

付や申込はがき到着時の

料金不足の場合、受付不可

※複数応募は不可(申し込

みは1組1枚。2枚目以降

は無効)。

縮11月1日(金)～15日(金)必着

問未来創造課 ☎内線1523

令和6年秋季全国火災 予防運動が始まります！

令和6年度防火標語「守りたい

未来があるから 火の用心」

▼予防運動期間／11月9日

(土)～15日(金)

火災が発生しやすい時季を

迎えるに当たり、次のポイント

を守ることが重要です。

【予防のポイント】①ストーブ

やコンロ等は安全装置のつい

た機器を使用する。②住宅

用火災警報器を定期的に点

検し10年を目安に交換する。

③部屋を整理整頓し寝具や

カーテンは防災品を使用する。

④消火器等を設置し使い方を

申し込み開始！

令和6年度後期分

ハートフルクーポン券

申込方法 ①②のいずれかで申し込み

①牛久市公式LINEから申し込み

②専用はがきで申し込み(回収箱に投函、または郵送)

市公式
LINE▶



※詳しくは、広報うしく10月15日号と一緒にポスティングされたチラシ(回収箱の設置場所でも配布)、または市ホームページをご確認ください。

※申し込み多数の場合は抽選。【クーポン券引換期間】12月1日(日)～13日(金)

【問い合わせ】牛久市商工会 ☎872-2520、未来創造課 ☎内線1521～1523

【申込期限】

11月19日(火) 必着

【申込上限】

1世帯当たり5冊
(50,000円)まで

※5冊を超える申し
込みは無効。

詳しくは
こちら▶



確認する。⑤お年寄りや身体
の不自由な方は避難経路と避
難方法を常に確保し、備える。
⑥防火防災訓練への参加、戸
別訪問などの地域ぐるみの防
火対策を行う。
19
固牛久消防署 ☎873・01

駐日ジョージア大使ご来訪記念イベント「ジョージア・デー in 牛久」

11/7
(木曜日)

Xへのユーモア溢れる投稿で大人気の「バズる」大使として有名なティムラズ・レジャバ駐日ジョージア大使が来市します。当日はジョージア関連イベントを開催し、大使も一部にご参加いただく予定です。どうぞお楽しみに。

ジョージア映画「放浪の画家 ピロスマニ」上映

◆会場／エスカードホール

◆上映時間／【昼の部】午後1時30分～

【夜の部】午後5時～舞台挨拶、午後5時30分～上映

◆チケット代／一般500円、学生・障がい者無料

(販売：中央生涯学習センター窓口、当日は会場で)

夜の部ではジョージア
ワインや大使著書も販売

中央図書館でジョージア関連本コーナーの設置

◆開設期間／10月29日(火)～11月17日(日)

ジョージアワイン販売

◆販売期間／11月2日(土)～10日(日)

◆販売先／牛久シャトーほか



詳しくはこちら▶

駐日ジョージア特命全權大使
ティムラズ・レジャバ閣下

地域連携公共ライドシェア

ドライバー募集

牛久市では、つくば市、土浦市、下妻市と連携し、ドライバー不足等による交通空白地の解消を目指し、デジタルを活用した自家用有償旅客運送サービスを実施します(運行開始:令和7年1月予定)。これに先駆けて、地域公共交通を担うドライバーの募集を開始します。興味のある方は、下記ホームページをご覧ください。

業務
内容自家用車を使って、
利用者を目的地まで運ぶ◀募集概要、報酬、運行の流れ
応募はこちらから

問 公共交通対策室 ☎内線1219

牛久市環境美化の日

市では、11月の第3日曜日を「牛久市環境美化の日」と定めています。快適な生活環境を確保するため、市内全域の清掃活動を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。※ご家庭から排出されたと思われる不用品等は違反ごみとして回収しません。

日 11月17日(日) 午前8時～
※小雨決行。態度決定は、地区の代表者にご確認ください。

所・内 市内全域:地域内の道路、公園、水辺等の公共の場所やその周辺の清掃活動。

問 廃棄物対策課 ☎内線1571 1573

空家・空地の所有者・
管理者へお願い

適切な管理が行われていない空家・空地は、防災・衛生・景觀等、地域住民の生活環境に深刻な影響を及ぼすおそれがあります。これからの季節は晩秋を迎え、自然の草木も冬の装いを見せ始め、枯れ草や落ち葉が多くなります。空家・空地の所有者・管理者の方は、空地の状況を定期的に確認し、除草、枝木の剪定や必要な修繕など適切な管理を行っていただきますようお願いいたします。

問 空家に関すること:空家対策課 ☎内線2531

E akuya@city.ushiku.ibaraki.jp ●空地に関する

▶回収日時/11月30日(土)

午前9時～午後3時(雨天決行)

▶回収場所/中央生涯学習センター大駐車場(東側)

▶当日回収できる物

- ◆ブロック、コンクリート片
- ◆レンガ類(赤レンガ、ガーデニングレンガ、タイルなど)

※乗用車で運べる程度の量まで。

ブロック、コンクリート片・
レンガ類の回収実施

こと…環境政策課 ☎内線1561 1563 E kankyou@city.ushku.ibaraki.jp

※ご家庭で不要となった物が対象。業務で出たものは対象外。※大量にある場合は、直接左記の産業廃棄物収集運搬許可業者(有料)に依頼。

▼産業廃棄物収集運搬許可業者の一例/◆(株)そめや(さくら台4・35・1) ☎872・6685 ◆(有)ワタベ商会(岡見町2845・6) ☎873・1362 ※料金は自己負担。

▼産業廃棄物中間処理許可業者の一例/◆日の丸商事(つくば市和台原1494・1) ☎867・1106

▼回収できない品目の例/業務で生じたもの/石、砂利、土/陶器類、石膏ボード/金属、ガラス類/医療器具/農業廃棄物(ビニール類等)/スレート瓦(石綿入りの有無が判断できないため)/タイヤ、ホイール、バッテリーなど自動車用部品

【お願い】例年、年末年始の牛久クリーンセンターは大変混雑します。ごみの持ち込みでは、1時間以上お待ちいただく場合もありますので、「なるべく収集日に集積所へ出す」「日に余裕をもって持ち込む」などのご協力をお願いします。

問 廃棄物対策課 ☎内線1571 1573

移送サービス協力会員
養成のための説明会

バス・タクシー等公共交通機関の利用が困難な重度身体障害者への車輛による移動支援を行う「牛久市重度身体障害者移送サービス事業」を実施するにあたり、適切で安全なサービス提供を図るため協力会員養成の説明会を実施します。

日 12月9日(月) 午後2時～3時
所 ボランティア市民活動センター懇談スペース(市役所分庁舎1階)

対 この事業の目的に賛同し運行に協力できること、過去3年以上無事故無違反であること、概ね70歳までの方

定・¥ 10人・無料

申 電話または直接申し込み
締 12月2日(月)

主・問 牛久市社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター ☎870・1001

スポーツ推進課よりお知らせ

スポーツ推進課は11月5日(火)より、全事務作業を牛久運動公園体育館内事務室で行います。※ひたち野リフレビル5階での業務は11月1日(金)までとなります。

問 スポーツ推進課 ☎873-2486

牛久市空家等無料相談会 相談者募集

空家等に関する弁護士、司法書士等の専門家による無料相談会を開催します。ぜひご相談ください。

日12月21日(土)午後1時～4時

※相談時間は1組あたり30分

所市役所分庁舎第1会議室(2階)

対市内に空家を所有する方または管理者、将来空家になることが見込まれる住宅の所有者。※業として管理する方を除く。

弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士による空家の管理、相続、活用、解体などに関する相談。

定事前予約制5組(夫婦、家族同伴も可)

申込票に必要事項を記入し空家対策課へ持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかで申し込み。申込票は窓口で配布、または市ホームページでダウンロードできます。



縮12月6日(金)※郵送の場合は募集期間内必着

問空家対策課 内線2531

FAX 872・2055 E akya

@city.usnikubarak.jp

11月は「秋のこども まんなか月間」

オレンジリボン・

児童虐待防止推進キャンペーン

オレンジリボンは、こども虐待防止のシンボルマークです。

周囲に気にかかる親子を見かけたり、ご自身が子育てに悩んだときには、ご相談ください。

【こども家庭課での相談窓口】

こども家庭課では、妊娠中の方や18歳未満のお子さんのいるご家庭からの相談を、来所(保健センター・個室の相談室やキッズエリアあり)やお電話でお受けしています。

電話相談専用ダイヤル／871・5070(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分※祝日・年末年始除く)

【児童虐待に関する連絡先】

- ◆児童相談所虐待対応ダイヤル(24時間対応・通話料無料) ☎189
- ◆土浦児童相談所 ☎821-4595
- ◆いばらき虐待ホットライン(24時間対応) ☎0293-22-0293
- ◆児童相談所相談専用ダイヤル(24時間対応・通話料無料) ☎0120-189-783
- ◆牛久警察署 ☎871-0110
- ◆市こども家庭課(家庭児童相談室) ☎内線1731

「児童虐待とは」

◆身体的虐待：殴る、蹴る、激しく揺さぶるなど ◆性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど ◆ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、重い病気になっても病院に連れて行かないなど ◆心理的虐待：言葉による脅し、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)など

「体罰等によらない子育てを広げましょう」

子どもへの体罰は法律で禁止されています。体罰等が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じます。体罰は子どもの権利を侵害します。体罰等によらない子育てを推進するため、保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいきましょ。

問こども家庭課 内線1731

全国一斉「女性の権利 ホットライン」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会では、夫・パートナーからの暴力やストーリーカーなどの女性の権利問題の解決を目的とし、全国一斉「女性の権利

ホットライン」強化週間を実施し、女性のお悩み相談に応じます。秘密は守られますので安心してご相談ください。

日11月13日(水)～19日(火)

午前8時30分～午後7時

※土・日曜日は午前10時～午後5時

相談先 ☎0570・070・810

相談員／人権擁護委員・法務局職員

問水戸地方法務局人権擁護課

☎029・227・9919

保育施設見学ツアー 参加者募集

保育施設を見学し、現役保育士と話せるツアーを開催します。問近で現場を見ることで、働く園選びの参考となるバスツアーの参加者を募集します。

県南コース／11月26日(火)

【見学施設】桜川保育園、さくら保育園、わかばのもり保育園

県央コース／11月30日(土)

【見学施設】すみれ保育園、第二めぐみ保育園、見和めぐみ保育園、ユーアイほいくえん

潜在保育士の方、保育士養成施設に在籍する学生の方

申込 下記二次元コードから申し込み

縮11月21日(木)

問いばらき保育人材バンク事務局(いばらき保育サポートセンター土浦オフィス)

☎896・6366、県子ども未来課 ☎029・301・3243



いばらき保育人材バンクポータルサイト



LINEでも相談受付中

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11月27日(水)午後1時～5時

所ひたち野リフレ第2会議室

対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くば) ☎893・3380 FAX 893・3381 E info@saposute-tsukuba.jp

ご利用ください！

市公式LINEで できる手続きが増えました！



市公式LINE▲

LINEからオンライン転出

市公式アカウントメニューからマイナポータルへログインすることで、窓口に来庁することなく、いつでもスマホ等で転出手続きをすることができます。

※転出手続きには、マイナンバーカードおよび署名用電子証明書(6桁以上16桁以内の英数字)、利用者証明用電子証明書(数字4桁)が必要です。

LINEからマイナンバーカード手続きの予約

市公式アカウントメニューからマイナンバーカードの電子証明書の更新、カードの受け取りの予約ができます。

※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。

【問い合わせ】総合窓口課 ☎1623

牛久市シルバー 人材センター



①お仕事募集中！

ご家庭や企業の皆さまお困り事はありますか。毎日発生する簡単な仕事、雑務など、「シニアパワー」を活かせる場を募集しています。まずはお問い合わせください。
※高齢者の安全に配慮し、危険・有害な仕事等、諸条件によりお引き受けできない仕事もあります。

②入会説明会

働いて、楽しく笑顔でつながりを。「シルJOB」メンバー大募集！聞いてみるだけでも大歓迎です。
日12月11日(水)午前10時～正午
所中央生涯学習センター大講座室
市内在住の60歳以上の方
事前申し込み(当日参加可)
所(公社)牛久市シルバー人材センター ☎871・1468
(受付：午前9時～午後4時 ※土・日・祝日除く)

スポーツ

牛久シティマラソンを 走る練習会

牛久シティ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。※参加無料。

日11月10日(日)・17日(日)、12月1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)
申当日現地で申し込み
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

歴史を語り合う会

日11月17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(女帝の時代)②元明、元正、孝謙：古代に6人の女帝がいた。彼女らは単なる「中継ぎ」なのか？あるいは統治実

績をしめした女帝なのか？

講山口智治氏

定・¥40人・300円(教材代)

申電話で事前申し込み

主・関牛久史談会(板宮) ☎090・2327・6304

平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日11月17日(日) 午前8時30分～正午
所牛久市井ノ岡町(井ノ岡第5) 内下草刈り、伐採、枝打ち
持ナタ、カマ、ノコギリ、作業服、手袋、飲み水、昼食
¥保険代1人300円(1家族500円)
申・関木とふれあうネット
ワーク事務局(阿部) ☎873・6424

ギター弾き語りアルモ ニコス定期コンサート

今年も秋の定期コンサートを開催します。楽しい曲を用意してお待ちしています。
日11月23日(土) 祝 午後1時開場、午後1時30分開演
※入場無料。
所エスカードホール
主・関アルモニコス(福田) ☎090・3683・4543

環境・温暖化防止 牛久市民フォーラム

日11月24日(日) 午後2時～4時
所中央生涯学習センター小講座室※参加無料。

内(家庭における省エネ・節電・脱炭素化の進め方)：家庭の脱炭素化が地球温暖化防止に役立つことがわかります。

講浅野明宏氏(地球温暖化防止活動推進員)

主・関地球温暖化防止活動推進牛久グループ(中山) ☎874・1296

アンサンブルアジュール 16thコンサート

カーペンターズ、サザンオールスターズなどの懐かしい曲をマンドリン四重奏で楽しめください。※入場無料。
日11月28日(木) 午後1時30分開場、午後2時開演
所つくばピオホール(つくば市竹園1・10・1)
後援牛久市教育委員会
主・関アンサンブルアジュール(村上) ☎852・9394
E azur4649@yahoo.co.jp

暮らしに役立つアロマ テラピー体験

安眠や集中力アップなどに役立つ精油を学び、セルフヘッドマッサージの実習をします。
日 11月30日(土)午後2時〜4時
所 かつぱの里生涯学習センター 第1会議室
対 アロマテラピーやセルフケアに興味のある方
定 先着12人

講師 山田紅霞氏(NARDアロマ・アドバイザー)

¥2000円(材料費)

特筆記用具、薄手のフェイスタオル2枚、髪留め、飲み物、襟ぐりの広いシャツ(多少汚れても良いもの)※爪を短く切ってきてください。

主・問 アロマテラピーrossa(種子田) ☎090・4845・6215

メンバー募集

コーラス泉

聞き覚えのある曲を女声二部合唱で楽しく元気に歌っています。歌うことで健康維持

を！見学大歓迎。

日 毎週火曜日午後1時30分〜3時30分

所 中央生涯学習センター音楽室

¥月3000円

主・問 コーラス泉(番) ☎090・9853・9070

近隣市町村のご紹介

第35回かつみがうらマラソン 兼国際ブラインドマラソン

マラソン参加者募集

自然溢れる霞ヶ浦湖畔を思いっきり走りましょう！種目など詳しくは大会公式ホームページをご覧ください。



日 令和7年4月20日(日)

種目 フルマラソン・10マイル・5キロ・ウォーキング

エントリー期間

◆アーリーエントリー…11月24日(日)〜30日(土)

◆通常エントリー…12月1日(日)〜令和7年1月31日(金)

◆レイトエントリー…令和7年2月1日(土)〜28日(金)

※国際ブラインドマラソンおよびウォーキングは通常エントリーのみ。

▼エントリー方法

① [LAWSON DO SPORTS] [RUNNET] [SPORTS ENTRY] のWEBサイトから

② ローソン・ミニストップ店頭POPから

③ [SPORTS ENTRY] 電話受付 ☎0570・039・846

(月)金曜日午前10時〜午後5時
問 かつみがうらマラソン大会事務局 ☎893・5515

相談

常陽銀行無料年金相談

常陽銀行委託の社会保険労務士が相談に応じます(事前予約)。

①牛久支店

日 11月7日(木)、12月3日

(火)午前10時〜午後3時

主・問 常陽銀行牛久支店 ☎872・5112

②ひたち野うしく支店

日 11月26日(火)、12月23日

(月)午前10時〜午後3時、11月9日(土)、12月14日

(土)午前10時〜午後4時

主・問 常陽銀行ひたち野うしく支店 ☎871・8122



牛久自然観察の森



11月の イベント情報

しぜんっこくらぶ 〜ドングリで遊ぼう!作ろう!〜

16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。コナラ、クヌギ、シラカシのドングリ、ハリギリの葉やカラスウリの実を観察した後、ドングリ工作を行います。手遊びや絵本タイムもある楽しい1時間です。

- 対 象：3〜5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。

ネイチャーキッズ〜野鳥の餌置き作り〜

30日(土) 午前9時30分〜11時

冬は野鳥観察のチャンス!自宅用のバードフィーダー(野鳥のえさ置き)作りに挑戦しましょう。森の中でバードウォッチングや野鳥探しのゲームも行います。野鳥が大好きな皆さんの参加をお待ちしています。

- 対 象：6〜8歳の子どもとその保護者(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費：1500円(保険代・材料費込み)
- 集 合：牛久自然観察の森バツタの原
- 申 込：下記予約フォームにて事前予約(定員：15人)

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(入園無料)

【休 園 日】5日(火)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

【お問い合わせ】029-874-6600

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



【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>





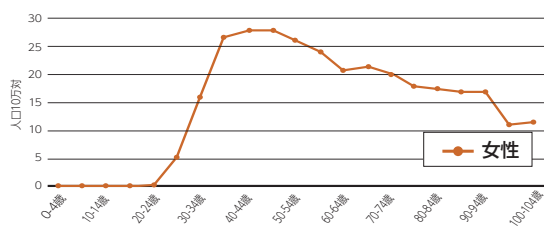
婦人科(子宮頸がん・乳がん)検診特集

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。
忙しく過ぎる毎日の中で、1年のうちのわずかな日数を、あなたの検診の日としてみませんか。

子宮頸がんとは…

子宮頸部(入り口)にできるがんです。主な原因は、性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。HPVに感染しても多くの場合は自然治癒しますが、1割程度はがんになる前の段階(異形成)を数年経て、子宮頸がんに至ります。がん細胞の増殖はゆっくりで、正常な細胞ががんになるのに5～10年以上かかるため、定期的に検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることが可能です。

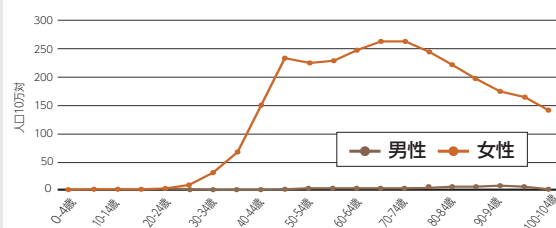
年齢階級別罹患率【子宮頸部】(2019年)



乳がんとは…

乳腺組織にできるがんです。主な原因として、女性ホルモンであるエストロゲンや生活習慣、遺伝などが関与していることが分かっています。乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、患者数は年々増加しています。一方で、近年は乳がんのタイプ分けの研究が進み、効果的な薬を使えるようになってきました。そのため、早期の段階で適切な治療をすれば、約9割が治る病気です。

年齢階級別罹患率【乳房】(2019年)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

牛久市における女性のためのがん検診

▶ 婦人科集団検診 (会場：保健センター)

検診実施日	検診項目・受付時間	申込期間	申込方法
令和7年 2月4日(火) ・5日(水)	乳がん(エコー・マンモ) 午前10時～10時10分 午前10時20分～10時30分 午後0時30分～0時40分 午後0時50分～1時 午後1時10分～1時20分	子宮がん ※子宮がんは受付後 午後1時30分から検診開始 午後0時30分～0時40分 午後0時50分～1時 午後1時10分～1時20分	【電話で申し込み】 茨城県総合健診協会健診予約センター  0570-077-150 ※受付：午前9時～午後5時
			【WEBで申し込み】 けんこうリンク健診 Web予約サービス  ※受付：初日午前9時～最終日午後11時59分

▶ 30代スタート検診 (会場：保健センター) 検診実施日：令和7年2月2日(日)

「子宮がん検診」、「乳がん検診(超音波検査)」と同時に、「30代検診(身長、体重、腹囲、血圧、血液、尿検査)」と「胸部検診」が1日で実施できる30代の方向けのお得な検診です。

詳しくは市ホームページをご覧ください▶



▶ 集団検診・検査種類・対象者・自己負担 ※令和6年度より乳がん検診の自己負担額が変更となりました。

検診(健診)・検査種類		対象者※1	自己負担金
子宮がん検診	子宮頸部※2	20歳以上 女性	1,230円
乳がん検診	超音波検査(エコー)	30～65歳 女性	1,300円
	マンモグラフィ検査(エックス線)	40歳以上偶数年齢 女性	40代:1,660円／50代以上:1,300円

※1…年齢基準日：令和7年3月31日 ※2…男性医師による診察の場合もあります。

▶ 医療機関検診…医療機関での検診でも市の助成が受けられます(受診の際には「利用券」が必要となります)

詳しくは市ホームページをご覧ください▶





障がい福祉の充実を求めて

牛久市障害者連合会が要望書提出

10月2日、市障害者連合会が沼田市長に障がい福祉に関する要望書を手渡しました。要望書では障がい児・者に寄り添った福祉サービスの充実、災害などの有事の際の計画の強化等を求めています。福田進久会長の「障がい者と健常者が共存できる社会の実現を目指して福祉の充実をはかっていただきたい」と話しました。



高校生が交通安全を呼びかけ

秋の全国交通安全運動

「秋の全国交通安全運動」に合わせて、9月20日にひたち野東交差点で街頭キャンペーンを実施しました。はじめに牛久栄進高等学校の森 光紗希さんが「誓いのことば」を宣誓。同校の交通委員や野球部の生徒も参加し、牛久市交通安全団体の皆さんと合わせて約90人で運転手や歩行者の方に啓発品を配布しながら交通事故防止を呼びかけました。



必要な人へ文房具を寄附

下根中で「使わない文房具を寄附しようキャンペーン」

7月16日～29日の期間に、下根中学校の生徒会が中心となり「使わない文房具を寄附しようキャンペーン」が行われました。合計397点の鉛筆などの文房具や缶詰などの食品が集まり、9月30日に地域ボランティア団体の「ami seed」に寄附されました。生徒会役員の皆さんは「地域協力でやりがいを得られた。生徒同士が協力し合い一丸となれてよかった」と話しました。



内閣総理大臣表彰を受賞

牛久シャトー(株)が内閣総理大臣(令和6年安全安心なまちづくり関係功労者)表彰を受賞

牛久シャトー(株)が内閣総理大臣から令和6年安全安心なまちづくり関係功労者として表彰されました。これは、これまでの茨城農芸学院におけるブドウ栽培を通じた矯正教育等の連携事業が高く評価されたことによる受賞です。

10月18日、牛久シャトー(株)川口社長が沼田市長に受賞を報告▼



牛久市消防団の消防車が新しくなりました！ 第3分団(城中)・第28分団(報徳)に消防車納車

牛久市消防団第3分団(城中)・第28分団(報徳)の消防車が新しくなり、運用を前に9月21日市役所で納車式を行いました。式では沼田市長、牛久市消防団団長をはじめ各行政区の関係者が臨席し各分団に新車が引き渡されました。

今回納車されたのは、軽自動車の消防車。軽自動車は狭いところも侵入できるメリットがあるため有事の際に活躍してくれることを期待しています。



牛久市中学生平和使節団

～戦争の悲惨さ、平和と命の尊さを伝える～

牛久市中学生平和使節派遣事業の一つとして、市内中学校・義務教育学校の代表生徒18人が、未来創造課文化財・シャトー活用推進室の職員(学芸員)による「戦争の時代と牛久」の講話を聞くとともに、7月24日から2泊3日で広島を訪問しました。

広島では、平和記念公園やさまざまな資料館の見学、被爆者による被爆体験講話等を通して戦争の悲惨さや平和と命の尊さなどについて学んできました。訪問を終え、実際に「見て・聴いて・感じたこと」を各学校による「平和の集い」等で、より多くの人に伝えていきます。

また、広島訪問後、10月17日～21日の5日間、市民文化祭の小中学校作品展にて、広島訪問で学んだことを多くの市民の皆さんに見ていただく機会を設けることができました。期間中は多くの来場者が、生徒が作成したスライドや報告書などに見入っていました。

代表生徒18人が広島訪問で感じたことや学んだことを市ホームページで紹介しています▶



1 原爆ドーム 2 被爆体験者・梶本淑子さんの講話
3 平和記念資料館 4 袋町小学校見学 5 平和記念公園慰霊碑

大きなブドウにおもわず笑顔

社会福祉協議会各事業所利用者による

牛久シャトーのブドウ収穫

10月3日、4日に知的障害者デイサービスわくわく、通所介護事業所シルバーウイング、身体障害者デイサービス事業の利用者の方々が牛久シャトーで栽培しているブドウの収穫を行いました。顔よりも大きなブドウの房に驚きつつも、楽しそうに収穫している姿が多くみられました。



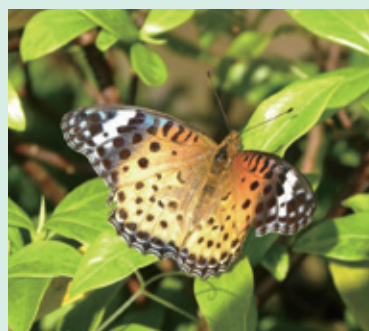
障害者スポーツ大会

令和6年度地域身体障害者スポーツ大会

9月28日に取手グリーンスポーツセンターにて開催された地域身体障害者スポーツ大会に市内在住の10人が参加しました。当日は車いす競争、パン釣り、大玉転がしのほか、団体競技の輪投げ、フライングディスクが行われ、参加者のファインプレーに歓声が上がりました。来年は牛久市で開催されますので、ぜひご来場ください。



ヒヨウ柄の地に、メスは翅の先端部を表す「褌^{つま}」が黒い、やや大型のチョウ。1980年代までは、近畿地方以南の暖かい地方に分布していましたが、現在は関東地方でもふつうにみられ、秋には個体数が多いように感じます。分布拡大の理由としては温暖化もありますが、もともとは野生のスミレ科の植物を食草としていたのが、庭やプランターで栽培される同じスミレ科のパンジーやビオラの葉を食べるようになったことから都市や農村などが住んでいるところを中心に分布を拡大しているようです。



しぜん
大好き
～牛久の生物～
ツマグロ
ヒョウモン
(褌黒豹紋)
チョウ目タテハチョウ科



牛久沼で自然の大切さを学ぶ 牛久沼ウォーターアクティビティ体験

9月21日、牛久沼で小野川探検隊交流事業が開催され、約40組の親子が参加し、パドルボードや生物調査などを体験しました。この事業は、子どもたちが水辺や動植物とふれあうことを通じて、水質浄化への意識を高めることを目的としています。

多くの子どもたちがパドルボード初体験で、緊張しながらも笑顔で楽しむ姿が見られました。



実りの秋、稲刈り体験 牛久小学校5年生稲刈り体験

9月10日、牛久小学校の5年生が稲刈り体験を行いました。この体験学習は、社会科の現代の農業や米づくり、食料生産や流通、食育等と関連付けて学ぶものです。子どもたちは始め鎌の扱いや足場の悪さに苦戦していましたが、徐々に慣れて次々と稲を刈り取ることができました。また、機械での刈り取りの様子を見学したり、地域の協力者の方にインタビューするなど、学びを深めました。



牛久のおいしいをPR! シン・いばらきメシ総選挙2024

10月12日～14日、茨城県三の丸庁舎で「シン・いばらきメシ総選挙2024」が開催され、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」がエントリーしました。残念ながらグランプリに輝くことはできませんでしたが、たくさんの方に牛久市のおいしいグルメを食べていただき、牛久市の魅力を知っていただく良い機会となりました。



しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 子どもも大人も毎日食べよう、朝ごはん

にんじんスープ

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

にんじんの甘みを活かした、寒い日におすすめのスープです。



材 料 (4人分)		1人分179Kcal 塩分1.5g
にんじん	300g	コンソメ顆粒 小さじ1
ご飯	80g	牛乳 400ml
みそ	大さじ2	ミックスナッツ(無塩) 20g
水	200ml	パセリ 適量

作 り 方

- ① にんじんは皮をむき、2～3mmの薄切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで軟らかくなるまで様子を見ながら加熱する(目安：600Wで4分間程度)。
- ③ ミキサーに②とご飯、みそ、水、コンソメ顆粒を入れ、トロトロになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に③と牛乳を入れ、ヘラで静かに混ぜながら中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、器に盛る。お好みで、刻んだミックスナッツとパセリを散らして出来上がり。

ご飯と一緒に
ミキサーにかけるこ
とでとろみがつき、
まろやかで優しい
口当たりに

一 口 メモ

にんじんに多く含まれる「β-カロテン」は体内でビタミンAに変換され、抗酸化作用によって動脈硬化を予防するはたらきがあると考えられています。緑黄色野菜にはビタミンAや、同じく抗酸化作用のあるビタミンC、Eが多く含まれています。いろいろな野菜を食べるようにしましょう。



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」
キャバリオ

FMうしくれしく放送(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!

牛久の秋の味覚、うしく河童大根

【秋冬大根目揃会】10月16日、JA水郷つくば大根生産部会による大根の目揃会が開催されました。山越隼人部会長は「今年も夏の厳しい暑さや9月の残暑の影響で秋冬大根の生育に少し遅れが見られましたが、立派な大根ができて嬉しく思います。市内外にしっかりアピールしていきたいです」と話しました。このうしく河童大根は11月ごろまで都内や横浜の青果市場に出荷されるほか、市内のスーパーや直売所でも販売されます。

【市内の子どもたちへ大根寄贈】10月16日、同生産部会から、市立幼稚園、保育園、小・中・義務教育学校へ大根1,300kgの寄贈式が行われました。山越部会長は「“牛久といえば河童大根”とイメージできるくらいになりたい。ぜひ給食でもおいしく食べてほしい」と話しました。いただいた大根は各園、学校で給食として提供される予定となっています。

【下根中で大根PR】下根中学校1年生が、総合的な学習の時間でうしく河童大根をPRするためのレシピカードとポスター制作に取り組んでいます。10月17日には大根生産部会の生産者から、制作物に関するアドバイスをもらいました。ポスターは11月の初旬から市内の公共施設に掲示される予定です。



牛久沼で大きくなあれ

牛久沼へうなぎを放流

9月28日、牛久沼で「牛久沼うなぎ放流会」が行われ、市内の子ども約20人とその家族が参加しました。この事業は牛久沼漁業協同組合、牛久ロータリークラブ、牛久市家庭排水浄化推進協議会と牛久市の共同で開催されたものです。参加した子どもたちからは、「初めてうなぎを触ったので少し怖かったけど、とても楽しかったです」との声が聞かれました。



牛久の秋、市民体育祭

市内3地区で市民体育祭開催

10月13日、昨年に引き続き「市民体育祭」が牛久・岡田・奥野の各地区で開催されました。当日は、季節外れの暑さとなりましたが、暑さに負けないくらいの盛り上がりを見せました。綱引きや、玉入れ、各地区のオリジナル競技があり、大人から子どもまで本気の勝負で楽しむ姿が多く見られました。



寄附・寄贈

温かい善意ありがとうございます

筑波研究学園専門学校から

赤い羽根募金として80,000円を寄附



ダイドードリンコ株式会社から

マスク約20,600枚ほか除菌用品を寄贈



明治安田生命保険相互会社から

・市の健康・福祉関係事業へ736,600円を寄附
・うしくかっぱ祭り開催へ275,000円を協賛



100歳おめでとうございます！ 100歳のお祝い訪問

敬老の日にあたり、9月下旬に沼田市長が100歳を迎える方をお祝いしました。今年度、牛久市で100歳を迎える方は25人。9月1日時点で100歳以上の方は59人となります。

沼田市長が訪問したのは大沼ひろさん、北川博さん、入江恵美子さん、山脇泉さんの4人。各家庭を訪問し、長寿のお祝いとして祝状と記念品を贈呈しました。

大沼さんをはじめ、4人とも元気の秘訣は野菜やご飯をたくさん食べ、規則正しい生活をする事とのこと。北川さんは自身の戦時中に体験したことなどを語り、「まだまだ長生きします」と元気に市長と話をする姿が見られました。また、沼田市長は皆さんに「これまでの時代を支えてくれたことを感謝するとともに、健康で過ごされることを願います」とお祝いの言葉を送りました。



大沼 ひろさん



北川 博さん



山脇 泉さん



入江 恵美子さん

100%牛久産の葡萄ジュース 「牛久シャトー 葡萄ジュース」新発売

ワイン文化日本遺産協議会と牛久シャトー(株)は、牛久シャトー内のブドウ園および茨城農芸学院で栽培、収穫されたブドウを使用したストレート果汁「牛久シャトー 葡萄ジュース(ストレート)」(500ml/1,000円(税込み))を発売しました。ワイン醸造用ブドウ品種である「メルロー」、「マスカット・ベリーA」、「ブラック・クイーン」の三種類を使用した100% ストレート ブドウ果汁です。ブドウ本来のフレッシュで自然な甘みと酸味を楽しめます。牛久シャトーのショップで販売、また牛久シャトーレストランでも提供しています。ぜひご賞味ください。



うしくっ子 アルバム

牛久保育園のお友だち

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

【いちご組】みんななかよし♪



1歳児

【ちゅうりっぷ組】色水氷「つめた〜い！」



2歳児

【たんぽぽ組】寒天遊び「ぶにぶにだね」



3歳児

【すみれ組】よいいドン！「まけないぞ」



4歳児

【ゆり組】秘密基地



5歳児

【さくら組】園祭り「あ〜たのしかった♪」