

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

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。詳しくは市ホームページへ。

問 防災課 ☎内線1681



牛久市メールマガジン 「かっぱメール」

登録方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 広報広聴課 ☎内線3221、3222



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

「広報うしく」は、毎月1日号(行政区配布)と15日号(全戸ポスティング)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。

市からのお知らせ

4種混合ワクチンの予防接種をお急ぎください！

令和6年4月1日から「5種混合ワクチン」が定期予防接種の対象になり、「4種混合ワクチン」は、在庫がなくなり次第、販売終了となります。

《在庫終了時期：7月ごろ見込み》

◆4種混合ワクチンとヒブワクチンで接種を開始している方…

5種混合ワクチンへ切り替えをする場合は、ヒブワクチンと4種混合ワクチンの残りの接種回数、揃っている必要があります。

◆ヒブワクチン4回目の接種が完了している方…5種混合ワクチンを接種すると、ヒブワクチンが5回目の接種となるため、5種混合ワクチンに切り替えて

の接種は原則できません。4種混合ワクチンの在庫がある間に速やかに接種を済ませましょう。
(※)5種混合ワクチン…従来の4種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)にヒブワクチンを加えたワクチン。
問 健康づくり推進課 ☎内線1793

お口の健康教室 参加者募集

お口の健康は全身の健康にも大きく関係しています。お口の健康について一緒に学んでみませんか？※歯ブラシ等プレゼントあり。

問 6月13日(金)・18日(水)午後1時30分～3時30分(受付：午後1時15分)※2日間のプログラム。

所 保健センター研修室(2階)

内【1日目】保健師のフレイル予防講話、栄養士の栄養講話

【2日目】歯科医師講話、歯科相談

対 40歳以上の市民

定・¥先着20人・200円

講 歯科医師、管理栄養士、保健師ほか

持 筆記用具、飲み物、眼鏡(必要なら)

要 要な方

申 5月21日(水)～6月4日

(水)の期間に医療年金課に電話または窓口で申し込み

※土・日曜日除く。

問 医療年金課 ☎内線1728

補助犬の飼育管理費用を 一部支給します

牛久市社会福祉協議会では、皆さまからお預かりした赤い羽根共同募金を活用し、身体障害者補助犬法の認定を受け

た盲導犬、介助犬および聴導犬を利用する市民の方に対し、飼育のために必要な経費の一部を助成しています。対象者および申請方法等詳細はお問い合わせください。

問 牛久市社会福祉協議会 ☎871・1295 FAX 871・1296

6月1日～7日は 「水道週間」



6月1日から7日の一週間は「水道週間」です。この期間中、当企業団では、水道について市民の皆さんに理解を深めていただくため、ポスター掲示等の広報活動を行います。詳細は、当企業団ホームページをご確認ください。

問 茨城県南水道企業団 ☎0297・66・5131

脳トレ教室 参加者募集

① 検査編

認知機能を測定する※フアイブ・コグ検査と、認知症予防法を学ぶ2日間の教室を開催します。
※フアイブ・コグ検査：映像と音声を用いた記入式の検査。

日 7月3日(木)・16日(水)午前10時～11時30分(受付：午前9時45分～)

内 ①1日目【フアイブ・コグ検査】
②2日目【検査の結果説明、認知症予防講話】

対 定 65～84歳の市民(7月3日時点)

持 老眼鏡や補聴器(必要な方)、飲み物

② 運動編

講師と一緒に楽しく運動をして、脳に刺激を与えてみませんか。※軽く運動するため、体調に合わせてご参加ください。

日 7月4日(金)午前10時～正午(受付：午前9時45分～)

内 認知症予防講話と認知機能を刺激する運動

対 認知症予防に関心のあるおおよね60歳以上の市民

持 筆記用具、飲み物、タオル、眼鏡(必要な方)※運動のとき服装。

【①・②共通】※参加無料。

所 保健センター研修室(2階)
定 各先着20人

申 5月21日(水)～28日(水)の期間に医療年金課に電話または窓口で申し込み※土・日曜日除く。

問 医療年金課 ☎内線1728

「手話サロン」に参加してみませんか

聴覚に障がいをお持ちの方と手話を通してコミュニケーションを図りませんか。※通訳者が同席します。

日 毎月1回火曜日午前10時～正午

所 分庁舎第1会議室(2階)

対 市内在住または在勤の方

▶手話サロン予定表【参加無料】

回	実施日	回	実施日
1	令和7年 5月27日	7	11月25日
2	6月24日	8	12月16日
3	7月22日	9	令和8年 1月20日
4	8月26日	10	2月17日
5	9月16日	11	3月10日
6	10月28日		

※行事の都合等で変更や中止の場合あり。詳細は市ホームページをご確認ください。



ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会



日 ①初級(基礎) 6月29日～8月10日(毎週日曜日・7日間)

【中級(応用)】8月17日～10月5日(毎週日曜日・8日間)

午前9時30分～午後4時(初日受付：午前8時50分～)

所 (福)茨城県母子寡婦福祉連合会会議室(水戸市八幡町11・52)※無料駐車場あり。

対 県内在住のひとり親家庭の母・父・寡婦で全日出席できる方

※パソコンは会が用意します。

定 各15人(定員を超えた場合抽選)

【初級】2200円【中級】1980円(教材費)※初日に徴収。

申 郵送またはFAXで申し込み。

申込書はこども家庭課窓口で受け取るか、左記よりダウンロード可。



▲初級申込書



▲中級申込書

【初級】5月30日(金)【中級】7月4日(金)※必着

※託児あり(2歳児以上・小学生まで)、交通費一部支給の場合あり。

問 (福)茨城県母子寡婦福祉連合会ひとり親家庭等自立支援センター ☎029・221・8497 FAX 029・221・8618

令和7年度歯周病・骨粗しょう症検診

①歯周病検診：口腔内の確認、お口の衛生管理のアドバイス等。

対 20・30・40・50・60・70歳の方

※自己負担金：500円

②骨粗しょう症検診：左腕または腰のエックス線撮影(骨密度測定)。

対 30歳以上5歳節目の方

※自己負担金：左腕800円、腰1200円

申 対象年齢で受診を希望する方は要申請(健診専用電話 ☎870・5655、もしくは右記二次元コードから電子申請)

※受診券：40・45・50・55・60歳女性の受診券は4月末に送付済み。

【①・②共通】

実施期間 5月19日(月)～令和8年3月6日(金)

年齢基準日 令和8年3月31日

問 健康づくり推進課 ☎内線1742



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1569



「いばらき元氣ウォークの日」参加者募集

日 6月1日(日)午前8時30分集合・午前9時出発 ※暑さ指数25以上の予報が出ている場合、5月30日(金)時点で中止。その他天候次第で中止の場合あり。※当日の開催判断はお問い合わせ先へ。



▲詳細はこちら

所 集合場所「牛久運動広場駐車場(城中町1865)」※駐車場台数に限りあり。※参加無料。

▼ コース／いばらきヘルスロード「牛久沼かつぱの小径」約8km(約2時間)

対 8kmを続けて歩行可能な方
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)

申 当日受付(事前申込不要)

共 牛久市

主・関 牛久オーキングクラブ(望月) ☎090・4757・4414

※「牛久市健康チャレンジ」&「元氣アップ・いばらき」ポイント付与対象事業。

特設人権相談所開設

6月1日は「人権擁護委員の日」
全国人権擁護委員連合会は、

毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

市では、今年度も特設人権相談所を開設し、人権擁護委員が人権に関わる心配ごとや困りごとの相談をお受けします。※相談無料、秘密厳守。

日 6月5日(木)午前9時30分～11時30分※要事前予約。

所 市役所分庁舎第1会議室(2階) 福祉福祉課 ☎内線1711
各種人権相談室

① みんなの人権110番

☎0570・003・110

② こどもの人権110番

☎0120・007・110

※①・②受付：月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日除く)

③ インターネット人権相談※24時間受付。



令和7年度第1回 国際理解教育講座

「台湾を知ろう!」

市は今、台湾との交流を深めようとしています。この機会に台湾のことを知ってみませんか。※参加無料。

日 6月6日(金)午前10時～11時30分(受付：午前9時50分)

所 中央生涯学習センター中講座室

定 65人※定員を超えた場合、牛久市国際交流協会会員を優先し抽選。

対 市内在住または在学・在勤の方
講 陳祥氏

申 Eメール、電話、FAX、または下記の二次元コードから申し込み

締 6月2日(月)

主 牛久市国際交流協会都市交流部会

関 牛久市国際交流協会事務局(市民活動課内) ☎内線1632

FAX 873・2512 E shimin@city.uskubarak.jp



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 5月28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 3日前までに連絡。相談

日 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) ☎893・

3380 FAX 893・3381

E info@saposute-tsukuba.jp

スポーツ

ヘルシー ボール教室



日 5月31日(土)、6月7日(土)、

7月12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・関 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) ☎09

0・2539・6567

健康の泉II グラウンド・ゴルフ



クラブ1本でできる運動で

す。道具は用意しますので運

動ができる服装でお越しください。※詳細はホームページへ。

日 5月26日(月)午前9時30分

※予備日：5月30日(金)

所 栄町運動広場C面※当日案

内板あり、駐車場あり。

対 市内在住・在勤の方

申 当日受付※参加無料。

主・関 茨城牛久GGクラブ ☎秋

山 080・6713・7105

催し・講座

牛久おもちゃ教室、
クリニック

①簡単で楽しいおもちゃ作り

走ってついでくる可愛い

ペット「連れてって」を作ります。

日 5月25日(日)午後1時～2時

(毎月第4日曜日定期開催)

対・定 小学生や園児・3組程度

申 5月23日(金)までに電話

②おもちゃの修理(子ども対象)

日 5月25日(日)、6月8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

所にここに広場(保護者同伴)

固 金子 874・6416

音楽の小径

楽しく歌おう！好きな曲、
思い出のうた。

日 6月8日(日)午後1時～

所 エスカードスタジオ

料 500円(飲物、資料代)

申 電話で申し込み

固 音楽の小径(石井) 08

0・2258・4786

マリッジサポーターの
第52回結婚相談会

マリッジサポーターによる
無料結婚相談会。

日 5月25日(日)午後1時30

分～4時

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(1版カラー)

主 いばらきマリッジサポー

ター連絡協議会 県南地域

活動協議会牛久地区

固 木村 090・5819・

7521

第26回牛久沼写真友会
写真展開催

自然、風景、ストリートフォ
ト、アートなど多彩なジャン
ルの作品を展示します。

日 5月27日(火)～6月1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。

所 中央生涯学習センター展示

ホール(2階)※入場無料。

後援 牛久沼写真友会(笹野)

主・固 牛久沼写真友会(笹野)

090・1534・58

18



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

市税は便利な口座振替で

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	5/25、6/1・29、7/6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	5/20、6/10・17、7/8の各火曜日	午後6時～8時	収納課

6月の納税および使用料

納 期 限

軽自動車税／給食費(4・5月分)／保育料・保育園給食費・住宅使用料(5月分)

6月2日(月)

児童クラブ負担金(6月分)

6月10日(火)

介護保険料(2期)

6月26日(木)

市県民税(1期)／給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(6月分)

6月30日(月)

◆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〕

5月15日(木)午後8時～11時、5月28日(水)午後7時～11時

6月16日(月)午前6時30分～午後11時