



## 自分の命を守るために

### 令和7年度牛久市防災訓練

6月15日、三日月橋・奥野生涯学習センター、牛久南中学校の体育館で台風により市内を流れる中小河川の氾濫の危険性が高まった想定での洪水浸水避難訓練が行われ、河川流域行政区の住民が参加しました。当日、参加者はマイ・タイムラインの作成や段ボールベッド、簡易トイレの組み立て方、傷病者の救護方法などを学び、いざという時に備え真剣に取り組んでいました。



## 苦手を克服しよう！

### 放課後PLAYパークー投げる大作戦！ー

6月14日、牛久運動公園野球場で「放課後PLAYパークー投げる大作戦！ー」が行われました。この企画は、「投げる」ことが苦手な小学生を対象に「投げる」動作を自分の自由な発想と意思で試技し、自分なりの「形」を自分で発見しながら会得することを目的としています。今回の第1回は的を狙って投げる遊びなどを行い、子どもたちは楽しそうに活動していました。投げる大作戦は、9月末まで全11回開催予定です。



## 叙勲

～受章おめでとうございます～

「春の叙勲」と警察官や消防士などの業務に長年従事した人をたたえる「危険業務従事者叙勲」が発表され、牛久市では14人の方が受章されました。おめでとうございます。

### 令和7年 春の叙勲

#### ●瑞宝小綬章

櫻井 克信 (元 国土交通省河川局  
砂防部保全課海岸室長)

### 第44回 危険業務従事者叙勲

#### ●瑞宝双光章

磯 本三 (元 警視庁警部)  
上原 和吉 (元 警視庁警視)  
神林 成 (元 警視庁警部)  
高橋 良徳 (元 3等陸佐)  
田部 忠博 (元 警視庁警部)  
田村 吉輝 (元 警視庁警部)  
徳永 耕治 (元 警視庁警部)  
根本 能夫 (元 警視庁警部)  
蛭田 芳則 (元 東京消防庁消防監)

#### ●瑞宝単光章

阿部 清隆 (元 警視庁警部補)  
石川 雅輝 (元 東京消防庁消防司令長)  
野村 政史 (元 警視庁警部)  
藤巻 末男 (元 准空尉)

※掲載の許可をいただいた方のみお名前などを掲載しています。(敬称略)

大あごを含めたオスの体長が20～50mm、メスは20～30mm、日本でもっとも普通にみられる黒い色をしたクワガタムシで、成虫は6月から10月にみられます。大型のオスは大あごの中央より先端寄りに1対の内歯があり、メスは上翅に縦の筋があります。夜行性で、昼は雑木の根際や落ち葉の下、樹皮の隙間などに身を隠していますが、夕方になると樹液を求め、木を登る様子が観察できます。雑木林の環境が残っていれば、街なかの公園や屋敷林などにも生息しており、木を蹴とばすと死んだふり(擬死)をして落ちてくる習性があるため、子どもにも捕まえやすく、昔から身近な昆虫として親しまれてきました。牛久でも、ずっと身近にいてほしい昆虫の一つです。



しぜん  
大好き  
～牛久の生物～

クワガタ

(小獣形)

コウチュウ目  
クワガタムシ科

## 地域活性化を企業とともに

地域活性化に関する包括連携協定締結

5月29日、市は株式会社ヨークベニマルと地域活性化に関する包括連携協定を締結しました。本協定は、安心安全な暮らし、環境保全やSDGs、子育て支援や健康促進、地産地消と市商品の販路拡大など幅広い分野で牛久市と株式会社ヨークベニマルが相互連携と協働により、牛久市域の活性化を目的としています。



## 全国の舞台で輝く

極真会館牛久道場表敬訪問

6月2日、極真会館茨城中央支部牛久道場の高橋円花さん、鈴木秋生さん、塚本序維さんが4・5月に行われた2025国際親善空手道大会等の結果報告のため沼田市長を表敬訪問しました。高橋さんは10歳+35kg級で準優勝、鈴木さんは小学5年生+35kg級で3位、塚本さんは高校1年男子+65kg級で3位という成績を収めました。



## 犯罪防止を呼びかける

春の地域安全運動街頭キャンペーン

4月25日にカワチ薬品ひたち野牛久店、タイヨーひたち野牛久店の駐車場において、地域安全運動街頭キャンペーンを実施。市長、牛久警察署長、少年補導員、牛久市防犯連絡員など総勢30人で、買い物客に対し啓発品を配布しながら犯罪被害の防止を呼びかけました。



**寄贈** 温かい善意ありがとうございます

### 小川芋銭書の掛け軸を寄贈

坂本隆司さん(龍ヶ崎市在住)より伝小川芋銭書「りゅうかんよぼうか流感豫防歌」の掛け軸を寄贈していただきました。



## 牛久自然観察の森

7月の  
イベント情報

### しぜんっこらぶ ~夏の森探検~

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。コジュケイの森でカブトムシやクワガタを探した後、樹液に集まる虫観察も行います。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)

### 親子自然教室 ~水辺の生きもの観察&相談会~

26日(土)午前8時30分~9時30分

ネイチャーセンターで展示しているヒキガエルやオニヤンマなど水辺の生きものの生態を解説するガイドツアーを開催。ガイド終了後は水辺の生きものの飼育に関する相談会も行います。この機会にたくさん質問してみよう。

- 対 象:5歳~小学生とその保護者(付き添いの兄弟の参加可)
- 参加費:500円(保険代・材料費込み)
- 集 合:牛久自然観察の森ネイチャーセンター前(雨天決行)
- 申 込:下記予約フォームにて事前予約(定員:15組)

【開園時間】午前9時~午後4時45分(入園無料)  
【休 園 日】7日(月)、14日(月)、22日(火)、28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】  
右記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進みください



【イベント申し込みURL】<https://reserva.be/ushiku>



## 姉妹都市協定に向けた交流深化 ワイン名産地ジョージア国テラヴィ市訪問

5月24日～27日、牛久市長と市職員、ワイン醸造家の4名がジョージア国テラヴィ市を訪問しました。同市との交流は昨年11月、駐日ジョージア大使が牛久市内を訪問したことを契機に始まり、今回は、独立記念日イベントへの参加、市内のワイナリー等施設の視察、国立大学の学長等と意見交換を行いました。今後も姉妹都市協定締結に向けて協議していきます。



## ギネス世界記録に認定！ 大根かつらむき世界一決定戦

5月25日、京都府京都市で大根を包丁でかつらむきした長さを競う「大根かつらむき世界一決定戦」（京都飯田調理士紹介所昇寿会主催）が行われ、牛久市の生産者がこの日のために特別に栽培した「うしく河童大根」が使用されました。挑戦者からは、「大根は身詰まりが良く、スジも少なくて何より瑞々しい」との声をいただき、「うしく河童大根」を全国にPRする良い機会になりました。



当日はかつらむきの長さ15.11mでギネス世界記録に認定。

## うしく広報大使がおすすめスポットを紹介！ 市公式YouTubeで「#うしくさんぽ」を公開

市公式YouTubeでは5月24日よりうしく広報大使の鬼塚夏美役の絵森彩さん、冬毬役の坂倉花さんが牛久市内を巡る「#うしくさんぽ」を公開しています。初回は「ひたち野さくら公園編」。桜を背景に市内のお花見スポットを紹介しています。今後もたくさん市内のおすすめスポットを紹介していきますのでぜひご覧ください。



▲動画はこちら



### しあわせをよぶ レシピ

毎月19日は食育の日 たくさん食べよう！美味しい夏野菜

## きゅうりとひき肉の炒め物

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(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1744

夏野菜のきゅうりを主役に、香味野菜の香りやピリッとした辛味を効かせました。暑い夏でもご飯がすすむ1品です。



|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>材料</b> (4人分) | 1人分168Kcal 塩分1.0g |
| きゅうり……………4本     | A 豆板醤…………… 小さじ1   |
| ねぎ……………1/2本     |                   |
| にんにく……………10g    | 【水溶き片栗粉】          |
| しょうが……………10g    | 片栗粉…………… 大さじ1/2   |
| 豚ひき肉……………160g   | 水…………… 大さじ1       |
| ごま油…………… 大さじ1   |                   |

### 作り方

- ①きゅうりは両端を切り落とし、4～5mm幅の斜め切りにする。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②Aの調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがを入れて弱火～中火で炒め、香りが立ったらひき肉を加えてほぐしながら炒め合わせる。
- ④ひき肉の色が変わったら強火にし、きゅうりを加えてさっと混ぜ、油をなじませる。さらにAを加え全体に調味料が回ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤皿に盛りつけてできあがり。お好みで、白髪ねぎ・糸唐辛子・白ごま等をかけるのもおすすめ。

### 一口メモ

きゅうりを入れた後は強火で手早く炒めると、水っぽくならず美味しく出来上がります。また、出来上がりから時間が経つときゅうりから水気が出てきてしまうため、食べる直前に調理するのがおすすめです。

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」なつひこ

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！