

広報

Ushiku
City
News

うしく

2025
8/1

No.1390

茨城県牛久市

みんな一緒に

わっしょい!
わっしょい!



【今月の表紙】「わっしょい、わっしょい」と子どもたちの元気にお神輿を担ぐ掛け声が、園内に響き渡ります。ここつつじが丘保育園では、子どもたちがカラフルなフルーツをテーマに作成したお神輿を保護者に披露しました(関連記事22ページ)。



台風・大雨シーズン到来！

風水害への備えは できていますか？

夏から秋にかけての台風シーズンは、全国各地で毎年のように災害が起きており、警戒が必要な季節。牛久市でも令和5年度から5河川が洪水浸水想定区域に指定されています。命を守るために大切なのは「事前の備え」と「正しい情報」。いざというときのために何を備えて、どう行動するべきか改めて考えてみましょう。



過去市内で起きた被害

問 防災課 ☎内線1682、1683

マイタイムライン(防災行動計画)の作成

災害が起きた時に自分が取るべき行動を事前に想定しておきましょう

市のハザードマップを参考に、自分がどのタイミングでどこに避難すればよいか、実際の災害を想定しながら具体的な行動計画を立ててみましょう。いざというときに冷静に行動ができます。



◀作り方や作成例など詳しくは県HPへ



牛久市洪水ハザードマップ

市では令和5年度から、小野川・乙戸川・桂川・稲荷川・谷田川(牛久沼)の5河川が県によって洪水浸水想定区域(洪水の危険区域)の指示・告示を受け、令和6年度に牛久市洪水ハザードマップを作成しました。

※ハザードマップは市役所や各施設等で配布しており、市ホームページからも確認できます▶



《ハザードマップ活用方法》

- ①自宅が洪水や土砂災害の危険区域にあるか確認する
- ②最寄りの避難所や安全な避難ルートを確認する
- ③家族や近所の人と共有する など



《掲載情報》

- ◎洪水浸水想定区域
- ◎土砂災害警戒区域
- ◎指定避難所・福祉避難所情報
- ◎食料・物資等の保管場所情報
- ◎風水害対策 など

日ごろから備える

水・食料品などの備蓄をする

普段から必要品の備蓄をしましょう

災害発生時、救援物資が届くまでには時間がかかります。備蓄品は最低3日、できれば1週間分の水と食料を備蓄しましょう。

備蓄をするなら ローリングストック法

普段から少し多めに食材等を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です▶



非常用持出袋を準備する

避難の際に持ち出すものを
用意しましょう

非常時に持ち出すべきものをあらかじめ用意し、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



▲備蓄品の例や非常持出品リスト(県HP)



災害への備え

市の取り組み

市では、市民の皆さんの安心・安全な暮らしを守るため、大雨や台風を想定

した避難訓練、防災無線子局(放送塔)の建て替え、企業との災害時協定(災害時の食料・生活物資・宿泊施設の供給等)、アレルギーに配慮した非常食等の備蓄など、防災・減災に関してさまざまな取り組みを行い、緊急時に備えています。



▲牛久市地域防災計画

Pick Up

道路や河川の異常をLINEで通報

牛久市内不具合等情報提供システム
市内の道路や河川等の異常を発見した際、どなたでも市公式LINEから通報いただけます。普段から道路の破損や河川の異変等の情報提供を受けて市が早急に対応することで、災害時の減災につながります。安全なまちづくりのために、市民の皆さんのご協力をお願いします。

問 道路整備課 ☎内線2513



Pick Up

自力避難が困難な方を支援

災害時避難行動要支援者名簿の作成
災害発生時、自力避難が困難な方(避難行動要支援者)が迅速に避難できるよう、市では支援が必要な方を選定し、名簿を作成。避難支援等関係者(行政区、自主防災組織、警察・消防など)への情報提供を行います。

問 防災課 ☎内線1682



最新の災害情報を入手する

雨量情報・警報等の情報や、市内の災害情報を入手しましょう
災害に対して適切に対応するには、正確な情報が必要です。
市や公共機関が発信する最新の情報は左記のツールで入手できます。

今すぐダウンロード！



牛久市防災アプリ

「防災うしく」をご利用ください！

市の防災関連情報を1つにまとめたスマートフォンアプリです。災害時の情報収集に活用できます。

《主な機能》

- ◎市からの最新の防災情報を即時に受け取れる
- ◎防災無線で流れた内容も確認できる
- ◎現在地から指定避難所までのルート検索が可能
- ◎ハザードマップや災害への備え等のリンク集
- ◎安否確認（災害時専用伝言板サイトへ直接リンク）

《その他情報取得ツール》

テレビ

リモコンにある「dボタン」で気象情報や災害情報などが見られる

市ホームページ

トップの「緊急情報」に災害情報などを掲載

かっぱメール

市の災害情報や緊急情報を配信

防災行政無線

警報・注意報等の緊急情報
電話サービス ☎0120-506-706

FMうしくうれしく放送

警報・注意報等の緊急情報
FMラジオ周波数85.4MHz

茨城県防災情報メール

県からの気象情報や避難関連情報を配信



警戒レベル4 避難指示で全員避難

危険が予想される場合は

早めの避難を

市や防災関係機関等

から避難指示等がでたとき

（下記警戒レベル参照）や、土砂災害

の前兆現象が見られたり自宅が倒壊

のおそれがあるなど避難が必要だと

判断したら、すぐに行動しましょう。



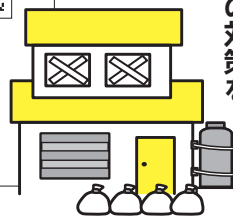
警戒レベル	避難情報
5	緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！	
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水注意報など（気象庁）
1	早期注意情報（気象庁）

災害発生

台風・大雨予報が出たら

家の風水害対策をする

予報が出たら家の外は早めの対策を
雨や風が強くなっているからでは、
外での作業は危険です。早め
に対策をしましょう。



《家の外や中の備え》

- ◎網戸や雨戸をしっかりと締め、必要なら補強する
- ◎側溝や排水溝を掃除して水はけをよくしておく
- ◎風で飛ばされそうな庭木やプロパンガスなどを飛ばないように固定、または家の中へ格納
- ◎浸水の危険性が高い場合は土のうを設置する
※市内の5カ所に「土のう置き場」があります。市民の方は24時間いつでも土のうを取りに行くことができます▶
- ◎自動車のガソリンを満タンにしておく
- ◎スマートフォンやパソコンをフル充電しておく
- ◎飛散防止フィルムを窓ガラスに貼る など



状況によっては在宅避難

災害発生時、自宅での安全が確保できる場合は自宅待機（在宅避難）を

避難所はスペースや物資が限られ、環境の変化などで体調を崩す場合もあります。自宅

の安全が確保できる場合は、住み慣れた自宅ですのまま生活する

「在宅避難」を選択肢の一つ

として検討してください。



Pick Up

松ヶ丘行政区内に所在する松ヶ丘婦人消防隊は、住民への防災知識の普及活動を通じて地域の安心・安全な暮らしを支えています。今年で結成30年を迎えた同隊の功績を称え、7月14日、牛久消防署長から感謝状が贈呈されました。



市では、自主防災組織の結成や資機材等整備費、活動に対し補助金の交付を行っています



▲自主防災組織

訓練を行っています。災害時は地域住民同士が助け合う「共助」が重要です。災害対策に地域一丸となって取り組みましょう。

災害への備え

地域の取り組み

「自主防災組織」

自主防災組織とは「自分たちの地域や家族は自分たちで守る」という意識に基づき、地域の住民が自主的に防災活動を行う組織です。現在、市には57の自主防災組織があり、各団体の災害意識向上のための講習会や救出救護、避難誘導、応急手当などの

第2回 牛久市職員採用試験 2025

あなたが夢ノートに書いたこと、牛久市で一緒に叶えませんか？

募集職種・募集人数

令和8年4月1日(水)採用

事務…………… 22人程度
事務・福祉…………… 1人程度
事務(障がい者)…………… 1人程度
保健師…………… 2人程度
精神保健福祉士…………… 1人程度
土木…………… 1人程度

NEW

事務・グローバル枠…………… 1人程度

今年2回目の募集です

ぜひご応募ください！

第一次試験日程

事務(福祉含む)……………9月8日(月)～21日(日)

専門職、グローバル枠…………… 9月21日(日)

申込方法

申し込みは、いばらき電子申請・届出サービスによる手続きとなります。詳しくは市ホームページ(右記二次元コード参照)をご確認ください。



【問い合わせ】

人事課☎内線1041

申込締切

8/18^月
午後5時

牛久市の 美味しい 給食

問 教育総務課
☎内線3334、3335

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
《神谷小学校 より》



ナンプラーやコリアンダーの香りで、エスニックな焼肉になります。スパイシーな風味で食欲を刺激します。コリアンダーを増やすと風味アップ！

【材料】(小学生4人分)

豚肉…………… 160g	ナンプラー… 小さじ2
酒…………… 小さじ1	コチュジャン… 小さじ1
おろしにんにく… 小さじ1/3	砂糖…………… 小さじ1/2
たまねぎ…………… 120g	こしょう…………… 少々
いんげんまめ …… 12g	白ごま…………… 1g
サラダ油…………… 小さじ1	コリアンダー …… 少々

エスニック焼肉



パクチーを入れるのも
オススメ！

スパイシーで夏バテしがちな
時期にピッタリ！

【作り方】

1人分135Kcal 塩分0.55g

- ① 豚肉に酒とにんにくをもみ込んで下味をつける。
- ② ★の調味料を混ぜて、たれを作っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて豚肉と野菜を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらたれを入れる。
- ⑤ 汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。

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▶



開催日 10月8日(水)～11月3日(月・祝) **場所** 中央生涯学習センター

※休館日(10月14日(火)・27日(月))、会場準備(10月14日(火)、10月21日(火)～23日(木)、10月28日(火)～29日(水))の期間を除く。

参加資格：市内に活動拠点のある団体および在住・在学・在勤の方に限ります

美術展覧会一般展示(個人による展示の部)

- ◆ **種目** 洋画・日本画・版画・写真・書道・その他(立体など)
- ◆ **展示期間** 10月8日(水)～12日(日)午前9時～午後4時30分
※最終日は午後4時まで。
- ◆ **展示会場** 展示ホール(1・2階)
- ◆ **出品要件** 全種目とも未発表の作品とし、各種目一人1点まで。
【日本画・洋画・版画】日本画・洋画は50号以内。版画は30号以内。額装の上、必ず吊紐をつける。20号以上の額装表面カバーは、アクリル板を使用すること。
【書道】^{はんお}聯落ち(136×53cm)以下(色紙は除く)。臨書は不可。創作作品で表装を施す。
【写真】四つ切～全紙まで(カラーも同じ)。額装(パネル可)を施し、必ず吊紐をつける。
【その他(立体など)】縦60cm、横60cm、高さ180cm以内。立体作品の展示台は出品者各自で持参する。
- ◆ **注意事項** 作品展示方法についての異議申し立ては一切受け付けません。また、出品作品が不可抗力で破損した場合も責任は負いません。

団体等作品展示(団体による展示の部)

- ◆ **内容** 各種団体が創作した作品等を展示し、活動の成果を発表。
- ◆ **展示期間** 10月30日(木)～11月3日(月・祝)
午前9時～午後4時30分
- ◆ **会場** 展示ホール(1・2階)・多目的ホール・大講座室
- ◆ **事前説明会** 9月20日(土)午前10時～ 中講座室
会場配置等の打ち合わせを行います。《必ず参加》

シビックコンサート(合唱・器楽)

- ◆ **発表日時**
・器楽…10月13日(月・祝)午前11時開演
・合唱…10月19日(日)午後1時開演
- ◆ **事前説明会** ※リハーサル・出演順番などを決めますので、指導者と打合せの上ご出席ください。《必ず参加》
・器楽…9月6日(土)午前10時～ 中講座室
・合唱…9月6日(土)午後2時～ 小講座室
- ◆ **演奏時間** 器楽・合唱とも15分間(出入り含む)

ステージ発表(洋舞・邦楽)

- ◆ **発表日時**
・邦楽…10月26日(日)午前10時30分開演
・洋舞…11月2日(日)午後0時30分開演
- ◆ **事前説明会** ※リハーサル・出演順番などを決めますので、指導者と打合せの上ご出席ください。《必ず参加》
・邦楽…9月13日(土)午前10時～ 小講座室
・洋舞…9月13日(土)午後2時～ 小講座室
- ◆ **種目**
・邦楽…舞踊、民謡、詩吟、詩舞、謡曲、太鼓 等
・洋舞…バレエ、フラダンス、ヒップホップダンス 等

華道展

- ◆ **内容** 生け花、フラワーアレンジ、プリザーブドフラワー、パンフラワー等の展示
- ◆ **展示期間** 10月30日(木)～11月3日(月・祝)
午前9時～午後4時30分
- ◆ **展示会場** 展示ホール(1・2階)・多目的ホール・大講座室
- ◆ **事前説明会** 9月20日(土)午前10時～ 中講座室《必ず参加》

茶道

- ◆ **開催日時** 10月26日(日)午前9時30分～午後4時
- ◆ **会場** 会議室

中庭での発表(団体による表演)

- ◆ **発表日時** 11月3日(月・祝)午前11時～正午
(1団体約15～20分間程度。申込団体数により変更あり)
- ◆ **会場** 展示ホール入口前の中庭
※前回は、太極拳などの発表が行われました。

※事前説明会を行う部門に参加を希望する団体は、説明会に必ずご参加ください。

※特にシビックコンサートは、9月6日(土)に行われる事前説明会に出席しないと出演できませんので、ご注意ください。

申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、窓口で直接お申し込みください。

※電話、FAX、郵送での申し込みはできません。

※申込書一式は中央生涯学習センター入口に設置しています。

また、市ホームページからダウンロードできます。



期間内に必ずお申し込みください。締切後は受付しませんのでご注意ください。

【申込受付期間・場所】

8月1日(金)～31日(日)

午前9時～午後5時15分

中央生涯学習センター(窓口)

※8月12日(火)・25日(月)休館日。

特別児童扶養手当

これらの手当を受けるには申請が必要です。

特別児童扶養手当

【問い合わせ】障がい福祉課☎内線1782



精神、知的または身体障害等のある20歳未満の児童を家庭において監護している父または母もしくは父母にかわってその児童を養育している方に手当を支給します。

●支給対象となる児童の障害の程度

◆手帳等による等級の目安

特別児童扶養手当1級	特別児童扶養手当2級
●身体障害者手帳がおおむね1・2級（内部障害は例外があります） ●療育手帳の判定が㉠・A ●精神障害者保健福祉手帳がおおむね1級	●身体障害者手帳がおおむね3級（内部障害は例外があります） ●療育手帳の判定がおおむねB ●精神障害者保健福祉手帳がおおむね2級

※ただし、次の場合は受給する資格がありません。

- ①児童および父、母または養育者が日本国内に住んでいないとき
- ②児童が障害による公的年金を受けることができるとき
- ③児童が児童福祉施設に入所しているとき（親子入所を除く）

●手当の額・支払日

認定請求をした日の属する月の翌月分より下記の額が支給されます。

等級	月額（児童1人につき）
1級	56,800円
2級	37,830円

〈支払日〉

- 4月期……4月11日（12～3月分）
- 8月期……8月11日（4～7月分）
- 12月期……11月11日（8～11月分）

※11日が土・日・祝日の場合は、その前営業日となります。

●所得による支給制限

請求者（本人）や配偶者および扶養義務者の方の所得が限度額以上である場合は、その年度（8月から翌年7月まで）の手当が支給停止となります。

◆所得制限限度額表

扶養親族の数	請求者（本人）	配偶者および扶養義務者
0人	4,596,000円	6,287,000円
1人	4,976,000円	6,536,000円
2人	5,356,000円	6,749,000円
3人	5,736,000円	6,962,000円
4人	6,116,000円	7,175,000円
5人以上	以下380,000円ずつ加算	以下213,000円ずつ加算

●手続き方法

手当を受けるためには次の書類を添えて申請してください。知事の認定を受けることにより、県から手当が支給されます。

①請求者と対象児童の戸籍謄本（抄本）

※交付日から1カ月以内のものを添付してください。

②特別児童扶養手当認定診断書

※所定の診断書は障がい福祉課にあります。

※診断日から2カ月以内のものを添付してください。

ただし、次の場合は診断書の添付を省略できる場合がありますので窓口にご連絡ください

- 療育手帳の判定が㉠・A
- 身体障害者手帳（内部障害を除く）の等級が1・2・3級

③口座申出書

※所定の様式は障がい福祉課にあります。

④その他必要な書類

●金融機関通帳

※必ず請求者本人の口座名義のものをお持ちください。
児童の口座には振り込みできません。

●マイナンバーのわかるもの

（通知カード・個人番号カードなど）

【受付場所】障がい福祉課窓口

ご存じ
ですか？

児童扶養手当

児童扶養手当



【問い合わせ】 こども家庭課☎内線1731、1732

父母の離婚や父(母)の死亡などにより、父(母)と生計を共にしていない児童の母(父)、または父母にかわってその児童を養育している方(養育者)に対して手当を支給します。

新たに支給を希望する方

●支給対象となる児童

対象となるのは、父母または父か母と生計を同じくしていない等の児童です。支給要件の詳細はこども家庭課までお問い合わせください。

※「児童」…18歳に達してから最初の3月31日まで(18歳年度末)、また障がいの程度によって20歳未満まで。

※受給者、児童ともに国籍は問いません。

●手当の額

◆全部支給の場合

対象児童	月額
1人	46,690円
2人	57,720円
3人目以降	11,030円ずつ加算

◆一部支給の場合

対象児童	月額
1人	46,680円～11,010円
2人目以降 の加算額 (1人につき)	11,020円～5,520円

※全国消費者物価指数の実績値により、手当額は変更となります。

●支払い回数

年6回(1月・3月・5月・7月・9月・11月)2カ月分ずつ支給します。

●所得制限

受給資格者、その配偶者または同居(世帯分離している世帯を含む)の扶養義務者(父母・祖父母・子・兄弟など)の前年の所得が一定額以上であるときは、その年度(11月から翌年の10月まで)の手当の一部または全部の支給が制限されます。

すでに受給されている方

●現況届の提出

認定を受けた方は年に一度、現況届をご提出いただきます。対象の方には、現況届をこども家庭課から郵送しています。必要な添付書類については、同封した「児童扶養手当現況届提出のご案内」を確認し、期限内に忘れずに提出してください。

◆この届を出さないと11月以降の手当が受けられなくなります。

◆2年間この届を出さないと資格を失います。

令和7年度 現況届 受付日時

8月1日(金)	午前8時30分～ 午後5時15分
8月2日(土)	
8月4日(月)	
8月5日(火)	
8月6日(水)	午前8時30分～午後7時
8月7日(木)	
8月8日(金)	

【受付場所】こども家庭課窓口
(保健センター1階)

高等職業訓練促進給付金

問 こども家庭課☎内線1731、1732

ひとり親家庭の父母が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格を取得するため、養成機関で修業する場合、給付金(高等職業訓練促進給付金・高等職業訓練修了支援給付金)を支給します。

【対象者】以下の要件をすべて満たす方

- ①児童扶養手当の支給を受けている方と同等の所得水準にある方
- ②養成機関で6カ月以上カリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
- ③就業・育児と修業の両立が困難な方

※詳細はお問い合わせください。

【対象資格】看護師(准看護師を含む)・保育士・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・調理師等の国家資格や、デジタル分野等の民間資格(シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格等)

【支給時期】修業する全期間(上限4年)

※就学前に事前相談が必要です。修業中の方もご希望の方はご相談ください。

課税世帯	70,500円/月 修学期間の最後の1年間 110,500円/月
非課税世帯	100,000円/月 修学期間の最後の1年間 140,000円/月

～介護保険のサービスを受けるまで～

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。病気や体の衰えなどにより介護や支援が必要になったら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。

《介護保険サービスの事例紹介》夫婦2人で暮らしているAさん(80代女性)のケース

Aさんはこれまで大きな病気もせず夫婦2人で暮らしていたが、ある日自宅の庭で転倒、大腿骨頸部骨折で入院となり、手術を受けた。

入院中に地域包括支援センターが介護保険認定申請を代行。介護認定結果を待っている間に、Aさんは病院でのリハビリを受け、杖を使用して歩行できるまでに回復した。

介護認定結果が出て、自宅に戻るにあたり介護保険のサービスが必要となったため、家族と相談の上ケアマネジャーを依頼した。退院に向けた環境整備のため、病院の看護師、リハビリスタッフ、ケアマネジャー、Aさん本人、家族が参加するカンファレンスが開催された。



カンファレンスの結果、Aさんに必要な支援がわかり、ケアマネジャーが、玄関の手すり等の福祉用具のレンタル、週に1回通所リハビリの利用など、介護保険サービスの調整を行った。

Aさんは退院後、自宅での生活を送ることができている。



ご相談はこちら ▶ 牛久市地域包括支援センター ☎878-5050、牛久市地域包括支援センター博慈園 ☎871-5110

STOP ヤミ耕作

農地の貸し借りは手続きが必要です!!

地権者の皆さん、農家の皆さん
このような農地は
ありませんか？

「昔から手続きをせずに、親戚・知人などと農地を貸し借りしている」

「手続きが面倒なので、口約束で農地を貸し借りしている」

農地法第3条では、農地の売買や貸し借りなどの際には、農業委員会の許可を受けなければならないと規定されており、許可を取らずに農地の貸し借りを行うことを「ヤミ耕作」といいます。



許可を取る
手続きをして
いないと…

手続きをしていないとトラブルの原因となるだけでなく、耕作証明書などの公的な証明を受けることができません。農地を貸し借りするには、必ず市農業政策課・農業委員会での手続きを取りましょう。

手続きをしないと
このような問題が…



▲県リーフレット

手続き方法
詳しくは
ご相談ください

手続きには【①農地法第3条許可申請によるもの】【②農地中間管理事業法による農地中間管理機構を通じた利用権設定によるもの】の2つの方法があります。市では、農地中間管理事業法による農地の貸し借りを推進しています。貸し借りには要件などがありますので、詳しくはお問い合わせください。



▲農地中間管理機構
(農林水産省HP)

【問い合わせ】 農業政策課 ☎内線1513、農業委員会事務局 ☎内線3702



食と健康の応援団 ヘルスメイト大募集！

ヘルスメイトってなあに？

食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)とは、全国組織のボランティア団体で、ピンクのエプロンがトレードマークです。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、日々地域で活動しています。

牛久市では現在37人の会員が所属し、保育園等での食育紙芝居や市民向けの減塩講座、レシピ考案や料理教室の講師などを行い、市民の皆さんに食事の大切さを伝えています。あなたも一緒にヘルスメイトとして活動してみませんか？

食育紙芝居



レシピ考案



イベント出展



活動内容

下記の養成講座終了後(令和8年4月～)、「牛久市食生活改善推進員協議会」に所属し、お住まいの地域を中心に健康づくりのための食育ボランティアとして活動します。

※活動時間は月～金曜日(概ね午前9時30分～午後4時)が中心です。



▲詳細は市HPへ

令和7年度 牛久市ヘルスメイト養成講座《全8回》

ヘルスメイトとして地域でボランティア活動をするために必要な「食を通した健康づくり」の基礎知識を学ぶ講座です。

【会 場】保健センター(2階)

研修室・栄養実習室・保健指導室

【対 象】◎市内在住の方

◎全日程出席できる方

◎令和8年4月からヘルスメイトとして活動できる方

【定 員】先着24人

【参加費】テキスト代1,584円(税込)

【申込方法】

①いばらき電子申請・届出サービス(右記二次元コード読み取り)



②電話(健康づくり推進課☎内線1744)

③健康づくり推進課窓口

※電話・窓口対応は月～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時。

※定員に達した時点で受付終了となります。ご了承ください。

【申込期間】
8月1日(金)
～29日(金)

【講座日程・内容】

午前9時30分～午後0時30分(終了式のみ午前10時～11時30分)

第1講座	10月 1日(水)	開講式、講義「国民の健康状態と健康日本21」 講義「食生活の現状と課題」
第2講座	10月27日(月)	講義「食中毒予防」 講義「栄養食事の基礎知識」
第3講座	11月14日(金)	講義「生活習慣病を予防するために」 講義「食事バランスガイド」
第4講座	12月 9日(火)	講義「食品成分表の使い方」 講義「対象別食育のポイント①」
第5講座	1月20日(火)	講義「身体活動・運動の基本」 講義「牛久市ヘルスメイトの活動」
第6講座	2月 4日(水)	講義「調理の基本」 調理実習「バランスの良い食事」
第7講座	2月27日(金)	講義「対象別食育のポイント②」 調理実習「高齢者向けの食事」
第8講座	3月10日(火)	講義「生活習慣病予防」味噌汁塩分測定 調理実習「生活習慣病予防の食事(減塩)」
修了式	3月17日(火)	修了式

【問い合わせ】健康づくり推進課(保健センター内)☎内線1744



年齢・性別問わず
元気に活動
できる方大歓迎！



としかんだより

夏休みは「うちどく」にチャレンジ!



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

学習室の利用について

【利用対象】

図書館の利用者カードをお持ちの方

【場所】

中央図書館2階

(学習室、視聴覚室1、視聴覚室2)

※視聴覚室1・2は、図書館で施設利用がある時には開放できません。

【利用時間】

	利用時間	受付開始時間
1部	午前9時～午後0時50分	午前9時
2部	午後1時～4時50分	午後0時50分(1部利用の場合には午後1時10分)
3部	午後5時～6時50分	午後4時50分(2部利用の場合は午後5時10分)

【利用手順】

- (1) 中央図書館2階レファレンスカウンターにて、ご本人の利用者カードを提示してください。
- (2) 学習室利用券をお渡しします。利用券番号と同じ番号の座席をご利用ください。
- (3) 利用券は机の上に置いてください。
- (4) 利用終了後は、レファレンスカウンターに利用券を返却してください。

■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

8月の予定

大人のおはなし会

【場所】視聴覚室(2階)

※1時間スペシャル

日にち	時間	対象
8/23(土)	午後2時～3時	大人

牛久おもちゃ病院

8/17(日)午前10時～正午

【場所】視聴覚室(2階)

おはなし会

(乳幼児・幼児向け)

※夏休みのため
すべてお休み
します。



8月の休館日

全館休館日

8/12(火)・25(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8/11(月・祝)も休館

おうちで楽しむ♪うちどく(家読)にチャレンジ!

うちどく(家読)とは?

家族みんなで同じ本を読み、読んだ本について話をすることです。難しいルールはいりません。家族で同じ本を読み、コミュニケーションを図ることで、家族の絆を強くしようという新しい読書スタイルです。

中央図書館展示中のうちどく用紙の写真▶



★うちどくで深まる家族の絆★

- 読んだ本の感想を話し合う
- お互いに本をすすめあう
- 家族そろって本を選ぶ など

本について
話しよう!



記録を残せる「うちどくノート」が図書館ホームページからダウンロードできます。どうぞご利用ください。(https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/)



※市では、「牛久市子ども読書活動推進計画(第3次)」(令和5年3月策定)に基づき、家庭におけるうちどくの実施、およびそれらの活動を推進しています。

夏休み限定! 調べ物の本 大集合!

- ◆貯金箱やポスター、自由研究、読書感想文など、夏休みの宿題に役立つ本を閲覧できます。
- ◆図鑑や牛久市についての資料など、調べ学習に適した資料も豊富です。
- ◆このコーナーには、「学校図書館ネットワーク」(授業に必要な本を、図書館から学校へ、学校から学校へ届ける仕組み)専用の本もあります。

【場所】中央図書館1階児童コーナー／児童新刊コーナー横／駐車場窓側

図書館を使った 調べる学習 コンクール 作品展示中!

昨年の「第28回図書館を使った調べる学習コンクール」(主催:公益財団法人図書館振興財団)入賞作品(複製版)を展示しています。自由研究やまとめ方の参考にご覧ください。

【場所】中央図書館1階児童コーナー／駐車場窓側

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

茨城牛久GGクラブ

代表 ^{あきやま ただお} 秋山 忠雄

問☎080-6713-7105



健康の泉＝グラウンド・ゴルフとして当クラブでは活動しています。歩く、話す、笑う、で他愛のないことの積み重ねが、健康の泉といえます。上手になるコツは、旗からスタートマットまでを目で追い、その線上の仮想点めがけてクラブを出す事。指導員のもと挑戦しませんか。

【定期練習】 栄町運動広場(リトルリーグ側)

月・水・金曜日午前8時45分～※祝日除く

【入会金】1,000円 【会費】400円/月

【保険代】1,200円

(自己負担金500円/年)



▲団体ホームページ

牛久弓道会

代表 ^{うこん ひろみち} 右近 大道

問 ^{おかだ} (岡田) ☎090-7811-1953



「心身の鍛錬と健康づくり、会員の親睦」を目的に活動しています。弓道は生涯スポーツとして、年齢を問わず老若男女が楽しめる武道です(高齢になってから始めるにはリスクもありますのでご相談ください)。見学をご希望の方は、お気軽にお越しください。詳しくはホームページをご覧ください。

【定期練習】※冬期や大会等で時間変更あり。

◆土・日曜日……………午後1時～5時

◆火・木曜日・祝日…午後3時～5時

◆水曜日……………午後7時～9時

【入会金】3,000円 【会費】500円/月

【保険代】1,200円～/年



▲団体ホームページ

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

加盟団体紹介〈なすびの花の会〉

代表 ^{さかい としこ} 酒井 俊子

問☎873-7796



出演者たちと

■団体の活動について教えてください。

地域で生のコンサートを主催し市民の方に楽しんでいただく活動を行っている団体です。主婦や初老の男性たちで企画から実施まで、手弁当で元気で楽しくやっています。会の名は「親の意見となすびの花は、万にひとつの無駄がない」との格言から「なすびの花の会」としました。

■活動をしてやりがいを感じることは何ですか。

発足から約30年経ち、メンバーもお客様も一緒に年を取り平均年齢75才のコンサートです。「素敵なコンサートありがとう」「また楽しみにしています」の激励のメッセージをいただき、尚一層励んでいます。

■今後の目標を教えてください。

メンバーもそれなりの年になりましたが、今後も無理なく良い企画をお届けしたいと思います。

■イベント情報

「渡辺大輔ケーナコンサート」

【日時】9月6日(土)午後1時開場、午後1時30分開演

【場所】エスカードホール 【料金】2,000円

【問い合わせ】なすびの花の会(酒井) ☎873-7796

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

Y家(ひたち野東)ララ&瑠璃



ララ 瑠璃

【種類】ララ…スコティッシュフォールド(オス5歳)
瑠璃…ラグドール(メス2歳)

部屋ん歩、大好き!そっちの部屋
も行きたいからドア開けてー!

H家(ひたち野東)チロ



【種類】ミニチュア
シュナウザー(オス6歳)

車が大好きなチロ。一緒に
乗せてもらってホッ。みんなで
たくさんお出かけしようね。

ペットの 写真 募集中!

投稿者氏名、住所、電話番号、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] kankyoku@city.ushiku.ibaraki.jp

※犬は市に登録していること。※封書の場合、写真は返却しません。

※掲載に不適切と思われる写真については、掲載しない場合があります。



問 環境政策課 ☎内線1562

ペットの熱中症には 気を付けましょう!



ペットにとつて、暑い夏は命に関わる危険が潜んでいます。犬や猫は人間よりも体温調節が苦手なため、飼い主がしっかりと対策を行うことが重要です。室内では室温25℃前後を目安にエアコンで調節し、すぐに水分を補給できる環境を整えておきましょう。熱中症は適切な予防策で防ぐことができますので、ペットの安全を守るために、飼い主としてしっかりと対策をしましょう!

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)に登録していただいた方と、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。保護猫のミルクボランティアのみのご協力でも大歓迎ですので、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

詳しくは牛久市消費生活センターへご相談ください!

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) ※祝日除く



【相談事例】
スマホに表示された動画広告を見てバッグを注文し、指定された銀行口座に代金を振り込んだ。事業者から入金後2日以内に商品を送付するとの連絡があったが、10日経っても荷物が届かない。事業者に「解約するので返金してほしい」とメールを送ったが返信はない。インターネットで調べたところ、同じように商品が届かないという書き込みがあり、怪しいサイトで購入したと気づいた。

インターネット通販を 利用する前にチェック!

悪質な通販サイトのトラブルにあわないために



【アドバイス】

悪質な通販サイトの特徴を知り、少しでも怪しいと感じたら注文をしないようにしましょう。次のようなサイトは要注意です!

- ◆ サイト内の日本語が正しく表記されていない
- ◆ 市場では希少なものがこのサイトでは入手可能となっている
- ◆ ブランド、メーカー品で価格が通常より安い
- ◆ 支払方法が限定されている。振込先の銀行口座の名義が個人名である
- ◆ キャンセル、返品、返金のルールがどこにも記載されていない
- ◆ サイト上に事業者の名称、住所、電話番号が明確に表記されていない



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51回 牛久に残る遺跡



桜塚古墳【遺跡番号1】



シャトーカミヤ旧醸造場施設【遺跡番号185】

遺跡とは、昔の人が生活していた家や、土器などの道具が埋もれて残っていた所です。牛久市内には、現在のところ約2百箇所の遺跡が確認されています。遺跡といえは、縄文時代や古墳時代を連想しますが、シャトーカミヤ旧醸造場施設も明治時代の遺跡として登録されています。遺跡の名前は、基本的に所在地の小さな字名を付けることになっています。例えば、さくら台1丁目にある桜塚古墳は、小字名が「桜塚」であることから名付けられました。また、遺跡に登録した順番で市ごとに番号が付けられ、牛久市の遺跡番号1は桜塚古墳になります。桜塚古墳は、六建さくら公園内にある、直径約11m、高さ約1.6mの円墳です。発掘調査は行われていませんが、かつて埴輪が採集されたと言われています。牛久市内には、昔の人々の暮らしを知る手掛かりとなる遺跡が、身近な所にたくさん残されています。

FM-UU通信 85.4MHz 第82回

番組紹介 GOGOラジオ854「ファンキー Wednesday!」

【放送】毎週水曜日午後1時～2時(不定期で特番延長あり) 【再放送】同日午後7時～8時

パーソナリティ：山城功児(レッツこうじ)、岩田哲孝(ゴーのりたか)

司法書士の岩田先生と山城功児さんが、身近な法律や暮らしに役立つ話題を楽しく語る、放送500回を超えたご長寿番組です。ぜひ一度、お聴きください!

《提供：うしく中央司法書士事務所》



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 カナダからの手紙 ~from ホワイトホース~

9月12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HPへ。

※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



カナダからレポートします!

番組に関するお問い合わせ

うしくうれく放送

☎029-875-8541

FAX 029-875-8686

E ushiku@fmuu.jp



牛久自然観察の森



8月のイベント情報

親子自然教室 ～夜の昆虫観察～

2日(土)午後6時45分～7時30分

夏の夜、樹液に集まる昆虫や鳴く虫、歩行虫の観察を行います。羽化するセミにも期待です。

- 対 象：牛久自然観察の森の「夜の昆虫観察会」に初めて参加する5歳～小学生とその保護者(付き添いの兄弟の参加不可)
- 参加費：1人 1000円(保険代含む)
- 集 合：牛久自然観察の森第一駐車場(雨天中止)
- 申 込：下記予約フォームにて事前予約(定員：16組)
- ※特別行事のため7月1日から予約受付を開始しています。

【開園時間】午前9時～午後4時45分(入園無料)

【休 園 日】4日(月)、12日(火)、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>



特別展「鳴く虫」

23日(土)～31日(日)午前9時30分～午後3時30分

身近な「鳴く虫」約20種を生態展示します。馴染み深いスズムシやコオロギや今では珍しくなったマツムシも展示予定です。涼しげな音色に耳を傾けながら鳴く虫をご覧ください。

- 開催場所：ネイチャーセンター 内
- 共 催：鳴く虫保存会茨城支部
- ※期間中1家族につきスズムシ4匹を1セットとして無料配布もを行います。ご希望の方は、持ち帰り用ケースをご持参ください。
- ※25日(月)は休園日、最終日の31日(日)は午後2時まで。

【上記イベントは1日より受付開始します】

右記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進みます

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



※今月の文芸さろんはスペシャル版!カラーでお届けします(本紙21ページ)

強風等の荒天時は臨時休園となる場合がありますのでご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。

情報 ひろば

市からのお知らせ

第21回文化協会カフェ 「アフリカを楽しもう！」

子どもから大人までアフリカと日本の良さを知り太鼓のリズムに触れよう♪※入場無料。

日 8月30日(土)午前10時～11時30分(開場:午前9時30分)

所 中央生涯学習センター多目的ホール

内 アフリカの楽器と講師紹介、ガーナと日本の良さを知る、楽器演奏と体験

対 定 5歳以上・100人程度
講 パーコフィ・エイキンス氏
(各国事情紹介講師)

所 牛久市文化協会事務局(生涯学習課内)

TEL 871・1334
FAX 871・1334

E bunkakyokai@oasis.ocn.ne.jp

問 牛久市役所

TEL 029-873-2111 (代表)

FAX 029-873-7510 (代表)

※牛久市の市外局番は「029」です

牛久市専用 防災アプリ「防災うしく」

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 TEL 内線1681



地域身体障害者 スポーツ大会 IN 牛久市

この大会は、身体障害者の自立と社会参加の促進に寄与することを目的として、毎年8市町村自治体で共同開催しており、今年度は牛久市が会場となります。この大会に参加される方を募集します。この機会に、障害者スポーツに参加してみませんか？

※今大会は県を代表するプロスポーツ団体からも応援・協力をいただいています。

日 9月27日(土)午前9時～正午(受付:午前8時30分)

所 牛久運動公園体育館メインアリーナ※駐車場は第2・第3駐車場になります。

内 市内在住の身体障害者の方、車いす競争、パン釣り走、輪投げ、フライングディスク

牛久市メールマガジン 「かっぱメール」

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。

かっぱメール
新規登録



配信カテゴリ
追加・変更



問 広報広聴課 TEL 内線3221、3222

ドライバー教室 参加者募集

牛久地区交通安全母の会連合会では、ドライバー教室の参加者を募集します。運転技術の維持向上を目指して、指導員が同乗する教習所の車での運転体験をしましょう。※参加無料。

日 9月29日(月)午前9時～正午(雨天決行)

所 茨城県自動車学校土浦校(阿見町)

内 市内に在住で普通自動車を

申 下記二次元コードから申し込み



問 障がい福祉課 TEL 内線1781、1782
FAX 874・0421

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。

家庭生活支援員 養成講習会 受講生募集

母子家庭等日常生活支援事業の子育て支援をサポートする「家庭生活支援員」を養成する講習会です。

日【第1回】10月4日(土)【第2回】10月18日(土)【第3回】11月1日(土)【第4回】11月11日(土)

問 茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター
(〒310・0065 水戸市八幡町11・52)
TEL 8497
FAX 029・221・8618



問 地域安全課 TEL 内線1642
FAX 873・2512

定 10人※応募多数の場合は初回優先。

申 9月5日(金)までに電話かFAX(住所・氏名・生年月日・電話番号を明記)で申し込み

※交通費一部負担(条件あり)。
※家庭生活支援員には活動手当が支給されます。

日 9月5日(金)までに郵送またはFAXで申し込み。申込書は下記二次元コードからダウンロードできます。

所 茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター

問 茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター

(〒310・0065 水戸市八幡町11・52)
TEL 8497
FAX 029・221・8618

問 茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター

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



茨城アストロプラネッツ フレンドリータウンデイズ 「牛久の日」開催！

8月16日(土) 午後5時30分プレイボール
牛久運動公園野球場 (一般入場：午後4時予定)

『BCリーグ茨城アストロプラネッツ 対 栃木ゴールデン
ブレイブス戦』に牛久市民の皆さまを無料でご招待！

【対象】市内に在住・在勤・在学の方

【申込方法】当日会場で受付。学生証・免許
証・保険証・社員証などをお持ちください
(全席無料)。

詳しくは市ホームページをご覧ください▶



【問い合わせ】スポーツ推進課 ☎873-2486

第3回国際理解教育講座

ウズベキスタンを知ろう！

中央アジアの国「ウズベキ
スタン」をご存じですか？この
講座で知られる魅力に触れ
てみましょう！※参加無料。

日 9月4日(木) 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大講座室
講 トランボエフ・ウミドジョ
ン・マムルジョン・ウグリ
氏(ウズベキスタン出身)
※市内に在住または在勤・在学の方
80人※定員を超えた場合は、

牛久市国際交流協会会員を
優先し抽選。

申 牛久市国際交流協会事務局

へメール、電話またはFAX
Xでお申し込みいただくか、
下記の二次元コードを読み
取り、申し込み
フォームに入力の
上、送信ください。



締 8月22日(金)

主 催 牛久市国際交流協会都市
交流部会

問 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.ushiku.ibarakijp

空家・空地バンクに 物件を登録しませんか

市では、市内の空家・空地
の有効活用等を図るため、「牛
久市空家・空地バンク」を運用
しています。現在、市内に空
家・空地を所有し、売買や賃貸
を希望する方からの物件登録
を随時募集しています。眠っ
ている資産の有効活用をして
みませんか。※登録は無料。

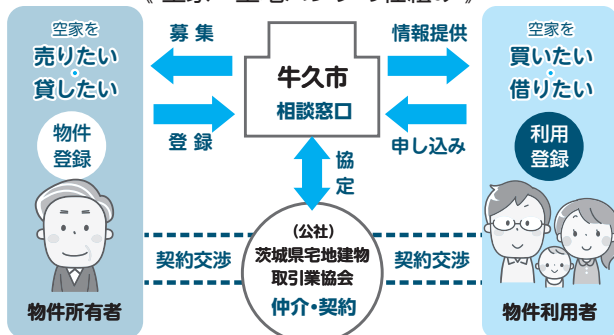
登録できる物件

【空家】①個人が居住を目的と
して建築し、現に居住していな
い(居住しなくなる予定のもの
を含む)市内にある建築物。た
だし、賃貸借または分譲を目的
として建築されたものを除く。
②安全性に問題がなく、登記
されている建築物。

【空地】居住を目的として建築
物を建築することができ個人
所有の土地で、現に使用され
ておらず(近く使用しなくなる
予定のものを含む)、良好な管
理状態にあり、かつ、建築物が
存在しない市街化区域内、市
街化調整区域の既設団地内ま
たは市街化調整区域内で線引
前から建築物が建っていた土
地(土地の不動産登記における
表題部地目が宅地に限る)。

▼注意事項／物件の売買・賃
貸借に関する交渉や契約等の
仲介は、宅建協会の会員であ
る宅地建物取引業者等が行い
ます。市は交渉や契約には関
与しませんので、あらかじめ
ご了承ください。売買・賃貸借
契約が締結されたときは、法
律で定められた仲介手数料が
必要となります。

《空家・空地バンクの仕組み》



※詳しくは市ホー
ムページをご覧く
ださい。



問 空家対策課 ☎内線2532
FAX 872-2655 E akiya
@city.ushiku.ibarakijp

牛久市空家等無料相談会 相談者募集

空家等に関する悩みやお困
りごとがありましたら、この
機会にぜひご相談ください。

日 9月20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)

内 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。

※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。
※業として管理する者を除く。

定 5組(夫婦、家族同伴も可)
申 申込票に必要事項を記入の
上、空家対策課へ持参また
は郵送、FAX、Eメールの
いずれかで申し込み。申込
票は窓口でお渡しするほか、
市ホームページか
らダウンロードで
きます。



締 9月5日(金) ※郵送の場合
は必着。

問 空家対策課 ☎内線2531
FAX 872-2655 E akiya@city.ushiku.
ibarakijp

浄化槽をお使いの皆さんへ

浄化槽は微生物の働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。浄化槽の機能を十分に発揮させるため、定期的な維持管理(保守点検・清掃)の実施と法定検査の受検が法律により義務付けられています。適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていただくよう皆さんの協力をお願いします。

▼保守点検／【内容】浄化槽内の機器、送風機などの点検調査、消毒剤の補充【回数】10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4カ月に1回【申込先】県に登録している保守点検業者

▼清掃／【内容】浄化槽内に溜まった汚泥の抜き取り【回数】年に1回以上(全ばつ気方式は6カ月に1回以上)【申込先】市の許可を受けた清掃業者

▼法定検査／【内容】浄化槽法によって義務付けられた水質検査【回数】毎年1回(使用開始後初回の検査は3～8カ月の間に1回)【申込先】(公社)茨城県水質保全協会 ☎029・291・4000

※法定検査を受けていないご家庭には、県から受検指導文

書が送付されます。

※保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できる「一括契約システム」があります。契約を仲介する保守点検業者、清掃業者にお申し込みください。

※単独処理浄化槽は、トイレの污水以外は処理できないため、生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽への転換をお願いします。

※合併浄化槽の設置費用等の一部に補助金をご利用いただけます(要件あり)。

詳細は、市ホームページをご覧ください。環境政策課にお問い合わせください。

☎029・301・2966

1563、県環境対策課

▲補助金 ▲維持管理等

全国一斉「こどもの人権110番」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、「いじめ」や児童虐待など子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「こどもの人権110番」強化週間

を実施し、悩みを持ったお子さまや保護者の方からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

強化週間／8月27日(水)～9月2日(火)

相談時間／●月～金曜日：午前8時30分～午後7時 ●土・日曜日：午前10時～午後5時

●強化週間以外：月～金曜日午前8時30分～午後5時15分

相談電話／☎0120・007・1110

実施機関／水戸地方事務局・茨城県人権擁護委員連合会

相談員／法務局職員・人権擁護委員

水戸地方事務局人権擁護課 ☎029・227・9919

小規模事業者登録申請

市が行う50万円未満の発注を対象とした業者登録を希望する方の資格審査の受付を行います。

《小規模事業者登録【物品】》

受付期間／9月1日(月)～5日(金)

資格認定期間／10月1日(水)～令和8年9月30日(水)

受付場所／契約検査課(市役所本庁舎3階)

▼提出要領などの入手方法／提出要領および申請書類は市ホームページ「仕事・産業・企業誘致」からダウンロードできます。また、契約検査課窓口でも配布します。



☎029・1032

茨城県不妊専門相談センター 相談受付



不妊治療専門の産婦人科医師・カウンセラー等が相談をお受けします※相談無料。

☎毎月第1・3木曜日午後6時～9時、毎月第2・4日曜日午前9時～正午

所 県南生涯学習センター(土浦市大和町9-1ウララビル5階)

☎電話で予約 ☎090・2282・7388(受付：月～金曜日午前9時～午後3時 ※土・日・祝日除く)

電話相談／毎月第4木曜日午後1時～4時(予約不要)

☎080・1044・4064 ※ホームページからメールでの相談も受け付けています。

☎029・301・3257

食中毒に注意!

気温や湿度が高くなる夏は細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則(つけない・増やさない・やっつける)を実践しましょう。

①つけない：◆食中毒予防の基本は手洗いです。調理中や食事前、トイレ後などには石鹸を使い手を洗いましょう。

◆生肉や生魚等の生ものは袋や容器に分けて入れ、他の食材に汁がつかないように注意しましょう。調理器具も加熱用のものと分けることが望ましいです。

◆野菜や果物は、流水でよく洗浄しましょう。

②増やさない：◆購入した食品はすぐに冷蔵庫に入れましょう。◆調理した食品はすぐに食べない場合、冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける：◆食品の加熱を十分に行いましょう。めやすは、中心部分の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

◆調理器具や食器などは十分に洗浄・消毒を行いましょう。

☎029・97・62・2163

☎029・97・62・2163

戦没者等のご遺族の皆さまへ

第十二回特別弔慰金が支給されます

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日(基準日)において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

支給対象者

(1)令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
(2)戦没者等の子
(3)戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

(4)右記(1)～(3)以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

▼支給内容/額面27万5000円、5年償還の記名国債

▼請求期間/令和7年4月1日から令和10年3月31日

※請求期間を過ぎると第十二

回特別弔慰金を受けることができなくなりますのでご注意ください。

関社会福祉課 ☎内線1711

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。



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/8月1日(金)～10月31日(金)

関キャンペーン期間中に入会登録する女性
申・問い合わせ先
トセンター ☎029・224・8888

ひきこもり出張相談

ひきこもりについて悩んでいるご家族やご本人を対象に茨城県ひきこもり相談支援センターによる相談を行います。相談者の秘密は守られますので、安心してご相談ください。※相談無料。

日 8月21日(木)午後1時、午後2時、午後3時(各50分ずつ3件)

所 市役所分庁舎1階相談室
内 県内在住のひきこもり問題でお困りのご本人やご家族

相談員/茨城県ひきこもり相談支援センター

申 8月20日(水)までに電話かEメールで予約

関 茨城県ひきこもり相談支援センター ☎0296・48・6631(火～土曜日午前9時～午後4時) Eメール: ianik@iainik.org

茨城県主催 令和7年度事業承継個別相談会

県では、自社の事業の引継ぎについてお悩みの経営者の皆さんを対象に、個別相談会を開催します。事業承継の専

門家である茨城県事業承継引継ぎ支援センターのコーディネーターが相談対応します。

日 8月22日(金) ①午前10時30分～11時45分 ②午後1時～2時15分 ③午後2時30分～3時45分 ④午後4時～5時15分

所 エスカード生涯学習センター 第2・3講座室

内 県内の中小企業・個人事業主
定・料 4組・無料
申 事前予約制。8月19日(火)までに専用サイトから申し込み



主 茨城県産業戦略部中小企業課

主 茨城県事業承継・引継ぎ支援センター

関 株式会社常陽産業研究所(事務局) ☎029・233・6734

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 8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。

☎電話、FAXまたはEメールで、相談日の3日前までに申し込み。上記の日程以外も別会場にて相談可。

関 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クば) ☎893・3380 FAX 893・3381 E into@sapsute.tokubai.jp

令和7年度茨城県南水道企業団職員募集

▼職種・採用人数/土木技師、電気技師、一般職員・若干名
▼採用予定日/令和8年4月1日(水)

▼第1次試験/総合適性検査
日(試験日) 8月20日(水)～9月1日(月)※(株)リクルー

トマネジメントソリューションズが運営するテストセンターで期間内に受験
申 8月1日(金)～18日(月)の期間にオンライン(企業団ホームページ)で申し込み

※受験資格等の詳細は当企業団ホームページをご覧ください。



関 茨城県南水道企業団総務課 ☎0297・66・5131

スポーツ

ヘルシー ボール教室



日 8月16日(土)・9月27日(土)・

10月25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1000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

牛久市民硬式テニス教室

日 9月7日(日)・14日(日)・15日

(月・祝)午前10時〜正午【全

3回】※予備日9月21日(日)

所 牛久運動公園テニスコート

対 市内在住・在学・在勤の方
で小学生(6歳)以上の方

定 一般20人、ジュニア10人

¥ 2000円(当日徴収)

申 Eメールで申し込み(氏名、
住所、年齢、電話番号を記載)

締 8月23日(土)

主・ 関牛久市スポーツ協会テ

ニス部(石) ☎090・17

37・2267 E ushiku.

spokyo.tennis@gmail.

com

催し・講座

牛久栄進高校 チャリティコンサート

能登半島復興支援、ウク

ライナ支援のためのチャリ

ティーコンサート。※入場無

料、事前申込不要。

日 8月17日(日)午後1時〜3時

所 中央生涯学習センター文化

ホール

主・ 関茨城県立牛久栄進高等

学校 ☎843・3110

平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日 8月17日(日)午前8時30分

〜正午

所 牛久市井ノ岡町(井ノ岡第1)

区下草刈り、伐採、枝打ち

持 ナタ、カマ、ノコギリ、作業

服、手袋、飲み物、昼食

¥ 保険代1人300円(1家

族500円)

主・ 関木とふれあうネット

ワーク事務局(阿部) ☎87

3・6424

歴史を語り合う会

日 8月17日(日)午後2時〜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 日本はなぜ、負ける戦争を始

めたのか③

講 津田征八氏

定・ ¥先着40人・300円(資料代

申 電話で事前申し込み

主・ 関牛久史談会(板宮) ☎0

90・2327・6304

太極拳フラミンゴの会 無料体験教室

和気あいあいと楽しんで健

康太極拳を学んでいます。

日 8月22日(金)・29日(金)午後

1時30分〜3時30分

所 エスカード生涯学習セン

タースタジオ(4階)

申 電話で申し込み

主・ 関太極拳フラミンゴの会

(佐藤) ☎080・5465・

7780

和の心(箏)に触れま専科 Pony(箏曲親子教室 後期)

令和7年度文化庁伝統文化

親子教室事業

日 9月から第2・4日曜日(最終

日に発表会を実施)【全11回】

年齢等で3クラスに分け午

後1時40分から順次各50分

(準備・休憩各10分)

所【レッスン】三日月橋生涯学

習センターほか【発表会】エ

スカードホール(予定)

対 園児(4歳以上)から高校生

※保護者も参加できます。

¥ 教材費1000円、発表会参

加費1500円(菓子代込み)

を初日に徴収。※初めての

方は別途箏爪代1200円

※1日無料体験レッスンあり。

申 氏名、学校、学年、住所、電

話番号を連絡

主・ 関箏曲研究室みやび(藤

田) ☎・FAX 874・5606

メンバー募集

おもちゃドクター募集

壊れたおもちゃを修理し、
お子さんの笑顔を取り戻すボ

ランティアグループです。

日 毎月第3日曜日午前10時〜

正午

所 中央図書館視聴覚室1

対 おもちゃの修理に興味のある方

定 2人

団・ 関牛久おもちゃ病院(長尾

☎070・1549・2010

近隣市町村のご紹介

まつりつくば 2025



つくば市最

大の夏祭り「ま

つりつくば」を

開催します。神

輿やねぶたの

大パレード、市

内のグルメが楽しめるまんぷ

く広場など、たくさんのお店

が予定されています。詳

細はまつりつくばオフィシャル

サイトをご覧ください。

日 8月23日(土)・24日(日)正

午〜午後9時

所 つくばエクスプレス「つく

ば駅」周辺

団 まつりつくば大会本部事務

局(つくば市観光推進課内)

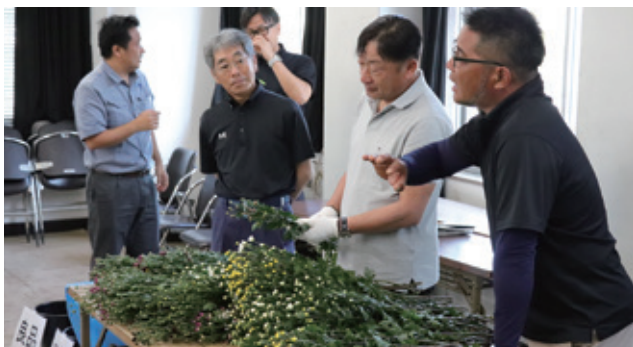
☎883・1111



立派な小菊ができました

小菊の目揃会

6月19日にJA水郷つくば牛久支店で小菊の目揃会が行われました。目揃会では生産者と関係者が花・茎・葉のバランスや色から等級を決め、出荷基準に見合うかなどを丁寧に見定めました。牛久市は小菊栽培が盛んで、生産された良質な小菊は全国各地に出荷されています。山本誠司部会長は「今年も立派な小菊ができ、とてもうれしく思う」と話しました。



願いを短冊に込めて

ひたち野うしく七夕フェスタ2025

7月1日から7日にひたち野うしく駅で「ひたち野うしく七夕フェスタ2025」が開催されました。6日のメインイベントでは、うちわ作りなどのワークショップやコンサートが催され、多くの家族連れで会場が賑わいました。また期間中、駅の自由通路には七夕飾りが設置され、市民の皆さんが願いを書いた、たくさんの短冊が飾られました。



市内優良事業者を表彰

第1回牛久市優良建設業者表彰

市が発注した建設工事に対し、誠意をもって適切に施工し、特に優良な成績で完成させた建設業者の実績を称える牛久市優良建設業者表彰式が7月1日、市役所で行われました。施工体制や施工状況、出来栄え、品質などの工事の評定で総合的に優れていることなどを選定基準とし(株)木村建設、飯島・木村特定JV(飯島電気工事(株)、木村電設工業(株))、(株)塚原建設、桂建設(株)が表彰されました。



熱中症予防を企業とともに

熱中症対策普及団体指定式

この度、市は6月18日付けで「牛久市熱中症対策普及団体」に古河ヤクルト販売株式会社を指定し、それに伴い指定書交付式を30日に行いました。これにより同社には市内ヤクルト定期購入世帯に対し、熱中症予防のチラシ配布などの啓発や相談等の活動を行うことで、自ら熱中症を予防できる市民を増やし、熱中症患者の減少にご協力いただきます。



透明な羽をもつ体長5cmから6cmくらいのセミで、太い胴体のわりに頭部の幅が狭い「小顔のプロポーション」と、黒地に緑色や白の斑紋が特徴です。オスは、少し鼻にかかったような「ミン、ミンミンミン」とよく通る声で鳴きますが、夏の季節感を出すための効果音として、テレビなどで頻繁に使われることから日本人なら誰もが、姿を知らなくとも声は知っているのではないのでしょうか。

東日本では平野部に、西日本では山地に多く見られますが、近年、都市部の公園などで増えています。分布の変化の要因として、他のセミよりも乾燥した環境に適応しているためではないかと言われています。



しぜん
大好き
～牛久の生物～
ミンミンゼミ
(ミンミン蟬)
カメムシ目セミ科



地域の安心・安全を守る

遠距離中継送水訓練

6月29日、牛久運動公園において「遠距離中継送水訓練」を実施しました。この訓練は市内の消防団28分団が参加するもので、火災発生場所が消防水利から遠い場合を想定しており、防火水槽から各分団の消防車両のポンプを中継し放水地点まで水を送ります。各分団員らは消防隊員からの指導のもと実際に火災が起きた際に、迅速に送水隊形を組み他の分団と緊密に連携を取り、送水、消火活動が行えるよう、訓練を行いました。



牛久の味、いただきます！

「牛久の日」給食

6月19日、市内小・中・義務教育学校では地産地消や食育推進を目的とした「牛久の日」給食が実施されました。この日、向台小学校のメニューは、ごはん、牛乳、牛久野菜のカレー、いんげんのサラダ、メロン。児童たちは牛久のおいしい野菜がたくさん入ったカレーや、甘くてみずみずしいメロンを食べ、「とてもおいしかったです」と笑顔で話しました。



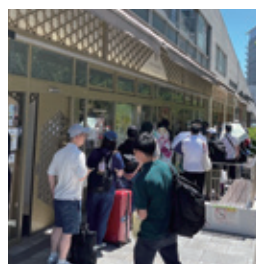
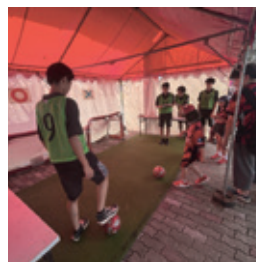
牛久市をPR

●牛久栄進高校の生徒も参加、「フレンドリータウンデイズ牛久の日」

7月20日、茨城県立カシマサッカースタジアム(鹿嶋市)で行われた鹿島アントラーズのホームゲームで、「フレンドリータウンデイズ牛久の日」が実施され、牛久市も参加しました。当日は市の特産物を販売するほか、牛久栄進高校の生徒がフォトスポットやキックターゲットを企画運営し、来場した方々に牛久市をPRしました。

●県アンテナショップ、日替わりで牛久をPR

6月19日から22日に東京都銀座にある茨城県アンテナショップ「IBARAKIsense」で牛久市の特産物を日替わりで販売する「牛久を食べよう～おいしさ満開！牛久の5日間～」を開催しました。開催中、日替わりで河童米やワイン、落花生製品などの特産品やTVアニメとのコラボ商品を販売し、牛久の味を知ってもらう機会となりました。



体操で介護予防をお手伝い うしくかっぱつ体操普及員22回生が誕生

7月7日、4人の市民の皆さんがうしくかっぱつ体操普及員としての第一歩を踏み出しました。この体操は、転倒予防のために重要な「筋力」「バランス」「柔軟性」の強化を盛り込んだ市オリジナルの体操。市では本普及員を毎年養成しており、現在約200人が、区民会館などで体操を実践し、地域で介護予防に取り組んでいます。これから体操を始めてみたい方、ぜひお近くの会場に足を運んでみませんか？※お住まいの行政区の実施状況については医療年金課(☎内線1728)へ。





牛久シャトーの環境美化を 地元企業による除草ボランティア

7月5日、メクテック(株)および(株) MEK-Jの関係者により、地域貢献活動の一環として牛久シャトーの除草・清掃作業が行われました。当日は暑い中、約100人が参加。園内の竹林やミュージアム周辺を除草した参加者からは「日本遺産として景観を保つことに貢献できてよかった」との声が聞かれました。



暑い夏を乗り越えよう

暑い日々が続く中、少しでも涼を感じてもらおうという取り組みが今年も行われています。

●牛久駅のミストシャワー

牛久駅東口に設置。日中、一定間隔で噴射しています。

●市役所西側近隣公園の水遊び場

子どもたちに人気の水遊び場。タープやパラソルで休憩もできます。



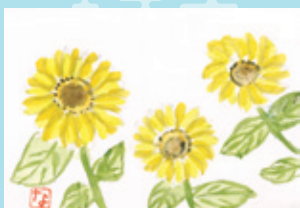
ヘルプマークを配布しています

外見からはわからなくても援助や配慮が必要な方がいます。自分自身でその周知をしたい方が「知らせる」マークとしてヘルプマークを配布しています。一般の方がそのマークを見たときに思いやりのある行動や声かけをお願いすることも目的としています。

問 障がい福祉課 ☎内線1781、1782

- ▶配布場所：障がい福祉課
- ▶配布期間：8月1日(金)より
- ▶対象：市内在住の方、義足や人工関節を使用している方や妊婦援助や配慮を必要としている方

※受け取りは家族でも可。
1人1個配布。



▲長澤さん



▲のともむ



▲アテドモガナ



▲草葉



▲きくらげ

夏深し七日で草は生え揃い
夏の雨色とりどりの傘がゆく
この夏は酷暑にまいる毎日で
愛犬とクーラーさかせてひとやすみ
朝の慈雨あさがおゴーヤ嬉々として
夏むかえ時代の流れを伝えるは
川、海、プールと三世代から
この夏は白寿になりしわれなれど
河童に恋しパレード参加

和多田さん
宮内さん
山崎さん
本田ゆめ
三喜男
ひろこさん

文芸さろん ― 葉月 ―



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
FAX: 871-3246 ☐ 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(ペンネームも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。



障害者雇用の推進 エスカード牛久ビルに新企業が進出

この度、障害者支援事業を展開する「株式会社スタートライン」がエスカード牛久ビル3階に進出することとなりました。これにより、3階フロアとしてはおよそ8年ぶりに空き床が解消され、同ビルの一層の活性化が期待されます。3階フロアには、障害者雇用支援サービス施設「Diverse Village (仮称)」が設置され、コーヒー焙煎施設、屋内農園、オフィスワークの3機能を有し、個人の障害に合わせて働き方を選択できる場所となり、令和8年1月の開設を予定しています。

また、牛久市は、障害者の雇用促進を図るため、同社と「障害者雇用創出と地域活性化に向けた包括連携協定」を締結しました。この協定締結は、障害者雇用の促進と障害のある方が地域の一員として活躍できる環境づくりの促進が図られるものであり、市の地域福祉の一層の向上が期待されます。



▲(株)スタートラインの西村賢治社長(左)と沼田市長

親子で楽しむ 手作りの夏祭り 市内の公立保育園で夏祭り

夏本番を迎え、市内の各公立保育園で夏祭りが開催されました。6月25日には、つつじが丘保育園で子どもたちが揃いの法被を身に着け、手作りのお神輿や竹太鼓の演奏を披露したり、保護者と一緒に盆踊りを踊ったりと、夏恒例のイベントを楽しみました。



うしくっ子 アルバム

うしく 牛久さくら保育園のお友だち 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♪



ひよこ組

だま せいさくちゅう
ビー玉アート制作中♥



りす組

なつまつりごっこ〜おみこしに興味津々



うさぎ組

なつまつりごっこ〜わにわにパニック



あひる組

たまい だいこうぶん
玉入れに大興奮!



こあら組

が
とうもろこし狩りにいったよ



ぞう組

なつまつり ぞう組さんの素敵なおショット