

第48回

牛久シティマラソン

2026年1月12日 月 成人の日

【開場】午前7時 【開会式】午前8時

【会場】牛久運動公園

※雨天決行

参加者
募集中!

《ゲストランナー》

(株)小森コーポ
レーション
陸上競技部

牛久市で活動して
いる実業団チーム



コース 市内折返しコース

種目	距離	参加料
一般(男女別・年齢別)	10km	4,500円
一般(男女別・年齢別)	5km	3,800円
高校生男女別	10km・5km	2,000円
中学生男女別	3km	1,000円
小学生男女別(4~6年生)	2km	
車イス(15歳以上)	10km	3,500円
ジョギング(小学生以上)	1.2km	500円
ウォーキング(年齢制限なし)	7km	300円

※市内在住、在学の小・中学生は無料(参加費なし)

◆参加資格

健康な方で募集要項記載の注意事項に同意された方。5km、10kmは高校生以上の方。参加者が未成年の場合は保護者が認めた方。

◆定員

マラソン(10kmおよび5kmの部)…各先着2,000人
ジョギング…先着400人

◆制限時間

10km…75分/5km…50分/3km…20分
2km…15分/車イス10km…35分
ジョギング1.2km…12分

◆表彰

①各種目上位6位まで表彰状・メダルを授与
※車イスは上位3位まで。順位はグロスタイムにより決定。ジョギング、ウォーキングは対象外。

②特別賞あり

◆参加賞

大会オリジナルタオル(有料参加者のみ)
※ジョギング、ウォーキングは対象外。

◆記録証

大会翌日に記録証ダウンロードサービスを開始。当日会場での発行はしません。

◆申込方法

インターネット
申し込みのみ

《申込締切日》
10月31日(金)

※上記環境がない方は下記事務局までご連絡ください。

※大会当日、有料参加者向け駐車場(有料:500円)を牛久運動公園内に開設します(ジョギング・ウォーキングを除く)。事前申し込みが必要となりますので、エントリーの際に合わせてお申し込みください。なお、台数には限りがあります。先着順で予定台数に達し次第受付終了となりますので、予めご了承ください。

※会場までは無料シャトルバスが運行します。運行時間・発着所については募集要項をご覧ください。

詳しくは、市関連施設に置いてある募集要項か市ホームページをご覧ください。



定額減税補足給付金(不足額給付)のお知らせ

定額減税補足給付金 (不足額給付)とは

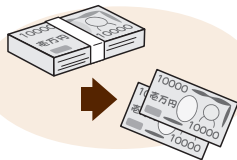
令和6年夏に実施した「当初調整給付(定額減税しきれないと見込まれる方への調整給付金)」の支給額に不足が生じる場合に追加で給付を行うものです。

▼▼ 次のいずれかの要件に該当する方が対象となります ▼▼

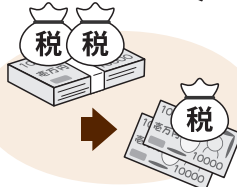
不足額 給付①

の対象と
なりうる方

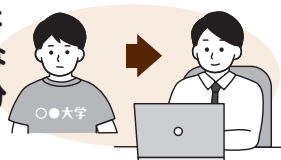
令和5年分の所得に
比べ、令和6年分の
所得が減少した方



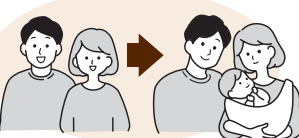
当初調整給付後の
税額修正により、令和
6年度分の市・県民税
所得割が減少した方



令和5年分の所得は
なかったが、就職な
どにより令和6年分
の所得がある方



子どもの出生等、
扶養親族等が令和
6年中に増加した方



不足額 給付②

の対象と
なりうる方

令和7年1月1日時点で牛久市に住民登録がある方のうち、以下の要件をすべて満たす方

- ① 令和6年分所得税と令和6年度分市・県民税所得割の定額減税前の税額がいずれも0円である
- ② 本人および扶養親族等として、令和6年度に実施した当初調整給付金の支給対象者に該当していない
- ③ 令和6年分所得税および令和6年度分市・県民税の控除対象である配偶者、または扶養親族ではない^{*}方 ※合計所得金額が48万円を超えている方や、事業専従者(青色・白色)
- ④ 令和5・6年度の低所得世帯向け給付金の対象世帯の世帯主、世帯員にも該当しなかった方



不足額給付①の給付額が確定している対象者には、8月中旬から順次「支給のお知らせ」または「支給要件確認書」を送付していますが、次の方はご自身での申請が必要となります。

★令和6年中に牛久市に転入された方

★「不足額給付②」の対象となりうる方

転入された方、不足額給付②の対象となりうる方には、9月上旬より順次申請書を送付しています。申請を希望する方は、記入後必要書類を添付し同封の返信用封筒にてご返送ください。審査を行い不足額の有無を決定します。

申請期限

令和7年10月31日(金)

万が一、上記対象要件をすべて満たしている方で、申請書が届かない場合は、恐れ入りますが早め給付金コールセンター窓口(市役所第3分庁舎1階)までお越しください。申請期限を過ぎると申請ができなくなりますのでご注意ください。また、個人情報の関係上、支給金額等については電話での対応をいたしかねますこと併せてご了承ください。

【問い合わせ】給付金コールセンター  0570-000-730

※対象者や申請方法など詳しくは
市ホームページをご覧ください▶



情報ひろば

市からのお知らせ

ひたち野うしく駅エレベーター・エスカレーター停止について

ひたち野うしく駅東西口エレベーター更新工事のため、左記日程でエレベーターおよびエスカレーターを停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

▼エレベーター停止期間／

【東口】10月1日(水)～11月16日(日) 終日 【西口】11月17日(月)～12月30日(火) 終日

▼エスカレーター停止期間／

【東口】10月27日(月)午後1時～5時 【西口】12月8日(月)午前9時30分～午後1時30分
岡都市計画課 ☎内線2523

岡 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。

岡 防災課 ☎内線1681



ハートフルクーポン券の使用期限について

ハートフルクーポン券(令和7年度前期分)が間もなく使用期限を迎えます。期限を過ぎると使用できません。お早めにご利用ください。



▲取扱店舗一覧

▼使用期限／9月30日(火)

岡 牛久市商工会 ☎872・2520

「いばらき元気ウォークの日」参加者募集

10月5日(日) 午前8時30分集合、午前9時出発 ※熱中症予防として、暑さ指数25以上の予報が出ている場合は10月3日(金)時点で中止。その他の天候で中止の場合

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



岡 広報広聴課 ☎内線3221、3222

あり。当日の開催判断は問い合わせ先へ。

【集合場所】文化運動広場駐車場(牛久市さくら台4・36・1) ※駐車台数に限りがあります。

コース／いばらきヘルスロード(遠山保全林・谷津田散策コース) (短縮約7・5km)

対 7・5kmを続けて歩行可能な方

持 無料

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(事前申込なし)

定 牛久市

所 岡 牛久市ウオーキングクラブ(望月) ☎090・4757・4414

※「牛久市健康チャレンジ」&「元気アップ!」

いばらき」ポイント付与対象事業。



▲詳細はこちら

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

脳トレ教室「音楽編」参加者募集!

音楽を楽しみながら脳トレや認知症予防を学ぶ教室を開催します。ぜひ、ご参加ください。

日 11月4日(火) 午前10時～正午

(受付: 午前9時45分)

所 保健センター研修室(2階)

内 楽器や歌を取り入れた認知症予防のための音楽療法と、認知症の基礎知識

対 認知症予防に関心のある概ね60歳以上の市民

定 先着20人・無料

持 筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物、運動のできる服装

申 9月17日(水)～24日(水)の期間に医療年金課に電話で申し込み ※土・日・祝日除く

※みんなで歌える「思い出の一曲」をお聞かせします。

岡 医療年金課 ☎内線1728

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



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!

岡 NPO法人牛久コミュニティ放送 ☎875-8541



フーちゃん ムーくん

「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)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。

都市計画基礎調査に伴う 現地調査を行います

市では、都市計画法第6条第1項に規定された都市計画基礎調査を実施しており、市内の土地利用の状況や建築の動態等を調べています。その一環として、市内全域で現地調査を行います。

現地調査では、調査員証を携帯した受託業者の調査員が、土地や建物を道路上から確認します。ご理解とご協力をお願いします。

▼現地調査期間／10月～令和8年2月下旬

▼受託業者／(株)アイコンサルタント茨城営業所
岡都市計画課 ☎内線2522

外国人のための一日無料 専門家相談会 in 土浦

弁護士、社会保険労務士、行政書士、入管職員に通訳つきで相談できます。
※相談無料、予約不要、秘密厳守。



日 10月19日(日)午前10時～午後3時(受付:午後2時30分まで)
所 土浦市役所(土浦市大和町9-1)

▽ビザ、仕事、結婚、税金、保険、生活全般についての相談

▼対応言語／日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、

ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語ほか

岡(公財)茨城県国際交流協会
外国人相談センター ☎029・244・3811 ※当日の連絡先: ☎070・4002・2547 (10月19日のみ)

「10月は土地月間」 土地取引の後には届出を!

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。また、令和7年7月1日から土地売買等届出書が新様式になりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



岡都市計画課 ☎内線2522

日本に住むすべての人・世帯が対象! 5年に1度の統計調査です

令和7年 国勢調査が始まります!

下記の通り調査書類が順次配布されますので、お手元に届きましたら、期間中にご回答をお願いします。

調査の流れ

STEP
1

調査書類の配布

配布期間 9月20日(土)～30日(火)

国勢調査員が全世帯を訪問し、調査書類を配布します。その際、世帯状況の聞き取りなどを行いますのでご協力をお願いします。※不在時はポストに投函することがあります。

STEP
2

インターネットで回答

回答期間 9月20日(土)～10月8日(水)

調査書類の「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログインし、画面の案内に沿ってご回答ください。

調査票(紙)で回答

回答期間 10月1日(水)～10月8日(水)

インターネット回答が難しい場合は調査票(紙)でご回答ください。記入いただいた調査票は郵送での提出も可能です。

STEP
3

未回答の世帯へ調査員が訪問

訪問期間 10月17日(金)～27日(月)

10月8日(水)までに回答が確認できない場合は、再度調査員が回答のお願いに伺います。

国勢調査で回答いただいた情報は、統計法により保護され、統計の作成・分析の目的にのみ使用されます。目的外使用や外部に出されることは一切ありません。

問い合わせ(内容により問い合わせ先が異なります)

調査員対応、調査書類について 牛久市国勢調査コールセンター(牛久市開設) ☎871-1151
【開設期間】10月31日(金)まで 【受付時間】月～金曜日午前9時～午後4時45分(祝日除く)

調査内容、調査回答方法について 国勢調査コンタクトセンター(総務省開設) ☎0570-02-5901、☎03-6628-2258 (IP電話)
【開設期間】9月16日(火)～11月7日(金) 【受付時間】午前9時～午後9時(期間内全日対応)

Web口座振替 受付サービス開始

10月1日(水)から牛久市の
税・料金の口座振替登録がイ
ンターネットから申し込みが
できるサービスを開始します。
ペーパーレス、印鑑不要でパ
ソコンやスマホからいつでもど
こでも口座振替申し込みが可
能になります。詳細
は市ホームページを
ご確認ください。



固収納課 ☎内線 1065

第33回うしく Waiワイまつり

いい友市出店者募集

日 11月3日(月・祝)午前9
時〜午後3時

所 中央生涯学習センター駐車場
▼出店料/市内在住1000
円、市外在住1500円※ま
つり当日集金

▼定員/50区画程度

▼申込方法/はがきに①団体
(ある場合団体名も記入)・個
人の別 ②代表者名(ふりがな)
③郵便番号 ④住所 ⑤日中連
絡のとれる電話番号 ⑥出店品
目(食材・食品・生きものの販
売は厳禁を明記の上、「〒30

0・1292牛久市中央3・
15・1うしくWaiワイまつ
り実行委員会事務局 いい友
市係」まで郵送してください。

▼申込期間/9月16日(火)〜
30日(火)※必着

▼注意事項/◆申し込みは1人
(1団体)1枚。2枚目以降は無効。

◆市内在住の個人および市民
団体等、市内で活動している団
体(スポーツ少年団や市民団
体等)を優先します。市外の方
も申し込み可。※名義貸しは
ご遠慮ください。まつり当日、
運転免許証等で申込者(代表
者)本人の住所確認をします。

◆電話・FAX・Eメール・窓
口での受付は一切できません。

◆記入漏れなど、不備がある
場合は受け付けできません。

◆申し込みが定員を超えた場
合は抽選※抽選結果と地割表

は10月15日(水)までに発送。
固未来創造課 ☎内線 1522、
1523

保護猫の譲渡会

幸せワンニャンUshiku
は、動物愛護に関するさまざま
な活動を行っています。この度、
保護猫の譲渡会を開催します。

※譲渡にはいくつか条件あり。

※譲渡にあたって保護した後
の医療費などの費用をいただ
く場合あり。※当日の動物の保
護は受け付けていません。

日 9月23日(火・祝)午前11
時〜午後2時

所 中央生涯学習センター多目
的ホール

協力環境政策課

主・固幸せワンニャンUshi
ku ☎090・1732・1

212電話応対は午後6時
以降) ☎ s.w.nounou@

cloud.com

日本遺産牛久シャトー を大冒険!

親子ふれあい体験2025

参加者募集

親子で「牛久を再発見!」し
ませんか。今回は、わくわくド
キドキの日本遺産「牛久シャ
トー」ツアーにご招待します。

ご家族皆さまで、ぜひお気軽
にご参加ください。

日 11月9日(日)午前10時〜正午

所 牛久市ボランティア・市民
活動センター集合、その後

徒歩で牛久シャトーへ移動

市内在住の小学生およびそ
の家族

定・¥先着10組・無料

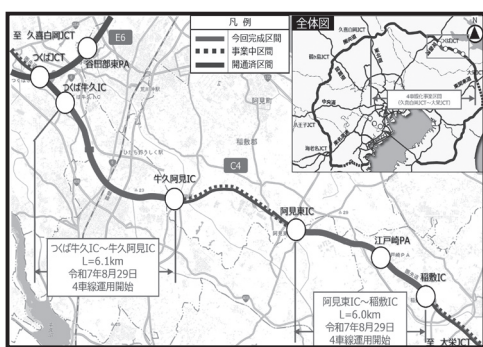
申下記二次元コード
または電話で申し
込み



固牛久市ボランティア・市民活
動センター ☎870・1001

圏央道の一部区間の 4車線化が完成

C4首都圏中央連絡自動車
道つくば牛久IC〜牛久阿見
IC、阿見東IC〜稲敷IC
の4車線化が8月29日に完成
しました。渋滞の緩和、交通
事故の減少、企業立地による
地域経済の活性化などの整備
効果が期待されています。



固東日本高速道路(株)関東
支社つくば工務事務所
☎029・836・7755

令和7年度11月
成人集団健診



▼検診実施日・当日受付時間・会場

実施日	会場	当日受付時間
11月20日(木)	奥野生涯学習センター	午前8時～8時20分 午前8時30分～8時50分 午前9時～9時20分 午前9時30分～9時50分 午前10時～10時20分 午前10時30分～10時50分 午前11時～11時20分
11月16日(日)～19日(水)、25日(火)	保健センター	胃がん検診実施なし▼
11月26日(水)～28日(金)		

▼申込方法・申込期間

①市公式LINE

【申込期間】10月10日

(金)まで※24時間受付



②インターネット(けんこうリンク健診WEB予約サービス)

【申込期間】9月25日(木)～29日

(月)初日午前9時～

最終日午後11時59分



※要事前登録

③電話(茨城県総合健診協会健診予約センター)☎057

0・077・150【申込期間】

9月25日(木)～29日(月)午前9

時～午後5時※28日(日)除く。

問健康づくり推進課☎内線1

742

令和7年度総合
福祉センター健診



☎10月31日(金)【受付時間】午
前9時30分～9時45分

所総合福祉センター

障害がいをもつ等市や医
療機関での健診受診が困難

であり、通所または入所施
設でも健診の機会が得られ

ない30歳以上の市民(当日
会場に来られる方)

定5人

▼健診項目・料金／【生活習慣

病予防健診(基本項目のみ)】
※料金は加入の保険により異なる。

◆国民健康保険…700円

◆後期高齢者医療制度…無料

◆30～39歳…1300円

◆社会保険…要問い合わせ

【胸部検診(エックス線撮影)】

※車いす対応検診車で実施。

◆64歳まで…700円 ◆65歳

以上…無料

その他、ご希望により大腸が

ん検診、肝炎検査等が受けら

れます。詳しくはお問い合わせ

してください。

▼申込期間／9月16日(火)～

30日(火)※土・日・祝日除く。

申・問保健センター健診専用電

話☎870・5655または

健康づくり推進課窓口に

令和7年度「家庭の日」に
関する絵画・ポスター募集

市内の小・中・義務教育学校

に在籍している児童・生徒

▼テーマ／「家庭の日」を周知

啓発する内容

▼画材／水彩絵の具、色鉛筆、
パステル、版画など自由(ちぎり

絵等はしつかり接着すること)

▼用紙サイズ／四つ切、八つ

切など自由

申作品の裏側に①画題名②氏

名(フリガナ)③学校名、学年
を記入して生涯学習課へ提

出してください。小学生・中

学生の各部門より3作品を

茨城県青少年育成協会へ推

薦。応募作品が多数の場合

は、青少年育成牛久市民会議

で推薦作品を決定します。

縮12月19日(金)

▼注意事項／◆応募作品は著

作権等、第三者の権利を侵害

しないものに限ります。◆作品

展示の際、画びょうや両面テー

プ使用の場合あり。◆作品の

取り扱いには万全を期します

が、商業施設内スペースにおけ

る作品展示のため、作品の破損

等が考えられます。◆作品は

令和8年3月初旬ごろ生涯学

習課にて返却予定。

問青少年育成牛久市民会議事務
局(生涯学習課内)☎871・
2301 FAX871・1334
E syougai@city.ushiku.
ibarakijp

釣りやボートの体験で
霞ヶ浦を体感しよう

小野川探検隊交流事業

霞ヶ浦でのアクティビティ
を通じて、水環境の大切さを
学びます。

☎10月18日(土)午前9時～

正午※荒天中止。

所国体セーリング会場跡地周

辺の霞ヶ浦湖岸線(阿見町

大室1190・1)

市内の小中学生とその保護者

定小学生30人とその保護者

(30組60人程度)※申込者多

数時は抽選。

¥一人100円

申いばらき電子申請・届出

サービスから申し込み、

または左記へ

お問い合わせ

ください。

縮9月30日(火)

問小野川探検隊連絡会議事務

局(阿見町生活環境課)☎8

88・1111



難病フェスタ2025

☎10月5日(日)午後0時30
分～4時

所セキショウ・ウェルビー

イング福祉会館大研修室

(水戸市千波町1918)

※ZOOM視聴可。

因講演「県内における腎移植

の現状について」、患者体験

発表ほか

問小崎浩一氏(腎移植専門医)

申・問茨城県難病団体連絡協

議会☎FAX029・244・

4535

令和8年度市立第一幼稚園 (東端六町)園児募集

▼対象・定員／市内に保護者と同居し、住民登録をしている幼児

【3歳児】(令和4年4月2日～令和5年4月1日生)：20人程度

【4歳児】(令和3年4月2日～令和4年4月1日生)：若干名

【5歳児】(令和2年4月2日～令和3年4月1日生)：若干名

▼選抜方法／面接・健康診断を実施。定員超えの際は抽選の場合あり。

▼通園方法／保護者による送迎

▼在園時間／月～金曜日午前8時30分～午後3時(月曜日昼食持参、火～金曜日給食)

申入園申請書を教育支援課(ひたち野リフレビル5階)に提出。要項・申請書は教育支援課、幼稚園にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。



▼申込期間／10月20日(月)～31日(金)※土・日曜日除く

※第二幼稚園への通園を考えていたご家庭に対し、同幼稚園がなくなることによる送迎の環境変化が生じないよう、旧第一幼稚園駐車場から第一幼稚園間の通園バスの運行を実施しています(令和10年3月運行終了予定)。

関教育支援課☎内線3315、3316

令和7年度 里親制度お話し会



「里親制度ってなんだろ?」あなたの「気になる」にお答えします。里親さんの体験談を聴くと里親制度がより身近に感じられます。ぜひご参加ください。※参加無料。

日①10月9日(木)午後2時～4時、②10月23日(木)午前10時～正午

所①古河福祉の森会館2階研修室6(古河市新久田271-1)、②市保健センター保健指導室(2階)

定各回10人程度

締各回開催1週間前

申・問各くらの森乳児院☎080・8434・3329

②Fostercare.kidskoho@doujinkai.or.jp

「いばらきフードロス削減取組宣言」の募集

県では、食品業界全体がフードロス削減に積極的に取り組んでいる姿勢を広く発信していくため、「いばらきフードロス削減取組宣言」の登録事業者を募集しています。県内の食品関連事業者等にフードロス削減の取り組み

を1つ以上宣言していただき、登録した事業者等を「いばらきフードロス削減パートナー」として、その取り組み(宣言)を県ホームページ等で公表、オリジナルステッカーを配付します。

▼募集対象／茨城県内の食品関連事業者および団体※食品製造業、食品卸売業、食品小売業、宿泊業、飲食業

▼申請方法／「いばらきフードロス削減取組宣言」ホームページから申請

問県環境政策課☎029・301・2933



電ケ崎保健所からのお知らせ

①令和7年度電ケ崎保健所管内膠原病交流会

日10月1日(水)午後1時30分～3時30分(受付：午後1時)

所龍ケ崎市駒柴コミュニティセンター多目的ホール(龍ケ崎市駒柴町21-1)

内講演会「薬の正しい知識と付き合い方」、交流会

関膠原病患者およびその家族

関茨城県薬剤師会薬剤師

②令和7年度難病医療講演会・交流会

日10月24日(金)午後1時30分～3時30分(受付：午後1時)

所龍ケ崎市多世代交流センターRINKコミュニティホール(龍ケ崎市3543)

内講演会「疾患への理解と日常生活の留意点」、交流会

関黄色靱帯骨化症・後縦靱帯骨化症患者およびその家族

関國府田正雄氏(筑波大学医学医療系整形外科准教授)

①・②共通

申・問電ケ崎保健所健康増進課☎0297・62・2172

②ryuno03@pref.iitaki.g.jp

9月23日は「手話の日」

令和7年6月25日に手話に関する施策の推進に関する法律が公布・施行され、広く手話に関する理解と関心を深めるため、毎年9月23日が「手話の日」と定められました。

手話は、ろう者の文化や言語であるだけでなく、多様性を尊重する社会づくりの象徴でもあります。手話に触れて、手話について理解を深めてみませんか?

問障がい福祉課☎内線1782

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

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

スポーツ

第14回スポーツウェルネス 吹矢大会観覧のお知らせ

楽しみながら健康の維持増進ができるスポーツです。興味のある方はご観覧ください。
 日 10月4日（土）午前10時30分～午後2時25分
 所 牛久運動公園体育館メインアリーナ※入場無料。
 主・問 牛久市スポーツウェルネス吹矢協会（渡井^{わたらい}）☎090・4138・0999

ウォーキング教室

正しい姿勢・歩き方、靴の選び方、ウォーキングの効用などを学びます。

日 9月28日（日）午前9時～正午
 所 中央生涯学習センター大講座室

定 先着20人

￥2000円（テキスト・保険代）
 持 水筒、タオル

申 電話で申し込み

主・問 牛久ウォーキングクラブ（望月）☎090・4757・4414

牛久シティマラソンを 走る練習会

9～12月は1月の大会に向けての練習会です。※参加無料、当日受付。

日 9月28日（日）、10月19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・問 牛久走友会（小山^{おやま}）☎90・2315・9260

催し・講座

写友「河童」写真展

「テーマ部門」として「風」をイメージした作品を展示します。※入場無料。

日 9月29日（月）～10月5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）

問 写友「河童」（宮澤）☎090・9835・8078、（荻田）☎873・9609

チャリティー 萌ダンスパーティー

プログランサーがアテンドします。
 日 9月25日（木）午後1時30分～4時30分

所 牛久運動公園メインアリーナ
 ￥1000円（案内チケット900円。詳しくはお問い合わせください）

主・問 ダンスサークル萌（木下）☎080・2390・4202

詩吟体験教室

腹式呼吸による発声法と易しい漢詩の吟詠が体験できます。※初心者歓迎、参加無料。

日 9月25日（木）午後1時30分～4時

所 エスカード生涯学習センター講座室（4階）

主・問 詩吟吟岳風会牛久（数本）☎874・8148

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



牛久おもちゃ教室、 クリニック

①簡単に楽しいおもちゃ作り
「みえみえマジックローラー」を作ります。

日 9月28日(日)午後1時～2時

対 小学生や園児・3組程度

申 9月26日(金)までに電話

②おもちゃの修理(子ども対象)

日 9月28日(日)、10月12日

(日)午後1時～3時

【①、②共通】※参加無料

所 にごこ広場(保護者同伴)

問 金子 874・6416

第39回定期演奏会

筑波研究学園都市吹奏楽団

アメリカの吹奏楽作品5曲

をお届けします。

日 10月13日(月・祝)午後1時

30分開場、午後2時開演

所 つくば市ノバホール(つく

ば市吾妻1・10・1)

料 800円

申 下記二次元コー

ドより申し込み

後援 牛久市教育委員会

主・団 筑波研究学園都市吹奏

楽団 080・7602・

6630



第45回 茨城県伝統工芸品展

茨城県の伝統工芸品を集めた
展示販売会を開催。製作体験
ワークショップや実演も予定。

日 10月3日(金)～5日(日)午

前10時～午後6時

所 イーアスつくばイーアス

コートおよびメインコート

(つくば市研究学園5・19)

主・団 茨城県伝統工芸品展

実行委員会(県技術革新課)

029・301・3585

メンバー募集

有酸素運動のエアロ フィットネス

歌謡曲・洋楽で聞き覚えの

ある曲を楽しみながら有酸素

運動を踊りましょう。

日 毎月第2または第4水曜日

午後1時～5時

所 エスカードスタジオ

料 月1500円

持 飲み物、運動ができる服装、

タオル

申 電話で申し込み

団・団 UNOサークル(国定)

090・8940・9230



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

問 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	9/28、10/5・26、11/2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	9/16、10/14・21、11/11の各火曜日	午後6時～8時	収納課

◆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。

10月の納税および使用料

納 期 限

児童クラブ負担金(10月分)	10月10日(金)
介護保険料(4期)／後期高齢者医療保険料(4期)	10月27日(月)
市県民税(3期)／国民健康保険税(4期)／給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(10月分)	10月31日(金)

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

問 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 9月24日(水)午後7時～11時

各種相談 牛久市役所 ☎029-873-2111 FAX029-873-7510

子育て・教育

- ◆①親子保育園開放(要予約) 1日(水)9時受付開始
15日(水)10時～11時 ※満1歳以上
- ◆②子育て電話相談 毎週月～金曜日(祝日を除く)10時～16時
問い合わせ※①・②共通
つつじが丘保育園 ☎873-0140 下根保育園 ☎830-7751 栄町保育園 ☎873-3072
- ◆子育てサロン 問 こどもの未来応援センター☎内線1921
7日(火) 二小学区地区社協事務所1階、9日(木)にこにこ広場
各日10時～12時 ※未就学児と保護者対象
- ◆綿の実サロン 問 こどもの未来応援センター☎内線1921
2日(木)10時～11時30分 にこにこ広場 ※小学生以上の保護者対象
- ◆学校や教育委員会への意見や相談 問 かつばコール☎898-9381
毎週月～金曜日(祝日を除く)9時～17時
- ◆不登校や子どもの発達等の相談 問 きぼうの広場☎874-6075
毎週月～金曜日(祝日を除く)9時～17時

介護・福祉

- ◆介護保険相談 問 高齢福祉課☎内線1751～1755
毎週月～金曜日(祝日を除く)9時～16時
- ◆あんしんホットライン 問 ☎0120-783-012
心配ごと相談(要予約) 9月24日(水)9時～受付開始(日・祝日除く)
相談日…3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)13時～16時
牛久市社会福祉協議会
- ◆高齢者あんしん電話 問 ☎0120-874-115
24時間365日対応 地域包括支援センター
- ◆障がい者なんでも相談(要予約) 問 障がい福祉課☎内線1782、1783

行政・生活

- ◆総務省行政相談 6日(月)13時～15時 問 総務課☎内線1013
- ◆交通事故相談(要予約) 問 地域安全課☎内線1642
1日(水)・15日(水)10時～15時
- ◆消費生活相談 問 牛久市消費生活センター☎830-8802
毎週月～金曜日(祝日を除く)9時～12時、13時～16時
- ◆飲用井戸水水質検査 16日(木)9時～11時
有料:13項目8,800円(税込) 問 環境政策課☎内線1561～1563
- ◆男女のための悩みごと相談(要予約) 問 【予約専用】☎873-1099
6日(月)・20日(月)・27日(月)10時～16時

税金

- ◆税務相談(税理士・要予約) 問 税務課☎内線1058
1日(水)受付開始(土・日・祝日除く)、相談日16日(木)13時～16時
- ◆休日納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
5日(日)・26日(日)8時30分～17時15分
- ◆夜間納税・納税相談 問 収納課☎内線1061
14日(火)・21日(火)18時～20時

保健活動 健康づくり推進課 ☎029-873-2111内線1743

相談など

- ◆こころの健康相談(要予約) 問 障がい福祉課☎内線1782、1783
- ◆子育て相談 2日(木)受付時間9時30分～11時
- ◆禁煙相談(要予約)
- ◆歯の訪問診療 かかりつけ歯科医院または牛久市歯科医師会
訪問診療窓口(ふじた歯科☎872-1074)まで

10月の休日当番医 診療時間/9時～正午※要電話連絡

日	医療機関	診療科目	TEL・FAX
5(日)	高野耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉科	☎870-5311 FAX873-1152
12(日)	鳥越クリニック	内科・外科・脳神経外科	☎874-3511 FAX874-7807
13(祝)	太田医院	外科・整形外科・内科・小児科・リハビリテーション科・胃腸科・肛門科・皮膚科・禁煙相談・鼠径ヘルニア	☎874-2281 FAX874-2435
19(日)	高野クリニック	内科・消化器科・循環器科・呼吸器科	☎874-2100 FAX874-3958
26(日)	岡見第一医院	内科・循環器内科	☎872-5151 FAX873-3178
急患は【24時間診療】		牛久愛和総合病院 つくばセントラル病院	☎873-3111 FAX874-1031 ☎872-1771 FAX874-4763

稲敷地域小児救急医療輪番制当番医※要電話連絡

※令和7年度より日曜日午前の当番の実施はなくなりました。

曜日	医療機関	診療時間	TEL・FAX
月	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
火	牛久愛和総合病院・つくばセントラル病院が交替で実施		火曜当番医はこちら▶ 
水	つくばセントラル病院	18時～21時	☎872-1771 FAX874-4763
木	龍ヶ崎済生会病院		☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163
金	東京医科大学 茨城医療センター		☎887-1161 FAX887-6266
土	牛久愛和総合病院	14時～17時	☎873-3111 FAX874-1031
日	龍ヶ崎済生会病院	正午～15時	☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163
祝	東京医科大学 茨城医療センター	9時～正午	☎887-1161 FAX887-6266

小児の急患は	JAとりで総合医療センター 【月～土曜日】17時～23時 【日曜日・祝日】8時30分～23時	☎0297-74-5551 要電話連絡
	総合病院土浦協同病院 【24時間対応】	☎830-3711 要電話連絡

※実施を見合わせる場合があります。受診される場合は、必ず事前に確認の電話をお願いします。

茨城救急 電話相談	365日 24時間対応	
	◆子ども ☎#8000(局番なし)	すべての電話から(共通) ☎050-5445-2856
	◆おとな ☎#7119(局番なし)	