

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」

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

市からのお知らせ

いばらき元気ウォークの日



12月7日(日)午前8時30分

集合、午前9時出発※天候により中止の場合あり。当日の開催判断は問い合わせ先へ。

所 奥野運動広場駐車場集合

(奥野生涯学習センター駐

車場の隣・砂利の駐車場)

▼コース／いばらきヘルスロード

「牛久大仏散策コース」約9.5km

※9.5kmを続けて歩行可能な方

※タオル、帽子、飲み物、雨具、ヘル

ルスロードマップをお持ちの方

申・¥当日受付・無料

※牛久市

主・牛久市ウォーキングクラブ

(毎月) ☎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

「健康チャレンジ」&「元気アップ！いばらき」抽選申し込み

〔市民限定抽選〕

▼申込期間／12月1日(月)～

26日(金)

※今年、健康チャレンジ(元気

アップ！いばらき)に参加

加された方のうち、1000

0ポイント以上獲得した方、

食育チャレンジに参加され

た方のうち、1200日(回)

朝食に野菜を食べた方

▼申込方法／①アプリ「元気

アップ！いばらき」利用者：

アプリの右上にある「MEN

U」↓「抽選応募」から申し込み

※県の抽選会にもご応募くだ

さい。詳細はアプリ内に掲載。

②記録用紙利用者：シートを健康づくり推進課窓口に提出。

※令和6年景品例／空気清浄ファンヒーター、防災リュック等

※当選者のみ令和8年

3月ごろ通知予定。※詳

細は市ホームページへ。

問 健康づくり推進課 ☎内線1

742

ヒートショックを予防しよう



急激な温度変化がもたらす

身体への影響をヒートショッ

クといいます。急激な温度差に

より、血圧が大きく変動し、意

識消失や脳卒中、心筋梗塞への

危険が高まります。入浴の際な

どは次の点にご注意ください。

▼予防策／◆脱衣所や浴室を

暖める ◆お湯の温度を41℃

以下に設定 ◆飲酒後、食事直

結婚支援ボランティアマリッジサポーター募集

県では、結婚を希望する独

身の方の出会いの相談や仲介

等をボランティアで行ってい

ただ「マリッジサポーター」

を募集します。結婚支援に関

心のある方はお気軽にお問

い合わせください。

※詳しくは下記二次

元コードへ。

縮 令和8年1月31日(土)

申・問 茨城県少子化対策課

☎029・301・3261

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！



問 NPO法人牛久コミュニティ放送 ☎875-8541

「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。

かっぱのキューちゃん

新デザイン募集!!



Update!

牛久市では市制施行40周年を機に、これまで市観光協会のマスコットキャラクターとして愛されてきた「かっぱのキューちゃん」を、牛久市公式キャラクターとすることとしました! つきましては、これからも市の広告塔として永く皆さまに愛されるキャラクターであり続けることを願い、「かっぱのキューちゃん」をアップデートするため新たなデザインを募集します!

応募期限

令和8年

1月13日(火)

まで

テーマ

「かっぱのキューちゃん」の新デザインを募集します。

※名称は「かっぱのキューちゃん」とします。
※愛らしく親しみやすいデザインとしてください。

応募概要

- (1) 応募作品は一人1点まで
- (2) 市内在住の小中高生、または市内の中学校・高校に通学している方(保護者の同意が必要です)
- (3) 応募作品は応募者自身が創作した未発表作品であること(同一作品を他のコンテスト等に応募していない、かつ個人的にも使用していないものに限る)

※応募条件を満たしていない場合、審査対象外となります。

応募方法

応募用紙に必要事項を記入の上、以下のいずれかの方法でご応募ください

- ① 応募箱への投函(市役所本庁舎2階ロビー)
- ② 営業戦略課へ郵送、またはEメール

※応募用紙に、キャラクターの全身(正面・背面)を平面かつフルカラーで描いてください。

※Eメールで応募する場合、応募用紙とデザインのデジタルデータ両方を添付の上、送信してください(5MB以下)。

※キャラクターに背景や文字は入れないでください。

※制作・応募にかかる費用は、応募者の負担となります。

【応募先】営業戦略課(〒300-1292牛久市中央3-15-1)

E sales@city.ushiku.ibaraki.jp

【選考方法】◎一次選考…小学生の部・中学生の部・高校生の部 それぞれ3作品(計9作品)程度に絞る。

◎二次選考…市役所ロビーでの投票やインターネットでの投票により採用作品を1作品決定。

★採用作品は広報紙や市ホームページ、SNS等で発表。★採用作品の作者には記念品を贈呈します。

【問い合わせ】営業戦略課 ☎内線3231、3232

※募集に関する詳細は市ホームページをご覧ください▶



犯罪被害者週間

11月25日(火)～12月1日(月)
は犯罪被害者週間

誰もが突然、事件や事故などに遭う可能性があります。被害に遭われた際は、相談窓口や最寄りの警察署にご相談ください。また、被害に遭われた方やそのご家族が回復するためには、周囲の方のご理解とあたたかな支援が必要で、皆さんのご協力をお願いします。



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョットちゃん」

▼相談先／牛久警察署 ☎87
1・0110、茨城県警察性
犯罪被害相談「勇気の電話」
☎8103、☎0120・
21・8103

注意!あなたの土地が狙われています!

二時的に資材置場として貸してほしい、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、うまい話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられ

たりする事例が発生しています。これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。不法投棄、野焼き、不適正な残土埋立てを発見した場合は、左記専用ダイヤルまで通報をお願いします。

「不法投棄・野焼きを見つけたら」

▼不法投棄110番 ☎0120・536・380(受付:月・金曜日午前8時30分～午後5時15分。受付時間外は最寄りの警察署まで)

固県廃棄物規制課 ☎029・301・3035

▼健診種別・実施日・会場・受付時間・検診項目 【会場】保健センター ※各日定員になり次第終了

健診種別	成人集団健診	30代スタート健診(30代限定)	婦人科集団検診
実施日	令和8年 1月26日(月)～30日(金)	令和8年 1月31日(土)	令和8年 2月4日(水)
受付時間	【開始から各20分間】 午前8時～、午前8時30分～ 午前9時～、午前9時30分～ 午前10時～、午前10時30分～ 午前11時～	【開始から20分間】 午前9時～、午前9時30分～ 午前10時～、午前10時30分～	【開始から各10分間】 ◆乳がん検診…午前10時～、午前10時20分～、午後0時30分～、午後0時50分～、午後1時10分～ ◆子宮がん検診…午後0時30分～午後0時50分～、午後1時10分～
申込期間	①LINE…11月4日(火)～12月19日(金) ②WEB…11月27日(木)～29日(土) ③電話…11月27日(木)～29日(土)	①LINE…11月10日(月)～12月19日(金) ②WEB…12月8日(月)～9日(火)	①LINE…11月10日(月)～12月19日(金) ②WEB…12月8日(月)～9日(火) ③電話…12月8日(月)～9日(火)
申込方法 ①市公式LINE【受付】24時間 右記二次元コードより市公式LINEを 友だち追加後、トーク画面 下「メニュー」▶「デジタル窓 口」▶「健診予約」をタップ  ②WEB(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 ※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)  0570-077-150 【受付】午前9時～午後5時 ※申込期間外は電話は繋がりません。			

健診や申込方法により申込
 期間が異なります。健診項目

令和7年度集団健診(検診)
 (1・2月)

など、詳細は市ホー
 ムページをご覧ください。
 741



ノロウイルスにご注意
 ください

ノロウイルスによる食中毒
 は冬季に多く発生します。次の
 対策を徹底しましょう。

- ① 持ち込まない…嘔吐や下痢、
腹痛の症状があるときは食品を
取り扱う作業を控えましょう。
 - ② つけない…調理や食事前や
トイレに行った後はせっけんを
使いしっかりと手を洗いましょう。
 - ③ やっつける…ノロウイルス
を死滅させるために、食品(特
に二枚貝)は中心温度85℃90℃
で90秒以上加熱しましょう。
 - ④ 拡げない…ノロウイルスの
消毒には塩素系消毒剤(次亜
塩素酸ナトリウム)が有効です。
トイレや多数の人の手が触れ
る場所の消毒を徹底し、汚染さ
れたものを消毒するときはマス
クやビニール手袋をして二次感
染を予防しましょう。
- 問 竜ヶ崎保健所衛生課 ☎02
 97・62・2163

協会けんぽからの
 お知らせ

① 健康診断を受けましょう
 40～74歳の偶数年齢の女性
 被保険者は生活習慣病予防健

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



診と一緒にお得に受けられる乳
 がん検診があります。40～74歳
 の被扶養者は市の集団健診会場
 で各種がん検診を受診できます。
 ぜひ協会けんぽの補助等を利用
 し健診を受けましょう。

② 12月2日から従来の健康保
 険証が利用できなくなります
 「マイナ保険証」で医療機関を
 受診する仕組みに移行をして
 おり、12月2日から従来の健康
 保険証が利用できなくなります。
 早めに手続きをお願いします。

③ 遡って健康保険の資格が喪
 失した場合の注意点
 過去に遡って健康保険の資
 格がなくなった場合、資格が
 なくなった期間の医療費およ
 び給付金は返納していただく
 ことになります。退職等によ
 り資格がなくなった場合は資
 格確認書(保険証含む)を速や
 かに会社へ返却ください。

問 協会けんぽ茨城支部 ☎02
 9・303・1500(音声案
 内：①2番②1番③3番)

保育のお仕事を お探しの方へ

県では、保育の仕事に就きたい方の就職・復職のあつ旋、保育士資格の取得支援、学生向けの保育の魅力発信イベントや現役保育士の就労継続サポート等を行っています。

「保育施設見学ツアー」

県内の保育施設を見学し、現役保育士と話せるツアーです。間近で現場を見て働く園選びにご活用ください。

日11月18日(火)～12月5日(金)
所県内保育園施設※1日1

園見学。希望する園、日程のツアーにご参加ください。

対潜在保育士の方、保育士養成施設に在籍する学生の方

申各開催日の前々

日まで下記二
次元コードから



見学ツアー情報

問(社)いばらき保育サポート

センター土浦オフィス ☎89

6・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



いばらき保育
人材バンク
公式LINE

特設人権相談所開設

12月4日(木)～10日(水)は「人権週間」です

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日は「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会

では、12月4日から10日までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行います。全てのの人に認められた基本的人権の重要性について、今一度、理解を深め、お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

なお、市では人権週間にあわせて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。相談は無料で、秘密は厳守します。

日12月8日(月)午前9時30分～11時30分(※要事前予約)
所市役所第5・6会議室(本庁舎4階)

問社会福祉課 ☎内線1711

国の教育ローン のご案内



「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

▼融資額／お子さま1人につき350万円以内

▼金利／年3.15%※母子家庭の方などは年2.75%(令和7年10月1日現在)

▼返済期間／20年以内

▼返済方法／毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)※詳しくはホームページへ。

問日本政策金融公庫教育ローンコールセンター

☎0570・008656、
☎03・5321・8656

秋～冬は日没が早まり、急速に暗くなります

夕暮れ時から夜間の交通事故に注意！

薄暮時(午後5時～7時)の歩行者の死亡・重傷事故は、日没時刻が早まる秋に急増しています。運転者も歩行者も、早めのライト点灯や反射材の利用を心がけ、お互いに注意しましょう。

自動車を運転される方へ…

- ◆ライトの早め点灯で、歩行者等に車の接近を知らせましょう。
- ◆照射範囲の長いハイビームを積極的に活用し、歩行者等の早期発見に努めましょう。

歩行者の方へ…

- ◆反射材を身につけ、夜間視認性の高い白系の服を着用するなど、車の運転者に自分の存在を知らせる工夫をしましょう。
- ◆走行車両直前の横断など、無理な横断は避けましょう。



問 地域安全課 ☎内線1641

詳しくは県警察HPへ▶

スポーツ

牛久シティマラソンを 走る練習会

1月の大会に向けての練習会です。仲間と走って今の自分を超えてみませんか？

日12月7日(日)・21日(日)午前8時30分集合

所牛久運動公園フル棟前広場
 対小学4年生以上(小学生保護者同伴)

￥・申無料・当日申し込み
 主・関牛久走友会(小山) ☎090・2315・9260

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
中はキラキラで不思議な筒「からっぽ万華鏡」を作ります。

日11月23日(日)・祝午後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11月21日(金)までに電話

②おもちゃの修理(子ども対象)
 日11月23日(日)・祝、12月14

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

所ここに広場(保護者同伴)
 関金子 ☎874・6416

成人ピアノ講座

簡単な両手奏に始まり名曲まで。発表会もあります。

日11月23日(日)・祝、12月28日(日)午後1時～
 所エスカードスタジオ

￥月500円
 関生涯学習ピアノ研究会(石井) ☎080・2258・4786

健康維持活ダンスパーティー

仲間とともに楽しくリフレッシュ。

日11月28日(金)午後1時15分～3時40分

所牛久運動公園体育館サブアリーナ

￥500円

持飲み物、マスク
 主・関牛久スポーツダンスクラブ(海野) ☎080・2067・9863

フォトサークルいちの会 2025年写真作品展

日12月3日(水)～9日(火)午前9時30分～午後5時※8日(月)は休館日、最終日は午後3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。
 関フォトサークルいちの会(高嶺) ☎080・1337・6277

日本の食と農を考える 講演会

日11月29日(土)午後1時30分～3時30分※入場無料。

所中央生涯学習センター視聴覚室

対市内在住・在勤および近隣市町村の方

主・関新日本婦人の会牛久支部(樋口) ☎090・6310・4789

ゴスペル・クリスマス コンサート

ゴスペルとクリスマスソングを一緒に楽しみましょう。
 ※入場無料。

日12月13日(土)午後1時30分

開場、午後2時開演

所エスカードホール

主・共VOUK、HOLY

BRIGHT、小滝コージ

関ゴスペル同好会VOUK(田原) ☎874・0320

茨城いのちの電話 相談員募集説明会

①つくば市開催

日12月6日(土)午後2時～4時
 所並木交流センター大会議室(つくば市並木4・2・1)

内ミニセミナー「人とながるワーク」、相談員募集説明会

②牛久市開催

日令和8年2月7日(土)午後2時～4時

所エスカード生涯学習センター第1・2講座室

内ミニセミナー「自分を開放する・人とながる」絵画療法プチ体験ワーク、相談員募集説明会

【①、②共通】※参加無料。

申左記二次元コードまたは電話で申し込み



つくば市
開催分



牛久市
開催分

関茨城いのちの電話つくば事務局 ☎852・8505

消防・防災フェア

災害に対する地域住民の意識と知識を高める消防・防災フェアを開催します。

日 12月14日(日) 午前10時～正午

所 みどり野第一街区公園(南4・37・12) ※雨天中止。

内 消防車両・救急資機材の展示、煙ハウス体験など

主・固 みどり野行政区(横山) 090・1258・1199

メンバー募集

NPO法人 うしく里山の会

里山保全作業ボランティア募集

牛久自然観察の森および隣接する結末町みどりの保全区の雑木林・杉林、野山の植物の保全作業を行っています。

日 11月27日(木)、12月11日

(木) 午前9時30分～正午

所 牛久自然観察の森倉庫前

申 活動日の1週間前までに電話で申し込み

主・固 NPO法人うしく里山の会(木谷) 874・6600



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	11/30、12/7・21、1/11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	11/18、12/9・16、1/13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。

12月の納税および使用料	納 期 限
国民健康保険税(5期) / 下水道受益者負担金(3期) / 給食費・保育料・保育園給食費・住宅使用料(11月分)	12月1日(月)
児童クラブ負担金(12月分)	12月10日(水)
固定資産税(3期) / 国民健康保険税(6期) / 給食費(12月分)	12月25日(木)
介護保険料(5期) / 後期高齢者医療保険料(6期) / 保育料・保育園給食費・住宅使用料(12月分)	12月26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

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 11月26日(水) 午後7時～11時