



2026
1/1
No.1400
茨城県牛久市



CONTENTS-主な内容-

02-03 | 新年のごあいさつ

04 | 「親子特区!! うしく」始動

06-07 | 令和7年分所得税・市県民税の申告

＼今年はアニバーサリーイヤー！／



牛久市は令和8年(2026年)6月1日で市制施行40周年を迎えます



牛久市長
沼田 和利

新年のごあいさつ

育ち合えるまちを目指し、やまやまな施策を推進してまいります。

その他、昨年は牛久シャトーの方を見直すため、有識者会議の意見を踏まえ、事業再生計画を作成いたしました。今後も歴史的かつ文化的価値を守りながら、観光地、そして市民に開かれた憩いの場としての牛久シャトーを目指してまいります。

さらに、エスカーデ牛久には、今月、障害者雇用支援施設「Diverse Village USHIKU」がオープンいたします。新たに障害のある方の多様な働き方を創出し、市の地域福祉の向上を目指すとともに、引き続き空き床解消と賑わいの復活に向け、多様なテナントのニーズに対応した誘致活動を進めてまいります。

このような本市の観光資源や強みを最大限に活かした施策をはじめ、市民の皆さまが安全と安心、幸せを実感できるよう、本年もさまざまな事業の推進に全力を尽くしてまいりますので、市民の皆さま、関係各位のより一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

このようないいきがいをもとに振り返り、未来へとつなぐ一年にする所存です。皆さんと共に、この節目を大いに盛り上げていくべく、市を挙げて、数多くの取り組みを実施していく予定であります。

また、昨年10月には、子育て世帯を中心とした、新しいブランドメッセージ「親子特区!!うしく」を掲げ、その一環として、親子の誕生を祝う、お祝いボトル贈呈プロジェクトをスタートしております。今後とも、親子がともに

結びに、皆さま方のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



市長の新年のごあいさつは動画でも公開しています。ぜひご覧ください。

【公開期間】1月1日(木・祝)午前0時～8日(木)午後5時 <https://www.city.ushiku.lg.jp/page/page014420.html>

牛久市議会



副議長
甲斐 徳之助



議長
小松崎 伸

明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、令和8年の輝かしい新春を健やかにお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

また、平素より市議会の活動に、温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年も、市民の皆さまと議員との意見交換会を開催し、地域の課題を共有させていただきながら、まちづくりに関する貴重なご意見やご提言をお伺いいたしました。本年も引き続き「市民との対話」を重視し、皆さまのお声を真摯に受け止め、市政に反映させるべく取り組んでまいる所存でございます。

新年を迎える議員一人ひとりがその使命と責任を改めて自覚するとともに、牛久市の発展と市民生活のさらなる向上を目指し、積極的に活動してまいります。今後も、変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして健やかで幸多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

姉妹都市・友好都市・親善友好都市

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春を健やかに迎えられましたことと心からお慶び申上げます。

昨年5月に常陸太田市長に就任し、「うしくかつぱ祭り」や「うしくWaiワイまつり」に参加させていただいた折には、心温まる歓迎をいただきまして、心から感謝申し上げます。本年も催事等を通して、心を深められることを楽しみにしております。

牛久市のますますのご発展と、市民の皆さんにとりまして幸多き年となります。



明けましておめでとうございます。牛久市の皆さまには、希望に輝く年を迎えたことをとお慶び申し上げます。

本町のかつぱのふるさと祭りに多数の市民の皆さまにお越しいただき心から御礼申し上げます。我が町でも時勢には逆らえないもので人口減少は否めない状況ですが、そうした中でも牛久市の皆さまとの交流を通じ、町の活性化を図つていきたいと思っております。今年の7月には、色麻町民と共に牛久市の皆さまにお会いできることを心から楽しみにしております。

結びに、牛久市並びに市民の皆さまのさらなる飛躍・ご発展を色麻町全町民の思いと



明けましておめでとうございます。牛久市を代表して、沼田市長をはじめとする牛久市の皆さまに、新年のお慶びを申し上げます。

ホワイトホース市民は、この40年間で育ってきた牛久市との友好関係を大変大切に思っています。昨年の夏には、牛久市から青少年代表団をホワイトホースにお迎えすることができ、大変光栄でした。この交流を通して、新たな友情が芽生え、いつも残る思い出が生まれました。ホストファミリーにとつても非常に有意義な経験となりました。このプログラムを通じて、牛久市とホワイトホース市の住民の間に、強い絆が築かれたことを大変うれしく思います。

沼田市長、そして牛久市の皆さまにとつて、素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



明けましておめでとうございます。牛久市の皆さまには、希望に輝く年を迎えたことをとお慶び申し上げます。

牛久市とオレンジ市は、学校間の交流訪問や毎年開催される日本語スピーチコンテストなどを通じて、相互理解を深めるだけでなく、両市を豊かにする永続的な友情を育んできました。新しい年を迎えるにあたり、私たちはこの大切なパートナーシップを深めていくことを改めて表明いたしました。両市にとつてさらなる協力、学び、そして共に喜びを分かち合う機会に満ちた一年となることを願っております。

新年が、牛久市のすべての皆さまにとって、平和と繁栄、そして健康に恵まれた一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



明けましておめでとうございます。牛久市の皆さまにとつて、素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

牛久市との友好都市提携は、私たちにとって大きな誇りです。歴史と芸術に彩られた二つの文化をつなぐ架け橋です。この精神に基づき、新年が新たな出会い、交流、そして協力の年となり、両市の市民の絆がさらに深まることを願っています。





「親子がともに育ち合えるまち」へ

親子特区!! うしく始動！

牛久市は、「親子特区!! うしく」をメッセージとして子育て世帯を中心とした移住・定住を促す新たなブランディングを推進します

市では、令和7年10月より新たなブランドメッセージ「親子特区!! うしく」を掲げ、親子の時間を大切にできるまちづくりを本格的にスタートしました。この時代に“親子であること”は大きな挑戦。だからこそ、牛久市は「親子がともに育ち合えるまち」を目指し、親子の思い出や心の豊かさを育むまちづくりを、市民の皆さんと一緒に進めていきます。

問 親子のため課 ☎ 871-2301

親子を軸にしたまちづくりを進める理由

まちの歴史と文化
に“親子の土壌”
あるから!!

“！”から生まれた、
驚きと成長を象徴する
「怪獣の親子」!!

「親子と言えば牛久」
と言われるまちへ!!

市はこれまで子育て支援や親子で楽しめる環境づくりに力を注ぎ、親子の時間を大切にする文化を育んできました。さらに、首都圏へのアクセスの良さに加え、「自然観察の森」に象徴される豊かな自然にも恵まれ、牛久市には都市の便利さと自然の豊かさがそろう暮らしが整っています。

これら牛久ならではの強みは今回の親子政策とも親和性が高く、次世代に向けて「親子政策が充実したまち」という独自性を打ち出し、子育て世帯に選ばれる魅力あるまちづくりを進めていきます。

親子特区!! うしくのシンボルデザイン

市全体で親子を応援する雰囲気を醸成するため独自のシンボルとして怪獣の親子は誕生しました。頭部にあるビックリマークには、「驚き」や「発見」、「楽しさ」といった親子の毎日を象徴し、「親子特区!! うしく」を掲げた牛久市が、全ての親子にとって豊かで楽しく暮らしていくまちであり続けたいという思いをこのデザインに込めています。今後は、広報紙や公共施設、イベントなど、まちのさまざまな場面に登場する予定です。



親子特区!! うしくの取り組みとめざす未来

「親子がともに育ち合えるまち」というブランド理念を、市民の皆さんのが実感できるかたちにするため、親子の喜びや成長の瞬間をまちぐるみで応援する施策づくりを、新設の「親子のため課」を中心に進めています。市の公式サイトや公式Instagramでも、イベントや各種施策の情報を随時発信しています。

牛久で暮らす親子の時間が、もっと楽しく、もっと安心できるものになるように。牛久市は「親子といえば牛久」と思っていただけるまちを目指し、市民の皆さんとともに、心を育むまちづくりを進めていきます。

施策1

親子のため課

「親子のため課」を新設。“親子のためになっているか?”を合言葉に、親子の声を受け止め、親子の絆を深める施策を進めています。

施策2

親子みらいポスト

親子がオンラインから「声」を気軽に届けられる専用のご意見フォーム。寄せられた気づきやアイデアは、政策や事業の改善につなげます。

施策3

親子のはじまり

お祝いボトルプロジェクト
牛久市で生まれたお子さまの誕生を祝って、牛久シャトー醸造ワインまたはぶどうジュースを写真入り「記念ボトル」としてプレゼント！※下記参照

施策4

親子ひろばプロジェクト

市内で開催される、親子で楽しめる体験・交流イベントをまとめて公式Instagramで発信。遊びながら地域とつながるきっかけを！



「親子のはじまり お祝いボトルプロジェクト」お申し込み受付中!!

日本遺産に認定された牛久シャトーと連携し、牛久市で生まれたお子さまとご家庭を祝福する新しい取り組みとして、お子さまのお名前やご家族のお写真をあしらった特製記念ボトル(ワインまたはぶどうジュース)を贈呈し、親子の門出を市が温かくお祝いします。お申し込みを心よりお待ちしています。

対象者 令和7年1月1日以降に生まれたお子さまがいるご家庭

※申請者(保護者)とお子さまが申請時点、およびボトル発送時点で市内在住(住民登録がされている)であること

贈呈品 牛久シャトー醸造ワインまたはぶどうジュース(特製ラベル付き)

申込方法 右記二次元コードから申し込み

発送時期 2月以降順次発送(予定)



1/5 月
運用開始

市公式LINEで粗大ごみ戸別収集の予約ができるようになります！

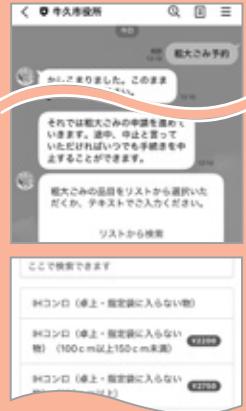
1月5日(月)から粗大ごみの戸別収集の申請がLINEからできるようになります。市公式LINEを友だち登録すると、ご自身のスマホより24時間いつでも申請が可能です。ぜひご活用ください！

LINEでの戸別収集の申込手順

- 1 市公式LINEでキーワードで
【粗大ごみ予約】と入力
→申請が始まります

- 2 リストから粗大ごみとして出す
物(最大寸法が合うもの)を選択
し、出す物の写真をアップする
※一度に出せる個数は5個まで。

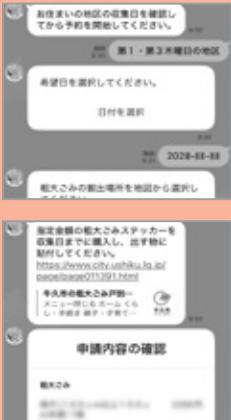
- 3 氏名・フリガナ・住所・電話
番号を入力



- 4 収集地区を選択し、カレンダー
から収集希望日を選択
※収集枠には上限がありますのでご了承ください。

- 5 粗大ごみを出す場所(ご自宅)を
地図で選択し、排出場所(駐車
場等)を選択

- 6 申請内容を確認し仮受付
→本受付の通知が来たら粗大
ごみ戸別収集の予約完了！



予約が完了
したら…

粗大ごみステッカーを購入し、粗大ごみステッカーを貼って
収集日の朝8時までに排出場所に置いてください

※粗大ごみステッカーは返金ができません。

問 廃棄物対策課
内線1571～1573

※詳細は市ホームページへ▶



1/12
月・祝

第48回牛久シティマラソン開催に伴う 交通規制およびかっぱ号等の一部運休

交通規制

問 牛久シティマラソン実行委員会 873-2486

令和8年1月12日(月・祝)、右図の通り「牛久シティマラソン」開催のため、マラソンコースおよび周辺道路の交通規制を実施します。ご迷惑をお掛けしますが、迂回などのご協力をお願いします。
※交通規制については変更になる場合があります。ご了承ください。

かっぱ号運休(運動公園ルート・ひたち野うしくルート)

問 政策企画課公共交通対策室 内線1219

当日は下記のかっぱ号を運休します。

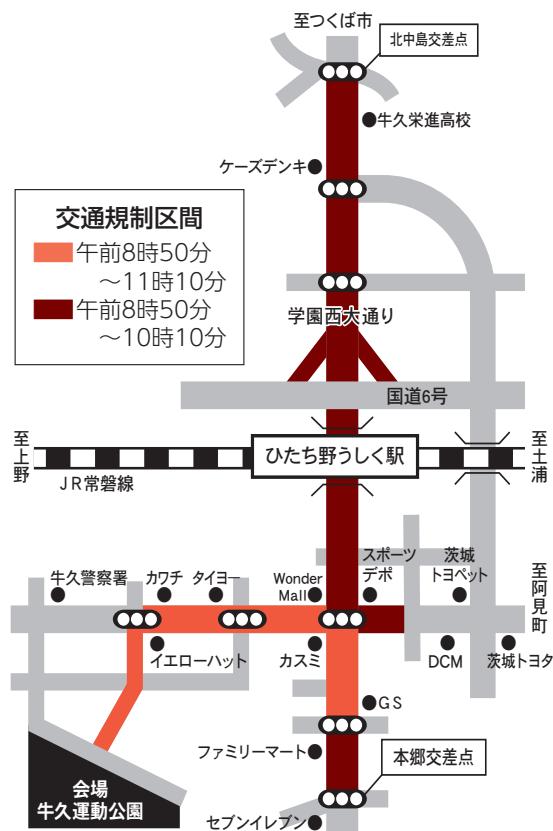
運動公園
ルート

- ①牛久駅東口発 7:00 ————— 牛久駅東口着 8:10
②牛久駅東口発 8:20 ————— 牛久駅東口着 9:30
③牛久駅東口発 9:40 ————— 牛久駅東口着 10:50
④牛久駅東口発 10:30 ————— 牛久駅東口着 11:40

ひたち野
うしく
ルート

- ①ひたち野うしく駅東口発 8:10 ————— ひたち野うしく駅東口着 8:45
②ひたち野うしく駅東口発 8:55 ————— ひたち野うしく駅東口着 9:30
③ひたち野うしく駅東口発 9:40 ————— ひたち野うしく駅東口着 10:15
④ひたち野うしく駅東口発 10:25 ————— ひたち野うしく駅東口着 11:00

※かっぱ号(運動公園ルート・ひたち野うしくルート)5便以降は通常運行になります。
※関東鉄道線バス、稲敷エリア広域バスについても一部運休する便があります。
当日の運行状況については、関東鉄道HPよりご確認ください。



所得税・市県民税の申告が始まります 3月16日(月)までに申告を済ませましょう

●市役所での申告受付期間、会場および、受付方法

土・日・祝日を除く

2月16日(月)～3月16日(月)

[開場]午前8時 [申告]午前8時30分～午後3時30分

※3月1日(日)に限り
日曜日も受け付けます。

保健センター
研修室(2階)

《申告会場への入場には「入場整理券」が必要です》

※今年から、すでに記入(入力)が完成している確定申告書のお預かりはできません。
ご自身で竜ヶ崎税務署にご提出ください。

入場整理券の取得方法 下記のいずれかで取得してください

① 市公式LINEから事前予約

【希望日の2日前まで】



※希望日の14日前から予約できます(24時間受付可能)。

※1日当たりの予約枠は各日70枠。 ▲市公式LINE

※市公式LINEのメニュー「デジタル窓口」から「確定申告受付予約」を選んでください。

※受付完了画面が入場整理券となりますので、受付で画面の提示が必要となります。

当日配布の整理券は枚数に限りがあり、取得できないことがありますのでLINEでの事前予約がおすすめです

② 当日配布の入場整理券を取得する

【配布開始:午前8時～なくなり次第終了】

※配布する入場整理券は当日分のみです。

※1日当たりの配布数は当日分60枚。なくなり次第終了しますので、当日配布開始前に並んでいただいてもお配りできないことがあります。

※入場整理券には入場開始予定時間が記載されています。ご確認の上、会場へお越しください。

※整理券の配布状況によっては、後日の来場をお願いすることがあります。ご了承ください。

※申告書は職員が個別に応対して作成します。
ご自分で申告書を作成する記載所はありません。

【来場時の注意事項】体調がすぐれない方(咳・発熱等の症状のある方)は入場をご遠慮ください。

●申告に必要なもの

- 1 口座のわかるもの(申告者本人名義)
- 2 本人確認書類…「マイナンバーカード」
または「番号確認書類(通知カード)と
身元確認書類(運転免許証など)のセット」
- 3 (お持ちの方) 税務署から届いた
「令和7年分確定申告のお知らせはがき」
- 4 前年分の確定申告書(控え)
- 5 所得の種類に応じた必要書類(下表参照) **⚠ 必要書類を持参されないと申告受付できません!**

区分	必要書類
給与収入・年金収入のある方	令和7年分の源泉徴収票の原本(給与・年金)、または事業主の支払証明書など。
事業・農業・不動産収入のある方	収支内訳書 → 必ず事前に作成してください。

6 控除に必要な証明書

区分	証明書
各種控除	医療費控除の明細書(領収書の提出では申告できません) → 必ず事前に作成してください。医療費通知から明細書を作成した方は医療費通知を添付してください。
	社会保険料控除を受ける方
	生命保険料控除・ 地震保険料控除を受ける方
	寄附金税額控除を受ける方
	障害者控除を受ける方 ^{※注}

※注)障害者控除対象者認定書については本紙8ページをご確認ください。

広報うしく 2026年1月1日号

問 税務課
内線1056
～1059

竜ヶ崎税務署からのお知らせ

問 0297-66-1303

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場

【会場】竜ヶ崎税務署

土・日・祝日を除く ※3月1日(日)は開場します。

2月16日月～3月16日月

【相談受付】午前8時30分～午後4時

【相談開始】午前9時～



▲国税庁
公式LINE

**確定申告会場での相談は、
国税庁公式LINEによる
事前予約をお願いします**

※当日受付も行っていますが、相談枠に限りがありますので、ぜひLINEでの事前予約をご利用ください。

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。期間前に申告相談にお越し下さいとも、当日は対応できませんのでご注意ください(一部、公式LINEからの事前予約も受け付けています)。

※確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制とっています。マイナンバーカードと併せてパスワード(①署名用電子証明書用 英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用 数字4桁)が分かるようにしてお越しください。

※開設期間中は、駐車場が大変混雑しますので公共交通機関の利用にご協力をお願いします。

ぜひご利用
ください！

マイナンバーカードと スマホでもっとつながる！e-Tax！

申告書は、マイナポータル連携を使ったe-Taxを利用すると、給与・年金等の収入のほか、医療費控除やふるさと納税等の寄附金控除の申告に必要な情報を取得し、一括入力されるので、時間がかからず簡単に作成できます。また、医療費の領収書やふるさと納税の受領証明書などの収集・保管・入力が不要となり大変便利です！ぜひご利用ください。

※マイナポータル連携には、初回のみ事前準備が必要です。お早めの準備をお願いします。

※給与情報と連携するには、源泉徴収票がe-Taxで提出されている必要があります。



▲確定申告書等
作成コーナー



▲マイナポー
タル連携

確定申告などに関する問い合わせ

国税庁ホームページ
「令和7年分
確定申告特集」
をご利用ください
※「確定申告特集」で検索



【確定申告用紙の入手方法】

- ①竜ヶ崎税務署に
郵送依頼
0297-66-1303
(音声ガイダンス0番)
- ②国税庁HPから入手
③1月23日(金)以降に
市税務課で配布予定
(数に限りがあります)

e-Tax・作成コーナーの操作などの問い合わせ

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク



0570-01-5901

【受付】月～金曜日午前9時～午後5時(祝日
および12月29日～1月3日を除く)



以下に該当する方は、市の会場では受付できません

竜ヶ崎税務署での申告をお願いします

- ◎過年分(令和6年分以前)の申告をする方
- ◎初めて住宅借入金等特別控除の申告をする方
- ◎雑損控除を受ける方
- ◎給与所得者の特定支出の控除の特例を受ける方
- ◎事業・農業・不動産所得などの申告で初めて収支内訳書を作成される方
- ◎土地・家屋・株式・ゴルフ会員権などの譲渡所得、青色申告、贈与税、消費税などを申告する方

問 竜ヶ崎税務署 0297-66-1303

奥野地区出張受付について

小坂町・福田町・正直町・島田町・久野町・桂町・井ノ岡町・奥原町にお住まいの方対象

【会場】奥野生涯学習センター研修室 ※下記「対象の方」のみの対応となります。

期日	開場時間	受付時間	対象の方
2月3日 (火)	午前8時30分	午前9時～正午	◆市県民税の申告の方 ◆所得税の確定申告の方
	午後1時30分	午後2時～4時	
2月4日 (水)	午前8時30分	午前9時～正午	ただし、上記「市の申告会場 では受け付けできない方」 に該当する方を除きます
	午後1時30分	午後2時～4時	

申告には入場整理券が必要です【当日配布のみ】

※当日配布の入場整理券は60枚。午前8時30分～会場入口で配布、なくなり次第終了。

※正午～午後1時30分は配布休止します。※LINEでの事前予約はありません。

当日必要なもの 右ページ「申告に必要なもの」1～6

所得税還付申告・市県民税申告受付について

【会場】保健センター研修室(2階) ※下記「対象の方」のみの対応となります。

期日	開場時間	受付時間	対象の方
2月13日 (金)	午前8時	午前8時30分～ 午後3時30分	◆収入が給与のみで年末 調整が終わっており、医 療費控除だけの申告の方 ◆収入が公的年金のみで 他に所得がない方 ◆市県民税の申告の方

申告には入場整理券が必要です【市公式LINEからの事前予約、または当日配布】

※市公式LINEでの事前予約は70枠。希望日の14日前から予約できます(24時間受付可能)。右ページ「①市公式LINEから事前予約」をご参照の上、ご予約ください。

※当日配布の入場整理券は60枚。午前8時～会場入口で配布、なくなり次第終了。

当日必要なもの 右ページ「申告に必要なもの」1～6

令和8年
1月1日
から

税申告のための障害者控除対象者認定書が必要な方は 申請が必要となります

昨年までは、市独自の施策として、税申告のための障害者控除対象者の認定を受けようとする方には申請書を提出していただくことなく、市から対象者へ障害者控除対象者認定書を一括送付していました。しかし、令和8年1月1日からは、市で使用しているシステムが全国共通の標準仕様になったことに伴い、対象者からの申請書をもって市が認定を行います。同認定書が必要な方は申請をお願いします。

障害者控除とは

所得税・市県民税について、納税者本人、またはその扶養親族が対象者となる場合、一定の金額の所得控除を受けることができるものです。控除を受けるためには申告が必要となります。詳しくは国税庁ホームページ「障害者控除」をご覧ください。



申込方法 ※発行手数料無料

障害者控除対象者認定申請書に必要事項を記入し、高齢福祉課の窓口まで提出してください。申請書は高齢福祉課窓口か市ホームページで入手できます。

郵送での申請を希望される方は、申請書の他に宛名を記入の上110円切手を貼った返信用封筒を同封してください。

- ◆「障害者控除対象者認定書」は、税申告の際にのみ使用する書類であり、対象者を「障害者」として認定するものではありません。
- ◆令和7年中に亡くなられた対象者につきましても、障害者控除対象認定者申請書の提出をお願いします。

対象になる方

令和7年12月31日(基準日)時点での要介護認定が有効であり、認定を受ける際の調査において「認知症高齢者の日常生活自立度」が2a、2b、3a、3b、4、5のいずれか、または「障害高齢者の日常生活自立度」がA1、A2、B1、B2、C1、C2のいずれかである方

問 高齢福祉課
内線1751~1755
※詳細は市HPへ▶



「固定資産税の前納報奨金制度」廃止のお知らせ

前納報奨金制度は来年度(令和8年度)から廃止となります

前納報奨金制度とは

第1期の納期限までに全期分を一括で納めていただいた方に報奨金を交付する制度で、戦後の混乱した社会情勢と不安定な経済事情の中で「税収の早期確保」や「納税意識の向上」を目的とし、納期前に前納されたことに対する金利という面を考慮し創設されました。

なぜ廃止にするのか

昨今では、口座振替、地方税お支払いサイトによる電子決済など納税手段が多様化したことと納税しやすい環境が整ったことや、自主納税意識が広く浸透し高い収納率の継続が得られるようになり、制度の目的はおおむね達成されたことから廃止とさせていただきます。

これまで、早期納付にご協力いただいた皆さんにお礼申し上げます。また、この制度廃止へのご理解と引き続きの納期限内納付にご協力いただきますようお願いします。なお、一括納付はこれまで通りご利用できます。窓口等での納付書払いや口座振替で納付をお願いします。

固定資産税の口座振替について

口座振替納付を全期前納で申し込みされている方

- ①今後も全期前納での納付を希望される場合……………手続き不要(報奨金は交付されません)
- ②全期前納から期別ごとの支払への変更を希望される場合……………手続きが必要です

口座振替依頼書を取扱金融機関へ提出するか、
市ホームページ「Web口座振替受付サービス」から申し込み
【申込締切日：3月19日(木)】



Web口座振替
受付サービス

問 収納課内線1061~1069



感染症に負けない
カラダを！

免疫力をしっかりつける生活習慣

私たちの健康を守る重要な働きを担う「免疫」は、風邪やインフルエンザなどの感染症から身体を守り、日々の健康維持に欠かせない身体の防御システムのようなものです。しかし、ストレスや睡眠不足、偏った食生活などの生活習慣により、知らず知らずのうちに免疫力が低下していることがあります。健康的な毎日を送るために、日々の食事や休養などの生活習慣の中で実践できる免疫力アップの方法をお伝えします！

生活習慣を改善して免疫力を高めましょう！

免疫力を高めるためには規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、ストレスをためないことなどが大切です。心身ともに健康的な生活を送るためにも、日々の生活習慣を見直し、免疫力の向上を意識した生活を心がけましょう。



食事のポイント

食事において、免疫力アップの1番の基本は1日3食バランスの良い食事を取ることです。栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまうので、全体の栄養バランスを考えながら、免疫力アップに役立つ食品を加えましょう。

1. 腸内環境を整える食品を食べよう

腸管には、免疫の働きを司る免疫細胞の60～70%が集まっていると言われています。腸内環境をよくすることで、免疫力を高めましょう。
例)納豆・ヨーグルト・きのこ・海藻など



2. 抗酸化作用のある冬野菜を食べよう

にんじんやほうれん草には免疫力維持に役立つ抗酸化物質がたくさん含まれています。「体温が下がると免疫力が低下する」ことがあるため、スープや温野菜にして温かく食べるのがおすすめです。

3. よく噛んで食べよう

唾液には免疫物質が含まれており、ウイルスが口から体内に侵入するのを防ぎます。唾液の分泌をよくするために、食事の時はよく噛みましょう！



運動のポイント

運動不足による体力や筋力の低下は、免疫力の低下につながるため、適度な運動習慣を取り入れることが大切です。体を動かすことで、血液やリンパの流れを改善し、免疫細胞の働きを活性化させます。ウォーキングや筋トレがおすすめです。



休養のポイント

質のよい睡眠を十分に取ることや、適度にリラックスして自律神経を整えることも、免疫力の向上には欠かせません。普段からこまめに休養を取るよう心がけストレスをためないようにしましょう。

1. 質の良い睡眠を取ろう

朝 毎朝決まった時間に起きて、体内時計のリズムをくずさない
…起きたら日光を浴びて体内時計をリセット！

昼 適度に昼寝を取り入れましょう
…15分程度の昼寝で免疫力がアップ！
昼寝が苦手な場合は、横になって体を休めるだけでもOK

夜 布団に入ったらスマホは見ない
…寝室はなるべく暗くする
体をしめつけないゆったりとした寝巻を着用する

2. 自分に合ったストレス発散法を

ストレスを発散し、心を休めることも大切なポイントです。自分なりのストレス解消法を見つけて取り組みましょう。

2月1日号の
保健センター通信
でご紹介します！

基本的な感染予防も忘れずに！

手洗い・マスク着用を含む咳エチケット・定期的な換気など基本的な感染予防を合わせて行なうことで予防効果は高まります！

感染症は予防が大切！日ごろから実践している対策の
積み重ねで健康的な日々を過ごしましょう。



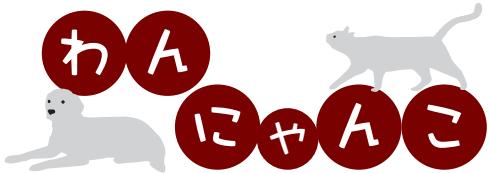
感染症等の最新情報は下記ホームページをご確認ください



県ホームページ
感染症情報センター



市ホームページ
感染症情報まとめ



問 環境政策課内線1563

猫が健康に冬を過ごすためには

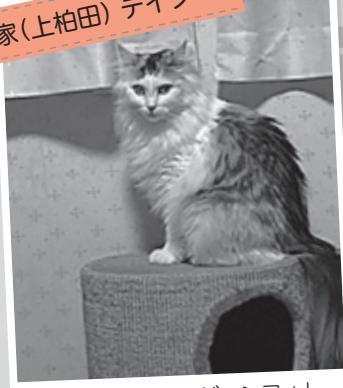
寒さが深まる時期になつてきました。今回は、猫の健康についてのお話です。

猫は、もともと水分摂取量が少なく、腎臓病にかかりやすい動物です。寒い季節になると、さらに水を飲む量が減ってしまうため、水飲み場の複数設置や水分量の多いご飯を与えたりして、病気

を予防しましょう。また、気温が低下し空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜の働きが弱まり、細菌やウイルスに感染しやすくなってしまいます。冬は乾燥対策をしっかりと行い、飼い猫が健康に冬を過ごせるよう工夫しましょう。



S家(上柏田) デイジー



【種類】ノルウェージャンフォレストキャット(メス1歳)

うちに来て間もないですが、すっかり慣れて元気に遊んでいます。デイジーが来たおかげでペットリスが和らぎました。

N家(岡見町) こたつ



【種類】トイ・プードル(オス1歳)

おもちゃで遊ぶことが大好きでおうちの中では、はしゃいでいて元気いっぱいです！

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 kankyou@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。

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。保護猫の一時預かり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

ご相談は牛久市消費生活センターへ
相談日 月～金曜日(午前9時～正午／午後1時～4時)
問 牛久市消費生活センター☎830-8802

18歳から「成人」！ 一人で契約できる！

成人になると、保護者の同意なく自分の意思で、さまざまな契約ができるようになります

【18歳でできることの例】

- ◎携帯電話を契約する
- ◎一人暮らしの部屋を借りる
- ◎高額な買い物、サービス契約を締結する
- ◎クレジットカードをつくる
- ◎ローンを組む など



◆未成年者が親に無断で契約した場合には、契約を取り消すことができますが(未成年者取消権)、成人になつて契約をすると原則取り消すことはできず、その契約に對して責任を負わなければなりません。

社会経験が浅い新成人が悪質業者の勧誘のターゲットになる可能性があります。
日ごろから契約に関する知識を学び、さまざまなルールを知った上で、本当に必要な契約か冷静に判断する力を身につけましょう。

契約について困ったときは…

牛久市消費生活センター

☎830-8802

へご相談ください！



「音のうしく」の写真(とくに昭和40年代まで)
の写真・東部地区の写真を募集しています。



昭和18年(1943)に牛久国民学校(現牛久小学校)で行われた大日本婦人会牛久村分会の行事と思われる写真です。こうした婦人会組織は、兵士の見送りや出迎え、兵士を出した家庭の支援などの活動で大きな役割を果たし、日本全国に広がっていきました。

作品
募集

イラストや俳句、短歌などをお送りください!

次回募集テーマは「冬」

● あて先

〒300-1292牛久市中央3-15-1

「広報うしく文芸さん」係

FAX871-3246

E-mail: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)

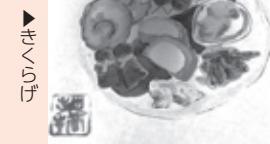
※掲載作品は担当課にて審査の上、決定します。投稿いただいた作品が必ず掲載されるわけではありません。



▲アテドモガナ



▲長澤さん



金繼ぎの祝盃に屠蘇畏まる
豚汁の沁みる夕餉の霜夜かな
市役所の裏の紅葉ひと巡り
持久走孫一番でおおよろこび
戸袋に手をかけ見とれる初茜

月田さん
ジャズ
おみ

和多田さん
嶋岡さん
本田ゆめ

文芸さん — 膜月 —



FM-UU通信 85.4MHz 第87回

イベント放送情報

「第48回牛久シティマラソン」生放送!!

【放送】1月12日(月・祝)午前8時30分~予定

【出演者】山城功児(レッツこうじ)・なる・スペシャルゲスト

冬の澄んだ空気の中、ランナーたちの力強い走りと会場の熱気を、臨場感たっぷりの生放送でお伝えします。豪華ゲストが続々登場予定! どうぞご期待ください!

※イベント中止の場合は放送中止となります。

《スペシャルゲスト》
・パッパラー河合さん
・井上翔弥さん
・GOのりたかさん

新しい1年がスタートしました! 今年もFM-UU854は、電波にのせて牛久の街に“笑顔と元気”を放送をお届けします。2026年もFMうしくうれしく放送(愛称:FM-UU)をどうぞよろしくお願いします!



UUラジオ854

カナダからの手紙
~from ホワイトホース~

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、公式ホームページをご覧ください。

※毎月1回、金曜日午前10時30分~11時放送予定

1月16日(金)
午前10時30分
~11時



カナダから
します!
ホワイトホース市
職員
本山直人さん

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♪ FM-UUの聴き方やリクエスト、詳しい番組表などは公式ホームページへ▶

番組に関するお問い合わせ ☎ 029-875-8541 FAX 029-875-8686 E-mail:ushiku@fmuu.jp



情報 ひろば

問 牛久市役所

☎ 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 ☎ 内線1681



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。



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 第171回うしく「ゴッ多市 出店募集

フリーマーケット

個人・グループ・プロ・アマチュアは問いません。初めての方も大歓迎です。

日 2月8日(日)午前9時～午後2時

所 中央生涯学習センター駐車場
料 【出店料】◆A区画(約5・4m×3・6m)…2000円
◆B区画(約2・7m×3・6m)…1500円
◆C区画(約2・7m×4m)…2000円

申 はがきに①希望する区画
(A、Bどちらかを記載。
「どちらでも」は不可。飲

問 未来創造課 ☎ 内線1523
19日(月)必着

▼ 申込期間 / 1月5日(月)～
金不足の場合、受付不可。申
し込みは1組1枚。2枚目、
複数応募は無効。

問 県計画推進課 ☎ 029-301-2023
@pref.ibaraki.lg.jp
1・2月のtimecapsule
ページをご確認ください。



問 ひたち野リフレ第2会議室
所 1月28日(水)午後1時～5時
15歳～49歳の若年無業者お
よびその家族※相談無料。
申 いばらき県南若者サポート
会議室、または郵送で返却。
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。相談日の日程
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) ☎ 893-3
3801 FAX 893-3
tsukuba.jp

人口300万人到達記念 タイムカプセル開封 「タイムカプセル」書簡を返却 しています

県は人口300万人到達を
記念して1999年に埋設し
た「タイムカプセル」を開封し
ました。応募いただいた書簡
を希望者に返却しますのでお
心当たりがある方は左記メー
ルアドレスまでお問い合わせ
ください。

▼ 返却期間 / 11月24日(火)まで。
▼ 返却方法 / 茨城県庁計画推
進課窓口、または郵送で返却。

※ 詳しくは県ホームページ
ページをご確認ください。

いばらき県南若者サポート ステーション就労相談 人材募集・就職支援

「就職活動の方法を教えて
ほしい」など、就職に悩む若者
の相談を受け付けます。

日 1月28日(水)午後1時～5時
所 ひたち野リフレ第2会議室
15歳～49歳の若年無業者お
よびその家族※相談無料。

申 いばらき県南若者サポート
会議室、または郵送で返却。
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。相談日の日程
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) ☎ 893-3
3801 FAX 893-3
tsukuba.jp

ポータルサイト、アプリで
「広報うしく」が読めます！

いばらきイーブックス

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

歴史を語り合う会

日 1月18日(日)午後0時50分～4時30分

所 工スカーデ生涯学習センター第1講座室(4階)

内 「牛久市市制40年の発展史」

市制40周年の牛久市の歴史を振り返り発展の原動力と抱えている課題等を探ります。

講 杉森弘之氏 定・￥40人・300円(資料代)

申 電話で事前申し込み 主・問 牛久史談会(板宮) 90・2327・6304

マ・ンドリ・ンアンサンブル ラ・ルーチェ

第9回定期演奏会

青山忠氏指導・指揮による定期演奏会。※入場無料

日 1月25日(日)午後1時30分 開場、午後2時開演

所 つくば市ノバホール

▼ 演奏曲／虹龍山領・英雄葬送 曲・春よ、來いほか

主・問 マ・ンドリ・ンアンサンブル 後援牛久市教育委員会

ラ・ルーチェ(村上) 2・9394 85

平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日 1月18日(日)午前8時30分～11時

所 牛久市井ノ岡町(井ノ岡第6)

内 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

￥ 保険代1人300円(1家族500円)

問 木とふれあうネットワーク 事務局 873・6424

メンバーモニターミュニティ募集

自力整体・骨盤矯正サークル

常陽銀行年金相談
(無料・予約制)



①牛久支店

日 1月6日(火)、2月24日
(火午前10時～午後3時)

申 8 毎週水曜日午前10時～11時

72・5112 30分※申し込み、無料体験

②ひたち野うしく支店

日 1月16日(金)、2月5日
(木午前10時～午後3時)

申 8 每週水曜日午前10時～11時

10時～午後4時

詩吟墨水流真峰会

詩吟を習ってみませんか。初心者でも先生が丁寧に教えてくれます。

日 每月第2・4土曜日午後1時～4時

所 中央生涯学習センター小講座室

￥ 月2000円

申 電話で申し込み 874・2729

問 詩吟墨水流真峰会(江頭) 8

相談



牛久自然観察の森

1月の
イベント情報

しぜんっこくらぶ～カブトムシの幼虫のお家訪問～

17日(土)午前9時30分～10時30分

カブトムシの幼虫はどんな場所で冬をすごしているかな?穏やかな日差しが降り注ぐ雑木林の中を、探検しながらさがしてみましょう。1月の工作は豆まきの箱を作り的当ても行います。

□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)

【開園時間】午前9時～午後4時(入園無料)

【休園日】1日(元旦)、2日(金)、3日(土)、5日(月)
13日(火)、19日(月)、26日(月)

【お問い合わせ】029-874-6600

公式 HP <https://www.city.ushiku.lg.jp/page/dir000055.html>

親子自然教室～冬越しする昆虫を探そう～

24日(土)午前9時30分～10時30分

オオカマキリの卵やゴマダラチョウの幼虫、クロスジギンヤンマのヤゴなど厳しい寒さの中で工夫をこらし冬を越す昆虫を親子で探してみましょう。

□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: 牛久自然観察の森バッタの原 (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)

【上記イベントは1日より受付開始します】

右側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お進みください

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

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。



年末に向けて交通事故防止を呼びかけ

交通安全街頭キャンペーン

「年末の交通事故防止県民運動」に合わせて、12月1日に向台小入口交差点で街頭キャンペーンを実施しました。牛久市交通安全団体の皆さん合わせて約70人で、ドライバーや歩行者の方に啓発品を配布しながら、横断歩道での歩行者優先や反射材の着用、飲酒運転の根絶など交通ルールの遵守や交通事故防止を呼びかけました。



中小企業の活性化へ

竜ヶ崎法人会が税制改正に関する提言書を提出

11月21日、一般社団法人竜ヶ崎法人会牛久地区会(海老原賢会長)から、牛久市へ「令和8年度税制改正等に関する提言」が手渡されました。提言書では、「金利のある世界への回帰を踏まえ、金融市場の動搖を招かない財政運営」、「中小企業の活性化に資する財政運営措置」などの要望がなされました。



災害時における市民の早期支援へ

市内での被災者支援活動に関する協定

12月10日、牛久市社会福祉協議会と一般社団法人牛久青年会議所は、災害発生時における協力体制に関する協定を締結しました。市内で災害が発生した場合に牛久市社会福祉協議会が設置・運営する災害ボランティアセンターの活動に、牛久青年会議所が連携することで被災者支援が効果的かつ迅速に進むことが期待されます。牛久青年会議所の大西敦理事長は、「全国組織である青年会議所のネットワークを活かして、早期支援に寄与したい」と話しました。

叙勲・褒章

～受章おめでとうございます～

「秋の叙勲」および「秋の褒章」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」が発表されました。牛久市では23の方々が受章されました。おめでとうございます。

令和7年 秋の叙勲

●瑞宝中綬章

石井 英也	(筑波大学名誉教授)
海老原 義彦	(筑波大学名誉教授)
田中 潔	(元 (独)森林総合研究所理事長)

●瑞宝小綬章

坂本 文雄	(元 環境省大臣官房参事官)
名取 雄三	(元 久里浜少年院長)

●瑞宝双光章

浅香 清隆	(元 公立小学校長)
小林 正夫	(現 桐生農芸学院教諭)
田中 邦夫	(元 人事院事務総局職員福祉局 補償課上席災害補償専門官)
森尻 博一	(元 中部空港事務所次長)

第45回 危険業務従事者叙勲

●瑞宝双光章

甲斐崎 茂	(元 警視庁警部)
藤戸 三男	(元 警視庁警部)
宮田 秀樹	(元 警視庁警部)

●瑞宝单光章

工藤 博司	(元 警視庁警部補)
高平 英俊	(元 東京消防庁消防司令長)
竹田 隆志	(元 警視庁警部)

令和7年 秋の褒章

●黄綬褒章

卯都木 孝 (元 株式会社東京料飲部副部長)	
横山 典弘	(現 騎手)

※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)





災害に備え、住民と職員で訓練実施

牛久二小で避難所運営訓練

11月30日、牛久第二小学校で避難所運営訓練が行われました。訓練の想定は地震による家屋倒壊やライフラインの寸断などの大規模災害。地域住民と市職員(避難所従事職員)が一体となり、災害時における迅速な体制構築を目指して避難所への避難、開設、被災者の受け入れ方法などの訓練を実施しました。



シルバー世代の働きやすい環境を

シルバー人材センターからの要望書

11月19日、牛久市シルバー人材センターから沼田市長に高齢者の社会参加促進のため、同センターへの支援についての要望書が提出されました。安定した運営の継続のため、事業推進支援に伴う補助金、公共からの事業発注などの確保が要望で、清水治郎理事長は「多くの支援を感謝しています。引き続きよろしくお願いします」と述べました。



車いすで街歩き

【B.LEAGUE Hope×日本生命】車いす体験DAY in 牛久

11月30日、バスケットボールB1茨城ロボッツと市は連携し、バリアフリーについて考える、車いす体験会を行いました。牛久シャトーから牛久駅周辺を車いすに乗りながら街歩きを行い、スタンプラリー形式で出題されたミッションに挑戦。参加者は「楽しみながら学べてよかった」と語りました。また、「WheeLog！」というアプリを活用し街歩きした場所のバリアフリー情報を登録するなど、市の障がい福祉向上を図ることで、車いすへの理解を深める機会となりました。



寄附

温かい善意ありがとうございます

牛久市仏教会から 牛久市共同募金委員会へ

「歳末たすけあい募金」として214,433円を寄附



関彰商事株式会社およびセキショウふれあい 基金から牛久市社会福祉協議会へ

社会福祉団体への支援を目的として、25万円ずつ計50万円を寄附





家族でものづくり体験

親子ふれあい教室

12月7日、中央生涯学習センター、奥野生涯学習センターで「親子ふれあい教室」が開催されました。この活動は子どもが大人と共に楽しく主体的に活動できる機会を提供し、社会的視野の拡大を図り、さらに明るい家庭づくりに寄与することを目的とし、青少年育成市民会議が主催しています。今回はやきものづくり、そばづくり、パンづくり、宝石せっけんづくりが行われ、参加した親子は協力し合って製作を楽しみました。



見えなくてもできること

佐々木口ベルト泉選手とブラインドサッカー！

12月10日、中根小学校の「総合的な学習の時間」に、市内在住のパリパラリンピック、ブラインドサッカー日本代表の佐々木口ベルト泉選手の講演会が実施されました。今回の講演では5年生が学習している「ともに生きる」のテーマで、障害のある方への理解を深め、前向きに生きることを学びました。佐々木選手の生き立ちや経験について、クイズを交えながら楽しく考えるとともに、実際にブラインドサッカーを体験することで障害について身近に感じる貴重な機会となりました。



牛久の花「菊」新品種の名称決定

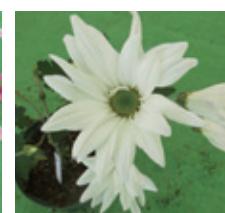
「令和7年度うしく菊まつり」新品種の菊

11月1日から15日まで開催された「令和7年度うしく菊まつり」の会場で、うしく菊花公園の会による新品種の菊が3種類発表され、名称を募集しました。

多数の応募の中から右記の名称に決定しました。



「牛久のフラミンゴ」



「牛久の白寿」



「牛久のきらめき」

本州以南の積雪のない地域に越冬のために渡来し、下草の茂ったやや暗い雑木林などで落ち葉の下のクモや小昆虫を餌としています。成熟したオスは、鮮やかな青色の背面と、わきのオレンジ色のどちら腹にかけての白色が特徴的で、その美しい羽色から「幸せの青い鳥」と呼ばれています。しかしながら、オスがきれいな青色になるには3年以上かかるといわれており、若いオスやメスは背面が褐色をしています。牛久では里山の雑木林などで見られ、1羽ずつ縄張りを作つて生活しています。人を恐れずにすぐ近くまで寄つてくることが多いため、一度見つければ比較的観察しやすい野鳥です。

本州以南の積雪のない地域に越冬のために渡来し、下草の茂ったやや暗い雑木林などで落ち葉の下のクモや小昆虫を餌としています。成熟したオスは、鮮やかな青色の背面と、わきのオレンジ色のどちら腹にかけての白色が特徴的で、その美しい羽色から「幸せの青い鳥」と呼ばれています。しかしながら、オスがきれいな青色になるには3年以上かかるといわれており、若いオスやメスは背面が褐色をしています。牛久では里山の雑木林などで見られ、1羽ずつ縄張りを作つて生活しています。人を恐れずにすぐ近くまで寄つてくることが多いため、一度見つければ比較的観察しやすい野鳥です。



ルリビタキ
(瑠璃鶲)

スズメ目ツグミ科



みんな大好き！おいしい給食 市内小・中・義務教育学校で「牛久の日」・「和食の日」

◆「牛久の日給食」

10月24日、岡田小学校では「牛久の日給食」として牛久市の特産物が使われた給食が提供されました。この日のメニューはごはん、牛乳、豚肉とごぼうのコチュジャン炒め、牛久野菜の塩こうじスープ、いもまん！。給食を通じて児童たちが地元で採れるおいしい野菜やお肉を作ってくれている方々に感謝する良い機会となりました。



◆「和食の日給食」

11月24日の「和食の日」にちなみ、21日に学校給食では「和食の日給食」が行われました。おくの義務教育学校では同日に生産者を招いた交流給食もあり、「うしく河童大根」がたっぷり使われた味噌汁や、いわしのかば焼き、きんぴらなどの和食献立をみんなで食し、和食のおいしさを楽しみました。



給食で大人気の「いもまん」を手作り！

うしく土曜カッパ塾でいもまん作り

11月29日、土曜カッパ塾の講座、「いもまん作り」が行われました。給食で大人気の「いもまん」を自分で作れる講座で、5人一組になり、生地作りや餡作りなどを分担してみんなで作り上げました。参加した児童は「給食のいもまんもおいしいけれど、今日のいもまんは手作りだからとってもおいしかったです」と話しました。



毎月19日は食育の日 たくさんの野菜を食べて、健やかな1年に

にんじんの白和え

問 健康づくり推進課

(保健センター内) ☎内線1744

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。

上に花形にくりぬいたにんじんを乗せ、お正月らしく仕上げました。絹ごし豆腐とねりごまを使用することで、なめらかな口当たりになります。



材料 (4人分)

にんじん 250g
インゲン 80g
絹ごし豆腐 150g

1人分180Kcal 塩分0.7g

A ねりごま(白) 大さじ4
砂糖 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/4

作り方

- にんじんは皮をむき、4cm程度の短冊切りにする。
- 鍋でにんじん、インゲンを茹でる。茹でたインゲンは、斜め薄切りにする。
- 絹ごし豆腐は、キッチンペーパー2枚で包んで皿に乗せ、電子レンジ500Wで1分半加熱した後、新たなキッチンペーパーで表面の水分をふき取る。
- ボウルにAと③を入れ、よく混ぜて和え衣を作る。そこに、にんじんとインゲンを入れ、軽く和える。
- ⑤器に盛り付けて出来上がり。



豆腐をキッチンペーパーで包んでレンジ加熱することで、短時間で簡単に水切りができます。加熱後は熱いので、レンジから取り出す際には、火傷に注意してください。

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！



現代アートに触れる 第30回記念 うしく現代美術展

11月16日から30日に「うしく現代美術展」が開催されました。今年は同展が始まってから30年目を迎えたことを記念し、中央生涯学習センターでの本展のほか、牛久シャトーで「森の小さな傑作展」と題した作品の展示が行われ、彫刻や絵画、書などの多彩な作品が並びました。牛久シャトーでは屋外にも作品が展示され、来場者は散策しながら歴史的建造物と美術作品の鑑賞を楽しみました。

また、会期中にはテンペラ画を体験できるワークショップや、牛久市中学生混声合唱団とうしく音楽家協会の演奏と、絵画を楽しむ「芸術の夕べ」などが開催され、たくさんの方が芸術を堪能した機会となりました。

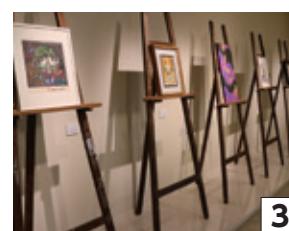
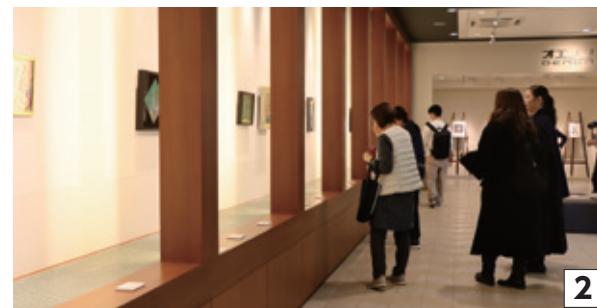
1 会場の中央生涯学習センターに施されたイルミネーション

2・3 牛久シャトー・オエノンミュージアムでの小作品展示

4 ワークショップの様子

5 市内小学校の児童を対象に行われた芸術鑑賞会で、作家の解説に聞き入る子どもたち

6 「芸術の夕べ」では展示会場で音楽と美術を同時に鑑賞



交通安全教化員さんありがとう！

交通安全教化員に感謝の気持ちを

交通安全教化員は市内の保育園や幼稚園などを回り「交通安全」や「防犯」について、子どもたちにも分かりやすいよう教える活動をしています。11月19日には、牛久幼稚園の子どもたちが市役所を訪問。教化員へ日ごろの感謝を込めて「いつもありがとう！」の言葉と、手作りの花束を贈りました。



牛久市市制施行40周年記念事業を行います

牛久市は、令和8年6月1日に、市制施行40周年を迎えます。これを記念し、さまざまな企画を実施します。

市制施行40周年をみんなで盛り上げるため、市民の皆さんのご協力、ご参加をお待ちしています。

市制施行40周年記念事業一覧(市主催)

●市制施行40周年記念式典 6月ごろ開催

これまでの牛久市の歩みを振り返りながら、これから市政発展に向けて記念式典を挙行します。

●開運！なんでも鑑定団 収録:5月10日(日)

出張！なんでも鑑定団in牛久
あなたのお宝・観覧を募集中。
ぜひご応募ください。



●NHKのど自慢(NHK主催) 3月ごろ開催

詳細は広報うしく1月15日号などでお知らせ予定です。

●フォト&エピソードコンテスト 「うしくとわたし」

皆さんの牛久市への思いを写真とエピソードでご応募ください。

募集中



●「かっぱのキューチャン」新デザイン

市公式キャラクターとなった「かっぱのキューチャン」の新デザインを募集しています。

募集中



●万博中央駅看板の復活!! 展示中

旧国鉄臨時駅「万博中央駅」の駅名看板を「ひたち野うしく駅」に設置しました。

40周年記念ロゴマークが
利用できます！



市制40周年をお祝いするロゴマークができました。どなたでもご利用できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。皆さんにも40周年をPRしていただき、市全体でお祝いしましょう。



