

2/1
No.1402
茨城県牛久市

たたいま！40年ぶりに帰ってきたよ！

万博中央駅 BAMPAKU-CHŪŌ STATION



【今月の表紙】昭和60年のつくば科学万博開催時に、会場までの玄関口となっていた常磐線臨時駅「万博中央駅」の看板がひたち野うしく駅に40年ぶりに里帰りしました。この看板設置は今年6月に牛久市が市制施行40周年を迎えるにあたり、プレイベントとして行われたもので令和9年3月31日まで展示します。写真は除幕式に参加した初代市長、沼田市長、地域の家族代表の皆さん。(関連記事20ページ)



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

CONTENTS—主な内容— 02-03 | 特集「命を守る、火の用心」
04 | 令和8年新年賀詞交換会 05 | エスカード牛久ビル3階に新企業誘致

空気が乾燥する季節は要注意！

命を守る、火の用心

問 牛久消防署 873-0119

林野火災は気象条件で注意

この時期は降水量が少なく、空気が乾燥し、強風が吹くといふ、火災が発生しやすい気象条件が重なっています。昨年も各地で大規模な火災が起きました。甚大な被害を及ぼしました。出

火災の大半は建物火災
火災発生種別の約半分は建物火災です。火災の原因の多くは電気機器によるもの。冬は暖房機器の使用も増えるので特に注意が必要です。今はモバイルバッテリーからの火災など、身近なもののからの発火も増えており、火災の要因となりうるのは私たちの生活の要所にあります。



住宅火災から命を守る10のポイント

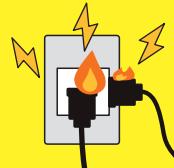


住宅火災の発生を防ぎ、火災から命を守るために、消防庁では「住宅防火いのちを守る10のポイント～4つの習慣、6つの対策」として、以下のような防火対策を呼びかけています。

▲消防庁HP
「住宅防火 いのちを守る10のポイント」

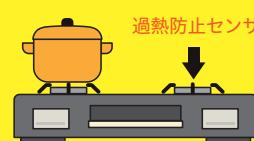
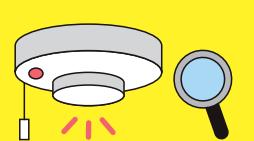
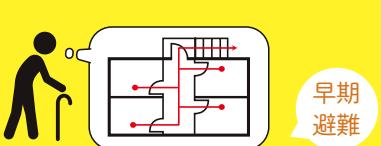
4つの習慣

火災の発生を防ぐために、次の4つの習慣を守りましょう

- **1 寝たばこは絶対にしない、させない**
- **2 ストーブの周りに燃えやすいものを置かない**
- **3 コンロを使うときは火のそばを離れない**
- **4 コンセントはほこりを清掃し、不必要的プラグは抜く**

6の対策

万一火災が発生しても被害を抑え人命を守るために、日ごろから次の6つの対策をとりましょう

- **1 ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する**
- **2 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する**
- **3 部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防炎品を使う**
- **4 火災を小さいうちに消すため消火器等を設置して使い方を確認しておく**
- **5 高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく**
- **6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などで地域ぐるみの防火対策を行う**

《参考》消防庁リーフレット「住宅防火 いのちを守る10のポイント」より

市民の皆さん、安全・安心に、そして快適に暮らせるまちづくりのため、職員が丸となり職務を精励し、最善を尽くします。今後もご支援、ご協力をお願いします。

火災の発生を防ぐために、次の4つの習慣を守りましょう

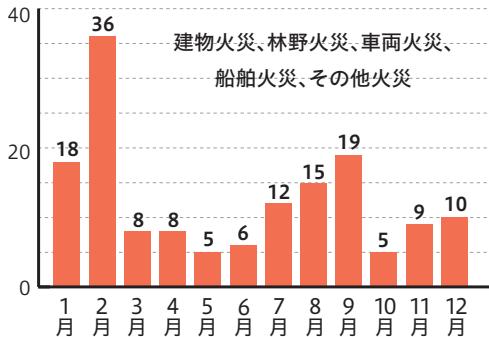
火災の大半は建物火災です。火災の原因の多くは電気機器によるもの。冬は暖房機器の使用も増えるので特に注意が必要です。今はモバイルバッテリーからの火災など、身近なもののからの発火も増えています。火災による死者数の多くも建物火災が要因によるものが多い傾向です。火事が起らないよう普段から気を付ける、その心がけが一番の防火対策となります。

日ごろの備えや意識が命を守ります

消防次長兼牛久消防署長
小松秀樹

火原因の多くは、人的要因によるもので、特に冬から春は枯草や枯葉の焼却が行われるなど、屋外で火を扱う機会が増えますが、その際に消火が不容易であったり、強風下などの気象条件で扱つたりすることが原因です。令和8年1月からは「林野火災注意報・警報」が運用開始になり、より一層屋外での火の取り扱いに注意が必要です。

令和7年稲敷広域月別火災件数



令和7年牛久市火災統計

火災原因状況

1位	電気機器 電気配線	4件
1位	たき火	4件
3位	ストーブ (まき・石油)	2件
3位	たばこ	2件

命は守るのは自分

年間を通して火災は発生します。日々の点検や確認で防げる火災もあります。私たちが注意すべきことを見直し、大切な命を守りましょう。



林野火災を防ぐ6のポイント



▲消防庁HP
「林野火災への備え」

- 1 乾燥・強風の日は火を使わない
- 2 消火用の水を準備する
- 3 たき火や火入れは複数人で行う
- 4 使用後は完全に消火する
- 5 火から目を離さない
- 6 たばこの投げ捨て、火遊びは絶対にしない



林野火災注意報・警報の運用開始

令和8年1月1日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が開始されました。林野火災警報等が発令されている際には「火の使用に関する制限」が設けられ、これに従わない場合には罰金や拘留などの罰則が適用される場合があります。



▲稲敷広域消防本部HP

いつ発令されるのか？

気象状況で林野等での火災が発生しやすい場合など

発令のお知らせ方法

防災うしくやかっぱメール、SNSでお知らせします

火の使用を制限される行為

山林・原野等での火入れ
屋外での火遊び・たき火
屋外の可燃物等の近くでの喫煙など

3月1日(日)～7日(土)

令和8年春季全国火災予防運動

防火標語 急ぐ日も 足止め火を止め準備よし

問 牛久消防署 873-0119

3/3
(火)

牛久消防署一日署長にどんぐりたけしさん

牛久消防署では牛久市出身タレント、どんぐりたけしさんを一日署長として迎え、火災予防のPR活動を行います。

詳細は稲敷広域消防本部HPをご覧ください。



新年賀詞交換会

1月7日、中央生涯学習センター多目的ホールで新年賀詞交換会が開催され、233人の参加者が牛久市のさらなる飛躍、発展を祈りました。主催者代表の沼田和利市長のあいさつ(要旨)を紹介します。

謹んで新春のお慶びを申し上げます。日ごろより市政各般にわたり、皆さま方からお寄せいただき、おります。温かいご支援、ご高配に対し、深く敬意を表し衷心より厚く御礼を申し上げます。

物価高騰対策

市内のすべての世帯に一人あたり5,000円の「牛久市生活応援商品券」を、日々の生活を応援し、地域経済への貢献のため配布します。

また、今年1月から小学校の給食費無償化を実施します。国では4月からの無償化を目指して予算化を進めていますが、市は子育て世代のご家庭を支援するため、前倒しで実施します。そして事業者支援です。介護事業所や障害者サービス、民間保育園・幼稚園、医療機関など社会を支える民間事業者への物価高騰対応の補助金を交付します。

迎える、市制施行40周年

今年、市制施行40周年を迎えます。市民の皆さんとともに祝うべく、さまざまな取り組みを進めています。昨年末、つくば科学万博で使用された「万博中央駅」の看板をひたち野うしく駅西口に設置し、期間限定で展示しているほか、40年の歩みを振り返る準備を進めています。

り返る「フォトコンテスト」や、かつてのキューちゃんの「デザイン・リニューアル」を実施しています。また3月には「NHKのど自慢」の放送を、5月には「開運!なんでも鑑定団」の収録を予定しています。

親子特区!!うしく

市は「親子がともに育ち合えるまち」を目指し、昨年10月に新たなブランドメッセージ「親子特区!!うしく」を発表し、11月には、その業務を担うため「親子のため課」を設置しました。また、12月には、子どもが生まれた世帯を対象にお子さまの名前と写真が入ったワイン、またはぶどうジュースの記念ボトルを贈呈する「親子のはじまりお祝いボトルプロジェクト」をスタートしました。今年は「親子未来ポート」「親子ひろばプロジェクト」など、新たな展開を予定しています。

牛久シャターの再生

牛久シャターの事業再生に向しました。今年は「親子未来ポート」「親子ひろばプロジェクト」など、新たな展開を予定しています。

牛久の国際交流

市は昨年、姉妹都市である「カナダのホワイトホース市」、「オーストラリアのオレンジ市」、友好都市「イタリアのグレーヴェ・イント・キアンティ市」との交流を継続しつつ、「台湾の桃園市」と「ジョーダニアのテラヴィ市」との交流を始めたところです。今年は、これまでの姉妹都市等の交流を継続するとともに、新たな協定締結も視野に入れ、「テラヴィ市」や「桃園市」の幹部を牛久市に招待し、ようこそ牛久市へとおもてなしをします。

企業誘致の推進

令和6年4月に「牛久市特定中小市街地事業所開設等補助金」を創設し、中心市街地の活性化と企業誘致に取り組んでいます。今年1月にはエスカーデ牛久ビル3階に、障害者雇用支援施設「Diverse Village USHIKU」がオープンしました。

牛久のグルメづくり

新たな牛久のグルメを開発する「うしくグルメソン」を開催し、3事業者がアイデアを練り上げ、3つの商品が発表されました。また今秋に県主催で「シン・いばらきメシ」が2年ぶりに開催されます。

うしく河童大根

昨年は、4月にコンビニエンスストア「ローソン」でうしく河童大根を使った「ピリ辛味噌だれで食べる野菜スティック」が販売されたほか、5月に京都市で開催された「大根かつらむき世界一決定戦」においては、牛久の生産者が特別に栽培した大根が使用され、見事ギネス世界記録に認定されるなど話題となりました。今年もさらなるブランド価値向上を目指します。

アニメによるまちづくり

テレビアニメとのコラボレーション企画により、市外から多くの方が牛久に訪れ、大きな経済効果につながりました。

学校教育の支援

小中学校では、昨年よりグローバル化に対応するためALT(外国語指導助手)の採用基準を高め、英語授業の質を向上させるとともに、全ての教員がICTを活用して効果的な指導ができるようになります。各学校に新たにICT支援員を配置し、タブレット等を活用した授業の支援に取り組んでいます。

窓口待ち時間ゼロ

昨年は、市役所窓口の受付手順の改善を行い、待ち時間の短縮をしました。今年は、さらに申請書類を記入しなくても済む「書かない窓口」の実現を目指し、必要なシステム導入の検討をしていきます。

東端穴土地区画整理事業

昨年、造成工事を開始しました。完了後には、約400区画、1,000人規模の宅地供給を予定し、市の人口増加や地域活性化へ寄与することなど、大きな効果が期待されています。



エスカード牛久ビル3階 9年ぶりに新企業を誘致

牛久市は市街地の活性化を図るとともにJR牛久駅西口にあるエスカード牛久ビルの「空き床」解消に取り組んできました。そしてこの度、新たに障がい者就業支援を展開する「株式会社スタートライン」がエスカード牛久ビルに進出し、令和8年1月5日から事業を開始しています。これにより、「中心市街地の賑わい」と「市内における新たな雇用」が創出されます。



企業誘致への取り組み



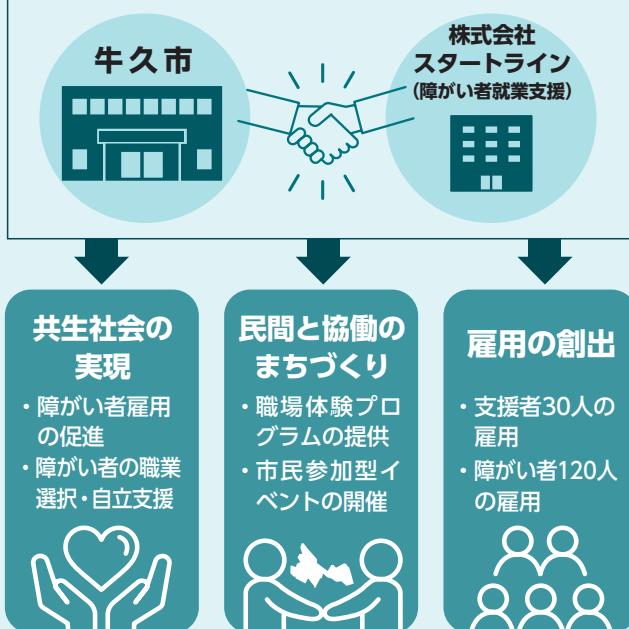
エスカード牛久ビル 3階フロア

市は商業施設の活性化とまちの賑わい、魅力の創出を目指し、企業誘致に取り組んでいます。エスカード牛久ビルでも、大型店舗撤退後、長年「空き床」解消が課題となっていました。しかし、ここ数年はスーパー・や飲食店が出店され、賑わいを戻しつつあります。そこで、さらなるまちの活性化のため、令和6年4月、新しく「牛久市特定中心市街地事業所開設等補助金制度」を創設し、事業所を含めた誘致活動に取り組んでいます。

この度、「株式会社スタートライン」が本制度第1号認定となり、令和8年1月にエスカード牛久ビルにオープンしました。「空き床」解消だけでなく、市の経済の活性化と雇用の拡大も期待されます。

多様な雇用の創出

【障がい者雇用創出と地域活性化に向けた包括連携協定】



共生社会の実現に向けて障がい者雇用の促進が求められる中、市においても障がい者が安心して働き、活躍できる環境づくりが必要です。前記「株式会社スタートライン」は、さまざまな障がい者雇用支援サービスを展開する企業で、として当市に進出しました。ここでは複数の障がい者支援サービスを一つの施設で提供し、自分の

特性や成長に合わせた働き方を選べる環境となっています。また、進出に伴い、市と同社は令和7年6月に「障がい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。この協定では障がい者や高齢者支援を含む、地域福祉の向上を目的としています。障がい者就労支援を通じて誰もが自分らしく生きる社会を目指し、市と同社は相互連携と協働により障がい者の共生社会の実現、地域活性化を推進していきます。



1月8日のオープニングセレモニーには関係者ら約90人が参加。施設完成を祝うテープカットと、式典後には関係者向けの施設案内が行われました。オープン当初、3社、10人が施設を利用。利用予約も入っており、順次受け入れていく予定です。今後のDiverse Village Ushikuの発展が期待されます。

コーヒー豆焙煎、ハーブ・葉物野菜の生産、オフィスワークの3つのサービスを提供。サービスを利用する企業が入居し、それぞれの企業が拠点を構え、障がい者を雇用します。利用企業に雇用された障がい者は業務習熟度や成長に合わせた働き方を選べる環境となっています。



ダイバース
Diverse
ヴィレッジ
Village
うしく
USHIKU

第51回衆議院議員総選挙

小選挙区
(茨城県第3区)

比例代表

第27回最高裁判所裁判官国民審査

問 牛久市選挙管理委員会(総務課内) ☎内線1011~1013

投票日

2月8日(日)午前7時~午後8時

投票所

市内24カ所

該当の投票所は、投票所入場整理券に記載します。

※地図は市ホームページでも確認できます。

投票日当日に投票所へお越しになれない方は、下記の方法で投票することができます

施設における不在者投票

郵便による不在者投票

遠隔地での不在者投票

期日前投票



期日前投票は、すべての投票区の人が、どの期日前投票所でも投票することができますが、投票日当日は、入場整理券に記載された投票所でしか投票することはできませんのでご注意ください。

衆議院議員総選挙 1月28日(水)~2月7日(土) 午前8時30分~午後8時

最高裁判所裁判官国民審査 2月1日(日)~7日(土) 午前8時30分~午後8時

市役所
期日前投票所
(中央3-15-1
牛久市役所4階)

牛久駅前
期日前投票所
(牛久町280
エスカーデ牛久2階)

ひたち野リフレ
期日前投票所
(ひたち野東1-33-6
ひたち野リフレ2階)

奥野
期日前投票所
(島田町2700-1
奥生涯学習センター)

※期日前投票をご利用の際は、投票所入場整理券裏面の宣誓書欄をあらかじめ記載してからお越しください。

身体の不自由な方は、下記のような投票方法もあります

代理投票・点字投票

身体が不自由などの理由により自分で字を書くことができない方は、投票所の係員が代筆しますので、当日係員にお申し出ください。投票の秘密は守られます。安心して投票してください。また、目の不自由な方は点字により投票することができます。

投票できる方

◆住所要件

令和7年10月26日までに牛久市に転入届出をされた方、または住民票を作成された方で、引き続き3カ月以上住民基本台帳に登録されている方

◆年齢要件

投票日当日18歳以上である方

投票所入場整理券

入場整理券は郵送します。投票所にお越しの際は、入場整理券のお名前と投票所(施設名)をご確認の上、必ず本人のものをお持ちください。有権者であるにもかかわらず入場整理券が届かない場合は、投票所で入場券の再発行をします。その際、本人確認ができる証明資料(運転免許証等)をご持参ください。



【開票について】 詳細は市ホームページをご確認ください。

【選挙公報について】 新聞折込で配布するほか、市ホームページでの公開および、市役所、各生涯学習センター、運動公園体育館等の公共施設の窓口や各投票所、期日前投票所に用意します。また、新聞を購読されていない方には郵送しますので、選挙管理委員会までご連絡ください。

市ホームページ選挙情報

投票所地図や開票

速報など詳しい

選挙情報はこちら

牛久市 選挙



みんなの農業

ご存じですか？

茨城県特別栽培農産物

「茨城県特別栽培農産物認証制度」とは、化学肥料や化学合成農薬を削減するなど一定以上の条件を満たして生産された農産物を茨城県が認証する制度です。認証を受けた農産物には、認証マークが貼られています。

この
マークが
目印！



牛久市の認証状況

お米の生産で個人2名、
団体(うしく河童米生産部会)が
認証を受けています

《生産者より》

地元牛久で作った特別栽培米です。丹精込めて
作った安心・安全なお米を市内直売所で販売して
ますので、食べてみてください！

農業従事者の皆さんへ

「茨城県特別栽培農産物」の認証を受けるには申請が必要です。関心のある方は、農業政策課にお問い合わせください。

申請できる人

- ◆県内の生産者および生産者が組織する団体
- ◆認証を受けた玄米を用いて精米を行う者

認定要件

野菜・果実・穀類・茶／70品目(令和7年3月現在)

対象の農産物

化学合成農薬と化学肥料を県が定める基準の
半分以下に抑えて生産された農産物

問 農業政策課内線1511

詳しくは県ホームページをご覧ください▶



ささエール Vol.35

お気軽にご相談ください！

地域包括支援センターとは、高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する総合相談窓口です。

地域包括支援センターでは高齢者の皆さんの権利を守るための相談事を受け付けています

《事例紹介》成年後見制度等の利用 一人暮らしのAさん(70代男性)のケース

自宅で一人暮らしをしているAさん。隣市に住むAさんの弟は、最近Aさんの物忘れなどが気になっていた。ある日、弟がAさん宅を訪問すると、高額な自宅の修理工事の契約書があった。Aさんに聞いても契約内容や金額について忘れてしまつたのかうまく説明できない状況だった。



Aさんが高額な契約を覚えていないことを心配した弟から地域包括支援センターへ相談があり、契約のトラブルについての適切な相談先として牛久市消費生活センターを案内した。また、Aさんの判断能力が落ちてきた可能性も踏まえ、成年後見制度の説明を行った。

その後、必要な支援を確認するため、地域包括支援センターと牛久市成年後見サポートセンターの職員がAさんを訪問。Aさんの弟とも話し合い成年後見制度等を利用することになった。Aさんが契約してしまった自宅の修理工事は、相談が早かったため制度を利用して無事解約することができた。

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



令和7年度後期図書館市民大学講座

初心者のための能楽事始め

2月23日(月・祝)

午後2時～4時

中央図書館視聴覚室(2階)

世界に誇る日本の伝統芸能、能楽について、やさしく教えていただきます。講師には、令和7年5月にカンヌ国際映画祭のCANNES GALA(カンヌ ガラ)にご出演された、市内在住の山中一馬氏をお招きします。カンヌでの体験談も伺います。お気軽にご参加ください。

講師：金春流能楽師 重要無形文化財総合指定保持者 山中一馬氏

入場
無料

◆対象／市内在住・在勤・在学の方(18歳以上) ◆定員／先着70人

◆申込方法／2月7日(土)午前9時から電話または中央図書館司書相談カウンターで申し込み

◆申し込み・問い合わせ／中央図書館☎871-1400



ブックスタートへの参加を忘れていませんか？

ブックスタートは、赤ちゃんと保護者に、絵本を開く楽しい体験と一緒に絵本を手渡し、心ふれあうひとときを持つきっかけをつくる活動です。市の3・4ヶ月児健診時に絵本の入った「ブックスタートパック」をお渡ししています。ブックスタートに参加していない方は、お子さんが満1歳に達するまで中央図書館でお渡しします。



【対象】
ブックスタート
未参加の0歳児
と保護者

3・4ヶ月児健診案内に同封された「ブックスタートのごあんない(緑色のA5用紙)」を中央図書館までお持ちください。用紙を紛失された方や、3・4ヶ月児健診終了後に市内に転入された方は、母子手帳または乳児本人のマイナンバーカードなどをお持ちください。
※今後の3・4ヶ月児健診受診予定の方は、健診時にブックスタートを実施します。

ご利用ください！

ナクソス・ミュージック・ライブラリー

「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」は、クラシックやジャズなどを中心に260万曲以上の楽曲を聞くことができる音楽配信サービスです。

利用方法

- ①利用者カードを持参し中央図書館1階カウンターへお越しください。
- ②IDとパスワードを発行します。
- ③インターネットに接続しているご自宅などのパソコン・スマホ・タブレットから「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」のホームページ(<https://ml.naxos.jp>)にアクセスして、IDとパスワードを入力し、ログインします。
- ④聴きたい曲を探して、自由にお楽しみください。

《利用できる方》
牛久市立図書館
の利用者カード
をお持ちの方



IDとパスワードについて ◎利用期間は、初回ログイン日より2週間です。

◎再発行は、前回交付日より11日を経過する日からです。

※楽曲の録音やダウンロードはできません。

利用上の注意 ◎通信費は利用者負担となります。※同時アクセス数は限りがあります。

※つながりにくい場合は、時間をあけてから再度アクセスしてください。

ご利用方法など詳しくは中央図書館(☎871-1400)までお問い合わせください。

■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

2月の予定

おはなし会

【場所】おはなしのへや(1階)

日	月	対象
2/7(土)	午後2時～	
2/8(日)	午前11時～	
2/14(土)	午後2時～	乳幼児～
2/21(土)	午後2時～	
2/27(金)	午前10時30分～	

【場所】視聴覚室(2階)

日	月	対象
2/20(金)	午前10時30分～	0～2歳児
2/28(土)	午後2時～	大人

牛久おもちゃ病院

2/15(日)午前10時～正午

【場所】視聴覚室(2階)

2月の休館日

全館休館日

2/9(月)・24(火)

牛久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2/11(水・祝)・23(月・
祝)も休業

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

牛久市スポーツウエルネス吹矢協会

代表 渡井 敏雄 問☎090-4138-0999



腹式呼吸を使うスポーツウエルネス吹矢は、楽しみながら健康の維持増進を図ることができます。誰もができるスポーツです。全国大会等各種大会があり、楽しく練習しています。興味のある方は、ご連絡ください。

【定期練習】

◆牛久奥野支部(奥生涯学習センター)

毎週日曜日午後1時～5時

◆牛久三日月橋支部(三日月橋生涯学習センター)

毎週金曜日午後1時～5時

【入会金・会費】支部により異なります

【保険代】1,200円～1,850円／年

牛久ジュニア体操クラブ

代表 鐵 悅子 問☎090-2664-3315、事務局☎872-3383



第34回牛久ジュニア体操競技大会兼グリタカップが、体操競技11月22日～24日、新体操は11月30日に開催されました。関東近県・山梨県・山形県より約580人の選手が参加して技を競いました。

【定期練習】

◆体操競技…月～日曜日(木曜日除く)午後6時～10時

(バク転教室…日曜日、タンブリング教室…火曜日)

牛久第一中学校体育館

◆新体操…ひたち野うしく小学校体育館ほか

◆キッズクラス…火・金・土曜日

【入会金・会費】クラスにより異なります

【保険代】800円／年

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〈うしく混声合唱団〉

代表 板東 輿實

問☎090-7460-9112



■団体の活動について教えてください。

練習は軽いストレッチ後、発声の基礎から始め、パートごとの丁寧な音とりを行って全体の合わせと進めています。練習曲は、日本の昔懐かしい歌や・叙事歌・内外の民謡、合唱組曲、世界各国の歌、中世ヨーロッパの宗教曲など。曲は混声4部が基本ですが、時として部分的に混声8部の合唱を楽しんでいます。毎年5月のムジカフェスタ、10月の牛久市民文化祭シビックコンサートで成果を発表しています。

■活動をしてやりがいを感じることは何ですか。

練習では、豊かなハーモニーを目指して一歩一歩レベルアップに励んでいますが、指導者から「今のハーモニー良かった」と言われると喜び、発表の場の大きなホールで練習以上の結果を出せたときは、喜びいっぱいです。

■今後の目標を教えてください。

指導者が東京混声合唱団で活躍中の「佐々木武彦氏／バス(通称：ひげくまたいちょう)」に代わりました。前指導者の半田先生には24年間指導していただきました。新しい指導者と引き続き合唱の魅力を追求し、皆で喜びを分かち合える合唱団となるよう歩みます。新しい仲間歓迎。いつでも気楽に見学に来てください。

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

※加盟条件など詳しくは上記 牛久市文化協会事務局 まで



【種類】MIX(メス4歳)

お話し好きなこうめ。話しかけると
たくさんお返事してくれます!

ペットの
写真
募集中!



【種類】ペルシャ(メス0歳)

うちのミミちゃんです。
すごく甘えん坊でどこに行くにも
後ろを着いて回ります♪

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。



問 環境政策課内線1563

いざとい時の備え 【ペットの預け先】

飼い主の皆さんは、ペットが突然飼えなくなってしまった時の預け先は決まっていますか? 飼い主の突然の病気や事故、思いもよらない事情でペットのお世話が困難になってしまふことも、人生には起ります。そのような事態に備えて、

一時的に
ペットのお世話をしてくれる人や、万一の時にペットを引き受けてくれる人を探しておくことが必要です。飼い主のためだけではなくペットのためにも、いざという時のペットの預け先を考えてみませんか?



**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

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

「電話が使えなくなります」
にご注意!

【相談事例】

自宅の固定電話に「ド」利用されている電話は2時間後に使えなくなります。ご不明な点がありましたらダイヤル〇番を押してください」という自動音声の電話が入り、ダイヤル〇番を押すと実在する事業者を名乗る者が出て、「あなたの電話が詐欺に使われています。本人確認をします」と言われ、怪しいと思い電話を切った。

【アドバイス】

行政機関や通信事業者から、電話を停止することに關して自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することはあります。電話を通じて個人情報を聞き出そうとしていると考えられるため、絶対に応答しないでください。

◆**自宅の固定電話は在宅中も常に留守番電話に設定しましょう。**

◆**携帯電話にかかる電話をきたという相談も寄せられています。非通話や+からはじまる国際電話番号など、知らない番号からの電話に出ないようにします。**

※SMS(ショートメッセージサービス):携帯電話番号宛先にして文字を送受信するサービス



牛久市空家等無料相談会 相談者募集

空家の所有者等を対象とした弁護士、司法書士等の専門家による今年度最後の無料相談会を開催します。空家等に関するお困りごとがありましたらぜひご相談ください。

日 3月14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 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。※業として管理する方を除く。

申 対象者5組(夫婦、家族同伴も可)
定 申込票に必要事項を記入し空家対策課へ持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかで申込み。申込票は窓口で配付、または市ホームページから。

締 3月6日(金)※必着。

問 空家対策課 ☎ 内線2531
FAX 872-20955 E akiya
@city.ushiku.ibaraki.jp



令和8年度 牛久市奨学金制度

市では児童生徒の育英をすることを目的に、返還不要の給付型奨学金制度を設けていますので、お知らせします。

内 申込書類は学校を通してお渡しますので、学校が定める期日までに、学校に提出ください。

※必要書類や支給停止の条件など詳しくは市ホームページへ

止の条件など詳しくは市ホームページへ

※所得等を審査しますので、

全員が奨学金を受給できぬとは限りません。

問 教育総務課 ☎ 内線3331
FAX 029-273-1331 E doujinkai.or.jp

※一般奨学金支給の際には、進学先の高等学校等の在学証明書が必要となります。

▼手続きの流れ / 1月に学校を通して案内を通知しています。
申し込みには在学している学校長の推薦が必要となりますので、2月13日(金)までに学校(担任の先生等)にご相談ください。必要書類は学校を通してお渡しますので、学校が定める期日までに、学校に提出ください。

※必要書類や支給停止の条件など詳しくは市ホームページへ

止の条件など詳しくは市ホームページへ

※所得等を審査しますので、

全員が奨学金を受給できぬとは限りません。

問 教育総務課 ☎ 内線3331
FAX 029-273-1331 E doujinkai.or.jp

※一般奨学金支給の際には、進学先の高等学校等の在学証明書が必要となります。

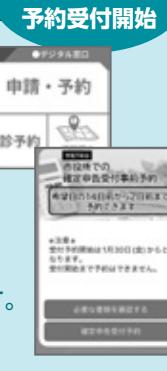
里親制度お話し会

内 里親制度とは、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、サポートを受けながら、温かい愛情と正しい理解をもつて育てる制度です。里親さんの体験談を聞くと里親制度がより身近に感じられます。関心のある方はぜひご参加ください。※参加無料。

申 1月30日(金)
定 申告会場へ入場するには「入場整理券」が必要です
内 市公式LINEからの事前予約がおすすめです
申 市公式LINEからの事前予約の流れ
内 ☆希望日の14日前から2日前まで
（24時間受付可能）
①市公式LINEのメニューを開く
②「デジタル窓口」→「申請・予約」
③「確定申告受付予約」をタップし質問に回答
④最後に「予約」をタップ→「予約完了」
※申告会場受付で「予約完了」画面の提示が必要です。
内 ◎LINE予約枠は各日70枠
◎1端末1枠のみ予約可能
問 税務課 ☎ 内線1056～1059



1月30日(金)
予約受付開始



(日)午前10時～正午～(社
福)慶育会茨城育成園(筑西
市茂田17355-1)

内 里親制度説明・里親さんの
体験談

申 下記二次元コード
から

定 各回1週間前まで

内 申下記二次元コード
から

申 下記二次元コード
から

内 申下記二次元コード
から

献血にご協力ください

つなげよう あなたの献血
みんなの命

日 2月27日(金)午前9時30分～午後4時※お昼の時間帯を含み、予約制。

所保健センター

内移動献血バスによる400ml献血

ml全血献血※200ml全血
献血・成分献血にご協力いた
たげる方は、つくば献血ルーム等をご利用ください。

献血の種類と採血基準

献血の種類	400ml献血
年齢	男性:17歳～69歳* 女性:18歳～69歳*
体重	男女とも50kg以上
献血の間隔	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血可

※65歳以上の方の献血は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

申 2月24日(火)までに健康づくり推進課に電話で申し込み。※感染症予防の観点から時間予約制にて実施。※新型コロナ既感染者等の献血については日本赤十字社ホームページへ。

問 健康づくり推進課 ☎ 内線1
741

農業委員と農地利用最適化推進委員の候補者募集

市と農業委員会では、「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」について、応募または推薦により委員の候補者を募ります。農業委員は市長の選任制、農地利用最適化推進委員は農業委員会からの委嘱により選出されます。

▼ 委員に任命できる方／農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関する職務を適切に行なうことができる方。

▼ 募集期間／3月2日(月)～31日(火)※土日・祝日を除く
▼ 任期／【農業委員】令和8年7月20日～令和11年7月19日
▼ 定数／【農業委員】13人【農地利用最適化推進委員】委嘱の日～令和11年7月19日
▼ 定数／【農業委員】13人【農地利用最適化推進委員】5人
※応募が定数を超えた場合は當農況、地域等を考慮し選考します。

ページで配布する応募用紙、推薦用紙に必要事項をご記入の上、農業委員会事務局へ直接参してください。農業委員と農地利用最適化推進委員の両方へ推薦応募はできますが、兼務はできません。

▼ 公表／法律の規定により、応募者、推薦者、推薦を受けた者についての情報は公表します。

問 農業委員会事務局 ☎ 内線3701
農業委員会事務局が運営しておおり、住民の方であれば年齢制限なくどなたでも加入することができます。共済期間中交通事故により怪我や死亡等の災害に遭われた場合に見舞金が支払われます。もしもの交通事故に備えて家族みんなで加入しましょう。

牛久市クリーン作戦

霞ヶ浦・北浦流域および牛久沼流域の全市町村において、水質浄化意識の高揚を図るため、毎年3月に清掃大作戦が実施されており、当市も「牛久市クリーン作戦」として、河川や水辺などを含めた市内全域での清掃活動を実施します。

※家庭から排出されたと思われる不用品等は、回収しません。

所市内を流れる河川、水辺などを含む市内全域

県民交通災害共済に加入しましょう！

(4月1日以降に加入の場合
は申込日の翌日から令和9年3月31日まで)▼ 加入受付開始／2月2日
(月)～▼ 見舞金／死亡見舞金100万円、傷害見舞金2～30万円
(3日以上の通院・入院が対象)、身障見舞金50万円

▼ 年会費／一般900円、中生以下500円※令和8年4月1日現在で中学生以下の方。

申・問地域安全課 ☎ 内線1
642

県民交通災害共済は、茨城県全市町村が共同で運営して

おり、住民の方であれば年齢制限なくどなたでも加入することができます。共済期間中交通事故により怪我や死亡等の災害に遭われた場合に見舞金が支払われます。もしもの交通事故に備えて家族みんなで加入しましょう。

▼ 共済期間／令和8年4月1日～令和9年3月31日

の災害に遭われた場合に見舞金が支払われます。もしもの交通事故に備えて家族みんなで加入しましょう。

申・問地域安全課 ☎ 内線1
642

県内と市内の交通事故発生状況 (令和7年中暫定値)

県内の交通事故
死者数 (前年比-12人)
前年9位
82人
全国ワースト
10位県内の高齢者の
死者数 (前年比-4人)
前年7位
50人
全国ワースト
8位

	発生件数	死者数	負傷者数
茨城県内	令和7年	6,163件	82人
	前年比	+158件	-12人
牛久市内	令和7年	190件	1人
	前年比	-7件	-1人

資料提供：茨城県警察本部

【茨城県内の交通死亡事故の特徴】

- ①年齢別では、高齢者(65歳以上)の死者数は50人で、全死者数の約61.0%をしめる。
- ②原因別では、前方不注視が18件で最多、次いで一時停止が14件。
- ③時間別では、午後4時～6時が13件で最多。
- ④四輪車乗車中の死者39人のうち14人がシートベルト非着用。

主 茨城県赤十字血液センター
協力牛久市、牛久薬剤ライオ

▼ 応募方法／窓口、市ホーム

151573

問 廃棄物対策課 ☎ 内線157

※新型コロナ既感染者等の献血については日本赤十字社ホームページへ。



人材募集・就職支援

障害者就職面接会

完全予約制の面接会です。企業と直接話ができる、就職の参考にしていただけます。詳

4月11日(土)午前9時～11時
所牛久運動公園体育馆サブア
リーナ

▼チケットの取り扱い／エスカーデープラザ（エスカーデ牛久ビル2階）、中央生涯学習センター窓口 871-2300

【生涯学習課題】
【①・②共通】
問うし〜音楽家協会(上仲)
☎ 090-1548-4172

■ 3月7日(土)午後1時30分
開場、午後2時開演
お越し下さい。



タ
熱情、カール・ビルス／ト
ン・ペラード／アノのための
ソナタ、三喜昇／2本のクラ
リネットのための《彩夢》、他
[前売券] 1500円、[当日] 1800円

(楽器名)④連絡先を記入
の上、メール([E]bunka@city.ushikui.baraki.jp)
または中央生涯学習センター窓口で申込み。

第16回かつぱ落語会

今年も笑って笑って力ゼも
吹き飛ばしていただきますー
お子さんから一年配まで樂

筑波研究学園都市 吹奏樂団

内【典落語】不喜科【山瀬】筑波
大学落語研究会の皆さん

いばらき県南若者サポート
ステーション就労相談

卷之三

「Beヘルシー」(石渡) 09
0・2539・6567

【②打楽器ワークショップ】

まだ見ぬ夢の世界への期待と冒険への憧れを込めた音楽

問NPO法人リーブルの会
(中央図書館内) **871**

催し・講座



【①】「しへ音楽家協会コン

申指定席チケットは電子チケットサービス

日 2月25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。
申 電話、FAX、Eメールで
相談日の3日前までに連絡
右記の日程以外も別会場に
て相談可。

催し・講座
ハーバード経営会議
【①ハーバード経営会議vol.23】
■2月22日(日)午後2時30分
開場、午後3時開演

15分開場、午後2時開演
内「[曲名]星に願いを ほか
所中央生涯学習センター文化
ホール※入場無料。

申指定席チケットは電子チ
ケットにて入手
ください(無料)。

※当口券はエリアに限りあり



内曲目)アレンスキーノ2台の
ピアノのための組曲第2番
ベーム・ヴェン/ピアノソナ

主・間筑波研究学園都市吹奏
樂団実行委員会 080-7602-6630

歴史を語り合う会

日 2月15日(日)午後1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

内 「日本はなぜ、負ける戦争を始めたのか④」：戦前の著名なジャーナリスト徳富蘇峰は対米戦をすべきか悩んでいた政治家たちに実行を指導した。

講津田征八氏

定先着40人

¥300円(資料代)

主・問 牛久史談会(津田) 80・1124・4186

牛久市交通安全母の会 メンバー募集

「家庭の安全は家庭から」を合言葉に、交通事故ゼロを目指し、交通安全意識を高めるための活動をしています。交通事故が起きないよう、一緒に活動しませんか？

内 交通安全運動街頭キャンペーングで啓発品配布、街頭指導者講習会で立哨指導の

講習、ドライバー教室、高齢者宅世帯訪問	問 牛久市交通安全母の会事務局 (地域安全課) 内線1642
内 令和8年度 いきいき農園和合の郷	所 中央生涯センター視聴覚室 (2階)

大相撲の世界を相撲甚句を通じて親しみましょう。

日 每月1・3火曜日午後1時～2時

所 中央生涯センター視聴覚室
(2階)

内 相撲甚句の習得、外部でも唄える活動実践

¥月500円(入会後3カ月間は無料)

団・問 牛久相撲甚句会※全日本相撲甚句協会所属(島田)

内 申 090・21119・0064

所 いきいき農園和合の郷(女化町897-1)※総合福祉センター近く。

E rbtcpca@yahoo.co.jp

牛久相撲甚句会

内 本市内在住・満18歳以上、簡単な農作業ができる方	内 にじもく会(パソコン)
内 定若干名※応募多数の場合は抽選。	内 にじもく会(パソコン)

内 ￥耕作費…1m当たり30円(4区画・60m×104m)、入会金…3000円、共益費・積立金…年2500円

内 申 2月1日(日)～20日(金)の期間に要連絡

内 団・問 にじもく会(中島) 90・8306・6959

内 指導者講習会で立哨指導の

シン・いばらきメシ総選挙2026

《一般料理部門》牛久市代表グルメ大募集！

県が主催する「シン・いばらきメシ総選挙2026」が10月10日(土)～12日(月・祝)に茨城県三の丸庁舎(水戸市)にて開催されます。このイベントに《一般料理部門》の牛久市代表グルメとして出店し、ご協力いただける事業者を募集します。

応募条件等の詳細は市ホームページをご確認ください。

※応募が複数あった場合は、4月12日(日)開催の

ゴッ多市と同日に予選会を実施する予定です。

【問い合わせ】未来創造課 内線1522



前回「シン・いばらきメシ総選挙2024」

《一般料理部門》牛久市代表

IBARAKIちゃんこ麺



感染症に負けない
カラダを！

免疫力をしっかりとつける生活習慣 運動編

広報うしく先月号(令和8年1月1日号)の保健センター通信では、**食事や休養のポイント**をご紹介しました。今回は、**運動のポイント**についてお伝えします！

広報うしく
1月1日号(9ページ)
保健センター通信▶



運動と免疫 の関係

からだを
動かす
(運動)

- ▶ 血液循環が良くなる
- ▶ 脳血流量が増える
- ▶ 幸せホルモンが増える
ストレスホルモンを抑える

- ▶ 体温と代謝が上がる
- ▶ ストレス軽減

免疫力が
高まる！
(免疫細胞
が活性化)



運動のポイント

上記【運動と免疫の関係】の通り、適度な運動は免疫力が高まり、風邪などの感染リスクが低くなります。しかし、激しい運動は、免疫細胞が一時的に活性化するものの、からだへのストレスによりその後免疫力が大きく低下し、感染リスクが高くなってしまう場合があります。

→ **免疫力の維持やアップには、疲れ過ぎない『適度な運動』を継続することが大切！**

→ **激しい運動をした場合には、数時間～数日からだを休めて、免疫力を回復させよう！**

足踏み (筋力強化・心肺機能の強化)

立った姿勢でも☆座った姿勢
でも☆テレビのCM中や好きな音楽を聴きながら♪



- ①ひじは曲げ、腕を振りながら、
その場で足踏みをする
- ②腕を大きく振ると、全身運動の効果アップ！
 - ・前に1歩動いて元に戻る
 - ・横に1歩動いて元に戻るなど動きをつけると、運動量アップ！

座ったまま上半身の運動 (筋力強化)

- ①背すじを伸ばして座る
- ②上半身をさまざまな方向に動かす
 - ・両腕を上げ下げする
 - ・交互にパンチする(前・上・斜め・下)
 - ・平泳ぎの腕の動きなど
- 下半身は座ったまま休憩で
上半身を動かすことで、
上半身だけでなく、
お腹周りの強化につながります！



片足立ち (バランスと筋力強化)

- [右側] ①両手を腰にあて、右足に体重を移動する
②左足を浮かし、30秒保つ



- [左側] 同様に行う
慣れたら、1日1分×3回(朝・昼・夜)実施しよう！
※ふらつく場合…安定した所に手を添える。
または、足は浮かさずに床に爪先をつけて行う。

歌をうたう (呼吸機能・腹筋の強化)

自分の好きな歌をうたう♪
立った姿勢で、感情を込めて、
オーバーにからだを動かすと全身運動！
※換気をしながら、人との距離をとって！



笑う (腹筋・表情筋・呼吸機能の強化)

笑いについての研究では、疼痛緩和や免疫系等に関する効果があると報告されている。

- ・たくさん笑おう！
- ・作り笑いでも効果あり！(忙しかったり、体調が悪かったり、心から笑うことが難しい場合は、笑顔を作つてみる)



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



新春の決意 牛久の安全を守ります

令和8年牛久市消防出初式

1月10日、中央生涯学習センターで「牛久市消防出初式」が行われました。第1部では消防団表彰などが行われ、沼田市長は「市民の安全・安心のため、消防・防災機能の充実を図り、市民の皆さまの防災意識の向上、消防団活動に対する理解を深め、消防防災体制の強化に努めていきたい」とあいさつしました。第2部では、恒例となっている車両観閲を実施したほか、新たに牛久消防署特別救助隊によるはしご車からの降下訓練の披露や、牛久市消防団と牛久消防署特別救助隊による放水披露が行われました。



寄附・寄贈

温かい善意ありがとうございます

ガールスカウト茨城県第27団から

牛久市共同募金委員会へ

「歳末たすけあい募金」として10,000円寄附



NPO法人ちゃんみよTV・NPO法人牛久駅前かっぱつ化実行委員会から牛久市社会福祉協議会へ
25,142円寄附



うしくWaiワイまつりでの売上を

牛久市社会福祉協議会へ

◆牛久市商工会工業・建設業部会工業クラブから
7,210円寄附

◆牛久市商工会女性部から30,000円寄附

水戸信用金庫から牛久市へ

車いす2台寄附



牛久ロータリークラブから
牛久市社会福祉協議会へ
救急ボトル500本寄贈





食育推進活動で地域に貢献

牛久市食生活改善推進員協議会が厚生労働大臣賞受賞

牛久市食生活改善推進員協議会が長きにわたり地域の食育推進に大きく貢献してきたことが評価され、厚生労働大臣賞を受賞しました。12月25日、その報告のため同会会長の関島紀子さんが沼田市長を表敬訪問しました。牛久市食生活改善推進員(ヘルスマイト)は市内保育園等での食育紙芝居や市民向けの減塩講座、レシピの提案など、市民の皆さんに食事の大切さを伝える活動を行っています。関島さんは「これからも食を通して健康づくりに貢献していきたい」と話しました。



市の人口と世帯数
(住民基本台帳)

令和7年12月末現在の人口と世帯数をお知らせします。

【人口】83,276人(男40,969人、女42,307人)…前月比+14人

【世帯数】39,113世帯…前月比+4世帯

問 総合窓口課内線1625

2月の
イベント情報

牛久自然観察の森

しぜんっこくらぶ 【定員】15組

～寒い冬を越す虫をみつけよう～

21日(土)午前9時30分～10時30分

自然観察や野遊び、工作を通じて自然と親しみましょう。カブトムシの幼虫、ホソミオツネントンボ、オオカマキリの卵の観察を行います。手遊びや絵本タイムもある楽しい1時間です。(雨天時中止)

□対象: 3歳～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

□申込: 下記予約フォームにて事前予約

親子自然教室 【定員】10組

～動物達の痕跡探しとバードコール作り～

28日(土)午前9時30分～11時

冬でも活発に動く動物たち、2月は哺乳類の足跡スタンプを使ってタヌキやノウサギの足跡の特徴を学びます。また小鳥の鳴き声に似た音を出す道具「バードコール」作りにも挑戦してみましょう!

□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: 1500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

□申込: 下記予約フォームにて事前予約

『親子ひろばプロジェクト』が
はじまります!!

市では、親子のふれあいや親子で過ごす時間の充実を目的に『親子ひろばプロジェクト』を開始しました。牛久自然観察の森協力のもと、親子で楽しめる2つのメニューをご用意しましたので皆さま奮ってご参加ください!



【開園時間】午前9時～午後4時45分(入園無料)

【休園日】2日(月)、9日(月)、12日(木)、16日(月)、24日(火)

【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】

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。



大会記録樹立し優勝！

東洋大学附属牛久高等学校が全国大会へ

12月15日、「令和7年度茨城県高等学校駅伝競走大会」において優勝した東洋大学附属牛久高等学校・陸上競技・駅伝部の生徒10人が沼田市長を表敬訪問。今大会の優勝報告を行ったほか、「第76回全国高等学校駅伝競走大会」について、主将の久場育哉選手は、「全国でも良い記録が残せるようがんばりたい」と抱負を語りました。第76回全国高等学校駅伝競走大会は12月21日に開催され、来庁した生徒の皆さんが出場されました。



世界の舞台での活躍を期待！

陸上3000m障害・2000m障害で日本高校最高記録・大会記録樹立

「第41回U20日本陸上競技選手権大会」3000m障害、「第79回国民スポーツ大会2025」2000m障害で日本高校最高記録・大会記録を樹立し優勝した牛久高等学校2年生のシュブルチェック アンナさんが12月9日、優勝報告のため市長を表敬訪問しました。シュブルチェック アンナさんは「大会前のけがで不安があったが、自己ベストを更新できた。今年で一番うれしかった」と話しました。今後は世界を舞台に戦う選手としてのさらなる活躍が期待されます。



スポーツを通じて勇気を与えられる存在に

第24回全国障害者スポーツ大会

10月25日～27日に滋賀県で開催された第24回全国障害者スポーツ大会「わたSHIGA輝く障ス2025」で陸上競技ソフトボール投げで第2位、100mで第5位に入賞した牛久市在住の山崎幸逢さん(やまさきゆきあ)が大会の結果報告のため沼田市長を表敬訪問しました。沼田市長は山崎さんに対し「今後の活躍に期待しています」と激励しました。



おかえり、「万博中央駅」

ひたち野うしく駅につくば科学万博時の「万博中央駅」の看板が40年ぶりに里帰り

牛久市は今年6月1日に市制施行40周年を迎えます。そのプレイベントとして、ひたち野うしく駅西口駅前広場において、40年前の「つくば科学万博」の臨時駅「万博中央駅」の看板設置を記念した除幕式が12月28日に執り行われました。初代市長の大野正雄さん、沼田市長、当時を知る地元の方々を交えたトークショーでは、万博会場への輸送手段となった「スーパーシャトルバス」の運転手との交流や当時の駅のにぎやかな状況などの思い出が語られました。看板設置は令和9年3月31日までの期間限定となっていますので、市民の皆さんも横幅10mの迫力ある看板をぜひこの機会にご覧ください。





牛久市の新しいグルメが誕生！

「うしくグルメソン2025」第5回が開催

市内事業者と市内外の住民、消費者が集まり、ともに“おいしい未来”をつくる新商品開発プログラム「うしくグルメソン」において、3つの新しいグルメが生まれました！今後さまざまなイベント開催時やメディアに向けて、市の新しいグルメとしてPRしていきます。

メニュー等
詳細は[こちら](#)



イベントHP

市HP

シン・いばらきメシ
総選挙2026
スイーツ部門
牛久市代表
決定！

わらびモンブラン【販売中】

伊勢屋牛久／わらび餅をベースに生クリー
ム、栗を練りこんだ栗あんをモンブランのよ
うに盛り付けた和洋折衷な新作スイーツ

UMAブルーベリーヨーグルト酒【販売中】

有松蔵屋／牛久市産ブルーベリーと県内産
ヨーグルトを使用。国内2カ所のみで行われ
ている特別な製法で作られたお酒



ふわふわスフレパンケーキ【販売準備中】

Yobarekka Design Works／牛久市産小麦
「ゆめかおり」を使用したフワフワ食感のパン
ケーキに、大学芋等をトッピングしたスイーツ

牛久市指定文化財が新たに2件指定されました！

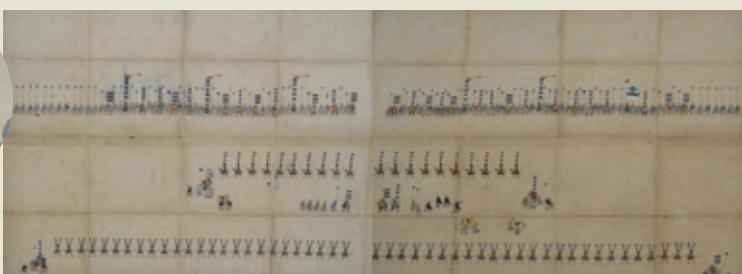
「軍陣備之画図」、「山口重政肖像画」

このたび市は、「軍陣備之画図」と「山口重政肖像画」を新たに市指定文化財に指定しました。両資料は江戸時代に牛久藩を約270年の長きにわたって統治した牛久藩主山口家に関する資料です。市で新たな指定文化財が指定されるのは約7年ぶりのことで、市の指定文化財は今回指定のものを含めて29件が指定されています。今回指定された文化財は、3月ごろに展示公開予定です。詳細は市ホームページ等での続報をお待ちください。



▲今回の指定文化財
の詳細は市HPを
ご覧ください

軍陣備之画図 (江戸時代前期～中期) 山口家に伝えられてきた、軍の編成を描いた
絵図。縦102.5cm、横262.5cmの大型の絵図で、鎧や弓、鉄砲を持った兵士や騎馬など、227人が整然と描かれており、当時の牛久藩の軍備を知ることができます。



山口重政肖像画

(江戸時代)

牛久藩主山口家の藩祖とされる山口重政
(永禄7(1564)年～寛永12(1635)年)を
描いた肖像画です。重政は徳川家康などに
仕えた人物です。



みてはいかがでしょうか。
上野のパンダは中国に
帰ってしまいましたが、鳥の
「パンダ」を探しに出かけて

ます。水に潜るのが得意
で、先端の曲がったくちばし
で小魚などを捕食します。警
戒心が強く、人が近づくとす
ぐに潜って逃げてしまいま
すが、じっと動かないでいる
と、まれにすぐ近くまでやつ
てくることがあります。



しぜん
大好き
～牛久の生物～

ミコアイサ
(神子秋沙)
カモ目カモ科



感謝と誓いを胸に 新たな門出 令和8年牛久市二十歳のつどい

1月11日、中央生涯学習センターで「令和8年牛久市二十歳のつどい」が行われました。二十歳を迎えた皆さんにはスーツや華やかな振袖に身を包み懐かしい友人との再会を喜び、思い出話に花を咲かせていました。二十歳の集い実行委員会委員長である渡辺健太郎さんは「これから先、多くの試練や壁が待ち受けていることと思いますが、この一身に受けた愛情を忘れずに一步一歩前向きに力強く生き抜いていこうと思います」と誓いの言葉を述べました。参加者にとって希望に満ちた未来や夢に向かっていく新たな門出の日となり、会場は晴れやかな笑顔で包まれました。



各行政区で冬イベント開催

行政区活動で地域を活性化

12月中旬、緑ヶ丘行政区・東区行政区で餅つき大会が開催されました。年末の餅つきは新年を迎える準備としての意味があり、家族や地域の絆を深める大切な行事のひとつです。各行政区では親子三世代で一緒に餅を堪能する姿が見られ、参加した保護者は「子どもたちが文化を学ぶ貴重な機会になっている」と話しました。

また、上池台行政区では今年度からイルミネーションの点灯を実施。集会所を色鮮やかに彩っており、地域の方々が冬のひとときを楽しめる取り組みになっています。



1 餅つきに挑戦する子どもたち(緑ヶ丘行政区)

2・3 皆でお餅や豚汁を堪能(東区行政区)

4 区民会館を飾るイルミネーション(上池台行政区)

牛久市の
美味しい
給食

問 教育総務課
内線3334



家庭科の授業で生徒が考案した人気メニュー。

しょうがの風味でご飯が進む一品です。

【材料】(中学生4人分)

鶏もも肉切身 …1枚(約300g) おろしにんにく …小さじ1/4
塩 ……ひとつまみ(0.5g) 上白糖 ………………大さじ1/2
酒 ……………… 大さじ1 濃口しょうゆ …… 大さじ1
無塩バター …… 小さじ1 みりん ……………… 小さじ1
おろししょうが … 小さじ1

★美味しい給食レシピは市HPにも掲載しています▶



ジンジャーチキン



【作り方】

1人分181kcal 塩分0.5g

- 鶏肉は筋をとり、人数分に切り分け、酒と塩を振っておく
- フライパンにバターを入れ、鶏肉を皮目から中火で焼く
- 皮に焼き目がついたらひっくり返し、弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする
- 鶏肉に火が通ったらしょうが、にんにく、調味料を加え、絡ませて完成



新春の牛久をランナーが駆け抜ける

第48回牛久シティマラソン

1月12日、「第48回牛久シティマラソン」が開催されました。今年もゲストランナーとして(株)小森コーポレーション陸上競技部、流通経済大学トライアスロン競技部も加わり、2,776人が参加。今年の参加者の最遠隔地は鹿児島県。また最高齢参加者賞は男性が根目沢庄治さん(88歳)、女性が今井珠恵さん(80歳)でした。今年も沼田市長はランナーとして5kmを完走。多くのランナーがひたち野を力走し、牛久の新春を盛り上げました。また、マラソン後のランナーへつくば栄養医療調理製菓専門学校の生徒から豚汁が提供され、冷えた体を癒しました。ランナーたちは心も体も温まるおもてなしに終始笑顔が見られました。



※全参加者の結果は市ホームページのスポーツ推進課ページで公開しています。



各種目優勝者 おめでとうございます

◆10km一般

男 子	29歳以下	田中 波有	東洋大牛久高校	0:30:27
	30歳代	今井 隆生		0:32:18
	40歳代	成田 力	KINS	0:34:13
	50歳代	徳原 健太郎	奏坂RC	0:35:06
	60歳以上	影山 泰人	サウルス湘南	0:38:17
女 子	29歳以下	新明 梨里花	市立柏高校	0:37:21
	30歳代	浅田 真由	牛久走友会	0:40:47
	40歳代	後藤 由	茨城県陸協	0:38:42
	50歳代	原田 美恵	悠久 Family(^_^)	0:42:06
	60歳以上	幸田 昌代	結城RC	0:44:15

◆5km一般

男 子	高校生	櫻井 裕夢	土浦大中等	0:14:52
	29歳以下	飯塚 匠	阿見町役場	0:14:51
	30歳代	若菜 優雅	MAXPROJECT	0:15:32
	40歳代	山本 卓実	牛久走友会	0:16:27
	50歳代	木村 孝男	KDH	0:17:23
	60歳以上	関 和彦	茨城陸協	0:18:35
女 子	高校生	山下 桃愛	水戸女子高等学校	0:18:56
	29歳以下	布袋 美春		0:20:55
	30歳代	三倉 歩耶		0:21:04
	40歳代	朝倉 万里子	東京海上日動	0:20:14
	50歳代	嶋田 朋子	STRIDES	0:20:27
	60歳以上	吉田 道子	牛久走友会	0:22:48

◆3km中学生・2km小学生(4~6年生)

中学生	男子	宮野 恵多	ひたち野うしく中学校	0:09:10
	女子	宮下 舞桜	足利陸上クラブ	0:10:31
小学生	男子	染谷 旺佑	長須小学校	0:06:47
	女子	沼田 実杏	おみたまご	0:07:14

◆10km車イス(15歳以上男女)

佐藤 健	コロンビアスポーツウエア	0:27:26
------	--------------	---------

うしくっ子
アルバム



うらにわ ゆき
裏庭の雪、つめた～い！

ひたち野牛久幼稚園のお友だち

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♪

はっぴょうかい
発表会、がんばったよ！



はくねつ セんべいころ
白熱のお煎餅転がしゲーム！



とも
おいし～い



だいこん
大根・じゃがいも・スイカなど育てています

とだ
元気いっぱいに芝滑り！



遊びからの学び・
心と心の響育を
大切にしています

祝

ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック 出場決定!!

スノーボード男子ビッグエア、スロープスタイル
おぎわら ひろと

牛久市出身・在住



荻原 大翔選手を応援しよう!

2月6日から22日にミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開催されます。スノーボード男子ビッグエア、スロープスタイルの日本代表として牛久市出身・在住の荻原大翔選手が出場を決めました。市では荻原選手を応援するため、パブリックビューイングを実施します。市民一丸となって、世界で戦う荻原選手を応援しましょう！

競技
日程

男子スノーボードビッグエア予選

2月6日(金)午前3時30分～

男子スノーボードスロープスタイル予選

2月16日(月)午後10時～



▲パブリック
ビューイング詳細は
市ホームページへ

◆荻原選手コメント◆
オリンピックは小さいころからの夢でした。ついに自分がその舞台に立てること、本当にうれしく思います。自分らしく攻めた戦い方を貫き、圧倒的に勝利し、これがスノーボード、これが荻原大翔だと、世界に見せてきます！スノーボードに親しみないがいる人も、自分の滑りを見ておもしろそう、やってみたいと思ってもらえるよう、牛久市のアスリートとしてがんばります！応援よろしくお願いします。



▲競技日程詳細は
オリンピック
公式サイトへ



【プロフィール】2005年7月19日生まれ。牛久市出身・在住(向台小学校、牛久南中学校卒業)。スノーボードビッグエア、スロープスタイルの選手。両親の影響で3歳からスノーボードを始め、週末は福島県内のスキー場で父親とともに二人三脚で練習を重ね中学生でプロ資格を取得。2021年全日本選手権大会ビッグエアで初優勝。2022年4月、世界初となる6回転を成功させ注目を浴び、2025年1月冬季Xゲームで6回転半を成功させ優勝。世界から注目を浴びる選手となった。

(参考:全日本スキー連盟公式HPプロフィール) 問 スポーツ推進課☎873-2486

鬼塚姉妹 牛久市商工会オリジナル描き下ろし イラストができました！

牛久市商工会×「ラブライブ！スーパースター!!」オリジナルイラスト完成

市は、TVアニメ「ラブライブ！スーパースター!!」に牛久市民として登場する鬼塚夏美さん 冬穂さん姉妹に「うしく広報大使」を委嘱しています。そしてこの度、お二人の牛久市商工会オリジナル描き下ろしイラストが完成しました。イラストのコンセプトは商売繁盛を連想させる「招き猫ポーズ」となっています。このイラストのパ

ネルは右記イベントにおいてお披露目されます。

◆写真左:鬼塚夏美役
えもり あや
絵森 彩さん

写真右:鬼塚冬穂役
さかくら さくら
坂倉 花さん



うしく祭

ワイン & 世界の肉料理

2.14 土 午後1時～8時 (雨天決行)
【会場】牛久シャトー (荒天中止)

牛久のワインを片手に肉料理をお楽しみください！

事前予約制のチョコレートワークショップ、ステージ、占いなどもりだくさん！

問 牛久市商工会青年部☎872-2520



「うしく広報大使」
商工会オリジナル
イラストパネル
限定公開!!

午後1時～
(開会セレモニー後)
サンクンガーデン



©2024 PLISP

「うしく広報大使」
商工会オリジナル
イラストステッカー配布

配布方法は上記
二次元コードへ



再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。

UD
FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

1402号
令和8年2月1日発行
2026年2月1日号

■発行・編集
〒300-1292 牛久市中央3丁目15番地1
茨城県牛久市中央3丁目15番地1

HP TEL
https://www.city.ushiku.lg.jp/
029-873-2111

FAX 029-871-3246