



## 交通事故防止を呼びかけ

### 春の全国交通安全運動街頭キャンペーン

「春の全国交通安全運動」に先駆けて、4月3日に栄町3丁目交差点で街頭キャンペーンを実施しました。東洋大学附属牛久高等学校のこしま 秀穂さんが「誓いのことば」を宣誓。同校の生徒会の生徒も参加し、牛久市交通安全団体の皆さんと合わせて約80人で、ドライバーや歩行者の方に啓発品を配布しながら交通事故防止を呼びかけました。



## 春の味覚、牛久の大根

### 春大根目揃会

4月13日、JA水郷つくば大根生産部会による春大根の目揃会が開催されました。同部会のやまこし 山越隼人部会長は、「最近の多雨や高湿が幸いし、立派な大根ができました」と話しました。おつまみや野菜スティックなど楽しみ方も話題に上がりました。うしく河童大根は、東京・神奈川の市場等へ出荷されるほか、市内の下根農産物直売所でも販売されます。



## 健康な生活を支える力に

### 牛久市からJICA海外協力隊員を派遣

独立行政法人国際協力機構(JICA)が実施する事業で、4月から2年間ホンジュラス共和国へ派遣される堺泉奈江さんが、4月6日に沼田市長を表敬訪問しました。堺さんは、栄養士としての経験を活かし、現地の方々が抱える健康に関する問題を、食を通じて改善を目指します。市長との会談では「生活習慣病などの健康問題に対する基礎的な知識が浸透していないので、日本で学んだ知識を伝えていきたい」と、派遣に対する思いを語りました。



▲市からは壮途祝いとして1万円を贈呈し派遣を支援します

## 寄贈

温かい善意ありがとうございます

### 牛久ロータリークラブから 車いすの寄贈

地元に対する地域貢献を目的に、市の外部施設7カ所へ車いす7台を寄贈





## 大豆ミートが決め手のピリ辛麻婆

「シン・いばらきメシ総選挙2026」

牛久市代表グルメ【一般料理部門】が決定

全4品がエントリーした「うしく最強グルメ決定戦」が4月12日に中央生涯学習センター駐車場で行われ、会場にはうしくグルメを堪能するため開始時間前から多数の来場者が列を作りました。

各グルメは限定200食で販売され、購入者はシールで好きなグルメに投票。最終数209票を獲得したつくば栄養医療調理製菓専門学校の「うま辛大地のマーボー丼」が、見事うしく最強グルメに決定しました。このグルメは、スイーツ部門の伊勢屋「わらびモンブラン」と共に牛久市代表として、10月に水戸市で行われる「シン・いばらきメシ総選挙2026」に出場しますので、応援よろしくお祈りします！

- 1・2 一般料理部門の代表グルメに選ばれたつくば栄養医療調理製菓専門学校の「うま辛大地のマーボー丼」
- 3 スイーツ部門代表グルメの伊勢屋「わらびモンブラン」も販売
- 4 牛久栄進高等学校JRC部による「小児がん患者支援のためのレモネードスタンド」も出店しました
- 5 会場内では「第172回うしくゴッど市」が同時開催されました



一般料理部門  
代表決定

### うま辛大地のマーボー丼

1 (つくば栄養医療調理製菓専門学校)



2



3



4



5



毎月19日は食育の日 たっぶりの野菜で 毎日元気に！

## うしく野菜の彩りてまり寿司

問 健康づくり推進課  
(保健センター内) ☎内線1746

牛久市市制施行40周年を祝い、USHIKU野菜オーケストラのキャラクターにもなっている「牛久産の野菜」を使って、華やかなたまり寿司を作りました。その中から2種類、作り方を紹介します。



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。

大根の  
てまり寿司

里芋の  
てまり寿司

### 大根のてまり寿司

①ポリ袋に、梅酢と3mm程度の薄切りにした大根を入れ、漬けておく。

※梅酢の代わりに、ゆかり(大さじ1/2)、砂糖(大さじ1/2)、酢(大さじ2)を混ぜたものでもOK。

②大根がピンク色に色づいたら、袋から取り出してお花の型で抜く。

※ピンク色の濃淡をつける場合は、時間差で取り出すと良い。

③丸く成形した酢飯にのせて出来上がり。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター  
「USHIKU野菜オーケストラ」  
マダム・ピターゼ

### 里芋のてまり寿司

①里芋は泥を落としてよく洗う。

②皮つきのまま、沸騰した湯で10分間茹でる。

③大さじ1のみりんを耐熱容器に入れ、

レンジで1分間加熱してアルコールを飛ばす。

④茹でた里芋は1cm程度の厚さに輪切りにし、マーマレードと、味噌(③のみりんでは伸ばしたもの)を少量のせる。

⑤丸く成形した酢飯にのせて出来上がり。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター  
「USHIKU野菜オーケストラ」  
taroバルくん

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！

## 牛久のいいところがいっぱい！

### 世界に一つだけの“牛久”地図作成

この度、栄町保育園の子どもたちが牛久市市制施行40周年を記念し、「わたしたちのうしく地図」を作成しました。

4月15日には、子どもたちが描いた牛久シャトーや大仏をはじめ、駅や保育園のイラストが貼られた牛久市の形のボードに自画像を貼って、地図が完成。子どもたちは完成した地図を前に、自分の絵を探したり、保育園の場所を見つけたりと大盛り上がり。地図には河童や大根もあり、牛久市について楽しみながら学ぶ貴重な経験となりました。

この地図は6月の市制施行40周年式典の会場で展示を予定しています。



## うしくっ子 アルバム

## 認定こども園こぼと幼稚園のお友だち

元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪

こぼとまつり



年少組がみんなでゲームをしたよ

運動会



満3歳児の元気なお遊戯

豆まき



鬼の登場 みんなで「鬼はそと」「福はうち」

KOBATO夢フェスタ



年長組がかわいい衣装でダンス

KOBATO夢フェスタ



年長組による逆立ち歩き

水郷公園



年中組がどんぐり拾い、たくさん拾ったよ！

4月から5月に、日当たりの良い林の縁や草原で、アリを巨大化したようなこの昆虫が、のそのそと歩いているのを見かけることがあります。まだ草が伸びていない地面の上で、青光りする体はとも目立ち、動きがのろいため、つい捕まえたくなりますが、実は、猛毒を持つ昆虫なので絶対にさわらないでください。

ツチハンミョウは敵に襲われると足の関節から「カンタリジン」という毒を含んだ黄色い体液を出しますが、これが肌につくと、ピリピリとした痛みとともにやけどのような水膨れができることがあります。さらには、数匹分の毒が体内に入ると、人間の大人の致死量になるとも言われています。目立つ姿やゆっくりとした動きも、「毒があるからさわらないでね」というこの虫からのメッセージだと思うので、見かけてもさわらないで観察するだけにしてください。



ツチハンミョウ  
(土斑猫)  
コウチュウ目  
ツチハンミョウ科