

全力プレーでさらなる挑戦

少年野球チーム「牛久スラッガーズ」表敬訪問

硬式少年野球チーム「牛久スラッガーズ」の選手19人が大会の結果報告のため5月19日に沼田市長を表敬訪問しました。

●マイナーチーム(小学4、5年生)

「MLB CUP2026東関東連盟大会」で優勝し、全国大会への出場を決めました。主将の成海直親さんは「先輩たちの成績を超えられるよう、チームみんなでがんばりたい」と目標を語りました。



●メジャーチーム(中学生)

茨城リーグ選抜メンバーとしてチームの5人が「JA共済杯第14回インターメディアット全日本リトルリーグ野球選手権大会」に出場。全国優勝を果たし、初のアジア太平洋中東選手権大会への出場を決めました。市内在住の西川遥摩さんは、「アジア大会で韓国を倒して、世界大会に出場したい」と意気込みを述べました。



叙 勲

～受章おめでとうございます～

「春の叙勲」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、牛久市では13の方が受章されました。おめでとうございます。

令和8年 春の叙勲

●瑞宝小綬章

河野 広隆 (元(独)土木研究所材料地盤研究グループ長)

第46回 危険業務従事者叙勲

●瑞宝双光章

小原 勉 (元 警視庁警部)
川代 博人 (元 警視庁警部)
久米 幸則 (元 警視庁警部)
佐藤 博文 (元 警視庁警視)
間 勝三 (元 警視庁警部)
宮丸 秀安 (元 警視庁警視)

●瑞宝単光章

田辺 勲 (元 警視庁警部補)

※掲載の許可をいただいた方のみ (敬称略)
お名前などを掲載しています。

しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 大人も子どもも、毎日食べよう！朝ごはん

キャベツと鶏肉のおかずサラダ

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。

問 健康づくり推進課
(保健センター内)
☎内線1745

キャベツの甘味を引き出すレンジ調理。暑い日も、食欲のない日も食べやすい「サッパリサラダ」です。



冷やしてから
食べるのが
おススメ!

材 料 (4人分)

1人分165Kcal 塩分1.2g

酢……………大さじ2 鶏ささみ……………5枚(200g)
しょうゆ……………大さじ1 酒……………大さじ1
めんつゆ(3倍希釈)……………大さじ1 キャベツ……………1/2個(500g)
ごま油……………大さじ1 にんじん……………1/2本(80g)
ゆで卵……………2個

作 り 方

- ①Aを混ぜてたれを作っておく。
- ②鶏ささみは筋をとり、厚みをそろえる。
耐熱皿にのせ酒をふり、ふんわりとラップをかける。
- ③600Wで3～4分レンジ加熱し、粗熱がとれたら手で割き、Aのたれに入れ、冷ます。
- ④キャベツは葉と軸に分ける。葉は太目のせん切り、軸はうす切りに、にんじんはせん切りにする。
- ⑤耐熱容器に④を入れ、ラップをかけ、600Wで6分程度レンジで加熱。
- ⑥⑤の粗熱が取れたら、ザルにあけ、水気をよく絞る。
※サラダ用水切り器を使うと便利です。
- ⑦③と⑥をよく混ぜ合わせる。器に盛り付け、ゆで卵を添えて完成。

一 口 メモ

1年中見かけるキャベツですが、春・夏・冬と旬は3回あります。「夏キャベツ」は7～8月ごろが旬で、巻きはしっかりしていますが、柔らかい食感を残しています。甘みがあり、水分が多いのが特徴。生でも加熱調理でもおいしく食べられます。

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」キャビオン



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!

長年の介護予防活動を祝う

牛久市シルバーリハビリ体操指導士会20周年記念の集い

5月16日、エスカードホールにて同会の20周年記念の集いが開催され、約200人の参加者が節目を祝いました。当日は、体操を通じて自分らしさを取り戻した体験談の発表や、牛久高校における高齢者の理解を深める家庭科授業の紹介、さらに「通いの場」に関する講演が行われ、最後のエール交換では会場が一体となりました。

同体操は、道具を使わない介護予防体操です。関心のある方はぜひお近くの会場にお越しください。【実施状況等の問い合わせ】健康づくり推進課 ☎内線1741



自分の身を守るために

中根小学校で防犯教室実施

5月14日、中根小学校で2年生を対象に防犯意識の向上を目的として防犯教室が開催されました。子どもたちは危険な場面に遭遇したら大きな声で助けを求め、防犯ブザーを持つこと、身の安全の守り方をクイズや実践を通して学びました。



力を合わせて憧れの武道館へ

小学生剣士が市長を表敬訪問

5月29日、牛久市スポーツ少年団「清流剣友会」の監督・選手が沼田市長を表敬訪問し、7月に日本武道館で開催される「第60回記念全国道場少年剣道大会」に出場を決めたことを報告しました。クラブとしての全国大会出場は3年ぶりですが、今回の選手たちにとっては初めての^{ふじおかしゅん}大舞台。大将の藤岡舜さんは、「全国大会では稽古でやってきたことを出し切りたい」と抱負を語りました。



寄贈

温かい善意ありがとうございます

市内外の企業8社から牛久市へ

常陽銀行「寄贈サービス付私募債」を活用し、下記の8社より計102万円をご寄附いただきました。

(株)エージェント・エージェンシー / M&メディカルリハ(株)
(株)38研究所 / 塚本産業(株) / ナカジマ(株) / (株)爆発研究所
(株)元工務店 / 藤森設備(株)



背面のミントグリーンの縁取りが特徴の、透明な羽をもつ中型のセミで、早朝と夕方の薄暗い時間帯に「カナカナカナ：」と鳴くので、「カナカナゼミ」とも呼ばれています。牛久周辺ではスギ林などの薄暗くやや湿った林に多く、夏至を過ぎた6月下旬ごろから鳴き始め、9月上旬ごろまで観察できます。日暮れ時に物悲しい声で鳴くため、「行く夏を惜しんでいる」という思いもあって、夏の終わりがちのセミと思われがちですが、日没時間が早くなる夏の終わりごろは、ちょうど帰宅時間とセミの鳴く時間が重なるため、鳴き声を聴くことが多いようです。



しぜん
大好き
～牛久の生物～

ヒグラシ
(日暮)

カメシ目セミ科