



／ ぼくたちも萩原先輩のようにがんばるぞ! ／

【今月の表紙】ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックの男子スノーボードビッグエア・スロープスタイルの日本代表で、牛久市出身・在住の萩原大翔選手が、7月16日に母校である向台小学校を訪問し、子どもたちに夢を持つことの大切さを語りました(22ページに関連記事)。

CONTENTS-主な内容- | 02-03 | 特集「夏バテ予防は食事から」 04 | 牛久の偉人図鑑③ 05 | 第50回牛久市民文化祭参加者募集

暑さに負けない！ 夏バテ予防は 食事から！

問 健康づくり推進課 ☎ 内線1745

猛暑が続き、暑さのピークを迎えています。毎年夏になると、なんとなく体がだるい、寝ても疲れがとれない、食欲がわからないなどの不調を感じる方も多はず。今回は、そんな夏の不調に対して効果的な食事の取り方やレシピをご紹介します！暑さに負けない体をつくりましょう。

USHIKU野菜オーケストラ
こまつりちゃん(左)
ごぼりーナ(右)



夏バテ対策に 食事が大事な理由

夏バテとは、夏の暑さによって疲労感や食欲不振などの症状が現れる体調不良の総称です。

夏バテの原因の1つに栄養不足があります。

夏の時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えがちになります。そのため、1回の食事をそうめんのような冷たい麺類など、食べやすいものだけで済ませてしまいがちです。その結果、体に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミン

ンなどの栄養素が不足し、栄養バランスも偏りやすくなります。

必要な栄養素が十分に補給されない状態が続くと、疲労が回復しにくくなり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状が長引く原因になります。

夏バテを予防するためには、1日3食を基本に、栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。食欲が落ちやすい夏でも、調理方法を工夫しながら必要な栄養素をしっかり補給しましょう。

食欲がないときの調理のひと工夫

料理の見た目や味付けに変化を付けたり、旬の食材を取り入れるなど、食欲がわくような料理の工夫をしましょう。

☆ 酸味を取り入れる

口の中がさっぱりして食欲が増し、こってりした料理も食べやすくなります。酢の物、酢豚、すし等のほか、レモンの絞り汁も効果的。



☆ 香辛料(スパイス)や香味野菜を活用する

香辛料や香味野菜は香りや風味が良く、食欲を増進させます。みょうがやねぎは薬味として、にんにくやしょうがは炒め物に加えてみましょう。

☆ だしとうま味を活かす

かつお節や煮干しから取っただしは、煮物やみそ汁、冷たいそうめんのつゆなど、夏でも食べやすい料理に活用できます。

☆ 料理の温度に変化をつける

冷たい物の摂り過ぎないように、熱々のスープなど、料理の温度に変化を付けると食欲不振に効果的です。



食事のポイント

1日3食の食事は毎回「主食」「主菜」「副菜」が揃っていますか？この3つが揃うと自然に栄養バランスが整います。毎食、主菜を食べれば体に必要な塩分を確保できます。

こんな食卓を目指しましょう！



夏はアイスや冷たい飲み物が多くなりがちですが、夏に旬を迎える野菜を積極的に食事に取り入れましょう。夏野菜は身体の中から冷やしてくれます。水分が多く含まれているので、水分補給にもなります。



保健センターでは、随時 保健師・管理栄養士による健康相談を行っています。お気軽にご連絡ください。

USHIKU野菜オーケストラ
なつひこ

野菜にはビタミンや食物繊維などが豊富に含まれ、食べすぎの防止や血糖値の上昇を緩やかにするなどさまざまな健康効果が期待できます。特に夏野菜は水分やカリウムが体内の熱を逃がし、豊富なビタミン類が疲労を回復するなど夏バテに効果的。しかし同調査の結果を見ると、牛久市民で毎日朝食に野菜を食べる人は31.9%、ほとんど食べない人は36.0%と3人に1人以上が朝食に野菜を食べていないという結果でした。前日に野菜のおかずを多めに作っておく、きゅうりやトマトなどの洗っただけで食べられる野菜を用意しておくなど、少しでも野菜を食べ、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

朝食に毎日野菜を食べている市民は約3割

令和7年10月に実施した「うしく健康プラン21策定のための健康実態調査」から分かった牛久市民の食事事情について一部をご紹介します。

あなたの食事は
どうですか？
健康実態調査から
見える牛久市民の
食生活！



USHIKU野菜オーケストラ
◀ キャバリオ
レタンナ ▶





1人分620kcal 塩分2.0g

スパイスの香りで
食欲アップ!



USHIKU野菜
オーケストラ
トマペコ

USHIKU野菜
オーケストラ
音魂ねぎ男



夏野菜たっぷりでおススメ
作ってみてね!

夏バテ防止レシピ

夏のドライカレー・タコライス風

材料
(4人分)

玉ねぎ	1個	サラダ油	小さじ1	ごはん	600g(1人150g)
ピーマン	3個	トマトケチャップ	大さじ3	ピザ用チーズ	80g
なす	2個	ウスターソース	大さじ1	レタス	1/2玉
にんにく	1/2かけ	カレー粉	小さじ2	ミニトマト	8個
合いびき肉	250g	水	300ml	ゆでたまご	4個
塩	小さじ1/2				

- ①玉ねぎは皮をむき1cm角くらいに切る。ピーマンは種を取り1cm角くらいに切る。なすも1cm角くらいに切って、水にさらしてからザルにあげておく。
- ②にんにくは、みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、しんなりしたら、にんにくを加えて炒め、いい香りがしてきたら、ひき肉と塩を加えてさらに炒める。色が変わったらカレー粉を振り入れて、サッと炒め、水を加え、弱火でふたをして5分くらい煮る。
- ④煮ている間に、レタスを細く切り、ミニトマトを半分に切る。
- ⑤③にトマトケチャップとウスターソースを加え、汁気を飛ばしながら2〜3分煮る。
- ⑥器にご飯を盛り、ドライカレー、レタス、ミニトマト、ゆでたまごをのせる。熱々のカレーの上にチーズをのせて出来上がり。

ピーマンとパプリカのうまみ和え



1人分21kcal 塩分0.3g

材料
(2人分)

ピーマン	1個	塩昆布	ひとつまみ
赤パプリカ	1/4個	かつお節	小袋半分
黄パプリカ	1/4個		

- ①ピーマン、パプリカは、縦半分に切り、横0.5cmくらいに切る。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- ②塩昆布とかつお節で和え、味がなじむまで2〜3分おいて出来上がり。

塩昆布と
かつお節で
うまみたっぷり!



USHIKU野菜オーケストラ
びっくくん

揚げ焼きナスとささみの味噌がらめ



1人分187kcal 塩分1.9g

材料
(2人分)

ナス	2本	油	小さじ1
油	大さじ1	みそ	大さじ1と2/3
ささみ	2本	砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1		

- ①ナスはヘタを切り落して、1本を4等分の乱切りにする。
- ②ささみは筋を除き、食べやすい大きさのそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ボールにみそと砂糖をよく混ぜ合わせておく。
- ④油(大さじ1)を熱し、ナスをしんなりするまで揚げ焼きして取り出す。油(小さじ1)を足して、ささみを弱火で1〜2分焼いて取り出す。
- ⑤ナスが熱いうちに③のボールに入れ、ささみと混ぜ合わせて出来上がり。

ナスとしっとりささみ
甘みそ味で
ベストマッチ!



USHIKU野菜オーケストラ
ファープルちゃん

保健センター1階ロビーに

USHIKU野菜オーケストラコーナー

現在、保健センター1階ロビーで「USHIKU野菜オーケストラ」のキャラクター紹介パネルやフォトブースを設置しています。ぜひお立ち寄りください!

※「USHIKU野菜オーケストラ」は、市民の皆さんが、野菜をもっと好きになってもらえるように、野菜の栄養や特長を楽しく学べるようにという「ねがい」を込めて誕生しました。令和7年で誕生から10年を迎えたことを記念し、新しいキャラクターが2種類仲間入り。牛久市で生産量の多い野菜たちです。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ヘルスメイト作の
フェルト人形も!



市民の約8割は食事のバランスを意識している

健康のためには主食・主菜・副菜を食卓にそろえ、毎日バランスのとれた食事を取ることが大切です。同調査によると、牛久市民で主食、主菜、副菜がそろうようにしている人は「している」+「まあしている」を合わせると77.7%。年代別に見ると、70代では85.6%と高く、20代では57.9%と、若い世代ほど低い傾向がありました。

夏バテしないためにも、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

牛久の偉人図鑑 ③

牛久の歴史や文化の発展に功績を残した偉人をご紹介します

イラスト制作は市内5校の
中学校美術部生徒が順番に
担当します！

問 広報広聴課
☎内線3221、3222

ゆかりの人物

茨城県出身の日本画家の大家、 横山大観との関わり

茨城県出身で近代日本画の重鎮である横山大観は展覧会に出品された芋銭の作品に目を留め、日本美術院の同人に推薦をしました。同人になった芋銭は、その後も多くの展覧会に作品を発表し、さらに注目されるようになりました。

※日本美術院…1898年に岡倉天心らが創設した歴史ある美術家団体で、同人とはそこに所属する画家。

ゆかりの スポット

得月院(城中町258)

小川家の菩提寺で芋銭のお墓があります。本堂にある扁額「得月禅院」は大正13年に芋銭から奉納されたもの。境内にある樺は芋銭の作品「樹下石人談」のモデルになったといわれ、樹齢500年以上の巨木で市指定文化財(天然記念物)です。



人物像

「仙人」とも称された素朴な人柄

食べ物の中では芋、豆腐、そばを好んでいたようで、特に里芋が好物でした。また旅好きで素朴な容姿と人柄から「沼畔の仙人」とも称されました。



イラスト: kei

イラスト: ひまり

河童の芋銭

基本データ

【生没年】明治元年(1868)～昭和13年(1938)

【出身地】武蔵国江戸赤坂溜池

(現:東京都港区赤坂)

【主な業績】河童をモチーフにした絵や挿絵を数多く残しており、「河童の芋銭」として全国的に有名になった日本画家、俳人。

こぼれ話

芋銭の本名は茂吉。画号「芋銭」のほか、俳人として活動する際は俳号「牛里」という名前を使っていました。「芋銭」は「自分の絵が芋を買うくらい(金)になれば」という謙虚な思いから、「牛里」は幼少期から生涯の大半を過ごした牛久への郷土愛から名付けたものです。

河童の絵で名を馳せた日本画家

絵描きとしての始まり

芋銭は明治元年に江戸赤坂溜池にある牛久藩邸内で牛久藩大目付小川伝右衛門賢勝の長男として生まれました。明治4年には廃藩置県により小川家は新治県城中村(現在の城中町)に移り住み、農業を営みます。体の弱かった芋銭は農作業に向かず、東京の親戚の小間物屋に丁稚に出されます。しかし店の仕事にも体がついていけず、別の親戚に引き取られます。その後、洋画家・本多錦吉郎と出会い、画塾「彰技堂」に入り、本格的に洋画を学びました。これが彼の絵描きの第一歩となりました。4年間「彰技堂」で学んだあとは新聞社でスケッチや漫画を描いていました。しかし明治26年に父親からの命令で牛久に呼び戻されます。

夫を支える妻

牛久に戻った芋銭は農業に励みましたが、しかし本来、体が弱く農業に向かなかった芋銭。その芋銭を支えたのは帰郷後に結婚した妻・こうでした。こうは芋銭が絵に専念できるように、夫の分まで農作業をし、夫を支えました。このこうの働きにより、父親は芋銭の絵について黙認するようになりました。



挿絵から日本画へ

明治41年、今まで新聞や雑誌で発表した挿絵をまとめた画集「草汁漫画」を刊行すると、その内容が反響を呼び、仕事の依頼も増えました。しかし、挿絵だけで満足しなかった芋銭は本格的な日本画の制作を目指すようになり、その後数々の作品を発表し、日本美術院の同人となります。画家として活動を始めた芋銭は長期の旅に出るようになり、「於那羅合戦」などの作品を完成させていきます。

晩年は、自身が描いた河童の絵100枚を集めた画集「河童百図」を完成させました。「河童」の絵を描き続けた芋銭は「芋銭の河童が、河童の芋銭か」と言われています。自然や人を愛し、名作を数多く残し、昭和13年に牛久で亡くなるまで、生涯現役の画家として活躍しました。

イラスト: あーる

河童百図
「遊戯三昧」

ゆかりの スポット

小川芋銭記念館「雲魚亭」(城中町2690-3) 「河童の碑」

「雲魚亭」は芋銭のアトリエ兼居宅として昭和12年に新築され、現在は芋銭の複製画や愛用品等が展示されています。雲魚亭のほど近くに立つ「河童の碑」は芋銭を慕う人びとの手によって戦後の昭和27年に建立され、芋銭の略歴を記した文が刻まれています。



【イラスト制作】ひたち野うしく中学校美術部 【参考文献】いばらき文化情報ネット「茨城の先人たち」、牛久むかしばなし・伝記八「小川芋銭」(牛久市立図書館発行)、牛久市観光協会HP

開催日 10月8日(木)～11月3日(火・祝) **場所** 中央生涯学習センター

※休館日(10月13日(火)・26日(月))、会場準備(10月14日(水)、10月20日(火)～22日(木)、10月27日(火)～29日(木))の期間を除く。

参加資格：市内に活動拠点のある団体および在住・在学・在勤の方に限ります**美術展覧会一般展示(個人による展示の部)**

- ◆ **種目** 洋画・日本画・版画・写真・書道・その他(立体など)
- ◆ **展示期間** 10月8日(木)～12日(月・祝) 午前9時～午後4時30分
※最終日は午後3時30分まで。
- ◆ **展示会場** 展示ホール(2階)
- ◆ **出品要件** 全種目とも未発表の作品とし、各種目一人1点まで。
【日本画・洋画・版画】日本画・洋画は50号以内。版画は30号以内。額装の上、必ず吊紐をつける。20号以上の額装表面カバーは、アクリル板を使用すること。
【書道】全紙(136cm×70cm)以下(色紙は除く)。臨書は不可。創作作品で表装を施す。
【写真】四つ切～全紙まで(カラーも同じ)。額装(パネル可)を施し、必ず吊紐をつける。
【その他(立体など)】縦60cm、横60cm、高さ180cm以内。立体作品の展示台は出品者各自で持参する。
- ◆ **注意事項** 作品展示方法についての異議申し立ては一切受け付けません。また、出品作品が不可抗力で破損した場合も責任は負いません。

団体等作品展示(団体による展示の部)

- ◆ **内容** 各種団体が創作した作品等を展示し、活動の成果を発表。
- ◆ **展示期間** 10月30日(金)～11月3日(火・祝)
午前9時～午後4時30分
- ◆ **会場** 展示ホール(1・2階)・大講座室
- ◆ **事前説明会** 9月19日(土) 午前10時～ 中講座室
会場配置等の打ち合わせを行います。《必ず参加》

シビックコンサート(合唱・器楽)

- ◆ **発表日時**
 - ・合唱…10月12日(月・祝) 午後1時開演
 - ・器楽…10月18日(日) 午前11時開演
- ◆ **事前説明会** ※リハーサル・出演順番などを決めますので、指導者と打合せの上でご出席ください。《必ず参加》
 - ・合唱…9月5日(土) 午前10時～ 中講座室
 - ・器楽…9月5日(土) 午後2時～ 中講座室
- ◆ **演奏時間** 器楽・合唱とも15分間(出入り含む)

ステージ発表(洋舞・邦楽)

- ◆ **発表日時**
 - ・洋舞…10月25日(日) 午後0時30分開演
 - ・邦楽…11月1日(日) 午前10時30分開演
- ◆ **事前説明会** 《必ず参加》
 - ・洋舞…9月12日(土) 午前10時～ 中講座室
 - ・邦楽…9月12日(土) 午後2時～ 中講座室
- ◆ **種目**
 - ・洋舞…バレエ、フラダンス、ヒップホップダンス 等
 - ・邦楽…舞踊、民謡、詩吟、詩舞、謡曲、太鼓 等

華道展

- ◆ **内容** 生け花、フラワーアレンジ、プリザーブドフラワー、パンフラワー等の展示
- ◆ **展示期間** 10月30日(金)～11月3日(火・祝)
午前9時～午後4時30分
- ◆ **展示会場** 大講座室・展示ホール
- ◆ **事前説明会** 9月19日(土) 午前10時～ 中講座室 《必ず参加》

茶道

- ◆ **開催日時** 11月1日(日) 午前9時30分～ ※50人まで
- ◆ **会場** 和室・茶室

中庭での発表(団体による表演)

- ◆ **発表日時** 11月3日(火・祝) 午前11時～正午の間
(1団体約15～20分間程度。申込団体数により変更あり)
- ◆ **会場** 展示ホール入口前の中庭
※前回は、太極拳の発表が行われました。

※事前説明会を行う部門に参加を希望する団体は、
申込期間内に申込書を提出した上で、説明会に
必ずご参加ください。

参加申込書に必要事項を記入し、窓口で直接お申し込みください。

※電話、FAX、郵送での申し込みはできません。

※申込書一式は中央生涯学習センター入口に設置しています。

また、市ホームページからダウンロードできます。

**期間内に必ずお申し込みください。締切後は受付しませんのでご注意ください。**

—【申込受付期間・場所】—

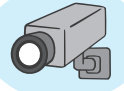
8月1日(土)～31日(月)**午前9時～午後5時15分****中央生涯学習センター(窓口)**

※8月10日(月)・24日(月)休館日。

令和8年度 住宅防犯設備機器設置補助金を交付します

市では、物価高騰に対する消費下支えとして、自主的な防犯活動を支援し、地域の防犯力向上と安心して暮らせるまちづくりを推進するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金／重点支援地方交付金」を活用し、住宅防犯設備機器である防犯カメラおよび宅配ボックスを購入・設置する牛久市内の世帯に対し、最大2万円を交付します。

申請条件 市内に住所を有する方で市税等に滞納がなく、対象機器の購入・設置費用について、他の補助制度による補助を受けていないこと

補助対象機器 ^(※1)	補助金額
防犯カメラ  申請者自身の住宅に設置される録画機能付きのカメラ	補助対象機器の購入・設置費用(税込)の1/2まで^(※2)(上限2万円) ※1,000円未満は切捨て。 ※交付は1世帯あたり1回限り。複数台購入した場合はその金額の合計。
宅配ボックス  ダイヤル錠等の盗難対策の施された鍵付の宅配ボックス	

(※1) 市内に所在する店舗、または事業所において購入した新品(インターネット販売で購入したものを除く)であること。

(※2) 次に掲げる費用は含めません…◆配送に係る経費 ◆商品券、割引券、クーポン券または販売店等のポイントで支払った経費

補助対象機器購入期間・申請期間

9月1日(火)～令和9年2月28日(日)

※購入期間外に対象機器を購入された場合は、補助の対象となりません。

※申請期間終了前に予算額(4,000万円)に達した時点で終了となります。

※交付申請の受付は先着順です。交付申請額の合計が予算の範囲を超えときは、その日に受け付けた全ての申請について同着とみなし、抽選となります。このため、最後の方の交付額は、申請満額に満たない場合があります。

★申請方法等の詳細は市ホームページをご確認ください▶



問 牛久市住宅防犯設備機器設置補助金コールセンター(市役所第3分庁舎1階) ☎0570-001133 (受付時間:月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)

地域包括支援センターだより ささエール Vol.38

～要介護認定申請の流れ～

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。病気や体の衰えなどにより介護や支援が必要になったら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。



介護保険サービスを利用するときは「要介護認定」を受ける必要があります

① まずは相談

高齢福祉課や地域包括支援センターの窓口で、体の状態や、ご家庭の現在の状況をお話いただき、どのようなサービスを利用するのかを相談します。

② 要介護認定の申請 【申請窓口】高齢福祉課

申請は、本人のほか家族でもできます。地域包括支援センター、居宅介護支援事業者、介護保険施設でも本人の代理で申請ができます。

【申請できる人】◆65歳以上の人 ◆40～64歳で特定疾病が原因となっている人(申請時に医療保険に加入していることを証明する書面が必要です)

③ 認定調査～判定

申請すると、認定調査員が自宅などを訪問して心身の状態を聞き取る認定調査が行われ、合わせて市から主治医に意見書の作成を依頼します。その後、認定調査票と主治医意見書をもとに、介護認定審査会において公平な審査・判定が行われます。

【訪問調査を受ける時のポイント】

- ・本人だけでなく、介護している方が同席をする。
- ・24時間を通しての様子を伝える(夜間の様子なども伝える)

④ 認定(申請から1カ月ほどかかります)

介護や支援の必要性の有無、度合いによって「要介護度」(非該当、要介護1～5、要支援1～2)が決まります。要介護度によって利用できるサービスが異なります。

要介護認定に該当しない方向けの介護予防のためのサービスもあります。介護が必要になる前の、元気なうちからお気軽にご相談ください。また、日常生活に支援が必要になったり、認知症の疑いがあるなど、日常生活がこれまでのように過ごせないと感じた時にも、まずは地域包括支援センターへご相談ください。



▲詳しくは市HPへ

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

牛久市農業委員と牛久市農地利用最適化推進委員が決まりました

●牛久市農業委員

令和8年7月20日に13人の農業委員が任命されましたのでご紹介します。

会 長

会長職務代理



山岡 恒夫
井ノ岡町



藤田 文男
上太田町



山越 隼人
中根町



花島 常雄
下根町



大塚 康夫
桂 町



塚崎 光子
女化町



澤田 臣男
女化町



山越 百合子
下根町



野口 いつ子
城中町



吉田 一也
桂 町



川村 隆一
上柏田



坪井 隆典
小坂町



平沢 克人
奥原町

【任 期】
令和11年
7月19日まで

●牛久市農地利用最適化推進委員

令和8年7月21日に5人の農地利用最適化推進委員を委嘱しましたのでご紹介します。

牛久地区

岡田地区

岡田地区

奥野地区

奥野地区



村松 昇平
田宮町



橋本 龍治
岡見町



吉原 幹雄
東端穴町



宮本 直樹
井ノ岡町



湯谷 治彦
久野町

【任 期】
令和11年
7月19日まで

問 農業委員会事務局 ☎ 内線3701

野生動物から農作物を守りましょう!!

近年、野生動物による農作物被害が増加傾向にあります。ご自身が被害を受けていない場合でも、無自覚・無意識の行動により近隣の農作物等に被害を与えていることがあります。皆さんの安心安全な食を守るためにも、すぐに取り組める対策を紹介するので、被害防止にお役立てください!

《すぐに取り組める対策》

- ◆ 廃棄作物や生ごみ、ペットの餌などを放置しない
- ◆ 農地周辺の藪を刈り払う
- ◆ 収穫しない果樹などを伐る
- ◆ 小屋や廃屋の出入口、隙間をふさぐ



《野生鳥獣を許可なく捕まえることは違法です!》

野生鳥獣を捕獲する場合は、原則市の許可が必要です。成体だけでなく、卵やヒナについても、許可なく捕えること(さっ傷を含む)は法律で禁止されています。ご自身が被害を受け、ホームセンター等で売っている忌避剤(動物が嫌がる物・薬剤)や侵入防止柵の設置等を試しても被害がなくならない場合は、専門業者や市にご相談ください。

【問い合わせ】 農業政策課 ☎ 内線1512

特別児童扶養手当

これらの手当を受けるには申請が必要です。

特別児童扶養手当

【問い合わせ】障がい福祉課☎内線1782



精神、知的または身体障害等のある20歳未満の児童を家庭において監護している父または母もしくは父母に代わってその児童を養育している方に手当を支給します。手当を受けるためには申請が必要です。

●支給対象となる児童の障害の程度

◆手帳等による等級の目安

特別児童扶養手当1級	特別児童扶養手当2級
●身体障害者手帳がおおむね1・2級（内部障害は例外があります） ●療育手帳の判定が㉠・A ●精神障害者保健福祉手帳がおおむね1級	●身体障害者手帳がおおむね3級（内部障害は例外があります） ●療育手帳の判定がおおむねB ●精神障害者保健福祉手帳がおおむね2級

※ただし、次の場合は受給する資格がありません。

- ①児童および父、母または養育者が日本国内に住んでいないとき
- ②児童が障害による公的年金を受けることができるとき
- ③児童が児童福祉施設に入所しているとき（親子入所を除く）

●手当の額・支払日

認定請求をした日の属する月の翌月分より下記の額が支給されます。

等級	月額（児童1人につき）
1級	58,450円
2級	38,930円

〈支払日〉

- 4月期……4月11日（12～3月分）
- 8月期……8月11日（4～7月分）
- 12月期……11月11日（8～11月分）

※11日が土・日・祝日の場合は、その前営業日となります。

●所得による支給制限

請求者（本人）や配偶者および扶養義務者の方の所得が限度額以上である場合は、その年度（8月から翌年7月まで）の手当が支給停止となります。

◆所得制限限度額表

扶養親族の数	請求者（本人）	配偶者および扶養義務者
0人	4,596,000円	6,287,000円
1人	4,976,000円	6,536,000円
2人	5,356,000円	6,749,000円
3人	5,736,000円	6,962,000円
4人	6,116,000円	7,175,000円
5人以上	以下380,000円ずつ加算	以下213,000円ずつ加算

●手続き方法

手当を受けるためには次の書類を添えて申請してください。知事の認定を受けることにより、県から手当が支給されます。

①請求者と対象児童の戸籍謄本（抄本）

※交付日から1カ月以内のものを添付してください。

②特別児童扶養手当認定診断書

※所定の診断書は障がい福祉課にあります。

※診断日から2カ月以内のものを添付してください。

ただし、次の場合は診断書の添付を省略できる場合がありますので窓口にご連絡ください

- 療育手帳の判定が㉠・A
- 身体障害者手帳（内部障害を除く）の等級が1・2・3級

③口座申出書

※所定の様式は障がい福祉課にあります。

④その他必要な書類

●金融機関通帳

※必ず請求者本人の口座名義のものをお持ちください。
児童の口座には振り込みできません。

- マイナンバーのわかるもの ほか
（通知カード・個人番号カードなど）

【受付場所】障がい福祉課窓口

ご存じ
ですか？

児童扶養手当

児童扶養手当



【問い合わせ】 こども家庭課☎内線1731、1732

父母の離婚や父(母)の死亡などにより、父(母)と生計を共にしていない児童の母(父)、または父母に代わってその児童を養育している方(養育者)に対して手当を支給します。

新たに支給を希望する方

●支給対象となる児童

対象となるのは、父母または父か母と生計を同じくしていない等の児童です。支給要件の詳細はこども家庭課までお問い合わせください。

※「児童」…18歳に達してから最初の3月31日まで(18歳年度末)、また障がいの程度によって20歳未満まで。

※受給者、児童ともに国籍は問いません。

●手当の額

◆全部支給の場合

対象児童	月額
1人	48,050円
2人	59,400円
3人目以降	11,350円ずつ加算

◆一部支給の場合

対象児童	月額
1人	48,040円～11,340円
2人目以降 の加算額 (1人につき)	11,340円～5,680円

※全国消費者物価指数の実績値により、手当額は変更となります。

●支払い回数

年6回(1月・3月・5月・7月・9月・11月)2カ月分ずつ支給します。

●所得制限

受給資格者、その配偶者または同居(世帯分離している世帯を含む)の扶養義務者(父母・祖父母・子・兄弟など)の前年の所得が一定額以上であるときは、その年度(11月から翌年の10月まで)の手当の一部または全部の支給が制限されます。

すでに受給されている方

●現況届の提出

認定を受けた方は年に一度、現況届をご提出いただきます。対象の方には、現況届をこども家庭課から郵送しています。必要な添付書類については、同封した「児童扶養手当現況届提出のご案内」を確認し、期限内に忘れずに提出してください。

◆この届を出さないと11月以降の手当が受けられなくなります。

◆2年間この届を出さないと資格を失います。

令和8年度 現況届 受付日時

8月3日(月)	午前8時30分～ 午後5時15分
8月4日(火)	
8月5日(水)	
8月6日(木)	午前8時30分～午後7時
8月7日(金)	
8月8日(土)	

【受付場所】こども家庭課窓口
(保健センター1階)

高等職業訓練促進給付金

問 こども家庭課☎内線1731、1732

「高等職業訓練促進給付金」は、ひとり親の方が、就職の際に有利となる資格の取得を目指すために養成機関で修業する期間の生活費を支援する制度です。修了後は「高等職業訓練修了支援給付金」を支給します。

【対象者】以下の要件をすべて満たす方

- ①児童扶養手当の支給を受けている方と同等の所得水準にある方
- ②養成機関で6カ月以上カリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
- ③就業・育児と修業の両立が困難な方
- ④過去に同様の給付金を受けていない方

※詳細はお問い合わせください。

【対象資格】看護師(准看護師を含む)・保育士・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・調理師等の国家資格や、デジタル分野等の民間資格(シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格等)

【支給期間】修業開始後、申請した月から上限4年間※就学前に事前相談が必要です。修業中の方もご希望の方はご相談ください。

課税世帯	70,500円/月 修業期間の最後の1年間 110,500円/月
非課税世帯	100,000円/月 修業期間の最後の1年間 140,000円/月



学習室の利用について

【利用対象】

図書館の利用者カードをお持ちの方

【場所】

中央図書館2階

(学習室、視聴覚室1、視聴覚室2)

※視聴覚室1・2は、図書館で施設利用がある時には開放できません。

【利用手順】

- (1) 中央図書館2階レファレンスカウンターにて、ご本人の利用者カードを提示してください。
- (2) 学習室利用券をお渡しします。利用券番号と同じ番号の座席をご利用ください。
- (3) 利用券は机の上に置いてください。
- (4) 利用終了後は、レファレンスカウンターに利用券を返却してください。

【利用時間】

	利用時間	受付開始時間
1 部	午前9時～午後0時50分	午前9時
2 部	午後1時～4時50分	午後0時50分(1部利用の場合は午後1時10分)
3 部	午後5時～6時50分	午後4時50分(2部利用の場合は午後5時10分)

■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)

■奥野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

おうちで楽しむ♪ うちどく(家読)にチャレンジ!

うちどく(家読)とは?

家族みんなで同じ本を読み、読んだ本について話をすることです。難しいルールはいりません。家族で同じ本を読み、コミュニケーションを図ることで、家族の絆を強くしようという新しい読書スタイルです。

過去に展示したうちどく用紙の写真▶



★うちどくで深まる家族の絆★

- 読んだ本の感想を話し合う
- お互いに本をすすめあう
- 家族そろって本を選ぶ など

本について話をしよう!



記録を残せる「うちどくノート」が図書館ホームページからダウンロードできます。どうぞご利用ください。(https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/)



※市では、「牛久市子ども読書活動推進計画(第3次)」(令和5年3月策定)に基づき、家庭におけるうちどくの実施、およびそれらの活動を推進しています。

夏休み限定! 調べ物の本 大集合!

- ◆貯金箱やポスター、自由研究、読書感想文など、夏休みの宿題に役立つ本を閲覧できます。
 - ◆図鑑や牛久市についての資料など、調べ学習に適した資料も豊富です。
 - ◆このコーナーには、「学校図書館ネットワーク」(授業に必要な本を、図書館から学校へ、学校から学校へ届ける仕組み)専用の本もあります。
- 【場所】中央図書館1階児童コーナー(児童新刊コーナー横・駐車場窓側)

図書館を使った 調べる学習 コンクール 作品展示中!

昨年の「第29回図書館を使った調べる学習コンクール」(主催:公益財団法人図書館振興財団)入賞作品(複製版)を展示しています。自由研究やまとめ方の参考にご覧ください。

【場所】中央図書館1階児童コーナー(駐車場窓側)

8月の予定

大人のおはなし会

【場所】視聴覚室(2階)

日にち	時間	対象
8/22(土)	午後2時～3時	大人

牛久おもちゃ病院

8/16(日)午前10時～正午

【場所】視聴覚室(2階)

おはなし会

(乳幼児・幼児向け)

※夏休みのためすべてお休みします。

8月の休館日

全館休館日 8/10(月)・24(月)

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8/11(火・祝)も休業

ひたち野リフレプラザ市民窓口

は8/8(土)・9(日)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(茨城トヨタ スポーツパークうしく
(牛久運動公園) 体育館内) ☎873-2486 FAX873-2895

少林寺拳法

代表 なかの すけのり 中野 祐則

問 ☎090-8465-4572



身体と心は一体のもの。少林寺拳法は身体(つよさ)と心(やさしさ)の両面をバランスよく修養します。自分に自信や強さが身につくと他人に優しくすることができます。見学・体験等の詳細はホームページをご覧ください。



【定期練習】 茨城トヨタ SPうしく(牛久運動公園) 武道館
水曜日午後6時～9時、土曜日午後3時～5時

【入会金】 3,000円 【会費】 2,000円/月

【保険代】 中学生以下800円、高校生以上64歳以下
2,000円、65歳以上1,200円

テニス部

代表 いし まさこ 石 政子

問 ☎090-1737-2297



小学生からシニアまで幅広い年代の仲間と楽しく練習しています。レベルに合わせたの練習やゲームを楽しむ時間もあります。初心者の方でも、久しぶりにテニスをしたい方でも大歓迎！ぜひ体験にお越しください！



【定期練習】

茨城トヨタ SPうしく(牛久運動公園) サンシャインテニスコート
毎月第1・3・5日曜日午前9時～午後1時

【入会金】 2,000円

【会費】 大人8,000円/年、小学生6,000円/年

【保険代】 年会費より充当

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 〈民謡心千会〉

担当 おざき かずこ 尾崎 和子

問 ☎873-3775



■団体の活動について教えてください。

私たちは民謡の唄の会です。岸田心千先生の指導の下、和気あいあいと楽しく勉強しています。おさらい会や全国大会、県大会等に出場。またボランティア活動も行っています。

■活動をしてやりがいを感じることは何ですか。

民謡は、健康にとっても良いと言われ、またお友だちもたくさん出来て充実した日々が送れることです。

■今後の目標を教えてください。

もっと、会員を増やすことです。ぜひ、私たちと一緒に楽しく唄ってみませんか♪

お稽古は、毎月第2・4火・水・木曜日、中央生涯学習センターまたは、中柏田・猪子の区民会館で行っています。入会等の詳細については担当までご連絡ください。

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

- ・活動拠点が市内にあること
- ・会員が5人以上であること

※詳しくは上記 牛久市文化協会事務局 まで

N家(刈谷町)ベル&音



【種類】ベル(MIX・メス5歳)、音(MIX・オス3歳)

▲ごはんもお揃いに。同時に完食で〜す。

美人でお利口さんです。ニャ〜ではなく
「キュキュッ」と鳴きます。あゝ愛しっ! ▶

N家(城中町)茶々丸



【種類】MIX(メス3歳)



問 環境政策課 ☎内線1562

しっかりとしつけを行い、ご近所からも
愛されるペットにしましょう!

ペットは家族の一員であるとともに、社会の一員として暮らす存在です。そのため、ペットとのより良い共生社会を目指すためには、しつけやトレーニングが必要です。鳴き声による騒音や排泄物の放置、放し飼いや噛みつき事故などは、ペットが嫌われてしまう大きな原因になってしまいます。誰もがペット好きとは限らないため、しっかりとしつけや訓練を行い、日ごろから周囲の人々へ配慮をすることは飼い主の責任です。

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 ☒ kankyoku@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。この活動や保護猫に関する活動にご興味をお持ちの方で、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

不安なとき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

「相談事例」

不用品回収のインターネット広告を見てサイトのフォームに入力し、見積額が1万8000円と安かったため依頼した。しかし作業当日車に積んだ後で見積額の10倍以上の料金を請求された。

不用品回収サービスの
トラブルにご注意ください!

「トラブルに遭わないためのポイント」

◆ 指定ごみ袋に入りきらない不用品の処分は、クリーンセンターに直接持ち込むか粗大ごみの戸別収集を利用しましょう。

◆ 市以外に不用品の処分を依頼する場合は市の許可を受けた一般廃棄物収集運搬業者に依頼しましょう。

※ 広告等を出している業者が必ずしも許可業者とは限りません。適正な処理が行われず、不法投棄をされる恐れなどもあります。

◆ 事前の見積額とは異なる高額な料金を請求された場合は支払いを断りましょう。





牛久のお宝

問 文化財課 ☎874-3121

第57回 旧飯島家住宅の門



旧飯島家住宅の門

(旧飯島家住宅は牛久市牛久町、旧水戸街道沿いに所在します)

明治17年、旧飯島家住宅が行在所^{あんざいしょ}となった際、水戸街道に面して小さな門が建ち、そこを通過して明治天皇が入られたと言われています。現在の門はその後に建てられたもので、家伝によると、蔵と同時期の大正6年ごろに建てられました。行幸時の門は、建て替えの際に敷地西側に移設され、平成19年ごろに解体されるまで裏門として使用されていたと伝わっています。

また、現在、門の前には「明治天皇牛久行在所」と刻まれた石碑が建っています。昭和8年11月に旧飯島家住宅が史蹟名勝天然記念物保存法の史蹟として文部大臣によって指定され、それを記念して昭和10年に石碑が建てられました。その後、昭和23年に、行在所などの「明治天皇聖蹟」はGHQ(連合国軍最高司令官総司令部)の意向により、一斉に指定解除されました。

文芸さろん ―葉月―



深緑の牛久シャトーで憩う人

和多田さん

もりあげてまたもりあがる夏の雲

ジャズ

合羽着て願う豊かな夏の雨

おみ

肩車の孫はクワガタつかみけり

嶋岡さん

夕立や子らちりぢりに家路かな

あおたん

フロアがり孫とストレッチすつきりと

月田さん

友よりの暑中見舞いはメールにて

弘子さん

白い睡蓮水辺の音と

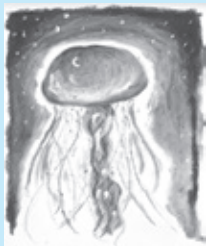
白子さん



▲草葉



▶アテドモガナ



▶きくらげ

作品募集 次回募集テーマは「秋」

●あて先 〒300-1292牛久市中央3-15-1「広報うしく文芸さろん」係
FAX871-3246 [E]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。



FM-UU通信

85.4MHz 周波数
第94回

新番組
紹介

GOGOラジオ854 毎週火曜日放送

まち活!

【放送時間】午後1時~2時

天の声マチコのお題に挑戦しながら、街の魅力を発信!牛久をもっと好きになれる番組です。



火曜だよ!とっとこ情報局

【放送時間】午後2時~3時

社会福祉協議会だよりや県だより、牛久郵便局の情報などをおとどけ!



曲のリクエストや番組へのメッセージもお待ちします♪

☆詳細は公式HPへ!番組表も掲載▶



UUラジオ
854

カナダからの手紙 ~ from ホワイトホース~

姉妹都市「カナダ・ホワイトホース市」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。詳しくはホームページへ。



ホワイトホース市職員
本山直人さん

【放送】毎月第1水曜日午後0時15分~(再放送:第3・5水曜日)

ListenRadio
無料アプリ「リスラジ」でも聴けます



番組に関するお問い合わせ

ふしうれしく放送

☎029-875-8541

FAX 029-875-8686

[E]ushiku@fmuu.jp

情報ひろば

市からのお知らせ

牛久市生活応援 商品券の使用期限



牛久市生活応援商品券が間もなく使用期限を迎えます。

▼使用期限／9月30日(水)

期限を過ぎると使用できませんので、お早めにご利用ください。



▲取扱店舗一覧

なお、商品券は令和8年2月1日時点で牛久市に住民登録のある方が配布の対象となっておりませんが、お心当たりのある方で商品券をまだ受け取っていない場合は、コールセンターにお問い合わせの上、お受け取りください。

▼受取場所／牛久市商工会館2階(上柏田4・1・1)

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」 防災アプリ

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。

かっぱメール
新規登録



配信カテゴリ
追加・変更



問 広報広聴課 ☎内線3221、3222

小規模事業者登録申請

市が行う50万円未満の発注を対象とした業者登録を希望する方の資格審査の受付を行います。

《小規模事業者登録〔物品〕》

▼受付期間／9月1日(火)～7日(月)

▼資格認定期間／10月1日(木)～令和9年9月30日(木)

▼受付場所／契約検査課(市役所本庁舎3階)

▼提出要領などの入手方法／提出要領および申請書類は市ホームページ「事業者・ビジネス／入札・契約／業者登録関係」からダウンロードできます。また、契約検査課窓口でも配布します。

問 契約検査課 ☎内線1031、1032



市民満足度調査 市民意識調査 実施のお知らせ

これまで牛久市では市民満足度調査を実施してきましたが、今年度から下記の通り実施方法を変更、また、新たに市民意識調査を実施します。ご協力をお願いします。

市民満足度調査 ～政策分野の満足度の調査～

【実施時期】8月上旬発送

【対象】市内在住で16歳以上の市民から無作為に抽出した1,000人

【調査項目】市政全般における満足度、もっと充実してほしい施策等

【回答方法】郵送またはインターネットで回答

回答・詳細は市ホームページをご覧ください▶



市民意識調査 ～市民意識に関する調査～

【実施時期】9月～11月予定

【対象】市内外問わずどなたでも回答可

【調査項目】市民意識に関する調査

【回答方法】インターネットによるアンケート調査

詳細は
広報うしく
9月1日号に
掲載します

【問い合わせ】政策企画課 ☎内線1213

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。

牛久市空家等無料相談会 相談者募集

空家等に関する悩みや困りごとがありましたら、この機会にぜひご相談ください。

日 9月19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 弁護士、司法書士、建築士、宅地建物取引士による空家の管理、相続、活用、解体などに関する相談。

対 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。

※業として管理する者を除く。

定 5組(夫婦、家族同伴も可)

申 申込票に必要事項を記入の上、空家対策課へ持参または郵送、FAX、Eメールのいずれかで申し込み。申込票は窓口でお渡しするほか、市ホームページからダウンロードできます。



締 9月4日(金)※郵送の場合は必着。

問 空家対策課 ☎内線2531
FAX 872・2955
E akiya@city.ushiku.ibaraki.jp

第84回世界家庭料理の会 ニカラグア料理編

湖と豊かな自然の国ニカラグア。現地で親しまれる豆料理やトルティーヤ作りを楽しみましょう！

日 9月12日(土)午前10時30分～午後2時ごろ(受付：午前10時15分)

所 中央生涯学習センター調理実習室

対 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

定 15人程度※申し込み多数の場合は抽選

講 田中アルバさん
(ニカラグア出身)



▼メニュー／エンチラーダ・ニカラグエンセ(具入り揚げトルティーヤ)、ソパ・デ・フリホーレス(豆のスープ)、レポージョ(キャベツのさっぱりマリネ)、アロス・コン・レーチェ(シナモン香るライスパディング)

料 1000円(当日集金)

申 下記二次元コードから申し込み、またははがきか



FAXに①氏名②住所③年齢④日中連絡の取れる電話番号を記入の上、申し込み。

締 8月19日(水)

問 牛久市国際交流協会 世界家庭料理の会 ☎300・1292

92 牛久市中央3・15・1市民活動課内 ☎内線1632
FAX 873・2512

ドライバー教室 参加者募集

牛久地区交通安全母の会連合会では、ドライバー教室の参加者を募集します。運転技術の維持向上を目指して、指導員が同乗する教習所の車での運転体験をしましょう。※参加無料。

日 9月28日(月)午前9時～正午(雨天決行)

所 茨城県自動車学校土浦校(阿見町)

対 市内在住で普通自動車を運転できる免許を有する60歳以上の方※日常的に自動車を運転している方(ペーパードライバー不可)

定 10人※応募多数の場合は初回優先。

持 動きやすい服装、運動靴

申 8月31日(月)までに電話かFAX(住所・氏名・生年月日・電話番号を明記)で申し込み

問 地域安全課 ☎内線1642
FAX 873・2512

お口の健康教室 参加者募集

お口の機能の低下は放置すると栄養不良や全身状態の悪化につながることもあります。今からお口の健康対策をスタートしましょう。

日 8月31日(月)午後1時30分～3時30分(受付：午後1時15分)

所 保健センター研修室(2階)

内 歯科医師による講演、歯科衛生士による口腔ケアの実践など

対 お口の健康や介護予防に関心のある市民

定 先着40人

講 廣島広実先生(つくばセントラル病院歯科口腔外科上席部長、県歯科衛生士会歯科衛生士)

料 200円(歯ブラシ代等)

持 筆記用具、飲み物、眼鏡(必要な方)、タオル

申 8月3日(月)～20日(木)の期間に電話で申し込み

問 健康づくり推進課 ☎内線1741

浄化槽をお使いの皆さんへ

浄化槽は微生物の働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。浄化槽の機能を十分に発揮させるため、定期的な維持管理(保守点検・清掃)の実施と法定検査の受検が法律により義務付けられています。適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていただくよう皆さんのご協力をお願いします。

▼保守点検／【内容】浄化槽内の機器、送風機などの点検調査、消毒剤の補充【回数】10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3～4カ月に1回【申込先】県に登録している保守点検業者

▼清掃／【内容】浄化槽内に溜まった汚泥の抜き取り【回数】年に1回以上(全ばつ気方式は6カ月に1回以上)【申込先】市の許可を受けた清掃業者

▼法定検査／【内容】浄化槽法によって義務付けられた水質検査【回数】毎年1回(使用開始後初回の検査は3～8カ月の間に1回)【申込先】(公社)茨城県水質保全協会(☎029・291・4000)

※法定検査を受けていないご

家庭には、県から受検指導文書が送付されます。

※保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できる「一括契約システム」があります。契約を仲介する保守点検業者、清掃業者にお申し込みください。
 ※単独処理浄化槽は、トイレの汚水以外は処理できないため、生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽への転換をお願いします。

※合併浄化槽の設置費用等の一部に補助金をご利用いただけます(要件あり)。詳細は市ホームページをご覧ください。環境政策課にお問い合わせください。



▲補助金



▲維持管理等

問市環境政策課 ☎内線1561
 1563、県環境対策課
 ☎029・301・2966

【ご注意】牛久市職員を名乗る不審者にご注意ください

先日、市内において、牛久市職員を名乗る者が浄化槽補助金に関する訪問を行う事案が発生しました。牛久市職員が浄化槽の件で訪問する際は、「身分証明書」を携帯しています。不審な訪問者にご注意いただき、身分証明書の確認を徹底してください。

第17回かつぱ落語会

残暑の中、笑って暑さを吹き飛ばしましょう！お子さんからご年配まで楽しめる演目です。※入場無料、事前申込不要。

日8月29日(土)午後1時30分開場、午後2時開演
 所中央図書館視聴覚室(2階)

※駐車場は中央生涯学習センターも使用可。
 内古典落語・大喜利【出演】筑波大学落語研究会の皆さん

定80人
 問NPO法人リーブルの会(中央図書館内) ☎871・1400

県が保育のお仕事をサポートします

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や現役保育士の就労継続サポート等を行っています。

【求人施設とのマッチング】

希望の条件に合う求人の案内から就業後までサポート。新卒、未経験、ブランクのある方にもご利用いただいています。

施設見学へのスタッフ同行あり。面接の日程調整もします。

問保育の仕事(※)をお探しの方(保育士資格をお持ちでない方も含む)。(※)保育士、保育教諭、保育補助、栄養士、調理師、調理員、事務員、看護師等

申電話またはLINEで申し込み
 令和8年後期保育士試験対策講座

対面講座／全9科目を集中的に解説。



日・所9月4日(金)：県南会場(県南生涯学習センター)、9月5日(土)：県央会場(セキショウ・ウェルビーイング福祉会館)

WEB講座／全9科目をさらに詳しく解説、試験前日まで視聴可能。
 問保育士資格の取得を目指し、県内で就業予定の方

問いばらき保育人材バンク事務局(いばらき保育サポートセンター)土浦オフィス ☎896・6366

茨城県子ども未来課 ☎029・301・3243



保育人材バンクLINE



ポータルサイト

ファミリーサポート 協力会員養成講座

社会福祉協議会では、乳幼児や小学生がいる子育て家庭が、保育や送迎、産前産後の家事に困ったときに利用できる「ファミリーサポート事業」を実施しています。地域の助け合いのため、有償ボランティアとしてこの活動にご協力いただけませんか？ぜひ養成講座にご参加ください。

日8月24日(月)・25日(火)・31日(月)、9月1日(火)・3日(木)午前10時～午後3時(5日間)

所市役所分庁舎第2会議室(2階)

内小児看護、遊び方・調理実習など

問保育に関する知識と経験を有する方、または育児経験を有する方(欠席された講義は一部補講が可能)



申8月17日(月)までに下記二次元コードより申し込み。
 問牛久市社会福祉協議会ファミリーサポートセンター

☎870・1001

人材募集・就職支援

令和8年度茨城県南水道 企業団職員募集

▼職種・採用人数／土木技師、電気技師、一般職員・若千名
▼採用予定日／令和9年4月1日(木)
▼第1次試験／総合適性検査

【試験日】8月3日(月)～24日(月)※(株)リクルートマネジメントソリューションズが運営するテストセンターで期間内に受験。

【8月3日(月)～17日(月)の期間にオンライン(企業団ホームページ)で申し込み。※受験資格等の詳細は当企業団ホームページをご覧ください。



茨城県南水道企業団総務課
0297・66・5131

いばらき県南若者サポート ステーション就労相談

【8月26日(水)午後1時～5時

所 ひとたち野リフレ第2会議室
対 15歳～49歳の若年無業者お

およびその家族※相談無料。

【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。上記の日程以外も別会場にて相談可。

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ツクば) ☎893・3380 FAX893・3381 E info@saposute-tsukuba.jp

スポーツ

牛久市民硬式テニス教室

【9月6日(日)・13日(日)・20日(日)午前10時～正午【全3回】※予備日9月21日(月・祝)

所 茨城トヨタSPUしく(牛久運動公園)テニスコート
内 市内在住・在学・在勤の方

定 一般20人、ジュニア10人
料 2000円(当日徴収)

申 下記二次元コードより申し込み。

締 8月22日(土)

主・牛久市スポーツ協会テニス部(石) ☎090・17



37・2297 E ushiku.spkyo.tennis@gmail.com

相談

不登校・ひきこもり相談

茨城県ひきこもり相談支援センターによる出張相談を行います。相談者の秘密は守られますので、安心してご相談ください。



※相談無料。
【8月19日(水)午後1時、午後2時、午後3時(各50分ずつ3件)

所 市役所分庁舎1階相談室

内 県内在住のひきこもり問題でお困りのご本人やご家族

▼相談員／茨城県ひきこもり相談支援センター

【8月18日(火)までに電話かEメールで申し込み

茨城県ひきこもり相談支援センター ☎0296・48・6631(火～土曜日午前9時～午後6時) E info@ihiki.org

催し・講座

歴史を語り合う会

【8月16日(日)午後2時～4時30分

所 エスカード生涯学習センター第1講座室(4階)

内 【日航123便墜落事故とは?】「40年前520人の命を奪った日航機事故の最新史実の実態を整理報告する。

講 海野治雄氏

定・料 40人・300円(資料代)
主・牛久史談会(杉森) ☎090・5587・7693

メンバー募集

シェフの会

自分で料理し、それを味わう楽しさを新しい仲間と一緒に体験してみませんか?見学可。

【毎月第3木曜日午前9時～正午

所 中央生涯学習センター調理実習室

対 男性(シニア世代以上)

定 先着15人

料 月1000円程度(食材費、特エプロン、三角巾、バンダナ、布巾)

申 電話または見学後

団・シェフの会(笠井) ☎090・4758・9063

近隣市町村のご紹介

第95回土浦全国 花火競技大会



全国から集まる花火師たちが、スターマイン、10号玉、創造花火の三部門で文字どおり日本一をかけて腕を競い合います。詳しくは大会ホームページへ。



【11月7日(土)午後5時30分～8時(予定)※荒天の場合14日(土)に延期。

所 桜川畔(学園大橋付近)

打打上数/約2万発

交通アクセス/JR常磐線土浦駅から徒歩約30分。駅東口より会場直通シャトルバスあり(有料)

茨城県土浦市商工観光課 ☎826・1111



小学6年生相当～高校1年生相当の女子と保護者の方へ

HPVワクチンについてのお知らせ

(ヒトパピローマウイルス)

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがん、ヒトパピローマウイルス(HPV)という皮膚や粘膜に感染するウイルスが主な原因です。HPVには子宮頸がんを起こしやすい型があり、HPVワクチンは複数の型の感染を防ぐため、子宮頸がんの原因の約80～90%を防ぎます。また、がんになる手前の状態(前がん病変)が減るとともに、がんそのものを予防する効果があることも分かってきています。



HPVワクチン接種後には、接種部位の痛みや腫れ、赤みなどが起こることがあります。また、頻度は不明ですが、重い副反応が起こることがあります。接種後に気になる症状が出たときは、まずは接種した医師やかかりつけ医にご相談ください。HPVワクチンの効果とリスクについて十分に理解した上で、接種をご検討ください。

HPVワクチン接種対象者・接種期限・接種回数等

【定期接種に使用するワクチン】

9価ワクチン(シルガード9)

【定期接種対象者】

平成22年4月2日生まれ(高校1年生相当)～
平成27年4月1日生まれ(小学6年生相当)の女子

【接種期限・接種料金】

高校1年生相当の年度末(3月31日)まで。接種期限内は無料。
(予診票は小学6年生相当時に送付済みですが、お手元がない場合は母子健康手帳をご持参の上、健康づくり推進課窓口までお越しください)

【接種回数】

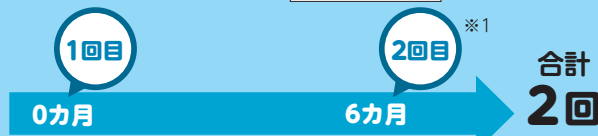
2回または3回。接種する年齢によって、接種のタイミングや回数が異なります(右記参照)。
詳しくは接種する医療機関に相談してください。

※1年以内に規定回数の接種を終えることが望ましいとされています。

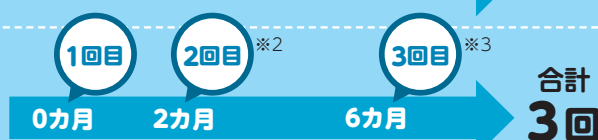
一般的な接種スケジュール

シルガード9

1回目の接種を
15歳になるまでに
受ける場合



1回目の接種を
15歳になってから
受ける場合



(※1) 1回目と2回目の接種は、少なくとも5カ月以上あけます。5カ月未満である場合、3回目の接種が必要になります。(※2・3) 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2カ月後と6カ月後にできない場合、2回目は1回目から1カ月以上(※2)、3回目は2回目から3カ月以上(※3)あけます。

【接種方法】

県内の医療機関での個別接種となります。市内の実施医療機関は市ホームページをご覧ください。詳細は厚生労働省ホームページでもご確認ください。

市HP▶
「子宮頸がん予防
接種について」



厚労省HP▶
「HPV
ワクチン」



子宮頸がん
検診を
受けましょう

子宮頸がんを苦しめないために、私たちができることはHPVワクチンの接種と子宮頸がん検診の2つです。

20歳になったら、子宮頸がんを早期発見するため、子宮頸がん検診を定期的に受けることが重要です。子宮頸がん検診では、前がん病変(異形成)や子宮頸がんがないかを検査します。

ポイント1

HPVワクチンで
HPVの感染を予防



ポイント2

子宮頸がん検診で
早期発見・治療



市HP▶「婦人科検診」

ワクチンを接種していても、していなくても、20歳になったら定期的に検診を受けるよう心掛けましょう！

環境の保全と創出のために

第1回牛久市環境審議会開催

7月21日、第1回牛久市環境審議会が開催され、市長から岡川梓会長へ諮問を行いました。環境審議会では環境の保全および創出に関する基本的事項について調査審議するため、環境基本法に基づき設置されるものであり、今回の諮問は第5期環境基本計画の策定および地球温暖化対策実行計画の改定に対するものとなります。



7人に委嘱状を交付

牛久市政治倫理調査委員会委員委嘱式

6月30日、「牛久市政治倫理調査委員会委員委嘱式」が行われました。この調査委員会は市民の求めに応じて市長、議員等の政治倫理に関する重要な事項を調査するものです。委員会は7人で組織され任期は2年となります。



いざという時のために

令和8年度牛久市防災訓練

6月14日、おくの義務教育学校体育館において、台風により市内を流れる中小河川の氾濫の危険性が高まった想定での洪水浸水避難訓練が行われ、河川流域行政区の住民が参加しました。参加者は避難所運営委員会の立ち上げ方や新たな防災気象情報、傷病者の救護方法などを学び、緊急時の備えを再認識する機会となりました。



高品質な牛久の小菊

小菊の目揃会

6月18日にJA水郷つくば花き園芸部会による小菊の目揃会が開催されました。目揃会では生産者と関係者が、花の色や茎の長さ・曲がりなど、出荷基準を丁寧に確かめ合いました。山本誠司部会長は「今年も生育は順調。生産者の栽培管理を徹底し、より高品質な小菊を出荷したい」と話しました。



体を動かすって楽しい！

放課後PLAYパーク 遊ぶ大作戦・投げる大作戦

7月11日、茨城トヨタ SPうしく(牛久運動公園)芝生広場で「放課後PLAYパーク」が開催されました。この事業は、子どもの発達に着目したプログラムを9月末まで全13回で実施するもので、「投げる動作」を用いた多種多様な遊びを通じて子どもたちに体を動かすことの楽しさ・成長の喜びを感じてもらうことを目指しています。広々とした芝生の上で思い切り体を動かす子どもたちからは楽しそうな歓声が上がっていました。



暑い夏を乗り越えよう

暑い日々が続く中、少しでも涼を感じてもらおうという取り組みが今年も行われています。

●牛久駅のミストシャワー

牛久駅東口に設置。日中、一定間隔で噴射しています。

●市役所西側近隣公園の水遊び場

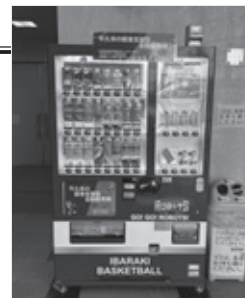
子どもたちに人気の水遊び場。タープやパラソルで休憩もできます。



寄附・寄贈 温かい善意ありがとうございます

●茨城ロボッツ、鹿島アントラーズから 教育支援型自販機による寄附

市とフレンドリータウン協定を締結している茨城ロボッツ、鹿島アントラーズより、教育支援型ラッピング自販機の売上金の一部31,841円を地域の子どものためのスポーツ活動資金として寄附



●牛久ロータリークラブから牛久市へ福祉機器の寄贈

窓口用軟骨伝導イヤホン4台、
時計型集音器2台を寄贈



8月の
イベント情報

牛久自然観察の森

親子特区!!うしく×牛久自然観察の森
「親子で楽しむ特別プログラム」

特別展「鳴く虫」

22日(土)～30日(日)午前9時30分～午後3時30分

※24日(月)は休園日、最終日の30日(日)は午後2時まで

身近な「鳴く虫」約20種を生態展示します。馴染み深いスズムシやコオロギ、今では珍しくなったマツムシも展示予定です。涼しげな音色に耳を傾けながら鳴く虫をご覧ください。

□開催場所：ネイチャーセンター 内

□共 催：日本鳴く虫保存会茨城支部

□備 考：期間中1家族につきスズムシ4匹を1セットとして無料配布も行います。ご希望の方は持ち帰り用のケースをご持参ください。

夏の昆虫標本展示中

夏休み期間中(8月20日(木)まで)、ネイチャーセンターにて、雑木林で見られる昆虫やトンボの標本、動物の剥製を展示しています。園内を散策する前や後にぜひお立ち寄りください。



【開園時間】午前9時～午後4時45分(入園無料)

【休 園 日】3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、
24日(月)、31日(月)

【問い合わせ】029-874-6600



牛久自然観察の森の最新自然情報は

X(旧Twitter)にて発信中!!

森の生きものの生態や草花の開花状況

など四季折々の自然情報を伝えています。



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。

平和の大切さを学ぶ

令和8年度牛久市平和使節団 結団式

7月4日、牛久市中学生平和使節団(18人)の結団式が中央生涯学習センターで行われました。この平和使節団は毎年戦争の悲惨さや平和と命の尊さを学ぶために広島を訪問していますが、今年は初めて8月6日の広島市平和祈念式典に参列することになりました。結団式において、代表生徒の圓城寺美緒さん(牛久一中)は、「戦後80年経った今もなお世界中で紛争が絶えない中で、平和の大切さと、戦争をしてはいけないということをしっかりと胸に刻んできたい」と決意の言葉を述べました。



みんなでバスケットを楽しもう！

屋外バスケットゴールを設置

このたび、茨城トヨタ SPうしく(牛久運動公園)野球場脇広場に屋外バスケットゴールが設置されました。このバスケットゴールは、牛久市出身の元・バスケットボールプレイヤーで、現・越谷アルファーズ代表の上原和人さんと、元・神谷小学校校長の長谷川安男さんにより寄贈されたもので、7月20日にはお披露目式が行われました。バスケットゴールはお披露目式後に供用開始となり、子どもたちがさっそくバスケットを楽しんでいました。この施設はどなたでも自由にご利用いただけます。



あまくておいしい！初めてのいもまん

「牛久の日」給食

6月30日、市内小・中・義務教育学校で「牛久の日給食」が実施され、児童生徒が牛久産の食材を味わいました。この日の中根小学校の献立は、ごはん、牛乳、豚肉のしょうが炒め赤ワイン仕立て、もち麦のスープ、いもまん！。1年生にとっては、初めてのいもまん！を食べる機会となり、「あまくておいしかった」と笑顔で話していました。



オスは羽の表側が見る角度により青紫色に見える美しいチョウで、日本の国蝶として切手のデザインにもなっています。夏型のアゲハチョウと同じく、1回の大きさで、成虫は年に1回、7月から8月に観察できます。幼虫はエノキの葉、成虫はクヌギやコナラの樹液を餌としています。生息には規模の大きい安定した雑木林が必要のため、生息環境の減少などにより、茨城県のレッドデータブックでは絶滅危惧Ⅱ類に指定されています。また、幼虫・成虫とも餌や生息環境が同じで、年に4〜5回発生を繰り返す、外来種のアカボシゴマダラが最近増えており、その影響も心配されています。



オオムラサキ
(大紫)

チョウ目タテハチョウ科

夢を信じて挑戦する心を、子どもたちへ

スノーボード日本代表・荻原選手が母校を訪問

7月16日、ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックのスノーボード日本代表として活躍した荻原大翔選手が母校である向台小学校を訪問。オリンピックでの経験や夢を持つことの重要性についての講話を行ったほか、児童からの質問コーナー、校歌斉唱などが行われました。荻原選手は「友だちを大切にすること、そして夢を諦めず、最後までがんばってほしい」と子どもたちにエールを送りました。



願い込めて、夏のひととき

ひたち野うしく七夕フェスタ2026

7月1日から7日まで「ひたち野うしく七夕フェスタ2026」が開催され、地域を七夕ムードに包みました。5日のメインイベントでは、短冊づくり等ワークショップや地域飲食店の出店、「親子特区!!うしくブース」によるガラポン抽選会を実施。ダンスパフォーマンスやじゃんけん大会も行われ、多くの家族連れで盛り上がりしました。



牛久市の
美味しい
給食

問 教育総務課
☎内線3334

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介♪
《向台小学校 より》



給食では野菜を一度茹でますが、ご家庭では
レンチンで、簡単に噛み応えのあるサラダに。
お肉や豆、チーズなどを加え具たくさんにすれば
主菜にもなります！

【材料】(小学生4人分)

キャベツ…………… 3~4枚	チリパウダー…………… 少々
きゅうり…………… 1/3本	サウザンアイランド
にんじん…………… 1/5本	ドレッシング…………… 少々
ブロッコリー…………… 1/5株	トルティーヤチップス
ホールコーン… 大さじ2	…………… 約8枚

メキシカンサラダ



スパイシーで夏に
ぴったりのサラダ

【作り方】

1人分59Kcal 塩分0.2g

- ①野菜を好きな切り方で切る
- ②切った野菜をさっと茹でる
- ③ドレッシングを和える
- ④チリパウダーをかけ、トルティーヤチップスを軽く砕いてかける

美味しい給食レシピは市ホームページにも掲載しています▶



牛久市 職員募集

問 人事課☎内線1041

未来をつくるのは、あなたです!
今年2回目の募集です。ぜひご応募ください!

申込締切
8/17 月
午後5時

募集職種・募集人数

令和9年4月1日(木)採用

事務……………2人程度	精神保健福祉士……………1人程度
事務・福祉……………1人程度	土木……………1人程度
事務(障がい者)……………1人程度	建築……………1人程度
事務(グローバル枠)……………1人程度	電気……………1人程度
保健師……………1人程度	

第一次試験

【事務】9月7日(月)～20日(日) 【専門職】9月20日(日)

申込方法

申し込みは、いばらき電子申請・届出サービスによる
手続きとなります。詳しくは市ホームページ(右記二次
元コード参照)をご確認ください。



牛久市
市制施行40周年
記念イベント

牛久市の次世代による発表会



8月23日(日) 午後1時～3時30分ごろ(正午開場)

中央生涯学習センター文化ホール

6月27日に「牛久市市制施行40周年記念式典」を開催する予定でしたが、台風接近に伴い中止としました。
この式典に向けては市の未来を担う小・中学生、高校生が長期間準備を重ねてきました。その子どもたちの
成果を発表する貴重な機会の場を再度設けようと、「牛久市の次世代による発表会」を開催します。

発表《午後1時20分ごろ～》

- ◆うしく広報大使からのビデオメッセージ
- ◆市制施行40周年記念動画「40年のありがとうを未来へ」
- ◆小学生動画発表「10年後の牛久と自分」
- ◆中学生プレゼンテーション「ふるさと牛久」に関する提案

※中学生からの牛久にちなんだ「地域活動、イベント、
観光、まちづくり、食」などについて新たな視点で
の提案があります。乞うご期待!



問 政策企画課☎内線1211

アトラクション《午後2時30分ごろ～》

- ◆D.A.K.Sガールズキッズダンス パフォーマンス
- ◆茨城口ボッツ RDTチアダンススクール パフォーマンス
- ◆東洋大学附属牛久高等学校ダンス部 パフォーマンス

展示物

- ◆市制施行40年を振り返る年表
- ◆小学生が動画発表で描いた「10年後の牛久と自分」等の絵画
小学生の鋭い感性で描かれた色彩豊かな絵画
- ◆市公式キャラクター「かっぱのキューちゃん」パネル等

受賞おめでとうございます

市制施行40周年の記念企画として実施された「うしくとわたしのフォト&エピソードコンテスト」の表彰式、市公式キャラクター「かっぱのキューちゃん」新デザイン採用作品作者への記念品贈呈式が7月5日に行われました。

●「うしくとわたしのフォト&エピソードコンテスト」表彰式

最優秀賞をはじめ、市長賞・副市長賞・教育長賞の受賞者が出席し、それぞれ表彰状が授与されました。最優秀賞を受賞された別府幸夫さんは、「栄誉ある賞をいただけてとてもうれしい、40周年を迎えこれからも10年20年と発展していく牛久市と共に長生きしたい」と感想を話しました。また、受賞者の皆さまにはJA水郷つくばの「河童西瓜」など市のさまざまな特産品が副賞として贈呈されました。



●市公式キャラクター「かっぱのキューちゃん」新デザイン記念品贈呈式

新デザイン採用作品作者・川尻さくらさんへ沼田市長より記念品を贈呈しました。新デザインの採用について、川尻さんは「たくさんの応募の中から選んでいただきとてもうれしい。キューちゃんが世代を越え牛久を越え、たくさんの方々に末永く愛されるキャラクターになって欲しい」と想いを語りました。



写真左から 教育長賞受賞者、副市長賞受賞者、市長賞受賞者(代理)、最優秀賞受賞者、市長、副市長、教育長

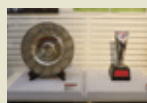


市公式キャラクター「かっぱのキューちゃん」新デザインは7月1日から一般利用を開始しており、今後牛久市をPRするために活用されます。

市制施行40周年記念展示を実施しました



6月27日から7月5日までの9日間、市制施行40周年を記念し、「うしくとわたしのフォト&エピソードコンテスト」の全作品や「うしくかっぱ祭り歴代うちわ」などさまざまな展示を中央生涯学習センター展示ホールにて実施しました。また、牛久シャトー内旧オエノンミュージアムでは、牛久市がフレンドリータウンとなっている鹿島アントラーズ協力のもと、「2025明治安田J1リーグ優勝シャーレ」と「優勝トロフィー」の特別展示を行いました。なお、鹿島アントラーズとの歴史や取り組み、コラボグッズ等の展示は、同会場にて引き続き8月30日まで実施しています。



うしくっ子 アルバム



しもね ぽいく えん とも 下根保育園のお友だち

げんき えん す ようす しょうかい
元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



1歳児(りす組)

さんぽ けいさつしょ い
お散歩で「警察署まで、行ってきました。
かっこいいパトカーに大喜びでした!



2歳児(うさぎ組)

みんなが大好きなはらぺこあむし。
歌詞に合わせて食べ物をお口に入れてあげたよ!



2歳児(あひる組)

大好きなブロックでこんなに
かっこいいのがつくれたよ!



3歳児(ばんだ組)

ほいくさんかん せうしよくしよくかい みやこ いっしょ
保育参観で、給食試食会があり、親子で一緒に
おにぎりを作ったり給食を食べたりしました!



4歳児(きりん組)

おまつりごっこの輪投げ。上手に入れら
れるかな。はっぴ姿もかっこいい!



5歳児(ぞう組)

みんなで「おまつりごっこ」をしました。
手作りのおみこしの前で「ハイチーズ!」