

宝くじ助成金で防災資機材を整備

宝くじ社会貢献広報事業による助成

東岡見行政区防災会は宝くじ助成金^{*}を受けて、防災資機材を整備しました。自主防災組織では、自分たちの地域は自分たちで守るという意識のもと、自主的な防災活動に積極的に取り組んでおり、今後も安心して暮らせる地域づくりに一層の活躍が期待されています。
※一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施している助成制度によるもので、宝くじの受託事業収入を財源としています。



より良い市を市民とともにつくる

タウンミーティングを開催

7月8日から30日にかけて市役所ほか市内公共施設で小学校・義務教育学校区ごとにタウンミーティングが開催され、8地区の行政区長や役員の方々が集まり市長や市の執行部と直接対話し、市政に対する要望や地域課題などについて意見交換を行いました。今回いただいた貴重な意見を参考に、より良い市政運営に努めていきます。



地域の介護予防のために

うしくかっぱ体操普及員23回生が誕生

6月29日、うしくかっぱ体操普及員養成講座を修了した皆さんが普及員としての第一歩を踏み出しました。この体操は、転倒予防のために重要な「筋力」「バランス」「柔軟性」の強化を盛り込んだ牛久市オリジナルの体操です。市では、普及員を毎年養成しており、現在約200人の普及員が、区民会館などの通いの場で体操を実践し、地域で介護予防に取り組んでいます。これから体操を始めたい方は、お近くの会場に足を運んでみませんか？



お住まいの行政区の実施状況については健康づくり推進課（☎内線1741）にお問い合わせください。

寄 附・寄 贈

温かい善意ありがとうございます

●株式会社D・SomTecから牛久市へ

筑波銀行の寄贈サービス付SDGs私募債「地域の未来応援債」を活用した10万円の寄附



●株式会社タイヨーからひたち野うしく小学校へ

ひたち野うしく小学校の児童用図書充実のため絵本など22冊を寄贈





牛久の夜空に花火

牛久花火ナイター2026

8月16日、茨城トヨタ SPうしく(牛久運動公園)で行われた「茨城アストロプラネッツ VS 山梨ファイアースターズ戦」にて牛久花火ナイターを実施しました。花火打ち上げのほか、ダンスイベントやキッチンカーの出店もあり、会場は多くの人で盛り上がりました。



交通事故防止を呼びかける

夏の交通事故防止県民運動街頭キャンペーン

「夏の交通事故防止県民運動」期間中の7月16日、向台小学校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方々約70人と共にドライバーや歩行者の皆さん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。



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

大根入りシュウマイ

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(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

細く切った皮で仕上げる、簡単！包まないシュウマイです。見た目も豪華で食卓に華を添えます。



材 料 (4人分)		1人分144Kcal	塩分0.8g
大根	200g	卵白	1/2個
豚ひき肉	80g	片栗粉	小さじ2
シュウマイの皮	1袋(30枚)	A ごま油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	小さじ4	酒	小さじ1
からし	少々	こしょう	少々

作 り 方

- ①大根は皮をむき5mmのさいの目切りにする。
塩(おおよそ小さじ1/2)を振りしんなりしたら、洗って水気を絞る。
- ②ボウルに①、豚ひき肉、Aを混ぜ、12等分にして丸める。
- ③シュウマイの皮を半分に切り、さらに細く切る。
- ④丸めた肉に③の皮をまぶすようにしてからませる。
- ⑤蒸し器の上の部分にシートを敷き④を並べる。
- ⑥蒸し器の水が沸騰し蒸気がたったら⑤をセットして、強火で8分程度蒸す(水分がなくならないように気をつける)。
- ⑦ポン酢しょうゆをつけていただく。お好みでからしを添えて。

一 口 メ モ

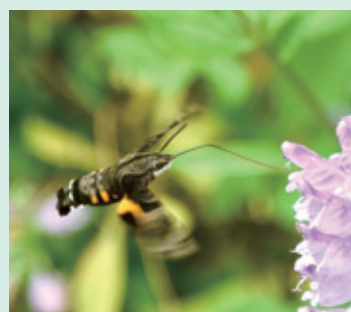
大根を入れることでかさ増しになります。カロリーを抑えつつ満足感アップの一品です。大根に含まれる消化酵素は胃もたれを防ぎ、腸内環境も整えてくれます。さいの目に切った大根が食感や味のアクセントになります。

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」
マダムビターゼ



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時20分から「しあわせをよぶレシピ」を放送しています！

昼間に活動し、飛びながら花の蜜を吸う生き物はハチドリが有名ですが、日本にはハチドリがいない代わりに、鳥ではなく昆虫が同様の生活をしています。ホシホウジャクは優れた飛翔能力を持っていて、飛びながら空中で静止(ホバリング)することが出来ます。そして、花から花へ移動しながら、ストロー状の口吻を花の奥に差し込んで蜜を吸います。庭や公園の花壇をよく訪れ、ホウセンカやサルビア、アベリアなどの花を好むようです。ガの仲間ではありますが、ビロードのような毛並みの引締まった体と、くるんとした目がかわいらしく、ずっと見ていたい昆虫の一つです。



しぜん
大好き
～牛久の生物～
ホシホウジャク
(星蜂雀)
チョウ目スズメガ科



市内優良事業者を表彰

第2回牛久市優良建設業者表彰

市が発注した建設工事に対し、誠意をもって適切に施工し、特に優良な成績で完成させた建設業者の実績を称える牛久市優良建設業者表彰式が8月5日、市役所で行われました。施工体制や施工状況、出来栄え、品質などの工事の評定で総合的に優れていることなどを選定基準としキムラ工業(株)、桂建設(株)、(株)塚原建設、(株)オカベ、松浦建設(株)が表彰されました。



笑顔で学ぶ英語の時間

Ushiku English Camp2026を開催

8月4日・5日に中央生涯学習センターで「Ushiku English Camp 2026」が行われました。市内小中義務教育学校のALTが講師となり、英語ゲームを通じて世界各国の文化等に触れ、英語での会話を楽しみました。自ら英語を使い、表現する楽しさを味わうことで、今後の学習意欲を高める貴重な2日間となりました。



もうすぐ新しくなります！ 下根保育園改修工事

来年春に向け改修工事が行われている下根保育園にて、7月29日、市長が現地を視察。園で元気に過ごす子どもたちがお出迎えし、園内の各保育室を見て回りました。お昼には市長と年長の子どもたちが一緒に給食を楽しみました。子どもたちは、緊張しながらも市長とたくさんお話をして過ごしました。



うしくっ子 アルバム



ふたばランド保育園のお友だち



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♪



さくら いっしょ
桜と一緒にハイポーズ！
えん 園で一番大きいぞうグループです。



なつまつ かざ ちょうちん は こ つく
夏祭りに飾る提灯を張り子で作りました。
たの しみながら真剣です。



えん はたけ なえ う
園の畑にサツマイモの苗植えをしました。
あき 秋には焼き芋できるかな？



かわ ちょうせん
トウモロコシの皮むきに挑戦！
ぜんえん 全園児でおやつに食べました！



めたい け
屋台でワニワニパニック屋さんです。
はや 七二の速さについてこれるかな？



さいばいちゅう
キュウリとスイカとバナナも栽培中です。
みんな大きくなーれ！

未来の牛久をつくるのは、私たち

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」

牛久市市制施行40周年記念事業として、「牛久市の次世代による発表会」が8月23日、中央生涯学習センター文化ホールで開催されました。発表会では、小学生による「10年後の牛久と自分」をテーマに絵画を制作した授業の様子を動画発表したほか、中学生が「ふるさと牛久」に関する提案をプレゼンテーションしました。さらに、ダンスチームや高校生によるダンスパフォーマンスも披露され、会場では、子どもたちの思いのこもった発表に大きな拍手が送られました。

牛久の未来を担う子どもたちが、それぞれの視点や思いを発表し、40周年の節目にふるさと牛久の未来へつなぐ、かけがえのない記念日となりました。



牛久市をPR

うしくかっぱ祭り、牛久大仏「万燈会」で市PRブース出店

市は、7月25日・26日の「うしくかっぱ祭り」と8月15日の牛久大仏「万燈会」で、市のPR活動と新デザインの「かっぱのキューちゃん」の紹介を行いました。両日とも多くの来場者に向けて、牛久市の魅力発信やグッズ・うちわの配布などが行われました。

- 1・2 うしくかっぱ祭りでは、「かっぱのキューちゃん」のパネルがブースでお出迎え。来場者が顔出しパネルなどで撮影を楽しみました。
- 3 万燈会では、「かっぱのキューちゃん」の間違い探しに多くの方が挑戦。正解した方にはオリジナルグッズがプレゼントされました。



シン・いばらきメシ総選挙2026

事前投票実施中！

牛久代表グルメに投票をお願いします！

シン・いばらきメシ総選挙2026が10月に水戸市で開催されます。牛久市からは、一般料理部門で「うま辛大地のマーボー丼」、スイーツ部門で「和風わらびモンブラン」がエントリーしています。現在公式ホームページおよびシン・いばらきメシ公式Xにて事前投票を開始していますので、ぜひ牛久市代表グルメの応援をお願いします！

【投票締切日】10月5日(月)正午まで

牛久代表グルメの紹介、投票方法など詳しくはシン・いばらきメシ総選挙公式ホームページへ！



▲公式ホームページ



▲公式X

【問い合わせ】未来創造課 ☎内線1521～1523



うま辛大地のマーボー丼
(つくば栄養医療調理製菓専門学校)



和風わらびモンブラン
(伊勢屋)

シン・いばらきメシ総選挙2026

【開催日】10月10日(土)～12日(月・祝)

【開催時間】午前10時～午後4時

【会場】茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5-38)

