回覧

地域かわら版

2026年10月号

【発行】
牛久市社会福祉協議会
牛久市中央 3-15-1
市役所内
TEL 029-871-1295
FAX 029-871-1296

秋空が気持ちよく澄みわたる好季節となりました。健康には十分ご留意下さい。地域かわら版10月号をお届けします。

1.お知らせ
いばらきフードドライブ
2.お知らせ
介護者の集い
3.お知らせ
わくわくパン出張販売
4.お知らせ
市健康づくり推進課より
第4回健康講座
（裏面をご覧ください）

1．いばらきフードドライブ

「もったいない」を「ありがとう」に

いばらきフードドライブキャンペーン

食品の寄付にご協力ください！

集中募集期間　令和8年10月1日(木)～11月30日(月)

10月「食品ロス削減月間」・11月「秋のこどもまんなか月間」

フードドライブとは、家庭や職場で使い切れない食品を集め、食品を必要としている地域のフードバンク等の生活困窮者支援団体、子ども食堂、福祉施設等に寄付する活動のことです。

個人・企業・団体の皆様 → 寄付 → 受入機関（フードバンク活動団体等） → 提供 → 支援団体を通じて食品を必要としている方へ

○受け入れる食品

- ○ 賞味期限が２か月以上あるもの
- ○ 常温で保存できるもの
- ○ 未開封のもの
- ○ 日本語で表示されているもの

（例えば…）
お米（2025～2026年産でカビや虫等がないもの）
災害用備蓄食品、缶詰、レトルト食品、乾麺、カップ麺、菓子、飲料、調味料 など

×受け入れできない食品

- × 野菜や果物などの生鮮食品
- × 冷蔵、冷凍が必要なもの
- × 酒類
- × 健康食品、医薬品
- × 手作り品　など

※受入機関によって、条件が異なる場合があります。
※食品の状態によっては受入をお断りする場合があります。
※大量に寄付いただける場合は事前に受入機関へ連絡をお願いします。

○きずなボックス設置場所

牛久市役所 ・中央図書館 ・各生涯学習センター ・牛久市子育て広場
茨城トヨタ　スポーツパークうしく体育館 ・牛久市総合福祉センター
牛久市ボランティア・市民活動センター　他

○キャンペーン問い合わせ先

茨城県県民生活環境部環境政策課　　電話029-301-2933

2．介護者の集い

日頃の心身のリフレッシュを図りませんか！？
家庭における介護の悩みや体験をお互いに語り合いましょう！

●日　時　　１１月３０日（月）９：３０～１５：３０
●集合場所　　牛久市中央生涯学習センター駐車場
●目 的 地　　タカノフーズ　なっとく！ファクトリー
　　ポケットファームどきどき　茨城町店
●内　容　　参加者同士の懇談、情報交換
●対 象 者　　家庭で介護をしている方、または介護経験のある方
　　※仕事での介護経験は含まれませんのでご了承ください。
●定　員　　２５名（１１月１３日（金）締切）
●参 加 費　　１，０００円

【問合せ】牛久市社会福祉協議会　　☎029-871-1295

3．わくわくのパン出張販売しています！！

●時間：１１：３０～１２：３０
●場所・販売日：
牛久市役所２階ロビー…１０月８日（木）・２２日（木）
牛久市総合福祉センターロビー…１０月１日（木）１５日（木）・２９日（木）

【問合せ】知的障害者デイサービスわくわく　　☎029-871-4384

４．市健康づくり推進課より

第４回健康講座

参加費無料

自分に合った運動でフレイル予防

＊フレイルとは心身の機能が低下し、介護が必要になるリスクが高まる状態。



令和８年
11月6日（金） 午前 10:00～12:00 （受付 9:45～）

茨城トヨタ スポーツパークうしく 体育館メインアリーナ （牛久運動公園）
住所：牛久市下根町 1400 番地

器具は使わず、気軽にできる運動をご紹介します。体調に合わせて参加できます。
（これから運動を始めたい方、運動が苦手な方、ウォーキングの基本を知りたい方など、皆さん大歓迎！！）

【 第一部 】 講師:市保健師、市理学療法士
- フレイル予防についての講話
- 筋力トレーニング・バランス運動実技

【 第二部 】 講師:牛久ウオーキングクラブ
- 初心者向けウォーキング実技 ※屋外で実施(天候不順の場合は屋内)

持ち物
飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装、
両手が空くバッグ(リュックまたは斜めかけバッグなど)、
歩きやすい靴（屋内用、屋外用の両方。できればひも靴。）

募集人数 先着 **50** 人

対象者 牛久市に住民登録があり、要介護認定を受けていない方

申込方法
牛久市健康づくり推進課の窓口、電話、Ｅメールのいずれかで
お申し込みください。
(氏名、生年月日、電話番号、普段の運動状況をお聞きします)

申込期間 令和８年 **10** 月 **16** 日(金)～**10** 月 **30** 日(金)

お申込み・お問い合わせ

牛久市保健福祉部　健康づくり推進課
☎ 029-873-2111（内線 1790）
窓口及び電話受付時間　月～金(祝日除く)午前 8:30～午後 5:00
✉ kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp

健康講座について
こちらをチェック
▼▼▼