



【今月の表紙】9月12日、中央生涯学習センターで「世界家庭料理の会 ニカラグア料理編」が行われました。ニカラグア出身の田中アルバさんを講師に招き、参加者20人がニカラグアの家庭料理作りに挑戦しました(16ページに関連記事)。

CONTENTS—主な内容— | 02-03 | 特集「正しく知ろう 乳がんのこと」 06-07 | 第50回牛久市民文化祭・第31回としょかんまつり

# 乳がんって、どんな病気？

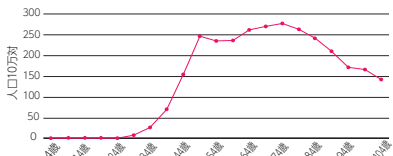
## 乳がんの罹患状況(全国)

年間 **約10.2万人** が新たに診断

日本人女性の **9人** に **1人** がかかる



**40代以降**で急増、罹患数は**年々増加**



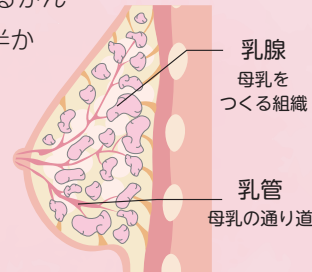
## ● 日本人女性が1番発症しやすいがん ●

乳がんは、乳房にある「乳腺」の組織にできる悪性腫瘍です。世界的に増加傾向で、日本では年間約10万人が発病し、年間約1万5千人が命を落としています。

現在日本では女性がかかるがん

の中で一番多く、30代後半から増え始め、40～60代に多く見られます。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「全国がん罹患データ」(2023年)



## 早期に見つければ 治りやすいがん

### 早期発見した場合の生存率

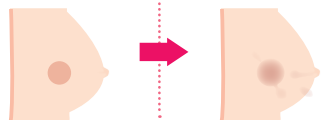
#### 《乳がんの進行イメージ》

##### 早期(0～Ⅰ期)

がんが乳腺内にとどまっている

##### 進行(Ⅱ～Ⅳ期)

リンパ節や他の臓器へ広がることがある



#### 《5年相対生存率(2016年～2018年)》

早期発見した場合(Ⅰ期)  
**99.1%**

早期発見できなかった場合(Ⅳ期)  
**42.5%**

## ● 早期発見・治療で90%以上が治癒 ●

乳がんは、早期に見つけて治療を始めれば、治る可能性が高いがんです。国立がん研究センターが発表する統計データによれば、早期(ステージⅠ)に発見された場合の5年相対生存率は90%を超えており、早く見つけて適切な治療を始めることが、自分らしい生活を守るための決定的な鍵となります。

#### 早期発見

小さながんのうちに発見しやすい

#### 早期治療

体への負担が少なく治療の選択肢も広がる

#### 身体的・経済的負担の軽減

自分らしい生活を継続しやすい

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「全国がん登録によるがん生存率データ」

### 乳がん体験談

市内在住  
Tさん(40代)

「早期発見がとにかく大切」

私は3年前に乳がんになりました。毎年検診を受けていたおかげで早期発見することができ、1泊2日の入院で部分切除手術を受けました。子育てをしながらでしたが、早期発見だったことで治療の選択肢がたくさんあり、育児と治療の両立ができました。定期的に検診を受けることの大切さを実感しました。

Q.セルフチェックで本当にがんが見つかる？

A.乳がん患者の多くが自分で乳房の異変を見つけています

セルフチェックを習慣にすると少しの異変にも気づきやすくなります。

← 左ページを参照

## 保健師が答える！乳がん Q & A

Q.マンモグラフィはX線の被ばくによる健康被害が心配です

A.マンモグラフィ検査は、一般の人が1年間に受ける自然放射線量の50分の1程度のため、影響はほとんどありません。(1回の撮影で乳房が受ける放射線の量は約0.05ミリシーベルト)

参考：国立がん研究センター「がん情報サービス」

Q.授乳中でも乳がん検診を受けられる？

A.「超音波検査(エコー)」のみ受けられます。牛久市では助成を行っています。

※検査は可能ですが、正しい結果が得られないこともあります。あらかじめご了承ください。

10月はピンクリボン月間。ピンクリボンは、乳がんについての正しい知識を広め、早期発見・早期治療を呼びかけるシンボルです。乳がんは、日本人女性がかかりやすいがんの一つ。早期に発見し、適切な治療を受けることで、治る可能性は高まります。この機会に乳がんについて知り、自分の健康と向き合ってみませんか。

問 健康づくり推進課  
☎内線1792

# ブレスト・アウェアネス 乳房を意識する生活習慣

厚生労働省も推奨している、乳がんの早期発見・早期治療につなげるための新しい生活習慣です。  
日ごろから自分の乳房に関心を持ち、生活の中で下記を実施していきましょう。

見て・触って・感じて

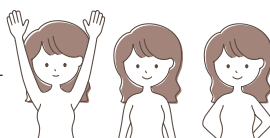
1

## あなたの乳房の状態を知ろう

見る

鏡に向かって乳房の変化をチェックしましょう。

両腕を…  
・高く上げる  
・真っすぐ下ろす  
・腰にあてる



触る

仰向けや入浴時にせっけんのついた手で触ってみましょう。

- ① 3～4本の指をそろえ小さく「の」の字を描くように乳房全体をゆっくり触る
- ② 脇の下をチェック
- ③ 乳首を軽くつまんで異常な分泌物がないかチェック



いつもと変わりないかな？

2

## 乳房の変化に気をつけよう

普段の自分の乳房の状態を知ることではじめて「変化」に気が付きます。「いつもと変わりないかな？」という気軽な気持ちで「乳房チェック」に取り組むことが大切です！

《注意するポイント》



いつもと違うに気が付いたら

3

## すぐ医師に相談しよう

しこりや分泌物などの変化に気付いたら次の検診を待たずに病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。



## 定期的に乳がん検診を受けよう

★マンモグラフィ検査(2年に1回)

★超音波検査(1年に1回)

参考：乳がん検診の適切な情報提供に関する研究(厚生労働省研究班) / 東京都保健医療局ホームページ

気になった  
今が受け時

## 乳がん検診 (マンモグラフィ検査・超音波検査)

### マンモグラフィ検査とは

乳房をプラスチックの板で挟んでX線で撮影します。

乳がんのサインである「石灰化」の発見に適しています



### 超音波検査とは

乳房に超音波をあてて内部の様子を画像で確認します。

放射線による被ばくがないため妊娠中でも検査できます



### 子宮頸がん検診も忘れずに

子宮頸がんとは、子宮頸部にできるがんで、主にウイルスの感染が原因です。

子宮頸がんの罹患状況(全国)

年間 約1万人が新たに診断

検診では、子宮頸部の細胞を採取して異常がないか調べます。



## 牛久市の助成を利用して検診を受けられます

※年齢基準日：令和9年3月31日

市内在住で条件を満たす方(女性)は助成制度を利用して検診が受けられます。

|       | 乳がん検診(超音波) | 乳がん検診(マンモグラフィ)                             | 子宮頸がん検診                                 |
|-------|------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 助成対象  | 30～65歳     | 40歳以上の偶数年齢                                 | 20歳以上                                   |
| 自己負担金 | 1,300円     | 40代 ……1,660円<br>50歳以上 ……1,300円<br>41歳 ……無料 | 医療機関…2,050円～<br>集団 ……1,560円<br>21歳 ……無料 |

### 医療機関で受ける

自分の都合に合わせて受診できます

- ① 医療機関検診利用券を用意する  
(お持ちでない方はお問い合わせください)
- ② 協力医療機関へ予約
- ③ 予約日に協力医療機関で検診を受ける



▲詳しくはこちら

### 保健センターで受ける(集団検診)

乳がん・子宮頸がん検診を同日に受診できます

- ① 申込期間内に予約(LINE・電話・WEB)
- ② 「婦人科検診票」が郵送で届く
- ③ 予約日に保健センターで検診を受ける



▲詳しくはこちら

# 牛久の偉人図鑑 ④

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

問 広報広聴課  
☎内線3221、3222



イラスト・金井

## 牛久藩の祖

初代 <sup>やまぐち しげまさ</sup> 山口 重政

重政は、はじめ織田信長の家臣である佐久間正勝に仕え、天正12年(1584)の小牧・長久手の戦いでは織田・徳川連合軍として大野城を守りました。その後、織田信雄や徳川秀忠(のちの江戸幕府2代目将軍)の家臣となったのち、武蔵国などに所領を賜りますが、大久保忠隣失脚に巻き込まれ所領を没収されてしまいました。高野山での閉居等を経て赦され、寛永6年(1629)、牛久を含む常陸国に領地を賜り復歸しました。

The Yamaguchi Clan

## 牛久藩主 山口家

### 基本データ

【藩歴】寛永6年(1629)  
～明治4年(1871)  
【陣屋】常陸国河内郡城中村  
(現:牛久市城中町)

山口家の家紋は“山口菱”と呼ばれる唐菱で、裏紋が“山口笹”(竹の丸に飛雀二羽)でした。山口菱は、“大内菱”と形が類似しており、藩祖である山口重政が、大名として名を馳せた大内氏を祖先としていることから考えられます。

こぼれ話

12代240年に  
渡って牛久藩を  
統治した譜代大名

イラスト:  
nino marona

イラスト:  
みりんねこ

イラスト:  
藤

イラスト:R

イラスト:こめこ

イラスト:いちご

イラスト:ゆゆ

イラスト:YN

### 藩史関連系譜図

#### (初代)山口重政

- ・寛永6年  
牛久に領地を拝領

#### (二代)山口弘隆

- ・寛永12年  
家督相続
- ・寛文9年  
牛久陣屋を築く

#### (三代)山口重定(重貞)

- ・延宝5年  
藩主となる

#### (十二代)山口弘達

- ・文久2年  
藩主となる
- ・明治4年  
廃藩置県により、  
牛久藩消滅

山口家は三代目将軍・徳川家光に取り立てられた徳川将軍家譜代の大名でした。江戸を拠点に、譜代大名として将軍から命じられた日常的な番役(江戸城の警護役など)に従事していたほか、大坂城の警護など遠隔地での番役を課される機会が多くありました。なかでも、二代目・弘隆は水口城番(近江国(現・滋賀県)での番役)を16年と、異例の長さで務めました。

「山口家」って知ってる? 牛久藩の略歴

山口家は安土桃山時代から江戸時代にかけての武家・大名家で、寛永6年(1629)から明治4年(1871)まで、約240年にわたり、牛久を治めました。藩祖である山口重政が拝領した領地を、四男として生まれた弘隆が寛永12年(1635)に家督を相続。寛文9年(1669)、常陸国と近縁の所領の行政拠点として牛久(城中村)に陣屋を築き、藩主の居所として定められました。そのため、実質的な初代藩主は弘隆ともいわれています。その後、明治4年(1871)に行われた廃藩置県により、牛久藩は消滅しました。最後の牛久藩主・弘達はその後、学習院教授や貴族院議員等を務めました。

山口家と牛久の繋がりが

### 牛久陣屋跡地

(牛久市城中町 河童の碑近く)



旧牛久城外郭内の西端に設けられた陣屋の跡地です。現在は、建物等は残っておらず、開けた野原を残すのみとなっています。

も紹介されました。

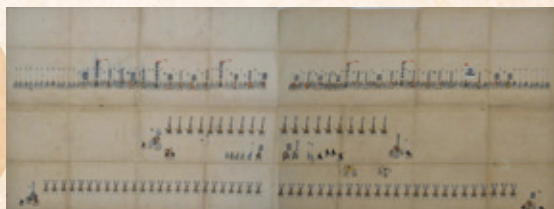


### 「山口重政肖像画」

重政が出家して高野山にいたころの姿と考えられ、近世期の牛久の歴史を知る上で重要な資料です。

### 「軍陣備之画図」

(江戸時代前期～中期) 鎧や弓、鉄砲を持った227人の武士や騎馬兵等が描かれた絵図。当時の牛久藩の軍備が分かる貴重な資料です。



【イラスト制作】  
下根中学校美術部  
【参考文献】  
特別展「牛久藩主とその時代(牛久市教育委員会発行)、牛久市史・近世(牛久市発行)

その後は、  
次第に牛久に  
定着していきます

この秋、牛久シャトーは  
ビール色！



牛久シャトー USHIKU CHÂTEAU

# ビールフェスティバル2026



10.24 土

午前11時～午後8時

※荒天時は25日(日)に順延。

牛久シャトー(シャトーガーデンエリア)

茨城県内第1号のクラフトビール工場として誕生したブルワリーを持つ牛久シャトーで、  
ビールを通じて人と地域がつながるビールイベントを開催します！

茨城県のクラフトビールを片手に、おいしい  
料理を味わいながら、秋の一日を牛久  
シャトーでお過ごしください。



◀詳しくはホームページを  
ご覧ください。

【主催】ワイン文化日本遺産協議会 【問い合わせ】シャトー再生推進課 ☎869-7020

県内イベントで  
大人気の五浦ハム他  
食ブースも  
多数出店！

茨城ブルワリー

14社  
大集合！

同時  
開催！

## ランタン フェスティバル

夜空に彩るランタン祭り

願い事を記載したLEDスカイランタン®を  
牛久シャトーを中心に打ち上げます！  
ランタン打ち上げ申し込みは下記二次元コードから。

【時間】正午～午後6時30分

【場所】牛久シャトー、近隣公園

【主催・問い合わせ】

牛久青年会議所(伊藤) ☎873-0051



## 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

### ～牛久シャトー de コクワガタ飼育講座～

10月24日 土 午前9時30分～11時

集合場所: 牛久シャトーオエノンミュージアム前

朽木の材割や幼虫探しを通じて、コクワガタの生態や生息環境について  
学び、自然と親しみましょう。また、ワークショップを通して、親子で  
協力しながら記憶に残る深い自然体験を経験できます。

参加費無料

【対象】 5歳から小学6年生のお子さんとそのご家族

【定員】 先着12組

【講師】 牛久自然観察の森 自然解説員 木谷さん

【申込方法】 右記二次元コードから申し込み

【問い合わせ】 親子のため課 ☎内線3241



親子特区!!  
うしく公式  
Instagram▶



市HP▶  
「親子特区!!  
うしく」



## しぜんっこくらぶ ～秋の虫取り体験をしよう～

10月17日 土 午前9時30分～10時30分

集合場所: 牛久自然観察の森第1駐車場

自然観察や野遊び、工作を通じて自然と親しみましょう。10月は野原  
でオオカマキリやコカマキリ、クビキリギスの観察をした後、秋の虫  
取り体験を行います。手遊びや絵本タイムもある楽しい1時間です。

【対象】 3～5歳の幼児とその保護者(付き添いのきょうだいの参加可)

【定員】 先着15組

【参加費】 1家族500円(保険代・材料費込み)

【申込方法】 右記二次元コードから申し込み

【問い合わせ】 牛久自然観察の森 ☎874-6600

※10月の休園日…10月5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)



### 森の生きもの コカマキリ

牛久自然観察の森の野原  
や畑では、10月になると成  
虫のコカマキリを見かけ  
ることがあります。体長はオ  
ス約45mm、メス約55mmとカマ  
キリの中では小ぶり、前脚の内側  
にキラリと光る黒い斑があるのが  
特徴です。



牛久自然観察の森HP▶



# 牛久市民文化祭

10/27(火)～29(木)の期間を除く

【問い合わせ】市民文化祭実行委員会事務局(生涯学習課) ☎871-2301 FAX871-1334

## ●各種大会の部●

下記大会に参加される方は、当日開始時間までに直接会場にお越しください。

各参加費：無料

### 囲碁大会

所 和室(2階)

日【囲碁大会】

10月24日(土)・25日(日)午前9時～

【指導碁・自由対局】

10月24日(土)午後1時30分～、10月25日(日)午後1時～

対 囲碁を楽しみたい方 ※両日参加可

内 ●囲碁大会…8人グループ3回戦

【互先】牛久名人戦ほか

【ハンディ戦】牛久碁聖戦ほか、子供名人戦ほか

●指導碁、自由対局…水間俊文八段による指導碁あり

※マスク・手袋着用のご協力をお願いします。



### コントラクトブリッジ

所 中講座室(2階)

【競技大会】日 コントラクトブリッジ同好会牛久

日 10月23日(金)午後1時～5時 所 市内在住・在勤・在学者

内 ●競技方法…ラバーブリッジ方式による個人戦(トータルポイントおよびマッチポイント評価を実施)

●経験者、同好会会員、初心者歓迎 《飛び入り参加OK》

【公開講座】日 牛久ブリッジクラブ(日本コントラクトブリッジ連盟公認)

日 10月30日(金)午後1時～5時 所 経験者、初心者歓迎

内 アジア版オリンピックの正式種目となっているコントラクトブリッジの公開講座



## ●ステージ発表の部●

所 文化ホール

### シビックコンサート・合唱

コーラス団体による発表

日 10月12日(月・祝) 午後1時～



### シビックコンサート・器楽

器楽団体による発表

日 10月18日(日) 午前11時～



### 洋舞発表会

バレエ、フラダンス、ヒップホップダンス等の発表

日 10月25日(日) 午後0時30分～



### 邦楽発表会

日本舞踊、民謡、詩吟、太鼓等の発表

日 11月1日(日) 午前10時30分～



## ●展示の部●

所 午前9時～午後4時30分

### 一般作品展

絵画(日本画・洋画)・立体・書道

日 10月8日(木)～12日(月・祝)

所 展示ホール(2階) ※最終日のみ午後3時30分まで。

### 団体等作品展

●折り紙・絵手紙・木版画・手作りピア

●日本画・鉛筆画・油彩画・書・陶芸・木彫・切り絵・篆刻

●水墨画・写真

日 10月30日(金)～11月3日(火・祝)

所 展示ホール(1・2階)、  
大講座室(1階)



### 小中学生作品展

市内小・中・義務教育学校の児童・生徒による絵画・書写

日 10月15日(木)～19日(月)

所 展示ホール(1・2階)

### 第28回秋季盆栽合同展

会員が育てたさまざまな種類の盆栽を展示

日 10月23日(金)～25日(日)

所 大講座室(1階)

【主催】牛久盆栽研究会

【共催】牛久さつき愛好会



## としょかんまつり

「40年のありがとうを未来へ」

10月31日(土)午前9時～午後4時

会場:中央図書館

としょかんまつり特別企画

作家 額賀 澤氏 講演会  
物語の中で光る茨城  
～小説家の仕事と裏話～

小説に込められた想いや執筆の裏話など、茨城県を舞台とする作品についてもお話しいたします。

《参加者限定》サイン会開催

サインご希望の方は本をご持参ください(1人1冊)

時 午後1時30分～3時30分 所 視聴覚室(2階)

対 市内に在住・在勤・在学の方(中学生以上)

申 ◆10月1日(木)～8日(木)

いばらき電子申請・届出サービスで申し込み▶

◆10月10日(土)午前9時から

中央図書館司書相談カウンターまたは電話で申し込み

先着80人  
参加無料

【講師】作家 額賀 澤氏



## 大人のおはなし会 ～秋～

時 午前10時30分～11時15分 所 視聴覚室前(2階)

【担当】図書館読み聞かせボランティア 牛久おはなしコッペ

## 大人の工作 ポップアップカード作り

折って貼るだけ!初めてでも簡単ポップアップカード作り

所 レファレンスルーム(2階)

※1人1個まで。※材料がなくなり次第終了。

その他、しかけ絵本コーナー、フォトスポット(主催:NPO法人リーブルの会)など、楽しいイベントがいっぱい!詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

10/31(土)限定!ハロウィンイベント「トリックオアトリートでプレゼント」開催!

## 読書週間中イベント

館内ウォークラリー  
牛久むかしばなし写真館まっかめいじせん  
菊花明治撰 展示  
—NDLイメージバンクより—2026年  
ベストリーダー展示うしくについて  
もっと知ろう 展示

※下記の時間は学習室・視聴覚室の利用、レファレンスルームでのパソコン(持ち込み含む)の利用はできません。

《10月30日(金)午後1時～31日(土)午後5時》

※としょかんまつりの準備・片付けの時間は、2階休憩コーナーの利用もできません。

【申し込み・問い合わせ】中央図書館 ☎871-1400

▲詳しくは  
図書館HPへ

10月8日(木)▶11月3日

会場:中央生涯学習センター

※休館日:10/13(火)・26(月)、会場準備:10/14(水)、10/20(火)～22(木)、

## ●茶 道●

裏千家による点前の実施。

日 11月1日(日)

午前10時～※50人まで。

所 和室・茶室



## ●コーナー展示●

所 展示ホール(1階)

- 茨城県立牛久米進高等学校
- (公財)日本植物調節剤研究協会研究所
- 牛久市地域活動支援センター  
身体障害者デイサービス
- 牛久市知的障害者デイサービスわくわく
- 放課後等デイサービスすてっぷ

日 10月8日(木)～12日(月・祝)

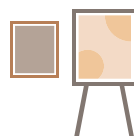
午前9時～午後4時30分

※最終日のみ午後3時30分まで。

- 令和8年度牛久市中学生平和使節団

日 10月15日(木)～19日(月)

午前9時～午後4時30分



## ●各種イベント●

- 表演…団体による太極拳の発表。

日 11月3日(火・祝)

午前11時～正午の間  
(20分間)

所 中庭



秋の爽やかなひととき、

たくさんの人と交流を深めながら

新たな感動と発見の出会いが

ある牛久市民文化祭に

どうぞお越しください!



※開催内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。

# 農福連携の取り組み

～農業を通じて誰もが活躍できる社会へ～



問 農業政策課 ☎ 内線1513

## ◆農福連携とは

農業と福祉が連携し、障がい者の農業分野での活躍を通じて、農業経営の発展とともに、障がい者の自信や生きがいを創出し、社会参画を実現する取り組みです。

## ◆農業と福祉(障がい者)の課題を解決

### 農業

- ◎働き手の確保
- ◎荒廃農地の解消

### 福祉(障がい者)

- ◎働く場所の確保
- ◎賃金の引き上げ

多様な農作業の中で障がい者が個々の特性を活かして活躍することで、農業と福祉の課題を解決します。

## 牛久市内での農福連携の事例

### 【知的障害者デイサービスわくわく】×【米農家】

牛久産のお米の袋に生産者等のシール貼り作業を依頼しました。



《農家さんの声》

「毎年、負担になっていた作業をお願いできて、非常に助かりました！」



# 地域包括支援センターだより ささエール Vol.39

介護保険の認定が無くても利用できるサービスがあります

## 外出支援用具 購入費を 助成します

歩行に支障をきたす高齢者の方の生活行動範囲を広げ、生きがいや健康の向上を図るため、高齢者の方が外出時に使用する**歩行支援用具(杖、シルバーカー)**の購入費の一部を助成する事業を行っています。ご希望の方はご相談ください。



### 対象者

市内に住所を有し、65歳以上の在宅の高齢者で歩行に支障をきたし、外出支援用具が必要な方

### 助成の対象となる外出支援用具

- ◎シルバーカー
- ◎歩行器(単点・多点を問いません)
- ※松葉杖・歩行器は不可
- どちらも外出に使用するものに限ります

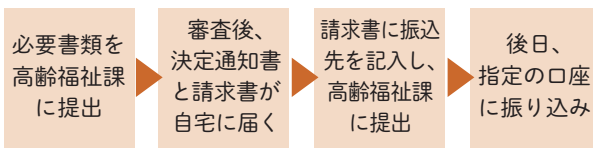
### 助成金額

上限金額5,000円(同年度内、一人につき)

### 必要書類

- ◎外出支援用具購入助成金申請書
- ◎購入時の領収書  
(氏名・品名・店舗名が記載されているもの)
- ◎購入した外出支援用具のパフレット等のコピー  
(品名が確認できるもの)

### 申請から振込までの流れ



※お身体の状況によっては介護保険を利用した購入やレンタル利用が望ましい場合があります。地域包括支援センターへご相談ください。

※介護保険の利用には要介護認定申請をする必要があります。

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

### 剣道部

代表 <sup>おおき つとむ</sup>大木 勉

問☎090-6008-7117



4つの剣友会から成り立ち「一勝の価値より、一生の価値を見つづける剣道部」を目指し、少年部の指導育成、青年部の研鑽錬成、壮年部の生涯錬成を実践しています。  
※令和元年に文部科学大臣より『生涯スポーツ優良団体』として表彰。

【定期稽古】※詳細は各会にお問い合わせください。

◆牛久剣友会…<sup>おおき</sup>大木☎090-6008-7117

(鈴木道場、牛久小学校、牛久第三中学校)

◆栄西少年剣道クラブ…<sup>さかもと</sup>坂元☎090-8011-6658

(中根小学校、ひたち野うしく中学校)

◆清流剣友会…<sup>すとう</sup>須藤☎090-7212-2881

(下根中学校、茨城トヨタ SPうしく(牛久運動公園)武道館)

◆若竹剣友会…<sup>まつぞう</sup>松添☎090-7842-4922

(牛久南中学校)

### 牛久市バドミントン連盟

代表 <sup>ふじもり ひでのぶ</sup>藤森 秀信

問☎090-9011-8478(夕方以降受付)



当連盟の主要イベントとして年間4回の大会と3回の講習会を開催しています。加盟団体は7団体あり、小中学生から社会人まで幅広く参加できます。

【定期練習】

各所属団体により異なります。※詳細は茨城トヨタ SPうしく(牛久運動公園)体育館の連盟ポストに設置

【入会金・会費・保険代】

各所属団体により異なります。お問い合わせください。

## 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〈牛久フロイデ混声合唱団〉

代表 <sup>いけなが としはる</sup>池永 敏晴

問☎873-8590



コンサートにて

#### ■団体の活動について教えてください。

毎月第1・2・3水曜日の午後三日月橋生涯学習センターで、42人の団員が仁田先生の指導のもとで毎回楽しく練習をしています。

#### ■やりがいを感じることは何ですか。

「フロイデ」とはドイツ語で「喜び、うれしさ、楽しみ」という意味です。歌うことを通して誰もが喜びを感じられるように仁田先生が指導して下さいますので、練習はとても楽しく和気あいあいです。

また、毎年、三日月橋生涯学習センターで行われる「ふれあい牛久沼文化の集い」や「文化カフェ」そして「市文化祭・シビックコンサート」での発表も励みになります。

#### ■今後の目標を教えてください。

2028年には創立20周年を迎えますので、さらにハーモニーに磨きをかけたいと思っています。そのために男性会員を大募集中です。

### 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

Y家(牛久町)ひかり



【種類】シェットランド・シープドッグ(メス6歳)

結構ビビりですが、車にはくるくる回って向かっていきます。

Y家(南)ブル子



【種類】フレンチ・ブルドッグ(メス1歳)

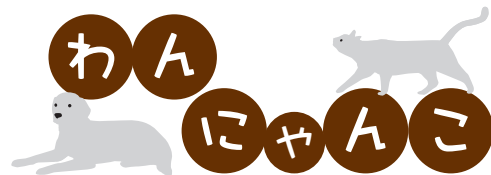
6月で1歳になりました。とっても甘えん坊さんです。

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 [E kankyoku@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto: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。



問 環境政策課 ☎ 内線1562

飼い犬登録等に係る手数料が  
キャッシュレス決済  
可能になりました!

飼い犬の登録手数料および狂犬病予防注射済票の交付手数料が、環境政策課の窓口でキャッシュレスで決済できるようになりました。手続きがよりスムーズに行えるため、ぜひご利用ください。

※現金支払いの場合は、これまで通り収納取扱金融機関(市役所支払い窓口含む)での支払いになりますのでご了承ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



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

不安な時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】  
自宅の固定電話に実在する配送業者名で「お客さまの差し出した荷物に問題があり、お預かりしています。オペレーターにつながる場合は1番を押してください」という自動音声電話があった。1番を押すとオペレーターにつながり「荷物の中に違法薬物が見つかりました。対応が必要のため、氏名と住所を教えてください」と言われ、名前を伝えたとこで不審に思った息子が代わると電話が切れた。

配達できない荷物をお預かりしています  
この自動音声電話が  
かかってきたら要注意!



- 知らない番号からの自動音声電話で個人情報や住所を伝えると、悪用される可能性があります。個人情報や住所は伝えずに直ちに電話を切りましょう。
- トラブルに遭わないためのポイント
- ◆在宅時でも固定電話は常に留守番電話設定にしましょう。
- ◆知らない番号からの電話は無視し、折り返さないようにしましょう。
- ◆国際電話を利用しない方は、利用休止を検討しましょう。
- 《固定電話》…国際電話の利用休止申請窓口(無料)
- 国際電話不取扱受付センター ☎ 0120・210・364
- 《携帯電話》…携帯端末によっては発信の設定が可能です。また、通信事業者が提供するサービスや警察庁推奨アプリ等の利用も検討しましょう。



# 牛久のお宝

問 文化財課 ☎874-3121

## 第58回 旧飯島家住宅の石碑



「明治天皇聖蹟」の碑

旧飯島家住宅の蔵の前に、「明治天皇聖蹟」と刻まれた石碑があります。昭和8年12月7日に当主の飯島清によって建てられました。正面の文字は、海軍軍人の東郷平八郎によるもので、裏面には明治17年の明治天皇行幸について刻まれています。

それによると、12月6日に明治天皇が東京赤坂の皇居を出発し、途中で一泊。翌7日午後4時に飯島家に到着。翌8日午後0時30分に馬車にて文化原へ出発し、近衛兵大砲大演習を天覧し、午後5時15分に飯島家に帰還。翌9日午前6時に飯島家を出発し、東京に帰還されたとあります。

また、飯島家では毎年12月7日に、明治天皇がいらしたことを記念して、例祭を行っていたとあります。さらに、昭和8年は行幸から満50年目にあたることから、五十年祭典が行われ、この石碑が建てられました。

(※通常非公開)

### 作品募集

イラストや俳句、短歌などをお送りください!

次回募集テーマは「秋・冬」

#### ●あて先

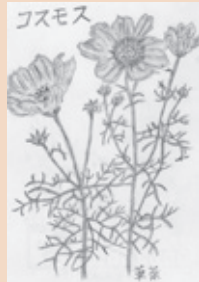
〒300-1292 牛久市中央3-15-1  
「広報うしく文芸さろん」係  
FAX871-3246  
✉kouhou@city.ushiku.ibaraki.jp



#### ●記載事項

作品、氏名、電話番号、匿名希望の方はその旨(ペンネームも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。

▶草葉



▶きくらげ



### 文芸さろん 一神無月

|                 |       |
|-----------------|-------|
| かぶりつく塩おにぎりは新河童米 | 本田ゆめ  |
| 補助輪のベそかく孫よ鰯雲    | 嶋岡さん  |
| 秋空に鳥の行き交う群れを見る  | 和多田さん |
| 長き夜やスマホを見ればまだ三時 | おみ    |
| 秋晴や棚の写真に光さし     | あおたん  |
| 孫娘料理手伝いうれしそう    | 月田さん  |
| 6号も常磐線も自転車です    | 川村さん  |
| すいすいわたるわたし秋風    |       |

## FM-UU通信

85.4MHz 周波数  
第96回



曲のリクエストや番組へのメッセージもお待ちしております!



☆詳細は公式HPへ! 番組表も掲載!

### 番組紹介

## GOGOラジオ854 毎週木曜日放送

### 木曜だよ! とつとこなるちゃん

【放送時間】午後1時~2時  
多彩な分野で活躍する週替わりのパートナーと共に、午後のひとときを楽しくお届けします! あなたからのメールも募集中!



### ウッシー伊藤のラジオ商店会

【放送時間】午後2時~3時(特番変更あり)  
地域密着情報バラエティ! ウッシー伊藤が牛久の商店や地域の魅力を元氣にお届けします。時にはスタジオを飛び出してレポートも!



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



iPhone

Android

番組に関するお問い合わせ

うしくうしく放送

☎029-875-8541

FAX 029-875-8686

E ushiku@fmuu.jp

# 情報ひろば

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」

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

## 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。

## 市からのお知らせ

### 競争入札参加資格審査申請の受付

市が行う競争入札に参加を希望する方の資格審査の受付を行います。市の競争入札に参加するには、この資格審査を受ける必要があります。

### 【建設工事・コンサルタント】

原則「茨城県入札参加資格電子申請システム」による茨城県および県内市町村との共同受付となります。詳細は県の「建設業担当ホームページ」、または市ホームページ「事業者・ビジネス／入札・契約／業者登録関係」をご覧ください。

▼受付期間／11月11日(水)～12月11日(金)

▼認定期間／令和9年4月1

日(令和11年3月31日(2年間)※建設工事・コンサルタントは定期受付。

### 【物品・役務】

▼受付期間／11月11日(水)～12月11日(金)

▼受付場所／契約検査課(市役所本庁舎3階)

▼認定期間／令和9年4月1日(令和10年3月31日(1年間)※物品・役務は追加受付。

▼申請方法／契約検査課窓口(持参(土・日・祝日除く)、または郵送(受付期間内必着))

▼提出要領・申請書類の配布／市ホームページからダウンロード、または契約検査課窓口でも配布します。

問 契約検査課 ☎内線1031、1032



▲県ホームページ「建設業担当ホームページ」



▲市ホームページ「業者登録関係」

## ▶採血基準

| 献血の種類 | 400ml献血                     |
|-------|-----------------------------|
| 年齢    | 男性:17歳～69歳*<br>女性:18歳～69歳*  |
| 体重    | 男女とも50kg以上                  |
| 献血の間隔 | 男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血可 |

※65歳以上の方の献血は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

【献血】  
回10月27日(火)午前9時30分～午後4時 ※お昼の時間帯を含み、予約制。  
所 保健センター

## 献血&骨髄バンクドナー登録会

輸血を待つ患者さんのために献血にご協力ください。また、同時に「骨髄バンク」への登録会を実施します。骨髄移植には、骨髄提供者(ドナー)が必要です。ご登録をお願いします。



申10月23日(金)までに健康づくり推進課まで電話で申し込み※感染症予防の観点から時間予約制で実施します。※200ml全血献血・成分献血にご協力いただける方は、つくば献血ルーム等をご利用ください。※新型コロナウイルス既感染者や予防接種後の献血に関しては日本赤十字社ホームページへ。



茨城県赤十字血液センター協力 牛久市、牛久基崎ライオンズクラブ

問 健康づくり推進課 ☎内線1791

### 【骨髄バンクドナー登録会】

▼登録基準／「年齢」18歳から54歳までの健康な方「体重」男性45kg以上・女性40kg以上

▼登録手続き／受付から登録まで約15～20分程度かかります。当日約2mlの採血が必要です。

茨城県(公財)日本骨髄バンク 問 電 け崎保健所 ☎0297・62・2163

◆牛久市骨髄移植ドナー支援市では、骨髄等の提供のために必要と認められた通院等における負担を補うための助成を行っています。

公財(公財)日本骨髄バンクにドナー登録し、バンクをとおして骨髄または末梢血幹細胞の提供をした方で休暇制度の適用を受けられない方。

▼助成額／提供のために必要な通院等の日数1日につき2万円(1回の提供につき上限14万円)

▼申請期限／提供が完了した日から90日以内

※詳しくは市ホームページへ。



問 健康づくり推進課 ☎内線1792

ジョージアへ  
令和9年  
3月出発!

筑波大学(主催) × 牛久市

筑波大生との合同ワークショップ

## 多文化共修 in ジョージア 高校生参加者募集!!

今年4月、牛久市はワイン発祥の地ジョージアの中でも特にワイン生産が有名な「テラヴィ市」と姉妹都市協定を締結しました。この研修では、筑波大学の学生と共に牛久市内で事前学習を行った後、テラヴィ市を訪問します。ぜひご参加ください。

募集人数  
5人程度

- ◆派遣日程/令和9年3月13日(土)～22日(月・振休)予定
- ◆参加条件/滞在期間含め事前および帰国後の研修・説明会に参加できる、市内在住の高校1年生または2年生の方(令和8年度現在)
- ◆参加費用/45万円程度  
(海外旅行傷害保険等別途費用が発生します)

問 市民活動課 ☎内線1631



▲詳しくはこちら

### 牛久市教育委員会教育委員の紹介

牛久市教育委員会は、教育行政における重要事項や基本方針を決定し、それに基づいて教育長が事務を執行します。10月1日付で宮本芳子氏が教育委員に再任されました。現在の教育委員を紹介いたします。

- ▼教育長/川村始子(ともこ)
- ▼教育長職務代理者/吉原英夫
- ▼委員/宮本芳子(再任)
- ▼委員/磯山貴洋
- ▼委員/久野あい

問 教育総務課 ☎内線3331

### 井戸から上水道への切り替えを助成



飲用井戸から上水道への切り替えを行う新規加入のお客様さまを対象に、工事費および加入金の一部を助成します。

- ▼対象期間/令和9年2月28日(日)まで
- ▼助成金額/1件につき最大6万円

※対象者や申込方法など詳細はホームページをご覧ください。くか、お問い合わせください。

問 茨城県南水道企業団給水課 ☎0297・66・5133

### 住まいの悩み相談会 相談者募集

市と(公社)茨城県宅地建物取引業協会牛久・竜ヶ崎支部の共催により今年も開催します。不動産(家や土地)に関する悩みや疑問がありましたら、不動産のプロにご相談ください。当日は、空家・空地バンクの登録に関するご相談も可能です。※相談無料。

- 日 11月7日(土)午前10時30分～午後4時※相談時間は1組あたり40分。

所 エスカード牛久インナーモール特設会場(2階)からくり時計前

内 宅地建物取引士による家、土地に関する相談

対 家や土地に関する問題で悩む方、相続人や後継者がいない方、空家・空地をお持ちの方、ご自宅が将来空家になりそうな方

申 事前予約可。電話・Eメールまたは下記二次元コードから申し込み

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



▲いばらき電子申請・届出サービス

## としかんだより

問 中央図書館 ☎871-1400 <https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>



第80回読書週間 10月27日(火)～11月9日(月)

【読書週間標語】「静かだけど、冒険中。」

《図書館 10月の予定》

◆おはなし会

| 日にち      | 時間        | 対象    | 場所          |
|----------|-----------|-------|-------------|
| 10/10(土) | 午後2時～     | 乳幼児～  | おはなしのへや(1階) |
| 10/11(日) | 午前11時～    |       |             |
| 10/17(土) | 午後2時～     |       |             |
| 10/23(金) | 午前10時30分～ |       |             |
| 10/16(金) | 午前10時30分～ | 0～2歳児 | 視聴覚室(2階)    |

◆牛久おもちゃ病院

【場所】視聴覚室(2階)

10/18(日)午前10時～正午

《図書館 10月の休館日》

全館休館日

10/1(木)～8(木)・13(火)・26(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10/12(月・祝)も休業

■中央図書館

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(図書業務)

午前9時～午後5時

■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

「第31回としかんまつり」については本紙7ページへ!

## 第174回うしくゴッポ市

日 10月11日(日)午前9時～午後2時※小雨決行・荒天中止。

所 中央生涯学習センター駐車場

内【イベント】恒例の数量限定特売品販売を実施！(特売品の内容と販売開始時間は当日発表します)

※次回開催12月13日(日) 問 未来創造課 ☎内線1523

## 人材募集・就職支援

## いばらき県南若者サポートステーション就労相談

日 10月28日(水)午後1時～5時 所 ひたち野リフレ第2会議室 対 15歳～49歳の若年無業者およびその家族※相談無料。

申 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。右記日程以外にも別会場にて相談可。

問 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くば) ☎8933・3380 FAX 8933・3381 [E] info@saposute-tsukuba.jp

## 牛久市シルバー人材センター



### ①入会説明会

やってみたいら意外と楽しいシルバーワーク！聞いてみるだけでも大歓迎です。

日 11月17日(火)午前10時～11時30分

所 中央生涯学習センター中講座室(2階)

市内在住の60歳以上の方

申 事前申し込み(当日参加可)

### ②お仕事募集！

社内のちょっとしたしたお仕事お手伝いします！短時間のお仕事を募集しています。

問 公社牛久市シルバー人材センター ☎871・1468

## 催し・講座

## 民謡心千会 おさらい会

郷土民謡協会名誉教授・岸田心千先生指導の民謡教室発表会です。※会員も募集中。

日 10月20日(火)午後0時30分開場、午後1時開演※入場無料。

所 エスカードホール

主・民謡心千会(尾崎) ☎873・3775

## 太極拳フラミンゴの会 無料体験教室

太極拳で運動習慣を身に付け、美しい姿勢と健康を目指しましょう。

日 10月9日(金)・16日(金)午後1時30分～3時30分

所 エスカードスタジオ

申 電話で申し込み

主・岡太極拳フラミンゴの会(吉岡) ☎090・2409・6803

## かっぱの里一色同好会 絵画展

日本画家一色直彦先生の指導による作品を展示します。

日 10月13日(火)～18日(日)午前10時～午後4時※初日は午後1時から、最終日は午後3時まで。※入場無料。

所 三越牛久店2階アートギャラリー

主・岡かっぱの里一色同好会(辻川) ☎872・3444

## 平地林の手入れ作業「森林ボランティア」

未経験の方、お子さん連れ、高齢の方、体験参加歓迎です。 日 10月18日(日)午前8時30

分～正午

所 井ノ岡町(井ノ岡第5)

内 下草刈り、伐採、枝打ち

主 保険代300円(1家族500円)・岡木とふれあうネット

ワーク事務局(阿部) ☎873・6424

## 第3回「華の会」絵画展

「油絵」「水彩画」「切り絵」「鉛筆画」など、多種の作品を展示します。※入場無料。

日 10月20日(火)～25日(日)午前10時～午後4時※初日のみ午後1時から。

所 三越牛久店2階アートギャラリー

主・岡華の会(吉岡) ☎090・5785・9869

## アロマテラピー体験会

繰り出し式容器から直接肌に塗るタイプのみつろうバームを作ります。

日 11月21日(土)午後2時～4時 所 かっぱの里生涯学習センター第1講座室

対 アロマテラピーやセルフケアに興味のある方

定 先着12人

¥2000円(材料費)

持筆記用具

申 電話で申し込み

主・岡アロマテラピーrossa(種子田) ☎090・4845・6215

## 近隣市町村のご紹介

## 第43回守谷ハーフマラソン



普段は走れない守谷トンネルや、緑豊かな通りなど、守谷市内を駆け巡ります。つくばエクスプレスと並走できるかも！※種目・定員など、詳しくは大会ホームページをご覧ください。

日 令和9年2月7日(日)

所 守谷市役所(守谷市大柏950・1)

申 11月15日(日)までに大会ホームページから申し込み(先着順)



問 守谷ハーフマラソン事務局(一社)守谷市スポーツ協会事務局内 ☎0297・38・7735

## 宝くじ助成金を地域活動に活用

助成金でひたち野東行政区(自治会)が備品を整備

宝くじの社会貢献広報事業として一般財団法人自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニティ助成事業の助成金(250万円)を活用し、ひたち野東行政区(自治会)ではエアコン・ハンディーソー・草刈り機・台車の全4種類の備品を整備しました。これにより今後一層の地域コミュニティ活動の充実が期待されます。



## 多くのいのちを救うために

牛久市消防団員研修

8月30日、茨城トヨタSPうしく(牛久運動公園)武道館にて、牛久市消防団員の研修の一環として救急救命講習が実施され、全83人が参加。講習では、胸骨圧迫訓練やAEDを使用した訓練を実施し、普通救命講習の修了証が交付されました。講習を通じて、より多くの命を救う方法を学ぶ貴重な機会となりました。



## 少年たちの手で育てたブドウがワインに

茨城農芸学院で牛久シャトーワインのブドウ収穫

牛久シャトー株式会社と茨城農芸学院(久野町)は連携し、少年たちの社会復帰に向けた教育の一環として同学院内の畑でブドウを栽培しています。8月26日から院生と関係者がブドウを収穫。約1.5tのメルローとブラッククイーンを牛久シャトー株式会社に出荷しました。収穫されたブドウは来年、牛久産ワインやジュースとして販売される予定です。



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♪  
(ひたち野うしく小学校より)



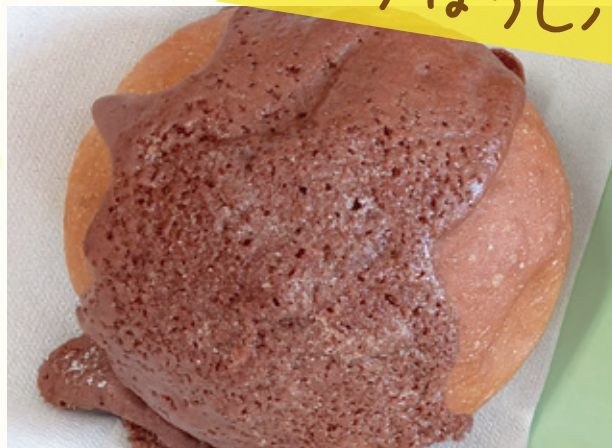
子どもたちから「また食べたい!」とリクエストがある、サクサクのクッキー生地が美味しいパンです。

【材料】(小学生4人分)

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 丸いパン…………… 4個    | 粉末ココア ……18g(3袋) |
| ホットケーキミックス… 50g | グラニュー糖(表面にふる分)  |
| 牛乳または豆乳 … 40cc  | …………… 5g        |
| 無塩バター…………… 10g  |                 |

粉末ココアをキャラメル味や  
メロン味のパウダーに変え  
ても美味しくできます♪

ココアぼうしパン



【作り方】

1人分262kcal 塩分0.8g

- ① ボウルに粉末ココアと牛乳を混ぜて、粉末をよく溶かす。
- ② ①に溶かしたバターを加えてよく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、なめらかな生地になるまでよく混ぜる。
- ④ パンの上に、ココア生地をぬり、グラニュー糖をふりかける。
- ⑤ オーブンに入れ210℃で7分くらい焼く。

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▶





## 日本から世界への挑戦！

東洋大学附属牛久中学校空手道部表敬訪問

ナショナルチーム選考会で優勝し、日本代表となった東洋大学附属牛久中学校空手道部の能登結孝選手(写真左から2番目)が、10月14～18日にポーランドで開催される「第14回世界カデット・ジュニア&U-21選手権大会」への出場報告のため、9月16日に沼田市長を表敬訪問しました。能登選手は「世界を目指します」と力強く意気込みを語りました。また、「第29回関東中学生空手道選手権大会」男子団体組手優勝および「第34回全国中学生空手道選手権大会」に出場した同校空手道部の団体メンバーも大会の報告を行いました。



## 世界の味を、みんなでフッキング

第84回世界家庭料理の会 ニカラグア料理編

9月12日、中央生涯学習センター調理実習室で「第84回世界家庭料理の会」が開催され、高校生を含む20人が参加しました。この料理教室は、市内や近隣に住む外国人の方が講師となって出身国の家庭料理や文化を紹介するもので、今回はニカラグア出身の田中アルバさんを講師に迎え、エンチラーダ・ニカラグエンセ(具入り揚げトルティーヤ)など4品を作りました。参加者は「レシピも簡単でとてもおいしい」とニカラグアの味を楽しみました。



## 寄 附 温かい善意ありがとうございます

### 株式会社イーペック牛久から

市へ100万円を寄附

同社からは長年にわたりご寄附をいただき、市政に大きく寄与されていることから、9月1日、表彰状が贈呈されました。



# 10月10日(土)～12日(祝)

午前10時～午後4時 ※最終日のグルメ提供は午後3時まで

【会場】茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5-38)

「シン・いばらきメシ総選挙2026」本選がいよいよ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。ぜひ会場へお越しいただき、牛久市エントリーグルメの応援をお願いします。



【一般料理部門】うま辛大地のマーボー丼



料理紹介

【スイーツ部門】和風わらびモンブラン



料理紹介

### 事前投票実施中

10月5日(月)正午まで  
投票がお済みで無い方は  
ぜひ事前投票でも  
応援をお願いします！

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

## 県の未来について英語でプレゼン

### 令和8年度英語プレゼンテーションフォーラム県大会

8月21日、つくば国際会議場で、令和8年度英語プレゼンテーションフォーラム県大会(中学生の部)が開催され、強豪ひしめく県南地区大会で選出された牛久第三中学校と東洋大学附属牛久中学校が、代表として参加しました。今年度は、「茨城の魅力アッププロジェクト～こんな茨城にしたい、住みたい、なってほしい～」をテーマに、茨城の未来について英語で発表しました。他校の発表を聞き、自分の意見を英語で伝えるなど、グローバルな視野を広げ、他者と協働して学が貴重な機会となりました。



## うしくっ子 アルバム



## つつじが丘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♪



ねんちようじ たの かい  
年長児さんがふたばっこお楽しみ会で  
なが なが  
流しそうめんをしました。おいしかった!



かんさつ  
こんぺいとうをよく観察して、  
えい  
絵を描きました。



かわ  
トウモロコシの皮むきにチャレンジ!  
おやつがたのしみ!



あき だて  
《秋まつり》みんなで出店ごっこ!  
いらっしゃいませ!



あき せうく  
《秋まつり》お客さんがたくさんきて  
くれました!唐揚げいかがですか!



あき ちから あ つく  
《秋まつり》クラスで力を合わせて作った  
お神輿と山車。みんなで元気に担ぎました!

モンシロチョウくらいの大きさで、名前の通り翅の裏側が銀白色をしたシジミチョウの仲間です。翅の表側は雌雄で色が異なり、オスは濃い褐色の地にオレンジ色の斑紋、メスはオスより小さい水色の斑紋があります。幼虫は、フジやクズなどマメ科の花やつばみを食べ、成虫は過熟した果実の汁などを好み、都市周辺から農村部までの幅広い環境に生息しています。成虫は飛ぶと翅の裏側の銀白色がチラチラと光って目立つため、注意して探すと市内のいろいろな場所で見つかります。牛久周辺では秋に個体数が多くなりますが、秋に見られる成虫は、そのまま常緑樹の茂みややぶの中などで越冬します。



ウラギンシジミ  
(裏銀蜆)  
チョウ目シジミチョウ科

毎年恒例! /

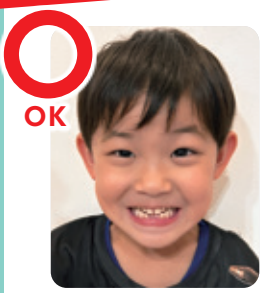
# みんなの笑顔の写真が 「広報うしく」の表紙を飾ります!

「広報うしく」では皆さんの「笑顔の写真」を大募集。新年を飾る令和9年1月1日号の表紙を、皆さんの「笑顔」の写真でいっぱい埋め尽くします。ご応募お待ちしております!

◆応募条件 被写体が市内在住の方に限ります ◆掲載予定人数 先着300人

## 応募の際の注意点

写真はカラー・できるだけ高画質でお送りください(ただし1回のメールで5MB以下)



写真は縦長の枠、アップで掲載します



- ×被写体が小さい・重なっている
- ×複数人写っている
- ×アプリ等で画像加工している
- ×サングラスやパーティグッズで顔の大部分が隠れている など

- 1枠につき、被写体は1人です(動物は不可)。
- 1人何点でも応募できますが、掲載は被写体1人につき1枚です。
- 被写体(保護者)の了承を得た上で応募してください。
- 画像加工は不可(特殊効果や文字の挿入)。また、過度の装飾など不適切と思われる写真については掲載できません。

※掲載する写真と一緒に名前を公表することはありません。  
※大きいサイズで掲載する写真は広報広聴課で選考します。  
※応募内容に不備があった場合を含め、掲載の有無についての連絡は原則しませんので、ご了承ください。

応募締切  
**10/16 金**  
午後11時59分まで

※締切厳守  
締切を過ぎた場合は掲載できません

## 応募方法

右記の二次元コードよりお送りください。※必ず下記の必要事項を記載してください。

- 【必要事項】 件名「みんなの笑顔」 ①投稿者氏名・住所・電話番号 ②被写体氏名・住所  
※プリントした写真の郵送、窓口へ直接持ち込み可(写真は返却しません)。  
【郵送の場合】〒300-1292牛久市中央3-15-1 広報広聴課「みんなの笑顔」係(写真の裏に投稿者の氏名、住所、電話番号、被写体の氏名、住所をご記入ください)※10/16(金)消印有効



問 広報広聴課 ☎3222

**10/31 土**  
午前10時~午後3時  
牛久シャトーガーデン  
(芝生広場)  
※荒天中止

# 親子特区!!うしくフェス

親子でみて!! たべて!! あそぶ!!

ふわふわダブルスライダー、ハロウィン仮装行列、親子体験ブース、キッチンカーなどが大集合!  
市内の園児たちによるステージ発表や子どもも食べやすいグルメも楽しめます。《入場無料》  
家族みんなでハロウィンの一日を楽しみませんか? 《予約不要》

**みる!**  
親子で楽しめるステージ!  
市内の園児や保護者、団体によるお遊戯、竹太鼓、バンド、バレエ、チアリーディングなど

**たべる!**  
親子で食べやすいおいしいグルメ  
ピザ・たこ焼き・からあげ  
スイーツなど片手で食べやすいフード

**あそぶ!**  
親子で一緒に体験!  
★市内の園や民間事業者などによるブース出展(口腔ケアや食育、足育、再生紙づくり、自然体験など)  
★ふわふわダブルスライダーや移動式遊び場も登場!

**ハロウィン仮装行列**  
仮装して牛久シャトーを歩こう♪  
プレゼントもあるよ!(予約不要)  
(午前11時スタート予定)

★うしく発見!  
親子スタンプラリー  
★ガラガラ抽選会(無料)



問 親子のため課 ☎3241



再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。