



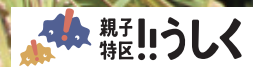
Ushiku
City
News

うしく

2026
11/1

No.1420

茨城県牛久市



///
実りの秋
到来!
///

【今月の表紙】 田んぼ一面が見事な黄金色に染まり、待ちに待った稲刈りの季節を迎えました。10月8日には牛久小の5年生が、農業や米作り、食料流通などへの理解を深めるために稲刈りを体験。子どもたちは農家の方から鎌の使い方を教わったあと、一株ずつ丁寧に刈り進めていきました。

CONTENTS—主な内容— 02-03 | 特集「みんなでつくる 学校の図書館」 04 | 牛久むかしばなし 05 | 茨城県議会議員一般選挙



牛久市は令和8年(2026年)6月1日で市制施行40周年を迎えました



牛久市公式キャラクター
かっぱのキューちゃん

学校図書館の「今」

「学校図書館」は、今や本の貸し借りだけでなく、子どもたちの成長や学びを多方面から支える場所へと進化しています。

3つの役割を持つ「多機能」な場所

「学校図書館」は、子どもたちの学校生活をさまざまな形で支えるために、たくさんの大切な役割（機能）を持っています。

◆**読書センター**…子どもの好奇心に応える本をそろえ、一生ものの読書習慣を育みます。

◆**学習センター**…本や新聞、デジタル情報を組み合わせ、主体的な探究を支えます。

◆**情報センター**…教材の準備や資料探しで先生を助け、学校全体の授業を支えます。

「学校司書」の全校配置

この充実した学校図書館を支えるのが、専門家である「学校司書」です。国が「学校司書」の配置を努力義務とするよりも前に、市では「子どもの読書や探究学習には専門家が不可欠」と考え、平成13年にすべての小・中・義務教育学校に配置しました。

そして今、「学校図書館」は、子どもと先生、みんなの学びを応援する、とっても頼もしい場所となっています。



学校司書

子どもたちの
探究心を引き出し
子どもと本をつなぐ

「学校司書」とは、学校図書館を居心地の良い場所に整え、みんなの学びを支える専門の職員です。本の整理や、毎日の貸し出しや返却の手続きをするだけでなく、司書教諭や教職員と連携を図り、「探究的な学び」に必要な資料を準備する大切な役割を持っています。

子どもたちが「おもしろい本はないかな？」「このことについて調べたいな」と思ったときに、いつでも優しく相談に乗り、読書の楽しさや自分で調べるおもしろさを伝えることで、学校全体の毎日の学びを温かく支えています。

本が好きな一部の子だけが利用する場所ではなく、誰もが気軽に使える場所にしたいと考えています。子どもたちの「知りたい」という気持ちを引き出せるよう、本と一緒に木の実などの実物を置いています。また、資料の質を意識して選書し、司書教諭と相談しながら学校図書館を作り上げています。迷いがらがんばって調べたことは記憶に残るので、子どもたちにはぜひ本を活用してほしいな、と思います。



▲アゲハのサナギ

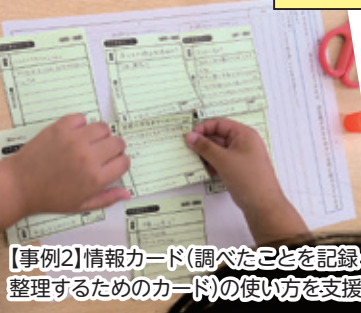
牛久第三小学校図書館司書
関口 朱実さん

つくる。図書館

る場所へ。かつて学校図書館はページ今は子どもたちが日々の学びを楽しみ、っています。

問 教育支援課☎内線3313

授業のサポート



【事例2】情報カード（調べたことを記録・整理するためのカード）の使い方を支援



【事例1】ブックトーク：1つのテーマに沿って本を幅広く紹介し、読書や関連分野などについても興味をもたせる取り組み

調べたことを順序良くまとめられるように情報カードを使ってもらおう



子どもたちの興味を深めたい
「ブックトーク」でいろんな本を紹介したらどうか？
提案してみよう

子どもたちの
学習をサポート

学校司書のお仕事

本の整理



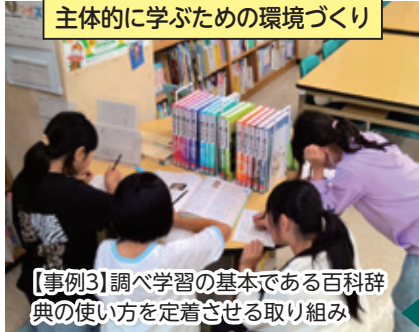
司書会議

月1回のミーティングで情報共有や情報交換

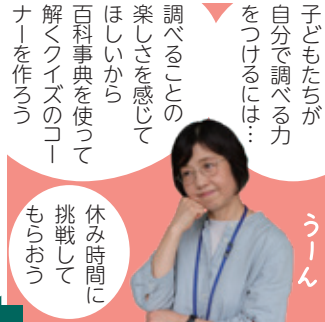
季節展示



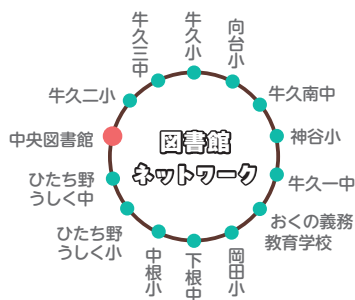
主体的に学ぶための環境づくり



【事例3】調べ学習の基本である百科辞典の使い方を定着させる取り組み



子どもたちが自分で調べる力をつけるには…
調べることの楽しさを感じてほしいから
百科辞典を使って解くクイズのコーナーを作ろう
休み時間に挑戦してもらおう



牛久市内13校の 学校図書館と 中央図書館を結ぶ



学校図書館 ネットワーク

学校図書館ネットワーク活用例



牛久市学校図書館ネット
ワークとは、中央図書館
と市内の全小・中・義務教
育学校をオンラインで結
び、本や情報の共有、学
習支援を行うシステムで
す。最大の強みは「定期配
送便」という図書館ネット
ワークにより、テーマに
合った本を探し出すシス
テムです。

1つの学校だけでなくあ
ゆるジャンルの書籍や、調
べ学習に必要な資料を網
羅することは容易ではあ
りません。しかし、このネッ
トワークを通じて他校
や中央
図書館から書
籍を相互に貸し
借りすることが
可能となります。
この取り組み
により、子どもた
ちが触れられる
本の選択肢が広が
り、読書への興味を
引き出すきっかけとなっ
ています。さらに、授業に必
要な資料をタイムリーに集
められる環境が整い、学校の
壁を越えた連携が子どももの
主體的な学びと探究心を育
む教育基盤となっています。

みんなで 学校の

本を借りる場所から、学びと心を支え
をめくる音が静かに響くところでした。
そして調べ、考えが広がるところにな



(右)委員長の井上さん
のおすすめ本は「うま
れたよ！ヤドカリ(武
田晋一著／岩崎書店)」
(左)副委員長の首藤
さんのおすすめ本は「た
くさんのふしぎシリ
ーズ(福音館書店)」

図書館の運営や 読書推進に向けた 各種活動を行う

図書 委員会



岡田小学校の図書委員会
は、5・6年生の児童16人が
子どもたちの読書活動を支え
ています。主な活動は、休
時間の本の貸し出し・返却の
受け付けや、本を書架に戻す
作業です。

委員長の
井上澄志さ
ん(小6)は、
「本にはたく
さんの知識
やおもしろいことが詰まっ
ています。みんなに本の魅力
を知ってほしい」と想いを語
ります。

9月には「図書館の本を
もつとたくさんの人に読んで
もらいたい」と、本の紹介
カード(ポップ)を作成。ポッ
プにはあらすじだけでなく、
イラストや仕掛けをふんだん
に盛り込みました。さらに、お
すすめの本を書いた読書くじ
なども企画。副委員長の首藤
晴貴さん(小6)は、「イベント
をきっかけに、たくさんの人
が図書館に来てくれるようにな
った」と手応えを話します。



共に本が大好きな井上さん
と首藤さん。二人は「いろんな
学年の人たちが図書館に来て
くれることがうれしい。特に
貸し出しバーコードの「ビッ
ッ」という音が好き」と、声を揃え
て笑顔を見せました。



学校司書のおすすめ本は本紙
10ページ「としゃかんだより」へ！

酒島の霊泉

問 広報広聴課
☎内線3221、3222

むかし、むかし、

下根の郷に八兵衛さんと

いう若者がいました。

村でも評判の働き者でした。

下根の田んぼは、高台の

下に広がり、近くを小野川

が流れていました。田んぼの真ん中に

島のような土地があって、木が生い茂り、

泉がこんこんと湧き出ていました。

村人達は、仕事の合間にここに集まり、

骨休みをするのを楽しみにしていました。

ある秋、激しい嵐に見舞われました。

篠を突くような雨が一晚中降り続き、

小野川はたちまち氾濫し、稲架けはたおれ、

稲束が流されていきました。

次の朝早く、八兵衛さんが

流された稲束を拾い集めていると、

小野川の上流から、浮きつ沈みつ、

みこしが流れて来るではありませんか。

八兵衛さんは、とっさに

野良着のまま川に

飛びこみました。

渦を巻いて流れる中を、

みこしまで泳ぎつくと、

懸命に岸の方に押して

行きました。流れに

うまく乗せながら、

やっとの思いで島まで運びました。

八兵衛さんとみこしの話は、

たちまち村中の評判になりました。



「どこから来たみこしだつて」

「せっかく神渡りして来たんだから、

おら方でめんどうみるべや」

村の人達は、泉の湧く

その島に、祠を造って

祀ることにしました。

信心深い八兵衛さんは、

朝に夕に島の神社に

お参りし、泉の水を汲んでは

病気がちのおじいさんに飲ませました。

おじいさんはずいぶん元気になり、

村の中でも「泉の水は体のためにいい」

という話が広まりました。

翌年、田植えが終わった村人達は、

霊験あらたかなこの神社に、

豊作を祈願しようと集まりました。

「おやおや、何か匂うぞ?」

「どれどれ。ううん、

酒の匂いだ!」

村人達は、びっくりする

やら、喜ぶやら、たいへん

な騒ぎになりました。

「不思議だなあ。

酒が湧いて来るなんて」

「八兵衛さんがみこしを助けたので、

神様が下さったんだねえか」

島は、のど湿しに来る人、お参りに来る人

などで、ますますにぎやかになりました。

この不思議な泉を、「酒島の霊泉」と

呼ぶようになりました。



この不思議な泉のうわさを聞いて、

悪者達がたむろするようになりしました。

彼らは、泉を囲んで毎日

酒盛りをしていました。

村人達はだんだんと近づかなくなり、

お参りする人も少なくなってしまうました。

その後、いつの間にか悪者達の姿が

見えなくなりました。様子を

集まった村人達は、がっかりしました。

「なんだこれ、ただの水でねえか」

「酒の味なんかしねえぞ」

「悪者達が手をつけたんで、

神様が酒を止めてしまったんだ」

「この酒を楽しみに働いていたのに!」

島に集まる楽しみを奪われた村人達は、

働く元気を失い、村の活気もだんだん

衰えていきました。

これには八兵衛さんも困ってしまい、

近くのお寺の坊さんに相談しました。

坊さん達はいろいろ考えた末

「かわりに濁酒を造ろう」

ということになりました。

坊山から島の泉まで、ひそかに

地獄樋を作り、村人達の仕事

が終わるころを見はからって

濁酒を流しました。

一度は止まって

しまった酒が

また湧き出し、

村人達は大喜びです。

「酒島の霊泉」の名が、

近くの村々にまで

広まるとともに、下根の郷にも、

もとのにぎわいがもどって来ました。



※地獄樋…竹筒等を地中に埋めて水を流すしかけ

『牛久のむかしばなし 五 酒島の霊泉』より抜粋(『牛久の昔話』編集委員会、編集、武川秀男、絵、牛久市立図書館発行1994年)

40
牛久市市制施行40周年

酒島のお話をめぐる

「酒島の霊泉」は、東大和田、中根、下根地区に古くから伝わる物語です。

お酒が湧き出たとされる古井戸は、「五十瀬神社(下根町)」の境内に残り、今も地域住民によって大切に守られています。



また、ひたち野うしく駅前(西口・東口)には「酒島の霊泉」をテーマにした4つの広場があり、この物語の各場面を楽しむことができます。



①八兵衛さんの広場 ②うねりの広場 ③御輿の広場 ④泉の広場

茨城県議会議員一般選挙

問 牛久市選挙管理委員会(総務課内)☎内線1011~1013

今回の選挙より、**投票日当日の投票時間を午後6時まで**に変更します。

期日前投票所はこれまでと同様に午前8時30分から午後8時まで開設します。

投票日当日のご都合が悪い方は、期日前投票所の積極的なご利用をお願いします。

※選挙についての詳細な情報は広報うしく11月15日号および12月1日号に掲載予定です。

投票所地図や開票速報
など詳しくは市HPへ



牛久市 選挙 🔍 検索

期日前投票

《投票期間》

12月5日(土)~12日(土)

《投票時間》

午前8時30分~午後8時

【期日前投票所】市役所期日前投票所(牛久市役所本庁舎4階)、牛久駅前期日前投票所(エスカード牛久2階)、ひたち野リフレ期日前投票所(リフレビル2階)、奥野期日前投票所(奥野生涯学習センター)

当日投票

《投票日》

12月13日(日)

《投票時間》

午前7時~午後6時

入場整理券は郵送します。投票所にお越しの際は、入場整理券のお名前と投票所(施設名)をご確認の上、必ず本人のものをお持ちください。

ご存知ですか？ /

11月は茨城県の 男女共同参画 推進月間です！

問 市民活動課多様性社会
推進室☎内線1631



「男女共同参画」とは、男女が互いに人権を尊重し、女性や男性といった性別に基づいた偏見や固定概念にとらわれることなく、一人ひとりが持っている個性や能力を生かしていこうという考え方です。県では、男女共同参画社会づくり推進の取り組みを強化する月間として、毎年11月を「男女共同参画推進月間」としています。性別に関わらず、誰もが、職場、学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現のために、私たちにできることは何か、この機会に考えてみませんか？

牛久市では、「牛久市男女共同参画推進条例」に基づき、さまざまな取り組みを行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



11月12日(木)~25日(水)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

~ひとりで悩まず、ご相談ください~

《性犯罪・性暴力について》

性暴力に関するチャット相談
キュアタイム
[Cure time]
365日 午後5時~9時



性犯罪・性暴力被害者の
ためのワンストップ
支援センター
はやくワンストップ
#8891

平日午前9時~午後5時
は女性相談員が対応

性犯罪被害相談電話
「勇気の電話」
(茨城県警察)

ハートさん

#8103

24時間受付

《配偶者・交際相手からの暴力について》

DVに関するチャット相談
プラス
DV相談+
365日 正午~午後10時



24時間、メール相談もあり

DV相談ナビ
最寄りの配偶者暴力
相談支援センター
はれれば
#8008

平日午前9時~午後9時
土・日・祝日午前9時~午後5時

男女のための 悩みごと相談

女性、男性が抱える心理的な問題、男性らしさ、女性らしさを要求する社会、性的虐待や暴力、結婚生活等におけるさまざまな問題、悩みごとについて、相談員がご相談に応じます。

【予約制】相談日…毎週月曜日 予約専用電話☎873-1099

認可保育園・認定こども園(保育部分)
入園児童募集

問 保育課☎内線1764、1765



保育園入園申込み・受入見込人数

詳細はこちら

入園の基準 保護者が次のいずれかに該当し、お子さまの保育を必要とする場合

- ◆就労(常時、月48時間以上(1日4時間以上かつ月12日以上)) ◆妊娠・出産 ◆保護者の疾病・障害
◆同居親族の介護・看護(長期入院中含む) ◆災害復旧 ◆求職活動(起業準備を含む) ◆就学 ◆児童虐待・DV

受入見込人数(令和9年4月1日現在の年齢) 在園児童の退園等により人数が増減する場合がありますので、参考値としてご利用ください。

保育施設名		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
公立	つつじが丘保育園					3	3
	栄町保育園	6	9	3	4	2	3
	下根保育園	6	10	4	0	4	4
私立	ふたばランド保育園	9	0	12	0	0	0
	つつじが丘 ふたばランド保育園	9	6	5	0	3	3
	牛久ひかり保育園	6	6	3	3	0	1
	牛久ふれあい保育園	15	0	0	0	0	0
	牛久ふれあい保育園 ひたち野うしく駅前分園	10	0				
	牛久保育園	3	5	3	3	4	4
	ひたち野うしく保育園 つくしんぼ	7	9	2	7	1	4
	牛久みらい保育園	15	3	1	0	0	0
	奥野さくらふれあい保育園	7	5	0	3	0	2
	牛久めぐみ保育園	10	6	9	0	0	2
	牛久さくら保育園	6	9	4	9	0	2

保育施設名		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
私立	上町ふれあい保育園	15	0	4	0	0	0
	上町ふれあい保育園 牛久駅前分園	6	0				
	うしく文化認定こども園			6	4	0	0
認定こども園	認定こども園フレンド幼稚園	3	16	0	1	0	0
	認定こども園こぼと幼稚園		10	15	15	5	5
	こぼと夢ナーサリー	0	6	2			
小規模保育園	せいけい保育園	3	5	0			
	茨城YMCA	3	5	1			
	牛久オリーブ保育園						

(※1) 公立保育園は再編(閉園・民営化)の計画があります。

- つつじが丘保育園…令和11年3月31日：閉園予定
- 栄町保育園…令和9年度：新園舎建築(現在の園庭部分に建築)
令和10年4月1日：民営化((福)どろんこ会)
令和10年度：旧園舎解体・園庭・駐車場等整備工事予定
※工事期間中は園庭が利用できなくなります。
- 下根保育園…令和8年度末：長寿命化改修工事終了予定

(※2) 小規模保育園の3歳児以降については下記の各保育施設にて継続保育。

- こぼと夢ナーサリー…認定こども園こぼと幼稚園
- せいけい保育園…認定こども園成蹊幼稚園(つくば市)
- 茨城YMCA牛久オリーブ保育園…牛久めぐみ保育園または牛久幼稚園

申請方法 期限厳守

以下のいずれかの方法でお申し込みください。事前に「入園のご案内」をすべてお読みになり、内容をご理解・同意いただいた上でお申し込みください。※電子申請や郵送の際のトラブル(通信障害や紛失等)については、一切責任を負いかねますのでご了承ください。

① 保育課窓口(市役所本庁舎1階)に必要書類を提出して申し込み**【期間】11月18日(水)～21日(土)午前9時～午後4時**※受付時は混雑が予測されるため、事前に申込書等の記入と必要書類の確認をお願いします。
できる限り代表者1人でお越しください。**② マイナポータルで申し込み(申請情報入力の上、必要書類(PDF等)を添付)****【期間】11月9日(月)午前9時～17日(火)午後4時**

※入力所要時間30分程かかります(目安)。入力中に一定時間操作がない場合等、入力情報が失われる場合がありますのでご注意ください。

③ 追跡可能な郵便で申し込み(必要書類を簡易書留・レターパック等で送付)**【期間】11月9日(月)～13日(金)**

※郵便が到着した日を申請日として取り扱います(消印有効ではありません)

《あて先》〒300-1292 牛久市中央3-15-1 牛久市保健福祉部こども局保育課 入園担当

※申込書は市ホームページからもダウンロード可。保育課でも配布しています。

※必要書類など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

※受付期間を過ぎた場合は、次回の利用調整の対象となります。

令和9年度

児童クラブ新規入級児童の申請受付について

令和8年度

冬休み児童クラブ入級児童の申請受付について

問 教育総務課 ☎ 内線3333

令和9年4月からの児童クラブ新規入級希望者の申請を以下のとおり受付します。あわせて、令和8年度冬休み期間のみ利用の児童クラブ入級申請の受付についてもお知らせします。



受付期間

今年度から新年度入級の申請受付期間を変更しています

令和9年度 入級受付	11月2日(月)～12月18日(金)
令和8年度 冬休み入級受付	11月2日(月)～30日(月)

※受付期間後の入級申請は、令和9年4月12日(月)以降の入級となります(転入等の場合を除く)。

※児童クラブの定員を超える申請があった場合は、入級できない場合があります(令和8年度は牛久第二小児童クラブと中根小児童クラブでやむを得ず入級制限を行いました)。

申請方法 以下のいずれかの方法でお申し込みください。

① 電子申請で申し込み

(パソコン・スマートフォン等)

いばらき電子申請・届出サービスにより申請をお願いします。

※メンテナンス等により、システムを利用できない時間が発生する場合があります。

いばらき電子申請・届出サービス



「令和9年度児童
クラブ入級申請」
で検索

② 教育総務課窓口に必要な書類を提出して申し込み

受付時間	月～金曜日午前8時30分～午後5時15分 ※祝日除く ※土・日曜日については11月21日(土)のみ受付を行います。
受付場所	教育総務課(ひたち野リフレビル5階) ※児童クラブに現在入級している場合や兄弟姉妹が入級している場合は、各児童クラブ(児童クラブ開所時間内)でも受付します。

【必要書類】書類がそろっていない場合、原則として受付することができません。

(1)児童クラブ入級申請書……児童1人につき1部

(2)家庭状況調査票……1部

(3)就労証明書等……同居している方全員分

※各書類は、各児童クラブ・教育総務課で配布(市ホームページからもダウンロード可)。



▲申請に必要な書類

【児童クラブ開所日】

◆開設時間

【通常利用者】授業終了後～午後6時(夏休み等は午前8時～午後6時)

【延長利用者】授業終了後～午後7時(夏休み等は午前7時～午後7時)

◆閉級日

日曜日、祝日(振替日を含む)、8月12日～16日

年末年始(12月29日～1月3日)

◆場所

市内各小学校・義務教育学校(土曜日は中根小児童クラブを利用)

※児童の帰宅は、原則として保護者など大人の迎えが必要です。

【入級の基準】

◆対象児童

市内の小学校・義務教育学校に在学する児童(1年生から6年生まで)のうち、次に該当する児童

①保護者が勤務(週2日以上)などにより、放課後に留守家庭になる児童

②保護者や同居の親族、そのほかの方から放課後に適切な保護を受けられない児童

【費用(児童1人につき)】

負担金/月額3,000円、おやつ消耗品代/月額2,000円 【合計】月額5,000円

※延長を利用する場合は別途月額2,000円。土曜日利用の場合は別途月額1,000円。

詳細はこちら

令和9年度
児童クラブ入級案内▶





11月は「秋のこどもまんなか月間」



オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

オレンジリボンは、こども虐待防止のシンボルマークです。周囲に気にかかる親子を見かけたり、ご自身が子育てに悩んだときには、ひとりで悩まずご連絡ください。ご連絡いただくことが虐待防止の第一歩になります。

【児童虐待とは】

- ◆身体的虐待…殴る、蹴る、激しく揺さぶるなど
- ◆性的虐待…こどもへの性的行為、性的行為を見せるなど
- ◆ネグレクト…家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、重い病気になっても病院に連れて行かないなど
- ◆心理的虐待…言葉による脅し、無視、こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)など

【体罰等によらない子育てを広げましょう】

しつけは、こどもの人格や才能等を伸ばし、自律した生活を送れるよう社会性を育む行為ですが、何らかの苦痛や不快感をもたらす行為は、どんなに軽いものでも体罰に該当します。体罰等が繰り返されると、こどもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があり、法律で禁止されています。体罰等によらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいきましょう。

問 こどもの未来応援センター ☎内線1921

市の相談窓口

妊娠中の方から18歳未満のお子さんのいるご家庭の相談を、来所やお電話等でお受けしています。

こどもの未来応援センター^(★)
直通電話相談専用ダイヤル
☎871-5070

児童虐待に関する連絡先

◆児童相談所虐待対応
ダイヤル ☎189
(24時間対応・通話料無料)

◆児童相談所相談専用ダイヤル
☎0120-189-783
(24時間対応・通話料無料)

◆市こどもの未来応援センター^(★)
家庭児童相談室 ☎内線1921

◆土浦児童相談所^(★)
☎821-4595

◆いばらき虐待ホットライン
☎0293-22-0293(24時間対応)

◆牛久警察署 ☎871-0110

◆親子のための
相談LINE
こども家庭庁
ホームページ▶



(★) 受付: 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始除く)

茨城県 子どもを守ろう！ オレンジリボン運動2026

茨城県児童福祉施設協議会と茨城県要保護児童対策地域協議会が主体となり、子ども虐待防止啓発活動として啓発ウォークを行います。ぜひお越しください。

【日時】11月6日(金)午後1時～4時 【場所】千波湖⇒水戸市役所⇒水戸駅南口

問 オレンジリボン運動事務局 ☎029-298-0661 [E]nukada-childrenhome@image.ocn.ne.jp

11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 ～ミニ移動博物館がやってくる～

5日(木)～12日(木)午前9時～午後3時45分

※5日(木)は午後1時から、12日(木)は午後2時まで。

※9日(月)は休園。

牛久自然観察の森にミュージアムパーク茨城県自然博物館のミニ移動博物館がやってきます。牛久市周辺で見られる動物たちの剥製や昆虫の標本、飛ぶ種の模型などをご覧いただける小さな展示会です。

□会場: ネイチャーセンターレクチャー室

□入場: 無料 □申込: 不要

□協力: ミュージアムパーク茨城県自然博物館

【開園時間】午前9時～午後4時(入園無料)

【休園日】2日(月)、4日(水)、9日(月)、16日(月)
24日(火)、30日(月)

【お問い合わせ】029-874-6600



親子自然教室 ～巣箱作りに挑戦してみよう～

28日(土)午前9時30分～11時30分

シジウカラやヤマガラの利用する巣箱作りに親子で挑戦してみましょう。巣箱が出来上がったら野鳥の生態を学び森の中で巣箱かけも行います。

□対象: 5歳～小学生とその保護者

(付き添いのきょうだいの参加可)

□参加費: 子ども1人につき2000円(保険代・材料費込み)

□集合: 牛久自然観察の森バツタの原

□申込: 下記予約フォームにて事前予約(定員: 15組)

□備考: 希望者は持ち帰りの選択も可

雨天時は巣箱作りのみ実施

【上記イベントは1日より受付開始します】
右側の二次元バーコードから予約フォーム
受付画面にお進みください



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。



令和7年度 健康実態調査 報告書(一部抜粋)

市では、「安全で安心して暮らせるまち」の一環として平成18年から「うしく健康プラン21」を策定し、さまざまな健康づくりを進めています。

健康実態調査とは、「うしく健康プラン21(第4次)(期間:令和9年度~18年度)」策定に向け、市民の生活習慣や健康状態を把握するため行った調査です。今回の調査で、前回(令和2年度調査)を上回る成果となった各データのうち3つの設問についてご紹介します。

【調査対象】市内在住の18歳以上の市民3,000人(無作為抽出)

【調査期間】令和7年10月8日~31日 【有効回収率】44.5%

詳しい調査結果は市ホームページをご覧ください▶



朝食を毎日食べる 市民の割合は…

(全体)

81.5%

(前回: 80.4%)



📌 朝食を食べる割合は女性が高いです。

📌 朝食を食べる割合はおおむね高齢者ほど高く、若い世代ほど低い傾向にあり、年代により差が大きくなっています。

→ 20代…45.8%(2人に1人) 70歳以上…94.2%

朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚め、動きやすくなり、一日を元気にスタートさせることができます。忙しい中でも、毎日朝食を食べましょう。また、食事は主食・主菜・副菜をそろえ、バランス良くとることが大切です。

忙しい朝でも準備できるような朝ごはんの簡単レシピはこちら▶



歩くことを心掛けて いる市民の割合は…

(全体)

82.7%

(前回: 82.0%)



📌 年齢別でみると70歳以上が最も高く、30代が低くなっています。

📌 男性の方が歩くことをこころがけている割合が高くなっています。

隙間時間で近くを歩くなど、できることを続けることが、体力・気力アップにつながります!

◀ヘルスロードご存知ですか?▶

ヘルスロードとは、身近な場所で、ふるさとの再発見と自身の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコースで、市内に9コースあります。ぜひ、散策をお楽しみください。



定期的に 歯科検診を受けて いる市民の割合は…

(全体)

55.1%

(前回: 55.0%)



📌 年齢別でみると、60代が最も多く、20代が低くなっています。

歯周病は、歯を失うだけでなく、脳卒中や心臓病など様々な病気を引き起こすことが分かっています。歯周病の早期発見は、歯の喪失を防ぎ、全身の健康を守ることに繋がります。

市では、年度末年齢20歳~70歳で10歳を節目とした方を対象に歯周病検診の助成を実施しています。受診券が届いたら、ぜひ、ご利用ください。



今回の結果を参考に、今年度末までにうしく健康プラン21(第4次)を策定します。

調査のご協力ありがとうございました。



としかんだより

読書の秋を
楽しみましょう♪



<https://library.city.ushiku.ibaraki.jp/>

特別整理作業に
伴う休館にご協力いた
だきまして、ありがとう
ございました

司書の おすすめ本

中央図書館
司書の
おすすめ!

『13歳からの自分の心を守る練習』(谷本恵美 著/PHP研究所)

カウンセラー歴30年以上の著者による「自分の心を守る技術」を、厳選して紹介。会話形式の文章で、中高生にも読みやすく、分かりやすく書かれています。全5章にわたって解説される心を守る考え方や習慣は、中高生に限らず大人にも参考になる内容です。



中学校
司書の
おすすめ!

『冥土レンタルサービス』(藤崎翔 著/祥伝社)

牛久二中・竜ヶ崎一高出身の元芸人小説家、藤崎翔さんの書き下ろし連作短編集。魂が期間限定で生物の体を借りて現世に戻り、家族の救済や復讐に奔走する姿を、著者ならではの軽妙なお笑いタッチで描きます。笑いの中にある感動と見事な伏線回収で、一気読み必至のエンターテインメント作品です。



小学校
司書の
おすすめ!

『もりのかくれんぼう』(末吉暁子 作・林 明子 絵/偕成社)

帰り道、近道をしようとして、けいこが迷いこんだのは、見たこともない秋の森です。ふしぎな声と共に現れたのは、“もりのかくれんぼう”。枝や木の葉と同じ色をした男の子です。誘われるまま、けいこは森の動物たちと一緒に、大好きなかくれんぼをすることに。黄葉の中の巧みなかくし絵をじっくり楽しみたい1冊です。



レファレンスサービス をご活用ください!

図書館では、読みたい本や調べものの相談に応じ、資料や情報の提供をしています。お探しの資料が見つからないときには、お気軽にお尋ねください。

どんなことを調べてくれるの?

- ◆所蔵調査・所在調査…(例)この本は図書館にありますか?ない場合は他の図書館から借りられますか?
- ◆書誌的事項調査…(例)東野圭吾の「それぞれの仮面」という短編はどの本の何ページにありますか?
※書誌…書名・著者名・出版社・出版年・ページ数のこと
- ◆資料案内・文献案内調査…(例)「牛久シャトー」について書かれた本はありますか?
- ◆事実調査…(例)牛久市の人口を知りたいのですが。

レファレンスの受付はどこ?

- ◆中央図書館…司書相談カウンター(1階)、レファレンスカウンター(2階)
- ◆電話…☎871-1400
- ◆図書館ホームページ…「メールフォームでのお問い合わせはこちら」から

いつ、どのように回答されるの?

その場で回答できるものは、数分～数十分でご案内します(内容によっては後日となります)。原則として「この資料に、このように記載されている」という形で資料を紹介します。司書の個人的見解によって回答することはありません。

《調べられないもの》

✕個人のプライバシーに関係するもの ✕古書、美術品等の鑑定 ✕学習課題、懸賞問題に関する調査 ✕身上相談・法律相談等、専門的有資格者が回答すべきもの ✕文献の解説、翻訳、注釈または抜粋の作成 ✕著しく経費、時間を要する調査 ✕図書館として回答に適さない判断したもの

11月の予定

おはなし会

【場所】おはなしのへや(1階)

日にち	時間	対象
11/7(土)	午後2時～	乳幼児～
11/8(日)	午前11時～	
11/14(土)	午後2時～	
11/21(土)	午後2時～	
11/27(金)	午前10時30分～	

【場所】視聴覚室(2階)

日にち	時間	対象
11/20(金)	午前10時30分～	0～2歳児

牛久おもちゃ病院

11/15(日)午前10時～正午

【場所】視聴覚室(2階)

11月の休館日

全館休館日

11/9(月)・24(火)

牛久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11/3(火・祝)・23(月・祝)も
休業

思いがけない本との
出会いがあるかも

中央図書館
「本のイベント」
コーナー紹介
(1階フロア)

司書おすすめ本コーナー

司書がおすすめする本を紹介POPと共に展示

「みんなの居場所」コーナー

学校へ行くことが困難な児童・生徒とその保護者に向けた本を展示

一般イベントコーナー

年4回変更。現在は「あの頃(昭和・平成をふりかえる)」をテーマに展示中

認知症コーナー

予防や介護、支援など、認知症に関連する資料を展示

児童イベントコーナー

主に児童書をテーマに沿って集めて展示、次回は「クリスマスの本」、「うちどくにおすすめの本」をテーマに展示予定(11月中旬～)

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

牛久市バスケットボール協会

代表 鈴木 昭博 すずき あきひろ 問(横島) ☎090-1055-4669 よこしま

各カテゴリー団体と協
力し、各種大会を開催し
ています。また、スキル
向上の場として「USKバ
スケットボールクリニッ
ク」を実施し、地域バス
ケットボールの発展に努
めています。



USKバスケットボールクリニック

【日 時】火・水曜日午後7時～9時(要事前確認)

【場 所】茨城トヨタ スポーツパークうしく
(牛久運動公園) 体育館サブアリーナ

【対 象】15歳以下

【会 費】500円/回

【保険代】スポーツ傷害保険にご加入ください

うしく栄町広場グラウンド・ゴルフクラブ

代表 柴沼 清治 しばぬま せいじ 問 ☎873-4705



うしく栄町広場GGクラブ

心と身の健康維持、認知症予防に役立つ生涯ス
ポーツとして、笑顔と歓喜に包まれてグラウンド・ゴ
ルフを楽しんでいます。クラブ1本とボール1個の用
意があれば、高度な技術は必要なく、どなたでも仲
間入りできます。入会して人生を豊かにしませんか。

【定期練習】栄町運動広場

毎週月・金曜日…午前9時～正午/Aコート

毎週水曜日……………午後1時～4時/Cコート

【入会金】2,000円

【会 費】300円/月

【保険代】会費に含む(年間1,200円)

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〈墨彩画の会 静〉

代表 飯塚 寿子 ほくさいが しずか 問 ☎872-7582 いいつか ひさこ



■団体の活動について教えてください。

墨彩画の研鑽。墨だけでなく顔彩をのせて、明る
さや楽しさを感じる作品まで、作者各々の個性が生
まれます。直近では、団扇に朝顔やかわいい草花を
描き風情を楽しみました。

■やりがいを感じることは何ですか。

会員はほぼ高齢者です。それでも自分の好きな題
材に取り組み、出来上がった作品をお互いに講評し
合い、先生に添削していただきます。人と会い、会
話を交わすのが元気の源です。

■今後の目標を教えてください。

月の課題に取り組み、自由作品を完成させて、市
民文化祭の団体展示に出品することです。

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



【種類】フレンチ・ブルドッグ
ナイト(オス3歳)、ボス(オス4歳)

食べるの大好きボス、
やんちゃなナイトです！

ペットの
写真
募集中！

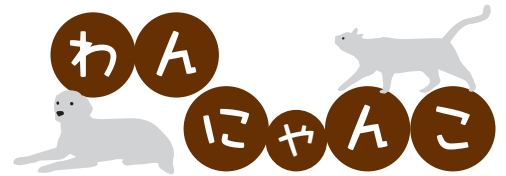
投稿者氏名、住所、電話番号、ペットの名前(ふりがな)、種類、性別、年齢、30～40字の紹介コメントを記入の上、メールか封書でお送りください。

【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】kankyou@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



ペットと健やかに長く
暮らすために



飼い主は、ペットの命を預かる者として、動物の種類や習性に応じて健康管理や飼育環境を整え、最後まで適正に飼いつける責任があります。

【住環境】清潔で快適な空間を保ち、安心して休める場所や適度な運動ができるスペースを確保しましょう。また、室温管理も適切に行いましょう。

【医療】病気の早期発見・治療のため、定期的な健康診断やワクチン接種は欠かせません。異変に気づいたら、すぐに動物病院を受診しましょう。

【食環境】年齢や健康状態に合わせたバランスの取れた食事を適量与え、常に新鮮な水を用意しましょう。

大切な家族であるペットと長く健康に暮らすためにも、きめ細かな配慮を心がけましょう！

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

消費生活に関するご相談は消費生活センターへ！

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



買取業者の店舗に金のネックレスを持ち参し買取契約したが、重量を本来より少なく査定されたように思う。正確に計測したのか納得できない。

【事例2】

買取業者の店舗にアクセサリー数点を持参し査定だけのつもりで買取業者の店舗に行ったが、しつこく勧誘され断れずに買い取りに応じた。取り戻したい。

【事例1】

アクセサリー数点

を持参し査定だけの

つもりで買取業者の

店舗に行ったが、し

つこく勧誘され断れ

ずに買い取りに応じ

てしまった。取り戻

したい。

貴金属、アクセサリーの
買い取りトラブルにご注意！

店舗での契約はクーリング・オフできません

昨今の金価格の高騰の影響により、不用になったアクセサリーや貴金属を売却しようとする消費者が増える一方、上記のような消費者トラブルも発生しています。

【アドバイス】

◆事業者が自宅に来て行う「訪問購入」とは異なり、店舗での買取はクーリング・オフ(無条件解約)の適用はありません。買取契約が一度成立すると原則としてキャンセルすることはできません。

◆納得できる買取価格が、決める前に確認しましょう。査定金額に疑問がある場合はその場で決めずに、他の店舗で査定を受けるなどして比較検討した上で慎重に判断することが大切です。

20世紀 のうしく

昭和55年ごろの牛久町



「昔のうしく」の写真(とくに昭和40年代まで
の写真・東部地区の写真)を募集しています。

1980(昭和55)年ごろに牛久町の様
子をとらえた航空写真です。写真中央下
にある木々に囲まれた建物が牛久シャトー
です。その隣には、当時6年前に竣工した
ばかりの牛久町役場(現・市役所)が見えま
す。写真右端に見える道路は、開通したば
かりの貝塚・中根線です。道路周辺の民家
がまばらに建つ栄町などの様子は、現在の
街並みと大きく異なります。



貝塚・中根線

牛久市役所

牛久シャトー

文芸さろん ―霜月―



▲草葉



▲アデモガナ



▲きくらげ

気がつくと思いにふける秋かしら
ひつじ雲横に並びて運動会
右の指落葉をつまみ筆も持つ
舌鼓体潤う梨の汁
行く秋のホームの別れ常磐線
運動会リレーの子らのたすきゆれ
七五三詣り袴に靴で手に草履
秋場所や美技にみとれて息をのむ
カントリーラインをわたしの秋がゆき

〈正直町〉で右へと折れる

川村さん
小針さん
本田ゆめ
あおたん
嶋岡さん
ヒーちゃん
おみ
和多田さん
山崎さん

作品募集 次回募集テーマは「冬」

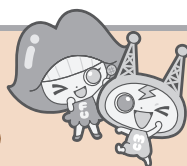
●あて先 〒300-1292牛久市中央3-15-1
「広報うしく文芸さろん」係 FAX871-3246
E kouhou@city.ushiku.ibaraki.jp



●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97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 ▶

公開 生放送! 「第34回うしくWaiワイまつり」

【放送】11月3日(火・祝)午前11時~午後1時

お祭り会場の亀ちゃん&レッツ功児と、スタジオの
なるちゃんが中継をつなぎ、会場のにぎわいや様子
をお届けします。イベントに関わるゲストも多数出
演予定! ※イベント中止の場合は放送中止。



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)

年越しカウント ダウン番組 メッセージ大募集!!

【テーマ】◆2026年の反省、2027年の抱負
◆大喜利「羊が1匹、羊が2匹...1万匹を超え
るとどうなる!?」◆川柳「羊にまつわる一句」

件名を「年末特番」とし、Eメール
(ushiku@fmuu.jp)か番組HPの
メッセージフォームか
らご応募ください。
締 12月1日(火)



ListenRadio
無料アプリ「リスラジ」
でも聴けます



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

牛久クリーンセンター 臨時休館のお知らせ

電気設備年次点検のため、次の通り臨時休館となります。

▼臨時休館日／11月22日(日)

問 牛久クリーンセンター ☎830・9333

ハートフルクーポン券 申込期間まもなく終了

令和8年度後期分ハートフルクーポン券の購入申し込みは11月5日(木)まで！

ご希望の方はお早めにお申し込みください。

専用「購入申込はがき」または「市公式LINE」からお申し込みください。

第175回うしくゴッ都市 出店募集

フリーマーケット出店募集

個人・グループ・プロ・アマチュアは問いません。

12月13日(日)午前9時～午後2時

所 中央生涯学習センター駐車場
¥【出店料】◆A区画(約5.4m×3.6m)：2000円



▲市公式LINE



▲詳しくは市HPへ

※詳しくは、10月中旬にポストイングされたチラシ(はがき回収箱の設置場所でも配布)、または市ホームページをご覧ください。

問 牛久市商工会 ☎872・2520、未来創造課 ☎内線1521～1523

◆B区画(約2.7m×3.6m)：1500円

定約50区画(A：10区画、B：40区画)※定員を超えた場合は抽選(抽選結果は通知)。

申はがきに①希望する区画(A、Bどちらかを記載)「どちらでも」は不可。飲食店の出店はA区画のみ②氏名(ふりがな)③郵便番号・住所④確実に連絡のとれる電話番号(申込内容について問い合わせをすることがあります)⑤出店品目(例：衣類、雑貨)を明記の上、〒300・1292牛久市中央3・15・1牛久市未来創造課内ゴッ都市組合事務局(あてに郵送)※記入漏れなど不備がある場合は受付不可。※郵送のみの対応。電話、FAX、窓口での受付や申込はがき到着時の料金不足の場合、受付不可。

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は、初期にはほとんど自覚症状がないまま進行する病気です。定期的な健診を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。また、世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」にちなみブルーライトアップを実施します。

▼ライトアップ／11月13日(金)牛久駅東歩道橋、11月14日(土)牛久シャトー

※両日とも日没から点灯予定

問 健康づくり推進課 ☎内線1741

FMうしくうれしく放送

FM周波数 85.4MHz

市役所敷地内保健センター2階から放送中！牛久市の情報を盛りだくさんにお伝えしています！

問 NPO法人牛久コミュニティ放送 ☎875-8541



ポータルサイト、アプリで「広報うしく」が読めます！

イバラキイーブックス
地域特化型電子書籍
ポータルサイト



マチイロ

スマートフォン、
タブレット対象アプリ





大同生命 SV.LEAGUE GROWTH MEN 所属

つくばユニテッドSunGAIA

牛久市民DAY

試合無料ご招待 & キッズエスコート開催

『つくばユニテッドSunGAIA 対 ヴィアティン四日市戦』に牛久市民の皆さまを無料でご招待！また、選手と一緒に入場する「キッズエスコート」も募集します！

12月5日(土)午後2時05分試合開始 (一般入場 午後1時予定)
茨城トヨタ SPうしく (牛久運動公園) 体育館

対象
定員

◆試合観戦 無料招待 (2階自由席)

市内に在住・在勤・在学の方……先着200人

◆キッズエスコート

市内小・中・義務教育学校……先着28人

申込
方法

市ホームページの専用フォームから申し込み

【申込締切】11月19日(木)午後11時59分まで

※当選者におのみメールで通知

詳細・
申し込みは
こちら

★12月6日(日)、令和9年3月20日(土)・21日(日・祝)
も同会場で試合を開催！ぜひお越しください！

【問い合わせ】スポーツ推進課 ☎873-2486



ヤングケアラーを知っていますか？

◆ヤングケアラーとは？

本来、大人が担うと想定される家事や家族の世話(介護、きょうだいの世話など)を日常的に行っている子ども・若者を「ヤングケアラー」といいます。

◆ケアによる影響

こどもが家族の手伝い、手助けをすることは「普通のこと」かと思うかもしれませんが、学校生活に影響が出たり、心や体に不調を感じるほどの重い負担がかかっていることもあります。

◆地域での関わり

ヤングケアラーは自身がケアラーであるという自覚がなかったり、家庭内のデリケートな問題であるなどの理由から、こどもやご家族が自ら相談することが難しい状態です。まずはこどもの周りにいる人がヤングケアラーについて知り、気付き、寄り添うことが大切です。こどもがこどもでいられるまちを作っていくしましょう。

☎こどもの未来応援センター
☎内線1921

第5回健康講座

おなか痛い、ふくらむ、その時どうする？「もうちょっとなら」

胆石・脱腸のお話

「もうちょっとなら」急性虫垂炎、「胆石・胆のう炎」、「脱腸(鼠経ヘルニア)」は、誰にでも起こりうる身近な病気です。どんな症状が危険なのか、いつ病院を受診すればよいのか、手術はどのような行つか。外科医が実際の診療経験を交えながら、身近なおなかの病気についてわかりやすくお話しします。ご自身やご家族の「もしも」の時に役立つ、知っておきたい「おなかの病気」のお話です。

日12月15日(火)午後1時30分～2時45分

所保健センター研修室(2階) 定先着50人

講岡崎雅也氏(つくばセントラル病院 消化器総合手術センター 長 消化器外科 上席部長)

申11月2日(月)～20日(金)の期間に窓口、電話、いばらき電子申請のいずれかで申し込み(氏名、生年月日、電話番号が必要)



問健康づくり推進課 ☎内線1790

外国人のための日本語教室 学習者募集

Japanese class for non-japanese speakers

日本語がうまく話せない、さらに上達したい外国の方等が、お知り合いにいましたら、ぜひこの教室をご紹介します。

- ▶日程/令和9年1月7日(木)～3月18日(木)
※毎週木曜日・全10回(2月11日は休み)
- ▶時間(各90分)/希望する時間帯を一つ選んでください
【AMクラス】午前10時～
【PMクラス】午後1時～
【EVクラス】午後7時～
- ▶場所/中央生涯学習センターほか

対日本語の日常会話を学びたい外国人など※希望者多数

の場合、市内在住の方を優先。キャンセル待ちになる場合あり。

¥1000円(今学期・10回分※初日納入。以降、学期中に教室が中止の場合も返金なし。)

申必ず希望者ご本人が市民活動課の窓口に来てください。
※日本語が話せない方は付

き添いの方と一緒に来て手続きをしてください。
日11月18日(水)

固牛久市国際交流協会事務局(市民活動課内) ☎内線1632 E shimin@city.ushiku.ibaraki.jp

犯罪被害者月間

11月1日(日)～12月1日(火)

は犯罪被害者月間

犯罪の被害に遭う可能性は誰にでもあり、決して他人事ではありません。

この「犯罪被害者月間」を機会に、犯罪被害者の方々が置かれている状況について一層のご理解、ご協力をお願いいたします。



犯罪被害にあわれた方・支援者のためのポータルサイト
◀「ギョッとCH」チャンネル

▼犯罪被害に関する相談窓口
いばらき被害者支援センター ☎029・232・2736

▼性犯罪・性暴力に関する相談窓口/警察の性犯罪被害者電話相談専用ダイヤル ☎8103、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎8891

固地域安全課 ☎内線1641



ブロック、コンクリート片・レンガ類の回収実施

牛久クリーンセンターでは処理できない、ご家庭で不要となったコンクリートブロック、コンクリート片・レンガ類を無料で回収します。

会場までご自身で搬入し、設置してあるコンテナに移し替えをお願いします。※搬入の際、牛久市民であることを確認します。必ず運転免許証、保険証などの本人確認書類をお持ちください。



- ▶回収日時／12月5日(土)
午前9時～午後3時(雨天決行)
- ▶回収場所／中央生涯学習センター駐車場(東側)
- ▶当日回収できる物
 - ◆ブロック、コンクリート片
 - ◆レンガ類(赤レンガ、ガーデニングレンガ、タイルなど)

※乗用車で運べる程度の量まで。

※ご家庭で不要となった物が対象。業務で出たものは対象外。

※大量にある場合は、直接左記の産業廃棄物収集運搬許可業者(有料)に依頼してください。

▼産業廃棄物収集運搬許可業者の一例／◆(株)そめや(さくら台4・35・1) ☎872・6685 ◆(有)ワタベ商会(岡見町2845・6) ☎873・1362 ※料金は自己負担。

▼産業廃棄物中間処理許可業者の一例／◆(株)日の丸商事(つくば市和台原1494・1) ☎867・1106

▼回収できない品目の例／業務で生じたもの／石、砂利、土／陶器類、石膏ボード／金属、ガラス類／医療器具／農業廃棄物(ビニール類等)／スレート瓦(石綿入りの有無が判断できないため)／タイヤ、ホイール、バッテリーなど自動車用部品

【お願い】例年、年末年始の牛久クリーンセンターは大変混雑します。ごみの持ち込みだけは、1時間以上お待ちいただく場合もありますので、「なるべく収集日に集積所へ出す」「日時に余裕をもって持ち込む」などのご協力をお願いします。

固廃棄物対策課 ☎内線1571～1573

生活のしづらさなどに関する調査の実施

この調査は、障害児・者等(障害者手帳所持者、難病等患者、長引く病気やけが等により生活のしづらさがある方)を対象に行う調査で、障害児・者の福祉施策を改善するため基礎資料を得るために厚生労働省が実施するものです。

▼調査方法／調査員が11月上旬～下旬に訪問。趣旨説明、調査対象となるか確認の上、調査票の配布をします(※調査員は、県交付の調査員証を携帯)。調査票には個人を特定できる質問はなく、記入された内容は、統計上の目的以外に使用しません。調査票の提出は任意です。ご回答いただけない場合でも不利益が生じることはありません。ご協力をお願いします。

▼対象地域／中央1丁目の一部、城中町および遠山町の一部、ひたち野東5丁目の一部、牛久町の一部

※詳細は、市ホームページをご確認ください。



固厚生労働省調査担当窓口 ☎03・5253・1111

(内線3029 ※受付：月～金曜日午前9時～午後6時)、障がい福祉課 ☎内線1781

空家・空地所有者・管理者へのおお願い

草木が枯れ、落ち葉が堆積しやすい季節となりました。空家・空地の所有者、管理者の皆さまには、火災予防、衛生、生活環境等の面からも定期的に現地確認を行い、除草、草木の剪定や必要な修繕等による適切な管理をお願いします。

◆空家に関すること：空家対策課 ☎内線2531、2532 E akuya@city.ushiku.ibaraki.jp
◆空地に関すること：環境政策課 ☎内線1561、1563 E kankyou@city.ushiku.ibaraki.jp

牛久市空家等無料相談会 相談者募集

空家等に関するお困りごとがありましたらぜひご相談ください。

日 12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)

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。※業として管理する方を除く。

因 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。

定 5組(夫婦、家族同伴も可) 申 申込票に必要事項を記入し

空家対策課へ持参、郵送、FAX、Eメールのいずれかで申し込み。申込票は窓口で配付、または市ホームページからダウンロードできます。



締 12月4日(金) ※必着。 固 空家対策課 ☎内線2531 FAX 872・2655 E akuya@city.ushiku.ibaraki.jp

「空家対策課」

事務室移転のお知らせ

令和8年11月1日から、建設部空家対策課は市役所分庁舎1階から2階へ移転します。

【問い合わせ】空家対策課 ☎内線2531、2532

牛久市暮らしの便利帳 を発行します！ 2026

市と(株)サイネックスの官民協働事業により「牛久市暮らしの便利帳2026」を発行します。

「牛久市暮らしの便利帳2026」は市役所での手続きや施設の利用案内などの行政情報ほか、日々の生活に必要な医療機関や公共交通、子育て支援の情報など、皆さんの生活に必要な身近で役に立つ情報をまとめた一冊です。

11月初旬から順次、皆さんのご家庭に配布します。ぜひ、ご活用ください。

問 広報広聴課 ☎内線3221、3222



茨城県最低賃金、賃上げ支援関連事業

①茨城県最低賃金は「時間額1136円(引上げ額：62円)に改正されました」

②茨城労働局賃金室 ☎029・224・6216

③最低賃金引上げと生産性向上を応援する「賃上げ関連支援事業」の申込受付を開始

▼いばらき賃上げ支援金／令和8年度の最低賃金改正で、

令和8年度の最低賃金改正で、

労働者の賃金を引き上げた中小企業等を支援します。

▼いばらき業務改善奨励金／事業場内最低賃金を引き上げ、生産性向上のための設備投資等を行う中小企業等を支援します。

※詳細は、特設サイトをご確認ください。

令和9年1月29日(金)

問 いばらき賃上げ支援事務局 ☎029・224・6332



牛久市環境美化の日

市では、11月の第3日曜日を「牛久市環境美化の日」と定めています。快適な生活環境を確保するため、市内全域の清掃活動を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

※市内一斉清掃においてご家庭から排出されたと思われる不用品等については違反ごみとして取り扱い、回収しませんのでご注意ください。

日 11月15日(日) 午前8時～

※小雨決行。雨天等による態度決定は、地区の代表者にご確認ください。

所 市内全域

内 地域内の道路、公園、水辺等の公共の場所やその周辺の清掃活動

問 廃棄物対策課 ☎内線1571～1573

国の教育ローンのご案内

高校、大学等への入学、在学にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

▼融資額／お子さま1人につき350万円以内

▼金利／年4.60％※母子・父子家庭の方などは年4.20％(令和8年11月2日現在)

▼返済期間／20年以内

※詳しくはホームページをご確認ください。

問 教育ローンコールセンター ☎0570・008656

または ☎03・5321・8656



令和8年度里親制度お話し会

里親制度についての説明や実際に里親として活動されている方の体験談を聞くことができます。関心のある方はぜひご参加ください。※参加無料。

日 ①12月13日(日) 午後2時～4時、②令和9年2月9日(火) 午前10時～正午

所 ①つくば同仁会子どもセンター(つくば市高崎802・1) ②古河福祉の森会館2階研究室6(古河市新久田271・1)

定 各回10人程度

申 下記二次元コードから申し込み

締 各回開催1週間前

問 つくば香風寮 ☎080・84319



43326 E fostercare.recuit@gmail.com

※里親制度についての詳しい情報は各ホームページから。



▲いばらき里親navi



▲広げよう「里親」の輪(こども家庭庁)

令和8年度防火標語「火の確認いい日」を支える「いい習慣」予防運動が始まります！

令和8年度防火標語「火の確認いい日」を支える「いい習慣」予防運動期間／11月9日(月)～15日(日)

火災が発生しやすい時季、次のポイントを守ることが重要です。

▼火災予防のポイント／①ストーブやコンロ等は安全装置のついた機器を使用する。②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。③部屋を整理整頓し、寝具やカーテン等は防炎品を使用する。④消火器等を設置し、使い方を確認しておく。⑤お年寄りや身体の不自由な方は避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などの地域ぐるみの防火対策を行う。

問 牛久消防署 ☎873・0119

外国人のための一日無料 専門家相談会 in 土浦

弁護士、社会保険労務士、行政書士、入管職員に相談つきで話せます。※相談無料。予約不要、秘密厳守。詳しくはホームページへ。



日 11月29日(日)午前10時～午後3時(受付:午後2時30分まで)
所 土浦市役所(土浦市大和町9・1)

因 ビザ、仕事、結婚、税金、保険、生活全般についての相談

▼ 対応言語 / 日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語ほか

問 公財)茨城県国際交流協会
外国人相談センター ☎029・244・3811 ※当日の連絡先: ☎070・4002・2547 (11月29日のみ)

茨城県南水道企業団 競争入札参加資格審査申請

今回から電子申請へ変更となります。詳しくはホームページへ。



▼ 有効期限 / 令和9・10年度(令和9年4月1日～令和11年3月31日)

▼ 受付期間 / 11月1日(日)～30日(月)

▼ 提出方法 / インターネットを利用した電子申請※日曜のみサポート窓口休業

▼ 申請業種区分 / 〔Ⅰ〕建設工事関係〔Ⅱ〕測量・建設コンサルタント関係〔Ⅲ〕物品製造等、役務提供、その他

▼ システム利用料 / 1申請区分あたり、1980円(税込)
問 茨城県南水道企業団総務課
管財係 ☎0297・66・5131

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 11月25日(水)午後1時～5時
所 ひたち野リフレ第2会議室
※ 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。右記の日程以外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クば) ☎893・3380 FAX 893・3381

[E] info@saposute-tsukuba.jp

スポーツ

第35回牛久ジュニア体操競技 大会兼グリタカップ観覧

新しく愛知や東京のクラブも参加し、体操・新体操をがんばる子どもたちが演技を披露します。※入場無料。

日 体操競技 11月21日(土)～23日(月・祝)、【新体操】11月28日(土)・29日(日)各日午前9時～

所 茨城トヨタ スポーツパークつくし(牛久運動公園)体育館メインアリーナ

主 牛久ジュニア体操クラブ(鐵) ☎872・3383

催し・講座

歴史を語り合う会

日 11月15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)

因 春秋・戦国時代の思想③
同じ米から成った飯(儒家)と酒(道家)についての話

調津村正登氏

定 ¥40人・300円(資料代)
主 牛久史談会(杉森) ☎90・5587・7693

第23回つくば晃陽祭

レストランやカフェ、地域密着のマルシェや演奏会など楽しいイベント満載!ぜひご来場ください。

日 11月14日(土)・15日(日)午前10時～午後3時※入場無料。

所 つくば栄養医療調理製菓専門学校(ひたち野東1・14・8)特スリッパ

主 牛久つくば栄養医療調理製菓専門学校 ☎870・5454

平地林の手入れ作業 「森林ボランティア」

日 11月15日(日)午前8時30分～正午

所 井ノ岡町(井ノ岡第6)

因 下草刈り、伐採、枝打ち
¥保険代300円(1家族500円)※未経験の方、お子さん連れ、高齢の方体験参加歓迎。

主 岡木とふれあうネットワーク事務局(阿部) ☎873・6424

マリッジサポーター 第59回結婚相談会

日 11月22日(日)午後1時30分～4時※相談無料。

所 中央生涯学習センター小講座室

因 独身の方

問 身上書、プロフィール用写真(カラー・Lサイズ)

主 牛久県南地域活動協議会牛久地区(木村) ☎090・5819・7521

相談

常陽銀行 無料年金相談



常陽銀行委託の社会保険労務士が相談に応じます(事前予約制)。

① 牛久支店

日 11月5日(木)、12月21日(月)午前10時～午後3時

主 牛久常陽銀行牛久支店 ☎72・5112

② ひたち野うつくし支店

日 11月14日(土)・28日(土)、12月12日(土)・26日(土)午前10時～午後4時

主 牛久常陽銀行ひたち野うつくし支店 ☎871・8122

令和
8年度

牛久市中学生平和使節団

～戦争の悲惨さ、平和と命の尊さを伝える～

牛久市中学生平和使節派遣事業の一つとして、市内中学校・義務教育学校の代表生徒18人が、文化財課職員(学芸員)による事前学習を行い、平和記念式典にあわせて、8月5日から2泊3日で広島を訪問しました。

今年度は、初めて平和記念式典に参列し、犠牲とられた方々に哀悼の意を表すとともに、平和への願いを新たにしました。さらに、平和記念公園や資料館の見学、被爆体験者による講話などを通して、戦争や原爆の悲惨さ、平和と命の尊さについて学びました。広島で「見て・聴いて・感じた」ことを各学校での「平和の集い」などで伝え、平和への願いを次の世代へつないでいきます。

広島訪問後、10月15日から19日の5日間、市民文化祭の小中学校作品展にて、広島訪問で学んだことを多くの市民の皆さまに見ていただく機会を設けることができました。期間中は多くの来場者が、生徒が作成したスライドや報告書などに見入っていました。

代表生徒18人が広島訪問で感じたことや学んだことを市ホームページで紹介しています▶



1 平和記念式典に参列 2・3 平和記念公園を見学し、ガイドによる説明に聞き入る生徒たち 4 平和資料館 5 被爆体験者・梶本淑子さんの講話にて



ワイン片手に家族と乾杯！

第2回うしくう祭

牛久市商工会青年部が主催する「第2回うしくう祭」が10月4日に開催されました。イベントには自慢の肉料理を提供する飲食店など33店舗が集結し、ワインに合うおいしいグルメが並びました。また、牛久第一中学校が青年部と協力し、複数のブースでスタンプラリーやフォトブースを実施。参加者も思い思いに楽しみました。イベントの最後には、うしく広報大使の2人によるトークショーが行われ、今回初となる抽選会に、会場は大いに盛り上がりしました。



高校生が交通安全を呼びかけ

秋の全国交通安全運動

「秋の全国交通安全運動」に先駆けて、9月18日にひたち野東交差点で街頭キャンペーンを実施しました。牛久栄進高等学校の池田 蓮さんが「誓いのことば」を宣誓。同校の生徒会、交通委員会や野球部の生徒も参加し、牛久市交通安全団体の皆さんと合わせて約100人で、ドライバーや歩行者の方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。





牛久の秋の味覚、うしく河童大根

秋冬大根目揃え会

10月16日、水郷つくば農業協同組合牛久支店営農経済課にて、うしく河童大根の秋冬目揃え会が開かれました。目揃え会は、生産者と市場などが大根の品質や出荷規格などを確認し、出荷に向けて基準を統一するために行われます。また、大根生産部会から市内の小・中・義務教育学校へ、うしく河童大根が寄贈されました。寄贈された大根は、今後、子どもたちの学校給食に使用される予定です。山越隼人部会長は、今年の生育が長雨や台風などの天候に大きく影響されたと話し、「一本でも多くの大根を市場へ届けたい」と出荷に向けた意気込みを語りました。



絶好の運動日和！市民体育祭

市内3地区で市民体育祭開催

10月11日、「市民体育祭」が牛久・岡田・奥野の各地区で開催されました。当日は秋晴れの空が広がり、体を動かすには絶好の運動日和となりました。会場では、紅白玉入れや綱引きなど多くの競技が行われ、大人から子どもまで多くの参加者がともに汗を流しました。また、「お玉でダッシュ」や「今晚のおかず」など、各地区のオリジナル競技も行われ、会場は多くの活気に包まれました。スポーツを通して、家族や地域の方との絆が深まった一日となりました。



障がい福祉の充実・発展を求めて

牛久市障害者連合会が要望書提出

10月5日、牛久市障害者連合会が沼田市長に障がい福祉に関する要望書を提出しました。要望書では障がい者に寄り添った福祉サービスの充実、障がい者に対する理解不足や誤解等から生じる課題解決に向けた取り組みの強化等を求めています。福田進久^{のぶひさ}会長は、「障がい福祉の制度を有効に活用していただき、防災体制の強化や、就労の仕組みづくり等をお願いしたい」と話しました。



口腔ケアや予防歯科を通じて市民の健康増進へ

(株)オーラルケアと包括連携協定締結

9月24日、市は株式会社オーラルケアと包括連携協定を締結しました。同社は市内に物流センター〔通称「コミュニケーションセンター」〕を構え、予防歯科の普及に取り組んでいます。本協定では、予防歯科の啓発や親子向けイベントの開催、青少年の教育、防災支援など幅広い分野で連携し、市民の健康増進と地域の活性化を目指します。また、災害時の備蓄品として、歯ブラシ1万本とキシリトールガム400世帯分の提供を受けるなど、口腔ケアの推進と予防が生活文化として根付くまちづくりを進めます。





ようこそ牛久市へ！海外からの観光視察

◆桃園市(台湾)政府観光旅遊局の副局長が来市

9月25日、桃園市政府観光旅遊局の王副局長と職員1人が牛久市を訪問しました。桃園市には牛久大仏の製造に携わった企業があり、その縁から観光・文化・地域産業などの面で当市と結びつきを強めています。当日は、両市の交流のきっかけとなった牛久大仏を訪れ、副局長からは都市交流に前向きなご意見がありました。11月には、当市がイベントやトレイル事業の視察を行うため、桃園市を訪問する予定であり、今後ますますの交流が期待されます。

◆ジョージア国家観光庁の皆さんが来市

9月27日、姉妹都市・テラヴィ市があるジョージア国家観光庁長官をはじめとする観光庁職員および在ジョージア日本大使館の皆さんが東京近郊の市町村の観光視察を目的として、牛久市を訪問しました。市内在住の能楽師・山中一馬先生による能楽の紹介や、市認定市民文化遺産の新川囃子の見学などを通じて、牛久市や日本の伝統芸能の魅力を伝えました。



▲桃園市政府観光旅遊局副局長らの市内視察の様子



▲ジョージア国家観光庁の皆さんの市内視察の様子



うなぎさん、いってらっしゃい

牛久沼へうなぎを放流

9月26日、「牛久沼うなぎ放流会」が行われ、こども18人を含む11家族がうなぎの稚魚約700匹を放流しました。この事業は、牛久ロータリークラブ、牛久沼漁業協同組合、牛久市家庭排水浄化推進協議会と市の協働で開催されたものです。参加した子どもからは「うなぎがぬめぬめしていたけどうまく放流できた。大きくなって帰ってきてほしい」との声が聞かれました。



牛久のおいしいをPR!

シン・いばらきメシ総選挙2026

10月10日～12日、茨城県三の丸庁舎で「シン・いばらきメシ総選挙2026」が開催され、牛久市からは一般料理部門で「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)」、スイーツ部門で「和風わらびモンブラン(伊勢屋牛久)」がエントリーしました。事前投票と会場での投票の結果、両グルメとも上位10市町村のファイナリストに選出され、最終審査で「うま辛大地のマーボー丼」が協賛企業等特別賞「JAグループ茨城賞」を受賞しました。応援ありがとうございました!



体の幅が広くずんぐりとした中型のカマキリで、他のカマキリと比べ前胸が短いため前足の鎌が大きく見えます。木の葉の間に身を隠すためか、体色はほとんどが緑色で、前羽の両端に1対の白い斑があるのも特徴です。主に樹上で生活し、地上に降りるとはほとんどなく、花を訪れる昆虫などを捕食しています。木登りが得意で、時に自分の体よりも大きいセミなどを捕まえることもあります。近年、ハラビロカマキリより大型で、胸部の腹側が赤色を帯びているムネアカハラビロカマキリという外来種が増えているという情報があります。輸入された竹ぼうきについていた卵から生まれたものが、ゲリラ的に日本各地に発見されているのだとのこと。今後、牛久でも注意が必要です。



ハラビロカマキリ
(腹広蟬螂)
カマキリ目カマキリ科



100歳おめでとうございます！

100歳のお祝い訪問

牛久市では、今年度19人の方が100歳のお祝い「百寿」を迎えます。10月13日には、椎名功さんを沼田市長が訪問し、内閣総理大臣からの褒状・記念品、県知事からのお祝い状を手渡しました。市長はこれまでの時代を築いてくれたことへの感謝とお祝いの言葉を伝え、長寿の秘訣などの話を聞きました。椎名さんは「ここまで長生きできたのは皆さんのおかげです。これからの市の発展を期待しています」と話しました。

市では、多年に渡り、市の発展にご尽力くださった高齢の皆さんが、いつまでも元気に過ごせるようにこれからも支援していきます。これからも心豊かな毎日をお過ごしください。100歳おめでとうございます！

※10月1日現在、市には100歳以上の方が58人、最高齢は108歳になります。



牛久沼で自然を満喫！牛久市市制施行40周年記念 牛久沼水上アクティビティ体験

9月19日、牛久沼が水上アクティビティの舞台に大変身！初開催となるイベントには、多くの家族連れが参加しました。子どもたちは水しぶきを上げ、大人も童心に帰って牛久沼の雄大な自然を満喫。SUPやウィンドサーフィン、生き物探し等の体験を通して、家族間の会話も弾み、かけがえのない思い出が「沼」のよ



うしくっ子 アルバム



うしく 牛久ひかり保育園のお友だち げんき えん す 元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪



0歳児ひよこ組



お友だちみんないっしょに
大きく成長しています！

1歳児うさぎ組



お気に入りのブロックでお友だちと
毎日遊んでいます！

2歳児りす組



かぼちゃのバック作ったよ！
ハッピー・ハロウィン♪

3歳児こぐま組



手洗いの仕方を教えてもらったよ！
見て、ピッカピカ！

4歳児ひつじ組



水遊び楽しかったね！
水鉄砲でいっぱい遊びました☆

5歳児ばんだ組



お楽しみ会ではみんなが
ゲームの世界を楽しんだよ！

女化運動広場の 愛称が決定しました！

愛称

ユー エス
「U・S フィールドうしく」

呼び名が変わります！

市では、施設の魅力向上と新たな財源確保を目的として、女化運動広場のネーミングライツパートナーを公募し、審査の結果、牛久産機有限会社が選定され、当市2例目となるネーミングライツ契約を締結しました。

9月29日、沼田市長と牛久産機有限会社はりがえまさかずの張替正一代表取締役が共同で、新たな愛称を発表しました。張替代表は「地元の方々に親しまれ、愛される場所になってほしい」と話しました。



■対象施設／女化運動広場(さくら台4-36-1)

■ネーミングライツパートナー／牛久産機有限会社

■愛称／U・S フィールドうしく

■命名権料／年額26万円

■愛称使用期間／10月1日

～令和13年9月30日まで
の5年間



問 営業戦略課 ☎ 内線3231、3232

牛久産機有限会社より 牛久市へ草刈り機1台を寄贈

市内各所の施設整備に活用させていただきます。



しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 旬の野菜をたくさん食べて、免疫力アップ！

ごぼうナゲット

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

よく噛むことで、ごぼうの香りと食感が楽しめます。冷めても美味しくお弁当にもピッタリ！



【材料】(4人分)

ごぼう…………… 150g
鶏ひき肉…………… 150g
揚げ油…………… 適量

1人分172Kcal 塩分0.8g

卵…………… 1個
薄力粉…………… 大さじ2
A マヨネーズ…………… 大さじ1
顆粒コンソメ…………… 小さじ1・1/2
砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①ごぼうはよく洗い、皮つきのまま粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉とAを入れ、肉に粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③フライパンに1～2cm程度の深さになるように油を入れ熱する。
- ④②をスプーンで一口大の大きさにすくって入れる。
- ⑤両面こんがり、焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

一口メモ

ごぼうを皮つきのまま使うことで香りや風味はもちろん栄養素を無駄なくとることができます。

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。腸内環境を整え、さらに糖の吸収を緩やかにする効果もあります。

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」
ごぼりーナ



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！

ベートーヴェン 第九 in 牛久

市民と音楽家が創る
歓喜のステージ

12.19 午後1時30分開場、午後2時開演
中央生涯学習センター文化ホール

牛久市市制施行40周年の年を締めくくる催しとして、MUSEオーケストラうしく、ソリスト、100人超の市民合唱団が歓喜の歌『ベートーヴェン 交響曲第9番ニ短調 op.125』をお届けします。ぜひ生演奏でその迫力と感動をご体感ください。

【指揮】中館 壮志 【ソリスト】島内 菜々子(ソプラノ)、松原 千紘(アルト)、浅沼 大陽(テノール)
追分 基(バリトン) 【管弦楽】MUSEオーケストラうしく 【合唱】第九 in 牛久市民合唱団

チケット料金(全席自由)

前売券

- ◆大人……2,000円
- ◆子ども…1,000円(中学生以下)

当日券

- ◆大人……2,500円
- ◆子ども…1,500円(中学生以下)

チケット販売場所

- ◆中央生涯学習センター窓口
- ◆エスカードプラザ(エスカード牛久ビル2F)
- ◆ウインズ・ユウ牛久店
- ◆ヤマハミュージック スクエアつくば



【共催】牛久市、牛久市教育委員会、うしく音楽家協会
【後援】牛久市観光協会、牛久市文化協会、牛久市合唱連盟
【問い合わせ】生涯学習課 ☎871-2301
◀詳しくは市ホームページをご覧ください

同日開催

第九ウィンター
マルシェ

コンサート当日、中央生涯
学習センターにて出店や
ワークショップ等を
実施します

市民合唱団
本番に向けて練習中!!

指導者の追分基先生のもと、5月から毎月2回、中央生涯学習センター多目的ホールで合同レッスンを行い、12月の本番に向けて合唱の練習に励んでいます。ぜひ、当日は会場までお越しください。

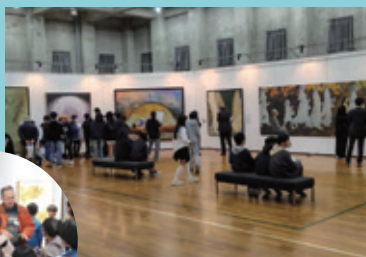


USHIKU
CONTEMPORARY
ART EXHIBITION
31st 2026

平 面
立 体

う 第31回

し 現代美術展



11.15 日 ~ 29 日

入場
無料

午前10時~午後4時30分

入館は
午後4時まで

※11月24日(火)は休館日 ※最終日は午後2時まで(入館は午後1時30分まで)

【会場】中央生涯学習センター
(多目的ホール・展示ホール・中庭等屋外)

「うしく現代美術展」は、牛久市にゆかりの作家を中心に市民、行政が連携して開催する地域に根ざした個性豊かな美術展です。31年目を迎える今年は「次の地平へ」をテーマに、56人の作家が平面・立体の各ジャンルで作品を展示発表します。ぜひ会場にお越しください。

問 うしく現代美術展実行委員会事務局
(生涯学習課内) ☎871-2301 FAX 871-1334
E bunka@city.ushiku.ibaraki.jp



次の地平へ