

広報うしく

2012.11.15

USHIKU CITY NEWS

第1085号
茨城県牛久市

お知らせ版

主な内容

- ◆市内57カ所の放射線量率一覧表…2P
- ◆暮らしの情報…3P
 - ・介護マークの配布を開始しました
 - ・放射線アドバイザーを派遣します
 - ・障がい者相談員養成講座開催
 - ・平成25年度公立保育園の非常勤職員募集
- ◆12月の保健活動・各種相談…10P

第18回

うしく現代美術展 「つながる想い」開催

「うしく現代美術展」は年1回、地元の作家と市民、そして行政が手を取り合い、助け合いながら開催する美術展です。今年は56人の地元の作家が平面・立体・クラフトの各ジャンルで表現した作品を「つながる想い」をテーマに展示発表します。ぜひ、会場にお越しください。

会期 11月18日(日)～12月2日(日)午前10時～午後4時30分(入館は午後4時まで)

※11月26日(月)は休館。最終日は午後4時まで。 **入場無料**

場所 市中央生涯学習センター(柏田町1606-1)



展覧会

第17回展より

色って何? うしく現代美術展 ワークショップ参加児童募集

～色セロファンを重ねて美しい色の世界を作ってみよう～

絵の具や折り紙の色の正体を知り、みんなで重色という表現方法で美しい色の世界を作ります。一緒に建物を飾ってくれるみんなを募集します。

日時 11月24日(土)午前10時～正午 **参加費無料**

場所 市中央生涯学習センター中講座室および文化ホール廊下

対象・定員 幼児(保護者同伴)～小学校高学年・25人程度

申し込み方法 事務局にEメールまたはFAXで「うしく現代美術展ワークショップ参加希望」とご記入の上、氏名、年齢、連絡先をお知らせいただくか、電話でお申し込みください。

申・問 うしく現代美術展実行委員会事務局(市中央生涯学習センター内)※第2・第4月曜日休館。

☎871-2301 FAX871-1334 Eメール info@ushiku-genbi.org HPhttp://www.ushiku-genbi.org/

ワークショップ



第2回初心者ウォーキング教室参加者募集

市内のヘルスロードを歩いて健康づくりを始めましょう!(参加費無料)

これから運動を始めようと考えている方、最近運動不足と感じる方、ウォーキング指導員のもと、正しい基礎知識を学んで楽しく市内を歩いてみませんか? 生活習慣病の予防や改善にも役立つウォーキングで健康な体づくりをしましょう。

日程 12月3日(月)※小雨決行。午前8時30分～8時50分受け付け、午前9時～9時50分:【講座】「ウォーキングの効用」「靴の履き方、選び方」「心拍数の測り方」「正しい歩き方、ストレッチ」など、午前10時～11時30分:「ウォーキングの実施」ひたち野みずべ公園散策コース(3・8km)、クールダウンストレッチ

場所 牛久運動公園(プール側駐車場)
講師 牛久ウォーキングクラブ(日本ウォーキング協会公認指導員)

定員 30人※定員になり次第締め切り。
持ち物 飲み物、タオル、帽子※歩きやすい服装でお越しください。

申し込み方法 11月15日(木)から30日(金)の平日午前8時30分から午後5時15分の間に、電話または健康

管理課窓口でお申し込みください。

申・問 健康管理課(市保健センター内)☎内線1742

市内57カ所の放射線量率一覧表(保育園・幼稚園・小中学校・高校・公園など)

毎月第2・第4火曜日と同週の木曜日に測定している市内57カ所の放射線量率について、前回との比較ができるよう掲載しています。また、除染状況や取り組み、数字の意味なども随時お知らせします。

(単位：マイクロシーベルト/時)

| 施設名 | 測定日 | | 測定の高さ | 施設名 | 測定日 | | 測定の高さ | |
|-----|-----------------|----------|-------|------|----------|-----------------|-------|-------|
| | 10/9・11 | 10/23・25 | | | 10/9・11 | 10/23・25 | | |
| 保育園 | 中央保育園 | 0.096 | 0.108 | 0.5m | 中学校 | 牛久第一中学校 | 0.139 | 0.138 |
| | 上町保育園 | 0.147 | 0.140 | | | 牛久第二中学校 | 0.146 | 0.163 |
| | つつじが丘保育園 | 0.102 | 0.090 | | | 牛久第三中学校 | 0.111 | 0.116 |
| | 向原保育園 | 0.088 | 0.086 | | | 下根中学校 | 0.138 | 0.136 |
| | 栄町保育園 | 0.135 | 0.129 | | | 牛久南中学校 | 0.148 | 0.135 |
| | 下根保育園 | 0.148 | 0.144 | | 高校 | 牛久高校 | 0.142 | 0.173 |
| | つばめ保育園 | 0.122 | 0.113 | | | 東洋大学附属牛久高校 | 0.151 | 0.165 |
| | つばめ保育園牛久駅前分園 | 0.094 | 0.098 | | | 牛久栄進高校 | 0.111 | 0.111 |
| | ふたばランド保育園 | 0.117 | 0.127 | | その他 | こども発達支援センターのぞみ園 | 0.140 | 0.169 |
| | つつじが丘ふたばランド保育園 | 0.092 | 0.096 | | | 神谷小さくら台児童クラブ | 0.172 | 0.180 |
| | 牛久保育園 | 0.113 | 0.121 | | | 教育センターきぼうの広場 | 0.165 | 0.177 |
| | 牛久ひかり保育園 | 0.165 | 0.161 | | | すくすく広場 | 0.100 | 0.102 |
| | 牛久ふれあい保育園分園 | 0.163 | 0.163 | | | 牛久クリーンセンター | 0.163 | 0.165 |
| | ひたち野うしく保育園つくしんぼ | 0.073 | 0.071 | | 牛久自然観察の森 | 0.179 | 0.184 | 0.5m |
| 幼稚園 | 第二幼稚園 | 0.150 | 0.147 | 0.5m | 公園 | ひたち野みずべ公園 | 0.202 | 0.217 |
| | かわい幼稚園 | 0.144 | 0.156 | | | ひたち野さくら公園 | 0.094 | 0.094 |
| | 牛久幼稚園 | 0.136 | 0.144 | | | ひたち野おやま公園 | 0.067 | 0.075 |
| | ひたち野牛久幼稚園 | 0.140 | 0.127 | | | 刈谷第1街区公園 | 0.146 | 0.151 |
| | こぼと幼稚園 | 0.102 | 0.106 | | | 本町第1街区公園 | 0.138 | 0.143 |
| | フレンド幼稚園 | 0.090 | 0.100 | | | 田宮東街区公園 | 0.086 | 0.077 |
| | 牛久文化幼稚園 | 0.102 | 0.120 | | | みどり野第1街区公園 | 0.088 | 0.100 |
| | 牛久教会こどものいえ幼稚園 | 0.102 | 0.092 | | | 小坂第1街区公園 | 0.083 | 0.081 |
| 小学校 | 牛久小学校 | 0.123 | 0.121 | 0.5m | | 柏田第2街区公園 | 0.075 | 0.077 |
| | 岡田小学校 | 0.167 | 0.150 | | | 栄町第1街区公園 | 0.071 | 0.067 |
| | 奥野小学校 | 0.127 | 0.140 | | | 牛久運動公園 | 0.161 | 0.140 |
| | 牛久第二小学校 | 0.190 | 0.192 | | | 牛久運動広場 | 0.127 | 0.129 |
| | 中根小学校・第一幼稚園 | 0.140 | 0.142 | | | 奥野運動広場 | 0.150 | 0.173 |
| | 向台小学校・牛久ふれあい保育園 | 0.129 | 0.132 | | | | | |
| | 神谷小学校 | 0.127 | 0.122 | | | | | |
| | ひたち野うしく小学校 | 0.138 | 0.152 | | | | | |

※測定器:エネルギー補償型ガンマ線用シンチレーションサーベイメータ TCS-172B (日立アロカメディカル(株))を使用。
 ※測定の高さ:小学生以下の子どもが多く利用する施設は地上0.5m、その他施設は地上1mの高さで測定しています。

■追加被ばく線量の低下のために…

市は「年間1ミリシーベルト以下＝毎時0.23マイクロシーベルト以下」を目指します。
(環境省が長期的に達成すべき目標としている値)

※既に除染済みの施設に加え、公園や毎時0.23マイクロシーベルト(地上1m)以上の施設は、順次除染を行う予定です。

●放射線の基礎 [第9回] 放射線の人体への影響(4) 「放射線による細胞への影響」

放射線の人体への影響はおおよそ次のようにして起こると考えられています。放射線が人体の細胞に当たると、細胞を構成する原子から電子をたたき出し、この電子が細胞や遺伝子(DNA)を直接傷つける場合と、電子が活性酸素を作って細胞を傷つける場合があります。

活性酸素を生み出すものには紫外線や化学物質など放射線以外にもたくさんあります。もともと、人体は生命を守るために傷ついた組織を治す修復力があるので、放射線があまり強くなければ、傷ついた細胞や遺伝子も修復され、障害が発症することはありません。弱い放射線をゆっくりと被ばくする場合は、原爆のように短期間に被ばくした場合より修復の効果が大きいので、放射線の影響が小さいことが分かっています。動物実験などではゆっくりした被ばくの場合、影響が2分の1から10分の1になることが報告されています。

次回は「放射線の人体への影響(5) 預託線量」についてです。



暮らしの 情報

問…問い合わせ
申…申し込み
HP…ホームページアドレス
牛久市役所 ☎029-873-2111(代表)

特設人権相談所開設 (相談無料)

法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日から10日までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行っています。人権は、自分と同じように他の人にもあることや、お互いに相手の立場を考え、豊かな人間関係をつくりましょう。



市では人権週間に併せて特設人権相談所を開設し、人権擁護委員が人権に関する心配ごとや困りごとの相談をお受けします。
※秘密は厳守します。
※1948年(昭和23年)12月10

日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日は「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

相談日 12月3日(月)午前10時～午後3時
場所 市保健センター会議室(2階)

問 社会福祉課 ☎内線1771

介護マークの配布を 開始しました

認知症などにより介護が必要な高齢者や障害者などの介護者で、「介護マーク」(右下写真)を必要とする方に配布をします。介護マークを活用することで、周りの方の介護者に対する理解を深めることを目的としています。



高齢者施設や病院など、介護を必要とする場面で「介護マーク」を貸し出す場合などにもご相談ください。

配布場所 高齢福祉課、牛久市地域包括支援センター

問 高齢福祉課 ☎内線1751

放射線アドバイザー を派遣します

(社)茨城原子力協議会では、県内の自治体、消費者団体、PTAなどの各種団体を対象に、放射線の正しい知識の普及啓発のための講座や相談を行う放射線アドバイザーを派遣します(参加費が無料の講座に限る)。

申し込み方法や講座内容の詳細は、(社)茨城原子力協議会にお問い合わせください。

実施期間 平成25年3月15日までの平日午前10時～午後5時
費用 講師の派遣費用は無料
※会場使用料、資料の印刷、参加者の取りまとめなどは、各団体でご負担願います。

問 (社)茨城原子力協議会事業課
☎029・282・3111

陸上自衛隊高等工科 学校生徒募集

受験資格 中卒(見込み含む)の男子で17歳未満の方

試験期日 【第1次試験】平成25年1月19日(土)、【第2次試験】2月2日(土)から5日(火)までの間の指定する1日

申込期限 平成25年1月7日(月)必着

問 自衛隊茨城地方協力本部龍ヶ崎地域事務所(龍ヶ崎市寺後3629・5) ☎0297・64・3351 HP <http://www.mod.go.jp/pcol/ibaraki/>

休日納税・納税相談

市では、月2回日曜日に休日納税・納税相談の窓口業務を行っています。

取り扱い内容も市税だけでなく、使用料なども含めて収納できる窓口としています。お手数ですが、来庁の際には納付書をお持ちください。

日時 11月25日、12月2日・23日の各日曜日の午前8時30分～午後5時15分

場所 総合窓口課内

取り扱い内容 市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、下水道使用料、介護保険料、市営住宅使用料、保育園保育料、給食費、口座振替申し込み、納税相談

問 収納課 ☎内線1061～1064

障がい者相談員養成講座開催

障がいを知って、はなしに寄り添う方法を身につけよう！

身近な障がいを知ることで誰かのSOSに気が付き、悩みに寄り添い、誰もが誰かの相談相手になれるような「聴き方」を学んでみませんか。

日程 ①12月6日(木)②12月20日(木)③平成25年1月17日(木)

④1月31日(木)、時間は全て午前10時～正午

場所 市中央生涯学習センター

対象・定員 市内に在住・在勤の方。30人程度

参加費 無料

申し込み方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、はがき(〒300・1292牛久市中央3・15・1牛久市役所社会福祉課「障がい者相談員養成講座」係宛)またはFAXでお申し込みください。申し込み多数の場合は抽選になる場合があります。

申・問 社会福祉課 ☎内線1771
1 FAX 874・0421

親子ふれあい教室参加者募集

日時 12月16日(日)受付午前8時

30分、開講式午前9時

場所 市中央生涯学習センターほか

内容 リース作り、やきもの、しめ縄作り、ミニ門松作り、そば作り、パン作りの各教室※各教室とも参加費あり。

対象 親と子ども(市内に在住の小学生)

申し込み方法 市中央生涯学習センター窓口へお申し込みください。先着順の受け付けとなります。

申込期間 11月17日(土)～25日(日)の午前9時～午後5時

※各教室の定員や参加費の詳細は、生涯学習課ホームページのトップページをご参照ください。

問 青少年育成牛久市民会議事務局(市中央生涯学習センター) ☎871・2301

奥野小地区社協「秋そば収穫祭」

おいしいそばがきの無料配布も行います。皆さんお誘い合わせの上、お越しください。

日時 11月23日(金・祝)午前10時～午後3時

場所 奥野小学校校体育館など

内容 そばがき・けんちん汁無料配布(先着500人)、お楽しみ大抽選会、奥野ショー、遊びのひろばほか

問 奥野小地区社会福祉協議会 ☎080・6656・8491

みんなのミニコンサート in クリーンセンター

第18回「クリスマスコンサート」

今回は、クリーンセンターのイベントをきっかけに結成された金管アンサンブル「Y,s Brass Ensemble」による、楽しい生演奏をお届けします。

日時 12月8日(土)午後2時～3時

場所 牛久クリーンセンターごみアートミュージアム(リサイクルプラザ1階)

入場料 無料※未就学児入場可。

※ペットボトルキャップを5個以上お持ちいただくと粗品をプレゼント!

※次回は2月2日(土)開催予定。

問 牛久クリーンセンター ☎830・9333

第98回とくとく市

地元の商店さんと農家さんとの直

接会話も楽しめます♪秋野菜が豊富な市場へどうぞお越しください!

日時 11月25日(第4日曜日)午前9時～11時※雨天決行。

場所 牛久市営青果市場(田宮町624)

イベント

☆サービスタ券付き「りんご袋入り」限定100個を格安販売(午前9時45分から商品引換券を販売。午前10時から商品引き換え。無くなり次第終了)

☆大好評! パターゴルフ大会開催。賞品あり♪(りんご販売終了後)

※次回開催は12月16日(第3日曜日)です。

※マイバッグをご持参ください。

問 牛久市営青果市場 ☎872・0042

牛久市長杯争奪第1回 スポーツ吹矢大会

スポーツ吹矢は、性別・年齢問わず誰でも手軽にゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。観戦を希望される方は、お気軽にお越しください。

日時 12月8日(土)午前9時45分

分

平成25年度公立保育園の非常勤職員募集

【職種・募集人数・応募資格など】

| 職種・募集人数 | 応募資格 | 報酬など | 勤務形態 | 任用期間 | 待遇 |
|------------------|----------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|---|
| ①一般保育士・6人 | 65歳未満の方で保育士免許取得の方または今年度中に取得見込みの方 | ・時給1,000円 ※6カ月後月額報酬への移行制度あり。 保育士：月給200,000円 ・社会保険、雇用保険加入 | 週5日間 (1日7.5時間) ※特別休暇あり。 | 平成25年4月1日から1年間※勤務実績により再任用制度あり。 | <ul style="list-style-type: none"> ・休日：日曜日・祝日・年末年始(保育士・短時間保育士は交代で土・日曜日出勤あり) ※勤務日数に応じて年次有給休暇付与。 ・交通費：交通用具利用の場合、距離に応じて支給 |
| ②短時間保育士・4人(早・遅番) | | ・時給1,000円 | 週5日間 (1日2～3時間) | | |
| ③保健師または看護師・2人 | 65歳未満の方で保健師または看護師免許取得の方 | <ul style="list-style-type: none"> ・保健師：時給1,600円 ・看護師：時給1,500円 ※6カ月後月額報酬への移行制度あり。 保健師：月給250,000円 看護師：月給240,000円 ・社会保険、雇用保険加入 | 週5日間 (1日7.5時間) ※特別休暇あり。 | | |

勤務場所 市内公立保育園(市内5保育園)

申し込み方法 保育園課または人材育成課に置いてある「非常勤・臨時職員登録申込書」に必要事項を記入の上、写真(4cm×3cm)を貼付して保育園課窓口(市役所本庁舎1階)にお申し込みください(郵送可)。後日対象者に連絡後、面接を行い合否の結果をお知らせします。※人材育成課ホームページ(<http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/section/jinzai/index.htm>)からも登録申込書のダウンロードができます。

申込期間 11月15日(木)～30日(金)

選考方法 面接試験(12月4日(火)・5日(水)のいずれか1日間)※時間は対象者にご連絡します。

問 保育園課 ☎内線1761、1762

場所 牛久運動公園メインアリーナ
 主管 牛久スポーツ吹矢協会
 問 児玉 ☎871・3823

大好評「ヨガ」開催中

ご自分の呼吸と身体の動きを合わせて、難度を調節しながらさまざまなポーズをとり、体調を整えてリンパの流れを促し、冬に備えましょう！

日程 毎週火曜日(振替休館日は除く)午前10時30分～11時30分

場所 牛久運動公園体育館2階スタジオ

定員 15人
 参加費 800円※トレーニング室利用料含む。

持ち物 ヨガマット、大判バスタオル、ハンドタオル、飲み物など

問 牛久運動公園体育館2階トレーニング室 ☎873・2486

86内線16

第65回ヘルシーボール教室

ヘルシーボールサークル「Beヘルシー」日時 12月8日(土)午前9時～11時

場所 牛久運動公園体育館サブア

アリーナ
 対象 市内に在住・在勤の方。年齢は問いません。
 参加費 大人のみ1000円(保険代として当日徴収)

※運動のできる服装で、上履きを持参してください。
 申込締め切り日 12月5日(水)

申・問 牛久市体育協会事務局 ☎873・2486

★テーマ「脳卒中と生活習慣」第29回生活習慣病教室開催

医師、各部門スタッフがあなたの疑問にお答えします。

日時 11月20日(火)午後2時30分から約1時間

場所 牛久愛和総合病院B館2階大ホール

講師 中本英俊(脳神経外科) 参加費 無料※予約不要。

問 牛久愛和総合病院総務課 ☎873・3111(代表)

「広報うしく」は、毎月1日号(行政区配布)と15日号(新聞折り込み)の月2回発行しています。市ホームページでも全ての内容を掲載しています。

市内保育園の子育て支援

★こここキッズ(市立保育園)

12月のテーマ「リズム遊び」

保育園のお友達と一緒に遊びましょう！12月3日(月)午前9時から各保育園で電話予約受け付けをします。

日程 ▽12月11日(火)：向原保

育園 ☎873・1440、栄

町保育園 ☎873・0863、

▽12月18日(火)：上町保育園

☎872・0358、下根保

育園 ☎830・7751、中

央保育園 ☎875・0056、

つつじが丘保育園 ☎873・

0140

実施時間 午前9時30分～11時

牛久市社会福祉協議会からのお知らせ

★子育て情報プラザ「ami」

子育て中の方、子育てに関心のある方が集まって、楽しみながら情報を見つけ、そこから楽しい子育てが始まる場です。

日時 11月16日(金)、12月20日(木)

午前10時～正午

場所 市保健センター和室(1階)

参加費 無料

★はじめてボランティア講座

ボランティア初心者向けの入門講座です。※当日受け付け可。

日時 11月15日(木)、12月20日

(木)午前10時～正午

場所 牛久市ボランティア・市民活動センター(市役所分庁舎1階)

内容 ボランティアの意味や具体的な活動の話、個別相談会など

参加費 無料

★介護サロン「ぬくもじ」

介護をしていて、介護を受けている方も一緒に参加ください。

日時 12月10日(月)午前10時～正午

場所 牛久市ボランティア・市民活動センター(市役所分庁舎1階)

内容 自由におしゃべり、気軽に相談

参加費 無料

申問 牛久市社会福祉協議会(市役所分庁舎1階) ☎871・1

295 FAX 871・1296

「花咲かせプロジェクト」と協力して、楽しいクラウンのステージを行います。赤ちゃんから大人の方までお気軽にお越しください。

※当日は会場で「花咲かせプロ

紡ぎの輪クリスマス

「クラウンとあそぼー」

今年、東日本大震災支援事業

「花咲かせプロジェクト」と協力して、楽しいクラウンのステージを行います。赤ちゃんから大人の方までお気軽にお越しください。

※当日は会場で「花咲かせプロ

「ジエクト」への支援募金箱を設置しています。

日時 12月2日(日)午後1時～4時

場所 リフレプラザ(ひたち野リフレ2階)

内容 「びりとブッチイーのクラウニングシアター」、「クラウンネクタイ作り」、「ペンシルパルーンで遊ぼう」ほか

参加費 無料

主催 牛久子育てネットワーク

後援 牛久市、牛久市教育委員会、牛久市社会福祉協議会

申問 牛久子育てネットワーク

ぎの輪(小野) ☎・FAX 874・1045、☎090・6945・

7144 Eメール nihomama@zft.so-net.ne.jp

「秋の森で葉っぱや木の実の不思議を見つけよう」

日時 12月8日(土)午後1時～4時

場所 牛久自然観察の森

内容 秋の森で落ち葉や木の実を観察したり、工作したりして、

森の楽しさを発見します。

対象 小学生(大人も参加可)

定員 30人

参加費 200円(資料代)

持ち物 筆記用具(鉛筆、消しゴム)、帽子、飲み物

申し込み方法 住所、氏名、学年、電話番号を明記の上、ホームページ(http://www.forest-ibaraki.org)またはFAX(874・2245)でお申し込みください。

申込締め切り日 12月4日(火)

主催 森林インストラクター茨城

問 杉山 ☎090・7280・2450

働く女性をメタボ&運動不足から救え!

9割初心者で9月からスタート。不安が楽しさ変わったなど早くもリピーター続出。

日時 毎月2回のみ限定開催(第2・第4火曜日)午後7時30分～8時15分

場所 向台小学校校体育館(駐車場あり)

内容 エアロビ30分+筋トレ15分

対象 女性限定※中学生までのお子さんは無料。

定員 5人(中高年、初心者、働



外国人のための日本語教室 学習者募集 (平成24年度3学期)

日本語がうまく話せないため、困っている外国人のお友達や、ご近所にお住まいの外国人の方がいましたら、ぜひこの教室をご紹介します。
※月曜日と木曜日には、英語でのお問い合わせにも対応できます。

日時 平成25年1月10日～3月14日の毎週木曜日・全10回

【午前の部】午前10時～、【午後の部】午後1時～、【夜の部】午後7時～(各90分)※好きな時間帯を一つ選んでください。

場所 市中央生涯学習センター中講座室(2階)ほか

対象 日本語の日常会話を学びたい外国人など(希望者多数の場合は牛久市在住の方を優先)※日本語能力試験2級またはN2以上の資格取得者は、お申し込みができません。

参加費 1,000円(1学期・10回分)

申し込み方法 必ず希望者ご本人が市民活動課の窓口にお申し込みに来てください。(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)

申込締め切り日 12月10日(月)※希望者が多い場合は、キャンセル待ちになります。

主催 牛久市国際交流協会

申・問 牛久市国際交流協会事務局(市民活動課内)

☎内線1633FAX873-2512 Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp

く女性優先)

参加費 1500円(2回分)

持ち物 飲み物、タオル、シューズ

申・問 牛久スポーツサークル

(浜田) ☎090・9689・

3471

ラス。

日時 11月29日(木)午後2時30分

分3時30分

場所 学生服の大井屋2階和室

(国道6号田宮陸橋近く)

内容 ベビーマッサージ&骨盤周りの運動で心と体をリセット

講師 大塚真代先生(現役保育士)

対象 3カ月～ハイハイの赤ちゃん

定員 5組

参加費 1000円

ベビーマッサージ+ママの骨盤体操

授乳中のママの運動不足とストレスを一気に解消できる超時短ク

オカリナサークル「サウインドウしく」会員募集

やさしい音色のオカリナを演奏して楽しみませんか。牛久沼の景色を見ながら練習に励んでいます。初心者大歓迎。

日程 毎月第1・第3月曜日午前10時～正午

場所 三日月橋生涯学習センター

月会費 2000円

申・問 押見 ☎873・7360

トーンチャイムコンサート

・チャイム クワイア 純・

トーンチャイムは「1本が1音」の楽器です。何人かで一つの曲を演奏するので、その息がぴったり合ったときには、すてきなハーモニーが生まれます。今回はプサルタリー&ギターなどの「ムジカフェリーチエ」のゲスト出演もあります。

持ち物 45リットルのビニール

袋、バスタオル、お出掛けセット(飲み物、着替えなど)

主催 ベビーマッサージサークル

申・問 ベビーマッサージサークル(中村) ☎090・5492・

4305

日時 12月1日(土)午後1時30分開演(午後1時開場、午後3時終了)

場所 エスカード生涯学習センターエスカードホール(4階)

※駐車場有料。

曲名 ラルゴ、トレパーク、星に

願いをほか

定員 一般の方250人

入場料 無料

後援 牛久市文化協会

問 「チャイム クワイア 純」(西村) ☎090・2736・2094

架空「石」の被写体公開展

人類化石進化史想像空間

佐々木元彦写真展

日程 11月17日(土)～12月24日(月・振替)※フリータイム。

場所 アース808ギャラリー(女化町808・7)

入場料 無料

問 佐々木 ☎874・2688

★茨城放送(1BS)AMラジオ

1458kHz

★毎週水曜日の朝8時25分

(5分間番組)



茨城農芸学院施設見学会開催

茨城農芸学院は、家庭裁判所から保護処分として送致された非行のある少年を収容し、矯正教育を授ける少年院です。

日時 12月8日(土) ①午前10時、②午後2時(いずれも1時間30分程度)

場所 茨城農芸学院(久野町17-22番地)

内容 概況説明、施設内見学、施設で生産した野菜類の販売

対象 18歳以上の方

申し込み方法 電話で予約を受け付けます。

申込締め切り日 12月5日(水)

※定員になり次第締め切り。

申・問 茨城農芸学院庶務課 ☎

875・1114

向精神薬の薬の害を考える

kokoro特別講演会

現代は、さまざまなストレスや不安に取り囲まれています。体調を崩し、心療内科で薬を処方されても、なかなか良くならないというお話も多いようです。向精神薬はさまざまな副作用も報告されています。

日時 12月16日(日)午後1時~3時

場所 福祉作業所kokoro (中央5・20・3張替ビル2階)

講師 内海聡(牛久東洋医学クリニック院長)

定員 15人※先着順。

参加費 無料

申し込み方法 氏名、連絡先、参加人数を電話でお知らせください。

申・問 福祉作業所kokoro ☎ 873・4232

障がいのある方への配慮の在り方セミナー

視覚障がいのある方、聴覚障がいのある方への接客術や配慮の在り方、特性と支援のあり方などを資料に基づき説明します。

日時 11月30日(金)午後2時~3時

場所 コミュニティサロン「団薬」(南6・1・1)※駐車場なし。駐車

場 輪場スペースあり。

定員 10人(先着受け付け順)※定員となり次第締め切り。

参加費 1人500円(資料代含む)

申・問 NPO法人月曜クラブ(星野) ☎ 874・8766(月)

金曜日午後1時~7時)

障害者の地域生活を支える支援とその課題

「社会福祉法人さきんか会」の宮代隆治理事長をお招きして、同会の障害のある人たちへの支援活動の実践例をご紹介します。

日時 11月30日(金)午後1時30分~3時30分

場所 市中央生涯学習センター中講座室

定員 70人

参加費 資料代として1人500円(当日)

主催 NPO法人おおぞら

後援 牛久市

申・問 NPO法人おおぞら ☎ 873・8883

マリッジサポーターによる結婚相談会

親子が「結婚します・させます」と決意すれば、結婚はできます。その決意をするためのご相談です。結婚を希望するご本人と親御さん、お悩みを抱えずに相談してください。

日時 11月24日(土)午後1時30分~4時

場所 市中央生涯学習センター大講座室(1階)

参加費 無料

主催 マリッジサポーター県南地域活動協議会牛久市地区

申・問 平元 ☎ 080・2259・4866

常陽銀行年金無料相談(要予約)

常陽銀行顧問の社会保険労務士がご相談に応じます。年金手帳などをご持参ください。

日程 【常陽銀行牛久支店】12月5日(水)午前10時~午後3時、【ひたち野うしくローンプラザ】12月8日(土)午前10時~午後4時

申・問 常陽銀行(牛久支店) ☎ 872・5112、(ひたち野うしく支店) ☎ 871・8121

ユニセフ・ラブウォーク(第1回)へのお誘い

ユニセフ・ラブウォークは「健康づくり」と「発展途上国の子供たちのための募金活動」を結んだ運動で、日本では、日本ユニセフ協会が中心で実施しています。当日は一人200円の寄付(任意)をお願いしています。

日時 11月23日(金・祝)小雨決行

※当日午前8時に雨天の場合は12月1日(土)に延期。

月1日(土)に延期。

行ってみよう!

文化財



<第7回>

本物件は昭和61年度に江澤大輔氏(現戸主・孝太郎氏)より市に寄贈された。

一里塚は、諸街道に一里(約4km)ごとに設けられた路程標で、江戸幕府を開いた徳川家康が慶長9年(1604年)に三名の代官に命じ、江戸日本橋を基点にして築かせた。記録によると、水戸街道(道中)の場合は、所掌する代官



大久保長安指揮の下で同年2月より、同街道の整備と同時に一里塚が築かれて榎が植えられた。

一里塚を最初に設けたのは織田信長であった。信長は尾張(現愛知県西部)、美濃(現岐阜県南部)、近江(現滋賀県)などの国内を走る諸街道に一里塚を築いた。全国統一を果たした豊臣秀吉は、朝鮮出兵のために、道幅を広げ、一里ごとに一里塚を築いて距離を知る目安とした。秀吉が唐津(現佐賀県唐津市)より1里の地点に築かせた一里塚が、太閤(豊臣秀吉がみずから太閤と称した)一里塚という史跡として現存している。同一里塚に松や檜が植えられ、旅人が木陰で休憩したり弁当などを食べる場所としても利用したようだ。

◆中根一里塚◆

- 【種別】有形文化財史跡
- 【指定】昭和62年4月1日
- 【所在地】中根町内(地名変更により現在はひたち野西)
- 【管理者】牛久市

問 生涯学習課 ☎内線 3031

集合場所・時間 牛久駅東口広場

午前10時※当日受け付け。

コース 牛久駅東口(出発・解散)く牛久自然観察の森(約12km)

参加費 一人500円(参加費300円と寄付金200円)

主催 つくば歩こう会

問 師田 ☎870・0246

「ユートラル体操」華舞」会員募集

やさしい動きで、楽しく動きながら、心も体も軽やかに!初心者の方にもやさしく丁寧に指導します。体験は随時OKです。

日時 第1・第3・第5月曜日午

前10時〜正午

場所 市中央生涯学習センター音

楽室または小会議室

問 池谷 ☎872・7282

第8回二胡発表会

日時 11月25日(日)午後0時45分

開場、午後1時開演

場所 三日月橋生涯学習センター

曲目 「ありがとう」、「シルクロード」、「ALWAYS三丁目の夕日」

ほか

入場料 無料

問 坂本 ☎090・6504・4065

自然大好き



アキアカネ(秋茜)

トンボ科

秋の田んぼや里地周辺で見られる赤トンボ。7月上旬に田んぼなどで羽化し、夏の暑い間は山地で過ごし、秋になり涼しくなると再び平地へと戻ってきます。近年の地球温暖化の影響か、秋になってもなかなか姿を見せず、田んぼの作業スケジュールとトンボの生活史にずれが生じるなどの影響で、地域によっては近年減少しています。

保健活動

健康管理課
☎873-2111内線1743

●子どもの相談・予防接種

赤ちゃん訪問 育児で心配事のある方、お電話ください。
子育て相談 20日(木)9:30~10:30 乳幼児対象 ㊦
日本脳炎予防接種 平成7年6月1日生まれから平成19年4月1日生まれの方は、特例対象者として接種が可能となっています。接種を受けていない方は、母子健康手帳をご持参の上、市保健センター窓口までお越しください。

●大人の相談・案内

成人集団健診 5日(水)~7日(金)、9日(日)~11日(火) ㊦
保健師から何でも相談室 今月はありません。
禁煙相談(要予約) 日程などはご相談ください。㊦
難病見舞金申請 随時受け付け ㊦

保健所で難病認定を受け、一般特定疾患医療受給者証、特定疾患登録者証、または小児慢性特定疾患医療券をお持ちの方に難病見舞金を支給します。

こころの健康相談(要予約)

※日程はお問い合わせください。社会福祉課 ☎内線1711
アルコール電話相談 24時間受け付け
牛久市アルコール相談員(沼田) ☎874-4114

12月の休日当番医

診療時間/午前9時~正午

- 2日(日)みどり野外科胃腸科 ☎873-6151 FAX873-2271
- 9日(日)鳥越クリニック ☎874-3511 FAX874-7807
- 16日(日)高野クリニック ☎874-2100 FAX874-3958
- 23日(祝)岡見第一医院 ☎872-5151 FAX873-3178
- 24日(振替)上柏田クリニック ☎878-0210 FAX878-0211

年末年始(12月29日~1月3日)および急患は

牛久愛和総合病院 ☎873-3111 FAX874-1031
つくばセントラル病院 ☎872-1771 FAX874-4763
(24時間診療)

稲敷地域小児救急輪番制当番医

- 火曜 18時~21時 東京医科大学茨城医療センター ☎887-1161 FAX887-6266
- 水曜 18時~21時 つくばセントラル病院 ☎872-1771 FAX874-4763
- 木曜 18時~21時 龍ヶ崎済生会病院 ☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163
- 金曜 18時~21時 東京医科大学茨城医療センター ☎887-1161 FAX887-6266
- 土曜 14時~17時 牛久愛和総合病院 ☎873-3111 FAX874-1031
- 日曜 9時~正午 東京医科大学茨城医療センター ☎887-1161 FAX887-6266
- 日曜 正午~15時 龍ヶ崎済生会病院 ☎0297-63-7111 FAX0297-63-7163

※上記以外では、24時間対応のJAとりで総合医療センター(☎0297-74-5551)、土浦協同病院(☎823-3111)に電話連絡の上、受診してください。

※月曜日、祝日の当番はありません。

★茨城子ども救急電話相談(毎日18:30~23:30、休日(日曜日・祝日・年末年始12/29~1/3)9:00~17:00)

☎#8000(プッシュ回線の固定電話・携帯電話から局番なし)
☎029-254-9900(プッシュ回線でない固定電話・公衆電話から)

*牛久市歯科医師会では、訪問診療を実施しています。かかりつけ歯科医院あるいは歯科医師会訪問診療窓口(兼久歯科医院 ☎873-5858)にお問い合わせください。

会場 ㊦=市役所 ㊦=保健センター

平成24年11月15日(1085)号

発行・編集/牛久市市民活動課
〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1
☎029-873-2111 FAX029-873-2512 ホームページ <http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/>

各種相談

市役所 ☎873-2111(代)
FAX873-7510(代)

●子育て・教育

親子保育園開放(要予約・3日(月)9:00受け付け開始)
12日(水)、19日(水)9:30~11:00※満1歳以上
子育て電話相談 毎週火、水、木曜日 13:00~16:00
市内各公立保育園
子育てサロン 13日(木)神谷小さくら台児童クラブ、21日(金)田宮地区広場(駐車場要予約)9:30~11:30 **児童福祉課 ☎内線1734**
教育センター「きぼうの広場」 毎週月~金曜日(祝日を除く)9:00~12:00、13:00~17:00 **きぼうの広場 ☎874-6075**

●介護・福祉

介護保険相談 土、日、祝日を除く毎日 9:00~16:00 ㊦
高齢福祉課 ☎内線1751~1755
あんしんホットライン ☎0120-783-012
・心配ごと相談(要予約・1日(土)・15日(土)受け付け)
7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金) 13:00~16:00 ㊦
・高齢者に関する相談、子育てあれこれ相談
随時受け付け ㊦ **社会福祉協議会**
高齢者あんしん電話 ☎0120-874-115
24時間365日対応 **牛久市地域包括支援センター**
障がい者なんでも相談 14日(金)10:00~15:00 ㊦
社会福祉課 ☎内線1711

●行政・生活

行政相談 3日(月)13:30~16:30 **総務課 ☎内線1012**
交通事故相談 5日(水)、19日(水)10:00~15:00 ㊦
交通防災課 ☎内線1684
消費生活相談 毎週月~金曜日(祝日を除く)9:00~16:00 ㊦
牛久市消費生活センター ☎830-8802 FAX830-8803
犬・猫の引き取り 下記までお問い合わせください。
茨城県動物指導センター ☎0296-72-1200
飲用井戸水水質検査(有料) 20日(木)9:00~11:00 ㊦
※検査容器をお渡します。前日までに環境政策課窓口にお越しください。 **環境政策課 ☎内線1561**

●税金・年金

税務相談(税理士) 20日(木)10:00~15:00 ㊦ **税務課 ☎内線1056**
休日納税・納税相談 2日(日)、23日(日)8:30~17:15 ㊦
収納課 ☎内線1061

年金社会保険相談(社会保険労務士)

12日(水)13:00~16:00 ㊦ **医療年金課 ☎内線1725**

●女性

女性のための悩みごと相談(フェミニスト相談)要予約
3日(月)、10日(月)、17日(月)10:00~16:00 ㊦
【予約専用 ☎873-1099】 **市民活動課 ☎内線1631**

12月の納税および使用料

| | 納期限 |
|---------------|-----------|
| ・固定資産税3期 | 12月25日(火) |
| ・国民健康保険税7期 | 12月25日(火) |
| ・介護保険料5期 | 12月26日(水) |
| ・後期高齢者医療保険料6期 | 12月26日(水) |
| ・市立幼稚園授業料12月分 | 12月26日(水) |
| ・月極駐車場使用料12月分 | 12月26日(水) |
| ・保育料12月分 | 12月28日(金) |
| ・住宅使用料12月分 | 12月28日(金) |

市税は便利な口座振替で! **収納課 ☎内線1061~1064**

再生紙を使用しています。

環境に優しい大豆インキを使用しています。