



## ガーナってどんな国？ 第4回国際理解教育講座

1月19日、中央生涯学習センターで、牛久市国際交流協会都市交流部会が主催する第4回国際理解教育講座「ガーナってどんな国？」が開催されました。当日は市内高校生、大人を含め60人の参加者が集まり、講師のパーコフィ・エイキンス氏からガーナの食文化や音楽などについて学びました。講座の最後には、パーコフィ氏が用意した伝統楽器についての紹介や演奏披露を受けた後、高校生も実際に楽器を体験し、パーコフィ氏と一緒に演奏しました。周りの参加者も手拍子で参加したり、演奏の様子を動画や写真で撮影したりするなど、全員が異国文化を肌で体感しました。



## 楽しみながら郷土愛育む

### 第9回牛久郷土かるた大会

「第9回牛久郷土かるた大会」が1月28日、牛久運動公園武道館にて開催されました。こどもかるたの部と郷土かるたの部にわかれ、子どもだけでなく大人も真剣にかるたを楽しみました。郷土かるたの部では沼田市長も参戦し、大いに盛り上がりました。



▲こどもかるたの部 表彰者



▲郷土かるたの部 表彰者

※大会の様子や順位等の詳細は市ホームページをご覧ください。  
※牛久郷土かるたの販売価格が4月1日より変更となります。  
市ホームページ、かるたを販売している店舗、公共施設にてご確認ください。



## 学校に不審者が進入したら!?

### ひたち野うしく中で不審者対応訓練

2月13日、ひたち野うしく中学校で、牛久警察署の協力のもと、学校への不審者乱入を想定した訓練が行われました。不審者に扮した警察官が教室に侵入すると、生徒は別の入口から避難し、さすまたを持った教員たちが取り押さえました。一連の様子は撮影され、全校生徒が視聴し避難行動を振り返りました。「万が一を想定しているのとしていないのでは違う。今日の事をたまに思い出してほしい」と講評がありました。



訓練では教員たちも牛久警察署からさすまたの使い方の指導を受けました

## 熱戦を制し見事優勝

### いばらきっ子郷土検定県大会で牛久一中が優勝

2月16日、「いばらきっ子郷土検定」で優勝した牛久第一中学校の生徒の皆さんが、沼田市長を表敬訪問しました。茨城にまつわる歴史や観光などの知識を競う大会で、出場できるのは中学2年の一度きり。牛久市の代表として、見事優勝を勝ち取りました。

「学校のテストは個人戦だが、今回の大会は団体戦。仲間を頼ることの大切さに気づくことができた」とコメントしていました。



## いざというときに備えて ～各地で訓練～

### ●牛久シャトーで消防訓練

毎年1月26日は「文化財防火デー」です。牛久シャトー株式会社では、文化財防火デーに合わせて1月25日、牛久消防署立ち会いのもと牛久シャトーの消防訓練を行いました。訓練では、神谷傳兵衛記念館地下セラーで漏電による出火を想定。来館者の避難誘導や初期消火、通報訓練を行い、全員避難しました。その後、従業員一人ひとりが、牛久シャトーに設置されている屋外消火栓からの放水や、水消火器を使用した消火訓練を行いました。



### ●神谷小6年生親子防災教室

1月24日、神谷小学校の6年生の親子活動で市防災課職員を講師に招き、防災について学びました。活動では、子どもたちだけでマニュアルを見ながら段ボールベットを組み立てたり、非常用発電機を起動させたり、効率よく非常食を分配する方法を考えたりと、避難所で自分たちでもできることを実践しました。

体験した児童は「初めは難しそうだったけれど、一度やってみたら自信がついた」などと話していました。



しあわせをよぶ  
レシピ

毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

## 豚ロールレタス

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(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1744

皆さんは、茨城県が「レタスの生産量全国第2位」だと知っていましたか？今回は、レタスを使った主菜と副菜をまとめてとれるおかずを作りました。彩りも綺麗で、春らしい一品です。



**材料** (4人分) 1人分231Kcal 塩分1.0g  
 レタス…………… 1玉 酒…………… 大さじ2  
 パプリカ…………… 1個 水…………… 200ml  
 トマト…………… 大1個 塩…………… ひとつまみ  
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 280g こしょう…………… 適量  
 顆粒コンソメ …… 小さじ2強(6g)

### 作り方

- ① レタスを皿に並べ、電子レンジで1分間加熱してしんなりさせる。
- ② パプリカ、トマトを7mm幅の細切りにする。
- ③ ①を少し重なるようにまな板に並べる。その上に豚肉→トマト→パプリカ→豚肉の順に重ね、のり巻きを巻くようなイメージできつめに巻く。
- ④ ③を輪切りにし、断面を上にして耐熱容器に並べる。
- ⑤ ④に顆粒コンソメ、酒、水を入れて電子レンジで5分間加熱する。豚肉に完全に火が通るよう加熱時間は調整する。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。

一口メモ

電子レンジ加熱の際には、隙間がないように並べると出来上がりの形が崩れにくくなります。隙間がある場合は、余った野菜やきのこと類を詰めるのがおすすめ。また、耐熱容器のまま食卓に出せば、洗い物の手間を減らすことができます。

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」レタスナ



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時30分から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！



## 地域の魅力を大発信！

### 第3回牛久シャトー日本遺産フェスタ

ワイン文化日本遺産協議会は、2月17日、「第3回牛久シャトー日本遺産フェスタ」を開催。およそ17,000人が来場しました。本館2階では「サザコーヒー1日かぎりの牛久シャトー店」が出店。歴史ロマン溢れる空間で美味しいコーヒーを楽しむ特別なひと時となりました。そのほか、特別展示「能面の世界」や二所ノ関部屋応援ちゃんこの無料配布などが催され、大いに賑わいました。



▲サザコーヒー1日かぎりの牛久シャトー店

## 牛久シャトーで自分たちのプレゼンを実践

### —中生在牛久シャトーで清掃活動・イベント実現

牛久第一中学校では牛久シャトーの知名度向上のため企画を考え、12月に牛久シャトー株式会社や市の職員にプレゼン\*を行いました。そしてこれまでの企画をいよいよ実践。日本遺産フェスタを翌日に控えた2月16日、牛久シャトーの清掃活動を行いました。また、翌2月17日の日本遺産フェスタ当日は、生徒たちの企画を牛久青年会議所が「日本遺産クイズスタンプラリー」として実現しました。全てのスタンプを集めると牛久一中生がデザインしたクリアファイルをプレゼント。大好評のイベントとなりました。 ※広報うしく令和6年2月1日号に掲載。



スタンプラリーでクリアファイルもつたよ



## ヒレンジャク

(緋連雀)

スズメ目レンジャク科



丸っこい体と短めの尾、頭部の冠羽が特徴的で、翼と尾の先端が赤い色(緋色)をしており、黄色のキレンジャクと見分けられます。大きさはスズメとムクドリの間くらいで、数羽から数十羽の群れで行動します。

「連雀」の名はこの群れを連なる雀すずめに例えたもので、平安時代の書物にも記されています。日本には冬鳥として渡来しますが、餌の木の実があるところを群れで次々と移動するため、同じ場所に留まらず、また、数が少なく観察が難しいことから、野鳥ファンには人気の鳥です。まれな鳥ですが、春先まで木の実が残っている公園や生け垣などで、偶然出会うことがあります。



問 都市計画課 ☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発刊)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介しています。

## 牛久の希少植物



フデリンドウ(筆竜胆) (平成26年4月24日撮影/ひたち野みずべ公園の雑木林)  
※近年はあまり見られなくなりました。

第34回

## フデリンドウ

リンドウ科

5〜10cmと小さなリンドウです。茎の上部に青紫色(白色・淡紅色もある)の花を数個付けます。花は長さ2〜2.5cm。茎葉は密接して付き、縁には白いごく小さな突起物があり、葉の裏面は紫色を帯びます。開花期は4〜5月で日当たりの良い山地や草地など。分布は日本・シ

「牛久市版レッドデータブック追補版 牛久における絶滅のおそれのある野生生物」は連載終了後も引き続き販売中※お求めは都市計画課まで(1350円)

★今回をもちまして「牛久の希少植物」の連載は終了となります。  
♡愛読ありがとうございます。

ベリア・中国・インド北部など。名前の由来は閉じた花が筆先に似ていることによります。リンドウ属は世界に五千種が知られる大きなグループで、日本には13種あります。その多くは日を受けると開く花をつけます。  
※本書65ページに掲載。  
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章・写真:戸塚昌宏)



## 令和6年能登半島地震、復興支援

### ●石川県能登町へ牛久市職員4人が派遣

茨城県の要請による災害対応支援活動で、市職員4人を石川県鳳珠郡能登町へ派遣しました。派遣を前に2月2日、沼田市長が職員を激励し、「体調に気を付けてがんばってほしい」などと一人ひとりに声を掛けました。

職員は2人ずつ、2月3日～7日と2月15日～19日の期間に分かれ復興支援に携わり、住家被害認定調査や避難所支援に従事しました。



### ●石川県能登町へ物資支援

1月30日、石川県鳳珠郡能登町へ支援物資を送るため、茨城県トラック協会県南支部のトラック1台と職員2人が出発しました。茨城県トラック協会県南支部は牛久市と災害時物資輸送の協定を結んでいます。支援物資は能登町との協議により、レトルトご飯3,750食、ブルーシート200枚を届けました。



### ●区長会より義援金5万円寄附

2月13日、牛久市区長会から義援金5万円が沼田市長に届けられました。この義援金は市民の皆さまより募った義援金とともに2月下旬以降、被災地へ送る予定です。



姉妹都市ホワイトホース市(カナダ)青少年団

# 6年ぶりの来日！ホストファミリー募集

姉妹都市ホワイトホース市(カナダ)から6年ぶりに青少年団(中高生および成人団長・計12人程度)が牛久市にやってきます！つきましては、市内滞在期間に受け入れてくれるホストファミリーを募集します。

**受入期間：7月6日(土)～15日(月・祝) (10日間)**

応募資格

①牛久市在住の方

②受入期間を通じて、団長・団員1人もしくは2人をホームステイさせることが可能な方

③受入期間中の牛久市主催の行事の際、指定する場所まで団員を送迎可能な方

※来日する青少年と同年代のお子さまがいる家庭を優先します。

※申し込み多数の場合は、ご希望に添えない場合があります。

※ホストファミリーに決定した場合、牛久市国際交流協会の会員になっていただきます(年会費1,000円)。

※6月20日(木)午後6時～(予定)のホストファミリー説明会に出席していただけます。

申込方法

所定の申込書を牛久市国際交流協会事務局に持参してください。

申込書は市民活動課窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**申込締切：3月29日(金)**



★ ホワイトホース

Canada

【問い合わせ】牛久市国際交流協会事務局(市民活動課内) ☎内線1632

(受付：午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日除く)

牛久市国際交流協会会員募集!! 日本語教室、国内外の姉妹都市交流、国際理解教育講座など多岐に渡る活動を行っています。どなたでも入会できます。詳しくはホームページをご覧ください。

