



# 月刊 #るるるる

～ほぼ15分で読める茨城県南情報紙～

vol.30  
2026  
3  
March

<発行所> 有限会社 佐藤新聞舗  
〒300-1235 茨城県牛久市刈谷 2-172-13  
TEL 029-873-2476  
FAX 029-872-6797  
.....  
<企画・制作> NPO 法人ちゃんみよ TV  
http://chanmiyo.tv  
E-mail chanmiyo@chanmiyo.tv

発行日: 令和8年3月1日  
発行部数: 8,000部

## 四季折々 春を待つ里山

二十四節気の24番目が大雪で、次の立春が1番目となり、立春を迎えると暦のうえでは春になります。大寒の最終日(立春の前日)が豆まきでおなじみの節分です。旧暦のころは、立春が新しい年の始まりを意味していたので、節分の豆まきは年越しの行事にあたるわけですね。立春(2月4日)から立夏前(5月4日ごろ)までが「春」となります。

今年、立春を過ぎたたん、「今季最強の寒波」と表現する寒波が繰り返してきてきました。それでも、春を待ちきれない植物は花芽を生長させ、開花の準備をしています。春を待つ里山はコナラやクヌギの葉が落ちて一年で一番明るい時期で「山眠る」という季語に出てくる季節を迎えています。そして、里山の林床には春を告げるフクジュソウやフキノトウが咲き出し、春を告げています。



上:フクジュソウ  
下:フキノトウ

牛久市景観まちづくりネットワーク代表坂弘毅さんに寄稿頂いた文章をもとに作成しています。

## レッツ！プレイバック！ タ暮れモーモーゲスト紹介

2月12日(木) #2085  
毎月おなじみになってきているゲストのたけちゃんMCで爆笑回です。ゲストコーナーではうしく祭実行委員会の久保田さんと宮代さんが登場。2月14日牛久シャトルで開催されたうしく祭、ワイン片手に肉料理を熱くPR。世界の肉料理から、ワインカクテル、バルンタイン限定チョコワークシヨップまで魅力たっぷりのイベント詳細をご紹介します。3月開催の日本遺産フェスタも予告されました。  
2月18日(水) #2089  
合同会社いること代表・大山さんが登場。福島県葛尾(かつらお)村での2拠点生活を語りました。中学校をDIYで改装し、アーティスト・イン・レジデンスを実施。羊毛フェルトや藁もじりワークシヨップなど、地元高齢者と若者が伝統文化を継承。山奥のカフェでは自給自足生活を実践しています。牛久市では「シャトルで休日」を企画し牛久シャトルを持つ日常の「いい時間」をデザインし、椅子の配置のような細かな点まで来場者の居心地良さを追求しています。



↑2月12日(木) #2085 | うしく祭実行委員会の久保田さん・宮代さんとうしく駅前かっぱつ化実行委員会のたけちゃん。

## 3. 1から考える わが家の防災アップデート

3月は、卒業や進学、異動など、生活環境が大きく変わる季節です。そして同時に、私たちは毎年この時期になると、あの日のことを静かに思い出します。東日本大震災から、もう15年が経とうとしています。

当時の記憶は、人それぞれです。激しい揺れに立ちすくんだ人、停電で真っ暗な夜を過ごした人、あるいはまだ幼くて覚えていない世代も増えてきました。しかし、地震や災害は「忘れた頃」ではなく、「いつでも」やってくるかもしれません。だから、この3月という節目に、改めてわが家の防災を「アップデート」してみませんか？

茨城県南エリアは内陸に位置し、津波の心配は少ないものの、建物の倒壊や家具の転倒、そして長期間のライフライン停止への備えが重要になります。そこで今回は、今日からできる「3つの見直しポイント」をご提案します。

- ① 備蓄はローリングストックを活用  
普段食のカレー・麺を多めに買い、古いものから消費しましょう。防災リュックの期限切れを防ぐことができます。
  - ② 連絡網として家族ルールを準備  
昼間の集合場所(自宅・学校・公園)を家族会議で決定しておきましょう。伝言ダイヤル171の活用も検討してもいいかもしれません。
  - ③ 家具固定は寝室優先的に  
寝室だけは聖域にするために、タンス転倒防止にし字金具、枕元に懐中電灯・スリッパを常備しておきましょう。
- 「完璧」より「昨日より少し備える」。春散歩の途中で避難所を確認してみてもいいかもしれません。



作: 藤代 百

ちゃんみよTVでは、みなさんからの便りをお待ちしております！  
お手紙 茨城県牛久市 牛久町235  
メールアドレス chanmiyo@chanmiyo.tv



日	月	火	水	木	金	土
3/1	2	3	4 地域をちゃんとみよー	5	6	7 牛久シャトー 日本遺産フェスタ
8 うしくりーん作戦 牛久沼	9 〈月1レギュラー〉 株式会社finedyさん	10 〈月1レギュラー〉 藤代百さん	11 地域をちゃんとみよー	12 〈月1レギュラー〉 NPO法人牛久駅前 かっぱつ化実行委員会 伊藤 社司さん	13 どんどんキッチン	14
15	16 〈月1番組〉20:30～ 日々かりめろの月々かりめろ	17	18 地域をちゃんとみよー	19 〈月1レギュラー〉 つくば中央法律事務所 堀越智也さん	20	21 女化神社初午
22 NHKのど自慢放送	23	24	25 地域をちゃんとみよー	26 〈月1番組〉20:30～ 合同会社自己批判商事	27 どんどんキッチン	28 どんどん祭り
29	30	31	4/1	2 	3	4 

平日毎日19:00～19:45(生放送)  
ご視聴は YouTube のこちらの URL から  
<http://www.youtube.com/user/chanmiyotv/live>




ちゃんみよTV

※チャンネル登録よろしくお願ひします！  
※過去の番組もいつでもご覧いただけます。

バラエティ番組はこちらの URL から  
[https://www.youtube.com/@chanmiyotv\\_variety](https://www.youtube.com/@chanmiyotv_variety)




スタッフの日常は VLOG で配信！  
こちらの URL から  
[https://www.youtube.com/@chanmiyotv\\_vlog](https://www.youtube.com/@chanmiyotv_vlog)




### ちゃんみよ TV スタッフ大募集中！

ちゃんみよ TV の帯番組「夕暮れモーモー」では、毎週レギュラー MC として番組を盛り上げてくれる元気で明るく牛久が大好きな方、音響やビデオカメラなど操作に挑戦してみたい方、テレビ局のように、カメラのスイッチングや画面の切りかえをやってみてみたい方を大募集中です。先輩スタッフがやさしくレクチャーしますので、興味がある方はご連絡ください。  
毎日の放送以外にも、ちゃんみよ TV は地域イベントに参加・開催しています。放送に携わるのは難しそうだけど、イベントと一緒に盛り上げて牛久市をもっと知りたい方、一緒に活動しましょう。幅広い世代のスタッフと活動する中で、日常の中に意外な発見が見つかるかも？ぜひ気軽にご連絡ください。

## CTV 番組スポンサーのご紹介

つくば中央法律事務所 ☎029-896-3530	有限会社佐藤新聞舗 ☎029-873-2476	株式会社そめや生活支援部 ☎0120-335-369	うま味処新月 ☎029-873-1814	サンヨーリアルティ株式会社 ☎029-874-7717	塚本産業株式会社 ☎029-872-2222
ノグチハウジング株式会社 ☎029-874-7772	有限会社ワタベ商会 ☎029-873-1362	株式会社 染野製作所 ☎029-872-3151	牛久サーパスゼミ ☎090-3338-0383	牛久カッパ整体院 ☎029-869-6432	finedy ☎029-784-1521
NPO 法人ソワンアンドソワレ <a href="https://sowasowa-web.jimdosite.com/">https://sowasowa-web.jimdosite.com/</a>	龍ヶ崎市 B&G USC 海洋クラブ ☎090-2729-5799	NPO 法人牛久駅前かっぱつ化実行委員会 mhdmr099_1128@yahoo.co.jp	INK Group ☎029-846-6619	有限会社松蔵屋 ☎029-872-0043	太田胃散 ☎029-872-1611
金太楼鮨 牛久店 ☎029-871-7070	有限会社根本材木店 ☎029-873-3478	綾部電気管理事務所 ☎029-874-8097	Grandame nail <a href="http://ameblo.jp/grandame">http://ameblo.jp/grandame</a>	南部珈琲 ☎029-830-8235	FUJIYA 牛久店 ☎029-874-0012
hair salon Baletta* ☎029-872-8171	ファミリー接骨院 ☎029-845-4489	サイトウコーヒー ☎029-872-8951	現在27の企業にスポンサーとなっていてお願ひしております。 各企業の詳しい情報はCTVホームページのリンクボタンよりご確認ください。		

