

安全・安心・活力 快適生活都市 高萩

市報

たかはぎ

高萩1

No.708
2019



Public relations of Takahagi-city

お米っておいしいね!!
ーライスフェスティバル2018ー





高萩市長
大部 勝規

明けましておめでとうございます。
皆様には、平成31年の清々しい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、市民の皆様から多くのご支援をいただき、高萩市長を拝命させていただきました。誠に光栄に存じますとともに、その職責の重さを改めて痛感しております。

私は選挙において、「シフトチェンジ」を掲げ、市民の目線に立って、真に市民が求めているものに取り組んでいかなければならないと訴えてまいりました。数えきれないほど多くの市民の皆様から高萩市に寄せる思いを直接聴いてまいりました。いたるところで「まちに元気がない」

と聞かされたものの、一方で「このまちは自然が多く住みやすい」とまちへの愛着を語る皆さんに出会いました。今、市民の皆様は何を考えたのかを望んでいるのかを直接お聞きしながら、施策に活かしていきたいと考え、「市長室開放」事業を昨年7月から開始いたしました。

また、「第5次高萩市総合計画」に掲げる基本政策であります①安心を支える「保健・医療・福祉」、②たくましさを育む「教育・文化」、③元気を引き出す「経済・産業」、④快適を見守る「生活環境」、⑤便利さを生み出す「社会基盤」、⑥底力を高める「地域経営」に沿った事業を積極的に展開するとともに、「誘致事業」、「交流事業」、「支援事業」の3つを政策の柱として、市民主役の市政を進める事業を推進してまいりました。

さらに、「高萩市創生総合戦略」を基に、高萩市人口ビジョンで示した将来展望を遂行するために、国が策定した「まち・ひと・しごと創生総合戦略」の基本的な考え方を踏まえ、人口減少と地域経済縮小の克服に係る事業の推進を図ってまいりました。

本年も引き続き「第5次高萩市総合計画」に掲げる基本政策の下、3つの政策の柱に沿った市民主役の市政を進める事業を展開し、「高萩市創生総合戦略」に掲げた基本目標を達成するための各事業についても、PDCAサイクルを実行し、人口減少社会の中にあっても、市が活力ある街づくりを進めるための施策を推進してまいります。

東日本大震災からの復興のシンボルでもある本庁舎の再建工事が完了し、今後は、市民生活に

必要な一般廃棄物処理施設整備、年少人口の減少や施設の老朽化に伴う幼児教育・保育環境整備、昨夏の災害ともいえる猛暑を受けた熱中症対策として全小中学校へのエアコン整備及びICT教育環境整備などの子どもたちの教育環境の充実、中心市街地活性化など、新たな高萩市発展に向けた施策に取り組まなければなりません。

今後増加が見込まれる社会保障経費や公共施設の老朽化対策経費、住宅公社改革推進債の償還経費に加え、一般財源等の減少が見込まれる厳しい状況ではありますが、限られた財源の中にあっても施策を重点化し、効率的に事業を推進することによって無駄を省き、行政と市民、企業、さらには国・県及び周辺自治体と協力、連携の下、「市民が主役の市政」、「元気で活力ある高萩市」の実現を目指してまいります。

今年は11月に市制施行65周年の節目を迎えます。10月にはいきいき茨城ゆめ国体が開催され、高萩市はウエイトリフティング競技と軟式野球競技の会場となっております。

市民の皆様と一体となって大会を盛り上げ、高萩市が更に飛躍するよう取り組んでまいります。

未来への責任を果たし、「住んで良かった」と子どもたちが誇りを持って語れる高萩市を創るために、初心を忘れることなく、職員と共に誠意取り組んでまいりますので、皆様のより一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、素晴らしい年になりますようご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

11 24・25 JAまつり2018 いってみっぺよJAへ

地域に根ざし貢献するJAをめざし、地域貢献活動の一環として「JAまつり2018」が今年もさくら宇宙公園で開催されました。

メインステージでは、認定こども園による太鼓や中学校の吹奏楽、子どもたちに大人気のイバライガーのショーなど盛りだくさん。

屋台村では地元の美味しいものが来場者の食欲を満たし、ふれあい広場では緊急車両の展示・乗車体験やバター作り体験など、小さなお子さんから大人まで楽しめる2日間となりました。



11 24 たかはぎ古民家マーケット 「tukurite kara kaitee」



高萩市地域おこし協力隊と高萩茶寮がタイアップし、穂積家住宅でたかはぎ古民家マーケットが開催されました。

これは市内や近隣で活躍するクラフト作家や農業者等が出店し、作り手自らがお店に立ち、作ったものと熱い思いを合わせてお届けする試みです。

マーケットに来店されたお客様は、買い求めた商品と共に生産者の熱い思いをお持ち帰りになりました。

12 8・9 高萩真心一魂 新酒の集い ～茨城の陶匠・ぐい呑み百選展～

高萩市産の酒米を使った純米吟醸酒「高萩真心一魂」新酒の販売開始を記念して～茨城の陶匠・ぐい呑み百選展～が穂積家住宅で行われ、笠間を中心とする窯元から200点以上の酒器が展覧されました。

この展示会は昨年に引き続き2回目の開催で、酒器だけではなく書画、木器、草木染めなどの作品も並べられ、訪れた方の目を楽しませていました。



11 17・18 紅葉そばまつり

花貫溪谷の紅葉が見ごろを迎え、高萩市産の「常陸秋そば」を使った紅葉そばまつりが花貫ふるさと自然公園センターで開催されました。



この祭りは、北方蕎麦の会と花貫やまめ会のみなさんが中心となり、高萩産の美味しいそばを食べていただこうと毎年開催しているものです。

観光に来たみなさんは、花貫溪谷の美しい紅葉と、挽きたて、打ちたて、茹でたての二八そば、花貫川の清流で育ったやまめを堪能していました。

12 2 大地の恵みをいただきます。 茨城をたべよう ライスフェスティバル2018

(今月の表紙)

高萩のお米の美味しさを知っていただき、米の消費拡大を図るこのイベント。今年も米の食味ランキングで特Aを取得した高萩市産の炊きたて「コシヒカリ」と「ふくまる」が食べ放題!同時に開催された「ご飯が進むおかず選手権」には7店舗が出店。各店ともご飯に合う自慢の一品を300円で販売しました。コンテストは「野菜そばろあんかけ」を出品した高萩清高高校の生徒たちが昨年に引き続き2連覇を達成。

お米の当る福引きもあり、大いに賑わいました。



12 5 平成30年度 ニュースポーツ体験教室

茨城県社会福祉協議会とNPO法人わくわくニュースポーツクラブ主催のニュースポーツ体験教室が市民体育館で開催されました。この教室には、高齢者クラブ連合会・のぞみ大学・元気アップ運動教室・社協支部やボランティア団体の皆さんが参加し、輪投げやユニカールなど4種目を体験しました。専用のカーペット上にストーンを滑走させるカーリングに似た競技のユニカールでは、目標の近くにストーンが止まるたびに歓声が上がリ、参加したみなさんはさわやかな汗を流していました。



市・県民税の申告が必要な人

今年の1月1日現在で市内に居住していた人は、原則として申告しなければなりません。市では、前年の申告内容をもとに、今年申告が必要と思われる人に申告書を送付していますが、申告書が送付されなかった人でも申告が必要な場合があります。下表を参考に申告されるようお願いいたします。

平成31年1月1日現在、高萩市に住んでいた人

平成30年中に収入のあった人

給与所得者

- (1) 給与支払報告書が勤務先から高萩市に提出されていない人
- (2) 2ヶ所以上から給与をもらっている人
- (3) 給与所得者以外に営業等、不動産等の収入があった人(給与以外の所得が20万を超えるときは、確定申告をする必要があります)

給与所得者以外の人

- (1) 平成30年中に、個人年金、営業等、農業、不動産等の収入があった人
- (2) 公的年金収入のある人で、社会保険料控除、医療費控除等を受ける人

平成30年中に収入のなかった人

どなたの扶養にもなっていない人

高萩市国民健康保険に加入している人(申告書の提出がないと保険税の算定や減額等ができませんので、申告書左下の「前年中所得の無かった人」の欄に必要事項を記入のうえ提出してください。)

次のいずれかに該当する人は申告の必要はありません。ただし、(2)、(3)に該当する人のうち、医療費、社会保険料、雑損、その他控除を受ける場合は申告が必要です。

- (1) 所得税の確定申告書を提出した人、または提出予定の人
- (2) 1ヶ所からの給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から高萩市に提出されている人
- (3) 収入が公的年金(国民年金、厚生年金など)のみの人で、所得税がかからない人

申告相談の期間・会場

[期間] 平成31年2月18日(月)から3月15日(金)まで

※土・日は除きます。ただし、2月24日、3月3日の日曜日に限り受付します。

[時間] 午前8時30分から午後4時まで

[会場] 高萩市役所 1階

※開場時間は、午前8時です。開場時間前にお越しいただいても外でお待ちいただくこととなりますので、ご注意ください。

※申告相談開始後1週間程度は、会場が大変混雑しますので、長時間お待ちいただく場合があります。

※市役所駐車場も混雑しますので、満車の場合は図書館等駐車場をご利用ください。

申告に必要なもの

- 1** 申告書(前年の控えがあれば持参してください)
- 2** 利用者識別番号の通知書(所得税申告者)
市役所で所得税の確定申告をする人は、「利用者識別番号」が必要となります。
※税務署より送付された確定申告のお知らせハガキは必ずご持参ください。
- 3** 印鑑(所得税申告者は不要)
- 4** 申告者名義の預金通帳
- 5** 社会保険料の支払い額がわかる領収書など
(国民健康保険税・国民年金保険料については市役所で申告相談する人は不要)
- 6** 生命保険、地震保険等の支払い保険料証明書
- 7** 医療費控除を申告する人は、医療費控除の明細書(必ず「医療費控除の明細書」に記載してください)
- 8** 源泉徴収票(給与所得や年金所得がある人)
- 9** 営業・農業・不動産所得等がある人は「収支内訳書」または「農業所得のお尋ね」

その他、所得により必要となる書類がありますので、ご不明な点は税務課へお問い合わせください。

市役所では受付できない確定申告

下記に記載する所得のある人は、日立税務署が開設する確定申告会場(日立シビックセンターマープルホール)か国税庁ホームページを利用し、確定申告をしてください。

- ・ 株式等の譲渡所得 など
- ・ 申告分離課税を選択した上場株式等の配当所得
- ・ 利子所得
- ・ 土地、建物等の譲渡所得(収用による譲渡を除く)
- ・ 退職所得
- ・ 先物取引の雑所得 など
- ・ 山林所得
- ・ 住宅借入金等特別控除(1年目)

2月18日(月)から3月15日(金)まで 税の申告が始まります

今年も所得税及び市・県民税の申告時期が近づいてきました。

所得税の確定申告は、日立税務署で受け付けていますが、2月18日から3月15日に限り、市役所でも受け付けています(青色申告者・分離課税申告者等を除く)。申告が必要な人は、受付日時等を確認し、期日までに申告を済ませましょう。

所得税の確定申告

■問合せ 日立税務署 ☎0294-21-6346 (自動音声案内)

確定申告が必要な人

販売業・製造業・農業・漁業・サービス業等を営んでいる人や、地代・家賃・不動産売却等の所得がある人で、平成30年中の各所得金額の合計が、社会保険料控除や扶養控除等の所得控除合計額を超える人は、確定申告が必要です。ただし、平成30年分の公的年金等の収入金額の合計金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合を除きます。

また、給与所得者、いわゆる会社員の人で、年末調整で所得税の精算が終わっている人は、申告の必要はありませんが、次の(1)～(3)のいずれかに該当する人は、確定申告が必要です。

- (1) 年収が2千万円を超える人
- (2) 1ヶ所から給与を受けている人で、給与所得以外の所得が20万円を超える人
- (3) 2ヶ所以上から給与を受け取っている人で、年末調整をされなかった給与収入と給与以外の所得の合計額が20万円を超える人

※確定申告が必要でない人でも、次のような場合に申告すると、源泉徴収された所得税が還付されることがあります。

- ・住宅をローンで取得した場合
- ・年の途中で退職し、その後再就職していない場合
- ・災害や盗難にあった場合
- ・多額の医療費を支払ったとき など

申告書にはマイナンバー(個人番号)が必要です

マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)の導入により、申告には下記が必要になります。お忘れのないようご注意ください。

◆申告書へのマイナンバー(個人番号)の記載

◆番号確認、及び本人確認 ができる書類の提示又は 写しの添付(郵送提出 の場合を含む)



確定申告の期間・会場

【期間】 平成31年2月18日(月)から3月15日(金)まで
(土・日を除く)

ただし、2月24日と3月3日の日曜日に限り、中央ビル4階(水戸市泉町2-3-2)で水戸、太田税務署と合同で申告相談等を行います。

【時間】 午前9時から午後4時まで

【会場】 日立シビックセンター マーブルホール
(日立市幸町1-21-1 新都市広場地下1階)

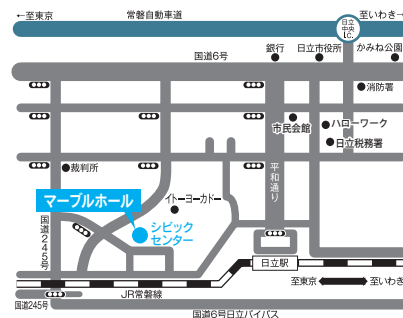
※日立シビックセンターの駐車場は有料です。

※申告書の作成には時間を要しますので、お早めにお越しください。

相談内容が複雑な場合は、午後3時頃までにお越しください。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。

※確定申告会場は大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合や受付を早めに締め切る場合があります。

※確定申告会場開設期間中は、日立税務署庁舎では申告相談を行っておりません。(開設期間以外は日立税務署での受付になります。)



e-Tax を利用しましょう

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと**自宅等で確定申告書が作成できます。**

「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は、平成31年1月から、**IDとパスワードの入力で利用できます。**作成した申告書は、e-Taxで送信、又は印刷して提出してください。

「確定申告書等作成コーナー」の操作や確定申告に関するご質問・ご相談は、**国税庁ホームページで検索するか電話(0294-21-6346)にてお問い合わせください。**

《e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ》

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(0570-01-5901)

【受付】月曜～金曜(祝日等及び12月29日～1月3日を除きます)



いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

2019年9月28日(土)～2019年10月8日(火)

いばラッキーNews♪No.13



国体まであと8カ月



茨城国体ウエイトリフティング競技リハーサル大会が開催されました

大会名：内閣総理大臣杯第55回全日本社会人ウエイトリフティング選手権大会
レディースカップ第10回全日本女子選抜ウエイトリフティング選手権大会

◆茨城国体に向けて

11月21日(水)～25日(日)まで、いきいき茨城ゆめ国体ウエイトリフティング競技リハーサル大会が高萩市文化会館で開催され、全国から男子8階級・女子8階級、総勢360名の選手が出場。熱戦を繰り広げました。

今大会では、女子90kg級で高校新記録、さらに男子77kg級、94kg級では日本新記録が誕生し、会場が興奮に包まれました。

また、高校生が競技補助員を務め、地元ボランティアの皆さんはおもてなし、受付、駐車場案内などで活躍しました。

今回のリハーサル大会を終えて、改善すべき点も見られたので、今年の本大会に向けて修正し、さらに茨城国体を盛り上げていきたいと思っています。

▼市内幼稚園・保育施設の子供たちが描いたいばラッキーで会場装飾



◆学校観戦

市内全小中学校の児童・生徒約1900人が、各学校・学年別に観戦し、子供たちが作製した手作りミニ応援旗で、試技(バーベルを持ち上げること)に成功した選手に歓声を送りました。同行した先生からは、「ウエイトリフティングをなかなか生で見る機会がないので、子供たちにとって良い経験になった」と喜びの声をいただきました。



今月のあなたを持ち上げるウエイトリフティング通信

Q 試合の服装はあのタイトなコスチュームと決まっているのですか？

A そうです。そもそも、ダボダボの衣類はバーベルに引っかかってしまいます。海外には宗教上の制約のある選手もいるため、「アクセサリー」・「頭部の衣類」はOKです。しかし一方では、「ベルトの幅は12cm以下」・「肘から上下5cmの部分にはテーピングをしてはならない」など細かいルールも定められています。

高萩市開催競技

《ウエイトリフティング》2019年10月2日(水)～6日(日)／高萩市文化会館

《軟式野球》2019年10月4日(金)～5日(土)／高萩市民球場



いきいき茨城ゆめ国体高萩市実行委員会事務局(高萩市教育委員会国体推進課)

〒318-8511 高萩市本町1-100-1 TEL:0293-23-2019 FAX:0293-23-1126
【ホームページ】<http://www.city.takahagi.ibaraki.jp/page/dir001194.html>



スポーツのお知らせ

●問合せ 国体推進課 ☎23-2019



結果 第38回高萩市民総合体育大会

兼第10回市民グラウンドゴルフ大会

期 日 11月1日(木)
会 場 サンスポーツランド高萩
参加数 113名
結 果

部 門	優 勝	準優勝	第3位
男子の部	かじろ 康 神代 佐藤	さとう 達夫	みと 水戸 豊
女子の部	きくち 紘子 菊池 紘子	せき 関	よねこ 米子 からさわ 唐沢みち子



兼第39回市民テニス大会 男女ダブルス

期 日 11月10日(土)
会 場 高浜スポーツ広場テニスコート
参加数 26名
結 果

部 門	優 勝	準優勝
男子 Aクラス	やぎぬま 樹(ミルフィーユ) 八木沼一樹(ミルフィーユ) こばやし 舜(ミルフィーユ) 小林 舜	しば たか 隆志(ミルフィーユ) 柴田 しょう 翔(ミルフィーユ) つすだ 白田 翔
男子 Bクラス	ねもと しげる(高萩クラブ) 根本 茂(高萩クラブ) わたひき しん じ(高萩クラブ) 綿引 伸司	きくち ひでお 秀雄(暇修クラブ) 菊池 あんどう 好幸(暇修クラブ) 安藤 よしゆき
女子 Bクラス	こむろ ゆき え(ミルフィーユ) 小室 雪絵(ミルフィーユ) わたなべ 渡辺さおり(ミルフィーユ)	ほし さおり 沙織(ミルフィーユ) 星 あき こ 明子(ミルフィーユ) つめ つ 梅津

結果 第35回茨城県民駅伝競走大会

期 日 12月8日(土)
会 場 笠松運動公園
〈職域対抗の部〉
(参加51チーム)
高萩市消防本部:第4位
(総合タイム51分59秒)
〈市町村対抗の部〉(参加23チーム)
高萩市:第9位(総合タイム1時間13分02秒)



結果 第67回たかはぎ駅伝競走大会

期 日 12月16日(日)
コース 市内周回コース
参加数 99チーム
結 果

部 門	優 勝	準優勝
一般の部	Mrいわき	高萩市消防本部
高校生の部	日立工業高校C	日立工業高校B
中学男子の部	高萩中男子駅伝部	秋山かつしーラブ
女子の部	高萩中女子バスケA	高萩中女テニAチーム
オープン	高萩高校男子チーム	高萩走友会B



募集 平成30年度高萩ソフトテニス教室

期 日 平成31年1月27日(日)～3月3日(日)
毎週日曜日午前9時～正午
会 場 高浜スポーツ広場テニスコート
対象者 市内住居者又は通勤通学者(初心者及び経験者)
参加料 1,000円/人(傷害保険・ボール代)
※申込み時に支払い
申込み 1月21日(月)までに高浜スポーツ広場受付窓口へ
問合せ ソフトテニス連盟 滝田 一雄
☎090-6497-5224

12/14 明秀日立サッカー一部が県大会優勝と全国大会出場報告

茨城県大会を制し第97回全国高校サッカー選手権大会への出場を決めた明秀日立サッカー一部が、報告のため来庁しました。

滑川教頭、萬場監督とともに来庁した主将、副主将の3人は「去年はベスト8で悔しい思いをした。今年は優勝を目指す!」と力強く抱負を語りました。

同校サッカー一部は2年連続3回目の全国大会出場で、初戦は12月31日(月)に千葉県立柏の葉公園総合競技場(千葉県柏市)で大阪代表の大阪学院大学高校と対戦しました。



ひとり親家庭を応援!! 「初心者のためのパソコン講習会」



パソコンの基本的な操作や、Word（ワード）の文字入力、図形、表の作成などが学べる入門講座です。

- 期 間** 2月23日、3月9日（いずれも土曜日）全2回
時 間 午前9時30分～午後3時30分
場 所 クリエイトパソコン教室（水戸市北見町8-12）
 ※無料駐車場有
定 員 15名（応募者多数の場合は抽選）
保 育 2歳以上（日常生活支援事業利用のため、事前登録が必要）
対 象 者 ひとり親家庭の母・父、寡婦で2日間必ず出席できるパソコン初心者
料 金 300円（資料代）
募集期間 1月7日（月）～1月31日（木）
申込み・問合せ （社福）茨城県母子寡婦福祉連合会
 茨城県母子家庭等就業・自立支援センター
 ☎029-233-2355

ハッピースマイル

大高さん家の仲良し兄弟♪



お子さんの写真を
大募集!!
市役所企画広報課
info@city.takahagi.tg.jp



📷 H30.10

おおたか そら つばき
大高 大空くん ・ 翼くん
(H25.5生まれ・H26.6生まれ)

子育てカレンダー

1月

5日(土)	市報1月号発行
6日(日)	
7日(月)	
8日(火)	
9日(水)	総 3歳児健診(12:30～16:00)
10日(木)	㊦ レインボーおはなし会(10:30～11:00)
11日(金)	
12日(土)	図 子ども映画会(14:30～)
13日(日)	
14日(月)	㊦ 休館日
15日(火)	
16日(水)	総 2歳児歯科健診(12:30～16:00)
17日(木)	㊦ 赤ちゃん教室「離乳食の進め方と試食」 (10:00～11:30)→参加者以外は11:30から開館
18日(金)	総 健康相談(8:45～11:00)
19日(土)	図 おりがみ教室(14:30～)
20日(日)	
21日(月)	㊦ 15:00まで開館
22日(火)	
23日(水)	
24日(木)	㊦ チェロとピアノのコンサート (10:30～11:00)
25日(金)	
26日(土)	図 おはなし会(14:30～)
27日(日)	
28日(月)	総 健康・歯科相談(8:45～11:00)
29日(火)	
30日(水)	
31日(木)	㊦ はちみつ(10:30～11:00)

2月

1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	
5日(火)	市報2月号発行日

白抜きは会場

総 総合福祉センター 詳しくは15ページ「すこやか」

㊦ 萩っ子つどいの広場(総合福祉センター2F)

図 図書館 詳しくは12ページ「図書館だより」

総合福祉センター2F

萩っ子つどいの広場通信

● 問合せ
子育て支援課
☎23-2129

12月の活動

6 まんまるお顔の サンタさん製作

クリスマスに飾れるサンタさんを作りました。ママと一緒に目や口を描き、わたでおひげと帽子のボンボンを付けて、飾り付けした台紙にのせると、まんまるお顔のやさしそうなサンタさんの出来上がりです♪



1月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

赤ちゃん教室

17 「離乳食の進め方と試食」

もよおし

10 「レインボーおはなし会」

24 「チェロとピアノのコンサート」

31 「はちみつ」

小さなお子さん・お父さん・お母さん、みんなで楽しく遊んで情報交換しましょう!いつでも無料ですので、お気軽に遊びに来てください☆スタッフ一同お待ちしております!

[持ち物]・子供の名札・飲み物(水・お茶)
※対象:未就学児



開館時間のご案内(通常9:00～16:00)

【休館日】

・1/14(月)

【変則日】

1/17(木) 11:30から

※赤ちゃん教室参加者以外

1/21(月) 15:00まで開館



子育て インフォメーション



せきエチケットを守ろう

冬はウィルス性の感染症が流行しやすい時期。感染拡大を防ぐため、せきエチケットについて知っておきたいですね。

- せきをする人はマスクを正しく着ける（鼻の上からあごまで覆う）。
- マスクがないときにせきやくしゃみをする場合は、ティッシュやハンカチ、または腕で口を覆い（手にウィルスがつくと感染を広げてしまいやすくなるため）、ほかの人に顔を向けない。



お外で元気に!!

感染症には、換気や手洗いなどの予防のほか、免疫を高めることも有効です。

冬でも天気がよければ1日に1度は外気に肌を触れさせるなどして、子どもの自己免疫力を高めましょう。



11/19

高萩スカウトフィールドに「さくら」と「どんぐり」を植樹 ～しぜんとあそぼデイキャンプ2018～

ボーイスカウト日本連盟では、100年の森づくりをテーマに子供たちの手による植樹体験を行っています。この日、高萩スカウトフィールドで植樹を行ったのは松岡小学校の4年生。どんぐりの苗を育てたNPO法人 響 のみなさんから植樹の方法を教わり、みんなで協力して桜とどんぐりを植えました。「みんなが植えた桜は、20年後には素晴らしい花を咲かせるよ」と教わると、子どもたちは「大人になったら絶対に見に来る!!」と誓い合いました。



11/25

英語を楽しもう! 萩っ子英語スピーチコンテスト

子どもたちに楽しく外国語を学ぶ機会を提供したいと、高萩ロータリークラブが主催する「萩っ子英語スピーチコンテスト」が今年も総合福祉センターで開催されました。

市内に住む小学1年生から中学3年生までの16名が参加し、リズムに合わせて夢を語ったり、大きな身振り手振りで好きなものを紹介したりと、終始笑顔で英語を楽しみました。



12/7

園児たちが中学生と一緒にもちつき

松岡中学校の1年生と松岡幼稚園の年中児が、去年の春に一緒に植えたもち米を使ってもちつきを行いました。



田植え、刈入れと協力して行ってきたもち米。待ちに待ったもちつきに、園児たちは「早く食べたい!!」と期待に目を輝かせながら、中学生のお兄さん、お姉さんと一緒に杵を握りました。

（刈入れの様子は、市報No.706 平成30年11月号3ページで紹介しています）



孫育コラム「孫を守ろう」

いそいそと息子のお世話はほどほどに

息子の親として、里帰り出産中に息子が不自由しているのがかわいそうに思え、独身時代の延長で手助けを申し出たい気持ちはわかります。でも彼はもう所帯持ちです。彼が住んでいる場所も「息子の家」ではなく「息子たち夫婦の家」。お嫁さんから「留守中にちょっと片付けてくれませんか？」など言われたい限り、お嫁さんの承諾なく勝手に出入りすべきではありません。

— 孫育での新常識より引用 —





お知らせ
「事業」を行っている人へ
償却資産をお持ちの人は
申告が必要です！

償却資産を所有している人
(法人及び個人) は、毎年1月
1日現在において所有してい
る償却資産の状況を資産が所
在する市町村へ申告すること
になっています。※お持ちに
なっている資産の評価額(課
税標準額)が150万円未満に
なる場合でも、償却資産があ
る人は申告義務があります。

また、太陽光発電設備(太
陽光パネル等)についても償
却資産の対象となる場合があ
りますのでご注意ください。

▼申告期限 1月31日(木)

※償却資産の申告が必要で
申告書が届いていない人は、
送付しますので税務課までご
連絡ください。また、関係書
類は市のホームページ(償却
資産に対する課税)よりダウ
ンロードできます。

▼該当する償却資産の例 ①

構築物(看板、駐車場設備、
アスファルト舗装、植栽等外
構工事等) ②機械及び装置(製
造機械設備、工作機械、印刷
機械、太陽光発電設備等) ③
車両及び運搬具(大型特殊自
動車、構内運搬車等。自動車
税・軽自動車税が課税されて
いるものを除く) ④工具・器
具及び備品(パソコン、机・
椅子、事務機器類、レジスタ
ー等) ほか

▼問合せ 税務課
☎23-21115

お知らせ 土地・家屋の所有者がお亡くなりになった場合は届出を

土地・家屋の所有者がお亡
くなりになった場合、相続に
より名義を変えられるまでの
間、相続人は相続人代表者指
定届(被相続人の税に関する
書類を代表して受け取る人を
指定するもの)を提出する必
要があります。まだ提出され
ていない人は、税務課まで提
出してください。ただし、法
務局で相続登記を完了された
場合は、提出の必要はありま
せん。

▼問合せ 税務課
☎23-21115

お知らせ 家屋を取り壊された場合は連絡を

家屋に対する固定資産税は、
1月1日現在の状況により課
税されます。1月1日以前に
家屋を取り壊した場合は、翌
年度から課税対象外になりま
すので、早めの連絡をお願い
します。法務局で滅失登記の
届出をされた場合は、市への
連絡は必要ありません。

▼問合せ 税務課
☎23-21115

お知らせ 寒さから水道管を守りましょう

水道管は、気温が低くなる
と凍結・破損の可能性が高
くなります。普段使用してい
ない蛇口などは特に注意が必要
です。給水装置はお客様の所
有物であるため、破損した場
合の修繕費用はお客様の負担
となりますので、次のことに
注意し凍結などの対策をお願
いします。

※給水装置とは、市の水道管
から分かれて引き込まれた水
道管・止水栓・蛇口などの総
称です。

▼凍結の対策 ①露出してい
る管は、保温材や毛布などで
保護をお願いします。水抜き
がある場合は、水抜きをして

おいてください。

②発砲スチロールを細かくし
たものや梱包材などは、保温
材の代わりになりますので、
それらを水道メーターボック
スのなかに入れて保温をお願
いします。

▼問合せ 水道課
☎22-3652

もよおし 交通安全市民のつどいと 交通事故追放豆まき大会

市民の交通ルールやマナー
の意識向上を図るとともに、
悲惨な交通事故を追放するた
め、イベントを開催いたしま
す。ぜひご参加ください！
▼日時 2月2日(土)午前10
時

▼会場 高萩市総合福祉セン
ター多目的ホール

▼内容 【第1部】交通安全市
民のつどい(高萩市・高萩市
交通安全対策協議会主催)
交通安全ポスターコンクール
表彰式・交通事故概況説明
【第2部】交通事故追放豆まき
大会(高萩地区交通安全協会
高萩支部主催)

交通安全教室・豆まき・お楽
しみ抽選会等

▼問合せ 総務課
☎23-21119

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

明秀学園日立高等学校
MEISHU HITACHI

この場所にいるから
新たな場所を目指せる。
今までにない夢を
実現できる。

〒317-0064 茨城県日立市神峰町 3-2-26
TEL 0294-21-6328 URL <http://www.meishu.ac.jp>

有料広告

行政書士 ひろき法務事務所

許認可申請 遺言 相続

〒318-0031 茨城県高萩市春日町2丁目19番地ふらわぁビル101
TEL: 0293-20-1017 FAX: 0293-20-1018

行政書士ひろき法務事務所 検索

有料広告

あなたの街のコミュニティラジオ放送局

たかはぎFM 76.8

24時間オンエア！(自主放送は朝6時半～夜8時)
ワイド番組は7am、11am、5pmより放送中!!
防災・地域・行政・イベント・子育て情報など

☎ 44-3620 Eメール fm@t768.net

募集 『第9回お父さんと作る元気モリモリ簡単ごはん』の参加者

▼日時 2月16日(土)午前9時30分～午後1時 ※午前9時受付開始

▼場所 高萩市総合福祉センター2階 研修室ほか

▼対象者 5歳から小学生までの子どもとその父親 ※12組(先着順)

▼内容 親子丼、しょうがと昆布のスープ、フルーツヨーグルト、バルーンアート等

▼参加料 親子1組1,100円(子ども1人増毎に300円)保険代込

▼申込み 2月8日(金)まで電話またはFAXで申込み※申込用紙は市ホームページよりダウンロードできます。

▼申込み・問合せ 地方創生課 ☎ 23-2127



お知らせ 「生涯現役・転倒予防についての講演会／医療・介護についての演劇」

住みなれたまち、自宅で暮らし続けるためにどうしたらいいかを、一人ひとりが考えるきっかけとなる講演会・演劇を開催します。

▼日時 平成31年2月23日(土)午後1時30分～午後4時(午後1時開場)

▼場所 高萩市総合福祉センター 多目的ホール

▼内容

- 講演「エアリハで姿勢を整え転倒予防!」
- お笑い理学療法士 日向亭葵(ひなたてい あおい)氏
- シルバリーハビリ体操実演
- 演劇「いざ、わが家へ」

出演・医療・介護専門職員

▼入場料 無料

▼問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080

▼日時 1月31日(木)～2月3日(日)午前10時～午後5時 ※最終日は午後4時まで

▼会場 日立シビックセンター

▼問合せ 北村さん ☎ 23-4141

市役所以外から

市役所 市内初詣ウオーク

安良川八幡宮で今年も元気に歩けることを祈願し、冬のたつこの里を訪ねます。

▼日時 1月10日(木)文化会館前に午前9時集合

▼コース 文化会館前→安良川八幡宮→神宮司橋→小島橋→松岡城址→朝香神社→後谷→文化会館前(約10km)12時30分頃解散

▼昼食 不要

▼申込み 不要。直接集合場所へお越しください。

▼参加料 300円(中学生以下無料)

▼問合せ 高萩ウォーキングクラブ 岡下さん ☎ 22-4809

お知らせ 茨城県の特定最低賃金が改定されました

特定の産業に従事する労働者とその使用者に適用される最低賃金が、左表のとおり改正されました。

特定最低賃金名	時間額
鉄鋼業	916円
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	880円
計量器・測定器・分析機器・試験機・理化学機械器具、医療用機械器具・医療用品、光学機械器具・レンズ、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具、時計・同部分品製造業	877円
各種商品小売業	849円

※効力発生日…平成30年12月31日

▼問合せ 茨城労働局賃金室 ☎ 029-2224621

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

一いばらき シニアカード

毎月 5.15.25 日

ご提示の方に

サービス券 5倍 差し上げます

お茶・海苔・茶道具・お引物類

(株) 大貴園

〒318-0032 高萩市大和町2-49 ☎ 0293-22-3247

ふじえだ印刷

Fuji eda Print

モノクロ、カラー、両面印刷

お気軽にご相談ください!

名刺・ハガキ各種・ショップカード・チラシ・ポスター伝票・賞状などデータ持込OK!! ※事前にご相談も受付けます。

高萩駅前

☎ 0293-22-2103

FAX 0293-23-5163

〒318-0031 高萩市春日町1-18

✉ fujieda_print@plala.to

お知らせ 東海第二発電所の安全対策 に関する住民説明会開催

東海第二発電所の新規規制基準適合性審査などの結果に関する住民説明会を開催します。

日時 2月2日(土)午後3時～

会場 日立シビックセンター(日立市幸町1-21-1)

申込方法 1月10日(木)までに県原子力安全対策課へ。

(空席がある場合、当日申込可)

説明者 原子力規制庁

問合せ・申込先 茨城県原子力安全対策課

029-301-2916

募集
放送大学の4月生

放送大学では第1学期(4月入)の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。出願期間は第1回が2月28日まで、第2回は3月17日まで。放送大学ホームページでも受け付けていますのでお気軽に放送大学茨城学習センターまでご請求ください。

問合せ 放送大学茨城学習センター

029-2228-0683

となりのまちから

東海村 合同就職説明会・面接会

お仕事をとお探しの人と、村内に事業所を持つ企業とのマッチングイベント「東海村合同就職説明会・面接会」を開催します。当日は20社以上が参加し複数社の採用面接が受けられます。参加費無料・事前申込不要ですので、ぜひご参加ください。

日時 2月9日(土)午前9時30分～午後12時30分(受付開始：午前9時～)

場所 東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」(東海村舟石川駅東3-1-1)

問合せ 東海村産業政策課

029-282-1711

善意の窓

ありがとうございました

～社会福祉協議会～

<金員預託>

(故)飯塚 晴美さん 200,000円

高萩市社会福祉協議会秋山南支部

三世代交流いも煮会 3,900円

<物品預託>

使用済み切手・テレカ、ペットボトルキャップ、プラタブ
収集にご協力いただきまして、ありがとうございました。

図書館だより

電話：23-7174 開館時間：9:30～17:00
アドレス：http://www.jsdi.or.jp/~taka-lib/

図書館カレンダー ●は休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
1	6	7	8	9	10	11
月	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30	31	
2	3	4	5	6	7	8
月						9

子ども映画会

1月12日(土)14:30～
おしりかじり虫

おりがみ教室

1月19日(土)14:30～
かどまつ・おしり(しまい)・
ハートの伝言入れ

おはなし会

1月26日(土)14:30～
絵本：おばけのバーンバ
紙しばい：おにはそとふくはうち
パネル：いなかのねずみと
まちのねずみ

新刊紹介 (運を引き寄せる！)

開運おでかけ手帖2019

あべ けいこ
飛鳥新社

すごいオリエント占星術

水晶 玉子
講談社

自分ですらできる確定申告の書き方
(トクする書き方がわかります)

渡辺 義則
KADOKAWA

※3月18日(月)～4月1日(月)まで、図書館システム変更に伴う蔵書点検のため休館となります。

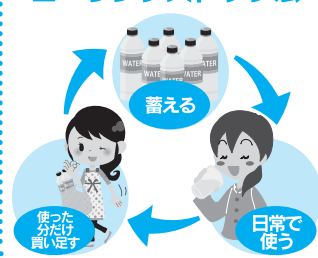
防災コーナー

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

ローリングストック法で 常に備える習慣を

備蓄の必要性を感じていても、実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。従来の備蓄方法が、災害専用の食品などを購入し使わずに備蓄しておくのに対し、ローリングストック法は普段から少し多めの食材、加工品等を買っておき、使ったら使った分だけ新たに買い足す方法です。常に一定量の食料を家に備蓄しておくことで、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが出来ます。

ローリングストック法



ポイント

- ①古いものから使う！
- ②使った分は必ず補充する！

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人で悩まずに無料相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求) について

無料電話相談

対象 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ
給付金 50万円～3,600万円
弁護士費用・相談料 無料 成功報酬制

実績 相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

(ご予約受付時間) 9:00～18:00 (完全予約制) ☎0120-013-621

弁護士法人 プレシヤス総合法律会計事務所
〒100-0001 東京都千代田区千代田4-3 福間ビル6-A (営業時間) 平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail info@precious-law.jp http://precious-law.jp

有料広告

離婚・相続 トラブル 交通事故 債務整理

あおぞら法律事務所

Tel:0294-22-9653

お気軽に
ご相談ください！

日立市平町1丁目15番2号山忠ビル3F
弁護士 茂木 博男 弁護士 茂木 亮 (茨城県弁護士会所属)

有料広告

無料の相談

市内に住所を有する人が対象です

行政相談

日時：①1月10日(木)・②1月24日(木)
午後1時30分～3時
場所：市役所1階会議室1

行政相談委員

棚谷 稔さん ☎23-0141
矢代博一さん ☎22-4365

家庭児童相談(予約制)

日時：①1月8日(火)・②2月12日(火)
午後1時30分～4時30分

場所：市役所1階会議室1

内容：養護・障害・非行・育成など
相談員：児童相談所の児童福祉司・家庭児童相談員

申込み：電話で下記へ。

子育て支援課 子育て支援グループ
☎23-2129

年金相談と年金請求(予約制)

日時：①1月15日(火)・②2月19日(火)
午前10時～12時、午後1時～2時
(相談時間は1人30分)

場所：総合福祉センター内の会議室

申込み：相談日の1ヶ月前から予約可。
電話で下記へ。

日立年金事務所 お客様相談室
☎0294-24-2193

心配ごと相談(予約制)

一般相談(民生委員)：1月10日(木)午後1時～3時
法律相談(弁護士)：1月17日(木)午後1時～3時
※予約は、相談日当日の午前10時まで

(定員は一般4名・法律6名/先着順)

※法律相談には、弁護士のほか、一般相談員(民生委員)も同席します。

場所：総合福祉センター内の会議室

社会福祉協議会 ☎23-8341

消費生活関連の相談

開設日：平日の午前9時～正午、
午後1時～5時(祝日除く)

消費生活センター(市役所2階)
☎23-2114

トイレの汲み取りの休み

1月 1日(火)、2日(水)、3日(木)、
4日(金)の午後、6日(日)、13日(日)、
14日(月)、20日(日)、27日(日)

2月 3日(日)、10日(日)、11日(月)、
17日(日)、24日(日)

●問合せ 花貫クリーンセンター ☎22-4318

日曜救急医療当番医です (時間) 午前9時～午後4時

1月 (一次救急医療機関名)

日	病院・医院名(所在地)	電話
6日	滝川医院(春日町)	(23)3100
13日	松岡クリニック(下手綱)	(22)1000
20日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
27日	樋渡医院(大和町)	(23)2928

2月

日	病院・医院名(所在地)	電話
3日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366
10日	おじま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
17日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
24日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212

●小児の二次救急医療機関(日立総合病院) ☎0294-23-1111 (代表)

●小児以外の二次救急医療機関(東北医療センター高萩協同病院) ☎23-1122 (代表)

●県内救急医療情報案内 ☎029-241-4199

URL <http://www.qq.pref.ibaraki.jp> 携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

人口と世帯

平成30年12月1日現在(前月対比)

人口 28,260人(-29人)

男 13,972人(-2人)

女 14,288人(-27人)

11月 出生数 11人(-4)

死亡数 35人(+15)

転入 59人(-1)

転出 64人(-15)

世帯 11,626世帯(+12世帯)

※平成27年国勢調査の確定値を基準に算出しています。



守ろうよ
車のマナー
心のモラル

高萩市内の交通事故概況
(H30.12.10現在)(前年比)

人身事故発生件数42件(-12)
死者数 1人(-1)
負傷者数 54人(-6)

市民サービスコーナー

【毎週日曜日】 8:30～12:00
13:00～17:15

市民課 ☎23-2116

- ◆住民票の写しの交付 ◆印鑑登録 ◆印鑑登録証明書の交付
- ◆全部事項証明(戸籍謄本)の交付 ◆軽自動車税用住所証明書の交付
- ◆個人事項証明(戸籍抄本)の交付 ◆戸籍の附票の写しの交付
- ◆ピン・ペットボトル用ネットの配布

税務課 ☎23-2115

- ◆市県民税課税所得(非課税)証明書の交付
- ◆納税証明書の交付
- ◆台帳記載事項証明書の交付(固定資産評価証明など)
- ◆所在証明書の交付(法人課税台帳等記載事項)
- ◆市税等の収納(固定資産税都市計画税、軽自動車税、市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料)

市役所の休日窓口

【土・日・祝祭日】 8:30～17:15

水道課 ☎22-3652

- ◆水道の開栓・閉栓 ◆水道料金収納
- ◆水道料金口座振替変更手続き ◆使用者名の変更等の手続き

食品等の放射性物質測定をご利用ください

(自家栽培作物、井戸水、畑の土など ※要予約)

【受付時間】10:00～16:00

【受付場所】危機対策課(市役所3階) ☎23-2215

(月、火、木、金 ※祝祭日を除く)

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

高萩ユーフィールド・ドローン エンジニア ラボラトリー

★お客さまキャンペーン
やってます!!

主役は
キミだ!

DRONE ENGINEER
LABORATORY
YOU ARE THE STARR DRONE COLLEGE

①基礎技能コース
講習3日間 ¥158,000

②安全運転コース
講習1日間 ¥29,800

ドローンスクール開校 講習生募集

〒318-0106 高萩市下道田622番 TEL:0293-28-0071 高萩ユーフィールド で検索

あなたの“未来”応援します!

国の教育ローン

ご融資額
350万円以内
(お子さま1人あたり)

POINT 1 入学前までの準備が可能!

POINT 2 固定金利 長期返済なので安心!

POINT 3 35年以上の取扱実績!

ご相談・お問い合わせは
日本政策金融公庫
教育ローンコールセンター

ハローコール
0570-008656
(または 03-5321-8656)

受付時間 月～金曜日 9:00～21:00 ※日曜日、祝日、年末年始(12/31～1/3)はご利用いただけません。
土曜日 9:00～17:00



J A茨城県厚生連
県北医療センター
高萩協同病院
薬剤師

せきの とみひさ
関野 富久

皆さん、明けましておめでとうございます。県北医療センター高萩協同病院、薬剤部の関野と申します。新年早々ではありますが、インフルエンザに罹ってはいないでしょうか？

去年、「ゾフルーザ」という新たな仲間を加え、現在5種類のインフルエンザの治療薬が存在します。

世界初のインフルエンザの治療薬である「リレンザ」、小さい子供でも安心して飲める「タミフル」、唯一の注射薬である「ラピアクタ」、1回の吸入で効

き目のある吸入薬の「イナビル」、そして1回服用すれば効き目のある飲み薬の「ゾフルーザ」。

簡単に紹介しましたが、これだけ聞くと人によっては「イナビル」や「ゾフルーザ」を使えばすぐ効くのかな？と思われる方もいらっしゃるかもしれません。ですが、どの薬も使えばすぐにインフルエンザが治る、というわけではありません。

インフルエンザの治療薬に限らず、お医者さんは患者さんを診たうえで適切な薬を処方します。ですので、インフルエンザに罹ってしまったからといって、必ずしも希望通りの薬を出してもらえとは限りません。例えば、吸入薬を扱えない子供や高齢者であれば「イナビル」は難しいですし、体重10kg未満の乳児や小児であれば「ゾフルーザ」は飲めないで「タミフル」が選択されることがあります。大切な事は、薬が処方されたら用法用量をしっかり守って正しく服用することです。もし薬の飲み方が分からない時は薬剤師に気軽に相談してください。



第9回
市民生活部市民課
ぬまた ちひろ
沼田 千宙

私は、市役所の中でも市民のみなさんが訪れる機会の多い市民課で働いています。

市民課は市民グループ、管理グループの2つからなり、主に住所異動、住民票・戸籍証明の発行、戸籍届書の受付や国民年金手続きの業務を行っています。

私は、住民票の発行や戸籍届書の受付などの窓口業務を2年担当し、今年度からは国民年金を担当しています。

国民年金の業務内容は、20歳に到達した方や会社を退職された方の国民年金加入の手続きや、保険料の支払いが困難な方の免除申請の受付を行っています。

窓口対応では、丁寧かつ無駄のない対応を心がけ、手続きの負担を少なくできるように努めています。

また内部の仕事としては、お預かりした届書や申請書を日本年金機構に進達し、戻ってきた処理結果を入力する業務を行います。処理結果の入力に誤りがない様、必ず2人以上のチェックを行うようにしています。

市民課職員として、3年目と未熟ですが、市民のみなさまのお役にたてるように努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

【スポーツ吹矢クラブ高萩】
毎週水曜日 午前9時～正午
高萩市民体育館又は高浜スポーツ
広場体育館で活動中



「お互い励ましあい、時には競い合い、前向きに一歩ずつやっていたいですね。今後は高萩市に教室を増やして大会を開きたい！」と目標も語ってくれました。

「吹矢は筋力がついて肺活量もアップする。前よりも声も出るし歌が大好きになりました」と実由貴さん。今では豊さんより上回るほどの腕前で、茨城県スポーツ吹矢大会でも優勝するほどに。年に2回ある全国大会は、旅行も兼ねて楽しんでいくそうです。

「吹矢は筋力がついて肺活量もアップする。前よりも声も出るし歌が大好きになりました」と実由貴さん。今では豊さんより上回るほどの腕前で、茨城県スポーツ吹矢大会でも優勝するほどに。年に2回ある全国大会は、旅行も兼ねて楽しんでいくそうです。

“二人三脚で楽しむことが生きがいです！”

生涯現役
いきいき元気



かしむら みゆき ゆたか
樫村 実由貴さん・豊さん
(島名・66歳・72歳)

すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「献血について」です。



ヘルスマイトが塩分摂取量をチェック

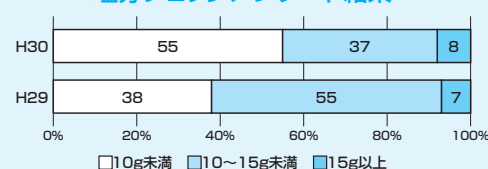
高萩市食生活改善推進連絡会は、昨年11月、消費生活展(産業祭内)に出展し、生活習慣病予防のための塩分チェックアンケートを行いました。塩分チェックアンケートは今年で8年目になります。

アンケートの項目として「味噌汁や漬物を1日何回摂取しているか」、「麺類の汁を全て飲むか」、「味付けしたおかずにさらに調味料をかけるか」などを調査しました。食塩摂取量の基準が平成27年に改定され、男性が8g未満、女性が7g未満となっています。

右記の結果は平成29年と平成30年の塩分チェックアンケート結果の比較です。平成29年と比べると1日の食塩摂取量が10g未満の方が増加し、減塩に気をつけている方が多くなっているのがわかりました。

食生活改善推進連絡会では、塩分を抑えたメニューなどをお話するヘルシーキッチン教室なども実施しています。開催時には市報等でご案内しますので、ぜひご参加ください。

塩分チェックアンケート結果



高萩市の高血圧の割合は、男女ともに国や県よりも高い傾向にあります。表1・2は国保における全国、茨城県、高萩市の男女別高血圧の割合です。

参考:KDBシステム、厚生労働省様式(平成30年10月現在)

【表1】高血圧の割合(男性)			【表2】高血圧の割合(女性)		
	最大血圧 130以上(%)	最小血圧 85以上(%)		最大血圧 130以上(%)	最小血圧 85以上(%)
全国	46.5	22.5	全国	40.9	13.5
茨城県	42.6	21.0	茨城県	38.5	12.3
高萩市	50.0	27.4	高萩市	54.5	19.1

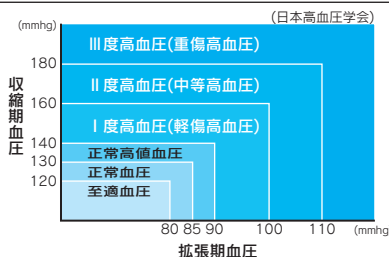


改善のポイント

1. 食塩のとりすぎに注意
2. 肥満を防ぐ
3. ストレスを解消する
4. 適度な運動を行う
5. たばこやお酒は控えめにする
6. 血圧を決まった時間に測定する

高血圧は、運動不足やエネルギー・塩分の過剰摂取など不健康な毎日の生活習慣の積み重ねにより起こります。「血圧やや高め」でも要注意。自覚症状がなくても、放置すると徐々に血管の弾力が失われ、動脈硬化を招き、脳卒中や心臓病、腎臓病等、命に関わる病気の引き金になります。

【図1】成人における血圧値の分類



1月・2月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約：健康づくり課 ☎24-2121

※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
3歳児健診	1月9日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成27年11月・12月生まれの幼児
歯周病検診	1月11日(金)	10:00~15:30	20歳代~80歳代の人、妊婦の人、65歳の人(*予約制)
2歳児歯科健診	1月16日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成28年11月・12月生まれの幼児
赤ちゃん教室	1月17日(木)	10:00~12:00(受付9:45~10:15)	1歳までのお子様と保護者
健康相談	1月18日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
健康・歯科相談	1月28日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
1歳6か月児健診	2月6日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成29年7月・8月生まれの幼児

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。予約は健康づくり課 ☎24-2121です。

街頭献血(全血献血)	2月6日(水)	10:00~11:30 ※	会場:高萩市役所(本町1-100-1)
------------	---------	---------------	---------------------

※日時は変更になる場合があります。詳しくは茨城県赤十字血液センターのHPをご覧ください。

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

第一学院独自の「プラスサイクル」指導で
自分を好きになる、未来が変わる!

■本校通学コース ■Mobile High School(通信)コース

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平成31年 元旦

平成31年度第2期 一般入試

入試日 2月23日(土)

出願期間 2月13日(水)~2月22日(金)

通信制高校(広域通信・単位制)

生徒部...だから

第一学院高等学校 高萩校

TEL 0293-20-5804

〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1

E-mail: takahagi@daiichigakuin.ed.jp

URL: www.daiichigakuin.ed.jp 教育相談担当: 鈴木

たかの夢

女性警察官になりたい！
困っている人を助けたいです。
悪いことをしている人がいたら
逮捕しちゃおうぞ！

サッカー選手と
消防士になりたい！
〇〇ジャパンで
サッカーをやりたいながら、
火事が起こったらすぐ
現場に出動します。

ピアノの先生に
なりたい！
小学生になったら、
ピアノを弾つていこうかな
なりたいたいよ★

ささき ふうか
佐々木 楓佳ちゃん (6歳)

しが げんじ
志賀 元慈くん (6歳)

みぞぐち ゆいな
溝口 結衣奈ちゃん (6歳)

東幼稚園

高校生記者の 高萩レポート

高萩清松高校防災倉庫

◆防災倉庫ってなに？

高萩市内には、万一の
時に備え56か所の避難

今号は高萩清松高校(生徒会)が担当します。
東日本大震災からもうすぐ8年が経過します。
いつどこで発生するか分からない災害に、皆さんはどのよ
うに対処すべきか日頃から考えていますか？今回は我が高
萩清松高校にある防
災倉庫について紹介
します。

「高萩清松高校 防災倉庫」

〒318-0001
茨城県高萩市赤浜1864
(高萩清松高校内)
☎0293-23-4121



場所があり、そのうち市内の学校施設や総合福祉セン
ターなど12か所の指定避難所に非常時の飲料水や資
材を入れた防災倉庫があります。そのうちの一つが高
萩清松高校の防災倉庫です。

この防災倉庫は、平成29年度に一般財団法人自治
総合センターの「コミュニティ助成事業」を利用し、高
萩市で設置したものです。

倉庫の中には、非常用照明や発電機、水や食料など
が備蓄されています。

水や食料は、消費期限を常に確認し、市の危機対策
課で入替を行っているそうです。

高萩清松高校が避難所として開設された場合に、
避難してきた方にすぐに対応できる体制になっている
のですね。

でも、この備蓄品を使用するのは最後の手段です。
災害時に備えて、日頃から非常用持出袋を確認して、
「自分の身は自分で守る」備えをしておきましょう。

♡初めて防災倉庫の中を見て、自分たちの高校にこ
んなにしっかりした設備が整っているなんてびっくり
しました。非常時に備え、大切な食料、水分があるの
で、不安も少し和らぐのではないのでしょうか。毛布など
もあり、生活も出来る準備が出来ていたため、被災し
た際にたくさんの方が救われるものになると思います。
災害はいつ起こるのか分からないので、このよう
にたくさん準備しておくのはとてもいい事だと思います。
やはり学校だけでなく、自分の家でもこのよう
に防災グッズを準備することが大切だと思いました。

(高萩清松高校)

