

安全・安心・活力 快適生活都市 高萩

市報

たかはぎ

高萩

No.709
2019

2



Public relations of Takahagi-city



魅せる伝統の技
—消防出初式—

12月14日 交通安全を持ち(餅)帰ろう!
交通安全餅つき大会

高萩地区交通安全協会高萩支部主催の交通安全餅つき大会が中央公民館で行われ、安全協会支部や母の会などの関係者、東小学校交通少年団の児童が、交通安全を願い、信号機に見立てた赤、青、黄色の3色の鏡餅をつきました。その後、市役所前交差点において街頭キャンペーンを行い、歳末の交通安全啓発活動を行いました。



この日ついた鏡餅は高萩警察署に贈られ、玄関ホールに飾られました。

12月22日 大いに笑って年を越す
公民館寄席

高萩のぞみ大学オープンキャンパス第2弾「公民館寄席」が文化会館で開催されました。

オープンキャンパスは、のぞみ大学生だけではなく誰でも自由に参加でき、市内外から平成30年の笑い納めをしようと多くのお客さんが。

県内在住の日本一の社会人落語家、二松亭ちゃん平を筆頭に3人の落語家が2時間にわたり高座をつとめ、会場は大きな笑いの渦に巻き込まれました。



12月8日 第43回高萩市民音楽祭

国体リハーサル大会の関係で12月開催となった市民音楽祭。



今年この舞台に立ったのは、こどもから大人まで、音楽を愛好する22団体のみなさん。

楽器の演奏や合唱など、日頃の練習の成果を存分に発揮した美しい音色で、発表が終わるたびに会場から大きな拍手が送られました。



12月15日 口からはじまる体の健康
口腔に関する講演会

日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニックの戸原先生を講師に迎え、総合福祉センター研修室で口腔に関する講演会が開かれました。



講演会には70人を超える市民が来場し立ち見も出るほどの盛況で、参加したみなさんは「口腔の健康が体全体の健康につながる」との先生のわかりやすい講義に熱心に耳を傾けていました。

きらびやかなイルミネーションがまちを彩る
光のページェントと君田ジャンボクリスマスツリー

高萩市の年末年始の風物詩、冬の夜空にきらめく「光のページェントinたかはぎ」が今年も高萩駅前通りにお目見え。色とりどりのLEDライトで飾られた駅前には、街行く人の目を楽しませてくれました。

君田地区に出現したのは、30mを超える高さの「ジャンボクリスマスツリー」。点灯式の会場となった上君田生活改善センターでは、豚汁やピザなどが販売され、地元の野菜やお米などが当たる抽選会もあり、多くの人で賑わいました。



1 一年の計は元旦にあり 元朝ささら舞と神輿渡御

市の無形民俗文化財に指定されている下手綱丹生神社の「棒ささら」が、新年にあわせて神社の境内で奉納されました。保存会の皆さんは、竹の棒の先に獅子頭をつけた棒ささらを操り、無病息災と五穀豊穡を祈念して荘厳な舞を披露しました。



「神輿渡御」は1年の無病息災を願う新年の恒例行事。150人ほどの担ぎ手に担がれた2基の神輿は砂浜を練り歩き、初日の出とともに凍てつく太平洋へ繰出しました。

勇壮な神輿と初日の出を見学に来た多くの観客から大きな拍手が送られました。

11 新年を祝い更なる飛躍を誓う 平成31年賀詞交歓会



市内各界から約230人の出席をいただき、平成31年賀詞交歓会が総合福祉センターで盛大に開催されました。

大部市長は「子どもたちが誇りを持って語れる高萩市を創るために誠心誠意取り組んでいく」とあいさつ。

同時に行われた表彰式では、各分野で活躍された7人のみなさんに表彰状と記念品が贈られ、参加者のみなさんと共に新年を祝いました。



6 高萩市消防出初式 (今月の表紙)



高萩市の消防出初式がさくら宇宙公園で行われ、消防署員や消防団員など約350人が参加し、防災への心がけを新たにしました。

今年、日立若鷺会のはしご乗りが初お目見え。はしごの上での華麗な技の数々に、観客のみなさんは圧倒されました。その後、松ヶ丘認定こども園の園児による勇壮な太鼓、第3分団と第10分団による放水などが披露されるたびに、観客のみなさんから大きな拍手が送られました。



13 安良川地区・北方・秋山地区鳥追い祭り

田畑の害虫を追い払い、五穀豊穡や無病息災を祈る「鳥追い祭り」が市内各所で行われました。子どもたちは竹やカヤで造られた鳥追い小屋で、お餅を焼いたり甘酒を飲んだりしながら楽しく遊びました。祭りの最後には、地域の家庭が持ち寄った正月飾りとともに小屋に火を放ち、小正月の伝統行事を楽しみました。



あなたの空き家や空き店舗を 高萩市物件紹介バンクに登録しませんか？

高萩市物件紹介バンクとは、市内の空き物件（空き家や空き店舗）を「売りたい・貸したい」という所有者の方に、その物件を登録してもらい、その情報を市が一元的に取りまとめ、空き物件を「買いたい・借りたい」という移住検討者や利用希望者に広く発信する制度です。

空き物件を「売りたい・貸したい」という所有者の皆さん、市内で空き物件を「買いたい・借りたい」という移住検討者や利用希望者の皆さん、ぜひ高萩市物件紹介バンクをご利用ください。

高萩市物件紹介バンクの仕組み



高萩市物件紹介バンク - ご利用の流れ -

▼空き物件所有者

- ①空き物件の登録申込み
必要書類を揃えて市へ申請します。
- ②媒介業者の決定・媒介契約
決定した媒介業者と契約します。
- ③空き物件の調査
媒介業者が、物件の売買又は賃貸契約に必要な事項の調査を進めます。
- ④空き物件の情報発信
媒介業者の調査を基に決定した内容を、物件紹介バンクへ掲載し、情報発信します。
- ⑤空き物件の交渉・契約
掲載した物件に対して交渉申込みがあった場合、媒介業者を通して手続きを進めます。

▼移住検討者・利用希望者

- ①利用登録の申込み
必要書類を揃えて市へ申請します。
- ②利用登録完了・交渉申込み
登録完了後、市を介して掲載されている物件の交渉申込みができるようになります。
- ③空き物件の交渉・契約
媒介業者を通して所有者と手続きを進めます。

▼定住移住マッチング助成金制度

- 物件紹介バンクへ空家を登録する方、物件紹介バンクに掲載している空き家を取得し本市へ転入した方は、以下の助成を受けられます。
- ①家財等撤去費用助成…10万円上限（空家所有者又は空家取得者）
 - ②仲介手数料助成…5万円上限（空家取得者のみ）
 - ③引越し費用助成…10万円上限（空家取得者のみ）
- ※利用要件があります。詳細はお問い合わせください。

▼お気軽にご相談ください。ご連絡お待ちしております。

地方創生課 ☎0293-23-2127 Mail:sosei@city.takahagi.lg.jp

高萩市定住・移住
推進ホームページ



確定申告が変わります!!

配偶者控除・配偶者特別控除が変わります

1 配偶者控除

申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除を受けられません。

また、控除額について、改正前は一律38万円でしたが、改正後は、申告者本人の合計所得金額に応じ、次のようになります。

申告者本人の合計所得金額	配偶者控除額
900万円以下	38万円(48万円)
900万円超950万円以下	26万円(32万円)
950万円超1,000万円以下	13万円(16万円)



※()内の金額は、老人控除対象配偶者(控除対象配偶者のうち、12月31日現在の年齢が70歳以上の人をいいます。)の場合となります。

2 配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下となり、申告者本人の合計所得金額によっても控除額が異なります。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

なお、申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者特別控除の適用はありません。

医療費控除を適用される人へ

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

なお、税務署から記載内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

※平成31年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付又は提示によることもできます。



公的年金等を受給されている人は確定申告不要制度があります



公的年金等の収入金額の合計額が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20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除(例えば、純損失や雑損失の繰越控除など)の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要です。

また、平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている人は、この制度は適用されません。

■問合せ 日立税務署 ☎0294-21-6346 (自動音声案内)



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.14



思い出の品展示中!

前回(昭和49年)、茨城県で開催された第29回国民体育大会～水と緑のまごころ国体～に関する思い出の品を募集したところ、たくさんの思い出をお寄せいただきました。お寄せいただいた思い出の品は市役所1階ロビーに展示してあります。引き続き国体推進課では、思い出の品を募集中です。ご協力頂ける方は、国体推進課までご持参ください!

(※写真は一部になります。)



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 審判員が3人配置されているのは知っていますが、その後にいる3人は何をやる人ですか?
- A その3人はジュリーといい「審判の審判」です。例えば前方にいる審判員3人が成功の判定をしたとしても、ジュリーがその判定は間違いと判断すれば、成功は失敗になってしまいます。時々試合が止まりアナウンスによる判定の訂正があるのはそのためです。ジュリーは判定の最後の門番なのです。



いばラッキークイズ!

下の〇〇に当てはまる正しい数字のペアは、①～③のうちどれでしょう?

国体(国民体育大会)は、都道府県対抗で毎年開催される国内最大のスポーツの祭典ですが、今年の茨城県開催は、**昭和〇〇年**以来、**〇〇年**ぶり2回目である。

- ①昭和47年以來47年ぶり ②昭和48年以來46年ぶり
③昭和49年以來45年ぶり

【応募方法】クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・いばラッキーNews♪の感想(知りたい情報等)をはがきに記入し、国体推進課まで郵送ください。正解者から抽選で5名様に、高萩市国体オリジナルボトル&ミニタオルのセット(種類は選べません)をプレゼント!

応募締め切りは、2月28日(木)〈消印有効)まで。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※提供された個人情報は、当該利用目的以外には使用しません。



茨城県国体・障害者スポーツ大会局からのお知らせ

募金で2019茨城国体・大会に参加しませんか?

5千円以上の寄附をされた方には、記念品(オリジナルタオルとピンバッジ)をプレゼント中!!

募金の用途▶「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会」の運営費用

募金方法▶県内の主な金融機関に専用の振込依頼書を用意しています。詳細はいきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会実行委員会HPをご覧ください。

受付期間▶2019年10月31日(木)まで

HP▶「いばラッキー募金」で検索

問合せ 茨城県国体・障害者スポーツ大会局
総務企画課

☎029(301)5405



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>

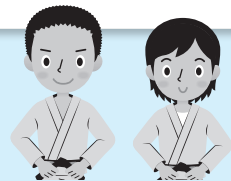


スポーツのお知らせ

●問合せ 国体推進課 ☎23-2019



結果 第34回 ロータリークラブ少年柔道大会



期 日 平成30年11月11日(日)
場 所 北茨城市立中郷中学校 柔剣道場

団体戦	優勝	準優勝	第3位	
小学生	男子	高萩市柔道スポ少A	高萩市柔道スポ少B	北茨城柔友会柔道少年団
	女子	高萩市柔道スポ少A	高萩市柔道スポ少B	高萩市柔道スポ少C
中学生	男子	磯原中	高萩中	中郷中A
	女子	中郷中A	中郷中B	

個人戦	優勝	準優勝	第3位	第3位	
小学生	男子1~3年	矢部 湧玖	會澤 理杏	吉田 龍駕	
	男子4・5年生	佐藤 悠磨	河治 勝斗	矢部 世凧	奥田 大珠
	男子6年生	鈴木 凱翔	小豆畑雄斗	鈴木 耀仁	
	女子1~4年生	鈴木 伶奈	宮澤よつば	富田 楓華	伊師 海稀
	女子5・6年生	伊師 光海			
中学生	男子1年生	清水 天龍	水野 克基	森 紅芭	佐川 志優
	男子2年生	清水 福虎	鈴木 那於	落合 仁智	横山 航大
	男子3年生	滝 尋翔	菊池 力哉	胡麻田 翔	
	女子軽量級	三田寺玲奈	三浦 ゆめ	柴田ひめか	
	女子中・重量級	秋山 李香	笹沼 杏厘	水野 心紅	

結果 第12回 高萩ライオンズカップ少年サッカー大会

期 日 平成30年11月25日(日)
場 所 サンスポーツランド高萩
結 果 優勝 高野サッカースポーツ少年団(ひたちなか市)
準優勝 小川ジュニアサッカークラブ(石岡市)
第3位 松岡サッカースポーツ少年団(高萩市)

結果 平成30年第2回 高萩近郊女子選抜バレーボール大会

期 日 平成30年12月2日(日)
場 所 高萩市民体育館
結 果 優勝 B-フレンズ
準優勝 RUSH
第3位 ナインスターズ



募集 たかはぎさくら宇宙公園クロスカントリーの参加者

期 日 4月21日(日)※雨天決行(荒天中止)
コ ー ス さくら宇宙公園周回コース
部 門 1.5kmの部 ①親子(小学1~3年生) ②小学生男子(4~6年生) ③小学生女子(4~6年生)
3.0kmの部 ④中学生男子 ⑤中学生女子
6.0kmの部 ⑥男子39歳以下(高校生含む) ⑦男子40歳~59歳以下 ⑧男子60歳以上
⑨一般女子(高校生含む)
参 加 料 小・中・高校生 1,500円、親子・一般 2,500円
申 込 方 法 3月25日(月)までに所定の申込書に必要事項を記入の上、郵便局にてお申し込みください。
なお、申込用紙は市民体育館及び教育委員会窓口で配布します。
主 催 高萩市体育協会

募集 平成31年度小・中学校体育施設開放利用団体

対象団体 市内に在住、在勤または在学するもので組織され、その中に責任者として成人が含まれている10名以上のスポーツ団体
開放施設 体育館・運動場・武道場(高萩中のみ)
開放期間 5月1日(水)~翌年4月30日(木) 月~金…午後6時~午後9時 土、日…午前9時~午後9時
※小学生で構成された団体が、平日に小学校を利用する場合のみ午後4時から利用可能です。
申込方法 所定の申請書等に必要事項を記入のうえ、2月28日(木)までに市民体育館へ提出してください。なお、申請書等は市民体育館窓口及び教育委員会窓口で配布します。

子育て インフォメーション



厚着に注意

寒くなり、モコモコの着ぶくれさんが目立ちます。厚着をしすぎると動きにくくなり、また運動して汗をかいたままにしていることでかえって風邪をひきやすくなります。薄手の服を重ね着するなど調整しやすい服装を心がけましょう。

ひな祭りのひし餅

ひな祭りは、ひな人形だけではなく、ひな壇にひし餅、桃の花、白酒なども供えられます。ひし餅は「子どもの健やかな成長を願う食べ物」として言い伝えられています。桃の花をめでながら、食事を楽しみ、子どもの健やかな成長と無病息災を祈るといふ伝統行事を子どもたちにも伝えていきましょう。

命をいただくことについて

食材の生きている姿や変化を見せることで命をいただくということを伝えてみましょう。触れたり、香りをかいだり、五感で感じることで子どもたちは素材の命を実感することができます。また、「牛乳は牛のお母さんのおっぱいのおすわけ」など、命を分けてくれる動物のおかげで自分たちが大きくなれることも話してみましょう。

児童手当の 支払日は 2月8日(金)です。

■ 問合せ 子育て支援課
子育て支援グループ
☎23-2129

子供が喜ぶ三ツ星レシピ！

萩っ子 Kitchen

ベトナム料理研究家 鈴木珠美さん (高秋大使) レシピ提供

ベトナムのフライドポテト

材料 (2~3人分)

- ・じゃがいも 大2個
- ・塩 大1と1/2
- ・揚げ油 適宜
- ・タレ (有塩バターとグラニュー糖)

作り方

- ①ボウルに水2カップと塩を入れて溶かす。
- ②じゃがいもは皮をむき、1.5cm角、4~5cm長さの拍子木切りする。波刃包丁を使うと波型になる。切ったものから①の塩水に浸し、20~25分おく。③
- ③②のじゃがいもの水気をしっかりふき取り⑥、170℃に熱した揚げ油でカラリと揚げる。
- ④タレを添える。(有塩バターは室温にしておく)

ワンポイントアドバイス

- ③塩水に浸すと、塩味がつき、ジャガイモから余分な水分が抜けるので、カリッと揚がります。
- ⑥ペーパータオルで水気をしっかりふき取ってから揚げます。

募集 職員採用試験委員

市では職員の採用に関し、試験及び選考の実施の公正を期すため「高萩市職員採用試験委員会」を設置し、本市職員以外の識見を有する人2人を加えた組織としており、次により職員採用試験委員会の委員を募集します。

■対象者

- ①2019年4月1日現在満20歳以上の人
- ②現職の国家公務員及び地方公務員などの公の職以外の人
- ③土・日曜日を含み、委員会及び試験の実施などのため年5日から10日程度出席できる人

■定員

2人

■任期

2020年3月31日まで

■事務の内容

採用基準の制定や、試験問題及び採用に関すること、その他試験及び選考の実施に関することなど

■身分・報酬

高萩市非常勤特別職(補助機関の委員)
報酬月額 5,400円

■応募方法

応募申請書に所定事項を記入し、総務課へ持参または郵送。応募申請書は市役所受付又は総務課人材育成グループで配布。市のホームページからもダウンロードできます。

■応募締切

3月4日(月)※土日祝日を除く
郵送の場合当日受付分まで有効

■結果発表

応募者全員に文書で通知

■問合せ

総務課 人材育成グループ ☎23-2119

臨時職員等(パート・アルバイト)登録制度

市では臨時職員等(パート・アルバイト)を登録制度により募集しています。

この登録制度は、あらかじめ働きたい期間や職種等を登録していただき、条件の合う人の中から選考し採用するものです。
※登録期間内に必ず採用されるものではありません。

■申請方法

次の書類を総務課人材育成グループへ直接提出

- ①登録申請書は市役所受付または総務課人材育成グループで配布。市ホームページからもダウンロードできます。
- ②履歴書(市販の様式・要写真添付、コピー不可)
- ③資格を証明する書類の写し(資格を要する職種の場合のみ)
- ④健康診断書の写し(健康診断を受診していない場合は履歴書に健康状態を記入)

■受付期間

随時

■登録できる期間

各年4月1日～次の年の3月31日までの間(同一年度内)で申請者の希望する期間

■選考審査及び採用

担当課で必要とする業務に応じ、登録者の中から面接審査または書類審査等により選考

■登録を受け付けている職種

【資格を要する職種】

看護師、保健師、歯科衛生士、栄養士、管理栄養士、汽かん士、保育士、児童クラブ支援員、子育て支援相談員、社会福祉士、図書館司書、調理師、介護認定調査員、介護支援専門員(ケアマネージャー)、主任介護支援専門員、幼稚園講師

【資格を要しない職種】

一般事務補助、衛生工手等、図書館カウンター事務補助、調理補助員、給食配膳員、施設維持管理、生活指導員兼介助員(小学校)、相談員(中学校)、児童クラブ支援員補助員、幼稚園介助員、運転手、学校図書室事務員、部活動指導員

【その他】

障がいがある人(障害者手帳の交付を受けている人)で、就労及び自分で通勤が可能な人(職種は要相談)


■問合せ

総務課 人材育成グループ ☎23-2119

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

暮らしの情報

お知らせ
国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得です。

保険料をまとめて前払いすると、割引になる前納制度(6か月前納・1年前納・2年前納)があります。前納を希望される場合には、平成31年2月末日までに「口座振替納付(変更)申出書」を提出してください。

提出が遅れると口座振替での前納ができなくなる場合がありますので、早めの手続をお願いします。

▼**手続に必要なもの** 通帳・口座届出印

▼**問合せ** 市民課

☎23-21116
日立年金事務所
☎0294-24-2125

お知らせ
バイク・軽自動車の廃車名義変更の手続きは3月中旬

軽自動車税は4月1日現在に所有している人に課税されます。現在使用していない場合も登録が残っている間は、軽自動車税がかかります。既で使用していない場合は廃車の手続きを、譲渡している場合は名義変更の手続きを、

車両を転出先の市区町村にお持ちになり継続して使用している場合には住所変更の手続きを行ってください。なお、車種により手続き場所と必要書類は異なります。軽自動車、小型二輪・軽二輪についてはそれぞれ管轄の機関にお問い合わせください。原付・小型特殊については左表を確認のうえ手続きをしてください。

原付・小型特殊の申告に必要なもの	
廃車	ナンバープレート、標識交付証明書、登録している人の印鑑
名義変更	ナンバープレート、標識交付証明書、新旧所有者の印鑑 ※なお、市外の人に譲られた場合は、 廃車の手続きとなります。
住所変更 (市外に転出した人)	ナンバープレート、標識交付証明書、登録している人の印鑑 ※現在お住まいの市区町村で新規登録の手続きが必要となります。

▼**手続き・問合せ**
〔軽自動車〕

軽自動車検査協会茨城事務所
☎050-3816-3105

〔小型二輪・軽二輪〕

関東運輸局茨城運輸支局
☎050-5540-2017

〔原付・小型特殊〕

税務課
☎23-2115

市役所以外から

お知らせ
「障害者就職面接会」開催

▼**日時** 2月15日(金)
午後1時~3時30分(受付12時30分)

▼**場所** 国民宿舎 鵜の岬
(日立市十王町伊師640)
※当日は十王駅から会場までバスの送迎があります。

▼**問合せ** ハローワーク高萩
☎22-2549

ひな祭り 2月17日(日)~3月3日(日)
午前10時~午後4時

- つるし雛飾り
 - 会 場 穂積家住宅(上手綱2337)
 - 問合せ 生涯学習課☎23-1132 穂積家住宅☎24-0919
- 第11回高萩手作りひな人形まつり
 - 会 場 高萩市民センター(春日町2-22)
 - 問合せ NPO法人里山文化ネットワーク ☎22-3650

ひな人形作り教室

日 時 2月18日(月)・19日(火)、25日(月)・26日(火)
時 間 午前10時~12時30分
募集人数 先着25名(当日会場受付)
会 場 高萩市民センター2階
参 加 費 1セット600円(古布、糸代など)
※針等は用意してあります。

冬の省エネルギー

冬の室温は20℃以下を目安にね!
見てないテレビや照明はOFF!
お出かけ時はプラグを抜いて待機電力をカット!

関東電気保安協会 (https://www.kden.or.jp)

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
ご提示の方に
毎月 5.15.25 日
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) 右貴園 〒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ます。

高萩駅前
☎0293-22-2103
FAX0293-23-5163
〒318-0031 高萩市春日町1-18
fuji_eda_print@plala.to

もよおし
市民と自衛隊の集い、陸上自衛隊
施設校舎演説第20回定期演説会

▼日時 3月9日(土) 午後2時~4時(開場 午後1時)
▼場所 ひたちなか市文化会館 大ホール
▼演奏曲目 ロレー又行進曲、チキチキバンバンほか
▼ゲスト 茨城工業高等学校 門学校吹奏楽部
▼入場料 無料(満員の場合 は入場をお断りさせていただきますのでご了承ください)
▼問合せ 陸上自衛隊勝田駐屯地広報班
029-274-3211
(内線209)

募集
第11回クラフトフェア
in 高秋の出店者

▼日時 7月13日(土)・14日(日) 午前10時~午後4時(日曜日は3時まで)
▼場所 市民体育館
▼対象 出店者はご自身にて製作された作品に限ります。
▼出店費 屋内3,500円、屋外3,000円(1ブース2日分の料金です)
▼その他 体験コーナーを開設する人には、出店費1,500円にて提供します。
▼申込み 3月16日(土)まで

に左記まで電話

▼問合せ クラフトフェア事務局 江本さん
080-3257-0648

北茨城 桃源郷芸術祭2019
「山美」木が騒ぐ「アート」の学校

▼日時 3月2日(土)・10日(日)
▼会場 期待場(北茨城市関本町富士ヶ丘756 旧富士ヶ丘小学校) ARGATEE(北茨城市関本町富士ヶ丘2517)
▼主催 北茨城市域おこし協力隊
▼問合せ 桃源郷芸術祭2019事務局
0293-46-0362
(平日午前9時~午後5時)

アート作品の展示や販売、クラフトマルシェやカフェ、ワークショップ、アコースティックライブなど美術と音楽と食の催しです。

善意の窓

ありがとうございました
~社会福祉協議会へ~

＜金員預託＞	
高秋ライオンズクラブ	100,000円
高秋健志会	50,000円
増田立輝・悠利兄弟	50,000円
パッチワークMika・わらべ	10,000円
匿名3名	69,733円
＜物品預託＞	
JA常陸高秋地区女性部高秋支部	もち米 60kg
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。

図書館ぞより

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
2月	3 4 5 6 7 8 9
	10 11 12 13 14 15 16
	17 18 19 20 21 22 23
	24 25 26 27 28
3月	1 2
	3 4 5 6 7 8 9

※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。貸出無制限は3月3日(日)~3月17日(日)になります。

新刊案内 冬を楽しむ

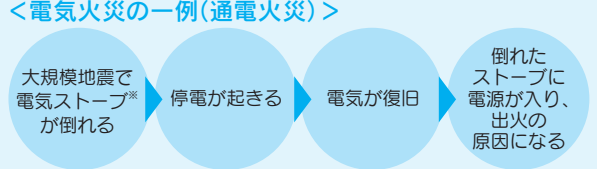
ゆびあみかんたんレッスン	篠原 くにこ監修 主婦の友社
おつかれさまスープ	有賀 薫 学研プラス
家族でおでかけ冬2019	昭文社

防災コーナー

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

地震の後に起きる火事を防ぐ
~感震(かんじん)ブレーカーをつけましょう~

東日本大震災により起きた火災の半数が、揺れに伴う電気機器からの出火や停電が復旧した時に発生した「電気関係の出火(電気火災)」でした。



※電気ストーブの他に、白熱灯や観賞用魚のヒーターなど

大規模地震発生時、不在の場合や、避難する前に自宅のブレーカーを落とせない場合などに役立つのが「感震(かんじん)ブレーカー」です。

感震ブレーカーは「地震発生時に設定値以上の揺れを感知した時、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具」です。感震ブレーカーの設置は、電気火災を防ぐ有効な手段となります。

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

対象者 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 着手金・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

離婚・相続 交通事故 債務整理
トラブル

あおぞら法律事務所

Tel:0294-22-9653 お気軽に
ご相談ください!

日立市平塚町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

有料広告

無料の相談

市内に住所を有する人が対象です

法律相談(予約制)

日時: 2月22日(金)
午後1時30分~3時30分
場所: 市役所3階会議室
相談員: 茨城県弁護士会所属の弁護士
申込み: 2月19日(火)の午前8時30分以降に電話で企画広報課へ。
定員: 6人(先着順)。
相談時間は1人20分程度。
●企画広報課 ☎23-2118

行政相談

日時: ①2月14日(木)・②2月28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: ①2月12日(火)・②3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 ☎23-2129

年金相談と年金請求(予約制)

日時: ①2月19日(火)・②3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)
2月14日(木)午後1時~3時
法律相談(弁護士)
2月21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

2月 10日(日)、11日(月)、
17日(日)、24日(日)

3月 2日(土)、3日(日)、
10日(日)、17日(日)、
21日(木)、24日(日)、
31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

2月 (一次救急医療機関名)

日	病院・医名(所在地)	電話
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

3月

日	病院・医名(所在地)	電話
3日	滝川医院(春日町)	(23)3100
10日	松岡クリニック (下手綱)	(22)1000
17日	たばたクリニック (高戸)	(20)5511
24日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
31日	石川内科クリニック (安良川)	(44)3366

●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31年1月1日現在(前月対比)

人口 28,239人(-21人)
●男 13,955人(-17人)
●女 14,284人(-4人)

12月 出生数 14人(+3)
死亡数 26人(-9)
転入 62人(+3)
転出 71人(-7)

世帯 11,632世帯(+6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
(H31.1.17現在)(前年比)
人身事故発生件数 3件(±0)
死者数 0人(-1)
負傷者数 6人(+3)

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、市民税県民税、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。

JUNDA 認定ドローンスクール TAKAHAGI YOU FIELD

主役は **ドローンスクール開校**
キミだ! 2・3月期生徒募集!!

操縦技能講習 (3日間) 10:00~19:00 (3日目は~16:00) **158,000円**(税込)
パイロットに必要な知識と操縦技術を学ぶコース
*ドローンレンタル別途

安全運航管理者講習 (1日間) 16:00~19:00 **29,800円**(税込)
業務として飛行させる際に必要な安全管理を学ぶコース
*操縦技能コース修了者対象

ドローン エンジニア ラボラトリー
高萩市大字下君田682
高萩ユーフールド(旧君田小学校)

<https://www.you-field.com> ☎0293-28-0071



健康をアゲよう!



J A茨城県厚生連
県北医療センター
高萩協同病院
整形外科部長

かわむら はるお
河村 春生 先生

私たちは県北地域に暮らす262名(平均年齢77歳)の方の血液中ビタミンD濃度を調べました。驚くべきことに、このうち79%がビタミンD欠乏で19%がビタミンD不足でした。言い換えれば、食事と日光浴でビタミンDが足りている方はわずか2%(100人中2人)だけでした。皆様の健康にとって、きわめて深刻な状況だと思います。

「骨にはカルシウム!」と思うかもしれませんが、ビタミンDが不足していると食事から摂ったカルシウムが腸から吸収されません。ビタミンDが不足していると、骨粗鬆症の治療薬を飲んでいても効果が十分に生まれません。さらに、ビタミンDは骨だけでなく、筋肉と神経にも働きます。ビタミンDが不足していると転びやすくなり、骨折が増えると言われています。

さて、それではどうすれば良いのでしょうか? ビタミンDが多く含まれている食品には魚(鮭など)、きのこ類(キクラゲなど)、卵などがありますが、食事だけで十分なビタミンDを取ることは意外と大変です。ビタミンDが添加されている乳製品などを上手に利用するのも良いでしょう。日光浴を兼ねて、散歩することもお勧めします。

高萩協同病院整形外科は骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の診断と治療に力を入れています。骨粗鬆症の診断には骨密度検査だけでは不十分です。血液検査でビタミンDの充足度と骨の新陳代謝の状態を調べるのが非常に重要です。骨粗鬆症の治療をしても骨密度が上がらない場合は、当院にご相談下さい。

市役所仕事



第10回
健康福祉部高齢福祉課
めまた あいな
沼田 愛菜

高齢福祉課は総合福祉センターの1階にあり、介護保険関係を担当している介護保険グループ、高齢者クラブや高齢者福祉サービス等を担当している生涯現役推進グループ、高齢者の総合相談や介護予防等を担当している地域包括支援グループの3つのグループがあります。

私は社会福祉士として地域包括支援グループに所属しています。地域包括支援グループは地域包括支援センターとして機能しており、介護や認知症について等様々な相談を受けるため、丁寧な対応をする事を心がけています。また、要介護状態になっても高齢者の方やその家族の方が住み慣れた地域で健やかに生活できるよう、介護や医療の専門職の方々等と連携しながら地域づくりにも取り組んでいます。

地域づくりの一環として、高齢者やその家族の方が集まれる場となる「オレンジカフェほのほの」を開催しています。また、2月23日(土)総合福祉センターにて「自分らしい暮らしをかなえるまちづくり」の講演会・演劇を開催しますので、是非お越しください。

生涯現役 いきいき元気

七転び そのつど誰かに 助けられ
八起きで迎える 卒寿の春を



よくぼ みつお
吉久保 満男さん
(本町・90歳)

「現役中、勉強したくても出来なかったことがゆっくり学べ、また現役に戻ったような活力が湧いています」と笑顔で語るのは、精力的に書画や著作を行っている吉久保満男さん。吉久保さんは、68歳まで企業経営に尽力し、退任後は市民大学や県民大学で様々な講座を受講してきたそうです。さらに、通信教育で『樹医』『書道』『俳句』『写佛』『ほごし絵』などを学んできました。その中でも『達磨絵』は特に力を入れ、奥伝の免許まで取得しています。色紙や和紙、扇子などに描いた達磨絵は、縁起物として親しい人に贈り喜ばれています。75歳以降は、戦中世代の責任として、戦争を知らない世代の人に伝えていかなければならないと「自分史」「昭和を語る本」などを執筆し、既に5冊の本を出しています。(高萩市立図書館でお読みいただけます)

そんな多才な吉久保さんの元気の秘訣をお聞きしたところ、ご自身で考案した「老体五則」を教えてくださいました。

「生活緩慢」…あわてずゆったりと
「判断即決」…決め事は素早く悩まない
「多種少量」…多くの種類を少しずつ食べる
「疲労熟睡」…疲れたら睡眠
「病氣同行」…病氣とは仲良く付き合う

91歳を迎える今も、新たな著作の構想を練っているそうです。



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「健康づくりのための運動」です。



ヘルシーキッチン教室

生活習慣病予防のために、減塩や野菜の摂取を心がけましょう。健康的なレシピを紹介します。(高萩市食生活改善推進連絡会)

日 時 2月14日(木)

[受付] 9時45分~

[講話] 10時00分~10時30分

[調理実習] 10時30分~13時00分

会場 高萩市総合福祉センター 2階 栄養指導室

メニュー 桜えびと青じその混ぜご飯、豚肉と長芋の西京炒め、大根とツナの炒め煮 ほか

対象者 20歳以上の人

参加費 400円

持ちもの エプロン・三角巾・米0.5合

募集人数 20人

申込方法 2月12日(火)までに電話で申込み。

問合せ・申込先 健康づくり課 ☎24-2121

(平日8:30~17:15)



手作りおやつ教室

一度にまとめて食事を摂れない高齢者や、お子さんにおすすめのおやつを作ります。普段の食事では足りない栄養素を補います。(高萩市食生活改善推進連絡会)

日 時 2月19日(火)

[受付] 9時30分~

[講話] 9時45分~10時10分

[調理実習] 10時10分~11時30分

会場 高萩市総合福祉センター 2階 栄養指導室

メニュー 甘酒プリン、いももち

対象者 20歳以上の人

参加費 200円

持ちもの エプロン・三角巾

募集人数 20人

申込方法 2月15日(金)までに電話で申込み。

問合せ・申込先 健康づくり課 ☎24-2121

(平日8:30~17:15)



糖尿病について

①糖尿病とは

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの不足や、インスリンの働きが鈍いことにより高血糖が起こる病気です。

高血糖状態が続くと動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。また、糖尿病神経障害・網膜症・腎症の合併症を引き起こします。

市では、糖尿病による入院の割合(平成28年度受療率)が県内で第4位と高くなっています。健診を受けて自分の健康状態を確認し、食生活改善や運動の習慣化により血糖を適切な値にしましょう。

②健診結果のここに注目!

①空腹時血糖値

適正	要保健指導	要治療
100mg/dL未満	100mg/dL以上 126mg/dL未満	126mg/dL以上

空腹時(検査の10~14時間前に食事をとる)の血液中のプロドウ糖濃度を測定します。

②HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)

適正	要保健指導	要治療
5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

過去1~2か月間の平均的な血液中の糖の濃度がわかります。血糖値と異なり、直近の食事の影響を受けません。

③すぐに実践できる!

食生活改善のポイント

- ①野菜から先に食べる
- ②間食を摂る場合は、食事中か食直後にとり、血糖が安定している時間を作る
- ③食事は就寝2時間前までに済ませる
- ④食事は3食バランスよく食べる

2月・3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
健康相談	2月 8日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
歯周病検診	2月 9日(土)	10:00~15:30	20歳代~80歳代の人、妊婦、65歳の人(*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	2月15日(金)	9:30~12:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	2月21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・歯科相談	2月25日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
3歳児健診	3月 6日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成28年1月・2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。

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

平成31年度 一般入試

第2期入試日 2月23日(土)
出願期間 2月13日(水)~2月22日(金)

第3期入試日 3月26日(火)
出願期間 3月18日(月)~3月22日(金)

通信制高校 (広域通信・単位制)

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

第65回 高萩市成人式

2019.1.13

今年成人を迎えたのは平成10年4月2日から11年4月1日生まれの260人(男性141人、女性119人)



大人への一歩を踏み出します。

文化会館で行われた式典には、華やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人のほか、小中学校の恩師や多くの関係者が参列。新成人を代表して松岡中学校卒業の藤田愛美さんが「成人としての責任を背負い、高萩市で育ったことを誇りに輝かしい生き方をしていきたい」と答辞を述べました。



成人式実行委員会

祝 高萩市成人式 会場



高倉 葵さん(高萩中)



高階 政宏さん(高萩中)

新成人に聞きました

はたちの誓い

新成人となった皆さんが抱く夢。参加者の皆さんに協力していただきました。



渡辺 久留美さん(秋山中)



我妻 純花さん(秋山中)



小川 諄也さん(高萩中)



桃井 美空さん(高萩中)

新成人が生まれた年の出来事

平成10年(1998)～平成11年(1999)

- 第16回サッカーW杯に大会に日本が初出場
- 郵便番号7桁化
- 映画『タイタニック』がブーム
- 夜夜ノムコウ(SMAP)、my graduation(SPEED)がヒット



岡部 凌太さん(松岡中)



齋藤 愛華さん(松岡中)