

感性育むこころの里シティ 高萩

市

報

たかはぎ

1月

2008

No.575

Public relations of Takahagi-city

新成人と市長との

新春座談会

まちかどウォッチング

税の申告が始まります

健康バランスレシピ (新連載)

謹賀新年

2008 

新成人と
市長との

新春座談会



新年のスタートにあたり、今年成人式を迎えられる男女4名にお集まりいただき、新成人としての抱負や市政への期待・要望などを語っていただきました。

市長 皆さん、新年明けましておめでとうございます。

新成人一同 明けましておめでとうございます。

市長 皆さんは今年、成人を迎えられるということで、心からお祝い申し上げます。

成人を迎えて



星 成人を迎えますが、あまり実感はありません。でも、今年専門学校を卒業し就職します。今以上にがんばってきたいです。

助川 私はまだ学生ですので、成人を迎えた実感はありません。20歳を新たなスタートとし、これからの学校生活をがんばっていききたいです。

小島 19と20歳は1つしか違いませんが、20歳って大人っ

て感じて、重みが変わりますね。



豊田貴大さん(上君田)

豊田 私は、高校を卒業して就職しましたので、他の3人とは違って少し早く社会に出ました。就職しても未成年だということで、甘えていくところもありましたが、新しい後輩もできますし、責任を持って今以上に成長したいと思っています。

興味があること



市長 20歳の皆さんが一番興味があることは何ですか。



助川恵梨さん(安良川)

高萩市について



市長 若い皆さんから見ても高萩市をどう思いますか。

助川 高萩には、山や海など恵まれた自然がいっぱいあります。もっと外にPRしたらどうですか。

市長 高萩のPRについては、

豊田 映画を見るのが好きです。最近はクロースを見ました。また、今年から選挙権があります。成人を迎えるにあたり、少しずつ政治に関心を持ちたいです。

小島 私は、今は部活が一番です。バスケットボールと野球のマネージャーをやっています。いろいろと忙しいけれども、大学生活をエンジョイしています。

助川 私も今は学校生活ですね。サークル活動でのバレーボールが一番楽しいです。星 僕はいろんなことに興味があまして、特に建築や機械などに関心があります。



小島麻莉子さん(下手綱)

市長の私も営業マンとして積極的に行っています。昨年発行した観光名刺や絵葉書などもPRツールのひとつです。また、皆さんのような若い人たちのアイデアなどがありましたら、市長への提言箱などを利用して情報をお寄せ下さい。

助川 私は学校で生涯学習を学んでいるのですが、公民館の講座は平日に行っているものが多いです。仕事をしている人や学生でも参加できるように、土日の講座も充実させてほしいです。

市長 公民館の講座の件は良い提案だと思います。これから検討していきます。

豊田 私は君田に住んでいますが、通勤の時に思うのですが、山間部には不法投棄が多いと思います。取り締まりなどを行って、綺麗な環境をつくってほしいです。

市長 不法投棄の防止には、公用車のステッカーや不法投

棄防止監視員による取締りを行っています。高萩市の大部分を占める山間部は観光、産業にとっても大きな資源です。不法投棄防止の徹底を図っていききたいと思います。

小島 大学で友人に聞くと、みんな高萩市を知っています。高萩市って知名度が高いのですね。

市長 高萩には、関東一の白い砂浜を持つ海辺、花貫溪谷など緑豊かな自然、県北一を誇る歴史と文化があります。「高萩らしさ」を活かし郷土愛を育み、子々孫々まで伝え誇れる高萩にしたいと考えています。

星 高萩高校の西側の工事はいつ頃終わるのですか。

市長 都市計画道路石滝赤浜線ですね。工事が長引き、皆さんにはご迷惑をお掛けしています。この道路は茨城県が事業主体となっていて進めています。全ての工事が終わるにはまだまだ時間がかかりますが、



星 侑太朗さん(秋山)

県道高萩インター線から台高萩までの区間が平成20年度、台高萩から国道461号までの区間については平成22年度に開通予定となっています。

助川 ヨーカドーが無くなったりして、駅前が寂しいですね。

市長 高萩の良いところの一つに、市に駅が一つだけというところが挙げられます。隣の日立市は5つ、北茨城市は3つあります。また、市内の85%が山間部で残りの15%の場所に9割の人が暮らしています。つまり、駅を中心に歩いてゆける範囲で全ての用事が済ませるワンストップタウン（コンパクトシティ）は高萩市の特性であり利点になっています。この点を活かし今後駅前を中心とするまちづくりを進めていくこととなります。

また、来年高萩市は市制施行55周年を迎えます。55周年を記念して駅前にかつてあったようなシンボルが出来ればいいなあと思っています。決して立派なものでもなく、多くの人の意見を聞きながら、皆が愛せるものを造れたらと考えています。

星 大心苑や加工製紙の跡地はどうなっているのですか。



市長 大心苑はかつて年間10万人以上の方に利用されていた施設です。閉鎖されて残念ですが、今は教育特区を受けて開校したウィザース高校生徒の宿泊所として利用されています。また、加工製紙跡地は解体作業が進む中、フィルムコミッションで活用されています。昨年は、20のドラマや映画の撮影に使われ、経済効果（施設使用料、宿泊代、弁当代等）は約2千万円に上ります。

今年の抱負

星 4月から建築関係の会社に就職します。高萩には山林が多いですね。高萩産の材木だけで作った家を作りたいです。

助川 20歳になっても、まだまだ未熟です。今年からゼミも始まりますので、研究などに積極的に取り組んでいきたいです。

小島 大学3年生になり、就職活動が始まります。自分のやりたいことを見つけて、将来の進路を決めていきたいです。

豊田 仕事や生活は昨年とあまり変わらないけど、成人として、責任感、信念を持って大人の第一歩を踏み出したいです。

市長 ありがとうございます。皆さん、今年もいろいろな出来事があると思いますが、ぜひ目標を持って過ごしてください。漠然と生きているだけでは、その後の人生が変わってしまいます。もう一つは自分に積極的に投資をしてください。心を豊かにしてくれる映画を見ることが良いですし、本を読むことも大事です。努力したことは決して自分を裏切りません。

最後にになりましたが、皆さんの活躍を期待しています。それぞれの目標に向かってがんばってください。本日は、貴重な時間をありがとうございました。



まちかどウォッチング

陸前浜街道・万葉の道ウォーキング大会 12月1日(土)



ウォーキング大会が開催され、市内外から約130名が参加しました。準備運動やストレッチで十分に体をほぐした後、午前9時に総合福祉センターを出発。願成寺、長久保赤水の墓、万葉の道、高戸小浜海岸など赤水ゆかりの地約10kmを歩きました。参加者は、思い思いのスタイルでウォーキングを楽しみ、爽やかな汗を流していました。

交通安全祈ってもちつき 12月20日(木)



高萩警察署で行われた餅つきには、交通安全母の会など交通安全運動に取り組んでいる関係団体の皆さんが参加しました。つきあがった餅は赤・青・黄色の信号の色に染めて袋に詰められ、ドライバーの皆さんに配布。年末の交通事故防止を呼びかけました。

そば手打ち教室と試食会 12月2日(日)



勤労青少年ホームで行われたそば打ち教室には、市内在勤の男女12名が参加しました。参加者のほとんどは初心者でしたが、北方蕎麦の会の講師4名からコツを教わりながらそばを打ちました。



同日、秋山中集落センターで常陸秋そばの試食会が開催され北方蕎麦の会が打ちたてのそばを地域の人々に振る舞いました。

第3回総合展示訓練 11月26日(月)

AP&PP(旧加工製紙)で高萩消防署による救助訓練が実施されました。この訓練は、茨城県沖でマグニチュード6強の直下型地震が発生し、建物倒壊及び火災発生により屋内外に負傷者が取り残されたという想定で行われました。訓練では、低所からの救出活動や茨城県防災航空隊と連携し防災ヘリコプターで要救助者の吊り上げなども行われました。



君田十文字のジャンボクリスマスツリー

12月23日(日)



樹齢約100年、高さ32mの唐檜^{とうひ}に約1000個の電球を付けたクリスマスツリーの点灯式が行われました。集まった地域の人々はあたたかい豚汁などを味わいながら、寒さを忘れて幻想的な景色に見入っていました。

光のページェント IN たかはぎ2008

12月1日(土)～



駅前西口ロータリーでは、現在イルミネーションが点灯しています。約1万個の電球が光り輝き、通りをあたたく包みます。今年で16回目を迎え、夜のその光景はとても鮮やか。2月8日(金)までの日没から午後11時までライトアップしています。

高萩工業高校の生徒が清掃奉仕

12月6日(木)



松丘高校と統合して来春で閉校となることから、同校(鈴木幸男校長)の3年生33名が、これまでの感謝の意味を込めて市内清掃を実施しました。高萩海岸や高萩駅など約10kmのコースを歩きながら空き缶や紙くずなどを拾いました。

君田中学校で炭焼き体験

12月9日(日)



全校生徒11名が参加して炭焼きを体験しました。学校敷地内にある炭焼き釜から昨年焼いた炭を約100kg取り出し、地元の農家から提供されたコナラの原木を入れて火をつけました。窯は1月中頃に開けられます。

「夜回り先生」水谷修氏の講演会

12月18日(火)

「夜回り先生」の愛称で有名な水谷修氏の講演会が高萩市総合福祉センターで行われ、約300人が集まりました。水谷氏は、元高校教師で若者の非行防止や更正のため、全国の繁華街で「夜回り(深夜パトロール)」を行っています。覚せい剤、ひきこもり、いじめなどで苦しむ子どもたちの話など現代の子供たちが抱える問題について講演しました。

まちの情報をお寄せください

▶市役所秘書課 ☎ 23-7320 FAX 24-4653
電子メール info@city.takahagi.lg.jp

火災・災害情報案内 ☎ 24-0019



税 の 申 告 が

始
ま
り
ま
す

2月13日(水)～3月17日(月)

今年も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13日(水)から3月17日(月)に限り市
役所でも受け付けています(青色申告者を除く)。
申告期限間近になると申告会場は大変混雑しま
すので、余裕をもって早めに申告してください。

市・県民税の申告は、税の計算のほか、所得証
明・課税証明などの発行や国民健康保険税・介護
保険料の算定資料にもなりますので、期限内に必
ず申告してください。



- 確定申告についてのお問合せ
日立税務署 日立市若葉町2-1-8
☎0294-21-6346(代表)
☎0294-21-6348(個人課税第一部門)
- 市・県民税についてのお問合せ
市役所税務課 本町1-100-1
☎23-2115(直通)

申告相談会日程

出張申告は市内7か所で行います。また、市役所での申告は2月13日(水)からです。

2月6日(水)	
9:00～11:00	鳥曾根多目的集会所
9:30～15:00	有明町集会所
2月7日(木)	
9:00～11:00	横川生活改善センター
9:30～15:00	島名多目的研修会館
2月8日(金)	
9:00～11:00	緑の郷コミュニティセンター
13:30～15:30	上君田生活改善センター
9:30～15:00	松岡地区公民館
2月13日(水)～3月17日(月)	
(土・日曜日を除く)	
8:30～17:15	市役所(税務課北側分室)

休日申告：2月24日・3月2日に限り休日申告受付を行います。

関東信越税理士会による無料相談会

- 還付申告無料相談会(*事前に要予約)
○日時 2月13日(水)・14日(木)
午前10時～午後4時
○対象者 年金受給者や給与所得者で医療費控除を受けようとしている人、年の途中で退職または就職した人など。
- 税に関する無料相談会(*事前に要予約)
○日時 2月23日(土) 午前10時～午後4時
○会場 各税理士事務所
- 問合せ 関東信越税理士会日立支部
大部満穂さん ☎23-6211

所得税の確定申告

日立税務署

【申告が必要な人】

- 営業や事業をしている人、年金収入がある人、不動産の収入がある人、土地や建物を売った人などで、平成19年中の所得の合計額から所得控除の合計額を差し引き、その金額を基に算出した税額が配当控除額を超えるとき。
- 給与の全部について源泉徴収または年末調整を受けている給与所得者で、給与所得以外に20万円を超える所得がある人。
- 給与収入が2,000万円を超える人。また、2か所以上から給与を受けている人で、年末調整されなかった給与の収入金額と給与所得や退職所得以外の所得金額の合計が20万円を超える人。

※なお、次のような場合は、確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付される場合があります。

- マイホームを取得し、金融機関などから住宅取得資金の借入金があるとき。
- 多額の医療費を支払ったとき。
- 平成19年の途中で退職し、その後就職しなかったため年末調整を受けていない人・・・など。

市・県民税の申告

市役所税務課

※所得税の確定申告をされる人は申告の必要がありません。

【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。次の内容を参考に自主的に申告されるようお願いいたします。

- 事業所得(営業等・農業)、不動産所得、一時所得がある人。
事業所得、不動産所得を申告する人は、「収支内訳書」または「農業所得のお尋ね」を記入しておいてください。
- 給与所得者で給与所得以外の所得がある人や、雑損控除・医療費控除・寄付金控除を受けようとする人。勤務先から給与支払報告書が市役所に提出されていない人(勤務先に確認してください)。
- 公的年金のみの人で、医療費控除・社会保険料控除・その他所得控除を受けようとする人。

申告の前にもう1度納税の確認をお願いします。

確定申告会場は『勤労福祉会館4階』

■開設期間

- 2月1日(金)～2月15日(金)
 - ◇所得税(譲渡所得を除く)の還付申告
 - ◇贈与税の申告
- 2月18日(月)～3月17日(月)
 - ◇所得税(譲渡所得含む)の確定・還付申告
 - ◇個人事業者の消費税の確定申告
 - ◇贈与税の申告

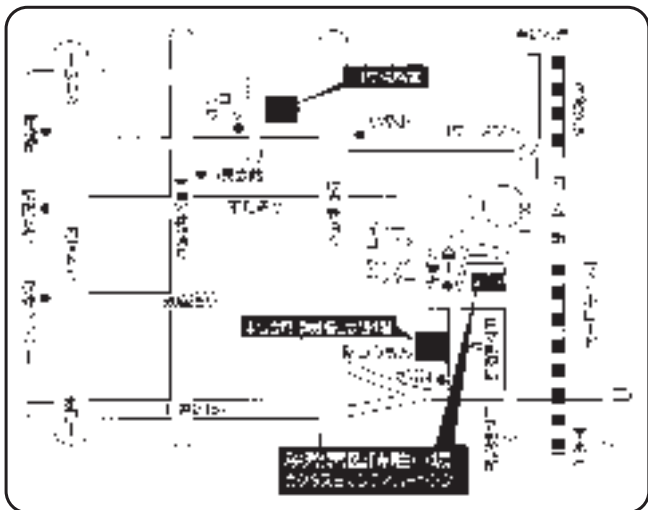
※土・日曜、祝日は除きます。ただし2月24日・3月2日の日曜日に限り申告の相談・受付を行います。

■受付時間 午前9時～午後4時

■会場 勤労福祉会館4階 日立市幸町2-3-10

■駐車場 日立駅中央口南側のカクタス日立シティパーキングをご利用ください。(無料利用可能時間 午前8時30分～午後4時30分。台数に限りがありますのでできるだけ公共の交通機関をご利用ください。)

※当会場において開設期間中、e-Tax(国税電子申告)の指導も行っています。



税源移譲の経過措置②所得変動による市県民税の減額措置

平成19年中に退職などで収入が大幅に減り所得税が非課税になった人は、住民税増額のみの影響を受けることになります。このような人に限っては申告により、既に納付した住民税の還付を受けられる場合があります。

《税額の計算》

平成19年度の合計所得金額に税源移譲後の税率を適用し、調整控除を行った後の税額から、税源移譲前の税率を適用した税額を差し引いた額が減額されます。

《申告》

対象となる人は平成20年7月1日～31日の期間に、平成19年1月1日現在の住所地の市町村に申告が必要です。

償却資産の申告について

事業に使用されている償却資産を所有している人(法人及び個人)は、毎年1月1日現在所有している償却資産状況を申告することになっています。申告期限は平成20年1月31日(木)ですので早めの申告をお願いします。

なお、償却資産の申告が必要な人で、申告書が届いていない人は税務課固定資産税係までご連絡ください。関係書類を送付

申告するときに必要なもの

《共通事項》

- ・印鑑(スタンプ型以外のもの)
- ・申告書(前年の控えがあれば持参してください)
- ・社会保険料の支払い金額がわかる領収書など(国民健康保険税・国民健康保険料については市役所で申告相談する人は不要)
- ・生命保険、地震保険料等の支払い保険料証明書
- ・医療費控除を申告する人は医療費の領収書(内訳・合計金額をあらかじめまとめてください)
- ・住宅ローン控除を申告する人は

- ①登記事項証明書 ②住民票の写し ③売買契約書または請負契約書などの写し ④住宅取得資金にかかる借入金の年末残高等証明書 ⑤源泉徴収票(給与所得や年金所得がある人)

※平成17年4月1日以降に取得した中古住宅のうち築20年(耐火建築物は25年)を越える場合は「耐震基準適合証明書」または「住宅耐震改修証明書」の写し。

- ・金融機関名、口座番号のわかる書類(申告者本人名義)

《給与所得者》

- ・給与所得の源泉徴収票(コピーは不可)

《年金受給者》

- ・公的年金の源泉徴収票(コピーは不可)

《農業所得者》

- ・『収支内訳書』または『農業所得のお尋ね』(日立税務署へ提出する人は『収支内訳書』を申告書に添付)

《個人事業者・不動産所得者》

『収支内訳書』

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

税源移譲の経過措置①住宅ローン控除の経過措置

所得税のみに適用されていた住宅ローン控除(住宅借入金等特別控除)ですが、所得税額が減ることで、差し引ける住宅ローン控除額も減ってしまう場合があります。このような方は、少なくなった控除額を翌年度の住民税から差し引くことができます。この控除の住民税への適用を受ける人は、毎年申告が必要です。

《対象者》

平成11年～18年に入居し、住宅ローン控除を受けている人で、所得税が減少することにより住宅ローン控除額が減ってしまう人。

《申告》

対象となる人は申告期間中(3月17日まで)に平成20年1月1日現在の住所地に申告が必要です。確定申告をする人は、税務署でも申告ができます。

いたします。

《参考》該当する償却資産

- ①構築物(ネオン広告塔や駐車場設備等) ②機械及び装置(洗濯機や印刷機械等) ③船舶 ④航空機 ⑤車両及び運搬具(軽自動車税及び自動車税が課税されていないもの) ⑥工具・器具及び備品(ロッカー・机・椅子)等

【問合せ及び申告書送付先】

税務課固定資産税係 ☎23-2115 (内線207・208)

12/1

お正月のしめ縄作り講座



中央公民館で行われたこの講座には、二三名の皆さんが参加しました。澤田留さん(中戸川)の指導を受けながら、玄関や神棚に飾るごぼう縄め、玉飾り、しめ縄などを完成させました。

12/1-2

松岡地区公民館まつり



学級講座クラブ三八団体の日頃の成果発表が松岡地区公民館で行われました。絵手紙、粘土細工、和紙ちぎり絵、写真の展示や舞踏・コーラスの発表が行われ、約一〇〇名が来場しました。屋外にはうどん・そば、餅などの食堂も開設され、終日賑わいをみせていました。

11/29

市政モニターが施設見学



市政モニターを対象に施設見学会が行われました。参加した八名のみなさんは小山ダム、学校給食センター、関口浄水場、下水道施設などを見学しました。

12/25

叙勲褒章受章祝賀会



平成一九年に叙勲褒章を受章された田崎貞子さん(高浜町)、石井正子さん(安良川)、細金貞實さん(赤浜)、鈴木茂さん(東本町)、榎村豊さん(島名)の叙勲褒章受章祝賀会が日立市の国民宿舎・鵜の岬で行われました。五名の功績や活躍を称え、ご家族の労をねぎらいました。

第7回毎日パソコンコンクールで入賞



鈴木京介さん

11月23日、秋葉原で開催された同大会には、6月・10月大会を勝ち抜いた約140名が参加しました。第7部数字・記号小学生の部で、佐藤隆太郎さん(下手網)が経済産業大臣賞を受賞。また、鄭在弘さん(有明町)、一般の部で佐藤舞奈さん(下手網)が第2位に入賞しました。第1部ホームポジション応用の部では鈴木京介さん(大能)が優秀賞に入賞しました。



佐藤舞奈さん、佐藤隆太郎さん
鄭在弘さん(左から)

学校給食で高萩小学校が文部科学大臣表彰

愛媛県で開催された「第58回全国学校給食研究協議大会」で、高萩小学校(鈴木充弘校長)が学校給食優良学校として文部科学大臣より表彰され、12月14日(金)茨城県立県民文化センターで開催された「第39回茨城県学校給食振興大会並びに食に関するフォーラム」

で披露されました。

高萩小学校は平成17・18年度の2年間、茨城県学校給食研究推進校として実践研究に取組み、給食環境の工夫、楽しい給食の雰囲気作りに努められました。今回、その功績が認められての受賞です。

高萩市市民憲章 昭和49年制定

1. 自然をたいせつにし、美しいまちをつくりましょう。
1. きまりを守り、明るいまちをつくりましょう。
1. 礼儀を正しくし、うるおいのあるまちをつくりましょう。
1. 元気で働き、豊かなまちをつくりましょう。
1. 思いやりのある、あたたかいまちをつくりましょう



市の花
はぎ



市の木
まつ



市の鳥
きじ

AMATERASU(アマテラス)展入選

小野勇次(赤浜)さんの作品「晩秋の汐見橋」が第11回アマテラス展で功労賞を受賞しました。この写真展に、小野さんは第2回から連続10回の入賞を果たしています。今回の作品は、紅葉の時期の花貫溪谷に架かる吊り橋を撮ったものです。小野さんは「元気な限り、写真を撮り続けたい」と話していました。



晩秋の汐見橋 小野勇次さん
コンタックス645 80ミリ f5.6 オート



総合福祉センター2F

つどいの広場からのお知らせ

開館時間 9:30~12:00 13:00~16:00

土曜・祝祭日休館 日曜日は15:00まで

※つどいの広場・あかちゃん教室の開催日は午前休館になります。

教室日 1/16・17・21・2/7

イベント案内

○レインボーおはなしの会

日時 1/9・2/13(水) 11:00~

○おとうさんとあそぼう!(日曜日)

日時 1/13・20・27・2/3・10
9:30~12:00 13:00~15:00

○赤ちゃん教室(市内在住の1歳未満児対象)

日時 1/17・2/7(木) 9:30~

○歯科衛生士による歯みがき教室

①日時 1/8(火) 9:30~

内容 歯むのはどうして

②日時 1/22(火) 9:30~

内容 家庭でできる予防法

*2日とも歯ブラシを持ってきてください

■問合せ 社会福祉課こども家庭係 ☎23-7030

市長随想

“住んでみたい国”



高萩市長 草間吉夫

私はこれまで多くの国を訪れた。その数36カ国に上る。私が初めて海外へ出向いたのは、そう早くはない。25歳の時に海外研修に参加したアメリカが初めてだからだ。訪問数に反して私の英語は、日常会話を少し出来る程度しかない。だから偉そうなことは言えないが、住んでみたいと思う国はある。カナダがそれだ。カナダ最大都市トロントには4度訪ねた。そのうち1度は、長女と妻と5ヶ月弱滞在した。慣れない土地での生活は、馴染むまでに時間

を要するし苦勞を強いられることも多い。しかしトロントはそんな私たちの不安を吹き飛ばすくらい、暖かく受け入れてくれた。妻は幼子連れて平気でよく出掛けていた。手助けがあったからだ。バスを利用して遠出したこともあるようだ。車掌が自ら手を貸してくれるからだそう。電車にも母子で乗った。乗客がサツと席を立ち譲ってくれるからだ。デパートにも気軽に出入りした。先に入った見知らぬ客人が、後に続く妻を待ち、手で扉を押えて入店しやすくしてくれるから。これはほんの一例だが、カナダは肌の色、言葉の違いを問わず人に気遣う国柄だ。なるほど住みやすいと評される国だけある。住んでみたい外国はと尋ねられたら、私は真っ先に「カナダ」と返答する。カナダはそのくらい住みやすい国(街)だ。

図書館だより

☎23-7174 (開館時間)11月~2月末日 9時30分~17時

図書の検索は図書館ホームページで⇒

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	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5					1	2
1	6	7	8	9	10	11	12	2	3	4	5	6	7
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28

本を読んでから映画館へ!!

- 陰日向に咲く
- HERO
- 恋空
- ミッドナイトイーグル
- リアル鬼ごっこ
- チーム・パチスタの栄光
- 魍魎(もうりょう)の箱
- ホームレス中学生

- 幻冬舎
- フジテレビ出版
- スターツ出版
- 文藝春秋
- 文芸社
- 宝島社
- 講談社
- ワニブックス

子供映画会 1月12日(土) 14:30~

「ロンワンじいさんの動物園」

「だるまちゃんとうさぎちゃん」

おりがみ教室 1月19日(土) 14:30~

「ハートのペンダント」「ます」

「かみとんぼ」「赤おに」

おはなし会 1月26日(土) 14:30~

絵本 「ぐりとぐらのうたうた 12つき」

紙芝居 「ふしぎなげた」

パネルシアター 「かさじぞう」



ぼしゅ

競争入札参加資格審査の申請

市役所（追加申請）

▼対象年度 平成20年度（平成19・20年度定期受付申請者を除く）。▼区分 建設工事、測量・建設コンサルタント、物品の製造販売等。▼受付期間等 2月1日（金）から2月15日（金）までに財政課あてに郵送又は持参。▼申請書等の配布期間 1月4日（金）から受付を含め土・日曜日、祝日は除く。申請書はホームページからダウンロードできます。▼問合せ・送付先 〒318-8511 高萩市本町1-10 0-11 高萩市役所 財政課 ☎23-2113

日立・高萩広域下水道組合

▼対象年度 平成20・21年度。▼発注機関 日立・高萩広域下水道組合管理者 樫村千秋。▼区分 ①建設工事、②測量・建設コンサルタント等、③物品の売買、印刷業務委託。▼受付期間 日立市・高萩市の広域圏内の業者については①・②・③ともに3月3日（月）から3月12日（水）まで。それ以外（広域圏外）の業者は①・②は2月1日（金）から2月12日（火）まで。③は3月3日（月）から3月12日（水）まで。時間はそれぞれ午前9時から正午と午後1時から4時までで、総務課財務係あて提出。※持参のみ受け付け。▼要項の配布 下水道組合で配布しています。※受付を含め土曜・日曜・祝日は除く。また、高萩市のホームページからもダウンロードできます。▼問合せ 日立・高萩広域下水道組合総務課財務係 ☎0294-3915595

臨時職員衛生工手助手募集

環境衛生課では、衛生工手助手（運転免許、その他資格不要）を募集します。▼募集人員 3名。▼勤務の内容

市内一円の清掃業務で4月1日より週2〜3日の勤務が可能。▼その他 応募に際し「臨時職員の登録」を3月7日までに済ませて下さい。▼問合せ 臨時職員の登録総務課職員係 ☎23-2119 衛生工手助手の勤務に関する事 環境衛生課 ☎23-7031

学校給食センター調理手募集

学校給食センターでは調理場内で働く調理手を募集します。▼受付期間 1月7日（月）から18日（金）までの午前8時から午後4時45分（土・日・祝祭日を除く）。▼採用人員 4名。▼その他 勤務開始日、時間、登録方法など詳しい内容については、以下までお問合せください。▼問合せ 学校給食センター ☎23-7412

高萩市高校生の会

高校生会は、市内及び近隣市町村に住む高校生が主体となつて、各種のボランティア活動等を行う団体です。ジュニアリーダーとして、少年探検講座やアドベンチャートラ

ベルなど地域社会の中で活動してみませんか。興味のある高校生の連絡をお待ちしています。▼対象 市内・近隣市に在住する高校生。▼問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

ソフトテニス教室

▼日時 1月20日から2月24日の毎週日曜日（計6日間）の午前9時から正午まで。▼会場 高萩運動広場テニスコート。▼対象者 市内居住者、通勤・通学者。▼参加料 1人1,000円（傷害保険とボール代）。▼申込み 1月15日（火）までに所定の用紙を青少年ホームへ。▼問合せ ソフトテニス連盟 熊谷吉雄さん ☎23-3422

高萩市・日立市勤労青少年ホーム合同企画スキー・スノーボード教室

▼日時 2月16日（土）5時30分集合、6時出発。（日帰り）▼会場 福島県アルツ磐梯スキー場。▼参加料 「男性」6,480円「女性」5,980円。▼定員 20名（先着順）。▼参加資格 市内に居住又は勤務する独身の男女。▼申込み

新春！入会金無料キャンペーン！

話題のベリーダンス・ヨーガ・ダンスエアロからフラダンスなど初めての方でも満足いただける豊富なプログラムをご用意！

謹賀新年

今年も皆様の健康のお手伝いをいたします。

平日は、朝9時から営業中！
充実のマシンやプログラムで
気持ちよく汗を流した後は、
お風呂でゆっくりリフレッシュ！

CC オシャンコンピュータクラブ 高萩市高戸462
TEL:0293-24-1155/ HP:www.ocean-sport.jp

1/24
(木)~

第3期学生募集開始

9月に機器を新しくしてピカピカの環境です☆ぜひ来てね！

1/20(日) 学校見学会

常磐線東駅
南口下車
徒歩7分



いわき
コンピュータ・カレッジ
〒971-8185 いわき市泉町4-13-12
TEL:0246-56-0711
メール:info@iwaki-cc.ac.jp
http://www.iwaki-cc.ac.jp/

参加料を添えて、勤労青少年ホームへ。▼問合せ 勤労青少年ホーム ☎ 23-7177

お知らせ

新入学のお祝いにランドセルをプレゼント

今年4月に、市内の小学校（高萩小、秋山小、松岡小、東小、君田小）の新1年生として入学されるお子さんに入学的なお祝いとしてランドセルをプレゼントします。このプレゼントは、入学式の時に手渡します。▼問合せ 教育総務課 ☎ 23-1131

第32回交通安全市民のつどいと第29回交通事故追放豆まき大会

▼日時 2月2日（土）午後1時から。▼会場 文化会館。▼内容 「市民のつどい」交通安全ポスター入賞者の表彰。「豆まき大会」豆まきとアトラクション・お楽しみ抽選会。▼入場料 無料。▼問合せ 総務課 ☎ 23-2119

平成20年度

県民交通災害共済の受付

▼会費（1年間） 「大人」900円。「中学生以下」500円。▼共済期間 平成20年4月1日から平成21年3月31日までの1年間。▼万一の時のお支払見舞金 「死亡」100万円。「身障見舞金」50万円。「傷害見舞金（治療日数に応じて）」2～30万円。▼申込み 所定の申込書に記入のうえ、会費を添えて総務課（市役所本庁舎の3階）へ申し込み。※2月1日（金）より受け付け開始。▼その他 団体加入の場合は、1人につき30円の報償金を支給しますので、手続きに來られる人は、印鑑をお持ちください。▼問合せ 総務課 ☎ 23-2119

パラボラのまちの星まつり

高萩市の象徴として45年間にわたり地域に親しまれてきたKDDI・茨城衛星通信センターのパラボラアンテナは、世界最高水準の電波天文台ネットワークの拠点として生まれ変わります。電波天文台を中心とした同センター跡地利用法や地域振興を考えるフォー

ラムを開催します。▼開催日 1月26日（土）▼会場 「メイソン会場」高萩市総合福祉センター、「サテライト会場」KDDI・茨城衛星通信センター跡地。▼内容 「高萩市総合福祉センター」午後1時から講演「オペラ劇場のような電波の宇宙」宇宙航空研究開発機構 平林久氏／スライド上映／パネルディスカッション／宗次郎オカリナコンサート。▼「KDDI跡地」午後2時30分から 手作り望遠鏡教室／天体観測会。▼参加申込み メール又はFAXで国際航業（株）原田宛に氏名・住所・参加人数をお知らせください。メール net.paraborano-machi@fnet.ne.jp FAX 03-3262-6122 ▼問合せ 企画課 ☎ 23-2118



グリーンふるさとビュースポット50選 作品募集中!

グリーンふるさと振興機構では、圏内（県北地域）の美しい景観や次世代に伝えたい資源など魅力ある景観を公募・選定し、広く内外にアピールし地域の活性化につなげるため、みなさまが選ぶビュースポットを募集します。▼締切 2月29日（金）▼賞 特選5点（賞金1万円）、入選45点（グリーンふるさと圏域の特産品）。▼送付先 〒313-0014 常陸太田市木崎二町937-10（財）グリーンふるさと振興機構「グリーンふるさとビュースポット50選」係まで※郵送での応募は、E版（82・5mm×117mm）以上の景観写真（裏面に氏名・景観名を必ず記入）またはA3サイズ以内のスケッチ画を同封して下さい。※詳しくはホームページをご覧ください。<http://www.greenful.jp/> ▼問合せ（財）グリーンふるさと振興機構 ☎ 0294-7212266

謹賀新年

新しい年に新しい家
そして新しい暮らし...
今年も応援致します。

次世代省エネルギー基準
全邸標準化

— 日立支店 —

0294-28-0721



地球にやさしい住宅

富士ハウス

日立ハウジングステーション

常陽銀行は
お客様の
マネープランを
サポートいたします

住宅ローン

教育ローン

マイカーローン

JOYO CARD
Plus

ベストパートナーバンク

常陽銀行

高萩支店 TEL0293(22)2211

第15回 全国中学校駅伝大会に出場

12月15日(土) 山口県で行われた全国中学校駅伝に県代表として出場した秋山中学校女子チームは、参加48チーム中41分42秒の成績で8位入賞を飾りました。2年連続の入賞となった同チームは県勢として初の快挙を遂げました。

- ・1区 飯田花織さん
- ・2区 山崎朋子さん
- ・3区 小山あかねさん
- ・4区 松崎未奈さん
- ・5区 北山愛理さん

第24回県民駅伝競走大会市町村の部 優勝

12月8日(土) 那珂市の笠松運動公園で開催された同大会には26チームが参加し、高萩市が1時間10分42秒というタイムで見事優勝を果たしました。宇佐美拓也さん(1区)、小室美穂さん(2区)、小島成明さん(3区)、北山愛理さん(4区)、藤森真太さん(5区)、飯田花織さん(6区)、小林智博さん(7区)がそれぞれ実力を発揮し、見事なチームワークで2年ぶり3度目の栄冠に輝きました。



◀12月17日市役所へ入賞の報告に来てくれました。

全国中学校駅伝大会の様子▶



秋田わか杉国体 レスリングで総合監督

10月5日〜8日、秋田県五城目町で開催された国体のレスリング競技で総合監督という大役を務めた菊地さん。結果、茨城



菊地孝義さん(有明町)

県は第4位という華々しい成績を収めました。秋田で生まれ育った菊地さんは幼少期からレスリングに親しみ、高萩へ越してからも茨城国体(昭和49年開催)の選手として活躍しました。現役を引退後も国体の審判や監督などを務め、現在では茨城県レスリング協会の常任理事として精力的に活動しています。

家電4品目の処理方法 ― 家電のリサイクル ―

環境衛生課
☎23-7031

「特定家庭用機器再商品化法(家電リサイクル法)」により、テレビ(ブラウン管型)、洗濯機、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン(室外機を含む)は、リサイクルが義務付けられています。これらの家電品は、北部衛生センターへ持ち込めないので、次のいずれかの方法で処理してください。

- ①購入した小売店または買い換えをする小売店に依頼する。
- ②収集運搬許可業者に依頼する。
(市内取扱業者：㈱ヤマサエ
コ・ネットサービス ☎22-2736)

●近隣の指定引取場所

Aグループ指定引取場所
ひたちなか市佐和1395-2
㈱ヤマガタ ☎029-285-5926

Bグループ指定引取場所

日立市神田町字久下沼後1371-1
関東西濃運輸 ☎0294-54-0111

※詳しくは北部衛生センター ☎23-6886または環境衛生課 ☎23-7031へお問合せください。(財)家電製品協会ホームページ <http://www.rkc.aeha.or.jp>でも確認できます。

●リサイクル料金

平成19年4月現在の標準的な料金です。(メーカーごとに異なります。)

テレビ 2,835円
洗濯機 2,520円
冷蔵庫・冷凍庫 4,830円
エアコン 3,150円

●収集運搬料金

収集運搬を依頼する業者に確認してください。

日立・高萩広域下水道組合の平成18年度決算

高萩市と日立市の一部の下水道事業を行っている、日立・高萩広域下水道組合の平成18年度決算が12月の組合議会で承認されました。

歳 出	
区 分	決 算 額
維持管理費	5億9,483万円
建設費	8億2,327万円
元金償還金	16億4,826万円
組合債利子	9億7,390万円
計	40億4,026万円

歳 入	
区分	決算額
分担金・負担金	16億6,255万円
（うち高萩市分）	8億643億円
下水道使用料	12億7,176億円
受益者負担金	9,514万円
国庫補助金	1億4,122万円
組合債	8億5,196万円
その他	2億980万円
計	42億3,243万円

○問合せ 日立・高萩広域下水道組合 総務課財政係 ☎029-439-5595

後期高齢者医療制度説明会を開催します

老人医療費を中心に国民医療費が増大するなか、高齢者世代と現役世代の負担を明確化し、公平で分かりやすい制度とするために「後期高齢者医療制度」が創設されます。

『後期高齢者』とは高齢者のうち、75歳以上の人をいいます。また、65歳

以上75歳未満の人を「前期高齢者」といいます。

平成20年4月から現行の「老人保健制度」は廃止となり、75歳以上の人（一定の障害がある人は65歳以上）は「後期高齢者医療制度」で医療を受けることとなります。

新制度の円滑な運営のためには、住民のみなさまのご理解とご協力が不可欠です。新制度についての説明会を上のとおり開催しますので、75歳以上になるご本人や、ご家族の積極的な参加をお願いします。なお、事前の申し込みは必要ありません。

○問合せ 保険医療課 医療福祉係

☎ 23-2117

オリジナル包装紙とビニールバッグ完成



「高萩便り」と題した、オリジナル包装紙とビニールバッグが完成しました。これは地域ブランドを推進するために設立された「高萩ブランド創出委員会」が製作したもので、公募で集まった市民10人によるパッケージデザイン小委員会が手掛けました。市内の穂積家住宅や花貴溪谷などの観光名所や長久保赤水などの偉人らを描いたイラストに説明文を沿えたデザインで、今後地場産品などのPRのために活用していきます。ビニールバッグの素材には環境に優しい「自然分解プラスチック」を採用しました。

○問合せ 商工観光課 ☎ 23-7316

説明会場及び日程

場 所	日 程
島名多目的研修会館	1月29日(火) 午後1時30分～3時30分
松岡地区公民館	1月30日(水) 午後1時30分～3時30分
勤労青少年ホーム	1月31日(木) 午後1時30分～3時30分
上手綱生活改善センター	2月 1日(金) 午後1時30分～3時30分
中央公民館	2月 4日(月) 午前10時～正午
上君田生活改善センター	2月 5日(火) 午前10時～正午
大能生活改善センター	2月 5日(火) 午後1時30分～3時30分

国民健康保険税が年金から天引き(特別徴収)されます ～平成20年度課税分が対象～

平成20年4月から公的年金の支給前に所得税や介護保険料のほか国民健康保険税も天引き(特別徴収)されることになりました。

年金から天引きで保険料や税を徴収する仕組みを「特別徴収」、本人が窓口又は口座振替で保険料や税を支払う仕組みを「普通徴収」と呼びます。特別徴収には窓口まで出向かずに済むなどのメリットがあります。

特別徴収の対象者	世帯内の国民健康保険加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯の世帯主(擬制世帯主を除く※)であって、年額18万円以上の年金を受給している人。 ただし、介護保険料と国民健康保険税の合計が、年金受給額の2分の1を超える場合は、特別徴収の対象となりません。
特別徴収の対象とする年金	社会保険庁及び国家公務員共済組合連合会、日本私学振興・共済事業団、地方公務員共済組合連合会が支給する老齢・退職年金、障害年金及び遺族年金

※擬制世帯主

国民健康保険の各種届出や国保税を納める義務は、世帯主にあります。従って、世帯主が国保の加入者でない場合でも家族の中に国保の加入者がいる場合は、これらの義務を負うことになります。このような国保の加入者ではない世帯主のことを「擬制世帯主」といいます。この場合には、世帯主の所得や固定資産税は国保税の課税の対象にはなりません。

生涯学習講演会

谷川俊太郎～出会いのとき～

- 日時 2月23日(土)午後2時～午後4時
○場所 ゆうゆう十王・Jホール
○申込 往復はがき、またはE-mailにて①谷川俊太郎講演会参加希望②代表者の氏名・年齢・住所・電話番号・学校・学年③申込み者すべての方の氏名・年齢・学校・学年を記入して1月25日(金)までに下記へ。※1通にて5名様まで受け付けます
●問合せ 茨城県県北生涯学習センター 〒319-1304日立市十王町友部2581 ☎0294-39-0012/FAX 0294-39-0121 E-mail Tsato@kenpoku.gakusyu.ibk.ed.jp

茨城県の産業別最低賃金改正

- 茨城県の産業別最低賃金が平成19年12月31日から、次の①から④のとおり改定されました。①鉄鋼業770円、②一般機械器具製造業758円、③電気機械器具、情報通信機械器具、電子部品・デバイス、精密機械器具製造業752円、④各種商品小売業726円
●問合せ 茨城労働局労働基準部賃金室 ☎029-224-6216

大好きいばらき就職面接会(後期) 企業説明会参加者募集

大学院・大学・短大・専修学校等の平成20年3月卒業予定者の人と既卒で求職中の人を対象とした大好きいばらき就職面接会を開催します。履歴書を複数ご用意のうえ、ご参加ください。また、同日に34歳以下の若年者を対象とした大好きいばらき企業説明会を開催しますので、ふるってご参加ください。

- 日時 1月29日(火)
【説明会】午前10時～正午
【面接会】午後1時30分～3時30分
○場所 ホテルレイクビュー水戸
●問合せ 茨城県労働政策課 ☎029-301-3645



ありがとうございました

※社会福祉協議会へ

- ・(故)坂本あさ(秋山) 50,000円
- ・高萩市建築組合 10,000円
- ・高萩市猟友会有害鳥獣駆除隊 4,478円
- ・鈴木幸子(日立市) 5,000円

しいたけ料理コンテスト レシピ募集中

グリーンふるさと振興機構では、県北地域の主要林産物である「しいたけ」を使用したオリジナルレシピを募集しています。皆様からの応募をお待ちしています。

- 〆切 1月10日(木)
グランプリ作品 1点 賞金50,000円
準グランプリ作品 2点 賞金30,000円
アイデア賞 3点 特産品
●問合せ 財グリーンふるさと振興機構ト部 ☎0294-72-2266

あなたのチャレンジ応援します！

再就職や起業、キャリアアップ、地域活動など、様々なことにチャレンジして、新しい可能性を切り開いていこうとしている人を応援するため、「チャレンジ相談」を行っています。

- 相談日時 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
○場所 女性プラザ男女共同参画支援室
○相談方法 面接、電話、E-mail
●問合せ 女性プラザ男女共同参画支援室 ☎029-233-3982、〒310-0011水戸市三の丸1-7-41 E-mail josei1@pref.ibaraki.lg.jp

茨城王(いばらきんぐ)講演会

- 日時 1月15日(火)午後6時30分～午後8時30分
○場所 同仁会子どもセンター多目的ホール(肥前町1-80) ※入場無料
○講師 青木智也氏 Webサイト「茨城王」主宰 著書「いばらぎじゃなくていばらき」は県内でベストセラーに
○申込 電話にて
●問合せ 内原同仁会子どもセンター ☎029-257-5501

未就業の看護職員のみなさんへ！ 再就業支援研修のおしらせ

離職期間が長い未就業の看護職員を対象に、再就業に必要な最近の医療・看護に関する知識・技術を習得し、看護職員のより一層の確保を図るため実施します。希望する協力病院で、希望する時期に受講することができます。就職相談及び職業紹介もおこなっています。

- 場所 受入れ協力病院(42施設)
○対象者 未就業で再就業希望者
○受講料 無料
○研修期間 3日間(希望日受講可)
●問合せ (社)茨城県看護協会・茨城県ナースセンター ☎029-225-8572

茨城県立水戸南高等学校通信制課程 平成20年度生徒募集

前の高校で修得した単位を生かします。幅広い年代の人が学んでいます。お気軽にお問い合わせください。

- 受付期間 【一般入学】3月13日(木)～26日(水)【編・転入学】2月18日(月)～22日(金) 土・日曜、祝日を除く午前9時から午後5時
●問合せ 〒310-0804 水戸市白梅2-10-10 ☎029-247-4284 <http://www.mitominami-h.ed.jp/>

第35回高萩市社会福祉大会

- 日時 2月9日(土)午前9時30分～
○場所 総合福祉センター多目的ホール
○内容 ・アトラクション『ジャズダンス』パピヨンジャズダンスの皆さん・講演会「ハッピーチャイルド」-幸せな子育てを支えたい-講師：アナウンサー(元NHK)好本恵氏・式典
●問合せ 社会福祉協議会 ☎23-8341

日立産業技術専門学院講座

- 日時 3月4日(火)、7日(金)、11日(火)、14日(金)4日間 午後6時～午後9時
○内容 パソコンメンテナンスとトラブル対策講座
○受講料 2,900円 ※定員15名
○申込 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入の上、2月15日までに下記へ送付。
●問合せ 〒316-0032 日立市西成沢町3-9-1 ☎0294-35-6423

平成20年度生徒募集

- 県北唯一の建築大工養成・訓練校。終了時、技能検定2級の資格取得で、1級は追跡フォローします。
○教室日 週1回、土曜日 ※訓練期間3年間
○特典 終了すると技能資格取得時、学科試験免除などがあります。
○その他 平成21年度技能五輪全国大会(茨城大会)参加選手養成
○〆切 3月31日
●問合せ 日立建設高等職業訓練校 ☎0294-21-0711

パートタイム労働法が変わります！

- ①労働条件の文書交付・説明義務②通常の労働者との均衡のとれた待遇の確保の促進③通常の労働者への転換の推進④苦情処理・紛争解決援助等が定められ、4月1日から施行されます。
●問合せ 茨城労働局雇用均等室 ☎029-224-6288

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：1月10日(木)・24日(木)、午後1時～3時/場所：市民相談室

●行政相談委員

藤本征一さん ☎23-7646

棚谷 稔さん ☎23-0141

家庭児童相談(予約制)

日時：毎週火曜日の午後1時～3時
場所：総合福祉センター内の相談室/児童相談所の児童福祉司・家庭相談員

●社会福祉課 ☎23-7030

交通事故相談

日時：月～金曜日の午前9時～午後4時30分/場所：水戸合同庁舎1階

●総務課 ☎23-2119

心配ごと相談(予約制)

日時：毎週木曜日の午後1時～3時
場所：総合福祉センター

*1月24日(木)が弁護士による法律相談日(電話予約制です)

当日の午前8時30分から受付開始

●社会福祉協議会 ☎23-8341

こころの相談(予約制)

日時：平成20年1月28日(月)午前9時～11時/場所：総合福祉センター内の相談室/相談員：精神科医・保健師

●健康づくり課 ☎24-2121

消費生活相談

消費生活に関する苦情や相談

*随時電話で受け付け

月～金曜日午前9時～午後5時

●消費生活センター☎029-225-6445

年金相談と年金請求

日時：1月8日(火)午前10時～午後2時/場所：総合福祉センター

●市民課 ☎23-2116

トイレの汲み取りの休み

1月 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)

●花貫クリーンセンター☎22-4318

■茨城県県北空手道大会

11月3日(土)/那珂総合公園

中学生の部

形【優勝】助

友千尋 小学

生低学年団体

の部 形【第

3位】高萩

北支部



スポーツのお知らせ

生涯学習課 ☎23-1132

(個人名は敬称略)

■第56回高萩市民駅伝競走大会

12月9日(日)/市内コース(全28.50km)

一般の部【優勝】高萩走友会(1°40'39")

【準優勝】高萩RC(1°42'19")【第

3位】高萩・日立消防(1°44'57")高校生

の部【優勝】松丘・清松陸上部(1°55'32")

壮年の部【優勝】高萩RC・A(1°52'08")



【準優勝】トライハーツ(1°54'20")【第3位】高萩走友会B(1°55'43")

オープンの部(6区)【優勝】日立工業高校B(1°32'19")【準

優勝】日立工業高校A(1°34'06")【第3位】オーシャンズ・クラブA(2°00'

12")中学生の部【優勝】秋山中駅伝部(1°39'58")【準優勝】高萩中

3年生同好会(1°46'00")【第3位】高萩中サッカー部A(1°49'07")

女子の部【優勝】秋山中バスケ部(1°48'29")【準優勝】秋山中バレー

ボール部(1°59'55")【第3位】高萩中バスケ部(2°02'34")

オープンの部(10区)【優勝】高萩市職(2°18'22")【準優勝】オーシャンズ・クラブ

C(2°19'14")【第3位】JA茨城ひたち舞(2°26'35")

■第15回バドミントン大会

12月9日(日)/高萩工業高等学校

【優勝】江口雅晃・滑川よね【準優勝】野口守・松本直美【第3位】櫻村博

明・上村佑子

■平成19年度高萩市バレーボール連盟選手権大会

12月2日(日)/高萩市民体育館

【優勝】Fース・リッ【準優勝】高萩リッ【第3位】B-フレンズ RUSH

■第1回県北地区ジュニアテニス大会

11月18日(日)/高浜運動広場テニスコート

男子の部【優勝】北茨城市Jr(A)【準優勝】北茨

城市Jr(B)女子の部【優勝】高萩Jr(A)【準優

勝】北茨城市Jr(A)

■第26回高萩市軟式野球連盟会長杯争奪軟式野球大会

11月4日(日)・18日(日)/高萩市営野球場

【優勝】高萩小堀【準優勝】アドベンチャーズ【第3位】高萩ニッカン、千

奈【最優秀選手賞】三浦一司(高萩小堀)【敢闘賞】菊池翔士(アドベン

チャーズ)【打撃賞】小林裕太(アドベンチャーズ)

■第59回市民ソフトテニス大会

10月28日(日)/高浜運動広場テニスコート

一般男子の部【優勝】白根・山本(市民)【準優勝】菊池・沼田(高校生)【

第3位】篠原・守屋(高校生)、根本・緑川(高校生)一般女子の部【優勝】

島田・熊谷(市民・高萩レィス)【準優勝】佐藤・木村(高萩レィス)【第

3位】高橋・富田(高萩レィス)壮年の部【優勝】羽田・杉浦(招待者・高

萩クラブ)【準優勝】砂口・高橋(高萩クラブ)【第3位】松本・瀬戸(高萩ク

ラブ)、熊谷・飛田(高萩クラブ)中学生男子の部【優勝】高岡・大部(秋山中)【

準優勝】渡邊・河治(高萩中)【第3位】平野・鈴木(秋山中)、櫻村・山田

(高萩中)中学生女子の部【優勝】棚谷・山口【準優勝】丹・佐藤(高萩中)

【第3位】黒沢・佐藤(高萩中)、宮本・佐川(高萩中)



松岡剣士会が少年剣道教育奨励賞

松岡剣士会(金成勝子代表)が少年剣道教育奨励賞を受賞しました。同賞は10年以上にわたって継続的に活動し、剣道の指導を通して少年少女の健全育成や地域社会の向上に尽力してきた個人・団体へ全日本剣道連盟から贈られるものです。松岡剣士会は昭和53年の発足以来30年の永きにわたり剣道を通して心身を鍛錬し、また礼節を尊ぶ運営方針が認められての受賞になります。現在は週3回夕方方に松岡小学校で小中学生を中心に15人がけい古に励んでいます。「今年は設立30周年になります。今回の受賞を機に新たな気持ちでがんばっていきます」(金成代表：写真中段右から2人目)



● 日曜救急医療当番医です ●
〔時間〕 午前9時～午後4時

1月

日	病院・医院名(所在地)	電 話
6日	諸原産婦人科医院(高戸)	(23) 3113
13日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24) 1212
20日	石医院(東本町)	(23) 1711
27日	滝川医院(春日町)	(23) 3100

2月

日	病院・医院名(所在地)	電 話
3日	松岡クリニック(下手綱)	(22) 1000
10日	たばたクリニック(高戸)	(20) 5511
17日	高萩クリニック(秋山)	(22) 2106
24日	樋渡医院(大和町)	(23) 2928

● 県内救急医療情報案内
電話 029-241-4199
URL <http://www.qq.pref.ibaraki.jp>
携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

第10回

奈津子の
キルギス
滞在記

新年。元日の午前0時を過ぎると、あちこちで打ち上げ花火があがったり、爆竹の音が鳴り響いたり冬の寒空がにぎやかになります。

また、ベランダに出て、手持ち花火を持って新年を祝います。各家庭では、昔からの風習で、いい香りのする枝をお皿にのせ、煙をたきながら部屋をまわり、新年の祈りの言葉を唱えながら清めます。さて、冬は寒く風邪をひかぬようにスライスした玉ねぎを食卓や枕元に置いておきます。玉ねぎのスライスは鼻につけて鼻から息を吸うと、風邪ウイルスが退治できるそうです。その他ブルーベリーの枝を煎じて飲んだり、すりつぶしたニンニクを鼻から吸ったり、おまじないをしたりします。今年も元気に過ごせますように。



健康バランスレシピ

牛肉のロールステーキ

食生活改善推進員担当地区：島名

作り方

- ①人参は皮をむき、さやいんげんと同じくらいの太さに切り、さやいんげんと一緒に茹でる。
- ②肉は広げて塩・こしょう・小麦粉をふっておく。
- ③①を芯にして牛肉に巻く
- ④フライパンに油を熱し、肉の合わせ目を下にして焼く。ステーキを焼くようにじっくり焼いて、中まで火を通す。
- ⑤焼きあがったら、ケチャップ・ソース・水(大さじ2)を加えて肉にからめる。
- ⑥肉を一口大に切って盛り付け、サラダ菜・トマトを添える。

<1人分栄養価>

献立名	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	食塩相当量
牛肉のステーキ	202kcal	13.3g	11.7g	9.7g	34mg	1.4mg	0.5g

<食事バランスガイド>

主食	副菜	主菜	乳製品	果物
0 (5～7)	1 (5～6)	1.8 (3～5)	0 (2)	0 (2)

単位：つ(S.V) 下段の()は1日分の適量

3大栄養素の1つである「タンパク質」は血液や皮膚、内臓などの体を作るうえで欠かせません。牛肉に含まれる「動物性タンパク質」には体内で作ることができない「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいます。また、貧血予防に効果的な鉄分(ヘム鉄)が豊富に含まれており、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒にとると吸収率がアップします。牛肉の代わりに豚肉を使ってもおいしくできます。ぜひ旬のお野菜を巻いたり、付け合せにお野菜を添えたりしてバランスの良い食事を心がけましょう。



市報 たかはぎ 1月号

平成20年1月7日発行 No.575

<http://www.city.takahagi.ibaraki.jp>

■編集／高萩市秘書課

〒318-8511 茨城県高萩市本町1-100-1

☎0293(23)7320

Mail info@city.takahagi.lg.jp

■印刷／ふじえだ印刷

1月の納税

納期限 1月25日(金)

市県民税(第4期)、国民健康保険税(第8期)、

介護保険料(第4期)

▶口座振替は1月25日(金)

12月1日現在

人口
と
世帯

人口 32,037人(－ 10人)
男 15,644人(－ 17人)
女 16,393人(+ 7人)
世帯数 11,836世帯(+ 1世帯)

()は前月比

