

感性はぐくむ「こころの里City」 たかはぎ

高萩

市報

たかはぎ
の
こころ

Public relations of Takahagi-city

2008
No.583

9

まちの話題

大切な命を救うために
AEDを設置しています

こころの里シティづくり補助金
ほか

8 7 中高生や防犯ボランティア団体が 落書き清掃



中高生と防犯ボランティア団体などが高萩市高戸地内の国道6号を横断する地下道の落書き消しに汗を流しました。今回の清掃は今年5月に同所で女子高校生に対する声かけ事案が発生したことをきっかけに、高萩警察署が環境美化と秩序維持のために各団体に呼びかけ実施したものです。参加したのは高萩中学校と高萩清松高校の野球部員、高萩地区少年指導委員連絡協議会、赤浜安心寿隊など30名。趣旨に賛同した茨城県塗装工業組合の協力を得て、約50mの地下道両壁面の落書きを塗りつぶしました。

8 23・24 第12回高萩市 統計グラフ作品展

市内の小・中学生が調査、作成した統計グラフを展示する統計グラフ作品展が、高萩市文化会館で開催されました。子どもならではの発想豊かな作品など、身近な話題や社会問題をテーマにした力作120点が展示され、多くの参観者でにぎわいました。



市役所庁舎に「緑のカーテン」



夏の日射日光を遮る「緑のカーテン」が、市役所の冷房費節約に一役買っていました。アサガオの葉やツルが庁舎の壁面を覆い、見た目も涼しげです。高萩市では、冷房費の節約と地球温暖化防止のため、庁舎壁面に置いたプランターで朝顔の栽培を始めました。今年の夏の暑さでぐんぐん生長し、約3mの高さに。紫色の花も咲かせました。

7 20 元巨人軍の鹿取、簗田さんが 野球指導

サンスポーツランド高萩で「読売さわやか野球教室」が開催されました。市内の少年野球6チームから約120人が参加し、元巨人軍の鹿取義隆、簗田浩二両氏の指導を受けました。この教室は、野球人口の拡大などを目的に全国で展開されており、高萩市では昨年に続き2年連続での開催になります。両氏を囲んで、チームごとに記念撮影、その後、実技に移り、鹿取さんは、投手一人一人の投球フォームをチェックし、腕の使い方やステップなどを丁寧にアドバイス。また簗田さんは「何よりもキャッチボールが大切」と子どもたちに指導しました。かつての名プレイヤー2人の指導に参加した子どもたちは熱心に聞き入っていました。



7 20 海に見える庭園で 「赤浜音楽祭2008」

高萩の夏の風物詩として定着した赤浜音楽祭が願成寺境内で開かれ、多くの人が野外ライブを満喫しました。この音楽祭は市民ボランティアの手で企画・運営され今回で6回目。昨年に続きウィーンフィルハーモニー管弦楽団のバス・トロンボーン奏者カール・ヤイトラーさんをはじめとするミュージシャンの演奏のほか、朗読やマジックなどが披露されました。会場には音楽に合わせて踊ったり手拍子をしたりする観客の姿がみられ、音楽祭は大いに盛り上がりしました。



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

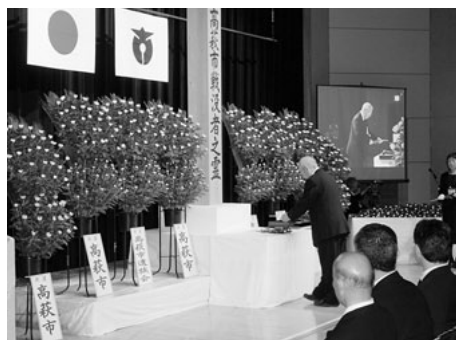


7 30 日本ケミコン高萩工場で「ものづくり教室」

子ども達にものづくりの大切さ楽しさを知ってもらおうと、日本ケミコン株式会社高萩工場（佐藤弘幸工場長）が市内の小学生を対象とした「ものづくり教室」を同社で開催しました。参加した小学生は松岡小学校と君田小学校の18名。工場見学と同社で製造するコンデンサーの仕組みを学んだ後、音に反応するロボットと障害物を避けながら歩くロボット作りを社員の指導を受けながら挑戦しました。音に反応するロボットを製作した松岡小学校6年生の滝康博君は「ハンダ付けもロボットを作るのも初めて。自分で作ったロボットが動いてうれしい。」と満足そうに話していました。佐藤工場長は「手先を動かすと脳の刺激になります。また、ものづくりは人づくりです。分からない事を相談すると協調性が生まれます。完成したときの感動を忘れないでください。」と子ども達にメッセージを贈りました。



8 15 平成20年度高萩市戦没者追悼式



終戦から63年目を迎えた8月15日、高萩市総合福祉センターで平成20年度高萩市戦没者追悼式が行われ、参列した遺族や市民ら約200人が、戦争で亡くなった人達を悼み、平和への誓いを新たにしました。式では、

国家斉唱の後、同時に日本武道館で開催された全国戦没者追悼式を会場に放映し、正午の時報を合図に1分間黙祷、天皇陛下のお言葉を拝聴しました。次に高萩市長の式辞、高萩市遺族会代表や出席者の追悼の辞の後、祭壇に白菊をささげました。

8 9・10 飯能市スポーツ少年団との交流事業



友好都市スポーツ少年団交流事業が行われ、飯能市と高萩市のミニバスケットボールチームの小学生が交流を図りました。この事業は2年前から始まったもので、スポーツ少年団に加入している飯能市と高萩市の小学生が、スポーツを通じて両市の歴史的なつながりを理解し、友好都市の意識を高めるために行われているものです。今年は高萩市を会場にミニバスケットボールでの交流が行われ、中山氏の家紋と両市の市章を冠した兜を争い試合を行いました。結果は残念ながら高萩市の選抜チームが敗れましたが、2日目には両市の小学生と一緒に海水浴などを楽しみ交流を深めました。

8 9 親子でチャレンジ「魚のつかみ取り」

公民館主催の「魚のつかみ取り」が行なわれ約60人の親子連れなどが楽しみました。中戸川公民館の前を流れる川の約30m区間を網で仕切り、ニジマス130匹を放しました。子どもたちは陽気に誘われ、半裸や水着になるなど“やる気”満々。スタートの号令とともに川の中に駆け出し、逃げまどう魚を追いました。やっとの思いで捕まえると、魚を自慢そうに親に差し出し、「大きいのが捕れた」などと歓声を上げていました。



8 16 秋山地区 三世代交流のつどい

秋山地区三世代交流のつどい「分館対抗盆踊り大会」が秋山小学校で行われました。子どもからお年寄りまで合わせて約300人がやぐらを囲み、お囃子に合わせて踊りを楽しみました。この催しは、秋山地区の地域活性化交流を目的として行われているもので、平成20年度こころの里シティづくり補助金の助成対象事業です。

秋山地区三世代交流のつどい「分館対抗盆踊り大会」が秋山小学校で行われました。



—大切な命を救うために—

AED(自動体外式除細動器)を設置しています

高萩市では、119番通報から救急隊が到着するまでの間の適切な救命処置が生死を左右することもあることから、市民が多く利用する施設にAED(自動体外式除細動器)を設置し、一人でも多くの市民の皆さんの大切な命を救える体制を整備しています。

AEDってなに？

AEDとは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、自動体外式除細動器ともいわれています。電気ショックにより心筋のけいれんを除去する装置です。機器が操



作者に全て音声で手順を指示するため、たまたま現場に居合わせた人でも使用が可能です。平成16年7月から一般の人がAEDを用いて除細動(電気ショック)を行うことができるようになりました。

どんなときに使うの？

心筋こうそくなど、心臓の病気が原因で急に倒れてしまった人の心臓のリズムは、心室細動(心筋の動きが不規則になり、心臓のポンプ機能が失われる状態)という状況であることが多く、放置していると死に至ります。

心肺そ生法(気道の確保、人工呼吸など)とともに、心臓の正常なリズムを取り戻すため、除細動を早期に行うことが最も適切な処置です。

操作が難しそうだけど…

AEDは簡単に安心して除細動を行

高萩消防署 ☎22-0119 健康づくり課 ☎24-2121 教育委員会 ☎23-1131

ソフトボール試合中にAEDを使い人命救助

ソフトボールの試合中に倒れた男性の命をAEDで救った飯田侃さん、島田悟さん、松下淳一さん、鈴木智伸さん、永井教夫さんの5人に7月18日、高萩消防長から感謝状が贈られました。5人は6月1日、高浜運動広場で開催されたソフトボール大会中に、参加者の男性(45)が意識を失って倒れているのを発見。協力して心臓マッサージ、気道確保などを行ないながら、AEDを使って蘇生に成功しました。男性は入院しましたが、無事復帰し、後遺症もないといえます。AEDを実際に操作した松下さんは以前に講習を受けていましたが実践は初めて。「ボタンを押す瞬間、指が震えました。命が助かって良かったです。」とほっとした様子で、また島田さんは「AEDの有効性を広く知ってもらい、コンビニなどにも設置してもらえれば。」と話していました。



このステッカーがAED設置施設の目印です

える機器で、除細動の必要性を自動的に判断し、操作方法を音声で指示してくれます。誰でも簡単に操作できますが、AEDをより安全に使うために講習を受けましょう。



写真左から鈴木さん、飯田さん、小野消防長、島田さん、松下さん。永井さんは当日欠席

市内の公共施設へのAED設置状況

(平成20年6月現在)

	施設名	電話	住所
1	高萩市役所	23-2111	本町1-100-1
2	総合福祉センター	22-0080	春日町3-10
3	松岡地区公民館	24-0424	下手綱787-1
4	市民体育館	23-2552	高萩17-4
5	勤労青少年ホーム	23-7177	高浜町1-42
6	第一幼稚園	22-2476	本町4-5
7	東幼稚園	22-4465	有明町1-141
8	秋山幼稚園	23-2102	島名2230
9	松岡幼稚園	23-2103	下手綱34
10	高萩小学校	22-3073	安良川1048
11	秋山小学校	22-2108	島名2161-1
12	松岡小学校	22-2430	下手綱43
13	東小学校	22-2542	有明町1-141
14	高萩中学校	22-3147	高浜町1-77
15	秋山中学校	22-2760	高萩273
16	松岡中学校	22-2431	下手綱4
17	君田中学校	28-0402	下君田682
18	高萩消防署内	22-0119	東本町3-11

企業・事業者の皆様へ

高萩市では、不特定多数の市民が訪れる公共施設や学校にAEDを設置しています。大規模小売店やコンビニ、事業所など多くの人が集まる施設においてもAED設置の必要性や有効性を是非ご検討くださいますようお願いいたします。

<参考>

AED(自動体外式除細動器) 借上料

1台の月額 7,765円+388円(消費税)=8,153円

リース期間 5年間

※機種・リース会社等により異なります。

早期除細動の有効性

高萩消防署救急救命士 小松 力雄

高萩市内では、救急車が出動して現場に到着するまで、平均6.9分(平成19年)かかっていますので、万一、心肺停止状態に陥ってしまった傷病者を完全社会復帰させるためには、救急隊だけでは非常に厳しい活動となってしまいます。

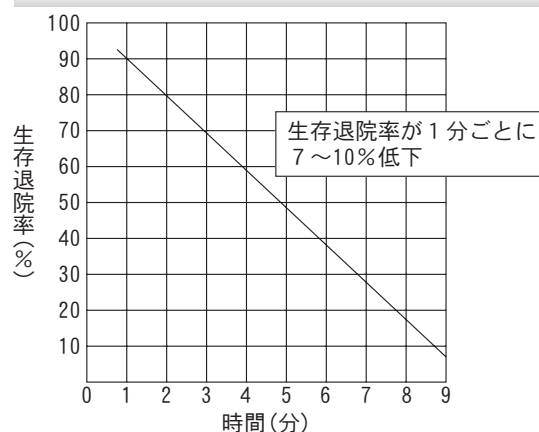


しかし「普通救命講習」を受けて適切な救命処置を身につけた市民の皆さんと連携した活動ができれば、一人でも多くの尊い命を助けることができると信じています。

実際の現場では、早期のAEDにより、ここ数年間で5件の救命に成功しています。

あなたの大切な人の命を守るため、AEDの使用法を含めた救命処置をいつでも勇気を持ってできるように是非身につけましょう。

心室細動の時間経過による生存退院率



心室細動の発生から電気ショックによる除細動を行うまでの時間が1分遅れるごとに、その患者が生存して退院する率は7~10%の割合で低下するとされています。そのため直ちに除細動を行う必要があるといえます。

問合せ

高萩消防署・救急救助係

☎ 22-0119

右記の日程以外にも、10名以上の団体を対象に出前講座も実施しています。講習を受けたい場合は、左記までお問い合わせください。



- 日時 9月26日(金)
- 場所 高萩消防署2階会議室
- 募集期間 9月20日(土)まで
- 募集人数 15名程度
- 受講料 無料

ぜひ受講して、大切な人の命を救うための「技術」を身につけましょう!!

高萩市消防本部では、突然のケガや病気に倒れた人に対して行う心肺蘇生法、AEDの使用法、大出血時の止血法などを含めた普通救命講習会を開催しています。

9月9日は救急の日
普通救命講習会のお知らせ

平成19年度から始まった「こころの里シティづくり補助金」。2年目を迎え、市民の皆さんの関心も高まり、今年度の申請団体数は10団体と大きく増加しました。今年度も助成を受けた団体・グループによる環境保全、青少年の健全育成、地域活性化、芸術振興などさまざまな活動が始まりました。市民の皆さん自身による新たな活動の輪が市内全域に広がってきています。

こころの里シティづくり補助金とは

新たな財源で

平成19年度から始まったこの補助制度は、市民の皆さんの自由な発想による自主的な取組みを支援することで、郷土愛を育み、個性的で魅力あるまちづくりを目指すために創設されました。19年度は5団体、20年度は10団体を助成しました。

この事業の予算額は平成19年度が50万円、20年度は80万円です。この事業費の財源は前年度に掲載された市報たかはぎと市公式ホームページへの広告料です。税金を使わず、広告掲載料という新たな財源を創り出しまちづくり団体を支援しています。

企業の協力

広告料を市民に還元するといった取組みは全国でも珍し

いものです。平成18・19年度の2年間に25社から掲載の申込みがあり135万円の収入がありました。これらの財源を活用して、市では企業の協力を得てまちづくり団体を支援しています。

3者のメリット

広告掲載料を市民に還元するという事業スキームには、市民、企業、自治体それぞれにメリットがあります。まず、企業にとっては自社の広告を掲載することができると同時にまちづくり団体支援という社会貢献ができます。市民にとっては補助金を受けることが出来ます。市では新たな財源を生み出し、協働・共栄のまちづくりを推進できます。

こころの里シティづくり補助金

この事業が自分の住む地域を見直す「きっかけづくり」として大きな役割を果たしてきています。



高萩さくら会

市内のサクラの保護管理や植栽を通し、高萩の恵まれた自然風土を再認識し、自然環境の保全と美化を目的としています。年間を通して会員が、桜の芽接ぎから始まり、病状調査と除去活動、施

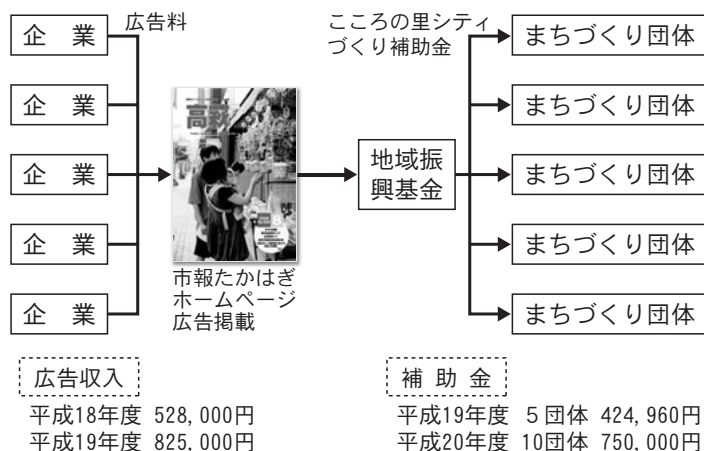
ます。年間を通して会員が、桜の芽接ぎから始まり、病状調査と除去活動、施

高萩ふるさと案内人の会

松岡地区公民館が主催した「史跡文化財案内講座」の受講者が集まって設立された団

高萩市こころの里シティづくり補助金 平成19年度助成団体活動事例

事業スキーム



こころの里 シティづくり大会開催



平成20年度
高萩市こころの里シティづくり大会

6月29日、リーベロたかはぎを会場に「こころの里シティづくり大会」が行なわれました。団体の事例発表や成田重行氏（元オムロン常務取締役）を講師に迎え助成団体のマネジメント支援を行ないました。各団体の活動報告やディスカッションを通して活発な意見交換が行なわれ、また参加した団体間の交流が図られました。

海岸アートプロジェクト 実行委員会

以前から特徴あるまちづくりに取り組んでいる夢蒼塾のメンバーを中心に組織された



光客にボランティ
アでガイ
ドをして
います。
19年度は
57回1、
459人
のガイド
を行いました。

体。主に松岡地区の名所・旧跡を中心に高萩市を訪れる観光客にボランティ

花貫川清流の里づくり会

こころの里シティづくり補

団体全国研修交流会茨城大会の分科会開催地となり、事務局としても活躍しました。



団体。平成16年度から高浜海岸の堤防をキャンパスに絵を描いています。

まちづくり活動を支援する



を対象とした各種事業にボランティア員として参加し、大人と子どもたちとの橋渡し役となつて活躍しました。

高萩市高校生活会（高校生ボランティアグループ）OB、OGにより結成された団体。子ども会育成連合会主催の行事（元気づき体験村）、源流を探究「ほか」

ボランティアグループ 花鳥風月



助金をきっかけに設立された団体。サケの孵化、稚魚放流を秋山小学校3年生80名とともに実施しました。今後も引き続き流域の清掃活動、サケの放流のほか、ヤマメの釣り大会などを企画し、各世代がふれあひながら楽しめる花貫川を目指しています。

助金をきっかけに設立された団体。サケの孵化、稚魚放流を秋山小学校3年生80名とともに実施しました。今後も引き続き流域の清掃活動、サケの放流のほか、ヤマメの釣り大会などを企画し、各世代がふれあひながら楽しめる花貫川を目指しています。

広告募集中

市報たかはぎ、ホームページでは引き続き有料広告を募集しています。広告料は市内で活動するまちづくり団体に補助します。会社やお店のPRのため、また地域活性化のため、有料広告の掲載をお願いします。詳しくは秘書課（☎23-7320）までお問合せ下さい。

種別	1ヶ月	6ヶ月	12ヶ月	備考
市公式ホームページ バナー広告 (60ピクセル×150ピクセル)	5,000円	25,000円	50,000円	同規格の掲載期間が連続6か月以上11か月以下の場合、1回分を、連続12か月の場合、2回分を減額する
市報たかはぎ				
白黒半段（縦4.5cm×横8.1cm）	9,000円	45,000円	90,000円	
白黒1段（縦4.5cm×横17cm）	18,000円	90,000円	180,000円	
裏表紙カラー1段（縦5cm×横1cm）	40,000円			1回の申込み最大3ヶ月
裏表紙カラー2段（縦10.5cm×横17cm）	80,000円			

平成20年度補助金交付団体

高萩さくらの会
高萩ふるさと案内人の会
海岸アートプロジェクト実行委員会
マイバック推奨推進ネットワーク
花貫川清流の里づくり会
赤浜音楽祭実行委員会
おかめさん会
高萩野外だんすないと
秋山地区三世代交流
楽しく遊ぼうみんなの広場実行委員会

辛味、うまみ、香味

高萩ブランド創出委員会で 「わさび菜」試験栽培



高萩ブランド創出委員会の委員で作付け協力をいただいている沼田充隆さん(秋山)「無農薬で栽培しているのでこの時期は、虫取りと草取りの毎日です。高萩を代表する野菜になってもらえれば良いですね。」



わさび菜は、噛むとほんのりとワサビのような辛味を感じる不思議な野菜です。高萩ブランド創出委員会・農産小委員会では、わさび菜の試験栽培を始め、収穫の時期を迎えました。

わさび菜は、いわゆるワサビとは関係なく、アブラナ科のからし菜の一種です。すり下ろしたワサビに似た味です。

が、ワサビほど辛味は強くなく、食感はサニーレタスのようなサクサクと気持ちよいかみごたえが感じられます。サラダなど生で食べるのがわさび菜の風味を一番味わえるかと思っています。

高萩ブランド創出委員会では、このわさび菜を安全・安心にこだわり、国産種・無農薬・有機栽培で育てていき、ブランド野菜『高萩わさび菜』として売り出していく予定です。一般のスーパーに並ぶにはまだまだ時間がかかりますが、高萩農産物直売所(本町市役所南側)で求めになることが出来ます。ぜひご賞味ください。

J Aバンク補助教材贈呈式

8月7日(木)、J Aバンクが食農教育応援事業の一環で、高萩市教育委員会に小学5年生用の補助教材を寄贈してくださいました。寄贈された教材は「農業の今と日本の食」「農業のやくわりと環境」「農業のしくみとお金のしくみ」の三種類。J A茨城ひたち大越理事長は、贈呈式で「小学生の食農教育に役立ててください」と菅波教育長に教材を手渡ししました。



大越理事長(左)から菅波教育長(右)へ教材本の贈呈

北部衛生センターのごみ埋設状況と ごみ処理施設整備計画について

環境衛生課 23-7031

○北部衛生センターごみ埋設状況

高萩市北部衛生センター旧焼却施設解体工事(平成19年度実施)に伴い、建物の地下にごみ(一般廃棄物)が埋設されていることが確認され、平成20年度において詳細な調査を実施しました。

その結果、建設予定地の約半分にごみが埋設されており、今後とも安全安心確保のため全体を併せた総合的なモニタリング計画により管理体制の充実を図り、適正な維持管理に努めてまいります。

○ごみ処理施設整備計画

新ごみ処理施設整備は「高萩市ごみ処理基本計画」に位置づけ、循環型社会形成のため環境に配慮した新たなごみ処理システムを構築する計画で整備を進めてまいりました。

しかし、ごみ埋設状況の調査結果をもとに埋立地への影響、適正管理、配置計画、経済性等の観点から総合的に検証した結果、学習機能を併設する分別や資源化の効率を図る「リサイクルセンター」のみの整備とし、平成22年度の施設整備完成を目指し進めてまいります。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「高萩市揺れやすさマップ」を更新

5月に配布しました「高萩市揺れやすさマップ」に病院・診療所の位置や「緊急輸送道路」などを追加しました。更新した揺れやすさマップは高萩市役所のホームページでご覧いただけます。

<http://www.city.takahagi.ibaraki.jp/toshiseibi/yureyasusamap.pdf/>

問合せ 都市整備課 ☎23-7032



インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザを予防するには予防接種を受けることが重要です。インフルエンザが流行する前の12月中旬までに予防接種を受けておきましょう。



市では次のとおり、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

1. 助成対象者

- (1) 満65歳以上の人
- (2) 満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器疾患で障害者手帳1級程度の障害を持っている人、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人
- (3) 1歳以上から中学3年生以下の人

2. 接種回数

- (1)、(2)の人は1回、(3)の人は年齢により1回若しくは2回

3. 自己負担

1回の接種につき2,000円(生活保護世帯の人は無料で受けられます。健康づくり課へお越しください。)

4. 接種期間

10月1日から12月26日まで。※2回接種する人の2回目の接種は平成21年1月31日まで。医療機関により休診日が異なるので電話予約時に確認してください。

5. 実施医療機関

○市内の医療機関(一部の医療機関を除く)で実施します。

※事前に電話等で予約をして受診してください。

○上記の(1)、(2)に該当する人は、市外医療機関でも接種できます。市外での接種を希望する人は「住所地外予防接種券」を発行しますので、健康づくり課へお越しください。
(※市外接種の場合、医療機関により自己負担額が多少異なります。)

6. 市内医療機関の連絡先

医療機関名	電 話	医療機関名	電 話
石医院	23-1711	たばたクリニック	20-5511
内田医院	22-2137	高萩それいゆ病院	24-0770
東北医療センター 高萩協同病院	23-1122	滝川医院	23-3100
高萩クリニック	22-2106	やすらぎの丘 温泉病院	24-1212
樋渡医院	23-2928	永山耳鼻咽喉科医院	22-2237
諸原産婦人科医院	23-3113	松岡クリニック	22-1000
		水方苑	24-6661

こどもの事故予防について

子どもの事故を予防するには、子育て中のお母さんだけでなく、周囲の人も注意することが大切です。緊急事態に備え、救急に関する連絡先は自宅の目立つ所に貼っておきましょう。

事 故 の 種 類	事故予防のポイント
窒息(乳児の事故死亡の7割を占めます。)	・うつぶせ寝をさせない。 ・ふとんは固めの物を選ぶ。 ・タオルや布団で赤ちゃんの顔をおおわない。
誤飲・やけど	・誤飲ややけどにつながるものは手の届くところに置かない。(1m以上高い所に置く)
溺水(お風呂場での事故が、幼児期に急増します。)	・浴槽の水を抜いておく。 ・風呂場に鍵をかける。
転倒・転落	・ベッドの柵は上げておく。

<救急に関する連絡先>

○茨城子ども救急電話相談

☎029-254-9900(毎日18時30分~22時30分)

又は、短縮ダイヤル「#8000」(プッシュ回線の固定電話、携帯電話からおかけください。)

お子さんが急な病気で心配な時にはご相談ください。

相談は無料、通話料は利用者負担です。

○茨城県救急医療情報コントロールセンター

☎029-241-4199(年中無休、24時間対応)

救急医療機関を探すときにご利用ください。

9・10月の行事

会場：総合福祉センター

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
3歳児健診	9月18日(木)	12:45~16:00 (受付12:45~13:15)	平成17年7月・8月生まれの幼児
健康・栄養相談	9月22日(月)	9:00~11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神科医の相談)	9月29日(月)	9:30~11:00	市内在住の希望者(*予約制)
運 動 教 室	10月3日(金)	13:30~15:30	市内の64歳以下の人
健康・歯科相談	10月6日(月)	9:00~11:00	市内在住の希望者(*歯の相談は予約制)
BCG予防接種 乳 児 相 談	10月15日(水)	12:45~15:00 (受付12:45~13:15)	平成20年6月生まれの乳児

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
ヘルシーキッチン教室	10月15日(水)	9:30~12:30 (受付9:15~9:30)	対象：市内在住の希望者 参加費：300円 募集人員：先着20名 (※予約制) 持ち物：エプロン、三角巾、米0.5合、参加費
	10月17日(金)		
1歳6か月児健診	10月16日(木)	12:45~16:00 (受付12:45~13:15)	平成19年3月・4月生まれの幼児
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	10月17日(金)	9:30~11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・栄養相談	10月20日(月)	9:00~11:00	市内在住の希望者
街頭献血 (全血献血)	10月17日(金)	10:00~16:00	会場：ベイシア

募集

第29回高萩市産業祭の
出展者

産業祭で展示・販売する商
工関係の出展者を募集します。
▼開催日 11月15日(土)・16
日(日)の2日間(予定) ▼場
所 市民体育館ほか ▼出展
資格と出展物 市内で商工業
を営む人が生産または販売す
る食品、日用雑貨、工芸品な
ど。なお、出展料を徴収する
予定です。 ▼申込み 10月3
日(金)までに商工観光課へ。
▼問合せ 商工観光課 ☎23
17316

お知らせ

市民悩みごと相談会開催

市では、様々な悩みを持つ
市民を対象に相談会を開催し
ます。プライバシーは守られ
ますので安心してご相談くだ
さい。 ▼日時 10月15日(水)
午後1時～4時 ▼場所 総
合福祉センター ▼相談内容

文化祭の展示作品と出場者

- ▶期間 10月28日(火)～11月3日(月)、カラオケは11月1日(土)
(作品搬入：28日の午前9時～、作品搬出：3日の午後3時～)
▶会場 文化会館、中央公民館、リーベロたかはぎ

種別	形 式 や 規 格 (▶は申込先)
カラオケ	歌と踊りの集い。歌や踊りを希望する人。▶9月26日(金)までに 木田恒夫さんへ…☎23-0764
川 柳	1人2点以内。文化祭未発表の作品で、色紙や短冊とも必ず額装。 ▶10月21日(火)までに梶原源太郎さんへ…☎22-4827
革 工 芸	1人2点以内。バックやインテリア、その他の革工芸作品で未発表 のもの。▶10月21日(火)までに小室公平さんへ…☎43-3406
山 野 草	自分で育み1年以上管理した山野草。1人2点以内で先着90点ま で。盆栽や洋种植物は除く。▶10月25日(土)までに岩間登美子さ んへ…☎22-4623
写 真	1人2点以内。銀塩に限る。写真サイズは半切～全紙・額装。▶10 月15日(水)までに題名、撮影地、額サイズ縦・横(cm)を記入して官 製はがきで渋谷孝さんへ…〒319-1553北茨城市中郷町汐見ヶ丘 5-197-49 ☎43-4179
美 術	1人1点。日本画、油彩、水彩、版画など(いずれも50号まで)や 彫塑の作品。展示可能な状態で搬入。▶10月20日(月)までに棚谷 寿夫さんへ…☎22-4759
書 道	作品寸法136cm×35cm以内で縦横自由。作品内容は自由で軸装ま たは額装。(ただし、県展サイズも可とします。)釈文を添付。(指定 の用紙がありますので、お問い合わせください。)▶10月21日(火) までに鈴木赫鳳(かくほう)さんへ…☎22-5585
俳 句	1人2点以内。色紙や短冊とも額装等で。▶10月4日(土)までに 大都孝光さんへ…☎22-3785

※その他、出品したいものがある場合は下記までご連絡ください。

▶問合せ 高萩市文化協会事務局(生涯学習課内) ☎23-1132

行政に関すること、人権に関
すること、家庭・児童に関す
ること、青少年に関すること
▼相談員 行政相談委員、人
権擁護委員、家庭児童相談
員、青少年相談員 ▼問合せ
秘書課 ☎23-17320

屋外広告物は許可を受けて
まわりの良好な景観のために

屋外広告物とは、屋外で常
時または一定期間継続して公
衆に表示される広告物のこと
で、はり紙、はり札、立看板、

広告塔、広告板、建物その他
の工作物等に掲出されたもの
などを指します。

屋外広告物については、
「まわりの良好な景観の形成」
と「公衆に対する危害の防止」
の面から、許可にあたって設

有料広告

有料広告

10/1 (水)～
第1期学生募集開始
泉 駅 今後のオープンカレッジ
9/27(土)、11/9(日)
※なお、11/9は文化祭
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/

常磐線泉駅
南口下車
徒歩7分
●泉小中学校 ●泉公民館 ●浄水場

地球にやさしい住宅
日立ハウジングステーション
▲富士ハウス
TEL 0294-28-0721 メール yukiko.shimizu@fujihouse.co.jp

日立支店からプレゼント!
子供の笑顔(○)と
家族の幸せ満載♪の家作り!

コミュニティ助成事業 (宝くじ助成)を活用しませんか？

コミュニティ助成事業は、地域で行う事業や活動に必要な設備等の整備を助成するもので、対象となる団体は自治会、町内会などのコミュニティ組織です。この事業は、財団法人自治総合センターが宝くじの普及広報事業として実施しています。詳細は(財)自治総合センターホームページをご覧ください。
http://www.jichi-sogo.jp/profile/index.html

■申込み期限 9月30日(火)

■問合せ 秘書課 ☎23-7320

穂積家住宅に 協力金箱を設置

施設の維持管理のために、協力金箱を設置することになりました。

ご協力をよろしく願います。

□設置場所 長屋門入り口



■問合せ 教育委員会 生涯学習課 ☎23-11132

市民課窓口用封筒の広告募集

市民課で交付した住民票等の持ち帰り用封筒に広告を募集します。

□作成枚数 3千枚

□掲載料

【表面】1万8千円(1枠)

【裏面】1万5千円(1枠)

1枠50mm×100mm以内
黒単色

□募集枠 表面1枠、裏面3枠 ※先着順。但し

「高萩市広告掲載取扱要項」に反する広告主及び

広告、市民課窓口用封筒

として適切で無いと判断される広告はお断りする場合

があります。

■申込み・問合せ

市民課 ☎23-2116

募集！公共施設の指定管理者

次の二つの施設の指定管理者(施設の管理運営を行う法人その他団体)を募集します。

高萩市中心障害者福祉センター

▼所在地 高萩市大字高萩45番地の3

▼実施事業 心身障害者に対する通所による社会適応訓練

○指定期間 平成21年4月1日から3年間を予定

○募集要項配付 9月8日(月)から社会福祉課係にて。(土・日曜日を除く) ※市のホームページからもダウンロードできます。

○現地説明会 9月25日(木)午前10時から

○申請書受付期間 10月1日(水)～8日(水) ※土・日曜日を除く

●問合せ 社会福祉課 ☎23-7030

花貫物産センター

▼所在地 高萩市大字大能字道下1100番地の2

▼実施事業 農林産物直売・食材提供・農林産物加工施設等

○指定期間 平成21年4月1日から3年間を予定

○募集要項配付 9月8日(月)から農林課係にて。(土・日曜日を除く) ※市のホームページからもダウンロードできます。

○現地説明会 9月26日(金)午前10時から

○申請書受付期間 10月1日(水)～8日(水) ※土・日曜日を除く

●問合せ 農林課係 ☎23-7035

市内イベントのDVD販売

図書館1階の視聴覚ライブラリーでは、市内で行われた様々な行事のDVDを販売しています。価格はDVD一枚500円。タイトルは次のとおりです。

(DVDタイトル(平成19年度))

・高萩さくらまつり

・カメハメハ学園交流事業

・高萩まつり

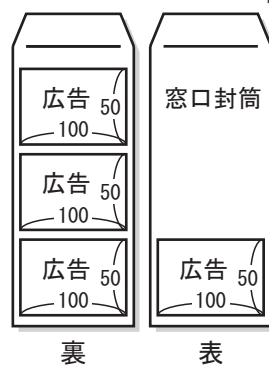
・砂の造形(東小学校)

・海岸清掃

・サマージャンボリー

・花貫川の源流を探る ほか

■問合せ 図書館 視聴覚ライブラリー ☎23-7174



有料広告

努力は人生の勲章だ

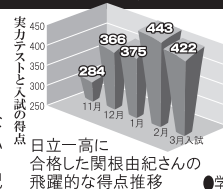
兄弟姉妹
授業料・講習費
半額免除

9月中 入会金無料キャンペーン実施中 入会金15,000円免除

新学期生受付中

平成進学アカデミーは、実際に教える先生の顔が見える塾です。それは、責任の証です。

周囲から日立一高をあきらめるように言われ、くじけそうだったのはアカデミーの先生方でした。アットホームな雰囲気と先生方の熱い情熱が私のやる気を引き出してくれました。



と・こ・と・ん・教・室
平成進学アカデミー

日 立 校	小 木 津 校	高 萩 校	磯 原 校	大 津 校
☎0294(24)6373	☎0294(43)6208	☎0293(20)7711	☎0293(43)6455	☎0293(46)5655

●学習相談室 ☎受付時間/午後3:00~10:00 受講法などの相談をご希望される方には面談時間をお取りし、ご説明いたします。

平成20年度花壇コンクール審査結果

審査日：平成20年8月3日（日）

	第2、第3部門 (地域・職場・団体の部)	第4部門 小・中学校 幼稚園・保育所	
		小・中学校	幼稚園・保育所
最優秀賞	高萩長寿会	高萩中学校	松岡幼稚園
優秀賞	石塚高齢者クラブ 同仁会子どもセンター 上君田寿クラブ	高萩小学校 君田中学校	秋山幼稚園 東幼稚園 第一幼稚園
優良賞	たつご子ども会 しらさぎ子ども会 朝香クラブ・下組子ども会 北組子ども会 リバティ若栗 若栗自治会	秋山小学校 君田小学校 東小学校 松岡小学校 松岡中学校 秋山中学校	高萩保育所

◎地方審査(県北地区審査)への推薦団体

合計24団体が参加

- ◇高萩長寿会(地域の部で推薦)
- ◇高萩市立松岡幼稚園(学校の部で推薦)
- ◇高萩市立高萩中学校(学校の部で推薦)

生瀝現役 —いきいき元気—

本市の21世紀ヴィジョンの一つに、生涯現役社会の創出があります。生涯現役社会とは、65歳以上の方が現役で社会に何らかの形で参画し元気に過ごしている社会のことを指します。市報たかはぎと社会福祉協議会機関紙の2紙で、本市の生涯現役を実践している方を紹介していきます。

ボランティアで竹細工

10年前、穂積家の管理人をしていた頃、訪れる子ども達に何かお土産と考え、竹とんぼづくりを始めました。かつて大工をしていた経験もあり、手先を動かすのは得意な方です。今では、時々幼稚園や小学校を訪問して竹細工を教えています。自分の作った竹細工を手にした子どもたちが笑顔で遊ぶ姿を見るのがたまりません。たくさん子ども達の笑顔が私の活動を支え、自分自身を元気付けてくれます。今後も手足が動く限り続けるのが私の夢です。



佐藤文雄さん 79歳
(下手綱)

市長随想

“武道とスポーツ”

高萩市長 革間 吉夫



中国、いや中華民族の1000年来の大にして悲願であったオリンピックが先月北京で開催された。日本に最初のメダルをもたらしたのは、女子柔道48キロ級に出場した谷亮子選手だ。金から銅に変わったメダルを彼女は首に掛けた。

柔道は、古来より伝わる柔術を明治前期に嘉納治五郎が整理体系化して確立し、日本独自の武道として発展を遂げてきた。その一方で、1964年の東京オリンピックから正式種目として採用されて以来、柔道の国際化は一挙に進んだ。柔道は日本がメダルを量産できる数少ない種目だけに、国民の関心度は毎回高い。谷選手金のメダルに繋がる準決勝での戦い方は、主審

に消極的と見なされ指導を取られた。その判定は国内で賛否両論あったが、谷選手への同情論は大勢を占めた。彼女の戦い方は日本受けする。所作は私たちには頗る気持ちいい。武道が伝える礼を重んじ相手を尊重して、一本を取る潔い戦い方をするからだ。しかし、それだけでは勝てないのが今の国際柔道の流れである。国際ルールの定着に伴い、鮮やかな一本よりポイントの優劣を争う競技型の「JUDO」になりつつあるからだ。私見であるが、ソウルオリンピックからそれが顕著になったように思う。

いまや国際大会での柔道は武道ではなく、相手に勝つスポーツとしての競技になっている。武道とスポーツは根本的に違う。礼儀作法を始め大自然や万物流転から真理を究める哲学や、心技体で己を高める人格陶冶の要素を武道は重視するからだ。柔道だけが武道ではない。剣道、空手道、弓道、居合道、合気道などがある。武道とスポーツを峻別し競技を観る日本人でありたい。

つどいの広場は、小さなお子さんをもつお母さんと子どもが楽しく遊び、情報交換できる広場です。

総合福祉センター2F つどいの広場からのお知らせ

イベント案内(参加自由です)

- ・レインボーおはなし会 9/10(水)・10/8(水) 11:00~
- ・福祉ボランティアまつり 10/25(土) 10:00~14:00

つどいの広場カレンダー

開館時間 9:30~12:00、13:00~15:30

土曜・祝祭日休館 日曜日は15:00まで

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

○土曜日・祝祭日・10/24(金)の午後・10/26(日)は休館日です

●白抜きの日は「つどいの広場教室」開催日

(一般利用は午後から)

■レインボーおはなし会

□福祉ボランティアまつり

■問合せ 社会福祉課こども家庭係 ☎23-7030

NHK放送受信料の減免について

10月1日から、障害者手帳を持っている人を対象にしたNHK放送受信料の減免基準が変わります。障害者を含む世帯全員が市民税非課税の場合は全額免除、重度障害者（視覚・聴覚を含む）が世帯主の場合は半額免除を受けます。

○申請に必要なもの 障害者手帳（身体・療育・精神）、印鑑（全額免除申請の場合は、世帯全員分の非課税証明書）

●問合せ 社会福祉課課後係
☎23-7030

高萩それいゆ病院 病院祭

○日時 9月15日（月）午前10時～午後3時

○会場 高萩それいゆ病院

○内容 無料健康チェック、食品模擬店、ゲームコーナー、バザー、乳がん検診バス、作業療法体験コーナー、ボランティアによる催し物など

●問合せ 高萩それいゆ病院 病院祭運営委員会 ☎24-0770

ゆうゆうクラブ絵画展

○日時 9月21日（日）～27日（土）午前10時～午後5時 ※27日（土）は午後4時まで

○会場 リーベロたかはぎ

●問合せ 菊池徳義さん ☎22-5101

彩の会展

○日時 9月21日（日）～27日（土）午前9時～午後4時 ※27日（土）は午後3時まで

○会場 リーベロたかはぎ

○内容 彩の会会員の絵画の展示

●問合せ 彩の会会長 森 一己さん
☎090-8462-8362

東小学校タイムカプセル オープン記念式典

今から20年前に埋めた創立30周年記念タイムカプセルを掘り起こします。昭和63年度に東小学校に在籍していた人（昭和63年度～平成5年度卒業生）はご出席ください。

○日時 10月4日（土）受付：午後1時30分～、掘り起こし：午後2時～3時30分

○会場 東小学校

●問合せ 東小学校 ☎22-2542

県北医療センター高萩協同病院 「血液透析療法」を再開

高萩協同病院では8月から血液透析を再開しています。なお、当面は維持透析の患者さんのみとなりますのでご了承ください。

●問合せ ☎23-1122

第17回秋の山野草展

○日時 10月4日（土）、5日（日）午前9時～午後5時 ※5日（日）は午後4時まで

○会場 リーベロたかはぎ

○内容 イワシャジン、ホトトギスなど秋の山野草約250点の展示と、山野草のチャリティーバザー

●問合せ 高萩山草会会長 柴田喜代次さん ☎23-0374

第32回高萩市民川柳大会 参加者募集

○日時 10月5日（日）午前10時から

○場所 総合福祉センター

○宿題 ①巡る ②案外 ③転職
④こりごり（各2句詠）

○席題 1題（当日出題）

○参加費 1,000円（軽食・会報呈）

○賞 市長賞ほか15位まで

●問合せ 高萩川柳会 梶原源太郎さん ☎22-4827

県北医療センター高萩協同病院 第1回市民公開講座

○日時 9月20日（土）午後2時～4時

○場所 総合福祉センター 多目的ホール

○内容

「脳梗塞のはなし」

脳神経外科医師 野口昭三先生

「胆石のはなし」

病院長 高橋良延先生

●問合せ 県北医療センター高萩協同病院 市民公開講座担当
☎23-1122 FAX24-1063
Eメール takakyou@atlas.plala.or.jp

全国一斉司法書士法律相談

○日時 10月4日（土）午前10時～午後3時

○会場 日立：中小路交流センター（日立市民会館内）

○相談内容 借金、土地・建物、相続、裁判、会社などに関するご相談と関連する登記相談

●問合せ 茨城司法書士会

☎029-225-0111

第35回高萩美術協会展

○日時 9月14日（日）～20日（土）

午前9時～午後5時 ※20日（土）は午後3時まで

○会場 リーベロたかはぎ

●問合せ 高萩美術協会 棚谷寿夫さん ☎22-4759

國井美香ソプラノ・リサイタル

高萩市出身の世界的なソプラノ歌手、國井美香さんのコンサートです。

○日時 10月22日（水）午後7時～

○会場 水戸芸術館

○チケット料金 一般2,000円、学生（大学生以下）1,000円

○チケット発売 9月3日（水）から

●問合せ 水戸芸術館 ☎029-227-8111

「シルバー無事故・無違反チャレンジ100」 への参加チーム募集

65歳以上の人3人1組で、無事故・無違反を目指す「シルバー無事故・無違反チャレンジ100」の参加チームを募集します。100日間の無事故・無違反を達成したチームの中から抽選で20チームに旅行券をはじめ県産品などの賞品をプレゼントします。

○募集期間 9月30日（火）まで

○参加資格 県内在住の65歳以上の人で、運転免許があり、日常的に自動車などを運転する人（原動機付自転車免許のみの方も参加できます）

●問合せ 茨城県生活文化課

☎029-301-2842

HP <http://www.anzen.pref.ibaraki.jp/>

看護職再就業支援研修の 受講生募集

○対象 未就業中で医療施設等に再就業を考えている看護職（看護師・准看護師）

○受講料 無料（保険料は受講生負担）

○日程・内容

総合型再就業支援研修〔A〕【基礎講義、実技】11月11日（火）、12日（水）、13日（木）、18日（火）の4日間 【医療施設見学実習】11月～平成21年2月中の3日間

医療施設派遣型支援研修〔B〕【医療施設見学実習】11月～平成21年2月中の3日間

○申込み締切 10月10日（金）

●問合せ 日立メディカルセンター看護専門学校 ☎0294-59-3200

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：9月11日(木)・25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

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
* 9月18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

年金相談と年金請求

日時：9月9日(火)・10月14日(火)、午前10時～午後2時
場所：総合福祉センター2階会議室

●市民課 ☎23-2116

ねんきん特別便の相談

日時：9月8日(月)・9日(火)午前9時30分～午後4時／場所：総合福祉センター2階会議室

●市民課 ☎23-2116

トイレの汲み取りの休み

9月 6日(土)・7日(日)・14日(日)・15日(月)・21日(日)・23日(火)・28日(日)
10月 5日(日)・12日(日)・13日(月)・19日(日)・24日(金)・25日(土)・26日(日)

●花貫クリーンセンター ☎22-4318

善意の窓

ありがとうございました

- ・茨城県退職公務員連盟高萩支部
タオル553枚
- ・(故)大友善旦さん(下手綱)
200,000円
- ・(故)鈴木 清さん(下手綱)
300,000円

結果 ■第3回高萩市スポーツ少年団新人野球大会

▶期日 7月5日(土)・6日(日)▶会場 市営野球場・大心苑野球場▶参加数 6チーム▶結果 優勝：島名中央野球スポ少、準優勝：松原野球スポ少、第3位：松岡野球スポ少 ■第25回茨城県スポーツ少年団サッカー大会 ▶期日 7月26日(土)、27日(日)▶会場 ひたちなか市サッカー協会グラウンド、笠松運動公園球技場▶参加数 37チーム▶結果 第2トーナメント優勝：松岡サッカースポーツ少年団(松岡SSS・高萩翼SSS・秋山SSS合同チーム)、準優勝：ばらきサッカークラブ

図書館だより

☎23-7174 平日 9時30分～17時50分
(開館時間) 土・日・祝 9時30分～17時

図書の検索は図書館のホームページで
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
9	1	2	3	4	5	6	10	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	11	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

子供映画会 9月13日(土) 14:30～

「くまのプーさん(プーさんと大あらし)」

●おりがみ教室 9月20日(土) 14:30～

「とんぼ」「きつねのおめん」「くり」

「ひこうき(コスモファイター)」

おはなし会 9月27日(土) 14:30～

絵本「おまえ うまそうだな」

紙芝居「しりとりにごっこ おにごっこ」

パネルシアター「月にのぼったうさぎ」

永井郁子絵本原画展

「わかったさんのおかしシリーズ」「かいぞくポケット」「ドラゴンまるのぼうけん」など、たくさんの児童書でおなじみの絵本作家の原画の作品展示と読み聞かせ会を開催します。

☆日時

【絵本原画展】10月1日(水)～12日(日)の
図書館開館時間(10月6日は休館です)

【絵本の読み聞かせ会】10月4日(土)

午後2時30分～3時30分
(たかはぎ読み聞かせグループ)
10月11日(土) 午後2時30分～3時30分
(レインボーおはなしの会)

【永井郁子とあそぼう!】

10月5日(日) 午後2時～3時30分

☆会場 図書館第2会議室

★問合せ 図書館☎23-7174

手づくり絵本教室



茨城県立図書館出前講座「手づくり絵本教室」が、7月19日、8月9日、23日に図書館で行われました。27組42名の親子らが、大洗町の大山吐志先生の指導のもと、手づくり絵本に挑戦しました。

スポーツ

第28回市民総合体育大会の参加者募集

■第29回市民ソフトボール大会 ▶期日

9月28日(日)・10月5日(日)※予備日
10月19日(日)▶会場 高浜運動広場▶参加対象者 一般市民▶参加料 3,000円/チーム▶申込み 9月17日(水)までに市民体育館へ▶問合せ 高萩市ソフトボール協会 竹田勝行さん☎23-2372

■第34回市民バレーボール大会 ▶期日

10月12日(日)▶会場 市民体育館▶参加対象者 市内在住・通勤通学者▶参加料 3,000円/チーム▶申込み 市民体育館か、9月25日(木)午後6時から中央公民館で行われる代表者会議に持参▶問合せ 高萩市バレーボール連盟 戸田武夫さん☎23-1364

■第60回市民ソフトテニス大会 ▶期日

10月19日(日)※予備日 10月26日(日)
▶会場 高浜運動広場テニスコート▶参加対象者 市内在住・通勤通学者▶参加料 一般男女・壮年1,600円/チーム、高校生 800円/チーム、中学生 400円/チーム▶申込み 9月25日(木)までに勤労青少年ホームへ▶問合せ 高萩市ソフトテニス連盟 熊谷吉雄さん☎23-3422

■第29回市民テニス大会(シングルス) ▶期日

10月18日(土)※予備日：11月2日(日)▶会場 高浜運動広場テニスコート▶参加対象者 一般市民・クラブ登録者▶参加料 600円/人▶申込み 10月4日(土)までに勤労青少年ホームへ▶問合せ 高萩市テニス協会 先崎紀雄さん☎22-2315

■第22回市民ゲートボール大会 ▶期日

10月21日(火)▶会場 サンスポーツランド高萩▶参加対象者 一般・市内在住者▶参加料 2,000円/チーム▶申込み期限 10月5日(日)▶申込み・問合せ ゲートボール協会 佐竹武雄さん☎22-4922

■第32回市民バドミントン大会 ▶期日

11月2日(日)▶会場 旧高萩工高体育館▶参加対象者 市内在住・通勤通学・活動者▶参加料 800円/1人▶申込み 10月25日(土)までに市民体育館へ▶問合せ 高萩市バドミントン協会 大徳崇順さん☎28-0106

申込先の受付時間

〈市民体育館〉	
月曜日～土曜日	9:00～21:00
日曜日	9:00～17:00
〈勤労青少年ホーム〉	
火曜日～土曜日	9:00～21:00
日曜日	9:00～17:00

大根ぎょうざ

高萩市食生活改善推進員連絡会



コメント

見た目のボリュームで満足感を出しましょう！餃子の皮10枚で170kcalありますが、大根ですと10枚で20kcalとなり、かなりヘルシーになります。主菜には、肉などたんぱく質の食材だけでなく、野菜を上手に使うと、見た目のボリュームを変えずに低カロリーに抑えることができます。栄養バランスもよくなり、野菜もたっぷりとれますよ。

<材料> 2人分 (20個)

木綿豆腐	80 g	
にら	30 g	
大根	200 g	
塩	少々	
A	豚挽肉	50 g
	しょうが	5 g
	ねぎ	20 g
	中華スープの素	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
ポン酢	小さじ1	

<作り方>

- ①豆腐は、電子レンジで1分間加熱し、水切りをする。
- ②にらは2、3mmの長さに切る。
- ③大根は20枚の薄い輪切りにし、塩を振る。
- ④豆腐とにらとAをよくねり混ぜる。
- ⑤大根の水気をふき、片栗粉を薄くふり、大根に④を等分しておきはさむ。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、⑤を並べて両面をこんがり焼く。
- ⑦ポン酢でいただく。

<食事バランスガイド>

副菜	主菜	単位: 1つ(S・V) 右記の()は 1日分の適量
2.0(5~6)	1.5(3~5)	

<1人分栄養価>

献立名	エネルギー	たん白質
大根ぎょうざ	194kcal	7.8g
	食物繊維	食塩相当量
	2.2g	1.2g



コンテナから原料を投入しているところ



代表取締役社長の片野元義さん

「健康に貢献できるように努めています。」

「時間とコストがかかりますが、開発途中で中止になる薬も多数あるので苦労の連続ですが、患者さんが望む薬を1日でも早く提供できるように、グループ全体が使命感をもって研究を重ねています。」と代表取締役社長の片野元義さん。地域社会との繋がりを重視し、サッカー大会への協賛やいばらきの薬展への出席を行うほか、海岸清掃に参加するなど、社会貢献活動に積極的に取り組んでいるアステラスファーマケミカルズ株式会社。「今後も地域に開かれた企業を目指し、患者さんの健康に貢献できるように努めています。」

工業団地に輝く「フライング・スター」。明日を照らす「星」をシンボルにもつアステラスファーマケミカルズ株式会社は、松久保工業団地に本社を構えるアステラスグループの製薬会社です。2006年4月に設立されたこの会社では、病院で処方される薬や新薬の開発に用いられる薬の「有効成分」を製造しています。主な製造品は前立腺肥大症の症状を改善する薬や、頻尿など過活動膀胱に伴う症状の改善薬、気管支を拡張させ喘息を抑える薬など様々。「新薬の開発は、有効性・安全性の確認等を含め、承認されるまで少なくとも10年以上かかります。時間とコストがかかりますが、開発途中で中止になる薬も多数あるので苦労の連続ですが、患者さんが望む薬を1日でも早く提供できるように、グループ全体が使命感をもって研究を重ねています。」と代表取締役社長の片野元義さん。地域社会との繋がりを重視し、サッカー大会への協賛やいばらきの薬展への出席を行うほか、海岸清掃に参加するなど、社会貢献活動に積極的に取り組んでいるアステラスファーマケミカルズ株式会社。「今後も地域に開かれた企業を目指し、患者さんの健康に貢献できるように努めています。」

わがまち

企業探訪

アステラスファーマケミカルズ株式会社

日曜救急医療当番医です (時間) 午前9時～午後4時

9月

日	病院・医名 (所在地)	電話
7日	たばたクリニック (高戸)	(20) 5511
14日	高萩クリニック (秋山)	(22) 2106
21日	樋渡医院 (大和町)	(23) 2928
28日	高萩それいゆ病院 (上手綱)	(24) 0770

10月

日	病院・医名 (所在地)	電話
5日	内田医院 (大和町)	(22) 2137
12日	諸原産婦人科医院 (高戸)	(23) 3113
19日	やすらぎの丘温泉病院 (下手綱)	(24) 1212
26日	石医院	(23) 1711

●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/>

人口と世帯

平成20年8月1日現在

人口 31,818人(+4人)
 男 15,514人(-1人)
 女 16,304人(+5人)

世帯 11,890世帯(+22世帯)



9月の納税

納期限 9月30日(火)
 □座振替は9月25日(木)

○後期高齢者保険料(第3期) ○国民健康保険税(第4期)
 ○介護保険料(第2期)

表紙・裏表紙題字 高萩市長