

高萩

市報
たかはぎ



No. 656
2014 Sep.

9

Public relations of Takahagi-city

主な内容

- まちの話題.....②
- 9月15日は敬老の日
- はつらつと生きよう.....④
- 就将館だより.....⑥
- すこやか.....⑦
- 子育てインフォメーション.....⑧
- 暮らしの情報.....⑩
- 市内放射線量の測定結果.....⑭
- まち並み写真館.....⑰

ヤマメのつかみ取り 子どもたちが奮闘

夏真っ盛りの8月2日、花貫ふるさと自然公園センターと花貫川で「高萩里山林間親子体験塾」が開かれ、小学生とその保護者180人がヤマメのつかみ取りやバーベキュー、木工などで夏休みを満喫しました。花貫川清流の里づくり会が主催し、子どもたちに花貫川とその流域の自然に愛着を持ち親子の絆を深めてもらおうと企画運営し、今年で5回目になります。毎年人気のヤマメのつかみ取りでは、子どもたちが水しぶきを上げながら魚を追いかけ、中には体長約25センチの大物を捕まえた参加者もいました。





7月 26・27日 市制施行 60 周年記念 第 44 回高萩まつり

高萩市の夏の最大イベント「高萩まつり」が7月26日・27日の両日、高萩駅前通りで開かれました。華々しく飾り付けられた市内7地区の山車や神輿が集結し、お囃子の音色や勇壮な掛け声を響かせながら駅前を練り歩きました。26日には恒例の流し踊りコンテストが行われ、まつりの熱気も最高潮。大勢の観客が見守る中、正調部門と自由部門に25団体約800人が参加し、練習の成果を競いました。2日目には、高萩市キャラクター「はぎまる」のダンスが初披露され、観客も一緒に踊り、まつりを盛り上げました。



流し踊りコンテスト結果

○正調部門

- 第1位 いつまでも仲間と輝いていた「シャインズ」
- 第2位 高萩市文化交流会
- 第3位 JA 茨城ひたち高萩地区女性部
 - // 春日町まつり実行委員会
 - // ピイホヌア・モキハナ・フラグループ

○自由部門

- 話題賞 有明ハギッズ
- アイデア賞 いつまでも仲間と輝いていた「シャインズ」
- リズム賞 華水木鳴子会



流し踊り正調部門第1位の「いつまでも仲間と輝いていた「シャインズ」



自由部門で話題賞を獲得した「有明ハギッズ」アニメ映画「アナと雪の女王」の世界観を踊りで表現しました。

浴衣コンテスト結果

- 粋で賞 吉田亜衣さん
- 着こなし賞 前野文音さん
- ファミリー賞 阿部悠さん親子

7月 30・31日 小学生 花貫川の源流を探検

市内の小学校5年生43人が花貫川の源流探検に挑戦しました。花貫川の河口から源流を目指しながら、川に生息する生き物を探することで水質を調べたり、花貫ダムの見学をするなど、川の生き物の生態や人と川との関わりについて楽しく学びました。途中の小滝沢キャンプ場には、青少年相談員協議会の皆さんが川の中に青竹のそうめん用樋を準備。児童たちは流れてくるそうめんを箸ですくっては歓声を上げていました。



7月 31日 高萩小 ガスコンロ寄贈受け 親子料理教室

高萩小学校で「親子ふれあい料理教室」が開かれました。この料理教室は、茨城県高圧ガス保安協会日立地方支部から、同校の家庭科室に設置するガスコンロ8基が寄贈されたのに伴い開催するもの。調理に取り掛かる前に村田純一支部長から小林正治校長へ目録が手渡されました。料理教室に参加したのは同校の児童と保護者9組19人。最新のガスコンロでパニッシュオムレツ、ミネストローネ、フルーツヨーグルトの3品を約1時間ほどで調理し試食を楽しみました。



参加した浅川凌君は「初めて野菜を切りました。楽しかった。家でもお手伝いしたい」と自分で作った料理を味わっていました。



8

1～3

埼玉の子どもたちが 高萩の自然を満喫



都会の子どもたちが親元を離れて高萩の自然を体験する「サマーチャレンジ in たかはぎ 2014」が催されました。埼玉県戸田市とさいたま市から小学5年生 20人が参加し、上君田の里山交流館に宿泊して海水浴や食用ほおずきの収穫などを楽しみました。子どもたちは、さいたま新都心駅をバスで出発。1日目は海水浴や流しソーメンなどを楽しみました。2日目は地元高萩市の小学生と一緒にヤマメのつかみ取りやバーベキュー。3日目にはトウモロコシのもぎ取りなど、都会では経験できない様々なプログラムを体験し、夏休みを楽しみました。

8

6

子どもたち 輪投げでお年寄りと交流

高齢者クラブ連合会主催の「第11回輪投げ大会三世代交流事業」が総合福祉センターで行われました。市内の高齢者クラブ18団体と放課後学童クラブに通う小学生が参加して交流を深めました。約150人の参加者は、児童の部、高齢者の団体、個人の3部門に分かれて輪投げに挑戦。子どもたちは慎重に輪を投げて見事に入ると歓声。お年寄りたちも「それ」「頑張れ」などと声を掛けながら、子どもたちの活躍に拍手を送っていました。児童の部で優勝した斎藤杏奈ちゃんは「楽しかった。また参加したい」と喜び、小森勇一会長は「子どもたちの笑顔は我々の元気の源。交流の機会がもっと増えればいい」と話していました。



長は「子どもたちの笑顔は我々の元気の源。交流の機会がもっと増えればいい」と話していました。

8

15

戦没者に誓う平和 戦没者追悼式

69回目の終戦の日を迎えた8月15日に、市主催の戦没者追悼式が総合福祉センターで開かれ、戦争で命を落とした先人をしのび、恒久平和への誓いを新たにしました。式には遺族や関係者約150人が参列。全員で黙とうを捧げた後、同時刻に行われた全国戦没者追悼式での天皇陛下のお言葉を拝聴し、小田木市長が「郷土高萩の発展は尊い犠牲とご遺族のご尽力によるもの。平和の大切さや戦争の悲惨さを後世に語り継がなければならない」と式辞を述べました。また、若者を代表して県立高萩清松高3年の齋藤裕樹さんと県立多賀高2年の須田美紗都さんが「私たちは、戦争を経験した方から直接お話を聞ける最後の世代。平和の重要性を次の世代に繋いでいきたい」と平和への誓いを行いました。



から直接お話を聞ける最後の世代。平和の重要性を次の世代に繋いでいきたい」と平和への誓いを行いました。

8

6

関東・全国大会の健闘誓う 高中・秋中卓球部

高萩中学校女子卓球部と秋山中学校男子卓球部の選手・顧問らが市役所を訪れ、県大会優勝と関東大会、全国大会での活躍を小田木市長に誓いました。両校は、7月に行われた県総合体育大会で男女それぞれの部で優勝。8月9日・10日に千葉ポートアリーナ(千葉市)で行われた関東大会では、高萩中学校が第3位、秋山中学校が第5位の成績を修め、全国大会(8月22～25日・徳島県鳴門大塚スポーツパーク)出場を決めました。高萩中学校のキャプテン北島里菜さんは「多くの人のおかげで出場できます。感謝の気持ちを忘れずに、全力を尽くしたい」、秋山中キャプテン久保田裕太君は「このチームで全国大会に出場できうれしい。支えてくれた方に恩返しをしたい」と話し、小田木市長が「市民全員で応援しています。ぜひ頑張ってきてほしい」と激励しました。



フェイスブックで「まちの話題」を随時配信しています。市公式ホームページからご覧ください。



龍子高齢者クラブ



図書館ボランティア



シルバー人材センター



元気アップ運動教室

9月15日は敬老の日

はつらつと生きよう



～住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと～

今月15日は、敬老の日です。全国的にも高齢化率が上昇し続けているなか、活力ある地域をつくるには、高齢者の皆さんの力が必要です。皆さんの豊富な経験やノウハウを活かして新しいことにチャレンジしてみませんか。

市民3人に1人は高齢者

本市の常住人口は、平成26年7月1日現在29,545人(平成22年国勢調査確定値を基準に算出)です。そのうち、65歳以上の人口は8,742人で、高齢化率29.6%、市民の3人に1人が高齢者です。

人口推移を国勢調査でみると、平成17年から平成22年には、総人口は1,915人の減少となっています。平成2年の調査と比較すると4,303人の減少となっています。年齢区分別にみると、平成17年から平成22年にかけて15歳未満が609人、15～64歳が2,135人減少しているのに対し、65歳以上が856人の増加となっています。このことから、少子高齢化が進行し、生産年齢人口が減少している現状がわかります。

豊富な経験を活かして 何か始めたい

豊富な知識と経験を地域の中で発揮していただければ地域づくりに大きなプラスとなります。教育委員会生涯学習課や高齢福祉課では、長年の経験で得た技術、ノウハウなどを教えていただく市民指導者を募集しています。パソコン、

簿記、工作機械の扱い、シルバーリハビリ体操指導など、どんなことでも結構です。

新しい趣味を見つけたい 学びを深めたい

公民館の教養講座や趣味講座、高齢者大学はいかがでしょう。スポーツから料理、語学などさまざまです。きっと皆さんがやってみたい活動が見つかると思います。どの講座や活動も年間3,000円以下で気軽に参加できますので、興味を広げ仲間づくりを図ってみませんか。

ボランティア活動で

地域住民と親睦を深めたい

自分の住む地域を清掃したり、お祭りなどのさまざまな活動に積極的に参加するボランティア活動はどうでしょうか。地域の子ども達が安心して学校へ通えるように登下校時の「あいさつ・声かけ運動」、「地域の巡回」などの活動を行う「地域子ども安全ボランティア」もあります。年齢問わず、随時会員を募集しています。

また、高齢者クラブ連合会に入会し地域住民と親睦を深めるのも良いですね。

各種講座の問合せ

- 中央公民館 ☎23-11125
- 松岡地区公民館 ☎24-0424
- 地域子ども安全ボランティア
- 生涯学習課 ☎23-11132
- 高齢者クラブ連合会
- 高齢福祉課 ☎22-0080

室内でできる簡単体操を紹介



背筋を伸ばし椅子に座る

①大胸筋のストレッチ
肩痛・肩こり予防

②腹斜筋のストレッチ・強化

シルバーリハビリ体操指導士



鈴木 ヨシエさん

指導士の資格を取る前は、参加者として「元気アップ運動教室」に通っていました。“何か皆さんの役に立つことを私もしたい”と思ったのが資格を取ったきっかけ。体操指導が、皆さんの介護予防や認知症予防の助けになれば嬉しいですね。

お気軽にご参加ください

元気アップ運動教室

- 安全で効果的な体操
- 器具を使わないストレッチ
- いつでも、どこでも、1人でも

元気アップ運動教室は、介護予防を目的とした「シルバーリハビリ体操」を行う教室です。65歳以上の人なら誰でも参加できます。また、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を受講し、県知事から認定証の交付を受けた人は、元気アップ運動教室で、指導士として活躍できます。受講資格は、常勤の職についていない満60歳以上の50歳代でも申込み可能ですが、60歳以上の人が優先となります。

問合せ
高齢福祉課 ☎22-0080

気になる

活動の様子のぞいてみよう！



公民館活動を通して学習の機会を提供

高齢者大学

- 高萩のぞみ大学
- 幸福大学



講師を招いての合同学習



年1回の合同運動会



高萩のぞみ大学4年
大和田 猛さん

高齢者大学に入学したきっかけは「外に出て活動していた方が健康的では？」と娘に勧められたからです。入学して良かったことは、視野が広がり、友達が沢山できたこと。クラブ活動や研修旅行も楽しみの1つです。老後を楽しんでいる今の姿を現役時代の自分が知ったら驚きますね。

高齢者大学（高萩のぞみ大学、幸福大学）は、高齢者が毎日の生活を健康で豊かなものにするために、社会奉仕・趣味・教養の向上・健康増進などの活動を、自主的に行う生涯学習グループです。在学期間は4年間で、会員はおおむね60歳以上の人です。活動内容は、講師を招いての合同学習や自主クラブ活動（園芸、軽スポーツ、カラオケ、ターゲットバードゴルフ）などです。

大学卒業後は、公民館の生涯学習グループで自主活動を継続するなど、卒業生同士の親睦を図っています。

問合せ
中央公民館 ☎23-1125

個々の能力と適性にあつた臨時的・短期的な就業の場を提供しています。

高萩市シルバー人材センター
☎23-17911



奉仕作業前に説明を受ける会員

地域の高齢者が仕事を通じて積極的に社会参加し、家庭や地域に活力を生み出すことを目指しています。

センターでは定年退職後、長年の経験や技術を活かして働き、社会のために役立ちたいという人に、



理事長
木村 進さん

豊富な経験を活かして社会参加
高萩市シルバー人材センター

長久保赤水の関係資料（一七九点が 高萩市の有形文化財（歴史資料）に追加指定

平成二五年七月、長久保赤水（一七二七〜一八〇一）の関係資料二七九点が、高萩市の有形文化財（歴史資料）に追加指定されました。

平成一七年一月に指定された三七〇点とあわせて、合計で六四九点になりました。

その内訳は、漢籍などの書籍類が二三四点、地図などが一二六点、書簡（手紙）などの書が二六八点、その他が二二点です。

特にその中でも、追加指定された書籍の『漢書評林』や『天学』、『春秋左伝』、『天経惑門天』などには、長久保赤水が勉学に励んだ多くの朱書きの書き込みが残されています。

赤水は、小さい時から良い先生（鈴木玄淳）や勉強の仲間（松岡七友）とともに、学問に励みました。

さらにその後、水戸の名越南溪からは、体系的学問の指導を受けました。

「少しでも時間がある時は勉

学に励みなさい」という継母の温かい教えを守り、農業に励んでいた赤水は、やがて学問による功績で郷士（武士待遇）に取り立てられ、六一歳の時に江戸へ出て、水戸六代藩主徳川治保の侍講（先生）にまでなりました。

現在、茨城県の文化財指定に向けて、関係資料の調査作業を進めています。

できれば、長久保赤水生誕三〇〇年記念の二〇一七年までには、茨城県指定文化財にしたものです。



▶ 赤水の勉学の跡が残る多くの書き込みのある書籍

防災コーナー

原子力災害から 身を守るために②

■問合せ 危機対策課

☎2312215

避難の指示がでたときは

原子力災害時に放射性物質が放出されると、住民のみなさんが屋内退避をしている間に、空間放射線量を測定します。放射線量が、防護基準値より高くなると、国・県・市から避難指示が出されます。避難指示が出たら、内容をよく確認し、落ち着いて行動してください。

(1) テレビやラジオ、緊急速報メールなどで正確な情報を得る。

(2) 非常用持出品等を持って、マスクや着脱が容易な上着を着衣する。

(3) ガスの元栓を締め、ブレーカーを切り、戸締りをしっかりする。

(4) 近所の人に声をかける。

(5) 原則、自家用車で避難する。

(6) 自家用車で避難できない場合は、学校等の一時待避所に集合し、バス等で避難する。

(7) あらかじめ定められた場所で、スクリーニング検査を実施する。

(8) 必要があれば安定ヨウ素剤を服用する。

安定ヨウ素剤の服用

原子力災害で放出される放射性ヨウ素を人が吸入し取り込むと、甲状腺に集積し、内部被ばくによる甲状腺がんなどを発生させる可能性があります。

安定ヨウ素剤は、予防的に服用することにより放射性ヨウ素の甲状腺への集積を防ぎ、甲状腺への被ばくを阻止・低減させる効果があります。

ただし、服用の時期により効果が大きく左右されることから、服用するタイミングは原子力規制委員会の判断によることとなります。

※避難先や避難ルート、スクリーニング検査、安定ヨウ素剤の配布場所等については、今後策定される茨城県広域避難計画に基づき、決めていきます。

防災士100人が誕生



市では、防災に関する基本的知識や技能を育める地域社会を育てるため、昨年度から防災士養成研修を実施しています。各地域で組織される自主防災会や市職員が受講し、これまでに100人の防災士が誕生しました。本年度は、8月2日・3日に、「防災士養成研修」が総合福祉センターで開講されました。今後、防災・減災意識の啓発や災害時における応急対応が期待されています。



すこやか

●問合せ・申込みは
健康づくり課 ☎24-2121

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!
今月のテーマは「ウォーキング」です。
放送日：9/ 9 (火) 17:00～18:00
9/23 (火) 10:00～10:45

乳がん集団検診のご案内

～女性の^{かか}罹るがんの第1位 乳がん～

乳がんは女性の約20人に1人が罹ると言われ、年齢別にみると40歳代後半が最も多い発生率になっています。乳房のしこりが小さい早期のうちに発見することが大切です。特に、検診を受けたことが無い人、今年度に無料クーポン券の対象の人、40～50歳代の方は、ぜひ検診を受けましょう。

対象者	40歳以上の女性(平成27年3月31日現在) ※ただし平成25年4月1日～平成26年3月31日までにマンモグラフィーを受けた人は除きます。
検診日	10月15日(水)、20日(月)、27日(月)の3日間
内容	マンモグラフィー検査のみ(検診車の中で行います)
受付時間	午前 9時30分～10時、10時30分～11時 午後 1時30分～2時、2時30分～3時 ・10～15分程度で検診が終了します。 ・申し込み時に希望時間をお伝えください。
料金	1,200円
会場	高萩市総合福祉センター
申込期間	9月17日(水)～受付開始 電話または健康づくり課窓口にてお申し込みください。後日問診票を送ります。
申込み・問合せ	健康づくり課 健康増進グループ ☎24-2121

大腸がん検診を実施しています

大腸がん検診の受付期間を延長しました。ご希望の人は健康づくり課窓口までお越しください。

対象者：40歳以上の人 ※今年度受診済の人を除く

容器配布期限：11月末日まで(土日祝日を除く)

料金：600円 健康づくり課窓口で検診料金をお支払後、検査容器を受け取ってください。無料クーポン券をお持ちの方は忘れずにお持ちください。

9月10日～16日は自殺予防週間です

「家族や仲間の変化に気づいて声をかける」「早めに専門家に相談するように促す」など、あなたにも自殺予防のためにできることがあります。まずは声をかけあうことから始めてみませんか。

心の相談窓口

- 健康づくり課 こころの相談(予約制)
☎24-2121
- 茨城いのちの電話・つくば(24時間)
☎029-855-1000
- 茨城いのちの電話・水戸(13時～20時)
☎029-255-1000
- いばらきこころのホットライン
(9時～16時、祝日及び年末年始を除く)
月～金曜日/☎029-244-0556
土・日曜日/☎0120-236-556



9月・10月の行事

会場：高萩市総合福祉センター
※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
こころの相談(精神科医の相談)	9月10日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室(筋力アップコース)	9月10日(水)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	9月12日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
2歳児歯科健診	9月17日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年7月・8月生まれの幼児
歯周病検診	9月19日(金)	10:00～16:00	20歳代から80歳代の市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	9月22日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者
赤ちゃん教室	9月24日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがある保護者
1歳6か月児健診	10月1日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年3月・4月生まれの幼児
BCG予防接種	10月7日(火)	13:30～14:30(受付13:00～13:30)	平成26年5月生まれの乳児
健康相談	10月10日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・運動教室(筋力アップコース)	10月15日(水)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
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)
赤ちゃん教室	10月22日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがある保護者
健康・歯科相談	10月27日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・運動教室(いきいき体操コース)	10月31日(金)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)

※ 幼児健診・予防接種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。

街頭献血(全血献血)	9月17日(水)	10:00～16:00	会場：高萩市総合福祉センター
	10月17日(金)		会場：ベイシア高萩モール店

地域少子化対策 『はぎハピ』開設!! ホームページ



はぎハピ 検索

市では地域少子化対策事業の一つとして、地域少子化対策ホームページ『はぎハピ』を開設しました。結婚・妊娠・出産・育児の各ライフステージを通じた切れ目のない支援を目指し、必要な情報を必要ときに提供できるようにするためです。

最新の情報や正しい知識・医療・諸手続き・各施設情報・催しものなどの情報を発信するほか、メールによる各種相談にも応じます。

URL <http://www.hagihapi.jp/>

ハッピースマイル

やんちゃな兄と泣き虫な弟の仲良しコンビです。



みなと 湊人 くん
6ヶ月

なつき 夏葵 くん
2歳2ヶ月

お子さんの写真を大募集!! メール又は郵送で市役所秘書広報課まで info@city.takahagi.lg.jp

子育てカレンダー

9月

5日(金)	市報9月号発行日
6日(土)	☒ 子ども映画会
7日(日)	
8日(月)	
9日(火)	家庭児童相談(予約制) 社会福祉課 ☎23-7030
10日(水)	🌀 レインボーおはなし会 (10:30~11:00)
11日(木)	
12日(金)	📞 健康相談
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	🌀 つどいの広場休館
16日(火)	
17日(水)	🌀 アクリルたわしを作ろう (10:30~11:00) 📞 2歳児歯科健診
18日(木)	
19日(金)	
20日(土)	☒ おりがみ教室
21日(日)	
22日(月)	📞 健康・歯科相談
23日(火)	🌀 つどいの広場休館
24日(水)	🌀 赤ちゃん教室(10:00~11:30)
25日(木)	
26日(金)	
27日(土)	☒ おはなし会
28日(日)	
29日(月)	
30日(火)	

10月

1日(水)	🌀 宝さがしゲーム(10:30~11:00) 📞 1歳6か月児健診
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	市報10月号発行日

白抜きは会場

📞 総合福祉センター 詳しくは7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)

☒ 図書館 詳しくは15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 社会福祉課

萩っ子支援グループ ☎23-7030

萩っ子つどいの広場は、小さなお子さん(未就学児)をもつお父さん・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。今月の赤ちゃん教室の内容は歯みがきと食習慣の話を予定しています。

おはなし会など親子で楽しめる催しを用意しております。皆さんお気軽にお立ち寄りください。

【開館時間】 9:00~16:00

(9/16は15:00まで)

【持ち物】 飲み物(水・お茶)、子どもの名札
※いつでも無料でご利用になれます。スタッフ一同お待ちしております。

虫達の

演奏会を楽しみましょう♪

カブトムシやセミに代わって皆の注目を集め出すのは、秋の人気者コオロギさん、スズムシさん、マツムシさん、クツワムシさん……子ども達に虫は大人気です。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

あれマツムシが鳴いている

チンチロチンチロ チンチロリン

あれスズムシも鳴き出して

リンリンリンリン リンリン

秋の夜長を鳴き通す

ああおもしろい虫の声

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪



童謡『虫の声』には、秋の虫の鳴き声がたくさん出てきます。鳴き声と言っても羽や足をすり合わせて色々な音を出しているのです。

そっと耳を澄ませ、お子さんと一緒に虫の演奏会を楽しんだり、鳴き声当てクイズなどをして盛り上がるのもいいですね。



子育てインフォメーション



生活リズムは外遊びから

『寝起きが悪くて、朝なかなか起きない』、『夜元気で、深夜まで寝ない』など、規則正しい生活が大切なのは分かっていても、何を改善したらよいのか分からない・・・なんてことになっていませんか。

生活リズムに大切なのは、『すいみん』・『しょくじ』・『うんどうあそび』です。この中の運動遊びの充実で、生活リズムをより良く整えましょう。

朝、目が覚めるとセロトニンという神経伝達物質が脳全域に放出されます。このセロトニンは、心身の安定や癒しにも関与することから『幸せホルモン』とも呼ばれています。そして、太陽の光とリズムカルな運動で強化されます。

適度な運動遊びで昼間の受光量が増えると、夜には眠気を誘うメラトニンというホルモンがしっかり出てくるのです。

- ◎朝すっきり目覚める。
- ◎ゆっくりよくかんで朝ご飯を食べる。
- ◎自然を感じながら元気に外遊びをする。
- 夜には心地よい眠りが待っています。



☆外遊びはこんなにいい☆

- ◎夜ぐっすり眠れるようになります。
- ◎骨が強くなり成長します。
- ◎情緒が安定します。
- ◎血のめぐりがよくなります。
- ◎脳の働きが活発になります。
- ◎太りにくくなります。



秋の風物詩『お月見』



一年の中で、秋の満月がもっとも美しいと言われたことから、旧暦の8月15日を十五夜としてお月見をするようになりました。『十五夜』

や『中秋の名月』と言ったりします。

今年の十五夜は9月8日です。お団子やススキを飾り、部屋の明かりを消して、ご家族でじっくり秋の夜空を眺めてみてはいかがでしょうか。

ちなみに、実際満月になるのは9月9日だそうです。今年から2020年にかけては1～3日ほどのズレが生じるようです。

真夏から秋への体調管理

9月になると、日中暑くても夕方になると気温が下がり、昼夜の温度が急激に変化する日もあります。日ごとに寒暖差が大きくなる秋は、体調不良になるきっかけとなることが多いので、寝冷えや風邪、喘息、寒暖差アレルギーなどに注意しましょう。

薄手の上着を利用して、気温や天候の変化に備えるといいですね。



げんき! 萩っ子

-Hag 'kids' -ハギッズ

★輝け 部活動 ★

第53回



松岡中学校女子卓球部

部員数 16名 (1年生8名、2年生8名)



私たち女子卓球部は、3年生が引退した現在、新チームとなり、新人戦に向けて日々練習に励んでいます。

先輩たちが、県大会出場という素晴らしい結果を残しているの、それを越えることを目標にしています。その目標が達成できるよう、部員全員で頑張ります。

暮らしの情報

おしらせ
10月は土地月間です！
土地取引の後には
届出を！

10月は、土地に関する様々な普及啓発活動を行う「土地月間」です。一定面積以上の土地取引を行った場合国土利用計画法に基づき権利取得者(譲受人)は市経営企画課に届出を行う必要があります。▼
届出の必要な面積 都市計画区域5千㎡以上、都市計画区域以外の区域1万㎡以上▼
届出の必要な取引 売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の譲渡または設定等▼**届出期限** 契約締結日から2週間以内 ※詳しくは県ホームページを参照するか左記へ。▼**問合せ** 経営企画課企画政策グループ ☎23-2118

高萩市文化祭の展示作品と出場者募集

- ▶ **期間** 10月29日(水)～11月3日(月・祝)
カラオケは3日(月・祝)予定。(作品搬入:29日午前9時30分～、作品搬出:3日午後4時～)
- ▶ **会場** 文化会館・中央公民館・リーベロたかはぎ
- ▶ **問合せ** 高萩市文化協会事務局(生涯学習課内)
☎23-1132

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20日(土)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12日(日)までに梶原源太郎さんへ…☎22-4827
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。盆栽や洋種植物は除く。▶10月20日(月)までに柴田喜代次さんへ…☎23-0374
写真	1人2点以内。銀塩に限る。写真サイズ 半切～全紙・額装。▶10月10日(金)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木村英久さんへ…〒318-0023 高萩市島名2129-57 ☎23-7566
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18日(土)までに中村光夫さんへ…☎090-9373-8432
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(県展サイズも可)。釈文を添付(指定の用紙があります。お問い合わせ下さい)。▶10月20日(月)までに鈴木赫鳳さんへ…☎22-5585
俳句	1人2点以内。色紙、短冊掛や額装で。 ▶10月16日(木)までに関口義一さんへ…☎080-2009-4630

※その他出品したいものがある場合は、9月26日(金)までに文化協会事務局までご連絡ください。なお、出品希望多数の場合は、作品数を制限させていただくこともありますのでご了承ください。

おしらせ
屋外広告物の表示には
許可が必要です！
まちなかの良好な
景観のために！

9月は「屋外広告物美化強調月間」とし、違反広告物の簡易除却を実施します。屋外広告物を表示するときは原則として市長の許可が必要です。屋外広告物は、種類ごとに許可期間が定められており、期間が切れたものは除却命令の対象になります。▼**問合せ** 都市整備課都市計画グループ ☎23-7004

おしらせ
高齢者向け
悪質商法・詐欺被害防止
キャンペーン

9月を被害防止キャンペーン月間と定め、県と市町村が連携して啓発活動を実施します。注文していない商品が勝手に送られてきて代金を請求される「送りつけ商法」など、新卒の悪質商法や詐欺が高齢者を狙っています。困ったときは消費生活センターへご相談ください。▼**問合せ** 消費生活センター ☎23-2114 (月・水・金曜日)

おしらせ
水道メーターの交換に
ご協力ください

水道メーターは、計量法で8年間の有効期限が定められています。有効期限を迎えるメーターを使用しているご家庭に指定工事業者が伺い、新しいものに無料交換します。▼**交換期間** 10月7日(火)～16日(木)▼**問合せ** 水道課工務・浄水グループ ☎22-3052

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1期 学生募集

入試区分	出願期間	入学試験日
特待生	9月19日(金)	10月21日(火)
指定校推薦 推薦一般	10月10日(金)	10月22日(水)



「いわきコンカレ」を
 まるごと体験！
オープンカレッジ
 9/20(土) 10/25(土) 11/22(土)
 9:00～14:00
 入試説明・施設見学・体験学習

いわきコンピュータ・カレッジ

〒971-8185 福島県いわき市泉町4-13-12
 TEL: **0246-56-0711**

いわきコンカレ 検索

9月は動物愛護月間

問合せ 環境衛生課 ☎23-7031

ペットを守るのは、あなたの愛情とマナーです。ペットは、私たちの生活に癒しと安らぎを与えてくれる大切な家族の一員。その家族が周囲に迷惑をかけているとしたら非常に悲しいことです。一部のマナーの悪い飼い主のために、近隣の住民や正しくペットを飼っている人たちが大変不愉快な思いをし、迷惑をしています。飼い主は、ペットへの愛情はもちろん、それと同じだけの責任を持って育て、最後まで飼いつける義務があります。ルールとマナーを守り、人も動物も暮らしやすい環境づくりを心がけましょう。

動物愛護フェア

- ◆期間 9月23日(火)～28日(日)
- ◆会場 茨城県立図書館(水戸市三の丸)
- ◆内容 写真展、映画上映会(23日)、どうぶつ絵本読み聞かせ(28日)。入場無料。



▼期日 11月8日(土) ▼会場 高萩市文化会館 ▼対象者 市内に居住または勤務・通学している人 ▼出演料 無料 ▼申込方法 9月18日(木)までに文化会館に直接申込み。様式は文化会館ホームページよりダウンロードするか、文化会館にご来館下さい。 ▼問合せ 高萩市文化会館 ☎23-7411

募集
第39回高萩市民音楽祭
の出場者

おしらせ
市税・保険料口座振替
領収済通知書を
廃止します

市税・保険料等を口座振替で納付いただいた人に「市税・保険料口座振替領収済通知書」を郵送していましたが、軽自動車税の継続検査証明書(重検に必要な証明書)を除き、平成26年度課税分から廃止します。今後、口座振替による納付額の確認は預貯金通帳への記帳でご確認ください。ご理解とご協力をお願いします。 ▼問合せ 税務課納税推進グループ ☎23-2115

平成26年度 後期公民館講座の受講者募集

講座名	(1)ヨガdeリラックス ～身も心も美しく～	(2)子ども笑顔! お菓子&パンづくり	(3)パパといっしょ&ママへの ごほうび☆ハンドエステ	(4)シニアライフを充実させるための 生き方・暮らし方講座
日時	火曜日 18:30～19:30 10/14, 28 11/11, 25 12/2, 16	金曜日 9:00～12:00 10/3, 17 11/7, 21	12/7(日) 10:00～11:30	①いまだきの詐欺とは 10/27(月) 10:00～11:30 ②知っておきたい身近な税 11/19(水) 10:00～11:30 ③年明けうどん作り 12/22(月) 10:00～13:00 ④エンディングノートの役割と 遺産相続 1/21(水) 10:00～12:00
対象・定員	18歳以上の女性10人	15人	未就園児とパパ・ママ10組	50代以上の男女20人
受講料	1,500円	600円	150円	600円
材料費	無	4回分2000円	100円	300円(うどん材料)
費用	講座初日に窓口にてお支払いください。※別途保険料(150円)がかかります。ヨガdeリラックスはヨガマットをご用意ください。			
会場	中央公民館	中央公民館	松岡地区公民館	中央公民館

- ◆申込期間 9月26日(金)午後5時15分まで
※「パパといっしょ&ママへのごほうび☆ハンドエステ」は11月21日(金)まで
- ◆申込方法 【FAX・メール】(1)講座番号(2)住所(3)氏名(4)年齢(5)電話番号を記入
【電話・来館】 平日の午前8時30分～午後5時15分まで
- ◆申込み・問合せ 高萩市中央公民館 ☎23-1125 / FAX:24-4788 / メール:ch-koumin@city.takahagi.lg.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。

変わっていく自分を、日々実感しています。

後期から新たな環境で自分に合った学習を!!

通学 通信 [転入・編入]後期入学受付中

場所:高萩校 個別相談随時受付
時間:AM9:00～PM5:00(土日祝日を除く)

水戸キャンパスに新たなコース 詳しくは
芸術・エンタメコース 水戸キャンパス
TEL:029-302-8351
転校・編入受付中! E-mail:mito@daiichigakuin.ed.jp

※中3生個別相談、学校見学随時受付

まずはお気軽にお問い合わせください。

TEL:0293-20-5804 FAX:0293-23-7260
E-mail:takahagi@daiichigakuin.ed.jp



生涯第一だから 第一学院高等学校 高萩校

おしらせ
**第65回県消防ポンプ
 操法競技大会**
県北地区大会

市消防団から、第6分団(秋山)が小型ポンプ操法の部、第12分団(下手廻)がポンプ車操法の部に出場します。皆様からのたくさん応援よろしくお願ひします。
▼期日 9月28日(日)雨天決行
▼会場 おみや消防広場(常陸大宮市)
▼問合せ 消防本部警防課 ☎22・01119

市役所以外から

もよおし
絵画クラブ
26年度彩の会展

▼日時 9月29日(月)～10月5日(日)午前9時～午後4時(初日は正午)、最終日は午後3時まで
▼会場 リーベロたかはぎ
▼内容 油彩・水彩画の展示
▼問合せ 石川和子さん ☎23・23006

もよおし
第40回記念
高萩美術協会展

▼日時 9月14日(日)～21日(日)午前9時～午後5時(初日は午前11時)、最終日は午後4時まで
▼会場 リーベロたかはぎ
▼内容 日本画、洋画、水彩画、彫刻
▼問合せ 中村さん ☎090・0373・8432

後4時まで
▼会場 リーベロたかはぎ
▼内容 日本画、洋画、水彩画、彫刻
▼問合せ 中村さん ☎090・0373・8432

もよおし
第37回市民川柳大会

▼日時 11月1日(土)午前10時～
▼会場 総合福祉センター
▼宿題 ①機嫌②通う③今一つ④余生(各一句詠)
▼席題 1題(当日出題)
▼参加料 1,000円
▼問合せ 梶原源太郎さん ☎22・4827

もよおし
第26回高萩写友会写真展

▼日時 9月22日(月)～28日(日)午前9時～午後5時(初日は午後1時)、最終日は午後4時まで
▼会場 リーベロたかはぎ
▼問合せ 木村英久さん ☎23・7566

もよおし
赤浜音楽祭(AKA-FEST)
—Agnette—

▼日時 9月21日(日)12時45分～午後7時30分
▼会場 赤浜オーシャンビュー・ステージ
▼入場料 一般2,000円、大学生以下無料
▼出演者 カール・ヤイトラー、NSP中

村貴之など
▼問合せ 長久保徹さん ☎090・5585・4563

もよおし
**横澤和也&
 山岸妃貞子演奏会**

▼日時 9月29日(月)午前11時～
▼会場 鏡神社(市内島名)
▼内容 石笛演奏家の横澤和也氏と箏曲山田流演奏家の山岸妃貞子氏の共演など
▼問合せ 小池さん ☎080・5484・6654

もよおし
高萩山草会
第23回秋の山野草展示会

▼日時 10月4日(土)・5日(日)午前9時～午後5時 ※5日は午後4時まで
▼会場 中央公民館
▼内容 秋の山野草の展示、チャリティーバザー
▼問合せ 柴田喜代次さん ☎23・0374

募集
ひな人形作り教室
の参加者

▼日時 9月19日(金)・10月17日(金)・11月7日(金)・11月28日(金)・12月12日(金)
【午前9時～12時】 午前9時30分～正午
【午後1時～4時】 午後1時30分～4時

▼会場 NPO法人里山文化ネットワーク事務所(市内本町)
▼対象者 老若男女不問
▼募集人数 各部20人
▼参加料 各部600円
▼準備品 裁縫道具類
▼申込み 9月12日(金)までに左記へ。
▼問合せ NPO法人里山文化ネットワーク ☎22・3650

もよおし
無料調停相談会

▼日時 10月11日(土)午前10時～午後3時
▼会場 らぽーるひたち(日立市)
▼内容 民事・家事紛争全般の相談
▼問合せ 水戸地方裁判所・水戸家庭裁判所日立支部内 ☎0294・21・4441

おしらせ
県有地売却

▼売却物件 ①高萩市肥前町1丁目20番、3,497.67㎡、3,581万円(建物付き)
 ②高萩市大字高萩字坂東塚711番18、208.08㎡、507.8万円
 ③高萩市大字高萩字坂東塚711番19、233.91㎡、378.9万円
▼問合せ 県総務部管財課 ☎029・301・2380

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。

郷土づくりに感謝をこめて
 総合建設業

ISO9001 ISO14001 認証登録 国土交通大臣許可 第219号

株式会社 秋山工務店

代表取締役社長 秋山光伯

本社/日立市大沼町1-7-1 TEL 0294-34-2233(代) 営業所/東京・水戸・つくば・ひたちなか

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:仮設庁舎
B棟1階会議室

行政相談委員

棚谷 穂さん ☎23-0141
矢代 博一さん ☎22-4365

家庭児童相談(予約制)

日時:9月9日(火)午後1時30分～
4時30分/場所:仮設庁舎B棟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
話で下記へ申込み。

●社会福祉課 萩っ子支援グループ
☎23-7030

年金相談と年金請求(予約制)

日時:9月16日(火)、10月21日(火)
午前10時～11時30分、午後1時～
1時30分(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。
電話で下記へ申込み。

●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:9月11日(木)午後1時
～3時/法律相談:9月18日(木)
午後1時～3時 ※法律相談の予
約は当日の午前8時30分～正午
まで/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:月・水・金曜日の午前9時～
正午、午後1時～5時(祝日除く)

●消費生活センター(仮設庁舎C棟1
階) ☎23-2114

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 4日(土)・5日(日)・12日(日)・13日(月)
19日(日)・25日(土)・26日(日)

●問合せ 花貫クリーンセンター ☎22-4318



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 (H26.8.20現在)

人身事故発生件数(前年比)51件 (-16%)
死者数(前年比)0件(±0)
負傷者数(前年比)78件 (-20%)

●【土地】高萩市大字安良川
字蛇沼、地番106番14、宅
地、303.33㎡【建物】高
萩市大字安良川字蛇沼106
番地14、家屋番号106番
14、共同住宅、木造スレート
葺平家建、64.59㎡ ※詳細
は市税務課が配布する公売広
報か、茨城租税債権管理機構
のホームページを参照。▼問
合せ 茨城租税債権管理機構
☎029-225-1221

おしらせ
不動産公売に
参加してみませんか

おしらせ
9月11日は警察相談の日

県民安心センター総合相談
係では、犯罪や県民の安全と
平穩についての相談を受け付
けています。▼警察の相談専
用ダイヤル #9110▼問
合せ 県民安心センター ☎
029-301-0110/
高萩警察署 ☎24-0110

もよおし
第7回県北前立腺がん
市民セミナー

▼日時 9月28日(日)午後2
時～3時30分▼会場 日立市
保健センター(日立市)▼内
容 前立腺がんの検診・手術・
療法についての講演、Q&A
など▼申込み 9月26日(金)
までに、FAXにて①お住ま
いの市町村②氏名③年齢④参
加人数を明記し、☎06-4
799-0128へ。▼問合せ
県北前立腺がん市民セミ
ナー事務局 ☎06-4799-
0156

募集
日立メディカルセンター
看護専門学校 地域特定
推薦入学の希望者

▼推薦書の受付期間 9月25
日(木)～10月31日(金)▼受
付場所 健康づくり課▼必要
書類 地域特定推薦入学推薦
願(学校指定の用紙・住民票
1通を健康づくり課に持参。
※推薦書の交付は受付期間終
了後▼願書受付【看護学科】
11月19日(水)・20日(木)【准
看護学】11月26日(水)・27日
(木)▼問合せ【推薦書交付
について】健康づくり課 ☎24

もよおし
福祉のお仕事
就職面接会in高萩

▼日時 9月21日(日)午後1
時～午後3時(受付12時30分
止)▼会場 総合福祉セン
ター▼対象者 福祉の職場に

▼日時 10月6日(月)受付12
時30分、面接会午後1時～
3時30分▼会場 国民宿舎鶴
の岬(日立市)▼参加方法 求
人者、障害者ともに事前に左
記へ申込み。▼問合せ ハ
ローワーク高萩 ☎22-2549

もよおし
障害者就職面接会

・2121【推薦入試につい
て】日立メディカルセンター
看護専門学校入試係 ☎
0294-59-3200

善意の窓 ありがとうございます

～社会福祉協議会へ～

<金員預託>金木秀鳳カラオケ会 30,000円/高萩地区安全運転管理者協議会高萩地区交通安全事業主会 50,000円/匿名1名 100,000円
<物品預託>茨城県退職公務員連盟高萩支部 未使用タオル290枚/未使用タオル、使用済み切手、ペットボトルキャップ、ブルタブの預託、ご協力ありがとうございました。

就職を希望する人▼内容 求
人事業者との個別就職相談・
面接、求職登録・求人情報提
供ほか▼問合せ 茨城県福祉
人材センター ☎029-24
4-4544

市内放射線量の測定結果

水道水の

放射能濃度検査結果

水道課 ☎22-3652

放射性ヨウ素・放射性セシウムともに
検出されませんでした。

空間放射線量の測定結果

市内各所の簡易測定結果
危機対策課 ☎23-2215

測定結果(8/8~8/20)

高萩保育所:0.12/同仁東保育園:0.08/聖徳保育園:0.12/松ヶ丘保育園:0.09/あおぞら保育園:0.08/第一幼稚園:0.09/松岡幼稚園:0.11/東幼稚園:0.08/秋山幼稚園:0.09/高萩小学校:0.10/秋山小学校:0.09/東小学校:0.08/松岡小学校:0.11/君田小・中学校:0.10/高萩中学校:0.07/秋山中学校:0.09/松岡中学校:0.11/花貴ふるさと自然公園:0.17/小滝沢キャンプ場:0.09/土岳:(キャンプ場)0.14(頂上)0.16/サンスポーツランド:0.13/高浜スポーツ広場:0.09/はぎまる球場:0.13/森林公園:(芝生広場)0.14(遊具広場)0.10(遊歩道)0.13/さくら宇宙公園:(道路)0.11(芝)0.12/花貴物産センター:0.07/高萩海水浴場:(砂浜)0.04

測定場所: 保育所、幼稚園、小学校は地上高50cm、それ以外は、地上高100cmで、それぞれ5か所を測定した平均値です。
測定単位: マイクロシーベルト/時間(μSv/h)

7/14~8/15に実施した作物類(合計13件)
放射性物質濃度測定結果
※検出品は、放射性セシウム100Bq/kg以上

区分	件数	測定結果	品物()内は件数
野菜	6	不検出	ミツバ(1) タマネギ(1) ニンニク(1) ナス(1) カボチャ(1) キュウリ(1)
水	1	不検出	井戸水(1)
果実	1	不検出	スイカ(1)
米等	1	不検出	玄米(1)
その他	1	不検出	はちみつ(1)

土: 畑 1件、庭 2件

※高萩市の野生きのこについては、H23年9月~茨城県からの、摂取及び出荷の自粛要請がでています。

食品等の放射性物質測定をご利用下さい

放射線検査窓口 ☎23-2122

食品や井戸水などに含まれる放射性物質濃度測定申し込みを受け付けています。
▼測定出来るもの 作物類(自家消費を目的とし、自ら栽培または採取したもの)、水(井戸水や湧水)、土(畑や自宅敷地の土など) ▼申込み先 放射線検査窓口 ☎23-2122 ▼受付時間 午前9時~午後4時(月・金、祝祭日除く) ※事前の予約が必要です。

リスナーが主役、市民がヒーロー・ヒロイン
みんなでつくるコミュニティFM放送局



たかはぎ FM

防災・災害情報放送中

「たかはぎFM」では、高萩市の防災情報(毎日)、防災インフォメーション(1日3回)、緊急地震速報、防災・気象情報を放送しています。

PC・スマホでも「たかはぎFM」を

パソコンやスマートフォン、タブレット向けのアプリ「Listen Radio」で全国どこからでも「たかはぎFM」を聴くことができます! まずは「Listen Radio」(リスンラジオ)で検索!!

9月は高萩市議会中継を行ないます

放送日: 5日(金)、8日(月)、9日(火)、11日(木)、12日(金)、16日(火)、17日(水)、18日(木)、24日(水)
放送時刻: 10:00~

愛称
「なろーは〜」
76.8MHz

9月番組表

	月~金	土・日・祝
6:40 6:45~7:00 7:00~8:55	高萩いのちの音 スポンサー会員の紹介 おはよう!!ナローハ〜 N:天・交・市・高萩情報・求人(金曜) 今日は何の日?・四文字熟語 ほか	10:00 市お知らせ
8:55~9:00 10:55~11:00 11:00~13:00	防災インフォメーション 防災インフォメーション こんにちは〜!高萩です N:天・市・防災情報・求人(金曜) 買物・Oldソング・体操 ほか	15:00 市お知らせ
16:55~17:00 17:00~19:00	防災インフォメーション たそがあれ ナローハ〜 N:天・交・市・給食・高萩クイズ	
19:00~19:45 19:45~20:00	あなたに届けこの1曲 スポンサー会員の紹介	

番組内容や放送時間が予告なく変更となる場合がありますのでご了承ください。

番組や放送に関するご意見、お問い合わせ、リクエストはこちらへ
☎44-3620 Fax44-3621 Eメール fm768@takahagi.fm
ホームページ http://takahagi.fm/

スポーツのお知らせ

問合せ：生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23-1132

①期日②会場③対象者④参加料⑤申込先⑥申込期限⑦問合せ

募集

第34回市民総合体育大会の参加者

・申込先の受付時間

高浜スポーツ広場、市民体育館 午前9時～午後5時

第38回市民バドミントン大会

①9月28日(日)②市民体育館③市内在住・通勤通学者④800円/人(男女ダブルス)⑤市民体育館⑥9月19日(金)⑦市体協バドミントン部 櫻村浩明 (☎24-2779)

第40回市民卓球大会

①10月5日(日)②市民体育館③市内在住・通勤通学者④(小学生・中学生)500円/人、(高校生・一般)1,000円/人⑤市民体育館⑥9月16日(火)～26日(金)⑦市体協卓球部 長谷沢省一 (☎22-4433)

第35回市民ソフトボール大会

①10月12日(日)・26日(日)②高浜スポーツ広場③市内在住・通勤通学者④3,000円/チーム⑤市民体育館⑥10月3日(金)⑦市体協ソフトボール部 竹田勝行 (☎090-2903-5509)

第66回市民ソフトテニス大会

①10月19日(日)【予備日：10月26日(日)】②高浜スポーツ広場テニスコート③市内在住・通勤通学者・連盟登録者④(一般男女・壮年)1,600円/ペア、(高校生)800円/ペア、(中学生)400円/ペア⑤高浜スポーツ広場⑥9月21日(日)⑦市体協ソフトテニス部 滝田一雄 (☎23-5512)

第28回市民ゲートボール大会

①10月19日(日)②本町ファミリースポーツ公園③市内在住・通勤通学者④2,000円/チーム⑤10月8日(水)⑦市体協ゲートボール部 佐竹武雄 (☎22-4922)

第40回市民バレーボール大会

①10月19日(日)②市民体育館③市内在住・通勤通学者(チーム編成制限なし)④3,000円/チーム⑤市民体育館⑥10月10日(金)⑦市体協バレーボール部 戸田武夫 (☎23-1364)

第5回市民グラウンドゴルフ大会

①10月29日(水)②はぎまる球場③市内在住・通勤通学者④500円/人⑤市民体育館⑥10月10日(金)⑦市体協グラウンドゴルフ部 山口猛 (☎22-4865)

第35回市民テニス大会

①11月8日(土)【予備日：11月23日(日)】②高浜スポーツ広場テニスコート③市内在住・通勤通学者・連盟登録者④1,200円/ペア(ボールは各自で用意)⑤高浜スポーツ広場⑥10月25日(土)⑦市体協テニス部 青木三千代 (☎090-6958-7231)

冬季限定ジョギング教室参加者

正しいジョギングの基本を身につけられます。①10月4日(土)～平成27年3月28日(土)毎週土曜日(雨天中止)午前9時30分～午前11時②さくら宇宙公園内800m周回ジョギングコース③市内在住者(小学生親子、高齢者の方大歓迎)④無料(送迎は、各自でお願いします)⑤問合せ先に連絡⑥随時⑦高萩ランニングクラブ会長 板垣正義 (☎080-1162-0677)

図書館だより

電話：23-7174

開館時間：平日▶9時30分～17時50分

土日祝▶9時30分～17時

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	6				1	2	3	4	
9	7	8	9	10	11	12	13	10	5	6	7	8	9	10	11
月	14	15	16	17	18	19	20	月	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	

今月のおすすめ

世界遺産 富士山を知ろう

『富士山登頂ガイド』
エイムック/2014

『富士山を眺める山ハイク
ベスト 36』
JTBパブリッシング/2013

『ふるさと富士名鑑』
山と溪谷社/2014

『富士山 大自然への道案内』
小山真人著/岩波書店/2013

『るるぶ河口湖山中湖
富士山麓御殿場』
JTBパブリッシング/2014

子ども映画会

9月6日(土) 14時30分～
トムトム・ブー どんどこくつした
※通常は第2週目の土曜日ですが9月のみ
変更

おりがみ教室

9月20日(土) 14時30分～
いぬ、くり、メッセージカード
ウインドポート

おはなし会

9月27日(土) 14時30分～
絵本：こがねのあしのひよこ
紙芝居：アンパンマンまじょのくにへ
パネル：にんじんはなぜ赤い



▲高萩町役場 昭和15年撮影

高萩町役場前での国勢調査関係者の記念写真です。この建物は市制施行後も旧庁舎ができるまで使われ、現在は商店(ダイボシ)となっています。

古い写真募集中 まちの移り変わりが分かるような写真(昭和29年以降)を募集します。詳しくは秘書広報課(☎23-7320)までお問い合わせください。

**市制施行60周年記念
まち並み写真館**
今年、1954年(昭和29年)の市制施行から60周年にあたる節目の年です。変わりゆく高萩の様子を紹介します。

● 日曜救急医療当番医です (時間) 午前9時～午後4時 ●

9月 (一次救急医療機関名)

日	病院・医院名(所在地)	電話
7日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366
14日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
21日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
28日	石医院(東本町)	(23)1711

10月

日	病院・医院名(所在地)	電話
5日	滝川医院(春日町)	(23)3100
12日	松岡クリニック(下手綱)	(22)1000
19日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
26日	高萩クリニック(秋山)	(22)2106

- 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(県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26年8月1日現在

人口 29,550人(+5人)

男 14,466人(-13人)

女 15,084人(+18人)

世帯 11,723世帯(+15世帯)

7月

出生数 20人(±0) 死亡数 31人(+5)
転入 77人(+1) 転出 61人(-24)

※平成22年国勢調査の確定値を基準に算出しています。



高萩市モバイルサイトはこちらから!

バーコードリーダー付きの携帯電話で読み取ると簡単にアクセスできます。

9月の納税

納期限9月30日(火)
口座振替は9月25日(木)

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

.....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。.....

9月19日(金)発売

オートムジャンボ宝くじ クーちゃん

3億9千万円

1枚300円

1等・前後賞合わせて

●1等…3億3,000万円×13本 前後賞…各3,000万円×26本(発売総額390億円・13ユニットの場合) ★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

●発売期間/9月19日(金)~10月10日(金) ●抽せん日/10月17日(金)

宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

売り切れしだい発売終了!

編集後記

先月、写真のデータを保管しているサーバーが故障してしまいました(;°д°)エ…!! 広報担当の命ともいえる写真。これまで撮りためた約6年間の写真が…。幸い修理が可能でホッとしましたが、写真が見れなかった時には、ただでさえ暑いのに、頭から湯気が出る気分でした。☺ 今月は、「敬老の日特集」を担当しました。連日の暑さでバテていた私でしたが、高齢者の皆さんは皆元気!はつらつと活動する姿に沢山の元気を貰いました。御協力ありがとうございました。☺