

自然・歴史・文化 市民力あふれる高萩

高萩

市報

たかはぎ

No. 662
2015 Mar.

3

Public relations of Takahagi-city



主な内容

まちの話題	②
市民相談	④
高萩桜まつり	⑤
生涯現役 / 防災コーナー	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
スポーツのお知らせ / 図書館だより	⑮
日曜当番医 ほか	⑯

ビーチコーミング

浜辺で宝探し



1 29 高萩薬剤師会、(株)アクティオ茨城支店と 災害時協定

大規模災害の発生時に適正、迅速な医療救護活動を図るため、高萩市は、高萩薬剤師会(大高達成会長、会員数23人)と「災害時の医療救護活動に関する協定」を結びました。大規模災害発生時に会員の薬剤師を救護所などに派遣していただき、調剤や服薬指導のほか、医薬品集積所での仕分けや管理作業を行っていただく内容です。市役所で行われた締結式には、小田木市長と大高会長、古澤久男理事ほか、関係者が出席。それぞれが協定書に署名して交換しました。小田木市長は「災害時の活動はさまざま。薬剤師の皆様には東日本大震災の時にも大変お世話になりました。今回の協定は、市民の安全・安心に大いに期待できます」とあいさつ。大高会長は「高萩薬剤師会では、万が一の際のために、様々な対策をとっています。市民の命を守るため協力していきたい」と話されました。



また、同日、建機レンタル企業の(株)アクティオ茨城支店と「災害時における物資供給に関する協定」を締結しました。同社の加藤浩二茨城支店長、椎名卓朗高萩営業所長が出席し、協定書に署名をしました。協定は、災害発生時に市役所の要請に応じて、同社の持つ機材を優先的にレンタルしていただく内容。発電機や簡易トイレ、投光器など、同社の扱う機器は、災害時に様々な場面で有用であり、市では迅速かつ柔軟に機材の調達が可能となります。加藤支店長は「弊社には、全国500カ所以上の拠点がございます。グループの力を最大限活用し、市の要請に応えたい」とあいさつされました。



1 26 穂積家で防火訓練

法隆寺金堂壁画の焼損(1949年)を教訓に設けられた文化財防火デーの1月26日に県指定文化財「穂積家住宅」で、消防署員と教育委員会関係者ら30人が参加して防火訓練を行いました。「穂積家住宅の母屋から出火」との想定で訓練を開始。管理人が観光客を避難誘導し、消防署への通報などの手順を確認。消防署員がタンク付ポンプ車やはしご車で駆け付けると延焼を防ぐため一斉に放水を行いました。その後、教育委員会職員が水消火器などを使った、初期消火の訓練を行いました。



1 31 「交通安全市民のつどい」と 「交通事故追放豆まき大会」

交通事故の追放を願い「交通安全市民のつどい」と「交通事故追放豆まき大会」が文化会館で行われました。オープニングで第一幼稚園の園児が「はぎまるダンス」などを披露。交通安全市民のつどいでは、小中学生を対象に行った交通安全ポスターコンクールの表彰や、①安全運転に努める②飲酒運転の根絶に努めるなどの大会宣言が採択されました。続いて、節分にちなみ交通事故が逃げ出すようにと豆まき大会が行われ、袈裟の市長や議長、警察署長など関係者が「交通事故の鬼」めがけて豆をまきました。





おめでとうございます

平成26年度茨城県市長会自治功労者表彰
元民生委員・児童委員 関根 利雄 さん(上手綱)

平成26年度(公財)茨城県体育協会会長褒状授与式
体育功労者賞 和田 博 さん(島名)

平成26年度茨城県健康づくり推進事業功労者表彰
保健福祉部長賞

平澤 孝敏 さん(平澤歯科医院)

山田 博元 さん(高萩歯科クリニック)

松尾美代子 さん(高萩市保健推進員)

平成26年度茨城県元気アップ賞受賞

ヘルスロードロングウオーク賞

増田 洋 さん(安良川)

2 浜辺で宝探し 15 ビーチコーミング

高萩海水浴場で、小学生を対象としたビーチコーミングが行われました。この事業は「いきいき萩っ子育成事業」の一つ。ビーチコーミングとは、砂浜をコーム(C o m b =くし)でとくようにして、貝殻などの漂着物を拾い集め、それらを観察することで自然について学ぶことです。茨城大学教育学部上栗伸一准教授の指導のもと、公募で集まった小学生 22 人が、浜辺を散策し、小さな貝や角の取れたガラスなどを拾い集めました。集めた貝殻などは、公民館に持ち帰られ、スケッチや顕微鏡で観察するなどして、生物の種類を調べました。その後、集めた貝殻などを小瓶に飾り付け、それぞれ自分だけの小さな水族館風のオブジェを作りました。(今月の表紙)



高萩市のフェイスブックでは「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。また、アカウントをお持ちの方は、高萩市のフェイスブックに「いいね!」をお願いします。

2 将来の公共施設について課題議論 11 シンポジウム開催



高萩市公共施設マネジメントシンポジウムが、総合福祉センターで開かれました。公共施設の今後の在り方について検討を進めている市が、市民と公共施設に関する情報や問題意識を共有し、次世代に負担を残さない方策を考える場にしようと初めて企画。冒頭で市長から高萩市の公共施設の現状や課題、計画の進捗状況を説明。その後、東洋大学教授の根本祐二氏による基調講演と有識者や市民によるパネルディスカッションが行われました。講演で根本教授は「高萩市でも問題は深刻。現世代の利益を優先すれば、子どもたちにつけをまわすだけ」と公共施設マネジメントの重要性を訴えました。また、パネルディスカッションでは、根本教授がコーディネーターを務め、パネリストの建築家で東洋大学理学部建築学科選任講師の藤村龍至氏、生化学工業(株)取締役高萩工場長の石川慎一氏、若者代表として今年成人を迎えた高橋優香理氏、市経営戦略部長の小野忍氏から「街のビジョンを明確にすることが大切」「市民サービスを低迷させないインフラカットが必要」などとの意見が交わされました。

2 春の訪れ 18 ~ 3 手作りひな人形まつり

「手作りひな人形まつり」が市民センターや駅周辺の店舗で開催されました。同まつりは「NPO 里山文化ネットワーク」の主催で7回目を迎えました。今年は、「春のなごみ」をテーマに展示。布や和紙、ガラス、陶器など様々な材料で作られた“つるし雛”や“ひな人形”など約 600 点が会場を彩りました。また、期間中は、ひな人形づくり教室やミニコンサートなども行われ、来場者は一足早い春を楽しみました。





市民相談

困ったとき、わからないとき、お気軽にご利用ください



たかはぎ健康・子育て安心ダイヤル

24 時間年中無休の健康、医療、介護、育児相談フリーダイヤル（無料）です。医療の専門スタッフが相談に応じます。

☎ 0120-193-624

総合福祉センターが会場の面談による健康相談やこころの相談、歯科相談などもございます。7 ページ「すこやか」の表中をご覧ください。

法律相談（要予約）

相続、離婚などの問題を弁護士が無料相談。

- 開設日：偶数月の第4金曜日。12月 は第2金曜日
 - 申込み・問合せ：市が指定する日の午前8時30分から電話で申込み。先着順。
- 秘書広報課 広報グループ ☎ 23-7320

家庭児童相談（要予約）

教育、しつけ、虐待、非行など子どもと家庭の悩みに関すること。

- 日時：3月10日（火）
午後1時30分～4時30分
- ※毎月第2火曜日に実施。ただし、祝日の場合は変更となります。
- 場所：仮設庁舎B棟1階会議室
 - 相談員：児童相談所の児童福祉司・家庭児童相談員
 - 申込み・問合せ：
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（要予約）

老齢厚生年金、障害厚生年金の請求手続き。年金見込額の相談など、日立年金事務所の窓口と同じ相談が受けられます。

- 日時：3月17日（火）午前10時～11時30分、
午後1時～1時30分
- ※毎月第3火曜日に実施。ただし、祝日の場合は変更となります。また、相談時間は1人30分です。
- 場所：総合福祉センター内の会議室
 - 申込み・問合せ：
日立年金事務所 お客様相談室 ☎ 0294-24-2193

行政相談

国の行政に関する、苦情・意見・要望など。

- 日時：3月12日（木）、26日（木）午後1時～3時
- ※毎月第2、第4木曜日の午後1時～3時。祝日の場合は変更となります。
- 場所：仮設庁舎B棟内の会議室
 - 問合せ：秘書広報課 広報グループ ☎ 23-7320

心配ごと相談

- 日時：一般相談 3月5日（木）午後1時～3時
法律相談 3月19日（木）午後1時～3時
- ※法律相談の予約は当日の午前8時30分から。先着順。
- 場所：総合福祉センター内の会議室
 - 申込み・問合せ：社会福祉協議会 ☎ 23-8341

交通事故相談

交通事故に関すること。被害者救済。示談・損害賠償についてなど。

- 開設日：平日午前9時～正午、
午後1時～4時45分
- 問合せ：県北地方総合事務所 中央交通事故相談所
☎ 029-233-5621

人権相談

いじめや近隣間のもめごとなどの相談

- 開設日：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

全国共通人権相談ダイヤル ☎ 0570-003-110

人権擁護委員と面談で相談できる特設人権相談会を年4回開催しています。開催時は市報でお知らせします。

消費生活相談

契約トラブル、架空請求、多重債務など

- 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）
- 問合せ：消費生活センター（仮設庁舎C棟1階）
☎ 23-2114

消費生活相談員に聞きました

高萩市消費生活センターでは、事業者との契約トラブルはもちろん、衣食住などの消費生活に関することの相談や苦情に対して、電話や面談でアドバイスやあっせん、専門機関の案内などを行っています。最近は、スマホの普及などにより、インターネット販売や契約に関する相談が多いですね。商品購入のトラブルにあった際などは、ご相談ください。



消費生活センター
相談員
黒澤 みおり

高萩桜まつり

市内の桜の名所紹介

4/4 (土) ▶ 19 (日)



▲さくら宇宙公園の桜並木

公園に入ると1番最初に視界に入るのが美しい桜並木。約300mの桜並木はまるでトンネルのようで、来場者の目を楽しませてくれます。(イベント会場)



▲さくら宇宙公園メイン広場 4月中旬が見頃

広大な公園に連なる桜の木。パラボラアンテナをバックに眺める桜並木が特徴的。(イベント会場)



▲宮澤桜(ヤマザクラ)

上君田生活改善センター敷地内にある宮澤桜。樹齢200年～250年にもなる老木が3本。5.3mある幹周りが特徴的。見頃は4月下旬頃です。



▲花貫さくら公園

花貫ダム下に広がる公園では、約300本の桜が周囲の山々に彩りを添えます。見頃は、4月中旬頃です。



◀松岡小学校横のアプローチ広場

冠木門方向にかかる桜並木は日本の四季を感じさせ、城下町の歴史と風情に触れながら桜を楽しむことができます。

4月中旬頃見頃を迎えます。

イベント情報!!

花見を楽しもう♪

期 日：4月11日(土)

場 所：さくら宇宙公園
(高萩市衛星通信記念公園)

内 容：野点・琴の演奏(桜の開花状況によっては日時が変更になる可能性があります)

問合せ：高萩市観光協会(まちづくり観光課内)

☎ 23-7316



同時開催

三世代交流ふれあいスポーツフェスティバル

三世代でストラックアウトやペタンクなどの軽スポーツを楽しむ「三世代交流ふれあいスポーツフェスティバル」を同時開催します。誰でも簡単に挑戦できますので、お気軽にお越しください。



問合せ：生涯学習課 ☎ 23-1132

※写真は今年のイベントの様子です。



生涯現役 いきいき元気



舟生 東光 さん
(上手綱・66歳)

”野球で広がる出会いの場“

「教え子が高校野球で活躍してくれると嬉しいですね」と笑顔で話してくれたのは、28年間松岡野球スポーツ少年団で指導にあたっている舟生東光さん。コーチ、監督を経て現在は団長として、子どもたちの成長を応援しています。「団員には、教え子の子どももいます。もう孫世代ですよ。2世代に渡って指導できるなんて嬉しいですね」と指導者としての喜びを話します。

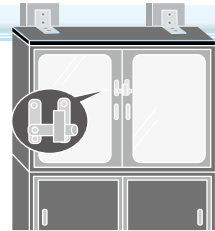
少子化の背景もありますが、団員が年々減っているとのこと。「屋内で過ごすより、子どもには、外で思いっきり体を動かしてもらいたい。野球は、集中力が身につく、チームワークが養えます。とても良いスポーツですよ。見学だけでも大丈夫なので、遊びに来てもらいたいですね」と入団を呼びかけます。

少年野球の指導を務める他には、週3日ほど、市民体育館の管理人として働きスポーツに携わっています。また、民生委員や常設補助員を務めるなど、退職後は地域との関わりが増えました。

好きな野球に携われる喜びと、子どもの成長を間近で見守れる楽しみ、地域との関わりが元気の秘訣です。



防災コーナー — 地震に備える —



■問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、1人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。

そのためには、いざというときに落ちついて行動できるよう、改めて地震への備えを確認しましょう。

身の安全の備え	初動対応の備え	確かな行動の備え
①安全確保行動の確認 ②家具類の転倒等防止対策 ③ガラス等によるけがの防止対策 ④家屋や塀の強度確認	①火災防止対策 ②初期消火対策 ③非常持出品の確認	①避難場所の確認 ②自宅から避難所周辺の危険箇所の確認 ③情報収集方法の確認

シェイクアウト訓練の実施

地震発生時に自分自身の身を守る方法（シェイクアウト）を身につけるシェイクアウト訓練を実施しますので、是非ご参加下さい。

日時 3月11日（水）午後0時30分

場所 高萩市内全域（その場で）

訓練内容 防災行政無線・たかはぎFMから訓練放送が流れたら、その場で、自分の身を守るための3つの安全行動を実践してください。



まず低く



頭を守り



動かない



▲昨年市役所で行われたシェイクアウト訓練の様子



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!
毎月第2・4火曜日 AM11:00 ~ 12:00
今月のテーマは「うつ病について」です。

3月は自殺対策強化月間です

「自殺防止つながる“わ”・ささえる“わ” 茨城いのちの絆キャンペーン」実施中

県内の1年間の自殺者数は約600人という深刻な状況です。自殺に追い込まれる状況をなくすには一人ひとりが身近な家族や同僚のこころの健康に関心を寄せることが大切です。また、つらいこと、苦しいことをひとりで抱え込まず、悩みは相談しましょう。あなたには相談できる人がいます。

★自殺予防キャンペーン

3月20日(金)午前7時~8時 高萩駅前
“悩んだ時は、ひとりで抱えず
相談することが大切です”

●茨城いのちの電話

つくば ☎029-855-1000 (毎日24時間)
水戸 ☎029-350-1000 (毎日午後1時~8時)
フリーダイヤル ☎0120-738-556 (毎月10日午前8時~翌日午前8時)

●茨城こころのホットライン(祝日・年末年始休)

☎029-244-0556 (平日午前9時~12時、午後1時~4時)
☎0120-236-556 (土・日午前9時~12時、午後1時~4時)

●こころの相談

日時: 3月11日(水)午後1時~2時30分
担当: 精神科医(予約制)
場所: 高萩市総合福祉センター
申込み: 健康づくり課 ☎24-2121

☑こころとからだセルフチェック

- ☐ 1. 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなっている
- ☐ 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 4. 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 5. わけもなく疲れたような感じがする

※これらの5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていたり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでている人は相談機関に相談をおすすめします。

高萩市では、メンタルヘルスチェック
「こころの体温計」を導入しています。

- パソコンからはこちら
<https://fishbowlindex.jp/takahagi/>
- 携帯電話・スマホはQRコードから



3月の行事

会場: 高萩市総合福祉センター
予約先: ☎24-2121

行 事 内 容	実施日	時 間	対 象 者
パパママレッスン(1回目)	3月6日(金)	18:30~20:30	平成27年4月~7月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
歯周病検診	3月7日(土)	10:00~16:00	市内在住の希望者(*予約制)
こころの相談(精神科医の相談)	3月11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)	3月11日(水)	14:00~16:00(受付13:30~14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
歯周病検診	3月11日(水)	10:00~16:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	3月13日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
パパママレッスン(2回目)	3月13日(金)	18:30~20:30	平成27年4月~7月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
2歳児歯科健診	3月18日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成25年1月・2月生まれの幼児
健康・歯科相談	3月23日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	3月25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・運動教室(いきいき体操コース)	3月27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)	3月20日(金)	10:00~16:00	会場: ペイシア高萩モール店
------------	----------	-------------	----------------

高萩市出産祝品購入助成事業 すこやかベビー券の 有効期限をご確認下さい



平成26年4月1日以降
にお生まれになったお子様の
保護者に、すこやかベビー
券を交付しています。

ベビー券の有効期限は、
交付の日から1歳の誕生日までです。お持ちのすこやか
ベビー券の有効期限をご確認のうえ早めにご利用くださ
い。

利用できる登録店（市内薬局）

- ・小豆畑薬局（小豆畑 馨） ☎22-3179
- ・A.P.Cファーマシー（瀬谷浩子） ☎24-0805
- ・大高薬局（大高 達也） ☎22-3048
- ・吉田薬局（深谷 明子） ☎22-2027



姉妹仲良く滑り台♪



阿久津 うみ 羽海ちゃん 3歳1か月
わかな 羽泰 ちゃん 1歳8か月

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

小中学校・幼稚園・保育園(所)の 卒業(園)式と入学(園)式

市立小中学校・市立幼稚園の卒業(園)式と入学(園)式

	卒業式	入学式
幼稚園	3月20日(金)	4月8日(水)
小学校	3月23日(月)	4月7日(火)
中学校	3月11日(水)	

保育園の卒園式と入園式

	卒園式	入園式
高萩	3月19日(木)	4月1日(水)
聖徳	3月14日(土)	4月3日(金)
同仁東	3月28日(土)	4月17日(金)
松ヶ丘 認定こども園	3月24日(火)	4月1日(水)
あおぞら	3月22日(日)	4月1日(水) ※保護者不参加

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

総合福祉センター2階にある「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では、はみがきと食習慣の話を予定しています。

おはなし会や折り紙遊び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

(3/16は15:00まで、3/21は休館日です)

【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。

3月

5日(木)	市報3月号発行日
6日(金)	総 パパママレッスン(18:30～20:30)
7日(土)	
8日(日)	
9日(月)	
10日(火)	
11日(水)	㊦ レインボーおはなし会(10:30～11:00)
12日(木)	
13日(金)	総 健康相談(8:45～11:00) 総 パパママレッスン(18:30～20:30)
14日(土)	図 子ども映画会
15日(日)	
16日(月)	㊦ 15:00まで開館
17日(火)	
18日(水)	総 2歳児歯科健診(12:30～16:00) ㊦ 折り紙遊び
19日(木)	
20日(金)	
21日(土)	㊦ つどいの広場休館 図 おりがみ教室
22日(日)	
23日(月)	総 健康・歯科相談(8:45～11:00)
24日(火)	
25日(水)	㊦ 赤ちゃん教室(10:00～11:30)
26日(木)	
27日(金)	
28日(土)	図 おはなし会
29日(日)	
30日(月)	
31日(火)	

4月

1日(水)	㊦ 読み聞かせ(10:30～11:00)
2日(木)	
3日(金)	
4日(土)	
5日(日)	市報4月号発行日

白抜きは会場

総 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 図書館 詳しくは15ページ「図書館だより」



子育てインフォメーション



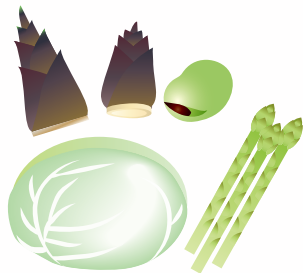
子どもも花粉症に



最近、小さい子どもたちにも花粉症が増えているようです。子どもたちに「外に出ないで」と言うのもかわいそうなことですよね。少しでも症状が和らぐように、「外から帰ったら衣服についた花粉を払い落とし、手や顔をよく洗う。」を毎日の習慣にしましょう。

栄養満点！！春野菜

新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナップエンドウ、タケノコ、セリ、フキなど…鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特な香りがしたりなど、春の訪れを感じますね。



緑色が濃いものは、ビタミンC、βカロテンなどを豊富に含み、独特の苦みや香りがあるものは、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防、また抵抗力を高めてかぜの予防にも繋がります。

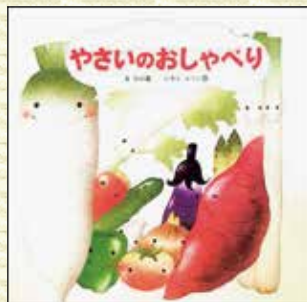
旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるようです。

おすすめ絵本



『やさいのおしゃべり』

泉なほ作 / いもとようこ絵 / 金の星社



「お2階のれいぞうしつでも、かまぼこちゃんやハムちゃんがカビがはえるまでほうっておかれたりしてるらしいよ」「3階のれいとうしつはもっとひどいら

しいぞ。3年まえのごはんがまだこおってるらしいぞ」それはいつ食べてもらえるか、出番を待ちわびる野菜たちのおしゃべりだったのです。お料理されるときそれぞれの命が輝いて、食べ物への感謝の気持ちが育まれます。

『変なお茶会』

佐々木マキ作 / 絵本館



年に一度だけ、「例の招待状」が届きます。これを受け取った人は、世界各地からいろいろな交通手段を使ってやってきます。たどり着いた人たちを待っているのは、なんと岩山から噴出す天然のココア！おいしい香りに包まれる不思議なお茶会の始まりです。終わるとまた、元の生活に戻ることも、来年への約束となって期待感も高まります。

荻っ子Kitchen

親子で料理にチャレンジ！

材料（2人分）
かぼちゃ … 120g（1/8個）
にんじん … 35g（1/4本）
ピーマン … 15g（1/2個）
サラダ油 … 小さじ1
酒 … 小さじ1
しょう油 … 小さじ1
白ごま … 小さじ1

作り方

- ①かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加え、酒をふり入れふたをします。かぼちゃに火が通ったらピーマンを加えます。
- ③しょう油で味を調えて、器に盛り付け、白ごまをふって出来上がりです。

*大人はお好みで七味唐辛子をかわけてもおいしいですよ。

*少量のしょう油でかぼちゃの甘みかアップします。
*切り方を変えてアレンジしてみてください。

ワンポイントアドバイス

かぼちゃは緑黄色野菜の代表です。ビタミンやカリウムが豊富に含まれているので、ナトリウム（塩分）を排泄させる役割があります。特にβカロテンは視力を維持したり、皮膚や粘膜の維持にも関与しています。彩りよく盛り付けてみてください。炒める時間によりいろんな食感が楽しめますよ。

かぼちゃのきんぴら



(1人分)エネルギー 99kcal ビタミンC 25mg
食物繊維 2.0g 塩分 0.5g

高萩市食生活改善推進連絡会 石滝担当



暮らしの情報

お知らせ
修学のため高萩市を
転出する国民健康保険
被保険者の人へ

引き続き高萩市国保に
加入することができます

修学のために転出される
場合、特例として現在の世帯
に加入している状態で、転出
先の住所の保険証を交付す
ることが決められています。
転出の届出の際に申告して
いただき、手続きしていただ
きますようお願いいたします。※
該当者の保険証と学生であ
ることがわかる証明書（在学
証明書、学生証の写しなど）
が必要です。学生の届出をせ
ずに転出してしまうと無保
険、または誤った国保加入の
原因になってしまいますの

で、ご注意ください。▼問合
せ 保険医療課国保・医療福
祉グループ ☎23・2117

お知らせ
国民健康保険証を
郵送します

国民健康保険証更新のた
め、4月からの新しい保険証
をご自宅へ郵送します。（3月
24日頃発送）なお、高齢受給者
証（青いカード）は7月31日
まで現在の受給者証をその
まま使用してください。※7
月下旬に新しい受給者証をお
送りします。▼簡易書留での
受け取り希望の場合 3月13
日（金）までに切手310円分
を保険医療課に持参。▼後期
高齢者医療制度加入者の保険
証更新時期 7月下旬▼問
合せ 保険医療課国保・医療
福祉グループ ☎23・2117

募集
「第41回高萩国際
交流の集い」の
ホストファミリー

「高萩国際交流の集い」は、
ホストファミリーと外国人留
学生との交流が大きな目的で
す。家庭に留学生を迎えて国
際交流を楽しんでみません
か。※ホームステイは無料で
お願いいたします。▼家庭に迎え
る日 5月4日（月）の朝から
5日（火）のお昼頃まで▼募集
家庭 30家庭▼申込み 4月
20日（月）までに電話で左記
へ。▼問合せ 高萩市国際交
流協会事務局（まちづくり観
光課内） ☎23・7316

お知らせ
バイク・軽自動車の
廃車名義変更の
手続きは3月中旬に

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
に使用していないのであれば
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
いては別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
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（新住所地で標識交付を受けてください）

▼手続き・問合せ【軽自
動車】軽自動車検査協会 ☎
050・3816・3105
／【小型一輪・軽二輪】関東運
輸局茨城運輸支局 ☎050・
5540・2017／【原付・
小型特殊】税務課市民税グ
ループ ☎23・2115

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。

独自の教材 とことん式 独自の指導法

勉強するんだね
しあわせになるために
勉強するんだね

とことん式
3ヶ月で284点が443点に
450
400
350
300
250
11月 2月 3月入試
塾生
合格記録

小学1年から6年個別指導

知の開拓室 エジソンくらぶ

未来を生きるための能力を開拓する算数・国語・英語・理科・社会

国際社会で生き抜いていく子供たちのために、学力世界1位を誇るフィンランドの「徹底した習得主義」を教育法に導入し、知性と論理的思考性を兼ね備えたとことん式指導法で、大らかに学ばせ、「しなやかに考える力」を育み、子供たちの瞳と未来が輝く個別指導を提供してまいります。なお、詳しい指導内容や費用についてはホームページでご覧いただけます。個別説明会も実施しています。

新学期生受付中

無料体験受付中

小6中学準備START

とことん教室 2人目以降
無償体験半額

平成進学アカデミー

http://www.tokotonkyoshitsu.com

おしらせ 固定資産税の 納付書の発送日は 4月1日(水)です

1月1日(賦課期日)現在に土地・家屋、償却資産を所有している人には、納付書を郵送します。納期限までに納めてください。また、便利な口座振替もあります。第1期分(4月)から口座振替を希望される場合は、3月25日(水)までに通帳と通帳届け出印をご持参のうえ、高萩市役所税務課へ手続きしてください。※発送日から1週間経っても届かない場合は、税務課へご連絡ください。▼問合せ 税務課固定資産税グループ ☎23・2115

おしらせ 土地・家屋価格等の 縦覧

▼目的 ほかの土地や家屋の評価と比較して、自分の資産の評価額が適正かどうかを確認するための制度です。※目的外の縦覧はできません。▼場所 市役所税務課窓口▼期間 4月1日(水)～30日(木)午前8時30分～午後5時15分※土日・祝日を除く▼手数料 無料▼縦覧範囲 土地・家屋

価格等縦覧帳簿に記載されたほかの土地・家屋の評価額等※個人情報保護のため所有者・納税義務者名は記載されていません。▼対象者 土地・家屋の納税者及び当該納税者の代理人として委任状を提示した人。※土地の納税者は土地の縦覧帳簿、家屋の納税者は家屋の縦覧帳簿、両資産の納税者は両方とも縦覧できます。▼持参するもの【納税者】本人の確認ができるもの(運転免許証等の身分証明書)【代理人】委任状、代理人本人の確認ができるもの▼問合せ 税務課固定資産税グループ ☎23・2115

おしらせ 固定資産課税台帳 (名寄帳)の閲覧

▼場所 市役所税務課窓口▼期間 本人資産に係る部分は常に閲覧できます。ただし、午前8時30分～午後5時15分※土日・祝日を除く▼閲覧範囲 固定資産課税台帳及び名寄帳の記載事項▼手数料 300円 ※縦覧期間(4月1日(水)～30日(木))は無料▼対象者 土地・家屋の納税者及び当該納税者の代理人として委任状を提示した人。借

地・借家の権利が発生する土地・家屋の借地人・借家人。▼持参するもの【納税者】納税通知書、本人の確認ができるもの(運転免許証等の身分証明書、印鑑【代理人】委任状、閲覧者の本人の確認ができるもの、印鑑【借地・借家人】借地権・借家権、地上権その他の権利・資格を確認できるもの、本人の確認ができるもの、印鑑▼問合せ 税務課固定資産税グループ ☎23・2115

おしらせ ウエイトリフティング 教室を開催中

平成31年第74回国民体育大会ウエイトリフティング競技(高萩市開催)で活躍し、次の年の東京オリンピックでメダルを狙うことのできる選手を発掘・育成することを目的としたウエイトリフティング教室を、日本代表監督を務めたこともある福田太公氏の指導のもと、週2回高浜スポーツ広場にて開催しています。現在、小学3年生から高校1年生までの男女18名が参加し、それぞれの年齢や体格に合ったトレーニングを実施しています。▼活動日 毎週水・金曜日の午後6時～8時(4月以降は毎週月・水・金曜日)▼活動場所 高浜スポーツ広場▼講師 福田太公(日本ウエイトリフティング協会 競技副委員長)その他、茨城県ウエイトリフティング協会公認指導者▼対象者 小学生(3年生以上)、中学生の男女でトレーニングを行ううえで健康上の問題のない児童・生徒。トレーニングに興味がある児童・生徒。▼内容 ①ストレッチ・準備体操②マツト運動・トラップリンなど③ウエイトリフティング練習④フォーム習得練習※小学生は重いバーベルは持たずに、フォーム習得・マツト運動などで運動能力を高めるための内容です。▼体験希望 教室開催時に直接練習会場までお越しください。随時募集しています。▼問合せ 生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23・1132



以降は毎週月・水・金曜日)▼活動場所 高浜スポーツ広場▼講師 福田太公(日本ウエイトリフティング協会 競技副委員長)その他、茨城県ウエイトリフティング協会公認指導者▼対象者 小学生(3年生以上)、中学生の男女でトレーニングを行ううえで健康上の問題のない児童・生徒。トレーニングに興味がある児童・生徒。▼内容 ①ストレッチ・準備体操②マツト運動・トラップリンなど③ウエイトリフティング練習④フォーム習得練習※小学生は重いバーベルは持たずに、フォーム習得・マツト運動などで運動能力を高めるための内容です。▼体験希望 教室開催時に直接練習会場までお越しください。随時募集しています。▼問合せ 生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23・1132

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。

自分を好きになる、未来が変わる!

～プラス思考に変える独自の教育「EMS」で～

4月転校・編入生募集

個別相談を随時受付

平成27年度追加募集

新入生出願期間
3/11(水)～18(水)

■本校通学コース ■通信コース

※個別相談・学校説明会、出願など
詳しくは電話またはメールで

TEL0293-20-5804

まずはお気軽にお問い合わせください。

〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1
E-mail: takahagi@daiichigakuin.ed.jp

入試担当 長谷川まで



第一学院高等学校 高萩校

募集 高萩市高校生会の 募 会員

高萩市高校生会とは、高萩市内及び近隣市内に居住する高校生によるボランティア団体です。▼活動内容 定例会(月1回)、子ども会行事(キャンプなどのサポート、イベントのお手伝いなど)▼対象者 高萩市内に居住・通学する高校生及び近隣市内に居住する高校生▼申込み方法 生涯学習課へ電話にて申し込み(随時)▼問合せ 生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23・11132



小中学生を対象としたリーダー講習会でのボランティア

市役所以外から

もよおし 常磐炭田と高萩地方の 炭鉱展(前期)

▼日時 3月14日(土)～7月20日(月)までの土・日・祝・午

前10時～午後4時▼会場 高萩炭鉱資料館(旧大心苑)※平日は要予約(10名以上)▼問合せ 高萩炭鉱資料館 ☎22・2151

募集 花貫河口の「三拾いの 募 参加者

▼日時 3月14日(土)午前8時30分～9時30分▼集合場所 日本ケミコン駐車場(午前8時30分までに)▼掃除場所 花貫川河口より上流へ向かって両岸スロープ約500m位▼問合せ 高萩まちづくり行動会議 山田成さん ☎23・6946

募集 茨城いのちの電話の 募 電話相談員

▼応募期間 5月8日(金)まで▼応募資格 ①いのちの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加してくださる人②23～63歳の人▼募集人数 40名程度▼研修期間 6月～平成29年3月▼研修場所 つくば市周辺▼申込み・問合せ 茨城いのちの電話事務局 ☎029・85052・85055/【水戸】☎029・244・4722

もよおし 高萩市少女合唱団 10周年記念発表会

▼日時 3月14日(土)午後2時～4時▼会場 東小学校音楽室▼出演者 高萩市少年少女合唱団・元団員、コーロ・リベルタ▼発表会曲目 風のとおりの道、レット・イット・ゴー(ありのまま)、カントリ・ロードなど▼問合せ 高萩市少年少女合唱団長 鈴木良一さん ☎22・4810

募集 国家公務員

▼総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験) 【受付期間】4月1日(水)～8日(水)【第一次試験日】5月24日(日)▼一般職試験(大卒程度試験) 【受付期間】4月9日(木)～20日(月)【第一次試験日】6月14日(日)▼一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級)) 【受付期間】インターネット(6月22日(月)～7月1日(水))、郵送・持参(6月22日(月)～24日(水))【第一次試験日】9月6日(日) ※各試験の申し込みはインターネットにより行ってください。▼問合せ 人事院関東事務局 ☎048・740・2006～8

おしらせ 改正パートタイム 労働法施行

改正パートタイム労働法が平成27年4月1日に施行されます。▼改正のポイント ①パートタイム労働者の待遇の原則の新設②通常の労働者との差別的取扱い禁止の対象範囲拡大③雇入れ時の事業主が講じる措置内容の説明④説明を求めたことによる不利益取扱いの禁止⑤相談のための体制整備⑥「相談窓口」の明示など▼問合せ 茨城労働局雇用均等室 ☎029・224・6288

もよおし がんばっぺ！茨城 企業説明会

▼日時・会場 【水戸会場】3月23日(月)・24日(火)午後1時30分、ホテルレイクビュー水戸【土浦会場】3月25日(水)・26日(木)午後1時30分、ホテルマロウド筑波(午前11時～就活セミナー開催)▼対象者 28年3月大学等の卒業予定者(既卒者を含む)参加希望者は当日会場へ直接お越しください。▼問合せ 茨城労働局職業安定課 ☎029・224・6218

市報たかはぎ・ホームページ

広告募集中

申込み・問合せ
秘書広報課 広報グループ
☎23-7320



④ 広告料

市報たかはぎ 9,000円/月～
ホームページバナー 5,000円/月～

6ヶ月連続でご契約いただくと1ヶ月分無料
さらに12ヶ月連続のご契約で2ヶ月分無料

高萩市子ども未来強化プロジェクト
育ち命と高萩の未来
結婚・妊娠・出産・子育て
情報発信中!

結婚から子育てに関する情報や高萩市の施設紹介、子育てイベントなど、最新の情報をお届けします。

「はぎハピ」で検索
http://www.hagihapi.jp

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:3月12日(木)・26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 稔さん ☎23-0141
矢代 博一さん ☎22-4365

家庭児童相談(予約制)

日時:3月10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 萩子支援グループ
☎23-7030

年金相談と年金請求(予約制)

日時:3月17日(火)、4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:3月5日(木)午後1時～
3時/法律相談:3月19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

3月 7日(土)・8日(日)・15日(日)・21日(土)・
22日(日)・28日(土)・29日(日)

4月 5日(日)・11日(土)・12日(日)・19日(日)・
25日(土)・26日(日)・29日(水)

●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 (H27.2.18現在)

人身事故発生件数(前年比) 21件(+8)
死者数(前年比) 1件(+1)
負傷者数(前年比) 72件(-7)

**募集 短期集中特別
訓練の受講生**
雇用保険を受給できない人
で就業経験が少ない人など
を対象とした、短期(1か月)
の職業訓練です。▼受講料
原則無料(テキスト代などは
自己負担)▼その他 ハロー

**募集 県立日立産業技術
専門学院の4月生**
▼募集訓練科 機械加工科、
金属加工科▼対象者 高校卒
業以上の人▼その他 募集人
数、申込方法、面接試験など
については、学院ホームページ
をご覧ください。▼問合せ
県立日立産業技術専門学院 ☎
0294-3516449

**おしらせ 1・2級建設機械
施工技術検定試験**
▼対象者 建設機械操作施工
に従事している者▼学科試験
日 6月21日(日)▼学科試験
受験手数料 1級10,100円、2級10,100円(1つの
種別につき)※実地試験は
学科試験合格後、別途手数料
が必要。▼申込期間 3月6
日(金)～4月6日(月)▼申込
み問合せ 日本建設機械施
工協会試験部 ☎03-3433-
6141

**募集 日立建設高等職業
訓練校の生徒**
県北唯一の建築大工を養成
する訓練校です。派遣事務所
にとって、働いていただきな
がら短期間で専門的な知識・
技能を身に付けさせることが
できます。▼訓練期間 3年
間、週1回土曜日(午前9時
～午後4時)▼修了特典 技
能資格取得時、学科試験免除
など▼申込期限 3月28日
(土)▼問合せ 日立建設高等
職業訓練校 ☎0294-21-
0711

**おしらせ 平成27年度茨城県
警察官採用試験(第1回)**
▼受付期間 【郵送・持参】4
月14日(火)まで【インター
ネット】4月13日(月)午後5
時まで▼第1次試験日 5
月10日(日) ※受験資格な
ど、詳しくは左記へ問合せ。▼
問合せ 高萩警察署警務課
☎24-0110/茨城県警察
本部採用フリイダイゴハヤル
☎0120-314058

東海 東海さくらまつり
▼日時 4月1日(水)～19日
(日)の日没後午後9時▼会場
阿漕ヶ浦公園▼内容 約
200本のソメイヨシノのラ
イトアップ▼問合せ 東海村
観光協会 ☎029-282-
1711

♡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>

(故)大部義雄さん 100,000円/(故)椎名
英雄さん 100,000円

<物品預託>

未使用タオル、使用済み切手・テレカ、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。

測定結果(2/9～2/23)

高萩保育所:0.11/同仁東保育園:0.08/聖徳保育園:0.11/松ヶ丘保育園:0.08/あおぞら保育園:0.08/第一幼稚園:0.09/松岡幼稚園:0.09/東幼稚園:0.08/秋山幼稚園:0.09/高萩小学校:0.09/秋山小学校:0.10/東小学校:0.08/松岡小学校:0.10/君田小・中学校:0.08/高萩中学校:0.07/秋山中学校:0.10/松岡中学校:0.11/花貴ふるさと自然公園:0.14/小滝沢キャンプ場:0.11/土岳:(キャンプ場)0.13(頂上)0.13/サンスポーツランド:0.11/高浜スポーツ広場:0.08/はぎまろ球場:0.11/森林公園:(芝生広場)0.11(遊具広場)0.10(遊歩道)0.12/さくら宇宙公園:(道路)0.08(芝)0.11/花貴物産センター:0.07/高萩海水浴場:(砂浜)0.06

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($\mu\text{Sv}/\text{h}$)

※環境省の定める除染を実施する要件は、平均 $0.23\mu\text{Sv}/\text{h}$ 以上です。

1/19～2/13に実施した作物類(合計 1 件)

放射能濃度測定結果

※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
鳥獣肉等	1	不検出	いのしし肉(1)

※高萩市の野生きのこについては、H23年9月から茨城県からの摂取及び出荷の自粛要請がでております。

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

東日本大震災 あれから 4 年

東日本大震災から 4 年が経過。「おはよう!! ナローハ〜」などの番組内では、市民の皆さんの体験談を放送しています。東日本大震災で受けた体験を今どのように生かしていますか。ご自身の防災対策と照らし合わせてお聴きください。

3 月は高萩市議会中継を行います

平成 27 年第 1 回定例会

放送日: 6 日(金)、9 日(月)、10 日(火)、12 日(木)、13 日(金)、16 日(月)、24 日(火)

放送時間: 10:00～



体験談放送中
3月11日まで

市内放射線量の測定結果

水道水と学校給食の放射能濃度検査結果

水道課 22-3652
学校給食センター 23-7412

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

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の手続き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。

「なろーは〜」 76.8MHz

3 月番組表

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

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://www.t768.net/

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

募集

硬式テニス講座生

日 時：4月9日(木)～平成28年3月4日(金)
毎週1回(平日)午前10時～正午 ※開催曜日は参加者の意見をもとに決定します。

会 場：高浜スポーツ広場テニスコート

対 象 者：市内居住者または通勤通学者(初心者及び経験者)

参 加 料：コート使用料を参加者で均等割

募集人数：30名程度(先着順)

申込方法：所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、高浜スポーツ広場受付窓口へ提出

そ の 他：3月28日(土)午前10時から、高浜スポーツ広場会議室で説明会を実施します。

問 合 せ：高浜市テニス協会 先崎紀雄 ☎090-6180-9438

スポーツ安全保険の加入者

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化・ボランティア活動など5名以上の団体を対象とした保険です。

対象となる事故：団体での活動中・団体活動への往復中

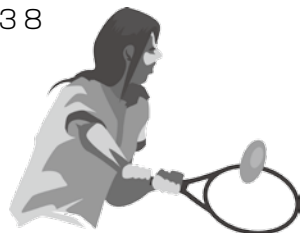
保 険 期 間：4月1日～平成28年3月31日(1年間)

掛金(年額)：中学生以下の子ども・高校生以上の文化活動など：800円、65歳以上のスポーツ活動：1,000円、高校生以上のスポーツ活動：1,850円

※その他加入区分により異なります。

申 込 方 法：生涯学習課・市民体育館に備え付けの加入依頼書で直接お申し込みください。

問 合 せ：生涯学習課 ☎23-1132



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

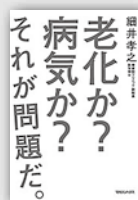
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	●	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

今月のおすすめ

“これからもいきいき!健康!長生き!のための本”



転倒予防
「健康長寿」は転ばないこと
山下和彦・大西忠輔 著
滋慶出版/2014



老いか? 病気か?
それが問題だ。
細井孝之 著
マガジンハウス/2014



今すぐできる!
メタボを解消する
40のルール
小田原雅人 著
学研パブリッシング/2014



動脈硬化を防ぐ
おいしいレシピ
植木もも子 著
池谷敏郎 監修
新星出版社/2014



脳梗塞の
予防がよくわかる
最新知識
内山真一郎 監修
日東書院本社/2014



子ども映画会

3月14日(土) 14時30分～
さるかにがっせん、かさじぞう
ぶんぶくちゃがま

おりがみ教室

3月21日(土) 14時30分～
パンジー、はっぱ、うえきばち、いかひこうき

おはなし会

3月28日(土) 14時30分～
絵 本：のらくらとらやん
紙しばい：あおむしだれのこ
パ ネ ル：赤ずきんちゃん

毎月
第3土曜日
開催

ワンコイン商店街
同時開催中!!

青空市 新鮮素材をお届けします

高萩うまるしえ

○とき 3月21日(土)
午前9時30分～午後1時
※品物がなくなり次第終了

○ところ 高萩駅前特設会場
イトーヨーカドー跡地
(駐車場あり)

フリーマーケット同時開催
ステージ出演者・
出店者募集中!

【問合せ】まちづくり観光課 ☎23-7316



ソーシャルメディアで 市役所からののお知らせ配信中

市では、パソコンやスマートフォンから閲覧できるLINEやフェイスブックを開設し、市役所からののお知らせを配信しています。

LINEの「友達追加」お願いします。



LINE ID: @takahagicity

LINEの「友達追加」から「ID検索」で登録してください。左記の「QRコード」を読み取り登録する方法もあります。

LINE

市公式ホームページからもご覧いただけます。

フェイスブックページに
f「いいね!」
をお願いします。



げんき! 萩っ子

—Hag 'kids'—ハギっ子

輝け 部活動

第59回



松岡中学校男子バスケットボール部



こんにちは。松岡中学校男子バスケットボール部です。総体に向けて限られた時間を大切にしながら日々努力しています。以下は部員からのメッセージです。「僕たちが全国大会に出場して高萩市を有名にします!応援よろしくお願いします!」

部員数14名(1年生7名、2年生7名)

日曜救急医療当番医です [時間] 午前9時～午後4時

(一次救急医療機関名)

3月	4月
日	日
8日 樋渡医院 (大和町) (23)2928	5日 石医院 (東本町) (23)1711
15日 石川内科クリニック (安良川) (44)3366	12日 滝川医院 (春日町) (23)3100
22日 高萩それいゆ病院 (上手綱) (24)0770	19日 松岡クリニック (下手綱) (22)1000
29日 やすらぎの丘温泉病院 (下手綱) (24)1212	26日 たばたクリニック (高戸) (20)5511

- 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27年2月1日現在

人口 29,391人(+4人)

男 14,356人(+7人)

女 15,035人(-3人)

世帯 11,695世帯(+11世帯)

1月

出生数 14人(±0) 死亡数 44人(+5)

転入 98人(+35) 転出 64人(-10)

※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!

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。

3月の納税

納期限 3月31日(火) ○国民健康保険税 (第9期)
口座振替は3月25日(水)

編集後記

最近、自転車に乗れるようになった子どもにせがまれ、久しぶりに自転車に乗って近所をウロウロと。のんびり運転すると、見慣れたはずの景色に懐かしさを感じました。ゆっくりと移動するのもなかなか良いものですね。もうすぐ春。暖かくなったら、少し遠くまで出掛けてみようと思います。長 先月入籍した友人が市内に新居を構えてくれたのが少し貢献し、2月1日現在の人口が久しぶりに増えました(⋈⋈)。(⋈⋈)。(⋈⋈)。♡ 新婚世帯へ施策が浸透し、もっともっと人口が増えてほしいですね。梨