

安全・安心・活力 快適生活都市 高萩

市報

たかはぎ

# 高萩 9

No.704  
2018



いきいき茨城ゆめ国体  
2019

Public relations of Takahagi-city

## どっちの方が早いかな？

—ビーチで夏ゲーム—



7  
18

## 明秀日立サッカー部・卓球部が来庁

全国高校総体(インターハイ)に出場する明秀日立サッカー部・卓球部の生徒たちが、大会への出場を報告するために市役所を訪れました。



同校の生徒たちは日頃から石滝の高萩キャンパスで練習に励んでおり、大会でも上位入賞が期待されます。大部市長は「夢がかなうようがんばれ!」と選手たちを激励しました。

7  
21 ~ 9  
2

## 高萩茶寮 夏カフェが開店



期間限定の穂積家住宅レストラン「高萩茶寮」のカフェバージョンがこの夏新登場!!

昨年に引き続き銀座六雁の秋山総料理長が監修する高萩茶寮では、花貫フルーツほおずきを使った「ほうじ茶」、常陸大黒を使った「抹茶」、地元のブルーベリーを使った「いちごベリー」の3種類のかき氷を提供。訪れた皆さんは冷たいデザートを堪能していました。来月7日からはレストラン「高萩茶寮」がオープン予定です。こちらをもうご期待!!

7  
28 ~ 29

## 新庄市の子どもたちと交流 「高萩ジャンボリー」

新庄市・高萩市のつながりを確認し、お互いの友好を深め合う目的で、友好都市新庄市の子どもたちが高萩市にやってきました。この事業は例年高萩まつりの開催にあわせて実施していますが、今年は台風の影響で高萩まつりが中止に。翌日は良く晴れ、子どもたちが心待ちにしていた海水浴へ。波が高く海に入ることは叶いませんでしたが、波打ち際で遊んだりビーチゲームを楽しみました。昼食は恒例の「流しそうめん」に舌つつみ。高萩市の子どもたちとも交流が図られました。



## 第3回 まちづくりのご意見やご要望を市長が直接伺います。 ようこそ市長室へ



高萩市のまちづくりについて、市長と直接意見交換ができます。この機会にあなたの提案を市長に伝えてみませんか。

日時	10月19日(金) 13時30分から 1組目13時30分~ 2組目14時30分~ 3組目15時30分~ (1組45分以内)
対象者	市民または市民が組織する団体など
受付組数	3組(1組の人数は最大6人)申込多数の場合は抽選となります(抽選の結果は、後日申込者全員にご連絡いたします)
申込受付	9月18日(火)~21日(金)の午前8時30分から午後5時までに電話でお申し込みください

※申込時に氏名や人数、お話ししたい内容などをお聞きます。個人的な要望・相談・苦情・宗教に関する意見、その他懇談にふさわしくないと判断されるときはお断りさせていただく場合があります。

■申込み・問合せ 企画広報課 ☎23-2118

7  
25

## 高萩清松ボクシング部・ウエイトリフティング部が来庁

全国高校総体(インターハイ)に出場する高萩清松ボクシング部・ウエイトリフティング部の生徒たちが、大会への出場を報告するために市役所を訪れました。



ボクシング部は1階級に1人、ウエイトリフティング部は6階級に6人の選手が出場予定で、大会に向けての意気込みを語りました。大部市長は「皆さんの活躍を期待している」と激励しました。

7  
2 ~ 8  
4

## いったい何者? 江戸の地図男!長久保赤水東京日比谷で赤水特別展

内閣官房領土・主権対策企画調整室と長久保赤水顕彰会が共催で、日比谷公園にある市政会館内「領土・主権展示館」にて長久保赤水展を開催しました。領土・主権展示館は国が今年1月に開設した展示館で、北方領土や尖閣諸島など、日本の領土・国土にスポットを当て紹介しています。特別展では赤水図などの展示のほかに、赤水顕彰会の佐川会長が講師としてギャラリートークを開催。夏休みの自由研究の題材にしようと、大人に交じって子どもたちが熱心に聴き入っていました。



## 8 1 少年探検講座 「花貫の自然を探る」

市内の豊かな自然環境に触れながら学習し、グループ活動や共同作業を通して協調性や責任感を養うことを目的に、高萩市青少年相談員協議会が毎年開催しているこの事業に、市内の小学5年生25人が参加しました。花貫ダムや小滝沢キャンプ場で野鳥や植物などの観察を行ったあと、慈眼寺橋付近で川に入って水生生物の観察を行った子どもたちは、高萩の豊かな自然と水の大切さを身をもって学びました。



## 7 29 各地区で地域のおまつり



台風が去り晴れわたった29日、市内の各所で地区のおまつりが開催されました。おまつりのために毎日太鼓や笛を練習してきた子どもたちの晴れ姿に、沿道の見物客から大きな声援が。夜には大和町児童公園で「大和町ふるさとまつり」が催され、太鼓やダンスなどが披露されました。まつりの最後には大抽選会が行われ、番号が読み上げられるたびに大きな歓声が上がりました。



## 8 1~3 小中学校 児童生徒ノート展



児童生徒のノートの効果的な活用への意識を高めることを目的として、市内小中学校から選ばれた「優秀ノート」が市役

所1階の市民ラウンジで展示されました。

展示されたノートは、普段の授業で実際に児童生徒が使用しているもので、授業で学んだ内容がていねいにわかりやすくまとめられ、出品した児童生徒の工夫がこらされたものばかり。ノート展を見に来た親子は「こういう風にノートをとればわかりやすいね」などと感想を言い合いながら熱心に見入っていました。

## 8 4 ヤマメのつかみ取りなど 親子で自然を満喫

花貫自然公園センターや小滝沢キャンプ場付近で「高萩里山林間親子体験塾」が開かれ、小学生とその保護者100人以上がヤマメのつかみ取りやバーベキューなどで夏休みを満喫しました。この事業は「アイラブ高萩・まちづくり支援金」の交付を受けた花貫川清流の里づくり会が企画運営するもので、今年で9回目を迎えます。冷たい清流に入り魚を追いかけた子どもたちは、次々とヤマメをつかみ取って歓声を上げていました。



## 8 5 とうもろこし祭り

高萩市里山づくり委員会と花貫物産センター共催で毎年恒例のとうもろこし祭りが開催されました。花貫物産センターでは焼きとうもろこしや地元で採れた野菜などが販売され、ジャガイモなどの詰め放題には長蛇の列が。とうもろこしの収穫体験できるほ場では、初めてとうもろこしのもぎ取りをした子供たちが「とれた！」と大きな歓声をあげ、夏休みの楽しい思い出になりました。



## 8 4 ビーチで夏ゲーム大会 (今月の表紙)

高萩海水浴場で小学生による夏ゲーム大会が開かれました。ゲーム大会には市内外から約50人の小学生が参加。砂浜に埋めた宝探しやビーチフラッグスなど、海ならではのゲームで賑わいました。ビーチフラッグスでは保護者によるゲームも行われ、白熱した展開に。優勝は埼玉県から参加した親子で、優勝賞品



をもらって「毎年来ているけど、たかはぎ最高!!」と話していました。

# あなたの空き家や空き店舗を 高萩市物件紹介バンクに登録しませんか？

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

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

## 高萩市物件紹介バンクの仕組み



## 高萩市物件紹介バンク - ご利用の流れ -

### ▼空き物件所有者

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

### ▼移住検討者・利用希望者

- ①利用登録の申込み  
必要書類を揃えて市へ申請します。
- ②利用登録完了・交渉申込み  
登録完了後、掲載物件の詳細情報の閲覧や、交渉の申込みができるようになります。
- ③空き物件の交渉・契約  
媒介業者を通して所有者と手続きを進めます。

### ▼定住移住マッチング助成金制度

物件紹介バンクへ空家を登録する方、物件紹介バンクに掲載している空き家を取得し本市へ転入した方は、以下の助成を受けられます。

- ①家財等撤去費用助成…10万円上限（空家所有者又は空家取得者）
- ②仲介手数料助成…5万円上限（空家取得者のみ）
- ③引越し費用助成…10万円上限（空家取得者のみ）

▼お気軽にご相談ください。ご連絡お待ちしております。

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

高萩市定住・移住  
推進ホームページ





# 犬や猫を笑顔に 変えられるのはあなたです!

～ご近所への心配りとマナーを守りましょう～

9月20～26日は  
動物愛護週間、  
10月は飼い主マナー  
向上推進月間です。

動物のいる生活は私たちに潤いと安らぎをもたらしてくれます。しかし、「放し飼い」や「のら猫へのエサやり」などに関する苦情が多く寄せられています。

飼い方のマナーを守らない人によっては、ご近所トラブルの原因にもなってしまいます。身近な動物である犬や猫の飼い方をもう一度考え、動物たちと共生するまちをつくっていきましょう。

## 🐾 放し飼いにしないで!

散歩のときもリード（引き綱）は必ずつけましょう。猫は室内で飼いましょう。

## 🐾 鳴き声・においに気を付けて!

むだばえしないようにしつけましょう。飼っている場所を清潔に心がけましょう。排泄のしつけをし、散歩中の「ふん」は、必ず持ち帰りましょう。

## 🐾 迷子にしないで!

飼っている犬や猫が迷子になってもすぐに家に帰れるよう、鑑札・注射済票や名札、マイクロチップの装着に努めましょう。

## 🐾 不幸な命を増やさないで!

多数の子犬や子猫が生まれてしまい、飼いきれなくなって県に引き取りを求める例が見受けられます。生まれてから困らないように、飼っている犬や猫に不妊去勢手術をしましょう。

## 🐾 世話は最後まで!

飼っている犬や猫が寿命を迎えるその日まで大事に世話をしてください。これから飼おうと考えている方は、最後まで飼えるのか、もう一度考えてみましょう。

## のら猫へエサは与えないで!

「かわいそうだから」とエサを与えるだけの無責任な行為は、結果的にのら猫が増え、ご近所迷惑なだけでなく、交通事故や病気などで死亡する不幸な猫を増やしてしまう、誤った動物愛護です。

## よくあるお問い合わせ

**Q.** のら猫が庭に寄りつきます…どうにかしてもらえますか?

**A.** 市や動物指導センターでは、のら猫の捕獲や駆除は行っておりません。侵入防止策として、忌避剤や木酢液、コーヒー豆のかす、タマネギの薄切り、赤トウガラシを刻んだものなどを庭にまくと効果があります。

■ 犬や猫などの相談や困りごとは 茨城県動物指導センター ☎0296-72-1200

■ 問合せ 環境衛生課 ☎23-7031

## 平成30年度犬猫殺処分ゼロを目指すシンポジウム

笑顔に変えられるのは“わたし” ～ともに幸せに暮らせる社会をめざして～

- 日時：平成30年9月24日(月・振替休日)午後1時～午後4時30分
- 場所：茨城県県南生涯学習センター 多目的ホール(土浦市大和町9-1ウララビル5階)
- 内容：動物愛護表彰式典、基調講演、パネルディスカッション
- 申込：茨城県犬猫殺処分ゼロを目指すプロジェクトのホームページからお申込みください。  
(URL : <http://zero.pref.ibaraki.jp/>)
- 問合せ先：参加申込み等に関して 犬猫シンポジウム事務局 ☎029-297-9520  
シンポジウムに関して 茨城県保健福祉部生活衛生課 ☎029-301-3415





# いきいき茨城ゆめ国体2019

いばらっきーNews♪No.9

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

2019年9月28日(土)～2019年10月8日(火)



## 第73回国民体育大会関東ブロック大会【結果】

茨城県は団体第5位!

日時 8月17日(金)・18日(土)  
大会名 第73回国民体育大会関東ブロック大会  
ウエイトリフティング競技会

- 花岡 塊斗(高萩清松高等学校卒業生) 53kg級  
トータル 169kg 第2位
- 本田 大智(茨城県競技力向上対策本部) 77kg級  
トータル 294kg 第3位

日時 8月18日(土)・19日(日)  
大会名 第62回関東ウエイトリフティング選手権大会

- 内田 悠月(高萩清松高等学校) 53kg級  
トータル 197kg 第1位  
(スナッチ89kgの大会新記録樹立)
- 内門 沙綾(茨城県競技力向上対策本部) 58kg級  
トータル 177kg 大会新記録 第1位  
(クリーン&ジャーク100kgの大会新記録樹立)
- 海老澤 愛梨(高萩清松高等学校) 58kg級  
トータル 134kg 第4位
- 西 堅也(高萩清松高等学校) +105kg級  
トータル 265kg 第1位



## 全国高等学校総合体育大会(インターハイ)【結果】

<入賞者>

- 内田 悠月  
(高萩清松高等学校) 53kg級  
トータル 193kg 第4位
- 西 堅也  
(高萩清松高等学校)  
+105kg級  
トータル 268kg 第2位



(写真提供: 日本ウエイトリフティング協会)



## 軟式野球茨城県選抜チームが強化試合を行いました

8月12日(日)に、軟式野球茨城県選抜チームが、今年開催される福井国体に向けて、強化試合を行いました。福井国体軟式野球競技の日程は、10月5日(金)～8日(月)の4日間です。茨城県選抜チームの活躍が期待されます。



## 今月のあなたを持ち上げるウエイトリフティング通信

- Q ウエイトリフティングのルールが知りたいです。  
A 大事なルール 試合で挙げることができる回数はスナッチで3回、クリーン&ジャークで3回です。3回のうち、挙げた一番重い重量が記録になります。

### 高萩市開催競技

《ウエイトリフティング》2019年10月2日(水)～10月6日(日)／高萩市文化会館  
《軟式野球》2019年10月4日(金)～5日(土)／高萩市民球場



いきいき茨城ゆめ国体高萩市実行委員会事務局(高萩市教育委員会国体推進課)

〒318-8511 高萩市本町1-100-1 TEL:0293-23-2019 FAX:0293-23-1126  
【ホームページ】<http://www.city.takahagi.ibaraki.jp/page/dir001194.html>



# スポーツのお知らせ

●問合せ 国体推進課 ☎23-2019



## 結果 飯能市とスポーツ交流



高萩市と埼玉県飯能市のスポーツ少年団による友好都市交流事業。13回目を迎えた今年は、7月21日、高萩市民球場を会場に軟式野球で競い合いました。両市ともに選抜チームを編成。闘志あふれる兇争奪戦となり、両者一步も譲らず5-5で引き分けました。

翌日は高萩海水浴場でビーチフラッグスや海水浴などで交流し、団員・指導者ともに絆を深めました。

## 結果 アステラス・ジュニアカップ サッカー大会

8月4日、5日に石滝サッカー場とサンスポーツランド高萩にて24チームが熱戦。市内からは高萩・翼SSS、秋山SSS、松岡SSS 3チームが出場して、日頃の交流をさらに強固なものとし、各チームの親睦を深めました。

**優勝** バンディッツFC(いわき市)  
**準優勝** 那珂FC(那珂市)  
**3位** 六ツ野SSS(ひたちなか市)  
**敢闘賞** 磯原FC(北茨城市)

## 募集 第38回市民総合体育大会

### 第39回市民ソフトボール大会

期日：9月30日(日)【予備日：10月7日(日)】  
 会場：高浜スポーツ広場  
 対象者：市内在住・通勤通学者  
 参加料：3,000円/チーム  
 申込先：市民体育館  
 申込期限：9月14日(金)  
 問合せ先：高萩市体協ソフトボール部  
 作山 繁大(☎22-5892)



### 第42回市民バドミントン大会

期日：9月30日(日)  
 会場：市民体育館  
 対象者：市内在住・通勤通学者  
 参加料：800円/人(男女ダブルス)  
 申込先：市民体育館  
 申込期限：9月21日(金)  
 問合せ先：高萩市体協バドミントン部  
 櫻村 浩明(☎090-6035-0112)



### 第43回市民卓球大会

期日：10月7日(日)  
 会場：市民体育館  
 対象者：市内在住・通勤通学者  
 参加料：小学生・中学生 500円/人  
 高校生・一般 1,000円/人  
 申込先：市民体育館  
 申込期限：9月21日(金)  
 問合せ先：高萩市体協卓球部 八代 秀晃  
 (☎23-2552/市民体育館)



### 第70回市民ソフトテニス大会

期日：10月14日(日)【予備日：10月28日(日)】  
 会場：高浜スポーツ広場テニスコート  
 対象者：市内在住・通勤通学者・連盟登録者  
 参加料：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  
 申込先：高浜スポーツ広場  
 申込期限：9月18日(火)  
 問合せ先：高萩市体協ソフトテニス部  
 滝田 一雄(☎23-5512)



各大会の参加希望者は、大会ごとの申込期限までにお申込みください。

\*高浜スポーツ広場、市民体育館の受付は午前9時から午後5時まで

### 第43回市民バレーボール大会

期日：10月21日(日)  
 会場：市民体育館  
 対象者：市内在住・通勤通学者(女子の部のみ)  
 参加料：3,000円/チーム  
 申込先：市民体育館  
 申込期限：10月6日(土)  
 問合せ先：高萩市体協バレーボール部 加藤 剛志  
 (☎23-6160)



### 第32回市民ゲートボール大会

期日：10月21日(日)【予備日：10月22日(月)】  
 会場：本町ファミリースポーツ公園  
 対象者：市内在住・通勤通学者  
 参加料：2,000円/チーム  
 申込期限：9月28日(金)  
 問合せ先：高萩市体協ゲートボール部  
 板垣 伊佐美(☎23-2271)



### 第10回市民グラウンドゴルフ大会

期日：11月1日(木)  
 会場：サンスポーツランド高萩  
 対象者：市内在住・通勤通学者  
 参加料：500円/人  
 申込期限：10月9日(火)  
 問合せ先：高萩市体協グラウンドゴルフ部 山口 猛  
 (☎22-4865)



### 第39回市民テニス大会

期日：11月10日(土)【予備日：11月17日(土)】  
 会場：高浜スポーツ広場テニスコート  
 対象者：市内在住・通勤通学者・連盟登録者  
 参加料：1,200円/ペア(ボールは各自で用意)  
 申込先：高浜スポーツ広場  
 申込期限：10月27日(土)  
 問合せ先：高萩市体協テニス部 松崎 新  
 (☎090-4606-0673)



# 平成31年度 市立幼稚園児募集



平成31年4月から幼稚園に入る園児を募集します。

## ♪入園資格

【5歳児】平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの幼児

【4歳児】平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの幼児

【3歳児】平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの幼児

## ♪願書配布

平成30年10月1日(月)より、午前9時から午後3時まで各幼稚園で配布します。(土・日・祝日は除く)

## ♪願書受付

平成30年10月10日(水)～10月23日(火)  
午前9時から午後3時まで、各幼稚園で受け付けます。  
(土・日・祝日、10月17日(水)は除く)

## ♪募集園(○は開設学級)

園名	5歳児	4歳児	3歳児	電話
第一幼稚園	○	○	○	22-2476
松岡幼稚園	○	○	○	23-2103
東幼稚園	○	○	—	22-4465
秋山幼稚園	○	○	○	23-2102

(1)各園の就園区域制限はありません。ただし応募は1園のみとします。

(2)すでに入園している3・4歳児で同じ幼稚園に通園する場合は、申し込みの必要はありません。

## ♪保育時間など

毎週月～金曜日の午前8時30分～午後1時30分  
※夏季休業、冬季休業、学年末・始休業あり  
※希望により4、5歳児については、午後3時まで延長保育を実施  
※通園は保護者が送迎することを原則とします。

## ■問合せ

教育総務課教育総務グループ ☎23-1131

## 松ヶ丘認定こども園(教育認定)園児募集

入園資格については上記「市立幼稚園」と同じです。願書の配布及び受付を行っていますので、詳しくは下記にお問合せください。

■問合せ 松ヶ丘認定こども園 ☎23-4687  
高萩市子育て支援課 ☎23-2129

## 平成31年4月に入学する お子さんの健康診断のお知らせ

来年4月に小学校に入学するお子さんの健康診断を行います。該当する方には、9月上旬から中旬にかけて、はがきで通知します。

### ●日程

高萩小 10月9日(火) 秋山小 10月16日(火)  
東小 10月18日(木) 松岡小 10月11日(木)

●会場 入学予定の各小学校

●受付時間 午後1時～

※9月中に健康診断の通知が届いていない方、指定日に受診できない方は、教育総務課にご連絡ください。

### ■問合せ

教育総務課 教育総務グループ ☎23-1131



総合福祉センター2F

## 萩っ子つどいの広場通信

●問合せ  
子育て支援課  
☎23-2129

### 8月の活動

#### 2 親子リトミック

ピアノに合わせて、お父さんのようにドッシリ歩いたり、赤ちゃんのようにヨチヨチ歩いたり、リズムに合わせて楽しく遊びました。最後はアイスクリームの歌でおもちゃのアイスもらい、みんなニコニコでした。



### 9月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

#### 赤ちゃん教室

20 「はみがきと食習慣」

#### もよおし

6 「キレイと健康の体操」

13 「レインボーおはなし会」

27 「ワクワク表現遊び」

小さなお子さん・お父さん・お母さん、みんなで楽しく遊んで情報交換しましょう！いつでも無料ですので、お気軽に遊びに来てください☆スタッフ一同お待ちしております！

【持ち物】  
・子供の名札  
・飲み物(水・お茶)  
※対象：未就学児



### 開館時間のご案内(通常9:00～16:00)

#### 【休館日】

・9/17(月)

・9/23(日)

・9/24(月)

#### 【変則日】

・9/18(火) 15:00まで

・9/20(木) 11:30から

※赤ちゃん教室参加者以外



## 9月

5日(水)	市報9月号発行
6日(木)	🔴 キレイと健康の体操 (10:30～11:00)
8日(土)	📖 子ども映画会(14:30～)
13日(木)	🔴 レインボーおはなし会 (10:30～11:00)
14日(金)	📄 健康相談(8:45～11:00)
15日(土)	📖 おりがみ教室(14:30～)
17日(月)	🔴 休館日
18日(火)	🔴 15:00まで開館
19日(水)	📄 2歳児歯科健診(12:30～16:00)
20日(木)	🔴 赤ちゃん教室「はみがきと食習慣」(10:00～11:30) →参加者以外は11:30から開館
22日(土)	📖 おはなし会(14:30～)
23日(日)	🔴 休館日
24日(月)	🔴 休館日
25日(火)	📄 健康・歯科相談(8:45～11:00)
27日(木)	🔴 ワクワク表現遊び(10:30～11:00)

## 10月

4日(木)	🔴 とり+かえっこ(10:30～11:00)
5日(金)	市報10月号発行

白抜きは会場

📄 総合福祉センター 詳しくは15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12ページ「図書館だより」

# 子育て インフォメーション



## 気になるその子は睡眠不足かも!?

★ 疲れやすい、イライラしている集中力が切れる… ★

### 見逃さないで!!睡眠不足のSOSサイン

- ★活動性が低くじっとしている
- ★集中力が持続しない
- ★午前中から眠そうにする
- ★手足がいつもよりポカポカ温かい
- ★すぐに「疲れた」と言う
- ★友達とのトラブルが多い
- ★イライラして機嫌が悪い状態が続く
- ★理由なくぐずぐず泣く



### 本当に怖い子どもの睡眠不足

乳幼児期の睡眠不足は発育に悪影響を与えます。その大きな理由は、「体内時計」が不完全になってしまうからです。体内時計は夜暗くなると眠くなり、朝明るくなると目覚めるというリズムを刻みます。その睡眠リズムの基礎は生後数か月でできはじめ、成長とともに午睡が不要となり、夜の睡眠だけで十分な休息が得られるようになります。睡眠は健康な心身を育むために欠かせない大切な生理現象なのです。

### 子どもの睡眠が不足する原因

就寝前までに脳が興奮状態にあること。例えば、室内の照明や家電製品の光は入眠前の強い刺激となります。また、大人の入眠時間が遅くなっていることも原因の一つでしょう。

睡眠時間が足りず	睡眠リズムが崩れると
午前中に眠気に襲われる 疲労感が生まれる 集中力や意欲の低下 日中の活動が鈍くなる ホルモンの異常分泌 体温調節ができなくなる	脳の成育にも影響する 情報処理能力の低下 コミュニケーション能力の低下 学力低下や運動機能の未発達

### 生活リズムを整えるために改善すべきこと

- 起床** 7時起床が目安です。朝は自然に目覚めるのが理想です。寝起きが悪いときは、カーテンを開けて太陽の光を取り込みます。
- 日中の活動** 活発に活動してエネルギーを使うことで、夜に自然と眠れるようになります。午睡がある場合、午睡明けも適度に体を動かして午睡で蓄えたエネルギーを使い切り、夜の就寝を妨げないようにします。
- 就寝** 遅くとも21時までに就寝しましょう。入浴はぬるめのお湯で就寝30分前までに済ませます。また、寝る前の寝室では、優しい色の間接照明にします。



### 孫育コラム

#### 「その連絡」は来るまで待つ

予定日が近づくと、今日か明日かとワクワクする気持ちが高まってきます。心待ちにしてきた孫の誕生ですから、待ちきれないのはわかりますが、毎日のように電話やメールで急かすのはやめましょう。こちらはあくまでも第三者。できることは連絡が来るまで静かに待つことだけです。  
—孫育ての新常識より引用—



### 8/4 ファミリーコンサート♪

お兄さんお姉さんの「おーい!」という呼びかけに、子どもたちも元気いっぱい大きな声で「おーい!」と答えて、掛け合いソングを楽しんだり、おとうさん、おかあさんのおひざに乗って滑り台遊び、楽器当てクイズ、手遊び。アンコールでは、みんなが知っているアニメメドレーと盛りだくさんでとても楽しいコンサートとなりました。



# 暮らしの情報



**お知らせ**  
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。「架空請求」、「送りつけ商法」、「還付金詐欺」等、高齢者を狙った悪質商法や詐欺に注意しましょう。困ったときは、消費生活センターへご相談ください。

▼相談・問合せ 観光工商課  
内 消費生活センター  
☎ 23-2114

**お知らせ**  
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ご利用中の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。すでにご協力を願います。

▼交換期間 10月8日(月)～16日(火)  
▼問合せ 水道課工務グループ  
☎ 22-36052

**お知らせ**  
平成30年住宅・土地統計調査についてのお願

10月1日現在で、住宅・土地統計調査を実施します。9月中旬以降に、対象となった世帯を調査員が訪問、調査依頼します。住生活に関する重要な調査ですので、ご協力をお願いいたします。(インターネットでの回答も可)

▼問合せ 総務課総務グループ  
☎ 23-2119

**お知らせ**  
屋外広告物の表示には許可が必要です！  
まちなぎの景観のために

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、許可期間が切れたものは除却命令の対象になりますのでご注意ください。

▼問合せ 都市整備課都市計画グループ  
☎ 23-7034

## 文化祭の展示作品と出場者を募集

- 期間 10月31日(水)～11月4日(日)  
カラオケは2日(金)予定  
[作品搬入]31日午前9時30分～  
[作品搬出]4日午後3時30分～
- 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  
※展示希望の人は、必ず各申込先(▶)まで事前に連絡をお願いします。

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9日(日)までに 木田恒夫さんへ…☎23-0764
山野草	1人2鉢まで。植物の種類は野生植物を基本とするが、園芸植物、観葉植物でも可。鉢の大きさは直径30cm以内で、陶器鉢、素焼鉢、プラスチック鉢の何れでもよい。先着90鉢。指定の出品票有。 ▶10月19日(金)までに 神長倉計さんへ…☎24-4385
写真	1人2点以内。写真サイズ 半切～全紙・額装。 ▶10月5日(金)までに題名・撮影地・額サイズ縦・横(cm)を記入して自製はがきで一条清市さんへ… 〒318-0023 高萩市島名2046-8 ☎23-7600
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17日(水)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。(但し、県展サイズも可とします。)積文を添付(指定の用紙があります。お問い合わせください)。 ▶10月19日(金)までに 鈴木藤鳳さんへ…☎22-5585
俳句	1人2点以内。短冊掛、又は額装で。 ▶9月14日(金)までに 杉本勝人さんへ…☎23-2573

※その他、上記以外に出品したいものがある場合は、9月21日(金)までに、文化協会事務局までご連絡ください。展示場所は中央公民館2階の予定です。なお、出品希望多数の場合は、作品数を制限させていただきます。

**お知らせ**  
農耕用小型特殊自動車のナンバー登録について

乗用装置のあるトラクターやコンバイン、田植機などの農耕用小型特殊自動車は、ナンバーの登録が必要です。公道を走行しない車両等でも、軽自動車税の課税対象となります。該当する車両を取得した人、または現在未申告の車両を所有している人は、税務課窓口にて標識(ナンバープレート)の交付の手続きをしてください。

▼問合せ 税務課市民税グループ  
☎ 23-2115

**お知らせ**  
市民悩みごと相談会

人権擁護委員と行政相談員による無料合同相談会です。お気軽にご相談ください。(予約不要)

▼日時 10月11日(木)  
[入権相談]午前10時～午後3時  
[行政相談]午後1時30分～午後3時

▼場所 高萩市総合福祉センター 2階会議室

▼問合せ  
市民課 ☎ 23-2116  
企画広報課 ☎ 23-2118

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。

90周年の明秀日立。明日へ、一緒に。

多様な進路を実現する4コース

特進 **ST**

特進 **S**

特進 **A**

特進 **B**



明秀学園日立高等学校

TEL 0294-21-6328 URL <http://www.meishu.ac.jp>

有料広告

善意の窓

ありがとうございます  
ございました

~社会福祉協議会へ~

<金員預託>

- 高萩健志会 50,000円
- 増田立輝・悠利兄弟 50,000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
- 元郷和会 16,757円
- (故)作山博さん 100,000円
- 匿名3名 6,000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 278枚
- 使用済み切手・テレカ、  
ペットボトルキャップ、  
ブルタブ収集にご協力い  
ただきまして、ありがと  
うございました。

☎23-2127

地方創生課



募集

親子で作ろう!  
ベトナム料理  
「ごはん&スイーツ」

高萩大使の鈴木珠美さんをお迎えし、簡単手軽なベトナム料理を作ります。食用ほおずき摘み取り体験つき。

▼日時 9月30日(日)

午前8時30分~午後1時

▼場所 中央公民館調理室ほか

▼対象者 小学生の親子

▼参加費 親子一組1,000円  
(ママも1人増300円)

▼募集期間 9月6日(木)~

21日(金)※先着12組

▼申込み・問合せ

地方創生課

募集

親子で体験!  
「花賞フルーツほおずき」収穫&ピザ焼き

▼日時 10月7日(日)

午前9時~午後1時

▼集合場所 花賞物産センター

▼参加費 大人1,500円、  
子供1,000円(体験料、材  
料費、保険料含む)

▼募集期間 9月10日(月)~

21日(金)※先着20組

▼その他 子供のみの参加は  
不可。飲み物は各自用意く  
ださい。

▼申込み・問合せ

高萩市里山づくり委員会事務局  
(農林課) ☎23-7035

募集  
第43回高萩市民  
音楽祭の出場者

▼日時 12月8日(土)

▼場所 高萩市文化会館

▼対象者 市内居住者または  
通勤・通学・通園している人

▼出演料 無料

▼申込み 9月30日(日)まで  
に所定の申込書を文化会館へ  
直接提出、または電子メール  
にて送信。申込書は文化会館  
窓口で配布するほか、ホーム  
ページからもダウンロードで  
きます。

▼問合せ 高萩市文化会館  
☎23-7411  
bunka@city.takahagi.lg.jp

市役所以外から

もよおし  
第44回高萩美術協会展

高萩美術協会会員たちの、  
自由で柔軟な発想から生まれ  
た力作を展示します。

▼日時 9月16日(日)~23日  
(日) 午前9時~午後5時(初  
日は午後1時開場、最終日は  
午後4時まで)

▼場所 リーベロたかはぎ

▼問合せ 高萩市文化協会事  
務局 中村光男  
☎090-9373-8432

もよおし  
秋の山野草展示会

ホトトギス、ノコンギク、ハ  
シカンボク、ダイモンジソウ  
など、会員が育てた秋の山野  
草を展示します。

▼日時 10月6日(土)・7日  
(日) 午前10時~午後5時(7  
日は午後4時まで)

▼場所 中央公民館1階

▼問合せ 高萩山草会  
神長倉 ☎24-4385

もよおし  
行政書士無料相談

相続・遺言それらに関する  
相談を受け付けます。

▼日時 10月16日(火)

▼受付時間 午前10時~午後  
3時

▼場所 高萩市役所2階 面  
談室

▼問合せ 行政書士 三橋  
☎090-2470-4586

募集  
ひな人形づくり教室参加者

つるし雛、置き雛を一緒に  
作ってみませんか。

▼日時 9月28日(金)、10月  
12日(金)、10月26日(金)、11月  
9日(金)、12月7日(金)

▼場所 NPO法人 里山文  
化ネットワーク事務所(本町3  
-135 フタナビル1階)

▼対象者 老若男女不問

▼参加費 各部とも20名

▼持参 裁縫道具類

▼申込み締切 9月20日(木)

▼申込み・問合せ NPO法  
人 里山文化ネットワーク  
☎22-3650

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

一いばらき シニアカード  
毎月 5.15.25 日  
ご提示の方に  
サービス券 5倍 差し上げます  
お茶・海苔・茶道具・お引物類  
(株) 右貴園 〒318-0032 高萩市大和町2-49  
☎0293-22-3247

離婚・相続  
トラブル  
交通事故  
債務整理  
あおぞら法律事務所  
Tel:0294-22-9653  
お気軽に  
ご相談ください!  
日立市平和町1丁目15番2号山忠ビル3F  
弁護士 茂木 博男 弁護士 茂木 亮 (茨城県弁護士会所属)

**募集**  
**障害者就職面接会**

ハローワーク・厚生労働省  
茨城労働局・茨城県では、「平  
成30年度（前期）障害者就職  
面接会を開催します。

▼日時 9月19日（水）

「受付」午後12時30分～

「開催」午後1時～3時30分

▼場所 国民宿舎 鶴の岬  
（日立市十王町伊師640）

※当日、十王駅へ会場の送迎  
バス有

▼問合せ ハローワーク高萩  
☎22-2549

**募集**  
**子育て中の人のための  
再就職準備セミナー**

仕事と家庭の両立への不安  
や、仕事探しの進め方などに  
悩んでいる子育て中の人のた  
めの無料再就職準備セミナー  
です。※無料託児有

▼日時 10月5日（金）

午前10時～正午

▼場所 高萩市総合福祉セン  
ター 2階研修室

▼定員 15名 ※先着順

▼申込み・問合せ  
ハローワーク高萩

☎22-2549



**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**

地域特定推薦試験とは、市  
内に住んでいて、日立メディ  
カルセンター看護専門学校へ  
入学する人を、市長が推薦す  
る制度です。詳細は看護専門  
学校から学生募集要項を取り  
寄せて確認してください。

▼対象 本人または保護者が  
高萩市の住所を有し、准看護  
師資格を有する人（卒業見込  
みを含む）

▼受付期間 9月14日（金）～  
10月19日（金）午前9時～午後  
5時（土・日・祝日を除く）

▼受付方法 「地域特定推薦  
入学推薦願（同学校で配布）  
」に住民票を添付して、健康づ  
くり課に直接本人が持参。

※推薦書の交付は受付期間終  
了後。

▼問合せ

「推薦書交付」健康づくり課  
☎24-2121

「推薦入試」日立メディカルセ  
ンター看護専門学校

☎0294-59-3200

.....

**図書館  
がより**

電話：23-7174  
開館時間：平日 ▶9:30～17:50  
土日祝 ▶9:30～17:00  
アドレス：http://www.jsdi.or.jp/~taka-lib/

図書館カレンダー ●は休館日

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

- 子ども映画会**  
9月8日（土）14:30～  
かいけつゾロリ（うちゅうの勇者たち）
- おりがみ教室**  
9月15日（土）14:30～  
かぼちゃ・まじよのぼうし・おつきさま
- おはなし会**  
9月22日（土）14:30～  
絵本：どうそのいす  
紙しばい：こねこのしろちゃん  
パネル：月へのぼったうさぎ

**新刊紹介 体を見直す本**

**くすりの事典2019年版** 片山志郎監修 成美堂出版

**頼れる病院ランキング2018** プレジデント社

**賢い患者** 山口育子 岩波書店

※図書館ボランティアを募集しています。詳細は、図書館までお問い合わせください。

**防 災 コ ー ナ ー**

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

**9月は「防災月間」～9月1日は防災の日～**

9月1日は、1923年に関東大震災が発生した日です。  
またこの時期は台風の被害が多いこともあり、1960年  
に9月1日は「防災の日」と定められました。  
災害時には、まず自分の身は自分で守ることが重要で  
す。そのためには、事前の備えが必要となります。非常食・  
非常時持出品の準備や、家族の安否を確認する方法と集合  
場所の話し合い、避難所や避難経路等をあらかじめ確認し  
ておきましょう。

- ×クイズ
- Q1. 防災行政無線の放送内容を電話で確認することができる。
- Q2. エレベーターに乗っている際に大地震が起きた場合、  
外に出るために1階のボタンを押す。
- 【答】
- A1. ○ 防災テレホンサービス☎20-7272をご利用ください。
- A2. × すべての階のボタンを押して、最初に止まった階でエレベーターを降りましょう。

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。

**ふじえだ印刷**  
Fuji eda Print

モノクロ、カラー、両面印刷

お気軽にご相談ください！  
名刺・ハガキ各種・ショップカード  
チラシ・ポスター・伝票・賞状など  
データ持込OK!! ※事前にご相談も受付けます。

高萩駅前

☎0293-22-2103  
FAX 0293-23-5163  
〒318-0031 高萩市春日町1-18  
fujieda\_print@plala.to

**行政書士  
ひろき法務事務所**

許認可申請 遺言 相続

〒318-0031 茨城県高萩市春日町2丁目19番地ふらわぁビル101

TEL: 0293-20-1017 FAX: 0293-20-1018

行政書士ひろき法務事務所 検索

# 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：①9月13日(木)・②9月27日(木)  
午後1時30分～3時  
場所：市役所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：①9月11日(火)・②10月9日(火)  
午後1時30分～4時30分

場所：市役所1階会議室  
内容：養護・障害・非行・育成など  
相談員：児童相談所の児童福祉司・家庭児童相談員

申込み：電話で下記へ。  
●子育て支援課 子育て支援グループ  
☎23-2129

## 年金相談と年金請求(予約制)

日時：①9月18日(火)・②10月16日(火)  
午前10時～12時、午後1時～2時  
(相談時間は1人30分)

場所：総合福祉センター内の会議室  
申込み：相談日の1ヶ月前から予約可。  
電話で下記へ。

●日立年金事務所 お客様相談室  
☎0294-24-2193

## 心配ごと相談(予約制)

一般相談(民生委員)：9月13日(木)午後1時～3時  
法律相談(弁護士)：9月20日(木)午後1時～3時  
※予約は、相談日当日の午前10時まで

(定員は一般4名・法律6名/先着順)  
※法律相談には、弁護士のほか、一般相談員(民生委員)も同席します。

場所：総合福祉センター内の会議室  
●社会福祉協議会 ☎23-8341

## 消費生活関連の相談

開設日：平日の午前9時～正午、  
午後1時～5時(祝日除く)

●消費生活センター(市役所2階)  
☎23-2114

## トイレの汲み取りの休み

9月 8日(土)、9日(日)、16日(日)、  
17日(月)、23日(日)、  
24日(月)、30日(日)

10月 6日(土)、7日(日)、8日(月)、  
14日(日)、20日(土)、  
21日(日)、28日(日)

●問合せ 花貫クリーンセンター ☎22-4318

## 日曜救急医療当番医です (時間) 午前9時～午後4時

### 9月 (一次救急医療機関名)

日	病院・医院名(所在地)	電話
9日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
16日	滝川医院(春日町)	(23)3100
23日	松岡クリニック(下手綱)	(22)1000
30日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511

### 10月

日	病院・医院名(所在地)	電話
7日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
14日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366
21日	おしま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
28日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770

●小児の二次救急医療機関(日立総合病院) ☎0294-23-1111 (代表)  
●小児以外の二次救急医療機関(東北医療センター高萩協同病院) ☎23-1122 (代表)

●県内救急医療情報案内 ☎029-241-4199

URL <http://www.qq.pref.ibaraki.jp> 携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

## 人口と世帯

平成30年8月1日現在(前月対比)

人口 28,343人(-27人)

●男 14,001人(-6人)

●女 14,342人(-21人)

7月 出生数 16人(+5)

死亡数 25人(-11)

転入 65人(+7)

転出 83人(+5)

世帯 11,616世帯(±0世帯)

※平成27年国勢調査の確定値を基準に算出しています。



守ろうよ  
車のマナー  
心のモラル

高萩市内の交通事故概況  
(H30.8.19現在(前年比))

人身事故発生件数 25件(-15)  
死者数 1人(±0)  
負傷者数 30人(-13)

## 市民サービスコーナー

【毎週日曜日】 8:30～12:00  
13:00～17:15

### 市民課

☎23-2116

- ◆住民票の写しの交付 ◆印鑑登録 ◆印鑑登録証明書の交付
- ◆全部事項証明(戸籍謄本)の交付 ◆軽自動車税住所証明書の交付
- ◆個人事項証明(戸籍抄本)の交付 ◆戸籍の附票の写しの交付
- ◆ピン・ペットボトル用ネットの配布

### 税務課

☎23-2115

- ◆市県民税課税所得(非課税)証明書の交付
- ◆納税証明書の交付
- ◆台帳記載事項証明書の交付(固定資産評価証明など)
- ◆所在証明書の交付(法人課税台帳等記載事項)
- ◆市税等の収納(固定資産税都市計画税、軽自動車税、市民税県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料)

## 市役所の休日窓口

【土・日・祝祭日】 8:30～17:15

### 水道課

☎22-3652

- ◆水道の開栓・閉栓 ◆水道料金収納
- ◆水道料金口座振替変更手続き ◆使用者名の変更等の手続き

## 食品等の放射性物質測定をご利用ください

(自家栽培作物、井戸水、畑の土など ※要予約)

【受付時間】10:00～16:00

【受付場所】危機対策課(市役所3階) ☎23-2215

(月、火、木、金 ※祝祭日を除く)

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

第一学院独自の「プラスサイクル指導」で

自分を好きになる、未来が変わる!

■本校通学コース ■Mobile High School (通信) コース

### ■ オープンスクール

9月22日(土)・10月27日(土) 10:00～12:30

■ スポーツコース(サッカー部)

学校説明会 & 体験練習会

9月22日(土)・10月27日(土) 10:00～16:00

お申し込みは電話・メール・ホームページからお願  
いします。入学相談は随時受け付けております。



生徒解...だから 通信制高校(広域通信・単位制)  
**第一学院高等学校 高萩校**

TEL 0293-20-5804

〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1

E-mail: takahagi@daiichigakuin.ed.jp

URL: www.daiichigakuin.ed.jp 教育相談担当: 鈴木



平成24年4月「第一高等学院グループ」の「ウイズ高等学校」から校名を変更しました。



J A 茨城県厚生連  
県北医療センター  
高萩協同病院  
リハビリテーション  
技師部長  
松井展江 先生

皆さんはじめまして。県北医療センター高萩協同病院、リハビリテーション部の松井と申します。皆さんは、「リハビリテーション」の元々の意味をご存じでしょうか？日本語に訳すると“再び元の状態に戻すこと”となります。

病気やケガで元の生活が出来なくなった方達に適切な訓練を行い、再び元の家や施設へ戻り元の生活をしていただくことを助ける、それが私たちの仕事です。

また、病気やケガをしなくても元の生活が出来なくなる場合があります。それが加齢に伴う変化です。特に何もしなければ筋肉量は加齢と共に確実に減少します。筋肉量が減少すると、バランスの制御に大きく関与しているものなので、転倒しやすくなってしまいます。

転倒した場合心配なのは「骨折」ですね。

筋肉量の減少→バランス不良→転倒→骨折の流れを作らないために日頃から適度な運動を行うことは大切です。この“予防”に関わることも私たちリハビリスタッフの仕事です。

現在、市民公開講座や当院にて週1回開催の糖尿病教室などで定期的に、簡単に出来る運動の情報をお知らせしています。また、お声がかかれば院外での健康教室等へお邪魔することもあります。

ケガや病気になる前から私たちを活用してもらい、病院でお会いせずに済むようにしていただくことが、皆さんにとっての一番良いリハビリの仕方なのかもしれません。



第5回  
産業建設部建設課  
主幹 神代 巧

建設課は施設整備と施設管理、市営住宅管理の3つのグループからなり、主に市有施設の営繕(新築や改修工事)、市道の管理(市道整備や申請受付)、市営住宅の管理(入居手続き)業務を行っています。

私は施設整備グループで建築営繕業務を担当して4年目になります。業務内容については、市有施設の新築・増築・改修工事の設計・積算、及び工事中の進捗管理や検査時の立会い等です。工事現場では、施設担当者や施工業者等と打合せや調整を行い、工事が迅速かつ安全に完了するよう努めています。現場での打合せは建築のプロの方々で行うので、常日ごろから建築の勉強をすることを心がけています。工事中は大変なこともあります。無事完成し、市民の皆さんが施設を利用いただいている姿を見ると達成感があります。

昨年度は、花貫溪谷にある小滝沢キャンプ場のトイレの新築工事を担当しました。こちらの施設は溪谷の景観に馴染むよう、茨城県の木材を使用した和風の建物となっております。花貫溪谷はキャンプやトレッキング、秋には紅葉狩りをするのに絶好のスポットですのでぜひ遊びにきてください。

「大事に育ててきた『花貫のヤマメ』は美味しいと好評で、段々と『ブランド化』していると感じています。市内外の祭りやイベントへの出店依頼が増えて来ました」と笑顔で話してくれたのは、『花貫川清流の里づくり会』会長の小野崎さん。10年ほどの会の立ち上げから今日まで、大変な苦労がありました。

## 生涯現役 いきいき元気

“一歩でも半歩でも前に進む！”  
今からこれから！



おのざき ひろき  
小野崎 廣喜さん  
(秋山・74歳)

現在は「アイラブ高萩・まちづくり支援金」のもと、花貫川の蘇生と川魚の育成に取り組み、自然を活かした親子体験事業、サケの遡上観察や釣り大会などを開催。会の仲間たちと共に挑戦を続けていくなかで、2年前に市の事業プランコンテストで最優秀賞に選ばれ、ヤマメの養殖・販売を始めました。イベント出店時には、ヤマメだけでなく地元農家の野菜や肉を使った商品もそろえ、地産地消の促進を図っています。

小野崎さんは高萩で生まれ育ち、民間企業で長年転勤族を経験して高萩に戻り、地元のために何かできないか？と常に新たな目標を立てては実現に向けて様々な創意工夫をして来ました。その邁進するサケのようなたくましさは小野崎さんの元気の秘訣かもしれません。

「昔は良かった…と過去を振り返るより、一歩でも半歩でも前に進む！未来ある子どもたちのためにも、新しい発想を大切にして、何事にも前向きでありたい。みんなでワイワイ楽しく集まって、これからも頑張ります」と明るくお話しされました。

# すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「健康マイレージと健康フェスタ」です。



## 乳がん検診を受けましょう!

乳がんは日本人女性が1番かかりやすいがんです。乳がんを早期発見し、治療につなげるためには、検診を受けることが重要です。



特に、今年度無料クーポン対象の人(昭和52年4月2日生~昭和53年4月1日生)や今まで検診を受けたことが無い人はぜひ受診してください。

対象者	40歳以上の女性 (平成31年3月31日現在) ※ただし平成29年4月1日~平成30年3月31日までにマンモグラフィ検査を受けた人は受けられません。
検診日	平成30年10月11日(木)、15日(月)、16日(火)の3日間
内容	問診、マンモグラフィ検査(検診車)
検診時間	【午前】 9時30分~10時、 10時30分~11時 【午後】 13時30分~14時、 14時30分~15時 *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11日(火)から受付を開始します。 (各日先着50名まで) 受付時間: 平日のみ8:40~17:10 電話または健康づくり課窓口にてお申込みください。申込みされた人には、後日問診票を送ります。
申込み問合せ	健康づくり課(総合福祉センター内) ☎24-2121

※乳がん検診は30歳以上(平成31年3月31日現在)の女性を対象に医療機関検診も行っております。医療機関検診と集団検診を併せて受けることはできませんので、ご了承ください。医療機関検診を希望する方は☎24-2121までご連絡ください。

## 歯周病検診を実施します!

歯周病は慢性の病気で痛みを伴わないため、気がついたときには手遅れになっている場合が多い病気です。ぜひ、この機会に検診を受けて歯周病のチェックをしましょう。

対象者	20~80歳代の高萩市民
検診日	9月28日(金)、10月13日(土)、11月22日(木)、平成31年1月11日(金)、2月9日(土)、3月15日(金)
検診時間	10:00、10:20、10:40、11:00、 11:20、11:40、13:00、13:20、 13:40、14:00、14:20、14:40、 15:00、15:20 *完全予約制
検診内容	問診、口腔内検査(歯の状態、歯茎の状態などの精密検査)結果説明
料金	無料
担当医師	日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座 関野愉先生
申込み問合せ	健康づくり課(総合福祉センター内) ☎24-2121

## いばらきのおかずをつくらう! ヘルシーキッチン教室参加者募集

減塩や旬のお野菜を多く摂ることがテーマの料理教室です。毎日の食生活を工夫してより健康的なものにするため、ぜひご参加ください。

日時: 9月14日(金) 9:30~13:00

会場: 総合福祉センター2階栄養指導室

対象者: 20歳以上の市民

参加料: 400円

メニュー: 骨々ドライカレー、枝豆のスープ、  
なすのマリネ、豆乳プリン

募集人員: 20名(先着順)

申込・問合せ: 健康づくり課(総合福祉センター内) ☎24-2121

## 9月の行事

会場: 高萩市総合福祉センター ※変更になる場合があります。  
予約先: 健康づくり課(総合福祉センター内) ☎24-2121

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12日(水)	13:00~14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	9月14日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
2歳児歯科健診	9月19日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成28年7月・8月生まれの幼児
赤ちゃん教室	9月20日(木)	10:00~11:30(受付9:45~10:15)	1歳までのお子様と保護者
健康・歯科相談	9月25日(火)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科は予約制)

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

# 秋山 幼稚園 裁子の夢

こんどう たける  
**近藤 豪くん (5歳)**

しばた かつき  
**柴田 和伎くん (6歳)**

あらふね さき  
**新船 咲ちゃん (6歳)**

サッカー選手になる！  
日本代表になってシユートを  
決めて勝ちたい夢  
いつばい  
運動がだい☆

虫博士になる！  
虫取りをして研究したい☆  
お友達と一緒に  
オニヤンマーがも  
捕まえるの☆

アイドルになりたい！  
カワイイビュウの服に変身☆  
プリキュア  
みたいに戦って  
みんなをsave♡

## 高校生記者の 高萩レポート

(株)永谷園 茨城工場

**◆この工場ではどんな仕事をしているの？**

当社は国内には岡山と茨城に製造工場があります。茨城工場では、お茶漬け、ふりかけ、味噌汁等の食料品の製造をしています。一例として、お茶づけ海苔等の原料である調味顆粒(緑の粒)を製造し、あられや海苔などの具材をまぜて包装・袋詰めなどをして出荷するまでが仕事です。茨城工場では、年間4億2千万食の食料品を製造しています。



今号の担当は高萩清松高等学校(生徒会)です。今回、私たちは「株式会社永谷園茨城工場」を訪問し、関口工場長、宇佐美マネージャー、品質管理グループの横須賀さんにお話を伺いました。



**(株)永谷園 茨城工場**  
〒318-0001 高萩市赤浜松久保603-2

**◆お仕事をする上で苦勞することはありますか？**

製造工場なので、機械の音がうるさい事ですね。従業員同士で話をするときなど、大きな声を出さないとうまく伝わりません。みんなマスクをしているので、表情が読み取れないのも困ります(笑)また、設計が古い工場ですので、オートメーション化が進まない部分があります。



**◆一番売れている商品は何ですか？**

食数でみるとやっぱり「お茶づけ」で、売上高でみれば「みそ汁」ですね。当社の商品はお米の副菜的なものが多いのですが、お米の消費量が年々減っているため、お茶づけの新しい食べ方などを提案しています。以前、パスタに「松茸の味お吸い物」で味付けを提案したらかなりヒットしました。今ある商品の新しい食べ方を当社のホームページで紹介していますので、ぜひお試しください。

♡永谷園の工場を見学し、お茶漬けの素を作る機械やチャックを付ける機械など、普段では見られないものを見せていただきました。以前は商品を食べて、ただ美味しいという感想でしたが、作ってくれた方々への感謝の気持ちが生まれました。お忙しい中、我々のインタビューに答えていただきありがとうございました。(高萩清松高校)

発行日/平成30年9月5日 編集/高萩市企画部企画課  
〒318-8511 茨城県高萩市本町1-100-1 TEL.0293-23-2118 FAX.0293-23-3451  
info@city.takahagi.lg.jp 高萩市ホームページ http://www.city.takahagi.ibarakai.jp/

発売期間●10月1日(月)~10月23日(火)

# ハロウィン 5億円

ハロウィンは 当マジャンボが 高笑い!!

10月1日(月) 2種類 同時発売! 各1枚300円

# ハロウィン 5億円

1等前後賞合わせて5億円 (1等3億円/前後賞各1億円)

1等前後賞合わせて5千万円 (1等3千万円/前後賞各1千万円)

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

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

有料広告