

安全・安心・活力 快適生活都市 高萩

市報

たかはぎ

# 高萩 11

No.706  
2018



いきいき茨城ゆめ国体  
2019

Public relations of Takahagi-city

僕らの太鼓で景気づけ!!

—高萩茶寮オープン—



9 12 100歳の節目を祝い  
市長が訪問



敬老の日を前に、大部市長が今年100歳を迎える市内の高齢者を訪問し褒状、敬老祝い、記念品を贈り、併せて内閣総理大臣からの褒状及び記念品と茨城県知事からのメッセージカードを伝達し長寿を祝いました。

今年度市内で100歳を迎える方は12人。大正7年生まれのお神代一文さんの健康の秘訣は好き嫌いをなく何でも食べること。毎日食べる梅干しやぬか漬けはご自分で漬けているそうです。毎朝晩には庭木の手入れを欠かさないとのことです。お庭には素晴らしい盆栽が並んでいました。

9 30 県北小さな合唱団のつどい



高萩市文化会館で、高萩市内と北茨城市内で活動する10の合唱グループによる

初めての合同演奏会が行われました。オープニングでは、財津和夫の名曲「切手のないおくりもの」を参加者全員で合唱。観客のみなさんも自然と口ずさみ、会場は美しいハーモニーに包まれました。

10 7 高萩茶寮オープン (今月の表紙)

12月2日までの期間限定レストラン「高萩茶寮」が今年も穂積家住宅でオープン。真っ青な秋晴れの下、松ヶ丘認定こども園の園児たちが勇壮な太鼓を披露してオープニングに花を添えました。昨年に引き続き銀座六雁の秋山総料理長監修の料理が味わえるとあって、初日から多くのお客様が訪れ、太鼓の音色とおいしい料理を堪能していました。



の料理が味わえるとあって、初日から多くのお客様が訪れ、太鼓の音色とおいしい料理を堪能していました。

9 12 高萩のぞみ大学オープン  
キャンパス「健康講座」

今年のオープンキャンパスは講演と実技の2部構成。第1部は多賀医師会会長の横倉先生による「認知症予防」の講演。認知症の症状や対処の仕方など、ユーモアを交えたお話にみなさん納得の表情でした。第2部はシルバーリハビリ体操指導士による実技指導。楽しい指導に会場は笑顔と笑い声に包まれました。



9 23 地域に根付く伝統文化  
ささら舞

下君田地区の大塚神社で、400年以上の歴史を持ち市無形民俗文化財に指定される「ささら舞」が奉納されました。ささら舞は、五穀豊穡や子孫繁栄を願い、獅子頭を付けた踊り手が笛や太鼓のお囃子にあわせて厳かに舞うものです。



懸命に舞う子どもたちに見物客から大きな拍手が送られていました。

9 30 健康づくりのきっかけに  
体験できる健康フェスタ

心と体の健康づくりを楽しく学ぶ機会を提供しようと、医師会、歯科医師会、薬剤師会などが一堂に会して、総合福祉センターで「健康フェスタ」を行いました。

会場では大腸トンネル探険やヘルシーおやつ試食、口腔がん検診など、体験型のブースが並びました。講演会では、やまがた内科医院の山形文子先生が「健康な未来のためのからだ改善」と題した講演を行い、参加したみなさんは先生のお話に大きくうなずきながら真剣に聴き入っていました。



10 **8** Trick or Treat!!  
ハロウィン仮装で海岸清掃



チーム  
たかはぎ  
花まるしえ  
主催の「ハ  
ロウィンご  
みひろいパ  
レード」が

高萩海水浴場で行われました。小さなお子さんから高齢者まで、約20人が思い思いの仮装をしてゴミ袋片手に砂浜を練り歩きます。台風の影響で堤防沿いには多くのごみが溜まっており、1時間でトラック1台分のごみを回収しました。その後、参加者同士でお菓子を交換し、楽しみながら街がきれいになる素敵なイベントになりました。

10 **7** 今年も開店 そば処松籟庵



特別養護  
老人ホーム  
松籟荘で恒  
例の「そば  
処松籟庵」が  
開店しました。

この催し  
は、日頃、そ  
ばを食べる機会が少ない入居者のみなさんに、打ちたてのおいしいそばを食べていただこうと、家族の会が主催し、北方蕎麦の会の協力で実施しているものです。お蕎麦屋さんに変身した食堂では、面会に来たご家族と一緒にそばを食べ「おいしいね」の声があちこちで上がりました。

10 **15** 今年の出来はどうだろう？



松岡中学  
校の1年生  
と松岡幼稚  
園の年長児  
が、鎌やハ  
サミを使っ  
てたわわに  
実ったもち

米の刈入れを行いました。このもち米は、今年の春に地域のみなさんのご協力を得ながら子どもたちが泥だらけになって植えたもので、生育観察などを行ってきました。今年収穫したもち米は、中学校では文化祭で販売し、幼稚園では餅つきを試みみんなでおいしくいただきます。

10 **13** シルバー人材センター  
無料奉仕活動



公益社団法人シル  
バー人材センターの  
役員や会員約40人  
が「シルバー人材セ  
ンター事業普及啓発  
促進月間」にあわせ、  
総合福祉センター周

辺の樹木剪定や除草・清掃活動を行いました。これは、市民のみなさんにシルバー人材センター事業をお知らせし、活用いただくことを目的に毎年実施しているものです。シルバー人材センターでは「働く・学ぶ・奉仕する」ことで生きがいづくり活動をする仲間を募集しています。詳しくは事務局(☎23-7911)へお問い合わせください。

10 **13**・**14** 中央公民館まつり・図書館まつり

中央公民館で  
Facebook始めました



中央公民館を利用して生涯学習活動に取り組む利用者や受講者が、日頃の学習成果を発表する「第41回公民館まつり」が公民館、体育館、文化会館を使用して開かれました。

展示コーナーでは、俳句や革工芸、盆栽などの作品が展示され、体験コーナーではお茶やパッチ

ワークなどの体験、発表のコーナーでは日本舞踊やフォークダンス、朗読講座受講生による「高萩に伝わる昔話と伝説」朗読などが披露されました。

また、同日開催の図書館まつりでは、除籍本の無料配布や紙芝居、読み聞かせなどが行われ、どの会場も多くのお客さんで賑わいました。



## 行政委員の選任

### 教育委員

教育委員の鈴木智恵子さんが9月30日をもって退任され、新たに佐川睦子さんが任命されました。任期は、前任者の残任期間である平成33年9月30日までです。



さがわ むつこ  
佐川 睦子さん

また、鈴木幸男さんは再任され、任期は平成34年9月30日までです。

### 監査委員

9月25日に任期満了となった松本隆治さんが再任されました。新たな任期は平成34年9月25日までです。

## 副市長就任のごあいさつ

このたび、副市長を拝命いたしました鈴木真人です。

豊かな自然と先人が築き上げた歴史ある高萩市に生まれ、そして育ったことを誇りに思い、地元をこよなく愛しております。

市役所入庁後、環境・福祉・農林・総務などの事務に携わって、市民の笑顔に接しながら仕事を進めてまいりました。

引き続き、市民目線に立って、職務にまい進する所存でございます。

大部市長のもと、市民主役の市政を進めるための「誘致事業」「交流事業」「支援事業」を、職員と力を合わせて全力で取り組んでまいります。皆さまのご理解・ご協力をお願い申し上げます。



副市長  
すずき まこと  
鈴木 真人 (59歳)

### 平成30年11月1日付市職員の人事異動

【部長級】市民生活部長…篠原 新也 【課長級】危機対策課長…伊藤 昭吉  
高齢福祉課長兼総合福祉センター長兼介護保険グループリーダー…小森 日路子

## 平成29年度 国民健康保険の決算状況

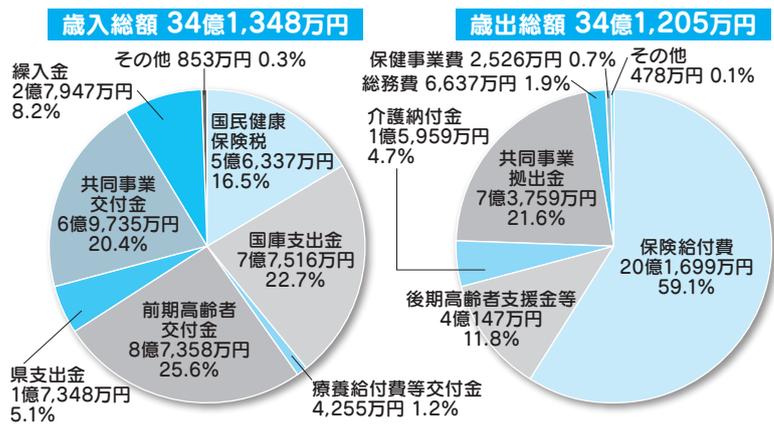
問合せ 保険医療課 ☎23-2117

国保は、加入者の皆様が病気やけがに備えて国保税を出し合い、必要な医療費に充てる相互扶助の制度です。この国保事業は、市が、特定の財源をもとに、特定の事業を行うことから、市の一般会計から独立した特別会計で経理しています。

平成29年度の国保事業は、国保税や、国、県からの補助金を財源として運営され、決算状況については、右の図のとおりとなっております。

また、平成30年度からは、国保を県と市町村が共同で運営することとなり、保険給付に必要な費用は、県から市町村へ全額交付され、一方で、市町村は県に、国保事業費納付金（以下、納付金）を納めることになりました。

納付金は、皆様に納めていただく国保税等から賄われますが、その国保税は、県が、市町村ごとの医療費水準と所得水準を考慮し決めた「標準保険税（料）率」を参考に決定されます。加入者の皆様には引き続き、国保税の期限内納付や医療費の抑制にご協力くださいますようお願いいたします。



被保険者1人当たりの国保税額

**81,457円**

(県内44市町村中39位) ※県平均は92,884円

被保険者1人当たりの医療費

**346,655円**

(県内44市町村中5位) ※県平均は317,048円

注)表示単位未満を四捨五入し、端数調整をしていないため、合計とは一致しない場合があります。

### ～医療費抑制のために一人ひとりができること～

#### ① 特定健診・特定保健指導で生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう！

特定健診の目的は、高血圧や脂質異常症、糖尿病など、個々の生活習慣病の早期発見だけでなく、早い段階でメタボリックシンドロームやその危険因子を見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐことにあります。健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方は、生活習慣病の発症リスクの度合いにより必要に応じた支援(特定保健指導)が受けられます。

生活習慣病を未然に防ぐことは、医療費を抑制するだけでなく、毎日をいきいきと過ごすことにもつながりますので、積極的に取り組みましょう。

一人ひとりの小さな取り組みが、誰もがいつでも安心して医療を受けられる医療保険制度を守り続けることにつながります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

#### ② 「ジェネリック医薬品」を活用しましょう！

後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許期間が切れた後に販売される新薬と同じ有効成分を持つ低価格な医薬品のことです。

ジェネリック医薬品の有効成分・品質は、厚生労働省により承認されており、安心して使用することができます。価格も新薬より安く、自己負担も軽減され経済的です。特に、継続的に服用したり、複数の薬を服用したりする場合、薬代を減らす効果が大きくなります。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

# 茨城県議会議員一般選挙の投票日

任期満了に伴う茨城県議会議員一般選挙が次のとおり行われます。なお、県議会議員選挙については、今回の選挙から選挙区の区割りや定数に変更となりました。新たな選挙区は、高萩市と北茨城市を併せた区域で、定数は2です。

- 投票日 **12月9日(日)** [告示日：11月30日(金)]
- 選挙区と定数の変更



これまでの選挙区

新選挙区

高萩市選挙区(定数1)

北茨城市選挙区(定数1)



高萩市・北茨城市選挙区  
(定数2)

※投票場所、投票時間等の詳しいお知らせは、11月20日発行予定の『市報お知らせ版[選挙特集号]』でご案内します。

※明るい選挙を推進しましょう

選挙運動は決められた方法で告示日から投票日の前日までしかできません。

告示日前に選挙運動をすることは禁止されています。

投票依頼のため人に金銭や物品を贈ることや、有権者の家などを訪問することも禁止されています。

■問合せ 高萩市選挙管理委員会(総務部総務課内) ☎23-2119

## 11月9日~15日 秋季全国火災予防運動

全国統一防火標語

『忘れてない？  
サイフにスマホに火の確認』



火災の発生しやすい時期を迎えます。

家族一人ひとりの「慣れ」や「油断」から、火災をおこさないよう防火の重要性を十分に理解し、次の7つのポイントを参考に、日常生活の中で火災予防を心がけましょう。

### 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



「生命」「財産」を火災から守るために住宅用火災警報器の設置・定期点検をしよう

■問合せ 消防本部予防課 ☎22-2918

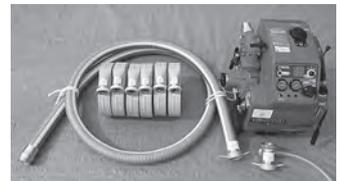
## 宝くじの助成事業で整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、消防活動用資機材を整備しました。これらの資機材は、消防団等が活用し、地域防火コミュニティの活性化につなげていきます。



### 【消防活動用資機材】

- 可搬消防ポンプ…1台
- 消防用ホース…6本
- 可搬消防ポンプ用吸管…1本
- 逃し弁付き中継媒介金具…1台



■問合せ 高萩市消防本部消防団事務局 ☎22-2293

## 消防本部に救急救命士が増えました



沼田 貴臣救急救命士は、国家試験合格後、病院実習を終え、救急救命士として救急車に乗務しています。

高萩市消防本部では、9月1日現在18名の救急救命士が業務しており、うち14名が救急の現場で活躍しています。「どんな現場であっても、誠心誠意そして傷病者の気持ちを常に考えられる救命士を目指します。」と意気込みを語りました。



# いきいき茨城ゆめ国体2019

いばらっきーNews♪No.11

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)



国体まであと10カ月



## 第73回国民体育大会福井大会が開催されました

平成30年9月29日(土)～10月9日(火)まで、「福井しあわせ元気国体2018」が開催されました。ウエイトリフティング競技茨城県代表の入賞結果は次の通りです。

	階級	氏名	所属	スナッチ	クリーン&ジャーク	トータル
成年男子	62kg級	ましこ 益子 ひろゆき 広幸	日本大学	115kg (4位)	148kg (3位)	263kg (3位)
	85kg級	ほんだ だい 本 大智	茨城県競技力向上対策本部	128kg (14位)	170kg (6位)	298kg (13位)
少年男子	53kg級	うちだ 悠 ゆづき 悠月	高萩清松高校	88kg (5位)	104kg (5位)	192kg (6位)
	+105kg級	にし けん 西 堅也	高萩清松高校	119kg (3位)	152kg (2位)	271kg (2位)
女子	-53kg級	あじま ち 安嶋 千晶	早稲田大学	75kg (6位)	95kg (4位)	170kg (5位)
	58kg級	うちかど さい 内門 沙綾	茨城県競技力向上対策本部	74kg (8位)	103kg (2位)	177kg (5位)



## いきいき茨城ゆめ国体高萩市競技別リハーサル大会のお知らせ

### 【大会名】

- ・内閣総理大臣杯第55回全日本社会人ウエイトリフティング選手権大会
- ・レディースカップ第10回全日本女子選抜ウエイトリフティング選手権大会

### 【観戦のポイント】

ウエイトリフティングは高い集中力が必要な競技です。バーベルを持ち競技に集中する瞬間は静かにし、持ち上げに成功した際には、大きな歓声を送りましょう。

### 【競技日程】

会場：高萩市文化会館

日	種別	階級
11月21日(水)	女子	48kg級、53kg級、58kg級
11月22日(木)	女子	63kg級、69kg級、75kg級、90kg級、+90kg級
11月23日(金)	男子	56kg級、62kg級、69kg級
11月24日(土)	男子	77kg級、85kg級、94kg級
11月25日(日)	男子	105kg級、+105kg級

※各階級の競技開始時刻は、高萩市実行委員会ホームページに掲載してあります。※入場無料

### 高萩市開催競技

《ウエイトリフティング》2019年10月2日(水)～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 第38回 高萩市民総合体育大会

### 兼第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  
参加数 34人(男子10組・女子7組)  
結 果

部門	優 勝	準 優 勝	第3位
男子	おおこし 大越 みやざき 宮崎	おがわら 小河原 わたなべ 渡辺	もりもと 森本 ひがしね 東根
女子	たかくら 高倉 えはら 江原	まつもと 松本 わたなべ 渡辺	きくち 菊池 いその 磯野

### 兼第39回市民ソフトボール大会

期 日 10月7日(日)  
会 場 高浜スポーツ広場  
参加数 4チーム  
結 果 優 勝 TZK  
準優勝 CSタートルズ



## 10/8 体力づくり 市民歩く会が行われました

歩きやすい気候の中、今年は約200人の方が市役所をスタート・ゴールとする8.1kmの周回コースをウォーキング。ゴール後には、毎年恒例の豚汁が振舞われ、参加したみなさんの喜ぶ顔が見られました。



## 結果 第46回高萩市長杯争奪軟式野球大会

期 日 9月9日(日)～10月7日(日)  
会 場 高萩市民球場 他  
参加数 24チーム  
結 果 優 勝 高萩CATS愛  
準優勝 BALLERS  
第3位 生化学、鈴木工務店  
最優秀選手賞 舟生 健太(高萩CATS愛)  
敢 闘 賞 瀬谷 亮(BALLERS)  
打 撃 賞 三浦 律(高萩CATS愛)



## 募集 第67回たかはぎ駅伝競走大会の参加募集について

期 日 12月16日(日)  
コース 高萩市役所をスタート・ゴールとした周回コース  
部 門 一般・高校生【2周・6区間】  
中学男子・女子・オープン【1周・5区間】  
参加料 3,000円/チーム  
(中学生は1,000円/チーム)  
申込み 11月16日(金)までに市民体育館へ  
代表者議 12月7日(金)午後6時30分から中央公民館

## 9/16 市内野球スポーツ少年団指導者・母集団を対象に普通救命講習会実施

高萩市野球スポーツ少年団連絡協議会主催による指導者・母集団対象の普通救命講習会が市消防本部協力のもと、高萩小学校体育館にて実施されました。受講されたお母さん方は「万一に備える環境づくりで、少しでも子どもたちや応援に駆けつけてくれたみんなが安心できるようなサポートをしていけたら」と熱心に受講されていました。



## 秋を遊ぼう



さあ、秋ですよ。散歩に出掛けてみませんか。赤や黄色の葉っぱ、松ぼっくり、木の実など、秋ならではの自然に触れてみましょう。拾った落ち葉や松ぼっくりは家でモビールやつるし飾りを作ってね。さらに秋を感じながら楽しめますよ。

### 【モビールの作り方】 ● 枝に紐を結ぶ

● 画紙などで下げた状態でバランスの調整

● 葉っぱは強力両面テープで両側から2枚合わせて貼る。

散歩の途中で芝滑りもいいですね。段ボールひとつでダイナミックに楽しめます。芝や落ち葉を集めて、みたく遊びをしたり、寝転んで土の匂いを感じたり思い思いに遊べます。

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

### 10月の活動

#### 4 とり+かえっこ

これから寒くなる季節にピッタリの手袋やジャンパーなど、たくさんのお品があり、ママたちは子どもに合わせながら楽しそうに選んでいました。子どもたちはやっぱりおもちゃ。お気に入り見つけたヨ!



### 11月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

#### 赤ちゃん教室

15 「生活リズムについて」

#### もよおし

8 「レインボーおはなし会」

22 「エプロンシアター」

29 「読み聞かせ」

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】

・11/23(金)

#### 【変則日】

・11/15(木) 11:30から  
※赤ちゃん教室参加者以外  
・11/19(月) 15:00まで



## 11月

5日(月)	市報11月号発行
6日(火)	
7日(水)	
8日(木)	☎ レインボーおはなし会(10:30~11:00)
9日(金)	総 健康相談(8:45~11:00) 総 パパママレッスン「1回目」(18:30~20:30)
10日(土)	図 子ども映画会(14:30~)
11日(日)	
12日(月)	
13日(火)	
14日(水)	
15日(木)	☎ 赤ちゃん教室「生活リズムについて」(10:00~11:30) →参加者以外は11:30から開館
16日(金)	総 パパママレッスン「2回目」(18:30~20:30)
17日(土)	図 おりがみ教室(14:30~)
18日(日)	
19日(月)	☎ 15:00まで開館
20日(火)	
21日(水)	総 2歳児歯科検診(12:30~16:00)
22日(木)	☎ エプロンシアター(10:30~11:00) 総 歯周病検診(10:00~15:20)
23日(金)	☎ 休館日
24日(土)	図 おはなし会(14:30~)
25日(日)	
26日(月)	総 健康・歯科相談(8:45~11:00)
27日(火)	
28日(水)	
29日(木)	☎ 読み聞かせ(10:30~11:00)
30日(金)	

## 12月

1日(土)	
2日(日)	
3日(月)	
4日(火)	
5日(水)	市報12月号発行日 総 1歳6か月児健診(12:30~16:00)

白抜きは会場

総 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 図書館 詳しくは12ページ「図書館だより」

子供が喜ぶ三ツ星レシピ!

## ほおずきのスムージー

# 萩っ子 Kitchen

ベトナム料理研究家  
鈴木珠美さん  
(高萩大使)  
レシピ提供

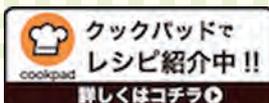
### 材料(4人分)

- ほおずき 200g
- A コンデンスミルク 60g
- クラッシュアイス 100g
- トッピング用ほおずき 4個



### 作り方

- ①Aをミキサーにかけてグラスに注ぐ。
- ②グラスにほおずきを飾ったら完成です!



## 9/30 親子で作ろう!ベトナム料理「ごはん&スイーツ」

ベトナム料理研究家で高萩大使を務める鈴木珠美さんを講師に迎え、ハーモニー高萩主催の親子ベトナム料理教室が中央公民館で行われました。参加した10組22名の親子は、アサリのフォー(H28.9月号レシピ紹介)と高萩産の花貫フルーツほおずきをベトナム風デザートにアレンジした「ほおずきのスムージー」を作り、親子の絆を深めました。





## 保育所等の入所(利用)のご案内

# 来年の4月1日から保育所等に入るお子さんを募集します

保育所(園)及び認定こども園(保育部分)は、働いていたり、病気などのために家庭で保育ができない保護者にかわって、毎日(日・祭日除く)一定の時間保育するところです。

(2号・3号認定者が該当)

●問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

認定区分	対象年齢	教育・保育の形態	利用施設
1号認定	満3歳以上	保育の必要性なし	幼稚園・認定こども園(教育部分)
2号認定		保育の必要性あり	保育所・認定こども園(保育部分)
3号認定	満3歳未満		

- 受付期間 平成30年12月3日(月)から  
平成30年12月21日(金)まで

- 申込方法 認定申請書と入所(利用)申込書などの必要書類を添付のうえ、子育て支援課及び各保育所等へ申請してください。申込みに関する必要書類は、子育て支援課と各保育所等で配布しています。

※各保育所等とも定員がありますので、入所希望者が多数いる場合は、希望する保育所等へ入所できない場合があります。  
 ※保育所等へ入所できる基準に該当しない場合は、入所が認められません。  
 集団生活に慣れさせるため・下のこどもの保育に手がかかるためなどの理由では、入所の対象にはなりません。  
 ※最終的な募集人員等は、多少変更が生じる場合があります。

### ●各保育所(園)の募集人員と状況

(平成30年11月1日現在)

名称・住所 電話番号	設置者	定員	募集人員	開所時間 (平日)	開所時間 (土曜日)	休日 保育	一時 預かり	延長 保育	取組内容
高萩保育所 本町3-118 ☎22-2429	高萩市	60	15名	7:30~ 19:00	7:30~ 12:30	×	○	×	市の各種行事に積極的に参加しています。幼稚園や小学校等地域との交流活動も実施しています。
同仁東保育園 高浜町2-35 ☎23-6121	(福) 同仁会	120	15名	7:00~ 19:00	7:00~ 18:00	○	○	○	鼓笛指導や体育・サッカー教室等を取り入れています。病児保育(体調不良児対応型)利用可能。
聖徳保育園 安良川271-9 ☎23-5266	(福)聖徳 福祉会	60	12名	7:00~ 20:00	7:00~ 20:00	○	○	○	和太鼓、習字、科学遊び等を取り入れています。希望者にはピアノやそろばんのレッスンも(月謝有)。学童クラブも併設。
あおぞら保育園 安良川1251-1 ☎23-5661	(福) 博洋会	60	4名	7:00~ 19:00	7:00~ 18:00	×	○	○	水・土を使った遊びの他、四季折々の自然に触れる山菜採りや山登り、キャンプ等を取り入れています。

※上記認定区分2号・3号に該当する場合に利用可能です。

### ●認定こども園の募集人員と状況

(平成30年11月1日現在)

名称・住所 電話番号	設置者	区分	定員	募集人員	開所時間 (平日)	開所時間 (土曜日)	休日 保育	一時 預かり	延長 保育	取組内容
松ヶ丘認定 こども園 下手綱825-3 ☎23-4687	(福) 愛孝会	保育	150	若干名	7:00~ 19:00	7:00~ 18:00	○	○	○	体育、和太鼓、合奏、英会話、パソコン等を取り入れています。病後児保育、学童クラブ有り。
		教育	45	16名	8:00~ 14:00	-	-	-	○	

※保育部分については、上記認定区分2号・3号に該当する場合に利用可能です。  
 ※教育部分については、上記認定区分1号に該当する場合に利用可能です。



### 孫育コラム〈孫を守ろう〉 産後、連日のお見舞いは…

生まれたばかりの赤ちゃんの顔を見ていると時間を忘れま  
 す。何十年か振りを見るオムツ替えも、授乳も、新鮮な気持ちに  
 満ちているかもしれません。でも、ここは我慢のしどころです。  
 自分が出産を終えたばかりの頃を思い出してみてください。何  
 時間も陣痛に耐えて、クタクタになっていませんか？  
 ママには退院した途端に嵐のような育児生活が始まります。せ  
 めて入院中は母体の回復を第一に考えて、ゆっくり静かに休ま  
 せてあげましょう。

- 子育ての最新常識より引用 -

### 七五三の由来

七五三は日本の年中行事です。昔は乳幼児の生存率が低く、「七歳までは神の子」と、現世に命がしっかりと定着していないものとして扱われていました。それで、三歳、五歳、七歳と節目節目でわが子の成長を感謝し、氏神様にお参りしたのです。子供の成長を願う親の気持ちは今も変わりません。



暮らし 11月はあいさつ推進月間

県の「いばらき教育月間」に併せて、さわやかマナーアツプキャンペーンなどのあいさつ運動を行います。あいさつは元氣・やる気を引き出す力となり、積極的なあいさつによる声掛け運動は防犯にも繋がります。元氣よくあいさつしていきましょう！

▼問合せ 高萩市民憲章推進協議会事務局(企画広報課内) ☎23-21118

暮らし 11月は男女共同参画推進月間

誰もが個性や能力を發揮できる男女共同参画社会について、考えてみませんか。

▼市内中学生によるポスター展  
▼期間・会場 ①11月30日(金)まで市立図書館、市役所1階サイネージ②12月21日(金)～24日(月)市民体育館(子ども作品展内)

女性に対する暴力をなくす運動  
女性に対する暴力根絶のシンボル、パープルリボンにちなみ、11月12日(月)～25日

(日)午後5時～9時まで市役所庁舎東側を紫色にライトアップ。また1階ではホワイトツリーにパープルリボンを飾り付けます。

▼問合せ 地方創生課 ☎23-2127

暮らし 11月11日は介護の日、「介護マーク」配布中

介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいときにご使用ください。外出先でこのマークを見かけたら温かく見守ってください。



▲介護マーク

▼配布対象者 認知症高齢者、障害者等の介護者

▼配布場所 高齢福祉課(総合福祉センター内)、社会福祉課(市役所1階)

▼問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

暮らし 障害者控除対象者認定書の交付

65歳以上で障害者手帳の交付を受けていない人が、市の要介護認定を受けている場合、障害者に準ずると認定されると、所得税や市県民税上

の障害者控除が受けられます。65歳以上で高萩市の要介護認定を受けている人(要支援を除く)が対象です。

▼手続き 本人または親族(本人の同意が必要)が介護保険被保険者証と印鑑を持って高齢福祉課まで

※要介護認定を受けていても対象外となる場合があります。※既に障害者控除を受けている人及び申告者が非課税の場合を除く

▼問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

暮らし 平成31・32年度高萩市建設工事等入札参加資格審査申請

▼申請期間 11月6日(火)～12月3日(月)

▼申請方法 <建設工事、測量・建設コンサルタント> 茨城県入札参加資格電子申請システムでの受付。詳細は高萩市ホームページ、または茨城県入札参加資格電子申請システム共同受付のホームページをご覧ください。

▼物品の製造販売等(役務の提供含む) 高萩市独自の受付。申請書は高萩市ホームページからダ

ウンロード、または財政課窓口にて配布します。

▼問合せ 財政課 ☎23-21113

※建設工事等の申請については共同受付センター ☎029-301-5231へ。

暮らし 第4回特設人権相談会

▼日時 12月5日(水)午前10時～午後3時

▼場所 総合福祉センター2階会議室

▼相談内容 いじめや嫌がらせ、差別、虐待など、他人の人権を侵す行為について

▼人権擁護委員 鈴木充弘さん、石井和枝さん、蛭田隆久さん、鈴木積穂さん

▼問合せ 市民課 ☎23-21116

暮らし 第65回高萩市成人式

▼日時 平成31年1月13日(日)午前11時～※受付は30分前から

▼場所 高萩市文化会館

▼対象者 平成10年4月2日生～平成11年4月1日生の人

▼その他 当日は成人者席後方に観覧席を設けます。ご自由にご観覧ください。

▼問合せ 生涯学習課 ☎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。

**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

平成31年(2019年)10月1日から消費税率が引き上げられます。

**軽減税率制度をご存知ですか?**

国税庁ホームページで消費税率の軽減税率制度等説明会開催日程が確認できます。

QRコードから 国税庁ホームページへ

消費税率軽減税率制度

市役所以外から

おしらせ  
日立税務署より

〔11月11日～17日は税を考える週間〕  
国税庁のホームページで、税の役割やマイナンバー制度等の取組み「e-Tax」などについて紹介します。

〔平成30年分年末調整説明会〕

源泉徴収義務者等を対象に、給与所得者に係る年末調整説明会を行います。

▼日時 11月16日(金)

〔年末調整〕午後1時30分～

〔消費税〕午後3時40分～

▼場所 高萩市総合福祉センター 多目的ホール

▼その他 事前に送付する「年末調整のしかた」などのパンフレットをお持ちください。

〔平成30年分青色決算説明会〕

青色申告決算書の作成方法や注意点について説明します。

▼日時 〔事業所得者〕12月5日

(水)午前10時～午後1時30分

〔12月6日(木)午前10時～

午後1時30分

〔不動産所得者〕12月6日(木)

午後1時30分

※いずれも開始30分前に受付開始

▼場所 日立青色申告会館

(日立市大久保町1-5-2)

〔e-Taxの利用手続説明会〕

マイナンバーカードやICカードリーダーを持っていない人でも、e-Taxで申告ができるID・パスワードを発行します。会場では消費税軽減税率制度の説明も行います。

▼日時 12月12日(水)午前10時～午後3時

▼場所 高萩市商工会館

▼問合せ 日立税務署

☎0294-21-6346

おしらせ  
全国一斉女性の人権ホットライン強化週間

女性に対する人権侵害について、電話で相談できます。

▼日時 11月12日(月)～18日

(日)午前8時30分～午後7時

※土日は午前10時～午後5時

▼全国共通ナビダイヤル

☎0570-070-810

▼相談員 人権擁護委員・法務局職員

▼問合せ 水戸地方法務局人権擁護課

☎029-227-9919

おしらせ  
茨城県最低賃金の改定

平成30年10月1日(月)より、茨城県の最低賃金は「時間額822円」に改定されました。

年齢やパート、アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

▼問合せ 茨城労働局賃金室

☎029-224-6216

おしらせ  
住生活総合調査

12月1日に全国で行われます。住生活の安定・向上のために必要な調査ですので、ご協力をお願いします。

▼対象 10月の住宅・土地統計調査に回答した世帯の中から抽出された世帯

▼調査方法 対象となる世帯には11月下旬以降に調査票を配布し、郵送またはオンラインで回答

▼問合せ 平成30年住生活総合調査事務局

☎0120-467-060

おしらせ  
11月は個人事業税の第2期分納付

納付書(納税のお知らせ)は11月中旬頃お手元に届きます。納税には口座振替制度も利用できます。

▼納期限 11月30日(金)

▼問合せ 茨城県常陸太田県

税務所高萩支所

☎22-2019

もよおし  
趣味の一坪店

▼日時 11月11日(日)午前10時～午後3時

▼場所 旧大心苑レストラン

コクリコ(秋山3028-1)

▼内容 陶芸、さきおり、ちりめん小物、ほか手作り商品

やNPO法人による出店

▼問合せ 高萩炭礦資料館交流サロココクリコ

☎22-2150

募集  
紅葉の滝山溪谷と秋の味覚を楽しむ

▼日時 11月18日(日)午前9時30分～午後2時30分※小雨決行

▼集合場所 下君田松岩寺駐車場

▼会費 1,500円(山菜おこわ、芋煮、柏餅、保険料等)

▼行程 〔約7km〕滝山溪谷⇨上君田交流センターで昼食⇨駐車場戻り

▼定員 40名

▼申込み・問合せ 高萩グリーンツーリズム推進会

山田さん

☎23-6946

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

ご提示の方に  
毎月 5.15.25 日

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) 宏貴園

〒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 第11回手作りひな人形 まつりの展示作品

来春開催の手作りひな人形まつり出品作を募集します。  
▼作品形態 ひな人形に関する作品で、素材・形態・出品数制限なし。ただし平面の作品は幅1m×高さ1.6m以内。立体作品は20kg以内。出品料無料  
▼申込み 平成31年1月31日(木)までに住所・氏名・電話番号を添えて左記へ  
▼問合せ NPO法人里山文化ネットワーク  
☎22-36650

### となりのまちから

#### 常陸太田 竜神峡紅葉まつり

紅葉のほか、物産市やスタンラリーも楽しめます。  
▼期間 11月1日(木)～11月30日(金)午前8時30分～午後5時  
▼場所 竜神大吊橋  
▼その他 11月13日(火)は渡橋料無料  
▼問合せ (一社)常陸太田市観光物産協会  
☎0294-72-8194

### 日立 ヒタチスタアライト イルミネーション2018

日立市の冬の風物詩。今年は一みんなどで創る「私たちのひかり」をテーマに、プロジェクトシンママッピングなど光の演出を行います！  
▼期間 11月23日(金・祝)～12月25日(火)  
▼点灯時間 午後5時～10時  
▼場所 日立シビックセンター  
▼問合せ 日立シビックセンター  
☎0294-24-7711

あなたの街のコミュニティラジオ放送局  
**たかはぎFM 76.8**  
24時間オンエア！(自主放送は朝6時半～夜8時)  
ワイド番組は7am, 11am, 5pmより放送中!!  
防災・地域・行政・イベント・子育て情報など  
☎44-3620 Eメール fm@t768.net

善意の窓  
ありがとうございました  
～社会福祉協議会へ～  
＜金員預託＞  
カラオケ車月会 30,000円  
(故)藤田 誠さん 100,000円  
＜物品預託＞  
使用済み切手・テレカ、ペットボトルキャップ、プルタブ収集にご協力いただきました。ありがとうございました。

## 図書館より

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

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

**子ども映画会**  
11月10日(土)14:30～  
ねごさかな

**おりがみ教室**  
11月17日(土)14:30～  
りんご・くま・きのこ

**おはなし会**  
11月24日(土)14:30～  
絵本：みつくてん  
紙しばい：カレーライスがにげだした  
パネル：てぶくろをかいた

**新刊紹介 車と運転**  
日本縦断！全国車中泊コースガイド 地球丸  
運転を続けるための認知症予防 浦上克哉 JAFメディアワークス  
交通事故事件対応のための保険の基本と実務 大塚英明・古笛恵子 学陽書房

## 防災コーナー

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

### 災害時協力井戸に登録を

地震など大規模な災害が発生した場合、断水で長期間にわたり飲料水や生活用水が確保できないことが予想されます。  
市では、生活用水を確保する目的で、市民の人が所有する井戸水を近隣住民へご提供いただく「災害時協力井戸」の募集を行っています。災害時には地域の助け合いが必要です。いざという時、可能な範囲で井戸水の提供にご協力いただける人は、登録をお願いいたします。  
※10月末現在で、市内に40件の井戸が登録されております。(場所については市HPをご参照ください)

**「全国一斉情報伝達訓練」の実施について**  
11月21日(水)午前11時頃に、Jアラートを用いた「全国一斉情報伝達訓練」が実施されます。実施に伴い防災行政無線、たかはぎFMから訓練放送が流れます。詳細は11月5日発行のお知らせ版をご覧ください。

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

## 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ます。

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

有料広告

有料広告

# 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：①11月8日(木)・②11月22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：①11月13日(火)・②12月11日(火)  
午後1時30分～4時30分  
場所：①市役所2階面談室2-1  
②市役所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。  
●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：①11月20日(火)・②12月18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)：11月8日(木)午後1時～3時  
法律相談(弁護士)：11月15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

11月 11日(日)、17日(土)、  
18日(日)、23日(金)、25日(日)

12月 2日(日)、9日(日)、15日(土)、  
16日(日)、23日(日)、  
30日(日)の午後、31日(月)

●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

### 11月 (一次救急医療機関名)

日	病院・医名(所在地)	電話
11日	滝川医院(春日町)	(23)3100
18日	松岡クリニック(下手綱)	(22)1000
25日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511

### 12月

日	病院・医名(所在地)	電話
2日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
9日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366
16日	おしま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
23日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
30日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212

●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10月1日現在(前月対比)

人口 28,283人(-16人)

●男 13,962人(-6人)

●女 14,321人(-10人)

9月 出生数 12人(-5)

死亡数 27人(-5)

転入 62人(+11)

転出 63人(-17)

世帯 11,603世帯(-2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  
(H30.10.21現在)(前年比)

人身事故発生件数32件(-14)  
死者数 1人(±0)  
負傷者数 38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 ◆軽自動車税用住所証明書の交付
- ◆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

通信制高校(広域通信・単位制)

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

□第11回 榎萩祭(文化祭)  
溢れるありがとうを形に! みんなの榎萩祭!  
11月17日(土) 10:00～14:30  
高萩駅東口より無料送迎バスを運行します。  
駐車場には限りがございますので、出来るだけ無料送迎バスをご利用ください。

■オープンスクール  
11月17日(土) 10:00～12:30



J A茨城県厚生連  
県北医療センター  
高萩協同病院  
看護師長

やぶき こういち  
矢吹 貢一

皆様こんにちは。私は普段、院内の感染管理を担当しております。秋も深まり、今年も風邪症状を中心とする気道感染症が流行しやすい時期となってきました。

さて、この時期の代表的な気道感染症というとインフルエンザを思い浮かべる方が多いと思いますが、皆様は気道感染症に細菌性とウイルス性の2種類が存在する事をご存知でしょうか？細菌性には肺炎や気管支炎が、ウイルス性にはインフルエンザや風邪などが該当しますが、

一般の方ではしばしば混同して理解されているようです。

ここで皆様にしっかり理解してもらいたいのが治療法で、細菌性とウイルス性では治療法が異なります。細菌性の病気には抗菌薬を用いて治療しますが、ウイルス性の病気には休息と栄養が基本的な治療となります。風邪に抗菌薬の効果があると思いがちですが、ウイルス性の病気ですので抗菌薬は効きません。

インフルエンザにはタミフルなどの薬がありますが、これは抗菌薬ではなく、抗インフルエンザウイルス薬という薬でウイルスが人の身体の中で増えるのを抑える作用があります。抗菌薬は細菌と戦う薬であり、目的としている作用が全く異なります。

むやみに抗菌薬を服用すると抗菌薬に打ち勝つことができる耐性菌出現の問題もあり、日本では国をあげて抗菌薬の使用について対策を実施している所です。まずは病気になりにくい身体作りを心掛けること、それが一番の対策かもしれませんね。



第7回  
高萩消防署  
伊藤 翔太

高萩市消防本部は、消防総務課・警防課・予防課・消防署の4課からなります。私は消防署所属で、火災・救急・救助などの現場で市民の生命・身体及び財産を守るためのとてもやりがいがある仕事をしています。

私が消防士になりたいと思ったきっかけは、東日

本大震災で昼夜を問わず最前線で活躍している消防士の姿を見て心を打たれたことです。

平成27年4月に消防本部に入り、茨城県立消防学校で約6か月間の初任科教育を受けて、消防業務の基礎や災害現場での基本的な活動などを学んできました。

消防学校を卒業後、消防署に配属されてからは、現場でどのようにすれば効率よく活動できるかを考えながら日々訓練を続けているところです。

また、休みの日も体を鍛えるためにランニング、筋トレを欠かさず行い、災害現場で窮地に立たされぬよう、体力の維持向上に努めています。

消防士として4年目、まだまだ未熟ですが、社会人として、消防人として、周囲への気配りを心がけるとともに、市民が安全・安心に暮らせるよう、いつまでも熱い気持ちを持って頑張りたいと思います。

## 生涯現役 いきいき元気

### “スクエアダンスで健康増進！”



ふじた まもる  
藤田 守 さん  
(下手網・70歳)

「定年後に何かやりたいなと考えていたところ、妻に誘われ参加してその面白さにはまりました」そう語るのはSDC 鶴の岬の代表を務める藤田さん。

スクエアダンス(SD)はアメリカ発祥のダンスで、カントリ・ウエスタン音楽に合わせ、ペア4組で移動しながらコーラー(指揮者)のコール(指示)に従って踊ります。

「ダンスのコールは基本が60種あり全て英語ですが、それに対応した動きをするので頭と体の運動になります。難しいコールがきれいに決まると気持ちがいいですよ」と笑顔で語る藤田さんはとても楽しそうです。

SDの愛好家は全国で1万5千人ほど。茨城県内には約500人で、そのほとんどが県南地域で活動しているそうです。

県北地区でもSDを普及させたいと2年前にクラブを立ち上げ、県北生涯学習センターで毎月2回楽しく汗を流しています。

同クラブでは11月16日(金) 9時30分から体験会を開催します。無料で気軽に参加できますので、運動靴と飲み物を持って参加してみたいかがですか。

#### 【SDC 鶴の岬】

毎月第1・3金曜 9:30~12:00

茨城県北生涯学習センター

(十王町友部)で活動中



# すこやか

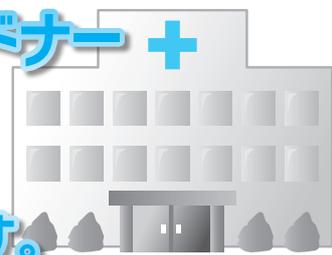
「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「児童虐待防止推進月間について」です。



## 骨髄バンクドナー + の登録に ご協力を お願いします。



白血病等血液難病の治療に有効な骨髄移植等を行うためには患者と骨髄の提供者(ドナー)の白血球の型が一致している必要があります。しかしながら白血球の型が一致する確率は低いため、多くの人にドナーの登録をお願いしております。登録できる人は、18歳から54歳までの人です。詳細は献血ルームMEET(☎029-244-9226)に直接お問い合わせください。

また、高萩市では企業団体の被雇用者又は個人で事業を営む人のうち骨髄ドナー特別休暇等有給休暇制度が無い人が骨髄等の提供を行った場合、予算の範囲内において、助成金を交付します。詳細は健康づくり課までお問い合わせください。

## ヘルシーキッチン教室

~やさしい介護食を  
つくりましょう~



心のもった介護食作りについての料理教室です。食べる楽しみをいつまでも。

(高萩市食生活改善推進連絡会)

**日時** 11月22日(木) 9時45分~  
[講話]午前10時10分~10時30分  
[調理実習]午前10時30分~13時00分

**会場** 高萩市総合福祉センター 2階  
栄養指導室

**メニュー**  
●キャベツと鮭の炒め物  
●はんぺんチーズ焼き  
●ほうれん草ピーナツ和え  
●甘酒プリン

**対象者** 20歳以上の方

**参加費** 400円

**持ちもの** エプロン・三角巾・米0.5合

**募集人数** 20人

**申込方法** 11月16日(金)までに

電話または健康づくり課窓口へ

**問合せ/申込先** 健康づくり課 ☎0293-24-2121

## 11月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約：健康づくり課 ☎24-2121

※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
健康相談	11月9日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
パパママレッスン「1回目」	11月9日(金)	18:30~20:30	平成30年12月~平成31年3月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
こころの相談 (精神科医の相談)	11月14日(水)	13:00~14:30	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	11月15日(木)	10:00~12:00 (受付9:45~10:15)	1歳までのお子さんがいる保護者
パパママレッスン「2回目」	11月16日(金)	18:30~20:30	平成30年12月~平成31年3月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
2歳児歯科健診	11月21日(水)	12:30~16:00 (受付12:30~13:30)	平成28年9月・10月生まれの幼児
歯周病検診	11月22日(木)	10:00~15:20	20歳代~80歳代の人、妊婦の人、65歳の人(*予約制)
健康・歯科相談	11月26日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
1歳6か月児健診	12月5日(水)	12:30~16:00 (受付12:30~13:30)	平成29年5月・6月生まれの幼児

\*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。予約は健康づくり課☎24-2121です。

# 秋山の夢

**医師になりたい!**  
日本だけでなく、海外でも活躍したいです。



ときざき ゆいこ  
**時崎 結子さん** (6年生)

**イラストレーターになりたい!**  
みんなに絵を見て楽しんでもらいたいです。



いしかわ ゆうな  
**石川 結羽那さん** (6年生)

**農園で働きたい!**  
きれいな花やおいしい野菜などを育てたいです。



こまつ まなか  
**小松 愛華さん** (6年生)



## 高校生記者の高萩レポート

期間限定レストラン「高萩茶寮」

### ◆なぜ料理人になったのですか？

子どもの頃から料理を作って食べてもらうことが嬉しくて、そのまま自然と料理人になっていました。それにせいか日本人なんだから、日本料理をしようって。



でも料理というのは、イベント事なんかと違って「思い出の1ページ」として思い返してもらいにくいんですよね。どうかして料理もその「1ページ」にしてもらえないかと、いつも食べてくれる人のことを考えて、向上心を忘れずに仕事をしています。

### ◆料理のメニューはどのように決めるの？

今回のメニューを考えるにあたっては、去年の実績を踏まえ、今年はさらに何ができるのかを話し合っ決めてました。



幅広くたくさんの人に来てもらって、江戸時代の建物という非日常の空間で、料理を楽しみながら語り合える場になればと思います。



今号の担当は高萩清松高校(生徒会)です。今回私たちは、期間限定レストラン「高萩茶寮」のオープングレセプションに参加し、昨年に引き続き監修を担当する銀座「六雁」総料理長、秋山能久シェフの熱い思いを伺ってきました。

### 期間限定レストラン「高萩茶寮」

〒318-0004高萩市上手綱2337-1  
(穂積家住宅)  
☎0293-24-9090



### ◆料理を作る際に気をつけていることは？

ケガや衛生面に気をつけるのはもちろんだけど、特に熱意と向上心、それから目標に向かって進んでいくことの大切さを忘れずにいたいと思っています。高校生の皆さんにも、熱いハートを持って貪欲に夢を追いかけて欲しいです。そして料理人になったそのときは、ぜひ一緒に働きましょう!(笑)

♡古民家レストランに行ったのははじめてでしたが、昔の生活の雰囲気味わいながら秋山シェフに気持ちのこもったお話を伺うことができ、これ以上ないほどの貴重な経験をさせていただきました。メニューの試食では、豪華でボリュームもあり、感動的でした。「高萩茶寮」は12月2日(日)までの営業です。皆さんもぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。



(高萩清松高校)

