

たくさん採れたよ！  
秋の味覚  
サツマイモ収穫祭



表紙 秋山小児童とデイサービス利用者の交流会

2 2019高萩市この一年

3 令和元年秋の叙勲受章者 ほか

4 高額医療・介護合算療養費申請手続き ほか

6 スポーツのお知らせ

8 子育てインフォメーション

10 暮らしの情報

14 市役所の仕事、健康をつくろう ほか

16 萩っ子の夢 ほか



4月6日

茨城県北日本花の会より寄贈いただいた3本の桜の命名式



1月20日

東京藝術大学の日比野教授を迎え、さくら宇宙公園でワークショップ開催



1月13日

平成10年度生まれの260人が新成人へ

| 6月                                                        | 5月                                        | 4月                               | 3月                                                                                               | 2月                                                                | 1月                                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 25日<br>第72回河北高等学校野球大会(〜6日)<br>長久保赤水顕彰会から関係資料<br>229点が市に寄贈 | 15日<br>市政懇談会                              | 29日<br>★大和の森 口笛コンサート             | 18日<br>「旧高萩市立君田小中学校施設を中心とした地域の活性化に関する協定」を<br>茨城航空技術研究所茨城大学と締結<br>「災害時における支援協力に関する協定」を茨城県行政書士会と締結 | 17日<br>交通安全市民のつどい・<br>交通事故追放豆まき大会<br>市街地商店街で手作りひな人形まつり<br>(〜3月3日) | 26日<br>菊池桃子さんを講師に<br>「女性活躍推進講演会」     |
| 1日<br>第72回河北高等学校野球大会(〜6日)<br>長久保赤水顕彰会から関係資料<br>229点が市に寄贈  | 3日<br>都内大学の留学生生9か国20人を迎えて<br>国際交流の集い(〜5日) | 6日<br>★本庁舎竣工記念校命名式(写真③)          | 14日<br>「旧高萩市立君田小中学校施設を中心とした地域の活性化に関する協定」を<br>茨城航空技術研究所茨城大学と締結<br>「災害時における支援協力に関する協定」を茨城県行政書士会と締結 | 2日<br>交通安全市民のつどい・<br>交通事故追放豆まき大会<br>市街地商店街で手作りひな人形まつり<br>(〜3月3日)  | 20日<br>「HIBINO HOSPITAL vol.73」(写真②) |
|                                                           | 1日<br>皇太子殿下が新天皇にご即位<br>新しい元号は「令和」         | 1日<br>第18回高萩校まつり(〜14日)           |                                                                                                  |                                                                   | 13日<br>第65回高萩市成人式(写真①)               |
|                                                           |                                           | 21日<br>さくら宇宙公園で<br>第7回クロスカントリー大会 |                                                                                                  |                                                                   | 11日<br>賀詞交歓会                         |
|                                                           |                                           |                                  |                                                                                                  |                                                                   | 6日<br>消防出初式                          |
|                                                           |                                           |                                  |                                                                                                  |                                                                   | 1日<br>丹生神社ささら舞、元巨神奥渡御                |

★=65周年記念事業

# 2019 高萩市この1年

2019年も、残すところあとわずかになりました。みなさんにとって今年はどのような一年だったでしょうか？  
今月号では、一年の締めくくりとして高萩市であった様々な出来事を振り返ってみたいと思います。  
迎える2020年が、みなさんにとって素晴らしい年となりますよう心よりお祈りいたします。

| 12月                                    | 11月                                | 10月                           | 9月                                                                        | 8月                                   | 7月                          |
|----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 14日<br>★お父さんと作る元気モリモリ簡単ごはん<br>おとこ飯(予定) | 23日<br>★羽田美智子さんを講師に<br>「女性活躍推進講演会」 | 26日<br>★ドラゴンサッカーオープンメント大会2019 | 29日<br>★健康フェスタ                                                            | 3日<br>親子向け音楽ハラエナイショー<br>「ファミリーコンサート」 | 27日<br>★第49回高萩まつり(写真⑤)      |
| 8日<br>第68回たかはぎ駅伝競走大会(予定)               | 22日<br>★ユーススポーツ大会                  | 24日<br>イクボス養成講座上司が変われば職場が変わる  | 23日<br>王塚神社ささら舞                                                           | 9日<br>高萩市役所本庁舎避難訓練                   | 21日<br>★国際地図学会会議ホストコングレスツアー |
| 24日<br>第28回松岡地区公民館まつり                  | 16日<br>★第40回高萩市産業祭                 | 14日<br>台風接近の影響で体力づくり市民歩く会中止   | 21日<br>期間限定レストラン「高萩茶寮」オープン<br>(〜12月1日)                                    | 15日<br>戦没者追悼式                        | 14日<br>JBLビーチバレーボール公式大会     |
|                                        | 10日<br>高萩市議会議員一般選挙投票日              | 13日<br>台風接近の影響で総合防災訓練中止       | 2日<br>天皇陛下御即位記念第74回国民体育大会<br>いさいき茨城ゆめ国体2019<br>ウェイトリフティング競技(〜6日)<br>(写真⑥) | 25日<br>第47回市長杯争奪軟式野球大会(〜9月15日)       | 20日<br>「高萩茶寮」オープン(〜9月1日)    |
|                                        | 8日<br>★もろファンちゃん緑のカーテンコンテスト         | 12日<br>台風19号関東上陸              |                                                                           | 15日<br>高萩市役所本庁舎避難訓練                  | 13日<br>海水浴場オープン(〜8月18日)     |
|                                        | 1日<br>花貫渡谷紅葉まつり(〜12月1日)            |                               |                                                                           |                                      |                             |



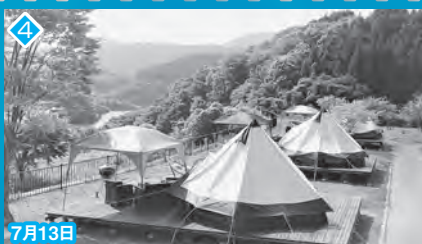
10月2日〜6日

高萩市文化会館で行われた「いさいき茨城ゆめ国体」のウェイトリフティング競技



7月27日

多くの市民のみなさんと賑わい、大いに盛り上がった高萩まつり



7月13日

こやま湖(小山ダム)にアウトドア体験施設「Hagi Village」がオープン

# 令和元年11月10日執行 高萩市議会議員一般選挙 投票結果

投票率58.51%

|   | 氏 名   | 党 派     | 得票数   |
|---|-------|---------|-------|
| 当 | 大足 光司 | 国民民主党 現 | 1,068 |
| 当 | 今川 敏宏 | 公明党 現   | 1,042 |
| 当 | 菊地 正芳 | 公明党 現   | 1,017 |
| 当 | 大森 要二 | 無所属 現   | 1,009 |
| 当 | 田所 和雄 | 無所属 現   | 990   |
| 当 | 我妻 康伸 | 無所属 現   | 923   |
| 当 | 吉川 道隆 | 無所属 現   | 922   |
| 当 | 坪和 久男 | 無所属 現   | 886   |
| 当 | 八木 陽子 | 無所属 現   | 779   |
| 当 | 平 正三  | 日本共産党 現 | 776   |
| 当 | 寺岡 七郎 | 無所属 現   | 723   |
| 当 | 飯田 毅昭 | 無所属 現   | 722   |
| 当 | 渡辺 悦夫 | 無所属 現   | 639   |
| 当 | 岩倉 幹良 | 無所属 元   | 626   |
|   | 根本 茂  | 無所属 現   | 620   |
|   | 畠山 結樹 | 無所属 新   | 615   |
|   | 森田 省一 | 無所属 新   | 413   |
|   | 鈴木 一央 | 無所属 元   | 343   |

当日有権者数:24,358人

## おめでとうございます 令和元年秋の叙勲 受章

令和元年「秋の叙勲」受章者が発表され、高萩市では各分野でご尽力された2名が受章されました。ご功績に敬意を表し、心からお祝い申し上げます。

### 旭日双光章 —保健衛生功勞—

よこくら としあき  
**横倉 稔明さん**(高萩 77歳)  
(一社)茨城県多賀医師会会長



医師として昭和51年から現在に至るまで、長年にわたり医療分野の最前線で活躍されています。また、平成20年からは(一社)茨城県多賀医師会の会長として、11年間にわたり地域住民の健康増進と地域医療の向上に貢献されています。

### 瑞宝単光章 —郵政業務功勞—

おおまつ ひとし  
**大松 均さん**(有明町 66歳)  
元日本郵政公社職員



昭和44年に郵政職員となられた当初は定時制高等学校に通いながら郵便配達業務に従事。以来、50年にわたり郵便事業の根幹である郵便物の配達業務に精励するとともに、正確な配達と交通事故の防止に努めるなど郵政業務に尽力されました。

## 受賞・入賞おめでとうございます (順不同・敬称略)

### 高萩市商工会永年勤続並びに優良従業員表彰(勤続25年以上)

- 勤続40年 小野 恵一(日興建設(株))、大高 伸二郎(日興建設(株))
- 勤続35年 斎藤 ひとみ(高萩商事(株))
- 勤続30年 石川 順子(旬まるじゅうストアー)  
伊勢 洋子・小森 みゆき(高萩商事(株))
- 勤続25年 小池 千代(旬まるじゅうストアー)、山形 義広(㈱アイテック)  
鈴木 武志・藤田 はるみ(高萩商事(株))

### 令和元年度ボランティア功勞者に対する厚生労働大臣表彰

- 感謝状個人 石井 一枝

### 令和元年度栄養関係功勞者に対する厚生労働大臣表彰 (食生活改善事業功勞者及び地区組織)

- 厚生労働大臣表彰 高萩市食生活改善推進連絡会

### 令和元年度全国民生委員児童委員大会

- 全国永年勤続民生委員児童委員表彰  
民生委員児童委員 鈴木 博泰、大和田 アヤ子

### 第38回茨城県民生委員児童委員大会

- 茨城県永年勤続民生委員児童委員表彰  
民生委員児童委員 内藤 富子、安藤 三知弘、矢吹 勉、  
棚谷 美恵子、鈴木 千勝、柴田 一久、長久保 亮、鈴木 優、  
佐藤 恵美子、大越 五月、鈴木 友子、鈴木 幸江

### 第69回茨城県社会福祉大会

- 茨城県知事表彰  
民生委員児童委員 鈴木 教予、豊田 周子、沼田 廣之  
社会福祉施設職員 坂本 和代(同仁会子どもホーム)、佐藤 ゆかり・  
市毛 純子(同仁東保育園)、高橋 慎・関野 良子・廣井 基美・長山  
由美子・井下 里香(障害者支援施設愛正園)
- 茨城県社会福祉協議会会長表彰  
民生委員児童委員 鈴木 明徳、伊藤 順子、神山 洋治  
社会福祉協議会役員 沼野 辰三  
社会福祉施設職員 柴田 睦恵・内山 久美子・箕輪 智洋・後藤 美紀  
(障害者支援施設愛正園)、野田 潤一郎(臨海学園)、鈴木 紀子・  
鈴木 尚子・加藤 温子(同仁会乳児院)、高星 裕美(同仁東保育園)、  
小溝 学・今橋 優子(くれよんクラブ高萩)、芳賀 英友・井出 建・  
荘司 貴代・小野瀬 大(同仁会子どもホーム)  
ボランティア 山賀 欣次郎

### 更生保護制度施行70周年記念第58回茨城県更生保護大会

- 藍綬褒章 豊田 守
- 法務大臣表彰 齋藤 博
- 全国保護司連盟理事長表彰 下山田 誠司
- 関東地方保護司連盟会長表彰 大友 稔昭、棚谷 光雄、佐藤 厚子
- 茨城県知事感謝状 村田 純一
- 水戸保護観察所長感謝状(内助功勞) 齋藤 奈稚子 ※齋藤 博、保護司配偶者
- 水戸保護観察所長感謝状 石 洋子
- 茨城県保護司会連合会会長表彰 中野 みつひ
- 茨城県保護司会連合会会長感謝状 神代 ひろこ
- 茨城県更生保護女性連盟会長表彰 和田 勝子

### 第41回地域安全茨城県民大会

- 全国防犯協会連合会表彰 防犯功勞者(防犯栄誉銅章) 関根 利雄
- 茨城県防犯協会表彰 地域安全功勞者 渡邊 皆身
- 茨城県防犯協会表彰 地域安全功勞団体 石滝地自警団
- 茨城県防犯協会表彰 優良防犯連絡員 添田 稔、栗田 勲
- 「地域安全マップコンクール'19」県知事賞 沼田 陽菜(秋山小)

### 第55回茨城県交通安全県民大会

- 令和元年度茨城県交通安全ポスター作品コンクール最優秀賞  
(茨城県知事賞)  
齋藤 壮太郎(秋山中)
- 令和元年度茨城県交通安全ポスター作品コンクール優秀賞  
(茨城県教育委員会教育長賞)  
秦 大和(秋山小)

### 令和元年度下水道促進週間コンクール入賞者

- 絵画・ポスター部門  
青山 菜々子・石井 温詞(東小)・齋藤 愛里(秋山中)
- 作文部門  
井戸川 美空(秋山中)
- 書道部門  
鈴木 芽生(高萩小)、佐藤 寧来(秋山小)、熊代 虎希(松岡小)、  
時崎 結子・伊東 彩恵・井戸川 華羽・園部 日菜莉(秋山中)、  
山口 愛菜・落合 幸実・笥 佑藍(松岡中)
- 標語部門  
越智 美結・深津 結衣・白土 佳梧・馬場 奈津実(松岡小)、  
國井 奏輔(東小)

# 高額医療・高額介護合算療養費申請手続き

医療費と介護サービス費に係る自己負担がある世帯のうち、1年間（毎年8月から翌年7月末）の自己負担額（食費・居住費・差額ベッド代を除く）を合計して基準額（下記の表）を超える場合には、その超えた金額が申請により支給されます。

※申請手続き期間は2年間です。なお、前年度に申請していない人も申請できます。

## ●基準額（自己負担限度額）

（平成30年8月～令和元年7月分）

| 所得<br>（基礎控除後の総所得金額等） |                     | 70歳未満<br>の人 | 所得区分             |                | 70～74歳<br>の人 | 後期高齢者医療制度で<br>医療を受ける人 |
|----------------------|---------------------|-------------|------------------|----------------|--------------|-----------------------|
| 上位<br>所得者            | 901万円超              | 212万円       | 現役並み<br>所得者      | Ⅲ（課税所得690万円以上） | 212万円        | 212万円                 |
|                      | 600万円超901万円以下       | 141万円       |                  | Ⅱ（課税所得380万円以上） | 141万円        | 141万円                 |
| 一般                   | 210万円超600万円以下       | 67万円        |                  | Ⅰ（課税所得145万円以上） | 67万円         | 67万円                  |
|                      | 210万円以下（住民税非課税世帯除く） | 60万円        | 一般（課税所得145万円未満等） |                | 56万円         | 56万円                  |
| 住民税非課税世帯             |                     | 34万円        | 低所得者Ⅱ            |                | 31万円         | 31万円                  |
|                      |                     |             | 低所得者Ⅰ            |                | 19万円         | 19万円                  |

## ●申請手続きについて（毎年7月31日時点で加入している人）

### ①高萩市国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者

今回、支給対象となる場合には、右図のとおり申請通知を郵送しますので、保険医療課で申請手続きを行ってください。

| 加入している保険制度 | 申請通知の郵送時期 |
|------------|-----------|
| 高萩市国民健康保険  | 令和2年2月下旬頃 |
| 後期高齢者医療制度  | 令和2年3月中旬頃 |

※次の人については、申請通知が郵送できない場合がありますので、保険医療課にお問い合わせください。

- ・平成30年8月から令和元年7月までの間に、他の市町村から転入した人。
- ・平成30年8月から令和元年7月までの間に、他の医療保険を離脱し、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入した人。

### ②勤務先の健康保険、共済保険などの加入者

高齢福祉課で「介護保険自己負担額証明書」を交付申請し、証明書の発行を受けた後に保険者（勤務先）に申請手続きを行ってください。

## ■問合せ

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度に 加入している人

保険医療課 国保グループ、後期・医療福祉グループ  
（本庁舎1階）☎ 23-2117

### 勤務先の健康保険・共済保険などに 加入している人

高齢福祉課 介護保険グループ  
（総合福祉センター内）☎ 22-0080

# 人事行政の運営状況 （市職員の給料等の状況）

## ■問合せ 総務課 ☎23-2119

「高萩市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給料等の状況をお知らせいたします。

市職員の給料は高萩市行財政健全化計画の一環により、管理職手当を10%減額して支給しています。

また、市長、副市長及び教育長の給料についても、市長10%、副市長6%、教育長4%減額して支給しています。

高萩市職員の給与等の状況は、高萩市ホームページにも掲載しています。（平成26年度～30年度公表値）

## 【職員の給与の状況】（平成31年度一般会計当初予算）

| 職員数<br>(A)      | 給与費                |             |             |
|-----------------|--------------------|-------------|-------------|
|                 | 給料                 | 職 hands 手当  | 期末・勤勉手当     |
| 300             | 11億4,361万5千円       | 2億2,674万8千円 | 4億5,970万2千円 |
|                 | 計 (B) 18億3,006万5千円 |             |             |
| 一人当たりの給与費 (B/A) |                    |             | 610万        |

## 【人件費の状況】（平成30年度の普通会計決算）

| 歳出額 (A)       | 人件費 (B)      | 人件費率 (B/A) |
|---------------|--------------|------------|
| 122億6,733万5千円 | 24億4,192万7千円 | 19.90%     |

## 【特別職および教育長の給料等の状況】（令和元年12月1日現在）

| 区分 | 条例額          | ※支給額     | 令和元年度<br>期末手当支給額                    |
|----|--------------|----------|-------------------------------------|
| 給料 | 市長 845,000円  | 760,500円 | 6月期 1.60月<br>12月期 1.65月<br>合計 3.25月 |
|    | 副市長 695,000円 | 653,300円 |                                     |
|    | 教育長 635,000円 | 609,600円 |                                     |
| 報酬 | 議長 455,000円  | 455,000円 |                                     |
|    | 副議長 395,000円 | 395,000円 |                                     |
|    | 議員 375,000円  | 375,000円 |                                     |

※市長、副市長、教育長については減額後の額

## 【初任給、平均年齢、平均月額給料】（平成31年4月1日現在）

| 職種    | 初任給         | 平均年齢  | 平均給料     |
|-------|-------------|-------|----------|
| 行政職   | 大卒 180,700円 | 42歳1月 | 318,881円 |
|       | 高卒 148,600円 |       |          |
| 消防職   | 大卒 197,200円 | 38歳9月 | 316,257円 |
|       | 高卒 167,700円 |       |          |
| 技能労務職 | 高卒 146,000円 | 50歳8月 | 303,050円 |

9月14日 「夜ばなし」  
声で伝えるおはなし会



穂積家住宅を会場に「高萩民話の会はおずき」による、夜にこそ聴きたい民話の読み語り会が開催されました。

9月23日 王塚神社で「ささら舞」



下君田地区の王塚神社で、400年以上の歴史を誇る市無形民俗文化財指定の「ささら舞」が奉納されました。

9月25日 シルバーリハビリ体操指導士  
3級養成講習会



6日間にわたる講習会で体操の実技のほか、関節や筋肉の知識、体操の効果などを学び、新たに7名の指導士が誕生しました。

9月29日 楽しく健活!健康フェスタ



総合福祉センターで開催。健康に関する講演や体験ブースなどがあり、訪れた人は健康づくり活動を楽しみました。

10月16日 SDGsに関する取り組み  
への寄付金贈呈式



左から小瀬代表取締役・大都市市長・櫻井日立支店長

助川電気工業(株)と常陽銀行から、SDGs達成に向け、寄贈サービス付私募債「社会貢献応援債」を活用した寄付をいただきました。

10月20日 花貫川の河川敷を  
草刈り



日立製作所労働組合日立国分支部高萩通勤会のみなさんが、植栽したアジサイの維持管理活動を行いました。

10月24日 市役所で東大教授の  
「イクボス」養成講座



従業員などの育児参加に理解ある経営者や上司「イクボス」の養成講座を開催。市内企業の経営者などが受講しました。

講師の  
瀬地山氏

10月25日 救急業務の  
感謝状授与式



ダイナム茨城高萩店で心肺停止になった男性客に適切な救命措置を行った同店社員4名に感謝状が贈られました。

10月26日 国内初開催!小型無人機  
ドローンのサッカー大会



下君田の高萩ユーフィールドでプロ・アマ問わず参加できるドローンを使ったサッカーオープントーナメント大会が開催されました。

11月1日 元気にあいさつ!  
あいさつ運動



市内高等学校などの生徒が中心となり、JR高萩駅前で「さわやかマナーアップキャンペーン」が行われました。

11月2日 健康増進と環境美化  
「高萩ふれあいエコウォーク」



大建工業(株)高萩工場が主催するエコウォーク。参加者は海沿いや市内を巡るコースを歩きながら環境美化活動を行いました。

11月2日 さくら宇宙公園で  
「たかはぎ花まるしえ」



雑貨や小物などの販売ほか、アクセサリーなどの手作り体験ブースもあり、多くのお客さんと賑わっていました。



魅せる躍動 北関東総体 2020

夢を追う熱き思い今虹となれ

開催まで  
あと250日

マスコットキャラクター  
ウニンくん



©インターハイ

令和2年8月11日(火)～8月14日(金) 高萩市文化会館にて開催

## 第67回インターハイが高萩市で開催 国体で心震えたあの感動を再び!

令和2年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)ウエイトリフティング競技大会が高萩市文化会館で開催されます。茨城で開催されるインターハイは、平成14年以来となるため18年ぶりの開催となります。

また、平成15年までは都道府県開催でしたが、平成16年からブロック開催となりました。そのため、大会名には「北関東総体」という言葉が使われています。

今大会は東京オリンピックイヤーでもあるため、宿泊・物品の確保が困難であるという見立てもあり、当初は開催できないとも言われていました。しかし、高校3年生にとっては最後の夏の大会です。努力が報われずに終わってしまうことは何としても回避したく、多くの人にご支援をいただき、何とか開催までたどり着くことができました。

選手数は国体以上となるインターハイ。日本一の高校生を決定する本大会をぜひ楽しみにしててください!

## ウニンくんって?

全国の高校生作品約600点から選ばれたインターハイのマスコットキャラクターです。



©インターハイ

### プロフィール

【名前】ウニンくん

【出身】高校生アスリートや応援する仲間たちが流す青春の汗と涙から生まれました。

【年齢】インターハイ会場で高校生を応援していたところを発見された。誕生日・年齢は不明。

【性格】元気で、明るく、楽しいけれど、おっちょこちょいで涙もろい。

【得意】スポーツ全般! な、つもり。

【特技】みんなの応援!

【好物】みんな大好き! 会場の特産品が楽しみ。

## 高萩市産業祭で インターハイ300日前 イベントを行いました

イベントではできるだけ茨城県の選手を知っていただこうと、県内に5校ある高等学校ウエイトリフティング部の生徒たちによるインターハイのPRが行われました。



体験教室を  
開きました



やったね合格!  
見事なジャークでした!



等身大パネル  
大好評!



ウニンくんと  
チラシ配り



「ウニンくん大好き」



来年最高の試合をお見せします!  
応援よろしくお願いします!

# スポーツのお知らせ

●問合せ 国体推進課 ☎23-2019



## 結果

### 第39回高萩市民総合体育大会

#### 第33回市民 ゲートボール大会

期 日：9月29日(日)  
場 所：本町ファミリースポーツ公園  
参加数：2チーム  
結 果：【優 勝】華の会  
【準優勝】高萩クラブ



#### 第45回市民卓球大会

期 日：10月27日(日)  
場 所：市民体育館  
参加数：男子シングルス112名、女子シングルス60名  
男子ダブルス48組、女子ダブルス25組

結 果：

| 部 門     | 優 勝                    | 準優勝                   |
|---------|------------------------|-----------------------|
| 男子シングルス | あか い 直人                | たかはし 直也               |
| 女子シングルス | よし だ 花音                | つか た 愛理               |
| 男子ダブルス  | たかはし 直也<br>わたなべ 大樹     | む とう 武藤 祐弥<br>なかむら 大音 |
| 女子ダブルス  | いそが い 磯貝 莉那<br>よし だ 花音 | すず き 久枝<br>た な か 恵美子  |



#### 第71回高萩市民 ソフトテニス大会

期 日：10月20日(日)  
場 所：高浜スポーツ広場テニスコート  
参加数：116名  
結 果：

| 部 門     | 優 勝                       | 準優勝               |
|---------|---------------------------|-------------------|
| 一般男子の部  | あさ の 浅野 ぬま た 沼田           | ひる た 蛭田 たん ない 丹内  |
| シニア男子の部 | よし だ 吉田 さいとう 斎藤           | み うら 三浦 わたなべ 渡邊   |
| シニア2部   | せきぐち 関口 よし だ 吉田           | くま かい 熊谷 き 木村     |
| 中学男子の部  | くま かい 熊谷 は やま 葉山          | すず き 鈴木 いし 石      |
| 一般女子の部  | おおとも わたなべ 大友 渡邊           | おおやま 大山 いい 飯島     |
| シニア女子の部 | さとう えつ 佐藤(悦) さとう よし 佐藤(芳) | ふた かた 二方 くま かい 熊谷 |
| 中学女子の部  | み よ こ 小島                  | おき はら 奥原 すず き 鈴木  |

#### 第11回市民 グラウンド・ゴルフ大会

期 日：10月31日(木)  
場 所：サンスポーツランド高萩  
参加数：116名  
結 果：

| 部 門  | 優 勝             | 準優勝              |
|------|-----------------|------------------|
| 男子の部 | か とう 加藤 ひさ お 久雄 | さ とう 佐藤 かつ ひこ 勝彦 |
| 女子の部 | よこやま 横山 ゆき 子 幸子 | とび た 飛田 くに こ 邦子  |

## ありがとうございました

### ウェイトリフティング競技用 ゴムマットの寄贈

9月24日に(株)エム・ディー精密と常陽銀行から、寄贈サービス付私募債「いきいき茨城ゆめ国体・大会応援債」を活用してウェイトリフティング競技用のゴムマット5セット10枚を寄贈いただきました。



左から立原代表取締役・大都市市長・高木磯原支店長

### 水戸ホーリーホックから 無料招待チケットの寄贈

10月16日にJ2リーグ水戸ホーリーホックのホーリーくんが市役所を訪れ、大都市市長に「日立市・高萩市の日 無料招待チケット」を贈呈しました。10月20日にケーズデンキスタジアム水戸で開催された水戸ホーリーホックの試合に265人の高萩市民が招待されました。



左からホーリーくん・大都市市長・沼田代表取締役

## 14 古民家レストラン高萩茶寮で親子料理教室

穂積家住宅を活用した高萩茶寮の料理監修を務める東京・銀座の割烹「六雁」総料理長の秋山能久氏を講師に、家庭でも簡単に作れる料理や食育などについて学びました。



## 17・29 秋山中学校と松岡幼稚園で煎茶教室

NPO法人日本茶インストラクター茨城支部の山田さんを講師に、煎茶の淹れ方や煎茶道の作法を体験しました。参加した児童・生徒はお茶の味と香りを堪能しました。



## 2・4 高萩スカウトフィールドで親子キャンプ

21組58人の親子が、ボーイスカウトの指導者のもと1泊2日のキャンプ。天候にも恵まれ、参加したみなさんは豊かな自然を満喫しました。



## 5 秋山小児童とデイサービス利用者の交流会（今月の表紙）

島名にあるデイサービス山の湯別館で「サツマイモ収穫祭」が行われ、秋山小学校の2年生児童と施設利用者が5月に苗植えたサツマイモを収穫しました。



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

### 11月の活動

#### 7 高萩読み聞かせグループによる読み聞かせ

陽ざしがポカポカの窓際で絵本とパネルシアターを楽しみました。「かわいいかくれんぼ」では、ヒヨコやスズメ、ソウたちがどこにかくれているか、あてっこ。かくれているところを指さしながら動物が姿を現すと大喜びでした😊



### 12月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

#### 赤ちゃん教室

19 『はみがきと食習慣』

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

#### もよおし

5 『スクラップブック』(予約制)

12 『レインボーおはなし会』  
26 『チェロとピアノのコンサート』

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！



### 開館時間のご案内 (通常9:00~16:00)

【休館日】

【変則日】

12/28(土) ・ 12/16(月) 15:00まで  
~ 1/5(日) ・ 12/19(木) 11:30から  
※赤ちゃん教室参加者以外

はぎハビ  
QRコード



## 子育てカレンダー

12月

|        |                                                    |
|--------|----------------------------------------------------|
| 5日(木)  | 市報12月号発行日<br>☎ スクラップブック(10:30~11:00)予約制            |
| 7日(土)  | ☎ おはなし会(14:30~)                                    |
| 12日(木) | ☎ レインボーおはなし会(10:30~11:00)                          |
| 13日(金) | ☎ 健康相談(8:45~11:00)                                 |
| 14日(土) | ☎ 子ども映画会(14:30~)                                   |
| 16日(月) | ☎ 15:00まで開館                                        |
| 19日(木) | ☎ 赤ちゃん教室「はみがきと食習慣」(9:45~11:30)<br>👉参加者以外は11:30から開館 |
| 21日(土) | ☎ おりがみ教室(14:30~)                                   |
| 24日(火) | ☎ 健康・歯科相談(8:45~11:00)                              |
| 26日(木) | ☎ チェロとピアノのコンサート(10:30~11:00)                       |
| 28日(土) | ☎ 休館日(~1/5まで)                                      |
| 29日(日) |                                                    |
| 30日(月) |                                                    |
| 31日(火) |                                                    |

2020.1月

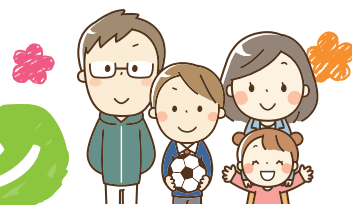
|       |          |
|-------|----------|
| 1日(水) |          |
| 2日(木) |          |
| 3日(金) |          |
| 4日(土) |          |
| 5日(日) | 市報1月号発行日 |

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」



## 新入学のお祝いに ランドセルを プレゼント



高萩小、秋山小、松岡小、東小

来年4月に市内の小学校へ新1年生として入学するお子さんにランドセルをプレゼントします。

※入学式のときに手渡します。  
(A4クリアファイル対応サイズ)

■問合せ 教育総務課 ☎23-1131

## 令和2年度

## ひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)の 小学校新入学児童に入学祝品を贈呈

茨城県母子寡婦福祉連合会より入学祝品(学用品)を差し上げます。

### ◆対象者

令和2年4月に小学校に入学するひとり親家庭(母子・父子家庭)のお子さん

### ◆申込み・問合せ

12月27日(金)までに

お子さんの氏名・生年月日・性別・保護者名・住所・連絡先を  
子育て支援課 子育て支援グループ ☎23-2129まで

## 体を芯から温めよう

寒さが厳しくなると、体の芯から温まりたくになりますよね。そんなときは、食事の工夫を心がけましょう。根菜類は体を温める代表的な食材です。サツマイモやカボチャ、ニンジンなどを使ったスープやシチューなどを食べて体の芯から温まりましょう。



## いい いち 12月12日 漢字の日

いい(1)字(2)いち(1)字(2)の語呂合わせから、日本漢字能力検定協会が1995年に制定しました。同協会は毎年、その年の世相を表す漢字を全国から募集しており、この日に京都清水寺の住職が、選ばれた漢字を大きな和紙に筆で書き上げて発表します。

## 12月31日 大みそか

みそかは「三十日」とも書き、毎月の最後の日を表します。1年の最後となるこの日は「大」がつく特別な日。新年を気持ちよく迎えるために、大そうじをします。また、長寿など、さまざまな縁起をかつぐ意味で年越しそばを食べ、煩惱を取り除くとされる除夜の鐘をつく風習があります。

## 冬のスキンケア

冬は気温が低く空気が乾燥していて肌荒れが気になる季節です。皮膚の表面がガサガサになると保護機能が失われトラブルが多くなります。お風呂上りの就寝前と朝の着替えのとき保湿剤をぬって皮膚の乾燥を防ぎましょう。毎日続けることが大切です。



## 孫育コラム

### トイレトレーニング

「立って歩けるようになったら」とか「『ウンチ』『チー』と言えるようになったら」「2歳までには」などオムツは成長の節目で早めに外すのがよいと言われていました。でも今は、子どもの体調や発達の様子を見ながら無理なくのんびり外すように言われています。 — 孫育ての新常識より引用 —



# 暮らしの情報



## おしらせ 12月15日は 戸籍発行休止

12月15日(日)はシステム入替作業のため、市民サービスコーナーでの戸籍関係書類の発行ができません。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。なお、印鑑登録、住民票・印鑑証明書等の発行は通常どおり行います。

※市民サービスコーナーは、年末年始を除く毎週日曜日に開設しています。(詳しくは13ページ)

▼問合せ  
市民課 23-2116

## 集 市任期付職員(幼稚 園教諭/保育士)

▼受付期間 12月20日(金)まで。午前8時30分～午後5時(土日祝日を除く)

※郵送の場合は簡易書留郵便とし、12月20日(金)到着分まで。

▼試験日・会場 1月25日(土)を予定。高萩市役所庁舎にて。

▼受験手続 受験申込書のほか、添付書類として、最終学校の卒業証明書、成績証明書などが必要。詳しくは受験要項を参照してください。受験申込書および試験要項は、市役所受付もしくは総務課人材育成グループで配布しているほか、市のホームページからもダウンロードできます。

▼問合せ  
総務課 23-2119

## おしらせ 高萩市消防出初式

市民のみなさんが安全・安心に暮らせる高萩市を目指し、地域消防団及び市内事業所参加による消防出初式を行います。みなさんのご来場をお待ちしています。

▼日時 1月11日(土)午前8時30分～10時40分(予定)

▼場所 さくら宇宙公園(駐車場有)

※荒天時は市民体育館で実施するため、一般の人の入場はできません。

▼問合せ  
消防本部消防総務課 22-01119

## おしらせ 映画「ケアニッあなたで よかつた」特別上映会

認知症の人とのふれあいを通して、新人介護福祉士が介護の仕事に本気で向き合うようになったていく感動の物語。

認知症介護の理解を深め、大切な家族のことを共に考える機会にしませんか。

▼日時 1月19日(日)午後1時30分 ※開場午後1時

▼場所 総合福祉センター・多目的ホール

▼入場料 無料(事前申込み不要)

※オレンシカフエはのぼりも同時開催。医療・介護の専門職への相談もできます。

▼問合せ  
高齢福祉課 22-0080

## 市役所以外から

## もよし 光のページェント INたかはぎ2020

高萩駅西口ロータリーや駅前通りをイルミネーションで飾ります。

▼点灯期間 12月7日(土)～令和2年1月10日(金)までの日没～午後11時

▼問合せ たかはぎページェントクラブ事務局 飯田昌昭さん 22-0904202-0484

## もよし 元朝のささら舞い

市の無形民俗文化財である丹生神社の棒ささら。1年の無病息災、五穀豊穡を願って舞いが奉納されます。

▼日時 1月1日(水)午前0時～

▼会場 丹生神社の境内(下手綱)

## 集 御の担ぎ手

高萩町の濱会では、1年の無病息災を願って元旦の日の出とともに神輿を海に繰り出す神輿渡御を行います。

▼日時 1月1日(水)午前6時20分

▼会場 津明神社から高浜海岸周辺※担ぎ手は午前5時30分集合。半てん持参。無い場合はお貸しします。

▼問合せ 濱会 大高忠明さん 22-5832



## 善意の窓

ありがとうございました

### ～社会福祉協議会へ～

#### <物品預託>

・未使用タオル50枚 匿名1名  
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て、ありがとうございました。

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 (最終回)  
12月7日(土) 10:00～12:30  
【第一学院の学校生活を知ろう!】  
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。



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



おしらせ  
ひきこもり相談

何をどうすればいいかわからない等の困りごとなど、まずは相談から始めてみませんか? 相談は無料ですので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

## 日時

1月8日(水)午後1時~4時

場所 総合福祉センター2階会議室1

対象 茨城県内在住のひきこもり問題でお困りの本人・家族

申込み 1月6日(月)までに左記へ

※相談1件50分(予約制)

問合せ 茨城県相談支援センター

☎0296-4816631

火・土(日・月・祝日を除く)

午前9時~午後6時

募集 高萩手作りひな人形まつり展示作品

展示期間 2月18日(火)~3月3日(火)

展示会場 市民センター、高萩やすんでつ亭、駅前地区商店街

作品募集 ひな人形に關した作品で、素材・形態・出品数に制限なし。ただし、平面の作品については、20kg以内とする。(出品料:無料)

申込み 1月31日(金)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

☎22-3650

おしらせ ハローワークの求人票と公開方法が変わります

求職者のみなさんにより詳しい求人情報を提供できるよう、令和2年1月6日からハローワークのシステムが新しくなります。求人業主のみなさんには、求人条件などのさらに詳しい情報等の登録を行っていただく必要があります。詳細は、ハローワークにお問合せいただくか、茨城労働局のホームページでご確認ください。

問合せ ハローワーク高萩

☎22-2549

募集 放送大学の入学生

放送大学は、4月入学生を募集しています。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。資料を無料で差し上げますので、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 放送大学茨城学習センター

☎029-122810683

日立税務署からの  
お知らせネットで確定申告しませんか?  
便利なID・パスワードの取得はお早めに!国税庁ホームページ  
「確定申告書等作成コーナー」が便利です。

混雑する税務署の確定申告会場に出向かなくても、ご自宅のパソコン・タブレット・スマホから24時間いつでも申告書が作成できます。ご不明な点は電話で問合せできます。



作成した申告書は、

## ◆e-Taxで送信

(ID・パスワードを入力して送信、またはマイナンバーカードを使って送信)

## ◆印刷して郵送

のいずれかにより提出できます。

ID・パスワードは、お近くの税務署にて、  
5分程度で発行を受けられます。

発行の際は、税務署で職員と対面による本人確認が必要です。運転免許証(写しでも可)などの本人確認書類をお持ちください。

## ID・パスワードを使えば、

マイナンバーカードやICカードリーダライタをお持ちでなくても、簡単にe-Taxで申告することができ大変便利です。ぜひ、お早めに取得して、令和元年分の確定申告にご利用ください。

※ID・パスワードを既にお持ちの人は、お手元の「ID・パスワード方式の届出完了通知」でご確認ください。

※マイナンバーカードとICカードリーダライタまたはマイナンバーカード対応のスマホをお持ちの人は、「マイナンバーカード方式」によるe-Taxがご利用いただけます。

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。

**JUADA 認定ドローンスクール TAKAHAGI YOU FIELD**

主役は **キミだ!**

**11月 AUTO CAMP NEW OPEN!**

★完全予約制  
★屋内トイレ・シャワールーム完備  
★自慢の20A電源使用可能  
★ドローンサッカー体験付き(1泊2日)

期間限定価格/  
**¥5,000~** (税込)

**ドローンスクール 12・1 月期生徒募集!!**

**ドローン エンジニア ラボラトリー** 高萩市大学下田682  
高萩ユースフィールド(旧高田小中学校)

<https://www.you-field.com> TEL0293-28-0071

**行政書士 ひろき法務事務所**

許認可申請 遺言 相続

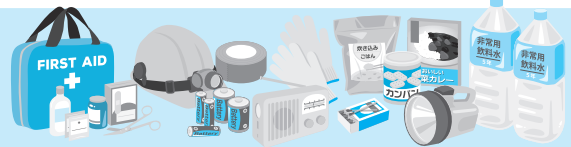
〒318-0031 茨城県高萩市春日町2丁目19番地ふらわぁビル101

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

行政書士ひろき法務事務所 検索



## 防災コーナー



### 井戸所有者のみなさんへ 「災害時協力井戸」に登録をお願いします

地震など大規模な災害が発生して水道が断水すると、生活用水の確保は大変困難です。そのため、市では市民が所有する井戸水を、可能な範囲で近隣住民へ提供してくださる「災害時協力井戸」の募集をしています。災害時には、地域の助け合いが必要です。井戸水の提供にご協力いただける人は、登録をお願いします。※11月末現在、市内40件の井戸が登録中。場所は市HPでご確認ください。

■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

## 図書館だより



電話：23-7174  
開館時間：全 日▶9時30分～17時  
水曜日は～18時50分(3月末まで)  
U R L : <https://www.lib-takahagi.jp>

### 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 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |
| 1  | 月  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|    |    | 10 | 11 |    |    |    |

※12/12～26まで  
貸出冊数無制限

※12/27～1/4は月  
末・年末年始休館日



### 12/7(土) 14:30～ おはなし会

絵 本 モチモチの木  
紙芝居 かさじょう  
パネルシアター サンタクロースの忘れもの

### 12/14(土) 14:30～ 子ども映画会

●ミッキーマウス

### 12/21(土) 14:30～ おりがみ教室

●サンタクロース  
●星  
●教会



### 新刊案内

新年に向けて



づんの家計簿  
決定版  
づん/びあ



ねずみ年の  
ゆる文字年賀状  
宇田川 一美  
誠文堂新光社



「賛否両論」  
おせちの本 完全版  
笠原 将弘  
KADOKAWA



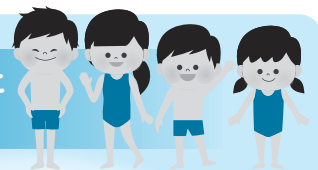
日本一  
おいしい煮もの  
KADOKAWA  
角川ISSCムック



振袖記念日2021  
主婦と生活社

## 市民の声

高萩市が本年度に取り組んでいる主な施策と  
市民のみなさんの声をご紹介します。



今回は「屋内プールでの小学校水泳事業」について、事業内容やいただいた声をご紹介します。

### 【事業内容】

これまで各小学校の屋外プールで実施していた水泳授業を、民間スポーツクラブの屋内プールで行います。屋内プールを使用することにより、天候や気温に左右されず計画的に水泳授業が実施できます。

また、インストラクターが児童の水泳指導をするため、児童の水泳に対する意欲と泳力の向上が期待できます。

本年5月から11月までの期間に、市内の各小学校の児童1人当たり年間4回、延べ8時限分のレッスンが行われました。

### 〈授業内容〉

- ・1レッスンは1学年ごと
- ・1レッスンは学校授業の2時限分(90分)

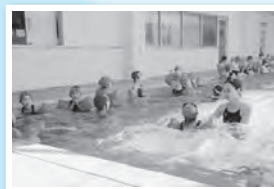
### 【みなさんの声】

#### ●子どもたちの声

「丁寧に教えてもらえてよかった」  
「きれいなプールでうれしい」  
「初めての水泳でも怖くなかった」

#### ●先生の声

「水泳指導のノウハウを学ぶことができた」  
「インストラクターが多く、安全面でもよい」  
「水泳授業を嫌がる児童が減った」



# 無料の相談

市内に住所を有する人が対象です

## 法律相談(予約制)

日 時: 12月13日(金) 午後1時30分~3時  
場 所: 市役所3階会議室  
相談員: 茨城県弁護士会所属の弁護士  
申込み: 12月10日(火)の午前8時30分  
以降に電話で企画広報課へ。  
定 員: 6人(先着順)。相談時間は1人20分程度。  
●企画広報課 ☎23-2118

## 行政相談

日 時: ①12月12日(木) ②12月26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: 12月10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 ☎23-2129

## 年金相談と年金請求(予約制)

日 時: 12月17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: 市役所2階会議室  
申込み: 相談日の1ヵ月前から予約可。  
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)  
12月12日(木) 午後1時~3時  
法律相談(弁護士)  
12月19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: 一般4人・法律5人(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

12月 7日(土)、8日(日)、15日(日)、  
22日(日)、31日(火)

1月 1日(水・祝)、2日(木)、3日(金)、  
5日(日)、12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

### 12月(一次救急医療機関名)

| 日   | 病院・医院名(所在地)     | 電 話      |
|-----|-----------------|----------|
| 1日  | やすらぎの丘温泉病院(下手綱) | (24)1212 |
| 8日  | 滝川医院(春日町)       | (23)3100 |
| 15日 | 松岡クリニック(下手綱)    | (22)1000 |
| 22日 | たばたクリニック(高戸)    | (20)5511 |
| 29日 | 樋渡医院(大和町)       | (23)2928 |

### 1月

| 日   | 病院・医院名(所在地)           | 電 話      |
|-----|-----------------------|----------|
| 5日  | 石川内科クリニック(安良川)        | (44)3366 |
| 12日 | おじま内科・消化器内科クリニック(東本町) | (44)6300 |
| 19日 | 高萩それいゆ病院(上手綱)         | (24)0770 |
| 26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(県北医療センター高萩協同病院) ☎23-1122(代表)
- 急な病気で心配な時

| 相談先         | 受付時間     | 電話番号                                                |
|-------------|----------|-----------------------------------------------------|
| 茨城おとな救急電話相談 | 24時間365日 | プッシュ回線の固定電話、携帯電話から<br>短縮ダイヤル #7119 または、03-5367-2365 |
| 茨城子ども救急電話相談 | 24時間365日 | プッシュ回線の固定電話、携帯電話から<br>短縮ダイヤル #8000 または、03-5367-2367 |

## 人口と世帯

令和元年11月1日現在(前月対比)

人口 27,828人(-35人)

男 13,791人(-7人)

女 14,037人(-28人)

10月 出生数 9人(-2)  
死亡数 26人(-4)  
転入 47人(+3)  
転出 65人(+4)

世帯 11,599世帯(-4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。



守るうよ  
車のマナー  
心のモラル

高萩市内の交通事故概況  
(R1.11.21現在)(前年比)  
人身事故発生件数 44件(+7)  
死者数 1人(±0)  
負傷者数 62人(+14)

## 市民サービスコーナー

【毎週日曜日】 8:30~12:00  
13:00~17:15

※12月29日~1月3日は除く

- ◆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・ベットのボトル用ネットの配布 ▲12月15日(日)は戸籍関係書類の発行不可
- ◆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(法人課税台帳等登載事項)
- ◆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

※1月1日~3日は除く

- 水道課 ◆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  
(月、火、木、金 ※祝祭日を除く)

【受付場所】危機対策課(市役所3階) ☎23-2215

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。

**明秀学園日立高等学校**  
MEISHU HITACHI

夢を目標に変え 目標を確実にする  
そのために明秀日立は 3 コース

特進 ST コース 特進 S コース 特進 A コース

〒317-0064 茨城県日立市神峰町 3-2-26  
TEL 0294-21-6328 URL <http://www.meishu.ac.jp>

**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) 左 右 園  
〒318-0032 高萩市大和町2-49  
☎0293-22-3247

有料広告

有料広告

# 健康をつくらう!



県北医療センター  
高萩協同病院  
栄養技師部長  
わたなべ みほ  
**渡邊 美穂**

『食べる力』が健康長寿を支えます。  
～フレイル予防を意識しましょう～

フレイルとは虚弱(frailty)を意味し、加齢により心身の活動が徐々に低下した状態を表した言葉です。「歳をとったせい」で済まらず、生活に困る身体の衰えに移行しないために、改善を意識して行くことが重要です。

年齢を重ね、「体力が落ちた」「食が細くなった」などと感じることはありませんか？

十分な栄養が摂れないと低栄養に陥り、心と体を弱らせる引き金となります。

咀嚼や嚥下能力、認知機能、活動量の減少や消化機能の低下、味覚の変化による食欲不振、精神的不安や持病など、高齢者は様々な要因で食事がとりにくくなります。

食べられない要因を早めに確認し、「食べられない→動かない→動けなくなる」この連鎖を断ち切る事を意識する必要があります。

食事摂取量の低下を補完するためには、栄養価の高い食材、食品、料理の選択を心掛けると良いでしょう。

「しっかり噛んでしっかり食べ、しっかり動く、そして社会性を高く保つ」これがフレイル予防の3つの柱といわれ、「食べる力」を維持することは健康長寿のカギといえます。

中年期からの「メタボ対策」に縛られ過ぎず「フレイル予防」へのギアチェンジが必要な時を見逃さず、個々に適した栄養をしっかり摂っていきましょう。



## 市役所の仕事



子育て支援課  
あさひ まりあ

子育て支援課は市庁舎1階にあり、子育て支援グループと保育・教育施設グループの2グループで構成されています。子育て支援課の窓口では、児童手当・児童扶養手当の申請受付や保育施設への入所手続き、放課後児童クラブの利用申請受付、助成金の申請受付、家庭児童相談などを行っています。

私は子育て支援グループに所属し、ひとり親家庭の自立促進と生活の安定のために支給される児童扶養手当やひとり親家庭の父や母が看護師・介護福祉士等の資格を取得するために1年以上養成機関へ就業する場合に一定期間支給される高等職業訓練給付金の申請・支給業務を担当しています。

手当や給付金の支給は法律に基づいて行われていますが、制度が複雑であるため、みなさんに制度の趣旨や手続きについて理解していただけるように丁寧な対応を心掛けています。窓口にお越しの際は、お気軽にご相談ください。

子育て支援課は市庁舎1階にあり、子育て支援グループと保育・教育施設グループの2グループで構成されています。子育て支援課の窓口では、児童手当・児童扶養手当の申請受付や保育施設への入所手続き、放課後児童クラブの利用申請受付、助成金の申請受付、家庭児童相談などを行っています。



実際に練習場をお伺いしたところ、メンバーと激しいラリーを繰り広げる照沼さんの姿が……。かなりの腕前です！  
今では卓球が生活の中心となり、「毎日卓球を楽しみたいから病気にかかってもらえないわ!」と笑顔で語る照沼さん。薬一つ飲んでいないということで、その元気の秘訣を尋ねると、毎日楽しく運動することと教えてくれました。

卓球を始めるきっかけとなったのは、ご近所さん宅に使われずに置いてあった卓球台。これを利用して地元の人たちが集う場をつくらうと仲間数人と始めました。卓球の経験といえば、学生の頃に遊びでやったことがある程度だった照沼さん。当初は初心者用の手頃なラケットで参加していましたが、上達とともにラバーなどにも拘るようになります。すっかり卓球に魅せられて、卓球クラブ「朝香スマイル」を新設。毎日練習場に通い、気の合う仲間と和気あいあいとした雰囲気の中で自己研鑽に励んでいます。

「卓球がこんなに楽しいなんて思わなかったわ!」と元気に話すのは、下組生活改善センターで毎日ラケットを振る照沼さん。

”大切な仲間と過ごす、  
かけがえのない時間!”

生涯現役  
いきいき元氣



照沼 英子さん  
(上手網)



# すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2・4火曜日の12:00～13:00  
今月のテーマは「緊急通報システム」です。



## 今年最後の健診をお見逃しなく!

今年度の健康診査(7～9月実施)を受けていない人のために、健康診査等を追加で実施します。  
年に一度は受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

| 健診日程 | 日付  |        | 午前 受付時間    | 午後 受付時間     | 場所                    |
|------|-----|--------|------------|-------------|-----------------------|
|      | 12月 | 13日(金) | 9:30～10:30 | 13:30～14:30 | 総合福祉センター<br>(春日町3-10) |
|      |     | 14日(土) | 9:30～10:30 | 13:30～14:30 |                       |

| 健診名            | 対象者(R2.3.31現在)                                                    | 料金     | 申込・問合せ                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------|
| 39歳以下健康診査      | 19～39歳の人                                                          | 1,000円 | 受診を希望する人は、事前に問診票を送付しますので、ご連絡ください。<br><健康づくり課 ☎24-2121>             |
| 結核・肺がん検診       | 40～64歳の人                                                          | 400円   | 健診日当日、受付でお申込みください。<br><健康づくり課 ☎24-2121>                            |
| 結核健康診断(胸部X線撮影) | 65歳以上の人                                                           | 無料     |                                                                    |
| 喀痰検査           | 胸部X線撮影者のうち50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)600以上の人                           | 1,300円 |                                                                    |
| 肝炎ウイルス検診       | 40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人                                      | 700円   |                                                                    |
| 特定健康診査         | 40歳から74歳の国民健康保険加入者<br>*保険証をお持ちください                                | 無料     | まだ受診していない人には11月下旬に受診券を送付しましたので、ご確認ください。<br><保険医療課 ☎23-2117>        |
| 75歳高齢者健康診査     | R2.3.31までに75歳になる人で、健診日に国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人<br>*保険証をお持ちください | 無料     | 6月下旬頃にお送りした受診券を使用してください。紛失した場合は保険医療課までご連絡ください。<br><保険医療課 ☎23-2117> |
| 後期高齢者健康診査      | 健診日に後期高齢者医療制度に加入している人                                             | 無料     |                                                                    |

※40歳以上の人の健康診査は、各人が加入する医療保険の保険者が実施しています。健康診査を受診するときは、加入している医療保険者が発行する受診券が必要です。社会保険加入者の受診券の発行については、直接、医療保険者(会社等)にお問い合わせください。生活保護受給者で受診を希望する人は健康づくり課にお問い合わせください。

## 12月・1月の行事

会場：総合福祉センター 予約先：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                    | 12月13日(金) | 8:45～11:00                   | 市内在住の希望者                 |
| 歯周病検診                   | 12月14日(土) | 10:00～16:00                  | 20歳代～80歳代の希望者(*予約制)      |
| 赤ちゃん教室                  | 12月19日(木) | 9:45～11:30<br>(受付9:45～10:15) | 1歳までのお子さんと保護者            |
| こころの相談<br>(精神保健相談員等の相談) | 12月20日(金) | 9:30～12:00                   | 市内在住の希望者(*予約制)           |
| 健康・歯科相談                 | 12月24日(火) | 8:45～11:00                   | 市内在住の希望者<br>(*歯科相談のみ予約制) |

※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。

| 行事内容       | 実施日       | 時間          | 会場         |
|------------|-----------|-------------|------------|
| 街頭献血(全血献血) | 12月26日(木) | 10:00～16:00 | ベイシア高萩モール店 |

※詳しくは茨城県赤十字血液センターのHPをご覧ください。

# 萩っ子の夢

## 高萩小学校



**柴田 大夢**  
しばた ひろの

eスポーツの選手になりたいです。技を磨いて攻略し、日本一を目指します。



**増子 雄己**  
ましこ ゆうき

宮大工になりたいです。自分の家を建てたり、世界遺産に携わったりしたいです。



**落合 由宣**  
おち あい よしのぶ

日本史の高校教師になりたいです。大好きな織田信長の偉業を、たくさんの人に伝えたいです。



**横田 尋斗**  
よこた ひると

日本一のアイスクリーム屋を開きたいです。いろいろな味を作り、たくさんの人を笑顔にしたいです。

## 新酒



**12/20 金発売**

純米吟醸酒  
「高萩真心一魂」



**12/10 火発売**

生酒  
「高萩真心一魂」

高萩産の新米で造った新酒が完成しました。お歳暮やお年賀にもおすすすめ。ぜひ、お早めにお買い求めください。

いずれも  
720ml 1,700円  
300ml 750円

※売切れの場合は、ご容赦ください。※お酒は20歳になってから。※税込価格です。

【問合せ】(一社)高萩市観光協会 ☎23-2121

## 文化会館で音楽鑑賞

### 市民音楽祭 12/7(土) 9:20開演



### 県北小さな合唱団のつどい 12/22(日) 13:00開演



どちらも入場無料です。  
みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

◇問合せ 高萩市文化会館(高萩6) ☎23-7411

年末年始の市役所業務

| 業 務 名                                                         | 12月                  |                            |       |       |       | 1月           |      |      |      |      |      |  |
|---------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|-------|-------|-------|--------------|------|------|------|------|------|--|
|                                                               | 27(金)                | 28(土)                      | 29(日) | 30(月) | 31(火) | 1(水)         | 2(木) | 3(金) | 4(土) | 5(日) | 6(月) |  |
| 市役所一般業務 ☎23-1111(代表)                                          | ○                    | ※出生・婚姻・死亡などの届出は、日直者が受付けます。 |       |       |       |              |      |      |      |      | ○    |  |
| 水道業務 ☎22-3652                                                 | ○                    | ○                          | ○     | ○     | ○     | 料金及び開閉栓業務は休止 |      |      | ○    | ○    | ○    |  |
| 総合福祉センター浴場 ☎22-0080(高齢福祉課)                                    | 12/27～1/6休館 ※1/7から開館 |                            |       |       |       |              |      |      |      |      |      |  |
| 図書館 ☎23-7174                                                  | 12/27～1/4休館 ※1/5から開館 |                            |       |       |       |              |      |      |      | ○    | 定    |  |
| リサイクルセンター ☎23-6886<br>8時30分～16時(12～13時は除く)                    | ○                    | ○                          | 定     | ○     | ○     |              |      |      | ○    | 定    | ○    |  |
| し尿の収集 飯島清掃社 ☎22-2263<br>高萩清掃社 ☎22-2653<br>十王清掃社 ☎0294-39-5505 | ○                    | ○                          | ○     | ○     |       |              |      |      | ○    |      | ○    |  |

○＝通常業務 ■＝休み・定休日 ※1/5(日)の市民サービスコーナーは開いています。(詳しくはP13へ)  
※ごみの収集はゴミカレンダーどおりです。自己搬入は16時退場にご協力ください。