



表紙 【新型コロナ感染対策】市の窓口に仕切り板

2 新型コロナウイルス感染症を防ぐには

4 人間ドック健診費用の補助 ほか

6 すこやか ほか

7 子育て世代包括支援センター「すくすく」

8 子育てインフォメーション

10 スポーツのお知らせ

11 暮らしの情報

16 萩っ子の夢 ほか

# 感染症を防ぐには できる対策～

## 3つの密を避けましょう

- ×換気の悪い、密閉空間
- ×多数が集まる密集場所
- ×近距離での会話や発声、密接場面

3つの条件がそろう場所が  
クラスター（集団）発生の  
リスクが高い！

3つの条件が重なる

人が密集している場所

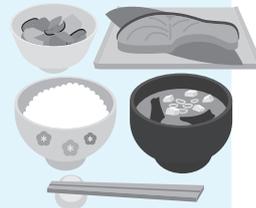
換気が悪い  
密閉空間

間近で会話や  
発声する場面

自粛生活の中でも健康に過ごすために、  
一人ひとりができることを考えましょう。

## バランスのよい食事をしっかり食べて、免疫力を高めましょう！

栄養バランスの良い食事をしっかり食べることは、免疫力の向上につながります。  
十分な休養と睡眠をとることも重要です。



## 動かない時間を減らしましょう！

「動かないこと」により、身体や頭の動きは低下してしまいます。座っている時間を減らすために立ったり歩いたりする時間を増やすように心掛けましょう。お天気が良ければ屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。ただし、人混みは避けてください。

### シルバーリハビリ体操 動画配信のお知らせ

シルバーリハビリ体操は「いつでも、どこでも、一人でも」道具を使わずに簡単にできる介護予防の体操です。

動画は「茨城県立プラザ体操動画」で検索、または右記のQRコードよりご覧ください。

茨城県立プラザ体操動画

検索



## 家族や友人との支え合いが大切です！

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、近くにいる人同士や電話を利用するなどして交流しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報共有も、トラブルや不安の解消につながります。高齢の両親をお持ちのご家族の場合、ぜひ声を掛け行動を促すことで孤独を防ぎましょう。

※ここに記載する情報は4月20日現在のものです。新型コロナウイルスに関する状況は変わることがありますので、今後も県や市からのお知らせ・ホームページ、テレビ、新聞などの情報に注意してください。

# 新型コロナウイルス ～一人ひとりが

新型コロナウイルスの感染が各地で広がっています。  
手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策に努めていただくようお願いします。

## 感染症対策の3つの基本

- ①こまめな手洗いをする
- ②咳エチケットに努める
- ③発熱等の風邪症状の時は  
外出を控える

## せき 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人の集まるところでやろう



## 効果的な手洗いの仕方



まず手指を流水でぬらす



石けんを適量手につける



手の平と手の平を  
擦り合わせよく泡立てる



手の甲を もう片方の  
手の平でもみ洗う（両手）



指を組んで 両手の  
指の間をもみ洗う



親指を もう片方の  
手で包み もみ洗う（両手）



指先を もう片方の  
手の平でもみ洗う（両手）



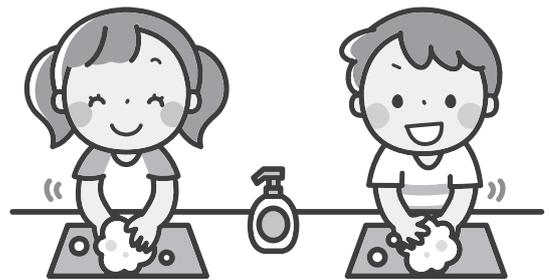
両手首まで  
ていねいにもみ洗う



流水でよくすすぐ



清潔なタオルやペーパータ  
オルでよく水気を拭き取る



帰宅時や食事前、調理の前後など  
こまめに手を洗いましょう

新型コロナウイルス感染症についての相談窓口は16ページをご覧ください。

# ・脳ドックの健診費用を補助します

■問合せ 保険医療課 23-2117

**受診期間** 補助決定日から令和3年3月31日(水)まで

**申請～受診まで**



**健診実施機関および費用について**

	人間ドック 補助額 23,000円			脳ドック 補助額 17,000円		
健診の実施機関	やすらぎの丘 温泉病院 ☎24-1212	県北医療センター 高萩協同病院 ☎23-1122	日立 メディカルセンター (日立市) ☎0294-33-5911	県北医療センター 高萩協同病院 ☎23-1122	聖麗 メモリアル高鈴 (日立市) ☎0294-23-6060	聖麗 メモリアル病院 (日立市) ☎0294-52-8531
健診の実施日	火～金 (祝祭日を除く)	第1・3月・火～金 (祝祭日を除く)	月～土 (祝祭日を除く) (※土曜は不定期での実施)	月～金 (祝祭日を除く)	月～土 (木曜・祝祭日を除く)	月～土 (祝祭日を除く)
健診費用	40,557円	41,800円	41,800円	19,352円	29,700円	
受診者負担額	17,557円	18,800円	18,800円	2,352円	12,700円	
健診に要する時間	約2時間30分			約1時間		
定員	国民健康保険 加入者	30人	150人	35人	60人	70人
員	後期高齢者医療 制度加入者	20人	50人	20人	30人	30人

〈注意〉

- 1 申請は人間ドックまたは脳ドックのどちらか一方に限りです。
- 2 次の場合は、補助が受けられません(交付決定は無効となり、補助金が交付済みの場合には返還していただきます)。
  - (1) 国民健康保険から社会保険への加入などにより、人間ドック・脳ドック受診時点において国民健康保険の資格を喪失していた場合。
  - (2) 後期高齢者医療制度に加入している人で、市外への転出により人間ドック・脳ドック受診時点において高萩市にお住まいではない場合。
  - (3) 補助を受けて人間ドックを受診する前に、今年度の市の特定健康診査または後期高齢者健診を受診した場合(脳ドックの受診は差し支えありません)。
- 3 定員については、変更する場合があります。
- 4 健診料および検査項目は、各健診機関により異なります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、急きょ変更が生じる場合があります。
- 5 脳ドックを希望する人は、下記の点にご注意ください。
  - (1) 心臓ペースメーカーを装着されている人は、脳ドックは受診できません。
  - (2) 既往歴に心房細動がある人、または入れ墨・眉などのアートメイクの施術を行っている人は、聖麗メモリアル高鈴での脳ドックは受診できません(その場合、聖麗メモリアル病院または県北医療センター高萩協同病院での受診となります)。
  - (3) 体内に金属(インプラントなど)が入っていると受診できない場合がありますので、事前に各健診機関にご確認ください。

## 健康をつくるう!

### 『ピロリ菌と胃がん健診について』

ピロリ菌が1983年に発見されてから、菌の感染による胃の炎症が胃がん発生の最大の原因であることがわかってき

ました。感染のない人と比べて、感染のある人は胃がんの発生リスクが30倍以上であると報告されています。ピロリ菌の感染源は幼少期に口から摂取した水や食物からとされていますが詳細は不明です。

当院の胃がん健診では、胃カメラや胃バリウム検査を行っていますが、胃の炎症のある方にはピロリ菌の血液検査をお勧めしています。陽性の場合にはピロリ菌に対する治療(除菌)をおこないます。抗生剤2種類と胃酸を抑える薬の組み合わせで除菌の成功率は約90%です。2か月後に検便検査を行い、ピロリ菌が完全にいなくなったことが確認できない場合には、再度別の薬の組み合わせで除菌を行います。一旦除菌できれば再感染の確率は10年間で1%とまれです。

除菌治療が済めばもう胃がんの心配はないと思われる方もいらっしゃると思いますが、10年以上観察した研究からは胃がんのリスクは除菌しても半減することはないと、感染のない人と同等ではないため定期的な検査が必要です。除菌した後に発生する胃がんには特徴的な色調の変化があるため、バリウム検査では発見することが困難です。検査方法を選択することができるのでしたら胃カメラ検査がお勧めです。



JA茨城県厚生連  
県北医療センター  
高萩協同病院  
病院長  
こんどう ただし  
近藤 匡 先生

# 「国民健康保険」または「後期高齢者医療制度」に加入している人へ 人間ドック

高萩市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で、人間ドックまたは脳ドックを受診しようとする人に対し、健診費用の一部を補助します。

## 補助の対象となる人

国民健康保険(本年4月1日時点で国保に加入している満30歳以上)・後期高齢者医療制度に加入している人で、下記保険税(料)の未納がない人。

国民健康保険の場合…前年度までの国民健康保険税に未納がない世帯の人  
後期高齢者医療の場合…前年度までの後期高齢者医療保険料の未納がない人

また、年度中に75歳になる人は、4月1日時点で国保に加入しており、前年度までの国保税に未納がない世帯の人が対象になります。

## 募集期間 5月8日(金)～29日(金)

※定員超えた場合は、先着順ではなく、期間中の申込全体で、抽選により補助者を決定します。

## 申請方法

- ・新型コロナウイルスの感染予防対策のため、**例年設けていた申請会場は開設しません**(郵送での申請が可能になりました)。
- ・来庁される場合には、手指のアルコール消毒、マスクの着用、検温など感染予防対策にご協力ください。また、申請時は、あらかじめ申請書を取得し、必要事項を記入してから来庁するなど、窓口混雑緩和にご協力ください。

次の各所に備えつけの申請書または市ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記載して押印のうえ申請してください。

### ●申請書配布場所

保険医療課窓口、本庁舎総合案内、総合福祉センター、中央公民館

### ●申請は下記のとおり(窓口申請・郵送申請のどちらでも可能)

<窓口の場合> 平日8:30～17:15に保険医療課へ提出してください。

<郵送の場合> 送付先: 〒318-8511 高萩市本町1-100-1 高萩市役所 保険医療課

※5月29日消印有効です(郵送事故等による書類等の紛失については責任を負いかねます)。



## 胃がん・大腸がん集団検診の予約を受け付けています!

集団検診は、総合福祉センターにおいて検診バスの中で行います(結果は後日郵送します)。  
胃がん・大腸がん検診ともに**40歳以上(令和3年3月31日現在)**の人が対象となります。

検診	内容	日程	注意点
胃がん検診 [料金1,700円]	バリウムを内服して移動検診車内で胃のレントゲン撮影をし、がんの所見の有無を調べます。	6月15日(月)、16日(火)、19日(金)、20日(土) 【受付時間】 7:00～8:30 ※変更になる可能性があります。詳しくは申し込みの際にお伝えします。	※平成29～令和元年度に受診された人には案内をお送りします。 ※検診当日は必要事項を記入した問診票と料金(1,700円)を持参してください。
大腸がん検診 [料金600円]	2日分の便を容器に採取し、潜血の有無を調べます。	【容器配布】 6月5日(金)、6日(土)、8日(月)、9日(火) 場所:総合福祉センターのロビー ※6月10日以降は、健康づくり課窓口で配布します(8月末日まで)。 【配布時間】 平日9:00～17:00 6月6日(土)9:00～12:00 【容器回収】 容器配布の際にお伝えします。	※平成29～令和元年度に受診された人には案内をお送りします(予約の必要はありません)。 ※容器配布期間に料金(600円)を持参し、容器を購入してください。 ※容器回収日に必要事項を記入した問診票と採便後の容器を持参してください。

### ●予約方法

次のいずれかの方法で事前予約をお願いします。

- ①いばらき電子申請・届出サービス(ネット)で予約 ※メールアドレスが必要です
- ②電話で予約(健康づくり課 ☎24-2121)
- ③健康づくり課の窓口で予約(総合福祉センター内)





# 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の間に放送している番組「すこやか生活」で、健康づくりに関する内容をお知らせしています。今月は「閉じこもり予防について」の放送を行います。ぜひお聞きください。  
 ※5月は高齢福祉課がお届けします。

## このとり応援事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)、男性の外科的不妊治療、不育症治療に係る費用の助成をします。

### 対象者

- 1 法律上の婚姻をしている夫婦で、夫または妻の住所が高萩市にあり、検査または治療が終了した時点で高萩市に住所が1年以上ある人
- 2 医師の診断により治療が必要と診断され受診した人
- 3 市税を滞納していない人
- 4 茨城県不妊治療補助金の交付決定を受けている人(特定不妊、男性不妊のみ)

### 助成の対象となる治療および助成額

- 特定不妊治療(体外受精および顕微授精)  
1回の治療につき 10万円\*まで
- 特定不妊の一環として行われた男性の外科的不妊治療を伴うもの  
1回の治療につき 10万円\*まで  
※助成対象経費から県補助金の交付額を差し引いた額
- 不育症治療(保険適用外の不育症の検査および治療)  
年間5万円まで 通算5年間



詳しくは健康づくり課(☎24-2121)までお問い合わせください。

## 5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	5月7日(木)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神科医の相談)	5月13日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	5月25日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)

※幼児健診や赤ちゃん教室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)へ。

行事内容	実施日	時間	会場
街頭献血(全血献血)	5月28日(木)	13:00～16:00	高萩市役所(本町1-100-1)

\*日程は変更になる場合があります。詳しくは茨城県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。



## まちな話

### 3 災害時の水道特別支援に関する協定を締結



左から石本代表取締役・大部市長



大規模災害時の応急給水活動や復旧作業に必要な物資の提供など、災害発生時における市の給水体制の強化を図るため、大崎データテック株式会社と市は「災害時における水道特別支援に関する協定」を締結しました。

### 3 イノシシ捕獲用の箱罠を市に寄贈



左から大部市長・芳賀代表理事専務



寄贈された箱罠

常陸農業協同組合よりイノシシ捕獲用の箱罠1基を寄贈いただきました。この箱罠は、農産物を守るため、県北地域で深刻化している鳥獣被害の軽減に活用してほしいと、昨年に続いて寄贈いただいたものです。

# 高萩市 子育て世代包括支援センター

子育ての  
相談ができるのは  
助かります

## すくすく

がオープンしました

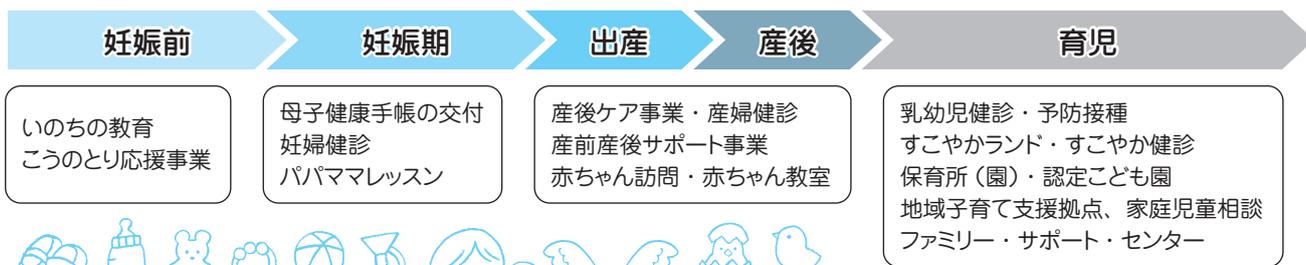


また相談に  
行きますね!

のりこ 紀子さん・ゆきの 由紀乃ちゃん

子育て世代包括支援センター「すくすく」は、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目のない支援を実施します。  
センターでは、安心して妊娠・出産・育児ができるように、妊娠や出産に関する不安のほか、育児に関する悩み、幼稚園・保育園への入園などのご相談に応じます。  
お気軽にご相談ください!

### つながる! 高萩市の子育て応援



母子健康手帳アプリすくすく による  
健康管理・育児情報の発信もしています!

「母子手帳アプリすくすく」とは…  
こどもの成長や予防接種を記録できるアプリです。  
地域の育児情報配信や日記機能もあります。

『母子健康手帳アプリ すくすく』のダウンロードはコチラ↓

★アプリストアからダウンロードして、カンタン登録★

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

## 子育て世代包括支援センター「すくすく」についての問合せ

**対象** 18歳までの子どもと保護者

**主な内容** ・子育てについての相談  
・幼稚園や保育園についての相談  
・地域の子育て事業の紹介 など

**問合せ** 子育て支援課(本庁舎1階)  
☎23-2129

**対象** 妊婦、乳幼児と保護者

**主な内容** ・母子健康手帳の交付  
・妊産婦の相談  
・乳幼児の発育、発達に関する  
相談 など

**問合せ** 健康づくり課(総合福祉センター1階)  
☎24-2121

**開設日時** 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

## 新小学1年生に贈り物

今春、小学校に入学する新1年生に黄色い帽子と防犯ブザーが贈られました。

### ★黄色い帽子 (交通安全学童帽子)

黄色い帽子は、通学時の交通安全を願って、常陸農業協同組合より昭和51年から毎年寄贈いただいているものです。



左から池田高萩支店長・大内教育長



左から大部長・佐々木高萩支店長

### ★防犯ブザー

防犯ブザーは、登下校時の防犯に役立するため、常陽銀行より平成17年から毎年寄贈いただいているものです。

## 児童扶養手当の支払日は 5月11日(月)です。

※今回は3月～4月分までの2か月分が支払われます。

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

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

### 2月の活動

#### 20 赤ちゃん教室 「生活リズムについて」

保健師の「お昼寝は午後3時までには切り上げて」など、おはなしの後は、助産師の先生とわらべ歌に合わせてベビーマッサージ。足の指も1本1本クルクルピッ! 赤ちゃんもママとのスキンシップで安心し、満足そうでした。



### 5月の予定

**5月のイベントは新型コロナウイルス  
感染の拡大防止のため  
中止となります。**

### 開館時間のご案内(通常9:00~16:00)

#### 【休館日】

・5/5(火)~5/6(水)

#### 【変則日】

・5/18(月) 15:00まで

はぎハピ  
QRコード



## お子さんの写真を大募集!

お子さんの

- ・住所・名前(ふりがな)
- ・生年月日・撮影日・一言紹介

応募者さんの

- ・名前・電話番号・お子さんとの関係を記入し、メールまたは郵送してください。

※写真のデータの大きさは3MB以下でお願いします。

宛先 〒318-8511 高萩市本町1-100-1  
市役所企画広報課宛て  
☎info@city.takahagi.lg.jp



## 早寝・早起き・朝ごはん

「朝ごはんを食べたがらない」「食欲にムラがある」といった、食欲が安定しない原因のひとつに、夜ふかしが考えられます。夜ふかしは、子どもの体のリズムを崩します。早寝、早起きをし、規則正しいリズムを身につけると、おいしく朝ごはんを食べることができます。よい生活習慣を続けることで、心身ともに健康な体がつくられていきます。

## 子育てカレンダー

5月

5日(火)	市報5月号発行日 ● 休館日 ● 休館日
6日(水)	● 休館日 ● 休館日
7日(木)	● 健康相談(8:45~11:00)
9日(土)	● 子ども映画会(14:30~)
11日(月)	● 休館日
16日(土)	● おりがみ教室(14:30~)
18日(月)	● 15:00まで開館 ● 休館日
25日(月)	● 健康・歯科相談(8:45~11:00) ● 休館日
29日(金)	● 月末休館日
30日(土)	● おはなし会(14:30~)

6月

1日(月)	● 休館日
5日(金)	市報6月号発行日

白抜きは会場

- 総合福祉センター 詳しくは6ページ「すこやか」
- 萩っ子つどいの広場(総合福祉センター2F)
- 図書館 詳しくは15ページ「図書館だより」

※状況により中止させていただく場合もございますので、あらかじめご了承ください。

中止となった場合、市HPまたは、はぎハピHPでお知らせします。

# 子育てインフォメーション



## 母子家庭等自立促進講習会



### ■介護職員初任者研修

【期 日】6月14日～ 14日間（日曜日のみ）  
レポート提出4回（全130時間）  
【時 間】9時から17時（昼休み1時間）  
内容により短縮されます。  
【募集人数】20名  
【受講料】無料 テキスト代6,000円  
ボランティア保険加入代（392円）  
【申込期限】5月29日（消印有効）

会 場 茨城県母子寡婦福祉連合会  
ラク・ハイツ会議室

対 象 者 母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦で全日程出席でき  
今後就労を希望する人

申し込み 申込用紙は市役所窓口にあります。  
また、ホームページからダウンロードできます。

そ の 他 ・ 託児サービスを利用できます（2歳児以上）。  
事前に登録が必要です。  
・ 次の条件を満たす人は交通費の一部が支給されます。  
（母子家庭等となって7年未満の人で前年度所得が  
一定以下の人）

### 申し込み/問い合わせ先

社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会  
母子・父子福祉センター  
〒310-0065 水戸市八幡町11-52ラク・ハイツ内  
TEL 029-221-8497 FAX 029-221-8618

### ■調剤薬局事務講座

【期 日】10月3日～ 8日間（土曜日のみ）  
【時 間】10時から16時（昼休み1時間）  
【募集人員】20名  
【受講料】無料 テキスト代3,000円  
ボランティア保険加入代（224円）  
【試験料】自己負担 6,500円  
【申込期限】9月18日（消印有効）

## ワーキングマザーとして 輝き続けるために

仕事をしながらの妊娠・出産・育児は、仕事や育児が中心になりがちです。ママ自身の心や体も気にかけて「少し無理し過ぎているかも」というサインを見逃さないようにしましょう。働くママを支援する法律や制度はたくさんありますので、上手に活用するといいですね。まずは周囲の人とのコミュニケーションをとり、一人で不安を抱えないようにしましょう。



## 子育てを応援してくれる 相談窓口があります

子育ては思い通りにならないものですが、子どもの行動に悩んだり、どうしてもイライラが続いたりするときは子育てをサポートしてくれる相談窓口やサービスを活用しましょう。子どもの関わり方や、発達・育児の心配の相談から各種サービスの紹介をすることができます。子育てで困った場合には相談してみてください。

### 子育ての主な相談窓口先

- ・ 子育て世代包括支援センター
- ・ 子育て支援課（家庭児童相談）
- ・ 同仁会児童家庭支援センター

### 児童虐待やDVなどの相談

- ・ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189
- ・ DV相談ナビ全国共通ダイヤル ☎0570-0-55210

子供が喜ぶ三つ星レシピ！

## 萩っ子Kitchen



### マッシュルームとスペアリブのスープ



#### 材料（4人分）

- ◆豚スペアリブ（ぶつ切り） …… 400g
- ◆ビッグマッシュルーム …… 200g
- ◆しょうが …… 1/2片
- ◆水 …… 9カップ
- ◆スックマム …… 大さじ1/2前後
- ◆塩 …… 小さじ1弱
- ◆砂糖 …… 1つまみ
- ◆香菜（粗く刻む） …… 適量
- ◆黒コショウ …… 少量
- ◆塩、こしょう、レモンだれ …… 適量

#### 作り方

- ①豚スペアリブは熱湯に入れ、表面が白くなったら冷水に取って固まった血や汚れを洗う。
- ②ビッグマッシュルームはヘタの部分を十字に4等分に切る。しょうがは皮付きのまま包丁の腹でつぶす。
- ③鍋に①の豚スペアリブ、分量の水、②のしょうがを入れて火にかける。沸騰したら弱火にしてアクを取り、②のビッグマッシュルームを入れて1時間ほど煮る。
- ④スックマム、塩、砂糖で味を整える。
- ⑤④を器に盛り、香菜を飾り、黒コショウをふる。塩、こしょう、レモンだれを添える。

ベトナム料理研究家  
鈴木 珠美さん（高秋大使）レシピ提供

※ビッグマッシュルームがない場合は、れんこん・じゃがいもを食べやすい大きさに切って代用してください。

# スポーツのお知らせ

●問合せ スポーツ振興課 ☎23-2019



## 新しい高萩市スポーツ推進委員が決まりました

スポーツ推進委員とは、スポーツ基本法に基づき市町村の教育委員会が委嘱をする方々です。主な事業として、「三世代交流ふれあいスポーツフェスティバル」や「体力づくり市民歩く会」などを行っております。そのほか、市が実施する各種イベントやスポーツ大会などでの係員として協力をいただいております。新しいスポーツ推進委員は次の方で、任期は令和2年4月1日から令和4年3月31日までの2年間です。

### 高萩市スポーツ推進委員 14名

- |          |          |           |         |          |        |          |         |
|----------|----------|-----------|---------|----------|--------|----------|---------|
| ● 金成 かなり | ● 勝子 かつこ | ● 岩間 いわま  | のぶお 信雄  | ● 野木 のぎ  | けいこ 桂子 | ● 磯野 いその | ひでとし 秀敏 |
| ● 柴田 しばた | ひでとし 英俊  | ● 板垣 いたがき | まさよし 正義 | ● 小堀 こほり | ふみお 文夫 | ● 壹岐 いき  | かずえ 和枝  |
| ● 木村 きむら | のほる 昇    | ● 佐藤 さとう  | のりひこ 憲彦 | ● 清水 しみず | あいこ 愛子 | ● 藤田 ふじた | しのぶ 忍   |
| ● 鈴木 すずき | つきお 次夫   | ● 達 だる    | あきら 晃   |          |        |          |         |



魅せろ躍動 北関東総体 2020

夢を追う熱い思い今虹となれ

開催まで  
あと98日

マスコットキャラクター  
ウイニンくん



©インターハイ

令和2年8月11日(火)～14日(金) 高萩市文化会館にて開催

### 学校紹介ファイナル(磯原郷英高等学校)



茨城国体+102kg級に出場した大久保徹選手

私たち磯原郷英高等学校ウエイトリフティング部は、部員6名と少人数ながら一人ひとりが短い間での明確な目標を設定して練習に励み、今夏、高萩市で行わ

れる「インターハイ出場」を目標として精力的に活動しています。通常日の活動は16時から18時まで、週休日は外部コーチによるトレーニングを4時間程度行っています。実質的なトレーニング時間は1時間半とあえて短く設定し、高い負荷のかかる本番を想定した中で行っています。

ここで、茨城インターハイの候補選手となる3人を紹介させていただきます。

主将の石井拓翔選手は、我がチームでインターハイの基準記録を突破している唯一の選手であり、常に高い目標を持ち練習しています。次に、田崎春夢選手は茨城県の55kg級のチャンピオンです。今年は関東・全国大会入賞を目標に活動しています。最後に川村零苑選手は、チームのムードメーカーであり、ひた向きにトレーニングに取り組む姿勢がチームに活力を与えています。多くの人の支えに感謝し、誰からも愛され応援していただけるよう取り組んでまいります。



磯原郷英高校ウエイトリフティング部は創部47年と茨城県内で一番歴史がある学校です。  
現在の指導者は、阿部健太先生と大武由起子先生です。

# 暮らしの情報



## おしらせ 第2回特設人権相談会について

例年6月に開催している第2回人権相談会は、新型コロナウイルスウィルス感染の拡大防止のため、電話対応とします。なお、今後の予定については市報などでお知らせします。

### 電話相談日時

6月1日(月)  
午前10時～午後3時

### 相談・連絡先

市民課 ☎23-2116

## おしらせ 難病患者福祉見舞金

難病患者の生活を支援することを目的に、難病患者福祉見舞金(年10,000円)を、申請によって支給します。(毎年申請が必要です。)

### 対象者

保健所長発行の「指定難病特定医療費受給者証」または「小児慢性特定疾病医療受給者証」をお持ちで、高萩市に住民登録のある人。

### 申請期限

9月末日まで。

※見舞金は11月に支給します  
▼申請に必要なもの

- ① 指定難病特定医療費受給者証または小児慢性特定疾病医療受給者証
- ② 本人名義の口座番号(対象者が20歳未満の場合は保護者名義の口座番号も可)
- ③ 印鑑

### 申請・問合せ

社会福祉課 ☎23-7030

## おしらせ 5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間になっています。

たばこは吸っている本人・煙を吸ってしまう周囲の人に悪影響を及ぼすものです。この機会にぜひ禁煙にチャレンジする、タバコを吸う時には周囲に煙の影響が及ばないようにするなど、健康づくりのために1歩踏み出してみましょ。

### 問合せ

健康づくり課 ☎24-2121



## おしらせ 軽自動車税(種別割)の減免

心身に障害のある人が使用する軽自動車(バイク等を含む)で、一定の条件を満たす場合、手続を行うと令和2年度軽自動車税(種別割)が減免されます。

### 減免条件

障害者本人または障害者と生計を一つにしている人(家族など)名義の軽自動車で、障害者1人につき1台まで。なお、県の自動車税について減免を受けている場合は対象になりません。

※障害の種類により該当条件が異なります

### 申請方法

本人(代理人)が必要書類等を持参の上、税務課市民税グループで申請。

※土・日・祝日を除く

### 申請に必要なもの

- ① 軽自動車税(種別割)納税通知書
- ② 身体障害者手帳、戦傷病者手帳または療育手帳
- ③ 印鑑
- ④ 運転者の運転免許証(納税義務者と運転者が異なる場合は、納税義務者の本人確認書類も必要となります。)
- ⑤ 納税義務者のマイナンバーが確認できるもの

### 申請期限

6月1日(月)納期限

## おしらせ 高萩市創生奨学金返還支援補助金

本市への定住・移住を促進するため、Uターン者の奨学金返還について、年間20万円を限度に支援します。

### 対象者

- ① 就職等のため、本市にUターンした人
- ② 大学等を卒業し、奨学金を返還している人
- ③ 本年度の末日時点で年齢が30歳未満の人

※そのほか諸要件あり

### 対象奨学金

日本学生支援機構の奨学金など

### 申請締切日

11月30日(月)必着 郵送可

### 申請方法

奨学金貸与を証するものや大学卒業証明書などが必要。詳しくは、市ホームページをご覧ください。くか、左記までお問い合わせください。

### 問合せ

地方創生課 ☎23-2127



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)

**第一学院高等学校** 高萩校

■オープンスクール  
5月30日(土) 10:00～12:30

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。

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

有料広告

## 募集 統計業務の登録調査員

市では各種統計調査に従事する調査員の登録をお願いしています。調査員には、調査終了後に統計調査にごに定められた報酬が支払われます。報酬額は調査内容や受け持ち件数などによって異なります（おおむね2〜5万円）。なお、全ての統計調査に従事できるわけではありません。

### ▼申込み

市役所受付または総務課にある統計調査員希望者登録カードに必要事項を記入の上、総務課（市役所3階）までお持ちください。

### ▼問合せ

総務課 ☎23-2119



## 市役所以外から

### おしらせ 心身に障害のある人に対する自動車税種別割の減免制度

▼減免対象者 身体障害者手帳・戦傷病者手帳・精神障害者手帳

保険福祉手帳・療育手帳をお持ちの人  
※障害の区分、等級により減免できない場合があります。

### ▼減免の対象となる自動車

心身に障害のある人が、通院・通学通所もしくは生業のために使用する自動車  
※障害のある人1人に対し、1台が対象です。

### ▼申請方法

必要な書類をお持ちのうえ、県税事務所へ来所し申請してください。  
※減免の要件により必要な書類等が異なりますので、県税事務所にお問い合わせください。

### ▼申請時期

令和2年度から減免を受ける場合は、令和2年6月1日（納期限）までに申請してください。

※6月1日（納期限）を過ぎると、翌年度からの減免となります。

○新車、中古自動車新規登録に係る減免や自動車税環境性能割減免については、登録日から30日以内に水戸県税事務所自動車税分室（茨城運輸支局内）で申請してください。

○軽自動車の減免申請については、お住いの市役所・町村役場にお問い合わせください。

▼問合せ 茨城県常陸太田県税事務所 収税第一課  
☎0294-80-3314



### おしらせ 日立労働基準監督署の電話がダイヤルインに変わります

4月1日から、日立労働基準監督署の電話は部署直通となりました。

### ▼番号は次のとおり

○36協定・就業規則届、労働時間、賃金、解雇等労働条件担当  
監督（第一、二方面）  
☎0294-22-5187

○労働災害防止、健康確保、機械・設備の設置届等担当  
安全衛生（第三方面）  
☎0294-88-3980

○労災保険の給付、労働保険の加入等担当  
労災（労災課）  
☎0294-88-3981

○雇止め、賃金引下げ、いじ

め・嫌がらせなどの相談担当  
総合労働相談コーナー  
☎0294-88-3977

### おしらせ 全国一斉ダム管理演習を実施します

▼実施ダム 水沼ダム、花貫ダム、小山ダム、十王ダム  
▼実施日 5月13日（水） 時間未定

▼実施方法 ダム管理事務所および各警報局のスピーカーから放送とサイレンを吹き鳴らす。なお、ダムからの放流は行

ありがとうございました

### ～社会福祉協議会へ～

#### <金員預託>

- 社会福祉法人同仁会 同仁会子どもセンター 26,000円
- 松岡グラウンド・ゴルフクラブ 10,000円
- 匿名1名 2,000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。

JUADA 認定ドローンスクール  
**TAKAHAGI YOU FIELD SKY FC**  
ドローンサッカークラブチーム誕生!  
★随時メンバー募集中★  
対象者：8歳以上  
詳細はHPをご覧ください  
ドローンエンジニアラボラトリー  
高萩市大字下君田682  
高萩ユーフィールド（旧君田小学校）  
https://www.you-field.com TEL 0293-28-0071

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



## 製造事業所の皆様へ 2020年工業統計調査を 実施します

6月1日を基準日として、工業統計調査を実施します。

この調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的に行われ、**製造業に属する全ての事業所が対象**となります。

調査をお願いする事業所には、5月から県知事から委嘱された統計調査員が調査票を持って伺いますので、調査票への記入、またはインターネットでの回答をお願いします。

なお、調査内容は統計を作成・分析するためのみに使用するもので、そのほかの目的には一切使用しません。

■問合せ 総務課 総務グループ ☎23-2119

いません。  
▼問合せ 茨城県高萩工務所  
ダム管理課  
☎22-23323

### おしらせ 自動車税の納税はお済みですか？

今年度の自動車税の納期限は6月1日(月)です。最寄りの金融機関、コンビニエンスストアなどで納期内に納めてください。  
※納税通知書は5月1日(金)に発送されます。到着まで時



間がかかることがあります。  
※納税通知書が届かない人、紛失された人は左記までご連絡ください。  
▼問合せ 茨城県常陸太田県税事務所  
収税第一課  
☎0294-80-3314

### 募集 オストメイトの集い

▼日時 6月7日(日)  
午前10時～午後3時  
(受付開始：午前9時30分)

▼場所 ホリソンかみね2階研修室  
(日立市)  
☎0294-22-2045

▼内容 あなたのQOL(生活の質)を高めるオストミー講習会  
①講演 「ストーマケアについて」  
【講師】 ひたちなか総合病院 皮膚排泄ケア認定看護師 大山 瞳 先生  
②ストーマケア悩みごと相談 (講師：協会認定ピアサポーター対応)  
③ストーマ用装具の展示・説明

▼参加費 1,000円(弁当・飲料代込) 同伴者も同じ

▼参加申込み・問合せ 北部センター長 猪口さんへ 電話にて  
☎090-2239-9169(猪口)

▼申込期限 5月31日(日)

▼主催 (公社)日本オストミー協会 茨城県支部

### 募集 シルバー人材センター会員

市内在住で体力に自信のある男女問わず60歳以上の人で、地域社会に貢献したいと考えている人を募集しております。

仕事の内容をはじめ、会員の登録(面接など)の詳細については、高萩市シルバー人材センター事務局までお気軽にご連絡ください。

▼仕事の募集内容  
○草刈作業(草刈機械の資格をお持ちの人)・公共施設や民家等の草刈りを行います。  
○除草作業・手作業などで公共施設や民家等の除草や枯葉の集積を行います。  
○植木の手入れ作業・家庭などの庭木の手入れを行います。  
○障子・ふすまの張替・当作業場で行い、配送するものです。  
○駐車場管理・秋季や夏季期間などの限定作業など  
※職種や就業先により条件が異なりますので、詳細については左記にお問い合わせください。

▼申込み・問合せ 高萩市シルバー人材センター事務局 ☎23-7911



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。

## いばらき シニアカード

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) 右 貴 園

〒318-0032 高萩市大和町2-49  
☎0293-22-3247

有料広告

## 明秀学園日立高等学校

MEISHU HITACHI

明日へ、世界へ。  
可能性を現実にも、  
夢を具体的な目標に。  
明秀日立だから、できる！

〒317-0064 茨城県日立市神峰町 3-2-26

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

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

新型コロナウイルス感染症に配慮して市役所での行政相談は中止します。そのため、相談を希望する場合は、電話で下記へ。

### 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: 5月12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: 5月19日(火)  
午前10時~正午、  
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か月前から予約可。  
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)  
5月14日(木) 午後1時~3時  
法律相談(弁護士)  
5月21日(木) 午後1時~3時  
※相談は要予約  
(ただし、当日は午前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

5月 3日(日・祝)、4日(月・祝)、  
5日(火・祝)、6日(水・振)、  
10日(日)、17日(日)、24日(日)、  
30日(土)、31日(日)

6月 7日(日)、13日(土)、14日(日)、  
21日(日)、27日(土)、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 (一次救急医療機関名)

### 5月

日	病院・医院名(所在地)	電話
3日	おしま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
10日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
17日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
24日	滝川医院(春日町)	(23)3100
31日	松岡クリニック(下手綱)	(22)1000

### 6月

日	病院・医院名(所在地)	電話
7日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
14日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
21日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366
28日	おしま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300

●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、携帯電話から短縮ダイヤル #7119 または、03-6667-3377
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、携帯電話から短縮ダイヤル #8000 または、03-6667-3377

## 人口と世帯

令和2年4月1日現在(前月対比)

人口 27,614人(-86人)

♂ 13,704人(-33人)

♀ 13,910人(-53人)

3月 出生数 10人(+1)

死亡数 33人(-6)

転入 136人(+64)

転出 199人(+108)

世帯 11,625世帯(+27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。



高萩市内の交通事故概況  
(R2.4.12現在(前年比))  
人身事故発生件数 7件(-10)  
死者数 0人(-1)  
負傷者数 10人(-17)

## 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
- ◆ビン・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
- ◆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)

市報掲載の催し・事業などは、新型コロナウイルス感染の拡大を防止するため、中止・変更になる場合があります。

最新の情報については、市ホームページをご覧ください。各問合せ先にご確認ください。

# 防災コーナー

## 備蓄の新しい方法

### ローリングストックで常に備える習慣を

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。

### ローリングストックのポイント

#### ①古いものから使うこと

備蓄する食材が古くなってしまわないよう、消費の際には、必ず一番古いものから使うよう置く場所を工夫するなどし、上手に循環させる。

#### ②使った分は必ず補充すること

ローリングストックでは、備蓄品としてストックしているものは食べても構いません。ただし、消費した量を必ず買い足すようにしましょう。



■ 問合せ 危機対策課 ☎23-2215



## 地域おこし協力隊の高萩生活



私は、2018年4月に高萩市の地域おこし協力隊になり、早くも2年が過ぎました。

主な取り組みは、高萩市の自然資源を有効に活用し、アウトドア活動を通して高萩市の魅力をアピールすることです。1年目の活動は、アウトドア活動ができるフィールドの調査を行い、2年目は小山ダムでカヌーやグランピングの体験ができる高萩アウトドアフィールド「はぎピレッジ」の準備と運営の協力をさせていただきました。

最後の年である3年目の活動は、新しいアウトドアの取り組みとして高萩市内で「ツリークライミング」を行えるように活動していると考えています。

「ツリークライミング」とは、安全装備とロープを使い木や森などの自然と一体感を味わう体験活動です。現在は講習会に参加して、技術を習得している段階ですが、まずはイベントで体験会ができるように進めていきたいです。



■ 問合せ 地方創生課 ☎23-2127

# 図書館だより



図書館カレンダー ●は休館日

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

- 5/9(土) 14:30~ 子ども映画会
  - 映画 おしりたんてい (カレーなるじけん) ほか3話
- 5/16(土) 14:30~ おりがみ教室
  - カーネーション ●つばめひこうき
  - てんとうむし
- 5/30(土) 14:30~ おはなし会
  - 絵本 いただきバス
  - 紙芝居 おたまじゃくしの101ちゃん
  - パネルシアター あいうえ王子

【開館時間】

平日(3~10月)	9:30~17:50
土・日・祝日	9:30~17:00
水曜日	9:30~18:50

■ 問合せ 図書館 ☎23-7174

**イベントの中止お知らせ**  
状況により中止させていただく場合もございますので予めご了承ください。中止となった場合、市HPおよび図書館HPにてお知らせします。

## 新刊案内 緑のそよ風に乗って!

<p>一坪でできる野菜づくり 北条 雅章 フティック社</p>	<p>たんぼの秘密 森乃 おと 雷鳥社</p>	<p>茨城古民家・レトロめぐり旅 ゆたかり編集室 メイソエバーサルコンテンツ</p>
<p>切る枝・残す枝がわかる! 庭木の剪定 宮内 泰之 ナツメ社</p>	<p>全国大人になっても行きたいわたしの絵本めぐり 麻生のり子 株式会社G.B.</p>	<p>新刊続々! HPをチェック!</p> <p>図書館HP</p>



# 萩っ子の夢

秋山中学校 3年生



いいずみ しょうた  
**飯泉 翔太**

たくさん勉強して、信頼される医師になりたいと思っています。そのために今できること、やらなくてはならないことを頑張っています。



すずき ゆうあ  
**鈴木 悠**

人のことを助けるだけでなく、小さなことにも気付ける優しい看護師になって活躍したいです。



いとう あいな  
**伊東 亜衣菜**

以前入院した経験があり、看護師さんたちが治療だけでなく一緒に勉強や折り紙をしてくれて、こんな看護師になりたいと思ったからです。



やくち はお  
**矢口 霸王**

僕は体が小さいけれど、体が小さくてもプロ野球選手になれることを証明してみせたいと思ったからです。

## 新型コロナウイルス感染症についての相談窓口

### ●厚生労働省 電話相談窓口

☎0120-565653

(フリーダイヤル)

受付 9:00～21:00(土・日・祝日も実施)



### ●茨城県中小企業支援対策室

☎029-301-2869

受付 9:00～17:00(平日のみ)

- ・国や県の公的融資制度や民間金融機関からの借り入れを断られてしまった場合
- ・雇用調整助成金の上乗せ助成を受けたい場合
- ・国の施策や支援について知りたい場合

### ●茨城県 電話相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関する相談・感染予防に関すること、心配な症状がでたときの対応など

☎029-301-3200

受付 24 時間対応(土・日・祝日も実施)

### ●日立保健所(帰国者・接触者相談センター)

電話相談窓口

☎0294-22-4188

受付 9:00～17:00(平日のみ)

感染が疑われる場合、受診する医療機関が分からない場合など

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- ・高齢者や基礎疾患等のある人は、上の状態が2日以上続く場合

### 高萩市 電話相談窓口

受付 9:00～17:00(平日のみ)



### ●一般的な問合せ

危機対策課 ☎23-2215

### ●健康に関する問合せ

健康づくり課 ☎24-2121

### ●中小企業向け融資、支援施策等に関する問合せ

観光商工課 ☎23-7316

## 市からの最新情報はこちら



ID @takahagicity

LINEの「友達追加」から「ID検索」、またはQRコードからご登録ください。



メルたか

ご登録いただいたメールアドレスに、市のお知らせや不審者情報等を送信します。市公式ホームページまたは、QRコードからご登録ください。



Facebook

市公式ホームページからご覧いただくか、「高萩市フェイスブック」を検索、またはQRコードからアクセスしてください。



市公式ホームページ

「高萩市」と検索、またはQRコードからアクセスしてください。

