

高萩

市報

たかはぎ

No. 674

2016 Mar.

3

Public relations of Takahagi-city

主な内容

- 地域で支える認知症.....②
- 表彰、軽自動車税率の変更.....④
- まちの話題.....⑤
- すこやか.....⑥
- 子育てインフォメーション.....⑧
- 暮らしの情報.....⑩
- 放射線量測定結果／防災コーナー.....⑭
- スポーツのお知らせ／図書館だより.....⑮
- 桜まつり情報 ほか.....⑯

－手作りひな人形まつり－
癒しの空間を楽しむ

地域で支える認知症

大切なのは正しい理解と地域のつながり

誰もが、いつ発症しても不思議ではない病気「認知症」。皆さんの中にも、「自分や家族など身の回りの人が認知症になったらどうしよう…」と考えたことがある人もいないでしょうか。

急激に高齢化社会が進展する中、厚生労働省の調べによれば85歳以上の4人に1人が認知症に該当しており、2025年には65歳以上の5人に1人(約20%)が認知症になると推計されています。

高萩市では、今後増加するであろう認知症の方々が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるまちづくりを目指し、認知症を正しく理解する人づくり・地域づくりの一環として「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

今月号では、認知症の症状や予防方法、サポーター養成講座などについてご紹介します。

問合せ 高齢福祉課 地域包括支援グループ ☎22-0080

高齢化社会の進展に伴い、認知症は、大きな社会問題として幅広く取り上げられるようになってきました。住民の意識や関心も高く、各所で開催する認知症サポーター養成講座への参加者は、回を重ねるごとに増え、認知症の様々な事例やその時に合う対応を教えて欲しいという希望が多く寄せられています。

認知症の方は、中核症状による物忘れや理解力の低下、動作もゆくりで転倒しやすくなるなど、症状は時間と共に変化していきます。また、その方の性格や環境によっても、その症状は様々です。講座の中でも、寸劇により認知症の方への対応を学んで頂きますが、それは一例に過ぎず、これで完璧という正解はありません。**その方の性格を知り、病**



ひたちの森高萩
主任介護支援専門員
(ケアマネジャー)

すずき あいこ
鈴木 愛子さん

平成14年にケアマネジャーの資格を取得し、現職に就いて11年の経歴を持つ。認知症ケア専門士として市主催の「認知症サポーター養成講座」の講師としても活動しています。

状態を理解し、家族の方が本人の立場になってどう暮らしたいのかを考えてあげることが大切です。そして、本人の状況を理解し、ありのままを受け入れ、工夫しながら介護していくことが、認知症の進行を緩やかにすることにもつながるのです。

それでも急激な変化や、家族だけでは解決できない事態も起こります。その場合には、**家族だけで抱え込まず、身近に相談できる人を増やしていくことが重要**です。かかりつけ医やケアマネジャーなど、認知症本人に関わる人の輪を広げる。そして、**困ったときにお互いの近所付き合いができるようになること**が、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに繋がっていくのではないのでしょうか。

■認知症とは

脳は、私たちの活動をコントロールする司令塔。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりしたために、記憶障害を中心とした「中核症状」や、幻覚や徘徊などの「周辺症状」などが生じることによって、日常生活を送る上で、様々な支障が出ている状態をいいます。

この誰にでも起こりうる脳の病気「認知症」は、症状によって左表のように大別されます。一般的に、認知症＝アルツハイマーと認識される場合が多いですが、それぞれ症状や特徴などに違いがありますので、症状を理解した上で適切な対応をする必要があります。

■認知症を予防するには

認知症発症のリスクを少なくするためには、生活習慣病対策をすることが大切です。

- 喫煙をしない
- 毎日適度な運動をする
- 深酒をしない、酒を飲まない
- 規則的に7～8時間の睡眠をとる
- 適正な体重を維持する
- 朝食をきちんととる
- 間食をしない

■認知症対応のポイント

認知症の方の対応には、「これで完璧」ということはありません。人には個性があり、認知症の方でも同じですので、相手の立場になって考えることが大切です。

認知症の方の介護は、大きな労力がかかり、家族にとっても大変な負担になります。そんな時、普段から近所とのつながりを大切に、近くに相談できる人がいれば安心です。また、病院や市役所などでも相談することもできるので、気になったら誰かに相談する、家族だけで抱え込まないといった気持ちが重要です。

■認知症かと思ったら

認知症は、早期に正しく診断されることが適切な治療が受けられ、病状の進行を遅らせることや問題行動等の軽減が図れる病気です。また、適切なアドバイスや福祉サービスを活用することは、周囲の方の介護負担の軽減にもつながります。

「何かおかしい」「ひよっとしたら」と感じたら、お早めにかかりつけの医療機関や地域包括支援センターなどに相談してください。また、下記にあるチェックシートも是非ご利用下さい。

■求められる認知症サポーター

認知症の方々が、安心して地域で暮らしていくためには、認知症に理解ある地域づくりが必要であり、周りの家族や地域の皆さんが、認知症を正しく理解することが重要です。

市ではこのような理解ある応援者を、地域の中で少しでも増やしていくため「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症サポーターとなるには

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち認知症の人やその家族にとって、応援者（サポーター）となる人のことです。サポーターになるには、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症の基礎知識や認知症の方への接し方について学んでいただく必要があります。

高萩市では、これまでに1,151名がサポーターになりました。サポーターとなった方には、その証として「オレンジリング」を配布しています。

講座は、市民向けの養成講座以外にも企業や団体、町内会など各種団体への出張講座も開催しています。受講を考えている場合は、市役所高齢福祉課までご相談下さい。

※認知症に関する寸劇（動画）も閲覧できます。 [高萩市 認知症寸劇](#)

[検索](#)

※更にステップアップを目指す「スキルアップ講座」も開催しています。

受講者の声

認知症の問題をよく見聞きするようになり、他人事とは考えられず受講しました。高齢者世帯も増え、「別居の身内より近所の他人」が認知症の症状に気づくことの方が多いと感じます。そう考えると、認知症への対応は、より多くの人が認知症サポーターとなり、地域全体で認知症の人を支えていくことが重要ではないかと思います。（島名のMさん）

認知症簡易チェックサイトの紹介

市ホームページから、スマートフォンやパソコンによる認知症簡易チェッカーにアクセスできます。いくつかの質問に答えるだけで認知症の心配があるかを判定、利用料は無料ですのでお試しください。

[高萩市 認知症チェック](#)

[検索](#)



▲サポーター養成講座の様子
●受講者証のオレンジリング

受賞おめでとうございます

第44回茨城県医療功労賞



内田 さくさん
(内田医院)
長年にわたる地域医療に貢献した人を顕彰する医療功労賞の表彰式が行われ、地域住民の支えとなる健康増進や疾病予防、治療などに献身的に活動された功績が認められ受賞されました。

平成27年度健康づくり推進事業功労者表彰

知事賞

保健福祉部長賞

沼田 和教さん
(沼田歯科医院)
ひしかわ 健司さん
(菱川歯科医院)

平成27年度茨城県献血功労者表彰

日本赤十字社茨城県支部長感謝状

沼田 実さん
(東本町)

平成27年度茨城県市長会自治功労者表彰



深谷 やすお
保男さん
(島名)
二十余年の間、地域と行政とのパイプ役として御尽力され、地域住民の意見集約や農業土木等の円滑な執行に協力された功績が認められ受賞されました。

平成28年度から

軽自動車税の税率(年額)が変わります



問合せ 税務課 市民税グループ ☎23-2115

■原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の軽自動車、二輪の小型自動車【表1】

【表1】

種 別			現行税率	平成28年度からの新税率
原動機付自転車	50cc以下		1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下		1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下		1,600円	2,400円
	三輪以上で20cc超50cc以下(ミニカー)		2,500円	3,700円
小型特殊	農耕作業用	二輪のもの	1,600円	2,000円
		四輪のもの	1,000cc以下 2,400円 1,000cc超 3,100円	3,000円 3,900円
	特殊作業用		4,700円	5,900円
	二輪の軽自動車(125cc以上250cc以下)		2,400円	3,600円
	二輪の小型自動車(250cc超)		4,000円	6,000円

■三輪および四輪の軽自動車【表2】

- ①現行税率 → 平成27年3月31日までに新規登録をした車両
 ②新税率 → 平成27年4月1日以降に新規登録をした車両
 ③重課後税率 → 新規登録してから13年を経過した車両
 ④軽課後税率 → 平成27年4月1日から平成28年3月31日までに新規登録し、かつ各基準を満たす車両(軽課後税率の適用は平成28年度分に限る)
 (ア) 乗用の場合は平成32年度燃費基準達成車、貨物用の場合は平成27年度燃費基準+15%達成車
 (イ) 乗用の場合は平成32年度燃費基準+20%達成車、貨物用の場合は平成27年度燃費基準+35%達成車
 (ウ) 電気自動車、天然ガス軽自動車

【表2】

種 別				①現行税率	②新税率	③重課後税率	④軽課後税率		
							(ア)	(イ)	(ウ)
軽自動車	三輪のもの			3,100円	3,900円	4,600円	3,000円	2,000円	1,000円
	四輪以上のもの	乗用	営業用	5,500円	6,900円	8,200円	5,200円	3,500円	1,800円
			自家用	7,200円	10,800円	12,900円	8,100円	5,400円	2,700円
		貨物	営業用	3,000円	3,800円	4,500円	2,900円	1,900円	1,000円
			自家用	4,000円	5,000円	6,000円	3,800円	2,500円	1,300円

※新規登録とは、最初の新規検査(新車)のことです。自動車検査証の「初度検査年月」欄で確認できます。
 ※各燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄で確認できます。



2 4 新庁舎建設工事の安全祈願祭



市役所新庁舎建設予定地(旧庁舎跡地)にて、小田木市長、田所議長、施工者の株木・日興特定建設工事共同企業体など関係者約70人が出席し、再建工事の安全祈願祭が執り行われました。再建する新庁舎は、鉄筋コンクリート4階建てで、来年夏の完成を目指しています。

小田木市長は、「新庁舎建設については、十分に議論を重ねてきた。復興の要となる事業であり、市民に愛される庁舎となるよう、安全に注意して施工していただきたい。」と挨拶しました。

2 10 子供たちがサケの稚魚を放流

花貫川の環境美化に取り組む「花貫川清流の里づくり会」が、秋山小学校とあおぞら保育園の子供たちを招き、サケの稚魚約3



万匹を放流しました。同会では、花貫川の清掃やサケの稚魚の放流などを毎年続けています。

今回放流した稚魚は、4年前の東日本大震災が起こる直前に放流し昨年10月に産卵に戻ってきたサケから、採卵・ふ化させ体長4～5センチに成長させました。子供たちは、花貫川でのサケとの再会を願いながら放流しました。

1 26 高齢者から児童へ戦争体験を語り継ぐ

終戦から70年が経過し、子供たちへ戦争体験を語り、戦争の怖さと平和への願いを伝えようと、生涯学習活動をする高齢者



写真左から
花岡文照さん、棚谷多美子さん、石川洋一さん

グループ(蓬莱会)の戦争体験者6人により、市内小学校4校でお話会が催されました。

就将館で開催されたこの日は、終戦当時の高萩市の状況や、その時に何をしていたかなどの体験談と共に、子供たちへは「平和と恵まれた環境がうらやましい。今できることをがんばって、良い未来をつくって欲しい。」とメッセージが伝えられました。

2 14 まちづくり団体の相互交流を図る アイラブ高萩・まちづくり大会

アイラブ高萩・まちづくり大会が総合福祉センターで開催され、まちづくり活動団体や市民などが参加しました。



活動内容を発表する
市街地活性化研究会の緑川代表

基調講演では、高萩ブランディングアドバイザーの藤原浩氏より“高萩のブランド強化、その可能性と未来”と題し「伝統や文化の成り立ちの正しい理解が大切。多くの人に関わり、市のことを発見し、深く学び、磨いていくことがブランドにつながる」と話されました。団体発表では、代表3団体(市街地活性化研究会、クラフトフェアin高萩、NPO里山文化ネットワーク)から、それぞれの事業や活動内容が発表されました。

2 6 ウエイトリフティング競技講演会 ～2020東京五輪を目指して～

ウエイトリフティング競技で活躍する早稲田大学1年の安嶋千晶選手、柏木麻希選手の講演会が、高浜スポーツ広場で開催されました。



高萩市ウエイトリフティング教室の皆さんと記念撮影する柏木選手(中央左)と安嶋選手(中央右)

国内外の大会で輝かしい成績を残し、2020年東京オリンピック出場を目指している両選手からは、ウエイトリフティングを始めたきっかけや魅力、今後の抱負などが語られ、参加した小中学生や高校生、父兄らは興味深く聞き入っていました。

講演後は、ウエイトリフティング教室や体験に来た子供たちへの指導も行われました。

※平成31年茨城国体のウエイトリフティング競技は、高萩市文化会館で開催されます。



第12回

街の医療と健康づくり

不眠症の解消にはストレスや不安を取り除きましょう



内田医院
うちだ たいち
内田 太一 先生
(精神科・心療内科医)

- 所在地
高萩市大和町2-16
Tel 0293-22-2137
- 診療科目
内科・小児科・精神科・
心療内科・婦人科・皮膚科
- 診察時間
9:00~11:30 14:00~16:30
※科目により診療日・時間が違います
ので受診の際はお問い合わせ下さい。
- 休診日 木・土(午後)・日・祝日

Q 不眠の原因とは

まず不眠の種類には、床についてもなかなか眠りにつけない「入眠障害」、いったん眠りについても、翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、希望する時刻、あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない「早朝覚醒」というのがあります。これらの症状は、環境の変化やストレス、病気(うつ病、統合失調症など)が原因とされるものと、加齢とともに深い睡眠(ノンレム睡眠)がとれなくなることが原因とされています。

加齢とともに眠りが浅くなる理由は、睡眠ホルモン「メラトニン」の減少です。メラトニンは睡眠をうながす物質で、メラトニンが脳内で十分に分泌されると、人は自然と眠くなります。

Q 質の良い睡眠をとるために出来る事はありますか

不眠は、環境の変化やストレス、病気からなる場合が多いため、まずは不眠の原因を探り、それらのストレスや不安を取り除くことが大切です。

質の良い睡眠をとるには、メラトニンの分泌を増やす事が重要です。メラトニンは、朝に太陽の光を浴びることで、夜に多く分泌されます。天気の良い日には外に出て、太陽の光を浴びる習慣をつけましょう。

また、家族の理解と協力も大切です。「朝起こしてあげる」「一緒に出かける」などのサポートがあると良いでしょう。その他、「昼寝は30分程度」「休日でも同じ時間に起きる」など、生活リズムを崩さないことが重要です。

心が不安定に感じたり、悩みや不安を抱えている時には、家族や友人などに相談してみましょう。また、病院を受診するのに抵抗がある人は、市で実施している「こころの相談(予約制)」をご利用ください。精神科医及び精神保健相談員が皆さんの悩みをお聞きします。

おひとり様レシピ

ひとり暮らしでも 簡単・ヘルシー・おいしく自炊

●問合せ 高齢福祉課地域包括支援グループ ☎22-0080

カニカマとアボカドのちらし寿司.....

ひじき入り

●材料

ごはん	...150g(茶碗1杯)	
酢	...小さじ2	★寿司酢の調味料
砂糖	...小さじ2	
塩	...小さじ1/4	
卵	...1個(M玉)	
	※ごはんのにせるのは1/4くらい	
サラダ油	...小さじ1	
アボカド	...1/4個	
カニカマ	...3本	
いりごま(白)	...適量	
市販のひじきの煮物	...35g	
ぎざみのり	...適量	

栄養量※目安

エネルギー	...485kCal	たんぱく質	...12.4g
脂質	...13.1g	カルシウム	...88.1mg
食塩相当量	...2.4g		

<作り方>

- ★寿司酢の調味料を全て混ぜ、ごはんにかけてまぜておく。
- できた酢飯に、ひじきの煮物、いりごま(白)をいれてまぜる。
- フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、といった卵を流し入れる。
- 卵は均一に広げ約1分熱して、破らないように取り出す。
- 取り出した卵を細く切って、錦糸卵を作る。
- カニカマとアボカドは食べやすい大きさに切っておく。
- ひじきごはんを茶碗に盛り、錦糸卵、カニカマ、アボカドを彩りよくのせ、ぎざみのりをかけて完成。



すこやか

ウォーキングを始めてみませんか ～地域で活動している高萩ウォーキングクラブを紹介します～

高萩ウォーキングクラブは、平成16年8月設立、会員数80名(H27.10現在)です。
ウォーキングを推進し、多くの人に歩く楽しさを広めるとともに、自然に親しみ、自然を愛護し健康で明るい社会づくりに貢献することを目指しています。

活動内容は、月に2回、市内や茨城県内などを中心にウォーキングを企画しています。また、高萩市が開催する健康教室において講師を勤めたり、毎年県へ「ヘルスロード(健康づくりのためのウォーキングコース)」の推薦をしています。詳しくはクラブの機関紙「はぎの香り」(市民課・総合福祉センター・中央公民館・松岡公民館等にあり)をご覧ください。

また、随時会員も募集しておりますので、興味のある人は堀内さん(☎22-5173)までご連絡ください。



●高萩市のヘルスロード

常陸の小京都たつごの里コース	3.6km	日本の渚百選高戸海岸散策コース	2.9km
小島橋から高戸の海を望むコース	4.4km	太平洋潮騒コース	4.5km
高萩ハーモニーパークコース	1.4km	福祉センターから文化会館を巡るコース	3.1km

詳しくは、茨城県ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/herusuro-donituite.html> をご覧ください。



3月は自殺防止月間です.....

県では「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談をお受けしています。周囲で悩みを抱えている人に紹介してください。

■平日 ☎029-244-0556(9～12時/13～16時)(祝日・年末年始休)
■土日フリーダイヤル 0120-236-556(9～12時/13～16時)(年末年始休)

3月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 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
こころの相談 (精神科医の相談)	3月9日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (筋力アップコース)	3月9日(水)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制) (定員に達したので申込終了しました)
歯周病検診	3月10日(木)	10:00～15:15	20代から80代の市民(*予約制)
健康相談	3月11日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
パパ・ママレッスン (2回目)	3月11日(金)	18:30～20:30(受付18:15～18:30)	平成28年4月～7月出産予定の初妊婦と夫 (*予約制)
2歳児歯科健診	3月16日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成26年1月・2月生まれの幼児
赤ちゃん教室	3月23日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがいる保護者
歯周病検診	3月25日(金)	10:00～15:15	20代から80代の市民(*予約制)
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	3月25日(金)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	3月28日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血 (全血献血)	3月18日(金)	10:00～16:00	会場：ベシア高萩モール店
----------------	----------	-------------	--------------

忘れていませんか？ 小学校入学前に「麻しん・ 風しんワクチン第2期」を うけましょう



●問合せ 健康づくり課保健予防グループ ☎24-2121

はしか（麻しん）は、感染力が大変強く、ウイルスによって空気感染する急性の発しん性疾患で、合併症で重症化する場合は、最悪の場合は死亡するケースもある病気です。治療法はなく、予防接種が一番の予防方法です。

※予防接種は、お子さんが感染しないためだけではなく、家族や学校など周囲へ感染を広げないためにも有効です。

まだ第2期の予防接種を受けていない人は、かかりつけ医に相談し、**平成28年3月31日**までに受けましょう。

※平成28年3月31日を過ぎると接種費用は自己負担となります。

■対象者 5歳以上7歳未満

（平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ）

第2期は、
1歳の頃に接種した
予防接種の免疫を、
強固なものにする
大事な予防接種です。



総合福祉センター2F

萩っ子つどいの広場通信

●問合せ 子育て支援課子育て支援グループ ☎23-2129

総合福祉センター2階にある「萩っ子つどいの広場」は、小さなお子さん（未就学児）をもつお父さん・お母さんと子供が楽しく遊び、情報交換できる広場です。今月の赤ちゃん教室では、はみがきと食習慣の話を予定しています。

わらべ歌遊びなど親子で楽しめる催しを用意しております。皆さんお気軽にお立ち寄りください。

【開館時間】 9:00～16:00

（3/22は15:00まで。

3/20、3/21は休館日です）

【持ち物】 飲み物（水・お茶）、子供の名札

※いつでも無料でご利用になれます。スタッフ一同お待ちしております。

ハッピースマイル

おままごと始めました。



おいかわ まなみ
及川 真奈美ちゃん
1歳7か月

お子さんの写真を大募集!!
メール又は郵送で
市役所企画広報課まで
info@city.takahagi.tok.jp

子育てカレンダー

3月

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

4月

1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	
4日(月)	
5日(火)	市報4月号発行日

白抜きは会場

総 総合福祉センター 詳しくは7ページ「すこやか」

☪ 萩っ子つどいの広場(総合福祉センター2F)

図 図書館 詳しくは15ページ「図書館だより」



子育てインフォメーション



おもちゃの種類と遊び方

●ブロック・積み木



形を組み合わせる遊びおもちゃは、指先の発達や創造・想像力を育てるほか、集中力を高めます。

軽いものから使いはじめ、月齢や発育に合わせて、様々な大きさが混じっているものへと発展させていきます。

はじめは、ブロックを両手で持ち、ぶつけて音を楽しみますが、1歳頃になると、積み重ねたり、つなげたりするようにもなり、トンネルなどに見立てて作ることを楽しむようになります。

2歳頃になったら、形が複雑ではめごたえのあるブロックも用意するとよいでしょう。平面と立体のブロックを合わせて電車と線路に見立てたり、お盆にしてままごとのごはんをのせてみたりと、見立て遊びへ発展します。

●ままごと用おもちゃ



ままごとや着せ替え、変身ごっこなどのごっこ遊びは、想像力を豊かにし、友達と関わる力を育みます。

半分にカットできる野菜のおもちゃやキッチンセットも楽しいものですが、布や古着を置いておくだけでも十分です。イメージをふくらませ、エプロンやバッグにするなどして世界を広げていきます。

また、遊びや片づけのなかで布を折ったり畳んだりすることで、服を畳む習慣づけにもなります。

●集中力を高めるおもちゃ

ひとりで繰り返し挑戦できるおもちゃは集中力を高めます。指先を使うものが多く、手指の発達にもつながります。

穴を開けたタッパーに棒を入れる棒落としのような“静”の遊びは、繰り返し遊ぶことで落ち着くことができます。月齢や発育にあわせておもちゃを手作りするのもよいですね。

●大型遊具

手足を動かすことで、全身の発育を促し、運動能力を伸ばします。滑り台や牛乳パックをいくつか合わせて作った大型ブロックなどは、全身を使って遊ぶことができます。上り下りするときに、手足を曲げ伸ばしてつかんだり、足の指先に力を入れたりするなど、ふだん使わない部位を積極的に使うことで、発育を促します。

外で体を動かしましょう

寒さが和らいでくると、外遊びがしやすくなりますね。子供にとって、お日さまの光を浴びることは成長発達には欠かせません。まず体操やランニングなどで全身を温めて、ケガ予防にも努めるようにしましょう。

萩っ子Kitchen

親子で料理にチャレンジ!

材料(6個分)

蒸しパンミックス 2カップ
牛乳 1/2カップ
ニンジンのすりおろし ... 大さじ1
アルミカップ8号サイズ 6個

作り方

- ①蒸しパンミックスと牛乳をよく混ぜる。
- ②①にニンジンを加えて混ぜる。
- ③②を型に流し入れて蒸す。
(電子レンジでもOK)

*あればレーズンを飾り付けにのせる

ニンジンの蒸しパン



ワンポイントアドバイス

ホットケーキミックスを使ってもおいしく仕上がります。ニンジンの量を増やしたり、他の野菜を使ったりするとアレンジもできますよ。

(1個分)エネルギー 164kcal たんぱく質 3.7g
カルシウム 63mg 食物繊維 0.9g

高萩市食生活改善推進連絡会

暮らしの 情報



お知らせ

修学のため高萩市を
転出する国民健康保険
被保険者の人へ

引き続き高萩市国保に
加入することができます

修学のために転出される場合、特例として現在の世帯に加入している状態で、転出先の住所の保険証を交付することが決められています。転出の届出の際に申告していただき、手続きしていただきますようお願いします。※該当者の保険証と学生であることがわかる証明書(在学証明書、入学証明書など)が必要です。

学生の届出をせずに転出してしまつと無保険、または誤った国保加入の原因になってしまいますので、ご注意ください。▼問合せ 保険医療課 国保・医療福祉グループ ☎ 23・2117

お知らせ 国民健康保険証を 郵送します

国民健康保険証更新のため、4月からの新しい保険証をご自宅へ郵送します。(3月23日頃発送)。なお、高齢受給者証(青いカード)は7月31日まで現在の受給者証をそのまま使用してください。※7月下旬に新しい受給者証をお送りします。▼簡易書留での受け取り希望の場合 3月11日(金)までに切手310円分を保険医療課に持参してください。▼後期高齢者医療制度加入者の保険証更新時期 7月下旬発送 ▼問合せ 保険医療課 国保・医療福祉グループ ☎ 23・2117

募集 地方創生座談会の 参加者

今年度の高萩市における地方創生の取組について説明するとともに、市民・市内通勤者の方々と意見交換し、新たな取組を模索する座談会を開催します。一緒に高萩の未来を考えましょう。▼日時 3月17日(木)午後6時〜7時30分 ▼会場 総合福祉センター会議室3 ▼対象者 市民、市内

お知らせ 固定資産税の 納付書の発送日は 4月1日(金)です

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



生涯現役 いきいき元気

”パソコンが日課“

趣味はパソコン、自炊もしています。と元気に話してくれたのは91歳になる長澤一さん。なんとパソコンは80歳から始めたそうです。「初めは、キーの打ち方、入力方法を勉強しました。パソコンはローマ字入力なので、とにかくローマ字の勉強を一生懸命頑張りました」という長澤さん。今ではパソコンに向かうのが日課だそうです。

パソコンでは、日記を書いたり、今練習しているルービツクキューブの揃え方を調べたり、大好きなカラオケが上手になるよう動画を見て練習したり、美味しそうなレシピを検索して自炊するなど、とにかくパソコンを使いこなしています。また、パソコンで毎日息子さんたちとメールのやり取りをしており、その日にあった出来事を報告しています。「このやり取りも楽しみの一つですね」と嬉しそうに話してくれました。

また、裏庭にある畑では、野菜を作っています。「今年は白菜が沢山収穫できました。ニンニクも植えたので収穫するのが楽しみです」と笑顔の長澤さん。

収穫した野菜は、知り合いや近所さんにも振る舞います。「人の世話になるのではなく、自分で出来る事はやる。何か役に立つことはあるかな」と常に考えています」それが元気の秘訣かもしれません。



ながさわ はじめ
長澤 一さん
(横川・91歳)



マイナンバーカードの 交付が始まりました

■問合せ 市民課 市民グループ ☎23-2116

マイナンバーキャラクター
マイナちゃん



マイナンバーカード交付の手順

マイナンバー通知カードとともに届いた「個人番号カード交付申請書」により申請してください。

交付申請を行った人のご自宅に、市役所から交付通知書(はがき)が届きます。

交付に必要な持ち物を持って、交付通知書(はがき)に記載された期限までに、高萩市役所市民課窓口(仮設庁舎A棟1階)へ、ご本人がお越しください。



■マイナンバー通知カードの保管期限は3月31日までです

市役所では、郵便局から戻ってきた通知カードをお預かりしています。

まだ通知カードを受け取っていない人は、お早めに市民課窓口へ受け取りに来ていただきますようお願いします。

おしらせ 土地・家屋価格等の 縦覧

▼目的 ほかの土地や家屋の評価と比較して、自分の資産の評価額が適正かどうかを確認するための制度です。※目的外の縦覧はできません。▼
縦覧場所 市役所税務課窓口(仮設庁舎A棟2階)▼縦覧期間 4月1日(金)～5月2日(月)午前8時30分～午後5時15分 ※土日・祝日を除く。▼手数料 無料▼縦覧範囲 土地・家屋価格等縦覧帳簿に記載されたほかの土地・家屋の評価額等 ※個人情報保護のため所有者・納税義務者名は記載されていません。▼対象者 土地・家屋の納税者及び当該納税者の代理人として委任状を提示した人 ※土地の納税者は土地の縦覧帳簿、家屋の納税者は家屋の縦覧帳簿、両資産の納税者は両方とも縦覧できます。▼持参するもの 【納税者】本人の確認ができるもの。(運転免許証などの身分証明書)【代理人】委任状、代理人本人の確認ができるもの。▼問合せ 税務課 固定資産税グループ ☎23-2115

おしらせ 固定資産課税台帳 (名寄帳)の閲覧

▼閲覧場所 市役所税務課窓口(仮設庁舎A棟2階)▼縦覧期間 通年、午前8時30分～午後5時15分 ※土日・祝日を除く。日曜日はサービスコーナーで閲覧可。▼縦覧範囲 固定資産課税台帳及び名寄帳の記載事項▼手数料 300円(氏名コードごと)。ただし、縦覧期間(4月1日(金)～5月2日(月))は無料。▼対象者 土地・家屋の納税者及び当該納税者の代理人として委任状を提示した人。借地・借家の権利が発生する土地・家屋の借地人・借家人。▼持参するもの 【納税者】納税通知書、本人の確認ができるもの。(運転免許証などの身分証明書)、印かん。【代理人】委任状、閲覧者の本人の確認ができるもの、印かん。【借地・借家人】借地権・借家権、地上権その他の権利・資格を確認できるもの、本人の確認ができるもの、印かん。▼問合せ 税務課 固定資産税グループ ☎23-2115

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

《平成28年度本校通学コース入試日程》

■一般入試【追加募集・四月入学最終選考】

出願:3/7～3/24 入試日:3/25 合格発表:3/28
※個別入学相談、随時受付中!要予約。まず、お気軽にお問い合わせ下さい。

□28年4月からの転校・編入生も受け付けております。

～プラス思考に変える独自の教育「EMS」で～ 自分を好きになる、未来が変わる!

※ICT教育の推進

「学習意欲向上」と「学力定着」!
iPad®miniを生徒全員に配布。

■本校通学コース/月に2日程度の登校。※iPadは米Apple, Inc.の登録商標です。

■Mobile High School(通信)コース/年1回の集中授業。

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 入試担当 文田(ふみた)



生徒第一...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
平成24年4月「第一高等学院グループ」の「ウィザース高等学校」から校名を変更しました。

有料広告

▼業種区分 ①建設工事、測量・建設コンサルタント業②物品の製造販売等(役務の提供含む)▼有効期間 6月1日(水)～平成29年5月31日(水)▼受付期間 3月7日(月)～11日(金)▼申請方法 ①は茨城県で共同受付。茨城県建設業担当のホームページを参照。②は財政課へ郵送か持参。申請書は高萩市ホームページからダウンロードするか財政課で受け

おしらせ
平成27・28年度競争入札
参加資格審査の申請
(3月追加申請)

毎月第3土曜日開催 青空市
新鮮素材をお届けします
高萩うまるしえ
○と き 3月19日(土) 午前9時30分～午後1時
※品物がなくなり次第終了
○ところ 高萩駅前特設会場
イトーヨーカドー跡地
(駐車場あり)
ワンコイン商店街
同時開催中!!
フリーマーケット同時開催 出店者募集中!
【問合せ】高萩うまるしえ実行委員会事務局(観光商工課内) ☎23-7316

市役所以外から
東日本大震災
あれから5年...
高萩は今 写真展
日時 3月14日(月)～24日(木) 午前9時～午後5時
会場 総合福祉センター
内容 3・11の記録写真(パネル11枚、約500点)、指定廃棄物

募集 高萩市高校生の会
対象者 高萩市内に居住・通学する高校生及び近隣市内に居住する高校生
活動内容 子ども会行事(キャンプなど)やイベントのサポートなどのボランティア活動
申込方法 生涯学習課へ電話またはメールにて申し込み(随時)
問合せ 生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23-1132 / Eメール shougai@city.takahagi.s.jp

取ってください。▼郵送先・問合せ 〒318-8511 高萩市春日町3-10-16 高萩市役所財政課管財グループ ☎23-2113

募集 「楽しく遊ぼう みんなの広場」のボランティアスタッフ
日時 5月15日(日) 午前8時30分～午後3時
会場 総合福祉センター
仕事内容 処分場建設反対運動、防災訓練などの写真を展示。▼後援 茨城新聞社
問合せ 木田恒夫さん ☎23-0764

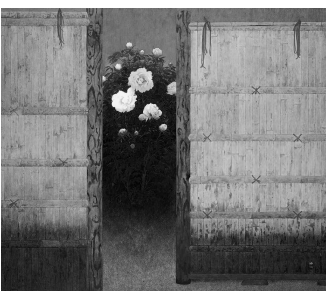
募集 花貫川河口ゴミ拾いの参加者
日時 3月26日(土) 午前8時30分～9時30分
集合場所 日本ケミコン駐車場
掃除場所 花貫川河口両岸スロープ
約500m
問合せ 高萩まちづくり行動会議 山田成さん ☎23-6946

移りゆくふる里の風景展
日時 3月20日(日)～5月29日(日)までの土・日・祝午前10時～午後4時
会場 高萩炭礦資料館
内容 街並み、風景、牛市、祭り、学校運動会、炭礦、日本加工製紙、工業団地
問合せ 高萩炭礦資料館 ☎22-2150

郷さくら美術館名作選 受け継がれる日本のいろ
日時 4月17日(日)まで。3月中は午前9時30分～午後5時、4月から午前9時～午後5時。月曜日休館。※3月21日(月・振)は開館、3月22日(火)は休館。
入館料 一般620円、高大生410円、小中生210円
内容 郷さくら美術館の現代日本画コレクションの中から、自然を主題とした名作60点を展示。
問合せ 茨城県天心記念五浦美術館 ☎46-5311

募集 花貫川河口ゴミ拾いの参加者
日時 3月26日(土) 午前8時30分～9時30分
集合場所 日本ケミコン駐車場
掃除場所 花貫川河口両岸スロープ
約500m
問合せ 高萩まちづくり行動会議 山田成さん ☎23-6946

場内整理、通路管理など▼報酬 なし。ただし、昼食の弁当を用意します。▼申込締切 3月中
申込み・問合せ みんなの広場実行委員会 山田成さん ☎23-6946



那波多目功「寂」平成7年(1995)
郷さくら美術館蔵

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。

業務請負・人材派遣・人材紹介なら 株式会社エフエージェイ

受託サービス(軽作業・事務作業など)

「仕事を請け負ってくれるところって、ないかなあ?」

お客様の声から【受託サービス】は始まりました

データ入力・倉庫内作業・在庫置き場など、あらゆるシーンに対応

茨城第一受託センター

住所: 茨城県高萩市下手綱 1034

床面積: 1階 991.75㎡ 2階 983.01㎡

(賃貸スペースの拡張も可能です。ご相談下さい)

☎0120-106-985 受付時間(月～金) 9:00-18:00

軽作業・工場求人
FAJOb
http://fajob.jp/



県北でのお仕事探なら

今すぐ簡単!

お電話からのご応募は

登録 随時受付中♪

☎0293-20-9010

株式会社エフエージェイ 茨城支店

〒306-0632 茨城県坂東市辺田 1439-2

TEL:0297-47-3155 FAX:0297-36-1588

一般労働者派遣(派 13-304311)
優良派遣事業者認定 製造請負優良適正事業者認定
東証一部上場企業(株)ウィルグループ 100% 出資子会社
http://www.fa-j.co.jp/

無料の相談

市内に住所を有する人が対象です

行政相談

日時：3月10日(木)・24日(木)
午後1時～3時／場所：仮設庁舎B棟1階会議室

行政相談委員

棚谷 稔さん ☎23-0141
矢代 博一さん ☎22-4365

家庭児童相談(予約制)

日時：3月8日(火)
午後1時30分～4時30分／場所：仮設庁舎B棟1階会議室1／内容：養護・障害・非行・育成 など／相談員：児童相談所の児童福祉司・家庭児童相談員／申込み：電話で下記へ申込み。

●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：3月15日(火)、4月19日(火)
午前10時～11時30分、午後1時～1時30分(相談時間は1人30分)／場所：総合福祉センター内の会議室／申込み：相談日の1ヶ月前から予約可。電話で下記へ申込み。

●日立年金事務所 お客様相談室
☎0294-24-2193

心配ごと相談(予約制)

一般相談：3月10日(木)午後1時～3時／法律相談：3月17日(木)午後1時～3時 ※法律相談の予約は当日の午前8時30分～正午まで／場所：総合福祉センター内の会議室

●社会福祉協議会 ☎23-8341

消費生活関連の相談

開設日：月～金曜日の午前9時～正午、午後1時～5時(祝日除く)

●消費生活センター(仮設庁舎C棟1階)
☎23-2114

トイレの汲み取りの休み

3月 5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)
20日(日)・21日(月)・27日(日)

4月 3日(日)・9日(土)・10日(日)
17日(日)・24日(日)・29日(金・祝)

●問合せ 花貫クリーンセンター ☎22-4318



守ろうよ車のマナー 心のモラル

高萩市内の交通事故概況(H28.2.16現在)

人身事故発生件数(前年比)13件(→7)
死者数(前年比)0人(→1)
負傷者数(前年比)19人(→2)

KENPOKU ART 2016 茨城県北芸術祭

今秋、いよいよ開催!

期間

9月17日(土)～
11月20日(日)
【65日間】

今秋、高萩市を含む県北6市町の風光明媚な海と山を舞台にした初めての国際芸術祭が開催されます。総合ディレクターは南條史生さん(森美術館館長)が務め、「海か、山か、芸術か?」をテーマに、県北地域の豊かな自然や歴史・文化、食、伝統工芸などと現代アートを組み合わせたさまざまな作品・プロジェクトが展開されます。開幕まで楽しみにお待ちください!



イリヤ&エミリア=カバコフ夫妻による作品。砂浜に設置された巨大なパネルの表面には雲の浮かぶ青空が描かれています。まるで、空の欠片が落ちてきたかのようです。
The Fallen Sky, Ilya & Emilia Kabakov, in INIEUPOORT BEAUFORT 1995/2006
Photo by Guy Vanbelleghem

ボランティアスタッフ募集

茨城県北芸術祭をサポートするボランティアを募集します。積極的に関わってみたい人、アートに興味がある人は、ぜひ一緒に仲間として参加してみませんか。
問合せ：企画広報課 企画グループ ☎23-2118

募集期間 3月18日(金)まで

▼委嘱期間 2年間(委嘱日：平成30年3月31日)▼活動内容 地域情報の提供・広報誌の配布などの啓発活動、「男女共同参画推進月間」などでの啓発協力など▼応募資格 県内在住の20歳以上の人(男女問わず)

募集 茨城県男女共同参画推進員

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 MHz



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

3月11日

観光物産課 ☎0294-22-1111
行います。▼問合せ 日立市
催。さくらのライトアップも
スプリングフェスティバル開
19日～4月17日、かみね公園で
りで日立風流物の公開。3月
内容 4月9日・10日、平和通
公園、十王パノラマ公園など▼
(日)▼会場 平和通り、かみね
(日)▼会場 平和通り、かみね

日立市「日立はるまじり」

となりのまちから

※応募方法など詳しくは左記へ。▼問合せ 茨城県知事公室女性青少年課女性プラザ男女共同参画支援室 ☎029-233-3982

善意の窓

～社会福祉協議会へ～

<金員預託>
(公財)全国友の会水戸友の会
3,000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

協会事務局 ☎029-287-0855
アップ。▼問合せ 東海村観光
本「ソメイヨシノ」のライト
や「ほんぼり」による約200
ケ浦公園▼内容 「あんどん」
日没午後9時▼会場 阿漕
10日(日)▼ライトアップ時間
▼期間 3月25日(金)～4月
3月25日(金)～4月

東海 東海はるまじり

市内放射線量の測定結果

公共施設等の空間放射線量測定結果

危機対策課 ☎23-2215

小中学校、幼稚園、保育園など、市内各所で空間放射線量を測定していますが、健康に影響のあるレベルではありません。測定結果の詳細は、市のホームページで公表しています。

食品等の放射性物質測定をご利用下さい

放射線検査窓口 ☎23-2122

食品や井戸水などに含まれる放射性物質濃度測定のお申込みを受けています。

【測定出来るもの】 作物類（自家消費を目的とし、自ら栽培または採取したもの）、水（井戸水や湧水）、土（畑や自宅敷地の土など）

【申込み先】 放射線検査窓口

☎23-2122

【受付時間】 午前9時から午後4時まで（月～金、祝祭日除く）
※事前の予約が必要です。

1/18～2/12に実施した作物類（合計5件）
放射性物質濃度測定結果 ※検出品は、放射性セシウム 100Bq/kg 以上

区分	件数	測定結果	品物（ ）内は件数
鳥獣肉等	4	検出(4)	いのしし肉(4)
その他	1	不検出	桜の木(チップ)

※高萩市の野生キノコについては、H23年9月から茨城県からの摂取及び出荷の自粛要請がでています。

水道水と学校給食の放射能濃度検査結果

水道課 ☎22-3652
学校給食センター ☎23-7412

放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。

防災コーナー

東日本大震災から5年目を迎えようとしています。
あの未曾有の災害から学んだこと、経験し伝えるべきことを皆さんと一緒に改めて考えたいと思います。

高萩市・日立市・北茨城市 合同シェイクアウト訓練

■日時：3月11日(金) 正午

■実施方法

「防災行政無線」と「たかはぎFM」から訓練開始放送を配信しますので、みなさんは、家庭、学校、職場等（その場）で、一斉に安全確保行動（1「DROP! =まず低く!」、2「COVER! =頭を守り!」、3「HOLD ON! =動かない!」等）を実施してください。

【安全確保行動】



※消防署にて実施する正午のサイレン吹鳴は、実施いたしません。

津波防災講演会

～3.11を忘れない! 体験を伝える 生かす～

■日時：3月13日(日)
13時30分～16時(13時開場)

■場所：総合福祉センター多目的ホール
(入場無料)

■内容：

第1部 津波災害の「語り部」による講演

第2部 震災体験談

第3部 「稲むらの火」の朗読

■問合せ 危機対策課 危機対策グループ ☎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。

努力は人生の勲章だ

と・こ・と・ん・式
3ヶ月で284点が443点に
塾生合格記録
無料体験授業受付中
入会金無料キャンペーン期間限定 4/28迄

とことん教室は、生徒とご家庭の笑顔のために、学習塾のパイオニアとして常に進化を続けています

部活と勉強の両立

知の开拓室 少人数制コース
5教科 = 週2回授業 + テスト直前授業
中学1・2年 = 16,800円 中学3年 = 18,800円
※中3 = 部活引退後夏期から授業増量

と・こ・と・ん・教・室 兄弟半額

平成進學アカデミー

春期講習

日立校 ☎0294(24)6373 大みか校 ☎0294(54)2215 多賀校 ☎0294(35)2415 小津校 ☎0294(43)6208 十王川原校 ☎0294(39)1255 高萩校 ☎0293(20)7711 磯原校 ☎0293(43)6455 大津校 ☎0293(46)5655 水戸校 ☎029(253)1722 ひたちなか校 ☎029(273)8655 那珂校 ☎029(298)1588 東海校 ☎029(287)1723 常陸太田校 ☎0294(72)1200 笠間友部校 ☎0296(78)5560 笠間稲荷校 ☎0296(72)1466

スポーツのお知らせ

問合せ:生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23-1132

募集

硬式テニス講座の受講生

日 時:4月7日(木)～

毎週木曜日の午前10時～正午

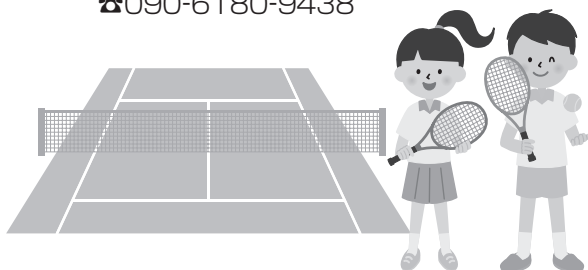
会 場:高浜スポーツ広場テニスコート

対 象 者:市内居住者または通勤通学者(初心者及び経験者)

参 加 料:コート使用料を参加者で均等割

申込方法:毎週木曜日に高浜スポーツ広場テニスコートにて受付

問 合 せ:高萩市テニス協会 先崎紀雄
☎090-6180-9438



スポーツ安全保険の加入者

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

対象となる事故:団体での活動中
団体活動への往復中

保 険 期 間:4月1日～平成29年3月31日(1年間)

掛金(年額):中学生以下の子ども・高校生以上の文化活動など…800円

65歳以上のスポーツ活動…1,200円

高校生以上のスポーツ活動…1,850円

※その他加入区分により異なります。

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

問 合 せ:生涯学習課 ☎23-1132

図書館だより

電 話:23-7174

開館時間:平 日▶9時30分～17時50分

土日祝▶9時30分～17時

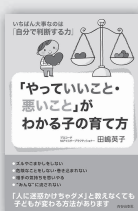
アドレス: <http://www.jsdi.or.jp/~taka-lib/>

図書館カレンダー ●は休館日

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

今月のおすすめ

“子育てに迷ったら、本をひらこう!”

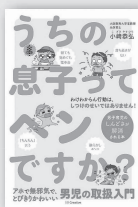


「やっていいこと・悪いこと」がわかる子の育て方

田嶋英子
青春出版社/2015



10代の脳
反抗期と思春期の子どもにどう対処するか
フランシス・ジェンセン
文藝春秋/2015



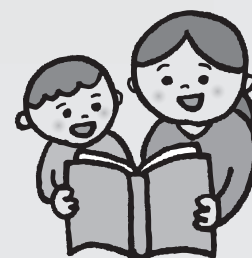
うちの息子ってヘンですか?
小崎恭弘
SBクリエイティブ/2015



不登校・中退生のための進路相談室
学びリンク/2015



わらべうた胎教マッサージ・産後ダンス
奥田朱美
合同出版/2015



子ども映画会

3月12日(土)14時30分～
それいけ!ズッコケ三人組<1>
ズッコケ三人組出動!!

おりがみ教室

3月19日(土)14時30分～
ヒヨコ、サクラの花びら



おはなし会

3月26日(土)14時30分～
絵 本:めっきら もっきら どおんどん
紙しばい:うぐいすのホー
パ ネ ル:ねずみのよめいり

第15回

高萩桜まつり

4/2日 ▶ 4/17日

日本初のテレビ衛星中継受信地を記念してつくられたさくら宇宙公園で、各種イベントが開催されます。約200本の桜並木や八重桜越しに巨大パラボラアンテナを楽しむことができますので、是非お越しください。



イベント情報!!

会場: さくら宇宙公園

日時: 4月2日(土) 午前10時~午後3時
※雨天時4月3日(日)

内容: 野点・琴の演奏
R!_style(ジャズヒップホップ)
のダンスなど

問合せ: 高萩市観光協会(観光商工課内)
☎23-7316



三世代交流ふれあい スポーツフェスティバル

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



日時: 4月9日(土) 午前9時30分~正午
※雨天時4月10日(日)

問合せ: 生涯学習課 生涯学習・スポーツ振興グループ
☎23-1132

市内お花見スポット

アプローチ広場(松岡小学校横)

石橋を覆う桜並木は日本の四季を感じさせ、城下町の歴史と風情に触れながら桜を楽しむことができる。



花貫さくら公園

全国でも珍しい海の見えるダムで知られる「花貫ダム」の堰堤下に広がる公園。ダム堰堤から見る桜もまた美しい。



宮澤桜(上君田生活改善センター敷地内)

樹齢200年~250年にもなる老木が3本。幹周り5.3mある山桜は特徴的な幹をしており、タコ足のように面白い。



日曜救急医療当番医です [時間] 午前9時~午後4時

3月 (一次救急医療機関名)

日	病院・医院名(所在地)	電話
6日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
13日	高萩クリニック(秋山)	(22)2106
20日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
27日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366

4月

日	病院・医院名(所在地)	電話
3日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
10日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
17日	滝川医院(春日町)	(23)3100
24日	松岡クリニック(下手綱)	(22)1000

- 小児の二次救急医療機関(日立総合病院) ☎0294-23-1111(代表)
- 小児以外の二次救急医療機関(県北医療センター高萩協同病院) ☎23-1122(代表)
- 県内救急医療情報案内 ☎029-241-4199
URL <http://www.qq.pref.ibaraki.jp> 携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

人口と世帯

平成28年2月1日現在

人口 28,932人 (-34人)

男 14,119人 (-11人)

女 14,813人 (-23人)

世帯 11,665世帯 (+3世帯)

1月

出生数 18人(+2) 死亡数 34人(+8)
転入 59人(+15) 転出 77人(+33)

※平成22年国勢調査の確定値を基準に算出しています。



高萩市モバイルサイトはこちらから!

バーコードリーダー付きの携帯電話で読み取ると簡単にアクセスできます。

3月の納税

納期限3月31日(木)

口座振替は3月25日(金)

○国民健康保険税(第9期)

編集後記

慣れない市報づくりに携わりあつという間に1年が経ちました。市報を見直してみると、取材等で多くの市民の皆さんに御協力頂いたな~と感謝です。これからも沢山の「ひと」「こと」の広報に努めていきます。取材の姿を見かけたら気軽に声をかけてください。もうすぐ桜の季節ですね!桜並木をのんびり歩くお花見も素敵ですが、今年は木の下に座り本格的なお花見を楽しみたいと思います(*^_^*)