

安全・安心・活力 快適生活都市 高萩

市報

たかはぎ

高萩

No.718
2019

11



Public relations of Takahagi-city

笑顔いきいき!!

天皇陛下御即位記念
第74回国民体育大会

いきいき茨城ゆめ国体2019



天皇陛下御即位記念 いきいき茨城ゆめ国体2019
第74回国民体育大会ウエイトリフティング競技会





多くのご声援とご協力
ありがとうございました!



安嶋 千晶 選手



益子 広幸 選手



知念 勇斗 選手



内門 沙綾 選手



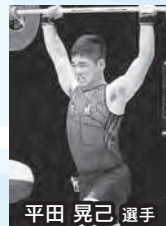
野中 雅浩 選手



本田 大智 選手



鈴木 聖人 選手



平田 晃己 選手



大久保 徹 選手



飯塚 美悠 選手

10月2日(水)~6日(日)の期間中、高萩市文化会館において「いきいき茨城ゆめ国体」のウエイトリフティング競技が開催されました。

大会初日には高円宮妃久子さまが同競技をご覧になりました。

茨城県の代表選手は女子-55kg級に出場した安嶋千晶選手がスナッチ種目、クリーン&ジャーク種目、トータルすべてで優勝したほか、成年男子61kg級の益子広幸選手がクリーン&ジャーク競技で優勝、スナッチ競技とトータルで準優勝するなど、7人が表彰台に登る活躍を見せました。

ウエイトリフティング競技 茨城県代表選手の結果

成年男子

- 55kg級 知念 勇斗 (S:5位/J:優勝/T:3位)
- 61kg級 益子 広幸 (S:準優勝/J:優勝/T:準優勝)
- 73kg級 本田 大智 (S:3位/J:4位/T:3位)
- +109kg級 野中 雅浩 (S:3位/J:3位/T:3位)

女子

- 55kg級 安嶋 千晶 (S:優勝/J:優勝/T:優勝)
- 59kg級 内門 沙綾 (S:6位/J:準優勝/T:準優勝)
- 71kg級 飯塚 美悠 (S:10位/J:12位/T:10位)

少年男子

- 67kg級 鈴木 聖人 (S:9位/J:7位/T:8位)
- 89kg級 平田 晃己 (S:8位/J:8位/T:8位)
- +102kg級 大久保 徹 (S:11位/J:10位/T:9位)

S: スナッチ種目 J: クリーン&ジャーク種目
T: トータル



10月4日(金)・5日(土)には、
高萩市民球場にて
軟式野球競技が開催されました。



10月4日 第1試合(1回戦)

チーム	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
島根県	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
長崎県	0	0	2	0	0	0	0	0	×	2

10月4日 第2試合(1回戦)

チーム	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
石川県	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
沖縄県	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1×	2



10月5日 第1試合(2回戦)

チーム	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
大阪府	0	0	0	1	0	0	2	0	0	3
大分県	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



総合開会式のオープニングプログラム・ラジオ体操に高萩市代表として10名の児童が参加しました。



高萩市代表の川崎昌宏さん(写真中央)が総合開会式に炬火ランナーとして出場しました。



総合閉会式でウエイトリフティング競技の安嶋千晶選手が茨城県選手団を代表して皇后杯を受け取りました。



国体開催期間中は、多くのボランティアのみなさんにご参加いただき、競技会を大いに盛り上げていただきました。

その他の競技(高萩市出身選手の結果)

- すずき かつし 鈴木 勝治 陸上競技
10,000m競歩 第3位
- おおうち きらら 大内 光 体操競技
成年女子団体 第3位
- いしかわ しょうた 石川 翔太 ソフトボール競技
成年男子 準々決勝敗退
- おおさき るい 大崎 瑠偉 ラグビー競技
少年男子 1回戦敗退
- にしおか とわ 西岡 永遠 ボクシング競技
成年男子 ミドル級 1回戦敗退
- まなべ かずひら 真鍋 和平 ダンススポーツ競技
黄銅杯(スタンダード)優勝
- うすい としお 薄井 俊雄 グラウンド・ゴルフ競技
男子団体 23位

算報告

で認定されました。
されている市政。
どのような目的に支出したのか。

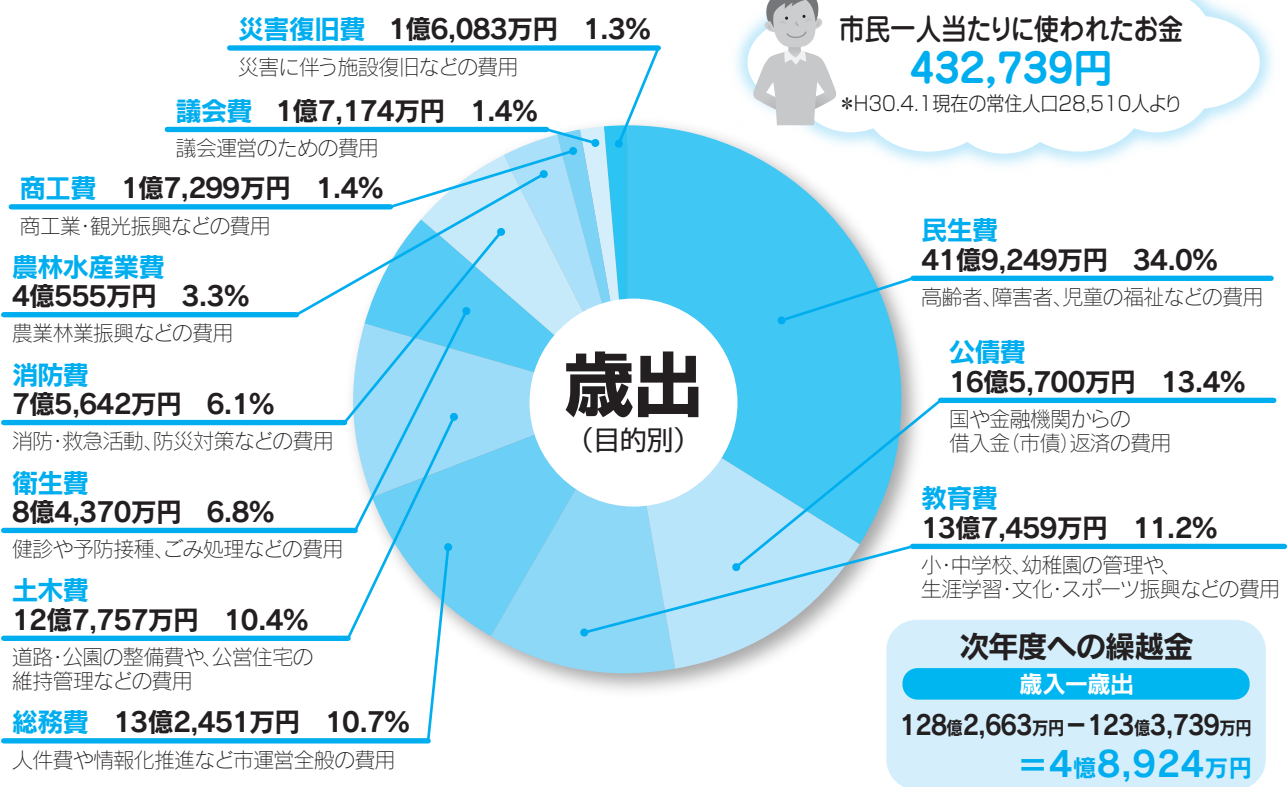
問合せ 財政課 ☎23-2113

一般会計 歳出総額

123億3,739万円

(前年度比△5.0%)

歳出は、使途を目的別で見ると、社会福祉等に使われる「民生費」がトップで、全体の約3割を占めています。昨年から伸び率では、農林関係に使われる「農林水産業費（昨年比43.5%）」が上位にあげられる一方で、本庁舎の再建工事が完了したことにより「災害復旧事業費」が昨年度と比較して87.6%減少したため、全体では約6億4,000万円の減（昨年比△5.0%）となりました。



市民一人当たりに使われたお金
432,739円
*H30.4.1現在の常住人口28,510人より

次年度への繰越金
歳入－歳出
128億2,663万円－123億3,739万円
＝4億8,924万円

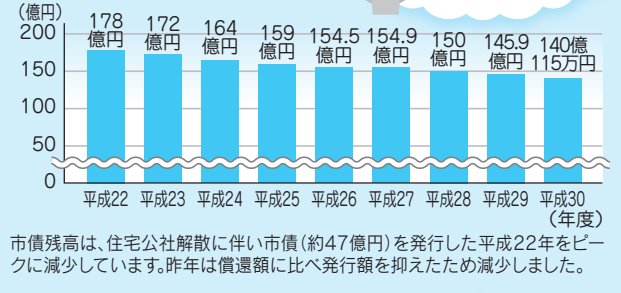
特別会計の決算

会計名	歳入	前年度比	歳出	前年度比
国民健康保険	30億7,319万円	△10.0%	30億4,687万円	△10.7%
後期高齢者医療	3億5,054万円	3.7%	3億5,020万円	5.0%
介護保険(保険事業)	27億8,283万円	1.5%	26億7,037万円	0.0%
介護保険(介護サービス)	687万円	17.0%	562万円	23.5%
霊園事業(秋山菖蒲霊園)	549万円	45.6%	155万円	△4.7%
霊園事業(高萩霊園)	1,813万円	24.8%	1,231万円	87.2%

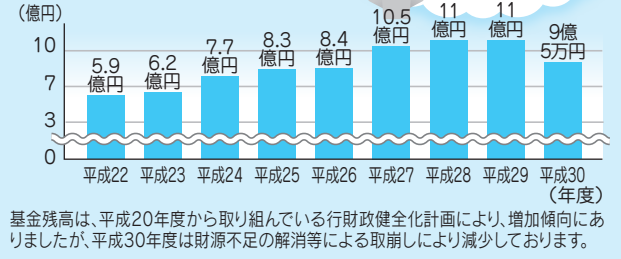
公営企業会計の決算

会計名	収入	前年度比	支出	前年度比
水道事業	収益的収支	7億1,397万円 △1.1%	5億2,719万円 1.0%	
	資本的収支	8,437万円 △21.3%	2億9,607万円 △14.6%	
工業用水道事業	収益的収支	2億798万円 △0.5%	1億6,555万円 14.9%	
	資本的収支	0 皆減	3,988万円 △79.3%	

市債の状況



財政調整基金の状況



一般会計 歳入総額

128億2,663万円

(前年度比△5.4%)

歳入は、自主財源の代表的なものである「市税」が約38億7,000万円(昨年比約5,000万円の減)、依存財源の代表的なものである「地方交付税」が、約29億8,000万円(昨年比約4億円の減)となり、全体では、約7億2,000万円の減(昨年比△5.4%)となりました。

平成30年度

決

平成30年度の決算が9月定例議会みなさんの大切な税金をもとに運営昨年度は、どれくらいの収入があり、決算の概要をお知らせします。



市民一人当たりの負担(納税額)

135,870円

地方譲与税

1億4,000万円 1.1%

国が徴収した自動車重量税などから分配されたもの

交付金 6億1,754万円 4.8%

地方消費税や地方特例交付金など

市債

9億6,310万円 7.5%

建設事業などを行うための国や金融機関からの借入金

国・県支出金

22億9,033万円 17.9%

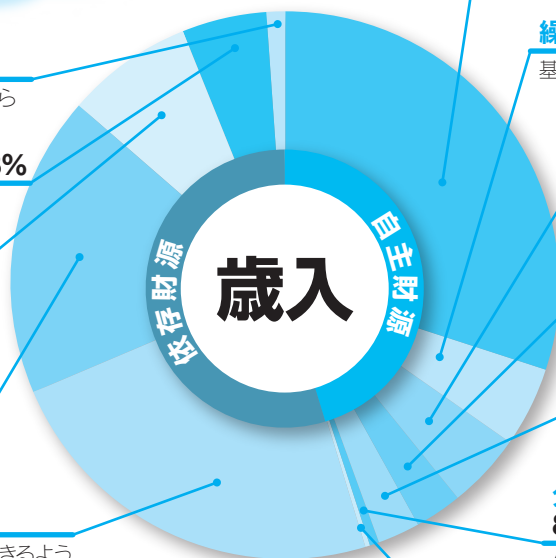
国や県からの補助金など

地方交付税

29億8,068万円 23.2%

市町村が等しく行政サービスを提供できるように一定の基準で国から交付されたもの

※平成26年4月からの消費税増税分にかかる地方消費税交付金(2億2,300万円)は、全て社会保障費に充てられています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※都市計画税(2億8,687万円)は、都市計画法に基づいて行う都市計画事業等に充てられています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



市税 38億7,367万円 30.2%

市民税や固定資産税など

繰入金 5億9,741万円 4.6%

基金の取り崩し

繰越金

5億7,277万円 4.5%

前年度からの繰越金

諸収入

3億5,431万円 2.8%

貸付金の元利収入など

使用料及び手数料

3億594万円 2.4%

公共施設使用料や証明交付手数料など

分担金及び負担金

8,181万円 0.6%

保育料など

財産収入、寄附金 4,907万円 0.4%

市有地貸付金など

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」により、地方公共団体は、毎年度、実質的な赤字や外郭団体を含めた実質的な将来負担などを表す指標(健全化判断比率と資金不足比率)を議会に報告し、公表しています。

市の数値は、下表のとおりいずれの指標も地方公共団体の財政の健全性を示す早期健全化基準以下であり、適正な財政運営といえます。

今後も、健全な財政を維持しながら、より効果的かつ効率的な財政運営に努めていきます。

健全化判断比率

指標名と内容		平成28年	平成29年	平成30年	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計等の赤字の比率	該当なし	該当なし	該当なし	13.97
連結赤字比率	一般会計や公営企業会計を含めた市全体の赤字の比率	該当なし	該当なし	該当なし	18.97
実質公債費比率	市税等の年間収入に対して、公債費(借入金返済額)が占める比率	12.5	11.6	10.5	25.0
将来負担比率	市税等の年間収入に対して、将来にわたって支払う実質的な負担(借入金など)の比率(100%が1年分相当)	78.1	78.7	60.2	350.0

資金不足比率

指標名と内容		平成28年	平成29年	平成30年	早期健全化基準
資金不足比率	水道事業	該当なし	該当なし	該当なし	20.0
	工業用水道事業	該当なし	該当なし	該当なし	20.0

高萩市の決算を「家計簿」に例えてみました

市の平成30年度決算を紹介しましたが、歳入歳出を性質別に分け、仮に「年収552万円*」の世帯として一般家庭の項目に置き換えてみました。目安としてご覧ください。



市の歳入

市財政の項目	金額	率 (%)
市税	38億7,367万円	30.2%
繰入金	5億9,741万円	4.6%
使用料手数料、分担金及び負担金、諸収入、財産収入、寄附金	7億9,113万円	6.2%
繰越金	5億7,277万円	4.5%
地方交付税、交付金、地方譲与税	37億3,822万円	29.1%
国・県支出金	22億9,033万円	17.9%
市債	9億6,310万円	7.5%
合計	128億2,663万円	100.0%

家計簿の収入

家計簿の項目	金額
給料（基本給）	167万円
貯金の引出し	26万円
パート収入など	34万円
昨年の残金	24万円
父母などからの支援	161万円
医療費助成や奨学金など	99万円
借金	41万円
合計	552万円

市の歳出

市財政の項目	金額	率 (%)
人件費	25億935万円	20.3%
扶助費	24億1,247万円	19.6%
公債費	16億5,700万円	13.4%
物件費、補助費	26億7,319万円	21.7%
繰出金	12億6,178万円	10.2%
投資及び出資金、貸付金	2億5,333万円	2.1%
積立金	2億4,334万円	2.0%
普通建設事業費、維持補修費、災害復旧事業費	13億2,693万円	10.7%
合計	123億3,739万円	100.0%

家計簿の支出

家計簿の項目	金額
食費	108万円
医療費、介護費など	104万円
ローンの返済	71万円
光熱水費や生活用品の購入、町内会費など	115万円
子供への仕送り	54万円
知人への援助や貸付など	11万円
貯金	11万円
自宅の増改築や修繕、車の買換えなど	57万円
合計	531万円

次年度への繰越金
【収入－支出】
21万円(4億8,924万円)

家計簿で見てみると、収入総額の552万円のうち、自主財源に相当する給料やパート収入、貯金引出しなどは約227万円です。義務的経費に相当する食費や医療・介護費、ローン返済として約283万円を支出すると残金がほぼ無くなってしまいますので、光熱水費や生活用品購入、子供への仕送りをするために、援助金や借金をして何とか家計をなっています。
※「厚生労働省 平成30年国民生活基礎調査」の1世帯当たりの平均所得額を参考にしました。

平成30年度 国民健康保険の決算状況

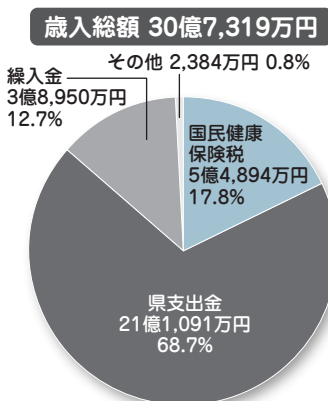
国保は、加入者のみなさんが病気やけがに備えて国保税を出し合い、必要な医療費に充てる相互扶助の制度です。

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おり、昨年度の決算状況については、右の図のとおりとなっております。

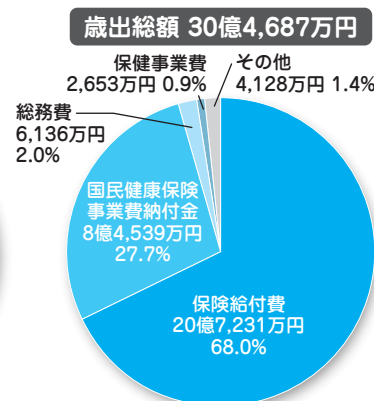
また、平成30年度からは、国保を県と市町村が共同で運営することとなり、保険給付に必要な費用は、県から市町村へ全額交付され、一方で、市町村は県に国保事業費納付金（以下、納付金）を納めることになりました。

納付金は、みなさん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」を参考に決定しています。加入者のみなさんには引き続き、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。

■ 問合せ 保険医療課 ☎23-2117



被保険者1人当たりの国保税額
83,708円
(県内44市町村中40位)
※県平均は95,355円



被保険者1人当たりの医療費(速報値)
364,897円
(県内44市町村中3位)
※県平均は321,370円

～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!
- ② 「ジェネリック医薬品」を活用しましょう!

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。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

スポーツのお知らせ

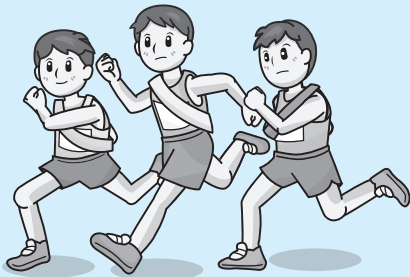
● 問合せ 国体推進課 ☎23-2019



募集

第68回 たかはぎ駅伝競走大会について

期 日：12月8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5日(火)から11月15日(金)までに
 市民体育館へ。
 代表者会議：11月29日(金) 中央公民館



結果

第47回高萩市長杯争奪 軟式野球大会

期 日：8月25日(日)～9月15日(日)
 会 場：高萩市民球場 他
 参加数：20チーム
 結 果：優 勝 鈴木工務店(株)
 準優勝 高萩CATS愛
 第3位 Hags、Red Bulls

最優秀選手賞：坂本 智也(鈴木工務店(株))
 敢闘賞：舟生 健太(高萩CATS愛)
 打撃賞：坂本 智也(鈴木工務店(株))



結果

第39回高萩市民総合体育大会

第43回市民バドミントン大会

期日：9月15日(日) 参加人数：男子15組
 会場：高萩市民体育館 女子10組



男子1部
 優 勝 わたなべ 博之・小川原英樹
 準優勝 しらかわ ようへい 菊池 徳
 第3位 こもた もとき 鈴木 裕一

男子2部
 大森 芳史・白岩 由行
 フィキー・櫻村 浩明
 沖沢 和彦・大作 蛍

女子1部
 優 勝 えのもと 椋本 明子・椋本 優衣
 準優勝 ささき ひろみ たかくら かな
 第3位 まつもと えいこ こもた ちか

女子2部
 根本 淳子・橋本 由紀
 良知祐紀奈・近藤 菜々
 菊池 泰子・磯野ゆかり

第40回市民 ソフトボール大会

期日：9月15日(日)
 会場：高浜スポーツ広場
 結果：【優勝】CSタートルズ



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!
 ☆屋内トイレ・シャワールーム完備
 ☆自慢の20A電源使用可能 (1泊2日) ¥6,000~ (税込)
 ☆完全予約制
ドローンスクール 11・12月期生徒募集!!
ドローン エンジニア ラボラトリー 高萩市大字下君田682
 高萩ユーフィールド(旧君田小中学校)
<https://www.you-field.com> ☎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

有料広告

有料広告

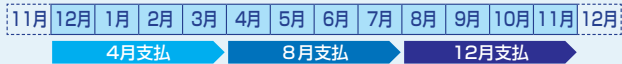
児童扶養手当の支払日 児童扶養手当の支払日は11月11日(月)です。

※今回は8月分から10月分までの3か月分が支払われます。

児童扶養手当が年6回払いになります

児童扶養手当法の改正に伴い、令和元年11月分の児童扶養手当から支払回数が『4か月分ずつ年3回』から『2か月分ずつ年6回』になります。

改正前(3回払い)



改正後(6回払い)



※改正前は、8月の現況届時にご提出いただく前年所得によって、必要がある場合は、12月支払分から手当額の変更を行っていましたが、改正後は、翌年1月支払分から手当額の変更を行います。

※支払月が変わる令和元年11月の支払いは、同年8月分から同年10月分までの3か月分が支払われます。これ以降は、1・3・5・7・9・11月の年6回、それぞれの支払月の前月までの2か月分が支払われます。

●問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

保育のお仕事に関わりたい人を応援します!

茨城県では人材派遣会社のマンパワーグループとタイアップし、「いばらき保育人材バンク」を設置し、保育のお仕事に関わりたい人を応援しています。興味がある人はぜひご相談ください。



●問合せ

マンパワーグループ(株) つくば支店 ☎0120-604-148
水戸オフィス ☎0120-557-136
茨城県子ども未来課 ☎029-301-3252

孫育コラム「孫を守ろう」

断乳ではなく卒乳

1歳になるまでに、おっぱいをやめて、食事から栄養を摂るようにと勧められていましたが、今は自然におっぱいから離れるまで授乳を続けてもいいと言われていました。親が主導でおっぱいをやめる断乳から自然に離れていく「卒乳」へと表現も柔らかくなっています。 —孫育ての新常識より引用—

子育てカレンダー

11月

5日(火)	市報11月号発行日
6日(水)	総 3歳児健診(12:30~16:00)
7日(木)	読 読み聞かせ(10:30~11:00)
8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)
9日(土)	図 子ども映画会(14:30~)
14日(木)	読 レインボーおはなし会(10:30~11:00)
16日(土)	図 おりがみ教室(14:30~)
18日(月)	読 15:00まで開館
20日(水)	総 2歳児歯科健診(12:30~16:00)
21日(木)	読 赤ちゃん教室「生活リズムについて」(9:45~11:30) ↳参加者以外は11:30から開館
23日(土)	休 休館日 図 おはなし会(14:30~) 図 ファミリータイム開催(14:00~16:00)
25日(月)	総 健康・歯科相談(8:45~11:00)
28日(木)	読 エプロンシアター(10:30~11:00)

12月

4日(水)	総 1歳6か月児健診(12:30~16:00)
5日(木)	市報12月号発行日 読 スクラップブック(10:30~11:00)

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」

読 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」

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

3 とり+かえっこ

子どもたちは黄色いカードをお気に入りのミニカーや絵本ととりかえっこ。ママたちは、子どもたちが大きくなることを考えながら、冬用の衣類や来年の夏用のものまで、たくさんの中から探し出して有意義な時間を過ごしました。



11月の予定 子育てカレンダーも見てね♪

赤ちゃん教室

21 『生活リズムについて』

もよおし

7 『読み聞かせ』

14 『レインボーおはなし会』

28 『エプロンシアター』

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!

[対象] 未就学児
[持ち物] 子供の名札
飲み物(水・お茶)



開館時間のご案内(通常9:00~16:00)

【休館日】

11/23(土)

【変則日】

・11/18(月)15:00まで

・11/21(木)11:30から

※赤ちゃん教室参加者以外

はぎハビ
QRコード



子供が喜ぶ三つ星レシピ!

萩っ子Kitchen



蒸しバナナケーキ

材料(2~4人前)

◆ココナッツミルクソース
ココナッツミルク 200cc
水 100cc
グラニュー糖 25g
塩 1つまみ
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ1/2

◆バナナ※1 250g (皮を剥いた状態)
◆きび砂糖 50g
◆塩 2つまみ
◆タピオカでんぶん粉 50g
◆熱湯※2 50cc
◆白ごま 適量

※1:皮にシュガースポット(黒い斑点)がでた状態の完熟バナナを使う。
※2:熱湯を使うとタピオカ粉の溶けがよく、蒸し上がり早い。

作り方

- 1 ココナッツミルクソースをつくる。鍋にココナッツミルクと水を入れて温め、グラニュー糖と塩を加えて溶かす。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 2 バナナは幅1cmの輪切りにする。きび砂糖と塩をふり、スプーンであえる。そのまま15分おく。
- 3 バナナの水分が出てツヤが出てきたら、タピオカでんぶん粉と熱湯を加えて混ぜる。
- 4 蒸気があがった蒸し器にオープンペーパーを敷いた器を入れて温めておく。あらかじめ器を熱しておかないと、蒸しているうちにタピオカ粉が底に沈殿してしまう。
- 5 ④の器に③を入れて20分蒸す。
- 6 冷まして、食べやすい大きさに切り、皿に盛る。ココナッツミルクソースをかけ、白ごまをふる。

ベトナム料理研究家 鈴木 珠美さん(高萩大使)レシピ提供

子育て インフォメーション



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

●問合せ 子育て支援課 ☎ 23-2129

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(日祝を除く)一定の時間保育するところです。

(2号・3号認定者が該当)

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 一次募集(4月1日入所)令和元年11月25日(月)から
令和元年12月6日(金)必着
二次募集(5月1日入所)令和元年12月9日(月)から
令和元年12月20日(金)必着
月曜日から金曜日(土日祝を除く)の8時30分から17時15分まで

※各保育所等には定員がありますので、入所希望者が多数の場合入所できないことがあります。
※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等の理由では、入所の対象にはなりません。
※最終的な募集人員等は、変更が生じる場合があります。
※一次募集で漏れた人については、二次募集の利用調整に移行します。

- 申込方法 認定申請書と入所(利用)申込書に必要書類を添付のうえ、子育て支援課または各保育所等へ提出してください。
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(園)の募集人員と状況

(令和元年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名	20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盛んに実施しています。
同仁東保育園 高浜町2-35 ☎23-6121	(福) 同仁会	120名	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名	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名	5名	7:00~ 19:00	7:00~ 18:00	×	○	○	水・土を使った遊びのほか、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

(令和元年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	165名	19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名	22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。

●幼児教育・保育の無償化について

令和元年10月から国の制度に基づき、保育料の無償化が開始されております。

これに伴い、保育の必要性のある3歳以上の児童および住民税非課税世帯の児童においては、預かり保育・認可外保育施設等の利用料が無償となります。

しかし、この制度を利用するためには、利用児童の保護者に就労等による保育の必要性があり、子育てのための施設等利用給付の認定を受ける必要がありますので該当する人は、以下の書類をご提出いただきますようお願いいたします。

～必要書類～

- ◇子育てのための施設等利用給付認定・変更申請書(法第30条の4第2号・第3号)
- ◇就労証明書[各1部](父母分)

令和2年度 高萩市放課後児童クラブ利用者の募集

放課後の時間帯や春・夏・冬休みなどの学校休業日に、保護者が就労等で家庭にいない児童を対象に、生活の場及び適切な遊びを提供し、発達段階を踏まえながら、児童の健全育成を行うのが放課後児童クラブです。

- ◆対象者 小学1年生から6年生までの児童で放課後の時間帯に家に誰もいない家庭
 - ◆募集期間 12月2日(月)から12月20日(金)まで
 - ◆申込方法 申請書と勤務証明書などの必要書類を添付のうえ、各放課後児童クラブまたは子育て支援課へ申請してください。申込みに関する必要書類は各放課後児童クラブと子育て支援課で配布しています。または「はぎハビ」ホームページにてダウンロードできます。
 - ◆問合せ先 各放課後児童クラブまたは子育て支援課
- ※定員を超える場合は、低学年、ひとり親世帯を優先しますので、希望に添えない場合があります。ご了承ください。
※事前にご希望の放課後児童クラブにご連絡いただければ、見学することができます。

●放課後児童クラブの所在地、連絡先等

区分	民 間				公 立			
	名称	名称	名称	名称	名称	名称	名称	名称
名称	ゆうゆう クラブ	朋友学童 クラブ	松ヶ丘学童 クラブ	あおぞら学童 クラブ	秋山児童 クラブ	東児童 クラブ	松岡児童 クラブ	高萩児童 クラブ
学区	東小学校	高萩小学校	松岡小学校	秋山・高萩小学校	秋山小学校	東小学校	松岡小学校	高萩小学校
所在地	有明町1-144 (東小学校南側)	安良川271-9 (聖徳保育園併設)	下手綱825-3 (松ヶ丘認定 こども園併設)	安良川1232-4 (あおぞら保育園 の300m東側)	島名2161-1 (秋山小学校内)	有明町1-141 (東小学校内)	下手綱43 (松岡小学校内)	安良川1048 (高萩小学校内)
電 話	23-7643	23-5266	23-4687	23-5661(午前) 23-5088(午後)		23-2129(子育て支援課)		
定 員	40名	30名	80名	40名	30名	30名	30名	30名

暮らしの情報



11月は あいさつ推進月間

県の「いばらき教育月間」に合わせ、さわやかマナーアッ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・やる氣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！

11月は 男女共同参画推進月間

一人ひとりが個性と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。〈市内中学生による男女共同参画ポスター展〉

女性に対する暴力根絶のシ

ンボルであるパープルリボンにちなんで、市役所庁舎東側を紫色にライトアップします。

▼期間 11月12日(火)～25日(月)午後5時～午後9時
▼問合せ 地方創生課 ☎23-2127

第4回特設人権相談会

▼日時 12月4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、他人の人權を侵す行為について
▼相談員 人権擁護委員
▼問合せ 市民課 ☎23-2116

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を受けることができます。

▼対象者 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)
※要介護認定を受けている人でも控除認定の対象とならない場合があります。
※既に障害者手帳で障害者控

除を受けている人及び申告する人が非課税の場合は除く。

▼手続き 本人または親族(本人の同意が必要)が介護保険(本人の同意が)が必要)が介護保険被保険者証と印鑑をお持ちになり、高齢福祉課に申請してください。

▼問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

第66回高萩市成人式

▼日時 令和2年1月12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11年4月2日生～平成12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

集 第10回お父さんと作る元気モリモリ簡単ごはん おとう飯をはじめよう!

市長を講師に迎え、市長こだわりのレシピを料理します。
▼日時 12月14日(土)午前9時～午後1時30分
▼場所 総合福祉センター
▼対象者 小学生とその父親 ※12組(応募多数の場合は抽選)
▼内容 アシのたたきとアシバーグ、高萩産レタスサラダ、

ほおずきシエイクなど

▼参加費 親子1組 500円(子ども1人増200円)保険代込

▼申込み 11月22日(金)までに電話またはFAXで申込み ※申込用紙は市ホームページからダウンロードできます。

▼申込み問合せ 地方創生課 ☎23-2127

第28回松岡地区 公民館まつり

公民館で活動するクラブの作品展示やステージ発表、折り紙やちぎり紙の体験などを行います。おいしい食堂もあります♪ぜひご来場ください!

▼日時 11月24日(日)午前10時～午後2時30分

▼場所 松岡地区公民館
▼問合せ 松岡地区公民館 ☎24-0424

高萩のぞみ大学オープンキャンパス第2弾 「落語&音楽鑑賞会」

▼日時 12月14日(土)午後2時～※開場午後1時
▼場所 高萩市文化会館ホール
▼出演者 社会人落語日本一決定戦第三代名人 二松亭ちゃん平、ブリウキ66
▼入場料 無料(定員670人)

▼問合せ 中央公民館 ☎23-1125

第40回高萩市産業祭

市内事業者による農産物や商工業品・工芸品・食料品の展示即売会のほか、かみね動物園(ふれあい動物)、大道芸人ショー、納豆早食い大会、キッズダンス、抽選会などの各イベントも開催されます。ぜひ、ご家族でお出かけください!

▼日時 11月16日(土)・17日(日)午前9時～午後3時

▼場所 市役所本庁舎敷地内、市民体育館、中央公民館、常陸農業協同組合敷地内

▼問合せ 観光商工課 ☎23-7316

市役所以外から

茨城県最低賃金が「時間額849円」に

茨城県最低賃金は、10月1日から時間額849円(27円引上げ)に改定されました。年齢やパート、学生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。詳しくは、茨城労働局賃金室(☎029-224-6216)または、最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

おしらせ
個人事業税の納期
内納付について

11月は、個人事業税の第2期分を納める月です。納付書は11月中旬頃お手元に届きます。今年度の納付期限は、12月2日です。

▼問合せ 茨城県常陸太田県税事務所
高萩支所 ☎22-2019

おしらせ
日立税務署より
各種説明会について

〈11月11日～17日は税を考える週間〉

国税庁のホームページ内に「くらしを支える税」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取組について紹介します。

〈令和元年分年末調整説明会〉

源泉徴収義務者の人などを対象に、給与所得者に係る年末調整及び消費税軽減税率制度の説明会を行います。

▼日時 11月22日(金)

〔年末調整〕午後1時30分～

〔消費税軽減税率〕

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。

〈令和元年分青色申告決算説明会〉

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」

12月6日(金)

午前10時～午後1時30分

12月9日(月)午前10時～

〔不動産所得者〕

12月9日(月)午後1時30分～

※各回90分程度

▼場所 日立青色申告会館
(日立市大久保町1-5-2)

▼消費税説明会

▼日時 12月10日(火)午後1時30分～午後3時

▼場所 日立青色申告会館
(日立市大久保町1-5-2)

▼問合せ 日立税務署
☎0294-21-6346

おしらせ
令和2年度文化活動事業費助成対象事業募集

県内で文化活動を行っている団体・個人の令和2年度に実施する美術展や演奏会等の事業費の一部を助成します。

▼申込み 令和2年1月24日(金)必着

▼問合せ (公財)いばらき文化振興財団 ☎029-305-0161

おしらせ
11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です

誰もが突然、事件や事故などにあう可能性があります。被害にあわれた際は、相談窓

口や最寄りの警察署にご相談ください。

また、被害にあわれた人やそのご家族が回復するためには、周囲の人のご理解とあたたかな支援が必要です。みなさんのご協力をお願いします。

▼問合せ 高萩警察署
☎24-0110

もよおし
小山ダム施設見学会

▼日時 11月9日(土)午前10時～午後3時(受付午後2時まで)※荒天の場合、翌10日(日)に延期。

▼場所 小山ダム(高萩市横川字向1533-1)

▼内容 監査郎(ダム内部)の見学、ダム操作室見学、クイズラリーなど
※入場無料、申込み不要。

なお、荒天や震度4以上の地震が発生した場合は中止となります。

▼問合せ 茨城県高萩工事事務所ダム管理課 ☎22-2323

小山ダム管理事務所 ☎20-3501

もよおし
里山秋の親子工作体験

木の枝から野鳥の鳴き声を出せるバードコールを作り、野鳥と遊びます。
▼日時 11月30日(土)

午前10時～12時

▼会場 花貫(ふるさと自然公園)センター

▼募集人員

小学生15名(要保護者同伴)

▼参加費 800円

▼申込み 11月22日(金)までに電話(平日9時～午後4時)

▼問合せ NPO法人里山文化ネットワーク ☎22-3650

募集
アマチュア無線資格講習会

第4級
▼日時 12月14日(土)・15日(日)

▼受講料 (一般)23,150円(18歳以下)9,850円
※申請料・教材費含む

第3級
▼日時 令和2年1月26日(日)

▼受講料 一律12,950円
※申請料・教材費含む

▼受講資格 第4級アマチュア無線技術有資格者のみ

▼会場 日立市ホリゾンかみね(日立市宮田町3338-1)

▼定員 先着30名

▼問合せ 日立パーソナル ☎0294-22-9577

となりのまちから

東海 第25回
東海1-MOのまつり



東海村の特産物である「さつまいも」をテーマにした、県内唯一の「さつまいも」のお祭りです。「いも掘り探検隊」

や「ジャンジャンどり」「珍しいもコンテスト」など、一風変わったイベントや、さつまいも料理も堪能できます。

▼日時 11月23日(土)午前9時～午後4時

▼会場 東海文化センター・JA常陸東海支店の周辺

▼問合せ 東海1-MOのまつり運営協議会(東海村観光協会) ☎029-287-0855

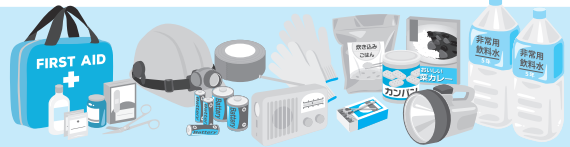
善意の窓 ありがとうございます

～社会福祉協議会へ～

<金員預託>
高萩市ライオンズクラブ 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て、ありがとうございました。

防災コーナー



スマートフォン用アプリ「Yahoo!防災速報」を活用しよう!

市ではスマートフォン用アプリ「Yahoo! 防災速報」を活用し、緊急情報を配信しています。アプリ内で「高萩市」を登録しておけば、市外にいる場合でも避難情報や避難所の開設などの防災情報を知ることができます。



Android用



iOS用

秋季全国火災予防運動 全国統一防火標語「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」

秋季全国火災予防運動が11月9日(土)から11月15日(金)までの7日間にわたり実施されます。

この運動は、火災の発生しやすい時期を迎えるにあたり、なお一層の火災予防思想の普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として実施するものです。

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ていただき、次の「住宅防火 いのちを守る 7つのポイント」を参考に日常生活の中で火災予防に心がけましょう。また、この機会に我が家の防災を再確認しましょう。

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

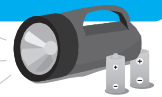
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



我が家の防災を再確認

急に電気が止まっても大丈夫ですか

- 足元灯や懐中電灯が直ぐ近くに準備できているか確認
- 医療機器を使用している人は予備電源が充電されているか確認



寝ているときに火災発生しても逃げられますか

- 住宅用火災警報器は正常に作動しているか確認

地震が起きた時は逃げることができますか

- 家具などが倒れないようにしてあるか確認

消防本部からの提案を考える

- 小さな火のうちに消すことが出来る消火器を考える
- 住宅用火災警報器に連動し火災を周囲に知らせる屋外警報装置を考える
- 通電火災をふせぐ感震ブレーカの設置を考える

■問合せ 消防本部 予防課 ☎22-2918

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
11月	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
12月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14

※12月12日～12月26日まで
貸出冊数無制限
※12月27日～1月4日は
月末+年末年始休館日



11/9(土)子ども映画会 14:30～

- 14ひきのおつきみ

11/23(土)おはなし会 14:30～ ファミリータイム開催(14:00～16:00)

- 絵本 きたきつねのゆめ 紙芝居 おだんごころころ
パネルシアター くまさんの手紙

11/16(土)おりがみ教室 14:30～

- ハンバーガーショップへようこそ! (ハンバーガー、ポテト、ドリンク)

12/7(土)おはなし会 14:30～

- 絵本 モチモチの木 紙芝居 かさじょう
パネルシアター サンタクローズの忘れもの

新刊案内

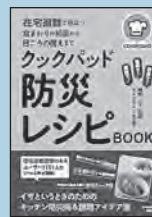
みんなを守るために



こども六法
山崎聡一郎
弘文堂



おだやかに
生きるための
人生相談
美輪明宏
朝日新聞出版



クックパッド
防災レシピBOOK
扶桑社



人生の
サバイバルカ
佐藤優
講談社



老いの重荷は
神の賜物
樹木希林
集英社

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14日(木)
②11月28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：11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：11月19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)

11月14日(木) 午後1時～3時
法律相談(弁護士)

11月21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

11月 10日(日)、16日(土)、17日(日)、
23日(土・祝)、24日(日)

12月 1日(日)、7日(土)、8日(日)、
15日(日)、22日(日)、31日(火)

●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・医院名(所在地)	電話
3日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
10日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366
17日	おじま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
24日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770

12月

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

●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、03-5367-2365
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 短縮ダイヤル #8000 または、03-5367-2367

人口と世帯

令和元年10月1日現在(前月対比)

人口 27,863人(-36人)

男 13,798人(-7人)

女 14,065人(-29人)

9月 出生数 11人(+1)
死亡数 30人(+4)
転入 44人(-33)
転出 61人(+11)

世帯 11,603世帯(+1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

(R1.10.16現在)(前年比)

人身事故発生件数 40件(+9)
死者数 1人(±0)
負傷者数 57人(+20)

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

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。

MEISHU HITACHI 明秀学園日立高等学校

夢を目標に変え、目標を確実にするために明秀日立は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) **左衛門** 〒318-0032 高萩市大和町2-49
☎0293-22-3247

健康をつくらう!



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

こんにちは。私は普段、院内の感染管理をしています。さて、突然ですが皆さまは薬剤耐性菌というものをご存じでしょうか。2050年には癌よりも命を奪う起因として報告されており、日本を含めた全世界で対策活動が進められております。この薬剤耐性菌には抗菌薬の服用が大きく関連しており、今回は抗菌薬の正しい飲み方についてお話ししたいと思います。

抗菌薬は細菌性の病気に用いられ、風邪などのウイルス性の病気には効果のない薬です。細菌にはいろいろな種類があり、服用される方の年齢、体格、腎臓や肝臓の機能などを考慮して細菌を死滅する薬の量を調整して処方されます。決められた量と回数で体の中のすべての細菌を死滅することができるのですが、服用1日目で死滅する細菌もいれば数日かかって死滅する細菌も存在します。そのため、処方された服用量と服用回数をしっかりと守ることが正しい飲み方となります。

症状が良くなってきたと判断して服用を途中で止めてしまうと、それまで抗菌薬に耐えていた細菌が生き残り、その後に薬剤耐性菌に変化していく可能性があります。また、薬を飲む期間は短い方が良いと思う方もいるかもしれませんが、処方された量はしっかりと服用することが、その後の健康維持にとっても大切です。病気にならない体調管理はもちろんですが、細菌性の病気にかかり抗菌薬が処方されたときは、最後までしっかりと服用しましょう。

市役所の仕事



市民課
ふくだ こうや
福田 航也

私が所属する市民課は2グループ体制で業務を行っています。管理グループでは、戸籍に関する届出の審査・戸籍の記載、国民年金やパスポートに関する業務を主に行っています。

私が昨年から配属された市民グループでは、住民異動、住民票・戸籍等の各種証明書の発行、婚姻届や出生届等の戸籍届書の受付、さらにマイナンバーカードの交付等、幅広い業務を行っています。

個人情報保護のため、窓口での手続きの際は基本的に本人確認を実施しています。お越しの際はマイナンバーカードや運転免許証等の本人確認書類をご持参ください。印鑑登録証明書を申請される場合は、ご本人でも印鑑登録証の提示が必要となりますので、ご注意ください。

市民課には、日々多くの方がお見えになります。様々な事情を抱えた方もいらっしゃるため、職員一人ひとりが、正確な知識の習得と、丁寧な説明を心がけています。手続きの際に委任状等の書類が必要な場合や、手続きが完了するまでに日数がかかる場合もございますので、お気軽にお問い合わせください。

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紹介します。



今回は「らくらく水中ウォーキング(水中介護予防事業)」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】

民間スポーツクラブの温水プールにおいて、65歳以上の市民を対象にインストラクターの指導による水中でのウォーキングや体操を行います。

水中での運動は水の浮力により、陸上に比べて膝や腰などへの負担が緩和されます。その一方で、水の抵抗を利用するため、より効果的な運動が期待できます。

本年7月から9月に全8回の教室を開催し、要支援・要介護認定を受けていない20名が参加しました。

〈教室内容〉

- 介護予防プログラム
- 体組成計による測定

水中でのウォーキングや腕・足上げ運動など体脂肪や筋肉量、骨量など体を構成する組織を計測。また、測定結果をもとにインストラクターが結果説明を行う。

【参加者の声】

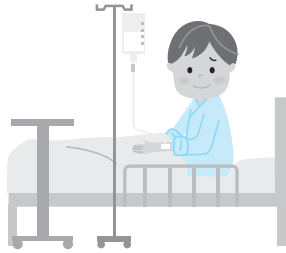
- 「とても楽しく運動ができた」
- 「運動意欲が高まった」
- 「インストラクターの対応がよかった」
- 「体調がよくなった。腰痛が治った」
- 「開催時期が気候的に合っていてよい」 など



すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～
 たかはぎFMで、毎月第2・4火曜日の12:00～13:00の間に番組「すこやか生活」で健康づくりに関する放送を行っております。今月は「児童虐待防止について」の放送を行います。ぜひお聞きください。

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(☎029-224-9226)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。

ヘルシーキッチン料理教室 ～食文化伝承～

茨城に伝わる郷土料理を紹介する料理教室です。茨城の食文化についての知識を深めながら、調理や試食をしましょう。(高萩市食生活改善推進連絡会)



- 【日 時】 11月28日(木) 受付9:45～
 【講 話】 10:00～10:30
 【調理実習】 10:30～13:00
- 【会 場】 高萩市総合福祉センター 2階 栄養指導室
- 【メニュー】 ●里芋コロケ ●切り干し大根サラダ ●牛乳入りさつま汁



- 【対象者】 20歳以上の人
- 【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22日(金)までに電話または健康づくり課窓口へ

11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
3歳児健診	11月6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
健康相談	11月8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」	11月8日(金)	18:30～20:30	令和元年12月～令和2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13日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
歯周病検診	11月14日(木)	10:00～15:20	20歳代～80歳代の希望者(*予約制)
2歳児歯科健診	11月20日(水)	12:30～16:00 (受付12:30～13:30)	平成29年9月・10月生まれの幼児
赤ちゃん教室	11月21日(木)	9:45～11:30 (受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがある保護者
健康・歯科相談	11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)
1歳6か月児健診	12月4日(水)	12:30～16:00 (受付12:30～13:30)	平成30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。

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12回 橙萩祭 (文化祭)

支えられて15年、未来に繋ぐ橙萩祭～そしてこれからも～

11月16日 (土) 10:30～14:30

高萩駅西口バスレーンより無料送迎バスを運行致します。
 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。

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



萩っ子の夢

高萩保育所 年長組

すずき 鈴木 さくら	かなざわ りこ 金澤 凜恋	おおたか そら 大高 大空	きくち はると 菊池 遥斗	かわさき みみ 川崎 美心
かわいい看護師さんになりたい!!	空を飛ぶ看護師になりたい!! (フライトナース)	いつもお客さんがいっぱいのお寿司屋さんになりたい!!	かっこいいおまわりさんになりたい!!	すてきなふけいさんになりたい!!

花貫溪谷 紅葉まつり

11月1日(金)～12月1日(日) 9:00～16:00
 汐見滝吊り橋・小滝沢キャンプ場周辺
 ライトアップ 11月9日(土)～24日(日) 日没～19:00

◎交通規制と有料駐車にご協力ください

今年も紅葉まつりの期間中、観光客の安全確保のため右図のとおり交通規制を行います。

また、自然環境景観保護のため、駐車場で環境整備協力を徴収します。ご理解とご協力をお願いします。

【花貫駐車場】
バス2,000円／台
普通車(軽自動車含む)500円／台

【大能駐車場】
普通車(軽自動車含む)500円／台

※紅葉まつり期間中は、小滝沢キャンプ場が利用できません。また、周辺でのキャンプ・バーベキューはご遠慮ください。

第40回 高萩市産業祭 開催!!

市内事業者による農産物や商工業品・工芸品・食料品の展示即売会のほか、かみね動物園(ふれあい動物)、大道芸人ショー、納豆早食い大会、キッズダンス、抽選会などの各イベントも開催されます。ぜひ、ご家族でお出かけください!

日時 11月16日(土)・17日(日) 9:00～15:00

場所 市役所本庁舎敷地内、市民体育館、中央公民館、常陸農業協同組合敷地内