

Takahagi

市報たかはぎ お知らせ版



海岸清掃の実施

新型コロナウイルス感染対策と熱中症対策を講じたうえでの参加にご協力ください。

日 時	7/4 (日) 8:00～(1時間程度) 【荒天の場合】7/10 (土) ※態度決定は、当日7:00に「たかはぎFM(76.8MHz)」にて放送および市公式ホームページでお知らせ。 【新型コロナ感染症状況による事前の実施判断日】 6/28 (月) 10:00 市公式ホームページでお知らせ。
清掃場所	高戸小浜海岸、前浜海岸、関根川河口付近から花貫川河口付近までの海岸
準備品	軍手など (ごみ袋は事務局で用意します)
回収物	可燃物、缶、ビン、プラスチック類など ※流木などの自然物は除く。

○問合せ 高萩市市民憲章推進協議会事務局(企画広報課) ☎23-2118

「体験型観光農園」君田の郷でそば作り体験の募集

※高萩まちづくり支援金採択事業

そばの種をまき、収穫、そば打ち、そばを味わうまでを体験してみませんか。

実 施 日	種まき 8/1 (日) おだ掛け 10/3 (日) 脱穀 10/17 (日) そば打ち 11/20 (土)・21 (日)		
定 員	20組		
申 込 方 法	6/28 (月)～7/16 (金) までに 下君田郷振興会へ電話で申し込み。	料 金	2名1組 10,000円

○問合せ 下君田郷振興会 事務局 ☎090-9306-6383 (宇野忠昭)



甲種防火管理者資格取得講習会

実施日	7/27 (火)・28 (水) 【2日間】
場 所	総合福祉センター2階 研修室
定 員	先着30名 市内在勤、在住者に限る。
受講料	3,500円 (テキスト代含む)
申込方法	6/28 (月)～7/16 (金) までに 高萩市消防本部窓口へ申し込み。



○問合せ 消防本部 予防課 ☎22-2918

生活福祉金特例貸付申込受付 8月末まで延長

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業などにより、一時的に収入が減少した世帯に対し、生活福祉資金(緊急小口資金・総合支援資金) 特例貸付の受付期間を8月末まで延長します。詳細は、高萩市社会福祉協議会へ。

	○緊急小口資金	○総合支援資金
貸付額	10万円以内 (世帯の状況などにより20万円以内)	単身世帯 月額15万円以内 2人以上の世帯 月額20万円以内
		原則3か月以内

○問合せ 高萩市社会福祉協議会 ☎23-8341

らくらく水中ウォーキング受講者募集

らくらく水中ウォーキングは、水中で行うウォーキングや体操など全8回の教室です。陸上に比べて膝や腰の負担が少なく取り組みます。

グループ名	2グループ	3グループ
日 時	7/15・29、8/5・19・26、9/2・16、10/7 木曜日 15:00～16:30	7/29、8/5・19・26、9/9・30、10/14・21 木曜日 7・8月 13:30～15:00 9・10月 15:00～16:30
場 所	オーシャンスポーツクラブ（高戸462）	
受 講 資 格	65歳以上の市民で、要支援・要介護認定を受けていない人、医師から運動を禁止されていない人 ※初めての人を優先	
定 員	先着40人（1グループあたり20人）	
受 講 料	300円（保険料：初回のみ）	
申 込 方 法	6/30（水）までに高齢福祉課へ電話または窓口で申し込み。 ※体調確認があるため、本人申込に限る。	

○問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



オレンジカフェ・ほのぼの

オレンジカフェ・ほのぼのは、介護について心配のある人や地域の人などが集まって、楽しい時間を過ごしていただく場所です。スタッフは医療・介護の専門職であるため、その場で認知症のことや介護の相談をすることができます。

日 時	7/12（月） 13:30～15:00
場 所	総合福祉センター2階 研修室
内 容	①DVD鑑賞『二本の傘 ～認知症の人と、そのサポートをする人たちのために～』 ②マスクケース作り
定 員	先着15名
参 加 費	無料
申 込 方 法	7/9（金）までに高齢福祉課へ電話または窓口で申し込み。

○問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



狩猟免許に係る費用を助成

有害鳥獣による農作物等への甚大な被害を抑制することを目的に、駆除に必要な狩猟免許を新たに取得する人に対して、免許取得に係る費用の一部を助成します。

試 験 日	種 類	試 験 会 場	試 験 時 間
8/29（日）	わな猟・第一種銃猟 ・第二種銃猟	県狩猟者研修センター （笠間市石寺680番地） ☎0296-72-7730	9:30～16:00 ※終了時間は受験 者数により前後
12/13（月）	わ な 猟	県常陸太田合同庁舎 （常陸太田市山下町4119） ☎0294-80-3355	
R4.1/28（金）	わ な 猟	県土浦合同庁舎 （土浦市真壁5-17-26） ☎029-822-8364	

○問合せ 農林課 ☎23-7035



「茨城県災害ボランティア活動支援基金」寄附金の募集

県では、災害ボランティア活動への支援に関する寄附金を積み立てる「茨城県災害ボランティア活動支援基金」を設置しました。より広く県民や企業のみなさんから寄附を募り、この基金を活用して災害発生時にボランティアの人々が活動しやすい環境整備を推進します。みなさんのご協力をお願いします。

○問合せ 県保健福祉部 福祉指導課 ☎029-301-3157

「男女共同参画週間」6 / 23 (水)～29 (火)

誰もが性別にかかわらず、多様な生き方を認め合い、自分らしい生き方を実現するためには、一人一人の意識が大切です。この機会に自分の周りの「男女共同参画」について考えてみませんか。

女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。

令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

○問合せ 地方創生課 ☎23-2127

女性の権利ホットライン

女性に対する暴力（ドメスティック・バイオレンス、ストーカー、セクシュアル・ハラスメント）や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関することなど、女性の権利一般に関する無料電話相談を実施します。

各弁護士会でこれらの問題に詳しい弁護士が、対処の方法や正しい法律知識を提供し適切なアドバイスを行います。

日 時	6 / 29 (火) 13:00 ~ 16:00
相談電話番号	☎029-231-8380 ☎029-231-8381

○問合せ 茨城県弁護士会 ☎029-221-3501



よい歯のコンクール

	親と子のよい歯のコンクール	8020 高齢者よい歯のコンクール
対 象 者	健康な歯を保たれている母子・父子満3歳～6歳(平成27年4月2日～平成30年4月1日までに生まれた未就学児)のお子さんと母親または父親	昭和16年3月31日以前の生まれ(80歳以上)で、ご自分の歯を20本以上保っている人（治療されていても結構です）
申 込 方 法	必要事項を記入し、はがきまたはFAXで申し込み。 【必要事項】(親子の)氏名(ふりがな)・性別・郵便番号・住所・電話番号 かかりつけまたは最寄りの歯科医院名・歯科医院の電話番号 【はがき】〒310-0911 水戸市見和2-292-1 茨城県歯科医師会 8020事業係 宛 【FAX】☎029-253-1075 申し込まれた人には口腔診査票を送付しますので、歯科医院（会員の歯科医院）で診査を受けてください（無料）。 歯科医院の診査の際、下記をお持ちください。 「親と子」 親子の顔写真（前歯が見えている笑顔の写真） 「8020高齢者」 日常の笑顔などの写真	
申 込 期 間	7/23（金）必着 ※申し込み後、歯科医院での口腔検査受診期間は7/30（金）までです。	
入 選 者	10名（10組）以内	
審 査 結 果	郵送にて連絡。入賞者には、賞状・記念品をお送りします。	
そ の 他	・本コンクールでの受賞歴のある人の再応募はご遠慮願います（親子はペアが異なれば可）。 ・喫煙習慣のある親は対象外	

○問合せ 県歯科医師会 ☎029-252-2561

※掲載の催し・事業などは、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止・変更になる場合があります。



熱中症予防と新型コロナウイルス感染防止

梅雨時とマスクに要注意

熱中症は、真夏だけでなく、梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも多く見られます。この時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため体温の調整が難しいといわれています。

また、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなっています。暑さを避け、水分を摂るなどの熱中症予防と新型コロナウイルス感染対策を両立させましょう。

熱中症から
カラダを守ろう



大塚製薬

市と大塚製薬は市民の安全安心な暮らしの確保のための協定を締結しています。

熱中症予防のポイント

① 暑さを避ける

- ・換気扇や窓開放で換気をしつつ、エアコンなどで温度を調整。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日は特に注意する。

② 適宜マスクをはずす

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と2m以上の距離を確保できる場合、マスクをはずす。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離をとったうえでマスクをはずして休憩する。

③ こまめに水分補給

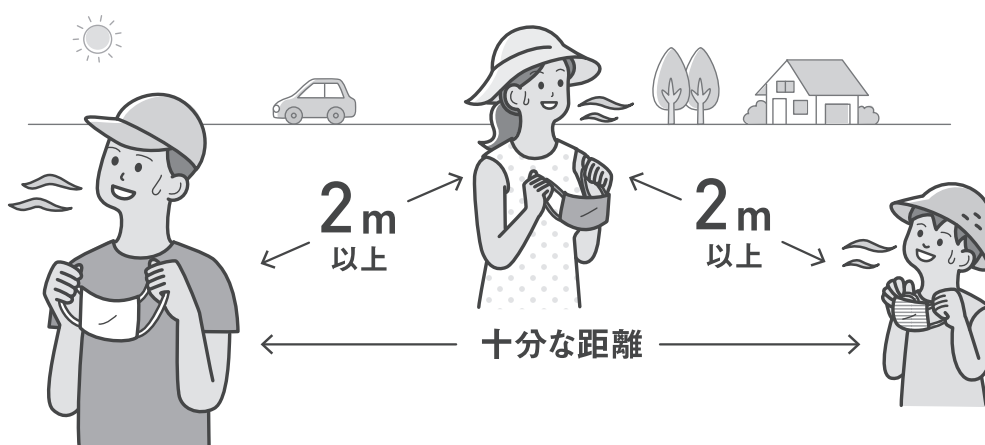
- ・のどが渇く前に水分補給。
(1日あたり1.2リットルが目安)
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

④ 日ごろから体調管理

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをする。
- ・体調が悪いときは無理せず自宅で静養。

⑤ 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から無理のない範囲（やや暑い環境でややきつと感じる強度で毎日30分程度）で運動する。



市では、特に熱中症に注意が必要な日の午前9時に、防災行政無線による注意喚起の呼びかけを実施しています。

詳しくは、環境省・厚生労働省のホームページをご覧ください。

熱中症予防情報サイト

「環境省動画チャンネル (YouTube)」にて
トーク番組型式や講義シリーズがご覧いただけます。
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_library.php



環境省
動画チャンネル



厚生労働省
サイト