

2022

市報たかはぎ

8

No.751

Takahagi

平和への
祈りを込めて
未来へ語り継ぐ



平和への祈りを込めて 未来へ語り継ぐ

16 平和と公正を
すべての人に



あきもと まさよし
秋元 政由さん

昭和12年生まれ。85歳。島名在住。
9歳で終戦を迎える。
市戦没者遺族会会長。県遺族連合会常
務理事。遺族会活動などの援護事業へ
の功績により令和3年度厚生労働大臣
表彰を受賞。

——遺族会の会長を務められ
ていますが、どなたを亡くされた
のですか。

父です。父は満州東安省の本部
輸送隊に所属していたので、母は、
私と妹2人を連れて、父のいる満
州に渡りました。

そこで私は、日本人学校に入學
し家族皆で生活していました。冬
の寒さが厳しく、学校から帰ると
母が桶にお湯を入れてくれ、手を
温めたことを覚えています。

昭和19年の春、父は沖繩の戦地
に行くことになりました。翌年5
月、父は33歳の若さで戦死しまし
た。

——日本には、いつ戻られまし
たか。

戦況が厳しくなった昭和19年に
母は日本に帰ることを決意しまし
た。父が満州を去った後に生まれ
た妹は、その時、生後50日くらい
でした。

強い母の姿が忘れられない

——引き上げ船の様子など覚
えていますか。

横になつて寝られないくらい満
杯でした。道中で亡くなる幼子も
いました。母は必死で、乳飲み子
の妹と私たち兄弟を守ってくれた



毎月15日に慰霊碑参拝を行っている

のでしよう。釜山を出港し、下関
からは汽車に乗り、母の実家があ
る高萩を目指しました。夜行しか
なく、1週間かかってやっと着き
ました。

——取り組まれている活動に
ついてお聞かせください。

毎月15日に慰霊碑参拝を行って
います。今年は3年ぶりに市戦没
者追悼式が参列者を限定して行わ
れます。また、県戦没者追悼式で
は、追悼の辞を述べさせていただ
きます。今後でもできる限り、戦争
体験を語り継いでいきたいと思っ
ています。

——戦時中はご自宅で暮らしていたのですか。

——ここ安良川です。空襲警報があると、家の中庭にある防空壕に逃げました。雨水がたまり、じめじめして居心地は良くありません。

——艦砲射撃についてお聞かせください。

昭和20年7月17日の深夜、アメリカ軍戦艦から艦砲射撃を受けました。小雨が降りとても蒸し暑い夜でした。母に「空襲があるかもしれないから、すぐ避難できるように服を着て、長靴をそろえておきなさい」と言われたのですが、言うことを聞かずに兄と裸で寝てしまったのです。

突然、警報もなく

「ドドーン、ピカッ、ドドーン」鼓膜が裂けそうな音で雷のようでした。母は3歳の弟を抱え、私と兄姉も急いで防空壕に飛び込みました。

安良川にあった軍需工場を狙ったと思



さとう しろう 佐藤 四郎 さん

昭和8年生まれ。89歳。安良川在住。12歳で終戦を迎える。

元公立学校校長。公教育への献身的な活動により地域教育への貢献がたたえられ、令和3年高齢者叙勲(瑞宝双光章)を受賞。



少年時代の回想を交えて記録集をまとめている

うのですが、石滝の旧高萩工業高校北側の土手に着弾しました。その後、音が次第に小さくなり遠ざかるまで、手を合わせて祈るばかりでした。

——高萩の市街地が焼け野原になったというのは本当ですか。

焼夷弾による攻撃です。B29爆撃機から火花が枝垂れ柳のようにパラパラと落下してきました。高萩小学校から市街地を見下ろすと、駅前通りの商店が立ち並ぶ町の中心部が黒ずんだ煙に覆われ、焼け野原になっていました。

綺麗な花を咲かせる教育を

——戦争のない世にするためにはどうしたらよいと思いますか。

戦時中の教育により、日本は勝つと信じ、戦況を逆転させる神風はいつ吹くのかと思っていました。

子どもの良い面をいち早く発見し、その子どもが天から降る雨が染み渡るような指導を施すこと。将来、一人一人の子どもが、自分の綺麗な花を咲かせられるような教育こそが大事なのだと思います。

高萩市が受けた戦災 1945年(昭和20年)

【艦砲射撃】

7月17日午後11時ごろ、高萩沖の軍艦から石滝地区が砲弾を受けた。

【焼夷弾攻撃】

7月19日午後10時30分ごろ、米軍機が島名に焼夷弾を投下した。10数戸の家が燃えてなくなった。

同日午後11時ごろ、再び高萩の上空へ米軍機が戻ってきた。春日町、本町、大和町の一部に焼夷弾を投下した。町のほとんどが焼け、2人が亡くなった。

参考資料「高萩市史」

聞いてください 私たちの記憶

未来へ語り継ぐ朗読会



ピースメッセージ高萩実行委員会

8/27日(土) 13:30～15:30 文化会館にて

【申込方法】メール：takahagi.peace@gmail.com
電話：090-8569-5370



申込フォーム

この事業は「令和4年度高萩まちづくり支援金イベント支援」の助成事業です。

戦争を繰り返さないために
私たちにできることを

戦争が終わってからは、今夏で77年が過ぎようとしています。終戦記念日である8月は、平和についての特集としました。

地域の活動として、県内全市町村をつなぐ「平和の火」リレーや広島市へ市内小中学生の希望者を派遣する平和学習などが行われます。

また、ピースメッセージ高萩実行委員会(朗読グループ)は、戦争体験談・特攻隊員の遺書・平和な未来への詩などの朗読を音楽・画像・照明によるステージを開催します。

戦争の歴史や悲惨さを知ることには、時に苦しみを感じるかもしれませんが、まずは、自分が幸せであるためにどうしたらよいか。自分の大切な人たちが幸せであるために、世界中が平和であるために、自分には何ができるのか。今できる初めの一步を考えてみませんか。



7/25
(月)

市役所前にて

【第36回 茨城県反核平和の火リレー】
広島平和公園に燃える「平和の火」をトーチに灯し、県内全44市町村を走りつなぎます。



【令和4年度 広島で学ぼう 萩っ子平和学習の旅】

平和記念式典が行われる8月6日から1泊2日で、市内小中学生の希望者を広島市に派遣します。被爆体験談などを通して平和の尊さを学び、感じたことを伝え広めていきます。





7/3
(日)



海岸清掃

📍 高戸小浜海岸・高萩海岸

市民や学校、団体・企業などが参加し、海岸清掃を行いました。高戸小浜海岸から花貫川河口までの清掃活動で約800キロのゴミを回収しました。



7/15
(金)



AEDを寄贈

📍 市役所

認定NPO法人茨城ACLS協会から、AED（自動体外式除細動器）1台を寄贈いただきました。ご厚意に感謝し、有効に活用させていただきます。



新型コロナワクチン接種



■ 問合せ 新型コロナワクチン対策室 ☎ 24-5760

4回目接種 対象者・接種券発送

3回目接種から5か月以上経過した対象者(①または②)へ接種券を郵送します。

対象者	3回目接種日	4回目接種 可能時期	発送時期
①60歳以上の人	3月下旬	8月下旬	8月上旬
②18歳以上60歳未満で基礎疾患のある人、重症化リスクが高いと医師が認める人	4月上旬	9月上旬	8月中旬
	4月中～下旬	9月中～下旬	8月下旬以降

※医療従事者、高齢者施設従事者の4回目接種は、新型コロナワクチン対策室へお問い合わせください。

3回目接種 12歳～17歳

現在、ファイザー社製ワクチンの供給状況により、予約が取りにくい状況となっています。ご自身での予約が困難な場合は、新型コロナワクチン対策室へご相談ください。

接種期間 9月末まで

1～4回目の接種期間は、9月30日(金)までを予定しています。接種を希望する人はお早めにご予約ください。

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。

2021年11月に開園した保育園です

床暖完備

★お問合先(受付時間 8:00~17:00)
0293-44-6701
穂積・神永までお気軽に連絡ください

あど中郷ナーサリーは

全部 コップ類 おむつ おしり拭き 午睡用敷布団 掛布団 園服

手ぶら保育

哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

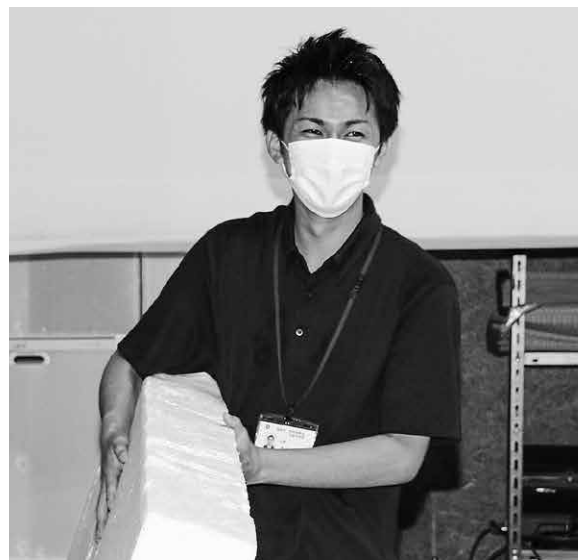
LINE QRコード 郵便 QRコード 電話 QRコード



あなたの個性を この高萩^ま_ちで

令和5年4月採用 市職員採用試験

■ 問合せ 総務課 ☎ 23-2119



職種	試験区分	採用数	受験資格
一般事務	大学卒	8名程度	平成4年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学を卒業または令和5年3月卒業見込みの人
	短大卒		平成6年4月2日以降に生まれ、学校教育法による短期大学(高等専門学校含む)を卒業または令和5年3月卒業見込みの人
	高校卒		平成8年4月2日以降に生まれ、学校教育法による高等学校を卒業または令和5年3月卒業見込みの人 ※大学卒・短大卒(高等専門学校含む)除く
保健師		2名程度	昭和62年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する人または令和5年3月末までに資格取得見込みの人
建築		1名程度	昭和62年4月2日以降に生まれ、下記のいずれかに該当する人 ①1級または2級建築士の資格を有する ②大学で建築の専門課程を修了または令和5年3月修了見込み
土木		1名程度	昭和62年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学、短期大学(高等専門学校含む)、高等学校卒業または令和5年3月卒業見込みの人で下記のいずれかに該当する人 ①土木施工管理技士の資格を有する ②土木を専攻している
調理手		1名程度	昭和62年4月2日以降に生まれ、調理師資格を有する人または令和5年3月末までに資格取得見込みの人

申込方法

8/19(金)までに原則郵送(簡易書留、8/19(金)必着)で申し込み。
※申込書は総合受付・総務課・市ホームページで入手。



1次試験

9/18(日)

・教養 ・適性 ・自己PR文
・専門(建築・土木のみ)

2次試験

10月下旬

・口述試験
・ストレス耐性テスト

会場

市役所



先輩職員の声



こぼり たいしん
観光商工課 小堀 泰進

地元で貢献したいと入庁し、現在5年目。高萩の魅力を最大限引き出せるよう、イベントなどを企画しています。地元の魅力を多くの人へ伝えられることに日々やりがいを感じています。さまざまなイベントを企画していきますので、ぜひご参加ください。

たなか みずほ
健康づくり課 田中 瑞穂

地元で貢献したいと入庁し、現在5年目。保健師として母子保健から高齢者保健まで幅広い分野の経験をし、現在は予防接種業務に携わっています。気軽に相談できる職場環境のもと、市民の皆さんと直接関わることが多い職であることに、日々やりがいと成長を感じています。



やまがた ももか
都市建設課 山形 桃華

道路の管理に関わりたく土木職として入庁し、現在3年目。主に設計書の作成・発注などを行っています。携わった道路の舗装状態が良くなったときは嬉しく、やりがいを感じます。今後もさまざまな経験を積み重ね、自己の知識向上に努めていきたいです。



市創業プランコンテスト参加者が起業

市創生創業支援補助金や商工会などの支援を得て起業した、令和3年度創業プランコンテスト参加者を紹介します。

優秀プラン

創業者 あきば ゆきよ
秋葉 享代さん

事業プラン概要 管理栄養士が作る塩パン
(塩パンとマフィンの製造・販売)

事業所名 パン工房 feuilles d'automne
フィユド トンヌ
(島名2668-5)

営業日など 火・水・金・土 11:00～16:00
※臨時休業あり。なくなり次第終了。



☎ 20-4330

◀ Instagram @_feuilles_d_automne_

数年前から、パンを手作りする楽しさと焼きたてで食べるパンのおいしさにはまり、高萩起業塾を経て、本年3月30日に塩パンとマフィンのお店feuilles d'automneをオープンしました。店名は、フランス語で私の名字(秋の葉っぱ)を意味しています。

バター風味ともちもち・カリッとした食感が楽しめる塩パン(プレーン・ごまつぶあん・くるみこしあんなど3~4種類)と、しっとりふわふわに仕上げたマフィン(バナナ味など2~3種類)を製造・販売しています。

今後も皆さんに愛されるお店にするべく日々努力していきますので、応援していただけたら嬉しいです。



受講者募集

高萩起業塾 2022



▶ 申込期限 8/17(水)

ビジネス・創業に関心がある人は、
商工会窓口へお申し込みください。

■ 問合せ 商工会 ☎ 22-2501

創業希望者・創業後
間もない人向けの創業
ルームを設置しています。
ぜひご活用ください。

■ 問合せ 観光商工課
☎ 23-7316

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。

高萩市公式SNS 市の情報を発信中

LINE 

Facebook 

Twitter 

メルマガ 

■ 秘書広報課 ☎ 23-7321

MEISHU HITACHI 明秀学園日立高等学校

明日へ、世界へ。
可能性を現実へ、
夢を具体的な目標へ。
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

スポーツのお知らせ

■問合せ 生涯学習課 ☎23-1132



結果 高萩警察署管内 防犯青少年柔剣道大会

期日 7/3(日) 会場 北茨城市立明德小学校 体育館
高萩中武道場

【柔道の部】団体の部

小学生 女子の部
優勝 高萩市柔道スポーツ少年団A
小学生 男子の部
準優勝 高萩市柔道スポーツ少年団A
中学生 女子の部
第3位 高萩中学校
中学生 男子の部
準優勝 高萩中学校

【剣道の部】団体戦

小学校低学年(1~4年生)の部
優勝 松岡剣士会A
小学生(1~6年生)の部
優勝 高萩武徳殿
少年剣士隊
準優勝 松岡剣士会

募集 第42回 市民総合体育大会

対象者 市内在住・在勤者

第43回 市民ソフトボール大会

期日 9/4(日)【予備日】10/2(日)
場所 高浜スポーツ広場 グラウンド
参加料 1チーム 3,000円
申込方法 8/27(土)までに下記へ申し込み。
問合せ スポーツ協会 ソフトボール部
作山 ☎090-6141-6910

結果 令和4年度 全国中学生 ウエイトリフティング選手権大会

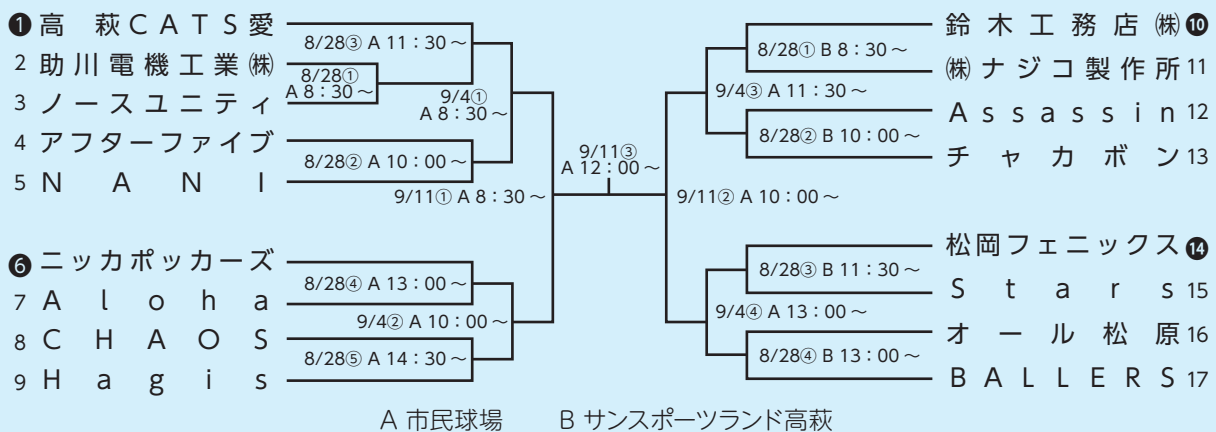
期日 7/17(日)・18(月) 会場 文化会館

男子 55kg級 第8位	しみず ゆうら 清水 雄来(高萩中2年)
61kg級 第3位	さくやま たけひろ 作山 丈留(松岡中3年)
61kg級 第4位	よしおか しょうき 吉岡 祥輝(十王中1年)
67kg級 第6位	よしおか こうが 吉岡 昶篤(十王中3年)
+102kg級 第1位	こまだ あきら 胡麻田 明(秋山中3年)

第46回 市民バトミントン大会

期日 9/25(日)
場所 市民体育館
参加料 800円
申込方法 9/16(金)までに
市民体育館窓口へ申し込み。
問合せ スポーツ協会 バトミントン部
樫村 ☎090-6035-0112

第50回 市長杯争奪軟式野球大会 組み合わせ表



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。

溶岩ロウリュサウナで「ととのう」

サウナ会員が新しくできました

オーシャンスポーツクラブ

ジム・スタジオ・プール
スイミングクラブ・キッズダンス
新規会員募集中!

TEL:0293-24-1155

〒318-0002 高萩市高戸4 6 2
URL <http://www.ocean-sport.jp>
営業時間: 平日(除く水曜) 9:30~22:00
水曜 16:00~22:00、土曜 10:00~20:00
日曜・祝日 10:00~19:00、休館日:不定休

オーシャンスポーツクラブは、温浴施設も充実!
蒸気を含んだ熱波が体に浸透、極上の癒しを!
ロウリュサウナ利用には、別途利用券を
お買い求めいただきご利用できます。
詳細は、お問合せ下さい。

天使のつぶやき

『口頭詩』をご存じですか？

幼少期の子どもの発想や疑問、言い間違いなどのつぶやきを、大人が大切に書き取った言葉のこと。子どもの心に耳を傾けなければ、取りこぼしてしまいます。純粋で自由な子どもの世界を紹介します。

家庭教育学級「口頭詩通信第31声」より

おかあさんの耳、
がるがるしてかわいいね

なおと 4歳

夜、寝る時に耳たぶを触りながら言われました。

アリの巣に住みたいなあ

ゆうと・5歳

アリの巣を見つけた時に。

むしあつって、
虫がたくさん出てくるくらいあつってこと！

りか・6歳

「蒸し暑いってどういう意味かわかる？」と聞いた時の答え。



萩っ子 つどいの広場

■ 問合せ 萩っ子つどいの広場 ☎24-8885

はぎハピHP

総合福祉センター2F 開館 9:00 ~ 15:00 ◆ 対象 未就学児と保護者

6/30
(木)

「ファーストサイン」



表情・声色・身振り手振りを使って、気持ちを通じ合わせる「ファーストサイン」。まだ言葉が話せない赤ちゃんと一緒に楽しくコミュニケーションを取りました。

イベント案内(予約制) 先着8組

9/8 (木) 10:30 ~ 11:00

ヒロ子さんのエプロンシアター 予約 8/8(月) ~

エプロンのポケットからさまざまなものが飛び出してお話が広がります。何がでてくるかはお楽しみに♪

9/22 (木) 10:30 ~ 11:00

ベビーマッサージ 予約 8/22(月) ~

ママの笑顔と愛情たっぷりのスキンシップ。
親子の触れ合いで赤ちゃん和妈妈は幸せタイム。

就学前のお子さんと保護者が室内で安心して遊ぶことができる無料の遊び場です。子育てに関する心配や悩みなどスタッフにお気軽にご相談ください。

ハッピースマイル

記念にお子さんの写真を掲載してみませんか。たくさんのお写真をお待ちしております。♡



ベビまる

掲載申込はこちら▶



✉ info@city.takahagi.lg.jp

8月 子育てカレンダー

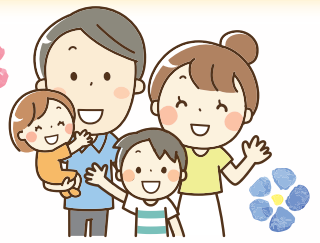
- 総合福祉センター ☎24-2121
- 萩っ子つどいの広場 ☎24-8885
- 図書館 ☎23-7174
- たかはぎ認定こども園 ☎22-2476

日付	イベント・行事	時間	予約制
9日(火)	総 すくすくサロン	10:00 ~ 11:45	●
11日(木)	休館日		
12日(金)	総 健康相談	8:45 ~ 11:00	
16日(火)	総 すくすく助産師相談	9:15 ~ 12:10	●
18日(木)	赤ちゃん教室「生活リズムについて」 (参加者以外は11:30 ~ 開館)	9:45 ~ 11:30	●
20日(土)	図 おりがみキットプレゼント	9:30 ~	
22日(月)	休館日		
23日(火)	子育て相談日	10:00 ~ 11:30	
25日(木)	真夏のミニうんどうかい	10:30 ~ 11:00	●
27日(土)	図 おはなし会	11:00 ~	
29日(月)	総 歯科・健康相談	8:45 ~ 11:00	● ※歯科相談のみ
30日(火)	総 すくすくサロン	10:00 ~ 11:45	●

9月

日付	イベント・行事	時間	予約制
1日(木)	レインボーおはなし会	10:30 ~ 11:00	●

子育て インフォメーション



■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

親子すこやか宿泊研修



- 日 時 10/8(土) 14:00 ~ 9(日) 13:00
※現地集合・現地解散
- 場 所 水戸市少年自然の家(水戸市全陽町80-1)
- 対 象 全日程参加できる人(母子家庭)
お子さんの年齢が年長~中学2年生
- 定 員 50名(定員超の場合は抽選)
- 参加費 1世帯 500円
- 申込方法 9/2(金)までに県母子寡婦福祉連
合会(☎029-221-7507)へ
電話で申し込み。



児童扶養手当 現況届の提出

児童扶養手当(支給停止を含む)の現況届は、期限までに提出が必要です。

※該当者へ8月上旬に現況届を郵送

※5年以上の受給者は「一部支給停止適用除外事由書」の提出が必要です。

期 限 **8/31(水)**

提出先 子育て支援課 窓口

出張ハローワーク ひとり親全力サポート

ハローワークの臨時窓口を開設します。
仕事の悩みなど、ぜひご相談ください。

- 日時 8/22(月) 10:00 ~ 12:00
13:00 ~ 15:00
- 場所 市役所1階 会議室

子供が喜ぶ三つ星レシピ!

萩っ子 Kitchen

クックパッドで
レシピ紹介中!!
詳しくはコチラ▶



キャベツと鶏肉のサラダ



材料(4人分)

- ◆キャベツ(千切り).....300g
- ◆玉ねぎ(薄切り).....40g
- ◆塩.....小さじ1弱(4g)
- ◆鶏むね肉.....1/2枚
- ◆酒.....大さじ2
- ◆大葉.....8枚
- ◆ピーナッツ(またはカシューナッツ)
.....大さじ2
- ◆えびせん(あれば)
- ◆サラダ油(えびせん用)

【A 鶏肉の下味】

- ◇ヌクナム..... 小さじ1/2
- ◇黒こしょう.....少々

【B ガーリックオイル】

- ◇米油.....大さじ1
- ◇にんにく(みじん切り)..... 1片

【C たれ】

- ◇湯・ヌクナム・レモン汁
.....各大さじ1と1/2
- ◇砂糖.....大さじ3
- ◇赤唐辛子(みじん切り).....1/2本

作り方

- ①鍋に鶏肉を入れ、水を鶏肉が浸るくらい入れて、火にかける。
- ②火が通るまで約15分ゆでた後、ゆで汁につけたまま冷やす。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに割り、皮は太めの千切りにする。
- ④Aをまぶして下味をつける。
- ⑤キャベツをボウルに入れて塩をまぶす。しんなりしたら、水気をしっかり切る。
- ⑥熱していないフライパンにBを入れ、ほんのり色付くまで火にかけて、耐熱容器に移す(余熱でにんにくがさらに色付く)。
- ⑦Cを合わせて、たれを作る。
- ⑧ボウルに鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ガーリックオイル・たれを入れて、よく混ぜる。
- ⑨器に盛る。砕いたピーナッツをちらし、千切りにした大葉をのせる。
- ⑩フライパンでサラダ油を170~180℃に熱し、えびせんを入れる。ふくらんできたら、フライ返しを押し付けて平らにする。
- ⑪裏返して、反対側も揚げ、油を切る。
- ⑫サラダに揚げたえびせんを添える。



ベトナム料理研究家 鈴木 珠美さん(高萩大使)レシピ提供



～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。

今回のテーマは

「お子さんとの良い関わり方について」です。 76.8MHz



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



要予約

がん集団検診 追加実施

申込期間
8/9(火)～9/9(金)

実施日 **9/26(月)** 定員 各回 13人

【受付時間】 ①7:00～7:30 ②8:00～8:30 ③9:00～9:30

▶料金 1,700円

▶対象者 40歳以上(R5.3/31時点)で、今年度受診していない人

▶検診内容 検診バスで、バリウムを内服して胃のレントゲンを撮影し、がんやその他の異常所見が無いかを調べる検査です。

▶申込方法 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)または電話で申し込み。



がん検診 容器配布

配布期間
8/31(水)まで

検診を希望する人は、健康づくり課窓口(総合福祉センター内)で、平日9:00～17:00に容器をお受け取りください。

▶料金 600円

▶対象者 40歳以上(R5.3/31時点)の市民

▶検診内容 便潜血検査2日法(便をとる検査)

▶注意点 【問診票がない人】容器配付時に作成します。

【容器の回収日】配付時にお知らせします。

8月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
すくすくサロン	9(火)・30(火)	10:15～11:45	3か月～1歳未満の児と保護者(予約制)
健康相談	12(金)	8:45～11:00	市民
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)		9:30～12:00	市民(予約制)
すくすく助産師相談	16(火)	9:15～12:10	妊婦、1歳未満の児と保護者(予約制)
赤ちゃん教室	18(木)	9:45～12:00 (受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんと保護者
健康・歯科相談	29(月)	8:45～11:00	市民(予約制)

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「仰向けに寝て行う体操」

～肩のストレッチ～



①お腹の上で指をくむ。



②肘を伸ばし、伸ばしたまま腕をゆっくり頭の上まで伸ばす。



③そのまま力を抜いて、15～20秒保持し、腕をゆっくりお腹の上に戻す。



寝た姿勢ですること、全身をリラックスさせ、ゆっくり行うことができる。

注意 ⚠ 息は止めない。

募集 元気アップ運動教室



市内の集会所などで、介護予防を目的にシルバーリハビリ体操を行う教室の参加者を募集します。参加したい場合は事前に高齢福祉課へご連絡ください。

- ▶対象 65歳以上の市民
- ▶内容 シルバーリハビリ体操指導士による体操指導

- ▶会場
 - ・総合福祉センター
 - ・松岡地区公民館
 - ・高浜住宅集会所
 - ・山手集落センター
 - ・小島団地集会所
 - ・秋山南集会所
 - ・竹内公民館
 - ・島名東集会所
- ・文化会館
- ・旧教育委員会
- ・駒木原集会所
- ・有明集会所
- ・石滝上の台集会所
- ・向洋台集会所
- ・和野集会所
- ・島名多目的研修会館

- ▶料金 300円（保険料）※初回のみ
- ▶持ち物 ●上履き ●飲み物

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

健康コラム

足部の状態と歩行の関係性

自分の足の爪・皮膚の状態をしっかりと見たことはありますか？爪の変形、たこ、うおのめはできていませんか？

足部の状態と歩行能力は深い関係性があり、足部の状態がよくなることで、歩行能力向上も望めます。

爪や皮膚の手入れや自分に合った履物を履くことはご自身で行えます。

また、足部の状態は歩行能力の一つの目安にな

るため、状態が悪い場合は歩行能力も低下している可能性が高いです。そのような場合は、どんな歩き方をしているか、ふらつきがないか確認してみましょう。

ふらつきがある場合は、杖・歩行補助具の使用や手すりの設置など、環境調整も転倒予防に効果的です。

足部の状態にも気を配って、元気な時間を過ごしましょう。

県北医療センター高萩協同病院 理学療法士 しらとり ちあき 白鳥 千明

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。

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所 ムスベル

合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

代表社員 千葉 富夫

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp



要予約

集団での健康診査

実施日 8/18(木)・19(金)・22(月)・23(火)・27(土) 12/15(木)・16(金)

【受付時間】 ①9:00～ ②10:00～ ③11:00～ ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～

▶**場 所** 総合福祉センター

▶**申込方法** 健診日の1週間前までに健康づくり課へ電話で申し込み。

要予約

医療機関での健康診査

健診期間

9/1(木)～R5.1/31(火)

対象者	健診日現在、40～74歳の国民健康保険の加入者 または後期高齢者医療制度の加入者で、下記に該当する人 ●市の集団健診を未受診の人 ●市の補助を受けて、人間(一般)ドックを未受診の人
健診内容	◆問診 ◆身体計測(身長・体重・腹囲・BMI) ◆血圧測定 ◆脂質検査 ◆肝機能検査 ◆血糖検査 ◆尿検査 ※腹囲は、後期高齢者医療制度加入者は実施しない。 ※貧血・眼底・心電図検査は、国民健康保険加入者のみ実施(ただし、医師判断による)。
受診機関	◇県北医療センター 高萩協同病院 ◇高萩それいゆ病院 ◇やすらぎの丘温泉病院 ◇たばたクリニック ◇樋渡医院 ※国民健康保険の加入者で、市外医療機関を希望する人は健康づくり課へご連絡ください。
集団健診との違い	■個別に受診できます。 ■基本的健診項目のみ実施。集団健診で実施する下記の健診は行いません。 ◆胸部レントゲン検査 ◆喀痰検査 ◆肝炎ウイルス検査 ◆前立腺がん検診

▶**申込方法** 8/23(火)～12/23(金)に申請書へ必要事項を記入し、健康づくり課(総合福祉センター内)窓口・郵送で申し込み。

※申請書は健康づくり課・市ホームページから入手。

【郵送】〒318-0031 高萩市春日町3-10 健康づくり課 宛

【受診のながれ】



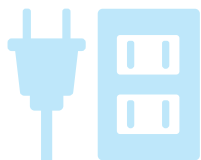
■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

通電火災 防止対策

■問合せ 消防本部 予防課 ☎22-2918

台風や地震などにより、電線が切れて、一時的に電気の供給が止まる場合があります。その後、復電した際に発生する火災を「通電火災」といいます。

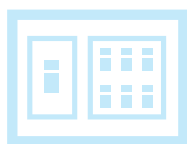
01



停電が 発生したら

- 電気機器のスイッチを切る。
- 電源プラグをコンセントから抜く。
- ブレーカーを落とす。

02



復電 する時は

- 電気機器の破損を確認する。
- 配線・コードの損傷を確認する。

03



日ごろの 備え

- 漏電ブレーカー、感震ブレーカーを設置する。



新しい救急救命士が誕生



ぬまたさとし 沼田聡史 救急救命士

今年3月、国家試験に合格した^{ぬまたさとし}沼田聡史さん。約1か月の就業前病院実習を終え、現在は救急救命士として救急車に乗車しています。

どんな現場や状況でも、冷静・的確に、常に傷病者に寄り添える救急救命士を目指しています。

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。

ふじえだ印刷
Fujiyeda Print

デザイン・DTP・印刷 etcは
おまかせください。

お気軽に
ご相談
ください！

名刺・ハガキ各種・ショップカード
チラシ・ポスター伝票・賞状など
データ持込OK!! ※事前にご相談も受付ます。

高萩駅前

☎0293-23-5163
☎318-0031 高萩市春日町1-18
✉fujieda_print@plala.to

☎0293-22-2103

いばらきシニアカード 提示されたお客様に

毎月 5.15.25日
(休日のとき翌日に)

サービス券 5倍

差し上げます

お茶・海苔・茶道具・お引物類

☎0293-22-3247

〒318-0032 高萩市大和町2-49

(株) 右衛門 SA NUKI EN



食改養成講座 受講者募集

食習慣や食の大切さを学び、食生活改善推進員として活動してみませんか。

- ▶日時 10/6(木)・13(木)・21(金)・28(金)
11/4(金) 9:30～15:00
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶対象 20歳以上の市民で、受講後に食生活改善推進連絡会員として活動できる人
- ▶定員 先着10名
- ▶申込方法 9/14(水)までに健康づくり課窓口
または電話で申し込み。
- ▶料金 1,300円(テキスト代)
- ▶問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

ハーモニータかはぎ 会員募集

男女共同参画を推進し、暮らしやすい社会にするために、活動を始めてみませんか。

- ▶活動内容
 - 火曜の夜に定例会を開催(月1回)
事業内容の検討・情報交換を実施
 - セミナー・ポスター展など、
男女共同参画社会の実現に向けた事業
- ▶問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

長久保赤水顕彰会 創立30周年記念 赤水ゆかりの地で観月会

- ▶日時 9/10(土) 16:00～
- ▶場所 松月亭跡地(赤浜)
- ▶内容 赤水のお墓参り→ゆかりの地巡り
→赤水偉業の解説→満月・プラネタリウムの鑑賞
- ▶定員 先着30名 ※要申込
- ▶申込方法 8/20(土)までに長久保赤水顕彰会へ
電話で申し込み。
- ▶料金 500円
- ▶問合せ 長久保赤水顕彰会 三浦
☎080-3421-0196



65歳以上 路線バスの運賃 半額助成

助成を受けるには、バスカード(茨城交通)や回数券(椎名観光)の購入が必要です。バスカードの出張販売は、下記のとおり。回数券は、購入前に高齢福祉課で手続き後に発行される証明書をお持ちの上、営業所やバス車内で購入してください。

- ▶日時 8/9(火)・24(水) 9/6(火)
9:45～13:00
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

9/5～11 救急医療週間

9/9(救急の日)を含む1週間は「救急医療週間」です。

【救急イベント】

- ▶日時 9/4(日) 10:00～12:00
- ▶場所 イオン高萩店
- ▶内容 ●救急車の展示 ●啓発品の配布

【応急手当講習会】

- ▶日時 9/11(日) 9:00～12:00
- ▶場所 中央公民館2階 会議室
- ▶対象 市民
- ▶内容 普通救命講習I(AEDの使用など)
- ▶定員 先着15名
- ▶申込方法 高萩消防署へ電話で申し込み。
- ▶問合せ 高萩消防署 ☎22-0119



もらワンちゃん 緑のカーテンコンテスト

- ▶対象 市内の一般家庭・会社・店舗 など
- ▶植物種類 緑のカーテン状になるもの ※つる性植物
- ▶申込方法 9月末までに環境市民協働課窓口・郵送・メールのいずれかで申し込み。
【郵送】〒318-8511 環境市民協働課 宛
【メール】kanky@city.takahagi.lg.jp
※申込書は総合受付、環境市民協働課
または市ホームページで入手。
- ▶問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



メール申込

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。



あいばるホール
高萩会館
ファミリーホール家族葬
高萩館
高萩市本町2丁目22番地 TEL.(0293)23-2000



GRANPALTY IWAKI グランパルティいわき
いわき市平谷川瀬1丁目7-1 TEL.(0246)35-2000

もしもの時・事前相談受付
24時間・365日受付中!

未来の冠婚葬祭を支えます





個人事業税 納期限8月末まで

納税通知書は8月中旬ごろ郵送します。お手元に届いたら8/31(水)までに納めましょう。

納税は、口座振替も利用できます。

▶**問合せ** 常陸太田県税事務所 高萩支所
☎22-2019



消費税 インボイス制度説明会

▶**日時** 9/15(木) **事前申込** 9/9(金)まで
①10:00～11:00 ②13:00～14:00

▶**場所** 総合福祉センター2階 研修室

▶**定員** 各回30名 ※要申込

▶**問合せ** 日立税務署 ☎0294-21-6346

60歳からのミニ就職面接会

▶**日時** 9/9(金) 13:30～16:00

▶**場所** 総合福祉センター1階 多目的ホール

▶**参加事業所** 5～10社

▶**問合せ** ハローワーク高萩 ☎22-2549



であイバ 入会登録料無料

AIマッチングによる出会いを応援するため、入会登録料の無料キャンペーンを行っています。

▶**期間** 11/1(火)まで

▶**対象** 結婚を希望する女性

▶**問合せ** いばらき出会いサポートセンター
☎029-224-8888

北茨城特別支援学校 体験入学

▶**日時** 9/14(水) 9:15～11:10

▶**場所** 北茨城特別支援学校
(北茨城市中郷町小野矢指1657)

▶**対象** 令和5年4月に就学予定幼児の保護者

▶**内容** 授業参観(小学部)など

▶**申込方法** 通っている幼稚園などへ申し込み。

▶**問合せ** 北茨城特別支援学校 ☎43-2622

下水道促進週間コンクール 標語募集

▶**応募規定** ●未発表の作品(1人1作品)
●官製ハガキまたはハガキ大の用紙
1枚に作品1点

▶**申込方法** 9/6(火)までに下記を記入し、郵送
で申し込み。

【小中学生】①市名②学校名③学年④氏名(ふりがな)

【一般】①住所②氏名(ふりがな)③年齢④職業
⑤電話番号

〈宛先〉〒319-1301 日立市十王町伊師2220
日立・高萩広域下水道組合 工務係 宛

▶**問合せ** 日立・高萩広域下水道組合
☎0294-39-5596



花壇づくり支援団体 募集

花壇づくりによる花いっぱい運動を継続またはこれから取り組む団体・学校を支援します。支援団体は審査選考の上、決定します。

▶**助成額** 5万円以内

▶**申込方法** 9/30(金)までに下記のいずれかで申し込み。※当日消印有効・メール(必着)

【郵送】〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38
県三の丸庁舎2階チャレンジいばらき県民運動 宛

【メール】info@challenge-ibaraki.jp
※申込書は、チャレンジいばらき県民運動ホームページから入手。

▶**問合せ** チャレンジいばらき県民運動事務局
☎029-224-8120

統計グラフ作品展

市内小中学生が制作した作品を一堂に集め、統計グラフ作品展を開催します。

▶**日時** 8/27(土) 9:00～16:00
28(日) 9:00～15:00

▶**場所** リーベロたかはぎ

▶**問合せ** 統計協会事務局(総務課内)
☎23-2119

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)

生徒第一だから
第一学院高等学校 高萩校

■オープンスクール
8月27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、来校・オンラインどちら
でも受け付けております。

TEL 0293-20-5800
〒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

としょかん 図書館

へ 行 こう よ

八月(葉月)	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	2	3

九月	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
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

休館日は色塗り。○は、ファミリータイム(10:00~14:00)の日。小さなお子さん連れの人も気兼ねなくご利用いただける時間です。電子図書館はこちらへアクセス ▶ <https://web.d-library.jp/takahagi/>

新刊案内



『歩くだけで効く! おさんぽ整体』
小林篤史/三笠書房



『人生は70代で決まる』
綾小路さきまろ/幻冬舎



『まっぴる 首都圏発! おいしい道の駅ドライブ』
旺文社 旅行ガイドブック編集部/旺文社



『ちびクワくん おとうとなんてだいきらい』
やましたこうへい/ほるぷ出版



『ありがとう なかよし』
しもかわらゆみ/講談社

『ふたりは しんゆう』

アーノルド・ローベル著 三木卓訳/文化出版局

おはなしのひとつ「おてがみ」は、小学生時代の教科書に載っていた思い出深い物語です。

しっかり者のかえるくんと、少しせっかちでなまけ者のがまくんの友情を描いた作品。

がまくんとかえるくんのやりとりや、懐かしいイラストで気持ちが和みます。

「ふたりはともだち」「ふたりはいっしょ」「ふたりはいつも」「ふたりはきょうも」のおはなしをすべて収録。

読みごたえがあり、読み聞かせにもぴったりの一冊です。



おすすめの
一冊

電子書籍の楽しみ

10歳からの図形でわかるSDGs
「17の目標」と「自分にできること」
がわかる本

平本督太郎 / メイツ出版

SDGsってなに?
「17の目標」を達成すると、
どんないいことがあるの?
SDGs(持続可能な開発目標)のさまざまな疑問を、
イラストや写真とともに
やさしく解決します。



おすすめ DVD



パラサイト 半地下の家族

カンヌ国際映画祭パルム・ドール受賞のブラックコメディ。
全員失業中のキム一家(パラサイト)の就職先には誰も知らない秘密があった…。
“半地下”で暮らすキム一家と、“高台の豪邸”で暮らすパーク一家。
相反する2つの家族が交差し、想像を遙かに超える衝撃の展開が広がっていく。

無料 おりがみキットプレゼント

8月20日(土)

9:30~ 先着10名

▶配布場所 図書館 カウンター

動くおりがみ「カエル」▶



無料 大人のための読書会

テーマ「私の好きな本(Part 2)」

8月20日(土) 14:00~

▶場所 図書館2階 小会議室

無料 おはなし会

(絵本) おばけのてんぷら
(紙芝居) 台風がきたぞ
(パネルシアター) にんじんはなぜ赤い

8月27日(土) 11:00~ 先着5組

▶受付場所 図書館 児童室

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: 8/26(金) 13:30 ~ 15:30
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: 8/22(月)の8:30以降に
電話で秘書広報課へ。
定員: 6人(先着順)*1人20分程度。
6か月に1回限り。

●秘書広報課 ☎23-7321

行政相談

日時: 8/25(木) 13:30 ~ 15:00
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: 8/9(火) 13:30 ~ 16:30
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: 8/16(火) 10:00 ~ 12:00
13:00 ~ 14:00
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)
8/18(木) 13:00 ~ 15:00
法律相談(弁護士)
8/25(木) 13:00 ~ 15:00
※要予約(当日10:00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

時間: 平日 9:00 ~ 12:00
13:00 ~ 17:00
●消費生活センター(市役所2階)
☎23-2114

善意の窓

ありがとうございました

~社会福祉協議会へ~

<金員預託>
匿名1名 2,000円
<物品預託>
リハティ・サポートセンター ゆい 雑巾100枚
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くださり、
ありがとうございました。

トイレ汲み取りの休み

8月 7日(日)・13日(土)・14日(日)
15日(月)・21日(日)・27日(土)
28日(日)
9月 4日(日)・10日(土)・11日(日)
18日(日)・19日(月・祝)
23日(金・祝)・25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

【時間】9:00 ~ 16:00

(一次救急医療機関名)

8月			9月		
日	病院・医院名(所在地)	電話	日	病院・医院名(所在地)	電話
7日	樋渡医院(大和町)	(23)2928	4日	やすらぎの丘 温泉病院(下手綱)	(24)1212
14日	石川内科クリニック (安良川)	(44)3366	11日	滝川医院(春日町)	(23)3100
21日	おじま内科・消化器内科 クリニック(東本町)	(44)6300	18日	やすらぎの丘 温泉病院(下手綱)	(24)1212
28日	高萩それいゆ病院 (上手綱)	(24)0770	25日	たばたクリニック (高戸)	(20)5511

- 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 ☎050-5445-2856
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 ☎050-5445-2856

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
- ◆ビン・ペットボトル用ネットの配布
- ◆マイナンバーカード写真撮影

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)

水道課 ☎22-3652

- ◆水道の開栓・閉栓 ◆水道料金収納
- ◆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 ※祝日除く)
【受付場所】危機対策課 ☎23-2215

市報掲載の催し・事業などは、**新型コロナウイルスの感染状況により、中止・変更になる場合があります。**最新の情報は、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。

人口と世帯

令和4年7月1日現在(前月対比)

人口 26,807人(-22人) 6月 出生数 9人(+1)
死亡数 26人(-7)
男 13,360人(-20人) 転入 55人(-13)
女 13,447人(-2人) 転出 60人(-1)

世帯 11,565世帯(-5世帯) ※令和2年国勢調査の確定値を
基準に算出しています。



守ろうよ車のマナー心のモラル

市内の交通事故概況

(R4.6.30現在)(前年比)

人身事故発生件数 14人(-8)
死者数 0人(±0)
負傷者数 22人(+3)



萩っ子の作品展

秋山
年長組
幼稚園

テーマ「うみのなかまたち」

ここみ・りゅうと・つきひ・まい・たく・いおり
ひろと・しょうた・あいひ・ゆうと・みきお・はな
こうは・かえで・あいか・あずみ・ひまわり

みんな仲よし、元気いっぱいすみれ組17人が力を合わせて大きな海を作りました。

夏休みは、高萩のきれいな海でたくさん遊びたいです。

ここが自慢 地域力

ハーブスパイスクラブ



■連絡先 中央公民館 ☎23-1125

小さいお子さんを持つメンバーが多いハーブスパイスクラブ。

託児ありの公民館講座で、カフェ HANA のオーナーから学んだことがきっかけで生まれました。

ハーブを使った工作(この日はハーブの押し花づくり)やお菓子、ジェノベーゼソースなど、ハーブの楽しみ方を学んでいます。

「ハーブをシンプルに使えて、身近に感じています」「味が強いハーブティーも紅茶で割れば、飲みやすくなります」とハーブを取り入れることで、心地よい生活を送っています。

JBVビーチバレー ボール大会



▶日時 8/6(土)・7(日) 9:00 ~ ※雨天決行

▶場所 高萩海水浴場北側 (高戸前浜海岸)
特設コート

■問合せ 高萩ビーチバレー実行委員会 榎村
☎080-1119-2233



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。

宝くじ
公式サイト

いつでも買える。秒で結果でる。

Quick One
クイックワン

NEW
宝くじ



購入できるのは
宝くじ公式サイトだけ!
今すぐ会員登録



宝くじコールセンター
お問い合わせ先
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)