

2023

市報たかはぎ

5

No.760

Takahagi



食が育む
心とからだ



食が育む心とからだ

食べることは、生きること。食事は、私たちの心と体に深く関係しています。
今月は学校給食を通じて、「食」について考えてみませんか。

楽しく食べる

廊下まで漂うおいしいそうな匂い。教室をのぞいてみると、授業の時と同じように前を向いて座る子供たち。コッペパンにフランクフルトを挟んだり、シチューを付けてみたり、楽しそうに食べています。

この日の献立は、玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・グリーンピース・キャベツ・じゃがいもなどの野菜がたっぷり入った



シチュー、フランクフルト、サラダ、コッペパン、牛乳。1日に必要な栄養の3分の1の量を摂ることができます。

地元野菜を給食に

栄養価の高い旬の食材を使い、地産地消に取り組んでいます。まとまった量が必要となるため調整が難しい場合もありますが、常陸農業協同組合などの協力により、長ねぎ・白菜・にんじんなど高萩の野菜も食材に。





給食で旅行気分

月1回『味めぐりメニュー』も登場。奈良の「飛鳥汁^{あすかじる}」、熊本の「タイピーエン」、イタリアの「カルツォーネ」、シンガポールの「ヨントアフォー」など、日本各地や世界各国の郷土料理を味わえます。「福島の人気メニュー『ツナごはんの具』は、高萩でも好評でした」と栄養教諭の長山ちか乃先生。いわき市出身の先生が子どもの時に好きだったメニューだそうです。

正しい食の知識と生活

長山先生は毎月の食育目標を立て、食に関する正しい知識と



給食の豆知識

キャベツは、クセがなくほどよく甘いため、さまざまな料理に使用されます。ハウス栽培で1年中食べることができますが、「春キャベツ」は時季のもので、えぐみがなく丸くふわっとして、みずみずしいのが特徴です。ぜひ味わってみましょう。



食習慣を子どもたちが身に付けられるように、掲示物やチラシ作りも工夫。

栄養バランスが良く適量な食事は、体づくり・体力向上にも楽しい食事は情緒の安定にもつながります。「生涯にわたって自己管理ができるよう、給食を食事の見本にしてほしい」。そして何よりも「給食が楽しい思い出の一つになってほしい」と長山先生。

食べることは、一生のおつきあい。
給食を、食事の見本にしてほしい。





給食調理のスケジュール

■連絡先 学校給食センター ☎23-7412

子どもたちが喜んで食べる姿を思い浮かべながら、約1,900食の給食を時間内に作ります。

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>8:15 食材の確認</p> | <p>8:30 野菜の下処理 調味料の計量</p> | <p>9:30 調理</p> | <p>10:00 味付け確認</p> |
| <p>野菜は流水でしっかり洗い、カットします。</p>  | <p>決められた分量を測ります。</p>  |  | <p>栄養教諭が味付け・加熱状態を確認めます。</p>  |
| <p>10:30 食缶へ配食</p> | | <p>11:00 学校へ配達</p> | |
| <p>温かく美味しく食べられるように、タイミングよく食缶へ配ります。</p>  | |   | |

子育て世代の負担を減らすために



第2子半額・第3子以降負担なし

多子世帯の経済的負担を減らすため、第2子は給食費を半額に、第3子目からは無償としています。



給食費は据え置き

多くの食材が値上がりしていますが、保護者の負担を増やさないために、給食費（小学生4,000円・中学生4,600円）は据え置きです。値上がりした食材費分を市が支援し、質や量を変えない給食を提供します。



高萩に住まう人へ奨学金返還を支援

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

奨学金の貸与を受けて高校・大学などを卒業した新規学卒者を対象に、奨学金返還に要する経費の一部を支援します。

■補助額 年間最大20万円（5年間で最大100万円）

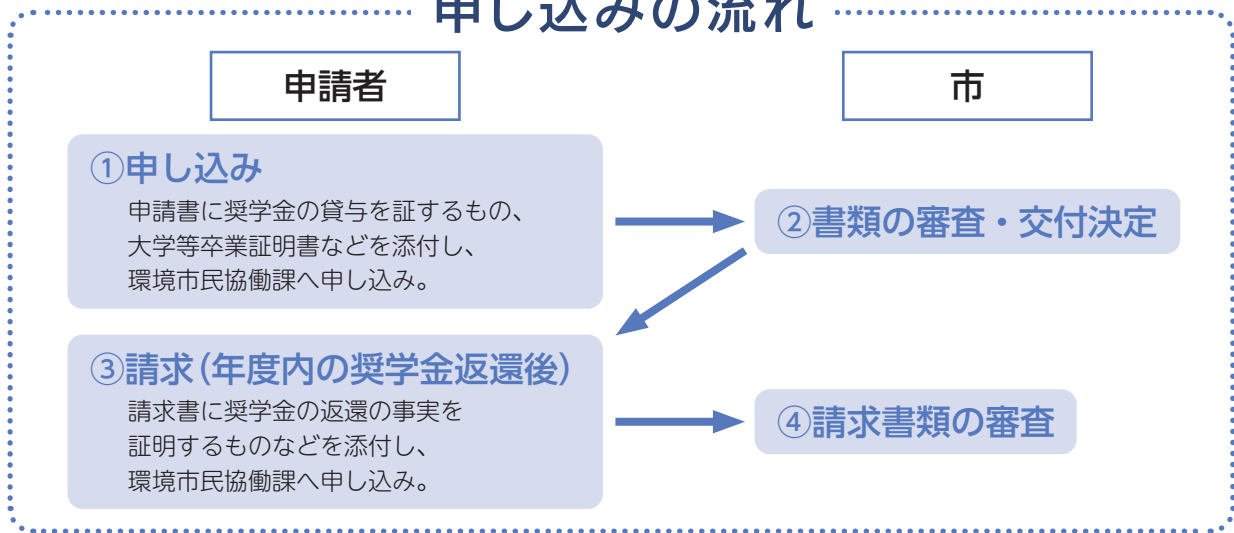
■申込期間 5/8(月)～10/31(火)

奨学金の返還が始まるあなたは、制度に該当？

- 市内に住んでいる、または住む予定である**
申請～R6.3/31(日)まで継続して、市内に**居住・住民登録**していること
- 在学中に支援の対象となる奨学金を利用し、令和5年度中に返還を開始する新規学卒者***
【対象の奨学金】
 - 独立行政法人日本学生支援機構奨学金(第一種・第二種)
 - 県奨学資金
 - 母子・父子・寡婦福祉資金(修学資金に限る) など
 ※新規学卒者とは、学校教育法に規定する高校等程度以上の学校を卒業した人
- 仕事に就いている(公務員除く)**
 - 常時雇用されている人 ●個人で農業その他事業を営む人またはその事業専従者
- 市税等の滞納がない**

◎すべての項目にチェックが付いた人は、市HPで必要書類などをチェック。

申し込みの流れ



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 

メルたか 

■秘書広報課 ☎23-7321

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

お茶・海苔・茶道具・お引物類 **差し上げます**

 (株) **いばらき** SA NUKI EN 〒318-0032 高萩市大和町2-49
☎0293-22-3247



住宅取得・リフォームを支援 たかはぎ^ス住マイル支援補助

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

建築・購入

- ✓ 住宅取得契約を締結した日から2年以内
- ✓ 1月1日～12月31日に所有権保存登記(移転)が完了し、同居するすべての人が建築・購入した住宅に居住・住民登録する
- ✓ 申請者または配偶者が、住宅取得契約を締結した日現在で、40歳未満または16歳未満の家族がいる
- ✓ 補助金交付決定のあった日から5年以上定住する意思がある

中古物件含む

令和5年中に「住まい」に変化がある

空き家購入

- ✓ 市物件紹介バンクに登録されている空き家を購入
- ✓ 所有権移転登記が完了し、補助金請求日までに同居するすべての人が購入した住宅に居住・住民登録する
- ✓ 補助金交付決定のあった日から5年以上定住する意思がある

令和5年中に建築・購入をする

リフォーム

- ✓ 1月1日～12月31日にリフォームが完了する
- ✓ 申請時点でリフォームする住宅に継続して3年以上居住している
- ✓ リフォームする住宅の所有者または同居の親族である
- ✓ 市内施工業者によるリフォーム工事で工事金額が10万円以上(税抜)である

リフォームをする

◎項目ごとに、すべてチェックが付いた人は、市HPで申込方法・必要書類をチェック。
ただし、市税等に滞納がないこと。

■補助内容

| | |
|-------|---|
| 建築・購入 | 基本額10万円(転入加算5万円) |
| リフォーム | 工事金額10万円～100万円未満 ⇒ 工事全額の10% 100万円以上 ⇒ 10万円 |

■受付期間

5/8(月)～12/28(木)

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

あど中郷ナーサリーは **全部** ココココ

手ぶら 保育

- おむつ
- おしり拭き
- 牛欄用敷布団
- 掛布団
- 園服
- 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

★お問合せ(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

LINE



3/25
(土)



花貫ダム点検放流

📍 花貫さくら公園

毎秒16tの豊富な水量が放流され、豪快な音としぶきを身近で体験しました。来場者限定で、放流写真のダムカードが配布されました。



3/28
(火)



防犯ブザーの寄贈

📍 教育委員会

左から大部長・松本支店長・稲葉課長・大内教育長

株式会社常陽銀行から、新小学1年生に防犯ブザーを寄贈いただきました。寄贈は地域貢献活動として平成17年から行われ、今年で19回目となります。



4/6
(木)



民間交通指導員委嘱

📍 市役所

高萩市民間交通指導員として、18人に委嘱状を交付しました。これから2年間、登校時の立哨や交通安全教室などにご協力いただきます。



4/9
(日)



春日桜ライトアップ

📍 春日児童公園

※まちづくり支援金事業

春日さくらの会が、まちづくりイベントとして公園の桜をライトアップ。花びらが舞う中、来場者はキッチンカーの食事やお酒などを楽しみました。

まちづくりイベントが決定

応募のあった市民の皆さんの自主的な取り組みに対して選考会を行いました。まちづくり支援金事業として、魅力あるまちづくりを推進する10団体の支援が決定しました。



| 実施予定日 | 団体名 | 事業 |
|------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| 4/9(日) | 春日さくらの会 | 春日桜のライトアップ |
| 4/26(水)・7/7(金) 9/21(木)・11/18(土) | すばる天文同好会 | たかはぎ街中星空観望会 |
| 4月～12月 | IBARAKI LOHAS STORY | ヨガイイベント、 子どものネイチャースクール |
| 7月～8月 | 高萩はなまるプロジェクト | ものづくりを体験できるワークショップ |
| 7月・10月 | 高萩民話の会ほおずき | 地域の民話を伝えるおはなし会 |
| 7月・12月 | 茨城オトナ女子会 | 小学生の農業・販売体験、商品開発 |
| 7/23(日) | ピースメッセージ高萩実行委員会 | 平和の大切さを伝える朗読会 |
| 8月～12月 | 下君田郷振興会 | そばの種まきからそば打ちの体験 |
| 12/17(日)～R6.1/8(月) | 高岡郷山会 | 君田ジャンボクリスマスツリー |
| R6.1/1(月) | 高萩市元旦神輿渡御実行委員会 | 元旦神輿渡御 |

3/11
(土)

第24回 たつご杯争奪少年サッカー大会

📍 石滝サッカー場



優勝 秋山SSS



第2位 中小路SSS



第3位 松岡SSS

3/25
(土)

飯能市サッカー交流試合

飯能市トレセン選手5・6年生と高萩市4・5・6年生、
日立市5年生による交流試合が行われました。

📍 サンスポーツランド高萩



ルートインBCリーグ茨城アストロプラネッツ 「高萩市DAY」無料招待

市内に在住・在勤・在学を証明できる身分証などをお持ちの上、
当日直接お越しください。

- ▶ 日時 6/18 (日) 13:00 ~
- ▶ 場所 市民球場
- ▶ 対戦相手 神奈川フューチャードリームス

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。

マシンジムリニューアル



ジム・スタジオが新しく変わりました！
有酸素マシンが25台以上！
筋トレマシンも一新！フリーウエイトも充実！
全く新しくなったオーシャンスポーツクラブを
体感してください！

CCC 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



新型コロナウイルスワクチン接種



■問合せ 健康づくり課(コロナワクチン担当) ☎24-5760

令和5年度のワクチン接種が、5月22日(月)から実施されます。
今回対象とならない人も、初回接種(1・2回目)を完了していれば9月以降に接種できます。

接種対象者

初回接種(1・2回目)が完了し、最終接種から3か月以上経過し、下記のいずれかに該当する人。

- 65歳以上
- 5～64歳で基礎疾患がある人
- 医療従事者、高齢者・障害者施設従事者など

接種券の発送

オミクロン株対応2価ワクチンを接種済の人、初回接種時に「基礎疾患優先送付調査はがき」を市へ提出した人(当時18～59歳)は接種券を下表のとおり送付予定です。

| | | | | |
|-------|------------|-------|-------|---------|
| 最終接種日 | R4.11月中旬まで | 11月下旬 | 12月上旬 | 12月中旬以降 |
| 発送時期 | 5月上旬 | 5月中旬 | 5月下旬 | 6月以降 |

※未使用の接種券は、引き続き使用できます。

申請が必要な人

未使用の接種券がお手元がない人、新たに基礎疾患を発症した人は、発行申請が必要です。

- ①窓口申請 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)
- ②WEB申請 コロナワクチンナビ



厚労省HP▶

お仕事 魅力紹介



農園と食卓をつなぎ 健康と笑顔をつなぐ

和野駐在所隣に立ち並ぶビニールハウス。ハウス内は、オートメーションでミストが放たれ、みずみずしいレタスのグラデーションが鮮やかです。株式会社愛テックファームは、国の補助を受けて平成29年に設立。温度や光、養分濃度など水耕栽培の研究を重ねて、安定した商品を展開できるようになりました。

出荷は関東圏のスーパーなど2,000店へ。『レタスマルシェ』のラベルが目印で、市内スーパーやビニールハウス前の自販機でも購入ができます。取締役の松本さんは「味が良いものを出荷したい」と国産のほか海外品種も研究。「新鮮な野菜を食卓へ届け、たくさんの人を健康で笑顔にしたい」と中野社長は更なる発展を目指します。



株式会社 愛テックファーム

代表：中野 光雄
住所：秋山3025-2
TEL：24-8793

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

レイは幼稚園楽しんでくるから、
ママとパパはお仕事頑張ってきてね！

れい 3歳

こころがつかれたんだよ

5歳

一週間の始まりの朝に
「幼稚園に5回行ったら2回お休みだから」
と話した時に。

お昼寝をしなかった娘が、園で毎日お昼寝を
しているようなので、理由を聞いてみた時の一言。
大人な一面が見えた帰り道でした。



菖っ子 つどいの広場

■ 問合せ 菖っ子つどいの広場 ☎24-8885

はぎハピHP 総合福祉センター2F 開館 9:00 ~ 16:00 ◆対象 未就学児と保護者

3/23
(木)

「胸キュン♥寝相アート」



赤ちゃんが寝ている姿を生かし、小道具で可愛く飾り付ける「寝相アート」。気球に乗って遊覧飛行しています。仕上がった写真のプレゼントに、みんな目を細めました。

イベント案内(予約制)

6/8(木) 10:30 ~ 11:00

姿勢からキレイに!骨盤体操 予約 5/8(月) ~

忙しいママたちへ。姿勢からキレイに骨盤体操でリフレッシュしてみましよう♪

6/29(木) 10:30 ~ 11:00

ベビーマッサージ 予約 5/29(月) ~

ママ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気軽に相談ください。

豆知識

5月5日は端午の節句。
男の子の誕生と健やかな成長を願う日です。

お祝いに食べる柏餅。柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起担ぎで食べられるようになったといわれています。



子育てカレンダー

5月

| 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 ~ 11:30 | ● |
| 10日(水) | 作ってみよう☆きいてみよう | 10:30 ~ 11:30 | ● |
| 11日(木) | レインボーおはなしの会 | 10:30 ~ 11:00 | ● |
| 15日(月) | 14:00まで開館 | | |
| 16日(火) | 総 すくすく助産師相談 | 9:00 ~ 12:00 | ● |
| 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 | ● |
| 23日(火) | 総 すくすくサロン | 10:00 ~ 11:30 | ● |
| 24日(水) | 総 2歳児歯科健診 | 12:30 ~ 15:00 | |
| 25日(木) | せいさく「かえるの合唱」 | 10:30 ~ 11:00 | ● |
| 26日(金) | 総 栄養・健康相談 | 8:45 ~ 11:00 | ● |
| 27日(土) | 図 おはなし会 | 11:00 ~ | |

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

6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の会 | 10:30 ~ 11:00 | ● |



教育相談室「ぱすてる」

お子さんの発達相談・支援を行っています。
ちょっと気になる、どこに相談したらよいか迷ったときはご相談ください。

◆発達に関する相談

- 発育・発達に遅れを感じる
- 落ち着きがない
- 学校に登校できない
- 集団生活が苦手
- 指示や話の内容が理解できない など



◆対象者

年少児～中学生の保護者

◆場所

たかはぎ認定こども園 子育て支援室

◆相談日 ※予約制(各日3組)

- 5/23(火) 9:30～
- 6/22(木) 9:30～ (心理士が対応)

■ 予約・問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

4/7
(金)

小学校 入学式



市内小学校で入学式が行われ、真新しいランドセルを前に、担任の先生と手遊びをして緊張をほぐしました。

高萩小46人、秋山小57人、松岡小42人、東小30人の175人が1年生になりました。

児童扶養手当 支払日

5月11日(木)

■ 問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

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▶



揚げ豆腐のヌクナム漬け



材料(2人分)

- ◆ 厚揚げ (絹ごし豆腐のもの)

[タレ]

- ◆ ヌクナム …………… 大さじ2
- ◆ きび砂糖 …………… 小さじ2
- ◆ 水 …………… ½カップ
- ◆ 万能ネギ …………… 30g (小口切り)

- ◆ 揚げ油 適宜

作り方

- ① 厚揚げを一口大に切る。
- ② ボウルにタレの材料を入れて、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ③ 常温の揚げ油に、①を水気をよくふき取って入れる。
- ④ 表面がカリッとなるまで揚げ、②によくからめる。



ベトナム料理研究家 鈴木 珠美さん(高萩大使)レシピ提供



～「あこやが生活」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
「閉じこもり予防について」です。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



健康診査 要予約

健康診査の対象となる人には、4月に健診案内ハガキを送付しています。
受診券は、予約した人にものみ、お送りします。

▶対象(年齢はR6.3/31現在)

- ①40歳以上の国民健康保険加入者
- ②後期高齢者医療制度加入者
- ③19歳～39歳で、職場などでの健診機会がない人
- ④40歳以上の生活保護受給者

※40歳以上の社会保険加入者は、各保険者にお問い合わせください。



▶健診日程は、「健康づくり年間予定表」または市ホームページでご確認ください▶

▶予約方法・期間

インターネット 5/12(金)～18(木)

電話 5/22(月)～25(木)

健診予約システム(健診案内に予約番号の記載がある人のみ)

※予約日時を控えておくようにしましょう。

健診予約専用コールセンター ☎44-3301

9:00～12:00 13:00～16:00

▶健(検)診項目

- 問診 ●身体測定 ●BMI測定 ●腹囲測定(※75歳以上は対象外)
- 血圧測定 ●尿中の糖・蛋白検査 ●血液検査

当日、健診会場で申し込みできる検診

| 検診内容 | 対象年齢(R6.3/31現在) | 料金 |
|-------------------------------------|-----------------|----------------|
| 胸部レントゲン | 40歳以上 | 400円(65歳以上は無料) |
| 喀痰 | 50歳以上で喫煙指数600以上 | 1,300円 |
| 肝炎ウイルス | 40歳以上 | 700円 |
| 前立腺がん | 50歳以上の男性 | 2,409円 |
| 5セット(貧血・心電図・眼底・尿酸・腎機能検査) ※単独受診不可 | 19歳以上 | 2,410円 |

5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 |
|------------------------|----------------------------|----------------|--------------------------------------|
| こころの相談(精神科医の相談) | 10(水) | 13:00～14:30 | 市民(予約制) |
| 子宮頸がん集団検診 | 11(木)・13(土) 15(月)・16(火) | 受付 12:30～13:20 | |
| 胸部CT検査 | 18(木) | 9:00～14:30 | 50歳以上の市民(予約制) |
| 栄養・歯科相談 | 26(金) | 8:45～11:00 | 市民(予約制) |
| こころの相談 (精神保健相談員の相談) | | 9:30～12:00 | |
| 街頭献血(全血献血) | 5/25(木) | 13:00～16:00 | 会場：市役所 ※詳しくは県赤十字血液センターのHPをご覧ください。 |

介護予防のための シルバーリハビリ体操

床の上からの立ち上がりや、姿勢変換が楽になる

「床に座って行う体操」 ～蛙のおじぎ～

- ① 膝を曲げて両足の裏同士を合わせる。両手を組んで前方へ伸ばす。



- ② 息を吐きながら、お腹と太ももが近づくように体を前に倒す。そのままの状態ですら15～20秒ストレッチする。



- ・呼吸は止めない。体を前に倒す時の視線は指先。
- ・体の硬い人は、座布団などをお尻の下へ。
- ・腰や股関節痛のある人は無理をしない。

子宮頸がんワクチン接種



子宮頸がん予防の定期接種に新たな HPV ワクチン(9価)が追加されました。対象となる人には、4月に通知しています。

▶対象

平成9年4月2日～平成24年4月1日生

▶料金 無料

▶接種回数 2～3回 ※ワクチン種類別

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



禁煙週間

5/31(水)～6/6(火)

禁煙
No smoking

5/31(水)は世界禁煙デー。この機会に、禁煙や周囲の人に煙の影響が及ばないようにするなど、健康づくりへ一歩踏み出しましょう。

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

健康コラム

病気になると、身体以外にも多くの困り事に直面することがあります。

患者サポートセンターは、紹介患者さんの予約受付、病気や治療に対する不安、入院・退院に必要な情報や希望を伺い、入院中や退院後も安心して生活が送れるようなサポートをしています。

患者サポートセンターについて

また、病気によって生じる生活上の経済的・社会的・心理的な問題に関する相談も行っています。

地域の皆さんが安心して診療・入院治療ができるよう、地域の病院・医院や福祉関連事業所と連携しながら良質な医療を提供し地域に貢献してまいります。

県北医療センター高萩協同病院 患者サポートセンター担当課長 きはら 木原 かつひさ 勝久

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)

〒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



人間ドック(一般・脳)の健診費用を補助

■問合せ 市民課 ☎23-2117

国民健康保険に加入している30歳以上の人(4/1現在)または後期高齢者医療制度に加入している人は、一般ドックまたは脳ドックのいずれかの費用が補助の対象となります。

▶ **申込期間** 5/9(火)～19(金) ※定員超えの場合は、抽選。

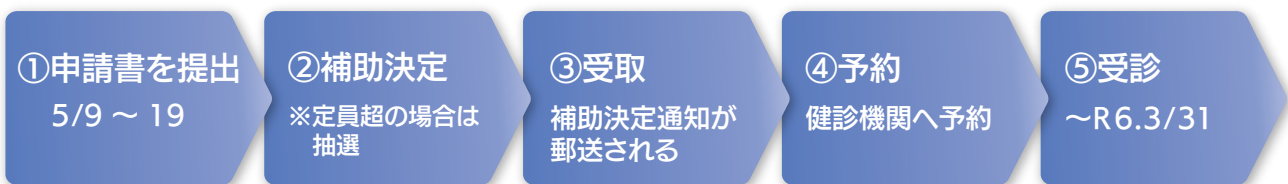
▶ **申込方法** 市民課窓口または郵送(5/19(金)消印有効)で申し込み。

【郵送】〒318-8511 (住所不要) 高萩市役所 市民課 ドック担当 宛

必要書類 総合案内・市民課・総合福祉センター・中央公民館・市ホームページなどで入手。

▶ **受診期間** 補助決定日～R6.3/31(日)

申し込みの流れ



実施機関・費用

| | 一般ドック 補助額 22,000円 | | | 脳ドック 補助額 16,000円 | | |
|--------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 実施医療機関 | 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 |
| 実施曜日 | 月・水・木・金 (祝日除く) | 月～金 (第3火曜・第5金曜・ 祝日除く) | 月～土 (祝日除く) ※土曜は不定期 | 月～金 (第3火曜・第5金曜・ 祝日除く) | 月～土 (木・祝日除く) | 月～土 (祝日除く) |
| 費用 | 40,557円 | 41,800円 | 41,800円 | 19,352円 | 29,700円 | |
| 自己負担額 | 18,557円 | 19,800円 | 19,800円 | 3,352円 | 13,700円 | |
| 定員 | 国民健康保険 | 30人 | 150人 | 35人 | 60人 | 70人 |
| | 後期高齢者 医療制度 | 20人 | 70人 | 20人 | 30人 | 30人 |

⚠ 注意

- 下記の場合は、補助の対象外です。
 - 健康保険税(料)に未納がある
 - 社会保険加入などにより、ドック受診時に国民健康保険の資格を喪失している
 - ドック受診時に市外へ転出している
 - 補助を受けて一般ドックを受診する前に、今年度の市の特定健診または後期高齢者健診を受診している
※脳ドックは重複可
- 定員は、変更となる場合があります。
- 検査項目や受診時の留意事項などは、各医療機関へご確認ください。



難病患者福祉見舞金

難病患者の生活支援のため、見舞金を支給します。
※支給を受けるには毎年申請が必要です。

- ▶ **対象者** 市民で、下記をお持ちの人
 - 一般特定疾患医療受給者証
 - 指定難病特定医療費受給者証
 - 小児慢性特定疾患医療受給者証
- ▶ **申込期限** 9/29(金)まで
- ▶ **申込方法** 下記をお持ちの上、社会福祉課窓口で申し込み。
 - 各種受給者証 ● 印鑑
 - 本人名義の口座番号がわかるもの
- ▶ **問合せ** 社会福祉課 ☎ 23-7030



ブロック塀等除去 費用助成

- ▶ **補助対象** 倒壊の危険があり、通行者に危険が及ぶ恐れがある組積造・補強コンクリートブロック造の塀
- ▶ **申込期間** 5/8(月)～11/10(金) ※土日祝除く
- ▶ **募集件数** 予算額になり次第締切
- ▶ **補助金額** 下記のいずれか低い金額(上限10万円)
 - 撤去工事費の2/3以内の額(1,000円未満切捨)
 - 撤去する塀の延長×1mあたり15,000円×2/3
- ▶ **問合せ** 都市建設課 ☎ 23-7032



木造住宅 耐震診断

地震から命と住まいを守るため、市派遣の耐震診断士が耐震診断を行い、結果をお伝えします。

- ▶ **申込期間** 5/8(月)～7/28(金) ※土日祝除く
- ▶ **募集戸数** 先着5戸 ※先着順
- ▶ **診断費用** 85,800円(自己負担2,000円のみ)
- ▶ **問合せ** 都市建設課 ☎ 23-7032



木造住宅 耐震化補助

- ▶ **申込期間** 5/8(月)～11/10(金) ※土日祝除く
- ▶ **募集件数** 先着2戸
- ▶ **補助金額** いずれかの費用4/5以内(上限100万円)
 - 耐震改修工事(強度設計費含む)
 - 耐震立替え工事(市内事業者)
- △ 悪徳業者による勧誘にご注意ください。
市職員が訪問・電話で改修を勧めることはありません。
- ▶ **問合せ** 都市建設課 ☎ 23-7032

自動車税 納期限5月末まで

自動車税(種別割)は、5/31(水)までに、金融機関・コンビニエンスストアなどで納めましょう。

- ▶ **問合せ** 常陸太田県税事務所 収税第一課
☎ 0294-80-3314

障がいのある人へ 自動車税の減免

- ▶ **対象者** 各種手帳をお持ちの人
 - 身体障害者手帳 ● 戦傷病者手帳
 - 精神障害者保健福祉手帳 ● 療養手帳※区分・等級により、該当しない場合あり
- ▶ **対象車** 通院・通学・通所、生業に使用する車
※1人1台のみ。
- ▶ **申込方法** 5/31(水)までに県税事務所へ申し込み。
※障害ごとに必要書類が異なります。
事前にお問い合わせください。

- ▶ **問合せ** 常陸太田県税事務所
☎ 0294-80-3314

障がいのある人へ 軽自動車税の減免

※減免を受けるには、毎年申請が必要です。

- ▶ **対象者** ● 障がい者本人
● 障がい者と生計を一にする家族 など
※1人1台のみ。
※区分・等級により、該当しない場合あり。
※県の自動車税の減免を受ける場合は対象外。
- ▶ **申込方法** 必要書類をお持ちの上、5/31(水)までに税務課窓口へ申し込み。

- ▶ **必要書類**
 - 軽自動車税 納税通知書
 - 各種手帳
 - ◆ 身体障害者手帳 ◆ 戦傷病者手帳
 - ◆ 精神障害者保健福祉手帳 ◆ 療養手帳
 - 運転免許証
 - 納税義務者のマイナンバーが確認できるもの
 - 本人確認書類(納税義務者と運転者が異なる場合)

- ▶ **問合せ** 税務課 ☎ 23-2115

戸別受信機 無料貸与

災害発生時などに屋外スピーカーから流れる情報を聞くことができる戸別受信機を貸し出します。



- ▶ **対象** 津波浸水想定区域内で
65歳以上の人がいる世帯
- ▶ **問合せ** 危機対策課 ☎ 23-2215

花貫ダム サイレン演習

ダム管理事務所・各警報局のスピーカー放送とサイレンを鳴らす演習を行います。※ダムからの放流はありません。

▶期日 5/10(水)

▶問合せ 県花貫ダム管理事務所 ☎22-3524



もらワンちゃん 緑のカーテンコンテスト

地球温暖化防止・節電対策として、市内に緑のカーテンを広めるコンテストを行います。



▶対象施設 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植物
※つる性植物の種(キュウリ・ゴーヤなど)を
市役所 総合受付・環境市民協働課で、
5/22(月)～無料配布します。

▶申込方法 下記のいずれかで申し込み
【メール】kanky@city.takahagi.lg.jp
【郵 送】〒318-8511 環境市民協働課
「緑のカーテンコンテスト」係

▶問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



であいバ 入会登録料 助成

結婚を希望する人を支援する「いばらき出会いサポートセンター」の入会登録料を助成します。

▶対象 下記にすべてあてはまる人
●市内在住で、市税等の滞納がない
●H27.4/1以降に入会し、
申請時に退会していない
●入会時に満39歳以下
●本助成を初めて受ける

▶助成額 10,000円

▶申込期間 5/8(月)～R6.3/29(金)

▶問合せ いばらき出会いサポートセンター
☎029-224-8888
環境市民協働課 ☎23-7031



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ご購入ください。

▶日時 5/17(水)・23(火) 6/14(水)
9:45～13:00

▶場所 総合福祉センター

▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

免許自主返納で交付された タクシー券を利用しましょう

高齢者の交通事故防止のため、市は免許の自主返納を支援しています。

タクシー利用券に使用期限はありませんが、お手元にある人は、忘れずに利用しましょう。

▶問合せ 総務課 ☎23-2119



防犯灯 LED化推進事業

防犯灯をLED化すると、電気料金が安くなり、自治会費の削減につながります。

▶補助対象 防犯灯で、他の照明機器から直線で約30m離れているもの

▶補助内容

【基本補助】自治会などが設置・管理する防犯灯のLED化 ⇒ 設置費3/4を補助

【追加補助】自治会などがコミュニティ活動を実施した場合 ⇒ 設置費1/4を補助

※工事着工前に申請が必要です。

※申請書は、総務課窓口・市ホームページで入手

▶問合せ 総務課 ☎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

第一学院高校ではオンラインでのご
相談(面談)も実施しています。
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。
転入・編入相談も随時受け付けてお
ります。お気軽にご相談ください。



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

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





となりのまちから

from 日立市



ひたち国際大道芸2023



国内外で活躍するパフォーマー27組が大集合。ジャグリング・アクロバットなど日立の「まちなか」で笑いとおどろきに満ちた不思議な空間を楽しめます。

- ▶日時 ●5/13(土) 12:00～19:30
- ▶場所 日立シビックセンター 新都市広場 (日立市幸町) ほか
- 5/14(日) 11:00～17:00
- よかつぺ通り(常陸多賀駅前) ほか
- ▶問合せ 日立シビックセンター 交流事業課 ☎0294-24-7711



離職・求職者向け 公共職業訓練「介護サービス OA基礎科」受講者募集

- ▶訓練期間 6/1(木)～9/29(金)
- ▶訓練場所 ベストケアスクール (日立市弁天町1-11-4)
- ▶対象者 事前にハローワークに求職を申し込み、就職相談で受講を認められた人
- ▶受講料 無料(テキスト代などは自己負担)
- ▶定員 14名(託児利用者は5人まで)
- ▶申込方法 5/12(金)までに、ハローワーク高萩へ申し込み。
- ▶問合せ 県立日立産業技術専門学院 ☎0294-35-6449

昔話や伝説の手作りかるたを展示

- 『高萩に伝わる昔話や伝説』の本から、かるたを作りました。
- ▶日時 5/8(月)～19(金) 9:00～17:00
 - ▶場所 市役所1階 市民ラウンジ
 - ▶問合せ 高萩民話の会 ほおずき 会沢 ☎090-1211-8103

特設人権相談会

- ▶日時 6/7(水) 13:30～15:00
- ▶場所 市役所2階 会議室
- ▶内容 いじめ・嫌がらせ・差別など人権問題全般
- ▶相談員 人権擁護委員
- ▶問合せ 市民課 ☎23-2116



オレンジカフェ・ほのぼの

- 地域の人・医療・福祉専門家が集まって楽しい時間を過ごします。認知症・介護の相談もできます。
- ▶日時 5/15(月) 10:30～12:00
 - ▶場所 駒形集会所 ▶料金 無料
 - ▶申込方法 高齢福祉課へ電話で申し込み。
 - ▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

インボイス制度 説明会

- ▶日時 5/15(月) ①10:00～11:30
②13:00～14:30
- ▶場所 総合福祉センター2階 研修室
- ▶定員 各回 30名
- ▶問合せ 日立税務署 ☎0294-21-6346



マイナンバーカード申請 9月末まで延長

- 健康保険証・公金受取口座の登録などを9月末までに行うと、最大2万円分のポイントが受け取れます。
- ▶対象 マイナンバーカードを5.2月までに申請した人
 - ▶問合せ 市民課 ☎23-2116

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。



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



有料広告

としょかん 図書館

へ 行 こう よ

五月(皐月)

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

六月

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|
| 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



電子図書館

休館日は色塗り。○印の毎週土曜日は、小さなお子さん連れの人も気兼ねなく利用できるファミリータイム(10:00~12:00)。

新刊案内



捜査一課 防犯BOOK
佐々木成三 著
/アスコム



牧野富太郎の人生
/メディアソフト



**ものがわかる
ということ**
養老孟司 著/祥伝社



**ごみしゅうしゅうしゃの
ぼいすけくん**
正高もとこ 作 鎌田歩 絵
/岩崎書店



みやこかがみ
いもようこ 文・絵
/金の星社

小わく星 ナガクボ

ときさきよし(文・絵) / 長久保赤水顕彰会

江戸時代、高萩で生まれた儒学者・地理学者の長久保赤水が絵本になりました。

緯線経線を使って作成された地図が、いかに工夫され役立っていたかが分かります。参考にした「日本図」「海図」「世界図」なども紹介。

地図づくりの情熱は、今や太陽系におよび、『ナガクボ』と命名された小さな惑星があります。宇宙が身近に感じられる絵本です。



おすすめの一冊

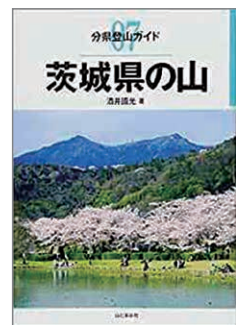
電子書籍の楽しみ

分県登山ガイド『茨城県の山』

酒井國光 著 / 山と溪谷社

登山初心者が無理なく歩ける44の登山コースを、アクセスを含めて紹介。

コースの難易度や歩行時間・距離、登山適期、山岳の特徴など、役立つ情報が満載です。



無料 おはなし会

5月27日(土) 11:00~ 先着5組

- ▶受付場所 図書館 児童室
- (絵本) ふしぎなカサヤさん
- (紙芝居) きんのおの ぎんのおの
- (パネルシアター) さるとおじぞうさん

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。

遺品整理・生前整理 茨城県地域密着企業

見積無料 明朗会計 即日対応

- 不用品回収
- 不用品買取
- 空き家の整理
- 実家のお片付け
- 倉庫まるまるお片付け

遺品整理士協会認定資格有資格者
生前整理アドバイザー資格有資格者
古物商許可 茨城県公安委員会 第401010005315号

エンカウンター
☎ 0292-10-1840
すべて当社で完結できる! 茨城県水戸市内原町 767-1

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

市民のための
無料相談

■ **行政相談(申込不要)**

日時：①5/11(木)②25(木)13:30～15:00
場所：市役所 ①1階会議室②2階会議室
行政相談委員：矢代 博一

●秘書広報課 ☎23-7321

■ **年金相談と年金請求(予約制)**

日時：5/16(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)**

法律相談(弁護士)

日時：5/18(木) 13:00～15:00

場所：総合福祉センター内 会議室

申込み：5/17(水)16:00までに
電話で社会福祉協議会へ。

定員：先着5名

※相談員(民生委員)も同席します。

※法律相談以外の福祉相談は、社会福祉協議会窓口へ。

● **社会福祉協議会** ☎23-8341

■ **消費生活関連の相談**

日時：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す

～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
 - ・松岡グラウンド・ゴルフクラブ 10,000円
 - ・安良川十東町内会 41,084円
 - ・匿名(9件) 237,663円
- 使用済み切手・テレカなどの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

5月 5(金・祝)・7(日)・14(日)・21(日)・27(土)・28(日)

6月 4(日)・10(土)・11(日)・18(日)・24(土)・25(日)

● **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)

| 5月 | | | 6月 | | |
|----|-----------------------|----------|----|-----------------|----------|
| 日 | 病院・医院名(所在地) | 電話 | 日 | 病院・医院名(所在地) | 電話 |
| 7 | 樋渡医院(大和町) | (23)2928 | 4 | やすらぎの丘温泉病院(下手綱) | (24)1212 |
| 14 | 石川内科クリニック(安良川) | (44)3366 | 11 | 滝川医院(春日町) | (23)3100 |
| 21 | おじま内科・消化器内科クリニック(東本町) | (44)6300 | 18 | たばたクリニック(高戸) | (20)5511 |
| 28 | 高萩それいゆ病院(上手綱) | (24)0770 | 25 | 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(東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 | 電話番号 |
|-------------|--------------|---------------------------------|
| 茨城おとな救急電話相談 | 24時間 365日 | 短縮ダイヤル #7119 または ☎050-5445-2856 |
| 茨城子ども救急電話相談 | | 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
- ◆マイナンバーカード申請サポート(予約制)

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)

【時間】10:00～16:00 (月・火・木・金 ※祝日除く) 【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5年4月1日現在(前月対比)

人口 26,442人(-87人)

男 13,180人(-43人)

女 13,262人(-44人)

世帯 11,514世帯(+7世帯)

3月 出生数 6人(-1)

死亡数 37人(-3)

転入 129人(+84)

転出 185人(+132)

※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

(R5.3.31現在)(前年比)

人身事故発生件数 9人(±0)

死者数 0人(±0)

負傷者数 10人(-3)

萩っ子の作品展

松岡小
6年

作品名 「いつもの風景」



おおとも み ゆ
大友 心結

私に通っている松岡小学校を描きました。

みんな休み時間になると積極的に外遊びをするので、とてもにぎやかで楽しいです。

今年度、松岡小学校は創立150周年を迎えます。

歴史は古いですが、校舎はとてもきれいです。

ここが自慢 地域力

童謡唱歌クラブ

「深いみどりの阿武隈山脈よ〜♪」
あぶくまやま
明るく伸びのある声で『高萩市民の歌』『公民館の歌』からレッスンを始める童謡唱歌クラブ。約30年前に発足し、メンバーが90人いた時も。現在は20人で月1回活動しています。

カラフルなゴムを使って伸ばしたり縮めたりすると、自然と強弱のある歌い方に。「佐川先生が明るくて本当に楽しいの」と代表の道上さん。歌声と笑い声があふれる楽しい時間が流れています。



第2木曜日 9:30 ~ 11:00

■連絡先 ☎22-4158 (代表 道上)

New!!

花ふるキャンプ場 リニューアル / 「たかはぎキャンプパーク」



花貫ふるさと自然公園センターのキャンプ場がこの春リニューアル。新しくなったキャンプパークにぜひお越しください。

▶ 受付管理棟

「フリースペース」 「キャンプグッズ販売」
キャンプ利用者以外も利用OK

▶ ブッシュクラフトエリア

「デキますライセンス」受講(有料)で、
直火を楽しめる

▶ 「電源付きサイト」が完成

▶ 駐車場に「車中泊専用スペース」あり

【予約】

<https://www.nap-camp.com/ibaraki/10141>

■問合せ たかはぎキャンプパーク

☎24-2331



「フリースペース」では飲食も可能



「電源付きサイト」で快適キャンプ