

2022

市報たかはぎ

1

No.744

# Takahagi

新しい年の始まりに

総鎮守 八幡宮

本殿と爺杉

# 年頭のごあいさつ 高萩市長 大部勝規

## いちごいちえ 一期一会

明けましておめでとございませう。皆さまにおかれましては、清々しい新春をお健やかに迎えのことからお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、社会経済や人々の生活に大きな影響が及んだ一年でした。

そのような中、本市は市民の皆さまの健康と生活を守ることを第一とし、医療支援・生活支援・経済支援等のさまざまな感染症対策に全力を尽くしてまいりました。

また、人工知能(AI)技術を活用

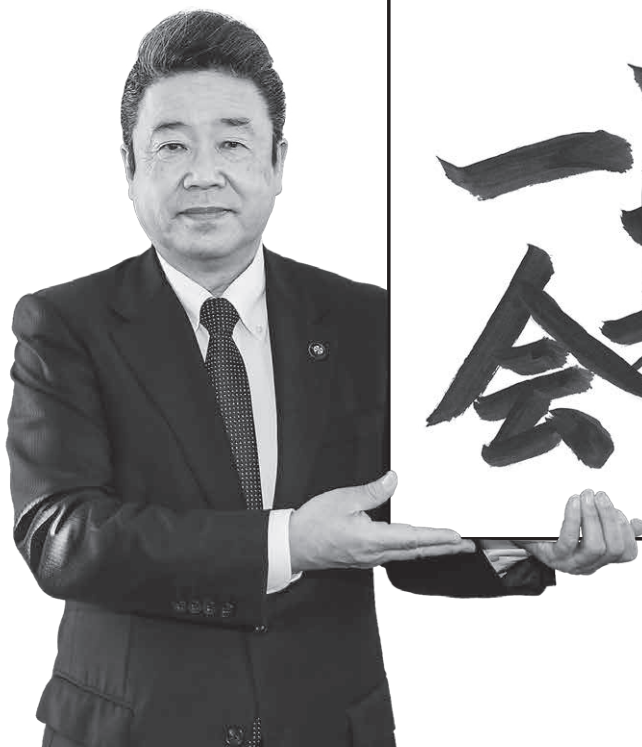
した路線バス「My Ride」の導入の実証運行など、先進的な取り組みを進めているところです。

私は「市民主役のまちづくり」を基本理念として、皆さまとの出会いや対話を大切にし、時代の変化に対応した持続可能な地域づくりを進めてまいりたいと考えております。より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

市民の皆さまにとって、今年はどうな「一期一会」があるのでしょうか。

一生に一度だけの機会。生涯に一度限りであること。生涯に一回しかないと考えて、そのことに専念する意。

三省堂 新明解四字熟語辞典



幸多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

# 新しい年の始まりに

2022(令和4)年が始まりました。「自分はこうなりたい」「今年こそはこんなことをやりたい」「心穏やかに過ごせますように」「なごさまごまな思いを胸に抱かれたのではないだろうか。」

## 地域の総鎮守として

新年にあたり、八幡さまの愛称で呼ばれることの多い八幡宮(安良川1173)を紹介します。日立以北(旧多賀郡)唯一の原社でこの地域の総鎮守として、心よりごまな思われています。

その歴史は、男山八幡宮(京都石清水八幡宮)の御分霊を寛和元年(985年)に移したとされる1037年前に遡ります。

禰宜<sup>ねい</sup>である鈴木誠人<sup>あきひと</sup>さんに話を聞きました。

※禰宜とは、宮司を補佐する職または神職の総称のこと。

八幡宮禰宜 鈴木 誠人<sup>あきひと</sup>さん



樹齢約800年の**ばあすぎ**の**婆杉**跡。昭和38年伊勢湾台風で倒木。



樹齢約千年、高さ約35m・胴回り約10m。国の天然記念物である**爺杉**。

**白蛇**  
しろへび

昔、この地域の子供達の間で「息を止めて爺杉の回りを三回すると白蛇が現れ、願い事を叶えてくれる」という言い伝えがありました。現在、爺杉の回りを歩く事は出来ませんが、昔の言い伝えに思いを馳せ、お参りしましょう。

八幡宮

爺杉にまつわる伝説。

この伝説の語りを聞く際は右QRにアクセス。



市YouTube

**フクロウが息づく境内**

鎮座千年を記念して建立された大鳥居をくぐると「高秋の観光10選」になっている「安良川八幡宮の森」が広がります。「境内にはフクロウがいて、夜になると鳴き声が聞こえます」と誠人さん。

平成15年から行われた大規模な改築などにもない、境内の杉の木も伐採され光が差し込む森になりました。



## 境内の杉 拝殿の木材として生きる

平成18年に完成した拝殿には、伐採された杉の木が材料に。新たな形に生まれ変わり、生き続けています。

また、本殿には友好都市である飯能市のヒノキが使用されています。

### 国の天然記念物

**爺杉**  
じいすぎ

本殿の横には、推定樹齢が千年となる御神木の爺杉が立っています。爺杉には「白蛇」の伝説があり、地域の子どもたちの間で言い伝えられてきました。市公式YouTubeで「八幡さまの爺杉」の語りを聞くことができます。

現在の爺杉は、落雷などの影響もあり幹が空洞化。ロープで支えられている状態です。樹木医によると「やはり、普通の杉ではない。色も香りも他にはない。特別な杉」と言われています。

そして、少しでも負担を減らすため枝葉も切り落とされます。これら御神木の一部を、新たな形に生まれ変わらせるのは「たなつる工房」の菅波さん。爺杉地蔵の



## たなつる工房

代表者：菅波 博光 すがなみ ひろみつ

住 所：高萩市安良川189-3  
T E L：090-3231-5291  
http://tanatsuru.com  
Instagram：tanatsuru.ibaraki

## 木を生まれ変わらせる ～爺杉に込めた思い～

今から約25年前、布団を作る機材を木工機材に入れ換え、木工芸品作りを始めた「たなつる工房」の菅波博光さん。木の素材を生かしたデザインを考え、使う人に喜んでもらえるよう制作。木工軸のボールペンや器、小物入れ、アクセサリーなどは、店舗の「つるや」(安良川672)で購入できます。

工房では、木工教室も行っており、約10種類の木から素材とデザインが選べるボールペンづくりなど、木の優しさに触れながらオリジナル作品が作れます。また、木工旋盤を学びたい人のための指導もしています。

爺杉の加工にあたっては「長い歴史を乗り越えた爺杉を新たに生まれ変わらせ、生かしていきたい」という菅波さんの思いが込められています。

## 爺杉のお守り 千年守



### 総鎮守 八幡宮

住 所：高萩市安良川1173  
T E L：22-3611  
Instagram：8manguu.takahagi

人が集う神社へ  
インスタグラムの情報発信や県北の神社10か所の「神玉かみたま」を集めて回る「神玉巡拝」も人気を集めています。「季節の草花を楽しみながら境内を周遊してほしい」と誠人さんは人が集う神社を目指しています。

本体や万年筆の軸などを制作しています。新作の千年守（各種限定100個）は八幡宮でお買い求めいただけます。長い歴史を乗り越えた年輪は固く、一つとして同じものはありません。

# 税の申告相談



市・県民税の申告相談は2月16日から3月15日まで

■ 問合せ 税務課 ☎23-2115

相談時間が例年と異なります。ご注意ください。

## 市・県民税の申告相談日時

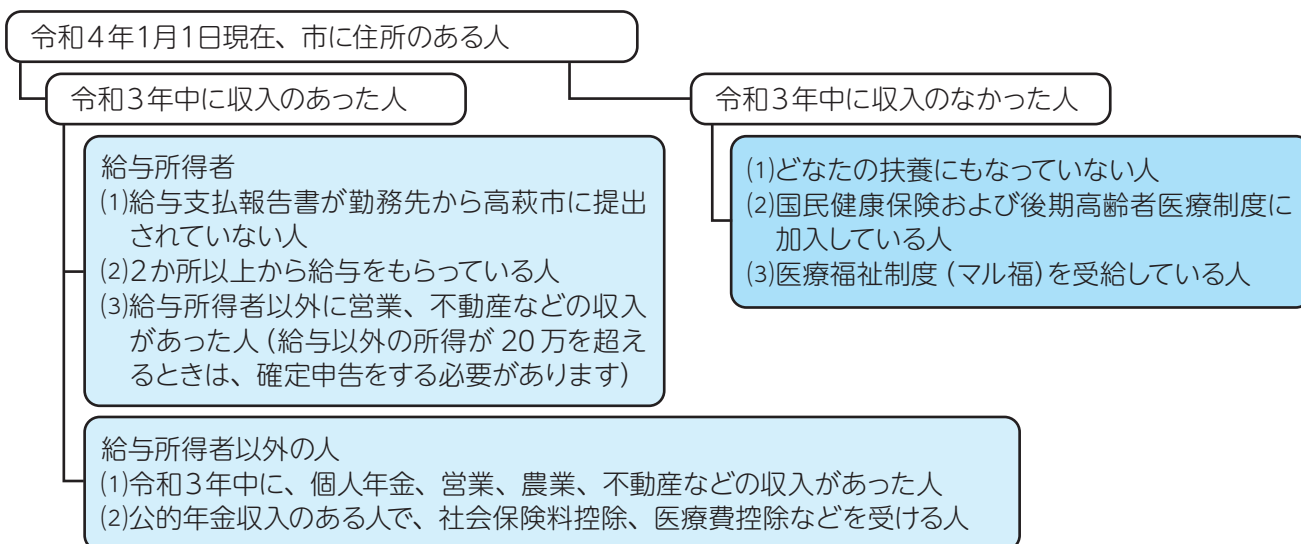
- ▶ **期間** 2/16(水)～3/15(火)  
(土日祝日除く)  
ただし、2/20(日)は受け付けます。
- ▶ **会場** 市役所1階
- ▶ **相談時間** 9:00～12:00  
13:00～16:00
- ▶ **受付開始** 8:30

※申告相談開始1週間程度は、特に会場が混雑します。  
 ※マスクの着用と手指消毒をお願いします。  
 ※発熱などの症状がある場合は、後日改めてご来場ください。  
 ※受付後は、待合室をご利用いただけますが、お車でお越しの方は車内での待機にご協力ください。

## 申告に必要なもの

- ① 申告書(前年の控えがある場合はお持ちください)
  - ② 利用者識別番号の通知書(所得税申告者)※税務署から送付の「確定申告のお知らせ」ハガキをお持ちください。
  - ③ 個人番号が分かるもの(マイナンバーカードなど)
  - ④ 口座番号(申告者名義)が分かるもの
  - ⑤ 源泉徴収票(給与所得や年金所得がある人)
  - ⑥ 社会保険料の支払い額がわかる領収書など  
(国民健康保険税・国民年金保険料については、市役所で申告相談する人は不要)
  - ⑦ 生命保険、地震保険などの支払い保険料証明書
  - ⑧ 医療費控除を申告する人は医療費控除の明細書  
(必ず「医療費控除の明細書」に記載してください)
  - ⑨ 営業・農業・不動産所得などがある人は「収支内訳書」  
または「農業所得のお尋ね」
- ※⑧・⑨は事前に計算したうえでお持ちください。

## 申告が必要な人



## 申告が不要な人

次のいずれかに該当する人は申告の必要はありません。ただし、(2)、(3)に該当する人のうち、医療費、社会保険料、雑損、その他控除を受ける場合は申告が必要です。

- (1)所得税の確定申告書を提出した人または提出予定の人
- (2)1か所からの給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から高萩市に提出されている人
- (3)収入が公的年金(国民年金、厚生年金など)のみの人で、所得税がかからない人

## 市では受け付けられない所得税の申告

- 令和3年分より前の申告
- 青色申告
- 住宅ローン控除の1年目の申告
- 準確定申告(亡くなった人の申告)
- 分離課税の確定申告(収用を除く土地建物の譲渡、株の譲渡・配当、先物取引、利子、退職、山林)

## 日立税務署から申告に関するお知らせ

■問合せ 日立税務署 ☎0294-21-6346

### ■ 確定申告会場の開設時間等

令和3年分の所得税、個人消費税、贈与税の確定申告の開設期間は、1月4日(火)から3月15日(火)までです(土日祝日除く。ただし、2月20日(日)と27日(日)に限り、中央ビル4階(水戸市泉町2-3-2)で開設)。

期間	会場	対象の申告
1/4 ~ 1/31	日立税務署	還付申告
2/1 ~ 2/15	日立シビックセンター	
2/16 ~ 3/15	マープルホール	全ての申告

※日立税務署にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

▶相談時間 9:00 ~ 16:00

### 新型コロナウイルス対策のお願い

- 検温のご協力  
・37.5℃以上の発熱や咳などの風邪症状がある場合は、後日改めてご来場ください。
- マスク着用・消毒のご協力  
・常時マスクの着用と会場入口での手指消毒をお願いします。
- 少人数での来場のご協力  
・介助を要するなどの理由の場合も、必要最小限の人数でお越しください。

### ▶受付方法

申告に相談を要する人は、入場整理券が必要です。会場での当日配付も行いますが、事前に国税庁LINE公式アカウントで取得することができます。

また、混雑回避などのため入場制限をする場合があります。



国税庁LINE

## 申告書等の作成は便利なスマホ・パソコンで

■問合せ 日立税務署 ☎0294-21-6346

国税庁のホームページ内で所得税などの申告書等が作成できます。税務署に出勤せずに作成できますので、ぜひご利用ください。

e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問い合わせは、  
☎0570-01-5901 (e-Tax・作成コーナーヘルプデスク) へ。

▶ヘルプデスク受付時間 平日 9:00 ~ 17:00 (土日祝日、12/29 ~ 1/3 は除く)



確定申告書等  
作成コーナー



## 償却資産(固定資産税)の申告期限 1月31日まで

■問合せ 税務課 ☎23-2115

令和4年1月1日現在で償却資産<sup>\*</sup>を所有している人(法人および個人)は、市へ申告する必要があります。前年度に申告した人などには令和3年12月中旬に申告書を郵送しています。申告が必要で申告書が届いていない人などは、関係書類を市ホームページから入手してください。

※償却資産とは、土地および家屋以外のもので事業のために用いている備品、機械および構築物などのこと。

### ■ 該当する償却資産の例

- 1 構築物(看板、駐車場設備、アスファルト舗装、植栽等外構工事など)
- 2 機械および装置(製造機械設備、工作機械、印刷機械、太陽光発電設備など)
- 3 車両および運搬具(大型特殊自動車や構内運搬車など)  
※ただし、自動車税・軽自動車税が課税されているものを除く。
- 4 工具・器具および備品(パソコン、机・椅子、事務機器類、レジスターなど)ほか

# おめでとうございます

## 第37回(令3秋)危険業務従事者叙勲受章

ずいほうそうこうしょう  
**瑞宝双光章**  
—消防功労—

さいとう ゆうじ  
齋藤 祐二さん  
(本町 65歳)  
元高萩市消防長



昭和50年に高萩市消防本部消防士として拝命を受け、平成29年までの42年間の長期にわたり在職。平成6年4月から2年間、県立消防学校教官として初任科生および専科生の教育に務め、平成25年に消防長に就任。永年の社会経験と豊富な知識を生かし、本市の「安全、安心」にご尽力されました。また、消防人としての人材育成と地域の消防力の向上に貢献されました。

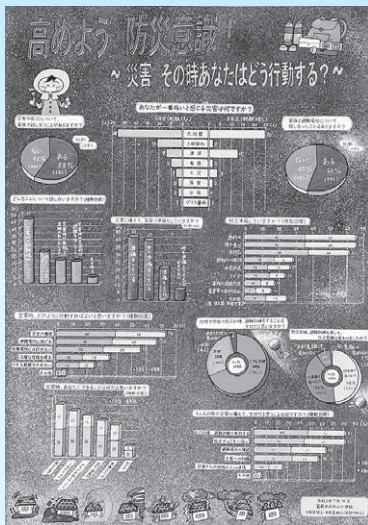
# 受賞・入賞おめでとうございます

## 第50回全書芸展



五十回記念賞  
せや こうせき  
瀬谷 洸石

## 第69回 統計グラフ全国コンクール



佳作(全国) / 茨城県教育委員会教育長賞(県)  
秋山小 5年 きたむら みゆ  
北村 望結

## 税についての作文

高萩市長賞  
松岡中 3年 いなば ここみ  
稲葉 心美  
「税金の大切さ」

茨城県納税貯蓄組合連合会長賞  
松岡中 3年 ほしの あいか  
星野 愛可  
「SDGsの税について」

全国納税貯蓄組合連合会優秀賞  
高萩中 1年 たかはし れお  
高橋 怜央  
「命を救う税」



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

★お問合せ先(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 **0303030**

**手ぶら** 保育

おむつ おしり拭き  
哺乳瓶 水筒 コップ類  
給食・おやつ カトラリー類

午睡用敷布団 掛布団  
園服

企業主導型保育園  
**あど中郷ナーサリー**

LINE QRコード 電話 QRコード 印刷 QRコード





11/15  
(月)

## 明秀学園日立高等学校 表敬訪問 📍 市役所

明秀学園日立高等学校野球部の生徒が、第74回秋季関東野球大会での初優勝を大部市長へ報告しました。これからも、メンバー一同全力を尽くす決意を話されました。



11/15  
(月)

## 茨城アストロプラネッツ 表敬訪問 📍 市役所

市と「フレンドリータウン協定」を締結しているBCリーグ茨城アストロプラネッツの山中晃之選手と大橋武尊選手が、NPBドラフト会議で指名を受けたことを大部市長へ報告しました。



11/20・21  
(土・日)

## 秋の紅葉新そばまつり 📍 花賞ふるさと自然公園

北方蕎麦の会主催の「秋の紅葉新そばまつり」が開催されました。打ちたて・茹でたての香りの良い新そばを求め、多くのお客さんが訪れました。両日でそば500食が完売となりました。



12/5  
(日)

## ～ちょこっと里山～ そば打ち体験 📍 上君田生活改善センター

里山づくり委員会主催の「そば打ち体験」が開催されました。この日は17人が参加し、自分で打った絶品のそばを味わいました。



12/12  
(日)


## 映画「ケアニン～ここに咲く花～」特別上映会 📍 文化会館

映画「ケアニン～ここに咲く花～」特別上映会が行われました。この日は131人が参加し、認知症介護への理解を深めました。

### 交通死亡事故連続ゼロ市町村表彰受賞


市内における交通死亡事故ゼロ日（交通死亡事故が起こらなかった日数）が、11月10日時点で1,000日を達成したことにより、県交通対策協議会（会長・大井川和彦知事）から特別表彰を受賞しました。

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。



## 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、  
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>

# ハッピースマイル

いつも賑やかな仲良し姉弟です  
 《右》住穂ちゃん 5歳  
 《左》璃子ちゃん 9歳



みやた さく R3.12  
 《中央》宮田 朔くん(R1.9.6生まれ)

走るのが大好きな男の子です！



かのや いぶき R3.12  
 鹿野谷 唯楓くん(R1.10.1生まれ)

お子さんの写真を  
 大募集！  
 企画広報課  
 info@city.takahagi.lg.jp



## 萩っ子つどいの広場

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

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

11/11  
 (木)

「ミニ水族館」



画用紙に魚を貼ってミニ水族館を作りました。「どこに貼ろうかな」と迷いながら、クレヨンで目や海藻などを自由に描くと、スイスイ泳ぐ色とりどりの魚たちが現れて楽しい水族館になりました。

### イベント案内

2/10(木) 10:30 ~ 11:00

ファーストサイン 予約 1/11(火) ~

対象年齢は、生後2か月ごろ~2歳ごろ。  
 まだ言葉で話せない時期の赤ちゃんと一緒に楽しくコミュニケーションをとってみませんか。

2/24(木) 10:30 ~ 11:00

キレイと健康の体操 予約 1/24(月) ~ 託児あり

産後の歪んだ骨盤を体操しながらココロもカラダもリフレッシュ。

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ご相談ください。



はぎまると愉快的な仲間たち

### 会場・問合せ

- 総合福祉センター ☎24-2121
- 萩っ子つどいの広場 ☎23-2129
- 図書館 ☎23-7174

## 子育てカレンダー

1月

日付	イベント・行事	日時	予約制
6日(木)	🌀 レインボーおはなし会	10:30 ~ 11:00	●
10日(月)	🌀 休館日		
11日(火)	🌀 すくすくサロン	10:15 ~ 11:45	●
13日(木)	🌀 オリジナルカレンダーを作ろう	10:30 ~ 11:00	●
15日(土)	🌀 おりがみ教室(おりがみキットを配布)	9:30 ~	
17日(月)	🌀 14:00まで開館		
19日(水)	🌀 3歳児健診	12:30 ~ 16:00	
20日(木)	🌀 赤ちゃん教室「離乳食の進め方」 →参加者以外は11:30から開館	9:45 ~ 11:30	●
22日(土)	🌀 おはなし会	11:00 ~	
25日(火)	🌀 すくすくサロン	10:15 ~ 11:45	●
26日(水)	🌀 2歳児歯科健診	12:30 ~ 16:00	
27日(木)	🌀 お母さんのフラダンス	10:30 ~ 11:00	●

2月

1日(火)	🌀 すくすくサロン	10:15 ~ 11:45	●
2日(水)	🌀 1歳6か月児健診	12:30 ~ 16:00	
3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



## 子育て世帯への臨時特別給付金

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として、子育て世帯の支援のために給付金を支給します。

- ▶ **支給額** 対象児童1人につき10万円  
※対象児童①は、年内に5万円、  
残りを1月中旬頃支給予定。

- ▶ **支給対象者**  
対象児童①～③の保護者のうち所得が高い方で、  
その額が児童手当所得制限限度額未満の人

- ▶ **対象児童**
  - ①R3.9月分の児童手当支給対象児童
  - ②R3.9月30日時点で市内在住の高校生相当  
(平成15年4月2日～平成18年4月1日生)  
の児童
  - ③R4.4月1日までに生まれた児童手当の支  
給対象児童(新生児)

- ▶ **申請方法**
  - 対象児童①の保護者で公務員の人  
対象児童②の保護者  
⇒申請書をすみやかに子育て支援課へ提出。  
(申請期限2月28日(月)まで)  
申請書は12月下旬に郵送しています。
  - 対象児童③の保護者  
⇒児童手当認定請求の際に窓口で申請。

※対象児童①の保護者は、申請手続きを  
する必要がありません。

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

## 入学に必要な学用品費などを援助します

経済的に困りの保護者に、入学に必要な学用品などの費用の一部を援助します。  
新小学1年生のいるご家庭には、12月中旬ごろに「就学援助制度のお知らせ」を郵送して  
います。既に認定を受けている新中学1年生のご家庭には、学校を通じて連絡します。



- ▶ **支給額** 新小学1年生 51,060円  
新中学1年生 60,000円

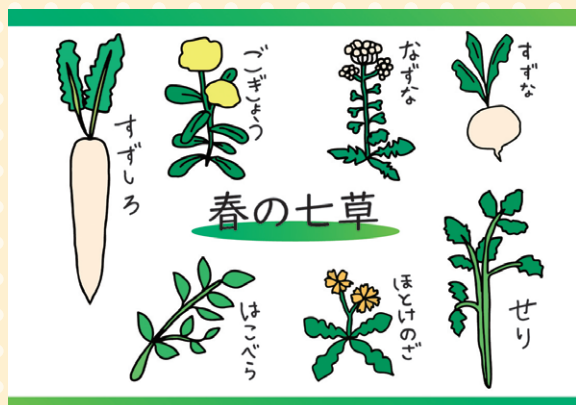
- ▶ **対象者**  
市内に住所を有し、市内小中学校に入学予定(市  
外からの区域外就学を含む)のお子さんの保護者  
で、下記の要件などに該当する世帯。

- 市民税が非課税または減免
- 児童扶養手当を受けている
- 生活保護を受けている など

- ▶ **申請方法**  
下記の書類①～③に記入し、1月31日  
(月)までに教育総務課へ提出。

- ①小学校入学準備金兼入学年度用就学  
援助費申請書
- ②確認同意書
- ③児童扶養手当証明書の写しなど、  
該当する申請理由を証明する書類

■問合せ 教育総務課 ☎23-1131



## 七草がゆ

七草がゆには、1年間を元気に過ごせますようにと  
いう願いが込められています。

また、疲れた胃を休める意味もありますので、自分  
の体を大切にする気持ちを育てる機会にしたいですね。

5・7・5・7・7のリズムに合わせると覚えやすいです。  
「せり・なずな／ごぎょう・はこべら／ほとけのざ／すず  
な・すずしろ／春の七草」



## 新型コロナウイルスワクチン追加接種(3回目)のお知らせ



■問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種担当事務局 ☎24-5760

3回目接種は、接種可能な時期の約2週間前に近づきましたら、接種券を発送します。

2回接種後に転入した人は接種券の発行申請が必要となりますので、新型コロナウイルス接種担当事務局へお問い合わせください。

▶追加接種可能時期 2回目接種日から概ね8か月後

▼接種券一体型予診票

接種券と予診票が一体となっています。

▼予防接種済証

接種を受けたことを証明するものです。  
接種後も大切に保管してください。

**接種券**

■ 新型コロナウイルス接種の予診票 (追加接種用)

※本特内にご記入またはチェック区を入れてください。

接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日	接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日
氏名	姓	名	男	年 月 日	氏名	姓	名	男	年 月 日
生年月日	年	月	日	出生(満)	男	女	接種券の 氏名	姓	名
接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日	接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日
氏名	姓	名	男	年 月 日	氏名	姓	名	男	年 月 日
生年月日	年	月	日	出生(満)	男	女	接種券の 氏名	姓	名
接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日	接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日
氏名	姓	名	男	年 月 日	氏名	姓	名	男	年 月 日
生年月日	年	月	日	出生(満)	男	女	接種券の 氏名	姓	名
接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日	接種券の 氏名	姓	名	性別	生年月日
氏名	姓	名	男	年 月 日	氏名	姓	名	男	年 月 日
生年月日	年	月	日	出生(満)	男	女	接種券の 氏名	姓	名

■ 新型コロナウイルスワクチン 予防接種済証(臨時接種)

Certificate of Vaccination for COVID-19

あなたの接種券番号: \_\_\_\_\_

3回目 接種年月日	氏名	厚生 太郎
年 月 日	住所	〇〇県〇〇市〇〇 999-99
	生年月日	〇〇年 〇〇月 〇〇日 生

〇〇県〇〇市長

新型コロナウイルス1、2回目接種記録

接種年月日	1回目	2回目
年 月 日	年 月 日	年 月 日
メーカー		
Lot No.		

※ \*が印字された部分の記録については、別途、当該接種の実施者から発行された接種済証、接種記録書、接種証明書等によって証明されます。

## 予約方法

3回目接種の案内が届きましたら、インターネットや電話などで予約してください。

★インターネット予約サイトの場合

WEB <https://jump.mrso.jp/082147/>



インターネット予約サイトから24時間申し込むことができます。

予約サイト

★電話(コールセンター)の場合

☎0570-052-135

予約時間は、9:00～17:00まで(土日祝日除く)です。

## 1月の健康カレンダー

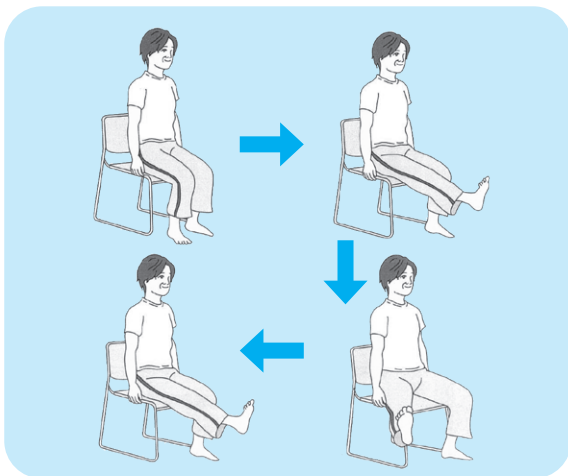
会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
マイトレ教室	11(火)	14:00～15:30	40歳～64歳の市民(*予約制)
こころの相談(精神科医の相談)	12(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
マイトレ教室	12(水)	18:30～20:00	40歳～64歳の市民(*予約制)
健康相談	14(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
乳がん検診(超音波)	24(月)	9:30～15:00	30歳～59歳の女性(*予約制)
健康・歯科相談	24(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
マイトレ教室	26(水)	18:30～20:00	40歳～64歳の市民(*予約制)
こころの相談(精神保健相談員などの相談)	28(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
街頭献血(全血献血)	17(月)	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

## 「膝痛予防」

～膝まわりの力をつける～



～O脚を予防する～



両手を合わせて両膝の  
間に入れ、挟み込むよう  
に力を入れる。

※股関節内転筋群の強化。  
この筋肉が弱ると膝が外側  
を向き、膝痛の原因になる。

出典：茨城県立健康プラザ

# #男女共同参画 ってなんですか



中学生向け出前講座

## 「自分らしい職業に就くために」



性別にとらわれず「自分らしい」職業を選択するために、市内中学校で出前講座が行われました。

県ダイバーシティ推進センター職員の講話や男性保育士 遠山さん（同仁東保育園）と女性ホールローダーオペレーター 大川さん（株式会社友和）をゲストに迎えてのトークショー。「これから将来を考える上で、やりたいことや好きなことに対する気持ちを大切にしてほしい」というアドバイスがありました。

生徒からは「自分のやりたい仕事に就いた人の話が聞けて良かった」「男だから女だからという固定観念にとらわれず、自分のやりたいことに向かって努力していきたい」という声が聞かれました。

■問合せ 地方創生課 ☎23-2127

# 健康をつくらう!

## 早食い(速食い)習慣を見直しましょう!

～ゆっくりよく噛んで食べていますか?～

皆さんは「食べるの早いね」と言われることはありませんか?

「早食い」は生活習慣病の危険因子の1つである肥満との関連からも、改善すべき食習慣とされています。

よく噛んでゆっくり食事をする事は、少量でも満腹感を得やすく、食欲が抑えられ食べ過ぎを防ぎ、ダイエットに繋がります。その他にも、噛むリズム運動が脳やホルモンを活性化し、認知症予防や心身の活力、睡眠の質にも影響を与えます。また唾液の分泌が増えることで、胃腸の消化吸収を助け負担を軽減、虫歯や歯周病、がんの予防などにも期待ができると言われています。

よく噛んで食べるためには、噛みごたえのある食材や料理を工夫したり、ひと口量を少なくしたり、うす味を心がけ食材本来の味を味わう習慣をつけること、時々お箸を置いて噛むことに意識を向けることも方法です。

まずは噛む回数を、ひと口5回、今までより増やしてみましょう。



県北医療センター  
高萩協同病院  
栄養技師部長

わたなべ みほ  
渡邊 美穂

# スポーツのお知らせ

■問合せ 生涯学習課 ☎23-1132



## 結果 少年団ミニカップ大会

期日 11/21(日)  
会場 サンスポーツランド高萩  
参加チーム数 6チーム

- 優勝 FCアドスイフ(常陸太田市)
- 準優勝 秋山サッカースポーツ少年団
- 第3位 松岡スポーツ少年団
- 第4位 高萩翼サッカースポーツ少年団



## 結果 第15回 高萩ライオンズカップ少年サッカー大会

期日 11/28(日)  
会場 サンスポーツランド高萩  
参加チーム数 6チーム

- 優勝 磯原FC(北茨城市)
- 準優勝 常北ジュニアサッカー(北茨城市)
- 第3位 久米サッカースポーツ少年団(常陸太田市)
- 第4位 秋山サッカースポーツ少年団



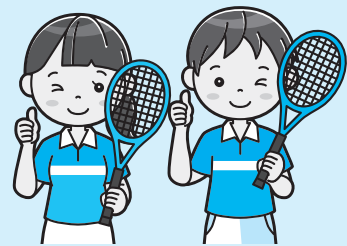
## 結果 第13回 市民グラウンド・ゴルフ大会

期日 11/29(月)  
会場 サンスポーツランド高萩  
参加人数 112名

男子の部		女子の部	
1位	唐沢 貞次	1位	坂本 恵子
2位	永井 教夫	2位	清水 光江
3位	藤咲 利志雄	3位	飯田 栄子

## 募集 第21回 高萩ソフトテニス教室

日時 1/16・23・30 2/6・13・20 9:00～12:00  
各日曜日 計6日間(予備日2/27(日))  
会場 高浜スポーツ広場テニスコート  
対象者 市内在住者および通勤通学者(初心者・経験者問わず)  
参加料 1,000円/人 ※初日の受付時にお支払いください。  
申込期間 1/10(月・祝)まで  
申込方法 高浜スポーツ広場受付窓口に備え付けた所定の用紙にて申し込み。  
問合せ 市体育協会ソフトテニス連盟会長 滝田 一雄 ☎090-6497-5224



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。

<p>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!</p> <p>■本校通学コース ■Mobile High School (通信)コース</p>	<p>謹んで新春のお慶びを 申し上げます</p> <p>令和4年 元旦</p> <p>令和4年度 第2期 一般入試 入試日 2月12日(土) 出願期間 2月1日(火)～2月10日(木)</p>	
<p>通信制高校 (広域通信・単位制)</p> <p>生涯期...だから <b>第一学院高等学校</b> 高萩校</p>		<p>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</p>

## 家庭備蓄

災害に備えた家庭備蓄は、ライフライン復旧に時間を要するため最低3日から1週間分×人数が望ましいとされています。年始めに災害対策を行いましょう。

### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や野菜、冷凍食品などの備蓄を。



停電時はクーラーボックスや保冷材などを活用して食材の保存を。

### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

#### ローリングストック法

定期的(1か月に1、2回)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、レトルト商品なども非常食として扱えます。



#### その他備蓄しておくの良いもの

##### 乾麺

(ラーメン・パスタなど)ゆで時間の短いものを。

##### フリーズドライ食品

(スープなど)スープ類は食欲が無い時も摂取可能。



##### 缶づめ

野菜や果物の缶詰で栄養を。

### 調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。



カセットコンロ・ボンベ 停電時なども調理ができて便利。

## 冬を快適に過ごすライフスタイルを



環境省HP

WARMBIZ

ウォームビズ



未来のために、いま選ぼう。

ウォームビズでは暖房時の「適正な室温」の目安を20℃としています。

冬の節電は、夏の対策よりも省エネ効果やCO<sub>2</sub>排出量の削減効果が高いといわれています。

## 「衣・食・住」のひと工夫であたたかく

### 首、手首、足首の「三つの首」を温める

- ・マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用。
- ・お風呂上がりには一枚多く羽織り、寝る時は首にタオルを巻く。

### 素材に着目し、スマートに温まる

- ・機能性素材のインナーや靴下で体幹を温めよう。
- ・セーターなど上に羽織るものは、機能性素材を選んで着ぶくれを防止。

### 「鍋」でからだも室内も温める

- ・お湯をはった鍋を置いたり、ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かしたりすることで、暖房を控えても寒さを感じにくくなる。
- ・冬が旬の食材、根菜類、しょうがなどは、からだを内側から温める効果がある。

### 湿度を意識し、体感温度を上げる

温度計、湿度計を置いて室内環境を「見える化」し、無駄な暖房使用を控え、逆に冷えによる体調不良にも気をつけよう。

### 窓やドアから暖かい空気が逃げない工夫を

- ・室内の熱の約50%は窓から流出するため、断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用。
- ・扇風機を短時間だけつけて、上空に溜まった暖かい空気を循環。

### 道具や小物で暖房に頼りすぎない工夫を

- ・ひざかけ、湯たんぽ、毛足の長いスリッパやクッションなどを活用。



## 花貫ふるさと自然公園 ポイント交換でセラカップ

花貫ふるさと自然公園では、星空を満喫できる冬キャンプを楽しむことができます。10ポイントためて、オリジナルセラカップと交換してみませんか。

▶ **配布数** 50個 (1人1個まで)

▶ **内容**

【デイキャンプ】1回1ポイント

【ナイトキャンプ】1泊2ポイント

▶ **問合せ** 花貫ふるさと自然公園

☎24-2331



## 寒さから水道管を守りましょう

水道管は、気温が低くなると凍結・破損の可能性が高まります。普段使用していない蛇口などは特に注意が必要です。給水装置\*が破損した場合の修理費用は使用者の負担となりますので、下記の対策を行い凍結などに注意しましょう。

\*給水装置とは、市の水道管から分かれて引き込まれた水道管・止水栓・蛇口などの総称。

▶ **凍結の対策**

- 露出している管は、保温材や毛布などで保護をし、水抜きがある場合は、水抜きをする。
- 水道メーターボックスは、発砲スチロールや梱包材などを中に入れて保温する。

▶ **問合せ** 水道課 ☎22-3652



## 切れた電線には触らないで

積雪による樹木接触・倒壊などで、電線が切れてしまう場合があります。切れた電線や電線に樹木や看板、アンテナなどが接触している時は、下記へご連絡ください。

▶ **問合せ** 東京電力パワーグリッド

☎0120-995-007

※0120番号をご利用になれない場合

☎03-6375-9803 (有料)



## 65歳以上路線バス 乗車運賃半額助成

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。バスカードは、下記のとおり出張販売が実施されます。なお、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になり、営業所やバス車内でご購入ください。

▶ **日時** 1/12(水)・19(水)・27(木) 2/2(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

## 1月~3月

## 若者向け悪質商法被害防止共同キャンペーン



悪質業者による消費者契約トラブルは、年々複雑・多様化しています。特に新生活を迎える若者は、社会経験の少なさから、安易に契約してしまうことが原因で狙われています。

ネット上の情報などをうのみにせず、警戒心をもって利用しましょう。

【トラブルの例】

- ・暗号資産で投資すると儲かると思い契約したが、説明と違い、全く配当が入らない。
- ・チャット上で相談に乗るだけのアルバイトと思い始めたのに「報酬を得るために必要」と次々と手数料を払わされた。

お困りの際は消費生活センターへご相談ください。

▶ **問合せ** 消費生活センター ☎23-2114

## 交通安全市民のつどい 中止

交通安全市民のつどい・交通事故追放豆まき大会は、諸行事の都合により中止します。

▶ **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。

## ふじえだ印刷

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けます。

高萩駅前

☎0293-22-2103

FAX 0293-23-5163  
〒318-0031 高萩市春日町1-18  
fujieda\_print@plala.to

有料広告

## 一いばらき シニアカード

毎月 5.15.25 日

ご提示の方に

サービス券 5倍 差し上げます

お茶・海苔・茶道具・お引物類



(株) 一いばらき

〒318-0032 高萩市大和町2-49  
☎0293-22-3247

有料広告





## 下水道組合発注 入札参加資格申請

日立・高萩広域下水道組合が発注する物品購入などの入札参加を希望する業者を、下記のとおり受け付けます。

○物品購入等(売買・印刷・賃貸借)、業務委託  
【令和4・5年度分 定期受付】

▶**受付期間** 2/15(火)～3/4(金)  
▶**申込方法** 日立・高萩広域下水道組合 総務課へ郵送で申し込み。

○建設工事、測量・建設コンサルタント  
【令和4年度分 追加受付】

▶**受付期間** 2/3(木)～9(水)  
▶**申込方法** 県との共同受け付けとなります。詳細は日立市または県土木部管理課ホームページをご覧ください。

▶**問合せ** 日立・高萩広域下水道組合 総務課  
☎0294-39-5595



## 県立水戸産業技術専門学院 総合実務科 前期生入学選考

- ▶**訓練期間** 4/8(金)～9/22(木)【6か月】
- ▶**対象者** 軽度の知的障害がある人(療育手帳をお持ちの人または公的機関でこれと同等と判断された人)
- ▶**料金** 無料(作業服代などは自己負担)
- ▶**訓練内容** ○A実技、販売、清掃実技、生活習慣の確立やコミュニケーション能力を高める社会適応訓練、企業での実習
- ▶**募集人数** 10名
- ▶**募集期間** 2/7(月)まで
- ▶**入学選考日** 2/28(月)
- ▶**選考会場** 水戸産業技術専門学院(水府町校舎)
- ▶**応募先** 最寄りのハローワーク
- ▶**問合せ** 県立水戸産業技術専門学院 総合実務科  
☎029-300-5221



## 1/31まで たかはぎ小売店 応援リピートクーポン券

クーポン券の使用期限は、1/31(月)までです。有効期間にご注意ください。



▶**問合せ** 観光商工課 ☎23-7316

## 60歳からのミニ就職面接会

ハローワーク高萩・高萩市・北茨城市および高萩市・北茨城市商工会の共催による就職面接会を開催します。

- ▶**日時** 1/21(金) 13:30～16:00(予約制)
- ▶**対象者** 60歳以上の求職者
- ▶**場所** 総合福祉センター 多目的ホール
- ▶**参加事業所** 5～10社(予定)
- ▶**問合せ** ハローワーク高萩 ☎22-2549



## オストミー講習会

- ▶**日時** 2/6(日) 13:00～16:00
- ▶**場所** 日立市民会館111号室(日立市若葉町1-5-8)
- ▶**内容** ①医療講演「ストーマ管理の基本について」  
日立総合病院  
皮膚排泄ケア認定看護師 ときのや みか 時野谷 美夏  
②ストーマ用装具展示・説明
- ▶**参加費** 無料
- ▶**申込方法** (公社)日本オストミー協会 茨城県支部北部センター長 猪口さんへ電話で申し込み。  
☎090-2239-9169

## 全国一斉 生活保護相談会

茨城青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会は、司法書士による生活保護に関する電話相談会を開催します。

- ▶**日時** 1/30(日) 10:00～16:00(無料)
- ▶**相談番号** ☎0120-052-088
- ▶**問合せ** 茨城青年司法書士協議会 根本  
☎0294-73-0575

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



# としょかん 図書館

## へ 行 こう よ

一月(睦月)	日	月	火	水	木	金	土
	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					

二月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
							5
	平日(11~2月)			9:30~17:00			
	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。電子図書館が始まりました。右上QRからアクセスできます。

### 新刊案内



『はりねずみくんのゆきだるま』  
はらだよしこ/講談社



『ストウブだからおいしい毎日ごはん』  
若山曜子/家の光協会



『にっぽん全国おみやげおやつ』  
甲斐みのり/白泉社



『おしろうがつパーティーめでたいめでたい』  
すとうあさえ/ほるぷ出版



『水晶玉子の夢を叶える60アニマル占い』  
水晶玉子/集英社

### おすすめ DVD 『蜜蜂と遠雷』



史上初の直木賞&本屋大賞のW受賞を果たした恩田陸の最高傑作小説の映画化。日本最高峰のピアニストたちが挑んだコンクールで繰り広げられる天才たちの戦い。音楽の神様に愛されているのは誰だろうか。

### 『日本カンパニーキャラ&シンボル大全』

辰巳出版



### おすすめの一冊

『日本懐かし大全シリーズ』の  
新刊。  
企業や商品のシンボルマークとマスコットキャラクターが紹介されています。  
日本人の多くが知っている昭和生まれの愛らしいキャラクターの誕生エピソードやプロフィールなどの情報が満載です。

例えば、おなじみの指人形「ケロちゃん」と「コロちゃん」(家庭薬は「ケロリ、ケロリ」と治るという音からカエルのキャラクターが誕生し、現在は三代目。デザインは変遷しても愛され続けています。  
他にも「トブタブタコブタ、お腹がすいた、ブー!」などテレビから流れたCMソングは、キャラクターと一緒に懐かしさが広がります。  
バラエティ豊かなキャラクターたちにまつわるストーリーを楽しむとともに、日本ならではのキャラクター文化をぜひ味わってみませんか。

### 電子書籍の楽しみ

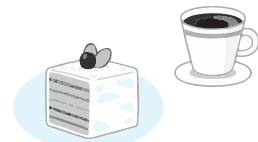
#### 『孤独のスイーツ』

エイ出版社

スイーツライター「はなとモ」さんが一人ですべて通いなくなる東京の甘味処40店を紹介。

ページをめくると、美味しそうなスイーツと素敵なお店が目の前に広がります。

いつか行ってみたいと夢が膨らむ一冊です。



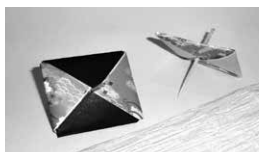
### 無料 おりがみキットプレゼント

1月15日(土)

9:30~先着10名

▶配布場所 図書館カウンター

『コマ』▶



### 無料 おはなし会

(絵本) い〜れ〜て

(紙芝居) ピーターラビットのおはなし

(パネルシアター) ミビきのやぎのがらがらどん

1月22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

## 行政相談

日時：1/13(木)、27(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：1/11(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：1/18(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

一般相談(民生委員)  
1/13(木) 13:00～15:00  
法律相談(弁護士)  
1/20(木) 13:00～15:00  
※相談は要予約(ただし、当日は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

開設時間：9:00～12:00  
13:00～17:00  
(土日祝日除く)  
●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>  
・高萩ライオンズクラブ 100,000円  
・秋山三和会 17,128円  
・匿名1名 2,000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。

## トイレ汲み取りの休み

1月 9日(日)、10日(月・祝)  
16日(日)、23日(日)、31日(月)  
2月 6日(日)、11日(金・祝)、13日(日)  
20日(日)、23日(水・祝)、27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です 【時間】9:00～16:00 (一次救急医療機関名)

1月			2月		
日	病院・医院名(所在地)	電話	日	病院・医院名(所在地)	電話
9日	おじま内科・消化器内科 クリニック(東本町)	(44)6300	6日	松岡クリニック (下手綱)	(22)1000
16日	高萩それいゆ病院 (上手綱)	(24)0770	13日	たばたクリニック (高戸)	(20)5511
23日	やすらぎの丘 温泉病院(下手綱)	(24)1212	20日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
30日	滝川医院(春日町)	(23)3100	27日	石川内科クリニック (安良川)	(44)3366

- 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

### 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 【受付場所】危機対策課 ☎23-2215  
(月、火、木、金 ※祝日を除く)

市報掲載の催し・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。**最新の情報については、市ホームページをご覧になるか、各問合せ先にご確認ください。

## 人口と世帯

令和3年12月1日現在(前月対比)

人口 27,188人  
男 13,556人  
女 13,632人

11月 出生数 7人  
死亡数 31人  
転入 53人  
転出 48人

世帯 11,581世帯

※今月より令和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

高萩市内の交通事故概況  
(R3.11.30現在)(前年比)

人身事故発生件数	36人(+6)
死者数	0人(±0)
負傷者数	51人(+16)

# 萩っ子の夢

松岡中学校 3年



たなか りみ  
**田中 莉実**

## 「保育士」

親戚に小さい子が多く、面倒をみるのが大好きです。小さい子の笑顔を見ると自然と私も笑顔になれるので、将来は保育士になりたいです。



おのせ こうすけ  
**小野瀬 煌翼**

## 「ゲームクリエイター」

料理や工作など何かを作ることが得意です。現在、ゲームが好きなので、将来は多くの人に喜んでもらえるゲームを作れるようになりたいです。



しばた ちなつ  
**柴田 千夏**

## 「看護師」

命に携わる仕事をしてみたいと思ったことがきっかけです。患者さんの気持ちに寄り添える看護師になりたいです。



みなかわ しゅうた  
**皆川 脩太**

## 「薬剤師」

いとこが薬剤師をされていて、話を聞いていると、人々の役に立つ重要な仕事だと感じ、僕自身もなってみたくて強く思いました。

## ここが自慢 地域力

### はぎッズサポーター

はぎッズサポーターとして秋山小学校で掲示物の作成をしている皆さんです。

お一人お一人は、イラストが上手、ミシンが得意、書道や園芸、音楽などの得意分野をお持ちです。コロナ禍で対面による支援活動が難しくなったため、参加型の掲示物を制作。子どもたちにメッセージカードを貼ってもらい、明るい気持ちになって欲しいという思いがあります。

「先生でも親でもない地域の人として、子どもたちをサポートしていきたい」とまとめ役の鷲さん。子どもたちの健やかな成長を見守っています。



■連絡先 ☎23-1132 (生涯学習課)

このコーナーでは、地域活動に取り組んでいる人たちを紹介します。

新酒発売

## 真心一魂



観光協会HP

高萩産の美山錦を使った純米吟醸酒「高萩真心一魂」の新酒が販売中。甘みとキレが良く日本酒初心者の人でも飲みやすい味わいです。

■問合せ (一社)高萩市観光協会 ☎23-2121

県産品お取り寄せサイト「いばらきメイド」

2月末まで 全商品2割引&送料無料

■問合せ 県営業戦略部 観光物産課  
☎029-301-2622



通販サイト

市の観光情報を発信中。



Instagram



Facebook

■問合せ 観光商工課 ☎23-7316

けやき平キャンプ場