

文化祭 展示作品募集

- ▶ **期間** 10/29(金)～11/3(水)
 ▶ **会場** 文化会館・中央公民館・リーベロたかはぎ
 ※展示希望の人は、9/17(金)17:00までに高萩市文化協会事務局へ申し込み。
 ▶ **その他** 出品希望多数の場合は、作品数を制限させていただくこともありますので、ご了承ください。

種別	形式・規格
写真	1人2点以内。 写真サイズ 半切～全紙・額装。
美術	1人1点。日本画・油彩・水彩・版画など(いずれも50号まで)や彫の作品。 展示可能な状態で搬入。
書道	作品寸法136cm×35cm以内で縦横自由。作品内容は自由で軸装または額装(県展サイズ可)。积分を添付(指定用紙あり)。
俳句	1人2点以内。短冊掛または額装。

- ▶ **問合せ** 高萩市文化協会事務局(生涯学習課内)
 ☎23-1132

全国一斉 子どものための養育費相談会

養育費に関する電話相談会を無料で開催します。
 養育費の支払いがない、コロナ禍で支払いが困難になったなど、養育費でお悩みの人はぜひご相談ください。

- ▶ **日時** 9/25(土) 10:00～16:00(予約不要)
 ▶ **相談番号** ☎0120-567-301(フリーダイヤル)
 ▶ **問合せ** 茨城青年司法書士協議会 田中
 ☎029-291-7856



令和4年4月1日採用 市任期付職員採用試験(幼稚園教諭・保育士)

- ▶ **受付期間** 9/30(木)まで 8:30～17:00
 (土日祝日除く)
 ※郵送の場合は簡易書留郵便とし、9/30(木)必着有効。
 ▶ **試験日** 10/30(土)・31(日) 11/6(土)・7(日)
 のいずれかで実施予定。
 ▶ **試験場所** 市役所など
 ▶ **対象者** 幼稚園教諭・保育士の両方の免許・資格を有している人
 ▶ **受験手続** 詳細は、受験申込書と一緒に配布する試験要項を参照。受験申込書および試験要項などは、総合受付・総務課窓口または市ホームページで入手。
 ▶ **問合せ** 総務課 ☎23-2119



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って、営業所やバス車内で購入してください。
 ▶ **日時** 9/8(水)・14(火)・22(水)・30(木)
 9:30～13:00
 ▶ **問合せ** 高齢福祉課 ☎22-0080

第31回 絵画クラブ 彩の会展

- 大崎さく江先生の下で学ぶ会員一同の作品展です。
 ▶ **日時** 9/27(月)～10/3(日) 9:00～16:00
 (初日は12:00～、最終日は15:00まで)
 ▶ **場所** リーベロたかはぎ ギャラリー(1)
 ▶ **問合せ** 絵画クラブ 彩の会 山本
 ☎23-1994

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
 明日へ、世界へ。
 可能性を現実、
 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

総合印刷・企画デザイン
有限会社 さくらい印刷所
 〒318-0021 高萩市安良川106-27
 TEL.0293-22-3203 FAX.0293-24-3865

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「腰痛予防」

～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。



※脚をしっかり組む。
 組んで上になった脚の方へ体をひねる。

～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。



腰痛予防のためには
 お腹の力をつけることが重要です

出典：茨城県立健康プラザ

#男女共同参画 ってなんですか



このごろ私は、ネットのレシピを参考にしながら時々料理をしている。そして、妻から頼まれた家事も積極的にやっている。

昔、父親から言われた言葉の一つに「男子厨房に入らず」がある。私が子供のころは、男女の役割が今よりもっと固定化され、「料理は女性の仕事」であった。しかし、今は男性が台所に立つことも珍しいことではなくなっている。

固定的な性別による役割分担の意識を変え、行動することが、女性が活躍できる社会の実現にむけての必須条件であると思う。

また、人は十人十色。性別や年齢、体力や能力によって比較をせずに、相手を認めることを心掛けた。

自分自身も変わることを楽しみながら、まずは家庭内から、男女共同参画進行中の私である。

男女共同参画を推進するグループ
 「ハーモニーたかはぎ」

■問合せ 地方創生課 ☎23-2127

健康をつくらう！

「脳の健康診断 脳ドックについて」

脳ドックは、脳の断面や頭や首の血管の検査を行い、脳の健康状態を検査します。検査により、脳動脈瘤・脳腫瘍・無症候性脳梗塞や脳の萎縮等が分かります。

2019年に厚生労働省から発表された統計によると、日本人の死亡原因の4番目が脳血管疾患(くも膜下出血や脳梗塞)によるものといわれています。

脳動脈瘤が破裂すると、くも膜下出血を起こします。いったん、くも膜下出血が起こると、約半数の方が生命に関わり、助かった場合でも重い後遺症が残ることがあります。社会復帰できる方は、おおよそ3人に1人といわれています。

また、無症候性脳梗塞があると、将来、脳血管疾患などを起こす危険性が2～4倍に高まるとの研究報告があり、認知症の発症率も高くなるといわれています。

脳ドックの検査を受けて脳血管疾患を早期発見することで、予防策をたてたり早期に治療をしたりすることができます。

施設により検査内容が多少異なりますが、当院ではMRIによる検査を行っています。ぜひ「脳の健康診断」を受けてください。



東北医療センター
 高萩協同病院
 診療放射線技師

比留間 一輝