

2023

市報たかはぎ

8

No.763

# Takahagi



自転車に乗れば  
あなたも  
ドライバー

# 自転車に乗れば あなたも ドライバー

自転車は、簡単に運転ができ、行動範囲が広がる便利な乗り物。しかし、乗り方次第では重大な事故につながります。今月は、自転車を通して交通安全について考えてみませんか。

## 自転車大会に向けて

ブレーキをかけ、右足はペダル、左足は地面。「右よし左よし、後方よし」の安全確認をする元気な声が響く東小学校の放課後。「交通安全子供自転車大会」に向けて練習する6年生9人を取材しました。

この大会は、子どもの頃からの交通安全教育が効果的との考えから、県交通安全協会が開催しているものです。

乗り方の熟練度を評価する「技能走行」と、正しい乗り方と安全な走行を評価する「安全走行」。実技だけでなく交通規則・道路標識・安全な乗り方についての筆記試験もあります。

## 運転練習をサポート

子どもたちを指導するのは、高萩地区交通安全協会高萩支部の皆さん。ボランティアで子どもたちの練習を見守ります。



交差点手前での安全確認



出発時の安全確認



8の字走行



左折の合図



信号のある交差点での2段階右折

**特集** 自転車に乗ればあなたも ドライバー

支部長の大高 忠さんは、30年前から交通安全協会の活動をしています。自転車大会審判も務める大高さんは「懸命に練習する子どもたちの上達はすごい。大会での上位入賞もねらえる」と期待。そして、自分の命を守るために「小学生の時だけでなく、高校生になってもヘルメットをかぶってほしい」と話します。

今回の大会に向け、交通安全協会メンバー3人が自転車安全教育指導員の資格認定を取得。そのうちのひとり、鈴木一己さんは「大会の時だけでなく、自転車に乗る際には、練習で学んだことを思い出して乗ってもらいたい」と子どもたちの安全を願います。



高萩地区交通安全協会  
高萩支部長 おおたか ただし 大高 忠さん

**ルールを守って楽しく安全に**

気軽に乗れる自転車ですが、車の仲間であることを知っていますか？

歩道と車道の区別があるところは、車道の左端に寄って通行しなければいけません。運転者が幼児・児童・70歳以上の場合など車道の交通量が多く危険を感じる時は、例外的に歩道を通行できますが、歩行者に優しい運転をしましょう。

交通事故の多くは、交差点で発生しています。必ず止まって、右・左・後方の安全を確認します。

自転車を安全に利用するための5つのきまり(五則)を守り、楽しく安全に自転車に乗みましょう。



自転車安全教育指導員  
すずき かずみ 鈴木 一己さん

**ルール違反**

並進・二人乗り



スマホ・ヘッドホン  
イヤホン・傘さし

信号無視 一時不停止 無灯火

※ 罰金や懲役など厳しい罰則があります。



交通安全子供自転車茨城県大会 団体の部 第4位入賞

**自転車安全利用 五則**

1

車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先



2

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



3

夜間はライトを点灯



4

飲酒運転は禁止



5

ヘルメットを着用





高萩市民間交通指導員委嘱状交付式

市長が委嘱した18人の民間交通指導員。警察や学校などと連携して、道路交通の安全指導や登校時の立哨を行い、交通事故の防止に努めています。

## 交通事故のない 安全・安心なまちに

# 朝

の空気がすがすがしい中、交差点に立つ民間交通指導員や民生委員、立哨当番の保護者。子どもたちとあいさつを交わしながら、安全に登校できるように見守ります。

毎月1日・10日・20日は、各地区で民間交通指導員が立哨指導を実施。制服姿は、ドライバーへの安全運転の意識啓発にもつながります。

### 事故が多い登下校中

警察庁の調査では、小学生の歩行中の事故は、約4割が登下校の時間帯に起きています。

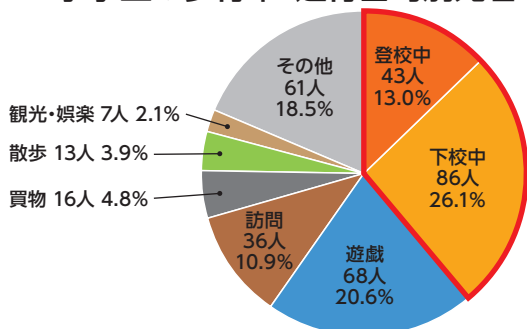
事故に巻き込まれないように、あるいは、事故を起こさないように交通ルールやマナーを守ることが大切です。

「自分は大丈夫」と思わずに、前をよく見て安全確認し、交通事故のないまちにしていきましょう。

### 小学生の歩行中・通行目的別死者・重傷者数

【令和4年】警察庁

計330人



登下校中が約4割



東小学校の校門前であいさつ運動を行う民生委員。元気なあいさつで、気持ち良く1日をスタート。

# 自転車と

# ヘルメットは

# ワンセット

## ヘルメット着用が努力義務に

今年4月から自転車に乗る時は、運転する人も同乗する人もヘルメットをかぶることが努力義務として求められるようになりました。努力義務なので、罰則はありませんが、ヘルメットが命を守るのに有効であることが明らかになっています。

## 命を守る安全装置

警察庁の調査では、自転車事故で死亡した人の約6割が、頭部に致命傷を負っています。

そのうち9割以上がヘルメットをかぶっていませんでした。

また、ヘルメットの着用状況による致死率は、非着用の際は着用時より

約2.6倍も高くなっています。

ヘルメットは命を守る安全装置。非着用は、死亡や重症など重大な事故に直結します。

自転車に乗る時は、自転車とヘルメットはワンセットであることを忘れないようにしましょう。



高萩市内の自転車に関する人身事故発生件数は、令和4年が4件。今年はずゼロ件（6月末時点）ですので、これからも交通ルールを守り、ヘルメットを着用して安全運転を心がけましょう。



高萩警察署  
交通課長 鈴木 裕次さん

## 安全性あるヘルメットを

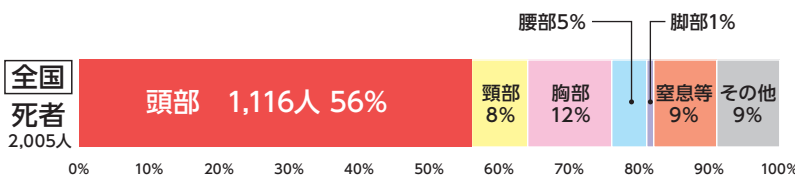
SGマークなどの安全性を示すマーク\*の付いたものを使い、自分にあったサイズを選びましょう。

### ※ 安全性を示すマーク

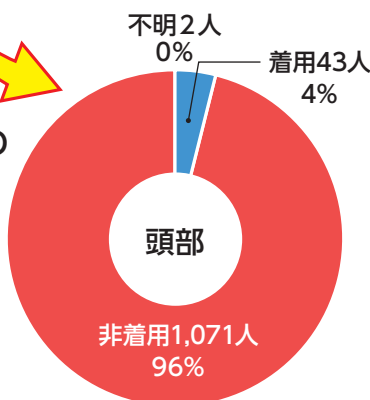
- SGマーク（一般財団法人製品安全協会 日本）
- JCF公認マーク・JCF推奨マーク（日本自転車競技連盟 日本）
- JISマーク（日本産業標準調査会 日本）
- CEマーク（欧州標準化委員会 EU加盟国等） 他

## 自転車乗用中死者の損傷部位構成率

【平成30年～令和4年】警察庁

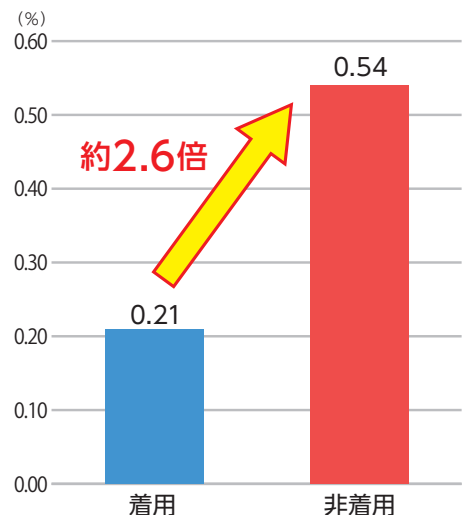


## ヘルメットの着用状況



## ヘルメット着用状況別の致死率\*比較

【令和4年】警察庁



\*致死率とは、死傷者のうち死者の占める割合のこと。



6/24  
(土)



## ホーリーホック「高萩市の日」

📍 ケーズデンキスタジアム水戸

市内少年団がキックオフ前に前座試合を行いました。プロが戦うコートに立ち、懸命に楽しくプレーする姿が見られました。



6/28  
(水)



## 総合防災訓練

📍 高萩中学校

大地震による津波発生を想定し、沿岸部の津波避難階段を利用しました。いざという時のために、避難経路や危険箇所を確認をしました。



7/1  
(土)



## 「ちょこっと里山」を体験

📍 里山交流館・高萩ユーフールド

竹で作った飯ごうを使い、炭火で炊いたご飯とカレーを味わいました。竹細工作り・ドローン空撮見学など、自然の中での体験を満喫しました。



7/2  
(日)



## 海岸清掃

📍 高戸小浜海岸・高萩海岸

多くの市民・市内企業などが参加し、高戸小浜から高萩海岸南側までを清掃しました。約650キロのごみを回収し、砂浜がキレイになりました。



7/5  
(水)



## 県内初「ベビーファースト運動宣言」

📍 市役所

(公社) 日本青年会議所が推進している「ベビーファースト運動」に賛同。子どもを産み育てなくなる地域実現のため、積極的に取り組みます。



7/15  
(土)



## オートリゾートがオープン

📍 小山ダム (はぎビレッジ)

こやま湖を望む小高い場所に、車中泊やオートキャンプができる新エリアがオープン。ドッグランもあり、ペットとのキャンプも楽しめます。



## 助川電気工業(株) 厚生労働大臣感謝状を受賞

献血運動推進全国大会において、長年にわたり、献血の推進に積極的に協力し、他の模範となる実績が認められ、感謝状が贈られました。

## 受賞おめでとうございます

(公財) 県危険物安全協会 連合会長表彰

### ◆安全功労 個人の部

太平産業(株) おおひら 大平 としあき 敏明さん

### ◆優良危険物取扱者

高萩ニツカン(株) すずき 鈴木 こうた 幸太さん



7/23  
(日)

未来へ語り継ぐ朗読会  
📍文化会館 ※まちづくり支援金事業

戦争の悲しみ・平和への願いを伝える朗読会が行われました。小中学生も朗読に加わり、世代を超えて平和の大切さを考えるひとときとなりました。

## お仕事 魅力紹介



## 環境と人に優しい技術への貢献

日本ケミコン株式会社高萩工場は、昭和41年に設立された株式会社ヒタチ電解箔研究所に始まり、平成11年の合併を経て現在の社名へ。

高萩工場では、身の回りの家電・デジタル機器・自動車などの内部で使用される電子部品の材料(アルミ電解コンデンサ用電極箔)を作っています。最も要となる技術で、電気を蓄えるためにアルミ箔の表面積を拡大。24時間365日体制で生産し、世界中へ製品供給をしています。

また、地域貢献にも積極的で、今年は市へ緑のカーテンの種や市内小中学校等に花苗を寄贈していただきました。世界に誇る高い技術を武器に地域社会の発展を願い、男女がともに活躍できる企業であり続けます。



日本ケミコン株式会社  
高萩工場

工場長 すずき ゆきひろ 鈴木 幸宏  
住所 安良川字下ノ内363  
TEL 23-2511

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。



自分らしさが  
明秀らしさ



授業動画公開中

特進  
ST  
コース

2年次  
特進 STコース  
GSコース

特進  
S  
コース

特進  
A  
コース



明秀学園日立高等学校

## いばらきシニアカード

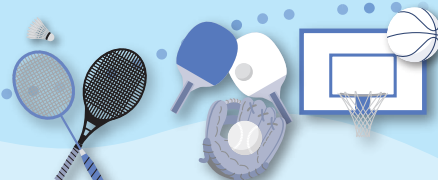
毎月 5.15.25 日  
(休日のとき翌日に)

# サービス券 5倍

差し上げます

お茶・海苔・茶道具・お引物類

(株) 大 尊 園 SA NUPUKI EN 〒318-0032 高萩市大和町2-49  
☎0293-22-3247



## 6/24 (土) 県スポーツ少年団卓球大会

堀原運動公園 武道館 (水戸市)

### 小学4年生以下 女子

第3位 小宅 未加 (ジュニア卓球スポ小)

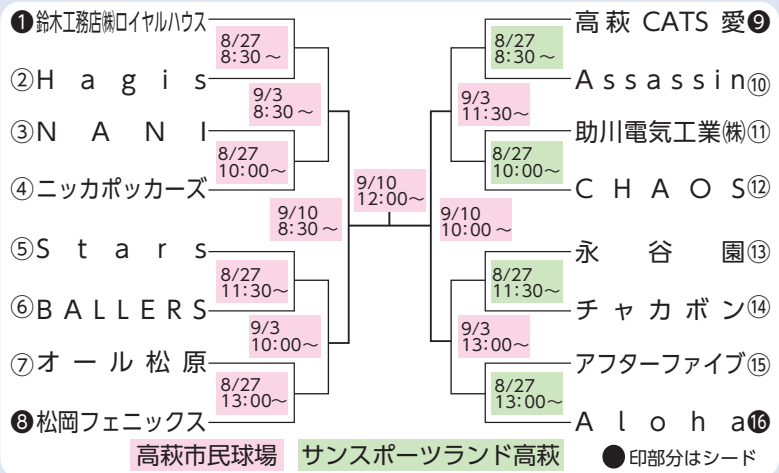
### 中学3年生以下 男子

第2位 宮田 和真 (ジュニア卓球スポ小)

第3位 大森 優叶 (ジュニア卓球スポ小)



## 8/27 (日) 市長杯野球大会組合せ



## 6/25 (日) 高萩バドミントン大会

市民体育館

男子	1部	優勝	細木 渉・山坂 勇喜
		準優勝	大月 拓也・安東 正登
		第3位	榎本 裕治・橋村 龍彦
女子	1部	優勝	片山 諒・佐久間 宏一
		準優勝	菊池 毅・林 一樹
		第3位	喜山 拓弥・小松 陸
男子	1部	優勝	榎本 明子・笹木 直美
		準優勝	小茂田 かおり・高倉 加奈
		第3位	新倉 房子・齋藤 浩子
女子	1部	優勝	根本 淳子・武川 泰子
		準優勝	伊藤 まみ・沼田 葵
		第3位	先崎 恵美・山崎 美和

## 7/15・16・17 (土/日/月) 全国小中学生ウエイトリフティング大会

文化会館

全国から小中学生約130人が出場し、3日間にわたり熱戦が繰り広げられました。



【市主催ウエイトリフティング教室出場選手】

全国小学生男子	
第2位	吉岡 龍映 (楡形小5年)
全国中学生男子	
55kg級 第9位	吉田 龍駕 (高萩中1年)
67kg級 第3位	吉岡 祥輝 (十王中2年)
89kg級 第1位	小池 優琉 (十王中3年)

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**

**宝くじがネットで購入できる!**

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト | Q

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



7/2  
(日)

## 高萩警察署管内 防犯青少年柔剣道大会

### 柔道の部

#### 団体の部

📍 高萩中学校 武道場

#### 一般男子の部

優勝 高萩市柔道スポーツ少年団OB  
準優勝 高萩柔道協会

小学生

#### 男子の部

#### 女子の部

優勝 高萩市柔道スポーツ少年団A

#### 個人の部

小学女子

1~3年生の部 優勝 大野 未悠 (柔道スポ小)  
準優勝 三輪野 瑠海 (柔道スポ小)

4~6年生の部 優勝 大津 歩実 (柔道スポ小)

小学男子

4・5年生の部 準優勝 大野 一悠 (柔道スポ小)

6年生の部 優勝 會澤 理杏 (柔道スポ小)

中学

女子軽量の部 準優勝 伊師 海稀 (柔道スポ小)

男子2年生の部 準優勝 山崎 禅生 (高萩中学校)

一般

男子の部 準優勝 渡邊 義典 (高萩柔道協会)

第3位 沼田 華 (柔道スポ小)

女子の部 優勝 藤田 優月 (高萩柔道協会)

準優勝 藤田 百瀬 (高萩柔道協会)

### 剣道の部

#### 団体の部

📍 北茨城市民体育館

小学生

低学年の部 (1~4年) 優勝 松岡剣士会A  
敢闘賞 松岡剣士会B

1~6年の部 優勝 松岡剣士会A  
準優勝 松岡剣士会B

中学生女子の部 準優勝 高萩中学校A

#### 個人の部

小学生

1・2年の生部 優勝 小川 染李 (松岡剣士会)

3・4年の生部 優勝 石井 愛理 (松岡剣士会)

準優勝 長坂 健太 (松岡剣士会)

5・6年の生部 優勝 鈴木 花梨 (松岡剣士会)

準優勝 石井 煌貴 (高萩武徳殿)

第3位 小川 伊織 (松岡剣士会)

中学生

男子の部 準優勝 関場 太志 (高萩武徳殿)

女子の部 優勝 石井 真生 (高萩中学校)

第3位 山縣 虹心 (高萩中学校)

一般男子の部 準優勝 木村 成優 (北萩剣道連盟)

第3位 武山 怜雅 (高萩武徳殿)

第3位 棚辺 誠 (高萩中学校)



## 明秀日立高校 表敬訪問

県代表としてインターハイ出場の切符を手にしたサッカー部・卓球部(男子・女子)・バレーボール部の生徒が表敬訪問しました。

「日本一を目指したい」とサッカー部の山本キャプテン。会場となる北海道での活躍を期待します。

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。

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

高い就職率 10年連続で100% (H25 ~ R4年度)

入学生募集中！ 社会人経験者も歓迎します！

R6年春、全コンピュータシステムが最新に！

オープンキャンパス

8/19 (土) ※ガールズオープンキャンパス

9/9 (土)

WEB予約は 10/28 (土)

11/25 (土)

←←←コテラ 2/23 (金)

職業訓練法人 いわき情報処理開発財団

いわきコンピュータ・カレッジ

〒971-8185 福島県いわき市泉町 4-13-12 TEL: 0246-56-0711 MAIL: info@iwaki-cc.ac.jp

# 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、言い間違えなどのつぶやきを、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

11位ってことは、1が入ってるから1位ってこと？  
やったー！！

そうじろう 5歳

テレビの星座占いコーナーで11位だったとき。

お星さまがいっぱい落ちてきたよ！  
びっくりしたのかな？

あい 4歳

夜空の打上げ花火を見て。



## 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 ~ 16:00 ◆ 対象 未就学児と保護者

6/8  
(木)

姿勢からキレイに！骨盤体操



簡単にスキマ時間でできる骨盤体操。身体と心をリフレッシュさせ、優しい気持ちで子どもと向き合えるようになりました。

### イベント案内(予約制)

9/14 (木) 10:30 ~ 11:00 予約 8/7(月) 9:00 ~

#### 簡単リンパマッサージ

長いマスク生活で気になるフェイスラインを引き締めます。

9/28(木) 10:30 ~ 11:00 予約 8/28(月) 9:00 ~

#### ファーストサイン

表情・声色・身振り手振りで気持ちを通じ合わせます。まだ話せない赤ちゃんと楽しくコミュニケーション。

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。

## 【児童扶養手当】 現況届の提出

現況届(支給停止を含む)は、期限内に提出する必要があります。

※現況届は対象者へ8月上旬に郵送  
5年以上の受給者は、「一部支給停止適用除外事由届」の提出が必要です。

期限 **8/31(木)**

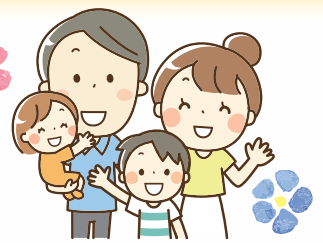
提出先 **子育て支援課**

## 子育てカレンダー

8月

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
5日(土)	総 高萩はなまるプロジェクト	10:00 ~ 15:00	
8日(火)	総 すくすくサロン	9:45 ~ 11:00	●
9日(水)	萩 作ってみよう★書いてみよう	10:30 ~ 11:30	●
10日(木)	萩 ヒロ子さんのエプロンシアター	10:30 ~ 11:00	●
11日(金・祝)	萩 休館日【~14(月)】		
17日(木)	萩 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	●
19日(土)	萩 おりがみ教室	11:00 ~ 12:00	
21日(月)	萩 15:00まで開館		
22日(火)	総 すくすくサロン	9:45 ~ 11:30	●
24日(木)	認 教育相談室「はすてる」	9:30 ~	●
24日(木)	萩 せいさく「風鈴を作ろう!!」	10:30 ~ 11:00	●
25日(金)	総 栄養・健康相談	9:00 ~ 11:00	●
26日(土)	萩 おはなし会	11:00 ~	
29日(火)	総 すくすく助産師相談	9:00 ~ 12:00	●
31日(木)	萩 親子でハッピー-はのはなし 乳幼児期の歯磨き	10:30 ~ 11:00	●



## 親子すこやか宿泊研修

- ▶日時 9/30(土) 14:00 から  
10/1(日) 13:00 まで  
※現地集合・解散
- ▶場所 水戸市少年自然の家  
(水戸市全隈町80-1)
- ▶対象 母子家庭の母と子  
(年長～中学2年生)
- ▶料金 1,000円/世帯
- ▶定員 50人  
※定員超は抽選



- ▶申込方法  
8/18(金)までに、県母子寡婦福祉連合会  
(☎029-221-7505)へ電話で申し込み。

## 家庭生活支援員養成講習会

一時的にサポートが必要なひとり親家庭に、食事・掃除・子ども等の身の回りの世話をを行う「家庭生活支援員」になるための全4回の講習です。

- ▶日時 10/7(土)・21(土)  
11/4(土)・25(土)  
9:30～16:30
- ▶場所 県母子寡婦福祉連合会(水戸市八幡町11-52)  
母子・父子福祉センター 会議室
- ▶対象 ひとり親家庭の父母または寡婦
- ▶料金 無料 ※交通費 一部負担
- ▶定員 20人 ※託児あり
- ▶申込方法  
9/7(木)までに、県母子寡婦福祉連合会  
(☎029-221-8497)へ電話で申し込み。

## 出張ハローワーク ひとり親全カサポート

■問合せ ハローワーク高萩 ☎22-2549

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 8/23(水) 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▶



### コムアンフー(フェ風まぜご飯)

#### 材料(2人分)

- ◆豚肩ロース……………100g
- ◆ごま油……………小さじ1
- ◆きゅうり……………1/2本
- ◆ごはん(炊いた白米)…適量
- ◆ねぎ油……………適量

#### 【A 豚肉の下味】

- ◆レモン Gras……………10g
- ◆赤玉葱……………みじん切り……………10g
- ◆にんにく……………小さじ1/2
- ◆ヌクナム……………小さじ1
- ◆シーズニングソース……………適量
- ◆黒こしょう……………少量
- ◆砂糖……………小さじ1/2

#### 【B 薄焼き卵】

- ◆卵……………1個
- ◆塩・砂糖……………各ひとつまみ

#### 【C 盛り付け】

- ◆サニーレタス……………千切り……………大1枚分
- ◆エビのでんぶ……………4尾分
- ◆香菜(1cm幅)……………5本

#### 作り方

- ①混ぜ合わせたAに、幅1cmに切った豚肉を15～20分漬ける。
- ②ごま油を入れたフライパンを熱し、①を炒める。
- ③Bを混ぜ合わせる。薄焼き卵を作り、千切りにする。
- ④きゅうりの皮・種をとり、幅5mmに切る。
- ⑤器の中央にごはんを盛り、ねぎ油をかける。
- ⑥ごはんの周りに、②③④・大根とにんじんのヌクナム漬け・Cを盛り、ヌクナムを添える。
- ⑦ヌクナムをかけ、全体をよく混ぜる。



#### 大根とにんじんのヌクナム漬け

- ◆大根……………太めの……………100g
- ◆にんじん……………みじん切り……………50g
- ◆ヌクナム……………大さじ4
- ◆塩……………小さじ1弱

- ①大根・にんじんに塩をまぶして15分おく。
- ②水洗いしてしっかり絞り、ヌクナムに2～3時間漬ける。

#### 万能つけダレ ヌクナム

- ◆ヌクナム…大さじ4 ◆にんにく…みじん切り……………1/2個
- ◆水……………大さじ4 ◆赤唐辛子…切り……………適宜
- ◆レモン汁…大さじ6
- ◆砂糖……………大さじ6

砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

ベトナム料理研究家 鈴木 珠美さん(高萩大使)レシピ提供



## 集団健診

希望日の1週間前までに、健康づくり課へ電話でお申し込みください。

日 時

8/24(木)・25(金)・28(月)

9時～・10時～・11時～・13時～・14時～・15時～

対 象

40歳以上の国保加入者・後期高齢者医療制度加入者  
19歳～39歳で職場などで健診の機会がない人  
40歳以上の生活保護受給者  
※人間ドッグの補助を受けた人を除く。

場 所

総合福祉センター

## 胃がんセット健診

8/18(金)・19(土)

9時～・10時～

## 医療機関での個別健診

健診期間

9/1(金)～R6.1/31(水)

申込方法

8/23(水)から12/22(金)までに  
健康づくり課へ電話で申し込み。

対 象

40～74歳の国保加入者・後期高齢者医療制度加入者(健診日現在)  
※市の集団健診・人間ドッグの補助を受けた人を除く。

健診内容

●問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●脂質検査  
●肝機能検査 ●血糖検査 ●尿検査

医療機関

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



## 新型コロナウイルスワクチン接種

### R5.9月からの接種

■問合せ 健康づくり課(コロナワクチン担当) ☎24-5760

▶**対 象** 初回接種(1・2回目)が完了した5歳以上(1人1回)

▶**発送時期** 最終接種日の早い人から順次発送。 ※未使用の接種券は、引き続き使用できます。

### 手続きが必要な人

未使用の接種券がお手元がない人、転入した人は、発行の手続きが必要です。

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

厚労省HP▶



## 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
栄養・歯科相談	25日(金)	9:00～11:00	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	

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

ふくらはぎの筋肉強化による血流改善

## 「起立で行う体操」 ～両足つま先立ち体操～



- ①椅子などにつかまり、肩幅に脚を開き、安定した姿勢で立つ。
- ②ゆっくり息を吐きながらかかとを上げてつま先で立ち、6秒程度保つ。数回繰り返す。



血流が改善し、エコノミッククラス症候群の予防に。6秒保てない人は、短い時間から徐々に延ばす。



## マイ・タイムラインを作成しよう ～災害時に逃げ遅れないために～

### 知る

ハザードマップや防災アプリを活用して、自宅周辺の災害リスクや近くの避難所を確認しよう。



### 備える

自分だけのマイ・タイムラインを作成しよう。

- 避難するタイミング
- 避難所までの移動手段・時間
- 持ち物



### 実践

作成したマイ・タイムラインを使って、避難時の持ち物の準備や避難所までの移動を実践してみよう。

※マイ・タイムラインとは、災害時に自分自身をとる防災行動をまとめた計画表です。

風水害時の情報収集  
危険度分布「キキクル」▶



■問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215

## 健康コラム

50歳以上の方は、ワクチン接種によって帯状疱疹を予防することができます。

実は、日本人成人の90%以上は、帯状疱疹の原因となるウイルス抗体を有しています。これは、多くの方が子どもの時に感染する水ぼうそうが、「水痘・帯状疱疹ウイルス」の感染によるもので、水ぼうそうが治った後もウイルスが症状を出さずに体内に潜み続けているからです。

## 帯状疱疹の予防について

獲得した免疫（抗体）は年齢とともに弱まり、帯状疱疹を発症するリスクが高くなる傾向にあります。

ワクチン接種は帯状疱疹の発症を予防する選択肢のひとつであり、完全に防ぐものではありません。接種ができない人、あるいは注意を必要とする人もいますので、接種を希望する際は医師へご相談ください。

東北医療センター高萩協同病院 健康管理センター課長 菊地 秀利

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



# 令和6年4月採用 市職員募集

■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	3名程度	S63. 4/2以降生まれで、大学卒業・R6. 3月卒業見込み
	短大卒		H2. 4/2以降生まれで、短期大学(高等専門学校含む)卒業・R6. 3月卒業見込み
	高校卒		H4. 4/2以降生まれで、高等学校卒業・R6. 3月卒業見込み ※大学卒及び短大卒(高等専門学校含む)は対象外
保健師		1名程度	S58. 4/2以降生まれで、保健師の資格を有する・R6. 3月末までに資格取得見込み
建築		1名程度	S58. 4/2以降生まれで、下記のいずれかに該当 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・R6. 3月末修了見込み
土木		1名程度	S58. 4/2以降生まれで、大学・短期大学(高等専門学校含む)・高等学校卒業・R6. 3月卒業見込みで、下記のいずれかに該当 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 ※31歳以上の場合は、土木業務の実務経験が直近10年中に通算5年以上ある
消防	大学卒	2名程度	H5. 4/2以降生まれで、大学卒業・R6. 3月卒業見込みの人
	短大卒		H7. 4/2以降生まれで、短期大学(高等専門学校含む)卒業・R6. 3月卒業見込み
	高校卒		H9. 4/2以降生まれで、高等学校卒業・R6. 3月卒業見込み

## 申込方法

8/18(金)までに電子申請・郵送(簡易書留8/18(金)必着)または総務課窓口へ申し込み。  
※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

9/17(日)

教養、適性、専門(建築・土木のみ)、作文、体力試験(消防のみ)

## 2次試験

11月上旬

口述試験、ストレス耐性テスト

## 先輩職員の声

あなたの個性をこの高萩で



税務課 佐治 直哉

納税推進に関する業務を行っています。市民の皆さん一人一人の生活状況は異なるので、その方に合った柔軟な対応を心掛けています。

税収の確保は、行政サービスの安定的な供給につながりますので、大変重要な仕事です。



健康づくり課 小林 彩花

地域保健の視点から市民を支えたいと入庁。乳幼児から高齢者、妊産婦といった幅広い世代の健康に関する業務を行っています。

相談しやすい職場環境で、仕事と育児を両立させながら学びを深められ、日々成長を感じています。



高萩消防署 伊藤 瑛久

消防職員3年目となり、これまでさまざまな現場を経験してきました。市民の皆さんにお礼や感謝の言葉をいただいた時が最もやりがいを感じる瞬間です。

消防職員を目指している皆さんと共に仕事ができることを心待ちにしています。

# 暮らしの情報



## 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 8/8(火)・31(木)、9/13(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



## 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 8/21(月) 10:30～12:00

▶場所 駒形集会所 ▶料金 無料

▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



## 浄化槽 適正管理

浄化槽を適切に管理しないと、故障・機能低下や、悪臭・水質汚濁の原因となります。

浄化槽を設置・使用している人は、義務付けられた①～③を毎年実施しましょう。

①法定検査：浄化槽が正常に維持されているか、  
外観・水質・書類を検査（年1回）

②保守点検：機器の点検・調整・消毒剤の補給など（年3～4回）

③清掃：浄化槽内にたまった汚泥などの抜き取り（年1回以上）

▶申込方法 （公財）県水質保全協会 検査部へ電話  
☎029-291-4004で申し込み。

▶問合せ 県北県民センター 環境・保安課  
☎0294-80-3355  
環境市民協働課 ☎23-7031



## 子育て世帯特別給付金

物価高騰の影響を受けている子育て世帯を応援するため、市独自で児童1人あたり2万円を支給します。

▶対象児童 中学3年生以下の市民（R5.4/1時点）

▶支給対象 対象児童を養育している人

▶受給方法

申込不要

①R5.4月分の児童手当を受給した  
⇒ 8/18(金)に児童手当の登録口座へ振込予定

要申込

9/1(金)～R6.2/29(木)に申請書をお持ちになり、子育て支援課窓口へ申し込み。

②公務員で、市から①を受給していない

③所得制限により、①を受給していない

④①～③に該当しないが、対象児童を養育している

▶問合せ 子育て支援課 ☎23-2129



## 75・80・85歳 無料歯科健診

高齢者の口腔機能低下・肺炎などの疾病を予防するため、歯科健康診査を行います。

▶日時 9/1(金)～12/31(日)

▶対象 満75・80・85歳の被保険者（R5.3月末の年齢）  
※対象者へ8月下旬ごろに健診案内を郵送

▶場所 健診案内と併せて郵送する「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関

▶その他 詳細は、健診案内をご覧ください。

▶問合せ 県後期高齢者医療広域連合 事業課  
☎029-309-1212



## 水道メーター交換

有効期限を迎える世帯に「水道メーター定期交換のお知らせ」を配布し、指定工業者が無料で交換を行います。

▶期間 9/1(金)～13(水)

▶問合せ 水道課 ☎22-3652

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



企業主導型保育園  
あど中郷ナーサリー



## 花貫物産センター 指定管理者募集

- ▶管理期間 R6.4/1 ~ R9.3/31
- ▶申込方法 9/7(木) ~ 9/22(金)に、農林課窓口へ申し込み。\*募集要項は、8/22(火)~農林課窓口・市ホームページで入手。
- ▶問合せ 農林課 ☎23-7035

## 統計グラフ作品展

市内小中学生が制作した作品を展示します。

- ▶日時 8/26(土) 9:00 ~ 16:00  
27(日) 9:00 ~ 15:00
- ▶場所 リーベロたかはぎ ギャラリー
- ▶問合せ 統計協会事務局(総務課内) ☎23-2119

## 長久保赤水顕彰会 赤水ゆかりの地で観月会

- ▶日時 8/26(土) 15:00 ~ 19:00
- ▶場所 松月亭跡地(赤浜)  
北茨城特別支援学校 体育館 など
- ▶内容 赤水ゆかりの地での観月会、松月亭碑の解説
- ▶定員 先着30名 \*要申込 ▶料金 無料
- ▶申込方法 8/18(金)までに、長久保赤水顕彰会へ電話で申し込み。
- ▶問合せ 長久保赤水顕彰会 三浦 ☎080-3421-0196

## 高戸小浜海岸 ハイライン&ヨガ \*茨城デスティネーションキャンペーン企画

高戸小浜海岸の岸から岸へロープで渡るハイラインパフォーマンスを行います。

- ▶日時 9/3(日)  
【ハイライン】10:00 ~ 15:00 \*観覧無料  
【ヨガ】①8:00~ ②17:00~ 定員 15名/回  
参加料 2,000円/回 (ヨガマット無料貸出あり)
- ▶場所 高戸小浜海岸
- ▶問合せ NPO法人 Body products 前嶋 ☎080-5685-3131



## インボイス制度説明会・ 登録要否相談会

- ▶日時 9/12(火) 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 \*要申込 9/5(火)まで
- ▶問合せ 日立税務署 ☎0294-21-6346

## 個人事業税 納期限8月末まで

- 納税通知書は8月中旬ごろにお届けしますので、8/31(木)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



## 北茨城特別支援学校 体験入学

- ▶日時 9/13(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 R6.4月に就学予定のお子さんを持つ保護者
- ▶内容 授業参観(小学部)・施設見学 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



## いばらきマリッジサポーター 結婚無料相談会

- 結婚を希望する人の相談に、マリッジサポーターがお答えします。
- ▶日時 8/27(日) 10:00 ~ 15:00 \*要予約
  - ▶場所 総合福祉センター2階 会議室
  - ▶対象 市内・近隣市町村の結婚を希望する人・家族
  - ▶予約方法 必要事項を記入し、メールで申し込み。  
✉ibarakimarisapokenpoku1@gmail.com  
①住所 ②氏名 ③電話番号 ④生年月日  
⑤本人・その他の別  
⑥時間(10時・11時・13時・14時から選択)
  - ▶持ち物 身上書・写真(L版) \*プロフィール作成を希望する人
  - ▶問合せ いばらきマリッジサポーター  
県北地域活動協議会 大部  
☎090-8894-0544 (12:00~14:00)

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

### ■オープンスクール

8月26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。



通信制高校(広域通信・単位制)  
生涯第一...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





# 暮らしの情報



## シルバー人材センター 会員募集

### ▶募集内容

草刈、除草、植木の手入れ、障子・襖の張り替え  
※職種・就業先により条件が異なります。

▶対象 60歳以上の市民

▶申込方法 下記へ電話で申し込み。

▶問合せ シルバー人材センター事務局 ☎23-7911

## 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)
- 官製はがき・はがき大の用紙を使用

▶申込方法 9/6(水)までに、下記を記入して郵送で申し込み。

【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 工務課 宛

▶問合せ 日立・高萩広域下水道組合

☎0294-39-5596

## 離職者・求職者向け 公共職業訓練 介護サービス・OA基礎科

介護職員初任者研修修了証の取得を目指し、パソコンの基本操作(Word・Excel)を身につけます。

※介護事業所などの見学・早期就職のための指導あり。

▶期間 10/2(月)～R6.1/31(水)

▶場所 ベストケアスクール(日立市弁天町1-11-4)

▶対象 事前にハローワークに求職を申し込み、就職相談を行って受講を認められた人

▶定員 14名(無料託児5人まで)

▶料金 無料(テキスト代などは自己負担)

▶申込方法 8/3(木)～9/12(火)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



## 産業祭 新規出店者募集

▶期日 11/19(日) ▶場所 市役所周辺

▶対象 市内に事業所を有する者・市民団体

▶募集数 10件程度 ※先着順

▶出店料 3,500円

▶申込方法 8/25(金)までに、下記へ電話で申し込み。

▶問合せ 高萩市産業祭実行委員会(観光商工課内)

☎23-7316



## キラリと輝く 人材応援セミナー

「生米ピザ」作りを通して、起業の仕方・子育ての両立などについて話し合ってみませんか。

▶日時 9/15(金) 10:00～12:00

▶場所 中央公民館 調理室

▶講師 伊藤 良子氏(herb&healing HANA代表)

▶定員 先着12人

▶料金 1,300円(保険代含む)

▶申込方法 9/1(金)までに、市ホームページから申し込み。

▶問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

## 就活無料セミナー

履歴書の書き方・面接対策など、就職活動に役立つ情報が満載。どなたでも参加できます。

※ハローワークの「求職活動実績」になります。

期日	内容	場所
8/10(木)	面接で採用担当者はどこを見るか	県北生涯学習センター
8/17(木)	「志望動機」の書き方	日立市教育プラザ
9/7(木)	面接で採用担当者はどこを見るか	

▶時間 各日とも13:30～14:30

▶申込方法 下記へ電話で申し込み。

▶問合せ いばらき就職支援センター

日立地区センター ☎0294-27-7172

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

高萩市本町2丁目222番地

ファミリーホール家族葬

高萩館

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

プライダル&フューネラル  
アイパルグループ

有料広告



# 図書館

■問合せ 図書館 ☎23-7174



図書館

電子図書館

八月(葉月)

日	月	火	水	木	金	土
30	31	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

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でも気兼ねなく利用できるファミリータイム  
(10:00～12:00)。

平日(3～10月)	9:30～17:50
土・日・祝日	9:30～17:00
水曜日	9:30～18:50



- ・いわき諷詠
- ・四十雀、跳べ!
- ・三省堂 国語辞典から消えたことば辞典
- ・てんごく
- ・かささして

## 大人のための朗読会

8月12日(土) 10:30～ ▶場所 2階 大会議室  
 作品 「励ましの声に生かされて」 他  
 読み手 平和を語り継ぐ会「そら」

## 大人のための読書会

8月12日(土) 14:00～ ▶場所 2階 大会議室  
 テーマ本 藤沢周平 著「踊る手」 ※資料をカウンターで事前配布

## おりがみ教室

8月19日(土) 11:00～12:00 先着15名  
 ▶場所 児童室前  
 セミ・スイカ・きょうりゅう・クワガタ▶



## おはなし会

8月26日(土) 11:00～ ▶場所 児童室  
 絵本 スイミー  
 紙芝居 ちゅうちゅうハッケヨイ  
 パネルシアター ひつじかいとオオカミ

おすすめの1冊



## まだまだあった!! アレにもコレにも! モノのなまえ事典

杉村喜光 著 大崎めぐみ 絵/ポプラ社

睡眠時にビクツとなる現象は「ジャーキング」、ホチキスの針を曲げる所は「クリンチャー」、5歳にとっての1日は、50歳の10日分の密度になるという「ジャーナーの法則」など、身の回りの「アレ」や、体にまつわる「コレ」の名前をクイズ形式で紹介。どのページから読んでも「なるほど!」がいっぱいです。



# 公民館

■問合せ 中央公民館 ☎23-1125

## 参加者募集 キャンプだ! GO!

キャンプの原点を親子で体験。大自然の中で日帰り・宿泊の両キャンプを楽しみませんか。

- ▶日時 【1回目】日帰り  
9/9(土) 10:00～15:00  
【2回目】1泊2日  
9/16(土) 10:00～17(日) 10:00
- ▶場所 花貫ふるさと自然公園センター
- ▶対象 小中学生とその家族 ▶定員 10組(20人)
- ▶料金 1人 1,350円(小中学生は900円)  
※食料費含む。
- ▶申込方法 8/31(木)までに、中央公民館へ  
電話(☎23-1125)で申し込み。

〈俳句〉 俳句「萩の会」選

あまだ 雨垂れの波紋広がり梅雨に入る  
 憂いをおびつも瑞々しい季節をもたらす  
 雨の波紋。詩情ある作品。 榛名

やますそ 山裾の闇のはじまり青葉木菟  
 闇を深める「ホーホー」という声。  
 神秘的な物語が始まりそう。 林風

まさまめ 百年の床の柱目に新樹光  
 年月を重ねた古民家と今年芽吹いた  
 若葉の光。新旧の対比が巧み。 諷子

市民のための  
**無料相談**

**法律相談(予約制)**

日時: 8/25(金) 13:30 ~ 15:30  
場所: 市役所3階 会議室  
相談員: 県弁護士会所属の弁護士  
申込み: 8/21(月)8:30以降に  
電話で秘書広報課へ。  
定員: 先着6名 ※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(申込不要)**

日時: ①8/10(木) ②8/24(木)  
13:30 ~ 15:00  
場所: 市役所1階 会議室  
行政相談委員: 矢代 博一・岡崎 安彦  
●秘書広報課 ☎23-7321

**家庭児童相談(予約制)**

日時: 8/8(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: 8/15(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: 8/17(木) 13:00 ~ 15:00  
場所: 総合福祉センター内 会議室  
申込み: 8/16(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。  
●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>  
・匿名4名 13,000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

8月 6(日)・13(日)・14(月)・  
15(火)・20(日)・26(土)・27(日)  
9月 3(日)・9(土)・10(日)・17(日)  
18(月)・祝・23(土)・祝・24(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)

8月			9月		
日	病院・医名(所在地)	電話	日	病院・医名(所在地)	電話
6	たばたクリニック(高戸)	(20)5511	3	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
13	樋渡医院(大和町)	(23)2928	10	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
20	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366	17	滝川医院(春日町)	(23)3100
27	おじま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300	24	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	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、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。

人口と世帯

令和5年7月1日現在(前月対比)

人口 26,310人(-35人)  
男 13,121人(-14人)  
女 13,189人(-21人)

6月 出生数 8人(+ 2)  
死亡数 33人(- 6)  
転入 42人(- 28)  
転出 52人(- 29)

世帯 11,484世帯(-12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  
(R5.6.30現在)(前年比)

人身事故発生件数 18人(+ 4)  
死者数 0人(± 0)  
負傷者数 21人(- 1)

## 萩っ子の作品展

高萩中  
3年

## アネモネ

すずき ゆらい  
鈴木 優来

創作部で6月に、天心記念五浦美術館に行き、水干絵の具で着色をする活動に参加しました。

顔料に膠を加え、滑らかになるまで、指のはらでなじませました。

あらかじめ描かれた美しいアネモネに、着色をしました。

絵の具づくりは、時間がかかりとても大変でしたが、貴重な体験になりました。

ここが自慢  
地域力

## リンパケアさくら

「顎から頬へやさしくさすってみましょう」。互いのフェイスラインを見て「片方だけすっきりしてる!」と効果を実感。簡単なマッサージや軽い運動で、リンパの流れをよくするセルフケアを学んでいます。

「健康には、普段の食事も大事。皆さんの状態に応じて、病気にかかりにくい食事や添加物の話などをします」と市川先生。ストレッチも楽しみながら、健康な身体づくりを目指しています。



毎週月曜日 10:00 ~ 12:00

■連絡先 ☎080-3023-9641 市川

地域おこし協力隊  
ラーメン屋はじめました

2022年3月から地域おこし協力隊として活動している柴田 昇平さん。濃厚豚骨のこってり系と出汁のきいたあっさり系で、地元食材の地産地消にこだわります。多くの人が集う親しみやすい店を目指しています。

## ラーメン屋「麺屋むすぶ」

11:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 20:00 (L.O.19:30)

定休日: 月曜日、第1・3火曜日

住所: 安良川270-9 ☎080-7493-0814

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。

咲かせよう  
あなたの未来を  
育てよう  
慈しみの心を

## 看護学生募集

令和6年度  
看護学科(全日制)

推薦入学試験 令和5年10月3日(火)

一般入学試験 令和6年1月23日(火)

一般入試二次募集 令和6年2月13日(火)

一般入試三次募集 令和6年3月5日(火)

※二次、三次は定員に満たない場合のみ実施。



日立メディカルセンター看護専門学校

TEL0294-59-3200 〒317-0066 茨城県日立市高鈴町1-4-10



有料広告