

2024

市報たかはぎ

1

No.768

Takahagi



日々平安を
願う

日々平安を願う

書家・鈴木赫鳳氏に聞く



高萩で生まれ育った書家の鈴木赫鳳氏(73)は、父である鈴木雲鳳氏と殿村藍田氏に師事。これまで数々の栄誉ある賞を受賞されています。

今年度は、国内最高峰の作家が一堂に出品し、美を競う日展の書の部門で審査員を務められました。新春にあたり、これまで

の書の歩み、書との向き合い方について聞きました。

書の歩み

書に囲まれて成長し、大学卒業後は、建築関係の会社に就職。本格的に書に力を入れたいと36歳で独立し、父の書道教室も引き受けました。同年、鎌倉の日本芸術院賞の書家 殿村藍田

氏に指導を仰ぎ、その2年後には日展に初入選。平成26年と28年には特選を受賞し、入選回数は20回に及びます。そして令和5年、書の高い見識が求められる第10回日展の審査員に選出されたのです。

自然体であれ

作品を書く際は「調子込んだり、恰好つけたりせずに自然体であること」とユーモアを交えて話します。

しかし筆を持った瞬間、表情は引き締まり、リズムよく、筆先の形も生かして一気に書き上げます。一字ずつ異なる干支の字の味わいを愛で、「日々平安」の願いを込めました。

「書は、観る人に楽しんでもらうこと」と言いながら書に向き合う時、生き生きと心底楽しんでるよう。

『気韻とロマン』を求めながら、書の道を歩んでいます。

略歴

1950年	高萩市に生まれる
～1986年	父・雲鳳(うんぼう)に師事
1988～2000年	殿村藍田(とのむら らんでん)に師事
1989年	日展 初入選(以後20回入選)
2014年	改組新 第1回日展 特選受賞
2016年	第3回日展 特選受賞・市民栄誉賞受賞
2023年	第10回日展 審査員
2024年	(公社)日展会員



すずき かくほう
鈴木 赫鳳さん
ひろし
本名 啓志

年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新春をお健やかに迎えのことに心からお慶び申し上げます。



さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスが5類感染症になり経済活動は正常化してきましたが、国際情勢に起因するエネルギーや原材料価格の高騰に伴う物価上昇、台風13号の影響による豪雨災害などがあり、私たちの日常生活や企業の経済活動に様々な影響があった一年でした。

人口減少や超高齢化社会の進行に伴い、税収の減少等が見込まれるなか、本市は、行政サービスの維持や向上を進めてまいりました。

本年は、市制施行70周年の節目の年となります。守り継がれてきた郷土の恵みに感謝するとともに、地域振興の新たな可能性を見出す機会となることを期待します。

そして、本市がいつも活力にあふれ、その活力を未来へ繋げていきたいという思いを込め、責任ある行政運営に取り組んでまいります。

また、豊かな地域資源を活かした持続可能な地域づくりを進めてまいりますので、より一層のご支援を賜りますようお願いいたします。

新しい年が皆様にとって幸多き年となりますことを心よりご祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。

高萩市長
大部勝規

【訳】新年が郷愁を誘う。遠い故郷を思い、ひとり涙を流す。
出世は叶わず、人の下で使われるありさま。また春がめぐってきた。
山猿と朝夕を迎え、川辺の柳と風や露をともしする。
我が身はまるで王に仕えた文人のよう。
これから何年、この地で過ごすことになるのか。



第10回日展(2023)

劉長卿「新年作」

郷心新歲切、天畔獨潸然。老至居人下、春歸在客先。嶺猿同日暮、江柳共風煙。已似長沙傅、從今又幾年。



辰・龍



新春プレゼント

令和6年の干支の色紙を5名様にプレゼント。応募方法は、P20をご覧ください。

埼玉県飯能市友好都市交流 絆を深めて20年



飯能市
トーベ・ヤンソンあけぼのこどもの森公園

©(2023)Moomin Characters/R&B



飯能新緑ツーデーマーチ

本市と飯能市は、平成15(2003)年11月1日に友好都市提携を結び、20年を迎えました。

友好都市交流は、江戸時代に高萩を長く治めた水戸藩附家老「中山氏」の祖である中山信吉公の出身地が飯能市であったという歴史に基づきます。

提携以来、文化・イベント・スポーツ・災害支援など、さまざまな分野で交流し絆を深めてきました。



スポーツ少年団友好都市交流



埼玉県飯能市市民会館

友好都市交流20周年を迎え、記念品として飯能市からは布織物のタペストリーを、本市からは陶芸家しもやまだしょう下山田昌右氏の作品の壺を贈り合いました。



飯能まつりツアー



市制施行70周年

1954年11月23日 生まれ

高萩市は今年、昭和29年11月23日の市制施行から70年を迎えます。
市制施行70周年を迎えるにあたり、ロゴマークと高萩の良いところを表現する短歌を募集します。みんなで一緒に節目の年を祝いましょう。

■問合せ 秘書広報課 ☎23-7320



ロゴマーク 募集

- ▶対象 国内在住の人（プロ・アマ・年齢は問いません）※1人1作品
- ▶期限 2/16（金）まで
- ▶内容
 - 未発表作品で、親しみやすい簡潔なもの ×「はぎまる」の使用不可
 - A4白紙（縦）に縦横15cmの枠を書き、その枠内に記入 ※枠外に天地を記入
 - 「70」の文字を使用し、市制70周年を印象づけるもの
 - 色彩自由。白黒化・サイズ変更時も使用でき、
各種刊行物・ウェブサイトなど、幅広い用途にも使用できるもの
- ▶表彰 最優秀賞1点 賞状・賞金7万円
- ▶申込方法
 - ①ロゴマーク ②デザイン趣旨（200字）③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号 を書いて、下記の方法または秘書広報課窓口へ申し込み。
 - <郵送>〒318-8511 秘書広報課「ロゴマーク応募」係
 - <メール> info@city.takahagi.lg.jp 件名「ロゴマーク応募」※JPEG・PNG・PDF
 - ※作品の著作権等一切の権利は、市に帰属します。



応募フォーム



たかはぎ自慢短歌 募集

高萩を題材とした短歌「自由部門」・「下の句部門」を募集します。
どちらかを選び、エピソードを添えてご応募ください。応募作品は選考の上、市の発行物に掲載させていただきます。掲載された人には、市特産品をプレゼントします。

- ▶対象 どなたでも ※1人1作品
- ▶期限 3/5（火）まで
- ▶内容
 - 自由部門（原則5・7・5・7・7の31字）
題材「たかはぎの好きなところ」
 - 下の句部門（原則7・7の14字）
上の句「たかはぎのここが大好き おしえるよ」に続く下の句を作成
- ▶申込方法
 - ①短歌 ②エピソード ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号をを書いて、下記の方法または市ホームページから申し込み。
 - <ハガキ>〒318-8511 秘書広報課「たかはぎ自慢短歌」係
 - <メール> info@city.takahagi.lg.jp 件名「たかはぎ自慢短歌」



応募フォーム

税の申告相談

市・県民税の申告相談 2月16日～3月15日

■ 問合せ 税務課 ☎23-2115

■ 申告相談日

- ▶ **期間** 2/16(金)～3/15(金) ※土日祝除く
日曜開設 2/25(日)
- ▶ **場所** 市役所1階
- ▶ **受付開始** 8:30～
- ▶ **相談時間** 9:00～12:00
13:00～16:00

※申告相談開始1週間程度は、会場が混雑します。
 ※発熱などの症状がある場合は、改めてご来場ください。
 ※受付後は、待合室での待機をお願いします。
 車でお越しの方は、車内での待機も可能です。
 受付時にお申し出ください。
 ※所得税の申告相談も受け付けます。

■ 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 **確定申告のお知らせハガキ** (税務署から送付された人)
 - 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・年金所得がある人)
 - ⑥ **社会保険料の支払額がわかる領収書** など
(国民健康保険税・国民年金保険料は、
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は事前に計算してお持ちください。

■ 申告が必要な人

令和6年1月1日現在、市内に住所のある人

令和5年中に収入のあった人

給与所得者

- (1) 給与支払報告書が勤務先から高萩市に提出されていない人
- (2) 2か所以上から給与をもらっている人
- (3) 給与所得以外に営業・不動産などの収入があった人

給与所得者以外の人

- (1) 令和5年中に、個人年金・営業・農業・不動産などの収入があった人
- (2) 公的年金収入のある人で、社会保険料控除・医療費控除などを受ける人

令和5年中に収入のなかった人

- (1) どなたの扶養にもなっていない人
- (2) 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している人
- (3) 医療福祉制度(マル福)を受給している人

■ 申告が不要な人

次のいずれかに該当する人は申告が必要ありません。
 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済・提出予定。
- (2) 年末調整された給与所得のみで、給与支払報告書が勤務先から高萩市に提出されている。
- (3) 収入が公的年金(国民年金・厚生年金など)のみ。
 ※ 400万円を超える人は所得税の申告が必要です。

■ 市で受付不可な所得税の申告

- 令和5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5年分 所得税・個人消費税・贈与税)

▶ 期間 3/15 (金) まで ※土日祝除く
9:00 ~ 16:00

▶ 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できます。



期間	会場
2/15まで	日立税務署 (日立市若葉町2-1-8)
2/16 ~ 3/15 ※2/25を除く	日立シビックセンター マーブルホール (日立市幸町1-21-1 新都市広場地下1階)
2/25 ※日曜開設	中央ビル4階 (水戸市泉町2-3-2)

■ 申告書等の作成は便利なスマホ・パソコン

国税庁のホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」で所得税などの申告書等が作成できます。ご自宅で作成できますので、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 月曜日 ~ 金曜日 9:00 ~ 17:00 (土日祝除く)

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

1月1日現在で償却資産*を所有する人(法人・個人)は、市へ申告する義務があります。前年度に申告した人へ12月中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・家屋以外のもので事業のために用いている備品・機械・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・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・運搬具 (大型特殊自動車、構内運搬車 など)
※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・備品 (パソコン、机・椅子、事務機器類、レジスター など) ほか

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2-222 ☎0293-23-2000



ファミリーホール(家族葬) 中郷館
北茨城市中郷町下桜井1031
☎0293-42-1000



あいばホール 磯原会館
ファミリーホール(家族葬) 磯原館
北茨城市磯原町豊田1205
☎0293-42-8000



あいばホール 大津会館
北茨城市大津町2670
☎0293-46-6000

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 & フェーネラル

茨城県表彰 功績者表彰



おおはし まさお
大橋 正男さん
元 社会福祉施設長

民生委員・児童委員として19年間、主任児童委員として13年間地域福祉の向上に貢献されました。その活躍が評価され、「社会福祉の増進」の分野において受賞されました。



11/23
(木・祝)



市民音楽祭
文化会館

昭和49年の市制施行20周年から始まった音楽祭。園児から大人まで20団体が参加し、演奏・合唱・ダンスなど、心を一つに練習の成果を発表しました。



12/2
(土)



コドモクエストクリスマス
JR高萩駅前 ※まちづくり支援金事業

優しい明かりが灯るランタン作りのワークショップやナイトマーケットなどが行われ、サンタさんも登場。イルミネーション点灯は今年12日(金)まで。



12/6
(水)



明秀日立高校 表敬訪問
市役所

サッカー部・バレー部の生徒らが全国大会出場を前に表敬訪問。サッカー部主将は「新たな気持ちで試合に臨みたい」と意気込みました。



12/13
(水)



年末の交通事故防止
街頭キャンペーン
市役所前

「暗い道 あなたを守る 反射板」をスローガンに警察・交通安全協会・民間交通指導隊などが参加。啓発品を配布し、年末の交通安全を呼びかけました。



12/18
(月)



文化祭の売上金 市に寄付
市役所

第一学院高校の文化祭「どうしゅうさい橙萩祭」で、地元有志が育て、生徒たちが収穫・販売した大根などの売上金139,500円を寄付していただきました。

スポーツのお知らせ

■ 問合せ 生涯学習課 ☎23-1132



10/1
(日)

市民総合体育大会 バレーボール大会

📍 市民体育館

優勝 RUSH
準優勝 錦東クラブ
第3位 B-フレンズ星

11/11
(土)

高萩ライオンズカップ 少年サッカー大会

📍 サンスポーツランド高萩

優勝 滑川SSS(日立市)
準優勝 常北ジュニアSSS
(北茨城市)
第3位 松岡SSS(高萩市)

11/12 ジュニアテニス 親睦大会

📍 高浜スポーツ広場



優勝 かとう ねがい
加藤 願
準優勝 ひらやま れあ
平山 滯杏
第3位 わたなべ れんと
渡辺 廉人

11/11 ロータリークラブ 少年柔道大会

📍 高萩中学校 武道場

団体戦 小学生

男子 優勝 市柔道スポ少A 女子 優勝 市柔道スポ少A
第3位 市柔道スポ少B

個人戦 小学生

男子	1~3年	第3位	あいざわ あらん 會澤 亜蘭	女子	1~4年	優勝	おおの みちか 大野 未悠
	4・5年	準優勝	おおの かずひさ 大野 一悠		第3位	おちあいの な 落合 桜愛	
		第3位	きむら かんた 木村 敢太		5・6年	優勝	おおつ あゆみ 大津 歩実
	6年	優勝	あいざわ りあん 會澤 理杏	第3位	みわの るな 三輪野 瑠海		
		準優勝	かなやま ゆうき 金山 結紀				

※所属は市柔道スポ少

個人戦 中学生

男子	1年	第3位	あだち なる 安達 凪良流 (高萩中学校)	女子	軽量級	優勝	いしのみずき 伊師 海稀 (市柔道スポ少)
	2年	第3位	やまざき ぜんき 山崎 禅生 (高萩中学校)				

12/17 たかはぎ駅伝競走大会



優勝 一般の部 アブラマシマシ 中学生の部 高萩中トイザラス
高校生の部 明秀学園日立高校A 女子の部 明秀学園日立高校
マスターズの部 高萩トレーニングスタジオ

12/3 高萩バドミントン大会 ミックスダブルス

📍 市民体育館

優勝 おがわら ひでき こもた かおり
小河原 英樹・小茂田 かおり
準優勝 わたなべ ひろゆき たくら かな
渡辺 博之・高倉 加奈
第3位 すずき ゆういち しんどう ゆみ
鈴木 裕一・進藤 裕美



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

ママ、20歳になったら、みんな、
じいみたいな髪の毛になっちゃうの？

ひまわり 6歳

大切なのは笑顔だね。
やっぱり笑顔が一番だね。

かえで 6歳

成人の日の説明文「成年になった青年男女を
祝い励ます日」の「はげます」を勘違いして。

※R4. 4月から18歳成人となりました。

夜寝る前に「何が一番大切な？」と
話した時の言葉です。



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

読み聞かせ

11/30
(木)



「あかちゃんは社長」と考える愉快的絵本『赤ちゃん社長がやってきた』やパネルシアターなど、みんなで楽しいひとときを過ごしました。

イベント案内(予約制)

2/22 (木) 10:30 ~ 11:00 予約 1/22(月) 9:00 ~

簡単リンパマッサージ

足のリンパマッサージでリフレッシュしませんか？

2/29(木) 10:30 ~ 11:00 予約 1/29(月) 9:00 ~

バルーンアートショー & 作ってみよう

楽しいバルーンアートショーです。
作ってみようタイムもあります。

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

だいかんたまご
「大寒卵」とは、大寒の日(1月20日)に生まれた卵のこと。

ニワトリは、冬前に餌をたくさん食べて栄養を蓄えるため、この時期に生まれた卵は栄養価が高く、黄身も濃厚で一年で最も美味しいとされています。

栄養豊富な大寒卵を食べて、健康に冬を乗り切りましょう。



子育てカレンダー

1月

日付	イベント・行事	時間	予約制
8日(月祝)	☎ 休館日		
9日(火)	総 すくすくサロン	9:45 ~ 11:00	●
11日(木)	☎ レインボーおはなしの会	10:30 ~ 11:00	●
15日(月)	☎ 15:00まで開館		
16日(火)	総 すくすくサロン	9:45 ~ 11:00	●
17日(水)	総 3歳児健診	13:00 ~ 15:00	
17日(水)	☎ 作ってみよう★きいてみよう	10:30 ~ 11:30	●
18日(木)	☎ 赤ちゃん教室「離乳食の進め方と試食」 (参加者以外は11:30 ~ 開館)	9:45 ~ 11:30	●
23日(火)	総 すくすく助産師相談	9:00 ~ 12:00	●
23日(火)	認 教育相談室「はすてる」	9:30 ~ 12:30	●
24日(水)	総 2歳児歯科健診	12:30 ~ 15:00	
25日(木)	☎ ベビーマッサージ	10:30 ~ 11:00	●
26日(金)	総 栄養・健康相談	9:00 ~ 11:00	● ※歯科のみ
27日(土)	認 おはなし会	11:00 ~	

2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	●

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

子育て インフォメーション



感謝を込めてHAPPYバレンタイン 3世代 de お菓子教室



バレンタインに向けて、お孫さんと一緒に美味しいお菓子づくりをしませんか。

- ▶ **対象** 保育園～小学6年生と祖父母
※いずれかが市民であれば参加可
- ▶ **日時** 2/10(土) 10:00～ ※受付9:30～
- ▶ **場所** 中央公民館 調理室
- ▶ **内容**
 - チョコチップスコーン
 - チョコクランチ
- ▶ **講師** herb&healing HANA 伊藤 良子 氏 いとう よしこ
- ▶ **定員** 12組 ※定員超の場合は抽選
- ▶ **料金** 無料
- ▶ **申込方法**

QRコードまたは生涯学習課へ
電話で申し込み。



申込フォーム

■ 問合せ 生涯学習課 ☎ 23-1132

募集 親子料理教室



親子で楽しみながら、料理を作りませんか？
お父さんの参加も大歓迎♪

- ▶ **対象** 小学生以下のお子さんと保護者
- ▶ **日時** 2/10(土) 9:00～12:00
- ▶ **場所** 松岡地区公民館
- ▶ **内容**
 - 野菜たっぷりポトフ
 - アップルパイ
- ▶ **講師** カフェレストラン ラフォレ ふにゅう よしほる 舟生 佳治 氏・ふにゅう ともこ 舟生 智子 氏
- ▶ **定員** 先着8組
- ▶ **料金** 1組 1,000円(材料費)
- ▶ **申込方法** 1/9(火)～26(金)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

児童扶養手当の支払日

1月11日(木)

※11・12月の2か月分が支払われます

■ 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



■ 問合せ 教育総務課
☎ 23-1131

- ◆ **対象**
市内小中学校へ入学予定(区域外就学含む)のお子さんの保護者で、下記に該当する世帯
 - 市民税が非課税または減免
 - 児童扶養手当を受けている など

◆ **期限** 1/31(水)

◆ **支給額**
新小学1年生 54,060円
新中学1年生 63,000円

- ◆ **申込方法**
①～④をお持ちになり、教育総務課窓口へ申し込み。※新中学1年生は申込不要。
 - 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 申請理由を証明する書類
(児童扶養手当証明書の写し など)
 - ④ 振込先が確認できるものの写し
(通帳のコピー など)

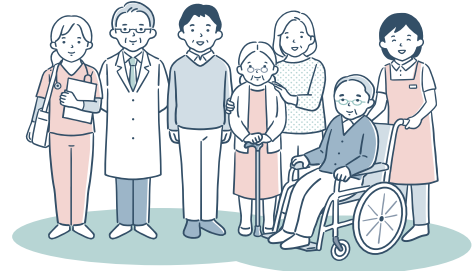


高齢者の介護・医療相談は 在宅介護支援センターへ

65歳以上の介護・医療のご相談は、市と連携した3つの事業所で応じています。

担当地区をご確認の上、お気軽にご相談ください。

また、地域の高齢者の状況を把握するため、訪問活動も行っています。



※訪問した際には、緊急時のための連絡先などを確認をさせていただくことがあります。

■在宅介護支援センター

事業所	連絡先	地区
ひたちの森高萩 (有明町2-98)	☎20-5530	東本町・高浜町・有明町・安良川・高戸・肥前町
J A常陸 (本町1-100-2)	☎24-2232	本町・大和町・春日町・高萩・島名・石滝
聖孝園高萩東口 (東本町2-73-8)	☎44-3110	上手綱・下手綱・秋山・赤浜・望海・若栗・上君田・下君田・中戸川・大能・横川・福平

●●● 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
こころの相談 (精神科医の相談)	10日(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
街頭献血(全血献血)	15日(月)	13:00～16:00	会場：市役所 ※詳しくは県赤十字血液センターHPをご覧ください。
乳がん検診(超音波)	18日(木)	9:30～15:00	30～59歳の女性市民(予約制)
乳がん検診 (マンモグラフィ)	19日(金)		40歳以上の女性市民(予約制)
栄養・歯科相談	26日(金)	9:00～11:00	市民(予約制)
歯周病検診	28日(日)	10:00～15:40	

介護予防のための シルバーリハビリ体操

肩関節周囲を柔らかくする

「椅子に座って行う体操」

～猿まね体操～



① 両手のひらを内側（顔）に向ける。



② 両手を顔の前で、顔を洗うように回す。



- 手のひらを常に顔・頭の方に向け、肩関節を意識して前後左右にゆっくり大きく動かす。
- 肩関節をしっかり動かすことで、血流が良くなり、肩こり・痛みの改善が期待でき、衣服の着脱動作も楽になる。



③ 頭の後ろの方まで大きく交互に回し、一旦止める。



④ そのまま両手を逆方向に回しながら、顔の方に戻していく。



ひとりで悩んでいませんか？
まずはご相談を



健康づくり課 こころの相談（予約制）
☎ 24-2121



茨城いのちの電話・水戸（24時間）
☎ 029-350-1000



いばらきこころのホットライン
（9：00～12：00、13：00～16：00）
【平日】 ☎ 029-244-0556
【土日】 ☎ 0120-236-556



生きづらびっと（チャットで相談可）
LINE ID：@yorisoi-chat



健康コラム

さまざまな病気やけがによって、以前と同じような生活が難しい状況になることがあります。

65歳以上の人と特定疾病に該当する40～64歳の方は介護保険申請をすることができます。介護保険では、福祉用具の購入やレンタル・デイサービス・訪問看護・ヘルパーなど、本人の所得に

介護保険について

応じた負担割合（1割～3割）で利用できます。入院中の患者さんには、社会福祉士や退院調整看護師から利用のご案内をしています。介護保険について分からないことがあれば、患者サポートセンターの社会福祉士や退院調整看護師にご相談ください。

県北医療センター高萩協同病院 社会福祉士 立野 妙子

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

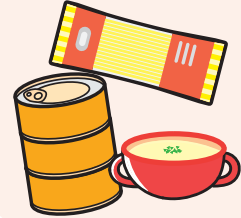
E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp

年始めの今、防災対策を見直そう

地震による負傷の3～5割は、家具類の転倒・落下が原因です。「もしも」に備えて、家の中を確認しましょう。

- 👉 寝室の家具は、**倒れる向きを考えて配置**する。
- ・**転倒防止金具**などで固定し、家具を倒れにくくする。
- ・食器棚・窓ガラスに**飛散防止フィルム**を貼る。
- ・家具への収納は**重いものを下にし、重心を低く**する。
- ・消火器・懐中電灯は、**わかりやすい場所**に置く。

家庭備蓄の目安
最低3日分～1週間分×人数



お仕事 魅力紹介



「丁寧な仕事」とすぐにやる「素早さ」

株式会社ゼロスは、平成元年に創業以来、事務機器販売の会社として地元企業へ貢献。現在は、コピー機や事務用品の販売と並行し、パソコンの入替やリモートワーク環境の整備など、ITサービスの提供にも注力しています。

代表の助友さんは、都内でのIT企業勤務の経験を生かし、コンサルタント業務などの要請にも応えています。つながりを大切にした社風で、お客様の困りごとには全社をあげて対応。また、社員同士の仕事の共有を図り、テレワークや時短勤務の実施など、時代に沿った柔軟な働き方を進めています。

「中小企業を支え、地域貢献していきたい」と地元への思いを語る助友さん。これからも丁寧な仕事と素早さで、お客様のニーズに応えていきます。



株式会社ゼロス

代表 助友 崇
住所 上手綱591-2
TEL 24-2238

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

有料広告

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

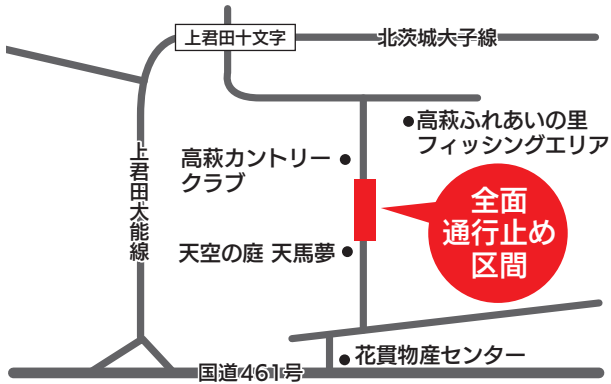
お茶・海苔・茶道具・お引物類

株式会社 宏 318-0032 高萩市大和町2-49
0293-22-3247

有料広告



大能 工事による通行止め



期間中、大能の天空の庭 天馬夢から高萩カントリークラブ間の800メートルが全面通行止めになります。

▶**期間** 1/15(月)~19(金)、22(月)~26(金)
8:00 ~ 17:00

▶**問合せ** 都市建設課 ☎23-7032



水道管の凍結に注意

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、修理費用はおお客様の負担となりますので、凍結対策を行いましょう。

*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。

▶凍結対策

- 露出している管は、保温材・毛布などで保護。水抜栓がある場合は、水を抜く。
- 水道メーターボックス内に、発泡スチロール・梱包材などを入れて保温する。

▶**問合せ** 水道課
☎22-3652



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下さい。

▶**日時** 1/16(火)・31(水)・2/13(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



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** 1/18(木) 10:30 ~ 12:00

▶**場所** 松岡地区公民館 ※無料

▶**申込方法** 下記へ電話で申し込み。

▶**問合せ** 高齢福祉課 ☎22-0080



インボイス制度 説明・相談会

▶**日時** 1/26(金) 10:00 ~ 11:30

▶**場所** 日立地区産業支援センター
(日立市西成沢町2-20-1)

▶**定員** 先着60人

▶**申込方法** 1/19(金)までに下記へ電話で申し込み。

▶**問合せ** 日立税務署 ☎0294-21-6346



第三者行為による受診は 被害届出を

●交通事故(同乗中含む)

●他人のペットに咬まれた など

第三者(自分以外)の行為で、保険証を使って病院を受診するには、市民課へ「第三者行為による被害届」の提出が必要です。

▶**対象** 国民健康保険・後期高齢者医療制度 加入者

▶**問合せ** 市民課 ☎23-2117

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

(旧 Twitter)

メルたか

■秘書広報課 ☎23-7321

進路に迷っている高校生を応援します!

**モノづくりの
プロ**

資格が取れる
少人数制

授業料 年間 118,800円
女子の受講実績あり

就職率100%

茨城県立日立産業技術専門学院

ダウン症児と生活習慣病対策 講演会

- ▶日時 1/30(火) 10:30 ~ 11:45
【受付】10:00~
- ▶場所 日立保健所2階 会議室
(日立市助川町2-6-15)
- ▶内容 講演「ダウン症児(者)と生活習慣病対策」
-理学療法士が伝えたい運動の効果-
- ▶講師 理学療法士 ^{えのもと けいこ} 榎本 景子氏
(県立医療大学付属病院)
- ▶対象 ダウン症のお子さん(乳幼児~高校生)の保護者
- ▶申込方法 1/22(月)までに、下記へ電話またはメールで申し込み。
- ▶問合せ 日立保健所 健康増進課
☎0294-22-4192
✉hiho04@pref.ibaraki.lg.jp

障害者就職面接会

- ▶日時 2/20(火) 13:00 ~ 15:30
【受付】12:30~
- ▶場所 国民宿舎「鶴の岬」別館 カントリープラザ
(日立市十王町伊師640)
- ▶問合せ ハローワーク高萩 ☎22-2549



いばらき広域農業共済組合 統廃合へ

いばらき広域農業共済組合の常陸大宮出張所と高萩出張所を、4/1(月)から常陸太田支所へ統合し、組合員の取引も承継されます。

- ▶問合せ いばらき広域農業共済組合
【~3/29(金)】
常陸大宮出張所 ☎0295-53-2088
高萩出張所 ☎0293-23-7198
【4/1(月)~】
常陸太田支所 ☎0294-72-6227



下水道組合発注 入札参加募集

- 物品購入等(売買・印刷・賃貸借)、業務委託
【令和6・7年度分 定期受付】
- ▶受付期間 2/15(木) ~ 3/6(水)
- ▶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6年度分 追加受付】
- ▶受付期間 2/5(月) ~ 9(金)
- ▶申込方法 日立市または県土木部監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

若者の悪質商法被害防止

悪質業者による消費者契約トラブルは、年々複雑で多様化しています。特に卒業・進学・就職の時期は、新たな契約も増えるため十分に注意しましょう。

お困りの際は、下記へご相談ください。

- ▶問合せ 消費生活センター ☎23-2114



自筆証書遺言書保管制度

令和2年から「自筆証書遺言書保管制度」が始まり、自筆で書いた遺言書を法務局(本局・支局)に保管することができます。

制度を利用することで、大切な遺言書の紛失・改ざんなどを防止できます。

- ▶問合せ 水戸地方法務局日立支局総務係
☎0294-21-2253
(平日 9:00 ~ 17:00)

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。

<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6年 元旦</p> <p>令和6年度 第2期 一般入試 入試日 2月10日(土) 出願期間 2月1日(木)~2月9日(金)</p>	 
----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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@daichigakuin.ed.jp
URL: www.daichigakuin.ed.jp 教育相談担当



社会福祉協議会職員 二次募集

- ▶日時 【1次試験】2/11(日) 能力検査・小論文
【2次試験】3/3(日) 面接
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶受験資格 ● H5.4/2以降生まれで、4年制大学を卒業・R6.3月卒業見込み
● 普通自動車運転免許を有する・取得見込み
- ▶申込方法 1/26(金)までに、必要書類を郵送・社会福祉協議会窓口へ申し込み。
※必要書類は、社会福祉協議会窓口・ホームページで入手。
- ▶問合せ 社会福祉協議会 ☎23-8341



県統計グラフコンクール 入選作品展

入選した76点の作品を展示します。

- ▶期間 1/10(水)～17(水) 9:00～21:00
※初日 12:00から 最終日 12:00まで
※月曜休館
- ▶場所 県北生涯学習センター(日立市十王町友部2581)
- ▶問合せ 県統計課 ☎029-301-2637

消防出初式



市民の安全・安心なまちづくりを目指し、防災への士気を高めます。

- ▶日時 1/14(日) 9:00～
- ▶場所 さくら宇宙公園
【荒天時】市民体育館(一般者入場不可)
- ▶問合せ 高萩消防署 ☎22-0119

交通安全市民のつどい& 交通事故追放豆まき大会

交通ルールやマナーを再確認し、交通事故をなくしましょう。

- ▶日時 2/3(土) 10:00～12:00
- ▶場所 文化会館
- ▶内容
 - 交通安全市民のつどい
 - 交通安全ポスターコンクール表彰式
 - 交通事故概況説明
 - たかはぎ認定こども園児の発表
 - 交通事故追放豆まき大会
 - お楽しみ抽選会 ●豆まき
- ▶問合せ 総務課 ☎23-2119



となりのまちから from 北茨城市



全国あんこうサミット

全国津々浦々のあんこう料理を楽しめる食の祭典です。あんこうの吊るし切りや各種PRステージイベントなども行います。

- ▶日時 1/28(日)
9:30～15:00
- ▶場所 北茨城市漁業歴史資料館
よう・そろー(北茨城市関南町仁井田789-2)
- ▶問合せ 全国あんこうサミット実行委員会
(北茨城市商工観光課内)
☎0293-43-1111(内線364)



学校再編(学校適正配置) 説明会

市内小中学校の再編について説明します。

- ▶日時 2/4(日) 14:00～【開場】13:30
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶問合せ 教育総務課 ☎23-1131

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。

新価格登場！！
ジムLITE会員
月会費
3,980円(税抜)
(4,378円税込)



充実したマシンラインナップ！！
ランニングマシン18台、バイク系7台、
筋トレマシンの12種目以上トレーニングが可能！
フリーウエイトも充実！！

施設見学・無料体験会実施中 新規会員様募集中！！

詳細はこちら ▶



受付時間
平日10:00～21:00
土曜11:00～20:00
日・祝11:00～17:00
〒318-0003
高萩市下手綱1449-1

JOYFIT 24 高萩



図書館

■問合せ 図書館 ☎23-7174



図書館



電子図書館

一月(睦月)

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

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)。

平日(11～2月)	9:30～17:00
土・日・祝日	
水曜日	9:30～18:50



地球の歩き方 D アジア

- ・ソウル 2023～2024 地球の歩き方編集室 編 / Gakken
- ・夢幻 曾野綾子 著 / 河出書房新社
- ・茨城はこうして変わった 幸福度 No.1 プロジェクトの舞台裏 松原孝臣・茨城県 著 / KADOKAWA
- ・きょうもかぜはいろいろついて 阿部海太 作・絵 / 岩波書店
- ・ヤモリ3きょうだい やぎたみこ 作・絵 / 理論社

イベント

大人のための朗読会

1月13日(土) 10:30～ ▶場所 2階 大会議室

作品 『少女たちの戦争』より「ごはん」 向田邦子 作

読み手 平和を語り継ぐ朗読の会 そら

おはなし会

1月27日(土) 11:00～ ▶場所 児童室

絵本 にんじんとごぼうとだいこん

紙芝居 おにがしまのまめ

パネルシアター てぶくろをかいに

猫つぐらの作り方 藁や紙紐で編む猫の家 牧野佳代子・栄村つぐら振興会 監 / 誠文堂新光社



雪深い農村で受け継がれてきた稲わらで作る伝統的な猫つぐらと、紙紐でアレンジした作り方をまとめた1冊。

保温性の高い稲わらで編んだ猫つぐらは、まるで「かまくら」のよう。狭くて温かい所が大好きな猫は、つい入ってしまいます。

おすすめの1冊



公民館

■問合せ 中央公民館 ☎23-1125

子育てサポーター*の活動



産業祭のペーパーパークイリング体験コーナーで子育て相談に応じました。

また、市内園児の保護者から募集した子育てエピソードを、今月27日まで中央公民館ロビーにて展示中。

*子育てサポーターとは、保護者の子育て相談・講座の開催・家庭訪問などを行う支援員のこと。

〈俳句〉 俳句「萩の会」選

百人の合唱届け秋天へ

澄みきった空へ心を一つにした清らかな歌
声を届ける。希望のハーモニー。

つり橋にいろは綾なす紅葉かな

花貫溪谷のつり橋と紅葉の美しさを、
ところなく十七文字に収めた。

お通しの切干つまむ路地酒場

勤め帰りに立ち寄るお店。外は寒いけれど、
お酒も切干もあたたかい。

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



企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

LINE QR code

市民のための
無料相談

行政相談(申込不要)

日時: ●1/11(木) 13:30 ~ 15:00
●1/25(木) 13:30 ~ 15:00
場所: 市役所1階 会議室
市役所2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

年金相談と年金請求(予約制)

日時: 1/16(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: 1/18(木) 13:00 ~ 15:00
場所: 総合福祉センター内 会議室
申込み: 1/17(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。
※1人年度内3回まで。
●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>
・高萩地区安全運転管理者協議会
高萩・北茨城地区交通安全事業主会 5万円
・高萩市消防分団長 ○B会 6万1029円
・高萩市明るい社会づくり推進協議会 30万円
・匿名(2名) 10万2000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

1月 7(日)・8(月)・祝)・
14(日)・21(日)・28(日)
2月 4(日)・11(日)・12(月)・祝)・
18(日)・23(金)・祝)・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)

1月			2月		
日	病院・医名(所在地)	電話	日	病院・医名(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(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交付申請サポート(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12月1日現在(前月対比)

人口 26,112人(-59人) 11月 出生数 7人(+3)
死亡数 43人(+13)
男 13,014人(-39人) 転入 32人(-27)
女 13,098人(-20人) 転出 55人(-18)

世帯 11,448世帯(-24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。



市内の交通事故概況

(R5.11.31現在)(前年比)

人身事故発生件数 37人(+4)
死者数 0人(-2)
負傷者数 43人(+1)

萩っ子の作品展

秋山中
3年



「私の記憶」

こかげ りな
小影 里奈

好きなものや大切にしている思い出をテーマに、自画像を描きました。

花やメロンソーダなどは、水彩的な技法を使って透明感を出し、人やクジラなどは厚塗りによって存在感を出しました。

表現する楽しさを大切にして、これからも自分らしい作品を描いていきたいと思います。

ここが自慢 地域力

高萩華道会

「花にも命があります。今、一番美しい瞬間を楽しんでもらいたい」という思いで、子どもたちに華道の魅力を継承している須田恭子先生。

市内園児・小学生を対象に、全10回の「伝統文化いけばな親子教室」を行い、仕上げの12月。興味のある人は新年度にぜひ挑戦してみてください。

今後は、福祉施設などで生け花のボランティア活動を展開していきたいと意欲的に活動しています。



■連絡先 高萩市文化協会事務局(生涯学習課内)
☎23-1132

新春プレゼント

■問合せ 秘書広報課
☎23-7321

すざきかくほう
鈴木赫鳳書『辰』色紙(5名様)



当選者には引換券を発送します。

応募方法

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢
- ⑤1月号の感想など
- ⑥ペンネームを書いて、下記の方法でご応募ください。

■メ切日 1/26(金)まで



応募フォーム

<ハガキ> 〒318-8511 秘書広報課
「市報1月号 プレゼント」係
<メール> info@city.takahagi.lg.jp
件名「市報1月号 プレゼント係」

たかはぎブランド推奨品 新たに認定



花貫フルーツ
ほおずきの
バスクチーズケーキ
甘酸っぱく香り高い花貫
フルーツほおずきと高級
クリームチーズを使って
焼き上げた濃厚なバス
クチーズケーキ。

花貫清流米 つきあかり

花貫川・大北川の豊富
で清らかな水と阿武隈
山地の穏やかな気候で
育った大きい粒とつや
が自慢。



■問合せ 観光商工課 ☎23-7316