

2024

市報たかはぎ

7
No.774

Takahagi

.....市報たかはぎ × 熱中症予防.....



「あーいから、はーいーいーいよ」

さっきまで、暑い、疲れたと言っていたのに、急に笑顔を向けて言ってくる。

手からすべり落ちた日傘は、すぐに想像力の一部になってしまった。

「入れるかなー」

体を丸めて、日傘で作った小さなテントに、頭だけ入れてもらう。

おっ、意外と涼しい。

「ちきゅうがぶつとぅしてるからねー」

昨日のニュースで覚えた言葉を、さっそく使っているのが頼もしい。

「地球も、やけどしちゃうね」

濡らしたハンカチで、額の汗を拭いてあげながら、思い出す。

ニュースでは、子どもや高齢者の方が暑さに弱いって言うってたっけ。

途中で、涼んでいこうかな。



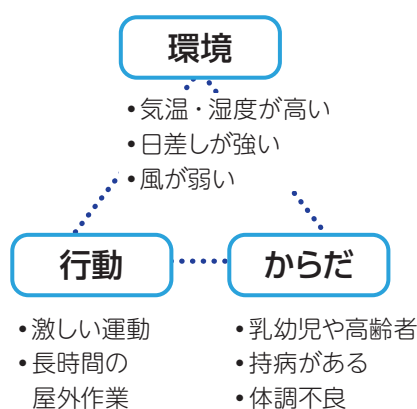
暑いときには、
こまめな水分・塩分補給を!!

気温・湿度の高い夏がやってきます。そんな、これからの季節に気をつけないといけないのが「熱中症」。

「今まで熱中症になったことがないから、私は大丈夫」と思っている人は要注意。

地球温暖化の影響で、平均気温が年々上がり、極端な高温のリスクが増加する中、誰もが熱中症になる危険性があります。

その要因は、「環境」「からだ」「行動」の3点にあります。



熱中症（特別）警戒アラートや、エアコンなどを適切に利用し、この夏も万全の熱中症対策を行いましょう！

今月の特集では、「**熱中症予防**」を紹介します。



熱中症とは

私たちの体は、運動などで体温が上昇すると、体の表面から熱を逃がし、汗をかくことで体温を下げようとします。

しかし、気温が高いと熱は放出されず、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。

そのため、体内の熱を外に逃がせず、体の中に熱がこもりやすくなります。

その結果、体温が著しく上昇し、血液が濃縮されて血流が悪くなり、めまいや立ちくらみなど、さまざまな症状が現れます。

このような状態を「熱中症」と言います。



熱中症の症状と 応急処置のポイント

あなたの周りの人が熱中症になったときに備えて、次のポイントに注意しましょう。

短時間で重症化

熱中症は、短時間で重症化し、そのまま放置すると命に関わることもあります。

落ち着いて状況判断

熱中症のサインを見逃さず、落ち着いて状況を確認した上で、適切に処置することが重要です。

症状によっては 迷わず救急車を

- ・自分で水が飲めない
- ・意識がない

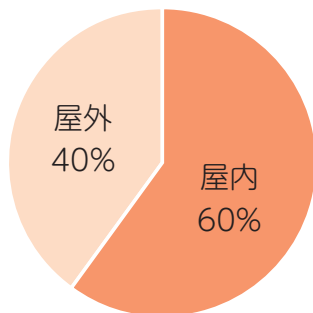
このような場合は、ただちに救急車を呼びましょう。



熱中症予防のポイント

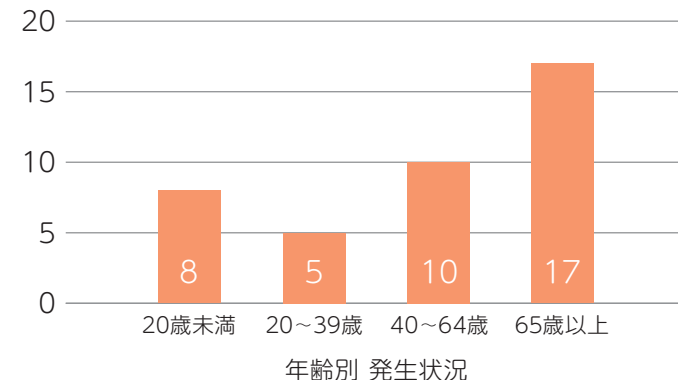
こまめな水分補給と塩分補給	外出時には日傘や帽子を着用	エアコンや扇風機を上手に使用	体を締め付けない涼しい服装	暑い場所を避けて日陰を利用	部屋の温度と湿度を確認	人との間隔を開けてマスクを外す	十分な睡眠とバランスの良い食事

屋内が半数以上



熱中症 発生場所

幅広い年代で注意が必要！



【令和5年 6～9月】高萩市消防

身近な救急事例

散歩中に倒れた

自動車を運転中に意識がもうろうとした

部屋の掃除中に気分が悪くなった

市内で昨年6月～9月の4か月間に熱中症で救急搬送された患者数は、40人にのびります。

年齢層別では、高齢者だけでなく、若年層でも発生しており、幅広い年代で注意が必要です。

発生場所別では、屋外16件、屋内24件と、熱中症になるのは、炎天下での運動や屋外作業だけではなく、時間帯別では、午後9時以降に発生したケースも。冷房を適切に使用しないと、夜間でも熱中症になる場合があります。

熱中症の危険度「暑さ指数」をチェック



熱中症の危険度を判断する「暑さ指数(WBGT)」※が、高いほど、注意が必要です。

指数が高い日は、こまめな水分・塩分補給や休憩を心がけましょう。

暑さ指数(WBGT)

危険

気温35℃～WBGT31～

厳重警戒

気温31℃～35℃未満 WBGT28～31

警戒

気温28℃～31℃未満 WBGT25～28

注意

気温24℃～28℃未満 WBGT21～25

安全

気温～24℃未満 WBGT～21

※WBGTとは

人体の熱バランスに影響する「気温」「湿度」「日射・放射」「風」の要素を取り入れた指標のこと。

熱中症(特別)警戒アラートに注意

熱中症の危険性が極めて高いときに発表される「熱中症警戒アラート」に加え、前例のない危険な暑さに対する「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。

県内、全14か所の観測地点で、翌日の気温が著しく高くなり、熱中症による重大な健康被害のおそれがある場合に発表されます。

危険な暑さから、自分と周りの人を守りましょう。

熱中症特別警戒アラート

- 県内全域で指数35以上
- 過去に例のない危険な暑さへの予防を徹底するために発表

前日 14:00頃 発表

熱中症警戒アラート

- 指数33以上の地区
- 熱中症予防を促すために発表

前日 17:00頃
当日 5:00頃 発表

避暑施設

「クーリングシェルター」を活用しましょう

危険な暑さを避けるため

熱中症を防ぐため、暑さを避けて休憩を取れる施設「クーリングシェルター」を、市役所・図書館などに開設しました。

アラート発令時は

外出を控える

熱中症特別警戒アラートが発表されるなど、危険な暑さが予想されるときは、できるだけ外出を控え、暑さを避けましょう。

やむを得ず外出するときは

外出する際に危険な暑さに見舞われた場合や、自宅に冷房設備がない場合は、水分補給をしっかりと行うとともに、クーリングシェルターを活用するなどして、熱中症を予防しましょう。



市内の クーリングシェルター (～10/23予定)



施設名	所在地	利用可能時間	休館日等による除外日
市役所	本町1-100-1	8:30 ~ 17:15	土曜日、祝日
総合福祉センター	春日町3-10		休館日
図書館	高萩8-1	9:30 ~ 17:50 (土日祝は 17:00まで)	月曜日(祝日の場合は翌日) 資料整理日等の休館日

※今後、民間の協力事業所も追加予定。詳細は市ホームページをご覧ください。

市報たかはぎ × 高萩まつり



市制施行70周年記念 高萩まつり

7/27 (土) 10:00 ~ 20:30

70周年を祝う記念イベント「高萩まつり」を盛り上げ、応援していただける皆方を募集しています。

■問合せ

高萩まつり実行委員会 事務局(観光商工課内)

☎ 23-7316

(一社)高萩市観光協会 ☎ 23-2121

✉ info@takahagi-kanko.jp



「流し踊り」参加者"募集"



▶日時 7/27(土)
[流し踊り] 18:45 ~ 予定

▶参加資格 5人以上の団体
※4人以下は要相談

▶申込方法 電話またはメールで申し込み。

「協賛金」"募集"



特別協賛(花火): 1口10万円以上
協賛 : 1口1万円以上

※特別協賛(花火)は、花火打ち上げ時に社名披露

※特別協賛・協賛頂いた皆様は、まつりチラシ裏面で披露
(7/12申込分までに限る)



5/23
(木)



水戸ホーリーホック 市PR大使 表敬訪問 & サイン会

市役所

ホームゲーム「高萩市の日」(6/16開催)PRのため、楠本拓海選手・落合陸選手が市役所を訪れました。同日、PR大使のサイン会が行われ、多くの市民が駆け付け、応援しました。当日は、落合選手のアシスト、楠本選手のゴールにより、見事に勝利を収めました。



5/26
(日)



飯能新緑ツーデーマーチ

埼玉県飯能市

友好都市である飯能市を多くの市民が訪れ、水と緑の自然豊かな街並みを歩いて、楽しみながら交流を深めました。



6/15
(土)



高萩の昔話と伝説 ～昔ばなし～

穂積家住宅 ※まちづくり支援金事業

高萩民話の会ほおずきにより、高萩に伝わる民話や伝説が語られ、民話かるたやカレンダーとともに、多くの人が楽しみました。



6/16
(日)



ミュージアムコンサート 朗読会

歴史民俗資料館

「1日10分のごほうび」をテーマに、作品が感情たっぷりに読み上げられました。お客さんは、澄んだ語りとピアノの音色に聞き入りました。



北茨城消防本部との職員派遣交流

消防署

当市と北茨城市による消防機能の広域化を見据え、消防体制の連携・協力を推進するため、両市で職員派遣交流を開始しました。

新しい教育委員会 委員が任命されました

6月30日をもって山崎 貴志さんが退任され、新たに鷺 真由美さんが任命されました。

任期は、前任者の残任期間である令和7年3月31日までです。



さぎ まゆみ
鷺 真由美さん



ずいほうそうこうしょう
瑞宝双光章
—地方自治功労—

おだ のぶお
小田 信雄 さん
(元県農業総合センター
副センター長兼管理部長)

おめでとうございます

令和6年 高齢者叙勲

昭和36年から平成9年3月までの長きにわたり、県職員として、県北地域の農村活性化に多大な貢献をされました。農村地域の高齢化の進行などの課題に対して、新しい農業担い手育成モデル事業等を通して、担い手の確保・育成に尽力されました。

人権擁護委員を紹介します

令和6年7月1日付けで瀧野恵子さんが人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。

人権問題でお困りのときは、人権相談所または人権擁護委員までご相談ください。

たきの けいこ
瀧野 恵子 さん(安良川)

【人権相談所】

水戸地方法務局 日立支局内 ☎0294-21-2253
【開設日】 毎週火、木曜日 9:00～15:00

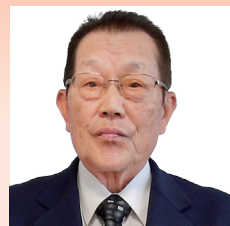
【人権擁護委員】

鈴木 充弘さん(安良川) 蛭田 隆久さん(上手綱)
鈴木 積穂さん(下君田) 石川 典子さん(下手綱)

令和6年度 統計調査功労者



◆市長表彰
いせだ としお
伊勢田 俊男 さん



◆市統計協会会長表彰
やまぐち たけし
山口 猛 さん

お仕事 魅力紹介



～コミュニケーションと提案～ 現場をとめるな

株式会社アクティオ高萩営業所は、1995年に上手綱に開設。まちづくりに必要な建設機械のリース・レンタルを中心に、現場とコミュニケーションをとり、困りごとへの最適な提案を行いながら、さまざまなニーズに応えています。

特に、土木・建築現場では欠かせない「水中ポンプ」は、創業当時の原点であり、いつでも提供できるよう整備され、台風や大雨等の災害時にも迅速な復旧に活用されています。

楽しく明るい環境の営業所では「現場をとめるな」をモットーに、お客様からの依頼にすぐ対応できるよう、建設機器管理が徹底されています。

「地域に寄り添い、観光・お祭りや災害対応を通して、地域に貢献したい」と営業の薄井さん。市と災害協定も結んでおり、地域に密着した企業として、これからも歩んでいきます。



株式会社アクティオ高萩営業所

さかいずみ しんべい
所長 酒泉 晋平
住所 上手綱3266
TEL 24-1411

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

有料広告

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

有料広告

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32声」より

今日 パパお弁当 全部

おててで食べたのかなあ・・・

はると 4歳

とんがりコーンのところまで行こう!!

ひろと 5歳

パパのお弁当袋に、食べ終わったお弁当箱と未使用の割りばしが入っているのを見て。

幼稚園の園庭にあったカラーコーンを見て。



はぎハピHP

萩っ子 つどいの広場

■問合せ 萩っ子つどいの広場 ☎24-8885

総合福祉センター2F 開館 9:30～12:00／13:00～15:30 ◆対象 未就学児と保護者

5/9
(木)

読み聞かせ 高萩読み聞かせグループ



大きな絵本の読み聞かせ・パネルシアターなど、みんなで歌って楽しく過ごしました。

イベント案内(予約制)

8/8(木) 10:30～11:00 予約 7/8(月) 9:00～

作ってみよう★いないいないばあ おはけ

ヒモをひっぱると、おばけが「ばあ！」

一緒にカワイイおばけを作りませんか?

8/29(木) 10:30～11:00 予約 7/29(月) 9:00～

姿勢からキレイに!骨盤体操

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ませんか。

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

キュウリのような見た目、実はカボチャの仲間のズッキーニ。

カロテン、ビタミンC、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれており、疲労回復、免疫力の向上、新陳代謝を良くすることから、夏風邪・夏バテ防止にも効果的です。

油で炒めると栄養素の吸収率が良くなるので、お肉や他の野菜と炒めるのもおすすめです。

今の時期、ぜひ取り入れたい食材の一つです。



子育てカレンダー

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

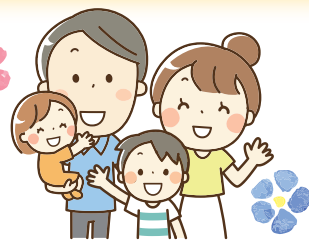
7月

日付	イベント・行事	時間	予約制
11日(木)	🔄 バルーンアートショー＆作ってみよう	10:30～11:00	●
15日(月・祝)	🔄 休館日		
16日(火)	🔄 14:30まで開館		
	総 すくすくサロン	9:45～11:30	●
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13:00～開館)	9:45～11:30	●
23日(火)	総 すくすく助産師相談	9:00～12:00	●
	認 教育相談室「はすてる」	13:30～16:30	●
25日(木)	🔄 フルートとチェロとピアノのコンサート	10:30～11:00	●
27日(土)	図 おはなし会	11:00～	

8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	●
6日(火)	総 すくすくサロン	9:45～11:30	●

子育て インフォメーション



就学 の 相談

令和7年度に就学予定のお子さん
で、特別支援学校・学級への入学等
を就学時健診前に相談したい場合
は、学校教育課へご連絡ください。

■問合せ 学校教育課 ☎23-1135



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

- 発達・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・話の内容が理解できない など



●対象

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

●日時 ※予約制(各日3組)

7/23(火) 13:30～
9/10(火) 9:30～

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129



親子すこやか宿泊研修

▶日時 9/21(土) 14:00～22(日) 13:00

※現地集合・解散

▶場所 常陸太田市 西山研修所
(常陸太田市稲木町1699-8)

▶対象 母子家庭の母と子
(年長児～中学2年生)

▶料金 1,000円(1世帯)

▶定員 50人 ※定員超は抽選

▶申込方法

8/9(金)までに、
県母子寡婦福祉連合会へ
FAX / 郵送で申し込み。

【FAX】029-221-8618

【宛先】〒310-0065 水戸市八幡町11-52

県母子寡婦福祉連合会 宛



■問合せ 県母子寡婦福祉連合会
☎029-221-7505

児童扶養手当の支払日

7月11日(木)

※5・6月の2か月分が支払われます

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

公民館 講座

夏休み企画★

キッズ・親子料理教室

料理体験を通じて、自分で作る楽しさや
食べ物の大切さを感じてみませんか。

▶日時 8/9(金) 9:45～13:00

【受付】9:15～

▶場所 総合福祉センター2階 調理室

▶対象 年長児～小学生
※小学3年生以下は要保護者同伴

▶料金 親子1組 700円(保険料含む)

子ども1人増 +300円

子どものみ参加 1人 400円

▶定員 先着 15人程度

▶持ち物 ●エプロン ●三角巾 ●マスク
●筆記用具 ●上ばき(子ども用)

▶メニュー ●牛肉とやさいの彩りプレート

●中華風卵スープ

●寒天でつくるにんじんゼリー

▶申込方法

7/31(水)までに、健康づくり課へ
電話 / メールで申し込み。

【メール】kenkou@city.takahagi.lg.jp
[件名] キッズ・親子料理教室

必要事項 ①参加者氏名 ②生年月日
③住所 ④電話番号

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



申込フォーム



予防接種は大切な命を守るもの



予防接種の対象となる病気は、その病気にかかると生命にかかわり、重症化したり、重い合併症を引き起こしたり、後遺症が残ることがあります。このような病気からお子さんを守るため、お子さんの体調がよい時に、早めに予防接種を受けましょう。

定期予防接種のスケジュール例(R6.4/1現在)

ワクチン名	接種回数	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳
ロタウイルス	2																								
	3																								
小児用肺炎球菌	4																								
B型肝炎	3																								
五種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風、ポリオ、ヒブ)	4																								
BCG	1																								
麻しん風しん(MR)	2																								
水ぼうそう	2																								
日本脳炎 ※1	4																								
二種混合(ジフテリア、破傷風)	1																								
子宮頸がん ※2 (ヒトパピローマウイルス)	3 ※3																								

■は接種対象期間。期間内は、**無料**で接種できます。

- ※1 接種勧奨を差し控えている間に接種対象であった平成19年4月1日以前生まれで、20歳未満の人は接種回数の不足分を無料で受けられます。
- ※2 接種勧奨を差し控えている間に接種対象であった平成9年4月2日～20年4月1日生まれの子供は、無料で受けることができます。(令和7年3月まで)
- ※3 9価ワクチン(シルガード9)の初回接種が15歳未満の場合、2回接種で完了できます。



7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
健康診査	25(木)・26(金)・29(月)	15:00～15:30 受付	市民(女性のみ) ※予約制
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	12(金)	10:00～11:30	希望する人 ※詳しくは県赤十字血液センター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

「椅子に座って行う体操」 ～指引っ掛けの体操～



- ① 両手の指を軽く曲げる。
- ② 肩の力を抜いて、胸の高さで両手の指を組む。息を吐きながら、左右に5～6秒引っ張りあう。

- ③ 左右の指を組みかえて、同様に行う。

✎ 左右の指は、できるだけ深く引っ掛けて、その指が離れないように、力を込めて引っ張りあう。

〈効果〉握力と腕を上げる力を強くし、つかまる・引き寄せる筋力を高める。

ご相談ください

ひきこもり専門相談・家族教室



ご自身が抱えている悩みや不安を専門家に相談してみませんか。

また、同じような悩みを持つご家族が交流できる場として「家族教室」を開催しています。

【専門相談】要予約 ※無料

▶対象 長期にわたり、家族以外との交流や活動がみられない状態のご本人、そのご家族

▶日時 7/12(金)・9/13(金)・11/8(金)・
R7.1/10(金)・3/14(金)
13:00～14:00

▶相談員 公認心理士・保健師

【家族教室】要予約 ※無料

▶対象 長期にわたり、家族以外との交流や活動がみられない状態のご家族

▶日時 7/12(金)・9/13(金)・10/17(木)・
11/8(金)・12/19(木)・
R7.1/10(金)・2/20(木)・3/14(金)
14:00～15:30

▶相談員 保健師

■申し込み・相談場所・問合せ

日立保健所(日立市助川町2-6-15)

☎0294-22-4196

健康コラム

訪問看護は、病気や障がいなどで通院が困難な人に対し、専門的なケアを提供するサービスです。

具体的には、主治医の指示に基づいて保健師・看護師・理学療法士等が家庭を訪問し、体調の確認、点滴や酸素吸入の点検、医療に必要な機器の管理を行います。

訪問看護の活用により、専門的なアドバイスが受けられ、自宅で判断に迷うことも少なくなり、

訪問看護について

また、主治医との円滑なコミュニケーションを保つことができます。

特に病院から退院した時などに利用すると、自宅で点滴をしながらの生活も可能となるなど、継続的な看護が受けられるようになり、より安定した生活を維持しやすくなります。

詳しくは、かかりつけの医師またはケアマネジャーへお問い合わせください。

県北医療センター高萩協同病院 訪問看護ステーションてつな すずき れいこ 鈴木 玲子

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。

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



有料広告

国民健康保険・後期高齢者医療制度 新しい保険証の発送

■問合せ 市民課 ☎23-2117



7月中旬以降に、簡易書留で郵送します。

【有効期間】8/1(木)～R7.7/31(木)まで

R6.12/2以降、現行の保険証は発行されません。

医療機関等を受診する際は、マイナンバーカードを保険証として利用登録後に、ご利用ください。

※詳細は、新しい保険証に同封します。



医療費が高額になりそうなときは



限度額認定証の交付を受けると、支払いが自己負担限度額までになります。

マイナンバーカードを保険証として利用することで、限度額認定証の交付手続きが不要となります。

▶**申込方法** 新しい保険証と印鑑をお持ちの上、市民課窓口へ申し込み。

- ▶**その他**
- 70歳以上は、所得によって限度額認定証が不要な場合があります。
 - 後期高齢者で自動更新に該当する人は、新しい保険証に同封します。

【限度額認定証の有効期限】7/31(水)まで

介護保険料のお知らせ

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

介護保険料は、住民税額決定後に確定します。

6月に住民税額を決定し、7月に介護保険料額を確定した後、納付書または通知書を郵送します。

※国の制度改正により、令和6年度から保険料額が改定されました。

詳細は、送付される通知書をご確認ください。

▶**対象** 65歳以上

納付方法	発送時期
口座振替・納付書で納付	7月中旬
年金から天引き	8月上旬



R6～8
介護保険料

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

募集

市長杯争奪軟式野球大会

- ▶ 期 間 8/25～9/8までの毎週日曜日【雨天順延】
- ▶ 場 所 市民球場・サンスポーツランド高萩
- ▶ 対 象 市内在住・在勤者で、25人以内の編成（監督含む）
※市外・学生は、4人まで
- ▶ 参加費 7,000円（1チーム）
- ▶ 申込み 7/12（金）までに、申込書をメールに添付し、
生涯学習課へ申し込み。
✉ shougai@city.takahagi.lg.jp
※申込書は、市ホームページで入手。



全国小中学生ウエイトリフティング大会

日本国内の若き小中学生ウエイトリフターによる大会を自由に観覧できます。

▶ 期日

7/13（土）

全国小学生ウエイトリフティング交流大会

7/14（日）・15（月・祝）

全国中学生ウエイトリフティング選手権大会

▶ 場所

文化会館（入場無料）

5/19
（日）

高萩バドミントン大会

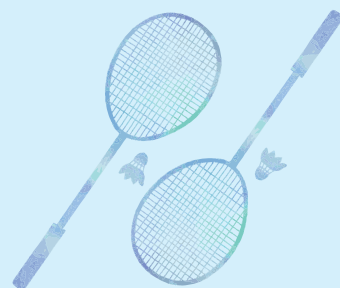
📍 市民体育館

男子

優勝 渡辺 博之・小河原 英樹ペア
準優勝 いしだ まさかず・ゆみの しょうへいペア
第3位 はしむら たつひこ・えのもと ゆうじペア
橋村 龍彦・榎本 裕治ペア

女子

黒沢 由佳里・寺門 美樹ペア
寺山 順子・えのもと あきこペア
びかい らんぜ・たかくら かなペア
備海 蘭世・高倉 加奈ペア



6/1~7
（土）（金）

珂北高等学校野球大会

📍 市民球場

優勝 茨城キリスト教学園高校
準優勝 太田第一高校
第3位 明秀学園 日立高校
多賀高校



在宅介護慰労金

在宅で寝たきりや認知症の高齢者を介護する人に、慰労金を支給します。

▶対象 R5.8/1～R6.7/31までの1年間で、下記のすべてに該当する人。

介護者	要介護3以上の高齢者を6か月以上継続して在宅で介護している
要介護者	介護者・要介護者が、市民税非課税世帯、市税等の滞納がない 介護保険サービス（デイサービス・ヘルパーなど）を利用していない ※7日以下のショートステイを除く ①・②の合計が年30日以下 ①ショートステイ利用日数 ②医療機関の入院日数

▶支給額 ●要介護3 3万円
●要介護4以上 10万円

▶申込方法 8/1(木)～30(金)に、高齢福祉課窓口へ申し込み。(土日祝除く)

▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



介護用品購入費 助成

介護用品（紙おむつなど）の購入費を助成します。

▶対象 ●市内在住で、要介護4・5の認定を受けた65歳以上の高齢者を在宅で常時介護する人。
●高齢者・介護者ともに市民税非課税世帯。

▶助成額 月 2,500円の助成券

▶取扱店 市指定の8店舗

▶申込方法 高齢福祉課窓口で申し込み、または担当のケアマネージャーへ相談。

▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



くらし何でも 無料相談

日常生活の悩みや困りごとの相談に、専任相談員が電話で応じます（秘密厳守）。

▶日時 月～土 10:00～17:30（日・祝日除く）

▶問合せ ライフサポートセンターいばらき ☎0120-786-184



保育のお仕事サポート

- 保育の仕事に就きたい方の就職
- 復職のあっ旋・保育士資格の取得支援
- 学生向けの保育の魅力発信イベント
- 現役保育士の就労継続サポート など

▶問合せ いばらき保育サポートセンター ☎029-350-5137



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 7/21(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・12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)



7/16～8/31 夏の事故ゼロキャンペーン

重点事項

☑自身の健康状態が活動に適しているかを確認しよう

☑事前に天気予報などで、気象海象を確認しよう

☑ライフジャケットを着用しよう

▶問合せ 茨城海上保安部 交通課

☎029-262-4106

8/1～8/7 水の週間

水の大切さ・重要性を考えてみませんか。

期間中は、市庁舎東側を青色にライトアップ。(日没～21:00)

▶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。



あいばるホール 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



あいばるホール 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



あいばるホール 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



ブライダル & フェューナラル
アイパルグループ



65歳以上 路線バス運賃 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、購入前に生涯現役推進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。

※「でんてつハイカード」払い戻し期限は9/30(月)まで。

▶日時 ● 7/30(火) 9:45 ~ 13:00
● 8/8(木) 9:30 ~ 12:00

▶場所 総合福祉センター

▶問合せ 生涯現役推進課 ☎ 23-1125



市営霊園「一般墓地」

▶対象 市内に引き続き1年以上住所があり、遺骨を祀るために墓地が必要な人(祭祀主宰者)

▶申込方法 環境市民協働課窓口へ申し込み。

▶持ち物 印鑑、遺骨を持っていることを証明する書類（埋火葬許可証 など）

「合葬式墓地」も随時受付しています



▶問合せ 環境市民協働課 ☎ 23-7031



空き地・空き家の適正管理

放置したままにすると、火災・害虫の発生など、周辺に迷惑をかけます。所有者は、定期的に現地を確認し、適正に管理しましょう。

▶問合せ 環境市民協働課 ☎ 23-7031

8月 農地パトロール強化月間

荒廃農地の把握・発生防止や違反転用の実態調査のため、農地パトロール（利用状況調査）を行います。

農地への立ち入りを行う場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

▶問合せ 農業委員会事務局 ☎ 23-7319



住宅浸水対策費 助成

台風・ゲリラ豪雨などによる自宅・敷地への浸水を防ぐため、防水板の設置工事費を助成します。

▶助成額 工事費の3/4（上限額30万円）

▶問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215



国民年金保険料 免除

国民年金保険料の納付が困難な場合、所得に応じて保険料の納付が免除または猶予されます。

免除等の承認期間（一部免除承認期間は、納付すべき保険料を納付した期間に限る。）は、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金の受給要件を満たす期間にも含まれます。

失業者は、所得に関係なく該当する場合があります。

▶申込方法 市民課窓口へ申し込み。

▶持ち物 ● 本人確認書類
（写真付き1点・写真なしの場合2点）

● 雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証の写し
（失業を理由に申請する場合）

▶問合せ 市民課 ☎ 23-2117



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座です。

受講者にはサポーターバッジを差し上げます。

① 7/24(水)	養成講座	13:00~15:00 総合福祉センター 2階 研修室
② 8/21(水)	ステップアップ講座	※全2回コース

※①を受講済の場合は、②のみ受講可。

▶申込方法 7/17(水)までに、
高齢福祉課へ電話で
申し込み。

▶定員 先着30人 ※無料

▶問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080



住まいの無料相談会

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士が応じます。

▶日時 8/20(火) 10:00 ~ 16:00

▶場所 那珂市中央公民館 講座室
（那珂市福田1819）

▶申込方法 7/22(月)までに、いばらき電子申請・届出サービスで申し込み。

電子申請が難しい場合は下記へ。

▶問合せ 県土木部 都市局 住宅課
☎ 029-301-4755



社会福祉協議会 職員募集

- ▶日時 【1次試験】8/3(土) 能力検査・小論文
【2次試験】8/31(土) 面接
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶受験資格 ●H6.4/2以降生まれで、4年制大学を卒業・R7.3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 7/24(水)までに、必要書類を郵送または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



離職者・求職者向け 公共職業訓練受講者 募集

- ▶対象 事前にハローワークに求職を申し込み、選考試験後に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)
- ▶申込方法 8/7(水)までに、ハローワーク高萩へ申し込み。

【機械CAD・OA基礎科】定員15人(無料託児5人まで)
製図・機械設計の基礎知識、AutoCAD操作、Word・Excelの基本操作を学び、資格取得を目指す。

- ▶期間 9/2(月)～12/27(金)
- ▶場所 泰栄エンジニアリング株式会社
(日立市助川町1-13-23)

【ビジネスパソコン基礎科】定員18人
Word・Excelの基本操作・情報セキュリティの知識を習得し、CS試験の合格を目指す。

- ▶期間 9/2(月)～12/27(金)
- ▶場所 NPO法人 フェイスアップひたち
(日立市幸町1-11-3)

- ▶問合せ 県立日立産業技術専門学院
☎0294-35-6449



第1回 高萩ふるさとまつり ※まちづくり支援金事業

- ▶日時 7/28(日) 15:00～20:00 ※小雨決行
- ▶場所 JR高萩駅 西口広場(イトーヨーカドー跡地)
- ▶内容 ●ステージイベント
●お楽しみ大抽選会 など
- ▶問合せ 高萩ふるさとまつり実行委員会 佐藤
☎080-2064-3107



クラフトフェア in 高萩 ※まちづくり支援金事業

- ▶日時 8/3(土) 10:00～17:00
8/4(日) 10:00～15:00
- ▶場所 市民体育館
※各自スリッパをお持ちください。
- ▶内容 ●無料体験コーナー
●ステージイベント
●スタンプラリー など
- ▶問合せ クラフトフェア事務局 江本
☎080-3257-0648

夏休みこども無料映画会

- ▶作品名 「ドラえもん のび太の地球交響楽」
ちきゅうシンフォニー
- ▶日時 8/11(日・祝)
①10:00～ ②14:00～
【開場】各30分前
- ▶場所 文化会館 ホール
- ▶対象 市内在住・在勤・通園・通学している人
※未就学児は要保護者同伴
- ▶定員 各回 先着650人 ※申込不要
- ▶問合せ 文化会館 ☎23-7411

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

特進
ST
コース

2年次
特進
ST
コース

特進
S
コース

特進
A
コース

本校 HP

明秀学園日立高等学校 TEL 0294(21)6328

有料広告

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

お茶・海苔・茶道具・お引物類
差し上げます

(株) 大貫園 〒318-0032 高萩市大和町2-49
☎0293-22-3247

有料広告

暮らしの情報



はたちの集い実行委員 募集



県警察官 採用試験

高萩警察署で説明会を随時開催中です。

- ▶ **申込期間** 8/9(金) 17:00まで
- ▶ **申込方法** インターネットから申し込み。
- ▶ **問合せ** 高萩警察署 警務課
☎ 24-0110

- ▶ **内容** 「はたちの集い」(R7.1/12予定)の企画・準備・運営など
- ▶ **期間** 8月～R7.3月
- ▶ **対象** H16.4/2 ～ H17.4/1生
- ▶ **募集人数** 20人程度
- ▶ **申込方法** 7/25(木)までに、生涯学習課へ電話またはメールで申し込み。
- ▶ **問合せ** 生涯学習課 ☎ 23-1132
✉ shougai@city.takahagi.lg.jp



自衛官募集

コース	特徴	対象	申込期間
自衛官候補生	自衛官候補生として教育を受けた後、任期制の自衛官として勤務	18歳以上 33歳未満 ※採用予定月の末日現在 33歳未満	年間を通じて実施
一般曹候補生	部隊の中核で活躍する将来の曹たる隊員を養成		① 9/3(火)まで ② 10/1(火)～11/28(木)
航空学生	海上自衛隊のパイロット・戦術航空士、航空自衛隊のパイロットを養成	海: 18歳以上 23歳未満 空: 18歳以上 24歳未満	9/5(木)まで
防衛大学校 学生	自衛隊のリーダーである幹部自衛官を養成	18歳以上 21歳未満	推薦・総合選抜 9/5(木)～9/9(月) 一般 10/17(木)まで
防衛医科 大学校	医学科 学生	18歳以上 21歳未満	10/9(水)まで
	看護学科 学生		10/2(水)まで
陸上自衛隊 高等工科学校 学生	高度なテクノロジー教育により、国際社会でも活躍できる陸上自衛官となる人材を養成	17歳未満の男子 ※中卒(見込)を含む	推薦 10/1(火)～11/29(金) 一般 10/1(火)～R7.1/16(木)

▶ **問合せ** 自衛隊 茨城地方協力本部 日立出張所 ☎ 0294-21-1524

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

通信制高校 (広域通信・単位制)

生涯第一... 第一学院高等学校 高萩校

【中学生の方】「オープンスクール」
7月27日(土)・8月31日(土)10:00～12:00
■お申し込みは電話・メール・ホームページからお願います。
【転校をご検討中の方】「個別相談会」受付中
■高校生活に不安や心配を抱えている方、第一学院高等学校では7月中に転校の手続きをすれば、同級生と同じタイミングで卒業が目指せます。
■お気軽にご相談ください。

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



図書館

■問合せ 図書館 ☎23-7174



図書館



電子図書館

七月(文月)

日	月	火	水	木	金	土
30	①	2	3	4	5	⑥
7	⑧	9	10	11	12	⑬
14	15	⑬	17	18	19	⑮
21	⑮	23	24	25	26	⑮
28	⑮	30	⑮	1	2	⑮

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

イベント

大人のための朗読会

7月13日(土) 10:30～

▶場所 2階 大会議室
作 品 志賀直哉 著「転生」他
読み手 朗読の会 にじいろ

大人のための読書会

7月13日(土) 14:00～

▶場所 2階 大会議室
テーマ 太宰治 著
「駆け込み訴え」
を読む



おはなし会

7月27日(土) 11:00～

▶場所 児童室
絵 本 おばけのてんぷら
紙芝居 ひかりの星
パネルシアター セタ

ぱっくん人形劇

7月28日(日) 10:30～

▶場所 2階 大会議室
人形劇 おおきなかぶ



・プロジェクト・モリアーティ (1) 絶対に成績が上がる塾

斜線堂有紀 著 kaworu 絵
／朝日新聞出版

・戦争は、
ジョゼ・ジョルジュ・レトリア 文
アンドレ・レトリア 絵
／岩波書店

・おしごとそうだんセンター

ヨシタケシンスケ 著
／集英社

・菜箸でフレンチ
阿川佐和子・タサン志麻 著
／マガジンハウス

・難しいことはわかりませんが、 50歳でも農業を始められますか？

深瀬貴範 著／淡交社

おすすめの冊

きゅうきゅうばこの絵本

WILL こども知育研究所 編・著 川原瑞丸 絵／金の星社

「ドアに指をはさんだ」「暑くて、頭がクラクラする」など、小さなお子さんによく起こるケガ・急病・事故の応急手当・予防のポイントを、イラストとともにやさしく解説。

電子書籍の 楽しみ 軽量粘土で作るかわいいペンギン

ヨシオミドリ 著／誠文堂新光社

子育て姿がかわいいコウテイペンギン、パンクな見た目のイワトビペンギン、水族館などでおなじみのフンボルトペンギンなど、軽量粘土のかわいいペンギンのオブジェの作り方を、鳥が好きな作者が紹介。



公民館

■問合せ 生涯現役推進課 ☎23-1125

※4月から中央公民館は総合福祉センター内へ移転しました。

展示 公民館クラブ作品展

各クラブが制作した作品を展示しています。
ぜひご覧ください。



▶期間 通年

▶場所 総合福祉センター 1・2階 展示スペース

▶展示作品(クラブ名)

- 俳句(俳句「萩の会」)
- 書道(かな書道クラブ)
- 絵画(彩の会)
- 写真(高萩デジカメ写真クラブ)

〈俳句〉俳句「萩の会」選

こどもの日昔はみんな子沢山

はまなす 玫瑰

現代の子どもたちの幸せを願いながら、子沢山の時代を懐かしむひととき。

ネモフィラの光の海に夏の霧

みやび

海浜公園のネモフィラの丘一面にペールのような霧のかかる幻想的な風景。

蜜の市新樹の下に還る白磁

うたこ 謡子

若葉の季節、市で白磁の器を選んでいる作者。白と緑の対比がうつくしい。

市民のための

無料相談

■行政相談(申込不要)

日時：7/11(木)・25(木) 13:30～15:00

場所：市役所2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：7/16(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：7/18(木) 13:00～15:00

場所：総合福祉センター2階 会議室

申込み：7/17(水) 16:00までに

電話で社会福祉協議会へ。

定員：先着5名

※一般相談員(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

13:00～16:00

●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>

・介護サポーター5名 1万5,000円

・匿名1名 2,000円

<物品預託>

・匿名1名 未使用紙オムツ 2袋

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

7月 6(土)・7(日)・
14(日)・15(月・祝)・
21(日)・27(土)・28(日)

8月 4(日)・12(月・祝)・
13(火)・14(水)・15(木)・
18(日)・25(日)

●花貫クリーンセンター ☎22-4318

日曜救急医療当番医

(一次救急医療機関名)

【時間】9:00～16:00

7月

日	病院・医院名(所在地)	電 話
7日	滝川医院(春日町)	(23)3100
14日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
21日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
28日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366

8月

日	病院・医院名(所在地)	電 話
4日	おじま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
11日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
18日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
25日	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・市内採取物・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6年6月1日現在(前月対比)

人口 25,783人(-32人)

男 12,881人(-16人)

女 12,902人(-16人)

世帯 11,395世帯(+4世帯)

5月 出生数 10人(+ 4)

死亡数 46人(+ 1)

転入 55人(- 7)

転出 51人(-66)

※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

(R6.5.31現在)(前年比)

人身事故発生件数 13人(- 3)

死者数 1人(+ 1)

負傷者数 14人(- 5)

萩っ子の作品展

あおぞら
保育園
くじらぐみ



「畑仕事 ～リリと草抜きがんばるぞ!～」

4月から畑で大切に育てているじゃがいも・さつまいも・夏野菜を自由に描き作品にしました。

畝づくり、苗植え、草抜き、水やりなど、畑に足を運ぶたびに「花が咲いた!」や「赤ちゃんなってるよ!」など、苗の生長や変化を喜んでいきます。

お世話をしているヤギのリリが、草をたくさん食べる姿を見て「リリは草抜き上手だな～」とつぶやく子どもたち。

「収穫したら…」と期待する気持ちを膨らませながら一生懸命畑仕事に取り組んでいます。

ここが自慢 地域力

高萩ウォーキングクラブ



■連絡先

☎080-9351-0964 (会長 増田)

ウォーキングを通して、主に市内の歴史や文化、自然や人との関わりを楽しむ同クラブ。月に1回程度、6～9kmの距離を無理のないスピードで歩いています。

5/30には、新緑ウォーキングと題し、青々とした空の下、花貫ふるさと自然公園を出発、花貫溪谷や汐見滝吊り橋を巡りました。

「ウォーキングは道具も要らず、気軽に行える全身運動。普段は車で通る場所も、歩くと違う景色が見えてきます」と増田洋会長。

ウォーキングは、体への負担がかりにくく、体力の向上・健康維持に繋がります。また、人とのコミュニケーション機会が増えるので、心身のリフレッシュにも有効です。市内の自然や文化を感じながら、一緒に楽しく歩いてみませんか。



ビーチバレーボール大会

- ▶日時 8/3(土)・4(日)
9:30～ ※雨天決行
▶場所 高戸前浜海岸 特設コート



■問合せ 高萩ビーチバレー実行委員会 樫村

☎080-1119-2233



お知らせ

高萩海水浴場

- ▶期間 7/27(土)～8/18(日)
※8/3(土)～水上アスレチック(関根川河口)
▶場所 高戸前浜海岸
▶禁止事項 バーベキュー、花火、キャンプ、ドローン



海の安全情報
Maritime Information and Communication System



■問合せ (一社)高萩市観光協会 ☎23-2121
✉info@takahagi-kanko.jp

～今年は水上アスレチックも!～

