

2024

9

No.776

市報たかはぎ

Takahagi

認知症の人も、そうでない人も、
一緒に暮らしていくために



人は誰でも年を重ね、その過程でさまざまな病気、ケガになる可能性があります。

その一つに、認知症があることをご存じですか。

さまざまな原因で、脳の機能が低下する「認知症」

しかし、認知症は急に何もできなくなってしまうわけではありません。

その人らしさが失われてしまうわけでもありません。

認知症の人も、そうではない人も、全ての人が住み慣れた地域で、その人らしく共に生きられる、活力ある共生社会。



オレンジ色は、日本の認知症支援のシンボルカラー。

暖かさを感じるオレンジは、「手助けします」という意味が込められています。

9月は認知症月間。認知症について、考えてみませんか。

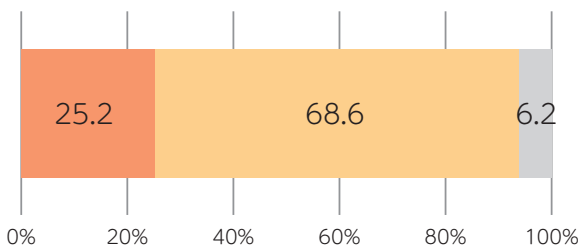
問合せ

高齢福祉課

22-0080

認知症の相談先を知っている人

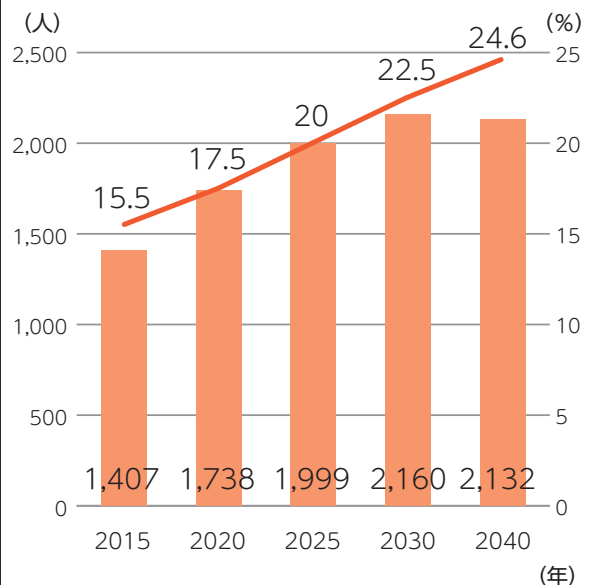
4人に1人



■ 知っている
 ■ 知らない
 ■ 無回答

将来は…

高齢者の4人に1人が認知症？



■ 認知症高齢者数
— 高齢者に占める認知症割合

● 認知症を取り巻く市の状況 (市高齢者福祉計画より)

● 認知症に「理解」を そのための「気づき」を

認知症になっても、その人らしく生きるには、周囲の理解が必要です。

そこで、理解を深めるきっかけの一つとして、「認知症サポートバッジ」が作られました。

外見からでは分かりにくい認知症。

「約束したことが分からない」「帰り道を忘れてしまう」などの困りごとを、地域での見守りや手助けで解決できることがあります。

このバッジを見かけたら、「こんにちは」

と優しく声をかけてみてください。

まずは、気に掛けることが、支援の一步に繋がります。

※認知症サポートバッジは、高齢福祉課の窓口で希望者に配布中です。

認知症サポートバッジ



見た目には現れない
状況を伝えるマーク

バッジの裏面は、氏名と
連絡先が記入できます。

● 認知症発見のポイントを 専門医に聞きました

日常生活で気づくポイントは

加齢に伴う物忘れでは、例えば、食事をしたときに、何を食べたかという「体験の一部」を忘れてしまうことがあります。

これに対して、認知症の記憶障害では、食べたこと自体「体験そのもの」を忘れてしまいます。

- ・その他にも、
- ・同じことを何度も言う
- ・人の名前が出てこない
- ・（病院などの）予約日を間違える・忘れてしまう

・怒りっぽくなり、近隣トラブルが発生するなど、
日々の生活の中で「おや？」と思うことを大切にしましょう。

離れて暮らす人の場合は

電話などで話して、会話がかみ合わない時があったら要注意。

認知症は、新しい記憶ができなくなる場合があり、昔の記憶をもとに話すため、職場や住んでいる場所が食い違ふことがあります。

また、意欲が低下し、これまでの趣味や活動をやめてしまうこともあります。

最後に、メッセージをお願いします

近くに居ても、離れて居ても、なるべく密にコミュニケーションを取り、これまでの様子との違いに気付くことが大切です。

そのような違いに気付いた時には、早めに、専門の医療機関へ相談しましょう。

治療により、物忘れ等の症状の進行が穏やかになり、また、その後の介護サービス活用により、ご家族の介護負担を軽減出来ます。

その結果、ご本人とご家族が良好な関係を保ちながら、認知症に向き合っていくけます。



認知症初期集中支援チーム
認知症サポート医

医学博士 富田 直樹 先生
とみた なおき

高萩それいゆ病院 精神科医長／
日本専門医機構認定 精神科専門医・指導医
精神保健指定医

市のサポート体制

市では、認知症について正しく理解を深め、本人やその家族を支援するため、様々なサポートに取り組んでいます。



認知症 初期集中支援チーム

保健師や社会福祉士等の専門職がチームとなり、サポート医の協力を得ながら、認知症で困っている人やその家族への相談支援を行います。

- ▶ **対象** 次のいずれかに該当する40歳以上の市民
- ・認知症が疑われるが、診断を受けていない
 - ・認知症の治療を中断している
 - ・医療・介護サービスを受けていない



たかの 高埜 社会福祉士 とみた 富田 医師 かなざわ 金澤 保健師

ぜひ、ご相談ください



行方不明者SOS ネットワーク事業

認知症の高齢者、障がいのある人などが行方不明になった時に、市・警察・消防・民間事業者のネットワークを利用し、早期発見・保護を図ります。

- ▶ **事前登録** 認知症や障がいなどで行方不明になる可能性がある人
- ＜登録情報＞ 氏名、住所、顔写真、特徴、家族の連絡先 など



認知症サポーター 養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援するサポーターを育てます。

認知症の基礎知識や対応方法を、寸劇などを交えて、楽しく学びます。



受講者には「認知症サポーターバッジ」をプレゼント



オレンジカフェ ほのぼの

地域の人や物忘れが心配な人、認知症の人やその家族、医療・福祉の専門職などが集まって、ゆったりと楽しい時間を過ごせる場所です。医療・介護の専門職に認知症のことや介護の相談ができます。

- ▶ **次回開催予定** 日時：10/17(木) 10：30～
場所：松岡地区公民館



認知症ガイド 「ケアパス」

認知症ガイド(ケアパス)は、認知症予防から人生の最終段階まで、状態に応じたケアの流れを紹介しています。

いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けられよいか、支援の流れを知ることができます。

- ▶ **配布先** 高齢福祉課窓口または、市ホームページから入手



認知症簡易チェック

パソコンやスマートフォンを利用して、認知症の簡易チェックができます。

映画上映会 『ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～』

▶ 日時：9/14(土) 13:30～15:30

▶ 場所：文化会館

▶ 料金：無料

ここが自慢 地域力

チームオレンジ高萩

令和5年に認知症の人やご家族、認知症サポーターらがチームを組み「チームオレンジ高萩」が発足。

誰もが住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症への理解を広め、地域住民がともに繋がり合うことを目指した活動をしているボランティアチームです。

活動の一つとして、毎月1回程度オレンジカフェに参加。オレンジガーデンに植えた花苗の手入れや健康体操など、内容は各回で様々です。「認知症の人やそのご家族、医療・福祉の専門職が集い、ゆったりと楽しい時間を過ごしています。ぜひ、お気軽にご参加ください」とメンバーの黒澤さん。

一人で悩まず、認知症や介護についてお話してみませんか。

■ 連絡先 高齢福祉課 ☎22-0080





ずいほうそうこうしょう
瑞宝双光章

— 郵政事業功労 —

ひろき しげみ
廣木 茂美 さん
(元特定郵便局長)

おめでとうございます

高齢者叙勲

(令和6年8月1日発令)

廣木茂美さんは、昭和31年から35年間の長きにわたり、至誠を尽くして職務に携わり、地域の郵政事業に多大な貢献をされました。

特定郵便局長として、地域の活性化に寄与するとともに、郵政事業の発展に尽力されました。



人と動物の共生を目指して いのちに「愛情」と「責任」を

愛するペットが最後まで幸せでいられるように、飼い主一人ひとりがマナーを守りましょう。



放し飼いをしない

散歩のときは必ずリードをつけましょう。
猫は屋内で飼いましょう。



飼い主を明示する

迷子になったときのために、名札やマイクロチップをつけましょう。



不妊・去勢手術をする

増えて管理ができなくなると、健康や生活環境を損ないます。病気の予防にも効果的です。



ふん尿の後始末をする

ふんは必ず持ち帰り、おしっこは水で洗い流しましょう。放置されると誰もが迷惑します。



しつけと飼養環境

無駄吠え防止や排泄のしつけ・毛の飛散・臭いなど、周りの人へ配慮しましょう。



最後まで飼う

最後まで愛情をもって飼えるかよく考えましょう。捨てるのは犯罪です。

※市や県動物指導センターでは、野良猫の捕獲や駆除は行っていません。

■ 問合せ 環境市民協働課 ☎ 23-7031

消防用ドローン 新規導入

更なる消防力の強化を図るため、消防用ドローンを導入しました。

上空からの情報収集活動、水難・山岳事故における要救助者の検索・救助などに活用されます。



宝くじ助成事業により 集会所の会議用机を整備

(一財) 自治総合センターが行う宝くじ社会貢献事業のコミュニティ助成事業を活用し、駒形集会所に折り畳み式の会議用机20脚を整備しました。

集会所の環境整備により、コミュニティの活性化につなげていきます。





7/27
(土)



高萩まつり

市制施行70周年記念事業

高萩の夏の風物詩。山車や神輿が会場を練り歩く中、多くの方がステージイベントや模擬店などを楽しみ、夏の思い出を刻みました。流し踊りでは、今年で生誕50周年を迎えた市民ばやしに合わせて、参加団体が踊りを披露。フィナーレには、花火が夜空を彩りました。

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。

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



7/14
(日)



「ちょこっと里山」体験

📍 高萩ユーフィールド (旧君田小・中学校)

竹で作った飯ごうで炭火のご飯を炊き、カレーを味わいました。竹とんぼなどの竹細工づくりを行い、自然の物を使い楽しく遊べることを体験しました。



7/28
(日)



宝くじ文化公演

📍 文化会館 ※市制施行70周年記念事業

「青春ときめきラブソング」をテーマに、岡本真夜・澤田知可子・相川七瀬&N響団友オーケストラのコンサートが盛大に開催されました。



7/28
(日)



高萩ふるさとまつり

📍 高萩駅前(イトーヨーカドー跡地) ※まちづくり支援金事業

「高萩の元気をふるさとまつりから」をモットーに開催。訪れた人は、ステージ・縁日・ゲームコーナーなど、第1回の開催となるお祭りを楽しみました。



8/3・4
(土) (日)



クラフトフェア in 高萩

📍 市民体育館 ※まちづくり支援金事業

県北地区のものづくり、市民や作家同士の交流を図り、陶芸・手芸・木工などの手作り品を通して、高萩の文化交流を盛り上げました。



7/27
(土)



8/18
(日)

高萩海水浴場 & ウォーターアスレチックパーク

📍 高萩海水浴場 (高戸前浜海岸)

透き通るような青い海と白砂青松のきれいな海岸線を形成する高萩海水浴場。県内初のウォーターアスレチックパークも登場し、ライフセーバーが見守る中、大人から子どもまで、誰もが夏の海を楽しみ、思い出の1ページを描きました。



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、言い間違いなどのつぶやきを、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33声」より

ここは地球だから広いよね～。

いくと 4歳

こども園に向かって
外を歩いていたときのひとこと。
高萩を「地球」と表現するなんてすばらしい。

ブレーメン食べるの？

みこと 5歳

「冷麺食べたいな～」とつぶやいた
母への素朴な疑問。



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 9:30～12:00／13:00～15:30 ◆対象 未就学児と保護者

7/25
(木)



フルートとチェロと
ピアノのコンサート

23組の親子が参加し「となりのトトロ」「アンパンマン」の曲に合わせて、体を動かしながら楽しんでいました。

イベント案内(予約制)

10/24(木) 10:30～11:00 予約 9/24(火) 9:00～

つどリンピック

エッフェル塔・セーヌ川など、パリに行った気分で運動遊び。
さあ行こうよ、Bon Voyage！

10/31(木) 10:30～11:00 予約受付中
おもちゃの回収1人10品まで受付中

おもちゃのとりかえっこ ※当日参加も可能

お家で遊ばなくなったおもちゃを持ち寄って、
「とりかえっこ」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ご相談ください。

豆知識

9月に旬を迎える「^{ほうすい}豊水」。

果樹の中でも、ソルビトール(糖分)が多く含まれており、喉を保湿し、潤いを与えてくれるので、これからの季節、空気が乾燥し喉の調子が悪い時や風邪をひいたときに効果的です。

豊水は赤梨の品種に属し、熟すにつれて、果皮色が緑色から黄土色、赤茶色へと変わります。

熟した豊水は、酸味が抜けているので、酸味がある梨をお好みの人は、果皮色を見て選ぶとよいでしょう。



子育てカレンダー

9月

日付	イベント・行事	時間	予約制
5日(木)	🌀 レインボーおはなしの会	10:30～11:00	●
10日(火)	総 🌀 すくすくサロン	9:45～11:30	●
10日(火)	📞 教育相談室「はすてる」	9:30～12:30	●
12日(木)	🌀 ファーストサイン	10:30～11:00	●
16日(月・祝)	🌀 休館日		
17日(火)	🌀 14:30まで開館		
19日(木)	🌀 赤ちゃん教室「はみがきと食習慣」 (参加者以外は13:00～開館)	9:45～11:30	●
22日(日・祝)	🌀 休館日		
23日(月・休)	🌀 休館日		
24日(火)	総 🌀 すくすく助産師相談	9:00～12:00	●
26日(木)	🌀 ヒロ子さんのエプロンシアター	10:30～11:00	●
28日(土)	📖 おはなし会	11:00～	

10月

日付	イベント・行事	時間	予約制
1日(火)	総 🌀 すくすくサロン	9:45～11:30	●
	総 🌀 栄養・歯科相談	10:30～11:30	●
2日(水)	総 🌀 1歳6か月児健診	13:00～14:00	
	総 🌀 2歳児歯科健診	14:00～15:00	
3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
📖 図書館 ☎ 23-7174
📞 たかはぎ認定こども園 ☎ 22-2476

子育て インフォメーション



改正 児童手当制度

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

10月からの制度改正で、10月分(12月支給)から、支給内容が一部変更されます。
※8月下旬ごろに世帯主へ通知を郵送。
内容を確認し、期限内に養育者が申請しましょう。

新たに申請が必要な場合

下記のどちらかに該当し、
R6.9月分の児童手当を受給していない人
◆制度改正前に、所得上限を超過していた
◆末子が高校生年代以上(18歳到達後の年度末まで)

△公務員の受給者は、職場へ申請しましょう。
市から重複受給した場合は、返還が必要です。

児童扶養手当の支払日

9月11日(水)

※2か月分(7・8月)が支払われます。

■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129



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

- 発育・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 市内在住の年少児～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)

9/10(火) 9:30～
11/26(火) 13:30～

■予約・問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

新小学1年生の健康診断

9月中旬までに、対象者へはがきで通知します。

- ▶日程 受付 13:00～
【東小学校・松岡小学校】10/7(月)
【秋山小学校】10/9(水) 【高萩小学校】10/10(木)
- ▶場所 総合福祉センター

- ◆指定日に受診できない
- ◆9月末までに健康診断の通知が届かない
⇒ 教育総務課(☎23-1131)へ問合せ
- ◆特別な支援が必要な児童の就学相談
⇒ 事前に、学校教育課(☎23-1135)へ問合せ



子育て中の方のための 再就職準備セミナー

「子育てしながら働きたい!」人を応援します。
まずはお話だけでも聞いてみませんか。

- ▶日時 10/23(水) 10:00～(1時間程度)
- ▶場所 ハローワーク高萩2階 会議室
※先着10人 ※Zoom参加可

- ▶申込方法 10/16(水)までに、
下記のどちらかで申し込み。
●ハローワーク高萩 窓口 / 電話
●左上QRコード



■問合せ ハローワーク高萩 ☎22-2549

子育て世代
包括支援
センター

すくすくにご相談ください

妊婦・乳幼児の相談

- ▶対象 妊婦・乳幼児の保護者
- ▶内容 ●母子健康手帳の交付
●妊娠・発育・発達などの相談

相談先 健康づくり課(総合福祉センター内)
☎24-2121

子育て・幼稚園・保育園の相談

- ▶対象 18歳未満と保護者
- ▶内容 ●子育て・幼稚園・保育園の相談
●地域の子育て事業の紹介

相談先 子育て支援課(市役所1階)
☎23-2129



相談窓口一覧

スポーツのお知らせ

■ 問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

募集

体力づくり市民歩く会

▶期日 10/14(月・祝)【開会式】8:45～
※小雨決行・荒天中止

▶コース 約8.1km

- ①市役所 → ②安良川南交差点 →
③常磐線 地下歩道 → ④ワークマン →
⑤海岸線 → ⑥高浜スポーツ広場 →
⑦海岸線 → ⑧関根川河口 →
⑨高萩陸橋 → ⑩市役所



高萩清松高校 ウェイトリフティング インターハイ出場

全国高校総体(インターハイ)ウェイトリフティング大会が長崎県諫早市で行われ、高萩清松高校2年の胡麻田明選手が出場。

男子102キロ超級にて、第4位の成績を収めました。



募集

市民総合体育大会

開会式 9/29(日) 8:30～

▶対象 市内在住・在学・在勤の人

バドミントン大会

- ▶期 日 9/29(日)
▶場 所 市民体育館
▶参 加 料 1人
男子 1,300円 女子 1,000円
▶申込方法 9/20(金)までに、市民体育館窓口へ申し込み。



■問合せ スポーツ協会 バドミントン部 櫻村
☎090-6035-0112

ソフトテニス大会

- ▶期 日 10/6(日) 8:30～17:00
【予備日】10/20(日)
▶場 所 高浜スポーツ広場 テニスコート
▶対 象 市内在住・在学・在勤、連盟登録者
▶参 加 料 各ペア 一般 1,600円
高校生 800円
中学生 400円
▶申込方法 9/8(日)までに、申込書を添えて高浜スポーツ広場窓口へ申し込み。

■問合せ スポーツ協会 ソフトテニス部 滝田
☎090-6497-5224

バレーボール大会 (女子の部)

- ▶期 日 10/20(日)
▶場 所 市民体育館
▶参 加 料 1チーム 3,000円
▶申込方法 10/4(金)までに、下記へ電話で申し込み。



■問合せ スポーツ協会 バレーボール部 加藤
☎090-6024-3993

募集

オクトーバー・ラン & ウォーク2024

スマホアプリを利用して、
「ウォーキング」累計歩数
「ランニング」累計走行距離
をランキングで競う、全国総参加型
オンラインスポーツイベントです。

- ▶期間 10/1(火)～31(木)
▶賞品 【参加者全員】
全国スポーツ用品店で
使える割引クーポン
※歩数・走行距離に応じた
割引クーポンあり



参加はこちら



7/20 (土) 飯能市 サッカー交流試合

📍 サンスポーツランド高萩

小学6年生の高萩市サッカー選抜チームと友好都市である飯能市のチームによる「かぶと争奪交流試合」が行われました。



防災コーナー



■ 問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215

9月は「防災月間」 災害に備える

9/1は関東大震災が発生した日で、台風被害も多い時季であることから「防災の日」と定められました。
昨年9月の台風13号では、本市も甚大な被害を受けました。「もしも」に備えて、災害時の情報収集や避難方法、備蓄について確認しましょう。

地震に備え、家具類を固定する

不安定な家具や背の高い家具は、転倒しないようにL字金具やワイヤーなどを使用して壁に固定しましょう。



非常時持ち出し品を準備する

飲料水・食料・貴重品・ヘルメット・衣類・軍手・懐中電灯・タオル・携帯ラジオ・携帯充電器・予備電池・常備薬 など
※乳児がいる家庭はミルク・紙おむつ・哺乳瓶なども用意しましょう。
※食品・飲料水は賞味期限の確認も忘れずに行いましょう。



マイ・タイムラインを作る

自分や大切な人の命を守るため、避難行動計画「マイ・タイムライン」を作成し、いつ・どこへ・どのように避難するか整理してみよう。

- 水害・土砂災害時に自宅が安全か確認しよう。
- 災害伝言ダイヤル「171」など、災害時の安否確認手段・避難場所を決めよう。
- 自宅付近の避難場所・経路を確認しよう。

マイ・タイムラインの作成はこちら▶



防災アプリ

災害に関する情報を一度に確認できる便利なアプリです。インストールして災害時に備えましょう。



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

メニュー



防災行政無線



災害・避難所情報





65歳以上の方等 新型コロナウイルスワクチン接種



10/1から、現在流行しているJN.1系統に対応したワクチンの定期接種が始まります。
接種を希望する人は、下記を確認して接種しましょう。

- ▶対象
 - 65歳以上の人
 - 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがある、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(いずれも身体障害者手帳1級程度)
- ▶期間 10/1(火)～R7.1/31(金)
- ▶費用 自己負担額 3,500円程度(医療機関により異なる)
- ▶ワクチンの種類 JN.1系統の成分を含む1価ワクチン
- ▶接種方法
 - 市内医療機関で接種 医療機関へ予約。医療機関に備え付けの市の予診票を記入し、接種。
 - 市外医療機関で接種 健康づくり課窓口で申請。市発行の接種券・予診票をお持ちの上、医療機関へ予約後に接種。
 - 生活保護受給者 健康づくり課窓口で申請。市発行の免除券・予診票をお持ちの上、医療機関へ予約後に接種。

接種できる市内医療機関

- 石川内科クリニック ● 内田医院(かかりつけ患者のみ) ● おじま内科・消化器内科クリニック
- 安良川クリニック ● 県北医療センター高萩協同病院 ● 高萩クリニック ● 高萩それいゆ病院
- 滝川医院 ● たばたクリニック ● 松岡クリニック ● やすらぎの丘温泉病院

※対象者以外の任意接種も可。全額自己負担で、金額は医療機関により異なります。

市内在住の妊婦・
生後6か月～18歳の人
へも接種費助成

- ▶費用
 - 生後6か月～18歳の人 接種費の半額を自己負担
 - 妊婦 自己負担なし



※詳細は、市ホームページをご確認ください。

9/10～16 自殺予防週間



かけがえのない大切な命を守っていくために

- 気づき 家族や仲間の声に
気づいて声をかける
- つなぎ 早めに専門家へ相談
するように促す
- 傾聴 本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける
- 見守り 温かく寄り添いながら、
じっくり見守る



9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)	11(水)	13:00～14:30	市民(*予約制)
栄養・歯科相談	10/2(水)	10:30～11:30	
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	17(火)	13:00～16:00	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

背中・横腹の筋肉のストレッチと強化。
体のひねり範囲の拡大と強化。

「椅子に座って行う体操」 ～脊柱ひねりの体操～

- ① 右手を左肩に置き、
左手を右腕の下から
すくうようにして
右肩をつかむ。
(肘が上下重なるように)



- ② 両足をしっかり踏ん張る。
①のまま右側にゆっくりひねり、
右側のお尻に体重を移しながら
15～20秒保持する。



- ③ 反対側に体をひねり、同様に行う。



体をひねる時、息は止めない。
肩に痛みのある人は、痛みのある方を上にする。
腰痛のある人は、体のひねりで痛みが増すおそれ
があるため注意。

健康マイレージ& 元気アップ! いいばらき



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

生活習慣の改善や運動習慣の定着を図るため、スマートフォンでの健康づくりを推進しています。

アプリを利用してポイントをためると、県産品が当たる抽選会や電子マネーがもらえます。楽しみながら健康を維持しましょう。

県内 第4位 669人

※R5年度ダウンロード数

どんな機能があるの？

- 毎日の歩数・消費カロリー・血圧・体重管理
- 健診や各種がん検診受診日の記録
- 健康マイレージ対象事業参加でポイント獲得
- ・ シルバーリハビリ体操
- ・ 健康フェスタ
- ・ 認知症や介護予防の映画会
- ・ 健康に関する公民館講座 など

健康コラム

現在日本では、がんによる死亡者数が年々増加しており、4人に1人ががんで亡くなっていることをご存知でしょうか。

胃、大腸、肝臓、膵臓など消化器系のがんが多く、中でも大腸がんで亡くなる人がとても増えています。

がんは早期発見、早期治療により治る確率が高くなるため、検診を受けることはとても大切です。

大腸がん検診を受けましょう

す。胃がん、肺がん、乳がんなどの検診に比べ、大腸がんの検診は便を提出し、便潜血を検査するだけなので、体への負担もありません。また、毎年受け続けるだけで大腸がんによる死亡を6割近く減らせると報告されています。

大腸がんで命を落とす人が一人でも減るように、毎年、大腸がん検診を受けましょう。

当院、健康管理センターでお待ちしております。

県北医療センター高萩協同病院 統轄病院長補佐 稲川 智

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 コスモス おむつ おしり拭き 午睡用敷布団 掛布団 健康 手ぶら 保育 哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

LINE QRコード メール QRコード 電話 QRコード



総合福祉センターまつり

中央公民館が総合福祉センターに移転したことに伴い、公民館まつりと健康フェスタを同時開催します。

▶日時 10/5(土) 9:00～16:00
6(日) 9:00～15:00

▶場所 ●総合福祉センター
●リーベロたかはぎ

●●● 公民館まつり ●●● ■問合せ 生涯現役推進課 ☎23-1125

公民館クラブの作品展示やステージ発表(書道・写真・絵画・舞踊・カラオケ・朗読など)

●●● 健康フェスタ ●●●

10/5 ●明治安田生命によるQOL健診
(生活習慣・血圧・体組成・野菜摂取量
・立ち上がりテスト)
●心の健康づくり講演会

10/6 ●お薬手帳の使い方、お薬相談
●血管年齢、脳年齢、体組成等の測定
●ヘルスロード、健康アプリの案内
●歯周病予防の講演会、介護相談と映画上映

募集 口腔がん検診 ※要予約

口腔がんは、初期の自覚症状がほとんどありません。この機会に、専門医によるチェックを受けてみませんか。

▶日時 10/6(日) ①9:30～②10:00～
③10:30～④11:00～
⑤11:30～

▶対象 40歳以上 ▶料金 無料

▶定員 先着40人

▶申込方法 10/4(金)までに下記へ電話で申し込み。

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

募集 フレイル^{*}測定会 ※要予約

ご自身の心身機能レベルを測定してみませんか。リハビリ専門職・栄養士のアドバイスも受けられます。

※フレイルとは、加齢により心身の機能が低下した状態。
▶日時 10/6(日) ①10:00～②11:00～
③13:00～④14:00～

▶対象 40歳以上 ▶料金 無料

▶定員 先着100人

▶申込方法 10/4(金)までに下記へ電話で申し込み。

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

10/1～
(火)

MyRide のるる 運行時間延長・利用エリア拡大 定時定路線バスの減便

My Ride のるる 新たな実証運行を開始します。

10月1日(火) から、My Rideのるる運行時間の延長・一部利用エリア拡大の実証運行を開始します。

実証期間 10月～R7.1月

朝と夕方時間帯の
新規運行

・平日の7:30～8:30および15:00～19:00(計5時間)
・新しく乗降可能なバス停「758_高萩清松高校前」を追加
(17:00～19:00のみの発着。)

呼出方法 7:30～8:30および15:00～19:00はアプリ呼出のみ(電話受付無し)。

定時定路線バスが減便となります。

物価高や原油価格の高騰にあわせ、運転士不足が深刻な問題となっている現状のなか、働き方改革法の改正による運転士の勤務時間の規制強化もあり、10月1日(火) から茨城交通(株)のバスが減便となります。

減便後の運行時間は、茨城交通(株)のホームページをご覧ください。

■問合せ 茨城交通日立オフィス ☎0294-32-7380



茨城交通HP
(MyRideのるる)



茨城交通HP
(時刻検索)

暮らしの情報



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 9/30(月) 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



9月 屋外広告物美化強化月間

9月に違法広告物の一斉簡易除却を行います。

広告物を表示する際は、県条例に基づく許可が必要です。設置場所・面積により許可条件が異なりますので、下記へお問い合わせください。

▶問合せ 都市建設課 ☎23-7032

屋外広告物の設置には許可が必要です！



障害者就職面接会

▶日時 9/18(水) 13:00 ~ 15:30

【受付】12:30 ~

▶場所 国民宿舎「鵜の岬」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



調停 無料相談

金銭・土地・事故・夫婦・相続など民事・家事紛争の調停手続きに、各裁判所・調停委員が応じます。

▶日時 10/5(土) 10:00 ~ 12:00

▶場所 日立市女性センター

(日立市鮎川町1-1-10 らぽーるひたち4階)

▶問合せ 日立調停協会 坪和 ☎090-1801-6249



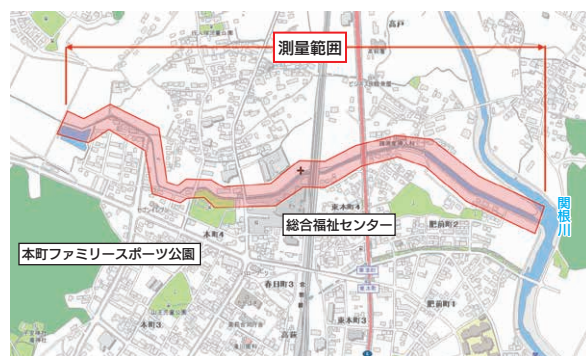
玉川 調査・測量

準用河川「玉川」の調査・測量を行っています。

調査員が私有地に立ち入ることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

[調査会社] 三井共同建設コンサルタント株式会社

▶期間 11月中旬ごろまで



▶問合せ 都市建設課 ☎23-7043

急傾斜地・溪流 調査・測量

県は、土砂災害防止法に基づき、市内の急傾斜地・溪流の調査を行っています。調査員が私有地に立ち入ることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

※調査員が建物内へ入ることはありません。

[調査会社] 株式会社ニュージェック

▶期間 R7.3月中旬まで

▶内容 ●ポール・テープによる簡易測量

●写真撮影

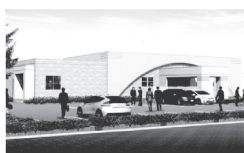
▶問合せ 県高萩工事事務所 河川整備課

☎22-2250

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 & フェューナール
アイパルグループ



花壇づくり支援団体 募集

花壇づくりによる花いっぱい運動を継続・新規で取り組む団体・学校を支援します。支援団体は審査選考の上、決定します。

▶助成額 5万円以内

▶申込方法 9/30(月) までに、応募書類を提出。

【郵送】〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38

チャレンジいばらき県民運動 宛※当日消印有効

【メール】info@challenge-ibarakiki.jp

※申込書は、事務局ホームページから入手。

▶問合せ チャレンジいばらき県民運動事務局

☎029-224-8120



となりのまちから from 日立市・東海村



郷土芸能の祭典 ひたち秋祭り

特設野外大ステージで、全国各地の郷土芸能の競演を堪能できる秋の一大風物詩です。

▶日時 10/5(土) 10:30 ~ 19:45

10/6(日) 11:00 ~ 18:00

※上記時間内にリハーサル等も含まれます。詳しいスケジュール・出演時間は日立シビックセンターホームページでご確認ください。

▶場所 日立シビックセンター 新都市広場 (日立市幸町1-18)

▶出演者 上妻宏光、郡上おどり保存会 ほか

▶問合せ 日立シビックセンター 交流事業課

☎0294-24-7711



大空マルシェ2024

東海村の歴史と文化の魅力を次世代に伝える「大空マルシェ」を開催します。

▶日時 10/5(土) 10:00 ~ 17:00

▶場所 大神宮、村松虚空蔵尊 (東海村村松1および8)

▶内容 クラフト品販売・フードコート・ライブステージなど

▶問合せ 大空マルシェ実行委員会 (東海村観光協会内)

☎029-287-0855

高萩美術協会展

▶日時 9/15(日) ~ 22(日) 9:00 ~ 17:00

※初日 13:00 ~ 最終日 16:00まで

▶場所 リーベロたかはぎ

▶問合せ 高萩美術協会 中村 ☎090-9373-8432



高萩小学校 創立150周年記念式典

高萩小学校創立150周年記念式典を開催します。

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

記念事業への協賛も募集しています。

▶日時 10/12(土) 9:00 ~ 【受付】8:30 ~

▶場所 文化会館

▶問合せ 創立150周年記念事業実行委員会事務局
(高萩小学校内) ☎22-3073



9月末 難病患者福祉見舞金

難病患者の生活支援を目的に、難病患者福祉見舞金(年1万円)を支給します。未申請の人は、早めにお手続きください。見舞金は11月に支給します。

▶対象 市民で、下記をお持ちの人

- 一般特定疾患医療受給者証
- 指定難病特定医療費受給者証
- 小児慢性特定疾病医療受給者証

▶申込方法 9/30(月)までに、下記をお持ちの上、社会福祉課窓口で申し込み。

- 各種受給者証 ●印鑑
- 本人名義の口座番号が分かるもの

▶問合せ 社会福祉課 ☎23-7030



難病フェスタ2024

▶日時 10/6(日) 12:30 ~ 15:30 ※無料

▶場所 セキショウ・ウェルビーイング福祉会館

(水戸市千波町1918)

▶内容 講演会・患者体験発表・医療等相談 など

▶問合せ 県難病団体連絡協議会 ☎029-244-4535

※ZOOM視聴可
ID: 860 7249 2647
PW: 646906

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)

第一学院高等学校 高萩校

【中学生の方へ】「オープンスクール」のご案内
9月28日(土)・10月26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申し込み(※予約制)。
【転校をご検討中の方】「個別相談会」随時受付
■高校生活に不安や心配を抱えている方は第一学院高等学校で転校の手続きをすれば、同級生と同じタイミングでの卒業が目指せます。
■どうぞ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@daichigakuin.ed.jp
URL: www.daichigakuin.ed.jp 教育相談担当

暮らしの情報



明治大学マンドリン倶楽部 チャリティー演奏会

創部100年を迎える明治大学現役学生のマンドリンオーケストラによるチャリティー演奏会を開催します。

▶日時 9/22(日) 15:30～
【開場】14:45

▶場所 文化会館

▶料金 2,500円 ※全席自由

▶購入方法 文化会館・田所書店で販売中

▶問合せ 文化会館 ☎23-7411



飯能まつりツアー 参加者募集

友好都市 埼玉県飯能市の歴史や文化を知り、交流を深めてみませんか。



▶期日 11/3(日) ※雨天決行

▶内容 ●飯能まつり見学

●ムーミンバレーパーク自由散策

▶対象 市内在住・在学・在勤の人

▶定員 先着 40人

※中学生以下は要保護者同伴

▶参加費 4,000円(申込時)

▶申込方法 9/20(金)までに環境市民協働課窓口へ申し込み。※平日8:30～17:00

▶問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

文化祭展示作品 募集

文化祭に出展する展示作品を募集します。

▶募集作品

【写真】半切～全紙・額装 ※1人2点以内

【美術】日本画・油彩・水彩・版画 など(50号まで)
彫塑(展示可能な状態で搬入) ※1人1点以内

【書道】136cm×35cm以内。内容・縦横自由。
軸装、額装(県展サイズ可)

【俳句】短冊掛、額装 ※1人2点以内

【華道】 ※1人2点以内

※応募多数の場合、作品数の上限あり。

▶申込方法 10/15(火)までに、下記へ電話で申し込み。

▶問合せ 文化協会事務局(生涯学習課内)
☎23-1132



ハーモニーたかはぎ 会員募集

男女共同参画社会の推進・実現に向けて、活動してみませんか。

▶活動内容 火曜夜に定例会を実施(1時間程度)

(月1回) ●事業内容の検討・情報交換

●男女共同参画啓発セミナー・
ポスター展 など

▶問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



離職者・求職者向け 公共職業訓練受講者 募集

パソコンスキルの基本・応用、Web作成の基礎を身につけ、CS試験の合格を目指します。

【パソコン・Web基礎科 DX推進スキル】定員14人

▶期間 11/1(金)～R7.2/28(金)

▶場所 NPO法人フェイスアップひたち(日立市幸町1-11-3)

▶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

▶料金 無料(テキスト代などは自己負担)

▶申込方法 10/15(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

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

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 貴 園 〒318-0032 高萩市大和町2-49
☎0293-22-3247



図書館

■問合せ 図書館 ☎23-7174



図書館



電子図書館

九月(長月)	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	1	2	3	4	5

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に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



新刊案内

・農家が教える
わくわくニンニクづくり
農文協 編
／農山漁村文化協会

・きれいに生きましょうね
90歳のお茶飲み話
草笛光子 著／文藝春秋

・岩波ジュニア新書
フレーフレー! 就活高校生
高卒で働くことを考える
中島隆 著／岩波書店

・シルバー川柳
光るジジババ編
笑いあり、しみじみあり

みやぎシルバーネット・
河出書房新社編集部 編
／河出書房新社

・ひとのなみだ
内田麟太郎 文・nakaban 絵
／童心社

イベント

大人のための朗読会

9月14日(土) 10:30～ ▶場所 2階 大会議室
作 品 高村光太郎 著「智恵子抄」
読み手 朗読の会ぱるれ

大人のための読書会

9月14日(土) 14:00～ ▶場所 2階 大会議室
テーマ 「尊敬するあの人」

おはなし会

9月28日(土) 11:00～ ▶場所 児童室
絵 本 ふしぎなカサやさん
紙芝居 いもころがし
パネルシアター ポンタのてがみ



おすすめの一冊

年300日旅するアラサー夫婦 くぼたび流 暮らす旅のしおり

くぼたび 著／KADOKAWA

人気観光地食べまくり旅、サービスヤバイ宿、神テーマパーク…。旅YouTuberくぼたびが、実際に行ってきた日本全国のおすすめスポットを紹介。読めば旅したくなること請け合いです。

電子書籍の楽しみ

ママの時間割。

住まいと暮らしの雑誌編集部 編／主婦と生活社

子育てに、家事に奮闘しながら、夢をかなえたママたちの時間の使い方とは? 日々、雑務に追われて自分のためにコーヒー1杯ゆっくりいれて飲む時間もない、そんながんばりやの人たちへ。



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。

新公民館クラブ ピラティスクラブ



人気の公民館講座
「美ボディピラティス
編」が公民館クラブに
なりました。

免疫力アップ・姿勢
改善・ストレス解消な
どに効果があります。

■問合せ 生涯現役推進課 ☎23-1125



ご興味がある人は、下記へ
お問い合わせください。

〈俳句〉 俳句「萩の会」選

予定なき明日と言ふ日心太
予定のない日の複雑な心情に、心太がつるりと涼しく寄り添ってくれている。

明日からは帰農の日々や夕焼空
うつくしく燃えるような夕空。明日から帰農する作者の意気込みが伝わる。

妹と楽しき頃のソーダ水
ソーダ水を飲みながら、若い頃も年を重ねた今も、楽しい話が尽きない姉妹。

ていこ 楽峰

香春

市民のための

無料相談

■行政相談(申込不要)

日時: 9/12(木)・26(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

●秘書広報課 ☎23-7321

■年金相談と年金請求(予約制)

日時: 9/17(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: 9/19(木) 13:00 ~ 15:00

場所: 総合福祉センター 2 階 会議室

申込み: 9/18(水) 16:00までに

窓口/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

■「法の日」司法書士法律相談

(現地・電話・Zoom開催)

法律相談(司法書士)

日時: 10/5(土) 10:00 ~ 15:00

場所: 日立市民会館

(日立市若葉町 1-5-8)

電話相談: ☎0120-187-643

申込み: Zoomのみ要事前予約▶

●茨城司法書士会

☎029-225-0111



♥ 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>

・匿名 3 名

6,000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

9月

8(日)・15(日)・16(月・祝)・
22(日)・23(月・祝)・29(日)

10月

6(日)・12(土)・13(日)・
14(月・祝)・20(日)・26(土)・
27(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

9月			10月		
日	病院・医院名(所在地)	電 話	日	病院・医院名(所在地)	電 話
8	たばたクリニック(高戸)	(20)5511	6	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
15	滝川医院(春日町)	(23)3100	13	やすらぎの丘温泉病院 (下手綱)	(24)1212
22	おじま内科・消化器内科 クリニック(東本町)	(44)6300	20	滝川医院(春日町)	(23)3100
29	高萩それいゆ病院 (上手綱)	(24)0770	27	高萩それいゆ病院 (上手綱)	(24)0770

●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8月1日現在(前月対比)

人口 25,710人(-48人)

男 12,841人(-26人)

女 12,869人(-22人)

世帯 11,396世帯(+2世帯)

7月 出生数 6人(± 0)

死亡数 38人(+ 7)

転入 52人(+ 7)

転出 68人(+23)

※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

(R6.7.31現在)(前年比)

人身事故発生件数 16人(- 7)

死者数 1人(+ 1)

負傷者数 20人(- 6)

萩っ子の作品展

高萩中
3年



「エヴァンゲリオン」の模写」

さいとう ももか
斎藤 百花

工夫した点は、模写と空想の空を
組み合わせたところです。



「初音ミクの模写」

ほりえ しずく
堀江 しずく

工夫した点は、淡い色で
まとめたところです。

※この作品は、ピアプロ・キャラクター・ライセンスに基づきクリプトン・フューチャー・メディア(株)のキャラクター「初音ミク」を描いた
ものです。

※本記事は、学校の授業で作成した模写作品を掲載することを、著作権元に確認しております。



シンいばらきメシ 総選挙



皆さんの投票で、茨城を代表する新たなご当地
グルメを決定します。

みんなで、高萩の代表グルメを応援しましょう！

- ▶日時 10/12(土)～14(月・祝) 10:00～
- ▶場所 県三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5-38)
- ▶事前投票 10/4(金)まで WEB投票

～高萩市代表グルメのご紹介～

一般料理部門

梅風味
副将軍唐揚
(古時計)



スイーツ部門

COPA DE BASCHEE
～飲むバスチーパフェ～
(おかしやQuemaQuema)



■問合せ 観光商工課 ☎23-7316

今月のプレゼント

■問合せ 秘書広報課 ☎23-7321

天然酵母のパンとおやつのお店 Teku-Teku



金・第2土曜 10:00～
最終火曜 17:00～
住所:東本町4-50-3
☎23-1281

天然酵母のかわいいパン(5名様)

天然酵母ならではのもちりしたパン
がおすすめのパン屋さん。

素材にこだわり、ひとつひとつ丁寧に
作っています。

■応募方法

- ①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤9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 9/27(金)まで ※当選者には引換券を発送します。

<ハガキ> 〒318-8511 秘書広報課
「市報9月号プレゼント」係
<メール> info@city.takahagi.lg.jp
件名「市報9月号プレゼント係」



応募フォーム

プレゼントを提供していただけるお店を募集中。
6月号は、34通の応募がありました。

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。



咲かせよう あなたの未来を
育てよう 慈しみの心を

令和7年度
看護学科
(3年課程)

看護学生 募集

推薦入学試験

- ◆学校推薦型選抜指定校制(指定校・一般校)
……………令和6年10月8日(火)
- ◆地域特定推薦……………令和6年10月8日(火)
- ◆学校推薦型選抜公募制…令和6年12月4日(火)

一般入学試験

令和6年12月4日(水)
※定員に満たない場合は、
一般入試の二次募集～
四次募集を実施します。



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

