

2025

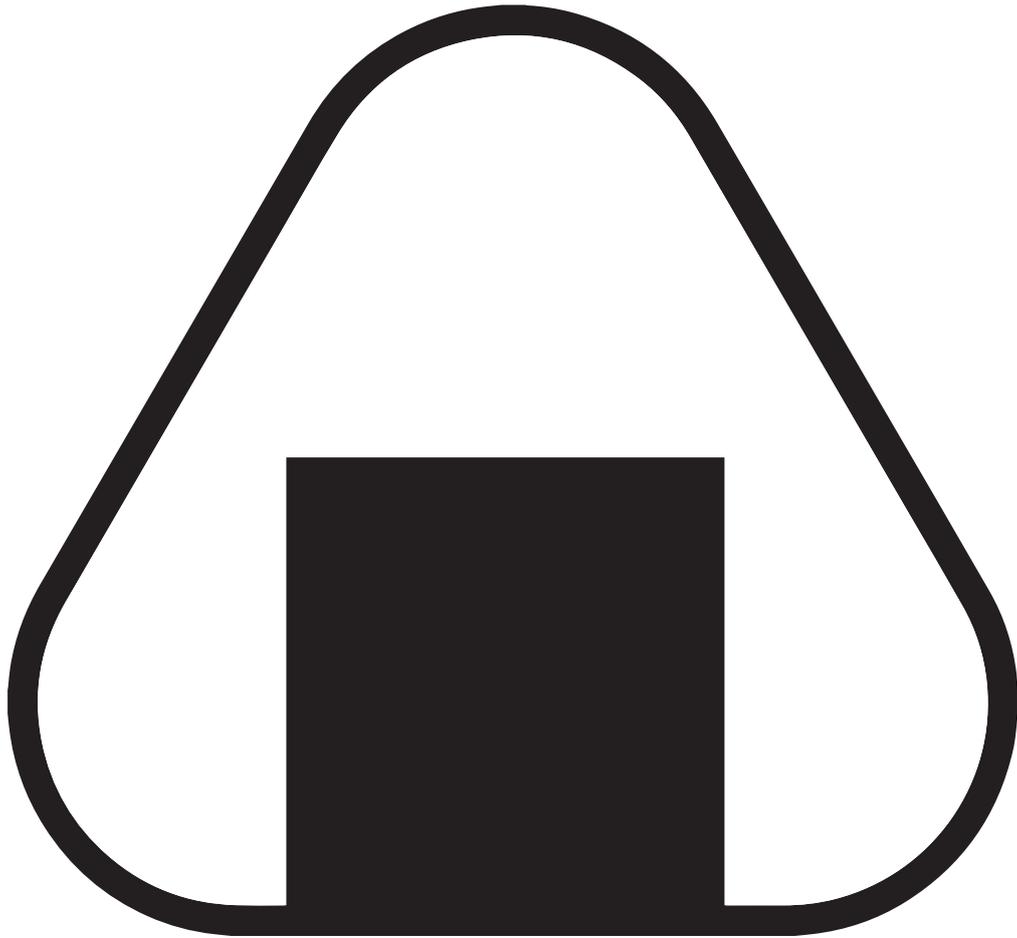
市報たかはぎ

6

No.785

Takahagi

「食べる」を考える



高萩市食生活改善推進員の皆さん



しっかりと
栄養バランス
の取れたご飯
が大事。

わかっていて
も忙しい……。

そんな人、多
いのではないで
しょうか。

日本人の平均寿命は
男性は81歳、女性は87
歳と、世界でもトップ
クラスの水準。

長く健康で元気に暮らす
ためには、生活に欠かせな
い「食べる」を考へることが、
ますます重要になります。

ライフステージが進むに
つれ、生活習慣も変化しま
すが、健康への意識を保ち続
ける必要があります。

6月は
『食育月間』

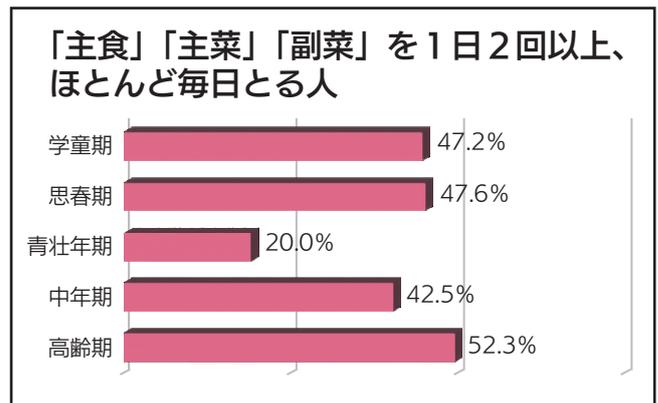
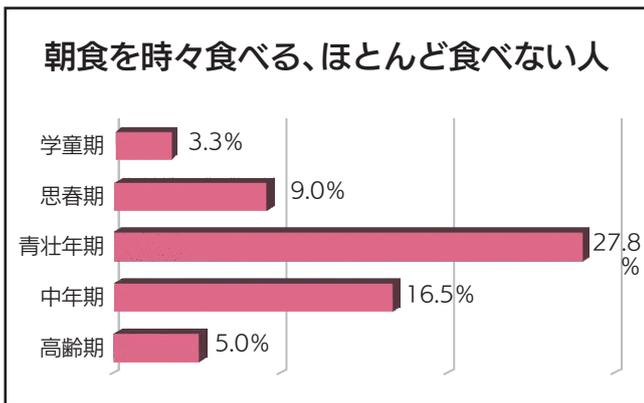
今月の特集では「食育」
について紹介します。



高萩市民の「食」の状況

健康たかはぎ21（第3次）市民アンケートより

学童期：7～12歳 思春期：13～18歳 青壮年期：19～39歳
中年期：40～64歳 高齢期：65歳以上



正しい食習慣を持ち、栄養バランスに配慮した食事をとることは、健康な身体づくりの基礎になります。アンケートから「若者の朝食欠食率の高さ」「栄養バランスの偏り」が見られるなど、食習慣の見直しが必要なのがわかります。

生涯を通して、「食べることの大切さ」、「食品の正しい知識」などを学ぶ必要があります。

7 災害に
そなえよう

8 食べ残しを
なくそう

9 産地を
応援しよう

10 食・農の
体験をしよう

11 和食文化を
伝えよう

12 食育を
推進しよう

しょうがい
食改さんに聞いてみた



普段の食事や生活でのポイントを、食生活改善推進員（通称：食改さん）に聞きました。

私たちの健康は、
私たちの手で

皆さんは、食生活の中で何か意識していることはありますか。

私たちが食生活改善推進員は、地域の中で、料理教室や塩分チェックなどの活動を通して、皆さんの健康づくりをお手伝いしています。
高萩市では、約40人のメンバーが、食育の推進と普及、啓発活動などを行っています。

忙しい毎日でも、
+αを大切に

毎日バタバタしていて、何かを口に入れるだけで精一杯。

そんなとき、少しでも「栄養バランス」を意識することが大切です。例えば、一日のエネルギー源となる朝ごはんですが、実は「たんぱく質」が不足しがち。

ゆで卵や牛乳をプラスするなど、そのひと手間が、未来の健康に繋がります。

無理なく楽しく
「食」を味わう

「子どもに『からあげ』や『ロッケ』ばかりをリクエストされて、塩分や脂肪分が心配」
「最近、野菜食べてないなあ」
「年を重ねると食べるのがおっくうになって…」
「食」の悩みは、年代や世帯構成によってさまざま。

大切なポイントは、できそうなことから、無理なく、継続して続けることです。

野菜を先に食べる。よく噛んで食べる。

調理の仕方を意識して、蒸したり、焼いたりする。そのひと工夫が、悩みの解決に繋がるかもしれません。

明日のあなたのために、できることから始めてみませんか。

食生活改善推進員は、一緒に活動する仲間を募集しています。
「食」を通して、地域の健康づくりの輪を広げてください。



■ 問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

ライフステージに応じた
健康づくりの取り組み

乳幼児や子どもに、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとする正しい食習慣、栄養バランスのとれた食生活や、食べ物の大切さを伝えます。
● 食に対する体験
● 親子料理教室
● 学校での食育指導

思春期・青壮年期
朝食欠食率の高さや野菜摂取量の低さなど、栄養バランスへの配慮が必要になる時期。
正しい生活習慣を身に付ける必要ががあります。
● 食育の普及啓発
● 農業体験

中年期・高齢期
筋力や運動能力、免疫力を維持するため、食事の量や栄養価に注意し、低栄養化を予防する必要があります。
● 食育の普及啓発
● ヘルシーキッチン
● 地域ぐるみ健康教室

高萩ブランドを通じた地産地消の取組みなど、地域力で食育に取り組みます。



健康たかはぎ21(第3次)より

食育ピクトグラム

持続可能な食を支える食育を推進するために、農林水産省より12の目標が定められ、それらを誰にでもわかりやすく伝えるために作成されました。

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう



4/5
(土)



**三世代交流ふれあいスポーツ
フェスティバル**
📍 さくら宇宙公園

市スポーツ推進委員が、三世代で楽しめるニュースポーツ体験を実施。満開の桜の下約300人の参加者が、「モルック」をはじめとした各種目を楽しみました。



4/13
(日)



花貫ダム 点検放流
📍 花貫さくら公園

ダムの出水期を迎える前に、安全に放流が行えるかを確認する「点検放流」。
満開の桜の下、豪快な音としぶきが盛大な水のショーを作り上げました。



4/20
(日)



丹生神社の棒ささら
📍 丹生神社

現在地での建立220年と歴史ある丹生神社で、3体の獅子頭が奉納舞いを披露。
数々の歴史を見てきた地で、地域の平安と無病息災を祈りました。



4/23
(水)



高萩高校生 生け花を寄贈
📍 市役所

日本の伝統文化を学ぶ授業での作品を寄贈していただきました。(市役所ロビーで展示)
「見る人に感動や安らぎを届けられるように」と生けられた花が、皆さんを迎えます。



4/27
(日)



山菜まつり
📍 花貫物産センター

春の里山を訪れる方々へ、山の恵みをおすそわけする山菜まつり。
新緑の中、採れたての山菜・野菜の美味しい天ぷらが振る舞われました。



5/3・4
(土・日)



新緑そばまつり
📍 山手集会所 (旧：山手集落センター)

毎年恒例、北方蕎麦の会によるそば祭り。
場所を山手集会所に変えて2回目となり、打ちたての美味しい蕎麦の提供と一緒に、朝採れ野菜の販売なども行われました。



おめでとうございます

令和7年春の叙勲



ずいほうちゅうじゅしょう
瑞宝中綬章
—教育研究功勞—



しばた ひさし
柴田 尚志 さん
(元 一関工業高専校長
茨城工業高専名誉教授
一関工業高専名誉教授)

柴田さんは、茨城高専に37年、一関高専に6年間勤務し、国の根幹を支える技術者育成を行うとともに、副校長・校長として、時代に即した高等教育改革に取り組み、教育界全体に多大な貢献をされてきました。

さらに、大学・高専の教科書として採用されている電気電子工学分野の書籍を7冊執筆するなど、今でも高等教育を支えています。

研究面では、新しい電磁界解析理論の構築により東京工業大学(現東京科学大学)で工学博士号を取得し、国内外の学会に研究論文を発表、アメリカの学会誌の論文審査委員も務められました。

また、文部省在外研究員や国際協力機構(JICA)の専門家としての海外経験を生かし、グローバル社会に対応できる人材育成にも力を注いでこられました。

平成19年度には、全国の国立高専の中で最も優秀な教員と認められ、文部科学大臣賞も受賞されています。

瑞宝中綬章 -The Order of the Sacred Treasure,Gold Rays with Neck Ribbon -
公務等に長年にわたり従事し、成績を挙げた方に授与される勲章。
市での中綬章受章は、平成15年以来、22年ぶり。

石滝在住・75歳。高萩を舞台に愛犬との日常を描いた絵本「カイくんのおさんぽ」をコロナ禍に執筆し、市に寄贈いただくなど、多方面に活躍中。



ずいほうたんこうしょう
瑞宝単光章
—統計調査功勞—
せき かずたか
関 一孝 さん
(元農林業センサス調査員)

統計調査への熱意と誠意あふれる積極的な姿勢を持ち、昭和50年より令和2年に至るまで、農林業センサス調査員として10回にわたる調査を遂行するとともに、国勢調査や県農業基本調査など、さまざまな調査の円滑な実施に多大な貢献をされました。

その他、消防団分団長や農業委員会委員を務めるなど、地域社会の発展に大いに尽力されました。

令和6年度 情報公開・個人情報保護制度 実施状況



市民の皆さんの理解と信頼を深め、制度の適正な運営を図るため、情報公開や個人情報保護制度の実施状況を公表しています。令和6年度の実施状況は、下記のとおりです。

※令和5年度から、市が保有する個人情報は、個人情報の保護に関する法律に基づいて取り扱っています。

1 情報公開請求の実施機関別件数

(単位 件)

実施機関名	公開請求	公開請求の処理状況				取下げ	審査請求 (内処理中)
		公開	部分公開	非公開	処理中		
市長	15	1	10	2	—	2	0(2)
消防長	2	2	—	—	—	—	—
教育委員会	1	1	—	—	—	—	—
その他委員会	—	—	—	—	—	—	—
議会	—	—	—	—	—	—	—
合計	18	4	10	2	—	2	0(2)

2 個人情報開示請求の実施機関別件数

(単位 件)

実施機関名	個人情報 ファイル簿	開示 請求	開示請求の処理状況			
			開示	部分開示	不開示	取下げ
市長	57	3	2	—	—	1
消防長	5	—	—	—	—	—
教育委員会	2	—	—	—	—	—
その他委員会	2	—	—	—	—	—
合計	66	3	2	—	—	1

※ 非公開及び不開示は、情報の不存在を含む。



熱中症を予防しましょう



「このくらいの暑さなら我慢できる」
「今まで熱中症になったことが無いし大丈夫」…
そう思っている人はいませんか。

地球温暖化により平均気温が年々上がり、
熱中症は条件次第で
「いつでも」「どこでも」「だれでも」
かかる可能性があります。

適切な対策やクーリングシェルの活用で、
危険な暑さから自分と周りの人の命を守りましょう。

熱中症を防ぐ対策

対策①

エアコン等利用
で室温管理

対策②

こまめな
水分補給

対策③

涼しい服装
日傘、帽子着用

対策④

適度な休憩

対策⑤

規則正しい
生活

市内クーリングシェルター（～10/22）



施設名	利用可能時間	除外日
市役所	8:30～17:15	土曜、祝日
総合福祉センター		休館日
図書館	9:30～17:50 (土日祝:～17:00)	休館日
カスミ高萩店*1	9:00～21:45	
イオン高萩店*1	9:00～21:00	
サンキューストアー 新手網店*1	9:00～20:30	
ベイシア高萩モール店*1	9:00～20:00	
ウエルシア 高萩安良川店*2	9:00～18:00 (土曜:～14:00)	日曜、祝日
ウエルシア 高萩安良川南店	[調剤待合室] 10:00～14:00 15:00～18:00	土曜、日曜 祝日
	[ウエルカフェ] 10:00～18:00	
ケーズデンキ高萩店*3	10:00～20:00	

*1 イートインコーナー *2 調剤待合室 *3 風除室



クーリングシェルターとは
適当な冷房設備を有する等の要件を
満たす、誰でも利用できて、暑さを
しのげる施設。

■ 問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



健康マイレージ & 元気アップ! 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。
アプリでポイントをため、県産品が当たる抽選会や市民限定の特典などで、楽しみながら健康を
維持しましょう。

市民限定の特典

- ▶ **対象** R7.1/1～12/31までに
4,000ポイント以上ためた
18歳以上の市民
- ▶ **特典** QUOカードPay 500円分
※スマホで使えるデジタルギフト
- ▶ **申込方法** R8.1月にアプリ上でお知らせ



アプリポイントがたまる活動

※一部抜粋

- **ウォーキング**(自動計測)
※3,000歩から付与
- **血圧・体重** の入力
- **健診や各種がん検診受診** の入力
- **健康マイレージ**
対象イベントへ参加
※会場でのQR読み取りが必要

犬猫を正しく飼いましょう

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031
県動物指導センター ☎0296-72-1200

犬や猫を飼う際は、飼い主の「**自覚**」と「**責任**」を持ちましょう。

放し飼いを しない

糞尿による住環境悪化、他の犬猫との望まない繁殖の恐れがあります。犬にはリードをつけ、猫は室内で飼いましょう。

「ふん」は 必ず持ち帰る

他の人の迷惑にならないよう、糞尿は必ず片付け、後始末をきちんと行いましょう。

散歩のとき もリードは 必ずつけて 放さない

のら猫に エサをやらない

無責任なエサやりはのら猫の数を増やし、ご近所迷惑につながります。

△市や県動物指導センターでは
のら猫の捕獲や駆除は行っていません。

お仕事 魅力紹介



今の時期しか見られない、苗の子どもたちを世話しします。



“次代を見据えて、安全でおいしい農作物を届ける”

「扱っているのは生き物。気遣いが足りないと、病気になったり虫がついたりしてしまいます」と、育ち始めた苗を気にかける代表の下山田さん。

株式会社誠和農場は、先代からの家族経営を引き継ぐ形で平成28年に設立。県稲作共進会 最優秀賞受賞のコシヒカリをはじめ、キャベツ・ブロッコリー・大根・人参などの野菜や、トルコギキョウなどの花き類など、身近な農作物を育てています。

農業は「農ある暮らし」。日々の暮らしの中に農業があり、季節や天候にあわせて作る種類や作業内容も変わってきますが、安全を第一に、大型の機械や高性能機械も積極的に導入して、効率的に作業を行っています。

今後は、今頑張っている農業者の次の世代にも田んぼを生かしていくため、農地を集約して規模の拡大を目指し、これからも高萩の大地で「おいしく食べる」ことを届けていきます。



株式会社 誠和農場

代表 しもやまだ じんご 下山田 仁悟
住所 秋山1083

スポーツのお知らせ

■ 問合せ 生涯学習課 ☎23-1132



募集

県 障がい者スポーツ大会 団体・レクリエーション競技

■ 問合せ 県障害者スポーツ・文化協会
☎029-301-3375

- ▶ 対象 県内在住・在学・在勤で、
①～⑤：知的障害者手帳を持つ12歳以上
※③は精神障害者手帳も可
⑥：18歳未満の障がい児
- ▶ 申込方法 7/9(水)までに、社会福祉課窓口、
または施設・学校等へ申し込み。

期日	競技	場所
9/6(土)	①フットボール	笠松運動公園
	②フットソフトボール	
9/7(日)	③バレーボール	またか観光アリーナ
9/20(土)	④バスケットボール	
9/27(土)	⑤サッカー	笠松運動公園
9/13(土)	⑥レクリエーション	

(ひたちなか市)

祝

県スポーツ協会 会長褒賞 受賞

2/24(月・休)に行われた褒賞授与式で、
下記の2人が表彰されました。

スポーツ功労者

市スポーツ協会
岡田 勝 前会長

優秀選手賞

茨城キリスト教学園高校
柴田 弥聖 さん

祝

高萩清松高校 ウェイトリフティング 全国高校選抜大会 入賞

3/28(金)に石川県金沢市で行われたウェイト
リフティング競技選抜大会に、高萩清松高校2年生
(出場時)の胡麻田 明さんが出場。

- クリーン&ジャーク 161kg (第1位)
- スナッチ 116kg (第4位)

の計277kgを挙げ、第3位の好成績を収めました。

優待

Jリーグ 水戸ホーリーホック PR大使サイン会 & ホームゲーム「高萩市の日」

サイン会・優待チケット販売

- ▶ 日時 6/18(水) 17:15～
▶ 場所 市役所1階 市民ラウンジ
▶ 内容 ●本市PR大使 サイン会
●優待チケット販売



グッズ・色紙も販売します
尾野 優日選手 山崎 希一選手 津久井 匠海選手

高萩市の日

- 市内在住・在学・在勤者は、特別価格で観戦できます。
- ▶ 日時 6/28(土) 18:00～
▶ 場所 ケーズデンキスタジアム水戸
▶ 対象席 (優待価格)

自由席	メインサイド	1,500円
	バックホーム	1,000円
	ゴール裏ホーム	500円

- ▶ 対戦相手 徳島ヴォルティス
▶ 申込方法 「高萩市の日 ご優待販売」
サイトから申し込み。



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、未来が広がる!

■ 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)

生徒第一...だから
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19日(土)・8月30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6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





防災コーナー



■ 問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215



総合防災訓練 洪水災害・土砂災害を想定した避難訓練

▶日時 6/29(日) 9:00 ~ 11:30

※荒天時中止

▶対象 花貫川沿岸地区の人

▶訓練内容 防災行政無線から訓練放送をします

🔊 9:00 高齢者等避難 ⇒ 高齢者や障がいのある人などは避難を開始

🔊 9:15 避難指示 ⇒ 自宅近くの避難場所に避難を開始

- ▶避難場所
- 秋山小学校
 - 総合福祉センター (福祉避難所)

▶過去の被害 (2023年9月)



土砂災害



洪水災害



災害時に一人ひとりが適切な避難行動をとれるよう、避難力を強化し「逃げ遅れゼロ」につなげましょう。



▲防災アプリダウンロード

4/26 (土) 高萩東コミュニティスクール 3校合同 津波避難訓練

市内

防災マップ▶

今後予想される大地震に備え、3校による避難・引渡し訓練が開催されました。

津波ハザードマップを参考に、避難場所や経路・避難にかかる時間を確認し「線路を超えろ!」「川から離れろ!」を合言葉に、実践的な訓練を行いました。

(参加団体)

東小学校 171人 高萩小学校 325人 高萩中学校 249人
有明町・高戸・高浜町 自主防災会

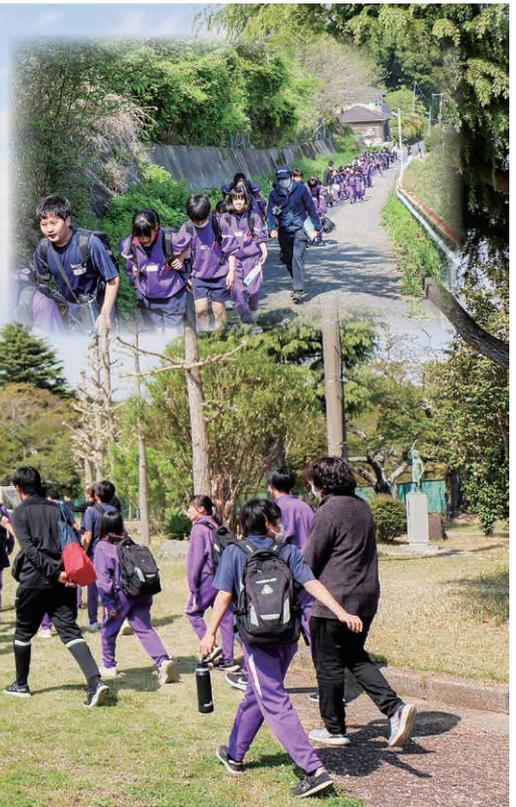
避難想定

- 13:15 茨城県沖で震度6弱の地震が発生
- 13:18 茨城県沿岸に、推定3~5メートルの大津波警報が発令
- 13:40 津波到達予想時間

CHECK!



避難にかかる時間を確認することで、津波到達までに遠くの高台へ逃げるべきか、垂直避難するべきかを判断できます。



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

人生ぜんが
砂になったらいいのに。
みゆ 5歳

よっぽど
砂遊びが楽しかったようです。

とーちゃんってかっこいい！
だってスーパーヒーローだもん！！
いと 3歳

大好きな、
とーちゃんと遊んでいるときに。



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

4/24
(木)

こいのぼり製作



5月の節句にさきがけて、シールをぺたぺた貼って、親子でこいのぼりを作りました。

イベント案内(予約制)



◀ 予約フォーム

7/17(木) 10:30 ~ 11:00

フルーツとチェロとピアノのコンサート

素敵な音色の生演奏を、
お子さんと一緒に楽しみましょう♪

7/24(木) 10:30 ~ 11:00

読み聞かせ (高萩読み聞かせグループ)

絵本・紙芝居・パネルシアターなどで
楽しく過ごしましょう♪

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

『あめあめ ふれふれ かあさんが じゃのめで おむかえ うれしいな』

童謡「あめふり」に登場する歌詞です。

“じゃのめ”は漢字で「蛇の目」と書き、江戸時代から日本で作られてきた、蛇の目傘のことです。傘を開くと太い輪の様子が広がり、この様子がへびの目に見えることから名前が付けられました。

雨の日も楽しく過ごせるように、自分のお気に入りの模様の傘を探すのも良いですね。



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

6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)	☎ プレママ & ベビーサロン	9:45~11:30	●
12日(木)	📍 つくってみよう★七夕かざり	10:30~11:00	●
14日(土)	📍 15:00まで開館		
15日(日)	📍 休館日		
16日(月)	📍 14:30まで開館		
19日(木)	📍 赤ちゃん教室「歯磨きと食習慣」 (参加者以外は13:00~開館)	10:00~11:30	●
21日(土)	☎ パパ・ママレッスン	8:55~11:30	●
21日(土)	📖 おりがみ教室	14:30~	
24日(火)	☎ プレママ & ベビーなんでも相談	9:00~12:00	●
26日(木)	📍 親子でハッピー-はのはなし	10:30~11:00	●
28日(土)	📖 おはなし会	11:00~	

7月

日付	イベント・行事	時間	予約制
1日(火)	☎ プレママ & ベビーサロン	9:45~11:30	●
2日(水)	☎ 3歳児健診	12:50~15:00	
	☎ 栄養・歯科相談	10:30~11:30	●
3日(木)	📍 レインボーおはなしの会	10:30~11:00	●

子育て インフォメーション



児童手当の支払日

6月10日(火)

現況届 一部を除いて 提出不要に

※提出が必要な方には通知を郵送

- 支給額などの認定内容は、10月上旬ごろに郵送します。



■問合せ 子育て支援課 ☎23-2129

対象 高校生までの児童・生徒
(18歳の誕生日以降の最初の3/31まで)

対象年齢		支給月額
3歳未満	第1・2子	1万5,000円
	第3子以降	3万円
3歳以上	第1・2子	1万円
	第3子以降	3万円



障がいに関する手当

手当を希望する人は、社会福祉課窓口へお申し込みください。

障がいのあるお子さんへ

障害児福祉手当

身体・精神の障がいが重度で、日常生活で常に介護が必要な20歳未満の子

▶ **手当額 月額 1万6,100円**

▶ 対象にならない場合

児童福祉施設などに入所している など

里親制度説明会

あたたかい家庭での生活は、子どもの成長にとっても良い影響を与えます。

子どもたちの未来のために、里親制度を知ることから始めてみませんか。

◆ **日時** 8/31(日) 14:00～16:00

【受付】13:40～

◆ **場所** 常陸太田市生涯学習センター
(常陸太田市中城町3280)

◆ **内容** 里親制度・マッチング・里親体験談

◆ **定員** 30人 ※無料

◆ **申込方法** 8/30(土)までに、
電話・メール・QRの
いずれかで申し込み。



■ **問合せ** 県里親リクルート事業事務局 新山

☎029-291-3770

✉satoriku@doujinkai.or.jp

障がいのあるお子さんを育てている家庭へ

心身障害児童福祉手当

市内に1年以上在住し、3歳以上20歳未満の障がいのある子を家庭で養育

● **重度 月額 5,000円**

- 療育手帳 ④・A
- 身体障害者手帳 1・2級
- 身体障害者手帳 3級と療育手帳 B以上
- 精神障害者保健福祉手帳 1級

● **中度 月額 3,500円**

- 療育手帳 B ○身体障害者手帳 3・4級
- 精神障害者保健福祉手帳 2級

特別児童扶養手当

20歳未満の障がいのある子を養育

● **手当1級 月額 5万6,800円**

- 療育手帳 ④・A程度
- 身体障害者手帳 1・2級程度
- 精神障害者保健福祉手帳 1級程度

● **手当2級 月額 3万7,830円**

- 療育手帳 B程度
- 身体障害者手帳 3級程度
- 精神障害者保健福祉手帳 2級程度

■ **問合せ** 社会福祉課 ☎23-7030



おこやが

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



がん検診 容器配布

検診を希望する人は、問診票をお持ちの上、検査容器をお受け取りください。

配布期間 8/29(金)まで 平日9:00～17:00
【土曜】6/7(土)のみ配布 9:00～12:00



場 所 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)

料 金 600円

対 象 40歳以上の市民 (R8.3月末の年齢)

検診内容 便潜血検査2日法(便をとる検査)

注意事項 容器の回収日は、配布時にお知らせします。
●問診票がある人：容器を受け取る時にお持ちください。
●問診票がない人：容器を配布する時にお渡します。

県北医療センター 高萩協同病院 市民公開講座

- ・「食べる楽しみを長く保つために
～摂食嚥下障害とオーラルフレイル予防～」

【講師】県北医療センター高萩協同病院
看護主任 摂食嚥下障害看護認定看護師 片岡 和美 氏

- ・「腰痛の正体に迫る！誰でもできる予防と対策」

【講師】県北医療センター高萩協同病院
整形外科科長 猪股 兼人 氏

▶日時 6/21(土) 14:00～16:00 【受付】13:30～

▶場所 総合福祉センター 1階 多目的ホール

▶料金 無料(申込不要)

■問合せ 県北医療センター高萩協同病院 ☎23-1122



6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
胃がん集団検診	5(木)・9(月) 14(土)・18(水) 27(金)・30(月)	7:00～9:30	40歳以上の市民(*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	27(金)	9:30～12:00	市民(*予約制)

ほうかつだより♪

介護まるごと相談所
地域包括支援センター
 (高齢福祉課内)

いざという時に安心
緊急通報システム

65歳以上のひとり暮らし高齢者などを対象に、ボタン一つで24時間、消防署等へ通報できる装置を貸し出します。

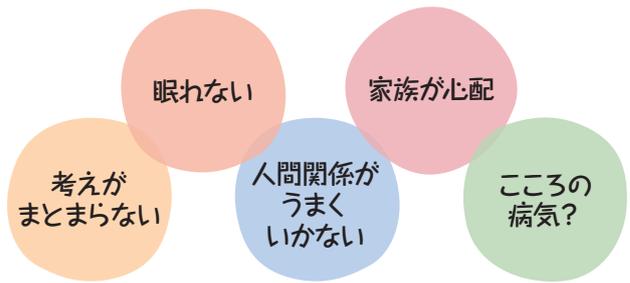


【料金】

	所得税 非課税世帯	所得税課税世帯
固定電話型	無料	工事設置費 3,190円 レンタル料 418円 / 月
携帯電話型	レンタル料 652円/月	レンタル料 3,930円 / 月

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

こころの健康相談



こころの健康でお悩みの方やご家族の相談に、精神科医・公認心理士・保健師が応じます。

- ▶ **日時** 毎月 第1・4水曜日 午後 ※要予約
- ▶ **場所** 日立保健所 (日立市助川町2-6-15)
- ▶ **料金** 無料
- ▶ **申込方法** 下記へ電話で申し込み ※予約時に、相談内容をお伺いします
- **問合せ** 日立保健所 ☎0294-22-4196



健康コラム

帯状疱疹は、水痘帯状疱疹ウイルスが原因となり痛みを伴う水疱(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。今年度から65歳以上の方などを対象に、帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。ワクチン接種により発症の予防や発症した際の症状を軽くする効果が期待できます。

帯状疱疹ワクチンには2種類あり、生ワクチンは1回の接種で済みますが、病気や治療により免

帯状疱疹ワクチンについて

疫が低下している方などは接種できないことがあります。

もう1つの組換えワクチンは、通常2か月の間隔を置いて2回接種が必要となり、生ワクチンと比較すると費用は高くなりますが、予防効果は高く効果持続期間も長いと報告されています。

接種をお考えの方は、お住まいの市町村やかかりつけ医へご相談ください。

県北医療センター高萩協同病院 薬剤師 あかはね くにあき 赤羽 邦明

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 コミコミ おむつ おしり拭き 午睡用敷布団 掛布団 園服

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 郵便 QRコード 電話 QRコード



農産物等放射能 無料測定検査

▶対象

- 市内の飲用井戸水・野菜(山菜等)・狩猟肉 など
 - 自宅の庭・家庭菜園等の土 など
- ※お店での購入品・販売目的のものは対象外

▶持込方法

野菜など	水でよく洗い、細かく切って 600グラム程度 お持ちください。
井戸水	きれいに洗ったペットボトルなどに入れて、 1リットル以上 お持ちください。
土	厚めの丈夫なビニール袋に入れて、 1キログラム程度 お持ちください。

▶**申込方法** 下記へ電話で申し込み。
平日10:00～16:00 ※水・祝日除く

▶**問合せ** 危機対策課 ☎23-2215



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(水) 10:00～16:00

▶**場所** 常陸太田市役所 3階 大会議室
(常陸太田市金井町3690)



▶**申込方法** 7/1(火)～31(木)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



中小企業のための 無料法律相談会

債権回収、労使問題、契約書作成、各種社内規定の整備など、経営者の方の法律相談に弁護士が応じます。※要予約・相談時間30分

▶**日時** 7/18(金) 13:30～16:00

▶**場所** 水戸法律相談センター(水戸市大町2-2-75)

▶**対象** 中小企業の経営者

▶**申込方法** 7/1(火)以降、下記へ電話で申し込み。
☎029-227-1133

県弁護士会 水戸相談センター

平日 10:00～12:00、13:00～16:00

▶**問合せ** 県弁護士会事務局 ☎029-221-3501



狩猟免許取得費 助成

駆除に必要な狩猟免許を新たに取得する人に、免許取得費の一部を助成します。

期日	種類	場所
6/7(土)	第一種・第二種銃猟	県狩猟者研修センター(笠間市石寺680)
7/6(日)	網猟・わな猟	つくば市役所 コミュニティ棟(つくば市研究学園1-1-1)
8/2(土)	第一種・第二種銃猟	県狩猟者研修センター(笠間市石寺680)
9/7(日)	網猟・わな猟	県土浦合同庁舎(土浦市真壁5-17-26)
12/3(水)	網猟・わな猟	県土浦合同庁舎(土浦市真壁5-17-26)

▶**試験時間** 9:45～16:00

▶**問合せ** 農林課 ☎23-7035

全国一斉 女性の権利ホットライン

女性に対する暴力(ドメスティック・バイオレンス、ストーカー、セクシャル・ハラスメント)や離婚に関する諸問題、職場における差別、同性婚に関することなど、女性の権利一般に関する相談に、弁護士が応じます。

▶**日時** 6/24(火) 13:00～16:00

▶**料金** 無料 ※通話料は自己負担

専用ダイヤル

☎029-233-6116

☎029-233-6117

※実施日以外はご利用になれません。

▶**問合せ** 県弁護士会

☎029-221-3501



不法投棄 アプリで通報

不法投棄通報アプリ「PIRIKA」をインストールし、スマートフォンなどから不法投棄の写真・状況説明などを簡単に情報提供できます。

▶**問合せ** 県廃棄物規制課

☎029-301-3035



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&フューネラル
アイパルグループ

暮らしの情報



海岸清掃



- ▶日時 7/5(土) 8:00～ ※1時間程度
【荒天時】7/6(日)
- ▶場所 高戸小浜海岸・前浜海岸・
高萩海岸(関根川～花貫川河口付近)
- ▶準備 軍手など(ゴミ袋は事務局で用意)
- ▶回収 可燃物・缶・ビン・プラスチック類 など
※流木などの自然物は除く
- ▶問合せ 高萩市市民憲章推進協議会事務局
(環境市民協働課) ☎23-7031

国民健康保険税・ 後期高齢者医療保険料の納付

7月中に、納付書を郵送します。
お手元に届いたら、納期限までに納めましょう。
便利な口座振替も随時受付中です。

【口座振替を希望する人】

- ▶申込方法 各金融機関または市民課窓口へ申し込み。
- ▶持ち物 ●通帳
●通帳届出印
- ▶問合せ 市民課 ☎23-2117



65歳以上 路線バス運賃 半額助成

バスカード(茨城交通)の購入で助成が受けられま
す。出張販売は、下記のとおり。

- ▶日時 6/10(火)・26(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



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 6/12(木) 10:30～12:00 ※無料
- ▶場所 松岡地区公民館
- ▶申込方法 下記へ電話で申し込み。
- ▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



歯の何でも電話相談

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。
歯に関する悩みや相談に、歯科医師が応じます。

- ▶日時 6/8(日)
9:30～12:30 ※無料
- ▶相談ダイヤル・問合せ
(一社)県保険医協会
☎029-823-7930



よい歯のコンクール



- ▶対象
【親と子のよい歯のコンクール】
- 健康な歯を持つ母子・父子
- 満3～6歳(H31.4/2～R4.4/1生)のお子さんと
母または父

- 【8020高齢者よい歯のコンクール】
- 80歳以上(～S20.3/31生)で、自分の歯を20本以上
保っている人 ※治療していても可

- ▶申込方法 必要事項を記入し、7/18(金)までに
はがき または FAXで申し込み。※必着
- 【郵送】〒310-0911 水戸市見和2-292-1
茨城県歯科医師会「8020事業係」
- 【FAX】029-253-1075

※申込者に口腔診査票を郵送します。

- 必要事項 ①郵便番号・住所 ②申込者の氏名(ふりがな)
- ③性別 ④生年月日 ⑤電話番号
- ⑥かかりつけ歯科医院 または
最寄りの歯科医院名・電話番号

- ▶入賞 各10人(組)程度
- ▶対象外 ●本コンクールの入賞歴がある人・親子
●喫煙習慣のある親
- ▶問合せ 県歯科医師会 ☎029-252-2561

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。

営業品目

住まいのことで困ったら・・・

- 木造軸組工法
- 内装リフォーム
- 浴室・トイレ・浴槽リフォーム
- 塗装・防水工事
- 外壁張替え工事
- 屋根瓦葺替え工事
- アルミサッシ工事
- エクステリア工事
- 雨漏り・水漏り・修繕工事他

増改築

マイホーム改善センター(株)

日立店 TEL 0294-21-5599

〒317-0054 茨城県日立市本宮町 2-4-42

http://www.re-myhome.jp/



有料広告



高萩の昔話と伝説 ～有岡光枝さんを迎えて～

※まちづくり支援金事業

- ▶日時 6/15(日) 10:30～ ※要申込
- ▶場所 穂積家住宅
- ▶内容 【第1部】高萩民話の会ほおずき
【第2部】有岡光枝(宮のかたりべ)
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 下記へ電話で申し込み。

～聞いてみっぺ！昔話～

- ▶日時 6/22(日) 10:00～11:00
※申込不要・無料
- ▶場所 穂積家住宅のいろり
- ▶内容 高萩の伝説 など



- ▶問合せ 高萩民話の会 ほおずき 会沢
☎090-1211-8103

夏休みキャンプ教室

- ▶日時 7/19(土) 9:00～20(日) 12:00頃(1泊2日)
- ▶場所 陸上自衛隊 勝田駐屯地
(ひたちなか市勝倉3433)
- ▶対象 県内在住の小学生(要保護者同伴)
- ▶定員 小学生・保護者 計70人程度
※申込多数時は抽選
- ▶内容 ●自衛隊テント設営
●キャンプファイヤー
●飯ごう炊さん など ※天候などによる変更あり
- ▶料金 1人 3,000円
- ▶申込方法 必要事項を記入し、6/16(月)までに、
郵送(往復はがき)で申し込み。※必着



【宛先】〒312-8509 勝田駐屯地 広報班 宛

必要事項 (参加者全員分)

- ①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③年齢 ④職業・学年
- ⑤性別 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧食物アレルギー
- ⑨留守家族電話番号
- ▶問合せ 陸上自衛隊 勝田駐屯地 広報班
☎029-274-3211



親子で体験！ちょこっと里山

- ▶日時 7/13(日) 10:00～14:00 ※雨天中止
- ▶場所 高萩ユーフールド(旧君田小中学校)
- ▶内容 ●竹飯ごう ●ドローンふれあい見学会
- ▶申込方法 QRより申し込み。
- ▶問合せ 市里山づくり委員会事務局(農林課内)
☎23-7035

お知らせ



チャレンジいばらき 就職フェア

- 県内企業を集めた面接・企業説明会を開催します。
日時・場所等の詳細は、QRからご確認ください。
- ▶対象 R8.3月に大学院・大学・短大・高専・
専修学校・能開校等の卒業予定者 または
卒業した人(卒業後概ね3年以内)
 - ▶申込方法 QRより申し込み。
 - ▶問合せ 県労働政策課 ☎029-301-3645

いばらき若者サポートステーション 無料就労相談

- 就職に悩む人への相談に、
キャリアコンサルタントが応じます。
- ▶日時 毎月 第2・4火曜日 ※無料
13:00～16:00 ※祝日を除く
 - ▶場所 多賀市民プラザ(日立市千石町2-4-20)
 - ▶対象 15～49歳の未就労者とその家族
 - ▶申込方法 下記へ電話で申し込み。
 - ▶問合せ いばらき若者サポートステーション
☎0120-717-557



労働保険 年度更新

- 申告は、便利な電子申請をご利用ください。
申告書の書き方・電子申請などは、ホームページをご覧ください。
- ▶申告・納付期限 7/10(木)まで
 - ▶問合せ 各ハローワーク・各労働基準監督署・茨城労働局 労働保険徴収室
☎029-224-6213

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。

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

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

自分らしさが、
明秀らしさ



本校 HP

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 TEL 0294(21)6328

暮らしの情報



募集



シルバー人材センター 清掃スタッフ講習会

高齢者の就業を支援します。

- ▶日時 7/29(火)・30(水) 9:00～16:15
- ▶場所 リーベロたかはぎ ギャラリー1
- ▶内容 ●各種 清掃用具の使い方
●窓ガラス・カーペット・階段等の清掃
※清掃に従事する会員と就業体験も行います。
- ▶対象 ●満60歳以上(R8.3/31時点)で、清掃業務に興味があり、全日程参加可能な人
- ▶定員 先着10人 ▶料金 無料
- ▶申込方法 7/15(火)までに、下記窓口へ申し込み。
- ▶問合せ シルバー人材センター ☎23-7911



甲種防火管理者資格 取得講習会

- ▶期日 【全2回】7/31(木)、8/1(金)
- ▶場所 総合福祉センター2階 研修室1
- ▶定員 50人
- ▶料金 4,000円(テキスト代含む)
- ▶申込方法 6/30(月)～7/11(金)に、下記窓口へ申し込み。
- ▶問合せ 消防本部 予防課 ☎22-2918



介護職員 初任者研修会 ～母子家庭等自立促進講習～

- ▶日時 8/2・9・16・30、9/6・13・20・27
10/11・25、11/8・22、12/6・13
【全14回】土曜日 9:00～17:00
- ▶場所 県母子寡婦福祉連合会 ラーク・ハイツ会議室
(水戸市八幡町11-52)
- ▶対象 ひとり親家庭の父母、または寡婦
※全日程参加でき、今後就労したい人
- ▶定員 15～20人(定員超は抽選)
※託児あり(2歳～小学生・要申込)
- ▶受講料 無料
※テキスト代7,124円、
ボランティア保険代392円は自己負担
※条件により交通費の一部が支給されます
- ▶申込方法 7/3(木)までに、申込書を下記へ郵送
またはFAXで申し込み。※必着
※申込書は、子育て支援課窓口
または左上QRから入手。
- ▶問合せ 県母子寡婦福祉連合会
母子・父子福祉センター
☎029-221-8497



税務職員 採用試験

- ▶第1次試験 9/7(日) ▶試験の程度 高卒程度
- ▶申込方法 6/13(金)～25(水)に、人事院ホームページから申し込み。
- ▶問合せ 人事院 人材局 試験課
☎03-3581-5311 平日 9:00～17:00

イベント

子ども文化教室 一日体験講座 ～日本の文化や芸術に楽しく触れる～

- ▶日時 6/8(日) 10:00～14:00 【受付】9:00～
- ▶場所 総合福祉センター・リーベロたかはぎ
- ▶内容 ●生け花・茶道・琴・書道・組紐体験
●はぎッズ・ウィンド・アンサンブル など
- ▶対象 幼児・小・中学生 ▶料金 無料
- ▶問合せ 文化協会事務局(生涯学習課内)
☎23-1132

ミュージアムコンサート・ 朗読会「高萩の作家たち」

- ▶日時 6/28(土) 13:30～ 【開場】13:00
- ▶場所 長久保赤水記念館(歴史民俗資料館)
- ▶内容 市民グループによる朗読会・ピアノ演奏
- ▶料金 無料 ▶定員 100人 ※申込不要
- ▶問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

高萩写友会 写真展

- ▶日時 6/8(日)～14(土) 9:00～17:00
※初日13:00から 最終日16:00まで
- ▶場所 リーベロたかはぎ ギャラリー
- ▶問合せ 高萩写友会 東海林 ☎23-0114

菖蒲まつり

- ▶日時 6/15(日) 10:00～ ※なくなり次第終了
- ▶場所 花貫物産センター
- ▶内容 ●蒸したての柏餅の販売 ※1個108円
●菖蒲・よもぎの配布 (テイクアウト時)
- ▶問合せ 花貫物産センター ☎28-0808

パレット水彩画クラブ 作品展

- ▶日時 7/6(日)～13(日) 9:00～17:00
※初日12:00から 最終日16:00まで
- ▶場所 リーベロたかはぎ
- ▶問合せ パレット水彩画クラブ 宮田
☎23-3483



図書館

マイナンバーカードが図書利用カードとして使えるようになりました。(要登録)

■問合せ 図書館 ☎23-7174



図書館



電子図書館

※蔵書点検：6/1～6

六月(水無月)	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々も兼ねて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



大ピンチずかん3

鈴木 のりたけ 作
/小学館

願わくば海の底で

額賀 滯 著
/東京創元社

少年とクスノキ

東野 圭吾 文・
よしだるみ 絵
/実業之日本社

マリコにも ほどがある!

林 真理子 著
/文藝春秋

車いすの一級建築士が教える お金も時間もムダにしない シニアのためのリフォーム

阿部 一雄 著/講談社

おすすめの一冊

常陸を歩く

篠原 暮篤 著/幻冬舎

趣味、山歩き。そんな中年男性が始めたのは、茨城県の輪郭を歩くことだった。

地図をにらみ進むやぶの道、道中の何げない田園風景、ユニークな人々との会話、そして休憩がてらのグルメ等々。

水戸市生まれの著者の20年に及ぶ、地道で壮大な冒険の記録。

電子書籍の楽しみ 別冊 Lightning Vol.209 TOKYO ノスタルジック横丁

かつて「おじさんのオアシス」と敬遠された横丁に、クリエイターなどアンテナの高い若者が集まる。

いまや横丁は、新たな刺激や癒しを求める「旧くて新しい」魅惑のスポットとなっている。

さあ本書を開いて、横丁散歩へ一緒に出掛けませんか。



公民館

■問合せ 生涯現役推進課 ☎23-1125

募集 ♪プレミアム講座♪ 声楽を楽しもう

海外で活躍する声楽家に直接指導いただけるチャンス!!
発声の基礎・イタリア語の発音を学び、イタリア童謡・民謡を歌唱します。

10月の福祉センターまつりで、練習成果を発表予定。

▶対象 小学生以上 先着10人

▶日時・講師

①8/3(日)・②24(日) 講師:大和田 靖子さん
10:00～11:30

③9/13(土) or 14(日) 講師:国井 美香さん
マエストロ・アントニオ・モッチャさん
10:00～12:30(うち25分間)

▶場所 総合福祉センター2階 音楽室

▶料金 小中学生 150円、高校生以上600円 ※保険料含む

▶申込方法

生涯現役推進課窓口、または電話で申し込み。

〈俳句〉 俳句「萩の会」選

軒下の家族の笑顔燕の巢
燕の巢を見守る一家の笑い声が聞こえてくる。
そんな家には幸せが来ると言う。

読み進む九百ページ春深む
長編小説だろうか、哲学書だろうか、季語から、
その内容の深さが想像される。

雨あがりはつと日のさす初ざくら
雨がやみ散歩に出かけた。一輪の桜に足を
止めた。とたん心にも日がさした。

あみこ 陽心

市民のための
無料相談

法律相談(予約制)

日時：6/27(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：6/23(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：6/12(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・柴田 尚志
 ●秘書広報課 ☎23-7321

年金相談と年金請求(予約制)

日時：6/17(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：6/19(木) 13:00～15:00
 場所：総合福祉センター2階 会議室
 申込み：6/18(水) 16:00までに
 窓口/電話で社会福祉協議会へ。
 定員：先着6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

家庭児童相談

日時：平日 8:30～17:15
 内容：養護・障害・非行・育成など
 ●子育て支援課(市役所1階) ☎23-2129

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>
 ・高萩地域女性会 5万円
 ・秀芳会 高萩支部 5,961円
 ・介護サポーター4名 1万6,000円
 使用済み切手・テレカなどの収集にご協力
 ください、ありがとうございました。

トイレ汲み取りの休み

6月 8(日)・14(土)・
 15(日)・22(日)・29(日)
 7月 5(土)・6(日)・12(土)・
 13(日)・20(日)・21(月・祝)・
 27(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)

6月			7月		
日	病院・医名(所在地)	電話	日	病院・医名(所在地)	電話
8	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770	6	おじま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
15	滝川医院(春日町)	(23)3100	13	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
22	たばたクリニック(高戸)	(20)5511	20	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
29	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366	27	滝川医院(春日町)	(23)3100

- 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7年5月1日現在(前月対比)

人口 25,185人(-42人) 4月 出生数 2人(-7)
 死亡数 36人(-11)
 転入 85人(-12)
 転出 93人(-92)
 男 12,542人(-18人)
 女 12,643人(-24人)

世帯 11,294世帯(-5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 (R7.4月末現在)(前年比)

人身事故発生件数 10人(±0)
 死者数 1人(±0)
 負傷者数 11人(±0)

萩っ子の作品展

番外編



何げなく特別な作品を一緒に

子どもたちが遊ぶ何げない日常、そんなかけがえのない時間の中にも萩っ子の作品は溢れています。

ほら、今もどこかで、完成を待ちわびているかもしれませんよ。

あなたの身近な作品を、探してみませんか。

ここが自慢 地域力

たかはぎ食事サービスグループ

月に1度、ひとり暮らしの高齢者などに、見守りを兼ねてお弁当を配達する同グループ。約40年前に発足し、現在は2グループ29名で、栄養バランスのとれた手作りの「フレイル予防弁当」を届けています。

「お弁当の中身に旬のお野菜や果物を使い、おいしさと一緒に季節感も味わってもらえるように、彩りなどを考えるのも楽しみの一つです。自分たちの作ったお弁当を美味しいと食べてもらえるのが嬉しい。配達日に、楽しみに待っている人がいると思うと、やりがいも感じています」と代表の坂本博美さん。

一つ一つのお弁当に、真心を込めて作っています。

■連絡先 社会福祉協議会 ☎23-8341

お弁当づくり・配達ボランティア 随時募集中です。



参加者募集

新庄まつり 見学ツアー

今年、開府400年を迎える友好都市の‘山形県新庄市’。記念すべき年に新庄市を訪ね、新庄まつりや同市に残る戸沢氏縁の史跡・文化財を見学し、友好を深めてみませんか。

- ▶期日 8/24(日)～25(月) 1泊2日
- ▶内容 新庄まつり、新庄城址散策、瑞雲院見学 など
- ▶対象 市内在住・在学・在勤の人 ※中学生以下は要保護者同伴
- ▶定員 先着20人 ※申込みが10人未満の場合は中止
- ▶参加費 1人 1万2,000円(宿泊代・バス運行代) ※飲食代は自己負担
- ▶申込方法 6/20(金)までに、下記窓口へ申し込み。
※平日 8:30～17:00

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



【新庄まつり】260年を超える歴史がある、ユネスコ無形文化遺産

今月のプレゼント

■問合せ 秘書広報課 ☎23-7321

高萩の海を臨む焼き鳥とたい焼きのお店
鶏寿



月曜定休 10:30～19:00
住所:高浜町2-36
☎44-7072

焼き鳥&たい焼きセット(5名様)

絶妙な焼き加減の焼き鳥はタレか塩で。あんこがはみ出るたい焼きは、季節限定の味が登場します。

当選者には引換券を発送します。

■メ切日 6/30(月)まで

■応募方法 ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤6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。

<ハガキ> 〒318-8511 秘書広報課

「市報6月号プレゼント」係

<メール> info@city.takahagi.lg.jp

件名「市報6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。