

2026

1

No.792

市報たかはぎ

# Takahagi

## 「迎春」

げ

元気な笑顔で迎える  
新年

い

一年の始まりに  
願いを込めて

し

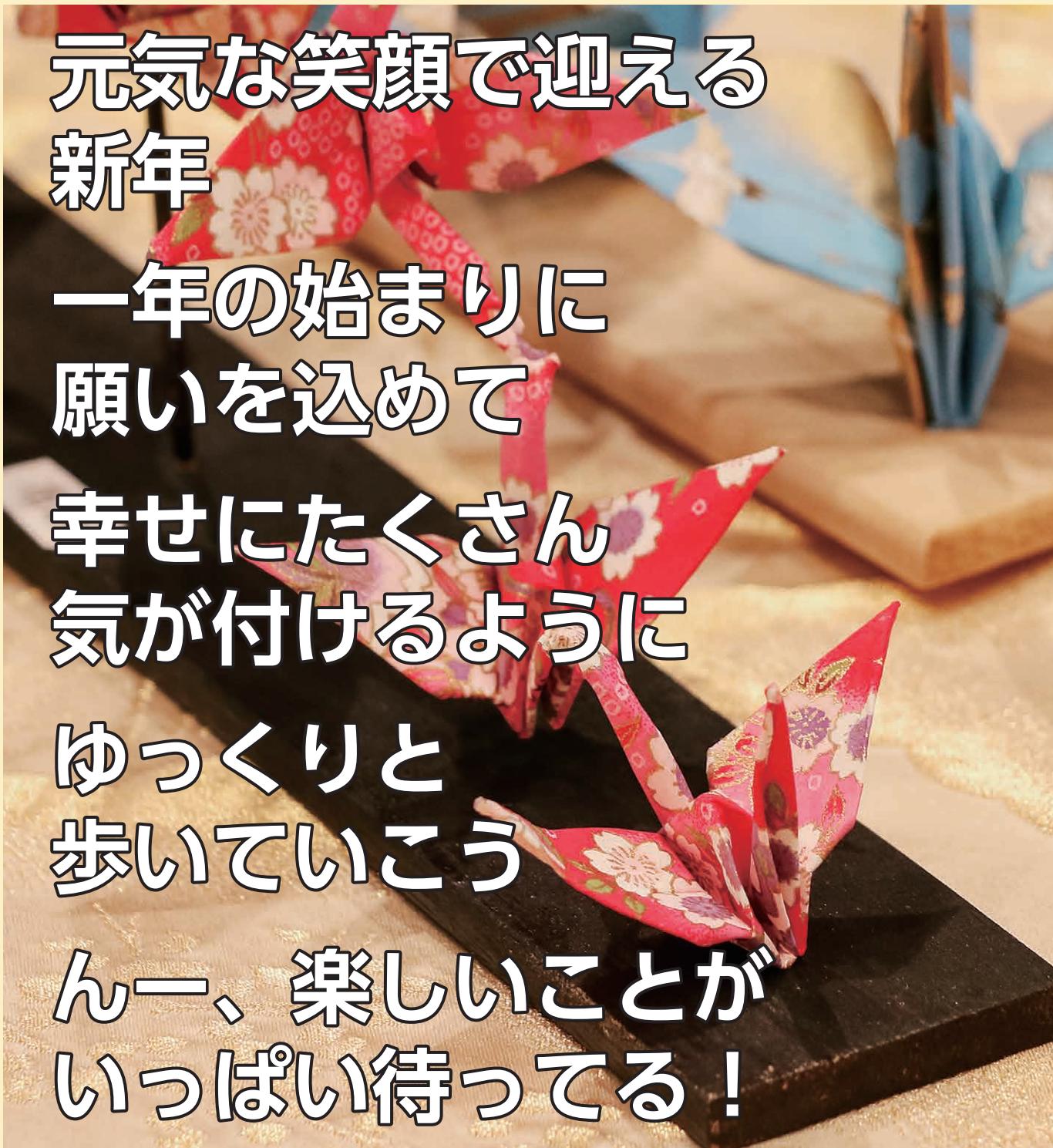
幸せにたくさん  
気が付けるように

ゆ

ゆっくりと  
歩いていこう

ん

んー、楽しいことが  
いっぱい待ってる！



# 年頭のご挨拶



昨年を振り返りますと、世界各地で政治的な動きが相次ぎ、日本においても女性初として高市首相が就任されるなど、国内外において大きな変革をもたらす一年がありました。

一方、私たちの暮らしにおきましては、円安、資材費や光熱水費などの高騰、更には令和の米騒動とも言われた米価の高騰が、家計に大きく影響を与えた一年でもありました。

物価高騰の波は、まだまだ先行き不透明なところではあります。ですが、市いたしましては、市民の皆様が不安なく安心して日々の暮らしを送れるよう、全力で取り組まなければならぬと、新年を迎える決意を新たにしたところです。

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  
お迎えのことと、  
心からお慶び申し  
上げます。

社会の在り方や仕組みが目まぐるしく移り変わる中  
で、市民の未来を守るために、引き続き職員とともに精一  
杯努めてまいりますので、市民の皆様には、より一層の  
ご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。

新しい年が、皆様にとりまして幸多き素晴らしい一年  
となりますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたし  
ます。

高萩市長 大部勝規



はぎまろ

みんなの笑顔とともに、  
力強く飛躍する一年に。

はぎまろ と なかまたち



# 高萩大使 活動の新たな一歩 ～地域の魅力をもっと伝えるために～

■問合せ 秘書広報課 ☎23-7321

この度、高萩大使の名刺をリニューアルします。R6年度に行われた「第1回#高萩とりっぷ」写真コンテスト入賞作品を使用して、魅力あふれる高萩の風景をメインにデザインしました。

市のPR活動などでご活用いただけます。



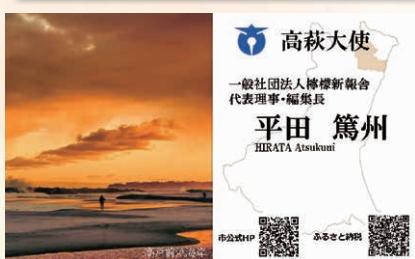
表

宇宙との交信



裏

高戸小浜の夜明け



表

海辺と黄昏



裏

ウユニ塩湖に  
負けない高萩の海



表

秋色の  
汐見滝吊り橋



裏

Starry Island

## 高萩大使の方々からのメッセージ



テレビ北海道  
アナウンサー  
大藤 晋司さん

さくら宇宙公園の巨大なアンテナが「現役」だった頃、高萩は夜になると日本各地のラジオ番組が受信できました。高校時代の私はその恩恵を受け、毎夜浴びるように深夜放送を聴き、「ことばで人の心を動かす喜び」に目覚めました。この体験がアナウンサーを志す原点で、アンテナはその象徴です。

そして夜が明けると、太平洋から昇る朝日が高戸小浜海岸を美しく照らし、希望に満ちた新しい一日が始まる…裏面はそんな高萩の明るい未来をイメージして選びました。

自分を育んだ故郷への感謝を忘れず、北海道で大使の務めを果たす所存です。



れもん  
檸檬新報舎  
代表理事・編集長  
平田 篤州さん

高萩の1番の思い出。それは「♪五色にけぶる太平洋…」と歌った高萩小学校の校歌に象徴される、キラキラ輝く海岸です。小学4年の時に東小学校に転校してから、自宅は海に一層近くなり、砂浜が毎日の友だちになりました。ソフトボールや相撲…日が暮れるまで遊びました。人生で最も自然に包まれ、宇宙を感じていた時代だと思います。

それから60余年。種まきの20代、実りの30・40代、収穫の50・60代を経て、果実を風に乗って運び、皆さんにお返しする70代になりました。

故郷に恩返しをする「風の時代」を、あの紺碧の海を思い浮かべながら、大使として、しなやかに活動してまいります。



ベトナム料理 kitchen  
オーナーシェフ  
鈴木 珠美さん

高萩大使として、故郷の魅力を多くの方に伝えしていく役割を担えることを、大変誇りに思います。自然・食・人の温かさがあふれる高萩の魅力を、国内外にしっかり発信し、訪れたいたい・知りたい・応援したいと思っていただけるきっかけを作っています。

地域の皆さんと共に、高萩の価値をさらに輝かせるための懸け橋となれるよう、一つ一つ心を込めて取り組んでまいります。



高萩大使の紹介

# まちの話題



11/17  
(月)

## もらワンちゃん 緑のカーテンコンテスト 表彰式



市役所

地球温暖化防止の一環として夏の省エネルギーと節電を図るため、緑のカーテンコンテストを開催。今回は3作品が入賞しました。

今後も、気軽にできる省エネ対策として推進します。



11/19  
(水)

## 常陽銀行・国昌リサイクルセンター 市へ私募債を寄付



市役所

市内に本社を置く国昌リサイクルセンターより、常陽銀行の寄贈サービス付き私募債「社会貢献応援債」として10万円の寄付を頂きました。



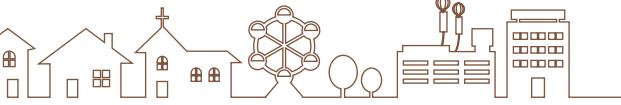
11/23  
(日・祝)

## 市民音楽祭



文化会館

さまざまな団体が熟練の演奏を披露。最後には、はぎっズ・ウインド・アンサンブルの合奏にあわせて、参加者全員で市民の歌を合唱し、会場は一体感に包まれました。



11/18  
(火)

## パルシステム 子育て支援連携



市役所

市とパルシステム茨城 栃木は、連携・協働して子育て支援に取り組みます。

赤ちゃん訪問の際に、子育てに役立つパルシステム商品詰め合わせのプレゼントなどを行います。



11/19  
(水)

## 明治安田「私の地元応援募金」を寄付



市役所

市と包括連携協定を結んでいる明治安田生命保険より、今年で7回目となる「私の地元応援募金」75万4,700円の寄付を頂きました。



12/1  
(月)

## 第一学院 文化祭の売上金を寄付



市役所

第一学院高等学校の生徒が、地元有志と育てた大根を文化祭「橙萩祭」で販売。模擬店売上金の全額、20万7,800円が、寄付として寄せられました。

入賞おめでとうございます

### 県統計グラフコンクール

#### ■県統計協会総裁賞

北村 心望 (秋山小1年)  
「えがおのはなをさかせよう  
　ばいばいチクチクことば・  
　こころあったかふわふわことば」

#### ■県政策企画部長賞

長谷部 琴乃 (松岡小2年)  
「どんな生き物が好き?」  
北村 瑠望 (秋山小6年)  
「To make dream come true  
～なりたい自分づくり～」



12/2  
(火)



年末の交通事故防止キャンペーン  
市役所前

警察・交通安全協会・民間交通指導隊・市職員などが参加し、ドライバーに啓発品を配布しました。

「自分からつけるライトで消える事故」をスローガンに、年末の事故防止を呼びかけました。

## 高萩市産業祭

11／16(日)



市内で生産・取り扱われている美味しいもの、日用雑貨、工芸品などを一堂に集めて展示即売。ステージ発表や大抽選会、趣向を凝らしたブースなど、多くの市民が秋の恵みを満喫しました。

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。

令和8年4月生

## 学院生募集!

◆若年求職者向け ◆少人数制

◆授業料 年間139,600円 減免制度があります

PC・CAD科 金属クラフト科

高卒以上おむね35歳以下

茨城県立日立産業技術専門学院

茨ひより(茨城県公認Vtuber)

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 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

TEL 0294(21)6328

QRコード

本校 HP

有料広告

# 税の申告相談

市・県民税の申告相談 2月16日～3月16日

■問合せ 税務課 ☎23-2115

## ■ 申告相談日

▶期間 2/16(月)～3/16(月) ※平日のみ  
日曜開設 3/1(日)

▶場所 市役所1階

▶相談時間 9:00～12:00 受付 8:30～  
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、待合室でお待ちください。

車でお越しの方は、車内での待機も可能です。  
受付時にお知らせください。

※所得税の申告相談も受け付けます。

### 【スマホ申告(e-Tax)支援ブース】

スマホ申告が初めてで不安な人に、  
係員が支援を行います。

▶期間・場所 上記と同様

※市役所で受付できる申告のみ対応



## ■ 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分かる領収書 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8年1月1日現在、市内に住所がある人

令和7年中に収入があった人

### 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

令和7年中に収入がなかった人

- (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

### 給与所得者以外の人

- (1)令和7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)公的年金収入があり、社会保険料控除・医療費控除などを受ける人

## ■ 申告が不要な人

次のいずれかに該当する人は申告不要です。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。

## ■ 市で受付できない所得税の申告

- 令和6年分以前の申告
- 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7年分 所得税・個人消費税・贈与税)

- ▶場所 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)  
▶期間 2/16(月) ~ 3/16(月) ※平日のみ  
【受付】8:30 ~

### ▶受付方法

入場には整理券が必要です。

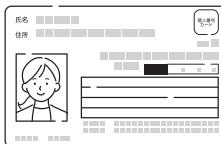
国税庁LINE



- 国税庁LINEからのオンライン事前予約
- 会場での当日配布 ※無くなり次第終了  
(配布開始: 8:30 ~)

※日立税務署では、申告相談を行っていません。

### ご自身のスマホ、マイナンバーカードをお持ちください



スマホとマイナンバーカードで  
申告書を作成します。

マイナンバーカードのパスワード

- ①署名用電子証明書(英数字6~16文字)
  - ②利用者証明用電子証明書(数字4桁)
- が分かるようにしてお越しください。

### 確定申告書等の郵送先が変わりました

〒305-8530  
関東信越国税局業務センター つくば分室  
※住所の記載は不要です

## ■スマホとマイナンバーカードで自宅からe-Tax

### 必要なものはスマホとマイナンバーカード

お手持ちのスマホとマイナンバーカードで  
e-Tax を利用できます。  
※事前にマイナポータルアプリのインストールを行ってください。  
※利用にはマイナンバーカードのパスワードが必要です。

### 自宅から申告書を送信可能

作成した申告書は、そのまま自宅から e-Tax で  
送信できます。  
添付書類の提出も不要です。  
※一部の書類を除く

### 自動計算で申告書が完成

国税局 HP「確定申告書等作成コーナー」から、  
自動計算で申告書を作成できます。  
マイナポータル連携で、給与、年金、医療費、  
ふるさと納税などの情報が自動で入力されます。

### 申告内容をいつでも確認できる

申告した内容は、受信通知からいつでも確認が  
可能です。  
e-Tax の利用で、還付金を早期に受け取ることが  
できます。



確定申告書等  
作成コーナー



マイナポータル  
連携

### [e-Tax・作成コーナーの問い合わせ]

ヘルプデスク

☎0570-01-5901

【受付時間】月～金曜(祝日除く)

9:00～17:00

## 償却資産(固定資産税)の申告期限 2月2日まで

■問合せ 税務課 ☎23-2115

1月1日現在で償却資産<sup>※1</sup>を所有する人(法人・個人)は、市へ申告する義務<sup>※2</sup>があります。  
前年度に申告した人へ12月中旬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。

※1 傷却資産とは、土地・家屋以外で事業のために用いている備品・機械・構築物などのこと。

※2 地方税法第383条(固定資産の申告)の規定



### 該当する償却資産の例

- 構築物(看板、駐車場設備、アスファルト舗装、植栽等外構工事等)
- 機械及び装置(製造機械設備、工作機械、印刷機械、太陽光発電設備等)
- 車両及び運搬具(大型特殊自動車、構内運搬車など)  
※ただし、自動車税・軽自動車税が課税されているものを除く。
- 工具・器具及び備品(パソコン、机・椅子、事務機器類、レジスター等)ほか

# スポーツのお知らせ



■問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

## 祝 水戸ホーリー・ホック J2初優勝 & J1初昇格

11/29(土)J2 最終節 ♯ ケーズデンキスタジアム水戸

「2025 明治安田 J2リーグ」最終節、  
対大分トリニータ戦を2-0で勝利。

本市をホームタウンとし、水戸市を本拠地として活動する、プロサッカーチーム「水戸ホーリー・ホック」が、J2リーグ初優勝と、悲願のJ1昇格を果たしました。



(c) MITO HOLLYHOCK

11/9  
(日)

### 高萩ライオンズクラブ 少年サッカー大会

サンスポーツランド高萩

- ▶参加 12チーム
- ▶結果 準優勝  
松岡サッカースポ少



11/9  
(日)

### 高萩近郊 女子選抜 バレー・ボール大会

市民体育館



- ▶参加 9チーム
- ▶結果 優勝 BLAZE  
準優勝 RUSH  
第3位 B-フレンズ

11/26  
(水)

### 県北スポーツ交流会 グラウンド・ゴルフ大会

市民球場



県北4市※から143人(本市 38人)が参加。  
競技を通して、交流を深めました。

【男子の部】優勝 佐川 光司 (高萩市)

※県北4市：日立・常陸太田・高萩・北茨城

11/26  
(水)

### 茨城ロボッツ 「防災バスケ」出前授業

東小学校

茨城ロボッツが、東小学校の3年生29人を対象に、バスケットボールを使って災害時の初期行動などを学ぶ「防災バスケ」の授業を行いました。

参加した児童たちは、楽しみながら防災を学びました。

#### DEFENSE ACTION

防災において大切なこと

- ★日常の蓄え(備蓄品など)
- ★発生時の初動
- ★発生後の動き
- ★避難・救助における共助 等

バスケの楽しさ

- ★基本となる動き  
(シュート/パス/フォーメーション)
- ★スキルアップ  
(練習/ドリブル)
- ★チーム活動  
(競争/助け合い/コミュニケーション)

融合

「備える人・動ける人・助ける人」の育成

お詫びと  
訂正

市報12月号 P9 「スポーツのお知らせ」の記事に、氏名の誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

『市民総合スポーツ大会』内 グラウンド・ゴルフ大会 準優勝 正: 大川 忠雄 誤: 大川 光雄



# 天使のつぶやき

そうや「いいにおいだね」

祖母「そうだね。何の味がするかな?」

そうや「ん~…なんちゃらかんちゃら味」 そうや 5歳

祖母と登園途中におそば屋さんを通りかかった時の会話。  
おいしそうな味を表現したかったけど、難しかった様子。

立って食べちゃいけないんだよ! ゆきら 4歳

旅行先で立ち寄った立ち食いそば屋での一言。

最初は戸惑っていましたが、おいしくおそばを頂き、少し大人になった娘でした。

『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34号」より

## 児童扶養手当の支払日

1月9日(金)

※支給額: 2か月分(11・12月)

■問合せ 子育て支援課

☎ 23-2129



## 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

11/13  
(木)



バルーンアートショー&作ってみよう

バルーンアートショーの後は、参加者もクリスマスリースを作って楽しみました。

### イベント案内(予約制)



◀2月  
予約フォーム

2/12(木) 10:30 ~ 11:00

### ベビーマッサージ

スキンシップを通して、  
親子の絆を深めよう♪



▲これまでのようす  
(ベビーマッサージ)

2/26(木) 10:30 ~ 11:00

### 姿勢からキレイに! 骨盤体操

毎日頑張っているママたちへ、  
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ご相談ください。

## 豆知識

正月や初詣などでよく振る舞われる甘酒。

米麹から作られる甘酒は、身体のエネルギーになるブドウ糖や、美容などに効果があるアミノ酸、脂質代謝に作用するビタミンB群など、栄養が豊富に詰まっており、「飲む点滴」とも呼ばれているスーパー フードです。

身体によい甘酒は、昔から縁起の良い飲み物とされ、正月に飲むことで、一年の無病息災を祈りました。



## 子育てカレンダー

1月

日付	イベント・行事	時間	予約制
6日(火)	総 プレママ & ベビーサロン	9:45 ~ 11:30	●
8日(木)	○ ヒロ子さんのエプロンシアター	10:30 ~ 11:00	●
12日(月・祝)	○ 休館日		
13日(火)	総 プレママ & ベビーサロン	9:45 ~ 11:30	●
14日(水)	総 3歳児健診	12:50 ~ 15:00	
15日(木)	総 栄養・歯科相談	10:30 ~ 11:30	●
19日(月)	○ 14:30まで開館		
20日(火)	総 プレママ & ベビーなんでも相談	9:00 ~ 12:00	●
22日(木)	○ お母さんのヨガ教室	10:30 ~ 11:00	●
24日(土)	図 おはなし会	11:00 ~	
27日(火)	認 教育相談室「はすてる」	9:30 ~ 12:30	●

2月

日付	イベント・行事	時間	予約制
3日(火)	総 プレママ & ベビーサロン	9:45 ~ 11:30	●
4日(水)	総 栄養・歯科相談	10:30 ~ 11:30	●
5日(木)	総 1歳6ヶ月児健診 / 2歳児歯科健診	13:00 ~ / 14:00 ~	
	○ レインボーおはなしの会	10:30 ~ 11:00	●

# 子育てイシフォメーション



いばらき  
Kid's Club  
カードアプリ  
提供開始



App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう

## ◆対象

- どちらかに該当する市民(国籍不問)
- 18歳以下の子どもの保護者  
※18歳になって、最初の3/31まで
- 妊娠中の人は(配偶者を含む)

## ◆アプリの初回登録

- 認証コードを取得**  
子育て支援課窓口 or 右QRにて
- アプリをインストール**  
各アプリストアから入手。アプリを開き、「登録がお済みでない方はこちら」を押す
- 利用者登録で、①の認証コード等を入力**  
内容を確認後、申請ボタンを押す
- 申請確認メールのURLからログイン**  
⇒ カードが表示されたら **登録完了**



## ◆利用方法

お支払い前に  
必ず、カード  
画面を提示



## ◆アプリで できること

- 協賛店の検索
- 特典の確認
- デジタル会員証の提示など

## × 禁止行為

認証コード・カード画面の共有・配布  
協賛店のご厚意で運営できる制度です。

ルールを守り、楽しく利用しましょう。



■問合せ 県少子化対策課 ☎ 029-301-3261



## 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

## ◆支給額

- 新小学1年生 5万7,060円
- 新中学1年生 6万3,000円

## ◆申込方法(新中学1年生は申込不要)

1/30(金)までに、①~④をお持ちの上、教育総務課窓口へ申し込み。

- 入学準備金兼入学年度用就学援助費申請書
- 確認同意書
- 申請理由を証明する書類  
(児童扶養手当証明書のコピーなど)
- 振込先が確認できるものの写し  
(通帳のコピーなど)



# すこやか

■問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121



## 各種予防接種費助成

### 【インフルエンザ】

- ▶対象 生後6か月～18歳の人、  
65歳以上の人
- ▶期間 1/31(土)まで



### 【新型コロナウイルス】

- ▶対象 生後6か月～18歳の人、妊婦、  
65歳以上の人
- ▶期間 3/31(火)まで



### ■下記対象者は

【インフルエンザ】1/16(金)まで  
【新型コロナウイルス】3/17(火)まで  
に健康づくり課へ申し込み。

- 市外医療機関で接種(65歳以上のみ)
- 生活保護受給者

### 【麻しん・風しん混合ワクチン】 ▶対象 H31.4/2～R2.4/1生まれのお子さん

麻しん・風しんの最も有効な予防法は、予防接種です。

まだ「麻しん・風しん2期」の接種を受けていない人は、3/31(火)までに接種を受けましょう。

※接種対象者でも、3/31(火)を過ぎると接種費用は自己負担となります。

※予診票を紛失した場合は、母子健康手帳をお持ちの上、健康づくり課へお越しください。



## こころの相談窓口

ひとりで悩んでいませんか。まずはご相談ください。  
相談は本人やその家族、ご友人からも受け付けます。

市ホームページ

こころの相談  
で検索



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 (チャット相談)

LINE ID : @yorisoi-chat



友だち追加

## 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
こころの相談 (精神科医の相談)	14(水)	13:00～14:30	市民(*予約制)
栄養・歯科相談	14(水)・2/4(水)	10:30～11:30	市民(*予約制)
乳がん検診 超音波	15(木)	9:30～15:00	30～59歳の女性 (*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	23(金)	9:30～12:00	市民 (*予約制)
歯周病検診	23(金)・30(金)・31(土)	10:00～15:00	20～80歳代の市民 (*予約制)
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	13(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

# 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)

### 65歳以上の体力測定

### フレイル測定会

総合福祉センター  
松岡地区公民館  
向洋台集会所

市内3か所で、フレイル測定会を実施。

参加者は、個々の状態に応じて、リハビリ専門職、栄養士、歯科衛生士からアドバイスを受けました。



※今年度は、募集終了



キヤッチフレーズは、「人生100年寿命に挑戦!!」自分のフレイル度が客観的にわかり、生活習慣を見直す良いきっかけになりました。

※フレイル：  
加齢により心身機能が低下した状態

参加者：大井 哲男 さん

■問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080

## 健 | 康 | コ | ラ | ム

口の中の病気にはいろいろありますが、歯性感染症についてお話しします。

虫歯、歯周病の原因となる細菌が起こす感染症で、重篤な場合は入院処置が必要となり、時には命に関わります。

虫歯や歯周病が進むと歯根周囲の骨に感染が広がり、限局した痛みや腫れを引き起こします。この段階でしっかりと治療すれば、抜歯などをせずに治ることがほとんどです。

県北医療センター高萩協同病院 歯科口腔外科部長 のぢ ひでひこ 野地 秀彦

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



★お問い合わせ(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



## マイトレ教室 筋力アップコース



筋力アップ、メタボ・ロコモ予防のトレーニング方法を学べます。



▶日時 木曜日 1/22・29、2/12  
(全3回) 18:30 ~ 20:00

※一部のみでも参加可

▶場所 総合福祉センター1階  
集団健診室

▶定員 先着20人

▶対象 40 ~ 64歳の市民

※医師から運動を禁止されていない人  
※定員未満の場合は、65歳以上も参加可

▶講師 柴田 英俊 先生 (健康運動指導士)  
(オーシャンスポーツクラブトレーナー)

▶持ち物 ●運動ができる服装 ●筆記用具  
●上履き ●タオル ●飲み物

▶申込方法 1/15(木)までに、  
下記へ電話で申し込み。

■申込・問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

## 実は怖い歯性感染症について

しかし治療をせずに放置していると、痛みや腫れを繰り返しながら時間をかけて周囲の骨や筋肉まで感染が広がり、顎骨壊死や蜂窩織炎を起こします。ここまで来ると、入院しての抗生素の点滴や手術が必要になります。

定期的な口腔ケアや必要な歯科治療を行うことができるよう、1人1人がかかりつけ歯科医院を作り、定期検診を受けることが大切です。



# 「林野火災注意報・警報」運用開始

■問合せ 消防本部 予防課 ☎ 22-2918

火災予防条例改正に伴い、R8.1/1(木)から、林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が始まりました。

## 林野火災注意報・警報とは

林野火災が起こりやすい時期に、林野火災の予防上「注意」が必要と判断される気象状況になった際や、予防上「危険」な気象状況になった際に、「市内全域」に発令するもの。



R7.2/26に岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災

### 林野火災注意報

消防本部HP、市SNS、  
消防車両巡回による周知、広報

以下のいずれかの条件に該当する場合

- ①前3日間の合計降水量が1mm以下かつ  
前30日間の合計降水量が30mm以下
- ②前3日間の合計降水量が1mm以下かつ  
乾燥注意報が発表

※当日に降水が見込まれる場合や積雪がある場合は、この限りでない。

### 林野火災警報

防災行政無線、消防本部HP、市SNS、  
消防車両巡回による周知、広報

林野火災注意報の発令基準に加え、  
強風注意報が発表された場合

「火の使用の制限」が、注意報発令時には**努力義務**、警報発令時には**義務**として課せられます。

①山林、原野等において火入れを  
しないこと。

④屋外においては、引火性、または爆発性の物品、  
その他の可燃物の付近で喫煙をしないこと。

②煙火(花火)を消費しないこと。



⑤山林、原野等の場所で喫煙をしないこと。



③屋外において火遊びまたはたき火  
をしないこと。

⑥残火(たばこの吸い殻を含む)、取灰または  
火の粉を始末すること。

林野火災警報発令時、「火の使用の制限」に違反すると**30万円以下の罰金**または**拘留**が課せられます。※注意報発令時は「火の使用の制限」による罰則はありません。

### 注意報・警報の解除

消防本部ホームページや市公式SNSでお知らせします。



## 防災コーナー



■問合せ 危機対策課  
☎ 23-2215

### 11/5 高戸地区 津波避難訓練

「世界津波の日」として、市と高戸・有明町の自主防災会、DAIKEN株式会社が共同で津波避難訓練を行いました。

Jアラートによる「大地震が発生した」という訓練放送を聞き、高戸地区的住民約30人が、高萩靈園で安否確認。その後、一時避難所であるDAIKEN株式会社まで徒歩で避難しました。



### 11/8 下君田地区 防災訓練

下君田地区的住民約30人が参加し、防災訓練を行いました。「秋の火災予防週間」に合わせて、第18消防分団と女性防火クラブによる初期消火訓練、下君田自主防災会による避難所開設・閉設訓練を行いました。

また、市危機対策課職員による、地震・土砂災害についての防災講話も実施しました。

# 暮らしの情報



## 若者を狙う悪質勧誘に注意

悪質業者による消費者契約トラブルは、年々複雑・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

## 全国一斉 生活保護相談会

生活保護に関する相談に、司法書士が応じます。

▶日時 1/25(日) 10:00 ~ 18:00

▶料金 無料

専用ダイヤル ☎0120-052-088

※実施日以外はご利用になれません

▶問合せ 茨城青年司法書士協議会

☎0299-77-5007

## 地域の民生委員・児童委員を紹介します。

■問合せ 社会福祉課 ☎23-7030

「民生委員・児童委員」は、心配ごとの相談や福祉サービス利用のお手伝いなど、皆さんの暮らしを支えるボランティア活動をしています。

子育てに関すること、高齢者の介護に関すること、健康・医療に関することなど、生活の中で気になっていることがありましたら、お気軽にご相談ください。※表記のない地域は、欠員となっています。

氏名	担当地域	氏名	担当地域	氏名	担当地域
鈴木 明徳	本町1丁目、大和町2丁目の一部	佐伯 俊一	安良川西うら北(神宮司、翠が岡団地)他	山川 恵美子	小島団地
松井 好子	本町2・3丁目	矢吹 勉	石滝1・2・3・4町内、花貫、上台	黒沢 和子	高戸
石 光代	本町4丁目、春日町3丁目	佐藤 香緒利	石滝市営住宅、石滝団地	長久保 孝徳	赤浜の一部
古口 富士雄	春日町1・2丁目	佐藤 健美	島名1・2南町内、朝日団地、椎の木下、他	村山 育代	上宿、北久保、城戸場、長原、定田
蛭田 まゆみ	大和町1・2丁目	石川 美也子	島名上、千代町団地	小島 久雄	下手綱の一部(上町、仲町、下町)
滝 昌弘	大和町1丁目の一部、3・4丁目	大井 哲男	向洋台団地	松田 正弘	下手綱の一部
正木 政子	東本町1・2・3丁目 大字高萩の一部	鈴木 博泰	島名団地	小島 智子	杉岡、杉内、大工町、粕内、小和田
川嶋 孝雄	有明町1・2丁目	菊地 栄子	島名5、秋山中5・6、島名経塚、他	舟生 幸夫	川側、馬場、すどれ
鈴木 教予	有明町3丁目の一部 (旧車検場北側)	鈴木 和子	島名2北3、本町、万代・中央町、他	佐藤 恵美子	堀の内、畠中、前の内、二本杉、グリーンタウン手綱
塩澤 幸一	肥前町1・2丁目、東本町4丁目	藤田 勉	秋山南	関野 由美子	千代田、滝の脇、豊栄、金成
落合 孝之	高浜町1・2丁目 安良川の一部	小川 悅子	秋山下、滝の沢	神長 範行	関口、仙道坂、管の沢、石舟、上原
安 幸子	高浜町3丁目(市営住宅及びその東側)	棚谷 美恵子	秋山中1・2・3・4、秋山経塚、中東、中原、他	鈴木 友子	横川
飯塚 芳枝	高浜町3丁目(市営住宅の西側) 安良川の一部	坂本 裕一	秋山上1・2・3、北方、高田	鈴木 幸江	下君田
中村 泰治	高浜町3丁目(旧加工紙アパート南側)	信田 重夫	駒木原、地蔵堂	豊田 正明	上君田
沼田 俊明	安良川1・2・3・4・5町内、6町内の一部	小林 美代子	秋山上4・5・6、下和野、他	金澤 泰	若栗
佐藤 享子	安良川6町内の一部、7・8・9・10町内	樋村 浩明	坂東塚、萩が丘団地	佐川 淑子	大能
藤井 勝	安良川12・13・14町内、6町内の一部、みずほ町内	杉田 誠一	台高萩、駒木原の一部、安良川梅林	弓野 たみ子	中戸川
山野辺 世秀	安良川12東、13の一部 14の2・15・16・17町内	小野 恭生	行人塚、石河原	芳賀 英友	主任児童委員*
				今川 安子	市内全域

※児童福祉に関して専門に担当します





## 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 1/15(木) 10:30 ~ 12:00 ※無料

▶場所 松岡地区公民館

▶申込方法 高齢福祉課へ  
電話で申し込み。

▶問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



## 寒さから 水道管を守りましょう

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※が破損した場合の修理費は、使用者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：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

●外から見える管は、保温材・毛布などで保護し、  
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



## 交通事故(第三者行為)による 病院受診は被害届出を

交通事故など、第三者(自分以外)の行為によるケガで、マイナ保険証などをを使って治療を受ける場合は、市民課へ「第三者行為による被害届」の提出が必要です。

### ▶対象例

- 交通事故(同乗中含む)
- 他人のペットにかまれたなど

▶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。



あいはるホール 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



あいはるホール 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



あいはるホール 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

プライダル&フューチャル  
アイバルグループ



## 証明書のコンビニ交付サービス 一時停止

システム改修に伴い、コンビニエンスストア等での住民票の写し、印鑑登録証明書の発行サービスを一時停止します。

▶期間 2/6(金) 17:15 ~ 2/9(月) 6:30

▶問合せ 市民課 ☎23-2116



## 茨城県最低賃金は 「時間額1,074円」です

県最低賃金は、R7.10/12から時間額1,074円に改定されました。年齢やパート、学生アルバイトなどの雇用形態に関わらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

▶問合せ 茨城労働局 賃金室 ☎029-224-6216



## 常陸国ロングトレイル× YAMAPキャンペーン



登山アプリ「YAMAP」をダウンロードしてトレailを歩き、デジタルバッジを集めながら県北地域を楽しみましょう。

キャンペーン期間中、協力店でデジタルバッジや手ぬぐい(バッジコンプリートでプレゼント)を提示すると割引サービス等を受けられます。

※協力店一覧は上記QRへ

▶期間 2/28(土)まで ※協力店割引期間:3/31(火)まで ダウンロード

▶問合せ 県政策企画部 県北振興局 ☎029-301-2715



## 冬のCO<sub>2</sub>削減キャンペーン

冬の省エネに取り組み、アンケートに回答すると、抽選で100人にQUOカードPayをプレゼントします。

▶期間 【参加申込】1/30(金)まで

【省エネ取組】2/20(金)まで

【アンケート回答】2/20(金) ~ 3/6(金)

▶対象 県内在住者(申込は1家庭1回のみ)

▶申込方法 いばらき電子申請・届出サービスから申し込み。

▶問合せ 県環境政策課 ☎029-301-2939

# 暮らしの情報

募集



## 高萩市バリアフリーマスターplan(案) パブリックコメント募集

- ▶計画の ●市ホームページ  
閲覧場所 ●市役所2階 都市建設課  
▶提出方法 1/13(火)までに、いずれかで提出  
①下記窓口 (平日 8:30~17:15)  
②下記へ郵送 (1/13必着)

〒318-8511 高萩市本町 1-100-1  
高萩市役所 都市建設課宛

③kensetsu@city.takahagi.lg.jpへメール  
※提出様式は市HPから入手

- ▶その他 ●電話や口頭でのご意見は受け付けません。  
●ご意見への個別回答はありません。  
●寄せられたご意見への市の考え方などは、  
個人情報を除き、市HPで公表します。
- ▶問合せ 都市建設課 ☎23-7032



## シン・いばらきメシ総選挙 2026 エントリー事業者 募集

- 県を代表する新たなご当地グルメを決定する  
グルメフェスイベントに、  
高萩市を代表して参加する  
事業者を募集します。※参加条件あり
- ▶エントリー部門 ●一般料理部門 ●スイーツ部門  
▶申込方法 1/30(金)までに、エントリーシートを  
下記へ郵送、またはメールで提出。  
※エントリーシートは、市HPから入手



### シン・いばらきメシ総選挙 2026

県内市町村が地元を代表するご当地グルメを  
出店するグルメフェス。来場者等の投票で、  
茨城県の最強グルメを決定します。

- ▶期間 10/10(土) ~ 12(月・祝)  
▶場所 県三の丸庁舎 (水戸市三の丸1-5-38)  
▶宛先・ 〒318-8511 高萩市本町 1-100-1  
問合せ 観光商工課 ☎23-7316  
✉kan-syou@city.takahagi.lg.jp



## 県立日立産業技術専門学院 学院生 募集

R8年度の入学生を募集します。詳しくは、同学院の  
ホームページまたは電話でお問い合わせください。

- ▶募集訓練科 金属クラフト科、PC・CAD科  
▶対象 若年求職者等 (高校卒業~おおむね35歳以下)  
▶申込方法 以下の期間に、下記へ申し込み。  
【E 日程】 2/9(月)~20(金)まで  
※試験日: 2/25(水)  
【F 日程】 2/24(火)~3/9(月)まで  
※試験日: 3/13(金)

- ▶問合せ 県立日立産業技術専門学院  
☎0294-35-6449

イベント

## 消防出初式

夢と誇りを胸に、安全で  
安心なまちづくりを目指し  
て、消防機関が一堂に集う  
消防出初式を行います。



- ▶日時 1/18(日) 9:00~  
▶場所 文化会館  
▶問合せ 高萩市消防本部 警防課 ☎22-0119

## 交通安全市民のつどい

例年2月上旬に開催する「交通安全市民のつどい・交通事故  
追放豆まき大会」は、諸行事の都合により、開催しません。

- ▶問合せ 総務課 ☎23-2119

お知らせ



## 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)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。

- ▶日時 1/22(木)・2/10(火) 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

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

住まいのことでの困ったら…

## 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/>



## 高萩市公式 SNS 市の情報を発信中

LINE



Facebook



X (旧 Twitter)



メルたか



■秘書広報課 ☎23-7321



# 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

月(暦月)	日	月	火	水	木	金	土
	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	4	5	6	7	

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



その針が  
さすのは  
羽田 圭介 著  
／新潮社

世界は  
きみが思うより  
寺地 はるな 著  
／PHP研究所

まぼろしの喫茶店  
ポヤル 営業中  
キューライス 著  
／主婦と生活社

たのしい いちにち  
ゆたんぱさんです。  
とよた かずひこ 作・絵  
／童心社

つららペンと氷の国  
魔法のつららペン  
山崎 ナオコーラ 作・  
アサバ マリエ 絵  
／静山社

## おすすめの一冊

### ドキュメント クマから逃げのびた人々

(R7.8月出版)  
／三才ブックス

最近、ニュース等でクマの出没をよく耳にします。  
実際にクマに襲われ、命が助かった人たちの経験談から、どんな状況でクマに遭遇し、どんな行動をしたのか、リアルに語られています。

日々を安全に過ごすため、そして自分の身を守るためにも、ぜひ読んでおきたい一冊。

### 電子書籍 の楽しみ

For your everyday from the greats  
WRITES  
PUBLISHING  
／ライツ社

365日それぞれの誕生日に生まれた偉人の名言を、美しい風景写真とともに紹介するエッセイ集。

新しい年の扉を開く朝、心に響く言葉と出会ってみませんか。

■問合せ 生涯現役推進課 ☎ 23-1125



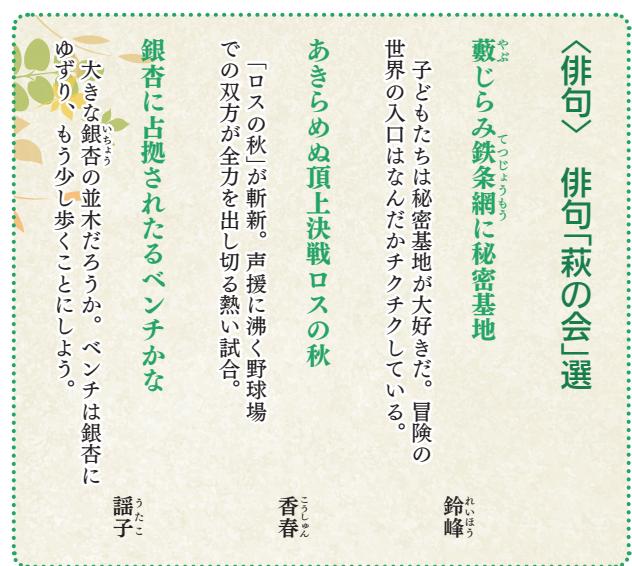
# 公民館

## 募集

### 高萩のぞみ大学 オープンキャンパス ミニコンサート & お楽しみ寄席

60歳以上を対象に、歴史や自然などを学び、仲間づくりをしながら、地域との結びつきを深める、月1回4年制の公民館講座「高萩のぞみ大学」。  
大学の一コマを体験してみませんか。

- ▶日時 2/14(土) 10:00 ~ 11:40
- 【開場】9:30 ~ ※申込不要・無料
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶内容 ①チエロ&フルート&ピアノのコンサート  
②お楽しみ寄席  
二松亭ちゃん平



## 俳句 俳句「萩の会」選

轟  
じらみ鉄条網に秘密基地

子どもたちは秘密基地が大好きだ。冒險の世界の入口はなんだかチクチクしている。

鈴峰

香春

あきらめぬ頂上決戦ロスの秋  
銀杏に占拠されたるベンチかな  
「ロスの秋」が斬新。声援に沸く野球場での双方が全力を出し切る熱い試合。

謡子

市民のための  
**無料相談**

**行政相談(申込不要)**

日時：1/8(木)・22(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：1/20(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：1/15(木) 13:00～15:00  
場所：総合福祉センター2階 会議室  
申込み：1/14(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 9:00～17:00  
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

**行政書士相談(相続・遺言等)**

日時：1/23(金) 13:30～16:30  
場所：市役所1階 会議室  
相談員：県行政書士会所属の行政書士  
申込み：1/21(水)までに電話で下記へ。  
定員：先着4名 ※1人40分程度。  
●県行政書士会 大和田  
☎0294-23-1766

**善意の窓** ありがとうございました

～社会福祉協議会へ～

## &lt;物品預託&gt;

- 匿名1名
- 未使用 介護衛生用品 3袋
- 未使用 タオル 11枚
- 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**

<b>1月</b>	11(日)・12(月・祝)・ 18(日)・25(日)
<b>2月</b>	1(日)・8(日)・11(水・祝)・ 15(日)・22(日)・23(月・祝)

●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

**1月****日****病院・医院名(所在地)****電 話****11****おじま内科・消化器内科****クリニック(東本町)****(44)6300****2月****日****病院・医院名(所在地)****電 話****1****滝川医院(春日町)****(23)3100****8****県北医療センター****高萩協同病院(上手網)****(23)1122****15****石川内科クリニック****(安良川)****(44)3366****22****おじま内科・消化器内科****クリニック(東本町)****(44)6300**

●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	短縮ダイヤル #7119 または ☎050-5445-2856
茨城子ども 救急電話相談	365日	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
- ◆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)

2/8(日)は市民サービスコーナー(市民課・税務課)を休止します。  
※水道業務のみ行います。

**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になるか、各問い合わせ先にご確認ください。

**人口と世帯**

令和7年12月1日現在(前月対比)

人口 24,974人(-18人) 11月 出生数 10人(+ 5)  
 男 12,435人(- 9人) 死亡数 33人(+ 3)  
 女 12,539人(- 9人) 転 入 45人(- 5)  
 転 出 40人(-20)

世帯 11,262世帯(±0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**

(平成27年1月～12月)(前年比)  
 人身事故発生件数 28人(- 3)  
 死者数 1人(± 0)  
 負傷者数 34人(- 3)

# 萩つ子の作品展

たかはぎ認定  
こども園  
ひまわり組



カモ井加工紙株式会社主催「mt art contest for kids 2026」出品作品

## 「いつまでも ともだち」

オレンジ色のひまわりには、「未来を見つめて」という花言葉があります。  
3月でこども園を卒園する園児たちが「いつまでも仲良しでいようね」という思いを込めて、  
年長児ひまわり組のみんなで作り上げました。

## ここが自慢 地域力

### 「美人になるための健康体操」

体の動かし方で、姿勢から美しく。

同クラブは令和5年に創設。16人の参加者が、ペルビック(骨盤)  
ストレッチを行います。

自分ではなかなか分からぬ体のゆがみをチェックしながら、  
体のすみずみまで意識して、骨盤まわりを中心に筋肉をほぐしていく  
きます。

「体が変わると疲れも取れます。体を意識して動くと、若く見えますよ」と話す林 康子先生。

一つ一つの動作が終わると「体が軽くなった」「手足の先まで温かい」代表の秋葉さんを中心に、クラブ生の笑い声が響きます。

■連絡先 松岡地区公民館 ☎24-0424



地域の魅力を映像にしよう

キミノマチフィルム  
高萩市×いわき市×北茨城市

地域活性化、観光誘客の  
ため、常磐3市が  
協力して、地域の  
魅力を発信する  
プロモーション動画を  
制作しました。  
ぜひ、ご覧ください。



■問合せ 観光商工課  
☎23-7316

