

2026

市報たかはぎ

9

No.800

Takahagi

フレイル予防

「わけもなく疲れる」

「外出が少なくなった」

「歩くのが遅くなった」

「固いものが食べづらい」

それは「**フレイル**」の状態かもしれません。フレイルは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間の状態になります。

しかし、フレイルは病気ではありません。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことで、進行を緩やかにし、健康を取り戻すことができます。

市内でも、多くの方が、フレイル予防に取り組んでいます。



鈴木 陽子 さん

柴田 きよ子 さん

稲田 道子 さん

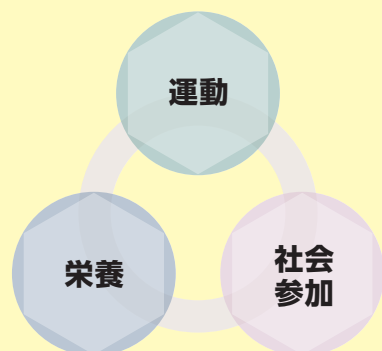
岩本 広子 さん

道上 俊夫 さん

大坪 スミ江 さん

シルバーリハビリ体操指導士 1級の皆さん

(フレイル予防・改善の3つの柱)



(心身の機能が低下すると、徐々に要介護状態に)



□ 祝！市報たかはぎ800号 ——



いつも読んでくださるあなたへ、
快く取材に協力してくださる皆さんへ、
心からの「ありがとう」を込めて。

みんなと歩んだ、市報800号。
これからも、ずっと、身近でわかりやすい
市報をお届けします。



今日の私を、
次の日にも

高萩市シルバリハビリ 体操指導士会 20周年



「1日1ミリ、1グラム!」

1日1ミリでも関節が動き、1グラムでも筋力が付くように、市内各所で65歳以上の体操教室が行われています。

シルリハ体操は、茨城県発祥の介護予防のための体操で、「立つ」「座る」「歩く」など、

日常生活の動きがスムーズになるように構成されています。

高萩市でも、50歳以上のボランティア「シルバリハ体操指導士」の皆さんが講師として活躍して、20年もの間、市民の健康づくりを支えています。

「やってみたい!」という人は、高齢福祉課にお問い合わせください。

▼日時・場所
市ホームページへ



「20周年記念式典」

▼日時 10月11日(日) 13:30~
▼場所 総合福祉センター 多目的ホール
▼内容 記念講演・みんなでシルリハ体操
市内中学校 吹奏楽演奏
20年間の感謝とこれから
「目指そう!健康寿命日本」

シルリハ体操について、

新しい1級指導士さんに聞きました

指導士を目指したきっかけは?

地域のシルリハ体操に参加して、そこで誘ってもらいました。

自分や家族の健康のためにもなると思っただけでしたが、地域の人とながり、仲良くなり、一緒に体操を作り上げる中で、ここまで続けてこられました。

シルリハ体操のポイントは?

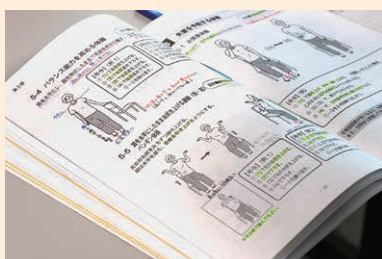
無理な運動がなく、自分のペースで続けられます。始める前は力チカチカだった体が、少しずつ動けるように。杖をついていた人が、使わなくなったということもあります。

メッセージをお願いします。

何もしないでいると、少しずつ動けなくなってしまう。みんなで行くことが大きな目的の一つ。体操と一緒に、参加者さんとの会話も大切になります。



新しい1級指導士の
稲田さん 鈴木さん



「楽しい教室を ずっと 参加者さんと一緒に」

あなたの
「やりたい」
を応援

げんきプラス教室 開催中 (短期集中予防サービス)



元気だった時の
「元の生活に戻る」ことを目指して

リハビリ専門職が行う、自宅でできる
体操や日常生活などのアドバイスを行う、
体操教室と訪問がセットのサービスです。
お口の元気を保つために気をつけるこ
とのお話や口腔体操も行います。

(口腔体操は、3か月に1度)

▼対象 要支援認定1・2、または
基本チェックリスト該当者
(医師の許可がある人)

▼日時 火曜日 10:00～11:30
具体的な日程は個別に連絡

▼場所 総合福祉センター

▼定員 15人

▼料金 無料 ※初回のみ保険料300円

【申し込みまでの流れ】

- ① 地域包括支援センター
(高齢福祉課内)に相談
- ② 地域包括支援
センターの訪問
- ③ げんきプラス教室参加
(週1回3～6か月)
- ④ 自分のやりたい生活や、
地域とのつながりの場
に参加する

問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080

げんきプラス教室について、

リハビリ専門職の皆さんに聞きました

体操教室のポイントは？

それぞれの参加者の体の状態を把握し、
身体生活機能的な視点からリスクを管理
します。

基本プログラムと、1対1の調整プロ
グラムで、無理のない体操を行います。
卒業後も自立して続けられるように、
ご本人の体や環境に合わせた体操を指導
します。

訪問サービスのポイントは？

初回、中間、卒業後に3回訪問して、
自宅での過ごし方などを助言します。
階段の上り下りや、ちょっとした畑仕
事など、それぞれの困ったを伺います。

メッセージをお願いします。

「体の動きが悪くなってきた」
「しゃべりにくくなってきた」
「運動したいけど、どうすればいいか
わからない」などがあれば、
まずはご相談ください。



理学療法士の皆さん

「体を動かすことで 気持ちも前向きに」

教室の様子をのぞいてみました

シルバーリハビリ体操教室

「いくつになっても体を動かせるようにと参加しています」

「できることは自分で」

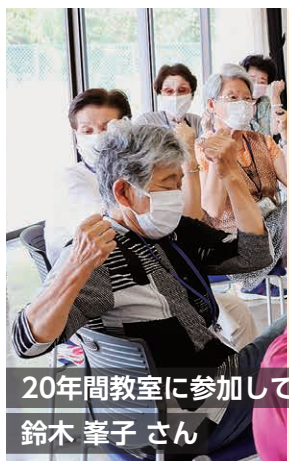
「ひとりでは続けられないことも、皆と一緒になら、何倍も楽しいです」

げんきプラス教室

「最初は不安でしたが、一人ひとりを見てくれて安心できます」

「自分のペースで」

「人と話すことも楽しい。前向きになれて、もつと頑張りたいと思います」



20年間教室に参加して、生涯現役を続ける
鈴木 幸子 さん



理学療法士に優しく見守られる
参加者の 鈴木 洋子 さん

ほかにも、さまざまなフレイル予防の取り組みがあります。自分にあった方法で取り組んでみませんか。

いきいき
応援サポーター



高齢者自身の生きがいがづくりや介護予防、地域での支え合いを目的に、お手伝いを必要とする高齢者宅のごみ出し・掃除・買い物支援・福祉施設での活動補助等を、ボランティアとして行います。



らくらく
水中ウォーキング



水中でのウォーキングや体操などを行います。

足腰への負担が少ない水中で、楽しく体を動かしながら、フレイル予防をしてみませんか。

※ R8年度は
募集終了



リハビリ専門職
派遣事業



リハビリ専門職が個人や団体を訪問し、元気に過ごすためのアドバイスを行います。

▶対象 65歳以上の人と家族 など
住民主体の通いの場

▶時間 平日 8:30 ~ 17:00 の
2時間以内

■申込・問合せ
高齢福祉課 ☎22-0080

9月は「茨城県認知症を知る月間」

庁舎をシンボルカラーのオレンジにライトアップ

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

市では、認知症になっても尊厳を保ち、希望を持って暮らせる地域を目指しています。

認知症は早期診断・早期治療が重要です。認知症の相談は、地域包括支援センター(高齢福祉課内)へ。



認知症サポートバッジ
高齢福祉課で配布中

困りごとを、
地域の見守りや手助けで
解決しましょう。

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、サポート医師の協力を得ながら、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。

認知症簡易チェック



パソコンやスマートフォンで、認知症の簡易チェックができます。

市HP (認知症簡易チェック 🔍) を検索

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、楽しい時間を過ごせる場所です。

▶次回開催 [日時] 10/15(木) 10:30～ [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。

映画上映『ばあばは、だいじょうぶ』

▶定員 先着400人

▶日時 9/26(土) 13:30～【開場】13:00～ ▶場所 文化会館 ▶料金 無料 ※申込不要

認知症サポーター 養成講座

▶日時 [全2回]

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養成します。

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。

1日目	10/14(水) 10:00～11:30	認知症サポーター養成講座
2日目	11/13(金) 10:00～11:30	認知症サポーター ステップアップ講座

※「認知症サポーター養成講座」受講済の人は、
2日目のみの受講可

受講者全員に

「認知症サポーターバッジ」

を差し上げます。



▶場 所 総合福祉センター2階 研修室1

▶定 員 先着30人

▶申込方法 10/9(金)までに、高齢福祉課へ電話で申し込み。

認知症予防講座 ～楽しみながら脳を鍛える! 認知症予防のコツと実践～



▶日時 10/30(金) 10:00～12:00 ▶場所 総合福祉センター2階 研修室1

▶申込方法 10/23(金)までに、高齢福祉課へ電話で申し込み。 ▶定員 先着30人 ▶料金 無料

9月

動物愛護月間

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



「愛情」と「責任」をもちましょう

放し飼いをしない

散歩のときは必ずリードをつけ、猫は室内で飼いましょう。

しつけと飼養環境

無駄吠えや排泄のしつけ、毛の飛散、におい等、周囲に配慮しましょう。

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付けましょう。

ふん尿の後始末をする

他の人の迷惑にならないよう、ふんは必ず持ち帰り、おしっこは水で洗い流しましょう。

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に影響が及びます。

最後まで飼う

最後まで愛情を持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ない。



8/15
(土)



タカハギハナビ

📍 有明海岸

空を見ろ。高萩が咲く。

無数の花火が高萩の夜空を彩り、暗闇に広がる光や音の非日常的な光景に、多くの来場者が心を奪われました。



7/19
(日)



高萩ふるさとまつり

📍 中央公民館跡地

※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

「子どもと大人とのふれあい」をテーマに、幅広い世代が、ステージイベントや大抽選会などを楽しみ、大いに賑わいました。



7/19
(日)



森の学校 防災キャンプ

📍 高萩ユーフィールド

※まちづくり
支援金事業

いざというときの備えのために、
キャンプで学ぼう

プロレスラー、AED大使でもある蝶野正洋さんの講話や、キャンプなどでの自然体験を通して、楽しみながら防災を学びました。



高萩まつり

7/25
(土)

高萩の夏の風物詩
「高萩まつり」
子どもたちの
にぎやかな声と
お囃子の音
活気ある
お祭りの響き
山車と神輿の響き
夏の夜に描く
流し踊り
多くの市民が
心に刻んだ
色褪せない
夏の思い出





大部市長 長久保赤水顕彰会 佐川会長

7/30
(木)



長久保赤水関連資料 寄贈

市役所

長久保赤水顕彰会から「改正日本輿地路程全図(赤水図)」を所蔵している世界の機関を示したパネルを、市と市内中学校に寄贈いただきました。

パネルは、市役所内に展示されています。



8/15
(土)



戦没者追悼式

総合福祉センター

先の大戦で尊い犠牲となられた御霊に対して、謹んで哀悼の意を表しました。

遺族会や、平和学習に参加した児童・生徒も参列し、悲しい歴史が繰り返されないように、恒久平和を祈りました。

人権擁護委員 法務大臣感謝状伝達式



水戸地方法務局 日立支局 根本支局長 蛭田さん 大部市長

人権擁護委員 蛭田 隆久 さん 令和8年6月30日 退任

人権擁護委員を退任した蛭田さんの長年の功績を讃えて、法務大臣から感謝状が贈られ、その伝達式が7/29(水)に市役所で行われました。

蛭田さんは、平成26年7月から12年間、人権擁護委員を務め、関係機関や団体とも連携しながら、地域の皆さんの困りごとと解決や、人権意識の高揚・啓発に尽力されました。

お仕事 魅力紹介



高萩の魅力を、もっと多くの人へ

高萩市観光協会は1955年に設立され、2018年に一般社団法人として法人化。市内観光スポットの情報を発信しています。また、春の「高萩桜まつり」、夏の「ウォーターアスレチック」、秋の「花貫溪谷紅葉まつり」など、1年を通してさまざまなイベントを企画運営しています。

業務上で特に大切にしているのが、職員間でのコミュニケーション。広報やイベントの企画運営で、さまざまな団体、市の関係部署との連携や調整が重要なため、職員同士の「報告・連絡・相談」を徹底しています。

「高萩市の魅力を多くの人に知ってもらいたい。高萩に訪れる人が増えることで、地域のにぎわいづくりや文化・産業の発展、市民の皆さんの豊かな暮らしに繋がられるようにしたいです」と話す職員の佐藤さんと小川さん。

高萩の新たな魅力の創出、観光資源の宣伝・広報を、各団体や観光協会の会員、市民の人たちと一体となって行い、地域の盛り上げに貢献していきます。



一般社団法人 高萩市観光協会
(観光案内所「メモリア」)

会長 大足 光司
住所 春日町3-10-16
TEL 23-2121



HP <https://www.takahagi-kanko.jp/>

営業時間 9:00~17:00
(定休日) 月・火



防災コーナー

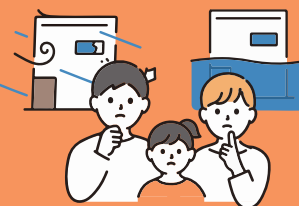


■問合せ 危機対策課 ☎23-2215

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、また、台風被害が多い時季であることから、「防災の日」として定められています。

最近では「令和8年熊本地震」「令和8年8月千葉豪雨」が発生しました。「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。



高萩市防災アプリ 機能紹介①

災害時に役立つ「高萩市防災アプリ」の機能を、今月から順次紹介します。

災害時の情報収集に活用ください。



防災アプリ
ダウンロード



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

自治体への連絡・災害投稿情報

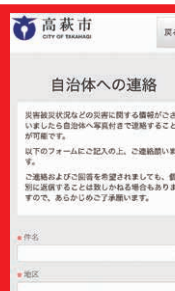
道路冠水や建物倒壊などの被害状況を、市に連絡できます。提供された情報は、アプリの「災害投稿情報」から確認できます。

災害時以外に、公共施設の不具合を発見した場合にも「自治体への連絡」機能から情報提供できます。



自治体への連絡

災害情報を
・文章
・位置情報
・写真
で投稿できます。
※投稿内容は、市で内容を確認し、掲載可否を判断します。
※入力した個人情報は、災害情報には掲載されません。



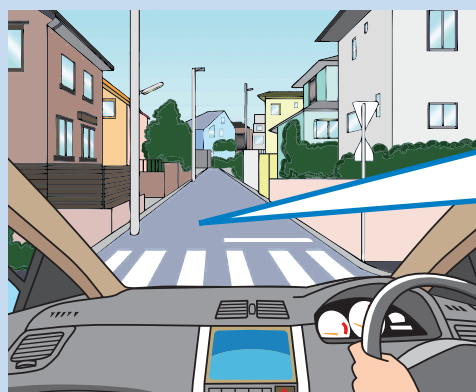
災害投稿情報

投稿された災害情報を、
マップ上で確認できます。
※アプリの位置情報をオンにする
と、自身の現在地もマップ上に
表示されます。



9月～ 生活道路での自動車の法定速度 引き下げ

■問合せ 高萩警察署 ☎24-0110



中央線・中央分離帯が
ない道路(生活道路)

8/31
まで 法定最高速度
60km/h

9/1
から 法定最高速度
30km/h
に引き下げられています

下記の道路は法定速度の
変更はありません。

- 中央線・中央分離帯等がある
▶法定速度60km/h



- 標識等で最高速度の指定がある



※法定速度内でも、道路や交通状況、天候等に注意して運転しましょう。

スポーツのお知らせ

■ 問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

募集 市民総合スポーツ大会

■ 対象 市内在住・在学・在勤者

バドミントン大会

- ▶ 期日 9/27(日) ▶ 申込方法 9/18(金)までに、市民体育館窓口へ申し込み。
- ▶ 場所 市民体育館
- ▶ 参加料 (1人分) 男子 1,300円 女子 1,000円

■ 問合せ スポーツ協会 バドミントン部
小茂田 ☎080-1099-0608

ソフトテニス大会

- ▶ 期日 10/11(日) 【予備日】10/12(月・祝)
- ▶ 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 ■ 一般男女 1,500円
(各ペア) ■ 中学・高校生 500円
- ▶ 申込方法 9/14(月)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 10/11(日) ▶ 参加料(1チーム) 3,000円
- ▶ 場所 市民体育館 ▶ 申込方法 9/30(水)までに、下記へ電話で申し込み。
- ▶ 対象 ■ 連盟招待 ■ 市内チーム

■ 問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

卓球大会

- ▶ 期日 10/18(日) ▶ 参加料(1人) 500円
- ▶ 場所 市民体育館 ▶ 申込方法 10/9(金)までに、市民体育館窓口へ申し込み。
- ▶ 対象 ■ 市内在住・在学・在勤、スポーツ協会登録者 ■ 招待チーム

■ 問合せ 生涯学習課 ☎23-1132

募集 体力づくり市民歩く会



▶ 日時 10/17(土)
【開会式】8:45~
※小雨決行・荒天中止



募集 オクトーバー・ラン & ウォーク

参加はこちら



スマホアプリを利用して、
●ウォーキング累積歩数
●ランニング累積総距離
をランキング形式で競う、
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(木) ~ 31(土)
- ▶ 参加特典
ホームページ
(右上QR)から
ご確認ください。

フレンドリー スポーツ試合 市民無料招待

X.League X2 (アメリカンフットボール)

茨城セイバーズ

- ▶ 対象 市内在住・在学・在勤者
- ▶ 日時 10/10(土) 14:00~
- ▶ 場所 ケーズデンキ
スタジアム水戸
- ▶ 対戦相手 クラブシーガルズ

申込方法

10/2(金)までに、
右QRから申し込み。



大同生命 SV.LEAGUE WOMEN (バレーボール)

Astemoリヴァーレ茨城 ホーム開幕戦

- ▶ 対象 市内在住・在学・在勤者 ▶ 対戦相手 群馬グリーンウイングス
- ▶ 日時 10/17(土)・18(日) 14:05~
- ▶ 場所 ひたちなか市総合運動公園
- ▶ 座席 ●3階 自由席(抽選)
※申込受付中

申込方法

9/27(日)までに、
右QRから申し込み。



祝 インターハイ 重量挙げ 優勝

安曇川高校 体育館 (滋賀県)

男子 88キロ級

優勝 よしおか しょうき
吉岡 祥輝 さん
(高萩清松高校 2年生)

- スナッチ 133キロ
- クリーン&ジャーク 156キロ
- ◎トータル 289キロ



祝 全国少年少女 レスリング選手権 銅メダル

国立代々木第一体育館 (東京都)

小学6年生 男子の部 39キロ級

第3位 かじろ りゅうま
神代 隆馬 さん
(東小6年)



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35号」より

ママ!! 見て!! ミ!! ミ!! ましろ 2歳

蚊が家の中に入ってきた時の一言。

一文字なのは当たっているけど…。惜しい…。

なんで夜なのにダンゴムシいるの? ひな 5歳

休日で帰宅時間が遅くなってしまった時、

自宅の玄関先で見つけたダンゴムシに言っていました。

児童扶養手当の支払日

9月11日(金)

※支給額：2か月分(7・8月)

■問合せ 子育て支援課

☎23-2129



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

7/16
(木)

フルートとチェロとピアノのコンサート



楽器が奏でる
きれいな音色で、
いやしの時間を
過ごしました♪

イベント案内(予約制)

10/8(木) 10:30 ~ 11:00

おもちゃのとりかえっこ

不要になったおもちゃ・絵本を「とりかえっこ」。

現在 回収中(1人10品まで)。



10月
予約フォーム

10/15(木) 10:30 ~ 11:00

バルーンアートショー&つくってみよう

バルーンで色々な物を作って披露。

「つくってみようコーナー」では、

簡単なバルーンアートを一緒に作ります!



就学前のお子さんと保護者が室内で安心して遊ぶことができる無料の遊び場です。子育てに関する心配や悩みなどスタッフに気軽に相談ください。

豆知識

秋の味覚の1つのサンマ。

タンパク質よりも脂肪を多く含み、特に夏に栄養を溜め込んだ秋のサンマは、脂がのって格別のおいしさです。

サンマには胃がなく、腸も短いため、消化のスピードが速く、お腹に不純物を溜めません。そのため、内臓もおいしく食べられます。

おいしいサンマを選ぶ際は

- 目が透き通って澄んでいるか
 - お腹に弾力があり、丸々と太っているか
 - 下あご、尾びれの付け根が黄色くなっているか
- などに注目すると良いですよ。



子育てカレンダー

9月

日付	イベント・行事	時間	予約制
8日(火)	総 すくすくクラス【8~12か月】	9:45~11:20	●
8日(火)	認 教育相談室「はすてる」	9:30~	●
10日(木)	🔴 みんなであそぼう★ 親子で楽しむベビーダンス体験	10:30~11:00	●
17日(木)	🔴 ファーストサイン	10:30~11:00	●
20日(日)	🔴 休館日[~9/23(水・祝)]		
24日(木)	🔴 14:30まで開館		
	🔴 ヒロ子さんのエプロンシアター	10:30~11:00	●
26日(土)	図 おはなし会	11:00~	
29日(火)	総 助産師なんでも相談	10:00~12:00	●

10月

日付	イベント・行事	時間	予約制
1日(木)	🔴 レインボーおはなしの会	10:30~11:00	●

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

子育て インフォメーション



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)
● 9/8(火) 9:30 ～ ● 11/24(火) 13:30 ～

■ 予約・問合せ 子育て支援課 ☎ 23-2129

7/12
(日)

親子で体験! ちょこっと里山 「手作り竹飯ごう」

📍 里山交流館



雨の中での開催でしたが、竹で作った飯ごうで、ご飯を炭火で炊き、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
ものを使い、楽しく遊べることを体験しました。

新小学生の健康診断

9月中旬までに、お子さんの通う園経由、
または郵送で、対象者へ通知します。

- ▶ **日程** 受付 13:00 ～
秋山小学校 10/6(火)
東小学校・松岡小学校 10/8(木)
高萩小学校 10/9(金)
- ▶ **場所** 総合福祉センター

- ◆ 指定日に受診できない、または
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** 10/29(木) 10:00 ～ (1時間程度)
- ▶ **場所** ハローワーク高萩2階 会議室 ※Zoom参加可
(先着10人)

- ▶ **申込方法** 10/16(金)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、
または電話
- 右記QR



■ 申込・問合せ ハローワーク高萩 ☎ 22-2549

妊娠・子育て 総合相談窓口

安心して、妊娠・出産・育児できるよう、悩みや不安のご相談に応じます。

こども家庭センターにご相談ください

▶ **日時** 平日 8:30 ～ 17:15

妊娠前～産後・乳幼児の相談

- ▶ **内容** ● 不妊治療
● 母子健康手帳の交付
● 妊娠・発達・発達などの相談 など



相談先 健康づくり課(総合福祉センター内)
☎ 24-2121

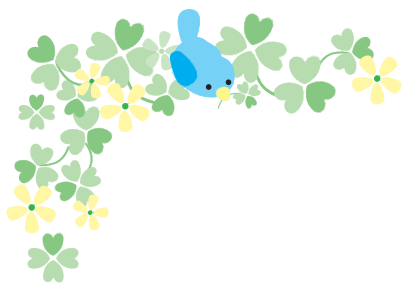
子育て・幼稚園・保育園の相談

- ▶ **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 など

相談先 子育て支援課(市役所1階)
☎ 23-2129



相談窓口一覧



おこやが

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

総合福祉センターまつり



▶日時 10/4(日) 9:00～16:00

▶場所 総合福祉センター

▶内容 ●公民館クラブの作品展示・ステージ発表 ●健康ブース ●ボランティア連絡会紹介ブース
●シルバー人材センターの包丁研ぎ ●口腔がん検診 ●フレイル測定会 ●スタンプラリー など

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 10/4(日)

① 9:10～ ② 9:40～ ③10:10～
④10:40～ ⑤11:10～

▶対象 40歳以上 ▶定員 先着40人

▶料金 無料

▶申込方法 9/23(水・祝)までに、
右記QRから申し込み。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

フレイル測定会 ※要予約

今の体の状態をチェックしてみませんか。
リハビリ専門職・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。

▶日時 10/4(日)

① 9:00～ ②10:00～
③11:00～ ④13:00～

▶対象 40歳以上 ▶定員 先着100人

▶料金 無料

▶申込方法 10/2(金)までに、下記へ電話で
申し込み。

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



不妊に関する公開講座 「プレコンセプションケアと不妊治療」

▶日時 9/13(日) 10:00～ ※無料

▶場所 つくば国際会議場 ※WEB視聴可

▶内容 【講演会】

- 未来の自分と家族のために
- 男性のプレコンセプションケア※1 ほか

※1 プレコンセプションケア：ライフプランを支える健康管理

▶申込方法 【会場参加】直接会場へ ※申込不要
【WEB参加】左上QRから申し込み。

■問合せ 県産婦人科医会事務局
☎029-241-1130



プレコンセプションケア オンラインセミナー

▶日時 9/27(日) 10:00～11:00 ※無料

▶対象 県内在住・在学・在勤の人

▶場所 オンライン

- ▶内容 ●まずはここから！プレコンの基礎知識
- 栄養で考えるプレコン ほか

▶申込方法 9/27(日)10:00までに、
左上QRから申し込み。
※9/17(木)まで、事前質問受付中

■問合せ 県子ども政策局 少子化対策課
☎029-301-3257

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)	9(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
栄養・歯科相談	10/7(水)	10:30～11:30	市民(予約制)
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	15(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。

有料広告



9月・10月 行政相談月間

「くらしの困りごと相談会」を行います。登記・年金・雇用・税金など行政機関で行う手続きへの質問や相談に応じます。また、相続・離婚・多重債務などの法律相談も受け付けます。(秘密厳守・無料)

▶日時 9/17(木) 11:00～15:40
※最終受付 15:20 まで

▶場所 日立市消防拠点施設3階 講堂
(日立市神峰町2-4-1)

▶相談機関 水戸地方法務局・茨城労働局・日立年金事務所・茨城県・県警察本部・県弁護士会・県司法書士会・関東信越税理士会・行政相談委員 ほか

▶申込方法 9/10(木)までに、下記へ電話で申し込み。
※事前予約者を優先

当日受付枠がある場合のみ、当日受付可
総務省行政相談センター きくみみ茨城
平日9:00～16:45
☎0570-090110
☎029-253-1100

特設人権相談会

いじめ・嫌がらせ・差別などの相談に、人権擁護委員が応じます。

▶日時 10/7 (水) 13:30～15:00

▶場所 市役所2階 会議室

▶申込方法 10/6(火)までに、下記へ電話で申し込み。

▶問合せ 市民課 ☎23-2116

行政書士 無料相談会

相続・遺言・生前対策などの相談に応じます。

▶日時 10/13 (火) 10:00～15:00 ※予約不要

▶場所 市役所1階 会議室

▶問合せ 県行政書士会 県北支部 大和田
☎0294-23-1766

9/10～16 自殺予防週間

こころの悩みや心配を誰にも話せず、一人で抱えていませんか。誰かに話すことで、つらさが和らぐことがあります。一人で悩まず、相談してみませんか。

☎ 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
※祝日・年末年始を除く



生きづらびっと
LINE ID: yorisoi-chat



その他の相談窓口は、市ホームページ
🔍 こころの相談 で検索



チャレンジいばらき 就職フェア(後期)

「一度に複数の企業の面接を受けられる」県内企業を集めた面接・企業説明会を開催します。

外国人留学生も参加可。 ※要申込

▶日時 10/9(金) 【午前の部】10:40～12:40
【午後の部】14:00～16:00

▶場所 ホテルレイクビュー水戸
(水戸市宮町1-6-1)

▶対象 ●R9.3月卒業予定者(大学院、大学、短大、高専、専修学校など(高校は除く))
●既卒者(卒業後おおむね3年以内)

▶参加予定企業数 【午前の部】70社 ※参加企業入替え式
【午後の部】70社

▶申込方法 左上QRから申し込み。
※学生申し込みの案内は、9月上旬予定

▶問合せ 県労働政策課
☎029-301-3645

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&フューナラル
アイパルグループ

暮らしの情報



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 9/17(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



9月末まで 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。申請がお済みでない人は、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 下記をお持ちの市民
 - 一般特定疾患医療費受給者証
 - 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(水)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



難病医療講演会 (難病大学いばらき2026)

- ▶日時 11/11(水) 14:00 ~ 16:00 ※無料
【受付】13:30~
- ▶場所 久慈川日立南交流センター(日立市大和田町2208)
- ▶内容 ●講演 「黄色靱帯骨化症・後縦靱帯骨化症との付き合い方」(仮)
講師 聖麗メモリアル病院 脊椎センター長
稲垣 浩 医師
●交流会 日頃感じている不安や悩みについて、お話ししてみませんか。
- ▶申込方法 10/16(金)までに、電話、または右記QRから申し込み。
- ▶問合せ 日立保健所 ☎0294-22-4192

10/1~7「法の日」週間 無料法律相談会

「法の日」週間に合わせ、無料相談会を行います。
お悩みの方は、ぜひご相談ください。

【弁護士 法律相談会】

- ▶日時 10/2(金) 13:30 ~ 16:00 ※要予約
- ▶場所 県弁護士会館(水戸市大町2-2-75)
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 9/7(月)10:00~、下記へ電話で申し込み。
【受付時間】平日 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00
- ▶問合せ 県弁護士会事務局 ☎029-221-3501

【司法書士 法律相談会】

- ▶日時 10/3(土) 10:00 ~ 15:00 ※予約不要
- ▶場所 日立シビックセンター(日立市幸町1-21-1)
- ▶料金 無料
- ▶問合せ 茨城司法書士会 ☎029-225-0111

無料調停相談会

交通事故・金銭・土地建物・公害・家庭など、民事・家事紛争の調停手続きに、各裁判所の調停委員が応じます。※秘密厳守

- ▶日時 10/3(土) 10:00 ~ 12:00
- ▶場所 日立市女性センター 4階
(日立市鮎川町1-1-10 らぽーるひたち)
- ▶問合せ 日立調停協会 坪和
☎090-1801-6249



多重債務専門相談窓口

関東財務局 水戸財務事務所では、借金でお悩みの方の相談を受け付けています。※無料

- ▶相談内容 借金、保証人、奨学金、過払金 など
- ▶相談方法 下記へ電話、または面談で相談

相談番号

☎029-221-3190
(平日 8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 16:30)

- ▶問合せ 水戸財務事務所
☎029-221-3190

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)

ここにもあった わたしの居場所
第一学院高等学校 高萩校

【中学生の方】【オープンスクール】

9月26日(土) 10月24日(土) 10:00~12:00
11月14日(土) 橙秋祭(文化祭)参加

■お申し込みは電話・メール・ホームページから
お願いします(※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早期に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。



学校説明会申込

第一学院HP



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

イベント



たかはぎ街中星空観望会 ※まちづくり支援金事業

- ▶日時 9/19(土) 19:00～21:00
【予備日】9/20(日) ※無料
- ▶場所 さくら宇宙公園
※延期・中止の場合は、右記
QR(すばる天文同好会ブログ)で随時お知らせ
- ▶問合せ すばる天文同好会 仲田 ☎090-7273-6063



民話
茶屋

聞いてみっぺ! 昔話 ※まちづくり支援金事業

- ▶日時 9/27(日) 10:00～11:00
- ▶場所 穂積家住宅 ※申込不要・無料
- ▶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

高萩写友会 写真展

- ▶日時 9/11(金)～17(木) 9:00～17:00
※初日13:00から 最終日15:00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

お知らせ



10/1～同一労働同一賃金 ガイドライン等改正

非正規雇用労働者(有期雇用労働者・パートタイム労働者・派遣労働者)の待遇改善を進めるため、「同一労働同一賃金」に関する施行規則および告示が改正され、R8.10/1に施行されます。

※詳しくは、左上QRをご覧ください。

- ▶問合せ 厚生労働省 ☎03-5253-1111

高萩警察署からのお知らせ 巡回連絡へのご協力を

県警では、県内の全世帯を訪問し、防犯アドバイスや、災害・交通事故などの非常時に備えて緊急連絡先などを記入する「巡回連絡カード」の作成・更新を行っています。ご協力をお願いいたします。

- ▶問合せ 高萩警察署 ☎24-0110

北部地区オストミー講習会

- ▶日時 10/11(日) 10:00～15:00
- ▶場所 日立市民会館 210号室(日立市若葉町1-5-8)
- ▶内容
- 講演「皮膚障害の予防について」ほか
講師 日立総合病院 皮膚・排泄ケア特定認定看護師
菱田 千枝 氏 ほか
 - 新人ピアカウンセリング・懇談
 - ストーマ装具 展示・説明
- ▶料金 1,000円(お弁当・飲料付き)
- ▶申込方法 10/5(月)までに、下記へ電話で申し込み。
- ▶問合せ 北部地区センター 大沼
☎090-6108-8365



9月 屋外広告物美化強化月間 ～屋外広告物の適正表示にご協力を～

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るので、下記へお問い合わせください。

- ▶問合せ 都市建設課 ☎23-7032



住まいの無料相談会

住宅の新築やリフォームなどの疑問・質問に、建築士が応じます。

- ▶日時 11/17(火)
10:00～16:00
- ▶場所 小美玉市役所 本庁舎 1階ロビー
(小美玉市堅倉835)
- ▶申込方法 10/1(木)～31(土)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
☎029-301-4759



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。

伐採、下刈りなど 高所可!

お困りの方 見積無料!

0294-22-6376
090-7629-8833

代表 増子義之

〒317-0051 日立市滑川本町1-1-21
許可番号00801226987 総和電気通信工業(有) SOWA

有料広告

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・台所リフォーム
●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・水漏・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



となりのまちから



日立市 ひたち秋祭り

世界で活躍するアーティストによるここだけの特別ステージや、子どもたちのステージ、日立の食のエキスパートが提供する味覚、日本文化体験が楽しめます。

日本の文化・芸能・食の祭典！

▶日時 10/10(土) 10:00～16:00
11(日) 13:00～17:00

▶場所 日立シビックセンター新都市広場(日立市幸町1-21-1)

▶問合せ 日立シビックセンター ☎0294-24-7711



常陸太田市 文化財公開 集中曝涼

普段は見ることのできない文化財を、市内28か所で虫干しを兼ねて特別公開します。大学生ボランティアの解説を聞きながら、この機会に地域の宝をご覧ください。



※スタンプラリーを同時開催。スタンプ3つ以上で記念品

▶日時 10/17(土)・18(日) 10:00～15:30

※一部15:00まで・荒天中止(雨天時は一部公開制限)

▶問合せ 常陸太田市文化課 ☎0294-72-3201

募集

市民音楽祭 出場者募集

▶期日 11/23(月・祝)

▶場所 文化会館 ホール

▶対象 市内在住・通園・通学・通勤している人

▶申込方法 10/7(水)までに、申込書をお持ちの上、下記窓口、またはメールで申し込み。

✉ bunnka@city.takahagi.lg.jp

※申込書は、文化会館窓口・ホームページで入手。

▶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。

令和9年4月生募集！(高校卒業見込み者)

わたしを変える 未来が変わる

金属クラフト科

PC・CAD科

オープンキャンパス開催中！

9/17(木)・10/15(木)・11/12(木)



◆少人数制 ◆高い就職率 ◆授業料 年間139,600円

茨城県立日立産業技術専門学院 茨ひより(茨城県公認VTuber)

有料広告



ハーモニーたかはぎ 会員募集

男女共同参画社会の実現へ、一緒に活動しませんか。

▶応募要件 ハーモニーたかはぎの趣旨に賛同し、一緒に活動できる人

▶活動内容 定例会を実施(月1回・1時間程度)

●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



県立日立産業技術専門学院 学院生 募集

R9.4月の入学生を募集します。詳細は、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。

※オープンキャンパスの参加者も募集中。

▶募集訓練科 金属クラフト科、PC・CAD科

▶対象 高校卒業生など(卒業見込み者を含む)

▶試験科目 適性検査・面接選考

▶出願期間・試験日

区分	出願期間	試験日
一般入試A	10/8(木)～28(水)	11/4(水)
一般入試B	11/12(木)～12/2(水)	12/9(水)

▶申込方法 出願期間内に、下記へ申し込み。

▶問合せ 県立日立産業技術専門学院 ☎0294-35-6449



離職者・求職者向け 公共職業訓練受講者 募集

【パソコン・Web基礎科】定員14人(無料託児5人まで)

▶場所 フェイスアップひたち(日立市幸町1-11-3)

【介護サービス・OA基礎科】定員12人(無料託児5人まで)

▶場所 ベストケアスクール(日立市弁天町1-11-4)

▶期間 11/2(月)～2/26(金)

▶対象 事前にハローワークで求職を申し込み、日立産業技術専門学院での選考試験後に受講が認められた人

▶受講料 無料(テキスト代は自己負担)

▶申込方法 10/13(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

スキルアップセミナー 受講者 募集

【アーク溶接特別教育】定員20人

▶期間 10/28(水)～30(金)【3日間】

▶申込期間 9/16(水)まで

▶受講料 5,000円(テキスト代込み)



【ガス溶接技能講習】定員20人

▶期間 11/10(火)・11(水)【2日間】

▶申込期間 9/7(月)～30(水)

▶受講料 4,500円(テキスト代込み)



▶申込方法 右上QR、または郵送で申し込み。

▶場所・宛先・問合せ

県立日立産業技術専門学院 〒316-0032 日立市西成沢町3-9-1

☎0294-35-6449



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

イベント

九月(長月)

日	月	火	水	木	金	土
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	6	7	8	9	10

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。

平日(3～10月)	9:30～17:50
土・日・祝日	9:30～17:00



新刊案内

アクリル
井上 荒野 著
／集英社

永遠の記憶

東野 圭吾 著
／文藝春秋

はなび

マシュー・バージェス 文
カティア・チェン 絵
万木森 玲 訳／岩崎書店

ダメダメ小学校 べんきょうしなくちゃ ダメですか？

村上しいこ 作・石井 聖岳 絵
／講談社

地図でわかる！ 国旗の由来ずかん

西村 まさゆき・
北向 ハナウタ 著
タラジロウ 絵／ほるぷ出版

大人のための朗読会

▶場所 2階 大会議室

9月12日(土) 10:30～ 読み手 高萩朗読の会

作品 クラフト・エヴィング商会 著
「ないもの、あります」ほか

大人のための読書会

9月19日(土) 13:30～ ▶場所 2階 大会議室

テーマ 坂口安吾 著「恋愛論」

おはなし会

9月26日(土) 11:00～ ▶場所 児童室

絵本 からすのパンやさん 読み手 高萩よみきかせグループ

紙芝居 おとうふさんとそらまめさん

パネルシアター おおきなだいこん



救命救急センターのいちにち

あいはいら いくこ 作・にしだ さとこ 絵
少年写真新聞社

救急で運ばれる患者さんの命を守るため、力を尽くす医療チームの姿を描いた絵本。

「救急医療の一日」が子どもたちにもわかりやすく描かれています。緊迫する救急センターで働く人たちの想いが詰まっています。

おすすめの1冊

電子書籍 の楽しみ

最新版 無理なく続けられる &
すぐ役立つ防災アイデア 70
おしゃれ防災アイデア帖

災害への備えが大切なのは分かっていても「何から始めたらいいかわからない」と後回しにしていますか？ そんな悩みに寄り添う1冊。必要なアイテムの選び方、日常でできるローリングストック実践法などを解説。

「これなら私にもできそう」と思えるヒントがあります。

防災士・整理
収納アドバイザー
Misa 著/
山と溪谷社



公民館

■問合せ 生涯現役推進課 ☎23-1125

募集 公民館 クラブ生

ほうらいかい どうようしょう か 蓬萊会 童謡唱歌の会

日時	毎月 第2木曜 9:00～12:00	内容	昔から歌われている童謡唱歌を、 (季節に合わせて) 皆さんと楽しく 歌っています。
場所	総合福祉センター 2階 音楽室 大	会費	年 6,000円 (前期/後期 3,000円ずつ)



私たちと一緒に
楽しく歌いませんか？
体験・見学
大歓迎です。
お待ちしております。

夏
つばめが読者の眼前に迫ってくる一句。

眼の前を全速力の夏つばめ

訪ねたいわき市役所職員のアロハシャツから
鮮やかな夏の到来を感じている作者。

市役所の窓口アロハシャツ揃ふ

毎朝の草取りが日課になっているのであろう。
勤勉で健やかな暮らしが伝わる。

十薬を抜いて始まる一日かな

〈俳句〉 俳句「萩の会」選

瑞代

謡子

楽峰

市民のための

無料相談

■行政相談(申込不要)

日時: 9/10(木)・24(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・杉田 誠一

●秘書広報課 ☎23-7321

■年金相談と年金請求(予約制)

日時: 9/15(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: 9/17(木) 13:00 ~ 15:00

場所: 総合福祉センター 2 階 会議室

申込み: 9/16(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: 9/17(木) 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: 9/15(火)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～

<金員預託>

・安良川 第8常会 1万9,800円

・匿名 2名 4,000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 5(土)・6(日)・13(日)・
20(日)・23(水・祝)・27(日)10月 3(土)・4(日)・
11(日)・12(月・祝)・18(日)・
24(土)・25(日)

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

日	病院・医院名(所在地)	電 話
6	たばたクリニック(高戸)	(20)5511
13	滝川医院(春日町)	(23)3100
20	県北医療センター 高萩協同病院(上手綱)	(23)1122
27	高萩それいゆ病院 (上手綱)	(24)0770

10月

日	病院・医院名(所在地)	電 話
4	石川内科クリニック (安良川)	(44)3366
11	やすらぎの丘温泉病院 (下手綱)	(24)1212
18	たばたクリニック (高戸)	(20)5511
25	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 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(※広域交付を除く)
- ◆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8年8月1日現在(前月対比)

人口 24,610人(-23人)

男 12,245人(-6人)

女 12,365人(-17人)

世帯 11,236世帯(+3世帯)

7月 出生数 5人(-2)

死亡数 34人(+9)

転入 46人(-6)

転出 40人(-18)

※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

(R8.7月末現在)(前年比)

人身事故発生件数 16人(-3)

死者数 0人(-1)

負傷者数 21人(±0)

萩子の作品展

松岡中学校
1年

文字絵「瑠」

いいづか るるな
飯塚 瑠々花

自分の名前に使われている漢字と絵を
組み合わせて、自分を表現する「文字絵」
を制作しました。

夏生まれなので、夏の花をデザインに
取り入れました。

ブルメリアの黄色の部分のグラデー
ションと、ひまわりの茎をさまざまな緑
色で着彩したところが見どころです。

ここが自慢
地域力 「すばる天文
同好会」

星や宇宙に興味を持つ仲間が集まり、天体観
測や天文学を楽しむ「すばる天文同好会」。

同団体は、平成3年に創設され、現在50名の会員で活動しています。

主な活動として、定期的に開催している『たかはぎ街中観望会』では、月や惑星、季節の星座の観望や、
スマートフォンでの天体撮影、移動式プラネタリウムを楽しめ、宇宙の魅力を身近に感じられます。

「誰もが楽しめる星空を通じて、新しい発見や宇宙への興味につながれば嬉しいです」と話す代表の
仲田 義章さん。参加者の作品を毎年写真展で展示するなど、宇宙の魅力を広く発信しています。

星が瞬く夜、あなたも星空の魅力を、ぜひ体験してみませんか。■連絡先 環境市民協働課 ☎23-7031



今月のプレゼント

養蜂家 いしい たかし
石井 崇士 がつくる
いばらき はちみつ(5名様)



希少な純茨城産の百花蜜。
愛情をこめて育てたミツバチが集める
100%天然のハチミツは、まろやかな甘み。
当選者には商品を発送します。

購入は JA常陸農産物直売所、花買物産
こちら センター、やすんでっ亭 ほか

応募

9/25(金)まで

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤ペンネーム
⑥9月号の感想などを書いて、下記方法で申し込み。

<ハガキ> 〒318-8511 秘書広報課
「市報 9月号プレゼント」係
<メール> koho@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

問合せ 秘書広報課 ☎23-7321

問合せ 観光商工課 ☎23-7316



HP▶



X▶

グルメの
詳細▶

▶事前投票 10/5(月) 12:00 まで 公式HP・Xから投票

▶日時 10/10(土) ~ 12(月・祝) 10:00 ~ 16:00

▶場所 茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5-38)

高萩市代表 グルメ

一般料理部門

骨なしアンコウの
和風だし味唐揚げ
〜ゴボウとにんじん
からめてあります〜
(古時計)



スイーツ部門

ふくまるリオレ
(おかしや
QuemaQuema)

