2022
9
No.752

市報たかはぎ

Takahagi

健康を考える。

3 すべての人に健康と福祉を

高萩市の人口に占める65歳以上の割合は７月１日現在で37.7％（日本29.0％）で、高齢化率は上昇を続けています。
体力の衰えや機能の低下を防ぐために、自分ができることは…。
今月は健康について、考えてみませんか。

らくらく水中ウォーキング

■問合せ　高齢福祉課 ☎22－0080

天候に左右されない屋内温水プール（オーシャンスポーツクラブ）を会場に令和元年から始まった市主催の水中ウォーキング教室。開催している3つのグループから火曜コースを取材しました。

柴田コーチの元気な指導の下、腕を左右に振ったり、後ろ向きに歩いたりしながら体を鍛えます。

参加している人は「プールは初めてで不安だったけど、楽しい。水から上がると、ぐっと疲れます」「足腰が悪いので、参加しました。改善されてきているので、続けていきたい」とはつらつと話します。

水中運動の効果に期待

体力に自信のない人や関節痛などで悩む人も浮力で負担が軽減され、ケガをすることなく運動ができます。また、設備が整った民間スポーツ施設の協力により、快適な環境で開催できるのも魅力の一つとなっています。

シルバーリハビリ体操

■問合せ　高齢福祉課 ☎22−0080

道具を使わず、いつでも、どこでも一人でも。からだ・口（嚥下）など92種類の介護予防のための体操。

健康寿命を延ばすためにできることを

シルバーリハビリ体操
１級指導士　道上 俊夫さん

「健康寿命」を、知っていますか？

介護を必要とせず、健康で自立した生活を送ることができる年数のことです。健康寿命を延ばし、健康な毎日を送るためにはどうしたらよいのか。介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操について、２人の指導士に話を伺いました。

自分のため 人のため 世のために

シルバーリハビリ体操
３級指導士　秋葉 美智代さん

「人は必ず老いて、体力や機能が低下します。シルバーリハビリ体操は、重度化を予防し、機能の回復・維持をするために作られています」と１級指導士の道上さん。平均寿命と健康寿命の差を限りなく縮め、健康な状態で過ごせるよう、10年以上にわたり指導ボランティアをしています。

「参加者が会場に喜んで来てくれるのが嬉しい」と昨年秋に３級指導士の資格を取得した秋葉さん。自分のためだけでなく、地域全体の活力につながっています。

薬やサプリメントに頼らず、自分の意識で身体を整えるために、シルバーリハビリ体操を始めてみませんか。

教室の参加方法など詳しくは、次のページをご覧ください。

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「椅子に座って行う体操」
～体を前に倒しお尻を浮かす運動～

① 指を組んで、腕を伸ばす。

② 体を前に倒しながら、重心を前方へ移す。

③ お尻を少し持ち上げる。目線は手の方向へ。

⚠注意　手すりを持つイメージで、手が下がらないようにしましょう。

募集 元気アップ運動教室

シルバーリハビリ体操で健やかな毎日を

■問合せ　高齢福祉課　☎22−0080

高萩市シルバーリハビリ体操指導士会（会長 坪和久男（つぼわひさお））の指導士が、下記の16か所の会場で体操指導を行っています。

会場ごとに定員がありますので、事前に高齢福祉課へお問い合わせください。

なお、参加は１人１教室となります。

▶対　象　65歳以上の市民

▶料　金　３００円（保険料）※初回のみ

▶持ち物　上履き・飲み物・タオル

【開催会場・日程】

会場	曜日	時間	会場	曜日	時間
有明集会所	第1・2・4 水曜日	10：00～11：00	石滝上の台集会所	第2・3 木曜日	10：00～11：00
旧教育委員会	第2・3・4 月曜日		高浜住宅集会室	第3・4 月曜日	
小島団地集会所	第1・2・3 水曜日		山手集落センター	第2・3・4 火曜日	
総合福祉センター	第1～4 月曜日		秋山南集会所	第2・4 木曜日	
		14：00～15：00	駒木原集会所	第1・2・3 月曜日	
和野集会所	第1・3・4 水曜日	10：00～11：30	松岡地区公民館	第1・3 火曜日	
文化会館	第2・3・4 水曜日	10：00～11：00	竹内公民館	第1・2・3 金曜日	
		13：30～14：30	向洋台集会所	第2・4 木曜日	
島名多目的研修会館	第1～4 水曜日		島名東集会所	第1・3 金曜日	

認知症は早期発見 早期治療が大切です

■問合せ　高齢福祉課　☎22－0080

認知症は「脳の病気」

物忘れには、加齢によるものと認知症によるものがあります。区別することはなかなか難しいですが、脳の病気や障害などが原因で、日常生活に支障が出る状態を「認知症」といいます。

2025年には日本における65歳以上の約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されており、認知症とともに生きることができる社会にしていくことが求められています。

悩まずに相談を

認知症は早期に発見し、適切な対応を取ることで、進行を抑えることが期待されます。また、医療や介護・福祉サービスにつなぐことにより、本人や家族の不安・戸惑いの期間を短くすることにもなります。

地域包括支援センター（高齢福祉課）は、認知症の疑いで困っている人やその家族への相談支援を行っていますので、ぜひご相談ください。

また、いつ・どこで・どのような医療や介護サービスを受ければ良いのかをまとめた『高萩市認知症ガイド』を高齢福祉課窓口または市ホームページで入手できます。

認知症初期集中支援チーム
サポート医
松岡クリニック 石井（いしい） 完治（かんじ）先生

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる （例：朝ごはんのメニュー）	すべてを忘れている （例：朝ごはんを食べたこと自体）
学習能力	維持されている	新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	ある	なくなる
探し物に対して	（自分で）努力して見つけられる	いつも探し物をしている 誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

政府広報オンライン「もし、家族や自分が認知症になったら知っておきたい認知症のキホン」
https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html　から抜粋

まちの話題

左から大内教育長・能登優雅（のとゆうが）さん・大部市長・清水琉聖（しみずりゅうせい）さん

7/22（金）

清松高校 ウエイトリフティング部 表敬訪問

市役所

県代表として全国高校総体出場を果たした高萩清松高等学校ウエイトリフティング部が表敬訪問し、次の大会への意気込みを伝えました。

7/24（日）

いばほり 朝市 ※高萩市まちづくり支援金採択事業

市役所庁舎前

参加する子どもたちが作ったコラボ商品「久慈浜しらす」や市内農園のエディブルフラワーが入ったお花のソーセージなどが販売されました。

左から小松消防長・伊藤渚（いとうなぎさ）さん

7/28（木）

サーフィン中、沖に流された高校生を救助

消防署

６月30日(木)に発生した水難事故で、沖に流された高校生４名を救助した市内在住の大学３年生伊藤渚（いとうなぎさ）さんに消防長から感謝状が贈呈されました。

7/30（土）

高萩まつり

高萩駅前通り・本町通り

新型コロナ感染防止対策のため規模を縮小し、３年ぶりに高萩まつりが開催されました。約3万人が来場し、久しぶりの高萩まつりを楽しみました。

8/7（日）

映画「祈り」・ミニコンサート

文化会館

映画「祈り」上映会・本市出身の世界的アルト歌手國井美香（くにいみか）さんによるミニコンサートが行われました。当日は約400人が会場に訪れました。

8/10（水）

明秀日立高校 野球部 全国高等学校野球選手権大会出場

阪神甲子園球場

明秀日立高校野球部が全国高等学校野球選手権大会に出場しました。市報７月号で募集した応援メッセージを県大会中に選手たちへお届けしました。

10月から　MyRideのるる本格運行に

■問合せ　企画財政課 ☎23−2118　茨城交通㈱ ☎0294−21−5245

「MyRideのるる」は、昨年７月からの実証運行（お試し期間）を終えて、10月から本格的な運行に切り替わります。

「MyRideのるる」に乗るためには、利用者登録が必要です。アプリ または 電話で事前に登録をしましょう。

■運行日時　平　日　８：30 ～ 15：00
土日祝　９：00 ～ 14：00

■運賃　１乗車　300円／小児（小学生以下）150円
※高齢者割引は、P15をご覧ください。

登録方法

アプリで登録

①アプリ「MyRideのるる」をダウンロードする。

Google Play で手に入れよう　App Store からダウンロード

②アプリを起動し、「開始する」をタップ。

③初めての際は「アカウントをお持ちでない方」をタップ。

④お名前・メールアドレス・パスワードを設定し、電話番号を登録。

電話で登録

①茨城交通㈱へ電話する。
☎0294−21−5245
氏名・電話番号・住所・生年月日を伝える。

②４桁の個人番号が与えられます。
個人番号は、呼出専用番号に電話する際に必要となります。

■呼出専用番号　☎0294−22−3355

お困りの人へ

アプリのダウンロードや予約方法などバスカード出張販売（P15）や企画財政課（市役所３階）でサポートします。

団体向けに出張説明会も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

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）
代表社員　千　葉　富　夫
〒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

防災コーナー

■問合せ　危機対策課　☎23−2215

9月は防災月間

9月1日は関東大震災が発生した日で、台風被害が多い時期であることから「防災の日」と定められました。「もしも」に備えて、災害時の情報収集・避難方法・備蓄などの確認を行いましょう。

チェックポイント

- 地震などに備え、家具類を固定する。
- 災害時の安否確認の手段を決めておく。
- 非常時持ち出し品を準備する。
- 避難場所の位置や経路を確認する。
- 気象庁や市からの情報入手手段を整える。

市の災害情報が確認できる「市防災アプリ」をご登録ください。

非常持ち出し品リスト

- ☑ 携帯電話・充電器
- ☑ スプーン・箸
- ☑ 懐中電灯・ラジオ・電池
- ☑ 現金・貴重品（身分証明コピー）
- ☑ 家族写真・連絡先
- ☑ タオル・歯ブラシ
- ☑ ティッシュ・ウエットティッシュ
- ☑ 薬・お薬手帳
- ☑ 筆記用具（雨に強いもの）
- ☑ 水・非常食
- ☑ メガネ・コンタクトレンズ（保存液）
- ☑ 着替え・防寒着

個別必要品

- ☑ 紙おむつ・おしりふき
  粉ミルク・離乳食
  おもちゃ・母子手帳コピー
  授乳用ポンチョ
- ☑ 大人用紙おむつ・介護用品
  補聴器・入れ歯・洗浄剤
- ☑ 生理用品
- ☑ ペット用品

感染症対策

- ☑ マスク・消毒液・体温計
  ビニール袋

市防災アプリのダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

住宅浸水対策への工事費助成

住宅への浸水を防ぐ防水板設置工事にかかる費用の一部を助成します。
要件など詳しくは、危機対策課へお問い合わせください。

内容	助成割合	限度額
防水板設置工事	工事費の3／4	30万円

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。

有料広告

有料広告

スポーツのお知らせ

■問合せ　生涯学習課　☎23-1132

募集　大人の体力テスト

期　　日　10/30(日)　9：00 ～
場　　所　市民体育館
対　　象　20歳 ～ 79歳の市民
実施項目　●握力　●反復横跳び　●閉眼片足立ち
●上体起こし　●立ち幅跳び　●10m 障害物歩行
●長座体前屈　●20m シャトルラン　●６分間歩行
申込方法　9/30(金)までに市民体育館で申し込み。
問 合 せ　市民体育館　☎23−2552

募集　市民総合体育大会

対象　市内在住・在勤者

バドミントン

期　　日　9/25(日)　9：00 ～
場　　所　市民体育館
参 加 料　1人 800円
申込方法　9/16(金)までに
市民体育館で申し込み。
問 合 せ　スポーツ協会 バドミントン部　樫村
☎090−6035−0112

バレーボール

期　　日　10/ 2(日)　9：00 ～
※連盟登録者は、参加対象。
場　　所　市民体育館
参 加 料　1チーム 3,000円
申込方法　9/16(金)までに
下記へ申し込み。
問 合 せ　スポーツ協会 バレーボール部 加藤
☎090−6024−3993

ソフトテニス（ペア）

期　　日　10/ 2(日)　8：30 ～
場　　所　高浜スポーツ広場 テニスコート
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　9/10(土)までに
高浜スポーツ広場で申し込み。
問 合 せ　スポーツ協会 ソフトテニス部　滝田
☎090−6497−5224

卓　球

期　　日　10/23(日)　9：00 ～
場　　所　市民体育館
参 加 料　1人 500円
申込方法　10/7(金)までに
市民体育館で申し込み。
問 合 せ　市民体育館
☎23−2552

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。

オーシャンスポーツクラブ

ジム・スタジオ・プール
スイミングクラブ・キッズダンス
新規会員募集中！

オーシャンスポーツクラブは、温浴施設も充実！
蒸気を含んだ熱波が体に浸透、極上の癒しを！
ロウリュサウナ利用には、別途利用券を
お買い求めいただきご利用できます。
詳細は、お問合せ下さい。

TEL：0293-24-1155
〒318-0002　高萩市高戸４６２
URL http:www.ocean-sport.jp
営業時間：平日（除く水曜）9:30 ～ 22:00
水曜 16:00 ～ 22：00、土曜 10:00 ～ 20:00
日曜・祝日 10:00 ～ 19:00、休館日：不定休

有料広告

天使のつぶやき

『口頭詩』をご存じですか？
幼少期の子どもの発想や疑問、言い間違えなどのつぶやきを、大人が大切に書き取った言葉のこと。子どもの心に耳を傾けなければ、取りこぼしてしまいます。純粋で自由な子どもの世界を紹介します。

家庭教育学級「口頭詩通信第31声」より

このグルグル何？お洗濯中？
ひろと・3歳

テレビに映る台風の天気図を見て。

月がついてくる～！！
しょうい・6歳

走行中、車の窓から見えた月が
ずっと見え続けている時に。

その頭、どうしちゃったの！？
まなと・5歳

ドレッドヘアのお兄さんを見ての一言。
お兄さんが笑って「こんにちは」と言ってくれたのでホッコリしました。

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 9:00 ～ 15:00　◆対象　未就学児と保護者

7/28（木） フルートとチェロとピアノのコンサート

ジブリやアンパンマンの曲に合わせ、歌ったり手を叩いたり子どもたちはノリノリ。チェロ・ピアノ・フルートの生演奏にお母さんたちは癒しのひとときを過ごしました。

イベント案内（予約制）　先着8組

10/6（木）10：30 ～ 11：00
レインボーおはなし会　予約 9/6(火) ～
おおきい絵本とパネルシアターを使った読み聞かせです。

10/13（木）10：30 ～ 11：00
簡単リンパマッサージ　予約 9/13(火) ～
足のむくみやだるさに効くリンパマッサージ。
足裏のツボや付け根をマッサージして、
毎日忙しいママもリフレッシュしてみませんか？

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お気軽にご相談ください。

豆知識

おはぎ（お彼岸）

秋の彼岸に食べるものとして『おはぎ』があります。『おはぎ』の由来は、市の花である『萩』です。花が咲く時期だからというだけでなく、『おはぎ』の表面に浮かぶ小豆の皮の様子が『萩の花』に似ているからとも言われています。

子育てカレンダー

総 総合福祉センター　☎24－2121
つ 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

9月

日付	イベント・行事	時間	予約制
6日（火）	総 すくすくサロン	10:30～11:00	●
8日（木）	つ ヒロ子さんのエプロンシアター	10:30～11:00	●
9日（金）	総 健康相談	8:45～11:00	
10日（土）	図 ファミリー映画会	10:30～	
13日（火）	総 すくすく助産師相談	9:15～12:10	●
15日（木）	つ 赤ちゃん教室「はみがきと食習慣」（参加者以外は11:30～開館）	9:45～11:30	●
17日（土）	図 おりがみキットプレゼント	9:30～	
19日（月・祝）	つ 休館日		
20日（火）	つ 子育て相談日	10:00～11:30	
20日（火）	総 すくすくサロン	10:30～11:00	●
20日（火）	つ 14:00まで開館		
22日（木）	つ ベビーマッサージ	10:30～11:00	●
23日（金・祝）	つ 休館日		
24日（土）	図 おはなし会	11:00～	
26日（月）	総 歯科・健康相談	8:45～11:00	●※歯科相談のみ
27日（火）	認 教育相談室「はすてる」	13:30～16:30	●
29日（木）	つ 読み聞かせ（高萩読み聞かせグループ）	10:30～11:00	●

10月

6日（木）	つ レインボーおはなし会	10:30～11:00	●

子育てインフォメーション

新小学1年生の健康診断

9月中旬までに、該当児童の保護者へはがきで通知します。

●日時　受付 13：00 ～
【秋山小学校】10/ 4(火)
【松岡小学校】10/ 5(水)
【東 小 学 校】10/ 6(木)
【高萩小学校】10/ 7(金)

●場所　中央公民館

◆９月末までに健康診断の通知が届かない、指定日に受診できない場合
⇒ 教育総務課へお問い合わせください。

◆特別な支援を必要とする児童の就学相談
⇒ 事前に学校教育課へお問い合わせください。

■問合せ　教育総務課　☎23−1131
学校教育課　☎23−1135

教育相談室『ぱすてる』

お子さんの発達に関する相談・支援を行っています。心配やお悩みなどお気軽にご相談ください。

●発達に関する相談
○発育や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
○指示や話の内容が伝わりづらい　　など

●対象者
年少児～中学生のお子さんのいる保護者

●場所
たかはぎ認定こども園　子育て支援室

●日時　※予約制
９/27(火)　９：30 ～
11/22(火)　13：30 ～

■予約･問合せ　子育て支援課　☎23−2129

市立幼稚園の入園

■秋山幼稚園
市報10月号で募集案内をします。

■松岡幼稚園
⇒ **来年度の募集は行いません。**
来年４月からたかはぎ認定こども園へ統合となります。

■問合せ　教育総務課　☎23−1131

児童扶養手当の支払日

9月9日(金)

※７・８月の２か月分が支払われます

■問合せ　子育て支援課　☎23−2129

幼児期の好き嫌い

好き嫌いへの対応として無理に食べさせたり、食べないからと怒ったりするのは、決して良いことではありません。成長とともに食べられるようになったり、食べるきっかけがあったりします。

嫌いな物でも食卓に並べ、パパやママがおいしそうに食べている姿を見せて、お子さん自身の食べたい気持ちを引き出してあげてください。

また、嫌いな物は少なく盛る、キャラクターの食器に盛る、小さく切る、甘味や旨味を使うなど盛り付けや調理法を工夫するのも良いでしょう。食べられた時にはしっかり褒めて自信をつけてあげることも大切です。

食べなくても良いというわけではありませんが、例えばピーマンが嫌いだから他の野菜でビタミンやミネラルを摂るといったように、栄養が偏らないように他の食材で補えていればそれほど問題はありません。この時期のお子さんにとって「食べることは楽しい」という経験はとても重要ですので、お子さんが心地よく過ごせるよう楽しい食卓を心がけてください。

県北医療センター高萩協同病院
管理栄養士　岩上（いわかみ）　望（のぞみ）

すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～
毎月第２火曜日の12:00 ～ 13:30。
今回のテーマは
「健康マイレージ・健康フェスタについて」です。 76.8Mhz

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

何をすればいいの？

気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾　聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ 早めに専門家に相談するように促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

ひとりで悩まず、まずはご相談を

健康づくり課 こころの相談（面談予約制）
☎24－2121

日立保健所（予約制）
☎0294－22－4188
- 精神クリニック
- ひきこもり専門相談
- ひきこもり家族教室
- 薬物相談

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

よりそいホットライン（24 時間）
☎0120－279－338

生きづらびっと
LINE ID：@ yorisoi-chat

あなたのいばしょチャット相談
https://talkme.jp/

高萩献血連合会 厚生労働大臣感謝状を受賞

第 58 回献血運動推進全国大会にて高萩献血連合会へ厚生労働大臣感謝状が贈られました。
献血者への記念品の提供や受付事務など、長年にわたる多大な人的・金銭的な協力を継続して行い、献血事業に貢献したことによるものです。

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　者
健康相談	9(金)	8：45～11：00	市民(予約制)
こころの相談(精神科医の相談)	14(水)	13：00～14：30	
街頭献血(全血献血)	20(火)	10：00～11：45	市役所
健康フェスタ	25(日)	9：00～13：00	市民
健康・歯科相談	26(月)	8：45～11：00	市民(予約制)
胃がん検診		①7：00～7：30 ②8：00～8：30 ③9：00～9：30	40歳以上の市民(予約制)

地域おこし協力隊の高萩生活

高萩に移住して早くも５か月が過ぎました。

市内の観光地巡りや地域の人との交流をメインに活動し、高萩は自然豊かな環境だと感じました。

地域の人とは主に飲食店で交流をさせてもらい、たつご味噌を使ったフレンチ料理や明治20年創業のお蕎麦屋さんなどにお邪魔させていただきました。店舗出店の経緯や高萩の魅力などのお話を聞かせてもらうことができ、とても勉強になりました。

研修先のカリスマジャパンでは、はぎビレッジに今秋「オートリゾートINはぎビレッジ」をオープン予定。「クルマ乗りが目指す終着駅」がテーマのアウトドアフィールドで、手軽に車中泊やBBQができる場所を建設中です。

自分の目標である飲食店のオープンも目指しながら、キッチンカーで市の特産品を使用したドリンクなどを販売予定ですので、ぜひお越しください。

高萩の魅力を多くの人に伝えられるよう、高萩を知り、好きになっていきたいと思っています。応援よろしくお願いします。

地域おこし協力隊　柴田（しばた）　昇平（しょうへい）

■問合せ　観光商工課　23−7316

お仕事魅力紹介

HANAプレート

一人でゆっくり過ごせる場所に

平成29年６月にオープンしたherb&healing HANA。勉強していたハーブやアロマを地元に広めたいという思いと商工会主催の起業塾に参加したことがきっかけで、お店を始められました。オーナー伊藤さんのおすすめメニューは「HANAプレート」。前菜付きで、メイン料理はお肉・お魚から選べます。市役所庁舎前でお弁当の販売を行うこともあります。お客さんに「美味しかった、また来ます」言われた時やリピートしてくれるお客さんができた時が嬉しいと伊藤さん。

一人でも来られるお店をコンセプトに、ゆっくり過ごせる癒しの空間づくりに力を入れています。

herb&healing HANA（ハーブ　ヒーリング　ハナ）

代表者：伊藤（いとう）　良子（よしこ）

住所：高萩市安良川668

TEL：２４−２８５０

Instagram：hana.cafe_takahagi

新型コロナワクチン接種

■問合せ　新型コロナワクチン対策室　☎２４－５７６０

４回目接種 対象・接種券発送

３回目接種から５か月以上経過した対象者(①または②)へ接種券を郵送しました。

対象者	３回目接種済	発送時期
①60歳以上の人 ②18歳以上60歳未満で基礎疾患のある人、重症化リスクが高いと医師が認める人	4/30まで	発送済

医療・高齢者施設・障害者施設従事者などで接種券がお手元にない人で、勤務先でとりまとめがない場合は新型コロナワクチン対策室へお問い合わせください。

今後のワクチン接種

厚生労働省はオミクロン株に対応したワクチンの接種開始を検討しています。
詳細が決まり次第、市報・市ホームページなどでお知らせします。

9/20～26 動物愛護週間

放し飼いしない
散歩のときはリードを必ずつけましょう。猫は室内で飼いましょう。

不妊・去勢手術
増えて管理ができなくならないよう不妊去勢手術をしましょう。病気の予防にも効果的です。

ふん尿の後始末・飼養環境
ふんは必ず持ち帰りましょう。無駄吠え・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面倒を見る責任があります。捨てるのは犯罪です。

■問合せ　環境市民協働課　☎23−7031

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。

有料広告

暮らしの情報

就業構造基本調査

日本の就業・不就業の実態を統計法に基づき明らかにする、国の重要な統計調査です。

対象世帯へ9月下旬から調査員が伺い、調査書類を配布します。パソコンやスマートフォンでも簡単に回答できますので、ご協力をお願いします。

▶問合せ　総務課　☎23−2119

9月末〆 コロナ関連事業所向け給付金

申請がお済みでない事業者は、お早めにお手続きください。

▶対象　下記の要件をすべて満たす人

●市内に事業所がある小規模企業者・個人事業主で、令和4年1月〜6月のいずれかの月の売上高が令和元年〜3年のいずれかの年の同じ月と比較して30%以上減少している

●県の営業時間短縮要請（R4.1/27〜3/21）に伴う「協力金」を受けておらず、今後も受ける予定がない

▶給付額　1事業者あたり20万円

▶申込方法　9月末までに観光商工課窓口へ申し込み。

※申請書は、観光商工課・商工会・市ホームページで入手。

▶問合せ　観光商工課　☎23−7316

マイナンバーカード 出張サポート

申請用の写真撮影が難しい人や職員に相談しながら申請したい人は、ぜひご利用ください。

▶日時　10/4(火)・6(木)・7(金) 10：00 〜 15：00

▶場所　中央公民館

▶持ち物　国から届いている申請書、運転免許証など

※申請書がない人は、マイナンバーがわかるもの・本人確認ができるもの

▶その他　市内企業・団体・学校などへ申請の出張サポートを行いますので、市民課へお問い合わせください。

▶問合せ　市民課　☎23−2116

65歳以上 路線バスの運賃 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、購入前に高齢福祉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購入してください。

▶日時　9/6(火)・13(火)・22(木)　10/3(月)
9：45 〜 13：00

▶場所　総合福祉センター

▶問合せ　高齢福祉課　☎22−0080

9月末〆 難病患者福祉見舞金

難病患者の生活を支援することを目的に、難病患者福祉見舞金（年10,000円）を支給します。申請がお済みでない人は、お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　保健所長発行の「指定難病特定医療費受給者証」または「小児慢性特定疾病医療受給者証」をお持ちの人

▶申請に必要なもの

①指定難病特定医療費受給者証または小児慢性特定疾病医療受給者証

②本人名義の口座番号
（対象者が20歳未満の場合は保護者名義の口座番号も可）

③印鑑

▶問合せ　社会福祉課　☎23−7030

屋外広告物美化強調月間

9月は、違反広告物の一斉簡易除却を行います。

広告物を設置する際は、県の条例に基づく許可が必要です。設置場所や面積により許可条件が異なりますので、都市建設課へお問い合わせください。

▶問合せ　都市建設課　☎23−7032

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。

ふじえだ印刷
Fujieda Print
デザイン・DTP・印刷 etcは おまかせください。
お気軽にご相談ください！
名刺・ハガキ各種・ショップカード チラシ・ポスター伝票・賞状など データ持込OK!! ※事前にご相談も受付ます。
0293-22-2103

高萩駅前
FAX 0293-23-5163
〒318-0031 高萩市春日町1-18
fujieda_print@plala.to

有料広告

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 差し上げます
お茶・海苔・茶道具・お引物類
㈱ 佐賀園 SA NU KI EN
〒318-0032 高萩市大和町2-49
☎0293-22-3247

有料広告

里親制度説明会

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　10/16(日)　14：00 ～ 16：00
【受付】13：30 ～
▶場所　日立市大久保交流センター(日立市千石町2-4-20)
▶内容　児童虐待・里親制度と里親体験談
▶定員　30名　▶料金　無料
▶申込方法　電話・メールで申し込み。
✉ satoriku@doujinkai.or.jp
▶問合せ　児童家庭支援センターあいびー
☎029−291−3770

横断には合図と感謝を

●道路を横断する時は、大人も子どもも手で合図するなど、横断する意思を明確にしましょう。
●停止したドライバーに対して、会釈などで感謝の意思を示しましょう。
▶問合せ　高萩警察署　☎24−0110

高萩美術協会展

▶日時　9/11(日) ～ 18(日)　9：00 ～ 17：00
9/11(日)13：00から　9/18(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

水道メーター交換

水道メーターは、計量法で有効期限が8年間と定められています。有効期限を迎える世帯に「水道メーター定期交換のお知らせ」を配布の上、指定工事業者が無料で交換しますので、ご協力をお願いします。
▶期間　10/8(土) ～ 17(月)
▶問合せ　水道課　☎22−3652

ようこそ市長室へ

まちづくりの意見を市長に伝えてみませんか。
▶日時　10/20(木)【1組目】13：30 ～
【2組目】14：30 ～
【3組目】15：30 ～
▶対象　市民または市民が組織する団体 など
▶定員　3組（1組3人まで）
▶申込方法　9/26(月) ～ 30(金)に
秘書広報課へ電話で申し込み。
▶問合せ　秘書広報課　☎23−7320

高齢者悪質商法被害防止月間

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。不審な電話や訪問を受けた時の対応方法や相談先を決めておきましょう。
▶問合せ　消費生活センター　☎23−2114

絵画クラブ 彩の会展

▶日時　10/2(日) ～ 9(日)　9：00 ～ 17：00
10/2(日)12：00から　10/9(日)15：00まで
▶場所　リーベロたかはぎ
▶問合せ　絵画クラブ 彩の会 小野 ☎23−6428

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。

あいぱるホール
高萩会館
ファミリーホール家族葬
高萩館
高萩市本町2丁目222番地　TEL.(0293)23-2000

GRANPALTY IWAKI グランパルティいわき
いわき市平谷川瀬1丁目7-1　TEL.(0246)35-2000

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

有料広告

暮らしの情報

無料法律相談

借金・相続・成年後見などの相談に応じます。

▶日時　10/2(日)　10：00 ～ 15：00

▶相談方法

【窓口】日立シビックセンター（日立市幸町1-21-1）

【電話】☎0120－187－643（フリーダイヤル）

▶問合せ　茨城司法書士会　☎029－225－0111

無料労働相談

解雇・パワハラなどの相談に応じます（秘密厳守）。

▶日時　10/5(水)・14(金)　14：00 ～ 17：00

20(木)　17：00 ～ 19：00

▶場所　県庁舎23階 県労働委員会事務局

（水戸市笠原町978-6）

▶問合せ　県労働委員会事務局　☎029－301－5563

無料調停相談

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関し、各裁判所・調停委員が応じます。

▶日時　10/8(土)　10：00 ～ 15：00

▶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　☎090－1801－6246

無料不動産相談

不動産の価格などの相談に応じます。

▶日時　①10/11(火) ②12(水) ※要予約・1人1時間程度

10：00 ～ 12：00　13：00 ～ 16：00

▶場所　①日立シビックセンター（日立市幸町1-21-1）

②県開発公社1階 中会議室（水戸市笠原町978-25）

▶予約方法　9/30(金)までに県不動産鑑定士協会へ電話で予約。

▶問合せ　県不動産鑑定士協会　☎029－246－1222

特設人権相談

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　10/5(水)　13：30 ～ 15：00

▶場所　市役所2階 会議室

▶問合せ　市民課　☎23－2116

無料暮らしの困りごと相談

日常生活の悩みや困りごとの相談に、電話で応じます（秘密厳守）。

▶日時　月 ～ 土　10：00 ～ 17：30（祝日除く）

▶問合せ　ライフサポートセンターいばらき

☎0120－786－184（フリーダイヤル）

無料歯科健診

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、歯科健康診査を行っています。

▶期間　12/31(土)まで

▶対象　満75・80・85歳の被保険者(R4.3/31現在)

※対象者には、8月下旬ごろに健診案内を郵送しています。

▶場所　健診案内と併せて郵送する「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関

▶その他　詳細は、健診案内をご覧ください。

▶問合せ　県後期高齢者医療広域連合 事業課

☎029－309－1212

山地災害に注意

近年、集中豪雨や台風などにより、山崩れ・土石流・地すべりなど、山地災害が全国各地で発生しています。災害が発生する恐れのある場所を、県ホームページ・いばらきデジタルマップで公表していますので、ご確認ください。

▶問合せ　県林業課　☎029－301－4056

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

■オープンスクール

10月1日(土) 10:00～12:30

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。

入学相談は随時、来校・オンラインどちらでも受け付けております。

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

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：鈴木

有料広告

としょかん 図書館

へ行こうよ

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

十月

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8

平日(3～10月)	9：30～17：50
土・日・祝日	9：30～17：00
水　曜　日	9：30～18：50

図書館

電子図書館

■問合せ　図書館　☎23−7174

休館日は色塗り。○は、ファミリータイム(10：00～14：00)の日。小さなお子さん連れの人も気兼ねなくご利用いただける時間です。
電子図書館はこちらへアクセス ▶ https://web.d-library.jp/takahagi/

新刊案内

『捨てることから始まる「寂庵だより」』
瀬戸内寂聴／祥伝社

『和ハーブのある暮らし』
平川美鶴／エスクナレッジ

『自治体・町内会負担軽減&IT活用事例ブック』
水津陽子／実業之日本社

『戦争が町にやってくる』
ロマナ・ロマニーシン（著）
アンドリー・レシヴ（著）
金原瑞人（訳）／ブロンズ新社

『ブラックホールってなんだろう?』
嶺重慎（文）倉部今日子（絵）
／福音館書店

おすすめの一冊

『あおいアヒル』リリア著　前田まゆみ訳／主婦の友社

青い池で出会った赤ちゃんワニとアヒルが家族になり過ごしていく物語です。

ワニが成長したある日、アヒルの記憶が少しずつ消え始めますが、ふたりの中で揺るぎない愛情が紡がれます。

「今度はぼくがまもるから」と、成長したワニがアヒルを優しく見守り支えます。

誰もが通る道を、かわいいイラストで表現しています。世代を超えて伝えたい深愛の絵本です。

第 67 回 産経児童出版文化賞 翻訳作品賞 受賞作品

利用カードの更新

令和３年９月以前に作ったカードの有効期限は、令和５年３月末までです。早めに更新の手続きをしましょう。

▶更新場所　**図書館 カウンター**
▶持 ち 物　**利用カード・身分証明書**

無料　図書配布会

冊数制限はありません。同じ種類の雑誌は3冊まで。

9月10日（土）　9：30～11：30
【整理券配布】　9：00～
▶配布場所　文化会館 ホワイエ

無料　ファミリー映画会

9月10日（土）　10：30～
▶内容　その先を往け！
日本地図の先駆者「長久保赤水」
▶場所　文化会館 会議室

無料　おりがみキットプレゼント

9月17日（土）　9：30～
先着 10 名
▶配布場所　図書館 カウンター

『ハロウィンかざり』
（まじょのぼうし・くろねこ・おばけ）▶

電子書籍の楽しみ

『志村けん
わたしはあきらめない』
KTC 中央出版

「コントの職人」と呼ばれた志村けんのコメディ人生を、縦横無尽に語り尽くしています。

無料　おはなし会

（絵本）い～れ～て！
（紙芝居）ピーターラビットのおはなし
（パネルシアター）三びきのやぎのがらがらどん
9月24日（土）　11：00～　先着5組
▶受付場所　図書館 児童室

無料の相談

市内に住所を有する人が対象です

■行政相談

日時：9/8(木)　9/22(木)
13:30 ～ 15:00
場所：市役所１階 会議室
●行政相談委員
棚谷　稔さん　☎23-0141
矢代博一さん　☎22-4365

■年金相談と年金請求(予約制)

日時：9/20(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)

一般相談(民生委員)
9/ 8(木)　13:00 ～ 15:00
法律相談(弁護士)
9/15(木)　13:00 ～ 15:00
※要予約(当日10:00まで)
定員：一般４人・法律５人(先着順)
※法律相談には、弁護士のほか、
一般相談員(民生委員)も同席します。
場所：総合福祉センター内の会議室
●社会福祉協議会　☎23-8341

■消費生活関連の相談

時間：平日　9:00 ～ 12:00
13:00 ～ 17:00
●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した

～社会福祉協議会へ～
<金員預託>
・井坂 武壽　100,000 円
・匿名３名　6,000 円
使用済み切手・テレカ、ペットボトルキャップ、プルタブ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	10日(土)・11日(日)・18日(日)・19日(月・祝)・23日(金・祝)・25日(日)
10月	1日(土)・2日(日)・9日(日)・10日(月・祝)・16日(日)・23日(日)・30日(日)

●問合せ　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

日	病院・医院名(所在地)	電　話
11日	滝川医院(春日町)	(23)3100
18日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212
25日	たばたクリニック(高戸)	(20)5511

10月

日	病院・医院名(所在地)	電　話
2日	樋渡医院(大和町)	(23)2928
9日	石川内科クリニック(安良川)	(44)3366
16日	おじま内科・消化器内科クリニック(東本町)	(44)6300
23日	高萩それいゆ病院(上手綱)	(24)0770
30日	やすらぎの丘温泉病院(下手綱)	(24)1212

●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	受付時間	電話番号
茨城おとな救急電話相談	24時間365日	プッシュ回線の固定電話、携帯電話から 短縮ダイヤル #7119　または ☎050−5445−2856
茨城子ども救急電話相談	24時間365日	プッシュ回線の固定電話、携帯電話から 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
◆ビン・ペットボトル用ネットの配布
◆マイナンバーカード写真撮影

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、井戸水、畑の土など　※要予約)

【受付時間】10:00 ～ 16:00 (月・火・木・金 ※祝日除く)　【受付場所】危機対策課　☎23-2215

市報掲載の催し・事業などは、新型コロナウイルスの感染状況により、中止・変更になる場合があります。最新の情報は、市ホームページをご覧になるか、各問合せ先にご確認ください。

人口と世帯

令和4年8月1日現在(前月対比)

人口 26,775人(−32人)
男 13,345人(−15人)
女 13,430人(−17人)

世帯 11,555世帯(−10世帯)

7月
出生数　8人(−　1)
死亡数 32人(＋　6)
転　入 58人(＋　3)
転　出 66人(＋　6)

※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
(R4.7.31現在)(前年比)

人身事故発生件数	14人(−14)
死者数	0人(± 0)
負傷者数	22人(−20)

萩っ子の作品展

たかはぎ認定こども園 年長組

「くじら」

室内の壁面装飾に「くじら」を作りました。みんな最後まで、折り紙製作に一生懸命取り組みました。色とりどりなくじらたちがいっぱいで、部屋が明るく、夏の雰囲気になりました。

ここが自慢 地域力

社協東地区南支部

月に１度のお弁当づくりを始めて25年。一人暮らしをしている75歳以上の地区会員約40人に、手作り弁当をお届けしています。栄養バランスや色合いを考えて献立を決めることも楽しみの一つ。

「配達日に、外に出て楽しみに待っていてくれる人がいることが嬉しい。温かいうちにお弁当を届けたい」と支部長の佐藤さん。一つ一つのお弁当に真心を込めて作っています。一緒に活動してくれるメンバーを募集していますので、ぜひご連絡ください。

■連絡先　社会福祉協議会　☎２３－８３４１

今月のプレゼント

大塚製薬　健康特集コラボ企画 ソイジョイ詰め合わせ14本入（５名様）

当選者に引換券を発送します。

引換券を秘書広報課にお持ちになり、プレゼントと交換してください。

種類は変更になる場合があります。

■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。

■〆切日　9/25(日)まで

＜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」まで

応募フォーム

6月号は、88通の応募がありました。

期間限定オープン

高萩渚のサウナビレッジ

砂浜でテントサウナ、海でSUPが体験できます（要予約・有料）。ワークショップ・キッチンカーも出店します。

▶日　　時　9/17(土)～10/16(日)　11：00～17：00

▶場　　所　高戸前浜海岸

▶申込方法　右記QRコードから申し込み。

▶駐 車 場　高戸前浜海岸

■問合せ　観光商工課　☎２３－７３１６

発行日／令和４年９月５日　編集／企画総務部 秘書広報課
〒318-8511茨城県高萩市本町1-100-1　TEL 0293-23-7321 FAX 0293-24-4653
info@city.takahagi.lg.jp 高萩市ホームページ https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/