

市報 2020 11.25 No.623 ひたちなか

- 2 地域の絆を深める文化の祭典
- 3 磯崎小最後のお祭り 磯っ子まつり
- 4 働く 暮らす 好きになる
長堀小ー茨城高専ラボ
- 5 発熱患者の受診体制について
資産税課からのお知らせ ほか
- 6-7 暮らしの情報
- 8 ひたちなか市民債を発行します ほか

発行 ひたちなか市広報広聴課 ☎029(273)0111
編集 〒312-8501 ひたちなか市東石川2丁目10番1号



色づくコキア、咲き誇るコスモス 秋色に染まる丘

この秋、観覧予約制の導入など新型コロナウイルス感染症対策を徹底した中、多くの人たちを魅了した国営ひたち海浜公園「みはらしの丘」。(10月22日撮影)
市内各所でも、新型コロナウイルス感染症と向き合い、対策を取り入れながら、少しずつ行事や活動を再開しています。

地域の絆を深める 文化の祭典

11月8日、「出会い 感動 文化の祭典」をテーマに、佐野の和を推進する会 40周年を記念する佐野地区文化祭が佐野コミュニティセンターで開催されました。日ごろの成果を発表する作品展示のほか、佐野小学校吹奏楽部や佐野中学校合唱部の演奏、昔遊びや食を楽しむ「語り合い・ふれあい広場」などを通して、多世代での交流を楽しみました。



地元の魚介類で創作タコ焼き ひたちなか とと焼きグランプリ

魚食普及や地域活性化などを目的とした「とと焼きグランプリ」が11月7日、表町パーキング TAMARIBA で開かれました。来場者兼審査員約180人が集まる中、出店した6チームは、市で水揚げされる伊勢海老やアワビなどを入れた「とと焼き」で味を競い、おいしそうに「とと焼き」を頬張る人たちが終日にぎわいました。



毎月10日は
魚食普及
推進の日

毎月10日は
魚食普及推進日

8月8日は
タコの日

10月10日は
とと(魚)の日

ひたちなか市では、「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、魚食の普及を通じた市民の皆さまの健康づくりや食育を推進しています。

磯崎小最後のお祭り 磯っ子まつり

地域と学校の交流を深め、子どもたちの学習活動の成果を発表する「磯っ子まつり」が10月31日、磯崎小学校で開かれました。令和3年度から小中一貫校「美乃浜学園」へと統合となる同校では、今回が最後のお祭り。郷土芸能やダンスなどの学習発表会、射的などの子どもたち手作りの多彩な催しで、来場者を楽しませました。

また、磯崎自治会の協力のもと、豚汁などが振舞われ、子どもたちは、最後までまつりを満喫しました。



台湾と「食」を通じた文化交流 小中学校で台湾給食

11月6日、台湾の食文化体験および台湾との交流PRを目的に、市内小中学校で台湾給食が提供されました。

今年度、ひたちなか市が加入した観光協議会（水戸市、笠間市、大洗町と4市町で構成）の取り組みの一環で、今回の給食に合わせて、ひたちなか市観光協会から台湾バナナ約4,600本が提供されました。

また、台湾の行政院農業委員会農糧署からは、台湾バナナに関する絵本509冊が寄贈されました。



- 魯肉飯（ルーローハン）
香辛料などで煮込んだ肉そぼろをご飯にかけたもの
- 紫菜蛋花湯（ツツァイタンファータン）
海苔と卵のスープ
- 台湾バナナ ※中学校のみ
甘くて濃厚な味わい

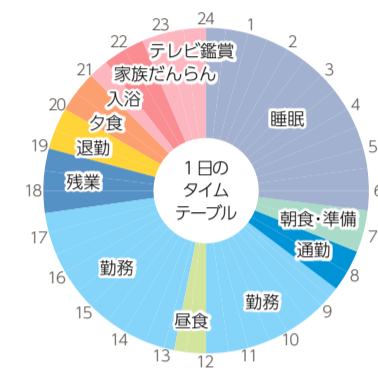


「設計部門から図面データを受け取り、内容をチェックして発送部門につなぐのが私の仕事。この一連の流れを円滑にする進捗・実績管理を心掛けています。データの受け渡しを頻繁に行う業務なので、各工程で入念なチェックを重ね、品質の高さを意識しています」

担当する業務のほかに、リーダーとしてチームをまとめることも関さんの仕事。「私自身まだまだ経験が少ないので、上司に相談しながら仕事を進めることも多いですが、新しいことにも積極的に挑戦し、会社と共に成長していきたい」と頼もしく話します。これからは、経験と知識を積み上げながら、お客様のパートナーとして、業界最先端を行くものづくりに取り組みます。

原子力・火力等発電所の配管設計およびサ
ポート、エンジンやトランスミッションに関
わる車載モジュールシステムなど、ハード
ウェアとソフトウェアの両方からものづくりに
関わるラフトレイド・エンジニアリング。
この幅広い技術を連携・応用していくことで、
お客様のさまざまなニーズに応じています。
入社3年目の関寿稀斗さん。入社の日々か
は「もともと興味があった業種。その中で、
弊社が手掛ける業務に心引かれました。新し
い会社で、若い世代が多く活躍していること
も好印象でした」とほほ笑みます。

現在は、発電所の配管設計サポートを担当。
設計図の納品スケジュール管理などに携わり
ます。



休日には、地元の少年野球チームでコーチをしています。社会人になっても野球を続けたかったので、自分から売り込んで入れてもらいました(笑)

体を動かすとお腹が空きますね。お肉好きの私が、友人とよく行くお店が、那珂湊にある焼肉もらんぼんです。よく注文するのは、ボリューム満点の焼肉盛り合わせ。おいしくて居心地も抜群でおすすめです。



焼肉もらんぼん

場 所：相金町16-7
問合せ：263-3920

ものづくりに一貫した技術力で、
お客さまが頼れるパートナーに



事業統括部 機械設計事業課
関 寿稀斗(22)
市内在住、出身。
那珂湊高等学校卒業後、平成30年入社。

働く暮らし
好きになる
ひたちなかを
Vol.9
日本の産業を支える市内中小
企業でいきいきと働く人たち
を紹介します。

(株)ラフトレイド・
エンジニアリング
取材協力企業
新光町38 ひたちなか
テクノセンター4F
☎264-2290

代表者：代表取締役 大久保 賢志
創業年：2015年1月(平成27年)
資本金：2,000万円
売上高：3億6千万円(2019年12月実績)
従業員数(男/女)：150人(102人/48人)
平均年齢：32.5歳
月平均残業時間：約20時間
R2年採用：新卒：1人/それ以外：11人
初任給：15万円～35万円
勤務時間：9:00～18:00(年間休日126日)
有給休暇の平均取得日数：10日/年
育児休業取得：男1人、女3人(H28～R元年度)

茨城高専の学生・先生と一緒に実験しよう
「長堀小ー茨城高専ラボ」

市と茨城工業高等専門学校は「放課後の子ども教室」として、子どもたちが実験などの体験活動を通して科学の世界への興味・関心を持つとともに、仲間との協力意識を育むことを目的に「長堀小ー茨城高専ラボ」を行っています。

初の試みとなる今年度は、長堀小学校の2～6年生を対象に、全7回の理科教室を開いています。

茨城工業高等専門学校では、学生のものづくりの能力を重視し、時代をリードする創造力を育てることで、世界基準の教育および技術者の育成を行っています。

平成22年には、市と包括的な連携協力に関する協定を締結し、地域の人材育成や生涯学習の推進など、さまざまな分野で連携・協力をしています。



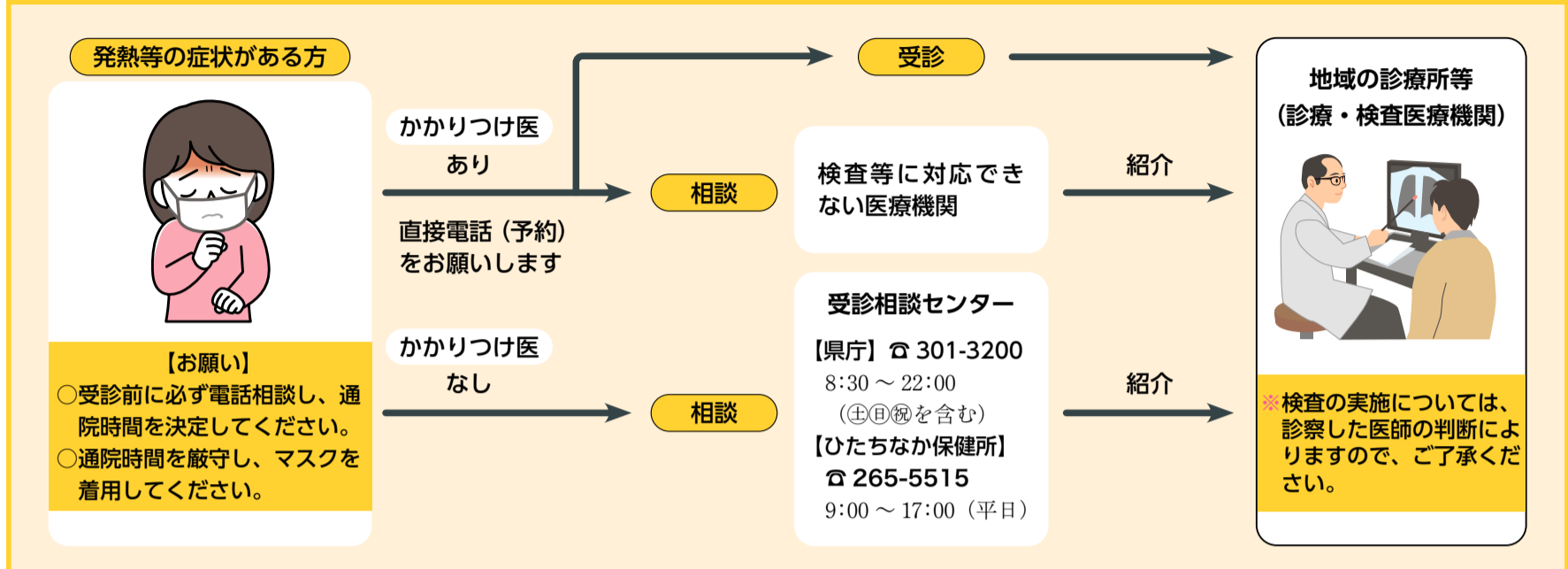
LEDを光らせる回路に興味津々の子どもたち



段ボールで作った「空気砲」を体験

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備えて 発熱患者の受診体制について

11月2日から インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を見分けることが困難なため、新たな診療・検査体制になりました



■発熱等の症状がある方は、まず、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関に電話連絡をした上での受診をお願いします。

■発熱患者に対応可能な診療・検査医療機関(公表の了承を得られた医療機関のみ)は、県HPをご覧ください。

【問合せ】ヘルス・ケア・センター ☎ 276-5222

診療・検査医療機関
(公表の了承を得られた医療機関)



新型コロナウイルス感染症等の影響で一定の事業収入が減少した 中小事業者等の固定資産税および都市計画税を軽減します

対象者 令和2年2～10月までの任意の連続する3カ月間の事業収入の合計が、前年同期比30%以上減少している中小事業者(個人・法人)

軽減対象 ○事業用家屋および設備等の償却資産に対する固定資産税(令和3年度)

○事業用家屋に対する都市計画税(令和3年度)

軽減率 ○前年同期比▲30%以上▲50%未満の場合 : 1/2

○前年同期比▲50%以上の場合 : 全額

【問合せ】資産税課 ☎ 3113、4

申告時期 令和3年1月4日(月)～2月1日(日)

提出書類 ○新型コロナウイルス特例申告書(市HPからダウンロード可)

※事前に認定経営革新等支援機関等の確認を受ける必要があります。

○収入減を証する書類(会計帳簿や青色申告決算書の写し等)

○特例対象家屋の事業用割合を示す書類(所得税青色申告決算書等) ※償却資産について特例を受ける場合は、令和3年度償却資産申告書とともに提出ください。

家屋調査にご協力ください

固定資産税および都市計画税を算出するために、新築と増築家屋について、家屋調査を実施しています。調査は、完成した家屋を適正に評価するためのものです。下記に該当する方は、調査日時を調整した上で調査員が伺いますので、資産税課にご連絡ください。

■**対象家屋** 居宅、物置、車庫、事務所など

※10㎡未満の物置やミニハウスなどでも、基礎工事がしてある場合や土地などに定着している場合は、課税対象となります。

■**対象者** 令和2年中に家屋が完成または完成予定の方

■**家屋調査の内容** 家屋の外側と内側の仕上げ材や設備等を確認するため、全ての部屋を調査します。家屋の完成に伴い、税の特例対象となる場合には、特例概要・申告について説明します。調査時間は40分程度です(建物の大きさ等により異なります)。

家屋を取り壊した方は届出をお願いします

■**届出方法** 「家屋滅失届」に必要な事項を記入して、資産税課まで速やかに提出してください。届出は代理の方でも可能です。委任状は必要ありません。

■**届出書類** 「家屋滅失届」は、資産税課で配布。市HPからもダウンロード可。

【問合せ】資産税課 ☎ 内線 3111、2

償却資産の申告は

令和3年2月1日(日)までをお願いします

■**申告の必要がある方**

令和3年1月1日現在で、事業用の償却資産(構築物、機械、器具、備品等)をお持ちの法人または個人 ※新しく事業を始めた方、今年初めて償却資産を取得された方は、自主的に申告していただく必要があります。

■**償却資産の例**

飲食業 ○厨房設備 ○レジスター ○冷蔵庫 など

理容業・美容業 ○理・美容椅子 ○洗面設備 ○サインポール など

アパート経営業 ○駐車場の舗装路面 ○外構工事 ○塀 など

小売業 ○陳列ケース ○自動販売機 ○看板 など

■**申告書様式** 償却資産申告書は、これまでに申告いただいた方には12月上旬に送付。市HPからもダウンロード可。

■**申告期限** 令和3年2月1日(日)

■**申告方法** ①資産税課窓口へ持参

②資産税課へ郵送 ※控への返送を希望される方は、必ず返信用封筒(切手貼付・宛先記入)を同封してください。

③インターネットによる電子申告(eLTAX)

eLTAX HP <https://www.eltax.lta.go.jp/>

※償却資産に変更がない場合でも、申告は毎年必要です。

【問合せ】資産税課 ☎ 内線 3113、4

案内

●ひとり親家庭等の新入学児童へ入学祝品(学用品)を贈ります

県母子寡婦福祉連合会では、令和3年度小学校に入学する市内のひとり親家庭等(母子・父子・父母の代わりに孫を養育する養育者等)のお子さんに、入学祝品(学用品)をお贈りしています。ひとり親家庭等で祝品を希望される保護者の方は、令和3年1月8日(金)までに申し込みください。 申込み 子ども政策課(内線7224) 問合せ 県母子寡婦福祉連合会(221-7505)

●遺児手当の申請はお済みですか

両親またはその一方を亡くした児童の健やかな成長のために、その児童を養育している方に支給します。支給対象児童 両親またはその一方を亡くした満5歳から義務教育修了前の児童 手当額 ▼中学生 月額4,000円/人 ▼満5歳児~小学生 月額3,000円/人 支給月 9月・3月の年2回(申請した月から支給月までの分をまとめて支給) その他 必要書類等は問い合わせください。 申請先 子ども政策課または那珂湊支所保険福祉担当窓口 問合せ 子ども政策課(内線7224)

●阿字ヶ浦地区地区計画変更案に係る縦覧のお知らせ

阿字ヶ浦地区地区計画の変更を行うため、計画案の縦覧を行います。区域内の土地所有者等で意見のある方は、縦覧期間満了日までに市に意

見書を提出することができます。縦覧期間 12月1日(火)~14日(土)(土を除く) 縦覧場所・問合せ 都市計画課(内線1361、2)

●WARM B I Zで省エネ

今年の冬は、感染症により新しいライフスタイルが求められます。おうち時間が長い今だからこそ、衣・食・住にひと工夫し、感染症対策とともに、節電・省エネに心がけながらあたたかく過ごしましょう。また、暖房器具の設定温度を低くしたり、厚手のカーテンに変えることで、CO2削減と電気代節約につながります。○衣 首、手首、足首の「3つの首」をあたためよう。○食 鍋やシチューを食べて、心も体も室内もあたたかに。○住 毛足の長いスリッパやクッションを冷え予防に活用。 問合せ 環境保全課(内線3312、3)

●道路に張り出している樹木等の管理のお願い

敷地から道路に張り出している樹木の枝等は、通行上とても危険です。所有地の適切な管理をお願いします。 問合せ 道路管理課(内線6111、2)

●明るい選挙実現のための「三ない運動」

○政治家は有権者に寄附を「贈らない！」 ○有権者は政治家に寄附を「求めない！」 ○政治家から有権者への寄附は「受け取らない！」 政治家が選挙区内の人に物やお金

を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。選挙は私たちの意見を代表し、それを実現してくれる人を選ぶ大切な機会です。ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。 問合せ 選挙管理委員会(内線1242)

●プレミアム商品券のご利用はお早めに

プレミアム商品券の有効期限は12月31日(火)です。まだお手元に商品券がある方は、お早めにご利用ください。有効期限を過ぎたものは利用できませんのでご注意ください。 問合せ ひたちなか商工会議所(273-1371)

図書館

●佐野図書館 (270-3811) ●おひざでくおはなしかい

日時 12月15日(火) 午前11時~11時30分 場所 視聴覚室 ※事前予約制 内容 あかちゃん向けのおはなしかい 対象 0~2歳児の親子 定員 先着8組 申込み 12月9日(火)午前9時~直接または電話で佐野図書館

コミュニティセンター

●津田コミセン (274-4121) ●コーヒー&キャンディース(英会話) 日時 第2、4水曜日 午前9時30分~11時 定員 5人程度 費用 1,500~2,000円/月

●市毛コミセン (272-3766) ●スポーツウェルネス吹矢市毛教室 日時 第1、2、3火曜日 午後1時30分~3時30分 定員 10人 費用 1,000円/月

那珂湊児童館クリスマス会

日時 12月19日(土) 午前の部:10:00~11:00 午後の部:14:00~15:00 ※参加はどちらか一方のみ 場所 那珂湊児童館(海門町1-6-9) ※駐車場が少ないので公共交通機関をご利用ください。 内容 のぼりサンタやクリスマスカード作り、みんな大好きサンタさん! 定員 各部先着35人 ※未就学児は保護者同伴 費用 無料 申込 電話、FAX、直接のいずれかで 那珂湊児童館(263-2492)(FAX同)

かわいいクリスマスグッズを作ります♪



青少年が健やかに育つ 良好な環境をつくるために

少子高齢化や高度情報化する中で、家庭や地域の教育力の低下、大人自身の規範意識の低下、インターネットにおける有害情報の氾濫など、青少年を取り巻く環境は急激に変化しています。



そこで、青少年相談員は7月および11月を中心に、青少年と関わりの深い店舗を訪問し、深夜外出の抑止や有害図書の区分陳列の徹底、非行助長行為の禁止など「茨城県青少年の健全育成に関する条例」の普及啓発活動や登下校の見守り活動など、青少年の健全育成に取り組んでいます。

ひとりで悩んでいませんか?

専門の特別青少年相談員が一緒になって考えていきます。秘密は守ります。

青少年からの相談...友だち、勉強、部活動などの不安や悩み 保護者からの相談...子育てや子どもの行動での悩み

電話相談 (275-0050)

来所相談 市青少年相談室(ふあみりこらぼ1階)

相談日 平日 8:30~12:00, 13:00~17:30

土曜日 8:30~12:00

※(土)日、年末年始を除く



メール相談用QR

第3期 はじめてのスマートフォン講座(無料)

Table with 4 columns: 番号, 日程, 時間, コース. Row A: 12/17(火), 午後1時30分~4時, はじめてのスマートフォンコース. Row B: 12/18(水), same time, スマートフォンの基礎, アプリやインターネットの活用.

場所 ワークプラザ勝田2階 職業講習室 対象 市内に在住・勤務・通学している満18歳以上の方で、同講座を未受講の方 定員 各日先着10人 ※3人未満の場合は開講中止 使用環境 Android(端末をお持ちいただく必要はありません) 申込み 12月8日(火)午前9時~電話で 情報政策課(内線2211~4)

農業者の皆さんへのお知らせ

○農業用ハウスの「強靱化」を行いましょう

近年、農業用ハウスに甚大な被害を与える自然災害が多発し、農業経営に大きな影響を及ぼしていることを受け、県は、風速36m/s以上に耐えられる強度を持つ「強靱化ハウス」の整備推進方針を打ち出しました。

農業用ハウスの補強対策等についてまとめた「茨城県農業用ハウス災害被害防止マニュアル」を農業者に配布するとともに、今後、農業用ハウスの新設や再建等の補助対象を、強靱化ハウスに限定して支援します。 ※詳しくは、県産地振興課HPをご覧ください。

○「収入保険」は、さまざまなリスクから農業経営を守ります

自然災害や価格低下だけでなく、盗難や運搬中の事故など、農業者の経営努力では避けられない収入減少が補償対象です。

加入できる方 青色申告を行っている農業者(個人・法人)。

補償内容 保険期間の収入が、基準収入の9割を下回ったときに、下回った額の9割を上限に補てん。

※補償の額の下限を選択することで、保険料は安くなります。

詳しくは、茨城北農業共済事務組合等の取扱店へご相談ください。

【問合せ】農政課(内線1332)

保 健
健康推進課
(ヘルス・ケア・センター)
☎ 276-5222

●冬の感染症にご注意を!

今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。また、例年12～1月に感染性胃腸炎がピークになりますが、その多くはノロウイルスによるものです。来たる冬に備え、一人ひとりが手洗いや咳エチケットなどの予防対策を行うことが重要です。

■予防のためには

○手をよく洗う

よく手を洗うことを習慣づけましょう。食事の前、トイレに行ったあと、子どものトイレを手伝ったあと、オムツ交換を行ったあとなどはきちんと手を洗いましょう。インフルエンザ予防のためには、うがいも併せて行いましょう。

○マスク着用・咳エチケット

人と会う時などはマスクを着用しましょう。また、マスクがない時に咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュ、袖マスクで口や鼻を覆いましょう。

○食品などを加熱処理する

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐためには、貝類などの加熱調理(食品の中心部が85℃～90℃で90秒間以上)を徹底しましょう。調理器具、タオルなどは熱湯消毒が有効です。

○インフルエンザ予防接種を受ける

感染時の重症化を防ぐためには、

予防接種が有効とされています。

相 談

●12月の弁護士相談(無料)

日時 12月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火) 午後1時～4時 ※要予約 場所 市民相談室(市役所1階・広報広聴課内) 対象 市内に住居登録のある方 定員 各日6人(1人25分程度) 注記 弁護士の職務・業務、法律で定められている範囲内での相談になります。書類作成などの具体的な法的手続き、既に弁護士に依頼している案件、相談内容が係争中の案件、同一案件の繰り返しの相談はできません。あらかじめ要点をまとめ、必要な資料をご用意ください。 申込み・問合せ 広報広聴課☎内線 1154

●市民相談(無料)

日時 月～金 午前9時～正午、午後1時～4時30分(受付:4時まで) ※申込不要 場所 市民相談室(市役所1階・広報広聴課内) 内容 心配ごとの相談、専門機関への案内など 問合せ 広報広聴課☎内線 1155

●行政書士相談会(無料)

日時 ①12月3日(火) ②10日(火) ③17日(火) ④24日(火) 午後1時～4時 ※申込不要 場所 ①③市民ホール(市役所1階・国保年金課前) ②④那珂湊支所(2階・会議室3) 内容 営業許可、契約書、相続、遺

言など 問合せ 県行政書士会水戸支部☎251-3101

募 集

●認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座

日時 ○認知症サポーター養成講座 12月12日(土) ○ステップアップ講座 2月6日(土) 午前10時～11時30分 ※ステップアップ講座は、認知症サポーター養成講座の受講歴がある方のみ対象 場所 ふあみりこらば 費用 無料 定員 各先着30人 申込み・問合せ 高齢福祉課☎内線 7233、4

●後期消防設備士試験

日時 3月14日(日) 場所 水戸市内 ※詳しくは、消防試験研究センターに問い合わせください。 試験料 甲種5,700円、乙種3,800円 その他 願書等は消防本部、各消防署で配布 申込み ▼書面申請 12月3日(火)～14日(日) ▼電子申請 11月30日(月)～12月11日(金) 問合せ 消防試験研究センター☎301-1150

●ワークプラザ勝田 レストラン出店者募集

料理のジャンルは自由です。詳しくは、市HPをご覧ください。 所在地 東石川1279 使用料 月額118,800円(税込) 応募締切 12月16日(火) 問合せ 商工振興課☎内線 1342

●(公財)市生活・文化・スポーツ公社 臨時職員(上下水道開閉栓)募集

勤務内容	水道開閉栓業務、窓口料金徴収等
募集人員	1人
任用期間	令和3年1月4日～3月31日(更新有)
勤務時間	月20日程度、1日8時間 休日…(土)、(日)、(祝)、年末年始(月1回程度日曜出勤有)
報酬等	時給1,000円(通勤手当、社会保険、雇用保険、労災保険あり)
面接日	12月15日(火)
申込み問合せ	12月14日(月)までに、写真付きの履歴書を、(公財)市生活・文化・スポーツ公社(市役所本庁舎1階11番窓口)へ持参 ☎274-1177

文化・教養

●コミュニティギャラリー展示

開催期間	展示名
12/2(火)～7(日)	ビヨンドスケッチ同好会作品展
12/9(火)～14(日)	何でもアリーナ Part18
12/16(火)～28(日)	2020年 冬 ひたちなか・ま作品展

開館時間 午前10時～午後8時 ※(火)、12月29日(火)～1月3日(日)休館 問合せ 市民交流センターひたちなか・ま☎276-0101

●大正琴 クレマチス会 会員募集

日時 第1・3水曜日 午前9時30分～11時30分 場所 ふあみりこらば(見学お待ちしています) 定員 若干名 費用 3,000円/月 問合せ 野口☎090-4595-7658

■文化会館イベント案内

月	日	開演	イベント
12	19日(土)	14:00	音楽見本市 Vol.32 出演:YORIKO(箏)
	20日(日)	14:00	ひたちなか市芸術祭 ひたちなか市民吹奏楽団第36回定期演奏会
	27日(日)	14:00	ひたちなか市芸術祭 Bトレンジャズオーケストラ28周年記念コンサート

【問合せ】文化会館☎275-1122

12月3日～9日は障害者週間です

障害者週間は、障害のある方への理解を深め、障害のある方がさまざまな活動に積極的に参加する意欲を高める週間です。障害の有無にかかわらず、お互いに助け合って生きる社会は誰もが暮らしやすい社会です。



「何かお手伝いすることはありますか?」勇気を持ってこの言葉から始めてみましょう。

あなたの身近なところにも、ちょっとした気遣いで助かる人がいます。

場所	障害のある方が困ったこと	私たちが気をつけること
駐車場	障害のある方や妊産婦・高齢者用の駐車場に、健康な人の車が止められていたため、駐車できなかった。	「ちょっとだけだから」「いつも空いているから」そんな気持ちはありませんか? 本来に必要な人が使えるように、譲り合いの心を持ちましょう。
歩道	点字ブロックの上に、自転車やお店の看板が置いてあって進めなかった。	点字ブロックは、視覚障害の方が行き先を確認するための大切な手段です。安全のためにも、物を置くことはやめましょう。
お店	本当は違う物を買ったかたのうまく伝えることができず、仕方なく違う物を買った。	言葉で上手にコミュニケーションがとれない方がいます。イラストや筆談など相手に応じた手段で対応しましょう。
学校・職場など	障害があることをからかわれたり、無視されたことがある。	「仲間外れにされたくない」気持ちから本人からやめてほしいと言いつけられないことがあります。相手が不快に思うことや差別的な言葉に気を付けながら、周りの人が注意して見守っていくことが大切です。

【相談窓口】障害福祉課☎内線 7211～4 県障害者差別相談室☎246-6049

健康メモ
For Your Health

脳神経外科
ブレインピアひたちなか
たなか まさき
田中 雅樹

慢性頭痛 ちょっとした話

日頃から慢性的に頭痛を感じる方は多いと思います。慢性頭痛という片頭痛を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。片頭痛の原因は、片頭痛の原因にはいろいろな説がありますが、比較的急速に頭痛が出現すること、前兆を伴うことが多いこと、嘔気などの他の症状を伴うことが多いことなどが特徴として挙げられ、両側が痛くなる事も稀ではありません。片頭痛は片頭痛というのとは名前が異なります。

慢性頭痛の6割以上は、緊張型頭痛と呼ばれる頭痛で、いわゆる肩こりから来る頭痛、疲労性の頭痛、ストレス性の頭痛などと言われています。肩こりはありますか?夜よく眠れていますか?最近ではスマホの使い過ぎでも頭痛が起きます。この場合は、ちょっとした生活習慣の改善で楽になれる可能性があります。Yotubeなどにアップされている肩こり体操をやってみるのもいいでしょう。起床時に多い方は、枕があつていないのかもしれない。スマホの使い過ぎなど、同じ姿勢を続けることにも注意です。ちょっとしたことで頭痛を感じにくくなるかもしれません。普段頭痛にお悩みの方は一度試してみませんか?

令和2年度住民参加型市場公募地方債

ひたちなか市民債を発行します

12月7日(月)から、常陽銀行・筑波銀行の市内各店舗で申込受付



今年度の市民債は、皆さまから提供していただいた資金を、美乃浜学園建設事業、那珂湊および佐野図書館改修(ユニバーサルデザイン化)事業に役立てていきます。

■ひたちなか市民債の概要

発行者	ひたちなか市	発行総額	3億円
発行日	12月18日(金)	発行価格	額面100円につき100円
利率	12月4日(金)公表		
利払日	年2回(6月18日、12月18日)		
期間	5年(満期一括償還)	償還日	令和7年12月18日

■対象事業 ※ () は令和2年度事業費

①美乃浜学園建設事業(約35億4,400万円)

平磯・磯崎・阿字ヶ浦地区における小中一貫校の新設について、令和3年度の開校に向けて学校施設の建設工事を行っています。

財源内訳	国庫補助金約9億1,000万円、市民債2億5,000万円、その他の借入約23億800万円、一般財源約7,600万円
------	---

②那珂湊及び佐野図書館改修(ユニバーサルデザイン化)事業(約1億1,000万円)

図書館利用者の利便性向上を図るためのトイレ改修や、機能拡充のための工事を行っています。

財源内訳	市民債5,000万円、その他の借入約4,900万円、一般財源約1,100万円
------	--

■購入要件

購入資格	市内に在住または通勤している個人の方で、20歳以上の方(令和2年12月7日現在)
購入限度額	1人あたり200万円まで(1万円から1万円単位)
募集期間	12月7日(月)～11日(金) ※申込総額が3億円に達した時点で締め切り。昨年度は、募集1日目に完売。
取扱店舗	【常陽銀行】ひたちなか支店、勝田西支店、佐和支店、湊支店 ※「勝田駅前出張所」、「勝田昭通支店」の口座をお持ちの場合はひたちなか支店で、「平磯支店」の口座をお持ちの場合は湊支店でお取扱い可能です。 【筑波銀行】ひたちなか支店、那珂湊支店 ※「勝田支店」、「勝田東支店」、「佐和支店」の口座をお持ちの場合は、ひたちなか支店でお取扱い可能です。

■購入手続き

次のものをご持参の上、取扱店舗でお申し込みください。

※手続きは取扱銀行によって異なりますので、各銀行の取扱店舗へご確認ください。

	常陽銀行	筑波銀行
通帳	不要です	申し込みをする支店の預金通帳と債券取引通帳をご持参ください
印鑑	不要です	通帳のお届け印をご持参ください
購入代金	指定預金口座からの振替となります	
本人確認資料	運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証+年金手帳など(詳しくは各銀行のHPをご覧ください)	
その他	○個人番号(マイナンバー)が必要となる場合があります。(マイナンバーカード・住民票の写し・通知カードなど) ○マル優・特別マル優制度をご利用される方は確認資料(マル優・特別マル優制度は平成18年1月1日から制度が変更になっております。事前に取扱銀行にお確かめください。)	

※ご本人に購入手続きをしていただきます。代理の方では購入手続きはできませんのでご注意ください。

【問合せ】常陽銀行 ☎ 0120-380-057、筑波銀行 ☎ 0120-328-140、財政課 ☎ 内線 1234

市内郵便局と包括連携協定を締結しました



市と市内郵便局(15局)は10月30日、包括連携協定を締結しました。この協定は、市と郵便局の双方が持つ情報やネットワークなどの人的・物的資源を有効活用しながら、市民の安全・安心な暮らしの実現や災害発生時の協力や地域経済の活性化など、幅広い分野で連携するものです。

本協定の締結により、これまで行ってきた高齢者・子ども等の見守り活動や、道路の損傷、不法投棄に対する情報提供などのほか、災害時における避難所への郵便物等の配達・差出箱の設置や、子どもの育成や女性の活躍推進に関する取り組みでの連携が可能となります。

逃げ遅れゼロに向けて

「マイ・タイムライン講習会」を開催しました

住民一人ひとりの防災行動計画である「マイ・タイムライン」の作成講習会が10月27日、ひたちなか市役所で開かれました。市内の要配慮者利用施設(老人ホーム、病院、学校等)の担当者など12人が参加し、避難先や避難経路の安全性、避難のタイミングなどを再確認しました。



市の人口	■住民基本台帳人口(市民課扱い)	
	人口	158,156人
	男	79,794人
	女	78,362人
	世帯数	69,864世帯

■10月の人口動態			
出生▶	92人	死亡▶	114人
転入▶	340人	転出▶	408人
10月末日現在			



ホームページ <https://www.city.hitachinaka.lg.jp>
 まちの話題ブログ <https://hitachinakacity.wordpress.com/>
 YouTube <https://www.youtube.com/user/hitachinaka082210>
 LINE / Twitter @hitachinakacity
 Instagram hitachinaka_official