

市報

2021
No.627

1.25

ひたちなか

- 2 体に優しい減塩のすすめ
- 3 新型コロナウイルス感染症関連情報
まちなか賑わい応援キャンペーン延長します
- 4 働く 暮らす 好きになる
市産業活性化コーディネーターをご活用ください
- 5 がん教育の授業が行われました
- 6-7 暮らしの情報
- 8 「食品ロスとSDGs」オンライン講演会 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



減塩生活
一緒に始めませんか

無塩食パン
塩分抑えても
おいしい
知りました!!



12月に那珂湊高校で行われた市食生活改善推進員による減塩の授業

今日から始める減塩生活！ 体に優しい減塩のすすめ

私たちの体に必要な 1日の食塩量

「1日の食塩摂取量を知ることは、今、健康な人たちにも大事なことです。食べ物にどのくらいの塩分が含まれているか意識することが、減塩の第一歩ですね」そう優しく呼びかけるのは、市食生活改善推進員の皆さん。食べ物別の食塩量等のクイズを交え、生徒と交流しながら授業を進めていきます。

「生きるために人が必要とする1日の食塩は、成人で1.5g。健康を維持するための1日の目標量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。身近な食べ物の塩分量目安は、梅干し1つで2.2g。寿司1人前で、醤油10gを使うと5.2g。ラーメン1杯で8.1g。意識しないとすぐに目標量を超えてしまいます」

私たちは、体に必要な栄養素をさまざまな食品を食べることで得ています。適正な食塩摂取量や体に優しい味覚といった「減塩」の感覚は、若いうちから身に付けてほしいと話します。

塩分控えめが、 健康で長生きするポイント

では、摂りすぎた食塩は、私たちの健康にどのような影響を与えるのでしょうか。

「食塩摂取量と関わりが深い血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、徐々に上がります。長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を与えます」

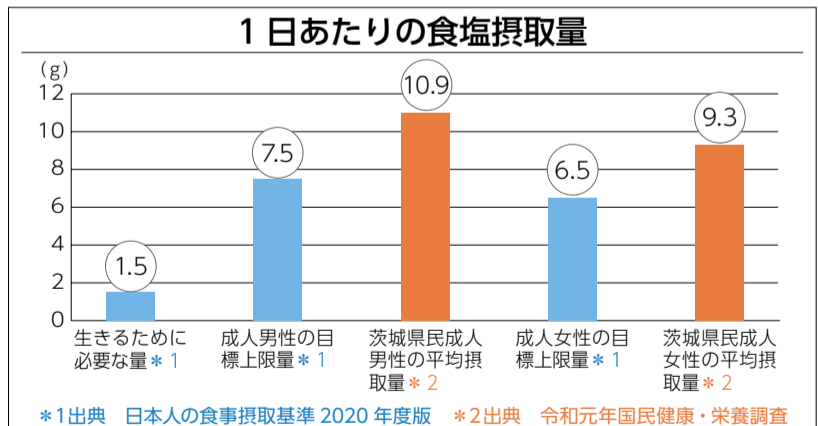
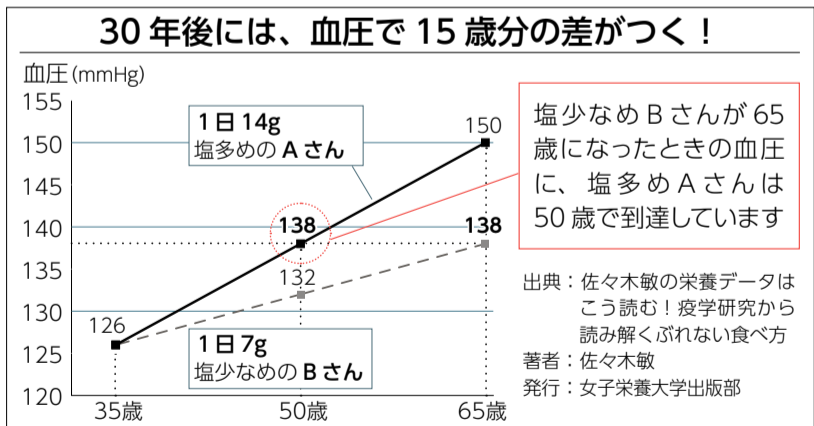
ひたちなか市では、男女とも急性心筋梗塞、男性はくも膜下出血で亡くなる方が全国に比べて高い傾向にあり*、どちらも高血圧が原因のひとつとされている疾患。つまり、食塩控えめが、健康で長生きするポイントです。

減塩するには、素材の旨味を生かす調理の工夫はもちろんですが、加工食品や外食の機会が増えている現代では、含まれる食塩量を意識し、食べ物を選択することも重要です。「毎日の健康、頑張る力、美しさをつくるのは、自分で選んで食べた物。しっかりと選んで、未来の元気をつくっていきましょう」

*令和2年茨城県市町村別健康指標

食べ比べ 一般的な食パンと無塩食パン

食塩のないパンも、自然な甘味が感じられておいしかったです。食パンには、6枚切り1枚で、約0.7gの食塩が入っていることを学びました。パンに限らず、食塩を抑えても、素材の味を楽しむことができるのかなと実感しました。



減塩レシピ紹介

「問合せ」ヘルスケアセンター
☎276・5222

レシピ動画公開中

素材の味を生かした、体にうれしいメニューを紹介しています。

健康づくりを応援するボランティア「食改さん」は現在171人。市管理栄養士と協力し、市民の健康のために、食に関わる幅広い活動を行っています。近年力を入れているのは高血圧対策の減塩。うれ塩」と言うキーワードを使い、減塩はおいしくない、ではなく、素材の味を生かしておいしく、体にうれしい減塩食を地域や学校で広めています。

▲活動紹介・会員募集

高血圧 140/90

ゼロ 130/80

のまち

健康生活改善推進員と目指す高血圧ゼロのまち

ひたちなか市は、日本高血圧学会「高血圧ゼロのまち」モデルタウンに登録しています

新型コロナウイルス 感染症関連情報

感染症防止対策の徹底に、ご理解
とご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の情報や市
長メッセージなどは、市ホームページで
随時発信しています。



市HP ▶



冬の新型コロナウイルス感染症の拡大予防のために

■新型コロナウイルス感染症対策の徹底を

本格的な冬になり、気温、湿度の低下による感染リスクの高まりが懸念されます。

これまで以上に、マスクの着用や室内の換気、湿度、3密の回避など感染対策を徹底するなど、感染防止の取り組みの徹底をお願いします。

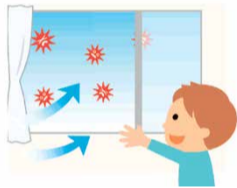
■感染をしない、広げないための冬の換気のポイント

気温が低くなると室内を締め切りがちになり、「換気の悪い密閉空間」になりやすくなります。工夫をして上手に換気に取り組みましょう。

- ・換気扇などで常時換気
- ・室温が下がらない範囲で常に窓を少しだけ開ける
- ・換気と同時に湿度も40%以上を目安に、加湿器の利用や洗濯の室内干し

■職場における対策ポイント

換気



室内ではこまめに換気をしましょう

密



席や更衣室で、人と適切な距離をとりましょう

共用



複数人での備品の共用はできる限り避けましょう

休



体調が悪い場合は、軽めの症状でも休みましょう・休ませましょう

■発熱等の症状がみられる場合は

- ・かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話をした上で受診。
- ・かかりつけ医がない時は、受診・相談センター（県庁）、またはひたちなか保健所に電話で相談ください。

※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。

診療・検査医療機関▶



【電話相談窓口】

新型コロナウイルス感染症に関する相談や感染予防に関すること、心配な症状が出たときの対応などは相談ください。

県	庁	☎ 301-3200 / FAX 301-6341 受付時間 8:30～22:00（土日・祝含む）
ひたちなか保健所		☎ 265-5515 受付時間 9:00～17:00（土日祝除く）

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意して、感染拡大防止に努めましょう！

1

飲食を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で注意力が低下し、大声になりやすい
- 特に敷居などで区切られている「狭い空間」に「長時間」、「大人数」が滞在すると感染リスクが高まる



2

大人数や長時間におよぶ飲食



- 長時間におよぶ飲食・接待を伴う飲食・深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて感染リスクが高まる
- 大人数の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるためリスクが高まる

3

マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる
- 車やバスの車内でも注意が必要



4

狭い空間での共同生活



- 狭い空間（寮の部屋・トイレなどの共用部分）は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため感染リスクが高まる

5

居場所の切り替わり

- 工作中、休憩室・喫煙所・更衣室など居場所が切り替わる場面では、気の緩みや環境の変化により感染リスクが高まる



【問合せ】健康推進課（ヘルス・ケア・センター）☎ 276-5222

駅前イルミネーション 2020-21

「まちなか賑わい応援キャンペーン」を延長します



新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、利用者が減少している店舗に対して、商工会議所が市の補助事業として行っている「まちなか賑わい応援キャンペーン」を延長します。

駅前設置するメッセージボードやイルミネーションの写真、サポーターズバッジを参加店舗に提示すると割引が受けられます。

また、1月31日のイルミネーション終了後は、上記以外にも勝田駅・那珂湊駅・佐和駅の駅舎、昭和通りで実施されるヤーンボミングの写真の提示すると割引が受けられます。

※ヤーンボミング…欧米発祥のストリートアート。1月下旬から2月14日まで昭和通りのフラワーポットを編み物で飾るイベント「ヤーンボミング de ひたちなか」（6面参照）が行われる。

利用したい方

- 対象期間 2月28日@まで
- 割引内容 1人あたり1,000円（税抜）以上のご利用で500円割引
- 対象品 購入品、テイクアウト品、デリバリー、店内飲食品
- ※参加店舗は、市HP、商工会議所HPおよび会報で紹介しています。

参加したい店舗

- 補助内容 1事業所あたり10万円まで
- 登録料 無料
- ※商工会議所非会員も登録可能
- 申込方法 商工会議所HP (<http://www.hcci.jp>)にある申込書に必要事項を記入し、商工会議所へ提出。市商工振興課でも受付可能。詳しくは問い合わせください。

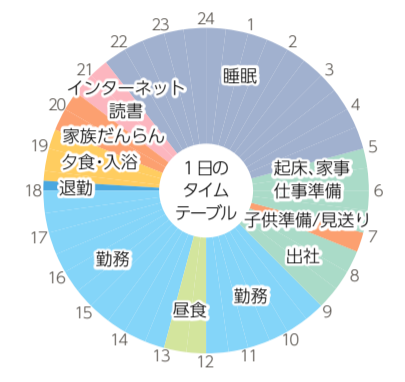
【問合せ】ひたちなか商工会議所本所 ☎ 273-1731、FAX 275-2666
同 那珂湊支所 ☎ 263-7811、FAX 263-6859

電気機器などの生産設備用加工部品の調達や、工業用自動化・省電力機器などの生産設備に関する設計・製作を手掛ける(株)ニシテック。近年開発した「色柄センサー」は、部品や材料の色柄を高精度に判別する装置で、これまで人の視覚などに頼っていた製品検査の自動化や、製品の組み立てミス防止などに効果を発揮。建材、住宅設備、繊維など各業界から注目の集まる最先端の技術です。

自社の強みを「他の企業ではできないこと、特異性を持つこと」と話す西川代表取締役。そのひとつの答えでありチャレンジが「海外調達」。ニシテックでは、海外のサプライヤー(仕入先)とのつながりを活かし、多品種小ロットの部品にも幅広く対応しています。

そこで重要となるのが、国内外のサプライヤーへの技術指導から納品後の製品検査を受け持つ「品質管理業務」。担当する入社5年目の高野さんは「検査技術や知識の修得はもちろん、加工から検査までの製造工程全体を理解して、品質管理を行っています。また、技術指導の際は、現場まで入り込んでやり取りしています」と力強く話します。

「一緒になつてものづくりに取り組んだサプライヤーの意識が変わってきたときや、製品の品質が上がってくると、やってきて良かったと思えますし、やりがいを感じます。これからも、向上心と責任感を持ち続け、より高い品質を目指します」



昨年は家で過ごす時間が多かったため、何か新しいことを始めようと思い、前から興味があったドローンを購入しました。家族と一緒に空撮を楽しんで、リフレッシュしています。

私の行きつけの美容室「パーミーズ」は、いつも丁寧な仕事と、お客に寄り添った気遣いで迎えてくれます。仕事に対する高いプロ意識には、自分の仕事に通じるものを感じていて、異業種ですが刺激を受けています。



パーミーズ
Cut shop burmese
場所：高場 2-5-5
営業時間：9:00～19:00
(日祝は18:00まで)
定休日：不定休
問合せ：352-2556

確かな品質検査で不良「ゼロ」を実現



品質管理グループ
高野 俊典さん(37)
市内在住、筑西市出身。
結城第一高等学校卒業、平成27年入社。

働く暮らし
好きになる
Vol.10
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ています。

(株)ニシテック
取材協力企業 高場 1673-27 ☎ 212-6810
代表者：代表取締役 西川 知潮
創業年：2002年2月(平成14年)
資本金：300万円
売上高：5億1,582万円(2020年12月末実績)
従業員数(男/女)：20人(14人/6人)
平均年齢：48.9歳
月平均残業時間：約17.6時間
勤務時間：9:00～18:00(年間休日122日)
有給休暇の平均取得日数：11日/年

市産業活性化コーディネーターをご活用ください

「活用事例レポート」を作成しました

中小企業支援の一つとして、ひたちなかテクノセンター内に「市産業活性化コーディネーター」を5人配置しています。

この度、支援内容をイメージしていただくために、コーディネーターの支援を受けた事業者のコメントを取りまとめた「活用事例レポート」を作成しました。相談料は無料です。ぜひご覧いただき、お気軽にご相談ください。



産業活性化コーディネーターとは

中小企業支援のために活動する専門家たち。製造業のみでなく、IT・食品・サービス業なども含めた幅広い分野で、産(企業)、学(高専・大学や研究機関)、官(行政)連携の橋渡し役として活動しています。積極的な企業訪問を通じて、豊富な経験とノウハウを生かした適切なアドバイスを行っています。



【問合せ】(株)ひたちなかテクノセンター企業支援部 ☎ 264-2200



菊池 遥希さん
(大島中3年)

がんの特徴や、現在ある治療法・予防法などが分かり、大変勉強になりました。

また、がんはだれでもかかる可能性がある病気なので、早期発見するために検診の受診が必要だと感じました。今日の授業で得た知識を、これからの生活に活かしていきたいと思います。



がんを正しく理解するために—— がん教育の授業

(株)日立製作所ひたちなか総合病院の三橋紀夫放射線治療センター長が講師を務めた「がん教育の授業」が12月18日、大島中学校で行われました。体育館で2回に分けて行われた授業には、2・3年生が参加。生徒たちは、がんに対する知識や理解を深めるとともに、がんを通して健康と命の大切さを学びました。



(株)日立製作所ひたちなか総合病院
放射線治療センター長
三橋 紀夫さん (72)

がんを通して、健康と命の 大切さを知ってもらいたい

小中学生のうちから、がんを正しく理解し、命の尊さとかん経験者を思いやる心を育むことを目的に、平成28年から、ひたちなか市内の小中学校でがん教育の授業を実施してきました。

当初は、がん教育に関する視聴覚教材がほとんどなかったため、自ら作成した教材で授業を行い、参加した子どもたちの意見や質問、アンケート結果を参考に加筆訂正を行い、教材を改善してきました。

日本では現在、約2人に1人ががんにかかる時代となっていて、まさに「他人事ではない病気」です。禁煙など生活習慣を直すことで、がんにかかるリスクを軽減できることや、検診で早期発見できれば、約9割のがんは治せることなど、がんに対する知識や理解も、他人事ではなく、皆さん一人一人に深めていただきたいです。

これからも、医療者代表として、積極的に子どもたちのがん教育に関わっていきたいと思います。

「食」に関する標語の入賞作品が決定

1月24日～30日は全国学校給食週間です。市は、給食をはじめとした毎日の「食」を通して健全な体と心をつくり、食への関心を高めていくことを目的として、毎年標語を募集しています。

今回は、市内小中学校から5,026点の応募があり、このうち教育長賞1点、学校給食会会長賞4点をはじめ優秀賞11点、入選65点を決定しました。

教育長賞

◆給食は 僕らの未来 照らしてる 阿字ヶ浦中2年 かわさき 川崎 とわ夢

給食会会長賞

◆今日は何 友と見に行く献立表 毎日ワクワク 給食だ 市毛小6年 おかべ 岡部 さあや
◆給食が 待ち遠しかった休校中 「いただきます」が うれしいな 堀口小6年 たかやなぎ 高柳 こうた
◆これなあに? これおいしい! あらたなはっけん 学校きゅうしょく 田彦小1年 すずき 鈴木 りょうせい
◆干しいもに ニコちゃんフライ 常陸牛 コロナに負けない 無敵の味 長堀小6年 さとう 佐藤 みおり

老人福祉センターの入浴施設は 令和3年3月31日で終了します

市内に6カ所ある老人福祉センターは、約50年が経過しており老朽化が著しく、さらには、利用者数も年々減少している状況にあります。こうした社会的背景や現状等を踏まえ、これまでご利用されていた方には、大変ご不便をおかけいたしますが、3月31日(金)をもって、入浴施設を終了させていただきます。

高齢者の増加は目覚ましく、近年では特に「ひとり暮らし高齢者」や「生活困窮者」、「医療や介護を必要とする高齢者」等、真に公的支援を必要とする方が増えており、5年前、10年前には想定していなかった、「新たな福祉サービス」が必要になってきています。

今後も時代の流れやニーズの変化に合わせてながら、多くの高齢者が安心して生活していけるよう福祉サービスの更なる充実に努めてまいりますので、ご理解をお願いいたします。

なお、4月1日以降も全ての老人福祉センターで、電位治療器(ヘルストロン・スカイウエル)、囲碁・将棋、カラオケ等が利用できる「集いの場・交流の場」は継続して運営しますので、今後ともぜひご利用ください。

※現在、新型コロナウイルス感染予防のため、施設の利用に制限を設けています。今後の利用につきましては、随時、市ホームページなどで周知いたします。

入浴施設が終了する老人福祉センター

- 老人福祉センター馬渡荘(馬渡 2187)
- 老人福祉センター大島荘(西大島 3-16-1 総合福祉センター内)
- 老人福祉センター高場荘(高場 594-2)
- 老人福祉センター金上荘(金上 562-1 金上ふれあいセンター内)
- 老人福祉センターみなと荘(南神敷台 17-6 しあわせプラザ内)
- 津田老人いこいの家(津田 2731-2)

案内

●児童手当2月期の支給日

2月10日(金)が支給日です。通知の送付はありませんので、登録された口座の通帳記帳によりご確認ください。 ※口座への入金が午後になる場合もあります。 問合せ 子ども政策課(内線)7223

●ひとり親世帯等臨時特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響で生活実態が厳しいひとり親世帯等に対し、ひとり親世帯等臨時特別給付金を支給しています。市HPで支給要件をご確認いただき、該当する場合は申請書および必要書類を、2月26日(金)までに子ども政策課まで提出してください。 問合せ 子ども政策課(内線)7224

●全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、Jアラートの作動試験を実施します。防災行政無線(屋外放送塔、戸別受信機)から、全国で一斉に試験放送が流れます。

日時 2月17日(金) 午前11時 放送内容 「これは、Jアラートのテストです。(3回繰り返し)こちらはひたちなか市役所です」 ※国民保護サイレンは使用しません。訓練15分前に予告放送を実施します。 問合せ 生活安全課(内線)3211、8

●～心身に障害のある方へ～ 自動車税減免申請は郵送で受け付けます

障害者手帳をお持ちの方で一定の要件を満たす場合には、申請により自動車税が減免されます。 今年度は、新型コロナウイルス感

染拡大防止のため、2月1日(月)から郵送で受け付けます。 ※市役所の臨時窓口は開設しません。 その他対象となる方の要件や必要書類等は、県税事務所で問い合わせいただくか、県総務部税務課HPをご覧ください。 問合せ 障害福祉課(内線)7211～4 常陸太田県税事務所(0294-80-3314)

●井戸水を飲用する皆様へ

井戸水を飲用に使用している場合は、定期的(年に1回以上)に水質検査を受け、設置者自らが飲用井戸の衛生管理をしましょう。

■井戸水の水質検査

受付日 毎週(木)午前9時～11時(祝を除く) 受付場所 ひたちなか保健所内食品衛生協会 検査料金 有料(検査項目によって異なります) ※水質検査に使用する専用容器は、問合せ先の窓口で配布 問合せ 環境保全課(内線)3314、ひたちなか食品衛生協会(0265-5350)

●介護マークを配付しています

介護者の方々に対して、「介護中」であることを周囲にさりげなく知ってもらうための「介護マーク」を、無料で配布しています。 対象 市内在住で、認知症などの高齢者や障害のある方を介護している方 配布場所・問合せ 高齢福祉課(内線)7231～4、那珂湊支所保険福祉担当(0271、各おとしより相談センター)

●県民交通災害共済加入受付は 2月1日(月)から

県民交通災害共済制度は、交通事故による災害を受けた場合(交通事故届出をしない自転車・バイク乗車中の自己転倒なども対象)に加入者本人の救済を目的とする共済制度です。災害の等級に応じて見舞金を給

付します(車両損傷等は対象外)。 ※今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、交通安全母の会の戸別訪問や集会所等での加入受付は行いません。加入を希望する方は、直接下記窓口にお越しください。 対象 ①市内に住民登録をしている人 ②市内の事業所に勤務している人(団体扱い) 会費 ▼大人 900円 ▼中学生以下 500円 共済期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日 申込み・問合せ 生活安全課(内線)3212、那珂湊支所市民生活担当(内線)267

●ファミリー・サポート・センター 協会員登録説明会

センターの概要や、活動内容・登録方法についての説明会を開催します。 ※中止の場合は、前日までに社協HPでお知らせします。

日時 2月24日(水) 午前10時～11時 ※申込不要 場所 市総合福祉センター 対象 市在住で20歳以上の心身ともに健康な方 その他 登録(無料)には印鑑と身分証のコピーが必要。活動報酬は1時間あたり700円。 問合せ 市社会福祉協議会(0274-5135)

●ヤーンボミングdeひたちなか

ヤーンボミングは、編み物で街のものをくるむ欧米発祥のアートイベント。勝田駅前から昭和通り沿いに並ぶフラワーポットを、全国から募集した色鮮やかな編地で彩ります。 期間 1月30日(土)～2月14日(日) 問合せ あみもんどころ(メール: amimondokoro@gmail.com)

●「ひばりくん防犯メール」 警察から防犯情報等を配信

茨城県警察では、皆さんの身近に発生する犯罪等の情報を、携帯電話やパソコンに配信しています。

※下記QRコードから登録可。

■配信情報 ○子ども・女性対象の犯罪、声かけ、不審者情報 ○ニセ電話詐欺等情報 ○その他の犯罪情報 ○行方不明者等情報 ○交通事故情報 など 問合せ ひたちなか警察署(0272-0110) ▲県警HP



●県立IT短大オープンキャンパス 開催のお知らせ

日時 2月27日(土) 午前9時～午後4時 場所 県立産業技術短期大学 内容 学校見学や体験授業 対象 ITに関心をお持ちの高校生および保護者など 申込み・問合せ 開催日の前日までに、HPまたは電話で同校(0269-5500(水戸市下大野町6342))

●市HPバナー広告募集

バナー広告の掲載により、自社のホームページに誘導でき、事業の「知名度アップ」や「営業内容の宣伝」などが期待できます。詳しくは、市HPをご確認ください。 ▲市HP



掲載料金

- 市内事業者 1枠月額5,000円
○市外事業者 1枠月額20,000円

※3カ月以上の掲載には長期掲載割引あり。

申込み・問合せ 情報政策課(内線)2212

バナー広告掲載箇所



幼児教育・保育の無償化 手続きのお知らせ



対象となる方

お子さんが新年度から3歳児クラス(平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれ)に進級・入園する方で、下記のいずれかの施設・サービスを利用している方

- 認可外保育施設 ●病児保育 ●幼稚園の預かり保育 ●一時預かり ●障害児の発達支援 ●ファミリー・サポート・センター

- 1 市に申請書を提出し「保育の必要性」の認定を受けます。
2 施設を利用した後、利用料を支払い、領収書を受け取ります。
3 必要書類を用意して、市に請求します。
4 市が利用確認後、保護者の指定口座に利用料分が振込まれます。



※幼稚園の預かり保育の場合、上記手続きは幼稚園経由で行います。 【問合せ】幼稚園・保育所等に関すること 幼児保育課(内線)7225 障害児の発達支援に関すること 障害福祉課(内線)7214

漢方薬は面白い For Your Health 富士山内科クリニック 山形 俊昭. Advertisement for traditional Chinese medicine with text describing its benefits and contact information.

募集

●青少年団体会員募集

■ボーイスカウトひたちなか第1団

「今、ここでしかできない体験がある」
対象 就学前1年～20歳の男女(指導者も含む) 申込み 横川☎273-9765、磯崎☎090-4136-6385

■ガールスカウト茨城県第14団

「わたしが変わる。未来が変わる。」
対象 就学前1年～高校生年代の女子 申込み 野口☎271-1547

■ひたちなか市高校生会

「子どもの笑顔が私の居場所」
対象 市内に在住・在学する高校生 申込み 青少年課☎272-5883

■ひたちなか青少年少女発明クラブ

対象 新小学3年生～新中学2年生
※兄弟等は揃って入会できるよう考慮
定員 先着55人 費用 年会費5,000円(教材費・傷害保険・その他)
申込み 3月14日⑩午前10時～正午に、ふあみりこらばで受付
問合せ 四元☎090-7900-7797

●歴史探訪ウォーク

磯崎・阿字ヶ浦史跡探訪コース

日時 3月14日⑩ 午前9時～午後0時15分
※雨天決行 集合場所 那珂湊運動公園駐車場
内容 約10kmコース
※途中休憩あり
対象 健康な方(小学生以下は保護者同伴)
定員 先着30人 費用 500円(保険料含む)
持ち物 動きやすい服装(帽子、タオル)、行動食(ゼリードリンクやビスケットなど)、飲物
申込み・問合せ 2月6日④からHPまたは電話で総合体育館☎273-9370

相談

●2月の弁護士相談(無料)

日時 ①2月2日④、②9日④、③16日④、④24日④ 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 市内に住民登録のある方 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 ①～④ 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 ①2月4日④ ②18日④ ③25日④ 午後1時～4時
※申込不要 場所 ①②市民ホール(市役所1階・国保年金課前) ③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

文化・教養

●コミュニティギャラリー展示

Table with 2 columns: 開催期間, 展示名. Includes dates like 1/27-2/8 and exhibition names like '市民交流センター(ふれ愛ひろば) 設立15周年記念展'.

開館時間 午前10時～午後8時
※④休館 問合せ 市民交流センターひたちなか・ま☎276-0101

●げんき-NETひたちなか「げんきが出る講演会」

日時 3月6日④ 午後1時30分～3時30分(受付 午後1時～)
場所 ワークプラザ勝田 内容 幸せ、健康、生き方等、根源的な問題を笑いというコロモに包んでわかりやすく話します。
講師 人星亭一門会長 人星亭 喜楽駄朗師匠
定員 先着50人 費用 無料
申込み 2月26日④までに、住所・氏名・電話番号を記入し、FAX・メール、または電話で市民活動課☎内線3221(FAX:271-0851、メール:genki-net@city.hitachinaka.lg.jp)

●スキルアップセミナー

■表書き&宛名書き筆ペン上達講座
日時 2月3日④ 午後2時～3時
場所 ひたちなか商工会議所本所
定員 先着30人 費用 無料
申込み・問合せ 同商工会議所☎273-1371

●祝日のごみ収集日変更

■資源回収ごみ(建国記念の日) 第2、4木曜日地区
2月11日④⇒2月13日④
■資源回収ごみ(天皇誕生日) 第2、4火曜日地区
2月23日④⇒2月27日④
問合せ 廃棄物対策課 ☎内線3324～6

公立学童クラブ放課後児童支援員(会計年度任用職員)募集

Table with 2 columns: 職種, 勤務内容. Details about the job including duties like health management and safety, and conditions like salary and benefits.

■体育施設イベント案内

Table with 4 columns: 月, 日, イベント, 場所. Lists sports events like '日本スポーツマスターズ2021 関東' and 'JFA 関東サッカーガールズ・エイトU12大会'.

【問合せ】総合運動公園☎273-9370

■文化会館イベント案内

Table with 4 columns: 月, 日, 開演, イベント. Lists cultural events like '映画「ある町の高い煙突」上映会'.

【問合せ】文化会館☎275-1122

介護予防教室参加者募集

みんなで楽しく 足腰の筋力アップと 認知症予防!



Table with 3 columns: コース(全11回), 老人福祉センター高場荘, 金上ふれあいセンター. Lists course details including dates and times for various activities.

■申込方法 下記申込期間内に、電話で申し込みください。その際、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④生年月日 ⑤参加希望コース第1希望～第3希望の番号 ⑥送迎の有無を忘れずにお伝えください。
※申し込みは先着順ではありません。申込多数の場合は抽選となり、抽選結果は3月中旬に発送します。
■申込期間 1月25日④～2月15日④ 8:30～17:30(④⑤⑥除く)

■対象 次の(1)～(3)をすべて満たす方
(1)65歳以上で要介護認定を受けていない方
(2)足腰が弱ってきていると感じている方や認知症予防等に取り組みたい方
(3)医師から運動制限を受けていない方、3カ月以内に入院していない方
■定員 ▼老人福祉センター高場荘 各コース15人
▼金上ふれあいセンター 各コース20人
■時間 ▼午前9時30分～11時30分 ▼午後2時～4時
■費用 1回150円(送迎なしの場合は1回100円) ※毎回現金払い
■その他 交通手段にお困りの方は送迎を行います。 ※人数制限あり
【申込み・問合せ】高齢福祉課☎273-1948

もったいない!

「食品ロスとSDGs」オンライン講演会

エスディーゼス

まだ食べられる食品を廃棄する「食品ロス」。その量は日本で年間612万トンにもなり、環境への悪影響も問題となっています。なぜ、そのようなことが起こるのか?食品ロスを減らすためにできることは何か、現状や取り組みをお話しします。
 ※SDGs:「持続可能な開発目標」Sustainable Development Goalsの略。17の目標が軸となる、2030年までの国際目標です。

- 日時** 3月7日(日) 午後2時~3時30分
- 定員** 500人 ※応募多数の場合は抽選(市内在住の方優先)
- 費用** 無料
- 参加方法** インターネット環境のあるパソコンやスマートフォン等が必要です
(WEB会議ツール等を使用して、映像を受講者に配信)
※Wi-Fi利用など、通信が安定した場所での視聴を推奨します。
- 申込方法** 3月3日(木)正午までに、市HPから申し込み
※視聴端末1台につき1人の申し込みが必要となります。
※視聴案内を、3月5日(土)までにメールでお知らせします。



講師 井出 留美さん

講師略歴

食品ロス問題ジャーナリスト。食品会社勤務、青年海外協力隊を経て、311食料支援で廃棄に衝撃を受け誕生日を冠した(株)office3.11設立。日本初の食品ロス削減推進法成立に協力した。食品ロス削減推進大賞消費者庁長官賞受賞。著書に『賞味期限のウソ 食品ロスはなぜ生まれるのか』他。



▲申込フォーム

【問合せ】生涯学習課 ☎ 272-6301

環境シンポジウム 2021
オンラインフェス開催

毎年開催している、小・中学校、団体、企業などが日頃の環境保全活動について発表を行う「環境シンポジウム」は、新型コロナウイルスの影響により、会場での開催は中止としました。
 今年は、昨年大変好評だった「環境シンポジウム2020」の活動事例発表を動画で振り返る「オンラインフェス」を開催します。



▲市HP

- 開催期間** 2月4日(木)~15日(日)
- 公演内容** 「環境シンポジウム2020」の発表動画の公開(市ホームページほか)
- 主催** ひたちなか市
- 発表者** 6団体(津田小学校、阿字ヶ浦小学校、東石川小学校、勝田第三中学校、阿字ヶ浦中学校、株式会社小松製作所 茨城工場)

【問合せ】環境保全課 ☎ 内線 3312



津田小学校

「ばわーあつぷわたしたちの地球」



勝田第三中学校

「環境が人をつくる」



阿字ヶ浦小学校

「環境保全を考えよう」



阿字ヶ浦中学校

「地域に残る貴重な自然の保護活動(18年次)」



東石川小学校

「広げよう 東石川環境の輪 ~持続可能な社会を意識して~」



株式会社小松製作所茨城工場

「コマツ茨城工場 全員参加の環境活動」

第3回 ひたちなか市公式
Instagramフォトコンテスト
受賞者決定

皆さまからいただいた素敵な写真により、ひたちなか市の新しい魅力を再発見することができました。たくさんの投稿ありがとうございました。受賞作品の一部を紹介します。受賞コメントやその他の入賞作品は、市ホームページからご覧ください。

【問合せ】観光振興課 ☎ 内線 1346



▲市HP

ひたちなかのまちの部

グランプリ

「素晴らしい風景の中に仲睦まじい家族」
yus.photographerさん
撮影日: 2020年10月30日
撮影場所: 国営ひたち海浜公園

「名車キハ222とオリオン」

mumuknightさん
撮影日: 2020年12月18日
撮影場所: 阿字ヶ浦駅

優秀賞

「晴れ着でスマイル」
misako.ma.yu.coさん
撮影日: 2020年11月12日
撮影場所: ほしいも神社

「ひたちなか」

masato.teさん
撮影日: 2020年10月30日
撮影場所: 勝田駅東口前

「愛犬と地元の名所のコスモス畑へ」

sae_golfさん
撮影日: 2020年10月31日
撮影場所: 国営ひたち海浜公園

ランナーの部

勝田マラソン部門 グランプリ

「ラッキーパワーで完走!」
ibaraki.tokimekiさん
撮影日: 2019年1月27日
撮影場所: ゴール地点の石川運動ひろば

三浜駅伝部門 グランプリ

「襷は未来へ」
runrun_minatoさん
撮影日: 1984年12月2日
撮影場所: 那珂湊漁港付近中継所(1区から2区へ)

市の人口	■住民基本台帳人口(市民課扱い)		■12月の人口動態		<p>ホームページ まちの話題ブログ YouTube LINE / Twitter Instagram</p>	<p>https://www.city.hitachinaka.lg.jp https://hitachinakacity.wordpress.com/ https://www.youtube.com/user/hitachinaka082210 @hitachinakacity hitachinaka_official</p>		
	人口	158,015人	出生▶	78人			死亡▶	146人
	男	79,678人	転入▶	323人			転出▶	305人
	女	78,337人	12月末日現在					
	世帯数	69,845世帯						