

市報

2022
No.657

4.25

ひたちなか

- 2 特集 遊びにおいで！児童館
- 3 重点プロジェクト伝えるガールSeason2 ほか
- 4-5 まちの話題、いいところフォトコン開催 ほか
- 6 高齢者福祉サービスの紹介 ほか
- 7 避難行動要支援者支援制度 ほか
- 8 安定ヨウ素剤はお持ちですか？ ほか
- 9 水戸ホーリーホック PR 大使紹介 ほか
- 10-11 暮らしの情報面
- 12 新型コロナワクチン追加接種について 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



2面に特集「遊びにおいで！児童館」



遊びにおいで！児童館

小中学生にはおなじみの那珂湊児童館ですが、
実は小さなお友だちだって、うんと楽しめる場所
なんです。



乳幼児向け 絵本の貸し出し

那珂湊児童館では絵本の貸し出しを
しています。昔から愛される定番絵本
や人気キャラクター絵本など取り揃え
ています。絵本が大好きなお子さんに
ぜひどうぞ。

- 利用方法**
- お子さん1人につき10冊
まで貸出可
 - 2週間以内に返却



乳幼児向け 子育てサロンてまり

地域の子育てサロンを児童館の一室で開
催しています。誰でも好きな時間に参加で
きるのが「子育てサロンてまり」のよいと
ころ。ちょっと頑張りすぎたら、てまりで
ブレイクしましょう。心が温くなるパパ
やママ同士の交流の場です。

- 開催情報** 第1～4回
午前9時30分～11時30分



だれでも わくわく広場

おうちで工作あそびしたいけれど、準備は大変だ
し、ゴミも散らかるし…頻りにやるのは大変です
よね。「わくわく教室」では、児童館の先生たちが
用意する工作あそびに無料で挑戦できます。細やかな
作業が少なく、就学前のお子さんでも飽きることな
く楽しめます。

- 開催情報** 毎週月～金、第1・3回

作品は持ち帰ることができます！



2・3歳児対象 親子ふれあい教室

「親子で一緒に楽しみたい」「幼稚園に入る前に、集団生活になじませたい」
毎年募集している「親子ふれあい教室」は、そんな方にぴったりです。2・3歳児は、ち
ょうど家族以外の人との関わりに興味を持ち始める時期。遠足・水遊び・新年会・お店屋
さんごっこなど、一年間いろいろな経験を通して、お友だちと思い出作りをしませんか？講
師の保育士と一緒に、お子さんの成長をそばで見守る、とびっきりの機会になりますよ♪
開催情報 参加者募集中！詳しくは、市HPをご覧ください。

ページID 1005277



那珂湊児童館 ☎ 263-2492 (海門町 1-6-9)
開館日時 月～土 午前9時～午後5時

「〇〇ちゃんよく来たね！」
「〇〇くん今日は何して遊
びた
い？」
児童館に入ると、子どもたちと
遊ぶのが大好きな先生たちが一
人一人に声を掛け、いろんな遊
びを提案しながらお子さんのやり
たいことを応援してくれます。
今回、乳幼児を中心にご利用い
ただける催しを紹介しましたが、
那珂湊児童館は普段何でもない
日にもふらっと遊びに行ける場
所です。家で過ごすのはちょっと
疲れたな…というとき、ぜひ児童
館に寄ってみてください。明るく
楽しい先生たちがいつでも待っ
ています！



子育て情報はここから CHECK

2022版 子育てガイドブック 「スマイル・スマイル」

妊娠や子育てに関する情報を1冊にまとめた冊子です。母子健康手帳交付時や、子育て支援センターふあみりこ、子ども政策課窓口で配布しています。

▲市HP



妊娠・子育て応援サイト 「スマイル・スマイル」

妊娠・出産・子育てに関する最新情報、イベント情報・施設情報など、便利な情報が満載です。

インスタグラム 「ゆるゆる子育てひたちなか」

子育てに奮闘中のママ職員が、子育て支援コンシェルジュとして、ゆる～くて気楽～な等身大の子育てスタイルを配信中です！ \フォローしてね/

重点プロジェクト Season2 伝えるガール Vol.1

F1層が住みやすいまちづくり 多様な暮らし方編

令和3年度から始動した「第3次総合計画後期基本計画」。まちづくりの重点プロジェクト「F1層(20~34歳の女性)が住みやすいまちづくり」を、市民インタビューを交えながら、重点ガールがシリーズで紹介します。
【問合せ】企画調整課内線1313

すべての人に自己実現を
アマちゃん 施設の概要やオープンに対する想いを教えてください。
雅史 cohakoはシェア施設*になつていて、シェアキッチンとシェアサロン、ホームから出入りができるコワーキングオフィス、そして私たち運営元のCANVAS合同会社の事務所が併設されています。
私たちの会社は「すべての人に自己実現を」という企業理念を持っていくつかのシェア施設を運営していますが、ここでは、その選択肢の一つとして「いつか自分のお店やサロンをやってみよう」と考えている人に、その機会と場所を提供したいと思っています。今回JRさんのご

日立市でマイクロシェアオフィス「晴耕雨読」などを手掛ける佐々木さんご夫婦。今年2月末に勝田駅にオープンしたシェアスペース「cohako」にかける想いや取り組みについて、お話を伺いました。



cohako(コバコ)／勝田中央1-1(JR勝田駅1階) 左から、佐々木雅史さん・佐々木しづかさん・市企画調整課 天野主事(アマちゃん 通称:重点ガール)

*シェア施設…企業や個人が利用するための空間や設備を、共有(シェア)する貸し施設。利用者は曜日や時間を指定して、有料で施設を借りることができる。



▲カフェスペースでインタビュー

しづか 例えば「起業支援」とかをテーマにすると、やるか・やらないかの二択に偏ってしまいがちですが、本当はそこに無限の選択肢があつて、生き方がある。私たちは、そこを大切にしたいと思つています。

協力もあり、この勝田駅の場所をお借りすることができたので、「こんな風に好きなことをやっていいんだな」ということを、まず目にしていたいただきながら、少しずつ想いが伝わつていったらいいと思つています。
アマちゃん 運営で意識していることはありますか？
雅史 「すべての人に」としてるところを大切にしています。

この場所に来てくれるのが理想です。そうした波がこめてきたことを実感しています。



▲オープン当初からの出店者

最近の二人の合言葉として「楽しいは伝わる」って言つています。無理やり「起業しようよ！」みたいな押し付けではなく、「自分の好きなコーヒー屋さんをやっているあの人がなんか楽しそうだね」とか、出店者さんの「楽しい」が伝わって、自然に自分の大好きやわくわくを真ん中に置いてみたいな心が動くような。説得ではなく楽しいが伝わって、

「楽しいは伝わる」
アマちゃん オープンして約1カ月が経過してどうですか？
雅史 オープンした翌日から、コロナや保育園の休園などで身動きが取れない1カ月を過ごしたのですが、振り返ってみると、それがかえって良かったと思つています。
しづか 自粛生活が明けてここに来てみたら、出店者さんやお客さんが他の方にこの場所の説明をしてくれていて。私たちがいないことで、ここがみんな育てていける場所になつたことが、本当に神様からのプレゼントみたいだなと思つています。やっぱり、ここは私と加藤君雅史さんの旧姓の場所じゃないんですよね。出店者さんに、それぞれの想いだったり夢を表現してもらつた場所なので、むしろ二人の色が出ない1カ月を過ごせて良かったと思つています。

「楽しいは伝わる」
アマちゃん これからの取り組みや目標を教えてください。
しづか いろいろな出店者さんが集まるこの駅前の発信拠点を通して、生き方の選択肢の「幅」を伝えていきたいなと思つています。「自分らしく生きる」って、「自分にとっての幸せや心地よさを大切にすることだ」と思ふんです。「何かを犠牲にしないで、ありのままの自分を大切に生きていきたいんだ」ということが伝わってくれたら嬉しいんです。まずは私たち自身が「大好きやわくわくを自分の人生の真ん中に」という自分たちの指針を体現して、その在り方と生き方が、なかのあたちで伝わつていいたらすごく嬉しいなと思つています。

雅史 正解は一つじゃないから、誰かだけの居心地のいい場所じゃなく、多様な生き方が共存できる場所でありたいと思つています。だから、シェアの力で、いろんな出店者さんが場を創っていくことで、それぞれの幸せや心地よさを大切にできる場所に育つてくれたら嬉しいんです。

私と同世代の方がシェアキッチンやシェアサロンを利用してました。起業や多様な生き方・働き方ができるまちづくりが進んでいるから、これからが楽しみです！

市の取り組み
市では、若い女性の転出超過が続いています。若い女性や子育て世代の母親の就業にもつなげる多様な産業や企業の誘致などについて検討します。



企画調整課 稲川主事

「自分の人生の真ん中に
大好きやわくわくを」
アマちゃん 自分らしく生きるって、自分にとっての幸せや心地よさを大切にすることだと思ふんです。「何かを犠牲にしないで、ありのままの自分を大切に生きていきたいんだ」ということが伝わってくれたら嬉しいんです。まずは私たち自身が「大好きやわくわくを自分の人生の真ん中に」という自分たちの指針を体現して、その在り方と生き方が、なかのあたちで伝わつていいたらすごく嬉しいなと思つています。

「自分の人生の真ん中に
大好きやわくわくを」
アマちゃん これからの取り組みや目標を教えてください。
しづか いろいろな出店者さんが集まるこの駅前の発信拠点を通して、生き方の選択肢の「幅」を伝えていきたいなと思つています。「自分らしく生きる」って、「自分にとっての幸せや心地よさを大切にすることだ」と思ふんです。「何かを犠牲にしないで、ありのままの自分を大切に生きていきたいんだ」ということが伝わってくれたら嬉しいんです。まずは私たち自身が「大好きやわくわくを自分の人生の真ん中に」という自分たちの指針を体現して、その在り方と生き方が、なかのあたちで伝わつていいたらすごく嬉しいなと思つています。



▲チャレンジの場としてシェアキッチン、シェアサロンを利用できる

ほめるといいことがいっぱい!

- 🌸 ほめられることで、また頑張れる
- 🌸 子どもの自己肯定感が上がり、自信がつく
- 🌸 親子関係が良くなる

完璧になってからほめようと思うと、チャンスを逃してしまうことも。少しだけ(25%くらい)できたところや、普段からできているお子さんの行動に目を向けてみると、思っていたよりもほめるところはたくさんあります。“ちょっとだけ先生のコツ”を使って「良かったところを具体的に」ほめてみましょう!子どものやる気が引き出され、子育てが“ちょっとだけ”楽になることにつながりますよ!

【問合せ】子育て支援センターふぁみりこ ☎ 212-6850

もうちょっとやってみよう!

片付け始められたんだね! すてき!

お片付けがなかなか進まないとき…

25%でできたことをほめてみよう!

「ほめて引き出す」子どものやる気

お片付けができたとき…

「おもちゃの片付けができてすごだね!」

また頑張るぞ!

「お片付けができたとき…」

「おもちゃの片付けができてすごだね!」

また頑張るぞ!

子育て支援センター
ふぁみりこの

「ほめて先生が
子育てのコツを
ちょっとだけ
教えます!」

第1回 「ほめて引き出す」
子どものやる気

ページID 1005238



元気いっぱいの入学式 新しい学校生活がスタート

4月7日、市内小学校で入学式が行われ、1,212人が新1年生になりました。

令和3年に50周年を迎えた高野小学校では、ピカピカの1年生100人が元気に初登校。これから始まる学校生活への希望に胸を膨らませていました。



▲先生から名前を呼ばれると、起立して元気に返事



▲保護者の拍手で迎えられ入場する新入生

田彦小学校・大島中学校



学校給食室が新しくなりました

新しい給食室は、室内の湿度を低く保ち、食中毒の原因となる細菌の繁殖を抑えるため、床が乾いた状態で作業できるドライシステムを採用しています。

衛生的な調理環境のもとで、より安心・安全でおいしい給食を提供します。

■田彦小学校給食室の概要

構造 鉄筋コンクリート造+鉄骨造
床面積 約405㎡(うち増築面積171㎡)



■大島中学校給食室の概要

構造 鉄筋コンクリート造+鉄骨造
床面積 約286㎡(うち増築面積89㎡)



【問合せ】教育委員会学校管理課☎内線 7311、6、7

ひたちなかの桜 2022

今年も満開の花を咲かせ、私たちの心を癒してくれました。広報担当が撮影した、市内の「桜」をご紹介します。



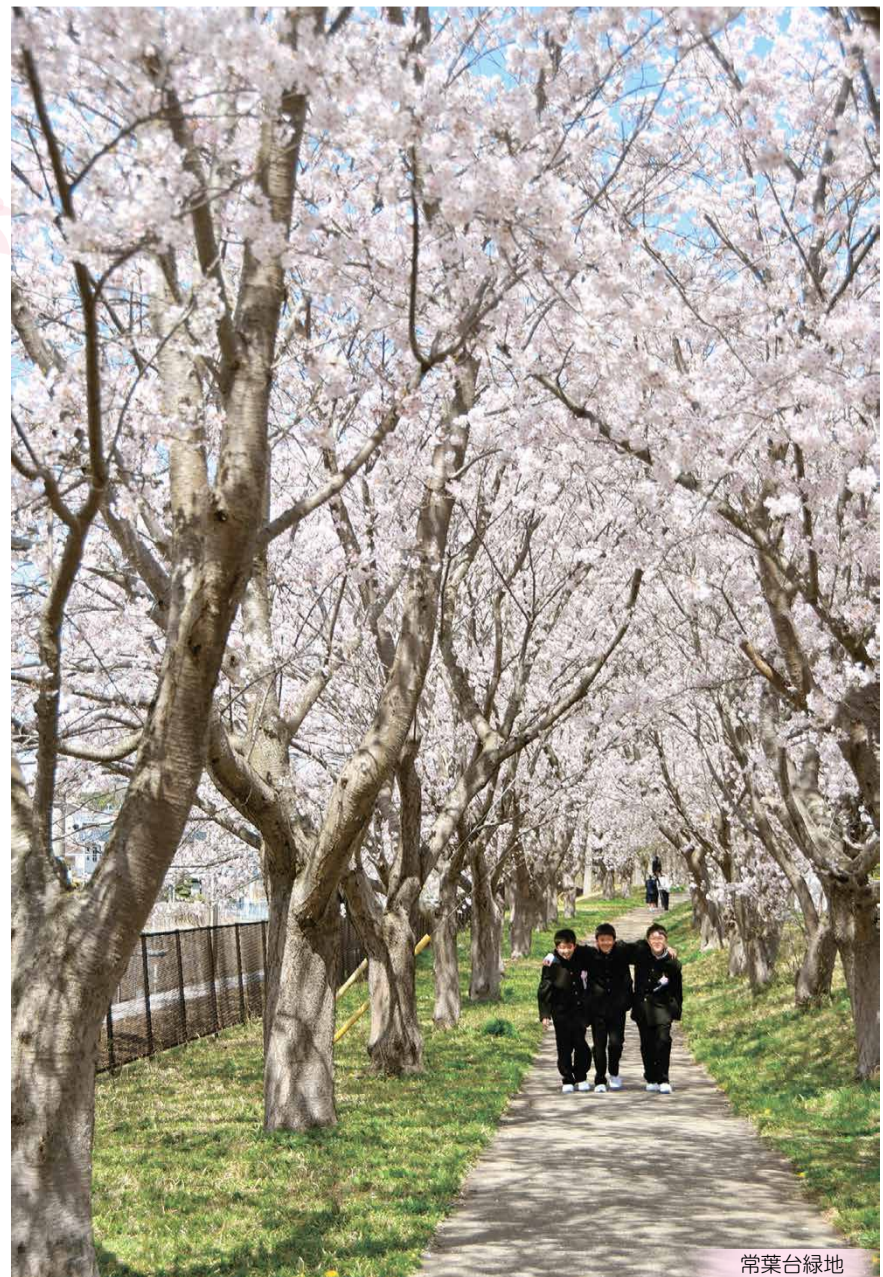
湊線・工機前駅



上高場公園



石川運動ひろば



常葉台緑地



#ひたちなかのいいところ
Instagram
フォトコンテスト
募集期間
2022年5月1日～9月30日

#ひたちなかのいいところ Instagram フォトコンテスト開催

募集期間 5月1日(日)～9月30日(金)

参加方法

市公式Instagram(@loveandpeace_hitachinakalife)をフォローし、期間中に「#ひたちなかのいいところ」のハッシュタグを付けて投稿してください。

募集写真

市内で撮影した、おいしいお店・まちの風景・子どもたちの笑顔・旬な話題など、ひたちなか市の魅力が伝わる写真を募集します。あなたの「ひたちなかの“いいところ”」を教えてください。

受賞賞品

毎月1点のグランプリ作品を決定し、市お土産プロジェクト「SHIO_KAZE」で生み出された新たなギフトセット(5,000円相当)などを贈呈します。全期間でのグランドチャンピオン賞もあります。

結果発表

Instagramおよび市HPで発表

詳しくは、市HP
をご覧ください

ページID 1009443

フォローしてね!



LOVEANDPEACE.HITACHINAKALIFE



【問合せ】企画調整課☎内線 1313、4

5月は消費者月間

1 消費者月間講演会 悪質商法の現場に潜入！～「ついていったら、こうなった」～

潜入した悪質商法の現場は100カ所以上のジャーナリスト・多田さんから、だまされない方法を学んでみませんか？

- 日時 5月26日(日) 午後1時30分～3時30分
- 場所 ワークプラザ勝田
- 講師 詐欺・悪質商法ジャーナリスト 多田 文明さん
- 託児 6カ月以上未就学児(無料、定員5人)
- 入場料 無料(先着定員100人)
- 申込 消費生活センター☎内線 3233



消費生活センターの事業を紹介します

■消費者相談

消費生活に関する契約上のトラブルや、インターネット・携帯電話のトラブル、借金問題などの解決をお手伝いします。

相談日 月～金(祝、年末年始を除く)

相談時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分

■情報提供

消費生活に関する情報を、市報・市HPでお知らせ。

■講座開催

くらしに役立つ情報提供や知識習得のための「くらしの講座」を開催。また、自治会や高齢者クラブ、グループ等の依頼を受けて講師を派遣する「市政ふれあい講座」を行っています。悪質商法の被害防止について、寸劇やDVD上映、クイズ、消費生活相談員の話などで分かりやすく解説します。お気軽にご利用ください。

ウ ソ コ ケ ～消費者被害に遭わないための4か条～



【相談・問合せ】消費生活センター☎内線 3233

「まちづくり・市民活動しらべ隊」メンバー募集！ ひたちなか・ふれ愛隊養成研修講座

市では、笑顔あふれるまちを目指して、毎年「ひたちなか・ふれ愛隊養成研修講座」を開催しています。今年の講座では、「まちづくり・市民活動しらべ隊」を結成し、身近で意外と知られていない市民活動を調査します。どこで・誰が・どんな思いで・何をしているか、チームで調べてみませんか？最後には、調査結果のギャラリー展示を行います。

第1回 オリエンテーション

日時 5月28日(土)
午後1時～4時
場所 ふあみりこらぼ

第2回 調査活動

日時 5月末～6月中旬
場所 各市民団体の活動場所
内容 チームで市民団体の活動内容を調べます

第3回 報告会

日時 6月18日(土)
午後1時～4時
場所 ふあみりこらぼ

第4回 ギャラリー展

展示期間 7月13日(土)～18日(日)
午前10時～午後8時
(最終日は午後4時まで)
※期間中は当番制で常駐します。
場 所 市民交流センターひたちなか・まコミュニティギャラリー

対象 15歳以上で、まちづくり・市民活動に関心がある方。原則全ての回に参加できる方。
定員 15人 費用 無料
申込 5月20日(金)までに、下記いずれかへ電話で申し込み
○(NPO)生活支援ネットワークこもれび☎273-8897
○市民活動課☎内線 3222

ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ！

ページID 1009404

ふたご・みつごならではの悩みや子育てのエピソードをお話ししませんか？先輩ママも参加しますので、悩みを共感し合ったり、相談もできます！



参加者の声

近くにふたごを子育てしている方がいなかったで、参加して知り合いができて良かった。たくさんお話しもできて参考になったし、悩みや不安も共感してもらって嬉しかった。次回も参加したい！

日時 6月2日(土)、7月5日(火)、8月5日(金)
午前10時～11時(全3回)

場所 ふあみりこらぼ

対象 市内在住のふたごちゃん・みつごちゃん親子。またはふたご、みつご出産予定の妊婦さんも可。できるだけ3回全て参加できる方。

定員 親子5組

申込 5月10日(火)～25日(金)に、市HPより電子申請
※応募多数の場合は抽選。5月26日(土)に、申込者全員に結果をお知らせ。



▲申込はこちら

【問合せ】子育て支援センターふあみりこ☎212-6850

高齢者福祉サービスの紹介

各種福祉サービスを受けるには申請が必要です。詳しくは、高齢福祉課または地域包括支援センターまで問い合わせください。

ページID 1007162

65歳以上の方へ

■いばらきシニアカード(無料)

いばらき高齢者優待制度に協賛している店舗で、料金割引やポイント加算等の特典を受けることができます。なお、令和3年4月以降に65歳になる方には、65歳到達時に交付する介護保険被保険者証にシニアカードを同封して郵送します。

申請窓口 高齢福祉課

必要書類 対象者本人の住所・生年月日が確認できるもの(保険証等)



要介護3・4・5の高齢者等を在宅で介護している方へ

■在宅ねたきり高齢者等おむつ助成券

対象者 市民税非課税かつ、介護保険の要介護認定において要介護4・5に該当する方または要介護3でおむつを必要とする認められた方を在宅で介護している家族

助成額 申請月から月2,000円分の助成券を交付(1枚あたり1,000円、年間最大24枚交付)

利用方法 市が契約した取扱機関で利用

■寝具洗濯乾燥消毒サービス事業利用券

サービス内容 年1回、敷布団・掛布団・毛布・かいまきなどの寝具のうち3品目以内まで無料

■在宅介護慰労金の支給

対象者 7月31日時点で、要介護3・4・5の認定を受けている方を在宅で介護している方(介護を受けている方および介護者を含む世帯全員が市民税非課税世帯に限る)

※詳しくは、市報7月10日号でお知らせします。

認知症の高齢者等を在宅で介護している方へ

■位置探索機器の貸出(無料)

高齢者の行方が分からなくなったときに、位置を検索する機器を貸し出します。

対象者 おおむね65歳以上で徘徊行動のある高齢者を在宅で介護している方 ※位置情報提供料金、現場急行料金は介護者負担。

■おかえりマーク(無料)

行方不明時に早期発見および警察で身元確認を容易にするために、登録された番号のアイロンプリントと反射材シールを交付します。

市・警察・地域包括支援センターと連携します。
対象者 65歳以上で徘徊行動のある高齢者を在宅で介護している方

■介護マーク(無料)

「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」を配布します。

申請窓口 高齢福祉課

必要書類 介護されている方の要介護度や障害の程度が確認できるもの

70歳以上のひとり暮らしの方などへ

■配食サービス事業

調理が困難な方へ栄養バランスのとれた食事(夕食のみ)を配達します。

配達日 平日の希望する曜日、週3日以上

(土・日・祝、年末年始などを除く)

対象者 ①70歳以上のひとり暮らしの方、または70歳以上のみで

構成される世帯に属する方

②おおむね60歳以上の心身に障害のあるひとり暮らしの方

費用 1食につき普通食は400円、塩分制限食(塩分量が2グラム未満)は500円

■緊急通報システムの貸出

緊急時にボタンを押すと、「事業者が運営するコールセンター」につながるペンダント型無線発信機を含む端末機を貸し出します。

対象者 ①70歳以上のひとり暮らし高齢者で、健康状態や身体状況に不安を抱えている方

②ひとり暮らしで重度の障がい(障害手帳1級・2級)のある方

③上記①・②の方が重度要介護者・重度障がい者と同居している世帯

費用 月額330円 ※生活保護者は無料

高齢者の相談窓口

地域包括支援センター(通称:おとしより相談センター)

困りごとや介護保険、福祉サービスについてなど、お住まいの地域を担当するセンターにお気軽にご相談ください。

担当中学校区	地域包括支援センター
勝田一中	勝田第一中学校区地域包括支援センター ☎ 354-5221 金上ふれあいセンター内
大島中	大島中学校区地域包括支援センター ☎ 219-5775 (特養) グリーンハウスひたちなか内
勝田二中・田彦中	西部地域包括支援センター ☎ 276-0655 (特養) 北勝園内
勝田三中・佐野中	北部地域包括支援センター ☎ 229-2255 フロイデ総合在宅サポートセンターひたちなか内
那珂湊中・美乃浜学園	東部地域包括支援センター ☎ 264-1501 グループホーム恵苑内

【問合せ】高齢福祉課 ☎ 内線 7231 ~ 4

市老人福祉センターをご利用ください

カラオケ、囲碁、将棋、ヘルストロン(電位治療器)などをお楽しみいただけます。ぜひ、交流の場、集いの場としてご利用ください。

馬渡荘	☎ 272 - 9671
みなと荘	☎ 262 - 5128
大島荘	☎ 272 - 3301
金上荘	☎ 354 - 4163
高場荘	☎ 285 - 8422
津田老人いこいの家	☎ 275 - 8818

開館日 月~金

(土・日・祝、年末年始は休館)

開館時間 午前9時~午後4時

利用料 無料

カラオケ再開しました。詳しくは問い合わせください。



在宅医療や介護を支える取り組みを紹介します

市では、高齢者が住み慣れた地域で望む生活を継続できるよう、医療・介護関係者の情報共有の推進に取り組んでいます。

出前講座を受け付けています
自宅等で受けられる医療や介護、人生会議などについての出前講座を、高齢者クラブやサロンなどで実施しています。興味のある方は、問い合わせください。

出前講座を受け付けています

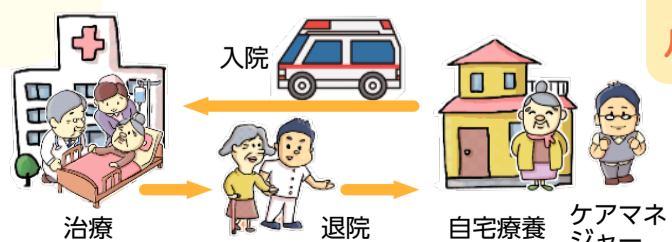
在宅での療養は入院と異なり、普段と違う症状があっても、それに気づくのが遅れて重度化してしまうことがあります。パソコンやスマートフォンなどのICTを活用したツール「電子@連絡帳」を活用し、体調の変化などを医療・介護関係者が共有し、連携して素早く対応できるように取り組んでいます。



【問合せ】高齢福祉課 ☎ 内線 7235

体調の変化に素早く対応 電子@連絡帳

入退院情報共有ルール
自宅で療養している方も、急に体調を崩し入院治療が必要になることがあります。病院と担当ケアマネジャー間の医療や介護に関する情報共有の基本的な流れなどを示した市内統一のルールを作成し、入院時から退院後の在宅療養にいたるまで生活できるような取り組みをしています。



地域の皆で支え合う 避難行動要支援者 支援制度の紹介

市では、自主防災会(自治会)、民生委員・児童委員をはじめとする地域のご協力のもと、災害時に避難の支援を必要とする方に対して、安否確認やできる限りの避難誘導などの支援を行う「避難行動要支援者支援制度」に取り組んでいます。

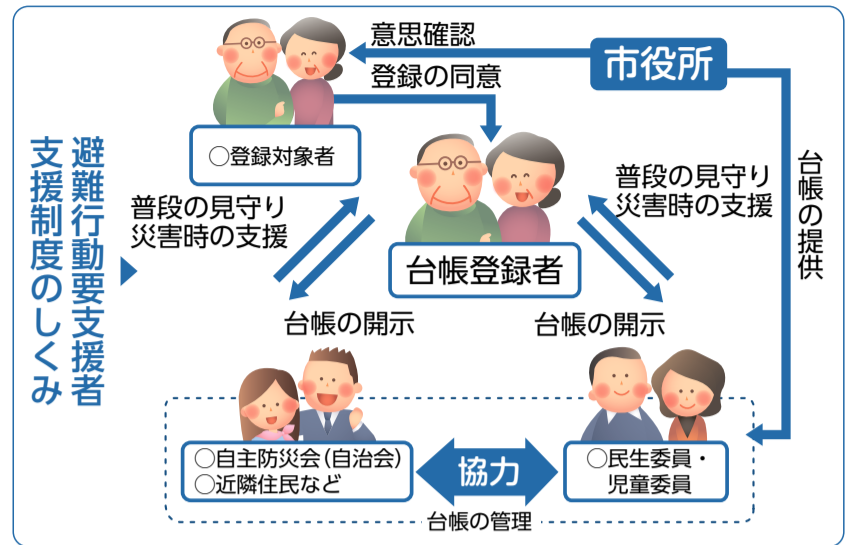
ページID 1004168

避難行動要支援者とは(登録対象者)

在宅で、体が不自由な方やひとり暮らしの高齢者等、災害時にご自身やご家族だけでは避難行動が困難であり、次の項目に該当する方

- ①認知症や寝たきりなど、要介護3以上の認定を受けている方
- ②身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳(いずれも1級または2級)の交付を受けている方
- ③療育手帳(㉔またはA)の交付を受けている方
- ④精神障害者保健福祉手帳(1級または2級)の交付を受けている方
- ⑤65歳以上のひとり暮らしで避難に困難がある方
- ⑥上記に準ずる状況にあり、単独での避難が難しい方

【問合せ】生活安全課☎内線 3211、8



避難行動要支援者名簿の登録方法

登録には、避難行動要支援者調査票の提出(郵送可)、または民生委員・児童委員による一人暮らし高齢者調査への回答が必要です。詳しくは、問い合わせください。

※支援者にできる限りの支援をお願いするものであり、支援が約束されるものではありません。

成年後見制度の利用を一緒に考える中核機関を設置しました

市社会福祉協議会は、成年後見制度を必要とする方が安心して制度を利用できるよう支援する「中核機関」を設置しました。

中核機関では、ご本人や家族、後見人、支援関係者をサポートし、誰もが自分らしく暮らせるように、地域連携ネットワークづくりに取り組んでいます。

■成年後見制度

認知症・知的障害・精神障害などの理由で判断能力が十分でない方々を保護・支援するため、法的に権限を与えられた後見人等が、生活状況や身体状況などを考慮しながら契約の締結や財産の管理を行う制度。

権利を守る手助けが必要な3つの場面と中核機関の4つの機能

1. 広報

制度の必要性に早期に気づけるよう、研修会等を開催し普及啓発を行います。

3. 利用促進

ご本人の意思が尊重され、適切な支援ができる後見人が選任されるよう支援します。

1 成年後見制度の利用前

2 申し立ての準備から後見人の選任まで

3 後見人の選任後

2. 相談(無料)

制度利用を検討している方や利用中の方に対して相談対応・情報提供を行い、必要なときに関係機関や専門職につなげられるようにします。

4. 後見人支援

親族が後見人を行う場合など、後見人が孤立しないよう、関係機関や地域のチームで支援しバックアップを行います。

【問合せ】市社会福祉協議会(中核機関) ☎ 272-4106

介護予防教室に参加しませんか

みんなで楽しく
足腰の筋力アップと
認知症予防



夏コース(全11回)	金上ふれあいセンター					
	番号	日程	期間	番号	日程	期間
■全身げんきコース 筋肉や脳を刺激する体操を行い、全身を元気にするコース (運動強度★★★)	①	☾ 午前	7/6～9/14	⑤	☾ 午前	7/5～9/20
■足腰げんきコース 椅子に座った体操等を行い、足腰の筋力アップを図るコース (運動強度★★)	②	☾ 午後	7/5～9/20	⑥	☾ 午後	7/7～9/22
■ころばぬ体コース 転倒予防のため、体幹に動きかける運動でバランス力アップを図るコース (運動強度★★)	③	☾ 午前	7/8～9/30	⑦	☾ 午後	7/6～9/14
■からだ脳活コース 簡単な学習と軽体操を行い、脳の活性化を図るコース (運動強度★)	④	☾ 午後	7/7～9/22	⑧	☾ 午後	7/8～9/30

【申込・問合せ】高齢福祉課 ☎ 273-1948

❗ 老人福祉センター高場荘の夏コースは、施設の都合により金上ふれあいセンターで実施します。次の秋コースについては、市報や市HPでお知らせします。

申込 5月10日(木)～27日(金)(8:30～17:30、☎(祝)を除く)に電話で申し込み。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1～3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6月中旬に発送します。

対象 次の(1)～(4)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(要支援1・2認定を受け、デイサービス、通所型サービスを利用していない方も含む)
- (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
- (4) 現在春コースに参加していない方

定員 ▼①～④ 各コース15人

▼⑤～⑧ 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100円(送迎ありの場合は1回150円) ※毎回現金払い

注記 交通手段にお困りの方は送迎を行います(人数制限あり)。

送迎は、住所地により送迎区間が決まっています。

万一の事故に備えて 安定ヨウ素剤をお持ちですか？ 「受け取りは無料です」

市では医師会・薬剤師会との連携により、全市民を対象とした安定ヨウ素剤の事前配布を行っています。防災グッズの一つとして、事故が起きる前に安定ヨウ素剤を受け取っておきましょう。

安定ヨウ素剤とは？

万が一の原子力災害が起こった際に服用する医療用医薬品です。適切なタイミングで服用することで、放射性物質のひとつである放射性ヨウ素の体内への取り込み（内部被ばく）を減らす効果があります。

3歳未満児用ゼリー剤
(有効期限は3年)



3歳以上用丸剤
(有効期限は5年)



※すでに受け取っている方も、お手持ちの安定ヨウ素剤の有効期限を確認しましょう。有効期限を過ぎた物は更新が必要です。

【問合せ】健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

受取方法

配布協力薬局または安定ヨウ素剤配布会に以前郵送した「チェックシート兼受領書」をお持ちいただくと、その場で受け取りができます。

チェックシートが見当たらない方は、ヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターの窓口で再発行できます。



▲協力薬局一覧



▲配布会場・日程

必要に応じて医師の問診も受けられます

甲状腺や腎臓に疾患のある方や、高血圧の薬を服用している方などは、安定ヨウ素剤を服用しても問題がないか、定期通院時にかかりつけ医療機関にご相談いただいた上での受け取りとなります。

治療している場合など現在通院していない方は、市内の「問診協力医療機関」にチェックシートをお持ちいただくと、無料で問診を受けることができます。

※問診の結果、検査等が必要となった場合の費用は自己負担となります。



▲問診協力医療機関一覧

安定ヨウ素剤の事前配布は、原子力発電所の運転状況に関わらず、国の原子力災害対策指針に基づき発電所の所在地域を対象に実施しているものです。

市営駐車場のご案内

市内7カ所・24時間（無休）

市では、道路通行の円滑化などを目的に駐車場を運営しています。

4月から、駐車回数券の購入をキャッシュレス決済（PayPay、d払い、au PAY、メルペイ）でできるようになりました。商工振興課で販売しています。駐車できる車種や料金体系など、詳しくは市HPをご覧ください。

※駐車回数券の購入は返金できません。

■勝田駅東口南駐車場（勝田中央 1135 番 4）

駐車台数 219 台

■勝田駅東口広場駐車場（勝田中央 1 番 15）

駐車台数 14 台

■勝田駅西口広場駐車場（勝田本町 35 番）

駐車台数 17 台

■勝田中央駐車場（勝田中央 14 番 1）

駐車台数 195 台

■元町駐車場（元町 4 番 4）

駐車台数 117 台

■佐和駅西口広場駐車場（高場一丁目 12 番）

駐車台数 10 台

■海門町駐車場（海門町一丁目 5940 番）

駐車台数 19 台

【問合せ】商工振興課 ☎ 1341、2

善意のコーナー

市の発展や教育の充実、社会福祉増進等のため、皆さまから寄付をいただきました。（順不同・敬称略）

寄付者	寄付の内容	目的・用途など
株式会社AU建築設計事務所	30,000 円	社会福祉事業推進のため「福祉ふれあい基金」
ひたちなか市（旧勝田地区）自治会長 OB 会	30,000 円	
明治安田生命保険相互会社水戸支社	448,500 円	
工機労働組合	10,000 円	
水戸ヤクルト販売株式会社	段ボールベッド 外 294,915 円相当	
築地森商株式会社（筑波銀行那珂湊支店）	車いす 2 台、ウエットティッシュ	市民福祉の増進に寄与するため
ひたちなか商工会議所	倉庫 1 棟	
工機労働組合	20,000 円	緑のまちづくり事業推進のため
緑のまちづくり基金募金（市内 29 公共施設に設置）	61,607 円	

寄付者	寄付の内容	目的・用途など
株式会社はやぶさ	アルコール消毒液 500ml × 216 本	子どもが利用する施設の感染予防対策への活用
東海設計株式会社	60,000 円	教育に関する事業推進のため
株式会社シュリセル	不織布マスク 194 箱	公立学童クラブの感染予防のため
茨城スバル自動車株式会社	図書 506 冊	次世代を担う子どもたちのため
茨城県石油商業組合	かけこみ 110 番クリアファイル 1,373 枚	小学校新入学児童の交通事故等の防止啓発のため
日本マクドナルド株式会社	安全笛 1,250 個	
株式会社常陽銀行	防犯ブザー 1,300 個	
株式会社みずほフィナンシャルグループ 損害保険ジャパン株式会社 明治安田生命保険相互会社 第一生命保険株式会社	交通事故傷害保険付「黄色いワッペン」 1,450 個	
常陸農業協同組合	交通安全帽子 1,345 個	
ひたちなか地区交通安全協会	安全傘 1,306 本 お守り型反射材 1,306 個	

案内 障害基礎年金のご案内

ページID 1005836

受給要件 (①～③の全てに該当する方)	①障害の原因となった病気やけがの初診日が次のいずれかの間にあること ○国民年金加入期間 ○20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で、年金制度に加入していない期間 ※高齢基礎年金の繰り上げ受給者を除く ②保険料の納付要件の次のいずれかを満たしているとき ○初診日の前日に、初診日がある月の2カ月前までの加入期間内に、保険料を納めた期間と免除期間をあわせた期間が3分の2以上あること ○初診日の前日において、初診日がある月の2カ月前までの直近1年間に保険料の未納がないこと ※20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件不要 ③障害の程度が、国民年金法施行令で定められている障害者等級表の1級または2級の方 ※障害者手帳の等級とは別基準
障害基礎年金額 (令和4年度年額)	▼1級 972,250円 ▼2級 777,800円 ※子の加算額が付く場合あり
相談等に 必要なもの	○初診日を含む病院の通院歴 ○年金手帳、障害者手帳等 ○障害年金に関する相談・申請等は平日のみ。事前に電話予約が必要 ○本人以外の代理人(家族等)申請は、委任状と代理人の本人確認書類(運転免許証等の顔写真付き)
申請・問合せ	国保年金課年金係☎内線 1185、6 水戸北年金事務所☎ 231-2283

支援 いばらき身障者等用駐車場利用証

ページID 1005342

公共施設や商業施設などにある車いすマークの駐車場を、必要としている方が気兼ねなく使えるように、利用証を配付しています。詳しい対象要件・申請に必要な証明等については、問い合わせください。

■対象者

- 障害者手帳をお持ちの方(手帳の等級により交付されます)
- 高齢者の方(介護認定を受けた方で要介護度1以上の方)
- 難病患者の方
- 妊産婦の方(妊娠7カ月～産後6カ月の方)

■申請窓口

障害福祉課・那珂湊支所(保険福祉担当)

本当に必要とする方が利用できるよう、皆さまのご理解とご協力をお願いします



【問合せ】 県長寿福祉推進課☎ 301-3326 (直通)
市障害福祉課☎内線 7211～4

補助 5月2日 申請受付開始 生ごみ処理容器の購入費を補助します

ページID 1002998

受付期間	令和5年3月31日まで (土曜、年末年始を除く。予算がなくなり次第終了)
受付場所	廃棄物対策課(第2分庁舎3階)
補助対象	コンポスト容器 1世帯2基まで 密閉型発酵容器 1世帯2基まで 電動式処理容器 1世帯1基まで
補助額	生ごみ処理容器本体価格(税抜価格)の2分の1(上限2万円) ※ボカシやチップ等の基材、発酵促進剤などは補助対象外
要件	①市内に住民登録をし、実際に居住していること ②販売店で購入した新品であるもの(中古品やオークション等の個人売買は不可) ③令和4年4月1日～令和5年3月31日に購入したもの
必要書類	○領収書原本(購入者氏名、購入年月日・金額、販売店名称・所在地、購入容器の種類・型式の記載、販売店の社印等が押印されたもの) ○印鑑(スタンプ式は不可) ○振込先口座が分かるもの
申請・問合せ	廃棄物対策課☎内線 3324～6

国保 こんなときには 国保窓口へ届け出を

ページID 1007730

国民健康保険に加入するときや、やめるときなどは、14日以内に届け出をしなければなりません。

■届出が必要なとき

- 職場などの健康保険をやめて国保に加入するとき
 - 子どもが生まれたとき
 - 職場などの健康保険に加入し国保をやめるとき
 - 国保被保険者が死亡したとき
- ※住所や氏名など保険証の記載事項が変わったときなど、届け出の内容によって必要書類が異なりますので、詳しくは問い合わせください。

■交通事故等(第三者による行為)でケガをしたときにも届出を

交通事故などでケガをしたときにも、保険証を使用して診療を受けることができますが、本来、治療費は加害者が支払うものです。あとから加害者へ請求するために必要となりますので、国保担当窓口へ第三者行為の届け出をしてください。示談を済ませてしまうと、国保で診療を受けられなくなる場合があります。



【問合せ】 国保年金課☎内線 1181、2

水戸ホーリーホック ひたちなか市のホームタウンPR大使が就任

水戸ホーリーホックでは、ホームタウン市町村との相互連携と関係強化を目的に、トップチーム所属の選手から「ホームタウンPR大使」を任命しました。今後は、市のプロモーション活動への協力など、ひたちなか市の魅力発信と一緒に取り組んでいただきます。 [ページID 1009329](#)

ひたちなか市PRリーダー

FW 15 木下 康介 選手

「ひたちなか市のPRリーダーに選ばれた木下康介です。ひたちなか市のいい所をいろいろ知っていきたくと思うので、ぜひ教えてください。よろしくをお願いします！」

ひたちなか市の選手たちのプロフィールは、市HPからチェック!



ひたちなか市PRメンバー



5月8日(日) J2第15節 vs FC町田ゼルビア 「ひたちなか市の日」開催

市内在住・在学・在勤の方を対象に、一部座席を優待価格でご案内します。ぜひ、スタジアムでの応援をお願いします!



チケット購入サイト

【問合せ】 スポーツ振興課☎内線 2112



案内

●公共下水道接続のお願い

次の区域で公共下水道が使用できるようになりました。生活環境向上のため、公共下水道へのすみやかな接続をお願いします。市では、排水処理区域を対象に、職員が訪問し接続のお願いをしています。※排水設備工事は、必ず市の指定工事店に依頼してください。

供用開始の区域 中根の一部、東石川の一部、武田の一部、馬渡の一部、高場の一部、大平4丁目の一部、富士ノ上の一部、船窪の一部
問合せ 下水道課☎内線 6314、5

●有効期間が満了となる量水器を交換します

期間 5月21日(土)～7月13日(木)
対象 使用年数が7年目から8年目の量水器。該当する家庭には、検針票と合わせて通知文で案内します。交換は不在時でも行います。費用無料。ただし、バルブ(止水栓)等が不良の場合は修理後(自己負担)交換します。交換作業員 市指定管工事業協同組合業者 ※作業員は組合の腕章・胸章を着用。
問合せ 水道事業所業務課☎内線 22、23

●ボランティア清掃用ごみ袋の配布場所を追加しました

可燃 45ℓ・20ℓ、不燃 45ℓ・20ℓのボランティア清掃用のごみ袋を以下の施設に設置しました。お近くの施設で受け付けできます。
配布場所 廃棄物対策課、那珂湊支所、各コミュニティセンター
問合せ 廃棄物対策課☎内線 3324～6

●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。防災行政無線から、全国で一斉に試験放送が流れます。
日時 5月18日(木) 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

●農業者年金をご存知ですか？

農業者年金は、農業者の生活安定や福祉の向上などを目的に、国民年金に上乘せする公的年金制度です。
加入要件 ▼60歳未満 国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する農業者の方 ▼60歳以上65歳未満 国民年金の任意加入者で、年間60日以上農業に従事する農業者の方(5月1日より施行)

■安心の積み立て方式(確定拠出型)
加入者の支払った保険料は、将来自らが受給する年金に使われます。また、支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。
問合せ ▼制度の内容 農業者年金基金☎03-3502-3199 ▼加入について 農業委員会☎内線 1327

●オオキンケイギクの栽培は禁止です



5月から7月頃に橙黄色の花を咲かせるオオキンケイギクは、強い繁殖力で在来の植物を駆逐して生育し生態系のバランスを崩す恐れから特定外来生物に指定されています。特定外来生物は飼育・栽培・保管・運搬などが原則禁止されていますので、オオキンケイギクを持ち帰ったり植えたりしないでください。

特徴 ○キバナコスモスに似た花
○高さ30～80cm程度 ○多年草
駆除方法 根を残さずすべて引き抜き、2～3日天日にさらして枯死させ、袋に密閉して燃やせるごみとして処分 ※花が咲き始める頃(例年5月上旬)から駆除してください。
問合せ 環境政策課☎内線 3312、3

募集

●ひとり親家庭等を対象とした自立促進対策事業

■介護職員初任者研修
日時 6月5日～9月25日の日曜日(全14回) 午前9時～午後5時
場所 県母子寡婦福祉連合会
対象 ひとり親家庭等の方で、全日程出席

でき今後就労を希望する方 定員 20人 費用 教材費6,000円(別途ボランティア保険料) 託児 2歳以上 ※要事前登録
申込 5月12日(土)(必着)までに、申込用紙(子ども政策課で配布。県母子寡婦福祉連合会HPでもダウンロード可)に記入し、郵送またはFAXで母子・父子福祉支援センター☎221-8497(FAX:221-8618、水戸市八幡町11-52)

●勤労者福祉サービスセンター会員募集

会員特典 ○慶弔給付(成人・結婚・還暦等祝金、傷病見舞金、永年勤続等) ○提携する施設の割引(レジャー・宿泊施設、映画鑑賞チケット割引等) ○健康診断、インフルエンザ助成など
対象 市内に在住または勤務し、就労している方
費用 入会金1,000円、月会費1,000円
申込・問合せ 勤労者福祉サービスセンター☎271-0520

●ファミリー・サポート・センター協力会員登録説明会

日時 5月10日(土) 午前10時～11時 ※申込不要、中止の場合は前日までに社協HPでお知らせ
場所 市総合福祉センター
内容 活動内容や登録方法についての説明
対象 市在住で20歳以上の心身ともに健康な方
注記 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☎274-5135

●ひたちなかテクノセンター経営力向上セミナー

☎=受講料 ☎=テキスト代
■Word・Excel基礎講座
日時 5月12日(土)、13日(日) 午前10時～午後5時 定員 先着8人
費用 ☎16,500円、☎2,200円
■Excel応用講座
日時 5月19日(土)、20日(日) 午前10時～午後5時 定員 先着8人
費用 ☎16,500円、☎2,200円
■基礎から学ぶ社会保険の仕組みと実務
日時 5月18日(土) 午前10時～午後4時 定員 先着12人
費用 ☎10,890円、☎1,518円
■Access基礎講座
日時 5月25日(土)、26日(日) 午前10時～午後5時 定員 先着8人

費用 ☎16,500円、☎2,200円

★共通
場所 ひたちなかテクノセンター
注記 各セミナーに受講条件あり
申込・問合せ 同センター企業支援部研修グループ☎264-2200

●市赤十字奉仕団員募集

主な活動 ○イベント会場での赤十字事業の普及・啓発活動、義援金募集 ○勝田全国マラソンにおける援助物資配布などの地域貢献活動 ○地域の炊き出し訓練への協力 ○救急法、幼児安全法などの各種研修会受講による自己研鑽
対象 おおむね18歳以上で、市内在住の方
■5月は「赤十字運動月間」
赤十字の理念や活動を周知するとともに、活動資金をご支援くださる方を募集しています。※活動資金は、災害時の医療救護活動や救援物資の配布、平時は救急法の普及や青少年赤十字・ボランティアの養成などの財源となります。ご協力をお願いします。
問合せ 地域福祉課☎内線 7202、3

コミュニティセンター

●1中コミセン ☎275-2671

■将棋同好会
日時 第2・4回(月) 午後1時～5時
定員 若干名 費用 2,000円/年

●市毛コミセン ☎272-3766

■スクエアダンス初心者講習会
日時 5月21日(土)(初回)～9月午後2時～4時
費用 500円/月
定員 先着50人
問合せ 野口☎080-1275-5481

●津田コミセン ☎274-4121

■リトミックサークルたんぽぽ
日時 毎月第1・3回(土) 午前10時～10時45分 ※5月19日(土)午前10時～体験活動あり
対象 1歳半～未就園児
定員 親子5～6組
費用 1,000円/月

●佐野コミセン ☎285-6685

■佐野フลาวースクール
日時 6月～12月 第1回(土) 午前9時30分～11時30分(全6回)
定員 15人
費用 参加費600円、材料費6,000円(全6回分)
申込 5月13日(土)までに佐野コミセン

令和5年20歳の集い(仮称)実行委員募集

一緒に思い出に残る式典を作り上げていきませんか。

申込資格 ①～③を全て満たす方
①平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
②市内在住または市内に以前在住していた方
③9月から6回程度の会議に出席できる方(オンライン出席可能)
開催日 令和5年1月8日(土)(予定)
申込・問合せ 8月31日(土)までに、申込フォームまたは電話で青少年課☎272-5883

ページID 1009342



▲20歳の集い(仮称)プログラム



▲実行委員申込フォーム

下水道事業受益者負担(分担)金の納期限

Table with 5 columns: 期別, 1期, 2期, 3期, 4期 and 納期限, 5/31, 8/31, 11/30, 2/28


○4月28日(土)に、令和4年度分の下水道事業受益者負担(分担)金の納入通知書を発送します。納期限までに必ず納付してください。
○全額、または1年分を第1期納期限前に一括納付した場合は、最高で50,000円(1年分は10,000円)を限度に報奨金が受けられます。また、金額に応じて最長5年間での分割納付も可能です。
○口座振替を検討する場合は、納入通知書裏面記載の金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局で手続きをお願いします。

【問合せ】下水道課☎内線 6312

保 健
健康推進課
(ヘルス・ケア・センター)
☎ 276-5222

●プレパパ・プレママ教室

日時 6月25日⑤ 受付時間 ①午前8時50分～9時 ②午前10時30分～40分 ※要予約 場所 ヘルス・ケア・センター 内容 出産・育児のDVD上映、お風呂の入れ方実習 対象 市内在住の妊娠30週前後の妊婦(同伴者1人) 定員 各8組 費用 無料 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、バスタオル、テキスト(母子健康手帳配布時に貰った方)

申込 5月25日⑤正午～電子申請のみ
申込はこちら▶ 

●不妊治療費を助成します

市では、県が実施する不妊治療費助成に上乗せをして、不妊治療費の一部助成(男性不妊治療費助成含む)をしています。ひたちなか保健所より確定通知書交付後、速やかに必要書類を持参のうえ市に申請してください。

※令和4年度県不妊治療費補助金確定通知を受ける方…治療期間初日が令和4年3月31日以前で、治療終了日が令和4年度内の方は、1回に限り県不妊治療費助成制度の対象となります。

相 談

●5月の弁護士相談(無料)

日時 ①5月6日⑤ ②10日④ ③17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) 申込・問合せ 広報広聴課☎内線1154

●困りごと相談(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、専門機関への案内等 問合せ 広報広聴課☎内線1155

●行政書士相談会(無料)

日時 ①5月6日⑤ ②12日⑥ ③19日⑥ ④26日⑥ 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

●行政相談会(無料)

日時 5月18日⑥ 午後1時～3時 ※申込不要 場所 市民ホール(市役所1階・国保年金課前) 内容 国の行政サービスに関する苦情や手続きに関すること 問合せ 総務省行政相談センターさくみみ茨城☎253-1100

文化・教養

●コミュニティギャラリー展示

開催期間	展示名
5/4⑥～9⑥	第20回 ノン・ブラック写真部展
5/11⑥～16⑥	游刻会 篆刻作品展
5/18⑥～23⑥	明峰ときりえの仲間たち展
5/25⑥～30⑥	佐野絵画同好会展

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

●ひたちなか・ま講座

■ヨガ教室
日時 5月11日～8月の第2・4⑥(全8回) ▼前半 午後1時30

分～2時45分 ▼後半 午後3時～4時15分 ※同内容 定員 前半2人、後半3人 費用 2,400円(全8回分)

■トールペイント小物づくり教室

日時 5月28日、6月11日、7月9日、7月23日、8月20日(全て⑤) 午後1時30分～3時30分 定員 12人 費用 3,600円(全6回分) 持ち物 水入れ(瓶・ペットボトル等)、筆拭きタオル、牛乳パック、筆記用具、テーブルに敷く物

■やさしい科学実験・工作教室

日時 5月22日～令和5年2月26日の毎月第4⑥(全10回) 午後1時30分～3時30分 定員 15人 費用 5,000円(全10回分)

★共通

場所・申込・問合せ 市民交流センターひたちなか・ま☎276-0101

スポーツ

●みんなで遊ぼう

ニユースポーツの集い

日時 6月5日⑥ 午前9時10分～11時50分 受付:8時30分～ 場所 松戸体育館 内容 ユニカール、ニチレクボール(室内ペタンク) 定員 100人 費用 無料 持ち物 室内シューズ、タオル、服装は自由、マスク着用 申込 5月31日④までに、FAXまたはハガキに住所・氏名・電話番号・参加者全員の氏名を記入し、市レクリエーション協会事務局・樫村☎262-3956(FAX同、〒311-1221 湊本町22-11)

●ノルディックウォーキング教室

日時 毎月第2④ 午後1時30分～3時 場所 総合運動公園(雨天時屋内) 定員 20人程度、初心者歓迎 費用 無料 持ち物 ポール(無い方は貸出可)、運動できる服装、帽子、タオル、飲物など 申込 総合体育館☎273-9370

図書館

●中央図書館 ☎273-2247

■こどもえいがかい(要予約)
日時 5月22日⑥ ①午前11時～

②午後2時30分～ 場所 視聴覚室 内容 「はらぺこあおむし」(33分) 定員 各回先着15人 申込 5月11日④午前9時～児童室へ直接または電話

●那珂湊図書館 ☎263-5499

■みなとシアター(要予約)

日時 5月15日⑥ 午後1時30分～ 場所 視聴覚室 内容 映画「ロイヤルコージー～レックスの大冒険」(85分) 定員 先着15人 申込 4月26日④午前9時～直接または電話

●佐野図書館 ☎270-3811

■サンデーシアター(要予約)

日時 5月8日⑥ ①午前10時～ ②午後2時～ 場所 視聴覚室 内容 「葉」(118分) 定員 各回先着10人 申込 4月27日④午前9時～直接または電話

■おひざでくおはなしかい(要予約)

日時 5月17日④ 午前11時～ 場所 視聴覚室 内容 あかちゃん向けのおはなしかい 対象 0歳～2歳児の親子 定員 先着8組 申込 5月10日④午前9時～直接または電話

■おはなしのかい(要予約)

日時 5月27日⑤ 午後3時30分～ 場所 視聴覚室 内容 幼児向けのおはなしかい 対象 幼児、小学生および保護者 定員 先着8組 申込 5月17日④午前9時～直接または電話

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

5月12日～18日は活動強化週間

市では、246人の民生委員・児童委員が活動しており、医療や介護、子育ての不安などさまざまな福祉の相談に応じています。相談内容と相談者の秘密は守られますので、安心してご相談ください。地域の民生委員・児童委員が分からない場合は、問い合わせください。

【問合せ】地域福祉課 ☎内線7202、3

■体育施設イベント案内

総=総合運動公園


月	日	イベント	場所
5月	10④	関東高校サッカー大会	総 陸上競技場
	13⑤～15⑥	関東高等学校バスケットボール大会県予選会	総 総合体育館
		関東高等学校男女バレーボール大会県予選会	総 総合体育館
	15⑥	関東大学サッカーリーグ戦	総 陸上競技場
	22⑥	天皇杯(サッカー)	総 陸上競技場
6月	5⑥	県少年剣道選手権大会兼全国大会予選	総 総合体育館
		全国クラブチームサッカー選手権大会	総 陸上競技場
		全国社会人サッカー関東予選	総 陸上競技場
県居合道大会「全日本居合道大会予選」			総 総合体育館

【問合せ】総合運動公園☎273-9370

■文化会館イベント案内

月	日	開演	イベント
5月	15⑥	14:00	水戸交響吹奏楽団第25回定期演奏会
6月	4⑤	14:00	第2回ひたちなかほっこりシアター～「自分とは違う人」も大切に出来る世界～ 演劇「わたしとわたし、ぼくとぼく」公演

【問合せ】文化会館☎275-1122



健康メモ
For Your Health

口腔ケア
容子歯科
おおおか しょうこ
大岡 容子

◆今回は「口腔ケア」の中から、「うがい」と「歯磨き」についてお話しさせていただきます。

◆「うがい」は、口の中の細菌を激減させるので、ぜひとも行っていただきたい口腔ケアです。具体的には「ブクブクうがい(5秒)」とガラガラうがい(5秒)を3回です。①口に水を30mlくらい含みます(水の量が多いと汚れが取れないので注意)。②全力で舌を動かします。うがいを行うタイミングは、一日の中で一番細菌の多い起床時、食事前、就寝時です。

◆「歯磨き」(簡単なうがいで大まかに汚れを取ります)

◆今回は「口腔ケア」の中から、「うがい」と「歯磨き」についてお話しさせていただきます。

◆「うがい」は、口の中の細菌を激減させるので、ぜひとも行っていただきたい口腔ケアです。具体的には「ブクブクうがい(5秒)」とガラガラうがい(5秒)を3回です。①口に水を30mlくらい含みます(水の量が多いと汚れが取れないので注意)。②全力で舌を動かします。うがいを行うタイミングは、一日の中で一番細菌の多い起床時、食事前、就寝時です。

◆「歯磨き」(簡単なうがいで大まかに汚れを取ります)

◆6歳未満のお子さんは1,000ppm以上の歯磨き剤は使わないでください。ブリッジ・インプラント・義歯などをお使いの方は、適切な補助的清掃用具が必要となります。詳しくは、かかりつけの歯科医院でご相談ください。

新型コロナワクチンの追加接種 (3回目接種)について

接種券が届いた方からワクチン接種の予約ができます。
※接種券の発送からお手元に届くまでに、1週間程度かかる場合があります。

18歳以上の方

接種券発送状況		ページID 1006173
2回目接種完了時期	接種券発送日	
令和3年10月19日～25日	4月25日(日) 発送	
令和3年10月26日～11月2日	5月2日(日) 発送予定	

集団接種(追加接種) 5月10日(日)予約受付開始分

接種日	接種受付時間	接種会場
5月26日(土)、29日(日)	13:00～15:30	ホテルクリスタルパレス
5月28日(土)	13:00～15:30、17:00～19:30	

※使用ワクチンは武田/モデルナ社製。12～17歳の方は申込不可。

12～17歳の方

接種券発送状況		ページID 1009296
2回目接種完了時期	接種券発送日	
令和3年10月19日～25日	4月25日(日) 発送	
令和3年10月26日～11月2日	5月2日(日) 発送予定	

集団接種(追加接種) 5月2日(日)予約受付開始分

接種日	接種受付時間	接種会場
6月11日(土)	17:00～19:30	ホテルクリスタルパレス

※使用ワクチンはファイザー社製。18歳以上の方は申込不可。

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

小児(5～11歳児)の 新型コロナワクチン接種について

ページID 1009004

集団接種(小児接種) 5月2日(日)予約受付開始分


1回目接種日	2回目接種日	接種受付時間	接種会場
6/2(土)	6/23(土)	9:00～11:30 13:00～15:30	1回目 ヘルス・ケア・センター 2回目 ホテルクリスタルパレス

- ※使用ワクチンは小児用ファイザー社製。
- 2回分の予約がセットになっています。両日とも都合が良いか確認したうえで予約をお取りください。
- 医療機関での個別接種を希望する方は、接種券同封の一覧を確認し、各医療機関に直接申し込みください。ただし、一部医療機関は市の予約サイトでも予約できます。詳しくは、市HPをご確認ください。

予約方法(全年齢共通)

- コールセンター ☎ 0120-950621 (平日のみ 午前9時30分～午後5時)
- ※市役所、ヘルス・ケア・センターでは予約できません。
- インターネット予約(二次元コードより)

ページID 1008149



現在、12～17歳の方の追加接種に使用できるワクチンとして承認されているのはファイザー社製のみとなっています。国からの供給が限られているため、当面の間ファイザー社製ワクチンは12～17歳の方に優先的に使用します。

子育ての悩みに YouTube で気軽に家庭教育

保護者の皆さまがいつでもどこでも気軽に学べるよう、家庭での教育をサポートする動画を配信しています。1動画15分から20分で視聴できます。ぜひご覧ください。

ページID 1009236

幼児向け

ひたちなか市 家庭教育支援動画 2022年2月制作

幼児期における遊びの役割
- 子どもの能力を引き出す遊びとは -

茨城キリスト教大学 文学部 児童教育学科 教授 飛田 隆

▼動画視聴はこちら(市HP)



小学校低学年向け

自律できる子どもを育てるために
- 低学年の時期に大切な3つのポイント -

親業訓練インストラクター 安のり子

小学校高学年向け

インターネットやゲームと上手に付き合うための大切な5つのこと

ひたちなか市 家庭教育支援動画 2022年2月制作

【問合せ】生涯学習課 ☎ 272-6301

5月は水防月間 ハザードマップ等を活用し 水害に備えましょう

近年、前例のない台風や集中豪雨などによる水害発生リスクが高まっています。雨が多い季節に向けてハザードマップ等を活用し、避難経路の確認や備蓄品など日頃からの心構えを整えましょう。

配布場所
河川課、生活安全課



【問合せ】河川課 ☎ 内線 6412

ひたちなか・大洗・東海PRの日 & ひたちなかフラフェスティバル2022

ページID 1009427

5/15(日)

午前9時30分～午後4時
(フラフェスティバルは10時開演)

国営ひたち海浜公園 水のステージ

※雨天中止。海浜公園入園無料日(駐車料金別途)。

ひたちなか・大洗・東海PRの日

各種体験コーナーや夏の観光PRなど、3市町村の魅力を体験できます。昼のセレモニーでは、本市男性職員による「カネフラ」を披露する予定です。

ひたちなかフラフェスティバル

大勢のフラ愛好家が共演。潮風と本場ハワイの雰囲気を感じながら、優雅で情緒的なフラショーをお楽しみください。



【問合せ】観光振興課 ☎ 内線 1346、7

ホームページ連携でらくらく検索

各記事に記載されている「ページID」を、市HPの「ページID検索」に入力して検索すると、簡単に目的のページを探すことができます。



市の人口

住民基本台帳人口(市民課扱い)		3月の人口動態	
人口	156,779人	出生▶	84人
男	79,002人	死亡▶	132人
女	77,777人	転入▶	1,119人
世帯数	70,604世帯	転出▶	1,255人

3月末日現在