

市報

2024
No.699

1.25

ひたちなか

- 2 SHIO_KAZE 新ひたちなかみやげ第3弾
- 3 働く・暮らす・好きになる ほか
- 4 まちの話題 二十歳の門出祝う ほか
介護予防教室春コース
- 5 幼児教育等無償化手続き 子育て講座 ほか
- 6-7 暮らしの情報
- 8 ひたちなかの市民力
夢輝く子どもたち

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



1月7日、市文化会館にて。20年間育ててくれたお母さんと一緒に。(4面に関連記事)

令和3年度に始まったお土産品磨き上げプロジェクト「SHIO_KAZE」。事業者とデザイナーがタッグを組み、令和5年度に磨き上げた商品がついに完成！

ひたちなか みやげ

HITACHINAKA CITY

第3弾 商品紹介



ほしいもピール (フレーク・パウダー)
 /永井農芸センター
 ほしいも製造時の皮をアップサイクル。フレークはそのまま食べても◎



つまみだこ (バジル・塩・ガーリック)
 /株式会社ヨ印水産
 たこ専門の加工工場が、おいしさを最大限に引き出した蒸しだこです。



LABO Q 干し芋カヌレ・干し芋キャラメル
 /POTATO LABO
 斬新な発想で生まれた「ほしいも」が主役の極上スイーツ



幸ふくまる
 /常陸農業協同組合
 茨城県のブランド米「ふくまる」の中でも、市内で栽培された「特別栽培米」を使用。



阪場のカステラ
 /有限会社阪場製菓
 那珂湊で明治末期から続く阪場製菓の歴史の中で、愛され続けるカステラ。



美乃浜ふのりかんでん (プレーン・しらす・しその味)
 /味の園 杉の木
 希少な「天然まふのり」で作った、つくだ煮風の寒天を出汁でいただく逸品。

SHIO_KAZE プロジェクト 地元事業者とつくる市民の誇れるお土産品



観光協会と市で令和3年度から取り組む「SHIO_KAZE」。茨城で活躍するデザイナーと連携し、商品コンセプトからパッケージ制作、販路拡大までをサポートしています。今年度で、全19商品となりました。

1月18日に行われた完成品報告会



SHIO_KAZE 3周年記念 スタンプラリー開催中

- 第1弾 1月19日(金)～3月11日(月)
- 第2弾 4月1日(月)～5月12日(日) (予定)

対象店舗でSHIO_KAZE商品を税込1,000円お買い上げごとに、1スタンプ貯まります。2店舗以上巡り、6スタンプ集めると、SHIO_KAZE商品等と引き換えができます。詳しくは、市HPをご覧ください。



スタンプラリー詳細▶

令和3・4年度に磨き上げた商品も対象です



- ### SHIO_KAZE 商品販売会スケジュール
- 1月28日(日) JR勝田駅東口(勝田マラソン開催日)
 - 3月21日(木)、22日(金) ひたちなか市役所
- ▶最新情報はX「観光ひたちなか」やInstagram「hitachinaka_official」等で随時発信！



SHIO_KAZE 商品取扱店

- ホテルニュー白亜紀
- JA 常陸・長砂直売所

市公式 note で連載中

紙面には載せきれない想いや、実食レポなどを掲載していきます。

市HP

note

SHIO_KAZE

お土産品磨き上げストーリー vol.5

ACTIVE YOHKAN

お菓子のきうち(本店・市毛975-7) ☎274-1713

プロジェクト概要▶

スポーツ・アウトドアに
 ようかんで手軽に栄養補給

お菓子のきくちは、昭和40年に創業し市内に5店舗を展開しています。全国規模で評価いただけるようになった看板商品「ほっしいうも」をはじめ、多世代が親しめる和洋菓子を販売しています。

今回磨き上げたのは、ようかんです。2種類の素材(小豆・干芋)を生かし、乳酸菌やオリゴ糖といった体に良い栄養素を凝縮しています。特に、加工技術を駆使して素材本来の味わいを追求した干芋味はぜひ一度味わってもらいたいですね。また、持ち歩きやすいこだわりのパッケージで、手軽に栄養補給できるためスポーツやアウトドアにもおすすめです。

日立Astemoリヴァール公式サポートフードとして選手にも愛用いただき、これまでに上がった層へアプローチできています。地元食材を使い真心込めてつくったお菓子で、ひたちなか市をPRしていきたいです。

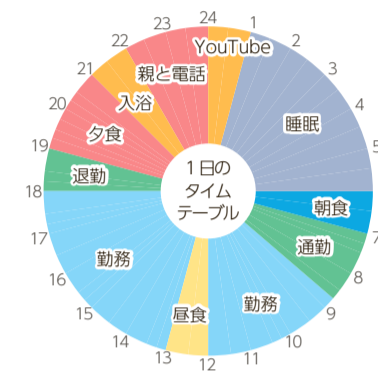


菊池 雅人さん

地域密着で創業51年。「最初の一台から最後の一台まで」をモットーに、車両販売から整備・車検、保険まで、安全安心のカーライフサポートを強みとする磯崎自動車工業。スズキ車販売台数は、茨城県で13年連続1位と、全国でもトップクラスの売上を誇ります。

自動車保険を担当しているゴトウガさんはベトナム出身。19歳で来日し、日本語学校と専門学校を卒業後、飲食店で勤務。その後、かねてより関心のあった自動車販売の仕事をしたと一念発起し、磯崎自動車に就職しました。ガさんが車両販売の接客を担当したベトナム人のお客様が続々と自動車保険へ加入したことから、半年で保険部に抜擢。オンラインでの接客をメインに、日本全国で約1,500件の契約を成立してきました。「保険の仕組みや用語を一から覚えるために、保険部の皆さんに支えてもらいながら一生懸命仕事に向き合いました。私自身も仲間の期待に応えたいという思いであきらめず勉強を続け、保険募集人資格を取得できました」と笑顔が輝きます。

さらに、ガさんの保険の説明や事故対応の評判がSNSでシェアされ多くの反響が集まり、保険の問い合わせが増えていったそうです。そこには、日本で暮らすベトナム人のお客様を守りたいという、ガさんの強い気持ちがありました。「保険に加入することで、より安全に車に乗ることができるんだと知ってもらいたいです。これからは、お客様と会社の仲間の信頼にもつと応えていけるよう、一杯頑張ります」と力強く話してくれました。



お客様と仲間の信頼を力に変えて



働く暮らす
ひたちなかを
好きになる

Vol.25

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。

取材協力企業

磯崎自動車工業株式会社
柳沢 236-2 ☎ 263-3245

代表者：磯崎 拓紀
創業年：1972年10月(昭和47年)
資本金：1,000万円
売上高：29億8千万円(令和5年2月決算)
従業員数(男/女)：64人(41人/23人)
平均年齢：38歳
月平均残業時間：約6時間
R5年採用：新卒5人/それ以外4人
初任給：18.2万円～22万円
勤務時間：8:30～18:00(年間休日105日)
有給休暇の平均取得日数 5日/年(R4年度)
育児休業取得：男0人/女1人(R2～4年度)

保険部
ゴトウガさん(24)
市内在住、ベトナム出身
上野法科ビジネス専門学校卒業
令和3年入社

ひたちなか市で本格ベトナム料理が楽しめる「ハノイマチレストラン」。私のお気に入り、フォーと揚げ春巻きです。もちろん美味しいですし、食べると故郷の家族や風景を思い出します。

お気に入りスポットは、国営ひたち海浜公園ですね。今年はネモフィラとコキア両方とも制覇しました。自分が住んでいるまちで、こんな素敵な景色が見れるなんて最高です！



▲フォー
ハノイマチレストラン
元町 9-11



市産業活性化コーディネーターをご活用ください

市は、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。産業活性化コーディネーターは、中小企業支援のために活動する専門家。製造業を始め、IT・食品・サービス業など幅広い分野で、積極的な企業訪問を通じて販路拡大・企業マッチング支援や補助金等の情報提供・申請支援などさまざまな活動をしています。また、今年度から創業支援担当を新たに配置し、創業希望者へのフォローアップや経営安定のための支援等を行っています。



相談無料！お気軽にご相談ください

事例紹介

(株)林産業×小瀬コーディネーター
「想いを共有できる企業支援」

山崎工業団地内にある(株)林産業は、食品や医療・農業用などのさまざまなポリエチレン製の包装材を製造・販売している会社です。スーパーに並ぶ砂糖の袋など、身近なところにも林産業の製品が使われています。

山口部長は、市内での採用に苦慮していた時に小瀬氏と出会い「この地域での会社の認知度を上げるところから始めましょう」と市報を活用することを提案され、若手社員を市報のコラムに掲載(令和5年1月25日号)。会社をPRすることで応募者の数を増やすことに成功しました。

「相談するとさらに展開させた情報をくれるんです。また、小瀬氏の前職である製造業の視点からも話ができるのはありがたいです。」と山口部長。お二人からは、地域を盛り上げたいという熱い想いとともに強い信頼関係を感じました。



▲山口取締役管理部長(左)と小瀬コーディネーター

【問合せ】(株)ひたちなかテクノセンター企業支援部 ☎ 264-2200



二十歳の門出祝う

「二十歳の集い」が、1月7日に文化会館で開催されました。今年度20歳を迎えたのは市内1,638人で、会場には1,225人が出席。抽選会や市出身の著名人からのビデオレター上映などがにぎやかに行われました。



インスタも見てね!



HITACHINAKA, KOUHOU

児童画コンクールで市内園児が最優秀賞 協賛のCGCグループから寄付金贈呈

全国のスーパーマーケットで構成される協業組織CGCグループが協賛する「第42回全国児童画コンクール」で東石川幼稚園の小島大輝さんが最優秀賞にあたる文部科学大臣賞を受賞し、CGCグループから市におよそ610万円が贈られました。CGCグループは、子どもたちの未来のために役立ててもらおうと、毎年上位受賞者の住む自治体に寄付を行っています。

幼児の部 文部科学大臣賞「しんごういっぱい」
東石川幼稚園 小島 大輝さん

12月5日、寄付金贈呈式。大谷明市長と
㈱シジージャングループ 堀内要助社長



学生による地域課題解決プログラム 「ひたちなかBRIDGE プロジェクト」実践報告会



大学等への進学により市外や県外で暮らす市内出身学生と、地域活性化やまちづくりに関心をもつ都市部学生が一緒になって市の魅力や課題に向き合い、課題解決に向けた提案を行う「ひたちなかBRIDGEプロジェクト」。12月22日、学生たちが3カ月にわたって実践したフィールドワークなどの取組について報告を行いました。受入企業からは「学生ならではの視点から学ぶことも多く、共に成長する機会となった」と評価がなされました。

コース	受入企業
地域イベント企画コース	磯崎自動車工業㈱
駅前活性化企画コース	関山楽器㈱

活動の様子は
こちら▶



みんなで楽しく足腰の筋力アップと認知症予防！ 介護予防教室

春コース (全11回)	運動強度	老人福祉センター 高場荘			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 筋肉や脳を刺激し全身を元気に!	★★★	①	④ 午後	4/11 ~ 6/20	⑥	④ 午前	4/9 ~ 6/18
NEW ■しっかり筋活コース マット上で道具を使った体操を行い、全身を元気に!	★★★	②*	④ 午後	4/9 ~ 6/18			
■体幹げんきコース マット上で筋肉や脳を刺激する体操を行い、全身を元気に!	★★★				⑦*	④ 午前	4/10 ~ 6/19
■足腰げんきコース 椅子に座った体操等で、足腰の筋力アップ	★★★	③	④ 午前	4/10 ~ 6/19	⑧	④ 午後	4/11 ~ 6/20
■ころばぬ体コース 転倒予防のため、体幹に働きかける運動でバランス力アップ	★★★	④	④ 午前	4/5 ~ 6/21	⑨	④ 午後	4/10 ~ 6/19
■からだ脳活コース 簡単な学習と軽体操で、脳の活性化を図ります	★★★	⑤	④ 午前	4/9 ~ 6/18	⑩	④ 午後	4/5 ~ 6/21

申込期間 2月6日(☑)～20日(☑)
(午前8時30分～午後5時15分)
申込方法 電話で高齢福祉課 ☎ 273-1948
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④生年月日
⑤第1希望～第3希望のコース番号
⑥送迎の有無 をお伝えください。
※先着順ではありません。申込多数の場合は抽選で、結果は3月中旬に発送します。



対象 次の(1)～(3)をすべて満たす方 *②⑦は、(1)～(3)に加えて(4)も満たす方
(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、デイサービスや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、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おらず、3カ月以内に入院していない方
(4)床面から自力で起き上がることや背もたれがなくても座ることができ、各会場の2階までを自力で歩くことができる方。椅子がない状態での体操が可能な方。

定員 ①・③～⑤各16人 ②・⑦各15人 ⑥・⑧～⑩各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 送迎には人数制限があり、住所地により区間が決まっています。

NEW「しっかり筋活コース」の開催に伴い、4月から毎週☑正午～午後4時は、高場荘2階大広間の一般利用ができなくなります。

【申込・問合せ】 高齢福祉課 ☎ 273-1948

案内

幼児教育・保育の無償化 手続きのお知らせ

ページID 1005452

下記の施設・サービスを令和6年4月から初めて利用する方は、無償化を受けるために事前の申請が必要です(認可保育所利用中・利用予定の方は申請不要)。就労先の証明書等が必要となりますので、早めの手続きをお願いします。



▲詳しくは市HP

対象施設・サービス	○認可外保育施設 ○幼稚園の預かり保育、一時預かり ○病児保育 ○ファミリー・サポート・センター
無償化の対象(新年度のクラス・年齢)	○3～5歳児クラス(平成30年4月2日～令和3年4月1日生まれ) ○0～2歳児クラス(令和3年4月2日生まれ以降)の方のうち、非課税世帯の方
申請期間	▼令和6年4月から利用 令和6年3月11日(月)までに申請 ▼令和6年5月以降の利用 無償化を希望する月の前々月26日から前月25日までに申請
申請先	幼児保育課または利用中・予定の施設(施設で取りまとめている場合もあるため、各施設の案内に従ってください)
問合せ	幼児保育課☎内線 7225、6

募集

令和6年度 学校給食調理員・洗浄員 (会計年度任用職員) 募集

職種	①調理員(18人程度) ②洗浄員(10人程度)
勤務内容	①学校給食における調理、洗浄、配膳業務 ②調理器具・食器食缶の洗浄、配膳業務
勤務場所	市内小・中・義務教育学校
任用期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新の可能性あり、原則1カ月の試用期間あり
勤務時間	①月～金 8:30～15:30 ②月～金 10:30～15:30 ※いずれも休憩1時間、学校の長期休業期間は勤務なし。 ただし、研修・健診・清掃のため数日出勤する場合あり。
報酬等(予定)	月給制(1,125円/時間～) 通勤費用・期末手当支給、各種社会保険の適用あり
申込・問合せ	2月16日(金)までに、履歴書を保健給食課へ持参または郵送で教育委員会事務局保健給食課☎内線 7343(〒312-8501 東石川2-10-1) 募集人員に満たない場合は随時受付

案内

自宅やコンビニで簡単手続き ご存じですか?市の窓口に行かなくてもできること

■スマートフォンでも証明書等のコンビニ交付が可能に

住民票の写しや印鑑登録証明書などのコンビニ交付は、2月1日より、マイナンバーカードのほか、スマホ用利用者証明用電子証明書を搭載したスマートフォンを用いて取得できるようになります(現在対応機種はAndroidのみ)。また、住民票の写しにマイナンバー(個人番号)の記載ができるようになります。※マイナンバーを記載した住民票の写しは、使用目的や提出先が限定されているためご注意ください。

■マイナポータルから転出届等の手続きができます

転出届や確定申告などを、マイナポータルやインターネット上で行う方が増えています。手続きの際は、電子証明書(暗証番号)の入力が必須です。暗証番号を忘失した場合は、本庁市民課7番窓口へお越しいただき、暗証番号の初期化を行う必要があります。

取扱日時 平日および日曜日 午前9時～午後4時45分 ※日曜日は事前予約制

【問合せ】市民課☎内線 1176

募集

スマイル・ペアレンティング講座 ダイジェスト版(参加無料)

一つでも当てはまったら受講してみませんか?

子育てがちょっとだけ楽になるヒントをお伝えします!



チェックリスト

- 1. ちゃんとして!ダメ!いい子にして!と言いがちだ
- 2. 何回言えば分かるの!と思うことがある
- 3. イライラして子どもを怒鳴ってしまうことがある
- 4. 子どもになんて声を掛けたいのか分からない
- 5. 正直、子育てに疲れている

日時 3月2日(土) 午前10時～正午 場所 ふぁみりこらば

対象 市内に住む2歳から小学2年生のお子さんを持つ保護者

定員 10人程度 託児 無料(6カ月～就学前)

申込 2月9日(金)までに電子申請

※申込多数の場合抽選。結果は2月20日(水)に申込者全員にメールでお知らせ。

申込▶



【問合せ】子育て支援センターふぁみりこ ☎ 212-6850

募集

令和6年度 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

職種	放課後児童支援員(6人程度)
勤務内容	児童の健康管理・安全確保、遊びや活動を通じた成長への支援等
勤務場所	市内小学校および義務教育学校学童クラブ
任用期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新の可能性あり、1カ月の試用期間あり
勤務時間	▼平日 13:30～18:30 ▼夏休み等 7:45～18:30のうち5時間 ▼第1(土)等 8:00～18:30のうち5時間 ※時間外勤務有
報酬等(予定)	月給 123,225円～ 通勤費用・期末手当支給、各種社会保険の適用あり
応募資格等	・健康で児童の育成に意欲があり共に活動できる方 ・パソコンの基本操作ができる方歓迎 ・有資格者歓迎(保育士、幼稚園教諭、教員免許)
申込・問合せ	2月16日(金)までに履歴書(写真添付)を、持参または郵送で青少年課☎ 272-5883(〒312-0057 石川町11-1) 募集人員に満たない場合は随時受付

案内

20歳になったら国民年金 国民皆で支え合い

ページID 1005794

国民年金は、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に加入義務があります。20歳の誕生日以降に、日本年金機構より国民年金加入のお知らせ、基礎年金番号通知書、納付書等が送付されます。

対象者	20歳の誕生日の前日時点で、自営業・農業・漁業に従事する方や学生等(厚生年金保険や共済組合に加入していない方)
保険料	月額 16,520円(令和5年度)
納付場所	金融機関、郵便局、コンビニエンスストア

■保険料を早めに納めること(前納)で割引に

納付書による現金納付以外にも、口座振替やクレジットカード、スマートフォンアプリを利用することで、お得で便利な納付が可能です。

■納付が困難な場合は申請を(免除・猶予・学生納付特例制度)

保険料を未納のままにすると、将来の老齢年金や、障害基礎年金・遺族基礎年金等を受け取れなくなる場合があります。納付が困難なときは、早めに免除・猶予・学生納付特例(学生の場合)の申請を行きましょう。

【申請・問合せ】国保年金課☎内線 1185、6

那珂湊支所保険福祉担当☎内線 275 水戸北年金事務所☎ 231-2283

令和6年
1月から

産前産後期間の国民健康保険税を免除します

ページID 1013153

ひたちなか市の国民健康保険に加入している方が出産する際、産前産後期間の国民健康保険税を免除する制度が創設されました。

■対象者

ひたちなか市国民健康保険の加入者で、出産予定の方または令和5年11月以降に出生した方

※妊娠85日(12週)以上の出産が対象。

死産、流産(人工妊娠中絶を含む)、早産の場合も含む。

■軽減内容

▼単胎妊娠 出産予定月または出産月の前月から、4カ月間の所得割額と均等割額を全額免除

▼多胎妊娠 出産予定月または出産月の3カ月前から、6カ月間の所得割額と均等割額を全額免除

※所得の基準により7割・5割・2割の国保税の軽減を受けている世帯は、軽減後の均等割額から免除します。

出産時期 3カ月前 2カ月前 1カ月前 出産予定月 1カ月後 2カ月後

単胎	
多胎	

□ … 免除対象期間

■手続き方法

国保担当窓口で出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

■必要なもの

①母子健康手帳など出産予定日が確認できるもの

②出産する方の国民健康保険証

③マイナンバーの確認ができるもの(世帯主と出産する方の分)

※出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要になります。

【問合せ】国保年金課☎内線 1181、2

案内

心身に障害のある方へ
自動車税減免申請の臨時窓口開設

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。

日時 2月15日(木)、3月12日(木) 午前10時～正午、午後2時～4時
場所 市役所本庁舎1階市民ホール
注記 対象要件や必要書類等は、県税事務所へ問い合わせるか、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

県民交通災害共済
2月1日(木)から加入受付

交通事故による災害を受けた場合に、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)。 対象 ①市内に住民登録のある方 ②市内の事業所に勤務する方(団体扱い) 費用 大人900円、中学生以下500円 共済期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日 申込 生活安全課☎内線3212、那珂湊支所市民生活担当☎内線267

水戸市防災訓練に伴うお知らせ

「水戸市いっせい防災訓練」に伴い、水戸市近隣地域において、防災無線の放送や、緊急速報メール(エリアメール)を受信する可能性がありますのでご了承ください。 日時 2月8日(水) 午前11時5分 問合せ 水戸市防災・危機管理課☎232-9152

全国瞬時警報システム(Jアラート)
全国一斉情報伝達試験

地震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。 日時 2月9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

介護マークを配布しています

介護中であることを周囲に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。



配布場所 高齢福祉課、那珂湊支所保険福祉担当、各地域包括支援センター 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 持ち物 介護保険被保険者証、障害者手帳等 問合せ 高齢福祉課☎内線7231～5

就職氷河期世代のための
合同企業説明会(無料)

日時 2月7日(水) 午後2時～4時30分 場所 水戸市民会館 対象 おおむね35歳～55歳の方 問合せ 茨城労働局受託運営事務局(株)飛馬☎0246-38-6117

元気いばらき就職面接会(無料)

日時 2月16日(金) 午後1時30分～3時30分 場所 県水戸合同庁舎 対象 若年者や離職中の求職者、中高年離職者、再就職希望の女性の方 参加事業所 約20社 問合せ いばらき就職支援センター☎300-1916

障害者就職面接会(要予約)

日時 2月16日(金) 午後1時～3時30分 場所 ホテルレイクビュー水戸 申込 2月13日(火)までにハローワーク水戸☎231-6221

井戸水を飲用する皆さまへ

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

日時 第2・第4(水) 午前9時～11時 ※祝祭日を除く 注記 料金は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、食品衛生協会または市環境政策課で配布します。 申込 ひたちなか保健所内・食品衛生協会☎265-5350

相談

2月の弁護士相談(無料)

日時 2月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火) 午後1時～4時 ※要申込 場所 市民相談室(本庁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 同一案件の再相談不可。事前に要点をまとめ、必要な資料をご用意ください。 申込 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(本庁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)

■市役所市民ホール(本庁1階) 日時 2月1日(木)、15日(木)、29日(木) 午後1時～4時 ※申込不要 ■那珂湊支所(2階・会議室3) 日時 2月8日(水)、22日(水) 午後1時～4時 ※申込不要 ★共通 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☎303-5812

調停手続き相談会(無料)

日時 2月10日(土) 午前9時～正午 ※申込不要 場所 ザ・ヒロサワ・シティ会館 内容 土地建物・金銭消費貸借等の紛争、多重債務、離婚・子の養育・親族間の紛争、相

続・遺産分割の紛争等の相談 問合せ 水戸調停協会普及委員会☎080-4838-0202

2月は「相続登記はお済みですか月間」です

県内の各司法書士事務所、相続に関する相談を無料で承ります。 期間 2月1日(木)～29日(木) ※(土)(日)を除く 申込 県内の各司法書士事務所に事前予約 問合せ 茨城司法書士会☎225-0111

全国一斉投資被害110番

日時 2月22日(木) 午後1時～3時 内容 商品先物取引被害、FX取引被害等、投資被害に関する法律相談 相談電話番号 ☎233-1215 または☎233-1216 ※相談料無料、通話料は相談者負担 問合せ 県弁護士会☎221-3501

スポーツ

佐和駅から東海村を巡るウォーク

日時 2月25日(日) 午前9時～午後0時15分頃 場所 集合:常磐線佐和駅西口～佐野運動広場～笠松運動公園～船場稲荷神社～東海12景～歴史と未来の交流館(約9km) 費用 300円、小中学生無料 問合せ ウォーキング協会・菅原☎274-7016 (FAX同)

歴史探訪ウォーク

「祝!十五郎穴が国指定史跡へ」 日時 3月3日(日) 午前9時～正午 ※雨天決行、荒天中止 場所 集合:埋蔵文化財調査センター(十五郎穴～中根・三反田・金上史跡探訪コース、約10km) 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 ※当日支払、保険料含む 申込 2月3日(土)～HPまたは電話で総合運動公園☎273-9370



図書館インフォメーション 中央☎273-2247・那珂湊☎263-5499・佐野☎270-3811

	日時	内容	場所	定員	申込
中央	2/10(土) 11:00～	おはなしのポケット(幼児・小学生向け)	おはなしのへや	7組	不要
	2/17(土) 11:00～	つだおはなしのへや(幼児・小学生向け)		7組	
那珂湊	2/11(日) 14:00～	キッズシアター「おしりたんでい ブッ ゆきやまのしろいかいぶつ!?(60分)」	視聴覚室	20人	不要
	2/17(土) 14:00～	だっこでおはなし会(0～2歳の親子向け)	おはなしのへや	4組	
	2/18(日) 14:00～	みなとシアター「きみの瞳が問いかけている」(123分)	視聴覚室	20人	
佐野	2/3(土) ①11:00～ ②14:30～	こどもえいがかい アニメ「ミッキーマウス～ミッキーのお化け退治～ほか」(23分)	視聴覚室	各回10組	不要
	2/11(日) ①10:00～ ②14:00～	サンデーシアター「ハメルンの笛吹き」(91分)		各回30人	
	2/20(火) 11:00～	おひざできくおはなしかい(0～2歳の親子向け)		10組	

図書館公式X (@hitachinaka_lib) 配信中!

新着図書やおすすすめ本、イベントなど図書館の旬な情報を配信しています。フォローしてね

健康 X E

夜中のアレ

さくら水戸クリニック 鶴田 大

「夜中に何度も何度も～、これを飲めば、夜もすっきり～」とは、とある通販CMでよく聞くセリフですが、いつも何が何度もなのか、何がすっきりするのかははっきり言わずに終わるので泌尿器科医としてはモヤっとするCMがあります。おそらく夜間頻尿のことですが、皆さんはご存じですか?

夜間頻尿とは、夜におしっこのために1回以上起きなければならないことをいいます。その原因は、大きく3つに分けられます。一つ目は、寝ている間のおしっこの量が多いことによる頻尿で、水分の摂りすぎのほか、高血圧や心不全、睡眠時無呼吸症候群などに合併することがあります。二つ目は、ぼうこうの障害で、目覚めてすぐにトイレに行かないと漏らしてしまうという場合もあります。脳梗塞やパーキンソン病、前立腺肥大症に合併することがあります。三つ目は寝付きが悪い、あるいは寝てもすぐに起きてしまうといった睡眠障害です。このように、夜間頻尿といっても原因はさまざまですので、原因を明らかにした上で治療することが大切です。通販の薬を何となく飲むのも構いませんが、気になるようでしたら、どうぞお気軽に泌尿器科にご相談下さい。

子育て

児童手当支給日のお知らせ

児童手当2月期の支給日は2月9日(金)です。通知の送付はありませんので、登録された口座をご確認ください。入金後は午後の場合あり
問合せ 子ども政策課☎内線7223

募集

地域福祉人材育成講座

『ごちゃまぜ』がおもしろい!
Z世代から学ぶ、これからの地域づくり
日時 2月14日(水) 午後1時30分~4時30分
場所 ふあみりこらぼ
講師 池田幸也氏(茨城キリスト教大学兼任講師)、羽賀優太氏
定員 先着50人
※無料の手話通訳、要約筆記、託児あり(1月31日(水)までに要申込)。受講後希望者に地域福祉活動の体験や交流会などを開催予定。
申込 電子申請または電話、FAXで地域福祉課☎内線7202、3
FAX:272-2940 申込▶

介護助手養成講座(無料)

ちいすけイバラキひたちなか市
日時 2月22日(水) 午前10時~午後4時
場所 ワークプラザ勝田
内容 介護について学び、現場をサポートする介護助手を養成
定員 20人
問合せ 県社会福祉協議会☎244-4544



介護教室(無料)

グリーンハウスひたちなか
日時 2月17日(土) 午前10時~11時30分
内容 認知症について、頭と体の運動(動きやすい服装

で) 場所・申込 グリーンハウスひたちなか☎354-8008

特別養護老人ホームさわの森
日時 2月27日(火) 午前10時30分~11時30分
内容 フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動
講師 (株)クリニコ 佐久間菜氏
場所・申込 さわの森☎354-3711
★共通 対象 在宅で介護をしている家族、高齢者介護に関心のある方
定員 各先着20人

成年後見制度・親族後見人向けの情報交換交流会(無料)

日時 3月5日(火) 午後1時30分~2時30分
場所 市総合福祉センター
内容 日ごろの不安や悩みなどを話し気軽に交流を図る
対象 市内在住・通勤者で、親族後見人として活動している方
申込 2月29日(水)までに市社会福祉協議会☎272-4106

病院ケースワーカーとの意見交換会(無料)

日時 2月17日(土) 午前10時~正午
場所 地域活動支援センターふわり
対象 精神障害者を持つ家族および支援者の方
定員 30人
申込 ネモフィラ結の会☎219-8261(平日午前10時~午後4時)

県薬剤師会 県民公開講座(無料)

先行投資のアンチエイジング
~健康寿命100歳を目指して~
日時 3月3日(日) 午前10時~正午
場所 水戸市民会館
講師 北里大学特任准教授 近藤留美子氏
定員 80人
問合せ 県薬剤師会☎306-8934
申込▶

令和6年度 イングリッシュシャワー生徒募集

楽しく英語に触れあいましょう。
日時 毎週(金) ▼未就学児 午後3

時10分~4時 ▼小学1~3年生
午後4時5分~4時55分
場所 ふあみりこらぼ
対象 未就学児~新小学3年生
定員 各学年若干名
費用 約4,000円/月(変動あり)
問合せ ふあみりこらぼ☎272-6301

消防団員募集中!

火災現場での消火活動のほか、地域における消防防災のリーダーとして、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。また、女性の消防団員も消防の啓発活動などで活躍しています。あなたも地域のために活動してみませんか?



問合せ 生活安全課消防団担当☎270-0025

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 1/31 and 2/5, and exhibition names like '平磯・磯崎海岸スケッチ'.

開館時間 午前10時~午後8時
※(休)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(無料)

いきいき!ワクワク!笑いは健康のもと
日時 3月9日(土) 午後1時30分~3時30分
場所 ワークプラザ勝田
講師 生活習慣病予防指導士 古谷信義氏
定員 先着50人
注意 動きやすい服装でお越しください

い 申込 電話またはメール(住所、氏名、電話番号を記入)で市民活動課☎内線3221 メール:genkinet@city.hitachinaka.lg.jp

多文化交流会

こくさいちゃんカフェ(無料)
日時 2月25日(日) 午後1時30分~3時30分
場所 1中地区コミセン
内容 いろいろな国の人と楽しく交流
定員 約30人
申込 2月9日(金)までにネット申込または電話で市国際交流協会☎212-6855
申込▶

環境シンポジウム2024

ページID 1013511
日頃から取り組んでいる環境保全活動の様子を発表します。
日時 2月10日(土) 午後1時~
場所 市文化会館 ※入場無料
内容 ポスターコンクール表彰式、活動事例発表(中根小、前渡小、田彦中、美乃浜学園、佐和高校、茨城工専)、講評(茨城大学 原口弥生教授)、環境にやさしいストラップ作り体験
問合せ 環境政策課☎内線3315

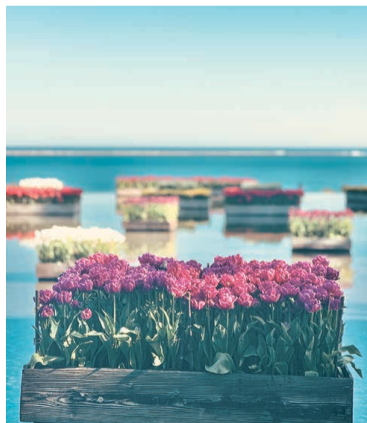
第16回春の祭典

日時 2月11日(日) 開場:午前10時
場所 市文化会館 ※入場無料
内容 文化協会所属の18団体による伝統芸能・オーケストラ・洋舞踊などの発表、華道や絵画の展示
問合せ 生涯学習課☎272-6301

企画展「古代集落の姿」

日時 2月9日(金)~5月8日(水) 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
場所 市埋蔵文化財調査センター ※入場無料、(休)休館(休)の場合は翌日)
内容 市内で発掘調査された奈良・平安時代の集落遺跡について紹介
問合せ 同センター☎276-8311

ひたちなか歩き Photo Gallery



国営ひたち海浜公園のアイスチューリップ(1月6日撮影)
市公式 Instagram [hitachinaka_official]では、四季折々の心に残る風景を紹介しています。



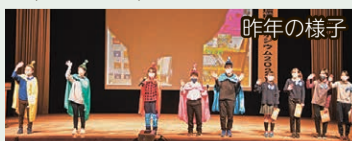
イベントカレンダー 1月25日~2月25日

Calendar table showing events for January and February, including dates and event names like '特別展「祝!十五郎穴が国指定史跡へ」'.

Calendar table showing events for January and February, including dates and event names like '企画展「古代集落の姿」'.

PICK UP

環境シンポジウム2024(入場無料)
2/10(土) 13:00~
市文化会館
詳しくは市HP▶



文化・芸術・スポーツの催しはこちらをチェック



▲文化会館 HP



▲総合運動公園 HP

ひたちなかの
市民力
vol.15



田村 紀薫さん(33)
広島県出身、松山大学卒業。2018年に日立女子陸上競技部に入部。5,000mの自己ベストは15分34秒57。オフの日は車で街中をドライブするのが楽しみ。

走る楽しさを忘れないで

「初めて勝田マラソンに参加したとき、こんなに大きなマラソン大会があるんだってすごく驚いたんです！」と笑顔で話すのは、日立女子陸上競技部に所属する田村紀薫選手。プレイングコーチとして、選手とスタッフ二足の草鞋を履いて走るランナーです。

「いつもトレイニングで走っているまちですが、勝田マラソンで道路の真ん中を走ると特別な気持ちになります。地元のプロランナーとして、大会をしっかりと盛り上げて、お世話になっている地元の方々に少しでも恩返しができたら嬉しいですね」と続けます。

そんな田村選手、2017年に体調不良のため現役を引退。その後、もう一度選手として自分の力を出し切りたいという思いから復帰を決意。

復帰後、走る楽しさや喜びを再発見することができた話してくれた田村選手。そのひとつが、勝田マラソンだそうです。

「私自身、走ることが嫌になつて引退してしまつたので、ほかのランナーには同じ経験をしてほしい。走る楽しさは絶対に忘れてほしくないんです。そのために、私の経験を活かすことができたら嬉しいですね。勝田マラソンは、『走る楽しさ』を覚えてくれる大会だと思っております。走ることを楽しんでランナーの皆さん、沿道から温かい声援を送ってくれる皆さん、大会を運営してくれるボランティアの皆さん。そんな素敵な皆さんの中を走ると、『やっぱり走るって楽しい！』という気持ちになる、最高の大会だと思います」



日立女子陸上競技部



日立女子陸上競技部 Instagram

ひとがほくま。ひたちなか

たむとこ

プレゼントキャンペーン 市公式X (@hitachinakacity) をフォローして選手のサイン色紙&グッズを当てよう！応募は2/16 〇まで



輝く子どもたち

高野小学校 6年
渡邊 寿音さん

新しい薬の開発で人々を助けたい

私は新しい医薬品を開発する、製薬開発者になりたいという夢があります。きっかけは、コロナウイルスが流行り、テレビで医療従事者の方々を目にすることが増え、私も力になりたいと思ったからです。製薬開発者は、病気に対し効果のある物質を見付け、本当に効果があるかどうかを調べるという仕事もあります。私は、新しい事を知ることや、興味のあることを調べることが好きです。だから、このような仕事をこなすために今、生物や水溶液の勉強を頑張っています。日常では、「仲間と協力して物事を解決していく力」を補うために、人の気持ちを考えながら相手の主張を聞き入れること、挨拶や時間・約束を守ることにも気を配っています。夢を叶えるのは、簡単なことではありませんが、今できることを最大限にして、少しでも夢の実現に近づきたいです。



ここが好き
ひたちなか

虎塚古墳や十五郎穴などの歴史深く、魅力ある場所が多いところが好きです。これからもこんな素敵な場所を残していきたいです

ホームページ連携でらくらく検索

ページID 1000038



市HP▶

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ることができます。

市の人口

住民基本台帳人口(市民課扱い)

人口	155,762人
男	78,565人
女	77,197人
世帯数	71,702世帯

12月の人口動態

出生▶	71人	死亡▶	171人
転入▶	349人	転出▶	360人

12月末日現在