

市報 2024 7.10 ひたちなか

No.710

- 2 消防職員採用試験 熱中症に注意
- 3 まちの話題 魚食普及講演会 ほか
- 4 家庭の水害対策 コンビニ交付
- 5 働く 暮らす ひたちなかを好きになる ほか
- 6 夏休みは図書館で学ぼう 平和について
- 7 フレイル予防教室 在宅介護慰労金 ほか
- 8-9 ドリンクラリー 民間学童クラブ案内 ほか
- 10-11 暮らしの情報
- 12 ラジオ体操・みんなの体操会 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



令和7年4月採用

ひたちなか・東海広域事務組合 消防職員採用試験

採用予定人員・受験資格

受験区分	採用予定人員	受験資格
消防	A	<ul style="list-style-type: none"> ○平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方 ○平成15年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方もしくは令和7年3月31日までに卒業見込みの方
	B	平成15年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方

第1次試験の日時・試験会場

受験区分	試験科目	日時	試験会場
消防A・B 共通	<ul style="list-style-type: none"> ○教養試験 ○作文試験 ○適性検査 ○体力検査 	9月22日⑩ 午前8時30分～	ひたちなか・東海広域事務組合消防本部 (ひたちなか市笹野町2丁目8番1号)

※申込人数により変更となる場合もあります。

試験案内・申込書配布場所(8月8日⑩まで)

- ひたちなか・東海広域事務組合消防本部および各消防署
- ひたちなか市総務部人事課、那珂湊支所(平日のみ)
- 東海村総務部総務人事課(平日のみ)
- ※試験案内・申込書は、ひたちなか・東海広域事務組合HPからダウンロード



組合HP▶

申込

- 受付期間** 7月23日④～8月8日⑥(消印有効)
- 時間** 午前9時～午後5時(平日)
- 申込方法** 郵送または持参
- 受付場所** ひたちなか・東海広域事務組合消防本部 総務課

【問合せ】消防本部総務課 ☎ 271-0733
(〒312-0018 笹野町2丁目8番1号)

— 暮らしの安全・安心をまもりたい —

夢をかなえて活躍する先輩たち

田彦消防署 救急救命士
前嶋 修 (令和3年4月入所)

私は、災害現場の最前線で人の命を救いたいという使命感から、救急救命士の資格を取得して消防士になりました。日々、救急や火災など多岐にわたる災害に直面し、その都度訓練の重要性を実感しています。これからも地域の安全安心を守るため、さまざまな訓練を怠ることなく取り組んでいきたいです。



笹野消防署
茅根 梨世 (令和5年4月入所)

幼い頃に消防署を見学して消防の仕事に魅力を感じ、消防士になりたいと思いました。消防士としてまだまだ未熟ですが、レスキュー隊員を目指して、日々の訓練に取り組んでいます。市村民の皆さまから信頼され、男性にも負けないくらい強い消防士になれるよう、これからも頑張っていきたいと思っています。

東海消防署 救助隊員・潜水員
山崎 大雅 (令和2年4月入所)

「命は尊い」。私が消防士になり強く感じたことです。危険を顧みず、傷病者を救助する消防士を目指して、日々訓練を重ねています。近年、さまざまな災害が急増している中で、市村民の皆さまの不安に寄り添い、地域の安全に貢献できる消防士を目指して、これからも業務に邁進していきたいと思っています。



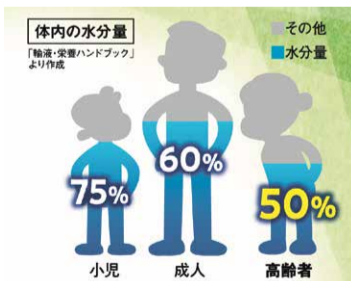
熱中症にご注意ください！

近年、地球温暖化等の影響により、気候変動が著しくなっています。特に、これから夏にかけての気温上昇により熱中症となり、救急搬送されるケースも年々増加しています。

高齢者は特に要注意！

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。



2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなるので、のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分補給が必要です。

3 暑さに対する体温の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談ください。

▲熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。意識がない・自力で水が飲めない・水分をとっても体調が回復しない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

【問合せ】健康推進課 ☎ 276-5222

クーリングシェルター(涼みどころ)をご活用ください

クーリングシェルターとは…

熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)が発令されたときに、危険な暑さから避難できる場所として一般に開放される施設です。市では、下記の施設を「クーリングシェルター」として指定しています。お気軽にお立ち寄りください。

施設名

- ひたちなか市役所
- ヘルス・ケア・センター
- 那珂湊保健相談センター
- ふぁみりこらぼ
- 那珂湊支所
- 中央図書館
- 那珂湊図書館
- 佐野図書館

※各施設の開放時間など、詳しくは環境政策課のHPをご覧ください。

※今後も公共施設のほか、民間事業者の協力のもと「クーリングシェルター(涼みどころ)」指定施設を増やしていく予定です。

【問合せ】環境政策課 ☎ 3312



ギョギョッ！とびっくり さかなクンのお魚教室

6月30日、魚食普及講演会が市誕生30周年記念事業として市文化会館で開催され、約1,300人の市民が参加しました。

市魚食普及推進大使の「さかなクン」が講師を務め、イセエビやヒラメ、アンコウなど那珂湊漁港で水揚げされた魚のイラストを描きながら、それぞれの生態や体の特徴、おすすめの食べ方などを楽しく紹介してくれました。



水戸ホーリーホック「ひたちなか市の日」開催

6月16日、J2リーグ第20節 水戸ホーリーホック vs. ブラウブリッツ秋田の試合が、「ひたちなか市の日」として開催されました。終了間際の劇的なゴールで1-0の勝利。観客動員数3,358人と、多くの市民がケーズデンキスタジアム水戸を訪れ、選手たちを鼓舞しました。



海辺の事故に備えて 水難救助合同訓練

6月27日、夏の海水浴シーズンを前に、阿字ヶ浦海岸で水難救助訓練が行われました。ひたちなか・東海広域事務組合消防本部、茨城海上保安部、ひたちなか警察署などが合同で実施。水上バイクでの救助訓練や海岸への引き渡し訓練など、連携の確認が行われました。



Ring of the international exchange to begin in Hitachinaka city
ひたちなか市から始まる国際交流の輪

ひたちなか市国際交流協会を紹介します



ページID 1003659

国際交流イベント

第12回国際交流文化祭

日時 10月6日(日) 午後1時～4時

場所 ワークプラザ勝田 多目的ホール

内容 各国の踊りと音楽、文化体験・交流、海外支援団体の工芸品販売など

国際交流ひろば

○外国人相談窓口、協会事業の案内、文化体験

日時 第1～4(木) 午前10時30分～午後1時

○韓国語・中国語講座

日時 ▼韓国語 第3(木) ▼中国語 第2(金)

★共通 場所 市民交流センターひたちなか・ま

日本語入門講座

日本語をゼロから勉強する方を対象とした講座を開催しています。

日本語ボランティア講座

外国人をサポートするために必要な知識を学ぶ講座を開催しています。

日本語支援「にほんご教室ルンルン」

市内に暮らす外国人が日本語で困らないための支援活動や、お互いの文化を学びあう活動をしています。

日程	時間	場所
第1～4(木)	18:30～20:30	ふあみりこらば
※第2・4(木)は10:00～12:00も開催		
第1～4(金)	18:00～19:00 (子ども向け) 19:00～20:00 (子ども向け) 21:00～22:00	オンライン
月2回(日)	15:00～17:00	那珂湊コミセン

一緒に活動してくれる方を募集中！

国際交流協会 年会費

○個人正会員 一口 1,000円 (学生 500円)

○団体正会員 一口 3,000円

○賛助会員 一口 10,000円



こくさいちゃん

【問合せ】ひたちなか市国際交流協会事務局 ☎ 212-6855

水害に備えて家庭でできること

6月から10月は、集中豪雨や台風などで川が増水しやすい時期(出水期)です。出水期に備えて事前に確認をしましょう。【問合せ】生活安全課☎内線 3211、8

1. 日頃からの備え

ハザードマップで自宅やよく過ごす場所のおこりうる災害を確認し、自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」を作成しましょう。避難所の場所や経路、避難時の所持品などをひとりひとり再確認しましょう。

■防災情報を確認しておきましょう

気象情報や防災情報を予め確認しておくことで、いざというときの避難行動に備えることができます。テレビやネットで正しい情報を得て、危険を感じたら、速やかに安全な場所に避難してください。



災害への備え▲

■ハザードマップ配布場所

- ・生活安全課(防災・津波)
- ・河川課(洪水・内水・土砂災害)



各種ハザードマップ▲

■マイ・タイムライン作成時の心得

- ①あくまで行動の目安として認識する。
- ②気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。
- ③収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして、臨機応変に行動、判断する。



マイ・タイムライン▲

2. 避難する時の注意点

- ①正確な情報収集および近隣住民との情報の共有を行い自主的な避難をしましょう。
- ②素足、長靴は禁物です。運動靴を履きましょう。
- ③動きやすい服装と集団での避難を心がけましょう。
- ④高齢者や子どもなどの避難に協力をしましょう。
- ⑤車で避難する場合は、浸水リスクのある場所を避けましょう。
- ⑥マンホールや側溝に注意して避難しましょう。
- ⑦もし、逃げ遅れたときは、無理せず自宅や周辺の安全な建物のより高い場所に避難しましょう。**Point** 垂直避難!



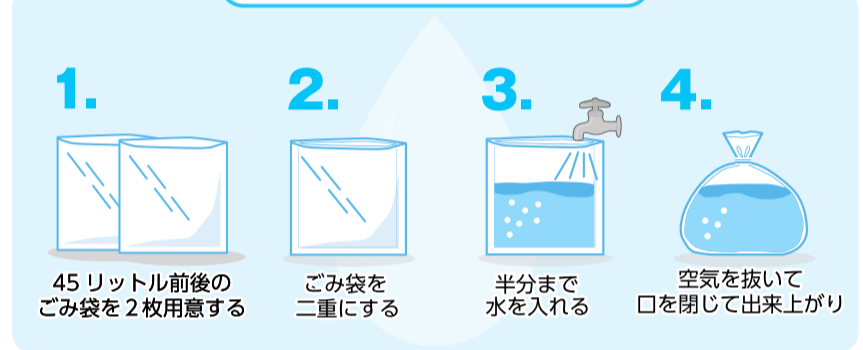
3. 家庭でできる浸水対策

浸水による被害を最小限にとどめるために、日頃からの備えと対策が大切です。

■浸水に備える対策

- ・側溝や雨水ますを清掃しておく
落ち葉やゴミで塞がれていると、道路冠水や浸水の原因になります。清掃のご協力をお願いします。
- ・土のうの代用品を作る
ごみ袋に水を入れて簡易水のうが作れます。玄関に設置し、長めの板で水のうを押さえることで「簡易止水板」にできます。また、洗濯機の排水口や風呂場の排水溝、トイレを水のうでフタをすると、下水の逆流を防ぐ効果もあります。

水のうの作り方



4. 土のうステーション

水害対策強化のため土のうステーションを設置しています。設置した土のうは、災害時に必要な分だけ自由に使用できます。

※土のうを使った際は、戻さずご自身で処分等をしてください。



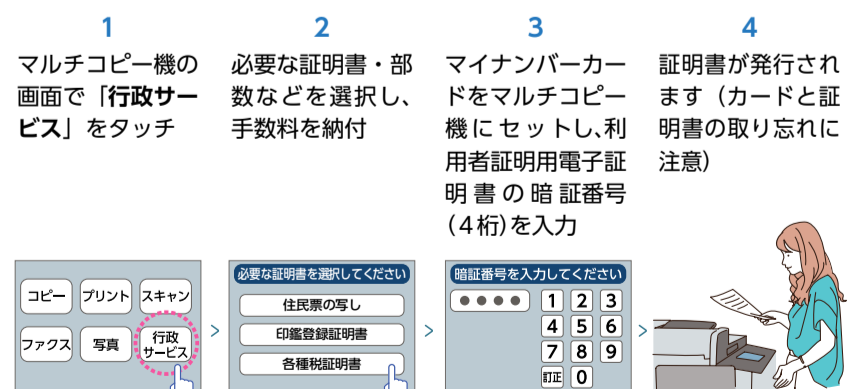
設置場所(各約50袋)	
1 中地区コミセン	
津田コミセン	
市毛コミセン	
前渡コミセン	
佐野コミセン	
大島コミセン	
田彦コミセン	
湊公園	
那珂湊体育館	
(旧)平磯小学校	

コンビニで各種証明書が取得できます

マイナンバーカード(個人番号カード)を利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、コンビニエンスストア等で取得できます。市役所の開庁時間や、土・日・祝日でも取得可能で、申請書の記入も不要です。ぜひご利用ください。

取得できる証明書	取得条件
住民票の写し	市内に住民登録がある本人分・同一世帯員の分・同一世帯全員の記載されたもの ※令和6年2月1日からマイナンバーの記載が可能になりました ※住民票コード番号は記載不可
印鑑登録証明書	市内に住民登録があり、かつ印鑑登録をしている本人の分 ※コンビニ交付時に印鑑登録カードは不要
住民税課税証明書 所得額証明書	証明年度の1月1日時点かつ取得時点で市内に住民登録があり、所得情報のある本人の分 ※税証明書は現年度に限る(税証明の年度切替は6月1日) ■税証明に関するお知らせ 令和6年3月15日(金)以降に確定申告書を提出した方で、税証明を取得する場合は、取得時期により申告内容が反映されていない場合があります。市民税課で相談の上取得をお願いします。
利用時間	6:30~23:00 ※システムメンテナンス日(不定期)は除く
手数料	一通300円
利用可能店舗	○セブン-イレブン ○ローソン ○ファミリーマート ○セイコマート ○ミニストップ ○カスミ ○その他一部のコンビニやスーパー等 ※マルチコピー機(キオスク端末)設置店に限る。全国の対象コンビニ等で利用可能。

コンビニ交付の利用方法

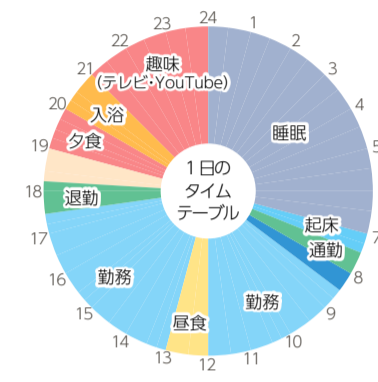


マイナンバーカードは本人確認書類にもなる大切なカードです。ご自身で適切に管理してください。万が一、カードを紛失したときは、マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178(紛失は24時間対応)へ連絡してください。

「弊社はいいい意味で『変な会社』です笑。ガス屋さんなのに、イベントやバスツアーを企画したり、感謝祭という年1回のイベントには、約2千人のお客様に登場していただき楽しんでもらっています。もつともつと、地域から愛される企業になつていたら嬉しいですね」と笑顔で話してくれました。

「先日、お客様から『パソコンで年賀状を作ろうとして住所録を開いたんだけど、うまく印刷できなくて...』という相談があり、すぐ伺つて対応したことがありました。『何かあつたらNEXT・カワシマに連絡してみる』という印象を地域の方に持つていただけているとしみじみと感じました」

創業66年、旧勝田市初のプロパンガス供給業者として、創業以来、ガス事業を通じて地域のインフラを支えてきた株式会社NEXT・カワシマ。さらには、太陽光発電やリフォーム、ウォーターサーバーなど家回りの困りごとの解決や快適提案を行つてきました。地域密着企業として、地域の方が何かあつたらすぐ相談でき、駆け付けられる存在になるべく、市内を中心とした会員サービスやイベントの開催なども行つていきます。



休日は各地のイベントを見に行ったり、時にはボランティアスタッフになったりしています。どんなお店が出店しているのかなとか、どんな面白いことができるのかなど、学びながら楽しんでいます。

お気に入りスポットは、親水性中央公園です。広々としていて、のんびりできるいい公園だと思えます。街の真ん中に大きな公園があるのは、ひたちなか市の魅力だと思っています。



親水性中央公園
東石川二反田 389 ほか

人と人、お客様と地域をつなげる



住まいるカワシマ物販営業グループ
舟橋 裕太さん(24)
那珂市在住、日立市出身
常磐大学卒業
令和4年入社

働く暮らし
好きになる

ひたちなかを

Vol.27

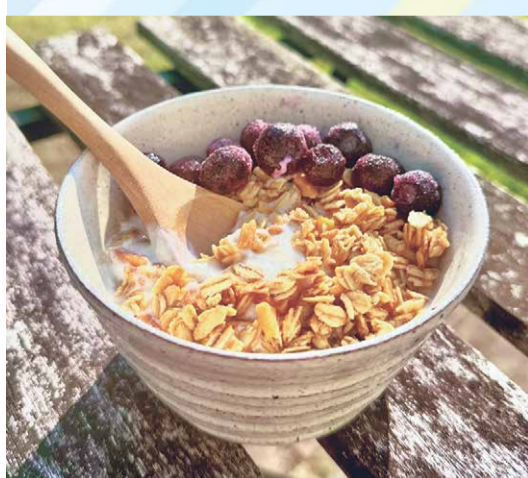
日本の産業を支える市内中小企業でいきいきと働く人たちを紹介합니다。

取材協力企業



株式会社NEXT・カワシマ
津田 2941 ☎ 273-8751

代表者：川嶋 啓太
創業年：1958年3月(昭和33年)
資本金：1,000万円
売上高：8億7千万円(令和4年度決算)
従業員数(男/女)：27人(19人/8人)
平均年齢：40歳
月平均残業時間：約4時間
R6年採用：新卒1人/それ以外0人
初任給：21万円～(大卒初任給)
勤務時間：8:45～17:30(年間休日115日)
有給休暇の平均取得日数：10日/年(R4年度)
育児休業取得：男0人、女0人(R2～4年度)



SHIO_KAZE 商品取扱店

- ホテルニュー白亜紀
- 東海ファーマーズマーケットにじのなか



市公式 note で連載中

紙面には載せきれない想いや、実食レポートなどを掲載していきます。



SHIO_KAZE

お土産品磨き上げストーリー vol.10

ほしいもグラノーラ

長寿荘(大平1-22-1) ☎ 273-7711

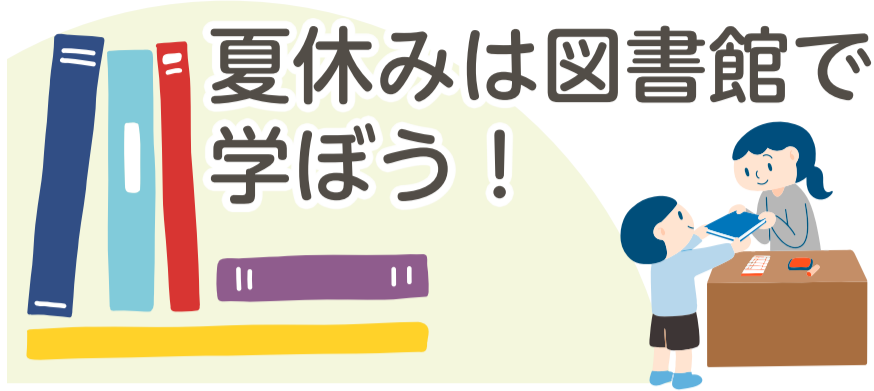
プロジェクト概要▶



お土産品に新感覚グラノーラ
ホテルクリスタルパレス(長寿荘)は、ひたちなか市で70年以上続く地域密着型のホテルです。地域の皆さまのよりどころであり、一番に選んでいただけるホテルを目指して、お客さまが笑顔になれるサービスを提供してまいります。
ほしいもグラノーラは、元々大成女子高等学校様の授業の一環で開発し、ほしいもの魅力を幅広い世代に届けたいという生徒の想いから生まれました。ひたちなか市産のほしいもをベスト状にし、オートミールに混ぜ合わせることで、ほしいもの風味を残しつつザクザクとした食感をお楽しみいただけます。
パッケージの磨き上げでは、ひたちなか市の海と潮風を連想する爽やかなシールと、細長い家型のような包装で、目を惹くデザインに仕上がりました。ほしいも好きや健康志向の方はもちろん、観光客のお土産品としても好評です。ぜひ一度お召し上がりください。



川崎 直人さん



夏休みは図書館で学ぼう!

中央図書館

☎ 273-2247

8/2 夏休み子ども講座

「ひたちなかから世界へ!大型重機工場を見学して調べてみよう!!」

時間 午前9時15分～午後0時30分頃 ※荒天中止

場所 集合:2階視聴覚室

内容 日立建機(株)常陸那珂臨港工場を見学 ※バスで移動

対象 小学5年～中学3年生と保護者 定員 13組

持ち物 筆記用具、水筒

申込 7月10日～

8/7 戦争と平和の映画会

時間 ①午前10時 ②午後2時30分 ※申込不要

場所 2階視聴覚室

内容 「サクラ花 -桜花最後の特攻-」(97分)

8/8 こどものための平和の映画会

時間 ①午前11時 ②午後2時30分 ※申込不要

場所 2階視聴覚室

内容 アニメ「つるにのって -とも子の冒険-」(27分)

図書館・高専連携事業

「プログラミング サマースクール (5DAYS)」

	日時(全5回)	教室	場所
1	8/20 10:00～11:30	①プログラミングしてブロックロボットを動かそう!	中央図書館 2階視聴覚室
2	8/21 10:00～11:30		
3	8/27 10:00～11:30	②プログラミングでゲームを作ろう!	
4	8/28 10:00～11:30		
5	8/29 10:00～11:30 13:30～15:00	③プログラミングしてドローン動かそう!	茨城工業高等専門学校 図書館棟1階セミナー・交流スペース

対象 小学4～6年生と保護者 定員 12人 ※申込多数の場合は抽選 持ち物 筆記用具、水筒 申込 7月10日～8月1日までに直接または電話、電子申請 申込はこちら▶



那珂湊図書館

☎ 263-5499

8/12 せんそうえいが会

時間 午後2時～ ※申込不要

場所 視聴覚室

内容 「ラーゲリより愛を込めて」(134分)



佐野図書館

☎ 270-3811

8/4 夏休み自由研究応援講座

「自由研究のまとめ方～調べてまとめて発表しよう～」

時間 午後2時～ 場所 2階視聴覚室

内容 自由研究のまとめ方と参考文献の書き方などを学ぶ

講師 茨城キリスト教大学兼任講師 勝山 万里子 氏

対象 小学生3年生以上と保護者 定員 8組

申込 7月10日～直接または電話、電子申請 申込はこちら▶



平和について考えよう

— ひたちなか市の戦災(勝田艦砲射撃) —

79年前の夏の夜、艦砲射撃によって、多くの市民が命を落としたことをご存知ですか。この艦砲射撃で110人あまりの方が犠牲となりました。

市内には、犠牲となられた方々の冥福を祈り作られた、平和祈念の塔(写真/六ツ野公園内)等があります。



平和の展示

期間	場所
7/28 まで	那珂湊支所1階展示室
7/30 (午後)～8/16 ※(日)を除く	中央図書館1階ロビー 那珂湊図書館1階ロビー 佐野図書館1階ロビー
8/1 (土)～16 (金) ※8/3 (土)、10 (土)、12 (日)を除く	市役所本庁舎1階市民ホール
8/6 (土)～17 (土)	ふぁみりこらぼ こらぼスペース

平和推進のための作文コンクール募集

応募資格	小学生の部 市内の小学校または義務教育学校前期課程の児童 中学生の部 市内の中学校、義務教育学校後期課程または中等教育学校前期課程の生徒
作文内容	平和の推進および次のいずれか(1つ以上)を呼び掛ける内容。題名は自由。 ①平和な国づくり ②平和の維持 ③核兵器の廃絶 ④戦争の終結および抑止
枚数制限	400字詰め原稿用紙2枚以内
応募上の注意	○応募作品には学校名、学年、氏名を必ず記入してください。 ○応募作品は返却しません。 ○入賞作品は、主催者において必要に応じ、平和推進事業に利用します。
応募方法(応募先)	○学校へ提出 ※学校で取りまとめを行うか確認をしてください ○直接持参または郵送 (〒312-8501 東石川2丁目10番1号 市総務部総務課「平和推進のための作文コンクールの応募」)
応募期限	9月5日(土)必着
結果発表	年内に市報、市HPで発表 ※応募者全員に参加賞あり

平和祈念の黙とう

原爆死没者のめい福と世界恒久平和実現の祈りを込めて、投下時刻に1分間の黙とうをささげましょう。

広島 8月6日(土) 午前8時15分

長崎 8月9日(金) 午前11時2分

参加費
無料フレイルを予防しよう！教室
に参加しませんか？

フレイルとは、加齢により心身の機能が衰えてくることをいい、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。フレイルは早めに気づいて対処することでその状態を維持・改善することができます。



場 所	時 間	開催日 ※2回セットの講座です	
		1回目	2回目
ヘルス・ケア・センター	9:20～11:30	7/31(※)	8/28(※)
市毛コミセン		8/19(※)	9/19(※)
佐野コミセン		9/11(※)	10/9(※)
那珂湊コミセン ※上履き持参		9/24(※)	10/29(※)
枝川転作推進センター		10/2(※)	11/6(※)
		10/23(※)	11/20(※)

内 容 ▼1回目 握力測定、質問票、管理栄養士による栄養講話、理学療法士によるフレイル予防講話・体操実技、地域包括支援センターの紹介

▼2回目 血管年齢測定、管理栄養士による栄養講話、言語聴覚士によるオーラルフレイル予防講話、口腔体操実技

対 象 ・65歳以上の市民（要介護認定を受けていない方）
・医師から運動制限を受けていない方
・いつまでも健康で元気に生活を送るためフレイル予防等に取り組みたい方

定 員 各先着40人（枝川転作推進センターのみ30人）

持 物 ・飲み物 ・動きやすい服装 ・上履き（那珂湊コミセンのみ） ・かめポイントカード（持っている方はご持参ください。無い場合は、当日配布します。）

申 込 開催日の1週間前までに電話、または電子申請で申し込み
詳しくはこちら▶



【申込・問合せ】高齢福祉課 ☎ 273-0111（内線 7234）

在宅介護の慰労金を支給します

支給条件に該当する方は、申請を行ってください。過去に支給を受けたことがある方でも毎年度の申請が必要です。申請の際には、地方税関係情報に関する同意書（市が作成した書式に世帯員全員が署名）の提出が必要です。

支給条件 令和6年7月31日現在、在宅で介護を受けている方および主たる介護者がともに ①市内に住居登録があり②市民税非課税世帯（世帯員が全員非課税）に属していること。 ※介護を受けている方が施設や病院へ入所、入院中の場合は該当しません。

申請期間 8月1日(※)～30日(※)（期限厳守）

■支給までの流れ

審査の上、申請者の方に9月下旬から支給決定通知書または支給非該当通知書をお送りします。

支給対象者	支給額	申請に必要なもの	申請・問合せ
①満65歳以上で、介護保険の要介護4・5の認定を受けている、もしくは要介護4・5に相当すると市長が認めた方で、令和5年8月1日から令和6年7月31日の間に介護サービスを利用しなかった方を介護している主たる介護者	100,000円	○在宅ねたきり高齢者等介護慰労金支給申請書 ○地方税関係情報の利用に係る同意書 ○介護保険被保険者証または介護保険資格者証の写し ○申請者（介護者）の預貯金通帳等の写し ※口座情報がわかるページ	高齢福祉課 ☎内線 7231、2 那珂湊支所保健福祉担当（申請のみ）
②介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方を介護している主たる介護者	24,000円		
③満65歳未満で、②の要件に該当せず、身体障害者手帳1・2級または療育手帳(※)を所持し、日常生活動作の大半に常時介護が必要な状態の方を介護している主たる介護者 ※障害の程度によっては、身体状況の調査が必要な場合があります。	36,000円	○身体障害者等介護慰労金支給申請書 ○地方税関係書類の利用に係る同意書 ○身体障害者手帳または療育手帳の写し ○申請者（介護者）の預貯金通帳等の写し ※口座情報がわかるページ	障害福祉課 ☎内線 7211～4 那珂湊支所保健福祉担当（申請のみ）

在宅で生活している障害のある方へ
各種手当を受給するには、申請をして認定を受ける必要があります

申請書類は各手当により異なりますので、詳しくは問い合わせください。

手当の種類	特別障害者手当	障害児福祉手当	特別児童扶養手当		市特別児童福祉手当
対象者	心身に重度の障害があり、日常生活において常時特別の介護を必要とする、20歳以上の在宅の方	心身に重い障害があるため、日常生活において常に介護を必要とする、20歳未満の在宅の子	心身に障害のある20歳未満の子を監護している保護者（父母等）		心身に障害のある20歳未満の子と市内で同居している保護者
手当の額（月額）	28,840円	15,690円	1級（重度障害）	2級（中度障害）	（県基準額3,000円のところ）5,000円
注意事項	○この制度には所得制限等その他の要件があります。○障害者手帳を所持していない場合も手当が支給される場合があります。○手当額は毎年4月に見直しが予定されています。○障害児福祉手当とひたちなか市特別児童福祉手当の併給はできません。○入院や施設等に入所している方は、支給対象とならない場合があります。 ※対象となる障害の程度など詳しくは市HPをご覧ください。				

市HP▶



■すでに手当を受給している方へ

所得状況届の調査期間は、毎年8月12日から9月11日までと定められています。該当する方には、8月上旬に障害福祉課から書類を送付しますので、手続きを行ってください。届け出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。受給資格者、その配偶者およびその他扶養義務者の前年の所得がそれぞれ一定額以上である場合は、支給が一定期間停止されます。

難病患者等見舞金を支給します

難病等を患っている方に、申請により見舞金を支給します。令和6年度の申請受付を行っておりますので、お早めに申請してください。電子申請での手続きが可能ですので、ご利用ください。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

受付窓口 障害福祉課、那珂湊支所保健福祉担当窓口

支給額 20,000円（年額）

詳しくはこちら▶



支給対象者

令和6年4月1日現在、次の全てにあてはまる方
①市の住民基本台帳に記録されている
②県が発行する下記の受給者証のいずれかの交付を受けている
○指定難病特定医療費受給者証または一般特定疾患医療受給者証
○小児慢性特定疾病医療受給者証
○先天性血液凝固因子障害等医療受給者証

申請に必要なもの

①申請書（窓口または市HPに用意）
②上記②の受給者証原本または写し（有効期間に令和6年4月1日が含まれているもの）
③申請者名義の金融機関口座番号がわかるもの
④申請者が保護者の場合は身分を証明できるもの（運転免許証など）

【申請・問合せ】障害福祉課 ☎内線 7211～4

案内 おかえりマーク・介護マークを配布

ページID 1009176 ページID 1005075

■おかえりマーク

認知症等の徘徊行動による行方不明時に、早期発見および警察で身元確認を容易にします。

対象 認知症もしくは認知症の疑いにより「徘徊行動のある方」または「徘徊のおそれがある方」

配布物 登録番号の入った2種類のシール(防水反射シール・アイロンプリント)

登録内容 住所、氏名、顔写真、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先等



■介護マーク

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 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



【問合せ】 高齢福祉課 ☎内線 7231 ~ 5

案内 第28回ひたちなかドリンクラリー開催

勝田駅東口の飲食店街を複数のブロックに分け、各ブロックで飲食やお酒を楽しみ、全ブロックを時間内で巡る飲食ラリーです。



日時 7月27日(土)

午後6時~9時30分

チケット 5,000円(税込)

販売場所 ひたちなかまちづくり株式会社、ドリンクラリー加盟店各店舗、ひたちなか商工会議所

※勝田駅前憩いの広場では当日午後4時から購入できます。

参加店舗 5ブロック、45店舗

※詳細はHPやSNSに随時掲載します。

詳しくはこちら▶

【問合せ】 ひたちなかドリンクラリー実行委員会 ☎ 353-3181

案内 スマイルあおぞらバス 「小中学生乗車無料期間」のお知らせ

夏のお出かけに、ぜひご利用ください。

期間 7月20日(土)~8月31日(土)

今年から、市立小中学校の夏休み全期間に拡大します。

対象 市内在住または市内に通学する小中学生(同伴の保護者1人まで無料)

利用方法 無料券(2枚)付きのチラシを市内の小中学校より配布。無料券を切り離して裏側のアンケートを記入したうえで、降車時に提出してください。

利用回数 1人2回まで

注記 ○市外の小中学校に通学している方は問い合わせください。

○時刻やルートなど詳しくは、市HPまたは茨城交通HPをご覧ください。

市HP▶ 【問合せ】 企画調整課 ☎内線 1312



案内 住みよい街づくりを進めるために 代替地登録制度のお知らせ

ページID 1011613

道路、学校、公園等の公共事業を進めるためには、事業用地の取得が必要になります。事業用地の代替地として登録していただく「代替地登録制度」は、一定の条件のもとに代替地取得希望者へ情報として提供し、希望があれば市があっせんをします。

■代替地登録できる土地の条件

- ①一区画 200㎡以上で公道に接し、おおむね正方形または長方形の土地
- ②所有権および所有面積が明確である土地
- ③所有権以外の権利が設定されていない、または設定されていても売買の前日までに消滅させることができる土地

■代替地として提供したときの特典

市、事業用地の所有者、代替地の提供者の三者で契約することにより税の優遇措置が受けられ、譲渡所得の1,500万円特別控除が適用されます(事業用地の土地の代金が限度)。また、事業用地の金額(上限1,500万円)より代替地の金額が少ない場合には譲渡所得税はかかりません。

【申込・問合せ】 道路建設課用地室 ☎内線 6221、31

案内 空き家の適正な管理にご協力ください

空き家の所有者や相続人の方は、定期的に空き家を見回り、破損箇所の修繕・除草や樹木の剪定・害虫駆除・清掃など、周囲に悪影響を及ぼさないよう適正な管理をお願いします。

ご自身で作業が難しい場合や、空き家の相続関係、売りたい・貸したいなどについて、専門機関の紹介を行っていますので、下記までご相談ください。

また、市では空き家バンクを運営しています。空き家を売りたい・貸したい所有者の方からの相談を受け付けています。



【問合せ】 空家等対策推進室 ☎内線 3225、6 FAX:271-0851 メール:akiyat@city.hitachinaka.lg.jp

募集 男女共同参画キャッチフレーズ・事業所募集

ページID 1010130 ページID 1014031

■キャッチフレーズ募集 <応募締切：9月2日(日)>

最優秀作品は、市の男女共同参画イベント等で使用します。

テーマ 男女共同参画社会の実現に向け、親しみやすいイメージがもてるキャッチフレーズで文字数は20文字程度。

応募条件 市内在住・通勤・通学の方

応募方法 様式自由。住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、はがきまたは電子申請等 ※1人複数作品の応募可。応募者全員に参加賞あり。

■事業所募集 <応募締切：8月30日(金)>

男女共同参画を推進し、仕事と家庭の両立支援や男女の多様な働き方を可能にする環境づくりなどを積極的に行っている事業所を募集します。

応募条件 市内に本社を有する雇用労働者300人以下の法人または団体の事業所

応募方法 申請書・審査票・必要書類を持参または郵送

【応募先・問合せ】 女性生活課 ☎内線 3231、FAX271-0851

募集 自衛官を募集しています 自衛隊茨城地方協力本部

	航空学生	一般曹候補生	自衛官候補生
受付期間	9/5(土)まで	9/3(木)まで	年間を通じて受付
応募資格	(海)18歳以上23歳未満の方 (空)18歳以上24歳未満の方 ※高卒者(見込)または高専3年次修了者(見込)	18歳以上33歳未満の方 (32歳の方は、採用予定月末日現在33歳に達していない方)	
第1次試験日	9/16(日)	9/14(土)~22(日)のうち指定する1日	受付時に通知
初任給	月額198,800円(高卒)(自衛官候補生は2士任官後) 月額209,500円(大卒)(自衛官候補生は2士任官後) ※学歴・職歴等により異なる		
コース内容	海上自衛隊のパイロットおよび戦術航空士・航空自衛隊のパイロットを目指すコース	部隊の中核である曹を養成するコース	陸は約2年、海・空は約3年(自衛官候補生の3カ月間含む)の任期制隊員コース
問合せ	自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所 ☎ 226-9294 ※詳しくは、同協力本部HPをご覧ください		

募集 第2期 はじめてのパソコン講座

ページID 1013529

番号	日程	コース	受講料
1	8/22(土) 8/29(土)	はじめてのパソコン2日間コース パソコンの基本、簡単な文書作成、インターネット	パソコンを初めて使う方向け 3,000円
2	8/24(土) 8/31(土)	基本からはじめるExcel2日間コース 表計算の基本、グラフの作成	文字入力ができる方向け 3,000円
3	9/5(土)9/12(土) 9/19(土)	基本からじっくりExcel3日間コース 表計算の基本、グラフの作成	文字入力ができる方向け 4,500円
4	9/6(土)9/13(土) 9/20(土)	基本からじっくりWord3日間コース 文書作成の基本、表の作成	(練習問題がより多いコースです) 4,500円

時間 午前9時30分~午後4時30分(昼休憩あり)

場所 ワークプラザ勝田

対象 市内に在住・勤務・通学する令和6年度末時点で満18歳以上の方
定員 各コース先着10人 ※3人未満の場合は中止

使用環境 Windows11、Office2021 ※持ち込みパソコンでの受講不可

申込 7月19日(金)午前9時~電話でデジタル推進課 ☎内線 2211 ~ 4

案内

青少年相談員の相談業務
一人で悩んでいませんか？

ページID 1009444

市から委嘱を受けた60人の青少年相談員が、市内の各中学校区で街頭指導などを行いながら青少年の見守り活動を行っています。また、青少年やその家族が抱える悩みや心配事の解消に向けた相談業務も行っていますので、お気軽にお声がけください。



■青少年に関する困りごとや悩みを、お気軽にご相談ください

友だち・学習・部活動などの不安や悩みなどに関する青少年からの相談。子育てや子どもの行動で悩む保護者からの相談。専門の特別青少年相談員と一緒に考えていきます。秘密は守ります。

電話相談 ☎ 275-0050

来所相談 市青少年相談室(ふあみりこらば1階)

相談日 平日:午前8時30分~正午、午後1時~5時

☎:午前8時30分~正午 ※①②、年末年始を除く



▲メール相談

【問合せ】青少年課 ☎ 272-5883

案内

民間学童クラブのご案内

ページID 1002308

学童クラブ名	所在地	連絡先	学童クラブ名	所在地	連絡先
あずみの森学童クラブ	中根 3665-1	219-4150	夢ある学童	小砂町 1-3-6	212-5905
あつるキッズクラブ	長砂 505-2 田彦 999-50	202-1273 352-2511	はなのわ学童クラブ	西光地 1-4-1	276-0070
おーくす佐野学童クラブ	稲田 606-1	285-0133	平磯学童クラブかもめ	平磯町2984-1	262-3242
学童保育エレメンタリークラブ	はしかべ1-15-14 勝田泉町 7-7	276-1209	フレンドスクール	市毛 814-22	352-9017
きっずセンター学童クラブ	馬渡 2849-7	274-2085	めぐみクラブ	烏ヶ台 11837	262-5566
なかや学童クラブ	佐和 608-1	285-4808	グローバルキッズ学童クラブひたちなか校	笹野町2-2-26 東和ビル1F	352-2335
学童保育ベルワンキッズ	東大島 1-3-3	271-3039			

詳しくは市HPをご確認ください。



市HP ▶

【問合せ】青少年課 ☎ 272-5883

案内

HPV「キャッチアップ接種」
2025年3月まで

ページID 1005719

通常のHPVワクチンの定期接種の対象年齢の間に接種の機会を逃した方に、令和7年3月末まで公費による無料接種を実施しています。

対象 平成9年度~平成19年度生まれの女性

接種回数 3回で完了 ※最低6カ月かかります

令和7年3月に接種を完了するには、令和6年9月までに1回目を接種する必要があります。接種期間を過ぎた場合は、3回接種で8~10万円程度の自己負担が生じますのでご注意ください。

市外に転出した方は、接種する前に、現住所地の予防接種担当窓口にお問い合わせください。予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参し、ヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターで交付を受けてください。※お手元がない方は問い合わせください。

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

案内

HPV ワクチン接種

ページID 1011613

HPV(ヒトパピローマウイルス)は女性の多くが一生に一度は感染すると言われ、感染しても、ほとんどの人はウイルスが自然に消えますが、一部の人で子宮頸がんをはじめ、がんになってしまうことがあります。

対象 小学校6年~高校1年生相当の女性

接種回数 2~3回で完了 ※最低6カ月かかります

高校1年生相当の方が、定期接種期間中に完了するには、令和6年9月までに1回目を接種する必要があります。

HPV感染を防ぐ定期接種の予診票を、7月末に小学6年生の女子に送ります。対象者で予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参し、ヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターで交付を受けてください。



▲厚生労働省HP

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

住居表示の届け出をお忘れなく

住居表示とは、建物に住居番号を順序よく付けて表示し、お住まいの場所をより分かりやすくする制度です。

■届け出に必要な書類

- 届出書(都市計画課窓口を設置、市HPからダウンロード可)
- 配置図(道路・敷地・建物の形状と出入口を確認できる図面)

■届出書の受付窓口

- 個人所有の住宅などの場合.....市民課または那珂湊支所
- 共同住宅、法人所有の建物の場合...都市計画課

■住居番号の通知

住居番号を決定後、住居番号付番通知書と住居番号を表示したプレートを交付します。プレートは門または玄関等、道路から見やすい場所に貼り付けてください。プレートが劣化などで脱落した場合は、都市計画課で再発行します。

※届け出をせずに住居番号と異なる番号を住所として使用すると、郵便物や宅配便などの誤配が生じることがありますので、住民登録などの各種手続きをする前に必ず届け出をして下さい。

届け出が必要な場合	届け出をする時期
建物の新築・改築	住民登録手続き前、登記等の手続き前
店舗・事務所等の開設	所在地を決める前、登記等の手続き前
建物の出入口の変更	工事完了後速やかに
建物の取り壊し	

■住居表示を実施している地区

勝田地区		那珂湊地区	
青葉町	笹野町1~3丁目	牛久保1~2丁目	東本町
石川町	外野1~2丁目	海門町1~2丁目	富士ノ上
大平1~4丁目	大成町	栄町1~2丁目	湊泉町
表町	長堀町1~3丁目	釈迦町	湊中央1~2丁目
春日町	西大島1~3丁目	洞下町	湊本町
勝田泉町	はしかべ1~2丁目	殿山町1~2丁目	山ノ上町
勝田中央	東石川1~3丁目	八幡町	和田町1~3丁目
勝田中原町	東大島1~4丁目		
勝田本町	松戸町1~3丁目		
共栄町	元町		

【問合せ】都市計画課 ☎ 内線 1361、2

好評販売中 六ッ野土地区画整理地内の
宅地を販売します

ページID 1002452

受付期間 7月18日(土)~30日(火) (土曜祭日を除く)

午前8時30分~午後5時15分

申込方法 申込書(市HPからダウンロード可)を持参または郵送

区画整理事業課(行政棟3階、東石川2-10-1)

抽選日時 8月4日(日)午前9時30分~ 第3分庁舎2階防災会議室3

申込資格 1世帯1区画、1法人1区画、次の条件に該当しない方

- 成年被後見人または被保佐人
 - 破産手続きを受けて復権を得ない者 等
- ※詳しくは、市HPをご確認ください。

番号	街区	符号	地積(m ²)	m ² 単価(円)	販売価格(円)
1	233	1	206.84	56,500	11,686,000
2	233	2	206.92	53,800	11,132,000
3	233	3	206.87	53,800	11,129,000
4	233	4	206.87	53,800	11,129,000
5	233	5	207.09	56,500	11,700,000
6	233	6	208.23	64,300	13,389,000
7	233	7	205.66	63,100	12,977,000
8	233	8	206.02	63,100	12,999,000
9	233	9	206.40	65,000	13,416,000

六ッ野地区

※表示の道路は計画道路を含みます



【問合せ】区画整理事業課 ☎ 内線 1371

文化・教養

こらぼDEまなぼ〜学びのとびら〜
■脳神経外科専門医に聞く脳卒中と認知症の話

日時 8月29日(土) 午後3時〜4時30分
場所 ふあみりこらぼ
内容 脳卒中と認知症について現場の医師から学ぶ
講師 岡崎外科医院 院長 岡崎匡雄氏
定員 40人
※多数の場合抽選(市内在住優先)。結果は8月20日(土)までに通知。
費用 無料
申込 8月5日(日)(消印有効)までに、電子申請または往復はがき(1人1枚)に講座名・氏名(フリガナ)・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号(携帯・自宅)を記入して生涯学習課☎272-6301(〒312-0057 石川町11-1) 申込▶

くらしの講座

■夏休み親子で楽しくクッキング
食品用ポリ袋でツナパスタ
日時 8月9日(金) 午前10時〜午後0時30分
場所 ふあみりこらぼ
講師 ひたちなか生活学校
対象 市内に居住する小学生とその保護者(小学生複数可)
定員 8組
※抽選結果は8月2日(金)までにメールで連絡
費用 500円
申込 7月29日(日)までに電子申請 申込▶

ひたちなか・ま講座

■スマホ教室(無料)
7/17、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20(全て(土)、全9回)

時間 午後1時〜3時
定員 10人
持ち物 スマホ
場所・申込 ひたちなか・ま☎276-0101

海浜鉄道湊線仕事体験

夏休みの体験学習として大人気。
日程 8月21日(土)
場所 那珂湊駅
対象 市内在住の小学4〜6年

生 定員 午前・午後各30人
※多数の場合は抽選
費用 300円
申込 7月25日(土)までにネット申込
問合せ 青少年課☎272-5883
申込▶

那波多目功一展

ひたちなか市出身の日本画の巨匠。繊細で優雅な作品をご覧ください。
日時 8月1日(土)〜15日(土) 午前9時〜午後5時
場所 那珂湊支所展示室
費用 無料
問合せ 生涯学習課☎272-6301

文化協会「一日体験教室」

日時 8月4日(日) 午前10時〜正午
場所 文化会館
内容 書道・陶芸・絵画・日本の伝統楽器・日本舞踊・バレエ・オーケストラ・吹奏楽・いけばな・囲碁・民謡
費用 無料(一部有料)
定員 書道・陶芸・バレエ・いけばなは定員有り
※30分前から整理券配布
持ち物 書道はすずりと小筆持参
問合せ 生涯学習課☎272-6301

ワンケースミュージアム61

「出土した太平洋戦争の爪痕」
日時 7月20日(土)〜9月8日(日)
午前9時〜午後5時(入館は4時30分まで)
場所 市埋蔵文化財調査センター
※(日)休館、(日)の場合翌日
内容 高射砲陣地跡・艦砲射撃の着弾跡の写真および出土した砲弾破片などを使って紹介
費用 無料
問合せ 同センター☎276-8311

茨城高専おもしろ科学セミナー

■実験や製作をとおして科学のおもしろさや発見の喜びを感じよう!
日時 8月24日(土) 午前9時30分〜正午、午後1時30分〜4時
内容 小学生高学年向け全7講座
※詳細は茨城高専HP
定員 各講座10〜40人
費用 無料
申込 7月22日(日)午後0時30分〜7月26日(金)午後5時(先着順)
場所・問合せ

茨城工業高等専門学校☎271-2952

ひたちなか理科クラブ
こども移動科学館(無料)

日時 8月6日(土)〜8日(日) 午前10時〜午後6時
場所 ふあみりこらぼ
内容 電気の作り方や利用などについて、実験装置の展示や体験を通して学ぶ
問合せ 同クラブ事務局・関口☎274-2764

佐野クッキングスクール

日時 9月〜2月 全6回 第3(金)
午前9時30分〜午後0時30分
定員 24人
費用 9,000円(材料費含む)
場所・申込 7月25日(土)〜8月9日(金)に佐野コミセン☎285-6685

子育て

子育てに関する相談・教室

■母子保健相談(要申込)
日程 8月6日(土)、29日(土)
受付時間 午前9時30分〜10時30分
内容 身体計測、保健・栄養・歯科相談
対象 生後3カ月〜幼児
持ち物 母子健康手帳、タオル、オムツ
※電話相談は随時受付中

■離乳食教室(要申込)
日程 8月30日(金)
受付時間 ①午後1時30分〜45分 ②午後2時30分〜45分
内容 離乳食作りの講話・試食、希望者は栄養相談
対象 4〜6カ月の乳児がいる保護者
定員 各10組
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

■プレパパ・プレママ教室後期(要申込)
日程 8月29日(土)
受付時間 ①午後1時20分〜30分 ②午後3時〜10分
内容 DVD上映、お風呂の入れ方実習、パパの妊婦体験(希望者)
対象 市内在住で妊娠中期以降の妊婦(同伴者1人)
定員 各10組
費用 無料
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、テキスト
申込 7月29日(日)正午〜
★共通 場所 ヘルス・ケア・セン

ター 申込 子育て支援アプリ「母子モ」をダウンロードして申し込み
問合せ 子ども家庭センター母子保健担当(子ども未来課内)☎229-1157(直通)
母子モDL▶

里親制度説明会(無料)

日時 8月11日(日) 午後2時〜4時(午後1時40分受付開始)
場所 那珂市中央公民館(那珂市福田1819)
内容 里親制度の説明、体験談ほか
定員 30人
申込・問合せ 児童家庭支援センターあいびー・新山☎291-3770、メール:satoriku@doujinkai.or.jp

相談

各種保健相談(要申込)

■心の健康相談
日程 8月30日(金)
受付時間 午後1時30分〜3時30分
対象 気分が落ち込むなど、心に悩みを持ち、医師の診断を受けていない本人と家族
相談員 精神保健福祉士

■健康・栄養・歯科相談
日程 8月23日(金)
受付時間 午後1時30分〜2時30分
対象 生活習慣病や栄養、口腔衛生について相談したい方
★共通 場所・申込 ヘルス・ケア・センター☎276-5222

スポーツ

市クラブ対抗ソフトテニス大会

日時 8月25日(日) 午前9時(受付:8時30分〜、予備日:9月14日(土))
場所 総合運動公園テニスコート
種目 男子の部、女子の部
対象 市内居住・通勤・通学者(ダブルス3組で1チーム)
費用 1チーム6,000円(高専・高校3,000円)
申込 8月13日(土)までに鈴木☎090-5812-4339、FAX:273-3954、メール:tnnsmen119955@yahoo.co.jp

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
3館共通 8月の休館日 5日(日)、13日(土)、19日(日)、22日(土)、26日(日)
日時 内容 場所
中央 7/20(土) 11:00〜 つだおはなしのへや(幼児・小学生向け) おはなしのへや(児童室)
7/27(土) 14:00〜 かつたおはなしのへや(幼児・小学生向け) おはなしのへや(児童室)
7/28(日) ①11:00〜 こどもえいがかい 視聴覚室
②14:30〜 アニメ琉球昔話「浜昼顔の詩 台風とキムサー」(22分) 視聴覚室
那珂湊 7/20(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
7/21(日) 14:00〜 みなとシアター「ふたりの旅路」(99分) 視聴覚室
7/27(土) 11:00〜 おはなしの会「ぼっけ」(幼児・小学生向け) 視聴覚室
佐野 7/26(金) 15:30〜 おはなしのかい(0〜2歳の親子向け) 視聴覚室
PICK UP 佐野 ティーンズ講座「つくって描こう!自分だけのキャラクター」
日時 8月17日(土) 午後2時〜4時
場所 視聴覚室 講師 榎本 秋氏(作家/評論家)
内容 第1部:講話(30分) 第2部:ワークショップ(90分)
対象 中学生〜高校生 定員 20人
持ち物 使い慣れた色鉛筆やペンなどの画材
申込 7月10日(土)〜 申込▶

ひたちなか魚DEおうちごはん
Vol.4 イカのさばき方
協力 (株)クッキングスクールネモト
制作 ひたちなか市魚食普及活動実行委員会
材料 スルメイカまたはヤリイカ 1杯
スルメイカを選ぶときのポイント
皮の色が黒いものが、鮮度が高い。
さばき方
①胴体の中に指を入れて内臓を取り出し、中を水で洗う
②軟骨を抜き取る
③エンペラを持ち、胴体の元の部分に向かって皮をむき取る
反対側の皮を手にとって、胴体の元の部分に向かってむき取る
④ゲソ、墨、ワタ、内臓を切り離す
⑤両目の間に包丁を入れて開き、口を取る
⑥目玉を取る
⑦軟骨を切り取る
⑧ゲソを洗う
⑨エンペラから皮を切り取る
詳しくは動画をご覧ください▶

募集

明るい選挙啓発ポスター作品募集

対象 市内在住または市内の学校に通学している小・中・高校生 内容 画用紙の四ツ切、八ツ切またはそれに準じる大きさで、描画材料は自由 ※詳しくは、明るい選挙推進協会HPをご覧ください 応募方法 9月6日(金)までに、作品の裏右下に学校名、学年、氏名(ふりがな)を記入し、直接または郵送で市選挙管理委員会(総務課内) ☎内線 1241、2(〒312-8501 東石川 2-10-1)

糖尿病教室

日程 ①8月5日(月)、23日(金) ②1月10日(金)、28日(火) ※2日間セット 時間 午前10時～11時30分 ※①8月23日(金)のみ午後2時30分～3時30分 内容 1日目:講義、質問票の記入、試食 2日目:解析結果の説明と相談 場所 ヘルス・ケア・センター 対象 糖尿病の食事コントロールが必要な方、予防したい方 定員 各20人 費用 300円 申込 健康推進課 ☎276-5222

介護教室(無料)

■認知症の予防と脳の健康づくり 日時 8月27日(火) 午前10時30分～11時30分 場所 特別養護老人ホームさわの森 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 先着20人 申込 さわの森 ☎354-3711

オストミー講習会

日時 8月4日(日) 午前10時～午後3時 場所 水戸市福祉ボランティア会館ミオス 講師 皮膚・排泄ケア認定看護師 対象 オストメイト、家族、医療関係者、一般の方 費用 1,000円(弁当、飲料他) 申込 7月28日(日)までに日本オストミー協会県支部・中部地区センター ☎247-7836

危険物取扱者試験

日時 9月28日(土) 場所 ホテルクリスタルパレス 試験種類・費用 甲種7,200円、乙種(第1～6類)5,300円、丙種4,200円 申込 7月5日(金)～17日(火)までに電子申請または書面を持参・郵送 ※試験案内、願書は消防本部・各消防署で配布 問合せ 消防試験研究センター県支部 ☎301-1150 申込 ▶

危険物取扱者試験準備講習会

日時 8月27日(火)、28日(水) 場所 ワークプラザ勝田 試験種類 乙種第4類 費用 11,000円(会員割引あり)、テキスト代4,950円 申込 7月22日(月)～8月5日(月)にネット申込 ※受講案内は消防本部・各消防署で配布 問合せ 県危険物安全協会連合会 ☎301-7878 申込 ▶

茨城県警察官採用試験

■男性・女性警察官A 平成元年4月2日以降に生まれ、大学(短大除く)を卒業、または卒業見込みの人 ■男性・女性警察官B 平成元年4月2日～平成19年4月1日に生まれ、警察官Aの受験資格非該当の人 第1次試験 一般:9月22日(日) 職務経験:9月14日(土) 申込 8月9日(金)午後5時までに、県警察採用案内HPから申し込み 問合せ ひたちなか警察署 ☎272-0110(採用フリーダイヤル ☎0120-314-058)

案内

児童扶養手当受給資格者の方へ

■現況届の提出が必要です 児童扶養手当を令和6年11月分以降も受給できるかを確認するため、受給資格者の方へ7月末に現況届を発送します。同封する案内を確認し必ず提出してください。 ※受給区分が全部停止となっている方も

提出が必要です。

提出期間 8月1日(土)～30日(金) 郵送で提出。日曜日の受付窓口は開設しません。

■出張ハローワーク臨時相談窓口開設 日時 8月8日(水)、9日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時 場所 子ども政策課 対象 ひとり親家庭の父母 問合せ ハローワーク水戸 ☎231-6221

休日夜間診療所(お盆期間)のご案内

Table with 4 columns: 診療受付時間, 日, 曜, 8/13～15. Rows for Day (昼) and Night (夜) with specific time slots and availability markers.

■休日夜間診療所(石川町 20-32)

☎274-3240 ※診療受付時間帯のみ。必ず電話で問い合わせしてから受診してください。

診療科目 内科・外科・小児科(専門医外の診察になることがあります) ※健康保険証と、該当の方はマル福受給者証、後期高齢者医療被保険者証等をご持参ください。休日や夜間に比較的軽症の救急患者を診察するための診療所です。通常の診療所とは異なり、継続的な治療や長期間の投薬は行いません。 問合せ 健康推進課 ☎276-5222

奨学金の返還を支援します

奨学金の貸与を受けて大学等を卒業し、返還を行っている方の奨学金返還金の一部を支援します。対象は、市内に居住しており、市内にある中小企業等や、対象の資格に基づき市内の事業所で働いている方または働く見込みの方です。詳しくは市HPをご確認ください。 問合せ 教育委員会総務課 ☎内線 7305、6

道路に張り出している樹木等を管理しましょう

私有地から樹木等が道路に張り出していると、通行に支障をきたすほか事故の原因にもなり、所有者が損害賠償責任を問われる場合がありますので、責任をもって適正な管理を行ってください。 問合せ 道路管理課 ☎内線 6114、5 県常陸大宮土木事務所 ☎0295-52-3152



7月15日(月)～24日(水)は夏の交通事故防止県民運動 ヘルメット 自分を守る パートナー

7月19日(金)は飲酒運転根絶のための県下一斉広報日です。 重点項目 ①歩行者(特に子どもと高齢者)の保護 ②妨害運転や飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶 ③自転車の安全利用の推進 問合せ 生活安全課 ☎内線 3212、ひたちなか警察署 ☎272-0110

7月16日(火)～8月31日(土)は夏の事故ゼロキャンペーン

海での事故防止のために次の点にご注意ください。○自身の健康状態が活動に適しているかを確認しましょう。○事前に天気予報などで気象海象を確認しましょう。○ライフジャケットを着用しましょう。 問合せ 茨城海上保安部 ☎262-4106

外国人労働者の適正な雇用にご協力をお願いします

ひたちなか警察署では、外国人の不法就労・不法滞在防止対策を強化しています。外国人を雇用される事業者は、雇用時における身分確認(在留資格・期限、就労制限の有無等)の徹底をお願いします。 問合せ ひたちなか警察署 ☎272-0110



ひたちなか 歩き Photo Gallery



海が見える鳥居 酒列磯前神社

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 7月10日～8月10日



Calendar table listing events from July 10 to August 10, including dates, event names, and times.

PICK UP

阿字ヶ浦・平磯海水浴場開設 7/13(土)～8/18(日)



7月の納期限

- 7/31(水) 固定資産税・都市計画税2期、国民健康保険税1期、後期高齢者医療保険料1期、介護保険料1期



30th Anniversary

ひとが咲くまち。ひたちなか

ひたちなか市誕生 30 周年記念事業



2024年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

市誕生 30 周年を記念して、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が市総合運動公園陸上競技場で開催されます。

当日はNHK ラジオ第1 で午前6時30分から全国に向けて放送予定です。皆さまお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

日 時 8月14日(土) 午前5時30分開場(6時開会)

※6時45分頃解散

場 所 総合運動公園 陸上競技場(新光町49)

対 象 どなたでも参加可(事前申込不要)

※未成年の方のみでの参加は保護者の同意が必要。

参加費 無料(記念品のプレゼントあり)

その他 ※荒天中止(振替実施なし)

・開催有無は、当日午前4時30分頃から自動音声で

ご案内します(☎050-5433-3226)

・熱中症対策のため飲料をお持ちください

・駐車場は多目的広場の駐車場をご利用ください

問合せ 総合体育館 ☎273-9370



ラジオ体操サイト



※写真は過去に開催された体操会の様子です



輝く子どもたち

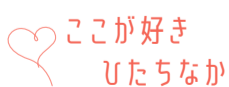
枝川小学校 6年
小野瀬 乃愛さん

笑顔と元気を届けるパフォーマーに

私の将来の夢は、チアのパフォーマーになることです。5年生のときに初めて行った茨城ロボッツの試合で、RDTというチアダンスチームのパフォーマンスを見て「私もあんなふうに踊ってみたい。」と思いました。

私は、夏祭りや発表会でのパフォーマンスが大好きです。以前は人前に出ることが苦手でしたが、終わったときにみんなから、「上手だったね!」と言われたことが、とても嬉しく、自信ができました。

今の目標は、RDT Stars Kid's という選抜クラスに入ることです。オーディションがあり大変ですが、難しい技に挑戦するために、筋力トレーニングやストレッチを欠かさず行っています。周りに笑顔と元気を届けることができるパフォーマーを目指して、しっかり練習していきたいです。



私は、ひたちなか産のさつまいもが大好きです。秋になると、お母さんが大学いもを作ってくれます。あまくて最高においしいです。



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。

