

# 市報

2025  
No.723

# 1.25

# ひたちなか

- 2 二十歳の集い  
総合計画ワークショップを開催しました ほか
- 3 消防出初式 BRIDGE プロジェクト実践報告会  
ひたちなかキャリア探検ラリー ほか
- 4 水戸ホーリーホック開幕戦特別優待  
介護予防教室 ほか
- 5 幼児教育・保育の無償化手続き ほか
- 6-7 暮らしの情報面
- 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

## ひたちなか市 二十歳の集い



1月12日、市文化会館にて。花束をもらってにっこり。(2面に関連記事)



## 令和7年 ふるさとで笑顔咲く門出 ひたちなか市二十歳の集い

1月12日、文化会館で二十歳の集いが開催され、1,166人が出席しました。参加者は、二十歳の節目を家族や友人と喜び合うとともに、これまでの思い出を振り返りながら、これからの人生を力強く歩む決意を胸にしていました。



また、二十歳という年齢は、自己を見つめ直し将来の目標を考える良いタイミングでもあります。これからの人生で何を成し遂げたのか。どのような人間になりたいのか。しっかりと考えていきたいです。

二十歳の集い実行委員長 飯村 旺我さん  
「二十歳は、人生の中で非常に重要な節目の年です。今後の人生、選択肢が広がる一方で、自分自身の行動に対する責任も大幅に増していきませんが、これから直面していくであろう、さまざまな選択や挑戦、苦難を前に向きに捉えて、自信を持って臨んでいきたいと思っています。」



※一部抜粋

## みんなでまちの未来を描く

～ひたちなか未来デザイン会議 実施報告～

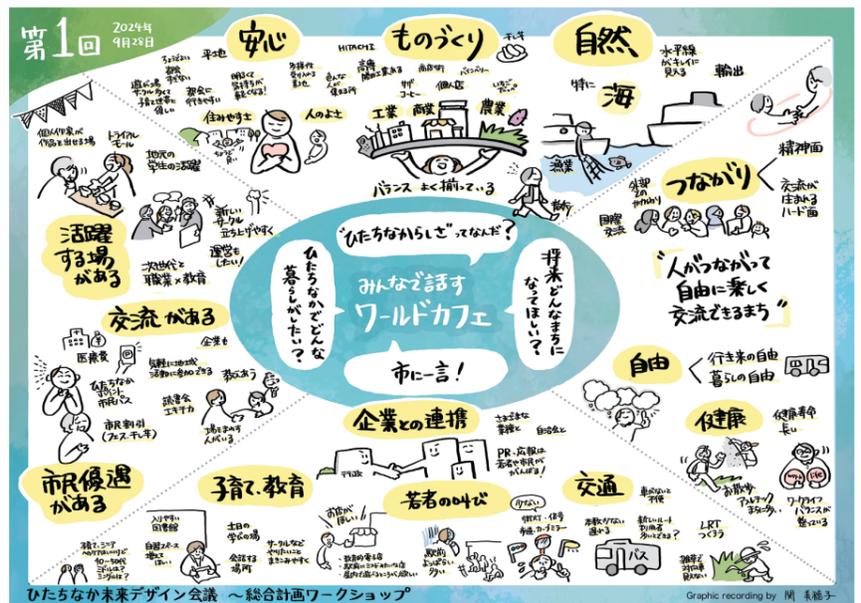


本市の最上位計画である「第4次総合計画」策定に向け、多様な市民の皆さまにまちの未来についてご意見を頂く場として「ひたちなか未来デザイン会議～総合計画ワークショップ～」を実施しました。

全5回のワークショップの内容は、イラストなどを活用するグラフィックレコーディングの手法で記録しています。市HPで掲載していますので、ぜひご覧ください。



【問合せ】企画調整課☎内線 1313



## まちなかで「小さくお試し」プロジェクト

勝田駅前をはじめとするまちなかで、やりたいことや楽しいことを実験する市民ワークショップから生まれた「小さくお試し」プロジェクトを開催します。

こたつを駅前前で広げて交流したり、チョコをつけたほしいも食べながら楽しくおしゃべりしたり、お母さんのお悩み相談に乗ったり、ほかにも書道・茶道、流しラーメンや竹のパフォーマンス、ディスコイベントなどを行います。 ※雨天一部中止。実施内容は変更になることがあります。

日時 2月15日(土) 午前10時～午後0時30分  
場所 勝田駅東口周辺、親水性中央公園 ほか  
費用 無料



【問合せ】企画調整課☎内線 1313

## 地域おこし協力隊員が奮闘する 1年間の軌跡を辿る展示会 2/12～17

入場無料

ひたちなか市初の地域おこし協力隊として活躍する濱本豊さん。彼がこの1年間で取り組んできた活動の成果を、あなたも体感してみませんか？

ふるさと納税をはじめとした地域活性化の取り組みを、パネルや映像、実物展示などで紹介します。



濱本 豊さん

日時 2月12日(土)～17日(金) 午前10時30分～午後8時(12日は正午～、17日は午後3時まで)

場所 市民交流センター コミュニティギャラリー

内容 ひたちなか市地域おこし協力隊 2024年度末展示・報告会

【問合せ】企画調整課☎内線 1313

## 消防の士気を高める 消防出初式

新春恒例の市消防出初式が1月12日、新光町多目的広場で開催されました。消防団、民間企業の特設自衛消防隊等541人が参加し、消防殉職者への慰霊黙禱や消防功労者への表彰の他、徒歩・消防車両パレード、一斉放水などが行われました。



### 消防団員募集中

あなたの力を待ってます 詳しくはこちら▶

【問合せ】生活安全課消防団担当 ☎ 270-0025

## 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 2024」

大学等への進学により市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市の魅力や課題に向き合い、課題解決に向けて提案・実践する「ひたちなか BRIDGE プロジェクト」。

12月20日、2コース12人の学生が、4カ月にわたるフィールドワークや、グループワークを経て実践した課題解決に向けた取り組みを、報告しました。



市HP▶



コース	実践内容	受入企業
地域×スポーツコース	ホーム開幕戦のファンブースにて、家族で楽しめる新コンテンツとして、ハロウィンクイズラリーと抽選会、それに連動したSNS企画を提案・実践しました。	Astemo リヴァーレ茨城
地域×メディアコース	ほしいも神社とクリスマスを掛け合わせた、これまでにないイベント「ゴールデンクリスマス」を提案・実践し、新たな魅力を創造しました。	株式会社 NEXT・カワシマ

【問合せ】企画調整課 ☎ 内線 1314

## ひたちなかキャリア探検ラリー 2024 in クリスマス

12月25日、児童のキャリア形成を支援する、「ひたちなかキャリア探検ラリー」が行われました。今年度初めて実施したこの事業では、小学5、6年生約80人が計16事業所を訪問し、製造業や交通、消防、農業など市内にあるさまざまな産業分野の仕事を体験しました。

来年度からは、対象を小学4年生から中学2年生までに拡大し、夏休み期間中の実施を予定しています。



### SHIO\_KAZE スタンプラリー 1月末まで実施中!

SHIO\_KAZE 商品を購入し、スタンプを集めるともれなく選べる景品をプレゼント! 詳細は市HPをご確認ください。

### 市公式 note で連載中

紙面に載せきれない想いや実食レポートなどを掲載しています。



## SHIO\_KAZE

お土産品磨き上げストーリー vol.15

LABO Q 干し芋生キャラメル・干し芋カヌレ

POTATO LABO (釈迦町 21-1) ☎ 262-2282

プロジェクト概要▶



さつまいも研究発スイーツ  
 本店は創業3年目のさつまいも専門店です。「LABO」は「研究」を意味しており、さつまいもの可能性を研究し続けるという想いを込めています。地元の紅はるかみを使用したいほしいもやスイーツを中心に展開しており、できるだけ無添加にこだわり、どなたでも安心して召し上がりいただけるよう努めています。  
 開発した生キャラメルとカヌレは、店舗のコンセプトに合わせて「LABO Q」と名付けました。パッケージは目を惹くさつまいもカラーを基調とし、中身をあえて想像させないユニークで斬新なデザインに仕上がりました。開発後はリピーターも増え、これまでにない本店の新たな可能性を実感しました。  
 心を込めて手作りしています。ぜひ店舗にお立ち寄りいただき、テイクアウトはもちろん、外のテラスでもゆったりお過ごしください。



大沼 逞果さん

## 地域で力を合わせて資源回収 地蔵根子ども会が優良団体表彰受賞

地域において資源物の集団回収を積極的に実施・推進している団体を表彰する「令和6年度茨城県集団回収優良団体表彰(主催:茨城県)」において、本市から勝倉小学区地蔵根子ども会が茨城県県民生活環境部長賞を受賞しました。

同子ども会では、回収するものや次回のお知らせを地域住民に行うなどとして、より多くの資源を回収できるように努めている点が評価されました。

また、12月3日に同子ども会は市長を表敬訪問。回収作業で重い新聞紙の束を運んだ苦労話が披露されたほか、子どもたちから市長へさまざまな質問が出るなど、話が弾んでいました。



## 30th Anniversary 第14回 プロスペクト アベニュークラシック

1990年以前に生産された国内外のクラシックカー35台が、海岸通りを中心にひたちなか市内や近隣市町村をパレードします。

スタート・ゴール地点は、医療法人森田記念会殿山事務所駐車場(スポーツ&カルチャーしおかぜみなと前)。スタート前、ゴール後の時間は、停車しているクラシックカーをご覧いただけます。観覧の際は、しおかぜみなとの駐車場をご利用ください。

**日時** 2月23日(日)

午前8時30分～午後3時(スタート:午前9時～9時30分、ゴール:正午～午後0時30分)

※コース等詳しくは、問い合わせください。



【問合せ】医療法人森田記念会 ☎ 354-3210

## 水戸ホーリーホックホーム開幕戦 特別優待チケットのご案内



水戸ホーリーホックの2025シーズン開幕を記念して、水戸ホーリーホック・ホームタウン15市町村\*の特別優待チケットを販売します。

断然お得な「ホームタウン15市町村優待券」をご活用いただき、ケーズデンキスタジアム水戸で熱狂・感動・興奮の時間をお過ごしください。

\*水戸市、日立市、ひたちなか市、笠間市、那珂市、小美玉市、常陸太田市、北茨城市、常陸大宮市、高萩市、茨城町、城里町、大洗町、大子町、東海村

**日時** 2月23日(日) 午後2時キックオフ

**場所** ケーズデンキスタジアム水戸

**対戦相手** モンテディオ山形

**対象** 市内在住・在学・通勤する方

**チケット** 2月3日(日)午後4時から販売開始

チケット販売は

こちら▶



座席	通常前売価格	優待価格
メインサイド自由席	3,300円	1,500円
バックホーム自由席	3,100円	1,000円
ゴール裏ホーム自由席	2,500円	500円

【問合せ】スポーツ振興課 ☎ 内線 2112

## 水道料金・下水道使用料の クレジットカード決済が始まります

3月1日(日)から水道料金および下水道使用料のクレジットカード決済の申し込みが始まります。クレジットカード決済は、水道料金・下水道使用料のお支払いに使用するクレジットカードを事前に登録し、継続的にお支払いいただく方法です。

**申込** オンライン受付のみ

※詳しくは、市HPでご確認ください。

**注記** ○窓口でのお支払いにはご利用いただけません。

○利用対象者は、口径13・20・25ミリメートルの水道メータを設置している使用者に限ります。

○水道料金と下水道使用料の1回の合計金額が5万円を超えた場合、クレジットカード決済はできません。納入通知書でのお支払いとなります。

■使用可能なクレジットカード

以下のブランドロゴが付帯された有効期限内のクレジットカード

※デビットカード、プリペイドカードはご利用いただけません。



【問合せ】水道事業所業務課 ☎ 264-2255 (直通)

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 筋肉や脳を刺激する体操	★★★	①	木 午後	4/10 ～ 6/19	⑥	火 午前	4/1 ～ 6/24
■しっかり筋活コース マットの上で道具を使用して行う体操	★★★	②*	火 午後	4/1 ～ 6/24			
■体幹げんきコース マットの上で筋肉や脳を刺激する体操	★★★				⑦*	水 午前	4/9 ～ 6/18
■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	水 午前	4/9 ～ 6/18	⑧	木 午後	4/10 ～ 6/19
■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	金 午前	4/11 ～ 6/20	⑨	水 午後	4/9 ～ 6/18
■からだ脳活コース 簡単な学習や創作活動、軽体操で、脳の活性化	★★★	⑤	火 午前	4/1 ～ 6/24	⑩	金 午後	4/11 ～ 6/20

**申込期間** 2月5日(水)～19日(水) (午前8時30分～午後5時15分)

**申込方法** 電子申請または電話で高齢福祉課 ☎ 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となり、結果は3月中旬に発送します。

申込▶



**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(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

\*②、⑦のみ(1)～(3)に加えて(4)も満たす方

(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、椅子がない状態での体操が可能な方

**定員** ①・③～⑤各20人 ②・⑦各15人 ⑥・⑧～⑩各25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。

【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7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をご覧ください。



市HP▶

対象施設・サービス	○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 ○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31年4月2日～令和4年4月1日生まれ) ○0～2歳児クラス(令和4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7年4月から利用 令和7年3月10日(日)まで ▼令和7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
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

## 相談

成年後見制度の相談窓口  
一人で悩まずご相談ください

ページID 1005085

## ■成年後見制度とは

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などの理由により、物事を判断する能力が低下した方の権利を守る制度です。親族、弁護士などが後見人となり、財産管理や生活、療養看護などに関する支援を行います。

## ■成年後見中核機関へご相談ください

成年後見制度の相談対応、専門的助言などの支援を行う「成年後見中核機関」を市社会福祉協議会に設置しています。「制度について詳しく知りたい」「申立の手続き方法がわからない」など、お困りの際は、お気軽に問い合わせください。



成年後見中核機関HP▶

相談窓口	連絡先
市社会福祉協議会(成年後見中核機関)	272-4106

※市役所(高齢福祉課、障害福祉課、生活支援課)、各地域包括支援センターでも相談を受け付けています。

## 募集

令和7年度 学校給食調理員  
(会計年度任用職員) 募集

職種	調理員	募集人員	15人程度
勤務内容	学校給食における調理、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7年4月1日～令和8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	⑧～⑫ 8:30～15:30 ※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・期末勤勉手当支給、各種社会保険の適用あり		
申込・問合せ	2月14日(金)までに、履歴書を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)		

## 案内

## 20歳になったら国民年金

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16,980円(令和6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

## 案内

## つるかめポイント事業(市介護予防ポイント事業)の申請は2月28日(金)まで

「ときめき元気塾」などの通いの場へ参加したり、対象のボランティア活動を行い、ポイントが貯まった方は、記念品と交換できます。期限までに申請してください。

対象者 65歳以上の市民の方

申請窓口 高齢福祉課、那珂湊支所、地域包括支援センター、元気サポート金上・高場

申請期限 2月28日(金)

※申請期限を過ぎた場合は記念品と交換できません。

発送時期 3月末頃

主な記念品 スマイルあおぞらバス利用券(5枚)、湊線乗車券1日フリーパス、ガソリンギフト券1,000円等



▲市HP



【問合せ】高齢福祉課☎内線 7235

## 募集

令和7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	募集人員	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7年4月1日～令和8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 ▼第一土等 8:00～18:30のうち5時間		
報酬等(予定)	月給123,225円～ 通勤費用、期末勤勉手当支給、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14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		



生涯学習情報をお伝えします。

【問合せ】生涯学習課☎272-6301

## 家庭教育支援動画「YouTubeで家庭教育Vol.4」

家庭での子育て・教育をサポートする動画を配信中です。この度新しい動画を公開しました。

ぜひお気軽にご覧ください。

※2028年3月31日まで公開

家庭教育支援動画再生リストはこちら▶

学校へ行きたくない  
と言われたら  
-家庭でできる子どもの心のサポート-

## ▼講師

子育てカウンセリング・リソースポート  
公認心理師・臨床心理士  
半田一郎氏

## ▼内容

「不登校・登校しぶり」の子どもへの理解と、家庭でのかわり方について学びます。(14分08秒)

知っておきたい、  
子どもの運動とその効果  
-楽しく体を動かそう!-

## ▼講師

常磐短期大学  
幼児教育保育学科  
准教授 森慎太郎氏

## ▼内容

成長期以降の体力・運動能力を高めるために、子どもが運動好きになれるような、取り組みや関わりを学びます。(17分04秒)

気を付けよう  
子どもの感染症

## ▼講師

国立病院機構茨城東病院  
小児科医長・茨城県医療的ケア児支援センター長  
竹谷俊樹氏

## ▼内容

子どもがかかりやすい感染症の種類や症状を正しく理解し、その予防やかかったときの対処に役立てましょう。(21分38秒)

案内

日曜開庁日の電子証明書の更新は予約が必要です

ページID 1003527

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書には有効期限があります。日曜開庁日に更新手続きを希望する場合は、事前予約が必要です。電話予約に加え、市の公式LINEからも予約が可能となりましたのでご利用ください。詳しくは市HPでご確認ください。

問合せ 市民課 内線 1176 市公式LINE



中学校の新入学生へ就学通知書を発送します

令和7年度に中学校へ入学するお子さんのいるご家庭に、就学通知書(はがき)を郵送します。令和7年4月9日におこなわれる入学式当日に、学校へ提出してください。入学式について不明な点は、入学する学校に直接ご確認ください。

対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子 ※市内に住所を有する方のみ。義務教育学校は除く。 発送予定日 2月7日 問合せ 各学校または学校管理課 内線 7382

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・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12日 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(無料)

認知症や障害のある方の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。

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



農地の適正管理をお願いします

農地は、所有者(耕作者)が適正に管理する義務があります。耕作放棄により荒廃化した農地は、雑草の繁茂による種子等の飛散・病虫害の発生・不法投棄の誘因など、周辺の環境を著しく悪化させるとともに、火災発生のリスクも高くなります。耕うんまたは草刈りを行い、農地の適正管理に努めましょう。 問合せ 農業委員会事務局 内線 1327

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 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

ヤーンボミング de ひたちなか 30th anniversary ワークショップ

昭和通りの街路灯をにぎやかに編み包んでいるヤーンボミング。企画で使用した編み地のリメイク体験をしませんか。リメイクした作品はお持ち帰りできます。

日時 2月12日 午前10時～午後4時まで(時間内出入り自由) 場所 ふあみりこらば 内容 編み地リメイク 対象 編み物に興味のある方(市内外問わず) 定員 30人 費用 無料 持ち物 7/0号程度のかぎ針、ハサミ、毛糸とじ針等 申込・問合せ 道路管理課 内線 6113、amimondokoro@gmail.com

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 午後1時30分～2時30分 場所 市総合福祉センター 内容 親族後見人として活動している方同士での情報交換や交流 対象 親族後見人として活動している方 申込 2月7日～20日までに市社会福祉協議会 272-4106

ひたちなか市市民健康講座

脳卒中の予防～健康で長生きするために～

日時 2月11日 午前10時～11時30分 場所 ヘルス・ケア・センター 講師 聖麗メモリアルひたちなか院長 岡部慎一医師 申込 2月7日までにネットまたはFAX(273-0313)で申込 問合せ ひたちなか市医師会 274-4313(平日午前9時～午後5時) 申込

元氣いばらき就職面接会

日時 2月14日 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～) 場所 茨城県水戸合同庁舎2階 対象 現在お仕事をお探しの方 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18日 受付:午後0時30分 面接会: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12日までにハローワーク水戸 231-6221

県立IT短大オープンキャンパス開催

日時 3月22日 午前9時～午後1時 場所 県立産業技術短期大学校 内容 学校見学や体験授業 対象 ITに関心を持つ高校生および保護者など 申込 2月3日～3月19日 正午までに県立産業技術短期大学校HPから申し込み 問合せ 県立産業技術短期大学校 269-5500

無理なく上手に冬の省エネルギー 関東電気保安協会からのお知らせ

冬季は、暖房の使用などによってエネルギー消費量が多い季節です。関東電気保安協会では、冬季の省エネルギー対策をPRしています。

エアコンの室温設定は20℃・見えていないテレビや照明はこまめに消すなど、無理なく省エネ・切電をしましょう。

問合せ 関東電気保安協会(水戸事業所) 226-3221

子育て

児童手当支給日は2月10日

ページID 1005285

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。 ※入金は午後になる場合あり 問合せ 子ども政策課 内線 7223、4、7

スポーツ

武田信玄のルーツを歩く

日時 2月15日 午前9時～午後0時30分 集合場所 勝田駅西口 コース 勝田駅西口～武田氏館～湫尾(ぬまお)神社～元武田氏館跡～ダンゴ直売「ペ」～光明寺～勝田駅西口ゴール(約8km) 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)

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 図書館HP QR code

	日時	内容	場所
中央	2/1 11:00～	そとのおはなしのかい (幼児・小学生向け)	おはなしのへや(児童室)
	2/1 11:30～	きき耳おはなしのかい (幼児・小学生向け) 絵本や紙芝居などを使わない語りによるおはなし会	
	2/8 11:00～	おはなしのポケット (幼児・小学生向け)	
	2/14 11:00～	おひざでだっこのおはなしのかい (0～2歳の親子向け)	
	2/15 11:00～	つだおはなしのへや (幼児・小学生向け)	
那珂湊	2/9 14:00～	キッズシアター 「すみっコぐらし～青い月夜のまほうのコ～」(64分)	視聴覚室
	2/15 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
	2/16 14:00～	みなとシアター 「こわれることいきること」(126分)	視聴覚室
佐野	2/1 11:00～ 14:30～	こどもえいがかい アニメ「うっかりペネロペ～おじいちゃんのおたんじょうび～ほか」(15分)	視聴覚室
	2/4 11:00～	おひざできくおはなしのかい (0～2歳の親子向け)	
	2/9 10:00～ 14:00～	サンデーシアター 「ある閉ざされた雪の山荘で」(109分)	

PICK UP 中央 みんなで作ろう! 思い出メッセージウォール 日時 2/9 10:00～12:00 場所 おはなしのへや 内容 開館50周年を記念して、児童室の壁を折り紙や切り紙で一緒に飾りつけしませんか? 対象 幼児～大人

生涯歩行するには 健康 XE 勝田整形外科医院 小宅 雄一郎

生涯歩けるようにするためには、日々の生活でバランスの取れた運動、食事、そしてメンタルケアが重要です。まず、定期的な運動を心掛けましょう。特に筋力トレーニングやストレッチは、筋肉と関節の柔軟性を維持し、転倒防止に役立ちます。ウォーキングや軽いジョギング、ヨガなども効果的です。体操教室への参加もよい方法です。次に、栄養バランスの取れた食事を意識し、たんぱく質やビタミンD、カルシウムを積極的に摂取しましょう。これにより、筋力の維持や骨の健康が保たれます。また、適切な水分補給も大切です。さらに、睡眠をしっかりとり(昼寝は短時間にしましょう)、ストレスを溜めない生活を心掛けましょう。社会的なつながりを持ち、趣味や活動を楽しむことも、心身の健康維持に寄与します。

全体として、無理なく続けられる健康習慣を取り入れることが、長く自立して歩ける身体を作る鍵です。生涯歩行できることは楽しく生きる上で大切なことです。骨折・引きこもり・筋力低下を予防して生涯自立歩行を目標にしましょう。

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 2/5 and exhibition names like '何でもアリーナ Part.25'.

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 ☎ 276-0101

環境シンポジウム 2025

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8日(土) 午後1時～ 場所 那珂湊総合福祉センター (しあわせプラザ) ※入場無料 内容 活動事例発表 (勝倉小、佐野小、那珂湊中、美乃浜学園、茨城高専、(株)日立製作所水戸事業所)、再生家具展示販売、環境にやさしいアクセサリ作り体験 問合せ 環境政策課 ☎ 内線 3314、5 市HP ▶

第17回春の祭典

日時 2月9日(日) 午前10時～午後4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やオーケストラ、洋舞踊などの発表、華道や絵画などの展示 問合せ 生涯学習課 ☎ 272-6301

那珂湊支所展示室企画展 楽しいひな祭り

たくさんの雛人形を飾り、節句のお祝いを行います。

日時 2月15日(土)～3月3日(日) 午前9時～午後5時 費用 無料 ※ひな人形の受入れはしていません。 問合せ 文化財室 ☎ 内線 7308

ひたちなか・まシアター 上映「南極料理人」

日時 3月7日(金) 午前10時～正午 定員 30人 費用 無料 場所・申込 市民交流センター ☎ 276-0101

げんき-NET ひたちなか 「げんきが出る講演会」

■第一印象で好かれるあなたをつくりましょう～いつでもどこでもスマイルトレーニング～

日時 2月22日(土) 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 講師 (一社)パフォーマンス教育協会認定顔活指導士、パフォーマンスインストラクター 澤則子氏 定員 先着50人 費用 無料 対象 市内在住または通勤・通学している方 申込 電子申請、電話またはメールで市民活動課 ☎ 内線 3221、メール: genki-net@city.hitachinaka.lg.jp (住所・氏名・年代・電話番号を記入) 申込 ▶

カラオケうぐいす会

日時 第2・4(日) 午後1時～3時30分 定員 若干名 費用 500円/月 場所・問合せ 田彦コミセン ☎ 274-5222

募集

介護教室 (無料)

日時 2月21日(金) 午後2時～3時30分 内容 栄養・食事について 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15人 場所・申込 いちご苑 ☎ 271-1750

茨城いのちの電話 電話相談員養成講座

自殺予防を目的とした電話相談のボランティア活動です。相談員養成

講座の受講生を募集します。

応募資格 23歳以上。いのちの電話の趣旨に賛同し、24時間受信体制での活動に積極的に参加でき、所定の研修に参加できる方。 ※要研修費用 養成講座 令和7年6月～令和9年3月 (原則として月3回、土曜日) ※宿泊研修必須。申込方法など、詳しくはHPをご覧ください。

問合せ 茨城いのちの電話事務局 ☎ 852-8505 問合せ ▶

県立水戸産業技術専門学院総合実務科(令和7年度前期生入学選考)

訓練期間 4月8日(土)～9月19日(金) (6カ月) 授業料 無料 (作業服代等は別途実費負担) 訓練内容 OA実技、販売、清掃実技、生活習慣の確立やコミュニケーション能力を高める社会適応訓練、企業での実習、面接指導等の就職支援 募集人数 10人 応募資格 軽度の知的障害のある方 (療育手帳をお持ちの方または公的機関でこれと同等と判断された方) 募集期間 12月16日(日)～2月12日(水) 入学選考日 2月21日(金) 選考会場 水戸産業技術専門学院(水府町校舎) 応募先 最寄りのハローワーク 問合せ 県立水戸産業技術専門学院総合実務科(水戸市水府町864-4) ☎ 300-5221 ※「受講指示者」には雇用保険または訓練手当が支給。見学も随時受付。

相談

2月の弁護士相談 (無料)

場所・日程 ▼市民相談室 (市役所1階・広報広聴課内) 2月4日(土)、12日(水)、18日(火)、25日(月) 時間 午後1時～4時 ※要予約 対象 市内に住民登録のある方 注記 年度内2回まで。同一案件の再相談不可。事前に要点をまとめ、資料等を

ご用意ください。 定員 各日6人 (1人25分程度) 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 (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)

▼市民ホール (市役所1階・国保年金課前) 2月6日(土)、20日(土) ▼那珂湊支所 (2階・会議室3) 2月13日(土)、27日(土) 時間 午後1時～4時 ※申込不要 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15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 多重債務、離婚、遺産分割等に関する相談 問合せ 水戸調停協会普及委員会 ☎ 080-4838-0202

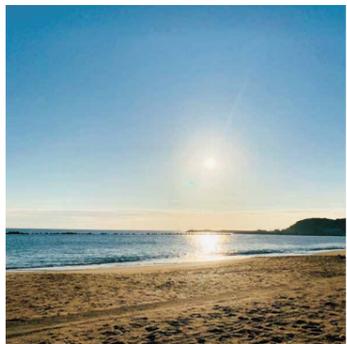
相続登記はお済みですか月間

相続に関する相談を、無料でを行います。 期間 2月中 (土・日・祭を除く) 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25日(火) 午後1時～3時 相談方法 電話相談 ☎ 231-3367、231-3368 ※別途電話料金がかかります 内容 投資被害に関する法律相談等 費用 無料 問合せ 茨城県弁護士会事務局 ☎ 221-3501

#ひたちなかのいいところ Photo Gallery



阿字ヶ浦海岸で浴びる朝日



#teto

青い空と青い海に包まれて、朝日をいっぱい浴びる朝は、自然の一部となって心癒される、大好きな瞬間です。



@loveandpeace\_hitachinakalife

Follow me ▶

イベントカレンダー

1月25日～2月25日

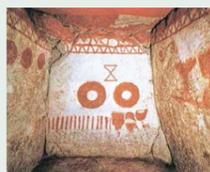


Calendar table with columns for date, day, and event details. Includes events like '2024イルミネーション' and '第72回勝田全国マラソン'.

PICK UP

十五郎穴横穴群国指定・虎塚古墳国指定50周年記念シンポジウム「虎塚古墳と十五郎穴の今そしてこれから」

2/8(土) 10:00～ 市文化会館



スポーツや文化・芸術の催しはこちらをチェック



▲総合運動公園 HP



▲文化会館 HP



やす なおき  
安 直樹さん (47)  
ひたちなか市出身。車いすバスケットボールで04年アテネパラリンピック出場。パリパラリンピック2024では車いすフェンシング日本代表として4種目に出場。男子フルレ団体で6位入賞。地元に戻ってきたときは必ずスタミナラーメンを食べる。休日は愛犬たん吉と自宅で映画鑑賞して過ごす。

## 負けず嫌いの生涯現役アスリート

中学1年生の時に難病にかかり、手術ミスが原因で足に障害を負った。中学3年生の時に車いすバスケットボールに出会い、のちに日本選手権三連覇、パラリンピック日本代表にも選出された。その後は日本人初のプロ選手としてヨーロッパチャンピオンズリーグ(イタリアセリエA)で活躍。日本に帰国後、ロンドンパラリンピックを目指すも若手の台頭、けがなどにより代表から外れた。普通なら引退や指導者への転身を考え

るところだろう。しかし、この男はそうしなかった。「生涯現役アスリートにこだわりたい。世界を舞台に戦いたい」その強い思いで出した結論は「車いすフェンシングへの転向」。異種目への挑戦だった。「最初はチャンバラみたいで楽しいと思って始めたけど、やればやるほど、知れば知るほど、フェンシングの奥深さ、難しさに直面した」それでもこの競技を選んだのは純粹に楽しいから。「どの競技でも必ず壁に

当たりつらい時がある。そのとき、本気で好き、本気で楽しい、がないと乗り越えていくのは難しい」車いすバスケットも本気で好きだったから何を犠牲にしてもやってこれた。フェンシングも楽しくなければ、パリパラリンピックへ出場できるまで続けられなかったろう。

「負けず嫌いなんですよ。とにかく諦めたくない。今の目標は、日本代表として生涯現役アスリートでい続ける事。もちろん誰もがができる事じゃないし、難しいから価値があるじゃないですか。まだまだ47歳、これからなんです(笑)まずはここから10年、日本代表にこだわりたいです」

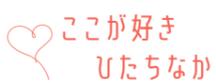


## 夢 輝く子どもたち / 佐野中学校 3年 菊池 隼斗さん

### ひたちなか市に貢献できる人に

私には、尊敬している職業があります。私は以前、怪我をして病院に運ばれ、手術を受けたことがあります。不安でいっぱいだった私を、病院の先生が、励ましながら処置し、笑顔で寄り添ってくださり、安心できた時のことを今でも鮮明に覚えています。その時から私は、医師という職業に強いあこがれを抱くようになりました。

将来何の職業に就きたいか、まだ明確には決まっていないのですが、医師になるという道も選択できるような進路の目標をもち、勉強に励んでいます。そして将来、職業を決める時には、医師のように、人の役に立つ仕事に就きたいと考えています。その時まで、しっかり学び、体験し、自分を磨いて、自分が育ったひたちなか市に恩返しができるくらい活躍できる人になりたいです。



ティーンズロックや、ロック・イン・ジャパンなど、音楽のイベントが毎年開催され、盛り上がっているところです！



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	154,647人
男	78,040人
女	76,607人
世帯数	72,154世帯

12月の人口動態

出生 ▶	74人	死亡 ▶	144人
転入 ▶	300人	転出 ▶	367人

12月末日現在