

市報 2025 5.10 ひたちなか

2025
No.730

- 2 いいとこ発信隊5期生募集、移住定住を応援
- 3 市職員採用試験、学生エール便 ほか
- 4 創業支援特集「夢を創る、このまちで」
- 5 みんなで受けよう！健康診査・がん検診
- 6-7 市国民健康保険税の税率を改正します
- 8 軽自動車税の納期限、障害基礎年金 ほか
- 9 プレミアム商品券取扱店募集 ほか
- 10-11 暮らしの情報面
- 12 いばらきドリームランド、夢輝く子どもたち 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



loveandpeace_hitachinakalife



ひたちなか市の
ちよつといいとこ
みつけませんか？



5期生大募集!!



Photo by いいとこ発信隊4期生



ひたちなかラブ♥な気持ちを拡散！
あなたのリアルな声が共感を生み、
ひたちなか市のファンを増やします♪



いいところ発信隊 5期生大募集



市公式インスタグラム
[Love&Peace Hitachinaka Life]
現在 4 期生が活動中▶



プロのライターやカメラマンの講座を受講して、
ひたちなかの魅力をインスタグラムで発信しませんか？

Lesson 1 7/12 (土) 10:00～12:00 グループワーク
ひたちなか市の魅力を共有しよう

Lesson 2 8/2 (土) 10:00～12:00 文章講座
あなたのコトバがささる

Lesson 3 8/23 (土) 10:00～12:00 写真講座
スマホで撮る「エモ写真」

Lesson 4 9/27 (土) 10:00～12:00 グループワーク
投稿のルールを確認

※ 10 月 1 日の投稿スタートまでに 4 回の講座を受講して、情報発信方法を学びます。講座日程は変更となる可能性があります。

受講無料

講 師



コピーライター／プランナー
前田 めぐるさん
企業の販促支援、事業アイデア支援を行う傍ら、発想法・文章法の講座、創業者向け交流型ワークショップなどを開催。



フォトグラファー
大崎 聡さん
人物、美容、風景写真など幅広い分野の撮影に携わり、広告・雑誌・書籍など、さまざまなメディアで活躍。

対 象 インスタグラムのアカウントを持つ、ひたちなか市が好きな 18～49 歳

定 員 10 人程度（応募多数の場合は選考または抽選）

場 所 市役所ほか（一部講座は民間施設等で実施予定）

その他 活動に対する謝礼はありません。任期は 1 年です。

申 込 6 月 10 日(火)(必着)までに、ネット申込または企画調整課へ申請書を提出(住所、氏名・ふりがな、インスタグラムのアカウント名に加え、募集を知ったきっかけやひたちなか市のオススメ度などを記入)

【問合せ】企画調整課 ☎ 内線 1313、4

次に隊員となる“あなた”の参加をお待ちしています



▲申込(市HP)



移住・定住を応援 「ひたちなかライフ」 をサポート



▲詳しくは市HP

【問合せ】企画調整課 ☎ 内線 1313、4

新婚生活にかかる費用を補助

ページ ID 1009418

対 象 者 令和 7 年 1 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日に婚姻届を提出した新婚世帯のうち、前年度の夫婦の合計所得（500 万円未満）や夫婦双方の年齢（39 歳以下）など一定要件を満たした世帯

補助対象 住宅の購入、住宅のリフォーム、住宅賃借（賃料 1 月分・敷金・礼金・仲介手数料等）、引っ越し業者または運送業者へ支払った費用

補助金額 補助対象費用の合計額で 30 万円を上限

申請期限 令和 8 年 3 月 31 日まで

東京圏からの移住者に支援金を支給

ページ ID 1009429

対 象 者 ※転入前に事前相談の手続きが必要となります

①移住等に関する要件（下記をすべて満たす方）

- 転入前に 5 年以上、東京 23 区内に在住または通勤していた
- 令和 3 年 4 月 1 日以降に転入
- 5 年以上継続して市内に在住する意思を有している など

②就職・起業等に関する要件（下記のいずれかを満たす方）

- 都道府県がマッチング支援事業の対象とした企業等に就職
- 茨城県が実施する「地域課題解決型起業支援事業」による起業
- テレワークの実施や関係人口として移住し、市内に住宅を取得するなど

交付金額 ▼単身…60 万円
▼世帯（世帯員 2 人以上で移住）…100 万円

※子育て世帯の場合、1 人あたり 100 万円加算（令和 5 年 4 月 1 日以降に移住した方が対象）

子育て世代や三世帯同居等の
住宅取得費用を補助

ページ ID 1001679

対 象 者

- 新たに住宅を取得する県外出身の子育て世帯（中学生以下の子がいる世帯）
- 市外から転入して三世帯同居・近居（同居以外で市内に居住）を始める世帯

助成金額

助成対象経費の 2 分の 1 の額、または下表に応じた助成金の上限額のいずれか低い額

助成対象者の種別	助成金の上限額	
	住宅の取得	増改築・リフォーム
子育て世帯	20 万円	—
三世帯同居（近居）世帯	20 万円（15 万円）	15 万円（10 万円）
子育て世帯かつ三世帯同居世帯	25 万円	—

助成対象費用

- 住宅取得に要する工事請負契約金額または売買契約金額
- 増改築・リフォームに要する総額 20 万円以上の工事費用

申請期限

▼子育て世帯、または子育て世帯かつ三世帯同居世帯
住宅の取得が完了した日から 6 カ月以内

▼三世帯同居世帯・近居世帯
住宅取得等が完了した日から 1 年以内に三世帯同居・近居になった場合
⇒三世帯同居・近居になった日から 6 カ月以内
三世帯同居・近居となった日から 1 年以内に住宅の取得が完了した場合
⇒住宅の取得等が完了した日から 6 カ月以内

転入した子育て世帯へ
ひたち海浜公園の入園券配布

ページ ID 1001688

対 象 者 転入する子育て世帯（転入時に中学生以下の子がいる世帯）

支給内容 ○海浜公園の入園引換券 7 回分綴り（両親分のみ）
○スマイルあおぞらバスの無料乗車券

※いずれも有効期限は 1 年間

配布方法 企画調整課より対象者へ郵送

※申請手続き不要





試験区分、採用予定人員および受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
事務 【大学卒業程度】	27 人程度	①平成 7 年 4 月 2 日から平成 16 年 4 月 1 日までに生まれた方 ②平成 16 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）を卒業した方または令和 8 年 3 月 31 日までに卒業見込みの方
土木	3 人程度	昭和 60 年 4 月 2 日以降に生まれた方で、土木に関する科目を専攻して大学、短大または専門学校（2 年制以上）を卒業された方または令和 8 年 3 月 31 日までに卒業見込みの方
建築	3 人程度	昭和 60 年 4 月 2 日以降に生まれた方で、建築に関する科目を専攻して大学、短大または専門学校（2 年制以上）を卒業された方または令和 8 年 3 月 31 日までに卒業見込みの方
電気	1 人程度	昭和 60 年 4 月 2 日以降に生まれた方で、電気に関する科目を専攻して大学、短大または専門学校（2 年制以上）を卒業された方または令和 8 年 3 月 31 日までに卒業見込みの方
保健師	1 人程度	平成 2 年 4 月 2 日以降に生まれた方で、保健師の免許を有する方または令和 8 年 3 月 31 日までに取得見込みの方
司書	1 人程度	平成 2 年 4 月 2 日以降に生まれた方で、司書資格を有する方または令和 8 年 3 月 31 日までに取得見込みの方

第 1 次試験

第 1 次試験はテストセンター方式により実施します。テストセンター方式とは、全国約 350 カ所の試験会場でパソコンを使用し、受験者が希望する会場・日時に受験できるテスト方式です。

試験区分	試験科目	日 時	試験会場
○事務【大学卒業程度】 ○土木 ○建築 ○電気 ○保健師 ○司書	基礎能力試験 性格適性検査	6 月 9 日④～ 6 月 25 日⑥	全国のテスト センター会場
	専門試験 （土木、建築、電気、 保健師）	6 月 15 日⑧ 午前 8 時 40 分～	ひたちなか市役所 （東石川 2-10-1）

試験案内

配付期間 5 月 9 日⑤～5 月 30 日⑤（④⑥を除く）
配布場所 人事課および那珂湊支所
※市HPからダウンロードできます
申込 **インターネットによる申込のみとなります。**
受付期間 5 月 14 日④～5 月 30 日⑤
申込方法 市HPにアクセスし、5 月 30 日⑤午後 5 時までに「いばらき電子申請・届出サービス」から申し込みください。
※詳しくは、試験案内をご覧ください

申込はこちら▶



【問合せ】人事課☎内線 1256



市外でがんばる学生を応援
「ひたちなか学生エール便 ～ネモフィラBOX～」
をお届けします！

ページID 1015284

先着 800 人
無料でお届け

LINE 登録 &
申込はこちら▶



大学等への進学により、市外で生活する学生を応援するとともに、「ふるさと」であるひたちなか市を思い出していただくため、今年度も本市の特産品等の詰め合わせ「ひたちなか学生エール便～ネモフィラ BOX～」をお届けします。ひたちなか市は、遠方で頑張る学生の皆さまを応援しています。

対象 実家が市内にある市外在住の大学生など
※本人からの申請のみ、昨年度申請した方も対象

内容 ほしいも関連商品、焼きそば、カレーなど本市の特産品を無料でお届け
申込 5 月 10 日④～6 月 10 日④に、市公式 LINE 登録後、LINE 内に設置してある申込フォームから申し込みください。発送は、7 月上旬頃を予定しています。

【問合せ】企画調整課☎内線 1314

地域の相談パートナー 6 月 1 日は「人権擁護委員の日」

人権問題等でお困りの際は、お気軽にご相談ください

市人権擁護委員会では、特設人権相談を実施します。人権擁護委員が人権問題等の相談を受けます。お気軽にご来場ください。

日 時 6 月 2 日④ 午後 1 時 30 分～3 時
場 所 那珂湊支所（和田町二丁目 12 番 1 号）
相談内容 差別、いじめ、嫌がらせ、虐待、DV、ご近所トラブル等の
人権に関すること

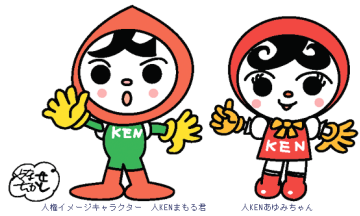
法務省の人権擁護機関でも、相談を常時受け付けています。
相談は無料です。一人で悩まず、ご相談ください。
○みんなの人権 110 番 ☎ 0570-003-110
○子どもの人権 110 番 ☎ 0120-007-110
○インターネット人権相談 <https://www.jinken.go.jp/>
受付時間 ④～⑤ 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

人権擁護委員の活動

人権擁護委員は、市町村長の推薦を受けて法務大臣から委嘱された民間人です。市人権擁護委員会では、人権相談の受け付けのほか、市内小中学校での人権教室等の啓発活動を行っています。

市人権擁護委員（敬称略）

- 武 子 みち子
○宇留野 騎一郎
○荒 木 幹 枝
○大 内 一 幸
○長 山 正 宏
○山 田 博
- 吉 江 俊 子
○打 越 慎 一
○櫻 井 理 順
○高 野 誠
○齋 藤 美恵子
○川 崎 通 夫



【問合せ】水戸地方法務局人権擁護課☎ 227-9919 地域福祉課☎内線 7203



地元ひたちなか市で 仕事したい

もともと不動産会社に15年務めていた山田さんは、親の介護をきっかけに仕事を辞め、今までの経験を活かしつつ介護と両立しながら続けられる仕事を探していました。そんな時に、地元の銀行やスーパーで、以前の会社のお客さまに会う度に「不動産の仕事が続けてほしい」という言葉をもらい、自分で不動産屋を開業すれば、仕事と介護が両立できるのではと思い起業を決意しました。

また、山田さんは、起業に向けてサポートしてくれる仲間がいた事も大きかったといいます。スタッフの大谷さんは以前の会社の同僚で、山田さんの仕事ぶりに惚れ込んだ一人。また仕事ができるならと一緒に起業することにしたそうです。

周りの人たちが家族からも「二人で頑張れば大丈夫！」と励まされ、山田さんは「地元の方々を支えられている事を改めて感じるとともに、ひたちなか市の「人」がますます好きになったように思います」と笑顔で話します。

安心して気軽に 相談できるお店に

「自分の扱う不動産で『管理をお願いして良かった』というオーナーさまの声をいただいたり、入居者の方が『近所の商店街の方々に良くしてもらいました』と喜んでいただいたのが、とてもうれしかった」と山田さん。

今後について尋ねると「外国人労働者も多いひたちなか市ですので、外国の方が安心して住める物件を提供していきたいと考えています。また、不動産以外のご相談、例えば不用品の処分や庭木の剪定など、小さい不動産屋だからこそ、いろいろな相談に寄り添っていただける、そんなサービスを提供できればと思います」と力強く語ります。

創業スクールでの 出会いに感謝

「創業スクールでは、起業するまでの一連の流れを学んだことはもちろん、一緒に学んだ仲間との出会いに感謝しています。業種はそれぞれ違いますが、これから起業するという同じ目的を持った仲間に出会えたことはすごく励みになりました」新たにお店を始めたい方へ「まず創業スクールに申し込んでください（笑）そして仲間を見つけてください。きっと不安が小さくなって、希望に変わっていくと思います」



あなたの夢を応援します ～創業支援メニュー～

市では、商工会議所や金融機関と連携してさまざまな支援を行っています。各事業の詳細内容は、問い合わせください。

【問合せ】商工振興課 ☎ 内線 1341（2 に関すること）
ひたちなか商工会議所 ☎ 273-1317（1、3 に関すること）

1 空き店舗チャレンジショップ事業

対象者	市内対象地域の空き店舗を活用し、開業する方（採択審査有）
対象業種	小売業・飲食業・サービス業で、各種法令に適合するもの ※風営法適用を受ける店舗、夜間のみ営業する店舗は対象外
応募期間	12 月 19 日㊤まで（採択枠 4 店舗）
採択後のサポート	○奨励金 30 万円（上限） ○開業後の経営サポート

2 創業に必要な融資支援等

- 利子補給 日本政策金融公庫から開業資金融資を受けた際の利子 1 % 相当を 3 年間分補給
- 保証料補助 茨城県が行う創業支援融資を受けた際に、県信用保証協会に支払う保証料の 1 / 2 を補助

3 創業スクール

約 3 カ月（全 9 回）かけて開業に必要な基礎知識やビジネスプランの作成などを専門家から学ぶことができます。詳しくは、7 月上旬にひたちなか商工会議所 H P でご案内します。

☎ 「創業支援コーディネーター」にご相談ください！

ひたちなか市で創業したい方、創業支援コーディネーターがサポートします。お気軽にご相談ください。

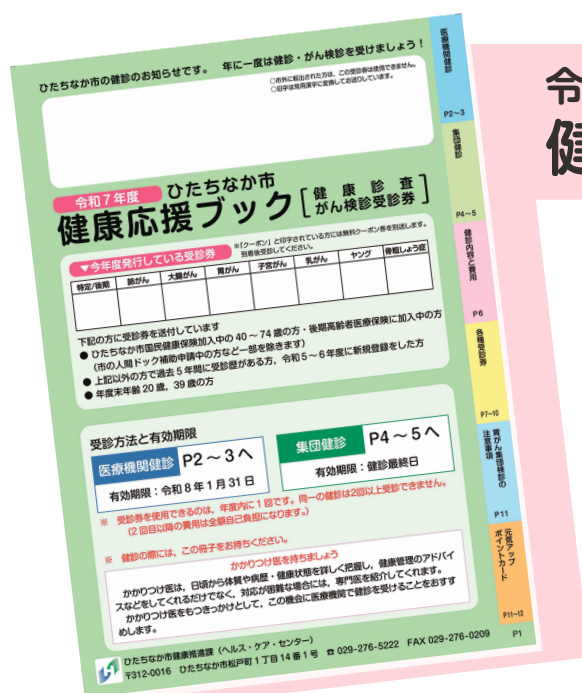
【問合せ】ひたちなかテクノセンター企業支援部 ☎ 264-2200



みんなで受けよう 健康診査・がん検診

市では、健康診査や各種がん検診を実施しています。いつまでも健やかな暮らしを続けるためにも、定期的に健診（検診）を受けましょう。

【問合せ】健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222



受診期限：令和 8 年 1 月 31 日
 特定健康診査・後期高齢者健康診査・各種がん検診の受診期限が統一され、同日受診できるようになりました！

令和 7 年度 健康応援ブック（健康診査・がん検診受診券）を発送しました

- 健診を受診する際は、必ず受診券をお持ちください。
 詳しくは、健康応援ブックまたは市 HP をご覧ください。
- ※特定健康診査や後期高齢者健康診査、市の補助による人間ドックおよび各種がん検診は年度内に 1 回受診できます。年度内に 2 回以上受診した場合は、2 回目以降が全額自己負担となります。
- 各種がん検診、ヤング健診の受診は市への登録が必要です。
 下記の一括発送対象者以外の方は、インターネットや窓口で登録申請をしてください。

一括発送対象者（令和 7 年 4 月 1 日現在）

- ① 国民健康保険の被保険者で、年度末年齢 40 歳から 74 歳の方
- ② 後期高齢者医療保険の被保険者の方
- ③ ①・②以外の方で、令和 2 年度から令和 6 年度に受診歴がある方
- ④ 令和 5・6 年度に健診の新規登録をした方
- ⑤ 年度末年齢 20 歳、39 歳の方

※介護保険施設等へ入所している方、長期入院中の方、市へ人間ドックの補助申請をしている方など、一部対象外となる場合もあります。



▲市 HP



▲登録申請はこちら



お近くの医療機関で受診できます。協力医療機関については健康応援ブックをご確認ください。



対象年齢や日程、個人負担金については健康応援ブックまたは市 HP をご覧ください。
 健康応援ブックをお手元に準備して、下記いずれかの方法で予約してください。
ヘルス・ケア・センターでは予約できません。

24 時間予約受付中 健診 WEB 予約サービス

予約手順

1. 利用登録(初めて利用する方のみ)
2. 希望する日時を選択
3. 受診項目を選択



▲予約はこちら
<https://kenko-link.org>



健診予約センター ※予約受付期間のみ ☎ 0570-022-116 (9:00 ~ 17:00)

健診実施期間	予約受付期間
7 月～8 月	5 月 26 日(月)～30 日(金)
9 月～10 月	7 月 28 日(月)～31 日(木)
11 月	9 月 16 日(火)～19 日(金)
12 月～1 月	10 月 27 日(月)～31 日(金)



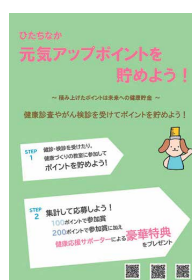
ひたちなか元気アップポイントを貯めよう



▲市 HP

健康診査やがん検診、各種健康づくりに関する教室に参加するとポイントが貯まります。ポイントを貯めて景品をゲットし、健康を維持していきましょう！

対象者 ひたちなか市に住民登録があり、
 令和 8 年 3 月 31 日時点で 18 歳以上の方
実施期間 令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日
元気アップポイントカード配布場所
 市役所、ヘルス・ケア・センター、那珂湊支所、
 那珂湊保健相談センター、各コミセン、各図書館等



応募コース ▼ 100P コース もれなく全員に参加賞
 ▼ 200P コース 参加賞と、健康応援サポーターによる健康づくりを応援する特典が抽選で当たる W チャンス！

応募方法 必要事項を記入した元気アップポイントカードと市内在住を証明するものを持参し、ヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターへお越しください。ご家族が応募することもできます。

応募締切 令和 8 年 3 月 31 日
 ※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

ひたちなか市国民健康保険税の税率を改正します

【問合せ】国保年金課 ☎ 内線 1181、2

ページ ID 1015159

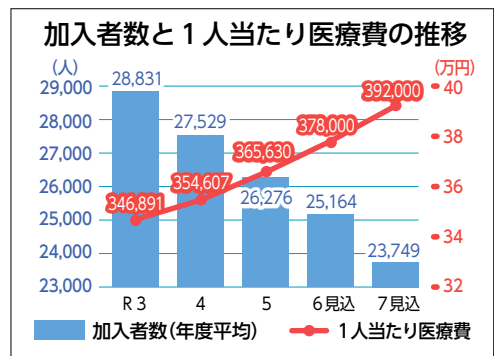
本市の国民健康保険（以下「国保」）は、令和 4 年度に 18 年ぶりとなる国民健康保険税（以下「国保税」）の税率改正を行って以降、基金を活用することにより、税率を据え置いたまま運営してきました。しかし、国保財政の想定を上回る悪化により、令和 7 年度には基金を使い切る見通しとなりました。

このため、将来にわたって安心して国保を利用できるよう、令和 7 年度から 9 年度の 3 年間にかけて、国保税の税率を改正します。加入者の負担の急激な上昇をできるだけ抑えるため、段階的に税率改正を行う予定です。加入者の皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

税率を改正する理由

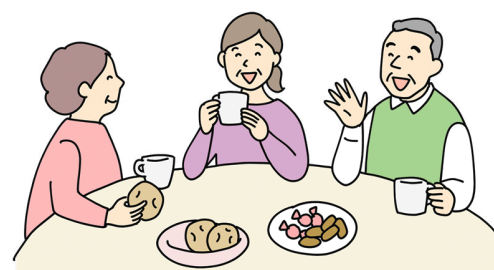
1 1 人当たり医療費の増加

- 令和 4 年 10 月、令和 6 年 10 月に社会保険の加入対象者の拡大が行われました。
- 比較的病院にかからない加入者（働いている方など）が国保から社会保険に切り替わったことにより、加入者数が年々減少する一方で、1 人当たりの医療費は増加を続けています。



2 後期高齢者支援金の増加

団塊の世代が 75 歳になり後期高齢者医療制度に移行したことで、後期高齢者の医療を支えるために現役世代が支援している「後期高齢者支援金」が増加しています。



3 子ども・子育て支援金制度の創設（国の制度）

- 国の新たな少子化対策として、社会全体で子ども・子育て世帯を支援していくための財源を、高齢者や企業を含む全世代・全経済主体から集めるため、令和 8 年度から段階的に公的医療保険料に「子ども・子育て支援金」が上乗せされる予定です。
- ※ 令和 8 年度～10 年度まで毎年増額

【参考】国保税に上乗せされる額（1 人当たり平均）

令和 8 年度	3,000 円
令和 9 年度	3,600 円
令和 10 年度	4,800 円



4 県内の国保税率の統一

- 将来的に都道府県ごとに国保税率を完全統一することとされていましたが、国から目標年限を **令和 15 年度（遅くとも令和 17 年度）まで**と示されました。

国保税率が完全統一されるとどうなるのか？

- 県内のどの市町村に住んでいても、同じ所得・同じ世帯構成であれば同じ国保税額となります。
 - 完全統一されると、市の独自支援などは実施することができません。
 - 本来必要な税率よりも低く抑えていた場合、**完全統一したときに大幅な増税**となります。
- ⇒ **完全統一されるまでに、本来必要とする税率に段階的に近づけて行く必要があります。**

税率の改正内容

1 【改正計画】令和 7～9 年度（3 年間）にかけて 1 人当たり 27,000 円増額 ⇒ 1 人当たり平均 9,000 円(年額)を 3 年間毎年度増額

課題 1 令和 6 年度の本来必要とする保険税額（1 人当たり 130,000 円）と実際の保険税額（1 人当たり 106,000 円）との **不足額（1 人当たり 24,000 円）**を、令和 7 年度だけで解消すると負担が急激に大きくなる。

課題 2 令和 8 年度から国保税に上乗せされる「子ども・子育て支援金分」がさらに負担を大きくする。
「子ども・子育て支援金分」も含めた金額で、**令和 7～9 年度（3 年間）にかけて負担軽減を図りながら、段階的に税率・税額を引き上げていく予定**

2 令和 7 年度の税率

	【改正前】令和 6 年度		【改正後】令和 7 年度	
	所得割の税率	均等割額	所得割の税率	均等割額
医療分	6.88%	38,400 円	7.16%	41,700 円
後期高齢者支援金分	2.32%	12,800 円	2.50%	14,800 円
介護納付金分	1.70%	12,000 円	2.11%	14,800 円

※ 令和 8 年度から 9 年度の税率は、それぞれ前年度に決定します。

3 モデルケース

65～74 歳 年金収入 153 万円の 1 人世帯		令和 6 年度	令和 7 年度	影響額
	国保税（年額）	15,300 円	16,900 円	+ 1,600 円
65～74 歳（夫婦） 年金収入 200 万円（夫）と 年金収入 110 万円（妻）の 2 人世帯		令和 6 年度	令和 7 年度	影響額
	国保税（年額）	94,400 円	101,800 円	+7,400 円

その他（世帯構成および所得層）のモデルケースは市 H P ▶



負担緩和策

- 1 **基金の活用**【市の独自支援】 令和 9 年度までに生じる税収不足分を、市の独自支援により積み立てた基金を取り崩して補填することによって、1 人当たり平均年額 9,000 円の増額に抑えます。
令和 7～9 年度の総支援額 11 億円 ⇒ 1 人当たり 46,000 円の支援額（R 7 年度当初想定額）
- 2 **低所得者への軽減**【県・市の支援】 世帯所得に応じて均等割額の 7 割・5 割・2 割を軽減
- 3 **未就学児への軽減**【国・県・市の支援】 均等割額の 5 割を軽減
- 4 **小・中・高校生世代への減免**【市の独自支援】 均等割額の 5 割を減免

令和 7 年度 国保税に係る通知発送時期

世帯主あてに、税率改正に関する案内文書を **6 月中旬**に発送予定です。
また、納税通知書は **7 月中旬**に発送予定です。

医療費の抑制が、国保税の負担を減らすことにつながります！

特定健康診査や人間ドックを受診して、病気の早期発見・重症化予防に取り組みましょう。
適正受診を心がけましょう！

- 問題となる受診の例
- ✕ はしご受診（同じ症状で複数の医療機関を受診すること）
 - ✕ 軽症の方の休日・夜間受診（割増された医療費がかかります）
 - ✕ 薬のもらい過ぎ（必要以上の薬を欲しがらない）

医療費を抑制する取り組み

（1）ジェネリック医薬品利用差額通知

先発医薬品を服用している方に対し、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬の自己負担額がいくら安くなるか、わかりやすい通知でお知らせしています。

例えば、3 割負担の方が 300 円安くなる場合は、医療費全体では 1,000 円低く抑えることになります。家庭と国保の医療費を抑えるため、皆さまにご協力を呼びかけています。



（2）糖尿病重症化予防

糖尿病が重症化して人工透析の治療が必要になると、年間で約 500 万円の医療費がかかる上に、本人と家族の生活に大きな負担がかかります。

糖尿病の重症化を防ぐため、以下の方に対して、医療機関で適切な治療を受けるよう受診勧奨を実施しています。

- 健診結果で基準値を大きく超えるなどの問題があるのに、医療機関で治療していない方
- 医療機関で糖尿病の治療（薬の処方あり）を受けていたが、通院をやめてしまった方

（3）特定健康診査

血液検査や尿検査の結果などから、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の早期発見・早期治療につなげるために、健康診査を実施しています。生活習慣病の重症化を防ぐことで、高額な医療費を抑えることができます。

対象者 40 歳以上（令和 8 年 3 月 31 日時点）の国保加入者
※「健康応援ブック」についている受診券をご利用ください。



（4）人間ドック・脳ドック費用補助

人間ドックまたは脳ドックのいずれかの費用を半額補助しています。

対象者 35 歳以上（令和 7 年 4 月 1 日時点）の国保加入者
※人間ドック補助と特定健康診査は重複利用不可（脳ドック補助と特定健康診査は併用可）

（5）重複・頻回受診、重複・多剤服薬者対策

同じ症状で複数の医療機関を受診している方や、同じ薬を複数の医療機関から処方されている方には、必要以上の医療費がかかっています。また、重複して処方された薬を大量に服薬すると健康を損ねるおそれがあります。

市保健師が訪問や電話などで、健康状態の確認や適正な受診の仕方について保健指導を行っています。

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 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 ○初診日の前日において、初診日がある月の 2 カ月前までの加入期間内で、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 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 7 年度年額 ▼1 級 1,039,625 円 ▼2 級 831,700 円 ※子の加算額が付く場合あり
相談等に 必要なもの	○初診日を含む医療機関の通院歴 ○年金手帳（基礎年金番号通知書）、障害者手帳等 ○代理人の場合は、委任状と代理人の顔写真付き本人確認書類
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 ※相談・請求等は平日のみ。事前に電話予約が必要。

案内 いばらき身障者等用駐車場利用証を
交付しています

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お使いいただけるように、利用証をお渡ししています。
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）

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

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
願います



医療福祉費支給制度（マル福）のご案内

医療福祉費支給制度（マル福）は、下記受給区分の方の生活や子育てを支援するため、健康保険が適用となる医療費の一部負担金を公費で助成する制度です。受給には所得制限があり、申請が必要です（小児マル福は所得制限がありません）。

受給区分	対 象 者
妊産婦	母子健康手帳の交付を受けた方
小 児	18 歳（高校 3 年生相当）までの方
ひとり親 家庭	○18 歳未満の児童を監護しているひとり親家庭の親と子 ※一定の障害がある方と高校等在学者は 20 歳未満 ○父母のない児童 ○父母のない児童を養育している配偶者のない方 または婚姻したことのない方 ○配偶者が重度心身障害により長期にわたって労働能力を失っている方およびその児童
重度心身 障害者	下記のいずれかに該当する方 ○身体障害者手帳 1 級、2 級 ○身体障害者手帳 3 級（内部障害* の等級が 3 級に限る） ○療育手帳㉔または A（知能指数 35 以下） ○身体障害者手帳 3 級または 4 級かつ知能指数 50 以下 ○特別児童扶養手当 1 級 ○障害年金 1 級 ○精神障害者保健福祉手帳 1 級 ○精神障害者保健福祉手帳 2 級かつ身体障害者手帳 3 級または 4 級 ○精神障害者保健福祉手帳 2 級かつ知能指数 50 以下

* 内部障害…心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫または肝臓の機能障害

■受給者証をお持ちの方へ

次に該当する場合は、市役所で手続きをしてください。
一部の手続きは電子申請が可能です。
詳しくは、市 HP をご覧ください。

市 HP ▶



- ①受給者証の記載内容（住所、氏名）が変更になったとき
- ②受給者証の登録内容（健康保険の記号・番号・保険者番号等）が変更になったとき
- ③県外の医療機関で受診したときや、受給者証を提示せずに受診したとき
- ④妊産婦の場合、産婦人科以外の医療機関を受診したとき
- ⑤中学生、高校生相当のお子さまで“外来のみ有効”と記載のある受給者証をお持ちの方が入院するとき（入院用の受給者証が必要になります）
- ⑥受給資格に該当しなくなったとき（ひとり親家庭でなくなったとき、障害の等級が変更になったとき等）

【申請・問合せ】国保年金課☎内線1183、4
那珂湊支所保険福祉担当☎内線270

案内 軽自動車税の納期限は 6 月 2 日㊦です

■軽自動車税を口座振替で納める方へ

軽自動車税納付確認システム（軽 JNKS）* の運用開始に伴い、納税証明書の発送は行いません。ただし、小型二輪車を口座振替で納付した方は、6 月 13 日㊦に納税証明書を発送予定です。 ※小型二輪車も、令和 8 年度から納税証明書の発送は行いません。

* 軽 JNKS…車両ごとの納付情報を軽自動車検査協会等が電子で確認できるシステム

㊦軽 JNKS の運用開始により、継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要となりました。ただし、次の場合は納税証明書が必要になる場合があります。車検証や納付したことが確認できる領収書等を持参し証明申請窓口で申請してください。
○納付直後で軽 JNKS に納付状況が反映されていない場合 ○中古車の購入直後 ○名義変更直後 ○対象車両に過去の未納がある場合

証明申請窓口 市民税課、市民課、市毛・前渡・佐野窓口、那珂湊支所

納 付 窓 口 収税課、那珂湊支所

【問合せ】市民税課☎内線 3126、7 収税課☎内線 1161

補助 合理的配慮推進事業補助金
障害のある方の利用しやすいお店づくりを支援

対象 市内で商店や飲食店など不特定多数の方が利用し、かつ障害のある方の利用が見込まれる事業を行う方。または市内で活動する地域団体。

補助対象	補助限度額（補助率 1/2）
コミュニケーションツールの作成 コミュニケーションボード、点字メニューなど	3 万円
合理的配慮推進物品の購入 筆談ボード、簡易スロープなど	10 万円
合理的配慮推進工事の施工 手すり、段差解消工事、トイレ改修など	20 万円

※購入等の前に申請が必要です。事前にご相談ください。

【問合せ】障害福祉課☎内線 7211 ～ 4

後期高齢者医療保険料特別徴収（年金天引き）額
を均等になるように調整します

後期高齢者医療保険料の特別徴収（年金からの天引き）は、4 月・6 月・8 月に「仮徴収」、10 月・12 月・翌年 2 月に「本徴収」として納めていただいています。

1 年間の保険料が前半（仮徴収額）と後半（本徴収額）での偏りが大きくならないようにするため、保険料が年間を通じてできるだけ均等になるように、6 月と 8 月の保険料の仮徴収額を調整（平準化）します。

平準化により年間の保険料額が変わることはありません。

■対象

後期高齢者医療保険料を特別徴収（年金天引き）で納めている方のうち、仮徴収額と本徴収額に大きな差が生じると予測される方。

※対象となる方には、5 月下旬に通知をお送りします。

■平準化の具体例 （令和 7 年度の年間保険料が 47,500 円（見込）の場合）

平準化しない場合

令和 6 年度	令和 7 年度				令和 8 年度			
本徴収	仮徴収（12,900 円）				本徴収（34,600 円）			
2 月	4 月	6 月	8 月	10 月	12 月	2 月	4 月	
4,300 円	4,300 円	4,300 円	4,300 円	11,600 円	11,500 円	11,500 円	11,500 円	

平準化した場合

令和 6 年度	令和 7 年度				令和 8 年度			
本徴収	仮徴収（23,700 円）				本徴収（23,800 円）			
2 月	4 月	6 月	8 月	10 月	12 月	2 月	4 月	
4,300 円	4,300 円	9,700 円	9,700 円	8,000 円	7,900 円	7,900 円	7,900 円	

6 月、8 月の天引き額を引き上げることで、本徴収額が下がり、1 回あたりの天引き額の差が少なくなります。

※仮徴収額が本徴収額より大きい場合は、逆に 6 月、8 月の天引き額を下げることで同様に調整します。

※10 月以降の金額については、7 月中旬にお知らせします。

【問合せ】国保年金課☎内線 1189

募集

令和 8 年 二十歳の集い
実行委員を募集します

ページ ID 1009342

あなたの熱意とアイデアで二十歳の門出と未来をつなぐ架け橋となる式典を、あなたの力で一緒に作りませんか？

■申込資格

①～③を全て満たす方

①平成 17 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方 ※ 19 歳も可

②市内在住（以前市内に在住していた方も可）

③ 6、7 回程度の午後 6 時 30 分～8 時の会議に出席できる方（オンライン出席も可）

ご応募お待ちしております！

■申込

6 月 15 日⑩までに
申込フォームから

申込▶

【問合せ】青少年課 ☎ 272-5883



募集

プレミアム商品券取扱店を募集します

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受ける生活者支援および市内店舗等の支援として、前年度に引き続き「地域応援券」と「全店共通券」の 2 種類を 1 セットで発売します。商品券の取扱店に登録したい事業所の方は、商工会議所に申し込みください。

プレミアム商品券の申込方法など詳しくは、市報 6 月 10 日号でお知らせします。

登録料 無料

申 込 商工会議所 HP にある申込書に必要事項を記入し、
商工会議所へ提出

申込書▶



【問合せ】商工振興課 ☎ 内線 1341、2

ひたちなか商工会議所本所 ☎ 273-1371

案内

大人の風しん(女性)の予防接種費用を一部助成します

対 象	次の①～③のすべてに該当する女性 ①市に住民登録がある方 ②令和 6 年度以降に風しん抗体検査を実施した結果、予防接種が必要と診断され妊娠を希望する方 ③過去に同助成を受けたことがない方 ※妊娠中の方は接種不可、接種前 1 か月および接種後 2 か月は避妊が必要
申 請 ・ 接種期間	令和 8 年 3 月 31 日⑩まで ※予診票がない場合の接種費用は自費となります
申請窓口	ヘルス・ケア・センター、那珂湊保健相談センター
申請時の 必要書類	風しん抗体検査結果の記録
助 成 額	▼風しんワクチン 接種費用の実費額（上限 3,000 円） ▼麻しん風しん混合ワクチン 接種費用の実費額（上限 5,000 円）

※予防接種実施医療機関は、市 HP をご覧ください。

【問合せ】健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

案内

骨髄ドナー登録にご協力ください

ページ ID 1005626

白血病等で骨髄等の移植を必要とする患者さんを救うには、1 人でも多くのドナー登録が不可欠です。ドナー登録は最寄りの献血ルーム（献血ルーム M E E T：水戸市宮町 1-7-31）で行っています。詳しくは献血ルーム ☎ 0120-310-399 または ☎ 224-9226 に問い合わせください。

■骨髄移植ドナー助成

対 象

- 骨髄等を提供した日において、市内に住所を有する方
- 骨髄等の提供を完了し、日本骨髄バンクが発行する証明書の交付を受けた方

助成内容

基本額：2 万円（提供したすべての方に助成）
加算額：企業または団体等のドナー休暇制度等の適用を受けない方に対し、通院入院した日数に応じて 1 日 2 万円を助成（7 日を限度）

申請方法

骨髄等の提供が完了してから 90 日以内に、ヘルス・ケア・センターへ申請。申請書は市 HP からダウンロード可。

【問合せ】日本骨髄バンク ☎ 03-5280-1789

案内

消費生活センターからの案内とお願い
1 人で悩まずご相談ください

ページ ID 1003759

相談日時 月～金 午前 9 時 30 分～正午、午後 1 時～4 時 30 分
※平日のみ。面談の予約時間も同様。原則 1 回 30 分

相談内容 ○契約に関するトラブル（ネット通販、電話勧誘や訪問販売など含む）
○商品に関するトラブル

相談方法 電話または来所 ※あっせんやクーリング・オフの対象となる場合、電話ではなくセンターへの来所をお願いする場合があります。

注 記 ○センターは、相談者の代理人になれません。また、センターが事業者への指導や強制することはできません。
○契約時の正確な状況把握や本人の意向確認のため、原則、契約者本人からの相談をお願いします。

■相談の前に用意してほしいもの

- どの業者から購入したかわかるもの（契約書・見積書・名刺など）
- 業者とやり取りをしたメールや電話をした際のメモ
- 購入した商品、またはその写真

【問合せ】消費生活センター ☎ 内線 3233

募集

市営住宅入居者募集

5 月 8 月 11 月 2 月

ページ ID 1006347

	定期募集	随時募集
申込期間・ 選考方法	5/12 ⑨～ 28 ⑩ ※申込多数の場合抽選	5/12 ⑨～先着順
申込条件	市内に住所または現在の勤務先があり、収入基準などに該当する方 ※過去に住所を有していた方も可。申し込みは 1 世帯 1 部屋。 複数の部屋を申し込むことはできません。また、定期募集と随時募集の両方に申し込むこともできません。	
申込場所	住宅課（市企業合同庁舎 2 階）	
抽選会・ 説明会	5/30 ⑩ 14:00 ～ 第 3 分庁舎 2 階 防災会議室 3	
入居日	7/22 ⑩～ 8/5 ⑩	入居申込日から最短で 1 カ月後
注記	入居申込日から最短で 1 カ月後。 募集する住宅は、住宅課窓口で配布の「市営住宅入居申込みの案内」をご覧ください。市 HP からダウンロードできます。	
問合せ	住宅課 ☎ 内線 6212、3	

災害に備えた住まいの耐震補強を補助

申請方法

5 月 15 日⑩以降に建築指導課窓口で配布される申請書類を、建築指導課に持参。市 HP から
もダウンロード可。

市 HP ▶



木造住宅の耐震診断
耐震改修費

設計と工事のセットで
補助額最大 115 万円

対象

①～③の条件を満たす必要があります

①昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築された一戸建ての木造住宅（店舗、事務所等の兼用住宅で住宅部分の床面積が全体の 1/2 以上のものを含む）

②在来軸組構法または枠組壁工法によって建築されたもの

③地上階数が 2 以下のもの

補助額または負担額（費用に係る消費税は対象外）

○耐震診断士を市が派遣するにあたり、2,000 円を自己負担

○耐震改修は補強設計と工事をあわせて行えば工事費用のうち 4/5 を補助

申請期間（平日のみ）

○耐震診断 6 月 2 日⑨～9 月 30 日⑩

○耐震補強設計・工事 5 月 15 日⑩～10 月 31 日⑩

事前相談（平日のみ）を受け付けています。申請に際して一定の基準があります。
お気軽にご相談ください。

【問合せ】建築指導課 ☎ 内線 1351 ～ 4

危険ブロック塀などの
撤去費

補助額最大 15 万円

対象

①②の条件を満たす必要があります

①道路に面する塀で、ブロック造、レンガ造、石造などのもの

②道路面からの塀の高さが 60 センチメートルを超えるものを、60 センチメートル以下にする工事

補助額（費用に係る消費税は対象外）

撤去に関する工事費用のうち 2/3 を補助

申請期間（平日のみ）

5 月 15 日⑩～11 月 28 日⑩



案内

戸籍に氏名のフリガナを記載する取り組みが始まります

5 月 26 日に改正戸籍法が施行され、本籍地の市区町村から、戸籍に記載される予定のフリガナが 9 月頃までにハガキで通知されますので、必ずご確認ください。通知されたフリガナが正しい場合、手続きは不要です。詳しくは、市報 6 月 10 号または法務省 HP をご覧ください。

問合せ 水戸地方法務局戸籍課 ☎ 227-9916 市民課 ☎ 内線 1173 法務省 HP ▶ 

ひとり暮らし高齢者調査を実施します

市は、ひとり暮らし高齢者の生活状況・健康状態の把握や、緊急時等の対応のため、5 月から 12 月末頃までの間、民生委員の協力により訪問調査を実施し「ひとり暮らし高齢者台帳」を整備しています。調査を不要とする方は、高齢福祉課にご連絡ください。

目的 1. 緊急時において消防本部や医療機関、ご親族との迅速な連絡や必要な対応を図るため 2. 必要と判断した場合、各地区の地域包括センター等の訪問を通じて支援を行うため

対象 今年度 65 歳以上になるひとり暮らしの高齢者の方で、初めてこの調査を受ける方

調査項目 電話番号、緊急連絡先、かかりつけ医、お体の状態など

問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 7231、2

5 月 31 日は世界禁煙デー

ページ ID 1008581

今回のテーマは、「タバコ業界が製品を魅力的に見せるための戦略を明らかにすること」です。タバコ業界の戦略を明らかにし、パッケージデザインの規制や添加物の禁止を提唱することで、特に若者のタバコ需要の減少を目指しています。

■禁煙に関する医療費の一部を助成

市では、禁煙外来に通院し禁煙に成功した方の医療費の一部を助成しています。挑戦したけれど禁煙できなかった方、一人で禁煙は難しい方など、医療機関に相談してみてもいかがでしょうか。詳しくは市 HP をご覧になるか、問い合わせください。

問合せ 健康推進課 ☎  276-5222

市 HP ▶ 

はかりの定期検査を実施します

取引または証明に使用するはかりは、2 年に 1 回定期検査を受けなければなりません。最寄りの会場で必ず受検してください。所在場所での検査を希望する場合は、県指定定期検査機関の所在場所検査または計量士による巡回検査制度もあります。

検査会場	検査日時
馬渡集落センター	6/16 ㊥、17 ㊦
漁村センター	6/18 ㊧、23 ㊥
市文化会館展示室	6/19 ㊦、20 ㊧
阿字ヶ浦ふれあい交流館	6/24 ㊦、25 ㊧

時間 午前 10 時 30 分～正午、午後 1 時～3 時 **持ち物** 手数料（1 台あたり 520 円～3,000 円程度）、受検通知ハガキ、はかり（分銅、おもりも必ず持参）

問合せ 県計量協会 ☎ 225-7973、県計量検定所 ☎ 221-2763、商工振興課 ☎ 内線 1341、2

固定電話用の簡易録音装置を無料配布しています

ニセ電話詐欺の被害防止を図るため、簡易録音装置「録音チュー」を窓口で無料配布しています。（録音可能件数 1 件。最大時間約 5 分。）

対象 市内居住の 65 歳以上の方のみの世帯または日中 65 歳以上の方のみとなる世帯（旧自動通話録音装置を使用している方やすでに当該装置を配布された方は対象外です。）

問合せ 消費生活センター ☎ 内線 3232

サツマイモ基腐病にご注意を

サツマイモ基腐病は、発生するとつるや葉が黄化し、土中のイモが腐敗するため、生産に大きく影響します。また、防除が難しいことから侵入防止と早期発見が重要です。生産者の方は、圃場の確認を行うとともに、疑わしい症状が見られた時は、至急連絡してください。

問合せ 農政課 ☎ 内線 1333

農薬の使用基準を守りましょう

■農薬使用時の注意点

○保護具を正しく着用する ○住宅地付近や周辺の農地と近隣している場合は特に注意 ○散布場所に人が立ち入らないよう看板等で注意喚起する ○近くに学校や通学路がある場合、事前に周知し、散布時間に注意する ○飛散が少ない粒剤、微粒剤等を使用する ○液状で散布する際は飛散低減ノズルの使用に努める ○誤飲防止のため一般飲料の容器に農薬を入れないようにする ○使用した農薬、散布日、天候等を記録する

問合せ 農政課 ☎ 内線 1333

環境美化運動を実施します

日程	実施地区（中学区）
5/25 ㊥ ※荒天時 6/1 ㊥	勝田二中・佐野中・田彦中・那珂湊中・美乃浜学園学区
6/1 ㊥ ※荒天時 6/8 ㊥	勝田一中・勝田三中・大島中学区

集合時間や集合場所は、各コミュニティ等で異なります。

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 5 月 28 日 ㊥（予備日：6 月 25 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

道路への土砂流出について

畑・空地等から道路上に流出した土砂は通行の妨げとなり、側溝等に詰まると冠水やスリップ事故の原因にもなり大変危険です。土地所有者は、土留めを設置するなど土砂等の流出防止対策をお願いします。

問合せ 道路管理課 ☎ 内線 6117、8



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

相談

各種保健相談（要申込）

■心の健康相談

日程 6 月 20 日 ㊧ **受付時間** 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 **対象** ひきこもりなど、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 6 月 11 日 ㊥ **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



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 6 月の休館日 2 日 ㊥、9 日 ㊥、16 日 ㊥、23 日 ㊥、26 日 ㊦、30 日 ㊥

特別休館のお知らせ 中央図書館は、5 月 26 日 ㊥～6 月 5 日 ㊦まで、蔵書点検のため休館します。
※ブックポストへの返却は、休館中も利用できます。

	日時	内容	場所
中央	5/24 ㊥ 14:00 ～	かつたおはなしの会（幼児・小学生向け）	おはなしのへや（児童室）
	5/25 ㊥ ① 11:00 ～ ② 14:30 ～	こどもえいがかい 「ぴったんこ！ねこざかな～ねこざかなのさとがえり～ほか」（33 分）	視聴覚室
那珂湊	5/24 ㊥ 11:00 ～	おはなしの会 “ぽっけ”（幼児・小学生向け）	視聴覚室
	5/25 ㊥ 11:00 ～	だっこでおはなし会（0～2 歳の親子対象）	おはなしのへや
佐野	5/20 ㊦ 11:00 ～	おひざできくおはなしかい（幼児・小学生と保護者向け）	視聴覚室
	5/24 ㊥ 13:30 ～	おはなしかい（幼児・小学生向け） ※令和 7 年度より開催日時と場所が変更になりました。	おはなしのへや



図書館公式 X 配信中！
ひたちなか市立図書館 (@hitachinaka_lib)
おすすめ本やイベントなど、図書館の旬な情報を配信しています。

＼フォローしてね／





オーラルフレイル予防にも訪問歯科診療を！



リノデンタルオフィス 及川 布美子

当院では、昨年 7 月から市内で訪問歯科診療を開始しました。診療を通じて、多くの高齢者が口腔ケアに問題を抱えており、オーラルフレイルからフレイルへ進行するリスク（口のトラブルを放置することで食べる機能を低下させ、心身の機能低下にまで陥る）が高いことに危機感を覚えました。また、ケアを行う施設スタッフの認識や知識が十分ではないことも課題として浮き彫りになりました。

このため、訪問する介護施設等で口腔ケアの重要性についてセミナーを開催しました。スタッフの皆さまにご理解いただき、実際のケアにも取り入れられています。また、長年義歯を使用していなかった方に新たに義歯を作製したところ、食事が可能になり、体重が増加し、生活の質が向上しました。

オーラルフレイルは誰にでも起こり得る問題です。食事をしっかりと噛めることは、健康を維持するために欠かせません。日頃からよく噛んで食べ、適切な口腔ケアを行うことが、将来の健康寿命を延ばすことにつながります。お口の健康を守るために、定期的な歯科検診を受け、毎日のケアを大切にしましょう。

募 集

漁船に乗って漁を体験しませんか

日時 6 月 20 日㊟ 午後 1 時～3 時 **場所** 那珂湊漁港 **内容** 船曳網漁（シラス漁） **対象** 漁業に興味があり、漁業体験研修を受けたい方（18 歳以上） **定員** 3 人 **※**応募多数の場合は抽選 **費用** 無料 **申込** 5 月 25 日㊟までに、参加申込書（市 HP からダウンロード）に必要事項を記入し、メールまたは FAX で水産課（メール：suisan@city.hitachinaka.lg.jp FAX：263-7188） **問合せ**  市 HP ▶ 

男女共同参画講座（無料）

■マインドフルネスヨガ

日時 6 月 3 日㊟ 午前 10 時～11 時 30 分 **場所** ふあみりこらぼ **講師** マインドフルネスヨガ講師 いしだひろこ氏 **対象** 市内に居住、通勤、通学する方 **定員** 15 人 **※**応募多数の場合は抽選 **託児** 5 人（無料、6 カ月～未就学児、5 月 22 日㊟までに要申込） **持ち物** 筆記用具、ヨガマット、飲み物 **申込** 5 月 22 日㊟までに電子申請または女性生活課 ☎ 内線 3234 **申込** ▶ 

ボランティア担い手養成講座

■バルーンアート

日時 6 月 7 日㊤ **時間** 午前 10 時～正午 **場所** 市総合福祉センター大会議室 **内容** イベントでの飾りつけや多世代交流のきっかけづくりの場として、バルーンアートを学ぶ **定員** 先着 10 人 **申込** 5 月 30 日㊟までに窓口、電話またはメール（氏名・性別・年齢・住所・電話番号を記入）で社会福祉協議会 ☎ 274-5135（メール：hnsa-o2@chic.ocn.ne.jp）

文化・教養

ひたちなか・ま講座

■やさしい科学実験・工作教室

日時 6/29、7/27、8/31、9/28、10/26、11/30、12/28、1/25、2/22、3/29 全て㊟ 全 10 回の連続講座
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

定員 15 人（小学 3～6 年生）

費用 5,000 円（全 10 回分）

■金魚モビール作り教室

日時 6/14、6/21、6/28 全て㊤
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

定員 8 人 **費用** 1,500 円（全 3 回分） **持ち物** 持ち帰り用袋

★共通 **場所・申込** 市民交流センター ☎ 276-0101

こらぼDEまなぼ～学びのとびら～

■地球温暖化と防災気象情報

日時 7 月 4 日㊟ 午前 10 時～正午 **場所** ふあみりこらぼ **内容** 地球温暖化の現状を知り、気象庁が発表する防災気象情報を活用して、いかに身を守ればよいか学ぶ **講師** 水戸地方気象台職員 **定員** 40 人 **※**応募多数の場合は抽選（市内在住優先）。結果は 6 月 20 日㊟までに通知。 **費用** 無料 **申込** 6 月 5 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** ▶ 

ワンケースミュージアム 63

「住居跡に残された灯明具」

日時 5 月 23 日㊟～7 月 6 日㊟ 午前 9 時～午後 5 時（入館は午後 4 時 30 分まで） **内容** 市内の住居跡から出土した灯明に用いられた土器を展示し、その意味について考える **場所** 市埋蔵文化財調査センター **※**㊟休館 **費用** 無料 **問合せ** 同センター ☎ 276-8311

文化会館バックステージツアー

劇団 かかし座 による 影絵劇「ジャックと豆の木」の舞台裏を探検しませんか。

日時 7 月 3 日㊟ 午後 6 時～7 時 **場所** 文化会館 **対象** 小学生以上（保護者同伴） **定員** 40 人程度（1 組 5 人まで） **費用** 1 人 300 円 **申込** 5 月 30 日㊟午前 9 時～HP または電話で文化会館 ☎ 275-1122

那珂湊支所展示室（入場無料）

「み～んなアーティスト展」

日時 5 月 18 日㊟～31 日㊤ 午前 9 時～午後 5 時 **※**㊤㊟開館 **問合せ** 那珂湊支所 ☎ 内線 280

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 6 月 11 日㊟、24 日㊟ **受付時間** 午前 9 時 30 分～11 時 **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 6 月 17 日㊟ **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 6 月 24 日㊟ **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** 市内在住で当日 24～36 週の妊婦（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** 5 月 26 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」から申し込み **問合せ** 子ども家庭センター母子保健担当 ☎ 229-1157（直通） **母子モDL** ▶ 

ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会（初級）

日時 6 月 29 日～8 月 10 日㊟ 午前 9 時 30 分～午後 4 時 **場所** 県母子寡婦福祉連合会 **対象** 全日程出席できる方 **定員** 15 人 **※**多数の場合抽選 **費用** 2,200 円（テキスト代） **※**条件により交通費の一部支給あり **申込** 5 月 30 日㊟（必着）で、申込用紙（子ども政策課で配布、県母子寡婦福祉連合会 HP からダウンロード可）に記入の上、郵送または FAX でひとり親家庭等自立支援センター ☎ 221-8497 FAX：221-8618

ス ポー ツ

第 17 回市民交歓グラウンド・ゴルフ大会

日時 6 月 11 日㊟ 受付：午前 8 時 30 分 開会式：午前 9 時 **※**雨天時 6 月 26 日㊟ **場所** 市総合運動公園スポーツ広場 **定員** 300 人 **費用** 200 円（当日徴収） **申込** 5 月 25 日㊟までに、団体グループ名・代表者名・電話番号・参加者の住所・氏名・性別・年齢・生年月日を記入し FAX で市グラウンド・ゴルフ協会（中村） ☎ 273-7001（FAX 同）

初心者健康ボウリング教室

コース	日	時	申込
火曜日コース	5/27～7/1	13:30～15:30頃（全 6 回）	5/20 まで
水曜日コース	5/28～7/2		5/21 まで

定員 各 36 人 **費用** 3,000 円 **※** 6 週分、初回徴収 **場所・申込** 勝田パークボウル岡田・小室 ☎ 212-9777

ひたちなか 歩き Photo Gallery



ネモフィラと空（国営ひたち海浜公園）

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。



@hitachinaka_official

＼フォローミー！／



イベントカレンダー 5 月 10 日～6 月 10 日

5 月	
開催中	Flowering2025 ～6/1 国営ひたち海浜公園
10 土	市報 5 月 10 日号発行
11 日	ひたちなかフィルハーモニーウインドオーケストラ 第 2 回定期演奏会 14:00～ 市文化会館
	いばらき県央 PR の日 ひたちなかフラフェスティバル 9:30～16:00 国営ひたち海浜公園
17 土	ひたちなかアドベンチャー 2025 春 ～5/18 ジョイフル本田ニューポートひたちなか店、ファッションクルーズニューポートひたちなか店

PICK UP

熱気球フライト in 親水性中央公園 & ハヤオキマルシェ

5/25 ㊟（予備日 6/1 ㊟）

市 HP ▶



23 金	ワンケースミュージアム 63「住居跡に残された灯明具」～7/6 市埋蔵文化財調査センター
25 日	熱気球フライト in 親水性中央公園 & ハヤオキマルシェ 6:00～11:00（熱気球搭乗）、7:00～12:00（ハヤオキマルシェ） 市報 5 月 25 日号発行
31 土	水戸ホーリーホック「ひたちなかの日」14:00～ ケーズデンキスタジアム水戸 VS V・ファーレン長崎

6 月	
1 日	野菜と海産物の朝市 9:00～11:00 那珂湊駅 1 番線ホーム
10 火	市報 6 月 10 日号発行

5 月の納期限

- 軽自動車税（種別割）
- し尿処理手数料第 1 期（口座振替 5/23 ㊟）
- 下水道受益者負担（分担）金第 1 期（口座振替 5/26 ㊟）



IBARAKI DREAM LAND 2025

～SEA～ IN 阿字ヶ浦海岸

6/7 土 10:00～21:00

6/8 日 10:00～17:00

会場：阿字ヶ浦海岸

※雨天決行、荒天中止



▲詳しくはHP
で随時更新

「IBARAKI DREAM LAND」は茨城の未来を創造するまちおこしプロジェクトです。海辺を舞台に総勢 150 店舗を超えるさまざまなマーケットや音楽ステージ、昼間から夜まで誰でも楽しめる野外映画や打ち上げ花火も同時開催！

湊線と合わせて楽しむ!!
DREAM LAND×ひたちなか海浜鉄道 コラボ「湊線 1 日フリー切符」販売（当日 2 日間限定販売：大人 600 円 / 小人 300 円）

【問合せ】観光振興課 ☎ 1346

●クラフト物販	●飲食
●SUP	●ヨガ
●サウナ	●ビアガーデン
●キッズワークショップ	●野外シネマ(7日のみ)
●DJ	●ハワイアンフェス
●ビーチクリーン	●打ち上げ花火(7日のみ)

※会場周辺で一部交通規制が入ります。
駐車場は、会場周辺に用意する駐車場または阿字ヶ浦ふれあい交流館をご利用ください。

水戸ホーリーホック

ひたちなか市の日

5/31 土 14:00 開場 vs. V・ファーレン長崎

ケーズデンキスタジアム水戸



市内に在住・在学・勤務の方は、一部座席を最大 80% 割引の特別優待価格で購入可能です。

中高生は「TEENSSEAT」に申し込むと無料で観戦でき、水戸駅からスタジアムまでのバス代もキャッシュバックされます。65 歳以上の方は「OVER65PASS」を利用すると無料で観戦できます。

チケット販売 5 月 3 日 土 午後 4 時～

メインサイド自由席	¥1,500
バックホーム自由席	¥1,000
ゴール裏自由席	¥500

※大人価格のみ。小中高・シニアの設定はありません。

【問合せ】スポーツ振興課 ☎ 内線 2112

チケット購入はこちら▶



鹿島アントラーズ

ひたちなか市民デー無料招待

6/14 土 18:00 開場 vs. サンフレッチェ広島

県立カシマサッカースタジアム



6 月 14 日 土 に、県立カシマサッカースタジアムで、ひたちなか市民デーを開催します。市内在住・在学・勤務の方を対象に、抽選で 250 組 500 人を無料招待します。

座席 イーストゾーン自由席（バックスタンド上層エリア）

定員 250 組 500 人 ※申込多数の場合は抽選。当選者にのみ 5 月 30 日 金 午後 6 時に招待クーポン配信予定。

チケット申込 5 月 28 日 金 までにインターネット申込
※JリーグIDを取得する必要あり。
1 回の申し込みで 2 人の招待。 申込▶

申込▶ 

【問合せ】鹿島アントラーズ メールのみ：support@antlers.co.jp



輝く子どもたち

那珂湊第三小学校 6 年
菅野 岳さん

世界中の心をゆさぶる選手

僕がサッカーに夢中になったきっかけは、5 歳の時に家族でプロの試合を見に行ったことです。ゴールが決まった瞬間、スタジアム中が大きな歓声に包まれ、熱く応援するサポーターの姿に心を動かされました。そして、僕も見ている人の心を動かせる選手になりたいと思いました。地元のスクールに入り、すぐに少年団へ。体の大きな上の学年の人にも「負けたくない」と思って頑張りました。やがて、もっと高いレベルでプレーしたいと思い、セレクションに挑戦して合格することができました。入団後は「学年を超えて、一番うまい選手になりたい」と思うようになり、今は、誰よりも泥臭く、誰よりも頑張り、ここぞという場面でゴールを決め、チームを勝たせる選手を目指しています。そして、将来は、日本代表としてワールドカップで優勝するのが僕の夢です。



ここが好き
ひたちなか

ひたちなか市の干し芋は、すごくおいしい！サッカー前のエネルギー補給にもぴったりです。



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すことができます。

