

市報

2025
No.731

5.25

ひたちなか

- 2 フラフェスティバル、いばらき県央PRの日
SHIO_KAZE お土産品磨き上げストーリー
- 3 食育月間、動画視聴プレゼントキャンペーン
- 4 いま考える「防災」のこと
- 5 コキア植え付け体験、市政懇談会 ほか
- 6-7 暮らしの情報
- 8 海浜鉄道開業記念祭、学んで防ぐ！熱中症
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



5月11日に行われたフラフェスティバル（2面に関連記事）

フラを楽しみ、いばらき県央の魅力を満喫

「ひたちなかフラフェスティバル2025」と「いばらき県央PRの日」が5月11日、国営ひたち海浜公園で開催されました。“水のステージ”では華麗なるフラの祭典が行われ、ステージ周辺には県央9市町村による特産品の販売など、過去最大となる約45団体が出演。晴天に恵まれた今年は、家族連れなど多くの来場者でにぎわいました。

フラフェスの写真は
インスタを check



カネフラ

ひたちなか市職員のカネ（男性）によるステージ。フラ協会の協力のもと、仕事終わりに練習した成果を発揮しました。

特別出演 鳩間ファミリー

市民交流が20年以上続く石垣市からはるばる参戦！八重山民謡を披露し、会場を盛り上げてくれました。



SHIO_KAZE

お土産磨き上げストーリー vol.20

くじらの大ちゃん ほしいも
スイーツ イサナンシェ

(株)幸田商店(鳥ヶ台 11848) ☎ 263-3737

プロジェクト
概要▶



SHIO_KAZE 商品取扱店

- ホテルニュー白亜紀
 - 長砂ファーマーズマーケット
こすな
 - ひたちなか温泉 喜楽里別邸
- 詳しくは市HPをご覧ください。



市公式 note で連載中

紙面に載せきれない想いや実食レポなどを掲載しています。



ほしいもをもっと身近な商品に
幸田商店は、ほしいもをはじめとした農産加工品の製造・販売を手がけ、50年以上の歴史を誇ります。丹精込めて作られたほしいもはもちろん、きなこや米粉など、幅広い商品を展開しています。
自分の生まれ故郷である平磯という場所を多くの人に知ってもらいたいという思いから、平磯海水浴場のシンボル「くじらの大ちゃん」をモチーフに「イサナンシェ」が誕生しました。鯨の古語である「勇魚」が、名前の由来です。フィナンシェにはカットしたほしいもが入っていて、生地にもほしいもをふんだんに使用しています。大ちゃんのにこやかな目を再現するため、何度も試行錯誤を重ねました。
ひたちなか市を訪れた方や、自分へのご褒美にも「イサナンシェ」を手にとってもらえればうれしいです。その際には、パッケージを通してひたちなか市の魅力もより感じていただけたらと思います。



6月は食育月間

減塩のスタートは子どものうちから

知っていますか？食塩のとりすぎ問題

将来的な生活習慣病の予防には、味覚が形成される子どものうちから適塩・減塩に取り組むことが大切です。しかし、市で行っている3歳児健康診査時の食塩摂取量の推定では、多くのお子さんが国の定める3～5歳の目標量* (3.5g未滿) を超える結果となっています。*日本人の食事摂取基準(2025年版)

今回は、市の健康応援サポーター企業「パン工房ぐるぐる ひたちなか店」の「無塩食パン」を使った、東石川保育所での食育の様子をご紹介します。



6枚切りの食パン
1枚に入っている
食塩の量は？
答えは記事右下に！



その1 無塩食パンと有塩食パンたべくらべ！

無塩パンを食べた子どもたちからは、「いつものパンより甘い」「ミルクやバター味がする」といった反応がありました。次に、有塩パンを食べると、「しょっぱい！」と食塩の存在に気づきました。

日頃から食べ慣れているパンには、食塩が含まれていることに、たべくらべを通じて知ることができました。



その2 パンと食塩のクイズにちょうせん

パンには食塩が入っていることに気づいた子どもたちからは、「どれくらい入っているの？」という疑問が生まれました。1日の目標量3.5gの食塩をみながら、パンに含まれる量を予想しました。

保育所栄養士からパンと食塩の話聞いた子どもたちは、食塩のとり過ぎは体に良くないことを学ぶことができました。



その3 無塩でおいしいおやつ

その後、食塩量0gのバター&ジャムパンを食べた子どもたちからは「いつもと変わらずおいしいね～」といった声上がり、「おいしく食べて、気軽に減塩」につながりました。

今後も、各家庭や地域と連携して、子どものうちから減塩に取り組むきっかけづくりを行い、成長していく過程でも継続して減塩に取り組んでいけるよう働きかけていきます。



◀食育の様子は
市公式 note

減塩パン(1斤) 減塩0.7g 減塩0.7g 減塩0.7g 減塩0.7g 減塩0.7g 減塩0.7g



【問合せ】 幼児保育課 ☎内線 7225

動画視聴で景品GET!

ひたちなか大咲ク戦 プレゼントキャンペーン

ページID 1013300

市誕生30周年を記念してひたちなか市の「推し」を紹介する動画を作成しました。動画の感想を市公式LINEから回答すると、抽選で景品をプレゼントします♪

応募期間 5月26日(月)～6月10日(火)

景品



はははにわ ※ランダム1種

5人



SHIO_KAZE「イサナンジュ」

10人

応募方法

STEP 1 市公式LINEを友だち登録



@hitachinakacity

STEP 2 「便利な機能」の「動画キャンペーン」をタップ



STEP 3 市HPから動画を視聴



STEP 4 市HP内の「動画キャンペーン」からコメントを入力



当選者の方に後日、当選メールを送りますので、そこから応募者情報を回答してください。

【問合せ】 広報広聴課 ☎内線 1151～3

～6月は土砂災害防止月間～

いま考える「防災」のこと

近年、毎年のように集中豪雨や大型台風などの自然災害が発生しています。自分が住んでいる地域は、どのような災害が起きやすいのか、どのタイミングで避難すべきなのか、日頃から災害への備えを心がけることが大切です。

【問合せ】生活安全課☎内線 3211、8（防災に関すること）河川課☎内線 6412、3（洪水・内水・土砂災害に関すること）

STEP 1 防災情報を集める

市HPに避難所一覧などの情報を掲載しているほか、防災行政無線やひたちなか安全・安心メール、市公式LINE等で、被害状況や避難所情報などを発信しています。防災マップや各種ハザードマップを活用して、自身が住んでいる地域やよく活動する場所の災害リスクを確認しましょう。



■ハザードマップ配布場所

生活安全課（防災・津波・洪水・内水） 河川課（洪水・内水・土砂災害）



ひたちなか安全・安心メール



市公式LINE



各種ハザードマップ

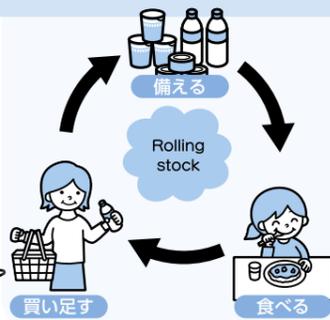
STEP 2 備蓄とローリングストックの習慣化

- ⚠️ 備蓄品は最低でも3日、可能であれば1週間分を目安に準備します。
- ⚠️ 電気や水道が使えない可能性を考慮します。
- ⚠️ 家族構成に応じて必要となるものを追加します。（例：液体ミルク、哺乳瓶、オムツ等）

家庭での備蓄の例		
■ 食料品	■ 懐中電灯、乾電池	■ ティッシュ
■ 飲料水	■ ラジオ	■ 携帯充電器（バッテリー）
■ 衣類、下着	■ 筆記用具	■ ポリタンク
■ マスク、消毒液	■ 持ち運び用のバッグ	■ 工具（ハンマーなど）
■ 救急箱（薬）、体温計	■ スリッパ	■ 現金

ローリングストックを習慣に

食料や日用品を少し多めに買い置きし、食べた(使った)分だけ買い足す備蓄方法をローリングストックといいます。使い慣れているものや、食べ慣れているものを用意することで、災害時のストレスを少しでも軽減できます。



STEP 3 避難情報を常に確認する

災害時に発令される避難情報をあらかじめ確認しておくことで、避難行動に備えることができます。避難指示が発令されたら、速やかに安全な場所に避難してください。

警戒レベルは、レベル1から順に上がっていくものではなく、状況に応じて、即時高いレベルでの発令となることがあります。警戒レベルがどのような避難情報なのか確認しておきましょう。

警戒レベル	避難情報等
5	災害発生または切迫 緊急安全確保 命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保しましょう
警戒レベル4までに必ず避難！	
4	災害のおそれ高い 避難指示 危険な場所から全員避難しましょう
3	災害のおそれあり 高齢者等避難 高齢者等以外の方も、避難行動に時間がかかる時は、避難準備をし、危険を感じたら自主避難しましょう
2	気象状況悪化 大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1	気象状況悪化のおそれ 早期注意情報（気象庁）

STEP 4 マイタイムラインの事前作成

マイタイムラインとは、災害時の個人の避難行動計画表です。災害から身を守るためには、適切に避難することが重要ですが、事前にマイタイムラインを作り、災害時に「いつ」「どのような」行動を取るかを整理しておくことが重要です。



STEP 5 災害時の避難行動

指定避難所への立退き避難

避難所では、衛生環境の保持や自分や家族の健康管理に留意し、ルールやマナーを守りましょう。



安全な地域にある親戚・知人宅への立退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

屋内安全確保

屋内にいて安全が確保できると判断した場合や、外に出ることがかえって危険な場合などは、屋内での安全確保につとめます。※津波や土砂災害の危険性がある地域では立退き避難が原則です。



避難時の心構え

- ① 緊急避難場所・避難所の確認
- ② 避難経路の確認
- ③ 避難するときは動きやすい服装
- ④ 持ち物は最小限に
- ⑤ 徒歩による避難
- ⑥ 声を掛け合って避難

災害ボランティア 事前登録の案内



「いま、あなたの力が必要です」

市災害ボランティアセンターでは、万が一災害が発生した場合に迅速にボランティア活動を行えるよう、ボランティア事前登録を行っています。

対象 市内および県内在住の高校生以上の方

活動内容 ○被災した居宅の家財の片づけ、土砂出し、床下作業

○軽トラック等による家財の運び出し

○重機操作等特殊ボランティア活動

その他災害の状況によりさまざまな活動を依頼する場合があります。

登録方法 事前ボランティア受付フォーム

（二次元コード）から

登録はこちら▶



【問合せ】市災害ボランティアセンター（社協内）☎ 274-5135

募集

コキアの苗植え付けと昔遊び体験
in 国営ひたち海浜公園

ページID 1009810

人気のコキアの苗植え付け体験に加え、今年は、昔遊びの体験が楽しめます。

コキアの成長を見守る喜びを味わいながら、忘れられない思い出を作りませんか？



提供：国営ひたち海浜公園

日時 6月15日(日) 午前10時～12時
対象 市内小学校の1～3年生とその保護者
定員 15組 ※申込多数の場合抽選
費用 無料(入園料・駐車料金は自己負担、中学生以下は入園無料)
申込 6月1日(日)までに申込フォームから

申込はこちら▶



【問合せ】青少年課 ☎ 272-5883

案内

消防団の新しい団長、副団長、分団長
を紹介します

新任団長 小泉 芳邦 **新任副団長** 横塚 忠司

新任分団長 (7人)

- 第11分団部田野地区 先崎 猛
- 第15分団湊本町地区 井上 智仁
- 第20分団磯崎地区 大塚 隆範
- 第24分団長砂地区 柴田 翔
- 第25分団足崎地区 照沼 和弘
- 第27分団佐和駅前地区 照沼 寿郎
- 第28分団稲田地区 藤枝 邦之

消防団員 募集

あなたの力が必要です！

地域を知るあなただからこそ
できることがたくさんあります。
自分が住んでいる地域のため、
消防団に入団してみませんか？

【問合せ】生活安全課(消防団担当) ☎ 270-0025

案内

お墓に対する意識調査アンケートに
ご協力ください

市は現在、市営墓地4カ所を管理運営しています。今回、市営墓地の適正な運用のため、皆さまからお墓に対する考えや将来的な希望等を調査するアンケートを実施します。ぜひご意見をお寄せください。



受付期間 6月30日(日)まで

対象者 18歳以上の方

回答方法 所要時間10分程度。2次元コードから、アンケートに回答してください。

アンケート▶



■市営墓地を気持ちよい環境にしましょう！

雑草等が生い茂ると周囲の区画に迷惑がかかります。使用者は定期的に除草などをして気持ちよい環境にしましょう。ご自身で管理できない場合は、シルバー人材センター ☎ 273-4727 で墓地内の清掃・除草(有料)を請け負います。ぜひご相談ください。

【問合せ】環境政策課 ☎ 内線 3312～5

補助

自立・分散型エネルギー設備導入促進補助金
～再生可能エネルギービジョン～

ページID 1013842

太陽光発電設備と蓄電システムを新規で設置した方に、設備費等の一部を補助します。

市は、2050年に温室効果ガス排出実質ゼロを目指しています。達成するためには、市・市民・事業者が、省エネによって温室効果ガスを削減していくと共に、環境に配慮した再生可能エネルギーを使用することが重要です。

補助額 5万円か対象経費のいずれか低い額

受付期間 令和8年3月31日(日)まで ※予算に達し次第終了

補助要件

- ① いばらきエコチャレンジに登録している市民
- ② 太陽光発電設備と蓄電システムを令和7年度中に着工および完了していること

注 記

- すでに太陽光発電設備を設置している住居に蓄電システムのみ設置する方や、ほかの補助制度を使用して設置した方は補助対象外です。
- 他の詳しい要件は、問い合わせください。

【問合せ】環境政策課 ☎ 内線 3312～5

生活に困っている方へ
お気軽にご相談ください

ページID 1005363

市では、生活に困窮している方が自立した生活を送れるよう、就労、家計、住まいに関する支援事業や必要な情報提供のほか、関係機関と連携し生活が安定するようお手伝いしています。

■自立相談支援事業

生活に困窮している方の状況に応じて何が必要かを一緒に考え、必要な情報の提供および助言をするとともに、就労支援などを行います。

■住居確保給付金

離職または自営業の廃止、もしくはやむを得ない休業等により経済的に困窮し住居を失う恐れがある方に対し、就労に向けた活動を行うことを条件に、原則3カ月間、家賃相当額を支給し、住居および就労機会の確保を図ります。

また、収入が著しく減少し、転居により家賃負担等を軽減する必要がある生活困窮者で家賃の低廉な住宅へ転居し、家計改善できるよう転居費用を補助します。いずれも収入、資産要件などがあります。

■家計改善支援事業

生活に困窮している方が、自ら家計の状況を把握し改善意欲を高められるように家計再生プランを作成し、早期に生活再生できるよう支援します。

■居住支援事業

ホームレス等の一定の住居を持たない生活困窮者に対して、一定の期間内に限り、宿泊場所、食事および衣類等の提供、就労支援を行うことで生活の再建および安定した生活の移行を支援します。いずれも収入、資産要件などがあります。

【問合せ】生活支援課 ☎ 内線 6235

市政懇談会を開催します

皆さまが日頃から感じていることについて、忌憚のないご意見やご提案をお聞きかせください。

	日時	地区名	開催場所
7/2 (水)	18:30～20:00	勝田第三中学区	前渡コミセン
	10:00～11:30	佐野中学区	佐野コミセン
7/5 (土)	13:30～15:00	美乃浜学園学区 (旧平磯中学区)	平磯コミセン
	7/11 (金)	18:30～20:00	美乃浜学園学区 (旧阿字ヶ浦中学区)
7/13 (日)	10:00～11:30	田彦中学区	田彦コミセン
	13:30～15:00	那珂湊中学区	那珂湊コミセン
7/14 (月)	18:30～20:00	大島中学区	大島コミセン
7/15 (火)	18:30～20:00	勝田第一中学区	1中地区コミセン
7/16 (水)	18:30～20:00	勝田第二中学区	市毛コミセン

内 容 ①市長による令和7年度予算、主要施策説明(30分)

②懇談(60分)

市の出席者 市長、副市長、水道事業管理者、教育長、関係部長、消防長

参加者 ○地域団体の参加者 各コミュニティ組織および自治会代表者

○一般参加 ※事前申込制(各会場先着10人)

5月26日(日)以降に市公式LINEから申込、または電話で広報広聴課



メニュー > ご予約/お申込み >
市政懇談会 > カレンダーから参加
希望の日程を選択



市公式LINE ▶

【問合せ】広報広聴課 ☎ 内線 1153

案内

民間賃貸住宅の家賃補助

対象 市営住宅の入居基準を満たし、市税の滞納がない方 ※賃貸借契約前に必ず市の審査を受ける必要があります。補助金額 月額最高2万円 申込 先着順で5月26日⑨～住宅課☎内線6212、3

市民講座のご案内

■もっと身近に在宅医療

自宅で受けられる医療や介護を知ろう 日時 7月5日④ 午前10時～正午 場所 ヘルス・ケア・センター 内容 訪問診療医(勝田病院宮澤麻子医師)による講演と医療・介護関係者とのワークショップを開催 定員 先着50人 申込 6月2日⑨～ネット申込または電話☎内線7235 申込▶QRコード

水道管内の洗浄作業を行います

夜間に消火栓からの放水作業を行います。作業中は断水にはなりません。水道水に濁りが発生しますので、飲料等の使用は控えてください。なお、周辺地区でも水道水に濁りが発生する場合があります。

Table with 2 columns: 地区, 期日. Rows include 勝田本町 (6/2), 津田 (6/5), 佐和 (6/9), 高野 (6/12), 相金町 (6/16).

※各地区の一部が対象。詳しくは、市HPをご覧ください。作業時間 午後11時～翌朝5時頃 問合せ 水道事業所工務課☎内線31～33

6月1日から7日は「水道週間」

■家庭水道管の適切な維持管理を

給水管や止水栓などは個人の財産です。劣化が進むと地震や凍結などで漏水する可能性が高まりますので定期的な確認をお願いします。家庭内の水道を使用していない状態で、

水道メータのパイロットが動いている場合は漏水の可能性がありますので、市指定給水装置工事業者に連絡し、早急に修理をお願いします。

■災害時の給水所の確認を

災害で長期的に断水する場合に備えて、応急給水所の場所を確認しておきましょう。各中学校、阿字ヶ浦ふれあい交流館、各自治会で、状況に応じて開設されます。問合せ 水道事業所業務課☎内線22、23

6月8日～6月14日は危険物安全週間「危険物 無事故へ挑む ゴング鳴る」

ガソリン・灯油・軽油をはじめとする燃料や塗料などの「危険物」は、火災発生・拡大の危険性が高く、消火が困難です。そのため、危険物に対する意識を再認識し、事業所等では自主保安体制を確立するとともに、一般家庭でも危険物の取り扱いに十分注意しましょう。

問合せ 消防本部予防課☎271-0735

6月は環境月間、6月5日は環境の日

市は2050年カーボンニュートラルを目指し、気候変動を防ぐ取り組みをしています。皆さまも日々の生活で省エネなど環境にやさしい取り組みをしてみましょう。

問合せ 環境政策課☎3312

くらしの講座(無料)

■人生100年 家族のために知っておきたい相続と遺言

日時 6月26日④ 午後1時30分～3時 場所 ふあみりこらぼ 講師 山口京子氏 対象 市内に居住・通勤・通学する方 定員 先着30人 申込 5月26日⑨～電話で消費生活センター☎内線3232

道路の破損箇所はありませんか? 市公式LINEからも通報できます

道路の破損による事故を未然に防ぐため、穴ぼこ・段差など道路で損傷している箇所や危険な場所を見つ

けた時は、道路管理課へ連絡をお願いします。連絡には市公式LINE「市民レポート機能」もご利用できます。

問合せ 道路管理課☎内線6117、8 市公式LINE▶QRコード

さつきまつり

日時 6月7日④ 午前10時～2時 場所 (株)日立製作所 水戸事業所(市毛1070) 内容 ステージイベント、飲食店出店、eスポーツ体験会等 問合せ さつきまつり事務局☎276-6511

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. Rows include 6/4～9 (明峰ときりえの仲間たち展), 6/11～16 (茨城写真連盟 海浜支部写真展), 6/18～23 (藤の会作品展), 6/25～30 (アトリエ大島絵画作品展)

開館時間 午前10時～午後8時 ※休館 問合せ 市民交流センター☎276-0101

こらぼDEまなぼ～学びのとびら～ ■地域と歩む「ひたちなか海浜鉄道」-歴史と延伸-

日時 7月25日④ 午前10時～正午 場所 ふあみりこらぼ 内容 「湊鉄道」から「ひたちなか海浜鉄道」になるまでの歴史と、地域とどのように歩んで夢の延伸へ進んでいくのかを学ぶ 講師 ひたちなか海浜鉄道代表取締役 吉田千秋氏 定員 40人 ※応募多数の場合抽選(市内在住優先)。結果は7月11日④までに通知。費用 無料 申込 6月30日⑨(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▶QRコード

多文化交流会「こくさいちゃんカフェ」

日時 6月29日④ 午後2時～4時 場所 1中コミセン 内容 いろいろな国の人とお茶を飲みながら楽しく交流 費用 無料 定員 30人 主催 市国際交流協会 申込・問合せ 6月20日④までに申込フォームまたは電話で市国際交流協会事務局☎212-6855 申込▶QRコード

教科書展示会

日時 6月6日④～6月21日④ 午前9時～5時 場所 市中央図書館 ※休館 内容 小・中・高等学校用、特別支援教育用教科書の展示 問合せ 学校管理課☎内線7324

にこここヨーガクラブ

日時 毎週④ 午後7時30分～9時 定員 若干名 費用 4,000円/月 場所・問合せ 津田コミセン☎274-4121

俳句教室

日時 第4④ 午後1時～5時 定員 5人 費用 800円/月 場所・問合せ 1中コミセン☎275-2671

スポーツ

上坪浄水場ウォーク

日時 6月12日④ 午前8時20分～12時30分頃 集合場所 勝田駅西口 コース 勝田駅西口～水戸工場創業の地～市毛コミュニティー～無二亦寺～上坪浄水場(見学)～市毛コミュニティー～勝田駅西口(約8km) 持ち物 飲み物、帽子、雨具、マスク、歩きやすい服装 費用 300円、小中学生無料 問合せ 事務局・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 特別休館のお知らせ 中央図書館は、5月26日⑨～6月5日④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 6/7④ 11:00～ そのおはなしの会・きき耳おはなし会(幼児・小学生向け) おはなしのへや(児童室) 6/13④ 11:00～ おひざでだっこのおはなしかい(乳児向け) 那珂湊 6/8④ 14:00～ キッズシアター「うっかりベネロベ～ひとりのできるよ編」ほか(100分) 視聴覚室 6/15④ 14:00～ みなとシアター「次郎長三国志～大馬鹿者でござんす」(129分) 佐野 6/3④ 11:00～ おひざできくおはなしかい(0～2歳の親子向け) 6/7④ ①11:00～ こどもえいがかい アニメ「マーシャとくま～であい～ほか」(18分) 視聴覚室 6/8④ ①10:00～ サンデーシアター「世界で一番しあわせな食堂」(114分) PICK UP 那珂湊 大人のためのおはなし会 大人も楽しめる絵本や紙芝居の世界!ステキなおはなしをご用意してお待ちしています。 日時 6月4日④ 午後2時～(30分程度) 内容 大人を対象とした絵本、紙芝居の読み聞かせ 場所 視聴覚室 出演 読み聞かせボランティア「ちいさなドア」 対象 どなたでも(子ども参加可)

健康 健康×E つらい生理痛がまんしていませんか? 加瀬病院 上原 奈美子 中高生で月経に関して何らかの身体の不調がある生徒のうち半数が「月経痛を我慢している」というデータもあります。月経は痛くて当然ではないのです。月経痛が学校・仕事を休む以外にも学業・仕事の集中力の低下・運動・日常生活への影響を与えていることが懸念されます。 月経痛の頻度が高いほど子宮内膜症のリスクが上昇していきます。将来のライフイベントにも影響します。治療として漢方薬・痛み止め以外に、「低用量ピル・経口黄体ホルモン剤・子宮内黄体ホルモン放出システム」が治療薬として保険適応となっています。器質的疾患や年齢によって治療法も異なりますが、月経量が多い方も適応となります。治療により将来の子宮内膜症の発症・進行を予防し、痛み・倦怠感・イライラ・抑うつ気分に関わらず、充実した毎日を過ごすことができるようになっていきます。 「痛み止めを飲んでも痛みに耐えられない」「月経前のイライラ・落ち込み・ニキビ・過食」など何らかのサインを見つけたら、「ただの生理痛・よくある事」で済ませないで、1人で抱え込まず、家庭内・学校・職場でも気軽に相談できる環境があると良いでしょう。

子育て

児童手当現況届・支給日の案内

ページID 1005284

令和4年度から一部の方を除き、毎年6月1日現在の受給者の状況を公簿等で確認することにより、現況届の提出が原則不要となりましたが、離婚協議中で配偶者と別居されている方、施設等受給者の方(里親の方を含む)、「監護相当・生計費の負担についての確認書」のお子さまの職業等の欄を「学生」以外で提出された方、その他提出の案内があった方は現況届の提出が必要です。なお、引き続き現況届の提出が必要な方については、ご案内を6月上旬頃に送付します。詳しくは市HPをご確認ください。

児童手当支給日は6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。入金後は午後になる場合あり。子ども政策課内線 7223、4、7

母乳育児教室(無料)

助産師さんから、母乳をいつまで与えればいいのか、母乳を出しやすくする方法、乳房のトラブル対処法等の話を聞く事ができ、個別相談もできます。

日時 6月25日(木) 午後1時30分～3時30分 場所 ふあみりこらば 対象 市内在住の方 定員 6人程度 ※申込多数の場合抽選 申込 6月11日(木)までに電子申請 ※6月13日(金)に申込者全員に結果を通知

ふたごちゃんあつまれ!

■みつごちゃんやとしごちゃん、きょうだいの子もいらっしやい! ふたごやみつご、年子、兄弟(姉妹)の親子限定で自由に遊べる日が

あります!市外在住の方も参加可能です。

日時 6月26日、7月24日、10月23日、1月22日 全て(木) 午前9時～11時30分 申込 オンライン予約 ※空きがあれば当日の電話予約も可 場所・問合せ 子育て支援センターふあみりこ 212-6850

募集

地域密着型サービス事業者(介護保険事業者)を募集します

ページID 1015333

■募集する地域密着型サービス 看護小規模多機能型居宅介護 申込 6月2日(木)～7月31日(木)まで ※募集内容等、詳しくは市HP 問合せ 介護保険課内線 7242

減塩教室

あなたの食習慣を最新の方法で解析し、最適な減塩方法を提案します。2日間セットの教室です。

Table with 2 columns: 回目 (1回目, 2回目) and 日時 (6/25, 7/17, 9/18, 10/8, 12/3, 12/18, 2/4, 2/19). Includes content details about diet analysis.

定員 各先着20人 費用 300円 場所・申込 ヘルス・ケア・センター 276-5222 申込(市公式LINE)

認知症サポーター養成講座

日時 6月27日(金) 午後6時30分～8時 開催方法 対面とオンラインの同時開催 会場 ふあみりこらば(オンライン参加者はZOOMでの参加) 対象 認知症の知識を深めたい方 費用 無料 定員 会場

30人、オンライン15人 ※各先着順 申込・問合せ 6月20日(金)までに電子申請または電話で高齢福祉課内線 7231～5



▲会場参加申込 ▲オンライン参加申込

市高齢者大学受講生募集

日程 7月～11月(年5回) 場所 しあわせプラザ 対象 市内居住の60歳以上の方。前年度受講者も申込可。内容 「未来の備えと終活」をテーマに5回実施 ※詳しくは市社会福祉協議会HP 申込 6月2日(木)～18日(木)までに市社会福祉協議会 263-7424

精神保健福祉の基礎講座(無料)

日時 7月5日(土) 午前10時15分～午後3時30分 場所 地域活動支援センターふわり(馬渡558-1) 内容 精神保健福祉の基礎的な知識 講師 県立こころの医療センター中村恵医師 申込 6月27日(金)までに、電話で地域活動支援センターふわり 219-8155(平日のみ)

夏休みキャンプ教室

日時 7月19日(土)午前9時～20日(日)昼頃まで(1泊2日) 場所 陸上自衛隊勝田駐屯地 対象 県内在住の小学生(保護者1人同伴) 定員 合計70人 ※申込多数の場合抽選 費用 1人3,000円 申込 6月16日(木)まで(必着) 問合せ 陸上自衛隊勝田駐屯地 274-3211 ※詳しくは、陸上自衛隊勝田駐屯地HPをご覧ください

災害ボランティア養成講座

日時 6月22日(日) 午後2時～4時 場所 市総合福祉センター 対象 市内在住の高校生以上で災害ボランティアに協力できる方 講師 県社協防災アドバイザー 米澤智秀氏

定員 先着20人 申込 6月2日(木)～6月13日(金)までに窓口または電話、FAX、メールで社会福祉協議会 274-5135 FAX: 275-0606 メール: hnsha-o2@chic.ocn.ne.jp

相談

いばらき若者サポートステーション就労相談(無料)

日時 (木)～(土)(祝は除く) 午前10時～午後5時 ※要申込 場所 いばらき若者サポートステーション 対象 15歳～49歳の未就労者とその家族 申込 同ステーション 0120-717-557 ※出張相談も実施中。詳しくは、問い合わせください。

6月の弁護士相談(無料)

場所・日程 ▼市民相談室(広報広聴課内) 6月3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木) 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 (木)～(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(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) 6月5日(木)、19日(木) ▼那珂湊支所 6月12日(木)、26日(木) 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

#ひたちなかのいいところ Photo Gallery



いいところ発信隊リアルミーティング

3月のいいところ発信隊リアルミーティングはAstemoリヴァーレ茨城のバレーボールを観戦しました!

会場はリヴァーレー色で大盛り上がり!初めてのバレーボール観戦、大興奮でした。

@loveandpeace_hitachinakalife

Follow me

イベントカレンダー 5月25日～6月25日

Calendar for May: 5/30 職員採用試験申込受付, 5/31 アーティスト展, 6/1 Flowering2025, 6/3 ワンケースミュージアム, 6/7 熱気球フライト, 6/31 水戸ホーリーホック

Calendar for June: 6/1 野菜と海産物の朝市, 6/7 IBARAKI DREAM LAND 2025, 6/8 さつきまつり, 6/8 第62回勝田TAMARIBA, 6/21 キャンドルナイト, 6/22 ひたちなか海浜鉄道開業記念祭

PICK UP

馬渡はにわ公園の花しょうぶが見頃を迎えます

見頃 6月上旬から中旬

開花状況はこちら



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

6/22(日) ひたちなか海浜鉄道 10:00~15:00 開業記念祭 2025

※雨天決行

会場：那珂湊駅
阿字ヶ浦駅
旧平磯小学校
ほか沿線各地域



那珂湊駅構内ステージイベント

- 開会式
- 鉄道トークショー南田裕介
- 那珂湊高校のキャラクター「みなとちゃん」登場
- 群馬五代目堀込左源太一門会(群馬県みどり市)による八木節

展示・体験イベント

- 那珂湊駅** 鉄道写真家による写真展示、ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい
- 旧平磯小学校内** ミニ新幹線乗車体験

地元の美味しいものいっぱい

那珂湊駅	那珂湊焼きそば、多幸めし、ほっしー〜も等地元名産品の販売
阿字ヶ浦駅、旧平磯小学校内	地元食材の無料配布



その他

- 湊線1日フリー切符を割引販売(大人600円・小人300円)
- 湊線沿線のスタンプラリー参加者に粗品進呈
- 海浜鉄道を含めた鉄道会社5社による物品販売会
- 会場には駐車場がありませんので、公共交通機関を利用してお越しください。

詳しくは、ひたちなか海浜鉄道HP▶



【問合せ】ひたちなか海浜鉄道(株)那珂湊駅 ☎ 262-2361

学んで防ぐ！ 熱中症

「暑熱順化」をご存知ですか？

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

暑熱順化とは

体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。暑熱順化ができていない可能性が高い時期(5月の暑い日や梅雨の晴れ間、梅雨明けなど)は特に注意が必要です。

有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、気温が上がり熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかいて体を暑さに慣れさせましょう。個人差はありますが、数日から2週間程度かかります。

運動する際は、屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給し熱中症に十分注意してください。



【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

夢 輝く子どもたち / 長堀小学校 6年 芦田 秀悟さん

後世に残る建築をこの手で

私の夢は、建築家になることです。私は、小さい頃から御朱印集めが好きで、お寺や神社をたくさん見てきました。特に、お寺や神社の木造建築の構造や造り方がすごく気になって、興味を抱くようになりました。五年生の冬休みには、奈良県の東大寺を家族といっしょに訪ねました。東大寺は、これまで訪れたお寺よりも規模がはるかに大きく、その存在感に圧倒されました。私は、まだ見ていないすごい建築物が世の中にはたくさんあるんだなあ、ということを感じました。今、最も見てみたい建築物の一つが大阪・関西万博の大屋根リングです。最大の木造建築物と認定された大屋根リングを実際に現地に行ってこの目で確かめ、その大きさを実感したいです。将来は日本だけでなく世界中の建築物をたくさん見て勉強し、後世に残るような建築物を造りたいです。



ここが好き ひたちなか

公園がたくさんあるところです。
公園で友達とドッジボールなどをしています。

<p>ホームページ連携でらくらく検索</p> <p>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。</p>	<p>ページID 1000038</p>	<p>市の人口</p> <table border="1"> <tr><td>人口</td><td>154,059人</td></tr> <tr><td>男</td><td>77,744人</td></tr> <tr><td>女</td><td>76,315人</td></tr> <tr><td>世帯数</td><td>72,428世帯</td></tr> </table>	人口	154,059人	男	77,744人	女	76,315人	世帯数	72,428世帯	<p>4月の人口動態</p> <table border="1"> <tr><td>出生▶</td><td>63人</td><td>死亡▶</td><td>144人</td></tr> <tr><td>転入▶</td><td>615人</td><td>転出▶</td><td>660人</td></tr> </table> <p>4月末日現在</p>	出生▶	63人	死亡▶	144人	転入▶	615人	転出▶	660人
人口	154,059人																		
男	77,744人																		
女	76,315人																		
世帯数	72,428世帯																		
出生▶	63人	死亡▶	144人																
転入▶	615人	転出▶	660人																