

市報 2025 6.25 No.733 ひたちなか

- 2 地域おこし協力隊インタビュー
- 3 夏の観光イベント情報
- 4 ひたちなか BRIDGE プロジェクト ほか
- 5 7月20日は参議院議員通常選挙 ほか
- 6 フレイル予防教室、水田農業空中散布
- 7 在宅介護慰労金、障害福祉制度の紹介
- 8-9 妊産婦育児相談、敬老祝金 ほか
- 10-11 暮らしの情報
- 12 平磯で磯遊び、学んで防ぐ熱中症 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



地域おこし協力隊の濱本さん(左)と八田さん。釈迦町にある「みなとのおへそ」の前で。ここは、MMM〈みなとメディアミュージアム〉の事務所であり、二人の活動拠点。2面にインタビューを掲載。



平成7年7月19日生まれ
神戸市出身 札幌市立大学(院)卒業
大学院時代にワークショップデザインを学び、MMM*と関わりを持つ。マイブームは「AIしばき」と「アイシナモロール」。
任期：令和6年8月から3年間



平成 11 年 7 月 15 日生まれ
札幌市（手稲区）育ち 札幌市立大学在学中から卒業後も含め
3 年間、映像制作会社で報道情報番組のディレクターを経験。
「お絵描き」と「室外機」が好き。
任期：令和 7 年 6 月から 3 年間

もうひとつの
ホーム
地元を探して

都市地域から移住し、地域ブランドや特産品のPR、市民の交流の場づくりなど、得意分野をいかしてまちを盛り上げていく役割を担う「地域おこし協力隊」。茨城県では現在 155 人の隊員が活動しています。濱本さんと八田さんがひたちなか市を選んだワケや、これからの意気込みを伺いました。

—数ある自治体からひたちなか市を選んだのはなぜですか？

濱本 大学院生のときに、ワークシヨップデザイン（参加者が共同作業や創造を通じて、主体的に学習する場を設計すること）を研究する中で、縁あつてMMMと関わりを持ちました。そこで初めてひたちなか市を知り、住民の方々のシビックプライドの高さに魅力を感じて、ここでもちづくりに携わりたいと思つたんです。ひたちなかには住民主体のコミュニティや団体がたくさんあつて、私が研究して培つた力を発揮するのにぴつたりの場所だなと。

八田 実は私たち大学の先輩後輩でして。昨年度から活動していた濱本さんに声をかけてもらったのがきっかけで、ひたちなか市に興味を持ちました。学生時代に学んだ地域デザ



ワークショップのファシリテーターを務める濱本さん

——ひたちなか市で活動、生活してみた感想は？

濱本 昨年8月に協力隊となつて、市役所の方や農家さん、学生さんなどいろいろな方と関わらせてもらいましたが、とにかく楽しくて興味が尽きないですね。ついこの間は、ふるさと納税のPR活動で知り合つた

ケーキ屋さんの店主と喫茶店で4時間語り合ってしまった。地域とのつながりを肌で感じながら、充実した日々を過ごしています。



——これからの目標と、意気込みをお願いします

濱本 行政と協力して中心市街地の活性化や、移住定住の促進に力を入れるのはもちろんですが、今後は、ひたちなかのお土産が一挙に並ぶ場所をつくったり、ほしいもの統一ブランドを考案したり、挑戦したいことがたくさんあります。これはきつと協力隊の任期を終えても続く取り組みになるので、幅広い世代の方とのつながりを大切にして、ここを拠点に末永く活動していけたらと思います。生まれ育った神戸は大好きですが、ひたちなかは「第二の地元」になる予感があります。

八田 私も、地元と呼べる場所を増やすのが夢です。協力隊としては、デザインへの知識と映像制作の経験をいかして、ふるさと納税返礼品など市の特産品の魅力を発信していきたいです。SNSや動画も活用して、市民の生の声やおいしいものとかをみなさんに届けられたらいいな。任期が終わる3年後、ひたちなかが「自分の居場所」になるよう、たくさんの人と関わって、もつとこのまちを好きになっていきたいと思っています。



6月10日、八田さんへ委嘱状
が交付されました



* MMM (みなとメディアミュージアム)
那珂湊地区を拠点に、文化芸術の企画・運営に関する事業を行い、地域コミュニティ等に寄与することを目的とする NPO 法人。

ひたちなか市地域おこし協力隊のミッション！

イラスト：八田京子

Hamamoto's mission



ひたちなか市の
ファン活動推進



高校や大学との連携、
移住定住促進

Hatta's mission



ふるさと納税の事業者支援、
返礼品の開拓・提案



ふるさと納税 PR
(SNS 等プロモーション全般)

ひたちなかで
はじける

夏!!

イベントスケジュール Event schedule

【問合せ】観光振興課☎内線 1346～8

7/12[±]・19[±]・26[±]・8/2[±]・13^水・23[±]・30[±]

阿字ヶ浦海岸花火大会

今年は7日間に分散して実施。約10分間にわたって、海上から色とりどりの混合花火が打ち上げられ、海面に映る花火の美しさを堪能できます。



▲市HP

7/12[±]

第21回ビーチライフ ふれあいフェスティバル

場所：阿字ヶ浦海岸 主催：里浜づくり実行委員会

ビーチバレー・ビーチモルック・宝探しや、ダンス・バンドのステージなど盛りだくさんの内容で1日中楽しめます。

7/19[±]～8/24^日

阿字ヶ浦&平磯 海水浴場開設

弓なりに弧を描く海岸線が美しい「阿字ヶ浦海水浴場」
穏やかな波で家族連れも安心の「平磯海水浴場」



▲市HP

8/1^金

全国高校生アマチュアバンド選手権 TEENS ROCK 2025 GP FINAL IN HITACHINAKA

場所：市文化会館 主催：(一社)ひたちなか青年会議所
地区大会を勝ち抜いた高校生バンドによる決勝大会。
グランプリに輝いたバンドには、ROCK IN JAPAN
FES.2025 への出演権と文部科学大臣賞が贈られます。



▲公式HP

8/9[±]～
11^月11^日

LuckyFes' 25 in 国営ひたち海浜公園

主催：LuckyFM 茨城放送、BARKS

「音楽と食とアートの祭典」をテーマとした野外音楽
イベント。アーティスト達の熱いパフォーマンスはもち
ろん、フェス飯も楽しめます！チケット購入など詳細
は、公式HPをご覧ください。



▲公式HP

8/16[±]・17^日

ひたちなか祭り

主催：ひたちなか祭り実行委員会

16日：花火大会（陸上自衛隊勝田駐屯地）

17日：祭り（表町商店街、昭和通り等）

今年のテーマは「笑顔でつむぐ、ひたちなか！」。

17日の祭りでは山車・神輿パレードやダンスパレードコンテ
ストなど、世代を問わず楽しめるイベントが多数開催。

8/23[±]・24^日

みなと八朔まつり

場所：那珂湊地区全域 主催：みなと八朔まつり実行委員会

2日間、祭りの華である屋台巡行がまち中をにぎやかに練り歩
きます。海中でお神輿をもむ「お浜入り」も見どころの一つ。

9/6[±]

那珂湊海上花火大会

場所：那珂湊漁港 主催：那珂湊海上花火大会実行委員会

名物「水中スターマイン」は水面に光の花を咲かせ、幻想的な
美しさで観客を魅了します。

海
Sea

阿字ヶ浦海水浴場

ビーチライフふれあいフェス

平磯海水浴場

LuckyFes

音楽
Music

TEENS ROCK
IN HITACHINAKA

TEENS ROCK

祭り
Festival

みなと八朔まつり

ひたちなか祭り

那珂湊海上花火大会

花火
Fireworks

阿字ヶ浦海岸花火大会

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

BRIDGE プロジェクトって？



大学等への進学により、市外や県外で生活する学生が、ひたちなか市の魅力を再認識し、今後の地元での暮らしや就職を考える機会として開催する、「ひたちなか BRIDGE プロジェクト」。

フィールドワークや市内企業へのインターンシップ等を通して、市の魅力や課題を発見し、課題解決に向けた提案を発表する「実践型プロジェクト」です。SDGs とも関連させたプログラムで、学生時代に力を入れたこと（ガクチカ）にも最適です。

ひたちなか市は、遠方で頑張る学生の U ターン就職を応援しています。

昨年の活動▶



スケジュール

	日程	内容	場所
DAY 1	8/8 金	オリエンテーション	ひたちなか市 + オンライン
DAY 2	8/27 水～ 29 金	企画合宿 (現地フィールドワーク、 内省研修)	ひたちなか市
DAY 3	10 月 or 11 月	実践 (コース別)	
DAY 4	12/12 金	実践報告会	
DAY 5	1/9 金	同窓会	

【問合せ】企画調整課 ☎ 内線 1314

市内企業や地域のキーパーソンが伴走します

受入企業



地域× アップサイクルコース

12 月 12 日
12 月 12 日



株式会社ビオクオン
代表取締役
河野陽子 さん

Coffee to Kinoko！地域のコーヒーかす×きのこで創る循環型プロダクト開発体験



地域× 商品開発コース

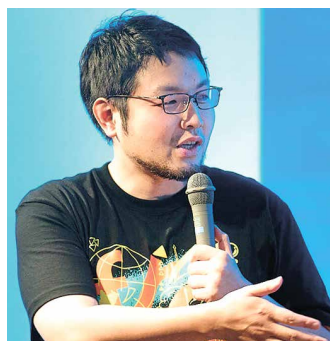
8 月 8 日
8 月 8 日



株式会社きくち
取締役／営業企画部長
小野寺 達也 さん

商品開発に挑戦！“ほっしーも”に続け！老舗菓子店とつくる地域に愛される人気スイーツづくり

プログラム企画運営



(一社) 茨城フロッグス 代表理事 菅原 広豊 さん

茨城県内で学生向け次世代リーダー育成プログラムの運営や、産官学が一体となって地域をよりよくするための共創コミュニティ創出イベントを展開

対 象 市内出身で、市外・県外在住の大学生等
または市外出身の都市部大学生等、全日程参加可能な方
※市内出身・市外出身の学生が一体となってプロジェクトを進行します。
参加費 無料（交通費・飲食費等の実費負担あり、一部補助あり）
定 員 12 人程度
※応募多数の場合は、選考または抽選
申 込 7 月 26 日 ④ 午後 3 時までに、ネット申込 詳細・申込▶



市民の皆さまの意見を募集します パブリックコメント ひたちなか市立新中央図書館基本設計 概要版(案)

ページ ID 1015566

設計コンセプト

心地よい緑の中で、ひたちなかの魅力に出会える、
交流・情報・創造拠点



現在の中央図書館は築 50 年以上が経過し老朽化が進み、バリアフリーにも対応していないことから、建て替えに向けて、令和 6 年 10 月より設計業務を進めています。このたび、「ひたちなか市立新中央図書館基本設計 概要版(案)」がまとまったことから、パブリックコメントを実施し、皆さまからの意見を募集します。

募集期間 6 月 25 日 ④～7 月 24 日 ④

閲覧場所 市 HP、各図書館、那珂湊支所、各コミセン、ふあみりくらぼ

意見を提出できる方 市内に在住・通勤・通学の方、市内に事務所を有する方

提出方法 住所・氏名（法人の場合は、主たる事業所の所在地・名称・代表者の氏名）を記入し、次のいずれかで提出

※記入もれがあると意見として取り扱わない場合があります。

▼ 郵 送 中央図書館（〒 312-0044 元町 5 番 3 号）

▼ F A X 274-5071

▼ メール toshokan@city.hitachinaka.lg.jp

【問合せ】中央図書館 ☎ 273-2247

7 月 20 日⑩は参議院議員通常選挙の投票日です

投票日・投票時間 7 月 20 日⑩ 午前 7 時～午後 6 時

■投票できる方

平成 19 年 7 月 21 日以前に生まれた日本国民で、令和 7 年 4 月 2 日以前から引き続き 3 カ月以上、ひたちなか市の住民基本台帳に記録されている方。

※令和 7 年 6 月 14 日以降に市内転居した方は、前住所地の投票所での投票となります。投票所入場整理券の「投票場所」にご注意ください。

■投票所入場整理券

圧着式の封筒を切り離して、ご自身の入場整理券を持参ください。
なお、入場整理券が届かなかったり、紛失したりしても、選挙人名簿に登録されている方は投票できますので、投票所の係員に申し出ください。
※投票所内へは、同伴する 18 才未満のお子様も一緒に入場することができます。

■期日前投票

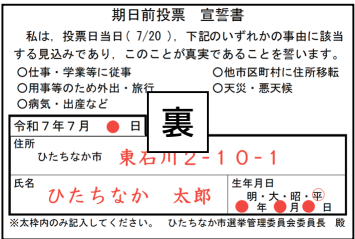
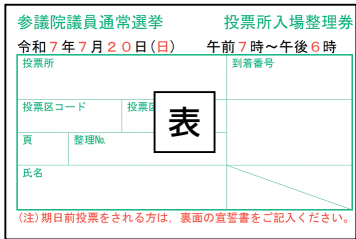
投票日当日に仕事や旅行などのため投票できない方は、下記の期日前投票所で期日前投票ができます。

期日前投票所	開設期間	投票時間
ひたちなか市役所 (議事堂棟 1 階第 1 委員会室)	7 月 4 日⑩ ～7 月 19 日⑪	午前 8 時 30 分 ～午後 8 時
那珂湊支所 (1 階会議室 1)	7 月 12 日⑪ ～7 月 19 日⑪	午前 9 時 ～午後 6 時
佐野コミュニティセンター (1 階第 1 会議室)		
ニューポートひたちなか ファッションクルーズ (メインゲート前)	7 月 12 日⑪ 7 月 13 日⑫ 7 月 18 日⑬ 7 月 19 日⑭	午前 10 時 ～午後 7 時

※期日前投票所ごとに開設期間・投票時間が異なります。

期日前投票所に持参するもの

投票所入場整理券の裏面の宣誓書に、あらかじめ住所・氏名等を記入して持参してください。



■不在者投票

- 次のいずれかの要件に該当する方は、投票日前に投票できます。
- ①仕事や旅行などのため、投票日まで他の市区町村に滞在される方
 - ②不在者投票ができる施設として都道府県選挙管理委員会の指定を受けた病院・老人ホームなどに入院（所）中の方
 - ③重度の身体障害がある方（身体障害者手帳等をお持ちで、障害の程度が一定要件を満たしている方または介護保険で要介護 5 の認定を受けている方）
- ※申請手続き等については、市選挙管理委員会まで問い合わせください。

■選挙公報

候補者の政見等が掲載された選挙公報は、7 月 11 日⑥頃の新聞朝刊に折り込みます。また、市役所、那珂湊支所、コミュニティセンターや図書館などで入手できるほか、市 HP にも掲載します。

■投票所の変更

「堀口」の投票区にお住まいの方は、投票所が変わりますので、「投票所入場整理券」の投票所欄を確認してください。

投票区	変更前の投票所	変更後の投票所
堀口	堀口会館	堀口小学校 (学童クラブ室)

■開票 7 月 20 日⑩午後 8 時から総合体育館で即日開票します。

■投票・開票速報

投票・開票の状況を、市 HP のほか、X（旧 Twitter）と市公式 LINE（ID: @ hitachinakacity）からもお知らせします。



▲投票・開票速報



【問合せ】市選挙管理委員会 ☎ 内線 4187、8

水戸ヤクルト販売株式会社と包括連携協定を締結しました

5 月 2 日、市は水戸ヤクルト販売株式会社と包括連携協定を締結しました。
水戸ヤクルト販売株式会社には、これまで一人暮らし高齢者の見守りを行う「愛の定期便」事業、福祉用具の寄贈、勝田マラソンへの協賛など多くのご協力をいただいてきました。今回の締結により、市民の健康増進や子育て支援など幅広い分野で更なる連携を図ります。



大谷市長と水戸ヤクルト販売株式会社の内藤学代表取締役社長

【問合せ】企画調整課 ☎ 内線 1313

理容生活衛生同業組合ひたちなか支部と指定暑熱避難施設に係る協定を締結

6 月 10 日、市は茨城県理容生活衛生同業組合ひたちなか支部と気候変動適応法に基づく指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）に係る協定を締結しました。
今回の締結により、協定に参加した市内の理容室がクーリングシェルターとなることで、市民の熱中症による健康被害への予防を促進していきます。



大谷市長と茨城県理容生活衛生同業組合ひたちなか支部の滑川清一支部長

【問合せ】環境政策課 ☎ 内線 3315

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。



今回から新しく、滑舌測定や、2 回目の教室終了後にフレイル予防を意識したお弁当の会食がはじまります。

会 場 名	開 催 日 ※ 2 回セットの講座	
	1 回目 9:30 ～ 12:00	2 回目 9:30 ～ 13:00
那珂湊コミセン	7/30 ㊦	8/20 ㊦
ヘルス・ケア・センター	7/31 ㊦	8/28 ㊦
	9/12 ㊤	10/24 ㊤
佐野コミセン	10/1 ㊦	11/5 ㊦
市毛コミセン	10/23 ㊦	11/13 ㊦

- ▼ 1 回目 握力測定、質問票、管理栄養士・保健師による栄養講話（導入編）
理学療法士によるフレイル予防講話・体操実技
- ▼ 2 回目 管理栄養士・保健師による栄養講話（実践編）
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、
- NEW ● 滑舌測定
 - 地域包括支援センターの紹介
 - NEW ● フレイル予防を意識したお弁当の会食

- 対 象** 〇 65 歳以上の市民（要介護認定を受けていない方）
〇 医師から運動制限を受けていない方
〇 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** 各回先着 40 人
- 費 用** 500 円（お弁当代、2 回目の時に徴収）
- 持ち物** 〇 飲み物
〇 動きやすい服装・運動靴 ※那珂湊コミセンのみ室内用運動靴持参
〇 かめポイントカード（無い場合は、当日配布します。）
- 申 込** 開催日の 1 週間前までに高齢福祉課に電話または、電子申請で申し込み



言語聴覚士の先生が、口腔ケアの大切さを伝えています！講話は楽しく会場は笑い声に包まれます。

また、滑舌測定も行えます。



フレイル予防のための食事（栄養）の話聞いた後は、いざ実食です！

1 日に必要なたんぱく質の約 1/3 が摂取できるお弁当を食べながら懇談しませんか？（講話だけの参加も可）

【問合せ】高齢福祉課 ☎ 内線 7234

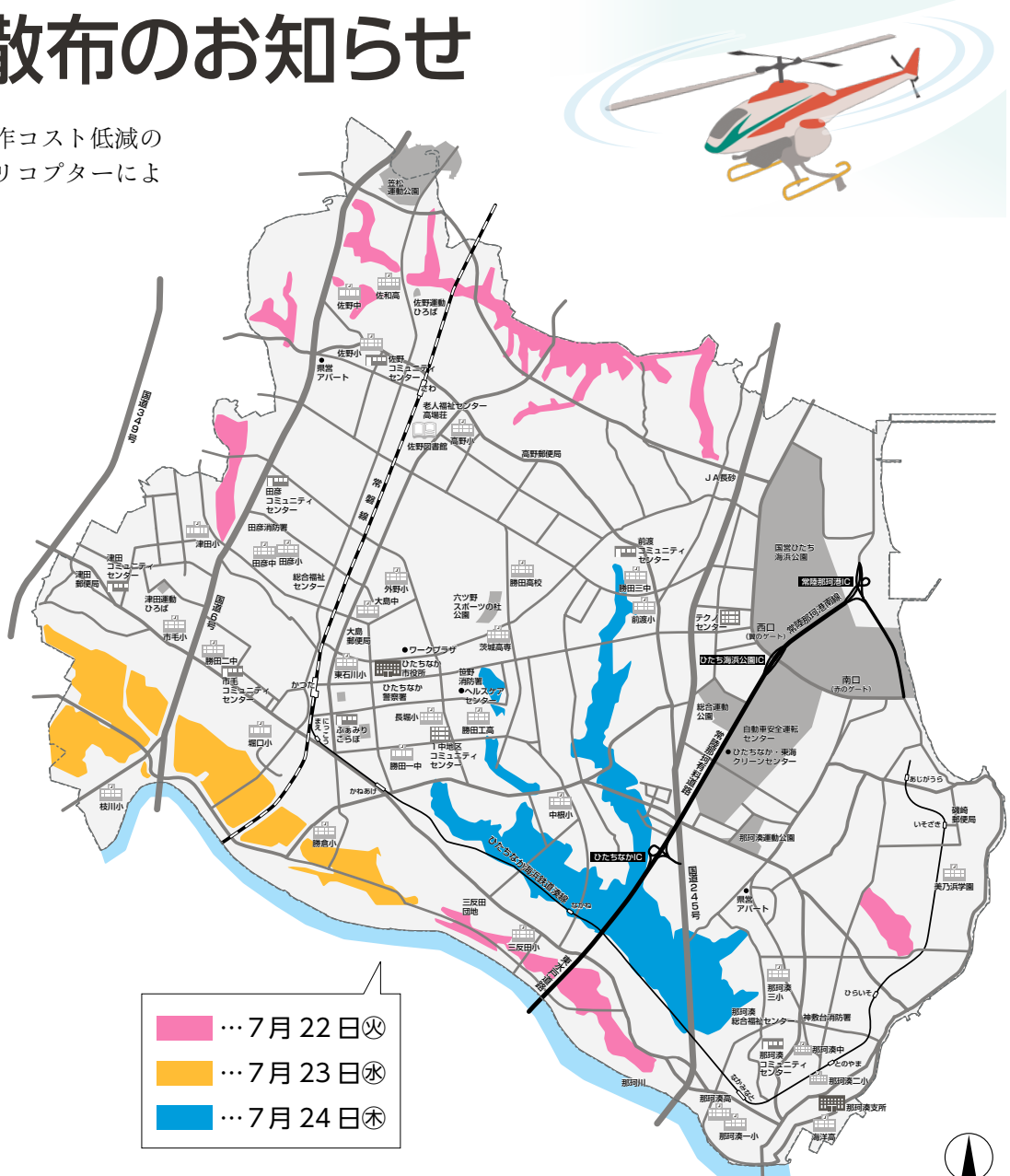
水田への薬剤空中散布のお知らせ

今年も病虫害防除の時期を迎え、作物の品質向上や耕作コスト低減のために、地上 5 m 以下の低空飛行で無人（ラジコン）ヘリコプターによる薬剤散布を行います。

市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

実施日	実施区域	散布時間
7/22 ㊦	【勝田地区】 長砂、佐和、稲田、足崎、高野、田彦、三反田（那珂川側） 【那珂湊地区】 平磯、美田多	AM4:30 ～ 12:00
7/23 ㊦	【勝田地区】 堀口、市毛、枝川、勝倉、津田、武田、金上	※天候・進行具合により散布日が変更になることや終了が午後になることがあります。
7/24 ㊦	【勝田地区】 中根、馬渡、三反田（湊線側） 【那珂湊地区】 那珂湊第一土地改良区、中丸川土地改良区	
7/25 ㊤	予備日	

- 使用薬剤「アミスタートレボン SE」（殺菌・殺虫剤）
→ いもち病・紋枯病・カメムシ・ウンカ類の防除
- 次の点にご注意ください
- 〇 散布区域内の道路を通行する場合は、散布終了後に安全を確認してから通行してください。
 - 〇 万が一薬剤が皮膚についた場合は、石けんで洗い流してください。
 - 〇 自動車などに薬剤がかかると、あとが残る場合がありますので、もし薬剤がかかった場合は、速やかに水洗いしてください。



【問合せ】市農作物病虫害防除協議会 ☎ 229-0930
（散布当日）勝田地区 ☎ 090-4546-4002 那珂湊地区 ☎ 080-8373-3063

在宅で生活している障害のある方へ

各種手当の受給には 申請と認定が必要です

ページID 1005303



手当の種類	対象者	手当の額（月額）
特別障害者手当	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	29,590 円
障害児福祉手当	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	16,100 円
特別児童扶養手当	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）	▼1 級（重度障害） 56,800 円 ▼2 級（中度障害） 37,830 円
市特別児童福祉手当	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	（県基準額 3,000 円のところ）5,000 円

- 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

※申請書類や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 現況調査票の提出をお願いします

所得状況届の調査期間は、毎年 8 月 12 日～9 月 11 日です。該当する方には 8 月上旬に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。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。

【申請・問合せ】障害福祉課☎内線 7211 ～ 4

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。



慰労金		在宅ねたきり高齢者等介護慰労金		ねたきり身体障害者等介護慰労金	
支給対象者		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 6 年 8 月 1 日から令和 7 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		③満 65 歳未満で、左記②の要件に該当せず、身体障害者手帳④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	
支給額		100,000 円		24,000 円	
申請に必要なもの		○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		○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	
支給条件		令和 7 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とともに市内に住民登録があり、かつ市民税非課税世帯（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 日金～ 29 日金（期限厳守） 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。			
問合せ・申請		高齢福祉課 ☎内線 7231、2		障害福祉課 ☎内線 7211～4	
那珂湊支所保健福祉担当（申請のみ）					

ご存知ですか？障害福祉制度

ページID 1005291

障害のある方が、日常生活や社会生活で支援を必要とする場合に利用できるサービスがあります。障害の種類や程度によって、対象となるものが異なります。また、それぞれの制度で一定の要件があります。詳しくは、問い合わせください。



■障害福祉サービス

こんなとき	主な福祉サービス
身の回りのことや外出する手伝いをしてほしい	居宅介護（ホームヘルプ）、行動援護、同行援護、移動支援事業
昼間、施設へ通って過ごしたい	生活介護、日中一時支援
施設へ通って身の回りのことをする訓練や働くための訓練をしたい	自立訓練、就労移行支援 就労継続支援（A 型・B 型）
作業所から企業に就職したので、生活面等を支援してほしい	就労定着支援
施設を出て一人暮らしを続けるための手伝いをしてほしい	自立生活援助
緊急時に泊れる場所がほしい	短期入所（ショートステイ）
日常生活の手伝いを受けながら施設やグループホームで生活したい	施設入所支援、共同生活援助
子どもの発達状況・特性等に配慮した成長支援を受けたい	児童発達支援、保育所等訪問支援、放課後等デイサービス

■各種助成制度

こんなとき	主な制度
車いすや補聴器、ベッド、点字器などを 買うときに助成してほしい	補装具費の支給 日常生活用具の給付
医療費の負担を軽減したい	自立支援医療（精神通院、更生・育成医療）
外出時に交通費の割引を受けたい	電車・バス・国内航空運賃の割引 タクシー料金の割引、有料道路割引 市営駐車場券（本人運転のみ）
税金や公共料金の軽減措置を受けたい	所得税・市民税等の障害者控除適用 自動車税環境性能割・自動車税種別割等の減免 NHK 受信料の減免

■困ったときは、まず相談を「障害児者相談支援センター」

障害福祉サービス利用の有無に関わらず、障害のある方やご家族等からの各種相談を受け付ける総合的な窓口です。相談内容に応じて、必要な情報の提供や専門機関の紹介、福祉サービスの利用に向けた事業所との調整などの支援を行っています。

- 市社会福祉協議会相談支援事業所☎ 212-3630
（身体・知的・精神・難病・児童）
 - 相談支援事業所こもれび☎ 352-3007
（身体・知的・精神・難病・児童）
 - 地域活動支援センターふわり☎ 219-8155
（18 歳以上の精神）
 - 地域活動支援センター KUINA ☎ 080-1277-2221
（18 歳以上の精神）
- ※（ ）内は主な対象者・障害等

■障害福祉ハンドブック「輝く明日へ」・市障害者支援アプリ



各種サービスの内容などが詳しく記載されたハンドブック「輝く明日へ」は、障害福祉課または那珂湊支所で配布しています。また、市HPや「市障害者支援アプリ」からもご覧いただけます。

＼ひたちなか市障害者アプリのダウンロードはこちら／



◀ iPhone の方

Android の方▶



【問合せ】障害福祉課☎ 7211 ～ 4

案内 带状疱疹定期接種（一部助成）

ページID 1012770

期間 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日の 1 年間

対象 ①今年度内に表の年齢になる方 ※予診票と案内を個別通知済

年齢	個別通知対象者の生年月日	85 歳	S15.4/2 ～ S16.4/1
65 歳	S35.4/2 ～ S36.4/1	90 歳	S10.4/2 ～ S11.4/1
70 歳	S30.4/2 ～ S31.4/1	95 歳	S5.4/2 ～ S6.4/1
75 歳	S25.4/2 ～ S26.4/1	100 歳	T14.4/2 ～ T15.4/1
80 歳	S20.4/2 ～ S21.4/1	101歳以上	T14.4/1 以前の生まれ

②満年齢が 60 歳以上 65 歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

※個別通知はしておりません。ヘルス・ケア・センターにご相談ください。

費用

带状疱疹ワクチンの種類	※どちらかを選んで接種	接種回数	助成額
生ワクチン（乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」）		1 回	3,000 円を 1 回
組換えワクチン（シングリックス）		2 回	6,000 円を 2 回

※接種費用は、医療機関により異なりますので希望する医療機関に直接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

妊産婦育児相談

悩んだらお電話ください

妊娠・出産・子育て中は、体調や生活が大きく変化する時期です。

妊娠中や産後の健康や栄養等で心配なこと、不安がある場合は、保健師、管理栄養士等が電話相談や必要に応じて面談や訪問を行います。お気軽にご相談ください。

受付日時	平日 8:30 ～ 17:00 ※ ^① ^② ^③ 、年末年始を除く
場所	市役所第 3 分庁舎子ども未来課内
相談内容	妊産婦の健康・育児に関すること
電話番号	子ども家庭センター母子保健担当 ☎ 229-1157

妊娠届出や面談予約、妊娠 8 か月頃のアンケート回答、プレパパママ教室等の予約は、子育て支援アプリ「ひなっこ by 母子モ」をダウンロードしてご利用ください。



▲アプリDL

【問合せ】子ども未来課 ☎ 内線 7263 ～ 9

案内

「空き家無料相談会」開催

建築士・宅地建物取引士・司法書士が答えます

日時 7 月 27 日^①
午前 9 時～正午

場所 ひたちなか市役所

対象 市内に空き家をお持ちの方、
空き家になることが見込まれる住宅等の所有者、相続人など

内容 解体や活用、管理、相続、権利関係などに関する相談

定員 4 組 ※要申込、申込多数の場合は相談内容に応じて決定

申込 7 月 11 日^②までに電話・電子申請またはメールに

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④空き家の所在地 ⑤具体的な相談内容を記載し、空家等対策推進室へ申し込み



申込▶

【問合せ】空家等対策推進室 ☎ 内線 3225、6

✉ akiyat@city.hitachinaka.lg.jp

案内

SOMPO ボールゲームフェスタ

in ひたちなか

日時 8 月 10 日^①
▼あそびバ 午前 9 時～ 11 時 45 分
▼キッズチャレンジ 午後 1 時～ 4 時 45 分

※受付：30 分前～

会場 市総合体育館

ゲスト 宮間あや（元なでしこジャパン）ほか、
元日本代表、元オリンピック選手、元各リーグアスリート

申込 7 月 1 日^②～8 月 3 日^③にネット申込

参加費無料！
オリジナルＴシャツ
プレゼント



申込▶

	あそびバ	キッズチャレンジ
内容	いろいろなあそびをお子さんと一緒に楽しみましょう。	アスリートから、バスケットボール・ホッケー・アメフト・ソフトボールの 4 種目を教えてもらいます。
対象	年長～小学 3 年生と保護者・引率者	小学 3 年生～6 年生
定員	先着 80 組 160 人	先着 100 人

【問合せ】市総合体育館 ☎ 273-9370

市民交流センターひたちなか・ま

夏休み子どもサロン

☀️茶道体験教室

日時 7 月 20 日^① 午前 10 時 15 分～ 11 時 45 分

対象 小学 3 ～ 6 年生の親子 **定員** 8 組

費用 1,000 円 **持ち物** 白い靴下

☀️壁掛けメモボード

日時 7 月 26 日^② 午前 10 時 15 分～正午

対象 幼児～小学生の親子 **定員** 12 組 **費用** 600 円

持ち物 絵具中筆、木工用ボンド、粘土板または下敷き、手拭きタオル

☀️絵画 夏休みの宿題を仕上げよう！

日時 7 月 31 日^③ 午後 1 時 30 分～ 4 時

対象 小学生の親子 **定員** 12 組 **費用** 300 円

持ち物 画用紙、絵具セット、鉛筆、消しゴム、カラーペン、図鑑ほか

☀️楽しく踊ろう！キッズフラダンス

日時 8 月 2 日^④ 午前 10 時 15 分～ 11 時 30 分

対象 幼児～小学生の親子 **定員** 10 組 **費用** 無料

☀️楽しいキッズヨガ体操教室

日時 8 月 9 日^⑤ 午前 10 時 15 分～ 11 時 30 分

対象 年中～小学 3 年生の親子 **定員** 7 組

費用 300 円 **持ち物** ヨガマット、飲み物

☀️スクラッチでプログラミング～ロボットを動かそう～

日時 8 月 11 日^⑥ 午後 1 時 30 分～ 4 時

対象 小学 4 ～ 6 年生 **定員** 5 人 **費用** 無料

【場所・申込】市民交流センター ☎ 276-0101

夏休みは

佐野図書館で学ぼう！

🔍夏休みこども講座 「ふしぎな石 “じしゃく”」

日時 7 月 20 日^① 午前 10 時～ 11 時 30 分

場所 視聴覚室

内容 磁石を使った体験や物づくり

講師 おもしろ理科先生 仮説実験授業研究会会員 石 孝弘 氏

費用 1 人 100 円

対象 小学 1 年生～ 4 年生までの児童と保護者

定員 15 組 30 人

申込 6 月 27 日^②午前 9 時～佐野図書館へ電話または
直接申込または電子申請

※事前申込制

申込▶



🔍夏休み自由研究応援講座 「自由研究のすすめ方」

日時 7 月 26 日^③ 午後 2 時～ 4 時

場所 視聴覚室

内容 自由研究のテーマの選び方や進め方を学び、探求学習の基礎を作る

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 年生以上の児童と保護者

※高学年（5 年生以上）は保護者なしでも可

定員 10 組

持ち物 筆記用具

申込 7 月 8 日^④午前 9 時～佐野図書館へ電話または
直接申込または電子申請

※事前申込制

申込▶



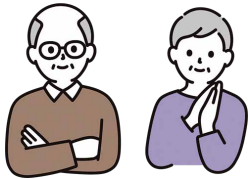
図書館の夏休みイベント情報は、市報 7 月 10 日号にも掲載予定です。詳しい内容は図書館HPでご確認ください。

【問合せ】佐野図書館 ☎ 270-3811

案内

敬老事業のお知らせ

市では、4 月 1 日時点で市内に住民登録されている高齢者の方に対して、「敬老祝金」を贈呈します。



対象	満 77 歳（喜寿）	満 88 歳（米寿）	満 100 歳（百寿）
祝金	5 千円	1 万円	5 万円
方法	8 月上旬に、対象となる方に対して「敬老祝金振込口座確認書」などの書類を送付しますので、期限内に返信してください。9 月中旬以降に、随時本人の口座に振込みます。		市職員が直接訪問し、国・県からの記念品とあわせてお届けします。

【問合せ】高齢福祉課☎内線 7231、2

案内

65 歳以上の方へ 介護保険料の案内
納入通知書を 7 月中旬に発送します

■年金から天引き（特別徴収）…年金が年額 18 万円以上の人
※老齢福祉年金などは、特別徴収の対象外

年金が年額 18 万円以上でも、次のような方は一時的に納付書で納めます	
○年度途中で 65 歳になった	○他の市区町村から転入した
○年度途中で年金の受給が始まった	○年金が一時差し止めになった
○収入申告のやり直しなどで、保険料の額が変更になった	

■納付書または口座振替で納付（普通徴収）…年金が年額 18 万円未満の人
納 付 書 ○銀行 ○コンビニ ○スマートフォンアプリ
口座振替 保険料の納付書、預(貯)金通帳、印かん(通帳届け出印)を持参し、指定の金融機関に申し込みください。

【問合せ】介護保険課☎内線 7245、6

あなたの資産、忘れずに申告していますか？
～償却資産の申告義務と具体例～

ページ ID 1004402

■償却資産とは

土地・家屋以外の事業の用に供することができる資産で、所得税法または法人税法の所得の計算上、減価償却の対象となるものです。

■申告の必要がある方

1 月 1 日（賦課期日）現在で、事業用の償却資産（構築物、機械、器具、備品等）を所有する法人または個人。1 月 31 日までに、償却資産の内容（取得年月、取得価額、耐用年数等）を、申告する義務があります。

※償却資産に変更がない場合も、毎年申告が必要です。新しく事業を始めた方、令和 6 年中に初めて償却資産を取得した方は「申告の手引き」をご確認ください。



▲申告の手引き

■償却資産の例

飲食店	商店・小売店	理容業・美容業
厨房設備、接客用家具、備品、テレビ、レジスターなど	商品陳列棚、冷凍冷蔵ストッカー、レジスター、自動販売機など	理・美容椅子、理・美容備品、洗面台、タオル蒸器など
食品製造・加工業	建設業	工場・倉庫
パン焼窯、食品製造設備、製麺設備、業務用冷蔵庫、ミキサーなど	ブルドーザー、ポンプ、ポータブル発電機、パワーショベルなど	製造設備、受変電設備、フォークリフト等の大型特殊自動車など
ホテル・旅館	賃貸住宅・貸駐車場	医療業全般
客室備品、洗濯設備、厨房設備、LAN 設備、植栽等の外構工事など	舗装路面、塀、フェンス、植栽、エアコン、太陽光発電設備など	介護用ベッド、手術台、X 線装置、キャビネット、各種医療機器など

■申告を誤りやすい償却資産の例・・・農耕作業用の特殊自動車

○大型特殊自動車（最高速度：時速 35km 以上）
→陸運局へのナンバー登録の有無に関わらず、全て償却資産として申告してください。
※小型特殊自動車は公道走行の有無に関わらず、軽自動車税の課税対象となり、ナンバープレートの交付申請手続きが必要です。

【問合せ】資産税課☎内線 3113、4

案内

おかえりマークと介護マークを
配布しています

■おかえりマーク（無料）

認知症等の徘徊行動による行方不明時に早期発見と身元確認を容易にする「おかえりマーク」の登録を受け付けています。

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 登録番号入りのシール 2 種（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

申 請 顔写真と対象者の印鑑を持参し、高齢福祉課

■介護マーク（無料）

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

令和 7 年度国民年金保険料
免除等のご案内

ページ ID 1005828

■申請方法 マイナポータルから電子申請
または国保年金課
※必要書類は市 HP からご確認ください



▲マイナポータル

▲市 HP

国民年金第 1 号被保険者の各種免除制度		申請期間
申請免除	本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の方	R7.7/1 ～
納付猶予	50 歳未満で、本人と配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の方	
学生納付特例制度	学生で、本人の前年所得が一定額以下の方	R7.4/1 ～
産前産後期間の免除	出産日が平成 31 年 2 月 1 日以降の方（計 4 カ月間、多胎妊娠の場合は計 6 カ月間の保険料が免除）	出産予定日の 6 カ月前～

【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 270、5 水戸北年金事務所☎ 231-2283

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	工事完了後速やかに

■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		



■届け出に必要な書類

○届出書（都市計画課窓口に設置、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。

【問合せ】都市計画課☎内線 1361、2

案内

市営プールを開設します

期間 7 月 1 日㊥～8 月 31 日㊥
午前 9 時～午後 5 時 **場所** 佐野、馬渡、枝川 **※**佐野は幼児プールあり **休場日** ㊥(㊥が祝日の場合はその翌日)、天候により休場する場合あり **注意事項** 小学 3 年生以下の入場には、18 歳以上の付き添いが必要。幼児同伴の場合は、幼児プールのある佐野をご利用ください。**費用** 一般 250 円、高校生以下または 65 歳以上 120 円、未就学児無料 **問合せ** 総合体育館☎ 273-9370

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・病害虫の発生・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

集団健診予約の案内

健診日程	9 月～10 月
電話番号	0570-022-116 (健診予約センター)
予約受付期間	7 月 28 日㊥～31 日㊥
受付時間	9:00～17:00

健診項目、日程、対象年齢、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。 **※**電話で予約（健診予約センター）は受付期間内のみの受付となります。大変混み合いますので、ネットで予約をおすすめします。ヘルス・ケア・センターでは予約はできませんのでご注意ください。 **ネット予約▶**

「環境美化運動」の結果報告

地域の環境美化を目的とした清掃ボランティア活動が、5 月 25 日・

6 月 1 日を中心に市内各地で行われ、約 1 万 600 人が参加し約 7 トンのごみが回収されました。ご協力ありがとうございました。 **問合せ** 廃棄物対策課☎内線 3324～6

みんなでごみのない きれいなまちを目指そう

■ごみのポイ捨て等でお困りの方へ
不法投棄防止看板を無料で配布しています。（14 種類） **配布場所** 廃棄物対策課 **問合せ** 廃棄物対策課☎内線 3324～6

■犬のふん害でお困りの方へ

犬のふん持ち帰りの啓発看板を無料で配布しています。 **配布場所** 環境政策課、ヘルス・ケア・センター、那珂湊支所 **問合せ** 環境政策課☎内線 3312～4

記念樹配布事前申込のご案内

人生の節目を迎えられた方に記念樹を秋または春にお配りしています。 **対象** 令和 7 年に婚姻届・出生届を提出した際、または家屋調査の際にお渡ししている「記念樹配布のご案内」をお持ちの方 **申込** 案内の二次元コードから事前申請または申込書に記載のうえ公園緑地課に提出 **申込期限** 秋配布 7 月 31 日㊥、春配布 1 月 9 日㊥ **問合せ** ☎1383、4 **詳細▶**

（前期）消防設備士試験

日	9/5 ㊥	9/6 ㊤	9/7 ㊥
種別	甲種（特類・第 1 類～第 3 類、第 5 類）	甲種（第 4 類） 乙種（第 1 類～第 5 類・第 7 類）	乙種（第 6 類）

場所 県開発公社ビル、セキショウ・ウエルビーイング福祉会館、県立健康プラザ **費用** 甲種 6,600 円、乙種 4,400 円 **申込** 7 月 4 日㊥～7 月 16 日㊥までに願書を郵送または電子申請 **問合せ** 消防試験

研究センター茨城県支部 ☎301-1150 **申込▶**

市少年の主張大会を開催します

市内 9 中学校から選ばれた 12 人が、日常生活の中で感じたことや考えていることを発表します。 **日時** 7 月 9 日㊥ 午後 1 時～4 時 30 分 **場所** 文化会館 **問合せ** 田彦コミセン☎ 274-5222

相談

日本産業カウンセラー協会からの案内 ■茨城無料カウンセリング

日時 7 月 13 日㊥、8 月 3 日㊥、9 月 14 日㊥ 午前 10 時～午後 5 時 **場所** 商工会議所 **申込** 日本産業カウンセラー協会☎ 271-9287 **■茨城電話相談室☎ 212-4002** **日時** 毎週㊤ 午後 1 時～5 時 **★共通 対象** 県内に在住・在勤・通学する方

7 月の弁護士相談（無料）

場所・日程 ▼市民相談室（広報広聴課内） 7 月 1 日㊥、8 日㊥、22 日㊥ **▼那珂湊支所**（2 階・会議室） 7 月 15 日㊥ **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。資料等を用意。 **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 ㊥～㊥ 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） 7 月 3 日、17 日、31 日 **▼那珂湊支所**（2 階・会議室 3） 7 月 10 日、24 日 全て㊥ **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

行政相談会（無料）

日時 7 月 16 日㊥ 午後 1 時～3 時 **※**申込不要 **場所** 総合福祉センター（西大島 3 丁目 16-1） **内容** 国の行政サービスに関する苦情等 **相談員** 行政相談委員 **問合せ** 総務省行政相談センターさくみみ茨城☎ 253-1100

ひまわりほっと法律相談会（無料）

日時 7 月 18 日㊥ 午後 1 時 30 分～4 時 **※**要予約 **内容** 債権回収等 **申込** 7 月 1 日㊥～☎ 227-1133 **問合せ** 茨城県弁護士会☎ 221-3501

全国一斉旧優生保護法相談会（無料）

日時 7 月 3 日㊥ 午後 1 時～4 時 **※**予約不要 **相談方法** 電話相談 **内容** 不妊手術・人工妊娠中絶 **電話番号** ☎ 0120-73-0008 **問合せ** 茨城県弁護士会☎ 222-7072

女性のための相談窓口☎274-3002

匿名でも構いません。秘密は守ります。 **日時** ㊥～㊥ **※**㊥除く 午前 9 時 30 分～正午、午後 1 時～4 時 30 分 **問合せ** 女性生活課☎内線 3231

住まいの相談会（予約制）

日時 8 月 20 日㊥ 午前 10 時～午後 4 時 **場所** 常陸太田市役所 **相談員** 建築士 **費用** 無料 **申込** 7 月 1 日～31 日までに電子申請 **問合せ** 県土木部都市局 ☎301-4755 **住宅課☎**

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
中央	6/28 ㊤ 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）
	7/11 ㊥ 11:00～	おひざでだっこのおはなし会（0～2歳の親子対象）	おはなしのへや（児童室）
那珂湊	7/13 ㊥ 14:00～	キッズシアター「かがみの孤城」（116分）	視聴覚室
佐野	7/1 ㊥ 11:00～	おひざでくくおはなしかい（0～2歳の親子対象）	視聴覚室
	7/5 ㊤ ① 11:00～ ② 14:30～	こどもえいがかい アニメ「ミッキーマウス～ミッキーマウスのがんばれサーカス～ほか」（15分）	
	7/13 ㊥ ① 10:00～ ② 14:00～	サンデーシアター 「マリッジカウンセラー」（110分）	

PICK UP

那珂湊

ぬいぐるみおとまり会 with HLC
日時 7 月 21 日㊥ 午後 3 時～ 場所 視聴覚室 内容 お気に入りのぬいぐるみと一緒におはなし会に参加して、ぬいぐるみたちが夜の図書館にお泊りし、図書館を冒険する様子の写真をプレゼントします。
対象 幼児から小学生 定員 10 人 申込 7 月 1 日㊥午前 9 時～那珂湊図書館へ電話または直接申込

健康

×E

薬局での「選定療養費」について

たかば薬局

うぶかた はるや 生形 晴哉

薬局で支払う薬代に対して、令和 6 年 10 月から「選定療養」という新しい制度が始まり、お薬を受け取る際に「選定療養費」という費用が発生することになりました。これは、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合に対して追加でかかる自己負担費用のことです。料金の目安は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の 4 分の 1 相当です。例えば、先発医薬品の価格が 1 錠 100 円、後発医薬品の価格が 1 錠 60 円の場合、差額 40 円の 4 分の 1 である 10 円（消費税を含めると 1 錠「11 円」）を、通常の 1～3 割の患者負担とは別に特別徴収されることになります。ただし、医療上、先発医薬品の必要性が認められる場合や後発医薬品で副作用がみられた場合、薬局に在庫がなくて先発医薬品になった場合などは特別料金が加算されません。

選定療養費は、医療の質を維持しながら医療費の適正化を図る制度の一環として導入されています。事前に該当の医薬品や費用について説明し、ご納得いただいたうえで対応します。分からない点などあれば、遠慮なく薬局・薬剤師までご相談ください。

イベント・講座

こらぼDEまなぼ～学びのとびら～

■中学英語で伝えるおもてなし観光英語

日時 8 月 29 日(金) 午前 10 時～正午 **内容** 外国人旅行者と出会う場面を想定した英会話を楽しみながら学ぶ **講師** 茨城キリスト教大学 澤井萌氏 **定員** 40 人 **※**応募多数の場合抽選（市内在住優先）。結果は 8 月 8 日(金)までに通知 **費用** 無料 **申込** 7 月 28 日(月)までに電子申請 **場所・問合せ** ふあみりこらぼ ☎ 272-6301 **申込** ▶

コミュニティギャラリー展示

開催期間	展示名
7/2 ㊥～7 ㊦	フォトクラブ「写心」展
7/9 ㊥～14 ㊦	おらが湊鐵道応援団作品展
7/16 ㊥～21 ㊦	何でもアリーナ Part26
7/23 ㊥～28 ㊦	楽しいスケッチ倶楽部作品展

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

ふるさと考古学—遺跡と人のワークショップ—パート 18

日程 7 月～1 月までに 12 回程度
対象 全講座を受講見込みの小学 4 年生～中学 3 年生 **定員** 25 人程度 **※**応募者多数の場合は抽選 **費用** 無料 **申込** 7 月 8 日(火)までに文化財調査センター HP または往復はがき **場所・問合せ** 文化財調査センター ☎ 276-8311

大人向け「演劇ワークショップ」

劇作家・演出家の横山拓也氏による演じることの楽しさを体験するワークショップです。

日時 8 月 9 日(火) 午後 2 時～ **場所** 文化会館 **費用** 1,000 円 **定員** 15 人 **※**16 歳以上 **申込** 7

月 11 日(金)～HP または電話で文化会館 ☎ 275-1122

カツオの薫焼き体験募集

日時 8 月 10 日(土) 午前 9 時 30 分～午後 2 時 **場所** 市地方卸売市場 **対象** 市内在住の小学 4～6 年生と保護者 **定員** 18 組 36 人 **※**応募多数の場合抽選 **費用** 1,000 円/組 (500 円/人) **申込** 7 月 15 日(火)までに申込 **問合せ** 水産課 ☎ 内線 268 **申込** ▶

段ボールを使ってコンポストに挑戦

日時 7 月 29 日(火) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 **場所** ふあみりこらぼ **定員** 先着 20 人 **費用** 無料 **持ち物** 段ボール箱（縦 30 cm×横 45 cm、高さ 30 cm 程度）、箱底補強用段ボール板、ハンドスコップ、軍手 **申込** 6 月 30 日(月)～環境政策課 ☎ 内線 3312～5 **問合せ** ひたちなか市の環境を良くする会・小川 ☎ 090-8646-0511

原子力科学工作教室（無料）

日時 8 月 2 日(土)、11 日(月) 午前 10 時～正午 **場所** 原子力科学館 **内容** 放射線知識を学ぶ工作、講演、館内見学、体験型イベントなど **対象** 市内の小学生と保護者 **定員** 各日 15 組 30 人 **※**申込多数の場合抽選 **申込** 7 月 22 日(火)までにネット申込 **問合せ** 生 活安全課 ☎ 内線 3212 **申込** ▶

介護教室（無料）

■足のケア&トレーニング
日時 7 月 23 日(火) 午後 2 時～4 時 **場所** 長砂転作推進センター **定員** 先着 15 人（フェイスタオル持参） **申込** 7 月 18 日(金)までにサンフラワーひたちなか ☎ 285-9288

■夏場の脱水予防について

日時 7 月 29 日(火) 午前 10 時 30

分～11 時 30 分 **定員** 先着 20 人 **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

認知症サポーター

ステップアップ講座（無料）
日時 7 月 18 日(金) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分 **場所** ふあみりこらぼ **対象** 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方 **定員** 先着 20 人 **申込・問合せ** 7 月 11 日(金)までに電子申請または電話で高齢福祉課 ☎ 内線 7231～5 **申込** ▶

ひたちなか総合病院がん市民公開セミナー（無料）

■放射線治療のさらなる普及に向けて：講演会と放射線治療施設見学会の夕べ
日時 7 月 21 日(月) 午後 4 時～5 時 30 分 受付：午後 3 時 30 分～ **場所** ひたちなか総合病院 2 階講堂 **申込・問合せ** ひたちなか総合病院 地域医療連携室 ☎ 354-5202

県立 I T 短大オープンキャンパス

日時 7 月 19 日(土)、8 月 2 日(土) **※**女子のみ、8 月 23 日(土) 午前 9 時～または午後 1 時～ **対象** I T に関心をお持ちの高校生および保護者 **申込** 各開催日の 2 日前までにネット申込 **場所・問合せ** 県立産業技術短期大学校 ☎ 269-5500 **申込** ▶

元気いばらき就職フェアin水戸

日時 7 月 25 日(金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 **場所** 県水戸合同庁舎 **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

障がい者委託訓練

日時 8 月 1 日(金)～10 月 31 日(金) 午前 9 時 10 分～午後 3 時 50 分 **場**

所 ひたちなかテクノセンター **対象** 障がいのある方 **費用** 無料（但しテキスト代 15,000 円は自己負担） **申込・問合せ** 7 月 11 日(金)までにハローワーク水戸 ☎ 231-6221

仕事と子育ての両立を目指す就職応援セミナー(オンライン)

日時 8 月 21 日(土) 午前 10 時～11 時 30 分 **定員** 20 人 **費用** 無料 **申込** 8 月 7 日(火)までに電話でハローワーク水戸 ☎ 231-6221 (45 名)

子育て

子育てに関する相談・教室

■離乳食教室（要申込）

日程 7 月 24 日(土) **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

■母子保健相談（要申込）

日程 7 月 11 日(金)、16 日(火) **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

■プレパパ・プレママ教室後期(要申込)

日程 8 月 2 日(土) **受付時間** ①午前 8 時 50 分～9 時 ②午前 10 時 30 分～40 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 12 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 2 日(火)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** 子ども未来課 ☎ 229-1157 **母子モDL** ▶

ひとが咲くまち。 Photo Gallery ひたちなか

5 月 31 日、水戸ホーリーホック「ひたちなか市の日」市公式 Instagram [hitachinaka_kouhou] では、ひたちなか咲く「笑顔」を写真に込めてお届けしています。

＼follow me!!／ @hitachinaka_kouhou

イベントカレンダー 6 月 25 日～7 月 25 日

7 月	
1 火	市営プール開設 9:00～17:00 佐野、馬渡、枝川市営プール
2 水	市政懇談会 ●三中学区 18:30～20:00
5 土	おもてまち七夕まつり 15:00～20:30 表町通り商店街 市政懇談会 ●佐野中学区 10:00～11:30 ●美乃浜学園学区（旧平磯中学区）13:30～15:00
6 日	野菜と海産物の朝市 9:00～11:00 那珂湊駅 1 番線ホーム
9 水	市少年の主張大会 13:00～16:30 文化会館大ホール
10 木	市報 7 月 10 日号発行
11 金	市政懇談会 ●美乃浜学園学区（旧阿字ヶ浦中学区）18:30～20:00
12 土	第 21 回ビーチライフふれあいフェスティバル 10:00～17:00 阿字ヶ浦海岸 阿字ヶ浦海岸花火大会
13 日	市政懇談会 ●田彦中学区 10:00～11:30 ●那珂湊中学区 13:30～15:00
14 月	市政懇談会 ●大島中学区 18:30～20:00
15 火	市政懇談会 ●一中学区 18:30～20:00
16 水	市政懇談会 ●二中学区 18:30～20:00
19 土	阿字ヶ浦・平磯海水浴場開設 ～8/24

🗑️ ごみ収集日変更

■燃やせないごみ（海の日）
第 1・3 月曜日地区 7/21 月(祝)⇒7/28 月(祝)

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 H P ▲文化会館 H P

ひたちなか海浜鉄道「磯遊び号」でいく 7/12(土) 13(日) 平磯で磯遊び 2025

主催 / 美乃浜おやじの会・ひたちなか海浜鉄道
協力 / (一社) KAWASAKI KODOMO MIRAI 基金

とっても多くの生き物がある「磯遊び王国ひたちなか」で、特別ゲスト「アクアワールドのインストラクター」と海の生き物に触れてみませんか？

日時 7月12日(土)、13日(日)
午前8時 勝田駅東口一階集合

対象 小学校全学年向け

定員 各日100人 ※多数の場合抽選

費用 大人3,000円、子ども2,000円
(湊線1日フリー乗車券付き)

申込 7月3日(金)までにネット申込
※両日申込可能、参加はどちらか1日
保護者と一緒にご応募ください

スケジュール

- 8:42 勝田駅発「磯遊び号」に乗車
- 9:04 平磯駅到着
- 9:40 平磯海岸到着
- 9:50 自由に磯遊び、昼食（出店あり）
お食事処「鉄板焼きあばらや」が出店
- 13:00 参加費にはお食事券500円分付き
- 13:30 適宜解散

親子で一緒に最高の夏の思い出を作ろう！

詳細、申込 ▶ 

【問合せ】ひたちなか海浜鉄道 ☎ 262-2361 企画調整課 ☎ 内線 1312

学んで防ぐ！ 熱中症

第2回 子どもと高齢者は 特にご注意 !!

段々と暑さが厳しくなり、熱中症の危険性が高まってきました。今回は特に熱中症になりやすい「子ども」と「高齢者」について、対策のポイントをご紹介します。

小さな子どもは、暑さを感じやすい

子どもは、体温調節機能が未発達であり、体温が上昇しやすくなります。また、身長が低いことから、地面からの照り返しの影響を強く受けます。したがって、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境にさらされてしまうため、周囲の大人が様子を気にかけてあげることが大切です。

高齢者は「のどが渇く前に」水分補給

加齢によって温度感覚が鈍り、気づかぬうちに高体温になる恐れがあります。部屋に温湿度計等を設置して、こまめに温度・湿度を確認しましょう。また、のどの渇きを感じにくくなることから、脱水状態に陥りやすくなります。のどが渇いていなくても、意識して定期的に水分補給をすることが重要です。

つつく 

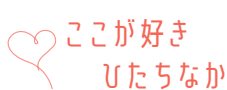
【問合せ】健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

夢 輝く子どもたち / 東石川小学校 6年 景山 凛音さん

経験と感謝を胸に、再び全国の舞台へ

私は、バドミントンを始めて5年目になります。もっと強くなりたいという気持ちがあり、5年生の時にチームを移籍しました。移籍後は厳しい練習に泣いてしまうことや、試合で思うようなプレーができずに悔しい思いをすることがありました。そうした日々を頑張ってきた結果、昨年度は個人戦・団体戦共に初めて全国大会に出場することができました。全国大会の舞台は本当に素晴らしいもので、忘れられない思い出になりました。来年も出場すると思った矢先にけがをしてしまいましたが、たくさんの人に支えられすぐにコートに戻ることができました。

この経験を通して、仲間がいることの大切さや辛い時に支えてくれる人への感謝の気持ちを学ぶことができました。これからもこれらの経験を生かして、全国で活躍できる選手を目指していききたいと思います。



ひたちなか海浜鉄道の車両と看板のデザインが
おしゃれで大好きです。全部の駅を巡ってみたい
と思っています。



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。

市の人口

住民基本台帳人口(市民課扱い)	
人口	154,042 人
男	77,782 人
女	76,260 人
世帯数	72,513 世帯

5月の人口動態

出生 ▶	67 人	死亡 ▶	127 人
転入 ▶	417 人	転出 ▶	374 人

5月末日現在