

市報 2025 12.10 ひたちなか

2025
No.744

- 2 年末年始のごみの収集日
- 3 年末年始の各種サービス案内
初日の出・初詣列車を運行
- 4 民生委員・児童委員の一斉改選
青少年相談員の活動紹介
- 5 所得税確定申告書の提出先変更
市職員採用試験（1月試験）
- 6-7 暮らしの情報
- 8 地域医療を支えましょう 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



写真は、何でも気軽に相談できる身近なかかりつけ医を目指し、医療現場で奮闘している「ひたちなかファミリークリニック」の大内崇裕先生。（8面「地域医療を支えましょう」）

年 末 年 始 の各種サービス案内

市役所総合窓口業務

年内最後	年明け最初	窓口
12月26日 ^金	1月5日 ^月	●市民課、国保年金課、収税課、 上下水道窓口などの 総合窓口 ●那珂湊支所窓口 ●市毛窓口（市毛コミセン内） ●前渡窓口（前渡コミセン内） ●佐野窓口（佐野コミセン内）

年末年始（12/27～1/4）の戸籍の届出

- 戸籍の届出（出生届・死亡届・婚姻届・離婚届など）は、年末年始の期間中でも本庁市民課および那珂湊支所で受け付けます。
- 死亡届の受付時間は、午前8時30分～正午、午後1時～4時30分です。
- ※1月1日・2日は、死亡届の死体火葬許可証の発行ができません。

日曜窓口（総合窓口のみ）

- 12月28日 **臨時休止**（システム切替作業のため）
- 1月4日 **開庁**（戸籍システムメンテナンスの影響により、戸籍証明書および戸籍の附票の写しが取得できません）

コンビニ交付サービス休止期間

- 12月27日^土～1月3日^土 システムメンテナンスのため休止
- ※1月4日は、戸籍システムメンテナンスの影響により、戸籍証明書および戸籍の附票の写しが取得できません。

【問合せ】市民課☎内線 21175 国保年金課☎内線 21181、2
収税課☎内線 21161～5
上下水道窓口／生活・文化・スポーツ公社☎ 274-1177

スマイルあおぞらバス運行

年内最後の運行	年明け最初の運行
12月28日 ^日	1月4日 ^日

※12月29日^月～1月3日^土は運行しません

各コースの問合せ

- 勝田西・北・中央・南コース 茨城交通^(株)勝田営業所☎ 272-7311
- 那珂湊コース 茨城交通^(株)那珂湊営業所☎ 262-3181
- 佐和、田彦・金上、平磯・那珂湊市街地コース ^(株)さくら交通☎ 273-6321

【問合せ】企画調整課☎ 273-0121

漏水修理待機当番工事店

年末年始に宅地内で漏水した場合は、待機当番工事店にご連絡ください。

年末年始期間	待機当番工事店（待機時間は 8:00～翌朝 8:00）
12月	27日 ^土 戸田工業 ^(株) ☎ 285-7816 （夜間）090-1737-4272
	28日 ^日 常陸設備工業 ^(株) ☎ 263-2535
	29日 ^月 雨川開発工業 ^(株) ☎ 272-6004 （夜間）090-3081-5026
	30日 ^火 ^(有) 高澤設備工業 ☎ 272-5649 （夜間）080-1172-0030
	31日 ^水 丸大燃工 ^(株) ☎ 263-3911 （夜間）090-1056-5750
1月	1日 ^木 ^(株) 丸清設備工業 ☎ 285-0749
	2日 ^金 ^(株) 真栄工業 ☎ 272-6011
	3日 ^土 砂押工業 ^(株) ☎ 285-3626 （夜間）090-2530-7075
	4日 ^日 オガワ総合設備 ^(株) ☎ 262-2771

【問合せ】水道事業所工務課☎内線 32、33

“いつものまちなか”をつくるー小さくお試しー ひたちなかワクワクデー 冬 参加者募集

勝田駅前などのまちなかを居心地良く楽しくするプロジェクト「ひたちなかワクワクデー冬」を開催します。みんなでアイデアを話し合いながら、あなたのやってみたいことをまちなかで「小さくお試し」。

やったことがなくても大丈夫！全てに参加できなくても大丈夫！事務局スタッフがお試し活動をサポートします。



秋の回では親水性中央公園や市役所周辺、まちかど交流館ふらっとで市民のワクワクプログラムが行われました

STEP1 準備

12/21^日 14:00～ ふぁみりくらぼ

まちなかにあったらいいこと、やってみたいことをワクワク妄想しながら「お試し」するための準備会です。応援サポーターも大歓迎！



STEP2 お試し

2/9^月～15^日

まちなかであなたのワクワクを「小さくお試し」しましょう！「お試し」の日程の中から、好きな日時を選んで実施します♪



STEP3 ふり返り

3/1^日 14:00～ ふぁみりくらぼ

「小さくお試し」した内容をみんなでふり返ります。今後のワクワクに向けての準備も始めます。



定員20人
子連れ大歓迎

参加申込▶



【問合せ】企画調整課☎ 273-0121

1月1日^木 「初日の出・初詣列車」を運行します



ひたちなか海浜鉄道では、2026年元日に初日の出・初詣列車「急行あじがうら号」と「快速なかみなと号」を特別運行します。おらが湊鐵道応援団による周辺スポットの案内も。

新しい1年の始まりを、ぜひ湊線でお迎えください。

急行あじがうら号



【勝田駅5時29分発→阿字ヶ浦駅5時57分着】

- 阿字ヶ浦駅から堀出神社、酒列磯前神社、磯崎灯台下までご案内
- 先着300人に、携帯カイロ・干しいも・ホテルニュー白亜紀無料入湯券（当日10時より入湯可能）・甘酒をプレゼント！

快速なかみなと号



【勝田駅6時02分発→那珂湊駅6時16分着】

- 那珂湊駅から湊公園、天満宮、四郎介稲荷神社、榎原神宮までご案内

当日の乗車には「湊線1日フリー切符」がお得です

費用 大人1,000円・小人500円

購入場所 ▼当日購入 勝田駅（自由通路臨時販売所・湊線改札販売所）、那珂湊駅、各駅券売機（金上・那珂湊・平磯・磯崎・阿字ヶ浦）

▼事前購入 勝田駅（湊線改札販売所）または那珂湊駅で「後日有効な湊線1日フリー切符」をご購入ください

【問合せ】ひたちなか海浜鉄道^(株)那珂湊駅☎ 262-2361



民生委員・児童委員の斉改選

12 月 1 日、民生委員・児童委員の任期満了に伴う斉改選が行われ、下記の皆さんが厚生労働大臣より新たに委嘱を受けました。任期は令和 10 年 11 月 30 日までの 3 年間で。

【問合せ】地域福祉課 ☎ 273-1936

行政や専門機関への「つなぎ役」

民生委員・児童委員は、民生委員法に基づいて委嘱される非常勤の地方公務員で、ボランティアとして活動しています。児童福祉法による児童委員も兼ねており、担当地区で支援を行う「民生委員・児童委員」と、児童に特化して学校等と連携する「主任児童委員」がいます。

地域の困りごとを聞き、行政や社会福祉協議会、おとしより相談センターなどの専門機関に橋渡しを行い、解決に向けたお手伝いをする「つなぎ役」としての役割を担います。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。ご自分の地域の民生委員・児童委員が分からない場合は問い合わせてください。

民生委員・児童委員の主な活動

●訪問・見守り・・・担当区域内のひとり暮らし高齢者などを定期的に訪問し、安否の確認や犯罪被害防止の啓発などを行っています。

●サロン活動への協力・子育てサロンや高齢者・多世代サロンなど、地域づくりや交流の場に参加し、地域のつながりを強めるお手伝いをしています。

Check! ☞ 近隣トラブルの仲裁や家事補助・身体介助などの生活支援、各種保証人や身元引受人になること等は、民生委員・児童委員の活動の範囲外です。また、民生委員・児童委員が金銭の援助、病院などへの送迎、救急車への同乗などを行うことはありません。

民生委員 児童委員名簿

第 1 地区（勝田二中学区）

上遠野圭子	勝田本町
橋本 優子	
永井 浩寿	武田
寺澤 涼香	
高野 真紀	
橘川 睦子	堀口
笠井 昭二	
佐藤 大	
中田 光枝	枝川
鯉淵 壽子	
渋澤満里子	
永井 之雄	津田第 1
天海 善昭	
海老澤 寛	津田西山
石川 重子	津田第 2
望月美枝子	
永瀬 敏子	津田第 3
宇留野騎一郎	
石田 満穂	
原田 准子	津田東
高信 厚子	
蒲生 礼子	
林 博美	
瀬田 文子	市毛北
和地やす子	
野口千代子	
藤元 暁美	
古徳 康代	
早川 恵子	市毛南
湯本 伸子	
兼岡 則幸	
佐藤 愛	主任児童委員
佐藤 敬子	

第 2 地区（勝田一中学区）

菅野 正	
増田 直	
安 千鶴	中根
荒木とも子	
磯崎 金造	
岩田 伸子	東中根団地
伊野 君子	
大津 雅幸	
益子みち子	富士山
安 昭子	
渡邊 克憲	西中根
柴田 雅広	
西宮 秀樹	青葉石川
茂呂 裕子	
高草木三津子	大成町
須田たか美	
塙 久美子	金上
東山由美子	
平澤はる江	
雨澤 明彦	三反田
井上 貴志	
杉山 悦子	
横田富美子	
村田 栄子	
金子 紀子	大平
横須賀輝子	
永田 佳代	
中村 満	
大貫 弘美	勝倉
武石 久美	
今井喜美子	長松
三代 眞美	
浦田 誠士	笹野
本多 妙美	
瓦 恵	勝田駅南

横山 伸一	勝田駅南
菊池 薫	
黒羽 裕里	主任児童委員
藤枝 晴夫	
前嶋 茂男	

第 3 地区（大島中・勝田一中学区の一部）

水落 祐一	
菊池 明夫	六ツ野
中井 孝	
新澤 淳子	高場南
清水 雄一	
大山 悦郎	
清水 厚子	東大島
道口 満男	
伊澤ひろ子	
浅井 桂子	はしかべ
吉田 実	
小貫 教子	
赤津登美子	外野
金子美代子	
鴨志田京子	
小野瀬嘉代子	東石川 1 丁目
打越さよ子	
大山 敬之	
大山登志彦	東石川
大山 幸一	
谷田部典子	勝田中央
石川 美園	共栄町
平野 貴子	元町
椎名 仁子	主任児童委員
鴨志田起美代	

前渡地区（勝田三中学区）

川又 友博	
打越とみ子	馬渡
小池 雄一	
飛田 茂昭	長砂
深谷 正史	
白畑 幸子	
高橋 廣子	弥生西谷津
但野 純子	

寶田 信幸	弥生西谷津
堀井 志朗	
宮内早百合	
飯島 雅夫	本郷台
江口 清	
小森 清江	向野
澤畑とき子	
菊池 真澄	足崎
菊池 義英	西原
富塚美代江	
照沼 幸子	主任児童委員

佐野地区（佐野中学区）

加藤 隆寛	佐和駅前
沢 治孝	
深谷美津江	佐和駅前東
木山 繁豊	
郡司 史	
住谷 徳男	上高場
住谷三枝子	
巖淵 明美	
保志 博子	下高場
照沼 恵一	
石川 明美	
新納 誠一	柏野
井坂 光江	
宮地 恵子	常葉台
寺木久美子	高野小貫山
清水 良直	
穴戸 朋子	高野原
砂押 典子	
西野 繁男	高野宿
清水 節子	
大谷 健也	
助川 保彦	稲田
鹿志村 茂	
砂川 斉	
河野 茂子	佐和
川上 淳子	
松本 道子	さわ野杜
清水 栄	主任児童委員
井坂 健一	

湊第 1 地区（那珂湊中学区）

榎村 英雄	龍之口町
菊池眞一郎	
朝日 勝寿	湊本町
篠崎 伴子	
鈴木 悦子	七丁目
菅野 薫	
竹中 和子	和田町
榎村眞智子	
横須賀裕子	牛久保町
島 道子	
面澤智佳子	殿山町
石田美智子	
寺門 綾子	
西野美恵子	湊泉町
吉田紀代子	
塚本 英美	幸町
齋藤 純子	湊中央
磯崎 満	
川又 博行	釈迦町
美ノ辺謙二	
櫻井 慶子	小川
箕輪 綾子	田中町
岡部千代子	相金
佐藤 義和	
佐藤 紀子	神敷台
福田 英子	
飯島 純子	田宮原
藤田 千恵	十三奉行
鯉淵 和夫	柳沢美田多、関戸町
坂本 典子	柳が丘
穴見 芳子	
大和田水江	部田野小谷金
鬼澤 新一	
小針 和美	主任児童委員
坂本 典子	

湊第 2 地区（美乃浜学園区）

濱藤 健一	平磯清水町
白土 伸英	
磯崎 義博	平磯
黒澤 寿子	

黒澤 邦一	
土田満里子	
大内 澄江	平磯
宮木 愛子	
山崎 義光	
荻沼 則子	
根本 光子	
薄井いつ子	
浅野 悦子	磯崎
磯前ちづ子	
大内 和子	
小池 勝幸	
大内佳代子	阿字ヶ浦
岡部 美保	
軍司 節子	
檜山美穂子	主任児童委員
永山みち子	

田彦地区（田彦中学区）

守永 大策	
入部 真	西大島
小船 隆	
太布 和子	
渡邊 修子	
谷川 尚伸	大島公園西
渡邊 紀昭	
佐野 嘉彦	
出頭 博文	
佐々木美代子	堂端
海沼 道雄	
鴨志田里子	
野沢井昌子	
矢口 正美	
沼田 美好	田彦西
平野 頼子	
池田あかね	
平野 倫代	
久保田寿久	田彦東
坪 純子	
福田 真弓	主任児童委員
黒崎 久子	



子どもたちの健全な成長をサポート

青少年相談員の活動紹介



青少年相談員は、青少年の非行防止と健全育成に向けた活動に取り組んでいます。活動時は、腕章とベストを着用していますので、お見かけの際はお気軽にお声がけください。

主な活動

- 街頭指導
- 青少年への声かけ、見守り、学校訪問、相談等
- 社会環境改善・普及啓発活動（店舗訪問、団体訪問、キャンペーン参加等）
- 自主研修、視察研修等



学校訪問の様子

青少年に関する困りごとや悩みをお気軽にご相談ください

友だち・学習・部活動などの不安や悩みなどに関する青少年からの相談。子育てや子どもの行動で悩む保護者からの相談。専門の特別青少年相談員が一緒になって考えていきます。秘密は守ります。

電話相談 ☎ 275-0050

来所相談 市青少年相談室（ふあみりこらぼ 1 階）

相談日 平日 8:30～12:00、13:00～17:00

※土・日・祝、年末年始を除く



▲メール相談



所得税確定申告書の提出先が変わります

国税庁の業務効率化に伴い、確定申告書の送付先が「関東信越国税局業務センターつくば分室」に変更されました。ご自身で所得税の確定申告書を作成して郵送で提出する場合は、下記の送付先に直接郵送ください。

〒 305-8530
関東信越国税局業務センターつくば分室 ※送付先住所の記載は不要です
太田税務署による回収が行われなくなるため、市役所（勝田・那珂湊）会場ではお預かりできません。市民税・県民税 国民健康保険税申告書（所得税確定申告の義務が無い方、前年中収入が無かった方等）については、従来どおりお預かりします。

来場しない確定申告にご協力をお願いします

市役所の申告会場、駐車場は例年大変混みあいます。所得税の確定申告は、ご自身で作成のうえ郵送での申告や e-Tax による電子申告など、会場に来場しない申告にご協力をお願いします。所得税確定申告や e-Tax については太田税務署 ☎ 0294-72-2171 に問い合わせください。

【問合せ】市民税課 ☎ 273-2473



第 2 期はじめてのスマートフォン講座 参加無料

ページ ID 1013102

コース	日程	場所	講座内容
A	1/26 ㊤	大島コミセン	スマホの基本操作 電話・カメラの使い方
B	1/27 ㊤	平磯コミセン	
C	1/28 ㊤	市毛コミセン	
D	1/29 ㊤	那珂湊コミセン	インターネットの使い方 スマホを安全安心に使うポイント
E	2/3 ㊤	佐野コミセン	
F	2/4 ㊤	1 中地区コミセン	
G	2/5 ㊤	前渡コミセン	地図アプリの使い方 LINE 体験
H	2/10 ㊤	田彦コミセン	
I	2/12 ㊤	阿字ヶ浦ふれあい交流館	

時間 午後 2 時～4 時 15 分 **定員** 各 12 人 ※多数の場合抽選
持ち物 自身が所有するスマートフォン ※ない場合は端末を貸出
申込 12 月 16 日㊤午前 9 時～1 月 13 日㊤午後 5 時に電話または電子申請 ※定員に満たない講座は、開催 3 日前まで随時申込受付
▲申込



【問合せ】デジタル推進課 ☎ 273-0123



創業に関する補助の案内 あなたのチャレンジを応援します

開業資金融資利子補給制度

対象	○日本政策金融公庫の新規開業に係る融資制度を利用している方 ○市内で事業を行っている方、またはこれから事業を開始する方 ※個人の場合は市内居住者に限る
補助内容	日本政策金融公庫に支払った利子の 1 %、年間 10 万円（上限）を 3 年以内 ※毎年 1 月から 12 月までの支払済利子が対象
申請期限	1/5 ㊤～ 1/30 ㊤

創業活動支援融資信用保証料補助制度

対象	○茨城県の創業支援融資制度、または女性・若者・障害者創業支援融資制度を利用している方 ○市内で事業を行っている方、またはこれから事業を開始する方 ※個人の場合は市内居住者に限る
補助内容	茨城県信用保証協会に支払った信用保証料の 2 分の 1 を補助。 ただし、ひたちなか市創業支援事業計画に定める特定創業支援等事業を修了した方は、支払った信用保証料の全額を補助します。

【問合せ】商工振興課 ☎ 273-0674 ひたちなか商工会議所 ☎ 273-1371



県央圏域都市計画に関する公聴会

ページ ID 1016114

原案に対して公述人として意見を述べることができます。申出人が多数の場合、意見内容を考慮し、代表者を選定します。意見を述べることを希望する方は、公述申出期間内に公述申出書を提出してください。

※公述申出者がいない場合は、公聴会は開催されません

内容	日時	場所	公述申出書の提出先
都市計画区域 マスタープラン	1/21 ㊤ 10:00 ～	水戸合同庁舎 6 階 会議室 (水戸市柵町1-3-1)	茨城県知事 大井川 和彦 (茨城県土木部都市局都市計画課扱い)あて (〒 310-8555 水戸市笠原町 978-6)
区域区分、臨港地区、 公共下水道の変更 (常陸那珂港区地区)	1/21 ㊤ 13:00 ～		ひたちなか市長 大谷 明 (都市整備部都市計画課扱い)あて (〒 312-8501 東石川 2-10-1)
用途地域の変更 (常陸那珂港区地区)	1/21 ㊤ 16:00 ～		

原案の閲覧・公述申出期間 1 月 5 日㊤～ 14 日㊤ (土㊤祝除く)

【閲覧場所・問合せ】県都市計画課 ☎ 301-4592 市都市計画課 ☎ 273-0497

令和 8 年 4 月採用

ひたちなか市職員採用試験（1 月試験）

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
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高校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	2 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高校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高校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	3 人程度	昭和 60 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

※令和 7 年 6 月および 9 月に実施した職員採用試験との重複受験はできません

【問合せ】人事課 ☎ 273-2443

男女共同参画強調月間の取り組み

市では、毎年 11 月を「男女共同参画強調月間」と定め、一人一人が自分らしく輝くことのできる男女共同参画社会の実現のために活動している市民団体の共同体「ハーモニーひたちなか」とともに、「ハーモニーひたちなかフォーラム」を開催しました。

講演会「主夫の経験が教えてくれた大切なこと」

歌手として活動されている木山裕策氏をお招きし、主夫の経験をもとに、ワーク・ライフ・バランスの大切さについて講演いただくとともに、ミニコンサートでは心温まる歌声を披露していただきました。



【問合せ】女性生活課 ☎ 273-2935

男女共同参画に関する作品表彰



最優秀作
じゆうにえらぶ じぶんのみち
柴山 ももかさん

優秀作
あなたらしく私らしく
共に奏でる社会のハーモニー
大塚 紗愛さん

佳作
男女ともに 手を取り合って
作る社会
佐川 友紀さん

男女共同参画推進事業所表彰

- アイムス 株式会社（情報通信業・ソフトウェア業）
女性の能力発揮やキャリア形成を促進する事業主行動計画等を策定
- 有限会社 鹿志村紙器（段ボール製造加工業）
勤務時間を調整する等、子育て中の従業員も働きやすい環境を整備

案 内

市税の納付は口座振替で

市税の納付は、納め忘れのない預貯金口座からの振替がおすすめです。市税口座振替の領収証書に代わる令和 7 年分の領収済通知書は、1 月末に発送予定です。

対象 市税納税者 **申込先** 常陽銀行・足利銀行・筑波銀行・東日本銀行・水戸信用金庫・茨城県信用組合・中央労働金庫・常陸農業協同組合・東日本信用漁業協同組合連合会・ゆうちょ銀行 **必要書類等** 預貯金通帳、届出印、納税通知書 **開始時期** 申込月の翌月中旬以降から（ゆうちょ銀行は翌々月中旬以降） **問合せ** 収税課 ☎ 273-2492

ファミリー・サポート・センターをご存じですか？

■誰かの助けをしてみたい方へ

日時 1 月 8 日㊦ 午前 10 時～11 時 **場所** 市総合福祉センター **対象** 市内在住で 20 歳以上の心身ともに健康な方 **注記** 登録（無料）には、住所が確認できる身分証が必要。活動報酬は 1 時間あたり 700 円 **問合せ** 市社会福祉協議会 ☎ 274-5135

詳細 ▶ 

冬休みを利用して予防接種を

ページ ID 1005718

接種対象年齢を過ぎると全額自己負担になります。お子さまの接種状況を確認し計画的に予防接種を受けましょう。

■麻しん風しん混合ワクチン

接種年齢 ▼1 期 1 歳で接種（2 歳の誕生日前日まで） **▼2 期** 小学校就学前の 1 年間（年長児の 3 月末まで） **特例対象者** 令和 4 年 4 月 2 日～令和 5 年 4 月 1 日生または平成 30 年 4 月 2 日～平成 31 年 4 月 1 日生の方は令和 9 年 3 月末まで接種期限を延長しています

■日本脳炎（合計 4 回接種）

接種年齢 ▼1 期 標準的には 3 歳で 2 回、4 歳で 1 回接種（7 歳半未満まで） **▼2 期** 小学 4 年生で 1 回接種（13 歳未満まで） **特例対象者** 平成 19 年 4 月 1 日以前の生まれの方は、20 歳未満までに接種不足分（1 期（初回 2 回、追加 1 回）と 2 期（1 回）の合計 4 回）が接種できます

■ジフテリア・破傷風（二種混合）2 期接種年齢 小学 6 年生（11～13 歳の誕生日の前日まで）

★共通 転入や紛失等で予診票のない方は、電子申請または母子健康手帳を持参しヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターで交付を受けてください **問合せ** 健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

令和 7 年度带状疱疹定期接種（一部助成）の期限が迫っています

ページ ID 1012770

対象期間 令和 8 年 3 月 31 日まで **※**組換えワクチンの場合は接種完了に 2 カ月必要です。定期接種期間内に接種した分しか助成対象になりません。 **場所** 個別通知に同封の接種実施医療機関 **※**令和 7 年 3 月末に予診票と案内文を個別通知済 **助成内容** 生ワクチン（3,000 円を 1 回助成）か、組換えワクチン（6,000 円を 2 回助成）のどちらか **※**接種費用は、希望する医療機関に問い合わせください **対象者** ①年度内に 65、70、75、80、85、90、95、100 歳の誕生日を迎える方 ②年度内に 101 歳以上の誕生日を迎える方 **※**令和 7 年度に限る ③ 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 **※**個別通知はしていません。ヘルス・ケア・センターにご相談ください。 **問合せ** 健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

HPV（キャッチアップ）条件付接種延長期間が終了します

ページ ID 1005719

HPV ワクチンの条件付き接種延長期間は令和 8 年 3 月 31 日までです。公費による接種を希望する方は、期間内に接種を完了してください。 **接種対象者** 平成 9 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生の女性で、令和 4 年 4 月～令和 7 年 3 月 31 日の間に HPV ワクチンを 1 回以上接種した方 **問合せ** 健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

無許可の回収業者を利用しないでください

無許可の回収業者を利用したことで、廃棄物が処理されず不法投棄されたり、高額請求されたりといった事例が発生しています。



■こんな業者は要注意

○軽トラックで街宣しながら巡回
○空き地にのぼりを立てて不用品を山積みしている
○「無料」「何でも」といった言葉で宣伝

■まだ使えるものはリユース（再利用）を
不用品の一括査定サービス「おいくら」を活用する等、ごみとして出す前にリユースをご検討ください。

問合せ 廃棄物対策課 ☎ 273-2966

市 HP ▶ 



12/19～25 は県央地域エコ通勤チャレンジウィーク

環境問題への意識を高めるとともに公共交通の重要性を再確認する機会として「エコ通勤チャレンジウィーク」を実施します。期間中は公共交通を利用するほか、マイカーを利用する場合にも、エコドライブ、相乗り等にご協力ください。 **問合せ** 企画調整課 ☎ 273-0121

道路の凍結にご注意

冬は降雪や夜間の気温低下によりスリップ事故に遭う危険性が非常に高くなります。早めの冬用タイヤ（スタッドレス）への交換にご協力ください。時間に余裕を持った行動を心掛け、運転時には急発進・急ブレーキ・急ハンドル等は控え、車間距離を十分にとり、安全な速度で運転してください。 **問合せ** 道路管理課 ☎ 229-2441

水道の冬じたくを始めましょう

寒さが厳しくなる 12 月～2 月は水道管や水道メータの凍結・破損の事故が多発するため、しっかりと防寒対策をしましょう。水道管、水道メータ等に破裂やヒビ割れが生じた場合は、メータボックスの中にある止水栓を閉め、必ず市指定給水装置工事事業者へ修理（自費）を依頼してください。 **問合せ**  水道事業所業務課 ☎ 内線 22 事業者一覧 ▶ 

ひたちなか市産サツマイモ・ほしいもは安全です

■サツマイモ基腐病とは

生育中に発生するとつるや葉が枯れ、土中のイモが、なり首（あたま側）から腐敗する病気で、放置すれば周囲の畑に被害が拡大する危険な病害です。ヒルガオ科の植物のみに感染し、家庭菜園の作物等、他の植物や人間には感染しません。


基腐病に罹患したサツマイモは、出荷や加工前に選別されるため流通することはなく、仮に食べたとしても、人体への影響はありません。

■生産者へのお願い

これからの時期、貯蔵中のイモに腐敗がないか注意し、疑わしい症状を見つけたら、県県央農林事務所 ☎ 227-1521 へご連絡ください。


問合せ 農政課 ☎ 273-0628

市 HP ▶ 



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 ▶ 

3 館共通

1 月の休館日 1 日㊦～3 日㊦、5 日㊦、13 日㊦、19 日㊦、22 日㊦、26 日㊦
◎佐野図書館は工事および蔵書点検のため、1 月 19 日㊦～28 日㊦の間休館
※ブックポストへの返却は、休館中も利用可


年末年始の貸出期間変更（那珂湊図書館除く）
▼図書・雑誌・紙芝居 12 月 16 日㊦～28 日㊦（約 3 週間貸出可能）
▼CD・DVD 等 12 月 23 日㊦～28 日㊦（約 2 週間貸出可能）
◎12 月 28 日㊦午後 5 時～1 月 4 日㊦午前 9 時は、ブックポストへの返却はできません

	日時	内容	場所
中央	12/20 ㊦ 11:00～	つだおはなしのへや（幼児・小学生向け）	おはなしのへや（児童室）
	12/20 ㊦ 14:00～	かつたおはなしの会（幼児・小学生向け）	
	12/21 ㊦ ① 10:30～ ② 14:30～	こどもえいがかい アニメ「ドナルド・ダック～ドナルドの駅長さん ほか」(68 分) ※1 話約 8 分(出入り自由)	視聴覚室
	1/17 ㊦ 10:30～	第 3 回読書会「読書会特別編 私のおすすめ本、紹介します」定員：先着 6 人 申込：12/17 ㊦～	集会室 1
佐野	12/16 ㊦ 11:00～	おひざできくおはなしかい（0～2 歳の親子向け）	視聴覚室




PICK UP

中央 YUGATA LIBRARY—夕方図書館— ゆるふわ BookCafe
日時 12 月 17 日㊦ 午後 6 時～7 時 場所 集会室 1
内容 「今年読んでよかった本」をテーマに、少人数で気楽に本や読書習慣についてお話しする会
対象 10 代～40 代の方
定員 10 人 申込 電子申請または電話



▲申込



フレイル
予防で
いきいき元気


家の外でも中でもよく動き、定期的に運動を！

歩く速さや転倒の危険、運動習慣についてチェック！
Q. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
Q. この 1 年間に転んだことがありますか
Q. ウォーキング等の運動を週に 1 回以上していますか
(出典：厚生労働省「後期高齢者の質問票 No.7～9」)

横断歩道を渡りきれないなど、歩く速さが以前より遅くなったり、立ち座りなどの日常生活に支障があったりする場合は、フレイルの危険があります。また、高齢になると転びやすくなりますが、転倒による骨折は寝たきりなどを招く主な原因です。

■今より 10 分多く体を動かしましょう
定期的に運動していると筋肉量や筋力が維持でき、転びにくくなります。「身体活動」は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。

■家庭での役割も大切
普段からこまめに動くことが大切。ゴミ捨て、ペットの世話、家の掃除や庭仕事など、家庭内で役割を担うことで活動の幅は広がります。



イベント・講座

出会って、話して、つながる実感。 まちづくり café in 佐野地区

市内に知り合いを増やし、補い合い、分かち合い、ゆるやかに活動の輪を広げてみませんか。

日時 2月11日(水)、28日(土) 午後1時～4時 **場所** 佐野コミセン
内容 講話やワークショップ。コミュニティ組織や自治会とのグループで、まちづくりにおける新しいこと、おもしろそうなことを考える。
講師 淑徳大学 矢尾板俊平教授
対象 市内で活動する団体または個人で両日参加できる人 **定員** 50人程度 **※**コミュニティ組織や自治会も参加 **申込** 1月23日(金)までに電子申請または電話で 市民活動課 ☎ 273-2903

申込▶

和の響きで迎える新年催事

■新春アート展とお茶の共演

日時 1月4日(日)、5日(月) 午前10時30分～午後2時 **協力** 磊遊会 **定員** 各日先着30人

■初春の調べ 篠笛コンサート

日時 1月10日(土) 午前10時30分～11時15分、午後1時30分～2時15分 **出演** 斎藤信介氏(和奏) **定員** 各回先着30人
★共通 **場所** 市民交流センターひたちなか・まコミュニティギャラリー **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～

■花粉症と賢く付き合う生活術

ー今日からできるセルフ케어ー

日時 2月9日(日) 午後2時～4時 **場所** ふあみりこらぼ **内容** 花粉症の予防や対処方法、最新の治療方法について学ぶ **講師** 茨城東病院 川崎竹哉診療看護師 **定員** 40人 **※**多数の場合抽選(市内在住優先)、結果は1月26日(日)までに通知 **申**

込 1月8日(金)(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▶

聴覚障害者理解促進講座

日時 1月13日(火)、20日(火) 午後2時～4時 **場所** 市総合福祉センター **内容** 聴覚障害への理解を深め、筆談のコツ等、文字での支援方法を学ぶ **定員** 先着10人 **申込** 12月26日(金)までに、電話またはメールで社会福祉協議会 ☎ 274-5135 メール: hnsha-vc@hitachinaka-syakyo.or.jp

メール▶

コミュニケーションゲーム DENSIN

■無限のサイン! ジェスチャーと笑顔は、世界共通言語!

ゲームを通してジェスチャーや表情、仕草等から自分の伝えたいことを表現し、相手の伝えたいことを読み取る体験会を開催します。

日時 1月24日(土) 午前10時～11時45分 **場所** 市総合体育館(サブアリーナ) **対象** 市内小学5～6年生 **定員** 先着40人 **※**保護者同意必須 **申込** 12月26日(金)までにネット申込 **問合せ** 社会福祉協議会 ☎ 274-5135

申込▶

災害時対応講演・研修会

■災害発生時の精神障害児者および家族の避難行動について

日時 1月17日(土) 午後1時30分～3時30分 **場所** 那珂湊総合福祉センター **対象** 精神障害を持つ方およびその家族、支援者 **定員** 先着35人程度 **申込** 電話でネモフィラ結の会 ☎ 219-8261

市民元旦走り初め大会

日時 1月1日(金) 午前10時～
※雨天決行 **場所** 六ッ野公園 **対象** ▼6km 中学生以上 ▼3km 制限なし(未就学児は保護者伴走) **定員** 300人 **費用** 500円 **申込** 当日午前8時30分～9時45分に、会場で受付
問合せ 勝田マラソンを走る会 ☎ 090-3806-2242



第17回ひたちなか市グラウンド・ゴルフ協会会長杯大会

日時 1月14日(水)(雨天時15日(木))
受付:午前8時30分～ 開会式:午前9時～ **場所** 市総合運動公園スポーツ広場 **定員** 300人 **会費** 200円 **※**当日受付時納入 **申込** 12月25日(金)までに電話またはFAXで市グラウンド・ゴルフ協会・中村 ☎ 273-7001 (FAX 同)

スポーツウェルネス吹矢

(佐野教室)

日時 第1・3(水)、第2・4(土) 午前9時～正午 **定員** 5人程度 **費用** 1,500円/月 **場所・問合せ** 佐野コミセン ☎ 285-6685

相談

各種保健相談 (要申込)

■心の健康相談

日程 1月27日(火) **受付時間** 午後1時30分～3時30分 **対象** ひきこもりや気分が落ち込む等、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 1月8日(金) **受付時間** 午後1時30分～2時30分 **対象** 生活習慣病や栄養、口腔衛生について相談したい方

★共通 **場所・申込** ヘルス・ケア・センター ☎ 276-5222

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 1月16日(金)、27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 **※**電話相談は随時受付中

■離乳食教室 (要申込)

日程 1月28日(水) **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

■プレパパ・プレママ教室前期(要申込)

日程 1月16日(金) **受付時間** 午後1時30分～40分 **内容** 歯の健康、妊娠中の栄養、妊娠中の生活、ママと赤ちゃんの交通安全
対象 市内在住で当日16～27週の妊婦 **定員** 15組 **申込** 12月16日(火)正午～

■プレパパ・プレママ教室後期(要申込)

▼1月27日(火) **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 **申込** 12月26日(金)正午～
▼2月7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 **申込** 1月7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」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



母子モDL▶

水戸ホーリーホック
クラブ史上初!
J1 昇格

提供:水戸ホーリーホック

初昇格を決め喜ぶ選手ら= 11月29日、ケーズデンキスタジアム水戸

予告

市報ひたちなか 12月25日号

水戸ホーリーホック
優勝記念特集掲載!

イベントカレンダー

12月10日～1月25日

12月	
開催中	駅前イルミネーション2025-26 勝田駅・佐和駅～1/30(金) 那珂湊駅～1/15(火) 常陸佐竹展 ～26日(金) 那珂湊支所展示室
13 土	Christmas Market in Hitachinaka 11:00～20:00 親水性中央公園
14 日	勝田 TAMARIBA 横丁 10:00～15:00 表町パーキング TAMARIBA、周辺道路 わくわくマルシェ 10:00～13:30 ワークプラザ勝田

PICK UP

駅前イルミネーション
点灯中!

勝田駅 16:30～0:00

佐和駅 16:30～23:00

那珂湊駅 16:30～21:00

佐和駅西口

1月	
1 木	初日の出・初詣列車 ※ 詳細3面 「急行あじがうら号」「快速なかみなと号」
11 日	消防出初式 9:30～11:30 新光町46番多目的広場 二十歳の集い 13:00～14:00 市文化会館
17 土	第19回ほしいも品評会 10:00～17:00 ニューポートひたちなかファッションクルーズ
18 日	ほしいもフェア 10:00～17:00 ニューポートひたちなかファッションクルーズ 第14回子ども伝統文化フェスティバル 10:30～ 市文化会館
25 日	第73回勝田全国マラソン

12月の納期限

12/25(水)

- 固定資産税・都市計画税3期
- 国保健康保険税6期
- 後期高齢者医療保険料6期
- 介護保険料6期

地域医療を支えましょう

【問合せ】健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

地域医療は、私たちの生命や健康を守るために、必要不可欠な社会資源の一つであり、多くの医療従事者や関係者によって支えられています。病院や診療所の役割分担を理解し、適正に医療機関を受診することを心がけましょう。

① 症状にあった医療機関を受診しましょう

日常的な病気やケガは、身近な診療所（クリニック）を受診しましょう。大きな病院を受診するよりも、待ち時間が短くなる場合や自己負担が少なくなる場合があります。

② できる限り平日や日中に受診しましょう

休日や夜間受診すると追加費用がかかります。また、診療体制が異なり検査などが十分に受けられない場合があります。

③ かかりつけ医をもちましょう

気になる症状の相談や、既往歴などを踏まえた診療が可能となり、病気の早期発見につながります。また、専門的な治療が必要なときは、適切な医療機関を紹介してくれます。

病院や診療所には、施設の設備や規模に応じた役割分担があり、協力しながら地域全体の医療を支えています。症状や時間帯に合わせて適正に医療機関を受診すること、気軽に相談できるかかりつけ医をもつことなどを心がけましょう。



市医師会会長
黒澤崇先生

かかりつけ医（中小病院、クリニックなど）

- 日常的な診療や予防接種
- 健康相談
- 長期的な健康観察
- 軽症の救急患者の対応 など



専門的治療
紹介

地域連携
(役割分担)

逆紹介
症状安定

大規模病院（一般病床 200 床以上）

- 専門的な治療や精密な検査
- 重症の救急患者への対応 など



休日夜間診療所からのお知らせ

☎ 274-3240（診療受付時間帯のみ）

ページ ID 1005569



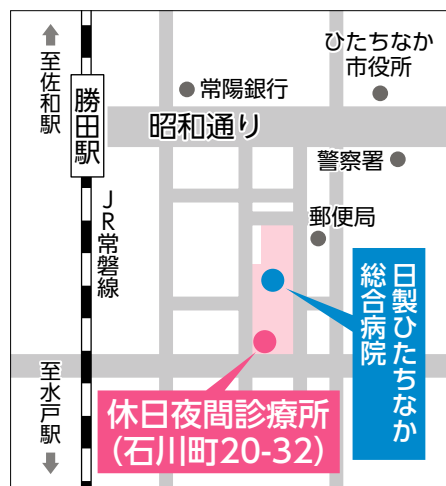
受診前に電話で問い合わせください。

休日や夜間に比較的軽症の救急患者を診察するための診療所です。通常の診療とは異なり、継続的な治療や長期間の投薬は行いません。

受付時間	土	日・祝年末年始 (12/31～1/3)
昼		9:00～11:30 13:00～15:30
夜	19:00～21:30	19:00～21:30

診療科目 内科・外科・小児科

持ち物 マイナ保険証または資格確認書、診療代金、該当の方はマル福受給者証等



！休日夜間診療所受付時間外の場合

茨城県救急電話相談をご利用ください（24 時間 365 日受付）。救急車を呼ぶか迷った時や、すぐに医療機関にかかるべきかを看護師等の専門家がアドバイスをし、受診可能な医療機関をご案内します。



上記でつながらない場合 050-5445-2856

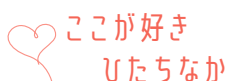
※相談は無料ですが通話料がかかります

夢 輝く子どもたち / 田彦中学校 3年 越田 瑛太さん

憧れのコートに必ず立つ

私の将来の夢はプロバスケットボール選手になることです。小学 1 年生からの夢であるプロバスケットボール選手は、とても手の届かない所にあるものだと思っていました。そんなことをなんとなく考えながら、期待と憧れに身を任せて日々の練習を必死に頑張ってきました。そして練習の成果が出て中学校では県大会で優勝することができました。個人ではナショナルトレセンに選んでもらえる機会があり、夢に近づいている確かな手ごたえを感じています。

しかし、ここで一喜一憂せず高校での 3 年間ではもっと練習に集中して、高い技術を身につけたいです。そして、将来は、地元茨城で誰かの憧れで、見ている人を笑顔にできるようなプロバスケットボール選手になって、両親や今まで関わっていただいた方々に恩返しをしたいです。



あたたかく優しいみんなと、おいしい食べ物、暮らしやすい環境が好きです。



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。

