

市報

2021
No.637

6.25

ひたちなか

- 2 おいしく楽しく健康に 保育所の食育
聖火リレーがひたちなか市を走ります ほか
- 3 重点プロジェクト伝えるガール
土地区画整理の宅地を販売します
- 4 水田への薬剤空中散布のお知らせ ほか
- 5 マル福外来医療費助成対象を拡大 ほか
- 6-7 暮らしの情報
- 8 新型コロナワクチンクーポン券(接種券) 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



食べるの
だいすき

6月は食育月間

おいしく楽しく健康に 保育所の食育

6月の食育月間に合わせた取り組みが6月16日、つだ保育所で行われました。年齢ごとに取り組みとテーマを設定。1歳児は食事の前に手洗い、5歳児は、園庭の畑で苗から大事に育てた野菜の観察と収穫を行いました。

3歳児は食事のマナーについて〇×クイズを実施しました。「お箸で食べているから〇」など、子どもたちは保育士が出すクイズに真剣に答えていました。その後の給食では、学んだことを思い出し、姿勢や箸の持ち方を確認して食べる様子が見られました。

正しい食習慣を身につけるには、日頃からの意識が大切です。みなさんもこの機会に、改めて食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。



↓Instagramはこちら↓
公立保育所の様子を公開中♪



美乃浜学園で開校記念式典

美乃浜学園開校記念式典が5月28日、同校体育館で開かれました。式典には6年生と9年生(中学3年生)の計130人が参加。校旗授与のほか、児童生徒代表の5人が「感謝、夢」をテーマに、それぞれの想いを発表しました。

式典最後の校歌斉唱は、制作者であるマシコタツロウさんの指揮で行われ、児童生徒は新しい校歌を心込めて歌っていました。



▲皆さんの歌声を聴くのが楽しみだったと話すマシコタツロウさん



▲校歌斉唱する児童生徒たち



▲大谷市長から朝比奈校長へ校旗が授与



宮崎 結菜さん
(美乃浜学園9年生)

♪ 伴奏を担当しました♪

美乃浜学園校歌は、歌っても演奏しても楽しい曲。マシコタツロウさんとの演奏は、とても緊張しましたが、児童生徒のみんなも元気よく歌うことができたので、良い思い出になりました。

美乃浜学園校歌は、市HPからお聴きください。



7/4 東京2020オリンピック聖火リレー 聖火リレーがひたちなか市を走ります

- 走行予定時間
午前11時10分頃～35分頃
- スタート 那珂湊おさかな市場
- フィニッシュ アクアワールド茨城県大洗水族館

- 交通規制予定時間 ※右図参照
- A 午前10時30分頃～11時25分頃
- B 午前10時30分頃～11時45分頃

迂回推奨ルート
リレールート

※交通規制時間・場所は、一部変更する場合があります



当日は、リレールート周辺道路で混雑が予想されます。聖火リレーの様子は、NHK聖火リレー特設サイトのライブ中継で視聴できます。新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、沿道での観覧はできるだけ避けてください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

重点プロジェクト 伝えるガール Vol.1

子育て世代に選ばれるまち 子ども × 医療編

令和3年度から始動した「第3次総合計画後期基本計画」。まちづくりの重点プロジェクトを、市の担当者が登場しながらシリーズで紹介します。市の重点テーマ、重点プロジェクトの詳細は、市HPをご覧ください。
【問合せ】企画調整課内線 1313



▲市HP

市民の皆さんにしっかりと伝えていきます。

丸岡課長補佐

市役所でのある日の打ち合わせ

企画調整課 齊藤企画員

重点テーマ「人口15万人を維持」するため、新たに重点プロジェクトに取り組み、まちづくりを進めていきます。

うーん。よく「まちづくり」って聞きますけど、計画は量が多いし、正直あまりピンとこなくて。みんながわかりやすい方法ってないですかね？

アマちゃん ▶

市では、安心して出産したり、休日や夜の子どもの発熱などにも対応できるように、体制を整えています。困ったときには、気軽に相談ください。

ヘルスケアセンター 植田課長補佐

消防では、子どもやお年寄りに配慮したきめ細やかな救急体制を目指しています。

丸岡課長補佐

「重点プロジェクト」を伝えるガールとして、これ、重点ガールアイテムね。

丸岡課長補佐

医療関係から調査します

重点プロジェクトのポイントを、アマちゃんがわかりやすく伝えるってのは、どうだい？

丸岡課長補佐

「チャレンジ」してみます。

※市職員バンド「Ton-Tin-Can」としても活躍

赤ちゃんとの新しい生活を応援

県内の産婦人科医師数が全国平均を下回る中、市内には産婦人科の医療機関が6カ所あり、周産期の医療体制の維持が図られています。また、リスクの高い妊婦に対する医療体制を整えるため、近隣市町村と連携し、水戸赤十字病院における産婦人科医師の確保を支援しています。

さらに、おおむね生後4カ月までの全ての赤ちゃんを対象に、保健師や助産師、看護師が訪問し、育児に関するさまざまな相談に応じています。



いざというときの医療体制

土曜日(夜間)や日曜日などに、比較的軽症の救急患者を診察するための診療所として、休日夜間診療所を運営しています。

また、ひたちなか総合病院では、平日の準夜間帯(午後7時～9時30分)の小児救急患者の外来診療(火・水・金)や電話相談(月・木)を実施しており、市ではその運営を支援しています。

医療に対する 経済的負担の軽減

マル福(医療福祉費支給制度)の外来診療については、中学生(15歳)までを対象としていますが、10月からは高校生(18歳)まで対象を拡大します。(5面に関連記事を掲載)

命を救う救急体制

女性消防職員の割合は、県内24消防本部で3番目の高水準で、子どもや高齢者に配慮したきめ細やかな救急体制を目指しています。また、県内で初めてとなる女性救急救命士を対象とした「産婦人科と連携した病院実習」を昨年度から開始し、産科救急の向上に努めています。

病気になったときの医療体制は、まちを選ぶポイントになりますよね。

市では、安心して妊産婦や子どもが医療を受けられるまちづくりを進めています。



土地区画整理の宅地を販売します



六ッ野地区抽選(夏販売分)

保留地番号	街区	符号	地積(m ²)	m ² 単価(円)	価額(円)
①	236	1	214.11	56,600	12,118,000
②	236	2	213.96	53,400	11,425,000
③	236	3	214.03	53,400	11,429,000
④	236	4	213.89	53,400	11,421,000
⑤	236	5	213.79	53,400	11,416,000
⑥	236	6	214.04	57,100	12,221,000
⑦	236	7	214.11	61,900	13,253,000
⑧	236	8	214.41	61,400	13,164,000
⑨	236	9	214.39	61,400	13,163,000
⑩	236	10	214.24	61,400	13,154,000
⑪	236	11	214.17	61,400	13,150,000
⑫	236	12	214.25	63,500	13,604,000

六ッ野土地区画整理事業では、旧六ッ野公園グラウンドの保留地全体104区画を数年かけて抽選販売する計画です。令和3年度は、今回販売する12区画のほか、秋冬販売(10月25日号の市報で公表予定)10区画の合計22区画を販売する予定です。

物件概要等の詳細は、市HPをご覧ください。



▲市HP

申込方法 申込書を区画整理事業課(行政棟3階)に直接または郵送で提出
(〒312-8501 東石川2丁目10番1号)

※申込書は市HPからダウンロード可

申込期間 7月6日(水)～26日(金)(土・日を除く) 午前8時30分～午後5時30分

抽選日 8月1日(日) 午前10時～ 第3分庁舎2階 防災会議室3

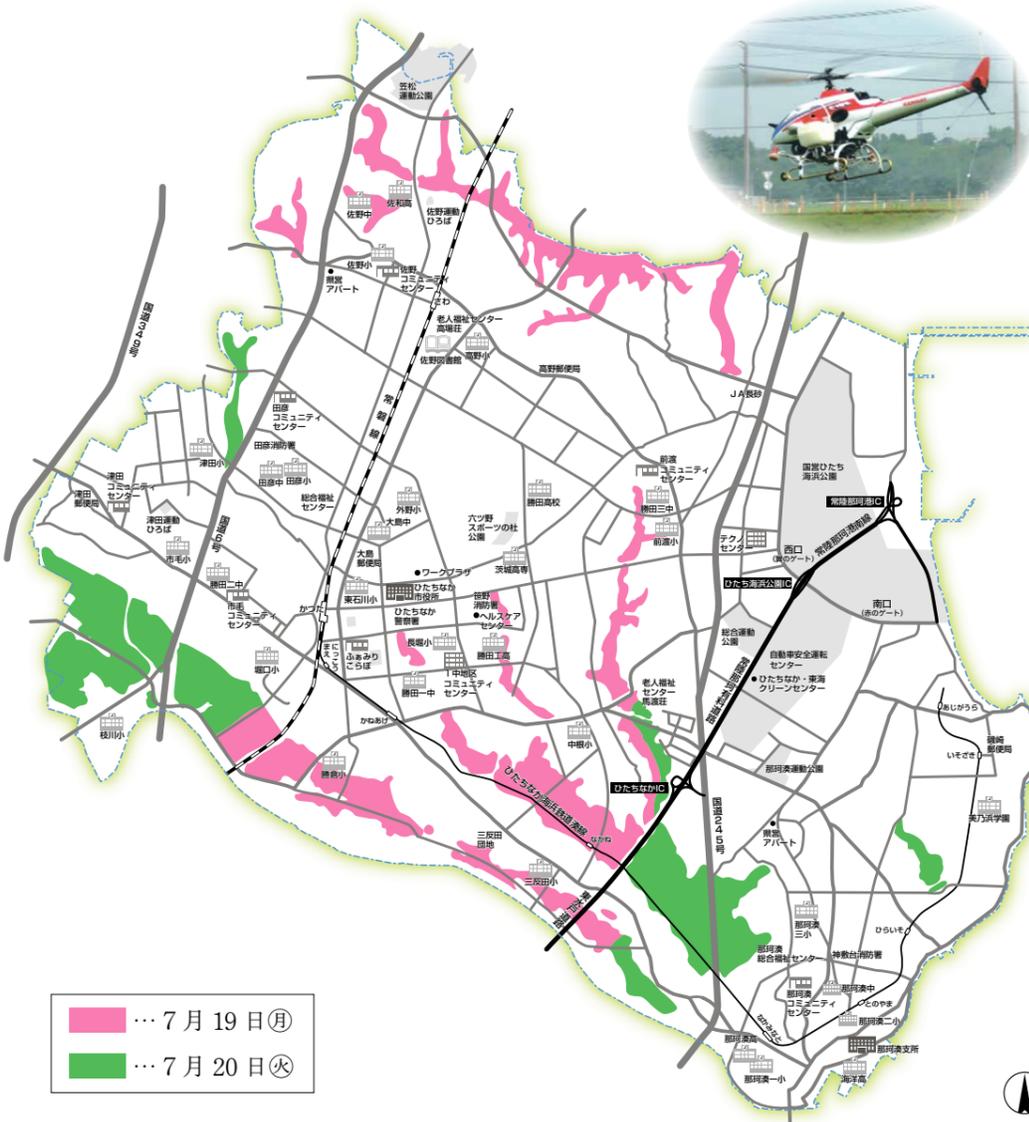
申込資格 ○1世帯1区画、1法人1区画など

【問合せ】区画整理事業課内線 1371

水田への薬剤空中散布のお知らせ

今年も病虫害防除時期を迎え、作物の品質向上や耕作コスト低減のために、地上5m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。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月19日(月)	【勝田地区】 中根・長砂・馬渡・三反田・勝倉・金上・佐和・稲田・足崎・高野	午前4時30分～正午 ※天候、進行具合により、終了が午後になることがあります。
7月20日(火)	【那珂湊地区】 那珂湊・平磯・富士山・那珂湊第一土地改良区・中丸川土地改良区・那珂川統合土地改良区 【勝田地区】 堀口・市毛・枝川・津田・武田・田彦	
7月21日(水)	予備日	



■使用薬剤

「アミスターアクトラSC」(殺菌・殺虫剤)
…いもち病・紋枯病・カメムシ・ウンカ類の防除

■実施時の注意点

- 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。
- 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。
- 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 ☎ 229-1128 ○散布当日…(株)JA常陸アグリサポート ☎ 274-8511

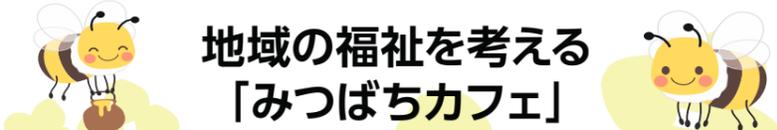
国民年金保険料の免除等のご案内

国民年金保険料を未納のままにすると、将来の老齢年金や万一の際の障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができなくなります。保険料の納付が困難な場合は、早めに免除等の申請を行きましょう。
※新型コロナウイルスに関連する特例免除等は、市HPをご覧ください。

国民年金第1号被保険者の各種免除制度	申請期間	必要なもの
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 保険料が全額または一部免除(3/4、半額、1/4)になります	令和3年 7月1日～	年金手帳、本人確認書類(顔写真付き) * 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 学生の方で、本人の前年所得が一定額以下の方	令和3年 4月1日～	学生証の両面コピー、本人確認書類(顔写真付き)
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。出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、3カ月前から6カ月前)の保険料が免除 * 2 ※妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象(死産、流産、早産された方を含む)	出産予定日の 6カ月前～	年金手帳、本人確認書類(顔写真付き) * 3

代理で申請する場合は、代理人の本人確認書類(顔写真付き)・委任状(同一世帯員でない場合)が必要です。
* 1 令和2年1月以降に退職した方は、離職票または雇用保険受給資格者証
* 2 産前産後の免除承認期間は、保険料の納付期間としてみなされます。
* 3 ▼ 出産前に届出をする場合 母子健康手帳、または出産予定日を証する書類
▼ 出産後に届出をする場合 被保険者と子が別世帯の場合のみ、出生証明書など出産日と親子関係を明らかにする書類
※詳しくは、問い合わせください。
【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

みんなでおしゃべりしませんか



地域の福祉を考える「みつばちカフェ」

今年度は「コロナ禍で私たちにできること」をテーマに話し合いを行います。コロナ禍でもできることをみんなで一緒に考え、地域のつながりの大切さに気づききっかけとしてみませんか?
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全会場で先着順・定員制



日時	会場	日時	会場
7月26日(日)	佐野コミセン	8月2日(日)	田彦コミセン
7月27日(月)	那珂湊コミセン	8月3日(月)	1中地区コミセン
7月28日(火)	市毛コミセン	8月4日(火)	大島コミセン
7月29日(水)	前渡コミセン		
7月30日(木)	美乃浜学園		

前回参加者の声

- 地域のことを考えるいい機会になった。
- 家で話をしない日が多いので、しばらくぶりに話ができ楽しかった。
- 色々な世代の方々とお話することができ、とても楽しく過ごすことができました。
- 話しやすい雰囲気です時間が過ぎるのが早く感じた。

※無料の手話通訳、要約筆記、託児あり(開催2週間前までに要申込)

■申込方法

各開催日の1週間前までに、社会福祉協議会へ電話・FAX・メール・QRコードで申し込み
(☎ 274-5135 FAX: 275-0606、メール: hnsha-o2@chic.ocn.ne.jp)



【問合せ】地域福祉課 ☎ 内線 7202、3 社会福祉協議会 ☎ 274-5135

マル福 医療福祉費支給制度(マル福)の 外来医療費助成の対象を高校生まで拡大

子育て世代の医療費負担を軽減するため、小児マル福の外来医療費助成の対象年齢を15歳までから18歳(高校3年生相当)まで拡大します。

■受給対象者

平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれの方
※ひとり親家庭マル福や重度障害マル福など、既に受給している方は除く

■申請方法

7月下旬に、受給対象者へ受給者証交付申請書等を送付します。申請書と必要書類を同封の返信用封筒に入れて、郵送で申請してください。

■所得制限について

父母等の所得額によっては受給できない場合があります。所得基準額など、詳しくは市HPまたは申請書をご覧ください。

■受給者証の発送時期

マル福に該当(所得基準額未満)の方に、9月下旬発送予定

■助成内容

医療機関ごとに1日600円までの自己負担で受診可(月2回まで)
※3回目から無料

【問合せ】国保年金課医療係☎内線 1183、4

案内 ～犯罪を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～ 7月は“社会を明るくする運動”強調月間

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と犯罪をした人の立ち直りについて理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で71回目を迎えます。

立ち直りを支える家庭や地域をつくるためには、地域の全ての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。

社会を明るくする運動では、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることを目指しています。

市では、東地区保護司会や市更生保護女性の会、青少年相談員連絡協議会などの団体が、この運動を支えています。



【問合せ】地域福祉課☎内線 7202、青少年課☎ 272-5883

市税の納期限内納付にご協力ください

■納付方法はいろいろあります

市税の納付は、指定金融機関等の窓口または口座振替、コンビニエンスストアのほか、スマートフォンアプリ(PayB、PayPay、LINEPay 請求書支払い)で納付することができます。

※残高不足等で口座振替ができなかった場合、約2週間後に再振替を行います。

▼スマートフォンアプリご利用の際の注意事項

○納期限を過ぎたものや、バーコードが無いまたは汚損したものなど、対応できない場合があります。

○領収証書は発行されません。納付後すぐに納税証明書が必要な場合は、金融機関や市の窓口で納付してください。(納税証明書を発行するためには、納付手続き完了後2週間程度必要になるため)

■納税の自動電話案内を実施します

納期限までに納付されない方に対して、自動音声による電話での納付確認を行います。電話がかかってきた場合は、お手数でも音声ガイダンスに従って操作してください。また、行き違いにより、すでに納付された方に電話をかけてしまう場合がありますが、ご了承ください。

※表示される電話番号 029-212-3888 (発信専用)

【問合せ】収税課☎内線 1161～5

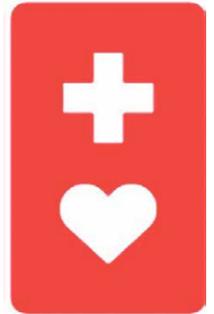
案内

「手助けが必要な人」と「手助けをする人」を結ぶマーク ヘルプマーク・ヘルプカードをご存じですか?

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病患者の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要とする方が、そのことを周囲の人に知らせるためのマークです。

また、ヘルプカードは困ったときに配慮や手助けをお願いしやすくするための情報を伝えるカードです。

このマークを身に着けた方が、困っているようであれば、声をかけるなど思いやりのある行動をお願いします。



■ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

- 対象者 病気や障害のある方
妊娠初期の方など
- 配布場所 障害福祉課
那珂湊支所



【問合せ】障害福祉課☎内線 7211～4

募集

ひたちなか・ふれ愛隊養成研修講座

～見て聞いて、ひたちなかを知ろう～

♥ギャラリー de ふれ愛隊!

市民活動を応援する研修講座の19年の歩みと、市民団体の活動をパネル展示で紹介します。市内で活動する団体と出会い、できることを見つけてみませんか。

日時 7月28日(木)～8月2日(月) 午前10時～午後8時

※8/2は午後4時まで

場所 市民交流センターひたちなか・ま

♥特別企画「市役所探検」

市役所本庁舎を中心にグループで探検ツアーを行います。さまざまな部署を訪問し、市役所の今を体験します。市役所をもっと知りたいたい、もっと良くしたいという方はぜひご参加ください。

日時 8月19日(木) 午後1時～5時(予定)

場所 市役所第3分庁舎 防災会議室3

定員 先着25人

費用 無料

申込み 7月15日(木)午前9時～30日(金)までに、電話またはFAXで
NPO法人生活支援ネットワークこもれび ☎273-8897、FAX273-8010

【問合せ】市民活動課☎内線 3222

■徴税吏員、市役所職員を装った不審な電話にご注意

市役所では、納付のために金融機関の口座を指定して振込を求めたり、ATMの操作を求めたりすることは一切ありません。

■納付困難な場合は必ず相談を

長期の入院や失業などにより税の納付が困難になった場合や、市税を納付することで、事業の継続または生活の維持を困難にする恐れがあるなど、一定の要件に該当するときは猶予制度があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、納付が困難な場合も、猶予することができる場合がありますので、収税課にご相談ください。

※電話相談不可、委任状持参で代理人の相談可

■市税の滞納整理に取り組んでいます

市税は、市の歳入のうち42%を占めており、「自立と協働」のまちづくりに欠かせない重要な財源です。

市民の皆さまの9割以上の方が市税を納期限内に納付いただいておりますが、その一方で、特段の事情が無いにもかかわらず市税を納めていただけない方もいます。再三催告しても納付いただけない場合は、税の公平性を確保するため滞納処分を行っており、場合によっては自宅や店舗を捜索し、財産の調査や差押えを行います。

■令和2年度の差押等実績

差押物件	件数
不動産	12
預金	345
生命保険	87
給与・年金等	167
所得税還付金	86
その他債権	43
捜索	5
合計	745

案内

●環境美化運動を実施しました
地域の環境美化を目的に、5月30日と6月6日を中心に各地で行われた清掃ボランティア活動では、約1万1,000人が参加して、約8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 3323～6

●介護マークを配布しています
認知症や障害のある方の介護者や外出先のトイレで付添いをする異性の介護者、女性用下着を購入する男性介護者の方々に、介護中であることを周囲に知ってもらうための介護マークを無料で配布しています。 対象 市内在住で認知症などの高齢者や障害のある方を介護している方(介護保険被保険者証や障害の程度が確認できる手帳等をお持ちの方はご持参ください) 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

●市道の破損等を発見したら道路管理課までご連絡ください
これからの季節は、舗装したアスファルト道路にとって、強い日差しによる路面温度の上昇や度重なる降雨によって劣化が進むなど、破損しやすい環境となります。歩行者やドライバーの皆さまは十分注意して通行してください。安全で安心な道路を維持するため、ご協力をお願いします。 問合せ 道路管理課☎内線 6112、8

●下水道の適切な利用を
下水道は、家庭、事業場や工場からの排水を集めてきれいにし、川、海や湖へ返す施設です。しかし使い方を間違えると、下水道の詰まりや処理機能が低下することがあります。油や調理くず(野菜・肉・魚のくず)は、管が詰まったり腐食する原因となるので、油は拭き取り、調理くずは水切りネット等を利用して、ごみ

として出してください。また、水に溶けない紙類(ティッシュ・紙おむつ等)も詰まりの原因となるので、ごみとして出してください。 問合せ 下水道課☎内線 6314、5

●みんなでごみのないきれいなまちを目指そう
清潔で美しいまちづくりを目指すため「ひたちなか市まちをきれいにする条例」を制定し、周知・啓発活動に取り組んでいます。
○ごみのポイ捨てをなくしましょう
○犬のふんは、飼い主が責任をもって持ち帰りましょう
■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 環境保全課、ヘルス・ケア・センター、那珂湊支所 問合せ 環境保全課☎内線 3312、3 廃棄物対策課☎内線 3323～6



●環境夏キャンドルナイト
日時 6月30日(金)～7月5日(日)
午前10時～午後8時 内容 環境に関する展示など ※キャンドル点灯は午後6時～8時 場所・問合せ 市民交流センターひたちなか・ま ☎ 276-0101

●まちかど交流館ふらっと第6回ハンドメイド作品展
期間 7月4日(日) 午前10時30分～午後5時(※定休)まで 展示品 ビーズアクセサリー、革細工など 場所・問合せ まちかど交流館ふらっと ☎ 276-3175

●市営プール開設
期間 7月1日(金)～8月31日(日)
午前9時～午後5時 ※(休)休場(日)が祝日の場合翌日 場所 石川町*・佐野*・馬渡・枝川 *幼児プールあり
その他 小学3年生以下は18歳以上の付添いが必要 料金 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

募集

●いつもと違う夏休みを過ごそう！ボランティアスクール
■災害が起きた時、君たちはどうする？
日時 8月3日(土) 午前9時30分～正午 場所 みなと waiwai クラブ体育館
■盲導犬はどんなふうにお仕事するのかな？
日時 8月4日(土) 午前9時30分～11時30分 場所 総合体育館
■コミュニケーションゲーム DENSIN
日時 8月19日(土) 午前10時～正午 場所 総合体育館
★共通 対象 市内小学校・義務教育学校4～6年生 定員 各20人 申込み 申込用紙を7月9日(金)までに各学校に提出 問合せ 社会福祉協議会☎ 274-5135

●介護教室に参加しませんか
日時 7月9日(金) 午前10時～11時30分 場所 特別養護老人ホーム いくり苑(磯崎町4555-1) 内容 正しい手洗い(講話・実践) 講師 丸石製薬(株) 黒岩将也さん 対象 在宅で介護をしている家族、高齢者介護に関心のある方 定員 20人 費用 無料 申込み 7月7日(水)までに電話でいくり苑☎ 264-2880

●ほしいも協議会研修会「食品衛生責任者養成講習会」
日時 7月29日(水)、8月31日(金)
午前10時～午後6時 ※要予約 場所 文化会館 講師 県食品衛生協会 対象 市内のほしいも生産者 定員 各200人程度 費用 5,000円(協議会生産者に限る) 申込み 農政課☎内線 1333

●甲種防火管理再講習会
日時 8月6日(金) 午前9時～11時 場所 消防本部 対象 市内または東海村に居住・在勤する方で、収容人員300人以上の特定用途防火対象物の防火管理者 定員 30人(抽選) 費用 テキスト代1,500円
※申請書は消防本部HPからダウンロード、または消防本部・各消防署で配布 申込み 7月13日(土)～20日(日)(平日午前9時～午後5時)に申請書を持参、郵送、FAX、メールで(〒312-0018 笹野町2丁目8番1号、FAX:271-3664、メール:yobou@hitachinaka-tokai.or.jp) 問合せ 予防課☎ 271-0735

●県障害者スポーツ大会 団体競技・レクリエーション競技
申込み・問合せ 7月21日(土)までに県障害者スポーツ・文化協会 ☎ 301-3375



スポーツ

●イースタン・リーグ公式戦 読売ジャイアンツ VS. 横浜DeNAベイスターズ
日時 8月28日(土) 午後1時試合開始(午前11時開場予定) 会場 ひたちなか市民球場 前売チケット 内野席1,500円(当日2,000円) 外野席500円(当日同額) ※全席指定、内外野席とも中学生以下は無料、無料チケットは、総合体育館でのみ配布、7月3日(土) 午前10時～販売 販売所 総合体育館、チケットぴあ、ローソン 購入特典 ジャイアンツオレンジタオルプレゼント 問合せ 総合体育館☎ 273-9370

サマージャンボ宝くじ発売
この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
種類 サマージャンボ7億円、サマージャンボミニ(各1枚300円)
販売期間 7月13日(土)～8月13日(金)
抽選日 8月25日(土)
当選額 ▼7億円 1等5億円、前後賞各1億円
▼ジャンボミニ 1等3,000万円、前後賞各1,000万円
【問合せ】みずほ銀行☎ 03-3535-9033

お薬手帳
健康メモ For Your Health
松岡薬局 松岡 正之
先日、強い揺れを伴う地震がありました。東日本大震災を思い出された方もいたことと思います。
震災の時、私の所では停電により電子機器の使用ができません。患者様の持参されたお薬手帳によりさまざまな情報がわかり、とても役立つことを覚えていただきます。
患者様におかれましては、避難先に服用薬を持参できないとか、ご自身の服用薬がわからない、かかりつけ医の診察を受けられない等々あったかと思えます。そのような時、お薬手帳があれば、ご自身の服用薬の情報を的確に伝えることができると思えます。
日頃から、天災に備えて防災グッズを準備していることと思いますが、お薬手帳もそこに加えて活用してください。
現在、本市においてもワクチン接種が始まりました。接種会場にお薬手帳を持参すると、問診等に役立ちます。ぜひ、お薬手帳を活用してください。

茨城県 親と子・8020 高齢者 よい歯のコンクール募集
ハチマルニーマル
対象 ①親と子 H27.4.2～H30.4.1生まれの子と親 ※喫煙習慣のある親を除く(たばこ対策を積極的に推進しているため) ※本コンクール入賞歴のあるペアを除く ②8020 高齢者 S16.3.31以前生まれの方(80歳以上) ※自分の歯を20本以上保っている方 ※本コンクール入賞歴のある方を除く
応募方法 はがきまたはFAXに、○氏名(ふりがな) ※①は親と子 ○性別 ○生年月日 ○郵便番号 ○住所 ○電話番号 ○かかりつけ等の歯科医院名・電話番号
応募先 県歯科医師会 8020 事業係☎ 252-2561、FAX253-1075 (〒310-0911 水戸市見和2丁目292-1)
応募期限 7月23日(金)必着
その他 応募者に口腔診査票を送付。県歯科医師会会員の歯科医院で、無料検診を受けてください。
歯科医院 検診時 親子の前歯が見える笑顔の写真持参 日常の笑顔の写真持参

相談

●7月の弁護士相談(無料)
 日時 ①7月6日(火)、②13日(火)、③20日(火)、④27日(火) 午後1時～4時 ※要予約 場所 ①②④市民相談室(市役所1階・広報広聴課内) ③那珂湊支所(2階・会議室3)
 対象 市内に住居登録のある方 定員 各日6人(1人25分程度) 注記 弁護士の職務・業務、法律で定められている範囲内での相談になります。具体的な法的手続き、既に弁護士に依頼している案件、係争中の案件、同一案件の繰り返しの相談はできません。 申込み 広報広聴課 ☎内線 1154

●市民相談(無料)
 日時 月～金 午前9時～正午、午後1時～4時30分(受付:4時まで) ※申込不要 場所 市民相談室(市役所1階・広報広聴課内)
 内容 心配ごとの相談、専門機関への案内など 問合せ 広報広聴課 ☎内線 1155

●行政書士相談会(無料)
 日時 ①7月1日(水) ②8日(水) ③15日(水) ④29日(水) 午後1時～4時 ※申込不要 場所 ①③④市民ホール(市役所1階・国保年金課前) ②那珂湊支所(2階・会議室3)
 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 ☎251-3101

●行政相談会(無料)
 日時 7月21日(水) 午後1時～3時 場所 市民ホール(市役所1

階・国保年金課前) 内容 国の行政サービスに関する苦情や手続きに関すること 相談員 行政相談委員 問合せ 総務省行政相談センターきくみみ茨城 ☎253-1100

文化・教養

●コミュニティギャラリー展示

開催期間	展示名
6/30(火)～7/5(月)	環境夏キャンドルナイト
7/7(水)～19(金)	何でもアリーナPart20
7/21(水)～26(月)	おらが湊鐵道応援団作品展
7/28(水)～8/2(月)	ギャラリー de ふれ愛隊

開館時間 午前10時～午後8時 ※休館 問合せ 市民交流センターひたちなか・ま ☎276-0101

●くらしの講座
■「夏休み親子で楽しくクッキング～ひき肉で何ができるかな?～」
 日時 8月6日(金) 午前10時～午後0時30分 場所 ふあみりこらば 講師 ひたちなか生活学校 対象 市内に居住する小学生とその保護者(小学生複数可) 定員 先着8組 費用 1人350円 申込み 7月6日(火)～電話で消費生活センター ☎3232、3

●夏休み子どもサロン
■ドライフラワー しあわせスプーン
 日時 7月30日(金) 午前10時～正午 定員 先着12組 費用 500円 持ち物 はさみ、エプロン
■絵画指導 夏休みの宿題の仕上げ
 日時 7月31日(土) 午前10時～正

午 定員 先着12組 費用 300円 持ち物 画用紙・絵具セット

■自分のマグカップを作ろう

日時 8月1日(日) 午前10時～正午 定員 先着10組 費用 300円

■粘土工作 ペン立てを作ろう

日時 8月6日(金) 午前10時～正午 定員 先着12組 費用 600円 持ち物 木工用ボンド、絵具、タオル、箱(作品持ち帰り用)

■科学工作 磁石で作る回転のぞき絵

日時 8月8日(日) 午前10時～正午 定員 先着12組 費用 500円

■トールペイント くまさんのタオルかけ

日時 8月21日(土) 午前10時～正午 定員 先着12組 費用 500円 持ち物 筆記用具、エプロン、絵具セット

★共通 場所・申込み 市民交流センターひたちなか・ま ☎276-0101

対象 小学生親子

●こらぼDEまなぼ～学びのとびら

■大河ドラマと茨城-天狗党拳兵!

日時 8月4日(水) 午前10時～11時30分 場所 ふあみりこらば 内容 大河ドラマの裏話も交えながら「天狗党の乱」を解説 講師 県立歴史館 特任研究員 永井博さん 定員 20人 費用 無料 申込み 官製はがきに、講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号(自宅・携帯)を記入し、7月14日(水)(消印有効)までに生涯学習課(〒312-0057 石川町11-1)に郵送。 ※応募多数の場合抽選(市内在住優先)。結果は7月26日(月)までに通知。 問合せ 生涯学習課 ☎272-6301

●夏休みファミリー芸術鑑賞会 演劇「いのちのまつり」

日時 8月29日(日) 午後1時30分～ 場所 市文化会館 出演 劇団たんぼぼ 対象 市内小中学校に通学する児童生徒 および保護者 費用 500円 ※全席指定、未就学児無料 申込み 7月6日(火)～10日(土) 午前9時～午後5時 HPまたは電話で文化会館 ☎275-1122



図書館

●那珂湊図書館 ☎263-5499

■作文先生の「本の読み方・夏休み読書感想文の書き方」教室

日時・対象 ▼講座 7月25日(日) ①午前9時10分～40分(小学1・2年生) ②午前9時55分～10時25分(小学3・4年生) ③午前10時40分～11時10分(小学5・6年生) ④午前11時25分～55分(中学生) ▼個別添削指導(講座受講者で希望者) ①8月7日(土) ②8月21日(土) 午前9時10分～午後3時20分 ※1人15分以内 場所 視聴覚室 講師 栗原裕一さん(元田彦中学校長) 費用 無料 定員 各先着8人 ※保護者参加可 申込み 7月4日(日) 午前9時～電話で那珂湊図書館

●祝日のごみ収集日変更
■資源回収(海の日)
第2、4木曜日地区
7月22日(水)⇒7月24日(金)
 問合せ 廃棄物対策課 ☎内線 3323～6

在宅で受けられる医療や介護 (第5回)

訪問リハビリテーションについて

理学療法士 川島 久美

リハビリテーションを行う専門職、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士をご存じでしょうか？

リハビリテーション専門職は病院や高齢者・障害者施設で、その人がその人らしく暮らし続けられるようリハビリテーションを行うだけでなく、健康増進、病気や怪我の予防、介護予防などさまざまな場面で、赤ちゃんからお年寄りまでサポートしています。

今回は、在宅で受けられるサービスについてご紹介します。訪問リハビリテーションは通院や通所で困難な場合や、自宅で必要と主治医が認めた場合に利用することができます。リハビリテーション専門職がご利用者の自宅を訪問し、日常生活に必要な動作(移動やトイレ、食事動作など)の練習やコミュニケーションや飲み込みの練習、福祉用具利用・住宅改修のアドバイス、ご家族への介助方法のアドバイスなどを行います。また、病気の進行や身体の変化の変化に合わせて、医師や看護師、介護士などの多職種と連携し、痛みやむくみの緩和、介助方法の変更のアドバイスなども行います。

ご利用を希望される場合は、かかりつけ医やケアマネジャーにご相談ください。

【問合せ】高齢福祉課 在宅医療・介護連携推進室 ☎内線 7235

スポーツ教室 受講生募集

教室	体操	日立リヴァーレバレー
内容	マット、跳び箱、鉄棒などの苦手克服	日立リヴァーレ元選手による技術向上指導
場所	松戸体育館	総合体育館
日時	7月27日～30日 全4回 14:00～16:00	8月31日～全8回 火曜日 18:30～20:00
対象	小学4～6年生	小学1～6年生
定員	30人	30人
費用	4,200円(保険料・税込)	5,200円(保険料・税込)

【申込み】
 7月7日(水)～9日(金)にHPまたは電話(9:00～17:00)で 総合運動公園 ☎273-9370



■体育施設イベント案内 総＝総合運動公園

月	日	イベント	場所
7	8(水)～22(水)	全国高校野球選手権茨城大会	総 市民球場
	21(水)～23(金)	県民総合体育大会中学生の部 バスケットボールの部	総 総合体育館
	22(水)・25(土)	皇后杯全日本女子県予選	総 陸上競技場
	30(金)～8/1(日)	全国ホープス大会 東日本ブロック大会(団体戦)	総 総合体育館
8	9(土)～11(月)	関東中学校バスケットボール大会	総 総合体育館

【問合せ】総合運動公園 ☎273-9370

60歳から 64歳の方へ 新型コロナワクチンクーポン券(接種券)を発送します

ひたちなか市に住民票がある60歳から64歳の方へ、6月30日(※)に新型コロナワクチン接種券を送付します。お手元に届きましたら、予約受付が始まるまで大切に保管してください。接種券には予診票が同封されていますので、事前に記入して接種当日にお持ちください。



60歳以上の方の新型コロナウイルスワクチン集団接種の予約受付

9月末までのワクチンが確保できる見通しが立ちましたので、7月9日(金)午前9時30分から、9月末までの集団接種の予約受付を行います。また、接種枠を拡大するため、平日の一部の日程で、夕方(午後5時～8時)に追加で予約枠を設けます。詳細が決まりましたら、市HPでお知らせします。

- 現在、市の集団接種ではファイザー社製のワクチンを使用していますが、供給状況により、一部の追加日程で武田/モデルナ社製のワクチンを使用する場合があります。
- 1回目から2回目接種までの間隔は、標準的には、ファイザー社製ワクチンは3週間後、武田/モデルナ社製は4週間後となります。
- 2回分の予約をお取りください。

集団接種の予約受付方法

- ・コールセンター ☎ 0120-950621
- ・インターネット予約

予約専用HP ▶



- ※市役所、ヘルス・ケア・センターでは、予約できません。
- ※電話番号のかけ間違いにご注意ください。
- ※医療機関での個別接種予約方法等は、接種券に同封のチラシをご確認ください。

基礎疾患をお持ちの方へ、事前の申請により接種券を優先して発送しています

12歳～59歳で基礎疾患のある方の新型コロナワクチン接種券の優先発送には、事前申し込みが必要です。発送を希望する方は申請してください。

60歳～64歳の方で基礎疾患のある方は、6月30日(※)に接種券を発送するため、申請する必要はありません。詳しくは市HPをご覧ください。



▲市HP

- 申請期限 7月8日(※)まで
- 申請方法 インターネット 接種専用HPから申請
郵送 〒312-0016 松戸町1丁目14番1号
FAX 229-3778
※申請書は市HPからダウンロード、または健康推進課・那珂湊保健相談センター窓口で配布します。
- 接種券発送時期 申請受付後随時、申請期間終了後は、一定期間ごとにとりまとめて接種券を発送します。

対象となる基礎疾患	① 次の病気や状態で、通院/入院している方	<ul style="list-style-type: none"> ・慢性の呼吸器の病気 ・慢性の心臓病(高血圧含む) ・慢性の腎臓病 ・慢性の肝臓病(肝硬変など) ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病 ・血液の病気(鉄欠乏性貧血を除く) ・免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む) ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている 	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など) ・染色体異常 ・重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態) ・睡眠時無呼吸症候群 ・重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持している場合)
	② 基準(BMI 30以上)を満たす肥満の方	<p>※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) BMI 30の目安: 身長170cmで体重87kg</p>	

【問合せ】健康推進課 ☎ 276-5222

新しい生活様式の中に熱中症予防をプラス

気温が高くなる日も増えてきました。新型コロナウイルス感染予防のためのマスク着用は、皮膚からの熱が逃げにくく体温調整がしづらいため、熱中症の危険性を高めます。

- ★ 気温・湿度の高いときのマスク着用は、特に気を付けましょう。
 - 激しい運動を避ける
 - 喉が渇いていなくても、こまめに水分を取る(30分ごとに50～100cc、1日あたり目安は1,200cc)
 - 屋外でも周囲の人と十分な距離をとり、マスクを一時的に外して休憩する
- ★ 暑さを避けましょう
 - 外出は暑い時間帯を避け、涼しい服装と日傘や帽子を活用
 - 少しでも体調が悪くなったら、屋外でも涼しい場所や日陰へ移動
- ★ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
 - 窓とドアの2カ所を開ける
 - 扇風機や換気扇を併用する
 - 換気後はエアコンの温度を一時的に下げると、こまめに設定する
- ★ 日頃の健康管理と暑さに備えた体づくりをしましょう
 - 毎朝、体温測定・健康チェック
 - 体調の悪いときは無理せず静養
 - 暑くなり始めの時期から、無理のない範囲での運動(30分程度)



高齢者や子どもは、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。新型コロナウイルス感染予防のための3密を避けながら、周囲の方の声かけをお願いします。

【問合せ】健康推進課 ☎ 276-5222

子育て世帯 生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化していることから、18歳(特別児童扶養手当の対象児童の場合20歳未満)までのお子さんを養育する低所得の子育て世帯に対して、児童1人当たり5万円を支給します。

対象

- ① ひとり親世帯
 - ※うち4月分の児童扶養手当受給者は、5/10に振込済み
- ② ①以外の低所得の子育て世帯
 - ※うち4月分の児童手当受給者(住民税非課税者)は、申請不要で6月末より順次振込予定
 - 家計が急変した場合など、対象の要件により申請が必要な場合があります。詳しくは、市HPをご確認ください。



▲市HP

【問合せ】子ども政策課 ☎ 内線 7224

市の人口	■住民基本台帳人口(市民課扱い)		■5月の人口動態		ホームページ まちの話題ブログ YouTube LINE / Twitter Instagram	https://www.city.hitachinaka.lg.jp https://hitachinakacity.wordpress.com/ https://www.youtube.com/user/hitachinaka082210 @hitachinacity hitachinaka_official		
	人口	157,568人	出生▶	81人			死亡▶	106人
	男	79,455人	転入▶	356人			転出▶	409人
	女	78,113人						
	世帯数	70,315世帯						
			5月末日現在					