

# 市報

2020  
No.618

# 9.10

# ひたちなか

- 2-3 愛され続けて60年 那珂湊焼きそば
- 4 国勢調査を実施しています  
ご存知ですか？障害福祉制度
- 5 働く 暮らす 好きになる  
屋外広告物の表示について
- 6-7 暮らしの情報
- 8 新型コロナウイルス感染症対応従事者へ慰労金  
「めぐみバス」による買い物・通院支援

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



もう食べた？  
那珂湊焼きそば

おはよう、おはよう...





# 愛され続けて60年 那珂湊 焼きそば

## 地元で愛される ご当地グルメ

もっちりとした食感が魅力の「手延べせいろ蒸し麺」が特徴の那珂湊焼きそば。ご当地グルメでまちおこしの祭典!「B-1グランプリ」にも出場しています。

「那珂湊焼きそばは、地元で60年以上愛される、ひたちなか市民のソウルフード」と那珂湊焼きそば大学の堀口学長。学校帰りや祭り、子どもの頃から友人や家族と食べてきた馴染みの味は、変わらず私たちが笑顔にしてくれると話します。

## グルメの力でまちを、 日本を元気に

那珂湊焼きそば大学院は、東日本大震災の年、那珂湊焼きそばでまちの賑わいを取り戻そうと、ボランティア団体として活動を始めました。市内行事の他、日本各地のイベントや被災地での復興支援などに参加し、焼きそばで元気を届け、ひたちなか市の魅力を発信しています。

大学院のメンバーは、高校生から80代まで、世代もさまざま。堀口学長は、人と関わり、行事に参加する中で、自分たちのまちをもっと好きになると話します。

「団体名に大学院をつけたのは、さまざまな立場の人たちとまちづくりを研究したいという想いから。全国各地を巡り、グルメの力でまちを、日本を元気にしよう」と志す方々との交流は刺激になります。私たちが、先輩たちが大切にしてきた焼きそばに込めた想いを、次代につなげ、まちを盛り上げていきたいです」

## まちのために、 今できることを

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、思うように活動できない状況が続いています。祭りや花火大会に焼きそばは付き物。子どもたちにとっても、行事が中止となり、夏の楽しみが減っています。そんな中で、おいしい焼きそばを食べて笑顔になってもらおうと、那珂湊焼きそばの麺を学校給食へ寄贈しました。

「みんなで食べた焼きそばが、夏の思い出のひとつになれば嬉しいです。那珂湊焼きそば大学院の活動を見かけることがあったら、気軽に声をかけてくださいね」



那珂湊焼きそば大学院  
堀口和彦学長(52)

## 那珂湊焼きそば大学院の歩み



▲B-1グランプリ in 十和田大会参加の様子

平成 21 年	「那珂湊焼きそばのれん会」を立ち上げ、焼きそば加盟店を応援するボランティア団体として活動を開始
平成 23 年	「那珂湊焼きそば大学院」と改名し、B-1グランプリを主催する愛Bリーグ(ご当地グルメでまちおこし団体連絡協議会)に加盟申請
平成 26 年	関東・甲信越支部への加盟認定
平成 27 年	本部への加盟認定(県内では、笠間いなり寿司いな吉会に次ぐ2番目)
平成 27 年	「B-1グランプリ in 十和田大会」初出場
平成 28 年	「B-1グランプリスペシャル in 東京・臨海副都心」出場
平成 29 年	愛Bリーグ関東・甲信越ブロック総会を本市で開催
令和元年	全国加盟団体が結集する「愛Bリーグフォーラム in ひたちなか」を本市で開催 「B-1グランプリ in 明石大会」に出場

一緒に活動する仲間を募集中  
【問合せ】那珂湊焼きそば大学院事務局  
☎ 263-1565

## 那珂湊焼きそばの 始まり



1954年にわたなべ製麺所を創業した渡辺栄寿さんが、浅草でソース焼きそばに出会い、焼きそば用の麺の製造法や調理の仕方を学んだことが始まりです。その後、地元の飲食店と試行錯誤を重ね、那珂湊焼きそばの原型ができあがりました。調理の簡単さや親しみやすさから、食堂だけではなく駄菓子屋、お好み焼き店にまで広がっていきました。

## おいしさを引き立てる 手延べせいろ蒸し麺



那珂湊焼きそばは、せいろで蒸し上げた後に、水や油をかけずに水分を飛ばし、手作業で丁寧にはぐしていく昔ながらの製法でつくられています。手間が掛かりますが、麺の表面に何もコーティングされていないため、ソースや具材の旨味をよく吸う、ジュシーでもっちりとした食感の焼きそばの麺がでかかります。





# 那珂湊焼きそばの麺 700キロを市に寄贈

8月4日、那珂湊焼きそば大学院から市に那珂湊焼きそばの麺約700キロ(約14,000食分)が寄贈されました。8月5日～7日にかけて、市内小中学校と幼稚園(那珂湊地区)の給食で提供され、子どもたちは笑顔で焼きそばを頬張りました。



## お店で楽しむ 那珂湊焼きそば



**喰い道楽 すみよし**

50年続くお店自慢の一品。味はソースとしょう油の2種類から選べます。ラードと豚骨スープが味の決め手。  
湊中央町 1-5-12 ☎ 262-3551  
11:00～20:00 定休日不定休  
テイクアウト有



**お好み焼き 金たろう**

鉄板で焼いた焼きそばを玉子で包んで焼き上げる、お好み焼き屋ならではの焼きそばが楽しめます。  
東本町 10-5 ☎ 262-2336  
10:00～19:00 定休日◎◎ テイクアウト有



提供店などで配布

**提供店はこちら**  
市内14店で味わえる那珂湊焼きそば。詳しくは、那珂湊焼きそば大学院ホームページや「那珂湊焼きそば手帖」をご覧ください。



那珂湊焼きそば大学院 HP



**お食事処 ほりぞえ**

目玉焼きがもちもちの麺に絡み、まろやかで優しいおふくろの味に。ボリューム満点の焼きそばです。  
平磯町 1594-1 ☎ 263-6282  
11:00～15:00 定休日不定休  
テイクアウト有



# 令和2年国勢調査を実施しています 安全・便利なインターネット回答は9月14日(月)から



国勢調査は、令和2年10月1日現在、日本に住んでいる全ての人および世帯を対象に行う統計調査です。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、皆さまと調査員ができる限り直接対面しない方法で調査を行います。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

### 調査員について

- 調査員は「腕章」と「調査員証」を必ず身につけています。
- 調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、統計法によって、個人情報保護を為す厳格な守秘義務が課せられています。

### 今後の調査日程

#### ●調査書類の受け取り【9月30日(木)まで】

調査員が皆さまのお宅を訪問し、インターホン越しなどで聞き取りを行います。

- ①調査区内の世帯を把握するため、お名前(代表者のみ)をお伺いします。
- ②調査票が追加で必要かどうか確かめるため、世帯の人数をお伺いします。
- ③その後、調査書類を郵便受けに入れるなどして配布します。

#### ●調査へのご回答【10月7日(水)まで】

調査書類を受け取ったら、回答期間内に回答をお願いします。

### 回答方法

#### ●インターネット回答【9月14日(月)～10月7日(水)】

パソコンやタブレット、スマートフォンから回答ができます。期間内は24時間いつでも回答可能です。調査票と同時に配布される「インターネット回答利用ガイド」に、回答の手順やログインIDなどが記載されています。

できる限り、インターネットでの回答にご協力をお願いします。

#### ●郵送回答【10月1日(木)～10月7日(水)まで】

郵送提出用封筒に記入済みの紙の調査票を封入し、郵便ポストへ投函します。

※いずれも困難であり、調査員による直接回収を希望する場合は、ご連絡ください。

### 国勢調査コールセンター

設置期間 9月7日(月)～11月30日(月) (土日祝も利用可)

受付時間 午前8時～午後9時

電話番号 057-07-2020 ※I P電話の場合 03-4330-2015

【問合せ】企画調整課統計係☎内線6191、2

## ご存知ですか？障害福祉制度

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ので、詳しくは、問い合わせください。



### ■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欲しい	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・自動車取得税の減免 NHK受信料の減免

### ■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お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・B)
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お手伝いをしてほしい	自立生活援助
緊急時にお泊りできる場所がほしい	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
お子さんの発達状況・特性等に配慮した成長支援を受けたい	放課後等デイサービス(就学児) 児童発達支援(未就学児)

### ■困ったときは、まず相談を

#### ①相談支援事業所

障害のある方やその家族からの相談に応じ、情報の提供や福祉サービスの利用に向けた支援を行っています。利用は無料です。

- 相談支援事業所こもれび☎352-3007(津田2031-797)
- 市社会福祉協議会相談支援事業所☎229-1181(西大島3-16-1)

#### ②地域活動支援センター

在宅で障害のある方が通所して創作活動や生産活動などを行います。障害のある方やその家族からの相談に応じ、情報の提供や福祉サービスの利用に向けた支援を行っています。登録制で利用は無料(食事代など実費のみ自己負担)です。

- 地域活動支援センターふわり☎264-1500(柳沢2831)
- 地域活動支援センターKUINA☎080-1277-2221(長砂1561-4)

### ■障害福祉ハンドブック「輝く明日へ」



その他、さまざまな福祉サービスがあります。各種サービスの内容や手続き、相談・連絡先など詳しく知りたい方はハンドブックをご利用ください。

#### 配布場所

- 障害福祉課、那珂湊支所
- 市ホームページからもダウンロードできます

【問合せ】障害福祉課☎7211～4

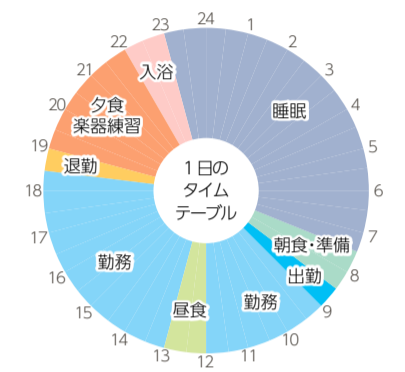


「社員が自分の会社を普通に好きだと言え  
る会社になりたい」という安好示社長の言葉に、  
「会社も仕事も好きです」と笑顔で返すのは、  
入社5年目の片野さん。「個人のライフスタ  
イルや意見を尊重してくれるし、資格取得な  
どスキルアップしたいときは背中を押してく  
れます。こうした働きやすい環境で、年代の  
垣根なくワンチームで仕事に取り組めること  
は、本当にありがたいです」と続けます。

鉄道の運行・電力管理や旅客案内、消防管  
制など、私たちの暮らしを支えるシステムの  
開発を手掛けるネクサスソフトウェア。同  
社の車両運行関係システムの技術は、業界内  
での信頼も一際厚い。現在は、建設機械メー  
カーが開発中の鉱山で無人走行する大型ダン  
プトラック自立運転システムなどの新たなシ  
ステム開発支援にも力を入れています。

片野さんは、消防業務の実績管理をシステ  
ム化し、報告や統計作成を円滑にする「消防  
業務支援システム」の開発・ヘルプデスクを  
担当。「システムの開発からサポートまで、  
一貫してお客さま目線を意識。操作を迷わな  
い、直感的に使えるシステムづくりを心掛け  
ています」と片野さん。

「だれもがスムーズに操作できるよう、完  
成したシステムを、あらゆる視点でテストし  
ます。その分、工程も増えて大変ですが、こ  
の作り込みが、システムの完成度とお客さま  
の満足度につながります。自分の作ったシス  
テムがお客さまの期待に応えられたときは、  
やってよかったなと、やりがいを感じます」



中学校の部活動から始めた吹奏  
楽を今でも続けています。現在は  
社会人の吹奏楽団に所属し、練習  
に励んでいます。楽器はトラン  
ペット、花形ですね(笑)

そんな私のオススメスポット  
は、コンクールや定期演奏会の会  
場としても馴染み深い、ひたちな  
か市文化会館。音の響きが心地良  
く、練習場としてもオススメ。私  
の青春時代の思い出が詰まった大  
切な場所です。



ひたちなか市文化会館

場 所：青葉町1-1  
問 合 せ：275-1122

働きやすい職場が、使いやすいシステムを生み出す



システム開発部  
片野 俊基さん  
ひたちなか市在住、那珂市出身。  
常磐大学卒業後、平成28年入社。

働く暮らし  
好きになる  
Vol.8  
日本の産業を支える市内中小  
企業でいきいきと働く人たち  
を紹介いたします。

取材協力企業 (株)ネクサスソフトウェア  
勝田中央 10-7HL勝田中央  
ビル 6F ☎ 229-1041

代表者：代表取締役 安 好示  
創業年：2013年9月(平成25年)  
資本金：500万円  
売上高：2億471万円(2019年7月実績)  
従業員数(男/女)：29人(25人/4人)  
平均年齢：40.2歳  
月平均残業時間：約20時間  
R2年採用：新卒：1人/それ以外：4人  
初任給：18万円～19.5万円  
勤務時間：9:00～18:00(年間休日122日)  
有給休暇の平均取得日数：9.2日/年  
育児休業取得：男1人、女1人(H28～R1年度)

屋外広告物の表示には許可が必要です



住宅の敷地内や道路脇の空き地、店舗、事務所などに「屋外広告物」として店名や事業内容などを表示する場合には、市の許可が必要です。

屋外広告物は、良好な景観の形成や危険防止のため、県屋外広告物条例により基準が設けられており、許可を受けなければ広告物を表示することができません。

■屋外広告物とは

常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるもので、看板・立看板・はり紙など、建物や広告塔その他の工作物に表示されるもの(左図参照)。

■すでに屋外広告物を表示している方へ

- 禁止地域に表示していませんか  
条例により屋外広告物の表示が禁止されている地域があります。
- 条例の許可基準(大きさ、高さなど)に適合していますか  
許可基準に適合していない広告物は、速やかに撤去、移転、改修等してください。

■市の許可を受けていますか

- 許可を受けていない広告物は、許可申請手続きをしてください。
- 許可期間の満了後も引き続き表示する場合は、更新手続きをしてください。
- 種類、数量、面積に応じて申請手数料が必要となります。

※表示する合計面積などにより、許可を必要とせず表示できる広告物や適用除外となる広告物がありますので、詳しくは問い合わせください。

【問合せ】都市計画課☎内線 1361.2



案内

●令和3年度公立・私立幼稚園児募集の要項・願書を配布します

	園名	電話番号	配布開始日
公立	佐野	285-0924	10/1(※)
	東石川	274-8571	
	那珂湊第一	262-4443	
	那珂湊第三	263-3271	
私立	勝田第一	273-6391	9/15(※)
	勝田第二	274-7107	
	栄光	272-2098	9/16(※)
	明成	285-0141	
	明成田彦	274-1470	
はなのわ	272-4417	9/17(※)	

※詳しくは各幼稚園に問い合わせください。

●飛沫防止用シートによる火災に注意

新型コロナウイルス感染症の飛沫感染防止対策の「飛沫防止用ビニールシート」の設置が増えていますが、県外では、シートに着火した火災が発生しています。

ビニール製やナイロン製シートは燃えやすい素材のため、火気や照明器具の近くに設置せず、防災製品ラベルの付いたものを使用するなど、感染予防対策とともに火災予防対策をお願いします。



問合せ 消防本部予防課 ☎ 271-0735

●道路に張り出している立木等の適正管理を

敷地から道路に張り出している立木等は、通行上とても危険です。所有地の適切な管理をお願いします。

問合せ 道路管理課 ☎ 内線 6111、2

募集

●保育所のお友達と楽しく遊んでみませんか

未就学児と保護者を対象に園庭を開放しています。子育ての情報交換の場としてもご利用ください。

期間 10月～2月 第2、3火曜日の月2回(東石川保育所は第2火曜日のみ) ※雨天中止

時間 午前10時～11時

実施保育所	対象	電話番号
つた保育所(津田1950-1)	1歳～	273-5360
東石川保育所(東石川1495)	1歳～	273-7427
那珂湊第一保育所(西十三奉行13214-2)	6カ月	262-4902
那珂湊第二保育所(平磯町304)	6カ月	263-1223

申込み・問合せ 直接または電話で各保育所へ

●介護教室に参加しませんか

日時 10月2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 内容 高齢者の必要な栄養素について 講師 いくり苑 柴田真由子先生(管理栄養士) 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 9月23日(※)までにいくり苑 ☎ 264-2880

●ハーモニーひたちなか写真展 作品募集(テーマ「ステイホーム」)

男女共同参画をイメージする写真を募集します。応募作品は、ふあみりこらばで展示(10月31日(土)～11月15日(日) ※(日)休館) 募集内容 自作で未発表のもの、肖像権・プライバシー等問題のないもの。サービスサイズ～六切サイズ。カラー・モノクロ可。 応募方法 郵送またはメールで10月2日(金)ま

で提出(返却不可) ※メールの場合は不着防止のため、電話で事務局にご連絡ください。宛先 ハーモニーひたちなか事務局 ☎ 354-0167 (〒312-0018 笹野町2-8-2) メール: danjo282@juno.ocn.ne.jp 問合せ 女性生活課 ☎ 内線 3231

●茨城大学教育学部附属小学校 令和3年度第1学年入学者募集

選考期日 11月11日(※) 願書受付 11月5日(※)、6日(※) 午前9時～11時、午後1時～3時 募集人員 105人 願書配布 保護者との同居と現住所が確認できるもの(健康保険証、住民票など)を持参の上、9月1日(※)～11月2日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時30分 ※(土)(日)(祝)、10月5日(日)、15日(※)を除く 問合せ 茨城大学教育学部附属小学校 ☎ 221-2043

●茨城大学教育学部附属特別支援学校 令和3年度入学者募集

選考日 小・中学部 11月17日(※)、高等部 1月14日(※) 募集人員 小学部第1学年3人、中学部1学年6人、高等部1学年8人 問合せ 茨大附属特別支援学校 ☎ 274-6712 (詳しくはHPをご覧ください)

文化・教養

●ワンケース・ミュージアム いつ付いた?籠目にある遺物たち

日時 9月12日(土)～10月18日(日) 午前9時～午後5時 ※入館は午後4時30分まで、(日)休館(祝の場合は翌日) 場所 市埋蔵文化財調査センター 内容 市内で出土した籠の痕跡がある遺物を、出土例を比較しながら展示・紹介 費用 無料 問合せ 市埋蔵文化財調査センター ☎ 276-8311

スポーツ

●ピンクリボンウォーク in ひたちなか

■大切な人に届け! 大作戦 2020

日時 10月11日(日) 午前10時スタート～ ※雨天決行、荒天中止 集合場所 市総合運動公園 内容 海浜公園を歩きます 定員 200人 ※小学生以下は保護者同伴 費用 無料 持ち物 動きやすい服装(ピンク色の服装・小物など)、飲み物 申込み 9月12日(土)～HPまたは電話で総合体育館 ☎ 273-9370

コミュニティセンター

●佐野コミセン ☎ 285-6685

■佐野フラスコスクール

日時 10月～3月 第3火曜日 午前9時30分～11時30分(全6回) 定員 15人 費用 6,600円/年(材料費込) 申込み 9月11日(金)～10月2日(金)に電話で佐野コミセン

●大島コミセン ☎ 274-1226

■沙羅樹(茶道・表千家)

日時 第2、4月曜日 午前9時～正午 定員 若干名 費用 1,500円/月

●祝日のごみ収集日変更

■燃やせないごみ(敬老の日) 第1、3月曜日地区 9月21日(日)⇒9月28日(日) ■資源回収(秋分の日) 第2、4月曜日地区 9月22日(火)⇒9月26日(土) 問合せ 廃棄物対策課 ☎ 内線 3324～6

9月の納期限



- 国民健康保険税3期
- 後期高齢者医療保険料3期
- 介護保険料3期

年金生活者支援給付金制度のご案内

令和元年10月1日より、年金生活者支援給付金制度が始まりました。この給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せで支給されます。受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実地します。

■対象者

老齢基礎年金を受給している方で、下記①～③の要件をすべて満たす方

- ① 65歳以上
- ② 世帯全員の市町村民税が非課税
- ③ 年金収入額とその他所得額の合計が879,900円以下

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

前年の所得額が4,621,000円+扶養親族の数×38万円以下

■請求手続き

日本年金機構から送付される「はがき型の請求書」に必要事項を記入し、日本年金機構宛に提出してください。支給該当者には、10月中旬頃から順次送付される予定です。

※すでに請求し受給されている方には送付されません。

【問合せ】ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

戦没者等のご遺族のみなさまへ 第11回特別弔慰金が支給されます

■対象者

令和2年4月1日において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順番で順位が先になるご遺族お一人に支給されます。

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等と生計関係を有していた①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
4. 上記3以外の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
5. 上記1から4以外の三親等内の親族

(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限る)

■支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債(年額5万円)

■請求期限 令和5年3月31日まで地域福祉課、那珂湊支所保

■受付場所 地域福祉課、那珂湊支所保険福祉担当

※請求期限を過ぎると受けることができません。

【問合せ】地域福祉課 ☎ 内線 7203



**保 健**  
健康推進課  
(ヘルス・ケア・センター)  
☎ 276-5222

●献血

日時 10月2日(金) 午前9時30分～正午/午後1時～4時 場所 ひたちなか市役所

●各種保健相談

本人や保護者、家族等に発熱、咳などの症状がある場合は、来所をご遠慮ください。

■母子保健相談

	ヘルス・ケア・センター ※要予約	那珂湊保健相談センター ※要予約
日程	10/5(月)、28(木)	10/23(金)
受付時間	9:30～10:30	13:30～14:00

内容 身体計測、保健相談、栄養相談 対象 生後3カ月～幼児 持ち物 母子健康手帳、フェイスタオル ※電話での相談は、随時受け付けています。気軽にご相談ください。

■助産師によるおっぱい相談

日時 10月5日(月)、28日(木) 受付時間 午前9時30分～10時30分 ※要予約 内容 母乳相談 持ち物 母子健康手帳、タオル

■乳幼児歯つばい相談

日時 10月5日(月)、28日(木) 受付時間 午前9時30分～10時30分 ※要予約 内容 歯科相談 対象 5歳までの乳幼児と保護者 持ち物 母子健康手帳

■離乳食教室

日程 10月16日(金) 受付時間 ①午前9時30分～9時45分 ②午前10時30分～10時45分 ※要予約 内容 管理栄養士による離乳食作りの実演・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 各10組 持ち物 母子健康手帳、赤ちゃん同伴の場合バスタオル(感染防止のため、できるだけ赤ちゃんの来所は控えてください)

■心の健康相談

日時 10月29日(木) 受付時間 午後1時30分～3時30分 ※要予約 対象 ひきこもりや気分が落ち込むなど、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

■健康相談・栄養相談・歯科相談

日時 10月5日(月) 受付時間 午後1時30分～2時30分 ※要予約 対象 生活習慣病や栄養、口腔衛生について相談したい方

●基本から学ぶ男性料理教室

日時 ①10月12日(月) ②12月16日(木) (どちらか1日のみ) 午前9時30分～11時30分 場所 ヘルス・ケア・センター 内容 ○講話(市地域包括支援センター職員、市歯科衛生士、市管理栄養士) ○調理の実演・試食(市管理栄養士) 定員 各先着10人 費用 無料 その他 当日はマスク着用必須 申込み ヘルス・ケア・センター ☎ 276-5222

●ゲートキーパー研修会

日時 11月2日(月) 午後2時～3時30分 場所 ヘルス・ケア・センター 内容 気持ちが落ち込んでしまった方への関わり方、セルフケアの方法 講師 水戸メンタルクリニック 岡田真ノ典先生(臨床心理士) 定員 先着30人程度 その他 当日は検温・マスク着用必須 申込み 10月1日(木)～電子申請または電話、FAXでヘルス・ケア・センター(FAX:276-0209) 電子申請申込

●インフルエンザ予防接種の公費助成

助成対象者には9月下旬に通知書を送付します。

■小児インフルエンザ予防接種費用助成(任意接種)

対象 平成17年4月2日～令和元年12月31日生まれの方(接種日に1歳以上中学3年生まで) 個人負担金 接種費用から助成額1,300円を差し引いた額(1人2回まで、13歳以上は原則1回)

■65歳以上のインフルエンザ予防接種(定期接種)

対象 ①65歳以上の方(昭和30年12月31日以前生まれ) ※昭和30年10～12月生まれの方には、65歳の誕生日を迎える1週間程前に通知書を送付 ②60歳以上65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器に重い病気などがあり医師が接種を必要と認めた方 ※ヘルス・ケア・センター

または那珂湊保健相談センターで要申請 個人負担金 1,200円 ※市民税非課税世帯、生活保護法による被保護世帯の方は無料。接種時に必要な証明書は通知書参照。

★共通 接種期間 10月1日(木)～1月31日(日) 接種場所 インフルエンザ予防接種実施医療機関(通知書参照) ※9月1日以降に転入した該当者で接種を希望する方は、ヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターで予防接種の交付を受けてください。

図書館

●3館共通

来館の際は、手指の消毒、マスクの着用、咳エチケット等にご協力ください。

■10月休館日 5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(日)

●中央図書館 ☎ 273-2247

●那珂湊図書館 ☎ 263-5499

●佐野図書館 ☎ 270-3811

■サンデーシアター

日時 10月11日(日) ①午前10時30分～/②午後2時～ 場所 視聴覚室 内容 「ゆらり」(112分) 定員 各先着15人(座席間距離あり) 申込み 9月18日(金) 午前9時～ 直接または電話で申し込み

■特別図書整理休館

蔵書点検のため、9月28日(月)～10月5日(日)は休館します。

9月は 健康増進普及月間 食生活改善普及月間

意識的に体を動かして免疫力アップと健康増進を新しい生活様式を守りながら健康を維持するためには、免疫力アップと体力維持が重要です。特に中高年齢者は、体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下(骨・関節・筋肉等運動器が衰えるフレイルやロコモティブシンドローム、認知症等)のリスクが高まります。運動・食事・睡眠を大切にしましょう。

▼おすすめの運動

外で ウォーキング・ジョギング 一人または少人数で、空いている時間・場所で、人との距離を確保

自宅で ラジオ体操・筋トレ・ストレッチ テレビ・動画を活用、こまめに換気

■健康な体を維持するための食事の基本

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べることで、次の食事まで空腹にならず、間食も防げます。

■食事を美味しくバランスよく

主食・主菜・副菜をそろえることで、体に必要な栄養素が取りやすくなります。皆さんの食事にあと一品、野菜のおかずを加えてみてはいかがでしょうか。

●予防接種の接種間隔が10月1日から変更になります

注射生ワクチン(BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふくかぜ等)の接種後、次の注射生ワクチン接種まで27日以上あける必要があります。 ※上記以外のワクチン接種との組み合わせの場合は、接種間隔の制限はありません。また、同一のワクチンを接種する場合は、ワクチンごとの接種間隔の規定に従ってください。

令和2年度狂犬病予防注射

今年度は狂犬病予防注射の接種時期が、令和2年12月31日まで延長されます。



市HP 集合注射のご案内

■料金(1頭分)

○登録済みの犬 3,550円 (注射料金3,000円+注射済票交付手数料550円)

○新規登録の犬 6,550円 (登録手数料3,000円+注射料金3,000円+注射済票交付手数料550円)

※動物病院でも予防注射ができます。詳しくは、かかりつけの動物病院へお問い合わせください。

■注意事項

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場の際はマスク着用をお願いします。また、体調がすぐれない場合は、来場をご遠慮ください。
- 登録済の方は、送付された通知の問診欄を事前に記入して、必ず持参してください。
- 犬を確実に押さえられる人が連れて来てください。
- 飼い犬の体調に疑問がある場合は、当日、獣医師に相談してください。

■日程(雨天決行)

10月	注射会場	時間
2日(金)	佐和・農作業休養施設	9:00～9:10
	佐和農村集落センター前	9:20～9:40
	稲田区民館前	9:50～10:05
	佐野運動ひろば駐車場	10:15～10:35
	上高場公園前	10:45～10:55
	下高場会館前	11:10～11:20
4日(日)	高野(旧)たばこ収納所前	11:30～11:45
	西原公園第1運動広場駐車場	11:55～12:10
	佐野コミュニティセンター駐車場	9:00～9:20
	津田コミュニティセンター駐車場	9:40～10:00
	市毛コミュニティセンター駐車場	10:15～10:25
	ひたちなか市役所玄関前	10:45～11:05
12日(月)	大島コミュニティセンター駐車場	11:20～11:35
	前渡コミュニティセンター駐車場	11:50～12:05
	ヘルス・ケア・センター	12:20～12:35
	玄関前	

10月	注射会場	時間
5日(月)	ひたちなか商工会議所 那珂湊支所駐車場	9:00～9:10
	天満宮境内	9:20～9:35
	あづまが丘公園駐車場	9:45～9:55
	相金集会所前	10:05～10:20
	柳が丘・前方後円墳公園	10:30～10:40
	三反田集会所前	10:50～11:10
11日(日)	金上会館前	11:20～11:35
	阿字ヶ浦転作推進センター前	9:00～9:20
	磯崎駅前	9:30～9:50
	平磯海浜公園	10:00～10:15
	聴法寺駐車場	10:25～10:40
	那珂湊支所玄関前駐車場	10:50～11:10
12日(月)	那珂湊コミュニティセンター駐車場	11:20～11:40
	原・西十三奉行集会所前	11:50～12:05
	勝倉集落センター前	9:00～9:10
	東石川第4公園南駐車場	9:30～9:40
	ヘルス・ケア・センター 玄関前	9:50～10:05
	六ツ野公園駐車場	10:15～10:30
12日(月)	外野会館前	10:40～10:55
	西古内第2公園	11:10～11:25



# 新型コロナウイルス感染症対応従事者(保育所・学童)慰労金支給のご案内

感染のリスクや不安を抱えながらも、社会基盤を支えてくれた保育所や学童クラブで働く方々へ、心からの感謝の気持ちとともに慰労金を支給します。

### 支給対象者

令和2年2月11日～令和2年6月30日の間に、下記の対象施設に通算10日以上勤務した方

※ひたちなか市民以外の方、すでに退職した方も対象となります。

### ▼対象となる施設

- 市内の保育所(公立4所・認可19園)
- 市内の学童クラブ(公立20クラブ・市に開設届出をした民間12クラブ)

支給額 1人につき3万円

### 申請方法

対象となる方には、9月初旬頃に対象施設から申請方法の案内があります。

支給対象期間(2/11～6/30)に勤務していた対象施設を通じての申請となりますので、すでに退職した方などで対象施設から連絡がない場合は、子ども政策課までご相談ください。

※対象施設や申請方法の詳細は、市HPをご覧ください。

【問合せ】子ども政策課☎内線 7227



▲市HP



ひたちなか海浜鉄道(株)は、国営ひたち海浜公園のコキアが赤く染まる季節に合わせて、無料の「コキアシャトルバス」を運行します。

コキアシャトルバスの運行日 9月19日～11月3日の(土)日(祝)

9月	19日(土)、20日(日)、21日(祝)、22日(祝)、26日(土)、27日(日)
10月	3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日(日)、17日(土)、18日(日)、24日(土)、25日(日)、31日(土)
11月	1日(日)、3日(祝)

運行区間 阿字ヶ浦駅～国営ひたち海浜公園海浜口(約10分)

運行時間 阿字ヶ浦駅発着にあわせた9:00～17:00の間(11月の運行は9:00～16:30の間)

期間限定特別価格 「海浜公園入園券付湊線1日フリー切符」

大人700円、シルバー(65歳以上)600円

※海浜公園の季節料金実施期間は、大人1,000円、シルバー(65歳以上)900円

●中学生以下は湊線1日フリー切符(期間限定600円)をご利用ください。

●切符は勝田駅湊線改札販売所、那珂湊駅で販売します。

●バスの時刻表など、詳しくはひたちなか海浜鉄道HPをご覧ください。

●新型コロナウイルス感染症対策のため、湊線および無料シャトルバスでは、運転手のマスク着用や車内消毒、換気などを行います。ご利用の際は、マスク着用のご協力をお願いします。

国営ひたち海浜公園  
入園無料日  
10月4日(日)  
10月11日(日)

【問合せ】ひたちなか海浜鉄道(株)那珂湊駅☎ 262-2361

# 新任の農業委員、農地利用最適化推進委員を紹介します

### 農業委員(19人)

- 会長 安智明 ●会長職務代理者 大貫博
- 委員 安智明、大貫博、雨澤善男、埴宗徳、薮俊夫、軍司好幸、黒澤文博、川又武司、照沼渉、平野恒、清水敏治、川上均、黒澤佐登志、横須賀益美、鴨川美徳、藤井一益、川上誠寿、横須賀謙、根本悦子 [敬称略]

●任期 令和2年8月5日～令和5年8月4日(3年間)

### 農地利用最適化推進委員(17人)

- 委員長(兼第2区域班長) 永井芳典
- 第1区域班長 川又能知 ●第3区域班長 助川栄寿
- 委員 安俊之、武石宗明、小松邦友、二川信雄、川又能知、柳橋勉、加藤友也、永井芳典、山田博、砂川彰、藤村忠明、植田光明、岡部宣之、横須賀昭夫、大須賀一志、助川栄寿、八文字晃 [敬称略]

●任期 令和2年8月5日～令和5年8月4日(3年間)

※農地利用最適化推進委員の担当区域は、市HPをご覧ください。

【問合せ】農業委員会事務局☎内線 1326、7

## 那珂湊中学区

# 「めぐみバス」による買い物・通院支援が始まりました

(社福) 恵苑が、地域貢献事業として高齢者の買い物や通院を支援する「めぐみバス」を那珂湊中学区で9月4日に運行開始しました。ぜひご利用ください。



運行日 毎週金曜日 午後

対象 65歳以上で、自身で車の乗降ができる方

※事前申し込みが必要です。詳しくは問い合わせください。

ルート 恵苑(集合・発着場所) ⇄ セイブ那珂湊店 ⇄ 恵愛小林クリニック ⇄ ウエルシア田中後店 ⇄ ピアポート(約60分停車)

※通院は行きのみで、帰りは規定時刻に停車・出発します。

料金 無料

新型コロナウイルス感染症対策を行って運行しています。感染症対策へのご協力をお願いします。

【申込み・問合せ】恵苑☎ 262-5566(住所: 烏ヶ台11835-2) 高齢福祉課☎内線 7234(事業の概要について)



# 高齢者の交通事故を防ぐ

## 9月21日(日)は高齢者の交通事故防止に向けた県内一斉強調日 ライトと反射材を上手に使いましょう

令和2年6月末までの県内における交通事故死者数は39人で、そのうちの25人(64.1%)が65歳以上の高齢者です。高齢者の交通事故を未然に防ぐために、次のことに注意しましょう。

### ドライバーの皆さんへ

- ・歩行者や自転車の高齢者を見かけたら、スピードを落とすなど思いやり運転を心がけましょう。
- ・夕暮れ時はライトを早めに点灯させ、自分の車の存在を知らせましょう。
- ・ライトの上向き、下向きの切り替えをこまめに行い、危険を早く見つけましょう。

### 高齢者の方へ

- ・急な横断や進路変更は危険です。道路を横断するときは横断歩道を渡り、必ず止まって左右の安全を確認してから渡りましょう。
- ・夕方や夜間に外出するときは、明るく目立つ色の衣類と反射材を着用し、自分の存在をドライバーに知らせましょう。

秋の全国交通安全運動 「夜道こそ自分をアピール 反射材」(9/21～9/30)

【問合せ】生活安全課☎内線 3212

## 「止めようと ブレーキ踏んで 急加速」このような経験ありませんか? 高齢者運転免許自主返納を支援します

支援内容 「スマイルあおぞらバス」の1年間無料乗車パス

※警察署より返還された運転免許証(穴の開いたもの)に、パスシールを貼付しての交付となります。

対象者 運転免許を自主返納された満65歳以上(返納時)の市民

### 申請手続きの流れ

ひたちなか警察署、那珂湊警察センター、交番などで免許返納手続き 取り消された運転免許証(穴開き)と運転免許取消通知書を受け取る

返納日から1カ月以内に、市生活安全課または那珂湊支所で申請手続き 取り消された運転免許証(穴開き)と運転免許取消通知書を持参

スマイルあおぞらバスの1年間無料乗車パスを即日交付 バスの時刻表やルートについては、市HPをご覧ください。企画調整課☎内線 1312に問い合わせください

ホームページ

行政情報のほか、観光や子育てなど情報満載



まちの話題ブログ

まちの話題を写真とともに紹介



ひたちなか 安全安心メール

防災情報等を配信

