

# 市報 2022 No.651 1.25 ひたちなか

特集

食べる力を育む

2-3 子どもから大人までの食育

4 「食」を支える人へインタビュー

5 ここがすごい！生きた教材、学校給食

6-7 おうちで作ろう 給食レシピ

8 三反田小で平和のための集会 ほか

9 20歳になったら国民年金 ほか

10-11 暮らしの情報

12 新型コロナワクチンについて 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



特集

## 食べる力を育む

毎日の食事を見直そう  
～学校給食を参考に～





# 食

べることば

子どもから  
おじいちゃん  
おばあちゃんまで

生涯にわたって  
続く営みです

心も身体も健康に  
過ごすため

今一度、毎日の  
食事を見直して  
みませんか？

## 特集 食べる力を育む

### 食育

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法より）

「なんだか難しい…」

と思った方、左のピクトグラムをご覧ください。これは、食育の取り組みを誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した「食育ピクトグラム」です。一つ一つを見てみると、日常の中ですでに取り組んでいることがいくつもあると思います。

本市でも「第2次ひたちなか市元氣アッププラン」を策定し、市民の皆さまの健康づくりと食育をすすめています。特に、本市は男女ともに急性心筋梗塞・くも膜下出血の死亡率が全国と比べて高いことから、高血圧の予防に向けた「減塩」に力を入れ、各種教室などを開催しています。

食育では、知識と経験を身に付け、健康的な食生活を実践する力、「食べる力」を育むことで、心身の健康を維持し、いきいきと暮らすことができるのです。

### 何を食べても迷ったら 学校給食を思い出して

給食は、明治22年、山形県の寺の中に建てられた小学校で、生活が苦しい家庭の子どもにも無償で昼食を用意することが起源とされています。時代の中で形を変えながら、今では子どもたちの成長に欠かせない存在となった給食。その特長のひとつは、**主食・主菜・副菜**がそろい、栄養バランスに優れているところです。

料理をするときだけでなく、お惣菜を選ぶときや、どのくらいの量を食べたら良いか迷ったとき、給食の献立を思い浮かべると、バランスのとれた食事のヒントが得られるのではないのでしょうか。

**\* 主食**：ごはん・パン・麺、シリアルも含む  
**主菜**：魚・肉・卵・大豆製品等を使った料理  
**副菜**：野菜・いも・海藻・きのこ等を使った料理

next <<<

>>> 給食ができるまで

子どもたちが成長していく中で「こんな給食あったな。自分でも作ってみようかな」と思い出してもらえたら嬉しいです。幅広い世代に共通して大事なものは、主食・主菜・副菜をそろえることと、なるべく多くの食材を食べること。料理をしなくても、頭の片隅でバランスを意識して、食べるものを「選択する力」が身につくと健康につながっていくと思います。



栄養教諭(那珂湊中)  
杉山 紀子先生

### 約2カ月前 献立の作成



▲月に一度の献立会議。栄養量に配慮しながら食品の組み合わせを考え、意見を出し合って献立を作ります。

▲いろいろなメーカーの食材を試食し、味や値段などを考慮して決定します。

### 給食が できるまで

バランスの良い食事のお手本となる学校給食。ひたちなか市では、毎日1万3,000食が作られ、子どもたちの成長を支えています。給食をつくる方々の思いとともに、「いただきます」までの背景をお伝えします。



# 子どもから大人までの「食育」



②



①



⑤



④



③

市では「食と健康」への理解を深めるため、市民の皆さまのライフステージに合わせて、さまざまな食育の取り組みを行っています。

- ①②高校受験に向けて、食生活を見直す授業を実施。必勝のカギは「早寝早起き朝ごはん」。(湊中)
- ③2歳児のクラスでは、箸へ移行する前にスプーンを正しく使う練習をします。(湊第一保育所)
- ④⑤もちつきをして、お正月の行事食を味わいました。日本の食文化を知ることも食育。(湊第一保育所)
- ⑥高齢者への健康指導。低栄養を防ぐには、3食きちんと食べることが基本。
- ⑦減塩教室「うれ塩カフェ」。減塩の大切さを学び、実際に摂取している食塩量を尿から測定しています。
- ⑧高校生への減塩教室。塩分濃度0.6%になっているか測定し、家庭での味付けと比較。
- ⑨食生活改善推進員の活動。食育パンフレット配布などの情報発信を行っています。食に関する情報を選ぶ力をつけることも、食育のひとつ。



⑦



⑥



⑧



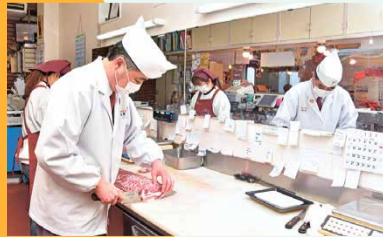
⑨

next

給食ができるまで

## 株式会社鳥惣 四代目代表 小田 幹男さん

長年給食に携わっていますが、衛生・温度管理は時代が進むにつれ厳しくなっています。安全・安心かつ、できるだけ県産のものを出していますので、子どもたちには茨城の美味しい食材を味わってほしいです。また、肉はたんぱく質が豊富なので、特に高齢の方は丈夫な筋肉を維持するためにも、少量で良いから毎日食べることをおすすめします。



▲納品する食材そのものだけでなく、日頃から使用している包丁やまな板の衛生管理も徹底。



## 8:00頃～ 食材の納品・検収

朝8時頃から野菜、肉、豆腐などの食材が次々と給食室に届きます。調理員は、食材の数量・規格・鮮度などに問題がないか確認。「安全・安心」な給食をつくるためにしっかりと検収作業を行っています。

▶肉の中に異物が入っていないかチェック。においもかいで、鮮度を確かめます。さらに温度を測り、適切な温度で納品されているか確認します。



▲割れなどの不良品がないか一つ一つチェックします。





JA常陸  
ひたちなか営農経済センター  
販売企画 清水 棕太さん

入所4年目、東海村出身。学校と農家との連絡調整を担い、給食で使用する野菜を調達する。また、JA常陸オリジナルブランドイチゴ「バインベリー」のPRなども担当。

**その時々、地元野菜を楽しんで**  
ひたちなか地区では、サツマイモ、ほしいもを始め、ナス、カボチャ、イチゴなど多品目を生産しています。JA常陸の直売所(津田・長砂)では、季節ごと、ときには日替わりで農作物を販売していますので、地元で採れた旬の味を楽しんでもらえたら嬉しいです。

社会人になるまで、実はトマトが苦手でした。農家さんと野菜の生育状況を見ながら、「これ食ってみろ!」と渡された勢いで食べてみて、感動。採れたてならおいしいなんて、テレビの中だけだと思っていました。おすすめては、ひたちなか地区のブランドトマト「ぎゅーつとひとりじめ」。糖度が高く、果肉がしつかりしています。運が良ければ直売所で購入できますので、ぜひ探してみてください。



**給食用の野菜ならではの工夫**

学校給食に野菜を提供している「ひたちなか地区給食部会」の農家さんは現在13人。給食用の野菜は、できるだけ農薬を減らしたり、毎日決まった量を納品できるように収穫時期をずらしたりと、ひと手間かけて育ててくれています。

高齢化などで給食部会員が減りつつありますが、新たな担い手と、提供できる野菜の品目も増やしていくと頑張っているところです。

**「食」を支える人へインタビュー**

農作物の生産者、それを流通させる人、調理する人、食生活の大切さを伝える人…。さまざまな形で「食」を支える人たちの中から、食育に関わりの深い二人にお話を伺いました。

**人との関わりが楽しい**

食改になったきっかけは、友人からの紹介でした。子ども会の役員として地域のお祭りを手伝い、それがとても楽しくて、もっと人と関わる活動をしたと思う、食改に入りました。正直、料理は得意じゃないのですが、ベテランの先輩方や周りの方に支えられ、減塩やバランスについて楽しく学べてはっとしています。今後は、親子向けや小学校での食育教室を開催するのが目標です。

**肩ひじ張らない食育を**

子どもが小さい頃、手間をかけてつくった料理を食べてくれなくて辛い思いをしたことがあります。でも、小学校で給食を食べるようになってから、興味を持っていろいろな食べ物に挑戦するようになりました。焦る必要はなくて、笑顔で食事を楽しむことが、一番の食育なのかなと感じています。



食生活改善推進員  
鈴木 千寛さん

食改さん3年目。小4と中3の母。本業は、ソフトウェア関連のプログラマー。得意のPCをいかして食育情報パンフレットを作成するなど、新たな側面で食改さんの活動に貢献。

**食育ワンポイント**

**ランチプレート大活躍**



我が家では、一つのお皿にごはんとおかず、サラダやデザートを盛り付けられる「ランチプレート」をよく使っています。忙しいときでも、買ってきたものをパパッと盛るだけで、それなりにバランスのとれた食事になります。主食・主菜・副菜の配置が給食と似ていますよね。おぼんにいくつも小皿を乗せなくて済むので運びやすいですし、なんといっても洗い物が少なくて済むのでおすすめです。

next

給食ができるまで

子どもたちの元気な挨拶にエネルギーをもらえるのは、自校給食ならではの喜びです。給食はおいしく作るのが一番ですが、時間との勝負でもあるので、スムーズに作業できるよう協力合っています。茨城県が収穫量日本一の野菜も多く、恵まれた環境なので、給食でもおうちでも旬の野菜を使ったメニューを味わってほしいと思います。



調理員(東石川小学校)  
久保 てるみさん

**9:30 ~ 11:30 下処理・調理**

野菜の皮むきや流水での洗浄など、丁寧に下処理を行います。機械で処理できない部分は、調理員の手作業。一つ一つの工程に、愛情がいっぱいこもっています。



▲薬物は一枚一枚丁寧に洗浄。



▲きれいなキツネ色に揚がりました。



▲大きな釜を使って、炒める・煮る・あえるなどの調理をします。



▲給食作りはスピードも求められます。



## ここがすごい！ 生きた教材、学校給食



### 1 主食・主菜・副菜が揃って 栄養バランスが良い

全体のバランスが良くなるよう、料理の組み合わせを考慮しています。

### 2 成長期に必要な栄養素を摂れる

基本的に1日の必要量の約1/3は摂れるようにしています。家庭で不足しがちな鉄や食物繊維、カルシウムなどは、より多く摂れるよう配慮しています。

### 3 減塩、だけどおいしい

だしや酸味のある食材、香辛料等を活用し、少ない塩分でもおいしく食べられる工夫をしています。

### 4 一食一食に献立のねらいがある

毎日の給食を通していろいろなことを学べます。この日は「ローズポークについて知ろう」で、茨城県の銘柄豚について紹介しています。

### 5 給食で季節を感じられる

旬の食材を使った料理や、日本の行事食を積極的に取り入れています。

### 6 地域の魅力に触れられる

市内で水揚げされた魚や、つみれ・エイのフライなど地域で加工した食品を取り入れています。市の特産品であるほしいもを使用するなど、子どもたちが地域への理解を深められるようにしています。

#### ある日の献立

- ・ごはん・牛乳
- ・ローズポークのメンチカツ
- ・しらすあえ
- ・さつま汁

大人になっても  
食べたいな



給食最高!



### 13:30～15:30 残量調査・洗浄

- ◀ 食べ残しの量をはかり、次の献立に生かします。
- ▼ 食器や食缶などはしっかり洗ったあと熱風消毒し、明日に備えます。



## いただきます

### 12:50頃 ごちそうさまでした



### 11:50頃 先生による検食

子どもたちが食べる30分程前に、安全性や味付けに問題がないか確認。



### 11:40頃 配膳

給食当番が受け取りにくる直前に、クラスごとの食缶に配食。





## 鶏肉のレモンソース

レモンの酸味で  
おいしく減塩



材料 4人分

鶏むね肉	400 g
でんぶん	適量
揚げ油	適量
レモンソース(作りやすい分量)	
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ1と1/2
レモン果汁	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ①鍋にレモンソースの材料を入れ、弱火で加熱する。  
煮立ったら火を止める。
- ②鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ③鶏肉にでんぶんをまぶしてよくはたき、180℃に熱した油でカラッとなるまで揚げる。
- ④皿に鶏肉のから揚げを盛り、上からレモンソースをかけたら出来上がり。

<1人あたり>エネルギー 242 kcal たんぱく質 19.2 g 食塩相当量 1.0 g

作ろう  
レシピ

土オススメレシピをご紹介します!

## ワンタンスープ

材料 4人分

ワンタンの皮	16枚
豚こま肉(ひき肉でも可)	80g
もやし	80g
チンゲンサイ	1株(100g)
にんじん	1/3本(50g)
長ねぎ	1/2本(50g)
えのきたけ	1/3袋(30g)
干しいたけ(スライス)	4g
鶏がらスープの素	小さじ1(2.5g)
しょうゆ	小さじ1と1/2
こしょう	少々
ごま油(炒め用)	適量
ごま油(香り付け用)	小さじ1
水	600cc

作り方

- ①干しいたけを洗って水で戻す。戻し汁は取っておく。
- ②チンゲンサイは長さ3cmに切る。にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。えのきたけは石突きを取り除き半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら水を加えて煮立てる。
- ④にんじん、えのきたけを加えてアクを取りながら煮る。
- ⑤干しいたけの戻し汁、もやし、チンゲンサイを加えて煮る。
- ⑥長ねぎ、ワンタンの皮、調味料を加える。
- ⑦香り付け用のごま油を回し入れたら出来上がり。

体も心もあつたまる  
給食の定番メニュー



<1人あたり>エネルギー 188 kcal たんぱく質 6.4 g 食塩相当量 0.7 g

野菜も魚もうまいまち!

給食で 地域のみりよく 再発見  
うまいがあふれる ひたちなか

佐野小5年 住谷 窓果さん

給食会長賞(4作品)

給食ミラクル★!

「これおいしいー!」  
きらいなものも食べられちゃう  
まほうのきゅう食 わたしのパワー

長堀小3年 神藤 結理さん

教育長賞

全国学校給食週間にちなみ、毎年「食」に関する標語を募集しています。今回は、市内小・中・義務教育学校より5,993点の応募がありました。

「食」に関する標語

入賞作品が決定!

にが手でも ちようせんしたら





## ガーリックドレッシングサラダ

### 材料 4人分

ツナ缶(ノンオイル)	1缶
キャベツ(葉)	3枚(180g)
きゅうり	1/2本(50g)
にんじん	1/5本(30g)
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1/2

### 作り方

- ①キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
- ②キャベツとにんじんは一度にゆで、冷ます。電子レンジを使う場合は、耐熱容器に入れて500Wで3分加熱。
- ③塩もみしたきゅうりをさっと水洗いして、水気を切る。
- ④調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ボウルに野菜と汁気を切ったツナを入れ、ドレッシングであえたら出来上がり。



絶対喜ぶ!  
小中学生人気 No.1 サラダ

<1人あたり>エネルギー 42 kcal たんぱく質 3.7 g 食塩相当量 0.4 g

おうちで  
給食

給食で人気のある、管理栄養

## しらすと青菜のチャーハン

### 材料 4人分

ごはん	茶碗4杯
しらす干し	30g
ウインナー	3本(60g)
ピザ用チーズ(カットしたプロセスチーズでも可)	20g
小松菜	2株(80g)
玉ねぎ	1/2個(120g)
鶏卵	2個
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量

### 作り方

- ①小松菜は1~1.5cmの長さに、ウインナーは薄くスライスする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れて炒り卵を作り、皿などに移しておく。
- ③フライパンに油を熱し、ウインナー、玉ねぎ、小松菜、しらす干しを順に加えて炒める。
- ④しょうゆ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ごはんを入れてさらに炒め、②の炒り卵、チーズを加え全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

いろいろ鮮やか  
貝たくさんチャーハン



<1人あたり>エネルギー 417kcal たんぱく質 13.3g 食塩相当量 1.5g

1月24日~30日は  
「全国学校給食週間」

毎月19日は「食育の日」

毎月20日は  
「いばらき美味しおDay」

市ホームページでも学校給食レシピを公開しています。

特集 食べる力を育む -完-

SDGsの第一歩!

地産地消

僕の体は

茨城産

勝田二中3年 新井悠太さん



黙食でも表情は  
ニコリだね☺

コロナ渦で

生まれる笑顔

給食で

勝田一中1年 大塩愛友瑠さん



Let's チャレンジ!

美乃浜学園2年 宮本かなみさん

食べられた  
つぎ出た時は  
すきなもの



戦争を知り、命を尊び、  
平和を愛する心を育てる

### 平和のための集会

12月22日、平和の大切さを学ぶ学習が三反田小学校で開かれました。

ひたちなかユネスコ協会が後援し、全校生徒100人が参加。第1部では、地域住民の戦争体験談や戦争に関する絵本の読み聞かせを行い、第2部では各学校で平和について考え、話し合ったことをパネルに表し、自分たちが考える平和や命を大切にすることについて発表しました。

また、広島市役所で育てられた「被爆アオギリ2世」の苗木を、地域の方々も参加して校庭に植樹し、大切に育つように苗木を守る柵を制作しました。



三反田小6年  
小田部 真未さん



地域の方から戦争についての話を聞き、あらためて、戦争は罪のない人を傷つける二度と起こってほしくないことだと思いました。

校庭に植えたアオギリの苗木が戦争について考えるシンボルになるよう、三反田小学校のみんなで育てていきたいです。

### 中止から1年 「21歳の集い」 開催

1月8日、新型コロナウイルスの影響で開催できなかった昨年の「成人の集い」に代わる「21歳の集い」が開催され、241人が参加しました。

参加者には、県の要請でワクチン接種済証や陰性証明書の提示を求めたほか、会場に検査場を開設して、感染対策を徹底しました。

参加者たちは、久しぶりに会う友人たちとの再会を喜び合いました。



### 新成人の門出を祝う

#### 「成人の集い」

1月9日、感染症対策を徹底して2年ぶりに「成人の集い」が、文化会館で開催されました。

今年度成人を迎えたのは1,736人。感染症予防のため中学校区ごとに分かれた2部制で行われ、1,095人が参加しました。

新成人代表の実行委員18人が企画・運営した式典では、アトラクションとして新成人も参加した市民吹奏楽団の演奏が披露されました。



### 消防の士気を高める 消防出初式

新春恒例の市消防出初式が1月9日、新光町多目的広場で開催されました。消防団、民間企業の特設自衛消防隊等550人が参加し、消防殉職者への慰霊黙祷や消防功労者への表彰、徒歩と消防車両パレードなどが行われました。最後に披露された放水演技では、冬の空に向け大きな弧が描かれました。



あなたの力を待ってます  
消防団員募集中

消防団は、消防署と同様に消防組織法に基づき設置される消防機関です。

火災現場での消火活動のほか、地域の消防防災のリーダーとして、平常時・非常時を問わずその地域に密着し、住民の安心と安全を守るという重要な役割を担っています。

また、女性の消防団員も消防の啓発活動などで活躍しています。

あなたも地域のために活動してみませんか。



【問合せ】生活安全課消防団担当 ☎ 270-0025



## 案内 幼児教育・保育の無償化 手続きのお知らせ

次にあてはまる方は、新たに申請が必要です。

### 対象者(新年度のクラス・年齢)

- 3歳～5歳児クラス(平成28年4月2日～平成31年4月1日生まれ)
- 0歳～2歳児クラス(平成31年4月2日生まれ以降)の方のうち、非課税世帯で、下記のいずれかの施設・サービスを利用している方

認可外保育施設、病児保育、幼稚園の預かり保育、一時預かり、障害児の発達支援、ファミリー・サポート・センター

### 申請期間

- ▼4月から 令和4年3月11日(金)まで
- ▼5月以降 無償化を希望する月の前々月26日から前月25日まで

### 手続きの流れ

○申請書と、該当する事由を証明できる書類を市に提出し「保育の必要性」の認定を受ける→施設利用後、利用料を支払い、領収書等を受け取る(一部施設を除く)→必要書類を用意し市に請求する→利用確認後、保護者の指定口座に利用料分が振り込まれる ※市内幼稚園の預かり保育の場合、手続きは幼稚園経由で行います。詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

- 【問合せ】○幼稚園・保育所等に関すること 幼児保育課☎内線 7225  
○障害児の発達支援に関すること 障害福祉課☎内線 7214

## 案内 20歳になったら国民年金

国民年金は、老後や万一の際に備え、現役世代みんなで支えあう制度です。日本国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入義務があります。20歳の誕生日以降に、日本年金機構より国民年金加入のお知らせ、年金手帳(令和4年4月1日からは基礎年金番号通知書)、納付書等が送付されます。

**対象者** 20歳の誕生日の前日時点で、自営業・農業・漁業に従事する方や学生等(厚生年金保険や共済組合に加入していない方)

**保険料** 月額16,610円(令和3年度)

**納付場所** 金融機関、郵便局、コンビニエンスストア

### ■お得な納付方法

保険料を早めに納めること(前納)により、保険料が割引されます。納付書による現金納付以外にも、口座振替やクレジットカード納付を利用することで、よりお得で便利な納付が可能です。

### ■免除・猶予・学生納付特例制度

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、遺族基礎年金等を受け取ることができなくなる場合があります。保険料の納付が困難な場合は、早めに免除・猶予・学生納付特例(学生の場合)の申請を行いましょう。詳しくは、問い合わせください。

- 【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 275  
水戸北年金事務所☎ 231-2283

## 支援 奨学金の返還を支援します

対象者	次の①～⑥の全てを満たす方 ①奨学金の貸与を受けて、学校(大学・専修学校等)を卒業した方 ②申請時にひたちなか市内に住所を有している方 ③市内において保育士、看護師、介護福祉士など医療福祉分野の専門職や中小企業に正規雇用され勤務する方、または起業した方や農業・漁業等の第一次産業に従事する方で1年以上継続している方 ④奨学金の返還を行っており、滞納がない方 ⑤市町村民税等の滞納がない方 ⑥他制度による奨学金を対象とした助成・補助を受けていない方 ※詳しくは、市HPをご覧ください。
対象となる奨学金	○ひたちなか市奨学金 ○日本学生支援機構 第一種・第二種奨学金 ○茨城県奨学金その他地方公共団体が貸与する奨学金
支援額	申請の前年度に返還した奨学金の額の2分の1(上限10万円)
支援対象期間	初回の申請年度から最大8年間
申請方法	必要書類をそろえて、教育委員会総務課まで持参または郵送 ※返還支援補助募集要項や必要書類は、教育委員会総務課で配布。市HPからもダウンロード可。
申請期間	令和4年3月31日(日)まで随時
申請・問合せ	教育委員会総務課☎内線 7306

## 募集 お墓に対する意識調査 アンケートにご協力を

市では、4つの市営墓地の管理運営を行っています。今後のお墓のあり方について、市民の皆さまの考えや、将来的なご希望等を確認するアンケート調査を実施しますので、ご協力をお願いします。



**受付期間** 1月25日(日)～2月28日(日)

**対象者** 20歳以上の市内在住の方

**回答方法** 所要時間10分程度

○スマートフォン・タブレット

右記二次元コードから。

○パソコン 市HPで「お墓アンケート」を検索し、  
いばらき電子申請・届出サービスにアクセス。

▼いばらき電子申請・届出サービス



【申請・問合せ】環境保全課☎内線 3312、3

## 募集 公立学童クラブ放課後児童支援員 (会計年度任用職員) 募集

職種	放課後児童支援員	募集人員	10人程度
勤務内容	児童の健康管理・安全確保、遊びや活動を通じた成長への支援等		
応募資格等	○健康で児童の育成に意欲があり共に活動できる方 ○パソコンの基本操作ができる方歓迎 ○有資格者(保育士、幼稚園教諭、教員免許)歓迎		
勤務時間	平日 13:30～18:30 夏休み等 8:00～18:30のうち5時間(時間外勤務あり)		
報酬等(予定)	月給107,700円～ 通勤費用、期末手当支給あり 雇用保険、労災保険、健康保険、厚生年金保険の適用あり		
休暇	有給または無給(看護休暇など)の休暇制度あり		
任用期間	令和4年4月1日～ ※試用期間あり(1カ月)		
勤務先	市内小学校および義務教育学校学童クラブ		
申込	履歴書を、2月18日(金)までに持参(平日のみ) または郵送で青少年課		
問合せ	青少年課☎ 272-5883(〒312-0057 石川町11-1)		

## 募集 市生活・文化・スポーツ公社 嘱託職員募集

勤務場所	文化会館 しあわせプラザ	①総合運動公園 ②松戸体育館	①総合運動公園 ③那珂湊運動公園 ④那珂湊体育館
勤務内容	舞台、音響、照明等	窓口受付(施設貸出、料金授受、パソコン操作等)	施設管理(受付、施設整備、パソコン操作等)
募集人員	1人	4人	3人
任用期間	令和4年3月1日～3月31日(更新の可能性あり)		
勤務時間	週4日 ①8:30～17:30 ②13:00～22:00 ③④出勤あり	週3日程度(シフト制) ①～④8:30～17:30 午後シフト①12:30～21:30、 ②④13:00～22:00、③12:15～21:15 夜勤務、③④出勤あり	
報酬等	月額153,000円 通勤手当、労保、社保あり	月額98,800円	月額122,400円
面接日時	2/16(日)10:00	2/12(土)10:00	2/12(土)13:30
申込	履歴書を2月13日(日)までに持参または郵送で文化会館		
問合せ	文化会館☎ 275-1122 (〒312-0056 青葉町1-1)	総合体育館☎ 273-9370 (〒312-0005 新光町49)	



案内

●児童手当2月期の支給日は2月10日(木)

通知はしませんので、登録された口座の通帳記入をご確認ください。
問合せ 子ども政策課☎内線 7223

●心身に障害のある方へ自動車税減免申請の臨時窓口開設

障害者手帳をお持ちの方で一定の要件を満たす場合には、申請により自動車税が減免されます。
日時 2月17日(木)、3月15日(木)午前10時～正午、午後1時～4時
場所 市役所本庁舎1階市民ホール
※必要書類など詳しくは県税事務所に問い合わせるか、県総務部税務課HPをご覧ください。
問合せ 障害福祉課☎内線 7211～4、県税事務所☎0294-80-3314

●全国瞬時警報システム全国一斉情報伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)の作動試験を実施します。防災行政無線(屋外放送塔、戸別受信機)から、全国で一斉に試験放送が流れます。
日時 2月16日(木) 午前11時
放送内容 「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらはひたちなか市役所です。」
※国民保護サイレンは使用しません。15分前に予告放送を実施します。
問合せ 生活安全課☎内線 3211、8

●水戸市防災訓練に伴うメール配信

「水戸市いっせい防災訓練」に伴い、水戸市近隣地域で防災無線の放送や緊急速報メール(エリアメール)を受信する可能性がありますのでご了承ください。
日時 2月8日(木) 午前11時5分
問合せ 水戸市防災・危機管理課☎232-9152

●県民交通災害共済2月1日(火)から加入受付

県民交通災害共済制度は、交通事

故による災害を受けた場合(交通事故届出をしない自転車・バイク乗車中の自己転倒なども対象)に加入者本人の救済を目的とする共済制度です。災害の等級に応じて見舞金を給付します(車両損傷等は対象外)。
対象 ①市内に住民登録のある方 ②市内の事業所に勤務する方(団体扱い)
会費 ▼大人 900円 ▼中学生以下 500円 共済期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日
申込 生活安全課☎内線 3212、那珂湊支所市民生活担当☎内線 267

●井戸水を飲用する皆様へ

井戸水を飲用に使用している場合は、定期的(年に1回以上)に水質検査を受け、設置者自らが飲用井戸の衛生管理をしましょう。

■井戸水の水質検査

受付日 毎週(木) 午前9時～11時(木を除く、4月1日から変更予定)
受付場所 ひたちなか保健所内食品衛生協会 検査料金 有料(検査項目によって異なる)
※水質検査に使用する専用容器は問合せ先の窓口で配布
問合せ 環境保全課☎内線 3314、ひたちなか食品衛生協会☎265-5350

●介護マークを配布しています

介護者の方々に対して「介護中」であることを周囲にさりげなく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・問合せ 高齢福祉課☎内線 7231～5、那珂湊支所保険福祉担当☎271、各地域包括支援センター

●元気いばらき就職面接会

日時 2月18日(金) 午後1時30分～3時30分 受付:午後1時～
※予約不要 場所 県水戸合同庁舎
対象 若年者や離職中の求職者、就職氷河期世代の方 参加事業所 約

20社 問合せ いばらき就職支援センター☎233-1576

●茨城県最低賃金と特定最低賃金が改正されました

茨城県最低賃金は、10月1日より879円に改定。特定最低賃金は、12月31日より次の通り改定。

Table with 2 columns: 特定最低賃金, 時間額. Rows include 鉄鋼業 (975円), はん用機械器具, 生産用機械器具, 業務用機械器具製造業 (935円), 計量器・測定器・分析機器・試験機・理化学機械器具, 医療用機械器具・医療用品, 光学機械器具・レンズ, 電子部品・デバイス・電子回路, 電気機械器具, 情報通信機械器具, 時計・同部分品製造業 (932円), 各種商品小売業 (881円).

問合せ 茨城労働局賃金室☎224-6216

募集

●げんき-NETひたちなか15周年記念講演会

■げんきが出る講演会～あなたに笑顔を届けます～心に奏でる「ピアノ&爆笑トーク」
日時 3月5日(土) 午後1時30分～3時30分 受付:午後1時～
場所 ワークプラザ勝田
内容 ▼1部 15周年記念スライドショー ▼2部 げんきが出る講演会(講師:アマデウス大西さん)
対象 市内在住の方 定員 先着90人 費用 無料
申込・問合せ 2月25日(金)までに電話またはFAX・メール(住所・氏名・電話番号を記入)で市民活動課☎内線 3221、FAX:271-0851、メール genki-net@city.hitachinaka.lg.jp

●介護教室に参加しませんか ■グリーンハウスひたちなか

日時 2月27日(日) 午前10時～正午
内容 日常生活でできる嚥下リハビリ～摂食嚥下障害認定看護師が伝授～
定員 先着15人 申込 グリーンハウスひたちなか☎354-8008

■介護老人福祉施設 北勝園

日時 2月17日(土) 午前10時～11

時30分 内容 アンガーマネジメント、気軽にエクササイズ 定員 先着10人 申込 北勝園☎272-1178

★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 費用 無料

●スマホ教室・マイナンバーカードを申請しよう

Table with 2 columns: 日程, 時間. Rows include 2日(木) 13:00～14:00, 5日(日) 15:00～16:00, 10日(木) 10:15～11:15, 15日(火) 13:00～14:00, 21日(日) 15:00～16:00, 25日(金) 10:15～11:15. Includes a digital support logo.

会場 ドコモショップシーサイドひたちなか店(新光町39-2)
内容 マイナンバーカードのスマホ申請から受取方法
対象 市内在住でスマホをお持ちの方
※どの携帯キャリアでも申込可
定員 各5人 費用 無料
持ち物 スマホ、個人番号カード交付申請書(再発行等の問合せは市民課☎内線 1176)
申込 ドコモショップシーサイドひたちなか店☎0120-590-360、☎352-2701

●茨城シニアマスター募集

県では、豊富な知識・経験・技能等を持つおおむね60歳以上の方が「茨城シニアマスター」として地域の学校や福祉施設等で活動しています。「元気シニアバンク」に登録後、依頼を受けて活動します。
問合せ 登録について:県社協茨城わくわくセンター☎243-8989、制度について:県長寿福祉推進課☎301-3326

●「ひたちなか百人委員会」委員募集

対象 市内近郊に住んでいるおおむね60歳以上
場所 ふあみりこらばほか
定員 先着10人
内容 グラウンドゴルフ・蕎麦打ち・勝田マラソンボランティアなど
申込 2月28日(日)までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号等を電話またはFAX☎263-2689(尾澤)

【問合せ】高齢福祉課☎内線7234 (通いの場について)社会福祉協議会☎274-5135

高齢福祉課では、フレイル予防の普及啓発や通いの場における健康教育、個別訪問などを実施し、みなさんがいつまでも健康で、安心して暮らせる地域づくりを目指しています。合言葉は「もつと元気に!健康長寿」。いつでも気軽に問い合わせください。



体操教室の他にも、地域の「通いの場」にはサロンやカフェがあります。下記の二次元コードから近くの「通いの場」を確認できますので、ぜひご利用ください。

高齢者・多世代 サロンマップ



フレイル予防に必要な要素のひとつ、「社会参加」。外出の機会が減ると、心身機能の低下につながります。きょういく(今日も行くところがある)、きょうよう(今日も用事がある)があることで、頭や身体を使うよい機会になります。次のポイントを意識して、積極的に「社会参加」しましょう!
1日1回以上は買い物や散歩など外出する
1週間に1回は友人・知人に会って会話を
月1回は地域の活動に参加する

フレイル予防でいきいき元気

第4回

「社会参加」 「通いの場」とは?





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

**●乳がん検診無料クーポン券の期限は2月28日です**

7月上旬に送付した無料クーポン券の期限が迫っていますので、お早めに受診してください。

**対象** 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれの方で、令和2年度に市のマンモグラフィ検診を受診していない方 **受診期限** 2月28日④ **※**上記対象の生年月日で令和3年4月21日以降に転入した方、またはクーポン券を紛失した方は、問い合わせください。

**●県民公開講座**

**■自分の健康は自分で守る!**

**薬のプロ薬剤師に聞いてみよう**

**日時** 2月20日④ 午前10時～正午 **※** Zoomを使用したWEB開催 **講師** 医薬情報研究所(株)エス・アイ・シー 医薬情報部門責任者 堀美智子氏 **定員** 1,000人 **費用** 無料 **申込** 県薬剤師会HP **問合せ** 県薬剤師会 ☎ 306-8934



県薬剤師会HP ▶

**相 談**

**●2月の弁護士相談(無料)**

**日時** 2月1日④ 8日④ 15日④ 22日④ 午後1時～4時 **※**要予約 **場所** 市民相談室(市役所1階・広報広聴課内) **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。書類作成などの具体的な法的手続き、同一案件の再相談はできません。あらかじめ要点をまとめ、必要な資料を

ご用意ください。 **申込・問合せ** 広報広聴課 ☎内線 1154

**●困りごと相談(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** ①2月3日④ ②10日④ ③17日④ ④24日④ 午後1時～4時 **※**申込不要 **場所** ①③市民ホール(市役所1階・国保年金課前) ②④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

**●相続登記はお済みですか月間(司法書士無料相談)**

**期間** 2月の1カ月間(④⑤⑥除く) **受付・相談場所** 県内の各司法書士事務所 **※**要予約 **内容** 相続登記に関する相談 **問合せ** 茨城司法書士会 ☎225-0111

**●財務省関東財務局水戸財務事務所へご相談を(無料)**

**■借金のお悩み** ☎221-3190 **日時** 月～金(⑥除く) 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分 **■詐欺的な投資勧誘相談** **電子マネー詐欺相談** ☎221-3195 **日時** 月～金(⑥除く) 午前8時30分～正午、午後1時～5時

**図 書 館**

**●中央図書館** ☎273-2247 **■こどもえいがかい(要予約)** **日時** 2月20日④ ①午前11時～②午後2時30分～ **場所** 視聴覚

**室 内容** アニメ「新美南吉 傑作童話集(ごん狐、手袋を買いに)」(22分) **定員** 各回15人 **申込** 2月9日④午前9時～直接または電話

**●那珂湊図書館 ☎263-5499**  
**■キッズシアター(要予約)**

**日時** 2月13日④ 午後1時30分～ **場所** 視聴覚室 **内容** アニメ「ふしぎ駄菓子屋・銭天堂」(90分) **※**途中入退場可 **定員** 10人 **申込** 1月25日④午前9時～直接または電話

**■交通安全教室**  
MMP<sup>22</sup> (要予約)

**日時** 2月26日④ 午前10時～11時30分 **場所** 視聴覚室等 **内容** 交通安全紙芝居、腹話術、パトカー乗車体験など **対象** 未就学児・小学生 **定員** 15人(保護者を除く) **申込** 1月25日④午前9時～直接または電話

**●佐野図書館 ☎270-3811**

**■こどもえいがかい(要予約)** **日時** 2月5日④ ①午前11時～②午後2時30分～ **場所** 視聴覚室 **内容** アニメ「くまのがっこう～パティシエ・ジャッキーとおひさまのスーツ～」(33分) **定員** 各回先着10人 **申込** 2月1日④午前9時～直接または電話

**■サンデーシアター(要予約)** **日時** 2月13日④ ①午前10時～②午後2時～ **場所** 視聴覚室 **内容** 「お料理帖～息子に遺す記憶のレシピ～」(103分) **定員** 各回先着10人 **申込** 2月4日④午前9時～直接または電話

**■おひざでくおはなしかい(要予約)** **日時** 2月15日④ 午前11時～ **場所** 視聴覚室 **内容** あかちゃん向けのおはなし会 **対象** 0歳～2歳児の親子 **定員** 先着8組 **申込** 2月8日④午前9時～直接または電話

**文化・教養**

**●コミュニティギャラリー展示**

開催期間	展示名
2/9④～14④	第10回能面展
2/16④～21④	楽しいスケッチ倶楽部作品展
2/23④～28④	茨城高専ギャラリー(動画コンテスト)

**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

**●市埋蔵文化財調査センターホームページ開設**

常設展示物や講座、イベントの案内等を詳しく掲載しています。  
埋文センターHP▶



**●歴史探訪ウォーク 海浜公園を巡る歴史&ネイチャーツアー**

**日時** 3月19日④ 午前9時～午後0時20分 **※**雨天決行、荒天中止 **集合場所** 総合体育館正面玄関 **内容** 約8.3kmコース(休憩あり) **対象** 健康な方、小学生以下は保護者同伴 **定員** 先着30人 **費用** 500円(当日支払、保険料・入園料含む) **持ち物** 動きやすい服装、帽子、タオル、行動食、飲物 **申込** 2月5日④からHPまたは電話で総合体育館 ☎273-9370

**コミュニティセンター**

**●那珂湊コミセン ☎263-7266**

**■那珂湊スポーツ吹矢会** **日時** 毎週④ 午後1時～4時 **場所** 那珂湊コミセン ほか **費用** 6,000円/年 **定員** 若干名

**●津田コミセン ☎274-4121**

**■大正琴「萩の会・野ばらの会」** **日時** 月2回 ④午前10時～正午 ④午後1時～3時 **費用** 2,500円/月 **定員** 若干名

**健康メモ**  
For Your Health

小宅小児科医院  
小宅 雄二

**乳児の鉄欠乏性貧血について**

乳児期には必要な栄養素がいろいろありますが、乳児期中期以降でも大切な成分としては、鉄があげられます。鉄は、酸素の運び屋である赤血球の材料となるだけでなく、赤ちゃんの精神運動発達に重要な役割を果たしています。

赤ちゃんは、胎児期にお母さんからたっぷり鉄をもらい、それを体内に貯蔵して生まれてきます。乳児早期は、お腹の中で蓄えた母体由来の鉄と、母乳もしくはミルク中の鉄によってまかなわれます。しかし

生後半年ほどで母体由来の鉄はほぼなくなるため、発育の盛んな乳児中期から幼児期(生後6カ月～2歳)は、食事由来の鉄が少ないと鉄欠乏状態におちいり、鉄欠乏性貧血に進展してしまいます。母乳中には鉄の含有量が少なく、母乳がメインのお子さんは鉄欠乏性貧血になりやすいといわれています。

米国小児科学会は、母乳栄養児に關しては生後4カ月から鉄剤を補充することを推奨しており、欧米では鉄分を強化した市販の離乳食が豊富に用意されています。最近では、科学的根拠に基づいてWHOが提唱する栄養を重視した「補完食」という考え方(例・早期から赤身肉や赤身魚を材料に用いる)が欧米では主流となっており、日本でも徐々に普及し始めています。

適切な時期(生後5～6カ月頃)に離乳を開始して、鉄の供給源となる食品を積極的に摂取しましょう。

**環境シンポジウム2022 オンライン開催**

日頃から取り組んでいる環境保全活動の様子をYouTubeライブ配信で発表します。

また、置き配バックのモニター募集も行いますので、ぜひご視聴ください。

**日時** 2月5日④ 午後2時～ YouTubeライブ配信  
**発表団体** 長堀小、湊三小、佐野中、美乃浜学園、茨城高専、茨城大学、市内郵便局  
**問合せ** 環境保全課 ☎内線 3312、3 **視聴はこちら(市HP)**

**■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
2	13④	県居合道五段以上講習会	総 総合体育館武道場

【問合せ】総合運動公園 ☎273-9370

**■文化会館イベント案内**

月	日	開演	イベント
3	6④	14:00	三井住友海上文化財団ときめくひととき 第928回藤木大地カウンターテナー・リサイタル

【問合せ】文化会館 ☎275-1122



## 新型コロナワクチンの追加接種 (3回目接種) について

### 接種券発送状況

2回目接種完了時期	接種券発送日	2回目接種完了時期	接種券発送日
令和3年 5月31日～6月25日	1月18日(金) 発送済	令和3年 7月18日～8月3日	2月3日(金) 発送予定
令和3年 6月26日～7月17日	1月26日(金) 発送予定	令和3年 8月4日～8月18日	2月18日(金) 発送予定

※接種券の発送からお手元に届くまでに、1週間程度かかる場合があります。接種券が届いた方からワクチン接種の予約ができます。

### 集団接種を実施します

2月26日、3月5日・6日分の集団接種の予約受付を行います。

**予約開始日時 2月10日(土) 午前9時30分**

- 予約方法**
- コールセンター ☎ 0120-950621  
午前9時30分～午後5時(平日のみ)  
※市役所、ヘルス・ケア・センターでは予約不可
  - インターネット予約(二次元コードより)



### 集団接種実施スケジュール

#### 1月25日(金)予約受付開始分

接種日	接種受付時間	接種会場
2/12(土)、13(日)	9:00～11:30 13:00～15:30	ヘルス・ケア・センター
2/17(木)、19(土)、20(日)、23(水)、24(木)		ホテルクリスタルパレス

#### 2月10日(土)予約受付開始分

接種日	接種受付時間	接種会場
2/26(土)	9:00～11:30 13:00～15:30	ホテルクリスタルパレス
3/5(土)、6(日)		ヘルス・ケア・センター

※使用するワクチンは武田/モデルナ社製

2月2日(金)～27日(日)、県の大規模接種会場(県庁福利厚生棟)が設置されます  
**接種受付時間** 10:30～18:00(毎週(土)(日)) **受付人数** 各日140人  
**使用ワクチン** 武田/モデルナ社製 ※予約方法は市集団接種と同様  
**【ワクチンに関する問合せ】市コールセンター ☎ 0120-950621(平日のみ)**

※ワクチン接種事業は国の方針に基づいて実施しています。国の方針が変更になった場合は、急きょ市の実施事業も変更になることがあります。

**【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222**

## 住民税非課税世帯等への 臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々に対し、速やかに生活・暮らしの支援をするために、住民税非課税世帯等に臨時特別給付金10万円を給付します。

支給対象は(1)または(2)に該当する世帯です。

	(1) 住民税非課税世帯	(2) 家計急変世帯
支給対象	基準日(令和3年12月10日)において、ひたちなか市に住民登録があり、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯	(1)のほか、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、(1)の世帯と同様の事情にあると認められる世帯
※住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除く		
手続方法	・市から対象世帯の世帯主宛てに支給要件確認書を発送します(2月上旬目安に順次発送予定)。 ・この確認書に必要事項を記入の上、返送してください。 ・市が確認書を受理してから、約3週間後に指定口座へ10万円を振り込みます。	申請が必要となります。 <b>申請期間</b> 2月7日(日)～9月30日(金)(土)(日)除く 申請方法など詳しくは市HP等でご案内します。
必要書類	○支給要件確認書	○申請書 ○家計が急変したことがわかるもの(詳しくは市HPでご案内)

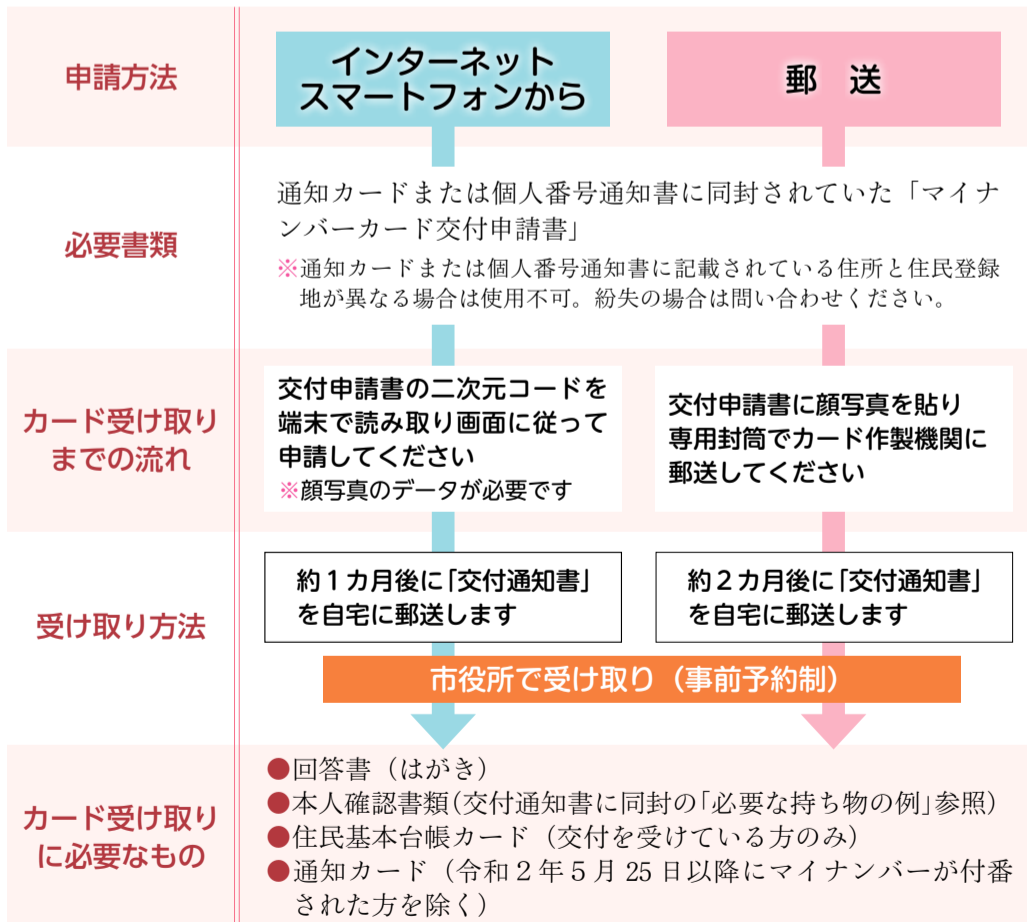
**【問合せ】生活支援課 住民税非課税世帯等給付金担当 ☎ 229-2099**  
(市役所企業合同庁舎1階奥、受付:平日8:30～17:00)



## 持っていますか? マイナンバーカード

### マイナンバーカードの申請方法

ご自身にあった申請方法でマイナンバーカードを作ってみましょう。



### マイナンバーカードのメリット

- ・個人番号を証明する書類として利用できる
- ・公的な本人確認書類として利用できる
- ・確定申告などの手続きがオンラインで申請できる
- ・健康保険証として利用できる
- ・各種証明書がコンビニ等で取得できる



## コンビニで各種証明書が 取得できます

マイナンバーカードを利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、コンビニエンスストア等で取得できます。市役所が閉庁している早朝や夜間、土曜・祝日も取得可能で、申請書の記入も不要です。

対象者	マイナンバーカードをお持ちの方 ※利用者証明用電子証明書が搭載されたものに限る
取得できる証明書	○住民票の写し ○印鑑登録証明書 ○住民税課税証明書 ○所得額証明書 ※本市では、戸籍に関する証明書のコンビニ交付は行っていません。
利用時間	午前6時30分～午後11時 ※システムメンテナンス日(不定期)を除く
対象店舗	市内に限らず、全国の対象店舗で利用できます。 ○セブンイレブン ○ローソン ○ファミリーマート ○セイコーマート ○ミニストップ ○カスミ ○その他一部のコンビニやスーパー等 ※マルチコピー機(キオスク端末)設置店に限る

●詳しくは、市HPをご覧ください。

**【問合せ】市民課 ☎ 内線 1176**

<b>市の人口</b>	■住民基本台帳人口(市民課扱い)	■12月の人口動態		
	人口	157,140人	出生▶ 69人	死亡▶ 127人
	男	79,134人	転入▶ 275人	転出▶ 318人
	女	78,006人		
	世帯数	70,319世帯		

12月末日現在



ホームページ	https://www.city.hitachinaka.lg.jp
YouTube	https://www.youtube.com/user/hitachinaka082210
LINE / Twitter	@hitachinakacity
Instagram	hitachinaka_official