

市報 2023 No.692 10.10 ひたちなか

特集	認知症とともに
2	エピソードⅠ・ヒロさんの畑
3	Ⅱ・大成町自治会の取組
4	Ⅲ・チームオレンジひたちなか
5	Ⅳ・劇団☆まる星
6-7	いつまでも、あなたらしく
8	在宅医療・介護のイベント案内 ほか
9-11	魚食ラリー 図書館まつり ほか
12	ご当地ナンバープレートデザイン募集 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



いつまでも、
あなたらしく

特集 認知症とともに (2~8面)

津田テラスで、大好きな甘いものとおしゃべりを楽しむ様子。

特集 認知症とともに

さまざまな原因で脳の機能が低下する「認知症」。
 近い将来、高齢者の5人に1人が発症するともいわれています。
 しかし認知症は、急に何もできなくなったり、すべてを忘れていたりする病気ではありません。
 物忘れや不自由さがあっても、自分のできること・持っている力を発揮して、
 いきいきと暮らす人たちがいます。



エピソード I
 ヒロさんの畑

ヒロさんの想いをのせて 野菜作りから広がる笑顔

「休耕地になっっている私の畑を、地域に役立ててほしい」

大病を患い、余命宣告された飛田博光さんの言葉です。「ヒロさん」と呼ばれて親しまれ、趣味が高じて本格的な畑作業にいそしむ、活発な方でした。

ヒロさんの願いを受けて「地域での居場所や活躍の場が少ないMCI（軽度認知障がい）や認知症の方と一緒に畑をやりたい」と立ち上がったのは、ケアマネジャーの柳澤さん（写真左から2番目）を中心とした、北勝園のスタッフたち。施設の利用者や地域住民からメンバーを募り、活動が始まりました。除草や苗植えなど地道な作業も楽しみ、ときには意見をぶつけ合いながら、メンバーはみるうちに畑をよみがえらせていきました。そんな様子を、入院中のヒロさんは心から喜んでくれたそうです。しかし、令和2年7月、ヒロさんは天国へ旅立ち、畑は返却することになりました。

その後も「ヒロさんの想いをつないでいきたい」と7人の熱い仲間が集まり、自治会長に相談して休耕地を譲り受け、津田にある現



飛田 博光さん

在の畑で再スタートを切ることにしたのです。

「看板があつたほうがいいね」その一言で、ものづくりが得意なメンバーが立て看板を手作りしたり、「車いすの人も入れるように」と畳屋さんから古ゴザを貰って敷いたり、力を合わせて畑を「みんなの居場所」にしていきました。カボチャやオクラ、ナス、ピーマンなど、丹精込めて育てた野菜は、津田テラスで月に1度開催される地域食堂に寄付するほか、北勝園の玄関を利用して販売するなど、多くの人に味わってもらえるよう工夫しています。地域の人に喜んでもらえることが、メンバーにとって何よりの励みです。

メンバーの一人は「認知症と診断されたときは落ち込んだけど、畑仕事をしていると、くよくよしている暇もない」と話します。毎年6月にはジャガイモの収穫体験会を開催。近くに住む子どもたちも参加し、多世代でわいわい楽しみます。収穫祭で親しくなったメンバーと子どもたちは交流を続けることもあり、得意の編み物を教えたというメンバーは「とても楽しかった」と笑顔を見せました。

みんなの合言葉は、「畑は地域の接点」。ヒロさんの畑からは、生きがいと、たくさんの出会いが生まれています。



愛情込めて育てた夏野菜



畑に古ゴザを敷く様子



収穫や販売を楽しむメンバー





エピソード
episode II
大成町自治会の取り組み

いくつになっても安心して暮らせる地域を目指し、8月に大成町自治会館で「見守り・声かけ訓練」が行われました。認知症について学んだあと、認知症の当事者役と地域住民役に分かれて声かけの模擬訓練を実施。参加者のお二人に、認知症との関わりや介護、これからの地域づくりについてお話を伺いました。

福祉の仕事は「恩返し」の予行演習だった

大学進学を機にひたちなか市を離れ、長年東京で障がい者支援や高齢者介護など福祉の仕事に携わってきました。脳梗塞を患った母が亡くなった後、10年ほど一人暮らしをしていた父も他界したのは約14年前。仕事に傾倒していた私は、両親の世話をほとんどすることなく、父や母がどんなことを考えたり悩んだりしていたのか、知らないまま別れを迎えてしまいました。

仕事をリタイアし、妻と共に大成町へ帰ってきたのは3年前のことです。現在は、自治会活動や市の福祉事業、ボランティアなどに参加し、地域の方々と関わるのがとても楽しいです。

昨年、副会長に就任して初めて、地域の方から生前の父母の様子を聞かせてもらう機会がありました。体操やサークルを楽しんでいたようで、みなさまに支えられ心豊かに暮らしていたと知りました。それ以来、私が福祉の仕事を経験してきたことは、みなさまへの「恩返し」の予行演習だったのかもしれない、と思うようになりました。

故郷に戻ったとき、温かく迎え入れてくださった地域の方とのつながりは、私にとって宝物です。顔の見える関係性を大切に、生活上で困っていることがあればなんでも相談してもらえそうな存在になりたいと願っています。そして、「あの最近元気がないな」とか「何度も同じ話をする」「怒りっぽくなった」「歩き方が心配」など切な相談の窓口へつないでいきたいと思っています。

認知症の方とも関わってきた経験を活かし、互いに助け合える環境づくりに貢献していきたいです。



大成町自治会 副会長
谷田部 誠さん
ケアマネジャーとして都内で勤務したのち、令和3年、生まれ育った大成町へ戻る。



保健推進員
鈴木 福江さん

仕事と育児をしつつ、約2年間認知症の義母を介護。現在は自治会で元気アップ体操指導員を務める。

苦しい経験を糧に、もっと力になりたい

アルツハイマー型認知症と診断された義母と暮らし始めたのは、もう25年前のことです。舞踊や輪投げが好きで社交的だった彼女が、認知症になるとは思いもよらないことでした。初めに気が付いたのは、義母が友人との旅行の準備をしていたときでした。1泊2日にしては多すぎる下着の数々。そのときから症状が開始していました。

認知症が進行していくと、庭に干した洗濯物が地面に落とされたり、浴槽やタンクが汚物まみれになっていたり、次々困った行動が見られ、毎日が戦場のような感じでした。当時は私も家族も認知症についての知識がなく、誰に相談したら良いかもわかりません。知り合いの看護師に病院などを紹介してもらい、どうにか預かってもらえる施設をみつけました。

義母は買い物や料理が大好きで、それは認知症になっても変わらず、家族も気が付かないうちに外へ出たり、スーパーに向かっていたり、迷子になったりすることがありました。もしもあの時、心に余裕を持ち、義母に寄り添って介護ができていたら、お互いの苦しみも少しは和らいでいたかもしれません。

今は、地域包括支援センターという相談窓口があります。認知症に理解のある地域の仲間もいます。私自身も「この人は認知症だからさっと伝わらない」と決めつけず、相手の状況をよく見てから、手助けしたいと思っています。

近所付き合いが希薄になりがちな現代ですが、住民一体となって認知症があっても暮らしやすいまちにしていけたら良いな、と感じています。



チームオレンジは、
あなたの参加を
お待ちしております

高齢福祉課
桑名 主事

高齢福祉課
原 保健師



エピソード
episode III
チームオレンジひたちなか

9月21日・22日、ひたちなか市役所で認知症啓発を行うチームオレンジ(ふくふくチーム)のみなさん。

小さな力が、誰かの助けに

「チームオレンジ」は、認知症サポーターの有志と、認知症の方、そしてその家族でつくるボランティアのチームで、令和3年に発足しました。活動のコンセプトは「認知症になっても住みやすい地域づくりを自分事として考える」そして「年齢や病など関係なく、自分のできることや得意なことでの人の助けになる。苦手なことは人の手を借りる」。チームメンバーは現在10人。現役で仕事の方や退職した方、主婦、家族の介護経験のある方など、さまざまです。普段の生活ではあまり接点のない方とお互いの得意なことを生かしながら楽しく活動しています。

チームでは月1回、認知症の方の声を聴く機会を設けています。専門的なアドバイスができるわけはありませんが、傾聴ボランティアの経験を持つメンバーもいて「年代が近くて肩の力を抜いて話せた」「新しい発見があつて刺激になった」などの声をいただき、話を聞くことだけでも力になれるのだと感じている、と語っていました。

アルツハイマー月間の9月には認知症を正しく知ってもらうための啓発活動を行いました。パンフレットを配りながら認知症やチームの活動について話をするのですが、中には「家族のことで相談したい」と声をかけてくれる人もいて、チームオレンジを知ってもらう貴重な機会となりました。

また、今年初めて認知症の方や



ふあみりこらぼで開催された「ボッチャ大会」

その家族も楽しめるスポーツ「ボッチャ」の大会を企画しました。簡単そうに見えて頭脳戦のボッチャに、認知症のあるなしにかかわらず参加者は大盛り上がり。「次はいつやるの?」と、勝つても負けても楽しそうに参加者の様子に、スタッフとして参加したチームオレンジのメンバーも大成功を確信しました。

さまざまな活動を展開するなかで、メンバーの一人は「退職後も人と関わることが自分の健康にもつながると感じています。認知症サポートー養成講座で学んだ知識や、これまでの経験を活かして、活動の輪を広げたい」と話します。

一人ひとりの小さな力が、必ず誰かの助けになります。あなたもチームオレンジの一員となつて、できることから始めてみませんか。

教えて！認知症地域支援推進員さん

「今」を楽しみましょう！認知症になった後の暮らしにもプラスになりますよ



西部地域包括支援センター
理恵さん

四大認知症を知ろう

認知症... 認知症は、さまざまな原因で記憶や判断などを行う脳の機能(認知機能)が低下し、日常生活に支障をきたす状態。

<p>アルツハイマー型認知症</p> <p>脳の萎縮が進行する病気。記憶力は低下するが、体は元気なのが特徴。認知症全体の約7割を占める。</p>	<p>脳血管性認知症</p> <p>脳梗塞や脳出血など、脳血管障害に由来するもの。障害のある部分とない部分がまだら状に分布するため症状はさまざま。</p>
<p>レビー小体型認知症</p> <p>レビー小体という異物が脳皮質に蓄積する病気。体の動きが悪くなったり幻視などの症状が現れる場合もある。</p>	<p>前頭葉側頭葉変性症</p> <p>前頭葉や側頭葉の萎縮が徐々に進行する病気。行動障害や言語障害がみられ、社会性が低下するのが特徴。</p>

私たち認知症地域支援推進員は、認知症に関する相談を受け付け、早期の支援と対応を行っています



勝田一中学区
地域包括支援センター
菊地 裕子さん

人は、機能低下と向き合いながら生活していく生き物です

0~30歳 技能を増やしながらか、機能も強くなる時期

30~80歳 技能を増やしながらか、機能低下と向き合う時期

30歳 認知機能のピーク

20歳 身体機能のピーク

60~80歳 技能(スキル)を活かしながらか、機能低下と向き合う時期



エピソード
episode IV
劇団☆まる星

北部地域包括支援センター
作業療法士 大津 匡史さん
いちご苑
介護支援専門員 北野 浩司さん

フロイデひたちなか
介護福祉士 大越 俊英さん

コムズハウス佐和
訪問介護職員 西連地 祐之介さん

サンフラワーひたちなか
理学療法士 川島 久美さん



楽しく知ろう！認知症

『おや、まだ学校行かんのけ？』『ばあちゃん、今日は日曜日！』『あれそうだったけ』

コミカルな演技に、観客席が沸きます。演じているのは市内の医療・介護施設職員。要所で解説を加えつつ、専門職の知識と経験に裏付けられた演技で認知症の方への対応を紹介します。

「認知症について、もつと地域の人に知ってほしい」そんな思いで勝田三中学区の介護事業所有志で「劇団まる星」が旗揚げしたのは2016年。当初はスーパリーの入り口や地域の高齢者サロンで公演していましたが、少しずつ活躍の場を広げ、小中学校の授業に出向く機会も増えたそうです。現在は三中学区にとどまらず、市内の事業所から5人のメンバーが集まります。「日々の仕事で培った経験を活かし、認知症への偏りのない見方ができるのが私たちの強み。絶賛団員募集中です」と笑顔で語るのは、団長の西連地祐之介さん。彼らの台本レパートリーは、10本を超えます。

『夕飯は、まだかね？』

『お茶飲んで一緒に待とうか〜』

劇中で、夕飯を食べたことを忘れてしまおうばあさん。何度も同じやりとりを繰り返すと、ついクスツと笑ってしまいます。実はこのセリフ、ほとんどがアドリブ。劇には認知症にまつわる「あるあるネタ」を入れていくそうです。オチは決まっていますが、途中のやりとりは日々更新されていくため、緊張でセリフを忘れてしまっても、誰かがアドリブでつっこみ軌道修正します。「毎回違った受け答えになるのも、認知症の方と接するときのあるあるなんですよ」と西連地さん。「まる星の劇は、専門職ならではのリアリティが詰まっています」。

認知症は誰もがなる可能性のある病気の一つ。風邪をひいたら薬を飲むというように、認知症への対応も誰もが当たり前のようになっている社会になつたらいい、と語る西連地さん。「私たちは、見てくれた人が認知症を笑い飛ばし前向きな気持ちになれる劇を目指しています。周りの人が笑っていると、認知症の方も自然と笑顔でいられるんです」。



劇団まる星 団長 西連地 祐之介さん
劇団参入のきっかけ…上司に「他施設での打ち合わせに行ってきた」と言われ参加したら、団員になることが決定していました。ビックリでしたよ。

教えて！認知症地域支援推進員さん

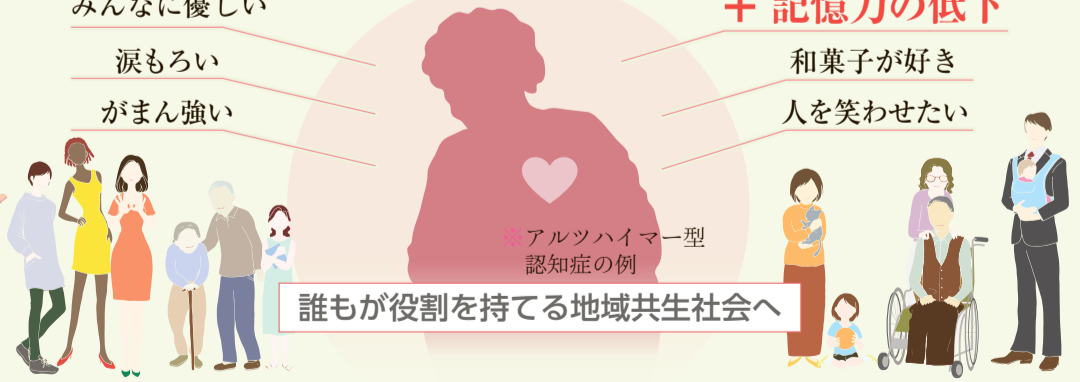
一人で悩まず、小さな困りごとや不安なこと、地域包括支援センターにご相談ください

認知症になっても変わらない「その人らしさ」

その人が本来持ち合わせている強さや優しさ、趣味・センスなど、認知症になっても変わらないことがたくさんあります。いろいろな要素の中に、認知症であること(記憶力や判断力の低下)が加わっただけで、あなたはあなた。「認知症も多様性の一つ」として認め合えると、暮らしやすい社会の循環が生まれるのではないのでしょうか。

病気の有無より「どう過ごすのか」に着目し、お互いを尊重していきたいですね

- みんなに優しい
- 涙もろい
- がまん強い
- 和菓子が好き
- 人を笑わせたい



誰もが役割を持てる地域共生社会へ



東部地域包括支援センター 加藤 克子さん



北部地域包括支援センター 大津 匡史さん

ご相談は、地域包括支援センターまで ※()は担当中学校区

- 一中地区 ☎ 354-5221 (勝田一中)
- 大島地区 ☎ 219-5775 (大島中)
- 西部地区 ☎ 276-0655 (勝田二中、田彦中)
- 北部地区 ☎ 229-2255 (勝田三中、佐野中)
- 東部地区 ☎ 264-1501 (那珂湊中、美乃浜学園)

正しい知識を得る

私たち認知症キッズサポーター★



認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を支える応援者を増やそうと「認知症サポーター養成講座」を開催しています。市HP▶

認知症サポーター養成講座(那珂湊第一小学校)

仲間と語り合う

みんなで楽しく語り合ったり、体操したり、すごろくをしたり。福祉センターやコミセンなど、市内10カ所で開催しています。元気な人、初めての人、忘れっぽい人も認知症の人も、オールOK▶

オレンジカフェ(お茶処にじの家/市毛)

地域で支え合う



堀口自治会での「見守り・声かけ訓練」



いつまでも、
あなたらしく

最近 物忘れやちょっとした勘違いが多くなってきたみたいですね
元気がない日が増えたみたいですね

もしかして認知症？

いやいやそんなことは・・・

認知症になったら 人生おしまい

そんなことを考えていませんか？

先輩たちの言葉を紹介しましょう

「わたしたちも認知症と診断されたとき

生きていく自信や気力を

失ってしまった時期がありました

でも実際は違いました

診断後何年たっても

まだまだ できること わかることが

たくさんあります

旧いイメージに縛られたままだと

よりよく生きていける可能性を

自分自身でつぶしてしまいます

自分の中にある可能性を大切に
「一日一日を楽しく暮らしていきたいよう」

あなたの好きなもの

大切なものは なんですか？

何をしているときが楽しいですか？

あなたの人生 いままでも これからも
いつだって 主人公はあなたです

少し 物覚えが悪くなるかもしれませんが
少し 体が動かなくなるかもしれませんが

でも、このまちには たくさんの仲間がいます

あなたが感じていること 不安なこと
どうか声を聞かせてください

頼ってください

知恵を出し合って

工夫して 支え合って

あなたの人生を 一緒に生きましょう

※参考：厚生労働省「本人にとってのよりよい暮らしガイド」



人生 100 年時代 Happiness of Life 家族の笑顔を守る医療・介護

11月23日(木)祝 午前10時～午後3時 ファッションクルーズ ニューポートひたちなか

みなさんは、在宅での医療と介護、人生会議をご存じですか？
これらを身近に知ってもらえるよう、在宅医療・介護の紹介、謎解き、お子さんのドクター・ナースお着替え体験、認知症疑似VR体験など、もりだくさんの体験型イベントを開催します。ご自身あるいはご家族の明るい未来を考えながら、ぜひ楽しんでご参加ください。

人生は100年続く
いつ・どこで・なにが起きるかは
誰にもわからない。

楽しみ方

会場に着いたらまずは受付

謎解きに挑戦(2分)

謎解きに挑戦
桃太郎である「あなた」は、久しぶりにおばあさんのいる家に帰ります。家に着くと、ちゃぶ台に、おばあさんの名札が付いた、白紙の巻物が。おばあさんが書き物するかな？と不思議に思ったあなた。
なんで巻物があるのかな？
あなたがひも解いてみよう！

体験チケット GET!

好きな体験ブースへ行こう!

※体験ブースはチケット制で、人数制限があります。詳しくは市HPをご覧ください。

相談だけでもOK!

市HP

認知症あんしんガイド (認知症ケアパス)

認知症の方やその家族などが地域で安心して適切な医療・介護サービスを受けられるよう、認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのようなサービスを受けることができるのかを分かりやすく示したものです。

配布場所 高齢福祉課
各地域包括支援センター

市HPからもダウンロードできます▶

ひたちなか市 高齢福祉課

認知症ガイドブック ～備えあれば憂いなし～

認知症の事を考えようと思った時に最初に読む市認知症地域支援推進員手作りのガイドブックです。認知症の学びから備え、相談先や制度について分かりやすく12章に分けて詳しく解説しています。

配布場所 高齢福祉課
各地域包括支援センター

市HPからもダウンロードできます▶

【作成】ひたちなか市認知症地域支援推進員
【発行】ひたちなか市高齢福祉課(2021年8月1日 ver.1発行)

認知症家族のつどい&本人のつどい

みんなの体験から知恵を得る、地元の認知症関連情報を知る、不安や弱音をこぼしてもOKです。

日時 毎月第3(土) 午後2時～3時30分
※時間の途中から参加、途中退出も可

場所 総合福祉センター(西大島3-16-1)

対象 市内の認知症の方のご家族、親戚、ごく近い知人の方

問合せ 各地域包括支援センター(認知症地域支援推進員)

ホッと一息、雑談も大歓迎

一中地区 ☎354-5221
大島地区 ☎219-5775
二中・田彦中区 ☎276-0655
三中・佐野中区 ☎229-2255
湊中・美乃浜学園区 ☎264-1501

家族が道に迷うなどの心配を抱える方へ

市内の自宅に暮らす家族が、認知症等の理由で道に迷う心配のある場合、それをサポートするGPS機器や、保護された場合に身元を照会できる事前登録があります。

市HP

案内

10月27日～11月9日は秋の読書週間
中央図書館 秋の図書館まつり

イベント	日時	内容	場所
除籍本の配布 ※30分の総入替制	10/27 金 9:00～16:00	8:30～整理券配布 持ち物：本を入れる袋	2階閲覧室
あおぞらおはなし会	10/28 土 10:30～11:00	パネルシアター 「おべんとうバス」ほか	駐輪場隣 (雨天時視聴覚室)
一日えいがかい ※定員は20人程度 (出入り自由)	10/29 日 9:10～16:00	アニメ「トムとジェリー」	2階視聴覚室
	11/1 火 9:10～16:00	NHK コント番組集 「となりのシムラ」	

常時開催イベント 10月27日(金)～11月9日(日)

- ぬりえ・折り紙コーナー
- 家読コーナー～家族で本を楽しもう～
- 図書館PRコーナー
- 布絵本・バリアフリーブックコーナー
- オーディオブックコーナー
- 禁帯図書コーナー

【問合せ】中央図書館 ☎ 273-2247

案内

10月10日「ととの日」キャンペーン
豪華水産品が当たる！魚食ラリー

参加店で魚料理を飲食または購入し、電子スタンプを2つ獲得した方の中から、抽選で50人に干物セットをプレゼント！さらにWチャンスとして、ひたちなか市産一口あわびが当たるハッシュタグキャンペーンを実施します。

応募期間 10月10日(日)～令和6年1月8日(日)

- 参加方法
- ①魚食ラリー案内ページ(二次元コード)から参加店を確認
 - ②参加店へ行き魚料理を飲食または購入
 - ③スタンプを獲得(各店に設置の二次元コードを読み取る)
 - ④スタンプを2つ獲得して抽選に応募

賞品 干物セット(5,000円相当を50人)
Wチャンス：ひたちなか市産一口あわび(4,000円相当を10人)

参加店 旬な地魚を積極的に使用している地魚応援登録店

※詳しくは市HPをご覧ください。

魚食ラリー参加はこちら▶



【問合せ】水産課 ☎ 内線 221、268

募集

第3期はじめてのパソコン講座

ページID 1009444

番号	日程	コース	受講料
1	11/9 金 11/16 金	はじめてのパソコン2日間コース パソコンの基本、簡単な文書作成、インターネット	パソコンを初めて使う方向け 3,000円
2	11/10 金 11/17 金	基本からはじめるWord2日間コース 文書作成の基本、表の作成	文字入力ができる方向け 3,000円
3	11/30 土 12/7 土 12/14 土	基本からじっくりWord3日間コース 文書作成の基本、表の作成	文字入力ができる方向け (練習問題が多いコースです) 4,500円
4	12/1 金 12/8 金 12/15 金	基本からじっくりExcel3日間コース 表計算の基本、グラフの作成	4,500円

時間 午前9時30分～午後4時30分(昼休憩あり)
場所 ワークプラザ勝田
対象 市内に在住・勤務・通学している満18歳以上の方
定員 各コース先着10人 ※3人未満の場合は中止
使用環境 Windows11、Office2021 ※持ち込みパソコンでの受講不可
申込 10月19日(日)午前9時～電話で情報政策課 ☎ 内線 2211～4

案内

海門橋入口交差点の通行制限等のご案内
10月22日(日)実証実験を行います

海門橋周辺のおさかな市場への来訪集中に伴う渋滞対策の一環として、通行制限等の実証実験を行います。ご理解・ご協力をお願いします。

実施日 10月22日(日)

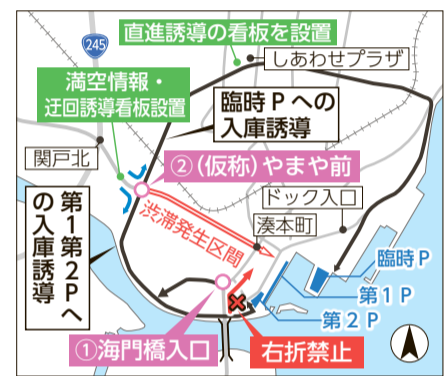
実施内容

- ①海門橋入口交差点の通行制限
午前10時～午後1時
- ②やまや前交差点(仮称)の迂回誘導
午前7時～午後4時

■渋滞対策の実証実験説明会

日時 10月19日(金) 午後7時～

場所 那珂湊コミュニティセンター



詳しくは
県HP▶



【問合せ】県地域振興課 ☎ 301-2778

来て 見て 遊んで 楽しいフェア

ひたちなか市 産業交流フェア

11月4日(土)、5日(日)
午前9時～午後3時30分
in 市総合運動公園

謎解きスタンプラリー抽選会
来場者全員が参加できる謎解きスタンプラリー抽選会を開催！
全問正解した方の中から抽選で後日豪華景品をプレゼント★

このほか、ヒーローショーや働く乗り物など見所満載！
産業交流フェアで秋のひたちなかを満喫しませんか？

詳しくはインスタをチェック

飲食店ブース

姉妹交流都市ブース

4年ぶりに宮城県石巻市、秋田県湯沢市等が出店

農産物品評会・水産物展示会

ひたちなか市農産物品評会

農産物販売は5日(日)午後2時～

世界のグルメエリア

ジャマイカ、ブラジル、トルコ、韓国、タイ、アフリカの料理が一度に楽しめる！

eスポーツ体験&プログラミング教室

教育・福祉・企業の福利厚生等さまざまな分野に取り入れられているeスポーツのブースを設営

産業交流フェア指定駐車場
駐車料金無料
約2,500台

至勝田駅 ▶ 至湊大橋 ▼

【問合せ】市産業交流フェア推進協議会事務局(商工振興課内) ☎ 内線 1341、2

案内

男性の風しん抗体検査・予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)クーポン券は使用しましたか?

ページID 1007886

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ※過去に公費で予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲に広げてしまう可能性があります。クーポン券を使用して、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けることができます。詳しくは市HPをご覧ください。

有効期限 令和7年3月末 問合せ ヘルス・ケア・センター ☎276-5222

ファミリー・サポート・センター協力会員登録説明会

日時 11月9日(土) 午前10時～11時 ※申込不要 場所 市総合福祉センター 内容 活動内容や登録方法についての説明 対象 市在住で20歳以上の心身ともに健康な方 注記 登録(無料)には身分証のコピーが必要。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

防災講演会(申込不要)

日時 10月19日(土) 表彰式:午後1時30分 講演会:午後2時～3時30分 場所 文化会館 講師 防災科学技術研究所 藤原広行氏 内容 巨大地震と津波への備え 費用 無料 問合せ 市防火安全協会 ☎271-0730

第58回水戸矯正展

日時 10月22日(日) 午前9時30分～午後3時 場所 水戸刑務所(市毛847) ※公共交通機関の利用をお願いします 内容 刑務所作業製品展示・即売、所内見学ツアー、音楽ライブほか 問合せ 水戸刑務所企画部門 ☎273-9796

あなたも里親になりませんか

県は、子どもたちの健やかな成長のために、里親制度を積極的に推進しており、里親を広く募集しています。詳しくは、県青少年課HPをご覧ください。 問合せ 県中央児童相談所 ☎221-4150、児童家庭支援センターあいびー ☎291-3770

第35回ひたちなか市民菊花展

市内の菊愛好家が丹精込めて育てた約600鉢の菊を展示します。

日時 10月27日(金)～11月9日(土) 午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)

場所 文化会館 問合せ 観光振興課 ☎内線1346、7



スポーツ

ユニカール体験会・交流大会

日時 10月29日(日) 午前8時30分～午後0時50分 場所 松戸体育館 定員 先着16チーム(1チーム3～4人) 費用 300円(当日徴収) 申込 10月16日(日)までにユニカール協会・荒蒔 ☎285-8832

第15回市民ふれあいグラウンド・ゴルフ大会

日時 11月8日(土) 受付:午前8時30分 開始:午前9時30分 ※雨天時翌日 場所 ひたちなか地区多目的広場 定員 350人 費用 200円(当日徴収) 申込 10月25日水までに団体名、代表者氏名・電話、参加者住所・氏名・性別・年齢を記入し、グラウンド・ゴルフ協会中村 ☎273-7001 (FAX同)

第65回ひたちなか市民駅伝大会

日時 11月18日(土) 午前9時30分スタート ※小雨決行 場所 市総合運動公園陸上競技場 種目 一般・高校の部(一般は男女混合可)

5区間(計約23km) 一般・高校女子の部、中学男女の部5区間(計約12km) 費用 1チームにつき一般・高校4,000円、中学2,000円 申込 市陸上競技協会HPから申込書をダウンロードし郵送(11月6日(日)必着) 問合せ 市陸上競技協会事務局・市毛 ☎080-9971-7930 (〒312-0001 佐和3038-13)

相談

各種保健相談(無料)

■心の健康相談(要申込) 日程 11月27日(日) 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・栄養・歯科相談(要申込) 日程 11月27日(日) 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

水戸北年金事務所の予約相談

Table with columns: 日時, 内容, 予約受付期日. Details about pension consultation hours and dates.

申込 予約受付専用電話 ☎0570-05-4890、水戸北年金事務所 ☎231-2283 (音声ガイダンス→1→2) ※基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書等をご準備ください。

成年後見無料相談会(要申込)

日時 10月28日(土) 午前10時～午後3時(面談は40分程度) 場所 茨城司法書士会館 内容 司法書士・社会福祉士・税理士による成年

後見・遺言・相続等の相談 申込 10月27日(金)までにリーガルサポート茨城支部 ☎302-3166

11月15～21日は全国一斉女性の人権ホットライン強化週間

全国共通ナビダイヤル ☎0570-070-810 時間 午前8時30分～午後7時 ※(土)は午前10時～午後5時 内容 パートナーからの暴力、ストーカー行為、男女差別等の相談 問合せ 水戸地方司法局 ☎227-9919

子育て

母子寡婦福祉会ふれあい事業クリスマス会

日時 12月3日(日) 午前10時～正午 場所 総合福祉センター 内容 バルーンアートほか 対象 市内在住のひとり親家庭の親と4歳以上の子 定員 先着10組 費用 300円 ※詳細は申込者に後日文書でお知らせ 申込 11月10日(金)までに子ども政策課 ☎内線7223

子育てに関する相談・教室

■母子保健相談(要申込) 日程 11月6日(日)、24日(金) 受付時間 午前9時30分～10時30分 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

■離乳食教室(要申込) 日程 11月28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

★共通 場所 ヘルス・ケア・センター 申込 母子手帳アプリ「母子モ」から申込 問合せ 子ども未来課 ☎内線7265 母子MODL ▶

図書館インフォメーション. Includes library hours, book bags, and a contest announcement for 'Handmade POP Contest 2023'.

Vol.2 イワシの蒲焼丼編. Recipe for iwashi no kamabiko donburi. Includes ingredients, steps, and images of the dish.

募集

産業交流フェア農産物品評会
に出品しませんか

募集品目 ほしいも原料芋、さつまいも等の野菜類、米等の穀類、果物等の各種農産物 申込 11月1日(土)～2日(日)午前10時までに市内のJA常陸各支店、ひたちなか営農経済センター、津田・長砂直売所へ持参 問合せ JA常陸ひたちなか営農経済センター ☎ 229-1126

市農業後継者クラブ
いもほり体験会 2023

日時 10月21日(土) 午前9時～正午 ※当日受付 場所 ほしいもベース タカシヤ脇の畑 ※詳しくはタカシヤHPをご覧ください 費用 1袋500円で詰め放題 持ち物 汚れても良い服装、手袋、長靴など 注記 駐車スペースが限られているため、乗り合わせでご来場ください。開催の可否は前日に市HP等でお知らせします。 問合せ 農政課 ☎ 内線1333

ゲートキーパー研修会(無料)

日時 11月17日(金) 午後2時～4時 場所 ヘルス・ケア・センター 内容 生きていく希望が生まれる対話をめざして 講師 茨城カウンセリングセンター 小原昌之氏 定員 先着60人 申込 10月24日(火)午前9時～電話でヘルス・ケア・センター ☎ 276-5222

サイクリング DE ひたちなか
with 大洗 2023 参加者募集

日時 11月25日(土) 受付：午前7時30分～ スタート：午前9時～ 内容 国営ひたち海浜公園をスタート・ゴールとし、市内や大洗町を巡りながら景色や美味しいグルメ、ライブ演奏などを楽しむ。完走者に抽選で10周年記念オリジナルロゴ入りTシャツ等をプレゼント。 定員

先着300人(高校生以下は保護者の同意が必要) 費用 大人6,000円/高校生以下3,000円(飲食代・傷害保険代等含む) 申込 11月2日(土)までにひたちなか商工会議所 ☎ 273-1371 商工会議所HP ▶



介護教室に参加しませんか

日時 11月15日(土) 午後2時～3時 場所 恵苑青空館 内容 音楽に合わせて楽しく全身運動 講師 ダンスインストラクター 成田麻友美氏 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 先着15人 費用 無料 申込 11月8日(土)までに恵苑 ☎ 262-5566

経営力向上セミナー

■管理職が身につけたい現代のマネジメント知識と思考法 日時 11月17日(金) 午前10時～午後4時 場所 ひたちなかテクノセンター 定員 先着20人 費用 受講料12,650円、テキスト代なし 申込 同センター研修グループ ☎ 264-2200

ふれあいSTORY 婚活 2023

日時 11月12日(日) 午後1時30分～4時45分 場所 ワークプラザ勝田 対象 30～45歳の独身の方 定員 男女各15人 ※申込多数の場合抽選 費用 男性1,500円、女性1,000円 申込 10月29日(日)までにワークプラザ勝田 ☎ 271-0520

勤労者福祉サービスセンターHP ▶



令和6年度茨城大学教育学部
附属小学校入学者募集

募集人員 105人 願書配布 10月30日(日)まで 願書受付 10月31日(火)、11月1日(水) 選考日 11月9日(土) ※詳しくは同校HPをご覧ください 問合せ 茨大付属小 ☎ 221-2043

文化・教養

那珂湊支所展示室展示
第3回能面展(和顔の会)

日時 10月17日(土)～11月5日(日) 午前9時～午後5時 ※(土)(日)も開館、入場無料 問合せ 那珂湊支所 ☎ 内線280

こらぼDEまなぼ～学びのとびら～

■あなたの身近にもいる“ヤングケアラー” 日時 11月30日(土) 午後2時～3時30分 場所 ふあみりこらぼ 内容 ヤングケアラーの現状や問題、相談の窓口・支援体制、接し方・対応の仕方 講師 NPO法人茨城居場所研究会 朝日華子理事長 定員 24人 ※応募多数の場合抽選(市内在住優先)。結果は11月17日(金)までに通知。 費用 無料 申込 11月1日(土)(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 ▶



令和5年度ふあみりこらぼまつり

日時 10月29日(日) 午前10時～午後3時 場所 ふあみりこらぼ 内容 団体・サークルによるステージ発表や展示、工作・体験ブース等 注記 当日は石川運動ひろば駐車場をご利用ください。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。 問合せ 生涯学習課 ☎ 272-6301

ひたちなか親子囲碁教室(無料)

日時 第2・3・4日(日) 午前9時～11時 定員 15人 場所・問合せ 1中地区コミセン ☎ 275-2671

ひたちなか・ま ふれ愛ウォーキング

■那珂湊館山七ヶ寺と名平洞公園を巡る4km 日時 10月17日(土) 午前9時～午

後0時30分 集合場所 市民交流センターコミュニティギャラリー前 定員 先着15人 費用 500円(別途切符代600円) 持ち物 飲み物、帽子 申込 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手作り展

日時 10月25日(土)～29日(日) 午前10時30分～午後5時(日定休) 内容 着物リメイク・バック・小物等の展示・販売 場所・問合せ まちかど交流館ふらっと ☎ 276-3175

アトリエ大島(絵画教室)

日時 第2・4日(土) 午前9時30分～11時30分 費用 7,000円/6カ月 定員 若干名 場所・問合せ 大島コミセン ☎ 274-1226

令和5年度コミュニティまつり

コミュニティセンターの活動内容を紹介します。展示・発表と地域のふれあいの場です。ぜひお立ち寄りください。

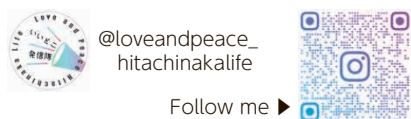
日程	名称/場所
	一中地区コミュニティまつり 1中地区コミセン ☎ 275-2671
	二中地区コミュニティまつり 市毛コミセン ☎ 272-3766
11/11(土)	大島ふれあいフェスタ 大島コミセン ☎ 274-1226
11/12(日)	田彦中地区コミュニティまつり 田彦コミセン ☎ 274-5222
	那珂湊コミュニティまつり 那珂湊コミセン ☎ 263-7266
	前渡ふるさとまつり 前渡コミセン ☎ 274-7727
11/12(日)	しおさいまつり 旧平磯小学校 問：平磯コミセン ☎ 263-7630
11/18(土)	佐野地区文化祭
11/19(日)	佐野コミセン ☎ 285-6685
11/19(日)	阿中地区コミュニティ文化祭 阿字ヶ浦ふれあい交流館 ☎ 212-6751
12/3(日)	津田コミセンまつり 津田コミセン ☎ 274-4121



#ひたちなかのいいとこ
Photo Gallery



いいとこ発信隊2期生 卒業式 9月30日をもちまして、いいとこ発信隊2期生の活動が終了しました。1年間たくさんの“ひたちなか市の魅力”を発信してくれました。10月からは、3期生の活動がスタートしています！市報ひたちなか10月25日号では、3期生の隊員紹介記事を掲載予定ですので、楽しみにお待ちください！



イベントカレンダー 10月10日～11月10日

10月	
開催中	コキアカーニバル ～10月31日(日) 国営ひたち海浜公園
10 火	市報10月10日号発行 魚食ラリー ～令和6年1月8日(日)
14 土	オーシャンドッグフェス ～15日(日) 10:00～16:00 阿字ヶ浦海岸、姥の懐マリプール
15 日	みなと産業祭 8:30～14:30 市地方卸売市場(那珂湊魚市場) ひたちなか市国際交流文化祭 13:00～16:00 ワークプラザ勝田
22 日	ひたちなか市議会議員一般選挙 第58回水戸矯正展 9:30～16:00 水戸刑務所(市毛847)

25 水	市報10月25日号発行
27 金	第35回ひたちなか市民菊花展 ～11月9日(土) 9:00～16:00 文化会館
28 土	阿字ヶ浦海岸花火大会 19:00～19:30 阿字ヶ浦海岸
11月	
2 木	虎塚古墳石室壁画秋季一般公開 ～5日(日) 9:00～12:30 虎塚古墳
4 土	ひたちなか市産業交流フェア ～5日(日) 9:00～15:30 総合運動公園
5 日	野菜と海産物の朝市 9:00～11:00 那珂湊駅1番線ホーム
10 金	市報11月10日号発行

PICK UP

#愛犬と旅するひたちなか
インスタフォトコン開催中
応募期間 10/2(月)～11/30(土)
詳しくは市HP ▶



10月の納期限

- 市・県民税3期
- 国民健康保険税4期
- 後期高齢者医療保険料4期
- 介護保険料4期



あなたの思う、ひたちなか市の魅力を走らせよう♪

令和6年度 ひたちなか市誕生30周年に向けて！

「ご当地ナンバープレート」デザイン募集

ひたちなか市は、来年度(令和6年度)に30周年を迎えます。そこで、原動機付自転車および特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)の「ご当地ナンバープレート」の背景に使用するデザインを募集します。ひたちなか市の魅力をアピールし、地域に愛される素敵なデザインをお待ちしています。

ページID 1013083

募集期間

10月10日(火)～11月30日(木)

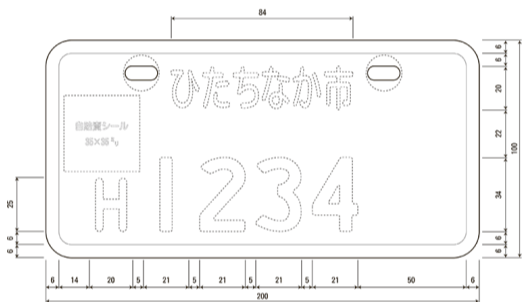
応募資格

どなたでも可
応募者1人につき2作品まで

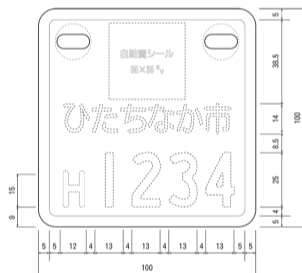
募集テーマ

ひたちなか市の文化や自然、観光資源、特産物などをイメージできるもので、親しみを感じられるデザイン。

※1つのデザインを、下記2種類のナンバープレートに使用します



原動機付自転車
縦10cm x 横20cm



特定小型原動機付自転車
縦10cm x 横10cm

【問合せ】市民税課 軽自動車税担当 ☎内線 3126、7

提出方法等

デザイン1点につき以下の方法で提出してください。

※カラー・モノクロ可

1 データ (PDF、JPEG、PNG)

いばらき電子申請・届出サービスから申し込み。

2 手描き

応募用紙(1作品につき1枚)を封筒に入れて、表面に「ご当地ナンバープレートデザイン応募」、裏面に「応募者氏名・住所」を記載し、下記提出先に郵送または持参してください。

- 応募用紙は市HPからダウンロードまたは市民税課・那珂湊支所で配布
- 応募作品は折り曲げずに提出してください
- 持参の場合は平日午前8時30分～午後5時15分

提出先：〒312-8501 茨城県ひたちなか市東石川2丁目10番1号
ひたちなか市 総務部 税務事務所 市民税課

選考方法 市選考委員会で決定し、令和6年4月頃発表予定

入賞作品および賞金

最優秀作品1点：5万円 優秀作品2点：各1万円

ナンバープレート交付開始日 令和6年11月1日(金)予定

※詳しくは、募集要項(市HPからダウンロードまたは市民税課・那珂湊支所で配布)をご確認ください。



夢 輝く子どもたち

市毛小学校 6年
福地 瑠花さん

患者さんの気持ちに寄り添える看護師に

私の将来の夢は、患者さんの気持ちに寄り添える看護師になることです。きっかけは、母が看護師で、疲れていても毎日楽しそうに働いている姿を幼い頃から見てきたからです。さらに、テレビでコロナ禍の大変な時でも、自分も感染のリスクがあるにもかかわらず、看護師として責任感をもって昼夜問わず働き、患者さんに寄り添う姿を見て心を打たれたからです。私は今、総合的な学習の時間で看護師になるために必要な知識や資格、一日の仕事内容、患者さんとの関わり方などを調べています。また、母に看護師として心掛けていることや良かったこと、大変なことなどを教えてもらっています。これからも看護師になるために、学校や一年生から続けている塾での勉強を、より一層頑張りたいです。そして、夢である看護師を目指していきたいです。

ここが好き
ひたちなか

ひたちなか市の特産品のほしいものが好きです。毎年、季節になると家族みんなで食べるのが楽しみです♪



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ることができます。

