

市報

2025 8.25
No.737

ひたちなか

- 2 rockin'star Carnival
- 3 9月は「茨城県認知症を知る月間」
国勢調査実施のお知らせ ほか
- 4 シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会
フレイル予防講演会 ほか
- 5 ひたちなかワクワクデー ～秋～ ほか
- 6-7 暮らしの情報面
- 8 那珂湊海上花火大会 夢輝く子どもたち 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



8月9日～11日、アジア最大級の野外音楽フェス LuckyFes'25が、国営ひたち海浜公園で開催されました。3日間で多くのアーティストが出演し、ひたちなかの暑い夏を盛り上げました。

rockin' star Carnival

in 国営ひたち海浜公園

10.4 土 音楽・花火・ステージ演出がシンクロする
一夜限り75分の音楽エンターテインメント

開演 11:00
花火 12:30
終演 18:00
※雨天中止 19:15 (予定)

POINT 1 DJ 和が繰り出す J-ROCK・J-POP

POINT 2 夜空を染める 20,000 発の花火

POINT 3 座席指定なし！自由に楽しめる

県内の学生によるステージイベント
大島中吹奏楽部や大洗高校 BLUE-HAWKS が音楽花火開演までの時間を盛り上げます

JAPAN Sweets Festival
味はもちろんのこと、見た目にもこだわったスイーツが、県内外から集結！

海津 亮
代表取締役社長
rockin' star Carnival プロデューサー

ロックンスター・カーニバルはひたちなか市と我々ロックン・オンをつなぐ特別なイベントです。周年開催を予定している 2029 年のロック・イン・ジャパンまでの間、秋の風物詩としてひたちなかに定着することを目指したいと思います。これはロック・イン・ジャパンでお馴染みの J-ROCK・J-POP の名曲に合わせて合計 2 万発の花火が次々打ち上げられる、今まで存在したことがない新しいエンターテインメントになります。そして昼間の時間からは全国選りすぐりのスイーツ 10 店舗がそろった JAPAN Sweets Festival を併催します。10 月 4 日、秋真っ盛りの最高の気候の中、ひたち海浜公園の大草原を舞台に一日存分に楽しめるさまざまなコンテンツをご用意してお待ちしております。ぜひ楽しみにしてください。

8/25～10/3 地域限定割引販売実施中！

	通常価格	地域限定割引販売価格
大人	8,000 円	7,500 円
中高生	6,000 円	5,500 円
小学生	4,000 円	3,500 円
駐車券	2,500 円	2,500 円

歓迎！応援サインボードを掲示
市内飲食店などの店頭に掲示し、イベントと来訪者を歓迎します。

詳しくはこちら

ロック・イン・ジャパンフェスティバルの開催 20 周年を記念して渋谷様と大谷市長が対談を行いました（市報令和元年 6 月 10 日号掲載）



▲令和元年対談

渋谷様は、本市で 2000 年から開催するロック・イン・ジャパンフェスティバルを名実ともに日本を代表する音楽フェスへと成長させ、多くの感動と喜びを与えてくださいました。

これまで築いてきた、本市と渋谷様とロック・イン・ジャパンフェスティバルとの絆を胸に、これからも、渋谷様のつくったロック・イン・ジャパンフェスティバルを変わずに応援してまいります。

ご生前のご功績に深く感謝申し上げますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。



令和元年撮影

ありがとう渋谷様
（ロックン・オン・グループ会長）
大谷明市長からのメッセージ

お笑い芸人と笑って学ぶ SDGs 親子教室

いばらき県央地域連携中枢都市圏では、小学 4～6 年生とその保護者を対象に、SDGs についての理解を深め、家庭内での取り組みを促すため、7 月 27 日にふぁみりこらぼで「笑って学ぶ SDGs 親子教室」を開催しました。

当日は、お笑い芸人の新宿カウボーイ、どんぐりたけし氏を講師に招き、SDGs についての講義のほか、カードゲームを交えながら楽しく学習しました。参加者からは「また参加したい」「楽しかった」との声が聞かれました。



お笑いを交えた講座を開催



参加者同士で気づきを共有しました

東京ガス株式会社と包括連携協定を締結

7 月 15 日、市は東京ガス株式会社と「カーボンニュートラルなまちづくりに向けた包括連携協定」を締結しました。

市は令和 3 年 3 月に 2050 年（令和 32 年）までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」を表明し、脱炭素社会の実現に向けた取り組みを進めています。本協定により、市域における環境に配慮したエネルギー教育の実施や再生可能エネルギーの導入の推進など「カーボンニュートラルなまちづくり」の実現に向けて、連携を図りながら取り組んでいきます。



東京ガス株式会社の小西常務執行役員と大谷市長

9 月は「茨城県認知症を知る月間」

認知症は誰でもなりうる身近な病気で、さまざまな原因により脳の機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。認知症になっても安心して暮らせるよう、地域包括支援センターでは、認知症地域支援推進員が相談を受け、支援に取り組んでいます。

● **地域包括支援センター（通称 おとしより相談センター）** ● ● ●
市内 6 カ所にある高齢者の福祉・介護等の総合相談窓口です。

学区	電話番号
勝田第一中学校区	☎ 354-5221
大島中学校区	☎ 219-5775
西部（勝田二中、田彦中学校区）	☎ 276-0655
北部（勝田三中、佐野中学校区）	☎ 229-2255
那珂湊中学校区	☎ 264-1501
美乃浜学園区	☎ 219-7020

お気軽にご相談ください



【問合せ】高齢福祉課 ☎ 内線 7231 ～ 5

● ひたちなか市安全・安心メール ● ● ●

- 高齢者関連情報（認知症メールマガジン）
認知症の方との接し方などを年 3 回程度配信
- 防災行政無線放送内容
（防災情報、行方不明高齢者情報を含む）

受信登録手続き ▶



● 認知症サポーター養成講座 ● ● ●

「認知症サポーター」とは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症の知識を深めてみませんか？

日時 10 月 2 日（土） 10 時～11 時 30 分

会場 ふぁみりこらぼ 304 研修室

対象 認知症の知識を深めたい方どなたでも

定員 30 人

申込 9 月 25 日（金）までに電子申請または電話で高齢福祉課



▲申込

令和 7 年 国勢調査を実施します

日本に住んでいるすべての人・世帯（外国の方を含む）に回答の義務がある大切な調査です。

国勢調査は、我が国の人口・世帯の実態を明らかにするために行われる、国の最も重要な統計調査です。大正 9 年の第 1 回調査以来 5 年ごとに行われており、今回の調査で 22 回目となります。

調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、災害対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。

調査期日 令和 7 年 10 月 1 日現在

- 調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。
- 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、個人情報保護のための厳格な守秘義務が課せられています。
- 国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。不審に思った際には、速やかに市にお知らせください。



【問合せ】企画調整課統計係 ☎ 内線 6191、2

今後の調査スケジュール

9 月上旬	調査区の範囲や空き家の有無などを確認するため、調査員が地域を巡回します。
9 月中旬～下旬	● 調査対象となる世帯や調査票の必要枚数を確認するため、調査員が皆さまのお宅を訪問し、「世帯の代表者のお名前」と「世帯の人数」について聞き取りを行います。 ● 調査書類を手渡しまたは郵便受けに入れるなどして配布します。

回答方法（次のいずれかの方法で回答してください）

種別・受付期間	説明
インターネット回答 9/20（土）～10/8（金）	パソコンやタブレット、スマートフォンから、専用のページにアクセスして回答します。期間内は 24 時間いつでも回答できます。※詳しくは、調査書類に同封の「インターネット回答依頼書」をご覧ください。
郵送で提出 10/1（土）～10/8（金）	調査書類に同封の「郵送提出用封筒」に記入済みの調査票を封入し、郵便ポストへ投函します。
調査員に提出 10/1（土）～ （調査員訪問時）	調査員がお伺いした際に記入済みの調査票を提出します。 ※調査員が記入もれなどの確認を行う場合があります。 ※記入済みの調査票を「郵送提出用封筒」に封入して渡す場合は、調査員は調査票の内容を確認いたしません。

案内

市道と公園の照明を LED 照明に更新します

市内全域の照明灯を LED 化するための調査を行います。LED 化で省エネ化と交通安全性が向上します。

更新対象 ○市道に設置している道路照明および街路灯 ※自治会管理の防犯灯を除く

照明調査 ○公園内の照明灯
8 月～10 月（予定）
腕章の着用と右のチラシを携帯した施工業者の調査員が照明灯の調査を行います

更新工事 10 月～令和 8 年 2 月（予定）



【問合せ】道路管理課☎内線 6117、8 公園緑地課☎内線 1381、2

募集

ひたちなか市ホームページで貴社の宣伝をしてみませんか

ページ ID 1001512

バナー広告を掲載することで、市の情報を調べる多くのネットユーザーを自社のホームページに誘導でき、事業の「知名度アップ」や「営業内容の宣伝」などが期待できます。詳しくは市 HP をご覧ください。

掲載料金

▼市内事業者 1 枠月額 5,000 円

▼市外事業者 1 枠月額 10,000 円

※3 カ月以上の掲載には長期掲載割引あり



▲市HP



【申込・問合せ】デジタル推進課☎内線 2214

案内

農業用使用済プラスチックのリサイクル回収を行います

■事前登録

回収を希望する方は農政課で事前登録が必要です。登録受付時に持込量の確認をしますので、あらかじめ数量の把握をお願いします。登録時と回収当日の持込量が大きく異なる場合は、回収できないことがあります。

受付期間 9 月 1 日④～30 日④ 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

※④⑤⑥除く

持ち物 登録料 1,000 円、印鑑
(スタンプタイプ不可)

■回収

日程 10 月 27 日④

場所 市総合運動公園南駐車場

農業用プラスチック	費用	時間
農業用ポリエチレン	63 円 / kg	9:00 ～ 12:00
農業用塩化ビニール	57 円 / kg	14:00 ～ 15:00



【問合せ】農政課☎内線 1333

案内

9 月 9 日は「救急の日」
9 月 7 日～13 日は救急医療週間

■救急車の適正利用にご協力ください！

救急車の数には限りがあります。命に係わる重い病気や大けがをした人を一刻も早く病院へ搬送できるように、救急車の適正利用をお願いします。

Qこんな時

急な病気やけがで、救急車を呼ぶべきか判断に迷っている

Aどうする

救急電話相談または茨城県救急医療情報システムをご利用ください（24 時間 365 日受付）

○子ども救急電話相談 #8000

○おとな救急電話相談 #7119

○共通電話番号 050-5445-2856



▲救急医療情報システム

■救急の日 2025 を開催します

日時 9 月 7 日④ 午前 10 時～午後 3 時 **場所** ファッションクルーズ
内容 AED 体験、こどもナース服・消防服着用体験コーナー、消防車・救急車の展示など

【問合せ】消防本部警防課☎ 271-0732

シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会



今年で 3 年目になるひたちなか市開催！
ご自身や地域の介護予防と健康づくり推進のため、
シルバーリハビリ体操指導士になって一緒に活動
しませんか？



▲詳細

■講習会日程（5 日間）

	開催日	時間	会場
1 日目	11/5 ④	9:30 ～ 15:45	県立健康プラザ（水戸市笠原町 993-2）
2 日目	11/11 ④		
3 日目	11/14 ⑤		ヘルス・ケア・センター 3 階 健康教育ホール
4 日目	11/21 ⑤		
5 日目	11/25 ④		

■受講資格 次の要件をすべて満たす方

- ひたちなか市内に居住している方
- ひたちなか市で体操普及のボランティア活動ができる方
- 5 日間出席できる方
- おおむね 50 歳以上で、常勤の職に就いていない方

内 容 講義（超高齢社会における介護予防、解剖運動学など）
実技（シルバーリハビリ体操）

定 員 18 人 ※応募多数の場合は抽選

申 込 9 月 30 日④までに、いずれかの方法で申し込み

① 電子申請

② はがき

氏名・ふりがな、生年月日・年齢、郵便番号・住所、電話番号を記入し、高齢福祉課シルリハ 3 級養成担当（〒312-8501 東石川 2-10-1）



▲電子申請

【問合せ】高齢福祉課☎内線 7234

目指せ！健康寿命＆幸福寿命 フレイル予防講演会

8 月 8 日、文化会館にて東京大学飯島勝矢教授を講師に迎え、「フレイル予防」で健康長寿と幸福長寿の両方を目指そう～今、我々のやれること～の講演会が行われました。

講演では、サルコペニア（筋肉量・筋力が低下した状態）になることで、フレイルや要介護の状態になり、筋力を維持することの大切さの説明がありました。

参加したシルバーリハビリ体操指導士や元気アップサポーターからは、指導時に効果の根拠を説明したい、参加者が笑顔で帰るような雰囲気づくりを心がけていきたいとの声がありました。



フレイル予防の権威
東京大学飯島勝矢教授



手を挙げて笑顔でこたえる参加者



壇上から降りて約 200 人の参加者と交流する講師

イベント

Astemo リヴァーレ茨城
ホーム開幕戦に市民を無料招待！

■大同生命 SV リーグ WOMEN 第2節ひたちなか大会

日 時 10 月 18 日㊥、19 日㊦
午後 2 時 5 分試合開始

場 所 市総合体育館

対戦カード Astemo リヴァーレ茨城 vs. デンソーエアリービーズ

対象エリア 2 階指定席または 3 階自由席

定 員 各日 400 人

※申込多数の場合は抽選、当選者にのみ、10 月 7 日㊦までにメールアドレス宛に連絡

申 込 10 月 1 日㊦までにネット申込



申込▶

【問合せ】Astemo リヴァーレ茨城チケット事務局☎ 275-1583
メール：rivale_ticket@hitachiastemo.com

募集

後期ワークプラザ勝田教養講座
(初心者向け)

曜日	講座名	期間
火	ガーデニング（託児付）、太極拳、火曜ピラティス（託児付）、筋膜リリース & 骨盤ストレッチ、初歩の茶道、いけばな、英会話	10 月 7 日㊥～2 月 19 日㊦
水	簡単お菓子教室（託児付）、フラダンス、健康体操、着物きかた、ナイトピラティス	9 月 7 日㊥までに、ワークプラザ勝田HP（案内システム）、郵便はがき（講座名、住所、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、電話番号、託児付講座は託児室利用の有無・お子さまの年齢を記入）、窓口のいずれかで申込
木	若返りヨガ、木曜陶芸、ハンドメイドアクセサリー、リフレッシュピラティス、水彩画、実用ボールペン字	※電話申込不可。応募多数の場合抽選。
金	金曜陶芸（託児付）、ベーシックヨガ（託児付）、健やかエアロビクス、料理教室（託児付）、	
土	健康！かんたん地魚料理	
日	親子で初めてのかきかた書道教室	



詳細▶

【問合せ】ワークプラザ勝田☎ 275-8000（東石川 1279）

募集

にこにこ子育てを目指して！
子育て講座受講者募集

■スマイル・ペアレンティング講座 〈定員：各コース 8 人〉

木曜コース 10/23、11/6、11/20、12/4、12/18、R8/1/8、1/22、2/19（合同座談会）

金曜コース 10/24、11/7、11/21、12/5、12/19、R8/1/9、1/23、2/19（合同座談会）

対象 市内に住む 2 歳～小学 2 年生のお子さんを持つ保護者



▲申込

■まめっこペアレント・トレーニング講座 〈定員：6 人〉

日程 10/16、10/30、11/13、11/27、12/17、R8/1/15、1/29、2/26（座談会）

対象 市内に住む 3 歳～小学 4 年生のお子さんを持つ保護者



▲申込

★共通 時間 午前 10 時～正午 場所 ふぁみりこらぽ 託児 無料、生後 6 カ月～未就学児 申込 8 月 25 日㊥～9 月 14 日㊦

※抽選結果は 9 月 26 日㊦に全員にメールで通知

ふぁみりこ サポーター(保育士) 募集中！



▲詳細

【問合せ】子育て支援センターふぁみりこ☎ 212-6850

案内

小学校新入学者の就学時健康診断

実施日	対象校	受付時間
1 日㊥	堀 口	13:00～13:20
3 日㊦	那珂湊第一 美 乃 浜	13:00～13:20
7 日㊥	津 田	13:00～13:15
8 日㊦	枝 川 市 毛	13:00～13:10 13:15～13:30
9 日㊥	田 彦	12:50～13:20
15 日㊦	那珂湊第三 那珂湊第二	13:00～13:20 13:00～13:10
16 日㊦	中 根	13:00～13:15
21 日㊥	長 堀	13:00～13:20
23 日㊦	東 石 川 三 反 田	13:00～13:20 13:00～13:10
29 日㊥	佐 野	13:00～13:20
30 日㊦	外 野 前 渡	12:55～13:20 12:50～13:20
11 月 6 日㊥	勝 倉 高 野	13:00～13:20 12:50～13:20

【問合せ】保健給食課☎内線 7341、2

“いつものまちなか”をつくる - まちなかで小さくおとし -
ひたちなかワクワクデー ～秋～

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～秋～」を開催します。みんなでワクワクする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「小さくおとし」します。やったことがなくても大丈夫！事務局スタッフがお試し活動をサポートします。



夏の回では親水性中央公園や勝田駅前、東石川第 4 公園で市民のワクワクプログラムが行われました。

STEP 1 準備 9 月 21 日㊥ 午後 2 時～ ふぁみりこらぽ

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！



STEP 2 お試し 11 月 9 日㊥～15 日㊦

まちなかであなたのワクワクを「小さくおとし」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♪



STEP 3 ふり回り 11 月 22 日㊥ 午後 2 時～ ふぁみりこらぽ

「小さくおとし」した内容をみんなでふりまわります。今後のワクワクデーに向けての準備も始まります。



申 込

定員 20 人・お子さん連れ大歓迎

ワクワクデー～秋～への参加を希望される方は、市 HP から電子申請で申し込みください。
※全てに参加できなくても大丈夫です。



申込▶

【問合せ】企画調整課☎内線 1313



ふるさと納税返礼品
協力事業者を募集します

市外在住で、ふるさと納税制度を利用して市に寄付をいただいた方に、感謝の想いを込めて返礼品を贈呈しています。

現在、140 件以上の事業者、返礼品協力事業者として登録しています。魅力ある返礼品をさらに増やし、より多くの方々に「ひたちなか市のファン」になっていただくため、商品や体験型サービスを提供していただける返礼品協力事業者を募集します。

返礼品協力事業者および返礼品の登録

登録には、一定の要件を満たす必要があります。詳しくは、市 HP をご覧いただくか、企画調整課まで問い合わせください。

自分の住んでいるまちに貢献したいと思い、返礼品の提供を始めました！
ふるさと納税という制度を通じて、全国の方に自分たちの商品を知っていただくことができるので、ぜひ多くの方に取り組んでほしいです



返礼品協力事業者の
米農家の皆さん



▲市 HP

【問合せ】企画調整課☎内線 1314

案 内

年金生活者支援給付金を受けるには請求が必要です

この給付金は、年金の収入やその他の所得が一定基準以下の方が年金に上乗せして支給されるものです。

対象 ▼老齢基礎年金の受給者で①～③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前年の年金収入額とその他所得額の合計が 909,000 円以下（昭和 31 年 4 月 1 日以前生まれの方は 906,700 円以下） **▼障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者** 前年の所得額が 4,794,000 円＋扶養親族の数×38 万円以下 **請求方法** 日本年金機構から送付される請求書を記入し提出。対象者には 9 月頃から順次送付。すでに請求し受給している方には送付されません。 **問合せ** 給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092

農耕車は軽自動車税の申告が必要です

農耕作業用のトラクタや乗用田植機、コンバイン等の小型特殊自動車は、公道走行の有無に関わらず、軽自動車税の課税対象です。ナンバープレートの交付を受け、車体の見やすい箇所に取り付けてください。

問合せ 市民税課 ☎ 内線 3126、7

農繁期の事故に注意

収穫作業の最盛期は、いつも以上の安全運転をお願いします。

○農業機械に衣服が巻き込まれる事故を防ぐため、手ぬぐいをしまう、袖口を留めるなど、服装にも注意 ○安全カバーを外す前には必ずエンジンを停止し、作業後は必ずカバーを閉める ○水分・塩分補給と休憩を心がけ、体調万全で作業を行う ○道路に土の固まりを落とすと、通行の障害となり危険なので飛散させないようにする **問合せ** 農政課 ☎ 内線 1332、3

9 月 10 日は「下水道の日」

家庭などから出た汚水は、下水道管やポンプを通して汚水の処理場へ行き、そこで微生物などを使い処理されてきれいになり、海や川へ排出されます。処理場の機能を維持し、きれいな水に還るためには、一人ひとりのマナーが大切です。

■きれいな環境作りのために

○食べ残しや野菜くずのほか、食用油・ガソリン・灯油等は流さない ○汚水ますにごみや土砂を流さない ○ペットのふんやトイレシートは流さない ○トイレは水に溶ける紙を使う **※**流して良いか迷った場合は、ご相談ください **問合せ** 下水道課 ☎ 内線 6311 ～ 5

ボランティアグループ 立ち上げ助成金

対象 ①～③すべてを満たす団体 ①市内で継続的に活動し、令和 6 年 10 月 1 日から令和 7 年 9 月 30 日までに設立 ②市社協ボランティア活動センターに登録済（新たに登録も可） ③社協から他の補助金・助成金の交付を受けていない **※**資料は社協窓口を設置。社協 HP からダウンロード可。 **助成額** 上限 15,000 円 **申込** 10 月 1 日 ☎ ～ 24 日 ☎ に申請用紙と必要書類を社会福祉協議会 ☎ 274-5135（西大島 3-16-1、FAX:275-0606）

あなたの家に消火器はありますか？

一般住宅に消火器の設置義務はありませんが、火災が発生した場合、すぐに消火できるよう設置を推奨しています。消火器本体に傷や亀裂、腐食等を見つけた場合は、使用期限内であっても交換してください。

■消火器の使用方法

①レバーの下側を持って消火器を運ぶ ②安全栓を抜く ③ノズルを持ち、炎ではなく火元に向ける ④レバーを握って消火剤を放射する **※**放射は十数秒で終わるので、狙いを

定め効率よく消火しましょう。

問合せ 消防本部予防課 ☎ 271-0735

相 談

9 月の弁護士相談（要申込）

日時 9 月 2 日 ☎、9 日 ☎、16 日 ☎、24 日 ☎ 午後 1 時～4 時（1 人 25 分程度） **場所** 市民相談室（市役所 1 階・広報広聴課内） **対象** 市内に住民登録のある方 **定員** 各日 6 人 **注記** 年度内 2 回まで。同一案件の再相談不可。事前に要点をまとめ、資料等をご用意ください。 **申込** 広報広聴課 ☎ 内線 1154

困りごと相談

日時 ㊴～㊵ 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** 心配ごととの相談、専門機関への案内等 **問合せ** 広報広聴課 ☎ 内線 1155

行政書士相談会

場所・日程 ▼市民ホール（市役所 1 階・国保年金課前） 9 月 4 日 ☎、18 日 ☎ **▼那珂湊支所**（2 階・会議室 3） 9 月 11 日 ☎、25 日 ☎ **時間** 午後 1 時～4 時 **※**申込不要 **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 ☎ 303-5812

行政相談会

日時 9 月 17 日 ☎ 午後 1 時～3 時 **※**申込不要 **場所** 総合福祉センター **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 **問合せ** 総務省行政相談センターきくみみ茨城 ☎ 253-1100

全国一斉「暮らしとこころの相談会」

日時 9 月 10 日 ☎ 午後 1 時 30 分～4 時（1 人 30 分、要申込） **場所** 茨城県弁護士会館（水戸市） **内容** 労働問題や生活問題に弁護士が無料

で相談に応じます **定員** 先着 5 人 **申込** 水戸相談センター ☎ 227-1133

相続・遺言に関するセミナー

日時 8 月 29 日 ☎、9 月 26 日 ☎ 午後 2 時 30 分～4 時 **※**両日同内容 **場所** 水戸地方法務局および各支局 **内容** 自筆証書遺言書保管制度、相続登記の義務化 **申込** 水戸地方法務局供託課窓口または電話 ☎ 227-9917

調停手続き相談会

日時 9 月 27 日 ㊴ 午前 9 時～正午 **※**申込不要 **場所** ザ・ヒロサワ・シティ会館 **内容** 多重債務、離婚、遺産分割等 **問合せ** 水戸調停協会普及委員会 ☎ 080-4838-0202

9 月 10 日～16 日は自殺予防週間

ひとりで悩まずご相談ください。

相談窓口	相談先・日時
	水戸 ☎ 029-350-1000 つくば ☎ 029-855-1000 毎日 24 時間 ※不定期で休止する場合あり
いのちの電話	☎ 0120-783-556 ▼毎日 16:00 ～ 21:00 ▼毎月 10 日 8:00 ～翌日 8:00
	 ◀ SNS 相談 (LINE)
	▼㊴(第 5 除く) 16:00 ～ 19:00 ▼第 2 ☎ 12:00 ～ 15:00
いのばらきこころ	▼㊴～㊵ ☎ 029-244-0556 ▼㊶㊷ ☎ 0120-236-556 9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 16:00 ※㊶、年末年始除く
ラチャインルド	☎ 0120-99-7777 毎日 16:00 ～ 21:00 ※ 18 歳までの子どもを対象。チャットでの相談もあり。
よりそい	☎ 0120-279-338 毎日 24 時間 ※ FAX、SNS による相談あり



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



	日時	内容	場所
中央	9/12 ☎	11:00 ～	おひざでだっこのおはなし会（0～2 歳の親子対象）
	9/13 ㊴	11:00 ～	おはなしのポケット（幼児・小学生向け）
那珂湊	9/14 ㊴	14:00 ～	キッズシアター「トムとジェリー 1」（52 分）
	9/21 ㊴	14:00 ～	図書館落語会 ※ 要申込 演者：川崎賢一氏 演目：古典落語 2 席 定員：25 人 申込：8/26 ☎ 9:00 ～直接または電話
佐野	9/6 ㊴	① 11:00 ～ ② 14:30 ～	こどもえいがかい「ふしぎ駄菓子屋銭天堂～兵糧キャラメル～ほか」（15 分）
	9/14 ㊴	① 10:00 ～ ② 14:00 ～	サンデーシアター 「お終活 再春！人生ラブソディ」（118 分）

「大人の音読会」～声を出して心も体も元気になろう～
令和 7 年度後期 参加者募集

日時 10 月～令和 8 年 2 月 毎月第 2 ☎ 午前 10 時～11 時 30 分

場所 視聴覚室

内容 古典・近代文学などを題材とした音読、群読ほか

対象 一般 定員 25 人 **※**応募多数の場合抽選

申込 9 月 10 日 ☎ 午前 9 時～直接または電話、電子申請



▲申込



根面う蝕をご存知ですか？



すこやか歯科医院 鹿志村 圭

年齢を重ねると、歯ぐきが下がって歯の根元が見えてくることがあります。この部分は歯冠部とことなり、エナメル質で覆われておらず、むし歯（う蝕）になりやすいのが特徴です。これを「根面う蝕」といいます。特に高齢の方や、歯周病のある方、唾液の量が減少している方は注意が必要です。根面う蝕は進行が早く、気づかないうちに歯を失う原因になることもあります。

予防のポイント

- やわらかめの歯ブラシで、丁寧にみがく
- フッ素入り歯みがき剤を使う
- 定期的な歯科健診で早期発見・早期対応
- 間食の回数を控える、だらだら食べを避ける

☞ 口腔ケアは、全身の健康を守る第一歩です。年齢に応じた歯のケアを意識し、いつまでも自分の歯で食事ができるようにしましょう。

子育て

スマイル・スマイル スタンプラリー inHitachinaka2025

ページID 1012981

就学前のお子さんと一緒に子育てサロン・子育て支援センターをまわって、お気に入りの場所をみつけてみませんか！

実施期間 9月1日㊥～令和8年2月28日㊥ **内容** 市内の子育てサロンと子育て支援センターを自由にめぐってスタンプを集め、プレゼントと交換できるスタンプラリー。詳しくは市HPをご覧ください。 **対象** 就学前の子とその保護者 **問合せ** 子育て支援センター ☎ 212-6850



市HP▶

イベント・講座

漁船に乗ってシラス漁を体験しませんか

日時 10月24日㊤ 午後1時～3時 **場所** 那珂湊漁港 **内容** 船曳網漁（シラス漁） **定員** 3人 **※** 応募多数の場合抽選 **対象** 18歳以上で、漁業に興味がある方 **申込** 9月30日㊥までに電子申請 **問合せ** 水産課 ☎ 268



申込▶

介護教室に参加しませんか

■介護老人保健施設いちご苑 **日時** 9月16日㊥ 午後2時～3時 **内容** 認知症についてのお話、劇団☆まる星による寸劇 **定員** 先着20人 **場所・申込** いちご苑 ☎ 271-1750

■北勝園津田テラス **日時** 9月30日㊥ 午前10時～11時30分 **内容** 認知症の特性と対応・認知症体験 **定員** 先着10人 **場所・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

コミュニティギャラリー展示

開催期間	展示名
9/3 ㊥～8 ㊥	第12回写真連盟と俳句連盟のコラボ展
9/10 ㊥～15 ㊥	ホワイトアース写真展
9/17 ㊥～22 ㊥	第13回水彩画同好会（水彩会）作品展
9/24 ㊥～29 ㊥	小さな旅の水彩画展

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 ☎ 276-0101

いばらきの企業研究&Uターン就活オンラインイベント

日時 9月13日㊥、27㊥ 午後1時～午後3時30分 **※Zoom 開催 対象** 令和9年卒学生(他学年も可) **内容** 各回8社参加、企業PRやトークセッションなど **申込** 当日午後1時までに雇用人材協会HPから申込 **問合せ** NPO 法人雇用人材協会 ☎ 300-1738



申込▶

スケート教室

日時 ▼初心者（1回のみ） 9月23日㊥、10月12日㊥ 午前9時～11時 ▼フィギュア（全2回） 11月9日㊥、29日㊥ 午前9時～11時 ▼スピード（全2回） 11月24日㊥、30日㊥ 午後6時～8時 **場所** 山新スイミングアリーナ **対象** 5歳～22歳 **※** 申込方法など詳しくは、県スケート連盟HPをご確認ください。 **問合せ** 県スケート連盟・小島 ☎ 090-1866-2699

茨城県いきいきユニカール交流大会 in ひたちなか市

日時 10月4日㊥ 午前9時30分～午後3時（受付：9時～） **場所** しおかぜみなと体育館 **定員** 先着30チーム（1チーム3人＋補欠1人可） **費用** 市内在住・在勤者は無料、市外の方は500円 **申込** 9月20日㊥までに市ユニカール協会・荒蒔 ☎ 285-8832

太極拳体験会（初心者歓迎）

日時 毎週㊥ 午後1時30分～3時30分 **場所** 勝田駅南会館（春日町） **問合せ** 太極拳連盟・高橋 ☎ 273-3335（FAX 同）

募集

市営駐車場の指定管理者募集

ページID 1015662

市が設置する市営駐車場の経費削減や利用者のサービスの向上を図ることを目的に、指定管理者（法人等）を募集します。募集要項等の詳細は市HPをご覧ください。 **市HP▶** **指定期間** 令和8年4月1日～令和13年3月31日（5年間） **受付期間** 8月25日㊥～9月19日㊤ **問合せ** 商工振興課 ☎ 内線 1341、2



市HP▶

シルバー人材センター会員募集

■入会希望者説明会 毎月第2㊥ **■入会手続き会** 毎月第3㊥ **持ち物** ゆうちょ銀行口座番号・届出印、身分証明書（運転免許証・マイナンバーカードなど）、会費3,000円 **★共通 時間** 午後1時30分～ **場所** 市総合福祉センター **対象** 市内在住で60歳以上の方 **問合せ** シルバー人材センター ☎ 273-4727

茨城県歯科医師8020・6424運動推進企画

■噛むかむレシピコンテスト **募集内容** 「噛みんぐ30一口30回噛もう！噛む回数が増えるメニュー」。令和7年度のテーマ食材は「ブロッコリー」。 **応募期間** 10月1日㊥～令和8年1月9日㊤（必着） **※** 応募方法など詳しくは県歯科医師会HPをご覧ください。 **問合せ** 県歯科医師会事務局 ☎ 252-2561



詳細▶

スポーツ吹矢大島クラブ

日時 毎週㊤ 午後1時30分～3時30分 **定員** 5人 **費用** 1,000円／月 **場所・問合せ** 大島コミセン ☎ 274-1226

太極拳 楽々会

日時 第2・3・4㊥ 午前10時～正午 **定員** 若干名 **費用** 1,000円／月 **場所・問合せ** 佐野コミセン ☎ 285-6685

ダンスサークル「サファイア」

日時 毎週㊤ 午前10時～正午 **内容** 社交ダンス **定員** 10人 **費用** 3,000円／月 **場所・問合せ** 1中地区コミセン ☎ 275-2671

大正琴ひびき

日時 第2・4㊥ 午後1時～3時 **定員** 4人 **費用** 1,000円／月 **場所・問合せ** 一中地区コミセン ☎ 275-2671

職業訓練校 入学生募集

■県立水戸産業技術専門学院 **募集訓練科** 自動車整備科、建築システム科、電気エンジニア科 **問合せ** 県立水戸産業技術専門学院 ☎ 269-2160



詳細▶

■県立日立産業技術専門学院

募集訓練科 金属クラフト科、PC・CAD科 **問合せ** 県立日立産業技術専門学院 ☎ 0294-35-6449



詳細▶

★共通 出願期間 ▼推薦入試 9月11日㊥～10月1日㊥ **▼一般A日程** 10月9日㊥～29日㊥ **▼一般B日程** 11月6日㊥～26日㊥（A日程で満員の場合実施なし） **試験科目** 適性検査、面接 **※** 詳しくは各校HPをご覧ください。

ひとが咲くまち。 Photo Gallery

ひたちなか

(8月17日、ひたちなか祭りにて)

市公式 Instagram「hitachinaka_kouhou」では、ひたちなかに咲く「笑顔」を写真に込めてお届けしています。

@hitachinaka_official

＼follow me!!／

イベントカレンダー

8月25日～9月25日

8月		9月	
6 土	那珂湊海上花火大会 19:00～ 那珂湊漁港	6 土	那珂湊海上花火大会 19:00～ 那珂湊漁港
7 日	茨城県知事選挙 投票時間 7:00～18:00	7 日	野菜と海産物の朝市 9:00～11:00 那珂湊駅1番線ホーム
12 金	コキアライトアップ2025 ～9/23㊥ 国営ひたち海浜公園 ※入園料・観覧料・駐車場料金別途	12 金	コキアライトアップ2025 ～9/23㊥ 国営ひたち海浜公園 ※入園料・観覧料・駐車場料金別途
14 日	勝田 TAMARIBA 横丁 10:00～15:00 表町パーキング TAMARIBA、おもてまち通り	14 日	勝田 TAMARIBA 横丁 10:00～15:00 表町パーキング TAMARIBA、おもてまち通り
21 日	いばらき県央地域スポーツフェスティバル 10:00～15:00 タスパジャパンミートパーク（小美玉市）	21 日	いばらき県央地域スポーツフェスティバル 10:00～15:00 タスパジャパンミートパーク（小美玉市）

🗑️ 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 9/15㊥祝⇒9/22㊥

■資源回収（秋分の日） 第2・4火曜日地区 9/23㊥祝⇒9/27㊥

スポーツや文化・芸術の催しはこちらをチェック

▲総合運動公園HP

▲文化会館HP



那珂湊海上花火大会

9/6^土 19:00～20:00

那珂湊漁港

※駐車場なし。
雨天時は7日^日に順延。

名物「水中スターマイン」は水面に光の花を咲かせ、幻想的な美しさで観客を魅了します。漁港の特性を活かした“光と水の共演”は必見。打ち上げ数は800発を予定しています。

【問合せ】那珂湊海上花火大会実行委員会
☎ 263-7811

🚗 花火大会は渋滞知らずの湊線で！ 【問合せ】ひたちなか海浜鉄道(株)那珂湊駅 ☎ 262-2361

会場に向かう方

勝田→那珂湊	通常	臨時	通常	臨時
勝田駅発	17:43	18:04	18:29	18:50
那珂湊駅着	17:57	18:18	18:43	19:04

会場から帰る方

阿字ヶ浦→那珂湊	通常	通常
阿字ヶ浦駅発	17:43	18:30
那珂湊駅着	17:55	18:42

那珂湊→勝田	通常	臨時	通常
那珂湊駅発	20:17	20:32	20:53
勝田駅着	20:32	20:47	21:08

那珂湊→阿字ヶ浦	通常	通常
那珂湊駅発	20:19	20:55
阿字ヶ浦駅着	20:31	21:07

学んで防ぐ！ 熱中症



熱中症予防のかぎは「1日3食食べること」

水分・塩分は生きるために欠かせません。
水分は飲み物だけでなく固形の食べ物にも含まれます。ごはんやめん類の60～75%は水分です。野菜、果物、豆腐にいたってはおよそ9割が水分です。固形の食べ物からでも飲み物からでも、体の中に入った水はまったく同じように働きます*。熱中症に気を付けたい季節は、1日3回の食事に水分を多く含む食べ物を取り入れることも大切です。

塩分（食塩）は、1日3食食べていれば不足することは考えにくく、日本人にとってはむしろ摂り過ぎが心配な栄養素です。食事を摂らずにスポーツドリンクを飲んだり、塩あめをなめたりというのは本末転倒な話といえます。

高齢の方は、食べる量が減ってくるので、水を摂る量も少なくなりがちです。室内でも、外出先でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。

* 佐々木敏『行動栄養学とはなにか？』女子栄養大学出版部

第4回

水分・塩分の摂り方 まちがっていませんか

市報5月25日号から4回に渡って掲載してきた熱中症コラム。最終回は、水分と塩分の摂り方についてお伝えします。残暑厳しい日が続きますが、元気に乗り切りましょう！

おわり



【問合せ】健康推進課（ヘルス・ケア・センター） ☎ 276-5222

夢

輝く子どもたち

枝川小学校 6年
おきの なけし
荻野 剛史さん

夢を届ける人に

ぼくは、休み時間や放課後、友達とキャッチボールをしています。きっかけは、大谷選手から送られてきたグローブです。「野球やろうぜ」というメッセージにふれ、大谷選手に興味をもちました。バッターとピッチャーの二つをこなす二刀流。計画的に練習をしていること。でも休んでいるときはいつも少しふざけて笑っていること。みんなを笑顔にする、面白そうな人だなと思いました。

ぼくは今、枝川小の合奏団でトロンボーンをがんばっています。まだ上手く吹けませんが、ロングトーンや音階など基礎練習を大切にしています。ぼくの演奏で誰かを笑顔にできたらいいなと思います。将来の夢は決まっていますが、今やるべきことを精一杯がんばり、大谷選手のように人に夢を与えられる仕事につきたいです。

❤️ ここが好き
ひたちなか

枝川地区にある那珂川の堤防です。堤防の上から川を眺めると、鴨が楽しそうに泳いでいるのが見えます。川からのぞむ町の風景も大好きです。



ホームページ連携でらくらく検索

市HP ▶ 

ページID 1000038

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。

市の人口	住民基本台帳人口(市民課扱い)		7月の人口動態	
	人口	154,014 人	出生 ▶	77 人
	男	77,726 人	死亡 ▶	118 人
	女	76,288 人	転入 ▶	441 人
	世帯数	72,640 世帯	転出 ▶	340 人
			7 月末日現在	