

# 市報

2026  
No.757

# 6.25

# ひたちなか

- 2 ひたちなか海浜鉄道開業記念祭
- 3 みんなの未来支援室にご相談ください
- 4 高額療養費制度の見直しが行われる予定です
- 5 在宅介護慰労金、障害福祉制度の紹介
- 6-7 ひたちなか夏のイベントスケジュール
- 8 フレイルを予防しよう！教室
- 9 介護保険料の案内、敬老事業のお知らせ
- 10-11 暮らしの情報面
- 12 家庭で行う水害対策

発行 ひたちなか市広報戦略課 ☎029(273)0111  
編集 〒312-8501 ひたちなか市東石川2丁目10番1号



笑顔を乗せて、これからも――

6月13日に開催されたひたちなか海浜鉄道開業記念祭で、駅を巡るスタンプラリーをするため列車を待つ兄弟。(2面に関連記事)

# ひたちなか海浜鉄道開業記念祭

6月13日、ひたちなか海浜鉄道開業記念祭が那珂湊駅を中心に沿線各地で開催され、家族連れや鉄道ファンなど約1,200人の来場者でにぎわいました。



大好き!  
湊線



## 高齢者の買い物を支援します

利用無料 **買い物支援バス**

「いきり号」(磯崎地区/要申込)

**運行日** 毎週(火、金)  
**コース** 磯崎町地区内の各集合場所 ⇄ (火):カスミ神敷台店、(金):カスミ那珂湊店(買い物:約30分)  
**申込** いくり苑 ☎ 264-2880



「ちょこっとバス」(津田・市毛・堀口小学区/要申込)

**運行日** 毎週(土) 午前  
※申込状況より利用をお待ちいただく場合があります  
**コース** 各集合場所 ⇄ カスミ津田店またはサンユウ堀口店(買い物:約50分)  
**申込** 北勝園 ☎ 272-1178



めぐみバス(那珂湊中学区/要申込)

**運行日** 毎月第2・第4(金) 午後1時30分～3時  
**コース** 集合・発着場所:恵苑(烏ヶ台11835-2) ⇄ カスミ神敷台店 ⇄ 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)  
※ルート上での乗り降りにも対応します。通院は行きのみで、帰りは規定時刻に停車・出発します。  
**申込** 恵苑 ☎ 262-5566



随時募集中 **買い物支援協力店**

買い物支援協力店は、宅配や配食、自宅に訪問してサービスの提供などを行いながら、高齢者の見守りにも協力いただいているお店です。  
協力店の登録を希望する事業所がありましたら、高齢福祉課までご連絡ください。



▲加入店一覧

ご希望はお気軽に **移動スーパー**

「近くにスーパーがない」「バスや電車などの移動手段がない」、そんな声にお応えします。市と協定を締結し、高齢者の見守り活動も行っています。詳しくは市HPまたは高齢福祉課へ問合せください。



▲市HP

「とくし丸」(要申込)

お惣菜・肉・魚・野菜・日用品など約300品目をそろえて、毎週2回、自宅の前までお伺いします。  
**問合せ** (株)セイミヤ大洗店 ☎ 229-1501



とくし丸▶

カスミ移動スーパー

市内の公共施設や集会所など44カ所を巡回する移動スーパーを運行しています。お惣菜・肉・魚・野菜など約650品目を載せて、月曜日から金曜日まで各販売場所へ週1回、商品と笑顔をお届けします。  
**問合せ** フードスクエアカスミ馬渡店 ☎ 353-5031



運行予定▶

### 新たな販売場所を募集中!

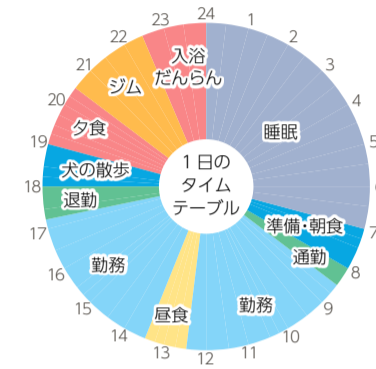
より多くの地域の皆さまの買い物をサポートするべく、カスミの移動スーパーでは新たな販売場所の候補地を募集しています。

■このような場所を探しています

- ① ワゴン車が2台分横向きで止められる程度のスペースがあること
- ② 当該場所が急斜面でないこと
- ③ 車両が敷地に入るにあたり、10cm以上の縁石や障害物がないこと
- ④ 雑草や草丈が高くないこと
- ⑤ 雨天時でもぬかるみが発生しないこと
- ⑥ 車止めやポール等がある場合、女性でも外すことができるもの
- ⑦ 定期的に5人以上の利用が見込まれること
- ⑧ 私有地の場合、所有者の承諾が得られること

【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 273-1948

「真空バルブ」の製造部門で主任を務めるのは、平成25年に入社した齊藤潤也さん。「入社当時は工具の名前も分かりませんでした。入社後は充実した教育制度のもとで仕事を覚えることができました。今は教える立場になり、言葉で伝える難しさを感じつつも、先輩の成長に立ち会えたときは喜びを感じます」と笑顔。「休暇がとりやすく、社員の仲も良い職場。知識や経験がなくても、意欲さえあれば成長できる環境です」と働く魅力を語ってくれました。



7～8年前、会社の先輩に勧められて始めた総合格闘技が趣味。観戦を楽しむのはもちろん、週に数回ジムに通い、汗を流してリフレッシュしています。

休日は、同じ会社で働く妻と出かけることが多いです。市内のお店では、ランチに訪れた「スパゲティハウスマッキーデニム」がお気に入り。特にホワイトソースのスパゲティが好きで、また行きたいなと思っています。



▲ランチセット  
スパゲティハウス  
マッキーデニム  
東石川3-19-18 ㊿定休

「真空バルブ」は、日常で目にする機会こそありませんが、スマートフォンやパソコンなどの電子機器を製造する装置内で、真空状態を維持・制御するための重要な役割を担っています。同社の強みは、顧客の多様なニーズに応じたオーダーメイドでの設計・製造に対応できる技術力。高品質な製品を世界へ届けています。

先進の技術で 未来を創る



製造部  
齊藤潤也(32)  
ひたちなか市在住、水戸市出身  
那珂湊高校卒業  
平成25年4月入社

取材協力企業  
**V-TEX** 株式会社ブイテックス  
足崎1263 ☎285-0601  
代表者 取締役社長 加藤 建二  
創業年 1949年5月(昭和24年)  
資本金 4億4,320万円  
従業員数(男/女) 330人(257人/73人)  
平均年齢 38.2歳  
月平均残業時間 約15時間  
令和6年採用 新卒19人/それ以外15人  
初任給 20.9万円～26.9万円  
勤務時間 8:30～17:15(年間休日124日)  
有給休暇の平均取得日数 16.7日/年  
育児休業取得 男1人、女7人(R3～5年度)

働く暮らし

Vol.32

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します。

好きになる



お子さんの発達で気になることはありませんか？

みんなの未来支援室にご相談ください



みんなの未来支援室は、発達に心配のある中学生までのお子さんと、その保護者の方を対象に、さまざまなサポートを行っています。「少し落ち着きがないかな?」「お友達とうまく遊べないかも」など、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

一人でも悩まず、まずはご相談ください  
▲市HP



主な支援内容



発達相談

心理士などの専門職がお話を伺い、お子さんの特性に合わせた具体的な関わり方を一緒に考えます。まずはじっくりお話を聞かせてください。  
※面談は予約制です



発達支援教室「かなりや教室」

発達相談などを通じて、療育を希望するお子さんを対象に、小集団の中で楽しみながら一歩ずつの成長を促す教室を実施しています。

お子さんが通っている幼稚園や保育園などを、相談員が直接訪問します。園での過ごし方を把握し、一人一人に必要な支援を先生や保育士と一緒に考えます。



巡回相談

保護者や関係者の皆さまを対象とした講習会などを開催。発達障害や特性への理解を深め、子どもへの適切な接し方や支援方法についての知識を広めています。



啓発活動

問合せ みんなの未来支援室(ヘルス・ケアセンター内) ☎273-3734  
受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時(土・日・祝、年末年始除く)

国民健康保険 後期高齢者医療制度

# 令和8年8月から高額療養費制度の見直しが行われる予定です

高額療養費制度とは、ひと月に支払った医療費が高額になった場合に、定められた自己負担限度額を超えて支払った額を払い戻す制度です。

## 1 高額療養費の限度額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、所得に応じて変更されます。

## 2 新たに年間の上限額が設けられます

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能を強化するため、「年間上限」が新設されます。

月ごとの自己負担額が積み上がり、年間の上限額に達した場合、上限を超えた医療費については、保険者から還付を受けることができます。


※年間上限は8月から翌年の7月までの1年間で計算します。

■年間上限の新設により、以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

※「多数回該当」とは、直近12カ月の間に高額療養費に該当した月が3回以上ある場合、4回目以降の自己負担限度額が引き下げられる仕組みです。

高額療養費の見直しに関する問い合わせ  
**厚生労働省コールセンター ☎ 0120-617-111**  
 受付時間 午前9時～午後6時(日・祝・年末年始除く)  
 ※令和8年7月から利用できます  
 令和9年8月にも2段階目の見直しが行われます  
 詳細は厚生労働省のHPをご参照ください▶



自己負担限度額【令和8年7月まで】(月額)			【8月から】(月額)		
所得区分(旧ただし書き所得※)	3回目まで	4回目以降	3回目まで	4回目以降	年間上限
70歳未満の方	ア 901万円超	252,600円 + (総医療費-842,000円) × 1%	140,100円	270,300円 + (総医療費-901,000円) × 1%	168万円
	イ 600万円超 901万円以下	167,400円 + (総医療費-558,000円) × 1%	93,000円	179,100円 + (総医療費-597,000円) × 1%	111万円
	ウ 210万円超 600万円以下	80,100円 + (総医療費-267,000円) × 1%	44,400円	85,800円 + (総医療費-286,000円) × 1%	53万円
	エ 210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	57,600円	44,400円	61,500円	53万円
	オ 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	36,900円	29万円

※旧ただし書き所得とは、総所得金額等から基礎控除を差し引いた額です。

70歳以上の方	限度区分(住民税課税所得※1)		外来+入院(世帯単位)		外来特例(個人単位)	年間上限
			3回目まで	4回目以降		
70歳以上の方	現役並み所得者Ⅲ	690万円以上	252,600円 + (総医療費-842,000円) × 1%	140,100円	—	168万円
	現役並み所得者Ⅱ	380万円以上	167,400円 + (総医療費-558,000円) × 1%	93,000円	—	111万円
	現役並み所得者Ⅰ	145万円以上	80,100円 + (総医療費-267,000円) × 1%	44,400円	—	53万円
	一般、一般Ⅰ・Ⅱ(後期高齢)		57,600円	44,400円	18,000円 【年144,000円まで】	53万円
	低所得者Ⅱ	住民税非課税世帯	24,600円	—	8,000円	29万円
	低所得者Ⅰ※2		15,000円	—	8,000円	18万円

※1 住民税課税所得とは、総所得金額等から各種所得控除を差し引いた額です。

※2 住民税非課税世帯のうち、その世帯全員の各所得が必要経費・控除(年金収入は826,500円、給与所得は10万円を控除)を差し引いたときに0円となる方。

## 国民健康保険からのお知らせ

### ■マイナポータルで適用区分を確認できます

ご自身の高額療養費適用区分は、マイナポータルから確認することができます。

### ■限度額適用認定証の提示は不要です

マイナ保険証を利用した時や、オンライン資格確認の仕組みを導入している医療機関で自己負担額の確認に同意した時は、医療機関等の窓口で自動的に限度額が適用されます。

### ■90日を超えて入院している方(非課税世帯)

入院日数が90日を超える非課税世帯の方など、限度額適用認定証が必要な場合は、令和8年8月から使用できる限度額適用認定証の申請・交付を、8月1日から開始します。



【問合せ】 国保年金課 国保係 ☎ 273-1921

## 後期高齢者医療制度からのお知らせ

### ■マイナポータルで限度区分を確認できます

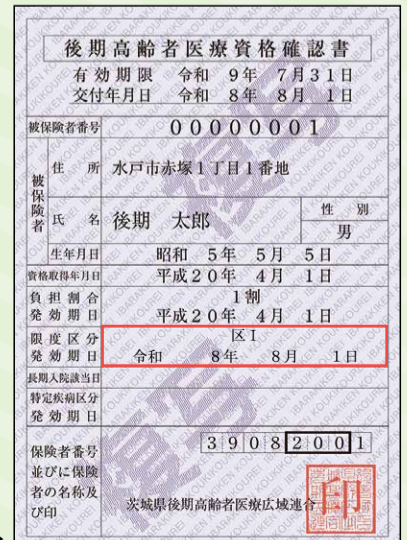
ご自身の自己負担限度区分は、マイナポータルから確認することができます。

### ■資格確認書に限度区分を記載することができます

医療機関の窓口で限度区分が記載された資格確認書を提示することにより、入院時の食事代と医療費の自己負担額を減額することができます。記載には市窓口で申請が必要です。

なお、マイナ保険証を利用している方は、自動的に限度区分が適用されるため申請は不要です。

限度区分が記載された資格確認書▶



【問合せ】 国保年金課 医療係 ☎ 273-1923

## 在宅で生活している障害のある方へ 各種手当の受給には 申請と認定が必要です

ページID 1005303

手当の種類	対象者	手当の額(月額)
特別障害者手当	心身に重度の障害があり、日常生活において常時特別の介護を必要とする、20歳以上の在宅の方	30,450円
障害児福祉手当	心身に重い障害があるため、日常生活において常に介護を必要とする、20歳未満の在宅の子	16,560円
特別児童扶養手当	心身に障害のある20歳未満の子を監護している保護者(父母等)	▼1級(重度障害) 58,450円 ▼2級(中度障害) 38,930円
市特別児童福祉手当	心身に障害のある20歳未満の子と市内で同居している保護者	(県基準額3,000円のところ) 5,000円

### 注記

- 所得制限等その他の要件があります
- 障害者手帳を所持していない場合も手当が支給される場合があります
- 手当額は毎年4月に見直しが予定されています
- 障害児福祉手当と市特別児童福祉手当の併給はできません
- 入院や施設等に入所している方は、支給対象とならない場合があります
- ※申請書類や対象となる障害の程度など、詳しくは市HPをご覧ください。



市HP▶

## すでに手当を受給している方へ 所得状況届の提出をお願いします

所得状況届の調査期間は、毎年8月12日～9月11日です。該当する方には8月上旬に書類を送付しますので、手続きを行ってください。届け出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなります。受給資格者、その配偶者およびその他扶養義務者の前年の所得がそれぞれ一定額以上である場合は、支給が一定期間停止されます。

【申請・問合せ】障害福祉課 ☎ 273-1947

## 在宅介護の慰労金を 支給します

支給条件に該当する方は、申請を行ってください。過去に支給を受けたことがある方でも毎年度の申請が必要です。



慰労金	在宅ねたきり高齢者等介護慰労金	ねたきり身体障害者等介護慰労金
支給対象者	①介護保険の要介護3・4・5の認定を受けている方を介護している主たる介護者 ※今年度から制度を見直し、要介護4・5の認定を受けている方で介護保険サービス未利用の場合の10万円の支給を廃止しました	②満65歳未満で、左記①の要件に該当せず、身体障害者手帳1・2級または療育手帳④を所持し、日常生活動作の大半に常時介護が必要な状態の方を介護している主たる介護者 ※障害の程度によっては、身体状況の調査が必要な場合があります
支給額	24,000円	36,000円
申請に必要なもの	○在宅ねたきり高齢者等介護慰労金支給申請書 ○地方税関係情報の利用に係る同意書 ○介護保険被保険者証または介護保険資格者証の写し ○申請者(介護者)の口座情報がわかるもの(預金通帳の写し等)	○身体障害者等介護慰労金支給申請書 ○地方税関係書類の利用に係る同意書 ○身体障害者手帳または療育手帳の写し ○申請者(介護者)の口座情報がわかるもの(預金通帳の写し等)
支給条件	○令和8年7月31日現在、介護を受けている方および主たる介護者がともに市内に住居登録があり、かつ市民税非課税世帯(世帯員が全員非課税)に属していること ○令和7年8月1日からの1年間に、介護を受けている方が入院やショートステイ等により在宅を離れた日が通算して90日を超えていないこと ※今年度から制度を見直し在宅要件を明確化しました ※支給対象に該当するかどうかについては、担当窓口まで問い合わせください	
申請期間	8月3日(月)～31日(月)(期限厳守) 審査の上、申請者の方に9月下旬から支給決定通知書または支給非該当通知書をお送りします。	
問合せ	高齢福祉課 ☎ 273-1948	障害福祉課 ☎ 273-1947
	那珂湊支所保険福祉担当(申請のみ)	

## ご存知ですか？障害福祉制度

ページID 1005291

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。詳しくは、問い合わせください。

### 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型・B型)
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手伝いをしてほしい	▶ 自立生活援助
緊急時に泊まれる場所がほしい	▶ 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
子どもの発達状況・特性等に配慮した成長支援を受けたい	▶ 児童発達支援、保育所等訪問支援、放課後等デイサービス

### 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
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・軽自動車税の減免 NHK受信料の減免

### 困ったときは、まず相談を「障害児者相談支援センター」

障害福祉サービス利用の有無に関わらず、障害のある方やご家族等からの各種相談を受け付ける総合的な窓口です。相談内容に応じて、必要な情報の提供や専門機関の紹介、福祉サービスの利用に向けた事業所との調整などの支援を行っています。

○市社会福祉協議会 ☎ 212-3630  
(身体・知的・精神・難病・児童)

○こもれび ☎ 352-3007  
(身体・知的・精神・難病・児童)

○地域活動支援センターふわり ☎ 219-8155  
(18歳以上の精神)

○地域活動支援センター KUINA ☎ 080-1277-2221  
(18歳以上の精神)

※( )内は主な対象者・障害等

### 障害福祉ハンドブック「輝く明日へ」&市障害者支援アプリ



各種サービスの内容などが詳しく記載されたハンドブック「輝く明日へ」は、市HPや「市障害者支援アプリ」からご覧いただけます。

「ひたちなか市障害者アプリ」のダウンロードはこちら



iPhoneの方

Androidの方▶



【問合せ】障害福祉課 ☎ 273-1947

7/11・18・25  
8/1・15・29

すべて土

### 阿字ヶ浦海岸花火大会

2026年も7月・8月の計6日間にわたり、週末を中心に分散して実施。海上から約10分間にわたって色とりどりの混合花火が打ち上げられ、海面に映る花火の美しさを堪能できます。



公式HP▶

7/11  
土

### 第23回ビーチライフ ふれあいフェスティバル

場所 阿字ヶ浦海岸  
主催 阿字ヶ浦・磯崎里浜づくり実行委員会  
ティラノサウルスレースを新たに開催！おなじみの宝探しやダンスなどのステージイベントも盛りだくさんで一日中楽しめるイベントです。  
※イベント内容は変更になる事があります。



市HP▶

7/18土  
8/23日

### 海水浴場

阿字ヶ浦海水浴場  
弓なりに弧を描く美しい海岸線が魅力の県内有数の海水浴場です。  
平磯海水浴場  
波が穏やかなので、家族連れでも安心して遊ぶことができます。



8/1土  
2日

### 平磯町三社祭

主催 平磯町三社祭実行委員会  
3年ぶりの開催となる「平磯町三社祭」。伝統的なお祭りで、豪華絢爛な各町のひき屋台や獅子が練り歩き、手踊り、笛・三味線・太鼓のお囃子、威勢のいい手引きの合の手など、見どころ満載です。



8/9  
日

### 全国高校生アマチュアバンド選手権 TEENS ROCK 2026 GP FINAL IN HITACHINAKA

場所 ワークプラザ勝田  
主催 (一社)ひたちなか青年会議所  
地区大会を勝ち抜いた高校生バンドによる決勝大会。グランプリに輝いたバンドには、日本最大級の音楽ロックフェスへの出演権と文部科学大臣賞が贈られます。



公式HP▶



8/22土  
23日

### ひたちなか祭り

22日 花火大会(陸上自衛隊勝田駐屯地)  
23日 祭り(表町商店街、昭和通り等)  
主催 ひたちなか祭り実行委員会  
今年のテーマは「ひたちなか・みらいスイッチ」。世代を問わず楽しめるイベントが多数開催。



公式HP▶



8/30  
日

初開催

### みなと八朔まつり YOI祭り

場所 那珂湊本町通り商店街  
主催 みなと八朔まつり実行委員会  
初開催となる「みなと八朔まつり YOI祭り」。六丁目獅子、元町みろくによる演舞や各町による屋台の競演、市民山車によるお囃子や屋台曳きの体験会など見所満載のイベントです。



9/13  
日

### Mフェス 2026

場所 ひたちなか市地方卸売市場(那珂湊魚市場)  
主催 Mフェス2026実行委員会  
那珂湊の魅力を見直し！ダンスやアーティストライブ、魅力的なキッチンカーが集まる音と食のイベントです。



## あそんで学べる！図書館の夏

### 図書館×Astemo リヴァール茨城 リヴァールよみきかせ

上坂瑠子選手、徳本歩未香選手、佐村真唯選手をゲストに迎え、絵本の読み聞かせやバレーボール体験、サイン会を開催。



日時 7月18日(土) 午前10時～11時  
場所 佐野図書館 2階 視聴覚室  
対象 0歳～小学生と保護者  
定員 20組 ※事前申込優先  
申込 6月25日(金)～電話で中央図書館 ☎273-2247 または電子申請



申込▶

### 夏休み自由研究応援講座

日時 ▼第1回「自由研究のすすめ方」7月25日(土) ▼第2回「自由研究のまとめ方」8月8日(土) 両日午後1時30分～3時30分  
場所 佐野図書館 視聴覚室  
講師 茨城キリスト教大学兼任講師 勝山万里子氏  
対象 小学生3年生以上の児童と保護者  
※5年生以上は保護者なしでも可  
定員 各日10組 持ち物 筆記用具  
申込 7月7日(日)～佐野図書館へ直接、電話 ☎270-3811 または電子申請  
※どちらか一方の申込も可



申込▶

### ティーンズ講座 めざせ！イラストレーター ～色塗りのコツを知ってイラストに躍動感を～

日時 8月11日(日) 午後2時～4時  
場所 佐野図書館 視聴覚室  
内容 ▼第1部 講師による講話  
▼第2部 ワークショップ  
講師 榎本秋氏(作家/榎本事務所所属)  
対象 中学生～高校生  
定員 先着20人  
持ち物 使い慣れた色鉛筆やペンなどの画材  
申込 7月14日(日)～佐野図書館へ直接、電話 ☎270-3811 または電子申請



申込▶

# 夏 ひたちなか イベントカレンダー

【問合せ】観光振興課 ☎ 273-0114

**8/8(土) 11(火祝)** **LuckyFes' 26** **5周年**  
**音楽と食とアートの祭典** in 国営ひたち海浜公園

LuckyFes は、「茨城のフェス文化の灯を消すな！」を合言葉に令和4年に始まり、5年目を迎えます。『日本初、夏フェス4日連続開催!! アジア最大のテーマパーク型フェスへ』をスローガンに国内外から10万人の来場を目標に、子連れ家族が楽しめる環境整備、ラッキーモンスターによるテーマパーク的な演出など、開催への準備が着々と進められています。

フェスの詳細、出演アーティスト、チケット販売については、LuckyFes' 26 公式HPをご覧ください。



公式HP ▶



**Day 4**  
**8/11** **火祝**  
**ひたちなか市 在住、在学の 中高生を無料招待!**

**事前申込が必要です**

7月20日(日)までに二次元コードから申込をしてください。

※7月21日(月)以降に主催者からメールで申込結果が届きます。

申込多数の場合は、抽選となる可能性があります。



▲申込

**来場にあたって**

- 市内在住・在学が証明できる身分証明書（学生証やマイナンバーカード等）とご招待通知メールの画面を「一般ゲート」で掲示してください。  
 ※スマートフォンをお持ちでない方は、ご招待通知メールを印刷のうえ、持参してください。
- チケットは無料ですが、高校生は別途入園料がかかります。
- すでに申込済のチケットはキャンセル返金不可となります。
- 公式HPから注意事項を確認のうえ来場してください。

**問 LuckyFM イベント事業部**  
 ☎ 029-243-4111 (平日午前10時～午後5時)

**市民交流センター ひたちなか・ま 夏のワークショップ**

<p><b>環境エコ作品作り</b></p> <p>日時 7月8日(日)、22日(日) 午前10時15分～午後0時15分</p> <p>定員 15人 費用 400円</p>	<p><b>マクラメ小物作り</b></p> <p>日時 7月9日(日) 午後1時～3時 (制作時間：30分)</p> <p>定員 どなたでも 費用 500円</p>
<p><b>竹とろう作り</b></p> <p>日時 7月11日(火) 午前10時15分～11時15分、午後1時15分～2時30分</p> <p>定員 小学生または親子 各10人 費用 500円</p>	<p><b>花かごあかり・水でっぽう作り</b></p> <p>日時 7月19日(日) 午前10時15分～11時15分、午後1時15分～2時30分</p> <p>定員 小学生または親子 各10人 費用 500円</p>
<p><b>絵画教室</b></p> <p>日時 7月27日(日)、8月8日(日) 午後1時30分～3時30分</p> <p>定員 12組 費用 300円 持ち物 画用紙、絵の具セット、鉛筆、消しゴム</p>	

【場所・申込】市民交流センターひたちなか・ま ☎ 276-0101

# シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会



ご自身や地域の介護予防と健康づくり推進のため、ひたちなか市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 9/3(木)	9:30 ↓ 15:45	県立健康プラザ(水戸笠原町993-2)  ヘルス・ケア・センター 3階 健康教育ホール
2日目 9/7(月)		
3日目 9/10(木)		
4日目 9/15(火)		
5日目 9/17(木)		

## 受講資格

- 次の要件を全て満たす方
- 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日間全て出席できる方
  - 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 ※応募多数の場合抽選

## 受講料

無料

## 申込

- 7月31日(金)までに、いずれかの方法で申込
- 電子申請 右記二次元コードから申込 電子申請▶
  - はがき ①氏名・ふりがな、②生年月日・年齢、③郵便番号・住所、④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)

【問合せ】高齢福祉課 ☎ 273-1948

## 参加費無料

# フレイルを予防しよう！教室

「最近、疲れやすくなった」「食が細くなった」と感じることはありませんか？フレイルとは、加齢により心身の機能が低下した状態のことをいい、早めに気づいて適切に取り組むことで、状態の維持・改善が期待できます。いつまでも元気に自分らしく過ごすために、フレイル予防について楽しく学んでみませんか。



会場名	開催日	
	1回目	2回目
ヘルス・ケア・センター	7/30(木)	8/27(木)
那珂湊コミセン*	8/7(金)	9/8(火)
佐野コミセン	8/25(火)	10/6(火)
市毛コミセン	9/4(金)	10/2(金)
ヘルス・ケア・センター	10/28(木)	11/11(木)

※2回セットの講座となります。両日参加できる会場をお選びください。申込は年度内1セットまでです。

時間 午前9時30分～正午

- 内容
- ▼1回目 握力測定、質問票、管理栄養士・保健師による栄養講話(導入編)、理学療法士によるフレイル予防講話・体操実技
  - ▼2回目 管理栄養士・保健師による栄養講話(実践編)、言語聴覚士によるオーラルフレイル予防講話、口腔体操実技、滑舌測定、地域包括支援センターの紹介

## 対象

- 65歳以上の市民(要介護認定を受けていない方)
- 医師から運動制限を受けていない方
- いつまでも健康で元気に生活を送るためフレイル予防に取り組みたい方

## 定員

各先着40人

## 持ち物

飲み物、動きやすい服装・運動靴

\*那珂湊コミセンのみ室内用運動靴をご持参ください

## 申込

開催日の1週間前までに電話または電子申請 申込▶

【申込・問合せ】高齢福祉課 ☎ 273-1948

# 水田への薬剤空中散布のお知らせ

今年も病虫害防除の時期を迎え、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。

市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

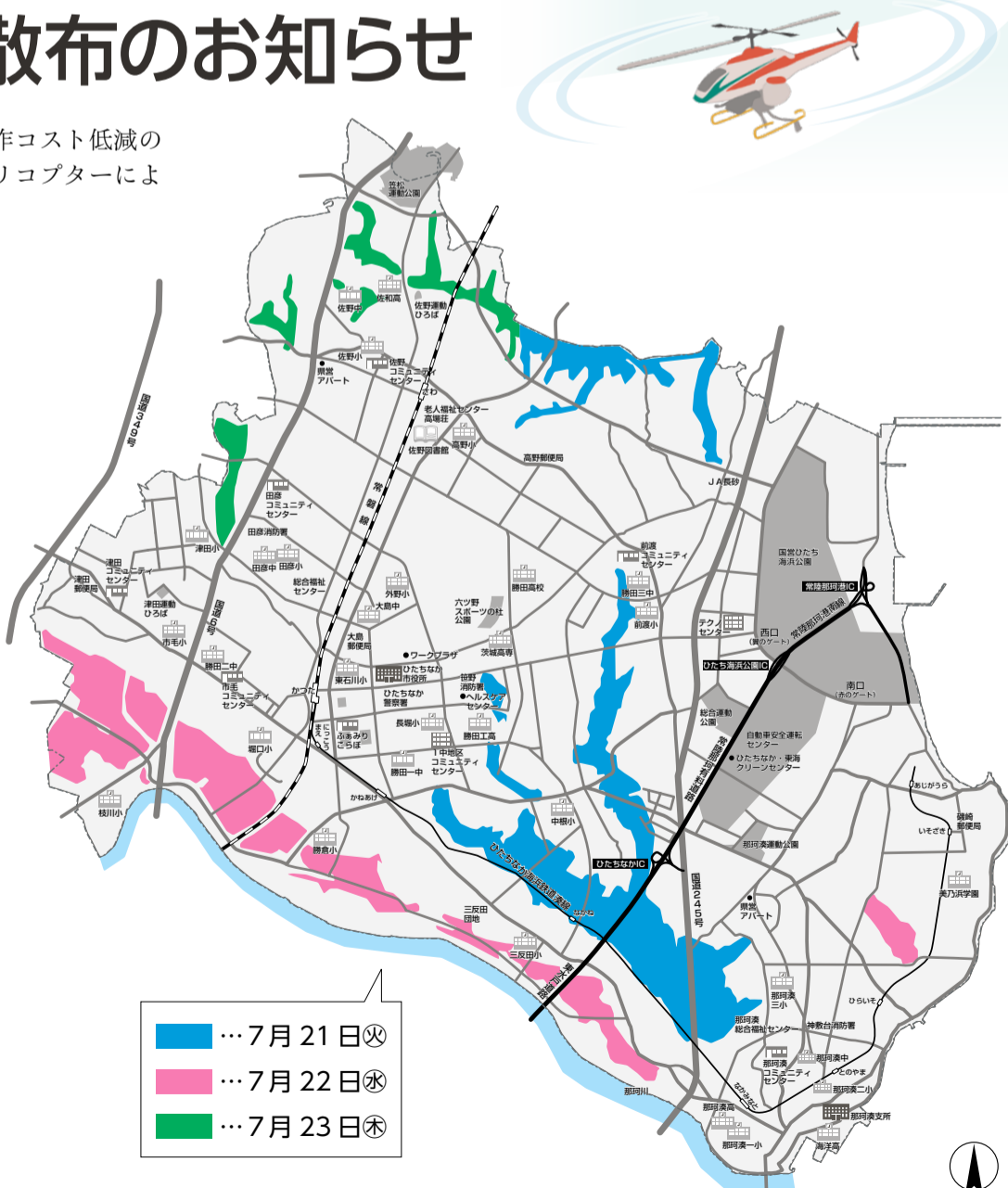
実施日	実施予定区域	散布時間
7月21日(火)	【勝田地区】 長砂、中根、足崎、高野、馬渡、金上、三反田(湊線側) 【那珂湊地区】 那珂湊第一土地改良区、中丸川土地改良区	AM4:30～ 12:00
7月22日(水)	【勝田地区】 堀口、市毛、枝川、勝倉、津田、武田、金上、三反田(那珂川側) 【那珂湊地区】 平磯町、美田多町、柳沢	※天候等により散布日・実施区域・終了時刻が変更となる場合があります。2日間に分けて散布を実施する区域があります。
7月23日(木)	【勝田地区】 佐和、稲田、高野、田彦	
7月24日(金)	予備日	

## 使用薬剤

アミスターレボンSE(殺菌・殺虫剤)  
※いもち病・紋枯病・カメムシ類・ウンカ類の防除

## 注記

- 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



■ ... 7月21日(火)  
■ ... 7月22日(水)  
■ ... 7月23日(木)

【問合せ】市農作物病虫害防除協議会 ☎ 229-0930  
(散布当日) 勝田地区 ☎ 090-4546-4002 那珂湊地区 ☎ 080-8373-3063



## 65歳以上の方へ 介護保険料の案内 納入通知書を7月中旬に発送します

### ■年金から天引き(特別徴収)⇒年金が年額18万円以上の人

※高齢福祉年金等は特別徴収の対象外

年金が年額18万円以上でも、次のような方は一時的に納付書で納めます。

- 年度途中で65歳になった ○他の市区町村から転入した
- 年度途中で年金の受給が始まった ○年金が一時差し止めになった
- 収入申告のやり直しなどで、保険料の額が変更になった

### ■納付書または口座振替で納付(普通徴収)⇒年金が年額18万円未満の人

**納付書** ○銀行 ○コンビニ ○スマートフォンアプリ

**口座振替** 保険料の納付書、預(貯)金通帳、印かん(通帳届け出印)を持参し、指定の金融機関で申込

**■令和8年度の特例措置** 令和7年度税制改正の影響により、令和8年度に限り、住民税が非課税の場合でも、介護保険料の所得段階の判定上は課税とみなす場合があります。詳細は納入通知書に同封の案内をご確認ください。

【問合せ】介護保険課 ☎ 273-1935



## プレミアム率40%&販売数過去最大! プレミアム商品券の申込は7月9日(木)まで

物価高騰の影響を受けている市民および市内店舗等の支援として、プレミアム商品券の申込を受付しています。

申込方法や取扱店舗は、同封の折込チラシをご確認ください。



### ■注記

○申込数が販売数を上回った場合は抽選により購入冊数を調整します。必要以上の申込は、本来希望していた方に影響する場合があります。購入できる冊数のみ申込ください。

○申込が販売数を下回る場合は、5冊以上の追加希望をされた方の中から抽選により購入数を調整(割当)します。

○利用の有無や有効期限内・期限後を問わず、購入後の返金はできません。



▲商工会議所HP

【問合せ】ひたちなか商工会議所 ☎ 273-1371

## あなたの資産、忘れずに申告していますか?

### 一償却資産の申告義務と具体例

ページID 1004402

#### ■償却資産とは

土地・家屋以外の事業の用に供することができる資産で、所得税法または法人税法の所得の計算上、減価償却の対象となるものです。

#### ■申告の必要がある方

1月1日(賦課期日)現在で、事業用の償却資産(構築物、機械、器具、備品等)を所有する法人または個人。1月31日までに、償却資産の内容(取得年月、取得価額、耐用年数等)を、申告する義務があります。

※償却資産に変更がない場合も、毎年申告が必要です。新しく事業を始めた方、令和7年中に初めて償却資産を取得した方は「申告の手引き」をご確認ください



▲申告方法



▲申告の手引き

#### ■償却資産の例

飲食店	商店・小売店	理容業・美容業
厨房設備、接客用家具、備品、テレビ、レジスターなど	商品陳列棚、冷凍冷蔵庫、トッカー、レジスター、自動販売機など	理・美容椅子、理・美容備品、洗面台、タオル蒸器など
食品製造・加工業	建設業	工場・倉庫
パン焼窯、食品製造設備、製麺設備、業務用冷蔵庫、ミキサーなど	ブルドーザー、ポンプ、ポータブル発電機、パワーショベルなど	製造設備、受変電設備、フォークリフト等の大型特殊自動車など
ホテル・旅館	賃貸住宅・貸駐車場	医療業全般
客室備品、洗濯設備、厨房設備、LAN設備、植栽等の外構工事など	舗装路面、塀、フェンス、植栽、エアコン、太陽光発電設備など	介護用ベッド、手術台、X線装置、キャビネット、各種医療機器など

#### ■申告を誤りやすい償却資産の例・・・農耕作業用の特殊自動車

○大型特殊自動車(最高速度:時速35km以上)

→陸運局へのナンバー登録の有無に関わらず、全て償却資産として申告してください。

※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となり、ナンバープレートの交付申請手続きが必要で

【問合せ】資産税課 ☎ 212-7283



## 敬老事業のお知らせ

### ■敬老祝金事業

市では、令和8年4月1日時点で市内に住居登録のある下記の方に対して「敬老祝金」を贈呈します。

対象	喜寿 満77歳 (S24.4/1~S25.3/31生)	米寿 満88歳 (S13.4/1~S14.3/31生)	百寿 満100歳 (T15.4/1~S2.3/31生)
祝金の額	5千円	1万円	5万円
受取方法	8月上旬頃、対象の方に対して「敬老祝金振込口座確認書」などの書類を送付しますので、期限内に返信してください。記載漏れ等がなければ、9月中旬以降に、随時指定された口座に振り込みます。		

市職員が直接訪問し、国・県からの記念品とあわせてお届けします(事前連絡あり)。

### ■敬老記念品事業

令和8年4月1日時点で市内に住居登録のある満80歳以上の方に対して「敬老記念品」を贈呈します。

※手続は不要です



【問合せ】高齢福祉課 ☎ 273-1948



## 令和8年度国民年金保険料 免除等の案内

ページID 1005828

### ■申請方法

マイナポータルから電子申請  
または国保年金課窓口

※必要書類は日本年金機構HP  
をご確認ください



▲マイナポータル ▲日本年金機構HP

	国民年金第1号被保険者の各種免除制度	申請期間
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	R8.7/1~
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	学生で、本人の前年所得が一定額以下の方	R8.4/1~
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(計4カ月間、多胎妊娠の場合は計6カ月間の保険料が免除)	出産予定日の6カ月前~

【申請・問合せ】国保年金課 ☎ 273-1924

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

## 住居表示の届け出をお忘れなく

住居表示とは、建物に住居番号を順序よく付けて表示し、お住まいの場所をより分かりやすくする制度です。

届け出が必要な場合	届け出をする時期
建物の新築・改築	住民登録手続き前、登記等の手続き前
店舗・事務所等の開設	所在地を決める前、登記等の手続き前
建物の出入口の変更	工事完了後速やかに
建物の取り壊し	工事完了後速やかに

### ■住居表示を実施している地区

勝田地区		那珂湊地区	
青葉町	笹野町1~3丁目	牛久保1~2丁目	東本町
石川町	外野1~2丁目	海門町1~2丁目	富士ノ上
大平1~4丁目	大成町	栄町1~2丁目	湊泉町
表町	長堀町1~3丁目	釈迦町	湊中央1~2丁目
春日町	西大島1~3丁目	洞下町	湊本町
勝田泉町	はしかべ1~2丁目	殿山町1~2丁目	山ノ上町
勝田中央	東石川1~3丁目	八幡町	和田町1~3丁目
勝田中原町	東大島1~4丁目		
勝田本町	松戸町1~3丁目		
共栄町	元町		



### ■届け出に必要な書類

- 届出書(都市計画課窓口に設置、市HPからダウンロード可)
- 配置図(道路・敷地・建物の形状と出入口を確認できる図面)

### ■届出書の受付窓口

- 個人所有の住宅などの場合……………市民課または那珂湊支所
- 共同住宅、法人所有の建物の場合…都市計画課

### ■住居番号の通知

住居番号を決定後、住居番号付番通知書と住居番号を表示したプレートを交付します。プレートは門または玄関等、道路から見やすい場所に貼り付けてください。プレートが劣化などで脱落した場合は、都市計画課で再発行します。

※届け出をせずに住居番号と異なる番号を住所として使用すると、郵便物や宅配便などの誤配が生じることがありますので、住民登録などの各種手続きをする前に必ず届け出をして下さい

【問合せ】都市計画課 ☎ 273-0497

### 水道料金の基本料金分を減免します

エネルギー・食料品価格等の物価高騰を受けて、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、8月請求(7月検針)分、9月請求(8月検針)分の水道料金基本料金分を減免します。基本水量超過分の従量料金負担はあります。※詳細は市HP

問合せ 上下水道局料金サービス課 ☎ 219-7121



### サツマイモ基腐病の遵守事項の見直し

まん延すると影響が大きいサツマイモ基腐病について、茨城県総合防除計画では全ての農業者(家庭菜園を含む)に取り組んでいただきたいこととして「遵守事項」を定めています。令和8年4月に遵守事項が見直されましたので、サツマイモを作付けする方は遵守事項を守って作付けをお願いします。

問合せ 農政課 ☎ 273-0628



### 那珂湊中学区 市政懇談会時間変更

7月12日㊿に開催予定の那珂湊中学区市政懇談会の時間が変更となりました。

【変更前】午前10時～11時30分

【変更後】午後4時15分～5時45分

場所 那珂湊コミュニティセンター

問合せ 広報戦略課 ☎ 273-0122

### 下水道の適切な利用にご協力ください

油や調理くずは、管の詰まりや破損の原因となります。油は紙等で拭き取り、調理くずは水切りネットを利用し、下水道へ流さないようにしてください。水に溶けない紙類(ティッシュや紙おむつ等)は、燃えるごみとして出しましょう。

問合せ 上下水道局料金サービス課 ☎ 273-1498

### アワビをとることは密漁です

特定水産動植物であるアワビやナマコをとると、漁業法違反となり3千万円以下の罰金が科される場合があります。また、レジャーで魚等の水産生物をとろうとする場合は、とってよい種類やサイズ、使用できる道具等のルールを十分に確認してください。

問合せ 県漁政課 ☎ 301-4080



### 7月の弁護士相談

場所・日程 ▼市民相談室(市役所1階・広報戦略課内) 7月7日㊿、14日㊿、28日㊿ ▼那珂湊支所(2階・会議室) 21日㊿

時間 午後1時～4時 ※要予約

対象 市内に住民登録のある方

定員 各日6人(1人25分程度)

注記 年度内2回まで。同一案件の再相談不可。

申込 広報戦略課 ☎ 273-0122

### 市道を通行する皆さまへ

夏場は強い日差しによる路面温度の上昇や降雨により、道路のアスファルト舗装が劣化し、破損しやすくなりますので、十分注意して通行してください。また、道路の破損等を見つけた際は、市公式LINE「市民レポート機能」等を利用してご連絡ください。

問合せ 道路管理課 ☎ 273-1443



### シルバーふれあいショップ

会員と市民の情報交換や憩いの場です。ぜひ、お立ち寄りください。

営業時間 午前10時～午後2時(㊿㊿、年末年始は休業) 場所 田彦1351-1 内容 日用品や衣類のリサイクル品、手作りの手芸品や野菜等の販売、着物の着付けや服のサイズ直し等 問合せ シルバーふれあいショップ ☎ 274-1335、シルバー人材センター ☎ 273-4727



### おかえりマークを配布しています

行方不明時に早期発見および身元確認を容易にするための登録を受け付けています。

対象 認知症もしくは認知症の疑いにより「徘徊行動のある方」または「徘徊のおそれがある方」 配布物 登録番号入りのシール2種 登録内容 住所、氏名、顔写真、緊急連絡先等 持ち物 顔写真、代理の方が申請する場合は対象者の印鑑

問合せ 高齢福祉課 ☎ 273-1948



### 空き家無料相談会

日時 7月26日㊿ 午前9時～正午 場所 ふあみりこらぼ 内容 解体や管理、相続等に関する相談 対象 市内に空き家や空き家が見込まれる住宅等の所有者、相続人等 定員 4組 ※要申込 申込 7月10日㊿までに空家・空地等対策推進室へ電子申請または電話 ☎ 212-3472、メール akiyat@city.hitachinaka.lg.jp で申込



### 困りごと相談

日時 ㊿～㊿ 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・広報戦略課内) 内容 心配ごととの相談、専門機関への案内等 問合せ 広報戦略課 ☎ 273-0122



### 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中であることを周囲に知ってもらうため「介護マーク」を配布しています。

対象 市内在住で認知症等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所有の場合は持参

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 ☎ 273-1948



### 成年後見制度個別相談会

日時 7月29日㊿ 午後1時30分～3時30分(1組40分) 場所 総合福祉センター 相談員 弁護士、司法書士 対象 親族後見人等として活動している方、これから成年後見制度の利用を検討している方 定員 4組(予約制・先着順) 申込 6月29日㊿～7月17日㊿に電話で市社会福祉協議会地域支援係 ☎ 272-4106

### 行政相談会

国の行政サービスに関する苦情や手続きに関することについてお話を聞きます。 日時 7月15日㊿ 午後1時～3時 場所 総合福祉センター 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

## 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

特別休館のお知らせ 那珂湊図書館は、6月29日㊿～7月6日㊿まで、蔵書点検のため休館します。 ※ブックポストへの返却は、休館中も利用できます。

	日時	内容	場所
中央	7/10 ㊿ 11:00～	おひざでだっこのおはなし会(0～2歳の親子対象)	おはなしのへや(児童室)
	7/11 ㊿ 11:00～	おはなしのポケット(0～2歳の親子対象)	
那珂湊	6/28 ㊿ 11:00～	だっこでおはなし会(0～2歳の親子対象)	おはなしのへや
	7/12 ㊿ 14:00～	キッズシアター「こねこのチー～ポンポンらー夏休み～」(147分)	
佐野	7/4 ㊿ ① 11:00～ ② 14:30～	こどもえいがかい アニメ「ふしぎ駄菓子屋銭天堂～どっちウォッチ～ほか」(15分)	視聴覚室
	7/7 ㊿ 11:00～	おひざでくおはなしかい(0～2歳の親子対象)	
	7/12 ㊿ ① 10:00～ ② 14:00～	サンデーシアター「愛のこむらがえり」(109分)	

**PICK UP** 那珂湊 めいぐるみおとまり会 with HLC  
日時 7月18日㊿ 午後3時～  
場所 那珂湊図書館 視聴覚室  
内容 お気に入りのめいぐるみと一緒に「おはなし会」に参加して、夜の図書館にお泊り。図書館を冒険する様子の写真をプレゼントします。  
対象 幼児から小学生 定員 10人  
申込 6月28日㊿午前9時～那珂湊図書館へ電話または直接申込  
※6月30日㊿～7月5日㊿は特別休館のため電話受付のみ

## 中東情勢が薬局に与える影響について

健康 × 7

それいゆ薬局 島根 貴之

中東地域では依然として不安定な状況が続いており、物価高騰を日々の生活で感じる場面も少なくありません。その影響は私たちの身近な医療現場にも広がっています。薬局では現在、塗り薬を入れる容器やシロップ剤を入れる容器、薬を包む分包紙、患者さんへお渡しするビニル製の袋など、一部の資材の入荷が不安定になるケースが見られています。これらは石油を原料とする製品が多く、原材料価格の上昇や輸送コストの増加、流通不安などが影響していると考えられます。現時点では多くの医薬品の供給は維持されていますが、今後の国際情勢や物流環境によっては、一部の医薬品で入荷の遅れや供給調整が生じる可能性もあります。医薬品は海外の原料や製造工程に支えられているものも多く、世界で起きている出来事は決して遠い話ではありません。

こうした中、薬局では代替資材の確保や在庫調整、医療機関との連携を行いながら、必要な薬を安定してお届けできるよう努めています。患者さんに処方内容やお渡し方法について変更をご相談する場合がありますが、安心して治療を続けていただけるよう対応してまいります。

コミュニティギャラリー展示

Table with 2 columns: 開催期間, 展示名. Rows include 7/1 ㊦~6 ㊦, 7/8 ㊦~13 ㊦, 7/15 ㊦~20 ㊦, 7/22 ㊦~27 ㊦, 7/29 ㊦~8/3 ㊦.

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

こらぼDEまなぼ~学びのとびら~

徳川齊昭の料理書「食菜録」を紐解く

日時 8月21日㊦ 午前10時~正午
場所 ふぁみりこらぼ
講師 茨城大学人文社会科学部教授 荒木雅也氏
定員 40人 ※多数の場合抽選(市内優先)
申込 7月21日㊦までに電子申請
結果は8月7日㊦までに通知
問合せ 生涯学習課 ☎ 272-6301



艦砲射撃を知る・平和を考える

かんぼうの日のつどい

日時 7月26日㊦ 午前9時30分~
場所 勝倉集落センター

艦砲ギャラリー展

日時 8月19日㊦~24日㊦
場所 市民交流センターひたちなか・ま
問合せ かんぼうの会・武藤 ☎ 090-8085-6553

ワークショップ受講生募集

ふるさと考古学-遺跡と人のワークショップ-

日程 7月~12月までに12回程度 場所 市埋蔵文化財調査センターほか
対象 全講座を受講見込みの小学4年生~中学3年生
定員 25人程度 ※多数の場合抽選
申込 7月7日㊦までに埋文センターHPまたは往復はがきで埋蔵文化財調査センター
問合せ 市埋蔵文化財調査センター ☎ 276-8311



原子力科学工作教室

日程 8月2日㊦、22日㊦ 場所 原子力科学館
時間 午前10時~正午 ※要申込
内容 放射線知識を学ぶ工作、講演、館内見学、体験型イベント等
対象 市内の小中学生と保護者
定員 各日15組30人 ※多数の場合抽選
申込 7月21日㊦までにネット申込
問合せ 生活安全課 ☎ 273-2958



介護教室(いくり苑)

日時 7月10日㊦ 午前10時~11時30分
場所 いくり苑ふれあいホール
内容 骨粗鬆症と歩き方の講習・骨の健康チェック
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20人
申込 7月3日㊦までにいくり苑 ☎ 264-2880

介護教室(グリーンハウスひたちなか)

日時 7月18日㊦ 午前10時~正午
場所 グリーンハウスひたちなか
内容 安全で楽な身体介助のコツ・熱中症対策
※動きやすい服装でご参加ください
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
申込 グリーンハウスひたちなか ☎ 354-8001

ひたちなかチャレンジ 陸上競技記録会

日程 7月28日㊦、29日㊦
場所 市総合運動公園陸上競技場、水戸信用金庫スタジアム投擲場(笠松運動公園 ※ハンマー投げのみ)
費用 ▼個人種目(中・高・一般)1種目1,000円
▼リレー種目 1種目2,000円 ※小学生無料
問合せ (NPO)クラブ・ドラゴンズ ☎ 090-4002-2327



勝田ソフトテニスクラブ・クラブ員募集

日時 毎週㊦ 正午~午後3時
場所 石川運動ひろばテニスコート
対象 クラブ所属していない中学生から高齢者
※性別や年齢は不問
費用 ▼一般 10,000円/年(各保険料込み)
▼学生 5,000円/年(各保険料込み)
問合せ 松本 ☎ 080-6590-2934

上級救命講習

日時 ①9月5日㊦ ②10日㊦ 各日午前8時30分~午後5時15分
場所 消防本部 2階多目的ホール
対象 市内に在住・在勤・在学の中中学生以上の方
定員 各日16人(先着)
費用 無料 ※テキストは各自で購入
申込 7月27日㊦~8月7日㊦に電話で消防本部警防課 ☎ 271-0732



危険物取扱者試験準備講習会

日時 9月8日㊦、9日㊦(2日間)
場所 ワークプラザ勝田(駐車場有)
内容 乙種4類
申込 8月18日㊦~9月1日㊦までに電子申請
費用 15,950円(テキスト代含む) ※茨城県内危険物安全協会会員事業所は割引有
問合せ 県危険物安全協会連合会 ☎ 301-7878



危険物取扱者試験

日程 10月18日㊦
場所 ホテルクリスタルパレス(駐車場有)
内容 甲種・乙種(1類~6類)・丙種
費用 ▼甲種 7,200円 ▼乙種 5,300円 ▼丙種 4,200円
申込 7月10日㊦~22日㊦に書面または電子申請
問合せ 消防試験研究センター茨城県支部 ☎ 301-1150



令和8年度前期消防設備士試験

日時 9月5日㊦
場所 水戸啓明高等学校
内容 甲種(特類~5類)、乙種(1類~7類)
申込 7月3日㊦~15日㊦に書面または電子申請
費用 ▼甲種 6,600円 ▼乙種 4,400円
問合せ (一財)消防試験研究センター茨城県支部 ☎ 301-1150(平日午前9時~午後5時)



プレパパ・プレママ教室後期

日程 7月29日㊦ 受付時間 ①午後1時20分~30分 ②午後3時~10分
場所 ヘルス・ケア・センター
内容 DVD上映、お風呂の入れ方実習、パパの妊婦体験
対象 市内在住で当日24~36週の妊婦(同伴者1人)
定員 各10組
申込 6月29日㊦正午~アプリ「母子モ」から申込
問合せ 子ども家庭センター母子保健担当 ☎ 229-1157



プレパパ・プレママ教室後期土曜開催

日程 8月1日㊦ 受付時間 ①午前8時50分~9時 ②午前10時30分~40分
場所 ヘルス・ケア・センター
内容 DVD上映、お風呂の入れ方実習、パパの妊婦体験
対象 市内在住で当日24~36週の妊婦(同伴者1人)
定員 各12組
申込 7月1日㊦正午~アプリ「母子モ」から申込
問合せ 子ども家庭センター母子保健担当 ☎ 229-1157



Hitachinaka City Official Account Promotion. Includes QR code and text: 'ひたちなか市の「今」を発信中! イベント情報や身近な話題から防災情報まで、市からのお知らせをタイムリーにお届け!'

Hitachinaka Calendar (6/25 - 7/25). Lists events like '野菜と海産物の朝市', '市営プール開設', 'ホコ天横丁フェス', and '市政懇談会'. Includes a 'PICK UP' section for 'ホコ天横丁フェス' and QR codes for sports/culture events.

# 家庭で行う水害対策

6月から10月は、集中豪雨や台風などで川が増水しやすい時期(出水期)です。もしものときに備え、一人一人が意識を高め、事前の確認をしましょう。

## 情報を集め、対策する

気象情報や防災情報、ハザードマップを確認し、自身の避難計画「マイ・タイムライン」を作成しましょう。避難所の場所や経路、避難時の所持品の確認もしておきましょう。



安全・安心メール



マイ・タイムライン

## 新たな防災気象情報をチェック

5月29日から、情報の名称に「レベル1～5」が明記され、危険度が直感的に判別可能になりました。複雑だった情報体系が整理され、危険度の高まりや取るべき行動がより分かりやすくなっています。出水期に向け、新たな防災気象情報を正しく理解しておくことが大切です。



詳しくはこちら

## 避難時の注意点

- ① テレビや市HP・SNSなどで正確な情報を収集しましょう
- ② 素足や、水が入りやすい長靴は禁物!「運動靴」を履きましょう
- ③ 動きやすい服装で、集団での避難を心がけましょう
- ④ 高齢者や子ども、体が不自由な方などは早めに避難しましょう
- ⑤ 車での避難は、浸水により動けなくなる恐れがあり危険です
- ⑥ 足元の安全を確かめながら、避難しましょう
- ⑦ 逃げ遅れた場合は、無理に避難せず周辺の安全な建物のより高いところへ「垂直避難」しましょう

## 土のうステーション

水害対策強化のため市内10カ所に設置しています。土のうは、災害時に自由に使用できます。

### ■設置場所(各約50袋)

各コミセン(1中地区、津田、市毛、前渡、佐野、大島、田彦) 湊公園、那珂湊体育館、旧平磯小学校



市HP▶



### 台風・豪雨時に備えて、避難行動を確認しよう

洪水ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認!家がある場所に色が塗られていますか?

災害の危険がありません 原則として立退き避難(自宅の外に避難)が必要です

はい

いいえ

例外

警戒レベル3 高齢者等避難が出たら、指定緊急避難場所※または安全な親戚・知人宅等に避難しましょう

警戒レベル4 避難指示が出たら、指定緊急避難場所※または安全な親戚・知人宅等に避難しましょう

※市内57カ所の指定避難所

原則、避難の必要はありません

⚠️ 周りと比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる方は、必要に応じて避難しましょう

① ③の場合は、屋内安全確保(自宅に留まること)も可能です

① 家屋倒壊等氾濫規定区域(洪水により家屋が倒壊してしまうおそれの高い区域)の外側である

② 浸水する深さよりも高いところにいる

③ 浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある

【問合せ】生活安全課 ☎ 273-2958

夢 輝く子どもたち / 那珂湊第三小学校 6年 櫻井 杏愛さん

## 未来につなげたい音色

私が今、がんばっているのは篠笛です。小さいころから、お母さんがお祭りで獅子の笛を吹いているところを見て育ちました。そして、自然と「私も吹いてみたい」と思うようになり、3年生の時にお母さんに教えてもらいながら、練習を始めました。最初は音を出すことも難しかったけれど、1カ月間毎日練習を続け、八朔まつり本番では、お母さんと一緒に吹くことができました。300年以上続くお祭りで、獅子はとても大事な役割があります。その笛を吹けることを、私は誇りに思っています。お母さんは笛の先生から形見としてもらった笛を、25年以上大切に吹き続けていて、私もいつかその笛を受け継ぎたいです。そして、私がおばあちゃんになった時にも、この町で今と変わらない笛の音色が聞こえるように、伝統を守り続けていきたいです。



ここが好き ひたちなか 国営ひたち海浜公園のネモフィラが好きです。丘一面に咲く景色は、青いじゅうたんみたいで、見ているだけでワクワクします。