市報ひたちなか

2026 No.767 11.25

2-5　いつもの暮らしを最期まで
　　11月30日は人生会議の日
6-7　ひたちなかプレイデー2026
8　いっしょにつくる、わたしたちのまち vol.3
9　ひたちなかニュース
　　茨城県議会議員一般選挙
10-11　くらしの情報面
12　産業交流フェア2026　「笑顔の表紙」写真募集
　　夢輝く子どもたち

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



思いっきり遊べる場所がここにある

ひたちなかプレイデーで行われたプレーパークの様子
（東石川第四公園にて撮影、6－7面に関連記事）

いつもの暮らしを最期まで

人生100年時代を迎え、高齢化が進む中、医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが大切です。
これからの医療や介護、自分らしい暮らしについて、一緒に考えてみましょう。



【問合せ】高齢福祉課　在宅医療・介護連携推進室☎273-1948

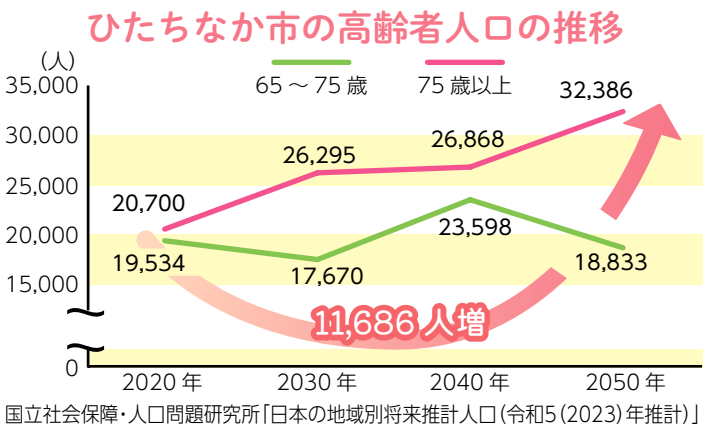
最期まで、自宅で

国では、高齢化が進む2040年を見据え、誰もが住み慣れた地域や自宅で、自分らしく最期まで暮らし続けられるよう、医療と介護の連携を強め、地域の中で必要な医療や介護を受けられる体制づくりを進めています。これからは、病院での治療だけでなく、一人一人の希望や生活を大切にしながら、医療や介護のあり方を見直していくことが求められています。

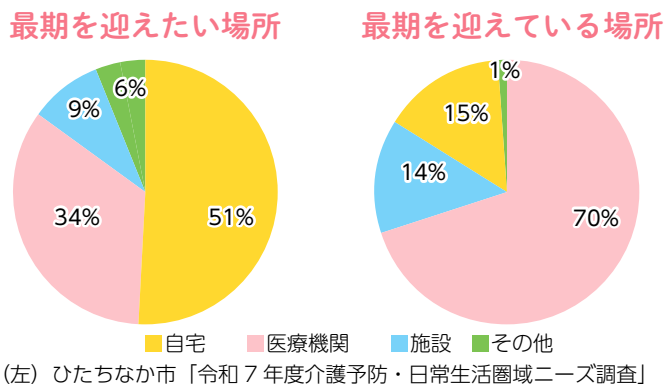
高齢化が進むひたちなか

市では、特に医療と介護が必要となる後期高齢者が増加することが見込まれています。さらに、常陸太田・ひたちなか医療圏のベッド数は2015年から327床減少し2,035床、人口10万人当たりの医師数は全国の半分以下の124人と、どちらも全国や茨城県の平均を下回っています。

医療や介護を必要とする人が増える一方、医師や医療機関などの資源も限られる中、自宅で治療や介護などが受けられる在宅医療の役割がますます重要になっていきます。



国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5（2023）年推計）」



（左）ひたちなか市「令和7年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」
（右）厚生労働省「人口動態死亡小票（2024年分）」

地域での暮らしを支える

約半数の人が、「自宅で最期を迎えたい」と望む一方で、7割が病院で亡くなっています。医療や介護が必要になっても、自宅での生活を続けるためには、病院や診療所、介護事業所などの協力が欠かせません。市では、入院から退院、在宅での療養や介護、人生の最終段階まで、一人一人に合った支援が途切れず受けられるよう、医療と介護の連携に取り組んでいます。



「やっぱり家が一番いいね」。そう話すたみさんは、訪問診療や訪問看護などのサービスを利用しながら、住み慣れた家で家族と暮らしています。以前、たみさんの夫も在宅医療を利用していたことから、自宅で療養する暮らしを身近に感じていた家族。たみさん自身もずっと自宅で過ごしたいという思いがあり、在宅療養を選びました。

現在は、医師や看護師、リハビリの専門職など、さまざまな人が自宅を訪れ、必要な医療やケアを届けています。「みんな親切でありがたいです。いろんな人とお話もできて楽しい」と笑顔で話すたみさん。専門職が自宅に来てくれることは、本人にとっても家族にとっても安心して暮らし続ける心強い支えになっています。

自宅で過ごす日々には、家族といつでも顔を合わせられる安心感があります。孫やひ孫たちが訪れることが日々の楽しみ。「孫やひ孫が来てくれると、やっぱりうれしそう」と家族も話します。

「家で過ごしたい」というたみさんの想いと、その願いをかなえたいと支える家族と医療・介護の専門職。住み慣れた場所で、大切な人に囲まれながら、自分らしく暮らす。何気ない日々の積み重ねが、たみさんの安心と笑顔につながっています。

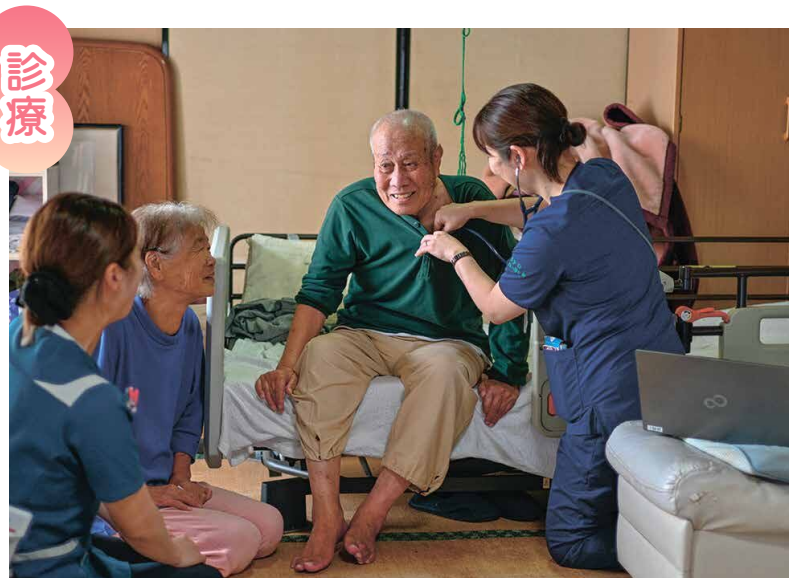


在宅で療養するたみさんと娘さん

在宅医療を支える 訪問サービス

在宅医療とは、医師や看護師など専門職が定期的に訪問し、治療や看護、介護、リハビリなどを行うことです。ほかにも歯科診療や薬の管理栄養指導など、さまざまなサービスがあります。自宅で安心して療養生活が送れるよう、専門職が連携して在宅医療を支えています。

診療



通院が難しい方などの自宅に医師が定期的に訪問し、診察や血液検査、薬の処方、療養上の相談などを行います。病気の治療や慢性疾患の管理、体調の変化への対応、終末期の在宅療養など、状態や希望に応じて診療します。訪問看護などの関係機関と連携し、在宅療養を支えます。

介護



ホームヘルパーなどが自宅を訪問し、食事や入浴、着替え、排泄、身体を拭くなどの身体介護を行います。また、掃除、洗濯、調理、買い物などの日常生活に必要な家事を支援し、自宅での暮らしを続けられるようお手伝いします。

リハビリ



理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などが自宅を訪問し、身体の状態や生活環境に合わせたリハビリを行います。歩行や立ち上がり、階段の昇り降りなどの練習のほか、着替えや入浴などの日常生活動作の訓練、福祉用具の選び方や住宅改修についての助言も行います。

看護



主治医の指示のもと、看護師などが自宅を訪問し、血圧・体温・脈拍などの測定や病状の観察、薬の管理、点滴や傷の処置、床ずれの予防・処置などを行います。また、療養生活の相談やご家族への介護方法の助言なども行い、安心して自宅で療養できるよう支援します。

在宅療養を快適にする 福祉用具

杖や車椅子などの福祉用具は、暮らしを快適にし、介護する家族の負担を軽減する大切な支えです。福祉用具を介護保険で利用するには、要介護度や用具の種類などに応じた条件があります。利用を検討する際は、ケアマネジャーなどにご相談ください。

車椅子用電動昇降機



以前は家から出るのが一苦労でした。今は気軽に外に出られます。

車いすに乗ったまま、玄関などにある段差を安全に昇り降りするための福祉用具です。段差のために外出が難しい方の移動を助け、通院や買い物、地域での活動など、外出や社会参加の機会を広げます。

介護用リフト



簡単に移乗できて便利です。本人も体を起こして前より元気になりました。

ベッドから車いすへの移乗や、入浴、排泄などの際に、身体を持ち上げて移動を補助する福祉用具です。抱きかかえる動作を減らすことで、本人と介護する方の身体的な負担を軽減し、安全で無理のない介護につながります。

医療と介護で生活を支える



市在宅医療・介護連携推進協議会会長
黒澤　崇　医師（黒澤内科医院）

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、男性73歳、女性75歳。その後の数年間は生活に何らかの制限があったり、介護を必要としたりする方が多くなり、いかにして生活を支えていくかが課題となります。そのカギとなるのが、住み慣れた自宅で治療や療養ができる在宅医療です。

大切なのは「元気で」長生き

何歳まで生きたいですか？

では、それまで健康で暮らしていくためには、どうしたらいいでしょうか。

日本人の平均寿命は、男性81歳、女性87歳。ご存知の通り世界1位の長寿国です。高齢化率は30％に近づき、超高齢社会となりました。環境の改善、医療の充実などにより長生きする方が増えているわけですが、できれば「元気で」長生きしたいものです。

元気で過ごすためには日頃より食生活の見直しや運動、禁煙、高血圧や糖尿病など慢性疾患の治療、骨折予防、歯科治療、予防接種、健康診断やがん検診での早期発見、質の高い医療による適切な治療、そして治療後はリハビリテーションが必要な場合もあります。

多職種の連携を進めて

ひたちなか市では在宅医療・介護連携推進協議会の活動として、医療と介護が切れ目なく市民の皆さまのお役に立てるよう、さまざまな職種が連携する体制づくりを進めています。医師・歯科医師・薬剤師、保健師・看護師、ケアマネジャー、訪問看護事業所、介護事業所、保健所、市役所、消防、等々が一堂に会し、より良い医療・介護を提供できるように熱心に研修会・意見交換会を行っています。

医療・介護でお困りのことがありましたら、かかりつけ医や地域包括支援センター等に一度ご相談ください。

自宅で安心して暮らせる在宅医療を支えているのは、医師や看護師、介護士などの専門職の方々です。若い人たちも医療・介護職を進路として、一緒にこの街の暮らしを支えて行きませんか？

在宅医療 Q&A

Q1. 在宅で療養したい。どうしたらいい？

A1. 家族等とよく相談して、意思表示をしましょう。そして窓口となる専門職に相談しましょう。

○通院中の場合

かかりつけ医に訪問診療を依頼できるか、相談してみましょう。困難な場合には、医療機関を紹介してもらえるか相談してみましょう。

○入院中の場合

多くの病院にある「地域医療連携室」などの相談室で、医療ソーシャルワーカーや看護師等に相談してみましょう。

○自宅療養中・介護保険を利用中の場合

お住まいの中学校区の「地域包括支援センター」へ相談しましょう。

また、ケアマネジャーは自宅で受けられる各種サービスなどを一緒に考えてくれますので、相談してみましょう。

■地域包括支援センター

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

Q2. 高齢者のみや一人暮らしでも在宅療養は可能ですか？

A2. 医療･介護のサービスを受けながら、在宅療養できます。

ご家族が遠方でも、医療・介護のサービスを受けながら、在宅療養を続けている高齢者のみの世帯や一人暮らしの方も多くいます。医療と介護の専門スタッフの支援を受けながら住み慣れた自宅での生活を送っています。

Q3. 一度在宅と決めてしまうと、入院は出来ないのですか？

A3. そんなことはありません。

一度決めたことでもさまざまな状況で気持ちが変わることもあります。気持ちが揺らぎ、やはり入院したいと考えたときや悩まれたときは医師や看護師に相談してください。

Q4. 最期は病院で過ごすのがいい？自宅で過ごすのがいい？

A4. ご本人の気持ちを一番に考えてみてください。

人生の最期をどこで、誰と、どのように過ごしたいでしょうか。ご本人の希望を叶えるために医療・介護のさまざまな専門職が支援します。


納棺体験


人生会議のワークショップ


相談・体験ブース


認知症VR体験


市民講座

健康・絆・終活フェス

10月4日、ワークプラザ勝田で健康・絆・終活フェスを開催しました。当日は572人が来場し、「自分らしく生きる」ことについてみんなで楽しみながら考えました。


高齢者疑似体験

11月30日は人生会議の日

もしものときのために、あなたが望む医療・ケアを、話し合いましょう

Step 1　あなたにとって大切なことは何ですか？

Q. もし残された時間に限りがあるとしたら、どのように過ごしたいですか？

☐ 家族や大切な人との時間を大切にしたい
☐ できるだけ自分のことは自分でしたい
☐ ペットとの時間を大切にしたい

Step 2　あなたが受ける治療やケアの希望はありますか？

Q. 怪我や病気が進み「残された時間が長くないかもしれない」と感じるようになったとき、どんな治療やケアを望み、また、どこでどのように過ごしたいですか？

☐ 一日でも長く生きられるための治療を続けたい
☐ 痛みや苦しみを和らげる治療やケアだけ受けたい
☐ 住み慣れた自宅で過ごしたい
☐ 病院や施設で過ごしたい

Step 3　あなたが信頼する人は、誰ですか？

Q. あなたの気持ちや希望を一番理解してくれている人は誰ですか？
あなたの代わりに医療者と話し合ってほしい人は誰ですか？

☐ 配偶者（夫・妻）　☐ 子ども
☐ 兄弟　☐ その他

Step 4　信頼できる人たちに希望を伝え話し合いましょう

Q. あなたの希望を、大切な人に伝えることができていますか？

気持ちや希望は、その時々で変化します。
Step 1～4を繰り返し考え、
大切な人と話し合いましょう。

はじめませんか人生会議



市在宅医療・介護連携推進ワーキング部会会長
宮澤 麻子 医師（勝田病院）

もしもの時にどこでどのように過ごしたいのか、どのような医療・ケアを受けたいのか、といった自分の意思を、元気なうちから家族や周りの人と話し合っておく取り組みを「人生会議」と言います。

元気な時、治らない病気になった時、病気が進んで命が脅かされた時、自身や周囲の状況によっても意思は変化することがあるので、一度決めたら終わりではなく何度でも考え話し合いましょう。

考えるためには、あなたがどんな人生を歩んできて、何を大切に思い、どうありたいのか、というあなた自身の価値観を大切にしてください。

意識がない、喋れない、認知症が進んで判断できないなど、自分の意思を適切に表明できない時に備えて、信頼できる周囲の人にあなたの価値観や望むこと・望まないことを伝えておきましょう。

先日の市民講座では、これらのことを書き記すことができる「はなし愛シート」を実際に使って模擬話し合いを行いました。

ここで知った皆さんから家族や友人またその知人というように、人生会議を知る人の輪が広がっていくのを期待しています。

Note 大切な方への絆ノート



自身の想いや希望について、知ることや、話し合うきっかけになるノートです。家族や信頼できる方と、もしもの時どうするか話し合ってみませんか。

配布場所　高齢福祉課
那珂湊支所
地域包括支援センター

「人生会議」寸劇動画

旧勝田高等学校演劇部の皆さんに協力いただき撮影した「人生会議」の寸劇動画です。ぜひご覧ください。





家でも学校でもない居場所

こどもたちの第三の居場所になれればと駄菓子屋を始めました。家や学校では出せない、心の中の思いを何気なく出せる拠り所になりたいと思っています。
駄菓子屋こーじ店主　岩崎弘治さん





夢中になれる遊びがいっぱい！

今日初めて会ったお友達と綱引きをしたよ！縄跳びとかお絵描きとか、いろんな遊びができて楽しかった。
あそび場てんとう虫のプレーパークに参加
えまちゃん



ひたちなかプレイデー2026

思いっきり遊ぼう
自分らしく過ごそう

ひたちなかプレイデーは、こどもたちが思いっきり遊び、自分らしく過ごせる遊び場や居場所を、地域に広げていく取り組みです。11月1日～15日の期間中、「プレイデースポット」として登録された団体や事業者が、市内各所で開催したこどもの遊び場や居場所の様子をお届けします。

▲note







自分らしくいられるもう一つの家

お客さんに入れたコーヒーを「おいしい」と喜んでもらえてうれしかったです。ここは通信制高校に通う自分にとって、いろんな人と仲良くなれて自分らしく過ごせる第2の我が家です。
NPO法人ただいまのふらっとプラスに通う高校生　柏原さん









はじめまして、でもほっとする

初めての参加でしたが、他のお母さんが気さくに話しかけてくれて、アットホームな雰囲気に安心しました。こどもも初めてのお友達とのびのび遊んでいました。
キッズサロンのびのびの子育てサロンに参加
齊藤さん

いっしょにつくる、わたしたちのまち

ひとが咲くまち。ひたちなか

Vol.3

まちの課題には、答えが決まっていないものがたくさんあります。まずは話してみる、想いを共有してみる、試してみる。市民、事業者、行政が対話を重ね、想いや強みを持ち寄りながら、課題の解決や新たな価値の創出につなげていく。それが、ひたちなか市が大切にしたい「いっしょにつくる」まちづくりです。



想いに寄り添い、地域の魅力をデザインする

8月1日、2日に行われた第4次総合計画アートイベントの様子。
来場者と将来都市像「暮らしをデザインできる、職住育共創のまち」をアートで表現。

ひたちなか市では、それぞれのフィールドで、自分なりの可能性を見つけ、行動に移す（プレイヤー）人の活動が少しずつ広がっています。



Player
ヤナチ製作所
臼田 那智さん

地域の人々との関わりが自分を変えた

2016年に那珂湊で開催されたアートイベント「みなとメディアミュージアム（MMM）」の参加をきっかけに、翌年東京から移住した臼田さん。移住当初は、アーティストとして自分自身や作品を知ってほしいという気持ちで一生懸命取り組んでも、想いが届かないと感じた時期があったそう。「まずは自分がその土地の文化や慣習を知り、歩み寄ることの大切さを地域の方に教えてもらいました。地域に育ててもらったという感覚があります」と当時を振り返ります。現在は、地元のみなと八朔まつりの実行委員会に参加し、ポスター制作を通じて祭りの魅力を伝えています。

想いを知ることで広がるものづくり

臼田さんが制作で大切にしているのは、まず相手のことを深く知ること。人や事業に込められた思いや熱量に触れることが、新たな発想につながるといいます。今年は、市の第4次総合計画アートパネル制作に携わり、自らデザインしたパネルを来場者とともに仕上げました。色や画材など決められた枠組みがある中で、子どもたちとデザインをかたちにするのは臼田さんにとっても初めての経験。色塗りのワークショップでは、子どもたちが自由に色を重ね、当初の想定とは異なる色合いが生まれました。「イメージしていた完成図とは違うものになったけれど、市民の手によって色が生まれていくような感じがしてすごく良かったです」と、笑顔で語ります。

これからも、好きなものづくりを続けながら、自分の技術を地域のために生かし、まちの魅力をかたちにしていきます。

第4回
12/18[金]
19:00～21:00

プレイヤーズナイト
まちで動く人とつながるトーク＆交流会

申込不要！
飛入参加
OK！

「プレイヤーズナイト」とは

地域で活躍するプレイヤーの想いに触れ、人と人、人と地域がゆるやかに繋がるきっかけを生み出す場です。活動紹介やトークセッション、交流を通じて、人や地域のおもしろさに直接触れることができます。ぜひお気軽にご参加ください。

- ひたちなかの「おもしろい」が見つかる
- 「やりたい」を話せる仲間ができる
- 一歩を踏み出すヒントがもらえる

タイムテーブル

19:00～19:30	プレイヤーによる活動紹介
19:30～20:30	トークセッション
20:30～21:00	交流会

Player1
ひたちなか海浜鉄道
吉田（よしだ） 千秋（ちあき）さん



地域と連携した開業記念祭などを通じ、湊線の利用促進に取り組む。海浜公園方面への延伸も進め、地域の足を未来へつなぐ。

Player2
(NPO)みなとメディアミュージアム
田島（たじま） 悠史（ゆうし）さん



2009年にMMMを創設。那珂湊を中心に芸術祭の運営に携わり、何者にも依存しない芸術団体の運営モデルの確立を目指している。

Player3
ヤナチ製作所
臼田（うすだ） 那智（なち）さん



2017年に那珂湊へ移住し、2020年に起業。伝統文化とアートを融合した活動を展開し、地域と連携したものづくりに取り組む。

Player4
駄菓子屋こーじ
岩崎（いわさき） 弘治（こうじ）さん



那珂湊の古民家で駄菓子屋やバーを営む。読書会やワークショップを通じ、子どもから大人まで気軽に集い、交流できる場をつくる。

場所 百華蔵（ひゃっかぐら）（釈迦町23-1） ※駐車場はありません
対象 プレイヤーやひたちなか市に興味のある人
定員 30人程度

◀公式Instagramはこちら

【問合せ】プロジェクト推進課☎273-0121

ひたちなかニュース

美乃浜コミュニティセンターがオープンしました



開所式で披露された郷土芸能「ささら」

10月25日、地域と市の協働により、地域コミュニティの新たな拠点として「美乃浜コミセン」がオープンしました。気軽に使える大小6つの会議室や、調理実習室を備えています。ぜひご利用ください。

※施設の利用は有料です。予約方法は施設へ問合せください。

開館日時 ㊊～㊐、午前8時30分～午後10時

閉館日 お盆、年末年始

問合せ 美乃浜コミセン ☎263－7630

（株）ベネッセキャリオスと連携協定を締結



10月30日、（株）ベネッセキャリオスと「介護保険サービス事業者ガイドブックの協働発行・介護事業者支援に関する連携協定」を締結しました。ガイドブックの作成、介護事業者向け研修等への講師派遣について相互に連携します。今後は、行政と民間の強みを活かし、市民サービスの向上、介護支援体制の充実および介護サービス事業者の育成並びに発展に取り組んでいきます。

第48回磯節全国大会



■予選会（入場無料）

日時 2月5日㊍、6日㊏

場所 トヨペットスマイルホール大洗（大洗文化センター）

■決戦会（前売券発売中）

日時 2月7日㊐ 午前10時～（開場：午前9時）

場所 トヨペットスマイルホール大洗（大洗文化センター）

費用 ▼前売 2,000円 ▼当日 2,500円

部門・対象
- ▼一般の部（コンクール） 中学生以上
- ▼寿の部 80歳以上
- ▼小中学生の部 小学生～中学生

※中学生および80歳以上の方でも、一般の部に出場できます

出場申込 12月11日㊎までに水戸観光コンベンション協会

▲市ＨＰ

【問合せ】観光振興課☎273-0114

11月15日執行　市長選挙および市議会議員補欠選挙の投票・開票結果

投票・開票結果は、次のとおりです。なお、無効票の関係で投票者数と得票数は一致しません。

■投票結果

	当日有権者数	投票者数	投票率
市議会議員補欠選挙	127,987人	16,245人	12.69%

※ひたちなか市長選挙は、立候補者が1人のため、無投票となりました

■開票結果（得票順）

1．市長選挙

当落の別	候補者名	候補者届出政党等	得票数
当	大谷　明	無所属	無投票当選

2．市議会議員補欠選挙

当落の別	候補者名	候補者届出政党等	得票数
当	大内　ひろふみ	無所属	8,886
	橋本　まさひこ	無所属	6,359

【問合せ】市選挙管理委員会☎内線28000、28001

12月13日㊐は茨城県議会議員一般選挙の投票日です



投票日・投票時間 12月13日㊐　午前7時から午後6時まで

※投票日に投票に行けない方は、期日前投票をご利用ください

■投票できる方

平成20年12月14日以前に生まれた日本国民で、令和8年9月3日以前から引き続き3カ月以上、ひたちなか市の住民基本台帳に記録されている方。

※詳しくは市ＨＰをご確認ください

▲市ＨＰ

■投票所入場整理券

圧着式の封筒を切り離して、ご自分の入場整理券を持参ください。

なお、入場整理券が届かなかったり、なくしてしまったりしても、選挙人名簿に登録されている方は投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。

※詳しくは市ＨＰをご確認ください

■期日前投票

投票日当日に仕事や旅行などのため投票できない方は、下記の期日前投票所で期日前投票ができます。

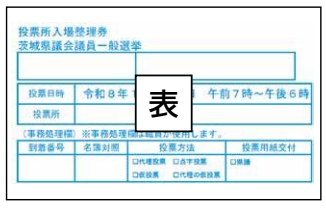
期日前投票所	開設期間	投票時間
ひたちなか市役所（議事堂棟1階第1委員会室）	12月5日㊏～12月12日㊏	午前8時30分～午後8時
那珂湊支所（1階会議室1）		午前9時～午後6時
佐野コミセン（第1会議室）		
ニューポートひたちなかファッションクルーズ（メインゲート前・バス車内での投票）	12月5日㊏ 12月6日㊐ 12月11日㊎ 12月12日㊏	午前10時～午後7時

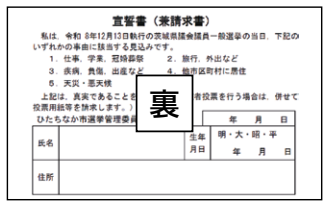
※期日前投票所ごとに開設期間・投票時間が異なります

■期日前投票所に持参するもの

投票所入場整理券

投票所入場整理券の裏面の宣誓書に、あらかじめ住所・氏名等を記入して持参してください。





■選挙公報

候補者の政見等を記載した選挙公報は、12月9日㊌頃の新聞朝刊に折り込みます。また、市役所、那珂湊支所、コミセンや図書館などで入手できます。

■開票

12月13日㊐午後8時から松戸体育館で即日開票します。

■投票・開票速報

投票・開票の状況を、市ＨＰのほか、X（Twitter）とLINE（ID：@ hitachinakacity）からもお知らせします。

投票・開票速報▶



若者に選挙を身近に感じてもらうため、期日前投票期間中、市内の高校に通う生徒が、期日前投票所における選挙事務を体験します。

【問合せ】市選挙管理委員会☎内線28000、28001

健診等協力医療機関の変更

変更となる医療機関　尚仁会クリニック
内容　10月22日付で閉院のため、市の各種健康診査・がん検診、予防接種（定期・任意接種）、安定ヨウ素剤配布事業は全て中止となりました。同院で受診や接種等を希望されていた方は、他の協力医療機関をご利用ください。
問合せ　健康推進課☎ 276-5222

敬老祝金振込口座確認書の提出

今年度77歳（昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生）と88歳（昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生）の方に対して、本年8月上旬に「敬老祝金振込口座確認書」をお送りしています。返送されていない方は、12月21日㊐（必着）までに同封の返信用封筒にてご返送ください。※振込は、口座確認書に記載した通帳の記帳で確認ができます
問合せ　高齢福祉課☎ 273-1948

公立保育所会計年度任用職員就職説明会

日時　12月19日㊏　午前9時15分～
場所　東石川保育所
内容　就職説明会、保育所見学
対象　令和9年4月から公立保育所で会計年度任用職員として働きたいと考えている方（保育士、看護師、栄養士、調理員等）
申込　東石川保育所☎ 273-7427（当日受付可）

インフルエンザ感染症にご注意ください

今年度は調査開始以降最も早く、インフルエンザ注意報が発令されています。インフルエンザは重症化することで、急性脳症や、肺炎を引き起こすこともあります。早めの予防接種や、手洗い・うがい、咳エチケットの励行、マスクの着用等、基本的な感染対策に努め、感染を予防しましょう。
問合せ　健康推進課☎ 276-5222

高齢者運転免許自主返納を支援します

運転免許を自主返納した満65歳以上（返納時）の市民を対象に、スマイルあおぞらバスの1年間無料乗車パスカードを交付しています。
申込　①警察署等で免許を返納　②返納日から6カ月以内に、運転免許取消通知書を持参し、生活安全課または那珂湊支所の窓口にて申請　※詳しくは市HP
問合せ　生活安全課☎ 273-2958

市HPで貴社の宣伝をしてみませんか

市の情報を調べる多くのネットユーザーを自社のHPに誘導でき、事業の認知度向上等が期待できます。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カ月以上の掲載は長期掲載割引有
問合せ　広報戦略課☎ 273-0122

マル福の申請・届出を忘れていませんか

マル福は保険診療分の医療費を助成する制度です。対象者は0歳から高校生、妊産婦、ひとり親家庭の親子、心身に重度の障害がある方で、助成を受けるためには申請が必要です。また、すでにマル福を受給中であっても各種届出が必要な場合があります。詳しくは、市HPをご確認ください。
問合せ　国保年金課医療係☎ 273-1923

年末の交通事故防止県民運動

■その酒で　失う信頼　家族の未来
期間　12月1日㊊～15日㊋
運動の重点　○高齢者とこどもの交通事故防止～特に横断歩行者の保護～
○夕暮れ時から夜間における交通事故防止
○飲酒運転の根絶
問合せ　生活安全課☎ 273-2958、ひたちなか警察署☎ 272-0110

ひとり親家庭児童へ入学祝品を贈ります

県母子寡婦福祉連合会では、令和9年度に小学校へ入学する市内のひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）のお子さんに、入学祝品（学用品）をお贈りしています。
申込　12月23日㊌までに子ども政策課☎ 273-1968
問合せ　県母子寡婦福祉連合会☎ 221-7505



張り出している樹木等を管理しましょう

私有地から樹木等が道路に張り出していると、通行に支障をきたすほか事故の原因にもなり、所有者が損害賠償責任を問われる場合がありますので、責任をもって適正な管理を行ってください。
問合せ　道路管理課☎ 273-1443



12月3日～9日は障害者週間

障害者基本法では、12月3日～9日を「障害者週間」と定めています。市では、障害者への理解を広める取り組みをしています。お気軽にご相談ください。
問合せ　障害福祉課☎ 273-1947

後期消防設備士試験

日時　2月20日㊎
場所　水戸啓明高等学校
費用　▼**甲種**　6,600円　▼**乙種**　4,400円
申込　12月4日㊎～16日㊌に書面またはネット申込
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）

受水槽の適正な管理を

受水槽（貯水槽水道）は、水道水を一度タンクに溜め、その水を利用者に供給する設備です。ビルやマンション等3階以上の建物や、学校、病院等に設置されています。タンク内部で不衛生な状態が続くと、水質が悪化し、安全な水を供給できなくなります。設置者は、受水槽を定期的に点検・清掃・水質検査を行い衛生管理に努めましょう。
問合せ　料金サービス課☎ 219-7122

茨城県最低賃金改正

茨城県の最低賃金は10月18日から時間額1,136円（62円引き上げ）に改定されました。年齢や雇用形態に関わらず県内で働く全ての労働者に適用されます。詳しくは、茨城労働局賃金室または最寄りの労働基準監督署に問合せください。
問合せ　茨城労働局賃金室☎ 224-6216

放送大学4月入学生募集

講師から直接授業を受けるほかにBS放送やインターネットからも受講できます。テレビ・インターネットを使って自宅で学べる正規の大学「放送大学」で、あなたも学んでみませんか。資料（無料）を希望する方は、問合せください。
出願期間　▼**第1回**　11月26日㊍～2月28日㊐
▼**第2回**　3月1日㊐～15日㊐
問合せ　放送大学茨城学習センター☎ 228-0683

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
図書館HP▶

	日時	内容	場所
中央	12/11㊎ 11:00～	おひざでだっこのおはなしかい　（0～2歳の親子向け）	おはなしのへや（児童室）
中央	12/12㊏ 11:00～	おはなしのポケット　（幼児・小学生向け）	おはなしのへや（児童室）
那珂湊	12/13㊐ 14:00～	キッズシアター　「プリンセスと魔法の花」（84分）	視聴覚室
那珂湊	12/20㊐ 14:00～	みなとシアター 「おいしい給食　Road to イカメシ」（111分）	視聴覚室
佐野	12/1㊋ 11:00～	おひざできくおはなしかい　（0～2歳の親子向け）	視聴覚室
佐野	12/5㊏ ①11:00～ ②14:30～	こどもえいがかい アニメ「ミッキーマウス～ミッキーのハワイ旅行～ほか」（15分）	視聴覚室
佐野	12/12㊏ 13:30～	クリスマスおはなしかい　（幼児・小学生向け）	視聴覚室
佐野	12/13㊐ ①10:00～ ②14:00～	サンデーシアター　「遠い山なみの光」（123分）	視聴覚室

PICK UP

中央　**パパママ BookCafe**
子育て中の方を対象に、カフェでおすすめの本についてゆるく語る読書会です。子ども政策課より、パパママに便利な情報もお届け！
日時　12月10日㊍　午前10時～11時
場所　スターバックス コーヒー 西光地店（西光地2-17-2）　※ドリンク代は自己負担　**対象**　小学生までの子を持つパパママ
定員　5人（子連れ歓迎）
申込　11月25日㊌～ネット申込または電話で中央図書館
申込▶

命の終わり

健康メモ

みんなの内科外科クリニック　菊池（きくち）　二郎（にろう）

誰でも必ず、いつかは命が終わります。終末期には、患者さん本人も、見守る家族も、さまざまな思いが交錯します。延命を望むのか、痛みや苦しみを和らげて欲しいのか、誰に会いたいのか、何をしたいのか等、平常心ではない中で選択をしなければなりません。本人が意思決定できない状況もありますから、終末期に関しての話し合い「人生会議」は元気な時がおすすめです。ただ、本人も家族もその時の最善の選択をするのですが、残された時間が短くなっていく現実の前で、人生会議で話し合った内容が変わっていくことも至極当然です。例えば、家で過ごしたいと思っても、見守る家族に気を遣い、入院を考えることもあります。また、何を選択しても、残された家族は「本当にこれでよかったのだろうか？」と思い巡らすこともあります。本人のためだけではなく、家族が悲しみを乗り越え、前を向いて生きて行くためにも、人生会議の必要性を強く感じるのです。自分のため、大切な人のため、「命の終わり」についての話し合い、人生会議をしてみませんか。かかりつけ医やケアマネジャー、身近な介護士さんや看護師さんが、人生会議に関しての相談に乗ってくれますよ。

ひたちなかHATCH　最終プレゼンピッチ

地域の課題や資源を生かした新たなビジネスプランを考案した若者12人が、事業化を目指してプレゼンピッチに挑みます。産学官金言の各分野で活躍するコメンテーターとの議論も見どころです。

日時　12月12日㊏　午後2時～6時
場所　ひたちなかテクノセンター（途中入退室可）
問合せ　商工振興課☎ 273-0674

リヴァーレ戦ひたちなか市民招待＆優待

日時　12月26日㊏、27日㊐　午後2時5分～　**場所**　市総合体育館
対戦相手　岡山シーガルズ
定員　▼**2階指定席**　優待100人（先着）
▼**3階自由席**　招待50人（抽選）
申込　優待は12月6日㊏、招待は12月13日㊐までにネット申込
問合せ　チケット事務局☎ 275-1583

12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）　12月1日㊋、8日㊋、15日㊋、22日㊋
時間　午後1時～4時　※要予約
対象　市内に住民登録のある方
注記　年度内2回まで。同一案件の再相談不可。
定員　各日6人（1人25分程度）
申込　広報戦略課☎ 273-0122

エコライフチャレンジ参加募集中

地球温暖化対策のため、県央地域の市町村が一体となり、家庭での電気使用量を減らしCO_2を削減する取り組みです。昨年と今年の12月の電気使用量を報告いただいた方に参加賞をプレゼントします。頑張って節電に取り組んでみましょう！詳しくは市ＨＰをご覧ください。
問合せ　環境政策課☎ 273-2963

子どもふれあい館クリスマス会

日時　12月5日㊏　午前10時～午後2時
場所　子どもふれあい館（無二亦寺、市毛コミセン東側駐車場をご利用ください）
内容　太鼓たたき体験、魚つりゲーム等
費用　前売り券400円、当日券500円　※3歳以上購入。3歳未満の場合も焼きそば・焼フランクフルトの引換えを希望する場合は有料。
問合せ　子どもふれあい館☎ 272-5882

12月の行政書士相談

場所・日程　▼**市民ホール**（市役所1階）　12月3日㊌、17日㊌
▼**那珂湊支所**（2階・会議室）　12月10日㊌、24日㊌
時間　午後1時～4時　※申込不要
内容　営業許可、契約書、相続、遺言等
問合せ　県行政書士会水戸支部☎ 303-5812

コミュニティギャラリー展示

開催期間	展示名
12/2 ㊌～7 ㊊	メゾン・ケンポク写真部展覧会
12/9 ㊌～14 ㊊	彩画展作品展
12/16 ㊌～21 ㊊	何でもアリーナ Part30 ハニワ展
12/23 ㊌～1/11 ㊊	冬の作品展

開館時間　午前10時～午後8時　※㊋、12月29日㊋～1月3日㊐は休館日
問合せ　市民交流センター☎ 276-0101

文字で伝えるコミュニケーション講座

聴覚障害を知り、文字での伝え方を学びます。筆談のコツをつかみボランティア活動に役立てませんか？
日時　1月26日㊊、2月2日㊊（全2回）　午後1時30分～3時30分
場所　市総合福祉センター大会議室
定員　10人
申込　1月6日㊌までに市社会福祉協議会☎ 274-5135

困りごと相談

日時　㊊～㊎　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　心配ごとの相談、専門機関への案内等
問合せ　広報戦略課☎ 273-0122

電話で相談もできます

手作りで迎えるお正月

■しめ縄飾りを作ろう
日時　12月17日㊍　午後1時30分～3時30分
場所　市民交流センター2階多目的室
費用　1,800円
持ち物　はさみ、持ち帰り袋、エプロン
申込　市民交流センター☎ 276-0101

医療講演会～骨化症について学ぶ～

■脊柱靭帯骨化症のなんで？？を解決
日時　12月12日㊏　午後1時30分～4時
場所　筑波大学附属病院桐の葉モールローソン2階
講師　筑波大学サイバニクス研究センター准教授　高橋宏氏
問合せ　県後縦・黄色靭帯骨化症患者家族れんげの会（藤原）☎ 090-4004-3911

調停手続き無料相談会

日時　12月12日㊏　午前9時～正午　※事前申込不要
場所　ザ・ヒロサワ・シティ会館分館2階集会室
内容　多重債務、離婚、相続等に関する相談
問合せ　水戸調停協会普及委員会
☎ 080-4838-0202

第27回市美術協会展

日時　12月5日㊏～20日㊐　午前9時～午後5時
※初日は午後1時～、最終日は正午まで。㊏㊐開館。
場所　那珂湊支所展示室
内容　会員の方々の絵画作品を多数展示
問合せ　那珂湊支所☎内線 280

ひきこもり家族教室

ひきこもり家族教室を実施しています。まずはお気軽にお電話ください。
日時　原則毎月第2㊎　午後2時30分～4時
※事前に電話予約
場所　県ひたちなか保健所
対象　ひきこもりの方のご家族
問合せ　県ひたちなか保健所☎ 265-5647

障がい者の人権110番

日時　12月4日㊎　午前10時～正午
内容　障がい者の人権に関する相談に弁護士が電話で対応します。（☎ 231-3667、☎ 231-3668）
※通話料金は別途発生
問合せ　県弁護士会☎ 221-3501

ひたちなか歩き Photo Gallery



冬の味覚あんこう鍋

市公式Instagram「hitachinaka_official」では、四季折々の心に残る風景を紹介しています。

＼フォローミー！／
@hitachinaka_official

ひたちなかれんだー　11月25日～12月25日

11月		
開催中		ワンケース・ミュージアム68　ひたちなか市から出土した腰帯具 ～12/6㊐　市埋蔵文化財調査センター
12月		
1	火	2026駅前イルミネーション 勝田駅・佐和駅～1/31㊏　那珂湊駅～1/15㊎
6	日	第80回記念三浜駅伝競走大会
		野菜と海産物の朝市　9:00～10:30 那珂湊駅1番線ホーム
		津田コミセンまつり　津田コミセン
13	日	茨城県議会議員一般選挙　※詳細は9面
		みなとメディアミュージアム2026　～1/11㊊ みなとのおへそ、海浜鉄道湊線沿線ほか
		勝田TAMARIBA横丁　10:00～15:00 表町パーキングTAMARIBA
		わくわくアクションデー　10:00～18:00 東石川第2公園、表町商店街
		埴輪のお祭り（市民交流センター祭り） 10:00～15:00　勝田駅東口公共広場
18	金	プレイヤーズナイト　19:00～21:00 百華蔵　※詳細は8面

PICK UP

第80回記念 三浜駅伝競走大会
12/6㊐
9:30スタート



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

産業交流フェア2026

11月7日・8日、市内外の産業が大集合する秋の一大イベント、産業交流フェアが総合運動公園で開催されました。多彩なブースやイベントが会場を盛り上げ、約11万8千人の来場者でにぎわいました。


市消費生活センターオリジナルキャラクターちゃあくん


らくがきバスにお絵描き


上棟式


科学の祭典ブース


eスポーツ体験会


美味しいご飯がたくさん


干しいも詰め放題！



ひとが咲くまち。ひたちなか

「笑顔の表紙」写真募集

市報ひたちなか1月10日号の表紙を、みなさんの笑顔で飾りましょう。

募集要項

テーマ 笑顔
応募条件 ひたちなか市民
年齢制限はありません
応募締切 12月10日㈭
応募方法 電子申請のみ

応募はこちら


作品例

注意事項

- 被写体の方の了解を得ること
- 未成年の場合は保護者の了解を得ること
- 写真1枚につき、被写体1人とする
- 応募点数は、被写体1人につき1点限り
- 画像サイズは10MB以内
- 特殊効果や文字入れなど画像加工をした写真、不適切と思われる写真、低解像度（240pixel/inch）の写真は掲載不可
- 応募多数の場合は抽選

※兄弟や家族全員そろっての掲載はできない場合があります

【問合せ】広報戦略課☎273-0122

大谷明市長　3期目の初登庁



任期満了に伴う市長選挙において、無投票で再選した大谷市長が11月16日に初登庁しました。多くの支持者や職員に拍手で迎えられた大谷市長は、「『いいまちだな』と言っていただけるひたちなか市のまちづくりを皆さまとともに進めたい」と意気込みを語りました。

市長所信表明は、市報12月25日号に掲載予定です。

夢 輝く子どもたち

佐野小学校　6年
中山（なかやま） 桃子（ももこ）さん

世界で活躍できる人になる



私はまだ「将来はこれになりたい！」という夢が決まっていません。どんな夢でも叶えられるように、今はいろいろなことに挑戦しています。

英語や算数、ダンス、スポーツなど、興味をもったことには何でもチャレンジし、新しいことができるようになる喜びや、自分にできることが増えていく楽しさを感じています。さまざまな経験を重ねることで、自分の世界が少しずつ広がっていくのを感じ、毎日ワクワクしています。

これからもたくさんのことに挑戦しながら、自分の好きなことや得意なことを見つけていきたいです。それと同時に、苦手なことからも逃げずにトライしていきます。そして、いつか日本だけでなく世界でも活躍し、多くの人を笑顔にできるようになることが目標です。毎日を大切にして、何事も楽しむ気持ちを忘れずに努力していきたいと思います。

ここが好き ひたちなか

私のお気に入りはG1タワーです。遠くから見える大切な目印で、見えてくると「ひたちなかに帰ってきたな」と、ほっとします。

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）	
人口	152,875人
男	77,149人
女	75,726人
世帯数	73,255世帯

10月の人口動態			
出生▶	72人	死亡▶	129人
転入▶	379人	転出▶	362人

10月末日現在