

市報

2021
No.635

5.25

ひたちなか

- 2 華麗なるフラの祭典 ほか
- 3 一人一人が取り組む 災害への備え ほか
- 4 特定健康診査・後期高齢者健康診査
禁煙にチャレンジする方を応援します ほか
- 5 ひたちなか元気アップポイント事業 ほか
- 6-7 暮らしの情報
- 8 65歳以上の方の新型コロナウイルスワクチン
集団接種の予約受付について 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



心を込めて
踊ります



2



3



1



4



5



6

華麗なるフラの祭典

国営ひたち海浜公園の水のステージで5月9日、「ひたちなか・大洗・東海PRの日&ひたちなかフラフェスティバル2021」が開催されました。新型コロナウイルス感染症対策が徹底された中で、14団体約500人によるフラの披露や市町村のPRが行われました。

1_2_3_ フラ愛好家による本場ハワイを思わせる華やかなステージ。

4_ 本市をPRする大谷明市長。市職員チーム「カネフラ」がフラを披露し、会場を盛り上げました。

5_6_ 市民交流が17年間続く沖縄県石垣市が初参加。石垣市の魅力を話す中山義隆市長と沖縄民謡の生演奏を披露した鳩間ファミリー。

昨年度発行部数は 6,000通超え 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、土曜日・日曜日・祝日でも取得可能で、申請書の記入も不要です。ぜひご利用ください。

取得できる 証明書	住民票の写し	市内に住民登録がある本人分・同一世帯員分・同一世帯全員の記載されたもの ※住民票コードやマイナンバーは記載不可
	印鑑登録証明書	市内に住民登録があり、かつ印鑑登録をしている本人分 ※コンビニ交付時に印鑑登録カードは不要
	住民税課税証明書 所得額証明書	証明年度の1月1日時点かつ取得時点で市内に住民登録があり、所得情報のある本人分 ※税証明書は現年度(税証明の年度切替は6月1日です)のものに限る 【税証明に関するお知らせ】 令和3年3月16日@以降に確定申告書を提出された方で、税証明書を取得される場合は、取得時期により申告内容が反映されていない場合があります。市民税課でご相談のうえ、取得をお願いします。
利用できる 時間	午前6時30分～午後11時まで ※システムメンテナンス日(不定期)は除く	
手数料	一通300円	
利用できる 店舗	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●カスマ ●その他一部のコンビニエンスストアやスーパーなど ※マルチコピー機(キオスク端末)設置店に限る。 ※全国の対象コンビニ等で利用できます。	

コンビニ交付の利用方法

- マルチコピー機の画面で「行政サービス」をタッチします。
- マイナンバーカードをマルチコピー機にセットし、利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)を入力します。
- 必要な証明書・部数などを選択し手数料を納付します。
- 証明書が発行されます(カードと証明書の取り忘れに注意)。

コンビニ交付の利用には マイナンバーカードが必要です

コンビニ等で証明書を取得するには、利用者証明用電子証明書(暗証番号4桁)を搭載したマイナンバーカードが必要です。お持ちでない方は、この機会にぜひ申請してみはいかがでしょうか？

申請方法の問い合わせ先

- 市民課☎内線 1176
- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

※マイナンバーカードは身分証にもなる大切なカードです。ご自身で適切に管理してください。カードを紛失した場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル(紛失は24時間対応)へ連絡してください。

一人一人が取り組む 災害への備え

防災情報を集める



市ホームページに避難所一覧などの情報を掲載しているほか、戸別受信機やひたちなか安全・安心メール、市公式ツイッターで、被害状況や避難所情報などを発信しています。災害や緊急時に信頼性の高い情報を得るために、積極的な利用をお願いします。

※戸別受信機に関することは、生活安全課までお問い合わせください。



防災・災害情報 (市HP)



ひたちなか安全・安心メール



市公式ツイッター

地域の災害リスクの再確認 6月は土砂災害防止月間

地震時や大雨時など危険を感じたときは、早めの避難が必要です。

土砂災害ハザードマップ、洪水ハザードマップ、防災マップを活用して、自分自身の避難計画「マイ・タイムライン」をあらかじめ作成し、避難所の場所や経路、避難時の所持品などを家族で再確認しましょう。



土砂災害ハザードマップ



洪水ハザードマップ



防災マップ

配布場所 生活安全課(洪水・防災) 河川課(土砂災害・洪水)

避難所での感染症対応

避難所の十分な換気やスペースの確保、定期的な消毒作業など、感染症蔓延防止対策の徹底に努めていますが、感染症が広まる3密状況を避けるためにも、自宅が安全な場合は自宅に留まることや、災害リスクがない場所の親戚・知人宅へ避難することも含め、避難所以外の避難方法も備えておきましょう。

避難所の一部変更(令和3年4月1日から)

「美乃浜学園」を新たに避難所とし、「阿字ヶ浦小学校」と「平磯中学校」は避難所ではなくなりました。災害時に備えて最寄り避難所の再確認をお願いします。

【問合せ】生活安全課☎内線 3211、8(防災に関すること)
河川課☎内線 6412、3(土砂災害・洪水に関すること)

近年、毎年のようにゲリラ豪雨や大型台風などの自然災害が発生しています。自分が住んでいる地域は、どのような災害が起きやすいのか、どの程度の災害で避難すべきなのか、普段から災害への備えを心がけることが大切です。

避難時の心構え

- 1 緊急避難場所・避難所の確認
- 2 避難経路の確認
- 3 避難するときは動きやすい服装
- 4 持ち物は最小限に
- 5 徒歩による避難
- 6 声を掛け合って避難



避難情報が変わりました

5月20日から「避難勧告」が「避難指示」に変わるなど、災害対策基本法が改正されました。避難指示が発令されたら、速やかに安全な場所に避難してください。

これまでの避難情報等	警戒レベル	新たな避難情報等
災害発生情報 (発生を確認したときに発令)	5	緊急安全確保 <small>きんきゆうあんぜんかくほ</small>
避難指示(緊急) 避難勧告	4	避難指示 <small>ひなんしじ</small>
高齢者避難・ 高齢者党避難開始	3	高齢者避難 <small>こうれいしゃとうひなん</small>
大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
早期注意情報 (気象庁)	1	早期注意情報 (気象庁)

警戒レベル5 すでに危険な状況です。警戒レベル5の発令前に避難しましょう。

警戒レベル4 危険な場所から全員避難しましょう。

警戒レベル3 高齢者等以外の方も、避難行動に時間がかかる時は、避難準備をしたり、危険を感じたら自主避難しましょう。

令和3年度 自立・分散型エネルギー設備導入促進事業補助金

市では、令和3年度から市第3次環境基本計画に基づき、市域から排出される温室効果ガスを、2030年度までに26%削減(2013年度比)することを目標としています。

また、長期目標として、2050年までに、市域からの温室効果ガス排出実質ゼロを目指します。

蓄電システムと太陽光発電設備を令和3年4月1日～令和4年3月31日に新規で設置した方に、設備費等の一部を補助します。

- 蓄電システムの電力は自身の住居にて消費するなどの要件がありますので、事前にご相談ください。
- すでに太陽光発電設備を設置している住居に蓄電システムのみ設置する方、ほかの補助制度を使用して設置された方は補助対象外となります。

○予算に達したら受付を終了します。

補助額 上限5万円
受付開始日 7月1日(日)

※詳しくは、市HPまたは環境保全課にお問い合わせください。

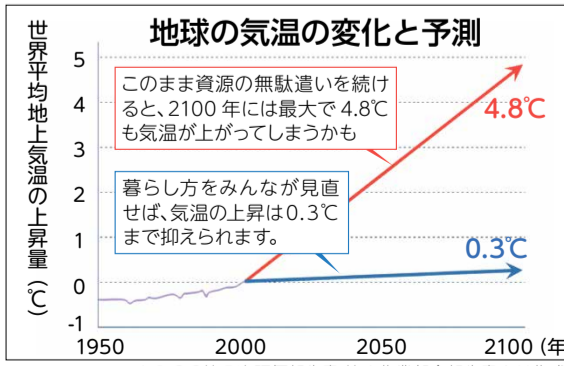


▲市HP

温室効果ガスについて世界・日本の動き

世界では、1880～2012年の間に平均気温が約0.9℃上昇しています。主な要因は、人間活動により排出される温室効果ガスである可能性が極めて高いとされています。

また、現在と同じ量の温室効果ガスを排出し続けると、21世紀末に世界で平均気温が2.6～4.8℃上昇し、潜在的な最大漁獲量が20～25%減少する、沿岸湿地の20～90%が消失するなど予測され、気候変動がもたらすリスクが深刻化すると考えられます。気候変動は、国際社会全体で取り組まなければならない大きな課題です。



IPCC第5次評価報告書 第1作業部会報告書より作成
※1986～2005年の平均値を0℃とする。



【問合せ】環境保全課☎内線 3312、3

令和3年度 特定健康診査・後期高齢者健康診査

※新型コロナウイルスの感染者発生状況等によって中止の場合があります

対象者	対象年齢	受診費用	実施期限
国民健康保険の被保険者	①昭和22年4月1日～昭和57年3月31日生まれの方	1,000円	①令和4年3月31日まで
	②昭和21年6月1日～昭和22年3月31日生まれの方で誕生日前日までに受診する方		②誕生日前日まで
後期高齢者医療制度の被保険者	①昭和21年5月31日以前に生まれた方 ②昭和21年6月1日～昭和22年1月31日生まれの方で誕生日以降に受診する方 ③一定の障害がある65歳以上75歳未満の方	無料	令和4年1月31日まで

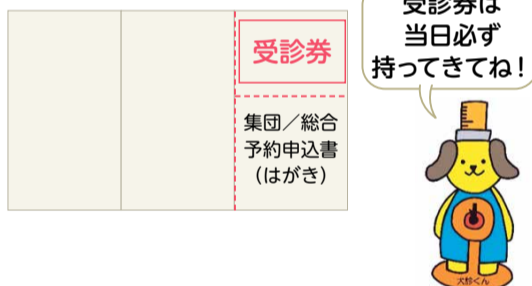
令和3年6月1日～令和4年1月31日までに75歳になる方へ

75歳の誕生日を迎えてから健康診査を受診する場合は**無料**です。
 ※75歳の誕生日前日までに受診する場合は**1,000円**(国民健康保険被保険者の方)がかかります。
 75歳になってから後期高齢者健康診査を受診する場合は、後期高齢者用の受診券を発行しますので、問い合わせください。

「受診券および集団／総合健診申込書」(3面はがき)を5月下旬に一斉送付します

- 国民健康保険の被保険者の方
令和3年4月末現在の届出データに基づき作成
 - 後期高齢医療制度の被保険者の方
令和3年5月31日までに75歳以上になれる方のデータで作成
- ※国民健康保険に令和3年5月1日以降に届出された新規加入者の方で、加入前の医療保険者による健康診査を受けていない方は、受診券を別途発行しますので、健康推進課まで問い合わせください。

受診券と集団健診／総合健診申込書は上下一体になっています。「受診券」部分は当日必ずご持参ください。
 ※今年度から後期高齢者健診の3面はがきも、特定健診の3面はがきと同じサイズ



集団健診・総合健診は完全予約制で実施します

ご希望の方は、電子申請またははがきで申し込みください。(申込方法ごとに定員枠あり)

○電子申請での申し込み(先着)

受診券をお手元に用意して申し込みください。

予約はこちら▶



対象	申込期限
6～9月健診日分	6/1④0:00～15④8:30
10～1月健診日分	6/1④0:00～8/11④8:30

○はがきでの申し込み(申込多数の場合抽選)

「集団健診／総合健診申込書」を3面はがきから切り取り、第1～3希望まで受診希望日等を記入のうえ返送してください。

日程・場所は、受診券(3面はがき)または市HPをご覧ください。

対象	申込期限
6～9月健診日分	6/14④必着
10～1月健診日分	6/15④～8/10④必着

※予約確定通知書は健診日の1週間前までに送付します。

総合健診とは

対象者	40歳以上の国民健康保険加入者のみ ※社保の方は受診不可	
健(検)診内容	必須	○特定健康診査 ○肺がん検診 ○胃がん検診 ○大腸がん検診(容器提出)
	選択	○前立腺がん検診 ○肝炎ウイルス検診

集団健診と同時受診が可能な検診

- 肺がん検診 ○大腸がん検診(容器配布)
- 前立腺がん検診(50歳以上の男性で前立腺疾患の治療を受けていない方)
- 肝炎ウイルス検診(今までに市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方)

個別健診(医療機関)

お近くの医療機関で受診することができます。詳しくは、受診券をご確認ください。かかりつけ医で健診を希望する方は、定期受診時にご相談ください。受診の際は、健康保険証と受診券をご持参ください。

重複・無資格受診にご注意ください

- 集団／総合健診・個別健診は、同一年度内にいずれか一つのみ受診可
 - 市の補助を受けて人間ドックを受診した場合は、同一年度の特定健康診査・後期高齢者健康診査は受診不可
 - 75歳未満の方で、受診日に国保に加入していない場合は受診不可
- ※受診した場合、健診費用は全額自己負担となります。

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

5月31日「世界禁煙デー」& 5月31日～6月6日「禁煙週間」 今年度スタート 禁煙にチャレンジする方を応援します

禁煙支援助成事業

- 対象者** 市内在住の20歳以上の方
助成額 禁煙外来治療で禁煙に成功した方の医療費の1/2程度(上限10,000円)
 ※詳しくは、市HPまたは健康推進課まで問い合わせください。



禁煙教室(無料)

- 日時** 7月1日④ 午後1時30分～3時
内容 喫煙と健康に関する学習会・個別面接
 ※その後、約3カ月間で禁煙を目指します
場所 ヘルス・ケア・センター
対象者 禁煙に挑戦したい市内在住の方
申込み 6月18日④までに電話で健康推進課(ヘルス・ケア・センター)へ
 ※教室のほか、禁煙を考えている市民の方の相談は随時受付中です。

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

災害発生・感染症等流行時における消毒業務等の協力に関する協定を締結

市と一般社団法人茨城県ペストコントロール協会は5月13日、災害発生・感染症等流行時における消毒業務等の協力に関する協定を締結しました。

本協定の締結により、災害等が発生した場合に、市からの要請に応じて、迅速かつ適切な消毒作業が実施されることで、住民の安全確保が可能となります。



協定書を手にする大谷市長と岡村太郎茨城県ペストコントロール協会会長

案内

ポイントを貯めながら健康維持
ひたちなか元気アップポイント事業

対象者 ひたちなか市に住民登録があり、令和3年4月1日時点で18歳以上の方

実施期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

元気アップポイントカード配布場所

市役所、ヘルス・ケア・センター、那珂湊支所、那珂湊保健相談センター、市主催の各種健康診査会場、各コミセン、各図書館等

ポイント付与

市主催の各種健康診査・がん検診受診時

※職場や個人、医療機関で健診・検診を受診した場合、その証明になるものをヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターへお持ちください(健診・検診の領収書、がん検診の受診券綴り、健診・検診の結果など)

応募コース

- 100Pコース：応募者全員に参加賞(携帯用手指消毒液等)
- 200Pコース：応募者全員に参加賞、抽選で40人にQUO BOOKカード5,000円分、300人に2,000円分

応募方法

令和4年3月31日までに、必要事項を記入した元気アップポイントカードと、市内在住を証明するものを持ってヘルス・ケア・センターまたは那珂湊保健相談センターに直接

※家族の応募可。令和4年4月に抽選し、当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。



▲市HP

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

募集

最適な食生活を提案します
うれ塩カフェ⁺(プラス)

日程 ①7月16日(金)、8月2日(月)

②7月30日(金)、8月20日(金)

③8月26日(水)、9月14日(火)

※2日間セットで①～③はすべて同じ内容

場所

ヘルス・ケア・センター

内容

○1日目 午前10時～正午

食習慣質問票の記入、尿検査、簡単クッキングの試食

○2日目 午前10時～11時

食習慣解析、尿検査の結果説明、個別相談

対象

おおむね20～40歳代

定員

各先着20人

費用

食習慣解析300円、

尿検査60円

託児

1日目のみ

(1歳以上就学前まで)



▲市HP



たっぴり野菜とたこのレモンパスタ

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

案内

妊娠から出産、育児までをフルサポート!
子育て支援アプリ ひなっこ by 母子モ

市からの情報配信

乳幼児健診のお知らせや子育て施設のイベント情報などが、プッシュ通知でスマートフォンに届きます。

予防接種管理

お子さまの生年月日や接種履歴から、適切な予防接種の時期を自動的に算出します。予定日が近づくと、事前にプッシュ通知でお知らせします。

健診や成長の記録

妊婦健診やお子さまの健診の記録を自動でグラフ化し、日々の成長を写真付きで記録できます。

家族間共有

お子さまの成長記録を共有し、パパやおじいちゃん・おばあちゃんも一緒にお子さまの成長を見守れます。

アプリストアから無料ダウンロードして、ユーザー登録しよう♪



母子モ

検索

または



※AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。Google PlayロゴはGoogle LLCの商標です。

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

募集

食のボランティアはじめませんか?
食生活改善推進員養成講習会

食改(食生活改善推進員)とは、食の知識を楽しく学びながら、健康づくりを応援するボランティアです。養成講習会修了後、市食生活改善推進員協議会の会員となり、食育教室などの活動を行います。

対象 おおむね65歳以下の成人、ボランティア活動に参加できる方

定員 先着20人 **費用** 無料(入会後に年会費1,000円)

回	日程	講義内容	メニューの紹介
1	7/28(金) 9:30～11:30	○開講式 ○健康づくり総論 ○地区組織活動紹介	
2	8/25(金) 9:30～12:00	○子どもから大人までの食育 ○調理室の使い方	お魚まるごと食育
3	9/24(金) 9:30～12:00	○生活習慣病について学ぼう ○生活習慣病と食事習慣	体がよるこぶ うれ塩レシピ
4	10/22(金) 9:30～12:00	○食中毒と食品衛生 ○基本から知ろう栄養計算	女子力アップの 腸美人メニュー
5	11/30(水) 9:30～12:00	○いつまでもおいしく食べよう! 大切な歯の話 ○気持ちよく身体を動かそう!	いつまでも 元気の素は食べるコト
6	12/14(火) 9:30～11:00	○現役食改との交流会 ○修了式	

※6回受講した方に修了証を交付します

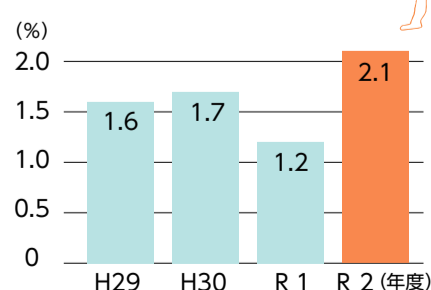
【申込み・問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

6月は「食育月間」です

コロナ禍での子どもの肥満に注意!

令和2年度3歳児健診の結果から、肥満(カウプ指数18.6以上)の割合が増加していることがわかりました。通常、幼児期は運動量が増え、赤ちゃんの頃に増えた体脂肪が減る時期です。幼児期の肥満は、将来の生活習慣病につながる事が分かっています。

ひたちなか市3歳児健診における肥満児の割合



お子さまの普段の生活を見直しましょう

1日3食の食事が基本!

1日3食しっかり食べていますか? 毎回の食事に主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

おやつの内容は?

幼児期のおやつは、1日3食で不足するエネルギーや栄養素を補う「第4の食事」です。スナックやチョコレートなどのお菓子ではなく、小さいおにぎりやパン、フルーツなどを選び、次の食事にひびかないように決まった時間に適量をとみましょう。

水分補給は?

水か麦茶が基本です。スポーツドリンクなどの清涼飲料水は、塩分や糖分が含まれ、飲み続けることで肥満や虫歯のリスクが高くなります。

運動量は?

おうち時間が増え、テレビやスマホを見る時間や、ゲームをする時間が増えていませんか? 室内でも身体を動かす工夫をしましょう。

母子保健相談を利用してみよう

食事量と運動量が適切かどうか、身長と体重のバランスを確認してみませんか? ヘルス・ケア・センターで実施している毎月の母子保健相談では、身体計測を行っています。また、食事の悩みについては、管理栄養士に相談することができます。ぜひ活用してください。



▲市HP

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

案内

●児童手当「現況届」の提出を忘れずに

児童手当を現在受給している方に、6月以降も引き続き受給できるか確認するため、現況届を送付します。同封する案内や記入例をご確認の上必ず提出してください。

※現況届の提出がないと、6月分以降の手当が受給できなくなります。

送付日 6月10日(金) 提出方法 6月30日(金)までに、同封する返信用封筒に必要書類を同封して返送

■児童手当支給日は6月10日

児童手当6月期の支給日通知の送付はありません。登録された口座の通帳でご確認ください。※入金が午後になる場合もあります。問合せ 子ども政策課☎内線 7223

●成人祝給付金等の申請期限は6月30日(金)(消印有効)まで

令和2年度の新成人の皆様へ支給する1人2万円の給付金と、国営ひたち海浜公園入園券引換券の申請期限が近づいています。支給対象者でまだ申請していない方は、お早めに青少年課へ郵送で提出してください。詳しくは、令和3年2月25日号の市報または市HPでご確認ください。

問合せ 青少年課☎ 272-5883



▲市HP

●6月6～12日は危険物安全週間「事故ゼロへ トライ重ねる ワンチーム」

ガソリン・灯油・軽油をはじめとする燃料や塗料など、消防法で定められた「危険物」には、火災発生・拡大の危険性が高い、消火が困難であるなど危険性があります。危険物に対する意識を再認識し、危険物を取り扱う事業所では自主保安体制を確立するとともに、一般家庭でも危険物を使用する際は、取り扱いに十分注意しましょう。問合せ 消防本部予防課☎ 271-0735

●生垣設置費の助成

個人の住宅に生垣を設置する市民の方に対し、助成金を交付します。

設置基準 ○公衆用道路に延長5m以上接した新設の生垣 ○生垣を構成する土台の高さは1m以下 ○樹木は、接している道路から見える部分が90cm以上の高さを確保し、50cm間隔以内で植栽 助成額 工事費等の2分の1以内(上限5万円)

※着手前に申請 問合せ 公園緑地課☎内線 1383、4

●市営墓地の適正管理を

使用許可を受けた区画は、使用者が管理することになっています。雑草等の繁茂により、周囲の区画に影響を与えることがありますので、定期的に除草などを行い、適正管理に努めましょう。ご自身での管理が難しい方は、シルバー人材センター☎ 273-4727で墓地内の清掃・除草業務(有料)を請負っています。問合せ 環境保全課☎内線 3312、3

●家庭水道管の適正管理を

漏水の早期発見のために、家庭に設置してある水道メータの定期的な確認をお願いします。家庭内の水道を使用していない状態で、パイロット(コマ)が動いている場合は、漏水の可能性がありますので、市指定給水装置工事業者に連絡し、早急に修理してください。また、不定期で水を使用する管理物件などは、漏水予防のため、使用時以外は量水器ボックス内の補助バルブを閉めてください。問合せ 水道事業所業務課業務係☎内線 21、4

●民間賃貸住宅の家賃補助制度

対象 市税の滞納がない方で、市営住宅入居基準を満たす方 ※賃貸借契約前に必ず市の審査を受ける必要があります。詳しくは問い合わせください。補助金額 月額最高2万円 申込み・問合せ 先着順で5月25日(金)～住宅課☎内線 6212、3

●6月は暴走族追放強調運動「暴走をしないさせない見に行かない」

暴走族相談電話フリーダイヤル ☎0120-375-214(24時間受付)

相談内容 ○暴走族への加入防止 ○暴走族からの離脱 ○暴走族等による暴走行為の防止 など 問合せ 県生活文化課安全なまちづくり推進室☎ 301-2842、市生活安全課☎内線 3212

募集

●ひたちなか市高齢者大学

日時 ①7月9日(金) ②9月10日(金) ③11月9日(火)(全3回) 場所 ①・②ワークプラザ勝田、③しあわせプラザ 対象 市内居住の65歳以上の方 定員 先着20人(前年度受講者の申し込み可。高齢者クラブ会員は別途募集) 費用 無料 申込み 6月1日(金)～15日(金)に電話で社会福祉協議会☎ 274-5135 ※学習内容など詳しくは、社会福祉協議会HPをご覧ください

●危険物取扱者保安講習会

日時 6月29日(火) 午前9時30分～午後0時30分 場所 文化会館 種別 一般 費用 4,700円(県収入証紙または銀行振込) その他 案内書は消防本部・各消防署で配布 申込み 6月8日(火)～15日(金)に郵送で県危険物安全協会連合会☎ 301-7878(〒310-0852 水戸市笠原町978-26 県市町村会館2階)

●仕事と子育ての両立を目指す就職応援セミナー

日時 7月1日(金) 午前10時～11時30分 場所 ワークプラザ勝田 定員 20人 費用 無料 託児あり(無料、未就学児) 持ち物 筆記用具 ※託児の方はおむつ等 申込み・問合せ ハローワーク水戸マザーズコーナー☎ 231-2050

●初心者健康ボウリング教室

日時 ▼水曜コース 6月16日～7月14日全5回 ▼金曜コース 6月18日～7月16日全5回 共通 午前コース10時30分～ 午後コース2時～ 場所 勝田パークボウル 定員 各12人 費用 2,000円(教材費・ゲーム代・貸靴代込)、当日徴収 申込み・問合せ 水曜コース6月15日(金)、金曜コース6月17日(土)までに勝田パークボウル岡田☎ 212-9777

図書館

●佐野図書館 ☎ 270-3811

■サンデーシアター (事前申込)

日時 6月13日(日) ①午前10時～②午後2時～ 場所 視聴覚室 内容 「パパはわるものチャンピオン」(111分) 定員 各回先着10人 申込み 6月3日(金)午前9時～直接または電話で申し込み



第2期 はじめてのスマートフォン講座(無料)

コース	日程	時間	内容
A	7月29日(金)	午前9時30分～正午	○スマートフォンの基礎 ○アプリやインターネットの活用
B	7月30日(金)		
C	8月5日(木)	午後1時30分～4時	
D	8月6日(金)		
E	9月30日(木)	午前9時30分～正午	
F	10月1日(金)		

場所 ワークプラザ勝田2階 職業講習室
対象 市内に在住・勤務・通学している満18歳以上の方で、同講座を未受講の方
定員 各コース10人(応募多数の場合は抽選) ※3人未満は開講中止
使用環境 Android(端末は持参不要)
申込期限 6月30日(金)(必着)
申込方法 往復はがきで申し込み
※1人1コースで重複無効、往復はがき以外の申し込み不可



各種障害者手帳の申請

障害を持ち一定の要件にあてはまる方に交付される障害者手帳には、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳(知的障害のある方)の3種類があります。手帳を持っていると、等級や障害の種類に応じてさまざまな支援が受けられます。申請窓口は次のとおりです。

手帳の種類	申請窓口
身体障害者手帳	障害福祉課☎内線 7211～4
精神障害者保健福祉手帳	那珂湊支所保険福祉担当☎内線 271
療育手帳	○満18歳未満 中央児童相談所☎ 221-4150(水戸市水府町864-16) ○満18歳以上 県福祉相談センター☎ 221-0800(水戸市三の丸1-5-38)



障害者の各種サービスの内容や手続き、相談・連絡先などを一冊にまとめた障害福祉ハンドブック「輝く明日へ」を発行しています。障害福祉課、那珂湊支所保険福祉担当で配布しているほか、市HPからもダウンロードできます。

【問合せ】障害福祉課☎内線 7211～4

〒312-8501

63円 往信

ひたちなか市 情報政策課行

記入不要 ※抽選結果を印字します

〒000-0000

63円 返信

申し込み方の
★郵便番号
★住所
★氏名

第2期スマホ講座
①希望するコース
②氏名とフリガナ
③年齢 ④性別
⑤住所 ⑥電話番号
⑦勤務先・通学先
(市外在住の方のみ)

※楷書ではっきりとご記入ください。

【問合せ】情報政策課☎内線 2211～4

健康推進課 (ヘルス・ケア・センター) ☎276-5222

●プレパパ・プレママ教室
日時 7月10日(土) 受付時間 ①午前8時50分～9時 ②午前10時30分～40分 ※要予約 場所 ヘルス・ケア・センター 内容 出産・育児のDVD上映、お風呂の入れ方実習 対象 市内在住の妊娠30週前後の妊婦(同伴者1人) 定員 各8組 費用 無料 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、バスタオル、テキスト(母子健康手帳配布時に貰った方) 予約開始 日時 電子申請で6月10日(土)正午～ ▲市HP

相談

●6月の弁護士相談(無料)
日時 6月1日(火)、8日(水)、15日(火)、22日(火) 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、既に弁護士に依頼している案件、相談内容が係争中の案件、同一案件の繰り返しとの相談はできません。 申込み・問合せ 広報広聴課 ☎内線1154

●市民相談(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

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 ①6月3日(土) ②10日(土) ③17日(土) ④24日(土) 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

●産業カウンセラーによる茨城無料カウンセリング
日時 毎月1回 日曜日 午前10時～午後5時(1人30～50分) ※6月は20日(日) 場所 ひたちなか商工会議所 対象 県内に在住・在勤・通学する方 申込み 日本産業カウンセラー協会 ☎271-9287(平日午前10時～午後5時)

文化・教養

Table with 2 columns: 開催期間, 展示名. Includes exhibitions like '市民交流センター懐かしの写真展' and '茨城写真連盟 海浜地区写真展'.

開館時間 午前10時～午後8時 ※(日)休館 問合せ 市民交流センターひたちなか・ま ☎276-0101

●ひたちなか・ま講座
■ビジュアライジング・ピアスを作ろう
日時 6月18日(金) 午前10時～正午 場所 市民交流センター 多目的室 内容 スワロフスキーとパールでイヤリングやピアスを作ります 定員 10人 費用 1,200円 申込み・問合せ 市民交流センターひた

ちなか・ま ☎276-0101

●こらぼDEまなぼ～学びのとびら～
■子どもの食生活に薬膳を取り入れよう
日時 7月9日(金) 午前10時～11時30分 内容 家庭薬膳で子どもの学力・知力・体力アップ(座学) 講師 国際中医師 渡辺純子氏 定員 15人 託児 あり(1歳未満不可) ※希望者は、下記共通事項の他に子どもの氏名・年齢を記入

●ふるさと再発見シリーズ
日時 ①7月13日(火) ②8月27日(金) 午前10時～11時30分 内容 ①ひたち海浜公園の絶景～四季のまどころ～ ②ひたちなか地区の開発について～茨城港とリゾート構想～ 講師 ひたち公園管理センター長 安達明彦氏外 定員 20人

★共通 場所 ふあみりこらぼ 費用 無料 申込み 官製はがきに、講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号(自宅・携帯)を記入し、6月14日(日)(消印有効)までに生涯学習課(〒312-0057 石川町11-1)に郵送 ※応募多数の場合抽選(市内在住優先)。結果は6月25日(金)までに通知。 問合せ 生涯学習課 ☎272-6301

●米村でんじろうサイエンスショー おもしろ科楽館
日時 9月11日(土) ①午後1時 ②午後3時30分 場所 文化会館 費用 前売3,000円、当日3,200円 ※2歳以下は保護者1人につき1人まで膝上無料、席が必要な場合有料 申込み・問合せ 6月11日(金)午前10時～電話で文化会館 ☎275-1122

●暮らしの講座

■人生100年 年金・相続そして終活
日時 6月17日(土) 午後1時30分～3時 場所 ふあみりこらぼ 講師 金融広報アドバイザー 山口京子氏 対象 市内に居住・通勤・通学する方 定員 先着20人 費用 無料 申込み 電話で消費生活センター ☎内線3232、3

●ワンケース・ミュージアムVol.52 「徳川光圀と文化財保護」

日時 5月15日(土)～7月4日(日) 午前9時～午後5時 ※入館は午後4時30分まで、(日)休館 場所 市埋蔵文化財調査センター 内容 日本で初めて遺跡の発掘～保護までを行った徳川光圀が関わった、市内の史跡や遺跡からの出土遺物を展示・紹介します。 費用 無料 問合せ 同センター ☎276-8311

コミュニティセンター

●津田コミセン ☎274-4121

■津田将棋同好会
日時 第2・4土曜日 午後1時～5時 費用 1,000円/年(入会費1,000円) 定員 若干名

■ハンドメイドを楽しむ会
日時 第2木曜日 午前10時～正午 費用 約1,000円/月 定員 若干名

●大島コミセン ☎274-1226

■沙羅樹(茶道教室・表千家)
日時 第2・4月曜日 午前9時～正午 費用 1,500円/月(菓子付) 定員 若干名(初心者歓迎)

■体育施設イベント案内 総=総合運動公園 湊=那珂湊運動公園

Table with 4 columns: 月, 日, イベント, 場所. Lists various sports events like '全国高校総体サッカー県大会' and '2021 プレナスなでしこリーグ2部'.

【問合せ】総合運動公園 ☎273-9370 那珂湊運動公園 ☎265-9188

■文化会館イベント案内

Table with 4 columns: 月, 日, イベント, 時間. Lists events like 'しまじろうコンサート' and 'ひたちなか市少年の主張大会'.

【問合せ】文化会館 ☎275-1122

Advertisement for '健康メモ' (Health Memo) by 'ひたちなかファミリークリニック' (Hitachinaka Family Clinic). Includes text about 'アナフィラキシー' (Anaphylaxis) and '備えは大丈夫?' (Are you prepared?).

65歳以上の方の新型コロナウイルスワクチン集団接種の予約受付について

7月末までの十分な量のワクチンが確保できる見通しが立ちましたので、**6月7日(日)午前9時30分より、7月31日分までの集団接種の予約受付を行います。**

- 1回目から2回目接種までの間隔は、3週間から6週間後までが目安です。
- 5月14日～20日までに、1回目のみ予約完了している方には、市で2回目分の予約を設定します。(設定日は選べません。1回目がインターネット予約の方にはメールで、コールセンター予約の方には郵便でお知らせします。)

受付方法

- ・コールセンター ☎ 0120-950621 へ電話
- ・インターネット予約

※市役所、ヘルス・ケア・センターでは、予約できません。
※電話番号のかけ間違いにご注意ください。

詳しい予約方法はクーポン券の同封チラシをご覧ください。

【問合せ】健康推進課 ☎ 276-5222

全国広報コンクール2部門入賞記念 市報ひたちなか展

6月4日(金)～6月27日(日) 那珂湊支所展示室

▲広報紙 市部 入選 令和2年1月10日号

▲広報写真 組み写真部 入選2席(3位) 令和2年8月10日号6-7面

これまでの広報コンクール受賞紙面や、印象に残る歴代紙面の紹介のほか、「受け継がれる伝統」をテーマに、子ども伝統文化フェスティバルや市を代表する伝統の夏祭りを写真で紹介します。

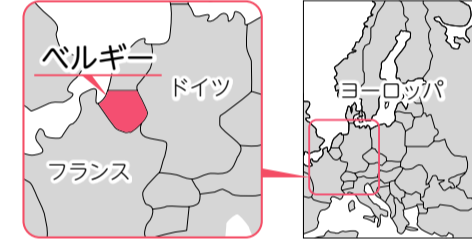
【問合せ】広報広聴課 ☎ 内線 1151、2

ひたちなか市はベルギーの事前キャンプ地

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会でベルギーを応援しよう

ベルギーの紹介

- ヨーロッパの北西部に位置する国(首都ブリュッセル)
- ベルギー産ビールやチョコレートが有名
- スポーツが盛んな国で、特にサッカーは大人気



注目選手紹介

- ナフィサトゥ・ティアム選手(27) 陸上競技(七種競技など)
- ニナ・デヴァエル選手(21) 体操競技(個人総合など)



ベルギーの3つの公用語で、選手たちにエールを送ろう!

がんばれ!

ヴェールヘルック! (オランダ語)
 ポンクラージュ! (フランス語)
 フィール エアフォルク! (ドイツ語)

【問合せ】スポーツ振興課 ☎ 内線 2111、2

ベルギーとのこれまでの取組・交流

事前キャンプの受入

- 陸上(リレー)チーム (令和元年5月2日～9日)
- 女子バスケットボールチーム (令和元年5月26日～6月3日)
- マラソン代表選手 (令和元年11月18日～26日)

駐日ベルギー大使が小学校訪問
 ベルギーの郷土料理にちなんだ給食が、市内小中学校に登場
 産業交流フェア等にPRブースを出展
 海洋高校の生徒が地元食材を使ったおもてなし料理を開発



Ring of international exchange to begin in Hitachinaka city 市報ひたちなか市から始まる国際交流の輪

国際交流イベント「ひたちなか市国際交流文化祭」

日時 7月11日(日) 午後1時～4時
 場所 ふあみりこらば
 内容 外国人との交流イベント(オンライン)、海外支援団体による活動紹介・工芸品展示など

国際交流ひろば

- 外国人相談窓口、協会事業の案内、茶道体験(毎月第4週のみ)
- 日時 毎週木曜日 午前10時30分～午後4時
- 韓国語・中国語講座
- 日時 ▼韓国語 第1・3木曜日
▼中国語 第2金曜日、第4木曜日

★共通 場所 市民交流センターひたちなか・ま

日本語支援「にほんご教室ルンルン」

市内に暮らす外国人が日本語で困らないための支援活動や、お互いの文化を学びあう活動をしています。

日時/場所

- 第1～4水曜日 午後6時30分～8時30分/ふあみりこらば
- ※第2・4水曜日は午前10時～正午も開催
- 第1・3日曜日 午後3時～5時/那珂湊コミュニティセンター

日本語入門講座

市内ロータリークラブ(勝田・那珂湊・ひたちなか)の支援により、日本語をゼロから勉強する方を対象とした日本語入門講座を開催しています。(実施日不定期)

一緒に活動してくれる方を **大募集中!**

国際交流協会員 年会費

【問合せ】ひたちなか市国際交流協会事務局 ☎ 212-6855

○個人正会員 1,000円(学生500円)
 ○団体正会員 3,000円
 ○賛助会員 10,000円

協会HP



市の人口	■住民基本台帳人口(市民課扱い)	■4月の人口動態
	人口 157,646人	出生▶ 91人 死亡▶ 116人
	男 79,501人	転入▶ 693人 転出▶ 694人
	女 78,145人	
	世帯数 70,296世帯	4月末日現在

ホームページ <https://www.city.hitachinaka.lg.jp>
 まちの話題ブログ <https://hitachinakacity.wordpress.com/>
 YouTube <https://www.youtube.com/user/hitachinaka082210>
 LINE / Twitter @hitachinakacity
 Instagram hitachinaka_official